

解答“女孩第二性征”困惑

获得
亚马逊书店
★★★★★
最优评价

青春期问答

(英) 德丽赛·克莱德曼

彼奥娜·芬莱

罗斯·玛丽琼斯 / 著

李永灿 / 译

女孩版

Everything You Ever Wanted
to Ask About... Periods



英国家庭计划协会推荐

海南出版社

三环出版社

出版

获得
亚马逊书店
★★★★★
最优评价

解答“女孩第二性征”困惑

青春期问答

(英) 德丽赛·克莱德曼 彼奥娜·芬莱 罗斯·玛丽琼斯 / 著 李永灿 / 译

女孩版

Everything You Ever Wanted
to Ask About... Periods



英国家庭计划协会推荐

海南出版社 出版
三环出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期问答. 女孩版 / (英) 克莱德曼 (Kertman, T.) 著; 李永灿译.

- 海口: 海南出版社; 三环出版社, 2004.5

ISBN 7-80700-053-8

I. 青… II. ①克… ②李… III. 女性-青春期-健康教育-问答
IV. G479-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第031641号

原书名: Everything you ever Wanted to Ask about Periods

Text Copyright © Tricia Kreitman, Fiona Finlay & Rosemary Jones, 2001

Illustrations © Sara Walker, 2001

著作权合同登记号 图字: 30-2003-154 号

版权所有 不得翻印

青春期问答(女孩版)

著 者	德丽赛·克莱德曼 彼奥娜·芬莱 罗斯·玛丽琼斯
译 者	李永灿
责任编辑	严 平
特约编辑	陈玉菊
出 版	海南出版社 三环出版社
发 行	海南出版社 三环出版社
地 址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销	全国新华书店
印 刷	天方印刷厂
开 本	880毫米×1230毫米 1/36
字 数	44千字
印 张	4.5
版 次	2004年5月北京第1版第1次印刷
ISBN	7-80700-053-8/R·10
定 价	15.80元

寄语中国的男孩、女孩们

亲爱的男孩、女孩们,当你经历青春期时,你的身体都会以一种让人感觉怪怪的,同时又有点莫名的兴奋缠绕着你!尽管这种感觉发生在全世界的每一个青少年身上,但是它却是个人化的——总是令人迷惑却又有点恐怖。这就好像你的身体失去了控制,你的一切行为都不听大脑的使唤似的。

在进入青春期时,男孩、女孩们的反应各不相同。有些人很高兴自己终于长大了;而有些却对于个人的身体变化觉得很难受,因为他们不再是无拘无束的小孩,而是拥有个人隐私的“成人”,行为举止都被要求像个大人样!心里很别扭!在英国,媒体每天都在报道有关“性形象”的新闻,家长们却避免与孩子讨论“性”,千方百计地把性教育推给学校和老师。

在中国,由于传统观念的影响,许多男孩、女孩都是在爷爷、奶奶的关怀、照顾下长大,他们的青春期迷惑都是在老一辈的指导下揭开的。

但是,这存在两个问题。第一,男孩、女孩的青春期的年龄在不断变小。中国女孩子的青春期开始于10~13岁。(这种趋势在发达国家也是如此。)这意味着我们的教育机构在性教育上做得太迟、太晚;第二,对于成年人来说,他们很容易忘记自己的青春期是如何度过的。有调查显示,当我们把家长,特别是爷爷、奶奶们集中在一起讨论他们的成长经历时,他们总是把话题定在身体的发育上,却忘记了情感和压力等方面的变化。正如一个女孩子所说的:“我不要上生理课,我只是想知道青春期的困惑和躁动不安是不是正常的?”

德丽赛·克莱德曼

导读：我们为什么写这本书

我在英国青少年杂志《Mizz》做了 15 年的知心阿姨栏目，收到了近 200,000 封信（自然，答疑页所列的信全是真实的），都是 10~17 岁的女孩子们写来的。这些来信提到了各种各样的问题：与男朋友的矛盾、对肥胖的忧虑、对过度溺爱的父母的抱怨等，不断来信询问月经期的问题。事实上，我收到的每一包邮件中 20% 的信件与月经期及青春期有关。

女孩子们关心的问题主要有：

- ◇ 我怎么知道月经什么时候开始？
- ◇ 我到底会流失多少血？
- ◇ 如果我持续多天流血，会不会流血致死？
- ◇ 如果用了止血垫，上厕所怎么办？
- ◇ 我在水里时，血会不会流出来？
- ◇ 来了月经，什么准备也没有时怎么办？



◇ 有人会告诉我我来月经吗？

◇ 是不是真的很糟呢？

读这些来信让我认识到许多女孩子仍然对要发生的某件事——对所有女性来说经常发生的事——心存疑虑。有三种情况是显而易见的：

A. 学校关于女孩子经期和成长的教育通常做得太少太晚。

B. 许多父母发现在与女孩子们谈论经期和身体变化等方面有困难甚至难以启齿。

C. 父母或学校提供的知识多是生理方面的，缺乏实际生活方面的知识。正如一个女孩子所说，“他们只给我们看一些图表，谈什么荷尔蒙之类的。我们真正想知道的是月经突然到来时我们该怎么办”。

1995年，我有幸结识了两位儿科顾问（儿童和青少年问题专家）彼奥娜·芬莱和罗斯·玛丽琼斯。他们当时在一些学校和诊所解答年轻人的问题，也听到了我在《Mizz》时女孩子们信中提到的许多问题。他们

与我意见相同，于是我们一起密切关注这个问题。

我们调查了女孩子们成长期间存在的问题及发生的时间。我们公布了调查结果，并在各种会议上与健康和教育方面的许多专家进行了探讨，但我们主要是想帮助女孩子们自身。我们希望扫除有关经期的一些误解和疑虑，所以写了这本书。

我们不是为专业人士或父母写的——当然他们可能有兴趣了解本书的内容！本书是专为正要或已经开始月经期的女孩子写的。希望本书能解答她们的一些疑虑，或至少在需要时给予她们寻求更多帮助和建议的信心。我们书中所写是对年轻人提出的问题或希望了解的事情做出的直接回答，每一部分都引述了许多女孩子们的亲身感受。

德丽赛·克莱德曼



导读：我们为什么写这本书 / I

第 1 章 我为什么需要了解这些? /1

第 2 章 月经期和青春期——基本生理知识/7

◇什么是青春期? /8

◇你的身体是怎样变化的?/8

◇你的体内在发生什么? /12

◇每月都在发生什么? /14

◇男孩子有哪些变化? /16

◇做爱和生育/20

◇答疑/20

第 3 章 我的月经什么时候开始? /23

◇月经开始的平均年龄/24



◇ 月经开始前你可能注意到的一些变化/26

◇ 快速成长期/26

◇ 乳房、阴毛、体味和分泌物/27

◇ 荷尔蒙和情绪/30

◇ 答疑/33

第4章 来月经到底是什么感觉？/41

◇ 月经期常见症状/46

◇ 事实和数字——/46

我多长时间来一次月经？/46

月经一次持续多长时间？/47

血从哪里来？/48

我会流多少血？/48

为什么血不流了？/49

每月都失血是不是很糟？/49

从现在起我会一直来月经吗？/50

◇ 有关经期的误区/50

◇ 答疑/52

第5章 我跟谁说呢？/55

◇ 为什么一定要告诉别人？/56

- ◇告诉你的妈妈、爸爸和朋友/58
- ◇告诉别的成年人并寻求帮助/65
- ◇答疑/68

第6章 我应该使用什么? /73

- ◇卫生用品和使用说明/75
- ◇卫生衬垫、卫生巾/76
- ◇止血垫/78
- ◇卫生巾和止血垫多长时间更换一次/84
- ◇处理卫生巾和止血垫/85
- ◇意外情况下使用什么/86
- ◇答疑/87

第7章 我现在换了个人吗? /95

- ◇父母期待你“换了个人”/96
- ◇照顾好你的身体:吃、睡和清洁/98
- ◇粉刺和痤疮/102
- ◇体毛问题/102
- ◇生殖能力/104
- ◇答疑/104





第8章 接下来的几年——处理经期常见问题/109

◇痛经和经前症/110

◇大量流血/114

◇经期紊乱/117

◇答疑/119

第9章 获取帮助/123

◇可以求助的人群/124

◇需要求医的征兆/130

◇因月经期问题咨询医生时会发生的事/134

◇答疑/138

附录：青春期困惑求助热线/141

术语表/142

第1章 我为什么需要了解这些？



经期是女孩长大成为女人的一个自然过程，所以你可能会想既然如此，何必多此一举！我们写这本书是因为有太多的女孩子询问有关经期的知识和建议。下面的几个原因可能也会使你认为有此必要：

◇即使你现在月经还没开始，总有一天它会来。

在以后约 40 年里，你极可能每月一次。月经期通常一次持续 5 天左右，所以把这些天数加在一起，你会有 6 年半的时间处在月经期！所以尽可能多地



了解有关经期的知识可以让你有充分的准备。

◇许多人（包括父母）发现公开谈论经期是个尴尬的问题。

卫生巾和棉垫的广告从不提到“血”字，他们用蓝色液体（而不是红色）显示他们的产品的吸收力，这更增加了人们的难堪。这些广告还造成了这么一种印象：让人发现你正处在经期是世上最难堪的事。所以许多妇女尽量掩盖她们处于经期的事实，即使对自己的家人也遮遮掩掩，也就不足为奇了。糟糕的是，这种现象成了恶性循环，女孩子很容易从妈妈那儿感染这种难堪，经期到来时母女之间对这个问题很难启齿。

◇你在学校可能上过有关经期的课，但那些知识更多的是生理方面的而不是实际生活中的建议。

了解你体内正在发生的变化是很重要的，但大多数女孩子更关心经期到来时的感受和如何处理的问题。而这些问题正是通常被忽略的。

◇你可能听到了一些谣传或荒诞的说法，所以知道真相就更重要了。

可能由于经期对太多的人来说，仍是一个尴尬的话题，才有了许多误解。例如，你可能听说经期盆浴或大量的运动是危险的。事实正相反。定期洗澡或沐浴有助于你保持清洁舒适。同样，你在经期前或开始几天会略感疲惫，但运动可以很好地缓解经期疼痛，让你感觉舒服些。当你对经期知识有了更多的了解，并阅读了本书中的答疑部分（所有问题的提出者都确有其人），你自会辨别真伪。

◇来月经是正常的，产生疑虑和问题也是正常的。

开始来月经意味着跨入了人生的新阶段（当然记住你还是过去的你也很重要），产生疑问再正常不过了。有时，甚至在你来月经多年后，还会出现一些你不知如何应对或需要建议的情况。希望这本书能回答诸多问题，或者在你需要时给你寻求进一步帮助的信心。



◇许多女孩子因为同龄人的月经问题感到压力很大，



明白人与人不同是很重要的。

人们青春期开始的时间不同，即使相同，也会成长的有快有慢。许多女孩子因为她们的身体在某方面“与别人不同”而深感忧虑和孤独。明白你用不着与朋友一样会帮你消除忧虑。

◇这方面朋友们也许没有你知道的多，所以你可以帮帮她们。

经期问题不是只有你一个人才有。有些女孩子羞于告诉别人她们的恐惧和忧虑。当你读过此书，你就可以很好地帮助朋友们解答那些其他人不清楚的难题了。

◇因为你正在成为众多广告的目标。

制造诸如卫生巾和护垫等卫生用品的人知道他们有利可图。如果他们说服你使用他们的产品，很可能你就会月复一月年复一年地购买同一品牌。所以他们会花费大量的金钱说服你他们的产品是最好的。也许是，但没有一种产品适合每一个人。

◇许多女孩子根据经期流量的多少使用不同的品牌。

对你的朋友适合的产品未必对你合适如意。了解各种产品的用途并明白随机而变的好处可以帮你看穿某些虚假广告，自己做决定。

最后一个原因：

◇因为有数以千计的女孩子告诉我们这些正是她们迫切想知道的。

