

身体的秘密

青春期男孩使用手册

[男生卷]

The “What’s
Happening to
My Body?”



(美) 琳·达·麦德拉斯 / 著
艾瑞尔·麦德拉斯

王宝泉 / 译

一本被译成12种语言、销量500多万册的少男少女必读书

中国妇女出版社

圖書在版編目 (CIP) 數據

身體的秘密——青春期的身體秘密(男生卷) / 馬基斯 (Mabius, A.) 著；王定康譯，北京：中國婦女出版社，2008

ISBN 978-7-80203-767-0

I. ①馬... II. ①馬... III. ①男... IV. C479



[男生卷]

身體的秘密

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的秘密——青春期男孩使用手册/(美) 麦德拉斯(Madaras, L.), (美) 麦德拉斯(Madaras, A.)著; 王宝泉译. —北京: 中国妇女出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80203-767-0

I. 身… II. ①麦… ②麦… ③王… III. 男性-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118722 号

Copyright © 1983, 1988, 2000, 2007 by Lynda Madaras and Are Madaras. Simplified chinese Copyright 2008 by China Women Publishing House through Big-apple Tuttle-Mori Agency. All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 01-2009-4475

身体的秘密——青春期男孩使用手册

作 者: [美]琳达·麦德拉斯 艾瑞尔·麦德拉斯 著

译 者: 王宝泉

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 张子建

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 站: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 720×960 1/16

印 张: 12

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80203-767-0

定 价: 25.00 元

版权所有·翻印必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

在我们的生活中,十几岁的青少年对待自己的身体就像对待一部新车那样,在没有熟谙使用指南的情况下就贸然驾车。驾驭自己的身体和汽车都需要高超的技巧,并且需要进行很好的保养和维护,不然的话会难于启动、驾驶和停下来。父母和十几岁的青少年之间的交流,其中一个主要障碍就是彼此都不了解对方期望些什么。父母通常根据自己的经验来教育孩子。这种教育在诸如体育、垂钓、给汽车加油和烹调等方面显得游刃有余,但在性和青春期教育方面则显得无能为力。父母在性和青春期教育方面通常都未得到过长辈的指点,因此他们在教育自己的子女时也没有现成的模式可循。

琳达·麦德拉斯的著作既可以作为十几岁青少年性和青春期教育的入门手册,也可以作为他们父母的教育指南。我特别赞同作者提出的建议,即本书不但适合父母阅读,而且也适合青少年和父母一起阅读。这本信息量很大的性和青春期教育书籍,将会为青少年和父母带来他们所期望的变化。本书对于那些在以后会对自己的身体产生许多疑问的青少年来说,也将是一个取之不尽的知识之源。

我本人很高兴为五年级男生和他们的父亲开办过几次关于青春期生长发育的专题讲座。讲座的内容和讲座进行期间发生的事情,远不及这期间和之后进行的讨论重要。父母和他们的孩子通过这些专题讨论得到了许多启发。琳达·麦德拉斯的这本书对于这些专题讨论而言,无疑提供了一个非常好的契机。

那些阅读过本书的青少年，都记得他们的父母看到本书时与自己一样感到不自在。不论相信与否，父母与子女一样，都经历过青春期。青少年也许刚了解了一些性和青春期知识，倘若没有的话，不妨留意一下会从父母那里发现的尴尬神情。现在，你甚至可以在初次约会时展示你那赤裸着身体的婴儿时的照片，那些尴尬会一扫而光。

总的来说，麦德拉斯的作品对于青少年和他们的父母而言，是一本很有价值的参考书。不论青少年还是他们的父母都会通过阅读本书获益良多。本书作为一本经典图书，我不仅常备案头，而且还会借阅给希望求知以及了解青春期的父母和青少年。

马丁·安德森医学博士

加州大学洛杉矶分校儿科系

青少年医学研究中心主任

导 言

致 父 母

在学年即将结束之际，我在性教育课堂上给每位男生和女生一个生鸡蛋，布置的作业就是让学生们在一个星期内将鸡蛋当成他们的婴儿。“在你们上学时倘若忘记带午餐费，忘记穿校服或者没有带教科书的话，不会发生什么可怕的事情，”我对他们说，“不过，倘若你们忘记将你们的孩子带到学校来的话，孩子会死掉，你们就在游戏中出局了。”在这个星期结束时，我将请所有幸存下来的“孩子”和他们的“父母”出去吃午餐。

课堂上的蛋宝宝生活得并不好，绝大多数蛋宝宝在出生后不久身上便出现了好多道裂痕。在布置该家庭作业后的这一星期里，我仔细观察着学校的动静。总是有几位男生，尽管没有成功，还是竭力让一位女生去照料他们的蛋宝宝。但也有非常严肃地负担起家长哺育责任的男生。我注意到他们在校园里吃午餐时，有四五个男生在一起吃饭，并“照看”他们的蛋宝宝。他们在一起喋喋不休地交换着意见，话题一直没有离开蛋宝宝童年时代的不幸。

始终令我感到惊讶的是，竟然有如此之多的男孩子参与这场游戏。一群身高体壮拥有足球运动员体格的十五六岁的男孩子，在昂首阔步地穿过校园时，还要温情脉脉、小心翼翼地呵护着藏在一个用奶盒做成的“襁褓”里的蛋宝宝，这个情景一直浮现在我的脑海里，令我吃惊。

布置蛋宝宝这个作业背后的想法，是赋予这些孩子一些与为人父母有关的责任，我始终希望能让他们在不惜冒怀孕的危险而过早体验性行为方面三思而后行。即使这个作业从未阻止过一起青少年怀孕，但只要孩子们从中寓教于乐，我也认为他们学到了很多有益的东西。更重要的是，也许这会给予我们了解年少的男孩子在步入成人时必定面对的令人困惑的矛盾观念以有益的启发。

我发现那些用数小时充满爱意地适应童床和襁褓的男孩子，都是在上课前遇到我时咯咯直笑，用页脚都被翻烂了的书推搡着我的同一类型的男

生。青少年题材的小说后来一直是他们热衷的读物。“读这个,读这个。”他们一个劲儿地怂恿道。这些书关于“好伴侣”的章节段落下面都用红笔做了标记。这些小说中的女性都是千篇一律地解开衬衣,请求男主人公春风一度。而小说中的男主人公则像绅士一般勉强应允。

我总是对这些男孩子讲,不论是我本人的性生活还是我所知道的这个地球上任何人的性生活,都不会按照这些书中所描写的那样进行。之后,我们谈到绝大多数人在性方面所怀有的对现实生活中的恐惧感和不确定性,以及在与其他人进行性接触时所涉及的情感问题。在这个问题上我要极力说明的,就是年少的男孩子在步入成年人时这种性文化强加给他们的某些相当微妙的问题。一方面,他们具有温柔细心的一面——当他们玩蛋宝宝游戏时,我清楚地洞察到了他们这一面。另一方面,他们又得直面所有那些令人心潮澎湃和跃跃欲试的男性征服时刻,并展现性格刚毅的男性性欲的一面,而这方面不会给任何温柔或细心的人留下多少空间。

对于一位想从这种矛盾中解脱出来的男孩子而言,想必这个过程很艰难。毫无疑问,这在青春期男性焦虑中占相当大的一部分。在孩提时代,男孩子总的来说会有一定的空间来展现他们温柔的一面。然而,在青春期,他们开始步入一个成熟男性的陌生世界。在这个世界里,显然“真正的男人”不会以他们的温柔作为标志,“真正的男人”不会哭,甚至不会对他们是什么样的人或他们要做什么事情感到茫然,“真正的男人”总是对要进行的性活动一清二楚,对性和生活始终胸有成竹,并且绝对自信。

在男孩子开始从孩提时代步入这个混乱的成人世界时,为了让一切都顺理成章,所有那些奇怪的变化开始在他们的身体上显露无遗。碰巧的是,他们周围没有人愿意哪怕以最草率的方式对他们解释这些身体变化的原因。

在我的课堂上,绝大多数女孩子在听到她们父母“讲”月经时(通常是她们的父母,这是一个普遍规律),都能平静地接受,而不会精神紧张和窘迫。然而,在我的课堂上,几乎没有哪个男孩子的父母(要么是母亲,抑或是父亲)与他们讨论过射精,或者自发性勃起、手淫、梦遗,抑或男性青春期其他任何身体反应。作为一种文化,我们似乎认为与我们的女儿讨论青春期问题很重要,而与我们的儿子讨论这方面的问题则不甚重要。

当然,一旦我们的女儿开始出现月经,则意味着她们已经具有受孕能力。仅这个事实似乎就会说服许多父母,促使他们认为至少应该就女儿的性变化进行哪怕是最低程度的讨论。毕竟,女孩子不会自己无缘无故受孕的。

许多父母都抱着这个态度,即青春期对男孩子来说真的不是一个“大问题”。在我们的文化中存在一个世俗观念,即只有女孩子才会对青春期的生理变化感到困惑、焦虑和担心。其实,男孩子同女孩子一样,都会对青春期出现的身体上的生理变化感到好奇。

有太多父母在孩子处于人生这个重要阶段时未予以理会,放任自流。父母未与他们的儿子讨论青春期出现的生理变化的一个重要因素。尽管父亲们对青春期的生理变化都有一个大致轮廓——他们都亲身经历过,但很少有父亲能对他的儿子准确解释为什么会出现梦遗,抑或告诉他男孩子初次射精的平均年龄。尽管母亲们对于同女儿讲述月经都非常有信心,但当谈到自发性勃起、梦遗,以及诸如此类生理现象时,一般来说她们都一头雾水。

另一个因素就是由此引起的尴尬。在对手淫避之不谈的情况下,很难同一个男孩讨论青春期问题。超过90%的男孩在青春期都进行过手淫。毕竟手淫是一个微妙的话题,绝大多数人在讨论手淫时都会感到有点尴尬和窘迫。

本书除了提出基本事实依据外,我希望它有助于父母和孩子跨越“尴尬障碍”。我在内心期望着这幅景象,即父母平心静气地坐下来,同他们的儿子一同阅读本书。毕竟,印在书页上的事实材料不会令人感到尴尬和困窘。

当然,并非父母都有必要与孩子一同阅读本书。父母中的一方参与或按其他方式都可以,抑或父母只是把书递给儿子,让他自己看。不论父母和孩子分别阅读本书,还是一同阅读,我都希望父母能找到一种恰当的方式与他们的儿子讨论青春期生理变化——这些生理变化很快会在孩子身体上出现。

不但孩子们会在他们需要获得安慰的时候对能以阅读的方式得到满足而感到十分庆幸,而且他们还会对给予他们安慰的人深怀敬意,并对获得安慰的源泉深信不疑。父母要认识到,倘若他们在孩子青春期间能确保孩子“安然度过”,那么他们和孩子之间就会形成一个强有力的纽带——更不用说在以后的岁月里当孩子在性问题上面临抉择时,由此产生的信任和尊敬将会发挥多大的作用了。倘若当年在孩子一筹莫展时,父母能在孩子身边给予他信心和力量,那么在他作出决定时,更有可能倾听父母的意见和告诫。

尽管已经说了这么多,我还是要告诫父母,即便你们的儿子已经读过本书,同他讨论青春期的诸多变化仍然不是轻而易举的事情。如果父母提出一个直截了当的问题,比如“你认为本书给你带来了什么有益的启发”或者“本书中有什么内容是你愿意讨论的”,可能会得出如下结论:

“这本书很好”或者“不,没有什么是我想知道的”,抑或“我不想讨论这

些东西”。依据我的经验,父母最好以讲述自己的青春期经验作为开始,不妨讲述一个发生在自己身上的令人尴尬或者觉得无地自容的故事。通过这种方式,父母可以比较容易地让孩子敞开心扉。由于讲述发生在自己身上的故事有些尴尬的缘故,父母要让孩子明白这里面存在不确定性很正常,这要比假装对整个事情无所不知强多了。

在此,要运用的是另一种智慧,即避免目的性很强的一劳永逸的“讨论”。不论你如何竭尽全力,这种做法都会事与愿违。较好的方式是随意提出问题,使得话题显得自然。根据我的经验,父母越随意自然地与孩子讨论青春问题,效果就越好。

还有另一则忠告:倘若对你来说讨论青春期和性欲难以启齿或令你感到尴尬,不要止步不前。与你的孩子谈论这些问题并没有什么。“真的让我难为情”或“我父母从未与我谈过这些问题,所以我不知如何与孩子讨论”,抑或其他什么。你的孩子会从你的语气,你的身体语言,抑或我们在进行交流时切身感觉到的其他任何东西,觉察出你的尴尬。父母极力假装自己在青春期并没有什么不舒服,只不过是成功地蒙混了自己的孩子而已。一旦父母承认自己的感觉,一切尴尬都会烟消云散。

作为父母,你会发现自己对本书呈现给大家的一些信息资料存在某种程度的关切,某些话题颇有争议。当这些颇有争议的问题在课堂上提出来时,我力图让学生了解各种不同的观点,并对人们为什么抱有这些观点予以解释。我认为自己在客观地解释不同观点方面做得相当不错,但有时我自己的观点也难免会流露出来。倘若你对本书中某些话题的看法与我不尽相同,这并不意味着你不得不放弃自己的看法。恰恰相反,通过对这些看法的差异进行比较,是向你的孩子解释你自己的态度和评介的一个好机会。

我希望本书能为9~15岁的男孩子所理解和接受。本书为男孩子所理解,是基于我深切体会到对早期青春期教育存在强烈的要求。我坚持认为,孩子们在需要的时候没有给予他们可以令其感到慰藉的青春期教育的话,在以后也不会与他们的父母或学校旨在对性行为传授道德规范,甚至安全和冷静的指导原则的努力进行配合。在本书中,我强调青春期生理变化,只是略微涉及传统上的“性教育”材料而已。

不论你决定如何对待青春期和性欲这些话题,抑或你打算如何使用本书,我都希望本书能有助于你和你的儿子对青春期发育过程有更深入的了解,这会令你们之间的关系更亲密。

目 录

前 言	1
导 言	1
第一章 青春期	1
性 /4	
男性性器官 /6	
女性性器官 /9	
性 交 /11	
生儿育女 /13	
你想了解的方方面面 /19	
阅读本书 /21	
第二章 青春期各阶段与身体变化	23
青春期有的开始得早,有的开始得晚 /24	
发育得快,发育得慢 /25	
最初的身体变化 /26	
青春期的各个阶段 /30	
对青春期的感觉 /36	
我正常吗 /38	

第三章 什么是正常的性器官	41
阴茎的大小 /41	
阴茎:做了包皮环切和没有做包皮环切 /47	
阴茎的其他变化 /57	
阴 囊 /58	
第四章 青春期的加速生长	61
身高激增 /62	
体重激增 /68	
体形的变化 /69	
体力激增 /70	
呵护自己的身体 /74	
对自己的身体感觉良好 /76	
第五章 丘疹、出汗、体毛、剃须和其他变化	79
腋毛和体毛 /80	
面部汗毛 /81	
排汗和体味 /86	
面部丘疹和粉刺 /88	
变 声 /93	
胸部的变化 /95	
第六章 勃起、精子和射精	99
勃 起 /99	
男性的生殖器官 /104	
射 精 /109	
男性生殖器官的健康问题 /114	

第七章 自发性勃起、性高潮、手淫和梦遗	119
自发性勃起 /120	
性高潮 /121	
手 淫 /124	
梦 遗 /129	
第八章 女孩与青春期	133
相似点与不同点 /133	
最初的变化 /135	
乳 房 /135	
青春期的各个发育阶段 /137	
加速成长 /140	
体毛、出汗、粉刺及其他变化 /141	
性器官 /141	
月 经 /145	
第九章 浪漫和性感觉	151
只是朋友而已 /152	
热恋的对象 /154	
同性之间的感情 /155	
约 会 /157	
坠入情网 /160	
就如何处理自己的浪漫和性感觉作出决定 /161	
性欲:感觉难以启齿和有犯罪感 /164	
性犯罪 /170	
结束语	175

第一章

青春期

青春期太美好。我记得自己曾经想过，“我不再是一个小孩子啦！”我喜欢这本书，热爱那段岁月！

——约翰，26岁

青春期好怪啊，我总是感到很疲倦，也特别爱睡觉。我真的无法肯定自己身上到底发生了什么。

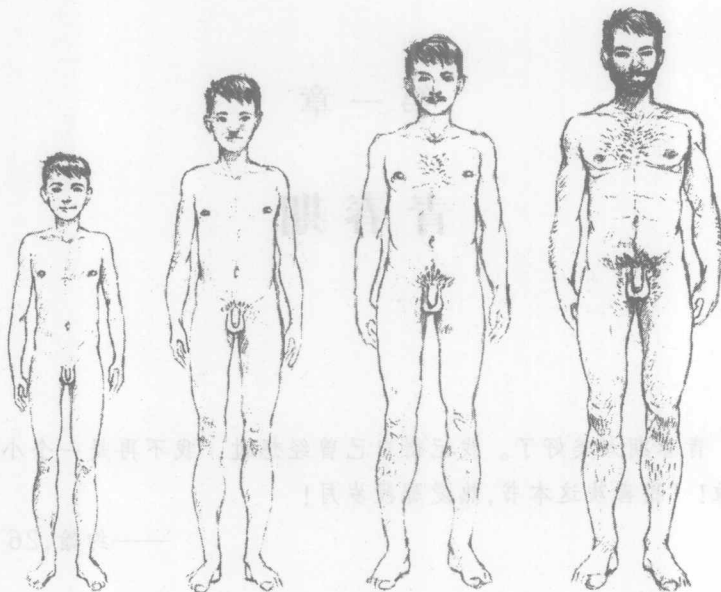
——比尔，19岁

人们使青春期听上去就像这是一件重大的充满戏剧性的事情，所有的事情都会一天之内突然发生似的，它不可能那样。它不像某些家伙唱出来或说出来的那样，“嗨，小伙子。就这么回事。现在开始在你身上出现了”。

——杰克逊，33岁

青春期似乎就像某一天我一觉醒来，所有的事情都改变了。我是一个拥有不同身体的一个不同的人。

——萨姆，35岁



■ 图1 男性青春期生理变化 当男孩到青春期时,他们的身高猛增,肩膀变宽,身体更强健,性器官发育开始趋于成熟,开始长阴毛以及腋毛,脸上的汗毛变粗了,胸脯、胳膊、大腿也长出体毛。

青春期是人的一生中一个特殊的阶段。在这个阶段里,身体开始从一个孩童的状态变为一个成人。

正如图1所示,男孩子的身体在他步入青春期后变化相当大。他的阴茎和阴囊——位于阴茎后面的皮囊——长大并开始发育。而此前从未长过体毛的地方开始长出体毛——阴茎周围、腋下,还有面部。

男孩子也开始长高。当然,我们在孩提时代一直在长高。但在青春期,男孩子会比以往任何时候都长得快。在身高突飞猛进的青春期,他也许一年会长四英寸(约10厘米)甚至更多。身体的体形也开始改变。肩膀变得更加宽阔,而臀部则相比之下显得更窄。随着肌肉开始趋于发达,身体的力量增强

了。整个身体开始看上去更有“男子气概”。

在青春期,上述变化只是男孩子的外在生理变化。随着这些外在生理变化在身体外部出现,其他变化也开始在身体内部随之显现。对于某些男孩子来说,青春期似乎持续很久。而对另一些男孩子来说,这些生理变化发生得如此迅速,似乎是一夜之间出现的。其实这些变化没有这么快。青春期发育过程比较缓慢,而且是逐渐进行的,这个过程持续数月乃至数年。最初那些生理变化开始出现时,男孩子还相当年轻,抑或在10岁之前。不论男孩子的青春期是在何时开始的,我敢打赌他们对自己身体上出现的变化有许许多多的疑问。我希望本书能够帮助男孩子们解开这些谜团。

我为孩子们和他们的父母开办了许多讲座课程。我的女儿艾莱娅和我本人共同致力于青春期研究并举办研讨班。在我们举办的研讨班上,成年人和孩子都对青春期心存许许多多的疑问。他们对青春期也各抒己见。本书贯穿了他们的见解和感受的摘录(为了保护他们的隐私,我们变更了那些让我们引述他们的见解和心得的男孩子和成年人的名字)。因此,从某方面来说,他们对本书的写作提供了帮助。

我最初讲授青春期和性心理课时,恐龙还在地球上称王称霸呢(呵呵,不管怎么说那是很早以前的事情了)。当时许多学校都没有开设性教育课程。我不得不在草稿纸上东涂西画地制订我的授课计划。我决定在我具有特别意义的第一堂课上,以解释孩子是怎么出生的作为开端。这似乎是讲授青春期和性教育的一个很好介入的起点。毕竟,在青春期,身体正在为人的一生中那个重要的时刻——繁殖后代,也就是说生育孩子做准备。

我不认为我的第一堂性教育课会遇到什么麻烦。“什么麻烦也没有。”我对自己说,“我只不过刚涉足这个领域,通过给孩子们讲述小孩是如何出生的作为开端。这没什么。”

孩子们,我错了!在课堂变得疯狂之前,我几乎无法张嘴,难以启齿。孩子们咯咯笑着,互相推搡着,脸上开始泛出红晕。有一个男孩子甚至还从椅子上滑落到地上。由于谈到孩子是如何出生的,我不得不涉及性,整个课堂的气氛怪怪的。性是一个“大问题”。在谈到性话题时,人们通常感到尴尬,痴痴地傻笑,抑或一副奇怪的神情。

性

“性”这个词本身正在变得混乱。尽管这个词本身只不过是一个词而已，可是“性”有很多层意义。按它最基本的定义，“性”只是指男性和女性的身体差异。男性和女性身体之间存在许多差别，其中最显著的差别便是男性有阴茎和阴囊，女性有外阴和阴道。身体的这些部分或者器官，被称为性器官。人们要么有男性性器官，要么有女性性器官，因此，要么属于男性，要么属于女性。

“性”这个词还被用于其他方面。我们会说某两个人存在“性关系”。这一般意味着，他们会进行性交流（性交）。正如在本章后半段我们将会予以解释的，性交指的是两个人的性器官接触到一起。男性和女性之间的性交流也是小孩诞生的原因。

我们会说某两个人“彼此之间正在进行性活动”。这意味着他们正在进行性交或者正在拥抱、抚摸、抑或正在爱抚着彼此的性器官。我们会说我们感受到了“性刺激”。这意味着，我们正感受到或想到我们的性器官，抑或与其他人进行性接触。

我们的性器官是我们身体的私密部分。我们一般都会将性器官遮掩起来。我们不会经常公开地谈到性器官。有性感觉和与别人有性接触，通常都不是可以在课堂上讨论的话题。

只要稍加权衡，我就会在我第一堂性教育课开始前进行通盘考虑。想必我已经认识到走进课堂后大谈性、阴茎和阴道将会引起一场“大”风波。

在上过第一堂课后，我触及到了问题的真正核心。我认为，倘若在课堂上大家还傻傻地痴笑的话，我们也许真的就只有傻傻地痴笑的份儿了。现在，我的课堂和研讨班开课时，我会先发给大家如图2所示的示意图。我也会发给每位学生和参加研讨班的成年人红蓝铅笔。

如图2所示，这是成年男性和成年女性的身体外部性器官。这些性器官

