

宝宝书



Alex Latimer
Diane Awerbuck
Christian Jagers



不管你多大，如果有人强迫你发生性关系，这就叫**强奸**。
致电其中一个组织寻求帮助。



报警服务台：110

急救电话：120

妇女维权公益服务热线：12338



宝宝书

这本书属于







宝宝书



Alex Latimer Diane Awerbuck Christian Jagers

如何使用本书

亲爱的女孩和男孩：

我们希望这本书能帮你了解的自己的身体和宝宝是如何来到这个世界的。当你长大后，你可以决定是否要一个孩子。本书中特殊词汇用**粗体**标出，结尾的词汇表有相关解释。

我们希望本书能解答你的疑惑。



我们都会爱，但性是成年人做的事。有些人为了愉悦而做爱，但这也可能是宝宝诞生的一段漫长旅程的开始！

亲爱的家长、监护人、老师和社区志愿者：

和孩子谈论他们的身体可能会令人尴尬，尤其是当这不属于您文化的一部分时。但如果我们不谈论我们身体如何运作，孩子们可能会学到虚假甚至有害的东西，他们可能会在准备好之前发生性行为甚至生孩子。

我们希望您找个安静的地方坐下，陪您的孩子慢慢阅读这本书。让他们想看多久就看多久。试着冷静地回答他们的问题，让他们对自己的身体感到安心。

我们请教过许多父母、医生、性教育学者、女性主义者、政治家、作家和治疗师，帮助我们确保内容准确。我们知道您同样会用您自己的文化、宗教和信仰，来帮助您的孩子做出健康的选择。

我们希望本书对您有所帮助。



人是哺乳动物。我们恒温、有毛发，能够哺育（母乳喂养）我们的孩子。

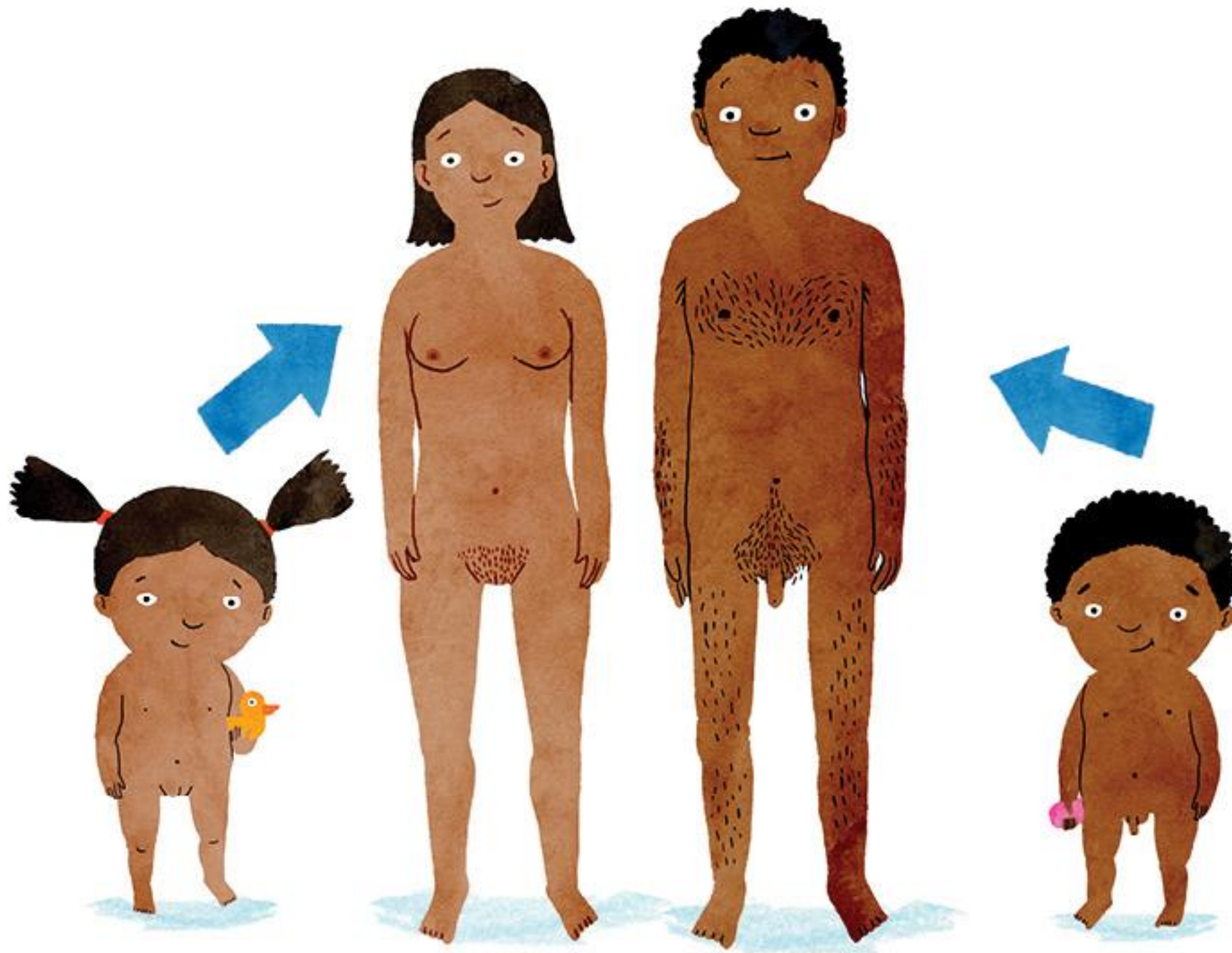
如果有什么技术问题您不确定，请查看本书末尾的词汇表。
尝试用科学语言描述隐私部位，即使这使你感到尴尬。

人类怀孕需要很长时间，从受精到出生需要九到十个月。



同其他动物一样，当雌性和雄性在适合时候交配，就会产生婴儿。在性交过程中，男性的**精子**使女性的**卵子**受精，婴儿在女性的**子宫**内生长。





让我们从头开始。

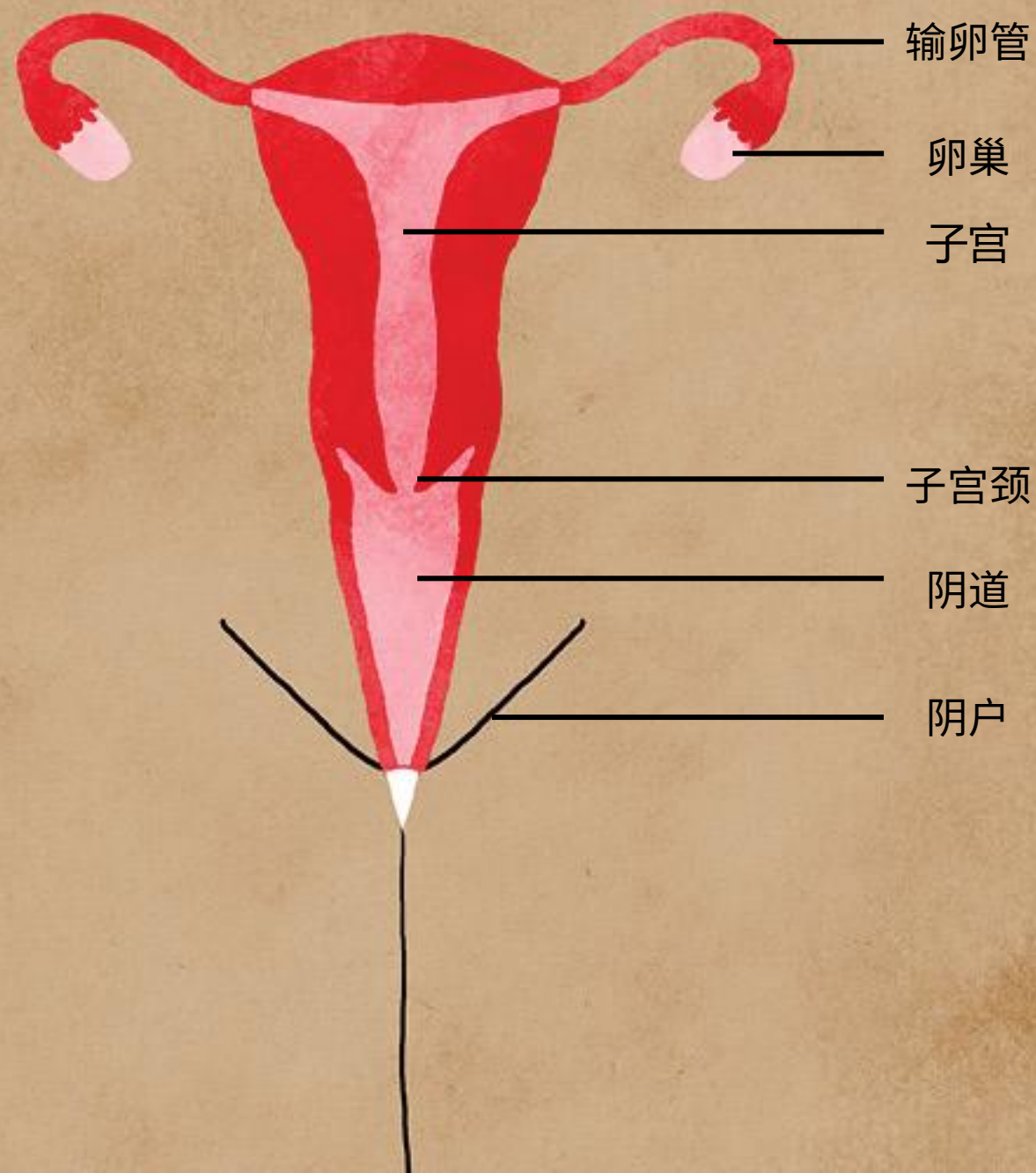
一个女孩出生时，她的**卵巢**内有数以千计的卵子。八岁，**青春期**（身体逐渐发育）就可以开始了。

女孩们和男孩们的大脑向他们的身体发送信号，身体的各个部位也开始发生变化：长大、产生不同的气味、长毛。不同人的身体也各不相同。

当女孩进入青春期，她会拥有生育能力。一个**卵子**从**卵巢**排出经过**输卵管**的过程称为**排卵**，两周后她会来**月经**。这个周期通常为每 28 天一次，和月亮阴晴圆缺一样，但也有个人差异。

当男孩进入青春期，白色的**精液**可能会从他的阴茎流出。这意味着他能够使女性怀孕。如果这个过程是在他睡着时发生的，这就叫做**遗精**，大多数男孩都会经历这个过程。

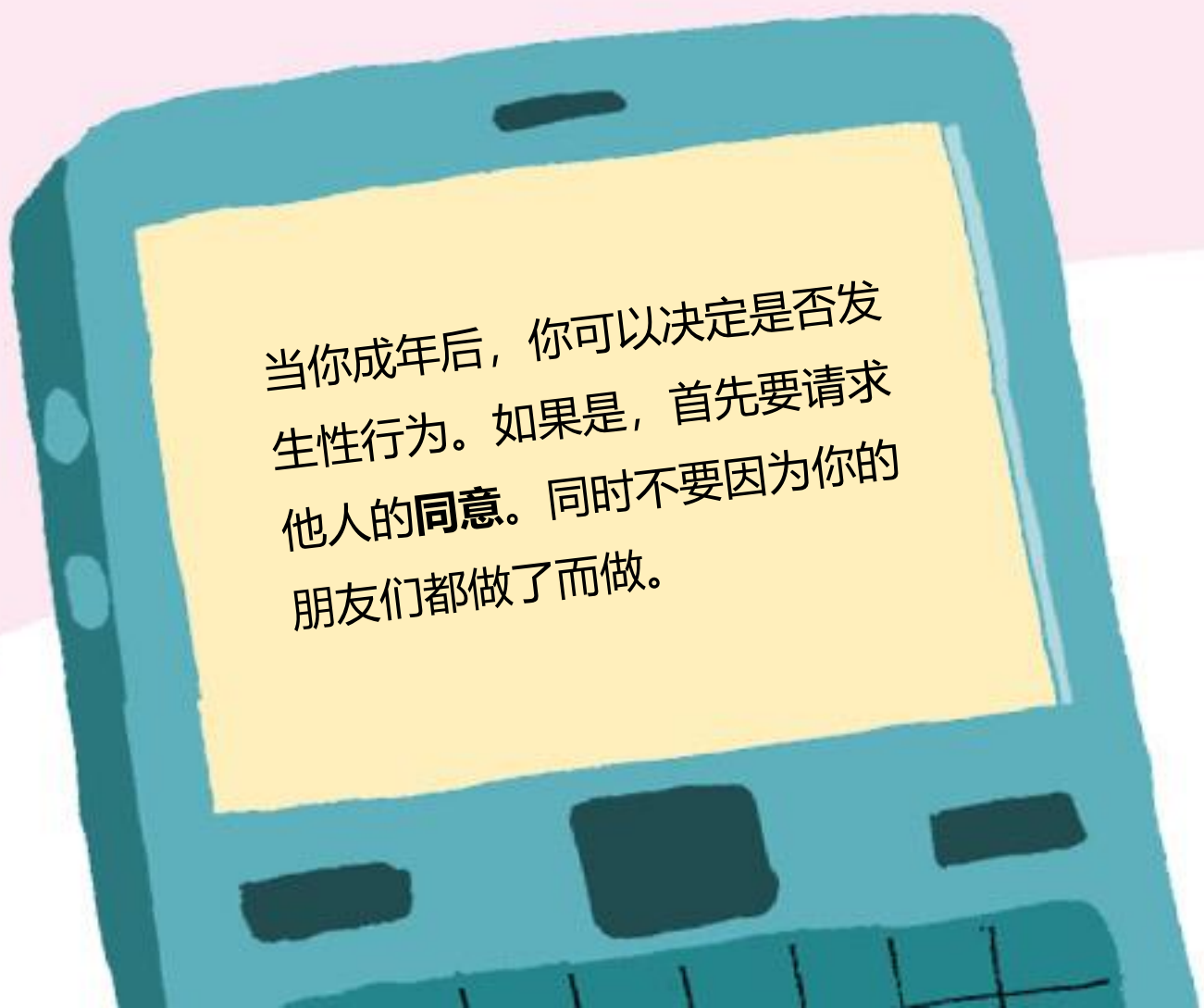
月经可能带来混乱和疼痛，但它们是正常生活的一部分。女生不用对此感到尴尬。



你的身体可能已经可以生孩子，但你的思想和感情也必须成熟。完成学业非常重要，这让你可以找到合适的工作、自己赚钱。请你做出明智的选择。



当你想要接吻或触摸时，腺体中的**激素**会让你兴奋。这种欲望让人想要发生性行为。这是大自然创造更多人类的方式。

A large, stylized blue tablet or smartphone is shown at an angle. Its screen is yellow and displays text. The tablet has a dark blue home button and several other buttons on its face.

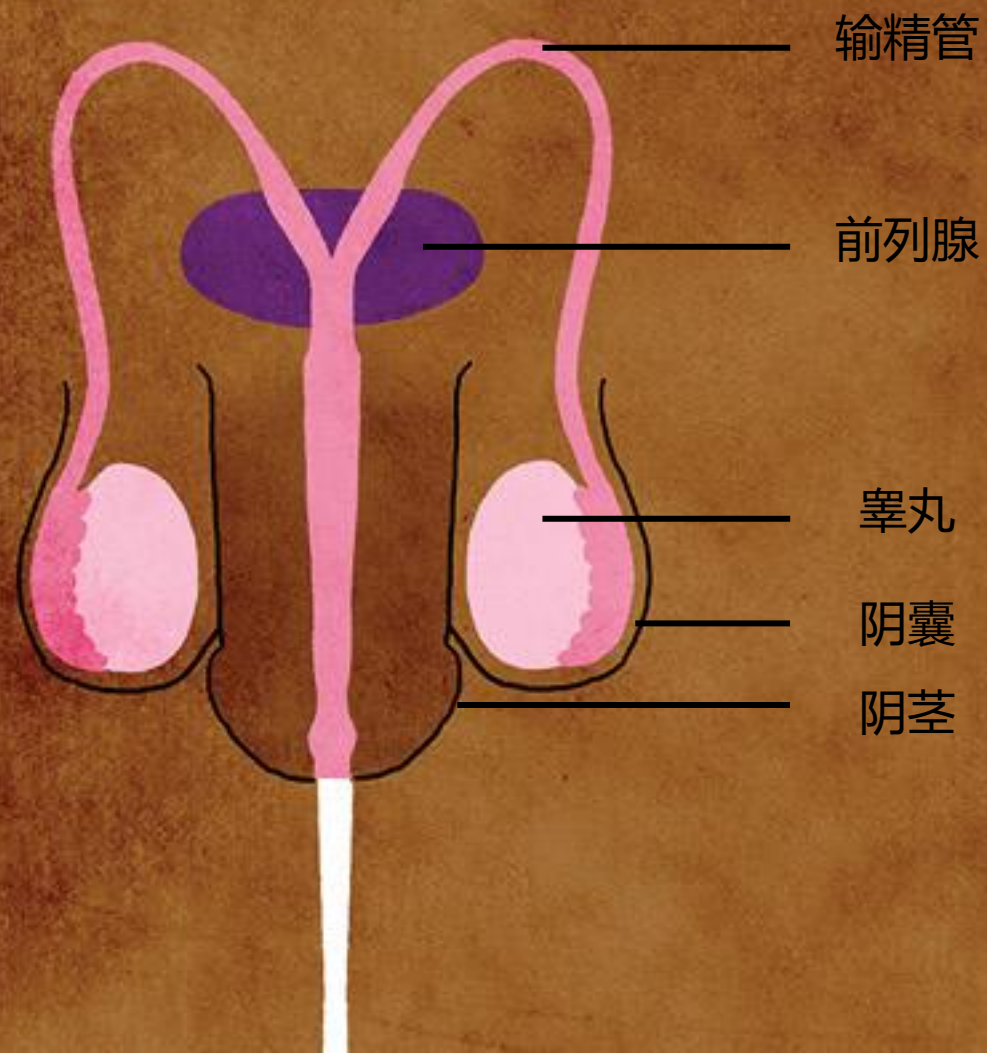
当你成年后，你可以决定是否发生性行为。如果是，首先要请求他人的**同意**。同时不要因为你的朋友们都做了而做。

当男性和女性亲吻和触摸对方裸体时，他们有时会发生性行为。当他们准备好后，男性会**勃起**，他的**阴茎**会变硬。女性的**阴道**会湿润。男性和女性躺在一起，男性坚硬的阴茎插入女性的阴道，这就是性行为。

世界上有很多不同类型的家庭，但要一个卵子和一个精子结合才能生出孩子。



性行为可能会让人感觉痒，或者开始时令人紧绷、黏糊糊或疼痛。性行为的方式有很多种，但请始终使用**安全套**保护自己，这样你就不会感染**艾滋病**等疾病，同时你也不会怀孕。即使你没有发生性行为，但如果你有这样的意愿，也请准备好安全套，以防万一。



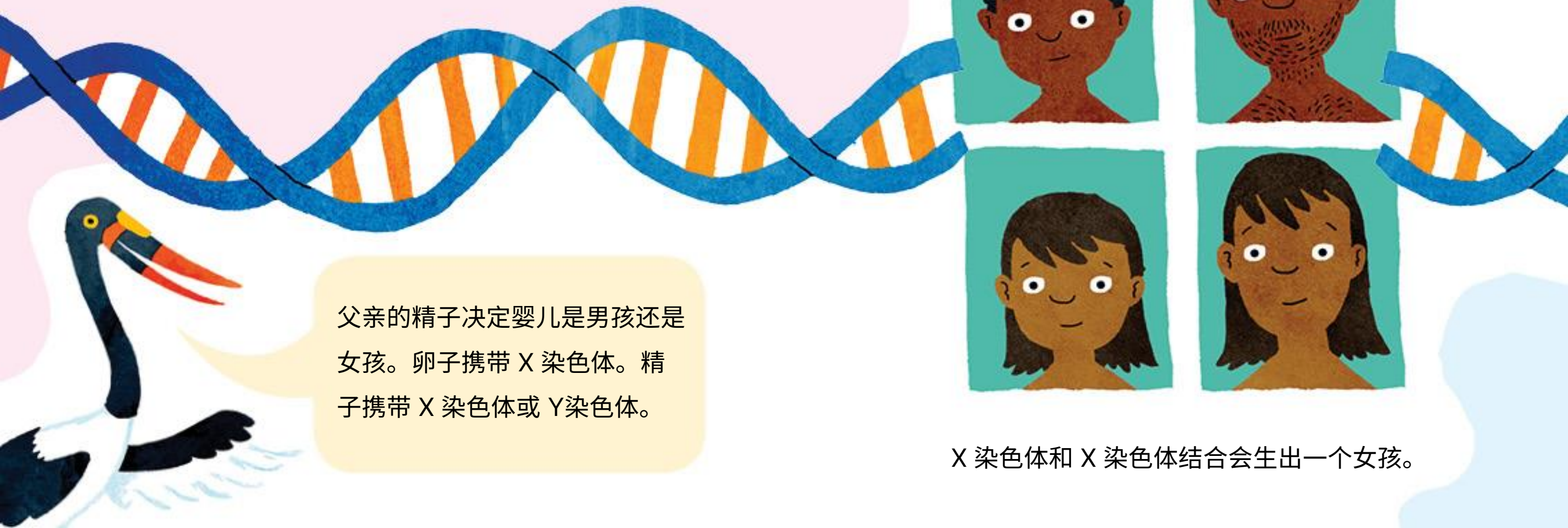
当阴茎在女人体内时，男性和女性互相摩擦，直到他们各自达到**性高潮**。男性会**射精**，大约一茶匙的精液从他的阴茎喷出，进入女性的身体。**精液**中有数百万个微小的精子！它们会沿着女性的阴道向上游，穿过子宫颈，进入子宫和输卵管。这是一场比赛，只有一个精子可以跟卵子结合。

即使阴茎在女人的大腿上而不是阴道里，女人也可能怀孕。一些精液在男性射精前就流出。精子会长途旅行。

如果有两个卵子遇到两个获胜的精子，或者受精卵分裂成两个，妈妈就会生双胞胎！



几天后，受精卵到达子宫。受精卵在温暖的子宫内壁上扎根，并复制许多新细胞生长。每个细胞都有相同的 46 条**染色体**或者说**基因图谱**，这孩子长得像其家人——像是相同颜色的头发和眼睛等。



父亲的精子决定婴儿是男孩还是女孩。卵子携带 X 染色体。精子携带 X 染色体或 Y 染色体。

X 染色体和 Y 染色体结合会生出一个男孩。



X 染色体和 X 染色体结合会生出一个女孩。

子宫

胎盘

脐带

羊水

即使在子宫里， 婴儿也会打嗝、咳嗽和打哈欠！

婴儿躺在母亲的子宫里一个薄但结实的囊袋中。**脐带**连接着母亲和**胎儿**。如果母亲饮食健康，胎儿就会发育得很好。如果母亲吸烟（或与吸烟者经常同处一室）、吸毒或饮酒，她可能会伤害胎儿。

女性在怀孕期间不会有月经。





孕妇会多次拜访医生，以检查婴儿的状况。当婴儿准备好出生时，母亲就会**分娩**。分娩可能会持续一个小时到两天，这会让人筋疲力尽。

普通分娩时，子宫肌肉用波浪状挤压将婴儿推出子宫，并从阴道排出。这对妈妈来说是一项非常辛苦的事，如果她身体放松，就会容易一些。这个过程会很慢，因为**子宫颈**和阴道必须伸展才能让婴儿通过。身体真令人惊奇！

当婴儿出生时，他们身上覆盖着血液和蜡状白色物质——**胎儿皮脂**。这让子宫内的婴儿防水。

婴儿出生后，脐带会被剪断并打结。大约三天后，脐带会变干并脱落，变成肚脐。

一些孕妇会使用止痛药（**麻醉剂**）并进行**剖腹产**手术，这样她就不会分娩。在婴儿准备好出生前几天，母亲会去医院。医生会切开孕妇的腹部和子宫内膜，取出婴儿，并缝合母亲的伤口。

出生很困难。在婴儿出生后前三个月，他们只想像其他哺乳动物的幼崽一样吃饭和睡觉，这样他们才能成长。母乳喂养最有利于婴儿的健康、大脑发育和建立情感连接，但这不总是适合每个人。

很快，婴儿就会长大。宝宝的脖子比较脆弱，所以抱的时候要注意托住他们的头。你能相信你曾经也是那样吗？干得好，大自然！

婴儿在出生后前几周不会真正流泪，要等到他们的泪管完全形成后才能。有些宝宝出生时眼睛是深蓝色的，像小猫小狗一样，但是颜色是会变的！当他们九个月大时，他们眼睛颜色就不会变了。



请记住

只有在你成年后，并且你和对方都想发生性行为时，你才能发生性行为。使用安全套可以保护彼此免受艾滋病等疾病的侵害，并防止怀孕。

成年人不得与不满14周岁的少女发生性关系。如果他们这样做，这就是**强奸罪**。如果这种情况发生在你身上，即使他们告诉你要保密，你也要告诉你信任的另一个成年人——父母、老师、社区志愿者等，这样他们便可以帮你制止这种**侵犯**。成年人要保护孩子，而不是霸凌他们。这种情况下你并没有做错什么，别人不会生你的气，这不是你的错。

不要为了保障、金钱或优待而与年长的人发生性关系。他们可以会将艾滋病等疾病传染给你，因为他们不止一个性伴侣。

词汇表

以下是本书中的一些重要词汇。

侵犯：恶劣的行为。

麻醉剂：止痛药，例如脊柱注射。

剖腹产：医生使用止痛药和手术接生婴儿，母亲不会分娩。在紧急情况下会使用剖腹产，医生必须迅速接生婴儿。

子宫颈：子宫和阴道之间的肌肉组织。

染色体：人体每个细胞内的遗传信息。

安全套：薄的橡胶套，包裹阴茎，防止精子进入女性体内。

同意：征求许可（“你想……？”或“如果我……可以吗？”）。

射精：阴茎喷出精液

胚胎：从受精卵到两个月大时。

勃起：阴茎变硬。

输卵管：连接卵巢和子宫的细小管道。

胎儿：子宫内的婴儿，从三个月大到出生。

基因：染色体中使孩子看起来像父母的信息

荷尔蒙：腺体中的化学物质，例如雌激素和黄体酮。

艾滋病：人类免疫缺陷病毒。一种攻击人的免疫系统并削弱身体抵抗力的病毒。感染者可以通过精液、血液等体液传染给另一个人。

月经期：当卵子未受精，子宫释放充满血管的海绵状内膜。（如果女人怀孕了，这层内膜 会保护和喂养受精卵，这样它就能长成婴儿。）当受精没有发生时，内膜就会脱落，并以经血的形式通过阴道离开身体。

性高潮：性交过程中快感最强烈的时刻。

卵巢： 靠近子宫的两个小器官，用于储存女性的所有卵子。

排卵：一个卵子沿着输卵管移动，试图受精。

阴茎：男性的性器官和泌尿器官。

胎盘：通过脐带连接母亲和婴儿血液供应，它将激素、食物和氧气输送给胎儿，并将废物带回母亲。

强奸罪：行为人违反我国刑法的相关规定，违背被害人的意愿，采用暴力、威胁、伤害或其他手段，强迫被害人进行性行为从而构成的犯罪。

脐带：胎盘的一部分，连接母婴血液供应的器官。它将激素、食物和氧气从母亲输送给胎儿，并将废物带回母亲。

子宫：女性腹部的肌肉囊，在怀孕期间容纳婴儿。

阴道：女性体内的肌肉管，用于性和分娩

胎儿皮脂：蜡状白色覆盖物，使子宫内婴儿的皮肤防水

外阴：阴道外侧的皮肤褶皱。

梦遗：男孩睡着时，精液从他的阴茎中流出。

受精卵：一天大的精子卵子结合体。

