

生活版

感受爱的幸福  
体验性的美好

# 夫妻

## 性生活健康快车

王印 著

FUQI XINGSHENGHUO JIANKANG KUAICHE

中国盲文出版社

生活版

感受爱的幸  
体验性的美

# 妻性生活健康快车

FUQI XINGSHENGHUO JIANKANG KUAI CHE

王印 著



中国盲文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

夫妻性生活健康快车/王印著. —北京:中国盲文出版社, 2003. 7

ISBN 7-5002-1881-8

I. 夫… II. 王… III. 性知识—普及读物  
IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056123 号

## 夫妻性生活健康快车

---

作 者:王 印

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585 83895215

---

印 刷:北京明十三陵印刷厂

经 销:新华书店

---

开 本:850×1168 1/32

字 数:250 千字

印 张:11.5

印 数:1-10000 册

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 7-5002-1881-8/R·328

定 价:20.90 元

---

此书盲文版同时出版  
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究  
印装错误可随时退换



前言

## 前言

性是不能回避的。受长期封建传统性观念的影响，本来很自然的性，非常正常存在的性，常常被人们误解甚至歪曲。

我国传统观念认为：男性性欲过度，会伤及“阳”，使阴阳失去平衡；而女人的“阴”则是取之不尽用之不竭的。因此，一旦男女性交过频，女人就会受到责备——是她们引诱了男人。

封建社会，男性对女性还提出了各种要求和限制：教导妻妾不准互相嫉妒，若妻子还没有生育，就应该劝丈夫和妾进行性交；妾在性交以后必须退出卧室，不准与男人共枕……

封建主义、性封闭的错误观点长期作为传统观念，影响了人们对性科学的学习和掌握。社会现实要求人们必须开展和加强性知识普及，从幼年就应该开始。

20世纪的60年代和70年代，西方经历了一场性革命的巨变，主要是婚姻之外的性关系增多，性伴侣数量增多等等；自从20世纪80年代出现了艾滋病危机以后，传统规范得到了加强；到了20世纪90年代，一种新的性规范逐渐形成，主要的特征就是“安全的性”和女性性权利的崛起。

提到性革命，许多人会认为是西方人的群交或者纵欲，联想到性革命会破坏婚姻。其实，性革命首先出现在前苏联，性革命的发起者是大学生和以工人为主的城市青年。

1920年到1927年的和平时期中，苏联的青年们提出了“补



偿自我”的口号，不愿意返回到传统婚姻的篱笆之中，兴起了离婚自由，各种非婚姻性爱大量涌现。

1922年，在以“工农兵学员”为主的大学生中，过婚内、婚外两种性生活的学生为62%；短期的和同时与多人过性生活的，在男生中占84.3%，在女生中占55.2%；希望过性生活，不愿结婚的人占77%。

性革命席卷西方以后，西方各国和教会惊呼：“敌人已经打到家门口来了！”因此，西方各国纷纷镇压性革命。例如希特勒一上台就在德国颁布了否定任何婚姻变化的法律，镇压或者驱逐主张婚姻改良的人，尤其是犹太人（早期性学家大多是犹太人）。

性革命广泛传播了性学成果，使人们重视性生活的质量，体会到了和谐的性生活对婚姻美满的巨大推动作用。

同时，妇女地位大大提高。女权运动的蓬勃发展摧毁了男性对性生活的主宰，迫使丈夫尊重妻子的性尊严和性要求；许多妇女的性欲被重新唤醒，独身的女性数量大大减少。

由于西方发达国家性文化的浸入，我国有些人性观念发生了很大的变化。我国的婚前性行为和婚外性行为也逐年增高，未婚生育和少女怀孕屡屡出现，青少年性犯罪居高不下，卖淫和嫖娼更有蔓延的趋势。

社会学对性活动作出传统和非传统的区别，多种形式的性行为被列入得到社会性行为规范允许的范畴；一些性行为受到了更严厉的社会控制，如强奸、性骚扰和性虐待等行为。

从医学的角度看，性是人们生活中必须了解和掌握的。性是个很自然的事情，与人的不同年龄段都有着密切的关系。对大多数人来说，性的问题是高度个人的，甚至是秘密的。人的性欲，是人的一种本能，但好多人不知道应该怎样做和为什么要



这样做。

性爱有比文化因素更多的内容，那就是生物学和动物学方面的因素，性交时的阴茎插入和性高潮以及自发的射精是身体的机能，性欲的激起是自发的生理反应，一定程度上不受思想控制。

现在人们普遍强调性的文化习惯，强调性的文明以及法律制约。我也赞成从性封闭中解放出来的观点，愿意为此做些有益的工作。本书中的见解，难免有不当之处，敬请提出宝贵的意见。

作者于北京



*Contents*

前 言.....(1)



第一章 性知识启蒙

◇不要谈性色变.....(1)

- 1. 性概念.....(1)
- 2. 性历史.....(4)
- 3. 性道德.....(8)
- 4. 性文化.....(11)
- 5. 性规范.....(15)
- 6. 性革命.....(18)
- 7. 性幸福.....(22)



- 8. 性禁忌 .....(25)
- ◇ 解读性知识 .....(28)
  - 1. 学点性生物学 .....(28)
  - 2. 学点性心理学 .....(29)
  - 3. 学点性社会学 .....(30)
- ◇ 青少年与性 .....(32)
  - 1. 青少年性机能与性意识 .....(32)
  - 2. 青少年的心理卫生 .....(34)
  - 3. 青少年的性教育 .....(36)
  - 4. 家庭性教育 .....(39)
- ◇ 全民性教育 .....(42)
  - 1. 面对新的变化 .....(42)
  - 2. 需要强调的两点 .....(43)
  - 3. 并非主张性纵容 .....(44)



## 第二章 男女性生理

- ◇ 女性生殖器官 .....(46)
  - 1. 女性生殖器 ..... (46)
  - 2. 阴阜及其功能 .....(46)
  - 3. 大阴唇及其功能 .....(47)
  - 4. 小阴唇及其功能 .....(48)
  - 5. 阴道及其功能 .....(48)
  - 6. 阴蒂及其功能 .....(49)
  - 7. 处女膜及破裂原因 .....(50)
  - 8. 子宫及其功能 .....(51)





9. 卵巢及其功能 .....	(52)
10. 输卵管及其功能 .....	(53)
11. 月经周期中生殖器官的变化 .....	(53)
◇ 男性生殖器官 .....	(56)
1. 男性生殖器官 .....	(56)
2. 阴茎及其功能 .....	(57)
3. 阴囊及其功能 .....	(57)
4. 睾丸及其功能 .....	(58)
5. 附睾及其功能 .....	(58)
6. 精囊及其功能 .....	(59)
7. 输精管及其功能 .....	(59)
8. 前列腺及其功能 .....	(60)



### 第三章 生活的“性福”

◇ 性的生理 .....	(61)
1. 性欲 .....	(61)
2. 男女性冲动的生理体系 .....	(64)
3. 性行为的抑制 .....	(65)
4. 性敏感区 .....	(66)
5. 性反应的几个阶段 .....	(67)
6. 性成熟的标志 .....	(70)
7. 性激素的作用 .....	(71)
8. 女性更年期 .....	(72)
9. 女性绝经期 .....	(73)
10. 男性更年期 .....	(74)



11. 性的启动与结束 ..... (75)
- ◇ 性生活的和谐 ..... (78)
1. 性生活的和谐 ..... (79)
  2. 性生活的准备 ..... (80)
  3. 新婚的性生活 ..... (81)
  4. 正确认识性生活 ..... (82)
  5. 性生活的技巧 ..... (83)
  6. 选择好性交的时间 ..... (90)
  7. 性交环境的选择 ..... (90)
  8. 性交的频率 ..... (91)
  9. 性交的姿势 ..... (92)
  10. 特殊的性交姿势 ..... (95)
  11. 不同心理的性交知识 ..... (97)
  12. 妊娠期性交的注意事项 ..... (98)
  13. 产后的性生活 ..... (99)
  14. 不宜性生活的情况 ..... (100)
- ◇ 夫妻性心理调适 ..... (102)
1. 顺利渡过婚姻磨合期 ..... (103)
  2. 夫妻都需调适 ..... (105)
  3. 正确对待配偶的隐私 ..... (106)
  4. 调整夫妻的不同习惯 ..... (107)
  5. 正确看待新婚第一次性生活的失败 ..... (109)
  6. 正确认识处女膜破裂 ..... (111)
  7. “性”在家庭中的重要地位 ..... (112)
  8. 交流性经验性体会有利于身心健康 ..... (114)
- ◇ 社会离不开性 ..... (115)
1. 从一而终，传统社会心理造成的困惑 ..... (115)



2. 这是强奸 ..... (117)
3. 姑娘，用不着低头走路 ..... (118)
4. 朋友，你不能走开 ..... (119)
5. 老年婚姻的创举 ..... (121)
6. 要勇于面对再婚 ..... (122)



## 第四章 性与交际

- ◇ 交际不是交易 ..... (125)
  1. 是否愿意发生性关系 ..... (125)
  2. 男友提出性要求时 ..... (126)
  3. 对“性要求”说“不” ..... (129)
  4. 男友性观念很开放时 ..... (131)
  5. 有了性关系，男友不愿结婚时 ..... (132)
  6. 不宜婚前发生性关系 ..... (134)
  7. 克制性冲动 ..... (136)
- ◇ 约会强暴 ..... (137)
  1. 约会强暴不是新罪恶 ..... (138)
  2. 特别的情况 ..... (140)
  3. 是调情还是出尔反尔 ..... (141)
  4. 性感没有错 ..... (143)
  5. 谁在诱惑谁 ..... (144)
  6. 遭到强奸以后 ..... (146)
  7. 当你怀孕以后 ..... (148)
  8. 应付暴力的策略 ..... (151)
- ◇ 性骚扰 ..... (154)



1. 遭到性骚扰时 ..... (154)
2. 对性骚扰的确认 ..... (156)
3. 性骚扰——女性的压力 ..... (157)
4. 防止性骚扰 ..... (159)



## 第五章 性的不和谐

- ◇ 性功能障碍 ..... (162)
  1. 早泄 ..... (162)
  2. 遗精 ..... (166)
  3. 阳痿 ..... (168)
  4. 性冷淡 ..... (172)
  5. 性早熟 ..... (174)
  6. 不育(孕)症 ..... (175)
  7. 包茎 ..... (181)
  8. 阴茎短小 ..... (182)
  9. 阴茎勃起异常 ..... (183)
  10. 不射精症 ..... (183)
  11. 射精不全 ..... (184)
  12. 性恐惧症, 嫌恶症, 不感症 ..... (185)
  13. 性交疼痛 ..... (189)
  14. 精液过敏症 ..... (191)
  15. 房事晕厥症 ..... (192)
- ◇ 异常性行为 ..... (193)
  1. 过早性行为 and 性过错 ..... (195)
  2. 未婚先孕 ..... (197)



## 目 录

3. 婚外恋 .....	(200)
4. 重婚 .....	(205)
5. 配偶性虐待 .....	(206)
6. 包“二奶” .....	(206)
7. 养“小蜜”的代价 .....	(206)
8. 婚外情人 .....	(209)
9. 通奸 .....	(211)
10. 姘居 .....	(211)
11. 第三者插足 .....	(213)
12. 娼妓 .....	(214)
◇性变态 .....	(217)
1. 同性恋 .....	(217)
2. 强奸 .....	(219)
3. 施虐——受虐癖 .....	(220)
4. 鸡奸 .....	(220)
5. 触摸癖 .....	(221)
6. 露阴癖 .....	(221)
7. 窥阴癖 .....	(222)



## 第六章 婚育计划

◇结婚 .....	(223)
1. 早恋的危害 .....	(223)
2. 早婚的危害性 .....	(227)
3. 婚前的恐惧心理 .....	(228)
4. 婚前准备 .....	(231)



5. 婚前检查非常重要 .....	(234)
6. 做好孕前准备 .....	(235)
7. 适宜怀孕的季节 .....	(236)
8. 理想的生育年龄 .....	(236)
9. 怀孕的最佳时间 .....	(237)
◇生育 .....	(242)
1. 受精成胎 .....	(242)
2. 同房后试验 .....	(244)
3. 分析同房后试验的结果 .....	(244)
4. 早期妊娠反应 .....	(245)
5. 孕妇的其他变化 .....	(247)
6. 正确对待早孕反应 .....	(249)
7. 孕期性生活及卫生保健 .....	(250)
◇避孕 .....	(252)
1. 青少年未婚避孕问题 .....	(252)
2. 避孕原理和方法 .....	(254)
3. 避孕具体方法 .....	(255)
4. 避孕失败后的补救法 .....	(276)
5. 避孕药禁忌症和注意事项 .....	(277)
6. 新婚夫妇的避孕方法 .....	(279)



## 第七章 性与医药常识

◇性病及感染方式 .....	(281)
1. 性病 .....	(281)
2. 性病的感染方式 .....	(282)



◇ 常见性病的防治 .....	(284)
1. 淋病 .....	(284)
2. 梅毒 .....	(286)
3. 软下疳 .....	(288)
4. 艾滋病 .....	(289)
5. 生殖器疱疹 .....	(295)
6. 尖锐湿疣 .....	(297)
7. 非淋菌性尿道炎 .....	(298)
8. 滴虫病 .....	(301)
9. 腹股沟肉芽肿 .....	(302)
10. 性病性淋巴肉芽肿 .....	(303)
11. 阴虱病 .....	(305)
12. 疥疮 .....	(307)
13. 乙型肝炎 .....	(309)
◇ 影响性功能的西药 .....	(310)
1. 性激素对人体的影响 .....	(310)
2. 男性激素产生及其作用 .....	(311)
3. 常用的男性激素药 .....	(312)
4. 雄激素替代或补充治疗 .....	(316)
5. 慎用性兴奋药物 .....	(318)
6. 降低性功能的药物 .....	(319)
7. 介绍枸橼酸西地那非 .....	(322)
◇ 影响性功能的中草药及其用法 .....	(325)
1. 鹿茸 .....	(325)
2. 鹿血 .....	(327)
3. 鹿鞭 .....	(327)
4. 海狗肾 .....	(328)



5. 人参 ..... (329)
6. 蛤蚧 ..... (330)
7. 海马 ..... (331)
8. 冬虫夏草 ..... (332)
9. 鱼鳔 ..... (333)
10. 黄精 ..... (333)
11. 当归 ..... (334)
12. 补骨脂 ..... (335)
13. 枸杞子 ..... (336)
14. 熟地黄 ..... (337)
15. 淫羊藿 ..... (338)
16. 仙茅 ..... (338)
17. 杜仲 ..... (339)
18. 续断 ..... (340)
19. 益智仁 ..... (340)
20. 沙苑子 ..... (341)
21. 菟丝子 ..... (341)
22. 韭菜子 ..... (342)
23. 肉苁蓉 ..... (343)
24. 锁阳 ..... (343)
25. 牛鞭 ..... (344)





## 第一章

# 性知识启蒙

### ◇不要谈性色变



#### 慧言智语

惟一不自然的性活动是不能实行的性活动。

### 1. 性概念

**在**不同的社会、不同的文化背景下，性有不同的规范，不同的性规范会由于性的概念不同而不同。

比如，某人持有的性概念就是生殖，他会把为了快乐的性活动看成是越轨的行为，会批判它、制裁它；某人持有的性概念在于感官的愉悦，他会把为了快乐的性活动看成是符合性规范的行为，会肯定它、赞同它。

在同一种文化中，对性的概念人们也会持有不同的观点，难以对它作出简单的概括。

在中国，儒教把性作为生殖的功能加以接受，人们没有罪