



林自勇 编著

## 青少年励志成长丛书

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟,从未定型到定型的急剧变化的时期,是人生中质的转变期,是脱离了儿童时代认识方式,创造新的自我观念,从心理上重建人生的时期。

每一个青少年在成才的过程中都需要鼓励、关怀,都需要正确的引导。只有如此,他们才会有健康的人生,才知道如何去关心别人、回报社会。

# 健康成熟的青春

古今中外的榜样,社会主义的道德观和富于人生哲理的小故事。介绍青少年朋友在成长的过程中不可缺少的人生观、世界观和优良的品格,奋发向上的斗志。

励志教育,是当代青少年成才的一项基本教育,在提倡素质教育,成才途径日益开阔的今天,励志教育也就显得越来越重要,他就像青少年朋友成才的润滑剂、学习的催化剂。

内蒙古人民出版社



青春期的生理与心理

# 健康成熟 的青春





林自勇 编著

青少年励志成长丛书

# 健康成熟 的青春



内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康成熟的青春/林自勇编著,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.12

(青少年励志成长丛书)

ISBN 978-7-204-09354-0

I. 健... II. 林... III. 青春期—健康教育—青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194690 号

**青少年励志成长丛书**

林自勇 编著

---

责任编辑 多杰  
封面设计 揽胜视觉  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦  
印 刷 北京市梨园彩印厂  
经 销 新华书店  
开 本 700×1000 1/16  
印 张 87  
字 数 1200 千字  
版 次 2008 年 2 月第一版  
印 次 2008 年 2 月第一次印刷  
印 数 1-5000(套)  
书 号 ISBN 978-7-204-09354-0/G·2697  
定 价 168.00 元 (全 6 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

## 前言

毛泽东在《赠父诗》中写道：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。”这首诗可以说是少年毛泽东走出乡关、走向外面世界的宣言书，表明了他胸怀天下、志在四方的远大抱负。

十三岁后，知识渐开，物欲既染，烦恼增多，心逸情泳，故真性渐隐，记性渐泯，然性向显发，崇效楷模，悟性转强。少年启养心志，正宜此时。志向和理想是我们生活中的导航塔和航标灯，指引我们通往想要去的地方，避免迷失自我，迷失方向。

人生最大的不幸是没有志气和理想。志气是人的灵魂，青少年要想成才，志气是必不可少的重要的东西。一个没有成才志向和理想的少年，他能吃尽千辛万苦、想尽千方百计去学习吗？不可能的。不知青少年注意到没有，那些经常旷课、逃课的人，那些沉迷于网吧的人都是些很有远大志向的少年吗？那些早恋的人都是些有远大志向的少年吗？不可能的。

社会主义现代化需要青年去建设，中华民族的伟大复兴需要青年去奋斗。青年要承担起这个历史责任，就要坚持学习科学文化与加强思想修养的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一，努力成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的人，成长为对党和国家、对人民有所建树的人。



本套书籍是帮助青少年朋友比较全面地了解社会，发扬人性中真诚、善良、宽容的一面，克服人性中的懒惰、懈怠、怯懦、自卑等不足，以健康、乐观、积极的态度面对人生，以热情、友善、真诚对待亲人、朋友、同学，以坚定的信念和毅力追求自己的理想。帮助青少年朋友在进入社会以前，对人性有一个比较充分的认识，在人生的道路上尽量少走些弯路，能够比较顺利地实现自己的理想。



## 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一 莅临青春 .....            | (1)  |
| 青春期的身体变化 .....          | (1)  |
| 男女有别的青春体貌 .....         | (1)  |
| 第二性征与性成熟 .....          | (3)  |
| 两性相似之处和不同之处 .....       | (4)  |
| 阴茎和阴囊 .....             | (5)  |
| 少女的乳房什么时候开始发育 .....     | (5)  |
| 青春期的五个阶段 .....          | (6)  |
| 女孩子的特征有哪些 .....         | (7)  |
| 青春期生长突增 .....           | (8)  |
| 青春期体型的变化 .....          | (8)  |
| 青春期体毛、排汗、痤疮和其他变化 .....  | (9)  |
| 勃起 .....                | (10) |
| 女孩子为什么会“怀春” .....       | (11) |
| 精液、体内性器官和射精 .....       | (13) |
| 为什么说处女膜是神秘的 .....       | (14) |
| 青春期对男孩来说意味着什么 .....     | (15) |
| 子宫是怎样一个器官 .....         | (16) |
| 男孩与女孩在青春期的发育有什么不同 ..... | (17) |
| 女孩子怎样判断自己成熟了 .....      | (18) |
| 男孩青春期的发育有哪些类型 .....     | (20) |
| 早晨醒来阴茎为什么会勃起 .....      | (21) |
| 睾丸有什么奥秘 .....           | (22) |
| 二 心理变化 .....            | (24) |
| 心理发育特点 .....            | (24) |
| 为什么说心理健康与生理健康一样重要 ..... | (29) |







|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 男孩的心理在青春期有怎样的变化 ..... | (30)        |
| 女孩子怎样对待自己的性心理变化 ..... | (32)        |
| 性格的影响到底有多大 .....      | (34)        |
| 女孩子有哪些性权利 .....       | (35)        |
| 怎样才能克服恐惧心理 .....      | (37)        |
| 为什么不能离家出走 .....       | (38)        |
| 少女怎样摆脱尴尬处境 .....      | (40)        |
| 青春期性意识的发展过程 .....     | (41)        |
| <b>三 成长之忧 .....</b>   | <b>(43)</b> |
| (1) 如何对待性吸引 .....     | (43)        |
| (2) 如何对待性冲动 .....     | (44)        |
| (3) 少女怎样抵御外来的诱惑 ..... | (46)        |
| (2) 什么是性早熟 .....      | (47)        |
| (2) 早恋的危害 .....       | (48)        |
| (3) 遗精与自慰的现象 .....    | (51)        |
| (1) 如何对待遗精 .....      | (54)        |
| (3) 如何对待手淫 .....      | (54)        |
| (2) 什么样的精液令人担忧 .....  | (56)        |
| (2) 阴茎短小是不是病 .....    | (57)        |
| (1) 包皮过长有害吗 .....     | (58)        |
| (1) 包皮环切 .....        | (59)        |
| (2) 如何对待痛经 .....      | (59)        |
| (4) 青春期延迟 .....       | (60)        |
| (2) 经常做梦,对身体有害吗 ..... | (61)        |
| (2) 痘痘的烦恼 .....       | (62)        |
| (1) 如何解决肥胖的问题 .....   | (63)        |
| (1) 学会悦纳和欣赏自己 .....   | (64)        |
| <b>四 青春之恙 .....</b>   | <b>(66)</b> |
| (1) 乳腺疼痛综合征 .....     | (66)        |
| (1) 预防贫血 .....        | (67)        |
| (1) 少女的青春期高血压 .....   | (67)        |
| (4) 治花斑癣 .....        | (68)        |
| (2) “变声期”要保护嗓音 .....  | (69)        |





|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 正确防治青春期痛经 .....       | (70)         |
| 科学诊断病毒性心肌炎 .....      | (70)         |
| 未婚女子会患阴道炎 .....       | (71)         |
| 精神压力与失眠 .....         | (72)         |
| <b>五 永葆青春 .....</b>   | <b>(74)</b>  |
| 青春期对营养的特殊要求 .....     | (74)         |
| 维生素对人体的作用 .....       | (75)         |
| 微量元素对人体的重要性 .....     | (77)         |
| 课间加餐的好处 .....         | (78)         |
| 食物纤维的好处 .....         | (78)         |
| 安排一日三餐 .....          | (79)         |
| 培养良好的饮食习惯 .....       | (80)         |
| 哪些食物具有健脑作用 .....      | (81)         |
| 蛋白质与皮肤健美 .....        | (82)         |
| 糖类、脂肪与皮肤健美 .....      | (82)         |
| 水果、蔬菜与皮肤健美 .....      | (83)         |
| 影响皮肤的食物 .....         | (84)         |
| 青少年偏嚼的危害 .....        | (84)         |
| 牛奶不耐受的原因 .....        | (85)         |
| <b>六 身心保健 .....</b>   | <b>(86)</b>  |
| 女性青春期保健 .....         | (86)         |
| 男性青春期保健 .....         | (91)         |
| 其它保健知识 .....          | (93)         |
| 青春期心理保健 .....         | (95)         |
| <b>七 生殖系统 .....</b>   | <b>(99)</b>  |
| 男性生殖系统 .....          | (99)         |
| 女性生殖系统 .....          | (100)        |
| <b>八 避孕措施 .....</b>   | <b>(102)</b> |
| 避孕的优点 .....           | (102)        |
| 怎样才能避孕 .....          | (102)        |
| 避孕方法的正确选择 .....       | (103)        |
| 关于避孕套 .....           | (103)        |
| 使用避孕套可能会发生的两个问题 ..... | (105)        |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 九 情窦初开 .....             | (106) |
| 少女为什么不宜早恋 .....          | (106) |
| 早恋有什么恶果 .....            | (108) |
| 为什么情窦初开不能匆匆下爱河 .....     | (109) |
| 为什么爱情不能生米做成熟饭 .....      | (111) |
| 少女如何应对男友的激情要求 .....      | (112) |
| 为什么“师生恋”的结果未必好 .....     | (115) |
| 为什么青春期的少女易于勾引 .....      | (116) |
| 为什么说婉拒对方的性要求是自尊的表现 ..... | (118) |
| 培养正确的性观念 .....           | (119) |
| 中学生性道德修养 .....           | (120) |
| 十 人际交往 .....             | (122) |
| 与父母沟通并不难 .....           | (122) |
| 不应回避与异性同学的交往 .....       | (123) |
| 少女应如何与老师交往 .....         | (125) |
| 怎样和女同学交往 .....           | (127) |
| 少女该怎样结交真正的朋友 .....       | (128) |
| 与身边的同学怎样交谈 .....         | (130) |
| 女孩子怎样对待人生路上的友谊 .....     | (132) |
| 选择什么样的人作朋友对自己有益 .....    | (132) |
| 少女与人交往中要讲究哪些艺术 .....     | (133) |
| 怎样使自己受到更多同学的欢迎 .....     | (135) |
| 女孩子应该怎样保护自己 .....        | (136) |
| 好朋友有必要把账算得那么细吗 .....     | (138) |
| 为什么不能讲“哥们义气” .....       | (139) |
| 十一 端装雅态 .....            | (141) |
| 爱美之心,人皆有之 .....          | (141) |
| 学做男子汉,显示阳刚美 .....        | (141) |
| 少女清新内秀,显示阴柔之美 .....      | (143) |
| 说流行,话新潮 .....            | (145) |
| 在服饰的搭配上有什么学问 .....       | (147) |
| 穿西装时男孩怎么样系领带 .....       | (148) |



|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 使少女的腰、腿、脚变美 .....        | (149)        |
| 女孩怎样穿衣才利于健康 .....        | (152)        |
| 女孩不能束腰 .....             | (153)        |
| 体型过瘦如何练健美 .....          | (154)        |
| 青少年驼背的预防和治疗 .....        | (156)        |
| 健美的标志 .....              | (156)        |
| 塑造健美的体型 .....            | (157)        |
| <b>十二 举止文雅 .....</b>     | <b>(158)</b> |
| 少女的气质 .....              | (158)        |
| 与人交往要把握怎样的分寸 .....       | (159)        |
| 淑女外出礼仪 .....             | (161)        |
| 淑女接打电话的礼仪 .....          | (162)        |
| 怎样的女孩子才有魅力 .....         | (163)        |
| 在公共场所应该保持什么样的礼仪 .....    | (164)        |
| 何谓淑女的个性美 .....           | (166)        |
| 少女吃饭的仪态美 .....           | (167)        |
| 幽默的谈吐从哪里来 .....          | (168)        |
| 少女的乳峰美 .....             | (169)        |
| 少女怎样的谈话最受人欢迎 .....       | (170)        |
| 为什么说微笑是生活中灿烂的阳光 .....    | (172)        |
| 淑女的羞涩之美 .....            | (173)        |
| <b>十三 性的罪错 .....</b>     | <b>(175)</b> |
| 同性恋是怎样形成的 .....          | (175)        |
| 为什么有人会产生同性恋倾向? .....     | (177)        |
| 为什么会有那么多人出现同性恋的问题? ..... | (178)        |
| 如果你喜欢的是同性 .....          | (178)        |
| 什么是双性恋? .....            | (179)        |
| <b>十四 谈性犯罪 .....</b>     | <b>(180)</b> |
| 什么叫性犯罪? .....            | (180)        |
| 黄色影视与黄色书籍 .....          | (180)        |
| 卖淫现象的危害 .....            | (181)        |
| 针对儿童的性犯罪 .....           | (181)        |
| 什么是性骚扰 .....             | (182)        |



|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 什么是强奸 .....            | (183)        |
| 抗拒性骚扰 .....            | (184)        |
| 面对性侵害女孩怎样保护自己 .....    | (188)        |
| <b>十五 生命不朽 .....</b>   | <b>(190)</b> |
| 性传播疾病概述 .....          | (190)        |
| 常见的几种性传播疾病 .....       | (191)        |
| 预防性传播疾病的一般原则 .....     | (193)        |
| 20 世纪出现的新杀手——艾滋病 ..... | (193)        |
| 怎样正确对待艾滋病患者 .....      | (196)        |
| 怎样进行艾滋病检测, 可靠性如何 ..... | (197)        |
| 什么情况下, 你应该进行检查 .....   | (198)        |
| 青少年与艾滋病 .....          | (198)        |
| 为什么艾滋病少女最易受害 .....     | (199)        |
| <b>十六 拒绝毒品 .....</b>   | <b>(201)</b> |
| 毒品之害 .....             | (201)        |
| 诱惑的产生 .....            | (202)        |
| 抗“毒”良方 .....           | (203)        |
| 识别毒品 .....             | (204)        |
| <b>十七 远离诱惑 .....</b>   | <b>(206)</b> |
| 虚拟世界的梦幻 .....          | (206)        |
| 梦想成“症” .....           | (207)        |
| 走出天罗地网 .....           | (209)        |
| 如何面对网上“红灯区” .....      | (210)        |
| 上网有什么利弊 .....          | (211)        |
| 为什么与网友见面是十分危险的 .....   | (213)        |
| 令人向往的电子游戏 .....        | (214)        |
| <b>十八 珍惜生命 .....</b>   | <b>(217)</b> |
| 为什么说自杀是令人痛心的错误选择 ..... | (217)        |
| 自杀的危机介入 .....          | (218)        |
| 自杀的预警信号 .....          | (219)        |
| 案例与案例分析 .....          | (219)        |



## 一 莅临青春

### 青春期的身体变化

青春期一般指10~20岁的这段生长发育期。根据发育状态与成熟程度,青春期又可分为前、中、后期。

青春期到来的明显标志,当然是身体外表的突然变化,开始是身高突增,接着便是一系列“性征”出现,使男孩女孩看起来迥然有别了。

究竟是什么力量促使孩子突然变样了呢?生物学研究的结论是:激素即荷尔蒙是男女生长发育的源泉。激素是人体内分泌释放出来的化学物质。与青春期发育主题即“性征”有关的内分泌腺是性腺。男孩的性腺是睾丸,女孩的性腺是卵巢。

### 男女有别的青春体貌

#### 1. 身高

女孩月经来潮前1年左右,男孩在遗精前一年左右,即青春前期,身高突增就开始了。这是由于骨骼的发育,使下肢和脊柱增长所致。身体急速长高可能经历2~3年,以后便减缓。但停止长高的年龄,女孩在19~22岁,男孩在23~25岁。每个人的长高速度和最终达到的身高不同,这里既有性成熟早晚和遗传因素的影响,又与营养、健康状况等有关。

#### 2. 体重

青春期少男少女的体重迅速增加,主要是由于骨骼、肌肉、内脏、脂肪的综合发育所致,平均每年可增重5~6公斤。女孩的体重与青春期发育的关系,比跟年龄的关系更密切。女性的体重增加主要由于骨骼的伸长和脂肪



的加厚;而男孩体重的增加,原因除骨骼伸长外,还有肌肉的增多。成年男性肌肉重量占体重的42%左右,女性占36%左右,这是由于激素的差异和一般女孩活动量较男孩小的缘故。因此,女孩体内的脂肪容易积累,平均可占到体重的28%,而男性平均占18%。这使男性显得结实,女性显得丰满柔美。

青少年可以通过合理的饮食和适当的锻炼来控制体重及脂肪的积存量,有助于保持良好的体形和健康的体质。

### 3. 体型

骨骼、肌肉和脂肪是构成体型的三要素。因雌、雄激素的不同作用,使三者发育程度和分布显示出性别差异,从而形成了男性和女性不同的体型特征。

男性一般肩宽臂阔,身体高大,盆骨较小,胸肌发达,脂肪仅在肩部有少量积累,显出强健、魁梧的阳刚之美。

女性则四肢和髋关节处骨骼发达,脂肪集中分布在乳房、臀部及肩胛处,腰细臀厚,盆骨宽大,皮肤细腻,显出体态丰满、柔软和曲线分明的女性美。

### 4. 内脏机能的发育

#### (1) 大脑和神经系统的发育

青春期脑皮层细胞的成熟达到相当水平,脑神经纤维变粗、增长、分枝及神经髓鞘形成,为人体内快速而准确的神经信息传递提供物质基础。此时,脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺产生的激素也相应活跃,促使脑神经的兴奋度增强;大脑的智能水平提高,使人的感觉、知觉、思维、记忆等功能扩展,感知能力增加,理解、分析和判断力也大大发展。所以说,青春期是学习与成才的黄金时期,是青少年奠定人生与事业基础的关键时期。

#### (2) 心脏的发育

进入青春期,心脏的重量是初生儿的10倍。心脏的心肌增长、加厚,使心脏收缩力加强,容积增大,供血量明显增多。12岁时,心室每收缩一次输出的血量(每搏输出量)约为41毫升,到17岁时就接近成人的每搏输出量,即每搏一次约为60~80毫升。女性的心脏容积和重量一般比男性少10%~15%,所以在劳动或运动中,女性心脏每搏输出血量比男性少,心跳每分钟比男性快8~10次。因此,在体力劳动和体育锻炼强度方面,应当考虑到男女的这种生理差异。



### (3) 肺脏的发育

肺活量表示肺的功能大小。14~15岁的青少年肺活量可增至2500毫升左右,20岁的成年男子肺活量可达4800毫升。女性由于运动幅度较小,肺活量比男性小1/3左右,呼吸频率比较快。体育锻炼可以增加肺活量,增强呼吸机能。

## 第二性征与性成熟

### 1. 女性第二性征的发育与性成熟

#### (1) 第二性征的出现

①**特征** 女性第二性征具有四大显著特征:一是乳房隆起;二是臀部突出;三是皮肤变得细腻光滑柔软,体态丰满,显示了女性的婀娜多姿;四是月经来潮。

②**女性性征出现的年龄顺序** 一般情况是:8~10岁身高突增开始,子宫开始发育;11~12岁乳房开始发育,出现阴毛,身高突增达到高峰,阴道粘膜出现变化,内外生殖器官发育成熟;13~14岁月经初潮,腋毛出现,声音变细,乳头色素沉着,乳房显著增大;15~16岁月经形成规律,脂肪积累增多,臀部变圆,脸上可能长粉刺;17~18岁骨骺闭合,停止长高;19岁以后体态苗条,皮肤细腻。

#### (2) 女性性成熟

①**女性的性成熟是以每月规律性的排卵为标志** 青春期月经初潮后卵巢并未规律性排卵,所以月经周期也不太规律,一般一年左右可形成规律,1~2年后可出现规律性排卵,即达到了性成熟,产生性欲望,并具备了生育能力。

②**月经初潮** 月经是女孩性发育的重要特征。少女首次阴道流血叫做“月经初潮”,多数发生在13岁左右。初潮时大多数女孩的出血量不多,但经血浸透内裤,有湿漉漉的感觉,在内裤上留下斑斑血污。要告诉女孩,第一次月经来潮不用紧张害怕。如果月经初潮发生在上学时,可以立即去找校医、体育教师或女教师帮忙得到卫生巾;如果在家里,可以告诉母亲,以求得一些指导和帮助;或者向班上已来月经的同学求助,从她们那里得到有益的经验。女孩月经初潮是母亲和教师进行性教育和传授卫生保健知识的好机会。







月经形成规律后,大约每隔28~32天来潮一次,出血3~5天。正常的经血是暗红色,质粘而无块,血量约为50~80毫升。

## 2. 男性第二性征的发育与性成熟

### (1) 第二性征的出现

①**特征** 男性第二性征也具有四个显著特征:一是产生体毛(胡须、腋毛、阴毛),特别是生殖器官上的阴毛长出,可以看作是男性性成熟的开端;二是变声,声音由尖细变得粗沉;三是睾丸和阴茎变大;四是分泌精液以至出现遗精。

②**男性性征出现的年龄顺序** 由于个体发育受遗传、营养、健康状况、家庭与社会环境、地域气候的影响,第二性征出现的年龄有先有后,发育速度不尽相同。一般情况是:11~12岁身体开始突然增高;13~14岁是身高突增的高峰期,睾丸、阴茎开始增长,出现喉结、变声,长出阴毛并逐渐变浓、变黑,阴毛自大腿根部向上至脐部呈斜方形分布,同时出现腋毛;15~16岁时首次遗精,出现胡须,颜色浅淡,很细很少,阴茎、睾丸接近成年人;17~18岁时手臂、腿、脚、肩部和胸部长出较为浓密的体毛,前侧部头发轮廓也由弓形变成楔形;男孩在这个年龄,皮肤油脂腺体分泌活跃,脸上往往长出“青春痘”(即粉刺);19岁以后,骨骺开始闭合,此时已显身材魁梧,肩宽、皮肤粗糙,出现浓烈的男性气味,长成男子汉了。

### (2) 男性性成熟

在第二性征开始出现、体形发生变化的同时,男性生殖器官也发育成熟,进入性成熟阶段。

①**性成熟** 是指在生殖器官发育正常和完善的基础上所具备的生育功能,以及生理、心理上性欲望的产生。

②**遗精** 首次遗精的时间多数为14~16岁,最小可能在11~12岁。进入青春期,睾丸在促性腺激素作用下,曲细精管壁的细胞发育成精子,间质细胞分泌雄性激素,促进男性第二性征发育。睾丸产生精子,前列腺和精囊腺分泌精浆,两者组成精液。

## 两性相似之处和不同之处

男孩在进入青春期后身体确实发生了显著的变化。女孩和男孩的青春期的许多方面都有相似之处。如两性都要经历生长突增阶段和向成人形体



发展;不论男孩还是女孩都开始长出阴毛;他(她)们的生殖器官开始发育,男孩子开始生产精子,女孩子开始生产成熟的卵子。分泌物增多,在此时还有可能会长出粉刺。

当男孩进入青春期后,个子长高肩膀变宽,身体的肌肉更发达,性器官发育,开始长出阴毛,腋毛,胡须,胸部,臂和腿上也长出体毛。

但男孩和女孩又是有差别的。有些变化只在女孩身上发生,而男孩则没有。最明显的是,男孩不会来月经。相反,男孩的某些变化女孩也没有,例如,男孩要经历变声期,声音变得低沉,而女孩就不能。

女孩、男孩青春期发育的时间表也有所不同,通常男孩进入青春期要晚于女孩。平均说来,女孩乳房开始发育的时间要比同龄男孩出现青春期外部体征要早,长出阴毛的时间一般也要早于男孩。当然,我们也知道,每个人的发育有早有晚。有些男孩的发育就早于平均水平,有些发育较早的男孩有可能比同龄的许多女孩子先进青春期。

尽管男孩和女孩进入青春期后的生理变化不完全一样,但他们在成长过程中的感觉和情绪反应却是非常相似的。

## 阴茎和阴囊

阴茎由海绵状组织构成,内部是一条纵贯阴茎的中空管道,叫做尿道。当男人排尿时,尿经由这个管道,从阴茎头的开口处排出。当男人射精时,精液也穿过这条管道,并从同一开口处射出。阴茎后面是阴囊,里面有两个睾丸。男孩的睾丸相当脆弱,如果受到碰撞会非常地疼痛。

当男孩步入青春期时,阴茎和阴囊会发生变化。在儿童期时,阴囊的皮肤紧绷着,睾丸也总是贴近身体。青春期时,阴囊变得松弛,睾丸常常是下垂的。不过有时候,当男孩觉得冷、害怕或性动时,囊绷紧,把睾丸向上托起,与身体贴得更近。

## 少女的乳房什么时候开始发育

“这些天,我的小乳房有些不对劲,一会儿疼,一会儿痒,一会儿又紧绷绷的,胀得难受。乳头下边还有一些小颗粒.看上去实在不美观。轻轻地摸