

协和精品·家庭典藏·协和名医导航健康性生活

·第二版·

性生活常识

必读全书

听协和男科学教授为你讲述那些不为人知的两性私房话！

全新修订·畅销升级



北京协和医院泌尿外科主任医师
教授 博士生导师

李宏军 主编

中国妇女出版社

性生活常识

——必读全书——

(第二版)

北京协和医院泌尿外科主任医师 | 李宏军 主编
教授 博士生导师

■

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性生活常识必读全书 / 李宏军主编. —2 版 (修订本). —北京: 中国妇女出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5127-1146-4

I. ①性… II. ①李… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 196528 号

性生活常识必读全书

作 者: 李宏军 主编

选题策划: 乔彩芬

责任编辑: 路 杨

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 203 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1146-4

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

在漫长的人类发展史上，人们对性的认识与理解始终和哲学、艺术、宗教、医学的研究、发展是同步的。性是人的自然本能之一，也是古今中外艺术大师们的创作源泉，从这个角度讲，性是美的。但是，人们对性的认识与理解始终存在着一些误区、偏见、迷信，这些误区、偏见和迷信还在不断地变化，并具有一定的时代特征。它们不仅影响了人们的性观念形成，也影响了人们的身心健康。作为医学工作者，在多年的男科学临床实践中，我接诊过许多被各种各样性问题所困扰的患者，通过科学的治疗和引导，绝大多数患者治愈了疾病，享受着健康和谐的性生活。但是现实生活中，还有相当一部分人没有足够的勇气，或者没有条件走进诊室接受专业医生的面对面治疗，也许有些人会觉得这是一个十分私人化的问题，不愿意将其袒露给他人，于是，我编写了这本书，并对其进行了认真修订。

性的内容十分丰富，性心理、性生理、性社会、性快感、性技巧……当然也包括性传播疾病。面对诸多的性问题，有些人可能会不知所措，有些人会表现出尴尬与无奈，还有些人会表现出“外强中干”的真面目……不管怎样，这本书将告诉你怎样可以获得健康、快乐的性生活。

本书力图用通俗易懂的语言，介绍科学的性知识，用医学工作者特有的人文关怀，系统讲述凡尘男女的性问题。在写作过程中，笔者在总结了多年诊治性功能障碍和健康性咨询工作经验的基础上，参考了大量的国内外文献

和研究进展，将趣味性、知识性、权威性、科学性和可读性融为一体，并采用了图文并茂的编排形式。策划编辑乔彩芬老师对本书的编写、修订和制作插画付出了很大的辛劳，在此特别感谢。衷心希望这本书能成为读者，尤其是众多的遭遇到性困扰的患者、科学普及工作者及一线诊治性功能障碍的临床医生喜欢的参考书。

时间仓促，水平有限，欢迎各界朋友、同行不吝指教，以利于再版时修订。

李宏军

2015年4月

第一章

身心健康是性健康的基础——应该掌握的性知识

健康的生殖器官是什么样的 / 2

什么是性欲 / 6

男人的性欲和女人的性欲一样吗 / 7

为什么有的人性欲强，有的人性欲弱 / 7

不要将性欲望和性功能混为一谈 / 9

性生活不仅仅意味着性交 / 10

性交时应适时插入 / 11

怎样理解性快感 / 12

性生活的几个阶段 / 13

射精和精液的主要成分 / 14

男性怎样判断自己的性功能 / 14

适时变换性交姿势 / 16

和谐的性生活在于高潮的“同步” / 18

实现夫妻性和谐的必备条件有哪些 / 20

爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀是什么 / 21

真爱不需要太多的技巧和艺术 / 22

不宜过性生活的几种情形 / 23

什么是性激素 / 25

什么样的精液才正常 / 27

- 阴茎多大才算正常 / 29
- 阴茎的大小会影响性生活质量吗 / 30
- 介绍 10 种可以增强性功能的食物 / 30
- 爱抚阴蒂的技巧 / 33
- 身体的哪些部位是性的敏感区 / 34
- 什么是 G 点 / 35
- 怎样调整性生活的频率 / 35
- 怎样延长性交时间 / 37
- 抽烟、酗酒影响性功能 / 38
- 性生活中“叫床”是正常现象吗 / 39
- 心理疲劳影响性生活质量 / 39

第二章

我的健康我做主——一学就会的性保健方法

- 禁欲对性功能有影响 / 42
- 饮酒后不宜性交 / 42
- 错班夫妻，别错过性爱 / 43
- 中老年人太兴奋时别过性生活 / 45
- “百里不同房，同房不百里” / 46
- 健身过度会败“性” / 48
- 谈谈再婚夫妻的性协调 / 49
- 男性应重视对性器官的保健 / 51
- 遗精后不要过度紧张 / 52
- 遗精会让男人损失宝贵的“精力”吗 / 52
- 性生活不洁易引起哪些妇科疾病 / 54
- 怎样才算是过度手淫 / 55

- 性幻想是正常生理现象 / 56
- 正确使用“伟哥”（万艾可） / 56
- 不要担心阴茎会萎缩 / 58
- 女性有少量阴道出血要及时就医 / 59
- 男性患性器官疾病不宜过性生活 / 60
- 保护好你的睾丸 / 61
- 保护好男人的“特区” / 62
- 经常自检一下阴茎和睾丸有时可以挽救生命 / 64
- 男性也有更年期 / 65

第三章

可能不完美，但可以享受性爱——用智慧解决性问题

- 阴茎短小怎么办 / 68
- 阴茎过大怎么办 / 69
- 睾丸扭转怎么办 / 70
- 只有一个睾丸，应该怎样面对生活 / 70
- 阴茎“折断”亦非罕见 / 72
- 怎样应对不射精 / 74
- 如何治疗逆行射精 / 76
- 出现血精不要恐慌 / 77
- 什么是勃起功能障碍（ED） / 78
- 怎样判断自己是否患有勃起功能障碍 / 79
- 治疗勃起功能障碍常用的方法有哪些 / 81
- 为什么会早泄 / 83
- 早泄有哪些危害 / 87
- 假象“早泄”别担忧 / 88

- 多数早泄可在家中治疗 / 90
- 如何根除早泄 / 92
- 为什么会发生性交疼痛 / 94
- 性交疼痛怎么办 / 95
- 性交时阴道不够润滑怎么办 / 96
- 出现血精怎么办 / 97
- 你能接受“口交”吗 / 98
- “口交”者要把好病从口入关 / 99
- 招惹是非的肛交 / 101
- 阴道痉挛怎么办 / 103
- 偶发勃起功能障碍需要就医吗 / 104
- 包皮嵌顿怎么办 / 105
- 什么是精索静脉曲张 / 106
- 男性怎样应对性欲低下 / 107
- 怎样应对性虐待 / 108
- 怎样应对性焦虑 / 109
- 什么是性无能 / 110

第四章

保持性健康要“自爱”——远离性传播疾病的方法

- 性病和性传播疾病是一回事吗 / 112
- 洁身自好是预防性传播疾病的关键 / 112
- 哪些疾病容易与性传播疾病混淆 / 115
- 性传播疾病是怎样传播的 / 116
- 性传播疾病病症只表现在生殖器上吗 / 117
- 阴部有异常就是得了性传播疾病吗 / 118

- 什么是梅毒 / 120
- 梅毒是如何分期的 / 121
- 梅毒都具有传染性吗 / 121
- 患上梅毒怎么办 / 122
- 怎样预防梅毒 / 123
- 什么是淋病 / 124
- 淋病的病原菌是如何传播的 / 125
- 患上淋病怎么办 / 126
- 孕妇患淋病对胎儿有影响吗 / 127
- 什么是尖锐湿疣 / 128
- 尖锐湿疣的传播途径有哪些 / 129
- 尖锐湿疣容易与哪些皮肤黏膜疾病相混淆 / 130
- 怎样治疗尖锐湿疣 / 131
- 易复发的“生殖器疱疹” / 133
- 什么是非淋菌性尿道炎 / 134
- 什么是软性下疳 / 135
- 什么是单纯性疱疹病 / 136
- 什么是艾滋病 / 136
- 艾滋病有哪些临床症状 / 137
- 如何避免不必要的输血和注射 / 140
- 口腔病变与艾滋病有关系吗 / 141
- 为什么肛交容易感染艾滋病 / 142
- 疥疮是性传播疾病吗 / 142
- 个人如何预防性传播疾病 / 143
- 家中有性传播病患者怎样隔离消毒 / 144
- 手淫、接吻会传染性传播疾病吗 / 145
- 哪些性行为易患上性传播疾病 / 146

性传播疾病对生殖健康有何影响 / 147

患性传播疾病后可以结婚吗 / 149

孕妇得了性传播疾病怎么办 / 150

性传播疾病治疗有哪些误区 / 150

性传播疾病怎样才算治愈了 / 151

第五章

让性爱无忧——能够轻松掌握的避孕技巧

避孕药为什么能避孕 / 154

什么是工具避孕法 / 156

如何选择最佳避孕方法 / 157

患病以后如何避孕 / 158

哺乳期会怀孕吗 / 161

更年期女性需要避孕吗 / 163

如何正确使用避孕套 / 164

避孕套滑进阴道怎么办 / 165

使用乳胶避孕套过敏怎么办 / 166

使用避孕套避孕为何失败 / 166

什么是女用避孕套 / 168

女用避孕套有哪些优越之处 / 168

什么是避孕棉 / 169

如何使用避孕药膏 / 170

什么是安全期避孕法 / 170

什么是压迫尿道避孕法 / 172

性交体位与避孕 / 173

体外射精不可靠 / 173

- 什么是子宫帽（阴道隔膜） / 175
- 宫内避孕器和杀精剂对身体有害吗 / 175
- 什么是宫内节育器（IUD） / 176
- 什么是阴道避孕环 / 177
- 哪些情况下不能使用宫内节育器 / 178
- 放环后要注意哪些问题 / 179
- 什么情况下应该取环 / 179
- 带环后有不良反应或并发症怎么办 / 180
- 如何使用避孕药 / 181
- 什么是短效口服避孕药 / 182
- 服用短效避孕药有不良反应怎么办 / 184
- 什么是长效口服避孕药 / 185
- 什么是探亲避孕药 / 186
- 什么是注射用长效避孕药 / 186
- 长期服用避孕药安全吗 / 187
- 怎样保存避孕药 / 187
- 服用避孕药后出现药物反应怎么办 / 189
- 什么是皮下埋植避孕法 / 190
- 哪些人不宜使用皮下埋植避孕法 / 192
- 怎样使用皮下埋植避孕法 / 192
- 轻松避孕：“事”后冲洗阴道可以吗 / 193
- 有效的事后避孕方法有哪些 / 194
- 女性绝育好还是男性绝育好 / 195
- 输卵管结扎后能恢复生育吗 / 196
- 男性结扎后会影晌性生活吗 / 196
- 什么是人工流产 / 197
- 什么是药物流产 / 198

人工流产后应间隔多长时间再怀孕 / 199

人工流产是一种避孕方法吗 / 199

人工流产易有哪些常见并发症 / 200

如何避免人工流产 / 201

人工流产后应注意哪些问题 / 202

第六章

缔造属于自己的性爱天空——现代性学新理念

用“性感”换“骨感”，损失太大 / 204

妻子性冷淡，丈夫性艰难 / 205

女性更年期综合征会让男人扫“性”吗 / 207

老年出现性亢奋正常吗 / 209

新婚“性福”的尴尬 / 211

人到中年不要攀比性能力 / 213

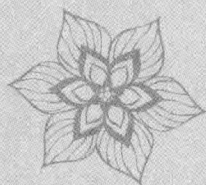
老年人可以“性趣十足” / 215

努力发掘你的“性”感地带 / 218

男人的“性”感地带 / 218

女人的“性”感地带 / 222

“娶个姐姐”，男人过得更“性福” / 224



第一章

身心健康是性健康的基础

——应该掌握的性知识

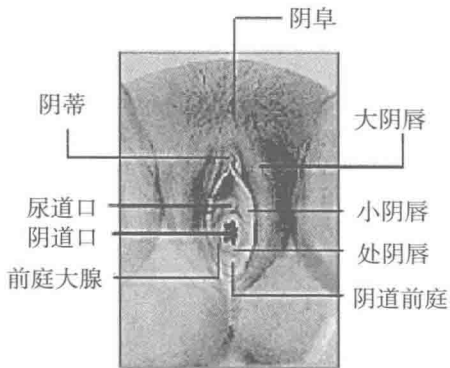
健康的生殖器官是什么样的

女性的生殖器官

女性的生殖器官包括外生殖器官和内生殖器官两部分。外生殖器主要是指阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、阴道口、处女膜、前庭大腺和前庭球，而内生殖器则包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

1. 外生殖器官

阴阜在耻骨联合前方，由皮肤及很厚的皮下脂肪层构成，到性成熟期常有阴毛，分布呈倒三角形。



外阴靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皱襞为大阴唇。大阴唇外面长有阴毛，皮下是脂肪组织、弹性纤维及静脉丛。生育前大阴唇自然合拢，生育后向两侧分开。大阴唇内侧有一对小阴唇，是一对黏膜皱襞，表面湿润，有丰富的神经分布，因而感觉敏锐。

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。勃起组织有丰富的静脉丛和神经末梢，是女性最重要的性感区，对其进行爱抚会引起强烈的性反应。

两侧小阴唇之间的凹陷部分是阴道前庭。阴道前庭表面有黏膜遮盖，前

半部有尿道开口，后半部有阴道开口。尿道口是一个形状不规则的椭圆小孔，尿液从这里流出。

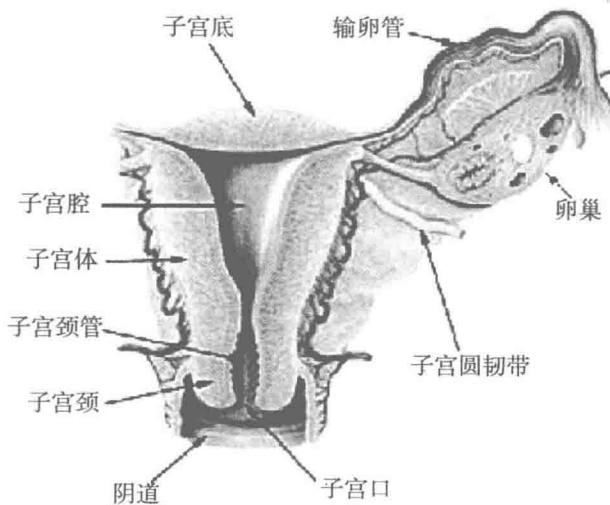
阴道口被一块不完全封闭的黏膜所遮盖，中间是处女膜。处女膜的正反面都是湿润的黏膜。黏膜之间有结缔组织、微血管和神经末梢，中间的小孔即处女膜孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小和厚薄程度因人而异。处女膜破后，黏膜变成许多小圆球状物，成为处女膜痕。

阴道口的两侧有前庭大腺（又称“巴氏腺”），能分泌液体，有滑润功能。前庭大腺有小蚕豆般大小，性兴奋时能分泌黄白色黏液，起滑润阴道口作用。正常检查时摸不到此腺体，如有感染时则会肿大。前庭球又称为“球海绵体”，是一对海绵体组织，位于阴道口两侧，能勃起。

2. 内生殖器官

卵巢呈卵圆形，位于盆腔内子宫的两侧，左右各一。卵巢发育成熟后，能产生成熟的卵子，并分泌雌性激素，维持女性特征。在一个月经周期中，卵巢内常有几个甚至十几个卵泡同时发育，但一般只有一个发育成卵子。

输卵管位于子宫两侧，是输送卵子进入子宫的弯曲管道。输卵管内端与子宫腔相通，外端游离。输卵管管壁由黏膜、肌层及外膜三层组成。黏膜上



皮为单层柱状纤毛上皮。纤毛具有摆动功能。肌层的蠕动及纤毛的摆动有助于受精卵进入子宫腔内。

子宫位于盆腔内，在膀胱与直肠之间，形状似倒置的梨子，前后略扁，分宫底、宫体、宫颈三部分，上通输卵管，下接阴道。子宫是孕育胎儿的器官，又是产生月经的场所。子宫壁共分三层，由外向内为外膜、肌层和内膜。

阴道是一个收缩性很强的肌性管道，上通子宫颈管，下开口于阴道前庭，阴道前壁紧贴膀胱和尿道，后壁与直肠相邻。阴道为性交器官，又是月经排出和胎儿娩出的通道。

男性的生殖器官

男性生殖器官分为外生殖器官和内生殖器官两部分。外生殖器包括阴阜、阴囊和阴茎，而内生殖器由睾丸、附睾、精索、输精管及射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺、尿道等组成。

1. 外生殖器官

阴阜为耻骨前方的皮肤和丰富的皮下脂肪组织。青壮年时阴阜显著隆起，中年以后脂肪组织减少下陷，老年则萎缩变平。

