



Sex & Love Body Care Keep Beauty

# 大女生的尴尬记事II



人民交通出版社

李淳廉 著

**这些、那些，私密的告白、  
尴尬的窘况  
真的很难开口诉说……**

性感T裤的危机……

没怀孕，怎么会分泌乳汁……

我的MC不见了……

性生活不协调会让人焦躁！？

“走后门”快乐吗？

阴道口会愈做愈大！？

非得用情趣用品才叫情趣吗？

小产堕胎后要怎么补身？

天呀，秃头竟然找上我……

真的吗？每晚鼾声大作的人竟是我……

不想再做夜夜磨牙的女人……

我的脚，怎么洗都还是很臭……

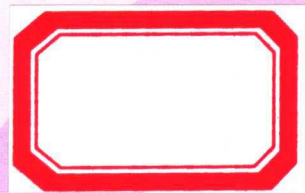
ISBN 7-114-05284-7



9 787114 052842 >

ISBN 7-114-05284-7

定价:19.80元



# 大女生的尴尬记事II

李淳廉 著



人民交通出版社

## 内容简介

《大女生的尴尬纪事》回答了大女生们所关心的心理和生理方面许多难以启齿、而又不得不面临的实际问题，一经推出即受到热烈欢迎，已经屡次重印。这次针对大女生的尴尬话题再度推出《大女生的尴尬纪事Ⅱ》，承续前一本的篇章，从“性与爱欲”、“生理保养”和“外观窘况”三个方面，更加深入地探讨了上次没有涉及到的或是没有深究的话题。这些话题里面有些是女生难以向人提及的隐疾，有的是医生懒得解释而自己也不好意思问的事情，现在都写在这本书里，让作者来悄悄告诉你吧。

台湾尖端出版有限公司正式授权简体中文版

### 图书在版编目(CIP)数据

大女生的尴尬纪事. 2 / 李淳廉著.

——北京: 人民交通出版社, 2004. 10

ISBN 7-114-05284-7

I. 大… II. 李… III. 女性—青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据字核字(2004)第101231号

### 大女生的尴尬记事Ⅱ

李淳廉 著

正文设计: 盛雅典

责任校对: 盛雅典 责任印刷: 张凯

北京多元文化发展有限公司 策划编辑

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

(100011 北京安定门外外馆斜街3号 010-85289534)

各地新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 6.5 字数: 70千

2004年10月 第1版

2004年10月 第1版 第1次印刷

定价: 19.80元

ISBN 7-114-05284-7

# 自序

“下辈子如果能选择，我一定不再当女人了！”

“别说当女人可以娇柔、可以妩媚，我却总是看到当女人很麻烦的一面！每个月总有那么几天裤底要垫着厚沉沉、湿淋淋的卫生棉垫，忍着闷痛不适不说，还要在职场上与男人一较长短！”

“那个来，我们觉得麻烦，不来了更心烦！”

“女人三十五不结婚是单身老女人，男人四十不结婚，却是黄金单身汉！”

“性解放之后使女人可以随意做爱，但选择不做爱的女人，却被贴上压抑、冷淡、性冷感等标签！”

“虽说胸脯是最能表现女人味的地方，但它可不只是拿来炫耀与放电的。身为女人，还得注意有没有出现胀痛、表面有没有凹陷或乳汁流出，摸到硬块时更得提心吊胆，怕因为太丰满而遭天嫉！”

三五个大女生聚在一起，就是这样的絮叨个不停。一会儿为了同为女人骄傲不已，一会儿又为了身为女人抱不平而同仇敌忾。但只要遇上心仪的男性，再多的牺牲为难，身上再多的尴尬与难堪，都会努力去克服，并找到解决之道。



有人说：女人是水做的，在我看来，女人根本是荷尔蒙做的。近年来许多关于女人的话题，都聚焦于女人的荷尔蒙上。荷尔蒙如何影响月经周期、如何主导经前症候群，以及女人的个性、行为和性反应。一连串复杂的荷尔蒙、生理、心理变化，深深地影响女人的情绪稳定和自我意识。

之前的《大女生的尴尬记事》篇篇写入大女生的心坎里，一推出即佳评如潮，卖座更是屡传捷报，所以很快的继第一部之后，针对大女生的尴尬话题再度推出《大女生尴尬记事II》。本书承续着上一本的章节分法，从大女生所关心的话题出发，分为“外观窘况”、“生理保养”、“性与爱欲”等三篇。不同的是，这次将前一本所遗漏或没有细究的话题，更深入的与你一同探讨。

这些围绕在大女生周遭的劲爆话题，包括“隔着小裤裤射精安全吗？”、“One Night Stand一夜情”、“性感T裤的危机”、“我的M C不见了”、“非经期的出血”、“夜夜磨牙的女人”、“打破隔隔不入的困扰”、“睡梦中的雷声”……有些是难以启齿的隐疾，有的是讳疾忌医的问题，有的是医生懒得说、自己又不好意思问的毛病。这些是病不是病的疑惑，都由我这位资深的大女生悄悄解释给你吧！



石石石 Nio

# Chapter 1

## 性与爱欲 Sex & Love

### 爱爱初体验 .....014

- 第一次到底会不会很痛 .....015
- 为什么总是进不去? .....015
- 从生理及心理解决无法顺利进入的问题? .....016

### 👉 NICO小叮咛 爱爱后出血需要就医吗? .....017

### “闯红灯”的安全顾虑 .....018

- 小心经期做爱的后遗症 .....020
- 欲望高涨的月经期，到底该怎么做? .....021

### 👉 NICO小叮咛 小心增加感染风险 .....021

### 做爱后阴部搔痒 .....022

- 观察白带来判断原因并加以治疗 .....024
- 生活习惯与年龄 .....024

### 👉 NICO小叮咛 避免阴道发痒的生活重点 .....025

### BLOW JOB VS. 品玉 .....026

- 清洁卫生远比口技重要 .....028

### 👉 NICO小叮咛 发现异状先休兵 .....029

### “走后门”快乐吗? .....030

- 后门不一定比前门好 .....032
- 女性可以由肛交达到高潮吗? .....032

● 小心肛门松弛的后遗症 .....033

● NICO小叮咛 双方OK才享受 .....033

ONE NIGHT STAND一夜情 .....034

● 一夜激情隐藏的性爱危机 .....036

● NICO小叮咛 做之前先三思吧 .....037

影片的迷思！叫床比一比！? .....038

● 放松不压抑才能真正满足 .....040

● 脸红心跳新观念 感觉与叫床 .....041

玩具情人 .....042

● 玩场安全的性游戏 .....044

● NICO小叮咛 别玩的过火 .....045

“爱”要怎么谈 .....046

● 满足性爱无关刻意不刻意 .....048

● NICO小叮咛 新鲜刺激，刻意营造又何妨 .....049

性爱是不老灵药！? .....050

● 心情易烦躁与性生活不协调有关吗? .....052

● NICO小叮咛 随心所欲更美丽 .....053

紧实有力性福来 .....054

● 选择最合适的紧实方法 .....056

● NICO小叮咛 阴道整型不绝对等于性福 .....057

体外射精的风险 .....058

COLUMN

● 隔着小裤裤会不会怀孕? .....060



# Chapter 2

## 生理保养 Body Care

非经期的出血 .....062

● 找出原因不需惊恐 .....064

👉 Nico小叮咛 日常生活的保养之道 .....065

我的MC不见了! ? .....066

● 无月经的成因与解决之道 .....068

● 3个月不见月经的考虑因素 .....068

● 遇到无月经时, 该怎么办? .....068

👉 Nico小叮咛 别把月经不来当成习惯 .....069

性感T裤的危机 .....070

● 外阴部搔痒 .....071

● 霉菌性、细菌性、滴虫性阴道炎 .....071

● 避免让阴部处于温暖湿热的环境 .....072

👉 Nico小叮咛 妥善照顾, 阴道炎自然不复发 .....073

女性卫生用品大观 .....074

● 汉方护垫及阴道塞剂 .....075

● 药用坐浴包 .....076

● 女性卫生护理液 .....076

● 加强日常护理, 别依赖卫生用品 .....076

👉 Nico小叮咛 维持个人卫生为首要

全民进补! ? 中将四物非补吗? .....078

● 四物与中将汤之适用于禁忌 .....080

👉 Nico小叮咛 补与不补没关系, 平日保养要顾到 .....081

## 小产、堕胎的补身之道 .....082

### ● 坐月子的补品

是否适用小产与堕胎.....084

▶ Nico小叮咛 调养得宜，再孕不难 .....085

## 复杂的腹痛 .....086

● 辨别腹部的脏器所在.....087

● 妇科方面常见的疼痛.....087

● 单纯肠胃道问题常见的腹痛.....087

● 改善消化道疾病的生活重点.....089

▶ Nico小叮咛 不明腹痛勿吃止痛药 .....089

## 变奏的小号！排尿异常 .....090

● 尿道炎、膀胱炎其实不难预防.....092

▶ Nico小叮咛 别因害羞就医而徒增痛苦 .....093

## 溢出乳汁的警讯.....094

● 泌乳激素过高是异常主因.....096

▶ Nico小叮咛 颜色异常或单侧流出需立即就医 .....097

## 凹陷乳头挺立再现 .....098

● 乳头外观不同，会影响敏感度吗？.....099

● 凹陷的乳头会有凸出的一天吗？.....099

● 改善凹陷，清洁、牵引双管齐下.....100

▶ Nico小叮咛 乳头形状改变即需就医 .....101

## 非关乳癌的乳房硬块 .....102

● 当发现了乳房硬块时，该怎么办？.....104

▶ Nico小叮咛 乳房出现什么状况需立即就医？ .....104

# Chapter 3

## 外观窘况 Keep Beauty

### 告别顶上光芒! 解救秃头大作战 .....106

- 大量脱发而形成各种秃头的原因 .....108
  - 压力、精神紧张 .....108
  - 甲状腺机能亢进 .....108
  - 营养不良 .....108

#### ◆ Nico小叮咛 情绪与营养是生发关键 .....109

### 四季纷飞的雪花 .....110

- 造成头皮屑与头皮痒的原因 .....111
- 不刺激头皮的洗发要领 .....112

#### ◆ Nico小叮咛 让洗发变成一种真正的享受 .....113

### 夜夜磨牙的女人 .....114

- 改善磨牙非梦事 .....116

#### ◆ Nico小叮咛 放松再放松, 齿间不再相磨 .....117

### 还你“清白”! 告别黄澄澄的牙齿 .....118

- 美白更要防止变黄 .....120

#### ◆ Nico小叮咛 认清自己别花冤枉钱 .....121

### 打破“嗝嗝”不入的困扰 .....122

- 简单妙方, 让打嗝不再成为噩梦 .....124

#### ◆ Nico小叮咛 如何改善肠内气体积累? .....125

### 睡梦中的雷声 .....126

- 不再让呼声扰人清梦 .....128
  - 鼻塞性的呼声 .....128
  - 鼻腔、支气管问题 .....128
  - 床具及睡姿 .....128

· 请旁人协助 .....	129
<b>● Nico小叮咛 有氧运动+腹式呼吸 .....</b>	<b>129</b>
难看的蟹足肿 .....	130
● 什么是蟹足肿 .....	131
● 凸起的蟹足肿是怎么来的 .....	131
● 对付陈年蟹足肿的方法 .....	132
<b>● Nico小叮咛 伤口愈合的照料为关键 .....</b>	<b>133</b>
毛手毛脚的多毛症 .....	134
● 找寻最合适的除毛方法 .....	136
<b>● Nico小叮咛 整型除毛的术后保养 .....</b>	<b>137</b>
驱逐陈年臭脚，万种风情再现 .....	138
● 预防脚臭，给脚丫子香喷喷的权利 .....	140
<b>● Nico小叮咛 预防脚臭透气最重要 .....</b>	<b>141</b>
还以颜色！远离灰趾甲梦魇 .....	142
● 什么是灰趾甲 .....	143
● 灰趾甲与香港脚 .....	143
● 给灰趾甲一次自新的机会 .....	144
<b>● Nico小叮咛 给双脚制造干爽舒适的环境 .....</b>	<b>145</b>
到处乱痒的寻麻疹 .....	146
● 什么是“寻麻疹” .....	147
● 如何找出过敏原 .....	147
● 对付寻麻疹，你该这样做 .....	148
<b>● Nico小叮咛 寻麻疹治愈的技巧 .....</b>	<b>149</b>
迷人尖头鞋的足下之痛 .....	150
● 如何处理已出现的脚底硬皮 .....	152
<b>● Nico小叮咛 小心处理，别给皮肤二次伤害喔！ .....</b>	<b>153</b>

# 性与爱欲

浸入。你和他的世界。恣意浪漫

*Sex & Love*



# 爱爱初体验



**罪恶感、焦虑、害怕怀孕是女生放不开的主因！这时，男生可别横冲直撞，给她们多点温柔、多点安全感，酝酿情绪吧！**

是我太紧张了吗？还是爱爱真的很痛？

虽然早做好心理建设，告诉自己不会痛；就算早有心理准备，决定跨出这一步，可是，每次男朋友才到门口，我又打退堂鼓了。所以到目前为止，我们根本还没有真正做过。

虽然我男朋友还蛮体贴的、不会勉强我，但每次都让他败兴而归，也觉得有点不好意思，当然，也担心他会不会因此对我失去兴趣。可是，光想到以前从朋友那儿听来有关第一次的经验，就觉得有点恐怖，据说：“第一次会很痛，而且会流很多血，有的还会有裂伤！”不知道这是不是真的？



## 给大女生的悄悄话



### 第一次到底会不会很痛？

每个人的经验与体质都不同，有人会痛到让男生无法进入，有的人则在没有强烈感觉的情况下不知不觉就滑了进去，所以不用先预设立场。倒是进入前除了必须两情相悦外，还需做好无后顾之忧的避孕措施，并且请男人多花些时间让女生的情绪融入其中，三者兼具才能让女人真正放得开。不然很容易遇上不得其门而入的窘况。



### 为什么总是进不去？

以女性阴部的横剖面位置而言，阴道口外是小阴唇，阴道口被一圈带有小孔的薄膜覆盖，称为处女膜。在前几次性交时，都能感受到阴道口较紧，当异物入侵，这层薄膜被撑开，此时处女膜因破裂而流血，俗称“落红”。

这层薄膜虽然薄薄一片，但也是一种结缔组织。有些人在十几岁时该来月经时没来，到医院检查才发现处女膜中间没有开口，月经流不出来，这种人就是俗称的“石女”，在性交时也找不到入口，这时就需要找妇产科医生帮忙了。



### 第一次会大量出血吗？

既然处女膜只是阴道口外围的一圈结缔组织，但处女膜的韧性与弹性，以及破裂是否会流血都因人而异的，有些人即使在初夜时也不太流血，而有些人则会流出多量鲜血。

相信很多人都听过，有人因为骑自行车、骑马不慎，造成处女膜破裂，此外，某些剧烈运动，例如拉筋，也容易造成破裂，所以并不是只有性行为才会让处女膜破裂，所以也无须太计较初夜出血与否。



# 给大女生的贴心建议

## 从生理及心理解决无法顺利进入的问题

### 生理结构异常

处女膜闭锁、无阴道症等先天异常。通常过了青春期，或是到了十七八岁都还没有月经。如果有此情况时，建议还是赶紧先找医师检查，早点确定没有构造上的问题，有的话以手术的方式解决。

### 心理因素

太强的道德焦虑、过度害怕初次性交的疼痛或曾受过某种性侵害而潜意识排斥性行为等等，若有类似的情况，建议还是在在自己比较有心理准备的情况下再接受男方的进入吧！

### 技巧不足

若没有让女方充分润滑即进入，有可能引发阴道的疼痛收缩，不但造成疼痛，还会导致日后性趣缺乏。建议使用市面上销售的润滑剂来增加润滑度，避免首次进入的疼痛不适。

### 阴道痉挛

阴道口也有括约肌的作用，在刺激强烈、情绪激动、紧张时会发生痉挛，造成阴道痉挛的性功能障碍。如果有此情况产生，建议上妇产科检查一下，因为这种阴道痉挛，不但无法进行性行为，也是女性性功能障碍的一种。

所以，如果你们也有不得其门而入，或是男人还没进去就遭拒的话，建议由上述的原因找出适合的解决之道吧！

根据科学家的发现，人类是唯一可以不为生殖而享受性爱欢愉的动物，不妨让自己对性爱抱着更开朗的态度。但若还没做好生育的准备，也请务必以更轻松的心情面对它，记得做好避孕措施及性病防治这两项任务。



# 脸红跳新观念

## 别用“落红”来检验处女

要完全用落红来检验是否为处女，可以说是过时且不准确的作法，更何况现在如果为了要满足男人的沙文心态，也有处女膜成形术，来修复已经开过苞的贞操啊！既然连处女膜都可以造假，所以实在没有必要为那薄薄的一片而去计较对方是否为初夜。倒是两人应该珍惜彼此的缘分，若是真心相爱，多一片或是少一片根本就不是问题。



## 爱爱后出血需要就医吗？

做爱后有出血的情况，除了初夜的处女血外，也可能遇上月经来，或是宫颈糜烂、爱得过火造成阴道的撕裂伤……

- ♥ 在第一次性交时，出现较淡的血色，且有时会持续到第二天者，可能是处女血。
- ♥ 如果初体验时女生太紧张，加上男性的过度激情、入门太猛，也可能引起事后血流如注。这时就要怀疑是否为阴道或会阴撕裂伤，必须赶紧赴急诊去做阴道或会阴缝合手术。
- ♥ 如果除了做爱后有出血状况外，还会合并出现疼痛及分泌物增多的情况，则怀疑可能有宫颈糜烂。
- ♥ 做爱时引发来潮是正常的，但是否为正常月经，当然还要观察出血的天数、数量及疼痛感等，若在七天内停止，也可算是正常的月经。