



21世纪 现代生活丛书

性与健康

● 马凤良 编著



边|人|民|出|版|社|

21世纪现代生活丛书

性与健康

马凤良 编著

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑:桂镇教

封面设计:张沐沉

21世纪现代生活丛书
性 与 健 康
马凤良 编著

延边人民出版社出版 新华书店经销
长春市东新印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 120 印张 2300 千字
1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10050 册

ISBN7—80648—311—X/Z·43

定价:15.80 元(全套:158.00 元)

内 容 提 要

“性”是人类赖以谋“生”的重要角色,无数的研究报告,无数伟人名言都说“性”对人类生活的重要,每个人从少年到白发,都离不开性。正如老子曰:“食,色性也”。意思是说爱、欲、情恋都是性的反映,性的源泉。也可以说性欲是人类除饮食之外的第二需要,没有性就没有人类,没有历史,甚至没有文明。

然而,在我国由于封建意识的长期束缚,有不少人缺乏最起码的性知识,影响了身心健康,有的甚至导致婚姻破裂。另一方面,落后无知的性愚昧又给封建迷信和黄色淫秽的性误导提供了可乘之机。因此,积极、稳妥地开展科学文明的性教育,已不仅是人们生活的需要,更体现着一个时代、一个社会的精神文明。

这本书做为性教育科普读物,比较全面的阐述了性卫生保健、错误的性观念等,有助于解除人们的性困惑,提倡正确的性观念,增进婚姻的美满幸福和社会的安定团结起到了积极作用。

目 录

第一章 性的解剖知识

为什么要学一些性的卫生知识	(1)
人的生殖器官由哪些部分组成	(2)
怎样认识男性生殖器官的生理构造	(2)
怎样认识女性生殖器官的生理构造	(4)
为什么说乳房是第二性征	(7)
男女性功能有哪些差异	(7)

第二章 性生理、心理、卫生知识

性兴奋期有哪些特征	(8)
平台期有哪些特征	(10)
高潮期有哪些特征	(10)
消退期有什么特征	(11)
什么是正常的性心理	(13)
性的心理障碍有哪些学问	(14)

性生活要注意什么	(16)
怎样安排性生活节奏	(17)
怎样注意性器官卫生	(18)
男性生殖系统有哪些常见的炎症	(19)
为什么男性要常洗下身	(21)
禁忌同房有几种情况	(21)
消除性交疼痛有几种方法	(22)
烟酒对性生活有哪些影响	(23)

第三章 性生活基础

男性性敏感区在哪里	(24)
阴茎为什么会勃起	(25)
阴茎夜间勃起是怎么回事	(26)
射精过程是怎么完成的	(27)
射精时为什么不会排出尿液	(28)
“一滴精是十滴血”的说法正确吗	(29)
男子为什么会遗精	(30)
尿道滴白是遗精吗	(31)
男子性兴奋时尿道流出的是什么液体	(32)
女性的性敏感区在哪里	(32)
阴蒂是女性最重要的性敏感区吗	(33)
新发现的女性性敏感区“G点”在哪里	(34)
女性为什么会有月经	(35)
性欲是正常的生理需求吗	(36)
禁欲对身心有什么危害	(37)

目 录

纵欲为什么有损于健康	(38)
男女性欲有什么不同	(39)
女性的性欲有哪些规律性的变化	(40)
性反应的全过程可分为几个阶段	(41)
性反应的兴奋期有什么表现和特点	(42)
性反应的平台期有什么表现和特点	(43)
性反应的高潮期有什么表现和特点	(44)
性反应的消退期有什么表现和特点	(45)

第四章 新婚期的性生活

怎样过好新婚之夜的性生活	(47)
为什么不能对新婚之夜的性生活期望过高	(48)
新婚为什么不要过分羞涩	(49)
新郎为什么要有足够的温柔和耐心	(50)
新娘处女膜已破裂是否“不贞”	(51)
新婚性生活处女膜破裂出血怎么办	(52)
有些新娘为什么会在新婚之夜突然昏厥	(53)
有些新娘为什么会对新郎的精液过敏	(54)
新婚酗酒对性生活有什么影响	(55)
新婚性生活发生包皮嵌顿怎么办	(56)
新婚早泄有哪些原因	(57)
新婚阳痿为什么大多是暂时的“失灵”	(58)
有些人在新婚之夜为什么出现哮喘	(59)
新婚期有些新娘为什么冷漠忧郁	(60)
婚期无法避开月经该怎么办	(61)

怎样预防“蜜月性膀胱炎”	(62)
蜜月旅游的性生活要注意什么	(63)
新婚期怎样进补才有助于性生活	(64)
新婚夫妇如何避孕	(65)
新婚忌性生活过度	(67)
婚后不育者性生活忌过频	(67)

第五章 避 孕

为什么能人为控制怀孕和避孕	(68)
夫妇怎样选择避孕方法	(69)
怎样使用避孕套避孕	(70)
怎样使用女性外用避孕药	(71)
怎样使用探亲避孕药	(73)
女性药物避孕有几种方法	(75)
女性使用宫内节育器的时机选择	(78)
怎样认识女性绝育术	(80)
女性还有其他避孕方法吗	(81)
男性有哪些避孕方法	(82)
怎样看待人工流产	(83)
月经不正常妇女怎样选择避孕方法	(85)
分娩后哺乳期妇女怎样选择避孕方法	(85)
过敏体质妇女怎样选择避孕方法	(86)
人工流产术后妇女怎样选择避孕方法	(86)
更年期妇女怎样选择避孕方法	(86)
一方患传染病后怎样选择避孕方法	(87)

目 录

选用口服避孕药出现反应怎么办? 哪些妇女不宜服用	(87)
安全期避孕安全吗	(89)
哺乳期内能不能怀孕	(89)
和谐的性生活与避孕节育	(90)
绝育手术会影响性生活吗	(92)
经皮输精管注射粘堵法能节育吗	(93)
外用避孕药膜有哪些特点	(94)
避孕海绵塞为什么具有双重避孕作用	(95)
皮下埋植剂避孕效果怎么样	(96)
更换避孕方法要注意什么	(97)
体外排精避孕有哪些害处	(98)
为什么不要用尿道压迫法来避孕	(99)

第六章 受精与怀孕

怎样掌握怀孕的最佳时机	(101)
怎样判断月经周期中容易受孕阶段	(103)
受孕的过程是怎样的	(106)
精子怎样与卵子结合	(107)
结婚多年至今未孕,是何原因	(109)
怎样才能受孕	(110)
如何才知道是否不妊	(110)
子宫外孕是在哪个部位妊娠的呢	(111)
什么年龄中最适于妊娠呢	(112)
在什么情况下,可以接受人工受精	(113)
在什么情况下,可以接受体外受精	(113)

有没有避免孕吐的方法	(114)
怎样计算预产期	(115)
请问流产的原因有哪些	(116)
请问年纪大的妇女为什么容易流产	(117)
怀孕后必须禁烟吗	(117)
在怀孕期要避免性交吗	(118)

第七章 性生活和谐

性生活就是指性交吗	(120)
怎样营造一个适宜的性生活环境	(121)
性生活前怎样搞好自身的清洁卫生	(122)
性生活前为什么要有充分的性诱导	(123)
为什么要善于领悟性生活前的性信号	(124)
视觉在性生活中起什么作用	(125)
嗅觉与性欲唤起有什么关系	(126)
音乐能提高性生活的兴奋程度吗	(127)
性生活中的爱抚为什么很重要	(128)
常见的爱抚方法有几种	(129)
怎样才知道妻子是否已动情	(130)
怎样使性交成为精神上和肉体上的完美结合	(131)
改变性交体位是低级下流吗	(132)
各种性交体位有什么特点	(133)
为什么不要过于推崇性技巧	(134)
性生活频度多少才适当	(135)
男性有哪些性心理秘密	(136)

目 录

女性有哪些性心理秘密	(137)
性生活时开灯好还是关灯好	(138)
白天过性生活时要注意什么	(139)
小别后的性生活为什么更具激情	(140)
夫妻分房或分床对性生活有什么影响	(141)
性生活中如何使用性语言	(142)
性语言为什么要讲究艺术性	(143)
为什么要告诉配偶自己有哪些性偏爱	(144)
怎样婉言拒绝配偶的性要求	(145)
性生活中如何互相尊重	(146)
为什么不能强迫妻子过性生活	(147)
妻子在性生活中主动热情是“水性杨花”吗	(148)
性生活后丈夫为什么不要倒头便睡	(149)
过性生活时适当留尿好不好	(150)
男女性器官会不相配吗	(151)
性生活中怎样避免女方挤压伤	(152)
性生活中为什么不要用力搂压颈部	(153)
婚后手淫会妨碍性生活吗	(154)
中年夫妻性生活单调乏味怎么办	(155)
再婚夫妻怎样过好性生活	(156)
正确认识性欲和性快感	(157)
性生活的五个秘密	(161)
肾炎病人忌性生活过度	(166)
肺结核病人忌性生活过频	(166)
肝炎病人忌性生活过频	(167)
糖尿病病人忌性生活过频	(167)

性与健康

欲生育宜男子忌酒	(167)
心肌梗塞恢复期忌性生活	(168)
性生活忌不和谐	(168)
妇女房事病症	(169)
怎样才算是“真正的男子汉”	(170)
姑娘喜爱什么样的男子气质	(171)
男子的潇洒风度体现在哪些方面	(172)
不道他人之短的男子为什么受女性青睐	(173)
专注于某种追求的男人为什么有魅力	(174)
沉默的男子为什么会产生独特的魅力	(175)
怎样成为受女性欢迎的男舞伴	(176)
男子的眼神怎样才有魅力	(177)
男子为什么要注重仪表的整洁	(178)
男子应怎样选择合体的服饰	(179)
男子的坐立行走有哪些讲究	(180)
为什么充满自信才能拥有魅力	(181)
人体的气味美为什么能增加性魅力	(182)
女性美的魅力来自何方	(183)
什么是女性的性感	(184)
现代女性为什么要重视古典美	(185)
女性的温柔体现在哪些方面	(186)
什么样的坐立姿势才显得典雅	(187)
怎样走出女性的步态美	(188)
怎样使明眸传情添魅力	(189)
怎样使嗓音充满女性魅力	(190)
哪些食物能使容颜娇美	(191)

怎样使纤纤玉手更动人	(192)
------------------	-------

第八章 性健康与保健

手淫对健康有什么影响	(193)
手淫过度为什么会影响性功能	(194)
怎样才算手淫过度	(195)
为什么不能借助异物来手淫	(196)
久坐沙发对男子性功能有什么影响	(197)
慢性便秘为什么有损于性功能	(198)
婚外性生活为什么会影响性功能	(199)
饮酒能增强性功能吗	(200)
吸烟对男子性功能有什么影响	(201)
怎样利用洗澡来增强性功能	(202)
增强性功能的食物有哪几类	(203)
怎样练习气功以增强性功能	(204)
哪些按摩方法能增强性功能	(205)
体育锻炼有益于性功能吗	(206)
锻炼 PC 肌为什么能增强性功能	(207)
怎样锻炼 PC 肌	(208)
男子为什么也要经常清洗外阴	(209)
男子为什么要经常自我检查睾丸	(210)
男子为什么不能滥服“壮阳药”	(211)
女性为什么要慎用性激素	(212)
为什么不能盲目使用性药具	(213)
为什么饭后、浴后不宜立即过性生活	(214)

为什么要重视性生活后的健康监护	(215)
性生活后为什么不要立即喝冷水或洗冷水澡	(216)
如何缓解性紧张	(217)
为什么不要向医生隐瞒性生活情况	(218)

第九章 延缓性衰老

中老年人应怎样看待性衰老	(220)
延缓性衰老有哪些要诀	(221)
体育锻炼为什么能延缓性衰老	(222)
适度的性生活为什么能延缓性衰老	(223)
怎样延缓男子性器官的衰老	(224)
怎样保持睾丸的正常功能	(225)
怎样延长中老年男子的性生活期限	(226)
老年男子补充雄激素能改善性功能吗	(227)
怎样提高阴茎的勃起力	(228)
刺激哪些穴位可增强男子性功能	(229)
怎样刺激腰部来增强男子性功能	(230)
刺激足底为什么能增强男子性功能	(231)
增强男子性功能的简易体操有哪些	(232)
增强男子性功能的西药有哪些	(233)
哪些食物能改善男子的性功能	(234)
更年期妇女性欲减退怎么办	(235)
中老年妇女为什么宜用弱雌激素	(236)
更年期妇女可选服哪些雌激素制剂	(237)
更年期妇女用雌激素贴片有何益处	(238)

目 录

提高女性性功能的食谱有哪些	(239)
中老年妇女阴道松弛怎么办	(240)
阴道缩小术为什么使中老年妇女重获“性青春”	(241)
中老年女性如何锻炼 PC 肌	(242)
中老年男子如何锻炼 PC 肌	(243)
为什么不可滥服“催欲药”	(244)
哪些中药可影响性欲	(245)
中药淫羊藿为什么能增强性功能	(246)
鹿茸是增强性功能的“万能之药”吗	(247)
怎样用鹿角来温肾壮阳	(248)
补肾益精的中成药有哪些	(249)
乌鸡白凤丸为什么能增强男子性功能	(250)
补肾壮阳的常用食物有哪些	(251)
怎样做温补肾阳的药膳	(252)
补肾益精的常用食物有哪些	(253)
怎样做滋补肾阴的药膳	(254)
怎样食用麻雀来增强性功能	(255)
一周中怎样安排壮阳菜谱	(256)
人参壮阳茶为什么能增强性功能	(257)
服用补肾壮阳酒有哪些注意事项	(258)
气功为什么能改善性功能	(259)
怎样练习壮阳固精功	(260)
怎样练习练精功	(261)
怎样练习运气功	(262)

第十章 错误的性观念

梦遗是性失调的象征吗	(264)
女人不会梦遗吗	(266)
女人和男人一样会射精吗	(268)
同时达到性高潮是性合谐的第一要务吗	(270)
女人不可能有多次性高潮吗	(272)
阴道高潮和阴核高潮不一样吗	(275)
月经期间性交很危险吗	(277)
热带女孩的月经来得比较早吗	(278)
低等动物和人类一样行经吗	(280)
月经期间不应该运动、洗澡	(282)
没有处女膜就不是处女吗	(284)
禁欲的人最健康吗	(286)
性腺功能降低意味性生活结束吗	(289)
阴茎越大对妇女越好吗	(291)
怀孕时避免性交吗	(292)
年纪越大的男人就越失去优势吗	(293)
子宫会把精液“吸进去”吗	(295)
每个人的性行为次数都无限吗	(297)
酒精是“性的刺激品”吗	(298)
结扎会使人性欲降低吗	(299)
停经或子宫切除会结束性生活	(300)
同时达到性高潮才能受孕吗	(301)
性交后排尿或站着性交都能避孕吗	(303)

目 录

两次性交才会生出双胞胎吗	(304)
睾丸或卵巢决定婴儿的性别吗	(305)
女人决定婴儿的性别吗	(306)
女性的饮食有助于决定婴儿性别吗	(307)
性行为不正常会导致精神崩溃吗	(309)
只有“阴茎——阴道”性交才正常吗	(311)
服用避孕药会延迟停经吗	(314)
一般的医生都足以能处理性问题吗	(316)
心脏病患者只在性交时不活动就没关系吗	(318)
性教育只会增加性问题吗	(319)

第十一章 阳痿与早泄的诊断与治疗

为什么说环境因素对阴茎勃起有影响	(326)
什么叫阳痿	(327)
怎样自我检测阳痿的程度	(328)
什么是功能性阳痿？怎样治疗	(330)
什么是神经性阳痿？怎样治疗	(331)
什么是内分泌性阳痿？怎样治疗	(332)
什么是药物性阳痿？怎样治疗	(333)
什么是血管性阳痿？怎样治疗	(334)
为什么性功能障碍时强调“夫妻同治”原则	(335)
“情感集中训练”包括哪些内容	(336)
中医诊断阳痿的主要原则是什么	(338)
中医怎样治疗阳痿	(339)
怎样治疗早泄	(340)