

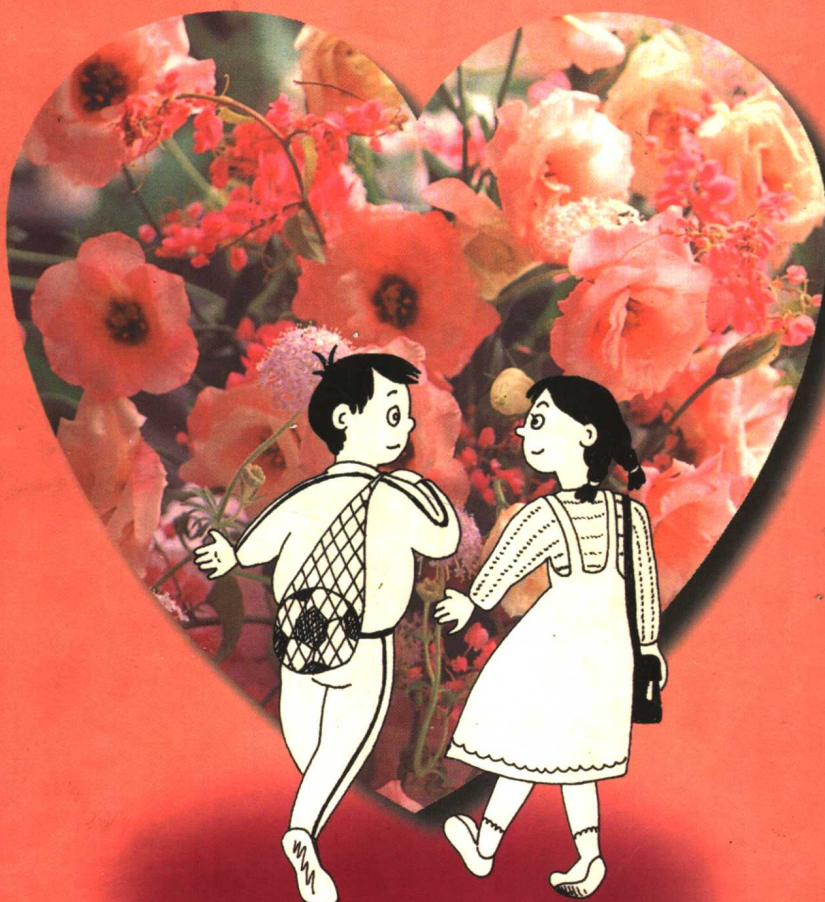
性健康知识丛书

本册主编 王秀芳

主编 高德伟

豆蔻年华与性

——和中学生朋友谈性健康



海天出版社
(中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

豆蔻年华与性：与中学生朋友谈性健康/王秀芳著.
- 深圳：海天出版社，1998. 10 (1999. 11 重印)
(性健康知识丛书/高德伟主编)
ISBN 7-80615-918-5

I. 豆… II. 王… III. 中学生-性教育-通俗读物
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51909 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑：周鸣琦 周海彦 封面设计：王晓珊

责任技编：陈 炯

海天电子图书开发公司排版制作

深圳希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

1998 年 10 月第 1 版 1999 年 11 月第 2 次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：7.875

字数：176 千 印数：5001～8000 册

定价：12.00 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

性健康知识丛书编审委员会

顾 问：陶西平

主 任：蓝宏生

委 员：刘祚屏 张效廉 安铭勋 刘福源

性健康知识丛书编写委员会

主 编：高德伟

副主编：（按分册顺序排列）

曹绛雯	王庆红	王秀芳	吴群英
杨秀萍	张玫玫	刘福源	张圣芬
龙 菱	旷 昕		

编 委：（按分册顺序排列）

李叶兰	李 晖	赖丛红	李林英
果 勇	张 滨	郑 玉	许冬薇
王 玲	金德初	姜 萍	徐 方

前 言

青春期的青少年在生理和心理等方面经历着巨大的变化，也是性生理、性心理、性意识、性道德、价值观和人生观等发展的重要时期。此时的他(她)们，好像初梦方醒，开始步入一个奇妙的生命驿站。

近年来，我国青少年的性成熟的提前，在小学五、六年级已有不少男孩出现遗精，女孩月经初潮，中学初二年级是性成熟的高峰期。青少年到达性成熟后，无需外界环境的影响，在体内性激素的驱动下，都要体验“神秘的”性意识的萌动，他(她)从性成熟、性萌动和性行为的自然需求，到结婚能进行合法性行为，一般需要 10~15 年。在这段漫长的时间里，他(她)们均处在性朦胧、性神秘、性冲动和性困惑当中。这是每个青少年都必须经历的正常性生理和性心理现象，而是它会产生强大的内驱力，促使青少年去探索“性领域”。这时，如果不向他(她)们提供健康、科学的性知识读物或性健康教育，那么，他(她)们均会在强大内驱力的促使下，以不同的方式、从不同的途径去社会上探求所谓的“性知识”，因而使一些青少年走向性失误或性罪错的道路，给青少年的身心造成伤害，也给家庭和社会带来灾难。

目前，我国的幼儿园和小学的性健康教育几乎还是一片空白，因而使得青春期中青少年的性知识非常贫乏，甚至处于性无知的状态。“性”是非常复杂的，它含有生理因素、心理因素和社会

因素。性无知也就含有生理、心理和社会诸方面的无知,因而让刚刚性成熟的青少年男女做出积极的性表达,绝对不是无师自通的。

为了使青少年获得性健康成长,我们编写了这套《性健康知识丛书》,共八个分册,其中第三分册《豆蔻年华与性——和中学生朋友谈性健康》是献给中学生朋友看的。希望它能成为青少年的亲密“朋友”,因为它能帮助青少年思索人类智慧最难理解的一页;疏通青少年内心不平静波动;解决青少年一直潜藏心中的不解隐秘;使青少年知道人生长大并不是一件轻松的事。如果青少年有,也必然有伴随性成熟而产生的困惑、烦恼、忧虑、孤独和失望……等,那么,从这本书里都可以找到解决的办法。

我们希望通过这本书使青少年能掌握科学性知识,打破性神秘;能进行性心理平衡的调适,遵守性道德规范和社会性行为准则;能处理好异性交往,尊重异性,尊重异性友谊,使这种友谊产生出为完成学习、实现理想愿望的巨大鼓舞和力量;能具有分辨由性而引发社会问题的能力。总之,能使青少年受到科学、人格和素质的教育。

编撰本套丛书的材料来源于作者的调查研究资料;咨询中积累的资料;国外有关书籍;国内正式出版的有关书籍、杂志和报刊等。在此向有关原著作者表示感谢!在本套书编撰过程中,得到了北京市人大常委会陶正平副主任、北京市教委蓝宏生副主任以及刘祚屏、张效廉、安铭勋、刘福源等各位领导的关怀与支持,谨表衷心感谢!由于时间仓促和我们的水平有限,本套书存在很多不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以便今后进一步修改。

高德伟

1998年4月于北京

写在前面

本书是以性健康教育为主线,以身心健康为核心,以建立科学的自我认识、培养良好的社会适应能力和塑造健全的人格为宗旨。它帮助中学生朋友在步入“青春期”这一奇妙的生命驿站时,如何接受“急风骤雨”式的洗礼,才能在“雨后春笋”的季节里成长,蜕变成一个真正的好男孩或好女孩,然后再去开始又一段绚丽的人生之旅。

本书概括为以下几方面内容和目的:

1. 通过“青春蜕变”,协助青少年认识及适应在成长期中的性生理与性心理变化,悦纳自我,建立自信;指导青少年建立健康、良好而负责的性态度;树立适应社会与文化的性价值观和道德意识及法律意识,防止不文明、不负责任的性态度和不道德的行为的产生。

2. 通过传播科学的性别角色观念,培养青少年的平等意识,教育他们自尊自爱、尊重异性、爱护他人,并锻炼自我保护能力;树立远大的人生目标,自信地把握自己生活的风帆。

3. 通过少男少女的群体交往,两性之间的纯洁友谊以及与父母、师长和成年人之间的人际关系沟通,帮助青少年认识自己相关的责任感和社会规范行为,如对待父母亲、师长、朋友等。学习去爱、尊敬和对他人负责,从而帮助他们成为“有理想、有文化、有道德、有纪律”的新一代。

4. 通过“认识性病”和“拒绝毒品”的学习,协助青少年净化心灵,增强对黄毒的免疫能力,减少性越轨和性犯罪,防止性病和毒品对青少年的侵害,有利于建设社会主义精神文明和物质文明、稳定家庭和社会的安定团结。

总之本书和中学生朋友谈性健康,不仅教导“性”的生物观,更包含精神、人文和伦理观。所以,它涵盖了一种爱的教育;一种完善人格的教育;一种提升人性,发扬人性的教育;是一种家庭生活的教育;是人生教育的一部分,也可以说是培养健全公民的生活教育。

本书图文并茂,通俗易懂,愿你能接受这一份礼物。希望它能伴你走过15岁的花季、16岁的雨季、17岁的梦季,在中学生时代,豆寇的年华里,让我们牵着你的手,渡过这美丽的花季,让我们在无航标的河域中相遇,让我们护送你青春的小帆船,顺利地远去,远去……

青春期就像人生早春的甘露和蒙蒙细雨,滋润了你的心田,来也匆匆,去也匆匆,在这被春雨洗礼的季节里,你播洒了未来人生种子。为了收获,你将又开始另一段绚丽的人生之旅。请相信我,在你走完人生花季的时候,你还会发现一份新的礼物——性健康教育下一册将继续伴你……

目 录

前言.....	(1)
写在前面.....	(1)
青春蜕变.....	(1)
“暴风骤雨”式的生理发育.....	(3)
体格迅速发育.....	(3)
男女体型的差异.....	(9)
他(她)们的秘密——生殖器官	(11)
女性生殖器官	(12)
男性生殖器官	(16)
阳刚之气与阴柔之美	
——第二性征出现	(21)
男子汉的标志	(22)

少女的婀娜多姿	(23)
指挥性发育的“司令部”	(26)
花季途中的忧虑	(29)
体形太胖的难堪	(29)
个儿太矮的苦恼	(34)
乳房扁平的自卑	(36)
有腋臭的尴尬	(41)
令人烦恼的“青春痘”	(43)
难为情的脱发	(45)
难以启齿的阴茎包皮过长和包茎	(47)
被人耻笑的多毛症	(49)
嘿！我喜欢自己这个样子	(51)
 月经来临	 (55)
月经初潮的迷茫	(56)
揭开月经神秘的面纱	(59)
倒霉！月经期少女的烦恼	(61)
月经期烦躁	(62)
痛经的苦恼	(63)
精神乏困的痛苦	(64)
月经期的困惑	(65)
月经期自我保健	(67)
 遗精现象	 (71)
“梦遗”的懊恼	(72)
遗精的疑虑	(76)
科学地对待遗精和手淫	(77)

宝宝由来	(79)
对生命由来的好奇	(80)
新生命是精、卵结合的产物	(83)
十月怀胎——孕的兴奋	(85)
胎儿的成长过程	(86)
怀孕期的卫生	(86)
生的喜悦——分娩的生理	(86)
人类的性别由谁来决定	(87)
 春情萌动	 (89)
对“性”你知多少	(90)
怀春心理	(94)
好感与爱慕——增进友谊	(94)
异性相吸引——感情互补	(96)
浪漫两相依——朦胧的爱	(97)
性窦初开	(99)
对“性”的好奇和渴望	(99)
难堪的性冲动	(103)
对异性偶像的崇拜	(105)
黄色迷幻——青春杀手	(107)
青春畅想曲	(111)
性幻想(白日梦)	(112)
性梦	(113)
手淫	(115)
性偏航——偷吃“禁果”的苦涩	(116)
性偏离——性变态中的恋物癖	(119)

绅士淑女	(121)
性别角色的社会化过程	(122)
男女两性的特质差异	(125)
男女两性的角色调适	(130)
自信地把握你自己	(133)
 情谊浓浓	(139)
把握生活的风帆	(140)
友谊,还是爱情	(145)
悄悄开放的紫罗兰——早恋:未成熟的情感	(149)
痴情地崇拜心中的偶像	(153)
八方诱惑	(156)
游戏机热	(157)
麻将之风	(158)
名牌的诱惑	(158)
如此“礼尚往来”	(159)
“黄潮”滚滚	(159)
如何对待性骚扰	(161)
 巧结人缘	(163)
同在一个屋檐下	(164)
对父母多一份理解、尊重和关怀	(165)
创造相互交流、沟通的机会	(169)
尊师之道	(172)
面对老师的主观武断	(174)
老师真的“偏心眼儿”吗?	(175)

如果老师太严厉·····	(176)
交友之方·····	(179)
良好的第一印象·····	(181)
接近且相互接纳·····	(181)
相似与互补·····	(182)
广交友,慎交友·····	(182)
赢得同学、朋友爱的秘诀·····	(183)
出于爱心,以诚待人·····	(183)
主动助人,薄己厚友·····	(184)
善于化解同学、朋友间的矛盾·····	(185)
善解愁肠·····	(186)
树立正确的人生观·····	(187)
面对现实,正视自我·····	(187)
保持良好的情绪状态·····	(188)
努力学习,积极参加各项有益活动和体育锻炼·····	(189)
建立良好的人际关系·····	(189)
 面对哀痛·····	 (193)
在失去亲人的日子里·····	(194)
如果父母离婚·····	(197)
适应与继父(母)相处·····	(206)
 认识性病·····	 (209)
预防性病有什么意义·····	(210)
什么是性病·····	(212)
预防性病的一般原则是什么·····	(214)
20 世纪的新瘟疫——艾滋病·····	(215)

什么是艾滋病·····	(215)
艾滋病的病毒特征·····	(216)
艾滋病的病症表现·····	(216)
艾滋病的传播途径及其预防·····	(217)
青少年怎样才能有效地预防性传播疾病·····	(219)
拒绝毒品 ·····	(223)
吸毒的原因·····	(225)
入门之祸——黄色诱惑·····	(225)
迷惑与误导——缺乏人生目标·····	(226)
不健全的家庭——吸毒的危险因素·····	(227)
毒品的预防·····	(228)
家庭环境成为防护的第一道防线·····	(229)
学校的保护作用·····	(229)
社会环境的保护因素·····	(230)
后记 ·····	(234)
参考资料 ·····	(235)

青春蜕变





你们已经开始人生的豆蔻年华——中学时代。当你们还沉浸在儿童时期的欢乐嬉笑时，青春的脚步，已悄悄来临。

亲爱的朋友，当你们跨进中学大门时，你们已长大了，按照你们的话来说已是“大人了”。这时的你们会发现自己比昨天大多了，无论从生理发育和心理发展上都发生了巨大变化。你们知道吗？这就叫做进入了青春期。

青春期是指个体从童年向成年过渡的飞跃阶段，也是人生的关键时期。人们称这个时期为金色年华或豆蔻年华，它充满了朝气。我国青少年的青春期年龄，一般指从 10 岁到 20 岁这段时期。中学生正处于这一时期。在这段时期，每个人身心变化都那么大，又那么突如其来，有人形容为“急风骤雨”式的生理发育和“雨后春笋”般的茁壮成长。在这青春突变的日子，中学生朋友们会感到有些困惑或疑虑。然而每一个曾经度过青春期的入又会难以忘怀自己那时所有的欢乐，那是一生中最美好的豆



蔻年华。

“暴风骤雨”式的生理发育

体格迅速发育

身高 进入青春期的中学生，在生理发育上，首先显著变化的是身体迅速生长，俗称“窜个儿”。身材越来越高，飞跃性的身体突变，一切都来得如此突然，如此迅猛，大有“迅雷不及掩耳”之势，难怪好久不见面的叔叔阿姨见到你时都会惊叹你长高的速度真快！

每一个人一生都有两次生长高峰。第一次生长高峰是从胎

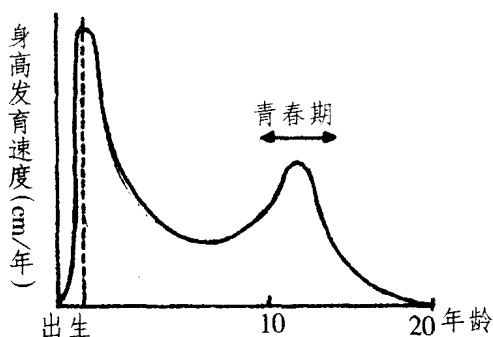


图 1-1 人体两次生长高峰

