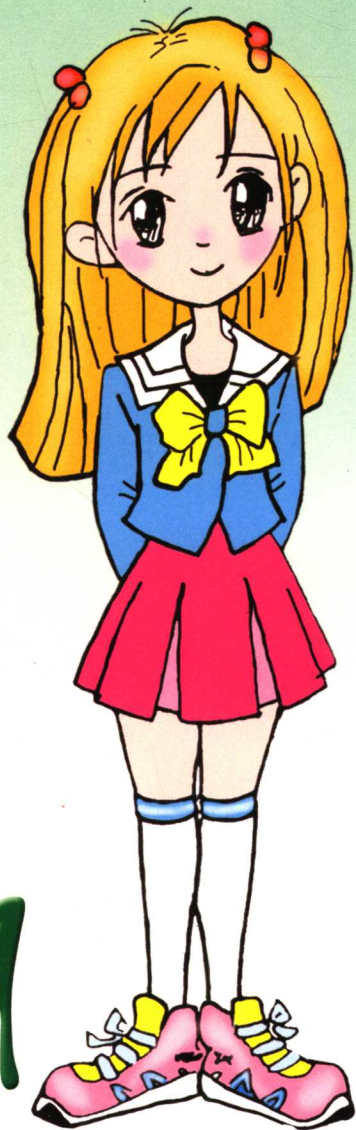


◎张瑞萍
黄莉莉 主编



青春期 性生理知识问答

金盾出版社

青春期性生理知识问答

主 编

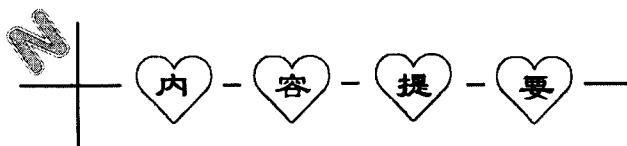
张瑞萍 黄莉莉

编 著 者

张瑞萍 黄莉莉

高 晶 孙 楠

金 盾 出 版 社



本书从生理、心理、社会等角度,就青春期男女对性的迷茫、疑问和容易出现的问题,做了由浅入深、生动有趣的解答。并力争用实例说话,让大家在听故事、看小说中汲取人生经验,快乐渡过青春期。

图书在版编目(CIP)数据

青春期性生理知识问答/张瑞萍,黄莉莉主编. —北京:金盾出版社,2006.5

ISBN 7-5082-4014-6

I. 青… II. ①张…②黄… III. 青春期-性教育-问答 IV. G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025553 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:124 千字

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

男孩女孩们：在你走向成人的过程中，你的身体会发生很多变化，如个子长高、嗓音变粗、乳房长大、阴毛出现，尤其是性别特征逐渐突出。你还会发现自己有了情绪的变化，

对异性有了浓厚的兴趣，这些都是因为青春期的到来。你不必惊慌，也不必害羞，这是人生的必然经过。无论你发育得是胖是瘦、是高是矮，都是这世界上独一无二的具体的人，你的到来给你的父母和家人带来无限的快乐，今后还会为社会做出自己的贡献。进入青春期，你要开始认识自己，熟悉自己，爱护自己所拥有的一切。

青春期是长大成人的开始，是由不成熟向成熟的过渡。这一过程对你们来说是快乐的，但也充满了危险和痛苦。进入青春期，你的内心可能会有许多矛盾，如独立意识增强和实际能力偏低的矛盾；生理成熟超前和心理成熟滞后的矛盾；自尊和自卑的矛盾等。加之人格尚未定型，认知能力弱，缺乏理智的约束，情绪多变，容易冲动，往往会做出错事，危害自己的成长。美国科学家发现，人的大脑到 25 岁才发育完善。此前，人缺乏抽象思维，不易对事情做出正确判断，容易受周围环境和人的影响而做出对未来有害的事，导致身体在生理、心理和情感上的终身伤害。所以，你要正确认识这一过程，时刻记住，你已成人了，要对自己的行为负责了；还要记住，你不

完全属于你自己,还有所属的社会和家庭。进入青春期,当遇到烦恼不解的事情,不要顾虑重重,父母和老师就是你最好的朋友,要主动与他们交流,把你心里的问题及对事情的看法勇敢地说出来,相信你会得到很好的帮助。本书从生理、心理、社会等角度,就青春期男孩女孩期望了解的性知识和在性萌动中容易出现的问题,做了由浅入深,生动有趣的讲解,并力争用实例说话,让大家在听故事、看小说中汲取人生经验,快乐渡过青春期,并创造一个美好、健康的未来。

张瑞萍 黄莉莉

2006年2月

目 录



一、认识生殖器官,呵护变化中的自己

1. 什么是青春期? 青春期身体会有哪些变化? /1
2. 什么是激素? 男性和女性的激素有何不同? /4
3. 女性一生分为几个阶段? 大人们说的“早长”、“晚长”是性早熟、性晚熟吗? /5
4. 女性的外生殖器官包括哪些? 随着年龄的增长有何变化? /6
5. 女性处女膜的形状都一样吗? 处女膜有什么作用? /9
6. 如何看待处女膜? 处女膜是处女的标志吗? /11
7. 女性发育成熟的性器官有哪些奥秘? /13
8. 卵巢是如何排卵的? 双胞胎是怎么形成的? /16
9. 什么是月经? 月经血为什么不凝固? 阴道流血都是月经吗? /18
10. 为什么把月经称做“好朋友”? 如何迎接将陪伴你半生的好朋友? 你能用卫生棉条吗? /21
11. 来了月经以后就不会长个儿了吗? /22



12. 所有女人都会有月经吗？ /23
13. 月经和精神因素有关吗？怎样才能达到情绪的
放松 /24
14. 月经期如何进行体育锻炼？ /26
15. 来月经和嗓子有什么关系？月经期应该注意什
么？ /27
16. 为什么会有痛经？出现痛经怎么办？ /29
17. 为了避免考试时来月经，服避孕药合适吗？ /31
18. 什么是白带？怎样自我观察白带？ /33
19. 如何保持外阴清洁？处理外阴异常现象的误区
有哪些？ /34
20. 少女会得阴道炎吗？真菌性阴道炎的危险因素
有哪些？ /38
21. 保护生殖器官应养成哪些良好的卫生习惯？ /40
22. 少女能做妇科检查吗？ /42
23. 乳房发育过程分几个阶段？ /43
24. 青春期女孩的乳房为什么不对称，而且一碰就
痛？ /44
25. 如何选择胸罩和保持乳房的健美？ /45
26. 大乳房和小乳房是怎么回事？ /47
27. 乳房常见疾病有哪些？如何自查乳房？发现乳
房肿块和乳房溢液怎么办？ /48



28. 男孩子外生殖器的构成有哪些？包皮过长和包茎是怎么回事？ /53
29. 阴茎为什么会勃起？ /56
30. 阴茎的大小对性生活有影响吗？ /58
31. 男生如何自我保护外生殖器？ /60
32. 男性的内生殖器都包括哪些？有何功能？ /62
33. 如何保护男性的内生殖器？ /65
34. 小兰得了腮腺炎我为什么不能去看她？ /67
35. 足球运动员做人墙时为什么用手捂住下面？ /68
36. 摘除睾丸就能成为女人吗？ /69
37. 青春期遗精是怎么回事？ /71
38. 如何区分遗精是生理性还是病理性的？如何控制遗精次数？ /73
39. 精子是怎么产生的？它是什么样子？ /74
40. 精液是由什么组成的？精液的气味来自哪里？射精和排尿能一起进行吗？ /75
41. 正常精液中应该有多少精子？什么是受精？ /77
42. 体毛的多少和什么有关？体毛是男性雄风的标志吗？女孩多毛是男性化吗？ /79
43. 什么时候长胡子？蓄胡须好吗？怎样刮胡子？ /82



二、与烦恼同行,在烦恼中成长

- 44. 长青春痘和什么有关? 怎样减少青春痘? /85
- 45. 人是怎么长高的? 什么是生长突增? /87
- 46. 哪些因素影响身高? 我怎样才能再长高一点? /89
- 47. 性早熟和性晚熟的表现和危害是什么? /91
- 48. 如何界定肥胖? 为什么女孩子比男孩子容易发胖? /92
- 49. 青春期厌食症有何表现? /95
- 50. 青春期之前肥胖,过了青春期自然就会苗条了吗? /97
- 51. 青春期减肥的禁忌有哪些? /98

三、性与性健康

- 52. 何时产生性意识? 性成熟的标志是什么? /100
- 53. 什么是性欲? 如何控制性冲动? 如何区分色情淫秽物与科学知识? /102
- 54. 手淫很可怕吗? 如何减少手淫次数? /104
- 55. 女孩也有手淫吗? 手淫真能解决一切问题吗? /106
- 56. 什么是男性性功能障碍? 阳痿、早泄指的是什么? 首次性交过快算早泄吗? /109
- 57. 黄色光盘里的口交是什么? /111



58. 男女的性欲望各是怎样的？ /113
59. 性高潮分几个阶段？男、女都有性高潮吗？ /114
60. 什么是性变态？有哪些表现？ /116
61. 如何衡量性欲和性能力的强弱？如何掌握性生
活频率？怎样选择性生活时间？ /117
62. 什么是性病？怎样预防性病？ /119
63. 得了性病或怀疑自己得了性病怎么办？患了性
病还可以结婚生子吗？ /122
64. 避孕套能完全防止性病吗？ /124
65. 艾滋病是如何传播的？ /125
66. 感染了 HIV 的人就是艾滋病病人吗？得了艾滋
病有哪些症状？ /127
67. 性病与艾滋病有什么关系？如何预防艾滋病？ /129
68. 艾滋病有哪些临床表现？ /130
69. 红丝带有什么意义？ /131
70. 男友得了乙肝怎么办？ /132
71. 子宫内膜异位是怎么回事？有什么表现？怎样
预防？ /134
72. 宫颈癌的病因有哪些？如何预防？ /136
73. 吃春药有什么害处？ /138



四、保护自己,青苹果的等待

- 74. 怎么看待性? /139
- 75. 如何面对性骚扰? 如何防范性骚扰? /142
- 76. 别人都有过性生活了,我怎么办? /145
- 77. 青少年如何恰当的与异性相处? /146
- 78. 从一个女孩的日记看如何面对爱的萌动? /148
- 79. 什么是早恋? 为什么说早恋是人生的一枚苦果? /150
- 80. 性幻想是神经病的表现吗? /152
- 81. 什么是牛犊恋? 如何走出牛犊恋的泥沼? /155
- 82. 青春期的异性好感期有什么表现? 如何处理? /158
- 83. 婚前性行为有何危害? 怎样面对失恋和单相思? /161
- 84. 你知道美国的银戒指计划吗? /164
- 85. 导致婚前性行为的心理特征有哪些? 如何慎重做出性的决定? /165
- 86. 少女如何避免婚前性行为? 如何拒绝男友的性要求? /168
- 87. 婚前性行为对男孩子没有伤害吗? /171
- 88. 吸烟对健康和性功能有何危害? /172
- 89. 酗酒对性生活有哪些影响? /173



90. 如何避免黄色光盘和黄色网站的诱惑? /174

91. 这是同性恋吗? /178

五、生育与避孕

92. 男女生睡一起就可以怀孕吗? /181

93. 胎儿是怎么跑到妈妈肚子里去的? /182

94. 为什么人来到世界的方式有不同? 什么方式最好? /185

95. 都做试管婴儿,女人不就可以不用生孩子了吗? /187

96. 生男生女是怎么回事? /188

97. 月经期性交就不怀孕了吗? /189

98. 怀孕的女性会有危险吗? /190

99. 终止妊娠有哪些方法? /192

100. 避孕套是怎么发明的? 如何正确使用避孕套? /194

101. 避孕方法有哪些? 避孕原理和效果如何? /196

102. 如何面对避孕意外? /198

103. 什么是人工流产? 人工流产有危险吗? /199

104. 做婚检一般需要查什么? /202





一、认识生殖器官，呵护变化中的自己

和你的眼睛、鼻子、嘴一样，内、外生殖器也是属于你的一个器官。它与生俱来，并在你的成长过程中发生着变化，是你成长的标志之一。生殖器官的健康直接关系到若干年后你能不能成为父亲或者母亲。从现在起，你应该认识它、呵护它。

1. 什么是青春期？青春期的身体会有哪些变化？

【张明的失落】 张明拨通了成长热线的电话，怯生生地对老师说：最近我发现自己好像有点变坏了，一看见漂亮女生脸就红，也不太敢和女生说话了，但心里又想。我还发现自己身体也开始了莫名其妙的变化，好多地方都和以前不一样了。妈妈最近也常用异样的眼光盯着自己，我担心妈妈看穿我的心思。这些变化让我有些失落，感到没有以前快乐了。老师笑着回答了他的问题，你知道青春期吗，看看你的变化是不是符合青春期的变化。

世界卫生组织将 10~20 岁定义为青春期。青春期是童年向成年的过渡，是生理、心理、社会适应能力由不成熟走向成熟的发展阶段。了解青春期要从以下几个方面入手：

(1) 第一性征：当你一出生，助产士就会把你的小屁股展示给你的妈妈，让妈妈自己看，你是男孩还是女孩。





有阴茎的是男孩,有阴道的是女孩,我们就是这样辨别刚刚出生的婴儿性别的。与生俱来的,生下来就已经形成的生殖器官,如阴茎、阴道是人体的主性征,也叫第一性征。青春期的到来,随着性激素的分泌,你的生殖器官开始长大。

(2)第二性征:除生殖器官外,男女在外形上的差异是人体的第二性征。它是性发育的外部表现,如身材、体态、声音等。

第二性征是在性激素的作用下产生的。性激素由性腺分泌,而性腺在出生时就已经在你体内了。男孩子身上的睾丸就是主要制造雄激素的性腺,出生时它才有花生米大小。女孩子的卵巢是主要制造雌激素的性腺,在青春期前它们一直在睡觉,进入青春期后它们慢慢苏醒,有鸽子蛋大小了,并开始大量分泌雌激素。睾丸分泌雄激素并制造精子,卵巢分泌雌激素并排出卵子。这些激素强化了你原有的第一性征,也促进了第二性征出现。所以,青春期后除生殖器外,你的外形也发生显著变化:男孩子变得身材魁梧,声音低沉,脸上有了胡须,颈部有了喉结等;女孩子音调变高,乳房增大隆起,阴阜出现阴毛,腋窝出现腋毛,骨盆呈现质薄的女性形。皮下脂肪增厚,分布于胸部、肩部及臀部。所有这些都不是与生俱来的,这才是第二性征。

(3)男孩子进入青春期后身体变化的顺序:男孩子从出生到童年时代,阴茎、阴囊和睾丸没有多大变化。也许你的生殖器部位的颜色很淡,有直直的软毛,但这些毛和





腹部、大腿等部位的毛十分相似，它并不是阴毛。

①11~12岁。你步入了青春期的殿堂。睾丸开始增大，并开始大量分泌雄性激素。阴囊下垂，变得更加松弛、多皱，阴茎变长、变粗，喉结出现，前列腺也开始活动，身高突增开始了。

②13岁。阴茎根部的两侧出现颜色浅而细的阴毛，阴毛逐渐占据会阴部，且颜色加深，阴毛变粗还有些卷曲。睾丸还在增大，阴茎生长很快。

③14岁。声音变粗，乳部发胀，腋毛从腋窝中央长出，并开始从腋窝中央向周围蔓延。幼儿时的声带长9~10毫米，而此时甲状软骨急剧增大，喉结更明显，声带长到13~14毫米。

④15岁。阴囊色素加深，腋毛从腋窝中央开始向周围蔓延并增多。胡须萌发，从上唇两侧逐渐向中央增长。此时，因睾丸已经完成增长，故可出现遗精。这时，你要恭喜自己有性欲了。

⑤16~18岁。开始长青春痘了，面部和身体上的汗毛也加重了。

⑥19~22岁。你的身材高大，皮肤粗糙，已是一个男子汉了。

(4)女孩子进入青春期身体变化的顺序：女孩子的青春期至少比男孩子早半年。

①8~9岁。骨盆开始增长，身高开始发生变化，进入一个身高突增期。

②10岁。乳房开始发育，出现乳芽。





- ③11岁。乳晕增长,出现阴毛。
- ④12岁。乳房继续发育,同时月经初潮到来。
- ⑤13岁。出现腋毛,乳房显著增大,乳晕明显。
- ⑥14~15岁。乳房隆起,胸部丰满,骨盆显著增宽,有人长粉刺,呈现少女体型。
- ⑦16~18岁。阴毛、腋毛呈成人型,乳房发育成熟。

2. 什么是激素? 男性和女性的激素有何不同?

激素又称荷尔蒙(Hermon),是你身体的某些部位产生的活性物质,经血液循环到达身体的其他部位,促使这些部位的器官发育或以某种特定的方式运作。荷尔蒙由内分泌器官的细胞产生。脖子前面的甲状腺、甲状旁腺,肚子里的肾上腺、胰腺,脑袋里的脑垂体等,都是内分泌器官。每个内分泌细胞都是制造激素的工厂,成为不可小视的力量。激素不参加体内的物质或能量转换,只是直接或间接加快或减慢体内的代谢过程。例如,生长和发育都是体内原有的代谢,生长激素增加可加快这一过程。激素对人体的繁殖、发育、生长等发挥重要的调节作用,一旦激素失去平衡,便会引起疾病。

在青春期到来之前,身体内睾丸和卵巢这两个性激素加工厂是处在半睡半醒状态,它们同时产生男性激素和女性激素,但产量非常少。男性激素的主要功能是使人产生男性特征,女性激素则使人产生女性特征。

8~9岁时,女孩子脑部就会制造出某种特定的激素,





且激素数量逐渐增加。脑部的激素经血液循环到达卵巢，引起其中一些卵泡向子宫表层移动，并制造与其性别相应的激素——雌激素（女性激素）。

雌激素进入到身体的各个部位，可刺激和促进子宫、输卵管、阴道、外阴等生殖器官的发育、成熟，并维持其成熟状态，雌激素和另一种卵巢激素——黄体素，加上从脑垂体分泌的激素一起控制月经周期，同时促进第二性征的出现。

男孩子脑部制造激素的时间要比女孩子晚，11~12岁时脑部的激素经血液循环到达睾丸，睾丸开始增大，它要大量制造雄性激素了。雄性激素进入身体的各个部位，发挥不同的生理作用。阴茎增大，前列腺也开始活动，出现遗精，同时第二性征出现，喉结增大，身高突增等。

男孩女孩们不要着急，静静地等待你的激素加工厂开工吧！

3. 女性一生分为几个阶段？大人们说的

“早长”、“晚长”是性早熟、性晚熟吗？

女性一生分为新生儿期（出生4周内）、幼年期（新生儿到12岁左右）、青春期（13~20岁）、性成熟期（18岁左右）、更年期（45~55岁之间）、老年期（60岁以后）。

从7~8岁起，女性内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征。10岁左右，卵巢中少数卵泡开始发育，但大都达不到成熟；同时，乳房开始发育，出现乳芽。11~12岁，乳

