

X I N G W E I S H E N G B A O J I A N

性爱艺术 保健指南



性卫生保健

■ 莘夷 / 编

天地出版社



性卫生保健

C 卷

幸夷 编

天地出版社

1996 年 成都

性

C

卫生保健

C

性



- 4 什么是性障碍
- 6 男子性反应的周身表现有哪些?
- 7 性在男性的一生有什么变化
- 9 为什么要注意变换性交体位
- 9 为什么男性也要常洗下身?
- 10 为什么妻子怀孕后要节制房事?
- 12 老年男性的性反应特征是什么?
- 14 男性也有更年期吗?
- 16 哪些因素能引起老年男性性功能退化?
- 18 老年性生活中应注意什么?
- 20 老年男子性功能障碍有哪些特点
- 24 手淫究竟有没有危害?
- 26 射精力量减弱是怎么回事?
- 27 青春期阴茎易于勃起是有病吗?
- 28 为什么性交后有的人有尿意、有的人排尿困难?
- 29 性交次数会影响精液质量吗?
- 30 何谓缩阳症
- 32 什么是性欲低下
- 34 什么是性欲亢进? 如何治疗?
- 35 什么叫早泄?
- 36 早泄是怎样形成的?
- 38 如何治疗克服早泄
- 40 如何增进控制射精的能力?
- 42 为什么有些人不能射精?
- 45 为什么会怀孕?
- 46 生理期的现象
- 49 不孕症的原因

卫生保健

C

性

C

卫生保健

性

C

卫生保健

C

性



- 49 体外射精法——性交中断
- 50 避孕方法
- 52 荻野式
- 54 基础体温测定法
- 57 保险套
- 60 洗净法
- 62 子宫帽
- 66 锭剂
- 68 冻胶
- 70 避孕膜
- 71 棉花球
- 73 避孕环
- 76 口服避孕药

性卫生保健

莘夷/编

责任编辑 彭学云
封面设计 文绍安
版面设计 邓敏 杨舒程
内文配图 邓敏 杨舒程

出版发行 天地出版社
(成都市桂花巷 21 号)

邮 编 610015
经 销 各地新华书店
印 刷 锦文彩印厂
印 次 1996 年成都第一版
1996 年第一次印刷

规 格 787×1092mm 1/16
印 张 15 字数 180 千字
全套定价 15.00 元(全三册)

ISBN7-80624-025-X/R·02

启 事

因部分作者无法联系,请有关作者与编者莘夷先生联系。

卫生保健 C

性

C

卫生保健

什么是性障碍

“食、色、性也”。食，是人生来就会的；性，却需要经过相当长时间的社会生活，直到进入青春期后才能逐步学会和形成。它的产生显然受到本身生活环境和经历的影响，这种千差万别的经历塑造了每个人的性意识和性观念。因此，人们所表现出来的性行为方式也是千差万别的，当然人们所遇到的各种性问题，也就是性障碍自然也就形形色色了。现在就让我们涉猎一下性障碍的领域吧！

性障碍大体上可以划分为三类：性焦虑、性心理障碍和性功能障碍。

一、性焦虑

焦虑是指对某种危险或不良后果的过分的消极情绪反应，其特点是紧张不安、忧虑和畏惧。如学生对升学考试与就业面试时的焦虑，对失败的畏惧。同样，人们可以对自己的性能力表示过分的怀疑和紧张不安。作为青少年，性焦虑主要表现为对阴茎大小、睾丸大小、乳房大小不对称或手淫、遗精、月经不调等焦虑，表现出他们对未来、对婚后性生活和生育能力的高度畏惧。他们只能听得进有关手淫或遗精等的错误宣传（如讲手淫和遗精均是不正常的生理现象）。至于成年人也存在种种性焦虑，如对性交频率、性活动方式的选择、性能力与年龄变化的关系、传染性病等。病人



常常毫无根据地怀疑自己的性器官发育不正常，指责自己不道德或缺乏控制能力，他们往往具有解体感，总觉得自己的肢体等不听使唤，甚至不敢谈恋爱、结婚和过性生活。通过与病人的直接对话，心理治疗、解除顾虑，性焦虑是容易得到克服的。

二、性心理障碍

性心理障碍包括：①性别认同障碍或性身份障碍，也即性别转换症，他们自我意识的性别或心理性别与其生物学性别恰恰相反，于是强烈要求医生为其改变身体的性别，否则具有强烈的自杀或自残倾向。②性取向障碍，也即同性恋。由于大多数同性恋者具有良好的自我协



调能力,他们不承认自己有病或有错,所以也不会求医和求助。只有少数同性恋者痛恨自己的行为,但又缺乏自我协调能力,于是处于严重的自责与心理冲突之中,或在社会舆论的谴责或压力之下具有求治愿望。③性偏好障碍,也就是性欲倒错,主要表现为性对象异常和性满足方式异常。包括露阴症、窥淫症、挨擦症、恋物症等10余种变态的性行为。他们的问题不在于其性偏好偏离正常有多远,而在于缺乏正常的性追求和性行为方式。对上述性心理障碍均有专题解答。

三、性功能障碍

正常男性的性功能包括性欲、阴茎勃起、附性腺分泌、性交、射精或高潮、勃起消退等一系列环节。如果其中某一环节或更多环节发生障碍,则会导致性功能和性感受的不全或缺失,这种状况可以称为性功能障碍。但性功能的正常与否没有明确的定量标准,所以只把性功

能和性满足的严重不全看作是性功能障碍。人们可以从不同角度对性功能障碍加以分类,如有器质性与心理性之分;有原发性与继发性之分;有完全性与境遇性之分等。性功能障碍的诊断根据病人的主诉症状作出叙事性诊断,多不科学,比如有些中学生也会自诉患阳痿。可以根据心理测试作出,进行心理学诊断;也可以根据医学检查结果作出,进行医学诊断。后者不仅考虑到性功能的整体概念或症状表现,也注意到种种病理变化,故诊断更为科学、准确、全面,是决定治疗手段的重要依据。

性行为能力的表现形式,在正常与异常之间没有明确界限。特别是人们都会偶尔地出现某种障碍,因此,诊断时要强调症状的反复与持续性。

性功能障碍多发生在性反应的不同时期,男女性反应周期基本是一致的,男女性功能障碍的类型也有很多相近之处。

性欲期的性功能障碍包括男女的性欲低下,性厌恶或性欲亢进;

性兴奋期的性功能障碍包括男子的阳痿和女子的性唤起障碍;

性高潮期的性功能障碍包括男子的早泄和不射精,女子的性高潮障碍。

可以发生在各个阶段的

性交疼痛在男女都有发生,女性更多见。阴道痉挛是女性所特有的性功能障碍。

性功能障碍是一种常见病的观点已获得公认,据国外统计,普通人群中:患性欲低下的占20%;近30%的青年男子患早泄,近30%的青年女子患性高潮障碍;阳痿占男子的8%;女性发病率高于男性,但前来求治的男性多于女性。

性功能障碍是由于器质性因素、心理性因素或二者同时起作用影响了性行为的正常运作,它往往导致夫妻不和或婚姻破裂等严重后果,对患者的身心创伤也十分严重,所以已经得到社会的广泛重视。

性医学的迅速发展为人们克服种种性障碍创造了良好条件,希望性科学知识的普及给广大群众带来有益的影响,推动性健康工作的发展。



男子

性反应的周身表现有哪些



有人把性活动谑称为“全身运动”，无非是指在性活动时人们需要全身心的投入。那么，除了生殖系统之外（阴茎、阴囊和睾丸均已简略介绍），在男性性反应中有哪些周身反应呢？性紧张的迹象实际上遍及全身上下，它们在男性性行为中起着重要作用。

(1)乳房：男性乳房对性刺激的反应是不很普遍的，在兴奋晚期大约有60%的受试者出现乳头勃起，其中约2/3伴有乳头肿胀，但从未观察到乳晕肿胀和静脉突起的走行模式的增加。在平台晚期和高潮期没有特异的乳房反应。如果乳头已发生勃起和肿胀，那么在射精之后需要较长时间，甚至1小时才能恢复到正常状态。乳头的反应并不需要直接刺激，在两性交往中男性乳头也很少作为动情区受到抚摸。

(2)性红晕：大概有1/4的男子在性反应中出现斑丘疹样性红晕，其出现因人因

时而有很大变异。

男性性红晕先发生在上腹部，然后散布到前胸壁，进行性波及到颈部、面部和前额。一般出现在平台期，如果性紧张发展速度快，也可提前出现于兴奋晚期。随着性高潮的到来，它将迅速传播。它的出现标志着高水平的性紧张度。在消退期，性红晕的消退非常迅速，先从肩和四肢消失，然后是前胸壁和腹部，最后为颈部、面部和前额。

(3)肌强直：发生在兴奋晚期和平台期的肌强直十分明显，兼具普遍性和特异性特点。

(4)直肠：在性反应周期的兴奋期和平台期中，直接性刺激可引起直肠外括约肌的不规则收缩。在射精过程中括约肌也发生不随意收缩，其收缩间隔与女式高潮收缩一样，约为0.8秒，一般只重复2—4次。在阴茎尿道排出性收缩结束之前，直肠外括约肌的肌紧张已完全松弛。



性在男性的一生有什么变化



(5)换气过度:平台晚期和高潮期出现的换气过度是一种正常现象,其生理强度和持续时间是性紧张程度的指征。呼吸频率最高可超过40次/分。

(6)心动过速:处于性反应中男性的心率与性紧张度水平相平行,最大心率可达175次/分。

(7)排汗反应:约1/3的男性在射精后发生不随意排汗反应,它与性交活动中身体活动量和性红晕出现与否无关。常限于脚掌和手掌,也可出现在躯干,偶尔可见于头、面和颈部。排汗反应主要出现在消退期的不应期。

其他,如性高潮时的呻吟,在女性是不随意的,而在男性则并非不随意,它是有意的发泄快感的表现,但不是特异反应。

潜在的性快感似乎从出生便开始,除非生命终结,否则它不会结束。年龄极大地影响人们的性行为,在不同年龄阶段里性反应的程度和质量的差异甚大,年龄对人们性功能的影响涉及到人类身体和心理因素之间的相互影响。不过在相同的年龄阶段里,不同个体对相同性刺激作出的性反应仍有极大差异。例如在青春期时,有的男子将对他的强烈的性欲冲动发生反应,表现为对女性的难以自制及具有进攻性的行为。有的男子将坠入情网,其实只是一相情愿的单相思,但有的男子却表现出恐女症,这些受困扰的男子,对异性产生潜在的抵制情绪,使他们很可能变得沮丧或以精神幻想达到自我安慰。

男婴降生后就有勃起行为,一旦他们手的协调功能允许,他们就对玩弄性器官

感兴趣。婴儿手淫是一个正常发展阶段。父母对此的态度可能是男孩将来性态度的一个重要决定因素。心理学家认为,男孩对性兴趣的下降应该发生在5岁左右的恋母期后半阶段和青春期发动期之间。

在青春期的性成熟阶段,男孩要经历一种突然的、戏剧性的性欲增长,这是由于大量雄性激素从体内源源不断地产生,这就宣告他们进入青春期。在这个时期,男孩的第二性征出现,他们有了谈情说爱的能力。青春期男子经历着他一生中性反应和性能力的高峰时期,大约在18—20岁之间。青年男子的性欲旺盛,处于性饥渴阶段。性幻想的发生迫切而经常,他们也热衷于寻求异性伙伴。一个20多岁的正常青年即使在忙于求学、运动等其他追求之时,也无不想要

寻觅女友,他们也会以手淫或梦遗的方式来获得性高潮。在日常生活中,对各种可能性刺激,反应极为敏感。如一位年轻男子会对因汽车颠簸而引起的勃起感到尴尬。此外,高潮后的消退速度很慢,他可能在射精后半小时左右还会有一定程度的勃起。他们的高潮反应很强烈且射精力量强劲有力。

30来岁时,性冲动的急迫程度减弱,男子在这年龄时仍对性追求极感兴趣,但是他们的高潮次数不那么频繁。这一年龄的大多数男子满足于较为完美、和谐的做爱。一般来说,30多岁的男子不会在没有性刺激的条件下过分沉溺于对性的想像和性幻想。但他们对性刺激的反应仍然很快,并积极寻求性机会。从机体上论,他们勃起快,消退慢,等男子接近40岁时或许除在异常的刺激条件下,一般不能很快地进行连续射精。

40岁以后,男子的性快感开始发生明显的变化,难怪有人说40岁是青春期的老年,50岁是老年时的青春。此时,男子的性反应特点,由年轻时的集中于性器官的强烈感觉,转变以扩散泛化、延及全身的感受。他们对性高潮的追求逐渐变得不那么迫切。50岁以后,对男子年龄增大反应最敏感的两项指标是①性高潮的频率降低;②两次射精间隔的时间

延长。50—60岁之间的男子一般满足于每周一次或可能两次的高潮,许多50多岁或近60岁的正常男子不能在射精后12—24小时内重新勃起。50岁以后,勃起和射精尤其需要更长的时间和更强烈的刺激,这就意味着在他做爱时,他再也不能一碰伴侣的肉体或仅仅吻她就能勃起。此外,一些年老男子常经历着一种“自相矛盾的不应期”,这是指老年男子在拖延较久的性嬉戏过程中如果失去勃起,他就要再过12—24小时后才能再次勃起,从而使这次性活动半途而废,这就像他已经经历过实际上的性高潮后一样,有人把这称为继发性不应期。此外,在60岁或年龄更大时,射精时的喷射力量也大大减弱,甚至减到缓缓涌出的程度。在这一年龄阶段性高潮的消退过程是十分迅速的,射精后阴茎很快完全疲软。

老年男性的性欲减退,也在对性兴趣、想象及性幻想的减退上反映出来。另一方面,50多岁的男子会在数周内全身心地忙于事业,而不去想性,甚至一次也没有勃起过。但是年长的男子对性刺激仍保持很强的反应力,尤其是如果他积极地保持着性活动的话。改进性技巧能调节这些变化,其中包括加强肉体刺激的强度和延长性刺激的时间。

55岁左右的男子体内

的雄性激素生成逐渐减少,但不同于女性卵巢功能的突然衰退。有些男子在这一阶段的生活中出现沮丧、容易激动、无精力、性生活遭遇困难等。所以,男子更年期的含义是对性功能减退的心理、生理反应的集合。而且这种年龄的男子是会普遍经历这种变化的。这种生理改变除了雄性激素水平的影响之外,还有多种心理影响,而给予睾酮补充治疗也并不是总能使男子的沮丧程度减轻,或使其精力有所改善。相反,如果他们对这种变化早有思想准备的话,可以通过各种防御和适应性活动来有效地处理和度过这种危机。

经过上述变化的健康男子,是能够在晚年保持享受性乐趣的能力的。的确,摆脱了强烈的高潮发泄需要和青年时代的压抑之后,年长的男子与其性伴侣将能经常享受到更为满足及充满想象的做爱。对生活安逸的男子来说,如果健康情况好且又有机会,年龄从不会对性的乐趣构成障碍。即使一个80岁的男子不再能产生他年轻时强烈的多次高潮,他也能体会到明显的射精感受,而且他还完全能够经历偶尔的高潮和更多的愉快的勃起,他还完全能享受更多的体肤之亲。这就是性与男子的一生。性在男子的一生中从不会停止,即使到了老年,也不会一下子就完全关闭了。

为什么要注意 变换性交体位

动物的性交姿势只有一两种，而人类却拥有数不清的姿势，变化多端，这是因为人的性交目的不单单是为了生殖，也是为了爱情。性交体位或姿势对性反应的性质和强度都有很大影响，配偶之间忽视采用最适宜的体位时，就常常影响性和谐，事实上并不存在一种适合于所有配偶的性交体位。因此，在把性生活当作一种科学来探讨时，都必须正视这一问题。性交体位的选择里包含了许多科学道理，只要掌握了一些基本原理，就会运用自如，当然这些不是男性性科学讨论的范畴。总之，要根据双方性器官的长度、深度、形状、位置等方面的差异来考虑和选择，要采用不同体位来补救和克服种种不相容的、不和谐的因素。否则非但体会不到应有的乐趣，反而会引起肉体上的不适或精神上的厌恶或心理上的创伤。

因此，经常根据身体、情欲的需要改换不同的性交体位，自发和独创出更理想和更适应自己的性交体位必将其乐无穷，真是海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。若一成不变，墨守陈规，几十年如一日，双方都会感到厌烦并进而发展为性欲抑制等严重的心理和生理功能障碍，最终导致婚姻关系的淡漠和破裂。

为什么男性也 要常洗下身

这个问题在发达国家里一般早就不存在了，因为大多数人都具备每天洗澡的条件，当然就没有必要再单独洗下身了。可是在我国，目前绝大多数家庭还不具备每天洗澡的条件，所以，这个题目还是具有现实意义的。

由于女性阴道分泌物多，擦洗下身似乎是必不可少的事，已养成习惯，而男性却很少有洗下身的习惯。前面已经介绍过，阴囊、阴茎皮肤皱褶多，汗腺多，分泌力强，尤其是通风不畅，穿化纤内衣裤会使通风情况变得更糟。于是大量残留的尿液、未擦净的粪便渣、夫妻同房后留下的女性性分泌液和自己的精液等均会污染到整个的阴茎、阴囊和会阴区。这种条件非常有利于细菌等微生物的繁殖，如果不洗干净，不但会阴部，而且两侧大腿也可能出现糜烂现象。还有可能引起男性本身的局部病变，如阴茎癌、阴囊炎、股癣等。在性交时，若把这些不洁物质和微生物带入女性阴道内，就会影响女性阴道的清洁度，甚至造成感染。所以，男性也应养成在睡前用温水洗下身的好习惯，注意不要用太热的水洗。可不要小看洗下身这件事，不要流于形式，否则有可能事倍功半，甚

至适得其反，

清洗顺序一般容易理解，要先洗生殖器官，再洗肛门，洗过肛门后就不得再用同一盆水重新洗生殖器官了。擦干的顺序与上面讲的一样，要单独准备一块毛巾，不要和洗脚毛巾混用。擦完后再用干净水洗净毛巾晾干。

冬天气候寒冷时，睡觉前用温热水洗下身，再配合用热毛巾摩擦会阴区，还可全身血液循环，既有催眠作用，又能健身防病。对中老年失眠、性机能衰退性阳痿、痔疮等还有显著疗效，这些方法简便易行，不妨一试。

鉴于以上提到的会阴部皮肤的特点，也就可理解穿牛仔裤为什么会对健康不利，当然，这种影响主要局限在会阴部。另一问题是穿过紧的牛仔裤使睾丸紧贴到会阴部，使阴囊的散热也受到影响，于是睾丸的温度就会提高，这就可能导致睾丸精子生成障碍，有引起男性不育的危险。从目前的证据看，这种原因引起的睾丸精子生成障碍不大可能成为永久性的，很有可能在不穿这种紧身裤后恢复正常。不过，对局部卫生的影响却不应忽视。

我国河南开封根据这一原理设计制造了紧身男用避孕裤，经过临床试用效果较好，他们正在作进一步的探索和研究。

为什么要节制房事

为什么妻子怀孕



前3个月那样禁忌了。需要注意的是,倘若性交次数太多,动作太剧烈,或男方动作粗暴,也容易出现不愉快的事情。如胎膜破裂,有时因羊水流失后子宫内缺氧,影响胎儿正常发育,严重时还可能造成死胎。如果胎膜破裂后仍旧保胎,则易致宫内感染,使胎儿未出生前就受病菌感染,重者可危及生命,轻者可给婴儿后天发育及智力带来不利影响;有时可引起脐带脱垂,胎儿因血

大悟,知道自己快当爸爸了,而这时往往已怀孕两三个月了。这就存在着一种潜在的危險。然而目前也有不少医学专家强调,造成习惯性流产的原因主要是精子、卵子或受精卵的质量不佳,而非性交所致,故不必过分强调这一时期的禁欲。只是强调少性交和轻柔、缓和的性交方式。到了妊娠的中3个月,子宫体逐渐增大,胎膜的羊水量也日渐增多,张力也变大。这时就不必象

医生把孕期分3段,头3个月、中3个月和末3个月。对于孕妇来说,怀孕的头三个月和末三个月性欲淡漠,一般来说这是因为疲劳和兴奋中心转移到对胎儿的关切上,生怕挤着和碰着孩子。在中三个月时,由于妊娠反应也逐渐减轻,身体也有所适应,所以性要求有所恢复。可是作为丈夫,新婚燕尔,对于当父亲的思想准备不足,还沉浸在新婚的高度兴奋之中,往往难于自制,所以有必要提醒大家注意,讲讲为什么妻子怀孕后要节制房事。

从受孕到妊娠的最初3个月,是胚胎的初始发育阶段,胎盘尚未形成,胚胎附着在母体子宫内并不牢靠。过去认为如果在这一时期性交容易造成流产。所以,人们总说在妊娠的头三个月里最好不要性交,尤其是婚后多年不孕和曾经有过自发流产史的妇女。至于习惯性流产(怀孕3次以上均流产者)的妇女就更应绝对避免性交。因为性交时可使盆腔充血、子宫发生收缩而诱发流产。在实际生活中,不少丈夫比较粗心,对女性的生理周期不了解,因此,对妻子是否怀孕毫不察觉,就象在电影或电视剧里见到的那样,直到妻子说:“我有了”,丈夫才恍然

循环、氧气供应中断而立即死于腹内；有时可致早产，早产儿抵抗力弱，死亡率高。

中期3个月，男方除要尽量控制性要求、减少性冲动、动作务必温柔外，还应采取有利于保护子宫和胎儿的性交体位，如侧位性交或后位性交，这两种体位都不会造成对胎儿的直接压迫，是怀孕中、晚期时最完全的体位。

到了妊娠晚期，就是怀孕的末3个月，同房多不方便，应尽量节制。尤其是临产前一个月，因性交带来的危害就更为明显，上述各种情况的发生机会大大增加，可导致孕妇羊水感染，增加胎儿和新生儿期的死亡危险。正常时妇女阴道内经常分泌少量白色酸性液体，具有防御功能，可以抵御外界细菌的侵袭。而分娩过程中，胎儿经过的产道会发生损伤，子宫胎盘附着处有较大的面积，这为细菌侵入人体和滋长提供了便利条件，再加上分娩时体力的极大消耗，降低了产妇机体和局部抵抗力，更增加了感染的危险性。据统计，产褥感染病人中，有半数是在分娩前1个月内有过性交的，分娩前3天有性交史的孕妇中，20%有严重产褥感染。同时也要避免盆浴及阴道灌洗。

在妻子怀孕期间，丈夫除了要主动关心妻子的身体健康外，还要多想想未来的小宝宝，切不可贪图一时之快乐，忘乎所以，做出后悔莫及的遗憾事来。一定要坚持下列原则：怀孕早期、晚期少性交，中期性交也要有节制。对于流产史及习惯性流产史者要特别当心，应绝对禁止性交。产前一个月也要禁止性交。

顺便提一下产后何时恢复房事好？一般来说，从产后起两个月是应禁止性交的，因为分娩后的阴道特别松弛，加上雌激素水平低、阴道粘膜平坦、皱褶减少和弹力差，容易在同房时引起阴道疼痛或上皮损伤。此外，产道损伤、宫颈口收缩不全，都容易引起产后感染。所以不能根据恶露是否干净来判断和决定能否恢复性交。产后不久就同房，引起阴道撕裂大出血的情况屡见不鲜。



老年男性的性反应特征是什么



美国性学专家马斯特斯和约翰逊对 39 名年龄 51—89 岁的男性进行了研究,通过实验手段观察了他们对性刺激的反应情况。

随着男性步入老年,性反应周期的每个阶段都可出现性反应的变化。年轻男性的特点是阴茎勃起迅速,性交早,射精快,而老年男性,特别是 60 岁以上者,则勃起迟缓,性交晚,射精慢而无力,并且消退期后的不应期大大延长。

一般来说,60 岁以上的男子往往每周一次,最多两次射精就能完全满足。许多 5 旬或 6 旬男子发现,在射精 12—24 小时之内不能重新获得阴茎勃起。一些老年男性的性活动完全是为了满足女伴的性欲要求,并无反复射精的兴趣。

老年男性在性反应过程中的反应如下:

一、乳房

老年男性乳房对有效的性刺激反应,如同年轻男性一样,仅有一种反应形式——在性反应平台期间乳头勃起。然而,随着衰老,乳头勃起饱满程度降低。有趣的现象是,在消

退期,老年男性乳头勃起消退过程往往推迟,射精以后乳头勃起甚至维持数小时之久。

二、性红晕

老年男性如同老年妇女一样,在性紧张时失去产生血管充血性红斑丘疹的能力。少数人在上腹部、前胸和颈部等处有过敏性麻疹样红晕。

三、肌强直

60 岁以上男子几乎很少发生不随意肌肉痉挛,例如在平台后期或在射精过程中出现的腕足痉挛。

直肠

随着男性衰老,在高潮经历中,规律性出现的直肠括约肌收缩频率降低。

五、外生殖器

(一)阴茎:

(1)兴奋在正常情况下,年轻男性阴茎勃起发生极快。从受到性刺激开始,阴茎在 3—5 秒钟便从松弛状态达到完全勃起。当男性步入六七十岁时,这个反应时间至少增至 2—3 倍。年纪越大,阴茎达到完全勃起所需要的时间就越长。但是老年男性阴茎一旦勃起,就可以维持很长时间而不射精。而年轻男性需要限制刺激程度或者通过专门训练,才能达到延长性交时间的目的。老年男性这种控制射精的能力可能与性交经验丰富,以及随着年龄增长内在的性反应强度降低有关。

60 岁以上男性阴茎完全勃起后,如果拖延时间过长,在未射精时就疲软下来,想要使阴茎再次充分勃起则比较困难。这种情况可以称为继发不应期。

(2)平台期:老年男性,特别是年龄超过 60 岁,在未达到即将射精之际,阴茎常常不能完全勃起,但在射精前龟头进一步充血,阴茎长度和直径增加反应依然存在。

(3)性高潮:性高潮时,尿道周围的肌肉有规律地收缩,扩张并延伸阴茎尿道,扩张尿道球,使精液经过尿道前列腺部和尿道膜部,射出尿道外口。年轻男子射程可达 30—60 厘米,而超过 50 岁男性射精能力明显降低,射

程仅有15—30厘米。若阴茎勃起持续时间过长,精液实际上是从尿道外口流出,而不是射出的。

阴茎前几次收缩的时间间隔,年轻人和老年人是相同的,均为0.8秒。年龄越大,收缩的次数越少,这使精液排出的力量也越小。

(4)消退期:在消退期的不应期,年轻男性和老年男性之间有两个主要区别:①随着男性年龄增加,特别是60岁以后,不应期时间延长;②老年人射精之后,阴茎疲软通常非常迅速。射精后数秒钟内,阴茎可能已恢复到未受到刺激的松弛状态。

(二)阴囊:老年男性的阴囊外被膜(皮肤和肉膜)在未受性刺激的状态下,非常薄,很松弛,有很多皱褶,能够在阴囊内容物表面自由移动,这是阴囊皮肤弹性降低的缘故。年轻人在性兴奋时,阴囊皮肤充血变厚,绷紧,阴囊皱褶消失;而60岁以上的男性,对阴囊对性紧张的血管充血反应明显降低,阴囊皮肤皱褶仍然存在,皮肤不增厚,也不绷紧。

年轻人阴囊收缩时阴囊内径变小,有助于睾丸提升。老年人睾丸的提升很少受助于无弹性的、下垂的、通常无充血的阴囊。

(三)睾丸:年轻的男子在兴奋晚期及平台早期睾丸提升,除少数例外,50岁以下的男性在睾丸提升未完成之前不会发生射精。50岁以后,睾丸提升反应减退,老年人仅在睾丸提升到正常水平的1/3到1/2时发生射精。

在兴奋期,年轻男子的睾丸常常增大约50%,这种睾丸深部血管充血反应在平台期一直持续;而在老年人,这种睾丸充血增大反应很少发生。

男性睾丸在性高潮时没有特殊的反应。

老年男性在消退期睾丸下降迅速,少数情况下从性高潮时就开始下降。同时,睾丸迅速回缩至正常大小。

(四)射精:射精过程可以分为两个阶段:①精液从附性器官排入尿道前列腺部;②精液从尿道前列腺部通过尿道膜部和海绵体

部,从尿道口射出。

在第一阶段,由于附性器官(前列腺、精囊腺等)收缩,引起射精不可避免的感觉,感到精液马上就要射出来了,通常叫作泄精,短暂间隔2—3秒,当再也控制不住的时候,精液喷射而出,完成了射精过程。

老年男性射精的第一阶段附性器官收缩反应减弱。在性交时,做肛门直肠检查时很难发现前列腺收缩。这样射精不可避免的感觉可能完全消失,因而两个阶段的射精过程可能融为一体。

在射精第二阶段(阴茎收缩),年轻男性不仅意识到排出性收缩的力量,而且体验到精液在压迫下通过阴茎尿道射出的局部感觉。而老年男性,特别是勃起维持较长时间时,精液可能不是射出而是溢出,就象年轻男性在射精即将终止时,从尿道口滴出最后一二滴精液的感觉一样。



男性也有更年期吗？

人们对女性更年期都比较熟悉，可是，说男性也有更年期，也许您可能觉得这个问题挺新鲜。其实，对这个提法连医学界也一直存在争论。近年来越来越多的学者接受这一事实，即男性在从中年到老年的转变时也会经历一段不平常的时期，多少有点神经质和烦躁不安，爱发脾气。

人类的衰老和人的性腺功能的关系很密切，虽然每个人开始衰老的时间是不同的，但或早或晚总会发生的。在男性 40—55 岁之间，就会出现性腺功能由盛而衰的转变过程，他们会表现出情绪、心理、志趣、精力、食欲和性欲等多方面的变化。



在其他脏器衰老之前，睾丸组织先有退化性变化，这已由睾丸活组织检查证实了。睾丸重量和体积的减少，雄性激素活性的降低，下丘脑、垂体、肾上腺和性腺功能的低下等问题都与睾丸的衰老有关。睾丸在青春期迅速发育曾给机体带来种种神奇的变化，现在它的缓慢退化也会对全身发生重要影响，这些形态和生理的改变要到 50 岁以后才会变得明显，而更年期性功能减退的主观感觉则要早 10 年，这就是自我感觉和临床症状之间的不一致性。这完全是因人而异的，有的人对此毫无察觉，多能平稳地度过；有的人则因为机体的调节、平衡和适应的能力较差，会因雄性激素减少而表现出以植物神经系统紊乱为特征的一系列症状。从本质上看，与女性更年期的症状相似，只是变化比较缓慢。

常见症状不外乎以下三类：

(1)精神与神经症状。神经过敏（约占就诊者的 90%）；急躁、爱发脾气（80%）；倦怠（80%）；常有压抑感（77%）；记忆力、思考力和集中力减退（76%）；睡眠减少、失眠（60%）；兴趣减低（60%）；常有麻木、刺痛感（44%）；常不安（34%），有恐怖感（40%）；常有孤独感、缺乏自我信心、易纠缠琐事等等。

(2)血管调节性失常。更年期男子有时会像小孩一样浑身发热,甚至蹬被子、躁热不安;疼痛、眩晕;心悸;眼前有黑点;也有人觉得四肢发凉。

(3)性功能减退。常见的有性欲淡漠或消失、阳痿。更年期阳痿是最常见的自我感觉,这里有机体生理方面的原因,如中枢神经系统介质传递能力的改变,即脑内多巴胺和5-羟色胺水平降低,如帕罗汀症等用左旋多巴和色氨酸治疗后可出现性兴奋;更有精神方面的原因,如社会地位、生活地位、家庭因素等变化带来的影响。总之,踏入更年期的男子性功能衰减就是向老年过渡和随后各器官衰退的象征。

出现上述各种症状并不奇怪,因为睾丸酮分泌的减少,确实会在不同程度上对男性的体力和精力发生一定影响。进入更年期的男子在

家庭中(上有老下有小)和社会上(工作上的中坚力量)负担很重,压力很大。如果对更年期的生理变化缺乏认识和精神准备,还像青年时那样事事跃跃欲试,处处奋力拼搏,直到事态发展到力不从心时就会突然出现失落感,心绪不宁,忧心忡忡。这种紧张不安的心理状态,反过来又加重上述生理变化对机体的影响,变得疲惫不堪、未老先衰,尤其是知识分子更要处理好这一时期的保健问题。

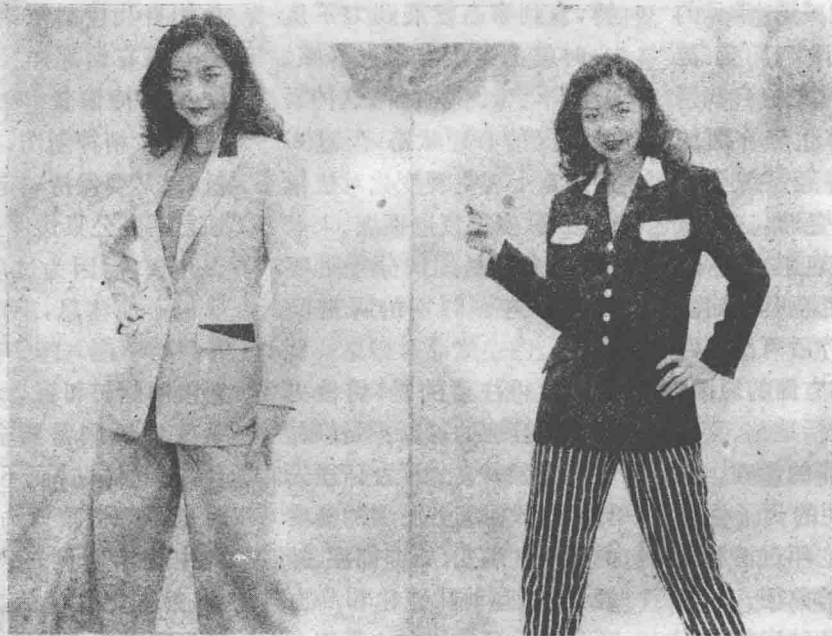
值得注意的是,男性更年期综合症的诊断不是轻易就能下结论的,因为必须先排除这段时间各脏器的易发的器质性病变,如抑郁症、神经衰弱、动脉硬化和高血压病等。可靠的办法是测一下血中睾丸酮、雄性激素生物活性、垂体促性腺激素水平,若显著低于正常值,就可能是更年期综合症;或作丙

酸睾丸酮试验性治疗,隔日肌肉注射50毫克,若两个月内症状明显好转,则可诊断为更年期综合症。

不过,一般只有1/3的更年期男子需要治疗。关键是能自我控制情绪,像林则徐的座右铭那样“制怒”,并注意保持愉快和稳定的情绪,减少精神创伤,控制工作量,但又要保持一定运动量,切忌在办公桌边度过你的白天和夜晚,因为过度疲劳后非但不能休息,反而会因异常兴奋不能入睡。在饮食上要限制脂肪和糖类食物。对于性生活则需要多情的关怀,相互体贴,而不可纵欲。但也不必惜精如命,过分抑制生物本能同样对健康不利,最好把性生活控制在最低生理需要的限度内。症状明显者可服用调节植物神经功能的谷维素和补肾壮阳类中药,可消除精神紧张和促进入睡的安定。



哪些因素能引起 老年男性性功能退化



美国性学专家马斯特斯和约翰逊为了了解和研究老年男性的性功能情况,采访了212名50—90岁的男性,对他们当时的性交次数、方法、性交成功和满意的反应形式、影响性生活的因素等社会性行为的细节进行了调查。这些资料虽然反映的是十几年前西方世界的情况,但是对于我们来说仍具有一定参考价值。

人类男性性反应随着年龄增长而衰退的事实是不容置疑的。但是老年男性的性功能和性行为因人而异,对于特定个人则因时而异。显然,性能力与性行为直接受

急性或慢性身体疾患的影响,或者受身体全面的生理衰退状况的影响。从本质上说,对老年人性反应影响最大的要属他所生活的社会环境的影响。

正如预料之中,男性性功能障碍的发生率在50岁以后急剧上升,继发性阳痿显著增加。便是,如果在年轻时性活动水平较高,而且无急性或慢性疾病干扰,老年男性通常仍能以某种形式进行主动地性表达,直到70岁,甚至80岁。即使有很久时间无性交活动,如果进行足够的性刺激,并且遇到有兴趣的伴侣的话,这些老年

男性仍能恢复有效的性功能。

有哪些因素与男性性功能退化有关呢?

对老年男性性功能衰退起作用的生理和心理的因素是多方面的,在详细探索男性性反应能力改变的个体基础之上,可以归纳为下列6个总体范畴。

一、性活动单调

性活动单调、乏味,造成性交兴趣的丧失,大概是一位步入老年的男性对他的伴侣失去性行为兴趣的最常见因素。

多年的共同夫妻生活使得男方对女方的每种愿望、