

新婚夫妇必读



67

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

结婚是人生中的一件大事。如何度过新婚蜜月并为以后的家庭生活打下良好基础呢?这是未婚男女急需了解的。本书从生理与心理的角度,全面通俗地介绍了男女的性特点以及新婚蜜月应注意的事项、创造和谐夫妻生活的基本要求。是未婚青年和新婚夫妇必备的生活保健读物。

新婚夫妇必读

仁 文 银 明 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

北京二二〇七工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:5.5 字数:122 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—50000 册 定价:2.70 元

ISBN 7-80022-707-3/R·128

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

婚前一课：了解“你”和“我”

1. 什么叫性？	(1)
2. 什么叫性科学？	(3)
3. 为什么要进行性教育？	(3)
4. 了解一些必要的性知识有什么好处？	(4)
5. 男性的生殖器官有哪些？各有什么功能？	(5)
6. 女性的生殖器官有哪些？各有什么功能？	(10)
7. 什么是青春期？	(14)
8. 青春期有什么生理特点？	(15)
9. 青春期有什么心理特点？	(16)
10. 青春期的生理卫生保健要点有哪些？	(18)
11. 青春期的心理卫生保健要点有哪些？	(20)
12. 男子性成熟有哪些特征？	(22)
13. 女子性成熟有哪些特征？	(22)
14. 什么叫性早熟？	(23)
15. 什么叫青春期延迟？	(25)
16. 什么是遗精？遗精有无危害？	(26)
17. 为什么要区别滑精、尿道滴白、脓尿？如何区别？	(27)
18. 什么是女子的正常月经？	(29)
19. 月经期会有什么不适吗？应注意些什么？	(30)
20. 什么是痛经？治疗的原则是什么？	(31)
21. 什么是白带？白带异常时如何处理？	(33)

22. 什么是性变态?	(34)
23. 什么是手淫? 如何看待手淫?	(36)
24. 未婚先孕有什么危害? 已经发生了未婚先孕应 如何处理?	(37)
25. 怎样避免未婚先孕?	(39)
26. 性生活反应过程如何分期? 各期的生理反应有 哪些?	(40)
27. 男女性欲的差别主要表现在哪里?	(44)
28. 怎样看待男女性欲的差别? 夫妻之间如何协调 和配合以消除这种差别带来的影响?	(46)
29. 正常性生活应具备哪些生理和心理条件?	(49)
30. 早婚、早育有什么害处?	(52)
31. 什么叫优生和优生学? 为什么要提倡优生?	(53)
32. 优生的主要环节是什么?	(54)
33. 什么叫近亲和近亲结婚? 为什么近亲不能结婚?	(55)
34. 为什么要进行婚前检查? 应检查哪些内容?	(57)
35. 哪些人是属于不能结婚的?	(59)
36. 哪些人是属于在控制生育的前提下可以结婚的?	(59)
37. 哪些人是属于可以结婚,但需在产前诊断监护下 才能生育的?	(59)
38. 乙型肝炎表面抗原阳性的人能不能结婚?	(60)
39. 什么是包皮过长和包茎? 婚前是否需要治疗? ...	(61)
40. 什么叫隐睾? 是否影响生育?	(62)
41. 什么叫精索静脉曲张? 为什么要重视它的预防和 治疗?	(64)
42. 乳房幼小会影响性生活和婚孕吗?	(65)

43. 乳房保健的要领有哪些? (66)
44. 青年女性不长阴毛或阴毛稀少会影响性生活和生育吗? (67)
45. 如何确定结婚日期? 由谁确定婚期比较科学? (68)
46. 婚期正好与月经期相遇怎么办? (69)

欢度蜜月

47. 新婚之夜男女双方一般的心态是怎样的? (70)
48. 新婚之夜男子如何帮助女子克服恐惧和羞怯,过好第一次性生活? (71)
49. 什么是“性敏感区”? 怎样才能更好地发挥“性敏感区”的作用? (74)
50. 初次性生活时女方应怎样主动配合? 怎样才能减轻处女膜破裂带来的疼痛? (76)
51. 如何看待第一次性生活的失败? (77)
52. 什么是处女膜? 怎样看待新婚之夜处女膜是否破裂的问题? (77)
53. 为什么有的女子在性生活中会出现“呻吟不安”的现象? (79)
54. 为什么在性生活之后不宜马上喝冷水或洗冷水澡? (80)
55. “新婚房事急症”有哪些? (81)
56. 什么叫房事昏厥症? 如何处理? (81)
57. 为什么发生嵌顿性包茎时要立即治疗? (82)
58. 对避孕套过敏时如何积极处理? (82)
59. 处女膜破裂出血较多时如何处理? (83)
60. 女子对精液过敏如何处理? (83)

61. 男女身材悬殊较大,会不会在性生活时给女方带来
不适? (84)
62. 新婚之夜性生活前后应采取哪些必要的卫生措施?
..... (86)
63. 什么是男性性功能障碍? 它是否对生育产生影响?
..... (86)
64. 什么是阳痿? 怎样治疗? (87)
65. 什么是早泄? 怎样防治? (90)
66. 什么是射精困难和逆行射精? 如何防治? (94)
67. 什么是女子性交疼痛或性交不适? 其主要原因是
什么? 如何掌握治疗原则? (95)
68. 什么是阴道痉挛? 怎样防治? (96)
69. 男子性交也有疼痛吗? 如何防治? (98)
70. 怎样掌握性生活的频度? (99)
71. 夫妻性生活持续时间过长会影响身体吗? (100)
72. 性生活安排在什么时间较适合? 清晨过性生活好
不好? (101)
73. 什么叫受孕? 必须具备哪些条件才能受孕? (102)
74. 什么是避孕? 常用的避孕方法有哪些? (103)
75. 新婚采用什么避孕方法好? 会不会影响性快感?
..... (104)
76. 体外排精避孕法有哪些利弊? (105)
77. 什么叫“坐床喜”? 为什么不宜提倡“坐床喜”?
..... (107)
78. 什么叫“新婚蜜月病”? 如何预防? (108)
79. 旅行结婚时夫妻双方应注意些什么? (110)

创造和谐与甜蜜

- 80. 什么是婚姻的“高原现象”? (111)
- 81. 婚后怎样才能使爱情生活保持新鲜感和富有
吸引力? (112)
- 82. 什么叫爱情医学? 研究爱情医学有什么意义?
..... (115)
- 83. 为什么说和谐的性生活是夫妻感情的润滑剂?
怎样创造性和谐? (117)
- 84. 夫妻间怎样就性问题进行交谈? (120)
- 85. 什么样的环境和气氛有利于性生活? (120)
- 86. 怎样看待女子在性生活中的主动? (121)
- 87. 如何看待性高潮? (123)
- 88. 为什么妻子不应以拒绝过性生活来惩罚丈夫?
..... (125)
- 89. 什么叫女子的“阴冷”? 怎样治疗? (126)
- 90. 怎样看待和选择不同的性生活体位(姿势)? (130)
- 91. 祖国医学怎样强调在不同季节对性生活频度的
区别? (132)
- 92. 什么叫“分居饥饿综合征”? 夫妻分居时如何保
持心理平衡? (133)
- 93. 月经期间为什么不能过性生活? (134)
- 94. 妊娠对女子的性欲有什么影响? (135)
- 95. 妊娠期间如何合理安排性生活? (135)
- 96. 分娩、人工流产后何时可以过性生活? (136)
- 97. 患急性病期间或患某些慢性病的人是否能过性
生活? (138)
- 98. 冠心病病人如何安排性生活? (138)

99. 高血压病人性生活时应注意些什么?	(139)
100. 子宫切除之后会不会影响性生活?	(140)
101. 卵巢切除之后会不会影响性生活?	(142)
102. 男性输精管结扎后或女性输卵管结扎后会不会 影响性生活?	(142)
103. 饮酒和吸烟对性功能有什么影响?	(143)
104. 肥胖对性功能有什么影响?	(144)
105. 为什么说性激素并不是“性燃料”?	(145)
106. 掌握什么样的饮食原则对维持和调节性机能有很 重要意义? 哪些食物对性功能有利或有害?	(147)
107. 哪些药膳能改善男女性功能障碍?	(149)
108. 怎样防止“性衰老”?	(151)
109. 什么是最佳孕龄?	(152)
110. 如何选择受孕时机和受孕月份?	(153)
111. 在接受 X 线透视等特殊情况下, 如何选择怀孕 时间?	(154)
112. 什么叫不孕? 为什么患不孕症时男女双方都应 作详细检查?	(155)
113. 患哪些疾病或性功能障碍会导致不孕?	(156)
114. 男女双方均无性功能障碍或疾病的影响, 属于 “技术性问题”导致的不孕原因有哪些?	(158)
115. 为什么说在一般情况下第一次怀孕最好自然 分娩?	(159)
116. 怎样知道已经怀孕了?	(160)
117. 已有子女的夫妻怎样避孕?	(161)
118. 什么叫“人流综合征”? 如何预防?	(163)
119. 什么叫性传播疾病? 有什么危害?	(164)
120. 控制性传播疾病流行的关键是什么?	(165)

婚前一课：了解“你”和“我”

1. 什么叫性？

性是生物繁衍的基础，是生物的自然本能之一。对于人类而言，性同时具有生物本质和社会属性。

生物学揭示了生命产生于海洋。最早出现的生物体结构很简单，它们依赖最原始的生殖方式把自身分裂成两个子体进行繁衍发展。后来在生物进化过程中逐渐出现了性别，开始出现雌雄两性，动物界通过雌雄两性的交配方式，使两种异性生殖细胞结合产生新的个体，维持种系，延续生命。所以，性与生殖是密切相关的，性器官与性特征的充分发展，是建立在生殖细胞健全的基础之上的。具体到人类来说，是建立在男性的精子同女性的卵子结合与胚胎发育的全过程之上的。决定性的基本因素，是与细胞里的染色体有关。细胞分裂到了一定阶段，原来作为细胞核里的一部分称之为染色质的东西，凝聚成若干条棒状物体，并自动排成一种阵势，就成为染色体。染色体的数目多少是依据生物的物种的不同而不同的。只是在同一物种中，其数目是一成不变的。人类属于同一物种，因此不管是哪个种族，也不分男女，染色体的数目都是一样的。但是在男女之间其中却有一对染色体是不一样的。在女子一方，这一对叫 XX，在男子一方则叫 XY，而其中的 Y 比较短小，可以辨别出来，这就是区别性的关键所在了。它不单是人类两性之间区别的根本原因，而且也是一切哺乳动物牝牡相异的原因所在。当人类两性生物体结合并发生受精时，如果含有 X

的精细胞与卵细胞相遇,则两个 X 染色体配偶,这个胚胎必然是女性;如果含有 Y 染色体的精细胞与卵细胞相遇,则为 XY 配偶,这个胚胎必然为男性。男女的性别就是这样随机决定的。因此,性是在男女成胎之时便已确定下来的事了。随着性器官的发育成熟,只要是正常的人,无论男女都有性欲望,即性行为的需求和满足,这与人的食欲的需求和满足有相同之处,都是由于生理需求而使机体产生的心理欲望。这就是性的生物本质。从这一点上讲,人类的性行为,就自然本能而言,与动物是相同的。

但是,人类是生物进化达到最高阶段的社会化动物,人的自然本能绝不可能脱离社会的影响而存在。人类性行为绝不仅仅是纯粹的生物本能的一种表现,而是有别于动物的,包含有生理、心理、思想、情感、精神以及社会各种因素在内的一种有机的结合。性欲有一个重要特点与食欲迥然不同,性行为的正常需求和满足,是与另一个人(异性)互相间互为需求和满足而弥补的。因此,性就进入了社会和伦理道德的领域中。它一方面受生物规律、自然规律的支配,另一方面又受一定的社会文化发展条件的制约。这就是我们所说的性具有社会属性的问题。

所以,我们应该把人类的性行为看作是生物本质和社会属性两者的结合和统一。这样认识人类性的重要意义,在于使人们认识到性活动不是一己的私欲,可以完全自由和随心所欲的,而是一种社会行为,要对社会负责,要接受社会、道德和法律的制约。只有在科学与文明的基础上,人们才能通过相互尊重,以恋爱方式建立感情,使两性以婚姻形式结合,从而达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满、协调和统一。这是我们建设社会主义精神文明的需要,也是性知识宣传

中进行性道德文明教育的一个基本出发点。

2. 什么叫性科学？

所谓性科学，也称性学(sexology)，是研究人类性、性欲望与性行为的产生、发展和差异的一般规律的科学。它包括了性生物学、性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学以及性教育学等内容。

实际上人类性活动的早期记载可追溯到远古。但在 19 世纪之前，人们对性的认识，依然停留于“性崇拜”、“性神秘化”阶段。直至 19 世纪，达尔文的《物种起源》问世后，人类才成为可以作为客观进行科学研究的对象。经过医学家、心理学家和社会学家的通力研究，于 20 世纪初，逐渐形成了性科学的雏形，其研究方向主要是性的医学科学研究和性的行为科学研究。

性医学(sexual medicine)是性科学的重要部分，它研究的主要内容是人类的性生物学、性生理学、性心理学及其与性的解剖、内分泌、病理和诊断治疗相关的临床问题，是一门新的、方兴未艾的医学科学分支。毫无疑问，随着人类社会的文明与进步，性科学的研究必将会得到进一步的深入和发展。

3. 为什么要进行性教育？

既然性活动是生活的基本内容之一，性科学是一门科学，那么，了解性知识就如同了解人体所有的生理卫生知识一样，本应是顺理成章的事。性知识的普及，使人们谈到生殖器官，就像谈到心、肺、脾、胃一样泰然处之，这是一个民族文化层次乃至文明程度较高的表现。

由于长期以来封建意识和陈旧的传统观念影响，有些人把性的科学领域视为禁区，谁要宣传性的科学知识或公开谈论性问题，就会被认为低级下流。另有一些人则把性的科学知

识的宣传与宣传色情、淫秽等同起来,甚至与西方的“性解放”相提并论。如此这般,不仅使人们对这项工作无所适从,而且使社会中某些封建的性禁忌、性迷信、性偏见等性愚昧的现象得以长期存在。

有的人在性问题上由于愚昧无知,或听信传言,往往给自身带来许多悲剧和痛苦,许多听起来不可思议的事情却发生在现实生活中。而另有一些人由于受到社会习俗方面的清规戒律的约束,即使产生了性的不和谐或性功能障碍,却又往往避而不谈或讳疾忌医,从而给夫妻生活蒙上了阴影,甚至由此导致了家庭的解体。

正因为如此,在人的生长发育的不同时期、不同阶段,选择不同的内容进行适度的性科学知识的教育,不仅是应该的,而且是非常必要的。这样做,不仅有利于克服性愚昧,提高人们的科学文明程度和生活质量,而且有利于社会的安定,促进社会的精神文明建设。性知识与“性解放”不能混为一谈,一个是生理问题,一个是观念问题,两者是不能混淆的。我们在性科学知识教育中,既要破除封建迷信思想,又要注意抵制西方的“性自由”、“性解放”,要坚持知识教育与思想品德教育的统一,健康教育与人格教育的统一。从青春期的性教育来说,其内容主要应包括三个方面:性生理、性心理、性卫生的科学知识;性道德观念、性法制观念;性修养(性培养)。

4. 了解一些必要的性知识有什么好处?

对青少年来说,特别是进入婚孕年龄的青年人,了解一些必要的性知识,至少有以下几个方面的好处:

(1)通过性生理、性心理、性卫生知识方面的科学知识学习教育,如男女生殖器官的解剖生理、性器官的卫生保健知识等,破除对性的神秘感,克服对性的愚昧无知状态,避免对性

问题的无益探索,保持身心获得健康发展。例如了解青春期身体某些变化的科学道理,对遗精、月经来潮及月经期应当注意的问题就有一个正确的认识,不会感到迷惑、恐慌和束手无策。

(2)对已婚夫妇来说,有利于提高性生活的质量。据有关资料统计,至少在已婚夫妇中有 1/3 以上有性生活不满意或性功能异常。虽然其中多数人由于生活其它方面的美满,对性生活方面存在的问题采取忍耐的态度,没有太多的影响到夫妻的感情和关系,但和谐的性生活是男女健康生活的重要组成部分,如长期得不到解决,就可能逐渐影响情绪,损害健康,甚至闹起家庭纠纷,严重影响工作和生活。了解、掌握必要的性知识,是创造和谐的夫妻性生活的重要前提。

(3)有利于计划生育。无论是节育、避孕还是优生优育,都必须学习必要的性科学知识。例如:科学地选用适合自己的避孕方法,正确地运用以减少避孕的失败;选择最佳的受孕时机,重视孕期保健;了解大多数避孕方法和男女结扎绝育并不影响性生活的质量,从而解除不必要的思想顾虑等等。

(4)有利于防治疾病,提高健康水平。例如性生活前后应当养成哪些卫生习惯,月经期为什么不能过性生活等。对于预防性传播疾病,同样也需要学习性科学知识。

5. 男性的生殖器官有哪些? 各有什么功能?

男性生殖器官分为内、外生殖器两部分。隐藏在体内的部分,包括睾丸、输精管道和附属腺体,是内生殖器。露在体外的阴囊、阴茎等称为外生殖器。其中输精管道由附睾、输精管、射精管和一部分尿道组成,有促进精子成熟,贮存、营养和运输精子等作用。附属腺体则有精囊腺及前列腺等(参见图 1、图 2)。

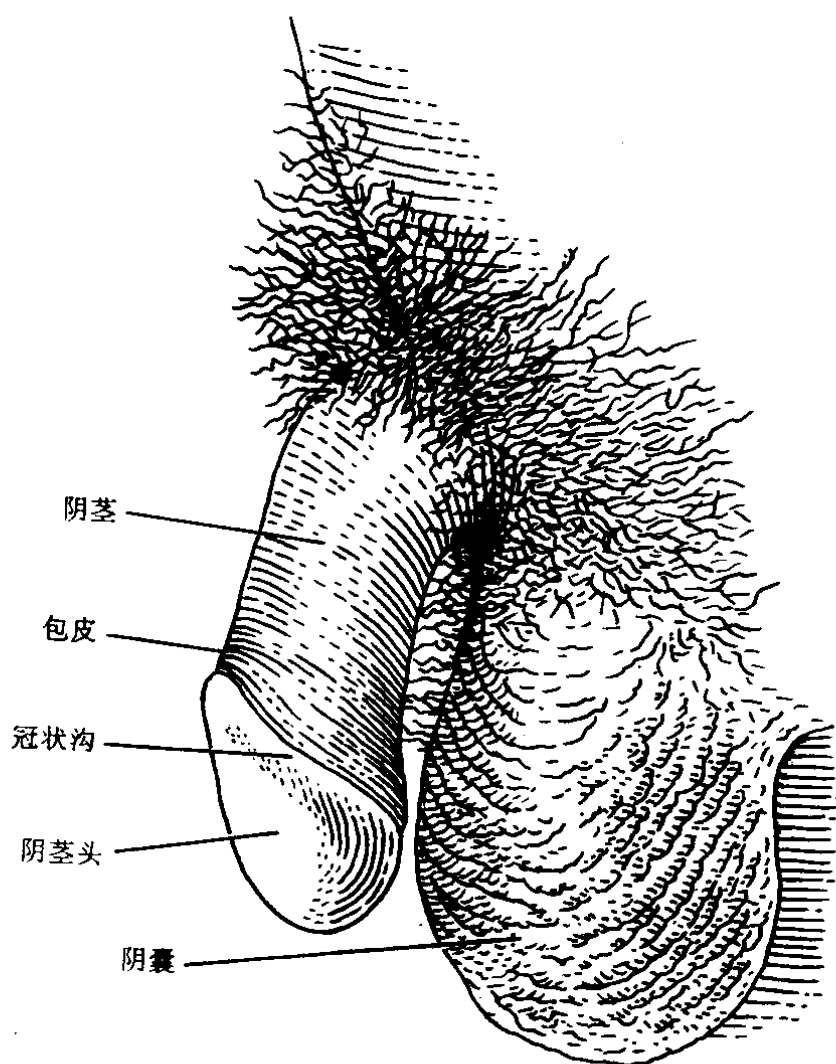


图 1 男性外生殖器

睾丸：呈卵圆形，位于阴囊内，左右两侧各一个，左侧的一般较右侧略低，且稍大。成人睾丸一般有鸽蛋大小。睾丸表面有两层光滑的膜，膜之间有少量液体，因此它可以自然滑动，剧烈运动也不至于受伤。睾丸具有两种主要生理功能，即产生精子和男性激素，它是男性生殖系统最重要的器官。睾丸实质内由许多隔膜将其分成许多小叶，每个睾丸大约有 200 个小叶，每个小叶内有 3~4 根弯弯曲曲的小管，叫曲细精管，是产生精子的场所。曲细精管合并为精直小管，最后汇合成

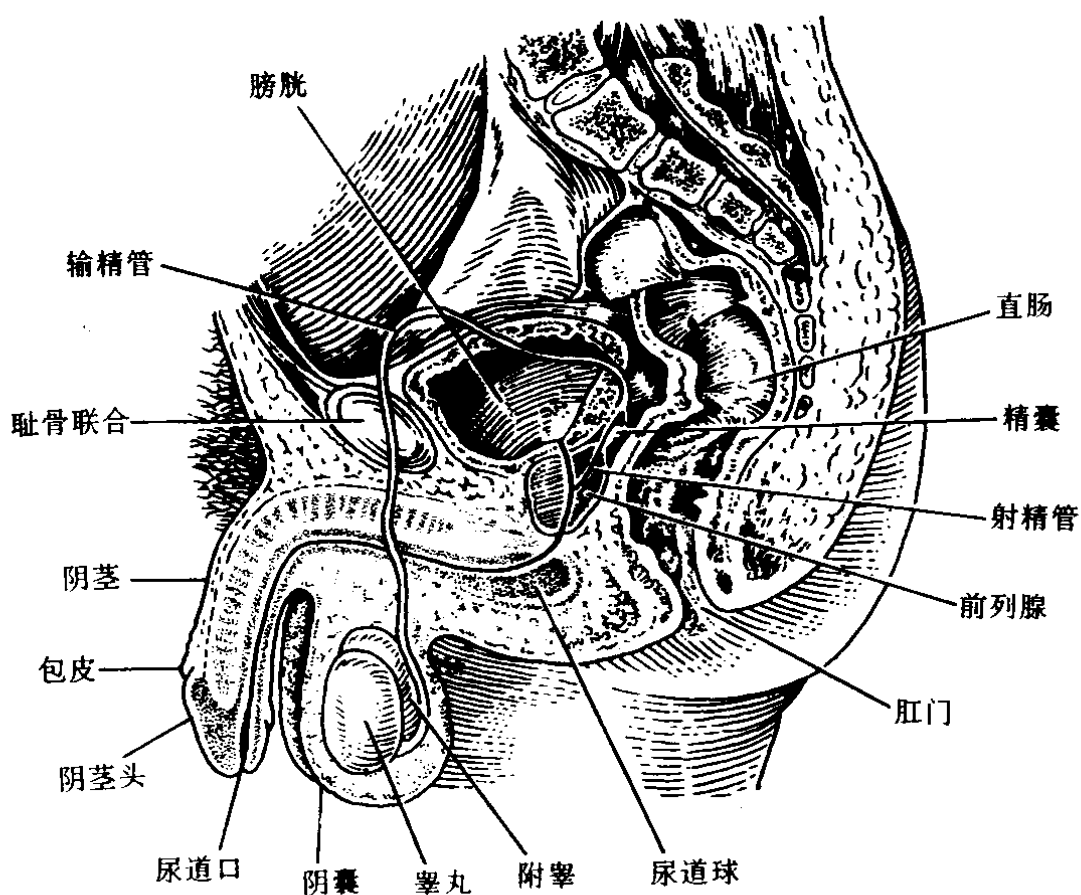


图 2 男性内生殖器

15~20 条输出小管,进入附睾头部。在睾丸曲细精管之间的组织里散布着一些睾丸间质细胞,能分泌雄性激素——睾丸酮,睾丸酮是一种活性最强的雄性激素。睾丸酮不从排泄管排出,而是由睾丸内的血管吸收进入血液循环中,它具有促进男性生殖器官发育,维持男性的第二性征和性欲的作用,并促进精子的生长。如果割去睾丸就失去了男性的特征,生殖器官萎缩、没有性要求、不长胡须、音调由男性的低沉变为女性高亢的音调等。

附睾: 在阴囊内,它是一对扁圆形的器官,位于睾丸的后外侧方,紧贴在睾丸上,由一条长约 4~5 米的弯曲的附睾管组成,它一端与睾丸的输出小管相连接,另一端与输精管相连

接,是精子通往输精管的通道,睾丸不断产生的精子主要贮存在附睾中。附睾管具有分泌功能,除对精子供应营养外,还有促使精子分化成熟的作用。所以附睾是一个输送精子、贮存精子、促进精子进一步发育成熟的器官。

输精管:左右各一条,每条长约40~50厘米,是附睾的直接延续,沿睾丸后缘及附睾内侧上行,出睾丸上端,与血管、淋巴管、神经丛等组成一对柔软、圆索状的精索(由于这一部位位置表浅,直接隐藏在皮下,极易摸到,常在这一部分行输精管结扎术)。输精管最后到达膀胱底,这时两侧输精管逐渐接近,并列于前列腺底部,在该处与精囊腺的排泄管汇合成射精管,穿过前列腺,开口于后尿道。输精管有较厚的肌层,它有收缩、蠕动能力,其主要生理功能就是依靠它有力的收缩把精子输送入尿道。

前列腺:是一个呈栗子形的实质性腺体,位于尿道根部,包绕在尿道起始段的周围,通过二三十条排泄管开口于尿道内的精阜两侧,从而与尿道相通。它随睾丸发育而增长,一般从16岁开始迅速增大。其分泌的前列腺液,是一种具有精液特殊气味的微白色碱性液体,是构成精液的主要成分之一,约占精液的20%,有稀释精液,帮助精子活动的作用。在射精时,前列腺液与精囊液、精子混合在一起,经尿道射出排出体外。

精囊腺:又称精囊,位于输精管外侧,前列腺的后上方。通过排泄管与输精管末端合成射精管。它分泌一种淡黄色的粘稠液体,含丰富的果糖,果糖是精液的主要成分,为精子运动提供所需能量。精囊液约占精液的60%。

尿道球腺和尿道旁腺:前者开口于尿道球部,后者分布在前尿道。当发生性冲动时,它们分泌清亮粘性液体,由尿道

口排出,性生活时起润滑作用。

阴茎:呈圆柱状,是男性性交和排尿的器官。由三个柱状的海绵体及其外面的一层薄弱、柔软、疏松的皮肤所组成,尿道即贯穿其中。阴茎的海绵体内有许多腔隙,当性兴奋时有大量的血液注入,同时血液回流受阻,海绵体充血膨大,阴茎变得硬而坚挺,称为阴茎勃起现象。性生活后或性兴奋消失后,阴茎内动脉收缩,静脉血液回流增加,海绵体内的血液随之减少,阴茎也随之变软,体积变小。成年男性的阴茎平均长度为6~10厘米,勃起时长度和周径都有较大幅度增加。

阴茎分阴茎头(龟头)、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头部稍膨大,表层有丰富的感觉神经末梢,对机械性刺激非常敏感,其尖端有一矢状形的开口,即尿道外口。阴茎头部与体部相连接处有一条沟,称冠状沟。阴茎头部的皮肤内外两层游离,形成双层环形皱袋,称为包皮。正常成人阴茎头应暴露于包皮之外。

阴囊:是一个皮肤囊袋,位于阴茎与肛门之间。皮肤薄而柔软,表面皱襞很多,呈褐色,并有丰富的汗腺、皮脂腺和少量的阴毛,富有伸展性,一般情况下处于收缩状态,当遇温度升高(如天气炎热时)即呈松弛状态,利于消散阴囊内的热量。阴囊温度一般比腹腔温度低 $2\sim 4^{\circ}\text{C}$,这种温度是精子产生和贮存的重要条件之一。所以,阴囊的主要功能除了保护睾丸、附睾和精索外,还有调节温度的作用,以利于精子的产生和生长发育。

尿道:是一条较细的管道,全长约12厘米,内口连着膀胱,外口在阴茎头上。输精管、精囊腺、前列腺等都在尿道开口,所以男性尿道具有排尿和射精双重功能。