



男孩不好意思问的事儿

一本写给男孩看的青春秘密书 父亲送给儿子的成长读物

THE THINGS BOYS FEEL SHY TO ASK

沙啸岩◎编著

男孩 不好意思问的事儿

THE THINGS BOYS FEEL SHY TO ASK

沙啸岩◎编著

图书在版编目(CIP)数据

男孩不好意思问的事儿 / 沙啸岩编著. —2版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5484-3171-8

I. ①男… II. ①沙… III. ①男性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第029069号

书 名: 男孩不好意思问的事儿

作 者: 沙啸岩 编著
责任编辑: 韩伟锋 赵 晶
责任审校: 李 战
封面设计: 仙境书品

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14 字数: 180千字
版 次: 2018年3月第2版
印 次: 2018年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-3171-8
定 价: 35.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

前言

青春期里的男孩无论是生理上，还是心理上，都会发生翻天覆地的变化，可以毫不夸张地说，经历了青春期的男孩就像变了一个人一样。

事实上，进入青春期的男孩在面对这些改变的时候并没有什么经验，他们是在懵懵懂懂中，进入了这个绚丽而又充满困惑、饱含无穷乐趣，同时也充满着不小挑战的时期。

虽然这一时期的男孩，生理上已经走向成熟，但是心理上却离成熟很遥远。而且他们当中的绝大多数都是独生子，从小到大都是以自己为中心，然而在上学以后，由于在应试教育的体制下，竞争比较激烈，来自各方的压力，会导致男孩子心理方面问题多发的情况出现。

性，这是青春期的核心字眼，也是青春期心理问题的核心所在。在青春期，无论是男孩还是女孩，都会对异性产生好感和好奇，也会萌发一些朦朦胧胧的情愫。他们会渴望和异性交往，也渴望了解性知识，但是他们又会很害羞，担心被别人发现，更担心被别人嘲笑。因此，在这个时期，如果他们没有得到科学合理的引导和帮助，就有可能陷入焦虑、迷惑或者冲动当中，更有甚者，还会出现一些偏激的行为，甚至是严重的后果。

在我国的传统思想里，对“性”这个话题是讳莫如深的，在家庭当中更谈不上有什么像样的青春期性教育。这一点从父母们被孩子们问“我是从哪里来的”时给予的千奇百怪的回答就可以看出来，他们羞于开口给孩子讲解一个生命的孕育过程，只好发挥想象力，也就有了“你是从垃圾箱里捡来的”“你是从妈妈胳肢窝里掉下来”的这些敷衍的答案。

随着网络等新兴媒体的兴起，青少年们获取信息的渠道越来越多，如果没有从父母这里得到正确的性知识，他们或许就会通过别的渠道去了解，比如色情网站，比如“黄片儿”，而这些不健康的性知识有可能让孩子的行为更加不理性，形成不成熟的性价值观。



幸好，现在越来越多的家长已经认识到了这一点，虽然他们可能依然羞于当面对孩子进行性教育，或者他们本身对这方面的知识也不是很了解，但是他们可以通过别的渠道，来让孩子了解更多有关性的知识，比如相关书籍。

本书的任务，就是充当对青春期男孩进行性教育的老师角色。从本书的名字《男孩不好意思问的事儿》就可以看出来，男孩在青春期的成长中遇到的种种难以启齿、不好意思问老师和家长的问题，都可以在本书中找到相应的答案。

本书共分为生理变化、性知识、情感、青春期的尴尬事、女孩的生理常识以及身体保健和面对诱惑等七个部分，分别介绍了青春期的男孩生长发育和心理变化的特点，和他们应该具备的性常识，以及如何爱护自己的身体，抵抗诱惑，从而使自己能够健康顺利地度过青春期。因为是面向小读者的书，因此本书在写作上做到了通俗、活泼但又严谨、准确，尽可能用通俗易懂的文字，将相关知识解释清楚，做到寓教于乐。因此，本书是一本家长、老师还有小读者们不容错过的青春期教育图书。



| 第一章 |

你的身体正在生长

1. 青春期就是青春危险期吗？	002
2. “小弟弟”怎么变大了？	004
3. 勃起时“小弟弟”怎么偏向一侧？	006
4. “小弟弟”为何会突然“挺立”？	008
5. “小弟弟”怎么比别人小？	010
6. “包皮”有什么作用？	012
7. 我是不是尿床了？	014
8. 下面的“蛋蛋”是什么？	016
9. 睾丸为什么会长在体外？	018
10. “蛋蛋”怎么不见了？	020
11. 为什么我会长青春痘？	022
12. 嗓子上的大包是什么？	024
13. 我的嗓子怎么突然哑了？	026
14. 我不要当毛孩！	028
15. 怎样去除难闻的汗臭味儿？	030
16. 我怎么有了白头发？	032
17. 腋毛有什么作用？	034
18. 我怎么突然间长高这么多？	036
19. 体重会大大增加吗？	038
20. 我的体力也有一个“激增期”吗？	040



| 第二章 |

初识性的秘密

1. 我是怎么出生的？	044
2. 精子和卵细胞怎么形成的？	046
3. 附睾和输精管如何工作？	048
4. 精子和卵细胞的结合	050
5. 精液和精子是什么关系？	052
6. 精子游动的动力来自什么？	054
7. 为什么会有双胞胎？	056
8. 生男生女是由谁决定的？	058
9. 试管婴儿是怎么回事？	060
10. 人流是什么？	062
11. 性病到底有多可怕？	064
12. 艾滋病究竟是怎么回事？	066
13. 为什么会有人喜欢同性？	068
14. 形影不离算不算同性恋？	070
15. 同性恋是性变态吗？	072
16. 男生也会遭遇性骚扰吗？	074



| 第三章 |

情窦初开的季节

1. 我还可以和女生玩吗？	078
2. 这就是“暗恋”吗？	080
3. 我有些害怕和女生接触	082
4. 我的表白被拒绝了，怎么办？	084
5. “单相思”要如何排解？	086
6. 我收到“情书”了，应该怎么做？	088
7. 我是真的爱上她了吗？	090
8. 为什么我总想在女孩面前表现自己？	092
9. 女孩是都喜欢坏坏的男孩吗？	094
10. 我和她之间能有真正的友谊吗？	096
11. 我喜欢上了女老师怎么办？	098
12. 老师为什么干涉我和女孩的友谊？	100
13. 为什么大人们都不支持“早恋”？	102



| 第四章 |

青春期的尴尬事

1. 为什么我老做“春梦”？ 106
2. 产生性幻想是不是很羞耻的事情？ 108
3. 怎么控制性冲动？ 110
4. 裸睡很舒服，是否有什么坏处呢？ 112
5. 我都 16 岁了怎么还尿床？ 114
6. 醒着的时候也会遗精吗？ 116
7. 骑自行车对“小弟弟”有坏处吗？ 118
8. 爸爸妈妈在干什么？ 120
9. 这个“小气球”是什么？ 122
10. 我不小心进了女厕所，太丢脸了！ 124



| 第五章 |

女孩并不神秘

1. 女孩和我有什么区别？	128
2. 男女性格有什么差别？	130
3. 青春期的女孩有什么变化？	132
4. 女孩的生殖器是什么样的？	134
5. 女孩也会长青春痘和汗毛吗？	136
6. 女孩竟然也有喉结！	138
7. 体育课上女生为什么总请假？	140
8. 来月经会出多少血呢？	142
9. 为什么月经来时会很痛？	144
10. 女孩为什么爱照镜子？	146
11. 女孩子的胸部为什么鼓了起来？	148
12. 乳房都有什么作用呢？	150
13. 为什么乳房会有大小之分？	152
14. 妈妈的乳房怎么没有乳汁了呢？	154
15. 女生为什么要戴胸罩？	156
16. “处女膜”是什么？	158
17. 雌性激素具体的作用有哪些？	160



| 第六章 |

学会爱护自身健康

1. “小弟弟”和“蛋蛋”应该怎样呵护？	164
2. 为什么外阴那里要经常清洗？	166
3. 睾丸受伤了怎么办？	168
4. “打飞机”是不是一件很肮脏的事情？	170
5. 自慰对身体有害处吗？	172
6. 应该怎样控制自己，来避免过度自慰呢？	174
7. 我会得上前列腺增生这个病吗？	176
8. 我们男孩也要“护肤”吗？	178
9. 我的乳房怎么也发育了？	180
10. 男人也会得乳腺癌吗？	182
11. 我变成“驼背”了怎么办？	184
12. 我的眼睛怎么看不清楚了？	186
13. 戴着太阳镜很酷，对眼睛没什么坏处吧？	188
14. “豆芽菜”身材该怎么改变？	190
15. 我该如何保护牙齿？	182
16. 对付脚臭有什么好办法？	194



| 第七章 | 面对诱惑

1. 我偷偷看了奇怪的视频，是不是变成坏孩子了？	198
2. 我可以吸烟吗？	200
3. 朋友过生日，大家一起喝酒庆祝可以吧？	202
4. 吸毒究竟有什么危害？	204
5. 网络游戏真刺激，我可以不去上课吗？	206
6. 那个新手机真好看，怎样才可以弄到手？	208
7. 为什么未成年人很多地方都不可以去？	210
参考书目	212

〈第一章〉

你的身体正在生长



我最近感觉自己变得很奇怪，好多地方都和前段时间不太一样了，嗓子变哑了不说，身高体重也好像变了很多，去年买的衣服，今年再拿出来，竟然穿不进去了，而且更让我感到手足无措的是，我下面的“小弟弟”好像变大变粗了，这是怎么回事？我是不是生病了？我不敢和爸爸妈妈说这些事情，也不敢和同学讨论，我该怎么办？我好害怕啊！

小伙子，你是不是也遇到了上面说的这些问题？或者说，你现在正在经历的事情，和上面的还不太一样，但却也同样让你感到害怕、焦虑。

不要担心，其实这些变化都是正常的生理变化，并不是生病了。你还小，对自己的了解不多，但是等你看过了这本书之后，你就会明白这其中的原因。再回过头来看曾经经历的一切，你一定会感到十分有趣的。



1 青春期就是青春危险期吗？

【我有问题】

人们说，青春期是一生中非常重要的一个时期，而在青春期的这几年中，人的各个方面都会发生非常巨大的变化，那么青春期到底是怎么回事呢？

【答疑解惑】

用一句话来概括，青春期，就是你开始具备生育能力的时期。

青春期的标志，就是你的“小弟弟”等器官开始生长，男孩开始长胡子，女孩的乳房也开始发育。

青春期之前，你还是一个不折不扣的小孩子，青春期过后，你就是一个成年人了。青春期的生长速度飞快，仅次于婴儿时期的生长速度。

那么，青春期到底是从什么时候开始，又是到什么时候结束的呢？

这个问题还真不好回答，因为现在专家们对此也没有一个明确的答案，只能大概地说，中国的女孩青春期是从10岁到11岁开始，在17岁到18岁结束。男孩的青春期开始和结束，都要比女孩晚上两年。

所以，你很可能会发现，和你同班的女生长得要比你高比你壮。男孩子们，千万不要想着去欺负她们，因为你很可能会打不过她们！

青春期，又可以分为早、中、晚三个阶段，一个阶段两三年。对于女孩来说，从进入青春期开始，到第一次来月经之前的这段时间就是早期，乳房等迅速发育时便是中期，而且月经第一次来也往往就在这个时候。到了青春期晚期的时候，女孩的身体特征基本和大人一样，身体的发育速度也放缓了，一直到不再生长。男孩的青春期早、中、晚期三期基本和女孩一样，不同之处在于，男孩是不会来月经的，取而代之的则是“遗精”！这个词以前是不是没有听说过？别着急，关于“遗精”的问题，以后再慢慢讲给你听，不过我想，八成你已经遇到过这样的情况了。

经过青春期的发育以后，男孩和女孩在身体形态上有了比较大的差别，而这在青春期以前是没有的，从这时起，就出现了男女差异。

有的孩子发育早，有的发育晚，这都是正常的。因为有的小孩属于早熟类型，他们一般就会较早地开始“蹿个儿”，看起来个头会比同龄人高一截。但是，他们身高“蹿”的时间，一般不长，所以他们虽然长得早，但是在成年以后，却不一定还是大个子。晚熟类型的小孩则正好相反，他们开始长个儿会比较晚，所以可能在同龄人当中是个“小个子”，但是，他们的优势是他们长个儿的时间长！所以，他们成年以后，基本都是大个子，而且都是瘦瘦高高的“竹竿儿”身材！

还有的小孩，既不早熟，也不晚熟，他们就是平均型的，无论是“蹿个儿”的开始还是结束的时机，也无论是长个儿的速度还是幅度，都是一般的。他们没有早熟的发育早，也没有晚熟型的发育时间长。

青春期是个梦一样的时期。有位儿童专家曾比喻青春期是孩子换壳儿期，就像大龙虾第一次换壳儿，把自己的保护壳换掉，一直到新壳儿长出的时期。青春期时，身体发育伴随着精神的成熟，会平添很多欢乐，也有很多烦恼，而这正是成人之初的珍贵体验。

【小小提醒】

专家们又称青春期为“青春危险期”，这是因为，男孩进入青春期以后，已经具备了生育能力，在体内一种叫作性激素的物质作用下，会自然地产生对女孩儿的爱慕之情！这是很正常的现象，但是，如果没有处理好，就很容易犯错！所以，进入青春期的男子汉们，一定要在老师和家长的引导下，学习正确的知识，顺利度过青春期。



2

“小弟弟”怎么变大了？

【我有问题】

以前我的“小弟弟”还很小，可当我上了四年级的时候，“小弟弟”好像在一点点变大，这是怎么回事？好奇怪。

【答疑解惑】

这位小男子汉，恭喜你，你已经开始向一个真正的男子汉发展了！你此时身体的变化是正常现象，是因为你的“小弟弟”正在走向成熟！大人们给“小弟弟”还有它下边的“蛋蛋”起了一个正式的名字：生殖器。你将来结婚了想要有小孩，就是要靠它们。

接下来就让我们一起来逐一认识下它们，不要害羞！男子的生殖器分成内外两部分，内部主要是睾丸，它就躲在你的“小弟弟”下边那个口袋里，包裹着它的、满是皱纹的皮肤，大名则是“阴囊”。

“小弟弟”的大名叫作“阴茎”，它可是有很大用处的，在男女性交的时候，将精子送到女子体内，就要依靠它！而且，对于男孩来说，在尿尿的时候，也得依靠它。所以，对于男孩子来说，这个“小弟弟”可是非常重要的！“小弟弟”最前端的那个部位，也有一个名字，叫作“龟头”，包着它的那块皮肤叫“包皮”。

你现在一下听了这么多闻所未闻的词，是不是有点迷糊？其实，知道它们的名字还不是重点，你要清楚的是，从你出生后就一直在沉睡的它们，直到现在才开始醒来！在接下来的几年里，它们的个头都会长大很多，长到和大人的一样！大人们的是什么样呢？如果你和爸爸去过浴池洗澡，那你就应该知道大人人们的到底是什么模样了。

所以说，“小弟弟”有变化了不是病，没变化那才有问题呢！

还有一点需要补充，那就是随着“小弟弟”的长大，“龟头”上的“包皮”会向后退，它的下边会积存一些脏东西，味道臭臭的，很不好闻，所以，讲卫

生的小孩儿都要注意，这个地方需要你们经常用水清洗一下，就像每天要洗脸洗脚一样，“小弟弟”也要每天呵护！

【小小提醒】

有的时候男孩子可能会发现龟头那里突然红肿了起来，而且还感觉很痒，然后，这些刚刚进入青春期的男孩就慌了，以为自己得上了所谓的“性病”，很害怕，又不敢问老师和家长，只能独自一个人伤心着急。其实这并不是性病，而是阴茎这里的卫生没有搞好，比如冠状沟里的包皮垢积存多了，导致细菌繁殖，造成龟头的红肿、瘙痒，只要进行及时的清洗，并且平时注意“小弟弟”的卫生就会好了。