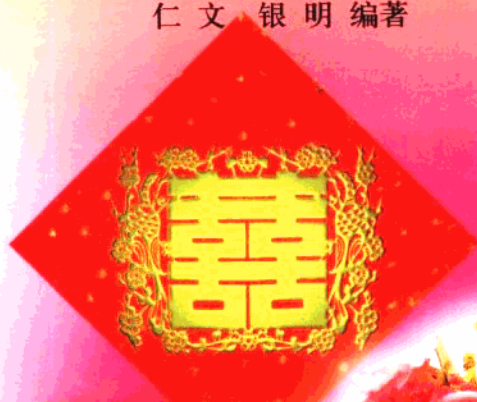


荣获首届“中国青年优秀图书奖”提名奖

新婚夫妇必读

仁文 银明 编著

(修订版)



XINHUN FUFU BIDU

金盾出版社

修订版前言

有位哲学家说过，一个国家的民众科学素养的高低，是这个国家文明与进步的重要标志之一。

性科学作为一门重要的跨学科科学，关系着亿万人的身心健康、家庭和睦及社会安定。实践证明，针对包括青少年在内的不同社会人群，适时、适度、适量地进行性道德与性科学知识教育，对于人们正确认识性，妥善处理所遇到的性生理和心理情况，减少由于性知识缺乏所引发的疑虑、困惑及其他实际问题，确是大有裨益的。

即将或已经进入婚姻生活的青年朋友，对于性知识的学习和掌握当然显得更为重要和迫切，这是不难理解的。本书正是针对这些朋友而编写的。本书自1993年出版之后，已印刷13次，共95万册，深受广大读者欢迎，并曾荣获首届“中国青年优秀图书奖”提名奖和“第二届金盾版优秀畅销书奖”。

鉴于有的读者朋友在来信中提出的某些问题需要尽可能地加以解答，以及近几年来有些方面的新进展（如紧急避孕方法等），需要向新婚的朋友作些介绍，我们在这次修订中对原版的内容作了适当补充和调整，希望能对广大读者有所帮助。

无论是原版还是这次修订，我们参考了有关专家的大量文章和论著，并引用了其中的一些观点或相关资料，在此恕不一一列举，谨向有关专家、作者表示诚挚的谢意！由于我们水平有限，书中缺点和不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

作者

2001年1月于广州

目 录

婚前一课 了解“你”和“我”

1. 什么叫性? (1)
2. 什么叫性科学? (3)
3. 为什么要进行性教育? (3)
4. 了解一些必要的性知识有什么好处? (5)
5. 男性的生殖器官有哪些? 各有什么功能? (6)
6. 女性的生殖器官有哪些? 各有什么功能? (10)
7. 什么是青春期? (15)
8. 青春期有什么生理特点? (16)
9. 青春期有什么心理特点? (17)
10. 青春期的生理卫生保健要点有哪些? (19)
11. 青春期的心理卫生保健要点有哪些? (20)
12. 男子性成熟有哪些特征? (22)
13. 女子性成熟有哪些特征? (23)
14. 什么叫性早熟? (24)
15. 什么叫青春期延迟? (25)
16. 什么是遗精? 遗精有无危害? (26)
17. 为什么要区别滑精、尿道滴白、脓尿? 如何区别?
..... (28)
18. 什么是女子的正常月经? (29)
19. 月经期会有什么不适吗? 应注意些什么? (31)

20. 什么是痛经？治疗的原则是什么？ (32)
21. 什么是白带？白带异常时如何处理？ (33)
22. 什么是性变态？ (35)
23. 什么是手淫？如何看待手淫？ (36)
24. 未婚先孕有什么危害？已经发生了未婚先孕应
如何处理？ (37)
25. 怎样避免未婚先孕？ (39)
26. 性生活反应过程如何分期？各期的生理反应有
哪些？ (40)
27. 男女性欲的差别主要表现在哪里？ (45)
28. 怎样看待男女性欲的差别？夫妻之间如何协调
和配合以消除这种差别带来的影响？ (47)
29. 正常性生活应具备哪些基本的生理和心理条件？
..... (50)
30. 早婚、早育有什么害处？ (53)
31. 什么叫优生和优生学？为什么要提倡优生？ (54)
32. 优生的主要环节是什么？ (55)
33. 什么叫近亲和近亲结婚？为什么近亲不能结婚？
..... (56)
34. 为什么要进行婚前检查？应检查哪些内容？ (58)
35. 哪些人是属于不能结婚的？ (60)
36. 哪些人是属于在控制生育的前提下可以结婚的？
..... (60)
37. 哪些人是属于可以结婚，但需在产前诊断监护下
才能生育的？ (60)
38. 乙型肝炎表面抗原阳性的人能不能结婚？ (61)
39. 什么是包皮过长和包茎？婚前是否需要治疗？ ... (62)

40. 什么叫隐睾？是否影响生育？ (63)
41. 什么叫精索静脉曲张？为什么要重视它的预防和
治疗？ (65)
42. 乳房幼小会影响性生活和婚孕吗？ (66)
43. 乳房保健的要领有哪些？ (67)
44. 青年女性不长阴毛或阴毛稀少会影响性生活和生
育吗？ (69)
45. 如何确定结婚日期？由谁确定婚期比较科学？
..... (69)
46. 婚期正好与月经期相遇怎么办？ (70)

欢度蜜月

47. 新婚之夜男女双方一般的心态是怎样的？ (71)
48. 新婚之夜男子如何帮助女子克服恐惧和羞怯，过
好第一次性生活？ (72)
49. 什么是“性敏感区”？怎样才能更好地发挥“性敏
感区”的作用？ (76)
50. 初次性生活时女方应怎样主动配合？怎样才能减
轻处女膜破裂带来的疼痛？ (77)
51. 如何看待第一次性生活的失败？ (78)
52. 什么是处女膜？怎样看待新婚之夜处女膜是否破
裂的问题？ (79)
53. 为什么有的女子在性生活中会出现“呻吟不安”的
现象？ (80)
54. 为什么在性生活之后不宜马上喝冷水或洗冷水澡？
..... (81)
55. “新婚房事急症”有哪些？ (82)

56. 什么叫房事昏厥症？如何处理？ (82)
57. 为什么发生嵌顿性包茎时要立即治疗？ (83)
58. 对避孕套过敏时如何积极处理？ (83)
59. 处女膜破裂出血较多时如何处理？ (84)
60. 女子对精液过敏如何处理？ (84)
61. 男女身材悬殊较大，会不会在性生活时给女方带来
不适？ (85)
62. 新婚之夜性生活前后应采取哪些必要的卫生措施？
..... (87)
63. 什么是男性性功能障碍？它是否对生育产生影响？
..... (88)
64. 什么是阳痿？怎样治疗？ (88)
65. 什么是早泄？怎样防治？ (91)
66. 什么是射精困难和逆行射精？如何防治？ (95)
67. 什么是女子性交疼痛或性交不适？其主要原因是
什么？如何掌握治疗原则？ (97)
68. 什么是阴道痉挛？怎样防治？ (98)
69. 男子性交也有疼痛吗？如何防治？ (99)
70. 怎样掌握性生活的频度？ (101)
71. 夫妻性生活持续时间过长会影响身体吗？ (102)
72. 性生活安排在什么时间较适合？清晨过性生活好
不好？ (103)
73. 什么叫受孕？必须具备哪些条件才能受孕？ (104)
74. 什么是避孕？常用的避孕方法有哪些？ (105)
75. 新婚采用什么避孕方法好？会不会影响性快感？
..... (106)
76. 体外排精避孕法有哪些利弊？ (107)

77. 什么叫紧急避孕? 紧急避孕可选用哪些方法?
..... (109)
78. 什么叫“坐床喜”? 为什么不宜提倡“坐床喜”?
..... (111)
79. 什么叫“新婚蜜月病”? 如何预防? (112)
80. 旅行结婚时夫妻双方应注意些什么? (113)

创造和谐与甜蜜

81. 什么是婚姻的“高原现象”? (115)
82. 婚后怎样才能使爱情生活保持新鲜感和富有
吸引力? (116)
83. 什么叫爱情医学? 研究爱情医学有什么意义?
..... (119)
84. 性爱有益健康吗? (121)
85. 为什么说和谐的性生活是夫妻感情的润滑剂?
怎样创造性和谐? (123)
86. 夫妻间怎样就性问题进行交谈? (126)
87. 什么样的环境和气氛有利于性生活? (126)
88. 怎样看待女子在性生活中的主动? (127)
89. 如何看待性高潮? (129)
90. 为什么妻子不应以拒绝过性生活来惩罚丈夫?
..... (131)
91. 什么叫女子的“阴冷”? 怎样治疗? (132)
92. 怎样看待和选择不同的性生活体位(姿势)? (135)
93. 祖国医学怎样强调在不同季节对性生活频度的
区别? (138)
94. 什么叫“分居饥饿综合征”? 夫妻分居时如何保

持心理平衡?	(139)
95. 月经期间为什么不能过性生活?	(140)
96. 妊娠对女子的性欲有什么影响?	(141)
97. 妊娠期间如何合理安排性生活?	(141)
98. 分娩、人工流产后何时可以过性生活?	(142)
99. 患急性病期间或患某些慢性病的人是否能过性 生活?	(144)
100. 冠心病患者如何安排性生活?	(144)
101. 高血压患者性生活时应注意些什么?	(145)
102. 子宫切除之后会不会影响性生活?	(146)
103. 卵巢切除之后会不会影响性生活?	(147)
104. 男性输精管结扎后或女性输卵管结扎后会不会 影响性生活?	(148)
105. 饮酒和吸烟对性功能有什么影响?	(149)
106. 肥胖对性功能有什么影响?	(150)
107. 为什么说性激素并不是“性燃料”?	(151)
108. 掌握什么样的饮食原则对维持和调节性功能有重 要意义? 哪些食物对性功能有利或有害?	(153)
109. 哪些药膳能改善男女性功能障碍?	(155)
110. 怎样防止“性衰老”?	(156)
111. 什么是最佳孕龄?	(158)
112. 如何选择受孕时机和受孕月份?	(158)
113. 在接受 X 线透视等特殊情况下, 如何选择怀孕 时间?	(160)
114. 什么叫不孕? 为什么患不孕症时男女双方都 作详细检查?	(161)
115. 患哪些疾病或性功能障碍时会导致不孕?	(162)

116. 男女双方均无性功能障碍或疾病的影响,属于
“技术性问题”导致的不孕原因有哪些? (163)
117. 为什么说在一般情况下第一次怀孕最好自然
分娩? (165)
118. 怎样知道已经怀孕了? (166)
119. 已有子女的夫妻怎样避孕? (167)
120. 什么叫“人流综合征”? 如何预防? (168)
121. 为什么要重视性传播疾病的预防? (170)

婚前一课 了解“你”和“我”

1. 什么叫性？

性是生物繁衍的基础，是生物的自然本能之一。对于人类而言，性同时具有生物本质和社会属性。

生物学揭示了生命产生于海洋。最早出现的生物体结构很简单，它们依赖最原始的生殖方式把自身分裂成两个子体进行繁衍发展。后来在生物进化过程中逐渐出现了性别，开始出现雌雄两性，动物界通过雌雄两性的交配方式，使两种异性生殖细胞结合产生新的个体，维持种系，延续生命。所以，性与生殖是密切相关的，性器官与性特征的充分发展，是建立在生殖细胞健全的基础之上的。具体到人类来说，男性的精子与女性的卵子结合及胚胎发育，决定性别的基本因素，与细胞里的染色体有关。细胞分裂到了一定阶段，原来作为细胞核里的一部分称之为染色质的东西，凝聚成若干条棒状物体，并自动排成一种阵势，就成为染色体。染色体的数目多少是依据生物物种的不同而不同的，只是在同一物种中，其数目是一成不变的。人类属于同一物种，因此不管是哪个种族，也不分男女，染色体的数目都是一样的。但是在男女之间有一对染色体是不一样的。在女子一方，这一对叫XX，在男子一方则叫XY，而其中的Y比较短小，可以辨别出来，这就是区别性的关键所在。因此，这对染色体称为性染色体。它不单是人类两性之间区别的根本原因，而且也是一切哺乳动物牝牡相异的原因所在。当人类两性生物体结合并发生受精时，如果含有X染色

体的精细胞与卵细胞相遇,则两个 X 染色体配偶,这个胚胎必然是女性;如果含有 Y 染色体的精细胞与卵细胞相遇,则为 XY 配偶,这个胚胎必然为男性。男女的性别就是这样随机决定的。因此,性别是在男女成胎之时便已确定下来的事了。随着性器官的发育成熟,只要是正常的人,无论男女都有性欲望,即性行为的需求和满足,这与人的食欲的需求和满足有相同之处,都是由于生理需求而使机体产生的心理欲望。这就是性的生物本质。从这一点上讲,人类的性行为,就自然本能而言,与动物是相同的。

但是,人类是生物进化达到最高阶段的社会化动物,人的自然本能绝不可能脱离社会的影响而存在。人类性行为绝不仅仅是纯粹的生物本能的一种表现,而是有别于动物的,包含有生理、心理、思想、情感、精神以及社会各种因素在内的一种有机的结合。性欲有一个重要特点与食欲迥然不同,性行为的正常需求和满足,是与另一个人(异性)互为需求和满足而弥补的。因此,性就进入了社会和伦理道德的领域中。它一方面受生物规律、自然规律的支配,另一方面又受一定的社会文化发展条件的制约,这就是我们所说的性具有社会属性的问题。

所以,我们应该把人类的性行为看作是生物本质和社会属性两者的结合和统一。这样认识人类性的重要意义,在于使人们认识到性活动不是一己的私欲,可以完全自由和随心所欲的,而是一种社会行为,要对社会负责,要接受社会、道德和法律的制约。只有在科学与文明的基础上,人们才能通过相互尊重,以恋爱方式建立感情,使两性以婚姻形式结合,从而达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满、协调和统一。这是我们建设社会主义精神文明的需要,也是性知识宣传中进行性道德文明教育的一个基本出发点。

2. 什么叫性科学？

所谓性科学，也称性学(sexology)，是研究人类性、性欲望与性行为的发生、发展和差异的一般规律的科学。它包括了性生物学、性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学以及性教育学等内容。性科学是一门重要的跨学科科学，关系着亿万人的身心健康，家庭和和睦和社会安宁。

实际上人类性活动的早期记载可追溯到远古。但在19世纪之前，人们对性的认识，依然停留于“性崇拜”、“性神秘化”阶段，直至19世纪，达尔文的《物种起源》问世后，人类才成为可以作为客观进行科学研究的对象。经过医学家、心理学家和社会学家的通力研究，于20世纪初，性科学的雏形逐渐形成，其研究方向主要是性的医学科学研究和性的行为科学研究。

性医学(sexual medicine)是性科学的重要部分。它研究的主要内容是人类的性生物学、性生理学、性心理学及其与性的解剖、内分泌、病理和诊断治疗相关的临床问题，是一门新的、方兴未艾的医学科学分支。毫无疑问，随着人类社会的文明与进步，性科学的研究必将会得到进一步的深入和发展。

3. 为什么要进行性教育？

既然性活动是生活的基本内容之一，性科学是一门科学，那么，了解性知识就如同了解人体所有的生理卫生知识一样，本应是顺理成章的事。性知识的普及，使人们谈到生殖器官，就像谈到心、肺、脾、胃一样泰然，这是一个民族文化层次乃至文明程度较高的表现。

当代性科学发展的一个重要课题，就是寻找适合国情的性教育模式。今天，作为生物学意义上的性秘密已差不多被揭开，但心理和社会层面的性问题并未得到解决。而实际上，人类的性活动受心理和社会因素的影响远大于受生物因素的控制。

制。因此，在性知识和性道德方面如何恰到好处地引导民众，特别是正确引导青少年，应是整个社会都需要重视的问题。

由于长期以来受封建意识和陈旧的传统观念的影响，有些人把性的科学领域视为禁区，谁要宣传性的科学知识或公开谈论性问题，就会被认为低级下流。另有一些人则把宣传性的科学与传播色情、淫秽等同起来，甚至与西方的“性解放”相提并论。如此这般，不仅使人们对这项工作无所适从，而且使社会中某些封建的性禁忌、性迷信、性偏见等性愚昧的现象得以长期存在。

有的人在性问题上由于愚昧无知，或听信传言，往往给自身带来许多悲剧和痛苦，许多听起来不可思议的事情却发生在现实生活中。有一些人由于受到社会陋俗的约束，即使产生了性的不和谐或性功能障碍，也往往避而不谈或讳疾忌医，从而给夫妻生活蒙上了阴影，甚至由此导致了家庭的解体。而另一些人则受西方腐朽思想和生活方式的影响，成为性享乐主义、纵欲主义的实践者，诸如婚外性行为、包“二奶”、养“情妇”等，这不仅使得性传播疾病迅速增加，严重威胁民众健康，而且也极大地败坏了社会风气。

正因为如此，在人的生长发育的不同时期、不同阶段，选择相关的内容进行适度的性科学知识的教育，不仅是应该的，而且是非常必要的。这样做，不仅有利于克服性愚昧，提高人们的科学文明程度和生活质量，而且有利于社会的安定和促进社会的精神文明建设。性知识与“性解放”不能混为一谈，一个是生理问题，一个是观念问题，两者是不能混淆的。我们在性科学和性健康教育中，既要破除封建迷信思想，又要注意抵制西方的“性自由”、“性解放”，要坚持知识教育与思想品德教育的统一，健康教育与人格教育的统一。从青春期性教育来

说,其内容主要应包括三个方面:

(1)性心理与性生理知识。男女生殖器官构成、第二性征、正常与异常性功能及性卫生保健。对于少男少女,除介绍性内分泌激素、月经、遗精、手淫现象外,更要让他们懂得人与动物最大的性行为差异在于人的性行为受社会环境、文化修养、价值观念、生活方式等多方面的影响,因此具有极大的选择性和控制力。

(2)性价值观。性的伦理道德价值观是性教育中很重要的组成部分。人不仅要自尊自爱,还应该尊重别人,不去伤害别人,对自己的行为负责,并与周围建立起良好的人际关系。在人生漫长的旅途中,性不是局限于性交行为满足私欲和生育方面,而更应表现在双方情感、精神、对家庭负责和为人父母的义务方面。

(3)性健康教育。性教育中还应包括避孕节育、预防性传播疾病的知识,如了解采取避孕措施对防止非意愿妊娠和性病发生、保护身心健康都是有益的,堕胎会给女性的身心带来危害等。

4. 了解一些必要的性知识有什么好处?

对青少年来说,特别是进入婚孕年龄的青年人,了解一些必要的性知识,至少有以下几个方面的好处:

(1)通过学习性生理、性心理、性健康方面的科学知识,了解男女生殖器官的解剖生理、性器官的卫生保健知识等,可破除对性的神秘感,改变对性的愚昧无知状态,避免对性问题的无益探索,保持身心健康发展。如了解青春期身体某些变化的科学道理,就会对遗精、月经来潮及月经期应当注意的问题有一个正确的认识,不会感到迷惑、恐慌和束手无策。

(2)对已婚夫妇来说,有利于提高性生活的质量。据有关

资料统计,在已婚夫妇中至少有 1/3 以上性生活不满意或性功能异常。虽然其中多数人由于生活其他方面的美满,对性生活方面存在的问题采取忍耐的态度,没有太多地影响到夫妻的感情和关系,但如长期得不到解决,就可能逐渐影响情绪,损害健康,甚至闹起家庭纠纷,严重影响工作和生活。因为和谐的性生活是男女健康生活的重要组成部分。了解、掌握必要的性知识,是创造和谐的夫妻性生活的重要前提。

(3)有利于计划生育。无论是节育、避孕还是优生优育,都必须学习必要的性科学知识。例如,科学地选用适合自己的避孕方法,并正确地运用以减少避孕的失败;选择最佳的受孕时机,重视孕期保健;了解大多数避孕方法和男女结扎绝育并不影响性生活的质量,从而解除不必要的思想顾虑等。

(4)有利于防治疾病,提高健康水平。知道了性生活前后应当养成哪些卫生习惯,月经期为什么不能过性生活等。懂得预防性传播疾病,树立正确的性道德观念,做到洁身自爱,对自己和配偶的健康和生命负责,对家庭负责,对社会负责。

5. 男性的生殖器官有哪些? 各有什么功能?

男性生殖器官分为内、外生殖器两部分。隐藏在体内的部分,包括睾丸、输精管道和附属腺体,是内生殖器;露在体外的阴囊、阴茎等称为外生殖器。其中输精管道由附睾、输精管、射精管和一部分尿道组成,有促进精子成熟,贮存、营养和运输精子等作用。附属腺体则有精囊腺及前列腺等(参见图 1、图 2)。

睾丸:呈卵圆形,位于阴囊内,左右两侧各一个,左侧的一般较右侧略低,且稍大。成人睾丸一般有鸽蛋大小。睾丸表面有两层光滑的膜,膜之间有少量液体,因此它可以自然滑动,剧烈运动也不至于受伤。睾丸具有两种主要生理功能,即

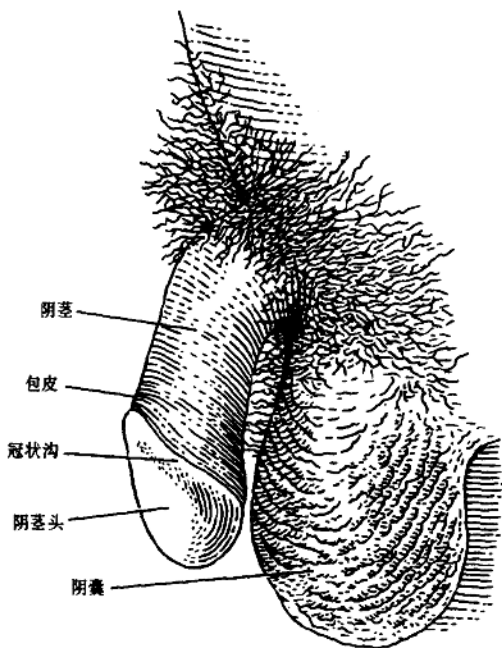


图1 男性外生殖器

产生精子和男性激素,它是男性生殖系统最重要的器官。睾丸实质内由许多隔膜将其分成许多小叶,每个睾丸大约有200个小叶,每个小叶内有3~4根弯弯曲曲的小管,叫曲细精管,是产生精子的场所。曲细精管合并为精直小管,最后汇合成15~20条输出小管,进入附睾头部。在睾丸曲细精管之间的组织里散布着一些睾丸间质细胞,能分泌雄性激素——睾丸酮,睾丸酮是一种活性最强的雄性激素。睾丸酮不从排泄管排出,而是由睾丸内的血管吸收进入血液循环中,具有促进男性生殖器官发育、维持男性的第二性征和性欲的作用,并促进精

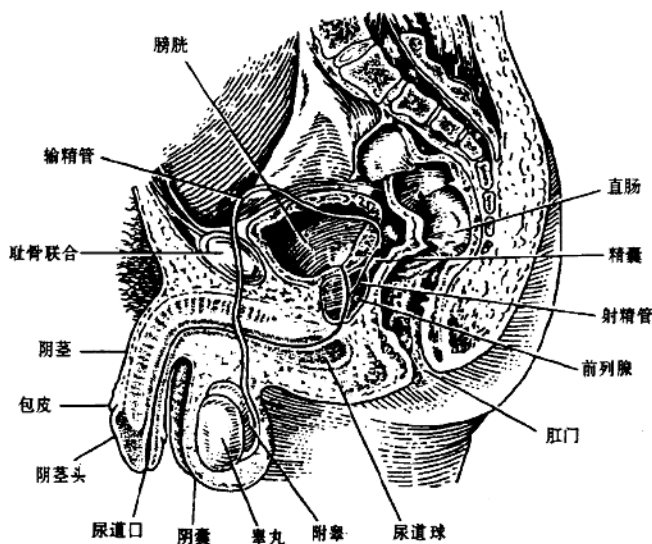


图2 男性内生殖器

子的生长。如果割去睾丸就失去了男性的特征，生殖器官萎缩，没有性要求，不长胡须，音调由男性的低沉变为女性高亢的音调。

附睾：在阴囊内，它是一对扁圆形的器官，位于睾丸的后外侧方，紧贴在睾丸上，主要由附睾管盘曲而成。附睾管的一端与睾丸的输出小管相连接，另一端与输精管相连接，是精子通往输精管的通道，睾丸不断产生的精子主要贮存在附睾中。附睾管具有分泌功能，除对精子供应营养外，还有促使精子分化成熟的作用。所以，附睾是一个输送精子、贮存精子、促进精子进一步发育成熟的器官。

输精管：左右各一条，每条长为40厘米~50厘米，是附