

果壳阅读
果壳网支持 guokr.com

马晓年
性咨询丛书

知性

男性篇

S c i e n t i f i c a l l y

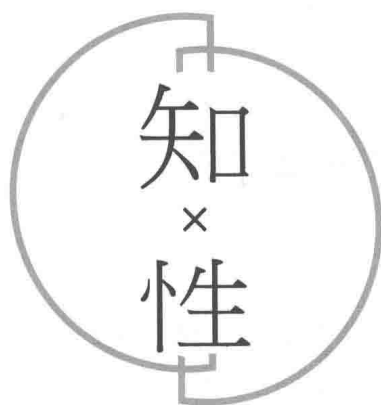
E n j o y

X⁺

CSS



湖南科学技术出版社



马晓年性咨询丛书
×
男性篇

马晓年 著

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

知性. 男性篇 / 马晓年著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5357-5946-7

I. ①知… II. ①马… III. ①性教育 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 299085 号

知性 男性篇

著 者: 马晓年

责任编辑: 孙桂均 吴 炜

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市望城区金山桥街道

邮 编: 410200

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 180000

书 号: ISBN 978-7-5357-5946-7

定 价: 48.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



自序

性科学研究不容忽视

S
E
X
enjoy
2
times

从古至今，“性”始终是一个极其敏感的话题，在漫长而风云变幻的历史长河中，人类始终坚持不懈地探索自然万物、宇宙和自我，包括对人类生殖和性行为满怀浓厚的兴趣，人们的性观念也在不断地演变着，时而开放，倍加崇尚；时而封闭，严加禁锢。那些过着荒淫无耻、奢侈糜烂的腐朽生活的历代统治者却竭力阻挠和压抑民众的性爱需求，标榜“性也，为后也，非为色也”；大力宣扬“存天理，灭人欲”“清心寡欲”“贞洁不二”。于是，人们把性视为虎狼并渲染为“孽海茫茫，首恶无非色欲；尘寰扰扰，易犯唯有淫邪；拔山盖世之雄，坐此亡身辱国；绣口锦心之士，因兹败节隳名”。在历时几千年的封建礼教和愚民政策毒害下，特别是那些封建道德卫道士——假道学先生们为虎作伥，拼命在维护封建统治的同时极力限制或禁止任何科学知识包括性知识的传播，从而严重束缚了性科学的发展，使人们的性观念、性心理畸形发展，造成一代又一代为数众多的性盲，形成对性的恐惧感和对性的种种偏见。

新中国成立后的近 30 年里，特别是“十年动乱”期间极“左”思潮的肆虐，性禁锢变本加厉，例如在“文化大革命”期间的八个样板戏中，没有出现一个完整的家庭，没有表现过一对恩

爱的夫妻，极“左”路线奉行的是对爱情、婚姻和性爱横扫一切的“三光政策”，这使得我国的性教育如同“白茫茫大地真干净”。由于缺乏必要的科学的性教育和性知识，导致性神秘和性愚昧，最终形成性失控，于是充满了色情内容的手抄本不胫而走，毒害了一批批青少年，性犯罪率居高不下，给社会造成严重后果。历史的教训值得注意。

虽然几千年来人类性行为方式的变化是很小的，但人们对性的态度和观念却发生了很大的变化。其中最显著的变化便是性与生育的分离。现代人已主要把性看作是两性亲昵关系的表达和对肉体快感乐趣的追求。诚如劳伦斯^①所言：“性是人类生活中强有力的、有益的和重要的刺激力量，当自然之潮在我们身上涌动，如同感受到太阳的温暖，人人都会体验一种亢奋的情绪。”另一个主要变化是性的公开化，它从来没有像今天这样公开地被讨论和表现过。同时，人们对性和性行为也给予了新的定义和新的评价。所以，能为人们所接受的性表达方式也不不断扩大了。先前不能为人们所接受的性行为方式在当今的各个文化体系中得以表现。

性学即是研究与性相关问题的科学，它的研究对象主要有两个：一是性别，二是性功能，性学主要是以生物学为基础的。性学是人类知识的一个不容置疑的分支，它包括性生物学（核心是性医学）、性心理学、性社会学和性伦理学。性生物学是从人的静态的解剖结构和动态的生理反应这两个角度来研究两性生活的，它包括：性别问题（如性的分化与发育）、性器官的解剖与生理、性器官的反应与能力、性行为的障碍与治疗，它主要是性医学问题。性心理学研究两性差别、性心理发育、性别认同或性身份

① 英国著名小说家，著有《查泰莱夫人的情人》。

(即心理性别)、性取向、性偏好、性欲、性感受、性心理障碍等。性社会学研究人类性行为和社会发展的相互作用、相互影响,它包括:性角色(社会性别)、性行为、性关系、约会、恋爱、婚姻、性文艺、性法学等。性伦理学是研究两性关系和社会道德规范之间的相互关系,它包括:性态度、性信念、性价值观念或性道德准则、性教育、性禁忌等。前两门同属性科学范畴,后两门属于性哲学,统称则是性学。应该强调的是上述四方面并非各占25%,而且也不是泾渭分明的四个板块,在四个部分之间及各自的小分科之间仍有许多学术上的交叉和相互影响。

由于性学是这样一个多学科的、涉及面极广的知识体系,因此,客观现实要求每个从事性学研究或工作的人都要高屋建瓴地看待性问题,如性治疗医生不仅要懂医学,还要懂心理学、社会学、伦理学等多方面的知识,这样才能处理好患者或咨询者的诸多问题,但他无论如何也成不了性心理学家或性社会学家。在我们强调性学是一个整体概念的同时,若片面认为再把性学进一步划分为性医学、性社会学等分支,便是荒谬可笑的观点,因为任何从事性学研究的人都只能在自身熟悉的某一分支学科里深入探索并触类旁通,但绝不可能成为门门精通的广义的性学家。我们可以把性医学家、性心理学家、性社会学家、性伦理学家等统统称为性学家,但他们的专长却往往局限于自己的专业范畴之内。

无论中国还是外国,最早的医学模式是从古代的自然哲学模式中分化出来的。如“天神合一”“天人合一”“阴阳五行”的思想构成了中医的精髓;古希腊时期的希波克拉底和亚里士多德等则主张人与自然不可分离,精神与躯体关系密切。在这一阶段,东西方是不谋而合的。近几个世纪以来,随着西方医学的进步,

人们往往把医学看成是一种纯属自然科学的生物科学，似乎仅靠生物学方法就可以最终治愈任何疾病，这种生物医学模式往往见病不见人，忽视了人的整体性，把人看成由不同部件组合而成的机器，特别是忽视了人的社会性和心理因素对疾病的影响。随着21世纪科学技术的飞跃发展，社会的政治及经济状况也不断发生急剧变化，人们的心理负担日益加重，心身疾病在人类疾病中的比重不断上升，于是一门崭新的医学科学——心身医学就应运而生了。心身医学的概念打破了传统的生物医学模式的观念，不再简单地运用纯生物科学的观念认识健康问题，从此，加强了医学和相关学科特别是心理学与社会学的交叉渗透，形成崭新的“生物—心理—社会医学模式”。现代医学认为，健康可分为身体健康、心理健康和社会适应健康三大部分。人们特别注意研究心理、社会因素导致的心身疾病。由此，人们注意到大部分性功能障碍都属于心身疾病的范畴，即使是属于器质性疾病，也仍存在广泛和严重的心理和社会因素影响。

国际上性研究、性治疗领域出现的重大进展发生在近六七十年间。由于与性学相关学科的飞速发展与交叉渗透，性学研究由原来的纯性学的一条腿走路变成性学与相关学科共同进步的两条腿走路，它的发展步伐大大加快了。性医学作为性学的核心在近30年间更是取得了令人瞩目的进步。性科学的建立和发展解除了许多人的性疾患和忧虑，人们能以更加充沛的精力工作、学习和生活，大大改善了生活质量；反过来性学的发展也促进了计划生育学、优生学、药性学、老年病学、精神卫生学等学科的发展，具有重大的社会效益和积极的意义。因此，绝不能忽视或无视性研究、性治疗的建立与发展，更不能忽视广大群众对积极宣传、普

及科学的性知识和他们所关心的性技巧的需求。回避性问题，或对性问题视而不见、听而不闻的态度是不现实和不科学的。科学的性教育必然会从千呼万唤始出来的忸怩姿态转变为勇敢地、昂首阔步地登上历史舞台的崭新形象。

在上述四个学科中，性医学和性心理学是更重要的学科，因为，人们研究性科学的根本目的是解决长期困扰人类的与性有关的疾病；性医学和性心理学恰恰为人们提供了最基础的科学知识和实验证据。若否定性医学和性心理学在性学体系中的主导作用，也就否定了我们人类的生物属性与社会属性的二重性，而人类的存在与发展恰恰是由这两部分内容所组成。另外，尽管性欲和性行为也受到社会和伦理因素的很大影响，但性行为毕竟是发生在两个生物体之间的活动，它涉及解剖、生理、心理等过程的功能活动，性反应和性和谐的最终实现毕竟要依赖于生物学基础。而且从人们所普遍关心的主要是自身的性发育和性功能是否正常、如何改善与提高自身的性能力、如何克服性不和谐和性心理或性功能障碍等问题也可以看出，绝大多数的性问题是医学问题、心理问题或由社会学等原因所造成的医学、心理问题。

人类性活动的目的一般有以下三种：生殖、证实情感的炽热与亲密、单纯追求性乐趣。性更是婚姻的结合剂和稳定剂，人类对性健康和性和谐美满的重视已达到前所未有的程度，而对性的无知、迷信和错误观念却会严重影响人们的整体生活质量。遗憾的是目前媒体宣传中仍充斥着许多充满谬误的性信息，至于各类广告宣传中的吓唬人的或虚假的说法更是不计其数，至今为止已出版的 3000 多种与性密切相关的书籍中，真正富有学术价值或广泛影响的书并不多，至于性的商品化更是玷污了健康性体验的真

实感受和形象，而且它们还会使正常人丧失自信心，因为那种“超人的”性表演给人们树立了高不可攀的样板，至于其中的色情淫秽内容更是让人无法忍受。诸多腐朽、色情的文化垃圾正通过铺天盖地的漫画书、口袋书、地下出版物、光盘和网络不断冲击着我们的城乡文化市场，为数不少的人遭受此类毒害后日渐放纵自己的性行为。所以，我们对性问题采取避而不谈的鸵鸟政策是不行的，必须给予充分的重视。我根据自己多年来的深刻体会特提出我们的性学工作指导方针，“弘扬性文明，普及性教育，提高性素质，享有性健康”，供各界同仁讨论，以求取得共识。

弘扬性文明

文明是人类在改造主客观世界实践活动中所创造的积极的和肯定性成果的总和。人类文明包括物质文明、精神文明和性文明，它们共同构成了社会文明的总体和基石，它们之间存在彼此相互影响、相互制约和相互渗透的关系。性文明既需要物质文明提供基本生活条件和发展动力，也需要精神文明提供价值导向、知识的普及和发展动力。现代性文明应该是继承和发扬人类性文明的全部优秀遗产并不断把它推向新的高度，成为人类历史上最高尚、最进步、最科学的新型性行为模式。

普及性教育

性教育是性健康的保证，是国民素质教育的重要内容。是贯穿人的一生的一生教育，如儿童和青春期的性教育将奠定其一生的性健康基础；未婚成年期应建立健康的性观念和性态度，克服自卑心理或失落感，消除性紧张与性焦虑，懂得什么是安全、负责

任的性行为，学会基本的安全措施以防止意外妊娠和性病感染；已婚成年期应注意性卫生和性保健，提高性生活质量，保持彼此尊重和忠诚，避免感情疏远、婚外感情纠葛和婚外性行为；中老年人性教育则强调正确处理好中年性失谐及围绝经期保健，关注老年性冷漠和再婚问题。

提高性素质

性素质泛指人们在性方面的综合能力和表现，是一个整体的、多维的概念，涵盖了性的所有范畴，如性的生物学成分——性功能、生育和控制生育能力等；性的心理学成分——性欲、性心理、自信心和安全感；性的社会学成分——性关系、性行为方式；性的伦理学成分——性态度、性信仰和性价值观念。性本能是天生的，代表性的生物学属性；而性素质代表性的社会学属性，它受文化、历史、社会等因素的影响、修饰和雕琢。

性素质的教育、训练和形成的过程可以称之为性修养，它是在后天实践中不断发展和完善的。虽然人们难以对性素质的好与坏、对与错、正常与变态做出明确的界定，但性的文明与进步、和谐与美满却是历史发展的必然趋势，是人类的共同理想和追求目标。

享有性健康

性健康的命运是由人的性素质所决定的，只有充分接受性教育、加强性修养和不断提高性素质之后，性健康才能得到保证。性健康包括：根据社会道德准则享受性行为和生殖行为的能力；消除能抑制性反应、削弱性能力、损害性关系的消极心理因

素，如恐惧、羞愧、罪恶感和虚伪的信仰；没有器质性障碍、各种生殖系统疾病及妨碍性行为与生殖能力的躯体缺陷；具有抵御性传播疾病和艾滋病感染的能力，具有防止意外妊娠的能力。性健康指以上诸方面都应该是健康的，而不仅是没有疾病或不适。人的性健康或生殖健康的命运是由人的性素质所决定的。一个人的未来和出路掌握在自己的手中，只有认清自我、把握自我、战胜自我才能维护自己的权利和健康，不要过高期望或指望任何人会为你的健康负责或改变他的生活主流来为你负责。总之，实现人人性健康是一个宏伟的远大目标，需要我们付出艰辛的努力和坚持不懈地奋斗。

《男性学咨询》从1987年的第一版到如今已经历26年，在四分之一世纪之后，再次更名再版，说明群众和市场的需求，本书的目的旨在给读者介绍男性科学的最新研究成果，让人们以科学的知识武装自己，抵制那些反科学的、错误的或陈腐的性观念，以保护自己的和家人的性健康。

马晓年

清华大学玉泉医院性医学科主任医师

中国性学会副理事长

世界华人性学家协会副会长



Chapter 1 性器官、性体验

- Q1 性在男性的一生有何变化? 2
- Q2 男性生殖系统是由哪些器官组成的? 5
- Q3 阴囊皮肤为什么又皱又黑? 7
- Q4 为什么阴囊被踢到了会那么痛? 10
- Q5 阴茎包皮该不该割? 12
- Q6 为什么有些男性阴毛稀少? 14
- Q7 雄激素与毛发之间的关系怎样? 16
- Q8 雄激素造成毛发异常怎么治疗? 18
- Q9 男性体内也有雌激素吗? 20
- Q10 男性的三种勃起类型是什么? 22
- Q11 人的性反应周期各有哪些特点? 24
- Q12 男性性反应的周身表现有哪些? 27
- Q13 男性性体验是怎样的? 30
- Q14 男性有没有多次性高潮? 33
- Q15 为什么有的人难于达到性高潮? 38
- Q16 应当怎样看待男性的性能力和性表现? 39
- Q17 为什么要重视性感觉的作用? 44



Chapter 2 性健康、性问题

- Q18 什么是男性健康新概念? 52
- Q19 尿和精液会不会同时排出来? 56
- Q20 不射精能延年益寿吗? 58
- Q21 真的存在肾亏一说吗? 60
- Q22 同房后第二天肌肉酸痛是怎么回事? 63
- Q23 为什么性交后有的人有尿意? 有的人
排尿困难? 65
- Q24 什么是性障碍? 67
- Q25 什么是性欲低下? 71
- Q26 性欲消失或减退后怎么办? 76
- Q27 什么是性欲亢进? 如何治疗? 78
- Q28 什么是早泄? 80
- Q29 早泄是怎样形成的? 83
- Q30 如何治疗和克服早泄? 87
- Q31 如何通过训练增进控制射精的能力? 93
- Q32 为什么我迟迟不能射精? 98
- Q33 为什么有些人不能射精? 101
- Q34 如何治疗不射精? 106
- Q35 射精力量减弱是怎么回事? 107



- Q36 为什么有些人射精时会出现疼痛? 109
- Q37 他们为何性感异常? 116
- Q38 身体健康的中年男性为什么在性交后感到十分疲劳? 118
- Q39 常用的性工具有哪些? 119
- Q40 为什么男性也要常洗下身? 122
- Q41 男性盆腔充血综合征是怎么回事? 124
- Q42 性交中可能发生哪些意外事件? 127
- Q43 性交中能造成生殖器哪些损伤? 130

Chapter 3 勃起功能障碍 (ED)

- Q44 什么是 ED (阳痿), 如何自我判断勃起能力的强弱? 134
- Q45 ED 的器质性原因有哪些? 137
- Q46 什么是视觉色情刺激试验? 142
- Q47 为什么说阴茎夜间勃起试验在 ED 诊断中十分重要? 144
- Q48 什么是心理性 ED? 148
- Q49 心因性 ED 的影响因素有哪些? 152
- Q50 心理性 ED 的身心训练治疗原则是什么? 158



- Q51 男性如何对待自己偶发性勃起困难? 167
- Q52 心理疏导疗法能治好严重的 ED 吗? 168
- Q53 静脉性 ED 是怎么回事? 171
- Q54 阴茎海绵体内药物注射的意义是什么? 175
- Q55 什么是动脉性 ED? 178
- Q56 如何检查阴茎动脉的功能状况? 180
- Q57 什么是内分泌性 ED? 183
- Q58 什么是神经性 ED? 188
- Q59 神经性 ED 的检查手段有哪些? 190
- Q60 非 ED 男性可以服用万艾可吗? 195
- Q61 服用万艾可安全可靠吗? 197
- Q62 万艾可的原理是怎样的? ED 还有
哪些药物治疗方法? 202
- Q63 艾力达、希爱力与万艾可相比有何不同? 205
- Q64 阴茎假体可以治疗 ED 吗? 207
- Q65 目前 ED 有些什么治疗方法? 评价如何? 210

Chapter 1

性器官、性体验



性在男性的一生有何变化？

Q1

年龄极大地影响人们的性行为，在不同年龄阶段里性反应的程度和质量的差异甚大，年龄对人们性功能的影响涉及人类身体和心理因素之间的相互影响。不过在相同的年龄阶段里，不同个体对相同性刺激做出的性反应仍有极大差异。例如在青春期，男性开始产生出强烈的性欲冲动，对女性会表现出难以自制及具有进攻性的行为，有的人会坠入一厢情愿的单相思，但有的却表现出“恐女症”。这些受困扰的男性，对异性产生潜在的抵制情绪，很可能变得沮丧或以精神幻想达到自我安慰。

观察显示，男性胎儿在子宫内就能阴茎勃起，男婴出生后就更是经常勃起，冲天一尿往往给父母带来意外的喜悦。一旦手的协调功能达到一定程度，他们就对玩弄性器官感兴趣。婴儿手淫是一个正常发展阶段，而父母对此采取的态度可能是男孩将来性态度的一个重要决定因素。心理学家认为，男孩对性兴趣的下降应该发生在5岁左右的恋母期后半阶段和青春期开始之间。

在青春期的性成熟阶段，男孩要经历一种突然的、戏剧性的性欲增长，这是由于体内有大量雄性激素源源不断地产生。在这个时期，第二性征出现，他们有了谈情说爱的能力。青春期男性经历着他一生中性反应和性能力的快速发展时期。一般在18~22岁之间，刚刚步入成年期的时候，青年男性的性欲最旺盛，处于性饥渴阶段，性能力也处于高峰阶段。性幻想的发生迫切而经常，