

<<我的小红书>>

图书基本信息

<<我的小红书>>

前言

写给中国女孩的一封信 亲爱的姐妹们，你们好： 首先，我要感谢你们选择了《我的小红书》，而不是其他那些传统的读物。

作为一个女孩，成长故事是一个难以言说的话题，而《我的小红书》则旨在帮助姑娘们摆脱尴尬，勇敢面对。

表面上看，中国女孩和美国女孩存在着文化差异，但提到“月经”这一话题，我们其实是一样的。

就拿书中任何一个故事来说——无论来自哪个国家——你会发现所有的女孩都是激动的、恐慌的，似乎她们经历的是这世界上最为尴尬的事。

同样，你也会发现每个女孩都会用自己独一无二的方式来诠释第一次月经的故事。

你

<<我的小红书>>

内容概要

苏珊史•书坦初潮时为了销毁秘密，烧掉了12条内裤； 乔伊斯•梅纳德为了遮掩身体变化，在衣柜里藏着半年内用过的卫生巾； 珍妮弗•阿萨尼•登渴望成熟，决定偷吃妈妈的避孕药催熟月经； 尼娜•巴斯曼在纳粹裸体搜身中迎来了初潮，伴随着疯狂的逃难； 艾米利亚•阿瑟在黑板答题时迎来了初潮，背后传来同学们的哄笑； 丽莉•戈特卡尔科在海底潜水时迎来了初潮，顿时海水红了一片…… 不出意外的话，每个健康女性都必经人生第一次月经，可又有多少惊恐、不安和无助而无处诉说呢？

《我的小红书》恰是这样一本“月经书”，书中收录了全球99个不同地区、不同年龄女性的第一次月经故事，从15岁的孙女到101岁的祖母，从北美到南非，从东亚到西欧，其中不乏名女助阵：奥斯卡获奖电影《朱诺》作者黛尔布罗•科迪、当红美剧《绯闻女孩》原作者西莉•冯•齐格萨、《上帝你在那儿吗？

是我，玛格丽特》作者朱迪•布鲁姆、女权名著《伊莎性爱告白》的作者艾瑞卡•琼、1981年美国桂冠诗人玛辛•库敏、曾和塞林格有过一段忘年恋的作家乔伊斯•美娜……

<<我的小红书>>

作者简介

蕾切尔•考德•纳尔布芙曾经也觉得月经是件羞于启齿的事。不过，这些感觉早就不在了，现在她说起自己的初潮故事来可是相当从容（她甚至以此作为聊天的切入点）。因为她谈月经……这么说吧，每月不止那么一次，所以她高中的外号就是“月经女孩”。她对此也欣然接受。

她已经高中毕业，目前正在休息，享受间隔年，即将入学耶鲁大学。业余时间，她喜欢弹吉他，骑独轮车，还喜欢没事半夜和朋友们烤个馅饼什么的。她将把《我的小红书》所有版税收入都捐给女性健康慈善事业。

<<我的小红书>>

书籍目录

序言噢，弟弟 1993—路易丝•斯特瑞，科斯科布市，康涅狄格州再见了，特殊园艺才能 1942—西尔玛•坎德尔，纽约，纽约州销毁秘密 1966—苏珊•史书坦，纽黑文，康涅狄格州14岁的恐惧 1991—爱立卡•钟，纽约，纽约州谎言 1948—莎伦•维克多，圣克鲁兹，加利福尼亚州可怕的搜身 1942—尼娜•巴斯曼，皇后郡，纽约州 艺术家的第一件手绘作品 1968—尼娜•宾利，西港，康涅狄格州 血淋淋的成人礼 2002—莎拉•罗斯，纽黑文，康涅狄格州女性用品的考古专家 1982—米歇尔•杰夫，洛杉矶，加利福尼亚州血亲 1976—桑德拉•福德林奇-霍尔，旧金山，加利福尼亚州太湿了 1994—拉菲娅是专攻非洲医疗问题的大学毕业生。

一个奶酪工的忠告 1953—弗拉瑞，芝加哥，伊利诺伊州无解的问题 1992—艾米.H.李，伯克利，加利福尼亚州我能不能“翘”过月经 1971—派蒂•马柯思，纽约，纽约州沉默年代 1930—伊丽莎白•西西里亚诺，克利弗兰，俄克拉何马州一个嫉妒的阴道 1981—南希•L•卡如索，卡迪夫，加利福尼亚州森林深处 1964—莎伦•格哈德，诺瓦托，加利福尼亚州重拾丢失的责任感 1969—扎尼塔•路易斯，里士满，弗吉尼亚州 明朝的事和我的月经 1999—阿丽莎•史瓦特兹，洛杉矶，加利福尼亚州罗迪克的发球局 2003—珍•巴什恩，洛杉矶，加利福尼亚州未曾见面的月经 1981—S.，纽约，纽约州 噢，月经之喜 1987—梅根•麦卡弗蒂，普林斯顿，新泽西州害羞的爸爸 2002—艾丽•福斯特，兰卡斯特，宾夕法尼亚州带绳子的热狗肠 1993—埃伦•德文，沃灵福德，康涅狄格州“文革”时期的月经 1967—马晓玲，中国南京关于月经的聊天记录 2005—佐伊•康德•娜勒布夫，纽黑文，康涅狄格州卫生棉条耳塞 1972—帕特丽夏•E•伯伊德，匹兹堡，宾夕法尼亚州 墨水迹和牛奶迹 1987—克利斯蒂亚•曼蒂森，布鲁克林，纽约州挺有魅力，但好景不长 1981—珍妮弗•伯姆歌德，纽约，纽约州 上帝，我知道你不在。

是我，凯特 1990—凯特•泽曼，多伦多，加拿大魔咒 1939—罗拉•格查德，旧金山，加利福尼亚州简单花瓶（妈妈） 1997—劳拉•维希拉尔，纽黑文，康涅狄格州简单花瓶（女儿） 1997—瑞贝卡•维希拉尔，纽约，纽约州 开不了口 2007—塔顿•塔沃兹，芝加哥，伊利诺伊州催熟的月经 1970—朱蒂•尼克森•阿瑟琳，瓦斯顿，宾夕法尼亚 马桶里的卫生巾?1993—凯瑟琳•肯纳特，米德尔顿，康涅狄格州洋娃娃的床垫 1990—尤利娅，纽约，纽约州请别为我流血 1979—莫妮卡•维索洛斯卡，伯克利，加利福尼亚州—记耳光 1972—伊琳尼•莱纳尔，纽约，纽约州 难民同学的解救 1941—帕尔•斯登•塞利斯基，萨克拉曼多，加利福尼亚州神的愤怒 1970—吉尔•柏罗斯基，克利弗兰，俄克拉何马州精英女性的诸多规矩 1962—莎拉哈•莎玛，钦奈，印度平淡如盐 1967 & 2008—杰奎琳•米特贾德，麦迪逊，威斯康星州森诺丽塔 1980—妮卡•马托斯，纽黑文，康涅狄格州 我能坐他腿上吗 1916—海瑞塔•温特伯格，纽约，纽约州芭比的派对 1996—安什歌•阿拉塔斯，伊斯坦布尔，土耳其 信件摘录—玛欣妮•库尼，新罕布什尔州我的亲友团是个盒子 1977—邦妮•卡兹米萨，吉尔福特，康涅狄格州海底鬼门关 2004—丽莉•戈特卡尔科，瓦林福得，康涅狄格州 死在雅典海边 1972—玛莉•胡，纽黑文，康涅狄格州 只想让妈妈陪伴我 1983—丽莎•瑟琳•戴维斯，布鲁克林，纽约州和山羊散步时…… 1982—塞斯利•维尔•兹戈萨兹，布鲁克林，纽约州白裙子 1971—凯西•卡瓦西科，克利弗兰，俄克拉何马州数学课上的意外 1979—艾米利亚•阿瑟，阿克拉，加纳 漫长的45分钟 1991—劳拉•麦德林•文斯曼，亚利桑那州藏满神秘和恐惧的棕色袋子 1968—乔伊斯•梅纳德，米尔谷，加利福尼亚州给雪铁龙上色 1970—凯瑟琳•约翰森-洛尔，布鲁明顿，印第安纳州那年的酸果曼沙司 1993—巴克丽•雷切尔•冈，迈阿密，佛罗里达州Tsihabuhkai 1962—琼尼塔•帕哈多珀尼，劳顿，俄克拉何马州 做梦时生了无数个小孩 1994—安妮•谢尔曼，奇科，加利福尼亚州秘密行动 1998—珍妮弗•阿萨尼•登，汉密尔顿，加拿大碾碎的树叶 2006—撒切尔•姆恩，奈洛比，肯尼亚谁都不孤单 1979—梅格•卡波特，布鲁明顿，印第安纳州“第二次”的初潮 1997—伯纳黛特•墨菲，洛杉矶，加利福尼亚州爸爸的礼物 1973—伊扎莱•汉密尔顿•阿伯盖德，埃文斯顿，伊利诺伊州卫生巾售货机旁的革命 1960—琳达•琳多斯，纽黑文，康涅狄格州 百无一用是书生 2004—玛丽

<<我的小红书>>

娅•福瑞克，芝加哥，伊利诺伊州 如果男人来月经—葛洛丽娅•斯坦姆，纽约，纽约州女用盔甲 1961——碧欧•罗宾斯，圣克鲁兹，加利福尼亚州错过的剧情 1980—戴碧•多蒂丝，洛杉矶，加利福尼亚州 重要会议上的突然袭击 1974—碧塔•莫哈德姆，匹兹堡，宾夕法尼亚州 月经的前兆 1975—米利亚姆•尼尔森博士，曼德福德，马萨诸塞州 育儿改革—南希•格沃和乔•凯利，德鲁斯，明尼苏达州 在罗马错失的性教育机会—琳达•格林伯格，芝加哥，伊利诺伊州 投手的困扰 993—莫伊拉•凯瑟琳•雷，波兰特，俄勒冈州最恐怖的游乐项目 1992—杰西•舒斯特，迈阿尼，佛罗里达州 马背上的“初潮” 1960—玛格丽特•维特顿，玛莎岛，马萨诸塞州 不来不来就不来 1980—雷切尔•维尔，纽约，纽约州 崭新的美人鱼 1974—莎拉•希克曼，奥斯汀，得克萨斯州 来自加州的电话—给我的女儿—菲尼洛普•斯凯利•萨特，波兰特，俄勒冈州 花生酱和巧克力 1959—凯瑟琳•斯维泽，惠灵顿，新西兰 多亏了塔莫拉皮尔斯的书 2006—玛德琳•福特德，纽约，纽约州 美妙的几小时 1965—塔摩娅•皮尔斯，纽约，纽约州 月经经济 1983—珍妮•德斯兰德斯，悉尼，澳大利亚 祈祷时间 2006—法特玛•曼斯伍德，克伦威尔，康涅狄格州 正巧我在这儿 1952—利斯•本纳德，埃文斯敦，伊利诺伊州 血月：另一个世界的姐姐 1979—桑德拉•盖伊，巴黎，法国 晚熟 1998—艾米莉•哈格迈尔，洛杉矶，加利福尼亚州 大出血，历史重演 1970—玛丽安妮•伯恩斯坦，费城，宾夕法尼亚州 青春期，十二步方法 1946—玛丽娅•那勒布菲，牛顿，马萨诸塞州 真假月经 1983—塔娅•赫尔利，纽约，纽约州 无法忘却的第一次—卡拉•科恩，华盛顿像玛格丽特一样隐瞒月经 1952—朱迪•布鲁姆，纽约市，纽约州 多吃鸡肉，早来月经 1990—黛尔布罗•科迪，洛杉矶，加利福尼亚州 月经赶在手术前 1959—赫尔玛•雷诺，德国它回来了 1991—帕齐•华纳，纽约，纽约州 月经发生在9•11 2001—艾米•伯迪克，佛蒙特州 强迫式流血 2000—金波莉•皮奇里利，巴尔的摩，马里兰州 被月经改变人生的男孩 1964—哈维•克里曼，伍德布里奇，康涅狄格州 千奇百怪的呢称 你可以知道更多 你可以实现更多 鸣谢

<<我的小红书>>

章节摘录

销毁秘密 1966 我那年11岁。
所有朋友里，我是第一个来例假的。
因为一般情况下女孩子只有到了12~13岁，甚至14岁时才会有初潮，所以我父母还没跟我讨论过月经这回事。
我当时一点儿都不了解这是怎么回事。
大女孩们说起这个词的时候，我还以为她们在说什么新句型呢。
一个夏天的下午，我独自在家，突然觉得两腿之间黏黏的，就像尿湿了裤子一样。
我跑进浴室，脱下内裤，惊讶地发现内裤已经被血浸湿了。
我吓坏了，以为自己要死了。
我倒是不怕死，可是想想父母和朋友们要是知道了一定会伤心的，于是就决定对自己的“死讯”守口

<<我的小红书>>

媒体关注与评论

“对健康正常事物的沉默，会使得它们变得羞耻，《我的小红书》则将这羞耻转为庆祝。”——美国女权运动的领袖，格罗莉娅·斯坦奈姆 关于小红书和小红事儿 柏邦妮 1关

于月经的诸多说法中，我最喜欢的一种是一个“雌雄难辨”的小朋友说的——“我变小女孩了”。

我不喜欢“月经”这个说法，太正式。

例假，有点儿婆婆妈妈。

来好事了，我妈妈总是这么说，这个说法仅仅强于“倒霉了”。

大姨妈来了，有点儿三八。

好朋友来了……如此种种，我觉得都不如“变小女孩了”来得亲切，可爱。

变小女孩了，好像整个人都柔弱起来，需要呵护和

<<我的小红书>>

编辑推荐

这是由一个18岁女孩与全世界所有女性分享的私密话题，这是99段尴尬，惊慌，紧张，狼狈的第一次月经故事，你所经历的——大家都同样经历着，你并不孤独。

<<我的小红书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>