

所有男孩 都应知道的

青少年身体启蒙·男孩读本

Alles,
was
Jungen
wissen
wollen

[德]特鲁德·奥斯费德/著
罗明/译

德国青少年
推荐读物

上海社会科学院出版社

光
的
来
历

行
男
孩
那
立
口
道
的

「德
特
鲁
德
·
奥
斯
费
德」著

上
海
社
会
科
学
院
出
版
社

所有男孩 都应知道的

青少年身体启蒙·男孩读本



Alles,
was
Jungen
wissen
wollen

[德]特鲁德·奥斯费德/著
罗明/译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

所有男孩都应知道的/(德)特鲁德·奥斯费德著;罗明译.

—上海:上海社会科学院出版社,2002.8

ISBN 7-80681-033-1

I. 所… II. ①特…②罗… III. 男性-青春期卫生-健康教育-普及读物 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第039614号

原书名: Alles, Was Jungen Wissen Wollen

Copyright © 1998 Verlag Heinrich Ellermann, München

版权所有 侵权必究

所有男孩都应知道的

著者 特鲁德·奥斯费德

译者 罗明

责任编辑 陈国梁

封面设计 烟雨

出版发行 上海社会科学院出版社

地址 上海淮海中路622弄7号

电话 021-63875741

经销 全国新华书店

印刷 北京新丰印刷厂

开本 24

字数 120千字

印张 8.25

版次 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

ISBN 7-80681-033-1/G·007

定价 18.80元



前言

特鲁德·奥斯费德

你是否已经注意到，现在你的身体正在发生着某种变化？对此，你会做出什么反应呢？是陌生呢？还是困惑？不管怎样，这至少已经说明你体内潜在的性意识已经萌发，就快要成为一个男子汉了。对你来说，也许这个阶段将持续到18岁才会结束。在这段时间里，我们希望本书能够给你提供一点帮助，陪伴你度过青春时光。

二十多年以来，我一直都在研究你们这群青年人，研究你们的成长、愿望、梦想以及你们可能会遇到的问题。在我所进行过的不计其数的采访中，那些可爱的少男少女们给予了我极大的信任：他们把在家人面前难以启齿的事情向我倾诉。一个名叫伍尔夫的15岁少年对我这样抱怨说：“事实上，我只能从杂志上了解一些我想知道的事情，对我提出的疑问，妈妈一点都听不进去，她只是无休止地搪塞我、敷衍我。而爸爸呢？他总是对我说：‘小伙子啊，那是你自己的事情，不要急，总有一天你会弄清楚的。’”

17岁的卡维回忆说：“两年前，当我第一次跟一个女孩相依相偎的时候，我感到非常尴尬。真丢脸，我怎么会那么笨手笨脚呢？那个女孩虽然也只有15岁，但懂得却比我多。值得庆幸的是，她当时并没有嘲笑我，否则我真的要无地自容了。说起来我们已经好久没见面了，但是不管怎样，对这个女孩我将毕生铭记在心。”

同女孩或者女性的交往是本书一个非常重要的话题。在情感问题上，产生麻烦的原因往往是因为少男少女们彼此缺乏了解。你对女孩（包括她们的身体、心理、愿望和想法）了解得越多，你得到持久幸福、



所有男孩都应知道的

爱情的机会就会越大。现在的年轻人，早就已经学会如何关心他们的伴侣了。在你们的眼里，女人已经不仅仅是洗衣做饭、生儿育女的工具了。不管你们的祖父或者父亲如何教诲你们，这一切都已经不可逆转地变成两个人的事情了。

青少年朋友们，你们现在所处的阶段就是所谓的青春期。在这个时期里，你将学会用另一种截然不同的视角去看待你的父母和朋友，形成自己的思想和个性。说起来你可能会接受不了，在成长的道路上，你遇到的阻力首先可能会来自父母。因为随着年龄的增长，你会日渐一日地脱离父母的襁褓，逐渐走上自己的人生之路。在这个过程中，你与父母之间就会不可避免地产生一些矛盾。他们害怕失去自己辛辛苦苦抚养大的子女；而你呢，却从心底萌发了这样一种强烈的意识：你要以你自己的方式，照自己的意志，为自己的幸福打造人生。从这一刻起，你已经不再是一个完全在父母保护伞下生活的小孩子了。

其实，在青春期内，发生变化的还不仅仅是你的心理、你的想法，身体上的变化也在所难免的。这当然会给你带来一些麻烦，对此，你要坦然接受。因为你要做的不是拒绝，而是不折不扣地完成这种转变。要像我们所期待的那样，成为一个既酷又强的男子汉，的确还差得很远。

在青春期内，女孩子可能会比较容易得到周围人的理解、支持与帮助，得到一些她们想得到的信息。同她们比起来，男孩子就比较可怜了，因为即使是在这个关键的时期内，也很少有人想到你们。正因为如此，我想把这本书献给你们这些准男子汉们，希望它能够成为你们人生道路上的良师益友。毕竟，从男孩到男子汉的转变，也不是一天两天就能够实现的。

当然，青春期因人而异，男女之间有差别，每个男孩之间也不尽相同。即使你们内心对异性的兴趣是在同一时间内产生的，以后的成



长道路也会千差万别。所以我们对此不能妄下结论，断言年轻人在什么年龄应该干什么。当小伙子们身心成熟以后，一切也就水到渠成了。

在对女孩子有了一些了解以后，你就绝对不会再抱怨你为什么对她们不感兴趣了。不过，要想做女孩子心中的“白马王子”，你需要的可不仅仅是漂亮的外表和强壮的体魄啊！外貌并不是全部，尤为重要的是，你必须举止优雅，必须了解自己，了解女性的身心特征。在这方面，这本书肯定会让你受益匪浅，我希望它能够陪伴你度过人生中这段最激动人心的时期。

1998年1月 慕尼黑



光
明
书
架

内容简介

本书包罗万象,可以解答年轻人成长过程中所有的困惑。每个人的青春期都不相同,他们成熟的程度和速度也各不相同。有些孩子在十五六岁时就已经成熟,而另一些孩子到了二十岁性意识才苏醒。本书将帮助你发掘你所有的好奇,并正确理解它们。你已经知道了所应该了解的所有事情,你就可以健康地成长而无需害怕什么。

本书为德国教育部向青少年推荐的读物,作者在书中邀请青年朋友与之一起做一次旅行,去经历你身旁、你的身上以及和你有关的所有变化。你会看到,你的人生刚刚翻开崭新的、令人激动的又绚丽多彩的一页!

策 划 / 严 平

周荣胜

统 筹 / 张 勇

责任编辑 / 陈国梁

特约编辑 / 许 彬

封面设计 / 烟 雨

内文插图 / 贾 洁



光明
书架



“身体启蒙”系列

《所有男孩都应知道的》

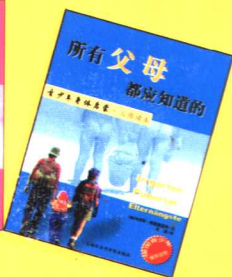
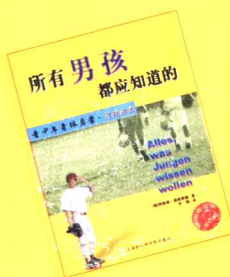
[德]特鲁德·奥斯费德

《所有女孩都应知道的》

[德]特鲁德·奥斯费德

《所有父母都应知道的》

[德]马克斯·弗里德里希





充满叛逆、争议的青春期 充满躁动、不安的青春期

解答男孩成长过程中所有的困惑

发掘男孩对身体的所有的好奇并正确理解它们

本书为德国政府向青少年推荐的身体启蒙读物，让青少年经历自己身旁、身上以及与自己有关的所有变化



目 录

前言 /1

第一章 生活与生存 /1

一、酷吗?男孩! /3

1. 你怎么了? 你是谁?
2. 大胆地告诉你父母, 你究竟需要什么?
3. 为什么你会经常这样想: “怎么就没有人理解我呢?”
4. 像马绍尔那样踢球, 拥有施瓦辛格那样的体格, 这就是你的梦想!
5. 跑车与梦想
6. 怎样做一个真正的男子汉? 什么才是男子汉气概?
7. 勇气测试与勇气有关系吗?
8. 感到孤独时, 你该怎么做才好呢?
9. 拿出点时间重视一下人生吧, 你一定会受益匪浅!

二、父母、女孩和朋友 /18

1. 你眼中的父母形象
2. 在朋友面前, 你是否应该有所保留?
3. 为什么母亲会给你精神的羁绊呢? 你是否应该逃离父母的怀抱呢?
4. 在你眼里, 父亲将会越来越有趣, 对你来说也越来越重要!



所有男孩都应知道的

5. 为什么大人们总觉得他们永远都是对的呢?
6. 当你跟家人发生矛盾想要离家出走时,是否应该冷静一点呢?
7. 学校的那个姑娘,你可知道:你在我头脑里再也挥之不再走了!
8. 喜欢与爱,二者有区别吗?
9. 两个人强大,一个人孤单?

第二章 阶段与变化/33

一、自由健康与生理卫生/35

1. 吸烟、酗酒、吸毒到底有多少危险?
2. 单独外出或者旅行时,你应该知道什么
3. 健康需要合适的营养结构
4. 怎么吃——烦恼的不仅仅是女孩
5. 外形美:为什么只有内在美还不够?
6. 身体锻炼,文身,钻孔——对身体的顶礼膜拜
7. 如何对付青春痘
8. 身体护理,让你会变得更好!
9. 怎样护理生殖器、睾丸和阴毛

二、青春期/69

1. 你现在怎么了
2. 怎样才能确定你是不是已经进入青春期了呢?
3. 为什么你的声音会突然改变呢?
4. 为什么总是感到胸部有些紧张呢?
5. 在荷尔蒙的作用下,你的生长将达到顶峰
6. 毛发的增长:你从何时起可以刮胡子了



7. 为什么你会一天到晚地为性而魂牵梦萦?
8. 这种野性的幻想是如何产生的呢?
9. 少年眼中的成熟女性

三、男性的身体结构/84

1. 男性性功能的中枢——性器官
2. 为什么你的阴茎会变硬? 为什么它有时会失去控制呢?
3. 潮湿的梦境里: 为什么会这么脏?
4. 阴茎应该有多大?
5. 包皮的作用有那些?
6. 包皮割除——利还是弊?
7. 精子是如何产生的?
8. 精子与女性卵子的受精过程
9. 男性荷尔蒙——睾丸激素的作用
10. 穿牛仔裤会影响青少年的发育和成熟吗?
12. 女孩子们现在怎么样?

第三章 爱情与痛苦/103

一、人际关系、感情与爱情/105

1. 爱情是什么?
2. 男人也可以向往伟大的爱情吗?
3. 男人什么时候会变得软弱?
4. 或许你已经在偷偷喜欢别人, 但是你还是应该和爱保持一点距离。
5. 你只可能爱一个!
6. 为什么男女之间总是会有那么多误解?
7. 如果你的女朋友抛弃了你, 你应该如何自拔?



所有男孩都应知道的

8. 嫉妒是如何产生的?
9. 为了不让她痛苦,你该怎样跟她分手呢?
10. 爱不同于性,性也产生不了爱!

二、接吻应该适度/123

1. 亲吻
2. 尝试一下认识女性的身体
3. 现在我们来确切的了解一下女性的性器官
4. 你该怎样带着幻想认识自己?
5. 为什么有些人会把手淫作为禁忌对待?
6. 经常进行手淫会产生副作用吗?

第四章 性爱与避孕/133

一、第一次性经历/135

1. 你的性爱经历
2. 你该怎样做才好呢?
3. 为什么女性总是比较矜持?
4. 当你的“小东西”不听话时
5. 为什么经常令人沮丧?
6. 性高潮是如何到来的?

二、避孕与怀孕/145

1. 避孕的优点
2. 怎样才能避孕
3. 避孕方法的正确选择
4. 关于避孕套
5. 使用避孕套可能会发生的两个问题
6. 为什么有些人不愿意使用避孕套?



7. 用中断性交的方法是达不到避孕效果的
8. 未来：男性避孕药不会再是梦
9. 绝育
10. 怀孕的过程
11. 婴儿在母体内生长历程如何？
12. 关于人工流产

第五章 性的另一面 /159

一、性与健康/161

1. 你什么时候应该去医院检查？
2. 什么是传染性性疾病？
3. 怎样预防性病的传染？

二、HIV和艾滋病 /164

1. 艾滋病是如何传染的？
2. 艾滋病感染的过程如何？
3. 怎样正确对待艾滋病患者？
4. 怎样进行艾滋病检测，可靠性如何？
5. 什么情况下，你应该进行检查呢？
6. 怎样预防HIV病毒的传染？
7. 怎样才能实现性安全？

三、同性恋现象 /171

1. 为什么有人会产生同性恋倾向？
2. 为什么会有那么多人出现同性恋者问题？
3. 如果你喜欢的是男性……
4. 如果女性喜欢她们的女友胜过喜欢你，你该怎么办？
5. 什么是双性恋？



所有男孩都应知道的

四、性与性犯罪 /176

1. 什么叫性犯罪?
2. 黄色影视与黄色书籍
3. 卖淫现象的危害
4. 针对儿童的性犯罪
5. 什么是性骚扰?
6. 什么是强奸?

第一章

生活与生存

一、酷吗?男孩!

二、父母、女孩和朋友

