

刘志仁 编



生爱的烦恼与不安

天津科学技术出版社

前 言

古人云“食、色性也”，这说明人类的性行为有如吃饭一样至关重要。性活动的生理需要和心理要求，不仅关系到一个人的身心健康和幸福，也关系到作为群体的人类能否得以繁衍昌盛。长期以来，我国由于受传统的封建道德的影响，人们对自身的利害悠关的性问题很少触及，而且大量为性困扰者更是难以启齿，羞于求教，就医无路，常被江湖巫术者所欺。时至今日，这种局面已到了非改变不可的时候了，普及性知识教育势在必行，刻不容缓。

这本书的基本内容就是触及了人们最为敏感而棘手的“性禁区”问题。性既是人人都普遍存在的现象，又是一个相当多的人无知而又神秘的领域。所谓性是“淫秽的”、“低级下流的”、“伤风败俗的”等等说法，都是封建伦理的奇谈怪论，是一种愚昧无知的表现。我直言不讳地说，性知识是一门科学，不管你是否认识它，不管你是否敢于承认它，它是实实在在地客观存在着，自有人类历史以来就是如此。性就是性，性意识、性心理、性欲望、性行为，既蕴含于家庭、婚姻、夫妻的法定关系之中，又超然地游离于这个一切关系之外。没有性的爱情，就象没有血肉的躯壳。所以，性正如同阳光、空气、食物和水一样，是人类生存中不可缺少的重要内容。人们生活中离不开它，生儿育女、延续种族离不开它。试问，世界上哪一个人不是人生父母两性交配的产生

物？如果没有人性的存在，那里会有今天的花花绿绿的世界？所以，人性是人之常情，是一件光明正大之事，不必大惊小怪，也不要神秘。

十年改革开放，撞开了长期闭锁的国门，如馨香似春风吹遍了神州大地，古老的中华正象一头醒狮，昂首奋蹄，永往直前地奔腾，在这片土地上的人们，思想正在发生着前所未有的变化，世代相传的“性禁区”伦理道德观念也不例外地受到了冲击。

性不是腐朽堕落的资本主义国家的专利产品，而是全世界人类共享的蜜果。提倡性教育，就是要唤醒人们对性的重新认识，是对旧传统观念的一种挑战，是一次拼搏，是一次彻底决裂。我们要对那些谈性变色，如临大敌、洪水猛兽者大声疾呼：“人不是天降地生的。人是男女两性交合的产物”。

近几年来，我国社会上的黄色文化，淫秽读物，大有泛滥之势，“性解放、性自由”和性病正在中华大地蔓延，中小学生早恋、农村早婚、早育、非法同居和青少年性倒错以及性犯罪增多；未婚先孕、婚前性行为、婚外恋、同性恋、重婚、离婚、情杀的人间悲剧在不断发生。特别严重的是在不少地方出现了卖淫嫖娼的丑恶现象，造成了恶劣的社会影响。其原因之一，就是缺乏性知识和性教育，使众多的人成为黄色文化的诱惑牺牲品。面对如此情景，怎能不使人为国为民耽忧呢？

为了科学地回答性这个人人关心的问题，我利用十多年业余时间，参阅了国内外不少医学名家、教授学者的著作和在一些报刊杂志上发表过的一些零星分散资料，有目的地集中、选译、摘抄、转抄、综合加工、分类整理、汇编成册。从内容

上看，更全面、更系统、更有针对性地充实和完善了人类从婴儿到儿童，从少年到青年，从中年到老年，这几个不同年龄时期，在性青春、性生理、性心理、性生活、性生育，及其它各个方面的疑难问题，给予了明确的科学的回答。它给人们传授了健康的性知识，给人们以正确的性生活指导，陶冶了人们的健康性道德。它不是色情书刊，而是一本普及性知识教育科学的大众读物；它不是性教唆，而是性教育；它不是助长性混乱，而是提倡性文明。

我收集编写这本书时，是鼓足了开拓勇气的，不怕遭人非议，其目的就是想用宣传正确的性科学知识，来反对和抵制有害的淫秽邪恶。如果正确的东西得不到发展，丑恶的东西也就必然要泛滥，也就是说扫帚不到灰尘是不会自己跑掉的，这是一条千真万确的真理。从目前世界范围内看，对人们进行性教育，已引起了许多国家的重视，成为国际性课题之一。

这本书具有丰富的知识性、实用性、针对性、且简明扼要、通俗易懂、深入浅出、方便易行。通过喜闻乐见的一问一答、一事一议的形式，更便于群众接受和理解，对广大读者，特别是青少年男女进行性知识、性道德、性科学教育的好指南，也是青少年男女学习性生理、性心理的良师益友，很值得一读。

我在收集编写这本书的过程中，由于思想水平有限，医学知识不足、资料不全，涉及的内容广泛而又复杂，肯定有不少差错之处，殷切希望广大读者批评指正。

刘志仁

性科学知识教育疑难问答800题详目

1. 什么是性? (1)
2. 为什么禁性欲是荒谬的? (1)
3. 怎样才能端正对性的态度? (2)
4. 性教育会不会造成性刺激? (2)
5. 性教育的内容包括哪几个方面? (3)
6. 性社会研究具有几个方面功能? (3)
7. 为什么要对青少年进行性教育? (3)
8. 性教育的实质是什么? (4)
9. 性教育的目标是什么? (5)
10. 性教育的四个时期具体内容是什么? (6)
11. 如何对儿童进行性的早期教育? (6)
12. 什么叫性别? (7)
13. 什么是人的青春期, 表现在哪些方面?
..... (8)
14. 青春期心理有哪些变化? (9)
15. 青少年心理上的三大课题是什么? (9)
16. 青少年性意识发展有哪四个阶段? (10)
17. 青少年性心理变化有哪些特点? (10)
18. 青少年性心理和性生理上存在哪两个矛盾?
..... (11)
19. 青少年性心理发展的正常表现有哪些?

- (12)
20. 青少年的性心理世界是怎样的? (13)
21. 男性青少年乳房增大, 发疼是怎么回事?
..... (13)
22. 为什么青春期会长出青春痘? (14)
23. 为什么青春女性与恋人在一起时会产生性冲动?
..... (14)
24. 为什么男性青少年在青春期阴茎经常勃起?
..... (15)
25. 青年男女之间吸引力的特征是什么? (16)
26. 怎样坚持男女文明交往? (16)
27. 异性交往中感情美表现在哪些方面? (17)
28. 女青年为什么要长乳房? (17)
29. 什么是青少年断乳期? (18)
30. 为什么女性乳房有丰满和不丰满之别? (18)
31. 孩子的发育在什么年龄会出现哪些方面的性变化?
..... (18)
32. 人的童年期有没有性活动? (19)
33. 孩童性早熟怎么办? (19)
34. 性早熟是什么原因引起的? (20)
35. 男、女性早熟的特点是什么? (21)
36. 怎样正确对待性早熟? (21)
37. 为什么青少年性早熟在不断增加? (22)
38. 有些青少年看到影视上接吻时心情不自在是性
早熟吗? (23)
39. 什么叫早恋? (23)

40.怎样正确对待青少年早恋?	(23)
41.青少年早恋的原因是什么?	(24)
42.青少年早恋有哪几个特点?	(24)
43.早恋要经过哪几个阶段?	(25)
44.青少年早恋的十种信号是什么?	(25)
45.为什么人们对青少年交异性朋友感到神秘?	(26)
46.青少年交往异性朋友有哪几个阶段?	(27)
47.青少年交往异性朋友有哪些好处?	(27)
48.选择异性朋友要注意哪些问题?	(28)
49.怎样才能建立健康的恋爱心理?	(29)
50.青少年怎样克制性冲动?	(30)
51.什么是接吻?	(31)
52.男女之间接吻有什么好处?	(31)
53.初恋中怎样对待别人的追求?	(31)
54.大学生怎样选择恋人?	(33)
55.为什么会造成爱情自我淹没?	(33)
56.青年男女为何会坠入情网?	(34)
57.为什么青春期男女不要怕“第一次”?	(35)
58.失恋的特征是什么?	(35)
59.怎样摆脱失恋痛苦恢复心理平衡?	(36)
60.失恋的四忌是什么?	(37)
61.“私奔”是性爱引起的烦恼与不安吗?	(37)
62.什么叫性征?	(38)

63. 人体解剖九大系统是什么? (39)
64. 生殖系统与其它系统相比有何特殊性? (39)
65. 什么叫性差别? (40)
66. 什么是性生殖器官? (40)
67. 男性生殖系统有哪些构造? (40)
68. 阴茎和睾丸都有哪些主要功能? (41)
69. 男性进入青春期第二性征有哪些表现?
..... (41)
70. 女性生殖系统有哪些构造? (41)
71. 阴道和子宫都有哪些基本功能? (41)
72. 女性进入青春期第二性征都有哪些表现?
..... (42)
73. 什么叫阴道和阴蒂? (42)
74. 女性性器官中有个很快感的部位叫什么?
..... (43)
75. 男性身体变化的顺序是什么? (43)
76. 什么是男女第一性征和第二性征? (43)
77. 男女性功能及其差异是什么? (44)
78. 男女性感带在什么地方? (45)
79. 男性在什么年龄开始射精? (45)
80. 什么叫精阜? 它在性交中起着什么作用?
..... (45)
81. 精阜炎的症状表现在哪些方面? 怎样治疗?
..... (46)
82. 前列腺手术后需多长时间恢复性交?
..... (46)

83.什么情况可引起性兴奋、阴茎勃起和射精？	(46)
84.什么是卵巢？	(47)
85.什么是女性子宫？	(47)
86.卵子的构造是怎样的？	(47)
87.阴道的基本功能是什么？	(48)
88.子宫的基本功能是什么？	(48)
89.阴蒂的基本功能是什么？	(48)
90.输卵管的基本功能是什么？	(49)
91.女性阴蒂性感最强吗？	(49)
92.女性性爱周期有几次？	(49)
93.什么叫性功能障碍？	(49)
94.性激素的作用是什么？	(50)
95.男性性器官易患哪些疾病？	(51)
96.女性性器官易患哪些疾病？	(51)
97.卵巢和卵巢激素的功能是什么？	(51)
98.男性性腺的生理活动过程是什么？	(52)
99.前列腺是分泌腺吗？它在性机能中起着什么作用？	(52)
100.睾丸的机能是什么？	(53)
101.前列腺和睾丸之间都有哪些关系？	(53)
102.什么是月经？	(54)
103.何谓正常月经？	(54)
104.月经周期怎么计算？	(54)
105.月经血与一般血不同吗？	(55)
106.月经来之后就能怀孕吗？	(55)

107. 月经期洗澡有害吗? (55)
108. 月经期应注意哪些性卫生? (56)
109. 月经持续多少年才能停止? (56)
110. 痛经是什么原因造成的? 如何防治? (56)
111. 腮腺炎对性功能有什么危害性? (57)
112. 女性的阴道能容纳下阴茎的长度吗? (57)
113. 什么叫阴道痉挛? (57)
114. 什么叫石女? (58)
115. 为什么女性有石女? (58)
116. 患石女症不能性交怎么办? (58)
117. 对待坚韧的处女膜有什么好办法? (59)
118. 阴唇过大有无治疗方法? (59)
119. 为什么男子长距离步行可降低性欲? (59)
120. 为什么有些人在发病时性欲亢进? (59)
121. 性欲减退的原因是什么? (60)
122. 男子精气衰退有哪些表现? (61)
123. 哪些常用药物可影响性功能? (61)
124. 有正常性生活的妇女不会患妇科病吗?
..... (61)
125. 结扎输精管对性生活有影响吗? (62)
126. 有些结过婚的女人为什么会发胖? (62)
127. 为什么有些人结婚后便秘会自然消除?
..... (63)
128. 阴道滴虫病是怎样传染的? (63)
129. 青年女性不长阴毛是性功能低下吗? (63)
130. 使用什么药可以治疗女性多毛? (64)

131. 男性服雌激素和女性服雄激素对双方身体带来
什么影响? (64)
132. 遗尿症患者是否可以结婚? (64)
133. 缺乏生殖能力的男性借种传代是否不道德?
..... (65)
134. 怎样治疗男子性恐惧症? (65)
135. 婚后发现妻子不是处女就离婚对吗? (65)
136. 嘴大女性阴道也大吗? (66)
137. 为什么女性会产生多毛症? (66)
138. 女性阴道炎是怎么发生的? (67)
139. 常骑自行车可刺激增强男性性欲吗? (67)
140. 什么是性反应? (68)
141. 人为什么会有性欲? (68)
142. 性欲是由身体的什么器官控制的? 如何引起?
..... (69)
143. 什么是性? 人们有哪些错误认识? (69)
144. 什么叫性本能和性冲动? (69)
145. 性欲是人的一种自然本能吗? (70)
146. 哪些地方是身体的性感区? (70)
147. 人与其它动物性本能的区别是什么? (71)
148. 人类性行为的主要目的是什么? (71)
149. 什么是人的性行为的自然性和社会性?
..... (72)
150. 人的性行为是怎样影响社会的? (72)
151. 青年人心理活动有哪些表现? (73)
152. 什么叫“性”和“爱”? (74)

153.什么是性人格?	(74)
154.什么是性生殖?	(75)
155.什么是性意识?	(75)
156.什么是性激素?	(75)
157.什么叫性饥饿?	(76)
158.什么叫性冲动? 怎样控制性冲动?	(76)
159.什么叫性紧张?	(77)
160.什么是性行为?	(78)
161.什么叫性解放?	(79)
162.什么是性快感? 为什么有强弱?	(79)
163.什么叫性感觉?	(79)
164.什么是性爱的信息?	(80)
165.什么是男性色情狂?	(80)
166.什么是女性色情狂?	(80)
167.什么是性梦和性幻觉?	(81)
168.为什么会发生梦交?	(81)
169.性心理的基本内容是什么?	(82)
170.男性性成熟的心理特征是什么?	(82)
171.女性性成熟的心理特征是什么?	(83)
172.男女的性爱嫉妒心理表现在哪些方面?	(84)
173.男女性感区有哪些具体表现?	(85)
174.男女性逆反心理产生的原因是什么?	(85)
175.性行为有哪些不同的动机和目的?	(86)
176.男女性爱追求的目的是什么?	(86)
177.男女性爱中性别差异是什么?	(87)

178.怎样才能引起男子性欲冲动?	(87)
179.男性性欲六点特征是什么?	(87)
180.为什么有些男性爱触摸女性?	(88)
181.男性在性生活中七个担心是什么?	(88)
182.女性性欲表现如何?	(89)
183.怎样才能引起女性性欲?	(89)
184.女性三十如狼四十如虎对吗?	(89)
185.性交射精间隔时间长短对女性性快感的满足 有何影响?	(90)
186.性崇拜主要表现在哪些方面?	(90)
187.男女之间的性生理差别是什么?	(91)
188.什么是男子的性欣喜?	(91)
189.什么是男子的性欲望?	(92)
190.为什么有些男子没有性欣喜?	(92)
191.青年男女性成熟的特点各表现在哪些方面?	(92)
192.青年男女性欲性爱有哪些方面表现?	(93)
193.为什么有些男性性冲动难以自控?	(94)
194.为什么有些男性性欲过盛?	(94)
195.男性性爱的心理有哪些表现?	(95)
196.男性的性欲表现如何?	(95)
197.人在什么时候性欲最旺盛?	(96)
198.男性的性秘密是什么?	(96)
199.女性对性爱和情爱是怎样看待的?	(96)
200.女性对恩爱性爱渴求些什么?	(97)
201.性爱是怎样升华的?	(97)

202. 性爱传递方式有几种? (98)
203. 性爱中追求哪些层次? (98)
204. 正常性行为中性欲倒错的六点内容是什么?
..... (100)
205. 男女两性观念有什么区别? (100)
206. 性的条件反射关系是什么? (101)
207. 性机能的神经调节是什么? (101)
208. 性爱的指向性是什么? (101)
209. 性爱情爱的四个类别是什么? (102)
210. 性爱的模式有几种之分? (102)
211. 性爱组成的重要因素是什么? (102)
212. 性爱异性间肉体接触有几种方式? (103)
213. 性爱的基本感觉系统有哪些? (104)
214. 性爱的刺激源是靠本能内化? 还是靠从外界大
量获得? (104)
215. 性爱中的气味具有什么特殊作用? (105)
216. 性爱交融的传递方式有几种? (105)
217. 性爱中感情萌动有哪几种情境? (106)
218. 性爱中表露方式是什么? (106)
219. 性爱中怎样调节两性的年龄差别? (107)
220. 性爱中产生的正反社会效益是什么? (107)
221. 性爱猜疑和嫉妒产生的原因及消除办法
是什么? 有啥危害性? (108)
222. 性爱中的爱抚内容是什么? (109)
223. 性爱中的最初尝试表现在哪些方面? (109)
224. 性意识的五个时期怎样解释? (110)

225. 性爱中大龄青年男女择偶的心理矛盾
和攀比是什么?(110)
226. 性爱中幸福伴侣的条件是哪些内容?(111)
227. 性爱中男女性心理的反应是什么?(111)
228. 青年男女间性害羞有什么好处?(111)
229. 美满和谐的性生活应具备哪些条件?(112)
230. 男女性别心理角色的特点是什么?(112)
231. 什么是性别心理角色的强化过程?(112)
232. 性角色的六种变式区分内容是什么?(113)
233. 男女性别角色的差异是什么?(113)
234. 女性怎样了解男性性情况?(113)
235. 什么是单相思? 产生原因是什么? 怎样割断
单相思的情丝?(114)
236. 青年男女热恋时, 虽然没有性交, 但精液射
在阴户上会不会进入阴道怀孕?(115)
237. 夫妻间性欲和性偏爱是无法调和的吗?
.....(115)
238. 夫妻之间“八互”中有哪些内容?(115)
239. 男女之间感情发展密切程度有几种关系?
.....(116)
240. 性爱只属于俊美相貌和健美身材的人, 否则,
只有性而无爱, 对吗?(116)
241. 性爱中人格互补的内容和性格划分有几种类型?
.....(117)
242. 为什么有些男性爱把目光投向女性?(117)
243. 对异性有好感产生内心冲动怎么办?(118)

244. 怎样才能选择和自己性生活上相配的爱人?(118)
245. 性爱中为什么异性之间要拥抱?(119)
246. 性爱中接吻的最好方法是什么?(119)
247. 性爱中甜言蜜语起着什么作用?(119)
248. 情歌对性爱有什么促进作用?(120)
249. 什么是男过中年十八变?(120)
250. 什么是性文明与性道德?(122)
251. 怎样用理智改变自私的性心理?(123)
252. 女性追求哪些方面的性爱?(124)
253. 女性的五个性秘密是什么?(125)
254. 青年男女性心理活动有几种表现?(126)
255. 什么叫性窒息?(127)
256. 性窒息有哪些特点?(128)
257. 性窒息的表现有哪些?(128)
258. 为什么妈妈的吻是天然止痛剂?(128)
259. 什么叫失恋中的性嫉妒心理?(129)
260. 怎样克服失恋中的性嫉妒心理?(129)
261. 同性恋怎样克服失恋的性嫉妒心理?(129)
262. 男性热恋时为什么阴囊隐隐作痛?(130)
263. 怎样才能维护健康的性心理?(130)
264. 接吻对人体有何益处?(131)
265. 为什么有些男性对女性贞操十分重视?
.....(131)
266. 年轻时性功能强的人到老年时也强吗?
.....(132)

267. 什么是性交的定义?(132)
268. 性生活的重要性是什么?(133)
269. 性交的目的和作用是什么? 有几种类型?
.....(133)
270. 人类的性行为有几个特征?(134)
271. 适当的性生活有利于健康吗?(135)
272. 年龄与性交有什么关系?(135)
273. 什么叫性交准备?(136)
274. 性交时男女有哪些生理变化?(136)
275. 性交时男女心理特征有何表现?(137)
276. 性交中男女如何做到心理平衡?(138)
277. 性交中男女心理感受表现在哪些方面?
.....(138)
278. 性交中男女心理和身躯感觉到什么变化?
.....(139)
279. 如何表达性交欲望?(139)
280. 唤起性兴奋欲望靠什么?(140)
281. 性兴奋的过程是什么?(140)
282. 性交兴奋期有哪些表现?(140)
283. 男女性欲的区别是什么?(141)
284. 性欲冲动发展有哪三个阶段?(141)
285. 男女性欲发展的四种类型是什么?(142)
286. 男女性冲动有哪些明显的差别?(142)
287. 什么是性交的时间差?(143)
288. 性交中怎样善于调情?(143)
289. 性发泄有哪六种方法?(144)