

HONGXUESHENG

XINGJIANKEANG
JINGYUJIBU

少男少女成长书系

青春期，
我想到的和
我想知道的一切！

中学生

● 陆士桢 宣飞霞 著

性健康教育读本

浙江人民出版社

ZHEJIANG
RENMIN
CHUBANSHE

目 录

第一部分 从男孩女孩到男人女人

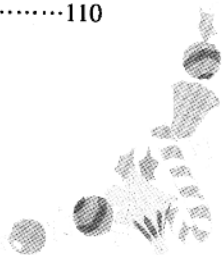
- 一、她们为什么比我长得快？
——青春前期男孩女孩发育的差异3
- 二、我怎么变成大人的？
——青春中、后期的男孩女孩6
- 三、为什么会有“女大十八变”？
——青春期内分泌的变化10
- 四、“春天”怎么提前来临了？
——青春期提前和性早熟13
- 五、我怎么比妈妈高了？
——青春期快速长高的奥秘16
- 六、我还有“脸”见人吗？
——说说“痘痘”20
- 七、我胸前的小乳房怎么会疼？
——一触即痛的小小乳房24



八、怎样才能让胸前的两只“小兔子”不再晃动？	
——乳房发育明显的担忧	27
九、我的乳房为什么这么小？	
——乳房过于平坦的苦恼	30
十、这样的乳房正常吗？	
——乳房不对称、乳头凹陷是怎么回事	34
十一、如何养护青春期的乳房？	
——乳房健美小贴士	38
十二、什么时候开始刮胡子？	
——嘴上有毛留不留	42
十三、体毛、阴毛让你明白了什么？	
——胳肢窝长满了“杂草”	45
十四、我怎么变成“公鸭”嗓了？	
——青春期中变声期	49
十五、黏乎乎的白带是从哪儿来的？	
——女性健康的“晴雨表”	52
十六、我怎么流血了？	
——月经初潮不要慌	56
十七、我的月经为什么没有规律？	
——一年没来例假和月经周期没个准	59
十八、痛经怎么办？	
——每月一次的“灾难”	62
十九、我还能上体育课吗？	
——经期的个人卫生	66
二十、我怎么忍不住“尿床”了？	
——第一次遗精	69



二十一、为什么阴茎会突然勃起？	
——“小东西”不听话	71
二十二、我们有权知道自己外生殖器的结构吗？	
——最隐秘部位的成熟	74
二十三、从女孩到女人的关键是什么？	
——认识女性内生殖器	79
二十四、有洗出来的病吗？	
——女性外阴护理常识	83
二十五、男孩是怎样变成男人的呢？	
——男性生殖器官的成熟	87
二十六、我的为什么这么小？	
——男性生殖器问题	91
二十七、我这样会不会得病？	
——包茎或包皮过长	94
二十八、敏感部位碰不得吗？	
——善待你的“命根子”	97
二十九、生命是如何形成的？	
——性交和受孕全过程	101
三十、双胞胎和多胞胎是怎样产生的？	
——有趣的生育现象	105
三十一、我会不会怀孕？	
——受孕的条件	107
三十二、我们从哪里来？	
——妊娠和分娩	110





第二部分 我们的男人心、女人心

- 三十三、为什么对她(他)魂牵梦萦?
——性意识的觉醒和异性好感期115
- 三十四、少年的他是“大流氓”吗?
——性好奇与性知识的正确获取途径120
- 三十五、老梦到女人是怎么回事?
——性梦和性本能、欲望123
- 三十六、我为何总有一些肮脏的想法?
——青春期性幻想127
- 三十七、为何总是有这种渴望?
——如何正确对待手淫130
- 三十八、他为何要剪女孩的头发?
——说说性变态134
- 三十九、我真的爱上老师了吗?
——解读“牛犊恋”137
- 四十、我为什么总像个女孩?
——男性的性别角色认同141
- 四十一、做个“假小子”怎么样?
——女性的性别角色认同146
- 四十二、为什么不来例假了?
——青春期节食与闭经152
- 四十三、失去的仅仅是体重吗?
——青春期节食的严重后果156





- 四十四、“丑小鸭”真能变“白天鹅”吗？
——中学生整容利弊谈160
- 四十五、究竟是谁的错？
——与父母的冲突165
- 四十六、我的偶像到底什么样？
——“追星族(FANS)”现象170
- 四十七、爱情早来该不该？
——“早恋”问题175
- 四十八、追求性自由错在哪里？
——树立严肃的性态度179
- 四十九、失了身还怎么见人？
——树立正确的贞洁观183
- 五十、不小心碰到黄网怎么办？
——自觉抵制黄毒186
- 五十一、网上交友是不是很酷？
——切莫掉进“网络陷阱”190
- 五十二、性放纵的代价有多大？
——“网上一夜情”不好玩193

第三部分 我们是否足够成熟

- 五十三、我就这样成了强奸犯？
——控制性冲动，防止性罪错197
- 五十四、“禁果”的味道为何这么涩？
——“禁果”偷食不得200





五十五、什么样的性行为是安全的？	
——避孕常识	204
五十六、避孕套怎么用？	
——避孕套使用常识	209
五十七、少女早孕的危害有多大？	
——“少女妈妈”烦恼多	213
五十八、我是不是怀孕了？	
——怀孕早期的表现和自我判断	216
五十九、流产手术对人体影响有多大？	
——人工流产知识	219
六十、药物流产可自行决定吗？	
——药物流产知识	224
六十一、少女怎样保护自己？	
——提高自我保护意识，免受性侵害	227
六十二、性病离我们有多远？	
——抵制诱惑，预防性病	230
六十三、这难道真是一个永远的错？	
——HIV病毒和艾滋病	233
六十四、面对色狼，我怎么办？	
——女生应对暴力常识	239
后记	242



第一部分

青春期,你想到和你想知道的一切!

从男孩女孩到男人女人



中学生性健康教育读本



一、她们为什么比我长得快？

——青春前期男孩女孩发育的差异

小军、小洁和小丽三个人同岁，从小在一块长大，关系一直很好，小军一直觉得她们是自己的小妹妹。可是自从上了初中以后，他感觉她们变了，高了，胖了，而且都长得比他高了一大截。三个人不大在一起玩了，两个女孩也似乎有些共同的秘密总是瞒着他。作为稍大几个月的他，一方面对发生在女孩身上的事很好奇，另一方面也很困惑，为什么自己没有什么变化，还是小男孩模样？为此，小军很烦恼，有时甚至有些自卑。

小军之所以产生这种困惑，是因为他还不了解，青春期是男孩女孩身体、心理变化最大的时期，而且男孩女孩在身体发育方面存在着明显的差异。这时的小军应该知道下面三个“真相”。

一、青春期是人生中最具活力、身心变化最突出的时期，是出生后的第二个快速增长期。

此时，青少年的身体在生理上发生快速变化，生长加速是进入青春期的男孩女孩最显著的变化，这种变化主要表现在身高和体重的增加上。那么，这种变化发生在什么时候呢？世界卫生组织在1980年规定：青春期年龄段为10—20岁。就我国目前的情况看，女性一般在10—18岁间；男性进入青春期较女性晚1—2年，一般在12—20岁间。





二、青春期是性器官发育成熟、具有生殖能力、出现第二性征的年龄阶段。

进入青春期,最大的变化是第二性征的出现:男孩长出体毛(胡须、腋毛、阴毛)、变声、阴茎和睾丸发育、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等;女孩长出体毛(腋毛、阴毛)、乳房发育、骨盆增大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等。

这些变化的根源何在?主要是男女性激素作用的结果,根源于性器官的发育。这时候,男性的睾丸、阴茎、输精管、附睾等各个性器官都开始发育。睾丸是男性性器官和性征中发育最早的,睾丸的体积和重量都增加较多,阴茎发育要比睾丸晚半年至一年。女性的卵巢开始缓慢发育,其中卵泡发育,分泌雌激素,使血清中的雌激素明显增高,在雌激素的作用下,子宫壁开始增厚,阴道增长速度也进入了整个生长期中最迅速的阶段。

青春期的性生理发育变化在整个青春期中的分布是不均的,根据各个阶段发育的特点,我们一般分成三个阶段来讨论,即青春前期、青春中期和青春后期。小军的困惑就是发生在青春前期的问题。青春前期是性发育的初始阶段,其主要特征是生长加速和第二性征的不同步出现,历时2—3年。男性以睾丸明显增大、阴茎明显开始变粗变长为前期开始的标志,以首次遗精为前期结束,进入中期的标志。女性则相应地以乳房乳头开始突起、乳晕开始增大为前期开始,以初潮来临为前期终结,中期开始。

三、男孩和女孩进入青春前期不同步,女孩发育要早于男孩。

青春期诸多第二性征并不是同时出现,也不会同步发育,其出现时间早晚不仅存在较大的个体差异,而且男女之间差别也很大。





进入青春期以前,男孩与女孩形体差异不大,在肩、胸、臀等部位也无明显差异。但进入青春期后,男孩和女孩身体的各部位会发生一系列变化。由于女孩进入青春期比男孩要早,因此身体发育也要比男孩早。在男孩们还处于“儿童”状态时,女孩们已经慢慢长大,正开始完成从女孩到成熟女性的转变。所以我们经常可以看到,小学五六年级的小女干部们威风凛凛,后面跟着的是矮一头的小男孩们。

处于青春前期的男孩女孩们,面临的问题和困惑不少,我们提两个建议。

坦然面对,避免焦虑——人总是要长大的,谁也不会例外,坦然面对是最佳的选择。像小军一样的“小男孩”要懂得,比起此时已经很有女性特征的同龄女孩子,男孩才会显得幼稚一些,孩子气一些,这是很正常的现象。所以男孩子不要着急,再过一两年,你会进入青春期,你会很快长高,会拥有男性深沉的嗓音,还会长胡子,还将具备生殖能力,慢慢长成像爸爸那样高大魁梧的、能保护女孩子的铮铮男子汉。

接受青春期性教育,把自己作为一个成长中的生物,形成包括社会性发展在内的全面看法——青春前期是性发育的全面启动阶段,生殖系统虽因生殖细胞及相应生殖器官尚未完全成熟还不具有生殖功能,但因性激素水平的升高,少男少女们的性欲、对性的好奇心以及性尝试的冲动都较以前大大增强。这时需要弄懂自己,知道自己是什么?未来怎样发展?在自己身上会出现什么现象?自己需要做什么准备?用什么标准去约束自己?这些问题都将等着我们去学习、去认识。有了这些知识,在青春期遭遇痛苦、做出傻事的情况就会减少发生。

需要记住的是,聪明的人一定是活得明白的人。





二、我怎么变成大人的？

——青春中、后期的男孩女孩

与小军相比,14岁的雷雷已经没有了类似的烦恼,他感觉到了自己身体各部位的变化,也明白这是青春期在“作怪”。但在读初中二年级的一个早晨,他被自己下身流出的一些东西吓了一跳:睡梦中,他隐约感到有尿意,但就是醒不过来,很快就“尿床”了,醒来一看,竟是一小摊胶水状的液体!一整天,雷雷都没心思上课,对早晨发生的一幕反复回忆,甚至有些害怕。过了几天,妈妈看出雷雷情绪有些不对,在追问下,雷雷终于说出了自己的疑虑。出乎他意料的是,妈妈捧起他的脸,笑着说:“我们的雷雷长大喽!”在听了妈妈一番讲解后,雷雷明白了这叫遗精,是男孩子到了一定年龄后必然会碰到的事情。此时雷雷如释重负。

雷雷为何会遗精?雷雷真的长大成人了吗?这就要说到青春期的中、后期了。进入到雷雷这个年龄的少年,需要弄明白下面几个问题。

一、什么是青春中期?这一时期我们要发生哪些变化?

青春中期是性发育的高峰,是向性成熟转变的时期。这个时期,生长开始减速,不像10—14岁青春前期,那时是身高、体重生长发育的高峰;同时,第二性征全部出现,而且女性初潮和男性首次遗精来临,虽然还没有周期性成熟的生殖细胞排出,但性的发育已经十分明显。这个过程一般要经历3—4年,女孩在11—16



岁,男孩在13—18岁。

青春中期是第二性征全面发育的时期,也是一个人在性发育过程中变化较大的时期——一般来说,初中二年级是男性各项第二性征明显开始发育的时期,阴毛发育和变声的情况较多,腋毛也开始出现,喉结继续发育,变声进一步明显,已初步具有男性身材。由于女性发育要早于男性1—2年,因此,初中一年级的女生已进入青春中期,延续至初中毕业。这一时期,乳房和阴毛继续发育,明显率渐升;骨盆、腋毛和变声的出现率开始逐年上升。

应该知道,你的一切外在变化都来自性器官的进一步发育——男性的睾丸重量较前期迅速增加,容积也增加;内部组织结构进一步分化,开始不规则地产生少量精子。阴茎已增长至8—15cm,周长增至4.5—10cm。附睾等其他性器官也进一步发育。女性的卵巢作为分泌雌激素的主要腺体,分泌量已明显多于前期。在明显增高的卵巢性激素的作用下,女性的子宫从中期开始迅速增重,内部结构各个部分长度增加,总长可增至5.8cm。子宫内膜开始发育,腺体开始分泌,宫颈扩大,为初潮做好充分准备。阴道长度已增至7cm,接近或达到成人水平,内壁组织进一步分化。外阴进一步发育,接近成人状。

这一时期,最重要的变化是男性的首次遗精和女性的初潮。首次遗精的出现,是男性性生理发育趋向成熟的标志,是生殖器官开始具有生殖功能的初始。女性的第一次月经来潮被称为初潮。青春中期由于整个生殖系统还未发育成熟,虽已出现初潮,但还不具备生殖功能,卵巢还不能周期性排卵,即月经也不规则,一般情况下,要半年至1年后,月经周期才能逐渐变得规则。



二、青春后期一般在什么时候？它会给我们带来哪些变化？

青春后期是个体发育走向成熟的阶段，这一阶段生长发育停止，第二性征发育完成，个体具有了生殖能力。此阶段历时3—5年，女性在16—18岁，男性在18—20岁。这时的青少年已经具有生殖能力，但是此时生殖系统以外的其他系统有些还没有完全发育成熟，真正的成熟还需要延续3—4年。

青春后期生长发育已经完成。一般情况下，女孩16—18岁后，骨骼就开始生长缓慢或停止生长，骨骺闭合，身体增长缓慢或不再升高，人体的发育接近成熟。而男孩19—22岁，骨骺闭合，身高的长势逐渐停顿下来，形成成人体型。至青春期末，男孩女孩的身高都已达到成人身高的99%，身高增长基本结束。此时身体的其他系统虽然结构与功能都已接近成人，但有些器官如心脏的成熟会延续到青春后期。

标志着你的性别特征的外在表现，即第二性征已发育完成——男性阴毛已呈倒三角形分布，长到大腿内侧，但不到腹白线；腋毛已较重；胡须也纷纷出现；喉结已经完全出现，声音变得厚重；出现了肩宽、臀窄、肌肉发达的男性体型。女性阴毛分布已具成人样，但范围略小；腋毛已变多、变浓；乳房轮廓明显，形如成人；变声完成；骨盆加宽，皮下脂肪丰满，已呈现女性体态。

这时你的性器官也已发育相对成熟——男性的睾丸体积增至20ml（成人25ml左右），开始大量地产生成熟的精子。阴茎已增长至15cm（成人18cm左右），大小、形态已如成人。其他外生殖器形态、大小也已如成人。女性卵巢继续增重，接近性成熟水平，每月可有一个成熟卵子排出。子宫继续增重，接近青年期重量。子宫内膜增生、脱落，出现有规律的月经周期，一般在28天左右。输卵管长度继续增加，阴道长度也继续缓慢增加，可持续到成年期，后期长度已达到8—10cm，伸缩性很强。外阴结构已似成





人,性敏感度大大提高。此时女性生殖系统已具备了生育能力以及与性有关的各种反应。

上述发生在我们每一个人身上的变化,是自然的、有规律的,发展变化是有阶段性的。当我们身体上出现变化的时候,我们需要清醒冷静地对待,用科学的知识指导自己的思想和行为。要知道,一个人的生理发育也会出现差异,如果你到了应该出现性发育特征的年龄,却没有上面所说的种种变化,那可真要着急了,因为这可能说明,你的生长发育出现了问题。

愿我们都能够正常、清醒地走过青春岁月。



三、为什么会有“女大十八变”？

——青春期内分泌的变化

我国有句俗语：“女大十八变，越变越好看。”意思是说：女孩从婴儿长到成人变化非常大。其实，不光女孩，男孩的变化也很大，比如变得高大、嗓音低沉、长胡须等。

少男少女们为什么到了一定年龄就会经历这样一些变化？是什么让我们这些稚嫩的孩童发生如此大的变化？男孩长成了身材高大、肩部宽阔、肌肉发达的男子汉，而女孩则长成了身材相对娇小、骨盆宽大、臀部丰满的女子。“女大十八变”的内在推动力究竟是什么呢？在这些问题上，我们需要明白两个道理。

一、青春期的到来与下丘脑中枢敏感性的变化有密切关系。

青春期巨大变化的内在推动力就是体内内分泌的变化。伴随着青春期的到来，少男少女们在体内激素的作用下，经历了生长加速、第二性征的全面出现和性器官的发育成熟等一系列变化。首先，我们需要了解一下人体的下丘脑—垂体—性腺轴系。

人体生殖及内分泌系统存在一个下丘脑—垂体—性腺轴系。成熟个体的下丘脑—垂体—性腺轴系间存在正、负反馈机制。青春期也是这个正、负反馈机制成熟的过程。

下丘脑位于第三脑室的下部，是体内无数激素分泌的“调控中心”。下丘脑的上端有很多微绒毛伸向第三脑室腔内，就像它派出的“侦察兵”一样，可以通过脑室液中的各种激素含量来获

