

# 我的小红书

My Little Red Book

(美) 蕾切尔·考德·纳尔布芙 著  
李静懿 译



中信出版社 · CHINACITICPRESS

# 我的小红书

My Little Red Book

(美) 蕾切尔·考德·纳尔布芙 著  
李静懿 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的小红书 / (美) 纳尔布芙编著; 李静懿译. —北京: 中信出版社, 2010.7

书名原文: My little red book

ISBN 978-7-5086-2117-3

I. 我… II. ①纳… ②李… III. 故事—作品集—美国—现代 IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090538 号

MY LITTLE RED BOOK by Rachel Kauder Nalebuff

Copyright © 2009 by Rachel Kauder Nalebuff

Simplified Chinese translation copyright © 2010

by China CITIC Press

Published by arrangement with Writers House, LLC

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 我的小红书

WO DE XIAO HONG SHU

著 者: [美] 蕾切尔·考德·纳尔布芙

译 者: 李静懿

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 130 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-5405

书 号: ISBN 978-7-5086-2117-3/I · 127

定 价: 25.00 元

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



亲爱的姐妹们，你们好：

首先，我要感谢你们选择了《我的小红书》，而不是其他那些传统的读物。作为一个女孩，成长故事是一个难以言说的话题，而《我的小红书》则旨在帮助姑娘们摆脱尴尬，勇敢面对。

表面上看，中国女孩和美国女孩存在着文化差异，但提到“月经”这一话题，我们其实是一样的。就拿书中任何一个故事来说——无论来自哪个国家——你会发现所有的女孩都是激动的、恐慌的，似乎她们经历的是这世界上最为尴尬的事。同样，你也会发现每个女孩都会用自己独一无二的方式来诠释第一次月经的故事。你也可以如此。无论你的身体是否已经迎来了月经，开启成熟之门的钥匙永远掌握在你手中。

每一个女孩在这些故事中都能找到欢笑、欣慰、感动以及

最重要的——友谊。当我最初收集这些故事时，很多人都劝我放弃出书的念头。然而，当美国各地的女孩开始阅读《我的小红书》时，所有人都惊呆了！居然如此受欢迎和关注？但仔细一想，这本书畅销是有道理的。每个女孩都会经历月经，每个女孩都应拥有一个向导。这并不仅是美国女孩所需要的，更是全世界女孩需要的！

而带给我最大惊喜的是，《我的小红书》在中国的出版。中国，是自我有记忆以来一直热爱的国家。在我的童年时期，几乎每个暑假都会去南京，在那儿我参加了乒乓球俱乐部，跟老师学习书法，还爱上了臭豆腐这些特色小吃。我想，中国读者一定会喜欢这本书的。

通过月经这个私密的话题，把所有姐妹联系到了一起。我们点点滴滴地向这个世界袒露心声。当我们谈及自己的身体、谈及月经时，我们可以不再羞涩，不再尴尬。在此感谢所有为本书贡献故事的姐妹们，感谢大家无私地分享。

蕾切尔·考德·纳尔布芙

my  
little  
red  
book



译者序

像我这样一个卫生巾爱好者，不好意思，确切地说是“嗜好购买卫生巾者”（家中储备量要超过一定额度，否则就心跳加速，坐立不安……），可是你不觉得吗？那么多可爱的包装，淡粉的、淡绿的、天蓝的，摸上去滑滑的，还很有质感，你不想把它们带回家吗？这不能算败家，反正总会派上用场嘛……唉唉，跑题了。

像我这样一个卫生巾爱好者，看到《我的小红书》之前，还真的没仔细回想过自己初潮时的经历。事实上，我都记不得具体的发生时间了，大概就是90年代中期的某个暑假。一直以来，似乎我的“大姨妈”对我都还比较友善，除了每月定期光顾，没找过我太多麻烦。不像书中很多翘首期待成熟的女孩，我不记得自己或者同龄朋友对“初潮”有过什么期待。在英国读书这几年，每每看到十五六岁的小女孩绞尽脑汁把自己打扮得好像十八九岁的大姑娘时，我总是感到不可思议。国内的女

孩不像西方的女孩这么盼着成熟，那时的我们总把女孩和女人的界限划得很清。不管是内因还是外力，潜意识里我们或许还是想做个小女孩。在那个老师们谈“早恋”色变的年代，“月经”倒算不上什么禁忌话题。只是，它也确实是女孩间的私隐，足够敏感，足够凸显性别差异，足够引起男生的好奇，因此完全不适合公开谈论。

VI  
VI  
记得以前有则卫生巾的广告：一个少女去买卫生巾，羞得头都不敢抬，匆匆付了钱就从商店逃走了。镜头一转，几年过去了，还是那个女孩，岁月不仅没带走她清秀的容颜，反而增添了几分妩媚。如今的她从容地挑选着合适的卫生巾，不再羞涩，变得那么优雅，那么自信，也自然地吸引了不少倾慕的目光。真是贴切！

虽说我的“坏记性”没能留住什么“初潮”的记忆，第一次了解月经的情形我倒是记忆犹新。那时我上小学五年级。一天，本来是自习课，一个女老师走进教室让“来过例假”的女孩们到另外一个教室去开会。几个高个子的女孩神秘地跟老师走了，留下我们继续一头雾水地写作业。回到家，我像往常一样“追”着妈妈喋喋不休地讲学校的事情。（真是个烦人的孩子！）

“妈，今天老师进来说，让我们班几个放什么假的女生去开会。”

“啊?……噢!……我再炒个菜就好了。洗洗手!叫你爸吃饭!”

“嗯!……爸!吃饭啦!”(真是好糊弄,或许这就是女人,倾诉本就在于过程,而不是结果!)当然,我那医学院毕业的妈妈并没有打算就这样糊弄过去。那天晚上,我的“睡前故事”就是——月经。记得妈妈告诉我,这很正常,每个女孩都要经历的,会流血,每月都有,开始可能不规律,但是没什么好怕的。后来,不知过了多久,我也经历了初潮,也成了“放什么假”的女孩之一。一步步地,我从战战兢兢,不知道该把卫生巾放在书包什么位置才合适的害羞少女,成长为今天的以身为女性而骄傲的“卫生巾爱好者”。今天,《我的小红书》又为我打开了另一扇门,是啊,月经的话题本不是禁忌,也丝毫不敏感,这恰恰是我们专享的女性魅力。无论如何成长,那个被妈妈拥着的枕边“生物学之夜”将永远收藏在我心底最柔软的地方;无论走到哪里,月经都好像一条纽带,永远地把我的心系在妈妈身边。

谨献给,我的妈妈。

李静懿

于英国爱丁堡

2010年5月1日





每个女人都不会忘记“大姨妈”初次造访时的经历——何时何地发生的，怎么发现的，甚至当时穿着什么衣服。可是，很少有人会提起这段难以忘怀的记忆，而能把它用文字记录下来的人就更是寥寥无几了。

为什么呢？因为大多数人都认为少女初潮是个难以启齿的话题。本书就是要打破这些框框，要帮助大家勇敢地面对，并终结这些藏在心底的尴尬情结。这么说吧，如果“大人物拿破仑”很酷，那“大姨妈”也可以。

首先我们写下了自己的故事和大家分享。《我的小红书》就是由一群不同年龄、不同背景的女人来讲述她们的初潮故事。从纽约到南京，这些讲故事的人遍布世界的各个角落。从新新人类少女的在线网络对话，到垂暮祖母追忆起那还没有卫生棉条的时代。无论是史莱克、弟弟们、管道事故、瑜伽还是冲出数学考场这些不同的故事，诉说者都已敞开心扉和你分享

那一个个独一无二的私密空间。

你也许会好奇，想知道为什么刚满18岁而且看起来很正常的我会突发奇想要收集关于“大姨妈”的故事。仔细想想我更愿意认为写《我的小红书》这个主意是我犯过的最好的一个“错误”，这一切都源于我自己与“大姨妈”的初次过招。

我12岁那年的夏天，到佛罗里达波恩顿海滩的爷爷家做客。爷爷是个刻板的老头，那时奶奶已经去世了。一天，我正在滑水，突然意识到有个棕色的斑点正渐渐在我的黄色泳装上扩散。用罗夏墨迹测试<sup>①</sup>逻辑分析，我得出一个结论，一定是坐在什么东西上了，也许是泥巴要不就是甜菜头。那时正好在湖中央，若想去厕所仔细检查一下，我还得滑过好长一段距离才能回到岸边。结果一到湖边杂货铺的厕所，我就崩溃了。泳装上的不是垃圾，是我的“大姨妈”来啦！啊！！！！

别紧张，别紧张，我努力地告诉自己。找个纸棍就能解决问题了。可是大约25秒之后，我更糊涂了。这个东西怎么弄？怎么拿出来，放哪里啊？更重要的是，怎么才能把这些污迹弄干净呢？

妈妈肯定知道该怎么办。我拨了她的号码——10遍——没人接。接下来，我试着给外婆打电话，她很猛打算通过电话

---

<sup>①</sup> 一种非常有名的投射测验，是让被试者通过一定的媒介建立起自己的想象世界。——编者注

教我如何使用卫生棉条。但是，当时距离她上次来例假已经过去很长时间了。她在电话里胡乱地指导着：“是不是再往左一点儿？”这彻底证明了一个事实——简直就是瞎子给盲人指路。

我又沮丧又无奈，只好往泳装里使劲儿塞纸巾，然后摇摇摆摆地走回船上，打算装做若无其事（你知道发生了什么的哦），继续滑水。结果呢，这么说吧，不由自主地护着屁股的滑水姿态可以算得上是最滑稽难看的原创舞蹈了。

最后这些纸巾再也遮不住了，在回家的路上，爷爷悄悄地绕了路，载着我到了一家药店。他用自己的家乡话法语咕嘟着，很不情愿地告诉我他知道发生了什么事，叫我去药店找人帮忙。不知道是不是受了他的传染，我也觉得特别不好意思，怎么也张不开口。

或许是因为我没说清楚，或许是波恩顿海滩地区男多女少，我能找到的和卫生巾最像的东西就是它的远亲——尿不湿。就这样，我终于“返老还童”，重新穿上了尿片——这和我想象中的成人礼一点儿也不一样。

后来我终于见到了妈妈，交流了这次尴尬的经历，我们为此又笑又哭了好一阵儿。恐怖的是，她决定把我的糗事和一些人分享。一些人？不，其实是所有人。结果下次家庭聚会时，我心中的“大姨妈伤疤”就成了大家的餐桌话题。我被出卖了！

紧接着，不可思议的事情发生了。家里的一些女性开始和

大家分享她们自己的初潮经历：原来我外婆发现自己第一次来月经是因为看到了楼梯上有一连串的红点；我以前知道姨婆尼娜为了躲避被遣送集中营的命运，从波兰逃到美国，但我不知道她就是在那一次旅途中第一次迎来了“大姨妈”，而且还是因为这个侥幸地在德国边境逃过了纳粹的裸体搜身。最令人惊奇的是，在这之前，她从没和任何人提起过这特殊的经历，别说她的朋友们，就连她的孩子们也都不知道。

XXII



被一种紧迫感督促着，我意识到如果再没有人做些什么，有一整代人的神奇初潮经历就要永远地消逝了。所以，为了子孙后代，我决定彻底献身，放弃社会形象，开始到处打听“大姨妈”初访的故事。虽然我提的问题令一些女人反感，但是比起我收获的故事，那些白眼根本算不上什么。每一个故事都好像是从废墟里掘出的珍宝，令我爱不释手。就这样，本书诞生了！

这里汇集了所有我听到的最好的故事。想象一下麦哲伦发现了新大陆，伽利略发现了新的行星，或者索菲·金塞拉扫货买到了高跟鞋时的兴奋感受，你就能明白我第一次听到这些故事时的感受了——它们就是待开发的宝藏，隐藏着无数惊喜。这本书将引领我们走进一个前所未有的时代，“例假”将成为人们可以接受的话题，而女性们终于可以坐在一起畅快淋漓地分享这些经历了。

现如今，《阴道独白》这种剧集已经被人们所接受，朱诺还因此得了奥斯卡奖；我们甚至看到了珍妮·杰克逊右边的乳头，女孩们再没有什么理由为自己的身体害羞了。就好像凯瑟琳·曼斯菲尔德在她的《幸福集》里说的：“如果遮得严严实实，生怕见人，那还要身体干吗？”该是女性解放自我，迎来我们月经大戏的时候了。

对那些刚刚或者很快就要迎来“大姨妈”的女孩们，这本书能帮你搞清楚月经到底是怎么回事，还能帮你适应初潮的心理变化，告诉你，你不是一个人，我们都在你身边。或许这本书还能开阔你的视野，让你看到周围的女性，甚至是你的奶奶，她也曾经和你一样，面对过同样的情形。当然，你也可能不喜欢这本书，它讲述了一些普遍的经历：如何与父母相处，认不清自己的文化身份，在兄弟姐妹中感到不满足，身处困境，以及如何面对成长。

每次读到这些故事，我都问自己同样的问题：为什么没有人庆祝初潮呢？一个女人的初潮经历和她的性格有多大关系？还有就是，有人没读过朱蒂·布卢姆的《上帝你在吗？是我，马格丽特》吗？

布卢姆的这本书就好像是青春期女孩的圣经。原因可以理解，在那么多同类型书籍中，布卢姆的书是唯一介绍了初潮的。这就意味着人们还认为女孩们仍然穿月经带，因为马格丽特就



这么做。所有这些使我更坚定地认为，要更新并充实我们的初潮“真经”了。

这些故事不仅给我们讲述了真实的生活经历，它们还能告诉我们更多。就好像米歇尔·杰夫在文中说到的，从一个女孩如何处理她的初次月经可以看出她将会成为什么样的人：艺术家尼娜·宾利下意识地在染脏了的地方画了朵花，这就预示了她未来的职业；女权运动者碧塔·莫哈德姆当年就愤愤不平为什么只有女孩子才被月经困扰。

XXIV



听着她们的故事我总在想：有人庆祝月经吗？在那总是令人觉得压抑沮丧的几天里。在“重拾丢失的责任感”那篇里，扎尼塔·路易斯写道，在古代，女奴隶的初潮意味着她们的身价涨了，也就是说她可以按照成年女性的价格被贩卖了；在“女用盔甲”的故事里，碧欧·罗宾斯回忆起她第一次用妈妈的月经带时觉得有多丢脸。好几个故事都提到那种被迫向别人说起月经时难以启齿的感觉。

不幸的是，初潮禁忌已经深深地嵌入了我们的宗教、文化以及历史里。可兰经宣称“初次来月经的少女是不祥之物”，告诉男人们都要避讳，一定要等月经彻底干净了再接触；犹太教规定女性经期不许做爱；法国主妇经期不能做美奶滋<sup>①</sup>，就

---

<sup>①</sup> 美奶滋：mayonnaise，也叫蛋黄酱，是由蛋黄、沙拉油、砂糖等材料打制而成的。——编者注

像莎拉哈·莎马在她的故事“精英女性的诸多规矩”里说的那样：印度女性初潮时甚至都不能回自己家。古罗马哲学家老普西尼<sup>①</sup>曾经描述过初潮经血：“它能使新酿变酸，使沃土贫瘠，使嫩枝枯萎，让花园里的种子干涸，使树上未成熟的果实坠落，让金属失去光泽，使利器卷刃……”

现如今，普西尼这些话显得非常荒谬，但是月经被厌恶和歧视的现状并没有改变。不仅仅是体育课时被迫坐冷板凳，在巴基斯坦，约87%的女孩子在初潮之前从来都没有听说过月经这回事<sup>②</sup>。在非洲，因为经期卫生用品缺乏，很多女孩例假期间不能上学，只好待在家里。算起来，她们就这样错过了大约四分之一的受教育时间<sup>③</sup>。而且，在很多非洲部落，一个女孩初潮之时就是她要受割礼之日。

当然，也有不同的情况，还是有些民族会纪念这一时刻的。美国印第安纳瓦霍人部落最重要的活动——肯拉拉达，就是为庆祝女性初潮而设的。庆典仪式持续四天，这期间人们载歌载舞，尽情狂欢。我敢说如果男人们有例假，他们肯定会为此庆祝的。葛洛丽娅·斯坦姆在她的经典文章“如果男人来月经”

① 普西尼，《自然历史》，H.洛克汉姆译，（剑桥：哈佛出版社，1961）第7册，第549页。

② 参见“巴基斯坦的青春期：性，婚姻和生殖健康”一文，《马德斯特普社会周刊》（2006）。

③ 《我的小红书》所得版税将用于慈善事业，帮助解决这个问题。

就设想了男人们将会如何夸耀他们的月经。当然，我们不一定非要到处吹牛或者像男人们那样大办“男性联谊会”。庆祝嘛，或许就意味着与你的妈妈分享这一特殊时刻。

即使你错过了第一次的庆祝机会，这样的机会每月都有，很少间断。有人说女性的月经是由月球引起的，这种说法似乎缺乏科学依据，但是事实又不容置疑。比如同住的女性常常会一起来例假，这怎么解释？很奇怪吧！每月的“共患难”能使我们更亲密，给我们支持与鼓励。爱立卡·钟在她的故事里说道，“每当想起我和其他女人是多么相像，想到我们都被那么多的枷锁束缚着，我就觉得充满动力”。克里斯塔·曼德森也说过，每次写作时，支持她不断挑战自我、努力创新的信念就是：作为一个女人随心所欲的美丽。很多供稿者对我说，写下自己初潮的经历是一个深刻自省的过程，能帮你唤起在心底埋藏已久的儿时记忆，找到作为女人的认同感和归属感。月经确实了不起！

我希望，这本书能帮你和周围的女性朋友找到一个新的“老”话题。我对此中意义深有体会，关于初潮经历的交流使我的餐桌话题从八卦转到了女性权利。对于很多供稿者来说，撰写她们的月经故事，给了她们与母亲畅谈或者和女儿真挚交流的机会。

讲故事的同时，无论是母女还是姐妹，这本书也为女人和





女人之间的交流开辟了新的渠道。不仅要使人们不再忌讳月经，我们还要把它变成女人的狂欢主题！

大幕已经拉开，要不要继续下去就由你了！

蕾切尔·考德·纳尔布芙

纽黑文，康涅狄格州

XXVII

