

身体的秘密

青春期女孩使用手册
[女生卷]

The “What’s
Happening to
My Body?”



(美) 琳·达·麦德拉斯 / 著
艾瑞尔·麦德拉斯
王宝泉 / 译

一本被译成12种语言、销量500多万册的少男少女必读书

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体的秘密——青春期女孩使用手册 / (美) 艾琳·马蒂斯 (Matisse, E.) 著
王芸译. —北京: 中国妇女出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80303-769-4

[女生卷]

身体的秘密

作者: (美) 艾琳·马蒂斯 (Matisse, E.)
译者: 王芸
出版社: 中国妇女出版社
ISBN: 978-7-80303-769-4
定价: 22.00元

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的秘密——青春期女孩使用手册 / (美) 麦德拉斯(Madaras, L.), (美) 麦德拉斯(Madaras, A.) 著; 王宝泉译. —北京: 中国妇女出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80203-769-4

I. 身… II. ①麦… ②麦… ③王… III. 女性-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118721 号

Copyright © 1983, 1988, 2000, 2007 by Lynda Madaras and Are Madaras. Simplified chinese Copyright 2008 by China Women Publishing House through Big-apple Tuttle-Mori Agency. All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 01-2009-4476

身体的秘密——青春期女孩使用手册

作 者: [美]琳达·麦德拉斯 艾瑞尔·麦德拉斯 著

译 者: 王宝泉

责任编辑: 朱 婷

封面设计: 张子建

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 站: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 720×960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80203-769-4

定 价: 25.00 元

版权所有·翻印必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

不仅对于正在经历青春期的青少年,而且对于他们的父母来说,青春期都是生命中一个既令人兴奋,又难于应付的、复杂的阶段。琳达·麦德拉斯的这本《身体的秘密——青春期女孩使用手册》以“孩子的朋友”的方式敞开心扉,呈现关于青春期各个方面的信息,从生理方面的生物进程到如何选择恰当的“月经保护”,从而衍生出诸如“性猥亵”和“厌食”这样的社会问题。本书不但阐述了女孩子必须了解的知识,而且也将作为她们与父母之间的一种交流工具。即便我们的社会充斥着性象征和性偶像,甚至为了出售某些产品而不惜向很小的儿童灌输性意识,当同自己的孩子讨论青春期和性欲时,我们仍然会经常感到内心的冲突和别扭,尤其是现在的女孩子比过去开始发育的年龄更提前了。

家长通过阅读这些著作,尤其是前言部分,而获益匪浅,他们借此可以了解到与自己的孩子们讨论青春期的方式。本书内容涵盖如此广泛,许多家长将会由此掌握以前不曾了解的丰富的知识。女孩子尤其欣赏这种对男性和女性的性生长和性功能进行直接实在的探讨和进行启发的方式。每个章节列出的由现实生活中女孩子提出来的问题,有助于使每位读者从这些针对个人的解答中受益。

本书尤其乐于帮助解释那些来自我们文化中,越来越普遍、含糊不清的

有关性的信息,并有助于了解新近出现的性传播疾病的危险,正是基于上述两点原因,使得学校现在比以往更加坚持开设性教育课程。除此之外,对于现在的年轻人来说,获取准确的信息极为重要,因为过去针对儿童的社会保障体系,现在大多数都已不存在了。

通常伴随着女性性发育和性功能而出现的害羞和隐秘采取遮遮掩掩的态度,本书恰恰相反,对女孩子迈向成人予以祝贺,并且促进了一种新的观念的形成——即女孩子举行为庆祝自己蜕变为女人所设计的青春期仪式的观念。太好了!我希望各地都能举办庆祝青春期的仪式。每个女孩子以及她们的父母都能从这本出色的性教育著作中受益。

马尔西亚·赫尔曼-吉登斯

北卡罗来纳大学公共卫生学院

母子健康专业教授

导 言

致父母

当时我女儿只有九岁或十岁那么大,随着青春期的开始,她便步入这个充斥着年轻女孩子钩心斗角的残酷游戏,以及在学校操场上一伙人企图对另一伙人发号施令的肮脏世界。她哭哭啼啼地从学校放学回家。她以前最好的朋友,现在成了别人最亲密的盟友。她被排除在这个即将出现的并不活跃的小团体之外,或者成为其他女生故意冷落的受害者。她的眼睛都哭红了,我真不晓得该说什么。

就这样持续了好几个月。最后我开始意识到她一流完眼泪,我就会听到她在电话里恶毒地向其他小女孩散布流言飞语,密谋将她那位从前的朋友排除在外面而建立一种新的友谊。我简直气坏了,开始指出她的行为反复无常。

“你不明白。”她冲我吼道,跺着脚回到她的卧室,“砰”的一声关上门。

她说得对。我是不明白。从那以后,我经常与其他母亲进行交流。我们遇到的都是同样的困惑——我们的女儿为什么都要这样?我们一头雾水,谁也没有现成的答案。

“噢,女孩子就是女孩子,”其中一位母亲颇有哲理地叹道,“她们现在的所作所为与我们当初如出一辙。”

我们在一起玩的游戏并不非常美妙。将某人排斥在外是基本的程式。作为最聪明、最巧妙、最丑陋、最愚蠢和最性感的罪恶游戏的一部分,有一个女孩子将成为这场游戏的牺牲品。她被排除在外,被这个团体放逐。

最令我感到忧虑的是,我女儿和我之间存在日益加深的紧张关系。她郁郁寡欢,喜怒无常,仿佛总是对我很生气的样子。而我呢,也经常对她很生气。当然,以前我们也总是争吵,而现在争吵几乎成了家常便饭。所有这一切令我颇为烦恼,但更令我心神不安的是她对自己身体的态度出现了波动。与她长出最初的阴毛时所流露出害羞和好奇相比,她一想到乳房开始发育和月经初潮便陷入完全的恐惧之中。同绝大多数“现代”母亲一样,我希望自己的女儿能够快乐地度过从女孩子向女人过渡的这段时间。我本来打算以开门见山的方式,向她提供所有必要的信息。但是,我女儿却告诉我说她不希望长乳房,也不希望出现月经初潮。我问她为什么这么想,得到的却是并不比“因为我不想。”这句话更多的回答。

显然,一定是出现了什么差错。我想以最现代的方式向女儿提供所有必要的信息,但是预期的结果——她对自己身体的健康和积极的态度——却没有实现。

最后,我开始意识到我并没有给予女儿所有我认为自己了解的信息。我没有告诉她太多关于月经以及在今后几年里她身体将会出现的变化。她在卫生间里瞧着我换月经棉塞,我粗略地解释了月经是怎么回事,但我从来没有真正地坐下来与她讨论这个话题。我让她读一些解释怀孕、生育和性欲的内容稀奇古怪的儿童书籍,但是从来也没有让她读过解释月经的书籍。显然,现在是弥补这个差错的时候了。

通观整个历史,不论处于什么样的文化背景,月经始终是一个禁忌的话题。这种禁忌体现在许多方面:比如人们绝对不能吃正来月经的妇女烹煮的食物,绝对不能碰她碰过的物品,也绝对不能和她对视,更不能和她发生性关系。当然,我们不再相信这些迷信,但月经禁忌仍然存在,而且仍然有生命力。

当然,我们每月来月经期间不再被关在小屋里不准出来了,而我们的祖先所处的是更原始的社会。多亏了几个世纪以来社会状况的改变,我们已经将月经禁忌完全国际化,以至于没有必要再拿月经禁忌来约束女性。

在我对青春期展开研究期间,我已经对月经的生理过程有了相当程度的了解。但是,我也知道自己一直对月经抱着先入为主的负面看法,这些看法甚至是无意识的。倘若我同自己的女儿谈论月经,尽管我用的词语都是准确和恰当的,但我的身体语言和语气会背叛我的初衷吗?

对此我担心了好长时间，直到这个显而易见的解决办法悄悄萦绕在我的脑海里：我只是向自己女儿解释在我经历青春期时，人们把月经看做是不洁和不值一提的。现在，随着年龄增大，我的看法也在改变，但我的某些看法根深蒂固，并将会伴我一生，事实上这些观念很难摆脱。有的时候，这些观念仍然左右着我，即使我明知道自己被它们所左右。当然，为了让我女儿得到理想的青春期教育，以此作为出发点我们开始共同了解自己的身体。

我对女儿讲述了我所了解的月经周期的运行情况，向她出示了一些排卵期女性身体内部的非常形象的图片，在输卵管末端有纤细的手指般的突起向外张开，拥抱成熟的卵子。

一位朋友的母亲赠给我们一本精美的小册子，里面是可以追溯到30年以前的关于月经的拍纸簿。我和女儿一起读过这些拍纸簿，对过去人们对月经的古板守旧的看法报以大笑，要知道这些古板守旧的看法一直伴随着我长大成人。我向女儿许诺说，在她开始来月经时，我会把一直戴在左手上的蛋白石戒指摘下来送给她，再由她将这枚戒指传给她的女儿。

一天，当我坐在写字台旁敲打打字机写东西时，我听到女儿在浴室里冲我喊道，“嗨，妈妈，猜猜我有21根什么？”

我们家养的猫当时已经怀孕了，曾经有几个可怕的时刻，我的脑海里冒出那只猫生了21只小猫崽。原来，我女儿在数她长了多少根阴毛呢。

我们用了相当多的时间一起了解月经和青春期，付出的心血总算有了回报。我女儿从她身体正在发生的变化中获得了兴奋感。仅仅她对自己身体的这种健康的态度，就令我们之间进行的讨论物超所值了。最重要的是，我们之间的关系得到了很大的改善，融洽了许多。我们又回到过去母女之间的亲密状态了。我们之间还有争吵，但这些争吵相对风平浪静，保持在一个不伤和气的水平上。每当争吵时，我们都是对事情各持己见。过去一直从根本上侵蚀我们母女关系的——哪怕是最温和的意见不合——潜在的怨恨和紧张关系，已经一去不复返了。

但是，最令人惊奇的变化——也许由于这种变化如此出乎意料——在于我女儿在校园里女孩子之间钩心斗角的游戏中所扮演的角色开始发生改变。在《我妈妈，我自己》一书中，南茜·弗莱蒂指出：母亲未能在女儿开始有性欲前与女儿沟通这个问题，对来月经和身体上出现的变化保持沉默，女儿把这看做是对其女性角色的排斥。

对自我意识这些基本要素的排斥，正好在女儿生命中的特殊时刻出现了，即标志着女性身份和性欲的这些重要特征通过她的身体出现生理变化来表明她的身份。而这种排斥完全是在破坏她对自己女性身份的认同。女儿对于在她生命中极力认同的角色产生了莫大的排斥感。她寻求应对和控制自己感情生活的一种方式，就是通过继续与她的同龄人钩心斗角来体现排斥的心理剧（一种可使患者的情感得以发泄，从而达到治疗目的的戏剧，是一种心理治疗手段）。

我相信自己的女儿已经觉察到我对她身体上发生变化的关注，并把我的关注视为对她的性的自我接受，反过来也降低了她对参与体现排斥心理的校园心理剧的需要。

我不希望在此向你信誓旦旦地保证，只要你花时间传授你女儿关于月经和青春期其他生理变化的知识，就会神奇地令她从青春期心理剧中解脱出来，抑或自然而然地消除父母与他们正处于青春期的女儿之间习以为常的紧张关系。但是，我与自己女儿相处，以及后来作为为少年儿童和十几岁青少年讲授青春期和性欲的教育课程的教师的经历，使我确信，这个年龄段的女孩子需要并希望了解更多的关于她们生命中这个阶段自己身体正在发生什么变化的信息。

除了提供基本事实以外，我希望本书能有助于父母和他们的女儿跨过“尴尬屏障”。我的脑海里浮现出一幅理想状态下的情景：家长平心静气地坐下来，与他们的女儿一同阅读本书。在某种程度上说，书中每页所陈述的事实会令父母与女儿一同阅读本书时减少许多尴尬——是别人在陈述这些事实，而不是你们，你们只是在阅读这些信息而已。

当然，父母双方都与他们的女儿一起阅读整本书是不必要的，父母中的一方来做这件事情已经足够了。在某个特殊情境中效果也许会更好——你们只是把本书交给自己的女儿，让她自己阅读。

不论父母和女儿各自单独阅读本书，还是一起阅读，我都希望你们能够找到一种与女儿讨论在她身体上正在发生或即将发生的那些变化的方式。孩子们通常有足够的时间来讨论这些变化，她们对这些变化也希望获得尽可能详细的了解。这个年龄段的女孩子需要得到多次的宽慰——她们身上正在发生的变化完全是正常的。

根据我多年的经验，孩子们都对这种一再的宽慰非常感激。我实际上教

过许多这样的班级,当我一走进课堂,孩子们会同时爆发出欢呼声。我也收到过几抽屉的读者来信,对我帮助她们打消了某种恐惧或疑虑表示感谢。

当孩子们需要得到宽慰时,如愿以偿,她们会心怀感激,而且会对给予她们经常宽慰的人也怀着很深的敬意和信任感。父母必须认识到倘若他们在女儿经历青春期时能站在孩子身边给予支持,那么他们便能与孩子形成强有力的纽带,更不用说在以后的岁月里当他们的女儿在关于性的问题上面临抉择时,这种因此而产生的信任和尊敬能够发挥多么好的作用啊。倘若在孩子陷入迷惘时你在她身边给予支持,那么她在做出决定时更有可能倾听你的忠告。

在此,我也要提醒你的是,即使在你的女儿已经读了本书后,同她讨论青春期生理变化同样不是一件容易的事情。如果你直截了当地以“你觉得这本书怎么样?”或者“这本书里有你愿意讨论的话题吗?”作为探讨青春期的切入点的话,你更有可能得到的回答是“不错啊。”或者“不啊,没有什么是我想知道的。”抑或“我不想讨论这个话题。”在我看来,最好采取略微不同的方式——不妨讲述一件你自己的青春期经历,作为展开这些话题的契机或讲述发生在你自己身上的有些尴尬和愚蠢的故事。

通过这种方式,你能比较容易地让自己的孩子敞开心扉——你讲述的是发生在自己身上的令人尴尬和不愿讲出来的故事。你会让她明白整个事情存在某种不确定性,并非无所不知也许更好。

下面是另一项忠告:避免一劳永逸式的“讨论”。不管你多努力,都不会在一次讨论中将所有事情都解决。最好的方式是偶尔涉及青春期的方方面面,以看上去更自然的方式引入话题。根据我的经验,以更即兴的方式与你的孩子讨论青春期话题,效果会更好。

还有一项忠告:倘若青春期和性欲对你来说相当难以启齿或尴尬的话,不妨直言。直接对你的孩子讲,“对我而言真的有些尴尬。”或“我父母从未与我讨论过这方面的话题,所以我很难对你启齿。”这没有什么大不了的。无论如何,你的孩子都会从你的语气、身体语言,或者在我们进行交流时流露出的真情实感中觉察出你的尴尬。在你感到不舒服时还假装一副无所谓的样子,只会让你的孩子感到迷惑而已。一旦你承认自己的感觉,这种尴尬和不舒服便会一扫而光。

作为家长,你也许发现自己对本书的某些部分有些在意。某些话题是相

当矛盾的。当这些矛盾的问题在课堂上出现时,我会尽力列举出各种不同的观点,并对人们为什么会持有这些观点做出解释。我认为自己在保持客观上做得相当不错,但有时我也会表达自己的观点。你也许发现你对本书中某些话题的观点与我的观点不尽相同,但这并不意味着你必须抛弃自己的观点。恰恰相反,你正好可以利用这些观点之间的差异,作为向你的孩子解释你本人看法的契机。

最新的研究成果已经表明,女孩子开始青春期发育的年龄比以前更小了。基于此,我们希望本书也能被年龄更小的女孩子所接受。这与我早期青春期教育非常必要的切身理解是分不开的。我坚信那些在需要的时候没有得到令她们感到宽慰的青春期教育的孩子,在以后不会对她们的家长或学校旨在努力灌输道德准则和基于规范性行为的安全健康的指导原则时予以配合。在本书,我们强调的是青春期的生理变化,并且略微触及传统的“性教育”材料。

不论你在对待青春期和性欲话题时如何做出决定或者如何使用本书,我都希望拙著能帮助你和你的孩子对青春期过程有更深入的了解,也能使你们两代人的心灵贴得更近。

目 录

前 言	1
导 言	1
第一章 青春期	1
性 /4	
男性性器官 /6	
女性性器官 /9	
性 交 /10	
生儿育女 /12	
精子和射精 /13	
卵子和排卵 /15	
受精、怀孕和生育 /16	
月 经 /18	
你想了解的方方面面 /21	
阅读本书 /22	
第二章 你的胸部:必须了解的方面	23
乳 房 /24	
乳房的内部结构 /24	
乳房发育的五个阶段 /26	
乳房的尺寸 /30	

对乳房发育的关注 /31

乳 罩 /36

对正在发育的乳房的感觉 /41

令人讨厌的关注和性骚扰 /43

第三章 阴毛和其他身体变化 47

阴 毛 /47

阴毛生长的五个阶段 /49

阴毛的各个生长阶段和月经初潮 /52

你的外阴——导游游览 /56

手 淫 /64

第四章 青春期的加速生长 67

身高激增 /68

你的体形变化 /71

体重激增 /73

呵护自己的身体 /77

对自己的身体感觉良好 /80

第五章 体毛、出汗、丘疹和其他变化 83

腋毛和体毛 /84

剃毛以及用其他方法对付不想要的体毛 /85

排汗和体味 /90

粉刺、痤疮和其他皮肤问题 /93

拉伸纹 /98

第六章 生育器官和月经周期 99

身体内的故事：你的生育器官 /100

阴道分泌物 /103	
激素(荷尔蒙) /103	
其他月经变化 /114	
经前综合征 /115	
留意你的月经周期 /116	
 第七章 月经的所有方面	119
月经初潮 /119	
乳房发育的阶段和月经初潮 /120	
月经保护 /129	
绞 痛 /142	
 第八章 男孩与青春期	147
相似点与不同点 /147	
最初的变化 /149	
阴茎和阴囊 /149	
青春期的五个发育阶段 /151	
加速成长 /153	
外形的变化 /153	
体毛、出汗、粉刺,以及其他变化 /154	
勃 起 /155	
精子、体内性器官和射精 /157	
最初的射精、手淫和梦遗 /159	
 第九章 浪漫和性感觉	161
只是朋友而已 /1162	
热 恋 /164	
同性之间的感情 /165	

约会 /167

坠入情网 /170

就如何处理自己的浪漫和性感觉作出决定 /171

性欲:感觉难以启齿 /有犯罪感 /175

性犯罪 /179

结束语 183

第一章

青春 期

我一直想让它发生。当它发生时,我记得我在想,“时间到了。”
对于我来说,青春期来得很晚,那时我真的很有压力。当它终于发生时,我才放心了。

——卡伦,36岁

事先,我根本不想让自己进入青春期。我一直希望我能是最后一个进入青春期的人。

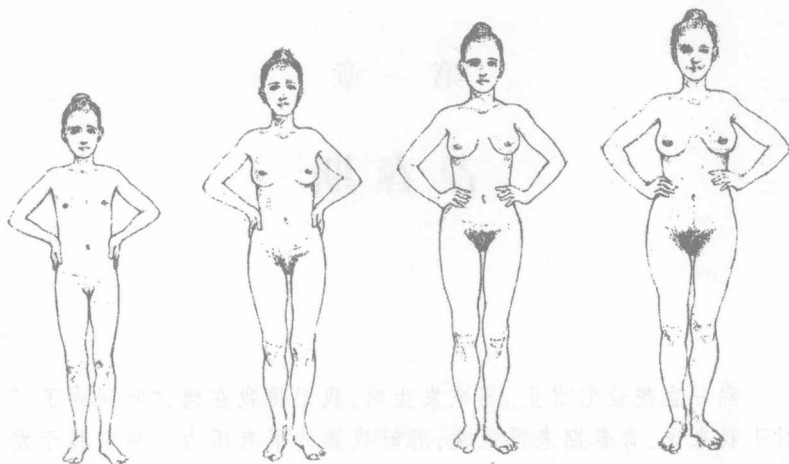
——萨拉,28岁

我记得我的兄弟们不再被允许击打我的前胸了。对此我很高兴。

——朱莉,53岁

起初,我很担心。然而,它真的一点也不坏。它并不像每个人说的那样有什么大不了的。

——米歇尔,23岁



■ 图1 女性青春期生理变化 当女孩子成长到青春期时,她们的乳房开始发育,她们开始长阴毛,还有腋下的汗毛。她们还会长高,并且在她们的臀部、大腿和屁股周围开始生长脂肪组织,这使她们的身体富有曲线。

这些女人都在谈论的是同一件事情:青春期。青春期是你一生中的一个特殊的阶段,在这个阶段里,你的身体开始从一个孩童身体变为一个成人身体。

正如图1所示,我们的身体在步入青春期后变化相当大。我们开始长高。当然,我们在孩提时代一直在长高。但在青春期,女孩子要经历一个加速生长阶段。她会比以往任何时候都要快的速度开始长高。

在青春期,我们身体形态开始出现变化。我们的乳房开始从我们的胸前隆起,并显得突出。我们的臀部和腿部开始变宽。我们的体态开始变得更加丰满,玲珑有致,富有曲线。毛发柔软的“安乐窝”开始在我们的大腿和腋下生长。我们的皮肤开始分泌新的油脂,这些新的油脂改变了我们真实的触感和嗅觉。随着这些生理变化在我们的身体外部出现,其他变化也开始在身体内部显现。

对于某些女孩子来说,青春期似乎持续很久。对其他女孩子而言,这些生理变化发生得如此迅速,似乎是一夜之间发生的。其实,这些变化并没有