

我们的第一本好孕手册



知性妈妈孕产一本通

要个 健康的 宝宝

- 孕前生活新安排
- 孕前营养加油站
- 孕前饮食宜与忌
- 选择好受孕时机
- 提高孕能力的方法
- 早孕预备课程

YAO ANG
 OBAO



● 屠海燕 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

我们的第一本好孕手册



知性妈妈孕产一本通

要个健康的宝宝

●屠海燕 编著



YAO GE JIANKANG
DE BAobao

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

要个健康的宝宝 / 屠海燕编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5752 - 1

I. 要… II. 屠… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②优生优育—基本知识 IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180781 号

要个健康的宝宝

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 8.875
字 数 310 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5752 - 1
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

首先 婚前,你该了解哪些优生知识

本篇导读:当一对年轻夫妇准备迎来自己爱情的结晶——一个新生命的孕育时,他们一定希望自己的孩子能像花朵一样健康地发芽、茁壮地生长。父母作为新生命的孕育者和培育者,就如同生命花园中的园丁,选种、栽种、培土、营养、修剪……只有每一步的精心呵护,才能培育出一个健康、聪明、优质的宝宝!

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 1. 婚前,你要了解的性知识 | 2 | 积极进行婚前卫生咨询 | 27 |
| 认识男性生殖器官 | 2 | 3. 新婚期生殖健康保健 | 29 |
| 认识女性生殖器官 | 5 | 如何度过新婚之夜 | 29 |
| 弄清与性有关的几个基本概念 | 8 | 处理好新婚期发生的性障碍 | 33 |
| 认识一下性行为过程 | 11 | 常见性功能障碍及其治疗 | 35 |
| 比较男女性行为活动中的差异 | 14 | 新婚避孕知识及计划受孕方法 | 39 |
| 2. 婚前生殖健康保健 | 16 | 4. 优生,从择偶开始 | 41 |
| 走进生殖健康,促进优生 | 16 | 优生包含哪些内容 | 41 |
| 主动接受婚前卫生指导 | 18 | 近亲结婚要不得 | 42 |
| 必须坚持婚前医学检查 | 25 | 优生的最佳结婚年龄 | 43 |
| | | 提前制订优生计划 | 45 |

第 1 篇 有备而孕做计划

本篇导读:既然你们已经走上了准备做父母的奇妙旅程,现在就是你们面对挑战的时候了。当你要为做什么样的父母做出选择时,必须要考虑一些关键问题,为你们能孕育一个健康、聪明、优质的宝宝做好各种生理和心理、精神和物质上的准备。



孕前必修课 怀孕,你做好准备了吗

想一想,要不要做父母	48
投资一份感情	51
孕前父母的受孕准备	53
妻子孕前丈夫的“培优”行动	56
选择何时做父母	58
把握人体生物钟规律	62
果断停止避孕	64

优生行动 以新方式,展开一次性生活

让做爱充满激情	66
尽快迎接宝宝的到来	67
几种测定排卵时间的方法	68
保证精子的活力和数量	71
受孕的最佳体位	72
别让不利的姿势干扰受孕	73
放松点,你们就会有机会	74
用爱抚增加受孕机会	75
身体在悄悄变化——怀孕了	76
男孩还是女孩,像个“游戏”	78

重点指导 用心了解:从遗传到优生

种瓜得瓜,种豆得豆	80
-----------	----

遗传病与胎儿性别 父母血型不合,事关宝宝健康

同病不宜相恋	85
哪些遗传病患者不宜结婚	86
哪些遗传病患者不宜生孩子	87
哪些病与母亲遗传有关	88
哪些父母会把不健康带给孩子	88
怎样预防遗传病儿的产生	91
遗传性疾病与一般疾病的不同	93

遗传病的防治 优生“圣经”50条

非常关注 把脉不孕不育症

什么叫不孕症	99
受孕的必备条件	99
女性不孕的可能因素	100
男性不孕的可能因素	102
不孕的其他因素	102
不孕症的检查	103
女性不孕症的有关疾病治疗	105
女性不孕症的辅助食疗	106
女性不孕症的中药治疗	109
正确对待不孕症治疗,别让心头蒙上阴影	111
寻求专家的帮助	113

第 2 篇 孕前营养加油站

本篇导读：一个肉眼看不见的受精卵经过 280 天的生长发育，出生时体重达 3~4 千克重，这种巨大变化的物质基础就是营养。因此，合理的营养是优生和胎教的保证。

■ 孕前必修课 孕前营养原则 … 115

土肥苗才壮 …………… 115

健康源于合理的膳食与营养
…………… 117

青年女性营养原则 …………… 119

新婚期饮食调养 …………… 120

蜜月期的营养补充 …………… 121

孕前营养原则 …………… 123

■ 优生行动 孕前“加油” …… 125

孕前营养需“充电” …………… 125

孕前营养策略 …………… 126

孕前营养食谱 …………… 129

哪些食物可助性 …………… 134

哪些食物能提高生育能力 … 138

孕前贫血的营养调治 …………… 140

■ 重点指导 孕前的养性食疗 … 142

女子性冷淡的食疗 …………… 142

习惯性流产的食疗 …………… 143

男性性功能减退的食疗 …… 144

阳痿的食疗 …………… 145

早泄的食疗 …………… 147

少精的食疗 …………… 147

遗精的食疗 …………… 149

男子不育症的食疗 …………… 150

孕前的中医调养 …………… 151

■ 非常关注 孕前饮食宜与忌 … 154

蜜月期的“多食少碰” …… 154

孕前饮食“红灯” …………… 156

孕前需排毒 …………… 158

排毒食物有哪些 …………… 159

第 3 篇 孕前保健大行动

本篇导读：为了给优孕提供一个良好的基础，准父母一定要在孕前进行一次全面的保健大行动，为优生提供一个健康、优质的身体保证，让宝宝在“肥沃的土壤”里扎下根。

■ 孕前必修课 身体，准备好了吗

…………… 163

孕前的身体检查 …………… 163



孕前准妈妈身体的必要准备	165
孕前准爸爸身体的必要准备	168
孕前锻炼与运动	170
优生行动 孕前的健康保健 ...	172
认真回答下列问题,进行孕前健康 评估	172
胎前环境的健康保健	173
胎内环境的健康保健	175
把握好最佳受孕条件	175
阻止性病传染给胎儿	176
阻止其他感染传染给胎儿 ...	177
避免孕前用药	178
不要养宠物	179
孕前注射预防针	180
准爸爸在妻子孕前的保健 ...	183
准父母要有规律的性生活 ...	185
孕前6月的优孕计划	186

重点指导 孕前,还身体一个健康	190
影响优生的肝炎	190
影响优生的心脏病	191
影响优生的糖尿病	192
影响优生的慢性肾炎	193
影响优生的结核病	194
影响优生的甲状腺功能亢进 ...	195
影响优生的系统性红斑狼疮 ...	196
影响优生的贫血	197
影响优生的性病	198

非常关注 让性病走开,打开优生 之门	199
关注淋病	199
关注梅毒	200
关注软性下疳	202
关注尖锐湿疣	202
关注非淋菌性尿道炎	203
关注艾滋病	204

第4篇 孕前生活新安排

本篇导读: 准父母良好而科学的生活是优孕的保证,也是孕育一个健康胎儿的基础。只有以科学的态度合理安排好孕前生活,才能在一个良好的生活状态和生活环境中,迎来你们期盼已久的健康、优质的新生命。

孕前必修课 从改变自己开始	207
改变吸烟喝酒的习惯	207
改变喝咖啡和茶的习惯	208
禁止吸食毒品	209
改变洗热水澡的习惯	210

改变长时间上网的习惯	210
改变天天化妆的习惯	211
改变经常吃盒饭的习惯	212

优生行动 进入健康的生活状态	214
健康生活状态1:戒嗜酒	214

健康生活状态 2: 有规律	215
健康生活状态 3: 善饮食	217
健康生活状态 4: 慎用药	218
健康生活状态 5: 勤锻炼	222
健康生活状态 6: 造环境	224

重点指导 制定一份优孕生活计划

.....	226
想好做哪类父母	226
耕耘优孕的“沃土”	227

让生命在高潮中降临	230
了解基本的胎教知识	230
优孕备忘录	240

非常关注 避开不良的受孕环境

.....	243
隔绝工业环境污染	243
远离生活中的污染	245
隔绝弓形虫病感染源	246
注意不良的原生环境影响	247

最后 早孕预备课

本篇导读: 祝贺你们,你们已经做好迎接一个新生命的孕育准备了。有一天,或许准妈妈突然感到身体有一些异样,然后你们被告之——你们就要做爸爸、妈妈了!

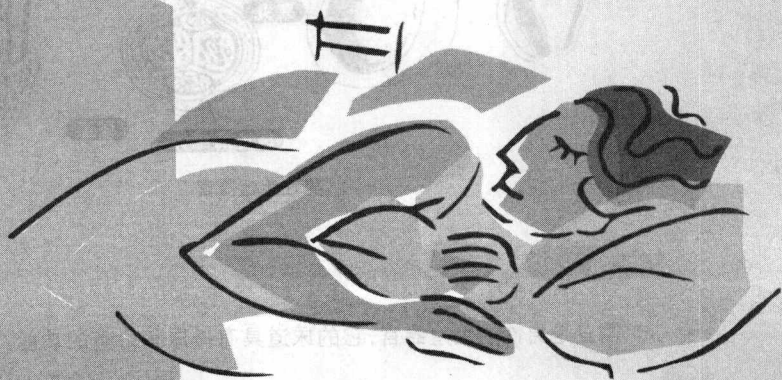
1. 做好早孕准备	250
估计预产期	250
重视产前检查	251
准爸爸要帮助妻子“怀孕”	253
准爸爸是胎教的助手	254
2. 关于胎儿	257
谈谈胎盘	257
谈谈羊水	258
谈谈脐带	260
谈谈胎动	261

3. 关注特殊孕情	263
流产	263
保胎	265
早产	266
过期妊娠	268
4. 关注妊娠异常	269
妊娠中毒症	269
妊娠合并糖尿病	270
妊娠肝内胆汁淤积症	271
妊娠高血压综合征	272

首先 婚前,你该了解 哪些优生知识

>>>

- ▶ 当一对年轻夫妇准备迎来自己爱情的结晶——一个新生命的孕育时,他们一定希望自己的孩子能像花朵一样健康地发芽、茁壮地生长。父母作为新生命的孕育者和培育者,就如同生命花园中的园丁,选种、栽种、培土、营养、修剪……只有每一步的精心呵护,才能培育出一个健康、聪明、优质的宝宝。
- ▶ “婚前,你要了解的性知识”(见 2 页)可以帮您掌握生命最基本的科学,为您即将到来的新婚之夜做好身和心的准备;做好“婚前生殖健康保健”(见 16 页)是确保优生的重要前提;为了帮助您孕育一个健康聪明的宝宝,我们会在“新婚期生殖健康保健”(见 29 页)中告诉您新婚期生殖保健的知识,希望能给您关于性生活和生命孕育的最切实的帮助;当然,一个新生命质量的高低还取决于播种生命的那颗种子,所以,您一定要记住——“优生,从择偶开始”(见 41 页),它会教您如何避开孕育生命的最初风险。





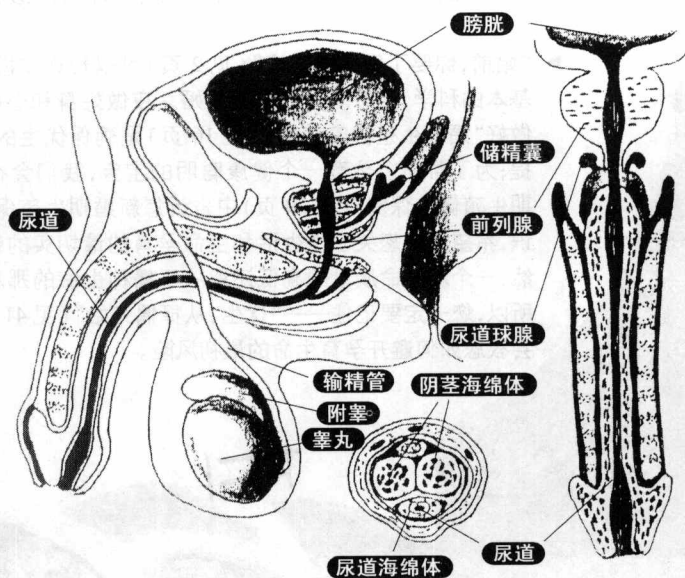
1

婚前,你要了解的性知识



认识男性生殖器官

正常成年男性的生殖器分内、外两部分。内生殖器包括隐藏在身体内的睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等,外生殖器包括阴茎、阴囊。



男性生殖器官

阴茎

阴茎是男性的生殖器官,它的尿道具有排尿和射精的功能。从形态上看,

阴茎有勃起和松弛两种状态。通常情况下,阴茎呈松弛下垂状,当性兴奋时它才勃起。阴茎松弛时的长度一般为7~11厘米,勃起时为9~18厘米,平均长12厘米。在这要说明的是,由于地域、人种的不同,男性阴茎的大小个体差异很大,身材高大的男子阴茎不一定也大;松弛时较大的阴茎,勃起时增长的幅度也不一定大。



阴囊

阴囊附着于阴茎下边,为皮肤囊袋构成,其内包含两个睾丸,阴囊膈将其分为左右两部分,通常左侧比右侧低。阴囊的皮肤呈褐色,柔软而富有弹性,有很多皱褶。表面生有稀疏而弯曲的阴毛,阴囊壁内含有一些肌纤维,有明显的收缩作用,敏感性高,稍有刺激即反应。阴囊对温度的冷热变化反应最为敏感,受冷时皮肤收缩,受热时皮肤松弛,借以调节阴囊的温度。这种变化实际上是人体的一种重要机能,以利精子的生存和发育。

睾丸

睾丸位于阴囊内,为一对,容易在体表摸到。睾丸呈卵圆形,每个重10~15克,我国成年男子的睾丸体积在15~25立方厘米之间,大多数为20立方厘米。睾丸是男性的生殖腺,即产生精子与分泌雄性激素的器官。

胚胎发育时,睾丸位于腹腔内,以后慢慢下降到阴囊,如果胎儿出生后未下降到阴囊,医学上称之为隐睾。有的人生来就没有睾丸,医学上称之为先天性无睾畸形;有的人睾丸发育很小,且曲细精管发育不良,乳房女性化,体型小而胖,医学上称之为克氏综合征或原发性睾丸症;有的人睾丸比正常人小得多或只有花生米样大小,医学上称之为睾丸发育不全或睾丸不发育。睾丸功能不全者,无法生育。

附睾

附睾呈新月形,紧贴睾丸的上端和后缘,附睾分成头、体、尾三部分。附睾主要由附睾管组成,睾丸的睾丸网汇集成10~15条输出小管与附睾管相连。附睾上皮具有吸收、分泌和浓缩功能,睾丸内的精子尚未成熟,没有受精能力,必



须在附睾内停留一段时间才能成熟,人类精子在睾丸中运行约为 12 天。

附睾尾部是精子贮存的地方,具有重要的吸收、分泌、免疫机能,为精子在形态和功能上的成熟提供了合适的环境。精子通过附睾的过程,逐步获得了运动能力和受精能力,精子在这里能存活 32 天。

输精管

>>>>>>

输精管是附睾管的直接延续,大约有 50 厘米的长度,上起于附睾管,下止于射精管。输精管分为睾丸部、精囊部、腹股沟部及盆部四个部分。其中以阴囊段的精索部位最表浅并非常游离,是男性进行绝育术结扎输精管的最佳部位。

射精管

>>>>>>

射精管是由输精管囊腹与囊腺排泄管汇合而成。输精管从腹股沟管进入腹腔后,立即向内下弯行而进入小骨盆腔,最后达到膀胱底的后方,两侧输精管逐渐接近,管腔开始膨大,形成输精管壶腹。壶腹的下端变细与囊腺的排泄管汇成射精管,射精管长约 2 厘米,行走于前列腺中叶与后叶之间,末端开口于前列腺部尿道的精阜。射精管口平时闭合,只有射精时才开放,一旦患炎症管口阻塞,则不能使女方受孕。

精囊腺

>>>>>>

精囊腺为附属腺体中最大的分泌腺体,位于膀胱底后方、输精管壶腹的外侧,是一对长椭圆形的囊状器官,其排泄管与输精管末端合成射精管。精囊腺分泌黄色黏稠状的液体,精液的 60% 由它组成,内含丰富的果糖和前列腺素等,为精子营养、运载、受精所必需。它可促进子宫颈接受精子,促进精子与卵子相遇而受精。

前列腺

>>>>>>

前列腺为附属腺体中体积最大的实质性器官,质地坚硬,呈栗子形,由腺体、纤维和平滑肌组成。前列腺有 40~50 个泡状腺体,分泌的前列腺液约为全部精液的 30%,色白,有特别味道,内含含有前列腺素及尖糜蛋白酶,可使凝固的精液液化,便于精子活动。

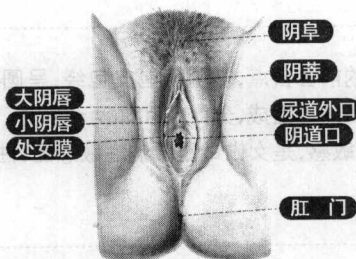
尿道球腺

尿道球腺是两个豌豆大小的球形器官,位于尿道球的两侧后上方,以细长的排泄管开口于前尿道。该腺分泌少量蛋白样黏液,在性兴奋过程中,使阴茎头润滑,便于性交。



认识女性生殖器官

正常成年女性的生殖器也分内外两部分。外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺和处女膜等,内生殖器包括阴道、子宫、卵巢、输卵管。



女性外生殖器官

大阴唇

大阴唇为一对纵形隆起的富含纤维脂肪组织的皮肤皱襞,大阴唇在中线处合拢,覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口,起保护作用。大阴唇皮肤含有较丰富的血管、淋巴管、神经,性兴奋时,大阴唇从中线向外张开,使阴道口暴露,同时变厚,体积增大2~3倍。

小阴唇

小阴唇为位于大阴唇内侧的一对较薄的纵形





皮肤皱襞,在前方包绕阴蒂成为阴蒂包皮。小阴唇含脂肪少,表面光滑,不生长阴毛,富有弹性。小阴唇皮下为致密结缔组织,其中含有丰富的静脉丛、较多的弹力纤维及少量平滑肌,脂肪组织极少。小阴唇内表面为性敏感区,性兴奋时,小阴唇充血、膨大,体积增大2~3倍,性交时,小阴唇增大可使阴道有效长度增加。

阴阜

两侧大阴唇在前方合并为阴阜。它是位于耻骨联合前的圆形皮肤隆起,皮下脂肪较厚,富有皮脂腺和汗腺,皮肤上长有阴毛,呈倒三角状,向下覆盖至大阴唇。女性发育成熟后,阴阜丰满而富有弹性,在性活动中有缓冲的作用。

阴蒂

阴蒂位于大阴唇的前会合点,被阴蒂包皮包绕,呈圆柱状,长约4厘米。它由两个能勃起膨胀的海绵体组成,分为头和体两个部分。阴蒂上有丰富的感觉神经末梢,对触觉十分敏感,是女性最重要的性敏感区,性兴奋时,它可勃起。

阴道前庭

阴道前庭位于两侧小阴唇之间的裂隙,呈梭形,中间较宽,两端较狭窄。前庭中央为阴道口,阴道口周围有处女膜或处女膜痕。阴道口上方为尿道口,尿道口边缘左右各有一个尿道旁腺开口,在前庭两侧各有一个前庭大腺开口。

前庭大腺

前庭大腺位于阴道口两侧,共有一对,为两个黄色小球,开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时,它分泌大量液体,润滑阴道。

处女膜

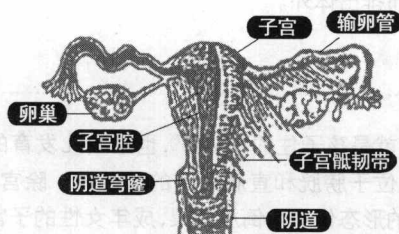
处女膜为环绕阴道口的薄膜状结缔组织皱襞,位于阴道与阴道前庭分界处,是中间有孔的薄膜,厚约2毫米,有小血管分布。第一次性交时,处女膜破裂,并伴有轻微疼痛和少量出血。处女膜破裂后,边缘不整齐,残迹称为处女膜

痕。未婚女性,也可因剧烈的运动而使处女膜自行破裂。

阴道

阴道是女性性交的器官,是排放月经和分娩胎儿的通道。它是前后较扁、内腔狭窄的潜在性管道,通常长7~8厘米,极富伸展性,阴道黏膜有很多皱褶,在性交或分娩时这些皱褶可以伸展开来,使阴道变宽。性兴奋时,阴道壁中的小血管高度充盈而渗出大量液体,使阴道壁润滑,便于性生活。

阴道壁经常有细胞脱落,脱落的细胞混杂在阴道的分泌物中形成了白带,正常的白带不会引起炎症。



女性内生殖器官

卵巢

卵巢为女性的生殖腺,是产生卵子和分泌女性性激素的器官。成年女性的卵巢约为成人的拇指大小,呈偏椭圆形的卵形物,左右各一,表面凹凸不平。卵巢产生两种主要的性激素,即雌激素和孕激素。其中,雌激素由卵泡细胞分泌,孕激素由卵巢黄体产生。此外,卵巢还能产生少量的雄激素。

通常情况下,每28天,两个卵巢中一个卵巢的卵泡破裂,排出一个卵子。下一个月由另一个卵巢排卵,卵巢排卵是相互轮番进行的。排卵后剩下的卵泡细胞转换成黄体,黄体分泌黄体激素(或称黄体酮),能使子宫黏膜增厚和乳腺增大,有明显的助孕作用。如果发生妊娠,黄体可在6个月内消失,如果未妊娠,在排卵后两周内消失,随之引起月经。

排卵的时间,一般是在两次月经之间。卵子从卵巢排出后,其受精能力仅维持1~2天。受精卵内有46个即23对染色体,其中有精子和卵子染色体各23个。这些染色体决定着新生个体的遗传特性,男女性别也取决于精子和卵子核



内性染色体搭配的机会。

输卵管

输卵管是一对细长的管状器官,有两个开口,内侧开口于子宫腔,外侧开口于腹腔。正常女性的输卵管长 10~12 厘米,精子与卵子的结合就在输卵管内进行。

受精卵在输卵管内一边进行分裂,一边向子宫内推进。受精卵进入子宫后,植入子宫的黏膜中,即称为妊娠;如果受精卵由于某些原因而停留在子宫黏膜以外的任何部位,称为异位妊娠或宫外孕;如果卵细胞没有受精,则随着月经期子宫黏膜脱落而排出体外。

子宫

子宫,顾名思义就是孩子住的“宫殿”,也是胎儿发育的地方。它是壁厚中空腔小的肌性器官,位于膀胱和直肠之间的盆腔内。除宫颈前面以外,子宫全被腹膜包裹。子宫的形态像一个倒放的梨,成年女性的子宫长 7~8 厘米,最大宽径为 4 厘米,厚约 3 厘米,子宫分宫底、宫体和宫颈三部分。

子宫体的内腔为子宫腔,为前后扁的倒三角形裂隙,正常女性的避孕环就放在这里。输卵管开口于子宫腔,靠近输卵管子宫口的子宫腔部分称为子宫角,这个部位的子宫壁较薄,因而在做刮宫人流术时应注意避免损伤这个部位。子宫颈向下开口于阴道。子宫借 4 对韧带固定于盆腔中。

子宫随其功能的改变,形态和体积可有很大的变化。妊娠的子宫不但宫体随着月份而增长,肌肉也随着月份增加而增厚;老年女性绝经后,子宫可逐渐萎缩变小。



弄清与性有关的几个基本概念

性是人类一种自然的需要,是男女双方产生爱情的生理基础,也是孕育新生命的必备条件,更是两性间相互的强烈吸引。

因此,当男女双方产生了爱情进而发展为渴望性的结合并组成家庭时,就必须了解人类生活中不可缺少的性。正确了解、理解并运用性知识不仅是青年男女开始正常性生活的必要条件,也是每个男人和女人对人类自身认识和把握

的开始。

性爱与性欲

>>>>>

性爱,顾名思义是人类基于性本能而产生的一种爱欲。从大的角度讲,它既包含了精神上的异性情爱,又包含了异性间的肉体情欲。当然,这两个方面常常是分不开的,往往是水乳交融,人们常常将之归结为一个词——爱情。

性爱是人类所有感情中最为强烈、最具个性色彩也最复杂的一种情爱,它是人的理智、精神、肉体的综合,是一切情感的基础,也是人类社会延续的一种必然前提。

人类的性爱不同于动物的爱,它不仅具有动物生理本能的一面,更具有人的社会性的一面。也就是说,性爱在人类生活中应该受到道德规范的制约,具有高尚的道德。具体说来,人类的性爱应具备以下4个特征:一是性爱的指向性。性爱指向异性,只有异性相爱才是性爱所应有的健康心理表现;二是性爱的专一性,性爱的对象应该是指向专一选定的、无血缘关系、允许范围内的异性;三是性爱的非占有性,性爱中的男女双方必须将爱情建立在相互尊重、相互信任、没有猜疑、没有占有的基础上,彼此保持独立,不强占不屈从;四是性爱的忠诚性,忠诚是性爱的基础,也是性爱高尚情操的重要体现,男女双方只有以诚相待,彼此忠实,性爱才能保持永远。

性欲是指男性和女性进入青春期后,对异性的一种自然的生理和心理现象,它是人的一种本能。具体地讲,性欲是指在具有适当的性刺激条件下出现性兴奋、有要进行性行为活动的欲望,也可以是人在有意识或无意识的性行为活动中,能够获得身心快感的一种欲望。

医学专家认为,从生物学角度看,性欲是个体为了种族的延续和繁衍,而有与异性进行性行为活动的一种强烈欲望;从生理学角度看,性欲是一种人性的客观存在,它具有相应的生物学标志并能够加以控制,男性可以检测阴茎充血和勃起程度,女性可以检测阴道壁充血程度和阴道渗液数量;从心理学角度看,性欲可以表示不同年龄阶段的心理反应和感受程度。

性欲的冲动来自3种刺激:自身性激素刺激、心理刺激(记忆、思维、想像)和感官刺激(以生殖器官的接触和性敏感区的抚摩最强烈)。

性欲包括接触欲和排泄欲。接触欲可以认为是一种广义的性欲,是人类终生存在的一种本能欲望,它是指盼望或企求与异性身体接触的欲望,包括接吻、抚摩、身体紧贴以及外生殖器的直接接触,这种接触能够增强性的兴奋性。排泄欲可以认为是一种狭义的性欲,受年龄影响较明显,以青春期之后的一段时