

男·女·性·生·活·完·美

性功能 自我调节

主 编 许士凯 邓明昱

吉林科学技术出版社

目 录

祝君性生活完美	米长才
第一章 绪论	(1)
一、人类性器官结构与功能	(1)
(一) 男性性器官结构与功能	(1)
(二) 女性性器官结构与功能	(6)
二、性功能与生命	(16)
(一) 性的有关概念	(16)
(二) 性功能对生命的意义	(19)
(三) 性功能健康的标准	(23)
三、人类性欲纵横谈	(28)
(一) 性欲的两重性	(28)
(二) 性欲的内涵	(29)
(三) 影响性欲的因素	(31)
(四) 性欲的分类	(32)
(五) 性欲正常与异常的辨析	(33)
四、性治疗学渊源	(35)
(一) 性治疗学发展简史	(36)
(二) 性治疗学的对象	(37)
(三) 性治疗学的方法	(39)
(四) 性治疗学展望	(41)
五、中医性咨询与性治疗概述	(43)
(一) 中国开拓了性医学的研究	(43)
(二) 中医性医学与养生学的关系	(44)
(三) 中医性医学与生殖学的关系	(45)

(四) 中医性治疗学概述.....	(46)
(五) 中医性事保健要则.....	(47)
(六) 中医对性交禁忌的认识.....	(56)
(七) 中医对孕育与胎教的认识.....	(57)

第二章 性心理咨询方法 (59)

一、资料收集 (59)

(一) 会谈内容.....	(59)
(二) 观察内容.....	(66)
(三) 心理测验及症状评定.....	(67)
(四) 理化检查及特殊检查.....	(68)

二、资料分析与诊断 (68)

(一) 对真实性的评估.....	(69)
(二) 对资料的归纳.....	(70)
(三) 分析与鉴别诊断.....	(71)

三、拟定咨询方案 (73)

四、会谈的方法 (74)

(一) 谈话的种类.....	(75)
(二) 会谈的形式及其基本规律.....	(76)
(三) 会谈的原则.....	(78)
(四) 控制会谈的方法.....	(81)

五、提问的方法 (82)

(一) 提问过多的弊端.....	(82)
(二) 如何提问.....	(84)

六、解释、暗示与移情 (86)

(一) 解释与引导.....	(86)
(二) 暗示作用.....	(88)
(三) 移情与反移情.....	(89)

第三章 性活动自我调节 (91)

一、青春期的自我调节 (91)

(一) 青春期有没有性活动.....	(91)
--------------------	--------

(二) 性学术语释义·····	(92)
(三) 青春期性活动的生物学基础·····	(92)
(四) 青春期的性心理主要特点·····	(93)
(五) 如何调节青春期的性活动·····	(95)
二、婚前的自我调节·····	(93)
(一) 婚前时期性活动的特点·····	(98)
(二) 婚前期常见的性活动·····	(99)
(三) 婚前期如何调控手淫与遗精·····	(100)
(四) 婚前期的“性交角色”·····	(100)
三、新婚自我调节·····	(101)
(一) 性快乐主义原则的建立·····	(101)
(二) 成功的性生活·····	(103)
(三) 注意消除性活动中的干扰·····	(106)
(四) 渡过新婚第一夜的诀窍·····	(114)
四、中年人的性生活自我调节·····	(117)
五、更年期的性生活自我调节·····	(123)
六、老年人的性生活自我调节·····	(135)
第四章 性治疗自我调节 ·····	(139)
一、性治疗前方案的选择·····	(139)
二、性治疗方案选择的基本原则·····	(139)
(一) 整体性原则·····	(139)
(二) 夫妻共同治疗原则·····	(141)
(三) 性治疗的保密原则·····	(142)
三、行为治疗·····	(145)
(一) 经典行为治疗·····	(145)
(二) 操作疗法·····	(149)
(三) 松弛训练·····	(150)
(四) 生物反馈疗法·····	(151)
(五) 性行为训练·····	(152)

四、婚姻治疗与家庭治疗	(154)
(一) 婚姻治疗	(154)
(二) 家庭治疗	(162)
五、性心理行为自助训练	(166)
(一) 性问题的模式与性治疗的关系	(166)
(二) 自助训练的基本程序	(169)
六、中医性治疗自我调节	(181)
(一) 性事养生 寓治于防	(181)
(二) 防治结合 措施多样	(184)
(三) 孕育的时机、合机与种子方	(192)
第五章 性功能障碍自我调节	(196)
一、性功能障碍概述	(196)
(一) 阳痿	(197)
(二) 射精功能障碍	(204)
(三) 性欲减低	(210)
(四) 女性性功能障碍	(212)
二、性功能障碍的中医自我调节	(216)
(一) 早泄	(217)
(二) 遗精	(219)
(三) 强中	(221)
(四) 不射精	(222)
(五) 精液异常	(224)
(六) 性交女阴痛	(226)
(七) 性交出血	(228)
(八) 性快感缺乏和性冷淡	(230)
三、男性性功能障碍自我调节	(232)
(一) 阳痿	(232)
(二) 早泄	(240)
(三) 不射精	(245)
(四) 射精疼痛	(250)

(五) 混合性功能障碍.....	(251)
四、女性性功能障碍自我调节.....	(251)
(一) 阴道痉挛.....	(252)
(二) 女性性高潮缺乏.....	(255)
(三) 性冷淡.....	(256)
五、传统性药	(257)
(一) 性药简史.....	(257)
(二) 可增强性功能的药物.....	(260)
(三) 降低性功能药物.....	(264)
(四) 嗜好品对性功能的影响.....	(268)
(五) 性药自我选用的正误论.....	(272)
(六) 性药选用前的自我测试法.....	(276)
(七) 性药自我选用要则.....	(278)
(八) 传统壮阳秘方.....	(286)

第一章 概 论

一、人类性器官结构与功能

人类的生殖及性生活是由生理解剖的功能决定的，与人的个体差异、社会性具有高度密切关系。正常的性器官的功能是生殖和性生活的基础。

(一) 男性性器官结构与功能

男性性器官包括两大部分：阴茎、阴囊；生殖腺、生殖道和附属腺体。

1. 外生殖器与功能

外生殖器官分为两部分：阴茎、阴囊。

(1) 阴茎：阴茎外观呈圆柱状，其中央有尿道穿过，尿道外口位于阴茎的头端(图1-1)。阴茎是性生活的最重要器官之一，在大脑皮层、下丘脑、垂体、睾丸轴控制下，通过各种对感觉器官(视觉、触觉、听觉、味觉)综合作用下，才能完成满意的性生活见图1-1。

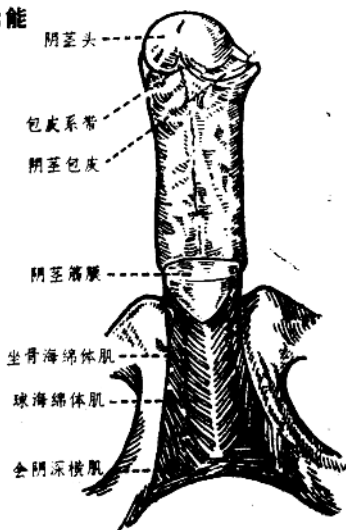


图1-1 阴茎的外形

阴茎的外表包着一层菲薄的皮肤，该皮肤具有很大的伸展性，适合阴茎勃起时因充血增长增粗的要求。阴茎的后部是阴茎的根部，中部是阴茎的体部，前部膨大是阴茎头部，也称为龟头。

龟头对机械性刺激非常敏感，那是因为其内部含有丰富的感觉神经末梢，性交时有特殊的快感。龟头是男性性感敏锐的主要部位见图1-2。

龟头后部是冠状沟，也是阴茎的颈部，也是男性性感敏锐部位之一，因为摸、摩的刺激，尤其是女性的刺激，该部位就会产生性兴奋。

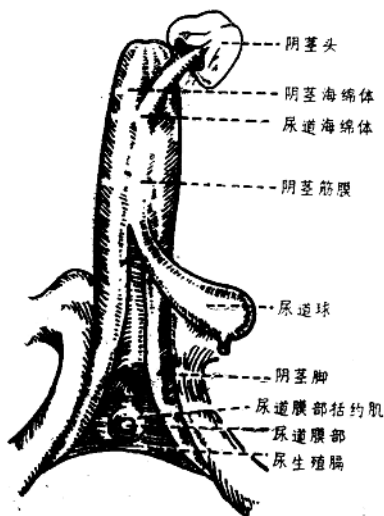


图1-2 阴茎的结构

在龟头与阴茎体部相连的一条小系带，也就是阴茎系带，该系带与阴茎皮肤相连，对摸、摩刺激也是特别敏感的。

阴茎体分为3部分：二条阴茎海绵体在一条尿道海绵体的上方。这三条海绵体内部有许多腔隙，都与阴茎血管相通。男性性兴奋时，阴茎勃起即是由于海绵体内充血，使阴茎变长增粗、坚强挺拔。为完成美满的性生活提供了

物质基础。如果男性性兴奋时不能勃起而坚强，就产生了阳

萎，不能完成性交活动。产生阳痿的原因是多种多样的，下几个章节要详细讲解，在此不赘述了。但是必须说明一下，阴茎勃起和阴茎勃起持续的时间长短，不一定是男性性功能强健的标准；据研究，男性胎儿时在母体内都有勃起，一般的男性每夜都有3~4次勃起，多是在睡眠中勃起，本人可能不察觉而已。

阴茎的大小是人们乐意知道的事，有一些错误的观念，认为大阴茎，性欲就旺盛，女性性快感就能满足。这是片面的不正确的。正常男人的阴茎确有大小之分，绝大多数男子在常温没勃起时的阴茎长度约为8~14cm，勃起时的长度为14~20cm。松弛疲软状态下的小阴茎勃起比率大；松弛疲软状态下较大的阴茎勃起比率相对小些，因此阴茎勃起时大小相差无几。阴茎的长短与女性性快感的关系不太大，但阴茎的粗细与女性性快感是有关系的，这点下几章再讲。

阴茎的勃起与维持勃起，是受副交感神经支配的阴茎血管在接受中枢神经的支配后，引起阴茎血管扩张，并阻止血液回流所致。在神经——内分泌的统一操纵下，性刺激能使阴茎勃起，这是男性性功能的集中表现。

关于阴茎勃起的机理目前尚不清楚，但有两种学说：

其一是血管调节学说，该学说提出在阴茎海绵体内有微小的肌肉小柱，它控制着阴茎海绵体的动、静脉交通支管结构。平时肌肉小柱呈松弛状态，使得交通支管腔呈开放状态，动脉血可经管腔流入静脉。一旦有了性冲动，肌肉小柱就收缩，交通支管腔随即被关闭，动脉血不能由交通支管腔流入静脉内，从而使阴茎海绵体的贮血区内有大量血液囤积，使阴茎变硬，勃起。

其二，是肌肉收缩学说。此学说认为阴茎旁侧有两块肌

球——骨海绵体肌球，一旦出现性冲动后骨海绵体肌球就会强烈收缩，使阴茎的静脉血流被阻断，阴茎急剧充血，迅速变硬，勃起。

但是以上两种学说都不能解释不伴有性冲动的阴茎勃起。比如，清晨醒来时，有些成年男子的阴茎有勃起，但这种勃起并未伴有性冲动。既无性行为发生，又没做与性有关的梦，有人认为这种勃起可能是因为膀胱内积存的尿液压迫生殖器官引起的。

有人认为合理的睡眠使精神安定，肌肉松弛，血液循环良好，体力恢复。在环境安静舒适、被褥温暖柔软时，副交感神经系统功能活跃，阴茎会自然勃起，这是男子性功能的特征，此时性交往会得到满意的结果。疾病、疲劳、紧张、不悦等不良因素都会影响性功能。

阴茎海绵体的下方是尿道海绵体。尿道海绵体沿阴茎长轴环绕一周形成一个细长的管道——尿道，其内口起于膀胱，外口止于阴茎龟头上。射精管、前列腺等均出口在尿道。故尿道有排尿和射精双重功能。

阴茎勃起后如性刺激持续存在就会引起射精。射精的瞬间可达到性高潮，引起快感同时完成了种族延续的使命。一般讲，男性要经过3~4次收缩才能将精液射完。而第一收缩最有力，射精量最多。男性射精的收缩时间间隔和女性达到性高潮时的阴道肌肉收缩速度是一样的。这是一种非常奇妙的巧合，男女两性的性高潮如同步出现，将使性生活异常协调。

(2) 阴囊：自体表面可直观阴囊，其位于阴茎根部，左右各一个。是由皮肤、纤维及肌肉组织构成的一个囊袋，其内容纳睾丸。阴囊、肛周及大腿内侧的皮肤是性感区之一。阴囊的皮肤薄而柔软，收缩与舒展功能很好，对温度的

变化极敏感，遇冷时收缩，阴囊表面形成许多绉褶，有利于保温，遇热时舒张阴囊变大，下垂，表面平坦，有利于散热。阴囊的这种功能对保证睾丸处于较恒定的温度下是十分重要的，精子的生成、发育和生存都需要较为恒定的温度。

2. 内生殖器及功能

内生殖器位于体内，自体表看不到，分为睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等主要部分见图1-3。

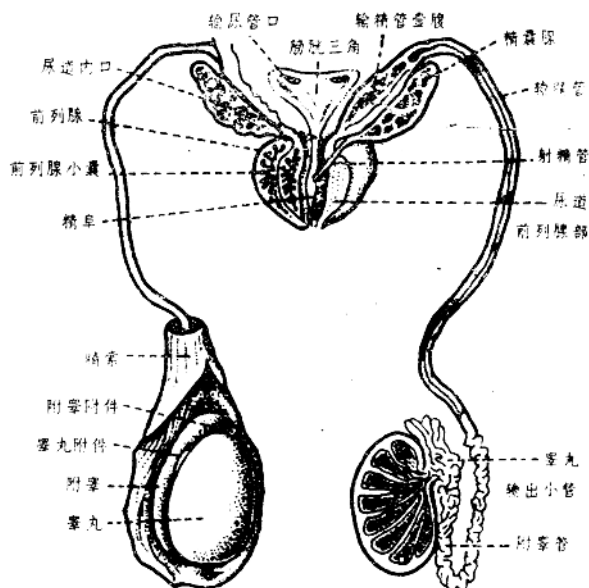


图1-3 男性内生殖器(模式图)

(1) 睾丸：睾丸能产生精子、分泌雄性激素，睾丸是男性生殖器官的最关键组成部分。睾丸呈卵圆形，左右阴囊

内各容纳一个睾丸，精子在睾丸内的曲细精管中生成。在曲细精管之间是睾丸间质细胞，雄性激素即产生于睾丸间质细胞中。精子的生成量很大，一个普通男性，在30~50岁的20年间，可产生一亿个以上的精子，如果精子产生的数量少，则射精后精液中精子浓度低，可导致婚后不孕。

(2) 附睾：附睾附着于睾丸之上，是精子发育、成熟和贮存的地方。附睾的病变，如附睾结核可导致生育功能障碍。

睾丸和附睾被切除后即无雄性功能，古时太监即是一例。

(3) 输精管：输精管是一个肌肉管腔，全长约30~50 cm，起于附睾尾部，止于尿道。其管壁肌肉很厚，在射精时，交感神经末梢释放大量的肾上腺物质，使射精管肌肉产生强有力的协调性收缩，射精管规律蠕动，当精液被射出时，产生明显的快感。

(4) 精囊：精囊也叫精囊腺，位于膀胱底部，与射精管相连，能分泌粘稠的黄色液体组成精液。

(5) 前列腺：前列腺如栗子大小，形状也象栗子，位于膀胱下部，围绕于尿道起始部，是腺体和肌肉组织组成的实质性器官。前列腺的分泌物是精液的主要成分，在性高潮时前列腺收缩释放前列腺液，此时会产生不可抑制的射精感和射精动作。

(二) 女性性器官结构与功能

女性性器官也包括两大部分：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口、处女膜；阴道、子宫、输卵管、卵巢。

1. 外生殖器与功能

外生殖器分为 7 部分见图 1-4。

(1) 阴阜：阴阜位于耻骨联合的前方，是一个呈倒三角形的脂肪垫。青春期开始其皮肤表面有弯曲、细软的阴毛生长。在性交过程中，阴阜可缓冲男子对女性生殖器官的剧烈碰撞。

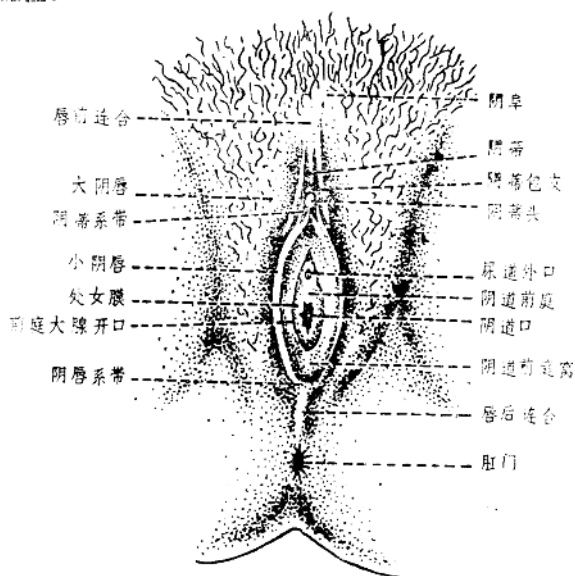


图 1-4 女性外生殖器

(2) 大阴唇：大阴唇是位于两大腿内侧，呈纵长形的一对皮肤皱襞，前起阴阜，后止会阴。内含丰富的脂肪组织和一层簿平滑肌，弹性极好，外侧与皮肤相同，但有色素沉

着，多呈暗褐色；内侧似粘膜样呈淡紫色。在无性兴奋时，两侧大阴唇是闭合的，保护着小阴唇、阴道口及尿道外口。在性兴奋时，大阴唇内的平滑肌紧张度升高，大阴唇变薄呈扁平状向外翻开以便接纳阴茎插入。随着性兴奋高潮的到来，大阴唇可出现充血和肿胀，性兴奋过后大阴唇可迅速恢复到原来的位置和厚度。

（3）小阴唇：小阴唇是位于大阴唇内侧的一对纵行皮肤皱襞，表面湿润、光滑、色淡黄，皮下含丰富的血管神经和疏松结缔组织。小阴唇前缩在阴蒂下，后缩与大阴唇后联合相接。在性兴奋时，小阴唇迅速充血，颜色改变，体积增大，突出于大阴唇之外，相当于阴道向外延长1~2 cm以上，并且小阴唇轻度外翻，以利于阴茎的插入。性交时，小阴唇与充血的阴道的外1/3部分紧紧裹着坚硬的阴茎，随着阴茎的抽动，使小阴唇受牵动进而刺激阴蒂。在非性兴奋时，如阴茎强行插入阴道，将使未充血的小阴唇被阴茎挤入阴道口内，造成女性性交疼或不适感（见图1-5）。

（4）阴蒂：阴蒂位于大阴唇的前联合点，是一种海绵体组织，其内有丰富的血管和神经末梢。阴蒂分为阴蒂头、阴蒂体、阴蒂脚3部分。阴蒂对性刺激极其敏感，它是女性的性感受体和传感器。对肉体和心理的性刺激皆可做出反应。女性欲达到高潮需要有阴蒂刺激。阴蒂的神经末梢分布要比阴茎龟头密集得多，特别是阴蒂头更为密集，所以过度刺激阴蒂头会引起难以忍受的不适。性交时刺激阴蒂体引起的性兴奋是适度的。

（5）前庭大腺：前庭大腺是一对黄豆粒大小的腺体，位于阴道口两侧皮下，性交时此腺体能分泌粘液起润滑作用，近年来有人对此种分泌作用持有异议。

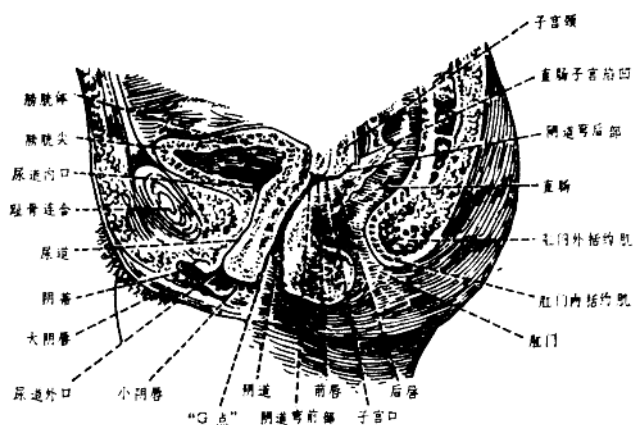


图1-5 女性骨盆正中矢状切面

(6) 阴道口：阴道口位于尿道口下方，大小形状不规则。

(7) 处女膜：处女膜是一层阴道口的环形薄膜皱襞，呈半封闭状态。其内外两面均为鳞状上皮覆盖，其内含结缔组织、血管和神经末梢。处女膜中央有一小孔，其形状大小因人而异，通常呈半月形或环形，也有圆形、椭圆形、筛形，月经血从此孔排出，性交时阴茎必经此处插入，处女膜多于初次性交时破裂，多伴有轻微疼痛和少量出血。剧烈

运动、外伤均可使处女膜在婚前破裂。经产妇处女膜彻底破裂形成处女膜疤痕。处女膜闭锁是常见的畸形，需手术切开。

2. 内生殖器及功能

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢 4 部分见图 1-6。

(1) 阴道：是一个有弹性的肌肉管道，长约10cm，上端包绕着子宫颈，下端开口于阴道口，前与膀胱尿道，后与直肠相邻。阴道壁有丰富的血管网，阴道壁表面覆盖着一层粘膜，此粘膜可分泌液体，润滑阴道。在阴道外 1/3 段及阴道口有丰富的神经末梢，阴道的前 1/3 处比后 1/3 处对性感应更强烈。无性兴奋阴道的前后壁紧贴在一起形成一个潜在的腔隙。阴道是性交的器官，也是月经血排出和胎儿娩出的通道。

受到性刺激后，阴道壁的血管便高度充盈，粘膜分泌液体，形成一层被膜覆盖于阴道壁表面，能避免性交摩擦损伤阴道壁。随性兴奋强度的增加，阴道内 2/3 段逐渐扩张，子宫颈和子宫体向后向上缓慢抬起，阴道外 1/3 段呈收缩状态，与充血的大小阴唇一起对阴茎产生“握拿”作用。阴道开口处环绕成一圈的肌肉也开始收缩，阴茎被恰到好处地“握紧”，阴道出现规律收缩，连续 3～5 次，多可达 10～15 次，每次间隔 0.8 秒，男性射精难以抑制，双方同步达到性高潮。

阴道可容纳精子，女性仰卧位性交有利精液在阴道内贮留，能增强受孕机率。

性交后阴道恢复常态，阴道的舒缩功能极强。处于收缩状态时手指都难以插入，舒张时可容胎儿通过娩出。

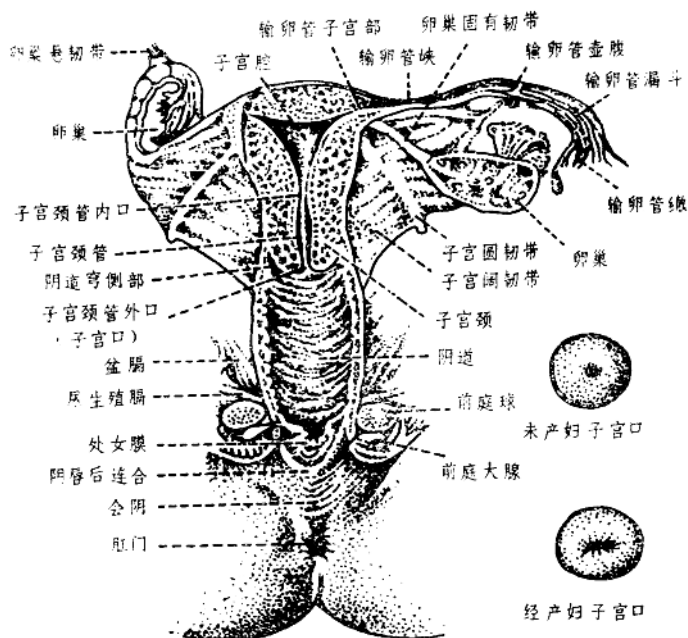


图1-6 女性内生殖器

(2) 子宫：子宫是一中空の肌性器官，似一倒置的梨悬挂于盆腔内，分为子宫底、子宫体及子宫颈三部分。输卵管开口于子宫，子宫颈向下开口于阴道，成年妇女的子宫长约7~8cm，宽约4cm，厚约2~3cm，子宫壁分为三层：由内向外依次为子宫内膜、肌层、子宫外膜。子宫内膜受性