

性让我们更健康

性生活夜话

性之万物，是火的燃事

热烈，热烈，热烈

它带给您温暖的感觉

光的感觉，看到阳光

变成一片灿烂阳光

我们就感到纯粹的美

徐斌等 / 著

远方出版社

性生活夜话

性让我们更健康

徐 斌 等著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

性生活夜话/徐斌等著, - 修订本, - 呼和浩特: 远方出版社, 1998.7

ISBN 7-80595-473-9

I. 性… II. 徐… III. 性科学 - 普及读物 IV. R167.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字第 17837 号

性生活夜话(修订版)

编 著 者	徐 斌等
责任编辑	苏 文
封面设计	王翠燕
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	河北省三河市印刷装订集团
版 次	2003 年 1 月第 2 版
印 次	2004 年 1 月第 3 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	49
字 数	1070 千字
印 数	1000 套
标准书号	ISBN 7-80595-473-9/R·17

定 价 100.00 元(全五册)

前 言

男女媾和，万物化生。

性，既是人类的欢乐之源，又常常是苦恼之根。

性，有时是简单的，有时却玄妙得令人百思不得其解。

性，与人类结下了不解之缘。然而，一部漫长的人类文明发展史中，却有着是一部荒唐而可悲的性愚昧历史。古人对性本来已有很深刻的认识，但封建社会的性禁锢却扼杀了性科学的正常发展进程，致使在这个本应得到发展的领域里，科学隐身藏形，卑微低下，无知、偏见、迷信却耀武扬威，横行霸道。

性，成了禁区，成了比老虎还要厉害的东西。谈虎固然可以色变，但毕竟还敢谈，但对性却连谈都不敢谈。亲戚朋友之间不敢谈，母女父子之间也不敢谈，连夫妻之间也是做得谈不得。

但，性欲望是禁绝不了的，并不会因为你不谈它就不存在了。恩格斯说：“体态的美丽，亲密的交往，融洽的旨趣等，曾经引起异性间的性交的欲望。”鲁迅先生也说：“为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。因性欲才有性交才产生苗裔，继续了生命。”

这样，几千年来，一方面是压抑不住的渴望，一方面是性禁锢所造成的无知，而由无知又催生了邪说，最终残害人类自身的心智。这些矛盾和困惑给人类带来了无数难以启齿的痛苦，付出了高昂的代价。

今天的中国，性不再是一个禁区，但由于历史的惯性，人

们对性问题的理解和对生活的态度,还存在着不少的误区和困惑。人类的性愚昧状态并没有真正结束,性禁锢的幽灵,还时常在偏僻的角落里游荡。

但今天的问题,已不再是“启蒙”的问题,随着社会的自由和民主化程度的日益提高,各种严肃的性科学读物,已不少见,但令笔者吃惊的是现实中的不少人却是从文艺作品的性描写中来“学习”性科学的。前些年,几乎是每有一部影视或小说谈到性并且走红,就会有不少人来夸耀或“交流”自己的“学习心得”。一次对当代人的性状况的调查表明:在问到他们的性生活知识究竟从何而来时,约半数已婚夫妻、约四分之三的大学生和约 80% 的青少年回答说是从文艺作品中的性描写中“学”来的。

这个结果令人反思。科学与文艺毕竟有着大不相同的标准,文艺作品可以描写最性感的人物、最新奇的性活动和最早见的性感受,而且可以不讲清其中的道理和依据,又不管是否适用于你的具体情况。而且在商业竞争下,此类玩意儿只会越编越没谱,直到荒谬绝伦,咱们中国有过这样的事。明朝末年,最初的性小说还比较实际地描写人们的实际性生活,随后的小说为了青出于蓝,就开始“造梦”,把性写得无奇不有。当然,不可否认,把性和爱与人生结合得好的文艺作品,确有它独特的益处。但是言出有据地讲解或答疑却不是它的任务,也不应该这样要求它。

但为什么这么多青少年是从文学作品中学习性科学的?这个结果令作为一个多年从事性科学研究和宣传工作的笔者反省。由此我深深感到:喊叫了这么多年的性教育,看来还是在隔靴搔痒。

症结何在？原因大致有二：一是很多性科学普及读物用语深奥，所讲的内容专业性太强；二是对性的生理科学讲述得多，人的性心理却说得不够，或者说是讲得不太合当代读者尤其是青少年的口味与心理实际。

有感于此，本书作者针对现在有些性科普读物的不足，写就了《性生活夜话》。

《性生活夜话》的独特之处在于：既用诗意的语言对人类对性的态度和认识，作了一番遐思，读来令人回味悠长，又力求把性科学的所有方面都展示出来，既有性科学的发展概况，性生理的解剖知识，性行为的心理特征，夫妻性生活的全过程，性爱的艺术，性变态的种种异常及性治疗的神奇功效。化深奥为平白、化枯燥为有趣，不生硬地讲道理，而用“夜话”的形式娓娓道来。它对于人们掌握性知识，纠正各种错误的性观念，树立正确的性态度，会大有裨益。

该书原著为徐斌先生撰写，根据读者需要，又由岳鑫先生按原著基本章节框架进行了增补扩充，全套书共《性的真相》、《让性生活更完美》、《性让我们更健康》、《错误的性观念》、《“性福”生活百问百答》五册，衷心希望读者的指教。

2003 年 11 月

目 录

第一章 性保健常识	(1)
一、性生理条件	(3)
二、性激素作用	(4)
三、阴茎勃起的生理	(5)
四、性 梦	(6)
五、性生活的和谐	(7)
六、男女性功能的差异	(9)
七、青春期的手淫	(12)
八、阴茎大小与性生活	(13)
九、睾丸大小与性生活	(15)
十、女子性欲与月经周期	(16)
十一、新婚早泄	(17)
十二、乳房大小与性生活	(19)
十三、禁欲的危害	(20)
十四、纵欲的损害	(21)
十五、性生活后不应期	(22)
十六、白带与房事	(23)
第二章 性宜忌与性卫生	(25)
一、讲究性文明	(27)
二、外生殖器卫生	(28)

三、新婚之夜	(29)
四、初次性交应注意的事项	(32)
五、洞房意外	(34)
六、房事损伤	(36)
七、性生活过度信号	(38)
八、不宜重复性生活	(41)
九、正确对待处女膜破裂	(42)
十、旅行结婚的禁忌	(43)
十一、饭后、浴后不宜立即同房	(44)
十二、性心理卫生	(46)
十三、新婚常见病	(48)
十四、新郎蜜月调养	(50)
十五、新娘蜜月调养	(52)
十六、新婚夫妇房事障碍	(54)
十七、经期不宜性交	(56)
十八、受孕期的性生活	(57)
十九、妊娠期的性生活	(58)
二十、产褥期忌性生活	(59)
二十一、哺乳期的性生活	(60)
二十二、正常性生活具备的条件	(61)
二十三、性生活的结束工作	(63)
二十四、新婚期不可乱服“壮阳”药	(64)
二十五、忌未婚做“人流”	(66)
二十六、忌视性为肮脏的	(67)
二十七、忌性生活过度	(68)
二十八、忌采用性交中断避孕法	(70)

第三章 性功能障碍	(73)
一、精神心理与阳痿	(75)
二、阳 痿	(76)
三、“蜜月阳痿”	(78)
四、阳痿的治疗	(80)
五、早 泄	(85)
六、遗精症	(92)
七、血 精	(95)
八、逆行射精	(96)
九、阴茎持续勃起与正常勃起	(97)
十、隐匿性阴茎	(100)
十一、性欲亢进	(101)
十二、性交不能射精	(103)
十三、男子性交疼痛	(105)
十四、女子性交疼痛	(106)
十五、阴道痉挛	(108)
十六、忍精不射害处多	(110)
十七、前列腺肥大与性生活	(111)
十八、性病与结婚	(113)
十九、女性性厌恶	(114)
二十、女性性冷淡	(116)
二十一、性欲旺盛	(118)
二十二、房事昏厥	(119)
二十三、女子性器官病与性生活	(120)
二十四、男子性器官病与性生活	(121)
第四章 性的饮食疗养	(123)

一、介绍几种老年人补肾的粥食·····	(125)
二、食疗可使夫妇孕育·····	(127)
三、遗精、早泄的食疗·····	(133)
四、饮食疗法治阳痿·····	(138)
五、女阴冷、外阴瘙痒的食疗·····	(145)
六、月经不调和更年期综合征的食疗·····	(147)
七、谈谈补锌·····	(150)
八、滋补壮阳的海参·····	(152)
九、板栗的补肾及其它·····	(155)
第五章 性保健疗法 ·····	(159)
一、阴茎夜间勃起测定法·····	(161)
二、性感行为脱敏法·····	(164)
三、阴茎负压吸引法·····	(167)
四、电动按摩射精法·····	(170)
五、阴茎假体植入法·····	(172)
六、性感集中训练法·····	(174)
七、阴茎海绵体注射法·····	(178)
八、房事和谐法·····	(181)
九、房中按摩法·····	(196)
十、房中导引法·····	(197)
第六章 性与体育运动 ·····	(201)
一、运动与性意识·····	(203)
二、运动对性生活的价值·····	(204)
三、运动能改善性爱生活的质量·····	(205)
四、运动中应注意的问题·····	(208)
五、传统的性强健运动·····	(211)

六、现代性生活强健法	(214)
七、健身运动持之以恒的方法	(226)
第七章 性生活与避孕	(229)
一、避孕的原理	(231)
二、避孕药	(233)
三、避孕药的副作用	(238)
四、避孕药的禁忌	(239)
五、避孕栓	(245)
六、避孕膏	(246)
七、阴道隔膜	(247)
八、女用避孕套	(249)
九、男用避孕套	(250)
十、宫内节育器	(253)
十一、避孕海绵	(257)
十二、宫颈帽	(258)
十三、阴道避孕药环	(261)
十四、皮下埋植避孕法	(262)
十五、安全避孕期	(265)
十六、体外排精避孕法	(267)
十七、会阴尿道压迫避孕法	(269)
第八章 中国古代性养生	(271)
一、传统的晚婚晚育	(273)
二、房事原则	(276)
三、传统的房事方法	(279)
四、古人房事频度的把握	(287)
五、节欲保精	(288)

六、七损八益	(291)
七、“十机”	(293)
八、古代对房中避忌的认识	(297)
九、转精养锐	(299)

第一章 性保健常识



性保健常识

性保健常识

性保健常识





一、性生理条件

无论男女，正常的性生理活动，必须具备以下四个条件：

（一）健全的神经内分泌调节系统

性腺功能受脑垂体控制，脑垂体活动又受下丘脑所调节，下丘脑再受辖于大脑皮层，形成了丘脑—垂体—性腺轴，性腺所产生的性激素又可对垂体和下丘脑产生反馈作用。中枢神经系统、垂体和性腺三者之间是相互作用、相互制约而维持动态平衡的，此外脊髓中还存在着性控制中枢，能接受来自大脑皮层的性刺激，通过神经传递而作用于性器官，以完成一系列性生理反应。

（二）适量的性激素

雌激素在女性性生活活动中起到诱发和驱动性欲的作用。孕激素在控制性生理活动上远逊于雌激素。其他内分泌腺如甲状腺、肾上腺、松果体等也能参与和影响性的生理活动。性激素的分泌在性腺轴的调节下呈周期性变化，适量的性激素能维持正常的性功能。

（三）正常的性器官

完成性生理活动必须具备正常的性器官。生殖器的某些缺陷或病变，如发育异常、炎症、肿瘤、损伤等，都可能引起性活动的障碍。



(四) 必要的性刺激

性刺激是诱发性生理反应的必要条件，其范围较广，包括视觉、听觉、触觉的刺激，想象、回忆、图画、文字都能成为有效的性刺激。性刺激通过大脑皮层转化为性欲，继而激起性控制中枢的兴奋，通过神经向有关性器官传递以完成性的活动。

二、性激素作用

人类身体里有一整套完满的性激素代谢系统，称为丘脑下部—脑垂体—性腺（男性为睾丸，女性为卵巢）轴。丘脑下部会分泌性腺激素释放激素去命令它的下属脑垂体工作。脑垂体在接到上述命令后，随即分泌促性腺激素，又去命令脑垂体的下属性腺工作。性腺在接受到脑垂体的命令后，男性睾丸就会分泌雄激素——睾丸酮；女性卵巢就会分泌雌二醇、雌三醇、雌酮等雌激素。实际上真正行使职权，指挥性生理活动的是雄激素及雌激素。

现代医学已经阐明：男子体内的雄激素具有促进男子性器官的生长、发育，并维持它们的正常工作的作用，也能督促睾丸生产精子和诱发、保持性欲，还能帮助阴茎勃起和协助完成性交射精动作，特别是可显示男子第二性征，例如皮肤增厚、色素沉着、肌肉发达、肩膀变宽、身材魁梧、骨骼粗壮、胡须生长、喉结突出、声调低沉等。女子体内的雌激素具有促进女子性器官的生长、发育，并维持它们的正常功能的作用，也能督促卵巢本身制造卵子和诱发、保持性欲，



还能充分显示女子第二性征，例如皮肤细腻与白嫩、乳房增大、声音尖脆、臀部增宽、骨盆变大和体态婀娜多姿等。

三、阴茎勃起的生理

男子的阴茎是由三条海绵体组成，背面左右各有一条较为粗大的阴茎海绵体；腹侧正中另有一条相对见细的尿道海绵体，里边又有尿道通过的。由于是海绵体，结构上宛如海绵，阴茎软缩状态下，海绵体内血液不多呈松软表现。一旦性兴奋激起，大量血液涌进海绵体，阴茎就会坚硬地勃起。

显然，阴茎勃起首先要有性刺激的激发，并且通过一系列复杂的神经、内分泌活动来完成。

那么，阴茎又是怎样在神经、内分泌活动操纵下，海绵体充血勃起呢？有关这个问题目前还未完全清楚，已有如下几种解释：

第一，血管调节学说：认为阴茎海绵体内动脉与静脉之间存在一种动静脉交通支，这种交通支管壁旁存在微小的肌肉小柱，平时这些肌肉小柱不会收缩，交通支管腔通畅，动脉血液顺利地经过交通支进入静脉流定；性兴奋时肌肉小柱收缩，交通支关闭，动脉血液进入海绵体内后无法从交通支和静脉流走，于是大量血液积聚在海绵体里，阴茎随即勃起。

第二，肌肉收缩学说：认为阴茎旁边的两块叫作坐骨海绵体肌和球海绵体肌，会协同管理阴茎海绵体的血液量，性冲动时它们强烈收缩，于是阻断阴茎的静脉回流，阴茎便充