

夫妻性健康问答

《夫妻性健康问答》编写组编



中国人口出版社

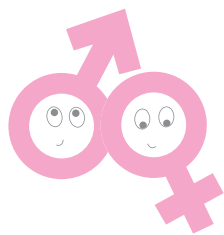


性
健康
丛书

夫妻 性健康 问答



本书编写组 〇编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻性健康问答 / 《夫妻性健康问答》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夫… II. ①夫… III. ①性知识—问答 IV.
①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179349号

夫妻性健康问答

《夫妻性健康问答》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	2.75
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、性心理 1

性生活是夫妻正常性生理要求，健康和谐的性生活有利于身心健康、种族繁衍，有利于学习和工作，也会给家庭带来幸福和愉快。反之，不讲性卫生的性生活，必然导致身心不健康，甚至危及生命。

- 1.什么是性敏感区 3
- 2.男性的性敏感区有哪些 3
- 3.女性的性敏感区有哪些 4
- 4.了解性敏感区对夫妻间性和谐有什么帮助 4
- 5.性冲动是怎样产生的 5
- 6.男女在性冲动上有何差别 6
- 7.什么是性反应 6
- 8.男女性反应有何不同 7
- 9.健康性心理包括哪些内容 8
- 10.男性和女性性心理的发展有何差异 8
- 11.男性性欲的特点是什么 9
- 12.女性性欲的特点是什么 10
- 13.丈夫的性要求过于强烈是否正常 11
- 14.妻子的性欲很强，丈夫该怎么办 11
- 15.抑制性欲对身体有害吗 12





16.如何消除性恐惧心理	13
17.如何克服性厌倦心理	14



二.性和谐 15

性和谐是指能够让性爱双方都得到最大满足的健康的性。它立足于关爱和给予，而不仅仅是自己的满足。

性和谐不存在什么标准，因为性生活是因人而异的，性感受在人与人之间也存在相当大的差异。

只要性行为双方都很满意，都有性爱的独特的愉悦感，就可以认为是达到性和谐。

18.为什么和谐的性生活能增进健康	17
19.性生活不和谐的原因有哪些	17
20.如何使性生活达到和谐	18
21.夫妻性交的体位有哪些	19
22.如何选择性交体位	20
23.性交的时间是越长越好吗	21
24.如何帮助丈夫延长性交时间	22
25.忍精不射是否可以提高性生活质量	22
26.女性在高潮时发出呻吟声是放荡的表现吗	23
27.每周几次性生活比较恰当	24
28.为什么有些女性在月经期前后的性欲比较强	24
29.在哪些情况下，夫妻不宜进行性生活	25
30.性后嬉对性生活有何作用	26
31.想要个宝宝，哪种性交体位能促进受孕	27
32.把握好受孕时间，真能孕育健康好宝宝吗	27
33.如何对待孕期的性欲，应注意哪些问题	28
34.产后如何恢复性生活	29





35.有了孩子如何安排夫妻性生活	30
------------------------	----



三.避孕	31
------------	----

采用科学的手段使妇女暂不受孕。理想的避孕方法应符合安全、有效、简便、实用、经济，对性生活及性生理无不良影响，能为男女双方接受及乐意持久使用等要求。目前，女性常用的有避孕药、避孕工具和无供给避孕法等；男性常用的有阴茎套、男性口服避孕药、体外排精法等。

36.常用的避孕方法有哪些	33
37.避孕会影响今后的生育吗	33
38.避孕会影响性生活吗	34
39.常用女性口服避孕药的种类有哪些	35
40.使用宫内节育器有什么好处	35
41.使用安全套有哪些优点	36
42.怎样正确使用安全套	37
43.使用安全套失败了怎么办	38
44.安全期避孕安全吗	39
45.体外排精避孕法好不好	39
46.已有一个子女的夫妇应如何避孕	40
47.两地分居的夫妇应如何避孕	41
48.更换避孕方法时应注意什么	41
49.剖宫产后如何避孕	42
50.哺乳期的避孕方法有哪些	43
51.更年期的妇女应如何避孕	44
52.患了高血压，该如何避孕	44





53.糖尿病患者的避孕方法有哪些	45
54.心脏病患者避孕要注意些什么	46



四.性保健 47

性生活是夫妻生活中一项不可缺少的内容，也是生活中一种重要的享受。因此，做好性生活的保健，过好健康的性生活，对保持夫妻间的感情，促进家庭和谐，都是至关重要的。

55.如何做好性交前的卫生	49
56.如何做好性器官的清洁	49
57.频繁的性生活有哪些危害	50
58.阴道痉挛该如何防范	51
59.房事晕厥该怎么办	52
60.精液过敏该怎么办	53
61.如何防止早泄的发生	53
62.为什么不能滥用性保健品	54
63.哪些食物可以助性	55
64.哪些药物可以影响性功能	55
65.饮酒对性功能有什么影响	56
66.茶与咖啡对性功能有什么影响	57
67.为什么吸烟者发生阳痿的概率高	57
68.适量运动真的可以增强性欲吗	58
69.哪些运动方式能提高男性的性功能	59
70.女性通过哪些运动锻炼可以提高性生活质量	59
71.为什么说预防性功能失调的最好方法是跑步	60





五、常见性功能障碍的症状及治疗 61

夫妻之间一方有性欲，但生理或心理有障碍，难以完成性活动，必然对对方的身心造成伤害，这是一种不健康的性行为，会产生性功能障碍。

- | | |
|----------------------------|----|
| 72.导致性冷漠出现的原因是什么 | 63 |
| 73.阳痿者如何进行性生活 | 64 |
| 74.阴茎经常会异常勃起是病态的表现吗 | 64 |
| 75.怎样才能治疗阴茎损伤 | 65 |
| 76.什么是逆行射精 | 66 |
| 77.出现逆行射精怎么办 | 66 |
| 78.不射精症能治疗 | 67 |
| 79.射精疼痛是不是病 | 68 |
| 80.“漏精”是怎么一回事 | 69 |
| 81.少精症能否让妻子怀孕 | 70 |
| 82.射精时缺乏明显的快感是怎么回事 | 70 |
| 83.经常遗精能治愈吗 | 71 |
| 84.前列腺疾病会影响性生活吗 | 72 |
| 85.性交时，妻子常常会说头痛是怎么回事 | 73 |
| 86.哪些阴道疾病会有碍正常的性生活 | 73 |
| 87.女性为何需要特别重视性器官的卫生 | 74 |
| 88.经期性生活真的会导致不孕吗 | 75 |
| 89.习惯性流产是怎么回事 | 75 |
| 90.习惯性流产者过性生活要注意点啥 | 76 |



一. 性生理、性心理

性生活是夫妻正常性生理要求，健康和谐的性生活有利于身心健康、种族繁衍，有利于学习和工作，也会给家庭带来幸福和愉快。反之，不讲性卫生的性生活，必然导致身心不健康，甚至危及生命。



1. 什么是性敏感区

无论男女，身体的某些部位对异性的触觉刺激反应特别敏感。当这些部位受到异性刺激时，就会促进性欲的唤起，并获得一定程度的快感。这些对异性刺激特别敏感的部位（包括皮肤与黏膜，如口腔黏膜），就被称为“性敏感区”。

性敏感区包括身体的多个部位，其中有些是众所周知的，比如阴蒂、舌头、乳头等部位，都属于性敏感区。耳垂、乳房、颈部或性交部位周围15厘米以内的任何地方，都是有效部位。肚脐、膝盖和脚趾等部位，则属于远投范围，但同样管用。其实，从头到脚，几乎人身体的所有部位都可以被触动，并不仅仅限于某几个部位。

此外，皮肤也是性敏感区，而且是人体最大的和唯一的一处性敏感区，因为身体可以传递美好的性信息，全都是通过皮肤上群集的神经末梢实现的。

2. 男性的性敏感区有哪些

男性的性敏感区分布比较狭窄并集中，刺激这些部位通常都可以引起性冲动。这些部位主要包括阴茎的颈部，即冠状沟、阴茎系带，位于阴茎头部的正下方；还有阴茎体部的皮肤，尤其是沿着尿道行走的皮肤、肛门和阴囊之间的肌肤，以及阴囊与大腿内侧表面的肌肤、臀部等。

男性身体的其他部位也同样可以接受性的刺激，并产生性冲动，比如嘴唇、上下眼睑、耳垂、乳头等部位。

3. 女性的性敏感区有哪些

女性的性敏感区比较广泛，主要包括阴道的外1/3处、阴蒂、大小阴唇、外阴、大腿内侧、阴阜、乳房、颈部、耳垂及口唇等部位。

从生理学的角度来说，一切感觉和欲望都产生于大脑，因此保持大脑的适度兴奋状态是提高性欲和性感的前提。女性的阴蒂是一种海绵体组织，分布着许多感觉神经，类似于男性的阴茎一样。当受到异性刺激时，阴蒂就会因充血而变硬、坚挺，产生强烈的快感。

有些女性的乳房也是性敏感区域，而且乳房的最敏感点在乳头上，那里有丰富的神经和血管。当乳头部位受到抚摸和挤压刺激后，就会使血管充血，乳头竖起、肿胀而产生性快感。



嘴唇也是人体感觉神经分布非常丰富的地方，通过接吻相互刺激嘴唇，同样可以获得较大的性快感。

以上这些身体部位，都是女性性感觉比较敏感的区域。事实上，女性的全身肌肤都很敏感，刺激她们身体的任何部位，都可能产生性兴奋，但前提条件是她乐于接受这种刺激。

4. 了解性敏感区对夫妻间性和谐有什么帮助

夫妻之间应该互相了解和掌握彼此的性敏感区，并利用好这些性敏感区。最重要的是，要掌握刺激哪些部位能引起对方的情绪激动、性欲高涨；用哪种方式刺激能获得最佳的效果；而哪些方式可能会引起对方的反感甚至厌恶。





同时，夫妻双方也要彼此交流互相抚摸的感受及哪些部位、用力大小、刺激的方式方法、节奏的快慢与频度的高低等。要通过不断实践，发现彼此最敏感的部位，找出最能引起对方性兴奋的部位和刺激方式。当然，对于妻子来说，也应该主动参与，甚至可以直接引导丈夫刺激自己身体最需要刺激的部位，或以最需要采用的方式与频率进行有节奏的刺激，这样就可以恰到好处地进行刺激，加速彼此的情欲激动，缩小两人之间的性生理差距，为同时达到性高潮创造条件。



5. 性冲动是怎样产生的

性冲动的产生，一定要有动力。对于我们人类来说，性的动力主要来自三个方面：本能、性激素和诱因（又称性的释放因素）。

所谓本能，就是一种保存自己、保存种族的天然能力。最初的性行为，是保存种族的主要方式之一。在人的大脑内，有一块与间脑相交接的边缘地带，它控制着我们的性行为。比如，大脑产生了性的欲望，就会将这个信息传递给下丘脑和边缘系统，再由它们通过脊髓神经传递到生殖器，从而引起生殖器的变化，出现性冲动。

性激素是性器官产生的化学物质，也是引起性冲动的主要因素。性激素有好几种，但最重要的是睾丸酮。睾丸酮是男性睾丸的产物，而女性体内的睾丸酮则来自于肾上腺，只是含量要比男性睾丸产生的

少得多，因此女性对性的欲望相对要淡一些。

此外，外界的诱因也会使得男女双方产生性冲动，比如爱抚、拥抱、接吻等，都会促使大脑中枢产生性的欲望和性器官的冲动。

6. 男女在性冲动上有何差别

男性的生精能力和雄性激素分泌比较恒定，因此性欲也容易激发，而且强烈，性行为多为一种主动行为。

女性性欲与体内雌性激素水平密切相关，雌性激素在每个月的月经周期中的分泌呈周期性变化。在月经周期的中期（月经前14天左右）和月经来潮的前

几天，雌性激素水平较高，此时女性性欲比较强烈，也容易激发。而月经后的5天左右，雌性激素水平较低，此时性欲也比较低。女性的性兴奋相对缓慢，达到性高潮的时间一般需要8~10分钟，有时可能要更长。一旦出现性高潮，消退时间也明显慢于男性；而且，女性并非每次性生活都可以达到性高潮，尤其是第一次性交就出现高潮的女性很少。有些女性在生育后，才逐渐有了性高潮。也有少数女性仅仅通过亲吻、抚摸乳房、乳头、阴蒂等部位，即可出现性高潮，达到性满足。

通常来说，男性3~10分钟即可达到性高潮，射精后性欲迅速减退，进入不应期。

7. 什么是性反应

性反应一般分为兴奋期、高涨期、高潮期和减退期4个阶段。

兴奋期是指男女双方产生性欲、准备性交的阶段，是由肉体或精神的性刺激所引起的。这时，男子阴茎会出现勃起，女子前庭大腺





分泌物增多，阴道滑润，男女双方精神兴奋，主动亲近对方，要求性交。随后性交开始，此时逐渐进入高潮期，并逐渐出现一种愉快的感觉。这个时期的长短和人的体质、年龄、情绪和性交间隔时间长短有关。当性反应进入高潮期后，男子会出现射精动作，女子阴道则会出现阵发性收缩，分泌物增多，此时的性快感也尤其明显，精神高度兴奋。高潮期最短，通常仅有几秒钟。高潮期以后，双方进入性反应的减退期，整个性交过程结束。

8. 男女性反应有何不同

男女的性反应通常都有时间上的差别，一般男子的性反应过程较快，而女子的性反应过程则比较慢。如男方不注意女方的这种性反应特点，那么在性交过程中就可能出现双方的性过程难以同步进行。也就是说，男子已经到了性高潮（即射精）阶段，性交已经结束，而女子还没有到达高潮期，因此就会得不到性满足。



为了使彼此的性生活更加和谐，让女方也能得到性满足，男子的准备阶段要尽量延长一下时间，等女方也进入兴奋期后再进行性交。性交结束后，男方还要继续爱抚女方，等女方的性欲完全消退后再共同结束性生活。

此外，男子的性反应消退期也很短，而女子的消退期较长。如果男子射精后就马上倒头睡觉，这就容易使女方的性满足情绪受到一定的影响。