

专家指导 全面周到 直观明了 图文并茂

# 少女生活 枕边书

丛丛 编著  
书式生活

女孩是水  
是那清纯的水  
洁净的水  
温软的水  
柔情的水……  
有了可爱的女孩  
世界才美丽  
宇宙才刚柔相济  
和谐有序

内蒙古科学技术出版社

# 少女生活

## 枕边书

丛丛  
书式生活 ● 编著

女孩是水  
是那清纯的水  
洁净的水  
温软的水  
柔情的水……  
有了可爱的女孩  
世界才美丽  
宇宙才刚柔相济  
和谐有序

内蒙古科学技术出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

少女生活枕边书/丛丛编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5380-1382-2

I. 少… II. 丛… III. 女性-生活-知识  
IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第123613号

出 版 / 内蒙古科学技术出版社  
发 行 / 全国各地新华书店  
地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段4号  
电 话 / (0476) 8224848 8231924  
邮 编 / 024000  
印 刷 / 长沙海德印务有限公司  
责任编辑 / 那 明  
封面设计 / 蔡式荣  
字 数 / 420千字  
开 本 / 640×960 1/16  
印 张 / 19.25  
版 次 / 2006年1月第1版  
印 次 / 2006年1月第1次印刷  
定 价 / 25.00元



## 卷首语



### 蓓蕾初开的女孩

《红楼梦》中贾宝玉叹惜“女儿是水做的……”多么生动的比喻，博得了多少风流雅士的共鸣。

女孩是水，是那清纯的水、洁净的水、温软的水、柔情的水……她轻轻地溶化了阳刚汉子，溶化了世界弥漫的纷纷争争。因为有了可爱的女孩，宇宙才刚柔相济，和谐有序。

女孩装扮了整个世界。

川流不息的人海中，有了女孩，便有了亮点。只只鲜亮的太阳伞，是漂在熙攘人海中的朵朵花蕾，是翩翩起舞的彩蝶，是飘逸神采的风筝。

女孩是雀跃的鸟儿，不谙事故，不明戒律清规，总不愿在一棵树上栖息，她们肤浅、虚荣，可更清纯、真实、可爱！

浅就让它浅吧，不深奥，却幼稚，就这样洒洒脱脱回味生活。

女孩是一条淡淡的小溪，淌着快乐，淌着梦想，无忧无虑地唱着心里的歌。

小溪流过的地方，都是花团锦簇的绿茵地。

女孩子的绿茵地，世界没有苦恼。

可是女孩是一个跳动的音符，永远不会安静。

“嘻嘻哈哈”，银铃般的笑声飘扬，欢乐的小天使，女孩的笑声最动人，珠落玉盘响个不停。

女孩最动人处，在于每一个女孩都幻想一份迷人的爱情，女孩有一颗最敏感与温馨的心，憧憬着风流倜傥的白马王子。

幸运做一个女孩，真得意！

女孩是一首五光十色的诗，永远让人联想。因为每个女孩从头到脚都是情节……



# 目 录



## 第一章 身体奥秘

- 奇妙的生理构造 ..... (1)
- 少女的性教育 ..... (3)
- 不要谈“性”色变 ..... (4)
- 性的基本知识 ..... (4)
- 性的若干概念 ..... (4)
- 胸部的变化 ..... (6)
- 少女如何选戴胸罩 ..... (7)
- 有的少女为什么胸部平平 ..... (8)
- 少女的乳房过大怎么办 ..... (9)
- 少女长毛正常吗 ..... (10)
- 有的少女为何无阴毛 ..... (10)
- 少女尿频是何因 ..... (11)
- 少女外阴瘙痒怎么办 ..... (11)
- 少女白带多是病吗 ..... (12)
- 有的少女下身为何腥臭 ..... (13)
- 少女有腋臭怎么办 ..... (13)
- 少女贫血怎么办 ..... (14)
- 少女的身高受哪些因素影响 ..... (15)
- ..... (15)
- 何谓“月经” ..... (16)
- 什么是“倒经” ..... (18)
- 月经周期 ..... (18)
- 经期的注意事项 ..... (18)
- 少女初潮后为啥月经不准 ..... (19)
- ..... (19)
- 有些少女为何一直不来月经 ..... (20)
- ..... (20)
- 月经期间可参加体育运动吗 ..... (20)
- ..... (20)
- 少女痛经的治疗方法 ..... (21)
- 少女月经量过多怎么办 ..... (22)
- 少女的成熟有哪些生理标志 ..... (24)
- ..... (24)
- 漫话青春蕾 ..... (26)
- 蝴蝶斑与少女 ..... (27)
- 神秘的处女膜 ..... (28)
- 倒卧的好处 ..... (29)
- 睡眠的时间 ..... (29)
- 何为性早熟和性晚熟 ..... (30)
- 少女健康与营养 ..... (31)
- 乳房常见异常和疾病 ..... (33)
- 青春期常见的疾病 ..... (35)
- 怎样使你的胸部更健美 ..... (36)
- 利用等待之机健身 ..... (37)
- 测验你的体力年龄 ..... (39)



## 第二章 美容装扮

- 怎样获得形象美 ..... (43)
- 衣着、发型与化妆 ..... (43)
  - 情感、分寸与仪态 ..... (44)
- 美容小秘诀 ..... (44)
- 美容小知识 ..... (50)
- 饮食与美容 ..... (52)
- 营养与美容 ..... (53)
- 良好的饮食和习惯 ..... (53)
  - 摄入均衡的营养 ..... (54)
- 美容食品 ..... (54)
- 健康与美丽 ..... (55)
- 苗条体形十知 ..... (55)
- 少女要注意皮肤美 ..... (56)
- 如何保养皮肤 ..... (57)
- 洗脸的正确步骤 ..... (57)
- 区分不同的肌肤 ..... (58)
  - 细心呵护补充水分 ..... (59)
  - 愿你玉肤常驻 ..... (60)
  - 选择适合自己的发型 ..... (61)
- 化妆的魅力 ..... (62)
- 化妆的程序 ..... (63)
- 少女装扮四字诀 ..... (63)
- 少女服饰 ..... (64)
- 少女衣着学问多 ..... (65)
- 衣服贵精不贵多 ..... (65)
  - 用自己喜欢的颜色作主色 ..... (66)
  - 穿衣,颜色比身材更重要 ..... (66)
  - 粉红色是属于少女的颜色 ..... (67)
  - 黄色是单纯的幼稚的颜色 ..... (67)
  - 少女穿着老成更显得幼稚 ..... (68)
- 手臂太细者宜穿打皱褶的长袖 ..... (68)
  - 手臂太粗者宜穿宽袖、长袖口的服装 ..... (68)
  - 胸部太小者宜穿双排扣外套 ..... (69)
  - 胸部太大者宜穿 V 字形的服装 ..... (69)
  - 胸部瘦小、多骨者宜穿高领毛衣 ..... (69)
  - 使胸部显得较大宜穿套头衫 ..... (70)
  - 臀部扁平者宜穿长外套 ..... (70)
  - 臀部宽大者宜穿圆裙 ..... (70)
  - 小腿太细者宜穿马裤 ..... (71)
  - 腿部粗胖者宜穿拖地长裙 ..... (71)
  - 腿部细瘦者宜穿不太紧的长裤 ..... (71)
  - 腿太短者宜穿下摆稍宽的裙子 ..... (72)
  - 腿部呈 O 字型者宜穿喇叭裤 ..... (72)
  - 脖子细长者优先穿立领服装 ..... (72)
  - 脖子肥短者宜穿 V 字形领衣服 ..... (73)
- 少女聚会妆八要点 ..... (73)
- 打扮最重要 ..... (74)
- 装扮的误区 ..... (75)
- 穿出青春本色 ..... (75)
- 胖瘦女孩巧穿衣 ..... (76)

裙子配色的奥秘	(77)
T恤的时尚	(78)
画龙点睛的小服饰	(79)
内衣的情趣	(79)
首饰的魅力	(80)

如何保养首饰	(80)
如何选购项链	(81)
烘托美丽的胸花	(82)
丝巾的妙用	(82)
挑双好鞋走路	(83)



### 第三章 社交礼仪

笑脸相迎	(85)
如何和个性不同的朋友相处	(85)
如何在交往中展示女孩魅力	(86)
保持友情的关键	(88)
交际中的大忌	(89)
腼腆与怕羞	(89)
过分的自信	(89)
过分的严肃与谦逊	(90)
行如风	(90)
坐如钟	(91)
送物彬彬有礼	(91)
握手轻重有度	(92)
如何用餐	(92)
外出须知	(93)
拜访朋友	(95)
如何参加宴会	(96)
打电话的礼仪	(97)
书信礼仪	(98)
国际礼仪	(99)
公共场所礼仪	(100)
家庭礼节	(101)
如何探病	(103)
锻炼你的口才	(105)
交谈的艺术	(105)
要有自信	(105)
掌握技巧	(106)
注意节制	(106)

怎样说话受人欢迎	(106)
与人交谈的技巧	(108)
怎样打开话匣子	(108)
怎样营造成交谈气氛	(109)
巧妙的借口	(109)
如何与异性说话	(111)
勇敢地开口说话	(111)
找出你特别的表达方式	(111)
交谈中不要成为被访者	(111)
说话声音要轻柔	(111)
适当地引用比喻	(112)
适当使用“感叹词”	(112)
制造些浪漫气氛	(112)
偶尔提及对方的名字	(113)
不要只做“应声虫”	(113)
发问时缓和语气	(113)
聪明地摆脱尴尬处境	(113)
使你语言更美	(114)
说话的口吻、语调	(114)
说话的表情、手势	(115)
求雅与避讳	(115)
坦率与粗鄙	(115)
详实与啰唆	(115)



## 第四章 气质修养

- 少女的气质 ..... (116)
- 现代少女需具有的基本素质 ..... (118)
- 礼貌的尊重 ..... (119)
- 多考虑对方和别人 ... (119)
- 尊重别人的习惯,不强加于人 ..... (119)
- 尊重别人的隐私权 ... (119)
- 不在背后过多议论别人 ..... (119)
- 少女的心灵美 ..... (119)
- 与异性交往的礼貌和风度 ..... (120)
- 与求恋、求婚者的交往 ..... (120)
- 与异性朋友的交往 ... (121)
- 与同事中异性的交往 ..... (121)
- 忍的学问 ..... (122)
- 无益之怒的破坏性 ... (122)
- 克服怒气的几种方法 ..... (122)
- 什么样的少女使人有好感 ..... (123)
- 你想成为讨人喜爱的女孩吗 ..... (124)
- 哪种类型的女孩讨人喜欢 ..... (125)
- 哪种类型的女孩惹人讨厌 ..... (125)
- 可爱的类型 ..... (126)
- 反感的类型 ..... (128)
- 怎样举止高雅 ..... (129)
- 个性的魅力 ..... (131)
- 怎样风度优美 ..... (132)
- 女性美的标准 ..... (132)
- 怎样仪态迷人 ..... (134)
- 怎样体态动人 ..... (135)
- 要有美好的生活情趣 ..... (136)



## 第五章 处世谋略

- 少女也要学处世之道 ..... (137)
- 洞悉男人的不轨招式 ..... (137)
- 当心爱情骗子 ..... (137)
- 谎称是大人物 ..... (138)
- 当心“先生”变成色狼 ..... (138)
- 用车兜风的男人 ..... (139)
- 说尽甜言蜜语 ..... (139)
- 分明是欲擒故纵 ..... (139)
- 小心冒牌大哥 ..... (139)
- 假认干女儿的长辈 ... (140)
- 好个激将法 ..... (140)
- 认清异性 ..... (140)
- 男人的潇洒另有他意 ..... (143)
- 怎样鉴别男人的真情假意 ..... (149)
- 值得怀疑的男人 ..... (155)
- 男人的内外差异 ..... (159)



运动员的身体并不健康 … (161)  
容易上当受骗的女人 …… (165)

克服自我的弱点 …… (166)  
女性相信算命 …… (171)



## 第六章 交友恋爱

- 与不同类型男人的结交方法 …… (175)  
主动展开初恋攻势 …… (177)  
别出心裁能引起意中人的注意 …… (179)  
吸引对方电话的技巧 …… (180)  
目光凝视也能吸引对方 … (181)  
制造与对方单独相处的机会 …… (182)  
男孩心目中的女孩 …… (183)  
如何参加约会 …… (184)  
约会时说些什么好 …… (188)  
邀约时不让对方说“不” …… (190)  
征服男人的女人味 …… (191)  
    动作会增强你的吸引力 …… (191)  
    穿高跟鞋 …… (191)  
    不戴胸罩 …… (192)  
    直接碰撞 …… (192)  
    适度裸露 …… (192)  
    学会动作语言 …… (192)  
    什么是女人味 …… (193)  
    表现出独特魅力的女性受男人欢迎 …… (193)  
    适当的含蓄更能令男人动心 …… (193)  
    培养你的“知性”魅力 …… (194)  
    女性要风流而不下流 …… (194)  
如何拒绝约会 …… (194)  
    给他留点余地 …… (194)  
    找一个借口 …… (195)  
了解男性的基本方法 …… (196)  
看他爱你有多深 …… (197)  
    他愿意主动接近你吗 …… (197)  
    他是否总关心你的情况 …… (197)  
    他是否乐意将你介绍给他的亲朋好友 …… (197)  
    他是否记得你随意说过的这些话 …… (197)  
    他是否很关心你家里的事 …… (197)  
    他是否留意你的细微变化 …… (198)  
    他是否会送一些你喜欢的东西做礼物 …… (198)  
    在兴趣方面,他是否有意与你接近 …… (198)  
    他是否很快给你回信 …… (198)  
爱神之箭不能轻易射出 … (198)  
    约会时的谈吐不要太开放 …… (198)  
    赴约时不要穿太性感的衣服 …… (198)  
    不要同他去旅馆聊天 …… (199)  
    警惕那夕阳西下时分 …… (199)  
    在酒吧里不要忸怩作态 …… (199)  
    以性感的形象结识男友靠不

住 .....	(200)
不要让男人的假眼泪骗去你的真情 .....	(200)
莫轻易向男性说“我爱你” .....	(200)
珍视你的初吻 .....	(201)
爱情不能以肉体作回报 .....	(201)
婉言拒绝男友的性冲动 .....	(202)
未婚同居对女人只有坏处没有好处 .....	(202)
嚼口香糖之类可以巧妙拒绝接吻 .....	(202)
柔里藏刚方能驾驭男人 .....	(203)
令男人又爱又怕才是女人的高招 .....	(203)
对死缠烂打者约而不见 .....	(203)

不要去赴令你反感的约会 .....	(203)
不能接纳重修旧好的情人 .....	(204)
受委屈时大哭它一次 .....	(204)
适当的时候敢于“吵”架 .....	(204)
善意的谎言是爱情的润滑油 .....	(205)
拒绝男人时要狠心 .....	(206)
此情可待成追忆 .....	(206)
面对失恋 .....	(206)
体验生命中的小插曲 .....	(206)
失恋究竟是为为什么 .....	(207)
如何写情书 .....	(208)
滥交的危险 .....	(209)



## 第七章 心理咨询

心理自测题三则 .....	(210)
帮你了解自我 .....	(211)
你将来适合干什么——预测考大学科系 .....	(214)
从行为看个性 .....	(216)
少女社会心理透视 .....	(218)
少女性格与心理健康 .....	(219)
女大学生的性格特征分析 .....	(220)
女大学生怎样塑造自我 .....	(221)
少女青春期有哪些心理保健 .....	(222)
少女的性格可以改变吗 .....	(224)
男孩与女孩的个性心理差异 .....	(225)

你的心态需要调整吗——心理健康自测一 .....	(227)
你的精神状况如何——心理健康自测二 .....	(228)
你有双重人格吗——心理健康自测三 .....	(230)
受挫之后 .....	(232)
越出自卑的误区 .....	(232)
失身少女的心理 .....	(233)
少女心理疾病的自我矫治 .....	(235)
你有创造力吗 .....	(236)
思春期的烦恼 .....	(237)
笑声中见性格 .....	(238)
话说EQ .....	(239)



## 第八章 血型与星座

各种星座的性格特点 .....	(241)	星座与宠物性格 .....	(251)
山羊座 .....	(241)	用指数预测前途 .....	(252)
水瓶座 .....	(242)	各类血型的基本特点 .....	(255)
双鱼座 .....	(243)	各类血型的人生观 .....	(259)
白羊座 .....	(243)	从血型看待人方式 .....	(261)
金牛座 .....	(244)	各类血型所具有的长处和短处 .....	(263)
双子座 .....	(245)	各类血型的恋爱观 .....	(268)
巨蟹座 .....	(246)	O 型 .....	(268)
狮子座 .....	(247)	A 型 .....	(269)
处女座 .....	(248)	B 型 .....	(270)
天秤座 .....	(249)	AB 型 .....	(271)
天蝎座 .....	(249)		
人马座 .....	(250)		



## 第九章 健康护理

精神压力与失眠 .....	(272)	溺水 .....	(284)
咳嗽与感冒 .....	(273)	地震 .....	(285)
腹部症结种种 .....	(274)	煤气泄漏 .....	(286)
保护好眼睛 .....	(277)	车 祸 .....	(286)
头 痛 .....	(278)	火 灾 .....	(287)
过敏性鼻炎 .....	(279)	遭遇强奸时的自卫 .....	(288)
流鼻血要注意 .....	(279)	美女的自卫 .....	(289)
出 血 .....	(279)	待业时的自卫 .....	(290)
中 暑 .....	(280)	少女不幸失身后的自卫 .....	(291)
灼 伤 .....	(281)	被迫卖淫时的自卫 .....	(292)
触 电 .....	(282)	少女未婚先孕求助于谁 .....	(293)
骨 折 .....	(282)	少女如何对待手淫 .....	(294)
脱 臼 .....	(283)	千万别粘毒品 .....	(295)
中 毒 .....	(284)	远离自杀的念头 .....	(295)



## 第一章 身体奥秘



### 奇妙的生理构造

有人说:女性的身体构造,仿佛是上帝精心设计的杰作!它极其奇妙又复杂。没有任何艺术品的创作和科技的发明,能超越生命体的巧妙与复杂!的确如此。因此,自有人类以来,人体的构造总带着神秘的面纱,隐现在初为“成人”的少男少女的追寻中。女性的身体构造,为了传宗接代的神圣任务,比男性有更复杂而巧妙的安排。女性身体的主要构造包括外在的乳房、外性器官、内在的阴道、卵巢、输卵管、子宫等。

#### ●乳房

乳房由乳头、乳晕、乳管、腺腔、脂肪组织等构成。乳晕是褐色的组织,其上突出的即为乳头。乳头有哺乳时乳汁分泌的细管开口 15~20 个。乳汁的导管叫做乳管,在乳头的上部膨胀,是为乳管洞。乳管的末梢再变细,如树枝般呈放射线状而去,直到腺腔。腺腔即为分泌乳汁的所在,它和乳管合称为乳腺。

乳腺又分为几个乳叶,由脂肪组织覆盖着,丰满的乳房就这样构成了。

#### ●外性器官

女性器官是一部零件颇多的器官。它包括耻骨(耻丘)、大阴唇、小阴唇、前庭、外尿道口、阴蒂(阴核)、处女膜、会阴等。

耻骨,也叫阴阜。到了青春期即有毛发长出,俗称阴毛。通常是以倒等边三角形形状由下往上长出。

大阴唇是包围在阴道口的皮肤皱褶,因有色素沉淀,所以呈褐色。其内侧有瓣状的皮肤皱褶,即为小阴唇。小阴唇的前方左右粘在一起包裹着阴核。

阴核与男性的生殖器有异曲同工之妙。它与前庭球共同形成海绵体,承受来自内阴部动脉的血液,在其兴奋时,能引起周边肌肉的收缩,并阻止静脉血液的流出,使血液大量充满、肌肉膨胀、紧张,刺激末梢的知觉神经,引发性高潮。

前庭则是左右阴唇所包围的部分。由前庭侧至阴道入口的两侧有海绵状的前庭球,且有多数的静脉丛,受到刺激则会充血、膨胀。而它的前上方即为外尿道口,中央后部是内阴道口。会阴是后阴唇连合肛门之间的部





分,皮肤薄而无毛。妇女在分娩时,如果是自然生产,即是由此处切开,好让婴儿容易通过,生产完了,再予以缝合。

### ●少女与处女膜

处女膜在女性的器官中,其实是微不足道的。它只不过是阴道口的附近一层薄薄的膜而已。它也没有什么作用,是一种有弹性的组织,但一般说来它会破裂而流出少量的血。正因如此,人们自古以来,都认为一个纯洁的少女,在新婚之夜,第一次有“异物”进入,也就是第一次有性行为,才会造成“落红”,便以“验红”来断定贞节与否。如此说,处女膜有什么作用,大概就是这样的功能了。

事实上,任何较激烈的运动,如赛跑、跨栏、骑脚踏车等,都有可能造成处女膜破裂。所以,以处女膜断定贞节与否,是不正确也不必要的。有些女性处女膜弹性好,在新婚之夜,也不一定会破裂而落红。而现代医术精湛,破裂的处女膜也可以修整完好如初,这样“落红”代表的真正意义,能印证什么呢?

少女可贵在于心灵纯洁的处女心。也不要因为在无知中失去了自己的贞操,毕竟那是身体宝贵的一部分。

### ●阴道

由外阴部至内阴部,可分为阴道、子宫、输卵管和卵巢等几个主要的性器官。

阴道是一条略为扁平的膜状管,下接外阴道入口,上接子宫颈,与子宫相通。其管壁会分泌一种酸性黏液,对阴部有净化的作用,能杀死入侵的细菌。在月经期间,经血通过,液变为碱性,降低了净化功能,因而易受细菌感染。所以,月经期间尽量用淋浴,不要泡浴盆,以避免细菌侵入。

阴道也是一个有弹性的组织,平常内壁互相贴合几乎不留空隙,但在性行为时,为让异性生殖器进入,则会适度的扩大。女性在分娩时,它能扩大至婴儿头般大小,让婴儿顺利生产出来。

### ●卵巢

卵巢位于腹腔骨盆内,左右各一,大小如拇指,形状呈扁平的椭圆形,是一种白色腺体,附着于输卵管末端喇叭口的下方,是女性最重要的生殖器官。

它的主要功能是制造卵子和分泌卵巢荷尔蒙。少女到了青春期,每个月由卵巢排出一个卵子,经由输卵管,送往子宫。如未受孕,卵子死掉后和经血一起排出。这是卵巢在对怀孕的完成上,有重要任务的原因。

### ●输卵管

输卵管是一细黏膜状管子,长约十厘米,左右各一。由子宫底的两侧通过腹膜皱褶内上端,向着腹腔呈放射线状扩展,形成一个喇叭口。

输卵管内壁着有颤动的小绒毛,当喇叭口的捕手巧妙地接住由卵巢排出的卵时,这些小绒毛会不停地摆动,借着这种活动可使受精卵顺利进入子宫中,完成妊娠着床的任务。

在正常情况下,卵子受精即在输卵管膨大的部位,而受精卵则应着床



在子宫,如果不是在子宫内,那就是“宫外孕”了。

### ●子宫

子宫位于膀胱与直肠之间,骨盆腔的中央。大小如鸡蛋,长七八厘米,呈前后扁平的梨子形。上端的最宽部分称为子宫底。子宫壁是由平滑肌的厚肌所形成的。

在子宫上半部占三分之二的狭窄袋状,即为子宫体。怀孕时,子宫体的肌纤维会增大而伸展,并随着婴儿的发育而增大。分娩时的阵痛,即是子宫体肌肉收缩,欲把胎儿挤出的力量所致。

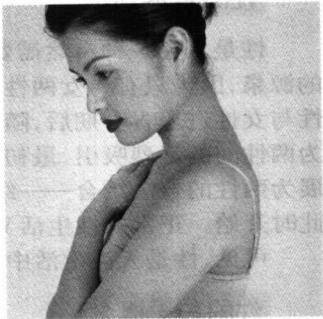
子宫体的内膜,受卵巢荷尔蒙的作用,有周期性的变化。青春期的少女来月经,即是这周期性的变化——子宫内膜剥落以及黏液排出体外的结果。



## 少女的性教育

随着年龄的增长,少女性发育逐渐成熟,伴随这些生理变化,自然会出现一系列心理问题。也就是说,这时开始意识到两性关系这个问题,渴望得到一些性知识。

一般来说,少女初次来月经不致于引起情绪上大的波动,但是,有些少女受社会上不正确观点的影响,认为月经是脏的、倒霉的、见不得人的,甚至是会产生疼痛的,加上来月经时给生活带来一些不方便,于是产生紧张、恐惧、羞耻和厌恶的情绪,不知怎么办好。如果学校或家长能事先向他们讲授一些有关性知识,把人体的解剖构造和生理功能如实地告诉他们,就可以大大地减轻这些无谓的苦惱。



青少年对性的问题发生兴趣,起初往往是指向同性,以后才转向异性。作为老师和家长,应该正确地加以引导,帮助少女对这些问题树立正确的态度,劝她们应该珍惜这一段宝贵的时光,把精力用在学习上面。同时,也要组织他们进行文体活动和社交活动,使他们正当地接触,使性指向的转化能够正常地发展。

可是,现在有些老师或家长由于思想意识陈旧,缺乏现代观念,认为少男少女在一起活动、交朋友,不像样子。从坏的方面想得过多,因而过多地加以干预和限制,或是训斥,或是强迫他们分开。其结果,造成少男少女之间不能正常地交往,一旦见到异性,就面红耳赤,手足无措,显得十分拘谨,影响了正常的心理发育。这种情况,有时还会造成一些人发生性变态,使他们长期只对自身或同性发生兴趣,影响到他们的日后生活。

在中国长期的封建的性文化的禁忌中,性这个字眼,总被人视为邪恶、淫秽,不得言传。传统的性禁锢,使性知识不能大大方方地像其他科学知



识一样传播。虽然教育部门曾在中学设置了生理卫生课,但几经起落,始终没有成为向青少年进行性教育的主渠道。有些地方,性教育甚至被当作邪门歪道,遭到无情的扼杀。

在一些教育落后的地区,还发生了许多可笑而不该发生的事情。例如,一对夫妻,结婚3年没同过房,为求后代找到医生,才知道应当怎样过夫妻生活。一位丈夫患了阳痿,妻子居然不知,还以为天下的男人都这样。

可以说,忽视对少年朋友进行性教育是不行的。改革开放以来,人们的观念日新月异,这个讳莫如深的问题,渐渐地被谈论、授课、著书立说、上了影视广播,性知识逐渐普及,性生活决定婚姻质量的观点已为人们逐渐接受。实践证明,加强对少年朋友进行性教育,宣传性科学,普及性知识,是利国利民的好事,应当抓紧抓好。



## 不要谈“性”色变

婚前掌握性的基本知识,对社会、对家庭、对个人都有好处。这也是现代婚姻最重要的一项准备工作。

### 性的基本知识

性是人类一种自然需要的体现,也是人类的一种生理活动。性是生命的源泉,因为只有男女两性的结合,才有可能孕育出新生命,即下一代。男性与女性进入青春期后,随着其生殖功能逐渐发育成熟,出现性需要,表现为两性间的强烈吸引,最初是男女双方相互爱慕而萌发爱情,接着必然发展为两性的合法结合——结婚并组成家庭。结婚表示着合法的性生活从此时开始。正常的性生活又是繁衍后代的必备条件。

可见,性是人类生活中不可缺少的组成部分,人人都离不开性。

### 性的若干概念

#### ●性爱

性爱是情爱和情欲,即爱情。性爱是男女异性间的一种本能反应,是人类社会存在的、延续的一种本能行为。这种本能行为可以通过表情、语言、动作,即通过视觉、听觉、嗅觉和触觉使爱情交融。

性爱是人类获得欢乐、幸福的精神源泉。人际间有5种情爱,包括血缘爱、抚爱、敬爱、友爱和性爱,性爱是最复杂的一种情爱,它是人的理智、精神、性交的综合,故有人归纳性爱是人类的性欲、性交与理智相结合的产物。

性爱在人类应该受到道德规范的制约。具有高尚道德的性爱,必须具备以下四性:一是性爱的指向性,性爱必须指向异性,只有异性相爱,才是性爱的健康心理表现。二是性爱的专一性,性爱的最终结果,应该是指向专一选定的、无血缘关系的、允许范围内的异性对象。三是性爱的非占有性,性爱男女双方必须没有猜疑,只能是相互尊重和相互信任,一方并不占



有另一方的一切,谁也不从属于谁。四是性爱的诚实性,诚实是性爱的基础,又是高尚道德的重要体现,男女双方要以诚相待,只有诚实相待才能使性爱保持永远。

### ● 性功能

性功能是指人类生殖器官的生理功能,虽然能否进行性交是衡量性功能的重要标志,但性功能决不仅指性交。广义的性功能,至少应该包括两种功能,即性行为功能和性感觉功能。

1. 性行为功能:从目的性来看,性行为功能是指正常的性交,以此满足性的需要。从过程性来看,性行为功能包括性交前准备动作(包括接吻、抚摸、拥抱等调情动作)、性交以及性交后的情感交流动作。此外,还应包括非性交需求的各种性爱交流动作。

2. 性感觉功能:性感觉功能是指对性刺激出现的反应。例如在性交之前,男女的接吻,男性抚摸女性乳房及乳头,男女拥抱等调情动作,男性的这些动作不仅能够启动女性的性欲,而且也是为了强化男性自己的性欲,这属于过程性性行为。女性在接受男性各种调情动作时,或是作出积极反应还以类似的调情动作,或是作出消极反应表现出无大兴趣。女性的上述表现,则属于性感觉功能。

### ● 性生理

性生理通常是指人类性行为活动中的各种生理活动。性行为活动是人类为繁衍后代的一种本能行为,又是具有高尚情操的行为活动,通过性行为的一系列的活动,完成生育后代的任务,增添夫妻间的情感交流,培养小家庭中的乐趣。性生理活动是由性心理所驱动,在神经系统、内分泌系统和生殖系统等一系列健康协调的情况下进行的。

### ● 性心理

性心理通常是指人类性行为活动中的各种心理活动。性行为活动是在人的思想意识支配下发生的,又是在人的某些心理因素和一定精神动力驱使下变化的。性行为活动的积极一面,可以给生活带来欢乐和幸福,其消极的一面也可以给生活带来痛苦和终生遗憾,而在其中起着最基本作用的是人们不同的心理素质。可见人的心理活动,在人的性行为活动中,占有举足轻重的地位。

### ● 性意识

意识通常是指人类对客观世界自觉的、有目的的反映,是在心理发展的基础上,通过社会劳动、人际间交往和语言的作用而产生,所以意识活动是人类所特有。

从生理学角度来看,意识是指觉醒状态。从心理学角度来看,意识是指人类自觉的、有目的的心理活动。而性意识则是指人类在性行为活动中自觉的、有目的的心理活动。

### ● 性兴奋

性兴奋是指男女之间受到精神的或肉体的性刺激后,生殖器官及其相关部位出现的一系列生理反应。性兴奋是个体对性刺激的复杂反应,既可



以引起性行为,又可以是性行为的组成部分,且在正常情况下,性兴奋的全部反应,只有在性行为过程中才能完全表现出来。男性性兴奋主要表现为阴茎勃起和射精,女性性兴奋主要表现为外阴及阴道湿润、“高潮平台”、阴蒂勃起和出现性高潮。

### ●性欲

性欲是人的本能,通常是指男性和女性进入青春期之后一种常见的生理和心理现象。更具体地讲,性欲是指在具有适当的性刺激条件下出现性兴奋,有要进行性行为活动的欲望,也可以认为是在有意识或无意识的性行为活动中,能够获得身心快感的一种欲望。

性欲的冲动来自3种刺激——自身性激素刺激、心理刺激(记忆、思维、想象)和感官刺激(以生殖器官的接触和性敏感区的抚摸最强烈)。从生理学角度来看,性欲是人体为了下一代的延续和繁衍而有与异性行为活动的强烈欲望。从生物学角度来看,性欲是客观存在的,而且具有相应的生物学标志并能够加以检测,男性可以检测阴茎充血和勃起程度,女性可以检测阴道壁充血程度和阴道渗液数量。从心理学角度来看,性欲可以从不同年龄阶段的心理反应和感受程度来判断。

性欲包括接触欲和排泄欲两类。接触欲可以认为是广义的性欲,是人类终生存在的一种本能,是指盼望或企求与异性身体接触的欲望,包括接吻、抚摸、身体紧贴,直到外生殖器的直接接触,这种接触能够增强性的兴奋性。排泄欲可以认为是狭义的性欲,明显受年龄的影响,以青春期之后的一段时期最为强烈。性成熟期男性体内有足量的雄激素,促使睾丸不断产生大量精子并制造大量精液,输精管内的精液积累至有胀满感时,导致试图将胀满感去除的迫切愿望,此时有了进行性行为活动的欲望。性成熟期的女性体内有足量的女性激素,排泄欲表现为前庭大腺分泌黏液明显增多,阴道渗液增加,阴蒂及乳头均勃起。

### ●性行为

性行为也称性行为活动。从广义上讲,性行为是一种企图实现性欲、满足性需求的行为活动。从狭义上讲,性行为是一种繁衍后代的生理本能行为。在人类,平时所指的性行为,是指性成熟期男女在性兴奋的基础上进行性交的过程,或虽无性交但有与性交相关联的活动,如手淫。

平时讲性行为就是指男女生殖器行为,即性交。性交又称交媾、性生活、夫妻生活、房事等。性交是性行为最典型、最集中的表现,以男女性生殖器相交为目的,即男性勃起的阴茎插入女性阴道,并不断抽动的全过程。性交能够消除性紧张,有熄灭性欲的作用,可以使男女均得到性满足,获得欢乐、幸福、愉快的心理体验。性交是人类繁衍后代的唯一途径。



## 胸部的变化

青春期乍到,最令少女难堪的,可能是藏也藏不住的胸部变化了。本来一向都不太去注意的乳房,怎么乳头变得明显而突出,整个乳房也肥大了。洗澡时,不禁一次又一次的用毛巾去紧勒它,好让它缩回去。这是没