

那些女孩男孩 关心的事

青春期性教育专属读本

上海少女意外怀孕求助热线专家组 著



最真实案例解决最私密隐忧
全面揭示青春期的烦恼和秘密

上海科学普及出版社

那些女孩男孩 关心的事

青春期性教育专属读本

上海少女意外怀孕求助热线专家组 著

上海科学普及出版社

图书出版编目 (CIP) 数据

那些女孩男孩关心的事 / 上海少女意外怀孕求助热线专家组著. —上海: 上海科学普及出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5427-6317-4

I. ①那… II. ①上… III. ①青春期—性教育—通俗读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 277270 号

责任编辑 王佩英

那些女孩男孩关心的事
青春期性教育专属读本

上海少女意外怀孕求助热线专家组 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 启东市人民印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6 字数 66000

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 6317 - 4 定价: 20.80 元

自序 要成长，不要伤害 1

上篇 长大未成人

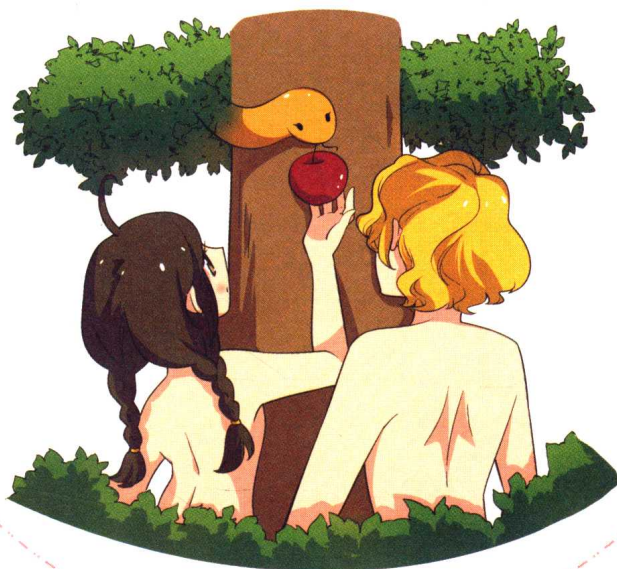
第一章 “医生，我带好朋友来堕胎” 5

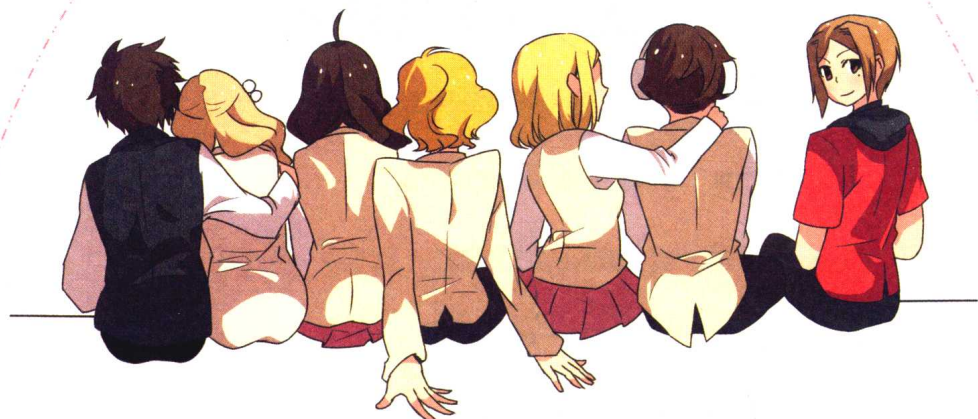
第二章 “怀孕，是我要不起的幸福” 13

第三章 “我们真的是在恋爱吗” 27

第四章 “我遇到了‘大灰狼’” 37

第五章 “我的身体不能随便参观” 44

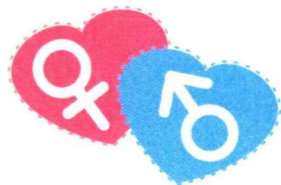




下篇 我的青春怎么了

第六章 致青春·····	55
第七章 青春期日常保健·····	65
第八章 这是病，得治·····	75
第九章 自我保护·····	81
后 记 ·····	90

CONTENTS

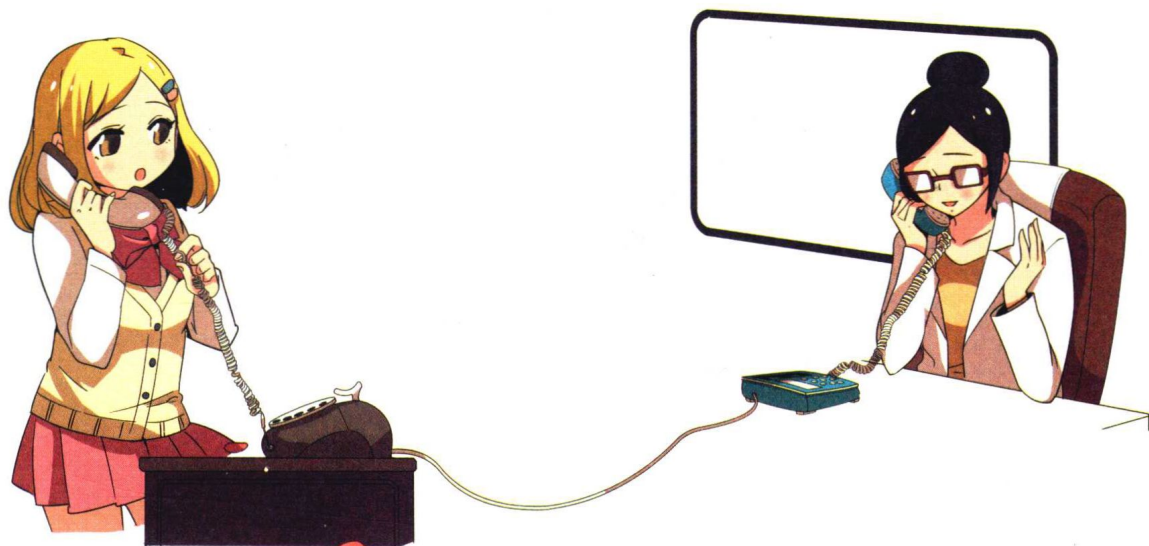


要成长，不要伤害

近年来，未成年少女做人流手术的比例逐年增加，并出现了低龄化趋势。中国人民解放军第四一一医院开通上海少女意外怀孕求助热线——（021）65876866 也已有近 10 年时间。在接听热线电话、救助求助少女的同时，我们越来越感觉到普及青春期性教育的迫切性，“要相爱，不要伤害”一系列公益活动的开展、校园讲座的深入，让我们不断感受到，我们的下一代不仅需要更多外界的关爱，也需要从孩子们自身入手，知晓该知晓的，拒绝该拒绝的，真正提高自我保护的意识和能力。

美国著名教育学家、哈佛大学教授西尔韦纳斯·斯道将青春期称为人生的“危险期”。而在德国，人们把这段成长时期称为“狂风暴雨期”。青春期的生理和心理变化，使少男少女们经历着人生中最关键的一次“转型”。他们对成年人的世界似懂非懂，但又充满好奇，渴望用自己的眼睛看世界，用自己的经验判断问题，可他们缺乏经验，甚至对自己身上正在发生的重大变化也缺少正确的认识。

所以，当性教育这个永恒而又敏感的话题摆在面前时，我们要坦然应对，及时说出“性是什么，不是什么”，目的在于善意提醒困惑的少男少女们：是时候了，你有权利知道这些。



FOREWORD

一名初中女生怀孕三次又流产三次，当人们看到这类新闻时，都会感叹这些少男少女缺乏应有的性知识，没有做好避孕措施。然而，更应该指出的是，为了他们的家庭和未来的幸福，这些孩子们根本不应该发生过早的性行为，这就是性道德的一个部分。

尽管性是高度个人化的东西，但若无道德范式加以约束的话，也会成为脱缰之野马，破坏社会的健康与和谐。加强性道德教育，让孩子们自觉远离他们成人后才有能力面对的事情，与告诉他们正确的性知识一样重要。

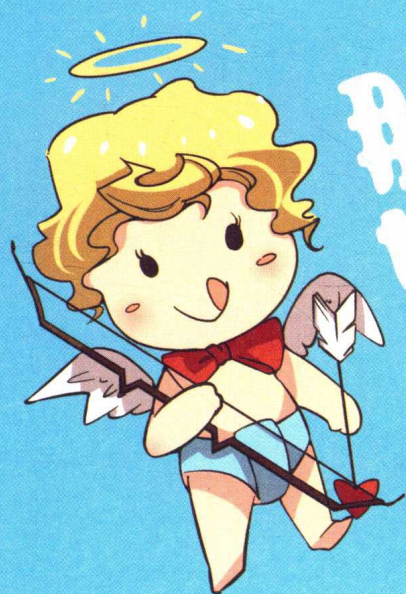
因此，本书在内容上不仅解释了青春期的生理和心理变化，以及相应的自我保护措施，还尝试通过青少年喜爱的漫画形式，剖析真实案例，站在青春期孩子的立场上解读并分析问题。书中没有空洞抽象的说教，有的是鲜活的故事和形象生动的解释。希望本书能引起更多年轻读者的关注，帮助青春期的他们树立正确的价值观、人生观。

在信息丰富且传播迅速的网络社会，非正常渠道传播的各种不合时宜的性知识，会破坏青少年尚未健全的道德意识，而我们的性教育如果不能娓娓道来、直指人心，仅仅流于说教，对于现在的青少年是起不了有效的引导作用的。这更提醒我们，青春期性教育十分紧迫，且任重而道远。

上海少女意外怀孕求助热线专家组



FOREWORD



那些男孩的事

女孩的心

上篇 长大未成人



“少年像一个快乐的王子，
他不问天多高，
也不知人间尚有烦恼，
一心只想摘下天上的明星，
铺一条光辉灿烂的大道。”

——拜尔

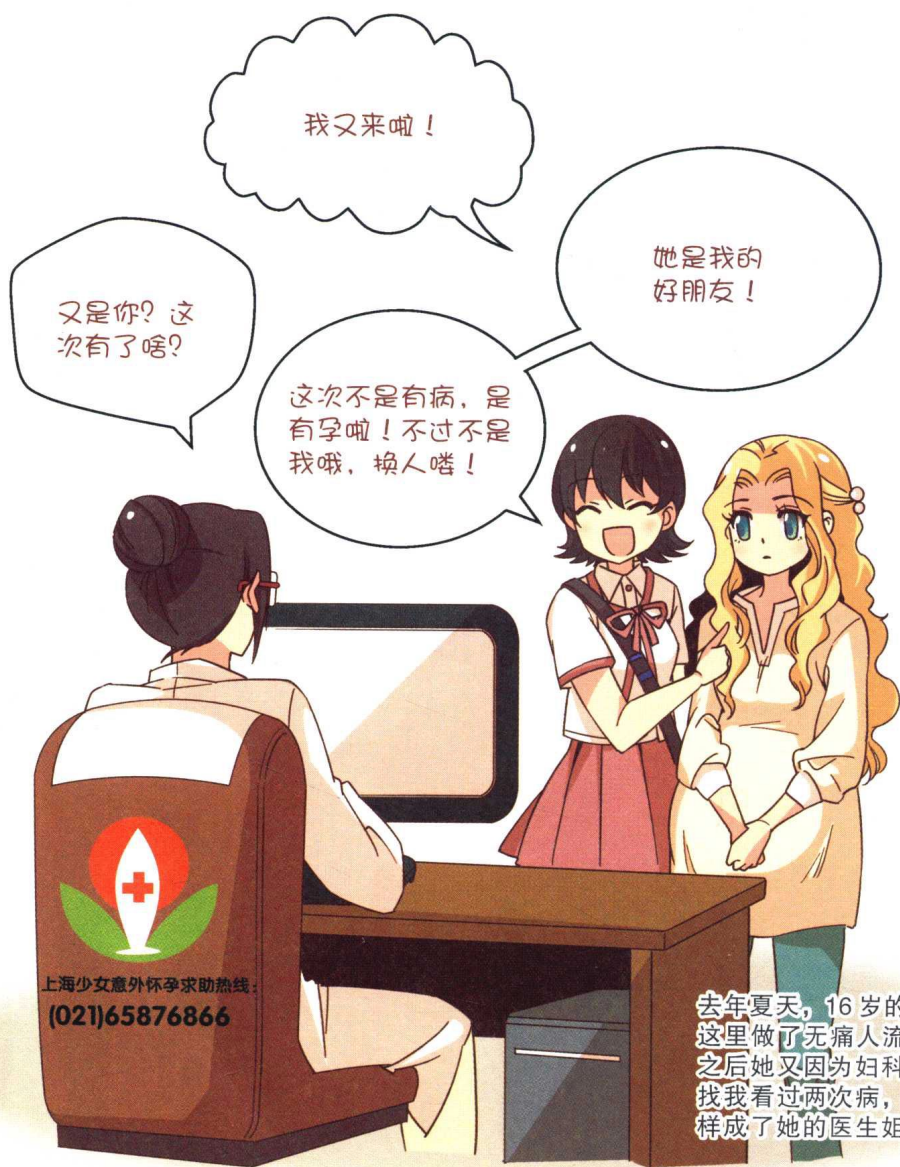
第一章 “医生，我带好朋友来堕胎”



什么是怀孕？

怀孕，中国古代叫“身怀六甲”。

现在称怀孕为“妊娠”。人类的妊娠从最后一次月经到分娩持续大约40个星期（从排卵算起是38周）。



上海少女意外怀孕求助热线：
(021)65876866

去年夏天，16岁的她在我这里做了无痛人流手术，之后她又因为妇科炎症来找我看过两次病，我就这样成了她的医生姐姐……

哪些方法可以准确知道有没有怀孕呢？

B 超人

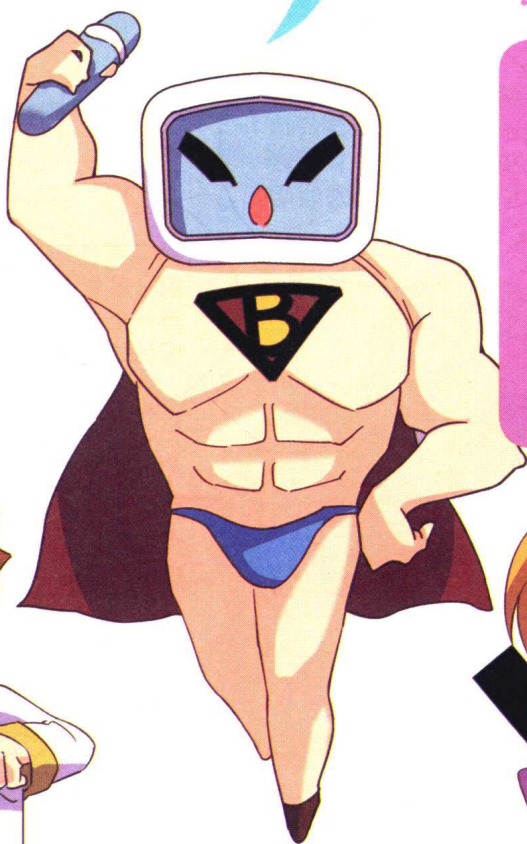
B 超人更加给力，他除了确证怀孕外，还能帮助排除宫外孕隐患。去医院用 B 超诊断早孕是最正确、可靠的方法。

“尿”先生

先说“尿”先生。早在停经的第 6 天后测试纸就捕捉到怀孕的重要信号——HCG（已怀孕女性的尿液里，有一种叫做“人绒毛膜促性腺激素”的东西，英文缩写为 HCG），用“早早孕”试纸或验孕棒，5 分钟不到，“尿”先生就告诉你有没有怀孕。虽说验孕棒的准确率很高，但受精后一周才开始大量分泌 HCG，所以还是有可能出现失误。

“血”小姐

“血”小姐也是监测 HCG 来验孕，只不过她比“尿”先生慢一拍，你得去医院才能找到她，收费也贵多了。简单地说，在性生活后 10 天左右到医院验血检测 HCG。



在肚子没大起来之前，身体的哪些变化是怀孕的信号？

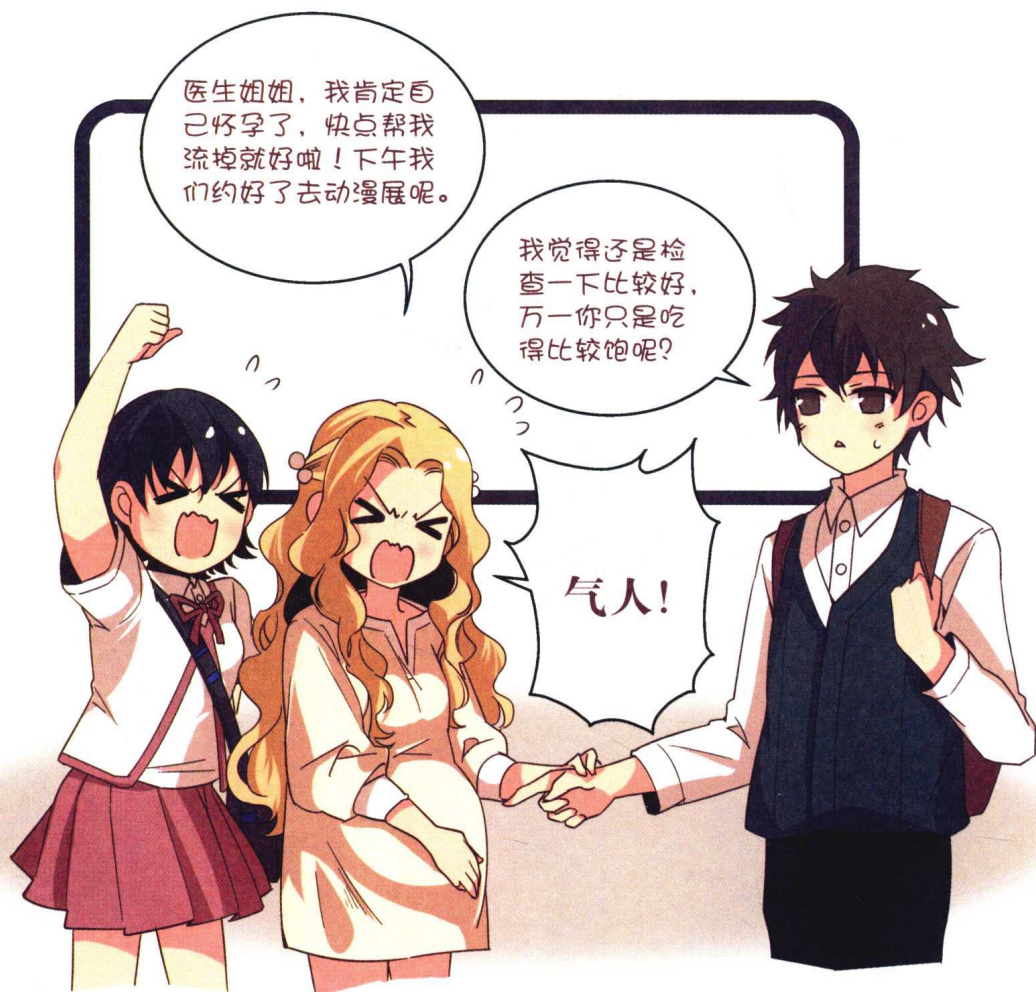
1. “大姨妈”不来了。如果你一旦和男性发生性行为了，紧接着的那个月，“大姨妈”突然迟到了，而且超过10天以上，那就应该怀疑是否怀孕了。

2. 乳头有刺痛、膨胀和瘙痒感。这是你的身体在发出怀孕信息，别不当回事。

3. 早孕反应。大概半数女生会在怀孕6周左右，开始出现畏寒、头晕、乏力、嗜睡、

食欲不振、喜食酸物或厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等症状，这就是早孕反应。这种反应会在怀孕12个星期，也就是3个月左右消失，但同时也意味着那个小生命在你子宫里渐渐扎根了。

4. 跑厕所跑得你都烦了，刚尿完，没一会儿又得去了。因为胎儿在子宫里孕育，子宫就会增大、前倾，压迫膀胱，所以憋不住尿。



什么是人流？无痛 人流又是什么？

人流，就是人工流产手术，是终止妊娠的一种方法。作为避孕失败的一种补救措施，是不得已的情况下才采用的。

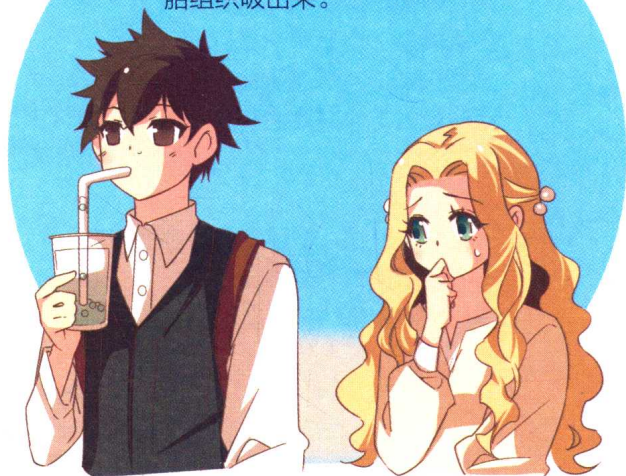
无痛人流就是无痛人流手术，是指麻醉医生通过静脉注射，对孕妇实施全身麻醉的情况下，妇科医生进行的人工流产，是需要专业的麻醉科医师配合完成的手术。



人流手术方式主要有两种：
负压吸引术和钳刮术。

负压吸引术

用一根中空的吸管进到宫腔，通过负压将子宫里的胚胎组织吸出来。



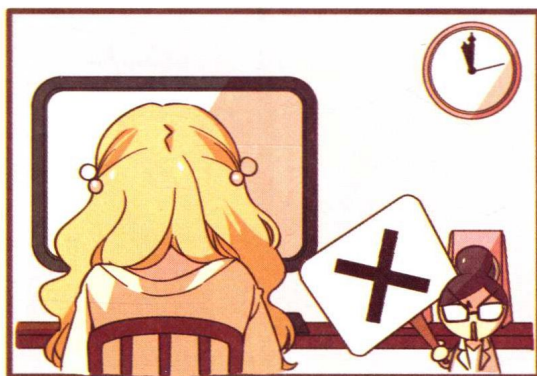
钳刮术

用卵圆钳把子宫里的大块胚胎组织夹出来。

你瞧，人流手术是有“破坏力”的，所以或多或少会对女性身体造成伤害。



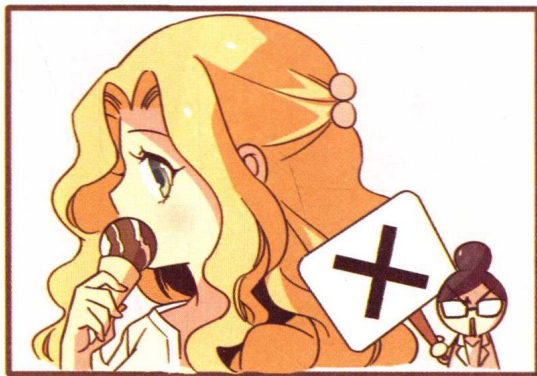
人流手术后哪些事情不能做？



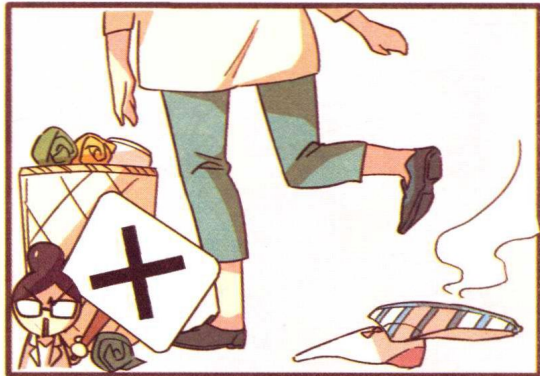
◆不能熬夜看电视、玩游戏，至少静养两个星期。



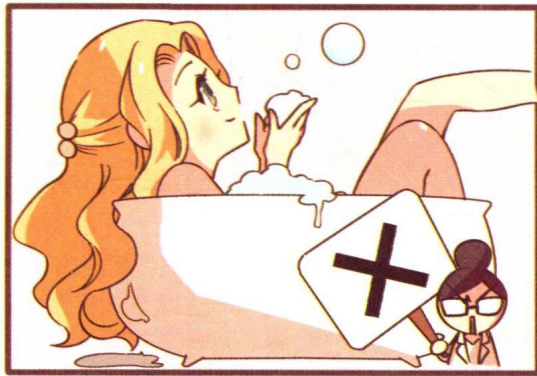
◆不做剧烈运动和重体力劳动，多多卧床休息。



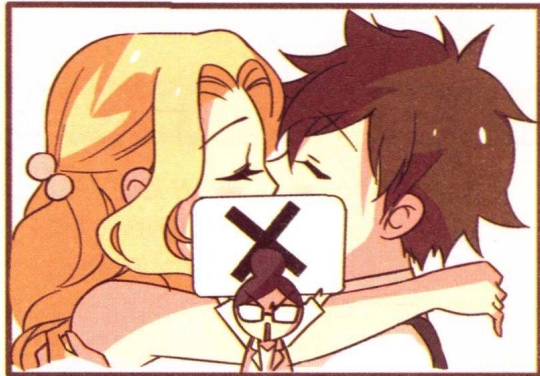
◆不能吃冷饮，要多吃有营养的食物。



◆不能偷懒，要勤换卫生巾，保持外阴部的清洁卫生。



◆手术后两个星期内或阴道出血未干净前，不要坐浴。



◆至少一个月内禁止性行为，以防感染。



什么情况下不能做无痛人流手术？

1. **肚子太大不能做。**发现怀孕后而又不想把孩子生下来，应该尽量争取在10周内做人工流产。因为肚子越大，手术危险性也越大。妊娠超过75天就不能做无痛人流手术，需要住院做引产手术。

2. **肚子太小也不能做。**如果孕期（从最后一次月经开始的第一天算起）小于35天，孕囊，也

就是你子宫里的胚胎太小的话，也是不可以做无痛人流的。

3. **做无痛人流的最佳时间是怀孕的第35~55天。**所以，如果意外怀孕了，不要因为任性或者害怕而回避问题。