

现代生活保健千问丛书

深入解答两性难以理清、

难于启齿并可耻

# 现代夫妻 生活

解读夫妻性密码

# 性

# 1000问

初夜如何做到欢愉无瑕  
 体毛浓密是否与性欲有关  
 如何让性爱永葆魅力  
 性欲低下如何自我防治  
 禁欲能提高精液质量吗  
 女性性感区有哪些部位  
 男性锻炼睾丸的最理想方法是什么

## 性不是害羞的事

男人因了解要读 女人因自觉而看

贺振泉◎主

珠海出版社  
吉林科学技术出版社



现代生活丛书 性 1000 问

现代生活丛书  
性 1000 问

# 现代夫妻 性生活

## 1000 问

本书是《性 1000 问》丛书中的一本，主要介绍现代夫妻性生活方面的知识。全书共分 10 个章节，分别介绍了性生理、性心理、性行为、性健康、性教育、性伦理、性法律、性医学、性美容、性保健等方面的知识。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大读者了解性知识、提高性生活的必读之书。

现代生活丛书

性 1000 问

作者：XXX



现代生活丛书  
性 1000 问



# 现代夫妻性生活 1000 问



贺振泉 主编

吉林科学技术出版社  
珠海出版社

## 【吉】新登字 03 号

现代生活保健千问丛书

贺振泉主编

责任编辑:李大力

封面设计:阿森

出版  
发行

吉林科学技术出版社 850×1168 毫米 32 开本 2,860,000 字 97.5 印张

印刷 广东省中山市新华印刷厂 1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册 ISBN 7-5384-1999-3/R·348

定价 165.00 元(每册定价:33.00 元)

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

## 内容提要

长期以来,性知识领域始终是一个神秘和敏感的禁区,所以,广大群众在这方面的无知和误解尤多。本书作者曾在全国著名的婚育性杂志《人之初》上主持过“文大夫”咨询信箱和其它性学栏目,接阅了数千封读者有关性的咨询来信。从中可以看出广大群众对这方面知识的需要和渴望,也了解了现实生活中普通百姓广泛存在的许许多多性苦闷,并因此也累积了大量群众有关性的热点问题,这正是本书要阐明的主要内容。

全书的主要内容有:上篇 男人与性,共有4章,男性生殖器官解剖生理特点、如何增强男性性功能、男性性功能障碍、男性性生活咨询。中篇 女人与性,共8章,内容包括女性性生理解剖、月经保健、乳房保健、少女性教育、女性性高潮、女性性功能障碍、女性性事咨询。下篇 夫妻性生活,共有5章,内容有婚姻与性、洞房花烛夜、生育与性、避孕知识、夫妻夜话(认识性行为、性谬误与性禁忌、琴瑟和谐、房事咨询)。末篇 其他性问题,共5章,包括儿童性教育、老人与性、疾病残疾与性、性心理咨询(性变态、性罪错)、性传播疾病。

本书具有如下特点:(1)内容全面丰富。本书把与群众息息相关的所有性学知识化解为1000多个问题,内容相当广泛,包括与性有关的婚育、心理、疾病、生活等方方面面,可谓集性学之大成。(2)条分缕析,客观实用。本书以实用为原则,绝大多数问题来源于广大群众自身的性生活疑问,故针对性强、实用性高。对指导广大读者的性生活和普及性教育有切实的意义。(3)科学性,内容新颖。本书坚持科学性、权威性,所有问题力求解答得明白无误,且吸收最新的性学研究成果与发展,全书内容令人耳目一新。

# 目 录



## 上篇 男人与性

### 第一章 男人生殖器官解剖生理特点

男性内生殖器官有哪些? .....	(3)
男性外生殖器官有哪些? .....	(4)
男性性感区是指哪些部位? .....	(6)
阴茎是怎么勃起、消退的? .....	(6)
阴茎勃起时弯曲是不是病态? .....	(8)
为什么阴茎会无端勃起? .....	(8)
熟睡后阴茎勃起是怎么回事? .....	(9)
“清晨勃起”是由于夜间有邪念吗? .....	(9)
一有性的想象, 阴茎就勃起, 是病吗? .....	(10)
阴茎会整夜勃起吗? .....	(11)
什么是阴茎异常勃起? .....	(11)
阴茎一勃起就“射精”是怎么回事? .....	(11)
阴茎的大小与性功能有关吗? .....	(11)
正常阴茎究竟是多大? .....	(12)
为什么会感到阴茎短小? .....	(13)

- 阴茎短小者怎么办? ..... (14)
- 阴茎太小如何治疗? ..... (14)
- 阴茎短小能延长吗? ..... (15)
- 阴茎会缩入腹腔吗? ..... (16)
- 阴囊为什么会“热胀冷缩”? ..... (17)
- 睾丸萎缩后还会长大吗? ..... (17)
- 睾丸大小与性功能强弱有关吗? ..... (18)
- 有的人小便里有精子是怎么回事? ..... (19)
- 精液为什么有浓烈的气味? ..... (20)
- 精液射入阴道后怎样运动? ..... (21)
- 遗精是怎么一回事? 什么叫滑精? ..... (22)
- 正常遗精量是多少? ..... (22)
- 如何注意遗精卫生? ..... (23)
- 从未有过遗精的青年婚后对性生活和生育会有影响吗? ... (24)
- 分居后遗精影响身体健康吗? ..... (25)
- 精液过少是不是病态? ..... (25)
- 男性性器官性反应周期有哪些征象? ..... (26)
- 男性生殖器官以外的性反应有哪些变化? ..... (27)
- 男性性功能的神经及内分泌调节是怎样的? ..... (28)
- 男性有胸毛或者阴毛过多是“淫色”重吗? ..... (29)

## 第二章 增强男性性功能

- 男性锻炼睾丸的最理想方法是什么? ..... (30)
- 清晨男性做手指操有什么益处? ..... (30)
- 清晨扭动脊椎有什么好处呢? ..... (31)
- 蹲马步也会提高性功能吗? ..... (31)
- 干布摩擦能提升勃起的能力吗? ..... (32)
- 晨浴能创造阴茎的活力吗? ..... (33)

骑自行车是绝佳的下半身按摩吗? .....	(34)
走路对性功能调节有什么作用? .....	(34)
经常开车的人如何解除性压力? .....	(35)
幻想训练对性能力有什么益处? .....	(36)
脑力劳动者怎样在工作间隙来调节性功能呢? .....	(37)
活用左手做事也能提高性能力吗? .....	(39)
烟会使性能力降低吗? .....	(40)
喝咖啡对性能力有哪些利与弊? .....	(40)
药对性的优点与缺点是怎样的? .....	(41)
怎样提高阴囊的性能力呢? .....	(42)
淋浴能性按摩吗? .....	(43)
为啥酒能助“性”又会败“性”? .....	(43)
雄激素真的能壮阳吗? .....	(44)
女子激发男子性欲有哪些非直接手段? .....	(45)
能不能壮阳催欲? .....	(46)

### 第三章 男性性功能障碍

什么叫下丘脑——垂体——性腺轴? .....	(47)
男性性功能障碍是怎么回事? .....	(48)
男性性功能障碍有哪些症状? .....	(48)
在了解性功能障碍病人的病史时必须注意哪些方面? .....	(49)
性功能障碍为啥应夫妻同治? .....	(50)
什么叫阳萎? .....	(51)
为什么说慢性疲劳是阳萎的常见病因? .....	(52)
什么是外遇性阳萎? .....	(53)
如何对待丈夫阳萎? .....	(54)
如何激发阳萎男子的性欲? .....	(54)
真空负压装置能治疗阳萎吗? .....	(56)



- 原发性阳痿和继发性阳痿有何区别? ..... (57)
- 什么是精神性阳痿? 有何特点? ..... (57)
- 精神性阳痿主要是由哪些因素引起? ..... (58)
- 精神性阳痿与器质性阳痿有何不同? ..... (60)
- 什么是器质性阳痿? 有何特点? ..... (61)
- 引起器质性阳痿的因素有哪些? ..... (61)
- 器质性阳痿主要分为哪几类? ..... (62)
- 哪些药物会引起阳痿? ..... (63)
- 阳痿的诊断步骤有哪些? ..... (64)
- 怎样预防阳痿? ..... (65)
- 阳痿就是阳虚吗? ..... (66)
- 治疗阳痿时应注意哪些问题? ..... (67)
- 什么叫早泄? ..... (68)
- 早泄与射精过快有何区别? ..... (68)
- 早泄的发生与哪些因素有关? ..... (69)
- 为什么偷情容易早泄? ..... (70)
- 诊断一个轻中度早泄病人需要考虑哪些问题? ..... (71)
- 怎样治疗早泄? ..... (72)
- 什么是治疗早泄的“动——停”技术和“挤捏”技术? ..... (73)
- 什么是早泄的系统脱敏技术训练和“下牵睾丸法”? ..... (74)
- 如何判定早泄治疗中各种心理性方法的实际效果? ..... (74)
- 治疗早泄的药物有哪些? ..... (75)
- 早泄可采用中医中药治疗吗? ..... (76)
- 早泄会复发吗? 如何预防? ..... (76)
- 何谓频发遗精? 男子频发遗精是何道理? ..... (77)
- 频发遗精对身体有哪些不良影响? ..... (77)
- 如何纠正频发遗精? ..... (78)
- 频发遗精应采取哪些治疗措施? ..... (78)

原书缺页

# 原书缺页

吞入精液会不会影响身体健康? .....	(128)
----------------------	-------

## 第五章 月经保健

什么叫月经? .....	(129)
怎样的月经属正常的? .....	(130)
身体上哪些现象出现,预示月经初潮要到来? .....	(130)
有了月经才是成人了,这是什么意思? .....	(131)
初潮来得早的人,要很迟才会停经吗? .....	(131)
能不能够控制月经? .....	(132)
月经和怀孕的关系如何? .....	(132)
出门在外忽然月经来潮怎么办? .....	(132)
月经来时做自慰,对身体有害处吗? .....	(133)
月经要来临之前,性欲会增强吗? .....	(134)
闭经是怎么回事? .....	(134)
月经期如何自我保健? .....	(135)
月经期间如何保护嗓子? .....	(135)
经期怎样调节情绪? .....	(136)
月经期如何注意饮食调养? .....	(137)
如何防治经前紧张综合征? .....	(137)
怎样预防月经不调? .....	(138)
怎样防治倒开花? .....	(139)
怎样防治经前便血? .....	(139)
怎样防治经行泄泻? .....	(140)
经期卫生与乙型肝炎有何关系? .....	(140)
痛经如何自我调养? .....	(141)
预防痛经方法有哪些? .....	(141)
为什么要警惕减食性闭经? .....	(142)
为什么要警惕排卵性腹痛? .....	(143)

使用卫生栓会引起中毒性休克吗? ..... (143)

## 第六章 乳房保健

- 女性乳房的构成和生理活动是怎样的? ..... (145)
- 女性一生中乳房是怎样变化的? ..... (146)
- 女性乳房的性生理反应是怎样的? ..... (147)
- 生育期乳房有何性特征? ..... (149)
- 乳房一大一小怎么办? ..... (149)
- 未婚女性为什么也会溢乳? ..... (150)
- 乳房下垂就是怀过孕吗? ..... (150)
- 姑娘乳房小是怎么回事? ..... (151)
- 乳房小的女性没有生育能力吗? ..... (152)
- 有乳房幼小怎么办? ..... (153)
- 产后要防乳房下垂? ..... (154)
- 乳房美有标准吗? ..... (154)
- 如何注意乳房美? ..... (155)
- 女性为什么要戴乳罩? ..... (157)
- 佩戴乳罩要注意哪些事项呢? ..... (157)

## 第七章 少女性教育

- 少女的性权利是什么? ..... (158)
- 未婚姑娘能不能做妇科检查? ..... (159)
- 姑娘忌讳性器官检查对吗? ..... (161)
- 少女为什么不宜过早地发生性关系? ..... (161)
- 少女阴蒂肥大是发育畸形吗? ..... (163)
- 女性一生分几个时期? ..... (163)
- 为什么女大十八变,越变越漂亮? ..... (164)

女性做性梦是有邪念吗? .....	(165)
与异性相处如何保护自己? .....	(166)
女性遇到“暴力”怎么办? .....	(167)
为什么要注意接吻卫生? .....	(168)
未婚女性为什么会有“妊娠纹”? .....	(169)
青春期女性脖子为什么会变粗? .....	(170)
青春期女性阴毛是怎样发育的? .....	(171)
姑娘不会有喉结吗? .....	(172)
少女有没有手淫? .....	(173)
女性为什么会发生手淫? .....	(174)
少女手淫可致不育吗? .....	(175)
女性如何克服手淫? .....	(176)

## 第八章 女性性高潮

女性不会出现性高潮吗? .....	(177)
如何识别女方的性高潮? .....	(179)
女性性欲低下或缺乏性欲高潮是怎么回事? .....	(180)
女性为什么会性欲低下或缺乏性欲高潮? .....	(180)
女性性欲低下可以采用什么方法处理? .....	(181)
性欲高潮功能障碍要采取哪些综合防治措施? .....	(182)
何谓性感集中治疗? .....	(183)
怎样看待女性对性高潮的掩饰行为? .....	(185)
怎样看待女性假装出现性高潮? .....	(186)
女性有性快感就等于获得性高潮吗? .....	(186)
影响女性性高潮的心理与行为因素? .....	(187)
性高潮时女性乳头溢液正常吗? .....	(189)
男人射不射精对女人性高潮无影响吗? .....	(189)
怎样利用性感区帮助女子达到性高潮? .....	(190)

- 妇女不出现性高潮就对健康有害吗? ..... (191)
- 中年再婚女子为何会性高潮缺乏? ..... (192)

## 第九章 女性性功能障碍

- 女性性功能障碍有哪些症状? ..... (194)
- 女性性功能障碍的男方因素有哪些? ..... (194)
- 女性性交疼痛就是由于心理因素在作祟吗? ..... (196)
- 如何防治性交疼痛? ..... (198)
- “石女”是怎么回事? 能不能结婚? ..... (199)
- 何谓阴道痉挛? ..... (199)
- 阴道痉挛能受意志控制吗? ..... (200)
- 精神、心理因素可引起阴道痉挛吗? ..... (200)
- 哪些器质性病变可引起阴道痉挛? ..... (201)
- 如何诊断阴道痉挛? ..... (201)
- 预防阴道痉挛有哪些措施? ..... (202)
- 治疗阴道痉挛有些什么手段? ..... (203)
- 怎样对阴道痉挛的患者进行家庭治疗? ..... (203)
- 阴道肌肉松弛技术其方法如何操作? ..... (204)
- 阴道扩张疗法治疗阴道痉挛是怎么回事? ..... (205)
- 什么是女性性唤起障碍? ..... (206)
- 女性性厌恶是怎么回事? ..... (207)
- 女性性厌恶应采取哪些治疗措施? ..... (207)
- 女性性欲亢进是怎么回事? ..... (208)
- 女性性欲亢进有何不良后果? 如何防治? ..... (209)
- 女性性洁癖有哪些表现? ..... (210)
- 为什么会产生性洁症? ..... (211)
- 性洁症对女性性生活有何危害? ..... (212)
- 如何纠正女性性洁症? ..... (212)

## 下篇 夫妻性生活

### 第十章 婚姻与性

- 恋爱时如何协调男女差异? ..... (217)
- 如何协调好性、爱、婚三者之间的矛盾? ..... (218)
- 恋爱时为何应懂点性心理? ..... (220)
- 如何感到对方在爱我? ..... (222)
- 婚前健康检查有哪些内容? ..... (223)
- 婚前检查是检查处女膜吗? ..... (224)
- 为什么会逃避婚前检查? ..... (225)
- 哪些人不宜结婚或生育? ..... (226)

### 第十一章 洞房花烛夜

- 婚前同居有哪些危害? ..... (228)
- 婚前发生性关系会增进感情吗? ..... (229)
- 如何防止婚前性行为的发生? ..... (230)
- 热恋中的女子如何防止失身? ..... (230)
- 新婚夫妇先要知道些什么? ..... (231)
- 如何度过新婚第一夜? ..... (232)
- 初夜如何做到欢愉无瑕? ..... (233)
- 新郎房事动作鲁莽有何危害? ..... (235)
- 何谓性羞耻心扩大症? ..... (235)
- 初次性交采取什么姿势易于结合? ..... (236)
- 有没有初夜穿破处女膜的好方法? ..... (237)
- 初次性生活有危机感是怎么回事? ..... (238)



- 什么叫性生活疲劳症? ..... (239)
- 新婚期如何掌握性生活频率? ..... (241)
- 新婚之夜性交后全身奇痒是怎么回事? ..... (242)
- 新婚期女子无性高潮是异常吗? ..... (242)
- 新婚男性如何防治嵌顿包茎? ..... (243)
- 新婚同房应防止哪些病? ..... (244)
- 新婚之夜为何易发哮喘? ..... (245)
- 如何防止新娘情感紧张症? ..... (246)
- 新娘为何要防止尿路感染? ..... (246)
- 蜜月期饮食要注意什么? ..... (247)

## 第十二章 生育与性

- 怎样收集精液? ..... (249)
- 禁欲能提高精液质量吗? ..... (249)
- 哪些人适合做人工授精? ..... (250)
- 男子晚婚真的容易生畸形儿吗? ..... (251)
- 睾丸外伤是否影响生育? ..... (252)
- 妊娠初期如何过性生活? ..... (253)
- 妊娠中期如何过性生活? ..... (253)
- 妊娠后期如何过性生活? ..... (254)
- 产后性生活应注意什么? ..... (254)
- 分娩后的少妇为何常厌倦性生活? ..... (255)
- 性交后精液外溢是不孕的原因吗? ..... (256)
- 剖宫产比阴道产好吗? ..... (257)
- 从未有过遗精的人有生育能力吗? ..... (258)
- 孕期勿忘对丈夫的心理保护? ..... (259)
- 什么是正常精液? ..... (260)
- 什么是受精? 何时最易发生? ..... (261)