

解答“男孩第二性征”困惑

获得  
亚马逊书店  
★★★★★  
最优评价

# 青春期问答

(英) 德丽赛·克莱德曼 尼尔·辛普森 罗斯·玛丽琼斯 / 著 李永灿 / 译



Everything You Ever Wanted  
to Ask About Willies



英国家庭计划协会推荐

海南出版社 出版  
三环出版社

解答“男孩第二性征”困惑

获得  
亚马逊书店  
★★★★★  
最优评价

# 青春期问答

(英) 德丽赛·克莱德曼 尼尔·辛普森 罗斯·玛丽琼斯 / 著 李永灿 / 译



Everything You Ever Wanted  
to Ask About Willies



英国家庭计划协会推荐

海南出版社 出版  
三环出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青春期间答·男孩版/(英)克莱德曼(Kertman,T.)著;李永灿译.  
-海口:海南出版社;三环出版社.2004.5  
ISBN 7-80700-054-6

I.青… II.①克… ②李… III.男性-青春期-健康教育-问答  
IV.G479-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第031640号

原书名: Everything you ever Wanted to Ask Willes and other boys' bits  
Text Copyright © Tricia Kreitman, Neil Simpson & Rosemary Jones, 2002  
Illustrations Copyright © Kathryn Lamb 2002  
著作权合同登记号 图字:30-2003-155号

版权所有 不得翻印

---

### 青春期间答(男孩版)

著者 德丽赛·克莱德曼 尼尔·辛普森 罗斯·玛丽琼斯  
译者 李永灿  
责任编辑 严平  
特约编辑 陈玉菊  
出版 海南出版社 三环出版社  
发行 海南出版社 三环出版社  
地址 海口市金盘开发区建设三横路2号  
经销 全国新华书店  
印刷 天方印刷厂  
开本 880毫米×1230毫米 1/36  
字数 58千字  
印张 5.5  
版次 2004年5月北京第1版第1次印刷  
ISBN 7-80700-054-6/R·11  
定价 16.80元

## 寄语中国的男孩、女孩们

亲爱的男孩、女孩们，当你经历青春期时，你的身体都会以一种让人感觉怪怪的，同时又有点莫名的兴奋缠绕着你！尽管这种感觉发生在全世界的每一个青少年身上，但是它却是个人化的——总是令人迷惑却又有点恐怖。这就好像你的身体失去了控制，你的一切行为都不听大脑的使唤似的。

在进入青春期时，男孩、女孩们的反应各不相同。有些人很高兴自己终于长大了；而有些却对于个人的身体变化觉得很难受，因为他们不再是无拘无束的小孩，而是拥有个人隐私的“成人”，行为举止都被要求像个大人样！心里很别扭！在英国，媒体每天都在报道有关“性形象”的新闻，家长们却避免与孩子讨论“性”，千方百计地把性教育推给学校和老师。

在中国，由于传统观念的影响，许多男孩、女孩都是在爷爷、奶奶的关怀、照顾下长大，他们的青春期迷惑都是在老一辈的指导下揭开的。

但是,这存在两个问题。第一,男孩、女孩的青春期的开始年龄在逐渐变小。中国女孩子的青春期开始于10~13岁。(这种趋势在发达国家也是如此。)这意味着我们的教育机构在性教育上做得太迟、太晚;第二,对于成年人来说,他们很容易忘记自己的青春期是如何度过的。有调查显示,当我们把家长,特别是爷爷、奶奶们集中在一起讨论他们的成长经历时,他们总是把话题定在身体的发育上,却忘记了情感和压力等方面的变化。正如一个女孩子所说的:“我不要上生理课,我只是想知道青春期的困惑和躁动不安是不是正常的?”

**德丽赛·克莱德曼**

## 导读：我为什么写这本书

我们在学校时上过介绍男女生理差异及如何善待彼此等等的课——后来，大约三年后，他们开始谈论少女怀孕问题。这两者没什么联系；你得自己度过青春期。问题是，到他们开始给你讲性和生育控制时，在睾丸激素的作用下，你已经是颗滴答作响的定时炸弹了！

杰弗，25岁

我在英国青少年杂志《Mizz》做了15年的知心阿姨栏目。每周都会收到成麻袋的信件，大多数是女孩子和年轻女士的来信，但也有不少是男孩子写来的。他们



有的问些很简单很基本的知识，有的则提出了更复杂的问题或表达了对一个朋友或家庭成员的深切关心。写信的女孩子们通常先和朋友们或家人讨论她们的问题，但男孩子通常认为请求帮助或承认自己无知太难为情了，而不肯这样做。

男孩子们提出的问题包括：

过去的六年，我一直和儿科顾问们一起工作（他们专门研究儿童和未成年人的医药）。他们在学校和诊所为未成年人服务，也听到了类似的问题。我们开始密切关注这种状况并认识到了一些情况：

A.学校关于青春期和成长的课程通常对男孩子们(和女孩子们)讲得太少,太晚。

B.许多父母发现和儿子谈论性问题太难甚至于难以启齿。

C.父母或学校提供的知识通常只是生理方面的而不是实用方面的。

男孩子们通常更喜欢问些实际问题,但这不表示他们就没有情感问题。遗憾的是,性教育——尤其是针对男孩子们的——通常重在行为而不是你的感受。我们询问了几百个男孩子和年轻男士,问他们对青春期怎么看。他们告诉我们他们真正想知道的东西:在青春期开始时他们极想知道身体内部发生着什么变化。

这本书不是写给专业人士或父母的;当然他们可能有兴趣读一下,我们是专门写给正在经历青春期和性发育的男孩子们的。我希望这本书能帮他们排忧解难,或至少在他们需要时给他们一些寻求帮助和建议的信心。

德丽赛·克莱德曼





# 目 录

导读：我为什么要写这本书？/1

第1章 我为什么需要知道这些？/1

第2章 青春期：外界怎么看？/7

◇青春期的含义/9

◇青春期开始的时间/11

◇你会有哪些变化？/12

◇青春期产生的原因/14

◇个头和体形的变化/14

◇体毛/16

◇粉刺和臭味/19

◇变声/20

◇青春期延迟/22

◇答疑/24

第3章 青春期：你的私处/29



- ◇ 我的私处什么时候开始变大?/30
- ◇ 我的阴茎会长多大?/32
- ◇ 阴茎应该是什么形状?/35
- ◇ 环切过的阴茎和未环切过的/35
- ◇ 包皮环切的医学理由/37
- ◇ 勃起原理/38
- ◇ 精子产生的原理/39
- ◇ 精液/40
- ◇ 高潮和射精/41
- ◇ 自作主张的阴茎/43
- ◇ 答疑/46

#### 第4章 情感压力和变化/51

- ◇ 攻击性/55
- ◇ 消除怒气/56
- ◇ 减少愤怒的情绪/57
- ◇ 谈谈那些让你生气的事/59
- ◇ 与父母的矛盾/61
- ◇ 性幻想/63
- ◇ 自信/64

- ◇ 抑郁和自杀/68
- ◇ 抑郁, 如何处理/71
- ◇ 答疑/72

## 第5章 身体的维持/79

- ◇ 吃正确的食物/80
- ◇ 超重/81
- ◇ 体重过轻/84
- ◇ 厌食症和饮食紊乱/85
- ◇ 吸烟/87
- ◇ 酒精和毒品/90
- ◇ 睡眠/91
- ◇ 失眠/92
- ◇ 运动和锻炼/94
- ◇ 保持清洁/95
- ◇ 嘴巴和牙齿/98
- ◇ 刮脸/99
- ◇ 粉刺/104
- ◇ 痤疮/104
- ◇ 头疼/108





◇ 音乐和失聪/109

◇ 答疑/110

## 第 6 章 关爱你的性器官/115

◇ 一般卫生——保持你的性器官清洁/116

◇ 你的阴茎可能会出现的问题/118

◇ 睾丸可能会出现的问题/123

◇ 答疑/128

## 第 7 章 女孩子都有些什么变化? /131

◇ 快速生长期/134

◇ 乳房/134

◇ 阴毛和体毛/135

◇ 外生殖器/135

◇ 内部变化/136

◇ 月经/137

◇ 激素和情绪/139

◇ 答疑/140

## 第 8 章 性/143

- ◇ 性交原理/144
- ◇ 不仅是性交/145
- ◇ “一时冲动”的危险/146
- ◇ 谁在讲真话?/150
- ◇ 避孕/150
- ◇ 紧急避孕/152
- ◇ 意外怀孕/154
- ◇ 性病/154
- ◇ 艾滋病病毒/156
- ◇ 其他危险因素/156
- ◇ 其他类型的性关系/157
- ◇ 性虐待和男性强奸/157
- ◇ 常见性问题/158
- ◇ 答疑/161

## 第 9 章 获取帮助/167

- ◇ 告诉朋友/170
- ◇ 告诉成年人/170



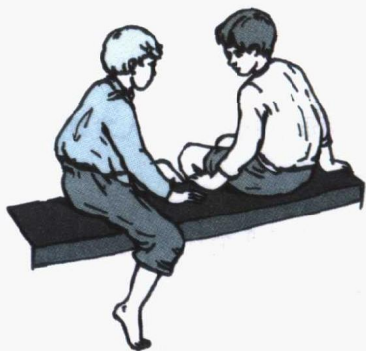


- ◇ 拨打帮助热线电话/172
- ◇ 和医生以及健康专业人士交谈/175
- ◇ 换个医生/179

**附录：青春期困惑求助热线/181**

**术语表/182**

## 第1章 我为什么需要知道这些？



**这**本书是谈论男孩子成长和身体变化的——尤其是你成长为一个男人时你的阴茎和其他部位的发育。所有这些变化都是正常的，所以你可能会想真是没事找事！我们之所以写这本有关阴茎和男孩子其他部位的指南，是因为许许多多的男孩子和年轻男士向我们征求建议和这方面的知识。出于以下的原因你可能也会觉得它是必要的：

◇ 因为这是每个人都要经历的。

每个人成长的过程——或者说青春期——开始的



时间都不同。即使你还没有注意到你身体上的某些变化，它是会变化的——很可能马上发生。青春期一经开始，各种变化就会很快。尽可能多了解一些这方面的知识，可以使你做好充分准备。

◇因为包括父母在内的许多人发现很难和男孩子们公开讨论他们的身体。

通常拿性器官开个玩笑要比坦率地讨论你的阴茎可能出现的问题容易些。对许多人来说，这是个尴尬的话题，甚至是个禁忌。许多成年人自己都不愿知道怎么求助，更别说给人提建议。见怪不怪的是，人们在成长过程中认为谈论他们的身体是错误的——任何这方面的焦虑都该默默忍受。

◇因为，尽管你可能在学校上过有关青春期和成长的课，这些课更多地注重生理知识而非实用建议。

知道你身体内发生的变化是非常重要的，但是许多男孩子担心他们的性器官是否正常，不知如何应付变化无常的情绪，甚至不知道怎样和父母要求更多的



隐私和尊重(因为他们长大了)。正是这些现实而又重要的问题在学校的生理课和性教育课中得不到回答。



◇ 因为你可能听到一些错误认识和流言，所以了解真相是很必要的。

对许多人来说，身体和性仍然是个很尴尬的话题，所以存在着大量的误解。比如：你可能听说手淫是很坏的或危险的行为，或者担心你的阴茎有些弯，看上去偏左或偏右。事实上，手淫是成长过程的一个很正常的行为，可以帮你了解你的身体。显然这是件你只想私下进行的事，但它不会伤害你。它缓解了激素在你血液中横

