



警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

远离 性功能障碍

YUANLI
XINGGONGNENGZHANGAI

丁建华 主编



中国人口出版社

◎ 男性健康系列

男性生殖健康學系列

遠離 性功能障礙

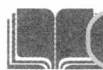
◎ 男性生殖健康學系列

丁國華 主編

中國科學出版社

（北京）





警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

远离 性功能障碍

YUANLI
XINGGONGNENGZHANGAI

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离性功能障碍/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,
2010.2

(警营图书角. 男性生殖健康系列)

ISBN 978-7-5101-0382-7

I. ①远… II. ①丁… III. ①男性生殖器疾病: 性功能障碍—防治 IV. ①R698

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022793号

远离性功能障碍

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	11.375
字 数	200千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0382-7
定 价	36.00元 (全9册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：龚枫评

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣
杨达仁 丁建宏 何 军 俞倚林



武警

目录

CONTENTS

01	什么是性功能障碍?	1
02	男性会出现哪些性功能障碍?	1
03	什么是男性的性反应周期?	2
04	什么是遗精, 为什么会遗精?	3
05	如果频繁遗精, 应该注意什么?	4
06	什么是阳痿?	5
07	勃起“不灵”就是阳痿吗?	6
08	什么是早泄?	7
09	早泄有哪些危害?	7
10	生活中哪些因素容易导致早泄?	8
11	早泄与射精过快是一回事吗?	9
12	引起射精疼痛的原因有哪些?	10
13	性生活大汗淋漓是病吗?	11
14	男性性交后为什么会出现排尿困难?	12
15	性交中“忍精不射”有哪些危害?	13
16	“一滴精十滴血”的贵精思想正确吗?	14
17	体外排精有哪些害处?	15
18	肥胖为什么会引起性功能降低?	16



01 什么是性功能障碍？

性功能障碍是指男女两性在性欲状态下的性唤起能力、男性阴茎的勃起状况、女性阴道对勃起阴茎的容纳性、男性阴茎在性交过程中能否保持满意的勃起时间、女性是否出现性高潮、男性的射精能力等贯穿整个性生活过程中的任何环节上的功能障碍。

温馨提示

正常性功能包括性欲、阴茎勃起、性交、射精和性欲高潮等几个方面。其中任一环节不正常，均可造成性功能障碍。

02 男性会出现哪些性功能障碍？

临床上最为常见的男性性功能障碍可以分为以下几类：

性欲障碍：包括性冷淡、性厌恶、性欲亢进等。

阴茎勃起障碍：包括阳痿、阴茎勃起不坚、阴茎异常勃起等。

性交障碍：包括性交昏厥、性交失语、性交瘕病、性交猝死、性交恐惧症等。

射精障碍：包括早泄、遗精、不射精、逆行射精、射精疼



痛、血精等。

上述四个方面，可以单独出现，也可多个同时出现，称为混合性功能障碍。

03 什么是男性的性反应周期？

性生活中，从性唤起到性欲高潮，再到回复至初始的生理状态，生殖器和身体其他方面都要经过一系列的周期变化，这就是所谓的性反应周期。男性的性反应周期一般分为四个阶段：即兴奋期、平台期、高潮期和消退期。

兴奋期。指性欲发动，身体进入性紧张阶段，男性的性兴奋是以阴茎充血勃起为特征，年轻时几秒钟就能勃起。阴囊皮肤变厚，显得光滑和扁平，提睾肌收缩，精索缩短，睾丸提升，少数男性的乳头还有竖起的反应。

平台期。指兴奋期后高潮期前的一段时间，持续约半分钟到几分钟。与兴奋期相比，此期生理紧张、肌肉紧张、神经兴奋达更高强度。心动过速，每分钟可达100~175次，呼吸加深加快，血压升高。生殖器充血更加显著，性快感和生殖器收缩主观感觉强烈。男性以阴茎更加坚硬、龟头、睾丸增大和颜色加深为特点。少数可见性红晕皮肤反应。

高潮期。指性兴奋强度最高的时期。随着性高潮的出现，体验到有一种强大的压力，使射精迫不及待和不可避免。实际上，此时距精液射出还需要1~3秒钟的时间。由于高度兴奋，阴茎的



抽送力度加大、频率加快、阴茎头更为胀大，有一种力图把身体力量集中于阴茎向阴道深部顶入的意向，紧接着射精开始。

消退期。随着射精的结束，性能量释放完毕，生殖器官和身体紧张逐步松弛和消散。男性消退期最显著的特点是：性高潮之后，存在一个对进一步性刺激不作反应的时期，即不应期。

温馨提示

男性在整个性反应过程中的体力消耗大，况且还有大量精子排出，不应期可以避免过度性交而造成身体的损害和精子的缺乏。

04 什么是遗精，为什么会遗精？

遗精是男性进入青春期生殖器官发育成熟之后所出现的一种正常生理现象，它标志着男子生殖功能的成熟。

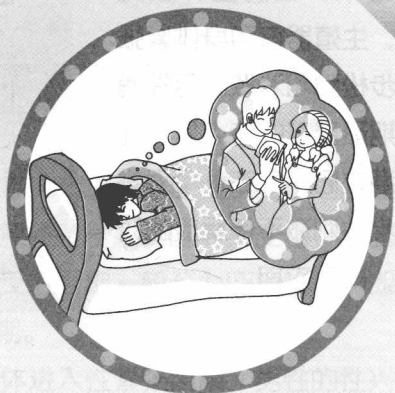
男孩首次遗精的年龄在12~16岁，到18岁时，大约有95%以上的男孩子都有过这种经历。这是因为男性进入青春期以后，中枢神经系统逐渐成熟，激活了下丘脑—垂体—睾丸的生殖轴，刺激了雄性激素的分泌。在雄性激素的作用下，睾丸逐步发育并产出精子，一些附属性腺精囊前列腺等分泌精浆，精子和精浆共同合成的精液达到一定量后，就以一种遗精的方式排出体外，这就是所谓的“精满则溢”。有些青年人遗精以后，忧心忡忡，这是



完全不必要的。其实，精液并不那么珍贵。遗精（包括性生活射精）时每次排出的精液2~6毫升。

温馨提示

精液的组成虽然复杂，但它的主要成分是水、蛋白质和一些糖分，而且，蛋白质、糖分占的比例很小。对于出现遗精的男青年，只要不影响次日的学习、生活和工作，即使次数略多，也不必引起恐慌，更不会影响健康。



05 如果频繁遗精，应该注意什么？

只有过频的遗精（每周3~4次以上）出现，才可能反映一些问题，也许会影响健康。如果发生频繁遗精，要注意以下几点：

注意心理卫生和精神调摄，经常保持轻松、愉快的情绪，排除杂念。

注意生活起居，穿宽松衣裤，夜晚不要过饱进食。睡前温水



洗脚，被褥不宜过重，脚部不宜盖得太暖。

节制性欲，不迷恋色情淫秽书刊和影视音像制品。

多参加文体活动，培养多种业余兴趣和爱好。

积极治疗引起遗精的疾病。包皮过长的应手术切除；养成良好的卫生习惯，经常清洗阴茎包皮处，以免包皮垢积聚；如患有包皮龟头炎时应及时治疗。

遗精后要注意外生殖器的清洁，勤洗换内裤，以防尿道的炎症。



06 什么是阳痿？

阳痿也称阴茎勃起障碍，是指在性交时男子的阴茎不能勃起或不能保持足够的勃起硬度，以致不能插入阴道完成性生活。阳痿给男性带来的精神压力要远远超过其产生的生理影响，男性常常为此信念动摇，痛苦懊恼不堪。

引起阳痿的病因概括起来分为如下两种：

心理性因素：在发育过程中所受的影响；人与人之间的关系不协调所造成的影响；情感方面的原因；对性的认识方面的原因等。



器质性因素：主要包括内分泌疾病、神经疾病、血管疾病、泌尿生殖器疾病、某些内科疾病、外伤和手术创伤、年老体衰和药物影响等。

07 勃起“不灵”就是阳痿吗？

临床上，阳痿有多种表现，其中有一些勃起“不灵”并不是男性性功能的真实反应，而是由于压力大、劳累过度、焦虑、紧张等精神刺激因素的影响，使男性一时发挥不正常，或女性单方面因素引起，这种情况医学上



温馨提示

性生活需要安静、宽松的环境，需要轻松愉快的心情，只有情绪高涨，解除种种忧虑才能进入意境。

称之为“功能性勃起功能障碍”，用通俗的话说，就是“假ED”。

目前，这种假ED患者有不少。这些男人的本身不存在什么毛病，问题只是出现在没有性技巧，也就是说，如果双方能好



好配合，提高性技巧，大多数“ED”男士都会有良好表现的。

08 什么是早泄？

一般认为，早泄是指男子在阴茎勃起之后，未进入阴道之前，或正当纳入，以及刚刚进入而尚未抽动时便已射精，阴茎也自然随之疲软并进入不应期的现象。临床上对阴茎勃起未进入阴道即射精，诊断为早泄。而能进入阴道进行性交者，如果没有动几下就很快射精，也定义为早泄。早泄主要由于精神因素和器质性疾病两种原因引起。

09 早泄有哪些危害？

早泄的危害很多，最直接的结果就是影响性生活质量，使伴侣长期得不到性满足，极易致情感疏远，甚至劳燕分飞。而在生理上，如果早泄患者长期遭受失败，尤其是受到女方的责备后，常会产生自卑感，背上沉重的思想包袱。若不能得到及时的治疗和疏导，就会导致勃起功能障碍，从此“萎”靡不振。另外，如果经常发生早泄，而且每次都不能把精液射入女方的阴道中，精子进入宫颈口、子宫的机会减少，就会产生不孕。

因此，一旦出现早泄现象，应当及时就医寻求帮助。



10 生活中哪些因素容易导致早泄?

婚前性行为：有些青年婚前发生性行为，由于精神紧张，兴奋来得较快，匆忙射精，婚后难以改变已经建立的射精方式。

性交突然中断：性生活中采用体外射精方法避孕，造成双方十分紧张地把精力集中在撤出阴茎体外排精上，男方的过于紧张容易造成提早射精。

性交次数太少：由于工作学习生活紧张，或夫妻两地分居，或夫妻一方长期出差，因长时间未发生性交，性要求过分强烈而容易早泄。也有些人顾虑早泄，有意减少性交次数，反而加重早泄。

异性交往少，性知识缺乏：在社会交往中与女性交往少，与女性在一起过于拘谨和羞怯，有些人对性知识缺乏，对性器官有神秘感，易紧张恐慌造成早泄。

手淫史：虽然手淫本身并不会直接引起早泄，但由于长期过度手淫，或者手淫时怕被父母或同宿舍伙伴发现，总想尽快结束，于





是养成匆忙射精的习惯。

器质性原因：器质性原因造成的早泄常伴有不同程度的阳痿，如前列腺炎、精囊炎、糖尿病神经病变、精阜炎、尿道炎、阴茎包皮系带过短等均可发生早泄。

另外，发生性生活的环境较差、过度放纵使性功能紊乱、双方感情不融洽均可导致早泄。

11 早泄与射精过快是一回事吗？

严格意义上说，二者是有区别的。

早泄是指性交时男子勃起的阴茎正当插入阴道或刚刚插入阴道尚未抽动时便已射精，继而阴茎疲软不能完成性交。而射精过快是指射精发生在性交持续期内，但持续时间较短，使配偶在性交中达不到高潮。因此早泄与射精过快不是一回事。但是两者在治疗上无明显区别，临床上也不必细分。

温馨提示

近年来国外大多数性学专家趋向于将早泄的多种表现统称为射精过早症。其范围包括射精时间过早，不能达到对方的满足而射精，以及不能有效地控制射精冲动。



12 引起射精疼痛的原因有哪些？

射精疼痛，是指在射精时发生的阴茎、尿道、会阴或下腹的阵发性疼痛。

引起射精疼痛的原因主要有：

尿路及性器官感染。尿道炎、前列腺炎、精囊炎等感染是导致射精疼痛的最常见原因。这些感染可引起局部组织充血肿胀，痛阈降低。射精时节律性收缩对炎症病灶是一种机械性刺激，常伴随射精动作出现剧烈疼痛。

恶性肿瘤。男性泌尿生殖器官的恶性肿瘤多会引起射精疼痛。如睾丸、附睾发生肿瘤时，性活动产生的压力以及睾丸的转动、抬高均可引起疼痛，不过其疼痛性质较为缓和，多呈隐痛或酸痛。此类疼痛应当引起重视。

尿路结石。膀胱结石以及输尿管结石均可导致射精疼痛。这是因为结石是一种硬性异物，射精时局部软组织的收缩、蠕动，挤压结石而产生疼痛。严重的尿路结石可继发感染，使疼痛更加严重。

温馨提示

男性的泌尿生殖系结核、阴茎硬结症等疾患亦会造成射精疼痛；性交时动作过于猛烈、性生活过频而使性腺过度工作，也会引起疼痛。