

# 少女性教育知识

西藏人民出版社

署名：小军/编译

书号：ISBN 7—4472—5207—0

电子版定价：5.00 元

版本：2005 年 7 月第 1 版

CIP 数据核字（2005）第 119057 号

出版社：西藏人民出版社

## 目 录

### **第 1 辑 女孩为何变得莫名其妙**

#### 一、潮水般的烦恼

1. 歌星、影星、体育明星是你的所爱
2. 为什么忽然之间你用异样的目光去看你的男老师？
3. 从脑海中挥之不去的是学校那个男孩的身影。
4. 迷恋和爱情之间的区别是什么？
5. 爱情的烦恼如上涨的潮水——时间会治愈创伤

#### 二、正在膨胀的隔阂

1. 为什么父母对我们苛刻又一无所知？
2. 为什么父母反对你的朋友们？
3. 为什么妈妈让你有时感到很为难？
4. “他们应该停止像对待一个小孩子那样对待我！”
5. 如果父母吵架、分居，甚至要离婚怎么办？
6. 最好的女朋友对于你有多重要？

### **第 2 辑 成熟——做女人挺好**

#### 一、青春期

1. 现在你身上发生了什么变化？
2. 和痘痘的艰苦战斗
3. 阳光对皮肤有害吗？
4. 你的第二张脸——手和指甲
5. 苗条与厌食症
6. 现在意想不到的身体部位长出了体毛
7. 为什么你一下子长这么高？
8. 身体的变化
9. 为什么忽然之间你对一切感到厌烦
10. 喜欢自己
11. 女人必须实现自己的价值
12. 以后的路应该怎样去走？

## 二、女性的身体

1. 胸部——对男人和婴儿有巨大吸引力的部位
2. 骨盆——保护生殖器官
3. 外阴——女性的快感中心

## 三、月经——坏坏的好朋友

1. 什么时候来初潮？
2. 月经周期内你的体内发生了什么变化？
3. 女人能感到排卵吗？
4. 月经周期的规律性
5. 经期——一段疼痛和不适的时间

6. 为什么许多女人在经期内情绪很坏？
7. 女人应该使用卫生巾还是卫生棉？
8. 经期内保养身体的正确方法
9. 青春期男孩身上发生了什么变化？

### **第3辑 当爱情偷袭时——有痛感也有快感**

#### **一、人际关系，感觉和爱情**

1. 爱到底是什么？
2. 他是你要寻找的那个人吗？
3. 怎样走近他，怎样让他注意到你？
4. 女孩不必非要等着男孩迈出爱情的第一步
5. 如果他离开你，你会怎样做？
6. 当他爱上别人，你怎样处理自己的嫉妒？
7. 他喜欢你，而你不喜欢他时怎么办？
8. 爱情对于男孩和女孩来说同等重要吗？
9. 不涉及性的爱情存在吗？

#### **二、男孩是个什么东东**

1. 初吻——熟能生巧
2. 认识男孩的身体
3. 怎样体验自己的性冲动？
4. 为什么长期以来手淫是禁忌？
5. 手淫有害吗？

## 第4辑 女人都必须要怀孕吗

### 一、避孕措施

1. 为什么要避孕的几个合理原因
2. 避孕药的正确选择
3. 避孕丸
4. 从服药的第一天起，被保证了你不会怀孕吗？
5. 避孕丸如何起作用？
6. 其他药物会影响避孕丸的药效吗？
7. 避孕丸的品种有哪些？
8. 男性使用的避孕套
9. 避孕套的材料
10. 如何正确使用避孕套
11. 女性避孕套
12. 化学的、可以杀死精子的泡沫塞子、药膏等
13. 子宫帽
14. 节育环
15. 医生如何放置避孕环
16. “三个月的注射”
17. 不安全的避孕措施
18. 计算安全期或“安全日期法”
19. 测量体温的方式

20. 测试黏液
21. 紧急避孕九
22. 男性用的药丸
23. 女性（男性）的绝育手术

## 二、怀孕了怎么办？

1. 怀孕是怎样一回事？
2. 你如何判断自己是否怀孕了？
3. 怀孕检查是怎样一回事？
4. 婴儿如何在子宫内生长？
5. 一个婴儿的诞生
6. 堕胎对女性的影响
7. 什么是人工流产药 RU486？

## 第5辑 性——羞答答的玫瑰静悄悄地开

### 一、性和健康

1. 第一次去妇科医生那儿
2. 如何去找一个好的妇科医生？
3. 你何时需要去看妇科医生？
4. 如果你和医生已经约好时间了
5. 咨询谈话
6. 妇科检查床
7. 可传播性性疾

8. 人们应如何预防性病？

## 二、HIV 病毒和艾滋病

1. 艾滋病是如何传播的

2. 艾滋病感染的过程

3. 人们如何对待艾滋病？

4. 艾滋病检查是怎么回事？

5. 人们应该检查一下吗？

6. 应如何保护自己免受 HIV 病毒感染？

7. 用保险套的性生活到底怎么样？

## 三、同性恋

1. 什么是同性恋？

2. “同性恋”这一概念是如何形成的？

3. 什么是“Comingout”？

4. 为什么很多人把同性恋当做问题来看待？

5. 如果你喜欢女孩子

6. 男友是同性恋，你该怎么办

7. 什么是“双性恋”以及它是如何发生的？

## 四、性和犯罪

1. 如何理解“性犯罪”？

2. 色情影视

3. 卖淫

4. 什么是对儿童的性侵害？

5. 哪些人是侵害者？
6. 如果你被或曾被侵害，你该怎么做？
7. 把你所受的性侵害报告后，会发生些什么？
8. 性骚扰
9. 不明智的“沉默”
10. 露阴癖和暴露狂
11. 如果有人对你动手动脚或打色情骚扰电话
12. 强奸是怎么回事？
13. 报案后会发生些什么？
15. 大部分的强奸案对于受害人而言并非陌生人
14. 被强奸的危险性有多大？

# 第 1 辑 女孩为何变得莫名其妙

## 一、潮水般的烦恼

### 1. 歌星、影星、体育明星是你的所爱

像你这么大的女孩很容易喜欢一些可望不可及的人物，像歌星，影星或者是体育明星。20 世纪 50 年代的时候；成百万的女孩为埃尔维斯·普雷斯利而疯狂；60 年代众多女孩迷恋甲壳虫或滚石。问问你的父母，他们肯定也有这么一段时光。如今又有无数少女成为后街男孩的狂热追随者。她们处处模仿明星。房间的墙壁上贴满了明星画报和海报，只要是所喜爱的明星演的影片，她们定会去看；只要是所喜欢的歌星唱的歌，她们一定要去听。这些行为在这个年龄中的青少年中是相当普遍的。

特殊之处在于：你关爱的对象并不是家庭中的成员。孩子对明星们的狂热感情和幻想，让许多父母感到害怕。但是，孩子们的这些举动背后并没有隐藏什么坏的要素，相反，这些举动是很容易理解的：明星们长得那么漂亮，举止潇洒，魅力四射。这些也正是他们成为明星的重要原因。即使在成人世界中也存在为歌星、影星而激动的现象，这也是演艺行业一直不衰败的前提之一。

如果你极度迷恋一位明星，你为自己不能接近他而痛苦、失眠，甚至有了自杀的念头，那么你已经跨出正常的情感范围。这种处境你应想清楚事情的本质：你迷恋的那位明星只是舞台上的一个角色，你根本不了解他，你根本没有迷恋上现实生活中的他。

人们所知道的关于明星们的事情大多都来自于报刊杂志和电视。在我的记者生涯中，曾采访过许多歌星和影星，见过他们台上台下不同的面目。我敢肯定，如果歌迷影迷们见过他们的偶像在台下时没有化妆的一面，其中很多人都会大失所望。歌迷影迷们的这种感情其实并不是爱。真实的爱，人们只会给予自己了解的熟识的人。对明星们的这种感情只是一种纯

粹的狂热，青少年由于感情太充溢和缺乏经验，把它和真正的爱混淆了起来。

人们应该郑重对待对明星们的这种情感，保持清醒的头脑。谁看不到幻想和现实之间的界线，那他就是个傻瓜！在现实生活中几乎不存在一位明星和他的崇拜者谈恋爱的事情。明星们离你是那么遥远，他们那么繁忙，又有那么多的崇拜者、爱慕者，他怎么会想起你呢？不过你不必为不能接近他而伤心，其他女孩和你的情况还不是一样！

## 2. 为什么忽然之间你用异样的目光去看你的男老师？

女学生迷恋男老师的情况其实和崇拜明星很相似。她们可能觉得老师比明星具体多了，可以看得见，完全有希望抓得着，而且还是她们熟识的人。但是，通常情况下，女学生们的这种爱慕之情只能以失望收场，因为教师其实也是演员，他的舞台是教室，私底下的男老师是什么对样子，他的性格是怎样的，这些他的女学生们多半并不知道。

有些女孩儿会迷恋上自己的男老师，因为他那么甜蜜，那么英俊，那么可爱或者那么有吸引力。女孩子对这种感情应该慎重对待，不能只简单地当做虚无缥缈的幻想。事实上，男老师爱上女学生的例子并不新鲜，许多影片的题材便是师生恋。

对于男教师来说，爱上他的女学生是一件很危险的事情。更不容许他和女学生发生性关系，尤其是未成年的女学生。如果一个女孩具备诱惑的天赋，她可能会成功地猎到一位男老师。但同时男老师也是在拿他的职位玩火。男老师不能抵挡女学生的诱惑而被辞退的事屡见不鲜。

如果你迷恋你的男老师，你应该知道，你的迷恋肯定会以失望而告终。最好把眼光放远点，认清现实和幻想的差别，千万不要误入歧途。

## 3. 从脑海中挥之不去的是学校那个男孩的身影。

对不能得到的成年男子的迷恋是美丽的。但是，当你和同年级的男孩之间的友谊越来越密切的时候，你真正的恋爱才刚刚开始。你觉察到从这份友谊中诞生了一些新奇的纯洁

的东西，一份可以抓住的感情，一个可以恋爱的对象。

太可怕了，我的脑海中不断浮现我们班新来的那位男孩，怎么都挥之不去。晚上我躺在床上迟迟不能入睡，因为总是不由自主地想到他。他走路的样子是那么潇洒，脚抬得不是很高，酷酷地溜达着。我给他写了一封信，信中说我非常喜欢他。但我却没有勇气把信送给他或寄给他。这封信一直躺在我的抽屉里。他长得有点像汤姆·克鲁斯，他很少说话，以至于我对他知之甚少。

有人说他傲慢、愚笨，但我并不这样认为。最近，他甚至向我眨眼示意，我的脸马上红了，当时我真难为情。我想，如果他和我说搭话，我铁定一句话也说不出话来……

——尤莉（14岁）

青少年往往会喜欢上学校中或朋友圈中年龄相仿的长得像某位明星的人，但随后的经历会表明：只注重一个人的外表是不够的。你肯定也不愿意别人只因你的外貌才爱上你或拒绝你。如果你因外貌崇拜或喜欢某人，那么你的失望不可避免。因为如果他的外貌和他的品质性格非常不符，那么隐藏的问题迟早会暴露出来。

#### 4. 迷恋和爱情之间的区别是什么？

当你第一次迷恋上一位明星、一位男老师或一个男孩的时候，你心动了！这种心动已经是爱的表现了。你对他有一种温暖的感觉，抱定信念支持他。你会花好几个小时去想象真的和他在一起时的情景。你幻想着他会把你当成一位公主一样捧在手心，梦想着和他接吻……在这种亲密的场景中，你从始至终都是女主角，这种镜头你极有可能以后还会不断想起。这是一件平常的事情，也是一件美好的事情。谁陷入这种迷恋，肯定会被人认为是有些疯狂。因为非常喜欢一个人，她的头脑中再也容纳不下别人，也不能好好入睡。迷恋上某一个人，

就很有可能爱上这个人。

爱上某一个人和迷恋上某一个人的涵义不尽相同。处于热恋中的人会感到激情汹涌，神采飞扬。热恋中一次小小的碰触，都会在两人心中引起一次强烈的地震。他们只能看见自己的恋人和爱情，而忘记了周围所有的人和事。

当然，这种状况不会永久持续下去。真实的日常生活总会回到他们眼前。这是一场真正的永不改变的爱情；或者这段恋情的开始也就是终点，时间会给你答案。处于你这样的青春年华，一场激情过后，觉得他并不特别适合你是很常见的事情。即使有一些痛楚也是好的，这对于你以后和其他男孩交往是很有意义的经验。有这样一句谚语：“谁亲吻了许多青蛙，谁才会得到王子。”通过学习和实践才能获得甜蜜的爱情。真正天生完美匹配的恋人是很难找到的，人们必须不断做出妥协才能得到自己的另一半。你可以问问你的父母，对此他们肯定深有体会。

经常有这样的情况，其中一方爱对方多一些，付出更多。爱的这一方通常会为自己的爱不能得到对等的回报而伤痛。如果一个男孩爱上你，并且他对你的爱多于你对他的爱，那么有一点对你很重要：你不能轻率地对待他的爱情或伤害他的感情。还有，你不能因为过去某位男孩给你留下了痛苦的回忆而想去报复别的男孩。你可以诚恳地对男孩说明你的感觉并不像他的感觉那么好。勉强自己给予他相同多的爱，从来不是什么明智之举，最终会伤害别人，又伤害自己。

## 5. 爱情的烦恼如上涨的潮水——时间会治愈创伤

人们常说的“一见钟情”极少能持续“一生一世”。和所爱的人分离总是让人伤痛，不仅仅青春年少时是这样，对于你来说，这种伤痛是一种全新的体验，你必须学着承受它和正确对待它。当人们明白生活中还有许多值得热爱的东西，还有更好、更可爱的人在等待着他们，那么人们就比较容易走出爱情的阴影。

认为每个人生活中只有一个“他”或“她”的观念是十分危险的。这种观念传播很广，但与实际生活是脱节的。基于这种陈旧格言，一些青年恋爱失败以后便走上了轻生之路。他们觉得爱情必须是永恒的、惟一的，如果在现实生活中这个原则行不通时，他们就不知如何应付。所以你应该学会接受：处于你的年龄几次恋情、几次分离是再普通不过的事情了。

失恋使人遭受沉重打击并觉得自己很不幸。也许你一开始认为自己不能跨越失恋的痛苦，但是，痛苦一定会随着时间的推移而消逝。许多成年人回忆起他们年少时的爱情时，总会微笑着说：“天啊，那次爱情破碎让我伤透了心！如今我再也搞不清楚；当时他（她）为什么那么吸引我。”感情就是这样，是随着时间的变化而变化的。你越早敞开心灵迎接一段新的恋情，而不是把自己关在房间里黯然伤神，失恋的痛苦就会消逝得越快。

谁经历过多次的失望，就不再会很快地爱上谁，而会更加谨慎地走近一段新恋情，因为他不想马上又遭受一次心碎的失败。随着成长你也会认识到，很多时候爱情与相互理解和信任是密不可分的。你会注意到，当你重新认识了一个男孩并爱上他时，你注意的是与以前不一样的东西。爱情的痛苦对于获得一份真正的伴侣关系所必需的成熟也是有重要意义的。

## 二、正在膨胀的隔阂

### 1. 为什么父母对我们苛刻又一无所知？

我的妈妈不知所措地坐在我面前，忧愁地盯着我问：“你为什么一定要离开我们呢？你待在我们身边，要什么有什么、爸妈尽量满足你每个愿望。可现在你冒出这样的荒唐想法！这就是你对我们感谢的方式吗？”我很怀疑她马上会哭起来。我的妹妹骂我不该惹妈妈这么伤心。我的父亲轻蔑地对我说：“咱们倒是瞧瞧，你能不能去得了伦敦。从我这儿你甭想拿到一个子儿。想让我出钱让你去伦敦是不可能的！懂了吗？”我非常失望，没有一个人愿意和我谈论我的计划，所有人都反对我，好像我犯了很严重的错误。但我并没有放弃我的决定。

我一如既往地打定主意要去伦敦，并且暗中打听怎样去。如果爸爸真的不给我钱，那我到了伦敦后必须多做工作才能渡过难关。我只是想自己做些喜欢做的事情，一个人奋斗一番而已。这很不容易，我想。但我并不害怕。

总会达到目标的。每当我说话中提到伦敦，妈妈就马上转过头威胁我：“你怎么又想那件事了？”所以，我现在也不多说了，只是暗中努力向目标靠近。家中的气氛那么不自由，如果能出去我该多高兴啊。我的父母对我的想法一无所知。

——多拉（15岁）

一直到两年前多拉和父母的关系还非常融洽。他们之间的矛盾产生于多拉那张成绩平平的毕业证书。多拉的父母本来期待着一张更好的成绩单。于是多拉有了离开学校而作为交换学生去伦敦的想法。

多拉的难题相当常见。她的父母想让女儿得到最好的，他们对从小受宠爱的女儿一个人去闯荡社会心存恐惧，如果放任多拉去伦敦，当多拉在异国他乡孤苦无助时，他们也帮不上忙。另外，他们对多拉负有责任，想让她尽可能少地遭遇失败和失望。他们想把女儿决心自力更生的事尽量向后推迟，而多拉却想尽快摆脱父母的束缚，去过独立自由的生活。

也许你也有和多拉相似的难题。你的父母一直为你做决定，为你计划安排。现在你再也不愿这样继续下去了。这对于你的父母来说是一件复杂棘手的事情。因为你一方面已经长成大人了，而另一方面你仍是一个孩子。虽然在这个过程中你要摆脱对父母的依赖，但你也必须学着让事情顺其自然地发展。如你的父母对你的决定有清醒的认识，你应感到高兴。靠自己的能力生活需要安全和谨慎。你要有耐心，这个过程会持续很长时间。

孩子需要父母的时间和程度比他们认为的要长、要多。即使是成年人，他们有时也需要回到父母身边并在父母那儿找到理解和安全。一个好家庭才能克服生活中的危机。即使你现

在很厌烦你的家庭，但以后你会重新认识它；尊重它并需要它。

## 2. 为什么父母反对你的朋友？

在和朋友交往这个问题上，父母和孩子经常有很大分歧。通常你的父母不喜欢朋友和你一起度过业余时间。他们害怕你的朋友把你从他们身边夺走，更害怕你的朋友把你引向一个不好的、危险的方向，不利于你的健康成长。有的父母甚至禁止孩子和某些人交往。但这种说法容易导致孩子和他（她）的那些朋友的交往转入地下，并由此对父母有犯错的感觉。无论如何，你总愿意按自己的想法去做，尽管这些想法和你父母的观点完全不同。

现在是你积累人生经验的重要时期。当你从父母保护的羽翼下走出来的时候，也许特别想经历刺激的、紧张的事情。小心！一些心怀不轨的人也能感到你的好奇并有可能利用它。你还太年轻，很容易轻信别人，还不能透过表面看到一个人的本质，不具有保护自己的能力。

父母很难把握何时参与孩子的事，何时放手不管。父母常被下列问题烦扰：晚上我女儿在外面呆了多长时间？她能辨别出好朋友和坏朋友吗？我们应该让她单独和朋友们去度假吗？如果父母有一次判断错误而使你遭受外界的伤害，他们会责怪自己一生。

你可以设身处地为父母想想：父母本来是你生活中最重要的人，现在你有许多事情不再向他们请教，而是去找和你有相同兴趣或类似问题的同龄朋友。你觉得同龄人比父母能更好地理解你，你的朋友就是你父母的竞争者，所以你的父母会对你的朋友产生妒忌，他们会这么想：我们的孩子疏远我们而去接近那些陌生人。学习放手让你去飞，对于你父母尤其是母亲是一件痛苦的事情。如果你的父母对你的朋友心存偏见和敌意，你应该主动向他们介绍你的朋友。渐渐地他们会被事实说服，明白你和你的朋友确实能很好地相互理解和帮助，这些友情背后不存在任何令人不安的因素。不要对父母隐瞒任何事情；你开诚布公地对他们讲述你和朋友们间的事情，就能从他们那儿得到更多理解。如果你的父母非常独裁和偏执，最

好采取巧妙的外交方式，不要对他们直截了当地讲述某事。

有一点你应当肯定，你的父母是很愿意能够理解你的。他们想得到你的承认和重视，不想被你冷落。如果你友好真诚地请求他们的帮助，他们肯定更愿意赞成你的意见，而不是反对你，与你发生争执。

### 3. 为什么妈妈让你有时感到很为难？

母亲，在女孩的青春期中扮着一个特殊角色。男孩子想和父亲结成联盟，而作为女孩的你，极力想把自己和母亲区分开来，想找到自己作为一个女人的位置。由此你和妈妈之间会产生意见分歧，乃至艰苦的斗争。有些母亲尝试着用另一种方式处理母女关系，她们把自己和女儿放在同等地位，做女儿的好朋友。女儿想成为有女人味的母亲，这些母亲则尝试着打扮得年轻些、时髦些，以便能符合女儿的眼光。这些母亲期待着女儿自然而然地以自己为榜样，并愿意和她们分享喜悦和忧伤。

但这样的做法增加了女儿找到自己道路的困难性。女儿没有理解人生，只想盲目地成为行为举止外貌都很像母亲的女人。现在你的内心正经历着对母亲的信仰危机。以前你认为母亲是世界上最伟大、最好和最有智慧的人，可现在你不这样想了，这种信仰危机经常会导致你与母亲之间充满矛盾和斗争。你把在学校里受到的压力或从朋友那儿受的闷气，统统发泄在母亲身上。你对她发牢骚，以挑剔的眼光看待她，你不喜欢她的穿着、她吃饭的样子以及她吃的东西，不喜欢她待人处事的方法。当你母亲兴致勃勃地向别人讲述你的事情时，你很尴尬，恨不能钻到地下躲起来。你觉得她说的话让你在别人面前丢丑，而她还在强调你对她的爱慕和敬佩。如果你想成为一个独立的个体，就必须把自己从和母亲的这种紧密联系中解放出来。但是，如果你和母亲总是一味地针锋相对也是不行的。你想想：对于你的青春期你母亲和你一样紧张。她也有感情，会感到自己被你伤害。不要让母亲紧张操心，不要践踏你们母女间的感情。如果你这么做了，以后你会饮恨终生的。