



中国人口出版社

# 1000 1问

# 夫妻性生活

FUQI XING SHENGHUO

性学专家

栗国评 主编

中国人口出版社

# 1001问

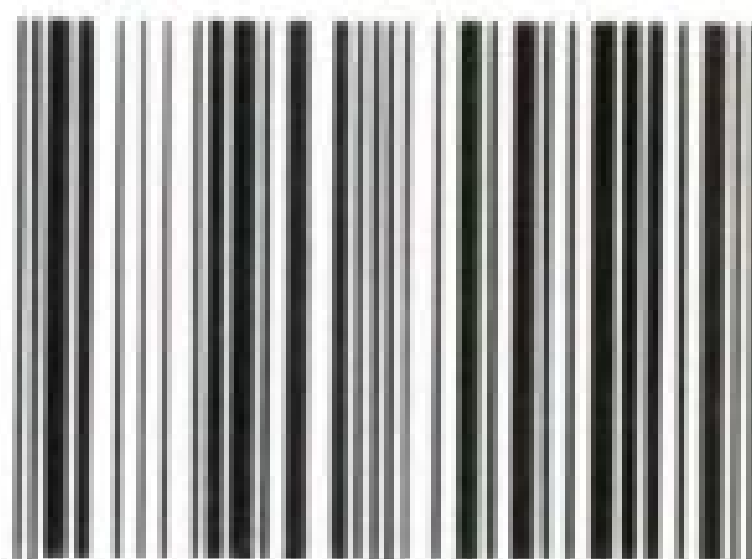
## 夫妻性生活

了解健康性行为  
性知识是不可缺少的

本书介绍了性在家庭生活中所起的作用  
· 性学研究领域的最新知识  
使夫妻能更恰当地处理有关性的问题

R169-44  
2

ISBN 7-80079-952-2



9 787800 799525 >



ISBN 7-80079-952-2/R · 263

定价：36.00元





1000 1 问

# 夫妻性生活

FUQI XING SHENGHUO

性学专家栗国评 主编

中国人口出版社

## 前 言

性生活是夫妻生活的重要组成部分,其主要目的是繁衍、健康和娱悦。但在我国成人尤其年轻人中,对性行为的一些基本医学常识相知甚少,因此造成了许多不良影响,甚至导致一些不正常的性行为和性功能障碍。由于东方文化和我国社会传统等原因,人们极少相互交流性行为的有关问题,也很难从书籍和出版的刊物中寻找到的相关知识,一些患有性功能障碍的患者,受传统旧观念的影响,羞于去医院就医,这给现代家庭生活带来十分消极的影响。因此,在科技飞速发展和物质生活水平不断提高的今天,普及宣传科学的性学知识显得尤为必要。

现代性学的创建虽然仅有 100 多年,但人类社会有关“性”的意识却可以追溯到公元前数千年。可以说,自从有了人类以来,我们的祖先就试图探索大自然的真谛和人体自身的奥秘,这种努力从来没有停止过,尤其是对性与生殖的奥秘和规律的探求更是始终不渝。中华人民共和国成立以来,中国政府十分重视性教育的开展,并为性



教育的实施展示了广阔的前景。1957年,毛泽东主席在中国共产党八届三中全会上指出,主张在中学加一门节育课程。1962年,周恩来总理在一次对青少年讲话时指出,要公开宣传节育,对年满16岁以上的青年男女,不管结婚和未结婚,都可以讲给他们听,男婚女嫁这有什么神秘的呀。后来周总理在全国卫生科技规划会上召见医学专家时强调,要把性教育问题提到议事日程上来。他还说,他在南开中学读书时张伯苓校长曾邀请专家给他们讲授有关性知识的问题,让他获益匪浅。

老一辈革命家明朗而科学的态度,为中国的性教育带来了良好的势态,特别是党的十一届三中全会带来的思想解放和改革开放,更为中国的性学研究倾注了勃勃生机。广大性科学工作者在研究现代性学的同时,结合中国几千年古代涉性学术的传统和当代实际情况,稳妥地以“适时、适当、适度”为方针,进一步继承和发展了传统的性学术研究成果,使中国性学事业朝着具有中国特色的性医学——性心理学——性社会科学三位一体的模式健康而迅速地发展。

但是,由于长期受某些不正确性观念的影响和束缚,很大一部分夫妻由于认识和理解上的偏差,在夫妻性生活方面不但没有达到和谐,反而带来了不应有的苦痛,甚

至造成了性恐惧或性冷淡，给原本应该和谐幸福的夫妻生活和感情蒙上了难以冰释的阴影。因此，许多夫妻希望得到一些适合现代人性知识的合理解释。本书既是从中国数千年的性文化和传统的性观念入手，通过问答的形式，对两性在生理上的差异进行了科学、直观的表述，并运用社会学、心理学的理论，对健康的性心理、性生活、性保健和性疾病预防进行了深刻的分析和深入浅出的论述。

本书目的在于使广大读者逐渐了解健康性行为、性知识是人生中不可缺少的，并介绍“性”在家庭生活中所起的作用、性学研究领域的最新知识及性与人类行为习惯的关系等，使夫妻能更恰当地处理有关性的问题，从而提高国民性学知识水平，提高国民素质和生活质量，进一步促进社会和家庭的和睦与稳定。

**编者**

**2004年1月**



## 第一章 了解自己的身体 ——性生理探幽 (1)

上帝在创造人类的时候，可能就把性生活设计成了人类生活重要的一个方面。于是，工程师布鲁诺根据男性的动作，对施加在脊椎上的机械力进行了详细地计算；于是，大画家达·芬奇充分利用肚脐点，创造了蒙娜丽莎甜美的微笑。

所罗门为什么赞美女性酥胸“就像一对小鹿在百合花中觅食”？男孩从什么时候开始有遗精现象？经血为什么不凝固？性成熟有何特征？人的性敏感区有哪些？乳房在性反应中有何表现？为什么热恋中会白带增多？经期性交不会怀孕吗……对自己的身体深层次探幽，了解性生理无穷的奥秘！



## 第二章 品尝心灵的鸡汤

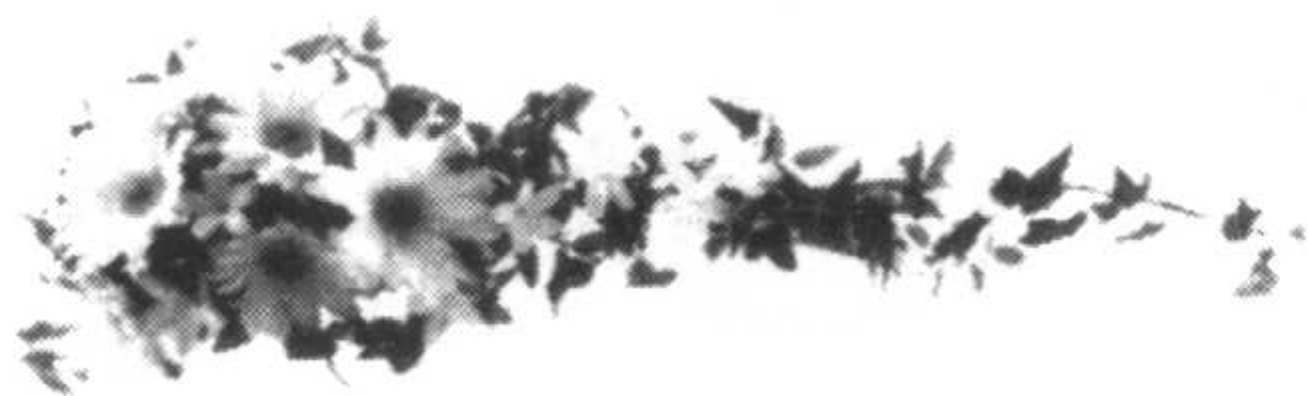
### ——性心理解密 (51)

男女结婚,既是两性生理的结合,更是两性心理的交融。探求性知识,是男女性心理发展的必然产物。性心理是性行为的决定因素,只有性生理、性心理和性技巧有机结合,才会造就性生活的完美无缺。

“思春”指的是什么?性冲动是怎样引起的?人为什么普遍“喜新厌旧”?如何理解男人喜欢盯看漂亮女孩?白天为什么会做性梦?男女在性生活中应该如何交流?性心理障碍有哪些表现?女人喜欢什么样的丈夫?男人喜欢什么样的妻子……走进心灵深处大视角解密,品尝性心理多味的鸡汤!







### 第三章 享受人生的乐趣 ——夫妻性生活 (125)

面对性爱的技巧，有的夫妻收获的是和谐与完美，而有的夫妻得到的却是痛苦和怨恨。千万不要把性技巧看作是与生俱来的熟练作业，它涉及到养生与生育、幸福与欢乐。因此，在古代便有了总结性的“十修”、“十热”和“八动”的选择、“八观”的采取。

第一次性生活该怎么过？怎样利用语言刺激爱人的欲望？抚爱中如何接吻效果好？各种性交体位是怎样的？什么姿势易于受孕？妻子怎样面对丈夫的“不应期”？老年人如何处理性生活？什么时候进行房事最适宜？疲劳状况下应该采取什么性交体位……透过隐秘话题高清晰写真，享受性生活人生的乐趣！



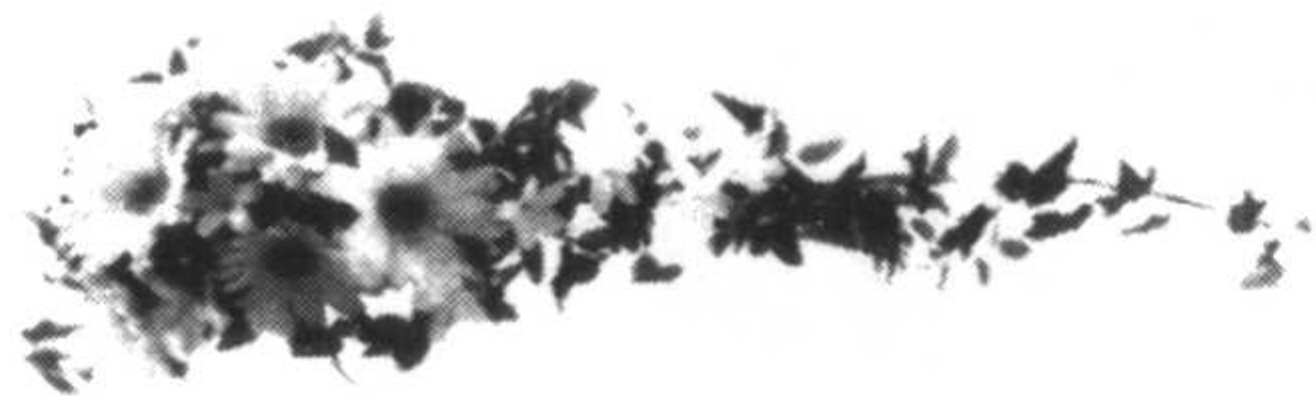


## 第四章 揭开神秘的面纱 ——性观念纵览 (215)

从远古劳动人民对生殖器的崇拜,到战国至西汉“性的天人感应”;从中国孟老夫子的“人之大伦”,到西方性学大师弗洛伊德的“性乐趣”,人类的性观念走过了一个丰富而漫长的历程。

怎样理解“男女授受不亲”?近代人怎样看待性问题?“处女贞操”的观念起源于何时?谁是真正的性指导专家?性问题是怎样划分的?怎样看待性自慰行为?禁欲保精能延年益寿吗?处女膜完整就是“处女”吗……古今性观点全方位纵览,揭开性观念神秘的面纱!





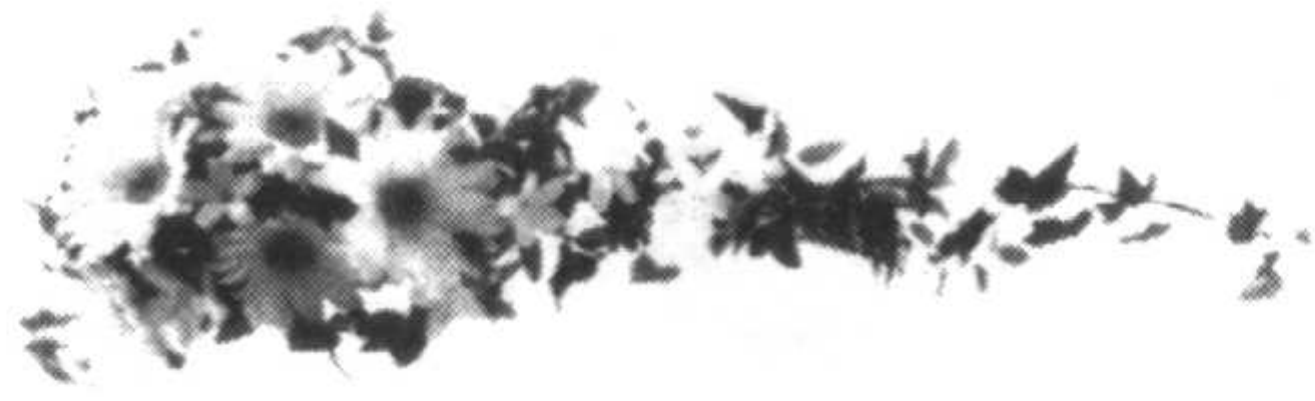
## 第五章 攀登爱情的顶峰 ——性艺术诠释 (245)

艺术美是生活美的反映和升华,性美则是生活美的重要内容。从人体艺术,到爱情艺术;从调情艺术,到性交艺术,不同的时代,不同的人类个体,在性爱艺术的升华中,营造着性审美的氛围,演奏着性和谐的旋律。

为何说调情是一种艺术?为什么味觉会刺激性兴奋?视觉对情爱有什么作用?怎样艺术地达到性高潮?如何创造有情调的性爱环境?怎样艺术地处理性冷淡?什么是“性风采”建设?夫妻之间的性自尊为何不能伤害?运动为什么能改变性生活的质量……科学理念大手笔诠释,攀登性艺术情爱的顶峰!







## 第六章 搭上健康的快车 ——性保健猎奇 (321)

伴随人们对自身健康的空前关注,性保健也逐渐浮出水面。但由于传统文化和落后习俗的影响,许多人依然对自己的性不敢正视,因而对这此缺乏了解和认识,甚至酿成无数悲哀的故事。

哪些情况下不宜过性生活?如何消除对性生活的恐惧?怎样防治房事晕厥症?什么是避孕套过敏?为什么说洞房“撞红”危险大?为什么说“忍精”不可取?恣情纵欲为何损害视力?哪些食物能够提高性兴奋?为何结婚的男人更健康?哪些行为影响优生……林林总总高品位猎奇,走出性保健坚实的捷径!



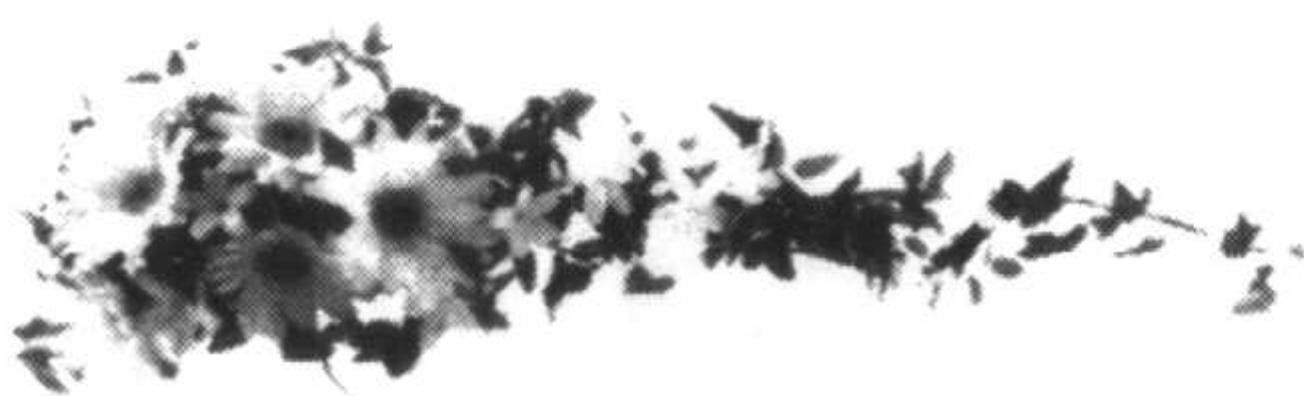


## 第七章 正视病魔的侵扰 ——性疾解疑 (429)

性疾古已有之,但基于现代社会的性疾,虽然尚称不上“洪水猛兽”,却随着社会性观念的不断开放,正日益威胁着每一位成年或未成年的男女。防治性疾,是每一对企望获得良好性关系的现代夫妻所必需面对的问题。

性病患者应该注意什么?哪些病易于与性病混淆?为什么说性传播疾病的危害很大?为什么数钱也能“数”出性病?艾滋病是通过什么途径传播的?新婚早泄该如何治疗?如何预防不射精症?阳痿的愈后会怎样?什么是性高潮障碍?什么是前列腺增生……认真对待高水平答疑,正视性疾无情的侵扰!





## 第八章 营造靓丽的风景 ——性文化透视 (511)

大千世界,无奇不有。从古印度的《爱经》,到古中国的《素女经》;从古代玄妙的性认识到现代丰富的性研究,博大的性文化让人目不暇接,奇异的性科学令人眼花缭乱,构成性教育、性信仰、性科学、性行为独特的文化风景。

各国的性习惯有什么不同?《爱经》是本什么样的书?《千金方》的内容是什么?《性的快乐》是谁撰写的?《黄帝内经》为何是青年人的必读之书?古代人都有什么性文化?性与数字有什么关系?“七损八益”学说有何科学道理?“十机”学说包括哪些内涵……超时代立体化透视,营造性文化靓丽的风景!





# 第一章

了解自己的身体  
——性生理探幽



1001 Wen Fu Qi Xing Sheng Huo

## 1 什么是第一性征？

所谓第一性征是指男女的生殖器官。男性包括阴茎、阴囊、睾丸、附睾、输精管、前列腺等。女性包括阴唇、阴蒂、阴道、子宫、输卵管、卵巢等。

## 2 什么是第二性征？

第二性征是指除生殖器官外男女性所独特的征象，但是个体差异很大。典型的男性应该表现为：强壮的身躯、骨骼粗大、肌肉发达、肩臂和上肢结实有力、胸脯宽厚、臀部较窄小、下肢长而粗、皮下脂肪少、皮肤略粗糙，整个躯体给人一种粗犷、强壮的感觉；另外还有胡须长出、眉毛浓黑、汗毛粗长，有的还有胸毛。阴毛呈菱形分布，喉结突出，声音低沉、粗大等一系列男子汉外观。典型的女性则表现为：身体苗条、皮下脂肪丰满、皮肤洁白细腻而红润、胸脯隆起、乳房发育而高耸、乳头旁有色素沉着而出现乳晕；骨盆宽、臀围大，阴毛呈倒三角形分布，声音尖细而甜润，整个躯体具有一种女性特有的曲线体态。

## 3 什么是第三性征？

男女在心理上也有鲜明的差别，常表现为男青年较直率，大胆，争斗精神强，对爱的要求强烈而且主动，喜欢与美丽、聪明、活泼的女子交朋友；女青年则易羞涩、胆小、多愁善感，在爱情问题上较被动，被爱要求强烈，喜欢与可靠、能体贴人、有男子气的男

性为友。这种男女性格和行为上的心理特征,被心理学家称为第三性征。

#### 4 男性生殖器的组成是什么?

男性生殖器官的组成分外生殖器和内生殖器。

外生殖器包括阴茎、尿道、阴囊。

内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、前列腺、精囊腺、尿道球腺等组成。

#### 5 睾丸的主要功能是什么?

睾丸的主要功能是产生精子和分泌男性激素(睾酮)。前者与卵子结合而受精,是繁殖后代的重要物质基础,后者则是维持男性第二性征(副性征)的重要物质。睾丸在胚胎早期位于腹腔内,准确地是位于腹股沟管内环处,以后逐渐下降,到第七个月时,睾丸快速通过腹股沟管而降至阴囊中,睾丸以上部位则闭锁。睾丸在下降至阴囊的过程中,可以出现各种异常情况,如鞘膜突不闭锁或闭锁不完全,则发生鞘膜积水、精索囊肿、疝气等;如睾丸下降不完全而停止在腹腔中或腹股沟管中,称为“睾丸下降不全”,或称“隐睾”;如睾丸在下降时未至阴囊而偏移到会阴、阴茎根部、股部等处,称为“睾丸异位”。睾丸的位置不正常,则影响精子的生成和发育的质和量,不利于生育。