



百姓健康8元丛书
BaiXing

性与健康

主编 蒋泽先 张令达 王共先

- 生男生女是怎样决定的
- 性梦、性幻想和性生活
- 怎样防止性衰老
- 性生活三步曲



世界图书出版公司

百姓健康 8 元丛书

性与健康

主 编	蒋泽先	张令达	王共先
副主编	王 霞	王建宁	
编 者	李钰荣	胡 峰	

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

性与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2004. 12

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6903-1

I. 性... II. 蒋... III. 性卫生-基本知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129179 号

百姓健康 8 元丛书

性与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	张令达 王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
视觉设计	范晓荣	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	36.4
字 数	700 千字

版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6903-1/R·663
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

人类诞生至今已有 300 万年的历史了。人类社会能发展到今天，离不开经济和性。经济发展得以使社会繁荣，人类走向文明；性使人类得以繁衍。人类的生殖、繁衍离不开两性的结合。

正常男女到了成熟期，便产生了性欲，需要得到性的满足，这是完全自然的、合理的。孟子都说：“食色，性也。”有性欲才有性交，有性交才有两性细胞的结合（产生受精卵），才有新生命的诞生。恩格斯说：

“历史中的决定因素之一，人类自身生产，即种的繁衍。那时男女性交完全是为了生殖，生殖是伟大的。所以是被公开推崇和膜拜的。”英国伟大哲学家培根也说：“夫妇之爱，使之蕃滋。”尽管性、生殖一直为人类重视，然而对它的认识却是神秘的、模糊的、昏暗的。性、生殖是一门科学，称之为性科学、生殖科学，这门学问很大。性科学与黄色淫秽是泾渭分明的。性科学是通过多学科知识对人类的性、性欲如性行为及其发展规律进行探讨、研究，旨在提高生活质量，导向性文明，人人享受性健康；黄色淫秽的思想，则是通过充满肉欲的渲染手法，不分对象和场合，挑逗性刺激，使性

欲放纵乃至丧失理智、导向性放纵与性乱，从效果上使人寻求性刺激、逸思淫欲，走上性犯罪，产生恶劣的社会后果。在性学问题上鉴别科学与黄色淫秽界限的依据是，既要看法动机，又要以社会效果去确定，要将动机与效果统一起来去鉴别，凡以营利为目的，采用自然主义手法描写性行为，以扩大出版销路，不但道德上要受谴责，也应当受法律追究。文艺作品描写性行为，不能当做科学的性教育。性教育要由医生和社会工作者进行，性公开应该是科学的公开。凡是引起不良社会效益结果的性公开都不是科学的，科学只能给人们带来性文明、性健康。这是鉴别科学与黄色淫秽的试金石。

我国很早就研究过性生理：如性生理，从青春期男女性器官发育成熟，直到婚后夫妇之间两性关系实践，全都包括在这个范畴内。《黄帝内经》中说，女性二七而天癸至，丈夫二八肾气盛。一般地说，女性在二七（14岁），男性在二八（16岁），天癸开始充盛，女性始有月经，男性始有精液，男女交合可以生子，这是表示肾气初步充盛。这时人的精力充沛，记忆力很好，有性欲冲动。这时，男孩出现遗精、梦遗、手淫等现象。如果全副精力贯注在学习和工作上，能突飞猛进，而且性欲的冲动则可以会被冲淡。如果精力不能充分正当运用，再加上外界的不良刺激，则性欲冲动扩大可以经常

发生意淫、手淫等不良现象。倘若不能及时发觉制止，不仅会妨碍工作、学习，而且会影响生长发育，甚至可以造成多种虚损病。所以，孔子说：“少之时，戒之在色。”

《黄帝内经》对人体发育有过论述，认为人大约在 30 岁左右气血充盛，筋骨坚固，肌肉充满，全身发育才达到高峰，约至 40 岁左右，开始由盛而衰。一般情况下，女性比男性早一些。热带比寒带的人发育要早些。

由肾气初盛到全身发育成熟的十几年中，是一个人生中最关键的时期，可以说性与健康伴随人的一生。现代科学，把性科学又推向一个新平台，更深、更细、更全面。就是在今天，性科学的知识仍未得到很好的普及，虽然再也不将其视为洪水猛兽，性教育的开展仍是局部的，躲躲闪闪的。一些重点中学依然只把青春期教育与生理等放在一起，在农村许多学校都无法开设。对于进城或打工的农村青年，性科学还是盲区，并存在误区。他们对这方面知识的获得大多从电影、电视、小说，而不是通过正常渠道——事实上，他们无法通过正常渠道——到哪儿去听这方面的知识呢？可以说，他们所获得的许多知识是伪科学的。10 年前一位大学生竟说自己是从妈妈腋窝里生出的，5 年前一年轻博士生，在新婚之夜竟不知如何同房，而在今天，有些地方甚至走向反面。在广州，有份调查报告，有性生活史或经验

的女孩最小年龄是13岁，而且有多个性伙伴；14岁女孩做妈妈的报告已不算罕见；如何预防性病、艾滋病，许多青年人全然不知。我们已知道，从人类进化和群体的延续上，性的作用是多么重要，从个体发育和家族的组合上，性的影响是多么深刻。研究人的性问题是一门不可忽视的科学，与我们每个人息息相关，我们应该了解一些其中奥秘。我们应该关注有关“性”领域的科学研究及生殖生理、生殖病理的知识。

请翻阅这本书吧！当我们知道了、熟悉了、掌握了，我们就会在性爱的绿茵场上享受美好、享受温馨，就会和自己心爱的人携手幸福地走过这块芳草地。

目 录

主编寄语

开篇 性知识知多少

1. 生男生女是怎样决定的 002
2. 影响性欲的原因有哪些 004
3. 性欲望,性行为,禁欲与健康 005
4. 性欲与性激素 008
5. 追求“性福”要明白三个关键词 010
6. 性梦、性幻想和性生活 012
7. 怎样认识同性恋,性变态 013
8. 怎样认识性科学 014
9. 生殖健康的主要内容 015
10. 为什么女性处于生殖健康的核心地位 016
11. 什么是不安全性行为 018
12. 青春期到来的标志是什么 018
13. 性器官和青春期有什么关系 019
14. 阴毛稀少、阴毛脱落是否是疾病 020
15. 怎样防止性衰老 021

男 性 篇

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 怎样认识男性的身体 | 026 |
| 2. 青春期男性生殖器官有什么变化 | 029 |
| 3. 生活习惯与环境因素对性健康的影响 | 031 |
| 4. 青春期男性如何做好性保健 | 033 |
| 5. 阴茎为什么会勃起 | 033 |
| 6. 话说遗精 | 034 |
| 7. 手淫与健康,如何戒掉手淫 | 037 |
| 8. 什么叫阳痿 | 040 |
| 9. 早泄的形成与治疗 | 042 |
| 10. 阴茎大小与性生活 | 046 |
| 11. 阴茎过小怎么办 | 050 |
| 12. 什么叫包茎、包皮嵌顿 | 053 |
| 13. 关于包皮手术的提问 | 053 |
| 14. 发生包皮嵌顿怎么办 | 055 |
| 15. 男性也要保持下身的清洁 | 056 |

女 性 篇

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 怎样认识女性的身体 | 060 |
| 2. 并不神秘的处女膜 | 062 |
| 3. 阴蒂的作用 | 065 |
| 4. 怎样发现阴蒂异常 | 068 |
| 5. 女性为何会出现月经?月经期如何保健 | 069 |

6. 什么叫白带	072
7. 女性有月经是不是一定有排卵	074
8. 少女初潮后身体生长能力的预测	075
9. 少女为什么会发生外阴瘙痒	078
10. 少女运动不当易致妇科病	079
11. 青春期少女忌性生活	081
12. 少女应怎样抵制性诱惑	084
13. 未婚人工流产对健康危害大	085
14. 青春期女性如何保健	086
15. 乳房有哪些功能	087
16. 乳房保健	090
17. 少女不宜穿紧身内衣	093
18. 怎样解除女性的性冷淡	095

两性篇

1. 为什么要适龄结婚?哪些人不宜结婚	100
2. 性生活不等于性交	102
3. 性生活的三步曲	104
4. 为什么性交时女性感到疼痛	107
5. 关注女性性交出血	109
6. 话谈男女性欲差异	111
7. 怎样掌握好性交时间和性生活频率	116
8. 过性生活选择什么时间最好	119
9. 性生活可促进夫妻感情更加和谐美满	119

10. 性生活有哪些禁忌	123
11. 怎样安排孕期的性生活	127
12. 中年是性生活的黄金季节	129
13. 老年人的性生活与健康长寿	132
14. 性交突然中断的害处	135
15. 维护性器官的卫生	137

性病篇

1. 什么是性病	142
2. 怎样发现自己患了性病呢	144
3. 性病能治疗吗	145
4. 性病有哪些危害	147
5. 常见的性病的传播方式	150
6. 如何做好宣传预防性病工作	154
7. 如何做好性病的治疗工作	157
8. 怎样知道自己是否感染艾滋病	159
9. 用避孕套可以预防艾滋病吗	161

后记 提高您的“健商”,不可缺少的助手 165

参考文献 168

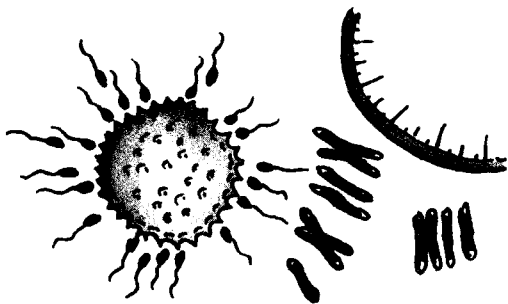
开篇
性知识知多少

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 生男生女是怎样决定的

古往今来，对如何生男生女这个问题有不少说法，但都找不到科学证据。性别之谜一直延续到 20 世纪，直到染色体被发现，特别是性染色体被辨认出来后，性别之谜才被揭示出来。

人类染色体共有 23 对(46 条)，其中有一对是性染色体，性染色体运载着决定人体性别的遗传密码。女性染色体是由两个形状、大小相同的 X 染色体组成(即 XX 型)，男性染色体则是由一个 X 染色体和一个较小的 Y 染色体组成(即 XY 型)。精细胞和卵细胞在发育过程中，染色体都要经过一次独特的减数分裂，使染色体数目减半，即由原来的 23 对减为 23 条，性染色体也是如



此。由于卵细胞染色体为 XX 型，分裂后变成各含一个 X 的染色体。由于精细胞染色体为 XY 型，经过减数分裂后形成两类精子，一类含有 X 染色体，头部较大，行动缓慢，称为 X 精子；另一类含有 Y 染色体，头部较小而尖，行动较为敏捷，称为 Y 精子。当受精时，如果 X 型精子与卵子结合，形成 XX 合子，即为女胎；如果是 Y 型精子与卵子结合，则形成 XY 合子，即为男胎。这就是决定性别的 XY 机制，也就是性别之谜的谜底。所以，决定胎儿性别的是精子而不是卵子，亦即是男方而非女方。但是到目前为止，社会上仍有一些人受封建思想的影响，认为不生男孩的“罪过”是女方，这是错误的。

有人一定要问，为什么有人总是生男孩，而有人却总是生女孩呢？问题的关键不是精子。一般来说，精子都是嗜碱而厌酸，Y 型精子对酸的耐受力远比 X 精子差，如果阴道环境偏酸，Y 型精子活动的能力受到限制，只有在偏碱的环境里才活跃。而 X 型精子对酸的耐受力较强，在酸性环境里活动力较高。当女性患子宫颈糜烂等疾病，宫颈黏液过分黏稠时，精子在里面游动受到限制，尤其是 Y 型精子，无力穿过黏稠的宫颈黏液，而 X 型精子则显得精力充沛，跑在 Y 型精子的前面和卵子结合形成女胎。可以看出人类性别在受精的一刹那由精子决定，而卵子是中性的，

被动的。两型精子与卵子结合是随机的，形成 XX 合子和 XY 合子机会是均等的。有时由于 Y 精子活动迅速，头小面尖，与卵子结合的几率比 X 型精子要多一些。

2 影响性欲的原因有哪些

性欲是人的正常欲望，但每个人性欲的强弱程度都不同。主要有 10 种因素对人的性欲影响较大：

遗传因素 → 性欲的强弱可能受遗传因素的影响。

荷尔蒙水平 → 雄性荷尔蒙对性欲的影响最大，如果体内雄性荷尔蒙偏低，不管男女，性欲都会减退。

感觉上的刺激 → 借助于视觉、听觉、味觉、嗅觉，可以唤起神经的兴奋，从而唤起性欲。

以往的性经验和社会经验 → 过去有愉悦的性经验和社会经验的人，较易唤起性欲；反之，如果过去经验不愉快，便较难唤起性欲。

性交后复原的时间 → 很多人在性高潮后需要一段时间才能唤起另一次性欲，而这段时间的长短也因人而异。

环境因素 → 如环境的温度、气氛、季节、饮食多少、有没有服用药物等。有些药物可降低

性欲，如降压药。

文化影响 伦理、法律及宗教戒条等对人的约束力。

精神状态 如忧虑、恐惧、愤怒、挫折、疼痛、不舒服及困惑等。

年龄因素 一般而言，男性在 18~20 岁时，性欲最高涨，而女性则在 40 岁左右性欲最高涨。体弱多病、雄性荷尔蒙减少、皮肤反应迟钝、性器官血液循环较差及生活压力都会让人性欲减退。

健康状况 只有健康的身体才能维持正常的性欲。如果患有疾病(如内分泌疾病、生殖器官疾病及其他消耗性疾病)，都足以令性欲大受影响。

尽管原因很多，性心理健康是保持身心平衡，唤起性欲的基本条件。

3 性欲望，性行为，禁欲与健康

青少年进入青春期以后，出现对异性爱慕，产生与其交往的想法(并希望有肉体接触)与冲动可称为性欲望和性冲动。这是发育中的正常生理现象与心理现象，男女对性欲望的心理是不同的。女性在与异性交往中，开始并不和性欲望联系在一起。她们性意识的表现方式是含蓄的，其



发展是渐进的，进程较缓慢，感情体验较深，而性的欲望并不迫切。恋爱期间，女性更看重两性的心理接触和感情的交流。

女性在对等两性的肉体关系上一般来说是比较慎重的，大都特别看重自己的童贞，对感情投入十分深沉强烈。在对方提出性要求时，又往往出于对男友的感情，不能将个人的意志坚持到底，而屈从于对方。

研究表明，女性在没有性的体验之前，性欲要求不明显。一旦有过性的体验之后，性欲会变得十分强烈。此外，性成熟年龄越早的女性，其性意识越强烈，性生活开始越早，其性的经历越