

金土地书库



# 自尊自爱少烦恼

——性卫生常识及性病防治

申莉梅 / 贵州人民出版社

金土地书库

# 自尊自爱少烦恼

申莉梅 著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

贵州人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自尊自爱少烦恼:性卫生常识及性病防治/申莉梅编著. —  
贵阳:贵州人民出版社,2002.12  
(金土地书库)  
ISBN 7-221-06114-9

I. 自... II. 申... III. ①性卫生—基本知识②性病—  
防治—基本知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096014 号

## 自尊自爱少烦恼

---

著作人:申莉梅

选题策划:莫贵阳 夏 凡

责任编辑:王才禹

封面设计:石俊生

版式设计:施德端

出版发行:贵州人民出版社

印 刷:贵州兴隆印务有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

字 数:60千字

印 张:3.375

印 数:1—3000册

版 次:2003年1月第1版第1次印刷

书 号:ISBN7-221-06114-9/G·2218

定 价:4.00元

---

# 前 言

性是一个敏感的话题,人们常常想到它,但很少谈论它。用科学的态度来探讨这个大家羞于触及的话题,揭开性的神秘面纱,增长性生理和性心理方面的知识,使之能正确面对性的困惑,是该书追求的目标。亲爱的读者,你若是在性生理、性心理及性疾病方面有什么疑惑,也许此书能够给予你一定的帮助。通过阅读此书,能够为大家介绍和推荐健康文明的生活方式,这也是编写此书的初衷。

编 者

2002年10月

# 目 录

## 性生理篇

- 第一章 男性生殖系统····· (2)  
第二章 女性生殖系统····· (11)

## 性心理篇

- 第一章 男性性心理及性障碍····· (24)  
第二章 女性性心理及性障碍····· (57)

## 性传播疾病篇

- 第一章 概述····· (78)  
第二章 淋病····· (80)  
第三章 非淋菌性尿道炎····· (82)  
第四章 尖锐湿疣····· (85)  
第五章 生殖器疱疹····· (87)  
第六章 梅毒····· (89)  
第七章 艾滋病····· (96)  
第八章 软下疳····· (98)  
第九章 性病性淋巴肉芽肿····· (99)

## 性生理篇

自然界的事物,丰富多彩,千变万化,宇宙间的物质,包括生物与非生物。生物与非生物的最根本的区别就是生物具有系列繁殖功能,它们能传宗接代,延续种族。低等生物如细菌,繁殖迅速简便,只要自身一分为二即可。这是最原始的生殖方式—无性生殖,这样的繁殖是简单的复制。随着生物的进化,繁殖方式出现了新的飞跃—有性生殖。先是雌雄同体的低级有性生殖,渐渐进化到雌雄异体的高级形式,这时就出现了两种不同而又复杂的生殖器官。生殖器官是繁衍后代的重要物质基础。

人类的生殖器官则进化到最高级的程度,结构复杂,功能完善,男女两性的生殖器官结构尽管不同,主要组成部分和主要性能却有其一致之处。男女生殖器官都可以分为两类:一类是性腺,一类是附性器官。男女生殖器官中的性腺都有双重使命:一是产生精子或卵子;一是分泌性激素。性激素有助于附性器官的发育与生长。附性器官的功能是参与完成性行为和完成新生命的形成与孕育。

# 第一章 男性生殖系统

## 一、男性生殖器官

男性生殖器官分为内、外生殖器：

男性外生殖器指生殖器官外露部分，包括阴茎和阴囊。

内生殖器包括睾丸、输精管道及附属腺体。睾丸是男性生殖腺，担负着生成精子和分泌雄激素的双重任务。输精管道则包括附睾、输精管、射精管和尿道等。附睾具有储存精子和使精子最终成熟的功能。输精管是附睾管的延续，承担着运输和储存精子的作用。射精时，精子通过上述管道后，再经尿道最终排出体外。附属腺体包括精囊腺、前列腺、尿道球腺和尿道旁腺。可别小看这些配角的作用，精液的液体成分大部分来自它们，其中包含了供养精子的大量营养成分。缺了它们，精子就会失去活力和受精能力。由睾丸到输精管这一段以及附属腺体都是两侧对称的。有关各生殖器结构和功能等问题，将在其后介绍。

## 二、男性生殖功能的调节

人体是一个精密的自动控制系统。人体的生殖功能也有一套调控系统，中枢神经—下丘脑—垂体—睾丸形成了一个男性生殖轴系，它们之间是依赖神经介质和内分泌激素进行相互调节的。

男女生殖系统有一个很大差别，即在女性神经中枢存在着周期中枢和恒定中枢，而男性仅有恒定中枢。所以女性有明

显的性周期,即月经周期,而男性缺乏这种规律性。

人是高级动物,大脑精神因素对生殖过程有十分明显的影响。对于女性这种作用更是显而易见。例如第二次世界大战中,由于飞机昼夜轰炸,使得许多妇女发生闭经;紧张的考试也会使女学生月经延迟等等。由于男性没有明显的生殖周期活动,所以这方面的影响不易被观察到,但是强烈的噪音和紧张的作业会使男性性欲降低,甚至发生功能障碍,这是不难见到的。此外,人的内分泌功能在一生中存在明显的变化。

人体的生殖轴系的任何一个环节发生故障都会引起生殖功能的紊乱。人们对于生殖系统的调控研究了相当长的时间,取得很大进展,但对于一些细节,特别是睾丸内的调节了解甚少。只有通过对于生殖系统调节的进一步深入探讨,才有可能寻找到更完美的避孕措施和治疗不育的方法。

### 三、睾丸产生精子的过程

如果你有机会在显微镜下看看精子的话,你一定会发出感叹。密密麻麻的精子,样子很像蝌蚪,头很小(长6微米),而尾巴却很长(60微米)。正是这根长长的尾巴使精子能奋力向前泳动,去寻找卵子,并与之结合。不过,精子活动起来速度挺快。如是你有机会看到精子穿卵子的情景,数百个精子一律把头贴附在比它大得多的卵子(150微米)上,尾巴向外,拼命摆动,奋力向里钻时,你更会惊异万分!由于精子的运动,受精卵及其周围的其它精子迅速转动起来,转个不停,它们好像在跳生命之舞。

看罢这些精彩的场面你一定会问,精子究竟是怎么产生的?



睾丸是男性的生殖腺，是产生精子和分泌性激素的场所，从外观上看，睾丸左右各一，呈稍扁的卵圆形，位于阴囊内。在胎儿早期，它们在腹腔内，出生之前，才降到阴囊内。成人睾丸，长约4厘米，宽约3厘米，重约20克。临床上常用睾丸体积来表示它的大小（15~20毫升）。初生儿的睾丸相对来说较大，生后约1~2个月有所缩小。在性成熟之前，睾丸基本处于静止状态，进入青春期后发育迅速。到50岁左右，它又逐渐退缩变小。

成年人睾丸内，每时每刻都在产生精子，有人估算过，成年人每克睾丸组织在每秒钟内可产生300~600个精子，每天双侧睾丸中产生上亿个精子。这也是控制精子生成的男性避孕方法比抑制女性排卵要困难得多的原因之一。

#### 四、精子的成熟与获能

精子在睾丸的曲细精管内生成以后，从形态上来看，已形成蝌蚪状精子，但经实验证明，睾丸内的精子并不具备受精能力。睾丸精子还须在附睾内经历精子成熟过程，以及在女性生殖道内经历获能过程。精子获能以后，才能与卵子完成受精过程。

#### 五、前列腺在男性生殖活动中的作用

要想回答这个问题，还是先让我们介绍一下前列腺的解剖和形态。前列腺的形态和大小都很像板栗，是男性最大的附属腺体。它主要由腺体组织、平滑肌和结缔组织构成。

因为它像卫兵一样排列在膀胱的前面，人们便给它起名叫“前列腺”。它的底部横径约4厘米，纵径约3厘米，高径约

2 厘米,平均重量约 20 克。由于它的解剖位置比较隐蔽,因而人们对它并不那么熟悉。医生检查前列腺时,一般是用右手食指,戴上橡皮指套由肛门伸进去作触诊检查的。

肛门指检时可在直肠前壁摸到板栗大小的前列腺,表面光滑,中间有纵形中央沟,在它的上方是花生般大小的精囊腺,比较柔软。指诊时大夫会检查前列腺的大小、硬度、表面是否光滑和与周围组织有无粘连等。

平时,前列腺可以分泌一种叫做前列腺液的略偏酸或略偏碱性的液体,成年男子每天约分泌 0.5~2.0 毫升,大多随尿排出。神经或化学刺激可以使正常成年男子前列腺的分泌大量增加,前列腺中常含有精子,间歇性地排入尿中,因此成年男子尿液中含有精子并不罕见。每天从尿液中排出少量前列腺液是正常的,对身体并没有什么损害。前列腺液能促进精子和卵子的结合。前列腺还被认为是一个性敏感部位。对前列腺进行适当刺激时,可以引起性兴奋。女性的膀胱颈部也存在着胚胎与男性前列腺同源的腺体和纤维组织,称为前列腺样组织。它的位置恰在阴道前壁的中、外 1/3 交界处。有人认为这一部位是阴道感最强的部位。称为 G 点。

综上所述,前列腺在男性生殖活动中起着十分重要的作用。此外,由于它位于膀胱之前,对膀胱和输尿管系统起着卫兵般的保护作用。前列腺液内含有大量锌离子,具有强有力的杀菌作用,这也是不容忽视的。

## 六、睾丸排精过程

一个大约 60 微米长的人精子在睾丸的曲细精管产生后,必须经过长 6 米以上的男性内、外生殖管道(其中曲细精管

150 厘米,附睾 4~6 米,输精管 50 厘米,尿道 10 厘米左右),也就是要经历相当于它本身长度 10 万倍以上的漫长旅途,才能排出体外。

当足够的性刺激引起“射精中枢”兴奋时,输精管、精囊腺、前列腺及球海绵体肌和坐骨海绵体肌有节奏地收缩,膀胱颈括约肌在交感神经支配下关闭,尿道外括约肌在副交感神经支配下舒张,这样将精子连同精浆一起一下一下排出体外,完成射精过程。

## 七、阴茎的勃起功能

人体还没有哪个器官会像阴茎那样在历代的艺术和文学作品中,由艺术家和文学家们给予那么多的推崇和诋毁,它被赋予了许多错误的概念。这些过分渲染的生殖器神话,曾经影响了我们的文化、行为和生物学等,特别是掩蔽了阴茎的官能感受作用,过分地夸大了阴茎的主动行使功能的作用。

男子正常的性功能包括性兴奋、阴茎勃起、性交、射精和性欲高潮等过程。要想性交,就得阴茎先勃起,因此,阴茎勃起是男性性功能重要和最基本的一个环节。要想弄清阳痿是怎么回事,我们还得从男性性生理的基本环节—阴茎勃起谈起。阴茎勃起有赖于健全的神经反射通路、正常的内分泌功能、充分的动脉血输入和有力阻断静脉血液流出、正常的阴茎解剖结构等四个环节的相互协调和配合,哪一个环节都缺不得、错不得。除此之外,还必须有健全的性心理倾向,否则,即使上述四个环节均正常,阴茎仍然不能勃起。

### (一) 阴茎的血运系统和血液供应

阴茎血管本身和血流的供应在阴茎勃起机制中占有极其

重要的地位,因为阴茎勃起的本质是血管充血反应,这些血运系统出了毛病,当然会造成阴茎勃起不良。

阴茎像一个令人吃惊的液压机械装置,勃起与消退的生理反应表现为一个器官在一定容量下呈现出的流入与流出和血液动力学的巨大变化。根据阴茎的大小,勃起时血容量的增加约为 80~200 毫升。阴茎勃起时,阴茎内动脉扩张,进入阴茎的血液量比松弛时大 8 倍之多。在年轻人,勃起只需 5 秒钟,而年长者可能需要 6~7 分钟之久。这说明人的体力、精力、心理与精神因素在年龄增长过程中,对性欲与阴茎勃起也有一定影响。

## (二)健全的神反射

阴茎勃起是一种反射,来自许多感受器的神经末梢的刺激和条件反射刺激都能引起阴茎勃起反射。参与控制勃起功能的神经成份包括上至大脑皮层,下至阴茎血管壁神经肌肉终端的各级结构。

人的性活动是由一系列复杂的条件反射和非条件反射组成,并受到中枢神经系统高级部位的控制和支配,它们能提高或抑制性感。性欲和勃起本身亦是大脑综合了许多外界刺激后产生的,尤其是条件反射更为重要。后天性条件反射联系,可以使大脑皮质和高级感觉器官受刺激,如各种思维联想、回忆、视、嗅、听及其它感觉与非条件反射一样,引起大脑皮层性兴奋。同时,大脑皮层又参与人类精神、情绪活动。因此,人类的各种精神和心理因素都会干扰大脑性活动中枢的正常反射过程。比如,国外有些人生长在严格的宗教背景的家庭中,从小接受的都是“性是万恶之源”、“性肮脏”等观念。他们成年后,这种观念仍牢牢存在其意识中,因而产生对性活动的恶性

刺激或抑制反应,使性功能中枢的兴奋性降低,并导致性欲降低,甚至有些人的性功能还会出现这样或那样的问题。反之,所谓的动情区域—性感区也可以说是条件反射造成的。如在洗澡等情况下,人们虽触摸自己身体的许多部位,但并没有产生快感。而在两性接触中,经反复体验,才会感到心理上的舒服,这就逐渐构成动情区,使来自肉体的各种心理的刺激,经过条件反射都能成为有效的性刺激。当然,心理作用,特别是情感,对动情区起着相当重要的作用。如果有感情的话,触摸动情区会引起快感;如果没有感情,甚至怀着憎恨心理的话,即使以最诱人的刺激方式,对最敏感区施加刺激,非但不能引起快感,反而引起厌恶与恐惧。

凡来自大脑皮质的后天性条件反射的性兴奋,可以扩散到皮质下中枢和脊髓中枢而引起的阴茎勃起,称为心理性勃起,直接给与阴茎的刺激引起勃起中枢兴奋后形成的勃起,称为反射性勃起。两种勃起都由位于脊髓的勃起中枢发出指令,并通过神经来传递和撤消这种指令。

### (三)正常的内分泌功能

雄激素促使胎儿性器官的分化和发育,更重要的是它在青春期后呈性兴奋、勃起的关键因素之一。

睾酮的产生则受大脑、下丘脑的调节,大脑也是性甾体激素的一个靶器官,人类精神因素中的恶性刺激,通过高级神经中枢可以干扰和影响下丘脑的内分泌调节中枢,使得人体血液循环中维持男性性功能的雄激素水平经常处于不平衡状态,这也是导致精神性阳痿的原因之一。人们还注意到睾酮水平明显低下时,常伴有性欲低减和阳痿,而补充睾酮后症状又可得缓解,但激素和性行为之间的确切关系仍不明确。

#### (四)正常的解剖结构

阴茎正常的生理解剖结构是其勃起的物质基础。如因遗传或激素水平的原由,外生殖器不发育、阴茎严重畸形、辜丸纤维化、辜丸畸形、辜丸严重外伤或切除等原由,阴茎均不能勃起。在严重包茎、重度精索静脉曲张、阴囊鞘膜积液、阴囊橡皮肿等情况下,受心理及躯体方面原由的影响,也能影响阴茎勃起机制。另外,如有外生殖器畸形的成年男性怀有性表现的恐惧心理,有意识回避性生活,长此下去会造成阳痿。

### 八、男性的性成熟表现及第二性征

性成熟过程主要发生在青春发育期,这时,机体在生长、发育、代谢、内分泌功能及心理状态诸方面均发生显著变化。女性性成熟的特殊标志是月经来潮,而男性则为第一次遗精,往往为梦遗。正如女孩第一次月经可能没有排卵,男孩第一次遗精也可能没有精子。同时二者均有心理上的重要变化,如对异性的向往,希望异性注意自己,开始有性兴奋等。

男孩青春发育期没有严格的界限,一般在10~14岁,持续2~4年。现对青春期的启动机制尚不完全清楚。将要萌发青春期的男孩中枢神经系统逐渐成熟,减少对下丘脑的抑制作用,增加了下丘脑促性腺素释放激素脉冲式分泌的频率和幅度。垂体相应分泌促性腺激素,从而进一步刺激辜丸间质细胞分泌辜酮。青春期发育与辜酮水平密切相关。

男孩青春期启动的第一个体征是辜丸和阴囊增大,一般出现在10岁左右。随后阴毛出现,阴毛生长是第二性征的前奏。接着阴茎增长、变粗,身体迅速长高,肌肉发达,胡须和腋毛长出,声音变得低沉,同时前列腺和精囊腺增大并开始分泌

液体,精子逐渐生成,通常第一次遗精发生在13~15岁。有人把男性生殖器和第二性征的发育分为五个阶段,第一阶段:10岁以前,睾丸容积仅有1~3毫升,第二性征不明显。第二阶段:10~11岁左右,睾丸和阴囊增大。第三阶段:12~13岁左右,阴茎增长,变粗;阴毛由少到多,变黑,变粗,卷曲。第四阶段:14~15岁左右,阴茎和阴囊进一步增大,阴囊颜色加深,阴茎头充分发育,阴毛呈男性菱形或盾形分布。第五阶段:16~17岁左右,外生殖器形状近似成年型,接近性成熟。由于个体差异,各个男孩达到特定阶段的年龄有明显的区别,而且各阶段持续时间也有很大差异。所以不能认为每个人的发育时间和顺序都一样,更不要到了一定的年龄,为某一现象未出现而惊慌失措。不过值得注意的是,如果男孩子到了十二三岁睾丸还不增大,十五六岁第二性征还迟迟不出现,阴茎像幼儿一样,睾丸如蚕豆粒一样,无阴毛和腋毛,则要考虑睾丸或其它方面是否出了问题,应该及时到医院去检查和治疗。

## 第二章 女性生殖系统

### 一、女性生殖器官

女性生殖器官分为内、外生殖器及其相关组织,骨盆为生殖器官所在,且与分娩有密切关系。

(一)女性外生殖器:指生殖器官的外露部分,又称外阴,即为耻骨联合至两股内侧之间的组织。它包括:

1、阴阜即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期皮肤上开始生长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。阴毛为第二性征之一。其疏密、粗细、色泽可因人或种族而异。

2、大阴唇为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。大阴唇的外侧面与皮肤相同,皮层内有皮脂腺和汗腺,青春期长出阴毛。内侧面皮肤湿润似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,其内含有丰富的血管、淋巴管和神经。当局部受伤时,可发生出血,形成大阴唇血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。绝经后大阴唇呈萎缩状,阴毛也稀少。

3、小阴唇为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润、色褐、无毛,富于神经末梢,故极敏感。小阴唇的后端与大阴唇的后端相会合,在正中中线形成一条横皱襞,称为阴唇系带,但在经产妇由于受分娩影响已不明显。

4、阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端,为与男性阴茎海绵体相似的组织,分为三部分,前端为阴蒂头,中为阴蒂体,后方



分为两个阴蒂脚附着于各侧的耻骨支上,仅阴蒂头露见,其直径约6~8毫米。阴蒂头富于神经末梢,极为敏感,有勃起性。

5、阴道前庭为两侧小阴唇之间的菱形区。其前为阴蒂,后为阴唇系带。在此区域内,前方有尿道,后方有阴道开口。在此区域内尚有以下各部:

(1)前庭球又称海绵体,位于前庭两侧,由静脉丛构成,有勃起性。其前部与阴蒂相接,后部与前庭大腺相邻,表面为球海绵体肌覆盖。

(2)前庭大腺又称巴氏腺,位于大阴唇后部,亦为球海绵体肌所覆盖,如黄豆大,左右各一。性兴奋时分泌黄白色粘液,起润滑作用。正常情况检查时不能触及此腺。如因感染,腺管口闭塞,可形成脓肿或囊肿,则能看到或触及。

(3)尿道口位于阴蒂头下方及前庭前部,略呈圆形。其后壁上有一对并列的腺体,称尿道旁腺。常为细菌潜伏所在。

(4)阴道口及处女膜 阴道口位于尿道口下方,前庭的后部,其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜,称处女膜。膜的两面均为鳞状上皮所覆盖,其间含结缔组织、血管与神经末梢,中央有一小孔,孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂,受分娩影响而进一步破损,产生残留数个小隆起的处女膜痕。

(二)女性内生殖器:指生殖器官的内脏部分,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后二者常被称谓子宫附件。

1、阴道位于真骨盆下部的中央,为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。平时阴道前后壁互相贴近。由于阴道壁有很多横纹皱壁及外覆弹力纤维,故有较大的伸展性,又因富有静脉丛,故局部受损伤易出血或形成血肿。阴道粘膜色淡