

博
学
成
才

博学成才

名家推荐学生必读丛书
全国著名学者胡维革倾情推荐

青春期 性解码

水 禾 / 编著



吉林人民出版社

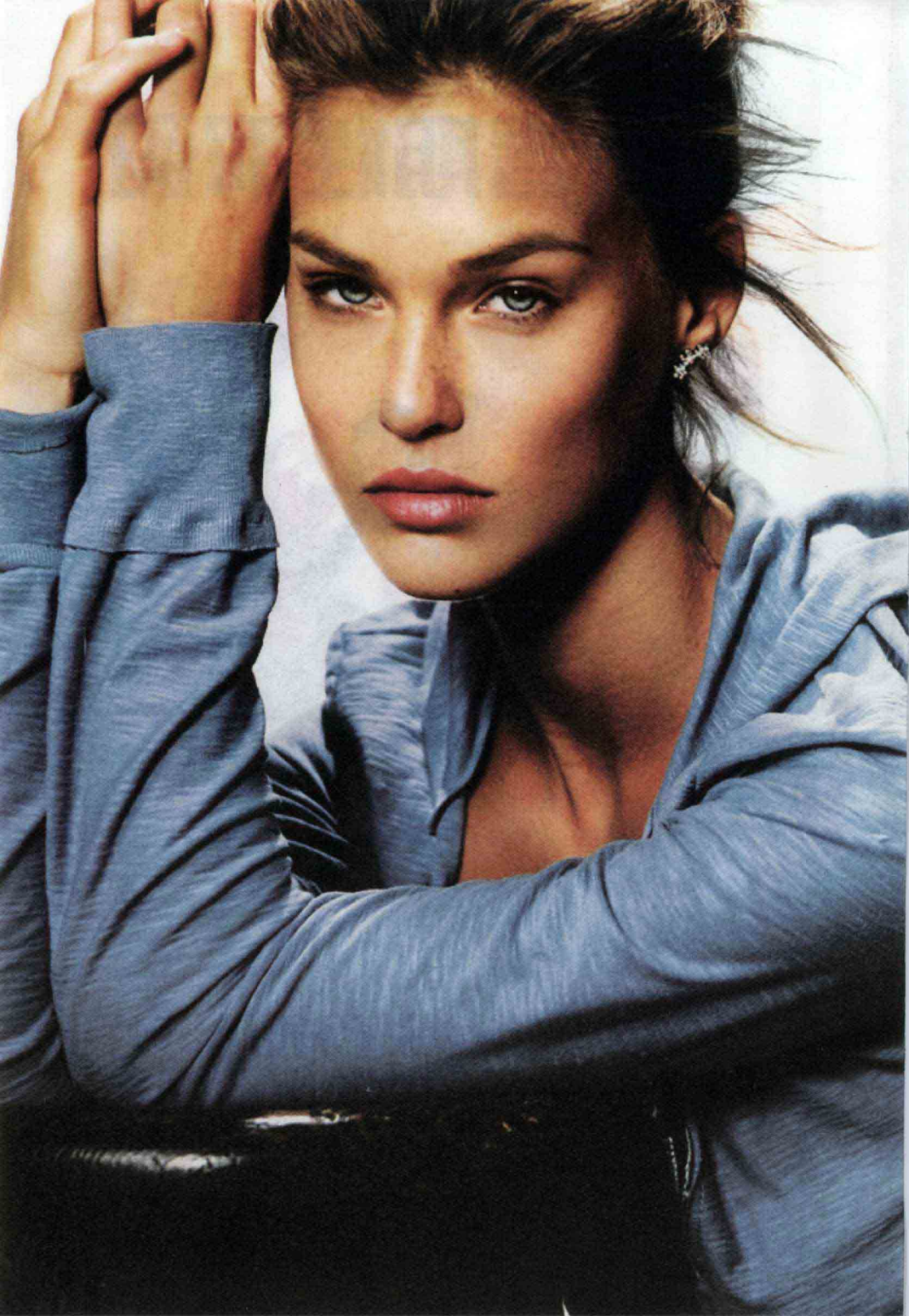
青春期性解码



QING CHUN QI
XING JIE MA

水 禾 / 编著

吉林人民出版社



QING CHUN QI XING JIE MA



青春期的烦恼



图书在版编目(CIP)数据

青春期性解码/水禾编著.—长春:吉林人民出版社,2009.6
(名家推荐学生必读丛书)

ISBN 978-7-206-05847-9

I.青… II.水… III.青春期—性教育—青少年读物
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第070933号



青春期性解码

编 著:水 禾

封面设计:孙浩瀚

责任编辑:王 黎

责任校对:张文君

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:13.5 字 数:270千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05847-9

版 次:2009年6月第1版 印 次:2009年6月第1次印刷

印 数:1-20 000册 定 价:19.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

心理篇

目录

- 青春期，人生中的“多事之秋” 014
- 我们需要经历几个性心理阶段 018
- 青春期性心理的特点及其问题 022
- 人人都要面对的性问题 026
- 初恋失败后的自我调适 029
- 男性女性不同的性心理 032
- 女生衣着性感不等于轻薄 035
- 青春期性幻想是一种补偿 038
- 男性的“命根子”没有标准 042
- 少女“思春”的盲从心理 046
- 落花有意，流水无情的单相思 049
- 性梦是人类正常的性思维之一 052
- 青春期的性好奇心理 055
- 青春期性问题的几种表现 059
- 性骚扰者心理形态各异 063
- 不容忽视的青春期综合征 067
- 青春期恋爱易患抑郁症 070
- 网络性爱成瘾弊端多多 073



生理篇

青春期的发育“男女有别”	077
性染色体主导人类的性别	080
性早熟与性晚熟	084
精子如何“长大成人”	087
睾丸的“述职报告”	090
女性性激素有何作用	093
乳房的“成长历程”	096
少男的阴茎为啥易勃起	099
女孩的“私密地带”探幽	102
何谓生理性包茎	105
卵巢让你更女人	108
睾丸的生精功能	112
女生性成熟迹象自辨	115
每月的“例行公事”有讲究	118
阴蒂，女性最重要的性传感器	121
处女膜，一个“有用”的多余器官	124
男孩儿的嬗变时期	127



成长篇

性游戏，儿时的懵懂之作	131
“毛头小子”的青春第一步	135
少男少女涉入爱河的原因	138
少女性格中性化的利与弊	140
性成熟是早恋的动因	143
少女，别让情欲伤害自己	146
化解早恋的锦囊妙计	150
早熟的果子不甜	153
弱冠少年如何成为男子汉	156
拆除心理樊篱与异性自然交往	158
情窦初开时的四个时期	160
巧妙利用“异性效应”完善自己	163
性在男人各个时期的表现	166
男性怎样应对青春期的变化	169
“绚烂”的生活造成性麻木	172
择偶，你会看中对方哪一点	175
两性交往中的“错觉”	178



行为篇

父母给了你我生命	182
性行为并非是简单的异性交合	185
性冲动是生存和生理本能	188
手淫方式不当可造成伤害	191
性爱时如何善待女性	194
我们靠什么感受异性之魅	198
萍水之欢一夜情的隐患	202
与恋人性爱之前需思量	206
哪些性行为容易感染艾滋病	209
性爱前后如何避孕	212
少女“溃坝”的种种缘由	215
堕胎，青春期少女的梦魇	218
未婚女性如何终止怀孕	221
不安全性行为可造成三种损害	224
怎样从过度的自慰中自拔	227



防卫篇

- 如何婉拒求爱 231
- 与异性交往要“拿捏有度” 234
- 如何挣脱异性的纠缠 237
- 怎样从飘渺的网恋中遁形 239
- 性病的阻隔方法 242
- 网络色情“染黄”性知识 245
- 当师生遭遇恋情 248
- 在性冲动时踩一脚“刹车” 251
- 少女应该具备的防卫意识 254
- 性骚扰的判断和规避技巧 257
- 少女如何让自己远离“虎口” 260
- 性紧张，青春期必须面对的问题 264
- “安全套”的安全用法 267
- 避孕常识种种 270



健康篇

如何让自己的私处更“安全”	274
少女如何“打扫”隐秘部位的卫生	277
乳房，青春期的烦恼之源	280
女性“角落”里的几种“故障”	284
适度、精致、柔韧的乳房最美	288
少女易患的几种生殖器官疾病	291
如何善待每月的“不期而遇”	294
当少女遭受痛经时	297
卫生巾的选择与使用	300
少女自慰后易出现的问题	303
青少年运动后遗精的原因	306
有碍少女健康的三不宜	308
与“他”有关的妇科疾病	310
少女补铁最为重要	313
性健康离不开食物营养	316
平胸少女丰乳三法	319
精液多与少的辨析	322
呵护精子从点滴做起	325
现代生活对男性生殖力的冲击	328



异常篇

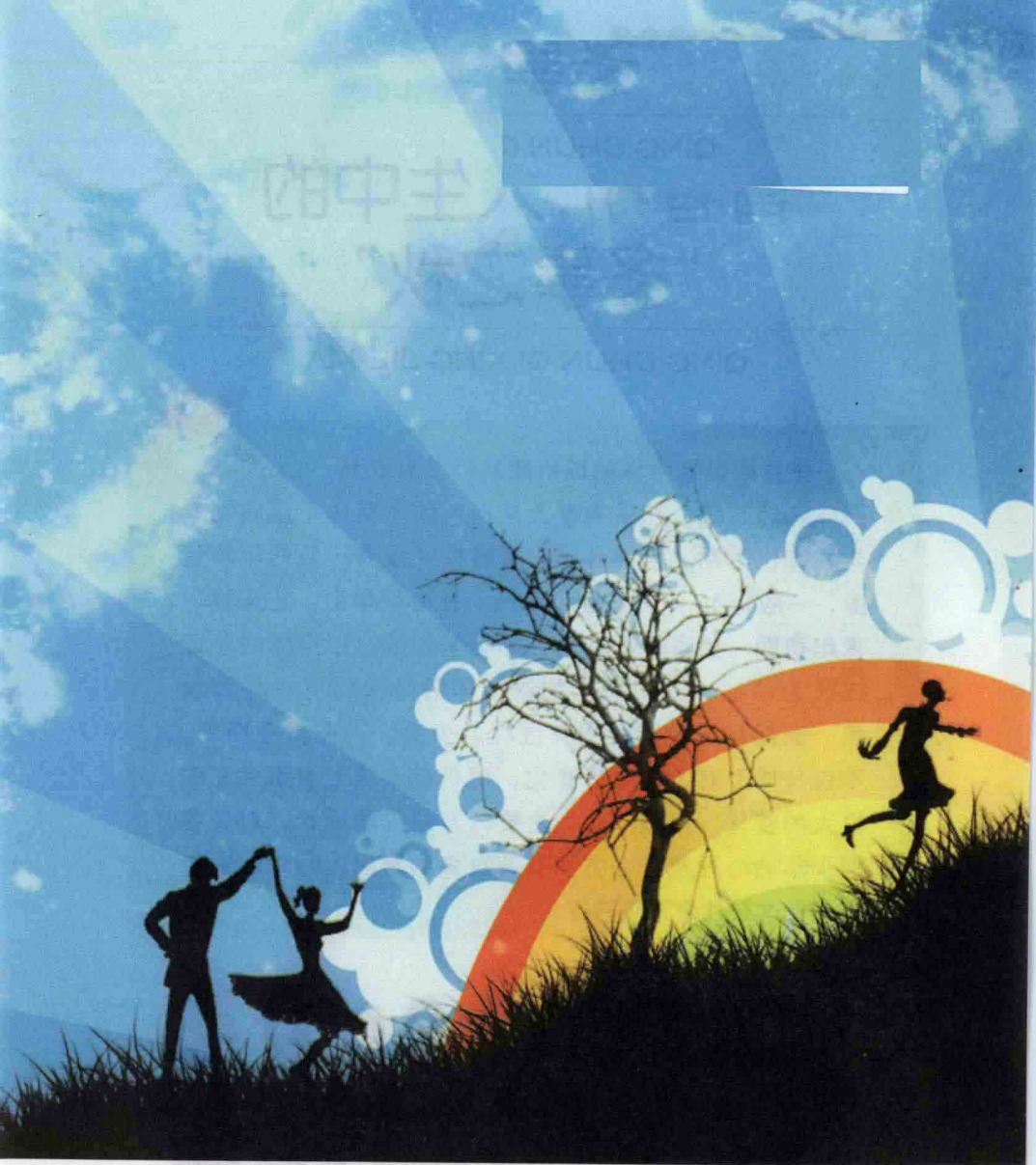
性厌恶是性的异常反应	333
窒息性性行为是危险的性游戏	336
“同志”，一个特殊的部落	339
性幻症，挥不去的“情爱连续剧”	342
别让同性依恋发展成同性恋	345
恋童，病态的性取向	348
恋物癖只对异性物品感兴趣	352
穿女装唤起性兴奋的男人	356
难以自控的病态“流氓”	359
视觉性侵犯的窥阴癖	362
性欲亢进其实是种病	366
以折磨和被折磨获取性快感	369
易性癖是一种性别识别障碍	373
性洁癖不是卫生问题	377
恋母情结是男人心理未断乳	381
“爱父嫌母”的恋父情结	384



道德篇

良好的性道德是立身之本	389
青少年应该接受哪些性教育	392
性道德的建立是人生的长远大计	394
青少年为什么容易性犯罪	397
青春期情感的彷徨与焦虑	399
我们靠什么维系性道德	403
性道德的三种关系	407
青少年与异性交往有准则	410
做情感的驭手	414
在贞操的天平上谁最重	416
网恋，时髦之下的双刃剑	419
爱情是人类性爱与动物交配的区别	423
爱情是人类最高尚的情感	426
友情和爱情的区别	430





IN LI PIAN
心理篇

青春期,人生中的 “多事之秋”

QING CHUN QI XING JIE MA



青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段,在生物学上是指人体发育由不成熟到成熟的转化时期。目前各国对青春期并没有一致的年龄范围,一般指13~18岁这个阶段。在心理学上,它又称为青年初期,相当于教育学上的中学阶段,以身体的急速成长为特征。人们通常把这个年龄阶段的男性称为少男,而同样年龄阶段的女性称为少女。人在青春期中,不仅身体上有了明显的变化,而且在心理上也会发生很大的变化。以性成熟为主要内容的生理成长,对青春期少年的心理及社会方面有着重大的影响,归纳起来青春期有这么几个重要特征:





青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。人们通常把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的标志是射精；女性是月经初潮，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使少年具有了与儿童明显不同的社会和心理特征。随着年龄的增长，生活范围和活动内容逐渐复杂化，使少年具有了与儿童不同的特点，他们逐渐有了一定的特定意向和责任感，并自己决定某些活动如何进行。然而，少年毕竟不同于成人，他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立，在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母。由此可见，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。



青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。男性的急速成长从10.5~14.5岁开始，在14.5~15.5岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加；与此同时性机能和第二性征也发育成熟。由于身体及性的发育，对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。





青春期是一个变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期。在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

