



王瑞梓 主编

夫妻枕边悄悄话



中國人口出版社

顾 问 吴阶平
主 编 王瑞梓
副主编 李正光
编 委 王瑞梓
刘建华
李正光
沈惠云
施彩霞
蒋德滋

内 容 简 介

本书是宣传和普及性知识的读物。全书就夫妻最关心、最实用的165个性知识问题进行了深入浅出地论述,内容丰富,通俗易懂,科学性强。内容涉及婚前性知识、婚后性生活、优生措施及中老年性生活等多方面的问题。它是夫妻性生活和谐及家庭和睦的指南,也是普及性知识、新婚夫妇性教育、优生措施及计划生育的好教材。

引 言

我国长期以来,在封建礼教的严酷禁锢下,人们“谈性色变”,不少人对性的理解不是无知或少知,就是有偏见,只要一提到性,就会把性与低级趣味、黄色、淫秽等混淆起来,从而加深了性的神秘化。只是在最近,性的研究领域的禁区才被冲破。

在现实生活中,从性成熟到恋爱、从恋爱到结婚、从组建家庭到生儿育女、直到老年夫妻生活,无不充满着性的内容。

刘达临教授率领一批学者于1989年至1990年完成了中国2万例性调查。这次调查资料表明:性的问题仍然是人们最大的隐私。当前我国性问题突出表现在以下十个方面:(1)青少年早恋现象;(2)婚前性行为;(3)婚外性行为;(4)夫妻性生活不和谐;(5)性犯罪大量增加;(6)卖淫现象日益严重;(7)性病蔓延速度加快;(8)黄色淫秽物品流传;(9)性观念混乱;(10)计划生育的实际推行困难重重。作为自然科学和社会科学工作者都无法回避上述种种社会问题。

浙江医科大学人口研究所在创办《人口与优生》科普杂志的十年中,我们接待了众多的读者,收到了许多来信,几乎在一致要求我刊在加强优生宣传的同时,要进一步加强性教育,普及性知识。为了适应时代的需要,满足群众的愿望,我刊先后发表了近300篇有关性教育和性知识方面的文章,受到了广大读者的好评。我刊顾问吴阶平教授也说过,“我国如不积极建立起有我们自己特色的性教育,在这个问题上完全有可

能走入歧途。当前很重要的是明确我们社会主义性教育的指导思想、教育体系和内容,以及必须防止的不良倾向等。”吴阶平的讲话,既中肯,又切中时弊,也是我们办刊的一个指导思想。

鉴于我国目前状况,亟需建立一门具有中国特色的社会主义性教育学。性教育学的内容十分广泛。

首先,是性的道德教育。通过教育,使人们能够树立起正确的性观念和法制观念,培养社会主义性道德观念和高尚的性情操,能够自觉地遵守社会关于性的道德规范和法律规范。例如,怎样正确对待异性和性行为,正确对待恋爱和婚姻,以及如何巩固和发展恩爱的夫妻关系等。

其次,是性的知识教育。通过教育,使人们能够掌握性器官、性行为、性卫生、性生殖等方面的知识,破除性神秘化,懂得性是一种自然的正常的生理现象。

再次,是性的体育教育。教育女孩不要束胸,不要束腰,男青少年都要进行体育锻炼和适当的健康训练,教育人们都要养成良好的卫生习惯,例如性器官的卫生、青春期的卫生、性生活的卫生等,有利于提高身体素质,并能健康长寿。

我们献给广大读者这本《夫妻枕边悄悄话》的目的在于:一是让我国千百万丈夫和妻子增加性知识,使他们的家庭生活更加美满幸福;二是为创建我国社会主义性教育学作点贡献。

本书是在全国人大常委会副委员长、中国医学科学院名誉院长吴阶平的关怀与指导下,由王瑞梓、刘建华、沈惠云、施彩霞和蔺德滋分头撰写,并遴选了《人口与优生》杂志上10多篇文章。尔后,由王瑞梓和李正光负责全书统一审阅、定稿。

由于我们水平有限、缺乏经验,错误与不足之处难免,欢迎专家学者和广大读者批评指正。

王瑞梓

1994年2月24日

于杭州浙江医科大学

目 录

一、婚前悄悄话

男女生殖器官解剖知识.....	(1)
青春发育期有早有晚.....	(4)
初潮后月经周期不规则不必惊慌.....	(5)
月经带来的烦恼及解除方法.....	(6)
月经期应注意些什么.....	(9)
痛经的防治	(11)
功能性子宫出血	(12)
白带也是青春期的一个信号	(14)
少女乳房不发育可治疗	(15)
戴胸罩的常识	(17)
乳房风韵,回春有术.....	(17)
少女要注意营养才能更健美	(19)
少女不能盲目减肥	(21)
不必为阴茎的长度苦恼	(23)
阴茎包皮过长和包茎者应早治疗	(24)
阴茎弯曲要紧吗	(25)

不要忽视隐睾症	(26)
男孩子不经常清洗生殖器危害大	(28)
拉链夹伤阴茎怎么办	(29)
男孩子乳房增大的奥秘	(30)
“青龙”与“白虎”不是不吉祥的象征	(31)
青少年性心理剖析	(32)
青年性心理的调节	(35)
性冲动要克制不能放纵	(36)
性梦和梦恋症	(38)
异性的吸引不等于就是爱情	(40)
异装打扮与同性恋	(40)
手淫	(44)
青少年的性道德规范	(45)
青年男女要保持贞操	(46)
昼夜乐白璧无瑕	(47)
女青少年要学会自我保护	(54)
恋爱的“速决战”与“持久战”	(56)
陷入“单相思”的泥潭怎么办	(57)
“一见钟情”能够“地老天荒”吗	(58)
“大男大女”的困惑	(59)
独身者的苦恼	(60)
择偶应征求父母意见	(62)
大龄青年择偶要注意的问题	(63)
科学择偶好	(67)
婚姻的血型匹配不容忽视	(69)
怎样推测女方是否对你有意	(71)
婚前检查,利国利家	(72)

婚前检查的内容和结果与择偶的关系	(74)
婚前同居有害无益	(75)
新婚学校授予性保健知识	(76)
男女婚恋年龄差	(78)
男到女家落户有利于家庭和睦	(79)

二、夫妻悄悄话

洞房花烛夜	(81)
卧室与性的联系	(83)
夫妻独卧好	(85)
旅游结婚的利与弊	(85)
“歪嘴”新郎	(86)
处女膜与姑娘“贞洁”	(88)
“石女”莫愁	(90)
夫妻枕边悄悄话	(91)
性反应的四个时期	(93)
怎样知道怀孕了	(96)
男女爱之别	(97)
男女的性欲差异	(98)
别有情趣的男性温柔	(100)
要体谅妻子的“苦衷”	(103)
女性无须掩饰性高潮	(105)
房事与数学	(107)
房事知识：传统论述	(109)
房事知识：入房有禁	(110)
房事知识：行房的最佳时间	(113)

房事知识:青年夫妇的房事	(115)
房事知识:七损八益	(116)
自古帝王多短命 房事宜限不宜纵	(117)
正常男女的性功能	(119)
丈夫要多关心妻子的性高潮	(120)
性爱有助于妇女保健	(121)
夫妻间的性信号	(123)
阴液	(125)
阴蒂是性生活的敏感处	(126)
怎样做到性和谐	(128)
剃除女性部分阴毛益处多	(130)
慎用“丹碧丝”	(131)
酒是壮阳饮品吗	(133)
强精滋补食品	(135)
男性性功能障碍	(136)
阴茎异常勃起的原因和治疗	(137)
新婚阳痿	(139)
阳痿及其分类	(140)
阳痿食疗菜两道	(142)
引起早泄的原因和治疗	(143)
妻子的爱心与早泄的治疗	(145)
婚后为何还遗精	(146)
性交不射精	(148)
妻子可帮助丈夫治愈功能性不射精症	(149)
逆行射精	(151)
射精时快感不明显是何因	(152)
引起射精疼痛的原因	(153)

常见睾丸病变有哪些·····	(154)
睾丸疼痛的起因·····	(157)
患小睾丸症的原因·····	(157)
精索静脉曲张及治疗·····	(158)
阴茎静脉曲张及治疗·····	(160)
丈夫应保护妻子的生殖器官·····	(161)
性惩罚害处多·····	(163)
夫妻切忌性暴力·····	(165)
她为什么会性冷淡·····	(166)
女性性欲缺乏是何因·····	(167)
为何会引起女性性交疼痛·····	(169)
引起阴道痉挛的常见原因·····	(171)
性交晕厥症·····	(172)
精液过敏·····	(172)
外阴瘙痒的常见原因及治疗·····	(173)
妻子为什么会在生育后发生性冷淡·····	(175)
吸烟影响性功能·····	(177)
夫妻“十戒”·····	(178)
夫妻谈话的艺术·····	(179)
怎样争做模范丈夫·····	(181)
防止第三者插足·····	(184)
女性主动“告别”婚姻的心理·····	(186)
婚姻失败的医学原因·····	(188)
轻率结婚的悔恨·····	(190)
中国婚姻家庭的发展趋势·····	(192)
结婚周年雅称知多少·····	(193)
重婚犯罪吗·····	(194)

三、优生悄悄话

择时受孕.....	(196)
婚恋生育的最佳年龄.....	(197)
避孕技巧.....	(199)
生男生女顺其自然.....	(202)
孕妇与 B 超检查	(204)
自己计算预产期.....	(205)
孕妇的卧房.....	(206)
孕妇的饮食.....	(208)
孕妇的衣着.....	(209)
孕妇不宜玩猫.....	(211)
怀孕期的夫妻.....	(212)
数胎动.....	(214)
胎教不等于学习.....	(216)
不孕症.....	(217)
女性哪些疾病可造成不孕.....	(218)
女性不孕症的检查.....	(220)
性生活过频与不育.....	(223)
男性不育症的检查.....	(224)
精液的采集与检查.....	(225)
交媾试验.....	(227)
检查精子有无问题.....	(228)
精液不正常怎么办.....	(231)
傻小子娶傻姑娘后果不堪设想.....	(232)
达尔文婚姻悲剧的启发.....	(233)

摩尔根近亲结婚吃尽苦果·····	(235)
因近亲结婚她带着悔恨和痛苦走了·····	(237)
夫妻离婚 祸及子女·····	(240)

四、中老年夫妻悄悄话

中年夫妇的房事·····	(243)
防止中年男性性功能衰退·····	(244)
中年男性的婚变心理·····	(246)
男性结扎手术好处多·····	(249)
强化中年女性的魅力·····	(250)
女性面部衰老及保健方法·····	(252)
保持中年妇女的线条美·····	(255)
争做聪明的妻子·····	(257)
家庭美满的标准·····	(259)
更年期男女的生理变化·····	(260)
更年期的性生活·····	(263)
更年期还需要避孕吗·····	(266)
漫话老年人的“黄昏恋”·····	(268)
老年人也需要性生活·····	(270)
老年夫妻同居为好·····	(273)
再婚夫妻的融洽·····	(274)
传统医学的性养生二则·····	(276)

一、婚前悄悄话

男女生殖器 官解剖知识

性器官是一切生物和人类传种接代、延续种族的必备器官。现将男女的每个性器官作一简单介绍：

一、男性生殖器

1. 男性外生殖器

(1) 阴茎：是男性的性交器官，兼有排精和排尿的双重功能。由三角形海绵体和尿道组成。阴茎的后端称为阴茎根，前端呈草状膨大，称为阴茎头或龟头，尖端有尿道外口，外有起保护作用的包皮。当阴茎勃起时，包皮被缩向后方，露出龟头，这是正常发育的阴茎。但也有不少的人有包茎、包皮过长、小阴茎等发育不良的现象。阴茎松软时，长4.5~8.6厘米，勃起时8~17厘米。一般说，较大的阴茎勃起的比率小，偏小的阴茎勃起比率较大。阴茎头有丰富的神经末梢，是男性的性敏感区。

(2) 阴囊：阴囊位于阴茎根部，是保护睾丸的一个皱皮囊袋。阴囊对温度特别敏感，冷时收缩，睾丸提升；热时松弛，借

以调节自身的温度,一般低于体温 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$,以利于精子的发育与生存。

2. 男性内生殖器

(1)睾丸:睾丸里有许多弯曲的曲细精管,是产生精子的地方,性成熟后,每人每天可生产出几亿个精子。睾丸也是生产雄激素的“工厂”,它用来维持男性的特征和正常的性机能。

(2)附睾:附睾是个半月形小体,附着在睾丸的上方。是精子发育成熟的场所,也是贮存精子的“仓库”。

(3)输精管、精囊和射精管:输精管左右各一条,每条的一端连接着附睾管,另一端和尿道相连,全长约 35 厘米。在贴近后尿道处与精囊的排泄管汇合成射精管。射精管在性活动时将精子排入尿道。精囊左右各一个,其功能除担负贮存精子外,还能分泌一种含有蛋白质的碱性胶状物,可中和女子阴道内的酸性分泌物,以保证精子在阴道内的生存和活动。

(4)前列腺和尿道球腺:前列腺形似栗子,位于膀胱下方,包绕尿道的起始部,它既是一种内分泌腺(可产生前列腺素),又是构成精液的重要腺体,它和尿道球腺都能分泌一种乳白色、带弱硷性的分泌物,并都开口于尿道。

二、女性生殖器

1. 女性外生殖器

(1)外阴:包括大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道。大阴唇和小阴唇是保护尿道口和阴道口的屏障。两片小阴唇向上合拢处,有像黄豆大小的隆起物,称阴蒂。在性冲动时,可以像男性阴茎海绵体那样勃起变硬。在性交时,经阴茎摩擦刺激而产生快感。阴道是女性的性交器官,全长 10 厘米左右。阴道有一定的伸展性,在性交时可以容纳 20 厘米长度的阴茎。开口在小

阴唇的下后方，有一条前庭大腺，在性兴奋时，会排出一种淡黄色的粘液，来润滑阴道口，防止阴道损伤。

(2)处女膜：处女膜生在阴道口稍里一点的地方，是与阴道相连的薄膜，其大小、形状、厚薄因人而异，有环状、筛状、镰刀状等。多数处女膜开口较小，一般只能容纳一个指尖。有的女性处女膜本来就很脆弱，婚前因体力劳动或从事打球、赛跑、跳高等运动或小时候因好奇心弄破等。因此，结婚后第一次性交时，就不能以见不见血判断妻子是否贞节了。

2. 女性内生殖器

(1)子宫：是产生月经的地方，也是胎儿生长发育的器官。子宫向阴道凸出的部分叫宫颈。一部分妇女在性兴奋时，可能由于阴茎排出的液体刺激了宫颈的性感受器，而出现多次性高潮。

(2)卵巢：卵巢是在腹腔内的一个排卵器官。它的主要功能是周期性的产生雌、孕激素和排卵。一般女子每个月只产生一个卵子。

(3)输卵管：子宫底的两侧，各连着一个通向卵巢的细长管子，开口在卵巢的附近。当卵子排入腹腔时，输卵管伞端便吸附卵子进入输卵管。如果此时有同房，精子由子宫腔进入输卵管，就和卵子结合而形成受精卵。受精卵，借助输卵管的蠕动，进入子宫，固定在子宫腔壁的子宫内膜上，这称为着床，即正式怀孕了。

(蒋德滋)

青春发育期 有早有晚

我国青少年一般从 11 ~18 岁步入青春发育期,此时,由于脑垂体分泌促性腺激素增加,促使睾丸和卵巢发育。

男孩子由于睾丸发育,从而引起曲精管产生精子,睾丸间质细胞分泌出睾丸酮。随着睾丸酮在血浆中浓度不断增加,男性生殖器官进一步发育成熟,逐渐出现第二性征。例如,睾丸迅速增大,阴茎变长变粗,13 岁以后出现遗精,喉结增大,声调变得粗而低沉,胡须、阴毛、腋毛逐渐长出,这些现象提示男孩子已经进入青春发育期。女孩子由于卵巢开始发育长大,它所产生的女性激素进入人体血液,于是生殖器官的各部分从幼稚型变为成人型。阴毛和腋毛生长起来,乳房发育增大,全身皮下脂肪增多,臀部和胸部更为显著,形成女性特有的“曲线美”。此期间月经也开始出现,但因卵巢发育尚未成熟,故有时月经周期不甚规则,经量可出现时多时少。一般来说,女孩的青春期突变平均比男孩早两年。

但是,在现实生活中,青春发育期的各种特征变化,有些人在 11 岁或 12 岁已很明显,有的直到 18 岁或 19 岁才开始。为什么青春发育有早有晚呢?这主要决定于以下三个因素:

(1)遗传因素:遗传学告诉我们,子女仍保持着父母同样的体形和生理功能特征,遗传基因会一代一代地复制下去,尽管这种遗传性能会一代代地受环境影响而有所变异,但在上下两代之间还是有着密切联系的。一般说来,父母青春发育早的,孩子也相应会早;相反,父母发育迟缓者,子女青春发育也可出现较晚。

(2)身体素质:青春发育的萌动,依靠体内一系列内分泌