

全国教育科学“十五”规划教育部规划课题

“青春期性教育与中学生自我教育能力培养”课题研究成果之一

主编◎黄 佳

花季雨季



青春期性教育自助读本



湖南人民出版社



全国教育科学“十五”规划教育部规划课题

“青春期性教育与中学生自我教育能力培养”课题研究成果之一

花季雨季

青春期性教育自助读本

主编 / 黄佳

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

花季雨季:青春期性教育自助读本/黄佳主编. —长沙:
湖南人民出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5438-4991-4

I. 花... II. 黄... III. 青春期-性教育-青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132245 号

责任编辑:李 进

装帧设计:周佳佳

花季雨季——青春期性教育自助读本

黄 佳 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

营销部电话:0731-2226732

湖南省新华书店经销 长沙化勘印刷有限公司印刷

2007年8月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9.5

字数:152000

ISBN 978-7-5438-4991-4

定价:13.60 元

编委会名单

主 编：黄 佳

副 主 编：刘世军 翁光龙 任忠武

执行主编：张 桃 王曦雅 聂庭芳 杨 鑫

编写人员：张 桃 王曦雅 杨 鑫 喻 磊 刘 佳

昌海峰 胡海波 陈 静 谢 巍 姚丽红



致青春期的 少男少女们

伴随着丝丝烦恼，少男少女们，你们是否发现，青春期已悄然而至！这是一个被人们称为花季雨季的时期。花季代表着它的美好和珍贵，而雨季则意味着在这个时期，你将不可避免地面临一些烦恼和躁动：身体的变化、情绪的波动、情感的困惑……各种问题接踵而来。

“我的身体为什么会发生变化？”“脸上长痘痘了怎么办？”“如果你并不喜欢的男孩对你说喜欢你，该怎么办？”……类似的困惑让我们体会到花季里不仅有灿烂的阳光，也有细雨霏霏，在这个时期，你将体验到青春的丰富多彩，也将感悟成长的欢乐忧愁……

亲爱的少男少女们，你是否作好了迎接它们的准备？

人的一生，要经过两次“断乳”。第一次断乳发生在1~2岁时，称为生理断乳。当青春期到来时，我们的性心理开始成熟，独立人格开始建立，个性意识增强，原来与双亲维系着的千丝万缕的心理“脐带”将要断开，这便是“心理断乳”。进入这一时期，我们的性心理悄悄地发生了变化，性的觉醒、性的冲动，对异性的爱慕、爱的迷茫，激荡着我们的心，当你遇到这些问题，千万不要慌张，因为这些都是正常的，也是可以理解的。关键在于敢于正视自己的心理，并积极地面。

亲爱的少男少女们，如果你愿意，请把这本《花季雨季——青春期性教育自助读本》当作你人生道路上的一个值得信赖的朋友，让它陪你走过每一个雨季来临的日子，一起分享快乐，一起分担忧愁，与你携手解决在这个时期遇到的难题和困惑。

真诚地希望在这本书的陪伴下，所有的少男少女都能顺利渡过雨季，拥有属于你自己的多彩青春！

01 致青春期的少男少女们 / 001

02 第 一 课 新生命的诞生 / 001

03 第 二 课 悄然而至的变化 / 007

04 第 三 课 女生应该知道的 / 013

05 第 四 课 男生应该知道的 / 021

06 第 五 课 学会呵护自己 / 028

07 第 六 课 “我”的烦恼 / 037

08 第 七 课 我是一个坏男（女）孩吗 / 044

09 第 八 课 青春之美 / 051

10 第 九 课 男孩女孩碰碰车 / 058

11 第 十 课 把握青春情感 / 064

CONTENTS



12 第 十 一 课 解开“牛犊恋”情结 / 071

13 第 十 二 课 友情与爱情 / 077

14 第 十 三 课 爱与责任 / 086

15 第 十 四 课 演好自己的性别角色 / 093

16 第 十 五 课 性——不可回避的话题 / 100

17 第 十 六 课 保持性纯洁 / 106

18 第 十 七 课 心系红丝带 / 114

19 第 十 八 课 远离不良诱惑 / 121

20 第 十 九 课 少男少女的自我保护 / 127

21 第 二 十 课 了解有关性的法律 / 134

22 后 记 / 141



2003年11月



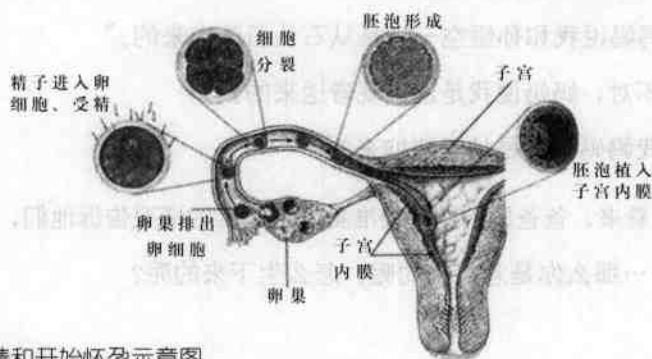
上的呢？人类新个体的产生要经历由雌雄生殖细胞结合，通过胚胎发育形成新个体的过程。这一过程是靠生殖系统完成的。

◇◆ 生命是父母性爱的结晶

大家都知道，是父母给了我们生命。那么，我们究竟是怎样从无到有的呢？我们一起来了解一下吧！

生命的诞生要经历这样一个过程：发育成熟的男女生殖器官分别会产生生殖细胞：精子细胞和卵细胞。当含有精子的精液进入阴道后，精子缓慢地通过子宫，在输卵管内与卵细胞相遇。众多的精子中，只有一个能够进入卵细胞。精子与卵细胞结合，形成受精卵。

受精卵不断进行细胞分裂，逐渐发育成胚泡。胚泡慢慢地运动到子宫中，最终植入子宫内膜，就好比一粒种子落到土壤中，这就是怀孕的开始（见图一）：



图一 排卵、受精和开始怀孕示意图

胚泡中的细胞继续分裂和分化，逐渐发育成胚胎，且于怀孕后8周左右发育成胎儿——开始出现人的形态（见图二）。



五周的胚胎



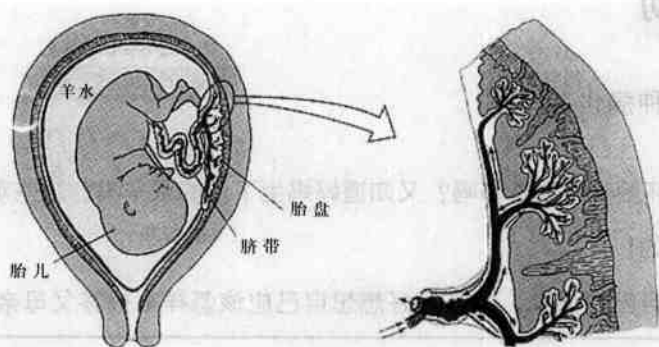
十周的胚胎（已初具人型）



新生儿

图二 胚胎发育过程

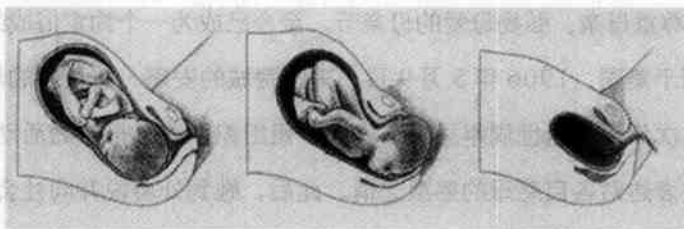
胎儿生活在子宫内半透明的液体——羊水中，通过胎盘、脐带不断地从母体中获得所需要的营养物质和氧；胎儿产生的二氧化碳等废物，也是通过胎盘经母体排出的。（见图三）。



图三 子宫内的胎儿、脐带和胎盘

胎盘呈扁圆形，是胎儿和母体交换物质的器官。胎盘靠近胎儿的一面附有脐带，脐带与胎儿相连。胎盘靠近母体的一面与母体的子宫内壁相连。胎盘内有許多绒毛，绒毛内有毛细血管，这些毛细血管与脐带内的血管相通，绒毛与绒毛之间则充满了母体的血液。胎儿和母体通过胎盘上的绒毛进行物质交换。

一般来说，怀孕到第40周时，胎儿就发育成熟了。成熟的胎儿和胎盘从母体的阴道排出，这个过程叫做分娩。分娩意味着新生儿的诞生（见图四）。



图四 分娩的大致过程

这样经过十月怀胎，你这个新生命就从你妈妈的“肚子”里呱呱降生了。从图上看，分娩似乎并不复杂。但是对于母亲来说，分娩却常常伴随着剧烈的阵痛。母亲的生育不容易，父母把子女养育成人更不容易，这是我们每一个人都应当铭记的。



青春·雨季

◇◆ 有一种痛也叫幸福

你知道妈妈怀胎十月的不易吗？又知道妈妈生下你的艰辛吗？这些艰辛和不易在妈妈心中都是幸福的！

去亲自问问自己的母亲，并且好好想想自己应该怎样来报答父母亲的养育之恩。

◇◆ 做孩子该记住的：

母亲节——尊重母亲、弘扬母爱的母亲节，至今已成为一个约定俗成的国际性节日。

母亲节起源于美国。1906年5月9日，美国费城的安娜·贾薇丝的母亲不幸去世，她悲痛万分。在次年母亲逝世周年忌日，安娜小姐组织了追思母亲的活动，并鼓励他人也以类似方式来表达对各自慈母的感激之情。此后，她到处游说并向社会各界呼吁，号召设立母亲节。她的呼吁获得热烈响应。1913年5月10日，美国参众两院通过决议案，由威尔逊总统签署公告，决定每年5月的第二个星期日为母亲节。这一举措引起世界各国纷纷仿效，至1948年安娜逝世时，已有43个国家设立了母亲节。

可别忘记在母亲节时为自己的母亲送上一束康乃馨哦！



青春感悟

母爱是一条长河

妈妈的爱像一条长河，它恬静，泛着微微的涟漪；看得见河底的块块卵石；它轻柔，如春风缓缓送我前行。

从三四岁起，我就生活在妈妈描述的童话世界里。那里有善良的小白兔，凶狠的大灰狼，机灵的猴子，狡猾的狐狸……在这个童话世界里，我开始懂得美与丑，善与恶。在一件小事中，我开始体味做人的道理。那次乘车，我趁人群拥挤没买票就下了车，回家



后得意洋洋地向妈妈“邀功”，想不到她脸一沉，扔下一句话：“为了几毛钱丢掉人格值得吗？”看她又气又恼的样子，我悔恨万分。在以后长久的岁月里，耳边总响起妈妈的话。于是，自己仿佛置身于清澈的溪流中，让碧水荡涤心灵的灰尘、污垢。

最近，妈妈患了肩周炎，右手疼得抬不起来，只好让我替她梳头。这天早上，我梳着梳着，突然惊叫起来：“妈妈有白头发了！”外婆听见我的话后，赶紧凑过来看。我将妈妈的白发一根根地拔下来。妈妈接过白发，喃喃地说：“老了，老了。”我听了一阵心酸，转过脸无意中又望见墙上悬挂着的那条幅：“丝丝白发儿女债，历历深纹岁月痕。”这句诗我读了多少次，似乎今天才真正掂出它的分量。世上千千万万的母亲都把抚养儿女当做自己的天职，她们都拥有无限给予这种无私的品格。母亲的爱就像一条没有尽头的长河，永远流淌着对儿女的珍爱。

在母爱的长河里，我沐浴了13个春秋，我知道，在这恬静、清澈、轻柔的爱河里，每一点，每一滴，都是妈妈倾注的青春和心血。想到这些，我不禁想起孟郊的诗句：“谁言寸草心，报得三春晖。”辛勤的母亲，我爱您！我为有这样的母亲而骄傲，自豪。我从心底佩服您，赞美您。我要高声歌唱您——您用清澈、轻柔、恬静的长河般的母爱，



青春问答

问：双胞胎是怎么回事？

答：双胞胎就是孪生。由同一个受精卵发育而成的两个胚胎，称为一卵双胞胎。所生出的孪生儿性别相同。由于他（她）们有相同的遗传物质，所以外貌几乎相同。由两个受精卵发育而成的两个胚胎成为二卵性双胞胎，所生的孪生儿性别不一定相同。由于遗传物质不完全相同，他（她）们的面貌有差异，与一般兄弟姐妹的差异相似。

问：试管婴儿是怎么来的？

答：试管婴儿的正规名称叫做体外受精—胚胎移植。就是从女性体内取出卵子，在器皿内培养后加入处理后的精子，等卵子受精并发育成胚胎后，将其植入母体子宫内着床发育成胎儿。胚胎移植后的妊娠过程与普通怀孕是一样的。

第二课 悄然而至的变化



青春故事

读初三的晓军与姨妈有两年没有见面了，这次见面，姨妈对眼前的这位高大的帅小伙子愣了好久才认出来。原来晓军进入初二以来，身高增长很快，两年的时间就高了一大截，这是少男少女们进入青春发育期的一个明显的变化。

实话实说：你知道处于青春发育期的我们还将面临着哪些变化吗？



青春密码

◇◆ 青春写真

当你挥手告别天真烂漫的孩提时代，青春的花朵就会在你的生命之树上逐渐绽开。然而最先来向你报告青春信息的，还是“荷尔蒙”即性激素这一使者，它使你的身体进入一个“疾风暴雨”式的生理发育期。下面让我们来分别谈谈少男少女这一时期的身体变化吧！

◇◆ 生理上的变化：

1. 身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要标志。
2. 身体内脏器官的功能趋向成熟。①心脏：重量增加至出生时的10倍，心肌增厚，

心肌纤维比童年时期显著增粗，张力增强，心搏出量明显增加，接近成人标准。②肺脏：重量增加为出生时的9倍，肺活量明显增加，10~13岁为1400毫升，14~15岁为2000~2500毫升，到20岁时可达2800毫升。呼吸功能日趋完善。③脑：重量及容量变化不大，但在青春期，神经系统的结构已接近成年。青年人思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

3. 性器官迅速发育直到成熟。男性的睾丸分泌雄性激素，女性的卵巢分泌雌性激素，使男女各自出现第二性征。

4. 女生出现月经初潮，男生出现遗精。这是青春期最显著的标志。

◇◆ 心理上的变化：

进入青春期后，我们会发现自己的心理也发生了微妙的变化，这时的心理特点既带有童年期旧有的痕迹，又出现有成年人心理特征的萌芽，因此，这时的我们身心发育上充满着矛盾。主要表现为：

1. 独立意识增强，喜欢自己作出决定，不喜欢过多的约束，想尝试成年人的所作所为。在学习上表现为喜欢独立思考，不再满足于书本上现成的结论和老师的讲解，喜欢进行新的探索和尝试。这对我们增长知识、发挥才干、更广泛地认识周围事物都有好处。

同学们往往感觉自己已经长大了，讨厌别人再将自己当成孩子看，不愿再接受家长在生活方面的特殊照顾，不喜欢父母干预自己的活动，甚至有欲摆脱父母监护的心理抵触。但应注意的是，这时的我们毕竟涉世浅，经验少，社会适应能力差，遇到重要的大事还应该和父母、老师等商量探讨。

这个时期的我们往往过高的评价自己，尤其在有了错误受到批评时，容易产生强烈的抵触情绪。



2. 开始有意识地保留自己内心世界的秘密。很多同学开始把自己的心理话悄悄地写在日记里。

3. 对异性充满好奇，有探知和吸引异性的欲望。

处于青春发育期的同学，开始对两性关系有朦胧认识，在同学关系上开始由对同性好感转为对异性好感。这是一种正常的心理变化。一般讲，女生比同年龄的男生更早的表现好感，并开始爱美、爱打扮，追求时髦。而男生则爱好社交活动，在异性面前摆出大男子气概，显示自己的才能和勇敢。应指出：男女同学间应在相互尊重、相互信任、相互帮助的基础上，不开过头的玩笑，男女同学单独相处时保持一定的距离。为追求远大目标共同努力。

此外，这时的我们还表现出以下青春期的心理特征：充满自信，富于幻想，憧憬未来，求知欲强，好奇心重，勇于探索、创新，有强烈的冒险精神，情绪不稳定，容易冲动，不计后果，渴望广交朋友和参加各种社会活动。

◆◆ 把握青春节拍

青春期出现的生理、心理上的变化，会使我们生活中出现较多的心理矛盾。我们不必慌张，应从容面对这些变化，把握好青春的节拍。

1. 认识及接纳自己：了解青春期的变化，做好心理准备，不为发育迟或早而焦虑，接受独特的自我，建立信心，发挥潜能，选择自己的道路。

2. 积极与人沟通：与家人及长辈坦诚相处，多参与集体活动，学习与人相处。

3. 处理情绪问题：遇到挫折或失意时，与家人或好友倾诉，宣泄郁闷的心情；拓展多方面的兴趣，多交朋友，避免孤独及沉溺于幻想之中；培养有益身心的爱好及运动；冷静分析客观事实，检讨成败得失。

4. 为前途而努力：设立生活目标，充实自己，扩展眼光与思想领域；脚踏实地勤奋学习，有计划的分配时间。



青春·动

青春期是人生生长发育发生重大变化的时期。它在激素在调节下，刺激你的各性征表达出来，比如说男生声音变得低沉，身体变得强壮有力，出现阴毛、腋毛，阴茎发育变长变粗，出现遗精现象等等。女生声音变得高昂，甜美，乳房开始发育，出现阴毛、腋毛，月经初潮出现，来月经变得有规律等等……

010

照镜子：对照下面的表格，看看自己生理上都发生了哪些变化？

年龄/岁	男孩	女孩
8~9		身高突增开始
10~11	身高突增开始，睾丸、阴茎开始增长	乳房发育开始，身高突增高峰，出现阴毛
12	身高突增高峰，出现喉结	乳房继续增大
13	出现阴毛，睾丸、阴茎继续增大	月经初潮出现，出现腋毛
14	变声，出现腋毛	乳房显著增大
15	首次遗精，出现胡须	脂肪积累增多，丰满，臀部变圆
16	阴茎，睾丸已达成人大小	来月经有规律
17~18	体毛接近成人水平	骨骺愈合、生长基本停止
> 19	骨骺愈合，生长基本停止	

因个体差异，生理上的变化每个人也不尽相同，有的同学发育会较早，有的相对来说迟点，只要不是过早或过迟，都是正常的。

各抒己见：你有过哪些生理和心理上的变化？知道为什么以及如何面对了吗？



青春·悟

花开无声，悄然而至

青春是一棵常青的树，我们要用智慧给它沃土，给它营养；青春是一朵初开的花，

我们要用热情给它阳光，给它雨露；青春是一艘刚启锚的船，我们要用意志给它风帆，给它能源；青春是一湖最清澈的活水，我们要用爱心给它生命，给它永恒……青春是美丽的、宝贵的，你怎么形容它都不过分。

青春的到来是多么的美丽呀，可是，这里也时常充满了乌云，也时常出现冰霜，中学生朋友们，面对青春的到来，你们是否已经做好了准备，是否已经充分明白了自己青春期的变化呢，不仅仅是自己的身体和面貌，同时，还有自己的性格，自己的成长，这其中的烦恼，你是不是都能一一排除呢？

当你发现自身这些变化的时候，请不要惊慌，也不要害怕，这一切都是自然的，是花开的时节到了，一切悄然而至。这是每个人从幼年到成年都必须经历的。你不但不要害怕而且应该高兴，高兴你即将变成成人，你的视野也将更加开阔，在智力、情感等方面你将更成熟。青春期是最好学习和上进的黄金阶段，所以在注意身体的同时要把更多的精力放在学习上。



青春问答

问：女孩应如何面对月经初潮的到来？

答：月经是指女子进入青春期以后，每月一次的子宫出血现象（血从阴道排出）。第一次来月经，叫做月经初潮。月经初潮是女性生殖系统正常发育的标志，它表明生殖系统已开始成熟。所以月经是一种正常的生理现象，切不可视为污物或“倒霉”。

月经初潮时间因人而异，多数在11~13岁，有人可提前到8岁，有人可推迟到18岁甚至更晚些。如果身体和其他第二性征发育都正常，月经初潮早些、晚些没什么关系。规则的月经每月一次，每次3~5天。初潮后半年到一年内月经周期不大规则，两次月经相隔时间可能长些或短些；每次来月经的时间也可能长些或短些，但月经周期（两次月经的间隔时间）如果延长到6个月以上或每次月经超过11天就属于不正常了，要及时到医院治疗。

问：男孩应如何面对首次遗精？