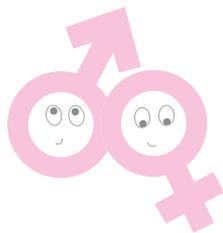
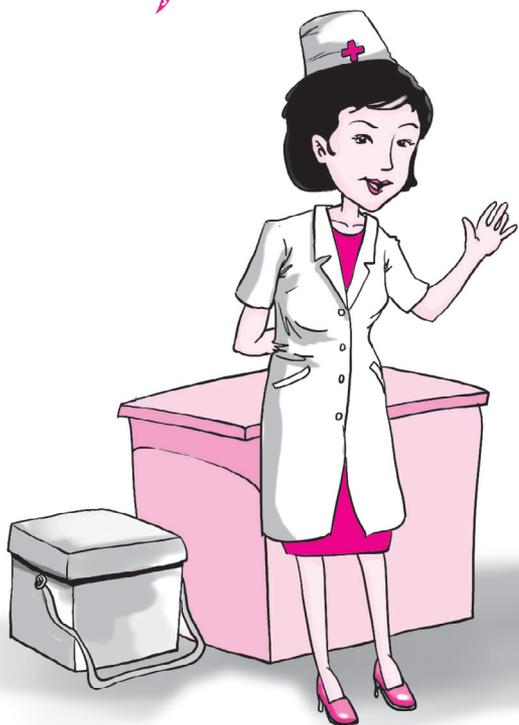


性  
健康  
丛书

# 性知识 读本



本书编写组 编



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

性知识读本 / 《性知识读本》编写组编. —— 北京 :  
中国人口出版社, 2010.9

(性健康丛书)

ISBN 978-7-5101-0533-3

I. ①性… II. ①性… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179346号

## 性知识读本

《性知识读本》编写组 编

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	3
字 数	60千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
印 数	1~5 000册
书 号	ISBN 978-7-5101-0533-3
定 价	36.00元(全4册)

---

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 前 言



性作为人类最基本的生物学特征之一，是人类繁衍的基础，生命的源泉。从本质上说，性是男女两性在生物学上的差异及由此引发的一系列性现象。性在生理上的差异主要表现为男女两性第一、第二性征的差异，即生殖器官的不同、性激素的差异，以及由此产生的两性体态、声音的差异等一系列性现象。性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，它对人的身心健康有着重要的影响。一般来说，凡是能够科学文明地对待人类的产生和繁衍等问题的人，往往能够科学、理智地看待性和性生活。那种对性产生神秘、不光彩的心理，不仅会导致性心理的不健康，而且还会对人的一生产生不良影响。

人生从这里开始，生命从这里延伸。在现代科学高速发展的今天，性教育已成为对民众普及科学教育不可缺少的组成部分，它关系到人类的繁衍、人类的健康和人生的欢乐，也关系到家庭的和睦与稳定以及社会的进步与发展。为帮助人们建立一种健康、科学、文明的生活观念和生活方式，提高全民族的生殖健康水平，我们特编写了性健康系列丛书。本套丛书分

# Preface

为《性知识读本》、《青春期性健康问答》、《夫妻性健康问答》、《中老年性保健问答》四本。《性知识读本》从性生理、性心理、性生活、特殊人群性生活、性教育五个方面介绍了有关性的基础知识；《青春期性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理和性保健三个方面有针对性地解答了青春期的男孩和女孩在成长发育中产生的困惑和疑问；《夫妻性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理、性和谐、避孕、性保健、常见性疾病及防治等几个方面，解答了夫妻生活如何做到性和谐、性健康、性安全等问题；《中老年性保健问答》以问答的方式解答了进入更年期后，男女双方如何保持性生理、性心理的健康以及身体的健康，并在此基础上达到性生活的和谐等问题。

本书图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。

相信本套丛书的出版，能够帮助您深刻地认识自我，了解异性，正确地把握人生。





# Contents



## 目 录



### 一、性生理 ..... 1

人体生殖系统有男性和女性两类。按生殖器所在部位，又分为内生殖器和外生殖器两部分。

男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺等。外生殖器有阴茎和阴囊。

女性内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器有阴阜、阴蒂、阴唇、处女膜和前庭大腺等。

女性生殖系统 .....	3	睾丸 .....	9
外阴 .....	4	输精管 .....	9
阴蒂 .....	4	精索 .....	10
阴道 .....	5	前列腺 .....	10
子宫 .....	5	阴囊 .....	10
输卵管 .....	6	阴茎 .....	11
卵巢 .....	6	精子 .....	11
卵子 .....	7	遗精 .....	12
乳房 .....	7	青春期 .....	12
月经 .....	7	性生理发育 .....	13
男性生殖系统 .....	8	受精 .....	14

## 二、性心理 ..... 15

世界卫生组织对性心理健康所下的定义是：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，近年来正越来越受到人们的重视。

性心理健康作为身心健康的一部分，与人的身体构造、生理功能、心理素质和社会适应密切相关，掌握一定的性心理尝试会帮你更快地走出误区，享受幸福美好的生活。

儿童性心理 .....	17	择偶心理 .....	21
青春期性心理 .....	18	性羞涩 .....	22
孕期性心理 .....	18	性嫉妒 .....	22
更年期性心理 .....	19	性吸引 .....	23
老年期性心理 .....	20	性关系障碍 .....	23
恋爱心理 .....	21		

## 三、性生活 ..... 25

性生活是指人类与性爱有关的一切生活内容，是夫妻生活的重要组成部分，包括精神过程、肉体过程和与之相关的生物繁殖过程三方面。

性生活 .....	27	性交的时机 .....	29
性行为 .....	27	性前嬉 .....	30
性生活的周期变化 .....	27	性环境 .....	31
性生活的目的 .....	28	性刺激 .....	31
性交次数 .....	29	性反应 .....	32





男性的性反应 .....	32	性不应期 .....	43
女性的性反应 .....	32	性后技 .....	43
性体位 .....	33	蜜月性生活 .....	44
性技巧 .....	34	新婚性生活 .....	45
性唤起 .....	34	中年人性生活 .....	45
性信号 .....	35	老年人性生活 .....	46
性表达 .....	35	女性绝经后性生活 .....	46
性交流 .....	36	妊娠期性生活 .....	47
性爱抚 .....	36	哺乳期性生活 .....	48
性功能 .....	37	精液过敏症 .....	48
性生活误区 .....	37	性交出血 .....	48
性冲动 .....	38	性交损伤 .....	49
性紧张 .....	38	性交尿失禁 .....	50
性同步 .....	38	女性外阴、阴道损伤 .....	50
性交过程 .....	39	房事后头痛 .....	50
勃起 .....	39	性交疼痛与下腹坠痛 .....	51
性快感 .....	40	性生活后腰痛 .....	52
性兴奋期 .....	40	射精疼痛 .....	52
性高涨期 .....	41	性交猝死 .....	52
“G”氏点 .....	41	烟酒对性功能的影响 .....	53
射精 .....	42	毒品与性 .....	54
性消退期（恢复期） .....	43	性不适应 .....	54





## 四、特殊人群性生活 ..... 55

性欲是人类的本能和欲望，性的功能是生殖、享乐和健康。特殊人群同样可以享受性生活，性欲的释放，可以使人精神愉快，心情舒畅，有利于身体健康。

性与疾病类型 .....	57	乳房切除与性生活 .....	62
心肌梗死患者与性生活 .....	58	子宫切除与性生活 .....	62
心绞痛患者与性生活 .....	58	残疾（伤）人与性生活 .....	63
心力衰竭患者与性生活 .....	58	盲人与性生活 .....	63
心脏二尖瓣病患者与性生活 ...	58	聋哑人与性生活 .....	64
高血压患者与性生活 .....	59	年龄悬殊夫妻性生活 .....	64
肝病患者与性生活 .....	59	高矮悬殊夫妻性生活 .....	66
肥胖与性生活 .....	59	性生活与保健 .....	66
糖尿病患者与性生活 .....	60	性生活协调 .....	66
肺结核患者与性生活 .....	60	性高潮障碍 .....	67
哮喘患者与性生活 .....	61	性卫生 .....	68
肿瘤患者与性生活 .....	61	男子节育术后性卫生 .....	68
前列腺肥大患者与性生活 .....	61	女子节育术后性卫生 .....	68

## 五、性教育 ..... 69

性教育是关于人类生殖、交媾以及其他方面性行为的教育。懂得了性知识可以促进夫妻性生活的和谐，对增进夫妻感情和家庭幸福都是非常重要的，有利于家庭幸福。

性知识 .....	71	性健康 .....	71
-----------	----	-----------	----





性道德 .....	71	近亲结婚 .....	75
男性自尊教育 .....	72	青春期性教育 .....	75
女性自尊教育 .....	72	自慰 .....	76
恋爱 .....	73	新婚性教育 .....	77
婚姻 .....	73	家庭性教育 .....	77
婚前健康检查 .....	74	成人期性教育 .....	78
早婚 .....	74	老年期性教育 .....	78



## 六、性传播疾病 ..... 79

性传播疾病指通过性接触可以传染的一组传染病，在我国，人们简称为性病。这是一种社会性疾病，不仅给患者造成不同程度的身体损伤，同时带来精神痛苦，还给配偶、子女、家庭带来不幸，给社会和国家造成严重损失。

梅毒 .....	81
淋病 .....	81
尖锐湿疣 .....	82
生殖器疱疹 .....	83
阴道滴虫病 .....	83
泌尿生殖道衣原体感染 .....	84
艾滋病 .....	85





# 一、性生理

人体生殖系统有男性和女性两类。按生殖器所在部位，又分为内生殖器和外生殖器两部分。

男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺等。外生殖器有阴茎和阴囊。

女性内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器有阴阜、阴蒂、阴唇、处女膜和前庭大腺等。

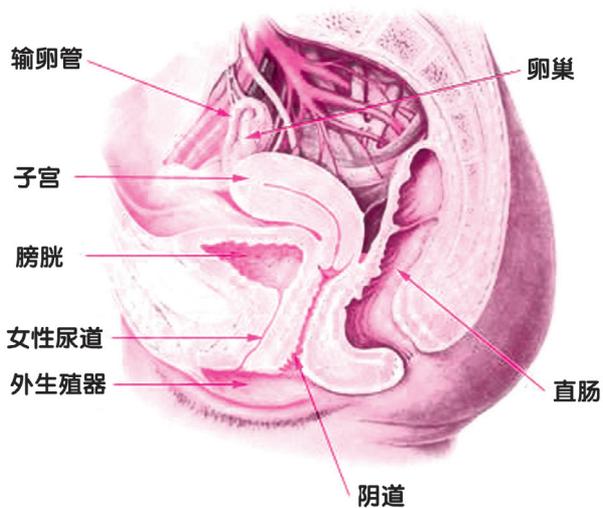




## 女性生殖系统

包括内生殖器和外生殖器。**外生殖器包括：**①**阴阜：**是位于耻骨联合前面隆起的脂肪垫，青春期后长有阴毛；②**大阴唇：**靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，在中线合拢覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口；③**小阴唇：**紧贴在大阴唇内，含有丰富的神经末梢，感觉敏锐；④**阴蒂：**有丰富的感觉神经末梢，对触觉极为敏感；⑤**前庭大腺：**又称巴氏腺，位于大阴唇后部，左右各一。腺管开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内，性兴奋时分泌黄白色黏液起润滑作用。

**内生殖器包括：**①**阴道：**是一上宽下窄的管状器官，长约10厘米，具有很大的伸展性。阴道是女性的性交器官，也是排出月经和分娩胎儿的通道。宫颈分泌的黏液，阴道壁脱落的细胞与之混合，形成白带；②**子宫：**是一个壁厚、中空、肌性器官。成年女子子宫长约7~8厘米，最大宽径为4厘米，厚2~3厘米，形如倒置的梨。子宫是产



生月经的地方，是性生活时精子上行的通道，是受孕后胎儿发育成长的场所；③**输卵管**：是一对细长的管道，左右各一。一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔近卵巢处；④**卵巢**：为女性生殖性腺，具有生殖和内分泌功能，即产生卵子和分泌性激素。

## 外阴

包括：①**阴阜**为位于耻骨联合前方的皮肤隆起，皮下脂肪较多。性成熟后，生有阴毛；②**大阴唇**为一对纵行隆起的皮肤皱襞。其外侧面富有色素，在性成熟后生有阴毛。两侧大阴唇的前端及后端互相连合，分别称唇前连合及唇后连合；③**小阴唇**位于大阴唇的内侧，是一对薄的皮肤皱襞，表面光滑无毛。两侧小阴唇后端彼此会合，形成阴唇系带。两侧小阴唇的前端各形成两个小皱襞，外侧则在阴蒂背侧与对侧相连成阴蒂包皮；内侧则在阴蒂下方与对侧结合形成阴蒂系带，向上连于阴蒂；

④**阴道前庭**是位于两侧小阴唇之间的裂隙，前部有尿道外口，后部有阴道口；⑤**尿道口**：位于阴蒂头的后下方及前庭前部；⑥**阴道口及处女膜**：阴道口位于尿道口后方，其大小、形状常不规则。处女膜是覆盖在阴道开口处的一层薄膜，中间有孔。

初次性交时，处女膜往往破裂，伴有少量出血和疼痛。

## 阴蒂

是一个独特的器官，其唯一的生理功能就是激发女性的性欲和快感。阴蒂富含神经末梢，是女性最重要的性敏感区。它由一对能勃起的海绵体组成，可以分为头、体、脚三部分，阴蒂头从阴蒂包皮中露出，是唯一可以在外部见到的部分。





## 阴 道

阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道，富有伸展性，连接子宫和外生殖器。它是女性的性交器官，也是排出月经和娩出胎儿的管道。阴道分泌物的正常pH值为3.8。

阴道经常处于前后壁相接触的塌陷状态。阴道的下部较窄，下端以阴道口开口于阴道前庭。在处女阴道口的周围有处女膜附着，可呈环形、半月形、伞状或筛状。处女膜破裂后，阴道口周围留有处女膜痕。阴道的上端宽阔，包绕子宫颈阴道部，在二者之间形成环形凹陷，称为阴道穹，可分为前部、后部及两个侧部。以阴道穹后部最深，并与直肠子宫凹陷紧密相邻，二者间仅隔以阴道壁和一层腹膜。临床上有一定的实用意义，如可经后穹引流凹陷内的积液。

## 子 宫

是孕育胎儿的器官，呈倒置梨形，前后略扁，可分为子宫底、子宫体、子宫颈三部分。上端向上隆凸的部分叫子宫底，在输卵管入口平面上方；下部变细呈圆筒状叫子宫颈，子宫底和子宫颈之间的部分叫子宫体。子宫底、子宫体部的内腔呈前后压扁的、尖端向下的三角形叫子宫腔；子宫颈的内腔叫子宫颈管，呈梭形，上口叫子宫内口，通子宫腔；下口叫子宫外口，通阴道。子宫壁由黏膜、肌膜和浆膜三层构成。

子宫黏膜叫子宫内膜，子宫底和子宫体的内膜随月经周期（约28天）而变化，呈周期性的增生和脱落，颈部黏膜较厚而坚实，无周期性变化。肌膜是很厚的纵横交错的平滑肌层，怀孕时肌纤维的长度和数量都增加。浆膜即包绕子宫的腹膜脏层。成年女性子宫的正常位置呈轻

子宫位于小骨盆中央，在膀胱和直肠之间，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。

度前倾屈位，子宫体伏于膀胱上，可随膀胱和直肠的充满而发生位置的移动。

## 输卵管

是一对细长的管道，左右各一。一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔近卵巢处。输卵管能摄取卵巢排出的卵子，卵子在此与精子结合（受精）成为受精卵，通过输卵管由远端向近端的蠕动及管内纤毛的运动，受精卵进入子宫腔内。卵巢表面覆盖着单层立方或扁平上皮，叫做生殖上皮，是卵泡的来源。当卵泡成熟时，卵泡膜和卵巢包膜溶解破裂，卵和它周围的一些细胞被排出，称为排卵。排卵后，残留在卵泡的颗粒细胞变大，胞浆出现黄色颗粒，形成黄体。在排卵后7~8天，黄体发展到顶峰。输卵管伞端上皮细胞纤毛活动，使卵子被吸入输卵管。在管内纤毛与管壁肌肉活动下，将卵子送到输卵管的壶腹部与峡部连接处，如果卵子在排出24小时之内遇到精子，就能在此受精，形成一个受精卵。

## 卵巢

为女性生殖性腺，具有生殖和内分泌功能，即产生卵子和分泌性激素。卵巢为杏核大小的扁椭圆体，位于子宫两旁，左右输卵管下方各一个。卵巢表面为一层生殖上皮细胞，是卵泡的来源。从青春期开始，每月排卵一次，一直持续到绝经期，女性一生要排出300多个卵子。卵巢分泌的性激素对女性发育和性活动有重要作用。性激素包括：①**雌激素**：主要由卵巢产生，肾上腺皮质及胎盘也可少量产生。主要作用是：促进第二性征发育；促使子宫内膜增生，提高子宫平滑肌对催产素的敏感性，使宫颈分泌物增多、变稀薄；促使阴道上皮增生角化，阴道上皮细胞糖原储备增多；促进乳腺小管增生，分娩后大量应用能抑制乳汁分泌；促使氮、磷、钙、氯潴留；对丘脑下部及脑垂体有反馈作用。②**孕激素**：主要由黄体和胎盘分泌。其作用：使增生期子宫内膜转变为分泌期，为受精卵着床





做好准备；在胎盘未形成之前，分泌孕激素维持孕卵的正常生长和发育；降低妊娠子宫平滑肌对催产素的敏感性；使子宫颈黏液变厚、变稠，不利于精子穿透；抑制输卵管蠕动；有致热作用，可使体温上升 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，排卵后体温升高维持至下一次月经来潮前开始下降；促使乳腺小胞发育。

## 卵子

女性成熟的生殖细胞又称为卵细胞，卵细胞的生成发育从原始卵泡开始。女性每次月经周期通常只有一个原始卵泡在激素的调控下发育成熟，原始卵泡经初级卵泡与次级卵泡期，最后发育为排卵前卵泡，即成熟卵泡。在人类，每个月经周期起初有15~20个原始卵泡同时开始生长发育，但是通常只有1个卵泡发育成为优势卵泡，最后发育成熟卵子并排卵，其他卵泡均先后退化并形成闭锁卵泡，其原因尚不十分清楚。

## 乳房

是女性胸部用于哺乳的器官。同时，也是主要的性敏感区之一。乳房呈左右对称的半球形状，是健康女性发育成熟的标志之一。

**乳房的功能，一是哺乳功能，二是性功能。**母乳喂养对婴儿的体格、智力发育，健全人格养成，对母亲的健康，对家庭和社会都大有好处。从性功能来看，乳房是女性的性敏感区之一，如有人以阴蒂敏感度为100，则乳房的敏感度为80~85。在性生活性前嬉准备阶段和性感积累过程中，应重视乳房的作用。

## 月经

是指青春期的女性生殖系统逐渐成熟，通过内分泌系统产生性激素（雌激素和孕激素）和排卵在性激素作用下，子宫内膜生长并逐渐增厚，到了一定程度的时候，在大脑控制下，体内性激素又开始下降，子宫内膜失去了性激素的支持就脱落出血，经阴道