



花蕾

主编◎史玉钦

悄悄绽放

——中学生自我性教育(女生篇)

青春是一幅画

浸染着明丽、绚烂的色彩

青春是一首歌

律动着欢快、愉悦的弦音

青春是一款诗

流泻着婉转、旖旎的心声

青春是一朵花

微风细雨过后，悄悄绽放

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

HUALEI
QIAOQIAO ZHANFANG

花蕾悄悄绽放

——中学生自我性教育（女生篇）

主编：史玉钦

编者（以姓氏笔画为序）：

王晓玲 史桂云 刘新义
陈秀梅 娄爱先 侯清兰

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

花蕾悄悄绽放/史玉钦主编. —北京:人民军医出版社, 2008.1

(中学生自我性教育. 女生篇)

ISBN 978-7-5091-1463-6

I. 花… II. 史… III. 女性-青春期-性教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192121号

策划编辑:王 华 文字编辑:安丽惠 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:11.75 字数:134千字

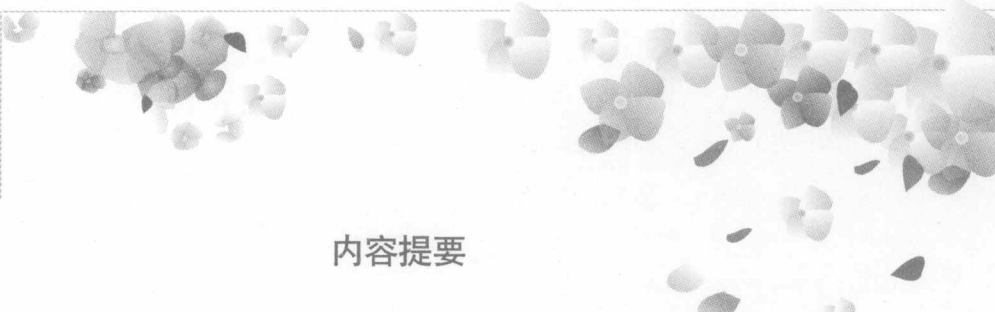
版、印次:2008年1月 第1版 第1次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

这是一本专门给女生看的书。它通过深入浅出出的讲解,为身处青春期的女同学解答了她们成长中最关心的问题:青春期月经为何紊乱;乳房大小有无标准;女生可否性自慰;性梦并非思想不洁;要敢于对婚前性行为说“不”;现代女性贞操观;避孕知识知多少;人工流产有何危害;预防性传播疾病;慎重结交男性朋友;正确面对友情和爱情;对“失恋”的正确态度等。

致中学生朋友的公开信（代前言）

亲爱的中学生朋友们：

你们生长在改革开放的大好时代，祖国关怀着你们健康成长，人民寄予你们殷切的希望，父母期盼你们能成为对社会有贡献的人。你们的前途如晨曦朝阳。

你们正当美好的青春年华，同时，也正处在性生理、性心理多变的烦恼时期。性的敏感使你们不时会产生诸多复杂的情绪，如神秘、好奇、羞涩、紧张和焦虑。因为性的逐渐成熟，你们对异性表现出了更多的关注、向往，甚至是朦胧的爱慕，你们心中无法言表的感觉正经历着青春的躁动和甜蜜的忧伤。

你们渴望多了解一些健康的性知识，但由于性教育的匮乏，使得一些少年不幸误入歧途。一些“黄色”网站和视听材料乘虚而入，给茫然无知的你们以错误的诱导，使许多控制力差、情感脆弱的中学生堕入罪恶的泥淖。新闻工作者在一些医院的妇产科了解到，在接受“人流”的人群中，有相当一部分是在校学生。医生忧心忡忡地告诉记者，几乎每天都有来做人工流产的女学生，而且除了早孕，中学生感染性传播疾病的人数也在逐年增多。有些中学生为了追求性爱的一时快乐而导致学业荒废，身心受损，这是多么沉痛的教训啊！更为严重的是，这样的行为严重地影响了家庭的和睦，助长了性疾病的传播和蔓延，甚至威胁到社会的安定。

改革开放以后，我国的经济和文化都空前地繁荣起来，人们的观念也随之开放，对待“性”也不再讳莫如深，不再谈性色变了，而是开始正视它，认知它，宣传它。这项工作在一些地方的中小学教育中也备受重视，并提到了日程上来。海南省早在2001年4月5日，就把海口、三亚、文昌、琼海、澄州和五指山这6个城市作为性健康教育试点地区，要求各中学进行中学生青春期性健康教育。经过了3年试点，取得了初步成效。海南省教育厅和海南省人口计生局决定，从2004年5月中旬起，青春期性健康教育活动在全省各县的中小学全面启动。准备根据不同年龄段学生的心理特点，有侧重地指导学生了解和掌握青春期性生理、性心理、性道德及性健康方面的科学知识。

《花蕾悄悄绽放——中学生自我性教育（女生篇）》以正确的性观念、文明的性态度、

喜闻乐见的新形式,帮助女中学生朋友提高自我性健康教育的意识和能力,了解并掌握自助自救的方法以及各种求助的安全途径,从而提高在性健康方面的自我保护和防御能力;帮助中学生从小树立男女平等和正确的婚育观念,增强自己对家庭、对社会负责的意识。

《花蕾悄悄绽放——中学生自我性教育(女生篇)》愿做你们真诚的朋友,愿你们的理想、愿望和友情以及你们的文明行为,在你们美好的青春期待得到启迪和升华。

祝你们学业进步,健康成长!

编者

2007年10月



目录

Contents

目录

Contents

一、生命将像花蕾般绽放 /1

——女性青春期生理与性生理发育状况

美好的青春期 /2

什么是青春期 /2

青春期是决定人生健康成长的关键阶段 /3

青春期生理发育特点 /4

体态发育最为鲜明 /4

各项生理功能逐渐增强直至成熟 /5

神经内分泌系统发育迅速 /5

身体变化的标志 /6

青春期性生理发育特征 /7

性是什么 /7

何谓性生理 /8

女性性器官的奥秘 /8



目录

Contents

女性生殖细胞——卵子 /15

女性发育成熟的标志——月经 /16

女性阴道分泌物——白带 /17

女性的第二性征（副性征） /18

与“性”有关的词语 /22

二、心情像雨后的彩虹 /25

——女性青春期心理与性心理发育状况

青春期心理发育特点 /26

什么是心理 /26

心理发育特点 /26

青春期性心理发育特征 /30

何谓性心理 /30

青春期性心理表现特点 /30

女性青春期性意识发展的三步曲 /31

女性青春期性心理的表现方式 /32

性心理异常 /36

何谓性心理异常 / 36

性心理异常及表现 /36

性心理异常分解 / 36

培养树立健康的性心理 /39

三、健康充实每一天 /43

——女性青春期卫生保健

青春期卫生保健的意义 / 44

青春期卫生保健的内容和特点 /45

青春期卫生保健的内容 /45

青春期卫生保健的特点 /45

生理与性生理卫生保健选题解答 /47

心理与性心理卫生保健选题解答 /59

其他常见卫生保健问题选题解答 /69

四、当情感面对理智的 时候 / 79

——女性青春期性行为自律

什么是性行为 / 80

正常性行为 / 80

误区性行为 / 84

青春性安全教育 / 88

怀孕是怎样一回事 / 89

怀孕的迹象 / 89

药物流产 / 90

人工流产 / 90

避孕及其措施 / 91

五、让法制保护我们成长 /95

——女性青春期性法制道德观

何谓性法制观 /96

性法制教育所依据的法律法规 /96

触犯法律、法规的性行为 /97

用法律保护自己不受性侵犯 /98

何谓性道德观 /99

什么是道德 /99

什么是性道德观 /99

哪些性行为是不道德的 /100

认真对待家庭性伦理 /102

家庭性乱伦的危害 /103

发生家庭性乱伦的原因 /103

树立新时代的贞操观 /104

青春期性健康教育 /105

何谓性健康 /105

性健康教育实质上就是性素质教育 /107

六、性疾病离我们有多远 /111

——女性青春性传播疾病预防

性传播疾病简介 /112

滴虫性阴道炎 / 113

淋病 /114

非淋菌性尿道炎 /115

软下疳 /116

生殖器疱疹 /117

尖锐湿疣 /119

梅毒 /120

艾滋病 /121

如何早期全面预防性传播疾病 /124

七、不可涉足的雷池 /125

——女性青春期性罪错防范

何谓性罪错 /126

预防未成年人犯罪与性罪错 /127

预防未成年人犯罪的教育 / 127

把握自己，预防性罪错 /130

遭受家庭性虐待怎么办 /131

遭遇性骚扰与预防办法 /133

遭受性侵害要敢于正当防卫 /138

女性遭受强奸如何抵御 /138

被迫卖淫如何自卫 /140

八、我们的友情与爱情 /143

——中学生友情与爱情漫谈

何谓友情 /144

让友情伴你一生 /145

愿你择交真正的朋友 /146

怎样正确看待与结交异性朋友 /148

何谓爱情 /149

爱情必备的条件 /150

正确对待“早恋”与“失恋” /150

文学作品欣赏 / 153

向星星瞄准 /153

雨雾中的白莲 /165



一、生命将像花蕾般绽放

——女性青春期生理与性生理发育状况

美好的青春期

●什么是青春期

青春期就是青春发育期。也可以说是生理发育、心理发育与性发育逐渐走向成熟的时期，是人生最美好的时光。

青春期受诸多因素——社会环境、生活条件、饮食营养、卫生保健、遗传基因等影响，从起始年龄到发育成熟年龄，都存在不同的个体差异。世界卫生组织将男女青春期范围界定为10~19岁。根据我国国情，我们把女性青春期年龄范围界定为10~18岁，分为青春期早期（10~12岁）、青春期中期（13~15岁）、青春期后期（16~18岁）。青春期是男女中学生发育中的特殊阶段，起始年龄、成熟年龄、发育速度因人而异，每期持续2~4年，女生青春期发育开始年龄平均比男生大约提早2年。

同龄女生，超前或滞后青春期1~2年，也是正常的现象。个别女生青春期发育非常快，也有特别的女生发育缓慢，16岁左右才有初潮，这跟心理、气候、环境、身体、保健等诸多因素相关，并非疾病，不必担忧，要顺其自然。

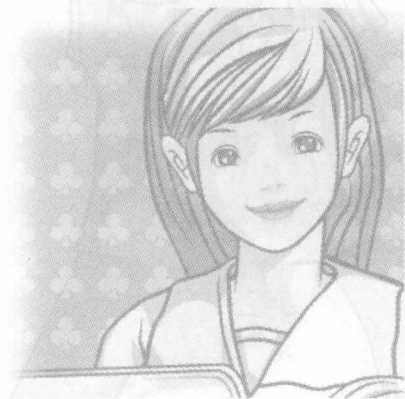


● 青春期是决定人生健康成长的关键阶段

(1)青春期的女生,敏感、好奇、幼稚、腼腆、矜持,可塑性很大。家庭、学校、社会应正面积极地教育、引导与熏陶,使其自幼养成良好的生活习惯、独立生活的能力,培养自尊、自爱、自强的性格,摒弃胆怯、懦弱、虚荣、骄傲自满,远离烟、酒、毒品的危害。

(2)青春期的女生,由于性生理发育较同龄男生提前2年,性征发育逐渐呈女性化鲜明的特点,而性心理发育比性生理迟缓滞后,身心发育处于非平衡状态,表现出了似成熟又不成熟的言行举止。在同龄异性面前变得羞怯不安,往往处理不好异性间的同学关系。此时要学会懂得与男生相互尊重、友好平等相处,学习了解一些性知识,端正性观念,拒绝异性的性体验要求。

(3)青春期的女生,已战胜了童年时期的种种疾患,活泼健康、无忧无虑地成长起来。但对今后危害健康,甚至危及生命的未婚先孕、人工流产、暴力、车祸、吸毒、自杀等难以预料的事件,仍要积极预防,杜绝其在青春期的始发机会。



一个女孩良好的行为或丑陋的恶习都可能在青春期获得,而且将持续终身,影响一生。所以说,青春期是决定人生健康成长的关键阶段。