

所有女孩 都应知道的

青少年身体启蒙·女孩读本



Alles,
was
Mädchen
wissen
wollen

[德]特鲁德·奥斯费德/著
戴珂 陈兰/译

德国青少年
推荐阅读

上海社会科学院出版社

所有女孩 都应知道的

青少年身体启蒙·女孩读本

**Alles,
was
Mädchen
wissen
wollen**

[德]特鲁德·奥斯费德/著
戴·珂 陈 兰/译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

所有女孩都应知道的/(德)特鲁德·奥斯费德著;戴珂、陈兰译.
—上海:上海社会科学院出版社,2002.8

ISBN 7-80681-034-X

I. 所… II. ①特…②戴…③陈… III. 姑娘—生活—知识—普及
读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第039754号

原书名: Alles, Was Mädchen Wissen Wollen

Copyright © 1997 Verlag Heinrich Ellermann, München

版权所有

侵权必究

所有女孩都应知道的

著 者 特鲁德·奥斯费德

译 者 戴珂 陈兰

责任编辑 赵玉琴

封面设计 烟雨

出版发行 上海社会科学院出版社

地 址 上海淮海中路622弄7号

电 话 021-63875741

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 24

字 数 110千字

印 张 7.5

版 次 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

ISBN 7-80681-034-X/G·008

定 价 18.80元



前言

特鲁德·奥斯费德

当有人问我，是否有兴趣为13岁到18岁的女孩写一本非常隐私性的书时，我马上爽快地答应了。原因有二：其一，我对我的少女时代记忆犹新；其二，我作为记者和青少年打了20多年交道，我了解他们的成长、梦想、麻烦和喜怒哀乐。

在无数次的采访中，男孩、女孩们向我倾吐不敢在自己家里提及的心事。13岁的琼抱怨说：“我只能从报刊杂志上或女朋友那儿才能知道一点女孩必须知道的事情。我的妈妈对我的青春期紧张兮兮的，从不坐下来给我解释些什么。至于我的爸爸，我更不能问他了。每次当我问及爱情或下身时，他会立刻把我送到妈妈那儿去。”16岁的柯尔斯滕说：“当我第一次带男朋友回家时，我的父母满脸阴云，并想禁止我们来往。他们认为我才16岁，太小了，不能谈恋爱。但是为什么不能？他们不能解释。我父亲说：‘谈恋爱可能会产生一个私生子，这个私生子在家中没有任何地位。’我和男朋友根本没有发生过性关系，我们只是依偎在一起，抚摸对方而已。这些对于我的父母来说是不可想象的，他们突然之间对可能发生的事情充满恐惧，却从不在这方面对我进行启蒙教育。”柯尔斯滕的父母肯定想给女儿最好的解释，但由于害怕，他们犯了一个错误。他们这种过度反应只会引起许多争吵。较好的方法是两代人早些坐在一起谈论成长中会遇到的问题。

如果你想成长为一个有独立思想的个体，你首先想的便是脱离你的父母，不再依赖他们，走自己的路。在此过程中，对于双方来说不可能没有矛盾和冲突。父母怕“失去”孩子，而你越来越强烈地感觉



所有女孩都应知道的

到为了幸福必须独立走自己的路。人们把你当做小孩、可以左右你的思想的时候已经过去了。

变化不仅仅体现在思想上，也体现在身体上。一些苦恼也随之而来。我现在还记得很清楚，当我的胸部开始发育的时候，我再也不敢挺起胸膛走路，我把胳膊放到身前，以便不让别人发现我已经有乳房了。班里的其他女孩也没有一个人想要急切地表现出自己已不再是小女孩了。

每个人的青春期都不一样。女孩不同于男孩。她们成熟的程度和速度也各不相同。有些女孩很早熟，在十五六岁时就有了性经验；而有些女孩到了十八九岁性意识才苏醒。每个人只需按照自己内心的感觉和状态来做就行了。

这本书将帮助你发掘你所有的好奇，并正确理解它们。那么当你的“第一次”来潮的时候，你已经知道了所应该了解的所有事情，你就可以享受这份刺激和幸福而无需害怕什么。

我邀请你和我一起做一次旅行，去经历你身旁、你的身上以及和你有关的所有变化。你会看到，你的人生刚刚翻开崭新的、令人激动的又绚丽多彩的一页！跟我来吧，年轻的朋友！

1997年4月 慕尼黑



光明
书系

内容简介

本书包罗万象,可以解答年轻人成长过程中所有的困惑。每个人的青春期都不相同,而女孩更不同于男孩,他们成熟的程度和速度也各不相同。有些孩子在十五六岁时就已经成熟,而另一些孩子到了二十岁性意识才苏醒。本书将帮助你发掘你所有的好奇,并正确理解它们。你已经知道了所应该了解的所有事情,你就可以健康地成长而无需害怕什么。

本书为德国教育部向青少年推荐的读物,作者在书中邀请青年朋友与之一起做一次旅行,去经历你身旁、你的身上以及和你有关的所有变化。你会看到,你的人生刚刚翻开崭新的、令人激动的又绚丽多彩的一页!

策 划 / 严 平
周荣胜
统 筹 / 张 勇
责任编辑 / 赵玉琴
特约编辑 / 许 彬
封面设计 / 烟 雨
内文插图 / 贾 洁

或 珂, 陈 兰译。

活-知识-普及

en

22

大印刷



光明书系



“身体启蒙”系列

《所有男孩都应知道的》

[德]特鲁德·奥斯曼德

《所有女孩都应知道的》

[德]特鲁德·奥斯曼德

《所有父母都应知道的》

[德]马克斯·弗里德里希





充满叛逆、争议的青春期
充满躁动、不安的青春期

解答女孩成长过程中所有的困惑

发掘女孩对身体的所有的好奇并正确理解它们

本书为德国政府向青少年推荐的身体启蒙读物，让青少年经历自己身旁、身上以及与自己有关的所有变化。



目 录

前言 /1

第一章 你和别人 /1

一、心动/3

1. 歌星、影星、体育明星是你的所爱
2. 为什么忽然之间你用异样的目光去看你的男老师
3. 从脑海中挥之不去的是学校那个男孩的身影
4. 迷恋和爱情之间的区别是什么
5. 爱情的烦恼如上涨的潮水——时间会治愈创伤

二、父母和朋友/10

1. 为什么父母对我们苛刻又一无所知?
2. 为什么父母反对你的朋友?
3. 为什么妈妈让你有时感到很为难?
4. “他们应该停止像对待一个小孩子那样对待我!”
5. 如果父母吵架、分居,甚至要离婚怎么办?
6. 最好的女朋友对于你有多重要?

第二章 毛毛虫变蝴蝶的时期 /21

一、青春期/23

1. 现在你身上发生了什么变化?



所有女孩都应知道的

2. 和痘痘的艰苦战斗
3. 阳光对皮肤有害吗?
4. 你的第二张脸——手和指甲
5. 苗条与厌食症
6. 现在意想不到的身体部位长出了体毛
7. 为什么你一下子长这么高?
8. 身体的变化
9. 为什么忽然之间你对一感到厌烦?
10. 喜欢自己
11. 女人必须实现自己的价值
12. 以后的路应该这样去走?

二、女性的身体/49

1. 胸部——对男人和婴儿有巨大吸引力的部位
2. 骨盆——保护生殖器官
3. 外阴——女性的快感中心

三、月经/53

1. 什么时候来初潮?
2. 月经周期内你的体内发生了什么变化?
3. 女人能感到排卵吗?
4. 月经周期的规律性
5. 经期——一段疼痛与不适的时间
6. 为什么许多女人在经期内情绪很坏?
7. 女人应该使用卫生巾还是卫生棉?
8. 经期内保养身体的正确方法
9. 青春期男孩身上发生了什么变化?



第三章 爱情、心灵与伤痛 /69

一、 人际关系, 感觉和爱情 /71

1. 爱到底是什么?
2. 他是你要寻找的那个人吗?
3. 怎样走近他, 怎样让他注意到你?
4. 女孩不必非要等着男孩迈出爱情的第一步
5. 如果他离开你, 你会怎样做?
6. 当他爱上别人, 你怎样处理自己的嫉妒?
7. 他喜欢你, 而你不喜欢他时怎么办?
8. 爱情对于男孩和女孩来说同等重要吗?
9. 不涉及性的爱情存在吗?

二、 了解男孩 /83

1. 初吻——熟能生巧
2. 认识男孩的身体
3. 怎样体验自己的性冲动?
4. 为什么长期以来手淫是禁忌?
5. 手淫有害吗?

第四章 未来的两人世界: 怀孕和胎儿 /89

一、 避孕措施 /91

1. 为什么要避孕的几个合理原因
2. 避孕药的正确选择
3. 避孕丸
4. 从服药的第一天起, 被保证了你不会怀孕吗?
5. 避孕丸如何起作用?



所有女孩都应知道的

6. 其他药物会影响避孕丸的药效吗?
7. 避孕丸的品种有哪些?
8. 男性使用的避孕套
9. 避孕套的材料
10. 如何正确使用避孕套
11. 女性避孕套
12. 化学的、可以杀死精子的泡沫塞子、药膏等
13. 子宫帽
14. 节育环
15. 医生如何放置避孕环
16. “三个月的注射”
17. 不安全的避孕措施
18. 计算安全期或“安全日期法”
19. 测量体温的方式
20. 测试黏液
21. 紧急避孕丸
22. 男性用的药丸
23. 女性(男性)的绝育手术

二、怀孕了怎么办?/112

1. 怀孕是怎样一回事?
2. 你如何判断自己是否怀孕了
3. 怀孕检查是怎样一回事?
4. 婴儿如何在子宫内生长?
5. 一个婴儿的诞生
6. 堕胎对女性的影响
7. 什么是人工流产药RU486?



第五章 性的其他方面 /121

一、性和健康/123

1. 第一次去妇科医生那儿
2. 如何去找一个好的妇科医生?
3. 你何时需要去看妇科医生?
4. 如果你和医生已经约好时间了
5. 咨询谈话
6. 妇科检查床
7. 可传播性性疾病
8. 人们应如何预防性病?

二、HIV病毒和艾滋病/139

1. 艾滋病是如何传播的?
2. 艾滋病感染的过程?
3. 人们如何对待艾滋病?
4. 艾滋病检查是怎么回事?
5. 人们应该检查一下吗?
6. 应如何保护自己免受HIV病毒感染?
7. 用保险套的性生活到底怎么样?

三、同性恋/144

1. 什么是同性恋?
2. 同性恋这一概念是如何形成的?
3. 什么是“Comingout”?
4. 为什么很多人把同性恋当做问题来看待?
5. 如果你喜欢女孩子
6. 如果你的男朋友更愿意和他自己的朋友在一起而不是和你……



所有女孩都应知道的

7. 什么是双性恋以及它是如何发生的？

四、性和犯罪/153

1. 如何理解“性犯罪”？
2. 色情影视
3. 卖淫
4. 什么是对儿童的性侵害？
5. 哪些人是侵害者？
6. 如果你被或曾被侵害，你该怎么做？
7. 把你所受的性侵害报告后，会发生些什么？
8. 性骚扰
9. 不明智的“沉默”
10. 露阴癖和暴露狂
11. 如果有人对你动手动脚或打色情骚扰电话
12. 强奸是怎么回事？
13. 报案后会发生些什么？
14. 被强奸的危险性有多大？
15. 大部分的强奸案对于受害人而言并非陌生人

第一章

你和别人

一、心动

二、父母和朋友

很多人都会大失所望。
以偶像在台下时没有化妆的一面，其中
我敢肯定，如果影迷影迷们见过他的





一、心动

1. 歌星、影星、体育明星是你的所爱

像你这么大的女孩很容易喜欢一些可望不可及的人物，像歌星、影星或者是体育明星。20世纪50年代的时候，成百万的女孩为埃爾維斯·普雷斯利而疯狂；60年代众多女孩迷恋甲壳虫或滚石。问问你的父母，他们肯定也有这么一段时光。如今又有无数少女成为后街男孩的狂热追随者。她们处处模仿明星。房间的墙壁上贴满了明星画报和海报，只要是所喜爱的明星演的影片，她们定会去看；只要是所喜欢的歌星唱的歌，她们一定要去听。这些行为在这个年龄中的青少年中是相当普遍的。

特殊之处在于：你关爱的对象并不是家庭中的成员。孩子对明星们的狂热感情和幻想，让许多父母感到害怕。但是，孩子们的这些举动背后并没有隐藏什么坏的要素，相反，这些举动是很容易理解的：明星们长得那么漂亮，举止潇洒，魅力四射。这些也正是他们成为明星的重要原因。即使在成人世界中也存在为歌星、影星而激动的现象，这也是演艺行业一直不衰败的前提之一。

如果你极度迷恋一位明星，你为自己不能接近他而痛苦、失眠，甚至有了自杀的念头，那么你已经跨出正常的情感范围。这种处境你应该清楚事情的本质：你迷恋的那位明星只是舞台上的一个角色，你根本不了解他，你根本没有迷恋上现实生活中的他。

人们所知道的关于明星们的事情大多都来自于报刊杂志和电视。在我的记者生涯中，曾采访过许多歌星和影星，见过他们台上台下不同的面目。我敢肯定，如果歌迷影迷们见过他们的偶像在台下时没有化妆的一面，其中很多人都会大失所望。歌迷影迷们的这种感情其实