

任玉堂 编著 王效通 审



家庭性保健



山西科学技术出版社

序

《家庭性保健》一书,从生理学、心理学、社会学和相关医学的角度,对贯穿于生活中的“性”问题,进行了比较全面和系统的探讨,文笔流畅,通俗易懂,富有实践指导意义。

长期以来,由于受违背文明进步的传统观念的影响,性知识教育开展甚少,而对性心理的研究,更不被人们所重视。因此,我们在大力进行经济建设的同时,也必须积极开展性科学、性道德教育,打破对“性”的神秘感,普及性知识,使青少年能稳妥、健康地度过青春期;引导夫妇正确处理性生活中的问题,增进性和谐和身心健康,增进家庭幸福;促进社会安定团结,促进社会主义精神文明。

中国性学会(筹)主任
南方性学研究所名誉所长
国家新闻出版署淫秽出版物鉴定委员会成员
北京医科大学医学心理学教研室主任、教授

王汝道

1991年12月31日

前 言

家庭是社会的细胞,家庭内部的人际关系是家庭生活幸福、美满的基础,这其中,夫妻关系是最重要的一环。和谐、恩爱的夫妻关系涉及多方面的学问。在90年代的今天,恋爱、婚姻、两性生活、生育问题,已不再是个人或家庭的小事,而是直接关系到社会安定、国家建设、民族兴旺、子孙后代幸福的大事。

在我国,由于封建意识的影响,在“性”学方面,人们的思想历来被禁锢和封锁,对两性问题讳莫如深,一提到“性”、“爱”、“情”等,就同淫秽、“不正经”联系在一起,把这个领域的知识划为禁区,学校不教,家长不说,把人们应该知道的科学和常识与广大群众远远地隔绝开来。但是,“性”是自然赋予人类的本能,是人的基本需要之一。人们得不到正确的教育,必然要从“神秘”的交谈中,一鳞半爪地获得一些“知识”,其中很多是说传、谬误,从而造成不少性罪错及家庭悲剧,影响社会的安定和正常秩序。

可以这样说,“性”贯穿于人生的始末,从人类进化到群体的延续,“性”的作用何等重要和深刻!本书紧紧围绕人们日常生活这个中心,从实际出发,并用生理学、心理学、社会学和相关医学的知识,对性与性别、男人和女人、婚姻对象、夫妻之间、美满家庭的社

会因素、夫妻性生活、老年性问题、异常性行为、性与疾病及计划生育等方面进行了全面的系统阐述,突出分析“性”在生活中的位置、作用及如何正确对待之。对“性事”活动采取严谨的态度,仅从增进夫妻情爱的需要加以介绍。

性教育是对人的总体教育的一部分,早在1963年周恩来总理就指出,一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年,让他们能用科学知识来保护自己的健康,促进正常发育。本书编写目的也在帮助人们了解性本能的知识、控制性本能的行为,以及提高对这种文明的重要社会意义的认识。前苏联洛古诺夫博士说:“在两性关系方面无知无识、我行我素的人,是不道德的人,其任何别的优点(假如有优点的话)都弥补不了社会行为中的这个缺点”。

作者本着为广大青少年、中、老年不同层次的人提供生活指南,书中尽力避免医学术语及专业名词,尽可能做到深入浅出,通俗易懂,使广大读者能够接受和理解。同时,也兼顾到专业的特点,所以本书也是从事青少年教育、妇幼保健、计划生育、婚姻咨询及医务工作者的必备参考书。

本书在编写出版过程中,受到山西省卫生厅和北京医科大学王效道教授的支持与鼓励,在此一并致谢!书中有错误和不足之处,请专家及广大读者指正。

作 者

一九九二年四月

目 录

第一章 性与性别	(1)
第一节 性的起源与发展	(1)
第二节 人的性别	(3)
一、生物学上的性别	(3)
二、心理学上的性别	(5)
第三节 古代性崇拜和性禁忌	(6)
一、原始时期的性崇拜	(6)
二、性禁忌的表现	(7)
第四节 历史上的性关系演变	(8)
一、原始社会的两性关系	(9)
二、奴隶与封建社会的两性关系	(10)
第五节 性解放的恶果	(11)
第六节 性行为和性欲求	(13)
一、人类性行为具有的特征	(14)
二、性欲求	(16)

第二章 男人和女人	(17)
第一节 男女人数比率的变化	(17)
第二节 人体生殖器官的构造	(19)
一、女性生殖器官	(20)
二、男性的身体构造	(38)
第三节 青少年时期的性意识和性发育	(52)
一、青春期的性意识	(52)
二、性发育成熟期	(53)
第四节 激素作用对男女“性”的影响	(60)
一、雄激素(睾丸酮)	(61)
二、雌激素(求偶素)	(62)
三、孕激素(孕酮)	(64)
第三章 婚姻对象与结婚	(66)
第一节 配偶的选择	(66)
一、选择对象的途径	(66)
二、选择因素的分析	(69)
三、结婚的动机	(72)
四、找对象的方法	(72)
第二节 男性的择偶标准	(73)
一、男性择偶的偏爱要求	(74)
二、男性择偶偏爱及其潜在危险	(76)
三、不同气质的男性与恋爱方式	(77)
第三节 女性择偶的几种心理表现	(78)
一、追求美满爱情	(79)
二、追求外在美	(79)

三、追求经济实惠	(80)
四、注重品德美	(82)
五、追求完善型	(85)
六、寻求落脚点	(88)
第四节 恋爱中的若干问题	(89)
一、热恋中的心理活动	(89)
二、关于“一见钟情”	(91)
三、属相与择偶	(93)
四、配偶年龄之差	(94)
五、热恋需要矜持和含蓄	(95)
六、初恋“六不要”	(97)
七、少女热恋中“失身”	(98)
八、失恋的自我解脱	(103)
第五节 约会、“上门”和结婚	(105)
一、首次约会	(105)
二、第一次“上门”的讲究	(107)
三、近亲结婚及同性结婚	(108)
四、选择最佳结婚年龄	(110)
五、婚前要进行体格检查	(112)
六、选定结婚的日子	(113)
第四章 夫妻之间	(116)
第一节 夫妻性生活的“时间差”和“性别差”	(116)
一、夫妻性行为中的“时间差”	(116)
二、夫妻性行为中的性别差异	(117)
第二节 男人们在性生活中的顾虑	(118)
第三节 防止夫妻性爱亲合力的下降	(121)

一、性爱的重要性	(121)
二、性爱的发展	(122)
三、性爱降温	(123)
四、巩固性爱的亲合力	(124)
第四节 妻子如何对待脾气不好的丈夫	(126)
一、怎样看待坏脾气	(126)
二、对丈夫要有更多的爱和体谅	(127)
三、用心理学来消解丈夫的火气	(128)
四、注意探究坏脾气的来由	(128)
第五节 夫妻的异常性格及协调	(129)
一、有害于家庭的妻子性格	(130)
二、对家庭有害的丈夫性格	(130)
三、夫妻性格的协调	(131)
四、丈夫眼中的妻子	(132)
第六节 夫妻共同改变妻子的唠叨	(134)
一、妻子唠叨些什么	(135)
二、妻子为什么会唠叨	(135)
三、丈夫应有的态度	(137)
四、妻子要做到自身控制	(138)
第七节 影响夫妻关系的琐事及调适	(139)
一、影响夫妻关系而又容易被忽略的因素	(140)
二、夫妻争吵的平息	(142)
第八节 离婚与再婚	(146)
第五章 维系美满家庭的社会因素	(149)
第一节 漂亮女人的价值	(149)
一、如何看待美丽的外貌	(150)

二、漂亮女人的得失	(151)
三、漂亮女人潜在的危险	(153)
四、漂亮女人如何与他人交往	(155)
第二节 异性之间的关系与交往	(157)
一、异性之间为什么会相互爱慕	(158)
二、男人为什么喜欢看女人	(159)
三、把握住与异性朋友交往的“度”	(160)
四、异性交往中的危险信号	(162)
五、怎样排除异性的骚扰	(163)
第三节 关于“第三者”问题	(167)
一、古代和现实社会的影响	(167)
二、生物基础与历史背景	(168)
三、发生“插足”的心理及原因	(170)
四、“第三者”出现以后	(172)
第四节 婆媳之间	(175)
一、婆婆和母亲不同	(175)
二、如何搞好婆媳关系	(177)
第六章 夫妻性生活	(180)
第一节 夫妻性生活的基本观念	(181)
一、性生活是生理和心理的正常反应	(181)
二、夫妻应具备的基本性知识	(183)
三、夫妻性生活的特点	(185)
四、“房事”时身体的变化	(186)
五、夫妻性生活的和谐	(189)
六、哪些情况下要避免性生活	(191)
第二节 性欲	(194)

一、男人的性欲	(194)
二、女人的性欲	(199)
第三节 新婚之夜	(204)
第四节 男女性反应的四个阶段	(207)
一、兴奋期	(208)
二、持续期	(213)
三、高潮期	(215)
四、消退期	(217)
第五节 夫妻性交困难	(219)
一、男性性交困难	(219)
二、女性性交困难	(227)
三、性生活的调适和达到性快感的训练	(232)
第七章 老年期的性问题	(235)
第一节 老年的划分	(236)
第二节 性衰老的生理变化	(237)
一、女性的衰老	(237)
二、男性的衰老	(238)
第三节 老年期的性行为	(239)
一、对老年性生活的偏见	(239)
二、老年人需要性生活	(240)
三、影响老年性生活的因素	(241)
四、老年人性爱和情爱的特色	(242)
五、老年人性生活应当注意的问题	(243)
第四节 老年心理性功能障碍	(247)
第五节 老年夫妻莫分居	(249)
第六节 鳏寡老人再婚有道理	(252)

一、鳏寡老人的现状	(252)
二、老年丧夫对健康的影响	(253)
三、老年再婚的目的性	(253)
四、老年再婚的好处	(254)
五、老年再婚应该得到理解和支持	(255)
第八章 异常性心理与性行为	(256)
第一节 行为偏离的变态性心理和性行为	(257)
一、裸露癖	(257)
二、观淫癖	(257)
三、恋物癖	(258)
四、虐淫狂和受虐狂	(259)
第二节 性变异的变态性心理和行为	(260)
一、同性恋	(260)
二、异性装扮癖	(269)
三、易性癖	(269)
第三节 变态性心理的矫治	(272)
第九章 性生活与疾病	(274)
第一节 性传播性疾病	(274)
一、性病的一般情况	(274)
二、性病	(275)
三、似是而非的“性病”	(285)
四、患过性病的人结婚问题	(287)
第二节 身患疾病时的性生活管理	(289)
一、常见几种疾病时的性生活	(289)
二、妇科手术后的性生活	(298)

第三节 性生活本身所致的疾病.....	(301)
一、妇科感染性疾病对性生活的影响	(301)
二、性交损伤	(303)
三、其它疾病	(305)
四、房事意外	(308)
第四节 药物与性功能.....	(310)
第十章 性教育	(313)
第一节 性知识和性科学教育的必要性.....	(313)
第二节 对青少年开展性教育尤为必要.....	(317)
第三节 性教育应从儿童期开始.....	(320)
一、儿童期性教育要解决的主要问题	(321)
二、家庭如何对儿童进行性教育	(322)
三、如何回答儿童提出的性问题	(322)
第四节 青少年各阶段的性教育.....	(323)
一、性成熟各阶段的教育特点	(324)
二、青少年性意识发展阶段的教育	(327)
三、青春期内生理的教育特点	(329)
第十一章 计划生育	(333)
第一节 计划生育的意义.....	(333)
第二节 计划生育与优生.....	(335)
第三节 怀孕与避孕节育.....	(337)
一、怀孕必备的条件	(337)
二、避孕与节育的原理	(338)
第四节 避孕节育的方法.....	(339)
一、药物避孕	(339)
二、工具避孕	(343)

三、阴道内局部用药	(350)
四、可复性栓堵节育法	(353)
五、安全期避孕	(354)
六、早期妊娠人工流产	(355)
七、中期妊娠引产	(357)
第五节 与计划生育有关的性问题	(360)
一、口服避孕药	(361)
二、宫内节育器	(361)
三、屏障方法	(361)
四、其它各种避孕方法	(362)
五、人工流产	(362)
六、绝育	(363)
主要参考文献	(365)

第一章 性与性别

第一节 性的起源与发展

性(Sex Sexuality)从辞义上讲有三种意思:①与生俱来的样子,天性;②事物的性质、倾向;③生殖,生物雌雄之分。本书讨论的主要是第三种意义上的性。

古罗马人认为天地最初是作为一个雌雄同体的神而结合在一起,后来被割裂开来,苍天为父,大地为母。

史前穴居人以狩猎为生,偶尔遇到鸟在孵蛋或是初生的幼兽,便引起他们的联想,认为万物都和人一样存在性别,甚至自然现象如天空、大地、风、火等也都具有性别和人格,并且创造出许多神祇和神话来加强这种联想,使性更加神秘化。

生命的原始形态,是单细胞生物,并无性别之分,通过无性方法来生产后代,所以,生殖的方法很简单,一分为二,各半继续生长再行分裂,如草履虫。在单细胞动物、腔肠动物等生物体上,情况也是这样。有些小动物(如水螅)将体内芽胞破出,长成新个体;或将

身体分成若干段(如扁平绦虫),每一段即可生长为新个体。这类生殖方法不涉及性别,故称无性生殖。也有同一个体内有两种性别,雌雄同体繁殖,有些软体动物(如像蚯蚓)就是如此。

以上两种繁殖类型,仅作为母体形式的一种独特翻版,基本上不产生新的变异,这种繁殖型如果说有什么进步的话,那也很渺小,表现得很微弱。随着生物进化,在比较高等的动物体内,分出特定的专门进行生殖的细胞和器官。生物是靠细胞(或生殖细胞)的结合,如精子和卵子的结合完成的,于是,便有雄雌之分。从紫紫起舞的蜜蜂到万物灵长的人,都具有雄雌之分,靠异性间的交配繁殖后代,这便是有性繁殖。

雄雌两性的吸引、追逐和交合,是包括人类在内的一切较高级动物共同的生物本能。为了求偶,雄性动物或者卖弄自己奔跑跳跃的本领,或者放声歌唱表达“钟情”,或者展示艳丽的尾羽……,它们在竭力显示自己的特长和雄性气概,来取得配偶的青睐和倾倒。

人类在性的结合上要比动物复杂得多,但就生殖而言,与高级哺乳动物并没有多大差异。人类更能够控制自己的生育。

人个体性的发育也是耐人寻味的。从出生到青春期前,男女性的发育可以说是潜在的、渐进的。到了青春期,男女才在性发育的外部特征和心理上发生了极为显著的变化,即所谓“青春突变”。更微妙的是,男女间既有自然的吸引和亲合,又有不自然的退避和疏远。进而有性欲的产生,男女的向往、追求和爱恋。

由此可见,从人类的进化和群体的延续上,性的作用多么重要;从个体的发育和家庭的组合上,性的影响又是何等深刻!

第二节 人的性别

生儿育女是人类繁衍进化的第一需要,但至今“人类对于性生理的了解尚不及对月球了解得清楚”,因而使性和生育问题成为人类史上最大误区,迷信纵横,迷思丛生。

从现代科学观点看,人的性别有两层属性。

一、生物学上的性别

依据男女各自特有的生殖器官和发育情况决定性别,这种性别是遗传的。

古往今来,对生男生女这个谜有不少假说,但都找不出科学证据。性别之谜一直延续到 20 世纪,直到染色体被发现,特别是性染色体被辨认出来后,性别之谜才被揭示出来。

所有生物都是由细胞组成,细胞核中有一种丝棒状物质,称为染色体。染色体的数目因动物种类而异,人类是 46 条,猴子是 48 条,狗是 78 条,兔子有 44 条,青蛙有 8 条。染色体中含有遗传因子,即“基因”。全部遗传信息都寓于基因之中。基因排列在由长度不同的两条螺旋状脱氧核糖核酸(也叫 DNA)小链构成的染色体上。DNA 的最小组成部分是核苷酸——一种碱基。DNA 具有十分单调的结构——总共只有 4 种碱基(A—腺嘌呤、G—鸟嘌呤、C—胞嘧啶和 T—胸腺嘧啶)。但是,因为分子很长,A、G、C 和 T 的组合可以长到无限,所以借助于这 4 个字母所表示的物质,DNA 可以“记载”大量的信息,即各种遗传特征。DNA 结构复杂的形成各种生物体细胞中的染色体。它们也是生物遗传性的物质载体,染色体的每个位点都“负责”一定的遗传特征。

人类染色体共有 23 对(46 条),其中的一对是性染色体,性染色体运载着决定人体性别的遗传“密码”(图 1)。女性染色体是由两个形状、大小相同的 X 染色体组成(即 XX 型),男性染色体则由一个 X 染色体和一个较小的 Y 染色体组成(即 XY 型)。精细胞和卵细胞在发育过程中,染色体都要经过一次独特的减数分裂,使染色体数目减半,即由原来的 23 对变成 23 条。性染色体也是如此,由于卵细胞染

色体为 XX 型,分裂后变成两个各含一个 X 的染色体。由于精细胞染色体为 XY 型,经过减半分裂后形成两类精子,一类含有 X 染色体,头部较大,行动较慢,称为 X 型精子;另一类含有 Y 染色体,头部较小而尖,行动较为敏捷,称为 Y 型精子。当受精时如果 X

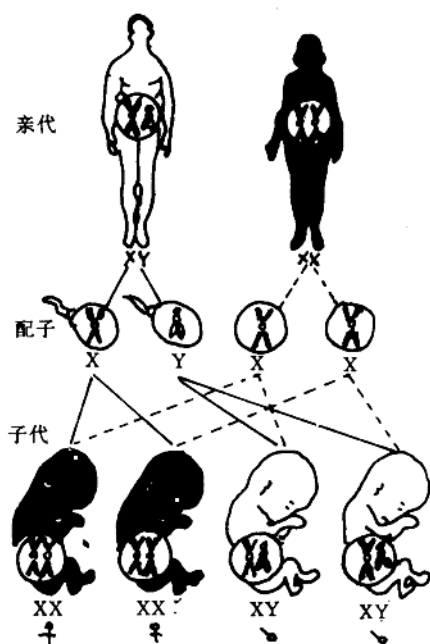


图 1 精子和卵子的随机结合