



Girl talk

——男生不要看

卡羅・溫士頓 著
顧曉萱 劉育熙 合譯



新新人類系列 ①

GIRLTALK

—— 男生不要看

卡蘿·溫士頓◎著

顧曉萱·劉育熙◎合譯

出版人語

蕭新煌

「新新人類」，根據社會學教授蕭新煌的研究，是指一九七五年以後出生的人。「新新人類」到底在想什麼？要什麼？**新新聞**十分重視也非常關懷。

「新新人類」系列便以這樣的心情，盼望創造「新新人類」的最愛。我們想做到：一、**無障礙的**，千萬不要讓「新新人類」讀起來渾身難過，看不下去。

二、**有用的**，無論是生活、工作、情愛、思考等的任何題材，都以「新新人類」會覺得「有用」來挑選。三、「**小大人**」式的，「新新人類」絕對不是小孩子，而是小大人，因此「新新人類」系列的書，都以跟小大人聊天的方式，跟他們談心。四、**無約束的**，如果「新新人類」覺得喜歡，那不妨好好用上，細細咀嚼；如果覺得不喜歡，就丟掉它、撕掉它，一點關係都沒有。可是別忘記哦！你還可以選別的嘛。

這個系列的直接受用者固然是「新新人類」，但你很快就會發現，有心探索「新新人類」的人將更有所獲。

當自己的老師

TVBS「娛樂新聞」主播



常跟朋友開玩笑：「如果讓我重新再發育一次，絕對會是個大波霸！」原因無他，青春期間的錯誤觀念及缺乏「栽培」是造成今天自己小小遺憾的主因。

自己的成長過程中，一直是充滿害怕和不要的。

母親忙於工作，姊姊們和我又相差太多歲，所以幾乎沒有人擔任我的成長諮詢顧問。

小學六年級好奇地問鄰居姐姐有關「月經」的問題，問多了還被她笑，心裏總覺得那是一件怪事；再加上同班女同學較早來月經，男生惡作劇地把她的衛生棉從抽屜拿出來亂丟，害那位女生哭得死去活來，更加深我對月經的恐懼。

一直到胸部開始發育，更覺得自己怪透了，不穿胸罩不說，還不在白制服裏加襯衣，後來班導師終於受不了，把我拉到一旁，「陶晶瑩，你忘記穿胸罩了！」那神祕兮兮又帶有罪惡感的態度，更讓我排斥而故意忽略它。

除了生理的問題，求學期的親密同儕感情及對異性的矛盾情結，也同樣困擾著

我。

因為自己大而化之的中性性格，常有女同學會寫情書、送禮物給我；在十多年前那個對「同性戀」仍曖昧不明的年代，我還真被嚇壞了！而和異性的對立，不知如何接觸，更讓自己覺得像了醜小鴨。想起那段崎嶇坎坷的成長路，總希望能再有一次機會，有個能幫我解惑的長輩，或者，有一本像這樣的書。

作者 CAROL WESTON 以簡潔練達的寫作技巧，和女孩們談自己的身體、友誼、書、性……等話題；談起來沒有說教的枯燥、反而像個朋友般的親切。CAROL 更洞悉女孩們的心理，提供健康、實際的減肥方法，或是結交異性朋友的參考話題，更有時下最流行的心理測驗，讓女孩們愛不釋手，進而了解自我，得到最正確的認識。我幾乎可以看見讀這本書的女孩們是如何幸運、沒有恐懼、沒有不安，正正當地保護自己、讓自己沒有疑慮地成長。

所以，聰明的女孩們，不要再羞於啓齒，不要再相信一些誤謬的、流傳在女孩間的說法，看看這本書，去當其他女孩們的老師吧！

Girl talk

——男生不要看

目錄

序	當自己的老師	陶晶瑩
第一章	妳的身體	1
第二章	友誼	41
第三章	愛情・戀愛・失戀	85
第四章	性	133
第五章	家庭	173
第六章	錢	209
第七章	測驗四重奏	217

Girl talk

—男生不要看

第一章

妳的身體

觀察並體會生命中最美的部分



太胖、太平、太高、太矮——所有的女性當中，很少有人對自己的外貌百分之百感到滿意，特別對妳們這些女孩來說。妳的身材可能向「四面八方」生長；臉上長滿雀斑；頭髮這裡翹那裡翹；妳的生理期可能是一件很神祕的事。究竟妳的身體內部如何？你是否對妳自己的外表、身材感到疑惑？

美貌的確會影響人的第一印象，但是親和力、幽默感、才智、細心……等，也會對第一印象產生作用。祇要一點點努力，任何人都可以讓自己看起來很有吸引力。因為妳的身體和妳有如此密不可分的關係，妳必須學習如何保養妳的身體，本章將告訴妳如何發揮你的特質，及如何展現最健康、最閃亮動人的一面。

男孩子對他們的身體感到困惑嗎？

在我們開始討論女孩子所關心的胸圍大小、生理期、減肥、化妝等事情前，妳可能會疑惑：是否男孩子也會對他們的身體感到困惑？答案是：當然會。他們每天早上端詳鏡中的自己，並認為男子氣概是上帝給他們（及好孩子們）的禮物。而大部分的男孩正和情竇初開所帶來的焦慮進行奮戰。

男孩子擔心他們是否夠高？肌肉是否夠突出？鬍鬚和胸毛是否長出來了？他們

希望他們的聲音能變得低沉有磁性而不再嘎嘎叫；希望他們不會老是餓肚子；他們對牙套、青春痘、笨拙的動作及細瘦的身材感到厭煩；他們希望能夠更帥、更酷；當他們對女孩邀舞時，不會緊張得手出汗。

男孩子在必須「裸裎以對」的場合會更煩惱（例如當兵時一起洗澡）。因為他們認為有些人或許會藉此機會「檢視」其他男孩的毛髮或私處，而的確有些男孩會如此做；男孩子不祇擔心他們生殖器官的尺寸，有些男孩子甚至會擔心他的生殖器官是否彎曲。

這裡還有另一個男孩子很關心的事，大部分的男孩子在他們的青春期中開始有「潮濕的夢」（夢遺）。他們在半夜醒來發現自己在夢中射精，而他們懷疑這種情況是否正常？沒錯，這對男孩子來說是很正常的事，而他們會在意想不到的時間裡有勃起的現象——當他們睡醒時、在數學課時、甚至在公車上想心事的時候。

許多男孩子對他們的性徵會感到不自在。他們擔心是否會因自慰過多而使得「尺寸」過大，或是沒有自慰而使得「尺寸」過小；他們擔心如果在自慰時太快得到高潮，是否意味著成年後會有早洩的問題；他們擔心如果還未開始約會，或是和其他男孩子有過性遊戲，是否就表示著他們是同性戀？他們擔心如果對一個已婚的女老師產生性幻想，是否就表示他們很醜陋？不對！不對！不對！男孩子有不同的性

別成熟速度，而且他們不需要事先的預警。

在這些傷腦筋的事情上，女孩子有比男孩子有利的地方。大部分的女孩子有機會和朋友或親人討論這些成長的煩惱，但男孩子可就沒有這麼幸運了。你常會聽到女孩子抱怨說：「媽，我希望我的胸部能再豐滿一點。」但你幾乎不曾聽過一個男孩子會說：「爸，我希望我那話兒能長一點。」這樣的話即使對很開放的男孩子來說，都很難啓齒。

男孩子一樣有許多關於成長所遇到的問題、麻煩、恐懼和障礙，但他們卻不表達。男孩子會相互揶揄、嘲弄，但卻獨自承受這些擔憂。他們甚至沒有很多書報雜誌可參考，但是身為女孩子的妳們幸運多了，所以別放下這本書。

和胸部有關的每件事

現在我們回到女孩子的身上。

如果你像我一樣，一定有時候會對自己的身材感到不滿。為什麼我沒有36-24-36的超標準身材呢？為什麼妳的胸部就不能長得恰到好处，而非如飛機場或大波霸？令人挫折的是，胸部的大小取決於遺傳和荷爾蒙分泌，而不是我們的希望。如

果妳還沒開始發育，妳可能會擔心為何胸部老是沒動靜；如果妳已發育了好一段時間，妳又可能會擔心是否會長到如大球般的形狀；不管妳是哪一種，妳可能會羨慕那些標準尺寸的女孩子，在宿舍裡炫耀地展示她們的內衣。

我也是！我曾經發瘋似的急欲長大，等不及我的胸部發育、拿掉牙套、生理期快來臨和不再長青春痘。我十四歲時，是個心急的晚熟型女孩，使得我必須偷偷躲在窗簾後更衣，更害怕聽到任何有關胸部的笑話。

那些「扁平族」的成員以什麼代替胸罩？〇不繼！至少可以假裝男生一下！……關於胸部的諷刺話有一大籬筐——洗衣板、飛機場、荷包蛋、大奶媽、波霸……等，妳還會聽到女孩子們講這樣的話：「哦，可憐的小玲，她實在太平了，雖然穿了內衣，但胸罩是胸罩，胸部是胸部。」「那個美君要轉身的時候，若沒事先通知，可能會『揮』倒好幾個路人。」

我的朋友曾告訴我：「如何確定你是否需要穿胸罩？放一枝鉛筆在乳房下面，如果鉛筆不會掉下來，就表示你需要穿胸罩了。」我實驗的結果當然是——鉛筆毫不猶豫的掉到地上。

沒錯，像「花花公子」這種刊物永遠都是波霸的天下；那些喜好波霸身材的男人會花美金一千元在倫敦拍賣會，祇為買一件瑪莉蓮夢露穿過的36D胸罩。但並非

胸部小的女孩就沒人愛了，更何況胸部較小的女孩子不會有胸部下垂的煩惱，也容易亦讓人有「騷貨」之類的聯想，而且她們看起來較窈窕。

大部分女孩子胸部發育期自十二、三歲開始，祇有少部份的女孩子會照她們所希望的尺寸發育；其他的女孩子不是太過就是不及。知道妳並不是唯一會憂心地和其他女孩比較胸部尺寸的人，會使妳感覺舒坦一點；以下這件事會讓妳感覺更棒——幾乎每個女孩子胸部發育完成後，都會慢慢地接受自己的尺寸，甚至享受「我很滿意」的感覺。

此話怎說呢？如果妳因為尺寸問題而視自己為一個怪胎，那誰也幫不了妳？試想，哪個男孩子願意和一個整天擔心自己胸部太小的女孩子約會呢？千萬別認為男孩子會喜歡那些加工過的波霸。相反地，男孩子會對有自信的女孩感興趣。

雖然許多女孩關心她們的身材是否玲瓏有致，但我希望每個女孩都能試著去欣賞自己的曲線。不管是沙漏型、梨型或瘦長型，當妳的身材結實又有自己的曲線時，看起來是最吸引人的。

大蓬裙、束腹、緊身衣、假髮的年代已離我們很遠了。現在，大胸部就是美，平一點也有特色，中等胸部那真是太完美了！所以走路時挺起妳的胸膛，游泳時脫掉寬鬆的T恤，不要像我一樣，一直為遲遲未發育而難過。



面對琳琅滿目的健胸廣告，會使妳躍躍一試嗎？大部分的健胸廣告都是唬人的。一些健胸運動會使妳的背肌變寬，而不是你的前胸加大；你的尺寸似乎真的增加了，實際上乳房並沒有較豐滿；有些物理按摩好像真可以使你在短期間內「罩杯升級」，那祇是因為重壓後的浮腫而已。

那隆胸手術呢？那絕對不是個好主意。我有個朋友在衛生署規範矽膠的使用範圍前，進行了矽膠隆乳，他們在她雙乳置了兩個充滿矽膠的袋子，手術才花了不過三十分鐘，「就像有人走進我的胸部一樣。」手術後，她告訴我她的感覺。

經過「改造」的胸部會比天生的緊繃，有些隆乳的女人甚至抱怨她們的胸部如石頭般堅硬，也晃動不起來；也有許多女人擔心隆乳的安全性。雖然醫學界一直對這類手術進行研究，但專家們最擔心的是副作用的產生，例如：有過敏反應、傷口劇痛、乳房內組織異常突腫、矽膠外漏、免疫系統不正常……等。這些女人不時關心最新的醫學報導，深恐她們隆乳的填充物就像顆定時炸彈。初期的乳癌檢測在這些隆乳的人身上亦顯得困難，這是一件很可怕的事，因為在美國有九分之一（沒錯，是九分之一）的女人罹患乳癌。

雖然少女罹患乳癌的比例非常低，但若妳已滿十七歲，突然發現乳房有異常變化，或是妳母親曾罹患乳癌，千萬記得趕快去看醫生。每個月在生理期過後，別忘

替自己做一個簡易的自我檢驗。現在就告訴妳怎麼做：

1. 在洗澡時（這時皮膚較滑順）將手指放在整個乳房移動輕壓，檢查是否有突腫、硬塊等。

2. 躺在床上或地板上，將右手放在頭後面，以左手檢查右乳房，用手指在乳頭附近以劃圈方式移動，包括腋下部份，然後換邊。

3. 坐起來在鏡子前，將手臂抬高過頭，檢查乳房是否有什麼變化，輕輕地壓一壓乳頭看是否正常。

妳可能還在發育階段，所以妳的乳房變化也是正常，不要太過緊張。有三分之二的乳癌患者都是超過五十歲的婦女。但，這簡易的乳房自我檢查既無害，也花不了好幾分鐘。記住，乳癌越早發現治療率就越高。

老實說，我寧願有一個柔軟有彈性的小號胸部，也不要花費不貲又令人憂心的大波霸，還是不要和自己的身體過不去。

最好的建議是：不管妳的胸部是大是小或不對稱，接受這「生命中不能承受之輕」吧！

妳的生理期是一個問號嗎？

妳能想像當妳第一次月經來潮時，妳因一無所知而非害怕嗎？好像突然間就開始流血了。如果我對月經來潮也和胸部發育一樣是青春期的徵候而一無所知的話，我真的會嚇呆了。即使妳已經離第一次月經來潮已經好幾年了，妳也可能對生理期這件事知道的並不清楚，或對生理痛、衛生棉條之類有疑問。

大部分的美國女孩子第一次生理期在十二、三歲時開始，但是九歲到十六歲之間初經來潮都算正常。初經來潮並不祇和年齡有關，和體重、身體脂肪的比例及飲食習慣也有很大的關係。女孩子的初經通常在胸部開始發育及體毛開始生長後來臨。

我的身體對初經一點也不著急。我記得在我國一時，我的朋友柯玲一天放學之後來找我，在門口她向我宣佈：「我的好朋友來了！」「請她進來啊！」我這樣回答她，雖然我沒看見在她身邊有任何人。柯玲受不了的回我：「我是說我的月經來了。」

國三時，幾乎我認識的每個女孩子都不時的在低聲討論她們的「好朋友」。柯玲不斷地傳述著那個笑話：「你怎麼會知道一隻大象的月經來了？答案是一個床墊

會不見，而且你會在床頭發現十塊錢。」每個人都哄堂大笑，而我卻著急地想著：到底我的初經何時會來？這個禮拜？今年？在學校？在約會時？那種旋在半空中的感覺幾乎殺了我。但是接著每個女孩就有了第一次了。

當我的初經來時，我已經十五歲半，而且和一個男孩子約會半年了。初經幾乎不會是大量的來潮，通常是妳在上完廁所擦拭過的衛生紙上發現紅色分泌物；或是在妳的內褲上發現幾點紅色的斑點（妳可以用冷水洗掉那些污點。）當我初經來時，我有一種鬆了一口氣的感覺；我的朋友認為這是值得慶祝的事，我母親說：「恭喜了，歡迎妳加入女人的行列。」

以下是幾個有關月經來潮後的重要事項，千萬要記住。

一旦妳開始有月經，表示妳有懷孕的能力了，每個月妳的身體都會為可能的受孕做準備。妳會有一個小小的卵子，在妳的一個卵巢中成熟，並被釋出到輸卵管，慢慢的到達子宮。這時，你的子宮已做好準備，迎接成熟卵子的到來，子宮壁變得肥厚如絲絨般。如果來臨的卵子是受精卵，妳的子宮已準備好保護、養育這受精卵了。受精卵將在妳的子宮中生長，大約九個月妳就會有個小孩了。如果妳的卵子未受精（那表示妳沒有發生性行為或你有性行為，但你的避孕措施做得很好。），妳就沒有懷孕。妳的子宮為了保護受精卵所準備的厚實、柔軟的子宮壁就沒有作用

了，這些肥厚的子宮壁便會剝落，混合著一些血（來自體內的分泌物）和分裂的卵子，構成了赤棕色的經血，經過陰道後慢慢流出，每月從三日到一週不等。一但妳的初經來臨，妳的生理期會變得規律化。除了懷孕時，妳將一直會有月經來潮，直到更年期為止。更年期通常在四十五歲至五十五歲之間發生。

妳的生理期很規律嗎？我曾經有一年多的時間生理期非常的不規律，妳也有可能會遇到這種狀況，有時候一個月或幾個月，祇要你知道你並沒有懷孕，這種偶爾的不規律是沒有關係的。太緊張、長途飛行、營養不均衡、體重突然增加或減少、或者祇是一個小感冒都可能影響妳的生理週期。很奧妙的是，和你住在一起姊妹或是室友，她們的生理期會和妳同時發生。大約有三分之一到二分之一的女性運動員，常常會略過生理期，但她們仍會排卵。如果你特別瘦或現正處於「好朋友」很久沒來的情況，不妨試試增加一些體重，可能有效。如果妳非常擔心妳的生理週期太不規則或生理痛，將妳的生理週期做記錄，再去看看醫生。

妳知道妳每月生理期在什麼時候？我通常會在生理期的第一天在月曆上做個記號，這樣我就大概可以知道下次的生理期約是在何時了。大部分的女孩子，生理週期約為二十八天，從二十二天到三十四天的週期都是正常的範圍。有些女孩子擔心她們的生理期似乎都會遲來，祇要妳記錄一下你的週期表，會發現祇是因為妳有較