

# 性知识必读

性  
问  
题  
全  
面  
解  
惑  
提  
高  
自  
己  
的  
性  
商

# Xing Zhi Shi Bi Du

张忠元 安 劬 © 主编



很多年轻人对性问题都有种种困惑：

怎样才能有和谐的性生活？

怎样选择最佳的避孕方法？

怎样预防性病？

怎样进行性保健？

……

本书将为你一一解答。

中国妇女出版社

# 性知识必读

性  
科  
题  
全  
面  
解  
惑  
提  
高  
自  
己  
的  
性  
商

Sexual Knowledge  
xìng zhī shi

张忠元 安劭 ◎ 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性知识必读 / 张忠元, 安劬主编. —2 版. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 80203 - 295 - 8

I. 性… II. ①张…②安… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 072454 号

---

性知识必读

主 编: 张忠元 安 劬

责任编辑: 晓 春

封面设计: 北京捌零后广告制作有限公司

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 6 月第 2 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 295 - 8

定 价: 25.00 元

---

# 前 言

人类依靠生殖而代代相传，绵延不绝，因此生殖活动是人类最基本的本能。有不少夫妇由于缺乏科学的生殖观念和知识，在性生活和生育后代过程中面临许多困惑。为此，我们组织了全国较权威的专家学者共同编写了这部关于性知识与性健康的图书，内容全面翔实，科学而实用。

参与本书编写的人员有：王小丽、袁雪梅等。

# 目 录

## 1 第一章 性与生殖

女性外生殖器的构成 .....	2
女性内生殖器的构成 .....	4
男性生殖器的构成 .....	5
射精过程 .....	6
孕育胎儿需要哪些基本条件 .....	6
精子是怎样产生的 .....	8
卵子是怎样产生的 .....	8
精液的作用及构成 .....	9
正常精液的医学标准 .....	9
前列腺在生殖过程中的作用 .....	11
附睾的功能是什么 .....	13
什么是处女膜 .....	16
什么是月经 .....	16
什么是性激素 .....	17
雌激素的生理功能有哪些 .....	19
孕激素有哪些作用 .....	20
怎样才能怀孕 .....	21
什么是受精与着床 .....	22

胎膜有哪些作用 .....	22
胎盘有哪些作用 .....	22
脐带有哪些作用 .....	25
羊水有哪些作用 .....	26

## 27 第二章 性生活与生育

性欲是怎样产生的 .....	28
怎样正确判断自己的性功能 .....	29
影响男性性生活的习惯有哪些 .....	31
头发少是否影响生育能力 .....	31
男人的性欲比女人强吗 .....	32
性欲不协调的夫妻要多沟通 .....	33
男性在性生活中应注意哪些问题 .....	35
女性在性生活中“叫床”的原因 .....	37
哪些因素影响性欲的强弱 .....	38
心理疲劳影响性能力 .....	39
性衰老有哪些表现 .....	40
哪些食物能增强男性性功能 .....	41
过好新婚之夜的性生活要注意些什么 .....	46
新婚性生活处女膜破裂出血怎么办 .....	47
新婚夫妇初次性交不成功的原因有哪些 .....	48
改变性交姿势能提高性生活质量 .....	49
爱抚阴蒂的技巧 .....	51
什么是 G 点 .....	52
男性最敏感的性器官是什么 .....	53
如何增加对丈夫的性吸引力 .....	53

妻子到底需要什么 .....	55
如何增加夫妻生活的趣味 .....	57
夫妻双方进行性交流的技巧 .....	58
男女性爱观的异同 .....	60
哪些性交体位容易受孕 .....	62
性敏感区并非只有性器官 .....	63
正常的性交时间是多长 .....	63
延长性交时间的方法 .....	64
视觉对性生活的影响 .....	65
性心理卫生体现在哪些方面 .....	65
性交前应做好准备工作 .....	67
性快感是怎么回事 .....	68
尿液与性生活的关系 .....	69
禁欲对性生活的影响 .....	69
饮酒后不宜性交 .....	70
男性怎样对性器官进行自我保健 .....	71
阴茎多大才算正常 .....	72
阴茎大小与哪些因素有关 .....	72
阴茎的大小对性生活有无影响 .....	73
阴茎过于短小与哪些因素有关 .....	74
阴茎过于短小怎么办 .....	75
阴茎过大怎么办 .....	76
阴茎在勃起时弯曲是病吗 .....	76
阴茎会萎缩吗 .....	77
什么是睾丸扭转 .....	78
为什么双侧睾丸的大小不一样 .....	79

睾丸缺失怎么办 .....	80
阴毛稀少会影响性生活吗 .....	81
什么是手淫 .....	83
过度手淫有何危害 .....	83
怎样才算手淫过度 .....	84
手淫会不会影响性生活 .....	85
性幻想是病态吗 .....	86
哪些人需要做性心理咨询 .....	87
怎样接受性心理咨询 .....	88
性交会不会造成生殖器损伤 .....	88
什么是遗精 .....	91
遗精会不会影响身体健康 .....	91
男性需要进行性保健运动 .....	92
性交时阴道不够润滑是怎么回事 .....	93
性交次数太频繁会使阴道扩张吗 .....	94
服用“伟哥”有何后遗症 .....	94

### 97 第三章 性保健与生殖健康

男性常见性功能障碍有哪些 .....	98
男性性功能障碍的常见症状 .....	98
什么是男性勃起功能障碍 .....	99
勃起功能障碍发生的原因 .....	100
偶发性勃起困难是否需要就医 .....	102
患有高血压的“ED”患者怎么办 .....	103
怎样区分器质性和精神性勃起功能障碍 .....	104
性功能障碍会不会遗传 .....	104



什么是阳痿	105
什么是阴茎异常勃起	108
什么是早泄	109
早泄的治疗方法	110
早泄是不是性功能障碍	111
什么是逆行射精	112
逆行射精怎样诊断	113
逆行射精怎样治疗	113
不射精意味着什么	114
什么是原发性不射精	116
什么是继发性不射精	117
如何治疗不射精	119
发生包皮嵌顿怎么办	121
什么是男性精索静脉曲张	121
什么是血精	122
出现血精后怎么办	123
什么是阴茎海绵体折断	124
男性易患哪些性器官疾病	125
性交后下体瘙痒的原因	126
何谓“蜜月病”	126
房事劳伤怎么办	128
房事劳伤的类型	128
什么是女性性高潮障碍	130
女性性高潮障碍的类型有哪些	132
女性性高潮障碍的原因	133
如何治疗女性性高潮障碍	135

怎样同丈夫就克服性高潮障碍进行交流 .....	137
与性生活有关的妇科疾病 .....	139
什么是阴道痉挛 .....	141
如何分辨阴道分泌物是否正常 .....	142
肥皂水能否用来清洁阴道 .....	143
常见的阴道炎症有哪些 .....	144
阴道异常出血意味着什么 .....	145
女性怎样预防宫颈糜烂 .....	147
怎样判定外阴的癌变信号 .....	148
什么是男性性欲异常 .....	148
如何治疗男性性欲低下 .....	149
什么是性虐待狂 .....	151
什么是性焦虑 .....	151

#### 153 第四章 性传播疾病与生育

什么是性病和性传播疾病 .....	154
性传播疾病的范围 .....	154
性病的传播途径 .....	155
性病为何影响生育能力 .....	156
容易与性病混淆的疾病有哪些 .....	156
性病病症只出现在生殖器上吗 .....	158
龟头常见哪些疾病 .....	160
阴部有异常就是性病吗 .....	161
什么是梅毒 .....	163
梅毒是如何分期的 .....	164
一期梅毒有哪些主要症状 .....	164

二期梅毒有哪些主要症状 .....	165
三期梅毒有哪些主要症状 .....	168
凡是梅毒都具有传染性吗 .....	168
怎样才能杀灭梅毒螺旋体 .....	169
患上梅毒怎么办 .....	170
怎样预防梅毒 .....	171
什么是淋病 .....	172
淋病细菌是如何传播的 .....	172
患上淋病怎么办 .....	173
孕妇患淋病对胎儿有影响吗 .....	174
什么是尖锐湿疣 .....	175
尖锐湿疣的传播途径 .....	176
尖锐湿疣的临床表现 .....	178
尖锐湿疣怎样诊断 .....	179
怎样治疗尖锐湿疣 .....	181
什么是生殖器疱疹 .....	183
什么是非淋菌性尿道炎 .....	184
什么是软性下疳 .....	185
什么是性病性淋巴肉芽肿(第四性病) .....	185
什么是单纯性疱疹病 .....	186
什么是艾滋病 .....	186
艾滋病有哪些临床症状 .....	187
艾滋病可怕吗 .....	188
艾滋病的潜伏期有多长 .....	190
为什么要规范自己的性行为 .....	190
感染艾滋病后怎么办 .....	191

口腔病变与艾滋病有关吗 .....	191
疥疮是性病吗 .....	192
乙型肝炎是性病吗 .....	193
个人如何预防性病 .....	193
性病的预防措施有哪些 .....	195
家中有性病患者怎样隔离消毒 .....	196
怎样预防儿童患上性病 .....	196
怎样对性病进行自我诊断 .....	197
手淫、接吻会传染性病吗 .....	198
哪些性行为易患上性病 .....	198
为什么多性伴侣行为容易感染艾滋病 .....	199
为什么男性同性恋容易感染艾滋病 .....	201
为什么肛交容易感染艾滋病 .....	203
为什么非保护性行为容易感染艾滋病 .....	203
性病检查出现假阳性的可能性有多大 .....	205
性病对生殖有何影响 .....	206
患性病后可以结婚吗 .....	208
性病影响生育能力吗 .....	209
性病患者还能过性生活吗 .....	209
孕妇得了性病怎么办 .....	210
性病治疗有哪些误区 .....	210
江湖医生能治性病吗 .....	211
性病怎样才算治愈 .....	212

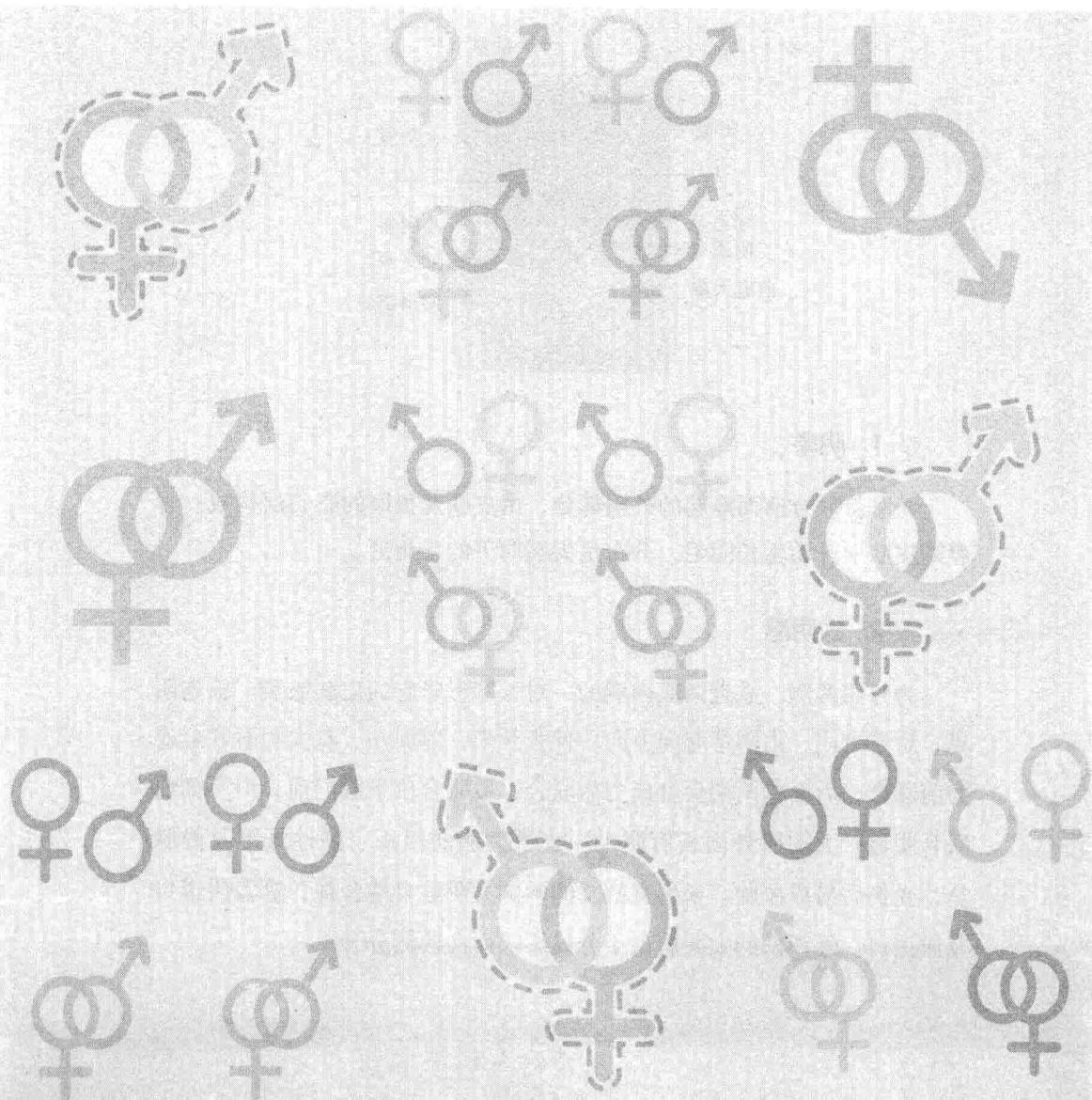
**215** 第五章 避孕与人流

避孕药的避孕原理是怎样的 .....	216
--------------------	-----

什么是工具避孕法 .....	218
如何选择最佳避孕方法 .....	218
疾病状态下如何避孕 .....	220
哺乳期会怀孕吗 .....	223
更年期妇女需要避孕吗 .....	224
什么是避孕套 .....	225
如何正确使用避孕套 .....	225
避孕套滑进阴道怎么办 .....	227
使用乳胶避孕套过敏怎么办 .....	227
使用避孕套避孕为何失败 .....	227
什么是女用避孕套 .....	228
女用避孕套有何优越之处 .....	229
什么是避孕棉 .....	230
如何使用避孕药膏 .....	230
什么是安全期避孕法 .....	231
什么是压迫尿道避孕法 .....	232
什么是避孕疫苗 .....	232
体外射精可靠吗 .....	233
采用体外射精法避孕有哪些害处 .....	233
什么是子宫帽(阴道隔膜) .....	235
子宫内避孕器和杀精剂对身体有害吗 .....	235
什么是宫内节育器(IUD) .....	236
哪些情况下不能采用节育器 .....	237
放环后的注意事项有哪些 .....	237
什么情况下应该取环 .....	237
带环后有副作用或并发症时怎么办 .....	238

如何使用避孕药避孕 .....	239
什么是短效口服避孕药 .....	240
服用短效避孕药有副作用怎么办 .....	240
什么是长效口服避孕药 .....	241
什么是探亲避孕药 .....	242
什么是注射用长效避孕药 .....	242
长期服用避孕药安全吗 .....	243
怎样保存避孕药 .....	243
服用避孕药后出现药物反应怎么办 .....	244
什么是皮下埋植避孕法 .....	246
哪些人不宜使用皮下埋植避孕法 .....	247
怎样使用皮下埋植避孕法 .....	247
事后冲洗能否避孕 .....	248
什么是有效的事后避孕方法 .....	248
女性绝育好还是男性绝育好 .....	249
输卵管结扎后可恢复生育吗 .....	250
男性结扎后会影晌性生活吗 .....	250
什么是人工流产 .....	251
人工流产后应间隔多长时间再怀孕 .....	252
人工流产是一种避孕方法吗 .....	252
人工流产有哪些常见并发症 .....	253
如何避免人工流产 .....	255
人工流产后应注意哪些问题 .....	256
主要参考文献 .....	257

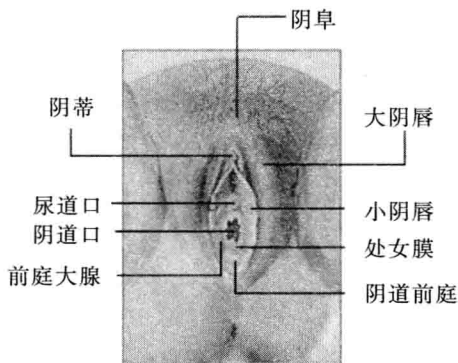
第一章  
性与生殖



## 女性外生殖器的构成

女性生殖系统分为外生殖系统和内生殖系统。外生殖系统包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。由于乳房也具有一定的生殖作用，故也把它归为外生殖系统。

外生殖系统主要由以下部分组成（如图）：



### ❖ 1. 阴阜

为耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层构成。青春期皮肤上开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。

### ❖ 2. 大阴唇

为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。前连阴阜，后连会阴；由阴阜起向下向后伸张开来，前面左、右大阴唇联合成为前联合，后面的两端会合成为后联合，后联合位于肛门前，但不如前联合明显。大阴唇外面长有阴毛。皮下为脂肪组织、弹性纤维及静脉丛，受伤后易成血肿。未生育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。



### ❖ 3. 小阴唇

这是一对黏膜皱襞，在大阴唇的内侧，表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，下方的皮褶称为阴蒂系带，阴蒂就在它们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合，称为阴唇系带。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布，故感觉敏锐。

### ❖ 4. 阴蒂

位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，又有丰富的神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。女子的阴蒂相当于男性阴茎的龟头。

### ❖ 5. 前庭

两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。表面有黏膜遮盖，近似一三角形，三角形的尖端是阴蒂，底边是阴唇系带，两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部。阴道开口在它的下部。此区域内还有前庭球和前庭大腺。阴道口由一块不完全封闭的黏膜遮盖，这块黏膜叫处女膜。处女膜中间有一孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄因人而异。处女膜破后，黏膜变成许多小圆球状物，成为处女膜痕。

### ❖ 6. 前庭球

系一对海绵体组织，又称球海绵体，有勃起性。位于阴道口两侧。前与阴蒂静脉相连，后接前庭大腺，表面为球海绵体肌所覆盖。受伤后易出血。

### ❖ 7. 前庭大腺（又称巴氏腺）

位于阴道下端，大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄，直径约为 1.5 ~ 2cm，开口于小