

中国工程院院士  
著名科普作家  
北京协和医院妇产科教授

郎景和 著

郎景和院士「关爱女性健康」系列

# 性爱与婚姻

人分男女，成年后男女  
结合建立家庭，进而生  
儿育女……如此，人类  
繁衍不绝。

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

郎景和 著

郎景和院士「关爱女性健康」系列

# 性爱与婚姻



长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

性爱与婚姻 / 郎景和著 . — 武汉 : 湖北科学技术出版社 , 2017.4

( 郎景和院士 “ 关爱女性健康 ” 系列 )

ISBN 978-7-5352-8921-6

I . ① 性 … II . ① 郎 … III . ① 性知识 ② 婚姻—  
基本知识 IV . ① R167 ② C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2016 ) 第 151342 号

策 划 陈兰平  
责任编辑 陈兰平  
装帧设计 王 梅

---

出版发行 湖北科学技术出版社  
地 址 武汉市雄楚大街 268 号  
( 湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层 )  
邮 编 430070  
电 话 13387538719  
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>  
印 刷 武汉市金港彩印有限公司  
开 本 787 × 1092 1/16 10.5 印张  
版 次 2017 年 4 月第 1 版  
2017 年 4 月第 1 次印刷  
字 数 131 千字  
定 价 68.00 元

---

( 本书如有印装问题 , 可找本社市场部更换 )

## 前言



本辑是关于性科学知识小品的选集。

这些文章写起来颇费踌躇，有些如履薄冰的感觉。因为这些都是很敏感多是非的题目，既要坦率，又不致粗俗；要有寓意，却不能过于晦涩。性科学涉及多学科，影响多方面，是感情与理智的聚焦点——要使其闪光，而不被其烧灼！要让它给人们以高尚、文明和幸福，而避免卑微、愚昧和苦恼。这的确难以把握。

应该说，笔者是国内较早进行性科学普及者之一，现今的情势已和几十年前大不相同了，有关的文章书籍影视图像随处可见。

这使我想起人的衣服的演进。起初，我们的祖先只是以树皮树叶遮掩私部，后来的衣服变得复杂而严实，连露出手臂都会惹出种种联想，接着又开始了“简”“减”“脱”，越来越“薄”“透”“露”——我们“回归自然”，效法古人吗？时装模特不是穿着蓑草和树叶编就的遮盖物，堂而皇之地走上了舞台而赢得了人们的喝彩吗？总之，历史的演进是螺旋式上升的。

更何况，性活动的意义和需求因人而异，性爱的感受是个人体验，其中的很多奥秘难尽其言，作者只能给人们一点理性的提示罢了。

祝大家幸福快乐！

郎景和

# 目 录



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 人与性·····              | 001 |
| 性爱之道·····             | 004 |
| 性欲之由·····             | 006 |
| 妙龄之女·····             | 009 |
| 处女膜之谜·····            | 012 |
| 月经之血——女性性生殖的“钟摆”····· | 015 |
| 阳刚之具·····             | 018 |
| 性之畸·····              | 021 |
| 性激素≠“性燃料”·····        | 024 |
| 内分泌与性·····            | 027 |
| 性之心理要素·····           | 030 |
| 配偶年龄之差·····           | 033 |
| 新婚前后·····             | 035 |
| 性功能与性反应·····          | 038 |
| 建立和谐的性生活·····         | 041 |
| 做爱姿势·····             | 043 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 性生活的卫生·····          | 046 |
| 特殊时期的性生活·····        | 048 |
| 早泄与阳痿·····           | 051 |
| 性冷淡·····             | 054 |
| 性交障碍·····            | 057 |
| 手淫利害关系之辨·····        | 060 |
| 戒除手淫之习·····          | 063 |
| 烟、酒、嗜好与性·····        | 066 |
| 壮阳不如壮身——饮食、药物与性····· | 069 |
| 避孕套之功·····           | 071 |
| 性与生殖·····            | 074 |
| 避孕、绝育与性生活·····       | 077 |
| 性生活与生育·····          | 079 |
| 不孕与性生活·····          | 081 |
| 手术后的性问题·····         | 083 |
| 青年与性·····            | 086 |
| 未婚先孕·····            | 088 |
| 性与性病·····            | 090 |
| 性病与性·····            | 092 |
| 男性之性过度·····          | 095 |
| 女性之性过渡·····          | 098 |
| 色情与性·····            | 101 |
| 同性之恋·····            | 104 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 性道德·····               | 106 |
| 性之伦理观念·····            | 109 |
| 性与法律·····              | 111 |
| 性犯罪·····               | 114 |
| 性防卫·····               | 117 |
| 性治疗·····               | 120 |
| 性学与性教育·····            | 123 |
| 性的美育·····              | 126 |
| 性教育的一般问题和特殊问题·····     | 128 |
| 健身与性·····              | 134 |
| 重要的生命和生活的主题·····       | 139 |
| 理想的婚姻所不可缺少的·····       | 141 |
| 妇产科学中的性问题·····         | 143 |
| 愿你们新婚美满——婚姻病理学的概念····· | 145 |
| 婚姻与社会·····             | 148 |
| 配偶的选择·····             | 151 |
| 婚姻“三部曲”·····           | 154 |
| 婚姻的基本教育·····           | 158 |

# 人与性

性，生之桥；性，爱之链。

人分男女，成年后男女结合建立家庭，进而生儿育女……如此，人类繁衍不绝。

性的区别、性的结合、性的活动、性的延续，这是无数的性的链条，它们“编织”着人无限生命的“桥”。

谈到性，应该先从生殖说起。生命的原始形态，是单细胞生物，它并无性别之分。生殖的方法很简单，一分为二，各半继续生长再行分裂，像草履虫就是这样。也有的小动物（如水螅）是将体内芽胞破出，长成新个体；或者使其身体分成若干段（如扁平绦虫），每一段即可生长为新个体。这些生殖方法不涉及性别，故称无性生殖。生物的进化，使得在比较高等的生物体内，有了特定的专门进行生殖的细胞和器官。生殖是靠性细胞（或生殖细胞）的结合，如精子和卵子的结合完成的。于是，便有雌雄之分，尽管有些动物（如蚯蚓），其父母是一个雌雄同体者，但从翩翩起舞的蜜蜂到万物灵长的人，都同样是雄雌分开，靠异性的交配繁殖后代的，这便是有性生殖。

所以，两性的吸引、追逐和交合，是包括人类在内的一切较高级动物的共同的生物学本能。为了求偶，雄性动物或者卖弄自己奔跑跳跃的本





领，或者放声歌唱表达“钟情”，或者展示艳丽的尾羽……它们在竭力显示自己的特长和“男子气概”，来取得雌性的青睐和倾倒。诚然，人在性和生殖方面是不应该完全凭着动物的本能行事的。人类的两性结合，不仅是性的吸引，而且要有更加高尚，更加完美，并有更加丰富的社会内容。人的社会意识、思想、情感、道德以及社会规范和法律，使得人类的两性结合，包括选择配偶、两性情爱和性活动，远比其他一切生物复杂。但是，谁能否认“性”这个因子在婚姻和家庭中扮演着十分重要的角色呢？仅仅为了性的满足，或仅仅为了生一个儿子或女儿，建立起来的家庭可能是不稳固的或不美满的。共同的志向，情投意合，彼此的友爱和忠诚，可使爱情有坚实的基础。但是，如果双方根本没有性的吸引力，或者婚后性生活很不满意，就很难说他们会有成功的婚姻，甚至有可能给家庭笼罩阴影。这时，只指责其思想问题，而无视本来存在的性的生理和心理问题，那是不公正的。正像批评一个人工作不努力，而对其患病事实避而不谈一样。人的性爱的复杂性是由社会和思想的复杂性决定的，从性的本质而论，人并没有超脱生物学规律。

人个体性的发育也是耐人寻味的。性别的决定只在受精的一刹那，含有Y染色体的精细胞与卵细胞（X染色体）结合，生男孩子（XY）；含有X染色体的精细胞与卵细胞结合，则为女孩（XX）。由此可见，胎儿性别的决定全在于精细胞。胎儿在16周时外生殖器已形成。从出生到青春前期，男女性的发育可以说是潜在的、渐进的。身体的发育成长主要由脑下垂体控制，这在男孩和女孩都一样。到了青春期，身体发生了突变，在垂体分泌激素的作用下，男子的性腺睾丸产生精子，分泌雄性激素；女子的性腺卵巢排出成熟卵子，并分泌女性激素（雌激素和孕激素）。在性激素的刺激下，男性长得强壮，出现腋毛、阴毛和胡须，声音低沉；女性乳房隆起，臀部变宽，腋毛、阴毛生长，月经来潮。就在这时，男女在性发育的外部特征和心理上都有了极为显著的变化。女青年娇媚羞涩，自尊而有



些执拗；男青年英姿勃勃，热烈而稍嫌粗犷。更为微妙的是，男女间既有自然的吸引和亲合，又有不自然的退避和疏远，进而有性欲的产生，男女的向往、追求和爱恋。

由此可见，从人类进化和群体的延续上，性的作用是多么重要；从个体的发育和家庭的组合上，性的影响是何等深刻。于是，研究人的性问题便是一门不可忽视的科学，我们将逐步揭示其中的奥秘。





## 性爱之道

他（她）很想去爱另一个人，但却不知道……

爱是人们所歌颂的，被认为是永恒的主题；性是人们所不敢歌颂的，尽管它也是永恒的主题。况且，性与爱有那么密切的关系！

在谈论性（科学论述抑或艺术纪实），或者在性问题、性活动上，把人类至洁至纯的崇高的美与最污秽、最低贱的丑的概念和界限分开是非常重要的，却也是非常困难的——这是一项伟大的艺术，要承担很大的风险。因为崇高与卑鄙也只是一步之遥！

遗憾的是，我们对于性与性爱的认识和理解还十分浅显。性学一词始于 100 多年前，以后是众所周知的弗洛伊德的精神分析学说，金赛博士的性学调查，以及玛斯特斯和约翰逊的性学试验。但就在十几年以前，著名生理学家威斯伯格还说，至今我们对性生理仍然没有很准确的、科学的信息，我们听不到我们想要知道的东西。也许当今世界，人们只是开始摆脱性的蒙昧，离真正揭示它的奥秘相距尚远。

我国早在汉代即有人陆续研究性问题，当时这种学问被称为“房中术”，他们的论述被后人收集到中国古代巨著《医心方》中。从长沙马王堆汉墓发掘的竹简《十问》中，有这样一段话：

尧问于舜曰：“天下孰为贵？”舜曰：“生为贵。”尧曰：“治生奈何？”

舜曰：“审乎阴阳。”

古人以阴阳思辨自然，以阴阳剖析自身，所谓阴阳之道，乃为性爱的真髓，这一基本理论和法则为中外学者潜心研究，引出诸多有益的识见。请看先人们的精辟论述与现代研究的异曲同工之妙：

男子属阳，其特点是容易勃发却又容易退去；女子属阴，其特点是慢慢才能唤醒而慢慢才能惬意。

性爱的内涵深刻，是感情与理智相互作用的表达。如果既不理解也没实践性爱之道，那么任何药物、食物和精神的补偿都是无济于事的。在我们要真正成为性爱主人的时候，必须首先理解下面三个基本概念：

其一，性爱的出现，开始了性关系人道化和克服单纯种族繁衍本能的、动物粗鲁行为的新纪元，它使男女性生活完善与高雅化，使人类肉体与精神真正相互结合和相互渗透，它实际也是“生命质量”的一个重要组成部分。避免和预防由于不正当性爱或性爱问题导致的痛苦、冲突、冷淡、疏远、离异、罪错等“病理”与危险因素是何等重要！

其二，性爱具有生物学和社会学两重性，对于它的认识和态度，是以深厚的历史、文化、教育为背景，以广阔的哲学、美学、社会学为根基的，它不应该是完全自由和随心所欲的，而应受社会、道德、法律的制约。

当我们一方面要把某些人从性的愚昧中唤醒的时候，也要对“性自由”“性解放”的陶醉者提出忠告，因为如果亵渎性爱，那么亵渎者也必将受到惩罚。性传播疾病的泛起是最好的例证。

其三，每一对配偶都应该知道什么是他们最愉快和最希求的。任何一个行为，对于两个人都是给予、接受和分享，而不是了不起的技术，也不是谁从属于谁，双方唯一互相关照的方法是去理会对方的需要。

这就是性爱之道：东方——男女、阴阳、天地，统成一体；西方——这一半去寻觅另一半……

一个与另一个，一半与另一半，都同样重要。

## 性欲之由

灵与肉皆为天赐。

“保存自己”和“繁衍种族”是生物的两大使命，为此，食欲和性欲乃为动物的自然属性。人也不例外，所谓“食色，性也”。

性欲是正常的、健康的生物学功能，是一种追求快感的倾向，它使人去寻求性的存在并且去表达性爱。它是一种神奇的力量，像磁力把男女吸引在一起。

性欲的产生和发展是颇为复杂的。从生物学角度而言，它是种系遗传和个体发育的结果，包括性别分化、性腺发育、性激素分泌和作用。到了青春期，男女的生殖器官发育基本成熟，第二性征非常明朗，性的欲求自然产生。这种以内分泌和自主神经（交感与副交感神经，又称自主神经——非意向控制的）为基础的性欲之始源，是有相当自律性的，如动物的“发情期”所表现的强烈求偶冲动。只是在人，一般已不甚鲜明了。这就要归结到激发和影响性欲的另一方面，人的社会环境因素。

性欲的冲动可来源于性激素刺激、心理刺激（如记忆、遐想、梦幻等）和感官刺激。在感官刺激中，以性器官的接触和“动情区”（有称“性感带”）的抚摸最为强烈。异性的美好与风采，如男的阳刚，女的阴柔；音乐与情话；月下花前的意境，甚至醉人的芬芳，都会激荡情怀。

性欲的表现是多方面的，如对性的好奇与兴趣、探求与渴望，对异性的爱慕与追求，对各种感官刺激的陶醉与联想，还有性欲的自慰行为（如手淫）等。性欲的表达在某些人或某些时候是简单粗犷的，而在另一些人或另一些时候则是复杂细腻的，这和性别、年龄、气质以及文化教育背景等有关。年轻姑娘可能对一个小伙子一见钟情，但不意味着她迫切需要与之交媾，她更愿意满足那罗曼蒂克的沉湎与甜蜜感情的共鸣。青年男子却往往过于直率，未免失之检点。请记住：女人的性欲的“沸点”是比较高的。她们更多的是感情的“波澜”，而不是性欲上的“起伏”……

当我们谈到性欲的时候，不能再提出以下两点：

其一，弗洛伊德已是近年人们又重新提起的人物，他的不少著作甚为走俏，他的理论又泛起新的争议。弗氏的代表作是《性学三论》（1905年），其精神分析学说是以性为核心的。作为一名心理学家，弗氏的功绩在于他发现了“新大陆”——“人的下意识”。这一学说向意识的深层结构投下了一束光亮，廓清了传统心理学不曾涉足的黑暗领域，以及其中潜伏着的某些控制人然而却不为人知的力量。但他过于武断地用性来解释人类行为的一切方面，忽视了社会因素对人意识的决定作用。到后来，连他自己也难以从其学说的困顿中得到解脱。

其二，性欲在开始是自发的、下意识的和幼稚、固定的，但在其发展过程中，特别是在社会力量的作用下，已经不完全受直接满足的原则支配，而改由现实原则支配了。

性欲本能必须用理智加以控制和管理，这是调整人们的行为和社会生活所必需的。人有意识，负有社会责任，人的思想和行为（当然包括性欲和性行为）应该纳入社会调整系统（教育、道德和法律等），我们不能消除（也不应消除）生物本能，但却可以服从这种高级调整。

性意识和性行为的正常或异常（或变态），反映了个体行为与人格发展的结果，像其他器官系统一样，也必须协调均衡，功能才能健康；也像



其他器官系统一样，必须不断加以调解整治。

性是快乐也是痛苦的一个颇具潜能的渊源！况且，它还是一种文化现象。



## 妙龄之女

女孩要认识自己，然后才知道怎样去做。

昨天，还青梅竹马，两小无猜；

今天，却泾渭分明，羞怯相向。

这是因为我们进入了青春期——生理和心理都发生了巨大变化，人体的“加速度”的“突变”，自然而然地带来了机体的失衡和心灵的震荡。

青春少女的身高、体重、胸围、臀围都有与男孩不同的增长现象，而最富特征性的是乳房、体毛（阴毛与腋毛等）的发育生长与月经的来潮。

有人将青春期女子的发育分为4个阶段（或类型）：

A. 4 ~ 10岁，女性外观不显著。

B. 9 ~ 13岁，女性风韵突现，肩部及腹部开始轻度丰腴起来。

C. 13 ~ 18岁，身高加速增长，亭亭玉立；体态日趋丰满，妩媚绰约。

D. 18岁以后，肩部、颈部及上臂的脂肪丰满充实，富于张力和弹性，“勾画”出女性的曲线。

在上述诸阶段中，体格发育有时间和内容的交叉，表明发育并无严格界限，个体的差异也寓意其间。

丰满的胸部不仅是少女发育的重要标志，也是青春美的象征。乳房的发育分5个阶段：





第一阶段，9岁以前，仅有小乳头隆起。

第二阶段，9～11岁，乳房和乳头均隆起，形似小丘，出现乳晕。

第三阶段，12～13岁，乳房增大，乳晕显著，胸部略高。

第四阶段，13～14岁，乳房明显地高起。

第五阶段，15～16岁，成熟阶段，线条丰满明晰，乳头大而突出，乳晕略陷。

胸部平平和乳房过度膨大应当引起注意，但乳房发育不仅与卵巢、垂体激素分泌有关，也与营养、运动、遗传及个体发育差异有关。即便是成熟的乳房，其外部表象亦不尽相同，可分为：充实型乳房，丰满而弹性强，乳头挺起，居于正中；下降型乳房，弹性差并稍下降，乳头在正中水平之下；悬垂型乳房，松弛，明显低垂于正中水平之下。

作为性征（或作为性感），乳房都会引起自己或别人的关注，有时竟会招致种种非议。譬如妄议乳房大的姑娘不“安分”等等。另外如束胸等陋习，还有人追逐时髦如滥用药物等，都是不足取的。

人体的毛与人种、性别和年龄等有关，个体差异甚殊。人之初，全身为娇细之毳毛，继而是儿毛，成人后则为终毛。毛的生长为激素所控制，如睾丸素对头发发育有促进作用，而肾上腺素则司躯干和肢体的毛发生长。

阴毛是性发育的标志之一，不应因其隐蔽而漠然视之。阴毛的生长分5个阶段：

第一阶段，11岁以前，无阴毛生长。

第二阶段，11～12岁，稀疏的、长且直的阴毛出现。

**第三阶段**，12～13岁，阴毛变得粗而浓，且卷曲，遮掩耻骨部。

第四阶段，13～14岁，阴毛近似成人，但范围尚小，未达大腿内侧。

**第五阶段**，14～15岁，阴毛蔓延广泛，可达大腿内侧。

中国女子的体毛明显较欧美女子稀疏，皮肤颇具细腻华泽之美。体毛