



大众生命·生育·生活教育丛书

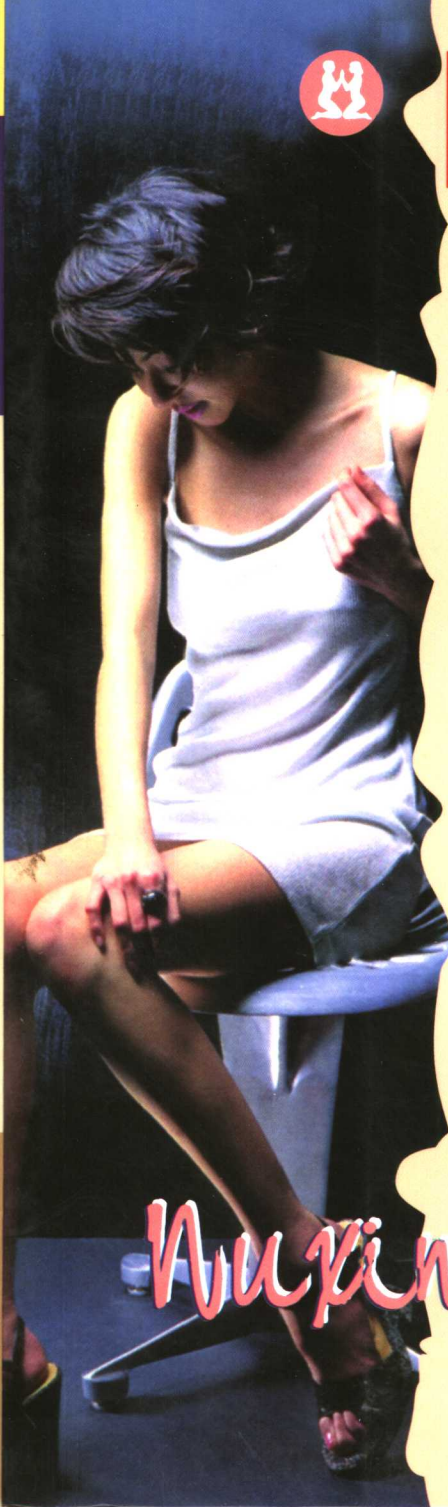
主编 / 马晓年

本册主编 / 王国旺

女性 与 性

Nuxing Yu Xing

大众文艺出版社



大众生命·生育·生活教育丛书

女性与性

丛书主编 马晓年

本册主编 王国旺

大众文艺出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

女性与性/王国旺主编.

- 北京:大众文艺出版社,1999.7

(大众生命·生育·生活教育丛书/马晓年主编)

ISBN 7-80094-725-4

I. 女…

II. 王…

III. 性教育-普及读物

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 20330 号

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编:100021

北京市海淀区四季青印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.625 字数 302 千字

1999 年 7 月北京第 1 版 1999 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1—10 000 册

定价:20.80 元

MAC10/03

女性学崛起的艰难进程

（代序）

女性学顾名思义是研究女性性问题的学科，由于妇产科内容浩瀚，卷帙浩繁，性问题在妇科学中一直没有受到充分重视，看来有必要像妇科内分泌、妇科肿瘤那样划分出一个分支学科。……它的意义又不限于妇科学，还外延到心理学与社会学等范畴。

回顾人类文明的历史显然离不开女性的作用，但在男权的几千年封建统治中，女性一直处于受奴役的社会底层，是被动的和服从的角色，哪里还谈得上女性的自尊、自身价值和创造力呢？就算回到社会的细胞——家庭，女性仍只是在男性的淫威下求生存。更为可悲的是男权统治者还从根本上剥夺了女性的性权利，女性只不过是男性的泄欲工具和生育机器。在中国，有着几千年的封建社会里，神权、族权、夫权像三重枷锁严重窒息和扼杀了女性的性欲和性本能。所以说女性的性压抑由来已久，成为压迫她们的又一座大山。性价值观念的双重标准正是歧视女性的铁证，它给男女制定了不同的规范，达官贵人和有权有势者可以三

妻四妾，为所欲为，只要男方不高兴，便可以“休妻”“七出”；女性则必须“贞节不二”，“从一而终”，一旦丈夫去世，不论她们有多年轻也只能一辈子守节，以图块“贞节牌坊”；为了从肉体上限制女性的行动，男子们还想出缠足、戴贞节带等摧残妇女的手段。统治者还会不时祭起“女性误国”的黑旗，为自己的失败开脱罪责，好像女人成了“祸水”和“白骨精”。翻阅浩瀚的历史长卷，正如鲁迅先生所言，人们看到的只有赫然两个大字：“吃人”。对于女性的摧残，我们实在悟不出这里有什么值得我们继承的“传统的优秀道德观念”。无独有偶，西方社会同样存在对女性的偏见，例如中世纪的西方宗教势力动乱把瘟疫、战乱、灾难的责任推到女人身上，于是把不少无辜的妇女推上火刑柱或断头台，认为她们是女巫，是魔鬼的同盟。直到上世纪还有人宣称，“为了社会的幸福，应该把妇女具有性感受的观念抛在一边，把它看作是一种无耻的诽谤”。又如著名的现代性学的奠基人克拉夫特·埃宾在 1886 年出版的经典著作《性心理病》一书中就这样论述过：“如果妇女的精神发育是正常的并受过良好的教育，她的性欲将是很低的。如果不是这样，整个世界将变成妓院，婚姻和家庭将不复存在。可以肯定的是，千方百计回避妇女的男子和一心一意追求男子的妇女都是不正常的”。可以设想，在这样的社会环境和气氛下，妇女的性主动权和权利还不是一句空话，又有谁能去关注和研究女性的性问题呢？

幸运的是，时代在前进，在变革。本世纪中期以来性学界出现了一系列重大事件，它们从根本上扭转了人们的性观念，给性科学的发展带来欣欣向荣的气象，特别是人们对女性性问题开始给予相当的关注。金西的《人类女性性行为》（1953）一书为我们提供了有关人类女性性问题的最综合、最系统的信息来源；马斯特斯和约翰逊的《人类性反应》（1966）介绍了他们的革命性的实验室研究成果，揭示了女性性反应的许多重要生理规律；费

舍尔《了解女性性高潮》和《女性性高潮：心理学、生理学、幻想》（1973）这两本书从不同角度探讨了女性性高潮问题；海特的《海特报告：女性性行为》（1976）以第一人称的形式生动地总结和分析了三千多名妇女的性经验和性感受。所有这些都从根本上扭转了包括奥地利心理学家弗洛伊德在内的性学界权威们对女性性心理和行为时的偏见，但他们都没有摆脱和超越男性唱主角的布局 and 格调，而且多停留在浅尝辄止并缺乏严格临床考证的阶段。

1982年出版的《G点和人类性行为的其他新发现》（以下简称《G点》），从它一问世就引起西方社会的巨大震动并给人一种耳目一新的感觉，可以不夸张地说它是女性学崛起的里程碑，它使早在40—50年代就发表的、但又一直受到学术界冷落的格拉夫伯格的工作真正得到学术界的重视和世人的瞩目。当然，如果没有拉达斯、惠普尔和佩里几位作者从亲自进行的大量调查，临床研究乃至实验室测定中获取丰富的第一手资料，这本书也不会引起这么大的轰动，只能令人索然无味。可以说至今还没有哪一本书能像《G点》一书这么深刻、全面、系统、细腻地涉足到女性性反应和性行为这一神秘的领域。它们展示的内容曾令许多性学专家和妇科专家瞠目和疑惑，但也得到众多的拥护和支持。可以认为《G点》一书的问世为十多年来有关女性学的研究奠定了基础并指明了方向。通过强调各式各样不同的女性性反应，该书有助于使我们进入一个时代，在这个时期里将消除女性性欲方面的羞涩和疑虑，女性最终能接受其感知，并懂得为什么她们会产生那样的感觉。G点的再发现和女性射液这两种高潮理论对性治疗是相当重要的。所以各国性学家开始鼓励刺激G点并得到了最佳效果。

这本书介绍了有关女性性问题的最新研究成果，希望本书的出版会给读者带来收益，为人民群众的性健康提供一些养分。作

者们不辞辛劳，不畏艰苦，勇敢地担起此重任，我们应该感谢他们的远见卓识，也感谢出版社的同志们为此所付出的一切努力。大家的目的都是一致的，那就是为中国性学事业的迅速发展，为早日赶上世界性学发展的步伐而努力，再努力。

马晓年

1999.2.18

目 录

序——女性学崛起的艰难进程	(1)
第一章 女性性健康指南	(1)
第二章 女性学纵横谈	(36)
第三章 女性性解剖	(56)
一、女性生殖器官探秘	(56)
二、阴蒂	(62)
三、乳房	(85)
四、阴道及女性前孔腺	(97)
五、处女膜	(113)
六、子宫	(117)
七、健康耻骨尾骨肌的重要性	(122)
八、尿与排尿的科学	(147)
第四章 女性性生理	(153)
一、女性性高潮文化观	(153)
二、人类为什么没有发情周期	(158)
三、女性性高潮概论	(162)

四、性高潮脑电波	(181)
五、女性射液	(193)
六、人类性高潮的新认识	(200)
七、中医妇科	(215)
 第五章 女性性心理	(222)
一、女性的心理特征有哪些?	(222)
二、女性的弱点的由来	(228)
三、论被压抑的女性性欲	(232)
四、性欲问题是如何产生的?	(237)
五、女性同性恋探究	(243)
六、知足者常乐	(248)
 第六章 性功能障碍	(263)
一、性冷淡的时代	(263)
二、女性性高潮障碍	(267)
三、女性唤起障碍	(291)
四、女性性功能障碍浅析	(306)
五、性欲低下	(315)
七、克服性抑制, 消除性焦虑	(331)
 第七章 女性性问题自检自查	(337)
一、缺乏兴趣	(338)
二、消极的性感受	(339)
三、未满足的期望	(340)

四、自卑	(341)
五、缺乏性唤起	(342)
六、插入问题	(343)
七、性高潮障碍	(344)
八、性与老年	(345)
九、性交疼痛	(346)
十、手淫焦虑	(347)
十一、阴道刺激	(348)
十二、白带	(349)
十三、难于维持关系	(350)
十四、觅友困难	(351)
十五、你为什么单身	(352)
十六、异性恋/同性恋	(353)

第一章

女性性健康指南

每一个了解一点历史的人都会知道，没有妇女的作用，就不可能有伟大的变革。在任何社会中，妇女解放的程度都是衡量社会进步、普遍解放的天然尺度。

然而，今天的女性，仍然处于解放和被束缚的两难境地之中。一方面，广大女性正以自尊、自信、自立、自强的精神面貌大显身手，开拓创新，在社会主义物质文明和精神文明建设中发挥着越来越重要的作用；同时又被动地拘于旧风俗、旧道德、旧观念，在两性关系中、在社会角色的分工上，处于被动、盲目之中。另一方面，在中国改革开放的同时，西方的一些腐朽思想和观念也随风而入，各种性疾病、性犯罪使广大女性身心受到严重威胁和伤害。女性，该怎样解放自己，该怎样保护自己，已成为一个严肃的科学问题和社会问题。

本书正是以科学的态度，从医学、心理学和社会学的角度，为女性性健康的实现提供咨询和指导。

郎景和教授曾写到：性，生之桥；爱之链。

谈到性，就离不开生殖；谈到生殖，就离不开两性的吸引、

追逐和交合，这是包括人类在内的一切高级动物的共同生物学本能。不过，人类两性的结合，不仅是性的吸引，而且还有更加高尚、更加完美，并有更丰富的社会内容。人的社会意识、思想、情感、道德以及社会规范和法律，使得人类的两性结合，包括选择配偶、两性情爱和性活动，远比一切生物复杂。处理不好很可能危及婚姻、破坏家庭或威胁到社会的安定团结，同时也不利于人们的身心健康。

爱，是人们所歌颂的，被认为是永恒的主题；性是人们所不敢歌颂的，尽管它也是永恒的主题。况且，性与爱有那么密切的关系。

为了女性性健康，为了每位女士的幸福和欢乐，让我们涉足这一“禁区”，逐步揭示其中的奥秘。

一、历史的回顾：血与泪的倾诉

自然界和人类社会是一个相互依存、相互制约、气象万千和错综复杂的整体，其中存在着许许多多的对立统一体：天地、日月、昼夜、雌雄、男女……而最巧妙的莫于男女。你看，我们汉字“男”字那刚强有力的一撇，加上“女”字那深沉稳重的一捺，倚靠在一起不就构成了一个“人”字吗？

在风云变幻的历史长河中，人类始终满怀浓厚兴趣探索着自然与万物、宇宙与自我，其中自然包括人类自身的性器官和性行为。可是时至今日人类对性器官的认识还不如对月亮等星球的认识。

回顾遍及世界的性崇拜历史，不外乎始则崇拜女性生殖器，注意其构造，寻找其象征物，继则崇拜男性生殖器，以后又出现了生殖崇拜和性交崇拜。这充分说明人类祖先早就认识到性在种族繁衍中的作用，他们反这一切看作是造物主和创造力的象征，权威和力量的体现，丝毫没有感情的色彩，有的只是宗教般的顶

礼膜拜，可惜历史上遗留下来的女阴崇拜物要远远少于男性生殖器崇拜物，这从一个侧面反映出人类社会进展到男权社会后，男子主宰一切的历史状况。女阴崇拜大致经历了以下三个阶段：一、他们只看重生命的门户，一般性崇拜，奉祀女阴的模仿物陶环或石环；二、选择鱼为女阴的象征，力求以鱼的旺盛生育力隐喻女性；三、由于认识到婴儿是由子宫孕育而由女阴娩出，所以选择腹部圆、生殖力强的蛙蟾为子宫的象征物，实行崇拜。

直到近几十年来性学界出现了一系列重大事件，它们从根本上扭转了人们的性观念，给性科学的发展，特别是女性学的崛起带来欣欣向荣的气象，人们开始对女性性问题给予越来越多的关注。

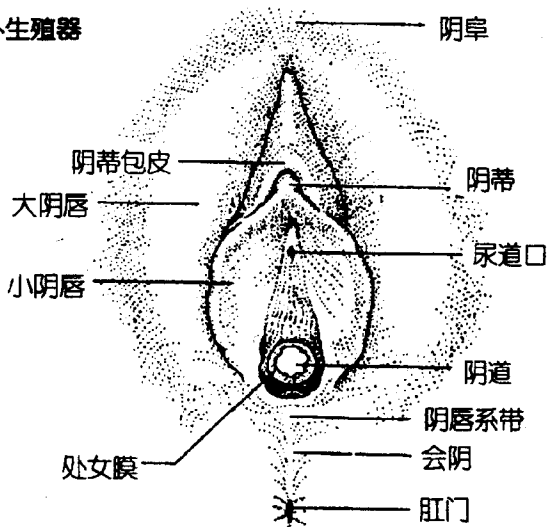
二、认识女性性器官

由于女性性器官的解剖特点，女性无法直接观察到自己外生殖器的形成，由于她们所受的教育禁止她们对这一区域进行认真的触摸和了解，因此她们并不熟悉自己外生殖器的结构、形态和功能。即使从书本上了解到一些解剖名词，但往往和身体对不上号，常常指鹿为马。为此，女性可以用手镜来认识自己的外阴，然后对照图谱一一辨认。这样她们就可以从镜子中了解到一个一直是隐秘的世界。

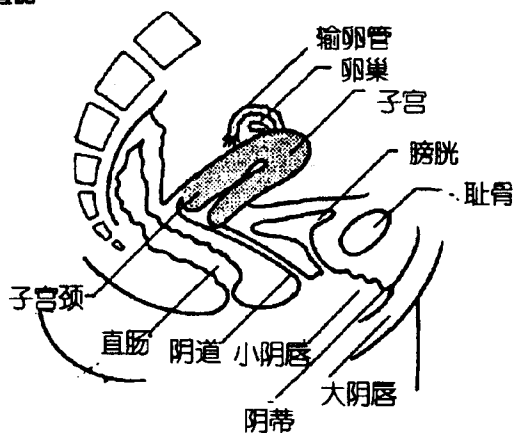
女性性器官包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道和乳房。阴阜具有性感觉、缓冲和保护女性外阴的作用；大小阴唇的形态各异，对性刺激很敏感，大阴唇也具有一定的性感觉。阴唇的大小、厚薄、形态的个体差异很大，这与性能和性感觉无关。

女性的外生殖器和内生殖器

●外生殖器



●内生殖器



阴蒂是一个体积纤小而十分神奇的器官，它由一对阴蒂海绵体组成，分头、体、脚三部分组成。阴蒂头从小阴唇上端的阴蒂包皮中伸出，是阴蒂的唯一可见部分，有些妇女只有在感到强烈性欲后，阴蒂头才能显露出来。阴蒂体一直包裹在包皮之中，阴蒂脚像是由阴蒂体延伸出来的两只机翼，它们将阴蒂牢牢固着在骨盆上。阴蒂上布满丰富敏感的神经末梢，比周围组织多出6—10倍。触摸阴蒂不仅可以激发女方的性欲，而且也能引起女性强烈的快感。如果用干燥或坚硬的东西直接刺激它，则可能造成不适或疼痛，它喜欢的是柔软、湿润的节律性刺激，也喜欢接受连续的刺激。

几乎所有文化都推崇女性的前胸美。乳房是女性性成熟的重要标志，它对孩子来说是母性的象征，对男性来说是美与欲望的对象，对女性来说是重要的性器官，可是人们往往忽视了乳房在性活动中的重要作用。乳头内含有丰富的平滑肌，遇到刺激后收缩，乳头便可以变硬或产生勃起。乳房的神经分布和神经末梢的数量是不因乳房的大小和形态而改变的，所以乳房的大小、形状、对称性都不会影响到女性的性能力。

阴道是女性的交媾器官，也是月经和胎儿的排出通道，它是一个富有弹性的柔韧的中空管道，伸展性很强，其壁上覆盖有多层上皮细胞。阴道四周有丰富的血管网，故在性兴奋充血时会分泌出比平时多得多的润滑液。阴道外周有丰富的阴道括约肌，它们主要由耻骨尾骨肌组成，这些肌肉在分娩时可以被拉长变薄。人们从不同的解剖图解中可以看出阴道包绕在两侧的耻尾肌之中。以手指伸入阴道内就可以在侧壁上感觉到这些肌束，如果女性有意识地收缩和松弛这些肌肉就更容易体会到它们的存在。她们也可以通过镜子看到收缩和松弛耻尾肌时阴道口的张合情况。锻炼耻尾肌是增强阴道及盆底肌肉的能力和调控能力的有效方法，它对于女性保持性能力和促进高潮的到来有重要意义，这是

达到性和谐的一条捷径。具体做法是每天坚持收缩肛门和会阴部肌肉数次，每次3分钟左右，坚持下去必有成效。当耻尾肌过于薄弱、处于慢性痉挛状态、缺乏调控能力时都会影响她们的性反应和性能力。

近年来发现，阴道前壁中点即耻骨联合后方靠近膀胱颈的地方，是女性另一个性敏感区。其大小与位置会因人而异，假如阴道管像个时钟，这个点便位于11点到1点之间。它不像阴蒂那样从周围组织中凸起，而是深深地隐藏在阴道壁内，只有在受到相当大的压力时，才会肿胀并向外凸出。它似乎具有类似尿道海绵体的能勃起的组织，为了纪念首先介绍它的德国妇产科医生格拉夫伯格，后人用他姓名的第一个字母G来命名这个区域，故称G点。G点相当于男性前列腺。

有人认为皮肤是人体最重要的性器官，因为人体的性感觉主要来源于皮肤。人体的性感觉和嗅觉、味觉、视觉一样重要，动物只有性感觉，而人还有性感情，二者结合就成为人的性感受。人体有些部位对性刺激十分敏感，故称为性敏感区。性敏感区因人而异，变化很大，它是在长期生活中建立起条件反射而形成的，经过性接触过程中的反复学习和体验而强化。通过指导、治疗和开发，性敏感区也可以增加。如果双方有深厚感情，那么身体处处都有性敏感区，反之，即使是刺激乳头和阴蒂也会使人觉得毫不敏感，甚至令人反感，因此性敏感区也不是万能的。女性的性敏感区泛化，喜欢对全身各部位的抚摸。性敏感区与神经末梢的密集、血管分布丰富密集有关，但人的背部感受器很少，为什么也会成为性敏感区呢？原来这是恋人的拥抱、互相以手抚摩后背时，双方都有一种紧密、靠拢的安全感，于是也形成性敏感区。

女性外生殖器周围的肌肉

