

青少年性知识必读

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年性知识必读/陈超民主编. — 广州: 南方日报出版社, 2001. 3

ISBN 7-80652-035-X

I. 青... II. 陈... III. 性知识-青少年读物
IV. R167.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 29704 号

青少年性知识必读

陈超民 主编

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 中国人民解放军第四二二二工厂

开 本: 850mm×1168mm 大 32 开 印张 7.75

字 数: 130 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2001 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

1-454

作者简介

陈超民，男，副主任医师，1967年广州医学院医疗系毕业。现任中国科普作家协会理事、广东省科普作家协会医学专业委员会主任、中华医学会广东分会科普学会副主任、广东省性学会科普教育委员会主任。曾开创电台“陈医生开诊时间”、“医生咨询热线电话”，电视台“医生话你知”、“生命源”等节目并作主持人，也是《羊城晚报》、《少男少女》的“陈医生信箱”、“医苑杂话”等专栏的作者，另有作品50余万字。1993年荣获中国医学学科普工作者的称号。

陈超民，主任医师，毕业于中山医学院医疗系，现为中国科普作家协会理事及性医学专业委员会副主任委员、广东省性学会理事、中国心理卫生协会理事、广东省心理卫生协会副理事长、广东省性卫生专业委员会主任委员。先后在全国40多家报刊杂志发表科普文章600多篇，著有《大众优生》、《漫谈优生学》，以及合著书籍《性教育文集》、《现代女性保健与健康》等书，参与撰写大型工具书《中国性科学百科全书》。

张振弘，男，教授，1981年中山医科大学研究生毕业，曾在美国费城宾夕法尼亚大学医学院进修神经生物学。现任《新医学》杂志主编、《家庭医生》杂志海外版常务副主编、广东医学会科普学会常务理事、中国科技期刊编辑学会医学委员会委员。曾在《羊城晚报》、《家庭医生》等报刊发表科普文章近200篇，已参与出版《家庭保健技巧与禁忌》及《性知识200问》等3本书籍。

董玉整，男，哲学教授。1986年毕业于北京师范大学哲学系，现为广州医学院社科部主任、人文社会科学研究所副所

长、中国伦理学会会员、广东省伦理学学会常务理事、广东省社会学学会秘书长、广东省医学伦理学研究中心办公室主任等职，是广东省高校“千百十工程”培养对象。先后出版《爱情生活方式研究》、《当代青年十大观念》等著作多部，发表《远离“亚健康”》等文章200余篇。作品获中共中央宣传部“五个一工程”奖等多项奖励。

刘珍妮，女，副主任医师，毕业于湖南医科大学医疗系。任职于广东省精神卫生研究所，并担任广东省心理咨询委员会常委、广东省女医师协会理事、广东省医学会精神科学会第五届委员会委员、岭南精神医学杂志编委会委员。从事精神科和医学心理学工作，近年较注重青少年、儿童、家庭、婚姻等方面的心理研究，每年均有多篇文章发表于各报刊杂志，参与过多本科普书籍的撰写，学术论文及科普作品多次获奖。

陈永平，男，副主任医师。1970年毕业于中山医科大学医疗系，任职于中山医科大学附属第三医院精神病学和医学心理学的教、医、研工作。现为广东省心理学会分会会员、中国心理卫生协会会员、广东省心理学会第四届委员会委员。《家庭医生》、《家庭》、《羊城晚报》等报刊杂志的专栏作者，主要著述有《漫游心理王国》(任副主编)等。

池凤好，女，主治医师，毕业于广州中医学院医疗系。任职于广东省中医院皮肤性病专科，一直从事皮肤性病、性病心理的医疗、教学、科研工作。在省、国家级学术杂志发表学术论文多篇，参加《皮肤性病中医治疗全书》等五部专著的编写。参加的科研课题获省级、国家级奖励。

卷首语

2 第一章 不是我不明白，这身体变化快

——性生理

2 (1) 生命的基点

——从一个细胞开始

5 (2) 男孩来自金星，女孩来自火星

——性别是怎样决定的

6 (3) 一样花开为谁迟

——青春发育期的早迟问题

9 (4) 我是男孩，你是女孩

——第二性特征发育

12 (5) 生命之源

——内生殖器官

19 (6) 生命之花

——外生殖器官

30 (7) 男孩的秘密

——遗精

34 (8) 女孩的秘密

——月经

36 (9) 金童玉女入梦来

——性梦

39 (10) 长相知，毋相试

——性交

42 (11) 记住：你的生日，是你妈妈的受难日

——生育过程

50 第二章 花季、雨季

——性心理

- 2
- | | |
|----|-----------------------------------|
| 50 | (1) 像雾像雨又像风
——性心路历程 |
| 61 | (2) 爱你在心口难开
——巧克力味的暗恋 |
| 64 | (3) 当爱已成往事
——那份过早的朦胧情感 |
| 69 | (4) 伊甸园里的失落
——偷吃禁果的伤害 |
| 74 | (5) 你是我心中永远的痛、
——未婚先孕问题 |
| 78 | (6) 性趣所至，无可厚非
——手淫、白日梦及其他 |
| 83 | (7) 莫抱琵琶半遮面
——性与爱 |
| 86 | (8) 爸爸妈妈，请给我留一点空间
——青少年的异性交往问题 |
| 89 | (9) 问世间情为何物
——总结或者是探讨 |

94 第三章 让我给你一个说明 ——性病理

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 94 | (1) 难言之隐，一割了之
——包茎及包皮过长的医治 |
| 97 | (2) 下沉，U-571
——隐睾及其危害 |
| 99 | (3) 期待那种流畅的感觉
——少女闭经的苦恼 |
| 102 | (4) 都是早(晚)熟惹的祸
——性早熟、性晚熟 |
- 1

108	(5) 还我一个明白身 ——两性畸形及其治疗
110	(6) 吾家有子初长成 ——青少年性心理发展
117	(7) 我的深“情”你永远不懂 ——性心理障碍成因
120	(8) 请你给我一点关怀 ——性心理障碍病症
136	第四章 无规矩不成方圆 ——性伦理
136	(1) 婚姻? 围城? ——婚姻观问题
141	(2) 千万悠着点 ——婚前性行为、怀孕及其他
144	(3) 我纯洁, 我快乐 ——贞节观问题
148	(4) 我有权保持沉默 ——隐私权
151	(5) 致命的诱惑 ——性诱惑
153	(6) 第一次亲密接触 ——性骚扰
157	(7) 消失的地平线 ——家庭中的性罪错
159	(8) 愈堕落, 愈不快乐 ——性罪错
162	(9) 冷静, 冷静, 再冷静 ——性暴力犯罪问题

168 **第五章 天堂距地狱多远? 一步!**

——性病与防治

168 (1) 撒旦起舞

——性病

170 (2) 可怕的魔鬼之吻

——性病的传染

172 (3) 七重罪

——常见的性病

179 (4) 做一个快乐天使

——远离性病

182 **第六章 青春, 万岁!**

——性卫生保健

183 (1) 站直喽, 别趴下!

——男孩自信的性心理

186 (2) 你就是维纳斯

——女孩自然的性审美观

191 (3) 最近比较烦

——月经紊乱与调理

195 (4) 女孩焦点

——乳房的健美与保护

200 (5) 信号, 警告信号!

——白带提醒的健康状况

202 (6) 有话早早说

——外阴搔痒

203 (7) 掀起你的盖头来

——泌尿系统感染

205 (8) 烟酒烟酒, 健康杀手

- 根除吸烟喝酒陋习
- 207 (9) 对毒品说不
- 珍爱生命、远离毒品
- 217 (10) 这招，最好别那么早用
- 安全套与自我健康保护
- 219 (11) 台下十年功
- 日常性保健问题

卷尾语

性生理

此开篇第一回也。“食色，性也！”性源于人的本性，同每个人都密不可分。你们不可能跟本天使一样，永远长不大。很难说从哪一天起，你开始变化，但一切在不知不觉中开始了，从生理到心理。当你发现你的声音开始变得低沉时，或是当你发现了你的胸脯慢慢开始隆起时，你便明显地感到了你与他或她不同了，你开始对异性感到神秘与好奇，你会不知不觉地为异性所吸引，你甚至开始莫名其妙地烦躁。这里本天使先要祝贺你，你的青春期到了，你进入了人生最美丽最丰富多彩的一个阶段。我们先将基础打好，先从最基本的开始，介绍生理方面的知识。许多生理方面的问题已困惑了你许久：为什么我迟迟不见发育的动静？男孩和女孩有什么不同？遗精是怎么回事？月经是怎么回事？手淫是不是很丑恶？现在，你可以放心了，在这里你可以将你以前羞于启齿、却又极想知道的问题弄个水落石出。现在本天使退场，请专家传道、授业、解惑。



第一章 不是我不明白，这身体变化快 ——性生理

“青春男子谁个不善钟情？”

妙龄少女谁个不善怀春？”

这是文学大师歌德在《少年维特之烦恼》中写下的脍炙人口的名句。它道出了青少年们的一个心理特征：性成长期来了，对异性的兴趣也悄悄地增加起来了。对青少年而言，青春到了，这多么让人心情振奋，但又多么令人神秘不安。青春，它将使他神采飞扬，又将使她婀娜多姿。

亲爱的青少年朋友，青春期正是你的身心飞速发育成熟的阶段。随着青春期的到来，你也许对诸如月经、遗精等现象感到十分迷惘，却又不好意思启齿去问别人。性生理知识的无知给你造成许多意想不到的问题和麻烦。为了使你了解自己在这个时期的成长规律，我将从最根本的讲起，在本章先向你介绍性生理知识，以期对你的身心发育有所裨益。

1 生命的基点

——从一个细胞开始

生命是伟大的，但你也许想象不到，伟大的生命会起源于一个点，一个小小的点。

新生命始于受精，现代科学已经证明，一个新的生命是从男性的精子与女性的卵子结合成受精卵开始的。男性性成熟后，能够产生成熟的精子，从这时起具备了生育能力。女性从月经初潮开始到绝经期，都能产生成熟卵子。精子和卵子在一定条



件下结合在一起，就能孕育出新的生命。这一定的条件，首先是指有生命力的精子和卵子。一般认为，每次射精能达到受精场所的只有几百个精子，一次只有一个精子进入卵子内完成受精。若每次射精的精子数在六千万以下的，就难以受精，形成不育。卵子成熟排出后，必须在12小时内受精，否则就要褪变，再不



注：我是谁？从何而来、向何而去？对哲学家来说，这是人面临的最根本问题；对青少年而言，这是最早也最想问的问题之一，也是性发育开始的表现。

能正常发育。精子排出后在女性生殖器官可存活1日至3日。其次，精子和卵子相遇的地方，必须符合受精的生理要求，通常受精的地方是女性输卵管壶腹部。精子进入输卵管的途径，通常是通过性交的方式。精子落在子宫颈口附近，由阴道进入子宫，然后游到输卵管。对小小的精子来说，这是一个漫长的旅程，且必须在24至48小时内完成。如果在女性排卵前3天到排卵后1天的时间内有性行为，就可能引起受孕。现在，体外受精(如试管婴儿)已广为不孕夫妇接受。

无论是体内受精还是体外受精，其生理现象都是相同的。通常只有一个精子可以与卵子结合。当精子进入卵细胞的一刹那，卵细胞膜立即发生变化，阻止第二个精子进入。为了更容易穿透卵细胞膜，精子会脱去精帽，并释出有穿透卵细胞膜能力的酶，帮助精子与卵子结合，精子进入卵子后便脱去尾巴，与卵子细胞核结合，形成受精卵。

生命的奥秘由遗传信息控制和决定着。遗传信息(遗传物质)就存于精子及卵子等细胞核内。决定与控制生命信息的密码叫基因。基因载在细胞核内的染色体上，通过受精而代代相传。人类细胞染色体有23对，其中22对是共同决定人体各种构造和功能的，称为常染色体，另一对是决定男女性别的，叫性染色体。

具有受精作用的生殖细胞(精子和卵子)是原始生殖细胞发育而成的。原始生殖细胞经过有丝分裂形成初级生殖细胞，再连续两次进行成熟分裂，才成熟为精子和卵子。精子和卵子内的染色体数分裂后都只有原来的一半，即23条。因此，成熟分裂也叫减数分裂(图1 精子与卵子的结合)。受精之后，精子和卵子中的23条染色体结合，重组成为23对，受精最终完成。

受精卵在合适的环境中(健康的母体子宫内)不断分裂和发



育，经历十月之久，成长为一个婴儿，进而降生到这个光明的世界上。

2 男孩来自金星，女孩来自火星

——性别是怎样决定的

你也许一直就有一个疑问，我为什么生而为男孩，或者是女孩？前面已经说过，人类的23对染色体中，有一对是决定男女性别的，叫性染色体。性染色体有X和Y两种，分别称为X染色体或Y染色体。在决定性别时，起决定作用的是Y染色体，X染色体是中性的、被动的。因为，正常男性所带有的性染色体是X染色体和Y染色体，正常女性带有的两个性染色体都是X染色体(图2 X染色体和Y染色体图)。凡是带有Y染色体的精子与卵子结合而产生的生命就是男性，而带有X染色体的精子与卵子结合而产生的生命是女性。生殖细胞成熟过程中染色体要拆对分成两半，成熟的生殖细胞(精子和卵子)只有23个染色体，其中性染色体只有一个。所有正常的卵子都只有一个X染色体，而精子则可能带有一个X染色体或带有一个Y染色体，且各占一半(XY染色体拆对分开而成)。换句话说，有两种精子，一种是带有一个X染色体，称为X精子，而另一种是带有一个Y染色体，称为Y精子。

受精时，精子的23个染色体与卵子的23个染色体合在一起，重新组成23对。这样，带X染色体的精子与卵子结合成XX染色体的受精卵，就会发育成女性；而带有Y染色体的精子与卵子结合成XY染色体的受精卵，就会发育成男性。两种精子与卵子结合是随机的，即机会均等。所以，人群中男女数目大致是相等的。但具体到某一位母亲，就必然会有生男生女之差别



了,甚至可能某人总是生男,而某人总是生女。这是机遇问题,不能任由人意而改变,父母双方都只能听任自然。

简言之,决定生男生女的是精子,而不是卵子。即决定于受精的精子是带X染色体的(生女)还是带Y染色体的(生男),并且在受精的瞬间就决定了。此后,人们就无法改变孩子的遗传性别了。

3 一样花开为谁迟

——青春发育的早迟问题

其他兄弟都有胡子,我的怎么没有动静?!我的阴茎怎么那么小!跟小丽比,我的乳房太小了!可是,我的乳房太大了!羞死人了!几乎每个青少年都会受到此类问题的困扰。不要担心!

春风送暖,鸟语花香,春天的大自然对一切生物都是慷慨而公平的。青春期大约起始于10-12岁,早的可提前到6-7岁,也可延迟到15-16岁。青春期性生理发育成熟的速度也因人而异,一些女孩只需1年左右,另一些长达5-6年或更久。我们不是常听到一句古诗,叫“近水楼台先得月,向阳花木早逢春”吗?人类的青春期发育同样受许多因素影响,和家族、种族、遗传、地理、气候、社会环境、营养状况等均有关关系,因而也就有早有迟,并不奇怪。例如,热带地方的人青春期发育比温带和寒带的要早;我国农村人的青春期发育的开始年龄平均较城市的要迟;小儿时期身体素质较好的人,其青春发育也来得较早。不过,青春初期发育较慢的人,并不代表他以后的发育就不好。一个较同龄人身材矮小的13岁至14岁男孩,到了17~18岁,他的身材可能会超过以前比他高的同伴。相反,有些早



注：青少年要自信地面对生活，你首先要学会接受自己，如长相、身体。这是树立自信、走向生活的第一步，也是至关重要的一步。

熟的青少年，其以后身高可能较同伴们略矮，因为他(她)发育早，停止生长的时间也早。

关于性的发育成熟年龄，我国古代的医学经典《黄帝内经》中早有记载：“丈夫……二八肾气盛，……精溢泻，阴阳和，故能有子。”“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”也就是说，男子在16岁开始排精，并具有生殖能力，女子在14岁左右月经初潮。由于人类物质生活与精神生活水平的提高，现代人的性成熟比古代人提前了两年，即男性的性成熟期约在14岁，女子月经初潮则在12岁。根据医务工作者的调查，我国女孩子的青春期发育年龄为12岁至18岁，男孩子为14岁至20岁。

女孩子进入青春期，最早出现的身体变化是乳房轻度发育，接着有阴毛出现，然后是月经初潮。国外一些医生把女孩的乳房及阴毛发育大致分为五个阶段：①幼年期或儿童期；②小而隆起的乳房产生一个明显的圆丘状隆起，浅色的阴毛稀疏生长，可见于阴阜和阴唇；③乳晕和乳房形成一个明显增大的圆形轮廓。阴毛逐渐变深、变粗和卷曲，但仍是少量分布；④乳晕和乳头继续增大，并在乳房的圆形轮廓之上形成第二个丘形隆起。阴毛具有成年人特征，但未达到大多数成年人的程度；⑤成年型乳房和阴毛。一般而言，绝大多数女孩月经初潮发生在乳房发育的第四阶段和以后，有少数可发生在第三阶段或第二阶段。而骨骼最大生长速度是在乳房发育的第二或第三阶段。

男孩子生殖发育也可分为五个阶段：①幼年型阶段；②睾丸和阴囊增大，伴以阴囊变红和皮肤质地改变；③阴茎变长，周径增大程度较小，睾丸和阴囊继续生长；④阴茎和阴囊进一步增大，阴囊颜色变深，阴茎头更充分发育并暴露于包皮之外；⑤外生殖器的形状和大小呈成年型，身体发育进入高峰期。