

性与生育

● 卢祥之 张玉芬 编 著

● 科学技术文献出版社重庆分社



39.2
94

性 与 生 育

卢祥之 编著
张玉芬

科学技术文献出版社重庆分社

性 与 生 育

*

卢祥之 张玉芬 编著

科学技术文献出版社重庆分社出版

山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.75 字数: 81千字

1989年5月第1版 1989年5月太原第1次印刷

印数: 1—13,000册

*

ISBN7-5023-0368-5/R·83

定 价: 1.55元

前 言

性和生育的知识，长期以来我国在封建主义思想的束缚下一直禁锢不谈。其实人类的生育繁衍，历史的继往开来，家族的兴旺盛衰，都与性和生育分不开。

编者应广大读者要求，结合自己的医疗实践，并参考了有关资料，在这方面作一些浅显的介绍，集成了这部小册子，目的是使读者对性和生育有一个比较科学的认识，为优生优育，保证人口质量和人民健康及如何科学地进行性生活尽己绵薄之力，应当指出的是，本文引用了一些这方面专家、学者的观点和资料，在此应向他们致以深切谢意。至于书中存有的错简和疏漏之处，亦望读者提出批评和指教。

编著者识

一九八九年五月一日于太原

目 录

性的愚昧、猎奇和文明.....	(1)
性生活的卫生.....	(2)
怎样使性生活和谐.....	(4)
性生活中的男女差异.....	(5)
性生活的十种禁忌.....	(6)
家庭气候与性欲.....	(8)
残疾人的性生活.....	(11)
心脏病患者行房须知.....	(12)
性生活与胎儿性别.....	(14)
性生活与癌症.....	(16)
性激素与性衰退.....	(18)
性生活的三个阶段.....	(19)
男性的性功能和性欲.....	(21)
跑步与男子性功能.....	(23)
不射精的原因.....	(24)
阳痿的病因及治疗.....	(26)
谈谈遗精.....	(29)
早泄的原因.....	(30)
早泄的食疗.....	(32)
正确对待手淫.....	(34)
包皮嵌顿宜早治.....	(36)

妇女房事病.....	(37)
冷情症.....	(39)
及早纠正生殖器畸形.....	(40)
结扎输卵管、切除子宫后是否会影响性征和性欲.....	(41)
输精管可复性注射栓堵法.....	(42)
女青年月经失调.....	(43)
月经期应注意些什么.....	(45)
少女心理卫生.....	(47)
不孕是夫妇双方的事.....	(48)
患什么疾病不宜生育.....	(51)
谈谈生育年龄.....	(52)
谈谈受孕时机.....	(55)
酒醉入房儿女痴.....	(57)
“亲上加亲”的危害.....	(59)
不孕的生活因素.....	(61)
性器官畸形的婚育.....	(63)
孕期保健与优生的关系.....	(67)
人为什么会有男女性别的差异.....	(69)
胎儿发育的关键时期.....	(72)
怎样预防习惯性流产.....	(75)
造成胎儿畸形的因素.....	(77)
婚前健康检查的好处.....	(79)
孕妇风疹对胎儿的危害.....	(81)
妊娠期用药要注意些什么.....	(83)
中医谈胎教.....	(84)
孕妇预产期的计算及定期作产前检查.....	(86)

过期妊娠怎么办·····	(87)
孕妇须知·····	(88)
产妇的饮食·····	(92)
不要盲目保胎·····	(95)
胎儿臀位怎么办·····	(96)
孩子的第一声啼哭·····	(97)
产后大便难·····	(99)
慢性肾炎患者是否可以生育·····	(101)
处女膜闭锁的自我诊断·····	(102)
少女阴道炎的防治·····	(103)
新婚须防泌尿系感染·····	(105)
染上淋病怎么办·····	(106)
防治男女互传的泌尿生殖系炎症·····	(107)
性病的新概念·····	(109)
性病的危害·····	(110)

性的愚昧、猎奇和文明

人类的性生活随着人类的出现而出现，已经有几百万年历史了。几百万年来，历史由原始生活不断飞跃到日益现代化的物质、文化生活，人类的性行为也经历了从原始人的性崇拜到奴隶社会、封建社会的性禁锢以至性解放，性自由和性文明的历史沿革。

今天，性科学作为一门独立的学科，已获得了长足的发展，它不断以自己的研究成果向人们表明，在性问题上，并不是无师自通的，同样有科学，同样需要教育。

多少年来，人类没有正确地对待自身的性问题。我国在几千年的，根深蒂固的封建性观念束缚下，人们一方面在发生着性行为，另一方面又把这种行为视为邪恶与污秽，讳莫如深，谈性色变。多少有性疾患的人羞于就医，多少有性苦恼的人只能悄悄吞咽苦果，多少夫妻因性生活不和谐而感情破裂，多少青少年因性盲加法盲而走上犯罪道路，这不能不说是一种性愚昧。

与性愚昧密切关联的是性猎奇。性猎奇，本身是一种心理状态，这种心理状态的基础是性愚昧，对于两性的器官由于陌生，感到新奇，对于性的冲动，缺乏正确认识，尤其是一些生理上尚未完全成熟的青少年，从一些格调不高或带有刺激性的书刊、画片、音象中寻求不良刺激，甚至盲目模仿，这无论对身体发育，还是心理以及社会，家庭，都是不

利的，甚至很危險。

要掃除性愚昧，要破除性獵奇，要樹立符合當代社會風貌的性文明，就必須開展和加強正面的性教育，只有用科學的知識豐富人們的頭腦，才能使人們的性行為走向文明，走向健康。

正確的性教育，包括兩個方面，一是性知識教育，一是性道德文明教育，二者不可偏廢。性知識教育，就是要人們了解性的生理和心理發展規律，保持和發展健康的性心理，掌握性衛生知識，使夫妻生活和諧美滿，更有利於优生优育。性道德文明教育，就是要提高人們的性道德觀念和法制觀念，使人們自覺遵守社會公德，在性問題上有高尚的情操，要有正確的態度和健康的行為。

性教育的目的，是要達到“性健康”。世界衛生組織對“性健康”的定義是：“通過豐富和提高人格、人際交往和愛情的方式，達到性行為在肉體、感情、理智和社會諸方面的圓滿和協調。”性教育是一項終身教育。嬰幼兒期是關鍵，青春期的重點，中老年期也不容忽視。

性 生 活 的 衛 生

性生活的衛生，包括器官衛生和心理衛生。夫婦在性生活前，應清洗外陰和生殖器。性生活時會把陰莖上或陰道口的污物帶到女性陰道內，可能引起感染。男性外生殖器的清

洗除擦洗阴茎和阴囊表面以外，同时应把包皮向阴茎根部牵引，使包皮翻转，阴茎头完全暴露出来，再用肥皂和水进行清洗。女性外阴的清洗，主要应注意大小阴唇和阴蒂附近的垢腻，最好还要清洗一下肛门附近，一般情况下不需冲洗阴道。

性交后，男女双方如果精力允许，最好要清洗一下男生殖器和女子的外阴，或者女性排一次小便，因为尿液有冲刷的作用，对于女性的健康来说，颇为有利。无特殊情况，女子无需冲洗阴道。如果一方患有生殖器官的疾患，应严格遵守医生的嘱咐，需要时，必须禁止性生活，并进行双方治疗。

另外，性生活的心理卫生也是非常重要的，很大部分性机能障碍都是精神因素造成的。无论男女，青年、中年、老年，有性的要求和性的行为都是人的正常生理心理现象。应该破除性神秘感、性不法感、性罪恶感、性亵渎感、性卑下感等种种性抑制心理，要认识到性生活是人的权利，也是人的自然本性。性生活的幸福是家庭中夫妻关系的一个重要组成部分，不应为此感到内疚和羞耻。应当破除性生活中“男尊女卑”的不平等观念，女方和男方有同等的权利表达性欲，女子有权，采取主动，并能够支配自己的性行为，而且，女子的主动，对双方获得满意的性生活颇有益处。但也要清楚，即使是一对十分和谐的夫妇，也有可能出现偶然的性生活不满意，至少单方面不满意。人的性生活受到多方面因素的影响，只要坦然相待，积极地寻找原因并给予纠正，满意的性生活不仅会恢复，而且会巩固、和谐和舒泰。

一旦性生活失去谐调，或一方出现了性障碍，千万不可抱

怨、争吵，甚至侮辱对方，这样只能加重对方的心理负担，促进性关系和婚姻关系的破裂，应该给以更多的关怀和体贴，积极地寻求治疗，耐心地等待对方性功能的恢复。

怎样使性生活和谐

夫妻间的性生活包括几个方面，性生活不仅能使人们得到后代，而且能以特殊的价值丰富人们的生活，这些价值在保持精神平衡方面起着重要的作用。

过去有些学者，把人和动物的性生活画上等号，这是不对的。人对性生活的需要不仅和性欲有关，而且还包括希望身边有位亲近的异性，互相交流思想和感情，分担痛苦和分享快乐，男女双方，共同在情感上，在肉体上，在精神上，在事业上，在共同的实际生活中，交融在一起，并肩走向未来。

夫妇间和谐的性生活的一个前提，就是稳定、舒适的日常生活。尤其是开头几年，夫妇之间不仅在日常生活中，需要彼此熟悉，彼此适应，而且要在性生活中也要互相适应，互相习惯。开始时，夫妇间的性欲强弱常常不一致，只有经过长期的、有规律的性生活以后，夫妇间才能达到和谐。

一般说来，夫妻的性生活都是从爱抚、亲吻开始的，这是为了引起性交兴趣和欲望。有些夫妇的性生活中，常常出现性欲望得不到满足，原因就是准备过程不充分。

作丈夫的应当注意，妻子在劳累了一天之后，或有什么烦恼，心绪不佳时一定要节制自己。要注意妻子的情绪变化，及时改变妻子不愉快的心理。另外，作丈夫的要尽量帮助妻子干些家务，洗洗餐具，擦擦地板，买买东西等等。这样，妻子得到了很好的休息，才会主动和丈夫亲热。在亲昵的爱抚、亲吻中，夫妻双方的感情到了烘热，自然而然地进入性生活的过程。

一般说，夫妇双方满意的性生活，通常是他们正确地处理日常生活，在密切相关的生活实践中，彼此一致，相互尊重，感情融洽的结果。反之，不能达到性满足，大多数是因为夫妇双方互不信任，甚至经常吵架，彼此疏远而造成的。

如果没有性欲，出现这种情况，与人的身体健康有关，也可能与环境气候变化有关，还要估计到心理因素。

和谐的性生活是夫妻恩爱的一种体现。希望年轻的朋友们，在和谐的性生活中，夫妻的感情得到进一步升华，建立一个美满幸福的家庭。

性生活中的男女差异

旧的观点认为，女子在性生活中应该是完全被动的，而现代性科学的研究推翻了这种观念。事实表明：女子主动的性要求，是女子获得性生活的满足，同时使双方感到舒泰的

前提。

但是，男女在性生活中确有一定的差异。一对相亲相爱、相敬如宾的夫妇，仍可能因为不了解人类在性行为中的男女差异而得不到满意的性生活，从而互相猜疑、争吵、抱怨，以至造成感情破裂。那些因修养尚好而未发生如上情况的夫妇，则把痛苦深埋心底，形成沉重的心理负担。由此可见，对性生活中男女差异的了解是十分重要的。

由于男女生殖器官解剖结构的不同，男女在性活动中需要的刺激和出现的反应也是不同的。如当男女都进入性的兴奋状态时，男性往往很快出现生殖器反应，出现勃起，渴望性交，而女性则生殖器反应缓慢，并在性兴奋的初期更倾向于渴望得到对方的爱抚、拥抱和情话等。

在一定的社会文化背景下，男女在性活动中的心理状态不尽相同。如果男性希望表现力量，并以自己的满足和对对方的满足作为对自身的评价，女性则是在性满足中肯定自身的吸引力，同时评价对方。男女在性障碍中表现出的差异也很明显，男性以阳痿、早泄为主；女性以性冷淡、无高潮为主。

性生活的十种禁忌

一、忌带病过性生活：患有某些严重的器质性疾病，医生已嘱咐不能过性生活者，不可勉强过性生活；身患传染病

又具有传染性，也应避免性交，尤其是患有某种性病，更不能过性生活。带病过性生活，受害者不仅是患者自己，有些病还会通过性器官传染给对方，确应避免。

二、忌疲劳未消即性交：性生活要消耗一定的体力，身体或精神疲惫时过性生活往往达不到高潮，得不到双方满意的结果，特别是劳累后过性生活，常常会损害心脏、肺脏或者脑血管方面的健康。

三、忌心情不快时勉强从事：有些夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活，不仅得不到性生活的和谐，还会使情绪不好的一方对此反感，如反复发生，便会导致女子的性冷淡或男子的阳痿。美满的性生活是男女双方在心情愉快时通力合作，身心交融，共同完成的。

四、忌月经期过性生活：女子月经期间，子宫颈口开放，这时性交，极易上行感染而致子宫或附件发炎。极不卫生，而且极易损害女方健康。

五、忌酒后性交：一些人习惯酒后房事，有人甚至认为酒后过性生活会“提高质量”。其实，酒后，尤其是大量饮用烈性酒后，反而导致男子阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活的正常进行，而且酒后受孕还会影响胎儿，导致畸型或智能低下。

六、忌不讲环境及生殖器卫生：在污浊、杂乱不堪的环境里过性生活，会影响男女双方的精神状态，干扰性生活的成功；性器官不卫生会将细菌等病原体带入对方体内，损害对方的健康。相反，整洁、赏心悦目的环境及每次性交前双方都清洗阴茎、阴道口，不仅有益于双方的健康，还有助于性生活的和谐、美满。

七、忌男尊女卑思想作祟：在性生活中有些人有男尊女

卑思想，常见的是男方为所欲为，不听或不尊重女方意见，动作粗鲁，甚至强暴，这种做法，会严重损伤女子自尊心，不仅会破坏夫妻感情，还会使女方逐渐对性生活产生厌恶，最终将导致性冷淡，是引起夫妻关系破裂的重要原因之一。

八、忌准备不充分、匆忙而性交：有些人不懂得女子性生理特点，不做好准备工作就急于性交，或因时间仓促，匆匆而就，草率收兵。这些做法都不能使女方达到性高潮，不但不会对性生活产生兴趣，反而带来了痛苦，是女子产生性冷淡的主要原因。

九、忌饱食或饥饿时性交：因饱食使胃肠道充盈，并充血，大脑及全身其它器官相对地血液供应不足，故不宜在刚刚吃完饭后就过性生活。相反，饥肠漉漉，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往也不易达到满意的效果。

十、忌精神过度紧张或羞怯：这种情况，多见于新婚夫妇。由于精神极度紧张或过于羞怯，极易引起男方的早泄，或女方性交时疼痛，影响快感。夫妻性生活时，要尽量保持轻松、愉快的情绪，女方不必为此感到羞怯，应从容大方，积极主动与丈夫密切配合，这样才会保证性生活的质量，使性生活过得和谐、尽意、舒泰、美满。

家庭气候与性欲

根据心理学家的观察，生活中的伴侣有时是根据相反的

原则，而不是根据相同的原則选择的。例如个子不高的男子喜欢与高个子女子结成伉俪；脾气急躁的男子喜欢与性格文静的女子配偶；不爱活动的男子常以爱活动的女子为妻。这看上去似乎是矛盾的，其实是可以理解的。人们在选择配偶时总是力图以他人之长，补自己之短。例如，夫妻中有一人性欲强烈，就可以补偿另一人的性欲冷淡。

性功能的状态取决于内分泌系统和神经系统的状况，而这两个系统的潜力是很大的。兴奋的情感可以使性腺功能更加活跃，而强烈的性激素作用则会提高性欲的敏感度和能力。

男子在初婚阶段和结婚的头几年性欲一般比较强烈，后来男子的性欲就不那么强烈了，而女子的性欲在大多数情况下是与男子不同的次序表现出来的。因此，在性生活开始的阶段，一些年轻的大妻往往要经过一个很复杂的互相适应的阶段。女子在这一段时间往往对性交比较冷淡，妻子性欲的到来在很大程度上取决于丈夫的关怀和温存。

有一些妇女在整个夫妻生活中，在性生活方面都是消极的。尽管她们的性欲要求不强烈，但并不妨碍她们成为贤妻良母，并不妨碍她们享受爱情的欢乐。她们往往把精神方面的享受看成比肉体方面的更高。

要选择对夫妻双方都是最佳的性生活规律，就得双方高度配合。新婚之初性欲强烈的丈夫，不对妻子要求过多的性交。不过有时也可能有这样的情况，妻子性的要求也比较旺盛，这样，只要相互配合好，就会达到舒泰状态。如果妻子的性欲刚刚达到高潮，丈夫的性欲就开始减退，这时妻子应克制自己的感情，男方应积累经验，逐渐掌握，控制高潮到来的射精时间，以适应和配合对方。

随着岁月的流逝，一些男子和妇女在四十至五十岁以后，性欲就逐渐下降，也可能要晚些，但仍有不少中年人，乃至老年夫妇仍保持着习惯的或不太经常的性交节奏。这方面是没有什么反常的，也不要认为五十五至六十五岁以后停止了性生活是不正常的。

夫妻二人的性欲有时差不多同时减退。性生活虽然停止了，但可以从其它方面得到的补偿，如热情温存的关系、相互关怀、所喜欢的工作给予的满足感、家庭琐事、教育子孙、阅读、收藏、旅游等等。性欲，强烈的情欲，就象一团篝火，应该经常往里面添柴。夫妻之间应该永远相亲相爱，让温柔的话语、互相的体贴，成为日常生活不可缺少的一部分，这往往是奠定和谐、美满家庭生活的基础。

妻子对丈夫的言行往往是很敏感的。如果丈夫对妻子关怀体贴，为她排忧解难，妻子是很快就能觉察出来的，这些都有助于激起妻子的性欲。另外，作丈夫的要慎言慎行，作人要负责任，不要因为误解，影响了妻子的感情。做妻子的也要体贴丈夫，不管丈夫的性欲如何强烈，总是不可能始终如一的。有时由于身体不舒服，体力和脑力过度疲劳，都会在短时间内使性欲减弱，应当理解，不要使丈夫难堪。

总之，只有夫妻二人的共同努力，才能建立起和谐的性生活，这种和谐主要地不是取决于每个人的生理特征，而是取决于家庭的心理“气候”，善于处理好相互关系，才是最重要的。