

少女专读

少年

少女

新百科

希望出版社



目 录

少 男 专 读

青春性烦恼 1

男孩子:最初的羞涩 2

令人尴尬的下身勃起 4

梦遗:孤独的性体验 6

某物:灰白色,有粘稠性,并有特殊气味 8

性交:可以了解,但不可以尝试 10

手淫:用手完成的性交 12

中国男孩成功法 14

每天,为自己的愿望祈祷 15

经历一次心脏狂跳的感觉 16

试着与10年后的自己进行对话 18

有一次真正精疲力竭的经历 20

做不幸者的朋友 21

会一会使你感到畏惧的人 23

在喧闹的街边观察过往行人,判断他们的心情、职业、境况 25

到一个青年人的晚会上去征服最引人注目的异性 26

与父母一同去旅行 27

学会欣赏古典音乐并掌握基本绘画技巧 28

做一次餐馆里的引导服务生 29

参加一次竞选 30

每日完成一页手稿 31

在庭院中栽一株小树 33



- 在尽可能多的地方留下你的足迹 34
- 女孩给男孩的心语 35
- 女孩喜欢什么样的男孩 36
- 心灵独语 39
- 永不言痛 42
- 十九岁的梦 44
- 俊男服饰 40 天 46
- 校园趣话 57
- 男孩镇 64
- 第一块路牌：我们怎样才能做到问心无愧 65
- 第二块路牌：爱给了我们什么，我们怎么去爱 66
- 第三块路牌：这里通向一个叫“社会”的大街，请直走不要拐弯 68
- 最后一块路牌：这里可以到达男孩镇的终点，有一个老人的忠告 70
- 恋爱学校 71
- 第一讲 让我们了解女性 72
- 第二讲 假如你正在恋爱 75
- 第三讲 如何知道：姑娘是否喜欢我 77
- 第四讲 第一次到她家 79
- 青春风景 81
- 哦，傻样儿 82
- 中国少男少女必读书 94
- 处世之道 107
- 父亲的城 127
- 我就要这一个父亲 128
- 圣诞节的早晨 132
- 父亲的歌 136
- 世界新武器 140
- 麦田里的守望者 152

他为何要杀害双亲 153

冒险图鉴 158

1. 走哇, 让我们去野外

2. 野外, 我们怎样求生

3. 当危险向你袭来

傻大哥信箱 206

未来与生活 224



青春性烦恼

我们了解世界,但我们是否了解我们自己?

我们热爱生活,但我们是否热爱我们自己?

每个男孩都是一棵树,一棵欣欣成长着的树,躯干是我们的身体,枝叶是我们的手脚和毛发。

不管这棵树是寂寞地独立于路旁,还是融于一座无边的森林之中,它都在生长,压抑不住地生长,蓬勃而激情地生长。

生长也是一种美呵,生长即生命。

这里选摘的生理知识介绍,最精确地回答了青春期的男孩在生长中所遭遇到的最大疑惑。它,告诉你生命,告诉你生长。

选一个独处的日子,关上门,轻轻地将书打开。你会发现,展现在你眼前的,正是你全部的自己,你可爱的自己……



- * 光洁的皮肤是人类进化的结果
- * 满怀神秘感和羞怯感的男孩
- * 阴毛代表成熟

男孩子：最初的羞涩

问：前些天洗澡，我突然发现大腿间的地方生出不少“毛毛”，黑森森的。从此我不敢到游泳池和同学们一起游泳，怕他们看到。总觉得心里有些事放不下，让人不安，这到底怎么好？

王宝生

答：人较之动物，毛发已经很少了，因为这是人类长期进化的结果。动物如哺乳类、禽类都有遍体的毛或羽，这些当然是用来御寒、御敌的。人类是用穿衣来抵御寒冷的，同时人类吃熟食，也使得皮毛发生了很大的变化。发达的毛发退化，才有了我们人类今天光洁的皮肤。

但这并不等于人如同蛇、龟一类的爬行类那样，通体没有一点毛。人身上的毛发分为三类，一是汗毛，这汗毛遍布全身各处，这就是皮毛退化而成的，这汗毛在肉眼下需仔细看，但它的作用却是很大的。人体温度过高时，身上的热量通过汗毛孔下的汗腺释放出来，这就是通常的出汗。第二类则是短毛，如眼睫毛、眉毛，这自然是保护眼睛的两道屏障了。第三类则是长毛，如头发、胡须、腋毛、阴毛等。

综上所述，人体的毛发分为三大类，但其中又有第一特征和第二特征之分。像头发、汗毛、眉毛、睫毛，在胎儿时期就已形成，所以人一生下来就有这些毛，人们见了没有头发、眉毛的婴儿反而觉得奇怪。然而像腋毛、阴毛和胡须属于第二特征，到了青春发育期才生长出来，这当然会引起青春期的疑惑。

对于男生，生殖器周围生出阴毛是正常现象，不必大惊小怪。

阴毛的生长,是受内分泌系统的支配,男性激素促使它们生长发育。从男女两性来看,男性的阴毛要比女性浓重,如以男性激素睾丸酮为例,男子每毫升血液中含3~10微微克,女子每毫升血液中仅含0.2~0.8微微克,不足男子的十分之一。这样就形成了男性毛发重、长胡须,而女性则皮肤白晰,毛发轻淡,阴毛腋毛都较少。

但凡事都有例外,个人的情况也不尽相同。据北京市1963年调查,男孩阴毛发育最早为11岁,晚的有时要迟三四年。这是因为每个人的身体内都有男女两种激素,在男子身体里,男性激素多,女性激素少;女性身体里恰恰相反。然而这里又有一个比例的问题,所以有的女性汗毛重,说话嗓音粗,有的男性则汗毛轻,说话语调柔细,这都与体内的激素有关。

一般来讲,男性都有阴毛,阴毛对生殖器是有保护作用的。对于阴毛的多与少也不必介意,这对于人的身体绝无大碍。另外,这与种族、遗传有密切关系。像西方人的毛发就比东方人的毛发重,父母的阴毛多,子女的阴毛一般也多。阴毛也具有一定的特异性,这恰如人的头发一样,有的人浓密乌黑,有的人稀疏且黄,不必以此为虑。

阴毛的生长处恰是人最隐秘的地方,有的人尤其是刚步入青春期的同学,对此更怀有一种神秘感,同时又有莫名其妙的羞怯感。的确,在此期间会出现一些心理障碍,甚至不敢去游泳和洗澡,其实这大可不必。因为,生了阴毛,这说明性发育日趋成熟,而且开始步入成人的行列。面对生理上的一些变化,大惊小怪当然就显得太幼稚了。

随着时间的推移,每个人对自己的阴毛会逐渐淡化,但一般人都要经历这个最初的羞怯和无名的惆怅。不要把这些放在心上,当你发现别的同学的上唇也出现胡子,其他同学也长出阴毛时,心情就会平静。所以记住这一点,人的成长都要经历这个过程,别人没事,你何必忧心呢?你说是不是这个道理?

(赵 齐)



- ★包皮会损害我们的阳具
- ★班里的男生外号叫高射炮
- ★黄色书刊把少年引向犯罪

令人尴尬的下身勃起

问：说起来让人难以启齿。我的阴茎经常莫名其妙地勃起。有一次到同学家串门，一去就想千万别这样，没想坐在那儿就勃起，弄得我不敢站起来。这种事如发生在冬天还好，衣服厚看不出来，若是热天穿单裤简直让人无地自容，我该怎么办呢？

胡迪

答：阴茎的勃起是受思维控制的，然而有三种情况则思维理智均会失去作用，阴茎会违背意愿而勃起。

一是听看有关性方面的东西，引起性刺激，从而引起性冲动而勃起。如看书看电视，一旦看到男女拥抱、接吻和其他色情场面，因视觉的作用，从而刺激人的性欲，因之阴茎会勃起。

二是阴茎部位受到摩擦和挤压。由于阴茎的末端龟头上面布满血管和神经，对于外界的刺激十分敏感。所以，男同学的裤子过瘦过紧、运动中的摩擦、睡眠中的挤压都能引起勃起。

三是病态的勃起。若是阴茎包皮过长，或是洗涤不勤发生炎症，往往也会勃起。所谓包皮过长是指阴茎的包皮包住整个阴茎头。一般的人，随着年龄的增长，包皮会逐步向阴茎退缩，暴露出整个龟头。包皮长的人不能退缩，包皮与阴茎间易生污垢，从而引起疾病。

以上三种情况下，人的理智很难控制阴茎的勃起。这样就应该尽量避免这些情况：譬如看一些乱七八糟的小说和录像带，就避免出现阴茎勃起的现象。据有的老师反映，有的男生上课时偷看黄色小说，看到描写“精彩”处，阴茎自觉不自觉地勃起，以至站起

来回答问题时，下身处鼓出很多，惹得被起绰号叫“高射炮”。所以，一定要把握住自己，做到“非礼勿视，非礼勿听”，这里所说的“非礼”是指不健康的读物。因为黄色小说、录像是一个毒饵，一旦吞下肚去，就悔之晚矣。

二是穿衣服一定要有选择，现在有的服装讲究紧身、包身，并以此为美。作为时尚的流行无论是肥的瘦的都无可厚非，问题在于一定要益于身体。我们知道在阴囊和会阴部汗腺较多，如穿紧身衣裤此处就难于通风散热，极易引起炎症。由于睾丸适于低温，如温度和湿度长期过高，严重的还会导致不育症，这是很值得警惕的事。

阴茎处是人最隐秘的地方。孩子一旦长大后，父母是绝不过问的，自己这方面出现问题往往也是秘而不宣，这样常会贻误病情。如阴茎总是无缘无故地勃起，就应去医院看一看，请医生检查是否有病，以便对症下药。切不要自己忍着瞒着，造成大病。

总之，青春时期的阴茎勃起是性趋于成熟的表现，切不可形成负担，若形成心理压力，整天疑神疑鬼，就会造成性障碍。避免其勃起的方法可以采用性情转移法，尽力强迫自己做事情，而且一定要专心致志。如果能情志专一，情无他钟，就能够忘掉这个地方，也不会无缘无故地勃起了。另外要增大运动量。某种意义上说，勃起是精力过剩的表现，加大运动量，身体有疲惫感，就使阴茎不会轻易地勃起。最后就是衣裤一定要松紧适宜，尽量穿吸水性能好的棉毛内裤，这样阴茎有个舒适的环境，也就不会勃起了。

出现勃起时，情绪一定不要紧张。情况一般是这样，当注意力集中在这一点上时，就会使阴茎充血勃起。所以，凡出现这种情况时一定要转移注意力，只需一两分钟，勃起情况就会消失，你也就无尴尬而言了。

（吴 健）



- * 有一种白色的液体流了出来
- * 精子加上精浆等于精液
- * 男性睡觉的正确姿势

梦遗：孤独的体验

问：有一次夜里，下身忽然勃起，我无意识地俯卧，紧紧压住床，感到很舒服。我又动了动臀部下身处更加舒服起来，不一会，有一种白色的液体流了出来，平生以来没有这样快乐。这是不是书里讲的遗精？

李 金

答：可以这样回答，这就是遗精，也可以称之为射精，是少年走向成熟的一个标志。但使用这种方法是不得当的，因为在这个年龄，射精是一种自然出现的现象，不应该加上人为的因素，否则，对于性器官的发育是十分有害的。

人长到十几岁时，身体的第二特征逐步显现出来，诸如喉结、胡子、阴毛等出现了，外貌开始向成年人发展。这些都决定于身体生殖器官的发育。随着睾丸的发育成熟，这里就像一个制造精子的工厂，每天24小时不停地“工作”，但这时制造的精子量少而且不成熟。作为附属性腺的精囊和前列腺也每天不断地分泌液体，这些液体就是专为精子服务的，用来营养和输送精子，称之为精浆。

精子和精浆不像血液那样，割开血管就有。精子和精浆平时是分别贮存着，只是在射精的一瞬间一起排出体外，相互混合而成为精液。

精液是伴随人的性刺激、性活动而后才出现的，人的大脑受到性刺激之后，阴茎会随之勃起，随着对龟头（阴茎头部）的摩擦会充

血,同时人会有快感在其中。随着刺激的加强,达到一种极限之时,这时就会射精,会感到一种性满足之后的极度快感。但以上这些,必须在结婚以后,男女在一起,这样才好,否则,在这个年龄这样单独来做,对生殖器官不会有好处。

首先,它的害处在于对生殖器官的影响。我们知道,男性的生殖器官是阴茎。从十一二岁起,阴茎开始长大,无论是直径还是长度均有增长。如果在它的生长发育阶段,过度的挤压、摩擦会使阴茎发育受到阻碍。有人曾做过这方面的调查,其结果经常玩弄阴茎的,其阴茎明显地小于其他正常的人。

其次,这样做会造成习惯性的早泄和梦遗。由于阴茎经常受到挤压,其敏感度增强,凡遇到些刺激,立刻就会勃起,很快就会射精,这恐怕会为将来的早泄埋下隐患。另外,还会造成习惯性的梦遗。我们在睡觉时,难免要仰卧和俯卧,一旦仰卧和俯卧时,阴茎受到被褥的挤压,就会自然地勃起,进而就会射精,这是很不好的。

最重要的还在于,遗精是件很伤身体的事情。人在青春时期,身体各种器官正在发育阶段,需要大量的营养填充。如果在这个阶段,经常不断地遗精,这就等于“水土流失”,因为精子是需要大量的营养构成。如果属于十天半月一次的精满自溢,倒也无妨。但是,三天两头遗精,往往会使人出现遗精合并症,如头晕耳鸣、心跳腿软等,严重的还会出现器质上的病变,到那时可就后悔已晚了。

克服这个毛病,主要从睡姿上做起。睡觉时采用侧卧的姿势,腿稍稍蜷起。同时,白天可适当增加些运动量,使身体有疲乏感,睡觉时间不宜长,久而久之,就会克服掉这个毛病。

(潘 辉)



* 睾丸的日生产能力为 2000000000 个精子

* 射精：一次性器官的全运会

* 谁说的“一滴精子十滴血”

某物：灰白色，有粘稠性，并有特殊气味

问：有一次我梦遗，此后我越想越害怕。曾听人家说，男子的精子是最宝贵的，一滴精子十滴血，遗精一次等于献一次血。这使我顾虑重重，十分害怕。

葛一川

答：在我国古代，对精液的确看得十分重要，认为这是有关康健、长生的大事，这方面的古籍对此有过详尽的论述。正如《玉房秘诀》中说的：“夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。”

正因为将此看得过于重要，并涂上了神秘的色彩，这使得民间有许多这样和那样的说法。这其中有的有道理，有的则近乎荒唐，用现代科学解释一下就能清楚明了。

精液是由睾丸产生的精子和由前列腺、精囊、尿道球腺分泌的统称为精液浆的液体组成。虽然这些都从尿道一次射出，实际上可以分成三部分：首先射出的是尿道球腺液，约 0.1—0.2 毫升；接着射出的是前列腺液和精子，总量约 0.5 毫升；最后射出的是精囊液，约 2.0—2.5 毫升，三者相加共计 2—5 毫升。颜色呈灰白色，有粘稠性和特殊的气味。所以概括地讲，精液分为精子和精液浆两大部分。

男子的两只睾丸总共重 20—30 克，每克睾丸组织每天约能产生一千万个精子，两个睾丸每天共约产生 2—3 亿个精子。精子的形状在显微镜下如蝌蚪，分头、颈、体、尾四部分；长约 4.6 微米，宽约 2.6 微米，厚约 1.5 微米。成熟的精子都具有很强的受孕能力。性成熟男子每次射精 2—5 毫升，含精子 3—5 亿个，这些精子睾丸

只需两天即可生产出来。

从这种“生产”状况来看,只要不是过量地射精,身体不会入不敷出。下面再从精液的成分分析一下,看其中含有什么物质,是否对人伤害如此之大。

精液浆的主要成分是水,约占90%以上。此外,除少量生殖道里的剥落细胞外,精液浆里还含有三类物质:其一,果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇等营养物质;其二,钙、锌、镁、钾、氯等无机盐及维生素B₁₂;其三,多种多样的酶,包括酸性磷酸酶、乳酸脱氢酶、透明质酸酶等。这三类物质总的作用有两个:营养精子,维持精子的生存和帮助精子的活动及授精。

从以上分析可以看出,精液中所含的各类物质微乎其微,所以手淫遗精带来的消耗不是来自精液的自身。

我们知道射精要经过一系列活动才能完成,如阴茎的勃起、神经中枢的兴奋、腰腿肌肉的紧张。这种性反射引起的性兴奋与激动,对人的精神与体力是一个很大的消耗。这种性器官的一系列的“辛勤”工作,会带来一定的疲劳,于是头昏眼花、精神萎靡、困倦等症状接踵而至,但这些症状不仅仅是因为遗精和精液的排出。

“一滴精子十滴血”的说法是不科学的,精液的排出是男性性成熟的正常现象,不必大惊小怪。但这并不等于人可以滥排精液、随意手淫,因为频繁的遗精对身体有危害,而且会带来一系列的问题,会给日后生活种下隐患。所以,偶有遗精不必大惊失措,但要掌握尽量不遗精、少遗精。

(陈 奇)



- ★保卫自己贞操的女孩
- ★性解放带来的性灾难
- ★“禁果”是怎么变成“苦果”的

性交：可以了解，但不可以尝试

问：什么叫性交？性交对青少年意味着什么？

吴 嫻

答：性交又称做爱，是指男女间发生的性行为，是男女相爱达到的极端行为。这种活动通常是在男女有了法定承认的婚姻之后进行，否则就属于非法的行为。

性交是指男性把阴茎插入女性的阴道，由于兴奋产生射精，以输送精子的行为。性交时，男性的阴茎要勃起，女性由于兴奋阴道润滑，使阴茎容易插入阴道。因此，男女性冲动高潮是顺利性交的基础。

性交是相爱的极端行为，所以历来人们把它看得神秘且神圣。对女性来说，性交就意味着贞操失去，对男性来说也是很重要的事。尤其是人的第一次性体验，它的影响将贯穿人们此后的一生。所以对于性交，人们历来十分重视，无论是中国还是外国。

从性上看，男性与女性在这方面是有区别的。从传统的观念上看，男性性快感是具体的，欲望的对象是另外一个人，他本身是活动的“主体”，女性的肉体似乎是他的祭品，通过它就能达到渴望的目的；在性交射精中男性解脱掉分泌物（射精），从而获得完全的松弛。

女性在性交上要复杂得多，性交其实是一个“种”的延续，女性是“种”的牺牲品。女性性交是经阴道完成的，必须通过男人的参与，这总是有一种“被侵犯”的感觉。性交之后，将女孩改变为妇女，现在说是摘走姑娘的贞操，破了她的处女膜。所以，有人说性

交对于女性来说,是一种负币,是一种被侵犯。

从古至今人们对性交相当重视,我国是很看重贞操的国度,对是否为处女十分重视,由此决定着婚姻的幸福与否。珍爱自己的贞操,纯洁地度过青少年时期,避免性交,的确是一个很严肃的问题。

近些年来,受到西方“性解放”思潮的影响,一些青少年误以为贞操对于人是一种负担,是一个枷锁。一些人及时行乐,不把此事看成什么大事,轻率地许身于人,其实这是一种愚昧的表现。在西方,并不是像某些人想象的那样,人们可以任意胡为,社会舆论是谴责堕落和对爱情的不负责任行为的。在许多国家里,贞操也受到极大的重视。如果在合法婚姻之外丧失了它,被看作是真正的灾难。对于男性也是很苛刻的,虽然男性的性生活没有什么标志,但妻子对于丈夫也十分重视这一点。对于婚前的、非法的性生活一定要杜绝,虽然这颗“禁果”只是提前品尝了一下,很快它可能会变成苦不堪言的“苦果”。

性交意味着失去纯洁,失去天真,失去贞操,而且还会生出一系列的社会问题,青春期的少男少女们不可不慎。

(蒋 兵)





- * 手淫在国外
- * 强刺激会损坏我们的性器
- * 手淫的三大危害

手淫：用手完成的性交

问：我从一个大同学那里学会了手淫，从中感到既有趣又舒适。后来，我翻看了一本书，上面说手淫会给性器的发育带来影响，而且还会影响到今后。我看了很害怕，不知这会不会影响到将来？

何 善

答：由于性成熟时，人类男女的身心尚处在发育阶段，大部分的社会习俗和法律都明确禁止青少年的性交行为。在这种情况下，手淫就成了他们唯一可采取的主动性行为，用以释放体内萌发的性欲能量，这就促成了手淫习惯的形成。

手淫对于有的人是偶尔为之的行为，这样对性器不会造成什么危害，但对于一些手淫成癖的人来说，这将给身体和性器带来危害。

首先，过度的手淫引起身体的疲劳。可加强环境文化意识中有关手淫伤身损寿的观念，使自身产生羞耻感和自卑感，影响其社交和活动能力，甚至有的人无法建立正常的异性恋关系，造成严重的心理障碍。

再有就是手淫过度造成精神恍惚。一方面对自己的行为深恶痛绝，另一方面又无法克制自己的手淫冲动，常出现神经衰弱。白天工作学习无精打彩，自感无法承受巨大的精神负担。有的个别人可产生轻生念头，尤其是知识结构偏高，在性压抑环境中成长起来的青年人。我国就曾报道过因陷入手淫癖而无法自拔，精神负担过重的大学生自杀事件。甚至有关人士这样认为，一些大学学

生中因神经衰弱而休学、退学者，其中与手淫癖有关。

手淫如果不频繁，一般不会给性器造成什么影响，但倘若手淫频繁，就会使性器官经常性充血。再加上手的接触性器官方法不当，甚至有的人过于用力，过于粗暴，这样会使性器官经常勃起、充血，同时伴有身体的不适，如出现腰背酸痛、排尿滴沥不清、尿道灼热、会阴部不适、下腹胀坠等。长期的摩擦还会出现会阴区和外生殖器皮肤色素加深、阴毛生长异常、阴茎发育不良和短小或龟头异常等，以及全身的困倦、乏力，个别情况出现性功能衰退。

由于手淫是一种逐步强化的行为，由轻度刺激逐步向强度刺激上升，这就使一些手淫者施之以过分强暴的刺激，这样还会使生殖器出现损伤。如有的医院曾收治过因手淫粗暴，使生殖器全面充血，造成破溃的患者。另外，日后婚后的性交时的刺激恐怕不如这种手淫粗暴刺激的程度强烈，会造成性生活的不和谐。

手淫虽然逐步为国外一些国家所接受，但一不可频繁，二不要用力过度。如果记住这两个要点，不会给生殖器带来什么影响。

（蒋大民）

