

当代高雅婚礼套书

马闻非 编著

新婚话性爱



R167
16
2

049911

当代高雅婚礼套书

新婚话性爱

马文飞 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

如果把爱情比作一部乐章，那么新婚则是一支幸福的序曲。随之而来的是和谐的夫妻生活，这是人生的一个重要组成部分。其中，性生活又是增进爱情、幸福和家庭美满稳定的重要因素。本书从性科学、性生理、性心理、性生活、性和谐、性障碍和性疾病七个方面阐述了过好性生活这一爱情生活中的重要问题，知识性强，文风健康，值得向广大新婚夫妻推荐一读。

当代高雅婚礼套书

新婚话性爱

马闻非 编著

责任编辑：徐克明

封面设计：张乙迪

科学普及出版社出版（北京海淀区魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

郑州轻工技校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2.3125 字数：50千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

印数：1-20,000册 定价：1.30元

ISBN 7-110-01050-3/Z·28

写在前面的话

人和人之间的直接的、自然的、必然关系是男女之间的关系。——马克思

青年男子谁个不善钟情？妙龄少女谁个不善怀春？这是人性中的至洁至纯。——歌德

爱情，是人生幸福的源泉；真正的爱情将贯穿于夫妻的一生。结婚，则标志着爱情的升华，意味着一个新家庭的建立。因此，男婚女嫁，是每个人一生中的切身问题。有谁不愿意沉浸在爱人的怀抱和温馨的家庭之中，享受着甜情蜜意的夫妻之爱呢？

如果把爱情比作一部乐章，那么，新婚则是一支幸福的序曲。可以说夫妻关系是家庭中各种关系的核心。随之而来的是和谐的夫妻生活。这是人生的一个重要组成部分。其中，性生活又是增进爱情、幸福和家庭美满、稳定的重要因素。

长期以来，由于封建思想影响，常把性知识视为禁区，致使一些新婚夫妻遇到了难题，却羞于启齿，造成了身心方面的损害。其实，性生活是人类正常的生理现象，性行为是人类的本能。不论男女，性的满足在结婚动机中占有重要位

置；没有性行为，结婚就失去意义。在现代生活中，婚后的男女双方越是健康纯洁，在性欲方面越能得到满足。这种性的满足，有赖于男女双方都掌握了解有关性的知识。性生活也有一个从不熟悉到熟悉的过程。否则，由于缺乏性知识，有的人会把正常现象看作病态，而这种无知往往可以导致性障碍和引起疾病，发展下去就会引起感情不和、家庭纠纷，甚至损害身心健康。

因此，我们编写这本书的目的，就是希望能为新婚夫妻提供较为系统的性的知识，使他（她）们的婚后生活更加幸福、美满。无疑，这对于新婚夫妇的身心健康、工作、学习和家庭生活等都会有所裨益。如果这本书能起到这种作用的话，这就是我最大的愿望。

马 文 飞

1988年12月于郑州

目 录

一、性科学.....	(1)
1、我国古代对性的认识.....	(1)
2、两性关系和社会.....	(3)
3、性知识是一门科学.....	(4)
4、性与医学的关系.....	(5)
二、性生理.....	(7)
1、男性生殖器官包括哪些部分?各有什么功能?	(7)
2、阴茎大小对性生活有无影响.....	(9)
3、包皮过长和包茎影响性生活吗?	(10)
4、男子的性敏感区在哪里?	(12)
5、男子的性生理反应.....	(13)
6、女性生殖器官包括哪些部分?各有什么功能?	(14)
7、莫把尿道当阴道.....	(16)
8、第一次性交一定得“见红”吗?	(17)
9、女子的性感区在哪里?	(18)
10、应当爱护妻子的乳房.....	(19)
11、注意保护妻子的性器官.....	(20)

三、性心理..... (22)

1、什么是健全的性心理?..... (22)

2、男女之间的相互吸引..... (23)

3、影响性和谐的男女心理..... (25)

四、性生活..... (26)

1、首先要了解男女性欲差别..... (26)

2、性生活的四部曲..... (28)

3、性交前要做哪些准备..... (29)

4、洞房第一夜..... (30)

5、蜜月旅行中的性生活..... (32)

6、性交时间、次数与频率怎样才算合适..... (33)

7、性交要不要讲姿势..... (34)

8、什么是性交“不应期”..... (35)

9、每次性交持续多长时间为好..... (35)

10、性交过度有哪些感觉..... (36)

11、新婚之夜性生活易发生哪些意外..... (37)

12、哪些情况不宜性交..... (38)

13、性生活有什么禁忌吗..... (39)

14、哪些情况可以使男子性欲降低..... (40)

五、性和谐..... (42)

1、接吻与性和谐..... (42)

2、建立和谐的性生活..... (43)

3、性和谐需要双方都了解..... (45)

4、了解妻子的性欲周期..... (47)

六、性障碍..... (49)

1、什么是性功能障碍..... (49)

2、无性欲、性厌恶和性欲亢进·····	(50)
3、形形色色的阳痿·····	(51)
4、“过于积极”的早泄·····	(53)
5、遗精、梦遗与滑精·····	(54)
6、射精痛与不射精·····	(56)
7、哪些情况可以引起阴道痉挛·····	(57)
8、女子为什么会发生性冷淡·····	(59)
七、新婚与疾病·····	(62)
1、房事昏厥与心脏病猝发·····	(62)
2、行房与新婚病·····	(64)
3、性生活与白带·····	(64)
4、性交产生的阴痒症·····	(65)
5、谨防阴茎折伤·····	(66)

一、性 科 学

1、我国古代对性的认识

在远古时代，我们的祖先就提出了阴阳之说。女为阴，男为阳；阴阳结合，才能繁衍后代。殷墟出土的甲骨文，称男为士，女为女。古医书将男性的阴茎称为阳物、龟头、玉茎；女性的阴道称为玉门、阴器。

古籍《灵枢》中说：“房劳过度则伤肾。”《玉房指要》说：“交接之道无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。”《吕氏春秋》则说道，人若无欲，则如“耳不乐声，目不乐色，口不甘味，与死无择”。《论衡》一书说的更明确：“夫草木无欲，寿不逾岁，人多情欲，寿至于百。此无情欲反夭，有情欲者寿也。”以上记载说明，古人对性、性交、性欲的论述已很精要，按现代科学的理论，也是合乎科学道理的。

古人不但认为性爱是一种正当的生理和心理的需要，而且提出了节欲养生的保健益寿方法。《内经》指出“半百而衰”的主要原因是纵欲引起的；医圣张仲景则把事房过度当成一种致病因素；名医张景岳认为：“欲不可纵，纵则精竭……故善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”孙思邈也说：“恣其情欲，则命同朝露也。”古人已知道纵欲的危害，但却赞成正常的性生活。

唐代名医孙思邈认为：“男不可无女，女不可无男。”正常性交的次数应是多少合适呢，他认为：“人年二十者（指20~29岁，余类推），四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄；若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力超过人者，亦不可以抑忍，久而不泄，致生痼疽。”孙思邈的这种见解，接近于现代的认识。古人对性和谐也很重视，如《万密斋妇科》一书说：“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝。”又说：“盖男女交媾，浅则女美，深则女伤，故云重载即成忧。”《养生方》记载：“男女房事之先，须先叙绸缪，使志和意感。若男急而女不应，女动而男不从，则双方有害，故要知其时而为之。”这段文字最明白不过地说明了在性交之前，应当互相说情话，以激发性欲，然后行房，则可双方满足；反之，仅男方达到了兴奋期而女方还未动情，或者女方产生了兴奋期而男方却不勃起，就达不到性和谐。这种认识是完全正确的。

《内经》指出：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”孙思邈也认为：“醉不可以接房；醉饱交接，小者而黯咳喘，大者伤绝脏脉损命。”现代医学认为，酒不但能降低性功能，而且可毒害生殖细胞（精子和卵子）；如酒后行房，万一怀胎即为低能儿，国外称为“星期六的孩子”。晋代大诗人陶渊明嗜酒如命，有酒必饮，每饮必醉，生的几个儿子全都是低能儿，愚昧不堪，所以，古人的“醉不入房”是正确的。

对于性生活的禁忌，历代医家均已注意。孙思邈指出若

要性交，“但待妇人月经绝后”、“女子月血，新产者，皆不可合阴阳”。这种不在月经期、孕期性交，是合乎性卫生要求的。

2、两性关系和社会

人类的性行为与社会有着密切关系，应当成为社会学研究的重要内容之一。可是，我国的“性禁锢”实在太久了；几千年的封建历史，就是几千年的禁锢史。人们对性的问题讳莫如深，更谈不上对两性关系进行了。然而，从古至今每一个社会都是由两性组成，这种两性关系以婚姻的形式固定下来。夫妻之间的性关系是婚姻的基础，而婚姻又是家庭的基础。家庭是社会的细胞，是社会的一个窗口。家庭如何，也反映出社会的风貌。

爱情、婚姻不单纯是男女的结合、生儿育女，重要的是体现了人与人之间的社会关系，是人类区别于其它动物的一个标志。人类要创造社会，推动社会的发展，这就形成了千千万万人的宏大事业。而爱情、结婚并不等于事业，相反，爱情要服从于事业，只有事业的光辉才能使爱情放出异彩，爱情有助于事业才能得到巩固。唯有对事业起促进作用的爱情，才是最高尚的。因此，人生不能没有事业，也不能没有爱情，这就与社会直接发生了关系。生活在社会上，就必须参加社会活动，追求事业的成功，就要与人打交道，离不开大家的互相支持和帮助。每个家庭对社会都应当如此。

列宁曾指出：“两性关系、家庭问题，绝对不是个人的私事或生活小节，而是有重大社会意义的事情，男女双方恋爱、结婚和组织家庭的结果，很自然地产生第三个新生命——

孩子，从而发生了社会内容，发生了对孩子和对另一方的责任。”所以，两性关系和社会有着重要的联系。这就说明对青年夫妇进行性教育是非常重要的。对于性别心理差异和社会角色差异的正确教育，有利于建立良好的两性社交关系。进行性教育，可以增进个人幸福和家庭的稳固以及社会的安定。

追求事业的成功及生活的美满幸福，关心社会，对社会负责，这才是80年代的青年对今天生活所应有的态度。

3、性知识是一门科学

性知识，是一门科学知识。

但是，历史对待性科学很不公平。长期以来，由于封建意识的影响，把性知识视为禁区，讳莫如深。结果，不但人们缺乏有关性的知识，就是医务人员也不敢提及，当然更谈不上对性生活的指导。大家知道，新婚之夜，夫妻初次同房，有的成功，有的失败，甚至为以后的生活带来了阴影。这就是缺少性知识所造成。而缺少性知识来源于“性神秘”：越是神秘，人们越好奇。清代的谭嗣同在他所著的《仁学》中说：把东西秘密地藏在匣子里，不让人看，那么别人想看的心情就愈加迫切。他主张，应该向男女青年进行性教育，“使人人皆知悉其所以然”；知道性行为不过是男女生理上的正常需要，就不会因好奇而失足了。

性神秘，是封建主义的产物。但在原始社会，对性并不忌讳。我国辽宁红山文化出土文物中，有一种木偶，专门突出女性的外生而器。据历史记载，母系社会把刻有女性外生殖器的物品视为吉祥物。只是人类到了父系社会，女性成为

049911

男性的附属品；出于对女性“贞洁”的要求，才使性生活神秘化。同时，也愚昧地把性交说成是一种、“肮脏”、“见不得人”的事情。在日常生活中，人们骂人常以性来表示最侮辱人的话，如“日你奶奶”、“操你妈”等等。所以，千百年来封建意识，使人们耻于言性，羞于言性。这种情况不仅阻碍了人们对性科学的研究和对夫妻性生活的指导，而且由于性神秘，带来了性障碍和许多严重的性疾病。

性知识是一门科学，是新婚夫妇都需要熟悉、了解的知识。如果缺少性的知识，有人会把正常现象看作病态；而这种心理精神影响，长此下去，确实可以引起一系列问题。有的夫妇结婚数年，对配偶的生殖器却不甚了解，以致没有真正的性生活；还有的误把尿道当阴道，造成女性的尿道扩张和每次性交后的尿道感染；有的夫妻闹离婚，究其原因就在于性生活不和谐，这些都是没有掌握性科学的缘故。因此，我们要象普及其它科学知识一样，普及性科学的知识特别是对青年夫妇。希望通过性教育使大家建立起正常的性生活，以促进婚姻美满和家庭幸福。

4、性与医学的关系

性科学的核心是性医学。男女性别、性器官、性行为、性生理、性反应、性和谐、性障碍、性疾病等，全和医学有关，所以，称之为“性医学”。

性医学是医学中的一个分支，它不但属于医疗卫生的范围，而且与心理学、遗传学和社会学有密切关系。但是，由于受封建禁欲主义的影响，长期以来的性医学在我国一直是一个禁区。在国外，到19世纪末期，一些学者才开始进行性

医学的研究。从1968年到现在，全世界已经召开了六次“性学大会”，说明性医学终于冲破了障碍，冲破了禁区。

开展性医学的研究，是一个既迫切而又十分有意义的课题，这一研究关系到人类的幸福。这门科学包括研究人类的性解剖、性生理、性心理、性行为、性反应、性障碍、性疾病和性治疗。虽然性行为是人的一种本能，但有许多因素，包括社会、心理、遗传等，可以影响和破坏这种本能，而造成人为的性交障碍和性疾病。性医学就是为了保护人类的身体健康和家庭的幸福。

在现实生活中，由于人们存在着“性盲”。不少有性功能障碍的人，处在苦恼之中。他们不敢向别人提及，反而隐瞒事实真相，以免被人嘲笑，或受到精神刺激。这种情况必然会更加恶化，越来越糟。性医学的开展，能够使人们从“性禁锢”中解脱出来，及早得到正确的指导和治疗，这就减轻了患者的痛苦。

性功能障碍和性疾病，在医院的门诊中并不少见。但常常碰到两种情况，一是受封建思想影响，讳疾忌医，不好意思向医生讲真话，所以得不到及时的指导和治疗；二是以为得的是“不治之症”，而到处求偏方，以致一再延误。因此，男女双方都应当相信科学，一旦性生活中出现了麻烦，应当及时请有关医生给予诊治。

性医学，在我国还是刚建立不久的年轻学科，它涉及到不少学科。随着科学技术的进步，人们生活水平的提高，性医学会日益得到发展。

二、性生理

1、男性生殖器官包括哪些部分？各有什么功能？

男性生殖器官，分为外生殖器官、内生殖器官两部分。外生殖器包括：阴茎、阴囊；内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺和尿道球腺。

①阴茎：是男性交配的器官；没有阴茎即便有其它部分，也无法完成性交。所以，阴茎在男性生殖器官中占头等位置。从外形上看，阴茎有松弛（缩小）和勃起（变大）两种状态。

成年男性的阴茎，在松弛时平均长7~10厘米，勃起时长度可加大一倍；较大较小的是极少数。

阴茎前部膨大部分称龟头，在龟头的尖端有尿道口，龟头的上方稍细部分称为阴茎颈；中部称阴茎体；后部称为阴茎根。勃起时整个阴茎呈圆柱形。

阴茎的组织为海绵体，内部有许多空隙，与血管相通。阴茎所以能变大变硬，是因性兴奋使海绵体内的腔隙充满血液所致。阴茎的皮肤薄、松、软，一点脂肪也没有，可以移动；有明显的伸缩性，缩小时有皱褶，勃起时皮肤绷紧。在阴茎头处皮肤褶成双层的包皮，包皮内层与阴茎头皮肤之间的腔隙称包皮腔，这显容易积存污垢，称为包皮垢；如不经常清洗，可引起发炎，也是诱发阴茎癌、子宫颈癌的一个因素。幼年期包皮包住龟头，成年后包皮向龟头上部退缩，使龟头暴露在外面。若包皮不能退缩，称为包茎，需要通过手

术切除。在阴茎颈、龟头和沿尿道分布的皮肤，都是男性的性敏感区。

②阴囊：阴囊位于阴茎的后下方，在肛门的前面，是一个松软的袋子，里面左右各有一个囊，囊内各有一个睾丸、附睾和精索的阴囊段。阴囊可以随性交和温度的变化而伸展或缩小。阴囊的皮肤薄而柔，富有弹性，有调节阴囊温度的功能。胚胎发育时，睾丸在腹腔内，以后下降到阴囊。若出生后睾丸未降到阴囊，则为病态，医学上称为“隐睾症”。应在青春期前，手术复位，否则会引起睾丸萎缩，影响生育。阴囊和其周围皮肤也是男子的性感区。

③睾丸：是男性的生殖腺，为产生精子的主要器官，呈卵圆形，如鸡蛋黄大小。左侧睾丸较右侧略低。睾丸内部的重要结构是曲细精管，精子就在这里产生和形成；曲细精管周围有疏松结缔组织，其中有间质，能分泌男性激素“睾丸酮”。

④附睾：位于睾丸后外侧，是贮存精子和促进精子成熟的器官，是睾丸的连接部分。精子在附睾一般可停留5~25天。

⑤输精管（包括射精管），全长约50厘米，一部分在盆腔内，一部分在体外，是附睾的连接部分，末端膨大，叫输精管壶腹；再变为狭窄，叫射精管，射精管深藏在前列腺内，最后开口在尿道。

⑥精囊：是附属性腺之一，其分泌物受睾丸酮的调节。左右各一，位于膀胱底部。精囊的下端有细小的排泄管与输精管壶腹部会合成射精管。精囊的分泌物能稀释精液便于精子活动，并为精子提供养分；同时对阴道和子宫颈起润滑和中和作用。

⑦前列腺：是一个生殖腺；外形如栗子，位于膀胱下方，环绕尿道。它能分泌一种乳白色浆液，是精液的主要组成部分，可以中和阴道酸性分泌物，对精子有保护作用。在性高潮时，一旦前列腺收缩，射精即随之而来，它分泌的液体和精液一起排出。

⑧其它腺体：还有精囊腺和尿道球腺。精囊腺是分泌器官，它分泌的液体内含丰富的果糖，可作为精子的营养。同时，精囊腺分泌有一种胶凝蛋白，能使射出后的精液发生凝结。

尿道球腺，是尿道膜部的小腺体，它能分泌少量粘液，在性交时起润滑油的作用。它先于精液而流出尿道口，以湿润尿道粘膜，为射精作好准备。

可见，男性生殖器官的每一个部分都有各自的功能，不论大小，少了谁都不行。

2、阴茎大小对性生活有无影响

有的人以为自己的阴茎大，妻子受不了；有的人以为自己的阴茎小，满足不了妻子的性要求。两种情况都是害怕影响性生活。

其实，这是缺乏性生理知识引起的。

阴茎的大小因人而异：正如一个人的个子高低一样，身高、体表面积大的人，阴茎会稍大一些；个子小的人阴茎会相对小一些。彼此之间会有些出入，但在正常情况下，特别大或特别小的阴茎是不多见的，一般都差不多。正常的标准是：平时松弛7~10厘米，少数大者11~12厘米，小者6厘米。如长度小于3厘米者可称为小阴茎，但不多见。一些懂学家认为，阴茎平时7厘米，勃起时应当在14厘米以上；平时10