

青春里

而那些隐秘
而伟大的

小事

Helplessness

青杏

编著

to

Freedom

青春里

那些隐秘
而伟大的

小事

Helplessness



to

Freedom



图书在版编目 (CIP) 数据

青春里那些隐秘而伟大的小事 / 青杏编著. —北京:
北京联合出版公司, 2016.10

ISBN 978-7-5502-8652-8

I. ①青… II. ①青… III. ①女性—青春期—健康教育—性教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224616 号

青春里那些隐秘而伟大的小事

编 著: 青 杏

责任编辑: 崔保华

特约编辑: 程彦卿

产品经理: 梅勒斯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数: 157 千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 7

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8652-8

定价: 32.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

bod-

y

目录

[身体的独白]

- 3 初潮来袭的那个午后
- 6 粉红色的恐慌
- 10 月经战争终结者
- 14 关于胸部的爱恨情仇
- 17 浪漫主义的外扩
- 20 完美的 A Cup
- 24 青春要先与我的乳头和解
- 28 体毛是公众的还是自己的？
- 30 可爱的食物都是毛茸茸的
- 33 长毛毛的女孩子可以拯救世界

[那些青涩而美好的第一次]

- 41 让我抱抱你，也抱抱当年的自己
- 44 过而不往的爱恋
- 47 每一回失恋，都是第一次
- 50 床单上的冒险之旅
- 53 我的“直男癌”前男友
- 58 我并不疼痛的第一次
- 61 初吻惊魂记

[湿湿的梦]

- 67 DIY 即正义
- 70 漫谈自慰污名
- 73 一个人的舞蹈
- 77 DIY 物语
- 81 只不过是这样，春梦一场

[怪蜀黍退散]

- 89 第一次骚扰反击战
- 92 性侵犯与性恐惧
- 96 可怕的男人們
- 100 危险的触碰
- 105 黑色的童年
- 108 当性侵成为往事

[穿过少女到女人的任意门]

- 115 永远的少女时代
- 119 那不该发生的性
- 124 那些青涩而美好的第一次
- 128 关于 Y 小姐的故事
- 132 二十二岁，如洪水猛兽

- 137 爱爱初体验
- 141 高贵冷艳的芦苇

[继续大胆说出性]

- 147 推倒那只纸老虎
- 151 姑娘，谈谈性生活没那么羞耻
- 156 抱歉，床下的事情我不是很懂
- 160 世界上再没有第二个我
- 164 朝着更深的“G”出发！

[答疑]

- 171 意外怀孕是怎样的感受？
- 179 我们访问了 27 位服用短效避孕药的女生
- 192 我被男友打，是我的错吗？
- 199 关于性与爱的那些事
- 206 连自慰都没通关，还想着高潮呢？
- 209 不是处女就没有幸福了吗？

[后记]

- 215 从无助到自主——少女成长之路

扫码获取青杏社区，攻破那些关于月经的谣言



身体
的
独白

创办青杏网没多久，我们收到的私信中相当一部分都涉及对身体的困惑。一位未成年少女觉得自己的私处太黑，甚至尝试用各种乳液“漂白”；更有少女因为私处器官的不对称而患上严重的抑郁症，甚至怪罪到自慰的头上；也有男生来问，自己的下面为什么形状奇怪。

这样的问题让我反思，谁没在意过自己的身体？脸太大、脖子太短、胸太小、腰太粗、腿太肥……我们对自己的身体太苛刻，传统观念中的一大部分都在教我们厌弃自己的身体，尤其是女性。甚至性器官，也经常被拿来与A片中的比较。

这一章讲述的都是少女成长过程中与身体相关的经历。初潮时的不知所措、弄脏裤子时的尴尬困窘、从对胸部的不自信到逐渐坦然接受、对体毛生长的反思……这些女性特有的成长体验，也是女性接纳自己的身体、更自信地面对人生的艰难过程。

讲述身体的故事，本质上是为了重新发现身体的力量，每个人的身体都是独一无二的，是自然的，是属于自己的。只有与自己的身体好好相处，才能真正地爱自己。

又是一个闷热的午后，台风过境，狂风暴雨，却偏偏不到八级，不能停课。周围同学的抱怨声一片，我倒是觉得这样才好，考试即将来临，还有好多重点没复习，在学校也有多点机会问问老师。我抬头望着黑板，有些走神，隐约觉得有什么事将会发生。肚子突然一阵疼痛，一开始我怀疑是昨晚吃了不干净的东西，但是那感觉和腹泻又不一样，想着不是痉挛就是着凉，应该过一阵子就没事了。

我心不在焉地盘算着还有多久下课，肚子的不适依然没有好转，我只好去厕所。脱下内裤的那一瞬间，眼前是鲜红的一片。因为早有预感，鲜艳的血迹并未使我感到太恐慌。我的初潮终于来了。我没带卫生巾，我那几个好友还都没来，更指望不上（这件事我也不想和别人提起），只好拿纸巾叠了几层，模仿电视广告里的样子勉强垫上。还好就快放学了，但白裙子上的血迹还在啊，水龙头的水哗哗地流，但那一摊红色仿佛胎记一样怎么也洗不掉。“好麻烦……好麻烦！”我第一次应对这种情况，又害怕别人看见，想快点解决，于是越发地急躁不安。那团红晕的面积却越洗越大，像盛开的花，最后我无计可施，只得作罢，让“花朵”留在裙子上。

走出厕所，我尽量装作若无其事的样子，低着头，紧贴着墙壁下楼梯。平时总是小跑下楼的我，此刻觉得眼前的楼梯格外漫长，有同学向我打

招呼，我只僵硬地笑了笑，没心思寒暄。回到班里之后，老师又讲了些什么我都已不记得，也从未如此期盼着下课。终于放学了，我抓起书包，冲出教室，一路小跑着回到了家。这场噩梦终于结束了。

躺在床上，肚子终于没那么痛了。我回想起小学五年级的时候，有那么一个下午，老师把男女生分开到两个教室，让我们听讲座，无非是关于青春期男女身体的变化，还给我们女生一人发了一片卫生巾，但根本没有教我们怎么用。讲座无聊得很，因为讲的内容我早已知晓，很小的时候妈妈就跟我讲过我是从哪里来的，不是垃圾桶捡来的，不是石头里蹦出来的，是从那里出来的。那里是哪里？就是那里吧：阴道。小学三年级的时候，我就开始发育了，个子噌噌地往上蹿，挡也挡不住。过了一个暑假，排队时我竟然就变成了全班最高的。那时我觉得自己的身体好奇怪，好像有了什么超能力一样，突然之间变化那么多，变高了，也没以前那么瘦了，胸部也开始发育了，害得我总是遮遮掩掩的。但我自己也说不上有什么特别的感觉，或许的确有些较难察觉的东西在悄悄变化着，好像一分钟前还很开心，一分钟后就突然变得很难过。这都是正常的青春期现象吧，妈妈是这么告诉我的，我也就没当一回事。但是早熟对我来说并没有什么好处，自己突然变得与众不同，不是成熟了，而是变得像个小丑，滑稽可笑，那种感觉不好受。

好累，我沉沉地睡去。脑海中模模糊糊出现了那个人，那个我曾经有一点点喜欢的人。奇怪，我早就不喜欢他了，怎么还会想起他？不过是有一点点好感罢了，但我不想谈恋爱，谈恋爱好麻烦，要一起吃饭、聊天、逛街，做什么都要一起，太花费时间了。有那些时间，不如做些自己喜欢的事，看看书、听听音乐。我又想起了最近在学校听的那几场性教育讲座：“男生和女生可以做好朋友”“不要与异性去偏僻的无人角

落”“记住以下十句话，学会 say no”“有亲密、热情与承诺才是真正的爱情”……爱情应当是一件很理性的事，可是为什么我想起了那个我喜欢过的人，想起跟他讲话时怦怦的心跳声？不行，我不能再想他了。

学校里那些重复同样话语的无聊性教育讲座，总是在告诉我们，人生每个阶段都应当有所安排，读书——毕业——工作——结婚——生子，这个次序是不能打乱的，否则就会有糟糕的后果出现。“性”，就是这个糟糕的后果，它不应该是我这个年龄应当考虑的事，我对此也嗤之以鼻，它不过是课间那些无聊的男生开玩笑的话题罢了。只不过今天月经来，我才想起“性”这个话题，那似乎很遥远的性好像一步步走近了，不过这不值得恐慌，该懂的我都知道，月经来了也不意味着什么。我醒来，平静地走向厕所，换了卫生巾后，我得开始做功课了。

十二岁那年，我上了初中，生活没什么变化，无非是从一个普通的乡村小学到一个普通的乡村中学，连村子都没走出去。在我们那个普遍上学晚的地方，身边的女生都比我大上两三岁。在某些时候，她们会悄悄地聚在一起讨论一些事情。我凑上去问，她们就面露难色，神秘地说：“到时候你就知道了。”我私下问交好的女友，她递过来一张字条，上面赫然写着“月经”。

我朦朦胧胧地明白了。在新发的一摞课本里，有一本叫作《青春期教育》，32开，绿色的封面。当我翻开这本课本的时候，看了两眼又迅速地合上，觉得看到了什么不洁的东西。我把所有新书用白纸包上，写上它们的名字，只有那本《青春期教育》的封皮依旧是一片空白，我什么都没写。

对未知事物的好奇的力量是无穷的，我把那本书放到了自己的枕头底下，偷偷地读，父母过来的时候就迅速地合上，露出那一片空白的封面，如同我知识贫瘠的青春期。也是那个时候我正式知道了“月经”这个词，可是阅读是偷偷摸摸的，我知道得依旧七零八落。

我开始同情小学时候的一个女生，她叫青，瘦瘦的，比同龄人高出一头。那时候六年级，有小伙伴偷偷地告诉我：“知道吗，青得了了不得的病。”我说：“你怎么知道？”她说有人看见她去厕所，尿出了一大摊血。

传来传去，所有人都知道青得了绝症，大家看着她，眼神里充满了同情。女生还拉帮结派地在青去厕所的时候跟踪她，讨论着万一她晕倒了该怎么办。青从厕所里出来，看到站在厕所门口的我们，一言不发地走开。当时青是班里第一个也是唯一一个来月经的女孩子。她从我们的态度里感受到了什么，又如何承受那些目光的重量，我根本无法想象。

...

我的初潮来临是在一个中午，我忽然觉得小腹有点难受，起初以为那是尿意。等跑到厕所，看到内裤上点点的血迹，才察觉出不对。我模模糊糊地感到有什么大事来临了。那个中午，我没有留在学校里吃午饭，急匆匆地回了家。我妈妈发现我的情况之后，一时间也有点手足无措，先是帮我拿内裤，又叮嘱爸爸去买了好多的卫生纸。她把卫生纸折成好多层，教给我怎么垫在内裤里，又折了好多，方便我带去学校。我尴尬地站在那里看着她，她转头告诉我，这是长大了，却又在那里喃喃自语：“现在的小孩子怎么那么早，现在的小孩子就是营养好。”她在快成年的时候才来月经，来月经的时候，只用卫生纸折成的简易的卫生巾。我妈妈贫乏得可怜的生理知识让她无从应对女儿的初潮，她把自己知道的毫无保留地告诉我，但对我帮助甚微。

我在初潮时用卫生纸做成的简易卫生巾，除了上厕所，都只坐在座位上不动也不敢动。简易的卫生巾并不牢靠，我怕动的时候，“卫生巾”会轻飘飘地滑落。中午我也不去食堂吃饭，告诉女友后，她们就了然而意味深长地笑笑，然后答应带饭给我。

那是2003年，我月经来潮的第一个月，我妈妈和我都不知道这世上

界上有卫生巾这种东西，是可以轻松地固定在内裤上的。那种动也不敢动的窘迫感压迫着我，使我深受折磨。我忍无可忍地问妈妈：“来月经就是一来一个月吗？”听她说就几天，我的心落了下来，又可以忍受我那简陋的卫生巾了。女友们也没有对我那简陋的卫生巾有任何疑问，也许她们也是这样？可是我模糊地记得某个女友说过有那种不用自己折叠、不会滑落的成品卫生巾。

羞涩地遮遮掩掩更加难受。我终于大大方方地一字一句地读起了那本《青春期教育》，我知道了月经是什么：卵巢排出一个卵子，子宫内膜开始增厚，一切都在为受孕做准备，可是没有受孕，卵子死掉了，子宫内膜脱落了，它们顺着阴道流了出来，一月一次，有固定的经期。

• • •

十三岁那年我转学去了城里上中学，又从初一开始读。身边的女孩变成了与我同岁的，我和班里成绩最优秀的女孩成了闺密。在她月经初潮的那天早上，她发现身下的一摊血迹，就默默地哭了，她以为自己得了绝症，要死了。那天早上她没有按时上学，那是她初中三年唯一一次旷课。我偷偷地笑话她、打趣她。

整个青春期的生理知识，就是在这种笑和被笑中积累起来的。宿舍里有女孩说，有一种卫生巾特别厚，时间长一点再换也没有事。我像发现了新大陆一样问：“那一天换一片不就行啦？”另一个女孩很认真地说：“不可以，那样会滋生很多细菌的，要勤换。”要问女生的友谊和男生的有什么不同，大概要加上这互相宣教、扶持的岁月。

岁月慢慢过去，迈过成人的门槛，我回望那些青葱岁月。文人墨客

笔下的豆蔻年华，充满浪漫幻想的“中二”岁月，听上去总是很美。可是再往里看，我仿佛依旧能看到青看到堵在厕所门口的我们时那淡漠的眼神，看到坐在教室里动也不敢动的窘迫的自己。

...

在生理知识匮乏的青春期，每天都要被羞耻、恐惧、惊慌这些负面情绪包裹着，这样的少女并不美。别人印象中那些美得冒泡的少女，并不是我，也不是我身边任何一个缺少足够的生理知识引导又被虚无缥缈的道德和羞耻感束缚的少女。

人们印象中那些属于少女的粉红色的青春，带给我的只有恐慌和无助。

其实我不大清楚其他女生的经期是怎么度过的，每个姑娘大概都有自己独一无二的月事经验。我记得我初潮那天妈妈高兴得不得了，张罗了一桌子好吃的，而我直挺挺地像死鱼一样躺在床上，思考着怎么把“大姨妈”从肚子里扫地出门，可以的话想把它和子宫一起连根拔掉。

我讨厌例假，甚至有把子宫往墙上扔去摔成八瓣的欲望。对于我这种坚持不婚不育的人来说，根本不需要装孩子的子宫，子宫就像一坨没用的肉占据着我的腹部空间，而月经这种副产品又每月一次地占据着我的精神和肉体。我需要忍受湿乎乎的内裤、睡不好的晚上、洗不完的被单还有连续不断的腹痛。月经是什么、怎么来的，我已经知道啦，但是已经告诉你们这群卵子没有一个会受精了，还天天在我肚子里搞新房大装修，建了拆、拆了建真的好吗？你们扪心自问一下，没事打打扑克不比给我找事好多了吗？你们就这么打一辈子扑克去吧！不要来烦我啊！

虽然卵子没有什么用，但大装修依然按月地准时进行着。有的时候我在想自己应该知足常乐，毕竟永远不用担心会搞出人命来，和“从天‘儿’降”相比，“大姨妈”简直就是让人日思夜盼的神水甘露。但每个月十二个小时的四肢无力、坐卧不安仍令我心情烦躁，特别是夏天，下身就像穿了棉裤一样密不透风，这时我的内心就会出现机枪连续扫射将周遭轰杀至渣的画面。例假啊，你可以有多远就滚多远吗？