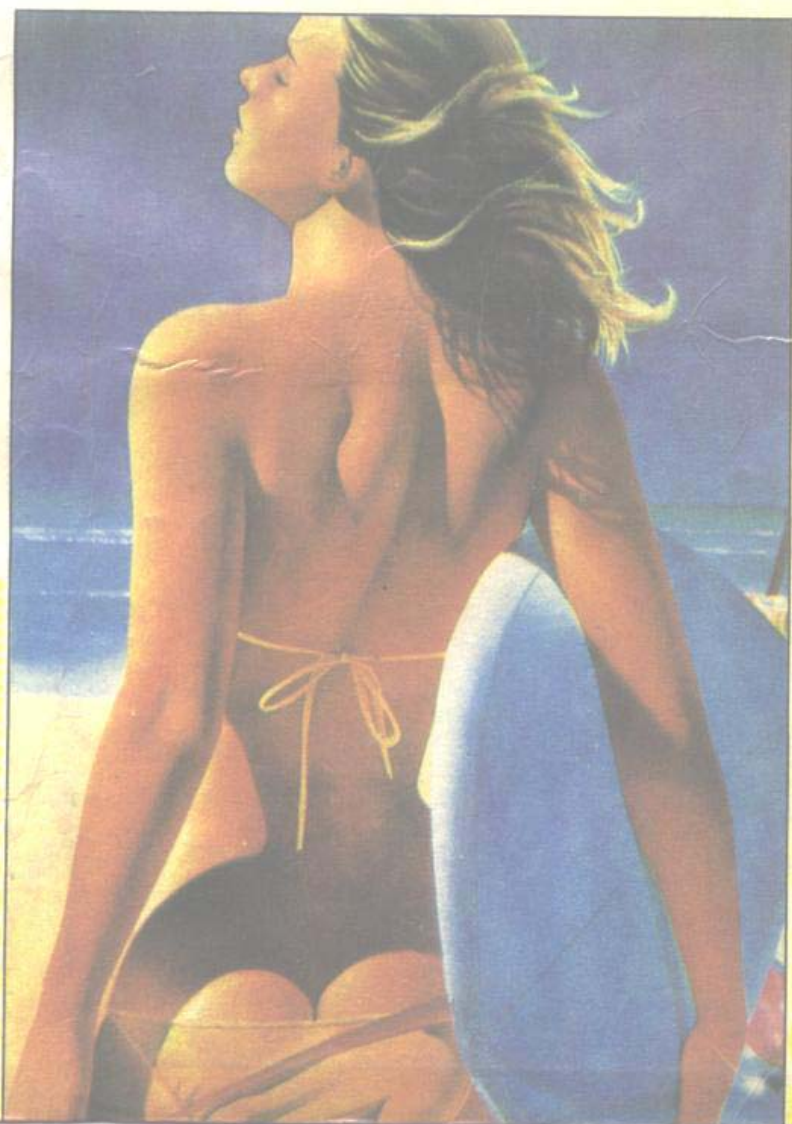


性的浅释 与探索

(香港)曾建中医师 编著



XING DE QIANSHI YU TANSUO

中国华侨出版公司

性的浅释与探索

(香港) 曾建中医师 编著

中国华侨出版社

封面设计：耿志远

性的浅释与探索

(香港) 曾建中医师编著

*

中国华侨出版公司出版

(北京北新桥三条四号)

辽宁省新华书店发行

沈阳市第二印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 10590千字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

*

ISBN7-80074-004-8/R·01

定价：2.10元

作者序

长期以来，社会上有一种错误甚至可说是荒谬的观念：别人一提到“性”，就认为是黄色、下流。其实我们之需要“性”，正如需要阳光、食物、空气和水一样地正常。

“性”是人类（也几乎是所有生物）的本能。如果没有“性”，人类就不会有后代，将灭绝于世界。并不只是结了婚的人才需要性知识，少年儿童也需要。譬如说：十二三岁的女孩突然来了月经初潮，这是怎么一回事？再如：不少男孩有过手淫，究竟是有害的吗？本书会给你提供答案。

“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。我认为：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。

我编写本书之目的，是为了给从十一二岁到七八十岁的男女读者提供实用性知识。此稿过去在香港杂志上连载时，颇受读者欢迎，现在由于中华版权代理总公司的帮助，得以在国内和广大读者见面，我希望它能对自少至老的读者有些益处。

由于我的水平有限，书中可能有些缺点，希望读者和专家们不吝指正。

曾建中

1988年12月于香港

目 录

性的浅释

了解您的身体

1. 为什么我们会有性欲? 1
2. 性欲是由身体的什么器官控制的? 如何引起? ... 1
3. 身体的哪些地方是性感区? 2
4. 女性的生殖器官是怎样的? 2
5. 阴茎较小, 是否不易使女方感到性满足? 3
6. 男性的阴茎粗大, 性交时会否令女方受到伤害?
..... 4
7. 男子的生殖器官是怎样的? 4
8. 女子在性行为中, 身体有些什么变化? 5
9. 女方在到达高潮时, 有些什么现象? 5
10. 男子在性交时, 身体有些什么变化? 6

成 长

11. 月经是什么? 8
12. 月经来潮之前, 是否往往感到情绪不好呢? 9
13. 初经迟来是病症吗? 10
14. 有什么方法可以使乳房长得大些? 10

15. 男孩和女孩在青春期有些什么变化?11
16. 阴茎比较小, 有问题吗?12
17. 手淫对身体有害吗?12
18. 在班级里, 只喜欢和同性同学玩, 会是同性恋
吗?13
19. 男孩和女孩对于性的观念, 有什么区别吗?13
20. 接吻的最好方法是怎样的?14
21. 为什么法律规定, 少女要等到16岁以上才可以有
性行为?15

恋爱与婚姻

22. 怎样才能知道, 对方是否真正爱自己?16
23. 我的女朋友与我断绝来往, 令我伤心透了。有什
么补救方法吗?17
24. 男朋友要求我与他性交, 我担心如拒绝, 他会离
开我。我该怎样做呢?17
25. 拥抱、接吻和爱抚动作, 会使我怀孕吗?18
26. 我怎样决定, 自己什么时候可以开始有性生活
呢?18
27. 我的女友怀孕了, 但我不想和她结婚, 我该怎样
做?18
28. 我想怀孕, 使男朋友和我永远一起。我这样做可
行吗?20
29. 男子在性交时, 能知道女方是处女吗?20
30. 性滥交会有什么不妥吗?21

31. 患上性病会有什么危险？	21
32. 如果我怀疑自己染上了性病，应该怎样做？	22
33. 哪一种避孕方法最好？	22
34. 连续服食避孕丸多年会有危险吗？	23
35. 子宫环有多少危险性呢？	23
36. 为什么要检查乳房？可以自己检查吗？	24
37. 避孕有些什么类型？孰优孰劣？	25

做 爱

38. 最好在什么时间做爱？	29
39. 最好在什么地方做爱？	29
40. 应该怎样来引起女方的性欲？	30
41. 女子应该怎样来引起男方的性欲？	30
42. 有多少种做爱的姿势？	31
43. 哪一种性交的姿势最舒服？	31
44. 性交前的爱抚动作，应该做多少时间？	32
45. 怎样才能使妻子获得高潮？	32
46. “双方同时出现高潮最好”对吗？	33
47. 做爱时喜欢虐待对方，是心理变态吗？	33
48. 在做爱时，为什么有时会把双方想象为另一个人？	34

性与怀孕

49. 夫妇间在每个月的哪些日子做爱，才能避免怀孕？	35
----------------------------------	----

50. 哪些做爱的姿势比较容易怀孕?	35
51. 不孕症有哪些原因?	36
52. 多年不孕, 是否该看看医生?	37
53. 怎样可以决定生男生女?	37
54. 通常需要多少时间才能怀孕?	38
55. 在怀孕期间做爱, 有危险吗?	38
56. 我的妻子怀孕以后一直不肯做爱, 这是正常的吗?	39
57. 分娩以后, 多久才需采用避孕?	39
58. 在生育以后, 隔多久恢复性生活才是安全的?	40
59. 妻子生了孩子以后, 一直不肯做爱, 如何是好?	40
60. 想在医院里生育时作绝育手术, 或由丈夫结扎输 精管可以吗?	41
61. 在生最后一个孩子后, 阴道似乎麻木了, 以致破 坏了性生活, 是什么原因?	42
62. 自己哺乳, 会破坏身材的健美吗?	42
63. 在要做爱的时候, 婴儿往往哭了起来, 该如何改 善?	43

性的忧虑

64. 妻子在做爱时, 显得不快乐, 是性冷感吗?	44
65. 妻子突然失去了性欲, 会是什么原因呢?	44
66. 丈夫不再要求做爱, 如何是好?	46
67. 我丈夫对我总是匆匆忙忙地性交, 我该怎样做?	47

68. 在我的性生活中，从未有过快感，是我有什么不妥吗？47
69. 性交时从来没有高潮，是否与阴蒂位置或曾经手淫有关？48
70. 以前一向我对丈夫称谓是有过高潮的，现在我怎样做才可以既能改善性生活，又能避免承认说过慌话呢？48
71. 在做爱时感到痛，是否因为阴道太小？49
72. 女子患了炎症，阴道又痛又痒。怎样才能治愈？50
73. 男子性交时射精过早，有何改善方法？51
74. 男子失去了勃起的能力，有什么方法使它恢复？52
75. 我在试图做爱时常不能勃起，是阳痿吗？53
76. 我不幸成为半残废，恐怕不可能再做爱了，我是否应当让妻子知道，如果她在别处寻求性满足，我是不会介意的呢？53

老年期的性生活

77. 妇女到什么年纪会停止来经？55
78. 更年期是否意味着性生活的结束？56
79. 作子宫切除手术会失去性功能吗？57
80. 男子也有更年期吗？58
81. 男子到什么年纪才失去生育能力？58
82. 老人勃起时是否不如以前那么硬？58

83. 中年人阳痿是与年老有关吗?	59
84. 在割除前列腺后, 还能保持性功能吗?	60
85. 性生活对于高血压患者安全吗?	60
86. 我的妻子说接近退休年龄应当放弃性生活, 对吗?	61

性的探索

1. 性的区别	63
2. 性欲与爱情	68
3. 正常的性生活	71
4. 新婚与蜜月	74
5. 性知识的测验	78
6. 遗精与手淫	83
7. 性心理和性生理	87
8. 婚姻与性生活	94
9. 男子性功能障碍	105
10. 女子性功能障碍	115
11. 避孕与绝育	122
12. 结扎输精管会使性功能异常吗?	126
13. 不孕症	130
14. 怎样从基础体温图表寻找排卵期?	137
15. 人工授精和试管婴儿	140
16. 酒能提高性功能?	150
17. “性疱疹”究竟是什么病?	152

性的浅释

了解您的身体

1. 为什么我们会有性欲？

性欲是人类繁衍后代的本能，有了性欲才会有性行为。

地球上的任何生物，从最低级的阿米巴原虫到最高级的人类，都有繁衍后代的本能，否则就会灭种。

2. 性欲是由身体的什么器官控制的？如何引起？

当你看到你所深爱的异性朋友，会产生性欲。照片、声音，甚至气味，也会引起性欲。你的感觉（视觉、听觉、嗅觉和触觉）由神经传导到脑，产生性欲。

性欲是由脑的丘脑下部控制的。丘脑下部通过脑垂体而“命令”性腺（如卵巢、睾丸）分泌性激素进入血流，使你产生性的反应。

你不能有意识地控制丘脑下部和脑垂体，所以你有时不自主地感到性的兴奋。但是，你可以有意识地使丘脑下部产生性的感觉。假如，身体上的性感区被触摸，就会有这样的效果。

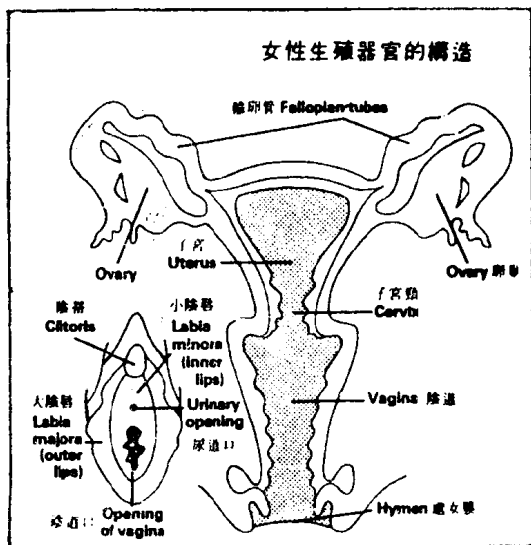
3. 身体的哪些地方是性感区？

身体的某些部分，受到异性的抚摸会引起性的冲动，叫做性感区。男子和女子的生殖器，都是对性最敏感的。次敏感的区域，有乳房、乳头、耳朵、嘴、颈和大腿内侧。各人的次敏感区，范围有所不同。

4. 女性的生殖器官是怎样的？

女性的外生殖器，又称外阴。外阴的最前方，称为阴阜，由皮肤和脂肪构成，长有阴毛。

从阴阜向后，是两片大阴唇。大阴唇的内侧，是小阴唇。小阴唇的上面，是阴蒂，它是对性最敏感的部位。



外阴部有两个开口：后方是阴道口，前方是尿道口。阴道口有一层膜，称为处女膜，性交后会破裂。

女性的内生殖器，包括子宫、卵巢和输卵管。子宫的形状，象倒放的梨，体积与其本人握紧的拳头相仿，由子宫颈与阴道相连。两侧的卵巢，各有20万个左右的卵细胞。卵巢由输卵管与子宫相连。每个月有一个发育成熟的卵子排出，经过输卵管通向子宫。卵子如果在输卵管遇到精子，互相融合成为受精卵，移动到子宫，发育为胎儿。反之，如果没有受精，卵子就死亡，以后随月经排出。

5. 阴茎较小，是否不易使女方感到性满足？

阴茎的大小，对女方的性满足并不重要。相对来说，阴道的深部是不大敏感的。在性交时，阴茎和阴道摩擦，刺激了阴蒂、小阴唇和阴道口，才使女方获得快感。对阴道深部的摩擦，并非使女方得到快感的常见因素。而且，事实上由于阴道有弹性，它通常只扩张到适合男方阴茎的大小。

有少数妇女，需要粗大的阴茎才能满足性欲，但其原因不是生理上的，而是心理上的。

大多数的成年男子，阴茎未勃起时的长度是6至11厘米，勃起时是15至18厘米，都是从背侧量度。各人的阴茎，在未勃起时的长度虽然常有异差，但勃起时的长度却大多是差不多的。未勃起时较短的阴茎，勃起时往往长度加倍，而未勃起时较长的阴茎，在勃起时往往只增加75%。所以即使你的阴茎比上述数字为短，也并非不能使女方得

到愉快的性生活。

6. 男性的阴茎粗大，性交时会否令女方受到伤害？

女性的阴道是有弹性的，不但能容纳勃起的阴茎，而且能在分娩时容纳胎头！阴道的长度，通常是7至13厘米，但在性交时能伸展而延长，有时可延长一倍。

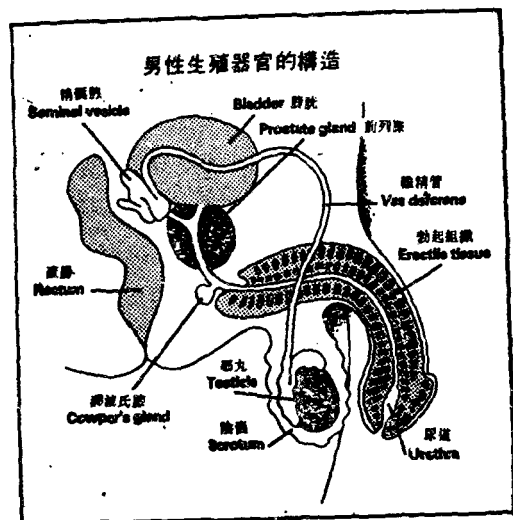
在性交前，男方应当多作爱抚，激发女方的性欲，使阴道口的肌肉松弛，阴道润滑，然后再轻柔地，逐渐地把阴茎插入，就不会使女方感到不舒服。

7. 男子的生殖器官是怎样的？

男子的生殖器官，一部分位于身体内，另一部分位于身体外。睾丸位于阴囊内，每天产生两亿个或更多的精子，大约需两个月才能发育成熟。精子的制造需要略低于体温，这就是睾丸位于体外的原因。

睾丸制造的精子，进入输精管，后者绕过膀胱，通入尿道。所以，男子的尿道，也是精子的通道。

在输精管通入尿道的地方，有精囊腺和前列腺，它们分泌液体，与精子混合而成精液。每次射精时，精液的数量只有一茶匙左右，含有的精子有三亿五千万个之多。在前列腺的下方，有个Cowper氏腺，分泌几滴澄清的液体，在射精之前先行流出，它的作用是中和尿道里的酸性。性交达到情欲高潮时，某些肌肉收缩，把精液射入阴道。精子“游”向子宫和输卵管，使卵子受精。



8. 女子在性行为中，身体有些什么变化？

性医学专家们研究后发现，女子在性行为中有四个阶段：

①兴奋期 ②静止期 ③高潮期 ④消散期

在兴奋期，女子的性欲受到激发，乳头勃起，乳房可能胀大。心率加快，血压上升。胸部的皮肤可能发红。同时，阴蒂增大，大阴唇和小阴唇肿胀。子宫和子宫颈向后缩，子宫颈和阴道的内三分之二扩张。阴道入口处由于有分泌液而变得润滑。

9. 女方在到达高潮时，有些什么现象？

虽然性交的时间有长有短，但高潮只持续几秒钟。有

些女子，在一次性交中有几次高潮。达到高潮时的现象，也是因人而异的。有的女子，阴道肌肉会收缩三四次至十多次，你会感到她的搏动；有的女子，会有特殊的表情或呼唤声。

高潮过后，是消散期，子宫下降到正常位置，但子宫颈继续张开半小时至一小时，让精子能游进去。阴道松弛，恢复到原来的大小。

有些女子，从静止期直接过渡到消散期，没有高潮期，但也有愉快的感觉。

10. 男子在性交时，身体有些什么变化？

男子的性反应，也象女子一样有4个阶段。在兴奋期，血液流入阴茎的海绵组织，使它勃起。睾丸收缩，靠近身体。有些男子，乳头勃起，心跳和呼吸加快。

在静止期，龟头略增大，颜色变深。睾丸收缩，更靠近身体，其大小可增加50%。这些变化，能帮助射精。将要射精时，肩、胸、颈、背、额等处的皮肤可能发红。

在高潮期，由于某些肌肉的强烈收缩，精液由尿道射入女方的阴道。射出的速度，有快有慢，这些都与年龄和性交的频密程度有关。

在消散期，阴茎变短变软。在若干时间内，不能再次勃起。这段时间的长短，因人因时而异，但通常随着年龄的增长而延长。

