

21世纪健康生活丛书



女中十卷

女中十卷

女生私房话

女孩的性知识

李奇龙 著
李勉之 漫画

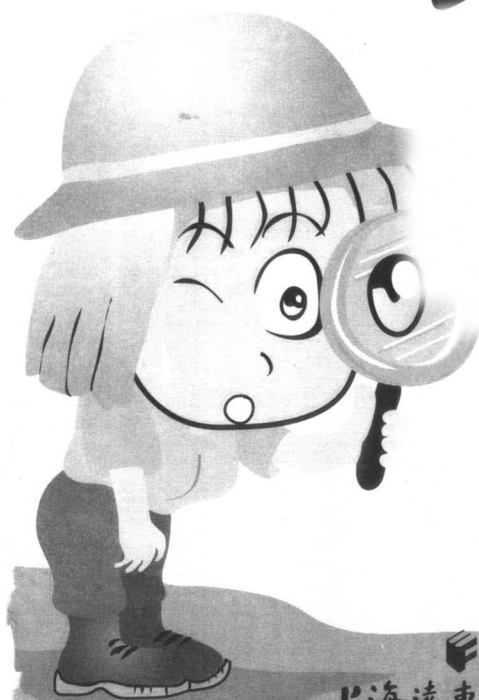


上海遠東出版社

女生私房话

李奇龙 著
李勉之 漫画

女孩的性知识
女生主修 · 男生旁听



上海遠東出版社

上海远东出版社经由贝塔斯曼亚洲出版公司获得联经出版事业公司授予的本书中文简体字版独家出版权。

未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

女生私房话

·21 世纪健康生活丛书·

著 者/ 李奇龙
漫 画/ 李勉之

责任编辑/ 马 赛
装帧设计/ 戚亮轩
版式设计/ 李如琬
责任制作/ 晏恒全
责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发 行/ 新华书店 上海发行所
上海远东出版社
制 版/ 南京理工排版校对有限公司
印 刷/ 上海市印刷七厂
装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版
印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷
开 本/ 850×1168 1/32
字 数/ 147 千字
印 张/ 7.75
插 页/ 2
印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-281-5

R·42 定价: 16.00 元



因为生命是美好的

在我们的一生中，最熟悉的应该是自己的身体，但是大部分的人对自己的身体反而相当的陌生，青少年对自己身体更是如此，有一句话说：“被自己吓了一跳”，事实上，人的成长就是如此。每个人在青少年阶段，身体会发生极大的变化，然而身体突然的变化，往往会让我们来不及意识到，所以容易被自己吓了一跳。这种情况在女生更为明显：许多少女在乳房发育、体毛长出或是初经来潮时，总是会突然间发现自己是面对着一个并不熟悉的身体，这时不免有相当多的疑惑，甚至会很不习惯，总是觉得有人怀着异样的眼光在看自己；例如刚穿上胸衣的少女，似乎觉得每个人都在透视她的胸衣；初

经的少女，总觉得坐立难安，害怕卫生棉会“穿帮”。事实上，面对这些自然现象，不需这么忐忑不安，所以，趁早了解自己的身体是非常重要的，一辈子也因而受用无穷。

我们常从电视、报章杂志中看到一些错误的观念，不幸的是，大部分的人都经由这些错误渠道获得错误讯息，这些观念若深植在下一代，会有一些不良的副作用；我们也常常看到亲子之间的关系在青少年时变得相当的紧张，因为每一对父母都非常爱护自己的子女，总是希望子女能在他们的呵护中按照计划地成长。相对的，青少年总是抱着相当多的好奇，到处探寻这新奇的世界，并希望能保有一些自我的隐私，但是这些隐私总会引起父母的怀疑，害怕子女在一溜烟之间，就离开了自己的掌握，无法成为期待中乖巧的儿女。尤其是对女孩儿，父母更是担心她是不是交男朋友，害怕她接触到一些不良的书刊、做出不正常的行为，即使在同学正常的交往中，也深怕会有一些不应该发生的事情发生，在这种疑心下，难免会让亲子关系逐渐淡离了。“少女情怀总是诗”，很多少女在成长中，总是怀着相当多的美梦，而美梦的实现要靠时间、父母及自己的努力才有办法达成，但是美梦在达成之前，总是会经历相当多的挫折，童

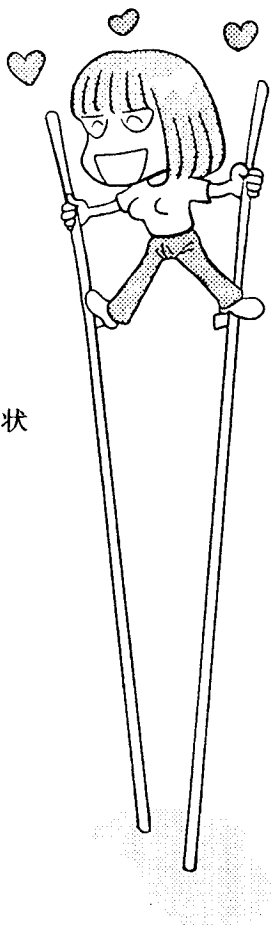
话里的丑小鸭变成天鹅好像是在一瞬之间；从灰姑娘变成王妃似乎也在一刹那之间，但事实上，成长虽似突然却是缓慢的；虽似脱缰之马却有轨迹可循；看似自然天成，其实是需要帮助的，若从父母或师长的辅导立场来帮助她们，会使成长中的灰姑娘更快乐，也使丑小鸭在小的时候便明了自己会变为天鹅，自小就昂头挺胸。所以少女的成长，不论小女孩本身或是父母、师长们都应该相当明了，在适当的时候给予适当的帮助，让她们在成长的过程中走得更顺畅。

写这本《女生私房话》是在一个偶然的机会上，青少年月刊的主编沈骝小姐希望我为年轻一代的小女孩们，阐述一些有关自己会遇到的私人小问题，虽是小问题，但却是难以启口的重要大事，刚好我有两个女儿，她们也在逐渐成长当中，我也希望她们有自己小秘密的书，因此，我是以一个像是在教导自己女儿的心理及观点来探讨女性一些不为人道之私房话，希望能对少女们有所帮助。我也希望少女们看到这本书后，能对自己有更深的了解，减轻自己的烦恼，可以更快乐地活出自己的色彩，毕竟，天空是属于年轻人自由挥洒的空间，不需要为了脸上的一二颗青春痘或胸部的大小而烦恼，只要有健康的知识就可以成为轻松、快乐的女孩。

最后,感谢青少年月刊嘉琳及研究助理怡静的整理,更要感谢妻子琇玲的支持及我的父母几十年的栽培。家父一生奉献在教育上,亦常期许我能对教育多做贡献,希望这本书的出版可以给少女们一些实质性的帮忙,让父母、师长及自己都能更了解少女花样般的蜕变,让生命更美好,成长也能更愉悦。

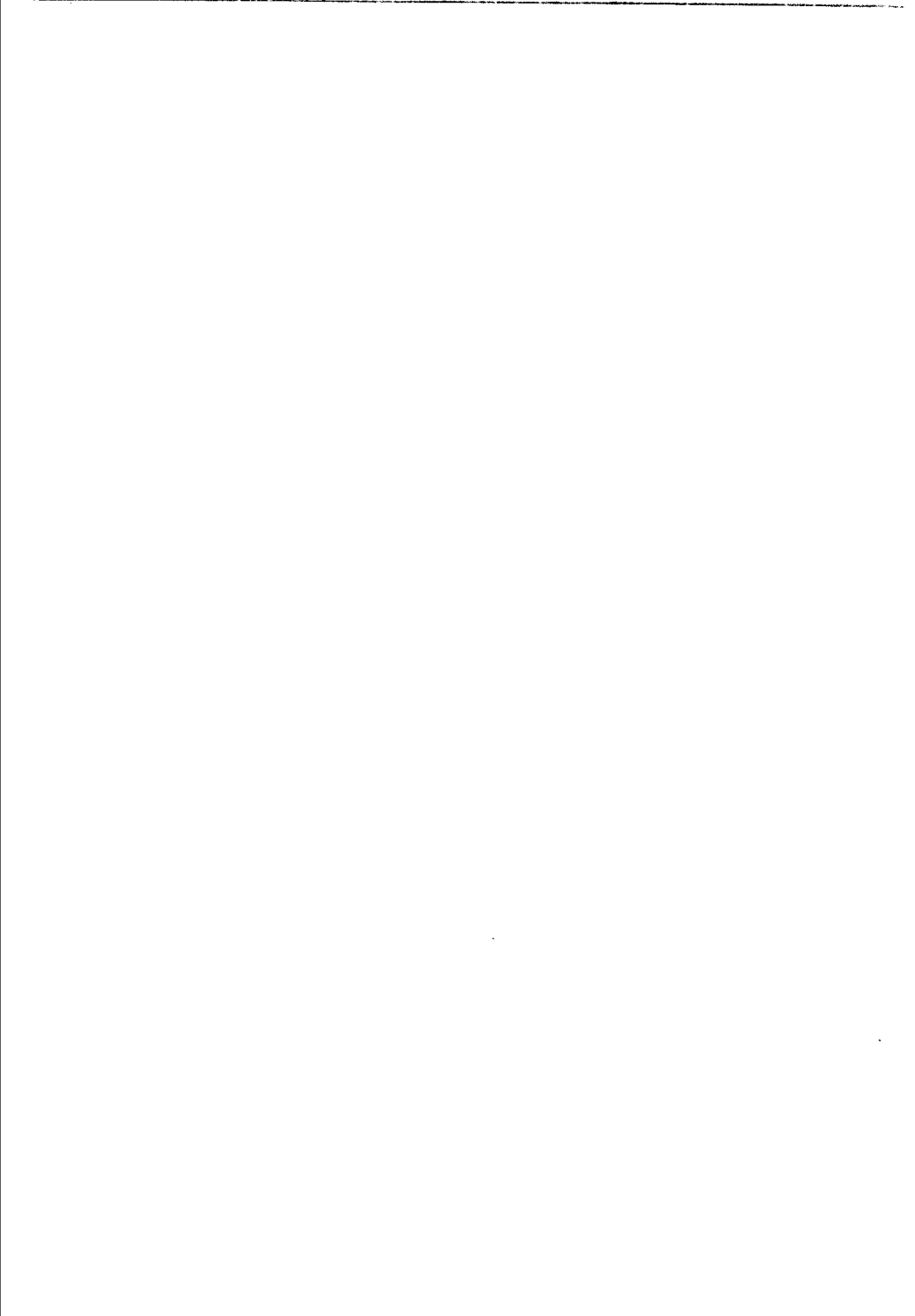
1	自序——因为生命是美好的
3	预测经期很容易
13	痛在经前紧张时
23	向经痛说 Bye-Bye
35	克服经期异味有妙招
43	自我检测经血量
53	考期调经的利弊
63	乱经伤脑筋
73	关于月经的错误观念

- 83 乳房与胸罩的亲密关系
- 93 乳房疼痛的八大因素
- 101 青春怎么迟到了？
- 109 女孩的波霸情结
- 117 看妇产科不要怕！
- 125 胯下痒怎么办？
- 135 小心！阴道感染
- 143 学习自我观察白带
- 153 高人一等的梦想
- 163 认识世纪黑死病
- 173 揭开处女膜神秘史
- 183 给女孩的避孕常识



- 191 与性有关的病
- 201 女孩该知道的怀孕症状
- 209 思春期可以自慰吗?
- 217 偷尝禁果后怎么办?
- 225 OK 绷手术时代





预测经期很容易

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

小朱跟小娟从中学开始就是一对密友,无论旅行、郊游或读书都在一起。近来假期又快到了,小朱有意约小娟一起去旅行,可是这次小娟却相当犹豫,因为她的月经周期相当不准确,深怕在旅行当中“好朋友”来,这可就相当不方便了。身为好友的小朱只好帮她想想有无好方法克服这个难题……

如何预测“好朋友”

一般而言,预测方法大概可以分成四种,包括日历法、体温测量法、自我观察法以及麻烦多多法。

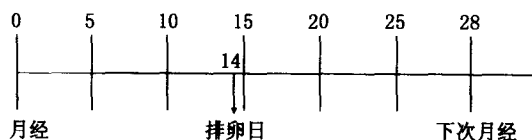
一、日历法

有正常周期的女孩是最幸运的,因为可按照日历

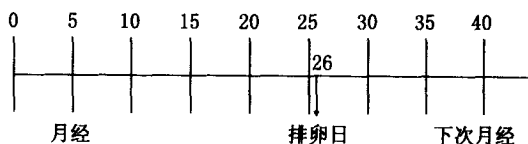
周期来计算。假如 30 天为一周期,上次若是 3 月 28 日来,4 月当然也会在 28 日左右就有月经来潮;如果以 40 天为一周期,下次大约在 5 月 9 日便会有月经来潮。

利用日历法,只要在上一周期的月经首日,再加上每月月经周期的日数,就很容易预测下次的月经来潮日。要用此法推测月经周期,前提是月经周期必须有规律;换言之,排卵比较正常的女性才有办法利用日历法来判断下次月经何时会来。

有排卵或规则性月经的推算法

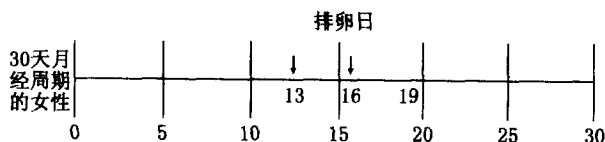


月经周期为 28 天的女生月经计算法



月经周期为 40 天的女生月经计算法

安全期算法



第 13~19 日为最危险期



第 33~39 日为最危险期

二、体温测量法

许多人的妈妈、姊妹们可能对体温测量法很有经验。此原理是运用女性在排卵后会有体温增高的现象,以测定何时是排卵日。假如没有受孕而且没有荷尔蒙失调的情形,一般在排卵之后 14 天月经就会来临,所以可以很准确地预测到月经来临日。

用体温测量法之前,一定要知道如何正确使用体温计。首先,不可以使用我们伤风感冒用的体温计,而须用专用体温计,因为专用体温计的刻度变化较大,即使是很轻微的体温改变,在体温计上都能显示出来。一般来讲,排卵前后体温只在 36.7°C 上下做极轻微的变化,假如不用比较准确的体温计是无法测量出来的。有些女孩喜欢熬夜,早上起来就匆忙上学,因为起床时来不及量体温,就把体温计带到学校量,这样也不会准,因为经过活动后,人的体温会升高,就会把排卵期误判了。所以一定要在刚睡醒时就测量,也不可东想西想后再量,因为脑力消耗也会升高体温。

再者,测量的位置要固定,不能有时量腋下有时量口内,这样会呈现温度上上下下不稳定的状况,因为口温比腋温高出 0.5°C ,当温度降至最低时,表示

已经到了排卵期,如果没有受孕,14 天后自然会有月经来临。虽然这种方法可以用,但较常使用在不孕患者。利用专用体温计可以相当准确地测定,以便求得一子之用,用它测量月经来潮日,还是有点“杀鸡用牛刀”的感觉。

三、自我观察法

所谓自我观察法,就是观察白带的质与量来加以推断。接近排卵期的时候,分泌物会相当清澈,而且较平常多出 2~3 倍;一旦排卵后,分泌物转呈黄浊现象,而且相当黏滞,此时我们可以断定排卵已经发生,而排卵之后两个礼拜左右,就是月经来潮的时候。所以利用观察阴道分泌物也可以了解何时是排卵日,同时也顺着排卵日推断何时月经会来潮。这可能是最容易的月经来潮测定法,但在正式使用此法之前,应先自我测试几次才会准确。

四、麻烦多多法

麻烦多多法就是利用一些仪器设备来做检查侦测,做起来步骤繁复,因此谓之麻烦多多法。目前医师较常用的方法是使用超声波观察卵巢中卵泡成长的大小。一般而言,当卵泡形成二厘米左右,可能已接近排卵日,经过一系列的测量可以得知何时卵泡会在卵巢之中消失,那么当天就可判定为排卵日。利用此一方法可知排卵日,也可推算出月经来潮之时。

再者,也可以到西药房买侦测排卵日的小试

剂,假如黄体激素的浓度显示相当强,则表示在 24 小时后会有排卵现象,如此也可推测出月经何时来潮。

当然,利用内视镜来做检查也可以知道结果,但这么麻烦的步骤可不是自己可以做得到的。

整体而论,这些麻烦多多法是医院里检查不孕症的辅助工具,当然不是平日用来推测月经何时来潮的好方法。

如何推算出安全期

假如我们知道月经何时会来,自然也可以知道安全期。一般来讲,排卵日前后三天是最危险(也就是容易受孕)的时候,加上排卵日就有七天是属于比较容易“中奖”的日子。因此,想怀孕的人应该利用这个时段行房,但是想避孕的人就应该避免在这段时间有性生活,或是在这段时间里利用其他方式避孕。所以说,利用排卵日可以推断月经来潮日,也可以推算安全期。

假如王大姊以 30 天为一周期,她的排卵日为月经的第 16 天左右。换言之,上次若是元月 1 日月经来潮,在周期规律的情况下,她的排卵日应于元月 16 日左右,而从元月 13 日至 19 日都属于容易受孕的日子,也就是所谓的危险期。此外,还必须考虑次安全期。精虫有时可以存活 3~7 天,所以在危险期前后