

欧美畅销 NO.1 女孩成长必读书

NO BOYS

It's time
to be a girl

完美 女孩手册



第一本 100% 实用 100% 贴心 100% 亲密的

青春之书

女孩的身体

节食，月经……

关注心理 叛逆，孤独……

聚焦美丽

化妆，纹身，香水，内衣……

永远的家

独生女，再婚家庭，宠物……

爱和朋友

八卦，失恋……

北京科学技术出版社

欧美畅销 NO.1 女孩成长必读书

NO BOYS



完美女孩手册

北京科学技术出版社



© Hachette Livre, 2008

All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright ©2011 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2009-5363

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女孩手册 / (法) 阿歇特出版社著；

王文静，朱洁译。—北京：北京科学技术出版社，2011.1

ISBN 978-7-5304-4860-1

I. ①完… II. ①阿…②王…③朱… III. ①女性-青春期-健康教育-青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第162362号

完美女孩手册

作 者：[法] 阿歇特出版社

策 划：郑宇芳

图文制作：博雅思

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：870mm × 1320mm 1/32

版 次：2011年1月第1版

ISBN 978-7-5304-4860-1/G · 1088

译 者：王文静 朱 洁

责任编辑：郑京华

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：北京大天乐印刷有限责任公司

印 张：11

印 次：2011年1月第1次印刷

定价：38.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

前言

做一个完美女孩的时刻到了！找到自己的风格，拥有健康的思想，积极快乐地感受生活！

本书分为六个部分，以轻松的语调、严肃的态度介绍了现在的年轻女孩所关注的方方面面，回答了大家羞于启齿的问题：关于生理、心理、外貌、家庭、友谊、爱情、学习、音乐、毒品……没有拐弯抹角，没有矫揉造作，贴近生活，走进心灵。

在字里行间，你还会发现：

——充满智慧的建议（时尚、美丽……）；

——青少年的亲身经历（女孩和男孩）；

——文化向导（名言、阅读、音乐、历史事件……）

——无数的网址；

——让女孩能更好地了解自己的小测试；

——搏大家一笑的小幽默……

一本有助于女孩思考、学习和多方面发展的指南！

一本能够让女孩在任何时候都表现出色的宝典！

你一定会喜欢它的！



写给父母的话

如今，“性”这个话题已经无法再避而不谈了。也许你们会三缄其口，但是，电视上、报纸上、大街上……它无处不在。

保护孩子最好的办法不是逃避问题，而是尽量把有关的知识告诉他们。所以，本书揭开那层神秘的面纱，展开了这个话题。

了解危险的女孩更有能力远离危险！

目 录

女孩的 身体

白带	10
暴露癖	11
背部	12
鼻子	13
避孕	14
避孕套	16
避孕药	17
残疾	18
丑	20
处女	21
痤疮	22
肥胖症	24
丰满	25
妇科医生	26
腹部	27
害羞	28
喝水	29

健康	30
脚	31
节食	32
紧急避孕药	33
零食	34
毛发	35
美人痣	37
皮肤	38
善待身体	40
身高	42
生长	44
手	45
受精	46
私密处的卫生	47
素食主义	48
体味	49
腿	50
臀部	51



萎缩纹	52
卫生	53
卫生巾	55
卫生棉条	56
消瘦	57
性传播感染	58
性快感	60
胸部	61
牙齿	63
阴道	65
阴蒂	66
饮食	67
月经	69
运动	71
指甲	73
自慰	74
自愿终止妊娠	75

关注

心理

暴食症	78
嘲笑	79
赌气	80
各种各样的瘾	81
孤独	82
假小子	83
焦虑	84
哭泣	85
困扰	86
浪漫主义者	88
脸红	89
领导者	90
腼腆	92
敏感	94
名字	95
男孩的青春期	96

努力	98
女孩的青春期	100
叛逆	102
疲劳	104
青春期	105
神经质	107
睡眠	108
死亡	109
特立独行	110
同性恋	111
完美	113
无聊	114
笑	115
心理医生	116
心情	117
幸福	119
性格	120
羞愧	121
厌食	122
抑郁	123
忧郁	125
幽默	126
欲望	127
越界	128
直率	130
自卑	132
自杀	134
自信	136
作弊	137



聚焦

美丽

穿环	140
DIY 旧衣改造	141
风格	142
化妆	148
睫毛和眉毛	150
镜子	151
连裤袜和短袜	152
美黑	153
美丽	155
内衣	157
女包	159
配饰	160
气质	162
声音	163
时尚	164
首饰	166
头发	167
微笑	170
文身	171
香水	172
鞋子	173
眼镜	174
仪表	177
语言	180
原创性	182
整容手术	183
正视自己	185
指甲油	186



永远的

家

保持距离	190
惩罚	192
宠物	194
独生女	196
父母的私密空间	198
父亲	200
和妈妈逛街	202
继父母	204
家庭	206
家庭聚餐	208
家庭秘密	210
离婚	212
母亲	214
亲热的举动	216
全家去度假	217
收养	219
堂亲和表亲	221
卧室	222
兄弟姐妹	224
隐私	226
与父母的矛盾	228
杂乱无章	230
再婚家庭	232
祖父母和外祖父母	234

爱和

朋友

爱情	238
爱情的证据	240
八卦	242
白马王子	243
背叛	245
初吻	246
分手	248
跟男孩约会	250
激情	251
嫉妒	252
密友	253
名誉	254
男孩	256
男孩的性器官	258
朋友圈	260
情书	261
辱骂	263
失恋的忧伤	264
睡衣晚会	266
外出许可	267
我爱你	268
无望的爱情	270
吸引力	272
性爱	274
一见钟情	276
友谊	277
友谊的忧伤	279
忠诚	281



我的 生活



抱负	284
暴力	285
边缘化	287
博客	288
不公正	289
唱歌	290
电脑	291
电视	293
健身	294
节日	295
金钱	296
酒精	298
考试失利	299
老师	300
勒索	302
离家出走	303
聊天	304
零工	305
MP3	306
麻醉剂	308
明星	310
摩托车	312
女权主义	313
权威	314
日记	315

色情电影	316
时尚模特	317
收藏	318
收音机	319
手机	321
手机短信	322
跳舞	323
网络	324
下载	326
香烟	327
信仰	328
性别歧视	330
性侵犯	331
休闲	332
学校考试	333
音乐	334
庸俗	338
优生	339
阅读	340
杂志	341
真人秀	342
职业	343
志愿者	345
自然	346



目 录

白带	10
暴露癖	11
背部	12
鼻子	13
避孕	14
避孕套	16
避孕药	17
残疾	18
丑	20
处女	21
痤疮	22
肥胖症	24
丰满	25
妇科医生	26
腹部	27
害羞	28
喝水	29
健康	30
脚	31
节食	32
紧急避孕药	33
零食	34
毛发	35
美人痣	37
皮肤	38

善待身体	40
身高	42
生长	44
手	45
受精	46
私密处的卫生	47
素食主义	48
体味	49
腿	50
臀部	51
萎缩纹	52
卫生	53
卫生巾	55
卫生棉条	56
消瘦	57
性传播感染	58
性快感	60
胸部	61
牙齿	63
阴道	65
阴蒂	66
饮食	67
月经	69
运动	71
指甲	73
自慰	74
自愿终止妊娠	75





女孩的

身体



“ 我跟其他的女孩不一样：
我苗条又丰满，
我凹凸有致，总能吸引大家的注意…… ”

——阿美尔·本

从青春期起，我们就经常会在内裤上发现一些白色的痕迹。没什么可大惊小怪的：这很正常……也是完全卫生的！

小小的内部清洁

这种被妇科医生叫做白带的东西是阴道状态正常的标志！从孩提时期开始，阴道就会定期分泌一种液体。这种液体是由黏膜上的腺体分泌的，在流出的同时会带走一些已死亡的细胞，清理阴道内的脏东西。这说明阴道在进行简单的清洁工作！

一般来说，在青春之前，白带一直是透明的、不易察觉的。可是，到了青春期，它会变得越来越黏稠，越来越多，而且呈白色。实际上，这是阴道加强自我保护的标志。因为到了这个时期，子宫（位于阴道的正上方）开始发育了，对感染更加敏感。阴道筑起了一道对抗外部细菌的屏障，对子宫起着有效的保护作用。

私密处的卫生 p.47
受精 p.46

越来越多的白带

近来，你发现白带越来越多了，而且有的时候呈乳白色，但是没有什么特别的味道（几乎是无味的）。你不必为此担心，甚至可以为之高兴！

这是月经初潮的预兆！

对那些初潮已经来临的女孩子来说，这种情况在每个月的相同时段都会出现，大约是月经后的2周。

有的时候，白带看起来会有些奇怪，让人们想到鸡蛋清，甚至含有一些细小的丝状物。

这些也都很正常，这种黏液是在排卵时分泌的，这个时候我们就已经具备了生育能力。黏液能够使阴道润滑，在需要的时候帮助精子进入子宫内。

大自然真是什么都预见到了！



你知道吗?

注意了，当你的白带颜色异常（呈黄色或者绿色），并且伴有一种难闻的气味的时候，特别是当你感到刺痒的时候，你应该立即采取措施，尽快去看妇科医生。这种小小的感染可能不太严重，从青春期开始就可能出现。即使我们经常很认真地清洗，甚至从来没有发生过性行为，也很难完全避免它。不过这种病症只需简单治疗就能痊愈。

如何自我保护?

白带虽然不会让我们产生不良的感觉，但是依然有些麻烦。为了减少这些麻烦，我们中有些人平日里会使用卫生护垫。如果你也是这样，那么请选择纯棉质地的护垫。因为有些护垫含胶，可能会引起过敏反应，或者妨碍器官的顺畅“呼吸”。

暴露癖

暴露癖患者会在公共场合把自己身体的一部分故意暴露出来给别人看。他们自己觉得无所谓，但是别人可能会觉得受到了冒犯。



什么是暴露癖？

暴露癖也叫露阴癖，是指在公共场合无所顾忌地暴露自己的身体的行为，尤指暴露性器官的行为。一个人如果有暴露癖，就会穿暴露的衣服故意露出身体。当然，露出内衣肩带或者肚脐不算有暴露癖，只能算是有些卖弄风情。

那些喜欢“自我展示”的女性觉得这是自己的自由，然而，在男性眼里，她们是可以引起欲望的对象。因此，大家要注意“自我展示”的

界限：别去模仿明星的暴露着装，她们生活在保护之中，是“不能被触摸的”。我们可不是！

网上暴露癖

挑逗的姿势，半裸的身体……有人会使用网络摄像头在博客或者网站上展示自己的身体。注意，就算你是匿名发布，也不能保证就没人能认出你。一封电子邮件，一张你的正面照，一个城市的名字或者你的同伴的个人信息，就能让那些不怀好意的人找到你。人们的道德底线在网络世界里比在现实中低很多，所以造成的后果也不容忽视。网络给予你的那份安全感其实并不可靠——

大家都能看见你，你可一定要小心啊！

暴露癖的受害者

当有男性故意向你露出生殖器官时，你越是震惊和害怕，他们就更容易满足。这种反常行为是一种心理疾病。大部分时候，有暴露癖的男性不会有进一步亲密接触的意向。所以，遇到这种患者时，你一定要冷静，并尽快离开。你要明白：如果有一个应当感到羞耻，那么这个人应该是他！你无须承担任何责任。如果你想释放精神压力，你可以把这件事告诉你的母亲或者其他长辈，他们会安慰你的。



每个女孩都有自己的故事

“去年，我在路上碰到一个暴露癖患者。他嘴角带着一丝诡异的笑，一边目不转睛地盯着我，一边触摸他自己的生殖器。天啊！我跑回家后，感觉自己肮脏至极，简直是犯了天大的错！幸好我的母亲和父亲先后安慰我说：‘这不是你的错，你没有什么可自责的！’后来，我向警察报了案，希望这种事情以后不要再发生了。我想，那个人可能是一个精神病，他的生活一定很悲惨。”

克拉拉，16岁

背部

俯下身去拾东西，转过身来说再见，最大限度地伸展身体去够篮球筐，把某样东西背在背上，感觉到背上沉甸甸的……我们太需要背部了！

锻炼背部

背部也需要锻炼！锻炼的秘诀在于采用正确的运动方式。人们经常背痛，原因可能是：负重过多，没有听从身体的感觉，不知道什么是正确的运动方式，或者是某种心理作用在作祟。

不痛的背部

如果你的背不痛，那么你真是太幸运了！你应该经常通过放松背部、锻炼肌肉来保持这种状态。你可以选择一种运动并坚持下来，比如走路、游泳、骑自行车、做水中体操……

尽早养成良好的习惯能够让背痛来得更晚一些。



你知道吗？

背为什么会感觉沉甸甸的？

紧张、焦虑的情绪可能引发背部痉挛。学习放松背部，比如瑜伽就是一种可以有效缓解焦虑情绪和背部疼痛的好方法。

疼痛的背部

试着回忆一下背痛发生在什么时候：是不是发生在久坐之后？是不是发生在背了很重的东西或者进行了剧烈的体育运动之后？

那么，请认真阅读下面的建议——如果你发现自己养成了不正确的习惯，请及时纠正。另外，你还需要通过参加体育活动来缓解背痛。如果这样做了以后背痛还是得不到缓解，请及时告诉你的父母和医生。

实用小建议

久坐时：坐姿要端正，坐直以后，背部和颈部稳稳地靠在椅子上，避免坐太软或者太矮的椅子；每半个小时换一次坐姿。

看电视和操作电脑时：上半身应当轻轻向后倾斜，手臂支撑在椅子扶手上或者放在桌子上操纵鼠标。

背书包时：书包不应该过低地背在背部的凹陷处。最好系上一条腹带，让书包



考考你

维持背部的好功能依靠哪些肌肉？

- A. 背部肌肉
- B. 腿部肌肉
- C. 臀部肌肉
- D. 腹部肌肉

正确答案：A、C、D
答案解析：背部肌肉、臀部肌肉和腹部肌肉是维持背部良好功能的主要肌肉。腿部肌肉主要负责支撑身体重量，与维持背部功能关系不大。

更加牢固。

抬重物时：这个时候我们常常会不自觉地向前弯腰，这种做法是完全错误的——我们应当保持背部挺直，只是弯曲双腿。

拥有美丽的背部

尽管我们很少有会看到自己的背部，但是美丽的背部确实能够让我们更加自信。我们要好好地护理它：认真清洁它，精心治疗背上的痘痘，给背部皮肤及时补水。

- 气质 p.162
- 肥胖症 p.24
- 健身 p.294



“这是一块岩石！……这是一只啄木鸟！……这是一个海角！
……我说什么了，说它是一个海角？……它是一个半岛！”

——埃蒙德·罗斯丹，《大鼻子情圣》

鼻子

巧克力的香味使你精神振奋，而烟草的味道则令你逃之夭夭！
你的鼻子是你忠实的朋友，但是由于它长在脸的正中央并且影响了外表的美观，你现在开始讨厌它了。

过滤器的角色

鼻子是一个过滤器，能给肺带来湿润、温暖、干净的空气。而口腔却不具备这种过滤功能，从口腔进入的空气会对你的肺造成不好的影响。这就是为什么用口腔呼吸不利于身体健康的原因！用心留意一下：你是用鼻子呼吸，还是用口腔呼吸？

用口腔呼吸可能是因为你的鼻子被堵塞住了。如果出现了这样的情况，你最好去医院检查一下。还有，如果不停地流鼻涕，那么鼻子周围的皮肤就可能因不停地擦鼻涕而轻度发炎。这时，你也应该去医院。鼻子呼吸畅通可以有效地避免鼻窦炎、耳炎、支气管炎等。鼻子还能帮助你感受美妙的气味，并辨明气味的来源。

家族标志

人的鼻子形态各异，有朝天鼻、扁平鼻、鹰钩鼻……鼻子位于脸的正中央，因此人们不可能对它视而不见。在

大多数情况下，鼻子的任何小缺陷都可能影响面部的整体效果。端正的相貌是由嘴巴、鼻子、眼睛、前额和颧骨共同构成的。当我们讨厌自己的鼻子时，我们常常会将这个不足无限放大，甚至觉得不会有人喜欢自己。渐渐地，我们就把自己封闭起来。然而，一般来说，别人其实不会太注意你的鼻子。你的鼻子与父母的鼻子很相像，但是他们为什么没有任何抱怨呢？那是因为他们懂得接受现实并乐观面对。你可以跟他们谈一谈，他们会帮你换个角度看自己的鼻子。

是否能让鼻子换个样？

如今，如果对鼻子十分不满，我们可以求助于整形



医生。但是在做出决定之前，我们需要认真考虑。就算你已经下定决心，那也得等到身体的生长期结束后再做手术。而通常青春期结束后，我们的身体会自己找到平衡，脸部的比例会变得和谐，我们最终会接受自己的鼻子。

你知道吗？

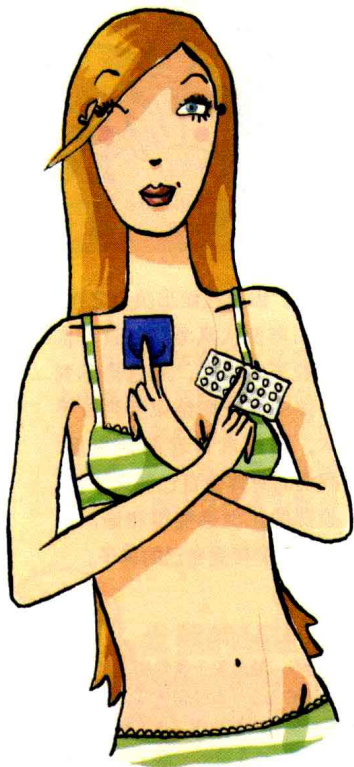
帕特里克·聚斯金德所著的《香水》一书，就是关于嗅觉的。书中的主人公叫做格雷诺耶。自出生起，他的身体就完全没有任何气味。但他却用鼻子认识了世界。对他来说，嗅觉是最主要的感觉器官，这可能是因为他被生在鱼摊上，四周充斥着鱼的腥味和垃圾的臭味……这一切都刺激着他天生就无比灵敏的嗅觉。



女孩子刚刚坠入爱河就考虑避孕这个问题，似乎显得不够浪漫。这种感觉可以理解。不过，聪明的女孩子总是应该有备无患！

从第一次开始

采取避孕措施可以避免怀孕，有的避孕工具还有助于避免感染通过性行为传播的疾病。



我们先谈谈怀孕。可能你还不知道，女性生育能力最旺盛的时期是15~25岁。在身体发育初期，月经的量可能比较少，周期可能不规律，加上女孩子本身还很年轻，身体尚未发育完全，于是有人会误认为这一时期女性不会怀孕。实际上，这种观点是错误的。法国每年都有大约1万名18岁以下的年轻女孩在非自愿的情况下怀孕：她们中大约有6000人选择堕胎，大约有4000人选择生下孩子……她们的生活因此变得混乱不堪。

接下来，我们再谈谈性传播感染。这不是只会发生在别人身上的事。也许你的男朋友看上去一切都好——温柔、善良并且忠诚，但是你可能并非他的第一个女朋友！而他可能自己都不知道自己是一个病菌携带者！性传播感染不仅包括艾滋病和其他一些严重的疾病，还包括无数让人不易察觉的轻微感染。男孩子特别容易发生

@ 网上冲浪

想要了解更多性健康和避孕知识，可以登录：

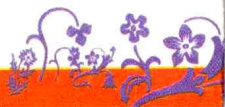
www.chinapop.gov.cn/kpyd/

这类感染，而这类感染会给女孩子带来极大的烦恼（如刺痛、瘙痒）或者更为严重的长期疾病（如不育症）。

因此，避孕措施必不可少。即使是第一次和男朋友亲密接触，你只想闭上眼睛，任凭它发生，你也还是不要忘了采取措施。

选择哪种避孕方式？

从表面上看，似乎很难选择。事实上，如今避孕套已经成为人们为对抗性病而不得不选择的避孕方式。不过，当一段关系建立在信任和长久的基础上时，人们就想把避孕套放在一边了。但是，即使使用了避孕套，也要小心发生意外，因为避孕



套并不是金盔铁甲！我们绝对要小心翼翼地保护自己，防止意外怀孕。最简单的方法就是服用避孕药。总的来说，“避孕套+避孕药”是最佳选择。

向谁咨询？

想服用避孕药，就需要向父母或者妇科医生咨询。不过，我们当中有些人走到这一步时总会犹豫不决。这件事应该跟父母说吗？这可不是一件简单的事，我们常常惧怕父母的反应。如果你认为自己的父母不太容易沟通，你可以向妇科医生咨询。妇幼保健中心提供免费的妇科咨询，计划生育委员会和各个地方的计划生育站也提供。

紧急情况

最后，你要知道，在最坏的情况下，也就是在你当时没有做好避孕措施的情况下，你可以在性行为发生后的72小时之内服用紧急避孕药（参见p.33）。这种药在药店就可以买到，不需要处方。但是你要注意，这不是一种常规的避孕方法，只能在紧急情况下使用。

请注意！

虽然法律没有明文规定，但你最好还是在足够成熟后再发生性行为。如果你尚未成年，你的父母有权反对你发生性行为：他们可以求助于司法机构，控告与你发生性关系的那个人。

- ❁ 妇科医生 p.26
- 性传播感染 p.58
- 避孕药 p.17
- 紧急避孕药 p.33
- 避孕套 p.16



纠错

关于怀孕和避孕，总是有一些错误的认识。

- 第一次性生活不会导致怀孕。这是完全错误的！
- 在安全期进行性生活没有危险。这也是错误的！青春期末期的月经周期往往不规律，有的时候两次月经之间的间隔长达几个月。而且，周期内由于其他原因引起的出血很容易跟月经混淆。因此，在安全期仍然应当自我保护。
- 只要男孩子在射精前离开女孩子的身体，女孩子就不会怀孕。大错特错！在射精前的性交过程中，男孩子的阴茎会分泌少量透明的液体，这里面就含有精子。
- 避孕药会引发痤疮，还会导致肥胖。大错特错！如今，避孕药的各种成分配比合适，有的药甚至能治疗痤疮。

• 避孕套会妨碍性生活，减少性生活的乐趣。别相信这些无稽之谈！

• 去见妇科医生是一件令人难为情的事。才不是呢！妇科医生可以帮助你，他们是医生，不是看热闹的人。



和妈妈的时代不一样

在很久以前避孕套就出现了，但是在很长一段时间内，避孕套的使用率都不高，因为人们对它有些错误的认识——男性认为去药店买避孕套是一件难为情的事，而女性则常常不敢主动要求男性使用避孕套，有的女性甚至根本不知道那是什么东西。

如今，艾滋病和性传播感染知识的普及改变了这一状况，越来越多的人开始使用避孕套。人们可以在超市和自动售货机上购买避孕套，一个只要1-2元人民币。女孩子要求男孩子使用避孕套是一件很正常的事，大部分男孩子自己也应该想到。当大家对自己的性伴侣并不十分了解时，不使用避孕套就更不行了（这一点对男孩子和女孩子来说都一样）。

避孕套

很多人都在谈论它，电视里在播放关于它的广告，你知道它是用什么做的，也知道它是干什么用的。但是，你可能并不十分了解它的正确使用方法。

一种保护措施

避孕套是一种避孕工具。它能够收集精液，有效避免怀孕的发生（如果它使用正确并且不破裂的话）。

同时，使用避孕套也是一种保护自己不受性传播感染（如艾滋病等）威胁的方法。

所以，避孕套是刚刚开始性生活的年轻人的最佳伴侣。



尊重！

使用避孕套不仅是男孩子的事情，它跟女孩子也有关。如果你们的关系已经比较亲密了，你就需要准备避孕套了。别让自己成为那种

头脑简单的女孩子！准备避孕套是对自己负责的做法，是自我保护的手段，同时也是为同伴着想。这就叫做“尊重”！当然，女孩子去

买避孕套可能有些难为情。那么，你可以在自动售货机上购买；有些组织还会免费发放。接下来，你会慢慢认识到这是一种自我保护的正常行为，不必感到害羞。你和你的爱人最好在爱火点燃之前谈谈避孕套的问题。你们互相爱慕，就更需要互相尊重。

正确使用

使用避孕套看上去可能有些令人扫兴，不过，如果我们把使用避孕套看成爱的一种特殊方式或者一种礼仪，它就可以成为性爱的一部分，而不会破坏气氛。

注意，我们建议：在使用避孕套的同时也要服用避孕药，因为避孕套有破裂的可能。



女孩的秘密

市场上也有女用避孕套出售。这类避孕套的优点是在发生性行为之前置入，但是我们建议第一次发生性行为时不要使用，因为使用这类避孕套需要对身体有充分的了解，只有在充分了解自己的身体之后，你才能将其放置在正确的位置上。

性传播感染 p.58
避孕药 p.17
紧急避孕药 p.33