

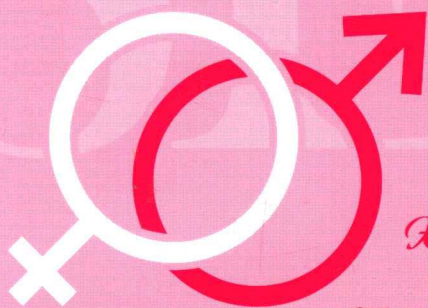
性爱是需学习艺术

除了先天因素外，许多性问题皆源于对性的无知

本书汇集大量生动的案例

用医学工作者特有的人文关怀

系统讲述凡尘男女的性问题



Xing ♥
Jiankang
Zhishi Duben

杨军 主编

性健康 知识读本



中国医药科技出版社

大众
健康知识
读本 4

性健康 知识 读本

主编◎杨 军



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书力图以通俗的语言介绍科学的性知识,用医学工作者的经验帮助普通大众解决性方面的困惑。书中参考了大量近期国内外的研究成果,将趣味性、知识性、权威性、科学性和可读性融为一体,特别适合青少年、性功能障碍患者、科学普及工作者和临床医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

性健康知识读本 / 杨军主编. — 北京:中国医药科技出版社, 2016.3

(大众健康知识读本; 4)

ISBN 978-7-5067-8309-5

I. ①性… II. ①杨… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 049892 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{4}$

字数 201 千字

版次 2016 年 3 月第 1 版

印次 2016 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8309-5

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 审 杨绍磊 姚树强

主 编 杨 军

副主编 李 伟 张晓葵

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 玲 (山西省长治市人民医院)

王丽娟 (北京市朝阳区疾病预防控制中心)

王建英 (北京市朝阳区劲松社区卫生服务中心)

王俊生 (河北省高碑店市疾病预防控制中心)

韦文方 (贵州省贵阳市花溪区疾病预防控制中心)

牛慧蒙 (河北省承德市双滦区卫生和计划生育委员会)

龙 霏 (河北省保定市疾病预防控制中心)

朱彦辉 (河北省保定市疾病预防控制中心)

时振华 (河北省高碑店市疾病预防控制中心)

李 伟 (河北省保定市疾病预防控制中心)

杨 军 (北京市朝阳区疾病预防控制中心)

张晓葵 (河北省承德市第三人民医院)

张著秋 (贵州省贵阳市花溪区疾病预防控制中心)

陈 志 (四川省绵阳市疾病预防控制中心)

林 杰 (慈铭健康体检管理集团股份有限公司)

赵水军 (山西省长治市疾病预防控制中心)

高建同 (山东省章丘市疾病预防控制中心)

郭 旭 (河北省保定市疾病预防控制中心)

黄 微 (河北省承德市第三医院)

韩 晔 (北京市疾病预防控制中心)

程 斌 (湖北省孝感市疾病预防控制中心)



(代前言)

冲动是魔鬼

国际医学界的学者早就提出了“不要死于无知”的忠告。实践也证明，就事论事的干预措施往往于事无补，因为性是人类最基本的生物学特征之一。但是，人之所以为人，就在于他能够生活得与一般动物不同。人不是零散的个体，他们构成了社会。“社会”仿佛具有一种神奇的力量，它使每个人的行为都带上了纯粹生物学意义以外的色彩。人的性行为自然也不例外。我们都知道，动物的性行为的变化是非常缓慢和不显著的。同动物相比，人类的性活动“模式”就像魔术一样变化无常。

性活动是社会生活的基本内容之一，对一个生活在现实中的人来说，异性的吸引、情欲的产生都是本能的，也是不可缺少的。但是，性欲及其满足方式绝不应该以损害他人利益为前提，这是有关性的根本法则之一。

因此，首先让受众了解性的生理和心理的变化，在顺应这种变化的同时，用传统观念、社会伦理约束个体的行为，才能从根本上预防由于对性的“无知”导致的错误观念特别是行为。

人类的发展就像儿童的成长一样，一开始，走路摇摇



晃晃，话也说不清楚，可随着时间的推移，他的步履便越来越稳健，语音也越来越明晰和富有内涵了。尽管直到今天，世界各地的不同民族和文化体系的性观念和与之有关的制度依然有很大的差异，但它们的成长却都日益趋向科学和文明。随着社会的进步，人类能够对自身性活动的本质有更深刻的认识，并不断对性生活方式做出更合理的选择。

性是人类的自然本能，虽然有着社会法律和道德伦理的约束，但激素是强大的。从历史上看，再伟大的君主也会因为性激素的冲动办出愚蠢的事情来，例如唐玄宗曾以荔枝博得杨贵妃一笑，故留下了“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的荒唐名句；还有那些未婚生子的妈妈们，她们有的是自愿的，有的是被欺骗的，有的则是其他各种原因造成的，她们一般都承受着巨大的社会压力，其实需要更多的理解和关怀。另外，2015年8月27日，第十二届全国人大常委会第十六次会议分组审议反家庭暴力法草案，多位委员建议，除殴打、残害等身体暴力外，还应将性暴力，以及恐吓、辱骂等精神暴力纳入反家庭暴力法，这充分说明在实际生活中，精神暴力、性暴力具有普遍性，并具有严重影响。

当然，性是人类生生不息、繁衍生存的原动力，是人的原始本能，是一种正常的生理心理自然现象，性不是罪恶，冲动也不一定是魔鬼，健康和谐的性生活对提高人的生活质量，增进家庭幸福和社会稳定有重要作用。让我们正确认识性及性健康，科学对待性健康、性冲动方面的困惑和矛盾冲突，摒除由于性知识的匮乏或错误带来的一切烦恼吧，愿本书对您有所帮助。

编者

2016年1月



目录

第一章 生理健康是性健康的基础——应该知道的性知识	001
第一节 性器官的解剖学知识	002
一、女性生殖器	003
二、男性生殖器	007
第二节 生殖器的发育	009
一、生殖腺的发育	010
二、生殖管道的发育及演变	011
三、外生殖器的发育	011
第三节 性的生理学知识	012
一、与生殖有关的器官	012
二、性激素的生理作用	014
三、生殖细胞的成熟和女性的月经周期	017
第四节 性反应周期	019
一、兴奋期	020
二、平台期	021
三、性高潮	022
四、消退期	023
第五节 老年女性性生理的变化	024
一、绝经期	024



二、老年女性性反应的变化	025
第六节 老年男性性生理的变化	029
一、非生殖器的反应	029
二、生殖器的反应	030
第二章 青少年性困惑解读——性心理的发展	033
第一节 儿童时期性角色的发展	034
一、性角色发展的生物学因素	035
二、性角色发展的心理过程	035
第二节 青年时期性心理的发展	039
第三节 发育中可能遇到的性心理问题	040
一、女性	040
二、男性	043
第四节 青年时期性行为的发展	047
一、早期约会	047
二、爱抚	048
三、性交	049
第三章 用智慧解决性问题——人生不同阶段可能遇到的性问题	053
第一节 儿童性别与性身份的确定	054
第二节 童年和青春期的性活动	056
一、家长对性教育应采取的态度	056
二、如何正确对待手淫问题	059
三、重视女孩初潮和男孩遗精	060
四、性幻想和爱情	061
第三节 婚姻与性活动：如何获得美满的婚姻性关系	063
一、婚姻与性满足	063
二、婚姻不同阶段中的性活动	074
第四节 性与妊娠：妊娠对性活动的影响	077
第五节 后婚姻性活动：分居、离婚及独身者的性活动	079

第六节 年龄与性——中老年人的性问题	080
一、中老年人的婚姻	080
二、影响老年人性反应的因素	081
第四章 让性爱无忧——如何安全有效避孕	085
第一节 避孕方法的选择	086
一、有哪些避孕方法	086
二、各种避孕方法的优劣	087
三、避孕对情感及生活方式的影响	094
第二节 避孕与月经	096
一、月经周期的过程	096
二、月经周期的长短	097
三、月经史	098
四、月经中常见的问题	098
五、中毒性休克综合征	099
六、绝经期	100
第三节 避孕药物	100
一、服药方法	101
二、注意事项	102
第四节 宫内避孕器	105
一、使用前的准备	105
二、宫内避孕器的插入	106
三、使用宫内避孕器的注意事项	106
四、取出避孕器	107
第五节 阴道隔膜	107
一、使用之前的注意事项	108
二、怎样插入和取出隔膜	108
三、阴道隔膜的处理	109
四、使用阴道隔膜的注意事项	109
五、使用隔膜避孕失败的常见原因	110



第六节 避孕套	110
一、避孕套的使用方法	111
二、使用避孕套的注意事项	111
第七节 阴道内杀精子物质	111
一、杀精子物质的选择	112
二、注意事项	112
三、避孕失败的常见原因	113
第八节 安全期避孕法	113
一、安全期避孕的方法	113
二、使用安全期避孕法的注意事项	116
第九节 体外射精法	116
一、体外射精法的缺点	116
二、使用体外射精法的注意事项	117
第十节 禁欲	117
一、禁欲的缺点	117
二、如何拒绝对方的性要求	118
第十一节 哺乳期避孕	118
一、哺乳期避孕的几个问题	118
二、哺乳期怀孕	119
三、哺乳期节育方法	119
第十二节 事后避孕法和应急方法	119
一、哪些情况容易意外怀孕	119
二、意外怀孕的紧急处理	120
三、事后避孕法	120
四、激素避孕法	121
第十三节 人工流产	122
一、人工流产的方法	122
二、人工流产的注意事项	122
三、流产后应做些什么	123
四、人工流产的常见并发症	123

第五章 可能不完美,但仍可以享受性爱——躯体疾患、精神疾患与性	125
第一节 外科手术与性	126
一、手术对男性的影响	126
二、手术对女性的影响	129
第二节 内科疾病与性	132
一、内分泌和代谢疾病	133
二、肾衰竭	137
三、肝脏疾病	138
四、心血管疾病	138
第三节 身体残疾与性	139
一、脊髓损伤	140
二、关节病变	142
三、血管意外后遗症	143
第四节 精神疾患与性	144
一、精神发育迟滞	145
二、脑器质性综合征	145
三、情感性精神病	146
四、精神分裂症	147
五、神经官能症	148
六、人格障碍	149
七、性活动亢进	150
第六章 有多少爱可以重来——性功能出现问题如何治疗	151
第一节 性治疗	154
一、性活动史	155
二、性治疗的方法	159
第二节 男性功能障碍	165
一、早泄	165
二、阳痿	169



三、射精抑制	173
第三节 女性性功能障碍	176
一、性高潮缺乏	176
二、阴道痉挛	182
三、性交疼痛	184
第四节 性欲、性唤起和性憎恶问题	185
一、性欲低下	186
二、性唤起问题	191
三、性憎恶问题	193

第七章 保持性健康要“自爱”——远离性传播疾病..... 195

第一节 性病的种类与传播	196
一、性病的病原菌和性病的种类	197
二、性病的流行概况	200
三、性病和艾滋病的关系	201
四、性病的传播方式	201
五、性病的危害	203
第二节 性病的预防与治疗	203
一、中国纳入法定管理监测的性病	204
二、性病的预防	204
三、性病的疫情报告	208
四、要正确选择性病检测防治单位	210
五、性病恐惧造成的三种综合征	211
六、性病的自我识别	212
七、性病防治知识与注意事项	213
八、如何正确使用避孕套	213
九、性传播疾病导致不育	214

第一章

生理健康是性健康的基础

——应该知道的性知识





一提到性，人们可能马上想到男、女两性的差别，脑海中闪现出男人、女人各自的外在特征，进一步还可以指出男、女的外生殖器不同，男女有性交活动，女人生孩子等等，这些都是一般人能从表面上看出来的现象。那么男女两性本质的区别是什么，两性的差别到底表现在哪些方面？

在现代科学概念中，“性”的差别体现在遗传学、解剖学、生理学及心理学等各个方面。本章先从解剖学及生理学角度介绍男女“性”的差别，了解这些知识可以使我们消除对“性”的神秘感，并为理解以后各章的内容打下基础。

第一节 性器官的解剖学知识

生殖系统包括男生殖器和女生殖器，其主要功能是繁殖后代和分泌激素。下面介绍男女的外生殖器（主要负责交配和引起性兴奋）及内生殖器的解剖学知识。

首先解释几个医学名词。



什么是“组织”“器官”“系统”

细胞是组成人体的基本结构单位 and 功能单位。大量的细胞互相协调。共同完成某种或某些相同或相似的功能，这样的细胞集体称为组织。

器官是由几种不同组织构成的进行一定功能活动的结构，如胃、心脏等。多个器官构成系统，完成一系列关系密切的生理功能，如消化系统、生殖系统。



什么是“腺”

腺体的医学概念是：有分泌功能的细胞群或器官。身体内有许多腺体，分泌各种各样的物质。它们又分为外分泌腺和内分泌腺，外分泌腺通过管腔分泌物质到体腔或体表。例如口腔的唾液腺分泌唾液以湿润和溶解食物，清

洁和保护口腔，还有杀菌、分解淀粉等作用；消化腺分泌消化液消化食物，还有泪腺、汗腺等等。生殖系统的外分泌腺在男性有：精囊腺、前列腺及尿道球腺，它们分泌的液体参与精液的组成，对精子有营养和增加其运动能力的作用；在女性有：前庭大腺，分泌少量液体润滑阴道。内分泌腺则是通过血液把分泌物质（称为激素）运至器官，以调节身体的生长、发育、物质代谢和组织器官的活动，如脑垂体、肾上腺、甲状腺、生殖腺等。



什么是植物性神经

人体各器官、系统的功能都是直接或间接处于神经系统的调节控制之下的。而人体的生命活动包括两个部分：一部分在意志支配下，包括运动、感觉和思维另一部分是非自主的，包括消化、吸收、呼吸、循环、泌尿，以及生殖功能。后一部分又称为植物性功能，调节植物性功能的神经系统称为植物性神经系统，又分为交感神经和副交感神经。在性反应周期中植物神经兴奋使生殖器官小血管充盈、肌肉收缩而引起一系列生理反应。



什么是平滑肌

我们日常看到的肌肉运动（如跑步）是骨骼肌的收缩。骨骼肌一般附在骨骼上，其收缩随意志支配。而平滑肌（组织结构与骨骼肌不同）存在于内脏（如胃、子宫等）与血管壁，生殖器官的肌肉都是平滑肌，其收缩不随意志支配。



一、女性生殖器

女性生殖器包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜。乳房不是专门的性器官，但其功能活动和生殖有关，它是一个性感区，故在此一并介绍。

（一）女性外生殖器

1. 阴阜

阴阜是女性外生殖器最表面的部分，位于耻骨联合前面，皮下脂肪较厚。青春期后，皮肤长有阴毛，阴毛的分布基本上呈倒三角形，覆盖大阴唇。



2. 大阴唇

大阴唇是一对纵长的隆起结构，在阴阜后和阴道后两侧大阴唇联合。正常情况下，大阴唇在中线合拢，覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口，起到保护作用。大阴唇脂肪丰富，外侧皮肤有色素沉着并有阴毛，内侧较滑润。在性兴奋时，大阴唇从中线向外张开，暴露阴道口。未产妇的大阴唇变薄、变平，与会阴（肛门到阴唇后联合之间）平齐，而经产妇的大阴唇则由于血管充盈、水肿，增大2~3倍。

3. 小阴唇

在大阴唇内侧，含脂肪少，表面光滑，没有阴毛，富于弹性。小阴唇前端在阴蒂下面，左右汇合成阴蒂系带，并与包绕阴蒂的阴蒂包皮相延续。小阴唇内表面是性敏感区，性兴奋时，小阴唇充血、水肿，增大2~3倍。性交时，小阴唇的增大可使阴道有效长度增加（至少1厘米）。

4. 阴蒂

位于大阴唇的前会合点，被阴蒂包皮包绕，呈圆柱状，由两个能勃起的海绵体组成，分体部和头部两部分。阴蒂有丰富的感觉神经末梢，因而触觉十分敏感。

阴蒂是引起性兴奋的部位，是最重要的女性性器官，适当地刺激阴蒂能引起性兴奋，而且女性达到性高潮需要阴蒂的刺激。

胚胎学知识告诉我们，人体胚胎在早期是不分男女性的，男女性的分化是胚胎发育第六周胎儿雄激素作用的结果（当然是由遗传决定的），到胚胎第三个月分化完全。基于这些知识和某些解剖结构上的相似性——阴蒂和阴茎都有海绵体、体部和头部。因而，阴蒂被认为是阴茎的类似器官。

在性交过程中，阴茎并不直接刺激阴蒂，并且在性反应平台期会阴部的肌肉收缩，使阴蒂退缩，远离阴道，这样就使阴茎不能直接接触阴蒂。那么性交时是怎样刺激阴蒂达到性高潮的呢？上面已经提到。阴蒂包皮与小阴唇相连，阴茎在阴道内抽动时，牵动小阴唇，进而刺激阴蒂。

5. 阴道前庭

阴道前庭是位于两侧小阴唇之间的裂隙。两端狭窄中间较宽，中央有较大的开口，称阴道口，其前方有较小的尿道外口，位于阴蒂的后下方。

6. 处女膜

处女膜位于阴道和阴道前庭分界处，是中间有孔的薄膜。处女膜的形状，大小和膜的厚薄因人而异，一般为半月形或环形，厚约2毫米。在第一次性交时，处女膜破裂，并可能伴有轻微的疼痛和极少量的出血。处女膜也可因剧烈运动而破裂。

7. 前庭大腺

外表看不到，位于阴道的两侧，开口于小阴唇内侧。前庭大腺在性兴奋时分泌少量液体润滑阴道，但是润滑阴道主要靠阴道渗出液。

(二) 女性内生殖器

1. 卵巢

卵巢为女性生殖腺，是产生卵子和分泌女性激素的器官。女性的两个卵巢位于输尿管两侧，呈卵圆形结构，借韧带固定于盆腔。卵巢实质由两部分组成：①表浅的部分称为皮质，占卵巢的大部分，其内含数以万计的卵泡，卵泡内含有不成熟的卵子，卵泡细胞分泌女性激素；②卵巢深部称为髓质，这里没有卵泡，含有血管、神经。每个卵巢中约有20万不成熟的卵子，随年龄增长，卵子减少，在绝经期后消失。从青春期开始，每一个月排一次卵（即成熟的卵泡以破溃的方式将卵子从卵巢表面排入腹腔），一直持续到绝经期，一个妇女一生中大约共排出400个卵子。卵巢产生的女性激素（雌激素和孕激素）对女性性发育起重要作用。

幼女卵巢的表面光滑，以后由于多次排卵，卵巢表面变得凹凸不平（性成熟期的卵巢最大），35~40岁的女性，不论是经产妇还是未产妇，卵巢均开始缩小，40~50岁的女性随着月经停止（停止排卵），卵巢逐渐萎缩。

2. 输卵管

卵巢排出的卵子进入腹腔，被输卵管捕获，通过输卵管蠕动及管内纤毛的运动，将卵子向子宫方向推动。精子与卵子结合通常在输卵管内进行，即射入阴道的精子上行，经子宫到输卵管，在输卵管一段较粗的部位（称为输卵管壶腹部）与卵子结合，完成受精，以后受精卵在输卵管内一边进行分裂，一边被推向子宫。