

JUST FOR GIRLS

JUST FOR GIRLS

[德] Michaela Böhm 著
Hans-Jürgen Feldhans 图
刁翠山 译



只给女孩 看的书

——女孩的身体、爱情和未来



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

只给女孩看的书：女孩的身体、爱情和未来 / (德)
伯姆著；刁翠山译. — 北京：中国水利水电出版社，
2004

书名原文：Just For Girls

ISBN 7-5084-2398-4

I. 只... II. ①伯...②刁... III. 女性—青春期—
健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097816 号

Title of the original German edition: Just for Girls
©1998 Loewe Verlag GmbH, Bindlach

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2004-4465

书 名	只给女孩看的书——女孩的身体、爱情和未来
作 者	[德] Michaela Böhm 著 刁翠山 译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
印 刷	北京画中画印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 16 开本 10.25 印张 167 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001-5000 册
定 价	28.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有 · 侵权必究

JUST FOR GIRLS

只给女孩看的书

女孩的身体、爱情和未来

[德]Michaela Böhm 著

Hans-Jürgen Feldhans 图

刁翠山 译

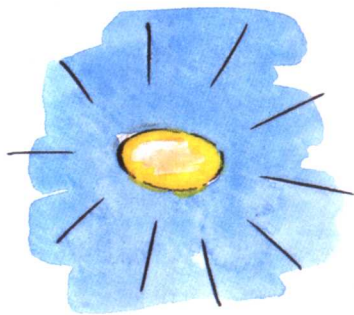


中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

JUST FOR GIRLS

只给女孩看的书

写给雅尼卡



作者简介

米夏埃拉·伯姆 (Michaela Böhm) 是德国一位女性社会教育学家, 1985~1986年在法兰克福从事青少年工作, 后来曾在《法兰克福展望报》和《纽伦堡报》担任记者, 自1993年开始成为《法兰克福报》女性栏目的自由记者。

汉斯-于尔根·费尔特豪斯 (Hans-Jürgen Feldhans) 1966年出生于荷兰境内的艾豪斯, 职业高中毕业后进入大学学习版画设计, 目前和另外4位版画艺术家创立了自己的版画艺术工作室。汉斯-于尔根·费尔特豪斯为很多出版社出版的儿童书籍做过插图。

致谢

这本书的诞生不能归功于我个人,因为在创作过程中我有幸得到了很多朋友的帮助,在此我深表谢意。首先应该感谢在这本书的创作过程中我接触到的每个家庭,尤其感谢法兰克福高级咨询处的瓦尔特劳德·克雷普斯巴赫—黑斯女士。为了能让我比较深入并全面地了解青少年问题,她不辞辛劳地带我拜访了她的一些顾客朋友。同样特别感谢的还有迪岑巴赫咨询处的曼弗雷德·门采尔先生。他让我获得了许多关于青少年内心世界和精神生活的宝贵的创作材料。还想感谢法兰克福饮食咨询中心的布里吉特·舒曼先生和妇女健康学博士巴尔巴拉·登尼斯先生。他们向我阐述了青少年在成长发育过程中和医学的联系,而且特别强调医生应和女病人建立起友好的伙伴关系。萨尼·格拉芙女士的自卫讲座和她的书《不包括我》使我了解到了女性遭受暴力的一面。

在此还要感谢我在调查时给予我很大帮助的许多其他机构。最后还应感谢书中涉及的所有的女孩(和男孩)。她们面对我的询问毫无顾忌地谈了她们的经历、内心的不安和愿望。

维克托、埃斯特尔和格哈德是这本书的最初读者。她们的意见给这部作品画上了最后的句号。

目录

惬意、快乐、时尚…7

镜子里的你 …………… 10

成熟带你走进一个新的世界…15

新的时期 …………… 19

月经周期 …………… 30

父母和青春期的你 …………… 36

男孩儿、男孩儿…41

一切都在发育中 …………… 43

睾丸 …………… 44

男人的角色 …………… 48

这就是恋爱…53

爱应保持安全距离 …………… 56

当女孩爱上女孩时 …………… 62

她和他——天和地 …………… 66

嫉妒 …………… 69

忠实 …………… 71

千万别怀孕…75

避孕套 …………… 78

避孕药片 …………… 81

子宫帽 …………… 86

避孕栓剂 …………… 88

当这种情况发生时 …………… 91

阳性 …………… 93

人工流产 …………… 98

你的身体很敏感…101

需要去医院吗 …………… 104

身体保养 …………… 108

自己制作美容用品 …………… 112

运动是你的好朋友 …………… 116

节食与苗条 …………… 118

性病 …………… 121

艾滋病 …………… 122

毒品 …………… 125

性暴力…129

没有伤痕的伤害 …………… 132

强奸 …………… 135

反抗真的管用吗 …………… 141

性伤害 144

你的未来...147

梦想和理想的职业 150

受女孩青睐的职业 158

女人当自强 162



惬意、快乐、时尚



H

A

L

L

O

你看过这一类的书吗？如果你看过，那么你现在想的是：“我可不好意思看那些有关性方面的内容。”那就别看了，很正常。对此你的解释也许是“其实我什么都知道”。这话听起来虽有点勉强，但能理解。

你本来是应该“什么都知道”了。遗憾的是你的老师每次上性知识课时总是不讲性方面的内容。其实你应该知道：一个女孩在什么年龄第一次被亲吻，在什么年龄第一次和男孩发生性关系。有这方面的体验不要觉得是见不得人的丑事，应该觉得自豪。因为女孩第一次来月经后就意味着她已经成熟——女孩变成了女人。女人有性体验是生理上的需要，也是生活不可缺少的内容。同样，男孩生殖器的第一次勃起和遗精也意味着他已经成熟——男孩变成了男人。男人对性的渴求无可非议。

女孩的兴趣和内心感觉又是怎样呢？“喜欢更多的性接触？”根本不是！相反，你更想知道：其他的女孩是不是也会经常有一种莫名其妙的忧伤？是不是也会突然想大笑？是不是也经常有一种乱七八糟的感觉？是不是也不明白自己到底怎么了？

每个女孩在发育成长过程中都会有一些莫名其妙的感觉。尽管每个人的感觉不完全相同，但有一点是一致的：做自己喜欢的事情，按照自己的意愿生活。



如何才能好呢？

“打扮一下，让你漂亮一点！这样可能会吸引住男孩了。”

“你的样子看起来怎么样？——像个轻浮的女孩？”

“你的样子有什么变化吗？现在人们对你的感觉如何？”

“怎么突然那么害羞了？你本来不是这样的。在家里赤身裸体不也很自然吗？”

“你现在就开始谈恋爱，肯定不会被认为是早恋吧？”

“你真的到了谈情说爱的年龄了。又有谁会不允许你交男朋友呢！”

“如果你想有个好的体形，那就别喜欢赖在床上。要知道，躺在床上只会让你变胖！”

“现在你的年龄已经不小了，应该帮着做点家务活。”

“你必须经常去健身房做健身运动吗？那里都有些什么样的人呢？”

“你觉得你还太小，不适合做家务活。谁知道你在周末会去干什么呢？”



镜子里的你

哇噻，怎么样？看起来像个大女孩还是小姑娘？性感动人？甜美可爱？聪明乖巧？素雅自然？看看镜子，里面那个女孩是谁？“当然是我自己了！”

你把头发扎成一束，当然是朝天椒的样子了。这样扎成束的头发就会自然弯曲，散乱地垂落在你的额头前。然后你再涂点口红，划上眼线。好了，再看看镜子里的你，怎么样？这次像个大女孩了吧。不过你肯定同时也在想：我妈妈看到我这副打扮后会说什么呢？和我的好朋友们走在一起的话，这样打扮有点太惹眼了吧？学校里的其他同学看见后

会说什么呢？他们肯定会说：小心男孩子整天围着你转啊！

不错，面对镜子里的你，你看到的也许不仅仅是你的样子，自然而然也会想到你周围的

人，想到他们会

如何看待你：

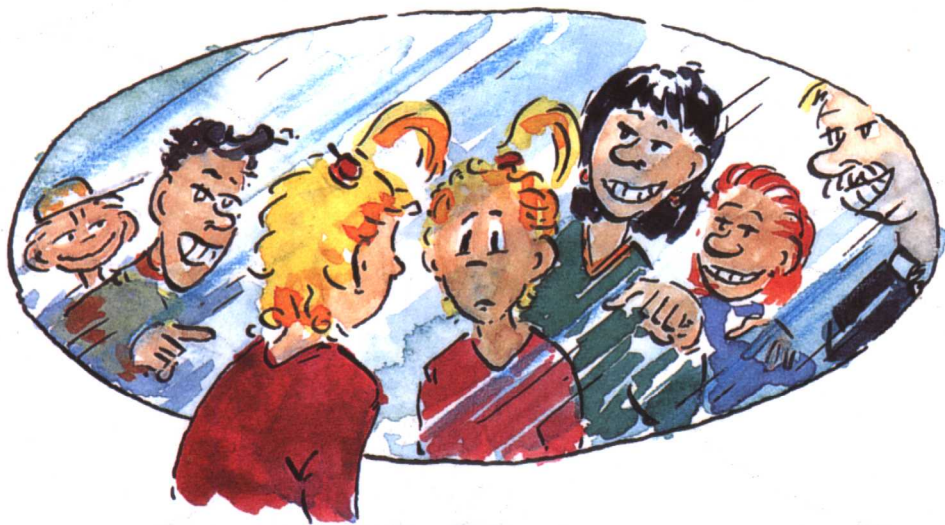
不解、嘲讽、认

可、赞赏，还会有

贬低和批评的眼光。

但是，喜欢打扮并不是错，

因为爱美之心人皆有之。每个女孩都希望自己被别人赏识和喜欢，都渴望爱和被爱。人们普遍认为，漂亮是女孩的一种资本。如果你漂亮，你就会有



更多的成功机会；如果你漂亮，就会有更多的人追求你；如果你漂亮，就会有更多的人喜欢你、爱你。女孩的美丽是一道亮丽的风景。美丽的女孩是阳光晨露中的玫瑰。

天生丽质和人工之美

女孩给人第一眼的印象如何，主要是她的长相、体形、衣着和发型。她们很早就学会了怎样打扮自己。这也是女孩的天性。天生美丽自然是一种幸运。这种美即使不刻意打扮也会是动人的。如果再经过恰到好处的装扮，肯定是众人回眸万般情。

当然，在我们的生活中漂亮的人毕竟很少，绝大多数人是平常的一般人。我们无需抱怨自己天生的一些美中不足。现代科技如此发达，我们完全可以借助于此使自己相对完美起来。比如，如果你的皮肤不理想，可以通过擦涂一些皮肤护理产品来改善；美容院可以为你做隆鼻、增乳和缩乳手术等。总之，你不必伤心苦恼先天留下的不足，要正视并了解自己的优点和缺点，设法突出自己美的一面。每个人都是不同的，美的内容和形式也不尽相同，但美给人的感觉是相同的——赏心悦目。

女孩，自信起来！因为你会让自己变得可爱漂亮。

相信自己吧！

你有时会心情很糟糕吗？那就去发廊改换一种发型，修修指甲，让自己漂亮起来。然后再制定一套饮食计划，给自己一个优美的身材。这样你就会感觉好多了，内心马上会有一种追求漂亮的欲望。尽管你明白漂亮如同金钱一样不是万能的东西，但你却会认为漂亮有着无法否认的价值，因为它能给你带来满足和快乐。漂亮是其他东西不能替代的，拥有它的女孩等于拥有了自信和微笑。

什么事情都没有绝对。每个人的审美观是不同的，口味也不会一样。所以每个人对漂亮这个概念的理解以及对漂亮的定义标准也就不尽相同了。正所谓仁者见仁，智者见智。在我们生活的这个世界上只有相似的东西，没有完全相同的东西。同样的道理，世界上有各种各样的美，但不会只有一种美。

麦当劳有句广告语“我就喜欢”。你不妨用在自己身上。自信的人才有气质，气质才能产生魅力。现在你对自己有信心了吗？

什么是真正的美？

什么才算真正的美？面对这个问题你的回答肯定是：“得了吧！如果我问我的女友们‘一个漂亮女人应该是什么样子呢？’得到的答案也许会相同。如果是‘什么才算真正的美’这个问题，答案肯定是不同的。”不错，是这样。大家公认的漂亮女人应该是这种样子：身材修长、臀部不大、长腿、不太圆而富有弹性的屁股、丰满的乳房、性感的嘴唇和其他的很多特征，我在这就不一一列举了。生活中漂亮女人的画面也总是不断地出现在你的眼前，比如香水、汽车、

冰箱、药片、三角裤、眼镜、银行、拖把等各类广告中的美女照。所有这些图片必然会给你一个印象：她们就是美女。你心里会想：如果你也是美女，你就能毫不费力地得到你想要的一切。对于女孩来说，有这种想法是很自然的。谁都在追求完美，所以才有不满足，而不满足本身就意味着一种接近或达到美的动力。正因如此，女孩们总是对自己的这儿或那儿不满意，也总在设法改善和弥补自己认为不好看的的地方，以便使自己的外表更漂亮。这是很正常的心理和行为。

美不仅仅是外表。美是一个广义

愚蠢的格言

“对我们女人来说，我们的身体是一种武器。使用这一武器我们能达到自己的目的。因此我们女人应该好好护理自己的身体。”

“购买衣服是医治爱情创伤的最好良药。”

“能吸引住男人的女人是：在客厅是个端庄典雅的女士，在厨房是个麻利能干的厨师，在床上像个风骚的妓女。”



的概念，是内在和外在的有机统一体。美不仅仅给人赏心悦目的感觉，更是心雨般的甘甜滋润。

男人一般青睐这样的女人：聪明但不精明，自信但不自负，活泼但不肤浅，善良但不愚昧，多情但不风流，时髦但不花哨，上进但不虚荣，机敏但不狡猾。惬意、快乐、时尚的女人总是男人追逐的对象。而你可能觉得自己总是魅力不够。

快乐和负担

世界上，什么事情都是有得到就必

须要有付出。如果你想得到美带给你的心理满足和愉悦，那你就不得不付出比其他人更多的时间和金钱。你要购买化妆品、衣服，经常光顾发廊。你为了保持给人一个好的印象，也为了给自己一份好心情，你就要注意你的装束打扮。所以说快乐也会让你很累。但每个女孩又都心甘情愿。

如果你不化妆就走出家门，你肯定会觉得无法见人，犹如赤身裸体地走在大街上一样。如果你没穿得意的衣服就见你的同学或朋友，你就会有种丑小鸭面对王子的感觉。这时的美丽已不应简单地理解为快乐了，同时也是一种内心深处的忧伤。

镜子里的女孩

看看镜子里面吧。谁在看你呢？一个烦恼的女孩！好像有人伤害了她，惹她生气了或不公正地对待了她。女孩，想开点！每个人都有郁闷的时候。在你不开心时就静下心来想点高兴的事情，想想你的优点。“我觉得我是个不错的女孩。我能控制自己的情绪。”“在学校里我的作文写的很棒，很多人都羡慕我不错的文笔。”“恋爱只是生活的一个内容，我不必为此失去理智。我还小，有好多更值得自己去追求珍惜的事情，可不能只想恋爱而耽误学习。”这样想，你的心情自然会慢慢好起来。既然烦恼郁闷偶尔会找到你，那你就应该学会调整心情的方法。

你的人生历程还很长。你肯定有很多想实现的美好愿望和梦想，因为你正是梦幻般的花季年龄。作为女孩你不仅希望自己可爱动人的容貌，更想得到别人的注意和赞赏。因为你很清楚：外表的美，比如性感的嘴唇、丰满的乳房、健美的屁股、迷人的眼睛等，能给女人带来自信，也是女人爱美之心的需要和追求。但是，你反过来想，没有众多相貌平平或丑陋的女孩，又哪来的漂亮女孩呢？尽管这是一种自欺欺人的自我安慰，但自我安慰又

有什么不好呢？人有时也需要点自我欣赏。

你现在再看看镜子里的那个女孩。你还会因为看到了一个相貌一般的女孩而伤心吗？

成熟帶你走進一個 新的 世界

