

生活与科学文库

性生理篇

性与育英

性传播病

性心理篇

性保健篇

[第二版]

女性学咨询

马晓年 主编

生活与科学
文库

下

科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性学咨询下册/马晓年主编, -2 版. -北京: 科学出版社, 1998

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-006173-X

I. 女… II. 马… III. 妇女-妇幼保健-问答 IV. R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 15741 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 11.00 元

弘揚性文明
普及性教育
提高性知識
促進性健康

錢信忠 

一九九二年七月

编写人员

(以姓氏笔画为序)

- 马晓年 电子工业部 402 医院
王水容 北京医科大学第二临床医学院
王述历 国家计生委科学技术研究所
卢存国 北京医科大学第三临床医学院
乔根梅 国家计生委科学技术研究所
高德玮 首都师范大学生物系
贾孟春 国家计生委科学技术研究所
商 果 北京市社会科学院社会学研究所
潘绥铭 中国人民大学社会学系
刘凤文 中国人民解放军 309 医院
-



性保健篇

100. 应掌握哪些与性保健有关的知识? (2)
101. 过度减肥对性有何危害? (6)
102. 肥胖对性有何影响? (9)
103. 如何注意乳房美与乳房保健? (12)
104. 乳房一大一小怎么办? (16)
105. 为什么有些女性乳晕周围有毛发分布? (18)
106. 哺乳停止后乳房大小有何变化? (18)
107. 为什么要锻炼耻骨尾骨肌? (19)
108. 你会做性保健操吗? (25)

性与育篇

109. 哪些人不宜结婚或生育 (50)

110. 生男生女有无奥秘? (53)
111. 你知道有哪些避孕途径吗?
..... (55)
112. 新婚期间宜采用哪种避孕
方法? (59)
113. 已有子女的夫妇应采用什
么避孕方法? (61)
114. 哪些人不宜服用避孕药?
..... (62)
115. 如何正确服用避孕药?
..... (65)
116. 什么是紧急避孕? (67)
117. 怎样使用外用避孕药膜?
..... (73)
118. 目前避孕技术有何重大进
展? (74)
119. 父母年龄与先天畸形有何
关系? (77)
120. 避孕过程中妊娠胎儿会畸
形吗? (80)
121. 先天性疾病都是遗传病吗?
..... (81)
122. 为什么近亲结婚危害极大?
..... (84)
123. 妻子习惯性流产可能与丈
夫有关系吗? (87)
124. 怎样利用遗传工程治疗遗
传病? (90)

125. 你知道人类生殖研究的现状
和前景吗? (92)
126. 哪些因素可以造成女性不孕
或不育? (96)
127. 性交因素会造成不孕症吗?
..... (100)
128. 神经精神因素也会造成闭经
和不孕吗? (103)
129. 女性生殖道结核能造成不
孕吗? (105)
130. 为什么肥胖容易引起不孕?
..... (106)
131. 为什么豆芽菜体型的妇女
不易受孕? (110)
132. 怎样认识原因不明性不育?
..... (114)
133. 祖国医学如何认识女性不
孕? (117)
134. 性行为对女性生育力有
哪些影响? (120)
135. 不育症能带来哪些性心理
反应? (123)

性心理篇

136. 你了解性观念形成过程吗?
..... (132)
137. 恋爱时如何协调男女差异?
..... (134)

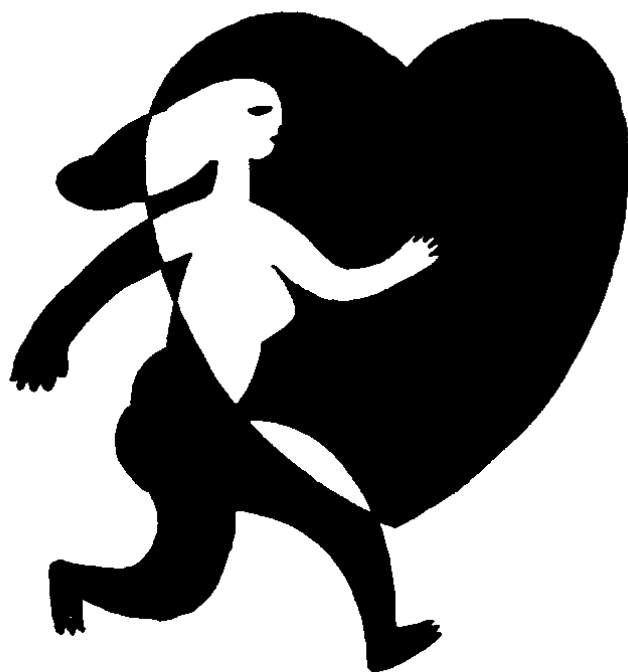
138. 恋爱时为何应懂点性心理?
..... (139)
139. 如何处理好恋爱期间的性
接触? (143)
140. 少女的性权利是什么?
..... (146)
141. 为什么有些人性感受贫乏?
..... (150)
142. 在婚后性生活中如何寻求美的感
受? (157)
143. 如何维系美满姻缘? ... (165)
144. 女性性权利是如何丧失的?
..... (169)
145. 主动也是女性性权利吗?
..... (173)
146. 为什么不把自己解放出来
呢? (176)
147. 女人的性与爱矛盾吗?
..... (178)
148. 如何纠正女性性洁症?
..... (180)
149. 如何珍重第二春里的爱?
..... (187)
150. 中老年妇女应如何认识性
权利? (192)
151. 温柔应是妻子的天性吗?
..... (196)
152. 夫妇为何应该相依不相融?

- (199)
153. 错误的性教育会带来哪些
危害? (204)
154. 性观念的改变有利于性满
意程度吗? (206)
155. 性虐待史对妇女成年后性
功能有何影响? (208)
156. 如何进行家庭性教育?
..... (211)
157. 性教育不当与性变态有关
吗? (217)
158. 妇女会对自己的身体形象
感到不满意吗? (223)
159. 女性性困惑的自身原因有
哪些? (226)
160. 为什么说性嫉妒是合理反
应? (231)
161. 女性同性恋是怎么回事?
..... (233)
162. 西方妇女如何看待“性革
命”? (237)
163. 家庭内暴力事件何时休?
..... (240)
164. 残疾人也应提防性袭击吗?
..... (245)
165. 为什么性功能障碍会引起
婚姻纠纷? (248)
166. 如何治疗伴有婚姻纠纷的

性功能障碍?	(253)
167. 损伤性功能的婚姻纠纷通 过性治疗能解决吗? ...	(258)
168. 为什么有些妇女性生活后 会有消极感受?	(262)



性保健篇



100. 应掌握哪些与性保健有关的知识？

一、体型与性保健

体型是与性健康、性快感相关的因素之一。比如，上生长得较为丰满的妇女，性反应区主要集中在上身，而不是骨盆部位；乳房较大的妇女需要多做乳房保健操，以促进局部血液循环，等等。

瘦高型：体型较瘦，四肢较长，肩胛高耸，髋部较窄，皮肤薄嫩。此类型女性在进行自我捋捏和按摩后，性反应快，性能量释放也较迅速，但容易处于肌紧张增高的状态。

肌肉发达型：肩、髋部宽厚，腰粗，骨骼和关节结实，充满活力。此类型女性能承受较大的精神压力，较少出现不自主的肌紧张状态。一旦出现紧张，则比瘦高型女性需要做更长时间较剧烈的性保健操，如蹲下动作、仿弓形动作，以增强局部血液循环，使厚实的肌肉放松。

匀称型：体型优美，胸部丰满，肩胛稍窄而高耸，腰细，臀部较宽，踝、腕部粗细适中，手足大小适中。此类型女性对自我捋捏、按摩反应良好，做操后会产生明显快感，但反应速度较慢。她们的腰部柔软，关节灵活，喜欢游泳，较少进行激烈运动。

性保健操既能加速体内的新陈代谢，增加能量消耗，改善消化和吸收功能，使体型变得更健美，又能提高性反应能力，增强性功能。对瘦高型、容易处于紧张状态的女性来说，做性保健操可使体内被抑制的

某些镇静因子得以释放，全身血液循环改善，消化吸收功能增强，从而使体重上升，健康水平大大提高。

二、体重与性保健

健康的女性成熟后即停止生长发育，骨骼和脏器的重量维持在稳定状态，只有在月经或妊娠期体重才有所改变。一般说来，女性性成熟后，全身的肌肉能满足所承担的劳动和各种运动的需要。一旦体重超重，则主要是皮下脂肪堆积，腹壁下垂，腹肌缺乏弹性。如体重下降，则腹壁变薄，皮下脂肪减少。而腹部皮下脂肪过厚或过薄均不利于性保健，不利于有效启动性功能。因此，积极做性保健操，调节体重，对提高性快感和性功能有重要意义。

三、乳房与性保健

女人关心自己乳房的大小，男人则关心阴茎的大小。而乳房和阴茎的大小是无法改变的，解除顾虑的唯一方法是使身体各部分的功能协调一致，从而使性功能达到较完善的程度。

白人、黑人、棕色人种比黄种人的乳房大。若不同人种长期摄取同样的饮食，则乳房大小的差异减少。据统计，若将乳房分为较大、中等、较小和小四种，那么较大约占 25%，中等占 50%，较小占 15%，小占 10%。

乳房的大小还受摄入液体和体内激素水平的影响。雌激素能促进乳腺的增生，雌激素水平较高者乳房发育较大。妊娠期乳房会明显增大。有性生活与无性生活的同龄妇女相比，前者乳房较为健康。饮食也

是重要的影响因素，吃动物脂肪为主者乳房较坚实，吃植物油为主者乳房较柔软。用按摩油按摩乳房可增进乳房健美。性保健操中关于乳房的练习，有利于增加局部血液循环，乳房较大者应坚持做，以保持坚挺优美的乳房造型。

四、饮食与性保健

通常体重略高的女性比控制饮食身体过瘦的女性更健康。因为后者往往缺乏各种维生素和矿物质。如果要想使身体的各种功能正常，又不超重，那就要注意膳食平衡，并要坚持做性保健操和适当的其他运动。

就吃饭来讲，每日四餐最为合理。内容力求多样化，要吃新鲜的乳制品、鱼、肉、水果、蔬菜、坚果和谷物等，少吃冷冻、罐头和加工精细的食品。月经过多的女性要多吃瘦肉，每周吃一次猪肝，多吃含铁较多的蔬菜。另外，蔬菜沙拉可增加人体对肉和鱼中的铁的吸收。

(1) 高标准营养。饮食结构合理的女性，完成性保健操的速度较快，身体结实健美。为此，应摄取高质量的蛋白质，如多吃瘦肉、鲜鱼、去脂牛奶，每周吃2~3个煮鸡蛋、100克猪肝等。再就是多吃水果和蔬菜。多吃粗米、粗面和植物油；少吃精白米面和油腻食品。每日早餐要有足够量的蛋白质。

(2) 热量的控制。每日只摄入身体所需热量的饮食，即含热量约2200~2400千卡的饮食。吃得过多热量超标，体重就会增加；吃得过少，体重则会下降。做性保健操必须学会调节热量的摄入，控制体重，因为肥胖者性敏感较差，影响锻炼效果。一些身材较丰满

的女性，要注意腹壁不能过厚，髋部侧沿不要超过腰部侧沿10厘米。

(3) 维生素。维生素C和维生素B对性功能有重要影响。研究证明，缺乏维生素B，可引起烦躁和性欲减退，如不及时补充，症状则会加重。因此，要吃粗米、全麦面粉和杂粮，每周还应吃一次动物肝脏。维生素C主要依赖水果、蔬菜。如果正在服用避孕药，那就要补充较多的维生素C，以保护肝脏和性功能。维生素E和维生素D可通过吃全麦面、植物油、动物油和动物肝脏获得。维生素E能促使阴道分泌物增加，增强性功能。维生素D利于骨骼健康。

(4) 脂肪。脂肪是人体合成性激素的必要成分，也是脂溶性维生素A、D、E、K的溶解剂，不可缺少。一般说正常饮食即能满足人体对脂肪的需要。烹调用油以植物油为好，少吃猪油、牛油等动物油脂。

脂肪不仅能使皮肤滋润光滑，更重要的它是脑及神经系统的重要组成部分。而神经纤维具有传递快感及其他各种感觉的神经冲动的功能。因此，脂质与性功能密切相关，平时必须注意摄取适量的含脂肪的饮食。

(5) 矿物质。矿物质人体不能制造，必须从饮食中摄取。一般说来，只要不偏食，是不会缺乏的。矿物质同维生素一样，是维护人体生命活动和各种生理功能不可或缺的营养素。镁、钾、钠、钙、硒、碘、铜、锰、铁、氟、硫、磷、锌、铬、钴等皆为人体必需，不可摄入过多，也不可缺乏。如若缺乏，就要遵医嘱适量补充。

(刘凤文)

101. 过度减肥对性有何危害？

当前人们普遍关心的两大热门话题是控制体重和提高性生活质量，许多人常常为此而烦恼。这两方面的文章比比皆是，多如牛毛，但却很少把它们联系起来考虑，探究一下二者之间的内在联系。

减肥及保持体态的苗条修长以符合社会对女性形象和角色的要求，并容易得到男子的青睐。保持体形追求美感本是好事，但许多人决未想到凡事都有个界限，做过了头就会影响健康，有的女青年竟因过度减肥患上神经性厌食症，甚至付出生命的代价。

人们对神经性厌食症的认识已超过100多年，该病在过去10年中有了明显增多，这一方面是实际发病率的增高，另一方面也是因为诊断水平的提高，使过去漏诊和误诊的病人得到明确诊断。这种饮食障碍的早期诊断和治疗可以使死亡率由10%~15%降至0至5%。神经性厌食症是一种厌恶食物及害怕身体发胖超重所造成的涉及躯体、情绪和行为改变的复杂症状。她们视食物为可怕的敌人，于是尽量避免进食，自己制造饥饿，发疯似地锻炼，总是阅读和收集食谱，热衷于烹调。虽然没有任何人对这种疾患具有免疫力，但它多见于青春期女性，男女发病之比为1:9。她们多来自中上层社会的家庭，家里往往由女性所主宰，女儿多，儿子少，双亲年龄较大。虽然父母认为家庭稳定和幸福，但实际上隐藏着紧张和婚姻冲突，或家属中具有情感障碍历史或酗酒史。她们往往自信能控制生活，脱离社会，十分内向，她们竭力成为一个尽善

尽美主义者。她们从小就是“模范”儿童，对体象具有曲解，把体重限定在过低的目标上，尽管已经十分消瘦仍不满足，厌食往往刺激她们的身材过度增长，又瘦又高。

许多女性并不一定是厌食症，但具有亚临床饮食障碍，她们就像厌食症一样把精力过分集中在体重上，结果也会过度刺激身体长高，也会出现厌食症常见的月经不调，只是较少发生闭经。

过去认为厌食症是患者反抗她们主观上所不能接受的性冲动和性感受的一种防御机制，然而最近认识到饮食障碍更多地来自社会观念（强调消瘦为美和健康）对比较脆弱的个体的影响。性特征的变化，如青春发动期后身体迅速女性化可以激发女孩的性顾虑和无意识的性畏惧（她们并不一定承认这一点），特别是乳房的发育、月经初潮和与异性接触后的性感受，这些可能成为青年女性生活中的重大心理危机，人们大约在20多年前就观察到神经性厌食者的性厌恶，因为抑制性教育使她们深信性是坏事，贞洁是女性崇高的美德和最大的本钱，性表达是令人可畏的事，这些混乱的错误认识使她们害怕成为性成熟的人。和正常同龄人相比，拒绝性行为的神经性厌食者表现出性心理不成熟，这与她们患病前的人格和心理发育不成熟有关。她们对女性生殖器的解剖、月经生理、生育与避孕、性知识等了解得极少，她们也从不阅读与生殖和性有关的书籍和材料，从不在镜子中观看自己的裸体，讨论性问题时十分勉强和困难。她们不喜欢日益隆起的乳房，厌恶月经，厌恶生殖器，害怕妊娠，尤其是周围男性对她们日益女性化的体形的评头品足更