

男子性健康



马大夫谈性健康



马晓年◆主 编



科学出版社
www.sciencep.com

子 性 健 康



马大夫谈性健康



马晓年◆主 编

科 学 出 版 社
北 京

内 容 简 介

本书以问答形式,对男子性健康问题做出了科学的阐述、剖析,并提出解决问题的建议,内容丰富、实用性强,是男性了解性科学知识、解除心中困惑的好读本。

图书在版编目(CIP)数据

男子性健康/马晓年主编. —北京:科学出版社,2003.9
(马大夫谈性健康)
ISBN 7-03-011979-7

I. 男… II. 马… III. 男性-性教育 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075040 号

策划编辑:马素卿 沈红芬/文案编辑:邱 璐 贾瑞娜/插图:贺
责任校对:刘小梅/责任印制:赵德静/封面设计:天福世纪 潘宏伟

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年9月第 1 版 开本:A5 (890 × 1240)

2003年9月第一次印刷 印张:8 5/8

印数:1—8 000 字数:209 000

定价:13.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



前 言

阿兰·格莱格 (Alan Gregg) 说过：“我们在性的问题上要么无知，要么世故；要么压抑，要么刺激；要么矢口否认，要么任意放纵；要么是惩处到近乎残忍，要么就是利用到近乎盘剥；要么遮遮掩掩、神神秘秘，要么就是连廉耻都不顾……可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。什么理智的诚实，什么人类的尊严，都将无从谈起。”

自 1987 年以来，我一直尽自己的微薄之力致力于性健康教育、咨询、治疗的工作，于是我的名字便逐渐地、频繁地见诸于书籍、报纸、刊物、录像等；北京电视台自 1994 年底开办的生殖健康与性健康教育栏目《生命·生育·生活》已播出近 9 年了，北京人民广播电台教育广播同名栏目（后改名为《今夜私语时》）也开播 5 年多了，作为长期参与、参与这两个栏目最多的特邀嘉宾感受颇多，特别是公布我的性咨询电话（010-68272908）后与观众和听众的交流就更多了；近年来也建立了网页并经常参加网上咨询或直播。现在前来电子工业部 402 医院（已更名为清华大学玉泉医院）性医学科找我咨询或





就诊的人其信息来源基本上都是经过上述这些途径得到的。这使我意识到，广大读者、观众对我的信任，更感责任的重大。自1987年在科学出版社出版《男性学咨询》以来，一直与科学出版社有着诚挚和愉快的合作，先后出版过5种类似的科普著作，而《男性学咨询》这本书则前后重版过5次，获过奖，也被收入20世纪优秀科普著作。这次科学出版社科普分社决定重新出版这套书，希望它成为一种品牌，能够作为家庭必备的参考书，更好地为人们的性健康服务，进一步提高生活质量。于是我们在原有基础上做了较大调整和修改，融入了最新的信息和资料，希望给人们带来更大的帮助。这套书汇集了我性学术领域耕耘近20年的主要心得体会和收获，为了使这套书的内容更全面、更丰富、更精彩，特别邀请了我的老师、同事、朋友和一些崭露头角的年轻人共同撰写。如果没有他们不计名利的无私奉献精神，单凭自己的粗学浅识是很难完成这一任务的，在此特向他们表示自己的崇高敬意。希望这套书能为中国的性健康教育事业的发展起到微薄的作用，也希望早日听到来自不同地域、不同阶层的广泛批评和指正，以便本书在再版时能够纠正现有的瑕疵和不足。

我们的目标是尽可能通过我们的努力把性科学的种籽播撒在广袤的祖国大地上，再让其鲜花盛开、果实累累。要想做到这一点就必须有披荆斩棘的极大勇气、不畏艰难险阻去克服重重障碍，并承担常人所难以承受的压力；必须脚踏实地地辛勤耕耘，耐得住寂寞与枯燥、繁杂，有时甚至是简单的重复的劳





动；当然还必须排除个人的私念，不计名利，敢于讲真话，勇于坚持真理，不阿谀奉承，敢于捍卫性科学的基本原则。从事性学研究就要敢于移风易俗，敢于批判过去，应该站在俗世的对立面上按一种最高的标准来评价社会，应该给社会一些最高的原则，而且这种批判是以对人们的关切为基础的，是以对社会的精细分析和以学理为基础的。近几年来，性健康和生殖健康的理念已响遍全球并传进中国。本套书中所遵循的“弘扬性文明、普及性教育、提高性素质、享有性健康”的准则使我们有了行动的方向，我们一定能更加理直气壮地把这项工作推动起来，起码也要让一部分人先实现性健康与性美满。

张年

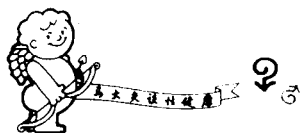
清华大学玉泉医院性医学科 主任医师
中国性学会性医学专业委员会 主任委员
中华医学会男科学分会 常 委
美国性学院（美国性学委员会） 性治疗师



目 录

1. 你知道性科学的发展史吗？	1
2. 男性健康新概念是什么？	8
3. 男子的性能力和性表现如何？	13
4. 性在男性的一生有何变化？	19
5. 男子的性困惑是什么？	23
6. 男子也应注重感情交流吗？	27
7. 什么是性障碍？	31
8. 同房后第二天肌肉酸痛是怎么回事？	35
9. 为什么会性欲低下？	37
10. 性欲消失或减退后怎么办？	43
11. 什么是性欲亢进？ 如何治疗？	46
12. 不射精能延年益寿吗？	48
13. 我肾亏吗？	51
14. 什么叫早泄？	54
15. 早泄是怎样形成的？	57
16. 如何治疗和克服早泄？	60
17. 如何通过训练增进控制射精的能力？	66
18. 为什么我迟迟不能射精？	71
19. 为什么有些人不能射精？	74
20. 如何治疗不射精？	79
21. 射精力量减弱是怎么回事？	81





22. 为什么有些人射精时会出现疼痛?	83
23. 为什么性交后有的人有尿意? 有的人排尿困难?	89
24. 他们为何性感异常?	91
25. 什么是阳痿? 如何自我判断勃起能力的强弱?	94
26. 他为什么难于达到性高潮?	98
27. 勃起功能障碍 (ED) 的器质性原因有哪些?	101
28. 如何使用阴茎硬度测试环?	106
29. 什么是视觉色情刺激试验?	108
30. 为什么说阴茎夜间肿胀试验 (NPT) 在 ED 诊断中十分 重要?	110
31. 性知识缺乏能造成 ED 吗?	114
32. ED 患者为什么应该科学地面对现实?	117
33. ED 患者对治疗存在哪些认识上的误区?	121
34. 什么是心理性 ED?	124
35. 心因性 ED 的影响因素有哪些?	127
36. 心理性 ED 的身心训练治疗原则是什么?	134
37. 男性如何对待自己偶发性勃起困难?	142
38. 心理疏导疗法能治好严重的 ED 吗?	144
39. 静脉性 ED 是怎么回事?	147
40. 阴茎海绵体内药物注射的意义是什么?	151
41. 什么是动脉性 ED?	155
42. 如何检查阴茎动脉的功能状况?	157
43. 什么是内分泌性 ED?	160
44. 什么是神经性 ED?	165
45. 神经性 ED 的检查手段有哪些?	168
46. ED 的性治疗原则是什么?	172
47. 非 ED 男子可以服用万艾可吗?	174



48. 服用万艾可安全可靠吗?	177
49. 阴茎假体可以治疗 ED 吗?	182
50. 有治疗 ED 的新型口服药物吗?	186
51. 目前 ED 治疗方法如何?	189
52. 是早泄还是 ED?	196
53. 体育锻炼会导致性欲或性功能低下吗?	198
54. 身体健康的中年男子为什么在性交后感到十分疲劳? ...	200
55. 常用的性工具有哪些?	202
56. 为什么男同志也要常洗下身?	204
57. 为什么精阜炎会导致性功能紊乱?	207
58. 男子盆腔充血综合征是怎么回事?	210
59. 性交中可能发生哪些意外事件?	213
60. 性交中能造成生殖器哪些损伤?	217
61. 什么是性咨询和性治疗?	219
62. 性治疗的一般原则是什么?	223
63. 什么是行为医学和行为治疗?	226
64. 性咨询和性治疗中应如何问诊?	230
65. 性咨询和性治疗的程序如何?	235
66. 性治疗最常面对的心理因素是什么?	237
67. 现在有哪些性治疗学派呢?	243
68. 何谓性感集中治疗?	248
69. 什么是亲昵行为为主的性治疗?	252
70. 为什么催眠术又卷土重来?	257
71. 你知道虚拟性治疗法吗?	260



1. 你知道性科学的发展史吗？

自从地球上诞生人类以来，我们的祖先就满怀强烈的愿望试图探索大自然的真谛和自身小世界的奥秘。这种努力从来没有停止过，尤其是对性与生殖的奥秘和规律的探求更是始终不渝、孜孜不倦。这丝毫不奇怪，因为在人的所有自然需要中，继饮食之后，最强烈的就是性的需要了，这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上。人到成年时，满足这种需要是保证身体健康和精神健康的重要条件。但是封建文化和保守传统遗留下来的性禁锢却把人类的性欲视为祸水和猛兽，避之惟恐不及，东西方历史上的长期性禁锢使性文化和性科学长期停滞在十分愚昧僵化的状态。因此，在 19 世纪之前，世界各民族都没有形成严格独立的性学。在各种各样的、复杂多变的人类所有行为之中，恐怕没有任何行为会像人类性行为那样更加依赖于社会、文化、心理及生物学的共同影响。比如世界卫生组织曾在英国爱丁堡和菲律宾马尼拉进行过一项甾体避孕药对妇女性行为和健康、幸福影响的研究。研究人员发现这两个城市的妇女在访谈过程中所报告的、她们出现性念头的频率总是低于她们在平时记事本中发生性活动的记录。相反，研究人员无论在访谈还是在记事本中得到的性交频率却总是一致的。而马尼拉妇女所少报的情形就更为严重。这可能就是人们对女性性行为文化期待所造成的影响，它使菲律宾妇女更难于通过口头来报告自己的性兴趣。尽管世界卫生组织在 20 世纪 80 年代艾滋病刚刚流行时曾进行过一项有关性行为的、耗资巨大的跨文化研究，然而由于他们是按照西方人的性行为的概念





来操作的，结果以惨重的失败而告终，所以，不同的性观念将对人们的性行为产生重大影响。在回顾百年性观念变化时，不得不既注意时代变化的影响，也兼顾文化对此的深刻影响。

一、步履艰辛，命运多舛

性学囊括了性研究、性教育和性治疗的广博知识领域，跨度很大。性学的三大支柱是性社会学、性心理学和性医学。不过，性学的创始阶段却是以性心理学的建立和发展为代表的。有人把1844年德国医生卡安出版第一部性学著作《性心理病》看做是近代性学开始创立的萌芽，它意味着性学从生殖学向性心理学的过渡。当时，达尔文的进化论、马尔萨斯的人口论及性病治疗学都已出现，尤其是心理学已经创始，叔本华和尼采的哲学也为性研究呼吁，性学才得以破土而出。初创期的学者仍带着禁欲主义的



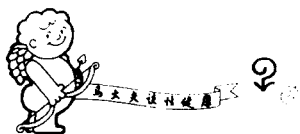


愚昧 存在种种谬论。国际上普遍认为 1886 年奥地利医生克拉夫特·埃普的《性心理病》的出版是近代性学的确立标志。他在书中概括了早期医学尤其是精神病学对性的研究，着重于变态性心理和心理病理学，他选择的往往是一些极端病例，读来令人毛骨悚然。虽然他是倍受尊敬的学者，但因涉足禁区难逃种种批评和指责。弗洛伊德是举世闻名的精神病学家，他创立的精神分析学说认为性问题是和无意识的心理冲突造成，常常是童年经历的折射，性问题只能依赖于冗长的、针对未暴露出来的无意识的心理冲突的精神分析治疗才能治愈。

作为一个独立学科，性学的建立与三位德国犹太医生的努力是分不开的，他们是被誉为“性科学的爱因斯坦”的赫希菲尔德、摩尔和布洛赫。赫希菲尔德和摩尔共同提出性变态不是罪恶，而是心理疾病，甚至是一种生理变异。赫氏由于对性科学的卓越建树招致希特勒纳粹分子的不满而被迫流亡国外，他建立的第一所性学研究所也难逃厄运，包括大量图书资料被彻底烧毁。布洛赫则首先把社会科学引入性学研究领域，创用了“性学”一词。由于他们的努力，性学在世纪转折之际建立起来了，并在纳粹镇压之前健康地发展了几十年。霭理斯的《性心理学研究》对英语国家人们的性观念产生了重大影响，他对多元化的性活动方式持宽容的态度。美国的华生曾是第一流的心理学家，37 岁就当上美国心理学会主席。他在 1920 年前后对人类性反应进行了亲身的实验室研究，然而这一超前的勇敢行为受到了封建卫道士的激烈反对，研究资料被洗劫一空，他本人被法院判为“坏行为的专家”，最后悲惨地潦倒残生。

二、冲破阴霾，继续开来

尽管性学研究的进程中荆棘遍地，但一代代的性科学家并没



有被吓倒，他们前赴后继，终于为现代性学带来柳暗花明的新局面。即使在一个既定的社会中，有关性行为的观念也是随时代的不同而不断改变的。例如，在过去的 100 多年中西方对人类性行为的看法就发生了根本性的变化，特别显著的便是对于男女性行为的性别差异在社会的和科学的概念上有着一个认识上的变化过程，不再认为女性性行为与男性性行为截然不同。对 20 世纪中叶扭转人们性观念起到关键作用的人物是美国印第安纳大学的生物学教授、性学家金西博士，他及他的同事创造了一套特殊的面对面调查和记录方法，对美国各个阶层、地区、种族的 17 000 多位成年人的性行为的方方面面进行了空前绝后的、详尽的性调查，对每个被调查者的提问多达 350 个，根据调查结果，分别于 1948 年、1953 年总结出版了《人类男性性行为》和《人类女性性行为》，两本巨著被誉为现代性学的第一座里程碑，书中除介绍男女性行为的差别之外也介绍了它们的相似之处，调查证实女性的性能力并不比男性差。西蒙·波洛伊瓦于 1949 年出版了她的历史与文化研究著作《第二性》，要求结束传统上对女性的歧视。这部著作被认为是新觉醒的女权主义解放运动的重要里程碑。随后便是 20 世纪 60 年代女权主义运动的全面兴起，使人类进入了这样一个时期：男女必须完全平等，她们不再容许在男女之间存在任何差别，包括政治上的和性上的。不过从目前情形来看，她们初期的那种偏见已得到一定纠正，我们又可以更深入地、更公正地和更明智地探讨两性之间的差异了。随着金西报告女性卷的出版，金西受到了反共的麦卡锡分子等许多人的猛烈抨击，认为该书是对女性的“世纪性的侮辱”。随后便是财政上的反应，1954 年，洛克菲勒基金会终止了自 1941 年起对金西研究经费的资助。这种行径表明这个组织有效地充当了捍卫当时美国道德准则卫士的代言人的作用。从 1947 年金西研究所成立至今，一直有人猛烈





攻击和反对它的工作，企图关闭这家研究所。而一代一代的研究人员不得不花费很多时间和精力去应付这种攻击和阻力，他们逐渐认识到最好的反应莫过于保持平静并向有理性的人们传播自己的正确主张。因为在这些攻击之中反对派所散布的错误信息实在是太多太多了，这远远超出人们的想像。然而，大多数群众实际上是赞同性研究的，即使是在金西那个年代里，调查到的那些人当中有半数以上是能够痛痛快快地接受调查的。在 1997 年 12 月金西研究所把其收藏品拿出来举办了一次色情艺术展览，结果取得了非凡的成功，他们记录了参观者的留言，根本没有任何反对的意见。

金西队伍的最引人注目的观察结果是在不同社会经济地位的人们当中，性行为是有着非常明显的差异的。下层社会男子的初次性交年龄偏低，而且不愿意投入其他性活动当中，特别是亲昵和口交，他们也许会 and 很多女性性交，但几乎不和女性接吻，他们也不大乐意手淫。上层社会男子则不同，他们可以和很多女性接吻但仅和有限的女性性交，他们比较容易把自己的性活动限制于单一的两性伴侣之间，那是在他们感到爱上一位女士之后，他们在性交之前喜欢充满激情的亲昵活动并且他们更喜欢口交。一旦结婚之后，下层社会男子根本不会关心妻子的性满意，而且会在婚后不久便出现频繁的婚外性行为，但到年龄增长之后这种行为会逐渐减少。在上层社会男子中事情恰恰相反，他们会很在意妻子的性满意问题，他们往往竭尽全力来满足妻子的一切要求，否则他们会感到内疚，于是会有很多人为了早泄问题而求医，他们在中年之前会忠实于妻子，到中年之后才会迷失方向。

金西揭示出男女性行为的另一个重要区别是女性性行为的变化更突出、更多样化。有些女性会有很长一段时间对性不感兴趣，到了一定年龄之后才开始对性有兴趣而且要求十分强烈，令



她们的配偶大吃一惊。分娩对女性性行为具有重要的影响，这是男性所不具备的一种身心变化。在分娩之后，许多妇女的性行为将发生不可置信的变化，有的人一下开窍了，有的人却陷入产后抑郁症的困惑。有的妇女可以单纯依靠性幻想来达到性高潮，而男人却没有几个人能达到这水平。应该说女性的性行为更容易受社会因素的抑制和约束，这种影响可以完全埋葬女性的性要求。男性对社会因素影响的抑制或约束作用更有耐受性，社会因素将以不同的方式对男性性行为产生影响。

美国的马斯特斯和约翰逊在 1959 年以后重新闯入曾使华生教授身败名裂的性反应实验室研究的禁区，不过，他们幸运地获得巨大成功。经过对 700 多名男女受试者多种性行为方式的上万次性反应过程的科学观察和测试，他们总结和发表了第一部专著《人类性反应》（1966）。这本书可以作为人类性研究从黑暗走向黎明的一颗启明星，轰动了西方世界，被誉为现代性学研究的第二座里程碑。他们把性反应划分为四期，从而使全人类对性反应的描述有了共同的语言。他们纠正了过去盛行的种种谬误，极大地推动了性学发展的进程。1970 年他们发表的《人类性功能障碍》一书为行为疗法奠定了理论基础，开创了性治疗的新局面，结束了精神分析疗法在性治疗领域一统天下半个世纪之久的局面，给千千万万性功能障碍患者带来福音。

紧随其后的是美国的卡普兰女士，她把精神分析治疗和行为治疗有机地结合起来，同时强调了性反应中的性欲期，提出性欲是性反应的基础，完善了马斯特斯和约翰逊的性反应周期的划分方法。她的处女作《新性治疗学》一书在 1974 年出版，之后她又陆续推出几本性治疗的专著，为性医学做出了不可磨灭的贡献。20 世纪 80 年代以来，性医学研究的突飞猛进，表现在对勃起功能障碍（ED）的病因、病理机制、诊断方法、治疗措施的不断深



入的了解和提高。具有代表性的人物是丹麦的瓦格纳医生，他提出的血管性 ED 的新见解极大地推动了男性性功能障碍的诊断和治疗进程。过去人们一直认为，ED 患者 90% 以上是由于种种精神因素所致，但近 20 年来性医学的发展使人们认清至少有一半的阳痿是由于神经、内分泌、血管等器质性因素所致。于是数十种新的诊断技术和手术治疗方法得以发展和建立，为众多的患者带来新的希望。1982 年出版的《G 点》一书为女性性反应研究“爆冷门”，于是围绕 G 点的存在与否、G 点对女性性高潮的意义、部分妇女在性高潮时的射液现象及所射出液体的性质等问题重新引起争端，虽然至今尚无肯定的结论，但它决非子虚乌有或无稽之谈。可以说，《G 点》一书的出版，为女性学体系的建立奠定了基础。

当然，解剖学家、神经学家、生理学家也不甘寂寞，现在已提出边缘系统和丘脑是大脑对性行为施加影响的最重要部位，性反应中的认知和主观感受也绝不容忽视。相信多种神经递质在性反应中无疑占据着举足轻重的作用。

三、因势利导，万象更新

近十几年来性学取得令人瞩目的进展，这是由于性研究由原先的纯性学的一条腿走路变成性学与交叉学科交互渗透共同进步的两条腿走路的方式，如性社会文化学、社会生物学、行为内分泌学、生理行为学、科学未来主义、社会生态学都与性医学有交叉渗透。当今性学否定了几十年来的“性的中心是生殖器”的观念，提出“性是以大脑为中心，以皮肤为终端”的新概念，同时也充分发展了性技巧、性工具、性药物和性手术。作为性行为学和性治疗学的对立面而出现的价值主义思想，强调人的价值和主观意志。它主要是被称为“第一思潮”的人本主义心理学，它以





爱欲为中心，吸收了精神分析法的理论与方法。

总之，回顾百年性学发展史，近代性学的发展在经过风风雨雨和坎坎坷坷之后已得到国际上的承认，国际性学会的成立和国际性学大会的定期召开，多种性学杂志的出版及数以万计的性学书籍的广泛发行和流传都为性学领域的崛起创造了条件。当然，性学的发展绝不是一代人、两代人就能完成的，就像对疾病的认识和与疾病的斗争一样，人们与疾病斗争了几千年，但新病种、新理论、新药物、新治疗仍层出不穷，可以想像性学的发展也不会很快停滞下来，它在目前良好的环境和气氛下一定会比以往取得更令人瞩目的变化；一定会出现气象万新的繁盛的未来。我们既有值得骄傲的进步，也有令人遗憾的失误和缺憾。*

2. 男性健康新概念是什么？

有的读者在来信中反复抱怨“活得太累”，“女人说她们做女人难，我看我们男人活得更不易”，纷纷要求给他们排解心头的苦闷。这不仅令我想起美国 20 世纪 90 年代崛起的男权运动，号召男子们团结起来，为自己的生存和健康而奋斗，其发展势头之迅猛大有燎原之势。男权运动的鼓吹者认为工业革命破坏了男子在家庭中一直扮演的教育者和保护者的作用，削弱了男子在抚养教育子女中的作用，减少了充满亲昵气氛的家庭生活时间，这就迫使男子离开土地和家庭进入缺乏人情味的工厂和办公室，结果把男子推向一个只能进不能退、只能成功不能失败的彼此竞争、

* 本书除署名作者姓名的文章以外的内容，均为主编马晓年大夫本人所写。