

# 青少年

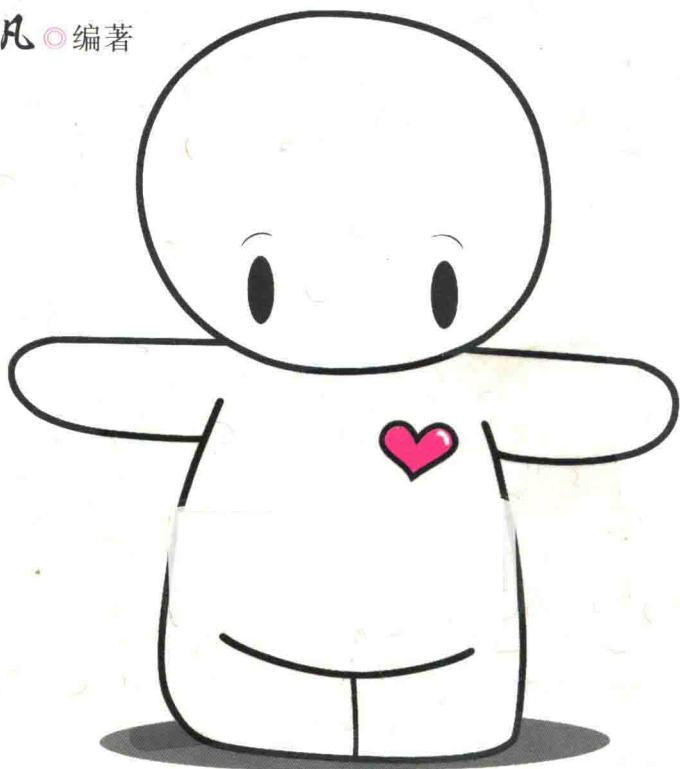
Qinghaonian

# 性教育读本

Xingjiaoyu Duben



宇凡◎编著



长江出版传媒

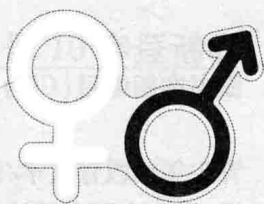
©湖北人民出版社

# 青少年

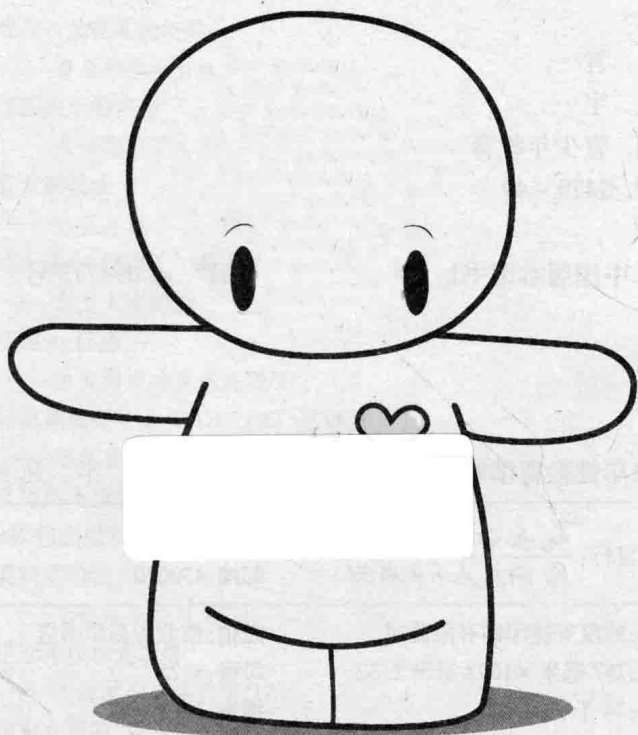
Qinghaonian

# 性教育读本

Xingjiaoyu Duben



宇凡 编著



长江出版传媒  
© 湖北人民出版社

# 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年性教育读本/宇凡编著.  
武汉:湖北人民出版社,2012.6

ISBN 978 - 7 - 216 - 07186 - 4

I. 青…

II. 宇…

III. 青少年教育—性教育—普及读物

IV. G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 094773 号

青少年性教育读本

宇 凡 编著

出版发行:  长江出版传媒  
 湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉安捷印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张:3.25

字数:34 千字

插页:1

版次:2012 年 6 月第 1 版

印次:2012 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 07186 - 4

定价:10.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

青春期少女身体发育有哪些表现?

青春期少女有哪些心理变化?

怎样认识月经初潮和痛经?

乳房的大小标准吗?

少女如何挑选内衣?

青春期少女为什么会发胖?

如何对待体毛旺盛的现象?

如何区分性与爱?

人流对少女会造成什么伤害?

少女如何避免性骚扰?



男生青春期发育有哪些表现?

影响青春期男生身高与体格有哪些主要因素?

青春期男生是怎么回事?

如何消除“性器官发育不良”的隐忧?

如何清洗生殖器?

男生如何避免身体的伤害?

怎么认识异性交往过程中的性心理分歧?

如何缓解青春期的压力?

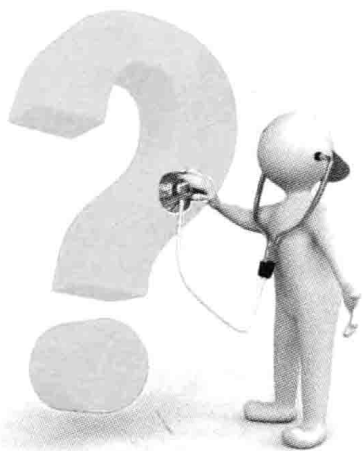
如何认识青春痘?

如何面对性幻想?

如何看待自慰行为?

为什么不能过早开始性生活?

为何两性接触必须重视性安全?



# 目录

CONTENTS

## · 女生必读 ·

### 笑看一朵花儿的绽放

——青春期少女身体发育的表现/3

### 倾听内心的声音

——青春期少女心理的变化/6

### 有女初长成

——认识月经初潮和痛经/9

### 或大或小,健康的都是美的

——乳房大小的标准/14

### 清纯 vs 性感

——少女内衣的挑选法则/21

### 环肥燕瘦都是美 BABY FAT 最可爱

——坦然面对青春期发胖/27

### 让裙角飞扬起来

——正确对待体毛旺盛的现象/31

### 爱我就给我

——正确区分性与爱/34

### 早恋难以承受之痛

——人流对少女的伤害/37

### 伸向女孩的“咸猪手”

——少女避免性骚扰十大攻略/40

· 男生必读 ·

请不要叫我“小屁孩”

——男生青春期发育的表现/47

难以抗拒的好奇与冲动

——男生青春期心理的变化/50

我是 STRONG 不是虚胖

——影响青春期男生身高与体格的主要因素/54

长大后画在床单上的“地图”

——青春期遗精/57

难以启齿的自卑

——关于“性器官发育不良”的隐忧/62

从生活细节爱惜自己

——认真清洗生殖器/65

突如其来的意外事件

——学会避免身体的伤害/68

男生来自火星 女生来自金星

——异性交往过程中的性心理分歧/72

· 男女共读 ·

逃避不如面对

——学会缓解青春期的压力/79

青春不息 “战痘”不已

——正确认识青春痘/83

想入非非后的自责

——正确面对性幻想/86

压抑 or 放任

——正确看待自慰行为/90

禁果 = 苦果

——不要过早开始性生活/94

初食禁果请爱惜彼此

——两性接触必须重视性安全/98



女生☆必读





## 笑看一朵花儿的绽放

——青春期少女身体发育的表现

莎莎一直认为自己还是个小孩子，直到有一天和妈妈一起上街，走在妈妈身边，惊觉自己已经快和妈妈差不多高，路上碰到多年不见的阿姨，阿姨也惊讶地说：“哟，莎莎转眼就变成大姑娘啦！”一句话让莎莎回味无穷，我怎么就变成大家眼里的大姑娘了呢？



## 青春期少女身体发育 有哪些表现？



曾经的小女孩慢慢长大了，会惊奇地察觉到自己身体的变化，恭喜你，这是一个小女孩向成熟女性过渡的美好体验。

青春期少女的身体开始发育，第一性征——生殖器官开始逐渐发育成熟。卵巢、输卵管、子宫、阴道、外阴等，与发育前的状态有了明显的变化。开始出现第二性征：乳房开始发育、乳晕范围扩大。阴毛、腋毛相继出现，骨盆横径慢慢变宽，胸、肩、臀部

的皮下脂肪增多，使胸部饱满而隆起、臀部变圆、腰部相对较细，肢体柔软，呈现出女性特有的体态曲线。身体会长高，趋向于成人的高度，体重增加，会有略微发胖的状态。

面对自己身体的种种变化，不必惊慌失措，欣喜面对身体的每一点变化，如同欣赏一朵花儿的绽放。



## 倾听内心的声音

### ——青春期少女心理的变化

“哪个少女不怀春”，小蔓最近渐渐开始懂得这句话的意思。她发现自己开始变得伤春悲秋，花开花谢，日出日落，都会令她莫名的感伤。看小说、电影，都会被感动得稀里哗啦。身边的朋友都说，小蔓好像变了个人似的，以前那个嘻嘻哈哈、没心没肺的小女生到哪里去了？



## · 青春期少女有 哪些心理变化？



伴随青春期而来的身体变化，使少女开始呈现成年女性所特有的温柔、娇媚、羞涩、爱美及好奇心强等特征，并产生强烈的自我意识。

强烈的自我意识的产生，使少女开始渴望在生活中被他人关注。当发现自己的行为、形象与内心的期望存在差距时，就容易产生自卑心理。甚至可能因为一次这样的打击而封闭自己。

青春期少女的心理还有一个非常显著的特点，



即性心理成熟期并不明显。有些专家认为,女孩的性成熟实际上很难在性心理上表现出来。和男孩不同,男孩性成熟后马上在心理上产生追求异性、探索性知识的欲望,但女孩没有或是不很明显,她们只会表现为情感更加丰富、细腻。

青春期的女孩,请充分了解自己,愉快地接纳自己,学会调节自己的情绪,能经受起痛苦、悲伤、失望等负面情绪的刺激。培养较强的自控能力,学会自我疏导、自我超脱,能够控制内心情感的起伏。安静地倾听心灵的声音,用明媚的笑容迎接青春期的到来吧。

## 有女初长成

### ——认识月经初潮和痛经

清晨起床，蓓蓓在粉色小内裤上看到了鲜血，大惊失色。不过瞬间她就明白了，这就是所谓的月经初潮了。虽然在书上、网上都看到过有关知识的介绍，但是当初潮降临到自己身上，还是会有些惊慌失措。尤其是想起女同学说的，肚子会很痛，心里更是充满了对未知的恐惧。当然，也有那么一点小小的喜悦，终于，长大了。





## 怎样认识 月经初潮和痛经？



初潮,是女性青春期到来的重要标志之一,对于女生而言,是一件值得高兴和骄傲的事情,恭喜你,你又向成熟迈进了一大步。

初潮,又称为初经,是指第一次月经。通常在胸部开始发育后两年出现。初潮代表子宫内膜受到雌激素刺激而发育了,也代表从子宫到子宫颈到阴道的“通路”打开了。

女性初潮时的平均年龄为 12 岁,一般发生在 8