

[美]琳达·马达拉斯 著



# 我的身体

写给青春期的女孩子

中国对外翻译出版公司

# 我的身体 ——写给青春期的女孩子

〔美〕 琳达·马达拉斯 著

康振家 刘庆珍 译  
陈炳发 梁桂霞 蔡洪波

中国对外翻译出版公司

# 〔京〕新登字 020 号

## 图书在版编目(CIP)数据

我的身体——写给青春期的女孩子/(美)马达拉斯(Madaras, L.)著;康振家等译。—北京:中国对外翻译出版公司,1994

书名原文:The What's Happening to My Body? Book for Girls

ISBN 7-5001-0298-4

I. 我… II. ①马…②康… III. 青春期—生理卫生 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11533 号

---

中国对外翻译出版公司出版、发行 北京市太平桥大街 4 号

邮编:100810 电话:6022134 电报挂号:6230

新华书店北京发行所经销

北京振华印刷厂印刷

---

787×1092 毫米 1/32 7.5 印张 字数 140(千)

1995 年 3 月第 1 版

1995 年 3 月第 1 次印刷

---

中国对外翻译出版公司发行处

电话:6022124

---

ISBN 7-5001-0298-4/G·60

定价:6.00 元

## 出版前言

早在1963年全国卫生科技规划会议期间，周恩来总理就曾对有关方面的同志说，医务工作者一定要把青春期的性卫生知识教给男女青年们，让他们能用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育。总理还指出，要在女孩子来月经之前、男孩子首次遗精之前，把科学的性卫生知识告诉他们。为了推广普及有关的科学知识，保护青少年的生理和心理的健康发展，使他们成长为身心健全的人材，为今后事业成功和生活幸福打下坚实的基础，我们翻译出版了《我的身体——写给青春期的女孩子》一书。

作者琳达·马达拉斯在美国从事青春期教育和性教育多年，著述甚丰。她总结自己的教学实践，深入浅出地为孩子们讲解了青春期身体生长发育的奥秘及相关的知识。本书于1983年出版，售出10万余册，深受社会各界的好评。我们翻译的蓝本为1987年修订版，作者应家长和教师们的要求，在第一版的基础上增写了适于孩子们了解的有关艾滋病的内容。我们在翻译的过程中，将全书的内容根据我国的国情作了必要的删节。

本书的再版前言由蔡洪波译，第一、二、三章由陈炳发译，第四、五章由梁桂霞译，第六、七、八章由康振家译，第九、十、十一章由刘庆珍译。

编者

1994年7月于北京

## 再版序言

本书前八章与第一版的前八章几乎完全一样，讲的是青春期儿童身体发生的变化。我增加了关于出汗、粉刺、体毛去除和胸罩的内容，并在各处作了一些小改动。我没有对这八章作重大修改，因为完全没有这样做的理由，我想今后也不会有。毫无疑问，无论时代发生多大变化，一代代的儿童仍然会经历同样的生理变化过程，并对这些变化产生同样的问题、担心和忧虑。

因此，这一新的版本所作的重大修改是在书的后面部分。原第九章“性行为”，好像是一个包罗万象的大杂烩，现由三个新章节所取代，它们分别是“性交、怀孕、分娩和节育”；“性传播疾病、艾滋病及其他性卫生问题”；和“情爱与性爱”。我决定更详细地探讨我在原第九章中几笔带过的问题是出于两个原因。其一，我对原来的资料不太满意，它过于粗略，在一些实际情况中它似乎解答不了什么问题。其二，家长们鼓励我更详细地论述避孕、性传播疾病（特别是艾滋病）、在性行为方面作出决定及其他诸如此类的专题。其中一些家长告诉我，他们想与孩子讨论这些问题，但对到底该说些什么和如何说，心中无底。另一些家长解释说，他们对到底该说多少和该在什么时候（例如什么年龄段）说没有把握。还有一些家长说，他们曾找过较为详细探讨这些问题的书籍，但不是找不到中意的书，就是看上的书所针对的都是较大年龄的青少年。所以，家长和教师们敦促我以一种适合我的读

者——9至15岁儿童——的形式与风格，写这些专题。

尽管他们提出这些请求使我备感荣幸，但我还是对以这种方式扩充本书内容有重大保留。我感到不安的是，家长和教育工作者倾向于在对儿童进行性教育之前，不首先对其进行青春期教育。听起来好像我正在这里作过于细致的划分，但我认为青春期教育与性教育是，或至少应该是截然不同的两回事。当然，二者在某些方面是重叠的，但从根本上讲，青春期教育着重谈论青春期在身体和情感方面发生的变化，而性教育更侧重于谈论性交、避孕、艾滋病的危险、性行为准则等。

随着青少年怀孕问题的出现和艾滋病的蔓延，教育工作者和家长们都急于对儿童进行更多的性教育，开始这种教育的年龄也比以往任何时候都更早。全国各地的学校都已开始对七年级学生实施“只管回绝”的性教育方案（这一方案是按照预防吸毒方案的模式制定的）。卫生医务总监本人最近建议，从三年级就早早开始进行预防艾滋病的教育。

按说，作为一个10年来一直在这一资金匮乏而且被多数人所忽视、甚至遭人污蔑的领域从事教育工作的人，我理应为人们对性教育表现出的这种新的热情和性教育资金的增加感到欢欣鼓舞。但我却没有，因为事实是，只有不到2%的七年级学生有性行为，而绝大多数三年级学生大概还没有患艾滋病的危险。毫无疑问，提早开始实施预防方案，自然有其一番道理。但我总感到，这次重新提倡更广泛和更早地开展性教育，更多反映的是成年人对艾滋病和青春期性行为的忧虑，而没有真正关心和理解孩子们的需要。

小学生和七年级学生并不需要性教育，他们需要的是青

青春期教育。这一年龄段的孩子对于他们身体内正在发生、或不久将要发生的变化有着众多的困惑与担忧。我接到孩子们的许多来信，信封上写着他们的恳求，字下还划了线——“帮帮我！”，“十万火急！”，“马上拆阅！”，“请速回信，切切！！！”——信封内常常塞着长达5页的信，里面有关于某个肿块或想象中的身体反常现象的复杂示图和长长的说明，这种肿块和反常现象曾使可怜的孩子寝食不安。这些孩子在作好接受性教育的准备之前，首先需要接受解除其困惑的青春期教育。

青春期教育所针对的是孩子们平日真正关心的问题，性教育则更能解决紧张不安的成年人日常关心的问题。当家长和学校忽视前一种教育而热衷于后一种教育时，我认为，他们就像俗话所说的那样，是在坐失良机。孩子们如果在需要得到解除其困惑的青春期教育时却得不到这种教育，那么，他们也不会对家长或学校向其传播道德准则、甚至安全合理的性行为原则的努力作出响应。

我想，可能会出现这样的情况：孩子会认为：“在我需要了解身体的变化、消除我在这方面的疑虑时，你们却在那里忧心忡忡、焦虑不安、一门心思地担心我会有什么性行为。现在你们却对我可能做什么盯得那么紧，拼命想把你们的道德准则和性行为方面的清规戒律强加于我，可是，太晚了。我的性行为已经与你们毫不相干了，你们说什么我也不会听，没什么好商量的！”

然而，如果孩子接受了青春期教育，情况就完全不同了。我的体会是，孩子们对他们能从这种教育中得到宽慰十分感激。我的确经历过这样的场面：当我迈进教室时，班上的孩

子们不约而同地鼓掌欢迎我。我有一个文件抽屉，里面装满了感人的读者来信，他们感谢我解除了他们心中的一些恐惧或疑虑。当孩子们寻求宽慰的需要以这样的方式得到满足后，他们不仅会表示感激，还会对给予这种宽慰的人产生深深的敬意和信任。说实话，他们这种毫无保留的信任有时真让人感到有点忐忑不安。我对似乎由我造成的影响心里并不总是感到轻松，尤其是在有的孩子到我这儿来或写信给我，让我告诉他们是否应有性行为或应如何处理意外怀孕的情况下。

然而，这里需要着重指出，家长必须意识到，如果他们能在自己的孩子处于青春期时随时关心他们，他们之间就能够形成强有力的感情纽带——至于由此产生的信任和尊重在以后进行性教育时将如何有益于双方就更不必说了。

现在你们可以理解了，我为什么对在首先是一本进行青春期教育的书中加入三个主要涉及性教育的章节持保留意见。我担心，家长会把注意力集中在本书的性教育内容上，而忽略青春期教育的内容即前八章。

显而易见，我根据前面所说的理由最后还是决定接着把这些新的章节写进去。不过，如果你的女儿还没有渡过青春期，请不要使这些章节成为你们双方就本书进行的任何谈话的唯一话题，甚至主要话题。即使她本人想把话题往性问题上引，也要努力将你们的话题拉回到青春期身体和情感变化上来。

在此似乎应该出一些点子，讲一讲如何与你的女儿谈论青春期问题。首先要意识到，你可能不得不引出话题。作为父母，我们通常就孩子生活的各个方面，从为什么他们需要受良好的教育到他们应吃些什么，不断地向他们传授知识和



提出忠告。但是每当遇到势必要牵涉性的话题时，或许就是缄口不语，更不用说传授有关的知识 and 提出忠告了。我们的沉默无言传递着一个信息：不该谈论这个话题。如果你和你的女儿属于这种情况，那你务必作出些努力打破这种沉默的局面。

其次要记住，就青春期问题进行一次交谈、甚至几次交谈是不够的。不妨回顾一下近两周内你与女儿谈钱、家庭作业、缺乏责任心和家务或其他这类话题的次数，再回顾一下你与女儿谈论青春期的身体和情感变化的次数并将两者作一比较。如果你的得分是零的话，就应该下些功夫提高你的总体水平了。

另一忠告是，就青春期问题进行交谈应采取一种随意和即席的方式，而不用正襟危坐、“现——在——我——们——来——谈——谈青春期”的方式。还要记住，如果所有这些问题或其中的一些问题使你感到为难的话，那是很正常的。没有一本书会这么写：当你与子女谈性问题时，你不必为难。大多数父母是会为难的，尤其是在涉及诸如手淫的问题时更是如此。如果对谈论这些问题中的一些感到为难的话，你可能会这么说：“哎呀，这个问题真让我为难，不知道怎么说才好。要是我的父母多给我讲一些就好了，我可不想由于我的疑惑不解而妨碍我和你的谈话。”

再提一个小小意见：避免采取直接和正面交谈的方式，说诸如“你对书中谈到的事有什么问题吗？”或“你想谈谈你身体所发生的变化吗？”这类的话会使你的女儿感到难堪，并可能产生坏作用。不妨找一个合适的时机并这么说：“当我像你这么大的时候，我\_\_\_\_\_，”在空白处加上“开始

长阴毛，并感到担心，因为……，”“乳房开始发育，而且感到……，”或加上一些你在青春期曾有的误解和令你困惑的时刻。这种办法差不多屡试不爽。

通过谈论你自己的感受，或讲述你自己难以启齿的往事，你可以使女儿知道：1)青春期是可以渡过的，而且最终会对此感到好笑；2)对青春期所有事项不一了解得详尽无遗和充满信心是很正常的；和 3)哎哟，你瞧，当我年轻的时候，同样遇到……——大多数年轻人几乎没有注意到这一事实。好了，点子已出了不少，现在让我们回到这个新版本的变动上。

我刚一决定还是加入这些新章节，就发现面临某些我认为值得在此一提的问题。产生这些问题的原因是，我的读者年龄面很广——从 9 岁一直到 15 岁，甚至更大年龄。如果本书几乎只涉及青春期，这并不构成多大问题，但在新的章节中，困难就出现了。

例如设想一下涉及情爱与性爱的第十一章。年龄较大的女孩常常考虑约会或作出性行为决定的问题，年龄较小的女孩则常常处于“我可不太在意男孩”的阶段。同样，诸如如何处理“你最好的朋友是个男孩”一类的问题，对大多数 15 岁女孩的生活来说通常是无关紧要的。所以，第九章必须涉及很广的内容，从异性朋友问题一直到作出性行为决定的问题。我意识到，那些问题出现在这一头的人可能感到那一头所谈的问题没有多大意思，或与他们的生活没有太大关系。我解决这一问题的办法只是告诉读者，把她们不感兴趣的部分跳过不读，而且我希望，你们也向你们的女儿指明这一点。

年龄面广在第九章谈到避孕时造成的问题就更大了。年龄较小的女孩所需要避孕知识通常与适合于 15 岁女孩的那

种避孕知识截然不同。我在为年龄较小的班级上课时，主要不讲避孕，通常只是在回答班级问题箱中的问题时才涉及这一专题。回答年龄较小儿童的问题一般只是纠正他们的错误观念。（例如，他们常常认为，吃避孕药丸会使女人永远不生育，还因为他们听人们管这种药叫小球，所以认为避孕药丸像高尔夫球那么大。）

详细而实用的避孕知识不仅会使我的读者很难理解，而且加入这类知识还会使本书的篇幅拉长，而仅这一点就足以把年龄较小的读者吓跑。所以，我采取了一种折衷方法，不这，像多数折衷方法一样，这一方法也不完全令人满意。这里所提供的避孕知识对大部分读者都适合。可能仍有一些知识对 9 岁的孩子来说是多余的，而对年龄较大的孩子来说又绝对不够。所以，如果你有一个年龄较大的女儿，请不要只靠这本书满足她的需要。反过来，如果你有一个年龄较小的女儿，对这一专题毫无兴趣，或感到这些知识“理解不了”，那么，她当然可以跳过这一部分，尽管接着读下去也无害处。

我知道，有些家长担心让孩子了解避孕知识会鼓励他们外出交际和尝试性生活。对这样的家长来说，有一点似乎是显而易见的，即孩子对避孕方法了解得越多，就越有可能进行性交。

但青少年大脑的思维方式是不同的，他们认为，避孕与性生活不一定有联系。一般 10 几岁的儿童在开始有性行为甚至至少一年之内，都不会考虑使用某种避孕方法。他们掌握了某种方法后，约有  $2/3$  的人从不使用，或只是偶尔用用。此外，如果避孕促使 10 几岁的孩子有性行为，那么，10 几岁就怀孕的人数就不会以每年 100 万的速度增长，我们也不会面

临这样的惊人的统计数字：现在 14 岁的少女中，每 10 个中有 4 个将在青少年时代结束前至少怀孕一次。在我同孩子们打交道的 10 年中，我只知道有两个女孩（只有两个）在开始有性行为之前掌握了某种避孕方法。如果认为青少年有性行为是因为掌握了避孕方法，那就本末倒置了，至少按青少年的行为逻辑讲是如此。事实并非如此。

由此可见，即使你的孩子可能年龄太小，避孕知识对她还没有什么实际用处，让她读一读关于避孕的部分也无害处。很多家长偏要等到他们的孩子开始约会或确定情侣关系，才开始谈这一问题。在家长与孩子之间的第一次关于避孕问题的谈话开场前，家长常常先送上这样一句话：“我不希望你现在就有性生活，不过如果你有的话，我希望你采取一些措施。”我认为，家长表示这个意思是完全合乎情理的，但是，在这种情况下开始进行避孕教育，气氛未免太紧张了，而且，这种听起来像是双关语的话常常会使孩子们摸不着头脑。如果提早开始讨论避孕问题会容易得多，孩子也不会那样困惑不解，肯定也会更有效。

在写第八章中关于性传播疾病那部分时遇到的问题与避孕部分时所遇到的类似，所以我采取了类似的折衷办法。年龄小一些的读者可能感到有些知识他们并不需要，有性行为的读者又可能感到信息量不足。年龄较小的读者可把过于详细的内容跳过去不看。

在为年龄较大的青少年讲课时，我十分直率和详细地讲述艾滋病及其各种传播方式，甚至使用图解，因为医务总监有句话说得很恰当：“你不可能谈被毒蛇咬伤的危险而不提到毒蛇。”但是，在为年龄较小的孩子讲课时，我并不具体谈许

多专家认为造成男性同性恋中艾滋病发病率高的“极端危险的”性行为。我没有说出我到底在这里谈的是哪种行为，并不是怕羞。我是故意没有点明，因为即使年龄较小的孩子有时也看我为家长写的书的引言，我认为不宜与他们讨论这种极端危险的行为。首先是没有必要。根据我的经验，泛泛的解释就足以满足年龄较小的孩子的好奇心，而且，由于他们没有从事这种行为，也没有必要告诫他们不要这样做。其次，作为一个教师，我所有的直觉告诉我，讨论这种极端危险的性行为会使年龄较小的孩子疑惑不解、心神不安。

总而言之，我认为本书中对艾滋病的论述对年龄较小的孩子是适合的。

在说了所有这些之后，最后让我再重复一下《我的身体——写给男孩子》第一版的前言中所提到的几点，因为这几点与本书，尤其是与这一修订版有重大关系。

在那本书的前言中，我提到，一些家长对让他们的孩子了解性知识感到不安，因为他们担心，他们的孩子会“太感兴趣”，“太好奇”，或者将“出去干这种事”。由于这本写给女孩子的书的修订本在新的章节中容纳了更多的性知识，因此我想提醒你们，调查结果十分清楚：受过良好性教育、特别是家庭性教育的孩子不大可能乱交，不大可能10几岁就怀孕，也不大可能染上性传播疾病。

我在第一版的前言中也曾告诫过家长，他们也许认为自己的孩子“年龄太小”，还弄不懂本书中提到的一些内容，因此，我要再次指出，不管你喜欢不喜欢，事实是，现在的儿童可接触到大量的性知识，常常可以听说一些在我们的年龄比他们大上两三倍的时候都从未想象过的事情。很可能你的

孩子实际上已经听说过本书中谈到的每一个专题，或者很快就会听说了。我认为，她在适当的条件下，从家长那里或从像这样的书中得知这些事情，肯定比“从大街上”，从新闻媒介中，或从其他什么渠道得知要好。

如同本书第一版中所做的那样，我在本修订版中论述了一些专题，人们对这些专题的观点极不相同而且常常是相互对立的。我所采取的方法是，摆出人们持有的所有不同观点，解释他们为什么持有这些观点，并且尽可能做到公正而客观。我极为尊重所有家长的宗教、道德和种族观念，而且自认为在这点上做得相当不错。不过，可能有些家长反对我采取的方法，其中一些人反对的原因可能是他们对自己的观念坚信不移，以至不能容忍任何其他观念的存在，所以甚至连提及有关手淫、堕胎、或婚前性交一类的问题的其他观点都大加反对。我冒昧地说，这本书根本不适宜这些家长看。其他家长反对我的原因可能是他们感到在我写的东西里掺入了我个人的价值观，他们不赞同我的意见和价值观。毫无疑问，从某种意义上讲是这样的。但是，如果你不同意我说的一些观点，那么请不要像一句谚语所说的那样，“把孩子和洗澡水一起泼掉”。你可以提出同我相反的任何意见，并借此机会向孩子阐述你的观点和价值观念。

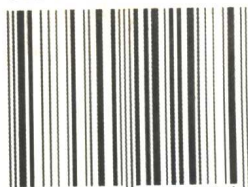
我希望，这本书将能帮助你与你的孩子建立起更加亲近的关系。

琳达·马达拉斯

1987年8月作于加利福尼亚圣莫尼卡

这本书写给 9-15 岁的  
女孩子。翻开它,能够了解青  
春期生理发育的奥秘;读了  
它,能更多地认识自己,更好  
地把握自己,健康快乐地长  
大成人!

ISBN 7-5001-0298-4



9 787500 102984 >

封面设计:常燕生

ISBN 7-5001-0298-4/G·60

定价:6.00 元

## 目 录

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 插图一览表 .....               | XII       |
| 再版序言 .....                | XIV       |
| <br>                      |           |
| <b>第一章 青春期 .....</b>      | <b>1</b>  |
| 性器官 .....                 | 3         |
| 性交 .....                  | 7         |
| 孕育婴儿 .....                | 8         |
| 月经 .....                  | 11        |
| 你了解的一切 .....              | 14        |
| 如何使用本书 .....              | 15        |
| <br>                      |           |
| <b>第二章 身材和体形的变化 .....</b> | <b>16</b> |
| 生长突增 .....                | 16        |
| 体形的变化 .....               | 18        |
| 喜欢自己的体形 .....             | 18        |
| <br>                      |           |
| <b>第三章 体毛、出汗及粉刺 .....</b> | <b>23</b> |
| 阴毛 .....                  | 23        |
| 阴毛生长的五个阶段 .....           | 24        |
| 阴毛的颜色和数量 .....            | 26        |
| 为什么要长阴毛? .....            | 26        |
| 如何看待长阴毛 .....             | 27        |



---

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 腋毛 .....               | 28        |
| 其他的体毛 .....            | 29        |
| 剃毛 .....               | 29        |
| 出汗和体臭 .....            | 32        |
| 粉刺、痤疮和其他皮肤变化 .....     | 33        |
| 伸展痕迹 .....             | 38        |
| <br>                   |           |
| <b>第四章 乳房 .....</b>    | <b>39</b> |
| 幼年时期的乳房 .....          | 40        |
| 乳房内部 .....             | 41        |
| 乳房的发育 .....            | 42        |
| 乳房发育与月经初潮 .....        | 45        |
| 对乳房发育的感受 .....         | 45        |
| 胸罩 .....               | 50        |
| 如何选购胸罩 .....           | 52        |
| 乳房的大小 .....            | 53        |
| 乳房的自检 .....            | 55        |
| <br>                   |           |
| <b>第五章 外阴的变化 .....</b> | <b>60</b> |
| 阴阜 .....               | 63        |
| 大阴唇 .....              | 63        |
| 小阴唇 .....              | 64        |
| 阴蒂 .....               | 65        |
| 手淫 .....               | 65        |
| 尿道口 .....              | 67        |
| 阴道口 .....              | 68        |
| 处女膜 .....              | 69        |
| 肛门 .....               | 71        |