

生殖健康顾问

家庭 性保健全书

JIATING XING BAOJIAN QUANSHU

主编 周剑萍 副主编 徐晋勋 黄平治



上海科学技术出版社



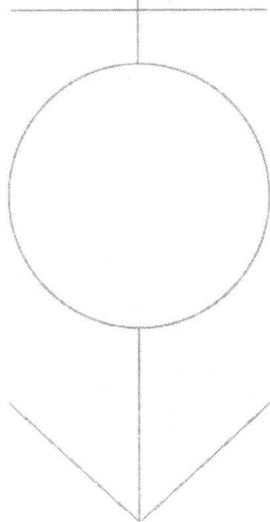
家庭**性**保健全书

主 编

周剑萍

副主编

徐晋勋 | 黄平治



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭性保健全书 / 周剑萍主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.6

ISBN 7 - 5323 - 8229 - X

I . 家... II . 周... III . 性卫生—基本知识
IV . R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119854 号

本书由上海科普创作出版专项资金资助

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海新华印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 18.75 插页 4

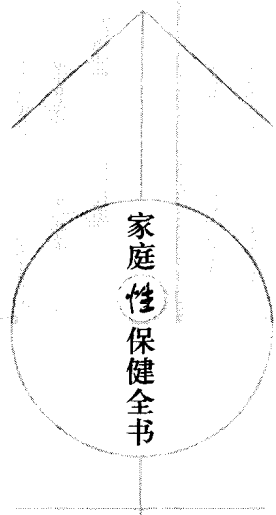
字数 470 000

2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

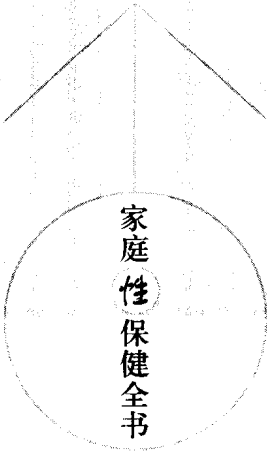


内 容 提 要

健康的性生活是夫妻生活的重要组成部分,与每一个家庭的和谐、稳定休戚相关。由于我国民众传统上羞于谈性,因而性知识的普及相对落后。为了满足广大群众对性保健知识的渴望,上海市人口和计划生育委员会组织妇产科、泌尿科、男性科、性病科等学科的医学专家,以及社会科学专家联合编撰了本书。

本书主要包括性生理、性心理、性功能障碍、避孕节育,以及性传播疾病五大部分。内容涉及性器官发育、生理功能、保健要点、各种异常情况的应对与处理、性心理演变、各年龄阶段性心理的特点与调适、常用的避孕节育方法与使用技巧、计划生育过程中的性保健,以及伴随性活动可能发生的性传播疾病及其预防、保健与治疗等。

与一般的性学科普书或性学专著不同,本书是以保健为主,可供家庭收藏、查阅,带有辞典性质的大型科普读物。本书科学性强,参与编写的作者都是我国性学领域的知名专家。因此,当您的性生活发生问题时,通过查阅本书,能够最快地得到科学、翔实的指导。一册在手,犹如众多的专家为您的“性福”生活保驾护航,是您美满家庭生活必备的性保健工具书。



家庭性保健全书

序

1994年,在埃及举行的“国际人口与发展大会”上,专家们总结了以往的研究和实践,形成了完整的“生殖健康”概念,并将“人们能够有满意而且安全的性生活”列入生殖健康的六大内容之一。我国政府响应国际组织的倡导,并郑重承诺“2015年前人人享有生殖保健服务”。

生殖健康是指“生殖系统及其功能和过程所涉及的一切事宜上,身体、精神和社会等方面的健康状态,而不仅仅是指没有疾病或不虚弱”。根据生殖健康的定义我们可以认为,性健康是指人类在性活动过程中生理、心理和社会适应等方面的完美状态,而不仅仅是指生殖系统没有器质性疾病或具有生育能力。在促进人们性健康的过程中,性保健专科门诊、心理咨询等诊治和心理疏导场所是必需的。然而,开展各种形式不同的性教育也同样是必不可少的。这是因为人们日常发生的性问题中,大多数可以通过非临床处理来解决。事实证明,在各种不同形式的性教育中,让群众自己阅读一些有关性保健的科普文章和书籍,仍不失为一种简便而又有效的方法。因此,编著者试图编写一本知识全面、实用性强、形式活跃,带有辞典性质的《家庭性保健全书》,供普通家庭收藏、查阅。这本书出版后,编著者并不一定期望读者及其家庭从头至尾地通读,而更加期望当他们对性健康的某一方面感兴趣时,或遇到某些性问



题时去查阅,从而获得有益的知识和启示。当然,对于希望全面了解性健康内容者、临床保健医生、计划生育工作者和广大社会工作者,有计划地阅读整本书籍,对其业务水平的提高、专业知识的积累也不无裨益。

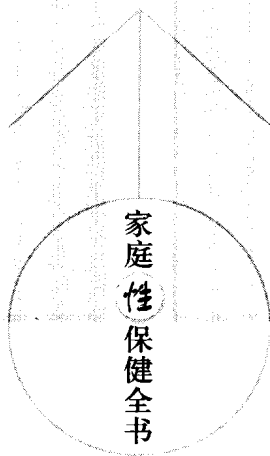
本书主要分为性生理、性心理、性功能障碍、避孕节育和性传播疾病五大篇。内容涉及性器官发育、生理功能、保健要点、各种异常情况的应对与处理、性心理演变、各年龄阶段性心理的特点与调适、常用避孕节育的方法与使用技巧、计划生育过程中的性保健,以及伴随性活动可能发生的性传播疾病及其预防、保健与治疗等。

本书是在广泛查阅、收集国内外性保健及其相关领域资料的基础上,根据学科发展趋势和编著者自己工作中遇到的实例及多年工作的经验,结合我国国情进行编写的。因此,本书与其他性学、性医学专著和性学科普及小册子不同,是以保健为主,供家庭收藏、查阅,带有工具书性质的大型科普读物。本书除内容全面、形式活泼、科学性强、简明实用外,还引经据典,有现实例子、编著者自己的观点及对现有观念的点评等。

愿这本书成为每一个家庭的良师益友,并伴随每一个家庭渡过幸福的时光。

上海市政协副主席
上海市计划生育协会会长
复旦大学上海医学院教授
2005年金秋

卢焕峰



编委名单

主编

周剑萍

副主编

徐晋勋 黄平治

编委

(按姓氏笔画排序)

朱惠斌 张 炜 周剑萍

耿文秀 徐晋勋 钱黎华

黄平治 戴继灿

秘书

周晓波

家庭性保健全书

编写者名单

(按姓氏笔画排序)

王小晔	叶盛泉	朱惠斌	张 炜
陈 廷	陈 林	陈 斌	周剑萍
徐晋勋	耿文秀	钱黎华	梁 良
黄平治	童传良	鲍立铤	薄隽秀
戴继灿			



家庭性保健全书

前 言

长期以来,我国受“性神秘”和“性禁锢”的旧传统观念束缚,人们“谈性色变”,有许多夫妻从未真正获得美满的性生活。对外开放以来,又因西方文化“性解放”、“性自由”的冲击,导致不健康的性行为上升,使得我国各种性病蔓延。随着社会文明的进步,以及生活质量和科学素养的提高,人们对性保健的重视程度不断攀升。为了满足人民群众对性保健科学知识的需求,我们邀请相关领域的几位具有较高学术造诣和丰富实践经验的专家共同撰写了本书。

目前,国内外已有一些大型的性医学专著和译著,也有偏重于某一方面的性保健科普读物,但尚无综合性的、供家庭查阅的性保健工具书。在纪念开罗“国际人口与发展大会”召开 10 周年之际,我们谨以此书献给广大读者。本书共分五篇:性生理篇内容涉及男女性器官发育、生理功能、遗传疾病、先天畸形、性保健要点及应急处理;性心理篇内容包括各年龄阶段性心理的演变、特点与调适;性功能障碍篇阐述男女性各种性功能障碍发生的原因及预防、治疗措施;避孕节育篇介绍常用避孕节育的方法与使用技巧,以及计划生育过程中的性保健问题;性传播疾病篇全面介绍了性传播疾病的传播途径和自我保健的要点,并重点介绍了艾滋病、梅毒、淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹等几种常见病的早期症状、预防与治疗等知识。



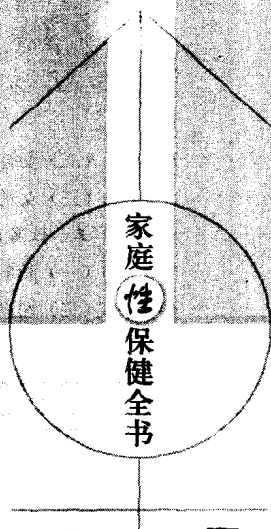
本书的阅读对象非常广泛,包括围婚期夫妻、中老年夫妻,也包括处于情感和性活跃期的青少年。不同年龄的夫妻,由于性生理和性心理特点不同,面临的困惑也有所不同,非常需要获得有针对性的性保健知识。例如,老年期性保健知识的普及,对老年人提高生命质量和延年益寿都十分有益。对青少年接触性知识,家长们普遍顾虑很多。但目前青少年性成熟提早,结婚年龄推迟,婚前性行为已被列为当前全球青少年面临的四大危险行为之一,青少年性教育已是不容忽视的问题。统计资料显示,全球每年有一半以上新发艾滋病病毒感染者的年龄在10~24岁,新增的性病患者中有1/3是小于25岁的青少年;多年来,国内未婚人工流产率居高不下。因此,保护青少年生殖健康应受到全社会的高度关注。家庭、学校、大众传媒都应积极向青少年传播性保健科学知识,帮助广大青少年提高自我保护的能力。本书不失为家长、教师和宣传文化工作者有益的参考书,对于从事生殖保健工作的医务人员、计划生育干部和广大社会工作者,也是实用的工具书。

本书由临床医学的妇产科、泌尿科、性病科等科的医学专家与社会科学专家联合编撰,旨在为读者提供内容全面、方便查阅、实用性强的工具书。但由于初次合作,经验不足,难免有疏漏和不当之处,敬请读者不吝指教,以便下次修订时改正。

本书的编写工作得到了上海市人口和计划生育委员会、上海市科学技术协会等部门的大力支持,本书还被上海市科普创作出版专项资金列为首批资助图书,在此一并致以衷心的感谢!

周剑萍

2005年10月



目 录

第一篇 性生理篇

性器官的正常和异常分化	2	二、女性性器官的解剖及其	
一、性器官的分化	2	生理功能	22
(一) 性器官的正常分化	2	(一) 阴阜	24
(二) 性分化异常	5	(二) 阴蒂	24
二、性发育	10	(三) 大阴唇	25
(一) 正常性发育	10	(四) 小阴唇	25
(二) 异常性发育	13	(五) 阴道前庭	26
性器官的解剖及其生理功能	20	(六) 前庭大腺	26
一、男性性器官的解剖及其		(七) 处女膜	26
生理功能	20	(八) 阴道	27
(一) 阴茎	20	(九) 子宫	28
(二) 阴囊	20	(十) 输卵管	29
(三) 睾丸	21	(十一) 卵巢	29
(四) 附睾	21	(十二) 性敏感区域	30
(五) 前列腺	21	生殖器官的遗传性疾病与	
(六) 精囊	22	先天性畸形	32
(七) 输精管	22	一、遗传性疾病	32



(一) 原发性小睾丸	32
(二) 继发性小睾丸	34
(三) Turner 综合征	35
二、先天性畸形	36
(一) 睾丸发育畸形	36
(二) 阴茎发育畸形	38
(三) 处女膜发育畸形	43
(四) 阴蒂发育畸形	46
(五) 阴道发育异常	46
(六) 子宫发育异常	48
(七) 卵巢发育异常	50

性反应的生理基础及其作用

一、男性性反应的基础

及其作用

(一) 动脉、静脉和海绵体的配合	51
(二) 阴茎勃起的神支配	52
(三) 骨骼肌组织在勃起坚挺中的 作用	53
(四) 雄激素的作用	53

二、女性性反应的生理基础

及其作用

(一) 血管和海绵体肌	54
(二) 性反应的神经支配	54
(三) 激素的作用	56

性反应周期及相应器官的变化

一、男性	62
(一) 射精的生理过程	62
(二) 男性性反应周期	62
二、女性	64
(一) 女性性反应周期	64

(二) 女性性反应的特点	66
(三) 女性性周期中的主要反应	67
三、性高潮产生的机制	69
(一) 影响性高潮的因素	69
(二) 性高潮缺乏的补救措施	72

不同年龄阶段性活动的特点与

性保健要点

一、男性	73
(一) 少年儿童	74
(二) 青年	75
(三) 中年	79
(四) 老年	82
二、女性	84
(一) 幼女期	84
(二) 青春期	85
(三) 婚前期和新婚期	90
(四) 孕产期	94
(五) 围绝经期	96
(六) 绝经后期	99

三、特殊人群性生活应该注意的

事项

(一) 高血压	102
(二) 心脏病	103
(三) 肝炎	105
(四) 糖尿病	106
(五) 肺结核	106
(六) 甲状腺疾病	107
(七) 慢性肾功能衰竭	108
(八) 癫痫	109
(九) 截瘫	109
(十) 盲人	110

(十一) 聋哑人	112	六、性交持续多长时间最合适	124
(十二) 手术	112	七、阴茎抽送频率和深度的选择	124
(十三) 智力低下	116	八、养成良好的性卫生习惯	125
(十四) 精神分裂症	117	九、建立和谐的性生活	126
(十五) 恶性肿瘤	118	(一) 缺乏性知识	126
怎样提高性生活质量	118	(二) 不了解性反应过程	127
一、学习一些性知识	118	(三) 缺乏感情的交融	127
二、充分利用性刺激	119	(四) 性功能障碍	127
三、提高性前戏的质量	120	(五) 双方不协调	127
四、增加性高潮的方法	121	及时处理生殖器急症	130
五、如何掌握性交频率和时间	123		

第二篇 性心理篇

儿童性社会化肇始	136	(二) 第二性征发育与体像期待	152
一、儿童性社会化开端	136	(三) 性疏远、性隔离与性吸引、 性倾慕	155
(一) 儿童性反应能力	136	(四) 少女性发育早于少男	158
(二) 以肌肤触觉促进感知觉的 整体发展	139	二、少年性行为	160
(三) 亲子关系互动	141	(一) 自我探索与自我刺激的性 行为	160
二、儿童性心理发展启动	144	(二) “纯情少年”性冲动与性自律	163
(一) 对两性差异最初的感性认识	144	(三) 少女妊娠与少年性越轨	165
(二) 两性差异	145	三、少年性防卫	167
三、儿童性别形成	146	(一) 抵制禁果的诱惑	167
(一) 儿童性别发展理论	146	(二) 禁绝色情和淫秽信息的传播	169
(二) 儿童性别认同偏差及预防	147	(三) 性自我防卫	172
青春期的疾风暴雨	148	青年期困惑与思索	175
一、青春期心理骚动	148	一、青年性困惑	175
(一) 初潮与首遗的心理冲击	149		



(一) 当代青年性与婚姻的不结合	175	桑榆夕阳两依依	208
(二) 性价值观传统教育失效	178	一、老年婚姻质量	208
二、性道德价值体系的确立和建设	180	(一) 老年夫妻相互扶持	208
(一) 民主平等的男女两性关系	180	(二) 发展新兴趣充实新内容	209
(二) 摒弃封建的双重性道德	181	二、老年与性	211
三、性适应与性行为	182	(一) 老年享受性生活的能力与 权利	211
(一) 学习文明的两性交往方式	182	(二) 老年性行为	213
(二) 行为的亲密程度与情感发展 阶段相适应	184	(三) 老年性行为的社会、心理意义	217
(三) 预见性行为的可能后果, 并为 此承担责任	185	三、老年再婚	219
(四) 提高自我防卫能力	186	(一) 鳏寡孤独降低晚年生活质量	219
成年期的性爱与生育	187	(二) 理智处理老年再婚	220
一、成家立业, 从爱情走向婚姻	187	(三) 老年再婚适应	222
(一) 婚姻不是爱情的坟墓	187	四、老年女性与性	224
(二) 婚姻中的性爱	189	(一) 老年女性性欢乐的剥夺与 自我剥夺	224
(三) 性——婚姻的欢愉纽带	191	(二) 老年女性性观念的解放	227
二、生育历程	192	(三) 老年女性性卫生	230
(一) 准父母的心理准备	192	人类性行为与性行为异常	233
(二) 妊娠期的性爱表达	194	一、人类性行为	233
(三) 孩子插入的两人世界	196	(一) 分享性快乐——人际性 行为	233
三、中年挑战与调适	198	(二) 独享性快乐——自我满足 性行为	234
(一) 中年性爱表达	198	(三) 禁欲	236
(二) 中年夫妻性交流与婚姻调适	199	(四) 同性恋	238
(三) 中年情感危机	201	二、性别认同障碍	240
(四) 更年期恐惧	203	(一) 性别认同与自身生理解剖的 对立	240
(五) “人生第二春”	204	(二) 异性转换手术	242
四、婚姻危机	205	三、性行为异常	243
(一) 婚外性关系的破坏性	205		
(二) 离婚与再婚	206		

- (一) 恋物癖与异装癖 243
- (二) 露阴癖与窥淫癖 244
- (三) 施虐癖与受虐癖 246
- (四) 恋童癖 247

第三篇 性功能障碍篇

男子性功能障碍 250	九、性高潮缺失 346
一、分类 250	十、性欲障碍 348
二、容易引起性功能障碍的几种因素 250	(一) 性欲障碍的原因 348
(一) 精神因素 250	(二) 性欲障碍的治疗方法 350
(二) 疾病因素 255	女性性功能障碍 351
(三) 药物因素 262	一、女性性功能障碍分类 351
三、勃起功能障碍 264	二、引起女性性功能障碍的原因 352
(一) 定义 264	(一) 心理因素 352
(二) 勃起功能障碍的分类 264	(二) 疾病因素 355
(三) 器质性勃起功能障碍的种类 265	(三) 药物因素 357
(四) 勃起功能障碍的诊断 265	(四) 饮食和生活方式对性功能的影响 359
(五) 勃起功能障碍的心理和行为治疗 294	三、女性性欲低下 359
(六) 药物治疗 298	(一) 性欲低下的原因 360
(七) 物理和手术治疗 312	(二) 性欲低下的处理 362
(八) 原发性疾病的治疗 320	四、性欲亢进 363
四、阴茎异常勃起 321	(一) 性欲亢进的原因 363
(一) 阴茎异常勃起的原因 322	(二) 性欲亢进的治疗 364
(二) 阴茎异常勃起要及时治疗 324	五、女性性唤起障碍 364
五、早泄 326	(一) 性唤起障碍的原因 365
(一) 早泄的衡量标准 326	(二) 性唤起障碍的治疗 365
(二) 早泄形成的原因 330	六、女性性高潮障碍 367
(三) 早泄的解决方法 332	(一) 分类 367
六、不射精 339	(二) 引起性高潮障碍的原因 367
七、逆行射精 343	(三) 性高潮障碍的治疗 369
八、性交疼痛 344	七、阴道痉挛 370
	(一) 阴道痉挛的定义 370



(二) 阴道痉挛的发生原因	371
(三) 如何诊断	372
(四) 阴道痉挛应积极治疗	373
八、性交疼痛	375
(一) 性交疼痛的病因	375
(二) 性交疼痛的类型	376
(三) 如何解决	376

九、性厌恶	377
(一) 性厌恶的特点	377
(二) 不同类型的性厌恶	378
(三) 诊断标准	378
(四) 综合治疗	378
十、性功能障碍的心理治疗方法	380

第四篇 避孕节育篇

受孕与避孕	386
一、受孕的必备条件	386
二、避孕节育的主要环节	389
常用避孕节育方法及其使用技巧	393
一、宫内节育器	393
(一) 宫内节育器的种类	394
(二) 宫内节育器的放置与取出	396
二、甪体避孕药	402
(一) 短效口服避孕药	403
(二) 长效口服避孕药	409
(三) 速效口服避孕药	412
(四) 避孕注射剂	413
(五) 缓释避孕制剂	416
三、屏障避孕法	421
(一) 男用避孕套	421
(二) 阴道隔膜	426
(三) 子宫颈帽	430
(四) 女用避孕套	432
(五) 外用杀精剂	436
(六) 凝胶缓释杀精避孕剂	440
(七) 阴道避孕海绵	442
四、自然避孕法	444

(一) 日程表法	445
(二) 基础体温法	447
(三) 子宫颈黏液法	451
(四) 症状-体温法	456
(五) 哺乳闭经避孕法	458
五、女性和男性绝育术	459
六、事后避孕	461
(一) 紧急避孕	463
(二) 催经避孕和黄体期避孕	465
七、补救措施	466
(一) 药物抗早孕	467
(二) 早期妊娠人工流产术	469
(三) 中期妊娠引产术	471
八、其他避孕方法	472
(一) 体外排精	472
(二) 忍精性交	473
(三) 尿道压迫	475
(四) 物理抗生育	474
(五) 免疫避孕	476
(六) 男用避孕药	477

计划生育中的性问题	478
一、计划生育与生殖健康	478

二、计划生育与性	480	(三) 避孕节育措施对性生活的	
(一) 性活动本身可能产生对性的		影响	485
抑制	480	(四) 知情选择、观念更新,提高生殖	
(二) 避孕节育措施对性和谐的		健康水平	488
促进	483	(五) 孕期及产后性生活	492

第五篇 性传播疾病篇

难以启齿的性病	498	淋病	528
一、什么是性病	498	一、认识淋病	528
(一) 性病的历史	498	(一) 淋病的历史	528
(二) 性病的危害	498	(二) 病原体	528
二、性病的传播渠道	499	二、感染淋病的主要表现	529
(一) 性传播	499	三、淋病的检查	532
(二) 非性传播	500	四、淋病的治疗	532
三、染上性病的早期信号	501	五、有关淋病的一些问题	533
四、感染性病后的处理	503	非淋球菌性尿道炎	534
(一) 家庭中的处理	503	一、认识非淋球菌性尿道炎	534
(二) 如何找医生就诊	505	二、感染非淋球菌性尿道炎的主要	
(三) 性病患者诊疗时的权利和		表现	535
义务	507	三、非淋球菌性尿道炎的检查	536
五、有关性病的一些问题	509	四、非淋球菌性尿道炎的治	
六、怎样杜绝性病	513	疗	536
七、性病患者的日常生活	515	五、有关非淋球菌性尿道炎的一些	
梅毒	516	问题	536
一、认识梅毒	516	尖锐湿疣	537
(一) 梅毒的历史	516	一、认识尖锐湿疣	537
(二) 病原体	517	二、感染尖锐湿疣的主要表现	538
二、感染梅毒的主要表现	518	三、尖锐湿疣的检查	538
三、梅毒的检查	521	四、尖锐湿疣的治疗	539
四、梅毒的治疗	523	五、有关尖锐湿疣的一些问题	539
五、有关梅毒的一些问题	524		