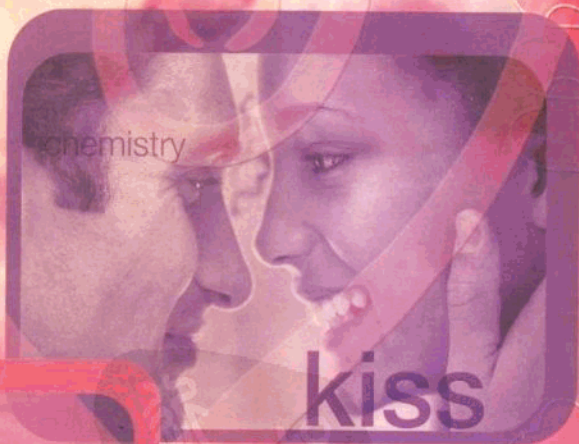
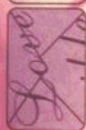


浩翰 ● 徐继宁 ● 主编

性保健知识



love at first sight

中国工人出版社

内 容 提 要

“性”，是个亘古隽永的话题，出于东方人的矜持，人们在公开场合下往往谈“性”色变。实际上科学地把握“性”，无论对你，对我，对他（她）都将受益无穷。为此，我们编写了让你走出误区的这本小册子。

本书从性科学常识、与中老年谈性、夫妻间的性配合、计划生育、女性性知识、残疾人的性知识、性保健、孕期保健及性生活、性病常识等九大类，分别科学地阐述了有关性的知识，无论你是花季之年、不惑之年、花甲、古稀之年，无论你是健壮或是残疾，看了此书之后，都将受益匪浅。



目 录

一、性科学常识

性科学包含哪些学科内容·····	(1)
什么是性欲？人为什么会有性欲·····	(2)
男性外性器包括哪些部分·····	(4)
女性性器官由哪些部分组成各有什么功能·····	(5)
性行为单指性交吗·····	(11)
性高潮反应的前后身体有何变化·····	(12)
在性欲要求方面，男女两性有什么不同·····	(17)
为什么要变换性生活体位·····	(19)
如何掌握性生活的频率·····	(22)
房事过少有哪些害处·····	(24)
何谓早泄·····	(25)
性高潮缺乏的发病原因有哪些·····	(27)
何谓性交疼痛·····	(28)
何谓性交阴道痉挛·····	(30)
性心理包含哪些内容·····	(31)
什么叫遗精？梦遗与滑精有什么区别·····	(33)
遗精对身体是否真的有害·····	(33)
新婚初夜性交为何失败·····	(36)
不射精是怎么回事·····	(40)
如何治疗血精·····	(40)
如何治疗射精痛·····	(41)



如何紧急处理阴茎异常勃起	(41)
性与季节有没有关系	(42)
有关阴茎大小的种种臆测和忧虑	(45)
什么叫性变态	(49)
包皮过长和包茎有什么差别	(50)
阴茎弯曲怎么办	(52)
为什么国际上称手淫为“自慰”	(52)

二、女性性常识

月经期间应注意哪些保健措施	(56)
女性盲目节食影响月经周期和性发育	(59)
如何看待女性手淫	(61)
阴蒂与性兴奋有什么关系	(63)
女性性高潮缺乏的原因是什么	(64)
女性的阴蒂和大小阴唇各有何作用	(66)
月经是怎样生成的	(69)
乳房美的标准及丰乳措施	(71)
痛经是何因,如何处理	(76)
阴道内的肉芽乳头是尖锐湿疣吗	(78)
初次性交处女膜是否一定会出血	(79)
多次人工流产有何弊端	(80)
女性外性器官包括哪些部分	(81)
女性性敏感区指的是什么地方	(84)
什么是G点,G点对性兴奋起什么作用	(85)
女性乳房大小与性欲有没有关系	(86)
如何看待女性性梦	(88)
妻子怎样看待丈夫的阴茎大小	(91)
女性性交可出现哪些异常反应	(96)



什么是房事挤压综合征	(97)
子宫切除后会不会影响性功能	(99)
排卵期腹痛是怎么回事	(100)
为什么不宜用肥皂清洗外阴	(101)
女性性交痛的表现及其原因有哪些	(102)
患生殖器炎症的妇女应如何避孕	(105)

三、夫妻间的性配合

夫妻双方对性信号的发出应如何配合	(106)
说说爱抚认识上的误区	(106)
为何要重视做爱的“性前戏”、“性后戏”	(110)
充分利用视觉在性活动中的作用	(115)
男性如何体会射精带来的性快感	(119)
夫妻性生活应选择什么样的环境为好	(122)
性生活的时间如何选择	(124)
夫妻之间接吻的性爱意义	(125)
妻子主动要求改变性交体位可以吗	(128)
性生活的频率怎样才算适度	(131)

四、中老年性知识

中年期性生活有什么特点	(133)
中老年人如何合理安排性生活的频度	(134)
老年人性生活有何意义	(137)
老年夫妇还同床共枕吗	(141)
何谓前列腺增生症	(143)
女性更年期综合征如何治疗	(144)
中年女性的性生活不协调有何反应	(147)



男性更年期综合征的发生原因及临床表现·····	(148)
中年夫妇对性爱的不断调适有何意义·····	(149)
性交时发生心肌梗塞怎么办·····	(152)
更年期妇女采取何种避孕措施好·····	(154)

五、残疾人如何过性生活

残疾老年人能不能过性生活·····	(155)
什么是残疾和性残疾·····	(157)
残疾人的性问题有哪些特殊性·····	(159)
谈谈残疾人的性康复用具·····	(162)

六、性保健

疾病对性功能的影响主要有哪些·····	(167)
介绍强壮性能力的数种推拿保健法·····	(168)
介绍强性返还功·····	(172)
食物对性功能有何影响·····	(173)
睾丸手术对性功能有无影响·····	(175)
何谓性治疗？常用方法有哪些·····	(176)
阴蒂有哪些异常病变·····	(180)
纵欲过度对男女身体各有哪些影响·····	(182)
哪些方法可治疗性交阴道痉挛·····	(185)
饮食疗法的原理和优点有哪些·····	(185)

七、计划生育

受孕必需具备的条件与女性受孕周期·····	(188)
新婚夫妇宜选择何种避孕措施·····	(189)



怎样正确使用安全期避孕? 是否可靠·····	(190)
口服避孕药对人类的七大贡献·····	(191)
如何应用阴道环·····	(193)
放置宫内节育器后应注意些什么·····	(194)
体外排精法是否可靠·····	(195)
如何正确使用避孕套·····	(197)
什么叫紧急避孕? 有哪些方法·····	(197)
输卵管结扎后会不会影响性生活·····	(198)
输精管结扎后会影响性生活吗·····	(199)
何谓人工流产? 有哪些措施·····	(200)
如何做好性交后试验·····	(200)
多次人流会不会影响怀孕·····	(201)
房事后精液外溢会影响怀孕吗·····	(202)
男子不育的常见原因有哪些·····	(204)
最佳生育年龄应是多大为好·····	(205)
怀孕前要做好哪些准备工作·····	(207)
生男生女究竟由谁决定·····	(208)
怎样推算预产期·····	(210)
什么情况下夫妻不宜同房·····	(211)
哪些妇女不宜使用避孕药? 何种情况应停药·····	(215)
宫内节育器避孕原理·····	(216)
如何应用阴道隔膜·····	(217)
首胎人流有哪些害处·····	(217)
性功能障碍也能导致不孕吗·····	(219)
初婚阶段如何选择避孕方法·····	(219)

八、孕期保健及性生活

孕妇有何心理改变和心理特征·····	(224)
--------------------	-------



孕妇可不可以锻炼身体·····	(225)
情绪对胎儿的影响·····	(227)
何谓胎教？有哪些内容·····	(228)
夫妻感情对胎教有什么影响·····	(229)
产前检查包括哪些内容·····	(231)
婴幼儿保护包括哪些内容·····	(232)
如何预防早产·····	(233)
妊娠呕吐怎么办·····	(234)
何谓分娩？有哪些分娩先兆·····	(235)
决定分娩能否顺利进行的要素是什么·····	(235)
身体矮小的孕妇会难产吗·····	(237)
如何处理横位·····	(238)
为什么近年来剖宫产率逐渐升高·····	(239)
产后第一周的饮食如何调理·····	(240)
母乳喂养分几类？母乳喂养有哪些好处·····	(241)
乳母应慎用哪几种抗生素·····	(244)
产后乳房胀痛怎么办·····	(245)
正常新生儿的生理特点·····	(245)
孕妇请不要欣赏摇滚乐·····	(247)
孕妇为什么爱吃酸味食物·····	(248)
孕期性生活应注意些什么·····	(249)
产后何时恢复性生活·····	(250)

九、性病常识

性病是通过哪些途径传播的·····	(252)
淋病有哪些临床表现·····	(254)
尖锐湿疣有哪些临床表现·····	(257)
如何治疗梅毒·····	(258)



哪些人容易得艾滋病.....	(260)
如何预防艾滋病.....	(261)
得了阴虱怎么办.....	(263)
小议性传播性疾病及其历史.....	(264)
性病有哪些危害.....	(267)



一、性科学常识

你学富五车,满腹经纶,可你知道什么是“性”吗?知道性欲、性行为的形成、发展和差别吗?

性科学包含哪些学科内容

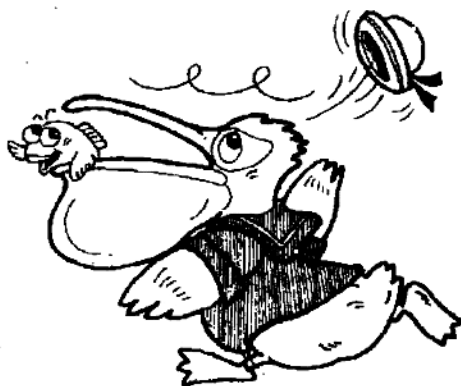
人类性生活的实践表明,性、性欲、性行为,作为一种复杂的生命现象,理应成为科学研究的对象。性学作为一门科学,是研究人类的性、性欲、性行为的形成、发展和差别的一般规律的一门新兴的横断学科。由于其研究对象的特殊性,必然要涉及自然科学和社会科学的诸多方面,因而兼具两种科学的属性。

性科学的研究内容十分广泛,它主要包括以下几个部分:1. 性进化史;2. 性发生学和性发育学;3. 性解剖学和性生理学;4. 性医学和性治疗学;5. 性心理学;6. 性行为学;7. 性社会学;8. 性伦理学;9. 性犯罪学;10. 性法学;11. 性教育学;12. 性美学;13. 性哲学;此外,还有性民俗学、性人类学以及正孕育着的性爱情学等学科。过去,人们把性科学等同于医学,这是对性科学的一种片面理解。国外目前对性科学的研究已发展到几乎全部的人文科学。



什么是性欲？人为什么会有性欲

性欲亦称性动机，或叫性驱动力，是对性行为的要求。具体而言，性欲有两种含义，即异性间相互接触的欲望以及在某些刺激下所产生的性交欲望。当性欲持续到一定程度时，则出现生理上的变化，男子表现为阴茎勃起和尿道旁腺分泌液从尿道口流出；女子表现为阴蒂勃起和阴道壁渗出液流出。因此，性欲是一种复杂的生物学现象，是人类所共有的生理和心理的行为体验，是源发于大脑深处的一种微妙变化。



人类的性欲是两性关系的必然生理、心理现象，也是人类为了种族延续和发展而具有的本能。所以古人说：“饮食男女，人之大欲存焉。”（《礼记》）“食、色，性也。”（《孟子》）可见，性欲和食欲一样是人的本性，人有了性欲才会有性行为。当看到自己所深爱的异性朋友漂亮的面孔，可人的体态，充满爱的眼神，就会产生性的欲望。有时照片、声音、甚至气味，也会引起性欲。



因为这些视、听、嗅、触觉所接受的信息,由神经传导到大脑,使性中枢兴奋,就产生性欲。

性欲也是机体满足性需要的一种本能冲动。中医学称之为情欲、淫欲。性欲是一种较模糊的概念,可意会不便言传,即大多数人似乎可以直观感受,但从科学角度又不容易解释得清的现象,对于“性欲”一词,在日常生活和文学作品中又常用性兴趣、性欲望、性要求、淫欲、情欲、色欲、情爱、性爱等词语来表达。

性欲可细分为两种形式,一种是接触欲,一种是胀满释放欲(又称性交欲),或分成心理上精神的需求——情欲和生理躯体感官的需求——肉欲两种。

接触欲是指渴求与异性接触的欲望,从接吻、拥抱、抚摸以至身体的紧密相贴,直到性器的直接接触。接触欲累积能增强性反应的强度直至性高潮期。通常女性接触欲较男性强烈。

胀满释放欲又称排泄欲,性成熟男性其睾丸及附属性腺不断产生精子、精液,输精管道被精液充盈使性敏感程度增高,造成一种特殊的性紧张感,产生一种强烈要求泻泄的欲望。性成熟女性由于卵巢的周期性变化,内分泌激素的分泌增加,性敏感程度亦随之增强,前庭大腺和阴道的分泌亢进亦出现较强的性欲望。在女性其排泄欲不如男性明显,但常常有周期性的变化,即中医所称的“氤氲期”,在此期女性常有“欲交不可忍之状”。从功能上讲排泄是性行为的最终目的。

人类的性欲常受生理——心理——社会三方面因素的影响。性欲的改变常表现为性欲亢进、性欲低下、性欲减退、性欲异常、性欲倒错等。

性欲的强度决定于三个因素:一是外在性刺激的强度即性刺激的有效性;二是接受性刺激的敏感程度;三是性生理反应的强度。

评判性欲适度的标准是能“放”能“收”,弛张有度,才能促进身心的健康。



性欲是受大脑中的中枢神经及内分泌系统的丘脑下部控制的。丘脑下部通过脑垂体而“命令”性腺(如卵巢、睾丸)分泌性激素进入血管,从而产生性反应。当然,性欲同时又受精神、社会因素的影响。因此,性欲个体差异很大,即便同一个人,性欲的高低也随年龄、健康情况、生活条件和环境、工作忙闲、夫妻感情、情绪状态和性生活的经历等各种因素的影响而发生变化,因此很难有个统一标准。

男性外性器包括哪些部分

男性外性器,又称外生殖器,主要由阴阜、阴囊、阴茎三部分所组成。

1. 阴阜:位于耻骨联合上部,由皮肤及丰富的皮下脂肪组织构成。成年人阴毛卷曲密布,呈菱形;青壮年时,阴阜显著隆起;中年以后,脂肪减少下陷,进入老年期则萎缩变平。

2. 阴囊:阴囊是一个皮性囊袋。阴囊皮肤颜色较深,富有弹性,有丰富的皮脂腺、汗腺及少量阴毛。阴囊是腹壁的延续部分,因此,阴囊壁与腹前壁的层次完全一样。中间有一个阴囊中隔,把阴囊分为左右两室,内藏睾丸、附睾及精索大部。阴囊的主要功能是调节温度,并保护睾丸、附睾和精索,避免损伤。阴囊像一个空调器,当阴囊内膜松弛时,可起到散热和降温作用,收缩时则起到升温 and 保温作用,借此调节阴囊内的温度,使之低于腹腔内温度 $2\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。以利于睾丸的生精上皮产生精子,阴囊内睾丸生精的最佳温度为 $34\sim 35^{\circ}\text{C}$ 左右。

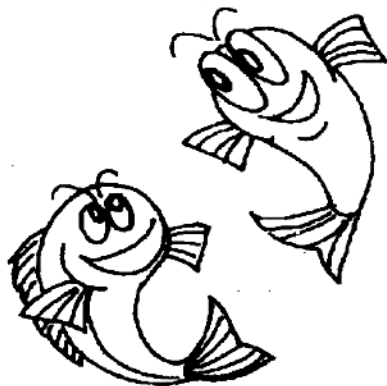
3. 阴茎:阴茎是男子排尿和性交器官,平时约 $7\sim 10$ 厘米,勃起时可增大一倍左右。阴茎分阴茎头、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头又称龟头,前方有尿道开口。阴茎背侧左右各有一条阴茎海绵体,它是由平滑肌组成的海绵网状结构,网间的空隙



为海绵窦,直接与血管相通。当性兴奋时,入窦的血量增多,出窦的血量减少,海绵体膨大,使阴茎呈勃起状态。阴茎的腹侧还有一条海绵体,叫尿道海绵体,中间是尿道,三条海绵体又被阴茎筋膜包在一起成为圆柱体。

女性性器官由哪些部分组成各有什么功能

女性性器官可分为内外两部分。外性器官又称外生殖器,它是暴露在妇女外阴的部分,亦称外阴部,中医称阴门、玉门。外阴主要包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口和尿道口,前庭和前庭大腺及处女膜。内性器官又称内生殖器。主要包括阴道、子宫、输卵管和卵巢4个部分。



1. 阴阜:位于耻骨联合前方,由皮肤和增厚的脂肪层构成。成年女性的阴阜上面长有阴毛,大都呈尖端向下的倒三角形分布。阴毛可起减少摩擦的作用。无阴毛的人,过性生活时,因皮肤直接接触,会感到极不舒服。不长阴毛、腋毛等属于无毛症,



可能是常染色体显性遗传性疾病,也可因脑垂体前叶功能减退,性腺功能减退等所致。当然,也可见于正常人。

2. 大阴唇:位于两大腿内侧,从阴阜向后到会阴间,系左右对称的纵长的隆起结构。外面的皮肤色素沉着,呈暗褐色,成年后即长有阴毛。皮肤下有丰富的脂肪组织和静脉丛,性兴奋时,大阴唇从中线向外张开,暴露阴道口。在正常情况下,大阴唇则在中线合拢,覆盖小阴唇、阴道口和尿道外口,起到保护作用。大阴唇是女性主要性感区之一。

3. 小阴唇:位于大阴唇的内侧,系一对薄的皱襞,左右各一,大小因人而异。色深褐,没有阴毛、富于弹性。小阴唇上端分为二层皱襞,分别包围阴蒂上下方,与对侧的小阴唇皱襞汇合在阴蒂上面形成阴蒂包皮。在阴蒂下面,左右汇合成阴蒂系带。小阴唇的下端与大阴唇的下端相连。小阴唇内表面也是女性主要性感区之一。性兴奋时,小阴唇充血、水肿,比平时增大2~3倍,性交时小阴唇的增大,可使阴道有效长度增加至少1厘米。

4. 阴蒂:位于两侧小阴唇上端联合处的下面,是一种海绵状组织,长短因人而异,呈圆柱状,有丰富的感觉神经末梢,对触觉十分敏感,有刺激即发硬,稍勃起。多次轻柔地刺激,可产生快感,促进性高潮的来临。但过度刺激、手法稍重可引起不适。故有人认为刺激阴蒂体比刺激阴蒂头效果更好。

在性交过程中,阴茎一般并不直接刺激阴蒂,只是由于阴茎包皮与小阴唇相贴,阴茎在阴道内抽送时,牵动小阴唇,进而刺激阴蒂,引起快感。

5. 阴道前庭:位于两侧小阴唇之间的裂隙。两端狭窄,中间较宽。中央有较大的开口,称阴道口。其前上方有较小的尿道外口,位于阴蒂后下方。

6. 阴道口与尿道口:外阴部的两个开口。阴道口在尿道口的后下方。尿道口较小,内中尿道通往膀胱,是小便的通路。阴



道口,中医称阴户、牝户,它向上通往阴道和子宫,是月经流出的通路也是婴儿娩出的途径。极少数不懂解剖的人曾将尿道当阴道而性交,以至于导致尿道扩张而生病。

7. 处女膜:阴道口一层中间有孔的薄膜。其形状、大小和膜的厚薄因人而异。经第一次性交,处女膜便破裂,并可能伴有轻微的疼痛和极少量的出血。但有人在婚前因剧烈运动,处女膜可自行破裂,故新婚初交后无出血,不能视为女方曾有性生活的证明。生过孩子后,处女膜裂孔一般会更大,仅仅留下“处女膜痕”。

有少数人处女膜上无小孔,称为“处女膜闭锁”,俗称为“石女”。不见按时行经。处理很简单,请医生在膜上划开一个裂口即可。

8. 前庭大腺:又称巴氏腺。位于大阴唇下端,左右各一,每个腺体有一个导管,开口于小阴唇与处女膜之间,正常时不能见到。性交时,由于性兴奋,腺体可分泌淡黄色粘液,以润滑阴道口,有利于阴茎的顺利插入,减少干涩感,避免性交痛。当然润滑阴道深部,主要靠阴道渗出液。

9. 阴道:内外生殖器之间的通道,既是性交器官,也是排出月经和娩出胎儿的通道。阴道呈扁平状,长约7~9厘米。前有膀胱、尿道,后有直肠。阴道下端较狭窄,开口于外阴。平时阴道的前壁和后壁互相贴接,呈闭合状态。阴道粘膜有很多皱褶,富有弹性,性交时不论阴茎粗细都能容纳和“紧握”,同时分娩时也便于胎儿顺利娩出,分娩后收缩复原。

阴道粘膜呈粉红色,本身并没有分泌腺。性兴奋时,尤其到达性高潮时,所见到的乳白色的阴道分泌物系由阴道壁小血管高度充血,经过渗透作用产生的渗液。其作用是使阴道润滑,避免性交时的摩擦损伤阴道壁。性兴奋时阴道会扩张,使其适应阴茎插入。

平时阴道也可分泌少量粘液,以保持阴道湿润。成年妇女



在雌激素的影响下,阴道粘膜上皮细胞增殖、角化、脱落,混在分泌液中,形成“白带”。这些液体一般不引起炎症,但是如果这些液体积存在阴道外口的皱褶里,未得到及时的清洁,或感染了细菌、霉菌或滴虫等,则可引起阴道炎症,并发生异样的气味。同时阴道既与外界相连,又与肛门、尿道相邻,易于污染,因而要重视卫生,天天清洗。

此外,阴道角化细胞内含糖原,同时正常阴道内有一种阴道杆菌,能将糖原分解为乳酸,使阴道内保持一定的酸性环境,防止致病菌在阴道内繁殖。幼年时因雌激素不足,抵抗力低,细菌常易侵犯,容易发生阴道炎,老年时由于性激素缺乏,阴道粘膜萎缩、腺体分泌物减少,阴道干燥,也易得老年性阴道炎。阴道如没有精液的刺激和阴茎的摩擦刺激,会变得狭窄,缺乏弹性,故老年人过适当的性生活,可以减缓阴道的萎缩和纤维化。

阴道深处即子宫的开口处,称作“子宫颈”。阴道与宫颈相衔接的地方,称“阴道穹窿”。男方射出的精液多半留存在这里,也叫精液池。然后精子凭着它摆动的尾巴,在微量的粘液中,游入子宫深处,加上宫腔的吸附作用,只要与卵子相会,便可能受精成胎。

阴道壁外层是布满皱褶的粘膜。少女时,这种皱褶格外明显。阴道壁的内面则有肌纤维层层环绕。阴道的前(外)1/3处神经最丰富。由于阴茎的反复摩擦可引起女方快感和性高潮,我国古代性医学书中所说的“浅则女美,深则女伤”是符合这一解剖生理特点的。至于性高潮时阴道内跳动,则是肌肉收缩的结果。

10. 子宫:养育胎儿,产生月经的重要器官。中医又称“胞宫”。子宫像个倒置的梨,夹在膀胱和直肠之间,位于盆腔正中。子宫壁较厚,分三层,最外面是浆膜层,较厚的中间为肌层,最里面为内膜层。内膜层随卵巢的生理周期而产生相应的变化,于是就产生了月经。子宫一般长约7~8厘米,最大宽径为4厘