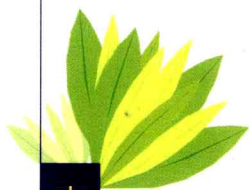


· 青少年生殖健康丛书 ·



青少年生殖健康百问

花季 性 秘密

Guajing Xing. Mi mi

陈一筠 陈静秋 主编

中国计划生育协会 国内工作部
中国性学会 青少年性健康教育专业委员会 专家组
编

中国人口出版社



• 青少年生殖健康丛书 •

青少年生殖健康百问

花季性秘密

陈一筠 陈静秋 ◎ 主编

中国计划生育协会 国内工作部
中国性学会 青少年性健康教育专业委员会 专家组

编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

花季性秘密: 青少年生殖健康百问/陈一筠, 陈静秋
主编. —北京: 中国人口出版社, 2004. 10

(青少年生殖健康丛书)

ISBN 7-80202-028-X

I. 花… II. ①陈…②陈… III. 青春期-性教育
-问答 IV. G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096620 号

花季性秘密

——青少年生殖健康百问

陈一筠 陈静秋 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	5.625
字 数	129 千字
版 次	2004 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 30 000 册
书 号	ISBN 7-80202-028-X/C·228
定 价	11.00 元 (共两册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

顾 问 杨魁孚 徐天民

策 划 主 审 杨魁孚

中国计划生育协会国内工作部
中国性学会青少年性健康教育专业委员会 编

中国计划生育协会国内工作部简介

中国计划生育协会国内工作部是中国计划生育协会所设的四个部、办之一。经国务院批准，中国计划生育协会于1980年5月29日在北京成立，并成为国际计划生育联合会的正式成员。中国计划生育协会以协助政府提高广大群众的生殖健康水平，动员广大群众自愿实行计划生育，促进人口与经济、社会、资源、环境协调发展和可持续发展为己任，在全国城乡建立了各级组织网络近100万人，发展会员9400万人，成为全国生殖健康和计划生育领域最大的、非赢利性的非政府组织。

国内工作部的职责是对全国各级计划生育协会开展的宣传、服务、民主参与和民智监督等项工作进行指导，总结和推广工作方法和经验，探索计生协工作的新思路和新领域。多年来，国内工作部负责实施和管理的“妇女发展”、“青少年健康”、“预防艾滋病”、“民主参与和民主监督”等各类项目，取得了较丰富的经验，这些经验在全国得到推广，项目的辐射作用越来越大。普及教育活动在全国城乡广泛开展，老年人群、育龄人群、未婚青少年、流动人口和儿童都有受益。

青少年生殖健康教育是国内工作部的一项重要工作，开始于 20 世纪 80 年代。从少量项目点开始探索，不断学习和借鉴国内外的经验，逐步完善和扩大，形成了具有中国特色的青少年生殖健康宣传教育之路，取得了良好的社会效果，在国内外产生了较大影响。目前，青少年生殖健康宣传教育工作正在全国 245 个县（区）有计划、有步骤地拓展。与此同时，全国其他地区计生协也在积极推进这项工作，特别是《中共中央 国务院关于进一步加强和改进未成年人的思想道德建设的若干意见》下发后，既为青少年生殖健康教育进一步指明了方向，也创造了良好的氛围和机遇，一些地方党委、政府已将计划生育协会开创的青少年生殖健康教育纳入当地未成年人思想道德教育规划，其作用的力度都将大大增强。

中国计划生育协会国内工作部

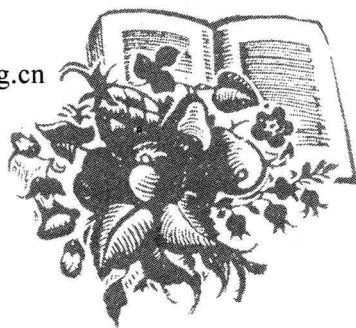
地址：北京市朝阳区芍药居 35 号

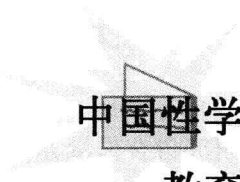
邮编：100029

电话：(010) 84657970 84657979

传真：(010) 84657979

E-mail: xcc@chinafpa.org.cn





中国性学会青少年性健康 教育专业委员会

中国性学会青少年性健康教育专业委员会成立于2002年4月（其前身是中国社会工作者协会京伦家庭科学中心，成立于1993年2月，后按社团管理的新规定，归口到中国性学会）。“专委会”是中国性学会所属的二级社团，是一个非政府、非盈利的全国性组织，从事青少年性教育的研究、培训、咨询和信息服务，接受中国性学会的业务指导。

青少年性健康教育专委会致力于推进学校、社区和家庭对青少年的性健康与生殖健康教育，其目的在于通过非政府组织与政府机构的共同努力而帮助青少年健康成长，并使他们免于毒品、酒精、意外怀孕、性病及艾滋病的侵害。

作为“专委会”过渡的机构青少年性健康教育信息中心，设立于2000年。“中心”建立了“青苹果”网站，创刊了《青苹果青春期教育通讯》（内刊），开设了“青苹果”咨询热线，开办了“青苹果”家长学校，并继续少男少女课堂的教育实践。

2001年，由“中心”专家共同编写的国内第一套提供给少男少女和家长的《青春期性健康教育读本》，由人民教育出版社出版，分别在上海、北京和天津进行了试用，获得良好反响。

2002年，“青苹果”项目与北京第二医院合作开设了

首都第一家“少男少女门诊”，与中国计划生育宣教中心合作在中国生殖健康网开设了“青苹果”网上直播，还将“青苹果”热线增至 3 条。

2002 年和 2003 年，“青苹果”项目分别与上海教委青春期教育研究会和北京性健康教育研究会合作举办了两期全国性师资培训研讨班。

“专委会”还与成都鹏博士科技有限公司合作，在深圳建立了“青苹果”项目的南方推展中心，主要任务是合作出版“青苹果”性健康教育的视听教材，在华南地区推广“青苹果”家长学校。

2004 年，“青苹果”网站被文化部评为优秀文化网站，获得了奖杯和证书。

2004 年 7 月，“专委会”主任陈一筠教授应邀担任团中央、中宣部、中央精神文明办等单位推出的“阳光心灵·健康青春”工程的专家委员，代表“青苹果”在“中青网”上设立了专门的青少年心理健康辅导站，开始每周两次的在线辅导。

中国性学会青少年性健康教育专业委员会主任是著名家庭社会学者陈一筠教授，专委会有兼职专家 10 余名，分别来自社会学、心理学、医学、教育及公共卫生等领域。

中国性学会青少年性健康教育专业委员会地址：

北京海淀区学院路 38 号北京大学医学部旧公卫楼三层，电话：(010) 82801548，传真：82802494，邮编 100083

网站地址：greenapple.com.cn

E-mail: greenapple2002@sina.com

“青苹果”网站办公室：北京市朝阳区和平西街 3 号三川大厦 108 室

电话：(010) 64412034

传真：84287375

邮编：100013

编者的话

当春姑娘摇响风铃的时候，花季来临了。祝贺每一位步入花季的少男少女！生命因青春而美丽，花季因绚丽和活力四射而成为一道亮丽的风景。“一年之计在于春”，没有春的播种，就没有夏的耕耘，没有秋的收获，更难有冬的宁静。所以我们珍视人生的春天，呵护美丽的花季。

可是，当生命翻开新的一页时，成长的烦恼会不会不时伴随着你？你是否感到，昨天的那个“我”渐渐远去，新的“我”却一下子找不到位置？面临身体急风暴雨般的变化，你是否有几分迷惘、困惑、对“性”与“爱”，你是不是有着特殊的体验与期盼，多么渴望知晓青春的秘密？

有人曾大胆提出深藏内心的疑问：性冲动是合理的吗？性幻想是怎么回事？手淫是不是下流之举？我为什么会迷恋一个异性同学？少年男女之间可以有纯真的爱吗？……种种疑问，在少男少女心里成为一个个解不开的“结”。面对忧心忡忡的家长 and 回避敏感话题的老师，少男少女难以启齿提出这些问题；原本以为无可非议的举动，却受到家长和老师的质疑。有人因内心的矛盾和挣扎寝食难安，心绪不宁；有人试图在医学书里去寻找答案，但一大堆的术语和迷宫般的图形，使人如

坠五里云雾；而书摊上花花绿绿的杂志，却大多在演绎成年人的爱情故事，读来令人更生狐疑。

作为少男少女们的大朋友，作为过来人，我们既理解孩子的苦衷，又深感有责任助一臂之力。于是，我们发起了为青春服务的“青苹果行动”：在国内首次开设了“少女课堂”、“少男课堂”；设立了“青苹果咨询热线”，还创立了全国第一个青少年性健康教育网；编辑出版了《青苹果》杂志，并撰写了青春期性知识丛书。我们之所以做这些工作，是因为我们深知，生涩的青苹果要发育为成熟的红苹果，需要吮吸足够的养料，还需要抵御病虫害的侵袭。我们曾有过切肤之痛：在那个性禁锢的时代，懵懵懂懂度过的青春给我们留下了太多遗憾与愚昧；但我们所经历过的一切，不应在今天的少男少女身上重演。因此在这里，我们把精心编写的两本书——《花季性秘密》和《情窦初开时》奉献给青少年及其家长，期待孩子们及父母从中受益。

这两本书是姊妹篇。《花季性秘密》主要回答青少年朋友提出的性生理、性心理、两性交往及性保健方面的疑问。根据青春期发育的顺序，内容由浅到深，层层推进。虽然它不能涵盖青春期的全部知识，但这些问题，却是最集中、最需要及时知道的。在其他地方难以找到的答案，也许在这里可以略知一二。

《情窦初开时》以描写青少年情感方面的故事为主。有孩子们自己表达的内心体验，内容清新，文笔优美流畅；有子女与父母间沟通和交流的故事，给人有益的启迪；还精选了心理专家的咨询个案，反映了青少年

在成长中苦辣酸甜的情感经历；也有全国知名专家为青少年指点迷津的文章。书中还展示了几例具有警示意义的个案，以期引起孩子及其教育者的思考。

既然是朋友间的交流，我们就尽力避免说教，不谈空洞的道理，努力传达相关的知识和做些善意的提醒，或提出朋友式的建议。

这两本书的内容部分来自“青苹果行动”中专家们的信箱、咨询案例和教育实践，部分来自“青苹果”受众的投稿反馈及文章选编。文稿内容大多经过编者的加工处理，我们在此对向此书内容做出贡献的每一位朋友表示衷心谢意。请还未与我们联系上的作者及时与我们联系。如果阅读此书后能给我们提供进一步的改进意见和反馈信息，我们会更加欣喜。

但愿此书作为青少年及其教育者们的良师益友，伴随着孩子们健康愉快地享受生命的春天，走向成熟的人生。

编 者

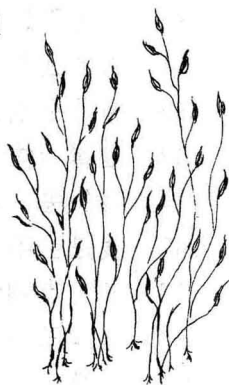
2004年9月

目录



一、青春奥秘来自“性”

1. 什么是性? / 1
2. 男女性别是怎样形成的? / 2
3. 为什么会产生性冲动? / 3
4. 青春期体貌有哪些特征? / 5
5. 青春少女怎会发育不良? / 6
6. 少女喉结突出是怎么回事? / 8
7. 体毛太多怎么办? / 10
8. 男孩乳房为什么也会发育? / 11
9. 男性为何女性化? / 12
10. 男孩阴茎为何勃起? / 14
11. 阴茎是否太小? / 15
12. 龟头为何红肿发炎? / 17
13. 怎样自查睾丸是否正常? / 18
14. 我为什么只有一个睾丸? / 19
15. 劳累后遗精是病吗? / 20
16. 梦遗是怎么回事? / 21



- 17. 如何对待月经初潮? / 23
- 18. 月经来潮前为何心烦意乱? / 24
- 19. 女孩痛经怎么办? / 26
- 20. 为什么会出现月经紊乱? / 28
- 21. 经期血量为何这么少? / 29
- 22. 白带多有异味是不是病? / 31
- 23. 乳房为什么发育不好? / 32
- 24. 月经期如何保护嗓子? / 34

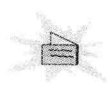


二、最是敏感儿女心

- 25. 青春期为什么有那么多困惑烦恼? / 36
- 26. 手淫有害健康吗? / 37
- 27. 女孩不如男孩聪明吗? / 39
- 28. 我为何不愿做女孩? / 41
- 29. 是不是性早熟? / 43
- 30. 我是不是性偏离者? / 44
- 31. 为什么产生性好奇? / 46
- 32. 为什么怕见人? / 47
- 33. 爱看裸体画是否心理变态? / 49
- 34. 我失去“贞洁”了吗? / 51
- 35. 我是否不再纯洁? / 52
- 36. 长久克制性冲动会损害健康吗? / 53
- 37. 心理压力会影响少女身高吗? / 55
- 38. 纯情女孩不谈性, 对吗? / 56



- 39. 我是不是“同性恋”？ / 57
- 40. 医生有权干涉少女隐私吗？ / 59
- 41. 什么是体像障碍症？ / 61
- 42. 我该不该去整容？ / 63
- 43. 什么是神经性厌食症？ / 64
- 44. 什么是男子气？ / 66
- 45. 我为什么离不开母亲？ / 69



三、伊甸园的果子还没熟

- 46. 男女生之间为何彼此疏远？ / 71
- 47. 看到异性为何会想入非非 / 72
- 48. 为什么怕接触女生？ / 74
- 49. 我是不是自作多情 / 75
- 50. 爱情需要性关系来证明吗？ / 77
- 51. 男女生之间不可以建立友谊吗？ / 78
- 52. 什么叫早恋？怎样才不会陷入早恋？ / 80
- 53. 我跟女孩交往难道有错？ / 81
- 54. 和女友分手为何如此痛苦？ / 82
- 55. 我的初吻能献给他吗？ / 84
- 56. 怎舍得意中人离去？ / 85
- 57. 对方拒绝我的爱怎么办？ / 87
- 58. “初恋”情结，为何令我刻骨铭心？ / 89
- 59. 两个女孩都爱上我怎么办？ / 90
- 60. 老师可以吻我吗？ / 92

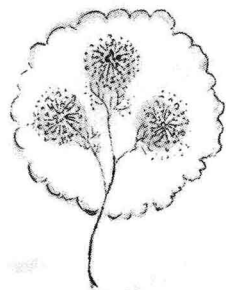
- 61. 恋上老师怎么办? / 94
- 62. 收到“情书”怎么办? / 96
- 63. 中学生发生性关系会带来怎样的后果? / 98
- 64. 可否接受他的约会邀请? / 99
- 65. 父母为什么不让我们“亲密接触”? / 101
- 66. 少女怀孕会带来什么后果? / 103
- 67. 青梅竹马的男友怎么会背叛我? / 104
- 68. 中学生的异性友情为何难以“天长地久”? / 106
- 69. 网络恋情为何如此脆弱? / 108
- 70. “洁身自爱”是封建余毒吗? / 110



四、为成长撑起一片蓝天

- 71. 怎样才能使身体发育更好些? / 112
- 72. 少男少女的发育为何迟早不同? / 113
- 73. 常吃西餐是否易长青春痘吗? / 115
- 74. 爱吃麦当劳造成身体肥胖, 怎样减肥? / 116
- 75. 怎样战胜讨厌的“痘痘”? / 118
- 76. 男孩也要保护“性特区”吗? / 119
- 77. 男孩的胡须能拔吗? / 121
- 78. 包皮过长或包茎怎么办? / 122
- 79. 怎样消除身体异味? / 124
- 80. 穿紧身裤有何害处? / 126
- 81. 女生成绩下降是否与贫血有关? / 127
- 82. 少女打扮成少妇美吗? / 129

- 83. 如何选择乳罩? / 131
- 84. 卫生巾会导致霉菌感染吗? / 133
- 85. 少女膳食应注意什么? / 134
- 86. 如何对待性骚扰? / 136
- 87. 束腰能否使身材更美? / 138
- 88. 少女怎样预防性侵犯? / 140
- 89. 假如被强暴该怎么办? / 142
- 90. 少女清洗阴道有何讲究? / 144
- 91. 月经停止来潮是否怀孕? / 145
- 92. 意外怀孕该怎么办? / 147
- 93. 男孩患腮腺炎会导致不育吗? / 148
- 94. 什么是性病? 经什么途径感染? / 149
- 95. 毒品是什么? 怎么会染上毒瘾? / 152
- 96. 艾滋病为何没治? / 154
- 97. 马路上也有艾滋病传染源吗? / 156
- 98. 安全套绝对安全吗? / 157
- 99. 为什么要遵守性道德? / 159
- 100. 什么是“性自由”? 它有害吗? / 161



一、青春奥秘来自“性”

1. 什么是性？



现在，“性”这个字眼在社会上和媒体中出现的频率很高，可爸爸妈妈却总是对此遮遮掩掩，神秘兮兮，甚至惶恐不安，弄得我们也莫名其妙。究竟什么是性呢？它真的那么可怕和不耻吗？

思思

思思：

你的问题提得很好。什么是“性”？不仅令青少年朋友费解，就连爸爸妈妈也未必明白。其实，人类对性的科学认识，仅仅从20世纪初才开始。而我国曾经历过一个“性禁锢”时期，性被视为肮脏下流，人们不敢谈论。以至直到今天，多数人对性仍是一头雾水。

性与生俱来，性伴随人的一生。性是人的生命与健康的重要组成部分，性的潜能也在人的成长过程中得到发展、发挥。如今，对人类性的科学研究已形成一个庞大的知识体系，不可能在此全面阐释。作为科学“入门”，至少应知晓“性”的如下基本含义：



青春
奥秘
来自
“性”

