

男人性福

高章圈 于俊荣 主编

生活专家方案

SHENGZHI
JIANKANG
REDIAN
XILIE

生殖健康热点系列

河北科学技术出版社

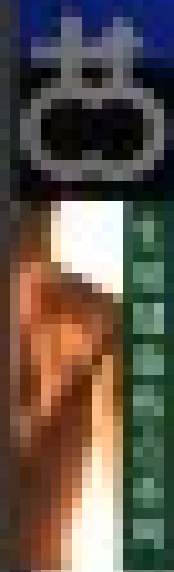
男人性福

生活与家方案

SHENYUOCHI
SHIYUOCHI

生活家

生活家



男人性福

高章圈 于俊荣 主编

生殖健康热点系列

生活专家方案



河北科学技术出版社

主编 高章圈 于俊荣
编委 (以姓氏笔画为序)
于俊荣 高章圈 赵邦荣

图书在版编目 (C I P) 数据

男人性生活专家方案/高章圈,于俊荣主编.
—石家庄:河北科学技术出版社,2007.1
(生殖健康热点系列)
ISBN 978-7-5375-3488-8

I. 男... II. ①高... ②于... III. 男性—性知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160549 号

生殖健康热点系列

男人性生活专家方案

高章圈 于俊荣 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 昌黎太阳红彩印公司
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 11.125
字 数 271000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 22.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



前 言

人类社会发展到今天，性已不再是神秘和见不得人的东西，性是一种本能，是延续生命和维系爱之桥梁，性会带来身心的快乐，也是体现社会文明、塑造人格和促进身心健康的巨大力量源泉。男人的性福生活不仅涉及男性本身，也直接影响夫妻和家庭的关系。随着人们生活水平的提高，人们不仅在物质方面提高，而且在精神质量上也应得到提高。

现代社会人们的竞争越来越激烈，心理压力越来越大，生活节奏越来越快，生存的环境污染越来越严重，使得男性的生殖健康问题越来越突出，严重影响了男性朋友的性福生活和家庭幸福，为使广大男性朋友对性有一个科学的态度和正确认识，使他们的生活更加美满，我们编写了《男人性福生活专家方案》一书，以帮助男性朋友正确认识性和男性疾病，重视男性生殖健康，全面提高男性朋友的生活质量，让生命更美好，让家庭更和谐。

《男人性福生活专家方案》一书具有很强的知识性、针对性和普及性，本书编者长期工作在计划生育科研单位，从事男性生殖健康研究。在书中，作者以科学、严谨的态度，用通俗易懂的语言，详细介绍了历史悠久的性文化，解析了男人的性



目 录

一、历史悠久的性文化与性教育.....	(1)	
1. 中国古代性文化	(1)	
2. 从古至今性文化的发展	(2)	
3. 性文化的含义	(4)	
4. 弘扬性文化和性文明	(5)	
5. 性福生活离不开性知识	(8)	
6. 人的性行为的主要特征	(9)	
7. 人类性行为有什么功能	(10)	
8. 包罗万象的三种性行为类型	(13)	
9. 性科学与性道德	(15)	
10. 性学研究的发展历程	(17)	
11. 性教育与性“解放”的界限	(18)	
12. 树立正确的性道德观念	(20)	
13. 性欲来源	(21)	
14. 性生活是怎么回事	(22)	
15. 男女当合，合必有则	(24)	
16. 何谓性高潮	(25)	



二、解读男人性秘密..... (27)

1. 人体的性系统 (27)
2. 男性内生殖器官和功能 (29)
3. 男性外生殖器官的功能 (33)
4. 人体最小的器官——前列腺 (34)
5. 男性最敏感的性感区——阴茎 (35)
6. 羞涩的阴囊 (36)
7. 睾丸——男性雄风的策源地 (39)
8. 男性正常性生理数据 (41)
9. 男性生殖器定期自我检查方法 (42)
10. 男性疾病早发现 (44)
11. 保持男性生殖器官卫生 (45)
12. 男性生殖器保护要诀 (47)
13. 男性激素的生理作用 (48)
14. 性激素不是“性燃料” (50)
15. 激素对性欲的影响 (52)
16. 激素对健康的影响 (53)
17. 性功能三因素：激素、感觉、幻想 (55)
18. 男子性感区 (56)
19. 男性性欲引发区 (58)
20. 如何发现性敏感区 (59)
21. 性兴奋需要的5个刺激 (59)
22. 男人的“G点” (60)
23. 男人怎样才能更兴奋 (61)
24. 细谈男女性生理的差异 (62)
25. 男人的“性时代” (65)



26. 性在男性一生中的变化	(66)
27. 男子从何时开始性衰老	(69)
28. 男性也有更年期	(70)
29. 男性更年期有表现	(71)
30. 性梦是正常生理现象	(72)
31. 性心理的发育	(73)
32. 男性性心理特征	(75)
33. 男性的“花心”	(76)
34. 潜藏的男性性心理	(78)
35. 综合评定人的性欲是否正常	(81)
36. 健康男性性反应	(81)
37. 男性性交行为的程序	(83)
38. 男性青春期	(84)

三、直面男人的性健康

1. 健康新概念	(87)
2. 男性生殖健康的概念	(88)
3. 现代男性要面对的三大问题	(90)
4. 男人生殖健康的重要性	(91)
5. 良好性爱习惯	(91)
6. 性生活频率与健康	(93)
7. 营造和谐性生活	(95)
8. 性生活的美满和谐	(96)
9. 不同时期的性特点	(98)
10. 性生活改善睡眠	(101)
11. 男人第一次	(102)
12. 感受性福	(104)



13. 为性福加分 (106)
14. 性福长久, 不计长短 (107)
15. 患病后能否享受性福生活 (108)
16. 患肝炎病人的性福生活 (109)
17. 睾丸炎患者的性福生活 (110)
18. 尿道炎和膀胱炎患者的性福生活 (111)
19. 前列腺炎患者的性福生活 (112)
20. 泌尿系统创伤患者的性福生活 (112)
21. 肺结核患者的性福生活 (113)
22. 癌症患者的性福生活 (114)
23. 失明患者的性福生活 (115)
24. 残疾人的性福生活 (116)
25. 聋哑患者的性福生活 (119)
26. 偏瘫患者的性福生活 (120)
27. 睾丸肿瘤患者的性福生活 (120)
28. 神经系统疾病患者的性福生活 (122)
29. 糖尿病患者的性福生活 (124)
30. 心血管疾病患者的性福生活 (125)
31. 切除前列腺患者的性福生活 (127)
32. 亲密性接触增加成人免疫力 (128)
33. 积极性生活可保青春常在 (129)
34. 性可以释放男人紧张 (130)
35. 不射精能否保存“元气”延年益寿 (130)
36. 忍精不射对身体的影响 (131)
37. 肥胖男性的性健康 (132)
38. 打鼾影响性福 (133)
39. 疾病对性功能的影响 (134)





40. 酒精对性欲的影响	(136)
41. 吸烟会导致勃起功能障碍	(138)
42. 男性疾病，马虎不得	(139)
43. 亚健康影响性福生活	(141)
44. 男子纵欲会削弱抗病力	(143)
45. 男人也不会次次高潮	(144)
46. 亚男人：失“性”的男人	(145)
47. 健康中年男子为什么在性交后感到疲劳	(146)
48. 应怎样看待男性性疲劳	(147)
49. 男性在性生活时应注意什么	(149)
50. 中年男人易性功能障碍	(150)
51. 老年人应该有自己的性生活	(151)
52. 老年人的性爱	(153)
53. 老年性交意外	(154)
54. 老年男子性功能的变化	(155)
55. 提高男人性欲的艺术	(157)
56. 性生活要有热情	(158)
57. 性爱是种积极的休息	(159)
58. 有害的性交行为	(159)



四、为性福加油..... (161)

1. 漫谈养生	(161)
2. 男性养生的必要性	(162)
3. 年轻时要积极保护性能力	(163)
4. 性健康需要运动	(164)
5. 运动改善性生活	(166)
6. 增强男人性能力的方法	(168)



7. 抻拉脊背改善性生活疲惫 (169)
8. 练瑜伽有助改善性功能 (169)
9. 男人更年期最怕雄风不再 (172)
10. 跨越男性更年期的沼泽 (173)
11. 男性性衰老的标志 (174)
12. 老年性生活能促进健康 (176)
13. 防止性衰老有方法 (177)
14. 维系男性雄风的药物 (178)
15. 老年男性慎用激素 (179)
16. 生长激素可以改善男性更年期症状 (181)
17. 不可滥用春药 (181)
18. 慎用壮阳药 (183)
19. 关于伟哥的是是非非 (185)
20. 正确使用伟哥 (187)
21. 洗澡能增强男人性能力 (189)
22. 蜜月巧补精气神 (190)
23. 饮食保健与性生活 (191)
24. 维生素、微量元素与性功能 (194)
25. 壮阳食谱离不开水果 (195)
26. 保健强身药膳 (197)
27. 对男性健康有益的食物 (200)
28. 重金属对男性生殖的影响 (202)
29. 调整生活, 提高性能力 (203)
30. 性生活要符合性生理的需求 (205)
31. 走出性生活误区 (207)
32. 乏味性生活的心理调适 (209)
33. 有性差异的夫妇也能达到性和谐 (210)



34. 把握性福的黄金规律	(211)
35. 提防过度激烈地性交	(212)
36. 男子秃顶不影响性能力	(212)
37. 预防男科病应从小做起	(213)
38. 别让疲劳影响性功能	(214)
五、尽情享受性福生活	(216)
1. 完美性生活的技巧	(216)
2. 漫谈接吻	(219)
3. 奇妙的接吻方式	(221)
4. 接吻也需技巧	(223)
5. 接吻的益处	(225)
6. 性前戏有利于健康和性福	(226)
7. 性交前温存的艺术	(228)
8. 性后戏是夫妻性生活的终末符	(229)
9. 为了性福生活，了解性交体位	(230)
10. 各种性交姿势的优点	(235)
11. 不常用的性交体位	(238)
12. 性交体位的选择	(241)
13. 年轻夫妇性交体位的选择	(242)
14. 妊娠期性交体位的选择	(243)
15. 疲倦时选择的性交姿势	(244)
16. 有趣的性交运动	(245)
17. 性交和姿势助性	(247)
18. 做爱的最佳时间	(249)
19. 增强性快感的方法	(251)
20. 给性福解渴	(252)





21. 幸福夫妻依靠两性相吸 (253)
22. 让丈夫雄起的技巧 (254)
23. 营造浪漫性生活应不断变换花样 (256)
24. 一年四季做爱方法各不同 (257)
25. 创造健康性生活 (258)

六、越过男性性健康障碍 (261)

1. 男性健康的“警讯” (261)
2. 当今一门新兴学科——性治疗学 (262)
3. 性治疗的方案 (264)
4. 性治疗的内容 (265)
5. 了解男性性功能障碍 (267)
6. 正确看待男子的性问题 (268)
7. 坦然面对偶发性勃起功能障碍 (269)
8. 心血管疾病与勃起功能障碍 (270)
9. 肥胖症与勃起功能障碍 (272)
10. 糖尿病对性功能的影响 (273)
11. 中国男性面临的性健康误区 (276)
12. 男性发生性功能障碍，女性也有责任 (276)
13. 心理因素造成勃起功能障碍 (278)
14. 神经衰弱会导致勃起功能障碍 (281)
15. 勃起功能障碍的治疗 (282)
16. 勃起功能障碍的中医疗法 (284)
17. 勃起功能障碍的心理治疗 (285)
18. 夫妻同治勃起功能障碍 (287)
19. 挤压训练法治疗勃起功能障碍 (289)
20. 勃起功能障碍的饮食调理 (290)



21. 性障碍的感觉锻炼法	(292)
22. 解析性欲异常	(292)
23. 男子性欲减退的原因	(294)
24. 寻找中年男子性欲下降的原因	(296)
25. 射精疼痛寻原因	(297)
26. 男人性交疼痛	(298)
27. 性交后排尿痛	(299)
28. 男性性冷淡	(300)
29. 男性异常性心理	(301)
30. 性自尊与性挫折	(303)
31. 过度手淫不可取	(305)
32. 有害的手淫方式	(307)
33. 手淫的是与非	(309)
34. 遗精——男性成熟的标志	(311)
35. 梦遗的心理疗法	(313)
36. 遗精的预防	(316)
37. 正确看待早泄	(317)
38. 帮你寻找早泄原因	(320)
39. 早泄的分类	(321)
40. 教你治疗和克服早泄	(323)
41. 令男性困扰的射精障碍	(326)
42. 男性勃起角度太小影响性交	(330)
43. 帮助你解除性心理疲劳	(330)
44. 阴茎较短更能满足性生活	(331)
45. 哪些药物易影响性功能	(334)
46. 自行车与男性“性福”	(336)
参考文献	(339)



一、历史悠久的性文化与性教育



1. 中国古代性文化

从古至今，人类能从性生活中获得极大的快乐，这似乎是造物主的伟大恩赐。性，作为人类的一种特有的属性，对于整个人类文明的发展起着十分重要的推动作用。中国有着几千年灿烂辉煌的性文化历史，有关婚姻制度、房中术、文学艺术、道德观念、医药卫生等方面的理论都经历了一个起步很早、发展曲折的过程。古代性文化的研究起源于周朝，距今已有3 000多年的历史，今天仍对人们有着相当大的影响。性的每一步发展变化，从母系氏族社会到父系氏族社会，从群婚到单婚，从性开放到性保守、性封闭，各种各样的性观念的形成和破灭，都经历了一个曲折的过程，形成一幅多姿多彩的性文化历史画卷，形成了具有中国特色的各种学说，了解这些历史对于消除人们对于性的神秘感和有一个正确认识是非常有帮助的。

从中国象形文字中可以看出，“女”字是一个具有硕大乳房和乳头的女人图形；“男”字的上面是正方形耕地“田”，下面则是象征力量的“力”。从《圣母图》中发现，古人认为，



女人的性能量在男人的性交中是必不可少的。甲骨文的“好”字，右边是“女”，左边是“子”，也就是两性之美合在一起即为“好”的意思。

我国古代宗教信仰认为，每一种事物和现象都有一个主管神，人的行为如性交就好比是一种天地合一的现象：下雨时，风伴随着雨——天上的“精液”与大地上的“雌”相交融。

我国的阴阳学说起源很早，阴象征雌性、被动；阳象征雄性、主动。阴与阳都始于太极，它们之间的变化是互补的，并认为男人属于阳，女人属于阴，性的结合导致阴阳作用，产生新的生命。性交不仅能完成人类繁衍的任务，而且能使性交者，尤其是男人恢复元气。在中国，为了婚姻的性交是正常的、合理的，并不违犯道德。中国文化不像印度文化那样，将性当作是灵魂的拯救方式，而是将其看成是一种与自然保持和谐、统一的健康长寿之道。中国文化中，长命百岁的寿星是最受人们敬重的，因而都希望长寿。

2. 从古至今性文化的发展

性在人类社会中的地位也随着社会财富的丰富而改变，性的生殖目的已经越来越淡，取而代之的是一种以“享乐”为目的的人与人之间的情感交流。

西方的性革命是从20世纪后期开始的，系统的性科学的研究有上百年的历史；而中国古代的性学起步很早，甚至假托黄帝之名，且明显的受东方神秘主义的影响，从中可以看到“天人合一”的影子。比如《洞玄子》的开篇语：“夫天生万物，为人最贵。人之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳。悟其理者则养性延龄，慢其真者则伤神夭寿。”更有教导夫妻