

果壳阅读

果壳网支持 guokr.com

马晓年

性咨询丛书

知性

女性篇

Scientifically

while(!InParadise)

if

Enjoy

happiness++;

X

CMS



湖南科学技术出版社

矢[∞] 性

马晓年性咨询丛书 × 女性篇

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

ISBN 978-7-5357-6715-8

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 299086 号

知性 女性篇

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: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 237000

书 号: ISBN 978-7-5357-6715-8

定 价: 58.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



自序

让女性学鲜花尽早绽放

宇宙之浩瀚，粒子之轻微，地球之巧妙，生命之奥秘，无不诱导人们百折不挠地去探索，去征服，去研究。在人类各种自然需要和行为中，性的需要和性的行为占有非常重要的地位。奥古斯特·倍倍尔在其《女性和社会主义》一书中写道：“在人的所有自然需要中，继饮食的需要之后，最强烈的就是性的需要了……这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上，到成年时，满足这种需要是保证人的身体和精神健康的重要条件。”长期以来，受几千年封建意识影响和束缚，一些人习惯于以反科学的态度来看待性科学，一直把性行为看作是大逆不道，庸俗下流。所以性科学始终是一个神秘和敏感的禁区，很难堂堂正正地步入科学的殿堂。性科学的发展荆棘遍地，无坦途可走，即使是专家学者也唯恐避之不及，偶有勇敢选择这一事业者也如履薄冰，战战兢兢，不是触雷就是遭受不公正待遇。如德国性学家赫希菲尔德遭纳粹查抄、焚书、驱逐之苦，晚年一直流浪，再未回到德国；美国金赛博士则受麦卡锡主义迫害，过早去世。但性需求并不以人们的意志为转移，它像日月经天、江河行地一样永恒，一样举足轻重。恩格斯针对当时虚伪的和假道学的传统提出尖锐批评：“我不能不指出，德国社会主义者也应该有一天公开地扔掉德国市侩的这种偏见、小市民的虚伪的羞怯心，其实这种羞怯心不过是用来掩盖秘密的猥亵言谈而已。例如，一读到弗莱里格拉特的诗，的确就会想到，人们是完全没有生殖器的。但是，再也没有谁像这位在诗中道貌岸然的

弗莱里格拉特那样喜欢偷听猥亵的小故事了。最后总有一天，至少德国工人们会习惯于从容地谈论他们自己白天或夜间所做的事情，谈论那些自然、必需和非常惬意的事情，就像罗曼语民族那样，就像荷马和柏拉图、贺拉斯和遇列纳那样，就像《旧约全书》和《新莱茵报》那样。”笔者在临床实践中发现，许多夫妻或男女在来咨询之前早已饱尝性失败、性不和谐的痛苦，甚至早已反目为仇，临近婚姻崩溃的边缘。有的人第二天就要上法庭判离婚了，却在前一天快下班时才来找医生。等到婚姻的基础早已松散或垮掉才想起寻求帮助，岂不太晚了？

来信1.“马老师，请恕我冒昧地问一句，你文章中那么深刻而独到的经验，都是你自己的临床实践经验吗？如果是，那么我依然对你表示深深的敬意。我突然觉得，我四十多年的生命里从来没有体验过性的高潮，我白活了，我要把这篇文章给我的丈夫看，让他明白女性同样需要性的高潮。马老师，你深刻的思想和言谈，我想对你说，你是我需要一生的时光去阅读的人。”

来信2.“最近看了马教授的很多文章，第一个感觉就是马教授真是一个开拓者（也许在性教育和性健康方面还有更多其他人在做着自己的努力，我也深信，只是自己孤陋寡闻，不了解而已）。第二个感觉您可真是女性性幸福的争取人。我不了解其他的女人，但作为一个

知识女性，我追求高质量的生活，我能左右我的工作，我的衣食，但是，我不能得到我所期望的性——唯美、和谐、忘情……因为，性是两个人的事情，老公不喜欢，或者对此没兴趣，我又能怎么样呢？婚姻是个很大的工程，不能随便毁呀。

我相信，古往今来，女性较之男性，性角色总是很被动的，即便在今天，仍然是多数女性得不到性满足，仍然是更多的女性在无可奈何地接受性压抑，一任自己的青春在压抑中消磨。工作、吃饭、教子中消磨了花一样的季节，然后，老去、老去……我是一个高校教师，我忽然想到：女性的性问题应该是值得人们广泛关注并引起全社会重视的问题——我们不是每天都在呼喊以人为本吗？女性也是人哪，我们不能只是觉得她们吃饱了，参与社会了，就认为她们彻底解放了，可是，谁知道在她们或温柔或坚强的笑容背后，有多少的泪水哀愁呢？所以，我想请教马老师，我能否在这个领域做番研究，一则挣碗饭吃——评职称要课题嘛；二则也为女性的解放做点自己的贡献。请马老师指点，也请各位网友不要见骂。”

转帖两位女士的来信，让我备受鼓舞，多年来，正是读者、听众、观众、网友、同行们的爱戴、鼓励和支持使我始终如一地坚持在性学研究领域，一步步艰辛地走过来，在此由衷感谢所有同情、理解和帮助我的人们，我唯一能够做的就是把自己一生的全部知识和精力回报给社会。这本书只是其中的一点点奉献，希望能给朋友们带来一些帮助。

回顾女性背负性枷锁的悠久历史，人们对女性性问题的特殊重视和深入研究的历史，还真是短得可怜，其实在西方也就是半个多世纪。这还要归功于金赛性调查报告和起源于20世纪60年代爆发的女权解放运动，她们甚至挥舞着振荡器、激愤地烧掉乳罩，好像她们肩负着发现女性性行为实质的伟大使命；第一次粉碎了长久以来套在她们头上的性枷锁，开始发掘和命名她们自己独特的性乐趣，她们决心使

自己在性活动中能和男人真正地平起平坐，同样有需求，同样去追求性的快感和享受，而不再充当男人的玩偶或泄欲工具。按照一些调查和轶事传闻，曾有60%的女性不能经历性高潮，既然有这么多的女性缺乏这样最基本的性生理反应和享受，人们开始给予热切关注当然也是顺理成章的事，于是第一次把性高潮提到议事日程上。女性开始手淫并且公开讨论这样做的感受，振荡器则成了床边常见的配置。在20世纪70年代的大多数时间里，女性与伴侣讨论性问题并开始教育男人们习惯于她们的新的性理念和对延长事前爱抚和口交的需求。女性发现性幻想有助于高潮的到来，情色小说充斥着所有的成年女性杂志、报纸。女性的性声音已经逐渐从微弱发展到日益强而有力。摇滚歌星麦当娜推波助澜，让女性更加自信，甚至更加专断，出现了具有丰富多彩性技巧和强烈自豪感的女性引领性主动性的新潮流。性幻想变得更加浪漫，逐渐走出卧室，并且更富有实用性。到了20世纪90年代，女性的性自我发现运动再起波澜，年轻女性有幸继承了前一代人的性知识财富，并从中获得丰富营养，她们的性观念显然有了进一步的解放。她们具有更加强烈的性欲和性表达的欲望，她们往往拥有丰富的个人体验和拥有多种能达到自我满足的性技巧，她们总结出不少心得体会并公开表达出来，这样还给成人工业和情色书刊的出版业带来丰厚的利益，如振荡器等性工具的设计更加符合女性性生理的特点。

没有女性的作用就不可能有伟大的变革，在任何社会中，女性解放的程度是衡量普遍解放的天然尺度。中国女性在改革开放30多年来的政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活等方面越来越享有与男子平等的权利，已经进入21世纪第二个十年的中国女性正以自尊、自爱、自重、自强的精神风貌顽强拼搏，开拓创新，为建设和谐社会物质文明、精神文明和性文明发挥着越来越重要的作用。然而，随着性日益向社会的深度和广度进军，向生活的更高更美的层次攀登时，人们已经明显认识到古老的文明和传统的道德并不完美。因为人类的历史观、价值观、伦理观的天平总是倾向男性，就连科学也

不例外，尤其是性科学。在整个人性科学园地里，女性学这一分支就像迟开的花朵刚刚绽放而出，而男性学的招牌却早已挂遍神州大地。

由于性生活不和谐会影响夫妻双方的身心健康和感情，并进一步威胁到婚姻的稳定和家庭的和睦，从而成为社会不安定不和谐的因素之一。在过去性医学不发达，遇到这类问题的夫妻最终只好求助于法院或痛苦地忍受病患的折磨。在某种意义上说，婚姻失败和破裂的挽救、悲剧的避免，性医学和性治疗常常可以起着很重要的作用。当然，医学也可以因为不恰当的介入（如手术、药物治疗、医生不恰当的谈论）而导致医源性性功能障碍，这些往往会在无意之中影响夫妻性生活的协调，对人们的身心健康造成不良影响。

此外，性本身具有双向性，它既可以给人们带来欢乐与愉悦，也可以给人们造成痛苦与悲剧，有些人正是因性问题而走上犯罪道路，受到应得的惩罚。所以，除了普及性科学知识之外，也要大讲性伦理与性道德，张扬性文明，禁锢固然不对，但放纵同样为害匪浅。

女性学顾名思义是研究女性性问题的学科，由于妇科学内容浩瀚，性问题在妇科学中一直没有受到充分重视，但它的意义又不限于妇科学，还外延到心理学与社会学等范畴。性，往往是涉及两性的问题，所以单提男性性问题或女性性问题的确有不妥之处，但它们确实又有各自的特点，比如男性勃起功能障碍的器质性原因占有相当大的比例，而女性性困难的社会学和心理学影响却非常重要；而且十年来男性性功能障碍治疗取得了可喜的进步，但是对女性性问题的认识还像雾里看花。因此，我们决定单独出书为女性朋友排忧解难，但愿我们的努力能够取得积极效果。从1993年第一版《女性学咨询》出版，到2003年已经改版四次，2015年我们的最新版再度推出，也算是小小纪念一下初版20周年吧，希望给读者提供进一步的全新的女性学信息。回顾22年来我国女性学走过的历程，不能不说是艰难曲折的，但也是前途光明的，特别是令我欣喜地看到女性学领域已经涌现出一些年富力强，激情与活力四射的中青年女性，她们积极关注，大胆实

践，如杭州的于娜，上海的马丽，北京的李微立（雨薇）等已经通过自己的努力献身于女性学事业。我们满怀豪情寄希望于未来，到那时绝大多数女性都能够幸福地尽享性健康、性和谐和性愉悦，在“性福”的大道上自由驰骋。

应该说这不是我的著作，它是一本汇聚了许许多多国内外性学家的智慧与经验的综合体，感谢他们辛勤的努力让我们能够分享这些成果。

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

目
录
Contents

Chapter 1 性功能、性欲、性反应

- Q1 女性一生中性功能有哪些变化? 2
- Q2 性欲是怎样形成的? 5
- Q3 女性性欲为什么会有周期性变化? 8
- Q4 女人的性欲真是“三十如狼，四十如虎”吗? 10
- Q5 为什么有那么多女性不能实现向往的性欲望? 11
- Q6 女性性反应的生理测定有何新进展? 14
- Q7 血浆雄激素水平会影响女性性行为吗? 20
- Q8 女性性系统是由哪些器官组成的? 23
- Q9 女性生殖器的个体差异大吗? 29
- Q10 你了解阴蒂的解剖与生理特点吗? 32
- Q11 阴蒂在性反应周期中有哪些变化? 35
- Q12 有关阴蒂的错误认识主要有哪些? 39
- Q13 阴蒂有哪些常见的异常? 40
- Q14 你了解阴道的解剖与生理特点吗? 44
- Q15 阴道在性反应周期中有何变化? 48
- Q16 阴道性反应的机制是怎样形成的? 51
- Q17 阴唇在性反应中有哪些变化? 58
- Q18 子宫在性反应周期中有哪些变化? 61
- Q19 你了解女性乳房的性生理反应吗? 64
- Q20 为什么说皮肤是人体最大的性器官? 67
- Q21 没有阴毛就是“克夫”的“白虎”吗? 70



Chapter 2 性高潮，性体验

- Q22 女性性高潮是什么？ 74
- Q23 如何正确看待女性性高潮？ 76
- Q24 为什么不同女性获得性高潮的频率差异很大？ 80
- Q25 为什么说女性性高潮是一个连续谱？ 82
- Q26 女性性高潮在大脑中是怎样表现的？ 91
- Q27 如何区分性反应高峰与性高潮？ 92
- Q28 女性性高潮如何自我感受与评价？ 95
- Q29 在没有高潮的情况下也能射精？ 97
- Q30 文化对女性性高潮有些什么影响？ 98
- Q31 性高潮是怎么分类的？ 102
- Q32 性高潮有什么用？ 105
- Q33 什么是G点和女性射精？ 107
- Q34 G点可以“看到”吗？ 116
- Q35 怎么找到G点和刺激G点？ 117
- Q36 阴道的A点、G点和U点有什么区别？ 119
- Q37 从文化角度怎么看女性射精？ 121
- Q38 什么是潮吹？ 124
- Q39 有必要区分第三种水和第四种水吗？ 126
- Q40 为什么说《G点和人类性行为的其他新发现》一书是女性学崛起的里程碑？ 128
- Q41 如何正确看待女性手淫问题？ 130
- Q42 手淫会影响恋爱和婚姻吗？ 134



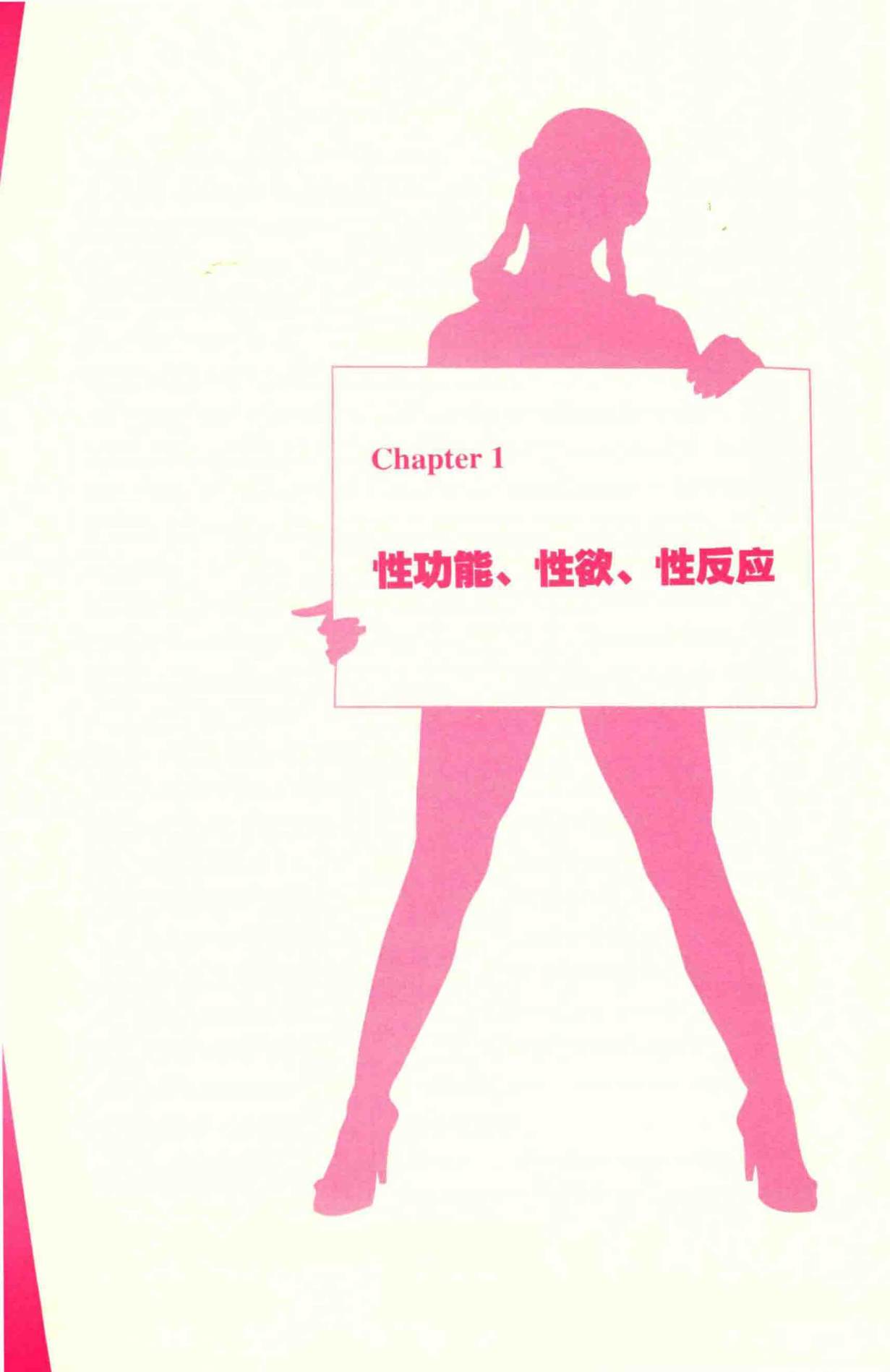
- Q43 女性的自身性体验如何判别? 136
- Q44 残酷的女性割礼如何摧残上亿女性? 141

Chapter 3 性欲低下, 性功能障碍, 性治疗

- Q45 性欲低下是怎么回事? 146
- Q46 如何治疗性欲低下? 149
- Q47 如何治疗性厌恶或性恐怖状态? 152
- Q48 什么是女性性唤起障碍? 155
- Q49 为什么女性会陷入持续性的性唤起? 161
- Q50 为什么会性欲亢进? 166
- Q51 手淫为什么会导 致性交疼痛? 169
- Q52 为什么性交会给某些人带来痛苦? 172
- Q53 造成性交疼痛的器质性原因有哪些? 175
- Q54 心理性性交疼痛如何诊治? 177
- Q55 性交后为什么会发生直肠疼痛? 180
- Q56 为什么会发生阴道痉挛? 181
- Q57 如何诊断阴道痉挛? 187
- Q58 性交为何有时不能成功? 190
- Q59 怎样进行阴道痉挛的性治疗? 192
- Q60 阴道痉挛者将来需要剖宫产吗? 200
- Q61 为什么大多数女性不喜欢“走后门”? 201
- Q62 如何定义性高潮障碍? 202
- Q63 严重神经衰弱的人能承受得起性高潮吗? 204
- Q64 性高潮障碍的心理治疗原则是什么? 208



Q65	原发性性高潮障碍者如何进行自我训练?	212
Q66	性高潮障碍有可能是基因的问题吗?	214
Q67	产后为什么会发生阴道撕裂?	218
Q68	产后性欲低下的主要原因有哪些?	220
Q69	如何注意乳房美与乳房保健?	223
Q70	性交后为何会全身奇痒?	227
Q71	什么是医源性性功能障碍?	228
Q72	药物对女性性功能有何影响?	232
Q73	如何证实药物对女性性反应的影响?	238
Q74	避孕影响性生活吗?	242
Q75	乙醇对女性性功能有哪些影响?	246
Q76	焦虑一定会造成性功能障碍吗?	248
Q77	过度减肥对性有何危害?	251
Q78	肥胖对性有何影响?	254
Q79	性交后女性尿路感染的发生率为何相当高?	256
Q80	分娩后阴道真的会变松?	260
Q81	什么是心身性会阴阴道病?	262
Q82	什么是细菌性阴道病?	264
Q83	经前期综合征或经期会影响女性性行为吗?	266
Q84	性问题的常见妇科原因有哪些?	270
Q85	在性治疗实践中飘忽不定的症状是怎么回事?	273
Q86	先天性无阴道应如何治疗?	275
Q87	怎样看待性辅助工具?	277



Chapter 1

性功能、性欲、性反应

女性一生中性功能有哪些变化？

Q1

潜在的性快感似乎从每个人出生之时就开始了，除非生命终结，否则它不会结束。年龄对性行为的影响很大，在不同的年龄阶段里性功能和性反应的激烈程度和质量将有相当大的差异。极为有趣的是年龄对男女两性的性活动周期有着迥然不同的影响，而人类其他所有功能，如学习能力、体力、身体调节能力等的年龄影响则无明显的性别差异。比如男子的性反应和性能力在性成熟后的17~20岁迅速达到一生中的高峰期，随后逐渐稳定地减弱，而女子在性成熟后的性反应和性能力缓慢增强，直到35~40岁才达到高峰，随后以比男子更为缓慢的速度减弱。但人的性需求从来不会消失，在90多岁的男子和女子中还能观察到性高潮的发生。

女孩们像男孩们一样在童年早期就经历遍及全身的性乐趣。她们同样也会手淫，而且远比成年女子更容易经历性高潮。如果条件允许，她们也喜欢进行性游戏，如“过家家”“当新娘”“扮医生护士”。性功能发展模式的性别差异首先开始出现在青春期。

在青春期，女孩同样经历身体的急剧增长及对性的突然兴趣。女孩的青春发动平均比男孩早两年，但一般来说女孩的性唤醒较迟，她们更专注于精神上的恋爱，她们往往沉溺于对某个青春偶像的单恋或愿意吸引男孩子的注意。她们的性兴趣较少集中在肉体方面，高潮迫切感显然不如男青年强烈。她们之中发生手淫的人数只及男子的1/3~1/2。人们会怀疑没有手淫的青春期后的男孩具有心理障碍，而并不这样判断从不手淫的女孩。虽然如此，成年后缺乏性高潮的女性往往没有手淫史。

男女初次性交的经历也不同，男子往往表现得笨拙、害羞、很快

就射精，但他们总能获得性高潮。女性的初次性交则往往令人失望，不仅没有性高潮，甚至没有丝毫的阴道快感，事实上她们会因为不能享受到什么乐趣而感到惊讶。

在20多岁的已婚生活早期，女性的性交频率较高，这可能主要是年轻丈夫的强烈性欲所激起的。但这一时期的女性常常会因丈夫的速战速决及过高频率要求而苦恼。

在一般情况下，女性是在35~40岁前后达到她们的性反应的高峰期的。国外报告指出这一时期也正是女性发生婚外恋的高峰期。阴道润滑频繁发生，多次性高潮经常出现。许多女性说她们对性的兴趣比早年时更浓厚。但这往往不是生理因素决定的，更可能是心理压抑感和障碍一扫而光，不再故作矜持的缘故。由于男子早已走下坡路，所以这一时期是性生活的不协调阶段。多年来这些女性已有一定的性自主的程度，学会向她们的丈夫要求一种容易使她们唤起的、但又不会像以前那样曾令她们感到羞涩和恐惧的刺激。女性自慰时的高潮次数纪录是2009年创造的226次。顺便提一句另两项纪录是女性单凭阴道的力量提起14千克（28斤）的重物，女性射液最远的是2.5米。

围绝经期（更年期）女性的性功能差异很大，而且还由她们的总体心理状况及与丈夫的关系所决定。排卵功能突然停止，血中雌激素和孕激素水平突然下降，这些变化使许多（但绝对不是所有）女性出现沮丧、易激动、易怒等情绪波动。这种变化就像一小部分女性在每月的“小更年期”（即血循环中雌激素和孕激素暂时下降的经前期4天和经期4天共8天阶段）中所经历的那种情感危机或“紧张”一样。在这8天之中精神病、暴力犯罪事件、事故及发病率均明显增长。女性性甾体激素的撤退对性欲的影响也不是一成不变的。显然，如果一个女子感到沮丧、易怒、不安时，她是不会对性感兴趣的。与此相反，也有许多女性觉得在围绝经期的性欲增强，从物质基础上说，这是女性体内的雄激素（对女性性欲起重要作用）不再受雌激素的排斥。此外，这一时期女性的性功能还受包括心理因素在内的许多

因素的综合影响。但是，如果中年丈夫因沮丧、不安全感等回避性生活时，愤怒的女性将视此为自己肉体吸引力的减退，于是也同样回避性生活，结果她就会和丈夫一样经受这种挫败感和冷落感的痛苦。

女性围绝经期雌激素缺乏后阴唇和附近黏膜下组织会萎缩，阴蒂暴露得更多，这时阴蒂会过度敏感，出现不适或刺痛的感觉。此外，由于阴道上皮变薄、弹性下降，阴道会变得狭窄，特别是女性的性生活很少时其萎缩性变化来得会更快，这样在性唤起时的反应会明显减慢，不容易有胀感和润滑。这些问题可能导致性交不适和疼痛，达到高潮也困难多了或慢多了。这种影响未必发生在所有围绝经期女性身上，由于激素状况相同，这取决于她们的性观念、性心理（严重焦虑、抑郁或紧张、性虐待史）以及性生活的活跃程度。

当然，若是30岁左右的女性即使很少有性生活也不至于出现萎缩、反应缓慢等激素所致的问题。生殖器官的萎缩也容易发生在身体出现某些疾患之时，例如关节炎、糖尿病、泌尿系统或盆腔手术、疲劳、头痛、酗酒、吸烟、肥胖、缺乏有氧运动、多发性硬化等神经系统疾患或癌症。服用能够降低性欲或性高潮能力的药物，如抗抑郁药、降压药、抗组胺药物和抗癌药（如卵巢癌清扫术后）对性欲、性能力都会有一定程度的消极影响，尤其是心理方面的打击往往超越对身体的影响，关键是态度，如果抱着积极与疾病斗争的态度，那就完全能够克服身体变化的影响，如阴道分泌液少，用润滑剂或加强事前爱抚，女方完全可能还有快感。

50岁以后女性的性反应同样因人而有显著差异。她们的性表达往往取决于其性需要，并受到性能力已日益减退的丈夫的影响。一位有正常性交机会的女性一般能保持她的性反应性，缺乏这种机会，性欲则会明显下降。

65岁以后，她们的性兴趣开始下降，但仍可以寻找和对性机会做出反应。这一时期中，她们的手淫或与男人一起的性活动并非少见，性梦也是常常提起的事。这时，女性阴道润滑的发生趋于缓慢，高潮