

<<身体的秘密（女生卷）>>

图书基本信息

书名：<<身体的秘密（女生卷）>>

13位ISBN编号：9787802037694

10位ISBN编号：7802037697

出版时间：2009-8

出版时间：中国妇女

作者：(美)琳达·麦德拉斯//艾瑞尔·麦德拉斯|译者:王宝泉

页数：186

译者：王宝泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<身体的秘密（女生卷）>>

前言

不仅对于正在经历青春期的青少年。

而且对于他们的父母来说。

青春期都是生命中一个既令人兴奋，又难于应付的、复杂的阶段。

琳达·麦德拉斯的这本《身体的秘密——青春期女孩使用手册》以“孩子的朋友”的方式敞开心扉，呈现关于青春期各个方面的信息，从生理方面的生物进程到如何选择恰当的“月经保护”，从而衍生出诸如“性猥亵”和“厌食”这样的社会问题。

本书不但阐述了女孩子必须了解的知识。

而且也将作为她们与父母之间的一种交流工具。

即便我们的社会充斥着性象征和性偶像，甚至为了出售某些产品而不惜向很小的儿童灌输性意识，当同自己的孩子讨论青春期和性欲时，我们仍然会经常感到内心的冲突和别扭，尤其是现在的女孩子比过去开始发育的年龄更提前了。

家长通过阅读这些著作，尤其是前言部分，而获益匪浅，他们借此可以了解到与自己的孩子们讨论青春期的方式。

本书内容涵盖如此广泛，许多家长将会由此掌握以前不曾了解的丰富的知识。

女孩子尤其欣赏这种对男性和女性的性生长和性功能进行直接实在的探讨和进行启发的方式。

每个章节列出的由现实生活中女孩子提出来的问题，有助于使每位读者从这些针对个人的解答中受益

。

<<身体的秘密（女生卷）>>

内容概要

本书由美国颇有影响的青春期教育专家与畅销书作者琳达·麦德拉斯为孩子们而作，书中关于青春期的话题真实而直接，父母和老师完全可以放心让孩子们阅读。

《身体的秘密——青春期女孩使用手册》是一本专为女孩准备的身体知识手册，向孩子们讲述了：对青春期的认识、你的胸部正在发生变化、青春期的快速发育、体毛、出汗及其他变化、生育器官与月经周期、男孩青春期变化、浪漫与性感觉、性疾病传播与避孕……于国内来讲，这方面的健康读本十分缺乏，而孩子们的青春期教育也很空白，相信本书能为父母和孩子带来帮助。

<<身体的秘密（女生卷）>>

作者简介

琳达·麦德拉斯，美国知名教育家、畅销书作家。

25年来，她一直在加利福尼亚的学校讲授青春期与健康课程，为青春期的孩子们写作了12本必读书。这些书得到了学生、家长和老师们的认可与喜爱，并获得过很多奖项，包括美国图书馆协会颁发的“最佳青少年读物奖”。

琳达有一个女儿

<<身体的秘密 (女生卷)>>

书籍目录

前言 导言 第一章 青春期 性 男性性器官 女性性器官 性交 生儿育女 精子和射精 卵子和排卵 受精、怀孕和生育 月经 你想了解的方方面面 阅读本书 第二章 你的胸部：必须了解的方面 乳房 乳房的内部结构 乳房发育的五个阶段 乳房的尺寸 对乳房发育的关注 乳罩 对正在发育的乳房的感觉 令人讨厌的关注和性骚扰 第三章 阴毛和其他身体变化 阴毛 阴毛生长的五个阶段 阴毛的各个生长阶段和月经初潮 你的外阴——导游游览 手淫 第四章 青春期的加速生长 身高激增 你的体形变化 体重激增 呵护自己的身体 对自己的身体感觉良好 第五章 体毛、出汗、丘疹和其他变化 腋毛和体毛 剃毛以及用其他方法对付不想要的体毛 排汗和体味 粉刺、痤疮和其他皮肤问题 拉伸纹 第六章 生育器官和月经周期 身体内的故事：你的生育器官 阴道分泌物 激素(荷尔蒙) 其他月经变化 经前综合征 留意你的月经周期 第七章 月经的所有方面 月经初潮 乳房发育的阶段和月经初潮 月经保护 绞 痛 第八章 男孩与青春期 相似点与不同点 最初的变化 阴茎和阴囊 青春期的五个发育阶段 加速成长 外形的变化 体毛、出汗、粉刺，以及其他变化 勃起 精子、体内性器官和射精 最初的射精、手淫和梦遗 第九章 浪漫和性感觉 只是朋友而已 热恋 同性之间的感情 约会 坠入情网 就如何处理自己的浪漫和性感觉作出决定 性欲：感觉难以启齿/有犯罪感 性犯罪结束语

<<身体的秘密（女生卷）>>

章节摘录

插图：第一章 青春期这些女人都在谈论的是同一件事情：青春期。

青春期是你一生中的一个特殊的阶段，在这个阶段里，你的身体开始从一个孩童身体变为一个成人身体。

正如图1所示，我们的身体在步入青春期后变化相当大。

我们开始长高。

当然，我们在孩提时代一直在长高。

但在青春期，女孩子要经历一个加速生长阶段。

她会比以往任何时候都要快的速度开始长高。

在青春期，我们身体形态开始出现变化。

我们的乳房开始从我们的胸前隆起。

并显得突出。

我们的臀部和双腿开始变宽。

我们的体态开始变得更加丰满，玲珑有致，富有曲线。

毛发柔软的“安乐窝”开始在我们的大腿和腋下生长。

我们的皮肤开始分泌新的油脂，这些新的油脂改变了我们真实的触感和嗅觉。

随着这些生理变化在我们的身体外部出现，其他变化也开始在身体内部显现。

对于某些女孩子来说，青春期似乎持续很久。

对其他女孩子而言，这些生理变化发生得如此迅速，似乎是一夜之间发生的。

其实，这些变化并没有发生得这么快。

青春期发育过程比较缓慢，而且是逐渐进行的，这个过程会持续数月乃至数年。

最初那些生理变化开始出现时，也许女孩子还相当小，有些也许要到她们十几岁才出现。

不论你的青春期是在何时开始的，我敢打赌你对你自己身上出现的变化有许许多多的疑问。

我希望本书能够帮助你解开这些谜团。

“我们”是指我的女儿——艾莱娅和我。

我们两个人一起完成了本书的写作。

我们找医生进行探讨，并翻阅了许多医学书籍。

我们还与许多女性和女孩子讨论过。

她们告诉我们，她们在青春期都发生了什么，她们的感受怎样。

以及她们都有哪些想问的问题。

艾莱娅和我是教青春期课程的，我们共同致力于青春期研究，并为孩子们和他们的父母举办研讨班。

在我们举办的研讨班上，妈妈们和女儿们，以及在我课堂上孩子们总是对青春期心存许许多多的疑问。

。

他们也会对青春期各抒己见。

他们的语录出现在整本书中。

因此，从某方面来说，他们对本书的写作提供了帮助。

我最初讲授青春期和性心理课时，恐龙还在地球上称王称霸呢(呵呵，不管怎么说那是很早以前的事情了)。

当时许多学校都没有开设性教育课程。

我不得不在草稿纸上东涂西画地制订我的授课计划。

我决定在对我具有特别意义的第一堂课上，以解释孩子是怎么出生的作为开端。

这似乎是讲授青春期和性教育的一个很好的切入点。

毕竟，在青春期，你的身体正在为你的一生中那个重要的时刻——当你决定繁殖后代，也就是说要生育孩子做准备。

我认为我的第一堂性教育课不会遇到什么麻烦。

“什么麻烦也没有，”我对自己说，“我只不过刚涉足这个领域，通过对孩子们讲述小孩是如何出生

<<身体的秘密（女生卷）>>

的作为开端。

这没什么。

”孩子们，我真的错了！

在课堂变得疯狂之前，我几乎无法张嘴，难以启齿。

孩子们格格笑着，互相推搡着，脸上开始泛出红晕。

有一个男孩子甚至还从椅子上滑落到地上。

由于谈到孩子是如何出生的，我不得不涉及性，整个课堂的气氛怪怪的。

正如你已经注意到的，性是一个“大问题”。

在谈到性话题时，人们通常感到尴尬，痴痴地傻笑，抑或一副奇怪的神情。

性“性”这个词本身正在变得混乱。

尽管这个词原本只不过是一个单词而已，可是“性”有很多层意义。

按它最基本的定义，“性”只是指男性和女性的身体不同。

男性和女性身体之间存在许多差别。

其中最显著的差别便是男性有阴茎和阴囊，女性有外阴和阴道。

身体的这些部分或者器官，被称为性器官。

人们要么有男性性器官，要么有女性性器官，因此，要么属于男性，要么属于女性。

“性”这个词还被用于其他方面。

我们会说那两个人存在“性关系”。

这一般意味着他们有过或正在进行性交流。

正如在本章后半段我们将会予以解释的，性交指的是两个人的性器官接触到一起。

男性和女性之间的性交也是小孩如何出生的原因。

我们会说那两个人“正在进行性活动”。

这意味着他们正在进行性交或者正在拥抱、抚摸，抑或正在爱抚着彼此的性器官。

我们会说我们感受到了“性感”。

这意味着我们正感受到或想到我们的性器官，抑或与其他人进行性接触。

我们的性器官是我们身体的私密部分。

我们一般都会将性器官遮掩起来。

我们不会经常公开地谈到性器官。

有性感觉和与别人有性接触，通常都不是可以在课堂上讨论的话题。

只要稍加权衡，我就会在我第一堂性教育课开始前进行通盘考虑。

想必我已经认识到走进课堂后大谈性、阴茎和阴道将会引起一场“大”风波。

在上过第一堂课后，我触及了问题的真正核心。

我认为倘若在课堂上大家依旧还傻傻地痴笑的话，我们也许真的就只有傻傻地痴笑的份儿了。

现在，我的课堂和研讨班开课时，我会先发给大家图2的示意图和每人一支红色和蓝色的铅笔。

如图2所示，这是成年男性和成年女性的身体外部性器官。

这些性器官也被称为“生殖”或“生育”器官。

我们身体的内部和外部都有性器官。

这些性器官随着我们度过青春期而发生变化。

男性性器官一旦每个人面前都放着性器官示意图和彩色铅笔，我便举起男性性器官示意图，告诉全班

，男性身体外部的性器官是“阴茎”和“阴囊”。

我班上的孩子们依旧疯了似的咯咯傻笑，或者干脆尴尬得从椅子上滑落到地上，不过我未过多理会。

我用自己认为最标准的幼儿园老师的声音开始说：“阴茎分为两个部分：茎干和龟头。

在图上找到阴茎的茎干，用蓝红线条标出来。

”然后，每个人都专注地涂彩。

有几位学生仍旧咯咯傻笑，不过他们也开始在图上涂彩了。

你为什么不在图上的茎干部分涂彩呢？

（当然，除非你正看的本书属于别人或图书馆。

<<身体的秘密（女生卷）>>

倘若这本书不是你买的，那么你最好将这一页复印下来再涂上彩色。

）接下来我让全班学生找到阴茎顶端的小狭缝，用红铅笔在上面涂个圆圈。

这是尿道口。

身体中的尿液通过这个口排出体外。

现在没有多少人咯咯傻笑了。

尿道口很小。

全班学生都将注意力集中到在上面涂彩了。

之后，我们又在龟头上涂上彩色。

通常情况下，我建议涂蓝色，不过颜色随你选择。

“在阴囊上涂红蓝色圆点花纹。

”接下来我对全班学生说。

阴囊是位于阴茎下方的松弛的皮囊。

“阴袋”是阴囊的别称。

在阴囊内有两个鸡蛋形状的器官，叫做睾丸（在图2，你看不到睾丸。

我之所以现在提到阴囊和睾丸，是因为在下面几页中我们将谈到这两个性器官）。

然后，我进一步解释说，性器官上的蜷曲着的体毛是阴毛。

我让全班学生在图上的阴毛部分用彩笔涂彩。

最后，我们来谈谈肛门。

这是粪便排出体外的出口。

肛门不是一种生殖器官。

但由于它位于生殖器官附近，所以你最好也用彩笔涂上它。

当全班学生将图2的各部分分别涂上不同的色彩后，我已经大声念出“阴茎”这个词达28遍之多了。

班上的每个学生已经习惯听我念这个词，以及其他我通常不会在课堂上大声念的词汇。

我每次念这些词时，我的学生不再咯咯傻笑和尴尬了。

除此之外，这些示意图也很有趣。

全班学生都忍俊不禁地笑起来。

大笑可以使气氛更轻松一些，也是对付尴尬或神情紧张的有效手段。

我之所以让这些孩子在示意图上涂彩色，还有其他原因。

这种做法有助于他们记住这些器官的名称。

如果你刚看到这些图的话，各部分的名称也许不会在你的记忆中扎根。

倘若你花时间将各个部分涂上彩色，你就必须给予各部分的名称以足够的注意。

这样的话，你就更有可能记住这些名称。

这些都是身体的重要部分，值得付出一些努力来掌握它们的名称。

在大家涂彩色的时候，我们不妨说一些俚语单词。

人们并非总是用医学上的名称来指代这些身体器官。

有的时候，他们用的是俚语。

在我的第一堂青春期性教育课上，坐在班级后排的男生很熟悉俚语词汇。

不论何时当我大声念出“阴茎”和“阴道”时，他们的大脑会像蜂鸣器一样反映出数十个俚语词汇。

他们知道的关于“阴茎”和“阴道”的俚语词太多了，以至于他们不能控制自己。

他们从座位上跳起来，挥动手臂，兴奋地互相推搡着。

他们兴高采烈地小声说出那些所谓的“脏词”。

后来，大声念出这些“脏词”所带来的兴奋，使这些男生无法平静下来，其中有几位学生竟然从椅子上滑落到地板上。

很快，整个班级都失控了。

我想也许我不会中断这项探索的。

我有可能停下教课，但我的脑海里突然灵机一动，有了一个好主意。

我转向黑板，开始列出在课堂上大家说出的所有俚语词汇。

<<身体的秘密（女生卷）>>

而且，我还鼓励全班学生把他们所知的所有有关的俚语词汇都列出来，补充到我开列的俚语词表中。黑板很快就写满了俚语词汇，刚才还喧闹的课堂一下子静了下来。我确实无法确定为什么要这么做，但是多年来的执教经验让我学会了反其道而行的道理。要让这些打乱上课秩序的词汇不再成为障碍，最好的办法就是将它们名正言顺地公开。于是，在我们用铅笔涂彩时，孩子们大声念出这些俚语词汇，我将这些词汇在黑板上一一列出。下面就是其中的一部分。

<<身体的秘密（女生卷）>>

媒体关注与评论

伴随着女性的身体发育和生理功能的变化，人们往往因害羞和隐秘而采取遮遮掩掩的态度。本书恰恰相反，对女孩迈向成人予以祝贺，并促进了一种新观念的形成——为女孩变为女人而祝贺！我相信每个女孩及其父母都能从本书中受益！

——马尔西尔·赫尔曼-吉登斯博士（北卡罗米纳大学公共卫生学院母子健康专业教授）

<<身体的秘密（女生卷）>>

编辑推荐

《身体的秘密·青春期女孩使用手册(女生卷)》由中国妇女出版社出版。

<<身体的秘密（女生卷）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>