

欧洲最畅销的青春期教育绘本

一个人的青春期

[西班牙] 纽丽·罗卡 著
马丽泰克丝·里勃 绘
马塔·法夫雷加
冯金芝 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一个人的青春期

[西班牙] 纽丽·罗卡 著
马丽泰克丝·里勃 绘
马塔·法夫雷加

冯金芝 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

一个人的青春期/(西)罗卡著;(西)里勃,(西)法夫雷加绘;

冯金芝译. —北京:新世界出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5104-1301-8

I. ①一… II. ①罗… ②里… ③法… ④冯… III. ①青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191866 号

著作权合同登记号:图字 01-2010-5844;图字 01-2010-5843

SÓC UNA ADOLESCENT © 2001 by Núria Roca (author), Meritxell Ribes (illustrator) & SÓC UN ADOLESCENT © 2004 by Núria Roca (author), Marta Fàbrega (illustrator)

All Rights Reserved.

Simplified Chinese language edition published in agreement with the original publisher, GEMSER PUBLICATIONS S. L.

一个人的青春期

作 者:(西班牙)纽丽·罗卡

翻 译:冯金芝

责任编辑:熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷:宁波市大港印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 890×1240 1/32

字 数: 50 千字 印张: 3

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1301-8

定 价: 20.00 元

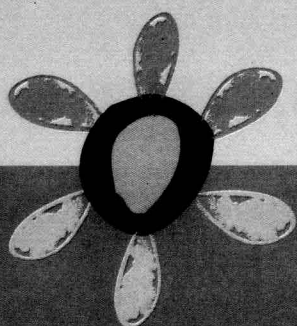
版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

我是少女





目 录

1. 我正在变成大姑娘 4
2. 为什么男生看起来像小孩子? 6
3. 青春期有哪些生理变化? 8
4. 不过, 嗯, 激素是什么? 10
5. 毛…… 12
6. 大胸、小胸? 14
7. 血! 16
8. 如果…… 18
9. 我喜欢男孩吗? 20
10. 我和我的家 22
11. 朋友 24
12. 性到底是关于什么的? 26
13. 预防是关键 28
14. 白日梦 30
15. 男孩又是怎样的情形呢? 32
16. 挫折和学习 34
17. 城市部落以及毒品 36
18. 更多的问题: 痘痘 38
19. 体重“赤”字 40
20. 健康的生活 42
21. 我在长大 44



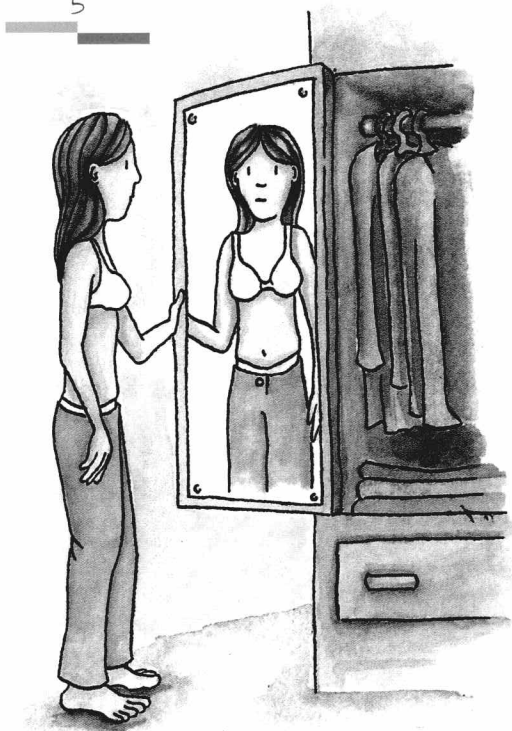
1. 我正在变成大姑娘

我正在发生“剧变”，身体的某些部位变得“肿”起来，小痘痘出现了……每个人都说是正常现象——你进入青春期了！正常现象？今天我还觉得人生无比美妙，令人十分快乐和满足；另一天，日子变得很糟糕，我生活的环境糟透了，我遇到的人让我恼火……人生无比郁闷。但是我的一些好朋友却不是这样，她们对于

身体和生活的很多改变感到很开心，一想到要变成一个成年人——真正的大姑娘，反而感到很向往。她们告诉我：你的身材越来越火爆了。我说不是的，我变得很胖，还变丑了，脚丫子也长得太大了！我无法控制自己要这样想。也许有一天——也许仅仅那么一次，我姐姐是对的，她说我要了解自己正在发生的变化，她非常肯定有那么一天，我会自己发现这一切变化都是再正常不过的了。

或许吧，但我到现在还不敢认同……但是，我希望……哦，不单单是身体的改变，我想问题的方法也和以前不同了！





我要好好研究一下什么是青春期。记得一本书里对青春期的解释，蛮有意思的：其实我们从小娃娃的时候就不断地经历各种变化，成长的过程也是变化的过程。现在我身体发生的一切变化都在为我成为一个成年女性做准备。那时，我的身体就能够孕育孩子，而与此同时，我的性格也会渐渐改变。所有这一切变化发生的特定阶段，称为“成人期”，而所谓“青春期”，只不过是成人期的最初阶段，这时候身体发生了变化，体形变得更像成年人——男人或女人。真正的成年期，其实比青春期要长得多，身体发育好了之后，还要经历一段时间，少男少女才会变成真正的大人，蜕去童年的稚气，言行举止变得成熟。很有意思吧？

下面我们来一起探讨什么是青春期，青春期过了就意味着成年期到来吗？

2. 为什么男生看起来像小孩子？



我们班里有男生有女生。大部分女生已经开始发育了，而男生看起来还是老样子，继续玩着像小学生才玩的幼稚的游戏。难道男生不发生变化吗？有时我真的很困惑。我问过家里人，他们说女孩比男孩发育早。不过年龄不是重要的，人与人之间总是有差别的。女生和女生之间也是不同的，比如有的女孩还离不开玩具熊，而有的人则对于儿时的游戏产生了厌倦，开始寻找新花样来了。至于我嘛，偶尔的情况下，我还是想跟我的布娃娃一起玩。

每个人都不是同时发育，也不一定以同样的方式发育。



青春期几时开始，几时结束？

很明显，年龄的改变对每个人来说是有很大不同的。通常女孩的青春期的开始从九岁到十二岁开始，持续到大约十六七岁。男孩则比女孩晚两年左右，这就是为什么当我们女孩开始长大了，而男孩们还是一副孩子模样。其实除了身体上的变化，我还发现有些重要的关于成长的内容，这些都是我们成长之前根本不会注意的东西，现在却变得不但重要，还很有趣。也许这就是为什么我不再喜欢和同年龄的男生一起玩，他们的游戏实在太孩子气了。我进入青春期，以及它所带给我的所有变化都和激素有关（我得赶快去查查激素是什么东西），我的性格上的改变和情绪的不稳定也和激素有关。

通常这些改变女孩要比男孩发生得早，女孩也成熟得早，但每个人也不是完全一样的。正常的情况就是这样。

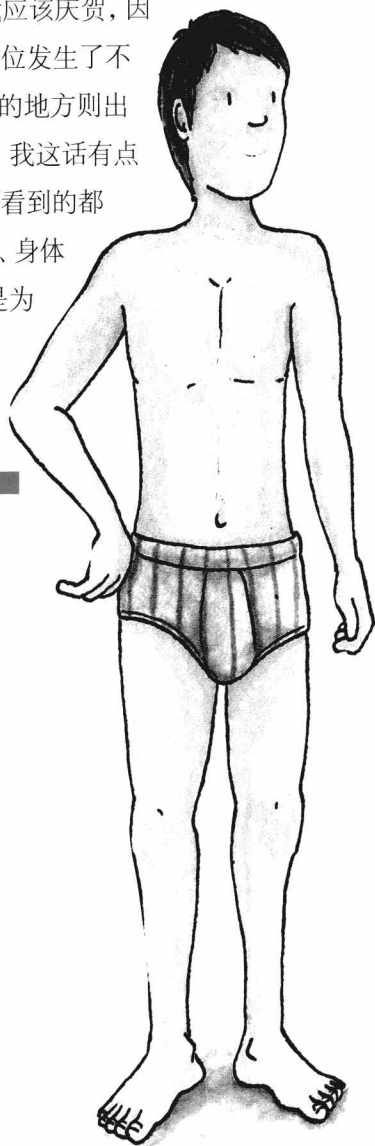


3. 青春期有哪些生理变化？

变，变，变，直到变得更多。妈妈说我应该庆贺，因为这表明一切进展顺利。我身体不同的部位发生了不同的改变。有的地方悄悄地发生变化，有的地方则出现剧变，好像是一夜之间发生的（当然了，我这话有点儿夸张）。到底有哪些变化，我们把所有能看到的都列出来吧。下面这些可不包括你看不到的、身体内部的变化哟，但是要承认，所有这些都是为了你将来怀宝宝做准备的。

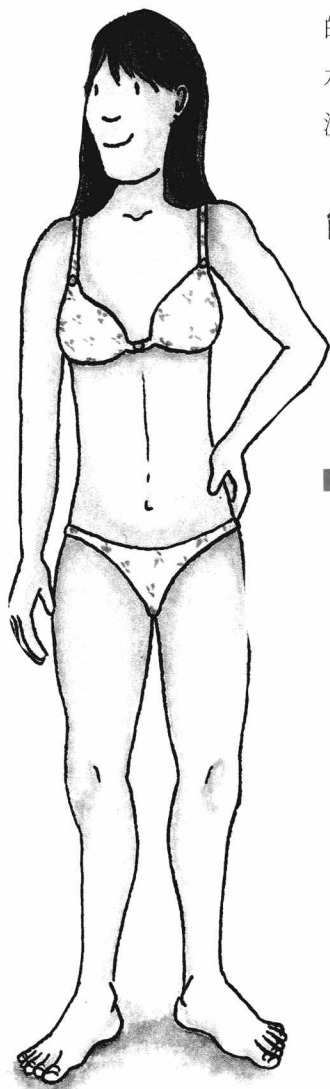
男生：

- * 他们长得更高；
- * 面部立体感增强；
- * 小痘痘出来了；
- * 唇边开始长出胡须；
- * 说话声音变得低沉了；
- * 肩膀和胸部变宽；
- * 长出腋毛；
- * 肌肉变得发达；
- * 出汗变多；
- * 阴茎和睾丸变大；
- * 能够射精。



脂肪组织在某些部位开始聚积，这是正常的……是啊，我已注意到了。我变得有点儿像只水桶，这么多脂肪，好像是组织水肿！听说这是激素的作用。

人类需要这一切，否则人类就不能繁衍了。



女生：

- * 短期内就长得很高；
- * 面部特征变得不同了；
- * 乳房开始发育；
- * 腋下长出毛发；
- * 胯部变宽；
- * 长出阴毛；
- * 腿和臀部变圆；
- * 比从前容易出汗；
- * 性器官发育并开始工作；
- * 月经来潮。

4. 不过，嗯，激素是什么？



每当我试图寻找关于青春期的资料时，就会看到“激素”。显然，没有激素就不会有月经，胸部发育也是由于激素；身体的许多地方都长出了毛……我真的要疯了，人家也说，不要在意，这是激素的作用。激素就像信息使者一样，随着血液流动到全身，为身体特定的器官传递指令。比如当我看到一条毒蛇，在某些激素的命令下，身体就动员运动系统、呼吸系统等以做好逃跑的准备：骨骼肌紧张如弓在弦上；肺通气增强，随时提供氧气……即使在睡眠的时候，如果有人在我脸上倒了一杯冷水，激素就会把我从梦中喊醒。

无论男性还是女性都有激素。

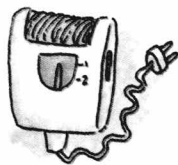
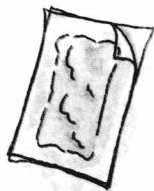
激素的种类很多，在我们出生前，体内就有激素；不过直到青春来临，身体才开始大量制造性激素，包括雌激素和孕激素——女性激素，还有男性激素，即睾酮。其实这些激素在男生和女生体内都存在，只不过激素分泌的量不同；也就是说，男生体内也有少量雌性激素，而女生体内也有少量男性激素。有了这些激素，身体才可以成长，第二性征才可以发育（包括乳腺发育，腋毛和阴毛的出现，月经周期等）。



人们说，激素不仅仅导致身体发生改变，就连所有这些激素的产生都离不开另外一些激素的作用。



5. 毛……



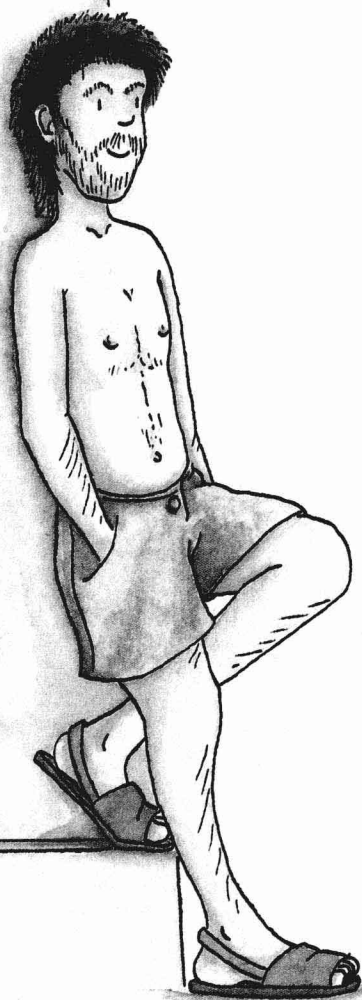
我的胳膊和腿上，以前有过微微的绒毛，不过除了我自己，别人几乎看不到。但是现在不同了，皮肤某些部位开始出现又长又粗的毛了。当我穿游泳衣的时候，竟然发现有少许毛发从大腿的最顶端露出来！我还是比较幸运的，我有个朋友，她的体毛范围更大，别提她有多愤恨了，她夸张地说别人几乎要把她当作男孩了。我们曾经在我的一张照片上做了加工，想看看我要是她那样的话会是什么模样，结果把大家笑掉了牙。我想不必过分担心，因为我发现，有些很漂亮的女人，腋窝那里跟玩具熊似的。至于我将来会怎样，我也不知道。我想去问问我妈妈、我阿姨，或者我姐姐。



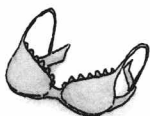
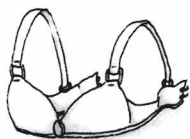
痣上长的毛万万不可以
拔掉。



我曾读到过，世界上的不同地区的国家或民族有不同的脱毛的习俗，比如，在有的国家，女子有定期脱毛的风俗，而有的地方，这是不允许的。管他三七二十一呢，我要自己为自己做出决定。我可以用热的或者冷的脱毛蜡、刮胡膏、去毛霜甚至小镊子除掉那些碍眼的毛，对了，还有脱色法。我好不容易把腿毛弄干净了，不料新长出的毛更深、更长，天啊，我不得不再次进行脱毛，而且更加费力气；但是如果不这样的话，我就会像个毛毛熊一样，简直无法想象！真不知道是谁第一个想到要脱毛的，而且只让女人脱毛，男人却不必如此麻烦，真是不公平。或许是因为男人要定期刮胡子，已经够麻烦的了；还有可能是因为他们有更多更密的毛，远远多于女人，索性眼不见、心不烦——就不去理它了，天晓得！



6. 大胸、小胸？



有一天我忽然发现趴着睡觉很不舒服，尤其是胸部不舒服。胸部开始发育了，因此我也开始留意别人的胸部了。我很清楚这样比较是不好的，但是我又忍不住。看看我自己的，简直是太肥硕了！我决定到女士服装店去买个胸衣……可是有那么多种类，我该选哪个呢？号码有大小的不同，罩杯有深浅的不同，衬环有金属的有塑料的，质地有纯棉的有真丝的，有的有肩带、有的没有肩带，有的还带衬垫——有加厚的功能……售货员阿姨很有耐心，帮我挑选，还告诉我很快我就会知道哪种是适合我的了，嗨，但她好像不明白，我并不喜欢大胸。

