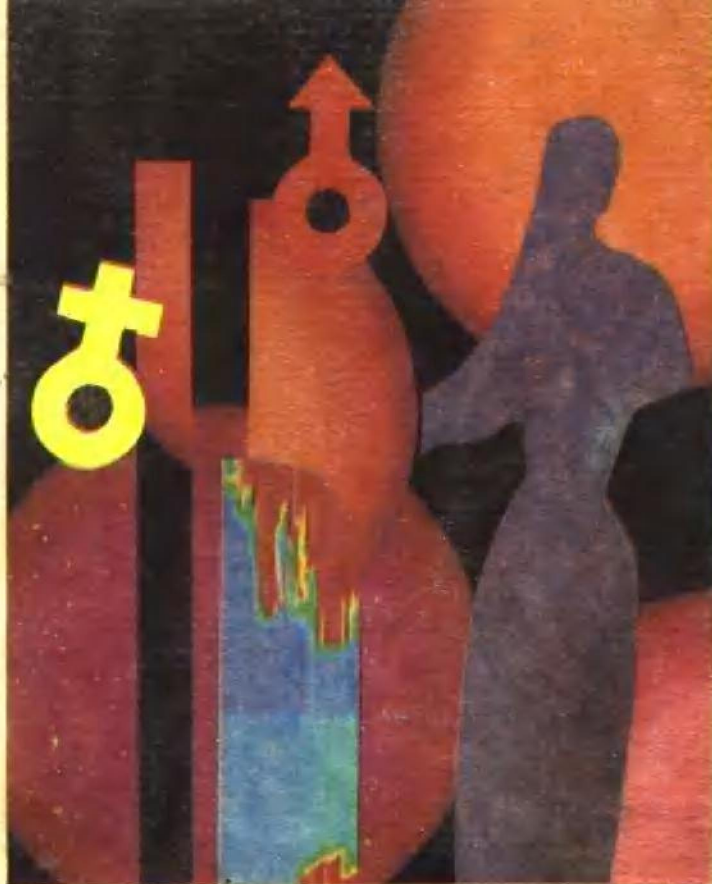


性
咨
询
丛
书

中国性学会系列出版



胡家辉 刘汝华 高占清 编著
卢盛波 李长兴 周忠恕

中老年性咨询

科学普及出版社

内 容 提 要

本书为中国性学会组织编写的《性咨询丛书》之一种。全书以中老年人在性生活中所遇到的问题为中心,分为9章,275个问题,以一问一答的形式展开咨询。主要内容有:性观念、性生理、男性性生活、女性性生活、性功能障碍、疾病与性生活、计划生育与性生活、性生活和谐、性生活卫生、家庭性教育等。

读者对象:具有阅读能力的广大男女中老年及有关专业人员。

性 咨 询 丛 书

中 老 年 性 咨 询

胡家辉 刘汝华 高占清
卢盛波 李长兴 周忠恕 编著

责任编辑:战立克

封面设计:胡焕然

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

通县曙光印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.5 字数:146 千字

1995年10月第1版 1995年10月第1次印刷

印数:1—5000 册 定价:8.00 元

ISBN7-110-03286-8/R·378

《性咨询丛书》编委会

主 编:王效道 胡廷溢
副主编:朱 琪 战立克
编 委:王明辉 王绍伯 王效道
方 强 邓明昱 刘达临
朱 琪 张国威 谷祖善
何梓铭 郑日昌 金德初
战立克 胡廷溢 徐 斌
秦士德 韩向阳 潘绥铭
薛福林

《性咨询丛书》

序

性学是涉及人类生活各个方面的综合学科,人们对此或者讳莫如深,谈“性”色变;或者放纵不羁,任其泛滥,这都会导致对心身健康的损害,影响家庭和谐与社会安定。近年来在有识之士的倡导下,我国学者在性学的各个领域开展了一些工作。社会对性学有关领域知识的需求不断增长,对性学咨询的需求也有极大发展。为科学地宣传性知识和进行性教育,中国性学会在多年来学术活动的基础上着手编写此丛书,其宗旨在于为当前方兴未艾的性咨询提供基础理论知识。这套丛书既可作为从事性咨询工作人员的指导手册,又可为具有初中以上文化水平的读者提供自我保健指南。

本丛书编委从事性学研究多年,在各个领域均有一定造诣,编写本丛书是本着“严谨求实、积极审慎”的方针,根据读者的年龄、生活经历给予适当的知识;再者,鉴于性社会学是性学中不可或缺的重要组成部分,所以本丛书中也纳入这一内容。

王光超

1992年10月于

北京医科大学

前 言

有一个事实摆在大家面前：在人生道路上走过大半旅程的中老年人，对性的认识和对性知识的了解，不过是刚刚起步；即使是那些凭经验的积累在大半辈子夫妻性生活中建立起较为满意模式的中老年人，也亟需再接受性生活协调、性心理和谐、优生优育以及增龄与性生活再调适等方面的教育、指导与帮助。此外，中老年人还要责无旁贷地担负起对孩子进行性教育的重任，使孩子们从儿童期始，直到青少年，都能在家庭里接受到适时的、良好的性知识教育和性道德培养。为此，我们编写了《中老年性咨询》这本书，希望这本书能成为中老年人的朋友。

胡家辉

一九九五年二月

于深圳寓所

目 录

第一章 性观念

1. 性需求是人类的本能需求吗? (1)
2. 人类的性行为仅仅是生物的本能反应吗? (2)
3. 人类的性生活与动物的性行为有何本质差别? (3)
4. 为什么说人的性行为具有社会性? (4)
5. 性别与性角色有什么关系? (5)
6. 性心理是怎么回事? (7)
7. 性道德包含哪些内容? (8)
8. 怎样理解“贞操观”? (10)
9. 怎样看待西方“性自由”与“性解放”思潮? (12)
10. 性生活就是指性交行为吗? (13)
11. 为什么说性生活是夫妻生活的重要内容? (15)
12. 老年人能不能过性生活? (15)
13. 老年人过正常性生活究竟是损寿还是益寿? (17)
14. 中老年人进行性咨询有哪些意义? (17)

第二章 性生理

15. 女子外生殖器官包括哪些器官? (19)
16. 女子内生殖器官包括哪些器官? (20)
17. 男子外生殖器官包括哪些器官? (21)
18. 男子内生殖器官包括哪些器官? (21)
19. 女子是如何繁殖后代的? (22)
20. 男子是如何繁殖后代的? (23)

21. 女性激素有什么功能?	(23)
22. 男性激素有什么功能?	(24)
23. 排卵是怎么回事?	(24)
24. 射精是怎么回事?	(24)
25. 阴茎为什么能勃起?	(25)
26. 除了性冲动外,阴茎也会勃起吗?	(25)
27. 阴茎大小与勃起的幅度是否成比例?	(25)
28. 什么叫受精?	(26)
29. 生男孩与生女孩是怎样决定的?	(26)
30. 性生理活动应具备哪些条件?	(26)
31. 男子性生理活动包括哪些过程?	(27)
32. 女子性生理活动包括哪些过程?	(28)
33. 性生理反应过程有哪四个阶段?	(28)
34. 男女在性生活中性生理反应有哪些差别?	(29)
35. 男性进入更年期后性生理有哪些改变?	(30)
36. 女性进入更年期后性生理有哪些改变?	(30)
37. 中老年人性生理活动的特点是什么?	(31)

第三章 女性性生活

38. 女子性功能表现类型有何不同?	(32)
39. 什么叫女子性生活的高潮与快感?	(33)
40. 什么叫“高潮平台”?	(33)
41. 女子性兴奋都有哪些表现?	(33)
42. 什么叫动情区? 都包括哪些部位?	(34)
43. 女子性交都能达到性高潮吗?	(34)
44. 为什么有的女子在性交时呻吟或喊叫?	(34)
45. 已经做了子宫切除的女子还有性高潮吗?	(35)
46. 女子在什么年龄能产生性欲?	(35)
47. 女子性欲最旺盛的时期在什么年龄?	(36)

48. 女子性欲到什么年龄就没了? (36)
49. 女子接受触觉性刺激对性欲的唤起有多大作用? (36)
50. 性欲的强弱与月经周期有关系吗? (37)
51. 女子不长阴毛能影响性欲吗? (37)
52. 子宫小能影响性欲吗? (38)
53. 女子从未有过性高潮也能达到性欲的满足吗? (38)
54. 有的女子性欲强烈而得不到满足时怎么办? (39)
55. 囊性卵巢综合征影响性欲吗? (39)
56. 怎样增强女子的性欲? (40)
57. 为什么有的女子接吻就能获得性欲的满足? (40)
58. 性欲过强或过弱能用性激素来治疗吗? (41)
59. 长期哺乳的妇女性欲有变化吗? (41)
60. 妊娠对性欲有影响吗? (41)
61. 产后大出血的人为什么性欲减退? (42)
62. 有些不孕妇女为什么性欲减退? (42)
63. 产后为什么性欲下降? (43)
64. 影响性功能的药物有哪些? (43)
65. 性交时间越长女子得到的快感就越强吗? (44)
66. 性交同时刺激女子性感区能增强女子的性快感吗? (44)
67. 性交中刺激阴蒂对快感有影响吗? (44)
68. 女子性交时的快感都有些什么感受? (45)
69. 为什么有的女子在产后性快感减退? (46)
70. 为什么有的人开始性生活时有性快感,第一次怀孕做过
人工流产后却无快感了? (46)
71. 为什么有的女子性交时阴茎在阴道里摩擦不如在外阴
摩擦有快感呢? (46)
72. 有的女子性交后乳房分泌乳汁是怎么回事? (47)
73. 女子乳房大小与性功能有关吗? (47)
74. 为什么月经期要禁止性交? (48)
75. 怀孕期间能否进行性交? (48)

76. 产后、流产后多长时间可过性生活? (49)
77. 产后多长时间性欲能恢复到产前水平? (49)
78. 性交时乳房有什么反应性改变? (49)
79. 性交时大阴唇有什么反应性改变? (50)
80. 性交时小阴唇有什么反应性改变? (50)
81. 性交时用同样的姿势为什么感觉不完全一样? (51)
82. 性交的快感与性交的姿势有何关系? (51)
83. 在哪些特殊情况下应变换性交姿势? (52)
84. 性交时将臀部垫高有什么好处? (52)
85. 不满足于对方的性交姿势会影响性欲吗? (53)
86. 阴蒂肥大影响性交吗? (53)
87. 小阴茎肥大会不会影响性生活与生育? (53)
88. 女子是否应该主动提出性交的要求? (54)
89. 有的女子每天有多次性交要求是病吗? (55)
90. 为什么有的女子性交时出现“疹子”? (55)
91. 为什么有的女子性交时分泌物少, 阴道干涩? (56)
92. 为什么有的女子性交时阴道流血? (56)
93. 性交时会造成女子生殖器的哪些损伤? (56)
94. 为什么开始性生活时夫妻双方满意而过一段
 时间后男子出现“早泄”了呢? (57)
95. 人工阴道性交和正常人一样吗? (57)
96. 新婚期间女子尿疼尿频是怎么回事? (57)
97. 射进阴道里的精液为什么马上就流出来了? (58)
98. 女子接受男子精液能使身体发胖吗? (58)
99. 患阴道炎影响性交吗? (59)
100. 女子绝经后性交疼痛怎么办? (59)
101. 绝经后性交为什么排尿时尿道有灼热感? (59)

第四章 男子性生活

102. 男子性功能表现类型有何不同? (61)

103. 什么叫男子性高潮与快感? (61)
104. 哪些因素会影响男子的性兴奋? (62)
105. 什么叫“不应期”? (62)
106. 男子在什么年龄能产生性欲? (62)
107. 男子性欲最旺盛的年龄是什么年龄? (63)
108. 男子视觉与触觉对性欲的影响有何不同? (63)
109. 男子性欲到什么年龄开始减退? (63)
110. 男子性欲过强如何治疗? (64)
111. 男子连续多次的性兴奋后不性交射精,为什么阴囊
及大腿根部有酸胀感? (64)
112. 男子走路过多会影响性欲吗? (65)
113. 女子拒绝或勉强服从男子性要求能影响男子的性欲吗? ... (65)
114. 男子把女子看成是发泄性欲的工具对吗? (65)
115. 有的男子需要一夜连续数次性交射精才能获得性欲
的满足,而女子已获得性欲的满足,再接受男子的射精,
对身体是否有影响? (66)
116. 男子性交一次多长时间是正常? (66)
117. 性交一定要由男子主动提出吗? (67)
118. 精液与精子是怎么回事? (68)
119. “一滴精,十滴血”的说法有道理吗? (68)
120. 精液会不会枯竭? (69)
121. 射出精液量的多少会影响性交的快感吗? (69)
122. 分居较长时间后性交时立即射精是早泄吗? (69)
123. 经常性交射精精子会不会减少? (70)
124. 男子在性生活过程中能控制射精吗? (70)
125. 有什么办法能延长男子性交持续时间? (71)
126. 阴茎特别粗大阴道容纳不下怎么办? (71)
127. 阴茎越大就越能使女子达到性快感吗? (72)
128. 男子的身体越高大,阴茎就越大,性交的能力就越强吗? ... (72)
129. 为什么性交时有时阴茎会被挤出阴道? (72)

130. 阴茎短小到什么程度就会影响性交? (73)
131. 为什么有的男子在性交后腹壁痛? (73)
132. 有的男子性交后为什么会发生排尿困难? (74)
133. 有的男子性交后排出白色尿是怎么回事? (74)

第五章 性生活和谐与性生活卫生

134. 什么叫性生活和谐? (75)
135. 夫妻双方性生活不和谐有哪些原因? (76)
136. 为什么说感情是性生活和谐的基础? (77)
137. 为什么说掌握性生活规律是性生活和谐的保证? (78)
138. 为什么说性生活和谐是一个相互适应的过程? (79)
139. 丈夫要了解妻子哪些“性秘密”? (80)
140. 妻子要了解丈夫哪些“性秘密”? (81)
141. 男女两性对性交的要求在年龄上有差距吗? (82)
142. 怎样过好第一次性生活? (83)
143. 第一次性交成功与否能影响以后的性生活吗? (83)
144. 初次性交能体验到快感吗? (84)
145. 如何做好性交准备工作? (85)
146. 性交动作要注意什么? (85)
147. 选择什么时间性交合适? (86)
148. 早晨性交容易产生性高潮吗? (86)
149. 多少天性交一次是正常的? (87)
150. 周围环境能影响性交快感吗? (87)
151. 性交时无灯光,看不见对方,能降低性交快感吗? (88)
152. 性交过程中有意识的性联想有益吗? (88)
153. 每次性交有多大的体力消耗? (88)
154. 性交时出汗是身体虚弱时的表现吗? (89)
155. 性交能促使双方感情融洽吗? (89)
156. 夫妇双方同时达到性高潮才是成功的性交吗? (90)

157. 性欲与夫妻之间的感情有关系吗？	(90)
158. 什么叫夫妇之间性欲水平不一致？	(91)
159. 性交结束后要注意什么？	(91)
160. 性交后能不能喝冷水或吃冷食？	(92)
161. 夫妇之间是否需要交流性生活的体验？	(92)
162. 如何安排旅行结婚的性生活？	(93)
163. 性交前怎样清洗外生殖器？	(93)
164. 患病期间能不能过性生活？	(94)
165. 男子怎样通过体操来增强性功能？	(94)
166. 女子怎样通过体操来增强性功能？	(95)
167. 增强男性性功能的食物有哪些？	(96)
168. 性交前喝茶能增强性欲吗？	(96)
169. 喝酒能增强性欲吗？	(97)

第六章 性功能障碍

170. 什么叫阳痿？	(98)
171. 阳痿有哪些类型？	(98)
172. 阳痿产生的原因有哪些？	(98)
173. 患了阳痿怎样治疗？	(99)
174. 为什么有的男子阴茎平时能勃起性交时不能勃起呢？	(100)
175. 为什么长期服用甲基睾丸素后阴茎勃起能力越来越低呢？	(100)
176. 什么叫早泄？是哪些原因造成的？	(101)
177. 发生早泄怎样治疗？	(102)
178. 有的男子一接触女子就射精，这是怎么回事？	(103)
179. 性交姿势能治疗阳痿和早泄吗？	(104)
180. 为什么有的女子对性生活无要求？	(104)
181. 为什么有的女子性交时始终无性高潮快感？	(104)
182. 什么叫性欲亢进？	(105)

183. 有的女子性交时疼痛是什么原因?	(106)
184. 有的男子性交时疼痛是什么原因?	(106)
185. 子宫后位能引起性交疼痛吗?	(107)
186. 有的女子在性交时突然昏迷是怎么回事?	(107)
187. 有的女子对精液过敏是怎么回事?	(108)
188. 阴道痉挛是怎么回事?	(108)
189. 有什么办法能使痉挛的阴道松弛下来?	(109)
190. 女子阴道口狭小不能性交是什么原因?	(109)
191. 为什么有的女子性交时阴道“紧缩”?	(110)
192. 女性尿道内能性交吗?	(110)
193. 性交恐怖是怎么回事?	(111)
194. 逆行射精是怎么回事?	(111)
195. 器质性不射精是哪些疾病造成的?	(112)
196. 功能性不射精有哪些原因?	(112)
197. 如何治疗不射精?	(113)
198. 性交不射精对身体是否有影响?	(114)
199. 有的男子性交时有射精的感觉,但无精液排出, 是怎么回事?	(115)
200. 性治疗是怎么回事?	(115)
201. 性治疗的基本原则是什么?	(116)
202. 性治疗的办法有哪些?	(117)

第七章 性生活与疾病

203. 高血压病人怎样过性生活?	(119)
204. 冠心病病人能不能过性生活?	(120)
205. 心肌梗塞病人能不能过性生活?	(121)
206. 有过心绞痛发作的患者能不能过性生活?	(122)
207. 性交过程中突然死亡是什么原因?	(123)
208. 糖尿病人怎样过性生活?	(123)

209. 前列腺病患者能不能过性生活?	(124)
210. 得了肝脏病的人能不能过性生活?	(125)
211. 得了肺病的人能不能过性生活?	(125)
212. 肥胖症患者为什么性功能会减退?	(126)
213. 肥胖症影响性交吗?	(126)
214. 患有髋关节炎影响性交怎么办?	(127)
215. 卵巢功能不全能影响性欲吗?	(127)
216. 脊髓损伤的病人还有性交能力吗?	(127)
217. 什么叫先天性阴茎扭转? 需要手术吗?	(128)
218. 阴茎勃起时弯曲是怎么回事?	(128)
219. 阴茎持续性勃起不软缩是怎么回事?	(129)
220. 男子阴茎为什么在无性欲的情况下会发生持久的勃起呢?	(129)
221. 为什么有的人在性交时头痛?	(130)
222. 性交时睾丸疼痛是怎么回事?	(130)
223. 性交时阴茎疼痛是怎么回事?	(130)
224. 有的男子射精时有疼痛感是怎么回事?	(131)
225. 为什么有的男子精液中无精子?	(131)
226. 有的人性交后阴茎与阴囊皮肤刺痒是怎么回事?	(131)
227. 血精是怎么回事?	(132)
228. 切除睾丸的人还有性欲与性交能力吗?	(132)
229. 阴茎切除后如何恢复性生活?	(132)
230. 性器官发生肿瘤还能不能过性生活?	(133)
231. 子宫切除后还能不能过性生活?	(134)
232. 甲状腺疾病对性功能有哪些影响?	(134)
233. 肾上腺皮质疾病对性功能有哪些影响?	(135)
234. 乳房切除后对性功能有什么影响?	(136)

第八章 计划生育与性功能

235. 结扎输精管会影响性功能吗?	(137)
--------------------------	-------

236. 为什么有的人结扎输精管后性欲亢进?	(137)
237. 为什么有的人结扎输精管后性欲减退?	(138)
238. 结扎输精管后会不会影响男子性征?	(138)
239. 结扎输精管后是否影响身体健康和劳动?	(139)
240. 什么叫体外排精避孕法? 对性欲有影响吗?	(139)
241. 什么叫压迫尿道避孕法? 对性欲有影响吗?	(139)
242. 结扎输卵管会影响性欲吗?	(140)
243. 结扎输卵管会不会影响女子的性征?	(140)
244. 使用避孕套会影响性交的快感吗?	(140)
245. 口服避孕药会影响性欲吗?	(141)
246. 子宫内放置避孕器会影响性欲吗?	(141)
247. 为什么有的人结扎输卵管之后性欲亢进?	(142)
248. 为什么有的人结扎输卵管之后性欲减退?	(142)
249. 结扎输卵管后能影响身体健康与劳动吗?	(143)
250. 上环、取环、人工流产术后多长时间能恢复性生活?	(143)
251. 放置带“尾丝”的宫内节育器影响性交吗?	(143)

第九章 家庭性教育

252. 周总理是怎样关心性教育的?	(144)
253. 对子女进行性教育为什么是父母的天职?	(145)
254. 妨碍家庭性教育的旧观念有哪些?	(148)
255. 家庭性教育的内容有哪些?	(150)
256. 家庭性教育为什么要从孩子的儿童期开始?	(151)
257. 对儿童进行性教育应该从哪些方面着手?	(153)
258. 孩子在儿童期存在哪些与性有关的心理行为问题?	(154)
259. 家长发现男孩子有“阉割忧虑”或女孩子有“自卑感” 时怎么办?	(157)
260. 家长怎样帮助孩子度过“恋母情结”与“恋父情结”期?	(159)
261. 父母过性生活时为什么要避开孩子?	(161)

262. 家长怎样去培养孩子的性角色?	(162)
263. 家长在为孩子选购、制做及指导孩子玩玩具时为什么 要特别注意同对孩子的性角色培养联系起来?	(165)
264. 家长要鼓励孩子交同龄异性朋友,这是为什么?	(167)
265. 儿童着异性服装长大后能发生同性恋吗?	(168)
266. 家长应怎样回答孩子提出的性问题?	(170)
267. 家长应怎样指导孩子保持生殖器官的卫生?	(171)
268. 家长应怎样指导孩子保护生殖器官?	(172)
269. 家长为什么要特别重视对孩子进行青春期教育?	(174)
270. 家长应怎样对孩子进行青春期教育?	(176)
271. 家长应怎样指导女孩子做好经期卫生和保健?	(177)
272. 家长应怎样指导女孩子做好乳房保健?	(179)
273. 家长应怎样指导男孩子正确认识遗精现象?	(180)
274. 家长应怎样对待孩子的“性自慰”行为?	(182)
275. 家长对升入初中二年级的孩子为什么要特别加以关注?	(185)

第一章 性观念

1. 性需求是人类的本能需求吗？

中老年朋友，让我们首先来看看这样一个永恒存在着，然而却又被人们常常忽视的一个事实：世界上没有一个人性与性行为无关——每个人都是性行为的产物；同时，在正常情况下，每个人都有性的要求，要结婚，要生儿育女，要发生性行为。

早在两千多年前，我国古代大思想家、大教育家孔子就一语道破了性与人生之间的奥秘。他说：“饮食男女，人之大欲。”（《礼记》）这里所说的“饮食”指人活着要求吃饭喝水，所说的“男女”即指的是性生活。孔子把吃饭和性生活看作是人生的两大基本需求。可见中国古时候人们就认识到性的重要性了。

《周易·大传》里说：“天地二气弥漫缠绵，交相会合，于是世间万物遂得以化育生成；雌雄男女形体交接，阴阳感通，因而生物，人类乃得以生生不息。”这也是在说，男女之间的情欲乃是阴阳自然的规律和本性。

有一个传说是很有意思的。一个老和尚把一个弃婴带回深山古庙中养大。小和尚到了15岁还没下过山，没见过凡人。有一次老和尚带他下山，看到一个姑娘，他奇怪地问老和尚：“这是什么？”老和尚怕他动了凡心，就说：“这是老虎，会吃人的！”小和尚一路上又看到不少从未见过的事物。回来后，老和尚问他：“今天看到的東西当中什么最可爱？”小和尚说：“吃人的老虎最可爱！”这个传说非常生动地说明了人类对异性的赞