

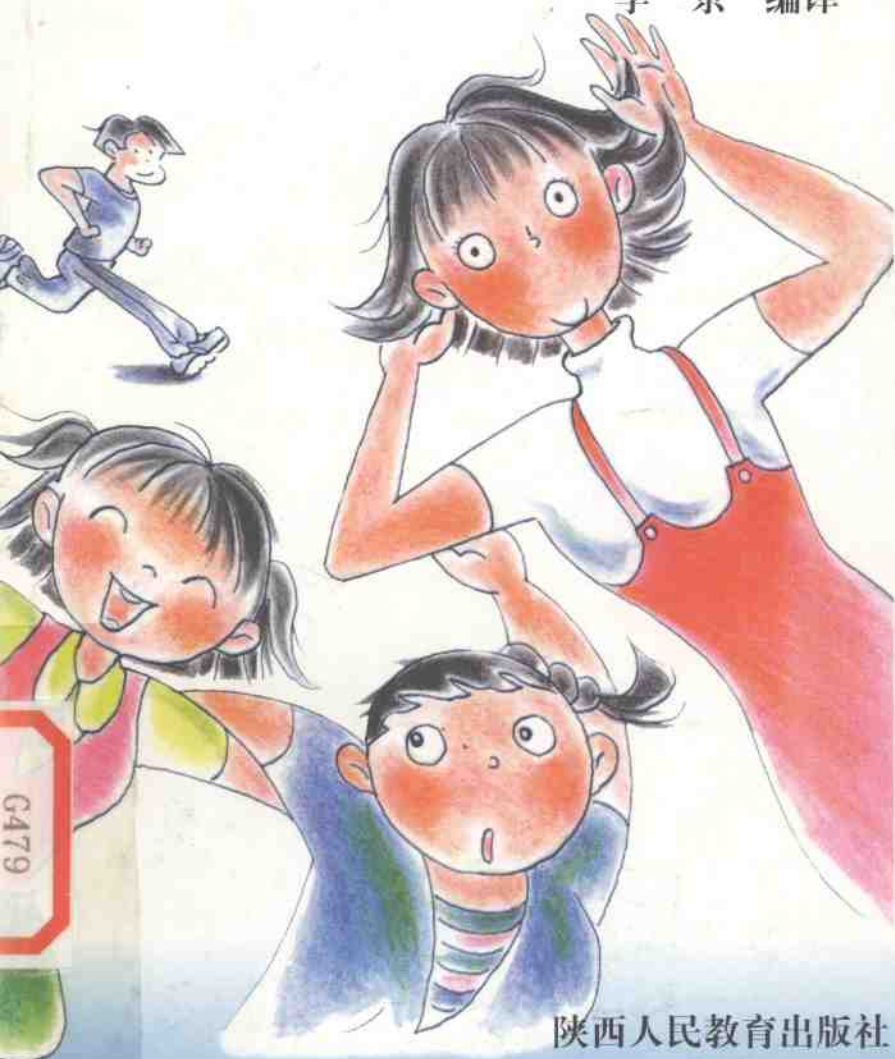
——成长教育丛书

# 女孩子的身体

北泽杏子 著

今井弓子 绘

李 京 编译



陕西人民教育出版社

陕西人民教育出版社

陕西人民教育出版社

# 女孩子的身体

● 北泽杏子 著

● 今井弓子 绘

● 李京 编译



(陕)新登字 004 号

版权合同登记:图字 25—1999—026

成长教育丛书

女孩子的身体

北泽杏子 著

今井弓子 绘

李 京 编译

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

各地新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 1.75 印张 18 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

ISBN 7—5419—7685—7/R·28

定价:4.90 元

G479

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:西安市西北三路 28 号 邮编:710003 电话:7322707

## 北泽杏子

教育评论家。自1965年起从事以性教育为中心的实践活动，主要是开展以幼儿、小学生、中学生及大学生为对象的性教育实践及针对教师的讲座。同时在报纸、杂志和电视上积极开展从世界各国采访到的有关性教育、妇女问题、少年犯罪等内容的评论。

自制教材、专用录像带、幻灯片九十余种，曾荣获教育电影节最优秀奖、文部省特选图书奖、文部大臣奖等。

著有《启蒙性教育》系列及《心灵·身体·生命》系列等图书。

现任“谈性会”会长、“日本妇女学会”干事、禁烟教育促进会顾问等社会职务。



## ● 目 录

|                    |      |
|--------------------|------|
| 你出生的时候·····        | (5)  |
| 卵巢是性的原动力·····      | (7)  |
| 性腺激素荷尔蒙的作用·····    | (9)  |
| 什么是第二性征? ·····     | (10) |
| 女性的内性器官及外性器官·····  | (11) |
| 卵子的旅行·····         | (12) |
| 排卵、月经和受精的原理·····   | (13) |
| 只有女性才有的性周期·····    | (14) |
| 子宫的作用是什么? ·····    | (15) |
| 防止细菌和病毒的子宫颈粘液····· | (16) |
| 卵泡激素、黄体激素·····     | (17) |
| 健康比潇洒更重要·····      | (18) |
| 身体的规律能与女孩对话·····   | (19) |
| 了解阴道的构造·····       | (20) |
| 什么是白带? ·····       | (21) |
| 观察自己的性器官·····      | (22) |
| 处女膜与阴蒂·····        | (23) |
| 如何对待痛经·····        | (24) |
| 应接受什么样的初潮教育? ····· | (25) |
| 从一星期前开始感到疼痛·····   | (26) |
| 请做减轻痛经的体操·····     | (27) |
| 每月记录月经周期·····      | (28) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 月经不调引起的烦恼与担心·····    | (29) |
| 为了解是否妊娠请做记录·····     | (30) |
| 初潮是自立的第 一 步·····     | (31) |
| 男性没有“生理现象”吗? ·····   | (32) |
| 精子、勃起及射精的原理·····     | (33) |
| 相互关注彼此身体的发育·····     | (34) |
| 你知道自己的排卵日吗? ·····    | (35) |
| 什么是基础体温? ·····       | (36) |
| 从基础体温了解排卵和受精的时间····· | (37) |
| 精子能存活一个星期·····       | (38) |
| 恋爱前要有避孕的知识·····      | (39) |
| 没有百分之百的安全避孕法·····    | (40) |
| 如何看待丰乳? ·····        | (41) |
| 是谁决定胎儿的性别·····       | (42) |
| 决定性别的是精子·····        | (43) |
| 用什么方法识别男、女? ·····    | (44) |
| 白带过多是性病吗? ·····      | (45) |
| 经常保持性器官的清洁·····      | (46) |
| 艾滋病在什么情况下传染? ·····   | (47) |



你充分了解自己的身体吗？

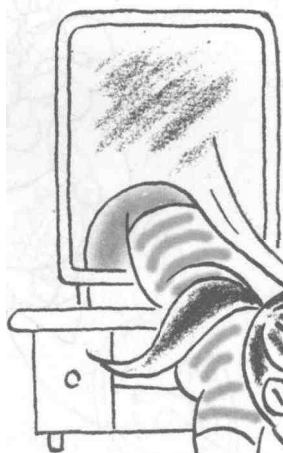
当然，你非常了解自己的身高、体重、长相以及乳房的形状。

也许你已经开始注意到什么是身材高大、胸部丰满等等了。

为了确定你“了解”自己身体的程度，你不妨先回答在下列提出的问题。







你最喜欢自己脸上的哪个部位？  
你最讨厌自己脸上的哪个部位？



你最喜欢自己身上的哪个部位？  
你最讨厌自己身上的哪个部位？



与父亲易于交谈的是什么？  
难以启齿的是什么？  
与母亲易于交谈的是什么？  
难以启齿的是什么？

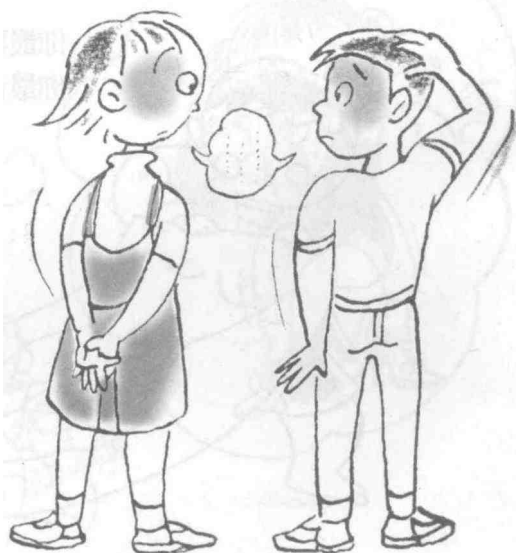


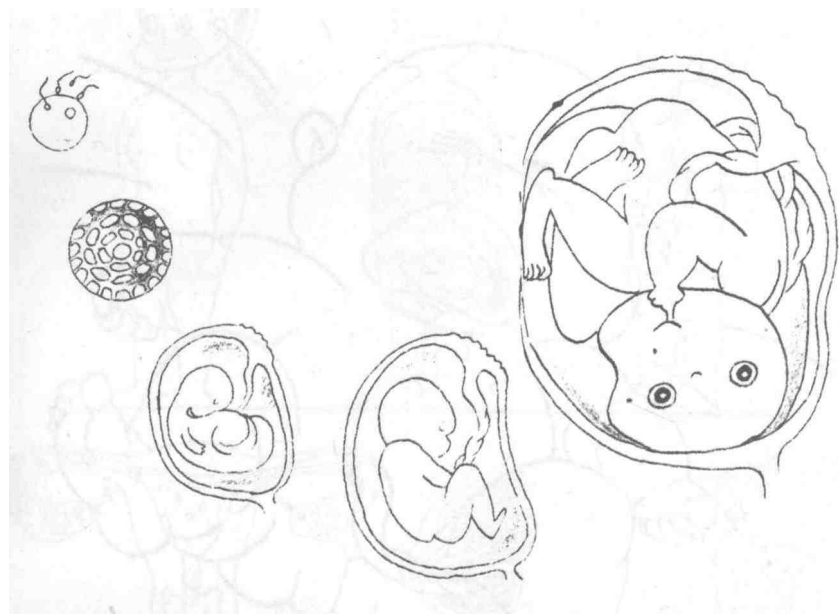
能回答得上来吗？平时假如没有进行过认真的考虑，恐怕是很难回答的吧？

在这本书里，将详细地为你们解答有关方面的知识。比如，你是如何降临人世的；现在你的身体里正进行着“性”方面的发育和变化，以及它们的作用和原理等等。

为了能充分地了解自身，请你认真地阅读这本书吧！

有关身体的话题与同性朋友易于交谈的内容是什么？难以启齿的内容是什么？  
有关身体的话题与异性朋友易于交谈的内容是什么？难以启齿的内容是什么？





## 你出生的时候



在你出生的时候，身长和体重是多少呢？一般说来，平均身长为50厘米，体重为3000克左右，其大小正好可以抱在父母的臂弯里。

在胎儿乃至生命之初，是小到只有铅笔尖那么大点儿的卵子（直径为0.14毫米）与更加细小的精子（长度为0.06毫米）结合后形成的受精卵。

受精卵从受精的瞬间开始不断地进行着细胞分裂，在生长分化的过程中，经过7至10天左右的时间移动到子宫里，钻进为受精卵随时来扎根而准备的厚而柔软的子宫内膜中，这就是最初的生命。

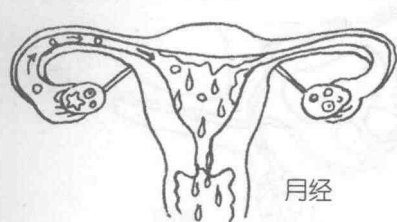
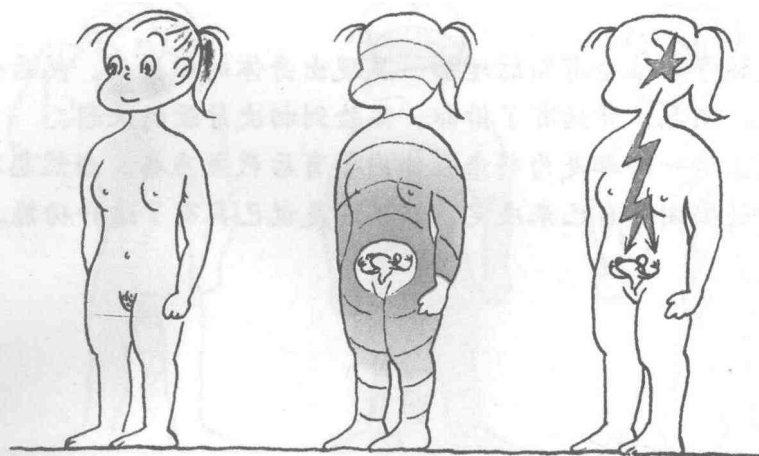
胎儿在母亲的子宫里经过280天左右的生长，发育成由大约20兆个细胞构成的新生儿诞生了。受精卵从仅有的一个细胞变成拥



有 20 兆个细胞的婴儿！在人的一生中，还有更为快速的、令人惊叹的成长呢！

而且令人更加意想不到的的是在刚刚出生的女婴那幼小的卵巢里，已经有了为繁衍后代而准备的卵子的根源——40万个卵母细胞。到了你们现在的年龄，体内仍有 10 万个卵母细胞。在你的一生中，10 万个卵母细胞里只有 400 个变成卵子被排出。





### 卵巢是性的原动力

在你们现在的年龄，卵巢已经长到你们的食指指头那么大了（体积约为10立方毫米），卵子在那里一个接一个地开始逐渐成熟起来。

你有两个大小一样，功能相同的卵巢，其作用是分泌雌性激素和使卵子成熟。

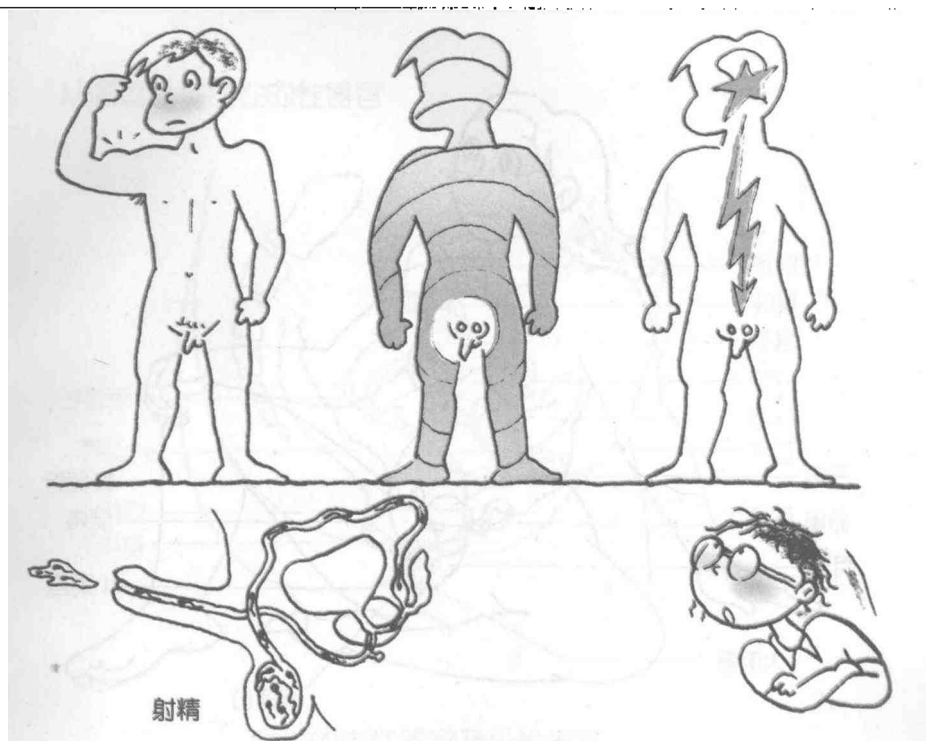
一到青春期，就会从脑垂体前叶发出“产生荷尔蒙激素”的指令，刺激性腺后激素被分泌出来。

于是从卵巢里分泌出雌性激素，通过血液输送到全身，促进乳房和骨盆的发育。

在乳房里，有制造乳汁的乳腺。在受到雌性激素的刺激后，会逐渐发育，乳房也会鼓胀起来；接着骨盆也随之发育，肩、腰、手

臂和大腿等部位会有脂肪增加，显现出身体的曲线来。然后会长出腋毛、阴毛，开始有了排卵，体验到初次月经的来潮。

以上这一切都是为将来在体内孕育后代做准备。当然想不想生孩子还要由你自己来决定，只不过是说已具有了这种功能。



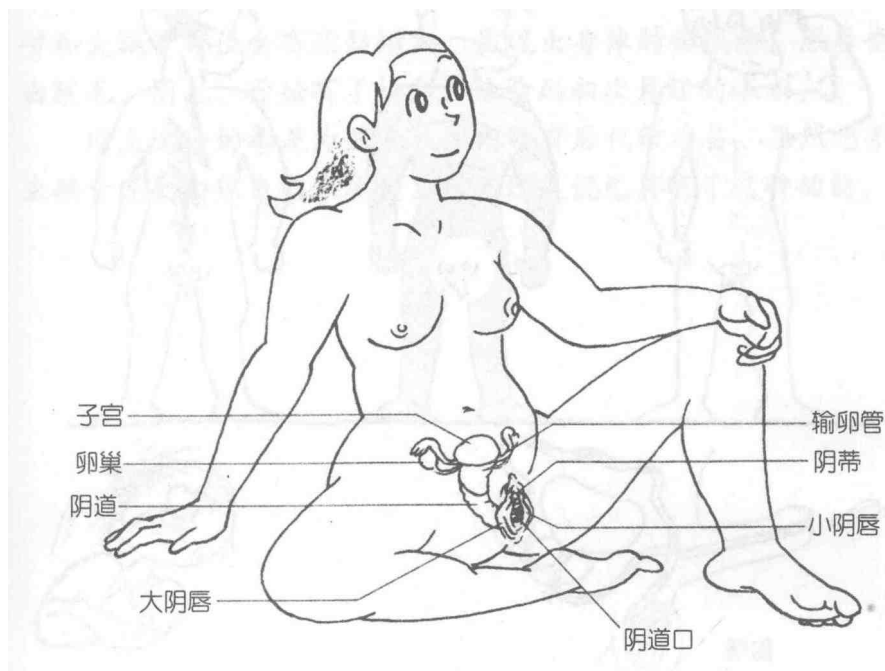
### 性腺激素荷尔蒙的作用



受到性激素荷尔蒙的作用，男孩子的肩、臂膀、腿的肌肉逐渐发达，身材变得健壮有力。喉头逐渐突出、声音变得粗而低。而且还长出了胡须、胸毛、腋毛和阴毛，阴茎和睾丸也随之变大。

睾丸逐渐发育得能产生精子，开始有了初次射精的体验(精液从阴茎中被射出)。

像这样男女身体逐渐发生变化，表现为月经和射精的性特征，被称为“第二性征”。



### 什么是第二性征？

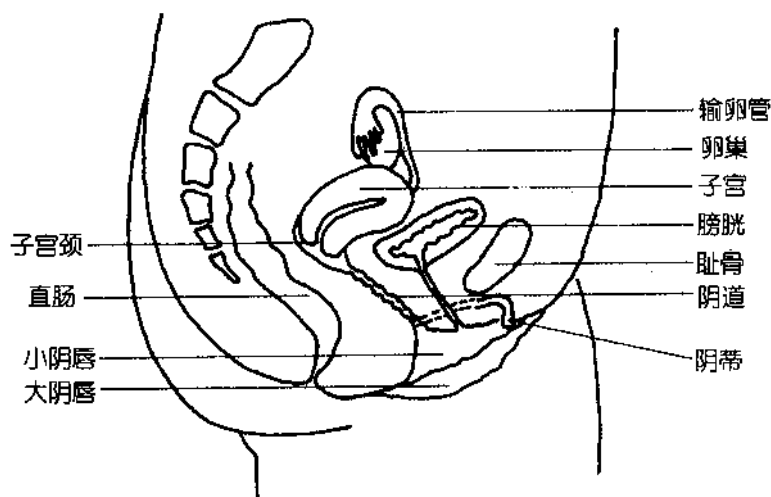
婴儿刚出生时，确定其性别的方式是看婴儿的性器官来分辨男、女，这是人的“第一性征”。而通过人的显著特点来区别性别，这是人的“第二性征”。

促使女孩子显现出第二性征的是雌性激素在起作用。雌性激素不仅在生理上，而且在心理上也给予了很大的影响，对异性的憧憬和思念就是证明。此时被称为青春期。

在青春期要告诉你有关性器官方面的知识(性器官是具有产生后代、孕育、分娩功能的器官)。



## 从侧截面看女性的性器官



## 女性的内性器官及外性器官



从身体外部能看到的性器官叫外性器官；从外表看不到的、在腹内的性器官叫内性器官。

上图是女性器官的侧面图，下图是直面图，可对照上、下两图来了解各部位的名称。