

优生优育——丛书

朱均伦编著

# 夫妻保健



●新婚必读·夫妻必备●  
●夫妻心事话你知●

## 内容提要

夫妻间的性生活与性保健是每对夫妻不可缺少的贴切课题，因两性问题是关系到个人家庭幸福与社会兴旺的大事。普及性科学、知识保健是有利于增强夫妻身心健康，提高夫妻性生活的质量，牢固夫妻感情，相亲相爱，愉快生活，促进努力工作，贡献社会。

本书以结合现实生活所可能遇到的各种夫妻生活问题，用简明实用的篇章，对已婚夫妇进行性科学保健知识指导启示。使他们能了解自身的生殖器官构造，生理功能，生理卫生、从而了解性活动、性保健、优生优育，以及各种常见性疾病防治的基本知识，更好地帮助夫妻解开性烦恼、性困扰中又难于启齿的问题。

此书对每对夫妻都是必不可少的知识性读物，能帮助读者更好地促进夫妻生活和谐美满幸福，编者借此祝愿天下夫妻家庭能天长地久美好幸福。

——编者——

# 目 录

## 第一章 夫妻性生理知识

- 一、男性生殖器官的结构…………… ( 1 )
- 二、男性性器官生理功能…………… ( 6 )
- 三、精子是怎样产生的…………… ( 12 )
- 四、精子是怎样排到体外的…………… ( 14 )
- 五、女性生殖器官的结构…………… ( 16 )
- 六、女性性器官生理功能…………… ( 23 )
- 七、怎样认识处女膜…………… ( 29 )
- 八、阴道的心理容纳能力…………… ( 31 )
- 九、乳房与性感…………… ( 33 )
- 十、为什么女人会来月经…………… ( 36 )
- 十一、为什么女人能产乳汁…………… ( 39 )
- 十二、每个女性都有白带…………… ( 40 )
- 十三、凡是“石女”，都没有月经吗…………… ( 41 )
- 十四、女性的性敏感区在哪里…………… ( 43 )
- 十五、神秘的女性“G点”…………… ( 44 )
- 十六、精子怎样在子宫腔里“小憩”…………… ( 45 )

## 第二章 夫妻性心理卫生

- 一、怎样树立正确的性观念…………… ( 47 )

二、血型与男女婚配有何关系·····	( 48 )
三、男人的性欲望·····	( 49 )
四、女人的性欲望·····	( 50 )
五、妻子的性秘密·····	( 53 )
六、婚后怎样才能使夫妻间保持吸引力·····	( 56 )
七、夫妻生活中男人最担心什么·····	( 59 )
八、丈夫怎样对待妻子的性冷淡·····	( 63 )
九、女性性欲得不到满足的后果·····	( 64 )
十、丈夫性欲强，妻子感到痛苦，怎么办·····	( 65 )
十一、怎样克服性交困难？·····	( 67 )
十二、年龄与性功能·····	( 72 )
十三、怎样防止性衰老·····	( 76 )
十四、中年男子怎样克服性危机·····	( 77 )
十五、中老年的性生活·····	( 79 )

### 第三章 夫妻和谐性生活

一、重视性爱的质量·····	( 87 )
二、夫妻性生活中的语言·····	( 92 )
三、性生活前自身的清洁卫生·····	( 96 )
四、性生活中夫妻要契合·····	( 97 )
五、气味对人的性欲有何影响·····	( 98 )
六、音乐能否提高性生活的兴奋程度·····	( 99 )
七、性生活前为什么要有充分的性诱导·····	( 100 )
八、性生活时开灯好还是关灯好·····	( 101 )
九、为什么丈夫要求开灯做爱·····	( 102 )
十、为什么妻子要求关灯做爱·····	( 102 )
十一、为什么妻子不愿裸体做爱·····	( 103 )

十二、为什么性生活中男爱睁眼女爱闭眼·····	(104)
十三、怎样才知道妻子是否已动情·····	(104)
十四、性生活中的抚摸·····	(105)
十五、怎样拥抱·····	(107)
十六、性生活中怎样亲昵·····	(109)
十七、爱的自然呻吟·····	(110)
十八、性交的体位与行为·····	(112)
十九、如何帮助丈夫控制过早射精·····	(127)
二十、为什么女人有性高潮·····	(128)
二十一、为什么男人有性高潮·····	(130)
二十二、阴茎的大小会影响性生活的质量吗·····	(131)
二十三、丈夫阴茎越长妻子越易达到高潮吗·····	(134)
二十四、女人阴蒂越大越易达到高潮吗·····	(134)
二十五、为什么性生活时妇女外阴润滑·····	(135)
二十六、性交中阴道内有何感觉·····	(136)
二十七、妻子在性高潮时有何表现·····	(137)
二十八、为什么丈夫做爱后容易入睡·····	(138)
二十九、性高潮之后的味道·····	(139)

## 第四章 夫妻性生活知识

一、为什么久别胜新婚·····	(143)
二、“少夫老妻”在性生活有幸福吗？·····	(145)
三、丈夫患阳痿妻子是良医·····	(145)
四、发生女性性交疼痛是何因·····	(150)
五、为什么饭后、浴后不宜立即行房·····	(150)
六、为什么不能强迫妻子过性生活·····	(151)
七、妻子在性生活中主动热情是“水性扬花”吗·····	(152)

八、做爱时为什么不要用力挤压颈部·····	(153)
九、性生活后丈夫为什么不要倒头便睡·····	(154)
十、过性生活时适当留尿好不好·····	(155)
十一、性生活中怎样避免女方被挤压伤·····	(156)
十二、女性的性欲有哪些规律性的变化·····	(156)
十三、夫妻分房或分床对性生活有什么影响·····	(157)
十四、怎样婉言拒绝配偶的性要求·····	(158)
十五、为什么房事后精液会流出来·····	(159)
十六、女人的性欲真的是“三十如狼、四十如虎”吗·····	(160)
十七、性生活时男子为何要有性交动作·····	(160)
十八、男人性欲旺盛有办法克服吗·····	(161)
十九、性生活后为什么会肌肉酸痛·····	(162)
二十、性生活后为什么易着凉感冒·····	(163)
二十一、没有性高潮是性生活失败了吗·····	(164)
二十二、性生活后为什么不要立即喝冷水或洗冷水澡·····	(165)
二十三、为何一夜中不宜重复性交·····	(166)
二十四、三班制的女性怎样安排夫妻房事·····	(167)
二十五、再婚夫妻怎样过性生活·····	(168)
二十六、肥胖对性功能有什么影响·····	(169)
二十七、饮酒和吸烟对性功能有什么影响·····	(170)
二十八、患病或慢性病是否能过性生活·····	(171)
二十九、生活会使女性发胖吗·····	(172)
三十、“石女”能过性生活吗·····	(173)
三十一、为什么月经周期能影响女性性欲·····	(173)
三十二、子宫切除之后会不会影响性生活·····	(175)
三十三、妊娠期间如何合理安排性生活·····	(176)
三十四、分娩、人工流产后何时可以过性生活·····	(177)
三十五、阴道短小或子宫位置不正会妨碍性交吗·····	(178)
三十六、女性绝经期后还有性欲吗·····	(179)

三十七、添宝宝后为何性欲会淡漠·····	(180)
三十八、怎样自我判断“性交过度”·····	(181)
三十九、为什么性交时阴茎会被挤出阴道·····	(182)
四十、阴蒂是女性最重要的性敏感区吗·····	(183)
四十一、绝育手术会降低性欲吗·····	(184)
四十二、性技巧对性生活的质量是至关重要的吗·····	(185)
四十三、谨防“房事猝死”·····	(186)

## 第五章 女性诊室

一、为什么月经来潮特别思念丈夫·····	(189)
二、月经期应注意哪些事项·····	(189)
三、月经期为什么不能过性生活·····	(190)
四、月经期性交会使男人“倒霉”吗·····	(191)
五、痛经在婚后能自愈吗·····	(191)
六、绝经后阴道出血是何原因·····	(192)
七、为什么月经期不宜做重体力劳动·····	(193)
八、怎样保护子宫·····	(193)
九、怎样检查乳房·····	(195)
十、为什么乳房有大小·····	(196)
十一、为什么乳头流血·····	(197)
十二、乳头发生溢液时怎么办·····	(198)
十三、什么是生理性乳房疼痛·····	(199)
十四、乳房切除后性生活受影响吗·····	(200)
十五、怎样矫正乳头的凹陷·····	(201)
十六、子宫颈癌与性生活有关吗·····	(202)
十七、有些妇女宫外孕后为什么厌恶性生活·····	(203)
十八、阴道流液意味着什么·····	(204)

十九、阴毛与疾病·····	(205)
二十、性生活后为什么白带会增多·····	(206)
二十一、女性饮酒过量不利生育·····	(207)
二十二、有些新娘为什么会对新郎的精液过敏·····	(209)
二十三、女人性欲过盛的原因是什么呢·····	(210)
二十四、有些新娘为什么会在新婚之夜突然昏厥·····	(210)
二十五、如何预防泌尿系统感染·····	(211)
二十六、有些“尿路感染”为何久治不愈·····	(212)
二十七、女人难言之隐——外阴瘙痒·····	(213)
二十八、阴虱有何症状·····	(214)
二十九、患了女阴瘙痒怎么办·····	(214)
三十、孕妇与弓形虫病·····	(215)
三十一、妇女房事病·····	(216)
三十二、各种常见的女性阴道炎·····	(218)
三十三、什么是加特纳菌性阴道炎·····	(221)
三十四、几种常见女性泌尿病·····	(223)
三十五、影响女性性生活的疾病·····	(225)
三十六、女性应注意的多事地带——阴唇·····	(226)
三十七、如何视“带”辨病·····	(229)
三十八、阴道撕裂的预防和治疗·····	(230)
三十九、老年妇女易患哪些妇科疾病·····	(232)
四十、常见妇科疾病自查参考表·····	(236)

## 第六章 男性诊室

一、婚后遗精是什么原因引起的·····	(237)
二、遗精对健康有害吗·····	(238)
三、输精管阻塞可以治疗吗·····	(239)



四、男人能得“妇女”病吗·····	(240)
五、饮酒会影响性功能吗·····	(240)
六、男人发生阳痿怎么办·····	(241)
七、为什么新婚阶段容易射精过快·····	(245)
八、我的丈夫在性交时为什么不能射精·····	(246)
九、男人绝育后会失去男子汉气概吗·····	(247)
十、阴茎短小是不是病·····	(248)
十一、阴茎太小怎么办·····	(249)
十二、男子为什么也要经常清洗外阴·····	(252)
十三、不干净的阴茎会带来哪些疾病·····	(253)
十四、缩阳症的形成与救治·····	(254)
十五、“撞红”对男人有威胁吗·····	(255)
十六、逆行射精是怎么回事·····	(256)
十七、出现血精怎么办·····	(256)
十八、发生射精疼痛怎么办·····	(257)
十九、排尿后滴“精液”怎么办·····	(258)
二十、什么是死精症·····	(259)
二十一、男子汉的“角落病”·····	(259)
二十二、男子阴部刺痒原因种种·····	(260)
二十三、包茎对性生活有影响吗·····	(261)
二十四、男子为什么要经常自我检查睾丸·····	(262)
二十五、阴茎勃起后发生弯曲是怎么回事·····	(263)
二十六、阴茎异常勃起是怎样造成的·····	(264)
二十七、什么是隐匿性阴茎·····	(265)
二十八、切除睾丸的男人还有性能力吗·····	(266)
二十九、为何射精时快感不明显·····	(267)

## 第七章 中年夫妻须知

- 一、女性更年期的性欲望..... (269)
- 二、更年期女性的性困境..... (269)
- 三、老年妇女的阴道干涩与性快感..... (270)
- 四、老年夫妻如何摆脱性厌倦..... (271)
- 五、老年夫妇如何保持性功能..... (271)
- 六、预防中老年人的性猝死..... (272)
- 七、人到中年怎样防病..... (273)
- 八、衰老是从何时开始的..... (274)
- 九、老年疾病十大征兆..... (276)
- 十、哪些妇女易患更年期综合症..... (276)
- 十一、老年性痴呆症的预防..... (277)

## 第八章 求孕避孕

- 一、最佳生育年龄和最佳分娩月份..... (279)
- 二、提高男子生育力的简易自助法..... (280)
- 三、生男生女在于谁..... (284)
- 四、如何推算预产期..... (286)
- 五、“酸儿辣女”不可信..... (286)
- 六、暗经与暗孕..... (288)
- 七、什么情况切忌受孕..... (289)
- 八、孕妇用中药的常识..... (290)
- 九、婚后不孕切忌莫乱求医..... (291)
- 十、哪些女性易发生宫外孕..... (293)

十一、女性已受孕的征兆有哪些	(294)
十二、孕妇保健必知	(295)
十三、孕妇进补要慎重	(299)
十四、妇女孕期应禁用哪些药物	(300)
十五、为什么孕后阴道流血	(303)
十六、安全期避孕法	(304)
十七、避孕药与优生	(306)
十八、正确使用探亲避孕药	(308)
十九、何时放置节育环好	(310)
二十、避孕套滑脱在阴道内怎么办	(310)
二十一、使用避孕套失败的原因有哪些	(311)
二十二、体外排精避孕法	(311)
二十三、使用阴道隔膜应注意哪些事项	(312)
二十四、阴道隔膜与避孕药膏怎样合用	(312)
二十五、第一次怀孕不宜做人工流产	(312)
二十六、习惯性流产的病因	(313)
二十七、带环后怀孕怎么办	(314)
二十八、“药流”不宜滥用	(314)
二十九、妊娠期有危险的药物表	(316)
三十、哺乳期妇女的用药表	(320)

## 第九章 如何预防性病

一、四大性病之首——淋病	(321)
二、男性淋病患者有什么症状	(324)
三、女性淋病患者有什么症状	(324)
四、患了淋病怎么办	(325)
五、患了淋病后应注意哪些事项呢	(327)

- 六、在游泳池内游泳能传染上淋病吗…………… (327)
- 七、怀疑自己得了性病怎么办…………… (328)
- 八、当夫妻一方患有性病时，应如何预防…………… (329)
- 九、患了阴道滴虫应该如何治疗…………… (330)
- 十、可怕的新性病——性疱疹…………… (331)
- 十一、怎样预防外阴阴道念珠菌病…………… (332)
- 十二、软性下疳——鱼口便毒…………… (333)
- 十三、什么是腹股沟淋巴肉芽肿…………… (334)
- 十四、尖锐湿疣（性病疣）…………… (336)
- 十五、什么是梅毒病…………… (337)
- 十六、阴茎头部溃疡就是梅毒吗…………… (340)
- 十七、警惕孕产妇及婴幼儿淋病…………… (341)

## 第十章 药物与性功能

- 一、鲜为人知的性干扰药物…………… (343)
- 二、有利于提高夫妻性功能的食物…………… (344)
- 三、食疗便方介绍…………… (346)
- 四、莲子可以强精壮体吗…………… (349)
- 五、大蒜有强精作用吗…………… (350)
- 六、松子有助于男性阴茎勃起吗…………… (350)
- 七、常食韭菜可以增强性欲吗…………… (350)
- 八、常食虾子可增强性功能吗…………… (352)
- 九、蝮蛇是强精食物吗…………… (352)
- 十、食鳖可强精吗…………… (353)
- 十一、常食雀卵可增强性欲吗…………… (353)
- 十二、麻雀肉可以增强性功能吗…………… (354)
- 十三、鳗鱼是强精食物吗…………… (354)

- 十四、蜂乳精是强精食品吗..... (355)
- 十五、虎骨酒可以提高性机能吗..... (355)
- 十六、男性不育者吃点什么好..... (357)
- 十七、增进夫妻情趣用什么样的饮料好..... (358)
- 十八、男人希望性功能强壮需要哪些饮食..... (358)
- 十九、男人为什么不能滥服“壮阳药”..... (360)
- 二十、体育锻炼有益于性功能吗..... (361)
- 二十一、哪些按摩方法以能增加性功能..... (361)
- 二十二、怎样利用洗澡来增强性功能..... (362)
- 二十三、新婚房劳如何食补..... (363)

## 第一章

# 夫 妻 性 生 理 知 识

## 一、男性生殖器官的结构

### (一) 外性器官

1. 阴茎 男性的外生殖器官。其中包括前尿道，故兼有排尿和射精功能。阴茎有松弛和勃起两种状态。

阴茎的大小有一定正常范围。即松弛时长约5~11厘米，平均约7~8.5厘米。勃起时长约8~16厘米，平均约10~12厘米。平时横径约2.7厘米。周长约8~10厘米，平均为8.5厘米左右。勃起时周长约9~12厘米，平均为10厘米左右。

阴茎后部为阴茎根，中间为阴茎体、呈圆柱形，其前端膨大部分为阴茎头（俗称龟头），尖端有尿道外口。阴茎头后稍细的部分称阴茎颈。阴茎头及其基底转折外的冠状沟和尿道系带等处对性刺激特别敏感，为男性的主要性感区。

阴茎内部由三根平行的长柱状海绵体组成。海绵体是含有肌纤维的结缔组织，其中隔成许多海绵窦，与血管相通。当充血时，阴茎变粗变硬。这就是性兴奋时阴茎勃起的机制。

尿道贯通于阴茎中间。后尿道处有尿道嵴，也称精阜，是射精管开口的地方，如肥大、异位则可产生逆向射精。尿道直通膀胱，平

时用它来排尿，性交时用来射出精液，将精子输送入阴道深处。

阴茎的皮肤薄而柔软，皮下无脂肪，有筋膜，可移动，便于阴茎勃起和性交。在阴茎头处皮肤褶成双层的是包皮。包皮内层与阴茎头皮肤之间的腔隙称包皮腔。包皮过长的人，其腔内易积存污垢，即包皮垢。如长期刺激阴茎，特别是冠状沟部，轻则易引起炎症，甚则是诱发阴茎癌的重要原因。所以有必要天天清洗包皮腔。必要时对包皮口过紧、难以翻上，称之为包茎或包皮过长的人要行包皮环切术。这在西方称之为“割礼”。

阴茎根部上方皮肤含有大量脂肪，叫阴阜。上面有阴毛。性生活时，阴毛可减少摩擦，减轻不适，增加快感。

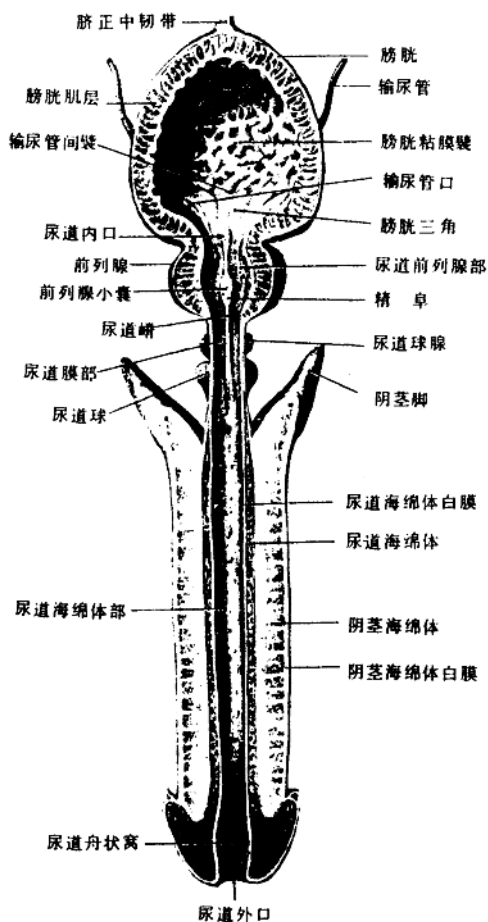
从中枢发出的神经信号通过副交感神经使阴茎血管扩张充血，从而引起阴茎勃起。一般在10秒钟左右即可完成。因个体及年龄的差异也有勃起缓慢者。射精则是阴茎根部周围的肌群以及输送精液的管道合力收缩时，将精液作连续冲击状喷射而出的过程。它也完全受植物性神经的控制，一般在性高潮时出现射精现象。

2. 阴囊 包含两个睾丸，中间被阴囊分隔开。阴囊皮肤薄而柔软，对温度变化较为敏感，受冷时阴囊收缩，内部睾丸提升；受热时，阴囊松弛，下垂出汗以散发余热。这种变化对调节睾丸的温度十分重要。因为精子生成需要较低的温度。当然温度过低也会影响精子的发育和生存，所以想生育的男性不要常泡热水澡。

阴囊、大腿内侧及肛门与阴囊之间的皮肤也是男子的性感区。性兴奋时，阴囊壁可变厚、变硬。

## (二) 内性器官

1. 睾丸 是男性的生殖腺，产生精子和分泌雄激素（亦称睾丸酮、睾丸素）的器官。睾丸呈卵圆形，每个睾丸的上边附有附睾。睾丸由腹膜包裹，悬于阴囊中。睾丸内部的重要结构是曲细精管，精子即在这里产生和形成，并送到附睾进一步发育成熟，贮存起来。精子从产生到成熟的全过程约需90天。因此，治疗男性不育症一定要



图解1——男性膀胱和尿道



有耐心。曲细精管之间是睾丸间质细胞，为分泌雄激素的场所。雄激素通过血流可输送到全身，以促进身体发育和精子生长，并可维持男性的性征和性功能。曲细精管汇集成精直小管，然后在睾丸上端形成睾丸网，接输出小管，进入附睾。

2. 输精管道 精子从睾丸输出小管进入附睾作暂时贮存。附睾主要由附睾管组成。管内分泌液体供精子营养，还可促进精子继续成熟。附睾尾接输精管。输精管长约50厘米，管壁有肌肉，肌肉收缩能使精子排出。输精管上行通过骨盆进入下腹部，与精囊腺相接。该腺分泌黄色粘稠液体，内含果糖，有营养精子，助其活动及润滑精通道的作用，也是精液的主要组成部分。如果没有它，不少精子往往成为畸形精子。精囊腺的排泄管接射精管，后者为输精管道最短的一段，长约2厘米。它穿入前列腺底部，开口于尿道前列腺部。射精管平时处于关闭状态，只有在很强的性兴奋时才放开，让精液进入尿道排出体外。

3. 前列腺 由腺组织和肌肉组成。其分泌物为精液的主要成分，粘稠而带一股特殊气味，可以为精子提供养料，增强精子的活动能力。前列腺还产生活性物质——前列腺素。整个前列腺环绕尿道，位于膀胱下边、直肠的前面。老年人患前列腺肥大时，常因尿道受挤压而引起排尿困难。在性高潮时，前列腺收缩，使前列腺分泌物排泄，液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液，包括从睾丸和附睾来的精子、精囊腺的液体、以及前列腺收缩释放的液体。进入尿道的液体使男性有迫近性高潮的感觉。事实上，一旦前列腺收缩，射精将不可避免。每次射精总量约2~5毫升，含3~5亿个精子。

4. 尿道球腺 紧挨着前列腺，为两个豌豆大小的球形器官，和前列腺一起包着尿道，以细长的排泄管开口于尿道。在性兴奋过程中，它分泌粘液，起一定的润滑作用，而且精子遇着它，活动能力能增强。在性兴奋冲动，阴茎勃起之初，尿道口出现几滴少量的粘液，是正常现象，主要是尿道球腺分泌物。