

“悄悄说”丛书

对未婚男女悄悄说

——怎样摆脱性的烦恼



福建科学技术出版社

前 言

未婚的青年男女正处在学习和工作的黄金时期,然而,种种令人困惑而又羞于启齿的性问题时时困扰着他们,不仅影响了身心健康,甚至因此导致了一些不该发生的悲剧。

我们针对健康咨询工作中广大未婚青年朋友提出的种种性问题,经过系统整理,并参考了近年来的大量医学资料,编写成这本性知识读物。希望通过开展科学、文明、健康的性知识教育,来引导未婚的青年男女摆脱性的困惑,建立科学、健康的生活方式,从而为建立美满幸福的家庭做好充分的身心准备。

希望这本书能像一位热情、渊博的性咨询医师伴随在您的身旁,为您拨开性困惑的迷雾,帮助您走向健康幸福之路。

黄民杰

1994 年 11 月

于福建省健康教育所

目 录

一、男女性的性生理

1. 男性的外生殖器有哪些? (1)
2. 男性的内生殖器有哪些? (3)
3. 男性体内的性激素有什么作用? (4)
4. 什么是男子的第二性征? (5)
5. 阴茎为什么会勃起和疲软? (6)
6. 阴茎勃起时能不能排尿? (7)
7. 阴囊为什么会“热胀冷缩”? (8)
8. 睾丸有哪些结构和功能? (9)
9. 正常睾丸的大小是多少? (10)
10. 尿道有哪些结构和功能? (11)
11. 男子为什么会遗精? (12)
12. 精液是由什么物质组成的? (13)
13. 精液的射出为什么“势不可挡”? (14)
14. 精液会遗光吗? (15)
15. 未婚男子都会发生遗精吗? (16)
16. 为什么体育锻炼后遗精次数会增加? (17)
17. 尿道滴白与遗精有什么不同? (18)
18. “见色遗精”是怎么回事? (19)

19. 女性的外生殖器有哪些？	(20)
20. 女性的内生殖器有哪些？	(22)
21. 女性体内的性激素有哪些作用？	(24)
22. 什么是女子的第二性征？	(25)
23. 阴道有哪些自我防御功能？	(26)
24. 女性为什么会有月经？	(27)
25. 女性的白带有什么作用？	(28)
26. 月经来潮前白带为什么会增多？	(29)

二、未婚男子的性烦恼

27. 青年男子为什么会出现性幻想？	(30)
28. 手淫对健康有害吗？	(31)
29. 手淫过度该怎样戒除？	(32)
30. 男子为什么要经常清洗外阴？	(33)
31. 青年男子为什么不宜久坐沙发？	(34)
32. 青年男子为什么慎洗桑拿浴？	(35)
33. 烟酒过量会影响性功能吗？	(36)
34. 正常的阴茎长度是多少？	(37)
35. 为什么不必为“阴茎太短”而烦恼？	(38)
36. 阴茎过大是喜还是忧？	(39)
37. 阴茎为什么会发生偏斜或弯曲？	(40)
38. 未婚男青年的“阳痿”为什么不足虑？	(41)
39. 包茎和包皮过长要不要手术治疗？	(42)
40. 包皮环切术后应注意哪些事项？	(43)
41. 出现包皮嵌顿怎么办？	(44)
42. 怎样防治阴茎头包皮炎？	(45)
43. 尿道下裂会影响婚育吗？	(46)

44. 怎样自我鉴别阴囊内的肿块？	(47)
45. 阴囊外伤血肿怎么办？	(48)
46. 为什么阴囊突然发生肿痛？	(49)
47. 阴囊坠胀与哪些生活因素有关？	(50)
48. 常见的阴囊皮肤病有哪些？	(51)
49. 有的人阴囊里为什么摸不到睾丸？	(52)
50. 导致小睾丸的原因有哪些？	(53)
51. 为什么会出现大睾丸？	(54)
52. 睾丸受伤会影响生育能力吗？	(55)
53. 精索静脉曲张为什么会影响生育？	(56)
54. 怎样预防慢性前列腺炎？	(57)
55. 男子乳房泌乳是怎么回事？	(58)
56. 为什么男性同性恋者易患艾滋病？	(59)

三、未婚女子的性烦恼

57. 有的姑娘为什么会发生性梦？	(60)
58. 姑娘为什么不能沉湎于白日梦？	(61)
59. 姑娘发生“自恋”是怎么回事？	(62)
60. 未婚姑娘长“蝴蝶斑”是不贞洁吗？	(63)
61. 姑娘为什么要戒除不良的手淫习惯？	(64)
62. 姑娘为什么要经常清洗外阴？	(65)
63. 为什么不宜用肥皂清洗外阴？	(66)
64. 外阴瘙痒有哪些原因？	(67)
65. 选择内裤有什么讲究？	(68)
66. 束腰紧腹为什么会导导致妇科病？	(69)
67. 月经期保健要注意哪些事项？	(70)
68. 怎样正确使用月经用具？	(71)

69. 经期能参加体育锻炼吗？	(72)
70. 经前期紧张综合征应如何调适？	(73)
71. “外来妹”为什么月经紊乱？	(74)
72. 为什么有些女性一个月来两次月经？	(75)
73. 为什么过度节食会引起月经不调？	(76)
74. 有些女性月经来潮时为什么流鼻血？	(77)
75. 有些女性月经期为什么会出现牙痛？	(78)
76. 月经过多怎么办？	(79)
77. 月经过少有哪些原因？	(80)
78. 为什么要查明闭经的原因？	(81)
79. 为什么会发生痛经？	(82)
80. 白带异常意味着什么？	(83)
81. 怎样保护好乳房？	(84)
82. 怎样预防“乳罩病”？	(85)
83. 姑娘乳房太小怎么办？	(86)
84. 为什么不能滥用雌激素来丰乳？	(87)
85. 姑娘乳房太大怎么办？	(88)
86. 未婚女性为什么也会患乳腺炎？	(89)
87. 两侧乳房不对称该怎么办？	(90)
88. 乳头内陷怎么办？	(91)
89. 姑娘为什么长“胡须”？	(92)
90. 为什么要及时治疗多毛症？	(93)
91. 未婚女性为什么也要接受妇科检查？	(94)
92. 姑娘遇到男医生体检该注意什么？	(95)

四、异性间的性烦恼

93. 性欲是正常的生理需求吗？	(96)
------------------------	------

94. 性压抑会压出病来吗?	(97)
95. 怎样缓解性紧张?	(98)
96. 为什么会出现“异性恐惧症”?	(99)
97. 怎样克服“异性恐惧症”?	(100)
98. 青年男女的恋爱心理有什么不同?	(101)
99. 失恋后为什么精神萎靡不振?	(102)
100. 如何摆脱“单相思”的苦恼?	(103)
101. “同病相恋”有什么危害?	(104)
102. 婚前性行为有哪些危害?	(105)
103. 热恋中怎样守住“最后的防线”?	(106)
104. 怎样看待“马路求爱者”?	(107)
105. 姑娘如何对付性骚扰?	(108)
106. 男性也会受到性骚扰吗?	(109)
107. 淫秽电话来自何方?	(110)
108. 女性如何智斗强奸犯?	(111)
109. 怎样打击强奸犯的要害?	(112)
110. 被强奸后该怎么办?	(113)
111. 恋人在野外过性生活是不洁性行为吗?	(114)
112. 怎样预防性病?	(115)
113. 接吻会传播疾病吗?	(116)
114. 常见的性变态有哪些表现?	(117)
115. 发生性变态该怎么办?	(118)
116. 被“狐狸精”缠住是怎么回事?	(119)
117. 为什么会发生“恐缩症”?	(120)

五、增加性魅力

118. 怎样才算是“真正的男子汉”?	(121)
---------------------------	-------

119. 姑娘喜爱什么样的男子气质?	(122)
120. 男子的潇洒风度体现在哪些方面?	(123)
121. 不道他人之短的男子为什么受女性青睐?	(124)
122. 专注于某种追求的男子为什么有魅力?	(125)
123. 沉默的男子为什么会产生独特的魅力?	(126)
124. 怎样成为受女性欢迎的男舞伴?	(127)
125. 男子的眼神怎样才有魅力?	(128)
126. 男子为什么要注重仪表的整洁?	(129)
127. 男子应怎样选择合体的服饰?	(130)
128. 男子的坐立行走有哪些讲究?	(131)
129. 为什么充满自信才能拥有魅力?	(132)
130. 人体的气味美为什么能增加性魅力?	(133)
131. 女性美的魅力来自何方?	(134)
132. 什么是女性的性感?	(135)
133. 现代女性为什么要重视古典美?	(136)
134. 女性的温柔体现在哪些方面?	(137)
135. 什么样的坐立姿势才显得典雅?	(138)
136. 怎样走出女性的步态美?	(139)
137. 怎样使明眸传情添魅力?	(140)
138. 怎样使嗓音充满女性魅力?	(141)
139. 哪些食物能使容颜娇美?	(142)
140. 怎样使纤纤玉手更动人?	(143)
141. 怎样巧用服装掩饰身材缺陷?	(144)
142. 怎样用服装美化腰肢?	(145)
143. 怎样才能拥有一双健美的小腿?	(146)
144. 怎样选择丝袜以增加腿部美感?	(147)

六、婚前的性问题

- 145. 为什么要做婚前检查? (148)
- 146. 婚前检查包括哪些内容? (149)
- 147. 近亲为什么不能结婚? (150)
- 148. 姑娘为什么不要忌讳性器官的检查? (151)
- 149. 阴蒂包皮过长为什么要在婚前诊治? (152)
- 150. 姑娘有“妊娠纹”是曾经怀孕过吗? (153)
- 151. 处女膜已破就是不贞洁吗? (154)
- 152. 要告诉未婚夫自己有过性经历吗? (155)
- 153. 当新郎前应治愈哪些性器官疾病? (156)
- 154. 婚前发现患有精索静脉曲张怎么办? (157)
- 155. 只有一个睾丸会影响婚后的生育吗? (158)
- 156. 阴毛稀少对婚育有影响吗? (159)
- 157. “女比男大”会导致性生活不和谐吗? (160)
- 158. 下半身截瘫患者能过性生活吗? (161)
- 159. 最佳的结婚年龄是多少? (162)
- 160. 怎样科学地选择婚期? (163)
- 161. 能让婚期避开月经期吗? (164)
- 162. 患有“洞房恐怖症”该怎么办? (165)
- 163. 婚前为什么要学习性知识? (166)
- 164. 性生活前为什么要搞好自身的清洁卫生? (167)
- 165. 性生活的全过程由几部分组成? (168)
- 166. 新婚之夜可能会出现哪些意外? (169)

一、男女性的性生理

1. 男性的外生殖器有哪些？

男性的外生殖器包括阴茎和阴囊。(图 1)

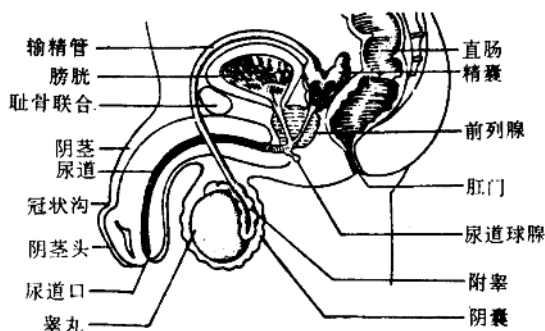


图 1 男性生殖器官

(1) 阴茎。阴茎呈圆柱状，由三个柱状海绵体组成，内有丰富的血管和神经。

阴茎前端膨大部分为阴茎头，因其貌似乌龟头，故俗称龟头。其上密布丰富的神经末梢，对性刺激十分敏感。阴茎头的顶端有尿道外口。覆盖于阴茎头、褶成双层的皮肤称为包皮。阴茎头与阴茎体交界处为冠状沟。

阴茎的体部为阴茎体，阴茎体内有三个海绵体，位于背

侧的两个海绵体称为阴茎海绵体，位于腹侧、围绕着尿道的海绵体称为尿道海绵体。

阴茎的根部为阴茎根，其上方皮肤含有大量脂肪，称阴阜，上面有阴毛。

(2) 阴囊。阴囊是由皮肤、肌肉等构成的柔软而富有韧性的袋状囊。阴囊内有阴囊隔，将阴囊内腔分成左右两部分，各容纳一个睾丸和附睾。(图 2)

阴囊的皮肤薄而柔软，有明显的色素沉着，并有很多的皱褶和丰富的汗腺。当温度升高时，阴囊皮肤舒张，汗腺分泌增多，以增加散热；温度降低时，阴囊皮肤收缩，以减少散热。

阴囊的功能主要是保护睾丸、调节温度，有利于精子产生和贮存。

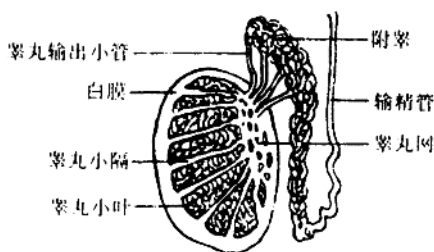


图 2 睾丸和附睾

2. 男性的内生殖器有哪些？

(1) 睪丸。两只睪丸呈稍扁的卵圆状，分别悬垂于两侧阴囊内，表面光滑，前缘游离。左侧睪丸较右侧略低些。睪丸是男性的主要生殖器官，具有产生精子和分泌雄激素的双重功能。

(2) 附睪。附睪是一对细长扁平的器官，像帽盖一样盖在每只睪丸的后上方。它是由许多睪丸输出小管合并成一根附睪管盘曲而成的。附睪的作用是贮存精子和输送精子。精子离开睪丸后就进入附睪，在此继续生长成熟，然后等待射精的机会。

(3) 输精管。它是连接两侧附睪尾部的两条细长的管子。输精管长约40cm，管壁有肌肉，肌肉收缩能推动精子运行。左右两侧的输精管在膀胱底部相互接近，和同侧精囊的管子合并成为射精管，经过前列腺，开口于尿道。

(4) 精囊。位于膀胱下方，左右各一，系长形袋样结构。精囊能分泌出淡黄色、粘稠的精囊液，参与组成精液。

(5) 前列腺。它是一个外形、大小如同栗子的实质性器官，由腺组织和肌肉组成，质地坚韧，位于膀胱下方，包绕着尿道的起始部。它能分泌前列腺液，后者是精液的重要成分。

(6) 尿道球腺。它是两个豌豆大小的球形器官，以细长的排泄管开口于尿道。它分泌出粘液，组成精液并润滑阴茎头部。

3. 男性体内的性激素有什么作用？

男性体内的性激素以雄激素为主，也有微量的雌激素。雄激素主要是睾丸产生的睾酮，它对男性的性发育、性欲和性功能起重要的作用。

在青春期，睾酮的生理作用与外生殖器的成熟有关。它可使阴囊和阴茎发育、增大，同时使附睾、精囊和前列腺的大小和分泌活动显著增加，产生性冲动，引起精液生成。而且睾酮还促进了男性青春期第二性征的发育，如胡须生长、肌肉发达、身材高大、喉头突出、声调较低等。

在成年期，睾酮对维持男性的性欲和性功能，促进精子的生成，都十分重要。

另外，男性的睾丸、肾上腺皮质也能产生微量的雌激素。它对男性乳房的发育、调控骨骼的生长和骨髓的融合起主要作用。

值得一提的是，成年男性体内的雄激素是否不足，应由专科医师诊断。不可自认为自己阴茎不够长、男性性征不够明显等，就滥服雄激素。这样会损害身体健康，造成严重后果。

4. 什么是男子的第二性征？

第一性征是指生殖器官，第二性征是指进入青春发育期后所显示出来的性征。

男子第二性征是在睾丸分泌的雄激素促进下形成的，主要表现在如下几方面：

(1) 胡须。它是男子所特有的毛发，萌出顺序是先从上唇两侧开始逐步向中间增多，以后在颊部及下唇中部的下面开始生长，最后是下颏。有些男子两颊和下巴的胡子连起来，形成络腮胡子。

(2) 阴毛、腋毛和汗毛。男性的阴毛分布呈菱形，以耻骨部最宽，上方尖端可达脐部，下方尖端可延至肛门前方。腋毛一般从腋窝中央部位开始向周围蔓延。四肢汗毛、尤其是下肢的汗毛特别粗黑，有些青年的腹部正中及胸部也有些粗卷的汗毛。

(3) 喉结突起。男子的喉部正中明显隆起，并可随吞咽动作上下移动，这就是喉结。

(4) 声调低沉。男子的声带较宽且厚，因而发出频率低、声调低沉的声音。

(5) 体格粗壮。躯体外形高大强壮，骨骼和肌肉发达，肩部宽厚，上肢结实有力，髌窄臀小，下肢较长。由于皮下脂肪相对较少，整个躯体给人一种粗犷、健美的感觉。经常从事体力劳动和体育锻炼的男子，躯体肌肉更为丰满，更能显示出男性所特有的体态。

5. 阴茎为什么会勃起和疲软？

阴茎勃起是男子的一种本能，青年男子性欲较旺盛，阴茎勃起的现象更为频繁。阴茎的勃起和疲软与其解剖结构和生理功能有关。

阴茎由三个长形的海绵体组成，其中两个位于阴茎的背侧，称为阴茎海绵体；另一个位于这两个的下方，称为尿道海绵体。

阴茎海绵体内有许多血管丛，它们都有朝一个方向开放的活塞瓣膜装置，起到一种阀门的作用。出现性兴奋时，这些瓣膜就自动关闭，血管丛在神经兴奋的作用下同时扩张，血液便大量流入阴茎。由于瓣膜已关闭，血液流不出来，海绵体就逐渐膨胀，整个阴茎就勃起变硬。性兴奋消退后，阴茎内动脉收缩，流入血液减少，而瓣膜打开，使静脉回流增加，海绵体变小，阴茎又恢复了原状。这就是阴茎勃起和疲软的机理。

青年男子如果在生活中受到一些有关性的刺激，如阅读有性描写的书刊、观看有性场面的影视时，引起阴茎勃起，这是正常现象，并不是性欲亢进，不必为此而忧心忡忡。

在睡眠中发生阴茎勃起是植物神经活动的一个组成部分，大多与性冲动无关。青春期男子每晚阴茎勃起平均达6次以上，青壮年男子每晚平均勃起4次，中年以后阴茎勃起总时间逐渐缩短。由于夜间勃起是在睡梦中发生的，所以有些男子并不知道夜间阴茎曾有过数次勃起。

6. 阴茎勃起时能不能排尿？

阴茎具有射精和排尿的双重功能，射精前阴茎呈勃起状态，而排尿时阴茎呈疲软状态。那么，阴茎在勃起状态下能排尿吗？

大多数男子的亲身体验是：完全勃起时是无法排尿的；而勃起开始消退，而又未完全疲软时，才可以排尿，只是比疲软时较难以排出尿液。完全勃起时无法排尿的原因有三：

(1) 阴茎勃起时，尿道被压瘪，尿液不容易排出。因为两个阴茎海绵体在勃起时极度充盈，呈坚挺状态；而尿道海绵体虽有所充盈，但是压力不高。这样，内部压力甚高的阴茎海绵体对尿道海绵体产生压迫，将尿道压瘪，使尿液不易排出。

(2) 尿道内口关闭，尿液不容易排出。阴茎完全勃起时，为了准备射精，尿道内口处的括约肌收缩，关闭了膀胱的出水口。膀胱是尿液的“贮水池”，出水口关闭了，尿液自然就排不出了。

(3) 排尿中枢被抑制，使尿液不能排出。当阴茎勃起时，大脑皮质的性中枢和脊髓中的勃起中枢高度兴奋，可对排尿中枢发生抑制作用，使排尿不能进行。

有些男子清晨起床后排尿，尿液排完了，勃起也消退了，这是怎么回事呢？其实，起床后，勃起已经开始消退，排尿中枢高度兴奋，抑制了勃起中枢，使阴茎在不知不觉中逐渐疲软，当排尿结束时，阴茎已处于疲软状态了。

7. 阴囊为什么会“热胀冷缩”？

男子的阴囊都具有“热胀冷缩”的功能，在寒冷的环境中，阴囊皮肤会皱缩、变厚，使阴囊上提呈紧张状态；在温热的环境中，如洗热水澡时，阴囊皮肤即自行松弛、变薄，使阴囊下垂。

有些人对这种现象不理解。当阴囊收缩时，误以为是睾丸变小了，甚至怀疑睾丸发育不良，担心影响生育；洗热水澡时睾丸松弛下坠，又心生疑虑，怀疑睾丸是不是被热水冲坏了。

其实，阴囊的“热胀冷缩”是正常的生理现象。对睾丸而言，阴囊的这种功能类似于冷暖空调的作用。这是因为，阴囊的功用，除了作为外界屏障保护睾丸外，从生育角度看，它还有奇特的调节温度的作用，保护里面的睾丸在适宜的温度下（一般比腹腔内温度低 $1.5-2^{\circ}\text{C}$ ）产生精子。在环境温度低时，阴囊的平滑肌、结缔组织和弹性纤维收缩，提睾肌也收缩，使阴囊团缩，睾丸升高，睾丸就因贴近身体而温度上升。在环境温度高时，阴囊的平滑肌等放松，提睾肌也松弛，于是阴囊下坠，睾丸因远离人体而有利于散热降温。

明白了上述道理后，青年男子就应该知道穿紧身裤为什么对健康不利了。因为紧身裤制约了阴囊的“热胀”作用，使其调节温度的功效失灵，影响了睾丸的生精功能。