

洪艳 万小遥◎著

父母一定要 告诉女孩的 80个性常识



Fumu Yidingyao Gaosu Nvhaide
• 80ge Xingchangshi

中小学性教育专家洪艳为您支招

让秘密自然延续

让关爱温暖童年

父母能给女孩的最细节、最隐秘的呵护 告诉女孩生命的真相，让女孩懂得珍爱自己，感恩父母

沈阳出版社

父母一定要
告诉女孩的
80 性常识

洪 艳 万小遥◎著

沈阳出版社

图书在版编目（C I P）数据

父母一定要告诉女孩的80个性常识 / 洪艳, 万小遥
著. — 沈阳 : 沈阳出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5441-4298-4

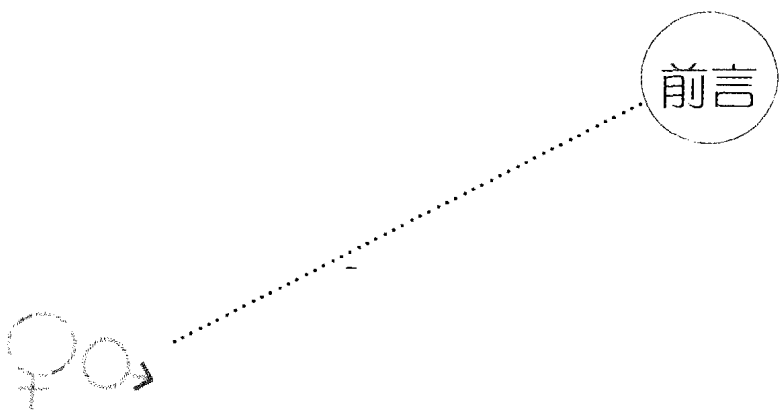
I. ①父… II. ①洪… ②万… III. ①女性—性教育
: 家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182782号

父母一定要告诉女孩的80个性常识

出版者：沈阳出版社
（地址：沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编：110011）
印刷者：东莞新丰印刷有限公司
发行者：沈阳出版社
幅面尺寸：165mm×230mm
印 张：16
字 数：150千字
出版时间：2010年11月第1版
印刷时间：2010年11月第1次印刷
责任编辑：张 艳 高玉君
封面设计：柏拉图
版式设计：陈 敏
责任校对：罗建华
责任监印：杨旭

书 号：ISBN 978-7-5441-4298-4
定 价：26.80元



“性”是女孩在成长过程中必然要经历和面对的，正像所有的科学知识、生存技能、社会规则一样，女孩在性方面也需要学习。但是，“性”在很多成年人的眼里是不能登大雅之堂的，他们往往谈“性”色变，视性如虎，更不用说拿出来摆在桌面上和女孩谈论了。这一方面是封建思想在作怪，另一方面是部分父母对“性”的认识本身也是模糊的。因此，要想让他们对女孩讲一些“性”的知识，的确是一件很困难的事。

但是，在女孩出生后到进入青春期时，和女孩一起谈“性”，是女孩成长中的一件大事，也是教育女孩正确认识自我、培育健全人格的重要途径之一。因此，父母千万不能忽视，而是要用各种方法和途径对女孩进行性教育，尤其是母亲，作为曾经同样有过各种性好奇、性困惑、性难题的女性同胞，在对女孩的性教育中，其作用

更加重要。

一个3岁的女孩问妈妈：“妈妈，我是从哪儿里来的？”

“孩子，你是从妈妈的肚子里来的。”

“那妈妈的肚子里怎么会长出我呢？”

“别问了，你这小孩子什么都还不懂，等你长大了自然就知道了。”这位母亲不耐烦地说。

一个5岁的女孩问父亲：“爸爸，什么叫性交？”

“你这丫头，这么小就不学好，看我不打你！”这位父亲果真扬起巴掌打在了女孩的屁股上，小女孩吓得哇哇大哭。

“妈妈，我尿血了，我是不是得了很严重的病啊？我该怎么办？”一个13岁的女孩带着哭腔跟妈妈说。

“这种情况女孩子都会遇到，别大惊小怪的……”母亲的责怪让女孩心里很不安，她接过妈妈递过来的卫生巾后不知所措，她不知道这是什么意思。母亲不满地看了女儿一眼，“你笨啊？把它垫在内裤上，唉，做女人啊就是麻烦……”一直对月经反感的母亲叹了一口气说。

母亲的话让女孩整日忧心忡忡，烦躁不安……

上面这些来自生活中的实例说明了一个共同的问题：父母在女孩面前不愿意谈“性”，甚至把性与“下流”、“肮脏”等词联系在一起，这样就会误导女孩，使女孩不能科学地认识“性”。而且父母视性为洪水猛兽的态度，有可能会给女孩留下阴影，导致其产生性心理

障碍。

事实上，和女孩开诚布公地谈“性”，告诉女孩一些关于她那个年龄阶段的有关性的事情，并尽可能用正面的、科学的语言回答女孩提出的性问题，才能教给女孩正确的性知识。当女孩了解“性”之后，就不会因为无知而误入歧途或受到外界的伤害。

一项调查表明：目前我国青少年的犯罪数量占总犯罪数量的70%，其中有30%是性犯罪。婚前性行为普遍、性病和艾滋病蔓延、少女怀孕增加，是目前青少年性健康教育面临的三大难题。调查显示：我国青少年性知识的主要来源是杂志、书籍和宣传单，来自母亲的只有3%，而来自父亲的则只有1%。

在这里，我们觉得非常有必要提醒父母关注这样的一组数字：30%，3%，1%，前者是青少年性犯罪占青少年犯罪总数的比例，后两者是只有3%的母亲和1%的父亲对孩子进行过性教育！而对于在各种性问题中常常处于“弱势地位”的女孩，这组数字更应该引起父母的关注。

对女孩进行性教育是父母的责任！有关专家指出，人们接受性教育的时间越早，进行第一次性活动的时间就越晚。恰当地进行早期性教育，有益于女孩的身心健康发展。

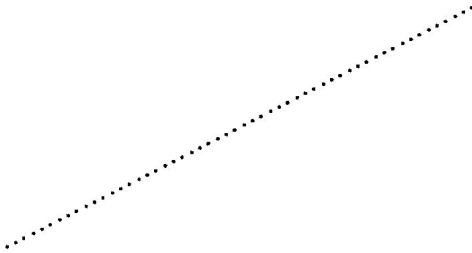
本书根据女孩性生理和性心理的类别，列举了女孩在生活中可能会遇到的各种各样的性问题，并逐一提供了解决办法。在每小节的最后，专家的建议温馨而实用，相信对父母和女孩来说，都具有借鉴性和实用性。

在本书的写作过程中，我们得到了许多父母和青少年朋友的帮助，他们为我们提供了大量的第一手资料，在此一并表示感谢！另外，我们欢迎在教育孩子的过程中，存在着各种各样困惑的父母和我

们交流，也欢迎有人际障碍、心理障碍、情感困扰的青少年朋友和我们沟通，我们将尽最大努力帮助你们，真诚地希望和我们联系。我的E-mail：aixinrx@yahoo.com.cn。

女孩的性教育是终生教育。由于性问题的私密性、个别性，由于涉及女孩性心理健康和健全人格的形成，因此家庭教育将起着其他方面的教育不可替代的作用。事实上，性知识是可以通过学习而很快掌握的，并不需要性科学领域的专家去教授，只要父母注意学习这方面的知识，并用正确的态度，科学的，简单易懂的语言讲解，就能使女孩愉快地接受。

告诉女孩一些关于性的事，等于给了女孩一生的幸福！愿每一个父母都能坦然地和女孩谈性，愿每一个女孩都有幸福的一生。

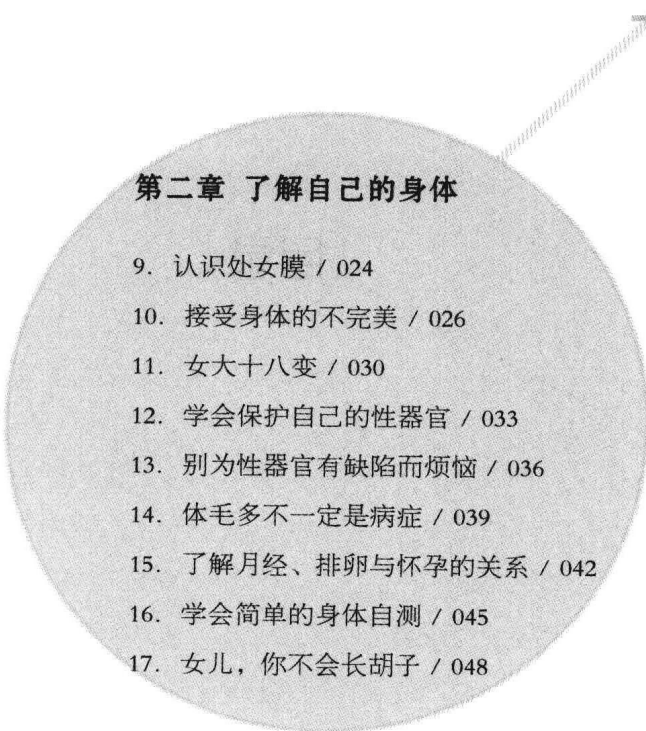


目录



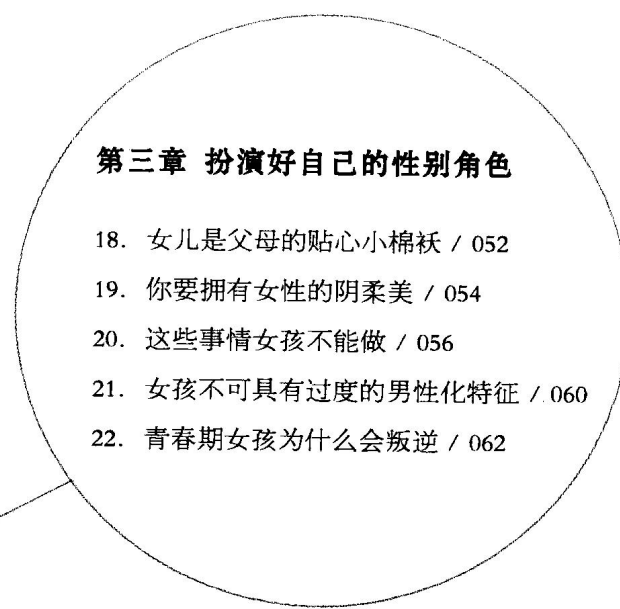
第一章 认识自己的性别

1. 谁决定了你的性别 / 002
2. 拥有“性味十足”的名字 / 004
3. 坦然接受自己的性别 / 007
4. 认识性器官的名称 / 010
5. 不必为自己是女孩而自卑 / 012
6. 可以亲吻小朋友 / 015
7. 能够在游戏中扮演“新娘” / 017
8. 了解与性别有关的荷尔蒙常识 / 019



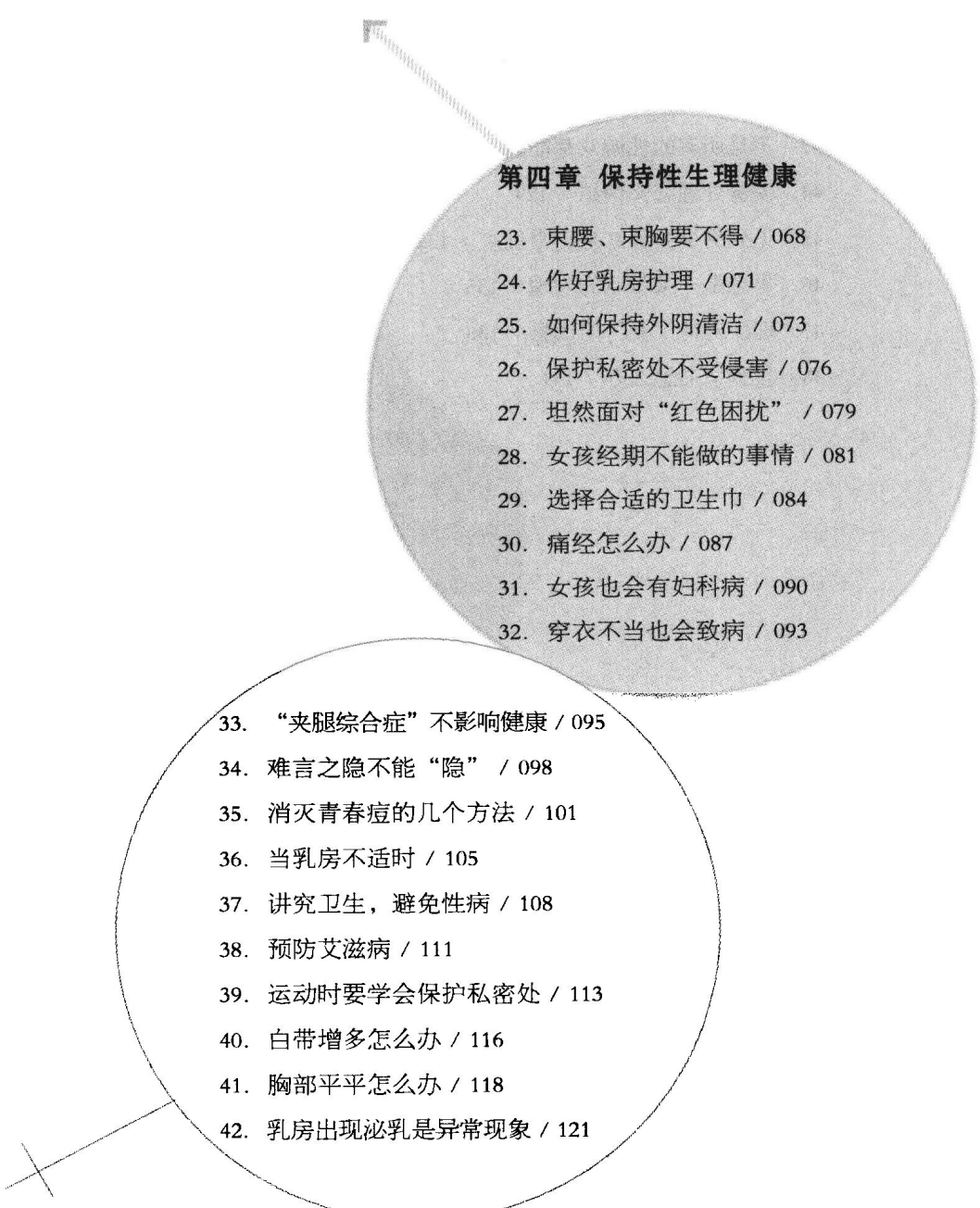
第二章 了解自己的身体

- 9. 认识处女膜 / 024
- 10. 接受身体的不完美 / 026
- 11. 女大十八变 / 030
- 12. 学会保护自己的性器官 / 033
- 13. 别为性器官有缺陷而烦恼 / 036
- 14. 体毛多不一定是病症 / 039
- 15. 了解月经、排卵与怀孕的关系 / 042
- 16. 学会简单的身体自测 / 045
- 17. 女儿，你不会长胡子 / 048



第三章 扮演好自己的性别角色

- 18. 女儿是父母的贴心小棉袄 / 052
- 19. 你要拥有女性的阴柔美 / 054
- 20. 这些事情女孩不能做 / 056
- 21. 女孩不可具有过度的男性化特征 / 060
- 22. 青春期女孩为什么会叛逆 / 062



第四章 保持性生理健康

- 23. 束腰、束胸要不得 / 068
- 24. 作好乳房护理 / 071
- 25. 如何保持外阴清洁 / 073
- 26. 保护私密处不受侵害 / 076
- 27. 坦然面对“红色困扰” / 079
- 28. 女孩经期不能做的事情 / 081
- 29. 选择合适的卫生巾 / 084
- 30. 痛经怎么办 / 087
- 31. 女孩也会有妇科病 / 090
- 32. 穿衣不当也会致病 / 093

- 33. “夹腿综合症”不影响健康 / 095
- 34. 难言之隐不能“隐” / 098
- 35. 消灭青春痘的几个方法 / 101
- 36. 当乳房不适时 / 105
- 37. 讲究卫生，避免性病 / 108
- 38. 预防艾滋病 / 111
- 39. 运动时要学会保护私密处 / 113
- 40. 白带增多怎么办 / 116
- 41. 胸部平平怎么办 / 118
- 42. 乳房出现泌乳是异常现象 / 121

第五章 保持与异性正常的交往

- 43. 不是所有的性游戏都能做 / 126
- 44. 妥善处理恋父情结 / 129
- 45. 见到男生会脸红是正常反应 / 132
- 46. 早恋是一朵带刺的玫瑰 / 135
- 47. 理性对待“爱”的信息 / 138
- 48. 收到情书怎么办 / 141
- 49. 不可逾越性道德 / 145
- 50. 学会自我保护 / 148
- 51. 不要过早偷尝禁果 / 151
- 52. 和男孩保持适当的距离 / 154
- 53. 勇敢面对性骚扰 / 158
- 54. 大方地与异性交往 / 161
- 55. 恋师情结，易结不易解 / 163
- 56. 崇拜异性明星不可过度 / 166

第六章 揭开性的神秘面纱

- 57. 你是这样出生的 / 172
- 58. 了解怀孕过程 / 174
- 59. 了解避孕的有关知识 / 177
- 60. 父母的性行为不是“耍流氓” / 180
- 61. 了解避孕套的功能 / 182
- 62. 你的生命是这样孕育出的 / 184
- 63. 切忌在“幽谷地带”探秘 / 187
- 64. 了解女孩子性早熟的特征 / 190
- 65. 不要用药物改变经期 / 193

第七章 维持良好的性心理卫生

- 66. 这些身体部位别人不能碰 / 196
- 67. 为什么与异性交往会害羞 / 198
- 68. 性幻想不是病态 / 202
- 69. 向性诱惑说“不” / 205
- 70. 坚守最后的防线 / 208
- 71. 你不必掩饰自己对异性的喜爱 / 211
- 72. 这不是你的错 / 214
- 73. 性梦并不可怕 / 216
- 74. 适度的自慰不是罪恶 / 218
- 75. 性洁癖是性心理障碍 / 221

第八章 女孩应该知道的男孩性常识

- 76. 男性为什么高大、有力气 / 226
- 77. 男孩和女孩有什么不一样 / 228
- 78. 男孩为什么站着小便 / 232
- 79. 精子是这样产生的 / 234
- 80. 了解男孩的性发育过程 / 238

第一章

认识自己的性别

Ren Shi Zi Ji De Xing Bie

世界是由男女两性组成的，两性在社会中各自扮演着不同的角色，缺少任何一方，这个社会都不会完整。女孩最初的性别意识在于认识自己的生理性别，了解自己是女性而不是男性，是和妈妈一样的性别角色。这最初的性别意识影响着女孩以后的性心理的健康发展。

01 谁决定了你的性别

父母要告诉女儿，生男生女并不是谁的意志能够决定的，而是自然规律决定的，这在某种程度上能够帮助女孩培养正确的性别观念。

生活中，有的家庭有重男轻女的思想，在这样的家庭里，女孩子在成长的过程中就会产生很多困惑，如“为什么我是女孩？”“我要是能够变成男孩该多好啊！”等。

小美是个小女孩，小美的爷爷奶奶是封建意识比较浓厚的老人，他们在小美刚出生时就表现出了对这个孙女的不接受。他们不仅不喜欢小美，还处处刁难小美的妈妈。幼小的小美已能敏感地感受到爷爷奶奶对自己、对妈妈的排斥，于是，在她 10 岁的时候，有一天，已经懂事的地有些难过地问妈妈：“爷爷奶奶为什么不喜欢我们啊？”

“因为你是女孩，妈妈是女人，所以爷爷奶奶不喜欢我们。但是爷爷奶奶这种想法是不对的，我们是女人、女孩，这不是我们的错。你要好好学习，长大后做个优秀的女孩，向爷爷、奶奶证明你和男孩子一样有出息，并且爱他们，就能够改变爷爷、奶奶对你的看法了。”虽然妈妈不满爷爷奶奶的做法，但她仍然用正确的方式去教育小美。

“那为什么我是女孩呢？”小美迷惑地问。

事实上，不只是小美有这样的疑问，很多孩子心里也有这样的疑问，为什么有人生男宝宝，有人生女宝宝？为什么有人日夜盼望着生个男孩，却最终生了个女孩，而有人希望生个女孩却最终生了男孩呢？这其中有什么奥秘吗？

原来，生男生女取决于人体细胞中的性染色体。人体细胞中有 23 对染色体，其中 22 对为常染色体，1 对为性染色体。常染色体男性女性都一样，性染色体男女有别，女子的细胞中只有 X 型染色体 (XX)，而男子的细胞中含有 X 型和 Y 型两种染色体 (XY)。常染色体决定人体的一般性质和形态，而性染色体是决定男女性别的。当精子和卵子相遇的时候，含有 X 型的染色体精子与卵子结合，那么受精卵的性染色体就是 XX 型，受精卵发育成女胎；而当含有 Y 型染色体的精子与卵子结合后，那么受精卵的性染色体就是 XY 型，发育成男胎。所以，生男生女取决于参加受精的究竟是 X 型精子，还是 Y 型精子，在某种意义上说，生男生女取决于父亲，而不是由母亲决定的。那些责怪女人只会生女孩，不会生男孩，或者只会生男孩，不会生女孩的说法，都是错误的。

一次射精可产生大量的精子，是带 X 型染色体的精子还是带 Y 型染色体的精子与卵子结合完全是偶然的，也就是说，卵子和什么类型的精子结合完全是随机的，生男生女男女双方都无法凭自己的主观意志来决定。这样才能维持人类两性比例的大体平衡，这也是一种自然界的生态平衡，这个平衡决不容破坏，否则，必然造成不堪设想的社会问题。

这样一个科学常识对女孩认识自己的性别有帮助吗？应该说，是有一定的帮助的。虽然我们的现代社会男女已经基本平等，但仍有很多人的思想意识还停留在过去的时代，他们认为女孩不会像男孩那样成为家里的重要支柱，不会像男孩那样做出优异的成绩，不会像男孩一样成为社会发展的中坚力量。这些思想容易让某些女孩产生自卑，从而在学习、生活、工作中不会付出更多的努力。有些不能生男孩的妈妈还会受到有重男轻女思想的人的轻视和排斥，被指责为没有能力生男孩。如果女孩不了解什么决定生男生女这一常识，就容易被这些不正确的思想观念所影响、打击，容易变得自卑、退缩。

因此，父母要告诉女儿什么决定生男生女这个常识，告诉她为什么她会是女孩



而不是男孩，这对于帮助她建立和培养正确的性意识和性心理是有一定帮助的。

专家建议

帮助女儿了解是谁决定了她的性别这一常识，对女儿的成长是有益的，父母可以按照以下方法去尝试。

1. 父母需告诉女儿，是爸爸的精子决定了她的性别，但哪一型精子决定了她的性别，这并不是爸爸能够控制的，也不是妈妈能够控制的，这是一种自然界的平衡。我们需要尊重这种自然界的平衡。

2. 父母要告诉女儿，女儿也是父母的宝贝，女孩也是传后人，也是未来的栋梁之才。只有用科学的知识引导女儿避免受那些诸如重男轻女的不良思想的影响，才能培养出自信的女孩，并让她坦然地接受自己的性别。

02

拥有“性味十足”的名字

父母在给女孩起名字时，要注意名字最好与孩子的性别相和谐，这样能促使女孩对自己的性别有更清醒的认识。

在社会上，“名字”虽然只是一个人的代号，并不代表什么实质性的东西，但是对于女孩来说，名字却意义重大。因为名字不但是父母送给女孩的第一件

礼物，而且这个礼物将伴随着女孩长长的一生，更为重要的是，名字能更好地帮助女孩确认自己的性别。一个人的名字，每天都要被别人叫数次甚至数十次，每次被叫都是一种性别意识的提醒。因此，父母在给女孩起名字时，要注意名字最好与孩子的性别相和谐，这样能促使女孩对自己的性别有更清醒的认识。

然而，很多现代父母却经常根据自己的喜好而不是孩子的性别来给孩子起一个合适的名字。他们给女孩起名字的时候，通常用一些中性的词，比如“天宇、天翼、浩川、琦琦”等，这些词或多或少会影响女孩的性心理发展。还有的父母在给女孩起名字时反其道而行之，比如生了一个女孩，但因为心里喜欢男孩就给女儿起一个“男性味十足”的名字，如“志刚、展鹏”等。父母的这种行为虽然可以理解，但并不值得称道。因为婴幼儿本来就对性别混淆不清，假如父母再给她起一个与其性别“有别”的名字，孩子在认识自己性别方面就会走进误区。而这将深刻地影响孩子，甚至会造成孩子的情感紊乱，使孩子认不清自己的性别，从而导致孩子长大成人后履行其性角色的能力大大减弱。

一听到“王大刚”这个名字，相信很多人都会以为是个男孩，可我们这里所说的王大刚却是一个女孩。她今年11岁，是小学四年级的学生。因为自己的名字，王大刚没少吃苦头。

刚上四年级的时候，班里调来一位新班主任，一个刚刚大学毕业的男老师。这位男老师很喜欢讲话，性格很直爽。第一次班会上，刚开始是班主任和班里的同学互相认识的环节，班主任照着班里学生的名单一个名字一个名字地念，被叫到名字的同学就站起来答一声“到”。

念到“王大刚”的名字时，王大刚快速地站起来，清脆地答了一声“到”。

班主任老师没有反应过来，又叫了一声王大刚。王大刚又大声答了一声“到”。

班主任老师看着眼前这个女孩很纳闷，似乎在怀疑她是“假冒伪劣”，“你