

○ 重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

性健康 有问必答

XINGJIANKANG
YOUWENBIDA

徐晓阳 吴宗辉 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

性健康 有问必答

XINGJIANKANG
YOUWENBIDA

徐晓阳 吴宗辉 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

性健康有问必答 / 徐晓阳, 吴宗辉主编. — 重庆 :
西南师范大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5621-9150-6

I. ①性… II. ①徐… ②吴… III. ①性知识 - 问题
解答 IV. ①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第007055号

性健康有问必答

徐晓阳 吴宗辉 主编

责任编辑: 翟腾飞

装帧设计:  闰江文化

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司 · 瞿勤

出版发行: 西南师范大学出版社

网 址: www.xscbs.com

地 址: 重庆市北碚区天生路2号

邮 编: 400715

电 话: 023-68868624

印 刷: 重庆长虹印务有限公司

幅面尺寸: 158 mm × 228 mm

印 张: 16.75

字 数: 203千字

版 次: 2018年8月 第1版

印 次: 2018年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-9150-6

定 价: 36.00元

编委会

主 编

徐晓阳 重庆医科大学

吴宗辉 西南大学

编 者 (按姓氏音序排列)

陈雅萍 重庆市中医院

程 杰 西南大学医院

甘 丽 重庆医科大学

关思齐 重庆医科大学

郭慧云 西宁市人民医院

李 娟 西南大学医院

李 梨 重庆医科大学

李志明 贵州医科大学

梁怀予 重庆医科大学

刘 坤 资阳市中医院

彭俊男 重庆医科大学

寿 然 重庆医科大学

王 荔 重庆医科大学

吴 莹 重庆医科大学

徐兴沛 重庆医科大学

杨晓喆 重庆医科大学

张艳博 重庆医科大学

张雪蕊 重庆医科大学

郑佳昶 西南大学医院

编写秘书

张艳博 重庆医科大学

陈雅萍 重庆市中医院

前言

P R E F A C E
+00+

《礼记》中说：“饮食男女，人之大欲存焉。”说的是人生不离两件大事：饮食、男女，即食欲和性欲。性，给生活带来欢愉，维系家庭关系的稳定，是人类繁衍不息的源泉。

然而长期以来受封建思想的影响和严重束缚，在我国，“性”常常被人们视作“禁区”，人们对有关“性”的话题极为敏感，或谈性色变，或讳莫如深、避之不谈，致使在相当长的一段历史时期内，我国的性学发展举步维艰，性教育更是一度成为空白。当今虽有地区开展了学校性教育工作，也多为试点，且备受争议，更多的学校则采取放任自流的态度，实际上是在回避问题。事实上，对性的回避不能纠正人们对性的各种错误认识，青少年的很多性知识谬误在成年乃至婚后仍然存在，更无法避免各种性问题的发生。

本书以婴幼儿期到成年再至老年期各个年龄层次人们的性健康问题为线索，讲述了性生理、性心理、性伦理、性罪错、性法制以及避孕与优生、性自我保护、疾病与性等方面的知识。希望本书能及时解决人们的性关切和性焦虑，并成为在面临新的性挑战时的负责任的、符合新世纪性道德水准的参考书。

《性健康有问必答》是针对广大人民群众性健康知识科普书籍，具有以下三个方面的特点。

第一，读者年龄的延展性。从出生到死亡贯穿终身都需要性教育，目前市场上的性健康读本多针对青少年，而成年人这个更大的群体缺乏科学、有效的知识来源。本书介绍了从儿童、青春期、新婚期、中年到老年期等各个时期常见的性问题，疾病、药物、生活方式等对性的影响，以及性传播疾病的防治措施，符合各年龄层次人群的性健康知识需要。

第二，读本的科学性。在当今时代里，人们获取信息十分便捷，但内容良莠不齐，没有一定专业知识的人们往往缺乏辨别能力，易被误导，因此读本的科学性非常重要。当今知识更新迅速，我们深深体会到只有与时俱进、不断创新，才能切实抓好性教育工作，而不是把它当成权宜之计或只做表面文章。

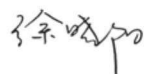
第三，读本的科普性和创新性。本书是面向没有医学基础的广大群众，因此读本深入浅出，通俗易懂，有较强的说服力和感染力。我们以读者喜闻乐见的问答形式，结合案例和故事，理论与实践相结合，配合漫画，编撰出一本“立足于科，着眼于普；动之以情，晓之以理；文字优美，图文并茂；权威专业，浅显易懂”的能使公众易于并乐于接受的科普读物。

本书可作为家庭中成年人提升自身生活质量、维持家庭和谐幸福的教育读本，也可作为各级教师、医生、心理咨询师和专家学者的工作参考书。

重庆市性学会是在重庆市科学技术委员会领导下，由重庆医科大学、西南大学、陆军军医大学、四川美术学院等院校性医学研究者组成的学术性团体。学会本着“以人文关怀为信仰、以临床实践为根基、以公益为导向、秉承严谨的治学精神”，旨在更好地为大众谋“性”福、促进中国性健康学科的科学发展。学会自2003年成立以来，在

针对广大群众的性健康、性教育工作中一直不懈努力。

借此机会由衷感谢从事性科学以及健康教育领域的专业人员，正是他们在这一领域披荆斩棘、不辞辛苦，用严谨的学风和渊博的知识促进性健康教育的不断发展。本书虽已付梓，但难免存在问题和不足，期待和欢迎各位读者批评与指正。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '徐成' (Xu Cheng), with a stylized flourish at the end.

2018 年 6 月

目录

CONTENTS



一、儿童（婴幼儿）的性问题

- （一）婴儿那些事 /002
- （二）幼儿性意识 /009
- （三）儿童性好奇 /015



二、青春期的性问题

- （一）女生青春期羞羞事 /028
- （二）男生青春期羞羞事 /050
- （三）青春期男欢女爱 /063



三、新婚期常见性问题

- （一）初尝“禁果”两事 /078
- （二）“性福”生活有技巧 /083
- （三）为了宝宝“加把劲” /089



四、孕期、产后、计划生育的性问题

- (一) 孕期性生活 /094
- (二) 产后的那些“性”事 /098
- (三) 计划之中与之外的性生活 /104



五、中年女性常见性问题

- (一) 性欲 /114
- (二) 性唤起 /126
- (三) 性高潮 /130
- (四) 阴道痉挛 /134
- (五) 性治疗 /137



六、中年男性常见性问题

- (一) 中年“性”福 /142
- (二) 勃起功能障碍 /149
- (三) 射精 /154



七、更年期、老年人性问题

- (一) 更年期性问题 /160
- (二) 老年人性问题 /167



八、同性恋中的性问题

- (一) 认识同性恋 /174
- (二) 同性恋之爱 /179



九、疾病与性

- (一) 妇女之“友” /184

(二) 精神病人性意识 /192

(三) 残疾人的性 /196

(四) 药物与性 /201



十、环境、营养、生活方式与性健康

(一) 饮食与性健康 /206

(二) 居室环境与性健康 /214

(三) 日常习惯与性健康 /218



十一、性传播疾病

(一) 性病是“魔鬼” /226

(二) 梅毒 /233

(三) 淋病 /240

(四) 非淋球菌性尿道炎 /246

(五) 艾滋病 /250

二

儿童（婴幼儿）的 性问题

（一）婴儿那些事

（二）幼儿性意识

（三）儿童性好奇



(一)

婴儿那些事



1. 哺乳期妈妈服用避孕药是否会促使婴儿性早熟?



小困惑?

我已经吃过避孕药，然后又给宝宝喂奶，后来听说哺乳期服用避孕药对宝宝有害，是真的吗？宝宝会性早熟吗？



专家释疑

在哺乳期，母亲大多会忽视一些问题，服用一些含有雌激素的药物或食品，这些成分可以通过妈妈的乳汁传给宝宝。婴儿如果食用了含雌激素的食品或药品，可能导致乳房增大。其中，避孕药是最严重的一种。避孕药多含雌激素和孕激素等成分，服用后抑制排卵，以达到避孕效果。但对于婴儿来说，无论男婴、女婴，通过乳汁摄入过多雌激素、孕激素，会诱发婴儿性早熟。因此，特别提醒哺乳期的妈妈，尽量不要口服避孕药，也减少或尽量不

使用化妆品，尤其是含有激素或者是重金属的化妆品。

同样，哺乳期妈妈还应该注意以下问题：

油炸食物、脂肪高的食物。这类食物不易消化，而且油炸食物在油炸过程中营养已损失很多。哺乳期妈妈因消化力较弱，在哺乳期吃了这类食物对健康不利。

韭菜、麦芽水、人参等食物。这类食物会抑制乳汁分泌，导致母乳供给不足。

酒和香烟。少量的酒可促进乳汁分泌，对宝宝亦无影响；过量饮酒则会抑制乳汁分泌，也会影响子宫收缩，故应酌量少饮或不饮。严禁吸烟，如果妈妈在喂奶期间仍吸烟的话，尼古丁会很快出现在乳汁当中并被婴儿吸收。研究显示，尼古丁对婴儿的呼吸道有不良影响，并且母亲吸烟会导致孩子患急性或慢性中耳炎的可能性增加。

冷饭。冷饭易损伤脾胃，从而影响消化功能，还可造成腹泻。中医认为“热行寒滞”，生冷之物易致瘀血滞留，而引起产后腹痛、恶露不行等疾病。

腌制的肉、鱼。一般成人每天的食盐量为4.5～9克，根据平时习惯，不要忌食盐，也不要过量。哺乳期妈妈食盐过多，会加重肾脏的负担，对肾不利，也会使血压增高，故在哺乳期饮食要清淡，对妈妈自身健康有利，也对奶水质量大有好处。

药物。对哺乳期妈妈来说，虽然大部分药物在一般剂量下，都不会让宝宝受到影响，但仍建议哺乳妈妈在自行服药前，要主动告诉医生自己正在哺乳的情况，以便医生开出适合服用的药物，并选择药效持续时间较短的药物，从而使乳汁中的药量最少。



2. 男宝宝 5 个月大，阴囊空瘪是怎么回事？



小困惑？

我的宝宝已经有 5 个月大了。我有天在给孩子洗澡的时候，发现孩子的阴囊是空瘪的，摸不到里面的东西。孩子是怎么了？不会有什么病吧？



专家释疑

男婴阴囊是否空瘪，睾丸是否已降入阴囊，这是很容易被家长忽视的问题。一般来说，宝宝在母亲肚子里的时候，睾丸是在胎儿的腹腔中。怀孕 9 个月左右，睾丸可降入阴囊内。当新生儿出生后，可在男婴的阴囊内触摸到两个花生粒大小的东西，即睾丸。

我们把男婴出生后单侧或双侧睾丸未降至阴囊而停留在其正常下降过程中的任何一处的现象称作隐睾。你的宝宝已经 5 个月大了，现在阴囊是空瘪的，应该是隐睾症。家长应该重视。隐睾症应该什么时候治疗，这是很多家长比较关心的一个问题。隐睾症的最佳治疗时间是 2 岁之前。家长应及时发现，到医院做相关检查确诊后，尽早治疗。

时间是治疗隐睾症的关键，早发现、早治疗，效果也就越好。部分患儿在出生 1~2 个月可逐渐自行恢复。一般出生后 6 个月睾丸仍未下降，则之后自行下降的可能性很小。如果出生后 10 个月仍未下降，则应开始进行相关治疗。如果患隐睾症 2 岁后仍然没有发现，这时的治疗成功率几乎为零了。

睾丸需要在一个比体温低 2℃ 的环境中生存，如果睾丸长时

间在腹腔这种相对高温的环境中隐蔽，会造成睾丸明显萎缩，阻碍精子生成而致成人后生育能力下降或丧失。

目前，对于隐睾症主要采用激素治疗法和睾丸固定术。激素治疗法是使用绒毛膜促性腺激素或促性腺激素释放激素来治疗，通过调节下丘脑—垂体—睾丸这条内分泌轴，促使睾丸下降；睾丸固定术是通过手术将睾丸固定在阴囊内。如果激素治疗无效则应采用手术治疗。



3. 宝宝什么时候断奶最好？



小困惑？

我今年26岁，第一次生宝宝，很多事都不懂。我家宝宝快7个月了，牙齿已经长出来2颗了，喂奶的时候咬得我很痛，我想给宝宝断奶。宝宝的最佳断奶时间是什么时候？



专家释疑

医建议，宝宝出生后的前6个月只进行母乳喂养，然后母乳搭配固体食物喂养到1周岁，不过如果条件允许，宝宝也愿意，哺乳期可适当延长。弗洛伊德将0~18个月这个时期称为“口欲期”，指的是在这个时期婴儿主要动欲区是口腔。口腔活动如吸吮、吞咽、咀嚼等，不仅满足了婴儿饥饿时的需要，而且这些活动本身也提高了性快感。如果过早断奶，孩子成人后可能会沉溺于和口腔有关的活动，比如咬指甲、酗酒、抽烟等行为。若断奶过迟，宝宝长大后可能会有呕吐、厌食的症状。

另外，婴儿在6个月时，母乳的营养不能完全满足这时段婴儿的成长需求，须添加辅食。随后，到了12个月以上可考虑断奶，逐步采取辅食替代母乳喂养。这个过程中应注意，辅食的量应由少至多，质应由稀烂到干稠。

对于喂奶时婴儿咬乳头的现象，是有办法的。哺乳时，你把整个乳房的乳晕都塞入婴儿的口腔，不让他（她）的口腔除有吸吮外的其他动作。切勿在婴儿不饿的时候把乳房给他（她）吮吸玩耍。



4. 男宝宝发生阴茎勃起正常吗？



小困惑？

儿子才1岁，夜间有几次勃起，正常吗？





专家释疑

幼儿的阴茎也会经常勃起，有些家长为了解决孩子阴茎勃起的问题，甚至带孩子去医院看病，担心孩子是否性早熟。其实，小男孩儿的阴茎勃起大多为局部刺激所致，是一种正常的生理现象，家长不必紧张。阴茎勃起可分为精神性勃起和反射性勃起。儿童阴茎勃起多为反射性勃起，是由于阴茎局部的灼热、充血以及膀胱充盈等刺激所致。常见于以下情况：

在幼儿睡眠中若膀胱积尿较多时，刺激局部就会出现阴茎勃起。有经验的母亲一见，就知道孩子要小便了，此时叫醒孩子小便，准能见到孩子排出大量的尿液。

孩子睡眠时下半身盖被太暖和，造成阴茎部位充血，阴茎也会勃起。临睡时，用较热的水洗过脚或会阴部，尤其是阴茎部位，造成阴茎局部充血，在孩子入睡之后，阴茎也容易勃起。孩子穿紧身内裤，阴茎和阴囊被紧紧地包裹在里边，不仅局部温暖，而且局部的刺激也易诱发阴茎的勃起。故孩子睡眠时，铺盖以孩子不出汗为宜，切勿太过保暖。日常穿着也以透气宽松为宜。



5. 母婴同浴好还是不好？



小困惑？

陈女士经常喜欢与宝宝泡在一个浴盆里洗澡，和宝宝一起玩耍，她说这是早教专家说的亲子活动，这样做对吗？