

# 女性私身体

家传的私房书

SINCE 1995

# 女性私身体

[美] 托妮·维斯勒 著 | 于莺 译

首都医科大学附属北京妇产医院妇科肿瘤医生何玥、医生吉晨 合作翻译

TAKING  
CHARGE  
OF YOUR  
FERTILITY



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女性私身体：安排好周期，就是安排好一辈子 /  
(美) 托妮·维斯勒 (TONI WESCHLER) 著；于莺译. —南京：江  
苏文艺出版社，2014. 4

ISBN 978-7-5399-6918-3

I. ①女… II. ①斯… ②于… III. ①女性—保健—  
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第306786号

TAKING CHARGE OF YOUR FERTILITY: THE DEFINITIVE GUIDE TO NATURAL BERTH  
CONTROL, PREGNANCY ACHIEVEMENT, AND REPRODUCTIVE HEALTH (REVISED EDITION) by  
TONI WESCHLER

Copyright © TONI WESCHLER

This edition arranged with THE JOY HARRIS LITERRARY AGENCY  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

20XX Tibet YueDuJi Culture & Media Co.Ltd.

ALL rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记号 图字：10-2013-590号

书 名 女性私身体：安排好周期，就是安排好一辈子  
作 者 (美) 托妮·维斯勒 (TONI WESCHLER)  
译 者 于 莺  
出版统筹 黄小初 侯 开  
选题策划 王睿佳  
责任编辑 姚 丽  
文字编辑 王睿佳  
责任监制 刘 巍 江伟明  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏文艺出版社  
出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
开 本 700×980毫米 1/16  
字 数 400千字  
印 张 28.5  
版 次 2014年4月第1版，2014年4月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5399-6918-3  
定 价 68.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

## 致作者信的节选

“昨日我收到了你的一本书，《女性私身体》，我一天就读完了。这是一本令人难以置信的书。这本书里还有很多知识，即使我读10000次都可以从里面获得很多不同的知识，谢谢你写了这样一本书。”

——辛迪·奥斯汀布瑞纳 俄勒冈州的某企业

“你的书真令人难以置信；我把它看得跟圣经一样。我开始读它时，就感到脑海中有小小的火光开始燃亮；最后我对所有的事情都豁然开朗。这本书非常具有知识性并且内容很具体，我希望我能很快掌握里面的东西。这本书改变了我对生育的看法，某种意义上我知道这本书已经改变了我的生活。谢谢你写了这么一本书。”

——黛比·艾卡图 芝加哥，国王路

“我喜爱这本书，《女性私身体》！它打开了我的眼界，让我重新审视自己的身体。你的书对于这个越来越不重视自己身体的社会来说至关重要。”

——丹尼斯·艾瓦特 纽约，纽约

“我33岁并且已经结婚10多年了，读完这本书我发现我的身体不再是令人琢磨不定的了，感谢这本书。”

——丹妮·卡斯沃 俄亥俄州

“我正在记录生育意识的笔记，在这本书的指导下——我很爱它！这是

我读过的最直接的——无可挑剔的书！非常感谢你在这本书里付出的心血。”

——海尔斯·露微丝 曼德汉姆，新泽西

“是你的书让我选择了我现在所待的地方，这个地方的人相信自己的身体、思维和精神，感谢你所做的一切。我最近正在阅读：社会让荣誉者光荣，让扰乱者死亡，我希望能让社会知道仍有先知的存在。”

——杰克·施密特 西雅图，华盛顿

“你的书对我有很大、很深远的影响，我感觉我从一次很长的睡梦中惊醒，进入了一个非常愉快而圣洁的世界！我最终明白了自己的身体到底发生了什么！这真令我惊心动魄并深受鼓舞。我现在已经怀孕了。最重要的是我感到自己很强健！这本书是如此好的礼物。如果我有一个女儿，我相信这本书在适当的时候将成为给我女儿最好的礼物。与此同时，我周边的其他女性也开始了解你这本书了。”

——珍妮特·凡尼-格兰特 伍德斯托克，纽约

“这本书就像上帝送给我的礼物，我狼吞虎咽就给读完了，它告诉了我如何解决关于我和他的所有问题。我不知道该如何感谢你——教授，你给了我关于生殖系统的知识。在过去的14年里，我经历着生育周期却对它的发生机制完全不清楚。我也不愿去思考关于我身体的问题……在你的书里最重要的部分是超出FAM最基础的部分。你教给了我们很多女性可以从她们的记录周期图表当中获得的知识。了解这些变化非常重要，以至于所有女性将会非常骄傲自己的与众不同，而不是担心自己的这些不同……我情不自禁地为FAM这种方法而感到骄傲。我很高兴现在能够遵从我自己的身体。你应该非常骄傲地和所有女性分享你的知识。感谢你给了我这么一本非常优秀的书。”

——珍妮佛·查理·奥利沃 纽约，纽约

“这是一本神奇的书，是一部到目前为止我所阅读过的唯一完整的并且有内涵的书。书中题目的内容和形式突出。所有女人都应该了解自己的身体，

而且你已经成功涉及了女性想知道的所有这方面的知识。非常感谢你让我们获得了最神奇的事情：我已经再次怀孕！我们非常信任你的书，它给我们带来了知识，扩大了我们的视野。”

——珍妮佛·当克里尔沃特 佛罗里达州

“我不能告诉你我看到这本书后有多么高兴，我已经读了两遍了……我非常感谢你给了我一种焕然一新的自尊感，因为我知道如何控制我的身体而不是依赖其他人。”

——吉米·泰勒 普拉特城，密苏里州

“我几年前就阅读了你的书，我被这本书深深地震撼着，这本书讲述了很多奇闻轶事，并且语言幽默、精粹，为我提供了很多有用的信息，这不是一本纯粹的生理书！我大力推荐你这本书，因为这本书是少数可以给予女性丰富知识的书，而不是简单的评论。”

——路易斯·史密斯兰的古堡 哥伦比亚，加拿大

“当我看到寄过来的书时感到非常震惊。这是多么令人深思、伟大且特别的礼物啊！这是一部杰作——我希望我14年前就拥有它。”

——明·鲁圣莫妮卡 加利福尼亚

“非常简单，你的书改变了我的生活。我非常感谢你花费了那么多时间、经历写了这么一本信息丰富的书。从我打开《女性私身体》这本书一开始，我就像被施了魔法，坐在书店一个小时，反复读着目录，发现我的许多问题就在这上面！我感觉这本书非常适合拿回家仔细阅读，坐下来一页一页慢慢品味。通过《女性私身体》，从你那里，我们获得了很多珍贵的宝藏。真的从心底感谢你！”

——帕米拉·M 西雅图，华盛顿

你的书就像上帝赐予的宝物……我的医生和我都认为我的图表非常有

用。我非常惊讶不是所有女性都记录她们的图表并且检查宫颈流液的情况。同时我学到了很多关于生育、女性身体和我们自己的知识。我很感谢本书全面、细致和精彩的讲述。”

——**姗沙·威利斯 布鲁明顿, 印第安纳州**

“我很想写信感谢你为女性写了这本书——《女性私身体》，我的朋友已经试着怀孕2年了都没有成功。但是在记录图表2个月后，她怀孕了……这本书在多个方面指导了我，我感觉都无法用语言表达我的感谢……我的丈夫和我试着怀孕已经3年都没成功。如今我们已经成功怀孕4个月了，现在我的女性生殖系统很舒服。我希望所有女性都可以获得这本书。你非常伟大，花费这么多精力和激情，为女性提供了这么多有用而清晰的信息。”

——**沙拉·马提尼克 芝加哥, 伊利诺斯州**

“我非常感谢你写了一本这么有用的书。你的话语激励了我并让我告诉所有人这本书以及生育意识方法（FAM）。我多么期望当我在上大学的时候这本书就已出版。庆幸的是我现在通过这本书获得了关于自己身体的很多知识。非常感谢！！！”

——**温迪·鲍曼华纳 罗宾斯, 芝加哥**

# Preface

## 前言

当我几十年前开始计划写这本书的时候，由于知道女性缺乏对自己身体的了解，我想发动一场让女性更加关注自己身体的运动。正如我所期望的，在本书里所介绍的强有力的信息在成百上千的女性当中掀起了巨大浪潮——女性想寻求更安全有效的自然避孕法，女性渴望怀孕或者一些女性最终仅仅想掌握自己的妇科健康和性健康。

现在，几年后，虽然那些女性的周期显然没有改变，但生殖医学仍然在以最快的速度与时俱进。因此，为了跟上发展的脚步，我不得不再一次写了“下一步是什么”的章节，给女性在这个令人眼花缭乱的被高科技充斥的世界中一个最清晰、透彻的概览。

在这个版本当中补充了很多修改，我非常骄傲能给女性提供数字化的表格，让她们自己有机会通过这些表格计算自己的周期，补充她们在这本书里学到的生育意识方法。尽管如此，你没有必要理解你那神奇身体的工作原理。这个表格有很多的优势，包括：

- 提供清晰整洁的数字化生育图表，这样与你的医生（或朋友）分享起来比较容易，甚至在看病前，你可以用邮件先把这个图表给你的医生邮过去。
  - 可以在日历或者标准生育图表中，有选择地观察你的生育周期。
  - 可控程序可以提醒你检查各种生育体征、服用处方药物或者维生素。
- 例如：每个月检查一次乳房。
- 通过表格，你可以绘制你的体温标准线。
  - 可以用表格对你过去的周期进行数据统计，包括你平均的周期长度、黄体期长度、体温转变日时间。



事实上，我们对月经生理基础的认识可能在未来几年内都不会变，但是在女性继续学习她们的身体和周期的过程中，社会和技术仍然会推陈出新。通过最新版的《女性私身体》，我希望能跟上这些变化和发展的脚步，这样，我们新一代的女性相比以前的女性，可以继续学习和了解更多关于自我身体和我们精密周期的知识。

# Introduction

## 简介

每当回想起自己的大学时代，我都很疑惑到底是什么能够引领我在生殖学科遨游。我无数次跑到我的妇科医生那里，怀疑自己得了阴道感染。大多数女性都知道，无论经历多少次妇科检查，每次妇科检查的过程仍总是不愉快的，甚至有时会受到创伤。妇检完后，如平时一样，我回到家开始怀疑“我的妇科是否真的没有问题”。每次看完病我都觉得自己像是个忧郁症患者。当再次感到有被感染的征兆时，我只能乖乖地再回来看看医生。

除了上述困扰，我的另一个问题是因各种避孕方法带来的不可避免的副作用。要不就是被由药物导致的体重增加或头痛而困惑，要不就是忍受着阴道隔膜导致的泌尿系统感染或阴道棉所带来的泌尿系统激惹感。每次我向妇科医生讨教一个更自然、更有效的方法来替代目前糟糕的避孕方法，得到的回答都是使用周期法，而所有人都知道单纯的周期法避孕是无济于事的。因此，正如我所说的，没有一种我可以接受的避孕方法能够避免泌尿系统的感染。

直到几年前参加了生育意识的课程，我才认识到其实自己一直非常健康。以前我认为的感染实际是正常的宫颈流液，是所有健康育龄女性接近生育期的正常征象。由于谈论阴道分泌物并不能成为社会主流话题，所以我并不知道我的经历像其他人一样是正常、普遍的，而且是必然且有周期性的。

因为误解和未受过健康教育，很少有女性被告知如何区别每个周期的正常宫颈流液和阴道感染。排除那些不必要的花费、不便以及给女性带来的焦虑，在我们的成长及教育过程中对这些基本知识的忽略会造成什么后果？我认

为如此的无知会导致自尊的丧失和对于性的困惑。

这些不愉快的妇科经历使我对女性健康产生兴趣并投入真实的情感。正是这种激情让我采访了一名女性诊所里的健康教育人员——而也正是这个悲惨的经历成了让我更加坚定地将女性生育教育作为我毕生职业的催化剂。

在接待室里等待着与诊所主任的会见，我眼神徘徊着，看了一眼所有妇科诊所都会有的宣传材料：反对性病传播警告的海报、图解比较各种避孕方式（小册子里会解释各种避孕方法的副作用和危险性）和女性生殖系统的塑料模型。

我当时突然感受到自己的无助。我是想申请在妇科诊所当一名女性健康教育家，虽然我完全没有受过正规的训练。在我不知所措的时候，我注意到了妇科诊所提供的关于生育意识方法课程的小册子。

我无法相信深受好评的临床诊所会介绍不可信的周期避孕法，这使我深感迷惑。资料册的封面提到了自然避孕法，但我认为自然避孕法等同于周期避孕法。我应当冒着丢失掉人人都想得到的工作的危险来表达我对这种避孕方法的绝望，还是闭紧我的嘴，得到这份工作？

最后，我想如果什么也不说我会感到非常不安。当诊所主任呼叫我的名字时，我的心跳加速，血压升高。主任非常兴奋，但在她介绍自己之前我脱口而出，“我不明白为什么你们在这里还要教授周期避孕法，众所周知周期避孕法基本是无用的。”

“哦？真的？我们教什么？”她以明显惊奇的语气询问我。“你不教授周期避孕法吗？”我胆怯地喃喃自语，“我发现了你们放在生育宣传栏里的小宣传册，那不就是讲授周期避孕法的吗？”她有些生气地回答道：“实际上，托妮，那不是周期避孕法，坦率地说，你缺少女性健康方面的重要知识。”

不用说，我没有得到工作。但是几年前那次的尴尬经历把我的关注更多地转移到女性健康方面。收起过去的自满，我学习了关于生育知识的课程——我惊讶地发现，我所学到的并不是教我控制我的周期，而是我不再莫名其妙担心自己的分泌物过多、疼痛以及相关症状。我可以明白每个月所经历的轻微变化。我可以把我的生理周期融入我的生活当中，包括生理和精神上的，而且可以减少对妇产科医生不必要的拜访。

仅仅占用一天中的几分钟，我就可以应用有效的方法避孕，主要是我可以精确地判断自己可能潜在怀孕的那几天。更重要的是，如果我想怀孕，我可以避免像其他夫妻碰运气的做法，并且准确知道自己什么时候可以有性生活。而且我可以自己找出阻止我成功怀孕的因素。事实上，你也可以。

在这几年里，最令我感到高兴的事是，我能够应用生育意识方法自如地了解女性最基本的知识。在经期，我不用再去问问题。在我不同生理周期的不同时候，我知道如何去控制生理及情感上的变化。我可以在我生活的另一个领域，用这种方式获得自信。

女性的生理周期并不神秘，在这本书的最后，我希望大家都能掌握如何自由控制自己身体的方法。在临床实践中，除了减少用工具避孕，我们还可以提高自然受孕的几率，而且这些关于周期和身体的信息将会使你更加了解自己。

# 目 录 *Contents*

## 第一部分

### 打破生育极限：新思考

第1章 生育意识：你本应该知道但有可能不知道的事 / 2

第2章 控制自己的生育健康 / 9

## 第二部分

### 重新探索你的月经周期和身体

第3章 生殖器官不只有阴道而已 / 28

第4章 了解你的月经周期 / 39

第5章 三个主要的生育体征 / 47

第6章 如何观察自己的图表和记录生育体征 / 64

第7章 无排卵和不规则的周期 / 107

## 第三部分

### 自然避孕

第8章 应用FAM的责任 / 122

第9章 无需药物和工具的自然避孕方法 / 127

第10章 小图表大信任 / 143

## **第四部分 成功怀孕**

第11章 增加怀孕机会 / 150

第12章 超出生育意识的技巧 / 182

第13章 性生活与怀孕 / 200

第14章 接下来？检测和治疗对于怀孕很重要 / 205

## **第五部分 除了避孕和受孕：记录图表的其他好处**

第15章 保持你的妇科健康 / 236

第16章 享受性生活，培养夫妻感情 / 253

第17章 选择孩子的性别 / 260

第18章 经前综合征（PMS）：没听说过？ / 269

第19章 话说绝经 / 277

第20章 认识身体，增加自信 / 293

结语 女性健康行动以及丢失的那一块拼图 / 296

彩色插图

## 附录

- A 解决月经周期中的问题：可预测及不可预测的 / 306
- B 在特殊情况下使用FAM避孕（压力大、哺乳期、围绝经期等） / 360
- C 看护婴儿期间使用的FAM / 369
- D 自然避孕方法的避孕效果 / 375
- E 以28天为例总结月经周期中的变化 / 384
- F 经常被问到的问题（FAQs） / 391
- G 不同自然避孕方法的区别 / 402
- H 选择性标准线 / 404
- I 可能会影响你生育体征或月经周期的药物 / 407
- J 有关女性健康的有趣的术语 / 414
- K 有关生育的缩略词 / 416
- L 新兴术语 / 424
- M 你和你的病人应该知道的生育要素 / 429

第一部分

# 打破生育极限：新思考



## 第 1 章

# 生育意识：你本应该知道 但有可能不知道的事

你多少次听说过月经周期应该是28天，而且排卵通常在第14天发生？这看起来相当神奇，不纯粹也不简单。正因受到广泛的认同，它需要为数以百计的非计划妊娠负责。另一方面它也困扰着许多想要孩子的夫妻。许多错误的观点认为女性的周期都是相同的，其实不同的女性有各自的月经周期，并不一定是精确的28天，有的人甚至可以持续来月经。我们所说的月经周期，是一个通过公式计算过去月经周期的平均数，从而可以粗略预测未来排卵的日期。

事实上，月经周期的变化很大，每个女性的月经周期都是不同的，大概在24~36天不等，而其中第14天是对人类生育最有影响的神奇的一天。

伊莲娜和麦克于5月21日结婚，在这之前他们一直都没有性生活。他们想结婚后尽早开始组建自己的家庭，于是他们在5月15日开始参与综合医疗保险。令他们感到吃惊的是，保险公司居然不给他们付怀孕以及生育的保险。因为他们说伊莲娜的末次月经是4月19日，如果现在怀孕了，那么她肯定是在结婚前3周发生的怀孕。

“那是不可能的，因为我们在结婚前都没有性生活。”伊莲娜说。因为想成为一名非常惊艳的新娘，伊莲娜经常节食并运动，从而使她的月经周期延长而且不规律。