

●我们的身体和我们的心理

重新认识我们自己

强奸与自卫

我是否做一个母亲

怀孕

更年期



一本

女人写给女人的书

A BOOK BY AND FOR WOMEN

【美】波士顿妇女健康写作集体著 辛 咨 编译

农村读物出版社
人民卫生出版社

R173
11
1

一本女人写给女人的书

我们的身体和我们的心理

〔美〕波士顿妇女健康写作集体 著

辛姿 编译



027891

农村读物出版社

北京 1987年

一本女人写给女人的书
——我们的身体和我们的心理
【美】波士顿妇女健康写作集体著

辛 咨 编 译

责任编辑 杨耘

*

农村读物出版社 出版
人民卫生出版社 印刷
北京昌平兴华印刷厂 发行
新华书店首都发行所 发行

*

787×1092毫米 1/32 6.125印张 128千字

1987年2月第1版 1987年6月北京第1次印刷

印数：1—200,000册

书号：17267·19 定价：1.45元

出版者的话

本书是由华中师范大学心理学讲师辛咨同志根据英文原著《一本女人写给女人的书》编译而成的。

此书原由农村读物出版社选题组稿，并排印完毕。现根据新闻出版署的意见，按照出版分工，改由农村读物出版社和人民卫生出版社联合出版发行。

本书是一本指导妇女健康生活的科普新书，特点是几位女作者用自己的亲身体会来讲述人体的生理和心理知识，使广大的女读者读起来倍感亲切，饶有兴味。但书中有些段落的论述有失偏颇，或者与我国情况有所不同，不宜直照搬用。

书中还有些由于编辑加工和校对工作不慎造成的错误，如图2—2子宫颈口的位置指的不对，图2—3的“肋”骨错成“肌”骨等，都只能在重印时再修改了。

由于种种原因，此书的出版一定还有许多不当之处，敬希读者批评指正。

农村读物出版社

人民卫生出版社

1987年5月30日

编译者前言

我的美国女朋友尼娜 (Nina McPherson, 耶鲁大学毕业, 现为香港《华南早报》记者) 在向我这个心理保健大夫推荐《一本女人写给女人的书》时说, 这本书是在她满16岁时, 她的母亲送给她的生日礼物。当我向另一位耶鲁大学毕业的女朋友克里斯特 (Crystal Hyling) 提起这本书时, 她说, 在她刚刚成年时, 她的姐姐曾向她推荐过这本书。

为什么母亲们、姐姐们将这本书推荐给她们的女儿们与妹妹们呢? 读完这本书时我已经明白许多, 而经过近两年临床心理保健咨询实践, 我对此是完全理解了。许多由于承受着严重的精神困扰而来向我们求助的妇女, 如果她们读过这本书, 这种困扰本来是不会发生的。

小王15岁时, 一次在公共汽车上一个坏人对小王做了一个下流动作, 小王从此总是忧心忡忡, 由于无知, 她甚至担心自己会怀孕。她不愿向任何人讲, 当然也不会得到别人的开导。随着年龄的增长, 一个处于青春期的少女难免会有种种憧憬, 小王总是为自己这种憧憬而自责, 总是有一种深深的

负罪感。殊不知，这种憧憬是完全正常的。当她家长陪她来到心理咨询保健所时，她已濒临精神崩溃的边缘。经过必要的性知识教育，小王很快获得了解脱。

D是一个5岁孩子的母亲，她对丈夫别无挑剔，只是对他的性要求极为反感，以致产生了离婚的念头。原来，这对夫妇从小都生活在极严格的家教之下，对于性生活一无所知，也从未得到过别人的引导，因此，虽然孩子已经很大，妻子却从未达到过性高潮。经过我的适当指导，一年后，我见到D时，她说：“真没想到夫妻生活原来竟这样美好。”

在今天的中国不知有多少妇女有着诸如小王和D这样的烦恼。我希望这本书能够帮助妇女们避免这种烦恼，摆脱这种烦恼。需要说明的是，这里介绍的仅为原书的一小部分，未曾介绍的篇章中，一部分是由于与中国妇女的关系不大，如吸毒等，一部分是由于译者难以接受。

编译者

1986.12.8.

目 录

编译者前言.....	1
第一章 重新认识我们自己.....	1
第二章 了解我们身体的秘密.....	14
第三章 我们的生活方式.....	31
第四章 照料我们自己.....	50
第五章 我是否做一位母亲.....	83
第六章 避孕.....	103
第七章 怀孕.....	124
第八章 分娩准备.....	147
第九章 更年期.....	156
第十章 强奸和自卫.....	170

●第一章

重新认识我们自己

这是一本由许多女性写成的书。完成此书的共同愿望使我们——波士顿妇女健康写作集体——走到一起。我们的年龄从25岁到40岁，我们之中的大部分人结了婚，大部分人与某一个男人保持着或曾经保持过长期的关系。我们之中的一些人已经有了孩子。我们都受过大学教育，其中有的受过研究生的教育。我们之中所有的人都曾经有过离开家庭若干年的经历，这期间我们或者与女同学生活在一起，与男人生活在一起，或者个人独居，或者生活在其它的人际环境之中，我们都工作过或正在工作。

当我们成为妻子，成为母亲或担任一定工作之后，我们之中的大多数人发现我们并没有得到我们曾经期望的那种满足。尽管我们也得到了许多，但对于我们来说，仅此是不够的。我们需要了解我们自己的需要，了解我们想做什么工作，了解我们在是妻子、是母亲、是雇员之外，还是谁？只有了解这些，我们才能成为一个自觉的成人，才能与他人建立起那种对于我们来说非常重要的联系。

我们主要谈我们自己，但是，并不局限于我们自己，本书中的许多见解是由许多妇女集体共同发展起来的。

妇女们在一起是令人兴奋的。从我们总是习惯于将我们的生活附属于男人这一点上讲，这可以说是一种解放，从我

们共同正视我们自己的需要这一点上讲，这也可以说是一种解放。我们之中的大多数人都曾经在大学中生活，都曾经与女性共同生活并建立起亲密的友谊。在传统的观念看来，这只不过是向那种男性中心生活方式过渡的一个阶段，这种观念使我们失去了许多珍贵的女性之间的友谊。传统上，这种亲密的女性之间的关系只能存在于亲属或亲戚之间。但是，我们写作集体的大多数人却并不与自己的家庭生活生活在同一个城市，这样，我们就需要靠自己的努力来获取妇女之间的友谊。我们曾经担心我们的集体和我们对妇女运动的献身将会影响到我们与我们的男人、我们的孩子、我们的职业以及我们的生活方式之间的联系，不久，我们发现这种顾虑是不必要的。没有人能从我们这里夺走我们准备放弃的东西。我们坚定地走到一起，我们希望我们能够感到自己的充实，希望看到自己具有完整的女性的人格。

当我们经过最初的看法和戒备而达到互相之间坦诚相见以后，我们发现，在我们的青春期我们几乎都经历了很激烈的内心冲突，我们曾经幻想过自己成为一个无私、妩媚、温柔、顺从的女孩子，她将被她的“王子”发现并获得幸福。之后，我们发现，在我们的身上还有被压抑的自主、积极、暴躁和骄傲这些特点。我们努力去适应我们的“女性”角色，而这些被压抑的特点却阻碍我们去适应这一角色。事实上，这一女性角色是被我们社会中的“男性文化”所强加给我们的。

我们发现，传统文化给妇女打上了四个印记：卑微、顺从、美丽的猎获对象、独有的妻子和母亲。这些印记给我们造成极大的压抑，使我们不能确认我们自己。在我们相互的帮助下我们开始确认自己，其主要途径就是了解那些我们

作为人的本性的东西，而这些曾经是讳莫如深的。

在与我们旧的自我告别并完全转向新的生活的过程中，我们在很长时间中经历了矛盾、压抑、烦躁以及严重的困惑。然而，我们终于建立起新的自我。我们认识到，与旧时的“女性”告别意味着在我们的文化中建立起我们新的性别价值。我们以一种新的热情来要求和维护那些本来属于我们自己的东西。

我们并不想成为男人，我们是女人并以自己是女人而自豪。我们只是想矫正过去那种打着男人印记的人类文化和人性观念，使女人与男人一样成为一个完整的人。这同样也是一种对男人的解脱，使他们不必总是要去扮演一个受到局限的男性角色。我们希望创造一种文化环境，在这种环境中，每个人都可以发展各种人格。

一、改变我们业已形成的性别观念

首先，让我们来看一看在我们的性别观念中是怎样根深蒂固地将自己看得不如男人：

“在我们家中我常常感到，我的父亲和我的兄弟比我和我的母亲更为重要。我与母亲不过是逛商店、聊天或访朋友，这些被看成是愚蠢的。我的父亲被看得更为重要，他做那些世界上真正的工作。”

“在我们家中，我得到非常矛盾的教诲。一方面，我被告知我与男人同样重要，另一方面，我又被

告知不如男人，家里花钱来供我的兄弟读大学，却没有供我读大学。”

“在学校中，老师虽然要求我们好好学习，但我们感觉到我们真正的职业是做妻子和母亲。男孩们被训练来做那些社会中重要的工作。在我们的文化中被认为是重要的那些工作不是为我们准备的，我们只需要做些相对并不太重要的工作。”

“我想成为一名博士，然而，人们直接地或间接地告诉我，我的理想应该是嫁给一个博士并照看好一个家庭。于是，我放弃了我原来的想法。”

“我想成为一个小学教师，这主要是由于我曾经不愿意上小学，我希望改变学校的这种状况。开始，我想这是一项非常重要的工作，逐渐，我发现在我的文化中这种工作被视为第二等的工作。”

“对我来说，我的智力水平是不容怀疑的，我可以与男性进行毫不示弱的意见交锋，在几乎所有的测验中我都可以击败他们。因而，在我17岁时还没有一个男人走近我。”

想到我们是女人，似乎我们必须保持一种谦卑的地位，否则，就会受到指责并被视着怪异。

我们的这种自卑感影响到我们对于我们的身体——我们的肉体自我的看法。

“我记得，当我上高中的时候，每天放学回家后都要审视自己的身体，我想到我的额头太高，我的头发太直，我的身体太矮，我的牙齿太黄，等等。”

每当我们进行自我评价的时候，我们常常持有一定的性别偏见，我们常常将男人所说的看得比自己所说的更为重要，将男人所做的看得比自己所做的更为重要。

“每当我丈夫空闲时，他就坐下来看书。我们都感到这是很重要的事。而每当空闲时我就坐下来打毛衣或看书，但那似乎是我无所事事。”

“我非常喜欢抚爱孩子和整理房间，但我总感到这些似乎是无足轻重的。”

“我有许多才能，我喜欢画画，跳舞，我对别人的需要非常敏感。但是，每当我想到这些，我就会同时想：任何人都会这些。”

“我注意了一下我们家里的空间分配。我丈夫有他自己的一个小空间，而我却没有我自己的空间，似乎哪儿都有我又哪儿都没有我。”

从以上的谈话中可以看出，在我们的生活中似乎存在着一种固有的自卑因素。在许多女性中间，都存在着一种自卑

的自我感觉。这里反映出一个严重的文化问题。在我们的社会中，权力的分配似乎是不平等的，男人们拥有着较优越的权力，而我们只拥有较卑下的权力。我们必须改变这种性别之间的权力差异。尽管这种改变并不容易，但情况正在发生变化，我们已经有了一个努力的方向。

看一看我们的生活就可以知道这种男女之间的不平等的权力关系是多么的牢固。本书中列举了大量的事例来说明这一点。我们从来没有指望自己能拿出充分的时间来尽可能地享受性快感；我们从来为自己向医生提的问题而感到自卑；我们从来没有指望我们的男人像我们一样来分担养育子女的义务；我们从来没有指望男人来分担我们在节育方面的焦虑；我们从不把自己的身体当一回事；我们从来没有指望在自己需要的时候得到别的妇女的帮助……诸如此类，可以无止境地列举下去。当我们这些妇女朋友们在一起时我们开始用一种新的眼光来看我们与自己、与男人、与其他妇女、与社会之间的关系。感受到自己的力量、自己的美和自己的潜力是一件十分令人兴奋的事情。我们越来越感到自信和自豪。

我们开始重新考虑我们的长处和短处，我们的力量和弱点。同时，我们希望自己成为一个独立的人，我们开始正视我们的一些特点：多情、助人、被动、依赖……就多情而言，我们很容易与他在感情上产生共鸣并设身处地地体察别人的感受，如果没有足够的自我意识，这可能是一个弱点，但有时也是我们的长处；就助人而言，我们总是尊重别人在情感上和物质上的需要，当然，这有时候使我们过于依赖男人；就被动而言，我们总是退缩，我们是被动的，从不愿提出自己的要求，今天，我们认识到我们有时可以更主动一些；就依赖而言，我们缺乏自我意识而总是依赖他人，现

在，我们可以自觉地选择依赖或独立，当我们想发挥潜能的时候，我们可以选择独立，当我们寻求柔情时，我们可以选择依赖……这些特点也可以无止境地列举下去。我们开始关心自己的潜力，关心“我是谁”，“我能做什么”。

在我们因发展自己的力量而感到兴奋时，我们也发展了自己的弱点：我们的局限，我们的不完整，我们的错误，等等。但我们知道，这并不表明我们的卑下，这不过是人性的另一面。

二、发现自己的活力

对于男人，我们有一个共同的感觉：他们似乎都可以自己振作起来，都可以做自己想做的事情，而我们则倾向于被动和软弱，希望而且需要男人为我们做事。我们习惯于接受男人的帮助，总是要靠别人来确认自己。

我们发现，我们的一个共同的幻想就是希望找到一个理想的男人，他可以调动起我们的热情，他可以帮助我们做自己做不了的事情，他可以使我们确认自己的存在。似乎我们像一块粘土，男人可以塑造我们，我们童年时代的梦想是，

“某一天，我的王子会来到”。我们常常因男人不能圆满地完成这不可能完成的任务而失望。我们开始认识到，这种被动、软弱的生活方式无异于使自己成为一个残废。我们越来越清楚，我们必须改变对于自己的期望。我们完全可以自己来宣告和证明自己的存在并做自己想做的事情。

影响我们的行为的因素很多。例如，一种观念认为妇女没有做什么重要的事情。事实上，妇女们的工作与男人们的

工作特点不同。传统的男性活动往往是独立的、具体的，并且有明显的产品，例如建房，制造业等；而传统的女性活动则是重复的，不明确的，并且没有明显的最后产品，例如哄一个哭着的孩子，做饭，洗衣等。这种状况造成了我们的自卑感，我们认为我们没有做什么事情，而男人们干的事情是高贵的。现在，我们开始用一种新的方式来重新估价我们的活动，我们所做的与男人们所做的同样重要，在人格上，我们与男人们是平等的。

另一方面，我们也努力去从事那些传统上属于男性的活动，那些有明显产品的活动。我们这本书的诞生就是这种努力的结果：谈话被整理成论文，非正式的讨论被整理成一门正式的课程，一篇篇论文被汇集成一本公开出版的书。在这一进步过程中，我们按自己的意愿工作的热情越来越高，我们提炼我们的观点，完善我们的观点并将这些观点以一种可接受的形式呈现在其他的妇女面前。这种可以有明显产品的工作激励着我们，在这种努力之中我们相互之间形成了真诚合作关系，我们能够很好地交流思想。我们在自己所创造的社会联系中形成了自己的工作方式。

在这种有明显目标的工作中，我们产生了新的成功愿望，从成功中我们又看到了自己，看到自己可以将事情办好，这使我们产生了一种新的自豪感。

当然，这种新的热情也是要冒风险的，因为我们将承担起责任，而别人将根据我们的工作来评价我们。

“我知道我对他人的存在担负着责任：对我的父母，对丈夫，对子女，对朋友。有什么比这更重的责任呢？”

这种工作还意味着我们必须根据自己的准则保持自己前后一贯的行为。当别人反对我们的意见时，我们需要借助自己的力量坚持住，这是一种冒险，但是值得，因为这是一种为了生活的冒险。

在感到自己的力量和活力的同时，我们有一种新的感觉：作为我们自己的一种选择，我们需要被动和依赖。

“当我们作爱的时候，当我主动扮演了被动的角色时，我感到非常愉快，我知道我可以是主动的。在爱情和事业上都能够给予和获取，这是很美妙的。”

三、我们也会发火

在我们的思想变化中，我们发现自己时常感到生气。这使我们感到吃惊和窘迫，我们越来越感到我们应该去爱所有的人并被所有的人爱，如果我们对某人生气或引得某人生气，我们就有一种失落感。

我们互相交流我们的过去的感觉，我们几乎都很少用某种形式表现自己的恼怒。

“在我们家里，我妈妈总是表现出对我的爱而我爸爸却打我，我妈妈对我过于溺爱而我爸爸对我过于严厉。从此我知道女人从不发怒或责难别人。”

“我很少与别人冲突。但我决不在公开场合表示任何惊恐或攻击性。那样不像女人。”

我们也相互交流一些有关我们目前状况的感受。

“我的丈夫有不听我说话的习惯。我非常气恼，但我从不告诉他。”

“人们总是将一些无端的东西强加在我身上，因为我总是表现出忍让和迁就。”

以往，即使我们认识到了自己的恼怒，也只是责备自己和压抑自己，我们学会用种种方式来掩盖自己的恼怒。这种观念是这样根深蒂固，以致我们不敢试一试让这种恼怒爆发出来会怎样？现在我们认识到，我们生活的许多方面和许多关系使我们生气。除非我们知道和感受到自己的压抑，我们不会去试图改变自己的生存条件和创造新的生活方式。许多人指责我们任性，然而，我们的情绪是极其复杂的，那些指责我们的人只看到我们生气，却不去看我们生气的原因，那些脱离实质的问题的批评是毫无意义的。事实上，对于我们来说，恼怒正是变化、创造和发展的起点。

四、发展自己的个性

从前面的讨论可以清楚地看到，我们没有将自己看成是