



性教育读本

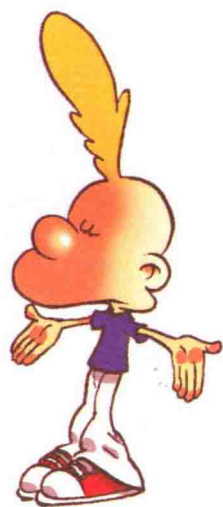
著者【法】泽普 伊莲娜·布吕莱
译者 辛欣

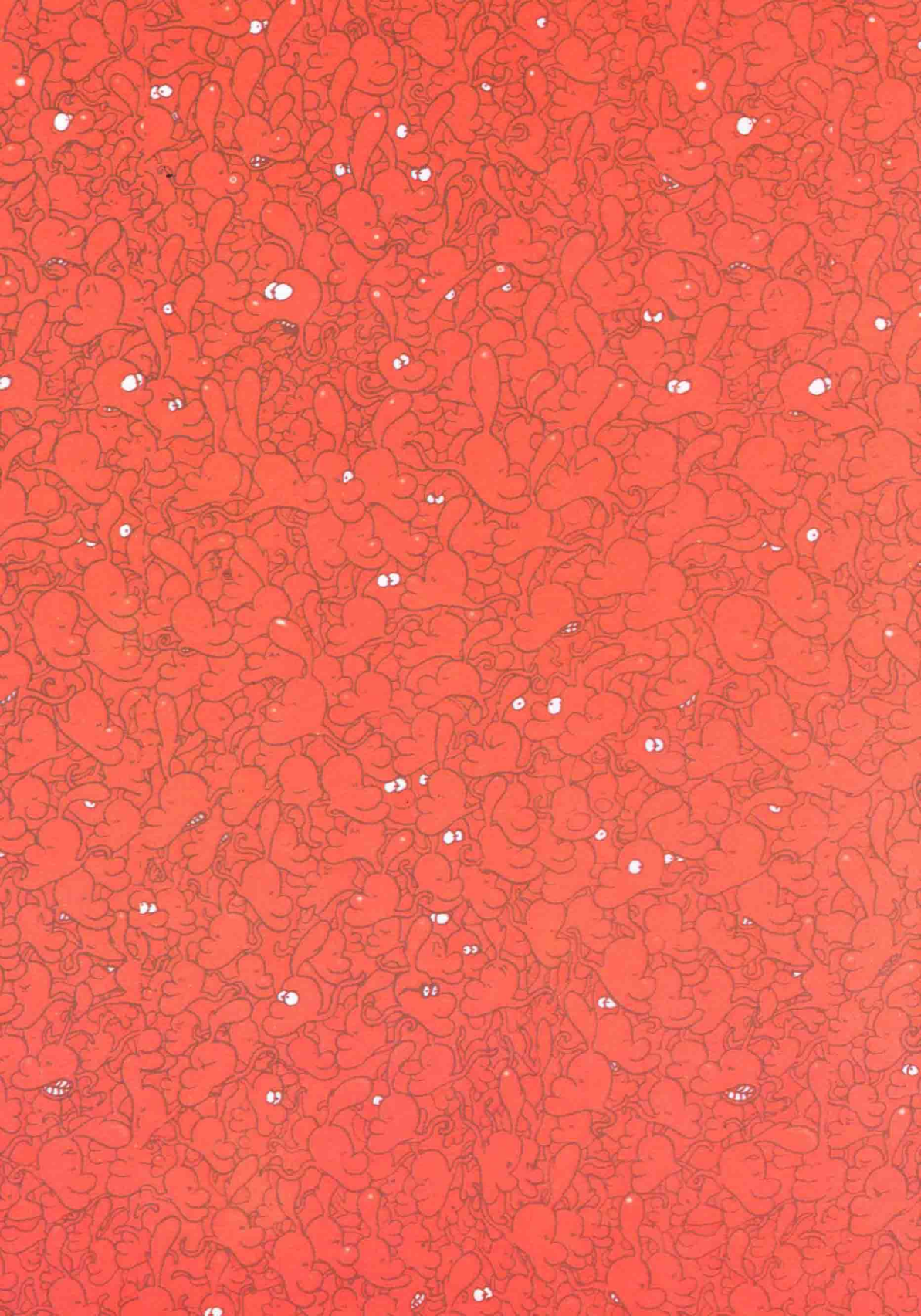
青春期、男生女生、性
以及一切你想知道的问题

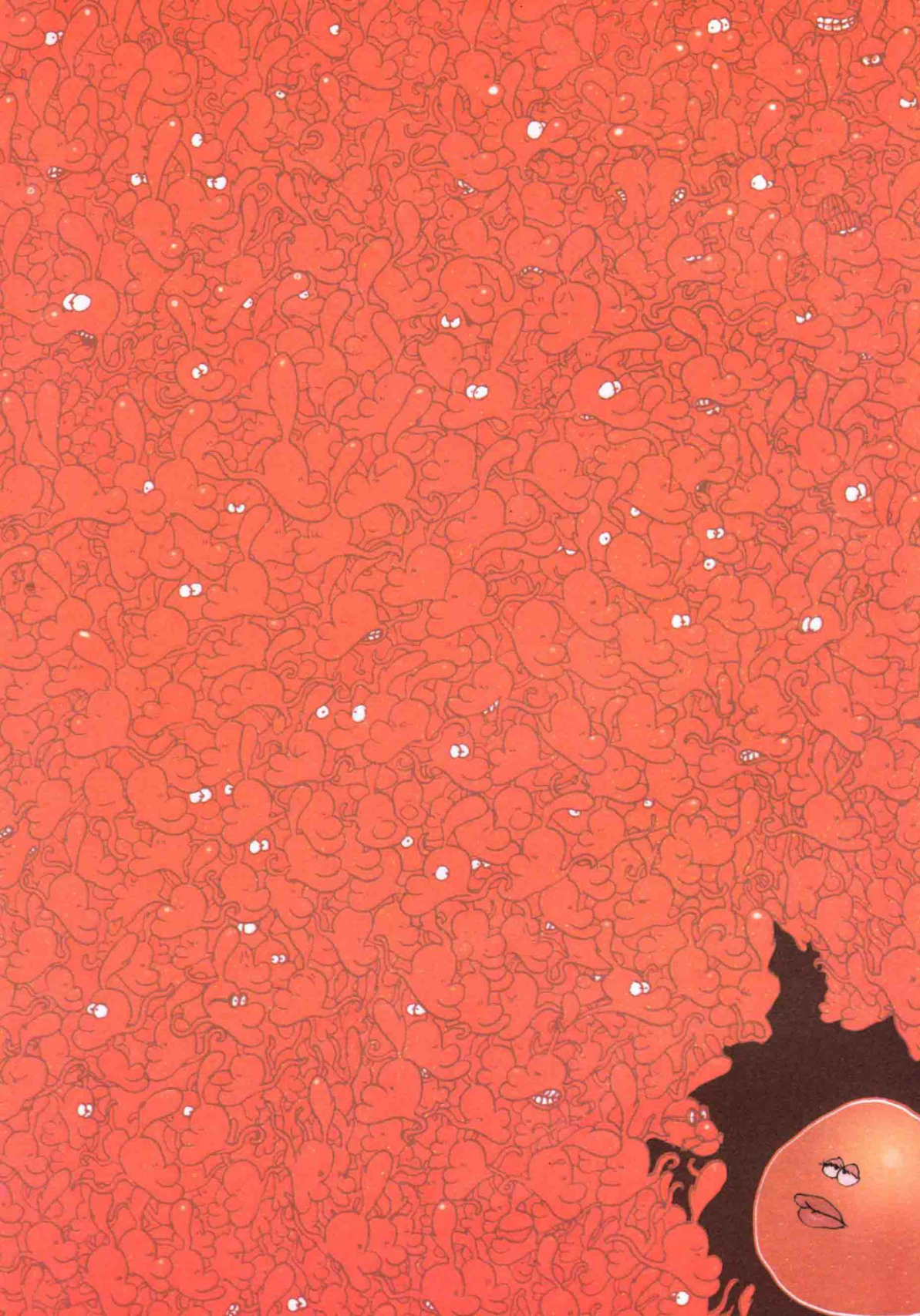


中信出版社 CHINA CITIC PRESS

2011年新版







图书在版编目 (CIP) 数据

性教育读本 / (法) 泽普著; (法) 布吕莱著; 辛欣译. —北京: 中信出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5086-2472-3

I. 性… II. ①泽… ②布… ③辛… III. 性教育—少年读物 IV. G479.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213407 号

Tchô ! La collec…

Collection dirigée par J.C.Camano

Le guide du zizi Sexuel © 2001, Éditions Glénat pour présente édition.

BP 177,38008 Grenoble Cedex

Tous droits réservés pour tous pays.

This Chinese version (simplified characters) is arranged through Garance SUN Agency.

Simplified Chinese Translation by China CITIC Press Copyright © 2011

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

性教育读本

XING JIAOYU DUBEN

著 者: [法] 泽普 [法] 伊莲娜·布吕莱

译 者: 辛 欣

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 5.25 字 数: 45千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-3067

书 号: ISBN 978-7-5086-2472-3/G · 596

定 价: 20.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—84849283

服务传真: 010—84849000

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

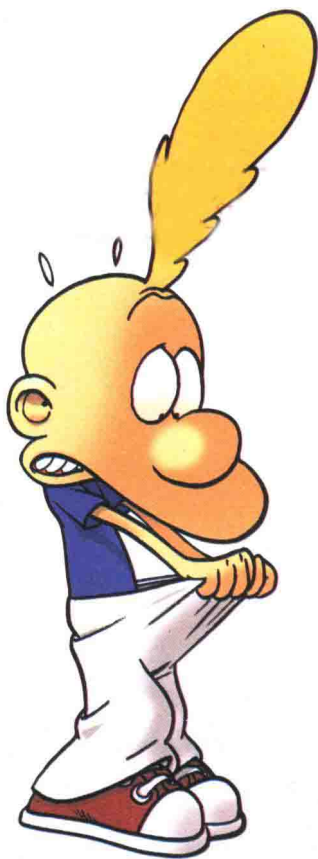
著者 © 泽普 依莲娜·布吕莱

ZEP HÉLÈNE PULLIER

译者 © 辛欣

性教育读本

Le guide du zizi sexuel



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

写在前面的话

男生和女生到底有什么区别呢？

青春期会有什么变化呢？

宝宝是怎么来的？

如果妈妈有了宝宝后吃菠菜，那么肚子宝宝的宝宝是不是也能吃到菠菜呢？

为什么女人在生宝宝的时候会大声地叫？

.....

所有这些问题都是非常重要的，

如果学校里考生理卫生知识，


我肯定能拿高分！

但是我的数学不好，总是不及格。

要是这两门考试能平均一下，我的平均分

就可以过60分啦！

狄得夫



你不想帮我
复习考试吗？

目 录

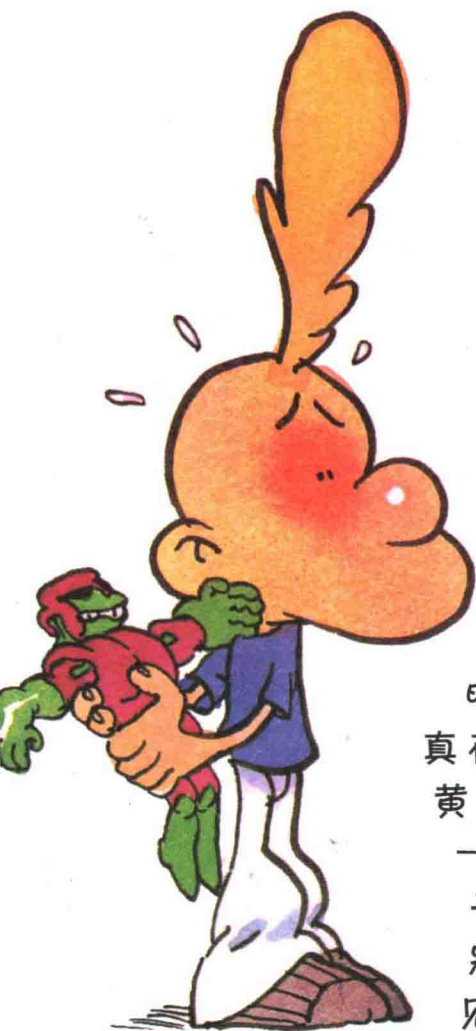
人物介绍	8
1) 青春期	13
什么是青春期?	14
男生的青春期	18
女生的青春期	22
2) 男生女生对对碰	29
什么是男生和女生彼此喜欢?	30
约会	34
男生吸引女生的小花招儿	36
3) 宝宝是怎么来的	41
生宝宝是怎么回事呢?	42
在妈妈的肚子里	44
宝宝出生了	52
4) 自我保护	59
什么是避孕?	60
怎样进行卫生保健?	62
5) 需要注意的事情	67
需要帮助的时候, 别犹豫	68
男生特区	71

人物介绍

姓名：狄得夫

性别：男

年龄：十一岁



这个小孩有时酷酷的，有时坏坏的，有时傻傻的，有时还真有那么一点儿小魅力……他就是黄毛小子狄得夫。狄得夫头上长着一撮黄毛，像梳了一个朝天的小辫子，这让他苦恼不已，所以他特别怕去理发店，一见理发师就像见到怪兽一样疯狂地逃跑。

狄得夫不算聪明，数学常考大零蛋，可是他的小脑袋瓜里全是稀奇古怪的想法，总是冒出一堆另类的问题！比如青春期是不是很可怕？妈妈怎么生宝宝？等等。这些问题可把狄得夫他爸他妈愁坏了，也不知道为什么，他们总是支支吾吾，红着脸不说话！狄得夫知道，因为大人们根本不懂！哼！所以，他就和他的小伙伴们一起去找答案了……

娜迪雅

她是狄得夫最爱的女孩，是狄得夫他们班女孩儿中最漂亮的一个。幸运的是，狄得夫在被她喜欢的男孩儿中排第九。



雨果

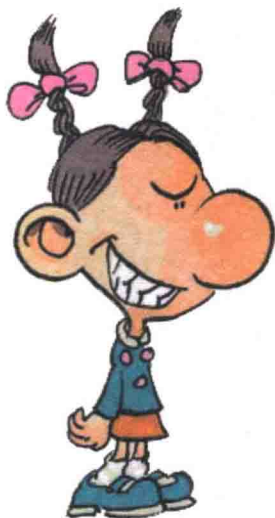
胖胖的雨果，经常被女孩子们和巧克力所困扰。他总是教狄得夫一些不正确的知识，还装作一副很懂的样子。



克洛德

克洛德戴的牙箍可吓人了。你和他说话的时候最好离他三米远，因为他会唾沫四射。他说话大舌头，狄得夫他们总是笑话他。





顿波

她是一个长得既不漂亮，性格又很差劲的女孩。她学习是不错，可总是很自以为是！她还经常向老师打小报告，说同学们的坏话，同学们都非常讨厌她，因此也经常捉弄她。她很生气，可也没什么办法。

马努

马努说，戴眼镜的男生超级有魅力，因为他自己就戴个大眼镜。他是狄得夫最好最好的朋友，他们两个总是一起疯玩，也一起苦恼，还一起讨论问题呢。



沃密托

外号“老吐”，因为他经常呕吐。狄得夫和小伙伴都不爱和他玩儿，不让他参加团队活动，也不告诉他任何秘密，于是他就常向老师打小报告。

老师

她就是狄得夫的噩梦，总是对狄得夫采取惩罚的措施。因为她脾气不好，特别凶，同学们都对她又恨又怕。



爸爸

他太年轻了，没有什么工作能力，所以他总是失业。但作为一位父亲，他倒还不错。他总是陪狄得夫一起玩，但有时当他看了儿子的成绩单后又会大发雷霆。

妈妈

妈妈又漂亮又能干，白天要上班，晚上还要照顾琪琪。她很爱狄得夫，但是看到狄得夫乱糟糟的房间时，就会大吼大叫！还有，她总是逼着狄得夫把盘子里的饭菜吃光，这让狄得夫很头痛！



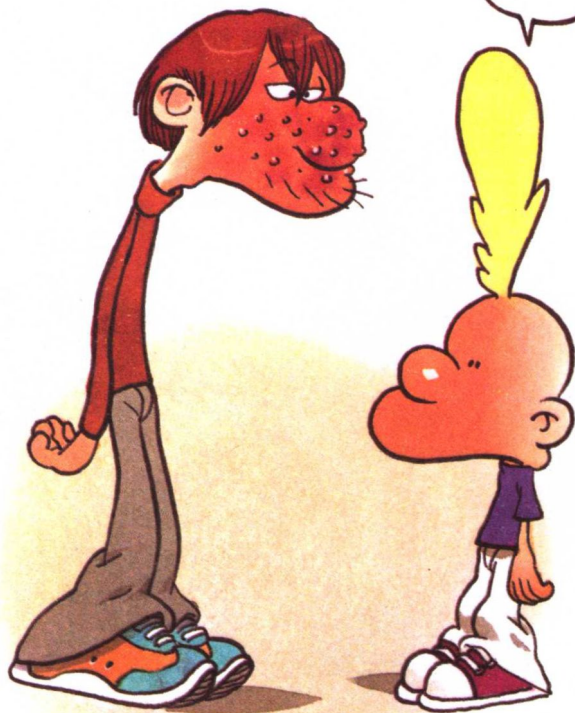
1

青春 期

——有一天，我长大了！

你还是个小屁孩，什么都不懂。

才怪！



什么是青春期？

每个人都要经历青春期。青春期里的男生和女生会发生很多变化，也会遇到一些问题。青春期是人生很重要的一个阶段。

青春期从几岁开始？

大约在12岁。有的人10岁就进入青春期了，有的人16岁才进入。一般来说，女孩比男孩要早一些进入青春期。

这些腺体分泌的物质就是激素。这些激素会慢慢进入我们的血液中，调节我们身体的新陈代谢。每一种激素都有自己的作用。

怎么知道自己进入青春期了呢？

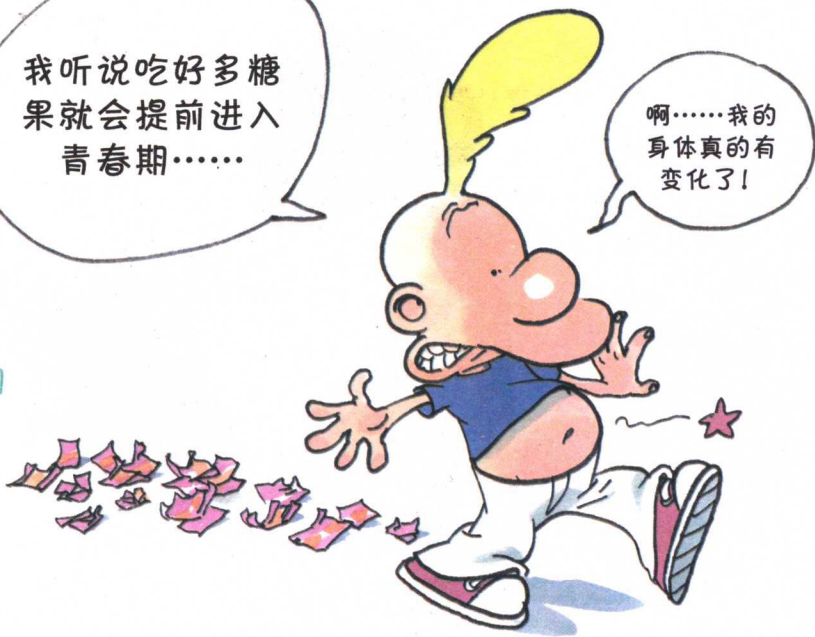
如果你发现自己的身体和心理都有些变化，这就标志着你的青春期到来了！

我听说吃好多糖果就会提前进入青春期……

啊……我的身体真的有变化了！

是什么促使我们的身体发生变化呢？


是激素促使我们的身体发生了变化。我们的身体里面有很多腺体。



为什么人在青春期时很叛逆？

人们都说青春期也是叛逆期，这个年龄的孩子经常会做一些不招人喜欢的事。但是这些都是大人们说的说法，其实青少年在经历这个特殊时期的时候，会觉得自己在慢慢变成大人。这时候的青少年在慢慢地学习大人们说话办事的方式。有时候青春期的孩子会做出格的事，结果就是招来大人们的一顿痛骂。和家长争吵也不

完全是坏事，这会让更多成长中的孩子对错误的认识更加深刻。




有的孩子在13岁的时候就比父母还高了。

身体会发生什么变化呢？

激素在我们的身体里旅行，它到达哪个部位，就会促使哪个部位发生变化。有的激素会让你的毛发加快生长，有的激素会让你的乳房慢慢变大，还有的激素让骨骼逐渐变得更强壮。青春期时，激素发挥着很大的作用，它让你的身体发生了翻天覆地的变化。

我们的脑子里会有什么想法？

青春期到来的时候，身体发生的变化是显而易见的。与此同时，想法也会发生改变。这时候你已经不是小孩子了，但是你也还不算一个大人。



我什么时候能变成爸爸那样!!!

你还早着呢!



青春痘一见空气就
变黑，所以又叫
“黑头”。

青春期为什么爱长青春痘呢？

因为激素在作怪。进入青春期后，激素可能会打乱身体正常的新陈代谢。比如说，它会让身体分泌过多的油脂，油脂堵塞毛孔，就会形成青春痘。这种痘痘的学名叫做“痤疮”。

怎样跟青春痘说再见？

青春期长痘痘是很正常的事情，我们可以去药店买一些治疗痤疮的药膏，也可以口服一些药来调节身体的内分泌。很多人都会在青春期长痘痘，所以不要为自己的脸蛋长了痘痘而苦恼，只要记得不要总用手去挤痘痘，保持脸部的干净卫生就好啦。

为什么青春期出汗比平时多呢？

出汗多和长痘痘是一个道理。即使会出很多汗，只要勤洗澡、勤换衣服就可以了，不要过于担心。



真恶心，瓦尼诺的姐姐长了一脸痘痘……

哇！

数都数不清。