

邹宇华◎主编



青少年必备性知识手册  
父母必备子女性教育指南

# 青春期 性教育指南

QINGCHUNQI XINGJIAOYU ZHINAN

广东出版集团  
广东人民出版社



ISBN 978-7-218-06816-6



9 787218 068169 >

定价：15.00元

# 青春期性教育指南

邹宇华 主编

广东省出版集团  
广东人民出版社

· 广州 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

青春期性教育指南/邹宇华主编. —广州: 广东人民出版社,  
2010. 7

ISBN 978 - 7 - 218 - 06816 - 9

I. ①青… II. ①邹… III. ①青春期—性教育—指南  
IV. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128677 号

**青春期性教育指南**

邹宇华主编



版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 林秀钰 张小云 段太彬

装帧设计: 张竹媛

责任技编: 周 杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司 ([www.gdpgfx.com](http://www.gdpgfx.com))

印 刷: 韶关二九〇研究所地图彩印厂

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 06816 - 9

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/32

印 张: 4.75 插页: 1 字数: 94 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮购: (020) 89667808

## 编 委 会

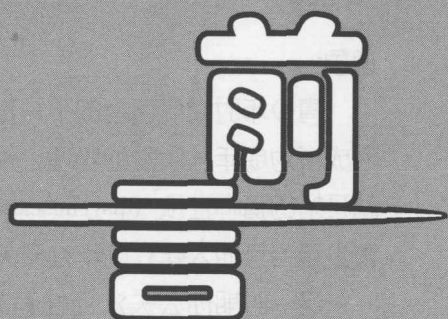
主 编：邹宇华

副主编：王玺坤 刘 渠 吕惠中 谢锦尧 赖军伟

编 委：（以姓氏笔画为序）

王玺坤 丘志坚 刘 渠 吕惠中 李艳月

邹宇华 赖军伟 谢锦尧 靳 娟 楚慧珠



### 青少年必备性知识

亲爱的朋友，你是否知道青春期和胎儿期、儿童期一样，都是脑中及体内各种不同性激素作用的具体呈现？它代表了身体生殖能力的获得，以及不同的身体、心理及社会变化的特征。而每个男孩或女孩由儿童期进入成年期时，都有一套极具个人特征的进度表，且快慢因人而异。

你是否曾经对自己生理发育的速度过快、过慢或与他人不同而感到恐惧？这种恐惧实际上源于你对青春期发育的知识缺乏了解。如果你知道正常的青春期可以早到八九岁或晚到十五六岁，而且这些早期的变化多属内在，外表并无显著改变，便不会再有这些恐惧与疑虑。也就是说，青少年的性生理发育成熟期有的人可能只需要一两年的时间，有的人可能需要长达六年或更久的时间才能完成。每一个青少年的生理发育期受到多种因素的综合影响，如父母开始进入青春期的年龄（遗传）、营养、气候、身体脂肪的比例及其他因素。

你还应该了解伴随着体内性激素的变化而引起的其他方面的正常变化：强烈的性感觉及幻想、阴茎自动勃起的次数增加、阴道润滑液的增多、性自慰（即手淫）的产生、月经的出现等。这些生理现象你是否出现过？应该怎样面对这些生理

现象？

青少年时期所包含的不只是青春期的生理变化，同时也包括成长为成年人所需的心理、社交等因素的变化。在儿童时期就开始的精神性欲（psychosexual）的成熟，此时会继续下去；青少年与其他人建立成年社交关系的时期，也在这一阶段。

这一时期你会关注与性有关的影像书刊，也许会谈恋爱、开始尝试有约束性的情侣关系、关注父母对孩子最期望的品格特性，且使自己明了何种影像、声音、气味或其他因素会引起性兴奋及性满足……

对上述问题的担忧、渴望了解并不表明你是一个坏孩子，相反，说明你在理性思考，在走向成熟。这也是本书要告诉你的。

### **父母必备性教育指南**

看见孩子身体在长高，性征在出现，思想在成熟，做父母的是多么高兴啊！

成年人都明白，从青春期开始到近 20 岁之间是身体变化最惊人的时期。有些年轻人能很顺利地经历这个时期，但有些人则会有不同程度的情绪波动。青春期的男女常常关注自己的外表，也会为自己的外表所苦恼；他们开始对异性产生兴趣，并努力表现各自的特质；第二性征的出现使他们感觉到自己不是孩子了；此时也是年轻人扩大性活动的时候，包括接吻、爱抚、高潮，甚至性交。个人的成年性行为也在此时期确立，而且此时通常也是感情最强烈的时候。

我们在看过许多年轻人的来信后，可以感觉到他们的焦虑、害怕、羞耻、害羞、自暴自弃及对性知识的需求。有些人担心自己发育太慢，“这是令人难以启齿的问题，而这种情形

使我开始忧虑年老后我将会孤独……”一个担心自己阴茎过小的忧郁男孩说。父母们也关心同样的问题，“我的儿子近来意志很消沉，生活过得很糟……怎么办？”这是一个妇女在得知儿子睾丸比一般人的尺寸较小时的担忧。并不只是男孩会表现出对身体形态的焦虑，女孩子也会出现担心乳房太大、太小或不适中等情形。

相当多的青少年因为害怕或不好意思而不敢告诉父母自身的性困惑，而父母也时常会在讨论这些主题时感到不安。一个女孩因月经不规律而烦恼，且怀疑是性自慰导致此结果的，她来信的开头语是：“我有个问题，但不好意思去问其他人……”一位男孩 14 岁开始长胸毛，他写信说：“我们家的大人没有胸毛，我感到担心而且困惑……”一个女孩认为她的乳房形状不正常时写道：“我不好意思问任何人关于这件事……”一位 15 岁准备割包皮的男孩说：“因为我的父亲在旁边，所以我不能问这些问题……”——他想知道割除包皮后的男孩是否仍旧有性自慰行为（事实上，不论割不割包皮，男孩均能性自慰）。事实上，当年轻人尝试和大人沟通时，结果往往使他们更加沉默。“有一次我尝试把我的情形告诉我妈，但她认为我还太年轻，不可能会有经前期紧张综合征”，一个 15 岁的女孩如此写道。

当然，也有些父母并不会被孩子即将成年的现象吓到。有一封离异后拥有女儿监护权的父亲寄来的信，他想知道该以何种方式祝贺女儿的月经初潮及正式进入青春期。“我了解她即将进入青春期，”他写道，“而我想告诉她有关月经的事，且告诉她我有多么骄傲她将成为成熟的女性了。”

其他父母如果能够像这位父亲那样去做，就太好了。很多父母会尽量避免和几岁的孩子或十几岁的青少年讨论性，因为

他们担心这类讨论似乎表示允许这种行为，而这种做法并不正确。事实上，提供性知识可使第一次性交的年龄延后，且避免不必要的怀孕。作为父母，不论你所担心的是什么事，都应该和你的孩子谈有关性方面的事，至少要给他们提供正确的书籍或资讯。

作为家长，我们应该清楚青春期正常的身体变化可能在八九岁就开始。虽然对大部分父母而言，这个年龄似乎太早了。假如孩子能事先知道将会发生什么变化，他们将不会因身体及情绪的变化而感到害怕或不安，同时也不会随意听信朋友间的错误资讯。

青少年有性感觉这个事实是无法改变的。青春期的孩子会谈恋爱，会有性活动如接吻或抚摸。所以，作为父母，重要的是知道如何指导他们获得基本的、科学的知识，以确保其身心健康。

青少年必须清楚自己身体的生理变化是否正常，了解生殖如何发生，如何避免怀孕，如何保护自己以免感染性病。假如父母不告诉他们事实，他们将会询问他们的朋友、浏览网页或从黄色书刊中寻找答案，这不仅难以得到正确的答案（很可能会因错误的做法染上疾病或怀孕），而且会带来不必要的烦恼或不安。父母应该帮助你的孩子获得正确的性知识和性教育，可以给他们必要的参考书，可以和他们一起阅读。假如你无法回答孩子的问题，可以说：“我不确定答案，但我会查清楚。”然后请教医师或是去图书馆找答案。孩子一般会对承认自己不知道答案，且愿意去寻找答案的父母表示尊重。而这也正是你陈述自己对于性的感觉、价值及在生活中扮演之角色的时候。说一些类似“不论做什么，不要怀孕就好”的话是不够的，你可以告诉他们不论任何年龄，恋爱中的感情都是强烈的，而性

欲则是可以抑制的。并教导他们，每个人可以学着去设定个人的目标及限制，在品尝恋爱的心情及享受兴奋的感觉下，避免怀孕，消除罹患性病的可能性。

年轻人应该学会说“不”的有效技巧及在某些方面坚持自己的价值观，并且不因朋友的关系而降低标准。

虽然大多数人相信父母有责任给予孩子性教育，但许多家长对这个角色感到不知所措。首先，“性”是我们的文化中最禁忌的话题之一；其次，因为害怕有近亲结婚的行为发生，而反对家庭成员间的性互动关系的禁忌更强。对许多人而言，特别是对于这些只要谈到性就会产生性兴奋的年轻人，说了就有做的可能。父母因为害怕在这种情形下的性兴奋是儿女有乱伦思想的前兆，从而对灌输性知识的角色感到不知所措。如此一来的结果往往是所有的沟通会停止，父母甚至可能因此而抑制自己对孩子表达正常情感的愿望。

由此看来，我们的社会正在要求父母做对他们而言是很难做好的事，事实上，与子女讨论有关性行为、性感觉、性价值等会让他们感到心神不宁。其实，“性”并不是神秘的东西，它不过是人与动物都具有的一种正常的生理现象，是生物繁衍的需要，甚至可以说是生物界为其传宗接代精心设下的一个“圈套”：它让你尝到一些甜头，接着就有可能要你付出巨大的代价！如何把握时机把握度极为重要。

当父母与孩子谈性不便时，可以提供这本书给孩子参考。

邹宇华

（本书得到广东药学院师资队伍建设的经费资助，特致谢意！）

# Contents

## 第一篇 基本知识

- 什么是青春期？ 2
- 什么是第一、第二性征？ 3
- 进入青春期，嗓音变化意味着什么？ 3
- 变声期要注意哪些问题？ 5
- 女性也会长腋毛吗？ 5
- 腋毛有什么用？可以剪掉吗？ 6
- 每个男性都会长胡须吗？ 6
- 有胸毛就等于男子汉吗？ 7
- 阴毛稀少是否是疾病？ 8
- 做一些与性有关的梦怎么办？ 9
- 性梦是怎样产生的？ 10
- 性自慰有害健康吗？ 11
- 进入青春期为什么会长青春痘？ 12

女性青春期有哪些生理变化? 14

乳房的位置是怎样的? 14

乳房何时开始发育? 15

乳房应该长多大才够大? 16

乳房有哪些生理功能呢? 17

有关乳房发育的问题或忧虑都有哪些? 18

如何测量乳房的体积? 19

少女束胸有什么不好? 20

我可以戴胸罩了吗? 戴胸罩有什么好处? 20

挑选胸罩技巧的细节有哪些? 21

正确佩戴胸罩七步骤是什么? 22

睡觉时戴胸罩对身体有害吗? 22

患有乳房纤维囊肿,会患乳癌吗? 23

如果一个妇女没有生小孩,可能会有乳状的液体从乳头分泌出来吗? 23

没有穿胸罩跑步,是否会造成乳房下垂? 24

女性内生殖器官都包括什么? 24

女性外生殖器官都包括什么? 26

女性外阴要经常清洗吗? 28

什么是月经? 28

月经周期是怎样计算的? 29

正常月经周期一定是30天吗? 29

女性为什么会有月经? 30

女性月经血是不是过多的、必须清除的血? 31

月经期间可以发生性行为吗? 32

“好朋友”会来做客多久? 32

一次月经多少量为正常呢? 32

经血呈什么颜色是正常的呢？ 33

什么是月经初潮？ 33

经期要做哪些护理？ 34

月经期间要禁忌饮食吗？ 35

月经期生活上还要注意些什么？ 36

正常月经期可能出现哪些反应？ 36

女孩子18岁后还不来月经有哪些可能？怎么办？ 37

什么是月经过少？怎样引起的？如何预防？ 38

月经过频是怎样引起的？需要治疗吗？ 39

什么是月经过多？怎样引起的？如何处理？ 40

什么是月经不调？ 41

月经不调的诊断步骤是什么？ 41

什么是经前期紧张综合征？ 42

什么是痛经？ 43

什么原因引起痛经？ 44

痛经可以预防吗？ 44

月经期间腰酸背痛可以捶腰吗？ 45

月经期可以洗澡吗？ 45

如何选购卫生巾？ 46

使用卫生巾也有讲究？ 47

卫生护垫可以长期使用吗？ 48

使用卫生栓(棉条)应注意什么？ 49

月经初潮之后,身高还会长吗？ 50

男性青春期的生理特点有哪些？ 52

青春期男性的乳房会发育吗？ 52

什么是男性乳房发育症？ 53

男性会患乳腺癌吗？ 54

男生如何关爱自己的“小豆米”？ 54

男性生殖系统包括什么？ 55

男孩进入青春期，阴茎要多长才正常？ 57

进入青春期后，阴茎的颜色逐渐变黑正常吗？ 57

阴茎多长才能够满足正常性生活的需要？ 58

什么是包皮和包茎？ 58

男性阴囊的解剖结构是怎样的？ 59

阴囊也可以自我检查吗？ 60

男性的睾丸是什么器官？有什么作用？ 61

男性的输精管道是怎样走行的？ 61

阴茎为什么能够勃起？ 62

为何阴茎无端勃起？ 63

怎样才算是正常勃起的频度？ 63

阴茎勃起怎样的角度和硬度是正常的？ 64

精子是怎么产生的？ 65

射精是怎么回事？ 65

正常排精量是多少？ 66

初次遗精会很吓人吧？ 67

为什么会遗精？ 67

什么是梦遗？ 68

如何自我控制遗精？ 68

一滴精等于十滴血吗？ 70

梦遗后“战场”怎么办？ 70

男性也要常洗下身吗？ 71

什么是性行为？ 73

性欲低是怎么回事？哪些因素会引起性欲低呢？ 73

性欲低有什么方法改善？ 74

有性幻想反常吗？ 74

男人一次射精平均消耗多少能量？ 75

人类受孕过程是怎样的？ 75

精子到达卵子处要费时多久？ 76

卵子与精子会合后会发生什么事？ 77

遗传到底是怎么一回事？孩子为何会有父母的某些特征？ 78

精子在女性体内能存活多久？ 78

为什么人类一般一次只能生一个小孩？ 79

人工流产对女性身体造成的隐患有哪些？ 80

要到什么年龄才有生育力？ 81

怎样选择避孕方法？ 81

目前采用的避孕方法有哪些？ 82

何谓紧急避孕药？ 82

阴茎较小，安全套似乎太宽，会滑掉，怎么办？ 83

哪些日子过性生活是安全的？ 83

怎样确定自己是否怀孕？ 84

避孕存在哪些误区？ 85

什么是性自慰？ 88

如何控制性自慰？ 88

慢性前列腺炎是性病吗？ 89

什么是“滴白”？遇到“滴白”怎么办？ 90

如何区分慢性前列腺炎和非淋菌性尿道炎？ 91

在前列腺炎的发生中，有哪些错误观念起到不好的作用？ 92

性自慰真的是前列腺炎的罪魁祸首吗？ 92

慢性前列腺炎对生育有影响吗？ 93

哪些措施可以有效预防慢性前列腺炎？ 94

没割包皮会不会影响将来的性生活？ 96

梦遗频繁者怎样做心理调适？ 96

什么是同性恋？同性恋在性行为上与他人有什么不同？ 98

男性如何自我检查外生殖器？ 99

过度性自慰会导致男人不育吗？ 100

男性性自慰时需要用安全套吗？ 100

将睾丸和阴茎靠在浴室的洗手台上性自慰，这是不正常的吗？ 100

我性自慰时大约 30 秒就射精了，将来会不会不能满足性伴侣？ 101

第一次做妇科检查需要注意什么？ 101

什么是性病？ 103

性病的传播途径有哪些？ 103

如何保护自己免于感染性病？ 104

什么是艾滋病？ 105

安全套能预防性病吗？ 105

孩子是从哪里来的？ 106

什么是性观念？影响性活动和性健康的观念有哪些？ 109

为什么要提倡性健康？ 110

我16岁，晚间睡觉时经常会做性梦，是不是我道德品质不好？ 112

我是一个高中女生，请问婚前性行为有何危害？ 112

人的一生中，性健康很重要吗？ 114

性教育包括哪些内容？ 115

男女两性在发育过程中自我意识有哪些差异？ 116

我是一个初中女生，外向活泼，像男孩子般争强好胜。请问男女性格差异很大吗？ 117

青春期的男女心理发展需求有差异吗？ 118

青春期男女两性的性心理是怎样的？ 119

男性的性欲比女性强吗？ 119

性健康的标准是什么？ 120

爱与性应是什么样的关系？ 121

同伴爱与爱情有什么差别？ 122

这真的是同性恋吗？ 123

什么是“恋父”或“恋母”情结？ 124

怎样维持一份相伴的爱情关系？ 125

我怎么知道我真的恋爱了呢？ 125

女孩应该多大才能开始有性行为呢？ 126

我刚满18岁，男朋友希望和我发生性关系，他