

现代家庭医疗保健实用丛书

夫妻性生活家庭医疗保健

主编 江南
江西高校出版社



7
2

现代家庭医疗保健实用丛书

夫妻性生活家庭医疗保健

主编 江 南

*

江西 高 校 出 版 社

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093、8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

南昌市光华印刷厂印刷

*

1999 年 1 月第 2 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

787mm × 1092mm 1/32 3.5 印张 69 千字

印数:11001 ~ 16000 册

定价:4.20 元

ISBN 7 - 81033 - 430 - 1 / R·20

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

再版前言

据国内外专家学者预测,到 21 世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防病治病、维护健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的新需求,应广大读者的要求,我们对这套《现代家庭医疗保健实用丛书》进行重新修订,并增加了一些新的且具有实用性的内容,以力求更加突出丛书的科学性、实用性和可操作性。

修订后的全套丛书保留八个分册,主要是从以下几个方面实际需要考的:其一,鉴于儿童生理和生长的特点及其疾病表现、诊断、治疗、预防和护理方面的特殊性,保留《儿童家庭医疗保健》分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除医疗、手术之外,还有食疗、理疗、按摩和护理等新手段,保留《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其三,鉴于女性生理特点和疾病的特殊性,保留《妇女家庭医疗保健》分册;其四,鉴于读者家庭用药的需要,保留《家庭用药指南》分册;其五,鉴于人的健康状况,除与生物、理化因素直接相关外,还受心理、社会因素的影响和制约这一现实,保留《家庭心理卫生保健》分册,以使人们注重心理

卫生,防治心身疾病;其六,鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识,因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象,保留《夫妻性生活家庭医疗保健》分册。各分册由其主编负责组织修改,全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云、邓益平审稿和定稿。

丛书在编写阶段时,曾得到原国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀,陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外,这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本套丛书经过修订后,实用性、科学性的特色更加鲜明了。尽管如此,我们仍诚恳地希望同行和读者批评指正,以便在下次修订时获得教益。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会

1998年10月于南昌

目 录

- (1) **一 男女性生理**
 - (1) 1. 男性生殖器官的构造及功能
 - (4) 2. 女性生殖器官的构造及功能
 - (8) 3. 男女的性生理反应过程
- (12) **二 男女性心理**
 - (12) 1. 夫妻都应该有健全的性心理
 - (13) 2. 影响夫妻性生活的心理因素
 - (14) 3. 阳痿的心理治疗方法
- (16) **三 夫妻性生活**
 - (16) 1. 男女的性欲差别
 - (17) 2. 如何增强夫妻之间的性吸引
 - (19) 3. 性生活的主要过程
 - (21) 4. 性生活前的准备
 - (22) 5. 性交的时间、次数和频率
 - (24) 6. 为什么会产生性欲减退
 - (25) 7. 性生活的禁忌
 - (26) 8. 手术后多久才能恢复性生活

- (27) 9. 心脏病人的性生活
- (28) 10. 关节炎病人的性生活
- (29) 11. 高血压病人的性生活
- (30) 12. 肾脏病人的性生活
- (31) 13. 女性肿瘤患者的性生活
- (32) 14. 新婚夫妻的性生活
- (35) 15. 中年夫妻的性生活
- (36) 16. 老年夫妻的性生活

(39) **四 性和谐**

- (39) 1. 怎样获得性生活的和谐
- (41) 2. 性生活的体位与性和谐

(43) **五 男女性功能障碍**

- (44) 1. 妻子是治疗阳痿的最佳医生
- (47) 2. 早泄可辨证施治、自我诊断
- (50) 3. 性高潮与刺激阴蒂的关系
- (51) 4. 女子不能达到性高潮的原因
- (53) 5. 婚后手淫莫要大惊小怪
- (55) 6. 性生活中的“红灯”
- (56) 7. 令人烦恼的“房事病”

(58) 8. 常见的性变态

(60) **六** 夫妻如何做好计划生育

(60) 1. 避孕方法

(61) 2. 哪些避孕方法不需要避孕工具和药物

(64) 3. 工具避孕方法

(67) 4. 药物避孕

(75) 5. 使用药物避孕的禁忌症

(76) 6. 服用避孕药有否副作用, 如何处理

(77) 7. 避孕药与其他药物的相互影响

(78) 8. 长期应用药物避孕的安全性

(81) 9. 如何比较和选择避孕方法

(84) 10. 避孕失败后可采取哪些补救措施

(85) 11. 如何使用 Ru_{486} 抗早孕药物人工流产

(87) 12. 如何进行人工流产

(88) 13. 如何进行中期引产

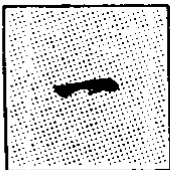
(89) 14. 如何进行绝育

(91) 15. 避孕节育科技新进展

(94) **七** 古今名方、验方精选

(94) 1. 遗精名方、验方

- | | |
|-------|--------------|
| (96) | 2. 阳痿名方、验方 |
| (99) | 3. 不射精症名方、验方 |
| (100) | 4. 血精症名方、验方 |
| (100) | 5. 不孕症名方、验方 |



男女性生理

1. 男性生殖器官的构造及功能

男性生殖器官分为外生殖器官和内生殖器官两大部分(见图一)。

◆ 男性外生殖器

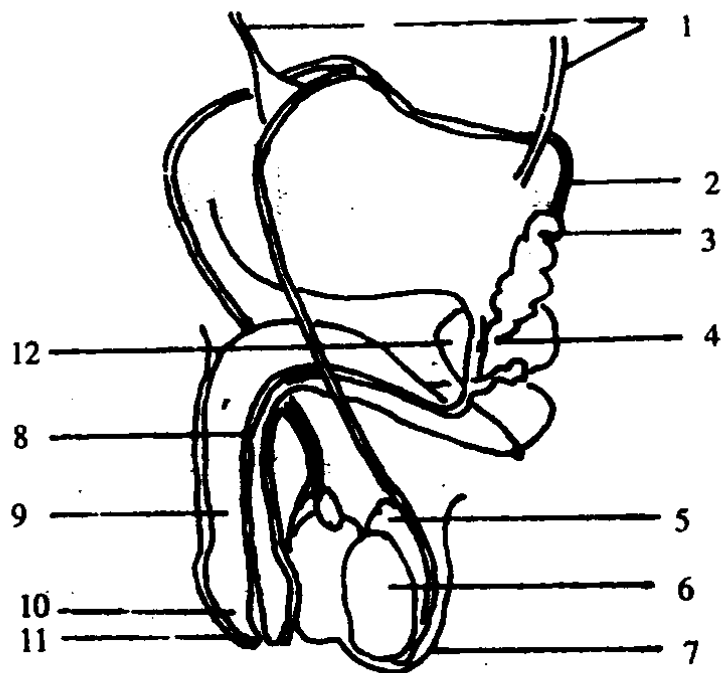
1. 阴囊 位于阴茎的后下方,是一个松软的皮肤囊袋,皮肤薄而柔软,颜色深暗,长有少许阴毛。阴囊的皮下组织缺乏脂肪,所以较致密,含有大量的平滑肌纤维,称肉膜。此膜的舒展与收缩可以使阴囊松弛或皱缩,这与调节阴囊内的温度有关,有利于睾丸中精子的发育与生存。在性交时,阴囊呈紧缩状态。

阴囊的中部有阴囊隔,将阴囊分为左、右两部分,其中各容纳一侧的睾丸和附睾。

阴囊和其周围皮肤也是男子的性感区,但没有阴茎敏感。

2. 阴茎 男性的性交器官,分为根、体、头三部分。阴茎呈圆柱状,有松软和勃起两种状态的变化。成年男子的阴茎在松软时,平均长度为7~10厘米,勃起时可增大一倍。特别短小和特别长大的阴茎是极少见的。

阴茎前部较膨大的部分是阴茎头,也称为龟头,其尖端有



图一 男性生殖器示意图

1. 输尿管 2. 输精管 3. 精囊腺 4. 射精管 5. 附睾 6. 睾丸
7. 阴囊 8. 尿道 9. 阴茎 10. 龟头 11. 包皮 12. 前列腺

一裂口,即尿道外口,精液由此射出。阴茎的中部为阴茎体,其皮肤很薄,具有较强的活动性和伸展性,也是性交时的性感区,尤其是龟头后面稍细的阴茎颈,特别敏感。阴茎的后部为阴茎根,根部上方的皮肤有较多皮下脂肪,长有阴毛。

阴茎由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体组成,当性兴奋时,通过神经反射,海绵体充血,使阴茎勃起,变大变硬,以便有效地完成性交的全过程。

覆盖在龟头处的皮肤称包皮,包皮与龟头间的空隙处,叫包皮腔。这个地方容易积存包皮垢,长期刺激阴茎,是诱发阴茎癌的原因之一。如经常将包皮垢通过性交带入女性阴道,刺激子宫颈,也易诱发宫颈癌,故应经常清洗。

幼儿时期包皮较长,包裹着整个龟头。随着年龄增长,包

皮逐渐向后退缩,露出龟头。如果成年后仍包裹龟头不能退缩的,称为包茎,应及时做包皮环切手术。这个手术简便、安全,没有任何不良影响。若不手术,不仅性交后污垢沉积,易引起感染,甚至诱发阴茎癌、子宫癌,而且性交时,由于用力过猛,还易造成包皮错位。若不及时复位,会使阴茎缺血坏死,需作阴茎成形术。

◆ 男性内生殖器

1. 睾丸 位于阴囊内,左右各一,一般左侧低于右侧约一厘米。呈扁卵圆形,表面光滑,如鸡蛋黄大小。睾丸内部的主要结构是曲细精管,是产生和形成精子的地方。睾丸在幼儿时期较小,以后逐渐增大,到性成熟期增长迅速,老年期后有所缩小。成人睾丸约4~5厘米长,2.5厘米宽,3厘米厚,重约10~14克。

2. 附睾 附着于睾丸的上端及后缘,左右各一,为一长条状结构,是精子贮存和成熟的地方。精子在附睾中可维持其活力20天左右,等待排出体外。

3. 输精管 是附睾管的延续,长约50厘米,终止于射精管,左右各一条,是精液排出的必经之路。

4. 精囊腺 左右各一,紧贴于膀胱后面及输精管壶腹外侧,呈长囊状,表面凹凸不平,下端为排泄管,与输精管末端合并成射精管。它分泌淡黄色粘稠的蛋白液体,参与精液的组成,有稀释精液使精子易于活动的作用。

5. 射精管 左右各一,长约2厘米,穿过前列腺实质,在性交射精过程中起重要作用。

6. 前列腺 单个,较坚实,位于膀胱下方,其大小和形状如栗子,重8~20克。它分泌一种乳白色弱硷性的液体,是精

液的主要组成部分,可以中和阴道酸性分泌物,从而保护精子在阴道内的活力。

小儿前列腺甚小,到性成熟期迅速增长,24岁左右达到最高峰,老年期开始明显萎缩。有些老年人,其组织过度增生,形成前列腺肥大而压迫尿道,产生排尿困难等症状,但应注意与前列腺癌的区别。

7.尿道 成年男性尿道约18厘米,尿道膜部有一个小腺体,叫尿道球腺,它分泌少量粘液,性交时流出尿道口,起润滑阴道的作用。

对于男性来说,要完成生育、夫妻性生活的过程,上述生殖器官都有其各自不同的功能,缺一不可。因此,在认识这些生理功能的基础上,要注意保护这些生殖器官的健康,如有异常情况,要告诉妻子,并及时诊治。

2. 女性生殖器官的构造及功能

女性生殖器官亦分为外生殖器官和内生殖器官两大部分。

◆ 女性外生殖器(见图二)

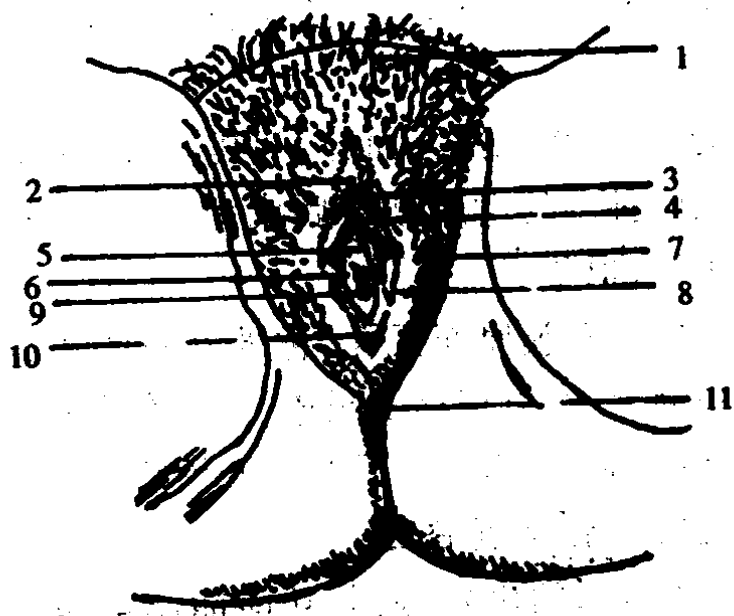
1.阴阜 位于外生殖器上方,耻骨联合前的隆起部分,皮下有较多的脂肪、皮脂腺和汗腺。从青春期开始生长阴毛,分布呈倒三角型。阴毛的浓密稀疏和色泽因人而异,有的甚至不长阴毛(民间俗称“白虎星”),并非病态,亦与生育无关。有少数人阴毛粗黑呈棱型生长,极少数甚至从棱形上端长到臀部。

2.大阴唇 为一对纵长隆起的皮肤皱襞,环绕着阴道口,

长有阴毛,外侧有较深的色素沉着;内侧呈淡红色,细薄而湿润。未婚或未分娩的女性,两侧大阴唇自然合拢,遮盖小阴唇、阴道口和尿道口,起保护作用。而婚后多年或经产妇女,大阴唇向两侧分开。当受到性刺激时,大阴唇会充血隆起,自然向两侧分开。

3.小阴唇 是位于大阴唇内侧的一对较薄的皮肤襞,表面光滑,无阴毛,大小因人而异,富于弹性,很敏感。当性兴奋时,可充血膨胀,比平时增大2~3倍。性交时,小阴唇增大,使之增加阴道的长度。

4.阴道前庭 是位于两侧小阴唇之间的裂隙,中央有阴道口,较大,前方有尿道外口,较小。还有一个腺体,叫前庭大腺,以细小的导管开口于阴道口与小阴唇之间的沟内。当性兴奋时,分泌一种白色透明的粘液,有润滑阴道口的作用。



图二 女性外阴

1. 阴阜 2. 阴蒂包皮 3. 阴蒂 4. 尿道外口 5. 阴道前庭
6. 处女膜 7. 大阴唇 8. 小阴唇 9. 阴道口 10. 阴唇系带
11. 肛门

5.阴蒂 由两个阴蒂海绵体组成,相当于男性阴茎海绵体,有丰富的感觉神经末梢,是性感最敏感的部分。当性兴奋时,能像阴茎一样充血勃起。轻柔的刺激可引起兴奋,也是女性达到性高潮的起源处。阴蒂分阴蒂脚、阴蒂体、阴蒂头三部分,以阴蒂头最为敏感。

6.两口一膜 女性外阴有两个口,上面是较小的尿道外口,下面是较大的阴道口。有人将尿道口当作性交的部分,造成尿道口扩张,尿路感染,切切注意避免。

阴道口上有一层环状膜覆盖,叫处女膜。在未婚时,处女膜一般比较完整,只是膜中央有一小孔,以便让月经及分泌物流出。结婚后,由于性交,阴茎插入阴道,造成处女膜破裂。但也有的未婚女子,处女膜较薄,可以因剧烈运动(如体操、骑车等)而破裂。因此,婚前是否有处女膜破裂不是女子是否贞洁的唯一标准。但有个别女子,处女膜很坚韧,即使婚后性交,也不会破裂。

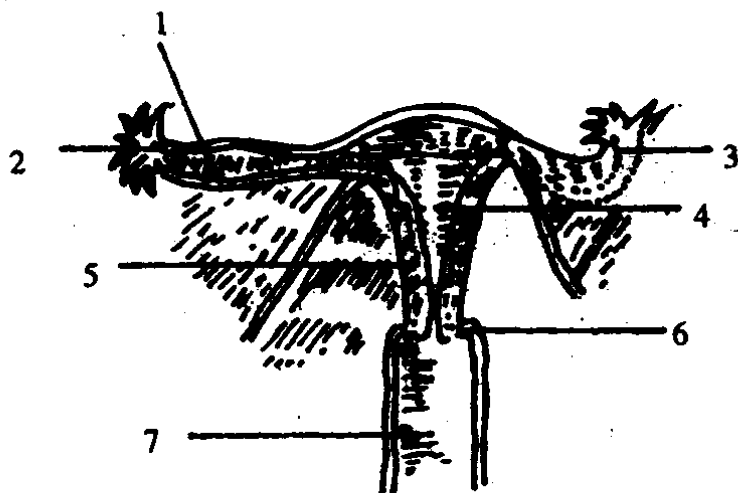
处女膜的厚薄、形状因人而异,就其形状而言,有唇状、撒状、环状、筛状四种。处女膜破裂后成为处女膜痕,随着年龄增长而逐渐萎缩、退化。

个别女性的处女膜厚而无孔,称处女膜闭锁或无孔处女膜。在月经初潮后,经血积存于阴道,甚至存在宫腔中而发生剧烈性下腹疼痛,对此,需进行手术切开治疗。

◆ 女性内生殖器(见图三)

1.卵巢 为成对的生殖腺,其功能能产生卵子和分泌性激素(即雌激素和孕激素)。它是女性生殖系统最重要的部分。卵巢呈扁卵圆形,在子宫的两侧,输卵管的下方。卵巢的大小随着年龄大小而不同,幼年期较小,性成熟期最大,以后

每月一次排卵,表面逐渐留有瘢痕,故凹凸不平。35~40岁时开始缩小,40~50岁时随着月经的停止而逐渐萎缩。一个女性一生大约排出400个左右的成熟卵子。



图三 女性内生殖器官

1. 输卵管 2. 输卵管伞部 3. 卵巢 4. 子宫腔
5. 子宫 6. 子宫颈 7. 阴道

2. 输卵管 是一双弯曲的喇叭状肌性管道,长约8~12厘米,内端与子宫角相连,外端呈伞状,与卵巢接近。这个伞状的外端有“拾卵”的作用,使精子和卵子在输卵管中结合成受精卵,并通过输卵管管壁的蠕动,把受精卵送回到子宫腔内着床,从而发育成胎儿。

3. 子宫 为一中空의肌性器官,位于膀胱与直肠之间,是受精卵发育成长为胎儿的场所。子宫形状像一个倒置的梨子,上面较大,叫子宫体;下面较细,叫子宫颈。子宫颈略伸入阴道内,性交时,子宫和宫颈均可上提,以伸延阴道的长度,起到性交的保护性作用。

4. 阴道 为前后扁的肌性管道,上端称穹窿部,连于子宫颈;下端开口于阴道前庭称阴道,为女性的性交器官,也是积

存精液、排出月经和娩出胎儿的通道。它的四壁是布满皱襞的粘膜,内有很多肌肉细丝和小血管,有很强的伸缩力。在平时,阴道处于闭合状态,性交时,阴道肌肉收缩引起跳动,可增加双方的性快感。同时,可以自动扩张或收缩,以适应阴茎的大小和抽动。

阴道在性成熟期,长度约7~9厘米。经产妇阴道腔变宽,皱襞变平坦,老年人阴道壁松弛并失去弹性。

另外,我们还要谈谈女性乳房问题。虽然乳房不是生殖器官,但乳房与生殖器官的功能活动有密切的关系。

女性乳房是性征器官,在性活动中占有重要位置。它不仅可引起男性视觉、触觉对性的敏感性,而且当男性刺激乳房时,可以引起女性的性冲动。在性交时,女性乳房会增大,乳头周围的颜色变深。性交的同时刺激乳房,可增加女性的性快感。

女性乳房的大小和形状,因年龄、营养状况、个体差异而有所不同,有的差别还很大。当妊娠和授乳时,乳腺组织高度增生,乳房增大,乳头、乳晕色素沉着而变成暗褐色。

以上我们介绍了女性生殖器官的组成及其主要功能,作为女性自己,在了解这些知识后,要有意识地注意自我保健;作为丈夫,也应该在掌握这些知识后,负起保护妻子性器官健康的责任,这样才会使夫妻的性生活和谐美满。

3. 男女的性生理反应过程

我们从前面的内容了解到,男性的性腺是睾丸,女性的性腺是卵巢。睾丸和卵巢从男女青春发育期开始,在垂体前叶

分泌的卵泡刺激素和黄体生成素的作用下,不但生成卵子和精子,而且卵巢还分泌雌激素和孕激素,睾丸分泌雄激素。这些性激素带来一系列性生理变化和反应,如可以促进附性器官和副性征的发育,性欲的出现,月经的周期性变化和人的生育能力。可以说,没有性激素的存在,就没有人类性的活动,更不可能繁衍后代。

附性器官包括男性的附睾、输精管、精囊、射精管、前列腺和阴茎;女性的输卵管、子宫、阴道和外阴。

副性征是指性成熟后的外部特征,如男性长出胡须、喉结突出、声音低调、长出阴毛和腋毛;女性骨盆变宽、乳房发育、皮下脂肪丰满、长出阴毛和腋毛。

随着附性器官和副性征的发育完备,男女均会出现性欲,这就是日后夫妻性生活的生理基础。但男女性生理反应过程有一定的区别,我们分而叙之。

◆ 男性的性生理反应过程

男性在进入青春期后,大多数会出现一种遗精的现象。遗精,是指在没有性交或手淫等性意识指导下的射精,如果在睡眠状态下发生的,叫梦遗。遗精或梦遗多数属于正常的生理现象。有人认为,每月遗精1~8次,都不是为怪。当然如果每月超过8次,并且出现头昏眼花、精神不振、记忆力明显减退等一系列症状时,就应考虑是病理性的了。遗精不仅仅在未婚男青年中发生,甚至有的已婚男性,在性生活不正常的情况下,也可以发生。

我们着重谈谈婚后夫妻性生活中男性的性生理反应过程。男性的性生理反应是一种综合性的反应,有生理反应,也有心理反应。生理反应是通过视觉、听觉、触觉获得的直接刺