



爆笑性教育讲座老师
80后新锐网络作家

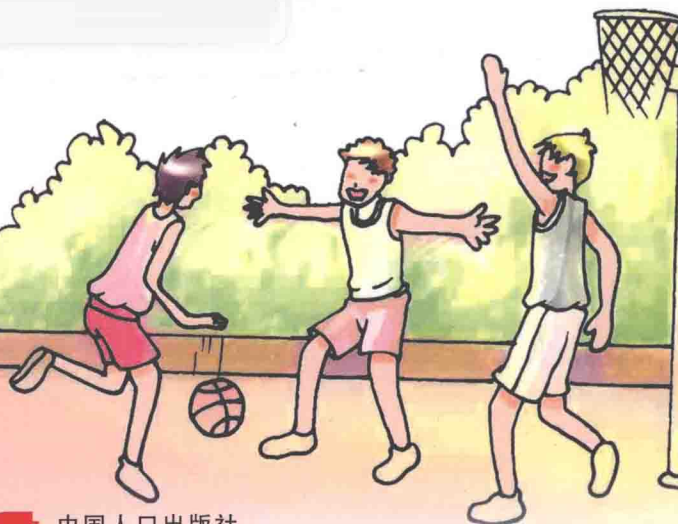
联袂推出



谁的青春没囡事

——解密青春期男生39个困惑

张超 刘意 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



爆笑性教育讲座老师
80后新锐网络作家

联袂推出



谁的青春没囍事

——解密青春期男生39个困惑

张超 刘意 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

谁的青春没囡事.解密青春期男生39个困惑 / 张超, 刘意著. —北京: 中国人口出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5101-2593-5

I. ①谁… II. ①张… ②刘… III. ①男性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122626号

谁的青春没囡事

——解密青春期男生39个困惑

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	8
字数	150 千
版次	2014 年 8 月第 1 版
印次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2593-5
定价	22.80 元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

引 言

从呱呱坠地的那一刻起，你就被贴上了“男性”的标签！此后，人们开始不断地告诫你：要坚强，不能哭；要爽快，不磨叽；要努力，不懈怠；要拼搏，不后退；要强大，不脆弱；要勇敢，不怯懦；要……不……总之，要男人，不要不男人！就这样，你在这样的“规范”中慢慢地长大……

直到有一天，你开始主动思考有关男人的问题。你开始质疑人们告诉你的“男人的规范”；你开始塑造心目中的“男人的形象”；你开始探寻理想中的“男人的方向”……在这样一个或漫长或短暂，或深入或随意的思考过程中，你可能曾经因为自己与“男人的规范”相符而自豪过；你也可能曾经因为自我的“男人形象”与他人的“男人规范”不符而矛盾过；你更可能因为找不到“男人的方向”而痛苦过……但无论怎样，这是你人生中必经的一个过程，一个现在看似苦涩实则甜美的过



程，一个让你从稚嫩走向成熟的过程，一个让你在一把胡子靠回忆打发日子时，还能心动不已的过程，这个过程，有一个美丽的名字，叫做——青春！

每个人都有各自独特的青春，每个人都有权利享受自己的青春，正是因为每个人的青春都不同，青春才如此绚丽多彩。

在这里，我不想说教，因为，说教在青春的魅力面前显得那样苍白无力。在这里，我只想以一个过来人的身份，怀着对青春的敬畏，把我以及我身边的朋友们曾经的困惑与迷茫，轻轻地告诉你——我的兄弟，如果能够对你有所帮助，我会很高兴！权当兄弟之间的闲聊吧。

始终别忘了：我也曾经有过和你一样的青春，我也曾经有过和你一样的思考……



超哥对你说

乱吃滋补品会让你越来越暴躁

运动场上要有自我保护意识，否则你会成为容易受伤的男人

想用性交来解决压力，很可能背负更大的压力

作为男性，你要尊重女孩，尊重她的心理感受、她的选择

亲密和性行为是两码事

喜欢她，不要因为一时冲动伤害她

享受单恋的感觉也是一种积极的感情发泄

作为男人，你应该具有自我调节的能力

青春期交往的重要方式——竞争对抗

在识人的基础上坦诚交友



MU 目 录

第一章 “枪”和“弹”的那些事 1

别说自己不是动物 3

“枪”和“弹”的那些事 5

一次射精会产生多少精子 8

不要乱吃滋补品 11

穿紧身裤有错吗 13

传说中的“雄性激素” 16

一觉醒来变成“超人”了 18

不洗澡也要洗的地方 21

男人，自我保护很重要 23

男人，要为自己的未来负责 26





第二章 与激素PK的日子 29

激素，让人想入非非 31

学会用心去呵护一份感情 34

恋爱VS巨大的课业压力 36

跟她提“性要求”，你注定“杯具”
了 39

慎重对待性向选择 42

我难道是个“双性恋” 45

丝袜，只有女人能穿吗 48

不是爱情的“爱情” 51

单恋，也是一种享受 53

我感到自己很寂寞 56

我爱上了女老师 59

我堂堂男子汉，竟然被拒绝 62

我有“异性交往障碍” 65

她怎么突然跟我翻脸了 68

我不想当“万人迷” 71

男生也会遇到“性骚扰” 73

第三章 做男人，自信、气势很重要 75

为什么我总被当成“乐子” 77

为什么我没有朋友 82

难道我眼看着同学被欺负 85

当“心灵自由”遇上“现实规范” 87

非得“适应环境”吗 90

每次分班，我都很痛苦 93

做好“当下”该做的事 97

我是一潭“死水” 101

离开网游，我的人生就没有意义 103

为什么我不信任别人 107

男人，要敢于承担 110

我是“超常发挥”吗 113

考试可不可以不那么恐怖 116



第一章

「枪」和「弹」的那些事

QIANG HE DAN DE NAXIESHI





别说自己不是动物

假如在教室里我抓住你问：你是动物吗？你肯定会说：超哥，你有病吧！然后鄙视地瞪我一眼，扬长而去。但是，在我心中，这确实是一个严肃的哲学命题。

作为人类，我们生存最重要的目的是什么呢？你开始抢答：“幸福！自我价值的实现！”说得没错，这些都是很对的！但从进化的角度看，从人的自然属性来看，第一需要考虑的问题并不是“幸



福”、“价值”，能够考虑的也是唯一必须考虑的是自身的“生存”和群体的“延续”，作为一个物种，让自己的种群得以生存和繁衍下去，就是他们的天职和使命！他们一代代都在为之努力……我个人认为，回归到我



里最高级的物种，作为生命本身，活着的“自然属性”目的就是生孩子，在专业领域叫生殖。我们这里要讲的，都是和生殖有关的一些事情。

们自身原始的“生物”状态来理解我们自身的很多本源性问题，对于现代人来说，是很有必要的。

说得简单点，从生物学的角度讲，我们会发现，在整个生物界里，各种生物生存的唯一目的都是繁衍自己的后代，进一步说是为了将自己的生命进一步延续下去。人是动物





“枪”和“弹”的那些事

前几天，我和爸妈一起看韩剧，有一场戏是男女主角在水里穿得很暴露，身材曲线很明显。本来这种场景在偶像剧里经常出现，但是那天，我突然觉得自己的身体有点不对劲，某个地方胀得难受。向下一看，天哪！我的双腿之间好像支起了“帐篷”。我赶紧跑到厕所查看，我的“小弟弟”竟然直立起来了，就像一把准备发射的“枪”一样，而且还从“枪口”的部位渗出乳白色的液体来，这是怎么了？

这时候，爸爸走了进来。糟了，老爸一定发现我有异样了！没想到他





满脸笑容地说：“自从你进入青春期以来，我还一直在想，你发育得是不是正常呢！现在看来……”他往下看了一眼，做了一个西部牛仔射击之后吹枪口的姿势，“枪支性能检验完毕，为优等品！”随之我们爽朗地大笑起来。



超哥酷评

CHAOGE KU PENG

男性的生殖系统可以分为三个部分：第一，阴茎，说俗点可以叫“枪”；第二，睾丸，说俗点可以叫做产生“子弹”的地方，也就是产生精子的地方；第三，各种腺体。

首先，我们来看看我们的“枪”。阴茎的基本组成结构是海绵体，这是一个专业名词。

我们的阴茎里有三条海绵体，它们在一般状态下是不充血的，是比较小，又比较软的，这是进化过程中为了自我保护而形成的。要不想，它要是长期支棱着，也够难受的！如果它支棱起来，说明你受到了刺激。这种刺激主要有两种来源：一个是感官的刺激，另一个是内心的刺激。

所谓“支棱”，专业的术语叫“勃起”，勃起是因为阴茎充血。充血会使三根海绵体硬起来，这是神经调节和体液调节共同作用的结果。有人说不对，我的阴茎老是硬的，那你得去看看医生了，不是你心理上有问题，可能就是你生理上有问题。

其次，来看看我们产生“子弹”的地方，睾丸。这也是一个非常重要的腺体，它会产生雄性激素。雄性激素会促进我们身体的发育，甚至会影响我们的心理状态。睾丸里有非常多的细管，在这些细管中充满了大量的精子。但是，精子就是精液吗？当然不是！精子是由睾丸产生的，而精液，则是依靠了三种腺体：前列腺、尿道球腺和精囊腺，它们的作用是产生精液，精液可以维持精子活性。



很多青春期男孩会受到生殖器勃起的困扰。其实，这是很正常的现象，是性发育成熟的标志，也是性激素分泌正常的表现。

什么情况下会勃起呢？第一种叫做“精神性勃起”，是由于与“性”相关的视觉、听觉、嗅觉、触觉以及想象带来的刺激作用于阴茎，造成的勃起。另一种为“反射性勃起”，是因为对性器官的直接刺激，比如，抚摸、运动时衣裤引起的摩擦，以及直肠、膀胱受到刺激引起的勃起。

这不是病态，完全没有必要太过注意。只要将精力更多地转移到学习、体育运动和集体生活中，并且养成良好的卫生习惯和穿衣习惯，这种情况自然不会经常出现。



一次射精会产生多少精子

我很早就知道，受孕的过程就是一颗精子遇到了一个卵子。我也知道，男性产生精子的数量远远超过女性产生的卵子数量，然后这些精子就开始进行一场“超级马拉松”比赛，只有最后胜利的一颗精子能获得和卵细胞结合的机会。我特别想知道，男人每次射精，能产生多少精子呢？听说，现在好多人患不育症，是不是他们的精子数量比正常人少呢？

