

健康生活全知道丛书

family health guide

性爱生活 悦健康

畅销版

28元

简体中文版由荷兰 REBO 出版社独家授权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著



世界图书出版公司

健康生活全知道丛书

family health

性爱生活 悦健康



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

性爱生活悦健康 / (荷) 佛克编著; 李振华译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8

(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3842-6

I. ①性… II. ①佛… ②李… III. ①性知识

IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157076 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International

B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

性爱生活悦健康

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海锦佳印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56401314)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3842-6/R·260

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

目 录

生物学中的性

- 9 男性
- 9 性之于男性
- 9 男性生殖系统解剖
- 11 男性生殖系统的生理特点
- 11 睾丸的内分泌功能
- 11 睾丸的外分泌功能：精子的产生
- 17 女性
- 17 性之于女性
- 18 女性生殖系统解剖
- 19 性激素在女性性征发育中的作用
- 19 月经
- 23 受精与怀孕



性发展与性认同

- 29 性发育：婴儿至青春期
- 36 性发育：性的成熟
- 36 性的成熟
- 37 性改变我们的习惯
- 40 性发育：性伴随我们步入老年
- 40 女性绝经期的改变
- 44 性认同
- 44 性认同与性取向
- 46 性认同与性发育中的异常
- 46 兼具两性状态
- 48 同性恋
- 48 改变态度



性刺激与性表达

- 51 性反应与性敏感带
- 51 性反应与性敏感带
- 52 性敏感带
- 55 性唤醒与性高潮
- 55 性渴望与性刺激
- 55 性唤醒期
- 56 性持续期
- 57 性高潮期
- 58 性消退期
- 59 爱抚——无性交的性行为
- 61 自慰
- 61 男性与自慰
- 65 女性与自慰
- 68 第一次性交
- 70 口交和肛交
- 70 口交
- 71 肛交



- 72 性交的体位
- 72 性交
- 76 让性更加幸福
- 76 性关系
- 80 性幻想
- 80 性的重要性
- 83 性与药物
- 83 药物的作用
- 84 药物与性的关系



负责任的性

- 87 安全性行为与不安全性行为
- 87 注意事项
- 87 安全的性行为
- 88 不安全的性行为
- 89 重要建议
- 91 常见的安全性行为和不安全性行为
- 94 念珠菌病
- 96 衣原体

- 98 淋病
- 98 什么是淋病?
- 102 肝炎
- 106 口腔与生殖器疱疹
- 106 疱疹类型及各自特点
- 108 人类免疫缺陷病毒与艾滋病 (HIV/AIDS)
- 108 艾滋病
- 112 人乳头瘤病毒 (HPV)
- 112 生物学特性
- 114 传染性软疣
- 117 盆腔感染性疾病
- 120 阴虱
- 120 阴虱的生物学特征
- 122 疥疮
- 124 阴道滴虫病
- 126 梅毒
- 130 计划生育
- 130 避孕
- 132 自然避孕与周期避孕



- 132 避孕方法
- 136 阴道屏障法
- 140 激素避孕药, 口服避孕药, 避孕贴剂, 注射避孕药, 皮下埋植剂和避孕环
- 140 避孕药
- 141 避孕贴剂
- 142 皮下埋植剂
- 143 避孕环
- 144 避孕套
- 146 紧急避孕: 事后避孕药
- 148 永久避孕
- 148 输卵管结扎
- 149 输精管结扎

性功能障碍及其治疗

- 153 性功能障碍
- 153 引起性功能障碍的原因
- 157 勃起障碍
- 163 射精问题



- 163 早泄
- 163 早泄的类型和原因
- 169 **性厌恶和性成瘾**
- 169 性厌恶
- 170 性成瘾
- 171 **性欲缺乏**
- 171 性欲缺乏的不同形式
- 173 **阴道痉挛与性交疼痛**
- 173 阴道痉挛
- 175 **无高潮症**
- 175 男性无高潮
- 176 女性无高潮
- 178 **特殊情况下的性**
- 178 特殊人群性问题的现状
- 180 **性治疗**



限制性性行为

- 183 **虐待儿童及性虐待**
- 183 未成年人的性虐待
- 185 **性偏差或性变态**
- 185 性变态的起因
- 186 性变态的表现类型
- 189 **性侵犯**
- 189 性侵犯的形式
- 191 对于性侵犯受害者的帮助

性教育：文化与性

- 193 **性教育：学校、家庭、社会**
- 193 社会的进步和性教育
- 193 一些性教育项目的成果
- 196 **不同时期的性教育**
- 196 性教育要贯穿生活的每一天
- 199 文化与性



健康生活全知道丛书

family health

性爱生活 悦健康



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

性爱生活悦健康 / (荷) 佛克编著; 李振华译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8

(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3842-6

I. ①性… II. ①佛… ②李… III. ①性知识

IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157076 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International

B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

性爱生活悦健康

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海锦佳印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56401314)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3842-6/R·260

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



目 录

生物学中的性

- 9 男性
- 9 性之于男性
- 9 男性生殖系统解剖
- 11 男性生殖系统的生理特点
- 11 睾丸的内分泌功能
- 11 睾丸的外分泌功能：精子的产生
- 17 女性
- 17 性之于女性
- 18 女性生殖系统解剖
- 19 性激素在女性性征发育中的作用
- 19 月经
- 23 受精与怀孕



性发展与性认同

- 29 性发育：婴儿至青春期
- 36 性发育：性的成熟
- 36 性的成熟
- 37 性改变我们的习惯
- 40 性发育：性伴随我们步入老年
- 40 女性绝经期的改变
- 44 性认同
- 44 性认同与性取向
- 46 性认同与性发育中的异常
- 46 兼具两性状态
- 48 同性恋
- 48 改变态度



性刺激与性表达

- 51 性反应与性敏感带
- 51 性反应与性敏感带
- 52 性敏感带
- 55 性唤醒与性高潮
- 55 性渴望与性刺激
- 55 性唤醒期
- 56 性持续期
- 57 性高潮期
- 58 性消退期
- 59 爱抚——无性交的性行为
- 61 自慰
- 61 男性与自慰
- 65 女性与自慰
- 68 第一次性交
- 70 口交和肛交
- 70 口交
- 71 肛交



- 72 性交的体位
- 72 性交
- 76 让性更加幸福
- 76 性关系
- 80 性幻想
- 80 性的重要性
- 83 性与药物
- 83 药物的作用
- 84 药物与性的关系



负责任的性

- 87 安全性行为与不安全性行为
- 87 注意事项
- 87 安全的性行为
- 88 不安全的性行为
- 89 重要建议
- 91 常见的安全性行为和不安全性行为
- 94 念珠菌病
- 96 衣原体

98	淋病
98	什么是淋病?
102	肝炎
106	口腔与生殖器疱疹
106	疱疹类型及各自特点
108	人类免疫缺陷病毒与艾滋病 (HIV/AIDS)
108	艾滋病
112	人乳头瘤病毒 (HPV)
112	生物学特性
114	传染性软疣
117	盆腔感染性疾病
120	阴虱
120	阴虱的生物学特征
122	疥疮
124	阴道滴虫病
126	梅毒
130	计划生育
130	避孕
132	自然避孕与周期避孕



132	避孕方法
136	阴道屏障法
140	激素避孕药 口服避孕药, 避孕贴剂, 注射避孕药, 皮下埋植剂和避孕环
140	避孕药
141	避孕贴剂
142	皮下埋植剂
143	避孕环
144	避孕套
146	紧急避孕: 事后避孕药
148	永久避孕
148	输卵管结扎
149	输精管结扎

性功能障碍及其治疗

153	性功能障碍
153	引起性功能障碍的原因
157	勃起障碍
163	射精问题



- 163 早泄
- 163 早泄的类型和原因
- 169 **性厌恶和性成瘾**
- 169 性厌恶
- 170 性成瘾
- 171 **性欲缺乏**
- 171 性欲缺乏的不同形式
- 173 **阴道痉挛与性交疼痛**
- 173 阴道痉挛
- 175 **无高潮症**
- 175 男性无高潮
- 176 女性无高潮
- 178 **特殊情况下的性**
- 178 特殊人群性问题的现状
- 180 **性治疗**



限制性性行为

- 183 **虐待儿童及性虐待**
- 183 未成年人的性虐待
- 185 **性偏差或性变态**
- 185 性变态的起因
- 186 性变态的表现类型
- 189 **性侵犯**
- 189 性侵犯的形式
- 191 对于性侵犯受害者的帮助

性教育：文化与性

- 193 **性教育：学校、家庭、社会**
- 193 社会的进步和性教育
- 193 一些性教育项目的成果
- 196 **不同时期的性教育**
- 196 性教育要贯穿生活的每一天
- 199 文化与性



生物学中的性

1

男性

性有许多功能：它可以塑造我们的个性，缓解我们的压力，使我们身心平衡；通过性我们可以获得快乐，也可以与我们的爱人作最直接的交流；性还可以见证爱情、繁衍后代等等。



性之于男性

在日常生活中，性是如此的重要，它引起人们的关注也就不足为奇了。而对待性的态度，也因为性本身的重要性而一再被人提及。有的人认为性是神圣的，有的人认为性是丑恶的。人类有获得快乐的能力却不去重视和珍惜，反而去压抑，真是多么遗憾！

当今社会，我们处于信息爆炸的时代，性的作用变得更加突出了，尽管不是每个人都相信性的作用，但不可否认，电影、电视、广告、娱乐圈，乃至社会生活中，性几乎无处不在。性带来了欢乐，同时它也是一种平衡，一种在本

能、欲望、交往、爱情之间的平衡。性是一种给予与获得，是一种感情与欢愉，从这层涵义来讲，性不应该被压抑与禁止，相反，应该尽可能被提倡。

无知总是与性相伴。整整数代人的经验提示我们，当性被提及及时，无知总是将人们锁在一个永远转不出的迷宫里，或是一个永远也逃不出的监狱里，成为它的俘虏。我们接受的教育使一些人对性话题闭口不言，或是机械教条的去用自己的那点知识去解释，以此作为烟幕来掩盖自己对性知识的缺乏和面对大量错误观点的挑战的厌恶。

男性生殖系统解剖

根据功能创造器官的原理，男性生殖系统所具有的结构与形态有助于其执行被赋予的功能。如果我们仔细分析阴茎的解剖结构与生理功能，并把它与女性阴道相比较，就会发现它们两者互相结合得非常完美，这样的结构保证了射精后有足够的精液留在子宫腔内。

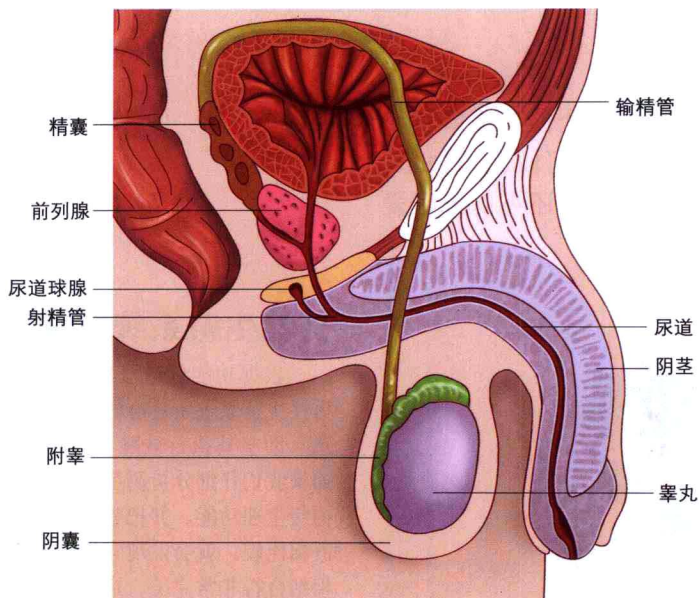
◆精囊

精囊是男性生殖系统中的附属腺体。位于膀胱的后方，与前列腺毗邻。精囊由一闭合卷曲的小管构成，在射精时小管能分泌富含果糖的液体，这是精液在尿道时的主要成分。

◆尿道球腺（Cowper 腺）

是一对豌豆大的球形腺体，位于前列腺下方，尿道的两侧。当男性性唤醒时，尿道球腺分泌微碱性液体，这些液体虽然不是精液，但有时其中会夹杂有精子，从





而导致男性在未射精的情况下使女性受孕。

◆射精管

射精管由输精管和精囊的排泄管汇合而成，它穿过前列腺与尿道相接。

◆附睾

附睾是由一纤细狭长(长约5

米)的小管弯曲盘绕构成，位于睾丸的后缘。附睾的作用是在射精时推动精液从输精管经尿道射出体外。

◆阴囊

位于阴茎后下方的囊袋状结构，作用是保护其内的睾丸、血管及部分精索。阴囊的皮肤有皱褶，

色素沉着明显，颜色深于其他部位的皮肤。青春期后，其上覆有少量阴毛。

◆前列腺

前列腺形如栗子，位于膀胱的下方，环绕尿道。它在阴茎勃起的过程中不发挥作用，但其分泌的液体是构成精液的主要成分，对精子起保护和润滑的作用。

◆精曲小管

睾丸小叶内含精曲小管，是精子成熟的场所，精曲小管之间的结缔组织内有分泌雄激素的间质细胞(Leydig 细胞)。

◆输精管

输精管长约50厘米，是附睾的延续，负责将精液由睾丸运送至射精管。输精管末端膨大形成壶腹，称为输精管壶腹，精子便储存在其内。

◆尿道

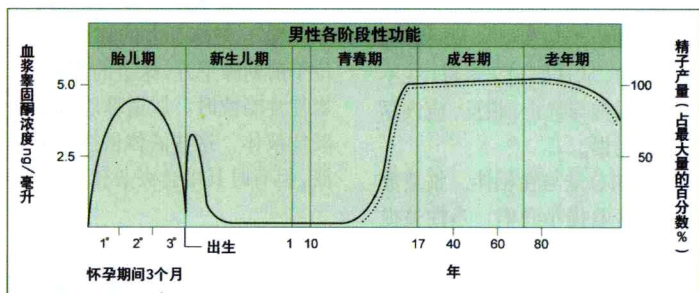
尿道是尿液与精液排出的通道。它从膀胱开口延伸至阴茎顶端，长17~20厘米，尿液与精液自阴茎顶端的尿道口排出体外。

◆阴茎

阴茎呈一圆柱形，可分为头、体、根3部分。阴茎根，藏于阴囊和会阴部皮肤的深面，表面不可见，它像锚一样固定于骨盆上。中部为阴茎体，是外观上见到的最多的部分，介于根部和头部之间。阴茎头平滑、膨大，是阴茎最为敏感的部位。

◆睾丸

为一对卵圆形的性腺，位于阴囊内，大小为5厘米×3厘米×2.5厘米，主要作用是产生精子与分泌雄性激素。



图中的实线反映了男性一生中血液睾酮浓度。虚线反映了男性一生中不同时期精子产生的数量。性激素产生作用非常早，在胚胎时期就由于基因的启动而开始产生并发挥作用了。雄性激素在胚胎时期的作用就是促进男性生殖系统的发育。在儿童期，性激素处于失活状态。进入青春期后，一场激素革命就开始上演。睾酮水平激增，从而使男性身体出现了典型的青春期特征，如体毛的增多、身高的增加、皮肤的变化及变声等。睾酮在体内的水平一直恒定维持到老年期。进入老年期，睾酮水平开始逐步下降。正是由于睾酮的持续存在，才使男性能够在一生中源源不断地产生精子。