

ZEN YANG SHENG HUO ZUI JIAN KANG

生·活·智·慧·宝·典



怎样

生活



最健康

什么是房事的“七损八益”

您不可不知的性知识

中老年人与

“见色遗精”与性幻想



缔造和谐生活，让两性共享健康幸福。

安群 主编

青海人民出版社

目 录

第一章 你应有的性知识

男性生殖器官有哪些？其结构如何	(3)
女性生殖器官有哪些？其结构如何	(4)
男性体内的性激素有什么作用	(6)
什么是男子的第二性征	(7)
阴茎为什么会勃起和疲软	(8)
阴茎勃起时能不能排尿	(9)
阴囊为什么会“热胀冷缩”	(10)
睾丸有哪些结构和功能	(11)
正常睾丸的大小是多少	(12)
尿道有哪些结构和功能	(12)
男子为什么会遗精	(13)
精液是由什么物质组成的	(14)
精液的射出为什么“势不可挡”	(15)

精液会遗光吗	(16)
未婚男子都会发生遗精吗	(17)
为什么体育锻炼后遗精次数会增加	(18)
尿道滴白与遗精有什么不同	(19)
“见色遗精”是怎么回事	(20)
女性体内的性激素有哪些作用	(21)
什么是女子的第二性征	(22)
阴道有哪些自我防御功能	(23)
女性为什么会有月经	(24)
女性的白带有何作用	(25)
月经来潮白带为什么会增多	(26)
青年男子为什么会出现性幻想	(27)
手淫对健康有害吗	(28)
手淫过度该怎样戒除	(29)
男子为什么要经常清洗外阴	(30)
青年男子为什么不宜久坐沙发	(31)
青年男子为什么慎洗桑拿浴	(32)
烟酒过量会影响性功能吗	(33)
正常的阴茎长度是多少	(34)
为什么不必为“阴茎太短”而烦恼	(35)
阴茎过大是喜还是忧	(36)
阴茎为什么会发生偏斜或弯曲	(37)
未婚男青年的“阳痿”为什么不足虑	(38)
包茎和包皮过长要不要手术治疗	(39)
为什么男性同性恋者易患艾滋病	(40)
有的姑娘为什么会发生性梦	(41)

aaaaa 目 录 aaaaa

姑娘为什么不能沉湎于白日梦	(42)
姑娘发生“自恋”是怎么回事	(43)
未婚姑娘长“蝴蝶斑”是不贞洁吗	(44)
姑娘为什么要戒除不良的手淫习惯	(45)
姑娘为什么要经常清洗外阴	(46)
为什么不宜用肥皂清洗外阴	(47)
外阴瘙痒有哪些原因	(48)
怎样保护好乳房	(49)
姑娘乳房太小怎么办	(50)
为什么不能滥用雌激素来丰乳	(51)
姑娘乳房太大怎么办	(52)
两侧乳房不对称该怎么办	(53)
乳头内陷怎么办	(54)
未婚女性为什么也要接受妇科检查	(55)
姑娘遇到男医生体检该注意什么	(56)
性欲是正常的生理需求吗	(57)
性压抑会压出病来吗	(58)
怎样缓解性紧张	(59)
为什么会出现“异性恐惧症”	(60)
怎样克服“异性恐惧症”	(61)
婚前性行为有哪些危害	(62)
热恋中怎样守住“最后的防线”	(63)
恋人在野外性生活是不洁性行为吗	(64)
怎样预防性病	(65)
接吻会传播疾病吗	(66)
常见的性变态有哪些表现	(67)

发生变态该怎么办	(68)
被“狐狸精”缠住是怎么回事	(69)
为什么会发生“恐缩症”	(70)
要告诉未婚夫自己有过性经历吗	(71)
当新郎前应治愈哪些性器官疾病	(72)
下半身截瘫患者能过性生活吗	(73)
怎样科学地选择婚期	(74)
患有“洞房恐怖症”该怎么办	(75)
婚前为什么要学习性知识	(76)
性生活前为什么要搞好自身的清洁卫生	(77)
性生活的全过程由几部分组成	(78)
新婚之夜可能会出现哪些意外	(79)
处女膜是贞节的标志吗	(80)
女性乳房的大小对性欲有影响吗	(82)
在性行为中，刺激乳房有什么作用	(83)
男方的哪些性行为可造成女方“性阴影”	(83)
性交后，男性阴部为何产生瘙痒感	(84)
女性如何保健自己的乳房	(84)
新婚旅行应准备哪些物品	(85)
“酒壮色胆”有道理吗	(85)
性交时，男性感到疼痛是什么原因	(86)
吸烟对性功能有什么影响	(87)
什么是“交前调情”	(87)
什么是“性感带”	(88)
夫妻在哪些情况下不宜性交	(88)
口交是不是性变态	(89)

aaaaa 目 录 aaaaa

性交是不是女性性欲发泄的唯一手段	(89)
什么是血精	(90)
什么是阴茎异常勃起	(90)
什么是混合性功能障碍	(91)
什么是房事生活的“七损八益”	(91)
为什么作爱时不宜重复性交	(93)
阴道短小或子宫位置不正会妨碍性交吗	(96)
常见有哪些性功能障碍	(98)
什么是性病，应如何防治	(102)

第二章 夫妻性爱与健康

男女在性行为上有哪些差异	(109)
影响性生活有哪些因素	(110)
性生理卫生主要是什么	(111)
性生活的六点劝告是什么	(112)
加深夫妻感情的六点观点是什么	(114)
什么是性和谐	(115)
夫妻恩爱有哪些秘诀	(119)
性和谐有哪几个基本要素	(121)
影响性生活的常见病有哪些	(123)
如何进行爱的经常性表达	(126)
如何选择性生活的环境	(128)

如何选择性交的时间	(129)
如何保持性器官的日常卫生	(130)
性爱前的卫生处理	(131)
如何调整作爱前的情绪与家庭气氛	(131)
如何接受作爱前的性号	(133)
性欲高潮是怎么回事	(134)
如何度过新婚之夜	(136)
如何使用避孕套	(139)
怎样对待夫妻生活第一次失败	(140)
如何建立和谐的婚姻生活	(142)
夫妻怎样进行性生活的调适	(146)
男人的外遇心理如何	(150)
女人的外遇心理如何	(154)
夫妻间如何增加彼此的吸引力	(158)
如何处理夫妻间的异和同	(159)
夫妻间如何了解对方的心理	(160)
妻子如何吸引丈夫的心	(162)
丈夫如何爱护妻子	(164)
正常性生活有益于健康	(167)
为什么夫妻要严禁性放纵	(168)
夫妻性生活有哪十忌	(171)
丈夫容易有哪些性观念的误区	(172)
妻子容易有哪些性观念的误区	(177)
为什么月经干净两天后才可过性生活	(182)
丈夫有哪些性生活的障碍	(182)
为什么不要用尿道压迫法避孕	(185)

aaaaa 目 录 aaaaa

身体疲劳禁止性生活	(186)
男人应保持身体的清洁	(188)
性生活与尿道炎有什么关系	(189)
怎样预防房事中阴道损伤	(191)
房事意外是怎么回事	(192)
感冒病人能否过性生活	(193)
心脏早搏能否过性生活	(194)
为什么洗涤外阴不宜用肥皂	(195)
女性外阴的无痛性肿块是怎么回事	(196)
女性阴毛稀少是病态吗	(197)
为何房事后头痛	(198)
为何乳头会溢液	(198)
夫妻性生活的次数有何规定	(200)
为何热水浴后不宜立即同房	(201)
男人性器官卫生	(202)
女人性器官卫生	(203)
性生活后谁先睡	(204)
女性为何会有性冷感	(206)
什么是体外授精	(210)
妻子性冷淡怎么办	(211)
新婚性生活应注意哪些问题	(213)
新娘害怕性生活怎么办	(215)
丈夫性要求太频繁怎么办	(216)
怎样对待有性功能障碍的丈夫	(218)
“口淫”属于正常行为吗	(219)
手淫对身体会有害处吗	(221)

手术切除子宫会影响性生活吗	(222)
妊娠期间如何过性生活	(224)
什么情况下应避免性生活	(225)
哪些妇女不宜服避孕药	(226)
用吃药的方法可以流产吗	(227)
人工流产后应注意哪些问题	(229)
接吻知识	(230)
如何选择节育避孕方法	(232)
使用避孕药具影响性生活吗	(233)
国外避孕新法	(234)
购买避孕具须知	(235)
长效避孕药的应用方法	(235)
如何正确服用探亲避孕药	(236)
哪些人不宜服用避孕药	(237)
有关节育环的两个问题	(238)
一个新观点——放环避孕可预防宫颈癌	(239)
放环后为什么有的人还会怀孕	(239)
剖腹产同时放环效果好	(240)
避孕环的由来	(241)
女子外用药避孕法	(241)
阴道隔膜的使用方法	(242)
粘堵术后应该注意的事项	(243)
输卵管结扎后要注意哪些问题	(244)
新的男性避孕法	(245)
避孕胶布	(245)
一针见效的注射法流产	(245)

aaaaa 目 录 aaaaa

妇产科术后应禁房事多久·····	(246)
为什么说夫妻性生活需要相互尊重·····	(247)
古人对性生活有“三忌”·····	(249)
为什么说性爱表明人格的高度·····	(252)
什么是弗洛伊德性爱观·····	(253)
正常的性生活有益健康·····	(255)
不正常的性生活危害多·····	(256)
性烦恼的自我解脱·····	(257)
如何看待他的不能·····	(258)
性压抑会产生不良影响·····	(261)
影响性欲的十大因素·····	(262)
警惕伤身害人的性病·····	(263)
怎样处理不同年龄、不同状态的性生活·····	(264)
为什么丈夫要求开灯做爱·····	(304)
为什么妻子要求关灯做爱·····	(305)
为什么妻子不愿裸体做爱·····	(306)
为什么性生活中男爱睁眼女爱闭眼·····	(307)
为什么妻子在性高潮时呻吟不安·····	(308)
家庭出现性病患者怎么办·····	(308)
怀疑自己患了性病怎么办·····	(310)

第三章 中老年人性爱与健康

中年男子的性功能有哪些变化·····	(315)
--------------------	-------

如何正确看待男子更年期性功能衰退	(316)
哪些因素能引起中老年男子性功能衰退	(317)
如何判断中老年男子勃起能力的强弱	(318)
中老年男性性欲一定会减退吗	(319)
老年男子阴茎会萎缩变小吗	(320)
老年男子性激素变化会影响性功能吗	(321)
老年男子的性功能有哪些变化	(322)
老年男子的性能力能维持多久	(323)
妇女更年期是否意味着丧失性功能	(324)
中老年妇女的性功能有哪些变化	(325)
老年妇女的性反应有哪些特点	(326)
老年妇女为什么阴道干涩	(327)
老年人仍有性生活的能力吗	(328)
老年人的性功能有哪些特点	(329)
老年人性生活会影响长寿吗	(330)
中老年人恣情纵欲为什么会折寿	(331)
中老年人的性交频度多少才适当	(332)
影响中老年性功能的心理因素有哪些	(333)
影响中老年性功能的生理因素有哪些	(334)
中老年人嗜好烟酒会影响性功能吗	(335)
哪些药物会影响中老年人的性功能	(336)
中年妇女性压抑怎么办	(337)
中年期“女强男弱”怎么办	(338)
中年期“男强女弱”怎么办	(339)
中年夫妻如何调适性爱	(340)
中年夫妻如何保持性吸引力	(341)

aaaaa 目 录 aaaaa

中年夫妻如何唤起性生活的激情	(342)
有些中年妇女为什么在性生活中过于“端庄”	(343)
中年夫妻应如何避免“性爱危机”	(344)
什么是保持夫妻性害的 ABC 公式	(345)
改变性行为方式为什么不是“耍流氓”	(346)
性交体位的变化有什么意义	(347)
特殊情况下应采用哪些性交体位	(348)
变换性爱场所有哪些益处	(349)
为什么更换性伴侣仍无法摆脱性厌倦感	(350)
为什么中年人居家也要注意形象	(351)
性交持续时间越长性快感就越强吗	(352)
怎样排除性生活的自我干扰	(353)
中年夫妻应怎样对待即兴做爱	(354)
为什么有的中年再婚女性缺乏性高潮	(355)
再婚的中老年人为什么更需要性调适	(356)
中老年夫妻为什么不宜分床而眠	(357)
老年性生活要注意哪些事项	(358)
老夫少妻能达到性和谐吗	(359)
老年性生活为什么更注重情感交流	(360)
怎样解决老年人性欲和性功能的矛盾	(361)
老年夫妻性欲差距较大怎么办	(362)
老年男子突发“春情”是好现象吗	(363)
中老年妇女性生活时尿失禁怎么办	(364)
中老年妇女性生活中有哪些“危险信号”	(365)
中年男子性交后十分疲劳是什么原因	(366)
心脏病患者性交时会发生猝死吗	(367)

心绞痛患者过性生活时要注意什么	(368)
性交时发生心肌梗塞怎么办	(369)
心肌梗塞痊愈后能过性生活吗	(370)
性交时发生中风怎么办	(371)
中风后能恢复性生活吗	(372)
性生活时发生“马上风”怎么办	(373)
高血压患者的性生活有哪些宜忌	(374)
慢性肺病患者如何安排性生活	(375)
肝炎患者的性生活有哪些宜忌	(376)
慢性肾病患者能过性生活吗	(377)
身患癌症就与性爱无缘吗	(378)
宫颈癌患者还能过性生活吗	(379)
睾丸癌手术后能恢复性功能吗	(380)
肥胖影响性生活怎么办	(381)
老年性痴呆为什么导致异常性行为	(382)
中老年人应怎样看待性衰老	(383)
延缓性衰老有哪些要诀	(384)
适度的性生活为什么能延缓性衰老	(386)
怎样延缓男子性器官的衰老	(387)
中老年妇女为什么宜用弱雌激素	(388)
更年期妇女可选服哪些雌激素制剂	(389)
更年期妇女用雌激素贴片有何益处	(390)
中老年妇女阴道松弛怎么办	(391)
阴道缩小术为什么能使中老年妇女重获“性青春”	(392)
中老年女性如何锻炼 PC 肌	(393)

aaaaa 目 录 aaaaa

中老年男子如何锻炼 PC 肌	(394)
为什么不可滥服“催欲药”	(395)
哪些中药可影响性欲	(396)

第一章

你应有的性知识

男性生殖器官有哪些？其结构如何

男性生殖器分内外生殖器两部分。内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等；外生殖器包括阴茎和阴囊。

阴茎 阴茎是由一种称为海绵体的组织所构成，外包有皮肤。阴茎头（又叫龟头）有如伞形的蘑菇顶，它是男子性兴奋最敏感的部位，是男性性交和排尿的器官。平时，阴茎软似海绵，性欲冲动时，阴茎充血而勃起，增粗变硬。另外，阴茎不仅能勃起，更重要的是能射精，这是男性性机能健全的一种象征。

阴囊和睾丸 阴囊为皮肤构成的一个囊袋，位于阴茎与肛门之间。阴囊质薄柔软，富有弹性，皮下肌肉纤维能使阴囊收缩和扩张。阴囊内有睾丸（左右各一个）、附睾和精索。阴囊能调节睾丸内的温度，有利于精子的产生和生存。睾丸呈卵圆形，是产生精子和分泌雄性激素的器官。它在男性生殖系统里是最重要的器官。

附睾 附睾在睾丸的上后侧面，为一扁月形的器官。它是由许多曲折盘绕的小细管构成，这些细管又汇合成附睾管。附睾一头经附睾管延续成输精管，另一头连着睾丸输出管。附睾的作用是使睾丸产生出来的精子通过输精管暂存于内，精子在此完全发育成熟。所以，附睾既是睾丸和输精管的转运站，又是贮存精子发育成熟的器官。

精囊和输精管 精囊是位于膀胱后下方的一双扁平椭圆