

青春气吧M书



成长

C'EST PAS
FACILE

GRANDIR

不那么容易！

青春期，性意识
小忧虑或大烦恼
怎样渡过难关？

原作者：VÉRONIQUE BLAMONT

翻译：周国强

插图：CLAIRE FRANEK



湖北人民出版社



**C'EST PAS
FACILE DE
GRANDIR**
!

鄂新登字 01 号

· 青春氧吧丛书 ·

成长不那么容易

原作者: VÉRONIQUE BLAMONT

翻 译: 周国强

插 图: CLAIRE FRANEK

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 湖北省新华印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印张: 2.875

版次: 1999 年 5 月第 1 版

印次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-216-02552-0/G · 676

定价: 16.00 元

1995 De La Martinière Jeunesse (paris, France)

C'EST PAS
FACILE DE
GRANDIR

成长不那么

容易

原作者: VÉRONIQUE

BLAMONT

翻译: 周国强

插图: CLAIRE

FRANEK



湖北人民出版社

HUBEI PEOPLE'S PRESS

目 录

发 身

什么是发身?	10	月 经	22
魔力的魔力	13	不规则经期	25
蛹变成蝶	15	爱情吗?妙不可言的是.....	26
种你的秘密园地	18	手淫	28
身材	20	第一次调情	29
在长大的阴茎	21	处女膜	31

小小的忧虑,小小的烦恼

吃什么好?	34	牙齿矫正	44
青春期粉刺	36	戴眼镜	46
如何治疗?	38	如何选择眼镜	47
油性头发	39	疲劳	49
背疼	41	焦虑	52
过度出汗	42		

应严肃对待的征兆

离家出走的欲望	56	厌食	60
消沉	58	乙肝	62

真正的大问题

车祸	68	麻醉品	75
烟草	69	自杀的企图	78
谁是被动吸烟者?	72	强奸	79
如何停止吸烟?	73	比塞特医院的少年科	81

引 言



背上个滑稽的标签：少年。你因为不再被当作小娃娃而自豪。这段时期的生活不是每天都很舒服。

有人把这段时期叫做青春期，还有人则叫它发身期甚至别扭期。从十一岁至十四岁，儿童的平衡化作碎片，于是得另建一种平衡，

少年的平衡。原有的和谐突然消失，这种少年时期

刚露出苗头，就出现那么多身体上的变化，大大小小那么多健康问题，带来那么多捉摸不定的东西……

把这些捉摸不定的东西拿来检阅一番，细细审察，是值得一做的，是意识到这个问题的时候了，重要的是驯服这新的身体，接受这样的事实：你生活在过渡时期，你正在成长！

我个儿太小?.....



性欲萌发.....



第一次调情.....

什么是发身?……



我长得挺丑?……



……以及初次的
失望……



F

什么是发身

发身是指从儿童到少年的过渡。

发身这个词 puberté 来自拉丁语 pubes，

意思是“毛”。在女孩身上，阴阜和腋下长出了毛；在男孩身上，胸前和两颊长出了毛，这其实是发身最显见的迹象之一。这个阶段身体上变化很多，还得加上突然出现的性征。性征对男孩们说来表现为一次次的阴茎勃起，对女孩们说来则是月经来潮和有了怀孕的可能。发身期是一个令人心烦意乱的混乱时期：你照镜子的时候认不出自己，你觉得自己笨得没治，做什么都颠三倒四。那么，你要知道，对你



们来说，最不知所措的年龄，男孩是十四岁，女孩是十三岁。首先挂在你心上的是你的体型在变。你的思维和情感也被搞得乱糟糟的。你和别人的关系在变。你喜欢和同一性别的某人保持独有的深切情谊。在课间休息的操场上，我们可以看到，发身期的少男少女们，男孩在一边啃着巧克力，小姑娘们在另一边舔着香草冰淇淋，两个两个走来走去绝不混到一起！当心别和你最要好的朋友拌嘴！正在发身期中的人，一点点口角都会烙下真正的伤痛。你在这个时候十分敏感！尽是矛盾的感情。你个头儿长高了，却认为自己还是那么小。有时你觉得自己很坚强，有能力。可只要有人给你提一点意见你的自信便丧失殆尽。你一会儿，深爱某某。一会儿，能挂上号的便只有你自己了。你呀，“突





出自我，突出自我！”完全就像夏奈尔化妆品广告里说的那样。你力求完成赫赫业绩，好让你在伙伴们赞赏的目光下有所发展。你想要赢得人心，哪怕做出疯狂的行动。首先，你们的父母被你们搅得十分恼火，他们说：“你想怎么样就怎么样，还得马上办到！”确实，这时候的你是那么地不耐烦，总有那么多苛刻的要求。简言之，你真让人难以应付，就连你自己，坦白地说，都经常觉得晕头转向……你失去了童年，眼前呈现出新的境界，少年时期的境界。你为此感到极端不安。有时，你有跌跌撞撞的感觉，这在什么都处于变化之中的时候是很正常的……

Z

魔力的魔力

在这极不稳定的时期,你千万别忘记,并非只有体型的高矮胖瘦能给人好感。我们还能通过文雅的举止,说些有份量的话,带着有感染力的好心情赢得青睐。然而,这种事要做到哪一点都不容易。当你的天地整个儿地在动摇的时候,你观察问题的角度是十分特别的。

你穿上深色服装,仿佛在为你的童年服丧。有时又打扮得奇形怪状,显得玩世不恭。这是你大声道出你的不安或你的身分的方式。对你来说,重要的是引起注意。你靠别人的目光活着,它让你感觉到自己的存在。这些衣服是你为迎战发身而临时穿戴起来的盔甲……

随着所经受的这种种身心的骚乱,男孩和女孩一样,



都不知道自己是美是丑了。他们常常觉得自己笨手笨脚、滑稽可笑。发身前,男孩和女孩从外形上看差别不大,发身开始后却完全不同了。男孩的肩膀越来越宽。女孩随着月经来潮,出现相反的现象。骨盆变宽了,上身比例缩小。脂肪积聚在臀部、下腹部和大腿……她们感到自己长得太高、太宽,感到不舒服、粗笨。她们能在镜子前沮丧地照上几个小时。在她们觉得不讨人喜欢的这具肉体里,她们看不出别人已隐约看到的东西:嫣然一笑的美,一瞥之下能引起的局促不安,大笑的快感。





蛹变成蝶

M

某些迹象能使你得知自己正进入发身期。随着身体上的变化，新因素的出现，你的状况时好时坏。这是一场正在进行的真正的革命，某些复杂的生物学机制活动起来了。在这之前，它们还很少引起注意。接着，在荷尔蒙的作用下突然迸发。某些腺体（脑垂体、睾丸、卵巢）开

始分泌荷尔蒙，这些荷尔蒙随血液流遍全身，使有些器官出现变化。这时你全身都在成长！所有这些变化没有明确的时间规定。对95%的人来说，女孩发身期在八岁至十三岁，男孩在九岁至十四岁。你也有可能过早发身（男孩九岁至十一岁，女孩八岁至九岁）。这便是在五、六年级（法国中学从六年级算起，六年级相当于我们的初中一年级，五年级相当于初中二年级，下文“背疼”节中二年级则相当于高中二年级），你要能仔细观察一下班上同学的话，会发现你们之间区别很大的原因了！相反，如果到十三四岁还不见任何变化，人家还会说这是发育过迟。

在女孩身上，标志发育启动的最初征兆是乳房开始隆起。你可见到出现“乳芽”，一般在十一岁左右。半年后，腋毛便开始长出来了。这时，小姐，你便成了小不点儿女人。

对男孩而言，开始发身时并没有像女孩的乳房发育和月经来潮这么明显的征兆。然而，在肩膀

