

不再让孩子感到困惑，不再让父母感到尴尬

我的身体 是怎样的

方心 编译 何士伟 插图



少女生活小百科问答



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

我的身体 是怎样的

少女生活小·百科问答

方心 编译 何士伟 插图



图书在版编目(CIP)数据

我的身体是怎样的. 女孩篇/方心撰稿. -北京:中央编译出版社,2004.12

ISBN 7-80211-069-6

I. 我... II. 方... III. 女性-青春期-健康教育-青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140156 号

我的身体是怎样的

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话:66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t p p: //www. cctpbook. com

E - mail: edit@ cctpbook. com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

开 本:880 × 1230 毫米 1/32

字 数:420 千字

印 张:20

版 次:2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80211-069-6/G · 282

定 价:39.60 元(全两册)

前言

青春初期的女孩儿，悄悄绽放的花蕾！

亲爱的女孩，当你对那些令你眼热心跳的话题开始感兴趣的时候，当你开始对自己的身体关注的时候，当你的个子开始迅速增高的时候，当你小小的胸脯出现两朵“蓓蕾”的时候，恭喜你！你进入了令人羡慕的花季，女孩儿花儿开始悄悄绽放了！

在女孩儿从蓓蕾绽放成一朵盛开的鲜花的过程中，她们开始有了青春期的烦恼，在性感受上有了成人感，在心理上有了一种强烈摆脱父母和家庭的愿望，可是，等到你真正地“摆脱”了他们，又感到自己的情感世界一片空白，面对着人生你无所适从……

在这个令人羡慕又让你烦恼的过程中，你开始有了青春的困惑，你开始对异性产生了浓浓的兴趣，开始用“性”的目光打量异性，你开始注意男孩子对你的评价，开始关注他们对你的看法，你开始有了和你走得较近的异性同学，甚至，你可能对某一个男老师有了“好感”，当然，你也许开始收到了男同学给你写的小纸条，而当你手握这张小纸条，自认为长大的你，却陷入前所未有的困惑之中……

当然，在这个花儿绽放的过程中，你最关注的还是自己





我的身体 是怎样的

身体的变化,你会发现,你的身体,一天和一天都不一样……

青春初期的女孩子身体的变化,几乎总是以乳房发育为第一标志的,通常是左边的乳房先于右边的乳房。乳房出现隆起,乳头周围的色素开始沉着,乳晕向周围慢慢扩大。在此之前,男女孩子在这一部位的性敏感度大致差不多;而现在,对女孩子来说,其性敏感度开始增加。女孩子的“乳蕾”大约在11岁时出现,但也有早在8岁或迟至13岁才成形的。从小小的“乳蕾”发育到丰满的程度大约需要两年半时间。女孩子是欢迎还是掩饰自己乳房的这些变化,取决于她个人、家庭及她的朋友们对此的态度。

大约在乳房开始发育后的几个月后(也有在此之前),女孩子会发现自己长出绒绒的阴毛。有的女孩子也许是出于罪恶感,或是缺乏相关的知识,或是出于误解,认为长出阴毛是不正常的标志,甚至是性别转变的标志,因此而把阴毛剪去或剃掉。也就是大约在这个时候,阴道开始分泌出越来越多的“令人讨厌”白色粘液。

与此变化的同时,或稍稍提前一些的日子,女孩子的身高突然增加,并在长出绒绒的阴毛后不久迅速达到了顶峰。这之后,长高速度开始明显减缓。乳房发育开始后大约两年半,女孩子就出现了第一次月经。生理学上,我们把第一次月经叫做“初潮”。这标志着,女孩儿开始以“女人”的社会角色出现了。

很多成年的妇女回忆说,自己在经期开始前,从没有预先得到任何警告;但大多数母亲则说,她们告诉过自己的女儿要有准备。这明显很矛盾,但不难解释。因为,这涉及到性问题,而且在儿童时代母亲就已无意中对孩子灌输了有关性方面的焦虑心理,所以,女儿不想了解性问题,甚至当教给她这方面知识时,她还是要竭力地从意识中排除出去。





无论怎样解释,女孩儿的初潮,对她会是个不小的冲击,她担心会对自己有什么伤害,或者以为自己患上什么疾病。当然,由于母亲及一些女同学态度的影响,有些女孩子对自己的第一次月经充满着喜悦,而另外一些女孩子则总觉得羞耻难堪,因此秘而不宣。不过,有一点可以肯定,恐怕所有女孩子都会在一定程度上为自己对月经来潮无能为力而忧心忡忡。因为在此之前,在儿童期好不容易才掌握的对自己身体功能的某种程度的控制,现在好像又失去了一部分。许多女孩子甚至还担心,如果一旦渗出经血,让别人知道她来月经,那会是多么丢脸的事情。

初期的月经持续时间会长一些,月经量较大,而且无规则可言。女孩子可以怀孕的象征,是规则的可预期的月经,尤其是在伴随有一些经前征兆的时候,如乳房敏感或触痛,以及发生痛经等等。一些青春初期就有性交史的女孩子往往不知道也不会采取什么预防措施。有些女孩子一旦性交后发现自己没有怀孕,就错误地认为自己无生育能力,于是,胡乱地试图证明自己可以生育,因此而终于怀孕。

女孩子的腋毛通常在初潮前后开始慢慢长出。

性成熟出现的种种变化,在不同的女孩子身上是各不相同的,而且出现的顺序也不完全一样。女孩之花绽放的整个过程,一般在一至五年内完成。

伴随着这一系列特有的身体性变化,女孩子的脂肪在皮下沉积,使她们的身体轮廓丰满圆润,对男性产生了一种性的吸引力。这个阶段的许多女孩子感情混乱,她们既想炫耀自己的身体,又不想引人注目。到了青春发育期的最后阶段,她们一般都能理解自己身体所出现的种种性特征。在内分泌的影响下,她们的性兴趣得以提高;但如果她们一旦禁锢于性欲是堕落、有罪或下流这样的观点,或者她们对有关“正



派”女孩子的观点很深，那么，她们的对性的兴趣便会受到压抑。女孩子一般向往着长大成为妇女，但同时却始终怀有一种恐惧感，老是想停留或返退到儿童时代，以逃避正在面临进入妇女期的现实。另外，她们希望得到男子的喜欢，同时却又害怕不受欢迎，或者害怕被认为是卑贱、厚颜无耻。这种情况也是很矛盾的。

女孩子的花儿，伴随着这些身体上的变化，在一种十分矛盾的心理中，慢慢地绽放了！



目 录

前 言

生理篇

- 女孩子的特征有哪些/1
- 少女的皮肤有哪些特点/3
- 女孩子为什么会“怀春”/5
- 少女的乳房什么时候开始发育/9
- 女孩子的内生殖器官都有哪些/11
- 女孩子的外生殖器官有哪些/13
- 女孩子怎样判断自己成熟了/16
- 什么是性早熟/20
- 女性的生殖器有哪些自我保护功能/23
- 为什么说处女膜是神秘的/25
- 子宫是怎样一个器官/28
- 青春少女为什么要慎用丰乳霜/30
- 两个女中女生成了同性恋/32
- 为什么艾滋病少女最易受害/34
- 自慰会影响月经周期吗/36





我的身体 是怎样的

心理篇

- 为什么说女孩子悄悄走向成熟/37
- 女孩子怎样对待自己的性心理变化/40
- 女孩子有哪些性权利/44
- 女孩儿,脱衣前多给自己几分钟/47
- 为什么青春期的少女易于受勾引/50
- 为什么说婉拒对方的性要求是自尊的表现/53
- 性生活过早为什么对女孩子的危害极大/56
- 少女未婚先孕怎么办/60
- 少女怎样摆脱尴尬处境/62

情感篇

- 什么是女孩子的恋父情结/65
- 受骗少女的心态是怎样的/68
- 女孩子失身的生理原因是什么/70
- 为什么一些女孩子害怕体检/72
- 怎样正确对待性好奇心理/75
- 有些女孩为什么会有异性恐惧症/81
- 女孩子如何走出“自慰”的阴影/88
- 黄色淫秽的东西会改变我们吗/91
- 少女经常出现性幻想怎么办/94
- 大考将至“朋友”来了怎么办/99

健康篇

- 新时代的“新美人”运动/102
- 女孩子为什么会有月经/104



- 月经前有哪些反常现象/106
 为什么卫生护垫不能常用/108
 如何防止经前综合症/110
 青春期少女有哪些常见的妇科问题/112
 女孩子也能去妇科看病吗/117
 女孩子为什么每天要清洁自己/121
 什么样的白带属于不正常/123
 女孩子怎样自查外阴/125
 为什么少女运动不当会导致妇科病/129
 为什么考试压力、盲目减肥会导致闭经/132
 为什么女孩束胸要谨慎/134
 为什么少女要重视防治乳房湿疹/136
 少女经期运动要注意哪些问题/139
 青春期的战“痘”绝招有哪些/141

美丽篇

- 青春期怎样保护自己的头发/145
 淑女怎样涂抹香水/149
 青春发育期如何使自己更美丽/154
 注意青春期少女的膳食/157
 怎样施展少女的温柔/159
 什么是女孩的三大魅力/161
 为什么女孩要当心青春期消瘦症/163
 青春期少女爱美十不宜/165
 为什么少女化妆不能成人化/168
 女孩子该什么时候戴乳罩/170
 当代的女孩子还要不要讲贞操/172



- 少女秃眉该吃些什么/175
有些女孩子为什么阴毛稀少/177

亲情篇

- 青春发育期如何与父母相处/178
怀春少女为什么会迷茫/183
父母侵犯了少女的隐私权怎么办/184
怎样应对喜欢使用暴力的父母/187
为什么要烦老爸老妈/190
淑女怎样与家人相处/194
在家里要注意哪些礼节/196
少女与父母沟通要遵守的原则是什么/200
妈妈为什么要撕碎我的情书/203

交友篇

- 女孩子该怎样对待人生路上的友谊/206
少女与人交往中要讲究哪些艺术/208
少女该怎样结交真正的朋友/211
为什么情窦初开不能匆匆下爱河/215
少女为什么不宜早恋/218
花季少女坚守的性守则有哪些/222
为什么爱情不能生米做成熟饭/229
少女如何应对男友的激情要求/232
少女应如何与老师交往/237
为什么“师生恋”的结果未必好/240
女孩子应该怎样保护自己/242
少女的礼物是一片慧心/245



面对性侵害女孩怎样保护自己/248

淑女篇

淑女的礼仪/250

淑女的羞涩之美/253

何谓淑女的个性美/255

淑女的标准站姿/257

淑女的标准坐姿/259

淑女的标准走姿/261

淑女的标准手姿/263

少女吃饭的仪态美/265

淑女乘车的仪态美/267

少女野性的魅力/269

少女的乳峰美/272

少女的气质/274

淑女拜访他人时的礼仪/277

淑女外出礼仪/281

淑女接打电话的礼仪/283

少女怎样的谈话最受人欢迎/286

保持一颗积极向上的心灵/289

女孩儿在公共场所的礼仪/293

怎样的女孩子才有魅力/297





生 理 篇

女孩子的特征有哪些

小雨是广州市第五中学初中一年级学生,她说,从这个学期开始,她们班的女孩子开始发育,好几个同学的“大姨妈”已经开始不期而至,胸前也开始鼓了起来,就像两朵花苞。她想知道,女孩男孩到底是由什么决定的,女孩子到底由什么特征。

恭喜小雨,你和你们班的同学长大了!男孩女孩到底由不得什么决定,看上去似乎很简单,其实并不简单,她是生命进化的奇迹!

当我们在母体里形成胚胎的时候,是由染色体规定了我们究竟是男孩还是女孩。XX染色体代表女性,XY染色体代表男性。在婴儿出生以后,要知道婴儿是男孩还是女孩,只要看看婴儿的生殖器官就行了。而当孩子出生、长大,特别是长到青春期,两性间的差别就已经非常明显了。





对于青春期的女孩子来说,由于雌性激素的作用,她的乳房内分泌腺会变粗,她的子宫会长大,她的骨盆会变宽,她的生殖器官也会变大、变敏感,而同时,她的卵巢和输卵管都作好了行使生育功能的准备,并且,月经开始出现。

一般地说,当女孩到12岁左右的时候,也就是第一次月经来潮之后不几年,就不再长个儿了,而到18岁,就算是长大成人了。这个时候,如果我们抛开外在的服饰打扮、举止神态等,人们已经可以一眼就可出她是个女孩了。因为,到了青春期,她的女性的标记已经在外表上显露出来:在骨盆的周围和乳腺上,出现了脂肪组织,这就是女孩子才有的柔软的肉体,它使得在乳房、臀部和大腿部都涌现出弯弯的美妙动人的线条。

这时候,你就开始是一个“大人”了!



少女的皮肤有哪些特点

“奇怪！为什么男孩子的皮肤都和我们开始不一样了？看看周围这些女同学，前两年都是典型的黄毛丫头，可是这两年一个个容光焕发，脸上亮亮的光光的。这到底是怎么回事呢？”

江西省南昌市 胡玉

青春期的女孩子，花儿一般。拥有光洁靓丽的皮肤，的确是少女青春期的特点。胡玉同学的问题的确有一定的代表性，少女到了发育阶段，皮肤是不一样的。这得从皮肤的原理说起。

人的皮肤覆盖于身体的表面，是人体的第一道防线，具有保护身体、维持体温、抵御病原体和化学物质等侵入人体的作用。皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层。表皮位于最外层，表皮的细胞每 12 天分裂一次，新生的细胞自表皮底面开始逐渐向上推移，经过大约 28 天到达表皮的最外面，然后脱落。在洗澡时搓出的皮垢中含有大量的脱落表皮细胞，由于在这些细胞中含有角质，所以当脱落表皮细胞数量过多时，皮肤就会显得粗糙、易脱落。在皮肤的真皮、皮下组织层中含有大量的纤维血管、神经、汗腺、毛囊和皮脂腺等。在人的皮肤中含有丰富的毛细血管，能够为皮肤提供所需的营养成





我的身体 是怎样的

分,促进皮肤的新陈代谢,同时这也是皮肤受损伤时易出血、易感染的原因之一。

除此之外,皮肤中还含有丰富的汗腺,具有分泌汗液和调节体温的功能。据统计,正常人体皮肤中大约含有 300 万个汗腺。如果汗腺分泌不足,则皮肤干燥易裂;长期出汗过多,皮肤过于潮湿,则有利于细菌的生长,易生疮长癣。

人的皮肤就像一面镜子,能够反映人体的生理变化和健康状况。如身体健康的青少年女性往往面色红润、容光焕发,皮肤细腻、柔嫩,富有弹性;而老年女性由于皮肤中透明质酸酶的含量明显减少,皮肤逐渐老化,出现皱纹,皮肤松弛、弹性差;体弱多病的女性呈现面色苍白,无光泽,或面色发黑、发黄等病态表现。

胡玉朋友,皮肤是少女的“面子”,一定要好好保护、呵护它!





女孩子为什么会“怀春”

刘霏霏出生于北京一家书香门第，从小受家庭氛围的熏陶，知书达理，乖巧伶俐。父母视她为掌上明珠，百般呵护。霏霏的第二性特征越来越明显后，父母顿感肩上的担子又重了许多。于是搬出“女儿经”，谆谆教导女儿：女孩子对男孩子不能过分亲近，否则就会变坏；女孩子在学生时代对男孩子产生感情，就要成为坏女孩……

霏霏牢牢记着父母的训示，小心地守护着心灵那块神圣的净土不被玷污。

一次春游，菲菲和一位女同学不知不觉间走进一个隐秘的树丛里，突然发现远处树丛间隙里藏着一男一女，只见男人正在女人白嫩的乳房上如醉如痴地亲吻着，抚摸着……

霏霏惊呆了，如果不是同学的催促，几乎忘记了离开。在返程的车上，霏霏心里很不是滋味。回到家，一头钻进卫生间，想好好洗个澡，把那些肮脏情景冲洗干净。她站在莲蓬头下，和着温润的流水擦洗着自己白嫩的肌肤。当她的手不经意间触到自己乳房时，突然一阵颤栗，仿佛“来电”一般，一股无比美妙的感觉传遍全身，她情不自

