

●我们的身体和我们的心理

重新认识我们自己

强奸与自卫

我是否做一个母亲

怀孕
更年期



一本

女人写给女人的书

A BOOK BY AND FOR WOMEN

【美】波士顿妇女健康写作集体著 辛 咨 编译

农村读物出版社
人民卫生出版社



●我们的身体和我们的心理

重新认识我们自己

强奸与自卫

我是否做一个受害者

怀孕

更年期

一本女人写给女人的书

一本

女人写给女人的书

A BOOK BY AND FOR WOMEN

【美】波士顿妇女健康写作集体著 辛 咨

统一书号: 17267·19 定价: 1.



R173
11
1

一本女人写给女人的书

我们的身体和我们的心理

〔美〕波士顿妇女健康写作集体 著
辛密 编译



027891

农村读物出版社

北京 1987年

一本女人写给女人的书
——我们的身体和我们的心理
【美】波士顿妇女健康写作集体著

辛 咨 编 译

责任编辑 杨耘

★

农村读物出版社 出版
人民卫生出版社
北京昌平兴华印刷厂 印刷
新华书店首都发行所 发行

◆

787×1092毫米 1/32 6.125印张 128千字

1987年2月第1版 1987年6月北京第1次印刷

印数：1—200,000册

书号：17267·19 定价：1.45元

出版者的话

本书是由华中师范大学心理学讲师辛咨同志根据英文原著《一本女人写给女人的书》编译而成的。

此书原由农村读物出版社选题组稿，并排印完毕。现根据新闻出版署的意见，按照出版分工，改由农村读物出版社和人民卫生出版社联合出版发行。

本书是一本指导妇女健康生活的科普新书，特点是几位女作者用自己的亲身体会来讲述人体的生理和心理知识，使广大的女读者读起来倍感亲切，饶有兴味。但书中有些段落的论述有失偏颇，或者与我国情况有所不同，不宜直照搬用。

书中还有些由于编辑加工和校对工作不慎造成的错误，如图2—2子宫颈口的位置指的不对，图2—3的“肋”骨错成“肌”骨等，都只能在重印时再修改了。

由于种种原因，此书的出版一定还有许多不当之处，敬希读者批评指正。

农村读物出版社

人民卫生出版社

1987年5月30日

编译者前言

我的美国女朋友尼娜 (Nina McPherson, 耶鲁大学毕业, 现为香港《华南早报》记者) 在向我这个心理保健大夫推荐《一本女人写给女人的书》时说, 这本书是在她满16岁时, 她的母亲送给她的生日礼物。当我向另一位耶鲁大学毕业的女朋友克里斯特 (Crystal Hyling) 提起这本书时, 她说, 在她刚刚成年时, 她的姐姐曾向她推荐过这本书。

为什么母亲们、姐姐们将这本书推荐给她们的女儿们与妹妹们呢? 读完这本书时我已经明白许多, 而经过近两年临床心理保健咨询实践, 我对此是完全理解了。许多由于承受着严重的精神困扰而来向我们求助的妇女, 如果她们读过这本书, 这种困扰本来是不会发生的。

小王15岁时, 一次在公共汽车上一个坏人对小王做了一个下流动作, 小王从此总是忧心忡忡, 由于无知, 她甚至担心自己会怀孕。她不愿向任何人讲, 当然也不会得到别人的开导。随着年龄的增长, 一个处于青春期的少女难免会有种种憧憬, 小王总是为自己这种憧憬而自责, 总是有一种深深的

负罪感。殊不知，这种憧憬是完全正常的。当她家长陪她来到心理咨询保健所时，她已濒临精神崩溃的边缘。经过必要的性知识教育，小王很快获得了解脱。

D是一个5岁孩子的母亲，她对丈夫别无挑剔，只是对他的性要求极为反感，以致产生了离婚的念头。原来，这对夫妇从小都生活在极严格的家教之下，对于性生活一无所知，也从未得到过别人的引导，因此，虽然孩子已经很大，妻子却从未达到过性高潮。经过我的适当指导，一年后，我见到D时，她说：“真没想到夫妻生活原来竟这样美好。”

在今天的中国不知有多少妇女有着诸如小王和D这样的烦恼。我希望这本书能够帮助妇女们避免这种烦恼，摆脱这种烦恼。需要说明的是，这里介绍的仅为原书的一小部分，未曾介绍的篇章中，一部分是由于与中国妇女的关系不大，如吸毒等，一部分是由于译者难以接受。

编译者

1986.12.8.

本 PDF 电子书制作者：

阿拉伯的海伦娜

爱问共享资料首页：

<http://iask.sina.com.cn/u/1644200877>

内有大量制作精美的电子书籍!!!

完全免费下载!

进入首页，点击“她的资料”，你就会进入一个令你惊叹的书的海洋！

当然，下载完了你理想的书籍以后，如果你能留言，那我将荣幸之至！

目 录

编译者前言.....	1
第一章 重新认识我们自己.....	1
第二章 了解我们身体的秘密.....	14
第三章 我们的生活方式.....	31
第四章 照料我们自己.....	50
第五章 我是否做一位母亲.....	83
第六章 避孕.....	103
第七章 怀孕.....	124
第八章 分娩准备.....	147
第九章 更年期.....	156
第十章 强奸和自卫.....	170

●第一章

重新认识我们自己

这是一本由许多女性写成的书。完成此书共同愿望使我们——波士顿妇女健康写作集体——走到一起。我们的年龄从25岁到40岁，我们之中的大部分人结了婚，大部分人与某一个男人保持着或曾经保持过长期的关系。我们之中的一些人已经有了孩子。我们都受过大学教育，其中有的受过研究生的教育。我们之中所有的人都曾经有过离开家庭若干年的经历，这期间我们或者与女同学生活在一起，与男人生活在一起，或者个人独居，或者生活在其它的人际环境之中，我们都工作过或正在工作。

当我们成为妻子，成为母亲或担任一定工作之后，我们之中的大多数人发现我们并没有得到我们曾经期望的那种满足。尽管我们也得到了许多，但对于我们来说，仅此是不够的。我们需要了解我们自己的需要，了解我们想做什么工作，了解我们在是妻子、是母亲、是雇员之外，还是谁？只有了解这些，我们才能成为一个自觉的成人，才能与他人建立起那种对于我们来说非常重要的联系。

我们主要谈我们自己，但是，并不局限于我们自己，本书中的许多见解是由许多妇女集体共同发展起来的。

妇女们在一起是令人兴奋的。从我们总是习惯于将我们的生活附属于男人这一点上讲，这可以说是一种解放，从我

们共同正视我们自己的需要这一点上讲，这也可以说是一种解放。我们之中的大多数人都曾经在大学中生活，都曾经与女性共同生活并建立起亲密的友谊。在传统的观念看来，这只不过是向那种男性中心生活方式过渡的一个阶段，这种观念使我们失去了许多珍贵的女性之间的友谊。传统上，这种亲密的女性之间的关系只能存在于亲属或亲戚之间。但是，我们写作集体的大多数人却并不与自己的家庭生活在同一个城市，这样，我们就需要靠自己的努力来获取妇女之间的友谊。我们曾经担心我们的集体和我们对妇女运动的献身将会影响到我们与我们的男人、我们的孩子、我们的职业以及我们的生活方式之间的联系，不久，我们发现这种顾虑是不必要的。没有人能从我们这里夺走我们不准放弃的东西。我们坚定地走到一起，我们希望我们能够感到自己的充实，希望看到自己具有完整的女性的人格。

当我们经过最初的看法和戒备而达到互相之间坦诚相见以后，我们发现，在我们的青春期我们几乎都经历了很激烈的内心冲突，我们曾经幻想过自己成为一个无私、妩媚、温柔、顺从的女孩子，她将被她的“王子”发现并获得幸福。之后，我们发现，在我们的身上还有被压抑的自主、积极、暴躁和骄傲这些特点。我们努力去适应我们的“女性”角色，而这些被压抑的特点却阻碍我们去适应这一角色。事实上，这一女性角色是被我们社会中的“男性文化”所强加给我们的。

我们发现，传统文化给妇女打上了四个印记：卑微、顺从、美丽的猎获对象、独有的妻子和母亲。这些印记给我们造成极大的压抑，使我们不能确认我们自己。在我们相互的帮助下我们开始确认自己，其主要途径就是了解那些我们

作为人的本性的东西，而这些曾经是讳莫如深的。

在与我们旧的自我告别并完全转向新的生活的过程中，我们在很长时间内经历了矛盾、压抑、烦躁以及严重的困惑。然而，我们终于建立起新的自我。我们认识到，与旧时的“女性”告别意味着在我们的文化中建立起我们新的性别价值。我们以一种新的热情来要求和维护那些本来属于我们自己的东西。

我们并不想成为男人，我们是女人并以自己是女人而自豪。我们只是想矫正过去那种打着男人印记的人类文化和人性观念，使女人与男人一样成为一个完整的人。这同样也是一种对男人的解脱，使他们不必总是要去扮演一个受到局限的男性角色。我们希望创造一种文化环境，在这种环境中，每个人都可以发展各种人格。

一、改变我们业已形成的性别观念

首先，让我们来看一看在我们的性别观念中是怎样根深蒂固地将自己看得不如男人：

“在我们家中我常常感到，我的父亲和我的兄弟比我和我的母亲更为重要。我与母亲不过是逛商店、聊天或访朋友，这些被看成是愚蠢的。我的父亲被看得更为重要，他做那些世界上真正的工作。”

“在我们家中，我得到非常矛盾的教诲。一方面，我被告知我与男人同样重要，另一方面，我又被

告知不如男人，家里花钱来供我的兄弟读大学，却没有供我读大学。”

“在学校中，老师虽然要求我们好好学习，但我们感觉到我们真正的职业是做妻子和母亲。男孩们被训练来做那些社会中重要的工作。在我们的文化中被认为是重要的那些工作不是为我们准备的，我们只需要做些相对并不太重要的工作。”

“我想成为一名博士，然而，人们直接地或间接地告诉我，我的理想应该是嫁给一个博士并照看好一个家庭。于是，我放弃了我原来的想法。”

“我想成为一个小学教师，这主要是由于我曾经不愿意上小学，我希望改变学校的这种状况。开始，我想这是一项非常重要的工作，逐渐，我发现在我的文化中这种工作被视为第二等的工作。”

“对我来说，我的智力水平是不容怀疑的，我可以与男性进行毫不示弱的意见交锋，在几乎所有的测验中我都可以击败他们。因而，在我17岁时还没有一个男人走近我。”

想到我们是女人，似乎我们必须保持一种谦卑的地位，否则，就会受到指责并被视着怪异。

我们的这种自卑感影响到我们对于我们的身体——我们的肉体自我的看法。

“我记得，当我上高中的时候，每天放学回家后都要审视自己的身体，我想到我的额头太高，我的头发太直，我的身体太矮，我的牙齿太黄，等等。”

每当我们进行自我评价的时候，我们常常持有一定的性别偏见，我们常常将男人所说的看得比自己所说的更为重要，将男人所做的看得比自己所做的更为重要。

“每当我丈夫空闲时，他就坐下来看书。我们都感到这是很重要的事。而每当空闲时我就坐下来打毛衣或看书，但那似乎是我无所事事。”

“我非常喜欢抚爱孩子和整理房间，但我总感到这些似乎是无足轻重的。”

“我有许多才能，我喜欢画画，跳舞，我对别人的需要非常敏感。但是，每当我想到这些，我就会同时想：任何人都会这些。”

“我注意了一下我们家里的空间分配。我丈夫有他自己的一个小空间，而我却没有我自己的空间，似乎哪儿都有我又哪儿都没有我。”

从以上的谈话中可以看出，在我们的生活中似乎存在着一种固有的自卑因素。在许多女性中间，都存在着一种自卑

的自我感觉。这里反映出一个严重的文化问题。在我们的社会中，权力的分配似乎是不平等的，男人们拥有着较优越的权力，而我们只拥有较卑下的权力。我们必须改变这种性别之间的权力差异。尽管这种改变并不容易，但情况正在发生变化，我们已经有了一个努力的方向。

看一看我们的生活就可以知道这种男女之间的不平等的权力关系是多么的牢固。本书中列举了大量的事例来说明这一点。我们从来没有指望自己能拿出充分的时间来尽可能地享受性快感；我们从来为自己向医生提的问题而感到自卑；我们从来没有指望我们的男人像我们一样来分担养育子女的义务；我们从来没有指望男人来分担我们在节育方面的焦虑；我们从不把自己的身体当一回事；我们从来没有指望在自己需要的时候得到别的妇女的帮助……诸如此类，可以无止境地列举下去。当我们这些妇女朋友们在一起时我们开始用一种新的眼光来看我们与自己、与男人、与其他妇女、与社会之间的关系。感受到自己的力量、自己的美和自己的潜力是一件十分令人兴奋的事情。我们越来越感到自信和自豪。

我们开始重新考虑我们的长处和短处，我们的力量和弱点。同时，我们希望自己成为一个独立的人，我们开始正视我们的一些特点：多情、助人、被动、依赖……就多情而言，我们很容易与他在感情上产生共鸣并设身处地地体察别人的感受，如果没有足够的自我意识，这可能是一个弱点，但有时也是我们的长处；就助人而言，我们总是尊重别人在情感上和物质上的需要，当然，这有时候使我们过于依赖男人；就被动而言，我们总是退缩，我们是被动的，从不愿提出自己的要求，今天，我们认识到我们有时可以更主动一些；就依赖而言，我们缺乏自我意识而总是依赖他人，现

在，我们可以自觉地选择依赖或独立，当我们想发挥潜能的时候，我们可以选择独立，当我们寻求柔情时，我们可以选择依赖……这些特点也可以无止境地列举下去。我们开始关心自己的潜力，关心“我是谁”，“我能做什么”。

在我们因发展自己的力量而感到兴奋时，我们也发展了自己的弱点：我们的局限，我们的不完整，我们的错误，等等。但我们知道，这并不表明我们的卑下，这不过是人性的另一面。

二、发现自己的活力

对于男人，我们有一个共同的感觉：他们似乎都可以自己振作起来，都可以做自己想做的事情，而我们则倾向于被动和软弱，希望而且需要男人为我们做事。我们习惯于接受男人的帮助，总是要靠别人来确认自己。

我们发现，我们的一个共同的幻想就是希望找到一个理想的男人，他可以调动起我们的热情，他可以帮助我们做自己做不了的事情，他可以使我们确认自己的存在。似乎我们像一块粘土，男人可以塑造我们，我们童年时代的梦想是，“某一天，我的王子会来到”。我们常常因男人不能圆满地完成这不可能完成的任务而失望。我们开始认识到，这种被动、软弱的生活方式无异于使自己成为一个残废。我们越来越清楚，我们必须改变对于自己的期望。我们完全可以自己来宣告和证明自己的存在并做自己想做的事情。

影响我们的行为的因素很多。例如，一种观念认为妇女没有做什么重要的事情。事实上，妇女们的工作与男人们的

工作特点不同。传统的男性活动往往是独立的、具体的，并且有明显的产品，例如建房，制造业等；而传统的女性活动则是重复的，不明确的，并且没有明显的最后产品，例如哄一个哭着的孩子，做饭，洗衣等。这种状况造成了我们的自卑感，我们认为我们没有做什么事情，而男人们干的事情是高贵的。现在，我们开始用一种新的方式来重新估价我们的活动，我们所做的与男人们所做的同样重要，在人格上，我们与男人们是平等的。

另一方面，我们也努力去从事那些传统上属于男性的活动，那些有明显产品的活动。我们这本书的诞生就是这种努力的结果：谈话被整理成论文，非正式的讨论被整理成一门正式的课程，一篇篇论文被汇集成一本公开出版的书。在这一进步过程中，我们按自己的意愿工作的热情越来越高，我们提炼我们的观点，完善我们的观点并将这些观点以一种可接受的形式呈现在其他的妇女面前。这种可以有明显产品的工作激励着我们，在这种努力之中我们相互之间形成了真诚合作关系，我们能够很好地交流思想。我们在自己所创造的社会联系中形成了自己的工作方式。

在这种有明显目标的工作中，我们产生了新的成功愿望，从成功中我们又看到了自己，看到自己可以将事情办好，这使我们产生了一种新的自豪感。

当然，这种新的热情也是要冒风险的，因为我们将承担起责任，而别人将根据我们的工作来评价我们。

“我知道我对他人的存在担负着责任：对我的父母，对丈夫，对子女，对朋友。有什么比这更重要的责任呢？”

这种工作还意味着我们必须根据自己的准则保持自己前后一贯的行为。当别人反对我们的意见时，我们需要借助自己的力量坚持住，这是一种冒险，但是值得，因为这是一种为了生活的冒险。

在感到自己的力量和活力的同时，我们有一种新的感觉：作为我们自己的一种选择，我们需要被动和依赖。

“当我们作爱的时候，当我主动扮演了被动的角色时，我感到非常愉快，我知道我可以是主动的。在爱情和事业上都能够给予和获取，这是很美妙的。”

三、我们也会发火

在我们的思想变化中，我们发现自己时常感到生气。这使我们感到吃惊和窘迫，我们越来越感到我们应该去爱所有的人并被所有的人爱，如果我们对某人生气或引得某人生气，我们就有一种失落感。

我们互相交流我们的过去的感觉，我们几乎都很少用某种形式表现自己的恼怒。

“在我们家里，我妈妈总是表现出对我的爱而我爸爸却打我，我妈妈对我过于溺爱而我爸爸对我过于严厉。从此我知道女人从不发怒或责难别人。”

“我很少与别人冲突。但我决不在公开场合表示任何惊恐或攻击性。那样不像女人。”

我们也相互交流一些有关我们目前状况的感受。

“我的丈夫有不听我说话的习惯。我非常气恼，但我从不告诉他。”

“人们总是将一些无端的东西强加在我身上，因为我总是表现出忍让和迁就。”

以往，即使我们认识到了自己的恼怒，也只是责备自己和压抑自己，我们学会用种种方式来掩盖自己的恼怒。这种观念是这样根深蒂固，以致我们不敢试一试让这种恼怒爆发出来会怎样？现在我们认识到，我们生活的许多方面和许多关系使我们生气。除非我们知道和感受到自己的压抑，我们不会去试图改变自己的生存条件和创造新的生活方式。许多人指责我们任性，然而，我们的情绪是极其复杂的，那些指责我们的人只看到我们生气，却不去看我们生气的原因，那些脱离实质的问题的批评是毫无意义的。事实上，对于我们来说，恼怒正是变化、创造和发展的起点。

四、发展自己的个性

从前面的讨论可以清楚地看到，我们没有将自己看成是

一个独立的人。我们生活中的男人被想象成自由和独立的体现。女人只是留在家里，需要人陪伴，需要有所依赖的。女人成了依赖的体现。对于我们许多人来说，从儿童时代开始就认为没有一个男人而独立生活是不可想象的。想到单身就会感到恐惧。现在我们认识到自己不再是软弱无力的孩子，我们可以凭借自己的力量生存，只有到我们已经感觉到自己是一个独立的人，感受到自己可以承担一个成年人的自由和责任时，我们才可能与自己选择的人生活在一起。我们之所以生活在一起并不是必须和恐惧，而是由于愉快。

这不是说我们不要一切其他的关系。我们之中的一些人已经结婚，我们力图在家庭之内发展自己作为一个独立人的能力。另一些人则决定终止这种关系。我们每一个人都在寻求使自己成为一个独立的人的方式。重要的不在于哪一种方式更好，而在于这种方式是我们自己选择的。

在这一自我的重建的过程中，我们在试着挖掘自己的需要和自己的能力。我们发展了自身的一些以前从未想过的潜在能力。由于以往我们是这样地依赖男人和相信自己的脆弱，所以甚至试都未曾试过。

这并不容易。我们必须无止境地奋斗下去，去战胜自身的软弱和依赖。

我们现在的感受是：

“我开始做蜡染花布并有些入了迷。我为自己的创造而感到惊喜。每当我完成了一块蜡染花布时，我感到孤独和焦虑。我经常要抗拒内心的另一个声音：你并不想干这事情。”

“两年前我与其他几个妇女到南方去旅行。这是我第一次未和丈夫一道去旅行。路上汽车出了几次毛病。当我回到波士顿之后，决定学会自己保养和修理汽车。我开始学习汽车技术，这需要下一番功夫，最后，我掌握了我的汽车。我感到，在我想掌握和控制自己的汽车的愿望中体现了我想掌握和控制自己的命运的愿望。”

“我的感觉很好，我不必再为我的丈夫和我的朋友会怎样想我而担心了。”

“尽管在婚后的5年中我做过各种工作并从中得到了很大的乐趣，但我从未向自己承认过我需要一种贯穿终生的我自己的工作。我逐渐地认识到在我们的婚姻中我与我丈夫不仅需要在一起，而且需要有时独立地从事自己的工作。如果有了孩子，这将变得更复杂。”

“我的丈夫和孩子对我很重要，但是，当我的孩子长到几个月以后，我常常感到心神不定和懒散，并且，在与家庭之外的人来往的时候，我常常感到缺乏自信。几个朋友拉我参加了一个育儿合作小组，让我试着做节育咨询工作。两年来，我感到自己有兴趣，也有能力做好这一工作。大家使我建立了信心。当我在家里时我也很高兴。我也感到在我的工作和我的家庭之间有一些矛盾，但我哪一个都不愿放弃。”

当我们发现了自己的个性时，我们试着用一种新的方式来改变旧的关系和建立新的关系。现在 我们依然肯定我们依赖的需要和与人相处的需要。在我们尊重自己的个性和独立性的同时，我们也尊重那种长期的稳定的关系——这种关系在今天我们这个动荡的社会中是越来越少了。

●第二章

了解我们身体的秘密

一、我们的感受

我们对于自己身体的感受往往是否定的：我们的头发太直或太弯，我们的身体太小或太大，我们的乳房太小或太大。我们不喜欢自己的汗毛和气味。我们的肚子太肥。我们太瘦。更不用说我们的外阴部——我们总是讳言这一部分——有些脏。此外，还有一些小的不是，例如，左耳下的一个黑痣会使我们感到非常不安。

我们常进行某种比较，我们很少对自己给予肯定。我们常感到自己丑陋，常感到不满足。这毫不足怪，美国的理想妇女的模式是经常变化的，例如，今天流行的是小乳房，而以往曾经以乳房大为荣。遗憾的是，这种理想妇女模式并不是我们自己的理想，也不是由我们自己创造的，而是由家庭、学校、朋友、教堂、电影、电视、杂志为我们创造的。我们被按一种模式塑造，我们的差异被掩蔽，我们的个性被压抑。

我们的身体似乎不是我们自己的，而似乎是为受到某人的赞美而准备的。我们的乳房是为“我们生活中的男人”抚弄的，为婴儿吸吮的，为医生检查的。我们的阴道更象是不属于我们自己的。我们总是期望他人来对我们的长处和短处

进行评价，我们总是认为别人更会看重我们的缺陷而不是我们的财富。

我们总是将我们的意识看得比躯体更为重要。我们总是被提醒：“精神重于物质”，“开动你的脑筋”。我们总是被要求，“合理地思考”，而不是凭感情从事。

“当我怀第一个孩子的时候，我第一次感到我肉体的存在与我的精神同样重要。我联想到我的整个身体。我感到我的身体是奇妙的。”

我们很早就意识到感情用事是女性的弱点。我们陷入自我矛盾之中：如果凭感情从事我们是软弱的，如果凭理智从事我们就不像女性。在我们所面对的现实，不存在一个可以使二者调和的文化模式。

在妇女运动中，我们极大地改变了我们关于自己身体的想法和情感。我们互相帮助，共同来了解我们的身体，促进这种思想感情的转变。

“最近，当我更多地了解了自己的身体之后，我认识到我以前曾经力图否认自己身上某些部位的存在。我还了解到心理和生理过程是同步的。我了解到，当我的胸部松弛时，我感到不快和情绪低落，当我感到悲伤时，我的脑部会绷紧。当我了解了这些联系之后，我就可以尝试来控制它们。逐渐，我感到了一种新的统一，感到在我身上心理的自我与生理的自我统一为一个自我。”

我们之中的一些人虽然知道一些片断的有关自己身体的知识，例如自己月经的知识，但这是很有限的。关于性和生殖方面的禁忌太重，以致不少人表现得很无知。

“有一天，我的同学们在叽叽喳喳地讨论一个女孩。原来，当她第一次月经来潮时，她试图用棉花阻止流血，而后来人们发现，她竟将棉花塞进了自己的肛门。”

二、发现我们的自身

了解自身的解剖生理将有助于我们了解自己的身体。了解这些知识是令人兴奋的，我们会发现，事情并不是我们想象的那样困难，了解了那些医学术语，我们就可以理解我们的丈夫所说的话，了解了他们的语言，医务人员就不再显得那样神秘和可怕。当我们回答问题时我们就会更肯定。

和了解这些知识同样重要的是交流相互的经验和感受。通过这种交流，我们可以既知道我们之间共同的东西，又知道我们之间不同的东西。这些知识可以帮助我们建立信心，而这种信心又可以帮助我们改变我们关于自身的情感。

“尽管没有任何理由，我仍然经常担心自己的身体有些不正常，担心自己是否是畸型人。当我开始和其他女性谈论自己的身体并进行比较之后，我才逐渐打消了这些疑虑。”

我们多数人并不像了解身体的其它部位那样了解我们的性器官。借助一面镜子我们可以看到自己的外阴部。借助妇女互助活动，我们可以看到自己的阴道壁和子宫颈。这只需要一面镜子，一只手电和一个塑料的开张器。这一工作可以自己做，也可以借助于别人的帮助。我们可以通过经常观察来看到我们的阴道壁和子宫颈在月经周期和妊娠过程中的变化，我们还可以学习辨认各种阴道疾患。

一些人在看和触摸生殖器的过程中需要一定时间来克服心理障碍。

“两年前有人告诉我：‘你可以用你的手指触到你的子宫颈。’我感到兴奋和紧张。我很难将手指放入阴道，我感到触摸到自己的外阴很恶心。这地方应该保留给我的爱人和医生。大约经过了两个月的时间我才鼓起了试一试的勇气。于是，一天下午我蹲在浴室中，将手伸向阴道的深处。啊，原来如此！我感到兴奋和舒服。上星期我购买了塑料开张器，这样，我就可以看一看我的子宫颈了。”

关于我们的身体我们还存在一些难以克服的不好感觉。几十年形成的社会烙印很难在短时间内克服掉。然而，我们毕竟开始正视自己，我们可以自己照料自己。

三、解剖学结构与生理学功能

(一) 骨盆组织

你可以对着镜子来了解一下这部分的内容。你可以面对一面镜子下蹲或坐在椅子边上。你首先看到的是阴门，即外生殖器。成年妇女的主要特征是阴毛，阴毛覆盖在被称为阴阜的脂肪组织之上。阴阜之下的为耻骨联合，是骨盆的一部分。叉开你的双腿你可以看到你的阴毛一直延伸到你的两腿中间，甚至到肛门周围。你可以感觉到，在两腿之间的阴毛覆盖部分之下也是脂肪层。这一脂肪层称为大阴唇。大阴唇之中包围着一些柔软无毛的皮肤褶，这被称为小阴唇。小阴唇对触摸很敏感，在性刺激下肿胀并颜色变深。在小阴唇和肛门之间的部位称为会阴。

轻轻拉开小阴唇，你可以看见之中的一个柔嫩的部分，这就是前庭。在小阴唇前面交会处，有一柔软的皮肤皱褶，覆盖并联结着阴蒂头。轻轻地拉开皮肤皱褶就可以看到阴蒂头。这是整个生殖系统中最敏感的部位。它由勃起组织构成，在性高潮中可以膨胀勃起。向耻骨联合部位触压这一皮肤皱褶，可以感觉到一个软骨状、有弹性的，可以滑动的带状组织。触摸这一部位可以引起性兴奋。这就是阴蒂茎。它由悬韧带连接于骨组织，但它们在性兴奋和性高潮中起着非常重要的作用。沿着阴蒂茎继续向前触摸，阴蒂茎分为连接

骨盆的固组织，称为阴蒂脚，约长3英寸。从阴蒂脚向后沿着前处两侧是两块可勃起的组织，称为前庭球。在性兴奋过程中，整个阴蒂和整个骨盆中的一个很大的静脉系统却会充血、变硬。在月经来临前，骨盆充血可以在骨盆区产生压重感和胀感。阴蒂脚和前庭球被肌肉组织包裹着。在性兴奋和性高潮中，这些肌肉组织提供了张力和收缩力，造成性高潮中的非意志控制的痉挛。阴蒂和前庭球，是整个身体中仅仅担任性感觉和性兴奋的器官。

前处或还瑟林腺 (Bartholin's gland) 是从阴道开口两侧到前庭球后面的两个小圆体。有时候，这两个小圆体会感染和肿胀，这时，你可以感觉到它们。在性医学研究的前驱玛斯特斯 (Masters) 和约翰森 (Johnson) 之前，人们以为它们在性交时分泌润滑液，现在发现，它们只产生很少的几滴液体。

现在，让我们继续对照镜子。保持小阴唇张开并向前拉前庭部皮肤皱褶，你将发现小阴唇连接在阴蒂的下部。在阴茎——阴道性交过程中，由于小阴唇的肿胀和牵动，就将对阴蒂造成性刺激，这是非常重要的。在这个连接部之下，你可以看到一个小孔或裂缝，这是尿道口。尿道口连到膀胱。之下是一个大的开口，即阴道口。由于阴道口和尿道口非常接近，在长时间或剧烈的性交之后会感到排尿不适。如果你从未性交过，在阴道口周围可以看到处女膜。这是一个围绕在阴道口内壁的薄膜，挡住阴道口的一部分，而不是完全覆盖着。在处女膜的大小和形状上人与人很不同。在性交之前，处女膜可以用棉塞扩张，也可以用手指扩张。在性交之后，仍然有少量的处女膜组织保留着。

在阴道和直肠之间只有一层薄壁，因此，当你的直肠

中有大便时你可以从阴道中触摸到。

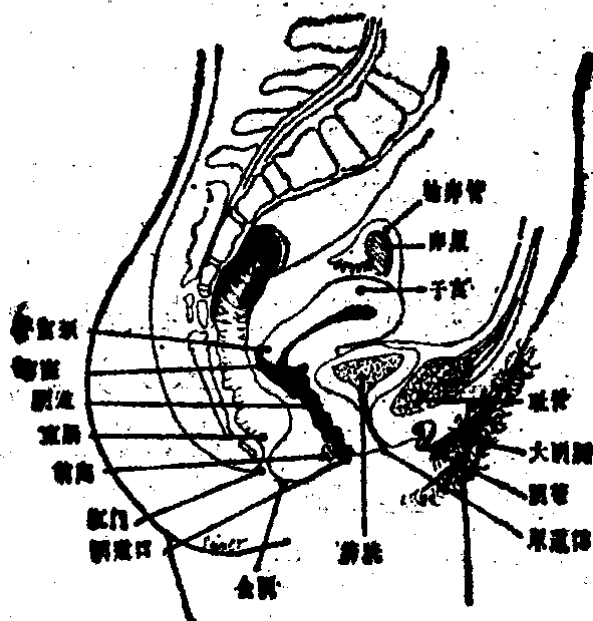


图 2-1 女性骨盆组织 (侧面)

这时，将你的中指尽量向阴道深处插入，注意，方向略偏向你的背部而不是指向你的身体。假如你直立着，你的阴道与地面一般成 45° 角。在靠近阴道底部的地方你可以触摸到你的子宫颈。子宫颈象一个中间有窝的小鼻子。如果你曾经生育过，子宫颈可能向一个下巴。子宫颈是子宫的一部分，它对压力敏感，但其表面并不存在感觉神经。由于子宫在月经周期和性兴奋过程中位置发生变化，所以，你在

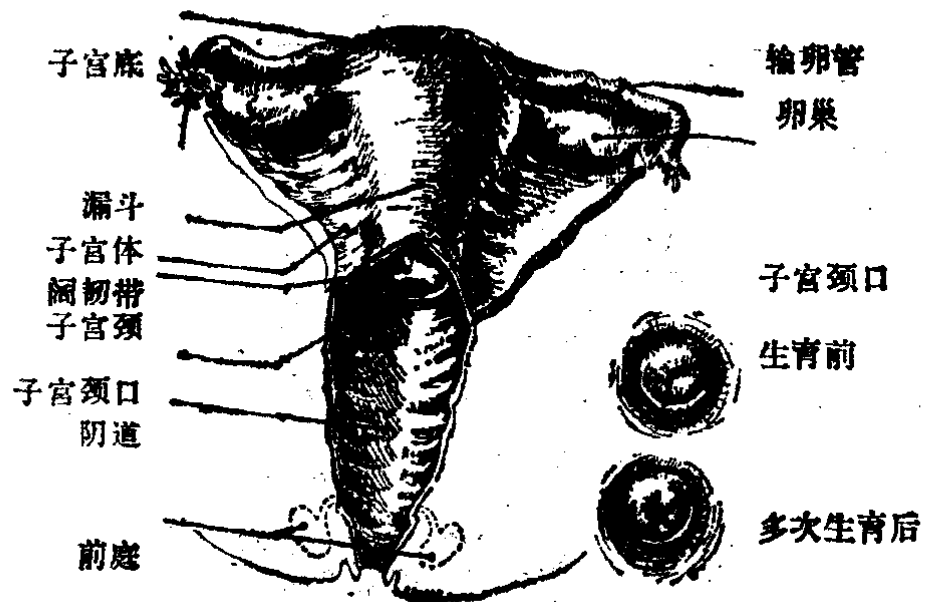


图 2-2 子宫和卵巢

不同的时候触摸到子宫颈的位置可能略有不同。子宫颈中间的小窝是子宫的入口。这一入口很小，尽管它可以扩张到使婴儿从中产出，但在平时，无论是手指、棉签还是阴茎都不能进入。

未怀孕妇女的子宫约有拳头大小。子宫壁很厚，由身体中最有力的肌肉组成。子宫位于膀胱与直肠之间。在正常情况下，子宫壁相互靠在一起，从子宫的上部向两侧外延是两个输卵管，它们大约有 4 英寸长，看起来像两个向相反方

向伸出的羊角。子宫与输卵管之间的通道很细，仅有针尖粗细。输卵管的另一端是发散状和漏斗形的。漏斗的大头包围着卵巢但并不与卵巢连接，它被联结组织固定在一定的位置上。

卵巢在大小和形状上都像一枚杏仁，在子宫的两侧或后面。卵巢在腰部以下四、五英寸处，被脂肪包围着并且被联结组织固定。它有两种功能：产生卵细胞和产生雌性激素（雌激素和孕激素）。卵子从卵巢中释放后，游过卵巢与所对应输卵管之间的间隙进入输卵管。输卵管的发散状一端通过蠕动将卵子送入输卵管。如果卵子未能被输卵管“捕获”，就可能产生宫外孕，当然，这种情况很少。

(二) 骨盆组织的发展

男性和女性的性器官和生殖器官都是由相同的胚胎组织发展起来的，并具有相似的功能。下面举例说明：

女 性		男 性	
大阴唇	阴蒂茎	阴囊	海绵体
小阴唇	卵巢	阴茎基部	睾丸
阴蒂头	前庭	阴茎头	尿道球

在子宫内婴儿发育的前6周中，男性与女性的胚胎是完全相同的。

(三) 乳房

乳头可能从乳晕中突出，也可能完全是平的或从乳晕中下陷。当受冷或性兴奋时，乳房周围的小肌肉收缩使乳头更为突出。青春期以后，在乳头周期性地聚积起少量的分泌液。这是正常的。在乳晕上可以看到一些小隆起，这是皮脂

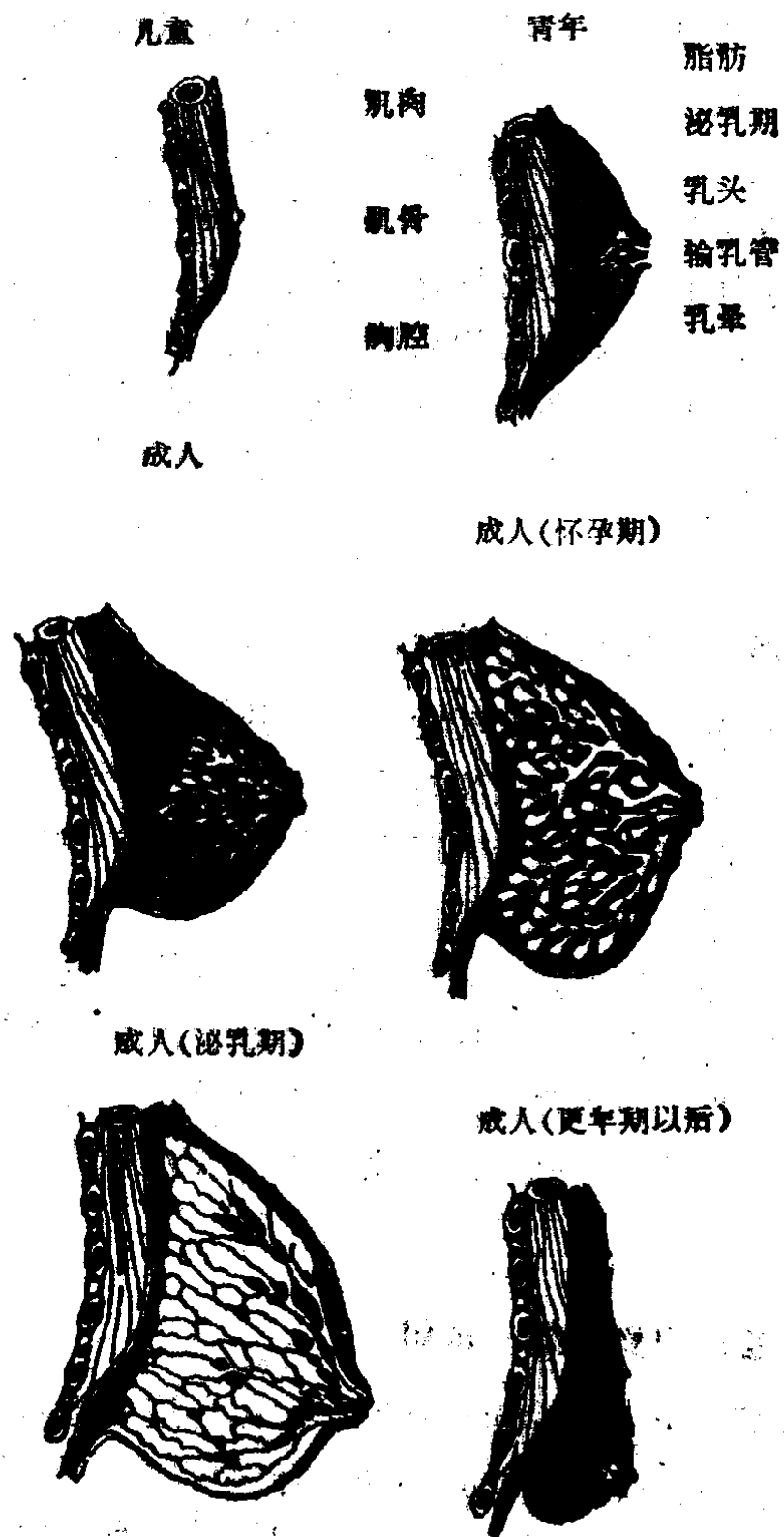


图 2-3 乳房

腺，可以分泌润滑液来保护乳头。在乳晕周围长毛是长见的。这往往是在更年期内分泌变化时突然出现的。避孕药有时也会导致乳晕周围的毛的生长。

乳房内包含脂肪和乳腺。乳腺包含泌乳部分和导管部分。随着青春期内分泌的大量增加，乳腺组织迅速增生。由于性激素的分泌与月经周期有关，因此，在避孕、怀孕等过程中，乳腺组织的数量都是相同的，不同的仅在于腺体之间的脂肪组织多少不同。脂肪组织的多少主要是遗传的，就是说，乳房的大小与性反应以及乳腺的功能是无关的。

(四) 生育周期的各阶段

青春期以后，妇女开始成熟，其标志有骨骼生长的减慢、乳房发育、阴毛和腋毛出现、月经初潮和排卵、性要求增加。生育周期的最后阶段是丧失生育能力，即更年期。这时，月经停止并停止排卵。

生育周期是由激素来控制的。激素是人体中的信使和调节者。妇女在生殖期的性激素（雌激素和孕激素）分泌水平很高，在儿童期和老年期分泌水平很低。在激素的控制下，妇女出现每月一次的身体变化，使妇女每月都有怀孕的机会。

(五) 卵巢周期—排卵

卵巢中生来即有30~40万个卵泡，这是尚未发育成熟的卵子。其中，仅有约300~500个卵泡可以发育成卵子。在生育年龄，每月有一卵泡发育成为卵子。带有成熟卵子的卵泡逐渐游向卵巢表面，排卵就是成熟的卵子最后游离卵巢的过

程。对于有些妇女，排卵时可能感觉到下腹部疼痛，并可能出现阴道充血。有时疼痛会非常剧烈，像患阑尾炎的感觉一样。此时，如果你用开张器观察你自己的阴道，便可以在子宫颈口上看到透明、张开的一滴粘液。这发生在排卵前后一天之内。

在排卵临近时卵巢内的卵泡就开始分泌孕激素。排卵以后的卵泡称为黄体，如果妇女受孕，黄体中分泌的激素将促进妊娠。如果妇女未受孕，卵泡即瓦解，几个月以后，仅剩下一个很小的颗粒。这时称为白体，之后，即逐渐消失。

排卵之后，从卵巢中释放的卵子进入漏斗状的输卵管，在输卵管的收缩作用下，经过6~12小时进入子宫。受精一般发生在输卵管的外三分之一，即靠近卵巢的部位。一般受精发生在排卵一天之内。如果卵子未能受精，卵子将在阴道中瓦解。

(六) 子宫周期一月经

成熟中卵泡分泌的雌激素使子宫内膜增生，排卵以后瓦解中的卵泡分泌的孕激素也使子宫内膜分泌营养物质，供血增加。排卵之后，黄体分泌的孕激素改变了子宫内膜的分泌特点。只有在这种情况下受精卵才能在子宫内膜着床。如果卵子未能受精，黄体只能分泌激素12天左右，在最后几天分泌量逐渐减少。随着雌激素和孕激素分泌量的减少，子宫内膜的动脉和静脉自己萎缩破坏，子宫内膜脱落，这就是月经。这就像一棵树在秋天落叶一样（在青春期和更年期可能存在不排卵的月经周期）。每次子宫内膜的大部分均脱落，存留约三分之一，在此基础上，又生长起新的子宫内膜。于是，新的卵泡开始发育，新的子宫内膜开始生长，于是，又

大约在第25天子宫
内壁充分发育，从
第26天到28天开始
解体

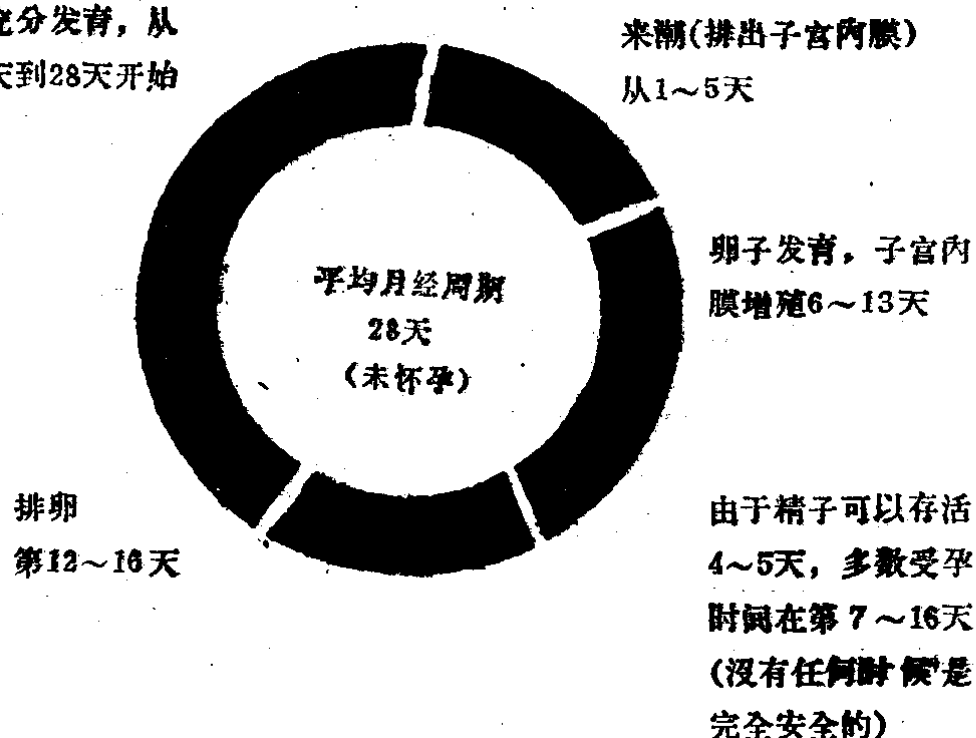


图 2-4 月经周期

开始了一个新的周期。

月经初潮一般在11或12岁，一般在9~18岁之间即属正常，它将持续到48岁或49岁。绝经的时间一般在40至50岁之间。

没有绝对准确的月经周期。周期长度一般在20至36天，平均28天。月经周期存在自然的微小变化，在怀孕的情况下，可能延长较长时间，月经期平均4~6天，在2~8天之间即属正常。月经量一般4~6汤匙。每个妇女有其自己

的周期特点。许多妇女在某一周期的某一阶段感到性敏感增强，有的人可能在排卵期，有的人可能是在月经之前或月经期间。

没有理由认为月经期间应该卧休，避免锻炼，避免性交等。关于月经期妇女的生理特点存在许多神话，这些并不真实，如果你在月经期感到做某件事有些不适，那不过是在平时也会常有的感觉。

月经期的排出物包含子宫颈和阴道粘液，子宫内膜残片和血液，这种混合液呈红色，这种正常的血液流失有时会造成贫血症。在与空气接触之前，排出液没有气味。

我们中的多数人在月经初潮时感到惊恐和为难。在我们的成长过程中，没有人告诉我们这些血从哪里来？为什么会流出来？有些人在初次看到自己的经血时认为自己会死了。有些人非常害怕被老师或其他人知道。但另一方面，如果我们没有月经，我们又感到若有所失。

“我经常为自己的月经迟迟不来而着急，似乎我所有的朋友都已经来了月经。我感到与别人不同，我将月经来潮看成一种象征，它标志着我成为一个女人。”

对于不同的人来说月经来潮的感受不同，有人很高兴，有人则想到这是不方便的事情。我们应该做的事是给我们的女儿们讲解有关月经来潮的知识，使他们避免产生精神压力，当月经来潮时，我们应该与她们一道庆祝生活的一个新阶段的开始。

月经不适或月经疼痛在妇女中是非常常见的，绝大多数

的妇女都在一生的某一个时期会感到月经不适。对此，我们知道得很少。

“在月经的前一天，我的整个腹部感到不适，似乎我的内脏器官都乱了位置，都搅到了一起。”

这一领域中的著名的研究者凯瑟琳·纳·道尔登 (K. Daltm) 将月经疼痛分为两种类型：痉挛型和充血型。痉挛型的特点是下腰部痉挛，剧烈地疼痛。在疼痛初期伴有恶心或浑身无力。一般仅仅发生在15~25岁的少女。充血型的特点是腹部沉重地、隐隐地作疼，恶心、尿闭、便秘、头痛、背痛、乳房痛，易怒、紧张、沮丧和无力。这些症状将因大量的经血流失而缓解，充血型可以发生在青春期到更年期的各个年龄，往往将随着怀孕次数的增加而加重。

道尔登认为，痛经是由于激素平衡失调所引起的。痉挛型痛经是由于孕激素分泌过多所造成的，而充血型则是由于雌激素分泌过多所造成的。因此，她采用激素疗法治疗痛经。

另一种主要的月经问题是闭经。一种是到了来潮年龄仍未来潮（18岁仍未来潮），另一种是在超过两个月经周期之后，仍未来潮。引起闭经的原因是复杂的，如怀孕、孕激素失调、疾病、心理压力、青春期情感因素等。关于闭经的研究很多，超过关于痛经的研究，但实际上，妇女中受痛经困扰的人数要比受闭经困扰的人多得多，至于在面临这些困扰时所需要的心理调节和心理支持，则更少被注意。

对于月经不适问题应正确看待。在存在月经不适的妇女中，大部分并不是长期的，也不很严重，许多人只是暂时

的，这种不适属于正常范围。采取适当的形式，如咨询、聚会、检查等，可以帮助这些面临月经不适困扰的妇女们更好地解决这一问题。

在月经前可能会感到情绪低落和沮丧。有时，对这种情绪低落状况的期望会加重这种沮丧。我们不应忘记，在任何时候我们都可能遇到使我们感到沮丧的事情，在平常时候我们不会将之与月经联系在一起。根据我们的经验，只要我们自己的感觉良好，在月经来潮之前并不感到沮丧或情绪低落。

“在少数时候，当我自我感觉良好时，我在月经来潮前感到情绪非常高涨，就好像服了咖啡一样。这种情绪完全是在无意识中出现和消失的。”

合理的饮食和适当锻炼可以起到预防月经不适的作用。现在，医生们普遍认为，妇女不仅可以在任何时候参加任何大强度的活动，而且，妇女可以从中受益。根据1965年对65名女游泳运动员与138名非体育专业学生的比较研究，在游泳运动员中月经不适的情况要少得多。

据一些人报告，减少咖啡、糖等食物的摄取量可以减轻月经不适，在月经来潮前补充钙质和维生素C也有好的效果。熟透的香蕉和鲜桔汁可以补充钾的不足，针灸疗法也很有益。

如果你已经产生痉挛，那么，你可以服用止痛药，可以跪着身体使膝盖顶住胸部，可以在下腹或后背下部放置热水袋。如果你的疼痛已经因经血大量流失而缓解，那么，你可以设法达到一次性高潮或做一次桑纳蒸汽浴，这可以使你的

经血流失状况很快得到改善。

在妇女的月经期间和月经前出现症候期间，能力是否下降？是否可以承担平时可以胜任的责任？在最近的3届奥运会上，获金牌的女运动员和打破世界记录的女运动员中，包括处于月经周期的各个阶段的妇女。没有任何理由可以因月经周期的原因而拒绝妇女承担她本应承担的责任。在男人中，总有更严重病患的人仍然担任着很高的职务，已被发现有心血管疾病的人继续担任着国家元首。一些研究表明，男人也存在着激素分泌周期。我们没有必要去顾虑我们的月经周期，我们可以不断地工作在需要我们的地方——家庭、工厂或办公室。

● 第三章

我们的生活方式

在我们的生活中，我们与许多人相处，与父母、与子女、与家庭、与朋友、与同事，等等。在本章中，我们将集中讨论那些主要由我们的性感情来维系的关系。当我们还生活在家庭中尚未成年的时候，我们就开始了这方面的觉醒和有关的活动。之后，我们步入社会，进入学校，我们与许多人有了更广泛的接触。在之后的某一个时间，我们之中的大多数人希望与某一个人建立一种稳定的关系。

我们20岁以前的生活感受中充满着兴奋、恐惧、困惑、乐趣、朦胧、笨拙、痛苦和欢乐。因此，在本章的前半部分，我们将谈谈我们早期的生活感受。其后，我们将讨论妇女在各种关系中的生活感受和生活方式。

一、我们成熟的感受和活动

随着身体的各部位及内分泌系统的发展、完善，我们的各种情感也相应发展了。我们中的多数人在20岁以前就产生了性的体验。对于身体内的这种变化，我们往往需要经过一段时间才能确认。我们的外在和内在的变化有时会很不同。我们往往很长时间拒不承认自己的性感受和自己是一个未来

的“女人”。

“当我12岁的时候，我成为我的朋友中最早来月经的女孩之一，并带上了胸罩，我当时有一种骄傲和自卑的双重感受。这之前，我曾经是一个圆滚丰满的小孩子，而这一年的夏天，我猛窜上几吋高，加上我胸部的发展，我一下子变成了一个苗条标致的少女。这似乎是我期望之中的事情，仿佛是一个渴望中的好朋友来看望了我。使我兴奋和陶醉的是，我发现我吸引着许多男孩子的注意力。”

我们之中的大多数人在发育的某一阶段很固执地不再与男孩子一起玩耍，而仅仅与女孩子一道玩。在其后的某一年龄，我们会发现自己很希望与男孩子在一起，希望与他们建立联系。有时候，我们身边最亲密的朋友会由女孩子变成了男孩子。

这时候，我们常常会遇到的问题是：我们是否真的需要与男孩子交往？与男孩子保持距离是否真的是一种压抑？这时，我们常常为我们与亲密的女朋友之间强烈的感情所困惑。对于同性恋的过分恐惧常会笼罩我们。

“在我的初中和高中阶段，我有一个非常要好的女朋友。我们一起散步、爬树，相互写信，共同背喜爱的诗，并商量着将来一起回到现在的学校来当教师。我们之间的身体接触不过是打闹和碰撞，仅仅有一次在她睡着了的时候我吻了她的头发。我们之间的关系引起了我的家里人的不安，家里人的

不安又影响了我，使我也对两人之间的这种牵肠挂肚的感情感到不安。而且，我在她面前脱衣服会感到害羞，而在其他女朋友面前脱衣服时却没有这种感觉。于是，在我们毕业之后，我再没有去看她。后来，我流览了一本心理学的书，我知道，我们之间不过是一种强烈的、带着孩子气的友谊。”

我们认为，在我们与女朋友的交往中包含着性的感情，这种感情与性的行为是很不同的，与同性恋也是很不同的。认识到这一点是很重要的，对于这种在与女朋友相处中表现出的性的感情越是压抑，它就会变得越发强烈。

二、妇女的生活方式

在这一节里，我们将介绍许多处于不同的生活方式之中的妇女的经验。这些经验并不是楷模，读者不要将之作为生活目标。我们只是指出我们共同面临的一些棘手的问题，并使更多的人更清楚地知道自已的选择。

（一）单身生活的经验

异性的一对（儿）生活在一起是唯一自然的和必然的存在方式，这是一种古老的观念。正如先于诺亚方舟的传说，为了爱，为了战胜孤独，为了经济上的保证，为了自我的生存，为了种的生存，都必须找一个异性伴侣。在人们的观念中其它的生活方式都是不正常的，如老姑娘、单身汉、寡妇、怪癖的艺术家。等等。

我们将与一个男人组成一个家庭，组成自己的家庭，这个家庭之外的人是“外人”，这是我们所成长之中的社会给我们的基本观念。尽管我们有时可以是一个单身妇女并做一些惊人的事情，但这不过是暂时的，最终我们将寻求我们的归宿。

下面是波士顿一个单身妇女小组的一次会谈的录音摘录。

黛布拉：“给我印象很深的一件事是，我有一天与女友约好一道去看电影，但恰在出发之前她给我打电话说要与她的男朋友去什么地方而不能与我一道去看电影。我感到非常伤心。我对她说我完全不理解她为什么会取消了我们的约会，我将电话挂上了。我的确不理解。姐姐和妈妈都告诉我，我完全没有必要这样伤心。这对于一个姑娘来说是很平常的。对于姑娘来说，与男孩子的关系比与女朋友的关系更重要。我必须逐渐适应这一点。”

尤娣丝：“我很愿意与我的女朋友们谈论我们的专业，但是，在大学最后一年的时候，在我的圈子中我成了唯一一个尚未结婚的人。我准备报考研究生，但是一个男教授劝我最好不考，否则，我将更像一个男人而永远找不到丈夫。

“……我知道我还不想结婚，还有许多事情吸引着我：令人激动的工作、旅行、与人相聚等等。但我不知道这种状况能持续多久，结婚似乎是唯一的出路。对于我来说，过单身生活最感可怕的是孤

独，缺乏甜蜜的感情，缺乏真诚，同时也缺乏女性之间的信任与热情。

“作为一个单身妇女，我尝受了许多苦恼和痛苦。我无处发泄我的感情、苦恼和失望。我需要自由和独立，我也需要被爱。二者似乎不可两全。以往，我选择了前者，选择了单身，我对自由的向往胜于结婚。但是今天，我很难说这仍然是我的选择。我无法被其他的妇女们理解。许多事情都使我感到自卑。这一定是我的错误。如果我不与一个男人建立一种永久性的关系，事情总会很糟。”

爱琳娜：“我最恨的就是周围有一批已婚的朋友，看到她们的依恋更显出我自己的孤独。在那些成双成对的人面前，我仿佛是一个孩子，似乎她们已经长大，而单身人则还是儿童。”

凯瑟：“作为一个单身妇女，我常常怀疑我对世界的看法。我的许多已经结婚的女朋友们总是表现出羡慕我目前的处境，并劝我保持现状，认为这是一种更好的自由的生活方式。我自己也常常表现出比她们更幸福的样子。”

卡洛琳：“我越来越清楚地看清了社会强加给单身女性的不可想象的屈辱。在这个社会里，一个人不可能既属于女性，又在‘男人的工作世界’中获得成功。”

黛布拉：“凭借我政治上和智力上的锋芒，我赢得

了许多尊重。但是我常常感到尽管男人们很喜欢我，但他们并不以一种浪漫的眼光来看待我。我的女朋友们都赞扬我，说我的方向是正确的、伟大的，但是，她们却采用不同的方式对待男人。”

拉西尔：“在与男人的相处中，我得到很多：爱、理解和支持。这些，都是我非常需要的。但是，我隐隐地感到一种忧虑。在这种相处中，我的依赖性越来越强。这种忧虑使我感到可怕。当我与爱人在一起时，我不再感到这是一种失去自我的享受，而是感到整个世界正在对我关闭和我正在死去。独立生活几年以后，我感到自己在强壮起来并且能够独立地应付这个世界，我的确感到自立了。我感到我更需要柔情了，但我并不需要组成家庭，因为这将使我产生依赖性。”

安娜：“我们在独身妇女小组中讨论我们的苦恼，交流我们的感情，我们开始产生了一些新的看法。我们开始学会不再去用男人们的标准来评价我们自己 and 评价其他的女人。我们不去与别的女人竞争或比较。我们尊重自己和别人的感情并相互给予支持。我们发现，我们的兴趣和需要与那些已婚妇女有所不同。我们时常很兴奋地想到我们可以非常自由地来改变我们的生活。当然，我们也常常因孤独而感到悲哀和压抑。当我们思考这些矛盾并展望未来的道路时，我们自然感到困惑。”

黛布拉：“我发现越来越多的女性表现出对我独居的理解。”

凯瑟：“我发现人们越益尊重那些‘女强人’了。一个可以自立的女人受到相当的尊敬。然而，我仍然对未来感到忧虑，我担心今天与我一样过单身生活的妇女们会一个个地垮下去，最后只剩我一个人。对于‘四十岁’这一概念我有一种畏惧，我担心许多妇女最终会回到家庭中去，而我却从来没有过一个自己的家”。

黛布拉：“看起来几年之内我必须做出一种选择，独居或者结婚。但是，至今我对我的未来仍然是茫然的。我不想结婚，但我也需要一种稳固的与人的联系，需要爱和安定。我希望有我自己的孩子，但这些看起来都很难实现，我没有一个附合我的要求的模式可以模仿。”

拉西尔：“家庭是怎么一回事？它满足了哪些需要？这些需要在多大程度上可以不通过组成家庭的途径来满足？对此，我仍然感到困惑。我的一个女朋友两年前曾经对我说，我隐藏了自己身上的另一个自我，那就是我在期待一个男人。我不认为我这几年是在期待一个男人，但我确实感到我似乎是在期待着什么。

“当我想到未来时也感到畏惧。我最大的畏惧是停滞。我的生活不能是静止和凝固的，我必须不停

地为了实现自己的追求而努力。”

玛格丽特：“我是一个中年单身妇女，我常常想建立一个家，也很想有一个孩子。但我从没有遇见一个男人可以作为好朋友和爱人，可以和他生一个孩子。我已经50岁了，仍然是一个人。有时我为之伤心，但由于我的生活是充实的，我是一名教师，我和孩子们生活在一起，所以，我仍然感到我的生活是丰富和圆满的。”

汉娜：“我今年88岁，我从未结过婚，也没有与人发生过性关系。在我的一生中我与许多男人保持着很好的关系，作为同学，作为亲密的朋友，作为各种事业上的同志，各种群众运动中的同事。我希望有一个相互献身的婚姻，但我不认为可以仅仅为了结婚而结婚，我也未曾遇到一个足以值得我爱和值得我献身的男人。我的关于性生活的哲学是：决定性关系的唯一标准是一种相互的完全的献身，这应是一种永久性的关系，而不仅仅是暂时的肉体的吸引。我认为只有这种相互的爱才构成婚姻，哪怕并没有举行婚礼，那些因为某些物质的原因而生活在一起的人，尽管他们举行了婚礼，但并不算真正的结婚。

“在我高中的时候，我们有一个邻里学习小组，其中有一个男孩子与我很好，毕业以后到中东去工作了。在7年的时间中，他每周给我写两封信，每封信中都在向我求婚。遗憾的是，我对他有

一种很友好的感情，但并没有可以构成婚姻基础的爱情。

“我没有活着的亲戚。我从经验中知道，一个人住在公寓中是很可怕的，是一种非人的存在方式。你早上一个人吃早饭，没有一个说话的人，你晚上回到一个黑屋子中，在空空的屋子中一个人吃晚饭。因此，25年来我一直是某一个公社的成员。公社成员的人数在5~15人之间，一般都包括男性和女性。我往往是公社中的唯一老人，其余全是二、三十岁的青年人。这是一种近乎家庭的生活：我们一起吃饭，一起承担生活费用，一起分担家务，相互交流新闻，交谈各自的观点，一起参加社会活动和社交活动。公社成员都是具左倾思想的人。在吸收新成员时，我们也要考虑到他的思想的协调性。这样，公社就成了家庭的一个替代物，给我以我的环境未曾给予我的家庭生活。

“我投身于许多重要的社会运动，如和平运动，妇女运动，反对种族歧视的运动等，最近几年中，我进行了150多次演讲。我的生活是有趣的和有价值的。”

（二）婚姻生活的经验

我们的文化告诉我们，一个妇女最亲密、最持久的关系是与她的丈夫的关系，一个妇女总是将这种关系置于与任何人和任何事情的关系之前。在本节中我们将讨论这种看法。我们不想一夫一妻做一个简单的结论，我们只是想介绍一些

我们的成功和失败的经验。对于我们之中那些认为婚姻是一种很深和很重要的关系的人，如果我们不是将结婚看成一种唯一的出路或责任，而是看成自己的一种选择，那么，你的婚姻将更加美满。

玛丝尔德：一种不断加深的关系

“朱里安与我很早就相识，那时他18岁，我19岁。我们的恋爱过程就像小说中所描写的那样情意绵绵和炽烈，我们一起读诗，到郊外去远足、滑雪。我们整日整夜地在床上相互抚弄给对方多次带来高潮，但在一年多的时间中我们并未真正性交。两年后，我们结婚了。

“在有孩子之前，我们经常在一起学习、工作、旅行、交友。我们之间有许多话题可以谈论和分享。我们每个人都成为了对方的一个部分。

“在过去的10年中，我们之间发生了无数次的吵闹和冲突，但只有一次伤了感情。那大约是在结婚三、四年之后，我们为什么事情争吵之后，他不管我怎么哭，在一个多星期的时间内不与我说话。当时我对他恨极了！恨他的冷酷无情。

“在妇女运动兴起以前，我们两人都在家庭中扮演着传统的角色。那时他没有工作，我从上午9点工作到下午5点，并承担全部的家务，我从未想过让他来从事烹调、洗涤或采购。随着妇女运动的兴起和我们孩子的来临，家务事多得忙不过来，我不愿再一人承担全部家务。为此，我们不知发生了多少次的争吵，而朱里安的确发生了变化，现在，

我们两人分担对孩子的照看和其它家务。他做全日工作，我在家照料孩子并做半日工作。

“在性生活方面朱里安是一个很好的爱人，他总是很愿意做我希望他做的事情。我们结婚之后很长时间内，性生活仍然是一种相爱的过程。之后，不可避免地逐渐趋于平静。但我们的关系仍未失去其柔情和理解。我们仍然相爱很深并且经常相互告知这一点。

“那种疯狂的性冲动已经是很遥远的事情了。在性生活方面，我们现在已经更加成熟。每次我们都很成功。

“为了双方，为了孩子，我们相互都做了妥协和让步。在我们共同生活的年月里，我们都在很大程度上出现了变化。我常常想到，这种变化不是使我们越离越远，而是越靠越近，对此，我感到庆幸和高兴。”

撒勒：对于一夫一妻的思考和感受

“经过许多年的斗争，我们终于达到了一个相互信任的稳固阶段，这种信任使我不再为对方或为自己担心。通过开诚布公和由此带来的亲密无间的感情，我发现我的丈夫也具有许多软弱和情感，而在以前，我认为只有女人才有这种软弱。我的丈夫也发现我具有某种他所不具备的力量。这样，一些传统男人和女人之间的难题就容易解决了。这种关系使我们可以更好地自我了解和相互了解。我想，这里最重要的是时间、信任、真诚、安慰。善意的情

感需要时间来建立，一种将开放性和亲密性结合起来的空气也需要时间来培养。这种空气使我们了解到：信心需要在探索、开拓和创造中建立。

“我想强调的是，在了解了许多我结婚的时候并不了解的事情之后，我将仍然选择一夫一妻，不是为了孩子，不是为了家庭，而是为了我自己和我的丈夫。我并不要每个人都做出与我相同的选择，我只想说，我体会到了爱和她的美好。”

苏拉：家庭、婚姻和离异

“我成长在一个兴旺的中产阶级家庭之中。家里有父母、兄弟、姐妹。通过观察和询问，我了解到我父母之间的关系是一种与别人不同的特殊的关系。尽管他们从未说婚姻是神圣的，但我可以感觉到他们的这种看法。每当他们听说别人离婚时，总会说：‘太可怕了！’即使他们感到痛苦和不幸，他们也会坚持到底。我从未担心我的父母会离婚，但我感受到他们压抑着的抵触的情感。

“我的父母已经在一起生活了35年，在他们的婚姻中有一种持续的关注、爱和安全的感觉。在这个可怕的世界里，这种安全感是非常重要的，对于他们相互的献身和热情，我有一种真正的尊敬，甚至有些向往。但是，他们对相互关系的那种无疑问的态度，他们对所面临问题的回避，他们关于家庭和一夫一妻的理想主义观念，我认为于他们和于我都是有害的。

“看，我已经是一个29岁的人。仿照自己所唯

一知道的父母的婚姻模式，我与我的丈夫已经结婚十年了。我们有两个孩子。几个月以前我们分手了。

“我19岁结婚。我们那时都在学院中读书，都年轻和孤独，我们走到了一起。这是挣脱我们父母的束缚的一种方式，且是一种轻松、安全的方式。作为朋友和情人，很多年中我们相依为命。

“随着年龄的增大，我们也感到了更多的不同之处，但是，这些差异很难被我们重视，因为我们的固执的观念中将我们看成是不可分的一个单位。如果我想和他在一起玩而他想读书，我感到被伤害。如果他想和我在一起的时候我想去看一个朋友，他会感到被伤害。如果一个想进行性活动而另一个不愿意，这种伤害则更加严重。有时候，这种小的伤害就汇成愤怒和抱怨。

“仅仅与一个人亲近似乎不能满足我们的需要，但我们也很难在家庭之外去寻求温情，因为这将破坏我们之间的‘契约’。保持友谊是完全正当的，性的温情则是另一回事。

“你怎样才能知道什么时候你们已经不能再互相适应和互相协调？什么时候离婚是一种逃避和后退，而什么时候离婚是一种积极的前进？这些都是很重要的问题，但很难得到答案。许多夫妇都面临这样的思考，有时候是一次又一次地重新面临这些问题。面对这种局面可以做出不同的选择：为了方便而维持家庭，愤恨地散伙，等到孩子比较独立以后散伙，等等。对于我来说，想到离异是很困难和

很痛苦的。离异并不一定意味着整个关系都是坏的。人们总是认为，婚姻一定是永久的，如果结束就意味着失败，这是一种偏见。至今我想到失去了我们用十年时间建立起来的亲密关系和情谊，我仍然感到痛苦。即使是在婚姻缺乏欢乐和很令人厌烦的情况下，放弃都是一件很难的事。

“解除我们的婚姻用了大约两年的时间。这期间，我们做了种种努力试图弥合我们之间的裂隙，然而并没有取得明显的效果。后来，我们分居了。尽管这时我仍然愿意与我的丈夫和我的孩子住在一起，我仍然离开了家，我需要确认自己的情感，最初的几个月我是很痛苦的，但逐渐就好了。分手的决定是痛苦的，尤其是想到我不仅破坏了一个婚姻，而且破坏了一个家庭。

“我现在怎样？我感到在许多方面我不过是使自己摆脱了一些难题而又面临了另一些难题。我一半时间独居。一半时间与我的孩子生活在一起。我感到我比有家庭时更加注意自己，这种自我中心的感情有时候使我感到温暖和坚强，有时候又使我感到冷漠和孤独。我的孩子现在对我是非常重要的，这是我一生中的一种稳定的爱的因素。

“我的朋友们劝慰我：‘坚持下去，事情会好起来的。’现在，我在一生中第一次有心思来注意自己，来爱自己。这样，我将会更深地去爱别人。”

爱丽丝：结婚26年后的寡居生活

“我从来不想结婚，然而命运却使我成了一个妻子和母亲。我从未得到过性满足，但这对我是无所谓的，因为我不可能因失去自己从未体验的东西而遗憾。我总是太忙太紧，以致总是恨不得在倒在床上之前就睡着了。我们有5个孩子，照料这个7口之家对我是沉重的负担。我的丈夫认为他在办公室中坐8小时已经足够了。由于没有一个人给我支持和理解，这种抱怨情绪就使我感到更加难以忍受。

“他死去之后，我非常悲哀，这时，我突然发现我是爱他的。回顾过去，我想如果我们长期分居，哪怕仅仅分居一年，我们就会靠领救济生活。从很大程度上讲，我们的婚姻似乎主要是为了糊口，如果在好一些的处境中，或许我们的关系会好一些，当他4年前死去的时候，我为他的生活而哭，而不是为我们共同的生活。

“现在，我不必对某一个伙伴负责，不用去做自己不愿意做的事情，不用去扮演自己不愿意扮演的角色。我喜欢旅行、练习瑜珈、去剧院、去听课，还有读书。这些是在以前从来没有时间去做的事情。我的孩子们对我很好，他们也不必担心我会对他们的新的生活方式唠唠叨叨。我的孩子与我很亲近，因为我们保持着距离。

“我可以举出许多再找一个男人的好处，但我认为很难遇到适当的人。我从未对性生活产生很大激情，也不认为这对我是重要的。我感到我还需要

过很长一段这样的生活。这是一种我从未经历过的生活。遗憾的是，我常常为打发时间而发愁。我是那样经常地感到我需要为别人做些事情。于是，我为我的孩子们以及他们的朋友们做饭，我去倾听别人的苦恼，我开车送朋友去约会。我有时也做些工作，尽管这些工作并不是我喜欢做的。这种倾向很难改变，我很难更多地去考虑我自己的需要。”

（三）对稳定关系的一些思考

在旧的观念中将我们看成第二性别，我们将追随一个男人直到地球的末日。今天，这种观念正在被一种主张更加平衡和更加自我中心的观念所取代。这种观念体现在我们与男人们的更平等的关系之中。然而，即使在更加强调自我选择的今天，我们之中的大多数人仍然倾向于一种长期的、稳定的关系。

如果不了解自己和自己的需要，要想保持良好的关系，即使不是不可能，也是非常困难的。我们不应总是给予，我们应该提出要求，应该讲出自己的需要并得到满足。当人们不是作为平等的两个人走到一起，而是作为教导者和被教导者，追求者和被追求者、决定者和服从者聚到一起时，这种良好关系更难保持。好的关系是相互的，它应建立在双方对等的感情和双方对自身和对对方的命运的把握的基础之上。

（四）禁欲生活的经验：当我们没有性生活的时候

严格地说，禁欲是指出于某种宗教信条而不结婚的情况。在日常生活中通常指在与他人的关系上避免性交往，哪怕是暂时的交往也拒绝。

我们之中的许多人都曾在一段时间内有意识地过禁欲生活，我们感到我们需要摆脱一切性关系。我们可能是想将自己的精力集中到工作上，孩子上，也可能是想整理自己的思想而不希望为别人分心。或者仅仅是由于缺乏性欲。尽管我们是有意识地进入这种禁欲阶段，但仍然会隐隐对独身生活的孤独和不安全有一种担心。这种担心会逐渐减少，因为这是一种很积极的体验，我们可以从中重新获得人格的完整、独立和骄傲。

禁欲可以是自己的一种主动选择，也可能是由于暂时没有适当的异性伙伴而造成的一种现实，这二者在体验上是不同的。尽管如此，在两种情况下我们都会感到一个阶段的禁欲生活——一个月、一年或更长——可以带来自由和创造。我们可以自由地来了解我们自己，我们可以不以别人的标准来确认我们自己。与别人保持性关系往往会给我们造成心理压力，使我们不能注意到自己，我们总是要考虑到他是否需要我这样？他是否喜欢我这样？这将花去我们许多精力，而这些精力可以被用来考虑其它的问题和从事其它的活动。

“与他人保持紧密的、亲切的关系并未给我带来好处。从这种关系中脱身之后，我可以有更多的精力来了解我自己，了解我的需要、我的才能、我的潜力、我自己的自然节律，等等。现在，在与别人亲密相处中我可以更好地来满足我自己的需要和别人的需要。对我来说非常重要的是，我没有在这种亲密的关系中‘丢失’我自己。我有时候需要感觉到自己是一个完整的人，一个脱离了这种亲密关系的人。”

“我过了一年多的禁欲生活。我工作得非常努力并且对工作有很好的感觉。我创造了自己的物质生活环境——建了一所房子；也创造了自己的精神生活环境——建立了良好的人际关系。我感到愉快、独立，我可以自由地来判断我自己有哪些需要。”

“当我刚刚不与男人发生性关系的时候，我有一种挫折感和气恼。现在，我感觉很好。随着时间的推移，我越来越不再想与男人在一起。当我与我的朋友在一起时我感到非常轻松，我不需要与任何人去商量下一次一起吃晚饭之类的事情。在这时候，我没有性的冲动。”

当感到我们需要性交往时，我们之中的一些人有意识地结束了禁欲生活；当感到孤独和被置身于正常社会之外时，我们之中的一些人投入了走到她身边的第一个男人的怀抱；我们之中的另一些人则感到这种自主的生活很好。

对我们的绝大多数人来说，长期过禁欲生活并不是解决在两性生活中所遇到的问题的办法。长期的禁欲生活同样也有许多的问题和弊病。

我们之中的绝大多数人都需要身体的接触和刺激。仅仅从自身、孩子和爱畜获得身体刺激是不够的。我们需要男人来满足我们深层的性感觉方面的需要。长期缺乏肉体刺激将造成一种饥饿状态，这种状态虽然还不至于像缺乏食物和空气那样造成死亡，但对身体的损害也是不容忽视的。我们的身体会变得僵直和不敏感。

当我们不再感到禁欲生活轻松时，我们就可以改变生活方式。这说起来容易，做起来并非如此简单。过禁欲生活的时间越长，这种转变的困难就越大。脱离禁欲生活之后，我们会感到窘迫，会表现出一种自我保护倾向，也可能会表现出一种难以满足的欲望。有时候，与一个同样经过一段禁欲生活的人一道建立性关系比较容易一些。

禁欲的生活不利之处在于孤独，这种孤独是很难承受的。这种生活的好处是可以更好地了解自己和照料自己。社会对这种禁欲生活的选择是很难接受的。因此，真正认识这种生活对于我们自身的意义是很困难的。

●第四章

照料我们自己

本章将向读者提供那些有利于健康的常识。我们认为，妨碍我们身体健康的一个重要原因，是在我们内心深处的被动观念。关于健康，我们有两种基本假设：首先，假设我们过着一种健康的生活，我们的饮食和我们的生活都保证着我们的健康，倘若出了问题，那是我们的错误所致。于是，我们就要靠医生来矫正和帮助。医生和现代医学是我们健康的保证。其次，我们假设我们的身体是非常脆弱的，随时可能发生问题。我们需要经常地依赖医生来检查我们是否健康。保持我们的健康是医生的责任，而不是我们自己的责任。一旦我们的身体患病，医生的意见立刻被不容置疑地接受，并成为今后更加依赖医生的起点。这两个受到医生们的助长的假设，不利于我们保持良好的健康状态。在我们的社会中，主动性是各个领域成功的关键，在保健方面亦是如此。没有主动性，我们就只能成为医生的顾虑，甚至成为实验品。事实上，在预防性医学、在营养、在锻炼身体和在性生活方面，我们可能与医生知道得一样多。

我们认为，如果一个妇女想保持健康，仅仅是经常地去看医生是不够的，她必须积极地参与自己的保健。为了能够做出好的判断和独立的决定，一定的知识背景是必要的。许多人认为我们对于医务工作的批评过于激烈，然而，越来越

多的医务工作者赞成我们的观点，他们也认为病人的积极参与是达到好的医疗效果的重要条件。事实上，已经有许多医院在开设一些讲授基本医疗和预防知识的课程。

一、营养、锻炼和健康习惯

（一）面临的主要威胁

首先，让我们看一看在美国引起死亡的前 6 种原因（包括男人和女人）：

- | | |
|----------|----------------|
| 1. 冠心病 | 4. 意外事故（多数是车祸） |
| 2. 癌症 | 5. 肺炎和流感 |
| 3. 脑血管疾病 | 6. 糖尿病 |

这些死亡的发生在年龄上存在着很大的差异。例如，男人因心脏病致死的年龄可能较小，而妇女一般在更年期以后才会患这种病。在大量食用牛肉的地区，结肠癌的发病率多于其它任何一种癌症。对于妇女来说，乳腺癌是最普遍的癌症和最重要的死亡原因。乳腺癌往往使妇女死于 37 至 55 岁之间。所有 6 种致死原因的死亡率妇女均低于男人，尤其其中意外事故一项妇女明显低于男人。

所有这些死亡均可预防，通过采取一定的措施，可以降低患病和死亡的机率。这些预防措施可以归为三类：饮食、锻炼和生活方式。

研究表明，在鸡蛋、牛奶和黄油之外不食用动物性食品的人，癌症发病率低于总人口发病率。那些在草药茶之外不饮茶、不喝酒、不吸烟、不饮咖啡的人，癌症发病率亦较低。

冠心病的发病率受到饮食（数量和质量）、锻炼和吸烟的综合影响，这已是人所共知的事实。心理压力和生活方式也有非常重要的影响。吸烟对于心脏的危害可能胜过对肺的危害。十年以来，由于妇女中吸烟人数的不断增加，肺癌的发病率迅速增加。

在子宫癌的发病率略有下降的同时，乳腺癌的发病率却在上升。这些癌症所引起的死亡可以通过自我检查来有效地预防。控制饮食和避免吸毒也是重要的预防措施。

（二）食谱

饮食、锻炼、生活习惯三者应该同时予以考虑。对健康的一个严重危害是肥胖，即食用过高卡路里的食物并从事过少的锻炼。你可以比较一下你每天消耗的热量和每天从食物中摄取的热量，看一看它们是否相当。经常的、足够的锻炼是非常重要的，这一点，需要十分强调。下面是一个各种活动的热量消耗比较表：

活动每小时消耗卡路里

坐着休息	15	刷牙	150~180
放松站立	20	慢走(2.6公里/小时)	115
写字	10~20	中速走(3.75公里/小时)	215
穿和脱衣服	30~40	快走(5.3公里/时)	565
烫衣服(5磅熨斗)	50~60	跑	800~1300
洗碗	50~60	游泳	300~1000
家务	80~180	划船	1000~1300
木工	150~300	骑车	150~600

食物的质量与数量同样重要。遗憾的是，我们的许多人经常吃一些质量很差的食物。尤其是当我们用这些食物取代了一些营养较好的食物，而不是仅仅将它们作为一种补充时，这种改变将更大，下面是一些我们应尽量减少摄取的食物：

糖类：几乎存在于一切食物之中，麦片、面包、糖水饮料、芝麻酱、罐头、蛋黄酱、番茄酱，等等。

脂肪：鸡蛋、全脂奶、冰淇淋、芝麻酱、黄油、油炸品、肥肉。

精制碳水化合物：面包、蛋糕、速溶食品、加油面团、饼干、馅饼、腊肠，以及其它的面粉制品。

盐：腌肉、一些商业婴儿食品、软饮料。

在有些人可能摄取了过多的动物蛋白（肉和鸡蛋）的同时，许多人却未能摄取足够的蛋白和蔬菜。如果我们没有摄取足够的动物蛋白，我们必须精心地以一组相应质量的植物蛋白组合来弥补。

应该吃得更多的食品是：

鱼、肝和鸡：与猪肉和牛肉相比，这些食物蛋白较多、脂肪较少。

脱脂奶制品：低脂或脱脂奶；

粗粮：植物的种子和果核；

蔬菜：各种各样的，以绿色和黄色蔬菜最好。生吃或熟吃。以新鲜为最好，冷冻品次之，罐头装再次之。

关于饮食的另一个问题是：首先表明，从婴儿期开始的饮食习惯就可能导致心脏病和循环系统疾病，例如脂肪、糖、盐在婴儿食物中的比例，含盐量和含糖量较差的商业婴

儿食品，冰淇淋和其它软饮料，等等。高血压和糖尿病（白糖过多）是两种常见疾病，其罹患和治疗均与饮食习惯有密切关系。为了降低我们罹患癌症、高血压、脑溢血、糖尿病和其它疾病的机率，最好的途径就是削减一些食物，增加一些食物。

（三）骨盆底部练习

前面，我们主要谈了有关改善健康状况的饮食习惯。另一方面保持我们身体的某一个部分处于一种良好的状态也是一种重要的保健途径。这里我们举一个骨盆底部练习的例子：

通过骨盆底部肌肉收缩练习可以预防子宫下垂和其它器官下垂和小便失禁（当咳嗽、喷嚏和大哭时漏尿），可以增强高潮并为生产做好准备。

练习时，将两腿分开，想象你放松肌肉开始小便，继而停止小便。开始时，可以真正地小便和停止小便。你停止小便的能力，反映你骨盆底肌肉的能力。也可以想象在性交时收缩阴道肌肉握紧阴茎。用力收缩肌肉约1秒钟，之后放松1秒钟，再用力收缩，10次为一组（约需要20秒钟）。在一个月的时间内，首先进行20组练习（共需约7分钟）。你可以在任何时候进行这种练习，坐在汽车里时，打电话时，等等。几周之后许多人就会有明显的肌肉收缩能力提高的感觉，有时会感到性快感增加。

（四）营养方面的一些建议

要想了解各种食物的营养价值和克服食品广告给我们造成的歪曲和假象，可以读一些有关营养方面的书。这里，仅能作一个简单的介绍。

对于人们来说，了解营养学知识是非常重要的，这是一种最基本的医疗防病知识。对于我们妇女尤为重要，因为我们不仅要照料自己的饮食，还要照料别人的饮食。尤其是孩子的饮食。好的营养不仅仅是一个营养学的问题，仅仅了解哪些东西的营养价值如何是不够的，还存在着许多其它的问题。

我们没有必要对自己的饮食习惯过于苛责。饮食习惯的改变自然是对健康很重要的，但有时并不是一件轻易的事。我们应该寻找一种既富营养，又可口的食谱。

服用维生素制剂和补品是必要的吗？抑或是一种浪费或有害的？摄取多少蛋白质即属适量？动物蛋白是否必须？这些问题，并无定论。在营养学这一领域中，存在着许多争议，对此，我们不应忘记。

1. 必要的营养

食物给我们身体生长和修复所需的物质，并为我们的活动提供动力。我们的食物由三种主要营养组成：碳水化合物、脂肪和蛋白质。此外，还需要一些维生素和矿物质，它们一般与碳水化合物和脂肪在一起。身体还需要一定的无机盐和水分，尽管它们的营养很有限，但也是身体所不可缺少的一部分营养。由于每个人对营养的需求不同，所以，我们对各种营养的准确的需求量很难确定。一个人尝试着食用不同成分和不同数量的食物，可以逐渐找到一种适合自己身体的食谱。吃各种各样的食物是非常重要的，因为，有些营养仅仅存在于某种食物之中。

切勿忘记，多数食物都是由各种营养合成的。不要以为肉仅仅是一种蛋白质食物，在牛肉中包含着多达三分之二的脂肪。牛奶不仅是一种含钙食品，而且包含脂肪、碳水化合物、维生素A、D、B₂和磷。许多食品广告宣传故意对此进

行歪曲。

下表列出了一些重要的营养及其主要来源：

营 养	主 要 作 用	主 要 来 源
蛋白质	为身体蛋白（皮肤组织、肌肉、脑、头发等）、激素（控制生理过程的物质）、抗体（保护机体）和酶（控制化学反应比例）提供氮和氨基酸。	奶、黄油、蛋、鱼、酸奶酪、大豆、麦芽、瘦肉、家禽、营养酵母、以及某些蔬菜。
脂肪	提供了集中的能源，携带一些脂溶性维生素（A、D、E）和脂肪酸。 为一组重要的身体组织和器官提供了隔离和保护。	全脂奶、黄油果仁、人造黄油、油脂（以未饱和、未氢化者为好）。 在鸡蛋、黄油，劣质牛肉和冰淇淋中含胆固醇和饱和性脂肪。
碳水化合物	使蛋白质避免被作为能源消耗尽，从而使蛋白质可以被用来满足身体的基本生长需要。为蛋白质的消化和使用提供了主要的能源。 提供了大脑功能所必需的葡萄糖。	水果、蔬菜、粗粮、面包、蛋物、粮食。

续表

营 养	主 要 作 用	主 要 来 源
维生素A (脂溶性)	有助于避免疾患， 有助于眼睛从光亮到 昏暗的转变和适应。 防止夜盲。 健康皮肤和某些组 织所需要等。	肝、全脂奶，维生 素人造黄油、黄油奶 酪，墨绿和黄色蔬 菜、蛋黄、杏。
维生素D (脂溶性)	骨和牙的发展所必 需（为骨骼提供正常 的钙和磷）。 从血液中摄取钙所 必需。	阳光照射，含维生 素D的牛奶、鱼肝 油、沙丁鱼、金枪鱼 罐头。
维生素E (脂溶性)	有助于一些维生素 和非饱和脂肪酸的吸 收。 可作为一种抗氧化 剂。 有助于生物膜的加 固。	植物油（麦芽油和 大豆油）、麦芽、青 豆、糙米。
维生素C 或 抗坏血酸（水 溶），像其它 水溶维生素一 样，很容易被 空气和高温所 破坏，因此， 在身体中不贮 存，需要给予 补充。	健康胶质（一种将 细胞固着在一起的蛋 白）所必需； 有助于创伤愈合， 有助于正常的血凝固 和健康的血管功能。 铁的吸收所必需， 保存和保护维生素 A、E和某些B，强健的 骨骼和牙齿所必需。	柠檬属水果、绿胡 椒或红胡椒、绿叶蔬 菜、番茄、土豆、草 莓、豆类。

续表

营 养	主 要 作 用	主 要 来 源
维生素B (水溶性)包括 B₁、B₂、抗癞皮 病维生素B₆、 叶酸B₁₂、胆碱 等。怀孕期间 普遍缺乏叶 酸，也可能因 避孕药引起叶 酸缺乏。阳光 可以破坏B₂。 疲惫、紧张、 沮丧是维生素 缺乏的表现。	稳固的神经所必 需，亦是保持警觉水 平、好的消化、能量 产生、健康的皮肤、 眼睛、促氨基酸合成 酶和血液必要量等所 必需。	粗粮面包，谷物， 肝，麦芽，营 养 酵 母，绿叶蔬菜，瘦肉， 奶，糖浆，花生，干 豌豆，豆子。

2. 饮食选择

在可能的情况下，尽量自己做菜和自己烧制粗粮面包，这将远比买来的罐头食品或精制面包富于营养。

用铸铁锅来炒菜，这可以成为人体需要的铁质的一个重要来源。对于妇女来说，铁质更为重要。

当烹调蔬菜时，尽量少用水和盖紧锅盖。可以用肉汤、酱油等来代替水。因为，许多维生素会在空气中破坏（氧化）和在水中分解。

蔬菜一定要吃新鲜的，老了的蔬菜中的维生素比冷凉或

罐头食品中还少。

阅读产品的商标或说明，确认你要买的是什么东西。尽管商标或说明上不一定列出了所有的成分，但其主要成分的量必须足够大。

如果你食用旨在补充维生素A、D、E等脂溶性维生素的食品，你必须同时食用一些含脂肪食品，如牛奶，这样，才能保证对维生素的吸收。当你食用补铁食品时，应避免同时食用含维生素E的食品。

在蔬菜中不含维生素B₁₂（某些海藻除外）。因此，素食者应该吃一些鸡蛋或其它补充B₁₂的食品。维生素B₁₂的缺乏可以导致贫血症和神经损伤。

如果你的孩子纠缠你要吃一些劣质食品，尽量用一些富于营养的替代物来满足孩子的需求。

3. 改变饮食观念

对于妇女来说，正确地看待食物是非常重要的。我们经常将食物看成是对孩子和对自己的一种奖赏，我们也常常在不愉快、受挫折、紧张和焦虑的时候借食物消愁，将食物看成苍蝇一般。这种情况往往造成了复杂的情感问题，这里不可能展开地讨论这个问题。此外，在我们的社会中有一种“保持苗条和美”的巨大压力，在食谱方面，这就成了一条重要的标准，而这种标准与我们的健康联系甚少，因此，我们往往处于这样一种状态：为了保持魅力而牺牲健康。在妇女中讨论“妇女与体重”这一问题是有意义的，通过互相支持，我们可以抗拒住我们所承受的巨大压力，可以使 ourselves 更清楚自己真正的需要和坚定自己的信念。

（五）妇女和运动

“让我怎么来解释呢？这是你自己的事，你自己可以感觉到！我们通常认为意识和身体是分离的，然而，如果你的身体骨瘦如柴，弱不禁风，你的头脑怎么会真正有好的感觉呢？以前，当我做费力的事情时，我的身体总使我很狼狈，我的肌肉控制力太差。现在，我开始锻炼，我的身体使我愉快；变得强壮，变得有力。我的身体好像从二维变成了三维，已使我感到更现实，更完善。”

我们知道，好的营养，足够的休息和经常的锻炼可以使我们的机体运转正常，可以增强肌肉（包括心脏肌肉）和改善反应能力，可以使我们的身体更好地抗拒损伤和疾病。在我们年老时更是如此。一个好的身体还可以有助于保持我们心理的平衡和感觉，一个衰弱的身体也将有损于我们的心理健康。头痛、失眠、消化不良这些明显的神经紧张症状在不同时期影响到我们之中的许多人。我们许多人不去运用锻炼和合理饮食这些自然预防措施，而是去依赖阿斯匹林、止痛药和抗酸剂这些有害的人工措施。

1. 为什么不进行我们需要的锻炼

在农业社会中，不存在锻炼问题，那里人民的生活本身就是高强度的体力劳动，女人们做着与男人们同样繁重的工作。在城镇里，越来越多的人开始从事需要很少身体运动但非常疲惫的工作。与男人相比，更多的妇女们在从事那些足以将人的精力耗干的工作。我们的生活是忙碌的，甚至是疲于

奔命的,但我们所从事的活动往往是重复的刻板运动,不能全面地运动我们的身体。看看我们在怎样度过我们的时间:

作为一个家庭主妇,整天做重复的家务事;

作为母亲,整天追赶孩子;

在工作中,不论是在办公室中还是在工厂中,或者是整天痛苦地弯着身,或者是整天坐着,这种状况经常会导致腰背疾患。作为医务人员和服务员,则要整天站着。

妇女要想进行锻炼比男人困难得多,原因之一是为妇女提供的体育锻炼设施很有限,原因之二是没有足够的时间。许多妇女在下班后还要忙于家务,对于一个母亲来说坚持经常锻炼更是难事。咪咪,这位三个孩子的母亲说:“每当生活紧张的时候,首先被放弃的就是锻炼,尽管当我进行锻炼时我的感觉很好。”在这方面,单身妇女有许多便利条件。

许多妇女从来没有考虑过:“我的锻炼是否充分?”这样“非分”的问题。这些妇女一般都生活贫困。她们或是因怀孕次数过多而早衰,或是工作时间过长,或是医疗条件太差。在时间、经济条件和机会允许的条件下,相对较少数的一部分妇女从事着经常性的锻炼。

使妇女考虑锻炼的原因还有一个社会因素,我们之中的许多人经常可以听到这样的议论:

“强化的妇女缺乏女性——肌肉将吓跑小伙子们!”

“好哇,你成一个小伙子了!”

“一身臭汗不像个女孩子!”

从很小的童年开始,女孩子就被精心地要求避免进行剧烈的运动。我们的父母、学校、邻居,以至整个社会都在向我们灌输这种观点。从婴儿时期开始,女孩子就往往受到比男孩更多的溺爱和更精心的照料。有一位妇女做了一项实

验：她的女婴儿从外表上看不出男女，她有时称她“丹尼”（男孩名），有时称她“撒拉”（女孩名）。当她称她“丹尼”时，成年人总是鼓励她去做一些剧烈的运动而不太在乎小的撞伤，以至流泪；而当称她“撒拉”时，人们就更多地保护她。毫不足怪，这样成长起来的姑娘们很少敢于拿自己的身体去冒险。在最近一项关于女子柔道的调查考卷中，许多人写道，从小她们就不被鼓励去从事那些剧烈的体育运动。

在学校中，球场总是被男孩子们占领着，就是在街道邻里之间，街道也总是男孩子的天下。男孩子之间经常相互传授一些体育技能，但很少向女孩子传授。在许多男人的眼中，体育运动是他们通过力量、技术和勇敢来表现其“男性”的领域。

当我们进入青年期以后，“像个男孩子”的压力更普遍、更强大地向我们压来，往往扫荡了我们残存的一些参加剧烈体育运动的热情。我们被告诫不要去与男孩子竞争，男孩子会因此而不喜欢我们等等，于是，我们成了男人竞赛的观众。我们不去学习体育技能，而是去学习如何扭动腰肢。我们被告知要追求“女性美”，肌肉会有损我们的魅力。唯一对我们有吸引力的锻炼是增加我们身材的秀美、减少我们的腰围和增加我们的胸围。

“当我开始学习柔术时，我的男朋友非常不安，他害怕我会变成五大三粗而不再是他的娇小柔嫩的小姐。这是他自己的问题，我现在感觉很好，我并不在乎身上有一两处青肿。”

男人们有时出于一种狭隘和自私的心理而反对我们参加体育运动。

“我是一个很出色的球员，在比赛时，男孩们都争着让我加入他们的球队。当我16岁结婚以后，出于嫉妒，吉姆不让我与别的男孩子一起打球。我只好坐在一边看球。”

那些不相信女人的身体孱弱并积极从事体育运动的妇女，常常受到阻挠和奚落，使她们感到非常沉重以致往往半途而废。

对于锻炼的另一个恐惧是担心损伤自己的身体。许多妇女都被告诫在月经期间体力劳动和运动是危险的。有一个女舞蹈演员担心踢腿练习会损伤自己的子宫。这些都是神话。妇女可以从事任何重体力工作而不会损伤自己的生殖器官以及身体的任何部分。

“彼得因为我挪动家具而生气，他说：‘你会伤了你的身体！’他不知道我经常搬很重的东西，包括我们的重30磅的孩子。我想，他是担心我太强壮之后对他的依赖性就不那么强了。”

有时候，某些剧烈活动确实会给妇女的身体造成损伤，但这是由于她们平时太缺乏肌肉运动和发展，而并不是由于妇女的天生脆弱。在正常情况下，妇女身体对于剧烈运动，快速运动和灵巧运动的承受能力是很强的，抗损伤的能力也是很强的。

对于运动的另一个顾虑是担心运动时必须穿的服装会有损我们秀美高雅的形象。高跟鞋对我们的脚是有害的。我们的整个脚面着地时，脚弓起到减震器的作用，这种功能在悬挂着半只脚的情况下很难实现。高跟鞋还使我们的身体重心前移，平衡困难，这是很不舒服也是很危险的。过紧的鞋既有损我们的脚骨，又影响脚的通风。

过紧的衣带、领口和紧身衣，过紧的连裤袜，以及其它束缚性服装都会妨碍我们的呼吸、循环和消化。胸罩当然也属于这一类服装，但对于某些妇女来说是必需的。乳房中有乳腺间组织与肌肉相联，运动时将增强胸部肌肉而不会影响到乳房。对于一些小乳房的妇女来说，不带胸罩可能会感到舒适一些。对于那些大乳房的妇女，她们往往需要胸罩来支持乳房，否则会感到疼痛。对于许多妇女来说在运动时带胸罩是很有好处的，尤其是在一个月中乳房比较敏感的一段时间。在你穿胸罩的时候，一定注意运用那些较舒适的胸罩，它应该不影响你的呼吸和运动。

2. 情况正在发生变化

这种由于种种理由而脱离锻炼的情况正在发生变化。这种变化首先在衣着上表现出来。最近一些年以来，许多妇女在考虑衣着的式样和外表的同时，也同时考虑舒适和实用。越来越多的妇女愿意穿长裤，因为便于活动，在冬天暖和，而且可以更好地防范到处都有的男人的眼睛。就是在诸如秘书和招待员这样格外强调“女性美”的行业，妇女们也已经争得了穿长裤的权利。妇女们开始设计自己的服装：合身、舒适、实用、色彩鲜艳。有一个妇女设计了一种供野营穿的裤子，这种裤子在胯下有一个从前到后的长拉链，当小便时，可以拉开拉链而站着小便，不必令人难堪地脱下裤子。

越来越多的妇女们对体育活动产生了兴趣。现在，在跑道上跑步的女人与男人一样多，这已经不是什么奇闻。体育女明星们给妇女带来了在球场上争夺篮球或排球的热情。经过长期的努力和斗争，妇女们进入了许多以前仅属于男人的体育项目。在许多体育项目中妇女们对自己的体力和能力建立了信心。报纸和杂志上开始报导有关妇女们的体育消息，我们开始注意和关心女运动员的成绩。

我们对女运动员的出色成绩感到兴趣和受到鼓舞，然而，在美国的体育界中充斥着一种残酷的竞争气氛，有时像残忍的“狗咬狗”，体育明星们像其它商品一样地在市场上拍卖。我们不愿意看见妇女们像男人们一样，以一种恶毒的方式来战胜对手。与其使少数有天才的人成为超级明星，我们更着重为全体提供机会和鼓励。在中国，人们非常重视体育运动，在那里，尽力使所有的人都参加“玩”，而不是“看”。在他们的比赛中，人们提倡友谊第一、比赛第二。与他们一样，我们感到最重要的是使我们每一个人得到最好的发展。我们应该关心“我的感觉如何？”而不是“我看起来如何？”这意味着一个充分利用自己潜能的、健康的、容光焕发的身体。

3. 选择一种锻炼：一些建议

并不像人们通常所认为的那样，体育技能天生是属于男人的。我们可以打球，可以游泳，也可以爬树。重要的是越来越多的妇女开始进行锻炼和从事体育运动，我们将看到我们能做什么和我们想做什么。我们正在开始弄清楚我们的身体，弄清楚我们的力量潜力：协调能力，平衡能力，灵活性，速度和持久性。我们需要这方面更多的观察、实验和不带偏见的研究。已有的成果已经可以给我们以鼓舞：

在那些需要技巧和反应能力的项目上，妇女表现极好。看一看赛马、体操、舞蹈就可以明白这一点。

耐受性：统计资料表明，从生下来起女性就更健康一些，平均寿命比男人长5年。一项对长途驾驶的研究表明，妇女的警觉性随着时间以10%的速率上升，而男人的警觉性却随着时间以11%的速率下降。通过锻炼，妇女可以在游泳、竞走、田径运动等方面形成很出色的耐受性并取得好的成绩。妇女有的时候表现出令人难以置信的决心和承受痛苦的勇气。在一次世界自行车赛上，美国自行车运动员舍拉·扬用夹子夹住头上9英寸的伤口，坚持骑完了全程并取得了冠军。

由于重心较低，我们的平衡能力很好。我们的灵活性也很好。由于我们身上脂肪较多，我们的浮力和抗寒能力都很好。

女人之间力量的差异大于男人之间的力量差异。只要积极地进行肌肉锻炼，我们都可以变得更强壮。

怎样找到一种或几种适合我们身体、适合我们的心理的运动呢？这需要因人而异，但可以有几条共同的标准。

(1) 选择那些伸展和增强整个身体各个部位的运动，包括手臂、腿、躯干、脖子的运动。

(2) 选择自己喜欢，感到愉快的活动。所有的哺乳动物都需要玩耍，更何况人呢？

(3) 选择适合你的身体基础的活动，在这种活动中你可以逐步提高你的能力，能够逐渐提高频率和强度。

(4) 对我们之中的一些人，选择可以在家里进行的活动是很重要的。

跑和游泳这样的全身运动是最好的，因为这些运动可以活动并增强身上的许多不同部位的肌肉，既保持身体的健康，又扩大身体的工作能力。人体的40~50%是肌肉。肌肉越坚实越好。好的背部肌肉可以防止背部疾患。好的腹部肌肉同样是非常重要的，不仅对背部很重要，而且可以保持内脏器官在固定的位置，保证血液的循环和消化系统的正常运转。而且，可以在生产和月经期间减少痛苦。肌肉强健可以使我们或站或坐都感到轻松，可以减轻工作的疲惫。许多妇女要靠男人来搬重物，甚至打开瓶盖。锻炼之后，我们可以获得更大的独立性。

全身运动可以改善你的呼吸。有的妇女因为惧怕喘气而不敢尽力锻炼，这是毫无道理的。通过锻炼，你的肺将可以具有更大的呼吸空气的能力，当再做较重的工作时，你的呼吸就会变得缓慢、平稳。在努力锻炼的时候，平时储存在器官里的血液进入循环，这时心脏就必须挤压更多的血液到全身的各个部位，久而久之，心脏的肌肉就会变得更有力，可以在较少的次数中挤压更多的血液。

锻炼还可以改善我们的食欲和消化状况。一方面锻炼可以帮助我们形成需要得多就吃得多的好的饮食习惯，另一方面也可以帮助控制许多妇女面临的饮食过量的问题。这是因为，运动将促进消化器官的蠕动和加速消化与排泄。经常锻炼的人可以降低患便秘和肾结石的可能。

显然，体育运动可以缓和许多种类的紧张和沮丧。我们的心理和身体是紧密相连的。锻炼既可以放松身体，也可以放松心理，增加生活的乐趣。我们并不是说锻炼可以医治所有的心灵创伤，可以将我们这个令人压抑的社会变得更富于人性一些。我们只是说，通过锻炼我们可以缓解由每天遇到

的挫折、焦虑和恼怒所造成的有害影响。运动可以有助于睡眠（只是不要在临睡前剧烈运动）。如果你的身体处于一种良好状态，你的头脑会更有效地运转。对于许多运动的学习和练习，不仅仅是一种身体练习，也是一种智力活动，只要求注意、记忆和创造性地思考。

跑步是最好的锻炼之一，每天早上跑几公里将使你一天都感到舒服。跑步可以在任何地方进行。应该穿较宽大合体的衣服和运动鞋。在城市中应该在一大早或夜晚跑步，这时空气中灰尘较少。开始的时候可以慢跑，然后逐渐增加速度和距离，也可以跑一段，走一段，再跑一段。当你的身体变得较强壮以后，可以慢跑一段，再快跑一段，再慢跑一段，这种速度变换对于循环很重要。跑的时候要尽量放松，尤其是肩和脖子要放松，并注意保持好的姿势。

如果不便在户外跑步，可以在屋里跑。你可以在看电视，打电话时跑步。

如果你体质较弱不便跑步，可以步行锻炼。你可以每天上班时少坐一站公共汽车，或爬楼梯而不乘坐电梯。

骑自行车也是一种很好的锻炼，尤其是一种腿部锻炼。在可能的情况下，自行车是非常可取的一种交通工具。

游泳是一种较方便的运动。与跑步一样，也可以在开始时慢游，逐渐加大速度和距离。

柔道、武术等自卫技艺也是很好的锻炼，而且可以自卫，今天，在妇女中日益流行。由于这些技艺的各种招术全要依赖于速度和准确性，所以，这些技艺的练习要以跑步、压腿、举重等为基础。自卫技艺练习可以改善平衡能力、协调能力、力量和耐受性。这些练习还可以使你的智力得到发展，不论是进攻还是防御，你都需要果断性，需要迅速地做

出一系列的反应。

瑜伽已经发展了许多年。各种瑜伽练习可以减轻你的内脏器官的压力并改善你的肌肉控制、肌肉强度、弹性和灵活性。通过将注意力集中于呼吸，瑜伽可以帮助你达到极大的放松并将聚合的能量送至身体的各个部分。经过一个阶段的练习以后，你会感到产生了新的活力和产生一种身心合一的整体感。在我们这个充满攻击的紧张的社会中，不带竞争性的瑜伽真是一种绝妙的解脱。

这些体育项目并非选择任何一个就足够了。跑步是一种全身运动，可以活动整个身体和腿部肌肉，你还可以补充以哑铃训练，增强你臂部的肌肉。伸展运动也是非常重要的，因为你不仅需要强有力的肌肉，而且需要灵活的肌肉。如果你不保持关节向它所可能运动的各个方向运动，关节就会变得不灵活。不管做什么运动，每周至少进行3~4次练习。按时而频繁的练习要优于长时而稀松的练习。

你可以从你的日常生活出发来安排锻炼。如果你的工作对体力消耗很大，你可以选择一些安静和轻松的项目，如瑜伽。如果你的工作是整天坐着不动，感到沉闷和紧张，你可以选择一些运动量大的项目。对于那些整天弯腰或埋头于流水线、缝纫机或打字机的妇女们来说，应该进行放松脖子、肩部和背部肌肉的运动，将整个上身伸直并增强那些几乎从来不用的肌肉。每天早上的锻炼是很有好处的。工间休息或吃午饭的时候，可以做一些舒展腰背的运动。

4. 几点告诫

如果你已经认定开始进行体育锻炼，我们向你提出几点告诫：

(1) 锻炼必须循序渐进，力求每次比上次略有进步，不

可急于求成。拉韧带时亦是如此。如果过狠，会造成韧带或肌肉损伤。

(2) 不要骤然变化运动节奏，而是逐渐变化。剧烈地跑之后不要立即停下来，而需要走一会儿再停下来。因为你的身体需要时间来调节呼吸、心跳和体温。

(3) 锻炼之后避免着凉，那会引起不必要的痉挛和僵直。最好在锻炼后洗一个热水浴，这将有助你的肌肉的放松和促进血液的循环。

(4) 锻炼之前和之后都不要吃得太多。消化食物时胃部需要大量的血液供应，而锻炼会将血液分散到其它部位，不仅不利于食物的消化，而且会引起胃痛。

(5) 对肌肉的僵直和酸痛应有准备。如果你真的进行了有效的肌肉练习，之后的一些天出现酸痛是正常的，不要因此而停止锻炼。最好的办法是进行适度的练习，这将促进血液循环并使酸痛快些消失，对疼痛的肌肉进行热敷也有好处。

(6) 除非你大出血、恶心、呕吐或痉挛，你可以在月经期间坚持锻炼，频率和强度都可以保持不变。事实上，我们越是坚持活动，月经前症和月经本身对我们生活的影响越小。在对田径运动员的一项调查研究中，63%的人陈述说月经对她们的运动成绩完全没有影响，29%的人陈述说在她们月经期间成绩最好，只有8%的人陈述说她们月经期间成绩下降。

(7) 正常妊娠期间坚持锻炼是非常有益的。你会因锻炼而感觉良好。如果你在妊娠之前未曾开始锻炼，你也可以逐渐地开始锻炼和加大运动量。你不必担心锻炼会影响胎儿，事实上，即使在八个月妊娠时进行剧烈的运动，如打篮球，

也不会产生任何影响。在这时候也可以游泳。此后的期间锻炼自然是**非常必要的**。

(8) 一些残疾妇女被遗忘在活动场之外。我们希望这种情况会发生变化。我们每一个人都有责任帮助我们残疾的姐妹们发展自己的潜力。有一个半身不遂的妇女，她经常游泳，而且在训练中用自己的一只健康手臂进行有力的搏击。事实上，残疾人可以在从篮球到田径的许多项目上取得好的成绩。

(9) 再谈一些有关年龄的话。在我们的社会中，“生命在40岁开始”这句话对于许多妇女来说是一个残酷的玩笑，她们更多地感到生命在40岁结束。但对于体育锻炼来说，40岁开始绝不算晚。如果你已经年过30而尚未开始锻炼，你可以逐渐开始。只要你有决心，在任何年龄你都可以获得力量、灵活性、协调性和耐受性。最多需要稍长一些的时间。要知道，马拉松选手的最佳年龄是35岁到45岁（与此不同，短跑选手的最佳年龄要年轻一些）。据我们所知，有一个50岁的妇女每天跑8公里，一个62岁的妇女最近开始学习瑜伽，她说：“我从未像现在这样感到年轻。”

需要耐心！锻炼有时是很苦的，开始时可能很难。你可能精疲力尽地回家，你可能才跑了一小段路就大汗淋漓，你可能在开始时感到力不从心。但是，坚持下去，锻炼可以帮助你改变你的生活，它已经给了我们许多人以新的力量，新的信心和更大的独立性。“我更喜欢我的身体了，它现在是属于我的了。”锻炼增强了我的肌肉，看到自己能力的增长是神奇的事情。“柔道使我更健壮，使我更有生气，使我更有独立性。我能跑，能跳，有时候我感到我可以飞。”

二、自我检查

通过经常性的自我检查，我们可以了解自己身体的正常变化，了解随着月经周期出现的身体变化和粘液分泌变化。如果身体出了毛病，我们可以尽早地发现并治疗。这自然比仅仅是每年一次的请医生检查更保险一些。

（一）乳房的自我检查

在刚开始时，乳房的自我检查可以经常进行，几天一次，这样，经过一、二个月之后，你就可以了解到你的生理变化周期的各个阶段中乳房的特点。之后，你可以一个月进行一次。检查可在经期结束的一周以后，这时是你的乳房最安静的时候。一位癌症专家曾说：“病人是她的肿块的最好的监测者。”通过检查你会发现，在你月经来临之前，你所发现的肿块会突然变大，而当你月经过后，它们又缩小甚至消失了。这些肿块一定是良性的，不必担忧。如果发现一个小的分离肿块，经过一个月经周期后仍不消失，那么，你可以去看医生。

由于乳房在月经周期的各个阶段不同，你每月应在相同的时间自我检查乳房。经过几次检查之后，你将非常熟悉自己乳房的形状和结构，可以非常敏感地发现任何异常的变化。这种能力是医生所难以具备的。因为，每个女人的乳房均不同，医生在检查时必须考虑到这种人与人之间的差别。

检查时，首先站在一面镜子前面，两手自然下垂，之后，将两手平过头顶，再将两手叉腰，最后，将两手手掌合



图 5-1 乳房自我检查
用手指按箭头方向依次按压，检查有无肿块和硬结。

拢。你要注意观察两个乳房的形状（不是大小）上的差异，看是否一侧乳房扁平或突出而另一侧却并不一样，看皮肤的皱褶，看轻轻挤压奶头时的流出液体，看奶头是否有鳞皮或发红，你还要注意你的奶头是否坚硬而缺乏弹性，看两个奶头是否指着不对称的方向。当奶头痛时首先要确认是否仅仅是皮肤的异常。注意在好的光线下检查。

之后，躺在床上。当你检查某一侧的乳房时，被检查一侧的手有在头下、上伸过头和自然平放三种姿势。在你的肩下枕一个小枕头可以使乳房组织更好地伸展。

用另一只手的手指轻轻地、顺序地触摸你的乳房。用手指划小圈或轻轻地前后运动，之后，做覆盖整个乳房的大幅度运动。最经常发现肿瘤的部位是乳头和腋下之间区域，对这一区域应仔细检查。

疼痛、肿胀和增厚一般发生在月经之前。一个分离的、圆的硬块可能是一个良性的囊肿或纤维瘤，如果月经后仍不消失就应该去请医生检查。癌症往往造成某一区域的增厚，如果是连成一片的增厚就有可能是癌。

自我乳房检查不仅仅是为了去寻找癌肿，而且是一种良好的自我保健习惯，就象每天要刷牙一样。习惯的养成需要时间，并且年龄越大越容易形成习惯，所以，应该尽早开始自我乳房检查。

（二）自我阴道检查

自我阴道检查所需器具：

开张器、润滑油、手电、长柄镜。

塑料开张器最好个人应用，以避免传染疾病。熟悉开张器的运动和锁闭。使用前在温水中预热。

1. 坐或靠在枕头上，曲膝、叉开双腿，尽量使自己感到舒适。

2. 在开张器上涂好润滑油，闭合开张器，侧着轻轻送入阴道。

3. 完全插入后，旋转开张器使把手朝上。

4. 用力握把手，张开开张器。

5. 锁闭开张器。

6. 用镜子将光线反射入阴道，并从镜子中观察由打开的开张器构成的洞穴。像咽喉一样粉红色的就是你的阴道壁。轻轻挪动开张器，你可以在洞穴顶部看到一个深红色花瓣状的区域，这就是你的子宫颈。

7. 保持开张器处于开张状态，把它慢慢拉出阴道。

三、常见健康问题

(一) 贫血症

缺铁性贫血症由红血球缺少造成，经期妇女有可能罹患。症状主要是易疲劳、头晕、气短，有时感到骨痛。最好的预防措施是多吃含铁食品，如肝、蛋、干果、酵母、某些贝类，并摄取足够的叶酸（主要存在于绿叶蔬菜中）。如果你不能吃到足够的含铁食物，就应服用一些含铁补养制剂。

(二) 高血压

最近，高血压被称为“安静的谋杀者”，这是由于高血压并不直接导致死亡，但如果不予治疗，它往往导致心脏病。

和脑溢血，而这两种病是死亡的重要原因。如果你患有高血压，那么，你患心脏病和脑溢血的可能性就会增加四倍，患肾脏病的可能性就会增加二倍。

在年轻妇女中可能有高血压的迹象，但还未发现高血压影响到35岁以下妇女的生活的病例。高血压可能伴随一组症状：头痛、头晕、昏迷、耳鸣，等等。高血压可以通过用血压计测量血压来诊断，这是一个非常简单的操作，每个人都可以掌握。

引起高血压的原因主要有：

1. 饮食
2. 肥胖
3. 心理活动（情感的和生活方式的）
4. 遗传
5. 饮水

此外，高血压还可能与避孕药有关。

在上述原因中，遗传因素是无法改变的，降低高血压发病机率的关键是饮食。过量地吃盐可能引起高血压。保持蛋白质和碳水化合物的平衡也非常重要。最近的研究表明，水质与高血压之间有显著的相关，软水质地区高血压发病率高，硬水质地区高血压发病率低，这可能与软水质的酸性有关。另一项研究表明，高血压与微量元素镉有显著联系，而镉又与软水质有关。研究表明，软水质与高血压的联系比社会经济背景、教育、心理压力、吸烟等因素更为显著。

近来的许多研究表明，许多控制高血压的药物可以引起其它副作用。例如，利血平可以引起乳腺癌。所以，控制饮食在预防高血压中的作用就愈加重要。一般说来，凡是通过药物控制的高血压，均可以通过饮食调节来控制。

另一种高血压的防治途径是“生物反馈”，借助一种特殊的仪器来显示身体的各种反应，并逐渐学会控制这些反应。

高血压问题的真正悲剧所在是：造成高血压的真正原因是营养不良和贫穷。含有高脂肪和高碳水化合物的低蛋白食品较便宜，而穷人，尤其是穷人妇女则主要靠其维持生活。不幸的是，至今尚没有人去考虑这个引起高血压的文化和经济现实。

(三) 乳房经前肿胀

在我们乳房发育的时候，我们首先注意和关心的是它的外部形象而不是内部感觉。今天，乳房成了女人向外部世界表明自己身份的象征。这种象征作用使我们很难较早地产生对乳房的自我意识，甚至到进入老年后仍未形成这种自我意识。乳房似乎成了最出色的广告，刺激男人们去购买从威士忌到汽车的各种商品。许许多多的妇女希望自己的乳房对男人们更有吸引力，并更符合妇女社会的理想模式。这种性的背景使我们往往忘记了乳房是我们身体的一个功能单位，它也需要保健。

经前肿胀是最常见的乳房问题。戴乳罩是有益的，尤其是可松紧乳罩。避免食过量的盐、糖、咖啡、茶、酒精和精制碳水化合物将有助于减轻经前肿胀。然而，人们往往在经期一过，就将乳房肿胀的事忘到一边，直到下一次经前肿胀发生。所以，往往并不注意预防。

当年老以后，许多妇女发现这种肿胀变成经常性的，在乳房中出现了块状组织。有时候，经期以后块状物仍然存在。事实上，一定数量的块状组织是正常的，不必大惊小

怪。对于不经常做乳房自我检查的人，当突然发现自己的乳房有块状物时，其吃惊和焦虑是难以形诸于文字的。“癌”的念头会马上闪过她们的脑海并痛苦地想到：“这为什么会发生在我身上？”她们会以最快的速度冲到最近的医院。另一些人则可能静静地面对自己的肿块，她们不愿意去看医生，因为她们坚信这一定是癌，她们没有勇气去面对这一现实，也不愿去承受乳房切除这一经常可能的治疗。然而，许多肿胀和块结并不是由癌症引起的，尤其是在哺乳期间。这可能是一些小结节的集合，也可能是由于乳腺堵塞而引起的囊肿性乳腺炎。肿块可能是一个纤维腺瘤。

这种纤维囊肿并不可怕，对这种问题可以通过与子宫的比较来理解。正如第二章所介绍，由于激素的作用，子宫每月为怀孕做一次内膜准备，如果怀孕未实现，内膜瓦解并随经血流出，在下一周期重新准备，当经过了许许多多次的重复后，子宫内膜也可能增厚并出现纤维瘤。同样，乳房也一次次地为怀孕准备乳汁和纤维组织。由于乳房没有使这些多余的物质排出的渠道，这些物质就只能靠自身吸收。乳房具有一个吸收系统，但是随着月复一月的时间流逝，这种吸收就愈益困难。出现肿块就不足为奇了。这种良性肿瘤一般是圆滑的，可以在皮肤之下滑动，而且不与胸部粘连。

在由于发现了肿块而找医生的妇女中，有80%属于这种良性肿痛。

（四）乳腺癌

没有人知道引起乳腺癌的确切原因。一般说来，对乳腺癌的病因有病毒理论和免疫系统瓦解理论。许多有关乳腺癌病因的学说都被放弃了。从这些被放弃的理论中，我们至少

知道如下一些事实：

癌不是由性交、生产和哺乳引起，也不是由外伤引起。

癌不传染。

授乳不能防止癌。

引起乳腺癌的可能原因有：

饮食或环境：发病率很低的日本妇女移居美国后，一、二代以后发病率接近美国妇女。在美国、英国、北欧发病率较高。

遗传：有家族病史的妇女易感性高。

头胎年龄：那些头胎出生年龄较早的妇女，即使以后再生育，患乳腺癌的可能性也较小。

病毒传染：一些动物研究表明有病毒传染，但尚未被人类研究所证明。

激素水平：在妇女中存在不同类型的雌激素，其中某些是致癌的，其原因尚不清楚。早期卵巢摘除似能减少乳腺癌危险。

乳腺癌有三、四种不同的发病形式，发病的速度可能很不同。可能一个小的肿块逐渐发展成肿瘤，也可能发展很快，当肿块被发现时已经向全身扩散了。一种中间形式是癌变扩散到周围组织而没有扩散到全身。乳腺癌往往在侵入血液之前，首先侵入淋巴。

首先受到影响的淋巴节是腋下淋巴结、胸骨下淋巴结、脊骨淋巴结。对癌症的治疗要考虑这几个区域。但是，腋下淋巴结肿大不一定是由于癌症引起的，只有活组织检查才能确诊。

专栏：谁容易患癌症？

对一个人罹患癌症的可能性进行判断时,可以使用《乳腺癌风险量表》,每一个医生可以据此对自己的患者进行估计。妇女们也可以自己使用它。此《量表》包括下列各项,逐项与患者比较,然后汇总:

1. 如果你的母亲曾患乳腺癌,那么,你患此病的可能性增加2倍。

2. 如果你的姐妹中有人曾患乳腺癌,那么,你患此病的可能性增加2.5倍。

3. 如果你未曾生育,那么,你患此病的可能性是曾生育妇女的1.5倍。

4. 如果你的第一次足月怀孕在25岁之后,与那些在25岁以前足月怀孕的相比,你患乳腺癌的可能性增加一倍。如果你在31岁以后怀孕,与在21岁以前怀孕的妇女相比,患病的可能性将增加3倍。

5. 如果你的月经初潮很早,而且每次月经持续时间很长,那么,你患此病的可能性将增加1倍。

6. 如果你有纤维瘤疾病,那么你患乳腺癌的可能性也将增加一倍(医生们并不赞同这种观点,他们认为二者之间明显的联系仅仅是统计上的联系)。

此外,如果你经常食用大量的脂肪,如果你的耳垢多且湿,如果你的甲状腺机能减退,如果你生活在寒冷气候之中,如果你的社会经济地位较高,那么,你患乳腺癌的可能性均会增加。一个妇女在15岁时就可能出现乳腺癌,患病的可能性随年龄增加,在30岁以前,可能性最小,每万人之中仅有一人患病。在70岁的时候,每万人之中有20人患病。不论是自然绝经还是人工绝经(卵巢摘除),绝经越早,可能性越小。

从这些事实可以看出乳腺癌对于妇女的威胁和为什么妇女们对之最为恐惧。乳腺癌并不是妇女致死的最主要原因（最主要原因是冠心病），但已是各种癌症中在妇女中最常见的一种。由于乳腺癌有许多种不同类型，因此，很难说哪一种治疗方法最好。在英国和欧洲，并没有一个标准的治疗方案。在美国，医生们主要采用基部乳房切除术予以治疗。所谓基部乳房切除术是相对于普通乳房切除术而言的。在普通乳房切除中，仅将全部乳房组织切除，而保留胸肌，腋下的一些淋巴结亦予以保留。术后一般辅以放射治疗。在基部乳房切除中，不仅切除全部乳房组织，而且切除全部腋下淋巴结以及胸部肌肉。在乳腺癌的手术治疗中，95%以上采用基部乳房切除术。此外，有时还可以采用超基部乳房切除术，在切除全部乳房组织，全部腋下腺体和胸部肌肉之外，还切除胸壁下肌肉和胸骨下淋巴结。这种手术由于要打开胸腔，一般危险较大。

专栏：关于乳腺癌的一些基本常识

1. 面对致命的乳腺癌，妇女是她自己的保卫者。在发现可疑的肿块方面，主要靠我们的自我检查和自己向医生陈述。90%以上的乳腺癌是靠妇女自己发现的，而不是靠医生。
2. 绝大部分的肿块是良性的。在活组织检查中，约90%的肿块是良性的。当你发现你的乳房有经过一、二个月经周期仍不消失的肿块时，你就需做活组织检查，仅凭你自己或你的医生是无法确诊是否为癌症，或仅仅是良性肿瘤的。
3. 在做出治疗决定之前，你应该做活组织检查并要求你的医生向你仔细解释活组织检查的结果。活组织检查一般不需要普通麻醉。你应该确认你的医生是否有能力治疗你的

病。

4. 乳腺癌并不是最主要的致死原因，但是是所有癌症中在妇女中最常见的一种。对于年龄在37~55岁的妇女，这是最重要的致死原因。通过早期诊断和早期治疗，患者中许多人都可以避免死亡。

5. 基部乳房切除并非乳腺癌的唯一治疗方法，也尚无足够证据可以证明这是一种比其它治疗方法更好的方法。乳腺癌有多种类型，因而也可以有多种方法或几种方法（手术、放射治疗、化学治疗）的结合治疗。

6. 当你的医生建议你做乳房切除时，你最好再听几位医生的意见，再另外看几家医院。

7. 你有法律上的权利要求被告知各种治疗方法的长处和短处，其它的某种可能性，各种方法的以往成果，所承担的风险，等等。

8. 你有权在任何时候拒绝任何一种治疗。

9. 你身边必须有一个人，你可以向他（或她）讲你的各种感受。许多医生和护士太忙，无暇耐心地听你诉说，而且在什么事情对你最重要这一问题上的看法可能颇不同。如果可能的话，你可以请一个你信任的人做你的监护人。我们之中即使是最坚强的人，在某个时候也会需要热诚的支持以帮助你面对危机。

●第五章

我是否做一位母亲

我是否做一位母亲？这个问题在我们的祖母一代是不存在的。在她们看来，一位妇女结婚、生孩子、做母亲，这是不言而喻、天经地义的事情。那时候，既没有有效的节育措施，也很少有其它的可能容忍的选择。那时，女性就意味着母亲。在我们的母亲一代，妇女有了好的生育控制条件，但对于绝大多数人来说仍没有考虑过我是否做一位母亲的问题。现在，情况发生了变化。生育不再被认为是绝对的，不可避免的。我们对于“女人是什么”这一问题的看法在发生变化。越来越多的人认识到不管我们是否生育和有孩子，我们首先是人。我们之中的一部分人在改变自己的偏好和生活重点，她们在养育孩子的同时还追求其它的生活乐趣，甚至用其它的生活乐趣取代了养育孩子。避孕和流产技术的不断改进为一种既有正常的性生活又不必养育儿女的生活方式提供了可能。人口膨胀和妇女就业机会的增加，都促进了这种新的生活方式的发展。随着社会对那些不养育孩子的妇女的接受程度越来越高，“是否做一位母亲”的问题就日益摆在了我们的面前。

做母亲只是多种可供选择的生活方式中的一种。对这个问题，我们集体有不同的感受和看法。我们之中的多数人是母亲，这之中，一部分人感到孩子丰富了我们的生活，这种丰

富是无法度量的，做母亲是一种具有巨大魅力的生活方式。另一部分人则为成为母亲而感到遗憾，遗憾自己当初未曾看到其它的种种选择，也遗憾自己当初的不切实际的想法。我们之中的一些人当开始怀孕时，她们很清楚自己的选择并对此抱有一种很强的现实感。尽管我们都承认做母亲是一种令人满足的生活选择，但同时我们也感到存在着许多重要的理由可以使我们要孩子。

一、决策过程

当我们考虑是否做母亲时，我们面临着一种重要的生活选择。不论我们是否要孩子，都将获得一定的乐趣，也将面对一定的困难。尤其是要孩子的决定一旦做出就将是不可挽回的，将对你以后的生活产生深刻的影响。不要孩子的决定要在我们具有生育能力的这一段时间中做出，在这一期间我们总要面临这一问题。最终也是不可挽回的。在真正做一个母亲之前，我们无法真正知道自己将会对做母亲有什么样的感受。我们不会知道我们的孩子将是什么样子？我们将会怎样对待他？我们不会知道我们是否会对做母亲感到愉快，也不会知道我们是否能成为一个好的母亲。

作为一个年轻妇女，我们正在离开我们的父母和保护人。在这一时期，关于是否要孩子的考虑是在一种对未来尚缺乏充分思考的背景下进行的，对于未来的可能性我们尚未做好充分的准备。在这种转变的时期，由于原有的生活平衡的失去，作为一种追求平衡的努力，我们之中的许多人这时想要孩子，这种要求何以会产生，我们并不知道，不知道是天

生的还是学习的结果，总之，这时产生了要生孩子的感情。我们之中的一些人决定开始做母亲。我们之中的那些尚未感到失去平衡的人则尚未开始考虑这一问题。而这一时期如果不想要孩子，其后想要孩子的可能性就很小了。

在这里，我们想帮助那些面临选择的妇女们理解自己的选择到底意味着什么？为什么一些人选择了做母亲而另一些人做出了其它的选择。尽管我们知道这一选择是带有很大感情成分的，是不能简单化为一个刻板的公式的。但是，这一选择也并非完全无道理可讲的。了解这种选择所牵涉的问题并对之有所准备，对我们来说是非常重要的。

二、成为母亲时有多么快活

当我们面对这一人生中的重大事情时，我们感到了许多变化。

“从某种程度上讲我希望我的第一个孩子是女孩，可这是一个男孩！突然，我听到了他的哭声，这不是一种痛苦的哭声，这是一种呼唤生命的哭声，一种向往生活的哭声。婴儿很好，他们将婴儿抱给了我。我似乎不相信这个小小的生命，这个健全而美丽的小生灵是从我身上分出来的。我现在是一个母亲了！这多么令人兴奋！”

成为母亲标志着我们年龄的增长，标志着我们的生活进入了一个新的阶段。

“这是我31岁生日。一家三代人聚在一起，是很美好的。像我小时候一样，我们又照了生日全家像。我意识到，尽管我仍然是生日家宴的主人，我已经不再是一个孩子了，而已经成为一个大人了。”

有时候，对于成为母亲和对于自己年龄的增大，我们有一种复杂的情感。

“当我生下我的儿子7个月以后，有一天我去参加一个圣诞庆典。我看到快乐的孩子们尽情地唱歌，跳舞，我为他们高兴，但也隐隐地感到一丝伤感。我回想起我自己的快乐的童年生活，这一切都已经结束了。我用了许多时间来考虑我的儿子。他的童年将会怎样呢？我一定要尽最大的努力给他一个幸福欢乐的童年。”

从某种意义上讲，当母亲的时候是你向你的童年说再见的时候，也是以一种新的眼光来看待自己童年的时候。

“我的女儿喜欢上学。当我看到她在语文和数学这些我以前曾经学得很好的课程上也学得很好时，我为自己对她的影响而感到骄傲。当我看到她在体育这些我以前不太好的科目上也不太好时，由于想到自己不能帮助她，我又重新感到了自己的不足和产生了挫折感。最近，我的女儿学会了游泳。看到她努力学习一些困难的事情，也激起了我学习游泳

的热情。于是，在34岁的今天，我也开始学习一些新的东西和困难的事情。”

“我的小女儿已经长到5岁。一天，她走到她自己的衣橱之前自己选衣服。她问我是穿裙子还是穿裤子，她要与我穿得一样。这情景使我非常感慨，将我带回到童年的美好回忆之中。我那时也曾经想与我的妈妈穿一样的衣服并且为之感到非常高兴。”

作为一个母亲，我们产生了那种以前仅仅对自己才有的关心。在以前，我们从未体验过这种最亲密的关系。有些人感到这是一种负担，然而，作为一个母亲就必须承担她的责任。与此同时，作为一个母亲的实践为我提供了一个学习和发展的机会，使我们可以学习如何去毫无保留地爱另一个人，学习去帮助一个幼小的婴儿成长为一个成人。最重要的是，我们应将做母亲看成一个过程，是一个继续发展的新的起点，而不是自己发展的结束。

三、照看婴儿需要时间和精力

对婴儿的爱抚和照料需要许多的时间和精力。作为一个母亲的责任有时是过于沉重的，尤其是在第一年。

“与我的婴儿相处的第一个星期既是迷人的，也是过于沉重的。我完全不熟悉婴儿的行为。我不知道她到底需要吃多少，不知道她什么时候需要吃，

不知道她的哭意味着什么，是不舒服？疲劳？疼痛？生气？我完全被这个陌生的小家伙缠住了，所有的时间都在考虑着她。我感到我们之间如此紧密的情感上和身体上的联系，似乎我的每一呼吸都与她的呼吸相连。”

婴儿对母亲的需求是无止境的，苛刻的，随着婴儿的成长，他（她）要求大人一天24小时的照看，我们可能会逐渐地习惯我们的孩子，从而建立起一套生活习惯，减轻我们的压力。但是，婴儿常常会出现新的意料之外的需要。

“这似乎是我今天听到的查理的第50次哭喊，这是一个新生婴儿的刺耳的、固执的干嚎。尽管我常常能够正确地判断出他的哭喊的意义并使他感到舒适和高兴，但今天我却无能为力。我感到自己似乎已经麻木了。而且有些怨恨。”

当我们自己成为母亲时，我们将越发地渴望母爱，因为这时我们会勾起自己童年时得到母爱的回忆，同时因为这时我们将这样大的精力投入了对新生命的哺育。我们这时需要母爱正因为当我们面对照料一个脆弱婴儿的重大责任时感到动摇。毫不足怪，在我们为自己成了母亲而感到高兴的同时，有一种对于丈夫、对于父母、对于朋友和对于亲戚们的非常强烈的依赖感。

“在我有了孩子之后的一段时间内，我对我的父母有一种从儿童以来就未曾有过的依恋。真不好

意思！我的一个已经做母亲的朋友讲，她自己曾经也有过同样的感觉。我真想跑回我父母家里并得到他们的照料。”

“一天下午，当我坐在约翰的屋里给他喂奶的时候，我突然感到一种难以承受的孤独和虚弱。这时，我是这样强烈地感到我需要爱抚。我的丈夫这时需要适应他自己的新角色，他不能给我以爱抚，我自己的母亲也不能给我爱抚。这是一种很深奥的需要，是不能由任何一个现实的人所能满足的神奇的需要。”

只要我们的孩子能够保持健康，作为母亲将逐渐不再像最初几年那样辛苦。我们之中的一些人可能会有几个孩子。随着孩子的长大，我们与孩子之间的关系就愈会成为相互的。我们的正在长大的孩子作为一个活生生的人所带给我们的生活的东西是无法度量的。尽管随着孩子们的长大他们不再需要我们生活上的照料，但他们常常需要我们的指导，需要我们在情感上给予支持和提供保证。

四、我们与丈夫关系的变化

有了孩子以后往往使我们与自己丈夫的关系变得复杂了。新的家庭成员为家庭所带来的东西是难以预料的。我们会因感到真正地成立了一个家庭而高兴，会因我们的孩子而感到骄傲，同时，夫妻双方都会因对方的感情被孩子分享了而

感到嫉妒，尤其是男人，甚至会感到对方的感情完全被孩子独占了。我们作为妇女总是希望知道怎样做一个好母亲，我们不允许自己有任何疏漏。但是做母亲的能力只能逐渐通过学习而形成，并不是天生就会的。在适应自己新角色的过程中，我们都希望从丈夫那里得到支持，但是我们的丈夫往往为自己能否胜任父亲的职责而焦虑，也需要从我们这里得到支持。我们的文化使男人成为父亲很困难，他们往往得到很少的社会支持，社会要求他们用自己的行为来证明自己的能力，由于担心被人小看，他们不愿向朋友或亲戚求助。

由于我们夫妻双方都被照料孩子的重任压得喘不过气，又面临着自己的新的问题，因此，这时我们常常不能相互给予足够的支持。认识到这一点是非常重要的，并应该尽量地相互交流，最好拿出专门的时间来谈一谈这个问题。如果夫妻双方每一个人不能适应自己的新角色，不能独立地建立起信心，不能很好的相互交流和相互支持，那么，照料孩子所带来的新压力将给家庭造成新的矛盾和危机。孩子可能被当作足球一样踢来踢去。相反，如果夫妻能够相互交流，他们会发现他们相互增加了对对方的信心，他们会感到共同抚养孩子给他们的相互关系带来了极大的丰富。

对于带着一个婴儿的夫妇来说，有时间在一起是非常重要的，这往往需要有意安排和计划。这时性生活可能会变得很少，我们没有必要在精疲力尽的时候去作爱，但我们仍然可以做出适当的安排。

五、工作与育儿

即使作为一个母亲很幸福，我们也不愿意仅仅做一个母亲。我们必须在育儿与工作之间，在与孩子相处和暂时分离之间保持适当的平衡。这种平衡是常常会发生起伏的。

“在那些日子里我喜欢与桑迪在一起，她是那样可爱和机灵！对于我们两个人来说，这是多么珍贵的一个阶段啊！”

然而，在另一些时候我们也可能会使天平摆向工作的一边。

“我的半日的教书工作使我可以在家庭之外的世界中生活。当我回到家中的时候，我发现我更加疼爱我的宝贝了。”

我们之中的一些人拿出几年的时间来专门养育孩子，我们之中的另一些人则力求在工作与育儿之间保持平衡，还有一些人则很快地就回到自己的工作之中去了。显然，有许多并非能够取决于我们自己的外部因素，影响到这种平衡的保持。如我们的工作机会，我们的丈夫，经济状况，孩子是否有合适的人带，等等。既能使我们如愿，又能平衡我们的需要与孩子的需要，这不是一件容易的事情。这需要对两方面的兼顾和妥协。在我们要孩子之前，我们应该正视这一矛盾，

并且尽量充分地考虑到我们在多大程度上可以兼顾。

我们的文化过于强调不同性别之间的差异而忽视它们之间相同的地方。因此，当我们面临这些矛盾时，我们经常得不到自己丈夫的支持。在许多人眼里，妇女就应该带孩子，而男人们则认为这不是他们的事情。在工作 and 家庭之间，我们和男人们都需要重新考虑一下投入力量的对比和侧重。考虑到男人也可以像妇女一样带孩子，在社会中，妇女也可以像男人一样地发挥作用。而现实是，社会希望我们妇女呆在家里看孩子，如果我们想继续工作，就会受到歧视。这种情况正在变化，托儿所、幼儿园这些设施的增加就是一种好的变化。在今天的现实中，我们只能尽力在两方面都做得更好。

六、我是否做一个母亲——不知道

或许在对是否做母亲的问题反复思考之后，你仍然拿不定主意。我们之中的许多人希望在某一天成为母亲，但不是现在。

“弄清楚我自己的愿望是非常重要的。尽管我与我所爱的男人保持着很好的关系，但是我知道，如果他不准备与我一起来承担做父母的责任，那么，我不会与他生活在一起。我很想成为一个母亲，但我并不想独自承担对一个孩子的责任。

“我需要有自己的生活空间，我需要工作，需要

音乐，需要一人独处，需要交朋友，然而，如果不同时承担做母亲的责任，这些都会失色。我也希望有另一个人与我一样地对这个孩子承担责任。

“我注意地倾听每一个有孩子的妇女谈她们的感受，我不能够完全理解。我需要充分的理由来决定是否要一个孩子。”

另一些妇女并不认为自己一定要做母亲。对于这种看法我们应该给予保护。社会是这样强烈地要求妇女成为母亲，因此，倘若谁不愿意，或者是不急于做母亲，她就似乎是做了错事一样，有一种负罪感，就会被指责为不像女人。我们应该保护妇女们进行选择的权利。使人们逐渐认识到这种选择也是正当的。

“我暂时不想要孩子。我听到两种相互矛盾的说法。有人说当母亲是很可怕的，另一些人则说我会后悔，说我的生活会发生变化。我才刚刚发现了我的自我，才刚刚发展自己。而有了孩子则会终止这种发展。但我也不愿像个罪人一样地生活。我的祖母对我说：‘在我死之前要一个吧！’我努力使自己不屈服于这种压力。”

重要的是我们必须正视自己的感受，理解自己的观点，而不要去否认和矫饰。只有这样，我们才能真正地获得自由。

在今后的一段时间内，我们之中的许多人想做一些事情，如果有了孩子，这些事情就很难做成。我们想在30岁

后再要孩子，那时，我们可以在社会上自立，并且获得了丰富的工作和生活的经验，建立了广泛的社会联系，游览了许多地方。我们想在成为母亲之前更好地从情感上理解自己。

“我希望有一个孩子，但那应是在我已经有能力正确地对待他并能适应他的变化的时候，每个人有其不同的成长方式，我真担心我会将自己的神经质的需要强加在我的孩子身上。我希望自己更坚强一些。那样我的女儿就可以从我身上看到一个女人是可以很坚强的。坚强意味着具有克服自身的变动和反抗虐待的倾向，意味着可以毫无畏惧地依靠自己……我知道我还不够坚强，还不足以满足一个婴儿对于爱、对于养育、对于保护、对于节制和对于引导的需要。”

如果我们有一个好的自我感觉，我们就能更好地付出自己的母爱。然而，社会所定义的“母爱”与我们自己所期望的“母爱”之间很难协调，因此，我们几乎不可能感到自己已经对做母亲有了充分的准备。

“当你决定去参加一项比赛的时候，你总是会尽你的最大努力去争取胜利。对我来说，做母亲就似乎是去参加一场很大的比赛，而且是只许成功，不许失败。当我的主要感觉是我将失败的时候，我不能冒险去做一个母亲。我必须是一个伟大的、成功的母亲，然而，在我以往的生活中，没有一件事可以帮助我建立起这种自信和自豪。就是对于早晨的

煮荷包蛋这一简单的事情，我都从来没有把握。因此，今天我还没有勇气向世界宣布：我已经准备好了，我能为我们的造物提供他所需要的爱、安全和指导。”

我们说要孩子的决定是永久性质的，无可挽回的。其实，不要孩子的决定也是无可挽回的，只不过这一决定的做出需要一些年就是了。将生育推迟到30岁左右是有一定意义的，这可以使我们在做母亲方面更成熟。但是，当我们接近35岁的时候，哺乳能力就会下降，生孩子的危险就会上升。所以，我们认为重要的是我们不要做出错误的决定。我的决定对于自己来说应该是真诚的和理由清楚的。我们既不应该在未做好充分思想准备之前就迫于压力而成为母亲，也不应该一再地推迟做出决定以致太晚。

七、我是否做一个母亲——否

越来越多的妇女开始认真地考虑不要孩子这种可能。成为母亲不再是我们唯一的选择，我们可以以一种更审慎的眼光来看待“贤妻良母”。我们的文化传统将做母亲看成是女性的一种固有的满足和成熟的重要一步。然而现在一些妇女开始考虑“做母亲”从我们这里夺去了什么。例如，做母亲使我们搁置或减少了对家庭以外生活的兴趣。对于我们之中的一些人来说，这种损失不是用做母亲的快乐所补偿得了的。

“我喜欢孩子，我喜欢我朋友们的孩子，但我不

想要孩子。我的母亲放弃了自己的工作而要了我们，现在，我们长大了，她又开始做工作并享受她的婚姻。我知道许多妇女既有孩子又有有趣的工作，但这是很难的。我的工作需要我的绝大部分时间，而给予我的很少，但是我喜欢它。我的男朋友也是同样状况。我们都不愿用这一切来冒险要一个孩子。”

此外，养育孩子在夫妻关系中的比重也在发生变化。今天，许多夫妻感情不仅仅建立在共同养育孩子上，而且建立在双方满意的职业、共同的体验、共同的决策、共同分担家务等基础之上。我们想做一个好妈妈，但这意味着我们在很大程度上要充当传统妇女角色，这将妨碍我们在职业上的进步，也会造成与我们的丈夫之间的距离。

“人们总是对我说：‘当你老了的时候，你会因为没有孩子而后悔的。’如果他们的意思是指那时会没有人照顾我，那么，我可不想在自己年老时让自己的孩子像照看婴儿一样地照看我。如果他们的意思是说到我年老时只有孩子能够给我的生活增添光彩，那么，我的朋友呢？我的兴趣爱好呢？我的工作呢？对于不朽的永存，我从不指望。如果我的一些想法留在了人们的记忆中，很好；如果没有，也很好。

“当我陈述自己不要孩子的理由时，似乎完全是自我中心的。我逐渐认识到，我的这种真实的情绪和焦虑，会从许多方面影响到我的孩子。我与丈夫的关系，我的职业，我获取博士学位的计划，所有这

些是我最重要的考虑。孩子将很难引起我足够的满意。一些妇女在追求自己的个人目标的同时，由托儿所、幼儿园或保姆来带自己的孩子。我不相信这些代理母亲能够带给我的孩子我所期望的成长环境。”

她的丈夫说：

“当我与我的妻子结婚时我们就决定不要孩子。我们认为，要想保持一个有生命力的婚姻是一件非常困难的事情，为此，我们需要拿出时间和精力，需要双方共同为之努力。有了孩子，我们共同的时间将减少80%。此外，我们每个人还有自己个人的追求，这种追求中也并不包含一个孩子。我们是这样经常地听到别人讲：自己想做什么事，由于有了孩子而未能实现。

“我们谁也不想对一个孩子承担全部责任。谁也不想为了孩子而牺牲掉五年的专业努力。我们结婚就是为了两个人能够更多地在一起。

“有趣的是，别人说我们可以成为伟大的父亲和母亲。但我们并不这样认为。我们知道我们可能将自己的恼怒和焦虑迁怒于孩子，我们对自己带好孩子缺乏信心。”

再者，做母亲的责任有时候非但不能促进我们的成熟，反而使我们落后。要孩子的社会压力是这样巨大，以致使我们很难仔细评价我们自己真实的需求和做母亲的能力。尽管

我们的文化是这样原则地对待妇女们不要孩子的想法，仍然有一些妇女感到自己既对做母亲没有兴趣，也不愿被强迫成为一个母亲。

“我是一个独生子，这一事实使我很难不要孩子。我的父母很豁达，但他们还是拐弯抹脚地表示他们是多么希望有一个孙子。我很想使他们高兴，但我不愿这成为我要孩子的一个重要的理由。我想要孩子应该是我自己的事。在这个社会中，一个母亲在照料孩子方面承担着多么重大的责任，又需要向孩子奉献出多少自己的感情生活。妇女似乎生来就必须将别人的需要放在自己的需要之前，而我却常常将生命看作是自己的。我看到了许多家庭的生活，这使我对父母子女之间的相互作用和情感关系感到非常不安。我看到这些父母往往因极度的焦虑，使自己不能在孩子面前很好地控制自己的情感。看到一个女人面临几个孩子的情感的需要，这对于我来说像梦魇一样可怕……

“当我决定不要孩子以后，我感到了自己控制自己生活的巨大力量。我将作为一个坚强的人去追求自己的生活目标。”

即使是我们不要孩子，在我们的生活中也可以有儿童和下一代。

“年轻妇女们总以为她们有了孩子才算得上一个‘完满’的女人，这是很糟糕的想法。我今年56

岁，没生过孩子，但我感到自己非常完满。工作，朋友，别人的孩子以及其它许多有趣的事情使我的生活非常丰富。我不认为对每个女人来说做母亲都是正确的选择。”

八、我是否做一个母亲——是

尽管一旦我们成为母亲之后要想保持自我意识和个性是很难的，但我们有时还是值得一试的。选择做母亲基本上是一个情感的决定，这之中不知包含着多少想法。我们发自内心地希望有一个孩子并为自己的生育而兴奋。尽管我们将遇到许多难题，我们感到这种快乐可以压倒一切。养育孩子是一件很平常的事，许多人都有这方面的经验，然而，当有了自己的孩子和自己的体验时，这仍是那样新异。

“在我有孩子之前，我喜欢与别人的孩子玩。每当遇到了麻烦或孩子惹恼了我时，我都会想到我自己是否能够承担这种不容喘息的母亲的责任。我怀疑自己不行。然而，当我真正成为母亲之后这种怀疑打消了。正像许多母亲们所说的，这是一种不可捉摸的、无法形容的、内在的联系，这种联系的力量融化了日常的烦恼，超越每天发生的琐碎小事。”

抚养孩子是一件充满极大柔情的事情，它是一件具有创造性和挑战性的工作，在我们这个高速度和高技术的文化中，不论能否得到报偿，这都是一件令人愉快的工作。

“听到一声高兴的叫喊，一回头看见我7个月的孩子第一次扶着一个箱子站了起来。眼看着他成长起来，对我就像奇迹一般。这是多么美妙的一刻啊！”

随着我们自己的成长和我们的孩子的成长，这种与孩子之间的动力的联系会发生变化。

“我努力停下手上的事情而注意我的孩子，我注意听取从他那里传来的信息，我发现我在我的孩子的生活中占据着重要的地位。我感到我没有必要总是去给予，事实上我在不断地获取而我并未意识到。在母子之间的给予和获取与我和其他朋友之间的关系是不同的。”

抚育孩子的过程给了我们继续生活的机会，扩大了我们的未来的生活领域，增加了我们的生活热情。

“我想要孩子的一个原因是我想在人类历史中尽到自己的责任。而且，这是一种最基本、最普遍的生活经验。我非常愿意体验这种生活的继续。我常想到，以往有多少代人生育孩子，以后还会有多少代人生育孩子。”

当我们这样近地观察我们的孩子时，我们可以学习到很多东西。

我的孩子，我的！我的！

啊，宝贝！啊，心肝！

尽管，我们眼中的世界是如此不同，

有时，我仍能看到你眼中的奇观，

看见你调出的新色彩

看见你绘出的新画面

啊，宝贝！啊，心肝！

不要担心有人会打断你的梦

不要担心有人会对你的生活指指点点，

在人们的生活中有多少曲折磨难

但你的笑脸使多少紧锁的双眉舒展

啊，宝贝！啊，心肝！

你未必出生在最好的年代，

但你将开创出一个改善了的纪元

你未必是最善良的人，时时刻刻

但你一定是最诚实的人，以至永远！

啊，宝贝！啊，心肝！

“对于我的孩子们，我感到一种很旧式的占有者的骄傲。我想说：‘你们大家看，他们不出色吗？’有时候，我有一种超然的奇异和好奇感，这样的一些脆弱的婴儿怎么会在我的照料下在这么短的时间内成为一个个独立的人？我很喜欢他们。

“当他们很小的时候，我的丈夫和我对他们承担着完全的责任，我们替他们安排生活，教导他们，

为他们选择朋友，等等。现在，他们在学校里，这并没有解放我，却解放了他们。他们在学习我曾经也学习过的东西，而且，有时候他们给我带回一些新的观点和新的知识，使我这个长期在家中的妇女有一种走出家庭、走向社会、走向工作的感觉。我开始对自己的工作产生了新的兴趣，同时，我的孩子们也对我的工作感兴趣，对我的工作表现了很大的支持和理解。”

就这样，我们之中的一些人已经说了或正在说：是的，我愿意做一个母亲，我想知道有关一个母亲的一切。

●第六章

避 孕

一、影响生育控制的因素

如果我们希望享受性生活的愉悦，而又不必为怀孕担心，就需要一种安全有效，经济舒适，不影响生育又简便易行的避孕方法。相对人类以往而言，尽管今天我们能够更好地做到避孕和计划生育，但我们时常还会遇到一些令人头痛的事：在不打算怀孕的时候怀孕了。今天，完美的避孕方法是不存在的，无论是从社会还是从我们自身的角度来看，都存在着一些障碍，妨碍我们在现有避孕方法中选择最适合自己的方法。首先，我们将讨论这些障碍，这将有助于我们去选择和使用更好的避孕方法。

(一) 有关性和避孕的资料

在美国，有关避孕和性知识方面的资料是受限制的，因为关于性的保守观念和对性行为清教徒式的羞怯仍然左右着我们许多人。在过去的十年里，虽然许多限制性的法律已经改变，并且开设了较好的性教育课程，但在许多地区，法律、医院的医生、公立学校的校规仍然阻碍我们得到有关资料~~和~~提供所需的服务，特别是在我们年轻的时候。

避孕的药物、工具、方法并不是对每一个人都恰当适

用的。许多可怜的妇女在身体健康得不到保证的情况下，只好做人工流产。这是普遍现象。因此，在避孕方面，我们必须争取更多的选择。

（二）男人与避孕

在性生活中，男人同我们一样，应该考虑诸如采用何种避孕方法最好、感觉如何这一类问题。目前，在我们的社会里，无论是男人还是女人，都认为避孕理所应当是女人的事。其原因在于：避孕只是对女人有利。怀孕是女人的事，在抚育孩子上我们应承担更大的责任。结果，人们总是首先要求女人去避孕。当我们要求男人临时使用避孕套时，他们常会拒绝：避孕套是一种累赘，使用它我不能充分地享受性快感。

在1882年发明避孕隔膜前的许多世纪里，妇女主要依赖男人控制生育（使用避孕套和停止性交，原始的流产和杀害婴孩是经常采用的替代办法）。避孕隔膜是一个突破，因为它是我们所采用的方法中的最有效的一种，它能使我们更好地控制自己的身体。

妇女承受着控制生育的全部责任。我们必须做一些安排，必须找医生、做检查、去药房、付款等等。服用药物和使用避孕工具后，身体会感到药物的副作用，更为严重的是要承担各种各样的风险。这种全部责任意味着：在没有采取任何避孕措施的情况下被迫性交，若怀孕了，责任完全是我们的；在性交过程中我们有责任使男人比我们更舒适放松；我们应对每一次性行为的成功与失败负责。

多数妇女因担心被抛弃而不愿与爱人更多地谈论避孕。一个男人若能正视自己在避孕这个问题上应承担的责任，他

将赢得妇女的尊重，使女人感到轻松愉快，从而取得更好的避孕效果。如果在这种情况下，避孕效果仍然不佳，一个真正爱你的男人会与你一起探讨以不性交的方式作爱，或者他主动使用避孕套；或帮你使用避孕工具，并为你付医生和药房的帐单；或者在不想要孩子的情况下，他去做输精管结扎手术。总之，应该持这样的态度：两个人避孕要比一个人有效得多。

如果你很难与你的爱人谈避孕问题，象我们所说，与你的女友交谈也会对你有所帮助。

(三) 妇女与避孕

我们中的许多人会发现，避孕的最大障碍来自我们自身。在我们不想怀孕时，由于性生活压抑情绪的存在，要做到既体验性快感，又正视避孕的责任（包括使用避孕方法），是很困难的。

下面是一些妇女谈避孕失败甚至根本没有使用避孕方法的亲身体会：

- 我们感到羞怯、窘迫，由于性交而感到慌乱。
- 我们不敢相信所期望和正在进行的性交是否正确，我们怀疑。
- 我们认为性交很罗曼蒂克，如此热烈，双方都很冲动，对避孕也预先做了冷静的准备，但经常很慌乱。
- 我总在担心我是否使他不快。这种担心的程度可以说是衡量我们之间平等与否的一个标志。
- 如果采用自然的避孕法，在避开怀孕而不性交的那几天，对我们是残酷的时刻。因为我们总担心我们的情人不高兴或去其它地方寻求性生活。

- 我有这样的感觉：怀孕这样的事不会在我身上发生。
- 关于避孕和性交，我们有许多疑问，不知道能和谁谈谈。
- 在我们年轻和未婚时，意外的怀孕常使我们无法冷静地面对现实，特别是找医生时我们踌躇不前，我们不愿面对那种可能遇到的道德上的责难目光。
- 我们想要一个孩子，但又顾虑重重。或许我只是想通过怀孕来证实自己的生育能力，或者想借此来改善我们不稳定的关系。

（四）我们能做些什么

面对上述那些障碍，我们能做些什么呢？首先，我们应学习了解有关知识，并相互交流有关避孕方法方面的经验。在相互帮助中，通过无拘束的交谈和认真比较书本知识与自身的体会，我们可以找到好的方法和好的医生。经过这种交流我们会发现医生在检查和解释中的疏漏，并向医生提出自己合理的要求。其次，花长时间与情人谈避孕是值得的，这样，他们就不会因忽视了自己在避孕问题上所应承担的责任而悠然自得。我们要对性行为重新认识，堂堂正正地与立法机关、法庭、高等学校、教堂、医生、研究系统、诊所和医药公司共同去改变人们的观念与习俗，从而使我们可以不必担心怀孕并充分享受性生活的愉快。此外，我们还可以建立妇女互助咨询站或其它形式的健康护理机构，为妇女们提供资料，为她们服务，特别是在她们选择避孕方法遇到难题的时候。

（五）避孕与性能力

随着避孕工具和技术手段的发展，我们越来越难于在自己的男人提出性要求时予以拒绝，事实上，当我们的感觉告诉我不希望有性行为时，大胆、自信地拒绝性行为对我们很重要。不仅要习惯去说：“不，我可能怀孕”。而且，我们还必须更加勇敢，要勇于说：“不，我不想。”这样做，需要我们有平时常常不具备的勇气和自信。我们期望这样的时刻到来，男人和女人都能毫不感到歉意并柔情地说：“不，此刻我没有性要求。”并且使对方感到没有被侮辱的感觉。

二、避孕的概念——怀孕中断的过程

在性交过程中，男人的阴茎插入女人的阴道，射出精子。正常的怀孕过程是，精子通过张开的子宫颈射入女人的子宫，再进入输卵管。阴唇附近和留在阴道里的精子会自动地循着路线进入输卵管，使卵子受精（甚至于，当女人的处女膜完整或尚未穿透时，也会受精）。在输卵管外部，精子与卵子相遇也能使卵子受精。精子与卵子的结合过程称为胚胎的形成期（开始怀孕），受精卵从输卵管回到子宫要4～5天的时间，受精卵在子宫内要用1～2天时间被吸附在子宫内膜，以后的9个月，受精卵在此完成发育成胎儿的过程。

卵子。卵巢周期性地排出卵子，子宫内膜在此期间为受精卵的生长、发育做好充分的准备。卵子一般在下次月经来

潮前两周左右排出（一般以28天为一周期）。卵子受精时间在20~24小时之间。当然，极偶然的，有些妇女排卵周期少于27天。排卵时间很难掌握，性交怀孕的可能性极大。

精子。男人睾丸产生精子，性刺激使阴茎充血，阴茎变得非常坚硬，可挺起。在阴茎勃起过程中，大量的精子包含在阴茎分泌物中。性刺激的继续使男人进入性兴奋期。从进入兴奋期起，精子通过输精管、阴囊、前列腺进入尿道，当进入性高潮时，能射出约一茶匙量的精液。这被称作射精。

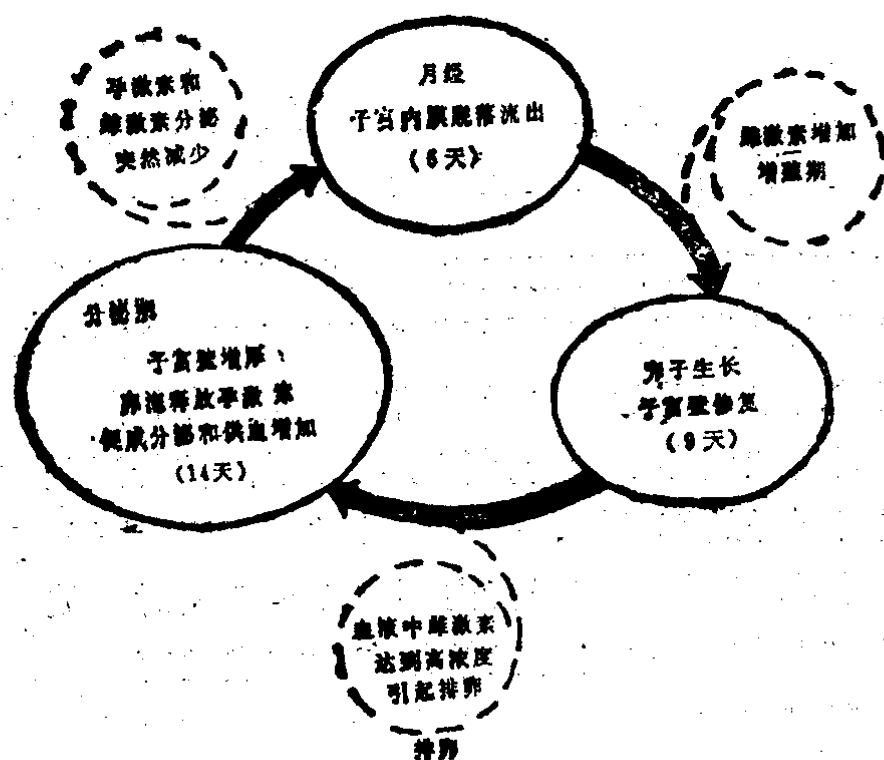


图 7-1 受孕周期

行经期（子宫膜脱落）从第1至第5天。

卵子发育和子宫内膜进入分泌期，从第3到第13天。

在精子成活的4~5天里，最不能授精的时间在第7~16天（尽管周期有变化，在这段时间里的性交很难说哪天安全）。

成熟的卵子在第12~18天排出。

到第25天子宫内膜充血、增厚，为孕卵做好充分准备，第26~28天内膜衰落。

每次射精约有若干亿个精子。在通向输卵管的旅途中，许多精子死掉。

精子射出时，快速地冲进子宫颈内。精子的速度是每分钟1英寸。精子从射出到与卵子结合，至少要30分钟。在排卵的那几天，阴道、子宫颈内产生大量分泌物，使精子的运动速度加快。

阴道呈酸性，有碍于精子长时间生存，一般在8小时内精子会死亡，一旦精子进入子宫，能成活4~5天。

三、选择你自己的避孕方法

了解了上述知识，选择一种最适合于我们自己的避孕方法就比较简单了。我们应比较周密地调查、学习每一种避孕方法，选择一种最适合我们自己的生活方式、自我感觉和身体特点的避孕方法。遗憾的是，我们中的许多人还不了解避孕药物和避孕工具，对当前常用的每种方法了解不全，甚至有些妇女完全不知。有些药物已被发现对人体是有害的，有些能致病、引起恶心，还有些药物的副作用不为人知。我们应估量一下哪种方法更有效、更安全、更方便，更重要的是，要

选择使我们感到舒服的那种。但无论使用哪一种都要始终如一。要根据不同的情况选择方法。不过，还没有一种方法能使育龄妇女绝对安全而不怀孕。

我们要考虑的第一件事是选择一种什么样的避孕方法，这是最实际的。在我们看到的书和杂志上，记录着两种避孕失败率的统计资料，一种是假设完全按避孕方法进行的失败率，一种是在过去实际使用中的失败率，我们要比较这两种情况的不同之处。实际失败率中包括一些偶然事件，比如忘记服药了；阴茎插入阴道后才发现没带避孕套；性交后六小时内移动了避孕隔膜，甚至于干脆忘记使用它。目前医药公

表7·1 理论失败率和实际失败率

避 孕 方 法	理论失败率(%)	实际失败率(%)
禁欲	0	?
子宫切除后	0.0001	0.0001
输卵管结扎	0.04	0.04
输精管切除	0.15	0.15
口服避孕药(连续)	0.34	4~10
避孕环	1~3	5
避孕套	3	10
避孕隔膜(带杀精剂)	3	17
IM长效孕激素	0.25	5~10
避孕套+杀精剂(药剂)	少于10	5
低剂量口服孕激素	1~1.5	5~10
体外排精	9	20~35
安全期(据经期推算避孕)	13	21
哺乳期(12个月以上)	25	40
性交	90	90

司更多的是宣传理论上的失败率，以求高利润，而我们和我们的爱人更多的是要考虑实际失败率，再决定是否选用。

在表 7·1 中标明了失败的近似值（每年每百个妇女的怀孕百分数），它既给出了理论上的避孕比率又给出了在实际应用中避孕的比率，5 % 的怀孕率，也就是 95 % 的成功率（不孕率）。也就是说，根据过去有关避孕药和避孕工具的实际使用的研究资料，每 100 个妇女每年有 5 个怀孕。

下图是在过去长期使用的基础上统计出的避孕率：

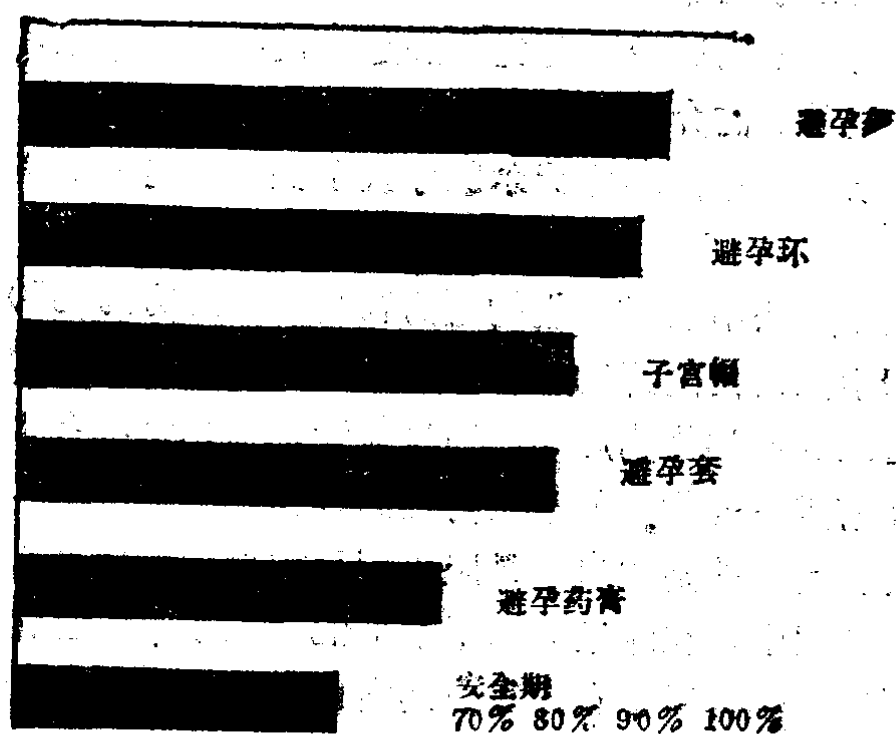


图 7-2 各种避孕方法的可靠性
及以往资料中报告的避孕成功率

除了考虑避孕效果外，还有许多其它的因素要考虑，如费用问题；自己的生殖器官是否感到舒服；是采用体外排精还是采用药物避孕；存在多大的风险，你能承担得起多大的风险；用人工流产的方法作为替补办法，你的感觉如何；对于你的爱人，你准备让他承担多大的责任；你是否信任他或你希望他知道多少；你的性要求是否强烈；如何准备避孕药物和工具，以便能在任何地方或时间使用；如果你是很马虎的人，如何自我控制。这些都是我们在这一章中将继续讨论的问题。

(一) 避孕药

1. 药物避孕的原理

要弄清药物如何避孕，首先要清楚自己的生理过程，即行经期。通过前面的介绍，我们知道了什么是荷尔蒙，知道了雌激素、孕激素，这样一些荷尔蒙导致了妇女每月一次的月经周期。

目前避孕方法中较多采用的是药物避孕(“复方药物”)。在月经周期中如何使用药物，表7.2中列出了使用方法以及较标准的月经周期和药物周期。通过对女性荷尔蒙综合性的描述，能了解避孕药物如何干扰月经周期。

复方药物避孕的基本机制是阻止卵巢中卵泡的成熟。在妇女的月经周期中，在雌激素水平很低的情况下，脑垂体释放出卵泡刺激素，待卵子在卵巢内逐渐成熟。复方药物能提供足够的雌激素阻碍卵泡成熟排出，在使用药物的一个月內，卵巢不再产生成熟的卵子，因而不会受精怀孕。这和妇女怀孕后停止排卵的原理一样，母体和胎盘释放雌激素到血液中去，从而抑制卵泡刺激素。所以，还可用一种方法，使用

少量荷尔蒙素药物,模拟怀孕,释放雌激素而抑制卵泡激素,因此,这类药物的副作用类似早期怀孕。如果卵子成熟并排出,表明药量不足,或没有按时吃药。

第二种药物是复方孕激素,也叫孕酮,分别使用在不同种类的药物中。复方制剂由雌激素和孕酮两者化合而成,要连续不间断地服用20天或21天。复方孕酮具有两种副作用:增加子宫颈内粘液的粘稠度;使子宫内膜不恰当地生长。服用纯孕酮虽然也具有这两种作用,但并不抑制排卵。因此,孕酮对避孕的作用很差。

第三种药物是“序列避孕药”,开始几天仅服雌激素,然后服用雌激素和孕激素复合制剂。这种方法的效果比另两种方法风险大,且有副作用,除非偶然情况,一般不用此方法。

表7.2 妇女的月经周期和服用复合药物影响月经达到避孕的方法

正 常 的 月 经	服用药物后的作用
第 1 天 月经来潮	第 1 天 月经来潮
第5天,你卵巢中的一个卵子在一个卵泡中开始成熟。应卵子生长的需要,在你经期中少量雌激素的间接作用下,来自你脑垂体的卵泡刺激素被不断地激发。 第5到14天,卵泡内的卵子由开始时少量的雌激素逐渐发	第5天开始服药,每天服用复方激素制剂:雌激素和复方孕激素。 雌激素:在第5天里,药物中所含雌激素要比身体内的含量高,足以抑制来自脑垂体的卵泡刺激素,以阻碍卵子成熟。保持这样的剂量服用21

正 常 的 月 经	服用药物后的作用
展到越来越多的雌激素。 1. 雌激素使子宫内膜增殖变厚, 使子宫腺体及血管增生, 为怀孕做好准备。 2. 雌激素的不断增长, 卵泡刺激素的分泌放慢, 最后停止。 第14天排卵: 雌激素量达到高峰, 在第12~13天孕激素的激增直接引起排卵。成熟的卵子从卵巢排出, 4天后经过输卵管到子宫, 从排卵开始24小时内可受精。	天, 这样每个月都没有成熟的卵子形成受精卵。 孕激素: 少量的孕激素能起到极其重要的阻碍作用。 1. 使宫颈粘液变稠变干, 使精子不易通过。 2. 阻止子宫内膜按正常情况增厚而使卵子成熟(雌激素量不够或忘记服药), 而且精子穿过宫颈粘液形成受精卵也无法怀孕。
第14~26天。排卵后, 在12天里黄体酮产生两种荷尔蒙: 继续分泌雌激素。 孕激素增加, 在第22天达到峰值。 1. 使宫颈粘液粘稠, 阻碍精子。 2. 子宫内膜分泌出糖样物质, 并且内膜进一步增厚。	第6~25天 继续每天服一粒药。

续表

正 常 的 月 经	服用药物后的作用
第26、27、28天。如果怀孕没有发生，雌激素和孕激素降到最低水平，子宫内膜由于这些荷尔蒙的减少而开始解体。	第26天。 最后一天服药。 第27、28天雌激素和孕激素的突然降低使子宫内膜解体。
第29天到第1天，月经周期来潮。少量的雌激素将开始直接地刺激脑垂体分泌卵泡刺激素开始一个新的周期。	第29到第1天。月经来潮，由于药物中孕激素的作用，比正常的时间短。

2. 药物的有效性

通过前面对孕激素的讨论，从理论上来看，复合药物有较好的避孕效果，怀孕率为0.5%，实际怀孕率为2~5%。如果有两天以上忘记服药就有可能怀孕，如果不按要求服药，或是把药物弄混了，都可能怀孕。

3. 终止避孕

如果你想怀孕，把一包药（21粒）服完后，可能需几个月的时间，卵巢功能才能恢复正常，停药后一周到二周，非药物性月经来潮。最好用其它的方法（非药物）避孕几个月后再怀孕，这样有利于你在怀孕之前使身体充分复原。

目前，关于服用避孕药对于妇女的长期影响，还没有一致的看法。大多数妇女在停止服药后，都能成功地怀孕。有些妇女，特别是那些服药前月经不规律的妇女，停药后可能不容易怀孕。但这很难说是药物的作用，可能她们本来就不能生育或已不能再生育。

(二) 避孕环 (一种子宫内用避孕器)

1. 有关避孕环的介绍

避孕环是一种白色的可变形的塑料装置，有不同的尺寸和形状，由经过专门训练的人放置在子宫内，在美国，通常由医生和护士操作。避孕环放入子宫内后，除了定期检查避孕环的位置外，没有什么可做的。如果你想怀孕，由医生或护士将避孕环取出即可。

2. 避孕环的工作原理

用避孕环避孕，没有一个人对它有完全的把握。许多世纪以前，当中东的骆驼队出发时，由于要长途跋涉和穿越沙漠，人们就将卵石置入雌骆驼的子宫内避免在旅途中怀孕。这种相当成功的经验，使人们由此得到启示。

按照过去的观点，避孕环的作用是加速输卵管的蠕动。目前，这种理论已被否认，而普遍地认为避孕环能使子宫内产生局部炎症，使受精卵不能在子宫内着床，阻碍受精卵正常生长。也有一种说法，由于出现炎症，白血球可能被精子或卵子吸收而出现中毒现象，干扰受精卵的着床。由于外来物的存在，子宫内会出现炎症，感染，甚至增加阴道内粘液分泌。铜避孕环目前看来还有另外一种避孕作用：铜丝上的少量铜进入子宫后，在出现炎症的过程中，酶含量被改变，子宫功能有变化，并且也有可能干扰子宫内精子的运动。

(三) 子宫帽

子宫帽总是和杀精用的乳剂、胶状物一同使用的。由一种软橡皮制成，形状像浅口杯，有很柔韧的弹簧边缘，当使用正确恰当时，子宫帽正好罩住子宫颈。子宫帽有各种不同的尺

寸，从50到105毫米，由每个人阴道上部的尺寸而定。

1. 子宫帽的工作原理

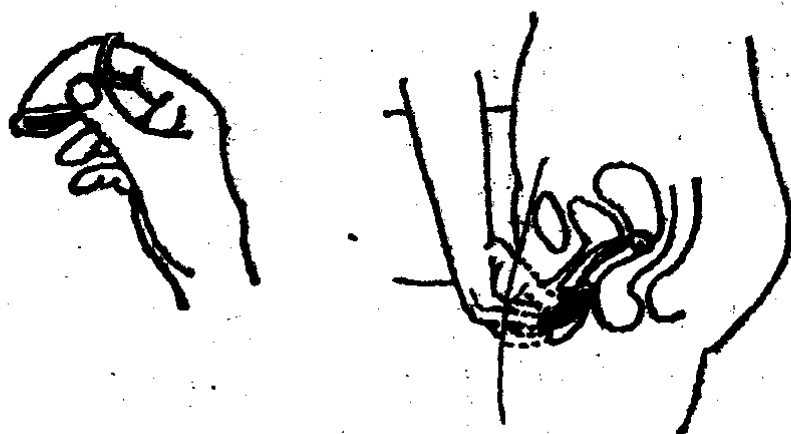
将子宫帽涂上杀精的乳剂或胶状物，使精子不能进入阴道，当精子遇到涂在帽边缘的杀精剂后被杀死。由于杀精乳剂或胶状物的原因，使阴道内的环境对精子不利。在8小时内，杀精剂都有杀精作用，因此除将乳剂和胶状物涂在子宫帽边缘外，还有人将它们涂在阴道里杀死残留的精子。没有杀精剂千万不要使用子宫帽；子宫帽的作用只是将精子隔在阴道内，真正起避孕作用的是杀精剂。

2. 如何使用子宫帽

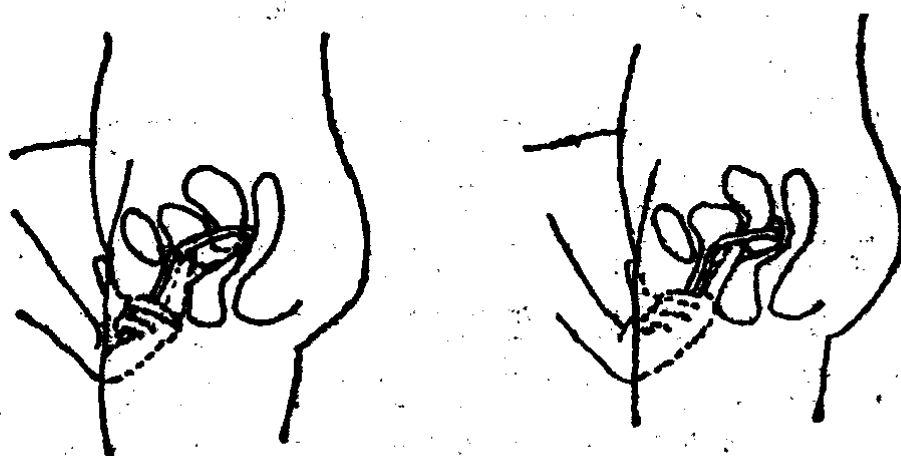
当你拿到一种从未见过的新工具以后，要很好地使用它可能比较困难。同任何一种避孕工具一样，子宫帽也是一种工具，第一次使用时可能会引起你的担心，但你会很方便地、熟练地掌握它的。

放置子宫帽的时间：在性交前6小时内都可以，因杀精剂在体内6小时后会失去效力。

准备工作及操作：放约一茶匙杀精剂到子宫帽内，涂在子宫帽的另一面也可以，但涂药的一面一定要对着子宫颈。有些书认为，子宫帽的边缘也应涂上杀精剂，另一些书则认为，子宫帽边缘涂药后会使用子宫帽容易脱落、松动。折衷的说法是将杀精剂涂在靠近边缘的一圈，然后用拇指和中指将子宫帽的边缘稳稳地把握住（看图7—3）。如果你操作不方便，也可以购买点放置工具帮助放置子宫帽。操作姿势可蹲着，或一只腿站立，或弯曲双腿躺下。用手拨开阴唇，将子宫帽放置在阴道的上部，盛杀精剂的部分朝上。用手指推压子宫帽四周底边，直到你感觉放好为止。你可感觉得到子宫颈触到子宫帽的外廓。放置好子宫帽后，为更安全



子宫帽的放置



子宫帽的检查方法

图7-3 子宫帽的放置

起见，可额外地涂一些杀精剂在阴道内，如果放置正确，你根本感觉不到放置了子宫帽，男人也感觉不到（尽管阴茎触到子宫帽的薄膜，但并无痛感；有些男人很不喜欢在性交中感到有异物）。在使用子宫帽时，千万不要使用凡士林，它会腐蚀橡胶。

取子宫帽的时间在性交后6到8小时，至少要这么长的时间，这是杀死所有残留精子的必要时间。你也可以在24小时后再取子宫帽，洗涤是完全不必要的。如果要清洗也必须在性交后6到8小时进行。

如在6小时后还要性交，可不动子宫帽，再在阴道内涂些杀精剂即可。

（四）避孕套

避孕套很早就被埃及人作为一种装饰品戴在阴茎上，期在18世纪被普遍用来预防花柳病，而在那个时期人们也开始真正了解它的避孕效果。它是一种护套，由强度较高的乳胶制成，被设计成适用于勃起的阴茎，防止精液进入女人的阴道。避孕套通常是卷起来的，放开时有7.5吋，避孕套的开口有不同尺寸的直径，在避孕套的顶部有一个平滑的橡皮奶头，用做存放射出的精子，以防止胀破。

使用避孕套方法在格外小心的情况下成功率达97%，一般在80~85%之间，因此建议结合杀精剂一起使用，或者同避孕环、子宫帽等一起使用更好。

使用避孕套对怀孕无影响，随时都可正常怀孕。

使用方法：在性交以前，将避孕套放下来，套在勃起的阴茎上，要在性交前就用，而不要在射精前使用。因为在射精前后一段时间里，阴茎分泌液中可能含少量精子，如与卵

子结合便可能怀孕。

(五) 受孕意识：自然避孕法

对大多数妇女而言，如果能够避免服用化学药物而达到避孕目的是一件很有吸引力的事情。许多妇女都听说过安全期方法，这种方法是根据妇女上一次月经来潮的时间推算排卵时间，但无论如何，无法保持每个人每个月的周期都是那样准确，因此这种方法经常失败。

安全期方法的不成功经验使妇女们对自然避孕兴趣不高。事实上，自然避孕方法已经取得了重大的进展，并开始建立在坚实的科学基础之上。通过使用自然避孕方法，妇女学会了观察和理解自己的身体，在月经周期中随着体内荷尔蒙的变化而产生了多种变化，主要的变化是阴道分泌物数量和质量的不同以及体温的不同。妇女能在每一个时刻通过身体变化来准确判断是否可能受精，或在哪几天内不会受精怀孕。

受孕意识所包含的内容是丰富的。对于大多数妇女来说，这是一条了解、控制、体会到来自我们身体中各种信息的首要通路。因为这能使我们知道什么时候我们会怀孕，能利用这些信息去避开或达到怀孕的目的。要用受孕意识作为一种避孕方法，就要每天对自己的身体变化进行观察；要冷静地、实事求是地解释生理变化，并在可能怀孕的那几天采用其它避孕方式；有责任更多地与爱人一同交流感受。许多妇女还发现，使用这种自然避孕方法，可以促进夫妻双方共同承担生活的责任。使用自然避孕法要求我们认真地考察我们的性行为心理和我们关于避孕的动机状态。这意味着我们应该承担责任和对自己的行为做出一种明确的选择。

自然避孕法对身体无害，唯一可能出现的麻烦就是可能怀孕。但是如前所述的任何一种避孕法没有一种能保证百分之百的效果。如果我们对这种方法没有正确的理解，如果我们不能坚持使用它，特别是在我们意识到可能怀孕的那几天，由于担心我们的爱人不高兴而在毫无防卫的情况下性交，那时我们将真正地承担怀孕的风险。如果正视这种方法，正确地使用，自然避孕法还是具有较高成功率的。

受孕意识取决于妇女对自己身体反应的把握程度，在月经周期中，把握住哪几天是否可能怀孕是这种方法的关键。在可能怀孕的那几天，避免与男人有性行为即可避孕。随着自然避孕法被人们广泛地了解，在可能怀孕的那几天，有些妇女使用子宫帽等方法进行性交。每个妇女都要认识这一点：对于这种结合的避孕方法尚没有关于成功的研究。有些妇女感觉到，在可能怀孕的那几天，阴道内使用子宫帽等工具后，会影响她的受孕意识，使她们无法继续对自己的排卵状况做出判断；而另一些妇女则说她们不受影响。

怀孕取决于三个因素：健康的卵子、健康的精子、有利于精子活动的子宫颈粘液。子宫颈粘液是使精子与卵子结合的必要条件。一个妇女每期排一个卵（双胞胎属第二次排卵，这发生在第一次排卵后的24小时之内），卵子成活时间在12~24小时内，如果没有受精就会衰退、死亡。在有利的子宫颈粘液的条件下，精子能在体内成活五天，因此在排卵前五天内性交都可能怀孕，对不同的妇女，对每个妇女的不同周期，精子可能成活的时间都不尽相同。要通过对自己的身体状态的一些变化来掌握这种方法，也可请教你周围能较好地掌握这种方法的一些妇女。下面介绍两种判断是否可能怀孕的方法。

1. 排卵法——靠阴道粘液变化来判断

你可仔细观察，在月经周期中的正常情况下，不同的时刻，阴道排出的粘液稠度有所不同。你可注意到这种现象：突然地出现阴道分泌粘液多而稠的情况，使人感到像月经来潮。这是体内荷尔蒙的变化在阴道粘液分泌上的反应。两位澳大利亚医生伊夫林和约翰·比尔林用了25年的时间研究粘液分泌的变化，最后发展成排卵避孕法，说明了如何利用阴道粘液分泌和稠度变化来判断是否为排卵期。下面就是关于粘液与怀孕之间关系的概括：

(1) 行经期。这是一个周期的开始，自月经来潮后，妨碍粘液排出，在此期间任何方式的性交都不会怀孕。

(2) 到了月经结束时，你可感觉到阴道内是干燥的，没有粘液分泌出来，阴道口很干燥，内裤也无污染。在没有粘液分泌的情况下，精子很难在呈酸性的阴道里成活，这个时期可在不防护情况下性交。

(3) 进入排卵期的最初几天，阴道内膜产生大量的粘液，有助于精子的成活。如果你感觉到了粘液的分泌，并且在内裤上观察到，或用卫生纸擦拭时看到，说明排卵期到来，粘液呈黄白色，较稠。进入排卵初期，颜色和稠度较淡较稀。当靠近排卵的时间，阴道内具有特殊的润滑的感觉。具有这些特征的最后一天，粘液特征也到峰状，排卵一般发生在高峰的后一天，妇女在粘液出现到高峰后的第4天都有可能怀孕。排卵时间人与人不同，每个人的各个月经周期也不同。

(4) 一经排卵，粘液的征状将会与高峰时不同，阴道又会明显地变得干燥起来，排出液会明显地变得粘稠起来。在粘液高峰期后的11~16天，月经来潮（这也是一种判断排

卵的方法)。高峰后的第5天到月经来潮之间,都不会怀孕,称为安全期。

2. 结合生理变化和体温变化来判断

在这种方法中,除观察粘液外,还要结合妇女在月经周期中身体其它部位的变化来判断,如子宫颈的变化,乳房的变化,排卵引起腹部疼痛及疼痛停止,月经史,身体体温在排卵时与正常时的比较。我们可以根据体温变化来判断排卵,这种方法已被许多妇女使用了许多年。每天清晨量体温并画一个表格,记录下体温。你将发现,排卵后体温逐渐升高,到月经来潮时达到高峰,在排卵前后,体温有骤然升高的现象。可以用这种方法来判断排卵以达到避孕的目的。

(六) 体外排精法

射精前将阴茎抽出阴道,在阴道外离开阴唇射精,称为体外排精法。这种方法与前面介绍的几种方法的不同之处,在于它是由男人掌握。在世界范围内,这是一种最普遍使用的方法。在民间,在没有药物避孕的时候,这是一种最普遍的、古老的方法,这种方法失败的可能性很大,怀孕率在20~30%之间。

●第七章

怀 孕

一、怀孕准备：你能为自己做什么

(一) 注意自己：我的选择、我的决心、我的准备、我的感受、我的感情需要

当你决定要一个孩子之后，很快你就会怀孕。下面我们看看两位妇女的选择。

“我已经30岁了。我时常考虑自己应该在一个最适当的时候要个孩子。后来我问自己：我的生活中需要孩子吗？我认识到自己热切地希望有一个家庭和孩子。在我的家庭中，孩子们被爱，受到关心，并且我也希望被爱，受人尊重，这对我来说是很愉快的。”

“我有一个大胆的愿望：要一个孩子。经过很长时间，我才终于怀孕了。我很孤独，这是一种改变自己的生活方式的愿望。”

有些人在毫无思想准备、情感准备和其它任何准备的情况下怀孕了，成为孕妇。

无论在有无准备的情况下，从开始怀孕的那一时刻起，就有了生理上的变化。当你发现自己怀孕时，如果你准备要个孩子，就应当继续怀下去，保住孩子。如果你原先并不准备要孩子，在这种木已成舟的情况下，你当重新决定是继续怀孕还是中止怀孕。若你决定继续怀孕，那你就做出了决定性的选择而成为一个孕妇。有时做出这个决定需要几个月时间，而有的妇女则没有考虑的时间。下面就是两例。

“怀孕3个月后，我才知道这一无可挽回的事实。我不准备将孩子打掉，因为我感到我已经无能为力。”

“我并不是有意识地决定要个孩子的。当我怀孕时，我不想再次做人工流产，有一个孩子的想法使我感到有趣；我希望得到一个孩子，我不清楚做出这个决定的理由是什么。”

上述两例，是在不同情况下，当怀孕已成事实的时候，作出了要孩子的选择。

在孕妇怀孕期间，同更多的关心你的人在一起是很重要的。接触人、谈话、分担工作、了解有何感觉和要解决的问题。但很多孕妇做到这一点很难。她们婚后离开家庭和朋友，常常孤单地生活在自己的家中和有限的范围内，很难找到其他的怀孕妇女谈话，这种情况对身心很不利，因为我们总有许多东西需要与人交谈。我们往往很难向别人表达自己

的问题和担忧，因为按照传统习惯我们的身体功能是忌讳的话题。仅仅医生或护士不能对我们提出的全部问题做满意的答复。他们往往不了解我们需要知道的那些问题，往往不了解我们能够体验到的那些感受，也往往不可能花很多时间同我们谈话。因此，孕妇要努力在我们妇女之中去寻找谈话对象。

在怀孕期间孕妇需要依靠某些人。

“多请求帮助是有好处的，哪怕是为了一杯茶。

我在多数时间有精力和能力去做自己的事，但有时确实感到疲倦，不想去做任何体力活。用各种理由去否定由怀孕引起的各种变化是不明智的，正是这些变化使我了解到自己身体各方面的情况。

“在怀孕初期，我感到能够自立。当我们度假回来，到了接近第5个月时，迪克去工作了，我感到非常孤单，我没有朋友，我需要谈话的人，然而我没有。

“我主要依靠我的母亲和两个朋友，一个朋友能提供我所信赖的准确真实的情况。”

你还可以经常从你较接近的男人那儿得到帮助。有时可能他很忙，或者不能对你的问题妥善地提供帮助——毕竟他不是女人。在怀孕期间，男人最好尽可能多学习些有关知识，就如同分享婴儿诞生的喜悦和解决分娩过程中的问题一样，他必须做好充分的准备。

有些时候孕妇反而比平时更觉得孤独。如果你仅仅同你的大夫谈话，或者仅仅依靠医生，那你应尽可能地在生活中

去寻找谈话对象。

也许对这些准备的反复强调使人感到重复，但是有一点我们必须充分意识到——我们的社会还不可能教会我们十分清楚地认识：当一个新生命开始的时候，特别是在其开始的头几个星期或几个月，是一个非常复杂的阶段，是一个需要帮助的阶段。因此，确保你的健康和头脑清醒是极为重要的。

无论用什么方法，甚至对怀孕的每一步都做了充分的准备，仍会有些预料不到的情况发生，必须对此有所认识。

需要提醒的是，不必为了解自己的身体而搞得精疲力竭，你将会有足够的时间去了解自己，完全可以轻松一些。

（二）注意你的生理需求

在满足怀孕期间的生理需求上，有三个重要的方面。

首先，孕妇必须尽早找大夫做一次全面的检查。在大夫的帮助下可能避免许多妊娠反应。

第二步，是作些适当的锻炼，这对于增强体质是有帮助的。为了增强会阴肌肉的弹性，可做骨盆底收缩练习。为了增强背部肌肉和预防腰痛，可用三种方法：（1）弯腰并且触摸脚趾；（2）仰卧起坐；（3）踏自行车。

第三步，是在怀孕期间要注意饮食。作为一个孕妇一定要吃好，必须要吃有营养的食物，良好的饮食能够帮助孕妇避免一些小毛病，克服孕妇及胎儿体内的一些疾病。过去40年的研究及进一步的探讨表明，孕期良好的饮食对于孕妇及胎儿的身体来说是重要的。在这一部分我们要谈下列问题：

- （1）营养食物（数据及事实）；
- （2）对怀孕有宜的食物；
- （3）为什么这些食物对怀孕是重要的。

1. 营养食物——一些事实及数字

通常，医生和助产士对怀孕期的营养作用了解甚少。关于营养，已经有许多的探讨，但并未被采用。我们发现，在面对医学院毕业生的医生资格考试中，问题涉及到营养学，我们应积极主张对营养学给予足够的重视，而不是仅仅依赖于药物，这是很重要的。

大量的证据说明，良好营养与婴儿体质有明显的联系。在第二次世界大战中，英国的孕妇在口粮配给上享受优先权，因此在很不利的条件下死胎率从3.8%降低到2.8%。

如果在怀孕期间能吃好并增强体质，就增加了更多的机会使婴儿体重达到足够的份量。很明显，如果胎儿重量达不到要求，带来的后果就是产后婴儿痴呆，多病甚至死亡。

2. 对怀孕有宜的食品

每天每个孕妇必须吃：(1) 一杯牛奶——低脂肪，或黄油牛奶；(2) 两个鸡蛋；(3) 一盘鱼或鸡、瘦牛肉、羊羔肉、鲜猪肉或干奶酪；(4) 一至两盘带绿叶的新鲜蔬菜；(5) 一个面包；(6) 一个柑桔水果或一杯柠檬、酸橙，桔子汁或葡萄汁也可。

3. 为什么这些食物对孕妇是重要的

这些食物中包含有蛋白质，维生素和矿物质，这对于孕妇及胎儿的健康是重要的。这些食物能满足孕妇身体需求，并能为生长着的胎儿提供足够的营养。

蛋白质（肉、鱼、鸡蛋、牛奶、干奶酪都含有大量的蛋白质）。蛋白质有助于肌肉组织的生长，起到增强胎盘和子宫的作用。蛋白质能使血糖保持在较高的水平，能提供足够的氨基酸。

维生素A（蔬菜、全脂奶等）。维生素A能抗感染，促进粘膜分泌，并能增强视力。蔬菜对大便畅通有好处。

维生素B（面包、谷类、肝脏等）。维生素B能预防神经过敏、皮肤病、缺氧、便秘及皮肤色素的变化。

维生素C（柑桔类水果）。维生素C能解除腹中食物的有害成份；能排除由于细菌和病毒引起的中毒；能保持毛细血管和细胞壁的强壮；并能增加会阴的弹性。有助于从肠和尿中吸收铁质。

维生素D（阳光照射、牛奶及鱼肝油）。维生素D能帮助人体吸收钙，这有助于增强骨骼和肌肉组织，明显的作用是促进血液中的钙被骨细胞吸收。

维生素E（谷类、玉米、花生、鸡蛋等）。维生素E能调节人体所需的氧，如果缺少维生素E则需要更多的氧；能使伤口尽快地愈合，并且有助于维生素A的新陈代谢。

维生素K对于凝血机能是必要的，它被肠菌合成而不是直接由食物供给。

叶酸（绿叶蔬菜）。叶酸缺少的症状是贫血和疲劳。我们的身体不能储存叶酸，所以我们必须每天提供叶酸。过度的叶酸缺少会导致神经失常，口腔溃烂，叶酸能治疗这些病症。在怀孕的早期，重要的是蛋白质的综合、吸收及血液和细胞的形成，这些都不缺少叶酸。

铁（鱼肉、鸡蛋等）。适当的铁能促进维生素B的吸收。铁是血色素的主要成份，血色素是蛋白质和铁的混合分子，铁能带入大量的氧进入人体和细胞。胎儿从母体吸收储存在母体内的铁进入胎儿的肝脏直到分娩，产后铁质由牛奶供给。在分娩中孕妇需要大量氧（由血色素提供）以满足子宫的需要；而胎儿的脑细胞也需要氧。大量含有铁质的食品对孕妇来说是重要的。

钙（牛奶、谷类）。失眠、过敏、肌肉抽筋、神经痛、

子宫韧带痛是缺钙的明显表现。因此从各种食品中吸收钙是人体的需要，特别是孕妇，含钙食品尤为重要。

在怀孕期间，尽量多地了解各种食品中各种元素的含量是很重要的，这是人类延续的需要。要养育出高质量的下一代是每一对夫妇的责任，这不仅是对自己子女负责，也是对人类尽职。

二、怀孕

在怀孕期间有两个发展过程：(1) 经历身体和情感上的变化；(2) 母体内胎儿生长情况。

虽然怀孕对你来说与其他妇女一样普通，但它是属于你的，是完全与别人不同的经历（甚至你自己的每次不同的孕期也完全不同）。你将会发现，在所有妇女的谈话中没有两个完全相同的怀孕经历，特别是在体验和情感上的感受，各自都有不同的特点。

例如，胎儿生长的许多变化是在母体内发生，这些变化会引起母亲的不适。当怀孕开始时，不适和并发症都可能出现，但也可能对许多不适毫无感觉。因此必须了解在不同的怀孕期有哪些变化，为什么会出现这些变化，什么时候会出现这些变化，而且你的身体条件可能会出现哪些症状。一些轻微的不适如果疏忽就可能导致严重的综合并发症。你必须了解在怀孕过程中总是存在流产的可能，这样，万一你碰到这种情况，就不至于毫无准备。

关于孕妇的感受方面，看各人属于哪种气质的人，如何看待生育，如何看待自己的童年及双亲，如何看待你周围的

人还要看你是否和男人在一起生活——如果是，你如何看待与你生活在一起的男人。在孕期的不同阶段，孕妇情绪会不同，有时会与人和谐相处，有时则会与人发生冲突。还会产生疑心和恐怖感。即使是一个圆满合格的孕期，也可能出现心理障碍，了解这一点是十分重要的。在许多情况下，母体的情况变化对情绪影响很大。孕妇应该有意识地采取积极的态度去了解自己的身体功能，去确认自己的感受，有必要去了解胎儿的生长情况，胎儿的生长情况常常令人感到兴奋。

正常的怀孕时间是240至300天，我们可以把这段时间划分为三个阶段（大约每三个月为一个阶段）来进行考察。

（一）第一个阶段（前十二周）

1. 身体变化

怀孕初期，可能有很明显的妊娠反应，也可能毫无感觉。如果你的经期很规律，你会停经。有些妇女在怀孕的头两个月也会出现来经现象，但出血量很少。受孕大约七天后，胚胎被吸附在子宫壁内，阴道会出现少量的排出液。

孕妇会出现尿频。原因有：荷尔蒙增加；垂体激素影响肾上腺，使人体内水分不平衡，使身体内保留过多的水分；生长着的胎儿压迫膀胱。

孕妇的乳房会感到胀痛，会悸动，或者痛得很厉害。乳腺发达，这是因为体内新增的血液供给乳房，引起乳房血管突起。孕妇的乳头及附近区域明显变黑。

孕妇会感到恶心，会出现轻微的或严重的呕吐，这是因为体内部分地发生变化。一种观点认为是由于雌性激素增加并堆积在胃壁上，导致胃酸增多而使孕妇感到恶心，并且胎儿的迅速成长也是造成孕妇恶心的原因。如果感到恶心，

在一天中应尽可能地多吃一些东西。大声地咀嚼饼干或干面包，可避免呕吐，特别是对清早起床前感到的恶心呕吐有利。

孕妇会断续感到疲倦。

孕妇还会出现阴道分泌物增加，或者较清、较少，或者白色、黄色，或者沫状，有些还会出现阴痒。化学药物能改变这些症状，如果孕妇感到不舒服或有其它什么问题，可去医院找医生。

在怀孕的第10~11周，孕妇的骨盆开始变宽变活。骨盆的活动偶尔会碰到坐骨神经引起从臀部到大腿后部疼痛。

孕妇会出现肠结、便秘等症状，原因有两个：一是由于生长着的胎儿的挤压，同时也因孕酮增加而引起平滑肌肉的松弛。由于孕妇的肠功能不可能与正常人相比。所以，孕妇要尽量多休息，过多的活动，可能使便秘加重。

在怀孕的头10周，你总会出现某些生理上的变化，上述妊娠反应是很常见的，你不必为之不安。

最初，怀孕使我们感到惊奇。原以为会有明显反应，实际却不然，不过有点像月经前的紧张，感到轻微的恶心。令人惊讶的是，当我们明白自己已经怀孕了的时候，我们会立即感到这些症状减轻了，因为它们并不是疾病的征兆，而是一个新的生命开始了。

2. 关于怀孕的自我感受

在第一次怀孕初期，无论哪种情况，都有许多感受上的不同，有的欣喜若狂，有的感到压抑。

(1) 积极的感受：

感觉敏锐、性兴奋增加，有一种类似于沉浸在爱的冲动中的感觉。孕妇可能感到精神焕发，产生了大量新的活力。

这是一种特殊的感受，你感到延续生命的自豪，感到自己的能力，感觉到这是一种创造。你会满怀期望，高度兴奋，焦躁不安。

“怀孕的开始意味着我已成为一个女人。我感到一种从未有过的性兴奋。我发生了许多变化，我感到非常冲动。”

“经过许多努力，我终于怀孕了。这意味着我能做那些我想做的事，意味着新生活的开始。这使人孩子像感到情绪高涨。”

(2) 面临的问题：怀孕对我们来说意味着发生了什么事情？怀孕后我们将有何变化？我能处理好各种事情吗？我们的身体情况是否能完成怀孕全过程？我是否会流产？在怀孕期间能工作到什么时候？怀孕后我们会是什么样子？我们的孩子像谁？是否像父亲？

(3) 消极的感受：怀孕使人感到突然。有人意识到，她正在失去独立和自由，变得与别人都不一样了，成为一个孕妇，属于另一类人了。对此她并不情愿。不想成为一个容器，一个运载工具。有人认为，她变得如此重要是因为怀孕了，她感觉不到爱，而感到恐怖，感到疲倦，感到震惊。她们希望自己不是孕妇，怀孕不是事实，对做母亲并无足够的认识和准备。

产生上述感受是很自然的事情，应该正视这些感受，这不是忽视和否认。只有正视和思考这些感受，才能在生产和产后逐渐从这种感受中获得解脱。

(二) 第二个阶段 (第十三周到二十六周)

1. 身体变化

大约在第4个月时, 胎儿体积增大, 孕妇腰腹部有明显变化, 衣服感到不合身, 腹部子宫开始膨胀, 从第四、五个月开始孕妇感到行动不便。出现胎动一直延续到生产, 但在四、五个月时只是有些感觉, 特别是躺在床上时感觉到胎动。

此时体重增加, 孕妇应尽可能地吃好。

孕妇循环系统发生变化, 血容量增加, 孕妇的骨髓产生大量血球, 因此需要流食以保证液体, 因血球的增加而需吃一些含铁食品。孕妇心脏位置有些变化并且有些增大。

一些孕妇的乳头附近区域开始变黑, 相应地出现荷尔蒙变化。肚脐四周及脐下线也开始变黑。脸上色素开始变黑, 出现色素斑, 这种色素斑在产后即可消失, 但在乳头及腹部增加的黑色在产后也不会消失。

有些孕妇汗多, 勤于洗澡是有好处的。有时当孕妇起床时会出现腿脚抽筋, 这是因为血液循环不好所引起的。可用补充钙的办法减轻抽筋。肌肉放松, 按摩, 抬高脚及保暖都可减少抽筋痛苦。

孕妇子宫开始变大, 重量较原来增加20倍, 而这重量的大部分是从第20开始的。

因腹部变大使得腹部皮肤被拉紧, 出现粉红和微红的斑纹, 皮肤变得干燥, 可用油脂来润滑皮肤。

在怀孕过程中, 由于荷尔蒙的刺激, 孕妇乳房膨胀, 这为产后哺育婴儿做好了准备。大约在19周以后, 乳头流出

一种称为初乳的浅琥珀色或浅黄色的物质，但没有奶水。乳房较以前变大变重。有些专家认为，如果你打算用人乳哺养孩子的话，轻轻地按摩乳头是有利的。如果孕妇乳头下陷，可用手指将乳头轻轻拉出，压进，再拉出，一天几次。也可以每天用淡盐水或清水清洗乳房。用乳罩来支撑乳房也是一种好方法。

孕妇的肠道及整个消化系统的蠕动速度减慢，有时会发生肠结和便秘。由于胃酸的增加，孕妇有时会感到胃不舒服。好的食谱可以改善这状况，这时，应尽量少吃、多饮，避免吃油脂大的食品和咖啡。干果、新鲜水果、蔬菜均可使便秘减轻。应多喝饮料。孕妇不可用含油的泻药减轻便秘。

由于骨盆组织受挤压和直肠内的静脉血管膨胀，有时会引起疼痛。这时，用洗热水澡及抹凡士林的方法可减轻痛苦。适当的饮食，及适当的锻炼也是有必要的。腿部静脉血管会出现静脉曲张，有时会引起痛苦，受压是一个原因，另一个原因是由于静脉血管内从心脏到腿部的流动不如孕前流通。有这样一种观点，认为静脉曲张是遗传的。也有些孕妇发现，穿比平时大半寸的袜子，有助于减轻痛苦。多休息，尽量抬高腿，也都有一定的作用。孕妇应穿宽松的衣服，所以，商店出售的孕妇服装是廉价的，不讲究样式的。也可在你的朋友中找一件合适的衣服穿。

2. 自我感受

在这一阶段，对于你已经变化和正在变化的身体，你将会有什么感受呢？

“我感到兴奋、愉快、能吃，有充分的睡眠。
我喜欢逛马路，希望有人注意到我已经怀孕。”

许多孕妇由于看到自身体形变化如此迅速而感到惶惑，孕妇们的惶惑是很自然的。但最终每个孕妇都被培养成为母亲。在怀孕期间，原来的纤细身体变成了便便大腹，我们正完成从一个角色到另一个角色的转变，正从一个人变成另一个。有些孕妇在怀孕期间力图尽可能长时间地穿原来的衣服，尽管她们感到不舒服。最好是穿松宽的衣服，使人无法看出衣服下面发生的变化。

慢慢地这些惶惑会逐渐消失，你会适应你身体的变化，而且完全可能为此而感到高兴。

(1) 你对胎儿的感受

如果你对怀孕感觉很好，或者感到很矛盾，甚至感觉不太好，胎儿的第一次胎动会使你感到美妙异常和非常动情。

“我腹内产生奇异的感觉，在深处仿佛有什么东西在轻轻地触动，我静静地坐着去感受自己体内一个生命的生长，这种瞬间的感受是如此强烈。然后我说到：不，这不可能，这感觉来得太早了。后来我哭了……在那一瞬间，我第一次从我的身体中感受到这样的意识，我的体内生长着另一个新的生命。”

在第一次胎动以后——在第4个月或第5个月中——你会等待，期望在某一天出现更令人激动的标志。以后胎动更为频繁、熟悉。对胎儿的感觉更加真实，甚至在明显增大的腹外也能感到。

如果怀孕使你感到不安、烦躁或者恐惧，那么你体内胎

儿的胎动会成为你愤怒的焦点。你会更加感到绝望。

“头一个晚上，我腹部感到被踢了一脚，这使我感到发慌和恐惧。我真想对他说，停下，停下，停下，让我独自一人。我真希望仍然能独自一人屏息而卧。但是，我无法控制自己身体中这个新的部分，并且无法控制自己的惊慌。我感到自己好像正以飞快的速度冲下坡去，根本无法停下来。”

第一次胎动有时会改变孕妇的感觉。

“我坐在岩上俯视着生长在岩下的树木，它们缠在一起，生长茂盛。我想象着我体内生长着的胎儿若无其事地从我体内吸取营养，就像岩石上的树木一样……我偶然地感到很温暖，这主要是在胎动的时候。胎动越频繁，我越喜欢。我也怨恨这种可怕的命运，我为自己庞大、丑陋的身体而感到不舒服，我感到孤独。”

在情况多变的怀孕过程中，沮丧、焦虑、慌乱可能会出现片刻、几小时甚至几天，反复强调这一点是重要的。这些沮丧可能与你原有的担忧有关，也可能与你的母亲和原来的孩子有关。这些焦虑、慌乱和担心产生于我们的社会对怀孕和分娩的愚昧无知；产生于对自己的不了解；以及经济问题、子女过多、与丈夫的关系等问题。

“我怀孕的感受、身体状况、即将来临的孩子，

这些似乎都不可避免地要涉及到对自己的感情、希望、存在的问题以及与家属关系的担忧……我有一种不愉快的感觉，即我们的情况不好。鲍勃对我隆起的体形兴趣不大，我无法不考虑到这一点；我本人也持消极的态度，感到自己无用。我希望坚持工作和活动，但我的身体是如此笨重，使得我总是感到疲乏不堪，而这都是怀孕所引起的反应。”

孕妇存在担心是很平常的事，特别是第一次怀孕的孕妇更是如此。无论我们对身体内部的变化了解得如何清楚，也总是存在一些对新生命开始感到不理解的事情。从怀孕一开始，孕妇由于不了解自己身体内的一些变化和错综复杂的状态，总感到事情是危险的，心理容易受伤害。

“我记得我被所看到的可怕事情和可能无故发生的事情所压倒。夜晚醒来胡思乱想，想到人们会进来，谈论一些事情，从我的体内将孩子取走。我失去了控制，感到非常担心。”

“我担心我的孩子先天发育不好。有4%的婴儿有先天疾病，1%的婴儿畸形。对畸形儿的担忧使得我在夜里常做些奇异的恶梦。”

我们有时会担心自己和孩子都死去。的确，我们不得不面对一些孕妇流产和胎儿死去的事实，这是我们产生恐惧和悲伤的主要原因。我们自身对死亡要有所准备，虽然做到这一点很困难，且死亡并不是经常发生的，但这能帮助我们认

识所发生的事情，以致我们或我们朋友经历这一悲剧时，就能以某种方式使我们自己（或我们的朋友）认识这一事件。这是一种知识上的准备。当朋友发生不幸时，我们能够帮助她从孤独的情感中解脱出来，同时，这也有助于了解我们自己处在同样条件下需要怎样的帮助，这些都是非常重要的。

“我进了医院，生下了我的第一个孩子。孩子的肺被感染了，两天后他死去。我还没有来得及看到他。当我回到家里时，我发现自己无论在什么时候都在对自己说：没有什么事情发生。我无事可做，只有空空的肚子，我不知道事先是否得到过忠告！不要因极少数孕妇的不幸即过分担忧。但是，当我自己成为这其中不幸的一员时，深感需要有人来分担我的忧伤。然而，没人愿意谈到死，特别是你的朋友也处在生育年龄时，更无法分担你的忧愁。可我要在出去工作、面对熟悉的人们时也不提起所发生的事情，这是很难做到的。有的朋友希望我假装什么也没发生过，甚至从没怀过孕，我不认为这是我的朋友。想回避这些事情是很自然的，但我那不成功的怀孕和我所经历的痛苦已留在我大脑的记忆和身体的感受之中，我必须尽快忘掉这些事情。然而，在一年以后的今天，在我怀我第2个孩子到第8个月时，我仍然可以看得到朋友们在为我的第2胎担忧。我反而要安慰她们，我要对每一个人都这样说：这次一定成功。”

向自己或向朋友们否认这些已发生的不愉快的事情就是

否认自身感受的现实性和完整性，正视不幸是坚定的表现。

我们为自己有害怕的心理而感到罪过，人们并不理解我们作为母亲有时也会表现出软弱和动摇。我们常常被想象成在任何时候都是坚强的、成熟的，富于母性的、能够忍耐的和慈爱的，根本不能原谅我们有沮丧时候的，这简直是神话。其实，对我们来说，有一点非常重要，即我们的一切感受是正当的。对此，我们可泰然处之，不必掩饰。

(2) 男人们对怀孕的感受

男人将如何看待怀孕？这取决于孕妇对自己的感觉，取决于男人与孕妇的亲近关系，取决于男人对他自己如何看，特别是他对于使你怀孕这一点的感受如何。如果他愿意参与，那么最好是要他与你一起了解怀孕并做一切准备，特别是在你产后共同生活在一起，会使你与他在情感上更为接近，并且他会被孩子迷住。同时，他会由于你的变化和突如其来的母性而感到惊慌，惶惑和恐怖，这也可能是突如其来的父性所造成的。或者他会有时采取积极态度而有时采取消极态度。

一个男人说：

“有时我感到你和你的肚子很美；而有时我觉得你看上去像一个大腹昆虫一样可笑。你的肚脐凸出来看上去不习惯。”

如果你有什么问题，最好的办法是与男人一起谈话。谈话能使你更好地认识到他和你的复杂感情是可变的。谈论话题可涉及到关于美的事物的看法，问题可较深入地谈下去，在谈论过程中，双方可达到看法上的一致、和谐。也存在着

这样一种可能，他不愿谈论你的变化，也不想对你怀孕过程中的任何事负责。他也可能会妒忌和忿恨。还有的男人们由于许多原因，只愿寻找女人与他们一起生活而不是孕妇，无论他们是单身的还是已婚的。

如果你在过单身生活，当有男人进入你的生活，那么你应该意识到，男人们对你这样一个人、对怀孕、对孕后性生活持不同的态度。

(3) 性生活

在怀孕期间如何对待性生活和爱情？有两个问题要谈：一个是医学方面的事实，一个是孕妇的自身感受。

在医学事实方面，依照传统的观点，医生们会告诫孕妇在产前4到6周到产后6周共约3个月时间内停止性生活。根据Siecus最近研究，这种限制基于四个未被证实的前提：①阴茎插入阴道后会压迫子宫颈而导致阵痛；②情欲高潮而引起的子宫收缩导致阵痛；③子宫膜破裂可导致感染；④性行为并不能带来性快感。

医生不愿承认我们可以在为当母亲做准备的同时保持自己的性活力。这些不科学的、谨小慎微的观念否认我们的性能力，反对我们在生育前后与自己的男人保持最亲密的关系，殊不知在此时这种亲密关系是至关重要的。

有些妇女在性交或性兴奋时，子宫收缩会加强。这种收缩是很有好处的，能加强子宫的肌肉。孕妇知道子宫是何时收缩的，这样就有利于子宫机能增强。如果孕妇总是平静地躺着、放松肌肉，那么，子宫收缩机能就会衰退。

性交对骨盆底部的肌肉练习有好处，但必须注意在性交后完全地放松。这种性交有助于了解肌肉是如何放松的，因为在阵痛过程中，那种肌肉的完全放松是有好处的。

临产时，胎儿的头部运动到子宫下部，这时阴茎的插入会产生不适，因为没有更多的空间存在。

在怀孕后期，用传统的姿式（男人在上）性交会造成孕妇的不舒服——腹部受压和乳房受压都不舒服。用枕头垫在你的背下斜躺的姿式会舒服一些。最好采用其它的性交姿式：可以是孕妇在上或者是男人在后面。总之，怀孕期间男女性交要强调小心、温柔。

需要注意的是什么呢？研究报告表明，极度兴奋能导致分娩，但所涉及的孕妇均已非常接近预产期。在有些地方的习俗中，妇女在临产期的时候通过性交来诱发分娩。也有人认为在产前性交是没有危险的，但怀孕期间并非任何情况下都能性交，以下四种情况就不宜性交：①如果孕妇阴道痛或腹痛；②如果子宫流血（由任何情况引起）；③如果子宫膜破裂（性交存在感染的危险）；④如果孕妇被认为有流产的可能。

上面所有谈到的四种情况是不常见的。认识到这些，有助于我们解除一些担忧。我们主要是担心伤害了我们孩子，事实上，只要注意一些，在怀孕期间性交几乎都无害于胎儿。

（4）关于孕妇孕期性交的感受

几乎每一个孕妇对性交的感受都是不同的。

“我在怀孕期间的性要求比任何时候都强烈。”

“我记得自己性欲很强，努力用各种不同的姿式性交。现在我们已有了一个孩子，我感到无约束，感到轻松和自在。我原来在性交时习惯地感到紧张、

不安，但是当我怀孕后，反觉得自在，轻松了。”

“怀孕期间，我对性交怀有矛盾的心理。我已经有过几次流产，我希望有性生活，又对性生活很畏缩。作为一个单身女人，去寻找一个被大腹女人所吸引的男人是很难的，我在过去的两个月中完全没有性生活。”

据有些报导可知，虽然每个孕妇的感觉是不同的，但一般孕妇在怀孕6个月左右时性欲增强，而在临产时性欲减弱。

（三）第三个阶段（第二十七周到三十八周）

1. 身体变化

孕妇子宫变硬，触摸腹部感到很硬。

“我记得，当我的朋友用手触摸我的腹部时，感到很惊讶。她们以为我的腹部很柔软，完全没有想到会这样坚硬。”

这时，我们的腹部就象一个强健的肌肉容器，这段时间里，你能感到和看到胎儿的运动，如它的变换位置，翻斤斗，打呃。有些时候，子宫内部的胎儿压迫膀胱，使得孕妇会在无小便时也感到需要小便，并且有时感到轻微的疼痛，有时疼痛剧烈，当然时间很短。有时，特别是在临产前，胎儿会压迫腿上部的神经，甚至很痛苦。

有时，胎儿躺卧着，人们知道那是胎儿在母体内睡眠。

如果有三、四天感觉不到胎动，就会引起孕妇的惊慌。如果可能，可以去看医生，向他们请教，最好去检查一下胎儿的心脏。通常地，这种情况是胎儿的休息阶段，有时要经历几天。

从现在到以后的怀孕期，孕妇会感到子宫紧张。这种无痛收缩现象被认为有利于加强子宫肌肉，为最后的分娩做准备。

如果孕妇腹部受压，就会感到很不舒服，孕妇会体验到呼吸短促，这是由于你的子宫压迫你的肺部并导致隔膜向上移动1英寸左右。但是，因为你的胸腔变宽，你实际吸入的空气比平时要多。当你平卧下来时会出现片刻呼吸困难的感觉。这时，你可用枕头将上身垫起来使隔膜压力减轻。

心脏负担最重的时候在第30周，从那以后心跳就不会那样剧烈，直到分娩。

孕妇体重不断增加，如果孕妇有痔疮和血管静脉曲张，应避免长时间站立，并且在坐着或躺着的时候，应尽量抬高脚。

孕妇的胃受到子宫压迫并且使胃变平，消化不良是很普遍的现象。进食量要少，不要使用矿物油——它能排泄掉必要的维他命成分。特别要注意避免使用治疗消化不良的药物，其中含有钠。

如果孕妇有失眠症，或者由于胎儿的运动造成母体不适而引起入睡困难，可用散步、洗热水澡等方法克服，避免服催眠药物。

孕妇的肚脐可能向外突出。

自从体内胎儿的不断长大，为保持平衡，走路姿势也发生变化，经常向后倾斜以抵消前面较重的部分。这会引起背痛，可适当地做些锻炼。孕妇的骨盆关节会进一步开张。

在产前4周到2周，也可能早在怀孕7个月前，胎儿的头部下到孕妇骨盆。这时孕妇胃部压力减轻，有些妇女感到轻松了许多。如果你曾经有呼吸困难的情况，这时也会减轻。当然，胎儿头部下降，使孕妇的肠道较原来阻塞得更厉害了，可引起便秘。

保持每天饮水，对怀孕期后10周的孕妇是十分有益的。脚踝肿胀是较普遍的症状。

2. 自我感受

“我感到自己在等待着最后时刻的到来，心里除了感到恐惧以外再无其它重要的事情。”

“我想这一切也许永远也不会结束了。自己身躯如此庞大，我弯不下腰，不能自己洗脚，而且总是烦躁，这种烦躁是不可想象的。”

“到了怀孕后期，我觉得时间如此长。迪克在我怀孕8个月的时候给我拍了照，我看到自己的表情是如此的恍惚和忧伤。”

“我有失眠症，感到不舒服，不能够入睡，因为胎儿动得厉害。”

“我感到自己的孩子在我的心脏下面跳舞。”

“母亲带着自己的孩子看上去是那样的美，体现的是一种最原始的美。”

“一个婴儿必须离开子宫，我对此感到非常的遗憾。”

“平稳地、满怀信心地、镇定地等待着新生儿的到来——平静地在家等待分娩。医生说我的子宫口已开了两个半厘米，分娩的时候接近了，我感到有点担忧。随着我体验着强烈的子宫收缩，满怀希望的等待，也有些担忧。一切都将成为事实。”

“我感到既兴奋，又疲倦，并且在这种感受中还包含许多其它的内容。我的腹部很大，在最后那天晚上，胎儿骚动得简直像一阵暴风雨。我想，最后的时刻来到了，同时感到万分的惊慌和恶心，而后又感到很兴奋。”

● 第八章

分娩准备

一、分娩准备的概念

我们每个人都以自己的方式为胎儿来临做准备。我们考虑到了在什么医院生下孩子，这医院在什么地方，在生产前已经考虑了孩子的名字叫什么，产后孩子睡在什么地方，穿什么衣服，甚至有些妇女在没有孩子以前就已经听说过和学习过关于分娩的知识，因此有些妇女花费了许多时间去想象阵痛和分娩。如果我们将分娩与那些关于分娩时的痛苦的传说和自身的过去不愉快的经验相联系，那么，我们就会对分娩产生紧张和不安。我们会担心剧烈的阵痛会使自己难以忍受；我们会发现自己对阵痛和分娩充满恐惧，企图逃避。这种心理主要是出于对疼痛的惧怕。

之所以产生这种心理，或者是出于对即将来临的分娩的无知，或者是出于重新回忆起自己上一次分娩时那种无能为力和孤独的感受。

其实分娩并不总是孤独和恐怖的。事实上，做好分娩准备意味着去寻找一种方法以减少分娩的恐怖，去了解更多的有关分娩的知识，去寻找一个同我们分担分娩过程中各种经历、体验的人。我们能够依靠一些有关分娩的教科书来为自己做好精神准备，也可依靠各家医院、诊所及私人机构来解

脱自己。我们可以请教其他人和阅读有关书籍，通常最好的办法是依赖参考书。

在这种准备过程中，我们需要了解分娩究竟是怎么一回事，了解在分娩期间，我的身体会发生什么变化；了解在医院的产房里会发生什么事情；了解我们可以做什么以保证分娩顺利。我们可以学习做一些简单的呼吸练习，这可以帮助我们顺利渡过阵痛阶段，甚至是最强烈的阵痛。我们应该了解在阵痛和分娩过程中孕妇自己要尽量避免使用药物和器械，今天，这些药物和器械在分娩中经常被运用，而它们往往对我们的胎儿和我们自己是有害的。最重要的是，通过这些对分娩所做的准备，我们可以学会如何有效地在分娩过程中控制我们自身的感受。通过这些准备，我们可以自己来选择自己分娩的方式。我们将明白为什么会发生阵痛？阵痛如何进行？并且我们将懂得体验婴儿诞生的高度兴奋和快乐也是分娩的一部分。

如果对分娩无充分的准备，孕妇就不会对医院所做的安排提出任何异议。如果你对分娩从未做过准备的话，我们希望这一章能为你提供一些帮助。

二、如何准备分娩

分娩准备包括三个基本方面：教育、得到爱人的支持和技术。首先，你应该学习和了解有关分娩的生理知识，了解胚胎在子宫中后期的变化和分娩实现的生理机制，了解自己身体发生的变化。我们可以读一些有关书籍。

其次，你应积极地与你的爱人或身边的亲人、朋友交谈

你的感受，这对于顺利分娩是非常重要的一个方面。你应要求你的爱人与你一道读有关书籍，接受有关分娩技术的训练，了解你所进行的呼吸练习和放松练习。在分娩的整个过程中，你的爱人应该与你在一起并充当你的保护教练或辅导者。分担分娩的感受和目睹婴儿的出生，可以说是一个男人承担父亲的责任和享受做父亲的喜悦的重要开始。

在另一个方面，孕妇希望在阵痛过程中同其他的女人在一起。我们将会发现，一个已经生育过的女人的辅导对于分娩是很有帮助的。她所掌握的第一手资料对我们将有所鼓舞，并且她的存在就是对我们最大的安慰。

无论你爱人或你的其他朋友在分娩过程中是否一直与你在一起，他（或她）都应该同你一起上分娩准备课，因为他（或她）需要了解如何去帮助你掌握呼吸技巧和收缩计时。

你可向你的医生或者医院说明你自己的希望，希望能有人在你的阵痛和分娩过程中陪伴你。如果你的要求被拒绝，你可找另外的大夫和诊所。是否允许爱人或朋友陪伴产妇，是一个在过去的20年中长期争论的问题，而且这项争论至今并未结束。今天，尽管仍存在争论，但已有许多医院欢迎适当的人陪伴产妇了。

你的同伴在你的分娩过程中会使你感到舒服并对你有所鼓舞。当孕妇阵痛剧烈时，她（或他）将会帮助你克服孤独和恐怖。

第三，我们需要练习一些有关呼吸和放松的技术，这将成为孕妇在阵痛和分娩过程中控制自己的工具。

阵痛中主要涉及骨盆和子宫，因此我们所做准备工作的目的是使这些部位更有效地工作。我们要了解两件基本的事

情：第一，用什么样的方法呼吸去满足我们在分娩过程中对氧气的需要，使得各部位能最有效地工作；第二，如何使我们的身体在一些部位工作的时候，另一些部位能够得到放松。

如果我们可以根据我们身体的工作强度来调节自己的呼吸，就可以给阵痛的各部分肌肉提供适当数量的氧气，就是供给这些肌肉保持有效功能所需要的燃料。同时，有意地放松子宫以外的其它肌肉，在这些部位我们不会消耗更多的所必须的能量。实现这种技术的一个条件是有选择的注意。对此我们都有体会：如果我们同时接受许多外部刺激，这些东西就不能同时进入我们的意识之中，有些东西就会被忽视。这就象同时听两个人说话，或者两人说话都未听清，或者一个将另一个遮蔽了，与此相仿，如果在阵痛过程中将全部注意集中在自己子宫的收缩反应中，就没有心思去感受可能出现的疼痛。采用这种方法的有些妇女说，在子宫收缩过程中，她们并未感到任何疼痛。另一些妇女则说，由于使用呼吸技巧，尽管曾经出现疼痛感觉，但很快就被控制了。有一位妇女将她所感受到的疼痛做了如下描述：

“我并不认为阵痛必定是一件坏事。我经历了一次暂短的，剧烈的疼痛，其后，我清楚地感到一种令人难以置信的满足。我清楚地知道，这种感受部分地与疼痛有关，这的确是一种令人满足的疼痛，是一种值得回忆的感受。”

对于每一个妇女而言，各人的阵痛经历是不可能预言的。但是，可以肯定地说，我们每一个人都不必对阵痛产生恐怖的心理。

了解在阵痛过程中用什么方法可以帮助我们，是有益处的。当我们怀孕以后，有许多练习方法对我们有所帮助，甚至在怀孕前也一样。你可在一些书籍中找到一些对你有益的练习方法。

这里我们主要谈与“分解技巧”、“控制呼吸”有关的问题。首先谈一种无论什么时间、地点都可做的练习，这种练习包括慢慢地收紧阴道肌肉及会阴区域的肌肉，然后再慢慢地放松肌肉。这个练习的感觉同我们小便时的感觉一样。如果你在小便过程中收紧阴道，则小便停止。按照这种理解和感觉经验你就可以做这个练习。首先你可做到6下，然后增加到10下。一旦你能很熟练地进行后，可以想象将肌肉进一步伸展到骨盆的底部。很明显，反复做这个练习对肌肉有好处。

要努力提醒自己，这是一个很重要的练习，它能使你学会放松骨盆底部和子宫的肌肉——放松肌肉的目的是能使胎儿在分娩过程中顺利来到世间——同时也能教会你收缩这些肌肉，以便于在产后帮助你恢复到原来的状况。

我们将阐述一下分解技巧。我们每个人都可以运用一组肌肉，但通常不能单独运用一块肌肉，肌肉练习并不是单纯的。如果我们想在分娩过程中自如地做收缩子宫的活动，就需要做收缩单块肌肉的练习，在分娩过程中，除那些与子宫收缩有关的肌肉之外，我们并不需要其他肌肉收缩。做这些练习的目的，是去体会收缩肌肉和放松肌肉的感受。最好能有人检查你放松的程度。

平卧下来，用枕头舒服地垫在你的头部和膝盖下面。尽可能地放松你全身的肌肉。然后从你的脚趾开始，收缩肌肉：首先是脚趾，然后是脚、踝、膝盖、大腿、阴道、直肠、腹

部、胸部、肩部、颈部、脸部，直到你的头皮，这时，你的全身肌肉都处于紧张状态。之后，开始进行相反的过程：从头部开始放松，当你放松到脚趾时，你会感到全身无力。这个练习一天至少要做一次——睡觉以前是一个理想的时间——有可能的话，一天可做2~3次。当然，这要求你能控制自如。

这个练习的另一种方法是：舒服而放松地躺下，对某一部位收缩再放松，然后换一个部位。

还有一种做法是：收缩你身体对称的两个部位而保持其它的所有肌肉放松。同样是躺下，把枕头调整到你感到舒服的状态。从头到脚趾放松肌肉，精神上也完全放松。然后使你的左腿和右手臂紧张起来，而其它部位放松。然后使你的右腿和左臂紧张起来。

做这些练习时可采用不同的姿势或不同的部位。这样，在阵痛过程中，无论是在什么位置，你都能使你的肌肉放松。此外，平时要注意体验自己身体的哪些部位容易紧张，对于这些容易紧张的部位，例如你的嘴和手，在分娩过程中要格外注意放松。

在我们阐述四种主要的呼吸方法以前，我们将要说明这些技术在过去这些年中不断发展并且还将继续发展。因此，你有必要通过接受分娩训练或阅读书籍来找出最先进的技术，而不仅仅是学习这里所介绍的技术。

第一种呼吸法是深呼吸，一直吸到腹部。呼吸的气体通过你的鼻子、嘴，在呼吸过程中尽量使你的腹部鼓起来。做起来要缓慢和有节奏，吸气时可数8~10下，呼出气时也一样。这种类型的呼吸法对阵痛的第一阶段是很有帮助的，它能帮助减轻腹部的一些压力。

第二种呼吸法是胸部呼吸。这也是一种放松的呼吸，但仅使所有吸进的气进入胸腔。呼吸时将你的双手放在你的乳房和肋骨之间，并感受你的肋骨上下起伏。用鼻子吸进，用嘴呼出，像腹部呼吸一样，尽量地使你腹部的肌肉放松。在分娩的早期和第一阶段阵痛过后，用这种技巧呼吸，能使你的腹部在不自觉中变得紧张起来。在你有把握做得适当时，也不必一定把手放在肋骨上。呼吸要平滑和有节奏。

第三种呼吸法是浅胸部的呼吸法，也有时称它为“吐气”技巧。尽快地用嘴吸气，然后再吐出，也可发出很小的类似耳语的声音。每一次练习时间为30秒钟。呼吸速度以你自己感觉舒服为准，呼吸不要太快。在阵痛期间这种呼吸法很有用处。有些妇女从最剧烈的阵痛开始一直到婴儿出生，都用这种方法呼吸。在剧烈阵痛到来时，也许不可能自始至终都用这种呼吸法。你可以做几下深胸部呼吸后，再做这种浅呼吸法。随着阵痛的加剧，呼吸速度加快，阵痛减轻则放慢呼吸。在每一次阵痛的后期，你要记住做一个较长、较深的呼吸并且将之完全呼出。这在你等待下一次阵痛期间，有助于放松肌肉。

在作浅胸练习时，也可叫一个人在一旁用钟或表计时。你的同伴可以给你一个信号：“阵痛开始”，你可以做一次深呼吸，再完全地将气呼出。然后你可做一次胸呼吸，即上述第二种呼吸。当你的同伴喊到15秒时，你可做上述第三种呼吸，直到45秒钟。之后，改做胸呼吸，一分钟时，以一次深深地吸气和完全吐出来结束这个练习。

第四种呼吸法限于嘴部的短促喘气。必须做多次的练习才能掌握这个技巧。有些妇女在练习过程中从没有很好地掌握它，但是发现在分娩中却能很自然地使用。事实上这没

有多大关系——只要舒服，就尽可能练习时间长一些。在过渡时期，这种喘气对孕妇是有帮助的，特别是将喘气和吹气结合使用。当你练习喘气时，放松你的身体，张开你的嘴，用嘴呼吸，使空气只是进入你的喉咙就被吐出。在这个过程中你可以发出轻微的喘息声，但不要使声音太大，有规律地努力保持呼吸间隔，大约三、四次停1秒钟，不要喘息得太快而搞得换气过度。避免换气过度的最好办法，是做到每一次呼吸气完全、充分。做到正确，喘息需要集中注意，这有助于在子宫收缩时转移孕妇的注意力。

下面是帮助你通过阵痛阶段的另外两种技巧。

吸气——吸气——吹气：许多妇女在喘息很困难的时候用这种技巧可避免一些痛苦。可以在呼吸两次、三次或者4次后再吹气。进——出，吸——呼，吸——呼，吸——吹气。最后一下要用力喷气。

呼——哈：这是一种快速的、轻微的气喘，在嘴里发出呼——哈声的同时，将头向左右摇摆，注意力要集中，这是转移你注意力的又一种方法。

还有一些其它的能为你和你的辅助者所掌握的控制阵痛的方法。其中一种方法是：把你的手做成环状，轻轻地将它们放在你的腹部。然后用你的指尖轻轻地按摩，吸气时手臂向外抬高，吐气时再旋转回来。这种轻柔的按摩对放松肌肉有好处，能放松腹部肌肉，使人感到很舒服。

如果能有人帮助你轻柔地按摩腿部，特别是大腿周围、背部，则是非常有用处的。有些妇女在阵痛中引起的背痛就是依靠这种按摩消除痛感的。遗憾的是，在阵痛过渡阶段可能会很烦躁——这是过渡阶段最常见的症状——孕妇不允许任何人接触她。在这种情况下（当然这不一定发生在每一个

孕妇身上)，要记住，按摩是一种最有效的解除痛苦的办法。

最后，有许多方法可用于阵痛间歇，能使你感到舒服一些。嚼一些冰片或者湿的干净布片、呷水、舔吸冰棒，或者放一块湿布块在前额上，这些作法能使你放松，并能增加你的信心。

以上的讨论适用于阵痛的第一阶段。这种方法能使你在胀痛过程中感到舒服些。

现在，我们来讨论在阵痛过程和使婴儿出生中更令人兴奋的工作。在第二阶段开始时，你的感觉可能会很强烈，因为最终你将有效地帮助你的孩子诞生。

尽量地保持半坐着的姿势，如果是在产房分娩，可将你的脚踏在足蹬上，身体的上部与产床面成 45° 角。可由你的同伴支撑你的背部或者你自己用两个枕头支撑背部。不久你会感到收缩开始，这时的身体姿势应为：弯曲背部、扶住膝盖下部上拉双腿，分开双肘，然后低下头部，将下颚触到胸部，然后做两次深呼吸，每次呼气要完全。第三次深吸气后，屏住气，同时尽你最大的可能向下用力，推动胎儿从产道产出。憋住这口气尽量向下用力之后，抬头呼气。再做第二次呼吸，并第二次向下用力。在你换气时，保持抬腿状态。

在第二阶段的每一次阵痛过程中，至少要做三次呼吸气和用力。尽量保持你的阴道和会阴放松。

●第九章

更 年 期

“我的绝经日第一个症状是夜里盗汗。尽管我知道自己为什么盗汗，这种在半夜将床单几乎湿透的盗汗仍然让人有些害怕。我几乎感觉不到自己的身体有任何不适，只是由于要经常换被单而睡眠不足。我不知道这种状况会持续多久。有时候盗汗之后我会感到身上冷，并且不能重新入睡，在这种时候，我常常乐得看书消遣。

“在6个月的时间中。我每周有几次发烧。我没有像我的其他同样发烧的朋友们那样感到不安，只是有时感到心脏不太舒服。一般说来，我在绝经期间感觉是好的。我的孩子们很体谅我，也很耐心，尤其是当我失眠而烦躁时。不幸的是我的丈夫却表现得很无情，经常指责我是故做姿态。要不是那些很理解我的朋友们和孩子们帮助，我可能很难与我的丈夫相处。”〔注〕

即使在绝经不给妇女带来任何不适和痛苦感受的情况下，由此所带来的身体上和心理上的变化也常常会引起纷扰。

注：本章引文大多取自一项对更年期后妇女的问卷调查。

和困惑。缺乏这方面的知识往往会造成焦虑。许多妇女感到最苦恼的是不知道将发生什么，也不知道怎样才可以得到这方面的知识。

“在绝经期我未得到任何情感上的支持。这的确是我的错误。在如何获得身体上的和其它方面的支持这一问题上，我太无知了。”

“倘若不是我偶然被遗漏，那么，在公众中应该大大加强有关绝经期的教育。应该帮助公众理解它的各个方面，它的开始，即将出现的变化，等等。我曾经问我的医生怎样才能知道自己开始绝经，他只是温和地笑笑，并不回答。我问我是否需要吃药，他说到时候会告诉我。”

在本章中，我们将向您介绍一些有关绝经期的知识以帮助您减轻焦虑。我们将介绍它的原因、它的症状和必要时的可能的治疗方法。更好地了解绝经并寻求适当的治疗将帮助我们更好地渡过人生这一阶段。我们也鼓励妇女们积极参加研究这一尚很缺乏研究的领域。

即使在身体症状很轻微并受到控制的情况下，绝经期的妇女也会感到比实际可能更大一些的不适。这主要是由这一时期所感受到的社会态度所造成的。人们对更年期妇女的通常看法是：枯竭、易怒、丧失性功能、难于相处、毫无道理的沮丧，她们无可奈何地承受着这一标志着创造性生活结束的转变。

“我常想到衰老以后的样子。疗养院中一个坐在轮椅上的瘦小的白头发老太婆。一幅多么可怕的图景？肢体干瘪、面无血色。绝经看来是这样绝望，像是一种重要的身体功能停止了，青年时期的全部乐趣已成为历史了。”

在一幅医药广告上画着一个烦躁的中年男人和一个冷漠疲倦的女人，旁边写道：“用于那些使他烦恼的更年期症状。”这个广告暗示着，当我们进入更年期的时候，我们成为了家庭和朋友们的一种负担，甚至折磨。我们自己的看法也受到这些观念的影响。

在我们所生活的社会中，将我们的性功能和我们的生育功能看成是等同的，同时，将绝经错误地看成是性功能的结束，甚至看成是性生活的结束，以为我们不再有性快感了。我们现在正在改变这种看法。随着我们不再将自己看成是一个生育机器，随着我们将更年期看成是人生中的一个获得新的自由去追求人生乐趣的时期，随着激素、维生素和药物的使用减轻了更年期的不适，我们可以在更年期得到越来越多的积极的体验。

“我不断地为对自己身体的新的发现而感到惊异和兴奋，其中有些是在有月经期间不能发现的。摆脱了月经的干扰之后，我有了新的反应，新的要求和新的感受。”

“从周期性的疼痛、肿胀、不适、损伤中摆脱出来，我感到自己的身体状况更好了，进入了全盛时

代。”

“停经对我来说是一种巨大的解脱，我恨月经的纠缠，并且抱怨这种折磨在我停止生育后持续了这么多年。真是一种该死的东西。”

“停经后我感到轻松和自由。子宫盖被甩掉了，我们不用再担心怀孕和考虑避孕，这使我们的性生活更和谐。”

如果我们能够很好地认识自己和这一时期自己身体的变化，我们就能更好地应付这一时期可能出现的问题。对自己身边的人坦率地谈出自己的问题并寻求帮助是非常重要的。

一、什么是更年期

更年期是月经永久性停止的时期。在此时期之前，妇女的卵巢在月经周期中周期性地释放雌激素。当进入更年期后，卵巢不再排卵，雌激素分泌量减少。与此同时，孕激素分泌量也减少，由于孕激素分泌量的减少，受精卵发育所需的子宫内膜的每月一次的增殖也停止。这种激素变化意味着我们不再具有生育能力。由于我们的身体要自我调节以达到新的激素分泌平衡，我们会感到一些不适的身体症状。雌激素与孕激素的分泌量逐渐减少开始于更年期之前的几年。许

多妇女都可以感觉到在绝经之前的几年，行经期缩短，经血减少，间隔加长，有时会间断一个月或几个月。

“一生中我的月经都来得非常准，每隔27天一次。在更年期，月经的间隔时间加长了。”

但也有的妇女却间隔时间缩短，行经期延长且经血增加。

“我月经突然终止了，为此我很高兴。在绝经之前的二、三年中，我的行经时间过长且经血过多。”

绝经一般发生在48~52岁之间，但准确的年龄是很难预料的。不同地区和不同民族之间略有差别。绝经早晚与月经初潮来的早晚无关。当卵巢疾病或卵巢摘除时，绝经将提前发生。子宫摘除不会影响到绝经。一侧卵巢摘除也不会造成绝经。

二、更年期症状

更年期的两个主要症状是发烧与阴道湿度、弹性下降。发烧是上半身的一种突然发热感，持续几秒钟到一分钟，有时盗汗，有时伴有局部皮肤发红。发烧之后，常会感到寒冷。这种发烧平均每天可发生4~5次，多发生在夜晚并影响睡眠。

经历过这种发烧的妇女们将这种发烧描述为一种“突然的热感和过度的出汗”，“它们发生得突然和短暂，我感到

前额有些潮湿。”

发烧的原因尚不清楚，这可能是由于血管舒缩能力下降所造成的。这种能力下降影响到神经中枢和血液循环。另一种解释是激素分泌的变化造成血管和神经的功能紊乱，从而造成了血管的过度扩张。

更年期的另一个主要症状是阴道干燥和缺乏弹性。这是阴道粘膜层变薄的结果，这通常发生在更年期的后期。由于阴道干燥和缺乏弹性而造成的性交不适，可以借助润滑油来弥补，这时期的性交疼痛也完全可能是由其它的原因引起的，与更年期症状无关。

至今，尚没有足够的证据证明在上述两种症状之外的身体不适与更年期有必然的联系。这一时期可能出现的心悸、焦虑、头晕、脚肿等可能与血管舒缩能力下降有关，也可能是身体以某种尚不清楚的方式所进行的自我调节的体现，这种调节的目的是适应新的激素分泌水平。其它，诸如失眠、无力、头痛、疲劳等，可能与发烧症状有关。

尚没有足够的证据表明激素水平的变化会影响到我们的心理健康。然而，前一天夜里的发烧和盗汗可能会造成第二天白天的疲倦、烦躁和神经质。如果发烧在白天发生，妇女可能会感到沮丧、焦虑和紧张。

“一次我看到另一位妇女发烧，她的脸红了，她开始哭，然后去睡了。”

“发烧的确是不舒服的，但是如果你知道这是怎么一回事，你就可以较轻松地来应付它。”

感受到这些明显的不可控制的更年期症状是一件令人窘迫的事情，由于我们的文化所赋予更年期的否定含义，这种窘迫就更为不堪。当我们揭去更年期的神秘的面纱之后，我们更清楚地认识到，这种否定的含义对妇女们的损害远远胜过身体症状本身。

尽管今天尚不能确定发烧和阴道干燥之外的症状与更年期激素分泌变化有关，仍然有许多大夫将诸如沮丧、头晕、头痛、浮肿、腹泻等统统称为“更年期综合症”，并予以治疗。理解目前在这一问题上的争论，理解什么是更年期症状和如何进行治疗，对于我们来说是非常重要的。

三、更年期的治疗

在每五名妇女中有一名没有更年期症状。尽管多数妇女会受到不同程度的更年期症状的烦扰，但对于多数人来说是不需要进行治疗的。只有当这些症状明显地妨碍了我们的正常活动时，才需要治疗。因为长期的身体不适会造成沮丧。

“当我感到发烧和盗汗时，我也同时感到紧张，我很难搞清到底是谁引起了谁。是发烧引起紧张？抑或是紧张引起发烧？在我紧张的同时，就产生了对某些身体不适症状出现的担心。”

医生采取许多不同的方法对更年期不适进行治疗。有些医生仅根据临床症状进行治疗，有些医生要根据对雌激素水

平的实验室化验结果来进行治疗。仅仅靠化验结果是不行的，必须考虑病史和症状来进行治疗。在检查和化验的基础上，医生们通常采用止痛药、安眠药、阿斯匹林等来缓解症状。一些医生采用激素治疗，采用雌激素和孕激素的口服剂或针剂。必须强调指出的是，激素疗法是有危险的。资料表明激素治疗会导致子宫癌，尤其是接受孕激素治疗达一年以上者。激素治疗最好在更年期症状严重时才使用。区分哪些身体不适与更年期有关，哪些不适与衰老或其它的生活磨难有关，这是非常困难的事情，因此，决定是否采用激素治疗也是一件非常困难的事情。

雌激素并不能使我们避免衰老，也不能改变我们必须面临的生活历程，它只是在极端情况下可以暂时缓解某些身体症状，尤其是在其它方法无效的情况下。

至少有三种人不宜采用激素疗法，一是有癌症病史的人，一是有良性肿瘤的人，一是有血栓的人。由于雌激素有使盐和水滞留的作用，因此，有肾、肝疾患和心脏疾患的人也需慎用激素疗法。

四、从妇女的角度看更年期

对于那些快要进入更年期和刚刚开始进入更年期的妇女们，了解其他妇女是怎样渡过自己的更年期是非常有趣的。但是，她们很难获得这方面的信息。多数研究都着眼于临床样本，将注意力集中于少数更年期症状较严重并寻求医生帮助的妇女，因此，我们对绝大多数并未寻求医生帮助的妇女的更年期生活和体验并不了解。

（一）诺玉嘎通的研究

女社会学家诺玉嘎通 (B·Neugarten) 曾经致力于普通妇女的更年期研究。她的一项研究包括 100 名 43~53 岁的妇女，她们属于工人阶级和中产阶级，全都身体健康，已婚且与丈夫生活在一起，全部是至少一个孩子的母亲，均未做子宫切除术。诺玉嘎通询问了她们关于更年期的想法，她们在更年期之前、之中和之后的种种想法，更年期引起了她们生活的哪些变化。

有趣的是，在诺玉嘎通的研究中，不论是在更年期之前，之中或之后，妇女们都既没有将更年期看成是很好的事情，也没有将之看成是很坏的事情。而且，那些更年期症状较严重的妇女，与那些症状较轻的妇女相比，并不把更年期看得更糟糕。只有 4% 的人将更年期看成是引起焦虑的主要原因，而更多的人则更关心“失去丈夫”、“衰老”、“患癌症”这样一些问题。

当问到更年期对性生活的影响时，65% 的人认为并没有影响。在其余的妇女中，一半以为性生活变得不那么重要了，另一半人则认为性生活更愉快了，因为不再受月经的干扰和不必再为怀孕担心了。

从调查中看出，那些在月经、第一次性经验、怀孕、生产过程中感觉不良的妇女，在更年期不适感觉也较严重。对此，可以有种种解释。这可能是由于引起性生活困难和生育困难的身体因素也引起了更年期症状，也可能是由于我们的文化中对于我们的身体和我们的生育过程的消极态度在我们的心理上造成的影响。

（二）我们的研究

由于很难找到反映绝大多数普通妇女更年期体验的资料，我们写作集体在1974年向美国妇女发出了2000份调查问卷。由于我们要考察某些症状是否仅仅发生在更年期，所以，我们调查的对象是25岁以上的妇女。在我们的问卷中，我们询问了有关个人背景、症状、医疗以及更年期的体验。这次调查使我们有幸了解了许多妇女的切身体验，而这些体验在我们的社会中又是这样的难以被正视。总的说来，我们的研究进一步确证了诺玉嘎通的发现。

1. 一般情况

我们收到了484名妇女的回答，其结果的主要情况如下：

年龄	占总数的百分比
25~40	37%
41~50	26%
51~60	26%
60以上	11%

其中三分之二以上的妇女已婚，五分之一的妇女离婚或丧偶，十分之一是单身。在已婚妇女中，五分之四的人结婚21年以上。

做出回答的妇女大多住在大城市或市郊。四分之三的人有孩子，其中约有一半的妇女有一或两个孩子，另一半有两个以上孩子。几乎全部做出回答的妇女都在她们生活的某一阶段将时间全部用于家务和育儿。在已进入更年期和已过更年期的妇女中，有三分之二的人绝经期间在家庭之外工作。

如果将那些从事义务工作的人包括在内，这一数字达到四分之三。绝经之后的妇女中，在外工作的比例略高于这一比例。

五分之一的妇女进行了子宫切除术，其中有一半人也同时摘除了卵巢。三分之二的妇女在进行手术之前征求了两个以上医生的意见。略少于三分之二的妇女对自己的手术持肯定态度。

2. 对更年期的态度

我们的兴趣主要在于了解妇女们对于更年期所持的不同态度，因此，我们的第一个问题就是“当你第一次见到‘绝经’这一字眼的时候，你想到了什么？”

约半数的妇女给予了肯定或中性的回答，其余的妇女给予了否定的回答。一般说来，年轻妇女表现出对绝经的更多的恐惧和否定的感觉。老年妇女，尤其是更年期后的妇女们对这一生活中的特定阶段表现出一种更现实的态度。这告诉我们，年轻妇女们倾向于对绝经持一种偏颇的看法，比实际情况想得可怕得多，这是否由于我们周围关于更年期的种种偏见？这是否由于年轻妇女认为更年期是年老的标志而她们非常惧怕衰老和惧怕社会对于老人的歧视态度？如果的确如此，为什么那些有切身感受的老年妇女反倒没有在她们的回答中表现出这种恐惧呢？一种可能的解释是，向我们做出回答的老年妇女只是全体老年妇女中活力较强的一小部分（她们之中三分之二在外工作），她们的自我感觉并没怎么受到社会态度的影响。另一个可能的解释是，这些老年妇女中的多数（三分之二）在更年期得到了来自家庭和朋友的感情上的支持，所以她们对更年期能持一种较肯定的态度。

3. 年轻和年老妇女的“症状”相似

在问卷中我们询问了全体妇女（25岁以上）在自己一生的各个阶段（10年为单位）的23种身体症状的表现情况。这些症状都是通常被认为与更年期有关的，包括发烧和阴道干燥。调查的结果非常有趣。在25~40岁的妇女中，这些症状表现得比其它任何年龄组都多。而60岁以上年龄组的表现则是最少的。这种差别反映了什么尚不清楚。是否由于记忆力的降低使得老年人回忆和报告的症状比她们的实际体验少一些？是否老年妇女较少将这些症状看成是负担？抑或是年轻的妇女和年老的妇女所理解的症状不同？这一结果至少反映出，更年期妇女并不比其它年龄的妇女报告的症状更多一些（发烧和阴道干燥除外）。

4. 更年期的感受

问卷的另一部分内容是请那些正在经历或已经经历更年期的妇女们谈一谈她们在更年期的真实体验。约三分之二的更年期中和更年期后的妇女报告了发烧的症状，只有很少的人报告了阴道不适和性交疼痛。其中多数人并不知道这与更年期有关。实际有阴道干燥症状的人可能会多于报告此症状的人。

对于这些症状的体验差异很大，有些人的反映很强烈，多数妇女报告自己的更年期持续了两年，另一些人则报告持续了4~5年或6年。有15%的人报告在停经整整一年之后又开始来潮。这种情况在这样多的妇女中出现，原因尚不清楚。

根据妇女们的报告，在更年期性感上和心理上的变化有：“解脱”，“悲哀”，“阵阵莫名的神经质和烦恼”，“对于衰老的烦恼”，“无故地哭，日落西山的感觉、失败感”，“为生育孩子年月的结束而感到高兴”，“想到不再需要采用避孕措施的轻松的性交而愉快。”

此外，在更年期前后的个人体验和反应还有：“我只是为想到衰老感到遗憾……”，“没有发生什么变化……”，“我为不再需要避孕而高兴……”，“我感到很好，我之所以害怕是因为别人对我说我会发疯”，“性要求的缺乏使我很不安”，“我想我所感受到的发烧是最轻微的，我的工作是这样忙，我没有多余的时间去考虑它们……”，“这些变化并不明显，我坦然地接受这些变化，它们总会在某一天停止……”，“这一时期出现的问题都是由于身体以外的原因所引起的，如对衰老的担心，角色模式的转变，别人对自己的态度等等……”。

总的说，约三分之二的更年期中和更年期后的妇女对更年期的体验和变化持肯定或中性评价，其余三分之一的人持明显否定评价。尤其是当被问到失去生育能力的想法时，90%的人做出了肯定或中性的回答。尽管在我们的文化中将妇女的生育能力看得非常重，但在被我们调查的妇女中绝大多数人并没有因生育能力的丧失而感到不安。这可能反映了一个事实：在这些妇女中仅将生育能力看成是自我的一个部分，绝经之后，她们可以考虑和争取机会挖掘她们生育能力之外的天才。可能对于多数妇女来说，这是不可改变的、自然的生理变化。

5. 性功能和绝经

妇女们对于性功能和性要求的感受也很不同。约一半的更年期中和更年期后的妇女报告说，在更年期没有性要求方面的变化；在其余的一半中，一半人报告性要求降低了，而另一半人则报告性要求增强了。

6. 结论

许多妇女所感受的更年期的不愉快的方面，多数并不属

于必然的身体障碍。更年期伴随着妇女生活中的一个特定时期，在这一时期，她与他人的关系可能会发生变化，她的父母可能会衰老或生病，他们可能会对她提出新的情感上和体力上的要求。她需要新的内在动力来面对这些问题。这时，她的丈夫可能要从她这里寻求帮助以适应他自己的生活变化。这时候，夫妻之间可能会找到新的更深沉的相互支持的方式。这时，她的孩子可能更加独立并建立了他们自己的家庭。这些都是可能出现困难的转变。

如果一个妇女以往用相当大的一部分时间来照料家庭，那么，这时她可能面临着重要的决定。决定在获取了新的自由之后做些什么？决定怎样渡过余下的30年的生命？她可能会发现，她选择的范围是这样有限，因为社会对她似乎并不太需要。我们终将会认识到，老人的需要与社会的需要是一致的。我们都将变老，我们也必须努力来缩小年龄之间的差别。我们必须改变社会对于年老过程所持的否定态度。我们知道，在更年期之后，我们仍然可以像从前一样地做一个对他人和对社会都有价值的人。我们必须向限制我们发挥潜力的社会势力和经济势力挑战。让我们一道来证明，在我们一生的各个阶段我们都具有个性发展的潜力，具有对社会做出贡献的潜力。

● 第十章

强奸和自卫

一、什么是强奸

在《韦伯斯特大辞典》上，强奸（rape）被称为：“通过暴力，强迫、恫吓、或以诸如搞艺术等名义采用欺骗手段而获取的、未经本人同意的对于妇女的肉体的了解。”强奸是一种对妇女们和儿童（对儿童的强奸远比我们想象得多）的犯罪行为，这种犯罪可以被看作是对各个年龄的妇女的一种轻视和欺侮态度的集中表现。一般说来，强奸是一种在违反本人意愿情况下强加给妇女的一种性行为。

强奸是我们社会中的一种对于妇女的普通观念的极端化的恶果。根据这种观念，妇女被看成是“属于男人们的”，被看成一种玩偶，如果没有一个明显的男人保护，就可以供人寻欢作乐。妇女总是被看成是一个被动的性对象，她将被奸污。我们认为，只有当这种观念逐渐转变的时候，我们才能指望根除强奸和正确地对待强奸的受害者，才能为妇女提供更有力的法律保护，给受害者更好的医疗和心理治疗，以及建立更符合人道的法庭。

二、谁？什么时候？在什么地方？为什么？受到什么人的强奸

曾经受到过强奸的人中，有6个月的婴儿，也有93岁的老太婆。强奸可能发生于任何妇女——老的、年轻的，任何种族和任何民族背景的。

某女，19岁，大学女生宿舍管理员。下午两点钟，当她路过学校的一座建筑物的一个偏僻角落时，被人强奸。强奸者是一个年轻的已婚男子，他是这所大学的讲师。

某女，17岁，高中学生。下午4点钟，她的男朋友的父亲用汽车接她去会他的儿子。到家以后，他让她在汽车上等他，之后，将汽车推进车库并强奸了她。这个父亲37岁，是6个孩子的父亲。

某女，20岁，与丈夫离婚，有5个孩子。半夜，强奸犯假装成她的女友的丈夫进入她的房间……

某女，20岁，刚刚找到一个新工作，老板要求她在休假日到公司来参加一次会谈。当她到达的时候，没有任何其他人在公司，她的约30岁的老板强

奸了她。

某女，16岁，高中学生，她与一个大学生相约会，他们很熟。他用汽车将她带到一个偏僻地方强奸了她。

我们之中越来越多的人认识到，强奸威胁着我们每一个人，我们越来越关心如何在日常生活中防止强奸，并考虑当自己或自己的朋友受到强奸时，自己该怎么办？

经验告诉我们，强奸并不一定发生在很晚的一个偏僻黑暗的角落，据对华盛顿特区的强奸事件的统计，50%的强奸事件发生在家里，其中有约一半是强行进入住宅的。强奸可能发生在街上，在校园，在公共建筑物内……许多男人自己虽然没有去强奸妇女，但他们容忍别人的强奸行为。他们经常批评受害人，他们看不到改进法律措施，改进医疗条件和改进法庭的必要性。一些男人认为这种强奸危险的存在可以加重妇女对他们的依赖性，使妇女需要他们的保护。他们希望永远保持这种依赖性。

我们并不清楚到底有多少妇女受到强奸，据官方估计，只有10~25%的受到过强奸的妇女报案。未报案的比例与强奸发生率是密切相关的。据我们估计，在美国每3个妇女中就有一人在一生中曾经受到强奸。最近的家庭服务项目工作的开展以及其它一些方面的工作，进一步证明了这一令人吃惊的比例。显然，强奸已经成为一个主要的社会问题，也成为了一种对妇女的重要的个人损伤。

谁是强奸者呢？从外表上看，强奸者的所言所行与普通人没有什么差别。因此，很难说什么样的人将是强奸者。许

多强奸者已婚并且有正常的性生活。强奸者通常认识自己的受害者并事先有所筹划，并不像当前所流行的一种说法，似乎强奸者是一时被很少遇到的性冲动所征服。据上次研究表明，60~70%的强奸案是事先预谋的。一些心理学家对强奸犯人的测验研究证明，他们比平常人表现出更强的狂怒和暴力倾向，但他们在性欲方面的人格特征与平常人并无区别。如果的确如此，那妇女们就更难辨认谁可能是强奸者了。

一个纽约心理学家写道：

“事实上，仅从性欲方面来讲，每一个男人都是潜在的强奸者。但这是一种为罪犯开脱的说法。对于一个男人来说，想象强奸可能是‘正常’的，但是一个正常的人，强奸仅仅停留在想象之中。显然，强奸犯人并不满足于想象。”

强奸犯和正常人都具有相似的强奸的想象，但是，想象和行动之间存在着重要的区别。许多男人存在强奸想象这一事实也说明，强奸反映了比强奸本身更为严重的社会问题。它反映了社会对于妇女的轻视态度，这种态度至今仍然在干扰着男人与女人之间更人道的关系的确立。

看起来，强奸者可能具有种种不同的动机。大量的研究增加了我们关于强奸原因的知识，我们希望这将有助于我们防止强奸。这是一个强奸犯的供述：

“其他一些人认为，他们知道我为什么干了我所干的事情。

“一个精神病学家在跟我谈话时说，我强奸的原

因是由于我惧怕妇女们，由于我不能很好地应付她们。另一个医生说，因为我将性行为仅仅看成是一种能量的释放而不是一种对某一特定妇女表达我的爱的方式，所以，我不能形成正常的性关系。另一位医生则进而言之，说我是通过强奸过程来抗拒我的母亲。

“他们所说的都有一定道理。当我强奸的欲望非常强烈时，我常常用这些理由来使自己的行为合理化，来进行自我调节。但是，一个最重要的事实却被包括这些巫医们在内的许多人忽视了。那就是，我干这种事情的主要动机，是由于我在强奸中感到巨大的刺激和兴奋。

“这很有趣。”

酗酒和强奸之间有密切的关系。在一项研究中表明，35%的强奸犯是酒鬼，50%的强奸犯在强奸罪行之前喝了酒。

一些强奸犯通过强奸来感到自己的力量；一些人想向自己和自己的伙伴们证明自己的男子气；一些人必须借助身体暴行来达到性满足；一些人以此来侵占另一个男人的“财产”，实行报复；有些人感到自己只是在与女朋友交往中向对方行使自己的正当的权利……我们希望将有越来越少的男人产生这些荒唐的需要。

三、一些有待解决的问题

有时候，当妇女被强奸后，她得不到足够的帮助。

许多警察认为强奸之所以发生，受害人本身是有责任的，因此，表现得缺乏同情和热情。一些警察将强奸看成是受害人的一种报复或借口：“如果她怀孕了，她就说自己被强奸了”，“妓女遇到了赖帐的，于是她宣布自己被强奸了。”

当妇女出于恐惧或为了避免伤害而屈服时，她就被看成是自己情愿的。

当受害者到医院寻求治疗时，她也时常会遇到缺乏同情心的医生和护士的冷淡。

向警察和执法机关报案是非常重要的，然而，整个侦讯过程对于妇女受害者来说都是令人窘迫的。

法律的改变更是一件困难的事情。至今，法律仍然不承认妇女可能被自己的丈夫强奸。即使是已经离婚的夫妻，当妇女受到前夫暴力的性行为时，仍然很难提出起诉。

上述这些问题近年来在某些方面有所改进。但是，我们还有很长的路需要走，还有许多事情需要努力。

四、保护自己和互相保护

当有一天，我们的社会不再对妇女持一种轻视的态度；当有一天，我们不是把强奸者送进监狱而是送进康复中心；当有一天，我们可以通过还击来制止强奸者的罪行，那时，我们面临的强奸威胁就较少了。今天，在某些街区已经组织了反强奸妇女小组，通过相互支持来保护妇女免受强奸，并帮助那些已经受到强奸的受害者。在尚未建立这种保护小组的地区，妇女应该做什么呢？

在精神和身体上有所准备，可以帮助我们面临意外时不致恐慌。考虑一下如果我们面临这种情况时将如何处之？是否要与那个强奸犯谈话？谈什么？是否需要抗拒和搏斗？一些妇女在面对强奸时曾经尝试与之进行对话，唤起他的理智和人性，有时候，这种努力确将自己从强奸犯的手下解救了出来。

下面是许多妇女所采用的防止强奸的主要措施：

1. 我们可以和同一建筑物的邻居们联合起来，事先约定特殊的求援信号，例如某种特殊语言，敲击墙壁，交换电话号码等。晚上尽量与别人结伴而行。考虑互相帮助的任何形式。

2. 如果你是独居的，可以只在电话簿上和信箱上写上你的姓名编号。还可以在信箱上写上一、二个伪造的同居者的姓名。

3. 加固门锁。在确认来访者之前不开门。

4. 为窗户上锁，一楼的住宅应加固窗户，安装铁栅栏。

5. 使住宅的各个入口处光线明亮。

我们大多不愿意去伤害别人，在面临危险时，我们之中的许多人往往吓瘫了，完全丧失了抵抗能力。有一个妇女，当她被攻击者掐住脖子时，尽管她的手所及的地方有刀子，尽管别人想杀死她，但她却不敢去拿刀自卫。相反，如果我们建立信心并进行自卫，则往往可能解救自己。另有一个妇女英勇地与进攻者进行搏斗，虽然身上受了许多伤，却活了下来。在她之前，这个暴徒曾经将别的未反抗的妇女杀害。

使用刀子 is 危险的，因为这可能给自己带来更大的伤害，必要时也可以使用。可以练习踢，因为踢可以达到较远的地方。可以扔出一件东西去吸引对方的注意力，然后再攻

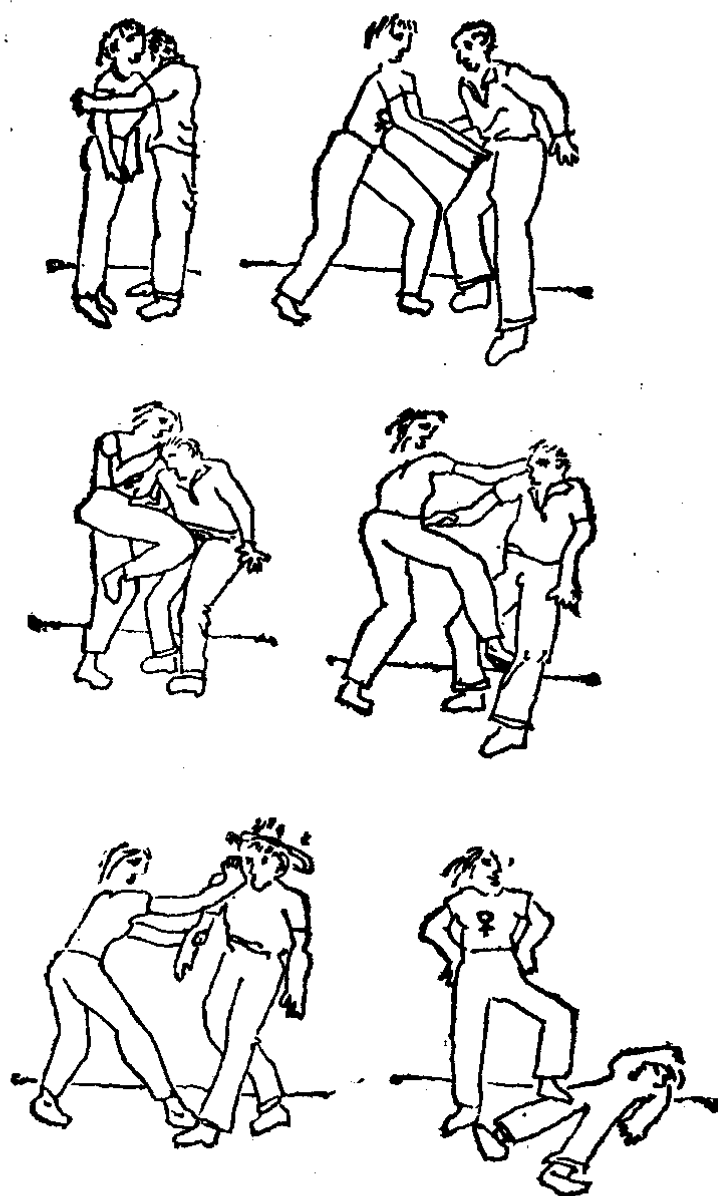


图11-1 自 卫

击，例如扔出一只手套或提包。最重要的是：不要担心会伤害企图伤害你的人。

强奸总是会给受害者造成心理创伤的，与自己的朋友或咨询医生谈出自己的感受是非常重要的。有时候，由于羞怯和窘迫，许多受害者不能向别人谈出自己的不幸，而这将成为非常沉重的精神负担，非常不利于精神创伤的愈合。在不幸发生后向别人谈了自己的不幸的人，将更少地感到罪恶感和耻辱，因为她们已经发泄了她们的愤怒，而且与别人谈论了，一种似乎许多妇女都曾经遭受过的罪行。我们必须记住，强奸并不是我们的过错。由于强奸挫伤了我们的自尊，所以，愤怒是最自然的反应。我们必须通过互相帮助来表达这种愤怒，否则，这种愤怒如果不是发泄出来而是郁积在心中，那将造成心理创伤。有一个妇女在受到强奸后6个月之中未对别人讲，致使她精神极度沮丧。当她后来终于对别人讲了之后，才有所好转。

强奸的受害人以及她的家庭，往往需要心理大夫或朋友们来帮助，以战胜情感的困境和渡过危机。羞辱、窘迫、罪恶感、厌恶、恐惧、焦虑，这些情感均可以发生在强奸之后。那些曾经有过被强奸经历的人，可能可以较好地帮助受害人表达和调整自己的情感。总之，在受到强奸之后与一个可以理解自己的人谈出自己的感受是非常重要的。

对于受害者来说，朋友、爱人、家庭的反应也是很重要的，尤其是当受害者年纪还很轻的时候。她需要别人的支持和理解来渡过可能是人生中的第一大挫折。许多父亲、丈夫、男朋友对强奸者感到非常愤恨。然而，这种愤恨往往是由于他们将这一行为看成是对他们自己的人格的一种伤害，尤其是当男人将女人看成是自己的“财产”的时候。如果亲人们

在表达这种愤恨时没有同时表现出对受害者的同情和支持，那么，这种愤恨的表现对受害者是无益的，只会加重她的负担。在这时候，男人们最重要的是给受害者以同情和支持，而不是去表现自己的感受。幸运的是，越来越多的男人开始认识到这一点。

对于年龄很小的受害者尤其需要恰当的心理保健。对于一个小姑娘来说，她的反应很大程度上受到周围人的反应影响。如果周围的人都表现出很不安，她也会感到很不安；如果周围的人表现出一味的愤怒，她可能会以为这种愤怒是针对她自己的，认为是由于自己的过错造成的。这种反应在儿童是很普遍的。对于强奸儿童这样的事情，不管我们怎样愤怒，我们都应该注意不要在儿童面前表现出来，因为这只会加重她们的创伤和恐惧。

十几岁的少女受害者常常感到巨大的羞耻和负罪感，她们可能会将此事压在心底很多年而不对人讲。直到很多年以后她们才发现没有必要一个人来背这个沉重的负担。她们常常感到自己会因此受到责备，而且惧怕不再会有男孩子喜欢自己。父母们一定要对十几岁的受到强奸的女儿给予同情和支持。父母（尤其是父亲）自己的愤怒、自责和沮丧的感情，会使这种同情和支持的表达变得非常困难。

必须牢记的最重要的事情是：尽管警察、法庭和男人们会帮助我们，但是他们无法制止强奸。只有女人才能制止强奸。

五、学会自卫

保持一个健康的身体将使我们的生活变得愉快和完整。

在这个仍然存在暴力的社会中，学会保卫自己对于维护自己的身体健康和心理健康都是非常重要的。在美国，报案的强奸案每7分钟发生一起，与女婴出生的速率相同，而没有报案的数量要大得多。许多妇女在家中经常受到自己的丈夫、男朋友和父亲的殴打。

长期以来，我们依赖于男人的保护，依赖于金钱或其它类型的保护。除了少数工人阶级的女儿们被迫从小学会保护自己外，我们之中的大多数人，从小就未被人鼓励去学习自卫。因此，我们常常感到无望、软弱、胆怯，甚至我们怀疑自己是否具有保护自己的权利。

我们认为，妇女认真地应用自己的自卫权利是非常重要的。在前面的章节中我们已经讨论了如何锻炼出一付强健的身体，然而，强健的身体并不等于强有力的自卫能力。绝大多数妇女惧怕疼痛和受伤。我们并不知道我们实际具有的对疼痛和暴力的承受能力，然而甚至在威吓面前我们就屈服了。我们也不了解自己的潜在的力量，不知道运用这种力量来自卫和在必要的时候给攻击者以回击。通过训练，我们可以在体力上和心理上获得力量，不仅如此，我们还将增强面对生活的信心。

我们希望妇女们学习一些自卫技术，包括格斗技巧。你可以到附近的一所柔道学校或武术学校中去学习。你可以着重学习那些一个妇女如何与一个男人格斗的技巧，当你学习了诸如武术这样的东方格斗方式后，你将感到非常兴奋，你会发现这些技术马上就可以被用来自卫。即使是老年人也可以开始学习自卫技术。我们知道的一位妇女在62岁时开始学习柔道，在72岁时，她获得了两条标志技术水平的黑带——柔道和空手道的黑带。姑娘们更不用说，她们可以很早开始

学习如何保护自己。

如果你在附近找不到适当的学校，你可以买几本有关的书，根据图示和说明来自己学习。在这种学习中，你最好有一个共同学习的伙伴。

不论你是否参加了一个正式的或非正式的训练班，你可以立即开始考虑你的自卫问题。这是一种技巧学习过程，这可能是一个较长的过程，需要经常的练习，需要毅力和恒心。这是一种对于体力和毅力的考验，有时甚至要承受痛苦。在这种训练中，你可以了解你的长处和短处，可以学会关于策略的思考，可以和朋友一起练习。你可以考虑可能出现的情景，可以想象你自己在做一种有力的活动。如果有人从后面抱住了你，你将怎么办？如果你在一间公用电话亭里有人靠近了你，你将怎么办？如果在地铁上，一个男人的手伸向你的膝盖，你将怎么办？你与你的朋友可以轮流充当进攻者和防卫者。你们可以练习挣脱抓握和在地板上格斗。进行拳击和腿踢的对打训练是非常重要的。在这种训练中，你可以逐渐克服妇女中常有的恐惧心理。轻型拳击手套是很好的工具，带上它可以不怕打伤对手和被打伤。充分练习你的腿，胫骨、膝盖和腹部均是你的腿的主要攻击目标。你可以用一个硬枕头或一个塞满衣服的大口袋来作你的靶子进行练习。如果你不习惯于对着男人喊叫，你还可以练习表达你的愤怒和决心的方式，恶狠狠地盯住对方或说些什么话。

如果你经常与一个男朋友进行这样的练习，那么，当你面临真正的攻击时就不会轻易屈服。因为这时你已经有所准备并且建立了予以还击的信心。恐惧是最大的障碍，它常常使你忘记了自己该做的事情。

下面是一些你可以做的事情：

在夜晚的街上，尤其是在不熟悉的环境中，随时保持警惕，但不必恐惧和失望。当出现意外情况时，不要企图否认它的出现，而是以一种平静、坚定的姿态来迅速行动。除非你有足够的信心可以自卫，一般最为安全的反应是逃跑，尽量向有人，有亮光，有建筑物的地方跑。

如果你无处可跑或已经被抓住，你可以采取许多不同方式来与之格斗。如果他从你的前面来，你可以迅速有力地踢他的膝盖或是胫骨。如果他在你尚未起腿之前就抓住了你，你可以用你的膝盖去顶他的腹股沟。如果你的两臂尚是自由的，要充分运用它们：撞击对方的头部、太阳穴、眼睛、耳朵下面、嘴和鼻子。同时可以唾或咬对方。如果他从后面抓住了你，你可以扭动你的髋部，使你可以用肘部来向后猛击罪犯的胸骨之下、两肋之间的部位，这是腹部最敏感的部位。之后，立即用拳头向后猛击他的下腹部。也可以用手抓住他的睾丸猛力向下拉。此外，还可以用你的脚后跟向后踢他的膝盖，向下用脚跟猛踩他的脚趾。不要只准备一种动作，应该接连地准确地进行一组动作。保持镇静但反应迅速，在注意保持平衡的同时竭尽你全身的力量来挥拳和踢腿。记住，在危险情况下我们常常会爆发出平时所不具有的异乎寻常的力量，这是体内肾上腺素水平突然提高的结果。

为了安全，也可以在手边（一定是提包的上面，而不是提包的深处）放一个装有柠檬汁、醋之类的喷雾器，当面临危险时用来对付坏人。但这并不保险，经常是你尚未使用喷雾器之前就被对方抓住了。还可以用其它的东西作为武器来进行自卫：例如雨伞，手提包，砖，瓶子，锤子，棒子等等。在家中时，如果你在枕头边上放一武器睡觉更安全些。你尽可以这样去做，不必感到害怕。

不论采用什么技术进行反抗，都有必要在行动的同时叫喊。这不仅是为了求救，而主要是为了造成一种声势，进行战斗的呼喊。这将给你造成一种心理上的支持，并给坏人以威胁，使他犹豫或分心防备，增加你逃脱的机会。如果你一旦挣脱，不要停留下来看他到底是谁，立即跑，快跑。如果在家中，立即跑到邻居家中去。