

女子性健康



马大夫谈性健康



马晓年◆主 编

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

本书通过简明易懂的问答形式,回答了女性切实关心和迫切想了解的性问题,并提出解决问题的建议。内容丰富、实用性强,是女性了解性科学知识、解除心中困惑的好读本。

图书在版编目(CIP)数据

女子性健康/马晓年主编. —北京:科学出版社,2003.9
(马大夫谈性健康)
ISBN 7-03-012178-3

I. 女… II. 马… III. 女性-性教育 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第080770号

策划编辑:马素卿 沈红芬/文案编辑:邱 璐 贾瑞娜/插图:贡 贺

责任校对:朱光光/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 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年9月第 一 次印刷 印张:8 1/4

印数:1 8 000 字数:200 000

定价:12.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



前 言

宇宙之浩瀚，粒子之轻微，地球之巧妙，生命之奥秘，无不诱导人们百折不挠地去探索，去征服，去研究。在人类各种自然需要和行为中，性的需要和性的行为占有非常重要的地位。奥古斯特·倍倍尔在其《妇女和社会主义》一书中写到，“在人的所有自然需要中，继饮食的需要之后，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，到成年时，满足这种需要是保证人的身体和精神健康的重要条件。”长期以来，受几千年封建意识的影响和束缚，一些人习惯于以反科学的态度来看待性科学，一直把性行为看做是大逆不道，庸俗下流。所以，性科学始终是一个神秘和敏感的禁区，很难堂堂正正地步入科学的殿堂。性科学的发展荆棘遍地，无坦途可走，即使是专家学者也避之惟恐不及，偶有勇敢选择这一事业者也如履薄冰，战战兢兢，不是触雷就是遭受不公正待遇。如德国性学家赫希菲尔德遭纳粹查抄、焚书、驱逐之苦，晚年一直流浪，再未回到德国；美国金西博士则受麦卡锡主义迫害，过早去世。但性需求并不以人们的意志为转移，它像日月经天、江河行地一样永恒，一样举足轻重。恩格斯针对当时虚伪的和假道学的传统提出尖锐批评：“我不能不指出，德国社会主义者也应该有一天公开地扔掉德国市侩的这





种偏见、小市民的虚伪的羞怯心，其实这种羞怯心不过是用来掩盖秘密的猥亵言谈而已。例如，一读到弗莱里格拉特的诗，的确就会想到，人们是完全没有生殖器的。但是，再也没有谁像这位在诗中道貌岸然的弗莱里格拉特那样喜欢偷听猥亵的小故事了。最后总有一天，至少德国工人们会习惯于从容地谈论他们自己白天或夜间所做的事情，谈论那些自然、必需和非常惬意的事情，就像罗曼语民族那样，就像荷马和柏拉图、贺拉斯和遇列纳那样，就像《旧约全书》和《新莱茵报》那样。”笔者在临床实践中发现，许多夫妻或男女在来咨询之前早已饱尝性失败、性不和谐的痛苦，甚至早已反目成仇，临近婚姻崩溃的边缘。有的人第二天就要上法庭离婚了，却在前一天快下班时才来找医生。等到婚姻的基础早已松散或垮掉才想起寻求帮助，岂不太晚了。

每一个了解一点历史的人也都知道，没有妇女的作用就不可能有伟大的变革，在任何社会中，妇女解放的程度是衡量普遍解放的天然尺度。我国妇女在政治、经济、文化、社会和家庭生活等方面享有与男子平等的权力，20世纪90年代的中国妇女正以自尊、自爱、自重、自强的精神风貌顽强拼搏，开拓创新，在社会主义物质文明和精神文明建设中发挥着越来越重要的作用。然而，随着妇女日益向社会的深度和广度进军，向生活的更高更美的层次攀登，人们已经明显认识到古老的文明和传统的道德并不完美。因为人类的历史观、价值观、伦理观的天平总是倾向男性，就连科学也不例外，尤其是性科学。在





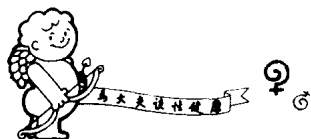
整个性科学园地里，女性学这一分支就像迟开花朵的花蕾刚刚长出，而男性学的招牌却早已挂遍神州大地。

由于性生活不和谐会影响夫妻双方的身心健康和感情，并进一步威胁到婚姻的稳定和家庭的和睦，从而成为社会不安定因素之一。在过去，性医学不发达，遇到这类问题的夫妻最终只好求助于法院或痛苦地忍受病患的折磨。在某种意义上说，婚姻破裂的挽救、悲剧的避免，医学常常可以起很大作用。当然，医学也可以因为不恰当的介入（如手术、药物治疗、医生不恰当的谈论）而导致医源性性功能障碍，这些往往会在无意之中影响夫妻性生活的协调，对人们的身心健康造成不良影响。

此外，性本身具有双向性，它既可以给人们带来欢乐与愉悦，也可以给人们造成痛苦与悲剧，有些人正是因性问题而走上犯罪道路，受到应有的惩罚。所以，除了普及性科学知识之外，也要大讲性伦理与性道德，弘扬性文明。禁錮固然不对，但放纵同样为害匪浅。

《女性学咨询》一书一版再版，已成为婚前夫妇必读之书，成为成年男女组成幸福家庭不可缺少的生活手册，并成为广大医务人员的得力助手。《女子性健康》即在此书基础上进行了修改补充，使之更臻完善，更贴近女性的性生活实际，反映出当前最新的科学研究成果。

性权利是根本的、普遍的人权，这一点对女性而言更为重要。愿本书给广大妇女和她们的家庭带来一点温馨和深情。由



于客观条件的限制，我们不可能对所有女性性问题采取“知无不言，言无不尽”的做法，所以有些文章难免有仅仅触及皮毛、隔靴搔痒之嫌，欢迎读者来信就女性性问题与主编进行深入探讨，以便在将来再版时予以修订。编者也乐于进一步回答有关的问题，欢迎读者来信。

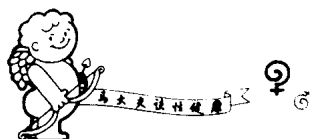
清华大学玉泉医院性医学科 主任医师
中国性学会性医学专业委员会 主任委员
中华医学会男科学分会 常 委
美国性学院（美国性学委员会） 性治疗师



目 录

1. 女性一生中性功能有哪些变化?	1
2. 女性性欲为何受到压抑?	4
3. 她为什么给丈夫开“绿灯”?	12
4. 产后性欲低下的主要原因有哪些?	18
5. 如何治疗性厌恶或性恐怖状态?	22
6. 她们为什么会性欲亢进?	26
7. 什么是女性性唤起障碍?	29
8. 心理性性交疼痛的诊治特点是什么?	35
9. 手淫为什么导致性交疼痛?	39
10. 为什么性交竟会给她们带来痛苦?	42
11. 造成性交疼痛的器质性原因有哪些?	45
12. 尿道肉阜也能导致女子性交疼痛吗?	48
13. 妇女性交后为什么发生直肠疼痛?	50
14. 性交为何有时不能成功?	51
15. 她们为什么会发生阴道痉挛?	54
16. 如何诊断阴道痉挛是否存在?	59
17. 怎样进行阴道痉挛的性治疗?	63
18. 如何定义性高潮障碍?	67
19. 什么是女性性高潮障碍?	70
20. 严重神经衰弱的人能承受得起性高潮吗?	74
21. 性高潮障碍的心理治疗原则是什么?	78
22. 原发性性高潮障碍者如何自我训练?	82
23. 女性性功能障碍的男方因素有哪些?	85





24. 先天性无阴道应如何治疗?	88
25. 阴蒂有哪些常见的异常?	90
26. 什么是女性包皮环切术?	94
27. 她们为何在蜜月中悲鸣?	96
28. 她为什么会脱肛?	98
29. 白带异常的常见原因是什么?	100
30. 女子没有阴毛就是“克夫”的“白虎”吗?	106
31. 性交后为何会全身奇痒?	109
32. 什么是医源性性功能障碍?	110
33. 药物对女性性功能有何影响?	115
34. 如何证实药物对女性性反应的影响?	122
35. 酒精对女性性功能有哪些影响?	126
36. 焦虑一定会造成性功能障碍吗?	128
37. 过度减肥对性有何危害?	131
38. 肥胖对性有何影响?	135
39. 性交后, 妇女尿路感染的发生率为何相当高?	137
40. 妇女为何会偶尔尿失禁?	142
41. 什么是心身性会阴阴道病?	145
42. 什么是细菌性阴道病?	147
43. 经前期综合征或经期能影响女性性行为吗?	150
44. 性问题的常见妇科原因有哪些?	152
45. 在性治疗实践中常见妇女存在飘忽不定的症状是 怎么回事?	156
46. 女性是否也有前列腺疾病?	158
47. 避孕影响性生活吗?	160
48. 妊娠期性反应的特点是什么?	163
49. 产后为什么会发生阴道撕裂?	169



50. 妻子宫外孕后为何对性交失去兴趣?	171
51. 谈癌症对病人性活动的影响	173
52. 要求事后爱抚是不正常的吗?	177
53. 为什么要锻炼耻骨尾骨肌?	178
54. 如何注意乳房美与乳房保健?	183
55. 性交体位的变化有何意义?	187
56. 为什么说《G点和人类性行为的其他新发现》一书是 女性学崛起的里程碑?	192
57. 女性性能力的开发	194
58. 卧房中的秘密武器——性具	201
59. 女性应掌握哪些与性保健有关的知识?	205
60. 你会做性保健操吗?	209
61. 女性性功能自测问卷	244



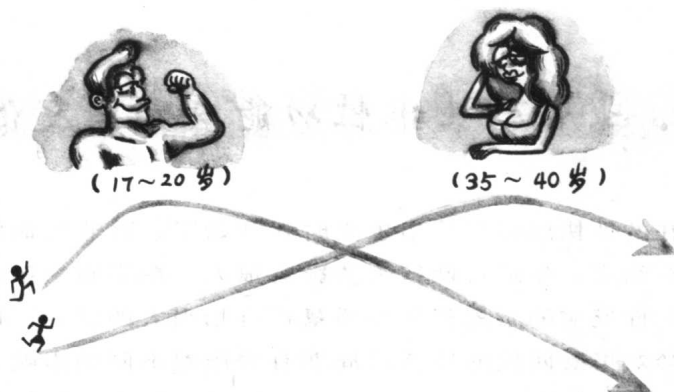
1. 女性一生中性功能有哪些变化?

潜在的性快感似乎从出生之时就开始了，除非生命终结，否则它不会结束。年龄对性行为的影响很大，在不同的年龄阶段里性功能和性反应的激烈程度和质量将有相当大的差异。极为有趣的是年龄对男女两性的性活动周期有着迥然不同的影响，而人类其他所有功能如学习能力、体力、身体调节能力等的年龄影响则无明显的性别差异。比如男子的性反应和性能力在性成熟后的17~20岁左右迅速达到他们一生中的高峰期，随后逐渐稳定地减弱，而女子在性成熟后的性反应和性能力缓慢增强，直到35~40岁之间才达到性的高峰，随后以比男子更为缓慢的速度减弱。但性需求从来不会消失，在90多岁的男子和女子中还能观察到性高潮的发生。

女孩们像男孩们一样在童年早期就经历遍及全身的性乐趣。她们同样会手淫，而且远比成年女子更容易经历性高潮。如果条件允许她们也喜欢进行性游戏，如“过家家”、“当新娘”、“扮医生护士”。性功能发展模式的性别差异首先开始出现在青春期。

在青春期，女孩同样经历身体的急剧增长及对性的突然兴趣。女孩的青春期发动平均比男孩早两年，但一般来说女孩的性唤醒较迟，她们更专注于精神上的恋爱，她们往往沉溺于对某个青春偶像的单恋或愿意吸引男孩子的注意。她们的性兴趣较少集中在肉体方面，高潮迫切感显然不如男青年强烈。她们之中发生手淫的人数只及男子的1/3~1/2。人们会怀疑没有手淫的青春期后的男孩具有心理障碍，而并不这样判断从不手淫的女孩。虽然





如此，成年后缺乏性高潮的妇女往往没有手淫史。

男女初次性交的经历也不同，男子往往表现得笨拙、害羞很快就射精，但他们总能获得性高潮。女性的初次性交则往往令人失望，不仅没有性高潮，甚至没有丝毫的阴道快感，事实上她们会因为不能享受到什么乐趣而感到惊讶。

20多岁的已婚妇女性交频率较高，这可能主要是年轻丈夫的强烈性欲所激起的。但这一时期的女性常常会因丈夫的速战速决及过高频率要求而苦恼。

在一般情况下，妇女是在35~40岁前后达到她们的性反应的高峰期的。国外报告指出这一时期也正是妇女发生婚外恋的高峰期。阴道润滑频繁发生，多次性高潮经常出现。许多妇女说她们对性的兴趣比早年时更浓厚。但这往往不是生理因素决定的，更可能是心理压抑感和障碍一扫而光，不再故作矜持的缘故。由于男子早已走下坡路，所以这一时期是性生活的不协调阶段。这些妇女经过许多年已有一定的对性自主的程度，学会向她们的丈夫要求一种容易使她们唤起的但又不会像以前那样曾令她们感到羞涩和恐惧的刺激。



更年期妇女的性功能差异很大，而且还由妇女们的总体心理状况及与丈夫的关系所决定。排卵功能的突然停止，血中雌激素和孕激素水平的突然下降，这些变化使许多（但绝对不是所有）妇女出现沮丧、易激动、易怒等情绪波动。这种变化就像一小部分妇女在每月的“小更年期”（即血循环中雌激素和孕激素暂时下降的经前期4天和经期4天共8天）中所经历的那种情感危机或“紧张”一样。在这8天之中精神病、暴力犯罪事件、事故及发病率均明显增长。女性性甾体激素的撤退对性欲的影响也不是一成不变的。显然，如果一个女子感到沮丧、易怒、不安时，她是不会对性感兴趣的。与此相反，也有许多妇女却觉得在更年期的性欲增强，从物质基础上说，这是女性体内的雄激素（对女性性欲起重要作用）不再受雌激素的排斥。此外，这一时期的性功能还受包括心理因素等在内的许多因素的综合影响。但是，如果中年丈夫因沮丧、不安全感等回避性生活时，愤怒的妇女将视此为自己肉体吸引力的减退，她也同样回避性生活，结果她也和丈夫一样经受这种挫败感和冷落感的痛苦。

50岁以后妇女的性反应同样因人而有显著差异。她们的性表达往往取决于其性需要和性能力已日益减退的丈夫的影响。一位有正常性交机会的妇女一般能保持她的性反应性，缺乏这种机会，性欲则会明显下降。

65岁以后，她们的性兴趣开始下降，但仍可以寻找和对性机会作出反应。这一时期中，她们的手淫或与男人一起的性活动并非少见，性梦也是常常提起的事。这时，女性阴道润滑的发生趋于缓慢，高潮期阴道高潮阵挛性收缩的激烈程度降低、次数减少，与此同时，她们的性感觉的强烈程度也减弱。与男性明显不同的是女性到老年后仍可保持其多次高潮的能力。许多妇女在50~60岁后便停止性交，这种性禁忌的出现不是生理因素所决定



的，而主要是受社会和心理的影响，特别是她们的性观念的影响。当老年妇女丧偶之后，她们往往不会主动另寻伴侣，除非她们异常主动，对生活无忧无虑，而且生活较为富有。研究表明 70 岁左右的妇女中仍有 1/4 的人手淫。

对女性性行为来讲，学习过程似乎是一个非常重要的因素，而对于男子来讲则不是那么重要。有过成功性生活史和与丈夫关系融洽的妇女中，常见的中年期性高峰可以从多次愉悦的性经历的积累性增强的角度来解释，这些性经历的满意程度随着适合女子特殊需求的性技巧的提高而提高，同时也随着青年时期的性抑制和不安全感的逐渐消失而提高。

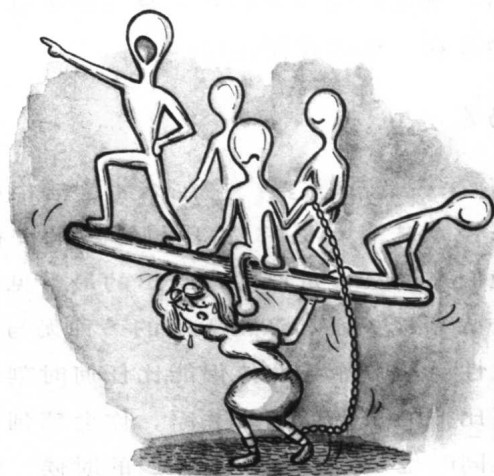
总之，只要身体健康，心理健康，社会适应能力健康，一对夫妇可以在他们的一生中尽情享受性快乐。老年人的大多数性问题是他们对年龄带来的正常生物学变化的不良心理反应的结果。因此，只要老年妇女能认识到与年龄相关的生理变化是自己生物节律变化的结果，而不是她们爱情或吸引力变化的结果，这样她们就能正确对待并探索技术上的更新，以增进配偶间亲昵的关系和性满足的程度。

(马晓年)

2. 女性性欲为何受到压抑？

一位美国妇女曾谈到：“差不多 12 年，我一直期望能和丈夫在一起时达到性高潮，但这始终像一个不可实现的美梦。和他在一起时，我只能像个无感情的供他做爱的阉人，而只有我自己时，我却扮演着一个不折不扣的活跃的性角色。”为什么会发生





这种感受呢？这恰恰进一步强调了女性在性活动中所处的进退维谷的困境。

许多女性往往存在戒心，害怕如果在性生活中毫无保留地与丈夫通体合作的话，丈夫会责怪她轻浮，所以时时处处拼命压抑真正的反应和情绪，这种消极、被动、只是尽义务的奉陪思想使得男女间的性活动通常是以男子性高潮或射精而告终，而妇女却经常不能获得高潮。

她们害怕显露出自己的性本性是情有可原的，从她们心甘情愿被动地去满足他人的欲望这一意义上说，她们只不过是性的奴隶，就像一个绝对的和毫无疑问的侍从，而男人们却可以得到他们所需要的一切。缺乏性满足是妇女性欲压抑的另一重要原因。

当然，这并不是说妇女天生就不喜欢性，或她们从不喜爱以多种方式投身于性活动之中。在问及她们是否喜欢性行为时，几乎所有妇女哪怕是从未或很少在性交时达到高潮的妇女都给予肯



定的答复。然而，重要的问题是妇女所喜爱的性活动指的是什么呢？她们所说的喜欢又意味着什么呢？

一、对性的感受

“性生活对你来说是否重要？它在你的生活中处于什么样的位置？它对你来说意味着什么？”占压倒多数的美国妇女在回答时说性生活对她们来说是很重要的，给出的最常见原因是因为性活动是表现人与人亲昵关系和亲密无间的一种无与伦比的奇妙形式。她们认为在性活动中你与性伴侣能比任何时刻都更容易尽情地分享那种无可比拟的亲密无间的关系，你会感到十分放松，充满柔情蜜意，但同时也是人们处于最脆弱的时候。它之所以绝妙是因为这种密切接触使你感到双方互为对方身体的一部分，简直像融为一体，它完全打破了人与人之间的屏障。性也是爱情的象征和确证，是表达爱情的最高方式，是情感的无字交流，是以身体反应为基础的交流方式。它能促进理解并感受到对方的毫不分心的钟爱，同时也确证自己的存在价值，意味着爱情的分享与奉献。性经历的积累越多，越能增进双方亲密的程度，同时还能得到安全感，感到甜蜜、美满、温暖和充实。

二、为什么妇女不创造自己的高潮？

我们已经了解到对于妇女来说，性与性交的基本价值就是亲密无间和爱慕之情。她们更注重的是情感而不单纯是为了追求肉体的感觉和反应。在社会里，性几乎是我们能够向其他人表示并真正达到精神乃至肉体上的亲昵关系的惟一途径。性也是使人能确实感受到为人钟爱和证实我们对他人之爱情的少有的机会之一。





妇女并非不向往或不喜欢所谓使她们成为性奴隶的性行为，可是因为性活动被定义为一种限定的模式——事前情嬉、插入、性交和射精，多么刻板的性交四步曲！在这种不得不接受的严格的模式里，她们要想达到自己的满足的话，简直很少或根本没有其他可以替代的选择。这就使妇女感到压抑，事实上它也使男性感到压抑和扫兴，对男性的积极性无疑是一种无形的损害。因为融洽而炽热的性生活要求双方全身心地投入，以求激发和加速性兴奋，在致力于满足对方的奢望中也从对方的强烈反应中得到情感上的最大慰藉。既然妇女知道如何达到性高潮，为什么与男人在一起时不运用这些知识呢？为什么不打破那些刻板模式呢？难道真的存在运用这些知识并采取主动就会减少性生活中的温暖和密切程度的理由吗？让我们从习惯、爱情、经济三个方面进行认真的分析。

（一）习惯

传统教育使我们相信必须遵循既定的模式，而这种性观念却完全是围绕生殖活动的需要形成的。它被定义为“天生的或本能的”。虽然性的乐趣感受是天生的或至少是生来就有的，而严格地讲性交却不是他们的本能或天性的目标。流行的神话之一是，“性是无师自通的”。实际上，我们在大多数时间中的性活动是按照我们所学到的那些模式进行的。即使是猩猩和其他动物也必须学习交媾。性行为和所有的肉体相互关系是由我们所创造的，它们是文化形式，而不是生物形式。然而，我们往往过分拘谨，不能自由地去探索、发明或创造我们所向往的不论是什么类型的肉体关系，或坦然承认它们在任何既定的条件或时刻中似乎都是十分自然、正常和健康的。取而代之的是我们只能按老框框行事，不敢有任何的突破和奢望。

从这种观点来看，妇女们对“是否喜欢性”所做出的回答能

