

徐木 徐水 译



新婚圣礼

——性生活与健康

中国工人出版社

新婚圣礼

——性生活与健康

徐木 徐水 译

中国工人出版社

内 容 简 介

本书论述人的身体发育和性发育以及性行为心理等方面的一些迫切问题，介绍性成熟的各阶段和性定向形成的心理特点，分析了生殖系统各器官最常见的先天和后天疾病，介绍有关生育、避孕、婚姻生活的医学卫生和心理卫生方面的知识，援引了一些夫妻生活和谐与不和谐的实例，研究了主要的性功能失调并提出了预防和治疗方法，介绍了有关中老年人性功能的一些资料。

本书适用于性病理学家，泌尿科、妇科、精神病科、心理疗法、皮肤性病科、儿科、内分泌科的医生，同时对一般人尤其是青年人了解性生理心理知识，促进和谐的性生活，预防性功能失调，保证家庭幸福等都大有裨益。

作者的话

《性生活与健康》这本小册子谈到了性教育、性生活的生理和卫生、性病理学等方面的问题。发表在各种期刊杂志上的意见和愿望以及作者在与各类读者会见时听到的意见表明,小册子所涉及的这一问题是目前大众所关心的,对所有居民(不论其职业和社会地位)都具有特别重要意义的问题。

人们为什么对这一问题表现出浓厚的兴趣和关心呢?这是因为最近 15—20 年发现,居民的性健康越来越差。由于结婚年龄提前而引起的性病增加,使家庭中不育症病例、遗传病增加。这一切从广义上说都与性、卫生知识了解有着密切的关系。

根据世界卫生组织性学专家给性健康所下的定义,性健康是一个综合概念,它包括一个人性生活的肉体、精神、情感方面。这三个方面丰富着人的个性,提高人的交往能力及爱的能力。

对人的性欲的这种因果分析和定义反映了它的跨学科的性质。这一定义透彻考察了两个主要环节:性功能的形成(生长、发育、教育)和在行为反应方面的表现(卫生、文明、美学)。教育过程在性欲的形成和表现方面有着重要作用,而在教育过程中青少年周围的人起着特别积极的作用。医务工作人员、

父母、教养者、教育工作者对性发育和性行为了解得越多，青少年形成性道德的健康修养的希望就越大。

本书无意对性学或性病学教程作纯理论的阐述。本书的任务只是对生殖系统生理、性生理和性心理发育、性活动的心理卫生和保健卫生、夫妻生活的和谐和不和谐、生殖器官疾病以及性功能失调的预防方法等作一些必要的介绍。

我们在编写本书时考虑到了最新的文献资料并引用了个人在研究性功能失调、夫妻生活不和谐和少年期性定向等方面的成果。

因为医学院的教学大纲中暂时还未列人性病理学教程，所以本书首先是为医务工作者，特别是为性病医生、泌尿科医生、精神病医生、皮肤性病医生、内分泌医生、神经病医生、校医写的。

欢迎读者多提宝贵意见和建议，本人将不甚感激。

前 言

导致性功能失调或使性功能不能很好地发挥的疾病以及引起家庭不和谐的因素都同属于最迫切的医学问题之列。

通过对离婚的分析,查明几乎 45% 的离婚是由于医学方面的原因(不可能有孩子、生理上得不到满足、由于性生活不和谐而引起的不忠等)。而婚姻家庭关系中的上述许多消极因素又是由于对生殖系统的生理卫生的基本问题一无所知引起的。

长期以来人们一直认为,性关系是由先天性机制——本能来调节的,并无任何外来干涉,在这方面进行研究完全是多余的,甚至在某种程度上是有害的。

只是在最近十年,苏联的一些科学家和外国研究人员才证明这种观点是站不住脚的。人同动物一样具有 5 种基本本能:吃的本能、防卫的本能、性本能、定向本能、作父母的本能。所有这些本能在人的机体与外部环境的相互关系中起着重要作用。然而先天性的调节系统由于某些原因而可能遭到破坏。况且本能这一概念既包含先天的,也包含后天的调节环节。后天的调节环节是在生命运动过程中形成的,它受到周围环境的影响并且在大部分情况下在性功能的个别表现中是主导环节。这种情况无疑会影响人的性反应。

如果调节机制失调,就会导致生殖器官的病态,这些病态需要治疗。只有深刻了解生殖系统的先天性和后天性调节的特点,才能正确认识性功能失调时人的状况并给予帮助。

父母、教养者、教育工作者、社会组织、体育组织和青年组织对正在成长的人后天性性本能的形成负有特殊的责任。

在教育活动中存在着双重困难:一方面是性知识贫乏,另一方面是守旧思想、耽心引起色情泛滥。

长期以来一直禁止对两性秘密作深入研究。如今大部分科学家一致认为,在性问题上的无知、听其自然对人的健康只会产生不良影响。

常常可以见到这样一些人,他们把消除人们在性问题上的无知的任何尝试视为对社会公德的挑衅,而且很难使他们相信,恰恰是这种无知中隐藏着危险。

性无知、性不文明也许是当前日常生活中主要的无知之一。由于缺少性心理卫生知识,便引起一些并发症,有时还会引起难以治愈的疾病。

同时也绝不应该把性感受作为目的本身。如果过分宣传性欲,如同现在一些西方国家(丹麦、瑞典)所做的那样,那么性就可能沾染不健康的成分。反之,如果把与性接近有关的高尚感受当成醒盹勾当,就会使高尚的感受变迟钝,使人减少或失去对性生活的兴趣。

总之,性生活在人的一生中占有一定的位置,所有成年人对它应有明确的认识。

我们充分意识到,在性行为规范形成方面,特别是在人的性行为形成方面,生物因素、肉体性欲因素,即机体的解剖生理参数起着十分重要的作用。另一方面,心理特点和社会定

势也起着决定性的作用。生物因素和社会心理因素相互补充。把它们割裂开来，甚至使它们互相对立，都是完全没有根据的。许多作者在阐述性生活卫生时，把注意力仅仅集中在心理因素和社会因素上，而对于生殖系统的解剖生理特点他们或者认识不足，或者根本不屑一顾。当然不能同意这些观点，因为个性特点和社会条件再好，也不能纠正生理构造方面的缺陷。只有健康的身体，才能具有健全的功能。但也应当承认，即使身体发育非常正常，心理创伤因素或不正确的社会定势对性生活不谐调和性功能失调也有着决定性作用。

影响性行为的解剖学因素、生理因素、心理因素和社会因素之间紧密相关，不能把它们互相对立起来。

介绍性生活卫生原理将会大大减少性生活的不和谐和性功能失调的发生。

目 录

作者的话

前言

性生活的基本知识.....	1
生殖系统的构造和功能.....	10
男性生殖器官.....	11
女性生殖器官.....	13
男女生殖系统的异同点.....	18
生殖系统发育异常.....	21
生殖器官功能的调节.....	25
性发育.....	32
男性机体的性发育.....	33
女性机体的性发育.....	36
性发育与健康状况和其它因素的关系.....	38
加速度现象.....	40
性教育的社会心理和生理方面.....	42
性活动的生理特点.....	67
性交的阶段及其顺序.....	67
性交的姿势和持续时间.....	76
性交的频率.....	77

什么时间性交更好·····	78
照明和性交·····	79
性生活的节律和性交过度·····	79
最初几个月的性生活·····	81
性亲近的生理反应·····	84
性节制·····	85
性适应·····	88
性生活卫生·····	90
结婚年龄·····	90
夫妻的合理年龄比·····	91
婚前的健康状况·····	93
性亲近的文明和美学修养·····	94
做爱游戏的技巧·····	97
对性生活的一些心理要求·····	102
性生活的强度·····	106
受孕、妊娠、分娩·····	110
避孕和生殖器官炎症·····	118
夫妻生活的和谐与不和谐·····	126
性不和谐·····	131
心理不和谐·····	133
妊娠中毒·····	137
自发性妊娠中断·····	137
避孕方法不当及其后果·····	138
不育症·····	139
酗酒和吸烟·····	139
不讲身体卫生、不遵守家庭中的交往规则·····	140

婚外性关系和离婚	141
性功能失调	143
治疗	151
手淫	153
手淫的治疗	161
中老年人的性生活	163
女子的初老期（退化第一期）	165
男子的初老期（退化第一期）	166
女子的老年期（退化的第二期和第三期）	167
男子的老年期（退化的第二期和第三期）	168
性生活不和谐和性功能失调的预防	170

性生活的基本知识

性生活属于生理本能。性生活的目的和极端重要性在于延续后代。

性功能分两个方面。一方面,它能给人以最强烈的快感、极度的欢乐和幸福。崇高而振奋的情感、高尚的爱情激情及真心诚意的渴望能揭示出世界的魅力和美好,发掘出人的完美和力量,同时也能激发起人在创造方面的积极性。

但性关系也有另一方面,即阴暗的一面。这方面往往与苦恼、精神上的痛苦、家庭悲剧以及那些羞于启齿的严重疾病相关联。

在男女隐私生活中不仅生理因素具有重要意义,心理的、个性的因素也同样具有重要意义。并且这后一种因素恰恰就是性交往中最复杂的一个方面。

随着性亲近而产生的心理情感方面和肉体情感方面的感受以及由此而引起的婚姻、家庭和性教育等问题至今在很大程度上还未搞清楚。正因为如此,近年来象性学(性生活的科学)这样一种知识领域才开始得到迅速发展。

性学涉及人生活的隐私方面,并把它置于科学的基础上加以研究。在宗教和神秘主义观念的影响下,千百年来人们对生活隐私方面的认识形成了一种错误的态度。由于严格禁

止对隐私生活进行科学的分析，从而逐渐养成了对所有涉及性关系问题的羞耻感，从而使巫术和招摇撞骗猖獗盛行。例如，如果一个人腹部、心脏出现疼痛感，他绝不会怀疑要立即去求医；然而如果生殖器官功能出现了毛病，情况就不一样了；如果在性交时出现了某些复杂情况，则更不是所有的人都会去求医的。

在性问题上的无知、过分腼腆或者过度放肆，通常都会导致婚姻的恶化，甚至失败。

不仅要使人们学会吃、喝、睡、工作和休息，而且要使人们学会理智地实现性功能。

人的性活动包括两个互相联系的功能：生殖功能和娱乐功能。生殖功能的目的是为了延续后代，而娱乐功能则是为了使人获得个人欢乐。

下面我们就着重谈一谈上述两种功能中最重要的一些特征。

社会制度往往规定了两性关系的基本原则，这些基本原则随着新的社会制度形式的出现而不断发生变化。

人的先天本性与从社会所确立的行为道德规范中获得的特点紧密地交织在一起，因而人生活的隐私方面也经历了人类本身所经历过的历史演变过程。

即使粗略地观察一下各个不同时代两性相互关系的结构，也会十分明显地发现，性本能的完善经历了多么复杂而漫长的道路。

马克思在深刻地研究了家庭问题之后，第一次指出，两性关系与社会制度紧密相联。婚姻和家庭是在一定的经济发展阶段中产生的社会法规。

资产阶级的著述硬说，一夫一妻制婚姻（一夫一妻制）从来就是象当今的婚姻形式那样存在于人世。然而这是不符合实际的。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》这篇文章中科学地论证了婚姻和家庭的复杂演变过程。

在人类历史的早期并不存在婚姻和家庭。原始社会制度的特点是，人们联合在各个群体里，以保证自己的生存和抵御自然的威胁力量。性交关系是杂乱的，固定的婚姻配偶是罕见的例外。

氏族社会的出现导致了群婚的产生，群婚又分几种不同类型：血缘家庭——婚姻关系限制在同代人的范围内，不同代（父母和子女、祖父和外孙女）之间禁止性交；群婚——同一氏族的一群男人与另一氏族的一群女人生活在一起，氏族内部禁止性交。

由几个男人共同占有几个固定的妇女做妻子的普那鲁阿婚姻也是一种群婚形式。男女的权利是平等的。

在母权制时代，妇女拥有特殊的地位。妇女照顾子女，支撑家庭，因此按母亲来确定血缘关系。男子象早些时候那样，仍从事打猎和捕鱼，他们一年有很长时间离开居住地。妇女享有自由并且在社会中受到尊敬。就在这个时候开始出现了对偶婚姻——一夫一妻制家庭。

随着生产力的发展（畜牧业和农业的出现）和私有财产的产生，家庭经济失去了意义，同时妇女也丧失了家庭中的领导权。男子的劳动成了经济的主要因素。家庭的领导权和管理权转移到男子身上。这时候出现了父权制家庭。

在父权制取代了母权制之后，对偶婚姻向有利于男子需

要的方向发展。婚姻关系中娱乐的、能产生个人愉快的一面开始占据首位。常常允许一夫多妻和妻妾共同生活。女子在某程度上成了供男子娱乐的对象。

随着阶级社会的出现，一夫一妻制家庭最终巩固下来。随着私有财产的出现产生了各种形式的不平等，其中包括男女不平等。男子开始享有无限的权力，使女子完全依附于自己。

在以后的相互更替的社会结构中，一夫一妻制家庭是公认的家庭。

人的性活动的社会道德也不断发生重大变化。在原始社会中，粗鲁的自然主义占优势，生殖功能被提到了首位。后来，在阶级社会中，性活动开始分化出娱乐的一面，并与生殖功能并列。出现了过分好色——对肉体享受的崇拜。性道德问题反映在古代的风俗、舞蹈、宗教仪式(男孩的割礼)上。

性欲的娱乐方面在东方的某些国家中变为宗教崇拜。在著名的神学哲学论著《爱欲经典》中阐述了婚姻的各种技艺并作了相应的评注。

在中世纪，节欲和禁欲主义的这种惩罚道德占了统治地位，其表现形式往往具有荒唐的性质。色欲、肉欲逐渐退居到最小限度。使人忘掉对上帝之爱的“卑鄙的”肉欲受到鄙视，这种做法为基督教禁欲主义奠定了道德基础。教会典籍和绘画形象地反映了当时神与诱惑之间的斗争的情形。

取代中世纪的是文艺复兴时代，这一时代恢复了爱情的名誉并把健康的肉体欢乐归还给过去被认为深重罪孽的两性关系。然而这一时代健康的色欲在17、18世纪的贵族阶层中逐渐变成了淫乱放荡和性刺激的过分追求。

资产阶级道德把得到净化的肉欲和色情当做不需要的，使人脱离其崇高劳动使命的东西抛弃了。事业的成功、资本的积累被提到首位。性关系的这些原则在正在发展的资本主义社会初期阶段具有一定的进步意义，这是因为这些原则制止了疯狂的性欲泛滥。然而这又导致了另一极端——把性爱的那种使人心醉神摇的方面降低到了例行公事的程度，而把妇女几乎摆到了女仆的地位。

一些进步的活动家——进步的作家、哲学家、科学家——又重新奋起捍卫人权。

家庭应建立在互爱互敬的基础上。女子应象男子一样享有爱的权利。

当代，男女之间隐秘的相互关系已开始建立在新的崇高的人道原则上，并且社会的观点在性问题上正起着十分重要的作用。

资本主义社会的工业化、城市的发展导致了更多的性自由信徒的出现。最近二、三十年来高度发达国家的婚姻家庭指数下降了。在美国，1981年240万起婚姻中就有120万起离婚。

根据国外研究人员的资料，有 $2/3$ 的14-19岁的青年人在婚前就已开始性生活，只有 $1/3$ 的20岁以上的青年人是结婚时开始性生活的。

正如N. C. 科恩(1973年)正确地强调的那样，妇女参加社会生产活动对性道德产生了重大影响。

以前为妇女规定的性道德规范比男子的要严格。现在这些性道德规范正在不断地遭到削弱。

性主动性的抑制因素，诸如对流言蜚语、对性病的恐惧和

不希望怀孕等，现在在相当大程度上已失去了意义，因而过分的性自由大肆泛滥也就不足为怪了。

资本主义国家的性狂热早已超过了所能容许的限度。

苏联和其他社会主义国家科学地制定了性关系准则。

在资本主义社会中，婚姻在大多数情况下是建立在物质考虑上的。马克思和恩格斯在《共产党宣言》中指出，资产阶级撕下了罩在家庭关系上的温情脉脉的面纱，把这种关系变成了赤裸裸的金钱关系。

婚姻变成了合法形式掩盖下的商品交易，个人的欲望要服从于物质利益，建立家庭在某种程度上成了生意上的事情。

妇女历来竭力捍卫自己的权利并为真正的爱情而奋斗。科学共产主义的奠基人指出，妇女由物质障碍下解放出来并获得个人的幸福，只有通过社会革命的途径才能实现。伟大的十月社会主义革命给妇女带来了与男子一样的自由和平等。妇女开始与男子一样平等地创造新社会和新文化。社会主义社会中男女在经济上独立自主，这就为纯洁真诚的、摆脱了商品交易的男女关系创造了现实的前提。苏联有为建立在互敬互爱基础上的婚姻所必需的一切社会条件。缔结婚姻是一项重要的社会活动，它反映了公民的权利、自由受到保障的程度和人们社会觉悟的程度。正因为如此，1917年12月17日和20日苏联颁布了法令，规定缔结婚姻的人不受教会的影响，不受民族的限制。结婚已无必要取得父母、保护人的同意。婚姻开始以自愿为基础。

家庭在国家的帮助下对青年一代进行身体养育和道德教育。家庭成为造就其成员社会道德面貌、培养他们对待劳动