

总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

温沁山 / 编著

H E X I E X I N G A I

「和谐性爱」



现代

女性保健丛书

●
和 谐 性 爱

●
编著

温 沁 山

人 民 卫 生 出 版 社

和 谐 性 爱

编 著: 温 沁 山

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.375

字 数: 91 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—10 000

标准书号: ISBN 7-117-04191-9/R·4192

定 价: 9.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

随着社会进步和人们物质文化生活水平的不断提高，人们对生活质量的关注程度日益提高。性生活作为夫妻生活的重要组成部分，也越来越受到广大夫妇的普遍关注。如何提高夫妻性生活质量、如何使性生活更加和谐美满、如何正确认识、对待性生活中遇到的一些困难和问题，都是广大夫妇希望了解和需要解决的问题。

本书从性生理、性困惑、性和谐和性功能障碍四个方面，对于在夫妻性生活中应当了解、经常遇到、需要解决而且带有一定普遍性的问题，以问答的方式，用通俗易懂的语言解答出来，奉献给广大读者。希望读者通过阅读本书，能够对夫妻性生活有一个更加全面、科学的认识，能够帮助解决夫妻性生活中遇到的一些问题，使夫妻性生活更加和谐美满。

由于作者水平有限，加之编写时间紧张，不足之处在所难免，望广大读者批评指正。

编 者

2000 年 11 月





现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

《女性性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。



2000年12月

目录

性生理.....	1
什么是性健康.....	1
什么是性欲，为什么说 性欲和性行为是人类 的生理本能.....	2
男性生殖系统包括哪些 器官，有哪些解剖生 理特点.....	4
女性生殖系统包括哪些 器官，有哪些解剖生 理特点.....	6
什么是性激素，有哪些 作用.....	9
男性体内主要有哪些性 激素，有何作用	11
女性体内主要有哪些性 激素，有何作用	12

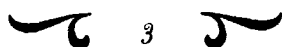
什么是人类性反应周期	14
什么是兴奋期，男性在性兴奋期 有哪些生理反应特征	15
女性在性兴奋期有哪些生理反应 特征	17
什么是持续期，男性在持续期有什 么生理反应特征	18
女性在持续期有哪些生理反应特征	19
什么是高潮期	20
男性在性高潮期有哪些生理反应特征	21
女性在性高潮期有哪些生理反应特征	22
什么是消退期，男女在消退期各有 哪些生理反应特征	23

性困惑

精液是怎样产生的，由哪些成分构 成的	26
阴茎为什么会勃起	27
射精过程是怎样完成的	28
怎样正确看待阴茎的大小以及阴茎 大小与性功能的的关系	30
睾丸的大小与性功能有关吗	32
隐睾是怎么回事，影响性生活吗	33



什么是包皮过长和包茎，对性生活	
有哪些影响	35
什么是包皮嵌顿，发生包皮嵌顿后	
如何处理	36
阴茎异常勃起是怎么回事	37
遗精是怎么回事	38
婚后为什么还会出现遗精	39
男子在性兴奋时尿道口的滴液是精	
液吗	40
精液中带血是怎么回事	41
在性生活中忍精不射有哪些害处	43
射精疼痛是怎么回事	44
什么是逆行射精，逆行射精是由哪	
些原因造成的	46
月经是怎样形成的	47
如何正确认识女子性欲的周期性变化	48
什么是精液过敏，发生精液过敏后	
该如何处理	49
什么是“蜜月病”，如何预防“蜜月病”	
的发生	50
为什么有些女性在性交时会出现不安	
的“呻吟”声	51
为什么有些女性在性交过程中身上会	



出现一些红疹	53
为什么在性交过程中有时会从阴道里	
发出气泡声	54
为什么性交后有的人有尿意，有的人	
排尿困难	54
女性在性生活中可能会遇到哪些意	
外情况	55
性生活中为什么不能紧搂对方的颈部	56
阴蒂常有哪些异常	57
为什么性生活后白带会增多	58
为什么性生活后会出现阴部发痒	59
如何正确看待女性手淫	60
为什么有些女性婚后还有手淫行为	63
怎样看待口交	64
在经期能否性交	65
哺乳期妇女性欲有何变化	66
孕期如何过性生活	67
产后何时开始过性生活比较好	68
产后性生活容易出现哪些问题	70
会阴切开术会不会对性生活产生影响	71
子宫切除后会影响性欲和性功能吗	72
子宫切除后开始性生活时应该注意哪	
些问题	74

宫颈癌患者还能过性生活吗	75
绝育术会对性生活产生不利影响吗	77
卵巢切除术后会影响性欲吗	79
女性绝经后是否意味着性生活的结束	79
避孕影响性生活和谐吗	81
 性和谐	 84
什么是性和谐	84
为什么说夫妻感情是性和谐的基础	85
什么是性心理	87
性心理卫生包括哪些方面	89
触觉、视觉对性欲的不同作用有哪些	91
气味对性欲有什么影响	92
怎样看待性梦	93
情绪抑郁会使性欲减退吗	94
什么是性变态，有哪些类型	95
男女性欲有哪些差别	98
为什么说性爱不等于性交	99
完整的性生活过程是怎样的.....	100
性交前的爱抚方法有哪些.....	102
什么是性感区，如何刺激性感区才 能达到满意的效果.....	104
什么是女性性敏感区的 G 点	105

为什么夫妻在性生活后要注意温存	
和爱抚·····	107
丈夫如何帮助妻子获得性满足·····	108
妻子怎样帮助丈夫获得性满足·····	110
如何正确看待性高潮不同步问题·····	112
什么样的环境最适宜过性生活·····	114
如何科学地掌握性交时间·····	115
如何科学地掌握性交频率·····	117
常用的性交体位有哪些·····	118
在特殊情况下如何选择合适的性交	
体位·····	120
如何正确看待性技巧·····	121
为什么说和谐的性生活有益于健康·····	122
频繁性交对女性身体产生哪些影响·····	123
性生活过度常有哪些表现·····	124
性生活有哪些禁忌·····	125
初次性生活应该注意哪些问题·····	126
如何正确对待第一次性生活的失败·····	128
性生活时性器官的卫生应该注意哪些	
问题·····	129
再婚夫妇的性和谐应该注意哪些问题·····	130
老年人如何过好性生活·····	131
肥胖者如何过性生活·····	134

肝炎患者如何过性生活·····	135
前列腺肥大患者如何过性生活·····	136
性功能障碍·····	138
什么叫功能障碍，常见的性功能障	
碍有哪些·····	138
什么是性欲亢进，性欲亢进有什么表现·····	140
什么是性欲低下，引起性欲低下的原	
因有哪些·····	141
什么是女性性冷淡，哪些原因可引	
起性冷淡·····	143
什么叫阴道痉挛，哪些原因会引起	
阴道痉挛·····	144
女性性交疼痛的原因有哪些·····	146
什么是女性性高潮障碍，发生性高	
潮障碍怎么办·····	147
什么是阳痿，引起阳痿的原因有哪些·····	149
什么是早泄，哪些原因可引起早泄·····	151
为什么有些男子在性生活中不射精·····	153

什么是性健康

什么是性健康？如何实现性健康？一直是人们十分关注的问题。特别是现在，随着人们物质和文化生活水平的提高，人们对性健康和性生活质量的关注程度远远超过了以前。那么什么是性健康呢？

对性健康这一问题，不同的时代、不同的社会甚至不同的人都有不同的认识标准，医学家、心理学家和社会学家对这一问题的认识也不完全一致，至今人们还没有一个科学的、权威性的解释。

根据世界卫生组织 70 年代中期的定义：性健康是指具有性欲的人在躯体上、情感上、知识上和社会适应能力上均健康的总和，从而表现出积极完善的人格，美好的人际、爱情和夫妻关系。

根据这一定义性健康应该包括以下几个方面：①根据社会道德和个人道德准则享受性行为和控制生殖行为的能力。②消除能抑制性反应和损害性关系的恐惧、羞耻、罪恶感等消极心理因素和虚伪的信仰。③没有器质性障碍、各种疾病及妨碍性行为与生殖功能的躯体缺陷。

80年代中期以来，随着人们对性传播疾病和艾滋病认识的日益深入，有人提出性健康还应包括具有预防艾滋病和各种性传播疾病的能力等。

总体说来，性健康应包括生殖健康、性心理健康和性生理健康这三方面的内容，只有这三个方面都达到健康、和谐才能称为性健康。

什么是性欲，为什么说性欲和性行为是人类的生理本能

从科学角度来看，性欲的定义是很难准确描述的。现在一般认为，性欲是指男性或女性在一定的性刺激下产生的向往满足机体性需要的一种本能冲动，是性的激发和准备状态，是情欲意图和感觉造成的性欲望或驱动力。

性欲可分为两种类型：接触欲和排泄欲。接触欲是指男女双方希望彼此身体接触，并通过双方身体相互亲近、接吻、拥抱、爱抚及相互摩擦、刺激性器官等方式来获得满足的欲望。性学家调查表明，许多夫妻都可以经常性地从身体接触中获得快意。几乎所有

