

协和名医为性生活导航

李宏军 主编

性生活常识

XINGSHENGHUO CHANGSHI BIDU QUANSHU

必读全书

Read All

· 疑解惑 200 题

性爱是一门需要学习的艺术。

除了先天的因素外，许多性问题皆源于对性的无知。

北京协和医院性学专家

汇集大量的临床资料，运用最新研究成果，

解答最私密的性爱话题，

给出切实可行的解决方案。

中国妇女出版社

协和名医为性生活导航

李宏军 主编

性生活常识

XINGSHENGHUO CHANGSHI BIDU QUANSHU

必读全书

Bidu Quanshu

专家答疑解惑200题

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性生活常识必读全书 / 李宏军主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7- 5127- 0217- 2

I. ①性… II. ①李… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 070043 号

性生活常识必读全书

作 者: 李宏军 主编

插图作者: 柳月羊

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0217- 2

定 价: 25.00 元

序 言

在漫长的人类发展史上，人们对性的认识、理解始终和哲学、艺术、宗教、医学的研究、发展是同步的。性是人的自然本能之一，也是古今中外艺术大师们的创作源泉，从这个角度讲，性是美的。但是对性的认识与理解也还存在着一些误区、偏见、迷信，这些误区、偏见和迷信不仅影响了人们的性观念形成，也影响了人们的身心健康。作为医学工作者，在多年的临床实践中，我接诊过许多被各种各样性问题所困扰的患者，通过科学的治疗和引导，绝大多数患者治愈了疾病，享受着健康的性生活。但是现实生活中，还有相当一部分人没有足够的勇气，或者没有条件走进诊室接受治疗，也许有些人会觉得这是一个十分私人化的问题，不愿意将其袒露给他人，于是，我编写了这本书。

性的内容十分丰富，性心理、性生理、性社会、性快感、性技巧……当然也包括性传播疾病。面对诸多的性问题，有些人可能会不知所措，有些人会表现出尴尬与无奈，还有些人会表现出“外强中干”的真面目……不管怎样，这本书将告诉你怎样可以获得健康、快乐的性生活。

本书力图用通俗易懂的语言，介绍科学的性知识，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。在写作过程中，笔者在总结了多年诊治性功能障碍和健康性咨询工作经验的

基础上，参考了大量的近期国内外文献和研究进展，将趣味性、知识性、权威性、科学性和可读性融为一体，并采用了图文并茂的编排形式。希望这本书能成为读者，尤其是众多的性功能障碍患者、科学普及工作者及一线诊治性功能障碍的临床医生喜欢的参考书。

时间仓促，水平有限，欢迎各界朋友、同行不吝指教。

李宏军

2011年5月

C 目录

Contents



第一章 身心健康是性健康的基础

——应该掌握的性知识

1. 健康的生殖器官是什么样的 2
2. 什么是性欲 6
3. 男人的性欲和女人的性欲一样吗 7
4. 为什么有的人性欲强，有的人性欲弱 8
5. 不要将性欲望和性功能混为一谈 9
6. 性生活不仅仅意味着性交 10
7. 性交时应适时插入 11
8. 怎样理解性快感 12
9. 性生活的几个阶段 13
10. 射精和精液的主要成分 13
11. 男性怎样判断自己的性功能 14
12. 适时变换性交姿势 16
13. 和谐的性生活在于高潮的“同步” 19
14. 实现夫妻性和谐的必备条件有哪些 20
15. 爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀是什么 21
16. 真爱不需要太多的技巧和艺术 22
17. 不宜过性生活的几种情形 23
18. 什么是性激素 25
19. 什么样的精液才正常 26
20. 阴茎多大才算正常 28

21. 阴茎的大小会影响性生活质量吗	29
22. 介绍10种可以增强性功能的食物	29
23. 爱抚阴蒂的技巧	31
24. 身体的哪些部位是性的敏感区	33
25. 什么是G点	33
26. 怎样调整性生活的频率	34
27. 怎样延长性交时间	35
28. 抽烟、酗酒影响性功能	36
29. 性生活中“叫床”是正常现象吗	37
30. 心理疲劳影响性生活质量	38



第二章 我的健康我做主

——一学就会的性保健方法

1. 禁欲对性功能有影响	40
2. 饮酒后不宜性交	40
3. 错班夫妻，别错过性爱	41
4. 中老年人太兴奋时别过性生活	43
5. “百里不同房，同房不百里”	44
6. 健身过度会败“性”	46
7. 谈谈再婚夫妻的性协调	47
8. 男性应重视对性器官的保健	48
9. 遗精后不要过度紧张	49
10. 遗精会让男人损失宝贵的“精力”吗	50
11. 性生活不洁易患哪些妇科疾病	52
12. 怎样才算是过度手淫	52

13. 性幻想是正常生理现象	53
14. 你会正确使用“伟哥”（万艾可）吗	53
15. 不要担心阴茎会萎缩	55
16. 女性有少量阴道出血要及时就医	56
17. 男性患性器官疾病不宜过性生活	56
18. 保护好你的睾丸	57
19. 保护好男人的“特区”	58
20. 经常自检一下阴茎和睾丸有时可以挽救生命	60
21. 男人也有更年期	61



第三章 可能不完美，但可以享受性爱

——用智慧解决性问题

1. 阴茎短小怎么办	64
2. 阴茎过大怎么办	65
3. 睾丸扭转怎么办	65
4. 只有一个睾丸，应该怎样面对生活	66
5. 阴茎“折断”亦非罕见	68
6. 怎样应对不射精	70
7. 如何治疗逆行射精	71
8. 出现血精不要恐慌	72
9. 什么是勃起功能障碍（ED）	73
10. 怎样判断自己是否患有勃起功能障碍	74
11. 治疗勃起功能障碍常用的方法有哪些	76
12. 为什么会早泄	78
13. 早泄有哪些危害	81

14. 假象“早泄”别担忧	82
15. 多数早泄可在家中治疗	85
16. 如何根除早泄	87
17. 为什么会发生性交疼痛	89
18. 性交疼痛怎么办	90
19. 性交时阴道不够润滑怎么办	91
20. 出现血精怎么办	91
21. 你能接受“口交”吗	93
22. “口交”者要把好病从口入关	94
23. 招惹是非的肛交	95
24. 阴道痉挛怎么办	97
25. 偶发勃起功能障碍需要就医吗	98
26. 包皮嵌顿怎么办	99
27. 什么是精索静脉曲张	100
28. 男性怎样应对性欲低下	101
29. 怎样应对性虐待	102
30. 怎样应对性焦虑	103
31. 什么是性无能	104



第四章 保持性健康要“自爱”

——远离性传播疾病的方法

1. 性病和性传播疾病是一回事吗	106
2. 洁身自好是预防性传播疾病的关键	106
3. 哪些疾病容易与性传播疾病混淆	109
4. 性传播疾病是怎样传播的	111

5. 性传播疾病病症只表现在生殖器上吗	112
6. 阴部有异常就是得了性传播疾病吗	113
7. 什么是梅毒	116
8. 梅毒是如何分期的	116
9. 梅毒都具有传染性吗	117
10. 患上梅毒怎么办	118
11. 怎样预防梅毒	119
12. 什么是淋病	120
13. 淋病的病原菌是如何传播的	121
14. 患上淋病怎么办	122
15. 孕妇患淋病对胎儿有影响吗	122
16. 什么是尖锐湿疣	123
17. 尖锐湿疣的传播途径有哪些	124
18. 尖锐湿疣容易与哪些皮肤黏膜疾病相混淆	125
19. 怎样治疗尖锐湿疣	126
20. 易复发的“生殖器疱疹”	128
21. 什么是非淋菌性尿道炎	129
22. 什么是软性下疳	130
23. 什么是单纯性疱疹病	130
24. 什么是艾滋病	131
25. 艾滋病有哪些临床症状	132
26. 如何避免不必要的输血和注射	134
27. 口腔病变与艾滋病有关系吗	135
28. 为什么肛交容易感染艾滋病	136
29. 疥疮是性传播疾病吗	137
30. 个人如何预防性传播疾病	138
31. 家中有性传播疾病患者怎样隔离消毒	139
32. 手淫、接吻会传染性传播疾病吗	140
33. 哪些性行为易患上性传播疾病	140

34. 性传播疾病对生殖健康有何影响	141
35. 患性传播疾病后可以结婚吗	144
36. 孕妇得了性传播疾病怎么办	145
37. 性传播疾病治疗有哪些误区	145
38. 性传播疾病怎样才算治愈了	146



第五章 让性爱无忧

——能够轻松掌握的避孕技巧

1. 避孕药为什么能避孕	150
2. 什么是工具避孕法	153
3. 如何选择最佳避孕方法	153
4. 患病以后如何避孕	155
5. 哺乳期会怀孕吗	158
6. 更年期女性需要避孕吗	160
7. 如何正确使用避孕套	161
8. 避孕套滑进阴道怎么办	162
9. 使用乳胶避孕套过敏怎么办	163
10. 使用避孕套避孕为何失败	163
11. 什么是女用避孕套	164
12. 女用避孕套有哪些优越之处	165
13. 什么是避孕棉	166
14. 如何使用避孕药膏	166
15. 什么是安全期避孕法	167
16. 什么是压迫尿道避孕法	168
17. 性交体位与避孕	169

18. 体外射精可靠吗 169
19. 什么是子宫帽（阴道隔膜） 171
20. 子宫内避孕器和杀精剂对身体有害吗 172
21. 什么是宫内节育器（IUD） 172
22. 什么是阴道避孕环 174
23. 哪些情况下不能使用宫内节育器 175
24. 放环后要注意哪些问题 175
25. 什么情况下应该取环 176
26. 带环后有不良反应或并发症怎么办 176
27. 如何使用避孕药 178
28. 什么是短效口服避孕药 178
29. 服用短效避孕药有不良反应怎么办 180
30. 什么是长效口服避孕药 181
31. 什么是探亲避孕药 181
32. 什么是注射用长效避孕药 182
33. 长期服用避孕药安全吗 182
34. 怎样保存避孕药 183
35. 服用避孕药后出现药物反应怎么办 184
36. 什么是皮下埋植避孕法 186
37. 哪些人不宜使用皮下埋植避孕法 187
38. 怎样使用皮下埋植避孕法 188
39. 轻松避孕：“事”后冲洗阴道可以吗 188
40. 有效的事后避孕方法有哪些 190
41. 女性绝育好还是男性绝育好 191
42. 输卵管结扎后能恢复生育吗 192
43. 男性结扎后会影晌性生活吗 192
44. 什么是人工流产 193
45. 什么是药物流产 194
46. 人工流产后应间隔多长时间再怀孕 194

47. 人工流产是一种避孕方法吗 195
48. 人工流产易有哪些常见并发症 195
49. 如何避免人工流产 197
50. 人工流产后应注意哪些问题 197



第六章 缔造属于自己的性爱天空

——现代性学新理念

1. 用“性感”换“骨感”，损失太大 200
2. 妻子性冷淡，丈夫性艰难 201
3. 女性更年期综合征会让男人扫“性”吗 203
4. 老年出现性亢奋正常吗 206
5. 新婚“性福”的尴尬 208
6. 人到中年不要攀比性能力 210
7. 老年人可以“性趣十足” 213
8. 努力发掘你的“性”感地带 216
9. “性”感地带—男人篇 216
10. “性”感地带—女人篇 221
11. “娶个姐姐”，男人过得更“性福” 224



第一章

身心健康是性健康的基础
——应该掌握的性知识



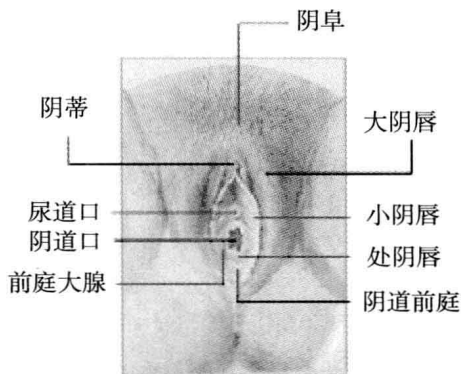
1. 健康的生殖器官是什么样的

(1) 女性的生殖器官

女性的生殖器官包括外生殖器官和内生殖器官两部分。外生殖器官主要是指阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、阴道口、处女膜、前庭大腺和前庭球，而内生殖器则包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

① 外生殖器官

阴阜在耻骨联合前方，由皮肤及很厚的皮下脂肪层构成。到性成熟期常有阴毛，分布呈倒三角形。



外阴靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皱襞为大阴唇。大阴唇外面长有阴毛，皮下是脂肪组织、弹性纤维及静脉丛。生育前大阴唇自然合拢，生育后向两侧分开。大阴唇内侧有一对小阴唇，是一对黏膜皱襞，表面湿润，有丰富的神经分布，因而感觉敏锐。

阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄薄的勃起组织相连接。勃起组织有丰

富的血管，能产生性快感。阴蒂的勃起组织在性兴奋时会充血而肿胀，使阴蒂增大，产生强烈的性快感。

富的静脉丛和神经末梢，是女性最重要的性感区，对其进行爱抚会引起强烈的性反应。

两侧小阴唇之间的凹陷部分是阴道前庭，阴道前庭表面有黏膜遮盖，前半部有尿道开口，后半部有阴道开口。尿道口是一个形状不规则的椭圆小孔，尿液从这里流出。

阴道口被一块不完全封闭的黏膜所遮盖，中间是处女膜。处女膜的正反两面都是湿润的黏膜，黏膜之间有结缔组织、微血管和神经末梢，中间的小孔即处女膜孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小和膜的厚薄程度因人而异。处女膜破后，黏膜变成许多小圆球状物，成为处女膜痕。

阴道口的两侧有前庭大腺（又称“巴氏腺”），能分泌液体，有滑润功能。前庭大腺有小蚕豆般大小，性兴奋时能分泌黄白色黏液，起滑润阴道口作用。正常检查时摸不到此腺体，如有感染时则会肿大。前庭球又称为“球海绵体”，是一对海绵体组织，位于阴道口两侧，能勃起。

②内生殖器官

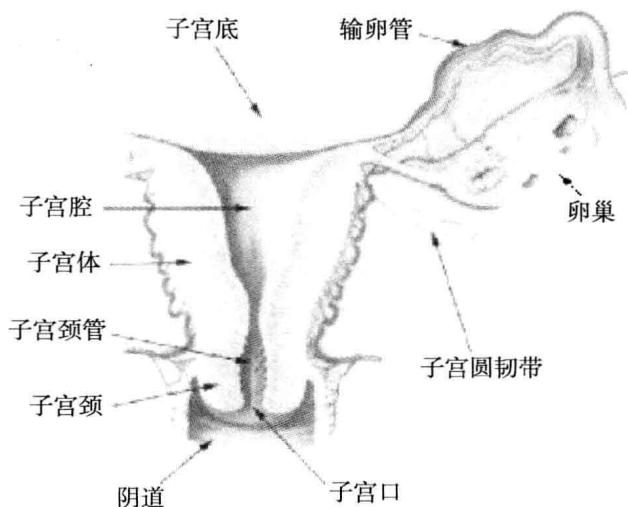
卵巢呈卵圆形，位于盆腔内子宫的两侧，左右各一。卵巢发育成熟后，能产生成熟的卵子，并分泌雌性激素，维持女性特征。在一个月经周期中，卵巢内常有几个甚至十几个卵泡同时发育，但一般只有一个发育成卵子。

输卵管位于子宫两侧，是输送卵子进入子宫的弯曲管道。输卵管内端与子宫腔相通，外端游离。输卵管管壁由黏膜、肌层及外膜三层组成。黏膜上皮为单层柱状纤毛上皮。纤毛具有摆动功能。肌层的蠕动及纤毛的摆动有助于受精卵进入子宫腔内。

子宫位于骨盆腔内，在膀胱与直肠之间，形状似倒置的梨子，前后略扁，分宫底、宫体、宫颈三部分，上通输卵管，下接阴道。

子宫是孕育胎儿的器官，又是产生月经的场所。子宫壁共分三层，由外向内为外膜、肌层和内膜。

阴道是一种收缩性很强的肌性管道，上通子宫颈管，下开口于阴道前庭，阴道前壁紧贴膀胱和尿道，后壁与直肠相邻。阴道为性交器官，又是月经排出和胎儿娩出的通道。



(2) 男性的生殖器官

男性生殖器官分为外生殖器官和内生殖器官两部分。外生殖器包括阴阜、阴囊和阴茎，而内生殖器由睾丸、附睾、精索、输精管及射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺、尿道等组成。

① 外生殖器官

阴阜为耻骨前方的皮肤和丰富的皮下脂肪组织。青壮年时阴阜显著隆起，中年以后脂肪组织减少下陷，老年则萎缩变平。

阴囊是由皮肤、肌肉等构成的柔软而富有弹性的袋状囊，里面有睾丸、附睾、精索，主要功能有保护睾丸、调节温度、有利于