

健康最美之星

★人气美少女★

女孩成长悄悄话

[韩国] 流时娜★著 李海那★图
盛 辉★译



那些不好意思问大人的事儿
这里找答案!

身上长出星星点点的毛发，好讨厌啊!

有人抚摸我的身体该怎么办?

女生为什么每个月都会中一次魔法?



译林出版社

健康最美之星
★人气美女★

女孩成长 悄悄话

[韩国] 流时娜★著 李海那★图
盛 辉★译

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩成长悄悄话 / (韩) 流时娜文; (韩) 李海那绘; 盛辉译. — 南京: 译林出版社, 2014.12

书名原文: The sex of puberty

ISBN 978-7-5447-4896-4

I. ①女… II. ①流… ②李… ③盛… III. ①女性-青春期-健康教育-通俗读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第158679号

예쁜 소년 사춘기 성 (The Sex of Puberty)

Text by 유시나 (Yu Si Na, 流时娜)

Illustration by 이해나 (Lee Hae Na, 李海那)

Copyright © 2013 by HYOREEWON PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2014 by PHOENIX-EDITA MEDIA CO., LTD

Simplified Chinese language edition arranged with HYOREEWON PUBLISHING CO., LTD.

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字: 10-2013-596号

书 名 女孩成长悄悄话
作 者 (韩国) 流时娜
绘 者 (韩国) 李海那
译 者 盛 辉
责任编辑 王振华
策划编辑 张 心
特约编辑 张 心
原文出版 HYOREEWON, 2013
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 900毫米×1280毫米 1/16
印 张 11
字 数 120千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4896-4
定 价 29.80元

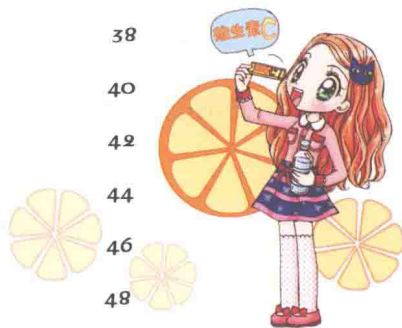
Contents 目录

第一季

我的身体在一点一点地发生变化



胸部一个劲儿疼，看起来像肿了一样	14
一定要穿文胸吗？	16
如何选择正确的文胸呢？	18
文胸应该如何正确地清洗？	24
同学都笑话我胸大！	28
啊！血，出血了！（月经）	34
应该用什么样的卫生巾？	36
总是压抑郁闷（经前综合症）	38
肚子和腰很疼（痛经）	40
什么食物可以缓解痛经？	42
有经期必须要准备的东西吗？	44
经期需要注意什么？	46
经期好担心会散发出异味啊	48
下次月经会从什么时候开始？	50
在外边的时候突然来月经怎么办？	52
经期可以去游泳池吗？	54
月经会一直有吗？	56
不是经期，可内裤上总是会沾上东西	58
一定要去妇产科吗？	60





第二季



男生和女生截然不同的身体奥秘

嗓音总是变调不能发出正常的声音!	66
我身上长出星星点点的汗毛, 好讨厌啊!	70
男生为什么会比女生长出更多的“汗毛”?	72
如何去除汗毛?	74
男生每天都要刮胡子吗?	76
男生和女生哪些部位有所不同? (男生)	78
男生和女生哪些部位有所不同? (女生)	80
令人厌烦的青春痘!	82
青春痘应该怎么挤?	84
打造洁净皮肤的日常生活习惯	86
有特别针对青春痘的食物吗?	88
有利于保护“痘痘肌肤”的洁面方法	90
在家就可以轻松制作对消除痘痘有奇效的面膜!	92
男生也有“月经”吗?	94
男生什么时候射精?	96
自慰是不好的行为吗?	98
什么是包皮手术?	100
什么是生长痛?	102
生长痛, 事先了解, 找出对策	104



美丽生命的奥秘



宝宝是怎样出现的?	108
什么时候可以怀孕?	110
肚子像痛经一样疼,可并不是痛经	112
如何确认自己怀上了宝宝?	114
伤害身心健康的人工流产	118
怀孕之后会发生怎样的变化?	120
宝宝在妈妈肚子里是怎样生活的?	124
十个月的时间里会发生怎样的变化?	126
宝宝的性别如何决定?	128
宝宝是如何生出来的?	130
生完宝宝后,妈妈的身体会恢复成原来的样子吗?	132
我们也能结婚吗?	134





保护好我们宝贵的身体和心灵

什么是处女膜?	138
如何避孕?	140
男生也能避孕吗?	142
事后避孕药可以百分之百避孕吗?	144
什么是性病?	146
为什么不能看淫秽物品?	150
遇见了暴露狂!	152
接到了色情电话!	154
有人抚摸我的身体该怎么办?	156
性骚扰、猥亵及性暴行	158
避免性暴力的日常生活守则	160
想了解一些针对性暴力的儿童防身术	162
儿童防身用品都有哪些种类?	166
遭遇性暴力该怎么办?	168
为了我们珍贵而又美好的性	170



健康最美之星
★人气美女★

女孩成长 悄悄话

[韩国] 流时娜★著 李海那★图
盛 辉★译

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩成长悄悄话 / (韩) 流时娜文; (韩) 李海那绘; 盛辉译. — 南京: 译林出版社, 2014.12

书名原文: The sex of puberty

ISBN 978-7-5447-4896-4

I. ①女… II. ①流… ②李… ③盛… III. ①女性-青春期-健康教育-通俗读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第158679号

예쁜 소년 사춘기 성 (The Sex of Puberty)

Text by 유시나 (Yu Si Na, 流时娜)

Illustration by 이해나 (Lee Hae Na, 李海那)

Copyright © 2013 by HYOREEWON PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2014 by PHOENIX-EDITA MEDIA CO., LTD

Simplified Chinese language edition arranged with HYOREEWON PUBLISHING CO., LTD.

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字: 10-2013-596号

书 名	女孩成长悄悄话
作 者	(韩国) 流时娜
绘 者	(韩国) 李海那
译 者	盛 辉
责任编辑	王振华
策划编辑	张 心
特约编辑	张 心
原文出版	HYOREEWON, 2013
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
开 本	900毫米×1280毫米 1/16
印 张	11
字 数	120千字
版 次	2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-4896-4
定 价	29.80元



越成长，越快乐！



写给你们 的悄悄话

随着年龄的增长，女生和男生的身体和心理会发生很多变化。男生和女生小时候看起来差别不大，但经过第二性征的发育，女孩子会变得更加女性化，男孩子会变得更加男性化。

随着年龄的增长，由于身体的变化很多人会感到惊慌，同时也会感到好奇，并开始对性产生兴趣。

女生为什么每个月都会中一次魔法？

男生也会像女生一样中魔法吗？

女生的身体和男生的身体有什么不同呢？

当接到奇怪电话的时候应该怎么办呢？

小宝宝是怎么出生的呢？



问题一个接着一个，可是让很多女孩困惑的是——应该问谁呢？又如何发问呢？不知道！所以只能将这些疑问埋藏在自己内心深处，可是又充满了好奇。

其实呀，对性的好奇是每个人在成长过程中都会经历的阶段。所以呀，请你不要害羞，也不要避讳。

这本书可以帮你解答很多成长中的困惑，尤其针对性知识方面的，我希望你们能够健康成长，能够快乐成长，我会尽自己最大的努力去帮助你们。

对性好奇的同时，应该正确地了解性。因为只有对性有正确的了解，才能更好地尊重他人，才能对自己更加珍视和爱惜。

所以，我希望翻看此书的你，能够学到正确的性知识，树立正确的性价值观，珍视自己并尊重他人，在青春期蜕变成最美的女孩。



流时娜



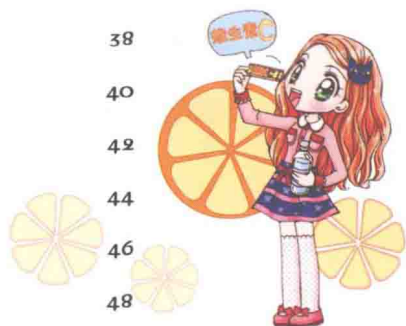
Contents 目录

第一季

我的身体在一点一点地发生变化



胸部一个劲儿疼，看起来像肿了一样	14
一定要穿文胸吗？	16
如何选择正确的文胸呢？	18
文胸应该如何正确地清洗？	24
同学都笑话我胸大！	28
啊！血，出血了！（月经）	34
应该用什么样的卫生巾？	36
总是压抑郁闷（经前综合症）	38
肚子和腰很疼（痛经）	40
什么食物可以缓解痛经？	42
有经期必须要准备的东西吗？	44
经期需要注意什么？	46
经期好担心会散发出异味啊	48
下次月经会从什么时候开始？	50
在外边的时候突然来月经怎么办？	52
经期可以去游泳池吗？	54
月经会一直有吗？	56
不是经期，可内裤上总是会沾上东西	58
一定要去妇产科吗？	60





第二季



男生和女生截然不同的身体奥秘

嗓音总是变调不能发出正常的声音!	66
我身上长出星星点点的汗毛, 好讨厌啊!	70
男生为什么会比女生长出更多的“汗毛”?	72
如何去除汗毛?	74
男生每天都要刮胡子吗?	76
男生和女生哪些部位有所不同? (男生)	78
男生和女生哪些部位有所不同? (女生)	80
令人厌烦的青春痘!	82
青春痘应该怎么挤?	84
打造洁净皮肤的日常生活习惯	86
有特别针对青春痘的食物吗?	88
有利于保护“痘痕肌肤”的洁面方法	90
在家就可以轻松制作对消除痘痘有奇效的面膜!	92
男生也有“月经”吗?	94
男生什么时候射精?	96
自慰是不好的行为吗?	98
什么是包皮手术?	100
什么是生长痛?	102
生长痛, 事先了解, 找出对策	104





宝宝是怎样出现的？	108
什么时候可以怀孕？	110
肚子像痛经一样疼，可并不是痛经	112
如何确认自己怀上了宝宝？	114
伤害身心健康的人工流产	118
怀孕之后会发生怎样的变化？	120
宝宝在妈妈肚子里是怎样生活的？	124
十个月的时间里会发生怎样的变化？	126
宝宝的性别如何决定？	128
宝宝是如何生出来的？	130
生完宝宝后，妈妈的身体会恢复成原来的样子吗？	132
我们也能结婚吗？	134





保护好我们宝贵的身体和心灵

什么是处女膜?	138
如何避孕?	140
男生也能避孕吗?	142
事后避孕药可以百分之百避孕吗?	144
什么是性病?	146
为什么不能看淫秽物品?	150
遇见了暴露狂!	152
接到了色情电话!	154
有人抚摸我的身体该怎么办?	156
性骚扰、猥亵及性暴行	158
避免性暴力的日常生活守则	160
想了解一些针对性暴力的儿童防身术	162
儿童防身用品都有哪些种类?	166
遭遇性暴力该怎么办?	168
为了我们珍贵而又美好的性	170





嗨，你们好！

我是老师**柔善**，温柔的柔，善良的善！我可是一个善解人意的老师哦，我会和你们做知心的朋友哦！

我会在你们身体不适的时候悉心照顾你们！我会在你们困惑的时候倾听你们的烦恼，并消除你们的疑虑！

我还会跟你们一起分享秘密，嘻嘻！

是不是觉得我就是个天使呢？好了，不开玩笑了！如果你有难以启齿的秘密、苦恼或疑惑，那么放学后随时来我的课后保健室，好吗？