

女人性福

吕丽华 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

女人性福

吕丽华 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 吕丽华 于俊荣

编委 (以姓氏笔画为序)

于俊荣 吕丽华 刘 芳 潘勤雪

图书在版编目 (C I P) 数据

女人性生活专家方案 / 吕丽华, 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 - 3489 - 5

I. 女... II. ①吕... ②于... III. 女性 - 性知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160551 号

生殖健康热点系列

女人性生活专家方案

吕丽华 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 9.875

字 数 239000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 20.00 元

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



前言

性，关系着人类的繁衍，关系着人类的健康，是构成人生乐趣的源泉。性生活是人类生活的重要组成部分，它关系到夫妻恩爱、家庭幸福、社会安定。作为新时代的女人，更渴望“性福”的生活。

从古到今，人们对性的研究和探索源远流长，但性学作为一门科学登上人类文明的舞台却只有近百年的历史，而在中国现代性科学登上大雅之堂则不过是在 20 世纪 80 年代，由于性健康教育不够完善、不够普及，中国目前仍有许多人缺乏性知识，缺乏正确的性观念，尤其是女性，对性知识既熟悉，又陌生；既想了解，又难于启齿，更谈不上提高自己的性生活质量，享受“性福”生活。女性对自己在性生活中遇到的问题更是羞于看医生，往往导致很严重的后果。

鉴于此，为了满足广大女性朋友以及她们的伴侣对于性和性知识的需求，加深对性文化的认识，也为了提高夫妻性生活质量，从女性朋友爱护自己、保护自己的角度，编者参阅了大量的性学文献资料，编了这本《女人性福生活专家方案》。本书从源远流长的中国性文化、解读女性奥秘、关注女人的性健康、女人同样可以享受性福生活、女人性功能障碍的诊治等五



个方面，阐述了性和性爱知识，对女人在性生活中经常遇到的困惑和难题，进行了归纳总结，并从性医学角度提出了解决问题的对策，这对促进夫妻生活美满、家庭幸福和谐将大有裨益。

这是一本内容翔实、科学准确、通俗易懂的性知识科普读物，是一本不可多得的好书，希望读者能从中汲取有益的知识，能从中找到享受“性福”生活的答案。

由于编者的水平有限，不足之处在所难免，衷心希望广大读者给予批评指正。

编 者

2006年8月



目 录

一、源远流长的中国性文化	(1)
1. 人与动物性的区别	(1)
2. 性是什么	(1)
3. 性的本质是什么	(3)
4. 性是一种文化吗	(4)
5. 古代人的性文化	(5)
6. 女人与性	(7)
7. 古代的婚姻制度	(9)
8. 古往今来性的变化	(10)
9. 你敢与朋友谈论性吗	(12)
10. 解读现代性爱文明中的秘密	(13)
11. 夫妻之间的“情色文化”	(15)
12. 谈谈“性商”	(17)
13. 如何提高你的性商	(19)
14. 女人对男人抚弄体验的性商感觉	(20)
15. 关于女性性问题	(22)
16. 性道德教育	(23)





17. 性伦理教育	(25)
-----------------	--------

二、解读女性奥秘

(27)

1. 了解女性的性器官	(27)
2. 女性的生理各部位统计数值	(31)
3. 常见的性器官异常	(33)
4. 孕育生命的地方	(34)
5. 阴道的秘密	(35)
6. 常见的阴道发育异常	(37)
7. 女性的“阴囊”	(38)
8. 小阴唇的生理秘密	(40)
9. 阴蒂的性解剖	(41)
10. 阴蒂的感觉与大小有关吗	(42)
11. 阴蒂常见的异常	(43)
12. 有关阴蒂的几种错误认识	(46)
13. 为何阴部皮肤比较黑	(47)
14. 成熟的女性阴毛的特点	(48)
15. 女性多毛症是怎么回事	(49)
16. 白虎克夫，青龙克妻对吗	(50)
17. 神秘的“处女膜”	(52)
18. 处女膜破裂后能够修复吗	(53)
19. 性交和生育后处女膜的变化	(55)
20. 了解女性神秘的卵巢	(55)
21. 卵巢对“性”有什么影响	(56)
22. 女性性欲是怎样形成的	(56)
23. 女子性欲有周期性吗	(57)
24. 乳房大性欲就强吗	(58)



25. 过度肥胖对性有无影响	(58)
26. 探秘女人的性敏感区	(59)
27. 女人的“G点”	(60)
28. 女性的性反应周期	(62)
29. 女人特有的“性红晕”	(64)
30. 女性性高潮时是什么样子的	(65)
31. 不同的女性性高潮也不一样	(66)
32. 性高潮时为什么会感到尿急	(68)
33. 子宫在性反应中的变化	(69)
34. 阴道的性反应	(71)
35. 阴唇在性反应中的变化	(73)
36. 阴蒂的性反应	(75)
37. 性生活时乳房有什么反应	(78)
38. 妊娠期性反应和平时的一不一样	(80)
39. 女性的排卵期可以估算	(81)
40. 月经的奥秘	(82)
41. 应考女生可用避孕药控制月经周期吗	(83)
42. 卵巢和子宫内膜的神经内分泌调节	(85)
43. 神经和内分泌对女性性功能的调节	(86)
44. 女性激素水平随年龄而变化	(87)
45. 雌激素的生理功能	(88)
46. 性爱呻吟是怎么回事	(89)
47. 畅谈女性射液	(90)
48. 剖宫产可以提高性生活质量吗	(92)

三、关注女人的性健康

1. 性爱对女性健康的益处	(94)
---------------------	--------



2. 青春期少女的性心理 (95)
3. 漫谈青春期少女手淫 (97)
4. 20岁以前最好不要做爱 (99)
5. 女性性生活中的卫生 (100)
6. 成年期应注意性卫生 (101)
7. 中老年女性更需注意性卫生 (102)
8. 女人私处你会洗吗 (104)
9. 女性朋友, 别让胸罩惹祸 (106)
10. 女性一生性功能的变化 (107)
11. 和谐性生活的必备条件 (109)
12. 蜜月期的性生活 (111)
13. 新娘小心蜜月膀胱炎 (113)
14. 怀孕期间的性生活 (113)
15. 产后性生活应该注意什么 (115)
16. 产后首次性生活要当心 (116)
17. 如何安排好患病期间的性生活 (117)
18. 女性的性生活禁忌 (118)
19. 不宜性生活的性器官疾病 (119)
20. 不育患者的性生活 (120)
21. 月经期能享受“性福”吗 (120)
22. 别让更年期赶走“性福” (122)
23. 注意性生活, 避免宫颈炎 (123)
24. 宫颈癌和性爱的关系 (124)
25. 妇科小手术后多久才能同房 (125)
26. 女性计划生育术后的性卫生 (127)
27. 女扎术会不会影响性功能 (127)
28. 白带异常慎同房 (128)



29. 冠心病人能过性生活吗	(130)
30. 糖尿病女性的性福生活	(130)
31. 卵巢上长了肿瘤影响性生活吗	(131)
32. 卵巢切除不会妨碍性事	(132)
33. 年轻白领女性受困卵巢早衰	(133)
34. 子宫切除后不应避讳性生活	(134)
35. 乳腺癌手术后能过性生活吗	(135)
36. 多囊卵巢综合征女性的性功能	(136)
37. 女性截瘫也可“性奋”	(137)
38. 女性性保健有何秘诀	(138)
39. 做可爱女人——性保健操	(140)
40. 女性性保健药膳	(142)
41. 如何调整好四季的性生活	(144)
42. 饭后、浴后不宜行房事	(144)
43. 女性性生活后如何预防盆腔炎	(145)
44. 盆腔炎患者的性福生活	(146)
45. 单身女子安全性爱指南	(148)
46. 两性生活的黄金时间	(150)
47. 女性清晨性生活	(151)
48. 性爱生活的红灯	(152)
49. 裸睡对夫妻性爱的利弊	(153)
50. 你适合怎样的性爱频率	(154)
51. 性生活持续多久才合适	(155)
52. 女性也应适当节制性生活	(157)
53. 亲爱的，性不是安眠药	(158)
54. 有害的性行为	(159)
55. 性生活后喝点啥好	(160)



56. 运动可增强女性性功能	(161)
57. 如何防止女性性衰老	(162)
58. 学会在繁忙生活中寻找性爱	(163)
59. 饮食影响女性性生活	(164)
60. 维生素与性功能	(166)
61. 茶的性保健功能	(169)
62. 激活女人的“性趣”	(170)
63. 女人怎样保持性感	(171)
64. 女人的香味刺激性欲	(173)
65. 特色内衣的诱惑	(174)
66. 女性内裤可透出她的性爱观	(175)
67. 怎样使乳房健美	(177)
68. 盲目隆胸后患无穷	(178)
69. 过度减肥对性有何危害	(179)

四、女人同样可以享受性福生活

1. 处女第一次性爱秘诀	(181)
2. 新婚之夜的性生活	(182)
3. 怎样正确地选择性交姿势	(183)
4. 前戏、后戏不可缺	(184)
5. 前戏、性交、后戏的技巧	(185)
6. 性刺激的动情中心	(188)
7. 性爱带给女性的意外收获	(189)
8. 女性小心阴道松弛	(192)
9. 意淫为女人增“性福”	(194)
10. 性爱让你健康美丽	(195)
11. 为性福加点色彩	(197)



12. 八种方法为“性福”加分	(198)
13. 性福生活的十点建议	(199)
14. 换一种方式去享受“性福”	(200)
15. “三心二意”能胜“七年之痒”	(201)
16. 缓解压力增“性福”	(202)
17. 中年朋友的性福生活	(204)
18. 再婚夫妻也可享受性福生活	(206)
19. “性福”面前别掉队	(207)
20. 给性福“解解渴”	(209)
21. 女人保持魅力六大招数	(210)
22. 请保护好你的“小领域”	(212)
23. 女人，请珍视你的性爱	(213)
24. 性爱稀少，小叶增生	(214)
25. 婚后自慰是否有违夫妇之道	(215)
26. “性福”路上的七个境界	(216)
27. 褪去干涩保持阴道的湿润	(219)
28. 失恋女人的特殊情欲	(221)
29. 性梦藏着什么秘密	(223)
30. 女性也应主动爱抚男性	(224)
31. 帮助丈夫增“性趣”	(225)
32. 另类爱抚开发丈夫“性趣”的秘闻	(228)
33. 做懂得享受性爱的女人	(229)
34. 女性的性心理特点	(230)
35. 靓女的性生活一定满意吗	(232)
36. 丑妹就一定“不性福”吗	(233)
37. 女性的婚前性行为	(234)
38. 中年妇女性心理特点	(236)



39. 美的性爱需要注意美学细节 (237)
40. 女人性事“真心话揭秘” (239)
41. 解读女性“出轨”心理 (242)

五、女性性功能障碍的诊治 (244)

1. 女性怎么知道得了性功能障碍 (244)
2. 为什么女性会发生性功能障碍 (245)
3. 得了女性性功能障碍怎么办 (248)
4. 新婚期女性也应注意性功能障碍 (249)
5. 喝酒的女性易得性功能障碍 (250)
6. 影响女性性功能的药物 (251)
7. 性交时女性出现的异常反应 (253)
8. 女性为何也“阳痿” (255)
9. 女性性欲低下 (256)
10. 如何治疗性欲低下 (257)
11. 解密女性性冷淡 (259)
12. 产后为什么出现性冷淡 (262)
13. 女性性冷淡会不会遗传 (263)
14. 锻炼 PC 肌增强性功能 (265)
15. 女性性欲亢进 (266)
16. 女性为何性欲亢进 (267)
17. 女性性欲亢进怎么办 (268)
18. 女性性唤起障碍 (269)
19. 导致性唤起障碍的原因有哪些 (271)
20. 性治疗也需要写作业吗 (272)
21. 女性性高潮障碍是怎么回事 (275)
22. 女性为什么会性高潮缺乏 (275)



23. 如何正确对待性高潮缺乏	(277)
24. 治疗女性性高潮障碍的药膳	(279)
25. 性交时的阴道痉挛症	(280)
26. 怎样治疗阴道痉挛	(282)
27. 女性为什么会出现性交疼痛	(283)
28. 解决女人的“私房痛”	(285)
29. 性交后女性为什么会腹痛	(286)
30. 性爱后直肠为什么痛	(288)
31. 女性性厌恶	(288)
32. 中医治疗女性性厌恶	(290)
33. 性厌恶的系统脱敏训练	(292)
34. 房事挤压综合征是怎么回事	(293)
35. 性交后出血不可忽视	(294)
36. 女性性交出血的自我保健	(296)
37. 女性性交过敏怎么办	(297)
38. “女伟哥”将成为女子性功能障碍的克星	(298)
参考文献	(300)



一、源远流长的中国性文化



1. 人与动物性的区别

从爬行动物进化到直立行走，使得人类的性行为可以面对面地进行。人类的性敏感区有 40 多个点，运用手的爱抚行为，使女性开始具有独立的性愿望。

人类在进化中全身大部分毛发的脱落，只保留下头发、腋毛和少数胸毛，使绝大多数的皮肤裸露，增强了性感受的能力，性感觉也从动物的以嗅觉为主，转化为人类的以触觉和视觉为主。

女性形体的变化，哺乳动物的乳房除了在生殖期突出体表之外，其余时间都是呈萎缩状态，仅有乳头突出体表，而只有人类的乳房在任何时候都是突出的，形成女性形体的明显生理标志。

2. 性是什么

性，对现代女性来说，不只具有传宗接代的意义。据有关





调查显示,对于性,女人们各自持有不同的看法,这些看法正好反映现代女人性爱观的几个特色:

(1) 性是女人最神秘的一面

对于现代的女性而言,性是自己最不为人知的一面,也是一般人不能随便分享与了解到的部分。不是任何一个性感英俊的男人都可得到女人们的垂青,只有最能体贴她们的心,或是能给予百分之百安全感的男人,才能有幸见识到她们这神秘的一面。

(2) 性展现女人既脆弱又妩媚的性格

在两性关系中,“性”展现了女性最妩媚、最诱人的一刻,敏感、娇媚、性感、动人、活泼的气质。然而,性除了展现女性的气质外,更显示出女人心底里对爱情的一种恐惧。性是女人与伴侣心灵上的结合,性与爱的相互结合是最理想的恋爱方式。性提高了爱情的浓度,而爱又点燃起性的欲火,可是许多女人对于性与爱的关系难以掌握:有性无爱?有爱无性?

(3) 性是摆脱不了社会规范所局限的事情

女人性伴侣的多寡仍影响到社会评价,拥有较多伴侣的女人,仍要忍受社会上各种不公平的批评,女性的性自由并不是真正得到尊重,仍摆脱不了社会各种道德枷锁的限制。

(4) 性并不是独立的事件

性的安全与后果往往不是男人对性的考虑因素。然而,即使是对性开放的女性,性仍然不能与其他事情分割。爱情、怀孕、性病以及社会道德等问题,比起男性,女性更加慎重。

(5) 性的标准往往无法为女人所获知

对性有多少的需要、性伴侣是什么类型的人、一生的性伴侣要有多少人、性生活的形式等,也是女人们关注的事情。女人们在开始其性生活之前有一些想法,然而在性生活开始以后



往往又与自己所预期的有很大出入和矛盾，只有通过不同的性经验，才能找出适合自己的形式和标准。这些经验，不但令女人在更正面、直接地挖掘自己的性需要，更令她们认识自我而成长。

这些给予女人们一个重要的启示：女性不但不再畏惧谈性，而且透过性的实践，女性更加认清自己追求的生活模式；在体验过不同的方式后，女人才能做出真正的选择。

3. 性的本质是什么

正常人共有 46 条染色体，由于染色体总是成双成对地存在，所以人实际上有 23 对染色体，其中 22 对为常染色体，另外 1 对为性染色体。性染色体决定了人成为男女，是造就人类性别的根本。

性的物质属性又是和性激素分泌有决定性关系的，激素是由动物当然也包括人的内分泌腺所制造出来的，它其实是某种有效的化学物质。在正常的身体中，内分泌腺分泌激素进入血液，通过血液循环而影响全身，人体的内分泌腺包括性腺、胰岛、脑垂体、甲状腺和肾上腺。

对性、生殖有着决定性作用的是性腺。男性的性腺（睾丸）主要分泌睾酮，也就是雄激素，可以促进男子性器官发育、成熟，并维持其成熟状态。女性的性腺（卵巢）主要分泌雌激素，可刺激和促进子宫、输卵管、阴道、外阴等生殖器官的发育、成熟，并维持其成熟状态；卵巢也产生孕酮，巧妙地与雌激素配合，两者协同完成女子的月经和生殖生理过程。

性激素作用还表现在其他许多方面，如睾酮的分泌使男性生长胡须、喉结发达、体重增加、肌肉结实。而雌激素和孕酮