

女性医典

林建国 编著

- ★ 你知道女性成长的迷惑吗
- ★ 你了解自己的身体吗
- ★ 你关心自己的健康吗
- ★ 你知道男女爱与性的心理吗
- ★ 你了解何谓幸福的性生活吗
- ★ 你懂得性异常的烦恼吗

中国纺织出版社

出版者的话

今日女性是现代生活的主角。作为女性,您了解自己、关心自己吗?自进入青春期以后,女性的烦恼,诸如升学、就业、择偶、结婚、怀孕、生子、女性疾病等一系列的问题接踵而来。那么,女性如何加强自我保护,如何择业、处理人际关系,如何使夫妻生活和谐幸福,如何优生优育、自我修养、自我保健,如何以得体的举止、优美的形象投入各种社会活动,在紧张的工作之余如何装扮自己、永葆青春美丽等,已成为女士们关注的焦点。为此,我们组织出版了这套“新新女性丛书”,全方位、系统地介绍女士们关心的各种热点问题。

愿这套丛书能给您带来较大的帮助,使您在事业、家庭及生活等方面事事如意。

中国纺织出版社

1998.12

目 录

第一章 初夜前的身心准备

1. 婚前的心理准备……………(2)
2. 订婚时期……………(5)
3. 给迎接初夜的你……………(12)

第二章 基本的性知识

1. 初次的性交……………(18)
2. 爱抚……………(21)
3. 容易结合的体位……………(23)
4. 出血与疼痛……………(25)
5. 处女膜……………(27)
6. 初次性交的失败……………(29)
7. 新婚时期的性知识……………(32)

第三章 你自身的性与生理

1. 男女的性别……………(37)
 2. 女性的生理构造……………(37)
 3. 女性一生的生理状况……………(49)
-

4. 性周期.....	(51)
-------------	------

第四章 男女之间爱与性的心理

1. 悲剧起因于心理上的不成熟	(61)
2. 什么是真正的夫妻爱	(62)
3. 夫妻应患难与共	(64)
4. 容易受伤的心	(66)
5. 男人心,女人心	(68)
6. 女性应被动吗.....	(70)
7. 任何人都有的异常心理	(72)
8. 性生活是条件反射	(75)
9. 何谓幸福的性生活	(77)

第五章 性交的必要条件

1. 性交是人性的表现	(81)
2. 男女性欲上的差别	(82)
3. 前戏与后戏	(87)
4. 性交与男性的心理	(92)
5. 男性与女性的高潮	(95)

第六章 爱与性的技巧

1. 前戏的方法.....	(101)
2. 口腔性交的乐趣.....	(111)
3. 新时代的性交.....	(123)

第七章 婚姻生活与遗传

1. 遗传所造成的畸形与病症 (132)
2. 遗传的继承方法 (133)
3. 新生命的诞生 (134)
4. 如何减少异常儿的生产 (137)

第八章 妊娠与生产

1. 为人母的生理准备 (142)
2. 妊娠的过程 (142)
3. 妊娠判断法 (145)
4. 妊娠中的检查 (150)
5. 妊娠经过与胎儿发育 (153)
6. 害喜该如何处理 (156)
7. 妊娠中的饮食 (158)
8. 日常生活的注意事项 (160)
9. 妊娠中的不适症状 (163)
 10. 产前的注意事项与准备 (165)
 11. 产前的征兆 (166)
 12. 生产的情形 (167)
 13. 生产过程 (170)
 14. 生产的辅助动作 (173)
 15. 令人担心的生产情形 (176)
 16. 产后的生活 (180)
17. 妊娠、生产常见的病症与异常 (181)
18. 妊娠前半期的异常情形 (182)

- 19. 妊娠后半期的异常情形…………… (187)
- 20. 分娩时的异常…………… (196)
- 21. 产后的主要异常…………… (198)

第九章 妊娠期间与产后的性生活

- 1. 妊娠中性生活的影响…………… (202)
- 2. 妊娠中性生活应注意的事项…………… (204)
- 3. 产后性生活应注意的事项…………… (207)

第十章 各种避孕法的正确知识

- 1. 如何选择避孕法…………… (212)
- 2. 各种避孕法…………… (214)

第十一章 对人工流产的忠告

- 1. 接受诊察之前…………… (248)
- 2. 手术前应注意的事项…………… (253)
- 3. 手术后应注意的事项…………… (255)
- 4. 人工流产手术后的疑虑…………… (257)

第十二章 给无法生育的夫妇

- 1. 何谓不孕症…………… (261)
- 2. 不孕的原因和对策…………… (261)
- 3. 不孕与荷尔蒙…………… (264)
- 4. 有无排卵的诊断…………… (267)
- 5. 排卵障碍的治疗…………… (271)
- 6. 肇因于输卵管的不孕症…………… (274)

- 7. 对不孕夫妇的忠告……………(278)
- 8. 关于人工受精……………(280)

第十三章 性异常的烦恼

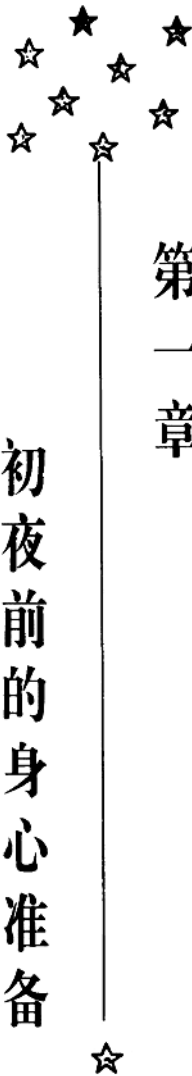
- 1. 未婚时期的烦恼……………(285)
- 2. 新婚时期的性烦恼……………(293)
- 3. 异常病症的烦恼……………(303)

第十四章 更年期障碍

- 1. 更年期障碍的原因……………(316)
- 2. 更年期障碍的症状……………(317)
- 3. 更年期障碍的治疗法……………(319)
- 4. 家庭自疗法……………(321)
- 5. 更年期的性爱……………(326)

第十五章 简介各种妇女病

- 1. 月经异常……………(330)
 - 2. 不正常出血……………(339)
 - 3. 疼痛……………(345)
 - 4. 白带……………(354)
 - 5. 外阴部异常……………(360)
-



第一章

初夜前的身心准备



1. 婚前的心理准备

※ 婚姻的定义

辞海中对婚姻所下的定义是“男女结合为夫妇也。”成婚年龄，以男 18 岁[●]、女 16 岁为最低限度，但这只是将婚姻作一法律上的规定而已，并未指出婚姻真正的意义。事实上，婚姻并非如此简单，它具有非常严肃的意义，也是人生中一件重大的事情。

所以不论法律上的明文规定是什么，如果你只认为男子年满 18 岁，女子年满 16 岁，两个人在同一屋檐下共同生活就算是婚姻的话，那可就大错特错了。

婚姻正确的定义是：肉体、精神都非常健康的男女，互相爱恋着对方，共同建立美满家庭，培育健康的下一代。

婚姻必须具有许多严密的条件，同时，它也必须肩负重大的责任，缺少其中任何一项，都不可称为完美的结合。例如：男女双方虽然都有健康的身体，但彼此之间并没有爱的意念，也就没有结婚的资格；或者是双方虽具有海枯石烂永不移的伟大爱情，但却缺乏生育健全孩子的能力，同样也丧失了结婚的资格；还有，彼此虽然深爱着对方，也能生育健全的孩子，但却没有抚养孩子成长的能力，也同样没有结婚的资格。

● 结婚年龄是指台湾省规定的年龄，大陆地区一般是男 22 周岁，女 20 周岁。



所以，婚姻并不只是男女双方结合在一起，而是有非常重大的责任的。

满心渴望结合的年轻男女，必须认清楚婚姻严肃的一面，仔细考虑之后，再踏入礼堂吧！

✿ 婚前的心理准备

婚姻既然具有如此重大的责任，因此，当我们准备结婚之前，必须先有充分的心理准备。

(1) 对对方的爱是否终身不渝。婚姻生活并不是一年、两年就结束的，必须持续到任何一方死亡为止。甚至到对方死后，心中仍然爱着已死的伴侣。所以，如想结婚时，必须先扪心自问，对对方的爱，能否持续到永远。同时，在这漫长的婚姻旅途中，虽然自己具有永久不移深爱对方的信心，但是也许对方会发生变心的情形，那么自己是否仍然具有克服万难永远不变的信心呢？这一点也必须先考虑清楚。

(2) 健康。人的健康并不是可以永恒保有的，尤其是女性，在结婚不久后，就可能面临怀孕、生产育儿等天职，这些过程是十分艰辛的。在这段期间，女性体力较弱，容易遭遇到危及生命的重病，因此，对女性来说，拥有健康的身体是很重要的。此外，现在流行小家庭制，一个家仅由夫妻两人来扛负一切。妻子必须拥有健康的身体，万一丈夫生病时，方有能力挑起重担。总而言之，想结婚的女性必须拥有健康的身体才行。

此外，在结婚之前还必须先有心理准备——了解“我们除希望生出身体健全的婴儿外，还应要有要抚养

他长大、教育他成为一个有用的健全公民来造福社会”的观念。这是我们的责任，也是我们的事业。

将一个孩子顺利地抚养长大，使之成为社会上有用的人，造福人类，这种工作远比一个拥有数千员工的董事长所处理的事业更为伟大，也更为艰辛，这一点我们在婚前就要有清楚的认识。所以，当我们面临婚姻时，必须去除婚姻只是相爱的两个人共同在一屋檐下生活，只是办理结婚登记就可以的错误想法，而要确实考虑到以后所要担负起的重大责任，充分地作好心理准备。

※ 性生活在婚姻生活中的重要性

有些学者认为性格不合而导致离婚，其症结大都在于婚后的性生活无法协调。

婚姻生活与未婚时代最大的不同在于性生活。当然，这并不意味着性生活是婚姻生活的全部，但是，无可否认的，婚姻生活中，肉体的结合与精神的结合，就如同车子的两个轮子，如果有一边配合不顺利的话，车子就不能灵活的运转。

婚姻生活中的生活，并不是指性的技术，而是指灵肉合一的性生活。婚姻生活中的生活，需要有精神上的爱情来作为支柱，否则，彼此是无法获得满足的。

然而，为何结婚未满一年的夫妇中，就有十分之一的比例会变成怨偶而导致离婚呢？这主要是由于他们在婚前的心理准备做得不够充分，尤其是对于婚姻生活中不可缺少的性生活过分忽视所造成的结果。

幸福的社会是由幸福的家庭所组成的，幸福的家庭则是在幸福的生活中产生的。夫妻间能够互相关怀、同心协力、信赖对方，如此所建立的婚姻，其性生活必然也是幸福的。而为了繁衍后代，使人类存续这点看来，可知性生活是婚姻生活中极重要的因素。因此，在结婚之前，就须对性生活有正确的认识。

最近许多书报杂志都刊载了不少有关性方面的知识，但却太过分强调追求性生活中的乐趣，而误将性感当成性的主体。使得性交的次数、性交的技巧成为人们所热衷的话题，性生活的真正重要性反而被疏忽了。事实上，没有精神上的爱情作为支柱的生活，无论如何讲求技巧，或者是性交的次数如何的多，都只不过是空虚的性生活。夫妇生活中的性生活，不只是肉体的结合，它具有更重大的意义，这一点我们必须认识清楚。

2. 订婚时期

※ 应有的性知识

举行过婚礼后，新婚之夜就可能会发生性交，因此，无论男或女在结婚之前，都应该具备一些基本的性知识。在许多西欧先进国家，初、高中的课程中，都已包括相当深入的性教育，其中甚至还有如何避孕的项目。因此，西欧的青年男女在完成义务教育之前，都已拥有相当程度的性知识。

目前，我们虽也已将性器官、怀孕等的生理知识

作为教材，但这些书本中所提到的性知识还是太贫乏了，可以说只是女性的月经教育而已。

在我所诊断的病人中，几乎每年都有不少因为缺乏性知识，在初夜中尝到失败而前来求诊的妇女。由此可见，在结婚之前具有相当程度的性知识是非常重要的。

所谓性交是指男女双方的性器官相结合。因此，在还没有开始性交之前，男女双方都应对性器官有某种程度的认识，这些请参考本书其他各章。

首先女性必须知道的是男性的阴茎在勃起的时候，会膨胀得很大，如果不知道这一点的话，很可能在初夜时会因它的庞大而惊慌恐惧，甚至昏倒。女性的阴道，实际上极富弹性，在生产的时候，甚至可以扩张到让婴儿自由通行的程度，因此，一点都不必担心勃起的阴茎会无法通过。

成熟的女性，当她的感情已进展到可以接受男性的爱抚时，会由她的性器中分泌出许多分泌液，润滑整个性器使男性的阴茎能很轻易的进入。只要我们具有这些基本知识，妥当准备一切，就无须担心性器的大小，性交一定会顺利完成的。

✿ 订婚期间的交往

订婚时期是使日后婚姻幸福的一个很重要的准备阶段。在这期间，对于彼此家庭的差异或将来对自己家庭的安排，都必须有充分的认识。

在这期间，对于肉体关系有各种不同的主张。有人认为反正快结婚了，可以发生肉体关系。根据最近



的一份问卷调查，发现二十多岁的女性中认为既然已有婚约，就可以进行性交的答案，占绝大多数。另外，在新婚夫妇的问卷里，发现婚前有过性交经验的女性中，有半数以上回答当时与自己发生肉体关系的人即是今日的丈夫。由此可知，认为只要订婚之后即可答应对方要求的女性，为数并不少。

但是，事实上虽然彼此已有婚约，婚前的性交还是应该避免的，原因即在于婚前的怀孕与男性的变心。最近，婚前怀孕而做人工流产手术的例子已愈来愈多，第一次怀孕就施以人工流产手术，等以后真的想要生子时，反而不能生育的例子也很多。因为不孕症前来求诊的女性，有不少就是因为婚前失足，而被迫施以人工流产，虽然以后仍然可能过着幸福的生活，但由于以前的人工流产，而导致无法生育，毕竟还是一件很悲哀的事。

此外，有些男性在婚前若与对方发生性关系的话，反会对对方丧失了兴趣与关心，而对婚事采取不太积极的态度。因此，为了使男性的兴趣能保持到最后，即使已有婚约，也应保持相当的距离。基于这点，订婚时期太长并不理想，因为彼此约束的期限过长，可能会在情不自禁的情况下，造成千古恨。所以，如果没有特别的障碍，订婚时期要尽量缩短，等到正式结婚之后，再开始性交。不过，为了急于结婚，使得订婚期间太仓促，无法作完善的准备或调查也不太理想。所以，还是需要有半年至十个月的婚约时间，来进一步地认识对方，并定好未来的计划。婚约时期的肉体接触最好仅止于接吻程度，性交还是留



到结婚后再进行吧！这样对婚后爱情的培养大有帮助。

✿ 健康检查

及至今日，我国的婚姻，仍然比较注重传统习俗，绝大多数人在结婚时，都只想到挑个黄道吉日，或者是男方的聘金要多少，女方的陪嫁要多少，能够想到在婚前接受健康检查、彼此交换健康诊断的男女，实在是少之又少。由此可见，我国对于健康的重要性尚嫌认识不够。婚姻生活中健康的重要性已在前一节中谈过了。尤其是女性，结婚之后就必须有性生活、怀孕、生产、育儿等责任，因此，肉体上的负担，将是未婚时所无法比拟的。所以，希望今后结婚的男女都能确实认识健康检查的重要性。

在以往，结婚前的健康检查，主要都只检查肺病与性病。这两项虽然很要紧，但在今日已不太成问题，现在我们所着重的是遗传性的疾病，以及女性卵巢机能、不孕症，这才是诊断的重点。

遗传性的精神病、染色体异常、Rh 阴型血液，或结婚后怀孕所可能引起的异常等，都必须在婚前作一彻底的检查。此外，男性必须作一次精液检查，女性则作卵巢机能检查。这两种检查都非常简单。男性的精液检查，只须在卫生所就可检查出有没有精子；女性的卵巢机能检查，只要测量基础体温就可以知道。

事实上，在结婚之前，所有的女性都应该测量一次基础体温，如果自己测量好了，但不会判断时，可



以连续测量三个月，然后再将基础体温表交给专门医生，由他来诊断卵巢机能是否正常。通过这项检查后，就无须为婚后会有不孕症而烦恼。反过来说，如果在婚前就知道有异常的话，也可以及早预防，作一妥善的安排。

另外，女孩子到了初中三年级或高中时，还没有开始行经的话，应该接受专门医生的检查。这一点，对于“吾家有女初长成”的双亲来说，是很重要的责任。

❁ 何谓基础体温

女性会有不孕症的原因，问题大多出在卵巢、输卵管、子宫三方面。

其中输卵管或子宫所造成的不孕症，大多是输卵管或子宫发炎、输卵管不通、子宫内膜肥厚、子宫长瘤等器官性的因素，而且大都是在结婚之后才发生的。婚前所应注意的是，少年时代如果得过盲肠炎，而阑尾切除情形良好的话，当然什么问题都没有；但如果手术过迟，引发腹膜炎，或开刀手术不顺利的话，就可能使阑尾旁边的输卵管也连带引起发炎，这就会造成不孕症或宫外孕。因此，如果你切除阑尾后，腹部留下了非常大的伤疤，这就是手术后曾经化脓或腹膜粘合的证据，所以，在结婚之前就应作一次子宫输卵管造影术，检查输卵管的功能是否正常。

除了子宫与输卵管之外，造成不孕症的最主要原因就是卵巢的机能。当女性年届思春期时，卵巢就会开始排卵，每个月都会排出一个卵子。但是，如果

卵巢的机能不正常，则排卵的情形也就不正常；排卵不正常的话，则其后所引起的月经也会不正常。不过，也有人虽然卵巢机能不正常，但每个月仍有月经。这是因为卵巢排卵之后，会产生一种黄体，分泌出一种叫黄体素的重要荷尔蒙，而这种人就是因为黄体的构造不健全，所以不能受孕。

想要知道自己的卵巢机能是否正常，最简单的方法就是测量基础体温。

所谓基础体温是指早上醒来在床上所测量的体温。切记，一定要在刚醒来，未作任何活动之前测量才准确，因为即使是上厕所、洗脸等小动作也会使体温上升。

测量时可使用一种刻码较易看清楚的基础体温计（市面上药房均有售），每天早上醒来时就将这种特殊的体温计放入口中测量体温，然后再将体温记录下来制成体温表。此时你会发现每个月有一半的时间是连续低温，另一半则是连续高温。一般人通常是在月经开始来潮之后的两个星期是连续低温，其后的两个星期则是连续高温，再连续两个星期后又回到低温。低温时就开始来潮。

月经后的低体温时期叫作“低温期”，月经前的高体温时期叫做“高温期”。一般的情形是低温期移至高温期时，会有一天的体温特别低。这个时期就是卵巢排卵期。

卵巢的机能若正常时，这个基础体温表就有一定的起伏，具有低温期与高温期的二相性。但如果卵巢机能不正常，基础体温表就显示出不规则的体温曲