

(德)丝尔维娅·施奈德 著

男生问题手册

男生必备关于青春期

身体、心理、人际关系、爱、性、健康

所有问题的解答

德文原版医学鉴定 依那斯·莱卡姆博士

德文原版专业顾问 海尔穆特·H·爱尔博

赵敏 译 徐靖宇 审订

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

男生问题手册/(德)施奈德(Schneider, S.)著;赵敏译,徐靖宇审订.-北京:华夏出版社,1999

ISBN 7-5080-1835-4

I.男… II.①施… ②赵… ③徐… III.青春
期卫生-基本知识 IV.R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11487 号

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-1998-2098

Original title: DAS JUNGEN FRAGEBUCH

Copyright 1993 by Verlag Carl Ueberreuter, Vienna, Austria

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

北京人民文学印刷厂印刷

787×960 1/32 开本 7.5 印张 140 千字

1999 年 6 月北京第 1 版 1999 年 6 月北京第 1 次印刷

定价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编 后

很难想像,没有德国图书信息中心尤其是柯乐迪女士的帮助这本书能在中国出版,特别是在该书第五章内容需要做较大改动时,是柯乐迪女士帮助取得了著作权人的谅解。另外,我的同事盛望平、陈希米、许婷也给了我许多无私的帮助;译者精益求精的工作态度为本书添色不少。为此,我要深深感谢上述各位的帮助和合作。

个别题目的极少数内容显然稍违国情,但出于青少年也可由此了解一点异国同龄人生活和学习情况的考虑,本书概未删改。

本书第五章由我国教育心理学专家王宏方同志执笔,编写时秉承原作者的观点,结合我国国情,以科学、真诚而坦率的态度,就青少年多年来一直被捂着掖着的敏感问题进行了明白晓畅的科学解答。在此,我也表示深深的感谢。

责任编辑
1999年5月

目 录

1	觉醒——我要长大!
5	我
9	青春期会发生什么?
10	为什么一切突然都变了?
12	为什么有时候我的情绪那么糟糕?
15	我究竟是谁?
16	为什么我觉得我的身体那么别扭?
19	我怎么做才能成为一个真正的男子汉?
23	男孩必须一直很勇敢吗?
23	如果我不想像现在这样生活下去, 那该怎么办?
25	我怎样才能知道别人出了问题?
27	我会成为怎样的人?
29	他们
33	为什么有时我父母的举止那样不顺眼?
35	为什么我父母要离婚?
38	为什么我父母不喜欢我的朋友?
40	为什么大人老觉得他们是对的?
42	没有和朋友在一起时为什么 我总是软弱无力?

- 44 我怎样才能让母亲不要老管着我？
- 46 为什么与父亲沟通那么困难？
- 49 **男性特征**
- 53 一个人为什么突然就不再是小孩了？
- 56 我怎样才能知道自己是否发育正常？
- 57 我怎样才能知道自己是否已进入
青春期？
- 60 为什么我的声音一下子变得那么怪？
- 60 我应该从什么时候开始刮胡子？
- 62 我床上的污渍是什么？
- 63 我的阴茎会足够大吗？
- 65 精子是如何形成的？
- 67 睾丸激素有哪些作用？
- 68 阴茎为什么会变硬？
- 69 阴茎包皮有什么作用？
- 71 为什么阴茎前端有凸起？
- 72 小乳鼓起是否意味着我发育不太正常？
- 72 女孩在青春期中与男孩有什么不同？
- 75 **爱**
- 79 爱究竟是什么？
- 81 过分热心地谈论爱情是否不像个男人？
- 82 怎样才是真正的恋爱？
- 83 为什么偏偏是她？
- 85 怎样做才能让女孩子喜欢我？

- 88 为什么对女孩来说,一个人拥有什么
或者是什么那么重要?
- 89 什么原因让我觉得女孩子唠唠叨叨的,
有时候简直让我受不了?
- 90 她离开了我,我该怎么办?
- 92 我怎样才能不嫉妒人?
- 94 我怎样才能离开她而又不伤害她?
- 95 爱情和性是否分不开?
- 97 **性**
- 101 怎样正确理解性问题?
- 103 我该怎样排解性冲动的压力?
- 112 经常手淫有害吗?
- 117 我为什么那么容易胡思乱想?
- 120 为什么人的婚育年龄要晚于生理成熟
的年龄?
- 125 我的身体发育正常吗?
- 130 温柔的男生就不是男子汉吗?
- 132 什么是性反常?
- 135 我对女生不感兴趣就是不正常吗?
- 140 面对骚扰我该怎么办?
- 146 我该如何看待社会上的色情现象?
- 152 人类为什么要避孕?
- 162 怀孕、流产仅仅是女生的事吗?
- 167 怎样预防性病尤其是爱滋病?

177 **成长途中**

181 我怎么一下子对学校不感兴趣了？

182 为什么上学让我觉得那么累？

186 为什么我们在学校经常被威胁？

189 面对暴力我该如何自卫？

191 如何正确对待分数和留级？

193 怎样应付辍学的想法？

194 怎样得到和使用零花钱？

195 我可以打工吗？

196 我怎样才能做一些有意义的事？

198 我该什么时候去服兵役？

200 我可以不服兵役吗？

203 **健康**

207 为什么我脸上一下子长出了大片
青春痘？

209 健康的饮食真的很重要吗？

212 我怎样才能有整齐的牙齿？

214 每天睡眠必须达到八小时吗？

216 为什么毒品碰不得？

219 怎样才能有强壮的肌肉？

223 个人卫生对男人多余吗？

225 如何适量地进行阳光浴？

229 **告别混沌——我长大了！**

231 **编后**

觉 醒——我要长大！

你现在正处在或者即将面临一个相当特别的成长时期。你将变为一个成人，一个男人。你将感觉到，你不仅在身体上发生了变化，而且在其它方面也会与以前有很多不同，其中有一些你会感到完全陌生。而其中最关键的变化与你的性觉醒和性成熟不无关系。一方面这与身体上的变化密不可分，另一方面也和心理上的成长息息相关。你长大了，于是很强烈地想走出父母的怀抱，去面对更多的人，而且，你肯定也越来越想做一些自己的事情。这一愿望可以理解，而且对你本身也很有好处。只是有时候你会感到周围的环境和你自身的兴趣及想法是那样的格格不入，由此，一系列冲突便产生了。

在成为男人的历程中难免会有一些磕磕绊绊，只有掌握一些不加任何掩饰的知识，才能避开这些绊脚石，克服困难。绝大部分困扰你的问题首先是一些所有处在个性化过程中的青少年面临的一般性问题。恰恰是男孩在今天这个时代尤其感到茫然，因为他们缺

乏男性的榜样和正确的指引。他们不停地问：到底什么是真正的男人呢？

最大的问题在于人们不允许男孩有任何问题。所有的人都期待着他们能独立地、很“酷”地度过他们的青春期，不皱一下眉头。昨天他们还是偎依在爸爸妈妈怀里的小男孩，现在他们得在一天之内摇身一变，无所不能，无所不知，经受住一切考验。然而，朝他们涌来的崭新的一切，他们从何得知呢？从何学到呢？

应该强调的是，女孩在青春期的处境也好不到哪里去，但她们与男孩不一样，她们太多能得到更多的支持与关注。许多有关的团体及机构给她们提供信息、忠告、建议和帮助。男孩没有专门的机构给他们出谋划策，他们在青春期的经历也不同于女孩，他们在身体上和心理上的发展都有自己独特的方式，性的经历不同，对生活中许多事情的看法也都不一样。本书就是专门为男孩写的，整整一本有关男孩的书。当然，对男孩感兴趣的女孩也可以读！本书提供的都是一些可能会触动你并令你不安的重要问题的答复，自然也包括你与女孩相处时所想要知道的一切。你可以一口气读完整本书，也可以只选读你目前特别感兴趣的段落。有几个章节可能现在对你比较重要，有一些你也许以后才需要。即便你只是对有关自己身体发育及性征方面的回答感兴趣，那你也用不着害羞，因为生活中的大多数东西，一旦

人们知道它们是怎么回事,就变得极其简单,不再神秘莫测了。

但长大成人并非只是一次紧张而神秘的冒险。尽管有数不清的趣事等着你去发现,但因为许许多多新东西突然间向你袭来,故而成长也是件相当辛苦的事情。有时候,你的生活会如同电影一般。所以,你会觉得自己仿佛一半在梦中,一半又非常清醒。试着平静地看待生活中的点点滴滴并去享受它们吧!你一生中再也不会有第二次机会来让你尽情地享受生活所赋予的一切了——身体上、精神上及心理上的变化,使得你可以超越以往的生活模式,而不必立即被套上传统的枷锁。不过最重要的却在于:你能够理解自己,懂得发生在自己身上的一切。

我

☎ 我 15 岁还没进入青春期,而我所有的
要 朋友都已进入这一阶段,这正常吗?
点 完全正常。每个男孩都有他自己的成
速 长速度。

递 为什么我最近老爱偷看周围的女孩?
因为你的性欲现在真正觉醒了。

☎ 为什么我现在老是觉得孤立无助?
要 很遗憾,人们总是过分着急地期待男孩
点 现在就能够成功地面对一切。

速 为什么我突然间觉得大人说的话那样
递 不顺耳?
因为你现在有了自己的看法。

☎ 有时候,我自己都不能理解自己。
要 你现在才开始学着认识自己。

点 我对未来感到恐惧——这是不是不像
个男子汉?

☎ 不,完全正常。每个人都有自己恐惧的
东西和时候,大人也不例外。



速

递



要

点

速

递



为什么我的朋友老在做一些考验勇气的试验？

因为他们以为，这是成为男人的一个标志。

为什么我觉得情绪那么糟？

你的荷尔蒙在捣鬼。

我总觉得自己那么难看，那么别扭。

你身体有些部位发育速度不同，得等它们都“长开了”。

我觉得没有人喜欢我。

你错了，总有人在紧紧地握着你的手。



你坚信
世界充满了不公和不幸，
于是深感绝望，
这恰恰是你无知的表现。
成人的世界绚丽多彩，
但别忘了，
即使是斑斓美丽的蝴蝶，
也是从一颗丑陋的蛹里飞出。

青春期会发生什么？

这是一个你将长大成人的生活阶段。在这段时间内，你不仅在生理上渐渐发育成为一个能够生育的男人，而且在心理上也日趋成熟。这与你生活中的许多变化紧密相连：你现在想逐步从父母的羽翼下走出来，在许多事情上形成与他们不同的看法，你想找新朋友，想谈恋爱，想有性行为，想努力去追求第一次伟大的爱情。一句话，你将长大成人并且想真的像一个成人那样做事。

在你的生活中，你第一次有意识地关注自身的发展，并想由自己来掌握这种发展。这对于你和你父母来说都是全新的，所以危机与误会不可避免。但其实这这也是一个很有意义的过渡，它使你提前对今后那种你只对自己负责的生活做好准备。

一般来说，这一时期大约从 11 岁开始，到 18 岁左右结束。女孩子青春期的到来比男孩要早一两年，但这一发育上的区别在一段时间后会趋于平衡。工业国家——欧洲与美国——的男孩和女孩比起其他国家，特别是发展中国家的孩子来说，要早一步进入青春期。而一般地说，前几代人青春期的到来也要晚一些：还在上一个世纪，小孩到 13 岁才进入这一成长阶段。

这方面的原因人们还不能确知。青春期的开始受一系列因素的影响，比如有专家认为，充足的营养

和便利的生活条件与此密不可分。以前,人们吃不饱饭,生活水平普遍比我们现在低下——尤其是不卫生的情况所导致的压力可能是一个原因。而另一方面,种族和遗传也属于很重要的制约因素。正如人们所知,家庭成员的发育过程往往是很相像的。也许,上述多种原因也在互相影响。

至于你是 11 岁还是 15 岁进入青春期,这无法预言,两种情况都同样正常,你不必感到不安——不管你发育得早还是晚。

为什么一切突然都变了?

一天早晨你醒过来,发觉你自己变了,这个世界随之而来也变了。如果一个男孩成为一个男人,许多内在与外在的东西都会发生变化。这些变化可能是一步步慢慢地发生,让你逐渐习惯,但也有可能几乎一步到位,让你觉得无所适从。首先是你的性欲可能会开始折磨你。青春期是一个过渡的时期:你的生活变得艰难,因为你在使自己成为一个独立的人。大部分人认为,青春期最重要的是身体上的变化。其实这种变化只不过最显而易见罢了,你同时必须面对的问题还有随身体变化而来的心理上的变化,它们与长大成人同样有普遍的联系。

每个男孩都在不同的时刻开始这些变化,具体时间无法预言。同样,人们也无法预见,你将如何完成这一切。因为这不仅与你个人身体的发育速度有