

男生女生書畫課

吴若梅 著



漓江出版社

男生女生青春课

吴若梅 著



江苏出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男生女生青春课/吴若梅著. —桂林: 漓江出版社, 2006.5

ISBN 7-5407-3697-6

I.男… II.吴… III.青春期-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第039376号

男生女生青春课

作 者 吴若梅

责任编辑 邹湘侨

美术编辑 罗 云

责任校对 田 芳 徐 明

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2821573 2863978

传 真 0773-2821268 2802018

邮购热线 0773-2821573

电子信箱 ljcb's@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 700×1000 1/16

印 张 17.5

字 数 287千字

版 次 2006年6月第1版

印 次 2006年6月第1次印刷

印 数 1—10 000册

书 号 ISBN 7-5407-3697-6/G·1403

定 价 20.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

青春的呼唤

(代序)

青春，是一段没有航标的激流。在这岁月的长河边，你将童年折成一叶纸船，让浪花载着纸船去了。想过没有，你的生命之舟已经驶进了这段没有航标的激流；你会遇到种种迷惘、烦恼、困惑……你的难题是重新认识自己。中国的圣哲说过：“自知者明，自胜者刚。”人只有成为自己的主人，才不至于迷失，才能在没有航标的河流中竖起自己的航标。

心理学家认为，青春期既是一个长身体、长知识、立志向的年龄段，也是一个情绪易波动、行为易出轨、交往易出岔的年龄段。春情萌动，激荡着少年的心，我们就是要牵着少年的手，和少年们一起在没有航标的激流中前进。

有人这样形容：青春期的少年是人生十字路口的勇士，他们的第一个行动就是探索——

第一个要探索的是青春期发育的自己，重新认识自己不可扼制的热情。不知从哪一天起，你开始关心自己的高矮、胖瘦、嗓音、肤色、毛发……喜欢照镜子，注意穿戴，还在头发上做文章。你不仅关心自己，也注意别人，暗中和别人比较；悄悄地，收集着歌星球星的照片……我们管这种心理现象叫体相意识增加。

勇士们第二个要探索的是性知识，这一切在“暗箱”中“操作”，就是国家正式出版物中刊登的性知识方面的文章，也要自己躲起来悄悄地去读，有点怕被人误解，也有点怕被打扰。小说中性爱的描写，看起来有些心跳；公园长椅上的“情爱话廊”，有一点想尝试；甚至于对公共汽车上青年男女的亲昵，也会投去几缕好奇的目光……

第三个在勇士们身上发生的事情是——有一天，自己竟然做了“那样”的梦。在日记里写下自己的“情爱”故事，虚构出自己与爱慕的异性浪漫得不能再浪漫的情景。再不就是把编出来的“艳遇”讲给伙伴们听，一下子就被人识破那不过是在“吹牛”。这种情景几乎会发生在每一个少年身上，无论男孩还是女孩。心理学上叫它“白日梦”。

第四个探索的行为是自慰，这是勇士们更加不好意思谈及的问题。你知道吗，青春期的少年性机能趋向成熟，就会产生性的欲望，但是人的性本能的实现与满足，是要受社会道德规范和法律的约束的。中学生自然会采用自慰的方式，这种行为并不是男孩子的专利，在女孩身上同样存在。那么，这是好还是坏呢？

勇士们第五个已经在做的事情是结交朋友。同性交往很必要，同性的友谊像山野间的小溪，清纯甘甜，它毫无功利，极为坦诚，中学里同性间的友谊往往能持续一生。那么，异性交往呢？中学生最伤心的事，就是自己纯洁的友谊被人误解，老师的追问、家长的担心、同学的传言……这一切的一切，牵扯出的是一段段撕心裂肺的痛楚。还有那的确发生了的“恋情”……

这五个问题是青春期的少男少女一定会遇上的，无论怎样躲闪也逃避不掉。这是因为你长大了，你身体里那只沉睡的“钟”已经醒来了，你迎来的正是早春季节的一阵阵蒙蒙细雨，你，正逐渐变成一个真正的男人或女人。

我要说的是——祝贺你！

我们相遇是因为青春。你不是希望有一个可以说说心里话的大朋友吗？让我们成为朋友，一起来谈一谈那个神秘的字眼——性；谈一谈如何直面如梦如痴的初恋；谈一谈两性相吸是否正常。还有许许多多你想知道又不便问别人的事情，你都会在这里找到答案。

“用我的心去牵你的手”，让温暖在我们之间传递，让我们一起划着生命之舟，向着未来的日子进发——让所有的日子都来吧！我们将用青春的金线，用幸福的璎珞，编织未来！

目 录

青春的呼唤(代序)/001

青春萌动 > 认识我们的身体 / 001

我从哪里来/003

精子的故事/006

女孩初长成——初潮/008

女孩快快乐乐每一天

——战胜痛经/011

知识小贴士·少女经期八事不宜/013

美丽从这里开始

——女孩的第二性征/016

知识小贴士·什么是第二性征/018

女孩长大了,烦恼增多了/020

你看过妇科吗?/022

知识小贴士·女生经期十大注意/024

挺起胸来做美女/026

从小男孩到男子汉/029

包皮过长勿烦恼/031

男生性成熟从遗精开始/033

你有过性自慰吗?/035

知识小贴士·性自慰的安全与卫生/037

我们身边的性病和艾滋病/039

知识小贴士·世界艾滋病日的历史/041

大家都来健美/043

怎样减肥才正确/045

知识小贴士·少女节食减肥要注意/047

青春诱惑 > 那些发生在我们身边的爱情 / 049

你是真心喜欢我吗 / 051

她患了单相思 / 053

那双注视你的眼睛 / 056

女孩要敢于说不 / 059

Hi, 交个朋友吧 / 062

情窦初开的美丽与困惑 / 065

你是男生, 她是女生 / 068

独自走过单恋的女孩 / 071

没有果实的花开 / 074

播种初恋, 收获什么? / 076

校园里的爱情 / 079

两性相吸不神秘 / 081

认识自己认识性 / 084

我长大了吗?

——谈谈性心理成熟 / 087

知识小贴士·青春期性心理成熟的标志 / 089

春情萌动的喜与忧 / 090

春天里的第一封情书 / 093

相亲不是相爱 / 096

当你遇到 “I Love you” / 099

爱上了老师 / 102

少男少女的 “白日梦” / 105

别打扰我, 我还不想恋爱 / 108

等待爱情, 了解婚姻 / 111

把初恋封存起来 / 114

长大未成人

——未成年少女怀孕问题 / 116

冲动的惩罚 / 119

安全第一

——什么是安全性行为 / 122

你为什么谈朋友 / 125
女孩，珍惜你的第一次 / 128
拒绝性骚扰 / 131
走出性侵害的阴影 / 133

青春如歌 > 与人相处是艺术 / 135

和老妈捉迷藏 / 137
赞美是一种力量 / 140
敞开你的胸怀 / 142
人际交往生意经 / 145
在尊重别人中得到别人的尊重 / 148
让伤害见鬼去吧 / 150
是谁没有守住秘密 / 152
信任你才选你当班干部 / 155
一切从深呼吸开始 / 158
学会感恩 / 161
男生女生之间的“三八线” / 163
练好功夫再闯天下 / 165
放下背着的土豆 / 168
别想欺侮我！ / 171
拥抱爸爸妈妈 / 174
让孩子自由呼吸 / 176
有爱才富足 / 179
你是我的天使 / 182
坏人并不可怕 / 184
女孩放学早回家 / 187
父母老了，我们长大了 / 189

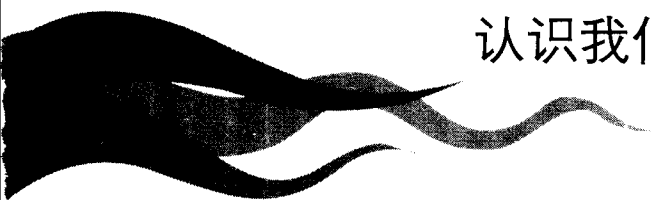
青春飞扬 > 世上没有迈不过的坎 / 193

谁比谁聪明 / 195
我是追星族 / 197

- “玉米”和“粉丝” / 200
- 下一步就是成功 / 202
- 嫉妒是一种软弱 / 204
- 公共财物，有我一份 / 207
- 跟不良行为说拜拜 / 209
- 讲台上的剩饭 / 212
- 腹有诗书气自华 / 214
- 自信才有阳光 / 217
- 不要被焦虑传染 / 220
- 今天的事情今天了 / 222
- 花季拒绝自卑 / 224
- 决定放弃了吗？再坚持一会吧 / 226
- 帮你解除考试焦虑 / 228
- 走自己的路，让别人说去吧 / 231
- 因为快乐，所以美丽 / 233
- 人生来不是要被打败的 / 236
- 思路决定出路 / 239
- 超越孤独 / 241
- 说出你的烦恼 / 244
- 死比活着更难 / 247
- 罗丹成功的启示 / 250
- 天生我才必有用 / 252
- 青春的杀手 / 254
- 知识小贴士·青春期的性冲动 / 256
- 身心和谐才是硬道理 / 258
- 学海獭，要争分夺秒 / 260
- 别当“吸毒英雄” / 262
- 色狼在行动 / 264
- 小心网络背后的黑手 / 267
- 自己的错误要自己来承担 / 269
- 为雨季的天空挂起彩虹(后记)
- 写给少男少女朋友们 / 272

青春萌动

认识我们的身体



我从哪里来

女性的卵巢是产生卵子和分泌女性激素的器官，是女性的生殖腺。卵巢很小，却是最富女性气质的器官，它在很大程度上主宰着女性的情绪、性冲动以及健康。女性的两个卵巢呈微白色，有点像杏仁，大约重6克。它们位于输尿管的两侧，被韧带固定在骨盆里。女孩子第二性征出现以及性器官的发育成熟，都是卵巢在脑垂体激素的控制下，不断分泌雌激素的结果。

每位女性，自青春期开始至绝经期到来，也就是在整个生育期内，卵巢每月要排卵一次，共计创造出约400个成熟的卵子。卵子从卵巢排出后，一般能存活一至两天，在这个时间内，卵子和精子如果能够相遇，就诞生了一个新的生命。

子宫是个神奇的宫殿，它的作用是创造奇迹。勉强可以用肉眼看到的一簇细胞——受精卵，就由子宫将它“喂养”成一个由数万亿细胞构成的新生命——婴儿。子宫是一个嫩粉色柔软又带有韧性的肌肉袋，它就像一个小小的鸭梨，倒放着，由韧带将它悬吊于女性的下腹中。子宫未受孕时其内部空间并不大，大约只能容下一大汤匙的液体。子宫有三个开口，两根输卵管从各自的卵巢分别通向子宫的左右两个开口，作用是输送卵巢每月产生的一个卵子。子宫的第三个开口是一个通过子宫颈的管道，子宫颈的前方是阴道，是一个前后略扁的肌性管道，富有伸展性，连接着子宫和外生殖器，平时处于闭合状态，它是接受精子和送出胎儿的必经之路。每当卵巢排卵时，子宫颈会自然分泌黏液，为的是保证精子能够顺畅地游向卵子。

女性从青春期开始直到更年期，子宫每个月都要为接纳受精卵做好准备：形成一个由新的血管、腺体和组织构成的网络；在雌激素的作用下，子宫的衬里——子宫内膜变厚，以便为新生命提供必要的营养。女性的一生中，这样的周而复始大约要经历400次。尽管每个月子宫都做好了接纳受精卵与养育新生命的准备，但如果没有受精卵进入子宫，子宫就会准时将已经准备好的新组织、腺体全部“丢掉”——月经便产生了。

我们已经明白，子宫是生命的摇篮，那么，生命又是怎样诞生的呢？

我们知道，精子与卵子结合是新生命诞生的起点。精子和卵子非常娇嫩，如果它们离开人体，在自然的状态下一刻也不能存活。比如鱼，雌鱼在水下找到一个安全的地方产下卵。雄鱼慢悠悠地游过去，它通过尾巴附近的小孔把精子排在卵子周围，无数新的小鱼就诞生了。人就不能这样，大自然为人做了更巧妙的安排，男性的精子与女性的卵子要在女性的输卵管内结合——精子与卵细胞核融为一体，这就是受精，或者叫受孕。

受精卵会自动迁移到子宫里，在那里发育九个月多后，长成一个小婴儿。开始时未来的小婴儿只是一簇细胞，它不断地分裂，1个变2个，2个变4个，4个变8个，8个又变成了16个……它们以几何级成倍增加，就像砌墙盖房一样“建造”着人体。这些细胞就是胚胎，胚胎附着在子宫壁上，开始发育。子宫要为培育胎儿工作了，子宫的内壁就不再脱落，于是，月经也就停止了。

时间一天天过去，胚胎渐渐发育成人。开始时，我们分不清胚胎哪里是身子，哪里是腿，两个月后，胚胎就长出了小胳膊、小腿、小眼睛，有了人的模样。第三个月，胚胎逐渐会动了，人们称它为胎儿。这时，胎儿是端坐在子宫里面的，他的头向上。胎儿所需的一切营养，都是通过一根细细的肠子由母体输送给胎儿的。低头看看你的肚脐，那就是你在妈妈肚子里的时候，连接你和妈妈的脐带所在。它时刻在提醒着，你和妈妈曾经是一个整体。

胎儿发育得很快。四个月时已经有20厘米长，六个月时会在妈妈肚子里又踢又蹬，到了七个月，他会把自己的大拇指放在嘴里不停地吮吸。八九个月时，胎儿的体重每周要增加0.2公斤。为了顺利来到人间，他早已在妈妈肚子里转了个方向，他的头向下，好像要急着去看外面的世界。

这一天终于到了。妈妈感到分娩前的阵痛，子宫在收缩，然后将婴儿送入阴道。胎儿的身子撑开阴道壁，妈妈的耻骨也为婴儿腾出地方，这时婴儿的头开始娩出，医生用灵巧的双手帮助胎儿滑出阴道——一个新生命诞生了。接下来，医生剪断脐带，从此将婴儿与母亲的身体分开，婴儿就完全成了一个独立的个体，他要在妈妈的怀抱里，一天天长大成人了。

精子的故事

每个人都清楚——精子和卵子结合，产生了生命。可是，许多男孩甚至女孩都在心里悄悄嘀咕——精子是怎么产生的呢？精子长得什么样呢？

让我们来看看精子是怎么产生的。

男孩子进入青春期以后，睾丸会迅速发育，睾丸中的精原细胞大量繁殖，每个精原细胞经过74天的分裂，最终变成4个精子，其中两个是X型，两个是Y型，生男生女就由它们决定。从精原细胞开始到变成成熟的精子，要经过漫长的过程——74天。但是，在男性具有生育能力的每一天，正在逐渐成熟的无数批精原细胞与已经成熟的一批批精子，永远会同时存在，这就有点像按顺序排队一样，它们能循序渐进。因为每天都会有500万个新的精原细胞产生出来。有人算过一笔账：一位男性从进入青春期开始到年老丧失生育能力，在这漫长的时日里，他每天能产生两亿以上的成熟精子。想想看，每天两亿，多么不可思议的数字呀！

精子是什么样子呢？

你一定见过小蝌蚪吧，精子长得就很像它。精子非常小，小到仅有50~60微米长，只有在显微镜下才能看清它的真面目。小小的精子有头、颈、体、尾。它的头是椭圆的，侧面看像个梨，头主要由细胞核构成，23条染色体就藏在里面，这其中只有一条是性染色体，它决定着新生命的性别。可别小看这23条染色体，它们带着父亲的全部信息。精子的尾巴又细又长，精子能向前移动就靠这条尾巴了。精子的活动能力非常强，90秒钟就可以前进一厘米；精子还会爬高，能爬到5厘米的高度。要知道，5厘米，是精子个体的50万倍呢！

精子能前进能爬高，可是如果只凭它自己的力量还是寸步难行。精子必须作为精液的组成部分才能完成自己的使命。精液是从尿道口排出的男性生殖腺液，白色或是淡黄色，有种特殊的气味。精液是胶冻状液体。除了精子，精液中的其他成分还包括水、蛋白质、前列腺液以及尿道球腺液等等。这些都是精子的保护神，它们为精子提供养分，还起着保护精子的作用。男子每一次射出的精液并不多，大约只有一汤匙，也就2~6毫升左右，但是，在每毫升精液中精子的数目会高达一亿以上。

前面说过，精液离开男性身体的时候呈胶冻状，大约5~20分钟过后，精液就会变得像水一样稀薄。开始，精液呈胶冻状是为了便于在女性的阴道内停留；变化后稀薄似水的精液又利于精子向前游动。这是一种较为复杂的化学变化，整个过程是精液中一种叫前列腺液化因子的物质在起作用。至此，精子的亿万大军就可以浩浩荡荡地发起进攻，去寻找卵子了。值得一提的是，女性生殖道内的液体——子宫颈液，也是精子前进的好帮手。这种液体使精子自动把“帽子”脱去，露出精子头部的“顶体酶”，光头精子就可以更加顺利地攻破卵子厚厚的“外壳”了。实际上，精子的亿万大军在长途跋涉的路上不断牺牲，真正能够接近卵子的不过一二百勇士，而最后能够顺利完成受精过程的英雄一般只有一个。精子的寿命大约有72小时，这期间，如果它们完不成自己的使命，所有的精子就会全军覆没。

男孩子看到这里，是否会对自己更加了解呢？你有过遗精了吗？是的，遗精意味着男孩子性生理的基本成熟。此时，男孩子肯定会有性冲动，这完全可以理解。但是，性生理的基本成熟、性冲动的突然而至，并不意味着男孩子性活动可以开始。千百年来，人类在进化过程中，创造了自己的文化，同时也形成了高尚的性文明，这些早已成为人类区别于动物原始属性的根本。也就是说，人类的性行为既受社会道德的约束，又受个人理智的约束，这一点我们中学生应该十分清楚。性爱不属于中学生，但与此同时，中学生的性需求也并非不存在，这就使梦遗、自慰成了问题，我们将在以后专门讲这些问题。

女孩初长成——初潮

也许你已经经历了惊喜交加的月经初潮，对于女孩来说，月经带来的不仅仅是惊喜，随之而来的还会有全身的不适。月经是怎样“来”的呢？月经周期又是怎么回事呢？

当你进入青春期，在性激素的刺激下你身体里的卵子逐渐成熟，大约每个月就会有一颗成熟的卵子从卵巢排出。卵子经由输卵管被输送到子宫，这种现象就叫作“排卵”。

女性排卵的时候，如果有男性的精子进入子宫内，精子和卵子相遇结合成为受精卵，九个月后受精卵就会发育成小宝宝。如果这颗卵子没有与精子结合，经过大约14天，子宫壁纤维层组织就会因失去作用而萎缩脱落，混合在经血中由阴道排出体外，这就是月经。这种现象大约25~35天循环一次，每次月经持续的时间一般在3~7天之间。女性第一次来月经叫作“初潮”，这是女性发育到一定阶段时的生理现象，它标志着女性青春期的到来，也标志着这位女性已经具有或将要具有生育能力。

刚过月经初潮的女孩子，卵巢的功能还不很健全，卵巢对脑垂体分泌的促性腺激素的反应也比较差，所以，在月经初潮后的一年到两年的日子里，月经并不一定很有规律。经期长短不一、几个月或半年不来、经血量时多时少等等，都是正常现象，少女们不必担心。实际上，月经初潮与第二次月经来潮间隔的正常时间是九个月左右；从月经初潮过渡到正常的周期性月经，时间大约需要一到两年。那么，女性到什么时候才是真正发育成熟呢？首要的标志是女性已经具备了正常的排卵功能，其表现形式是——女性具有了正常的周期月经。