



XIANDAI •
NÜXING •
CONGSHU •



方 芳

女性生理和心理

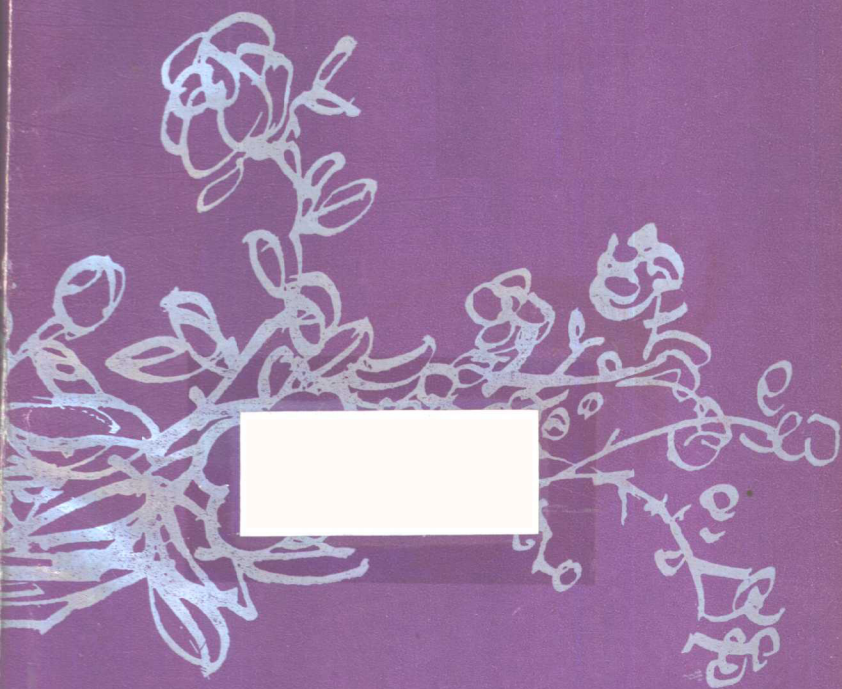
• 现代女性丛书 •

川人民出版社

方 芳

女性生理和心理

四川人民出版社
一九八六年·成都·



责任编辑：汪伊举

封面设计：戴卫

技术设计：戴叔平



现代女性丛书

女性生理和心理

方芳著

四川人民出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

宜宾地区印刷厂印刷

开本787×960mm 1/32 印张6.5插页4 字数101千

1987年1月第一版 1987年8月第二次印刷

ISBN7-220-00123-1/G·19

书号：7118·832 印数：56 801—130 800

定价：1.20元

谨以《现代女性丛书》

献给亲爱的姐妹们



每一个了解一点历史的人也
都知道，没有妇女们的酵素就不
可能有伟大的社会变革。

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代女性提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美化生活增色添彩？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维持和增强家庭成员的体力智力发达健康？怎样促进家庭的民主和睦和高度教养？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点，给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚朋友。

愿每位妇女都成为伟大社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》主 编：王行娟

副主编：楼静波

一九八五年七月

前 言

古往今来，世界上描写女子的、写给女子看的东西多如牛毛，似乎已经写尽了。因此，再将这本书奉献给读者时，心中不免有些惶惶。

但是，女子所需要的知识，所面对的问题，甚至于她们哭、她们笑的内容都在不断地变化着。那种把女子一会被誉为安琪儿，一会儿被沦为牺牲品，一会儿被贬为人家门前的擦鞋垫的时代已经、或正在成为过去。如今，她们可以同男子一样求学上进，参加工作、参加政治社会活动，

从事科学与文学艺术的创造……。

她们希望成为一个健美的女子；希望成为一个聪明的女子；希望成为一个事业上成功的女子；希望成为一个贤良的女子；然而，她们应该怎样去达到目的呢？

她们需要挣脱人的生物性给她们安排下的某些桎梏，避免月经初潮、新婚、生育、更年期可能带给她们的心身痛苦，她们又应该知道些什么呢？

新社会的妇女是幸福的，那种旧时代加在她们身上的枷锁，已不复存在。她们渴望着自由和自主，能够按照自己的愿望去恋爱、去结婚，于是她们苦恼着、思索着、欢乐着，也可能是失望着。她们怎样才能把握自己，获得幸福，愉快地生活下去呢？

于是，做为作者又可以坦然地说：这本书正是试图同尊敬的读者讨论：女性怎样认识自己、怎样美化自己、怎样保持健康、怎样过好婚后的性生活。

还要告诉她们：为什么在青春期的身体和心理会发生变化？为什么有时候她们的情绪是那样地不稳定？为什么她婚后没有能保持住丈夫初恋时的热情？……

最重要的，是希望这本书同各种年龄的女子

成为知心的朋友。我们奉献的虽然微薄，但我们诚挚的努力如能给她们一些帮助，将是对作者最大的鼓舞。当然，假如进而能够得到广大读者的指正，那我们就更感荣幸和更为感谢了。

作 者

一九八五年十月于北京

目 录

前言

第一章 女性的生理和心理特点	1
第一节 遗传学和胚胎学上的女子	2
第二节 解剖生理学上的女子	6
生殖器官	6
第二性征	10
第三节 心理学上的女子	19
答 案	21
智 力	22
语言能力	25
情 绪	26
第二章 青春年华与女性美	29
第一节 女性青春期的生理变化	30
青春发育的时间	30

青春发育中的男女差异	34
女性青春期的形体变化	35
青春期女性特有的生理变化	38
第二节 女性青春期的心理变化	41
“自我”的再认识	41
体像问题	45
月经带给女子的情绪波动	50
不成熟的成人感	56
性意识及心理矛盾	57
女青年择偶心理	62
第三节 女性美的形成和发展	65
女性美是社会文化的产物	66
女性美的内容	68
现代女性美的要素	73
第三章 女性的爱情和爱情生活	76
第一节 男女所欣赏的异性	77
第二节 女子的性欲	79
第三节 女子性反应的生理和心理过程	82
第四节 性生活中男女的心理平等	86
第五节 满意的夫妻关系及其形成	89
第六节 婚姻关系的调适	96
婚后的再认识	96
相互依存中的自助	98
化险为夷的建议	103

第四章 女性的卫生	108
第一节 女性的生理卫生	109
外阴的卫生	119
外阴搔痒	110
阴道分泌物	111
第二节 月经期的心身卫生	113
月经的正常与异常	113
月经期的卫生与保健	115
月经期的性生活	116
第三节 新婚女性的心身卫生	119
做新娘的心理准备	119
新娘应具备的性知识	121
新婚常遇到的问题	122
性生活的心身卫生	124
第四节 分娩前后的女性卫生	129
妊娠期生殖系统及乳房的变化	129
妊娠期的其它变化	130
妊娠期的性生活	131
分娩后的性生活	134
第五节 步入中老年的女性卫生	135
女性的更年期	135
更年期的夫妻生活	137
老年期的性行为	139
怎样优美地进入老境	140

第六节 通过性生活传染的疾病	142
男女互传的泌尿生殖系炎症	142
性病	145
第五章 女性的性障碍	151
第一节 性障碍的概念和类型	152
第二节 性冷淡和性厌恶	154
第三节 阴道痉挛和性交疼痛	158
第四节 性高潮障碍	160
第五节 性欲亢进	164
第六节 女性性障碍的预防和治疗	166
性治疗的概念和意义	166
阴道痉挛和性交疼痛的预防和治疗	170
性高潮障碍的预防和治疗	171
性厌恶和性欲抑制的预防和治疗	173
第六章 女性的社会角色	175
第一节 性角色的概念	176
第二节 人的社会化和女性角色的形成	181
第三节 现代化与性别角色	188
第四节 女性的角色冲突与调适	193

第一章 女性的生理和心理特点

在光线暗淡的黄昏，假若您走在一条行人稀少的街道上，远远望着迎面走来的那个人，相距还远，不但面目不清，甚至连服装和发式也还难以辨别的时候，您能判断出来者是男人还是女人吗？

男女差异，乃是一个千百年来人们争论不休的问题。到底男女有没有差异，差异表现在哪些方面？哪些差异是解剖学上的，哪些是心理学上的，哪些是社会学上的？这些差异对事业的选择

和成就有什么影响？社会对这些差异应持什么态度？男女差异是在增大还是在缩小？增大好还是缩小好？……这些都是本文所要逐一讨论的。

第一节 遗传学和胚胎学上的女子

各种生物都能通过生殖产生子代。子代和亲代之间，无论在形态结构或生理机能的特点上都很相似，这种现象叫遗传（Heredity）。人类的繁衍是通过有性生殖实现的，即父亲（男性）、母亲（女性）的精、卵结合形成合子，由合子形成子代。

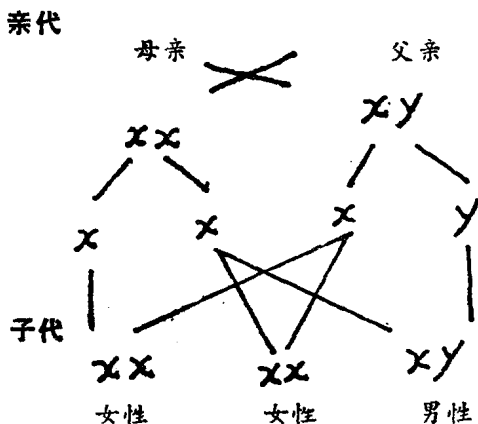
那么，子代的男女性别是如何形成的呢？

在科学还没有为人类揭开这一奥秘的时候，人们认为生男、生女取决于母亲，因而在封建社会出现过母亲的地位随着是否生“子”而升降的现象。这种愚昧曾践踏了多少妇女，引起了多少国乱家难！

奥国人孟德尔（G·Mendel）是第一个用科学的方法研究遗传现象的人。1865年，他发表了题为《植物杂交的实验》的论文，总结出遗传学中最基本的规律。后来，摩尔根（T·H·Morgan）及其学派用大量的实验工作证明遗传因子（基因）

位于染色体上。染色体是细胞核的一部分，其主要成分是脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质，而DNA是遗传的关键物质。基因在染色体上呈直线排列。这就是染色体遗传学说、或称基因论。

决定人类性别的遗传因子位于两条“性染色体”上。男性的两条性染色体是不相同的，一条x和一条y染色体；女性则相同，为一对x染色体。生殖细胞经过“减数分裂”以后形成精子或卵子，因此，所有的成熟卵子都带有一条X染色体，而成熟的精子则分为二类：带有一条X染色体的精子（X型精子）和带有一条y染色体的精子（y型精子）。精卵结合后，分别形成xx型或xy型的受精卵，将来发育成男性或女性个体。



性染色体y，对胚胎生殖系统中的生殖腺（未来的卵巢或睾丸）的两性分化，起决定作用。性染

染色体y的存在,使生殖腺分化为睾丸;而 没有y性染色体的存在(即精卵结合后性染色体为xx),则生殖腺分化为卵巢。也就是说,一切胚胎发育成为女性是自然而然的,而胚胎的男性分化则是性染色体y作用的结果。

睾丸在第七周末的胚胎中便可辨认出来,缺乏y染色体的胚胎,生殖腺发育很慢,约第10周以前,在胚胎中是不能辨认出卵巢的。因此,若在7周以后的胚胎生殖腺中仍不见睾丸的特征时,便为女性。

睾丸分化形成后,便开始分泌睾丸酮(雄激素的一种),所以,测定妊娠8周以后母体的血浆、尿液及羊水中睾丸酮的含量,可以作为判别胎儿性别的参考。

当胚胎第6周时,胚胎生殖系统发育中的一部分——尿生殖窦膜的腹侧发生一个突起,称为生殖结节,之后生殖结节两侧各发生一个膨大,称为生殖隆突。在生殖结节的尾侧正中线上有一条浅沟,叫尿道沟,尿道沟两侧的隆起部分称尿道襞。这些原基在胚胎第7~8周以后,根据有无睾丸酮的作用,开始向男性或女性发育。在睾丸酮的作用下,生殖结节增长形成阴茎,生殖隆突移向尾侧相互合并形成阴囊,合并后表面留有痕迹,即阴囊缝;尿道襞由尿道沟的后端逐渐向阴茎头

端融合，表面留有融合线和阴茎缝。没有睾丸酮的作用，生殖结节稍微增长成为阴蒂，左右生殖隆突变成大阴唇，尿道襞不融合，形成小阴唇，这些即为女性的外生殖器。由于没有y染色体的存在，女性的性器官发育较男性稍迟。一般在妊娠3个月后，男女外生殖器就定型了。

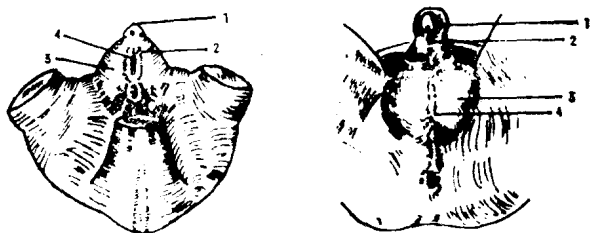


图1—1(A) 男性演变过程

左边为第七周末的胚胎：1. 生殖结节；2. 尿道襞；3. 生殖隆突；4. 尿道沟。

右边为足月的男婴外生殖器官：1. 阴茎；2. 阴茎缝；3. 阴囊；4. 阴囊缝。

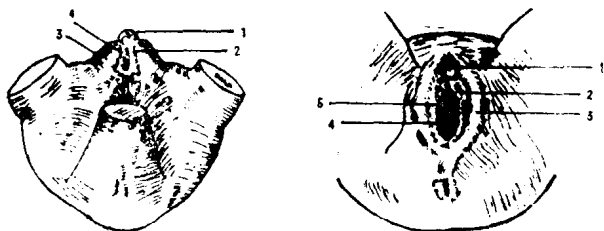


图1—1(B) 女性演变过程

左边为第七周末的胚胎：1. 生殖结节；2. 尿道襞；3. 生殖隆突；4. 尿道沟。

右边为足月的女婴外生殖器官：1. 阴蒂；2. 小阴唇；3. 大阴唇；4. 阴道口；5. 尿道外口。