

主编 徐荣周 曹秋芬



性生i活
常识必读

Make love

中国医药科技出版社

性生活常识

主编
徐荣周
曹秋芬



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性生活常识必读/徐荣周, 曹秋芬主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 4
ISBN 978 - 7 - 5067 - 6712 - 5

I. ①性… II. ①徐… ②曹… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 051775 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 8 $\frac{1}{2}$

字数 128 千字

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6712 - 5

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

目前，不少人对性学知识的了解是相当贫乏的，为此我们必须既“治贫”，又“治愚”。开展性学知识的宣传、教育、普及工作，这是属于“治愚”的范畴。我们应当利用广播、电视、报刊、图书出版、专家咨询及课堂教育等一切手段，广泛开展性学知识的普及工作。

无疑，出版普及性学知识的图书，是一种极为重要和有效的手段。近年来，虽有介绍性学知识的书籍相继问世，但是，离人们的实际需要还差得太远太远。

本书根据国内外的一些著名性学专家的研究成果，详细揭示了夫妻性生活存在的方方面面的问题，也包括性生活的一些外围问题。我们仅希望通过本书能对人们普遍进行一次性学知识的深入教育，使人们真正了解“性”，并结合实践把夫妻间生活处理得更协调、更美满、更有乐趣。

本着上述宗旨，我们参阅了一些报刊及相关图书，从普及性学知识教育，男女生殖器官简介、性生活疑惑有问必答、常见男女性功能障碍的防治等方面有针对性分门别类汇编了《性生活常识必读》一书。本书比较系统、全面、详尽地集中介绍了夫妻双方共同生活时必须了解和掌握的情感交流和性爱活动的基本知识，以供各界人士研读，吸取经验，使夫妻关系和睦相处，家庭和谐幸福，个人身心健康。

在汇编此书时，我们主要引用的资料来源见书后所列的参考文献，在此对这些文献的作者表示深深的谢意！书中如有不足和不妥之处，恳望读者批评指正。

编者

2014年2月

目 录

* 常识必读 *

一、普及性学知识教育	2
1. 让性学知识走进千家万户	2
2. 概述	2
3. 青少年应补上性教育这一课	3
4. 对青少年开展性教育的必要性	4
5. 应该正确地对待性的问题	5
二、男女生殖器官简介	6
1. 认识男性生殖器官	6
2. 认识女性生殖器官	8
三、性爱	10
1. 视觉	12
2. 听觉	16
3. 触觉	18
4. 嗅觉和味觉	20
四、性行为	22
1. 初次性生活要注意什么	22
2. 对男女性行为差异的认识	23
3. 新婚阶段性生活要注意什么	25
4. 性生活前要做哪些准备工作	25
5. 性生活后要做些什么	26

6. 远离性生活中的禁区	27
7. 情感交流	31
五、运动与性爱	35
1. 体位的选择	35
2. 运动可增加性欲	37
3. 运动能增加性能力	37
六、性爱中主动权的选择	38

❖ 有问必答 ❖

1. 什么叫性欲? 它是怎样发动的	42
2. “性敏感区”是怎么回事	43
3. 为什么性生活前要有充分的性诱导	43
4. 性生活分几个阶段	44
5. 性生活时男性为何要有性交动作	45
6. 性生活高潮期为何会有快感	46
7. 为什么新婚阶段男性容易射精过快	46
8. 怎样克服性生活不和谐	47
9. 阴茎大小与性生活有关系吗	48
10. 睾丸大小与性生活有关系吗	49
11. 女性性欲与月经周期有联系吗	50
12. 女性性冲动时阴道口怎么会是润滑的	51
13. 性生活后为什么白带会增多	51
14. 阴道短小或子宫位置会妨碍性交吗	52
15. 为什么处于更年期的人性生理活动会发生紊乱	53
16. 绝经期后的女性还有性欲吗	54
17. 男女性功能有何不同的特点	55
18. 什么叫性生活后的不应期	56
19. 为什么要讲究性器官卫生	57

20. 为什么要讲究性生活文明 58
21. 为什么酒后不宜进行性生活 58
22. 为何洗浴后不宜立即进行性生活 60
23. 心情不好时为何不要勉强进行性生活 61
24. 月经期为什么不宜进行性生活 61
25. 性生活过度有哪些“信号” 62
26. 怎样的性生活次数比较适宜 63
27. 为何一夜中不宜重复性生活 64
28. 婚前性生活有什么害处 65
29. 为何要反对婚外性生活 66
30. 血精现象是怎样产生的 67
31. 男性性欲旺盛有办法克服吗 68
32. 阴茎异常勃起是怎样造成的 69
33. 何谓女性性冷淡 69
34. 发生阴道痉挛怎样处理 70
35. 哪些疾病可引起女性性交疼痛 71
36. 性交出血报警什么疾病 72
37. 子宫切除的女性会发生性功能障碍吗 73
38. 口服避孕药会妨碍女性的性功能吗 74
39. 哪些男性性器官疾病不宜行性生活 75
40. 哪些女性性器官疾病不宜行性生活 76
41. 常见性生活引起的急症有哪几种 77
42. 性生活会引起外伤吗 78
43. 为什么性传播性疾病必须在愈后才能进行性生活 78
44. 冠心病患者性生活会发生危险吗 79
45. 早搏者可以有性生活吗 80
46. 性生活会使高血压病人症状加重吗 81
47. 肺功能不全的人怎样安排性生活 82
48. 什么程度的肺结核病人不宜进行性生活 83
49. 糖尿病为什么会妨碍性生活 84
50. 患过肝炎者何时恢复性生活 85

- 51. 肾脏疾病患者能有性生活吗 86
- 52. 截瘫病人会永远失去性生活能力吗 87
- 53. 类风湿性关节炎病人会不会妨碍房事 88
- 54. 精神病病人有性生活出问题吗 89
- 55. 恶性肿瘤病人还能够有性生活吗 90
- 56. 贫血病人过性生活会伤“元气”吗 91
- 57. 性生活加重癫痫发作吗 92
- 58. 麻风病病人一辈子都不能有性生活吗 93
- 59. 阳痿是怎么回事 93
- 60. 为什么精神因素可以引起阳痿 95
- 61. 哪些疾病可以引起阳痿 96
- 62. 哪些药物会引起阳痿 97
- 63. 有办法克服阳痿吗 98
- 64. 早泄是怎么回事 99
- 65. 男性为何会性欲低下 99
- 66. 性欲亢进该如何治疗 99
- 67. 不射精危害大吗 100
- 68. 逆行射精是怎么回事 100
- 69. 射精困难应如何治疗 101
- 70. 引起射精疼痛的原因有哪些 101
- 71. 什么是女性高潮障碍 102
- 72. 发生性高潮障碍的原因 102
- 73. 患有性高潮障碍的女性该如何治疗 103
- 74. 发生性爱疼痛有解决的办法吗 104
- 75. 阴道为什么会痉挛 105
- 76. 什么是性冷淡 105
- 77. 手淫不是病 106
- 78. 手淫的原因 108
- 79. 父母得知孩子手淫怎么办 108
- 80. 频繁手淫何以会引起性功能障碍 109
- 81. 性生活不满意可用手淫弥补吗 110

82. 手淫不可过度	111
83. 手淫过度的戒除方法	112
84. 手淫有哪些不良影响	112
85. 怎样才能克服手淫的不良习惯	113
86. 现代医学对于手淫的认识	114
87. 对青少年手淫可能带来哪些危害.....	117
88. 有害的手淫方式会给身体带来巨大伤害.....	118
89. 如何对青少年进行性教育	118
90. 女性手淫的原因与后果	120
91. 女性为什么会手淫	120
92. 为何有些已婚女性也存在手淫行为.....	121
93. 如何克制手淫行为	121
94. 为什么会遗精	122
95. 频繁遗精是怎么回事	122
96. 频繁遗精该怎样处理	123
97. 如何看待遗精	123
98. 遗精会危害健康吗	124
99. 男性婚后出现遗精的原因有哪些.....	124
100. 未婚青年发生遗精的几种原因	125

常识必读

CHANG SHI BI DU





一、普及性学知识教育

1. 让性学知识走进千家万户

性学知识，它植于百姓，服务大众，将具有无比的生命力。它给青年男女传播性知识，让恩爱夫妻平添更多欢乐与情趣，将备受广大读者喜爱。性欲和食欲一样都是人与生俱来的本能，均与人类生活、生存、繁衍紧密相连。然而，时至今日，绝大多数国人认为性欲可耻，食欲可嘉。其实，现代文明早已彻底批判这种观点，并斥之为性盲、性愚昧、性无知。作为现代人，学习性知识，研究性科学，宣传性文明责无旁贷。只有全面正确掌握了性知识，才有能力识别香花与毒草，才能更自觉地抵制庸俗下流色情书刊的引诱，从思想上铲除滋生性疾病的温床。科学的性知识与性道德能正确指导青少年如何与异性交往，怎样对待青春期一系列特性的生理改变，有益于夫妻性生活的和谐和美满，有助于性功能障碍患者的康复。

2. 概述

夫妻生活包括许多方面，但主要还是应从夫妻性生活这个角度来探讨夫妻生活，关于性的问题，仍然是当今社会令人困惑的一大问题，当今虽然谈“性”变色的时代渐渐远去，但传统的伦理道德仍然束缚着夫妻们的手脚。

性意识、性心理、性欲望、性行为，既蕴含于家庭、婚姻、夫妻的法定关系之中，又超然地游离于这一切关系之外，没有性的感情，就像没有血肉的躯壳，在当今社会，性已成为一个独立的社会问题。

性是人的本能的感官需求，对这种需求不必讳莫如深。羞于启齿，而应该像其他的感官需求一样，得到一切的快感，满足和欢愉，要掌握性生理和性心理知识，讲究性的技巧、方式，使夫妻双方在生活中得

到最大的享受。正由于普及了这方面的知识，美国 1982 年的一项调查表明，80% 的已婚女性都对夫妻性生活表示满意。

在心理学家和婚姻咨询工作者的调查中，在社会机构的报告书中，以及在医生律师的文章中，均将性生活问题排列在其他夫妻家庭生活问题的首位。他们将性问题视为离婚的主要原因，许多夫妻抱怨说：性问题是互相了解婚姻状况好坏的最重要因素，可见夫妻性生活在夫妻之间的一切生活中依然占据着重要位置。据相关人员调查表明，以往家庭生活不和睦的因素很多，但夫妻性生活的不协调则在造成夫妻矛盾的诸多因素中占 50% 的比例。性生活的不和谐使夫妻极为苦恼，轻者互相抱怨，重者打官司离婚。

可以说，夫妻性生活在以往始终是一块未被开发的处女地，由于传统观念的束缚，人们说“性”变色，把它看成黄色、下流的东西排斥在门外，其实性的本质并非下流，也不是黄色的东西，它如同阳光、食物、空气和水一样，是人类生存不可缺少的内容。

“性”是人类的本能。如果没有“性”，人类就不会有后代，世界将会灭亡。“性”和我们的生活、健康息息相关。性的不和谐会引起精神的烦闷和生理的不平衡；反之，情绪的紊乱和身体的疾病也会导致性功能障碍。与其把“性”看作神秘的东西，不如揭开那层本来并不存在、完全是人为的面纱，坦白地讨论性问题。

长期的封建思想禁锢，使规律性生活研究出现空白。由于缺少性教育的教育，许多夫妻在结合之后头脑中没有这方面的知识，不得不在痛苦的实践中反复摸索，很多人至今没有掌握性生活的真谛。这是因为性生活是不能对外人渲染的，正因为有这种秘密，所以每个人都仅仅知道自己而不知道他人，不知道当然就无法形成正确的认识。

3. 青少年应补上性教育这一课

众所周知，青少年一进入青春期，便开始出现一系列与性有关的特征。进入青春期的少男少女如果缺乏正确的性知识，是很容易出问题的。

例如一个16岁的男性中学生看了几次淫秽片子后，竟去强奸妇女，犯了罪，被判劳教。那个男生之所以犯罪，有一个重要的原因就是他在观看淫秽片子之前，在其16岁的成长过程中，缺少一种教育——性教育。在我国，有许多和他一样大的学生，同他一样缺乏性教育。在当今已进入21世纪的新时代，这是一个可悲的事实。

美国学校从小学二年级就着手进行性教育。

日本小学二年级的生理科教科书就有《生命的起源》，从“鸟巢”的横断面到精虫的放大形状以至于男女交合后受孕、形成生命的过程详细讲解；而在我国，课本上仅有的几篇生理卫生知识的章节，老师往往又有意识地跳过，漏掉了人生重要的一课。

有识之士指出，要将性教育纳入人生教育和健康教育的整体之中去，将性教育视为以性生理、性心理、性道理、性法学等一系列学科为基础的教育科学。

4. 对青少年开展性教育的必要性

“好人讳言性”的传统观念，总是非常顽固地占据在人们自认为“纯洁”、“健康”的脑海中。而实际生活中，一个人自来到人世间，性问题就会永远伴随着他，且还会引起各种各样的疑惑和烦恼。有一所大学对4个年级的学生进行了一次随机抽样，调查他们性知识的来源途径。在被调查的280人当中，从“书报杂志和影视作品”中获取性知识的有225人，占了80%以上，从“别人的谈论”中获取的有31人，从老师处获取的有10人，而听父母讲的却只有1人。

据性学专家介绍，目前青少年恋爱困惑比较突出的原因有两个：一是青少年时期正处于性建立的阶段，由此带来的“性”问题很多；二是现在大多数青少年不敢和家长讨论这类问题，大多愿意通过热线、写信等方式倾诉心声。有鉴于此，可见当今在初级学校普遍开展对青少年加强性教育之必要。它有利于社会，国家和人民的安全和谐稳定，是一个长久之计，不可等闲视之。

5. 应该正确地对待性的问题

过去，大部分人把性的问题都看成是淫秽、羞耻的事情，因此，大家都避而不谈，即使有些人想获得一些这方面的常识，也不敢向人请教。青少年遇到或提出有关性的问题，又常常得不到正确的答复，或得到的却是敷衍搪塞。这样，性的问题就变得神秘莫测了，以致一般青年男女，直到结婚以后，仍然缺乏应有的性的知识。这种情况，不但可能引起夫妻间的矛盾和误会，影响性生活的美满与和谐，而且有时候还会损害健康，甚至破坏婚姻关系，给个人和家庭造成不幸的烦恼。很显然，这种对待性的看法是不正确的。

进入 21 世纪以来，人们的思想意识已经在各方面都起了显著的变化，在对待性的问题上，很多男女已经能够直率地、诚恳地提出，希望得到正确的引导，提高他们的认识，保证他们的健康。这种情况说明广大群众希望获得科学的性学知识，以便正确处理两性关系、家庭和事业的关系，这种要求也是正当的。因此，帮助青年男女正确地认识性的问题和对待恋爱、婚姻和家庭的问题，是很必要的。

人类的神经系统是十分发达的。人除了性生理上的本能以外，还有思维，有语言，有情感。他还有继承着前人的意识形态方面的责任。这样两性关系问题就不只是生理现象，还是社会现象的重要组成部分。邓颖超同志在《论社会主义社会的爱情、婚姻和家庭》一书中说道：“列宁不止一次地教导大家；两性关系、家庭问题，绝对不是个人的私事或生活的小节，而有重大社会意义的事情。男女双方恋爱、结婚和组织家庭的结果，很自然地要产生第三个新生命——孩子，于是就发生了社会内容，发生了对孩子和另一方的责任”。因而要处理好两性的关系问题，就不能用回避的态度来对待。而爱情、婚姻对人的影响又那么大，成功的婚姻不但使人的生活愉快，并能激发人的上进心和热情，为子女创造幸福的成长环境。相反地，失败的婚姻，可以使人颓废、沮丧，影响生活，健康与工作。因而，青年人应当严肃、认真地对待这个问题。家长、教师与青年工

作者应当善于诱导。科学工作者则应重视有关“性”的领域的科学研究、生殖生理、生殖病理的研究，以便更好地为计划生育服务，为社会的进步、为人民的幸福服务。



二、男女生殖器简介

1. 认识男性生殖器官

男性的生殖器分为内、外两大部分，外生殖器包括阴茎、阴囊；内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺和部分尿道。

(1) 阴茎是男性的性爱器官，兼有排尿和射精的双重功能。阴茎可有勃起（硬）和松弛（软）两种状态。阴茎分为三个部分，后部称根部，中部称体部，尖端称头部和龟头。整个形态为圆柱形。阴茎头的尖端有尿道外口，头后稍细的部分为冠状沟，对性刺激特别敏感，男性获得主要性感的区域就在这里。

阴茎为什么会有软硬之别呢？这是一般人都搞不清的问题。简单说来，阴茎内部有两个平行的长柱状海绵体，海绵体由许多小梁和腔隙组成，腔隙与血管相通。当海绵体的腔隙充血时，阴茎即由细逐渐变粗，由软逐渐变硬，这就是阴茎勃起的机制，当性兴奋消失以后，阴茎就会由硬逐渐变软。

阴茎也不是想说硬就硬的，当然也不是想软就软的，因为阴茎的血管受到副交感神经也即我们常说的自主神经的支配。副交感神经的特点就不受人体主观意识的支配，比如支配心、脑、心脏的神经我们自己就不能随意控制。

阴茎勃起是正常性生活所必需的。如果血管与神经的功能受损，男性的性功能将受到影响或出现障碍。

阴茎是一个容易藏污纳垢的地方。这主要是因为包皮内层和龟头皮肤

之间的窄腔隙间内，很容易积存污垢。因此，男性要经常清洗，否则很可能通过性爱，诱发女性的宫颈糜烂甚至宫颈癌发生。

(2) 阴囊 可以说，阴囊很丑，但是它很“温柔”，它位于阴茎根部下方，其中容纳两个睾丸，中间由阴囊中隔分开。阴囊的皮肤薄而柔软，有很多皱褶，有较多的色素沉着，显得比其他部位的皮肤黑一点，阴囊上生有稀疏弯曲的阴毛。

阴囊也很娇气，它对冷热的反应都很敏感，受冷时收缩，受热时则松弛，有点热胀冷缩的意思。其实，这种变化是人体的一种重要功能，因为男性生殖细胞——精子的产生，需要较低的且有一定范围的温度，太冷或太热时，都会影响精子的生长与储存。因此，当温度太低时，阴囊就会收缩，保存热量；温度太高时，阴囊就松弛，以利于散热，因此，也可以说，阴囊很聪明。

(3) 睾丸 睾丸是男性很重要的一个器官，呈卵圆形，重10~15克。每一侧睾丸的上边都有一个附睾，睾丸与阴囊隔相贴附并存在于阴囊中。睾丸是男性的重要生殖腺，是产生精子、分泌雄性激素的器官。

(4) 附睾 从附睾这个名字上，我们就大概能知道它和睾丸关系很密切，它呈新月形，紧贴睾丸的上端和后缘，两者借睾丸输出小管相通。

附睾上皮具有吸收、分泌和浓缩功能。睾丸内生成的精子尚未成熟，没有授精能力，必须在附睾中停留一段时间才能成熟。睾丸中的精子没有运动能力，进入附睾依靠三个因素：一是睾丸液流入附睾时将精子带入；二是依靠输出小管纤毛上皮的纤毛运动；三是附睾管壁自动节律性收缩。

附睾尾部是储存精子的地方，而且还具有重要的吸收、分泌、免疫功能，为精子在形态和功能上的成熟提供了合适的环境。精子在通过附睾的过程中，逐步获得运动能力和授精能力。精子在附睾中能存活32天。

(5) 输精管和射精管 输精管是附睾管的直接延续，大约有50厘米长，管壁较厚，管腔细小。输精管起于附睾尾端，在睾丸后缘上行进入精索。

输精管从腹股沟管进入腹腔后，立即向内下弯行而进入骨盆腔，最后

达到膀胱底的后方，两侧输精管逐渐接近。管腔开始膨大形成输精管壶腹。壶腹的下端变细与精囊腺的排泄管汇成射精管，射精管长约2厘米，穿入前列腺，开口于尿道的前列腺部。

(6) 精囊腺 位于膀胱底后方，输精管壶腹的外侧，是一对长椭圆形的囊状器官。精囊腺排泄管与输精管末端合成射精管。精囊腺分泌黏液状的液体，精液的60%由黏液组成，内含果糖和前列腺素等。精囊腺分泌液可促进子宫接受精子，促进精子与卵子相遇结合。

(7) 前列腺 前列腺体是一个栗子形的器官，上端宽大邻近膀胱底，下端尖细朝前向下，位于膀胱和尿生殖器之间。男性尿道自底向尖部贯穿于前列腺，形成尿道前列腺部。老年人患前列腺肥大时，常会压迫尿道而引起排尿困难。

前列腺由腺组织和肌肉组成，腺组织分泌前列腺液，性高潮时，前列腺肌肉组织收缩，使前列腺液排空，液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液，包括从睾丸和附睾来的精子，精囊腺的液体及前列腺液。前列腺一旦开始收缩，射精就会不可避免地发生。然后，尿道肌肉收缩使精液以连续冲击状射出，这个过程称作射精。

(8) 尿道球腺 尿道球腺是豌豆大小的球形器官，位于尿道膜部的后外侧，排泄管开口于尿道球部。该腺分泌物为黏液状。

2. 认识女性生殖器官

女性的生殖器官也分内外两大部分。正常成年女性的外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺和阴道前庭等。内生殖器有卵巢、输卵管、子宫和阴道。

(1) 大阴唇 呈纵形隆起状，大阴唇在中线处合拢，覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口而起保护作用。大阴唇脂肪丰富，外侧皮肤有色素沉着而呈黑色，有阴毛生长。内侧皮肤较润滑。在女性发生性兴奋时，大阴唇从中线向外张开，使阴道口暴露。

(2) 小阴唇 位于大阴唇内侧，含脂肪少，表面光滑，不长阴毛，富