

性与生殖健康知识丛书

张枫 主编
广东科技出版社

——爱 与性 「性」 情



性与生殖健康知识,

盘点“性”情 ——爱与性

张 枫 主编

广东科技出版社
·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

盘点“性”情: 爱与性/张枫主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 1

(性与生殖健康知识丛书)

ISBN 7-5359-3400-5

I. 盘… II. 张… III. ①性心理学-普及读物
②性知识-普及读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078726 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张 4 字数 80 千

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 8.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

性与生殖健康知识丛书

主 编：张 枫

副主编：黄健初 苏焕群 陈义平

编 委：（按姓氏笔画为序）

文任乾 邓春华 刘珍妮

朱嘉铭 余庆云 张 枫

李晋兴 李红毅 杨秋苑

杨道本 苏焕群 邱 科

陈义平 周少虎 岳金良

贾广虹 郭 丽 黄健初

梁燕萍

本分册执笔：苏焕群 朱嘉铭

序

现代性科学经历了一个世纪的发展历程。在西方，性科学发展最快同时取得成果最多的时期是 20 世纪 60 年代之后的 30 余年，而在中国，现代意义上的性科学研究和性教育实践则起步较晚，从上个世纪 80 年代算起，也不过 20 多年，但取得的成果是可喜的，重要的是“坚冰已被打破”，中国性学事业的发展虽任重道远，但前途无量。

面对 21 世纪，中国性学事业的发展面临两个严肃而重大的课题：一是中国的现代化建设已取得举世瞩目的成就，在本世纪必然进入世界发达国家之林，那么，现在西方国家出现的离婚率高，私生子和单亲家庭大量出现，以及性病、艾滋病广泛传播等一系列社会问题，中国能否避免？另一是根据中国国情，社会主义精神文明建设的总方针，如何树立文明的现代性观念，并以此作为家庭美德的基础，构建科学、进步、健康的生活方式，从而对整个社会的精神文明作出贡献。这是我们在本世纪必须重视和研究的重要问题。

非常高兴的是，广东省性学界一批专家学者们在这些方面做了许多积极有益的探索，摆在读者面前的“性与生殖健康知识丛书”，便是他们辛勤研究的成果。丛书由中国性学会副理事长、广东性学会会长、广东省计划生育委员会副主任张枫等同志主持编写，包括《生命质量——性与生育》、《盘点“性”

情——爱与性》、《人“性”烦恼——前列腺炎及性病》、《午夜频道——性学大夫手记》等多本各自成篇而又体系完整的著作。内容涉及性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学等诸多领域。作者以科学、严谨的态度，用深入浅出、通俗易懂的语言，把国内外学术界在一些性问题上的最新研究进展和带普遍性的观点介绍给读者，使得该丛书脉络清晰、体系严密、内容丰富、立论有据，具有较强的科学性和实用价值。对读者而言，丛书中大量生动活泼、饶有趣味的故事、案例，可以让人在轻松愉悦的阅读中，增长知识，开阔眼界，充实自我。相信读者能够从这套丛书中，获得启迪和帮助。

传播科学的性知识，倡导健康的性观念，关系到人们生活质量、婚姻家庭幸福乃至社会安定团结。英国的现代性学先驱霭理士说过：“性任何事物也无法熄灭的长明之火。我们应该像摩西那样，扔掉鞋，赤着双足，去探索这不可思议的火焰。”愿这火焰能照亮每一位读者。

中国性学会理事长 徐天民教授

2003年11月3日于北京

目 录

第一部分 性与恋爱	(1)
少男的遗精现象及其性心理特点	(1)
月经初潮期的少女性心理	(5)
爱情真义	(8)
初恋的心理冲突和调适	(14)
天涯何处无芳草——如何正确处理“单相思”	(19)
符合健康性心理的择偶原则	(22)
失恋心理与调适	(26)
未婚先孕代价惨重	(29)
 第二部分 性与婚姻	(33)
婚姻：人类关系的最高境界	(33)
新婚期性困扰及心理调适	(36)
请你抚摸我——性爱表现的最重要方式	(39)
要达性和谐夫妻共为之	(41)
艺术地深化夫妻感情	(44)
高龄初婚的性心理调适	(47)
离婚	(49)
复婚夫妻的性心理调适	(55)
再婚夫妻的性心理调适	(58)
情人现象	(61)
婚外异性交往	(66)

第三部分 中老年与性	(72)
老年人的性能力	(72)
老年人的性反应	(77)
老年人的性调适	(80)
中老年女性与性	(83)
“病”不碍“事”	(86)
药物与性	(90)
第四部分 人性烦恼	(94)
手淫的生理和心理问题	(94)
早泄	(98)
阳痿	(101)
射精延迟	(105)
女性性高潮缺乏	(107)
阴道痉挛	(110)
性交疼痛	(114)
性冷淡	(116)
后记	(119)

第一部分 性与恋爱

少男的遗精现象及其性心理特点

男孩子进入青春期后，阴毛萌生，阴茎渐变大，声音也慢慢地粗犷起来，他们已意识到自己正在向着成人靠拢，当有人叫其“小伙子”时，他们会得意地沾沾自喜。在一些偶然的会让外生殖器受到挤压时还会出现一阵快感。包皮过长的人即使在阴茎不勃起情况下，只要隔着包皮挤压阴茎头处，也有同样的神经反射，但这时出现的快感或“高潮”则不伴有射精的现象，因为体内制造精液的器官尚未发育成熟。男孩首次遗精多数是在14~16岁期间，也有早在12岁便开始的。所谓遗精，系指在睡眠中无意识地尿道口排出精液。因是在不知不觉中，故用“遗”字表示；如果是在梦境中射精，则称为“梦遗”；在清醒状态下精液从尿道口溢出者，另称为“滑精”。

随着男孩生理的不断发育，睾丸在酿造精子的同时，也不断地造出了雄性激素，雄性激素又反过来促进了睾丸的进一步成熟。在雄性激素的作用下，内生殖器中的两个主要腺体——精囊腺和前列腺不断地发育成熟，并开始分泌一些腺液，这些

腺液将成为精浆中的主要组成部分（精液中除精子外的液态部分称精浆）。当这些腺液积累至一定数量并超过腺体本身的容积时，便出现了“满则溢”的现象。两个主要腺体的收缩迫使腺液连同储存于附睾的精子一并顺着尿道从尿道口排出体外，这便是遗精现象。但在另一种情况下，附睾、精囊腺、前列腺在胀满时会自然地出现一种生理反射，“告知”性中枢可以下达收缩腺体的命令，在这种生理性“潜意识”作用下，往往会在睡眠中出现与性有关的梦境，有的梦甚至有与女性接触的具體情节，终于出现了无法控制的“梦遗”。男孩子在睡眠中排精多数是伴有性梦的，因此以“梦遗”为多，这时阴茎多有勃起性射精；而没有性梦的“遗精”，则不一定有阴茎的勃起。梦遗多有性快感同时出现，而“遗精”则可以无快感伴随。

对待遗精这种生理现象，少男们在没有接受性教育情况下常有两种不正确的态度：有遗精者怕损“元气”而惶惑；无遗精者怕发育不正常而担忧或自卑。前者在半夜醒来见到内裤上粘糊糊的液体，知道它是从阴茎中排出来的，常常为此而感到惊讶，又感到害羞，只有在完全弄懂是怎么回事之后才会有心安理得或洋洋得意的情绪。但因这种遗精或梦遗的出现是几乎每隔一段时间便又来一次，这又使他们深感不安，因为之前他们可能听过“一滴精十滴血”的说法，因此担心遗失就会大损“元气”。并因此产生烦恼和纳闷，导致注意力不集中、甚至失眠和消瘦。而另一种截然不同的情况却是：有的男孩子虽同样到了青春发育期，但还未出现过遗精或梦遗现象。这些少男在对性生理现象一知半解的情况下，知道别的伙伴有遗精而自己沒有，往往都会有忧虑，担心自己是不是发育不良或是什么东西“坏了”、“不行了”。他们哪里知道，虽然组成精液的各个部分有“满则溢”的可能存在，但也不是绝对的通过梦遗而

溢，有时候这些液体也会排入尿道中，在小便时随尿液排出体外，只是不易被本人觉察到而已。有人在排尿过程中发现有些粘性透明液体掺杂其中，正是这种情况。因此，遗精或梦遗这种生理表现迟发，原因是多种的，有可能是发育异常所致（如小阴茎、小睾丸或无第二性征），也有可能是发育正常只是在时间稍迟一点而已，因为虽为同龄人，但在身体发育上不可能方方面面都同步。何况，即使是发育正常者，也会因没造成“满”所以不“溢”。这就没有必要去担心了。

波兰曾有人作过一次社会调查，主要了解大学生们对梦遗的看法。调查的结果显示：43%的人对自己为什么会梦遗感到疑虑和苦恼；37%的人表示无可奉告或认为“无所谓”；只有20%的人认为梦遗完全是一种正常的现象。可见年轻人在梦遗问题上需要进行性知识普及教育或性心理疏导。由于物质生活和文化生活水平的不断提高，加上一些自然因素（例如光照量的增加）的影响，人类的性发育年龄正在不断提前。国内的几组调查资料显示，1985~1986年比1980年少男的第一次遗精时间提前了一年。因此，为适应青春期的性发育，相应的性教育或性心理疏导也应跟着提前进行。

在1981年召开的第五届世界性学大会上，印度学者报道，其国内竟有80%的医生错误地认为：为了生命的活力而应该储留精液，据说大学生中有96%的人也持如此观点。我国也曾在大学生中进行过多组调查，一组是初次遗精后感到恐惧、不安、内疚者占71.7%，而且年龄越小心理负担越重；另一组是因第一次遗精而有恐惧的占7%、困惑的13%、苦恼的15%、厌恶的10%、不安的20%、羞愧的12%。更有甚者的是我国的性教育权威、青少年医学界老前辈叶恭绍教授曾报道过一个令人震惊的例子：一位少年因为害怕遗精，竟然切掉自

己的睾丸。可见对遗精存在的心理问题是应当予以足够重视的。应把有关的知识原原本本地告诉年轻人，让他们懂得用科学的道理去解释自身的生理现象，更好地维护自身的健康。

月经初潮期的少女性心理

女孩子 10 岁以后，生理发育进展很快，甚至有呈“直线上升”之势。这时，卵巢已逐渐趋向成熟，不但作好了造卵的准备，还在不断地制造着雌性激素。这些雌激素使子宫快速发育，子宫内膜也开始呈周期性变化，外生殖器从幼稚型渐渐变为成人型了。终于有一天，在不知不觉中，突然发现阴道中流出鲜红的血，这时，慌张、恐惧、害羞……不知所措，有的甚至急得哭哭啼啼。然而，父母或亲人却庆幸孩子已经步入性成熟期，它就像初春季节时的第一片绿叶！原来，这时的阴道流血是女人一生的第一次月经，医学上称为“初潮”。

出现初潮的年龄一般是 12~14 岁左右。当前，在世界范围内正普遍出现初潮提前的现象，世界卫生组织公布的资料表明，初潮出现的年龄，欧洲人在 19 世纪中叶至 20 世纪中叶提前了 4 岁；美国人 50 年来提前了 3 岁；日本人在 1945 年以后到 1981 年的 36 年间也提前了 3 岁。我国北京、上海、山西等地的调查资料也显示，有不同程度的初潮提前现象。

初潮少女常伴有一些性心理问题，如许多人产生了消极的情绪。据上海对 893 名女中学生的调查，有 67.1% 的女生有过此种体验，表现为不愉快、悲伤、讨厌、羞耻、紧张、恐惧、担心等心理变化。在另一组调查中发现 376 名初中女生中有 52.93% 的人在初潮时呈现不良的心理状态，有的把初潮当成是“不幸”或“见不得人”的事，感到害怕、羞愧，认为倒霉；有的把月经当作“脏血”，因而产生了厌恶情绪；还有的

以为月经是阴道“出了血”，是有病的表现，因而痛苦、悲哀。由于心理上的不良状态而造成生理上的失调，因而一些临床症状的出现率也较心态良好的人高。例如下腹痛和腰痛的出现率，心态良好者仅有 14.29%，而心态不良者高达 65.83%；失眠和厌食两项，心态好与心态不良者则分别是 6.3% 比 82.91%。可见，少女能否在心理上对月经的到来作好准备并愉快、坦然地接受，将会直接地影响其生理状况。

鉴于上述原因，心理学家强调指出：“以相应的方式训练女孩作好月经开始的准备并解释这种现象非常必要。为了使女孩心理上有所准备，需要预先进行。如果不能及早地进行这样的解释，将会发生心理的冲突和创伤。从性器官中流出的鲜血引起了对此毫无心理准备的女儿的恐慌，以及产生自己有某种严重疾病和危险的怀疑，在很多情况下将导致神经失调。……家长（首先是母亲）应以必要的方式向女孩解释这一点，使其心理上早有准备。这样一来，月经的出现就会成为期待，同时，代替恐慌的将是一种暗自的骄傲——因为自己将要成人了。”

少女在初潮时，由于卵巢还未完全成熟，其重量往往只有成熟重量的 30%。这说明卵巢的功能还不可能稳定，故初潮后的月经周期并不规律。初潮后下次来经的间隔时间各人有异，据调查，隔一个月来经的约占 76.4%、两个月的占 14.22%、三个月的 6.25%、四个月的则 12.5%，少有相隔五个月以上的。许多人约需一年以后才能逐步按月来潮。由于卵巢发育还未完全成熟，故虽有月经却没有出现排卵现象，这时的月经称为无排卵性月经，只有小部分人在初潮后的一年内有排卵（约占 18%），大多在 1~3 年内没有正常排卵出现。

初潮以后，少女们已陆续知道所谓月经是要每月经历一次

的，但初潮后有些少女却不见它按月而来，因而出现第二个性心理问题：怀疑这种不规则月经是病态所致而感到焦虑不安；又由于下次经期难以预测，所以对一些必要的活动常常顾虑重重甚至设法逃避。对此教师和家长们应当了解并晓以科学道理进行心理疏导，问题便可得到解决，切不可把其当作表现差或甚至因此列入“后进生”的行列。个别少女来经时还出现痛经现象，严重时有可能呈一时性昏厥。痛经有可能是一种心理因素造成的，也有可能是生殖系统先天发育或后天病患引起的。如果原来已形成了“来月经会痛”的牢固印象，一旦月经真的来了，在先有几分恐惧心理情况下，虽然仅仅是稍有不适也会形成疼痛不已的错觉，特别是体质较差又不能耐受疼痛刺激的人，这种症状会更甚。如果在较长时间内反复出现这种症状且真的疼痛甚剧，则应求医治疗，排除一些妇科病的存在。

痛经不论是什么原因造成的，都应当得到人们的理解和关心，一些出自于无知和非恶意的议论或笑话都是不应该和不道德的。性心理学家主张应让男学生也听听有关经期保健的课程，目的就在于使男学生也懂得理解、体谅和关心别人，尤其是有经期不适的女同学。

正常的月经是：周期平均为 28~30 天，而在 21~35 天内的都可算为正常范围。行经天数一般持续 3~5 天。总的出血量约 50~80mL，第一天量少，第二、第三天量增多，之后则渐少。由于个体发育有差异，故各人的行经情况不尽相同，即使在一个人身上，也不是每月都在同一天来经。一般认为，初潮来得早则绝经迟、初潮迟则绝经早，并非是“早来早收、迟来迟收”。

爱情真义

古希腊著名哲学家柏拉图在《会饮篇》中，借阿里斯托芬之口讲了一个关于性爱的神话：在远古时候，人本来是两性合一的生物，名叫“男女”。它有4只手，4条腿，正反两副面孔，一颗头颅，4只耳朵。这种“圆球状”的怪物令奥林匹斯山上的众神忐忑不安，为了削弱它的力量，天神宙斯不由分说将人撕作两半，使两半各有2条腿、2只手。被分开成两半的人痛苦不堪，一面忍着剧痛，一面急切地扑向另一半。他们纠缠在一起，拥抱在一起，强烈地希望融为一体。

于是，尘世之间就有了缠绵悱恻的爱情。

“问世间，情为何物？直叫生死相许。”古往今来，多少人在苦苦追寻爱情的真义。瓦西列夫说：“爱情是人类精神的一种最深沉的情感”，“爱情，就是像一道看不见的强劲电弧一样在男女之间产生精神和肉体的强烈倾慕之情”。泰戈尔说：“爱情是理解和体贴的别名”。究竟什么是爱情呢？

爱情是性爱 and 情爱的结合，感性和理性的统一

爱情是灵肉的统一，性爱是爱情的基础，是爱情最原始的动力，而情爱是爱情本质的反映。无性的亲近，即精神恋爱或“柏拉图式”恋爱，是爱情的精神因素和生物基础分离，是反自然的、扭曲的，它不可能长久。但爱情不能停留在性爱的层次上，单有性的吸引、性的交流，而没有思想、兴趣、志向等

方面的共鸣，也不能成为恒久的爱情，它只是动物的本能。

爱是感性的，很多人在爱中情不自禁，不能自拔，只好“跟着感觉走”。但人和动物的区别就在于人有理性，人能控制自己的性欲。纵欲者问苏格拉底：“难道你没有个人欲望吗？”“有。”这位哲学家肯定地回答，“不过，我是欲望的主人，而你却是欲望的奴隶。”爱像洪水，如果用理智的大堤圈住它，它便热烈而深沉，成为绝美的风景，如果任其滔滔，它便泛滥成灾，将两人淹没。

爱情的本质是给予

有一个这样真实的故事，一对等待了 40 年的夫妻，却等来了离婚。1948 年，他和她自由恋爱结合了。经过新婚的喜悦之后，妻子怀孕了，而丈夫却被迫随国民党去了台湾，双方都开始了没有尽头的等待。妻子思念丈夫的英俊潇洒，丈夫追忆妻子的似水柔情，虽然“天涯何处无芳草”，他俩都“除却巫山不是云”，一个未再娶，一个未再嫁，彼此在思念中守望了 40 年！

妻子生下了一个女儿，她含辛茹苦抚养女儿，在风雨中咬紧牙关熬了过来，为的是等待着有机会让女儿叫一声“爸爸”。丈夫总在猜测着自己留下的是女儿，还是儿子？这种猜测陪伴他度过了一个又一个难眠的孤独之夜。他们的爱情终于感动了上苍，40 年之后，当两人都双鬓染霜之际，他们终于伸出颤巍巍的双手，拥抱在一起。丈夫很快办好了回大陆定居的手续，经过 40 年的等待之后，美好生活在这对有情人面前展开。

但他们在一起生活仅半年就分居了，一年后，就离婚了。为什么会这样？原来妻子好不容易盼到夫妻团圆，她觉得自己