

[美]琳达·马达拉斯 著



我的身体

写给青春期的男孩子

中国对外翻译出版公司

R339.2
10
2

我的身体 ——写给青春期的男孩子

〔美〕 琳达·马达拉斯 著

刘庆珍 陈炳发 译
徐端勇 徐文保

中国对外翻译出版公司

〔京〕新登字 020 号

图书在版编目 (CIP) 数据

我的身体——写给青春期的男孩子 / (美) 马达拉斯 (Madaras, L.) 著; 刘庆珍等译。—北京: 中国对外翻译出版公司, 1994

书名原文: The What's Happening to My Body? Book for Boys

ISBN 7-5001-0297-6

I. 我… I. ①马…②刘… II. 青春期—生理卫生 N.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 11532 号

中国对外翻译出版公司出版、发行 北京市太平桥大街 4 号

邮编: 100810 电话: 6022134 电报挂号: 6230

新华书店北京发行所经销

北京振华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 7.125 印张 字数 135 (千)

1995 年 3 月第 1 版

1995 年 3 月第 1 次印刷

中国对外翻译出版公司发行处

电话: 6022124

ISBN 7-5001-0297-6/G·59

定价: 5.50 元

出版前言

早在1963年全国卫生科技规划会议期间,周恩来总理就曾对有关方面的同志说,医务工作者一定要把青春期的性卫生知识教给男女青年们,让他们能用科学的知识来保护自己的健康,促进正常发育。总理还指出,要在女孩子来月经之前、男孩子首次遗精之前,把科学的性卫生知识告诉他们。为了推广普及有关的科学知识,保护青少年的生理和心理的健康发展,使他们成长为身心健全的人材,为今后的事业成功和生活幸福打下坚实的基础,我们翻译出版了《我的身体——写给青春期的男孩子》一书。

作者琳达·马达拉斯在美国从事青春期教育和性教育多年,著述甚丰。她总结自己的教学实践,深入浅出地为孩子们讲解了青春期身体生长发育的奥秘及相关的知识。本书于1984年出版,1987年再版,深受社会各界的好评。我们翻译的蓝本为1987年修订版,作者应家长和教师们要求,在第一版的基础上增写了适于孩子们了解的有关艾滋病的内容。我们在翻译的过程中,将全书内容根据我国的国情作了必要的删节。

本书的再版前言由徐文保译,第一、二、三、七、八、九章由刘庆珍译,第四、五章由陈炳发译,第六章由徐瑞勇译。

编者

1994年7月于北京

再版序言

本书前六章与第一版的前六章几乎完全一样，讲的是青春期儿童身体发生的变化。我没有对这几章作重大修改，因为完全没有理由这样做，我想今后也不会有。毫无疑问，无论时代发生什么变化，一代代的儿童仍然会经历同样的生理变化过程，并对这些变化有着同样的问题、担心和忧虑。

因此，这一新的版本所作的重大修改是在书的后面部分。原第七章“性行为”，好像是一个包罗万象的大杂烩，现由三个新章节所取代，它们是“性交、怀孕、分娩和节育”；“性传播疾病、艾滋病及其他性卫生问题”和“情爱与性爱”。我决定更详细地探讨我在原第七章中几笔带过的问题出于两个原因。其一，我对原来的资料不太满意，它过于粗略，在一些实际情况中似乎解答不了什么问题。其二，家长们鼓励我更详细地论述避孕、性传播疾病（特别是艾滋病）、在性行为方面作出决定及其他诸如此类的专题。其中一些家长告诉我，他们想与孩子讨论这些问题，但对到底该说些什么和如何说心中无底。另一些家长解释说，他们对到底该说多少和该在什么时候（例如什么年龄段）说没有把握。还有一些家长说，他们曾找过较为详细探讨这些问题的书籍，但不是找不到中意的书，就是看上的书所针对的都是较大年龄的青少年。所以，家长和教师们敦促我以一种适合我的读者——9至15岁儿童——的形式与风格，写这些专题。

尽管他们提出这些请求使我备感荣幸，但我还是对以这

种方式扩充本书内容有重大保留。我感到不安的是，家长和教育工作者倾向于在对儿童进行性教育之前，不首先对其进行青春期教育。听起来好像我正在这里作过于细致的划分，但我认为青春期教育与性教育是，或至少应该是截然不同的两回事。当然，二者在某些方面是重叠的，但从根本上讲，青春期教育着重谈的是青春期在身体和情感方面发生的变化，而性教育更侧重于谈论性交、避孕、艾滋病的危险、性行为准则等。

随着青少年怀孕问题的出现和艾滋病的蔓延，教育工作者和家长们都急于对儿童进行更多的性教育，开始这种教育的年龄也比以往任何时候都更早。全国各地的学校都已开始对七年级学生实施“只管回绝”的性教育方案（这一方案是按照预防吸毒方案的模式制定的）。卫生医务总监本人最近建议，从三年级就开始预防艾滋病的教育。

按说，作为一个10年来一直在这一资金匮乏而且被多数人所忽视、甚至遭人污蔑的领域从事教育工作的人，我理应为人们对性教育表现出的这种新的热情和性教育资金的增加感到欢欣鼓舞。但我却没有，因为事实是，只有不到2%的七年级学生有性行为，而绝大多数三年级学生大概还没有患艾滋病的危险。毫无疑问，提早开始实施预防方案，自然有其一番道理。但我总感到，这次重新提倡更广泛和更早地开展性教育，更多反映的是成年人对艾滋病和青春期性行为的忧虑，而没有真正关心和理解孩子们的需要。

小学生和七年级学生不需要性教育，他们需要的是青春期教育。这一年龄段的孩子对于他们身体内正在发生的、或不久将要发生的变化有着众多的困惑与担忧。我接到孩子们

的许多来信，信封上写着他们的恳求，字下还划了线——“帮帮我！”，“十万火急！”，“马上拆阅！”，“请速回信，切切！！！”——信封内常常塞着长达5页的信，里面有关于某个肿块或想象中的身体反常现象的复杂示图和长长的说明，这种肿块和反常现象曾使可怜的孩子寝食不安。这些孩子在作好接受性教育的准备之前，首先需要接受解除其困惑的青春期教育。

青春期教育所针对的是孩子们平日真正关心的问题，性教育则更能解决紧张不安的成年人日常关心的问题。当家长和学校忽视前一种教育而热衷于后一种教育时，我认为，他们就像俗语所说的那样，是在坐失良机。孩子们如果在需要得到解除其困惑的青春期教育时却得不到这种教育，那么，他们也不会对家长或学校向其灌输道德准则、甚至安全合理的性行为原则的努力作出响应。

我认为，可能会出现这样的情况：孩子会认为：“在我需要了解身体的变化、消除我在这方面的疑虑时，你们却在那里忧心忡忡、焦虑不安、一门心思地担心我会有什么性行为。现在，你们却对我可能做什么盯得那么紧，拼命想把你们的道德准则和性行为方面的清规戒律强加于我，可是，太晚了。我的性行为已经与你们毫不相干了，你们说什么我也不会听，没什么好商量的！”

然而，如果孩子接受了青春期教育，情况就完全不同了。我的体会是，孩子们对他们能从这种教育中得到宽慰十分感激。我的确经历过这样的场面：当我迈进教室时，班上的孩子们不约而同地鼓掌欢迎我。我有一个文件抽屉，里面装满了感人的读者来信，他们感谢我解除了他们心中的一些恐惧

或疑虑。当孩子们寻求宽慰的需要以这样的方式得到满足后，他们不仅会表示感激，还会对给予这种宽慰的人产生深深的敬意和信任。说实话，他们这种毫无保留的信任有时真让人感到有点忐忑不安，我对似乎由我造成的影响并不总是感到轻松，尤其是在有的孩子到我这儿来或写信给我，让我告诉他们是否应有性行为或应如何处理意外怀孕的情况下。

然而，这里需要着重指出，家长必须意识到，如果他们能在自己的孩子处于青春期时随时关心他们，他们之间就能够形成强有力的感情纽带——至于由此产生的信任和尊重在以后进行性教育时将如何有益于双方就更不必说了。

现在你们可以理解了，我为什么对在首先是一本进行青春期教育的书中加入三个主要涉及性教育的章节持保留意见。我担心，家长会把注意力集中在本书的性教育内容上而忽略青春期教育的内容即前六章。

显而易见，我根据前面所说的理由最后还是决定接着把这些新的章节写进去。不过，如果你的孩子还没有渡过青春期，请不要使这些章节成为你们双方就本书进行的任何谈话的唯一话题，甚至主要话题。即使他本人想把话题往性问题上引，也要努力将你们的谈话内容拉回到青春期身体和情感变化上来。

一俟决定加入这些新章节，我就发现面临着某些我认为值得在此一提的问题。产生这些问题的原因是，我的读者年龄面很广——从9岁一直到15岁，甚至更大年龄。如果本书几乎只涉及青春期，这并不构成多大问题，但在新的章节中，困难就出现了。

例如设想一下涉及情爱与性爱的第九章。年龄较大的男

孩常常考虑约会或作出性行为决定的问题，年龄较小的男孩则常常处于“我可不太在意女孩”的阶段。同样，诸如如何处理“你最好的朋友是个女孩”一类的问题，对大多数15岁的男孩的生活来说通常是无关紧要的。所以，第九章必须涉及很广的内容，从异性朋友问题一直到作出性行为决定的问题。我意识到，那些问题出现在这一头的人可能感到那一头所谈的问题没有多大意思，或与他们的生活没有太大关系。我解决这一问题的办法只是告诉读者，把他们不感兴趣的部分跳过不读，而且我希望，你们也向你们的孩子指明这一点。

年龄面广在第七章谈到避孕时造成的问题就更大了。年龄较小的男孩所需要避孕知识通常与适合于15岁男孩的那种避孕知识截然不同。我在为年龄较小的班级上课时，主要不讲避孕，通常只是在回答班级问题箱中的问题时才涉及这一专题。回答年龄较小儿童的问题一般只是纠正他们的错误观念。（例如，他们常常认为，吃避孕药丸会使女人永远不生育，还因为他们听人们管这种药叫小球，所以认为避孕药丸像高尔夫球那么大。）总的来讲，我班上的9岁男孩对避孕方法的真正兴趣，是看自己能不能用避孕套灌一个大水球。

详细而实用的避孕知识不仅会使我的读者很难理解，而且加入这类知识还会使本书的篇幅拉长，而仅这一点就足以把年龄较小的读者吓跑。所以，我采取了一种折衷方法，不过，像多数折衷方法一样，这一方法也不完全令人满意。这里所提供的避孕知识对大部分读者都适合。可能仍有一些知识对9岁的孩子来说是多余的，而对年龄较大的孩子来说又绝对不够。所以，如果你有一个年龄较大的儿子，请不要只靠这本书满足他的需要。反过来，如果你有一个年龄较小的

儿子（或任一年龄的儿子），对这一专题毫无兴趣，或感到这些知识“理解不了”，那么，他自然可以跳过这一部分，尽管接着读下去也无妨。

我知道，有些家长担心让孩子了解避孕知识会鼓励他们外出交际和尝试性生活。对这样的家长来说，有一点似乎显而易见的，即孩子越能掌握避孕方法，就越有可能进行性交。

但青少年的思维方式是不同的，他们认为，避孕与性生活不一定有联系。一般10几岁的孩子在开始有性行为甚至至少一年之内，都不会考虑使用某种避孕方法。他们掌握了某种方法后，约有2/3的人从不使用，或只是偶尔用用。此外，如果避孕促使10几岁的孩子有性行为，那么，10几岁就怀孕的人数就不会以每年100万的速度增长，我们也不会面临这样惊人的统计数字：现在14岁的少女中，每10个中有4个将在青少年时代结束前至少怀孕一次。在我同儿童打交道的10年中，我只知道有两个（只有两个）在开始有性行为之前掌握了某种避孕方法。如果你认为青少年有性行为是因为掌握了避孕方法，那你就本末倒置了，至少按青少年的行为逻辑讲是如此。事实并非如此。

由此可见，即使你的孩子可能年龄太小，避孕知识对他还没有什么实际用处，让他读一读关于避孕的部分也无害处。很多家长偏要等到他们的孩子开始约会或确定情侣关系，才开始谈这一问题。在家长与孩子之间的第一次关于避孕问题的谈话开场前，家长常常先送上这样一句话：“我不希望你现在就有性生活，不过如果你有的话，我希望你采取一些措施。”我认为，家长表示这个意思是完全合乎情理的，但是，在这种情况下开始进行避孕教育，气氛未免太紧张了，而且，这

种听起来像是双关语的话常常会使孩子们摸不着头脑。如果提早开始讨论避孕问题会容易得多，孩子也不会那样困惑不解，肯定也会更有效。

在写第八章中关于性传播疾病那部分时遇到的问题与避孕部分时所遇到的类似，所以我采取了类似的折衷办法。年龄小一些的读者可能发现有些知识他们并不需要，有性行为的读者又可能感到信息量不足。年龄较小的读者可把过于详细的内容跳过去不看。

在为年龄较大的青少年讲课时，我十分直率和详细地讲述艾滋病及各种传播方式，甚至使用图解，因为医务总监有句话说得很恰当：“你不可能谈被毒蛇咬伤的危险而不提到毒蛇。”但是，在为年龄较小的孩子讲课时，我并不专门谈许多专家认为造成男性同性恋中艾滋病发病率高的“极端危险的”性行为。我没有说出我到底在这里谈的是哪种行为，并不是怕羞。我是故意没有点明，因为即使年龄较小的孩子有时也看我为家长写的书的引言，我认为不宜与他们讨论这种极端危险的行为。首先是没有必要。根据我的经验，泛泛的解释就足以满足年龄较小的孩子的好奇心，而且，由于他们没有从事这种行为，也没有必要告诫他们不要这样做。其次，作为一个教师，我所有的直觉告诉我，讨论这种极端危险的性行为会使年龄较小的孩子感到疑惑不解、心神不安。

总而言之，我认为本书中对艾滋病的论述对年龄较小的孩子是适合的。我希望那些有年龄较大的儿子的家长能利用其他参考材料，为你的孩子提供有关艾滋病的更加详细的资料。

在说了所有这些之后，最后让我再重复一下《我的身体

——写给男孩子》第一版的前言中所提到的几点，因为这几点对这一修订版而言更为重要。

在原来的前言中，我提到，一些家长对让他们的孩子了解性知识感到不安，因为他们担心，他们的孩子会“太感兴趣”，“太好奇”，或者将“出去干这种事”。由于这一版新的章节中含有更多的性知识，因此我要提醒你们，调查结果十分清楚：受过良好性教育、特别是家庭性教育的儿童不大可能乱交，不大可能十几岁就怀孕，也不大可能染上性传播疾病。

我在第一版的前言中也曾告诫过家长，他们也许认为自己的孩子“年龄太小”，还弄不懂本书中提到的一些内容。因此，我要再次指出，不管你喜欢不喜欢，事实是，现在的儿童可接触到大量的性知识，常常可以听说一些在我们的年龄比他们大上两三倍的时候都从未想象过的事情。很可能你的孩子实际上已经听说过本书中谈到的每一个专题，或者很快就会听说了。我认为，他在适当的条件下，从家长那里或从像这样的书中得知这些事情，肯定比“从大街上”、从新闻媒体中或其他什么渠道得知要好。

如同在本书第一版中所做的那样，我论述了一些专题，人们对这些专题的观点极不相同、而且常常是相互对立的。我所采取的方法是，摆出人们持有的所有不同观点，解释他们为什么持有这些观点，并且尽可能做到公正而客观。我极为尊重所有家长的宗教、道德和种族观念，而且自认为在这点上做得相当不错。不过，可能有些家长反对我采取的方法。一些家长提出反对可能是因为他们对自己的观念坚定不移，以至不能容忍其他任何观念的存在，所以甚至连提及对有关手

淫、堕胎、或婚前性交一类的问题的其他观点都大加反对。我冒昧地说，这本书根本不适宜这些家长看。其他家长反对我的方法可能是因为，他们认为在我写的东西里掺入了我个人的价值观，他们不赞同我的意见和价值观。从某种意义上讲无疑是这样。但是，如果你不同意我说的某些东西，那么请不要像谚语所说的那样：“把孩子和洗澡水一起泼掉”。你可以提出同我相反的任何意见，并借此机会向孩子阐述你的观点和价值观念。

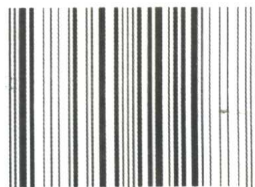
我希望，这本书将能帮助你与你的孩子建立起更加亲近的关系。

琳达·马达拉斯

1987年8月作于加利福尼亚圣莫尼卡

这本书写给 9-15 岁的
男孩子。翻开它,能够了解青
春期生理发育的奥秘;读了
它,能更多地认识自己,更好
地把握自己,健康快乐地长
大成人!

ISBN 7-5001-0297-6



9 787500 102977 >

封面设计:常燕生

ISBN 7-5001-0297-6/G·59

定价:5.50 元

目 录

插图一览表·····	XI
再版序言·····	XIII
第一章 青春期 ·····	1
性器官·····	6
性交·····	12
孕育婴儿·····	14
你想知道的一切·····	19
如何使用本书·····	20
第二章 青春期的各个阶段 ·····	22
第一个变化·····	25
发育的五个阶段·····	25
通过所有这些阶段需要多长时间? ·····	35
进入青春期的感觉·····	36
我正常吗? ·····	39
记录你的发育情况·····	41
如何使用青春期发育表·····	41
第三章 身材和体形的变化 ·····	45
生长突增——何时发生? 长多少? ·····	46
我能长多高? ·····	46
体形的变化·····	47

喜欢你的身体	50
身高	54
阴茎的大小	57
第四章 体毛、络腮胡子、胡须、唇髭、出汗、粉刺及其他青春期变化	61
激素的作用	61
体毛	62
胡子	64
刮脸	65
腋毛和出汗	67
皮肤的变化	68
粉刺、痤疮及其他皮肤机能失调	69
伸展痕迹	74
乳房的变化	75
嗓音的变化	78
青春期并不是一种病!	80
第五章 射精、性高潮、勃起及梦遗等	83
内部情况	83
睾丸	85
附睾	85
输精管	86
壶腹	88
精囊	88
精液	89
前列腺	90
尿道	90

射精和性高潮	92
勃起	94
一旦有了勃起	98
手淫	99
梦遗	104
第六章 女孩及其青春期	108
相似之处及不同之处	109
生长突增	111
体形的变化	111
阴毛	112
乳房	112
对乳房发育的各种看法	117
乳罩	117
体毛、排汗、粉刺及其他变化	118
外阴	118
处女膜	119
阴道、子宫和卵巢	120
激素	122
经期	123
月经周期	125
初潮	127
痛经	128
其他经期变化	128
第七章 性交、怀孕、分娩和节育	130
性交	131
怀孕和分娩	131