

青春期教育丛书

小女生的私密日记

黄莉莉

张丽丽

著



北京出版社出版集团

青春期教育丛书

了解青春知识，洞悉青春世界

小女生的 私密日记

黄莉莉 张丽丽 著



北京出版社出版集团
北京出版社

青春期教育丛书

小女生的 私密日记

黄莉莉 张丽丽 著



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

小女生的私密日记 / 黄莉莉, 张丽丽著. —北京: 北京出版社, 2006

(青春期教育丛书)

ISBN 7-200-06023-2

I. 小… II. ①黄…②张… III. 女性—青春期—性教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047376 号

青春期教育丛书

小女生的私密日记

XIAONÜSHENG DE SIMI RIJI

黄莉莉 张丽丽 著

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 32开本 4.75印张 103千字

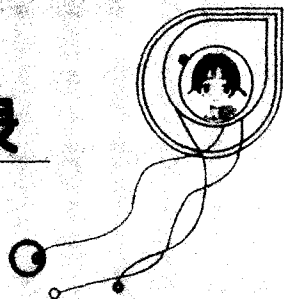
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06023-2/R·298

定价:14.50元

质量投诉电话:010-58572393



第一部分 青春之花多美好

作为女孩，到了十一二岁的年龄，你的身体就会发生一些出人意料的变化。就像美丽的花朵刚刚绽开稚嫩的花蕾，一切都那么新鲜而陌生。但是，并不是每个女孩都能很快地适应这个时期，她们或是惊慌，或是羞涩，或是烦恼……

如果你也是她们当中的一员，一定也感到许多不适应吧。那么，不妨和我们的女主人公们一起带着好奇的心态来共同探索一下自己的身体吧！你会发现，女孩的身体和花朵一样的美丽、神奇！

1

含苞待放的青春之花	3
随时保护好自己	8
我是女生，我的秘密	12
神秘的荷尔蒙	18
初识即将伴随一生的“好朋友”	23
“好朋友”来了，我为什么这么烦	28
会传染的痛经	34
保护自己讲卫生	38

一个人的性活动	42
---------------	----

第二部分 多彩心情变奏曲

青春的花朵是多彩多姿的，青春的心情也是起伏不定的。有人说少女的脸像三月的天，阴晴变化，难以琢磨。但是，有谁真正知道每个女孩在青春期所要经历和面对的巨大挑战！

现代的女孩不仅要聪明，还要美丽，更要有人喜欢，而在这些要求当中没有一个可以轻松得到。你看，那些整天嚷着要减肥的女生，不就是我们的姐妹吗？

年纪变了，身体变了，心也变了，做个女孩可真不简单！

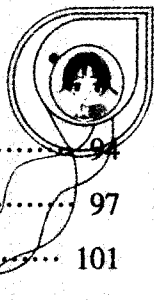
收拾起你年轻的烦恼，和我们的主人公们一起去漫步青春心海吧！在那里，你一定会发现属于自己的那支多彩心情变奏曲。

2

“太平公主”的烦恼	49
我为什么长得这么丑	56
青春期的减肥口号	60
谁是你的偶像	69
我的一帘春梦	75
我的痴迷白日梦	79
我应该做哪类女生	83
“喜欢”的感觉在心头	90



这样的追求者	94
欣然的一本好书	97
妈妈，我想对您说	101
多变的心情	106



第三部分 保卫青春，保护美丽

绽放的花朵不仅要迎接阳光，更要学会面对风雨。青春期，诱惑和危险也悄悄到来。原来，一些感觉很远很远的东西，在突然之间就变得很近很近，比如说性病，比如说未婚妈妈。对许多东西还是一知半解的我们该怎么办呢？我们怎样才能把握住自己？

下面，就请和我们的主人公一起走进第三部分。让我们共同来了解周围的危险包括什么，正确的知识有哪些，我们应该如何面对和处理伤害。

3

一个可以幻想的空间	111
我不要去尝试	115
谁都不要碰我	120
难言之隐，一洗了之	128
艾滋病村的孩子们	132
拖儿带女去上学	140

第一部分 青春之花多美好

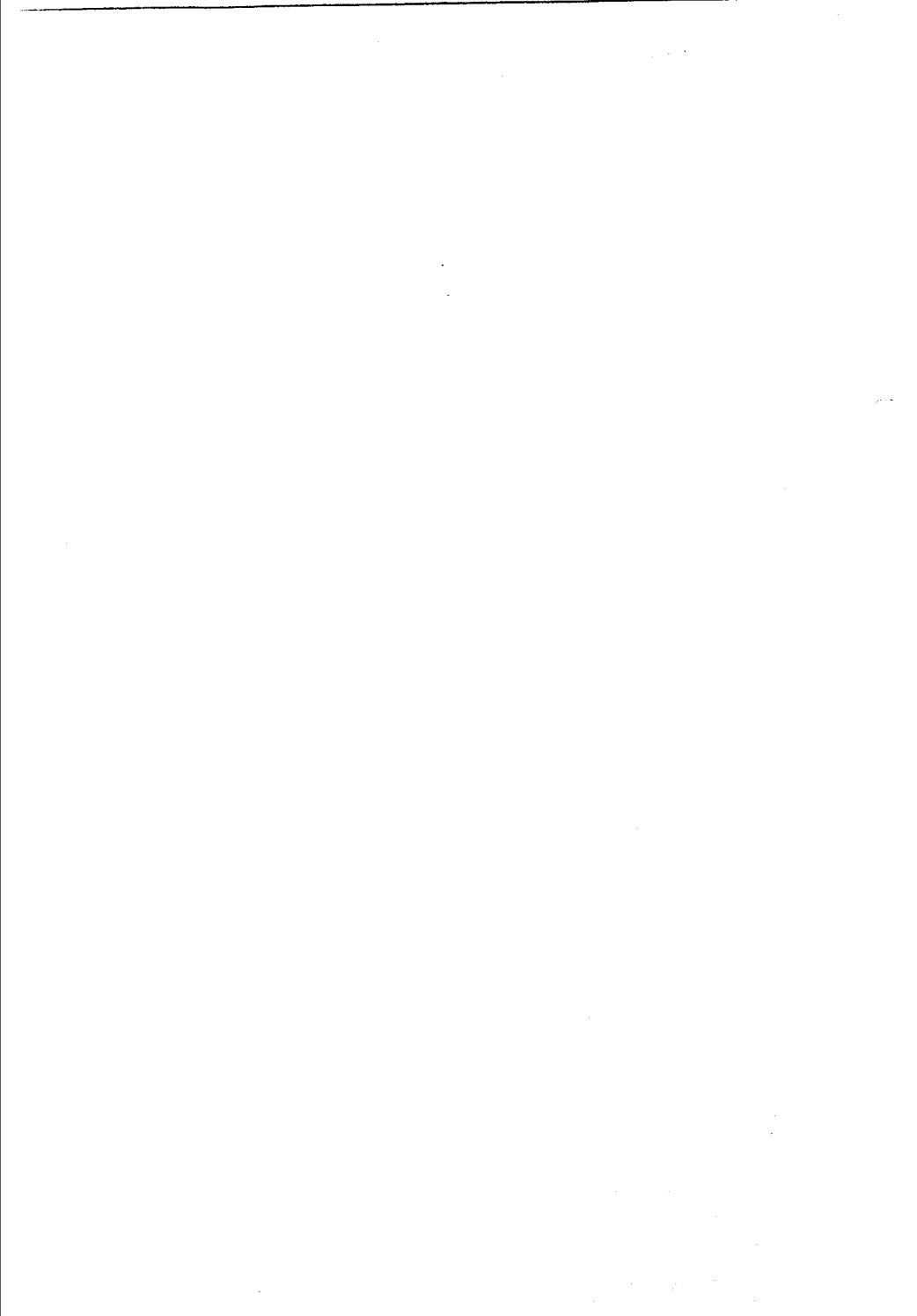
作为女孩，到了十一二岁的年龄，你的身体就会发生一些出人意料的变化。就像美丽的花朵刚刚绽开稚嫩的花蕾，一切都那么新鲜而陌生。但是，并不是每个女孩都能很快地适应这个时期，她们或是惊慌，或是羞涩，或是烦恼……

如果你也是她们当中的一员，一定也感到许多不适应吧。那么，不妨和我们的女主人公们一起带着好奇的心态来共同探索一下自己的身体吧！你会发现，女孩的身体和花朵一样的美丽、神奇！



小女生的**私密日记**

Xiaonüsheng de simi riji



含苞待放的青春之花

7月15日 星期六 晴



放假了，妈妈上班去了，家里只有我一个人。真不好意思，上厕所时，我用一面小镜子看了看自己的“下边”。大人们“下边”有毛毛，有时还流血，我看见过妈妈用过的卫生巾，可我为什么从不流血呢？上次，我把卫生巾放在下边，希望它也能变红，可过了好几天什么也没有。今天，我在小镜子里看见了我自己的那个地方，光秃秃的，中间是分成两片有些发亮的粉红色，没有毛毛，处女膜也不知在哪儿？我知道，处女膜是很重要的东西。书上说，过度运动会弄破处女膜，我的处女膜会不会破呀？于是我试着扒开中间的“粉红”，它有些滑，用力分开还有点痛，不能成功。这时，门外有脚步声，像是奶奶回来了，要是让她看见多没面子，于是我慌忙提起裤子，收起小镜子，结束了让人脸红心跳的探秘。



- 你也想了解自己的外生殖器吗？ 是☐否☐
- 你是否觉得探索自己的生殖器是不光彩的？ 是☐否☐
- 随着年龄的增长，外生殖器会发生哪些变化？

你知道吗

女性的外生殖器的生理知识

女性的外生殖器主要由 6 个部位组成。

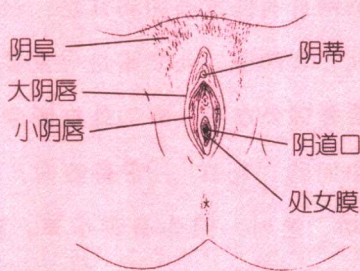
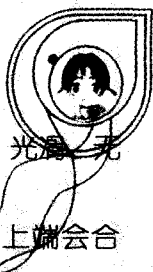


图 1 女性外生殖器构成

▲ 阴阜 覆盖在耻骨上的一片肥厚的组织。

▲ 大阴唇 外阴两侧、靠近大腿内侧的一对圆形隆起的皮肤皱襞，前连阴阜，后连会阴。





▲ **小阴唇** 大阴唇内侧的一对黏膜皱襞，湿润、光滑、无毛。

▲ **阴蒂** 位于两侧小阴唇顶端，两侧大阴唇的上端会合点，是一个蒂状器官，对触摸及性的感觉反应最敏感。

▲ **阴道口** 即阴道的出口，是通往内生殖器的通道。

▲ **处女膜** 是环绕于阴道口的中间有孔、不完全封闭的一层薄膜样组织。中间有一孔或多孔，称为处女膜孔，经血即从此孔中流出。

女性外生殖器在青春期的变化

▲ **阴阜** 青春期前还不是鼓起的一块，青春期及成年期增厚鼓起，阴毛长出。

▲ **大阴唇** 青春期前光滑并分开，两片阴唇边缘碰不到，青春期开始变得肥厚、多皱，两片阴唇能互相碰到。

▲ **小阴唇** 青春期前光滑、扁平，青春期开始变得肥厚、多皱，颜色加深且皮脂腺分泌旺盛。

▲ **阴蒂** 青春期前小，青春期后变大且敏感。

▲ **阴道口和处女膜** 青春期前阴道口小、处女膜薄，青春后处女膜变厚，容易看见。

亲自做做看

女孩子与男孩子不同，需要借助小镜子才能看清自己的外生殖器。不必害羞，请将自己的身体与医学图解互相对照，熟悉一下自己的外生殖器。



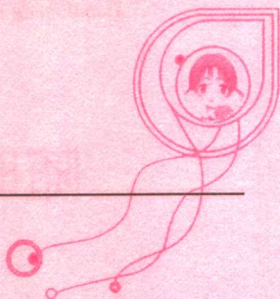
● 方法

找一个安静、隐蔽的地方，先脱去腰以下的全部衣服，舒舒服服地躺下，屈膝（必要时可在后背垫上枕头），把镜子放在可以清楚地看到自己外生殖器的地方（必要时可借助灯光）。

● 用你的笔描述一下你的外阴



考考你



判断是与非

● 女性怀孕后阴唇就会变黑，那么，阴唇颜色深的女性就是怀过孕了。

不正确。一般情况下，女性在怀孕后阴唇受到激素的影响产生色素沉着，而且，每怀一胎颜色就加深一点。不过也有先天阴唇颜色就黑的，所以不能根据外阴颜色判断一个人是否怀过孕。

● 常常使用阴道清洗剂可以防止细菌侵入阴道。

不正确。平时不要自行使用阴道杀菌剂，以免破坏阴道菌群生态环境，失去先天保护作用。

● 女性上完厕所，清洁时应该由前向后擦。

正确。这样可以防止大便中的大肠杆菌侵入尿道及阴道。



随时保护好自己

3月5日 星期三 晴



真烦，上天为什么如此不公平！

昨天晚上我们在操场开联欢会，同学们把椅子搬到操场上摆放整齐。开联欢会我们可高兴了，我们班的节目“白雪公主和七个小矮人”特别精彩。我们把对话都变成了幽默的现代语言。当白雪公主看见王子，马上对大家说：“这个男孩太帅了，放电。”于是，二人用手比划，做出眼睛放光的动作，全场哈哈大笑。我们坐在后排的，很想看得清楚一些，观察平时我们熟悉的同学的表情，必要时插上几句添彩的话儿，因此情不自禁地往前挤了挤，老师马上制止我们，我们又慌乱地回撤。一个同学碰倒了椅子，不知怎么我也倒了。只感觉坐到了什么东西上，下面一阵剧烈疼痛。底下流了很多血，我被送到了医院。很难堪的姿势，很难堪地被医生看。“处女膜破了，可以做修补手术，也可以自然愈合。”听了大夫的话，妈妈有些红肿的眼睛中露出了坚毅，“不做，这件事过去了。我不想





再次让她受到伤害。”

昨天晚上我们就从医院回到了家。今天，底下还有些痛，但不如我的心痛。躺在床上，我想了很久，在过去处女膜是女性纯洁的象征，现代社会中的很多人也把它看得很重要。我失去了，以后会不会有麻烦，我未来的丈夫会不会嫌弃我，我以后交男友时是否有必要把这件事告诉他。哎！真烦，为什么我这么不小心，为什么偏偏是我。不过，我的眼前总浮现出妈妈拒绝做手术时的表情，我一定面对一切人生困难，我要做强者。

你知道吗

✿ 处女膜的作用

处女膜可以防止外界不洁的东西进入阴道，有保护阴道的作用。青春期前由于卵巢所分泌的雌激素很少，阴道黏膜薄、皱襞少、酸度低，故抵抗力差，处女膜有阻拦细菌侵入阴道的作用；青春期后，随着卵巢的发育，体内雌激素增多，阴道抵抗力有所增强，处女膜也就逐渐失去了作用。处女膜作为外生殖器的一道屏障，从生理角度讲，它是两性生活的障碍，是阻止阴茎进入阴道的阻隔。



人们的处女膜都一样吗

处女膜孔是生理所必需的，女性成熟后，每月一次的经血就是通过这个小孔排出体外的，如果处女膜上没有孔，则月经就会被它挡住而不能排出体外，医学上叫做处女膜闭锁。如果没有及时发现，经血在阴道内积聚，时间长了就会向上扩展到子宫腔和输卵管，通过输卵管的远端开口流入腹腔中，使输卵管破损，肠管粘连，腹腔感染。

处女膜孔的直径约为 1 ~ 1.5 厘米，通常为圆形、椭圆形或锯齿形；有的呈半月形，膜孔偏于一侧；有的为隔形孔，有两个小孔，上下或左右排列；有的有很多分散的小孔，就像筛子上的小孔一样。

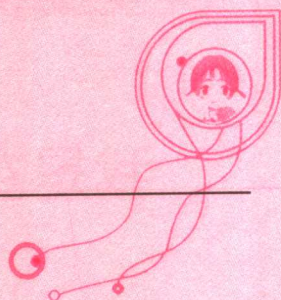
处女膜是人类所独有的，只有极少数女性天生没有处女膜，也只有极少数女性处女膜上没有孔，称为“石女”。

- 10 处女膜多在初次性交时被撕裂，处女膜破裂后，黏膜呈许多小圆球状物，称为处女膜痕。在 16 ~ 18 岁以前，女性的身体没有发育完全，处女膜也就十分肥厚，这是一种避免过早过性生活的警戒装置。对女性来说，过早过性生活，容易因宫颈口反复的感染而导致宫颈癌。而且，过早开始性生活，对优生优育也会带来不利影响。

有些女孩在出生时就没有处女膜，或者处女膜在剧烈运动时被撕裂。古时候，处女膜是否完整是判断贞洁的标志，事实上处女膜是否完整并不能说明什么。



考考你



● 如何防止生殖器受伤?

● 你怎么看待处女膜?

● 你认为小主人公如果交了男友是否该把此次经历如实相告?
