

孟继贤 著



女性科 医生手记

知藏出版社

女性科医生手记

孟继贤 著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性科医生手记/孟继贤著. —北京:知识出版社, 2002. 1
ISBN 7-5015-3278-8

I. 女… II. 孟… III. 女性-性医学-普及读物
IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092760 号

责任编辑:刘正萍 于淑敏

封面设计:榜样工作室

责任印制:徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省大厂回族自治县第一胶印厂印刷 新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12.375

字数:280 千字 印数:1-5000 册

定价:19.80 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。



前 言

著名波兰性学家依姆连斯基曾经说，涉足于性学研究的人一般有这样三种情况：一是由于从事相关学科的工作，比如从事心理学、泌尿外科和妇产科研究和实践而涉及到了性学，从而开始了性学的研究和探索；二是由于崇高的人道主义目的，为了解救和帮助患有性障碍的人而进行性学研究；三是由于偶然的机，接触到性学的知识领域而产生浓厚的兴趣，并投身于此项研究和实践。我就属于这第三种情况。过去我一直从事医疗卫生工作，然而有一个偶然的机会使我闯入了性学这一广泛的学习和研究领域，并使性学研究和实践成为我职业生活的重要组成部分。

那是 1985 年的夏天，我在省立图书馆偶然看到了一本书名为《性学与性病理学》的俄文图书，它向我展现了一个全新的知识领域：人类漫长而曲折的性文明史，男女两性神奇奥妙的性反应过程，人们复杂细腻的性心理变化，社会上丰富多彩、形形色色的性行为活动，乃至使成千上万人深感困惑、痛苦和无助的性问题、性障碍等等。当时尽管国内已有著名医学家吴阶平编译的《性医学》和阮芳赋教授编译的《性知识手册》出版问世，但人们对性知识的了解仍相当匮乏，因此应该说，是这本书所提供的新鲜而神奇的知识使我对性医学产生了浓厚的兴趣，并使我从此开始了性学的研究和实践。

十余年来，我先后翻译、编著出版了《女性性障碍》、



《女性性障碍诊治指南》和《美的奥秘》等书，并开展了女性性心理、性生理和性障碍咨询治疗，我接待了许许多多深受性问题、性障碍困扰的女性的咨询求助，帮助她们摆脱困惑和痛苦。与此同时，性学实践又为我提供了丰富而生动的素材，为我的研究、实践和科普写作提供了更为丰厚的资源。

因此，在这里我首先要感谢那些我在性咨询活动中曾接触过的许多女性，他们毫无拘束地与我娓娓交谈，谈她们的隐秘、她们的感受、她们的困惑和痛苦，把她们深深藏匿心中、绝对密不可宣的个人隐私告诉我，对我给予极大的信任。

记得有一位患有性冷淡而又因此与丈夫离婚的女性，在她向我哭诉她的不幸遭遇时，她对我说，她之所以鼓起勇气把她生活中最为隐蔽的方面告诉我，主要目的倒不是她要我帮她治好性冷淡，因为当时她打算再结婚，而是想让我通过她申诉的经历积累经验，以便以后更好地为像她这样不幸而善良的女性提供帮助。

我不会忘记，在我第一次走上性医学教学讲台为一个全国心理咨询培训班讲课时，当我面对七八十位学员其中大部分是女学员，并向她们讲述女性的性反应时，我的言语显得多么拘谨而怯懦，我不知道面对她们应该把女性的性反应包括性高潮的表现讲述到多么具体才合适时，我看到了教室里那一双双渴望求知的明亮的眼睛，特别是在课间休息时我听她们对我说：

“老师，您还可再放开些、再大胆些。您讲得很好，我们很感兴趣，这些对我们也很有意义。”

我还会忘记，一位曾向我进行咨询并在以后经常同我通信的年轻医务工作者，她说她非常喜欢阅读我在杂志上发表的性学科普文章，这使她学到了许多过去她在卫生学校未曾学到而又十分重要的医学知识，而这些知识改变了她对性的认识，那就是对她来说性不再是不体面的甚至是丑陋的，而是人世间



一种非常高尚、圣洁而美好的事物，每个人都应以一种欣赏、赞美的心态去看待它，而不能排斥它，更不能亵渎它。这位年轻的同行还告诉我说，后来只要在书店、书亭和书摊里发现登有我写的性学科普文章的杂志，她就会买回去认真阅读。

所有这些都对我所从事的性学特别是女性学咨询、诊疗、研究、翻译和著述工作给以极大的鼓励和支持，并使我更深刻地体会到，社会需要性科学，那些对美好生活充满憧憬和渴望的千千万万女性呼唤着真正的积极健康的性科学特别是女性学知识！

这里，我还要感谢俄罗斯医学博士、著名心理学家和性学家 A.M. 斯雅多什教授。他在俄罗斯从事性学特别是女性学研究多年，并在这一学术领域有独到的见解，在俄罗斯学术界享有盛誉。他编著的《女性性病理学》一书是一部优秀的女性学专著。这本书使我对女性学有了全面系统的了解，并在我所掌握的有关知识中占主导地位。1993 年我曾将他的书译为中文即《女性性障碍》一书，在国内出版。在以后几年中我们书信往来，我十分感谢他对我在专业上的悉心指导。在本书即将出版之时，我特别要对 A.M. 斯雅多什教授表示深深的感激之情，就是因为书中许多文章援引了他的研究资料和科学理论乃至一些十分难得的案例。遗憾的是，1999 年底，当我随团应俄罗斯铁道部卫生司邀请去俄访问并准备到他所在的圣彼得堡探望他时，他于我们到来之前不久不幸逝世了。原来曾知他的《女性性病理学》第 5 版准备出版发行，可是可能因为他的去世，这本书一直未能面世。

当然，我还要感谢国内性学界、出版界的一些专家和朋友。如广州《人之初》杂志社的吕海沐总编，魏宏岭、王真编辑，北京《健康之友》杂志社的武飞编辑和甘肃《现代妇女》杂志社的朱子国总编等人。多年来他们为科学、健康的性知识



的普及作出了十分有益的贡献。用他们的睿智、胆识和辛勤的劳动，为我们这样一个拥有 12 亿人口的泱泱大国营建和奉献了一个普及性知识、弘扬性文明、宣传性科学的绚丽多姿的百花园和学术论坛。这些年也正是通过他们之手，使我的许多性科普文章得以在他们主办的众多杂志上发表，使许多有益于人们身心健康的性知识和信息得以与众多读者见面，并借此使我与广大读者相互交流和沟通，也为今天这部性科普读物面世奠定了基础。

本书收录了我多年来在性医学特别是女性学咨询、诊疗和研究工作中的实例、手记和部分译稿，本书以生动具体的事例、科学翔实的资料，向人们揭示人体的奥秘，阐述各种常见的女性性心理、性生理障碍的原因、表现和防治办法，解答人们在婚姻生活中遇到的种种困惑、疑虑和问题，指导人们完善自我、调协婚姻关系、改善家庭生活。如果读完这本书，你能对人体和性的奥秘特别是对女性的性心理、性生理和性障碍，有一个全面系统的了解，在认识上受到一种健康、积极、向上的启迪和升华，并因此而认识到我们的身体是美丽的，人类两性之爱是美丽的，长期以来笼罩着神秘面纱而一向被人们视为隐秘世界的女性性本能活动及其相关的一些生命现象都是美丽的，从而更加热爱我们的身体，热爱我们的生命，热爱我们的生活，那就是编著者的全部心愿了。

孟继贤

2001 年 12 月

孟继贤，北京市人，1964
年毕业于山西医学院，现
为中国性学会常务理事，
主任医师。著译有《女性
性障碍》、《女性性障碍
诊治指南》、《美的奥秘》
和《医学伦理简论》等书。

责任编辑：刘正萍
于淑敏

责任印制：徐继康

封面设计：设计工作室

目 录

前 言 1

非常性经历

- 她为什么对老年男子情有独钟 3
- 一位母亲和三个女儿缘何同患性冷淡 9
- “睡美人”的觉醒 15
- 爱心并未泯灭的“冷美人” 18
- 性，使她屡遭磨难，又使她爱火重燃 21
- 傍晚，她在海滩上窥视那一对对爱侣 26
- 她为什么欲火如焚 29
- 女性性亢进症辨真伪 32
- 狂热的恋情，倒错的爱 37
- 同性恋溯因探秘 42

邂逅性挫折

- 因为爱心已被蹂躏 49

目 录

- 她找回了久违的感觉 52
- 女性性冷淡的心理缘由 57
- “演戏”，治好了她的性冷淡 60
- 女性性冷淡的自我治疗 64
- 产后，她的性感受荡然无存 66
- 性爱肌锻炼 ABC 68
- 刻意追求性高潮，却使她陷入感情迷茫 70
- 性高潮，我自己能，同他却不能 73
- 减肥，使她失去了浪漫激情 76
- 她治愈了丈夫的阳痿 79
- 不期而遇的性尴尬 82

几多性困惑

- 总经理夫人的忧虑 87
- 美人冷感症：漂亮女人的性缺憾 93
- 如何评价性行为的是与非 95
- 面对配偶提出新的性行为方式，能否说“不” 99
- 掩饰和模仿性高潮都不足取 103

目 录

- 女人不漂亮，就不能拥有性爱吗 105
- 都是处女膜惹的祸 110
- 吻还是不吻 113
- 产后性欲多变化 116
- 性爱也有失谐时 119
- 他们结婚了却没有性 124

探究自己的身体

- 学会探究自己的身体 129
- 女性性敏感区探秘 133
- 女性性感区排行榜 136
- 女性外阴变异多 140
- 乳房哺育性爱 144
- 人有四种性征 148
- 不要不好意思说阴毛 151
- 不失诱惑力的性体味 156
- 性欲从何而来 159
- 性有生物节律 163

目 录

- 性高潮是大自然对女性的恩赐 168
- 性格、体质与性能力有关吗 173

在你和爱侣之间

- 婚姻，面对多变的性爱 179
- 在隐秘生活中的性角色 184
- “浪漫”丈夫和“保守”妻子演绎的性爱故事 188
- 从“科尼基现象”到性厌倦 192
- 一个女人和四个男人的故事 195
- 不同性格的婚恋性爱倾向 198
- 现代文明带给夫妻生活的困惑 201
- 女性的性能力 204
- 为什么男人的性能力如此脆弱 209

走向和谐之路

- 爱抚，爱抚，再多一些爱抚 215

目 录

- 夫妻时尚性爱按摩技术 218
- 走向性和谐之路 223
- 女人也有性偏好 228
- 莫对热血多情的妻子困惑不解 230
- 写给40岁女人的性学备忘录 234
- 羞怯应有分寸 237
- 夫妻最忌性指责 239
- 夫妻性生活礼仪规则 241
- 爱神恩赐的性爱膳食 245
- 内心性秘密检测有术 248
- 动物性爱启示录 252

最难言也是最隐秘的

- 直面成人自慰 259
- 直面女性自慰 264
- 走进朦朦胧胧的性梦 272
- 性幻想把激情重新点燃 277
- 她对丈夫的“甜蜜报复” 280

目 录

- 女友之间也谈性 282
- 离婚，与性有多远 286
- 带你走进性用品商店 292

曾否遭遇性怪癖

- 窥阴欲与窥阴癖 299
- 露阴：一位资深研究员的尴尬与无奈 302
- 怪盗，原来是他 305

点击 60 个女性性问题

1. 什么叫青春期？女性到了青春期身体会发生哪些变化？ 313
2. 成人女性的乳房应该是什么形态？女性的乳房为什么有大有小？ 315
3. 在规律的性生活情况下，每个月受孕的机会有多大？ 317

目 录

4. 男女两性的性欲是否有所不同? 318
5. 男女两性的性反应到底有何不同之处? 319
6. 女性在达到性高潮时有哪些主观感受? 320
7. 女性性高潮有不同的类型吗? 321
8. 女性的性欲在月经周期中有什么变化? 322
9. 女性在性兴奋时阴道分泌物是怎么来的? 323
10. 女性能连续出现性高潮吗? 324
11. 女性也能射精吗? 325
12. 男性的阴茎大小与女性的性满足有何关系? 325
13. 什么叫性衰老?老年女性的性反应能力有什么变化? 326
14. 在夫妻生活中,性将会占有什么地位? 328
15. 怎样看待夫妻性生活中“爱的艺术”? 330
16. 什么叫目的性、过程性和边缘性性行为?有人说跳舞也有性的成分,是这样吗? 332
17. 夫妻过性生活还需要事先发动和准备吗?怎样进行性交前的发动和准备呢? 333
18. 夫妻过性生活为什么需要事后温存?在事后温存时应该注意什么? 334
19. 怎样调适夫妻性生活中的“时间差”? 336

目 录

20. 性交时间越长, 越能使女性得到满足吗? 337
21. 什么叫性和谐? 要想达到性和谐需要注意什么? 338
22. 怎样选择合理的性交体位? 339
23. 对不同性高潮类型的女性怎样进行调适? 340
24. 夫妻在过性生活时是否需要交谈? 341
25. 随着时间的推移, 夫妻性关系可发生什么变化? 342
26. 随着时间的推移, 夫妻双方的性要求可出现怎样的消长变化? 344
27. 夫妻一方要求过性生活, 而另一方不愿意怎么办? 345
28. 新婚夫妇在新婚之夜的性生活需注意什么? 346
29. 在“蜜月”期间, 新婚夫妻的性生活应该注意什么? 348
30. 有了孩子以后, 应该如何调适夫妻性生活? 350
31. 女性的外阴卫生应该注意什么? 352
32. 每次性生活前后有何卫生要求? 354
33. 饮酒对性生活有何影响? 354
34. 吸烟对性功能有何影响? 356
35. 哪些药物会影响女性性功能? 356
36. 性激素能使性功能衰而复苏吗? 358
37. 男女青年进行婚前检查有何意义? 359