

健康的性生活

骆毅·季馨

云南人民出版社

健康的性生活

骆毅 季馨

责任编辑：杨新书

封面设计：陈琦

健康的性生活

骆毅 季馨

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

渡口新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：2.125 字数：42,000

1980年10月第一版 1980年10月第一次印刷

印数：120,001—355,000

统一书号：14116·60 定价：0.20元

前 言

这本《健康的性生活》是应患者和一些青年人的要求而编写的。我们希望通过本书，普及一些必要的性科学知识，使更多的人过健康的性生活。

性生活并不神秘。性生活方面的知识也象其他自然科学知识一样，大家都应该有所了解。但在过去，传播性的知识，常为一些人所反对，有的人是受传统落后思想的束缚，有的人是有偏见或无知。青年人往往不好意思交谈，不敢向别人请教，也看不到有益的书籍，人为地把它当作一个“禁区”。为此，许多人因为不懂性的知识，一时或长久地犯了文明人所不应该犯的错误，引起了许多误会和纠纷，发生了不应发生的疾病，甚至导致终身遗憾或演出家庭破裂的悲剧。这些问题，直接影响到夫妇双方生活的美满和身心健康，妨害了夫妇双方的工作和学习。

在社会主义制度下，夫妇以爱情、友谊和共同的政治理想——建设社会主义为基础，是白头偕老的战友和伴侣。双方就要在日常生活中，以及在性的关系上，互相尊重、互相帮助、互相体贴、互相敬爱。为此，懂得一些性的知识非常必要。这不但对人们美满的婚姻生活，对人们防治疾病、保持身心健康有所帮助，而且对如何繁衍后代（这就是目前世界科学界所重视的，过去所不敢涉及的“优生学”）都有积极的作用。

此书编写时，唐景清医师协助提供部分资料，在此表示感谢。

骆毅 手纂

目 录

一、男女的生殖器官	1
(一) 男性生殖系统的解剖生理	1
(二) 女性生殖系统的解剖生理	7
二、性的机能	13
(一) 发育正常和异常	13
(二) 男子的性机能	14
三、婚前、婚后须知	16
(一) 性冲动产生的生理特点	16
(二) 性生活的和谐	16
(三) 性生活卫生	18
四、与性生活有关的问题	20
(一) 性交中断	20
(二) 遗精	20
(三) 精血症	21
(四) 射精疼痛	22
(五) 不射精	22
(六) 阴茎大小与“缩阳”	23
五、性功能异常(障碍)	24
(一) 性欲的改变	24
(二) 阳萎	25
(三) 早泄	26
六、手淫	28
七、谈谈遗传性疾病	31
八、所谓阴阳人	35

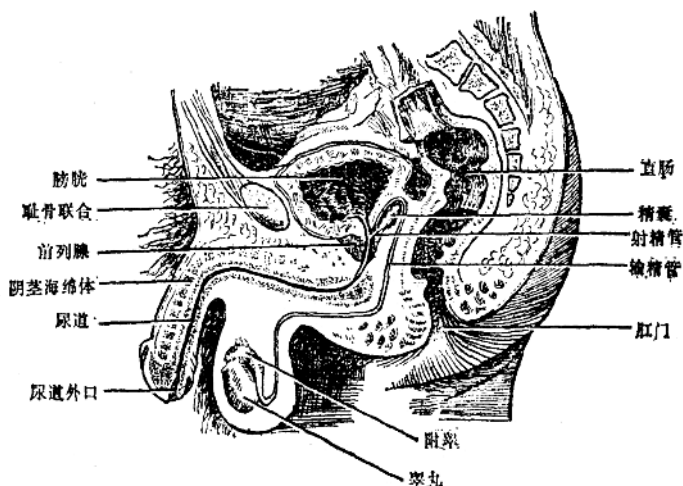
九、男性生殖器常见疾病.....	38
(一) 包皮过长.....	38
(二) 阴茎海绵体硬化症.....	39
(三) 阴茎癌.....	39
(四) 前列腺疾病.....	41
(五) 阴囊肿大.....	44
十、女性生殖器常见疾病.....	47
(一) 外阴炎和阴道炎.....	47
(二) 外阴搔痒和外阴白色病变.....	48
(三) 宫颈炎.....	49
(四) 子宫脱垂.....	50
(五) 月经不调和子宫异常出血.....	54
(六) 如何渡过更年期.....	57
十一、怎样选择适当的避孕方法.....	59

一、男女的生殖器官

俗话说，男女有别。男女确实有很多不同的地方，但最主要的是生殖器官不同。我们都应该知道男女生殖器官的特点，才能分辨什么是正常，什么是异常，适应正常的婚姻生活。

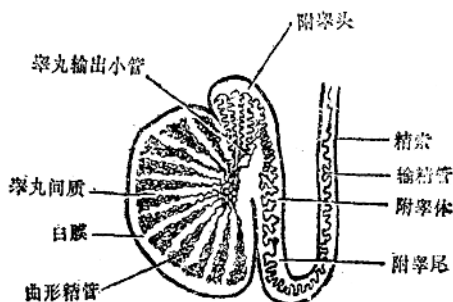
(一) 男性生殖系统的解剖生理

男性生殖器官可分为内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器官包括生殖腺、输精管道和附属性腺。生殖腺为睾丸，是产生精子的地方，也是分泌男性激素的内分泌器官。输精管道包括附睾、输精管以及与排尿共用的尿道。附属性腺包括精囊、前列腺和尿道球腺等。外生殖器包括阴茎和阴囊。阴茎为男性



图一 男性生殖器官

外生殖器的主体。阴囊在阴茎根部，内藏睾丸、附睾和精索的一部分。



图二 睾丸剖面图

青年人在青春发动期，为什么阴茎能勃起呢？其原因一方面是由于睾丸分泌的内分泌素起作用，另一方面与阴茎解剖构造上的特点也有很大关系。阴茎包含有两个柱状能勃起的组织，在医学上称为阴茎海绵体，其血管特别丰富，血管充血时阴茎即勃起，这两个勃起组织相对并合起来，构成了阴茎的主要部分。在两个柱状勃起组织的下方，有一条管形的组织，就是尿道。尿道是膀胱通到体外的一条通道，它的周围也有少量的海绵样组织，叫尿道海绵体。阴茎后端有两个阴茎海绵体的左右脚，分别固定于两侧的坐骨和耻骨下支。阴茎的前端膨大处叫阴茎头，俗称龟头。在上述三个海绵体的外面包有一层疏松结缔组织，最外层是皮肤。阴茎头具有较大的活动性和伸展性，适应于阴茎的勃起和性交。

性生活的一个主要条件就是阴茎能勃起。阴茎的勃起受神经冲动的支配。那么阴茎勃起的变化过程究竟如何呢？过去认为是由于外阴的坐骨海绵体肌及球海绵体肌压迫阴茎静脉，使

静脉回流受阻以致阴茎充血而胀大勃起。目前，有人认为海绵体内血管特别丰富，当动脉进入海绵体后，分成很多分支通入每个海绵体内的小血窦中。另有自血窦引出的小静脉，小动脉与小静脉之间有交通支，在这些小动脉、小静脉等小血管壁中有如平滑肌的皱襞。这些皱襞受着勃起神经的控制，当神经冲动作用于这部分时，入窦的小动脉开放，小动脉与小静脉之间的交通支关闭，因此入窦血多，出窦血少，海绵体就膨大。由于海绵体外包着一层筋膜，因而不致于使海绵体无限膨大。勃起的阴茎比平时大得多。但当性的兴奋消退后，由于神经反射使入窦小动脉壁平滑肌皱襞增厚形成膜样的关闭，小静脉及小静脉交通支开放。因此入窦血少，出窦血多，勃起的阴茎就逐渐松弛下来。

龟头外面有双层折叠的阴茎皮肤，称为包皮。包皮内层反折延续到龟头。龟头上的粘膜很薄，呈红色，有丰富的神经末梢，所以龟头是性的敏感器官，龟头受摩擦就可促使阴茎勃起。

成年人包皮和龟头分开而松弛，龟头显露在外。有个别人包皮与龟头粘连，应该及早给以分开。如果包皮超过龟头，或包皮开口处缩窄，那末，当阴茎勃起时，龟头不能露出，这叫包茎；如龟头露出后，包皮口狭窄卡住阴茎，即为包皮过长，如卡住后龟头不能回缩，就成为嵌顿包茎。

龟头基底部有凹陷，叫冠状沟，其中有很多小腺体，这些腺体所分泌的分泌物常聚集在冠状沟中，如不经常洗涤，就会刺激龟头，导致瘙痒而成为发生手淫的一个原因。从性的卫生观点来说，包皮长而包皮垢潴留，是阴茎癌的诱发原因，也有人认为它是宫颈癌的一个发病原因。因此，外生殖器应该经常清洗，包皮过长或包茎应及早进行手术切除。

阴茎的大小，因人而异，一般在松弛时平均长约7—10厘米。但在勃起时明显增大，长度可加倍。

阴囊皮肤与腹壁和会阴皮肤相续连，中间有两个隔障将它分为两个囊，囊中藏睾丸、附睾及精索的阴囊段。阴囊皮肤薄而软，有汗腺及少量阴毛，它具有收缩和伸展的特点，能够调节睾丸所适应的温度。当天冷时，阴囊皮肤收缩，表面形成许多小皱襞，同时将睾丸向上提升；天热时则松弛。

阴囊内有两个睾丸，每个睾丸约长4—5厘米，宽2.5厘米，厚3厘米，重约10—14克。两侧睾丸不一定同等大小，多呈卵圆形的实体，触之软而有弹性。

胚胎时期，大约在妊娠第七周，性分化完成，睾丸在胎儿腹腔内；到妊娠后期，睾丸被一条称为引带的纤维带通过腹股沟管引入阴囊。有少数人由于某些异常原因，一侧或双侧睾丸出生后，仍留在腹腔内或腹股沟部，未能下降到阴囊。也有的生下来几个月甚至几年后才下降到阴囊。如果在快进入青春期时睾丸还不下降，这称为隐睾症。睾丸在腹股沟的，应该在青春期前行手术牵引至阴囊。

睾丸有两个相关连而独立的功能。一是产生和储存有活力的精子，一是形成和分泌男性激素。

产生精子的组织是由睾丸内很多弯曲的曲细精管形成。许多曲细精管互相汇集而成一直细精管。许多直细精管互相汇集而构成睾丸网。由睾丸网发出10—15条睾丸输出小管，通过睾丸外表的一层白膜而进入附睾头部。

曲细精管的上皮细胞是产生精子的基地。精子的演变过程是由精原细胞演变为精母细胞，最后演变成精子。精子沿着这些小管进入附睾，再通过输精管和射精管排出体外。

精子是男性的生殖细胞，很小，形状象蝌蚪，有头、体、

尾等几部分。这许多小虫样的东西能在精液中灵活运动，用显微镜即能看到。

睾丸内合成和分泌男性激素的组织，是曲细精管周围的疏松结缔组织，其中有成群的间质细胞，这些间质细胞就具有分泌男性激素的功能。所分泌的男性激素是通过血循环而送到全身的。

男性激素的功能是维持男性正常的性机能，促进男性生殖器官的发育，维持男性第二性征，如长胡须和体毛、发音低沉、甲状软骨（喉结）突出、骨骼肌肉发达、皮下脂肪少等等。除睾丸外，还有肾上腺皮质也分泌一部分男性激素。

显然，在进行计划生育手术时将输精管结扎后，只能阻止精子排出体外，并不影响男性激素的产生，也不会妨碍男性激素进入血循环。

当睾丸受到某种影响而发育不好时，上述的两种功能常常会同时受到影响。例如隐睾症，青春期前发生过睾丸炎，缺乏维生素 A、维生素 E，睾丸受到较长时间的放射性照射，或腹股沟手术影响睾丸血循环等，都会影响睾丸的正常发育。

如前所述，由睾丸网发出的小管，出睾丸后，形成一团扭曲的小管就构成附睾体和附睾尾。附睾尾是精子的主要贮存处，并有吸收精子的功能。附睾尾的延续部叫输精管。输精管长约 40 厘米，它与精索一起由阴囊向上通过腹股沟管进入骨盆腔，到膀胱后又再延伸到前列腺上方与精囊腺的排出管汇合而构成射精管。射精管穿过前列腺，开口于后尿道。

精囊腺和前列腺是男性的附属腺体，二者都能分泌一种硷性液体，这种液体是精液的成分之一。精囊分泌淡黄色粘稠的液体，含有果糖，提供精子的代谢基质。同时它稀释睾丸分泌出的精液，促进精子的活动能力，也能对阴道和子宫颈酸性分泌

物起中和作用，帮助受精。前列腺分泌一种乳白色浆液性液体，呈硷性，其中含有透明质酸酶。这种酶在精液中为精子开路，使精子容易穿过子宫颈的粘液栓，也能促使精子穿过卵细胞的透明带，和卵子结合而受精。

精液中只有十分之一是由睾丸产生的精子，绝大部分是睾丸的分泌液、前列腺和精囊的分泌液、附睾分泌液和一部分尿道腺体的分泌液。精子由睾丸产生后，绝大部分储存在附睾里。当性交时，由于附睾和输精管的肌肉收缩，精子随精液排出体外。长期没有射精，贮存在附睾内的精子可以被附睾吸收。临床上也可观察到一部分精子能排入尿道随小便排出。所以对一些人，检查小便时发现精子，也不是奇怪。

什么叫射精？性生活系由中枢神经系统调节，射精只是一个反射过程。当性兴奋时，性的附属腺体分泌液首先由尿道内腺体及尿道球腺产生，继而前列腺、精囊腺大量分泌。所以，在射精前，男性尿道口就会有分泌液流出。附睾周围的平滑肌收缩，也会把附睾内的液体及精子排入后尿道。当性兴奋累积到一定程度的时候，就会引起会阴部、尿道球部的海绵体肌发生痉挛性收缩，同时附睾平滑肌亦加快收缩，就把附睾内精子及液体和附属各部分腺体的分泌液从尿道中射出，这就是射精。

一般精液呈灰白色，具有一定的粘稠性和臭味，反应硷性，每次排出量为3—5毫升，有少数人只有1毫升左右。每一毫升精液中含有六千万——一亿五千万精子。究竟一个人排出的精子，少于多少，就可以避免受孕，还不能肯定。一般人认为，一毫升精液中少于四百万精子就不容易受孕。

精子产生后，停留在精囊中，究竟能存活多久？我们曾经对结扎输精管的人的精液作了研究，一般在结扎后20—30天，精子就全部消失或死亡。个别人的精子能活到96天，也有人报

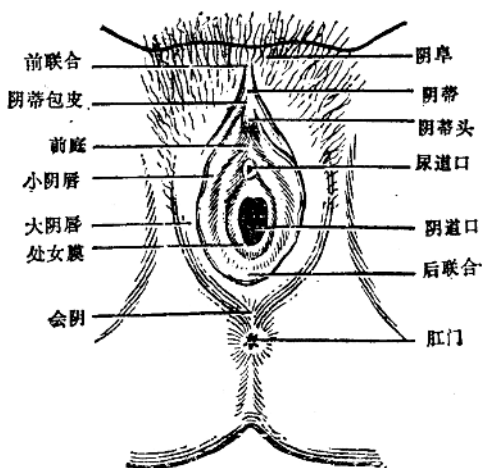
告最长能活到 150 天的。因此在输精管结扎时要用药物灌洗精囊，使残存在精囊内的精子失去生活力；或者在结扎后避孕 30 天，最好再复查一次精液。

精子射入女性生殖道内以后，据文献报告，可以存活大约 1 小时左右，最长 12 小时。如果精子已达到宫颈粘液中，则存活时间会更长些；特别是在排卵期，宫颈粘液较稀，如水般的时候，精子则存活得更久。有个别报告，精子在女性生殖系统内 60 小时还可见有活动。

精子被射入女性阴道中，依靠其尾部的摆动，可进入子宫，再进入输卵管。

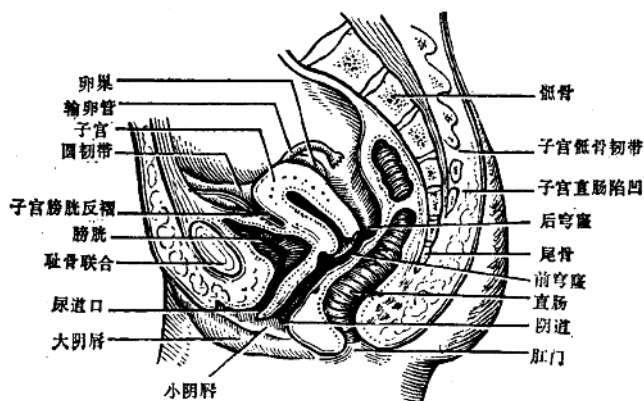
(二) 女性生殖系统的解剖生理

女性的生殖器，也可以分作内外两部分。在外面能看到的



图三 女性外生殖器官

是外生殖器，在里面的是内生殖器。



图四 女性内生殖器官（矢状面）

女性外生殖器，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。

当女性到青春期时，腹下部的最下部的地方，脂肪逐渐增多，形成一个脂肪垫，皮上长有阴毛，叫做阴阜。在阴阜下有硬骨，叫做耻骨，阴阜向下向后与左右两边的大阴唇相连。大阴唇就在两大腿根的中间，是长圆形隆起的脂肪组织，前联阴阜，后联会阴。它有两面，外面长毛，里面不长毛。年纪小的时候，这部分的皮肤是白色的，和身体上其它部位的皮肤一样，成年人则变成褐色，怀孕时则变成深褐色。大阴唇的神经组织多，感觉敏锐。在大阴唇内侧，突出的两片皮肤皱褶，叫做小阴唇。小阴唇的粘膜特别细嫩，呈粉红色或红褐色，不长毛，但含有大量的皮脂腺。小阴唇粘膜下分布有丰富的神经，感觉敏锐。

两侧小阴唇的上端相连而成阴蒂包皮。在阴蒂包皮中有一

个长圆形的组织，就是阴蒂。阴蒂前端有一束薄的勃起组织，它的前方有一个豌豆大小的小突起，在阴蒂包皮下，叫阴蒂头，它富有血管和神经，是女子生殖器中最敏感的地方。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，性冲动时能勃起。女子的阴蒂相当于男子的阴茎，阴蒂头相当于龟头。阴蒂因血管丰富，因此，受伤后容易出血。

在阴蒂头的下面，两侧小阴唇中间的叫作阴道前庭，这里有尿道的开口。在尿道口的下面是阴道口，阴道口的周围有薄膜，叫做处女膜。处女膜在处女时很明显，处女膜孔的大小，处女膜的厚薄，各人不同。第一次性交时处女膜多半破裂，并有少量出血，但也有不流血的。处女膜破后，粘膜呈许多小圆球状物，成为处女膜痕。处女膜是不是完整，并不能完全判断女子是否已有过性交。因为有的人处女膜很薄，经过剧烈的运动，也会破裂；而有的人处女膜弹性很强，虽然性交也不破裂；有的妇女处女膜甚至保持到第一次分娩时才破裂。

在阴道口两侧有一对腺体，叫做前庭大腺，大小如蚕豆，它的腺管很狭窄，开口于小阴唇下端的内侧。性冲动时，可以排出液体，使阴道口滑润。阴道口的下方是肛门，肛门和阴道口之间，叫做会阴。

女性的内生殖器，是由阴道、子宫、输卵管、卵巢等所组成。

由阴道口向内即是阴道，它是一个管，管壁前短后长，大约有成人的中指长（9—10厘米）。阴道前面有尿道和膀胱，后面有直肠。阴道和膀胱、尿道和直肠互不相通，所以如果将避孕器具或避孕药放入阴道时，不会影响大小便。阴道是有伸缩性的，内面有皱褶，当人站立的时候，阴道的方向呈向上向后，平卧时向下向后。在阴道的最深的地方与子宫颈相接，围

绕子宫颈的部分叫做阴道穹窿，后穹窿比前穹窿深些。阴道内常有一些分泌物，可以润滑阴道。月经期间，月经血从阴道排出体外。性交时阴道受纳男性的阴茎及精液，精子就通过阴道而进入子宫。分娩时，胎儿通过阴道产出来。

阴道的最深部，就是子宫，是胎儿发育成长的地方。子宫象一个倒置的扁梨，分为子宫体与子宫颈两部分。子宫颈较窄，成圆柱形，和阴道相通，有一部分在阴道深处可以摸到。子宫颈的中间，有一个小洞，即是子宫颈口，精子就是由这小洞钻到子宫里去的。子宫颈口在平时有粘液阻着，当精子通过时，这里的分泌物就增加而且稀淡了，使精子容易通过，进入子宫。

在子宫颈的上端有较宽的子宫体，中间有空隙，称为子宫腔。子宫体和子宫颈总的长度在女性一生中变化很大。发育成熟的子宫体一般长约7.5厘米，宽5厘米，厚2.5厘米。子宫颈占子宫全长的三分之一。宫腔的容量只有4毫升左右。婴幼儿时，宫体小而子宫颈长（宫颈长度为子宫全长的三分之二或二分之一）。有的成年妇女，子宫发育不良，也会子宫体比较小，而子宫颈比较长。有的妇女子宫颈和子宫体等长，称为青春期子宫。发育不良的子宫不容易怀孕，也常发生痛经或闭经。妇女怀孕后，子宫逐渐增大，宫腔也增大，可容纳胎儿。子宫容纳妊娠足月的胎儿、羊水和胎盘时，子宫腔的容量可达4000—5000毫升。待分娩后，子宫又逐渐缩小，绝经后，子宫就逐渐萎缩了。

子宫的位置，在小骨盆腔内。在子宫的两侧，各有三对韧带悬系着它。在正常情况下，子宫体稍向前与阴道几乎成直角相连，称为子宫前倾。子宫体很厚，由内膜层、肌层和浆膜层所组成。子宫浆膜层很薄，紧贴在子宫肌肉上。肌层很厚，肌

纤维排列很不规则并含有许多血管，当子宫收缩时，血管受压迫，能有效地制止子宫出血。也因为子宫有这样的肌肉层，所以在分娩时，子宫有节律地收缩，能使胎儿推送出阴道而娩出。子宫的内膜层较软而光滑，呈蔷薇色、绒样。在成年妇女，子宫内膜可经常起变化，表面部分的功能层(约占子宫内膜厚度的2/3)，受卵巢激素的影响，发生周期性变化。子宫内膜功能层每月要脱落一次，然后再生。月经的血就是子宫腔内膜功能层脱落，血管破裂而来的。

子宫的底部左右两侧，各有一条细管子，叫做输卵管。输卵管的外端扩大，好象喇叭一样，又象漏斗，所以又叫喇叭管或漏斗部。输卵管可以按月经周期的不同时期而有蠕动，使卵巢产生的卵子能进入输卵管与精虫相遇而受精。输卵管管腔的上皮有的有纤毛，纤毛细胞也能帮助卵子由输卵管远端向子宫方向运送。输卵管内膜有很多皱褶，因此，发生炎症容易粘连，造成输卵管闭锁，妨碍生育。

在子宫的两旁，有两个卵巢。卵巢是一对灰白色扁椭圆体。卵巢的大小也因年龄而不同，成年妇女的卵巢约有 $4 \times 3 \times 1$ 厘米大小。卵巢是产生卵子及性激素的器官，所以它具有生殖及内分泌两种功能。生殖功能就是女子成熟期内，每一个月经周期有一次排卵。内分泌功能即卵巢的卵泡细胞能分泌雌激素；黄体细胞能分泌雌激素及孕激素。这些内分泌素都是通过血液循环到达全身的。女性内分泌激素使女性到了青春期以后，就会有女性特征：生殖器发育，声音尖而清脆，乳房发达，骨盆发育成女性型，身体丰满，有月经来潮，并有对异性的爱慕和求偶欲等。

性周期的调节，在男女方面调节机能都是复杂的，生理过程有很多问题到目前还不清楚。目前比较一致的看法，认为性