

家庭医学小顾问丛书

JIATING YIXUE XIAOGUWEN CONGSHU



性爱的科学

Xingai De Kexue

马文飞 编著

河南医科大学出版社

Henan Yike Daxue Chubanshe

内容提要

人类的性问题,是一个自然、正常的生理问题。性爱行为不但是人的一种本能,而且也关系种族的繁衍、家庭幸福和社会安定。

本书从我国国情出发,以现代科学为依据,向人们揭示了性的秘密,较为系统、全面地介绍了性爱与科学、性教育与扫黄打非、性爱与生理、性爱与心理、性生活、性和谐、老年与性爱、病人的性生活、性爱与疾病、性功能障碍、房事不宜和性变态等十二个方面的医学科普知识。不但使人们认识到性是一门严肃的科学问题,而且从中也弘扬了中华民族的优良传统,对建设社会主义精神文明,抵制西方“性自由”和摒弃庸俗的性偏见等都具有重要的现实意义。对这些问题的正确认识,不仅有益于人们的身心健康,而且有

助于提高生活质量。全书内容丰富,知识性强,语言通俗,文风健康,是值得成年男女一读的参考书。相信它会拥有很多热心的读者。

前 言

“性爱”在我国历来是一个敏感的问题，曾长期把性科学知识教育看成一种庸俗的、低级趣味的做法而视为禁区，这严重地束缚了人们的思想和性科学的发展。封建思想影响和人为的禁锢，不但没有收到好的效果，反而造成人们性心理的畸型发展，导致了性神秘、性恐惧、性犯罪和性愚昧，产生了许多错误的性观念，制造出无数的丑闻和悲剧。弄得人们不敢谈性，只得偷偷摸摸，躲躲藏藏。夫妻遇到了性难题，却羞于启齿，不敢询问，造成了身心方面不应有的损害。夫妻性生活的不和谐现象普遍存在，使许多

夫妻处于长期苦恼之中，轻者会引起感情不和，产生矛盾，重者闹离婚，因性产生的祸害日益增多。特别是一些青年人和一些少男少女，由于性禁锢产生的性好奇，偷看黄色书刊、色情录像等，给社会和家庭带来很多麻烦。

近年来，受国内外黄色文化的影响，淫秽物品时有不同程度地泛滥，导致了性犯罪率的上升；“偷吃禁果”、未婚先孕和人工流产者有增无减。这些都与没有进行正确的科学性教育有关。在社会上，可以看到一些有关性知识的书刊，但其中有些是从地下渠道流出来的，是以盈利为目的，以黄色下流的内容吸引读者的，而不是真正的性教育，这无疑“扫黄打非”的一个重点，应当查禁。

大家知道，人和其他哺乳动物一样，性欲望和性行为是一种本能；性需要是人类生存、繁衍的重要内

容,每个男女,从少年到老年,人人离不开性。古人所说的“食、色性也”,说明性欲是除吃饭之外的第二位需求。可以说,没有性,就没有人类,没有种族,没有历史,甚至没有社会文明。由此可知,性爱,是一个严肃、正经、科学而又神圣的问题。正如马克思所说:“人和人之间的直接的、自然的、必然关系是男女之间的关系”。人类的世界是由男人和女人组成的,不能想像,如果有朝一日突然没有了男人或女人,那将会是一种什么样的后果!因此,古代医家早就指出,“男不可无女,女不可无男”!

在改革、开放的今天,特别是我们即将迈入 21 世纪,进行健康、科学的性教育,不但是一个破除封建思想,消除性愚昧的问题,而且是一种社会需要,这不仅对青少年有迫切性,而且对中老年和不同层次的人群亦有重要意义。特别是对发展

社会精神文明、促进社会进步有重要作用。

我们编写出版本书的目的，旨在通过介绍有关性健康的科学知识，揭开性的神秘面纱，帮助读者从中获得正确的科学性爱知识，进一步提高思想认识和身体健康水平，抵制有害的东西，以利于加速我国的社会主义物质文明和精神文明建设。同时，也希望本书能为每个家庭、每对不同层次的夫妻，提供较为系统的有益于性保健的科普知识，使他（她）们的夫妻生活都能够幸福、美满。如果能起到这些作用的话，这就是我们最大的愿望。

马文飞

1999年8月

目 录

一、性爱与科学	(1)
1. 性知识是一门科学	(1)
2. 性与医学的关系	(3)
3. 两性关系与社会	(7)
4. 我国古代对性的认识	(9)
5. 古人对房事养生保健的探索 与论述	(11)
6. 性生活与健康长寿的关系	(17)
7. 性爱是人类最基本的需求	(20)
二、性教育与扫黄打非	(25)
1. 中国呼唤性教育	(25)
2. 性犯罪与扫黄打非	(27)
3. 加强高发人群的性教育	(31)
4. 如何对青少年进行性教育	(34)
三、性爱与生理	(39)

1. 男性的生殖器官及功能	(39)
2. 阴茎大小对性生活有无影响	(42)
3. 包皮过长和包茎影响性生活	(44)
4. 男子的性敏感区	(46)
5. 男子的性生理反应	(47)
6. 女性的生殖器官及功能	(49)
7. 女子的性敏感区	(53)
8. 首次同房一定得“见红”吗	(54)
9. 莫把尿道当阴道	(55)
10. 爱护妻子的乳房	(56)
11. 注意保护妻子的性器官	(58)
四、性爱与心理	(61)
1. 性爱心理的构成与发展	(61)
2. 什么是健全的性心理	(63)
3. 男女之间的性爱吸引	(64)
4. 影响性和谐的男女心理	(67)
5. 做爱期间的性心理	(69)
五、夫妻性生活	(73)
1. 男女性欲有差别	(73)
2. 性生活的“四部曲”	(76)
3. 性生活的准备工作	(78)
4. 性交时间、次数与频率	(79)

5. 性交要不要讲姿势	(82)
6. 性生活过度有哪些感觉	(83)
7. 性交的“不应期”	(85)
8. 哪些情况可使男子性欲降低	(85)
9. 哪些情况可使女子性欲降低	(87)
10. 性生活也有禁忌	(89)
六、性爱与和谐	(91)
1. 夫妻共建性和谐	(91)
2. 相互了解是性和谐的基础	(94)
3. 克服做爱时的不和谐因素	(97)
七、老年与性爱	(101)
1. 老年人也需要了解性知识	(101)
2. 老年男性生殖器官有哪些变化	(102)
3. 老年男性性欲和性功能的变化	(103)
4. 老年女性生殖器官及性功能 有哪些变化	(104)
5. 老年人的性生活可以维持多大年龄	(105)
6. 老年人性生活的时间与次数	(106)
7. 老年人在房事前应作哪些准备	(107)
8. 老年男性的性反应有什么特点	(108)
9. 老年女性的性反应有什么特点	(109)

- 10. 哪些情况可影响老年
 男子的性欲 (110)
- 11. 排精对老年人健康有没有影响 (111)
- 12. 精液与阴液是宝贵之物吗 (112)
- 13. 丧失老伴的老人手淫好不好 (113)
- 14. 为什么老年男性怕性生活失败 (114)
- 15. 老年人的阳痿有真假吗 (115)
- 16. 再婚与老夫少妻的性生活 (117)
- 17. 怎样保持老年人的性功能 (119)
- 18. 吸烟酗酒对性功能的影响 (120)
- 19. 老年人仍需要性和谐 (121)
- 20. 老年妇女应重视性生活 (122)
- 21. 乳房或子宫切除会影响
 性反应吗 (124)
- 22. 老年人房事中应注意什么问题 (125)
- 23. 为什么更年期后的妇女
 性欲会增强 (128)
- 24. 老年人禁欲好不好 (129)
- 25. 坚持正常性生活可防止
 性功能衰退 (131)
- 26. 哪些药物可影响性功能 (133)
- 27. 老年人要不要服壮阳药 (134)

28.能增强性功能的食物	(135)
八、慢性病人的性生活	(141)
1.高血压患者的性生活	(141)
2.心、脑血管疾病患者的性生活	(143)
3.糖尿病病人的性生活	(146)
4.肾脏病病人的性生活	(147)
5.关节炎患者的性生活	(149)
6.前列腺疾病患者的性生活	(150)
7.慢性盆腔炎和宫颈炎患者的 性生活	(152)
8.妇科肿瘤患者的性生活	(153)
9.子宫肌瘤患者的性生活	(155)
10.残疾人的性生活	(156)
九、新婚性爱与疾病	(159)
1.新婚洞房第一夜	(159)
2.如何解决新娘的性羞涩	(161)
3.警惕新婚之夜性生活发生意外	(162)
4.做爱与蜜月病	(165)
5.蜜月旅行中的性生活	(166)
6.房事昏厥与心脏病猝发	(167)
7.性生活与白带增多	(170)
8.性交产生的阴痒症	(171)

9. 女性的性交疼痛	(172)
10. 女子性交出血	(174)
11. 谨防阴茎折伤	(176)
十、性功能障碍	(179)
1. 什么是性功能障碍	(179)
2. 阳痿	(180)
3. 早泄	(183)
4. 女子的性冷淡	(184)
5. 无性欲、性厌恶和性欲亢进	(188)
6. 遗精、梦遗与滑精	(190)
7. 射精痛与不射精	(193)
8. 阴道痉挛症	(195)
十一、不宜过性生活的人	(199)
1. 阴茎勃起异常者	(199)
2. 出现血精者	(201)
3. 有性器官疾病者	(202)
4. 各种性病患者	(203)
5. 艾滋病病毒感染者	(204)
十二、性偏离(性变态)	(207)
1. 什么是性偏离	(207)
2. 为什么会发生性偏离	(211)
3. 最常见的性偏离——同性恋	(213)

- 4. 男性同性恋与性传播疾病 (216)
- 5. 损人害己的男性恋童癖 (217)
- 6. 不知羞耻的露阴癖 (219)
- 7. 施虐狂与受虐狂 (221)
- 8. 爱偷看女人裸体的男人
——窥淫癖 (224)
- 9. 口淫、口交与舌淫癖 (226)
- 10. 拥挤场合的小丑——摩擦淫癖 (229)
- 11. 极度性欲亢进引起的色情狂 (231)
- 12. 讨厌性生活的女人——性厌恶 (233)
- 13. 被人们称为衣冠禽兽的乱伦 (235)
- 14. 男女颠倒的易性癖 (239)

一、性爱与科学

1. 性知识是一门科学

性知识,是一门科学知识。

但是,历史对待性科学很不公平。长期以来,由于封建意识的影响,把性知识视为禁区,讳莫如深。结果,不但人们缺乏有关性的知识,就是医务人员也不敢提及,当然更谈不上对性生活的指导。大家知道,新婚之夜,夫妻初次同房,有的成功,有的失败,甚至为以后的夫妻关系笼罩上了阴影。失败的原因很多是由于缺少性知识所造成的。这主要来源于“性神秘”;越是神秘,人们越好奇。其结果是胡乱猜测酿成家庭悲剧。清代的谭嗣同在他所著的《仁学》中说:“把东西秘密地藏在匣子里,不让人看,那么别人想看的心情就愈加

迫切。”他主张，应该向男女青年进行性教育，“使人人皆悉其所以然”；知道性行为不过是男女生理上的正常需要，就不会因好奇而失足，甚至犯罪。

性神秘，是封建主义的产物。在原始社会，对性并不忌讳。我国辽宁红山文化出土文物中，有一种木偶，专门突出女性的外生殖器。据历史记载，母系社会把刻有女性生殖器的物品视为吉祥物。只是人类到了父系社会，女性成为男性的附属品；出于对女性“贞洁”的要求，才使性生活神秘化。千百年来封建意识，使人们耻于言性，羞于言性。这种情况不仅阻碍了人们对性科学的研究和对夫妻性生活的指导，而且由于性神秘，带来了性障碍和许多严重的性疾病。

性知识是一门科学，是新婚夫妇都需要熟悉、了解的知识。如果缺少性知识，有人会把正常现象看作病态。这种错误的心理状态，可以诱发一系列问题。有的夫妇结婚数年，对配偶的生殖器却不甚了解，以致没有真正的性生活；还有的误把尿道甚至把肚脐当阴道，造成女性的尿道扩张感染或肚脐溃疡。

有的夫妻闹离婚,究其原因就在于性生活不和谐,这些都是没有掌握性科学的缘故。因此,我们要像普及其他科学知识一样,普及性科学的知识,特别是对青年夫妇。希望通过性教育使大家建立起正常的性生活,以促进婚姻美满和家庭幸福。

2. 性与医学的关系

性科学的核心是性医学。男女性别、性器官、性行为、性生理、性反应、性和谐、性障碍、性疾病等,全和医学有关,所以,称之为“性医学”。

性医学是医学中的一个分支,它不但属于医药卫生的范围,而且与心理学、遗传学和社会学有密切关系。但是,由于受封建禁欲主义的影响,长期以来性医学在我国一直是一个禁区。在国外,到19世纪末期,一些学者才开始进行性医学的研究。从1968年到现在,全世界已经召开了十余次“性学大会”,说明性医学终于冲破了禁区。登上了大雅之堂。

开展性医学的研究,是一个既迫切而又