



赋权型性教育丛书
方刚 主编

青春期 那些事儿



青春期性教育读本



赋权型性教育丛书

主编 方刚



亿方公益基金会
YIFANG FOUNDATION

此书出版得到亿方公益基金会的资助。

青春期那些事儿

——青春期性教育读本

主编

方 刚

分支主编

第一编 李双双

第二编 王 艺

第三编 马文燕

第四编 张琴琴 王晓斌

第五编 胡 艺

主编助理

覃芳莉

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期那些事儿：青春期性教育读本/方刚主编. -- 北京：中国劳动社会保障出版社，2019

(赋权型性教育丛书)

ISBN 978-7-5167-4024-8

I. ①青… II. ①方… III. ①青春期-性教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 192148 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

*

三河市华骏印务包装有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.25 印张 147 千字

2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 2 次印刷

定价：49.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/84209101/64921644

营销中心电话：(010) 64962347

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 81211666

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652

给年轻朋友的一封信

各位同学：

你们好！30多年前，我读中学的时候，对性、爱情充满了向往和好奇，有各种各样的迷茫，也有过今天看起来很愚蠢的探索，走过很多弯路。

我那时的同学，大都也是一样。

如果那个时候有这样一本书，我们将多么幸福。

幸好今天，你们可以有这样一本书了。

我知道你们都讨厌说教的书，所以这恰恰不是一本说教的书。我一直和本书每篇案例的作者强调：写作的时候，不要总想着告诉年轻的读者什么对、什么错，而是要和读者探讨各种可能以及每种可能的背后是什么，如何应对每一种可能。

所以，本书轻易不会对你说：那样做是不对的！不能那样做！这样做才对！应该这样做！

成年人习惯于对未成年人这样说话，但是，这本书将致力于改变这种说话的方式，以及这种说话方式背后的思维方式和价值观。

成年人未必都是对的，未成年人也未必都是错的。



重点是成年人不能总认为自己是正确的，自己掌握着真理，同时认为未成年人“太小”，所以是不能够被信任的。

年龄与对错，没有关系。

当家长和教师习惯于告诉年轻人什么可以做、什么不可以做的时候，他们可能是基于“保护”的初衷，但是，与此同时也剥夺了年轻人自主选择和自我成长的机会。

没有选择，就没有思考；没有思考，就没有成长。

好的教育应该是帮助年轻人提高思考能力，增强选择能力，而不是代替年轻人思考和做选择。

这，才是教育；反之，则是“规训”。

我相信：每个人都向往美好的生活，都渴望拥有幸福的人生。

所以，每个人都会努力使自己生活得更好，而不会致力于“毁灭”自己。如果我们做得不够好，是因为我们不知道怎么做。

所以，我们要学习。

本书中提到的问题，来自你们——处于青春期的同学们。

虽然是回答你们的问题，但案例的作者们也尽量避免“直接出主意”，而是和你们一起分析、思考、选择。

这就是我提出的赋权型性教育的核心思想：致力于让受教育者增长能力，将选择的权利交还给年轻人自己。

所以，本书不说教，只致力于提升你们自己做决定的能力。

我相信你们喜欢书本背后的教育理念会胜过于喜欢这本书。

作为多元包容的倡导者，我们对许多禁忌都保持开放的态度，本书尽力避免做“异性恋中心主义”的性教育。

但是，在多元包容的同时，我们也一直反复强调赋权型性教育倡导的性的三原则：自主、健康、责任。

我们相信，懂得自主、健康、责任的人，人生才会幸福快乐，才能实现自己的梦想。


但这不是三个简单的词汇，而是我们一生学习和努力的方向。

如果你在阅读中有所思考，或者有关于性教育的其他困惑，均可以写信给我。我的电子邮箱是 isgs2008@163.com，也可以在我的微信公众号“学者方刚”后台留言，还可以来参加我主讲的青春期性教育夏冬令营。由于篇幅等原因，某些篇章在本书中未完全收录，需要的读者也可以关注“学者方刚”微信公众号索取。

热爱青春，热爱人生，从读这本书开始！

方刚

2019年8月19日



目 录

第一编 身体与青春期.....	1
1—1 同学们都发育了，我还没有，怎么办？	1
1—2 脸上长了很多青春痘，丑死了，该怎么办？	3
1—3 我的阴茎比同学的短，会不会影响将来的生活？	4
1—4 我们班很多男生都割过包皮，我要不要去割呢？	5
1—5 阴唇颜色有些暗，听说是性生活次数多的关系， 这是真的吗？	7
1—6 为什么有的人会性早熟，什么是性早熟？	8
1—7 一位同学睾丸蒂扭转被切了睾丸，我们要怎样保护睾丸呢？	10
1—8 白带颜色改变，还有一股难闻的味道，我是不是生病了？	11
1—9 青春期的乳房发育烦恼	13
1—10 男生乳房发育期胀痛是怎么回事？	15
1—11 腋臭要不要去做手术？	16
1—12 我来月经了，很麻烦，怎么办？	18



1—13	月经期间肚子很疼，怎么办？	20
1—14	遗精次数多了会不会影响身体健康？	22
1—15	每天都想“打飞机”，要不要去看心理医生？	23
1—16	我经常梦见和不同的人亲热，感觉自己很下流。	24
1—17	我是女生，但是毛发特别重，很苦恼。	26
1—18	听说艾滋病病人越来越多了，越来越年轻化，怎么避免 被传染？	27
1—19	青春期的女生就可以怀孕了吗？如何避免怀孕？	29
1—20	校门口都能看见人流广告，人流真的那么轻松吗？	31
第二编 防范性与性别暴力		33
2—1	游泳时，有人直勾勾地看我，怎么办？	33
2—2	男老师拍我的头，搂我的肩膀，我不喜欢，该怎么办？	35
2—3	微信收到性暗示语言是性骚扰吗？我该怎么办？	36
2—4	有同学在微信群里开性的玩笑，或讲黄色笑话、发色情小视频， 我该怎么办？	38
2—5	放学路上遭遇露阴癖，我该怎么办？	40
2—6	在公交车上遭遇“咸猪手”，我该怎么办？	41
2—7	看到公交车上的“咸猪手”侵犯别人，我该怎么办？	43
2—8	被性骚扰之后该怎么办？	44
2—9	只有女生才需要防范性侵犯，男生不需要吗？	46
2—10	同性之间也会存在性骚扰吗？	47
2—11	被家里长辈猥亵，我该怎么办？	49
2—12	五岁时和表哥的“亲密”，是性游戏还是性骚扰？	51
2—13	拒绝同学的追求之后，他就四处散布我的谣言，我该	

怎么办?	53
2—14 放学路上遇到小混混挑逗、调戏,我该怎么办?	55
2—15 在网上认识的朋友,让我拍裸照给他,我该怎么办?	56
2—16 假如被几个人包围并实施性侵,我该怎么办?	57
2—17 男朋友趁我喝多了,跟我发生了性关系,这算性侵吗?	59
2—18 是不是穿得暴露就容易被性骚扰甚至被强奸?	60
2—19 被性侵时身体出现反应就说明是自愿的吗?	61
2—20 离家出走是对抗父母打骂的唯一方式吗?	63
2—21 我的好朋友受到父母家暴,我该怎么帮她?	65
第三编 爱情	67
3—1 怎么区分爱和喜欢? 男女生之间有没有纯洁的友谊?	67
3—2 小说和影视剧里那些感人的爱情,是真的吗?	69
3—3 为什么人一定要结婚? 可以一辈子不结婚吗?	71
3—4 多年好朋友突然和我绝交,怎么办?	72
3—5 被同学传绯闻该怎么处理?	74
3—6 我不敢和异性搭话怎么办?	76
3—7 怎么才能让别人爱上我?	78
3—8 长得好看,追求者多,被大家嫉妒怎么办?	80
3—9 有很多人追求我,该如何选择呢?	82
3—10 暗恋要不要表白?	84
3—11 爱上一个不喜欢自己的人怎么办?	86
3—12 想拒绝一份求爱,怎么做才更好?	88
3—13 求爱被拒绝,还可以做朋友吗?	89
3—14 他公开了我的求爱信,大家都嘲笑我,怎么办?	91



3—15	为什么“女神”容易遇到“渣男”？	93
3—16	女孩子都喜欢“高富帅”吗？	95
3—17	在校生喜欢上了学校外面的人，交往有问题吗？	97
3—18	我喜欢的女生各方面都比我出色，怎么办？恋爱一定要 男强女弱吗？	98
3—19	残疾人可以和健全人恋爱、结婚吗？	101
3—20	如何处理恋爱与学习的关系？	103
3—21	恋爱后影响和同学交往，怎么办？	105
3—22	恋爱中如何把握财物往来的“度”？	106
3—23	恋人总黏着我，没有独自的时间，怎么办？	108
3—24	恋人不许我和其他异性说话，是爱我的表现吗？	110
3—25	怎样让他只喜欢我一个人呢？	112
3—26	恋人有暴力倾向，怎么办？	114
3—27	我总是幻想发生性关系，是不是很龌龊？	115
3—28	精神恋爱过时了吗？	117
3—29	一个女生追求我，但我不爱她，只想和她上床，怎么办？	119
3—30	恋人说不答应做爱就是不爱他，我该怎么办？恋爱就一定 要做爱吗？	121
3—31	女友拒绝做爱，我该怎么办？	122
3—32	我不是处女，要不要告诉男友？	124
3—33	男朋友做爱时不愿意戴安全套，该怎么办？	126
3—34	在什么情况下应该与恋人分手？	128
3—35	怎样结束一段感情并平静地分手？	130
3—36	失恋了，怎样才能走出阴影？	132
3—37	父母有不同的爱情观，我该听谁的？	134

3—38 老师误解我在谈恋爱, 批评我, 怎么办?	135
3—39 恋爱与失恋, 如何得到父母、老师的理解和支持?	137
第四编 社会性别	139
4—1 性别只有男性和女性吗?	139
4—2 面对性别歧视, 我们应该怎么做?	141
4—3 为什么上女厕所总是要排队?	143
4—4 应该提倡女性停车位吗?	144
4—5 童话故事为何要塑造柔弱的女性形象?	146
4—6 偶像剧为何要塑造多金的男主人公形象?	148
4—7 为了一则广告, 我和女友发生了争执, 究竟谁对谁错呢?	150
4—8 爱好应该分男女吗?	151
4—9 女生不擅长数理化是真的吗? 学文科的男生没出息吗?	153
4—10 选择专业要考虑性别因素吗?	154
4—11 别的女生比我漂亮, 我好苦恼, 怎么办?	156
第五编 亲密关系的多样性	158
5—1 我喜欢同性, 这有错吗?	158
5—2 我每天都和同性恋同学在一起, 会变成同性恋吗?	160
5—3 我搞不清楚自己是同性恋还是异性恋, 怎么办?	161
5—4 为什么现在同性恋者越来越多, 同性恋很时尚吗?	163
5—5 单亲家庭的孩子会被人瞧不起吗?	164
5—6 我妈妈出轨了, 我该怎么办?	166
5—7 我发现我的父亲是同性恋, 怎么办?	168
5—8 和别人喜欢上同一个人, 怎么办?	170



5—9 爱上老师怎么办?	171
5—10 和网友“网爱”好不好? 应该如何自我保护?	173
5—11 我觉得性很恶心, 怎么办?	175
5—12 好友拉我一起看色情品, 我该拒绝吗?	177
5—13 耽美文化在我们班特别流行, 应该怎么对待?	178
5—14 我的性幻想都和脚联系在一起, 是变态吗?	180
后记	182



1—1 同学们都发育了，我还没有，怎么办？

(女生来信)

问题：

我是一名初中生，班上大部分女生都发育了，有的来了月经，有的乳房变大，那些女生常常在一边窃窃私语，看她们那又神秘又骄傲的样子，让我很羡慕。好希望我可以跟她们一样快快发育，成为一个有魅力的女生。可是我的胸部还是只有一个不大的凸点，感觉内心好着急、好自卑。我该怎么办呢？

回答：

你好。看了你的问题很能理解你现在的心情。如果你多了解一些青春期身体发育的知识就会知道，每个人的身体发育速度和指标是不一样的。由于男女体内激素的变化，男性可能会出现：胡须、腋毛等体毛开始生长、变粗，喉结开始出现，嗓音变得低沉，开始长“青春痘”，身高体重



发生变化；阴茎增长，开始出现遗精现象。女性可能会出现：体重身高增加，汗腺发达，皮下脂肪蓄积，开始长“青春痘”；骨盆开始增大，臂部变圆；乳头、乳房、乳晕发育；出现阴毛、腋毛；卵巢开始排卵，月经初潮来临。男性在10~11岁，女性在8~9岁进入青春期，有些人则还要晚几年才开始发育。总体上，男性比女性大约晚两年进入青春期。

听到这里你或许没有那么着急和焦虑了吧，只要不是患有特殊的疾病，每个人都会健康地完成青春期发育，只是先来后到而已。我们能够做的就是学会接纳自己与别人的不同。至于班里发育早的女生常在一起聊天，这并不代表她们想有意识地疏远你、排挤你，你也可以主动跟她们做朋友，多请教、多交流。人们的身体形象各有不同，发育的进程也不尽相同，没有哪种身材或外表是完美的，我们应该尊重个体的差异性。身体的发育是一个连续、自然的过程，基于社会文化因素的影响，身体的发育会带来一些压力和困惑，但我们应该更多地关注青春期带给我们的成长和快乐。

建议你放松心情，加强营养，保证充足的睡眠，适量运动，以积极的态度面对青春期生理和心理的变化，不着急，不焦虑，不自卑。反观中外历史就会发现，不同的文化和环境对美的定义是不一样的。美丑都是特定时期人们阶段性的反映。

美丽的肉体千篇一律，有趣的灵魂才是千里挑一。一个阳光开朗、健康自信、热情善良，有追求、有梦想的姑娘，就是最美的！

尚爱云 李双双

1—2 脸上长了很多青春痘，丑死了，该怎么办？

(女生来信)

问题：

我是一名初二的女生，最近脸上长了很多青春痘，凹凸不平，丑死了。我到学校都不敢抬头看同学，也不敢和同学交流了。我该怎么办？

回答：

你好，很感谢你在遇到困惑时求助我们。

青春期孩子内分泌旺盛，过分活跃的荷尔蒙刺激了皮脂腺分泌油脂，而青春痘就是因皮脂腺分泌过多油脂而引起的。很多人不仅脸上长痘，胸前、背后、肩膀也会因为油脂过多而长痘痘；不仅女孩子会长，男孩子也会长。事实上，这是正常的新陈代谢需要，也是正常的生理反应。痘痘提示我们进入青春期了，身体发育趋于成熟了。

老师以前也长过痘痘，不敢抬头和同学说话，只敢低头走路，以避免与同学交流。一天，一位同学关心地问我：“最近发生什么事了？”我不好意思地用手指指脸上的痘痘。同学说：“你看咱班有好几个女生长痘痘，男生长得还要多些，没事的。”得到同学的关心和支持，我放下心中的包袱，头又抬起来了。同学们不会因为我们脸上长了痘痘就远离我们。心理学研究表明：我们越排斥什么，什么就越亲近我们。有人还称痘痘是“青春美丽痘”。不管痘痘如何，我们都要接纳它。有了健康的身体，就可以踏实地走上人生的旅途，迎接生命中的各种考验，做自己喜欢做的事情，实现自己的人生目标。



除了接纳痘痘外，平时我们还可以做些什么呢？建议你做好脸部皮肤的清洁工作，防止毛囊堵塞；合理搭配饮食结构，饮食要清淡，尽量少吃油炸、辛辣等刺激性食物；出油较多时可用面巾纸或湿巾轻轻擦拭脸上的油脂；避免使用含有刺激成分的化妆品，选用化妆品前可以先看看成分，确认其有没有人工色素、人工香料、石蜡油、矿物油、十四酸异丙酯等，这些物质都容易堵塞毛孔；避免皮肤过度干燥，皮肤有自我调节的功能，如果皮肤干燥了，就会通过出油的方式来维持平衡，结果就会导致恶性循环；经常更换毛巾、枕套等常接触脸部皮肤的用品，并保持其清洁；保证充足睡眠，注意休息，保持心情愉悦。

要注意：不能挤痘痘，尤其是不能挤危险三角区（鼻子根部到上唇角部位）的痘痘，以免引起细菌感染。一般情况下，青春痘会随着青春期的结束而自行消失，如果经常发炎，甚至化脓，则需要去正规医院看医生，做进一步的治疗。

魏徐红 李双双

1—3 我的阴茎比同学的短，会不会影响将来的生活？

（男生来信）

问题：

我现在17岁，上高二，一年前上公共厕所时，无意间发现我的阴茎比同学的短，后来我就特别注意这个问题。很多次和同学去公共澡堂洗澡，我暗中进行观察，果真如此：他们的阴茎都比我的长很多。所以，我非常担心我的阴茎太短会不会影响将来的生活？

回答：

你好。很多人都和你有相同的困惑但难于启齿，我为你的坦率点赞。

阴茎在非勃起状态下，其长度存在很大的个体差异，而且一个人的阴茎大小会随时发生变化。在气温低或水冷环境下以及情绪紧张、恐惧和焦虑，都会使阴茎缩进身体，使其变小。肥胖者由于皮下脂肪较厚，阴茎的一部分也会缩到皮下。在勃起时，阴茎大小的差别会变小，因为小阴茎的体积膨胀率要比大阴茎更高。因此，有很多自认为是阴茎短小的人其实都不是真正的小阴茎，而是由于个体差异和其他因素影响造成的假象。一般认为，只要阴茎勃起后其长度能达到 10 cm 左右，就对性交没有影响。世界上众多男性人口中，不同人同一个器官的大小不可能完全相同，正是高矮胖瘦、形形色色的个体才组成了我们多彩的世界。

赵 均

1—4 我们班很多男生都割过包皮，我要不要去割呢？

(男生来信)

问题：

暑假开学回来后，听班上好几个同学说，他们都去做过包皮环切手术，并且他们还偷偷告诉我说，如果不割包皮，不但将来成人后会影响性生活，而且还容易得阴茎癌。我一听真有点担心了，可这毕竟也是一个手术啊，所以我一直在犹豫到底要不要去割包皮呢？

回答：

包皮是覆盖在阴茎头处褶成双层的皮肤，能够对阴茎头起到一定的保