

只给 女生 看的书

[英] 维克·帕克 / 著 张佩岚 / 译 李萌 / 图



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE



只给 女生 看的书

【英】维克·帕克 / 著 张飒岚 / 译 李萌 / 图

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP)

只给女生看的书 / (英) 帕克 (Parker, V.) 著; 张飒岚译.

-天津: 天津教育出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5309-4568-1

I. 只... II. ①帕... ②张... III. 女性-青春期-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第159669号

只给女生看的书

出 版 人 肖占鹏

作 者 (英) 维克·帕克

选题策划 袁 颖

责任编辑 袁 颖

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市西康路35号

邮政编码300051

经 销 新华书店

印 刷 天津泰宇印务有限公司

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

规 格 32开 (850×1168毫米)

字 数 34千字

印 张 3.25

定 价 7.00元



鸣谢

特别感谢爱丁堡皇家医院的妇科咨询专家希拉里·麦克弗森博士，感谢她宝贵的建议。

同样也特别感谢克姆林顿高中的艾琳·阿姆斯壮，丹尼尔·麦根，艾茜丽，丽贝卡和维多利亚，感谢她们阅读本书的原稿并进行评论。

最后还要感谢所有在本书创作过程中给予过帮助的女孩——年幼的和成年的。

introduction

简介

当作女孩的感觉很棒的时候,谁还愿意作男孩呢?

首先,女孩有最好的朋友。你们永远在一起,可以交换漂亮的流行饰品,尝试不同的发型和用化妆品乱涂乱抹。第二,当你长大以后,你可以担任你想要成为的角色:兽医,运动员,水管工,模特,设计师,宇航员……还可以当妈妈!第三,女孩子擅长很多事情。一些成功的流行明星就是女的(看看麦当娜和凯莉),还有许多著名的演员(看看卡梅伦·迪亚茨和尼可·基德曼),还有许多著名作家(J·K·罗琳,杰奎琳·威尔逊和安妮·范)。想想一个你喜欢的、著名的、成功的漂亮女人——她曾经也是个和你一样的女孩子呢!

那么你的身体到底会发生些什么,让你变成一个时尚的年轻人,然后变得成熟呢?这本书将会告诉你和你的朋友所有的事情。看看它,做好变美丽的准备吧!

contents

Chapter 1	对月经存在困惑 完全没必要！	01
Chapter 2	多多了解…… 回答你所有的问题	13
Chapter 3	做好准备…… 了解到底该做什么	26
Chapter 4	变得聪明些…… 让你的生物老师大吃一惊	44
Chapter 5	美丽动人…… 拥有漂亮的外表	62
Chapter 6	做你自己！ 潇洒在学校，快乐在家里 别发愁，高兴起来	76

Chapter 1

对月经存在困惑 完全没必要！

你们有谁曾经养过小狗或小猫？如果你养过，就会知道它们长得有多快。这些小毛球不会总是原来的样子。从你把它带回家算起，用不了几个月你就会发现你的小狗或小猫已经长成了一只英俊的猎犬或咕噜咕噜叫的大猫——这些变化甚至会发生你的不知不觉中。





其实人也是一样的。从我们出生的那一刻起，我们就无时无刻不在成长和变化。但通常我们不会意识到这些。比如说，也许只有当你的好朋友指出你心爱的牛仔褲看上去像是缩了水的时候，你才会发现自己已经长高了好几厘米。在我们生命中的某些阶段，我们成长变化得比其他任何时候都快。一个需要人照顾、扭来扭去的婴儿在短短12个月之后就会长成一个会咯咯笑的淘气小鬼。

生命中另一个成长变化特别快的阶段大约是在9岁到17岁之间。在这段时间里,小女孩会长成迷人的姑娘,而小男孩会变成帅气的大块头。我们的身体在这短短的几年里变化得如此之快,即使是班里最不起眼、最笨拙的女生都有可能出落成一个漂亮的女演员,最瘦弱的男生也能成为一名足球健将。

女生悄悄话

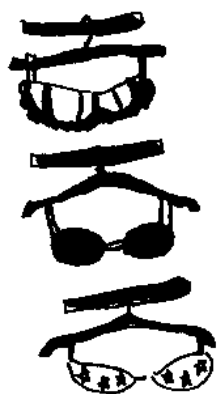
“我的好朋友玉卿以前在学校里被叫作‘蜘蛛’,因为她又高又瘦,还有细长的腿和胳膊。可当她长大以后,她变得比我们中任何一个都漂亮——而且她现在是一个兼职模特。”

来自伯明翰的苏



准备好……沉住气……长大！

许多在大约9岁到17岁之间发生的变化都出现在我们身体的外表，它们都很容易被观察到。男孩子们脸上开始长胡须，因此不得不买剃须刀；女孩子的胸部开始发育并开始带胸罩。购买你的第一个胸罩会是让你的妈妈或朋友陪你进行一次严肃购物的极好机会。



然而，其他一些我们没有意识到的重要变化却开始在我们身体内部发生。当这些变化最终出现的时候会让我们大吃一惊——它们似乎是在一夜之间发生的：男孩子会在某天发现，当他说话时嗓音比前一天更加深沉和洪亮了；女孩子会在某天醒来时发现开始来月经了。





什么是月经？

月经就是每个月里有那么四五天，从你两腿之间会流出非常少量的血。别惊慌！这听起来也许有点恐怖，但没什么好担心的。所有的女人都会在她们的生命中一定的时间来月经，包括你的妈妈、朋友的妈妈、你的朋友、你的阿姨们和你的老师；也包括流行明星、商店售货员、女演员、女医生、女运动员和电视节目主持人。结婚和未婚的女人都会来月经，有孩子没孩子的女人也都会来月经——全世界各个国家的女人都会。所以当开始来月经时，你是有许多同伴的。这是你的身体正在正常发育的标志。





我们为什么会来月经？

大人和小孩之间最大的不同在于：女孩和男孩在一起生不出宝宝，但女人和男人就可以。变化发生在男孩和女孩的身体里，在大约9岁到17岁之间。正是这些变化使他们在成人后能够在一起生出宝宝。对于女孩子来说，开始来月经是最重要的变化，它意味着你的身体已经准备好让你某天有一个宝宝……如果你愿意的话，那就再好不过了。你当然也不用仅仅因为来了月经就必须有一个宝宝。当长大一些以后，你可以自己选择决定。

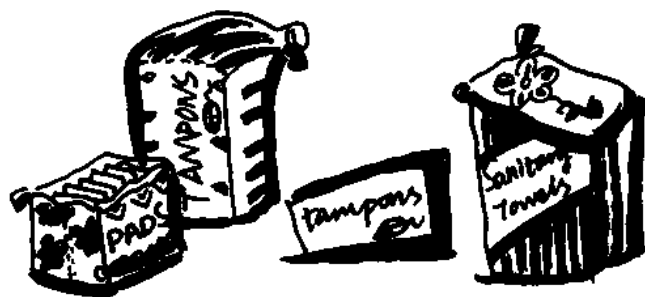


男孩子会来月经吗？

当然不会。男性是不会来月经的。男孩们会在其他的方面发生变化。月经是女孩特有的私物。

来月经时怎么处理？

完全没必要因为来月经太过紧张或把自己弄得一团糟。女孩们可以从超市或药店买卫生巾来使用。在一些报刊亭、24小时便利店和加油站的小卖部都可以买到卫生巾。卫生巾的设计使它很贴身地附在你的短裤内侧并吸收掉经血。它的下面有带粘性的条，所以当你把它粘在你的短裤上时，它就会牢固地贴在那儿了。你随时都可以换掉它，只需把它卷成卷或包成它以前的



样子，然后扔到垃圾箱里就行了。

女人会来多久月经？

大多数女人会每个月来一次月经，直到她们50岁左右，接着月经会停止。这是因为到了这个年纪，女人要么已经有了孩子了，要么已经决定不要孩子了。她们不再需要月经，所以她们的身体就停止来月经了。

为什么之前没人告诉我关于月经前来的事？

不用担心，来月经并不是件很重大、很神秘的事情，它是所有大人都知道的事（当然，男人也知道）。随着长大，所有的年轻人都会渐渐地发现自己的身体是如何运转的。你准备好去发现关于自己的更多的事情了吗？

最初你也许会对月经感到尴尬——大多数女孩都这样。所以你可以打赌，你的朋友都会像你那样有同样的感觉。别忘了在交流和分享方面朋友可是最好的人选。你同样要记住，你的妈妈、你朋友的妈妈、你的阿姨、你的姐姐们和你的老师在你这个年纪都会有和你完全相同的感受的，而现在她们和她们的朋友却能很开



放地谈论月经了。所以同你信任的大人谈论月经也是个不错的主意。



女生悄悄话

“我原以为要是我问姐姐来月经是什么样的情况，姐姐一定会取笑我的。可她不但没那样，反而告诉我所有关于月经的事。她甚至给我看她在用什么卫生巾。这还是我第一次看到卫生巾呢！”

来自贾布法斯特的艾米丽

谈话的技巧 ——别人使用过证明是可行的

那么你怎样把谈话的主题转向月经呢？

这里有些方法可以让你开始……

和你的妈妈、阿姨或好朋友的妈妈谈：

* 你可以等到只有你们两个人的时候，问问她来月经时有多大……

* 你可以跟她说，你知道有一个稍大的女孩已经来月经了……

（即使没这回事也无妨，类似这样的话可以帮助你继续话题。）

* 当你们一起外出购物时，你可以让她带你去卫生巾的专售区，这样你就可以看看卫生巾是什么样的了……

