

精选版

名医伴你行

《大众医学》丛书

# 性福密码

## 男人女人必须懂的性问题

《大众医学》编辑部汇编



108 位男士讲述他的经历

100 位女士提出她的疑惑

12 大类男女性困惑全面解开

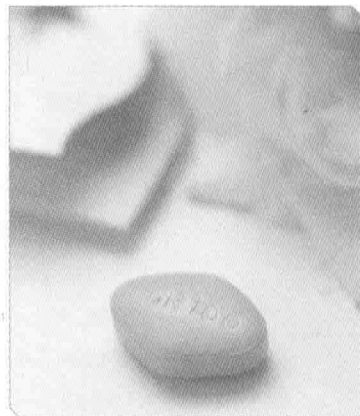
200 余条专家“护性建议”呈献

上海科学技术出版社

《大众医学》编辑部 汇编

名医伴你行 ——《大众医学》丛书(精选版)

# 性福密码



上海科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书是“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)之一。

有关性方面的问题是日常生活中大家都非常关心的话题。但是关于这方面的问题,大家的疑问总是不便直接提出。

本书则汇聚了《大众医学》杂志近年来、百余位专家就读者性问题的专业性解答。书中分为两大部分,第一部分为:男性性健康的108个疑问,主要解答了男性青春期发育问题、男性性心理问题,以及其他常见性问题;第二部分为女性性健康的100个疑问,主要解答了常见妇科问题、女性日常疾病问题等。读者可以从专家的精辟解答中了解到日常生活中有关男性、女性性问题方面需要关注的各种细节,从而保持健康的身体、愉快的生活。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

性福密码 / 《大众医学》编辑部编. —上海:  
上海科学技术出版社, 2014.8  
(名医伴你行: 大众医学丛书: 精选版)  
ISBN 978-7-5478-2272-2

I. ①性… II. ①大… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133599号

---

名医伴你行——《大众医学》丛书(精选版)  
性福密码  
《大众医学》编辑部 汇编

上海世纪出版股份有限公司  
上海科学技术出版社 出版  
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)  
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行  
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc  
上海中华商务联合印刷有限公司印刷  
开本 787×1092 1/16 印张 12.5  
字数 220千字  
2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷  
ISBN 978-7-5478-2272-2/R·750  
定价:20.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

# 序

近年来,人们对健康越来越重视,追求健康、拥有健康成为很多人生活中的第一要务。在一定程度上,这要归功于医学保健类报刊、书籍长期以来孜孜不倦的科普宣传。

60多年来,在传播健康知识、传递健康理念、提高国民健康素质的漫漫征途中,我国创刊最早的医学科普杂志——《大众医学》,一直坚持“让医学归于大众”的办刊宗旨,为大众提供权威、实用的医学保健知识,赢得了一批又一批忠实读者。

医学是一门十分严谨的科学,事关生命和健康,来不得半点虚假。《大众医学》在追求实用性的同时,始终牢牢把握“忠实于医学”这个前提,作者几乎都是全国各大医学院校、医学科研单位以及各大医院的专家。其中,许多医学界的老前辈和各临床学科的带头人都多次为杂志撰稿,宣传和普及最新的医学科学知识、科学思想方法和健康生活方式。多年来,在全体编辑人员的执着追求下,在高层次作者的影响和带动下,《大众医学》建立了全国一流的专家作者队伍,不仅保证了文章的科学性、获得了读者的信赖,而且使杂志在医学界和医学科普界享有较高的声誉。

在严谨办刊的同时,《大众医学》编辑部还整合优势资源,着力打造权威、靠谱的养生保健图书,系统指导读者健康生活。相信这套汇聚多年精品文章的“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版),也一定会帮助大家抓住健康、获得健康、享受健康!



中国科学院院士

2014年8月

# 前 言

创办 60 多年来,在不同的历史阶段,《大众医学》都努力成为大众健康的记录者、参与者。《大众医学》所刊载的文章,均出自著名专家、学者之手,他们身处国内外临床医学、预防医学、保健医学等领域研究前沿,在不断攻克一个个研究疑点、难点的同时,不忘社会大众,承担一份可敬的普及医学健康知识的社会责任。

正因如此,《大众医学》文章的权威性、珍藏性一直受到广大读者的认可,不少读者在每月购买杂志,及时了解最新医学、保健领域新进展之后,还要购买一本《大众医学》合订本,收藏起来,平时遇到健康问题,都能从中获得帮助、找到答案。

如今在合订本之外,你又有了新的选择:“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)。这套丛书精选《大众医学》创刊以来饮食营养、养生保健、家庭用药、男女两性方面的经典文章,加以重新编辑整理,以更新颖、更实用的方式呈现。希望你在阅读之后能感受到《大众医学》一如既往的严谨、专业、实用!

《大众医学》在变,因你而变;《大众医学》不变,对于医学保健问题的严谨追求,期盼你我健康之心不变。

《大众医学》编辑部

2014 年 8 月



## >>> 致谢专家 .....

共有 150 余位专家参与回答了一系列涉及男性和女性的问题，  
下面列出部分专家的名字，并对所有专家表示最诚挚的谢意！  
.....

### 回答泌尿男科方面问题的主要专家(不分先后次序)：

- 上海交通大学附属仁济医院 教授 王益鑫
- 南京军区总医院 教授 黄宇烽
- 上海交通大学附属第九人民医院泌尿外科 教授 姚德鸿
- 湖南省中医研究院 教授 王明辉
- 北京协和医院泌尿外科 主任医师 李宏军
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院泌尿外科 教授 刘继红
- 上海仁济医院泌尿外科 李 铮
- 中国中医研究院西苑医院男科 郭 军

### 回答妇科方面问题的主要专家(不分先后次序)：

- 上海市第一妇婴保健院 教授 邵敬於
- 上海市第一妇婴保健院 主任医师 吴学浙
- 中国福利会国际和平妇幼保健院 教授 朱惠斌
- 中国福利会国际和平妇幼保健院 徐正仪
- 上海市第一人民医院妇产科 教授 酆豫增
- 上海中医药大学附属龙华医院 教授 李祥云
- 复旦大学医学院附属妇产科医院 邹琴娣
- 复旦大学附属妇产科医院 教授 邵公权
- 复旦大学附属中山医院 教授 盛丹菁
- 青岛大学医学院 教授 李忠诚
- 清华大学玉泉医院性医学科 杨大中
- 山西省妇幼保健院 邹丽洁

回答性病方面问题的主要专家(不分先后次序):

- 第二军医大学附属长海医院皮肤科 教授 郑茂荣
- 中国医学科学院皮肤病研究所 教授 邵长庚
- 中国医学科学院皮肤病研究所 教授 韩国柱
- 华中科技大学附属协和医院皮肤性病科 教授 郑岳臣
- 内蒙古医学院第一附属医院皮肤性病科 教授 乌日娜
- 河北省人民医院皮肤科 主任医师 李晓娥
- 同济大学附属同济医院皮肤性病科 教授 陈德利
- 浙江省性病艾滋病防治协会 周小民
- 全国性病控制中心 杨 凭
- 上海市皮肤病性病医院 苏敬泽
- 上海市性病皮肤病医院 章 伟

回答涉及内分泌、整形、不孕不育、性教育、性心理等方面问题的主要专家(不分先后次序):

- 第二军医大学附属长征医院内分泌科 主任医师 刘志民
- 同济大学附属同济医院整形专科 董 帆
- 上海市计划生育科学研究所 教授 赵鹏飞
- 复旦大学医学院儿科医院 教授 时毓民
- 成都市计划生育技术指导所 王 蓉
- 成都市计划生育技术指导所不孕不育医疗中心 李 刚
- 上海市性教育协会 樊民胜
- 青岛大学医学院附属医院 张北川
- 上海心理咨询中心 蔡 军



## >>> 友情提醒 .....

### 如果您关心的是男士的性健康问题——

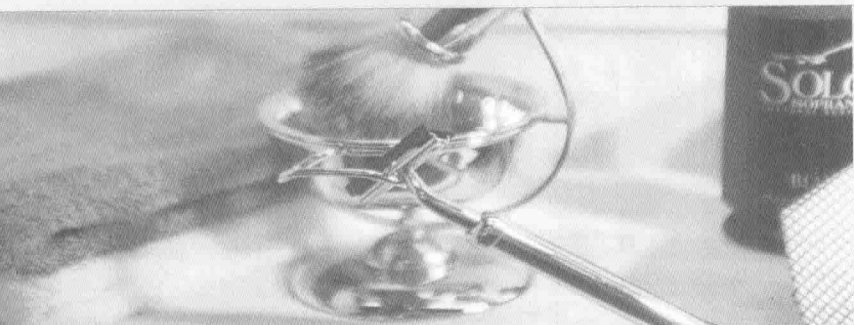
请到本书第一部分“108例男士性问题全解”寻找答案。在这一部分里，专家详细且有针对性地回答了主要与男性有关的性问题，包括性事安排问题、手淫问题、精液问题、射精问题、包皮龟头问题、性欲问题、早泄问题、普通勃起问题、勃起功能问题、性发育问题、性心理问题、不育问题、性病问题等。其中性病问题又分为一般性病问题、尖锐湿疣问题、淋病问题、梅毒问题、生殖器疱疹问题、阴虱问题、艾滋病问题等。您可以通过目录直接有效地找到您最感兴趣的话题。

### 如果您关心的是女士的性健康问题——

请到本书第二部分“100例女士性问题全解”寻找答案。在这一部分里，专家回答了主要与女性有关的性问题，如避孕问题、处女膜问题、乳房问题、阴道问题、月经问题、性欲问题、手淫问题、性交痛问题、不孕问题、性心理问题、妇科病问题、性病问题等。性病问题分为一般性病问题、尖锐湿疣问题、淋病问题、梅毒问题、生殖器疱疹问题、阴虱问题、艾滋病问题。您可以通过目录快速找到您最想了解的内容。

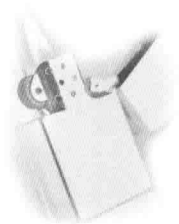
所有问题都由国内权威专家回答，解答内容值得信赖。同时提醒大家，性健康出了问题，需要及时到正规大医院男科、泌尿科、妇科、皮肤性病科等相关科室诊治。



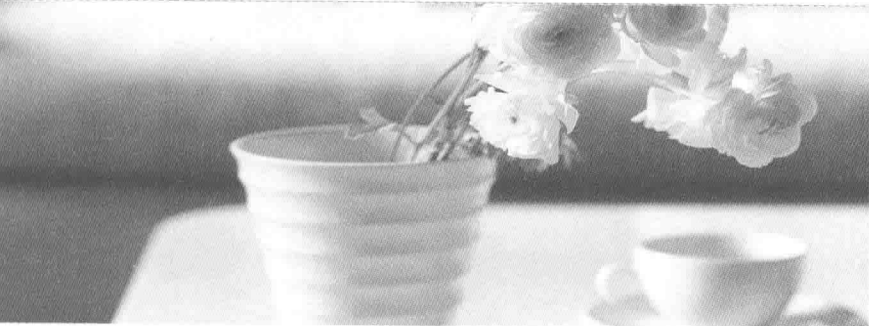


## 第一部分 108 例男士性问题全解.....001

- ◆ **性事安排问题全解**.....002
  - 早晨性生活影响工作状态怎么办.....002
  - 洗澡会影响性生活发挥吗.....002
  - 忙人性生活安排在什么时候.....003
  - 一星期几次性生活最好.....003
  - 房事是否真的有“忌日”.....004
  - “将军肚”成了做爱“路障”.....005
  - 为什么妻子总要求吻乳头.....006
  - 夫妻为何难以同时达到性高潮.....007
  - 高血压患者什么时间过性生活最好.....008
  - “性”后开车会有祸临头吗.....008
- ◆ **手淫问题全解**.....009
  - 手淫使睾丸变小了吗.....009
  - 眩晕是不是因为手淫.....010
  - 经常手淫对身体伤害多大.....011
  - 抚摸乳头手淫是否降低性欲.....012
  - 结婚多年,丈夫染上了手淫的习惯.....013
  - 难道“手淫无害论”害了儿子.....014
- ◆ **精液问题全解**.....015
  - 精液是黏稠的正不正常.....015
  - 精液量越来越少是不是问题.....015
  - 精液有点发红怎么处理.....016
  - 血精治不好,我该怎么办.....016
  - 精液会不会损害女性健康.....017
  - 精液为何老是流出阴道.....017
  - 查精液,能不能查出外遇.....018
- ◆ **射精问题全解**.....020
  - 射精是否会消耗精力.....020
  - 射精后为何会有肛门疼痛.....020
  - 射精“费时”,是好是坏.....021
  - 射精无力是不是因为年龄.....021
  - 患了糖尿病后射精为何出问题.....022
  - 不射精的“恶习”是如何养成的.....022
  - 精道为啥会不通.....022
  - 丈夫不能射精怎么办.....023
  - 为什么每次性生活后尿液会混浊.....024
  - 6天出现一次遗精正常吗.....025
- ◆ **包皮龟头问题全解**.....026
  - 包皮多长才算包皮过长.....026
  - 包皮过长是否对配偶健康不利.....026
  - 包皮长,要不要做手术.....026
  - 包皮为啥会经常发炎.....027
  - 龟头包皮红肿如何处理.....028
  - 龟头皮肤糜烂为什么难以治好.....028
  - 包皮瘙痒是不是“性病”.....029
  - 包皮溃疡为何反复发作.....030
- ◆ **性欲问题全解**.....031
  - 压力之下男性也会性冷淡吗.....031
  - 性事成为“应付”找哪些原因.....032
  - 慢性前列腺炎会不会引起性欲减退.....033
  - 丈夫没性欲,妻子能怎么办.....034
- ◆ **早泄问题全解**.....035
  - 早泄看时间还是看次数.....035
  - 黄色录像主角为何“持续很长”.....035
  - 丈夫患早泄有无良方.....036
  - 性急的男人容易早泄吗.....036
- ◆ **勃起功能问题全解**.....038
  - 阴茎经常勃起有害吗.....038
  - 为什么阴茎勃起后与身体平行.....038



阴茎向下勃起正常吗·····	039	精子活动能力差的男性如何生育·····	069
阴茎的正常勃起角度是多少·····	040	性交方法不当会不会导致不育·····	070
阴茎勃起时为啥会弯曲·····	041	失去一个睾丸还能不能生育·····	071
不能勃起是否就是“阳痿”·····	042	◆ 性病问题全解·····	072
我真的是性无能吗·····	042	一般性病问题·····	072
丈夫越来越“不行”怎么办·····	043	没有性行为,怎么会得性病·····	072
阴茎怎么这样“不听话”·····	044	包皮过长人的性病为何不容易治愈·····	072
如何自我判断勃起功能障碍·····	045	得了性病,切莫听信“朋友经”·····	073
再婚后勃起不坚如何处理·····	045	得了“性病”,为什么查无此症·····	075
雄激素低下会导致勃起障碍吗·····	046	尖锐湿疣问题·····	076
是不是胃溃疡药影响了阴茎勃起·····	047	哪里的性病专家能救我·····	076
糖尿病和阳痿有啥关系·····	048	尖锐湿疣可不可以预先查出来·····	077
年纪大了,如何让勃起持久·····	049	一夜情后,发现对方是性病患者·····	077
我的隐疾会不会影响再婚·····	050	包皮过长妨碍尖锐湿疣治疗吗·····	079
什么补方能治好阳痿·····	051	尖锐湿疣激光手术后,伤口为何不愈·····	079
自己买壮阳药可不可以·····	052	淋病问题·····	080
阴茎受伤后是否还能保持勃起·····	052	淋病治疗期间能不能吃辣的·····	080
◆ 性发育问题全解·····	053	淋病治好后多久才能同房·····	081
单侧隐睾要不要手术·····	053	梅毒问题·····	081
小儿睾丸时有时无是怎么回事·····	054	阴茎根部有肿块,是否为性病·····	081
阴茎变小是怎么回事·····	055	梅毒为什么会越治越严重·····	082
阴茎“畸形”有治吗·····	056	梅毒会在不知不觉中患上吗·····	083
阴茎根部撒尿是什么病·····	057	生殖器疱疹问题·····	084
尿道下裂手术前能不能用激素·····	057	生殖器疱疹会不会在婚检中查出来·····	084
孩子的“小鸡鸡”能不能接上·····	058	疱疹多久未复发才算根治·····	084
◆ 性心理问题全解·····	059	阴虱问题·····	085
真实性爱斗不过虚拟性爱·····	059	阴虱,并非一个洗字了得·····	085
让色情碟片不偷走丈夫的心·····	060	艾滋病问题·····	087
丈夫做爱时老咬人是否变态·····	062	怎样在日常生活中预防艾滋病·····	087
当性成熟期撞上了“恋母情结”·····	062	口交能预防艾滋病吗·····	087
孩子写黄色小说怎么处理·····	064	患性病,为什么要检查艾滋病·····	088
怎样把堕落的儿子拉回来·····	064	到哪里咨询艾滋病·····	089
儿子为什么自认为是同性恋·····	065	艾滋病的皮肤症状有哪些·····	090
从同性恋的痛苦中走出来·····	066	艾滋病患者生活中应注意什么·····	091
◆ 不育问题全解·····	068		
不育,理解比争吵更重要·····	068		



## 第二部分 100例女士性问题全解.....093

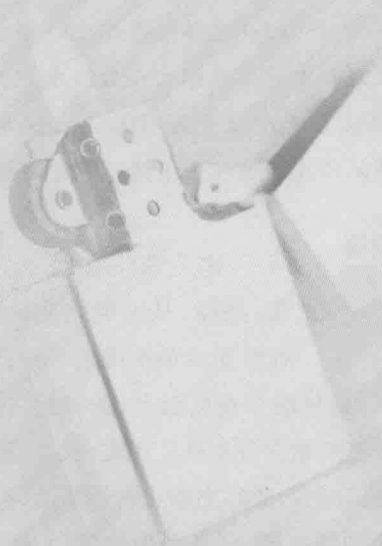
- ◆ **避孕问题全解**.....094
  - 未育女子能“上环”吗.....094
  - 有没有女用避孕套.....095
  - 流产后20天也会怀孕吗.....095
  - 我们的避孕法是否自作聪明.....096
  - 节育环会使丈夫不舒服吗.....097
  - 避孕套真的不会滑进子宫吗.....098
  - 我怎么会不明不白怀了孕.....099
  - 服避孕药后是否有“安全期”.....100
  - 为什么买不到米非司酮.....101
- ◆ **乳房问题全解**.....102
  - 乳房为啥忽大忽小.....102
  - 谁来帮帮“没有乳头”的女孩.....103
  - 为啥乳头瘙痒难忍.....103
  - “乳房发痒”是不是性早熟.....104
- ◆ **阴道问题全解**.....106
  - 生育后阴道松弛怎么办.....106
  - 阴道“紧缩”了,为何更“败性”.....107
  - 我的“大阴道”是天生的吗.....108
  - 如何使用润滑剂提高性生活质量.....109
  - 男女合力,松解阴道痉挛.....110
  - 与老妻做爱何来“伴奏”.....111
  - 做爱不尽兴,是否全因“阴道扁块”.....112
- ◆ **月经问题全解**.....113
  - 全身多毛,是因为月经不调吗.....113
  - 怎样使洞房花烛夜避开经期.....114
  - 女友月经正常为啥无阴毛.....115
  - 下身有异味是不是因为月经.....116
- ◆ **性欲问题全解**.....117
  - 45岁的女人,“大势已去”了吗.....117
  - 开朗的我为何会性冷淡.....118
  - 雄激素能增强女性的性欲吗.....119
  - 怎样才能让妻子喜欢做爱.....119
  - 老妻不愿过性生活咋办.....120
  - 肛肠疾病会引起性欲下降吗.....121
- ◆ **手淫问题全解**.....122
  - 怎样摆脱手淫的怪圈.....122
  - 为啥手淫比与丈夫性交更快乐.....123
  - 女儿为什么爱磨凳子.....124
- ◆ **性交痛问题全解**.....125
  - 25岁就阴道干涩,是不是未老先衰.....125
  - 绝经女性如何获取和谐的性.....126
  - 为啥一做爱就想小便.....127
  - 尿道长“小瘤子”能否再享性爱.....128
  - 外阴萎缩让“性”成为痛苦.....129
- ◆ **不孕问题全解**.....130
  - 做爱姿势跟怀孕有关吗.....130
  - “一碰就孕”怎会变成“不孕”.....131
  - 没有子宫,我还能做母亲吗.....132
  - 人工流产会影响今后的生育吗.....133
  - 不孕,原来是“结核”作祟.....134
- ◆ **处女膜问题全解**.....135
  - 难道我真的失去了处女膜.....135
  - 8岁时被奸污,是否失去了处女身.....136



处女膜是何时形成的·····	138	第一次婚外性行为,就染了性病·····	163
处女膜修补术为什么会失败·····	138	旅游中怎么会染上性病·····	163
谁能还我多年清白·····	139	“多媒体显微诊断仪”能查出性病吗·····	165
<b>◆ 性心理问题全解·····</b>	<b>140</b>	尖锐湿疣问题·····	166
妻子不喜欢汗毛怎么办·····	140	假性湿疣要不要治·····	166
婚后他会讨厌她的体形吗·····	141	小阴唇内侧有异样是什么原因·····	167
不丰满的女性有道理担心吗·····	141	洗澡时会不会感染尖锐湿疣·····	168
假想“情人”才有性高潮·····	142	丈夫包里惊现性病药片·····	168
错误性恐惧,导致无性婚姻·····	143	香菇能预防尖锐湿疣复发吗·····	169
幻想“黄色情节”不可自制·····	144	丈夫该不该视我如瘟神·····	170
黑夜为何令我如此恐惧·····	144	尖锐湿疣为什么会复发·····	171
在公共场合遇到性骚扰怎么办·····	145	我们的尖锐湿疣算治好了吗·····	172
“同性恋”,让她感到抑郁·····	146	哪里能根治尖锐湿疣·····	173
“以身相许”能挽回逝去的爱吗·····	148	激光是不是治疗尖锐湿疣的最佳方法·····	174
老人想再婚就是“老花痴”吗·····	149	怀孕后发现患有尖锐湿疣怎么办·····	174
<b>◆ 妇科问题全解·····</b>	<b>150</b>	淋病问题·····	175
阴道炎为何反复不愈·····	150	淋病也会“扩散”·····	175
阴部也会长“青春痘”吗·····	151	梅毒问题·····	176
阴道念珠菌病如何自疗·····	152	“过期”的梅毒会不会传染·····	176
白带呈黄色泡沫样应怎么办·····	153	使用安全套竟染上了梅毒·····	176
如何对付阴道瘙痒夜间发作·····	153	大浴场洗浴真的会染上梅毒吗·····	177
过分仔细得来的“性病”·····	154	口交是不是会传播梅毒·····	177
霉菌性阴道炎反复发作与性生活有关吗·····	155	婚检发现梅毒,能否如期完婚·····	178
宫颈糜烂与性生活有关吗·····	156	TPHA 一直阳性,是梅毒未愈吗·····	179
“霉菌炎”,爱途上的“霉星”·····	156	该不该辞退了梅毒的保育员·····	179
白带里有“葡萄球菌”是不是性病·····	158	生殖器疱疹问题·····	180
下身为什么反复长“包”·····	158	“疱疹”是不是婚姻的绊脚石·····	180
我为什么一做爱就得“尿感”·····	159	生殖器疱疹能不能根治·····	181
为什么做爱后就来“月经”·····	160	夫妻同患生殖器疱疹,何时才能要孩子·····	182
性生活后阴道少量出血是怎么回事·····	161	阴虱问题·····	182
<b>◆ 性病问题全解·····</b>	<b>162</b>	我的阴毛会逐渐掉光吗·····	182
一般性病问题·····	162	艾滋病问题·····	183
长得干净,是不是就不会有性病·····	162	丈夫常出国,要否防艾滋·····	183

# 第一部分

· 108 例男士性问题全解 ·





## 性事安排问题全解

### ✦ 早晨性生活影响工作状态怎么办

我要问



由于工作的关系，我妻子几乎每个晚上都得到十一点钟才能下班回家，而在那时，我已经沉沉入睡了。因此，我和妻子一般是在早晨过性生活。但是，事后我还得马上动身去单位上班。也许是由于过性生活损耗了精力，当天感觉精神状态不是很好，工作起来也有点无精打采。我担心长期下去会影响自己的事业。请问，像我这种情况，应该怎么办呢？

专家解答



对于身体健康的夫妻，是否进行与何时进行性生活，主要取决于双方的情趣和时间上是否方便。既然为了妻子的工作，你们把性生活的时间改在了早晨，就应该尽快适应这种调整，并尽量克服心理上的不适应。性生活虽然要消耗一定的体力，但是和谐美满的性生活却可以调动人体更大的潜能，使人精力充沛。实际上，早晨过性生活还有许多好处，例如心情比较稳定、精力充沛、体力恢复良好等。你在性生活当天出现一些不适，可以自己分析一下：是否与

性生活过于频繁有关？也可以尝试将性生活时间改在公休日进行，这样性生活后可有一个充分休息的过程。

### ✦ 洗澡会影响性生活发挥吗

我要问



我和妻子一般在晚上洗完澡后一起上床过性生活，按说这样做很好，但每次我的“表现”都好像不那么令人满意。我们有一次在白天过性生活时却没有这种情况，是不是我们过性生活的时间有问题？

专家解答



你应该注意到一个细节：洗澡。从卫生角度来讲，在性生活前洗澡是一种良好的习惯。但从医学角度而言，洗澡后，热水及搓身等刺激全身皮肤广泛充血，内脏器官的血流减少，此时立即进行性生活，可导致血液循环失调，容易产生头晕、心悸、乏力等不适，阴茎因缺乏充足的血液供应，可出现勃起不坚等现象。洗澡还可以损耗人体的能量，对需消耗体力的性生活不利。为此，不妨在洗澡后适当休息一下，一般经过半小时后再进行性生活比较合适，或以简

单的局部清洗来替代洗澡为好。如果改变洗澡后立即过性生活的习惯后，性生活质量还和以前一样，可根据个人体会调整一下性生活时间。如果情况较严重，可找男科医生看看。

除洗澡外，以下情况也要注意避免过性生活：饮酒、饱食、吸烟后全身血管扩张、血压升高，影响阴茎的勃起反应；过度紧张、焦虑、激动等不良情绪下勉强进行性生活，性生活的质量肯定不高，还容易出现勃起功能障碍、早泄、不射精等各种功能障碍；运动量过大、过度劳累等导致体力下降，也不可能带来和谐完美的性生活。上述这些时候要避免过性生活。

#### ✚ 忙人性生活安排在什么时候

我要问

我丈夫自从被提拔以后，工作比较辛苦，每天下班后都要喊累。最近晚上过性生活时常有早泄甚至勃起不坚的现象，而此前他一切都很好。我劝他休息一下再过性生活，但他根本不听。请问这种情况是不是由于身体疲劳引起的？应该把性生活的时间选择在什么时候最好呢？

专家解答

现代社会竞争日趋激烈，各种应酬频繁，来自家庭和社会的各种压力常常让男人觉得十分辛苦。一些事业上非常成功的男人，常希望通过性生活来弥补生活中对妻子的“忽视”。但是男人在过度劳累的时

候应该尽量回避性生活，且不可勉为其难，否则会带来不良后果，也难以实现对妻子的精神补偿。类似于上面反映的情况十分常见，属于功能性失调，一般不需要就医。但是如果不加重视和正确对待，时日长久，有可能导致各种性功能障碍。所以，性生活的时间最好选择在男人精力和体力良好时进行。善解人意的妻子知道该如何让自己的男人休息好，然后在他精力最佳的时候共同体验性生活的甘美。

#### ✚ 一星期几次性生活最好



我今年45岁，去年患了糖尿病，但控制得很好。我的性功能一直很正常，一般隔一两天一次，有时更频繁一些。

我患病后经常看健康读物，尤其是性知识方面的问题，发现不同的刊物上经常有矛盾的说法。譬如有的文章说，性生活对健康有益，每星期有了3次以上的性生活更好；有的书上却声称，性生活伤肾，因为根据传统医学的观点，肾藏精，泄多必伤身。

我以前从来没有留意过这方面的问题，现在受上述文章影响，一直战战兢兢，不敢放心过性生活。总怕生活会伤肾、伤身，使糖尿病病情加重。目前，我的性生活次数减少为每星期两次左右。可是我仍然不放心，担心这样的频率属于“超标”。请问到底一星期过几次性生活最好？到底会不会伤肾？



应该说，健康人正常的性生活对健康肯定有促进作用。封建社会宣扬男女之间

性生活的主要目的是生育，所谓“为后也，非为色也”。但是平心而论，每对夫妻究竟有多少次的性交与生育有关呢？可以说，大部分的性生活，并不是为了生孩子，而是另有需求，这便是享受快乐、满足性欲、表达爱情、交流感情。由于性生活可以带来欢乐和愉悦，因此对健康具有促进作用。

适度的性生活，可有效地松弛情绪紧张，防治一些由于情绪紧张而引起的病症。对男性来说，性生活还可促使射精，这对健康也有好处。因为有规律地排空精液，刺激精子生成和精囊腺、前列腺等器官的正常工作，有利于新陈代谢，不容易得前列腺炎等中年男性常见疾病。对女性而言，有规律的性生活则可以调整内分泌功能，增加免疫力，促使月经正常和乳房保健，减少痛经、经前期紧张症、乳腺小叶增生等疾病的发生。

但中医说的“肾藏精，泄多必伤身”，也有一定的道理，关键是在掌握合理的度。《汉书·艺文志》中说：“乐而有节，则和平寿考，及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”翻译成现代汉语的意思是：性生活有节制，可以促使健康长寿，但如果沉迷其中，不可自拔，则可能导致生病，有害健康，甚至缩短寿命。

至于到底每星期几次性生活最好，这

要看每对夫妻的具体情况，不能一概而论。年龄、气候、身体状况、生活习惯、工作性质等都是重要的参考因素，对你来说，还有患糖尿病这一因素。一般地说，性生活以第二天不感觉疲劳为度。你已经步入中年，又患有糖尿病，性生活频度可以比以前适当减少些。但正常的性生活绝不会导致糖尿病加重，你不必精确地计算性生活的次数，徒增烦恼。

### 房事是否真的有“忌日”



妻子不知从哪里搞来一

本老“黄历”，上面宜忌日甚多，妻子还笃信不疑。有

一天我想与妻子做爱，妻子拒绝了，理由是：“日历上说今天是房事忌日。”前不久，我偶然看到一本古书上也有“房事忌日”的记载。请问是否真有这回事……



黄历等古书上的“房事忌日”，其实是人为编造的清规戒律。孙思邈的《房中补益》、石金家的《长生秘诀》等古籍中确有记载，其中虽不乏科学道理，但受时代的限制，有许多观点带有明显的封建迷信色彩。例如，有些古书中记载，每逢农历的初一、初七、初八、十五、十六、廿二、廿三、廿八和最后一天，或按干支推算的丁日、丙日、朔望、弦晦之日，八节九冬、三元五腊、神佛生辰，本命年夏至以后的丙子丁丑、冬至以后的庚申辛酉，以及大寒大暑、大风大雨、雷电霹雳、天昏地暗、日



蚀月蚀、天边出现虹霓、春夏秋冬变迁之日，均不宜婚事与房事。如此算来，一年之中能有几日可以结婚、可以房事呢？

古人总结的经验，或多或少会受到时代的限制、迷信观念的束缚，在科学昌明的今天，应当辩证地去看，取其精华，去其糟粕。如有些“房事忌日”与当时的生活条件有关。如今人们的生活条件发生了根本的变化，老祖宗的经验早已过时。就拿大寒天来说，房事不当的确容易着凉受寒，但如果拥有暖气、空调、电热毯之类的现代化设备，哪怕窗外风雪交加，室内依然温暖如春，又何苦用“忌日”来禁锢自己的性生活呢？再说大暑天，如今许多人家有空调，全然没有“大暑大汗”之虑，何忌之有？

至于近几年出现的黄历，均为非法出版物，其上的宜忌日更是无稽之谈。时至今日，仍把千百年前老祖宗的过时理论、封建迷信的糟粕视为“养生秘方”和“长寿秘诀”，结果只会给生活带来困扰和烦恼。因此，你和你的妻子都应当用科学知识来武装头脑，而不应信奉那些早已被时代摒弃的东西。

当然，房事是夫妻双方共同合作完成的。当一方在心理或生理上有不宜行房的问题时，如月经期、产褥期，以及身体不适、心情不愉快等，应视为“房事忌日”，另一方应予以谅解和尊重。只有这样，双方的合作才能和谐，性生活才会美满。

### “将军肚”成了做爱“路障”



我们夫妻结婚已经10年，原本身体较壮实，房事尚和谐。近些年来，因生活条件大幅度改善，我俩均有“发福”趋势，夫妻俩的体重加起来有近200千克。尤其是我，出现了硕大的“将军肚”，腹壁及阴阜区脂肪十分肥厚。性生活时，妻子平卧位，我俩下身根本无法接触，而且她有不堪重负之感，双方甚觉恼火和尴尬。

我们虽曾想方设法减肥，无奈效果欠佳。现在两人体重仍有日增之势，房事更是困难。为此我们甚是焦急不安，故征询专家的高见：像我们夫妻这样肥胖者的房事，是否有办法改善？今后我们还需注意些什么？务请专家于百忙中告知，解我夫妻当前困境。



你所咨询的难题，实际上主要指身体过度肥胖的夫妻性交时，阴茎难以进入阴道的情况。此外，过度肥胖的男女，性生活时压于对方身上，常使对方承受不了。过度肥胖的夫妻，周身脂肪极度增厚，尤其是大腿内侧、阴阜区及下腹部的脂肪堆积，可明显影响双方生殖器的满意接触或深入。平卧位时，有的阴茎难以抵达阴道口；有的即使阴茎与阴道口能接触，但也甚难深入阴道，故常易产生性交困难。一般地说，过度肥胖的夫妻性交时采用平卧位、侧卧位、抱对立位等都不大适宜，甚至