

# 我和青春 有个约会

说给青春期**女孩**  
的悄悄话

陆士桢 宣飞霞◎著



**长大、成熟、心语、躁动、自我——**  
一个好的解惑，改变一个孩子看待内心世界的方式

探秘青春期女孩**成长烦恼**，分析青春期女孩**成长困惑**  
资深教育专家倾情打造 / 孩子成长不再烦恼 / 家长呵护不再无助

清华大学出版社



# 我和青春 有个约会

说给青春期女孩  
的悄悄话

陆士桢 宜飞霞◎著



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书具体分析了青春期出现的生理、心理特征,引导青少年注意生理卫生,及时疏导心理困惑。另外,作者从青少年最关心的50个问题入手,围绕“青春期的性心理发展阶段,异性交往需要把握原则、慎重对待早恋”等话题教导青少年如何进行正常的异性交往,如何提高警惕,加强自我保护,如何提高自己的人生品位,并寄语青少年要自尊、自爱,把握好人生方向,踏踏实实走好人生第一步,让自己过得充实有意义。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

我和青春有个约会. 说给青春期女孩的悄悄话 / 陆士桢, 宣飞霞著. —北京: 清华大学出版社, 2016

ISBN 978-7-302-43404-7

I. ①我… II. ①陆… ②宣… III. ①女性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第075251号

责任编辑: 杨静华

封面设计: 刘 超

版式设计: 文森时代

责任校对: 马军令

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者: 三河市君旺印务有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm

印 张: 10

字 数: 143 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000

定 价: 29.00 元

# 目录

## 第1章 悄悄长大

---

1. 我班男生都成了小矮个儿——青春前期男孩、女孩发育的差异 / 2
2. 我长得比妈妈高了——青春期快速长高的奥秘 / 4
3. 我还有“脸”见人吗——说说“痘痘” / 6
4. 也说“女大十八变”——青春期内分泌的变化 / 10
5. 我胸前的小乳房怎么会疼——一触即痛的小小乳房 / 12
6. 女性健康的“晴雨表”——关于白带 / 14
7. 我流血了——月经初潮不要慌 / 17
8. 女生也长胡子吗——内分泌与胡须生长 / 20
9. 腋窝长出了“杂草”——体毛的变化 / 22
10. “春天”怎么提前来临了——青春期提前和性早熟 / 24

## 第2章 慢慢成熟

---

11. 我是怎么变成大人的——青春中、后期的女孩 / 28
12. 从女孩到女人的秘密是什么——认识女性内生殖器 / 30
13. 我们有权知道自己外生殖器的结构吗——女生最隐私部位的成熟 / 33
14. 我的乳房为什么这么小——乳房过于平坦的苦恼 / 37
15. 这样的乳房正常吗——乳房不对称、乳头凹陷是怎么回事 / 40
16. 怎样才能让胸前的两只“小兔子”不再晃动——乳房健美小贴士 / 43



- 17. 我的月经为什么没有规律——一年没来例假和月经周期没个准儿 / 46
- 18. 痛经怎么办——每月一次的“灾难” / 49
- 19. 我还能上体育课吗——经期的个人卫生 / 52
- 20. 洗出来的吗——女性外阴护理常识 / 54

### 第3章 青春心语

---

- 21. 为什么不来例假了——青春期节食与闭经 / 60
- 22. “丑小鸭”真能变“白天鹅”吗——中学生整容利弊谈 / 62
- 23. 做个“假小子”怎么样——女性的性别角色认同 / 66
- 24. 我为偶像狂——追星现象 / 71
- 25. 究竟是谁的错——与父母的冲突 / 74
- 26. 我想知道的事——性好奇 / 78
- 27. 好喜欢邻居家的大哥哥——异性好感期 / 79
- 28. 我真的爱上老师了吗——解读“牛犊恋” / 82
- 29. 不敢抬头看老师——青春期性幻想 / 85
- 30. 老做奇怪的梦——性梦和性本能、欲望 / 88

### 第4章 躁动的青春

---

- 31. 收到第一封情书，怎么办——男女生如何保持正常的交往 / 92
- 32. 我被拒绝了——如何面对青春期的爱情 / 94
- 33. 爱情早来该不该——初恋的味道 / 97
- 34. 摇一个微信男友——网络交友面对面 / 101
- 35. 这些网站让我的脸发烫——性好奇与性知识的正确获取途径 / 103

- 36. 为何总是有这种渴望——如何正确对待手淫 / 107
- 37. 恋爱了, 接吻吗——性行为与边缘性行为 / 110
- 38. 爱就要给吗——严肃的性态度 / 112
- 39. 我是同性恋吗——性取向 / 115
- 40. 我变态吗——性变态 / 118

## 第5章 自我保护

---

- 41. 地铁遇色狼怎么办——提高自我保护意识, 免受性侵害 / 122
- 42. 我会怀孕吗——受孕的条件和自我保护 / 126
- 43. 紧急求助——紧急避孕知识 ABC / 128
- 44. 少女妈妈烦恼多——早孕的危害 / 130
- 45. 性病离我们有多近——抵制诱惑, 预防性病 / 132
- 46. 这难道真是一个永远的错——HIV 病毒和艾滋病 / 135
- 47. 什么样的性行为是安全的——女生必读 / 140
- 48. 失了身还怎么见人——树立正确的贞操观 / 144
- 49. 放纵的代价有多大——树立严肃的性观念 / 147
- 50. 受伤的常常是女人——女人的自律、自爱、自重 / 149



# 第1章

## 悄悄长大



## 1. 我班男生都成了小矮个儿——青春前期男孩、女孩发育的差异

小丽今年念初二了，最近她发现了一个有趣的现象，就是班上的女生大部分都长高了，可是男生好像都没有什么变化，一时间班上的男生都变成了小矮个儿，大家都开始嘲笑男生们。小丽觉得很神奇，难道男孩子都不长了吗？

原来青春期是男孩和女孩身体、心理变化最大的时期，男孩、女孩在青春期身体发育方面存在着明显的差异。

第一，青春期是人生中最具活力、身心变化最突出的时期，是出生后的第二个快速增长期。

青春期青少年的身体在生理上发生快速变化，生长加速是进入青春期的男孩、女孩最显著的变化，这种变化主要表现在身高和体重的增加上。进入青春期后，男孩、女孩身高和体重的增长速度普遍有所提高。那么，这种变化发生在什么时候呢？世界卫生组织在1980年规定青春期年龄段为10~20岁。就我国目前的情况看，女性一般在10~18岁之间。女孩进入青春期较男孩早1~2年。

第二，青春期是青少年性器官发育成熟，具有生殖能力、出现第二性征的年龄阶段。

进入青春期令人感知最深刻的变化是第二性征的出现，这包括女子长出体毛（腋毛、阴毛）、乳房发育、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等；男子长出体毛（胡须、腋毛、阴毛）、变声、阴茎和睾丸发育、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等。这些变化的根源何在？这是男性、女性激素作用的结果，根源于性器官的发育。这时候，女性的卵巢开始缓慢发育，其中卵泡发育，分泌雌激素，使血清中的雌激素明显增高，在雌激素的作用下，子宫壁开始

增厚，阴道增长速度也进入了整个生长期中最迅速的阶段。男性的睾丸、阴茎、输精管、附睾等各个性器官都开始发育，睾丸是男性性器官和性征中发育最早的，前期睾丸的体积和重量都增加较多，阴茎发育要比睾丸晚半年至一年。

青春期的性生理发育变化在整个青春期中分布是不均的，根据各个阶段发育的特点，我们一般分成三个阶段来讨论，即青春前期、青春中期和青春后期，小丽的疑问就是发生在青春前期的问题。青春前期是性发育的初始阶段，其主要特征是生长加速和第二性征的不同步出现，历时2~3年。女性以乳房和乳头开始突起、乳晕开始增大为前期开始，以初潮来临为前期终结、中期开始。男性则相应地以睾丸明显增大、阴茎明显开始变粗变长为前期开始的标志，以首次遗精为前期结束、进入中期的标志。

第三，男孩、女孩进入青春前期不同步，女孩发育要早于男孩。

青春期诸多第二性征并不是同时出现，也不会同步发育，不仅其出现时间早晚存在较大的个体差异，而且男女之间差别也很大。

进入青春期以前，男孩与女孩形体差异不大，在肩、胸、臀等部位也无明显差异。但进入青春期后，男孩和女孩身体的各部位会发生一系列变化。由于女孩进入青春期比男孩要早，因此身体发育也要比男孩早。在男孩子还处于“儿童”状态时，女孩们已经慢慢长大，正在开始完成从女孩到成熟女性的转变。所以我们经常可以看到，小学五六年级的小女干部们威风凛凛，后面跟着的是矮上一头的小男孩们。

处于青春前期的女孩们，面临的困惑不少，我们给出两个建议。

第一，正确面对青春期成长期间发生的变化。

人总是要长大的，青春期是少男少女成长的最重要阶段，无论从生理还是心理上都会发生很大的变化。我们要正确面对这些正常的变化，既不要因此产生恐慌，更不能因此而嘲笑他人。

第二，要敢于和主动接受性教育，了解自身成长发育的规律。

青春前期是性发育的全面启动阶段，生殖系统虽因生殖细胞及相应生殖器官



尚未完全成熟，还不具有生殖功能，但因性激素水平的升高，少男、少女们的性欲、对性的好奇心以及性尝试的冲动都较以前大大增强。这就需要弄懂自己，知道自己是什么；未来怎样发展；在自己身上会出现什么现象；自己需要做什么准备；用什么标准约束自己。这些问题都是青春期发展的课题，等着我们去学习、去认识。

有不少人在青春期遭遇痛苦，甚至还有人做出傻事。

需要记住的是，聪明的人一定是活得明白的人。

## 2.我长得比妈妈高了——青春期快速长高的奥秘

一天上午，小洁挽着妈妈的胳膊一起上街，路上遇到了许久不见的王阿姨。王阿姨看到她们热情地上来打招呼，非常客气地说：“张姐呀，好久不见了，最近可好？哎哟！这是你闺女吧？都长这么大了，比你都高了，越来越像个大姑娘了，长得真漂亮！”听到王阿姨夸自己漂亮，小洁可高兴了，而且王阿姨的话还提醒了她，原来自己真的比妈妈高了，怎么之前都没有注意呢？

确实生活中常常会发现“我比妈妈高了”的情形，但由于一直朝夕相处可能不太注意，但总有一天你会惊喜地发现自己长高了。那青春期长高到底有什么奥秘呢？让我们一起来看一看吧。

第一，人是怎样长高的？

青少年进入青春期后，是什么原因使他们的身体结构发生如此巨大的变化呢？首先，我们应该了解一下人是怎么长高的。

人体的长高和骨骼的生长密切相关。人的全身共由206块骨骼组成，根据骨骼的形态可以分为四类：长骨，如股骨；短骨，如掌骨；扁骨，如肋骨；不规则

骨，如椎骨。同身高关系最密切的是长骨，长骨的长短决定了人的高矮。那么长骨是怎样增长的呢？我们以人腿上的股骨为例来说明。股骨中间一段较细，称为骨干；两头膨大的部分叫骨骺；骨干和骨骺之间有一层软骨组织叫骺软骨。在骨骼的生长过程中，骺软骨的细胞不断增生，同时钙盐不断沉积、骨化，骨化部分就形成了新的骨干。这样骨骼就不断地变长，人也就长高了。

青春期骺软骨细胞增生、骨化加快，使骨骼生长迅速，人也就迅速长高。

第二，青春期人体骨骼加速生长的推动力又是什么呢？

青少年身高的迅速增长主要是由于激素的作用。激素也叫荷尔蒙，是人体内分泌腺分泌出来的化学物质，直接进入人的血液，影响人的新陈代谢，从而使组织、器官生长发育，并使其生理功能发生变化。

人体内分泌的激素有许多种，青春期对人体身高增长影响重大的主要有两种，即生长激素和甲状腺激素。

**生长激素**——由脑垂体分泌。脑垂体又叫脑下垂体，位于脑的下面，由一个短柄与大脑底相连，悬垂而下，所以称为脑垂体。成年人的脑垂体像豌豆大，约重0.6克。这种腺体虽小，但是作用很大，现在已经知道它能分泌9种激素，其中有一种和人的生长关系密切，叫生长激素。生长激素作用于全身的组织细胞，能增强新陈代谢，加速有用物质的合成和积累，有利于增加细胞的体积和重量，促进机体生长，特别是可以促进骨细胞的生长，从而使人体骨骼增长，并使整个人随之逐渐长高。如果童年生长激素分泌不足，就会导致生长迟缓，身材矮小。

**甲状腺激素**——由甲状腺分泌。甲状腺的位置在人体喉结两旁，像个大蝴蝶似地贴着气管。甲状腺重20~40克，很软，一般摸不到。甲状腺激素是人体生长、发育和成熟的一种重要激素。如果没有甲状腺激素，生长激素就不能很好地发挥作用。例如，幼年时甲状腺激素分泌不足，人就会身材矮小、智力低下，甚至痴呆。

第三，要注意青春期快速生长会出现不均衡的现象。

青春期是人的一生中生长发育的第二个高峰期，在荷尔蒙的作用下，青少年



的生长明显加速，尤其是在青春期刚刚开始的时候。在进入青春期以前，身高每年平均只增长4~5厘米。进入青春前期，身高每年以6~8厘米增长，男性平均第一年为7厘米，第二年为9厘米，第三年为7厘米；女性平均第一年为6厘米，第二年为8厘米，第三年为6厘米。

所有青少年都会经历这样一个身高突增期。由于此时人体各部位的发育是不同步的，所以，当你出现下列情况时，千万不要着急。

忽然间长胳膊长腿，身体不匀称。别怕，这是正常现象。青春期的青少年往往出现臂长腿长的不协调现象，这是因为这一时期上下肢的增长比脊柱的增长快。到青春发育后期，脊柱的增长往往超过上下肢的增长，身材就会逐渐变得匀称好看。

动作不协调，做什么都不好看。这也别慌，这只是暂时的。青少年在完成某些动作时也会显得有些不协调，这是由于肌肉和骨骼的生长速度不太协调造成的，随着生长发展，我们会优雅、潇洒起来。

出现阵发性的关节疼痛，反复出现奔跑的梦境等。别紧张，这些大多都是由于身高迅速增长产生的暂时现象，而不是病理现象，它们都将随着青少年身体的发育成熟而消失，以后，出现在你梦中的将是更加丰富的天地。

你比别的同学高出好多，或者别人都长了，你还像个低年级的“小豆包”。别着急，青春期的身高长起来有快有慢，身高的增长也存在个体差异，有的开始一点也不长，后期却一下子蹿出一大截，那时再比一比，谁高谁低，还真不好说呢！

### 3. 我还有“脸”见人吗——说说“痘痕”

15岁的程莉是个聪明漂亮、外向活泼、人见人爱的初二女孩，可近来她突然变得沉默寡言起来，见了人就低着头，一下课就跑回家。程莉怎么了？

其实明眼人一看便知，她脸上长了几颗小痘痘，使得本来光洁如水的皮肤，变得难看了。过了几天，程莉请了病假，干脆不来上课了。一星期后，班主任杨老师带着几名同学到程莉家去看她，发现她在家待得好好的，根本没得病，但脸上的痘痘却增加了许多。谈话的时候，程莉老低着头，还时不时地用手遮挡一下右脸痘痘密集的地方。老师和同学都劝她早点上课，谁知她用手指着自己脸上的青春痘，说了一句：“你们看，我现在还有‘脸’见人吗？”

还有湖北孝感一个11岁女孩因爱美挤了脸上的几颗痘痘后，全身疼痛，高烧38.5摄氏度以上，后来手指、双腿无法动弹，呼吸急促、全身发紫，险丢性命。经医院诊断是重度脓毒血症、骨髓炎，做手术引出100多毫升脓液。<sup>①</sup>

日常生活中常见的一小动作——挤青春痘，怎么会险些要了人的性命呢？而且，青少年时期还真是有不少人为青春痘而倍受煎熬呢！面对这样一个谁都可能遇到，令很多人苦恼的青春痘，我们该怎么办呢？

第一，弄清楚青春痘是怎样形成的，知道青春痘并不可怕。

青春痘又称为“面疱”，在医学上称为“痤疮”，当皮脂腺分泌的皮脂过多后，毛孔顺角质层增厚而变得狭窄时，皮脂无法顺畅排出，在毛孔阻塞的情况下，使得皮脂在毛孔处繁殖细菌，毛囊发炎红肿，就形成了“青春痘”。当然，这还有其他间接原因，如激素分泌不平衡、处在月经期间、睡眠不足、精神紧张、有压力、偏食、吃刺激性食物以及便秘等。青春痘的产生是受青春期体内分泌的激素影响的结果。皮脂中的皮脂腺由于受到体内激素的影响而油脂分泌旺盛，因此青春期的皮肤通常是油性皮肤，很容易形成油脂包，油脂包极易堵塞毛孔，当这些油脂包形成硬点，就形成了粉刺，毛孔周围的细菌引起皮肤发炎就形成了痘痘。

<sup>①</sup> 11岁女孩乱挤痘痘险丢性命 最好别抠“危险三角区”，资料来源：浙江在线，<http://edu.zjol.com.cn/05edu/system/2013/04/03/019254873.shtml>。



例如，人在青春期体内一种叫睾丸激素的性激素分泌过多，皮肤机能会失调，造成皮脂腺分泌过量的皮脂物，皮脂自皮脂腺下分泌出来，沿导管输送到汗毛孔，如果毛孔阻塞，就会形成黑头粉刺。细心的女孩子们会发现，月经来临的前几天往往容易长痘痘，这也是由于经期前体内激素水平变化的结果。

第二，要知道对于少男少女来说，可怕的不是青春痘，而是不正确的态度。

长了痘痘的确影响脸部的美观，但不要紧张，青春总是和痘痘相伴。事实上，只有很少一部分人青少年时没长过青春痘，大多数人在青春期都会有痘痘相伴，尤其在14~18岁的少男少女中最为常见，而且随着青少年身体的发育成熟，体内激素水平的互相协调平衡，皮脂腺也会逐渐进行自我调整以适应各种激素，皮肤也就没那么多油了，青春痘会自动消失。很多痘痘比较严重的青年在结婚或是女性生育之后，面部皮肤得到改善，痘痘消失正是这个道理。青春痘的好发年龄是17~18岁，但也有10~13岁或30岁才初发的。好发部位有面颊、额、鼻颊沟、耳后、胸部、背部及臀部。青春期后，大多数会自然减轻或痊愈。

但是，不少少男少女对于痘痘关注的程度过于强烈，有的人只要冒出一小颗青春痘就坐立不安；有的因为青春痘影响了面部美容，而带来较大心理负担，甚至于不敢见人，不能上学；还有的有病乱投医，抠、摸、涂、抹，把一张脸弄得越来越糟糕，以至于引发大病。

第三，要知道痘痘怎样预防，知道长了痘痘该怎么办。

对于爱美的女孩来说，预防青春痘，要从保持面部皮肤清洁开始，如果已经长了青春痘，更要注意下列要求。

**要注意保持皮肤清洁**——青春期皮肤油脂分泌旺盛，每天早晚，尤其是晚上临睡前，要认真洗脸，彻底清洗脸部皮肤。

如果条件允许，最好用温水洗脸，因为冷水不易去除油脂，而热水会促进皮脂分泌。

一般情况下，除非你的皮肤科医生特地推荐你使用某种特殊肥皂，否则并不需要用肥皂，尤其是刺激性较强的肥皂洗脸。

可以选择一些较温和的洗面奶或洁面乳，不要用含油脂的洗面奶。

坚持每天早晚清洗出血或发炎部位。

洗脸次数不宜太多，通常皮肤科医生会建议青春痘患者一天洗脸2~3次，来去除过多的油脂、细菌及死亡的皮肤细胞，但洗脸的时候应轻柔一些，否则洗脸太多、太用力反而可能使青春痘恶化。

洗完脸后，不要用油脂类的化妆品；经常洗头，避免使油腻的头发再给皮肤增加油脂。

合理用药——如果痘痘较多，可以去皮肤科就诊，但一定要在医生的指导下用药，尽量不要自己随便尝试，盲目用药。可选择天然无副作用的去痘产品进行治疗，会取得良好效果。

要注意合理的饮食——多吃蔬菜和水果，少吃脂肪类、糖类食物，尽量不要吃辛辣等刺激性食物，保持大便通畅。

不要用手去挤压粉刺——有些同学喜欢用手去挤痘痘，其实这是很危险的，前面讲到的湖北孝感11岁女孩就是一个例子。当然，用手挤痘痘危及生命的可能性不大，但这样做往往会引起化脓发炎，脓疮破溃吸收后易形成疤痕和色素沉着；用手挤痘痘还易造成交叉感染，结果粉刺越挤越多；如果受感染严重，就会发展成痤疮，脸上长期大面积地发炎长痘痘，影响美观。

劳逸结合，保持精神愉快——长了痘痘不要产生心理负担，要注意休息，保持愉快的心情以免引起神经内分泌紊乱，变成痤疮。

此外，有一个方法很多人都试用过，效果还不错，那就是当发现青春痘还未完全冒出在皮肤表面时，马上取一些冰块包在袋中，然后直接冰敷你感觉痘痘要冒出的地方，连续冰敷几分钟，每日冰敷三次。不过要避免冰敷时间过久造成皮肤冻伤。

青春痘是青春期的伴生物，那些为脸上的青春痘苦恼不已的少女实在没必要担心。



## 4.也说“女大十八变”——青春期内分泌的变化

我国有句俗语：“女大十八变，越变越好看。”意思是女孩从婴儿长到成人变化非常大。

少女们为什么到了一定年龄就会经历这样一些变化呢？是什么让我们这些稚嫩的孩童发生如此大的变化？“女大十八变”的内在推动力究竟是什么呢？在这个问题上，我们需要明白两个道理。

第一，青春期的到来与下丘脑中枢敏感性的变化有密切关系。

青春期巨大变化的内在推动力就是体内内分泌变化。伴随着青春期的到来，女生们在体内荷尔蒙的作用下，经历了生长加速、第二性征的全面出现和性器官的发育成熟等一系列变化。首先，我们需要了解一下人类的下丘脑—垂体—性腺轴系。

人类生殖及内分泌系统存在一个下丘脑—垂体—性腺轴系。成熟个体的下丘脑—垂体—性腺轴系间存在正、负反馈机制。青春期也是这个正、负反馈机制成熟的过程。

下丘脑位于第三脑室的下部，它是体内无数激素分泌的“调控中心”。下丘脑的上端有很多微绒毛伸向第三脑室腔内，它就像派出的“侦察兵”一样，可以通过脑室液中的各种激素含量来获得全身激素水平的“情报”。当体内激素升高或降低时，微绒毛就会及时向下丘脑“报告”，于是下丘脑根据这一“情报”，及时产生两大类物质，一类叫“释放因子”，是指挥激素增产的信号；另一类叫“抑制因子”，是指挥激素减少的信号。这两类物质通过下丘脑下端的垂体门脉系统到达垂体。

垂体位于下丘脑下端的蝶鞍腔内，它的作用就像接受司令部指令而行动的“作战兵团”一样。垂体根据下丘脑发出的信号立即做出增产或减产的反应，产生各种类型的“促激素”。这些“促激素”像“命令”一样，“传达”到各自的“目标”——全身各相应器官和组织。当这些“目标”接到垂体促激素的“命令”后，就会根据促激素量的多少而产生适量的激素以维持人体的需要。例如，卵巢位于女子盆腔内的子宫两侧，它根据促激素中的一类——促性腺激素的变化，可以周期性地分泌不同量的雌激素或孕激素，以维持女性性功能和女性的性特征。

儿童末期，下丘脑—垂体—性腺轴系经历了“原有平衡被打破，新的平衡逐渐建立”的时期。到了青春前期，虽然雌激素分泌量没有变化，但是下丘脑对它的敏感度却有所下降，因此雌激素对下丘脑的抑制作用减弱，下丘脑释放的促性腺激素释放激素（LHRH）的频率和幅度增加，促使垂体分泌黄体生成激素（LH）和卵泡雌激素（FSH）。这两种促性激素又使卵巢或睾丸分泌的雌激素或雄激素的量大大增加，这就引起了青春期的发育。当然青春期发育还涉及许多其他激素，如垂体分泌的生长激素和肾上腺分泌的雄激素等。

第二，引起青春期发育变化的重要激素。

引起青春期发育的重要激素有不少，我们需要认识几个最重要的。

促性腺激素——促性腺激素由垂体前叶分泌，包括LH和FSH两种，其作用在于促进性腺的发育。青春期这两种激素分泌量的变化和周期，促成了性腺机能的变化及其周期。尤其对于女孩来说，这两种激素出现分泌量的周期变化为月经初潮打下了基础。有关月经的知识，我们下面还将进一步详细说明。

性激素——性激素主要来自发育中和发育成熟的性腺——睾丸和卵巢。但是肾上腺皮质也能分泌少量性激素，它是女性雄激素和男性雌激素的主要来源。性激素的分泌对于出现和维持男性、女性第二性征有重要作用。性激素主要包括睾酮、肾上腺皮质雄激素和雌激素。其中雌激素主要来自卵巢，它分泌的雌激素和孕激素能促进女生子宫发生变化，出现月经，还能促进输卵管、阴道、外阴部的