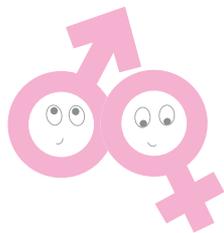


性  
健康  
丛书

# 青春期 性健康 问答



本书编写组 编



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青春期性健康问答 / 《青春期性健康问答》编写组编. —— 北京 : 中国人口出版社, 2010. 9

(性健康丛书)

ISBN 978-7-5101-0533-3

I. ①青… II. ①青… III. ①青春期—性教育—问答  
IV. ①G479-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179348号

## 青春期性健康问答 《青春期性健康问答》编写组 编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京普瑞德印刷厂  
开 本 880×1230 1/32  
印 张 3  
字 数 60千  
版 次 2010年10月第1版  
印 次 2010年10月第1次印刷  
印 数 1~5 000册  
书 号 ISBN 978-7-5101-0533-3  
定 价 36.00元(全4册)

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 前 言



性作为人类最基本的生物学特征之一，是人类繁衍的基础，生命的源泉。从本质上说，性是男女两性在生物学上的差异及由此引发的一系列性现象。性在生理上的差异主要表现为男女两性第一、第二性征的差异，即生殖器官的不同、性激素的差异，以及由此产生的两性体态、声音的差异等一系列性现象。性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，它对人的身心健康有着重要的影响。一般来说，凡是能够科学文明地对待人类的产生和繁衍等问题的人，往往能够科学、理智地看待性和性生活。那种对性产生神秘、不光彩的心理，不仅会导致性心理的不健康，而且还会对人的一生产生不良影响。

人生从这里开始，生命从这里延伸。在现代科学高速发展的今天，性教育已成为对民众普及科学教育不可缺少的组成部分，它关系到人类的繁衍、人类的健康和人生的欢乐，也关系到家庭的和睦与稳定以及社会的进步与发展。为帮助人们建立一种健康、科学、文明的生活观念和生活方式，提高全民族的生殖健康水平，我们特编写了性健康系列丛书。本套丛书分

# Preface

为《性知识读本》、《青春期性健康问答》、《夫妻性健康问答》、《中老年性保健问答》四本。《性知识读本》从性生理、性心理、性生活、特殊人群性生活、性教育五个方面介绍了有关性的基础知识；《青春期性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理和性保健三个方面有针对性地解答了青春期的男孩和女孩在成长发育中产生的困惑和疑问；《夫妻性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理、性和谐、避孕、性保健、常见性疾病及防治等几个方面，解答了夫妻生活如何做到性和谐、性健康、性安全等问题；《中老年性保健问答》以问答的方式解答了进入更年期后，男女双方如何保持性生理、性心理的健康以及身体的健康，并在此基础上达到性生活的和谐等问题。

本书图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。

相信本套丛书的出版，能够帮助您深刻地认识自我，了解异性，正确地把握人生。





# Contents



## 目 录



### 女孩篇 ..... 1

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。是指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的初次有繁殖能力的时期。一般来说，女孩比男孩早两年进入青春期，从10~12岁开始，由于个体差异很大，通常把10~20岁这段时间统称为青春期。青春期的女孩，不仅身体发生了变化，心理也发生了变化，青春期的女孩不仅要正确认识这些变化，接受自己的这些变化，同时，也要懂得关爱自己的身体，呵护自己的健康。



### 一、我的身体在发生变化 ..... 3

1. 进入青春期后，我的身体会发生哪些变化 ..... 3
2. 为什么我的乳房比别人的隆起得早 ..... 4
3. 初潮到底是怎么回事 ..... 4
4. 同龄男孩为什么没有我高 ..... 6
5. 我现在为什么又能吃又能睡 ..... 6
6. 我的声音为什么变得又尖又细了 ..... 7
7. 我的汗毛为什么变重了 ..... 8
8. 什么时候长阴毛和腋毛 ..... 9
9. 青春期女孩的阴部较童年时期有什么变化吗 ..... 9
10. 处女膜是什么 ..... 10
11. 处女一定有处女膜吗 ..... 11

## 二、解开藏在心底的“结” ..... 12

- 12. 我最近情绪变化很大，我这是怎么了 ..... 12
- 13. 为什么见到男生，会脸红、心跳加速 ..... 13
- 14. 我为什么总是心事重重 ..... 14
- 15. 女孩长大了就会变笨吗 ..... 15
- 16. 我喜欢和男孩子一起玩，这正常吗 ..... 16
- 17. 我喜欢上了班里的一个男同学该怎么办 ..... 17
- 18. 与人交往时，怎样保持良好形象 ..... 17
- 19. 我为什么会幻想变成男孩 ..... 18
- 20. 我为什么总是梦见男女在一起亲热的情景 ..... 19
- 21. 我为什么特别在意别人对我的评价 ..... 20
- 22. 我为什么喜欢帅气的男老师 ..... 21
- 23. 婚前性行为有哪些危害 ..... 21
- 24. 结交网友也会上当受骗吗 ..... 22
- 25. 我为什么变得嫉妒心很强了 ..... 23
- 26. 如何保护自己避免性骚扰 ..... 24
- 27. 拥抱和亲吻就会怀孕吗 ..... 25
- 28. 意外怀孕怎么办 ..... 26

## 三、关爱自己，呵护健康 ..... 27

- 29. 我怎么也长胡须了，能把它刮掉吗 ..... 27
- 30. 我的胸部为什么很平坦 ..... 28
- 31. 我的两个乳房大小不一，需要治疗吗 ..... 28
- 32. 如何护理我的青春痘和雀斑 ..... 30
- 33. 好几个月没来月经，我是不是“闭经”了 ..... 31
- 34. 来月经时为什么会食欲不振 ..... 31





- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 35.如何加强营养又不会导致发胖 .....    | 32 |
| 36.来月经时为什么晚上会睡不好觉 .....   | 33 |
| 37.月经期间为什么会肚子疼 .....      | 34 |
| 38.如何缓解痛经 .....           | 35 |
| 39.哪些因素会导致月经失调 .....      | 35 |
| 40.为什么太胖或太瘦都会影响月经 .....   | 36 |
| 41.我什么时候可以戴胸罩 .....       | 37 |
| 42.如何选择胸罩尺码 .....         | 37 |
| 43.我可以束胸吗 .....           | 38 |
| 44.我为什么时常会感到乳房疼痛和肿胀 ..... | 39 |
| 45.怎样使乳房长得丰满挺拔 .....      | 39 |
| 46.该如何清洗阴道 .....          | 40 |
| 47.外阴瘙痒该怎么办 .....         | 41 |
| 48.经常使用卫生护垫会造成阴道炎吗 .....  | 42 |
| 49.如何知道自己的白带是否正常 .....    | 42 |
| 50.常见的性病有哪些，如何预防 .....    | 43 |

## 男孩篇 ..... 45

青春期是人生的一个特殊时期，这个时期的男孩，既对身体的变化感到好奇和渴望，同时也对这些变化感到羞怯和难为情；伴随着生理功能的日趋成熟，男孩的性意识也开始觉醒，面对女孩，一方面他们会产生性冲动和性幻想；另一方面，又会对这种冲动和幻想感到不安，并且深深的自责。这个时期的男孩，介于幼稚和成熟之间，是理智与冲动的矛盾体。

### 一、身体发育时的困惑 ..... 47

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 51.青春期我的身体会出现哪些变化 ..... | 47 |
| 52.我的声调为什么变得这么低沉 .....  | 48 |



53.为什么我的体重增加了身体依然显得很单薄 .....	49
54.我的体毛为什么显得稀少 .....	50
55.没有胡须是不是病态 .....	50
56.我的喉结为什么不明显 .....	52
57.我的乳房为什么也发育了 .....	52
58.正常遗精的频率是多少 .....	53
59.为什么遗精的间隔不一致 .....	54
60.遗精是否有损身体健康 .....	54
61.我的阴茎为什么时常会勃起 .....	55
62.我的阴茎为什么看起来很短小 .....	56

## 二、摸清躁动不安的心 .....

57

63.我为什么变得总爱做“白日梦” .....	57
64.我为什么总想和老师、家长对着干 .....	58
65.我现在嫉妒心为什么这么强 .....	59
66.为什么我见到女生会脸红 .....	59
67.我喜欢班上的一个女生，我该怎么办 .....	60
68.为什么我总是幻想着和某个女生在一起的情景 .....	61
69.青春萌动的我该怎样约束自己的性欲望 .....	62
70.长相不帅的我就该自卑吗 .....	62
71.我为什么喜欢母亲排斥父亲 .....	63
72.为朋友“两肋插刀”这就是“兄弟义气”吗 .....	64
73.怎样才能适应青春期中学生活 .....	65
74.为什么不要跟女孩有过于亲密的举动 .....	66
75.真正的男子汉是什么样的 .....	67
76.不抽烟不喝酒就不是男子汉吗 .....	67
77.网瘾有哪些不良影响 .....	68





78.如何拒绝黄色书刊和网站的诱惑 ..... 68



### 三、男孩也要讲卫生，重保健 ..... 70

79.我能把脸上的青春痘挤掉吗 ..... 70

80.我什么时候可以用剃须刀 ..... 71

81.我只有一侧睾丸，我是不是患了隐睾症 ..... 72

82.为什么我的睾丸大小高低不一 ..... 72

83.睾丸为什么会剧烈疼痛 ..... 73

84.包皮过长一定要做手术吗 ..... 74

85.我需要每晚睡前清洗外阴吗 ..... 74

86.男孩为什么不要穿紧身裤 ..... 75

87.为什么过度自慰行为对身体有害 ..... 76

88.为什么要保持充足的睡眠 ..... 76

89.青春期在饮食方面有哪些讲究 ..... 77

90.平时应该怎样加强肌肉锻炼 ..... 78

91.我怎么驼背了 ..... 79

92.怎样消除身上的异味 ..... 80

93.性病的主要传播途径有哪些 ..... 81

94.毒品有哪些危害 ..... 82

95.怎样抵制毒品 ..... 82

96.艾滋病到底是怎么回事 ..... 84

97.怎样远离艾滋病 ..... 85



The background is a light pink color with a decorative floral pattern. There are several stylized flowers of different sizes and colors (shades of pink and purple) scattered across the page. A large, elegant, swirling vine-like pattern in a darker shade of pink is also present, framing the central text.

# 女孩篇

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。是指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的初次有繁殖能力的时期。一般来说，女孩比男孩早两年进入青春期，从10~12岁开始，由于个体差异很大，通常把10~20岁这段时间统称为青春期。青春期的女孩，不仅身体发生了变化，心理也发生了变化，青春期的女孩不仅要正确认识这些变化，接受自己的这些变化，同时，也要懂得关爱自己的身体，呵护自己的健康。





## 一、我的身体在发生变化

进入青春期，女孩会明显感到自己的身体在发生变化，不仅有乳房发育、阴毛长出等身体变化，同时，伴随着月经初潮的来临，女孩的身材逐渐长高，体态越发丰满苗条，皮肤日益变得细腻光滑柔软，显示出女性的阴柔之美和婀娜多姿……所有这些变化都会让女孩惊喜万分同时又忧心忡忡。

### 1. 进入青春期后，我的身体会发生哪些变化

这个时期的生理特点是，身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。第二性征是指除生殖器官以外的可以区别两性的一些外部特征。随着青春期的到来，女孩的身体成长迅速，逐步向成熟过渡。此时，女孩的音调变高，乳房丰满而隆起，出现阴毛及腋毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪增多，皮肤变得细腻，身体变得柔软，出现了女性特有的体态，女性的第二性征出现。月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全，所以在初潮后月经周期没有一定规律，须经过一段时间的调整才能接近正常。

这个时期，由于卵巢发育逐渐成熟，在其分泌的激素影响下，生殖器官也逐渐成熟。包括：外生殖器由幼稚型变为成人型，阴阜隆起，大小阴唇变肥

女孩的青春  
期，是指从  
月经初潮  
到生殖器官  
逐渐发育成  
熟的时期。

厚，小阴唇并有色素沉着，阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫体增大，输卵管变粗，弯曲度减小；卵巢增大并出现不同发育程度的卵泡，开始有不太规律的排卵，表示已有了受孕能力。

## 2.为什么我的乳房比别人的隆起得早

乳房发育的早晚因人而异，有的女孩发育早些，有的女孩发育晚些。不要为此而感到难为情，女孩的乳房发育始于月经初潮前3~4年。最初的乳房发育，表现为乳头周围颜色较深的乳晕肿大，乳头及乳晕下的乳腺管与脂肪组织增大，使乳房向外突出，乳房会比以前更圆、更突出。乳晕的范围也更宽广。此时，乳头周围会出现一个胀痛的硬结，如果不小心碰了一下，乳头部位会疼痛。

随着月经初潮的到来，女孩乳晕周围的肌肉开始发育，胸部渐渐隆起，乳房逐渐形成半球状。随后再经过3~4年完全发育成熟。

乳房生长的快慢和乳房的大小没有关系。女孩一旦度过了乳房开始发育时带来的羞涩感之后，就会惊喜地发现，拥有一对发育成熟的乳房，是多么值得自豪和骄傲的事啊！

## 3.初潮到底是怎么回事

初潮，是女孩进入青春期最明显的标志，第一次来月经为月经初潮。月经初潮一般出现在12~18岁。月经来潮与卵巢和子宫内膜的周





期性变化有关。从青春期开始，卵巢内的卵子陆续发育成熟并排出。与此同时，卵巢分泌雌激素和孕激素，促使子宫内膜增厚和血管增生，为受精卵在子宫内发育成熟和种植创造条件。排出的卵子如果没有受精，卵巢的雌激素和孕激素的分泌会很快减少，引起子宫内膜组织坏死脱落，血管破裂出血。脱落的子宫内膜碎片连同血液一起由阴道排出，成为月经。在月经初潮时，卵巢重量仅为成熟时的40%，以后卵巢继续发育长大。



开始来月经并不排卵，而只产生雌激素，使子宫内膜增生，但雌激素的水平很低，又使子宫内膜停止增生，而脱落出血。所以有的女孩在初潮之后并不是每月都来月经，有时表现为不规则出血，有时短时间闭经后又出血不止。出现这种情况不必紧张，经过一段时间的调整，卵巢发育成熟了，形成有规律地排卵了，便会建立起正常的月经周期。

## 4. 同龄男孩为什么没有我高

在青春期以前，同年龄的男女孩身高相差不大。但是由于进入青春期的年龄不同，生长突增的开始年龄也不同。一般来说，女孩生长突增的开始年龄比男孩早2年，约在10岁，男孩的生长突增年龄为12岁左右。因此，11~13岁的女孩平均身高反而超过同龄的男孩。在生长速度高峰出现后1年，女孩将有月经初潮到来，一旦月经来潮后，身高的增长速度即明显减慢。

到青春期末，男孩的身高就明显超过同龄的女孩。一般说，女孩身高每年可增长5~7厘米，最多9~10厘米；男孩身高可增长7~9厘米，甚至10~12厘米。

女孩的个子并不是永远都超过男孩，男孩到14~16岁，生长发育水平会超过同年龄女孩，男孩身高的增长速度会明显加快，而且停止增长的时间也较晚，因而，身高增长的幅度较大。

身高增长加速是青春期女孩身体变化的重要特征之一。在青春期，夜间生长激素脉冲分泌明显增加。因此，处于青春期的女孩，需要合理增加营养、保证睡眠，以满足身体快速成长的需要。

## 5. 我现在为什么又能吃又能睡

青春期的女孩变得能吃能睡起来，而且平均每年的体重都在增长，很多女孩都在担心自己会不会长成一个小胖子。事实上，这种体重的增长并不是单纯的增重和长胖，而是与发育后身体结构的变化，





特别是性成熟以后肌肉和脂肪的增加有关。对于女孩来说，在青春期发育过程中，皮下脂肪比以前有了增加，整个身形，尤其是胸部、臀部往往会显得比以前丰满了。有的女孩子一时不能接受自己身材的变化，觉得自己太胖了，需要“减肥”了。

青春期是身高和体重突增、骨化加速、性发育进展明显、机体的各器官和系统功能日趋完善的阶段，这个阶段，人体对各种营养素的需要量大。身体发育本身对体能的消耗在加大，再加上学业压力加大，所以，这个时候就很容易变得能吃能睡，甚至是有些贪吃贪睡。

过了青春期，当身体发育成熟后，骨骼和肌肉的发育就会变得均衡起来，这些脂肪也会变得分布均匀，女孩会慢慢变成身材亭亭玉立的窈窕淑女了。

## 6. 我的声音为什么变得又尖又细了

进入青春期后，女孩的声音会变得又尖又细，这是非常正常的现象，一定不要慌张。女孩一般在14~16岁进入变声期，这个时期是女孩喉头、声带增长发育的阶段。女孩在青春期喉结虽没有明显的外观变化，但喉结内会出现明显变化：即声带增长变窄，因而发音频率高，声调也随之变得高而尖细。

由于变声期声带会发生声音嘶哑、音域狭窄、发音疲劳、局

变声期时间的长短因人而异，长短不一，短的4~6个月，长的可达1年左右。

部充血水肿、分泌物增多等显著变化，很容易遭受损伤。为了保护嗓子，这一时期不要大声嘶叫，也不要长时间地大声说话。尽量避免不良外界因素的刺激，不要吃刺激性食物，并做到劳逸结合，积极参加体育活动，防止受凉感冒。声音的改变是非常正常的事情，不用担心。

## 7.我的汗毛为什么变重了

青春期女孩汗毛变重是正常的表现。毛发的生长是受体内雄性激素支配和影响的。无论男女，体内都有雄性激素和雌性激素。男性体内雄性激素多，所以体毛较浓重；女性体内雄性激素少，所以体毛较轻。

汗毛的多少取决于毛囊的数量，汗毛的颜色取决于毛囊基的色素细胞。而毛囊是先生成的，后天是没有办法增减的。毛发的生长有

