



# 健康的

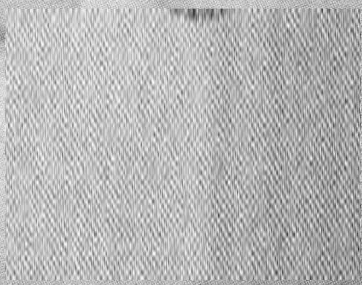
♥ 沈明 编著



云南出版集团公司  
云南科技出版社

*Jian Kang De Xing Sheng Huo*

# 性生活



健康的

♥ 沈明 编著

云南出版集团公司  
云南科技出版社  
· 昆明 ·

*Jian Kang De Xing Sheng Huo*  
性生活

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

健康的性生活 / 沈明编著. —昆明: 云南科技出版社,  
2010.9

ISBN 978-7-5416-4185-5

I. ①健… II. ①沈… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第192904号



云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 7.75 字数: 230千字

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印数: 1~3000册 定价: 20.00元

# 前 言

*Q. J. de V. J. de V.*

性健康是一个既古老又时髦的问题。说今宜鉴古，无古不成今，性亦然。

中国性学的发展源远流长，从追溯远古时代，到近代性学现状分析，学界专家总结出一个较为统一的结论是：天人合一。“天人合一”是贯穿中国整个古代性学思想体系的理论基础。古人倡导“天道”和“人道”，“自然”和“人为”是“合一”的内核。

纵观男女生殖活动的全过程，从男女两性的生殖器官到生殖生理活动的各个环节，它们配合得是那么巧妙、那么协调一致，其中包含有多少令人赞叹不已的奥秘呀！

在人的所有自然需要中，继饮食之后最强烈的就是性的需要了，这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上。到成年时，满足这种需要是保证人的身体健康和精神健康的重要条件。但是封建文化和保守传统遗留下来的性禁锢却把人类的性欲视为祸水和洪水猛兽，避之唯恐不及。东西方历史上的长期性禁锢使性文化和性科学长期停滞在十分愚昧僵化的状态。因此，在19世纪之前，世界各民族都没有形成严格独立的性医学。世界性医学的发展主要是近110年左右的事。特别是近20年来，美国、日本等西方国家在该领域的研究突飞猛进，已发展为一支新兴的学派队伍。由于不同的文化和民族有着不同的性表达方式和行为模式，性医学的发展和研究也自然有着各自的



特点。

然而，近年来，随着各行各业改革开放的不断深入，西方的一些关于性的认识和观点也源源不断地涌入中国，对于一个基本上没有或者很少认识正常性知识的群体社会来说，接受那些不健康的，歪曲了的性观点就显得更为容易。因此，我们必须明白人类的性欲和性活动，理解性交活动的多面性，即“生殖性”；“快乐性”；“责任性”；“文学性”；“商品性”及“疾病的传播性”。

本书从男女生殖系统的生理和解剖开始，描述了从青年到老年不同时期的性心理；青春期性教育、性保健；成年人和谐的性，性技巧；中老年人对性知识的常见误解和谬误纠正。希望广大读者朋友通过阅读此书，能获得更多有用知识，从而了解 and 关注性在我们自己生活中的重要位置，及早发现，及时处理问题。

由于水平有限，书中错误在所难免，敬请广大读者指正。

# 目 录

SHULU



## 1 第一章 生殖系统

### 第一节 女性生殖系统 / 2

- 一、女性生殖器官解剖图 / 2
- 二、女性生殖器官生理功能 / 3
- 三、处女膜 / 5
- 四、乳房的生理功能 / 6

### 第二节 男性生殖系统 / 7

- 一、男性生殖系统的解剖生理 / 7
- 二、异常发育 / 10

## 13 第二章 青春期性知识

### 第一节 什么是青春期 / 14

- 一、性的发育特点 / 14
- 二、青春期的分期 / 15

### 第二节 青春期的性意识发展 / 15

- 一、西方青少年青春期的性意识发展分为四个时期 / 15
- 二、我国青少年青春期的性意识的发展分为三个时期 / 16





### 第三节 青春期的性欲意识 / 19

一、青春期性梦 / 19

二、青春期性冲动 / 20

三、青春期性欲意识的主要表现形式 / 21

### 第四节 青春期性异常表现 / 24

一、青春期性早熟 / 24

二、青春期功血 / 24

三、青春期遗精 / 25

四、青春期手淫 / 26

### 第五节 青春期性教育 / 26

一、把性交和避孕等知识讲得明明白白 / 27

二、怎样区别性教育与色情读物 / 27

## 29 第三章 成年人性知识

### 第一节 成熟的性 / 30

一、性道德标准 / 30

二、性幻想 / 31

三、自慰 / 35

四、边缘性行为 / 36

五、性生活 / 37

### 第二节 安全的性 / 48

一、拒绝婚前性行为 / 48

二、婚检 / 50



- 三、安全性爱五步 / 51
  - 四、月经期性生活注意事项 / 51
  - 五、孕期性生活注意事项 / 53
  - 六、产后性生活注意事项 / 55
  - 七、正确避孕 / 57
  - 八、疾病患者的性生活注意事项 / 65
  - 九、防治性传播疾病 / 70
  - 十、性爱中的十二个注意 / 76
- 第三节 健康的性 / 77
- 一、怎样才是健康的性生活 / 78
  - 二、影响男性性健康的常见问题 / 83
  - 三、影响女性性健康的常见问题 / 96
  - 四、性心理障碍 / 120
  - 五、性保健方式方法 / 123
- 第四节 和谐的性 / 130
- 一、性生活不和谐的主要原因 / 130
  - 二、性生活常被九大问题误导 / 131
  - 三、怎样才能拥有和谐的性生活 / 135
  - 四、顺利渡过首次性生活 / 146
  - 五、如何调适乏味的性生活 / 146
  - 六、和谐性生活有哪些潜规则 / 148
  - 七、和谐性生活的益处 / 148
  - 八、成人用品 / 152





## 155 第四章 完美性爱

### 第一节 性爱技巧 / 156

#### 一、适宜的时间 / 156

#### 二、破译身体的密码 / 160

#### 三、完美结合 / 167

### 第二节 人到中年 / 187

#### 一、中年女性的性生活 / 187

#### 二、女性更年期 / 200

#### 三、中年男性 / 205

#### 四、男性更年期 / 210

### 第三节 老年人的“性”福 / 214

#### 一、老年人的性心理 / 214

#### 二、老年人的性反应 / 216

#### 三、老年人的性生活 / 219

#### 四、老年人的性和谐 / 226

#### 五、性与老年疾病 / 228





# 第一章 生殖系统

*Diyizhang Shengzhi Xitong*

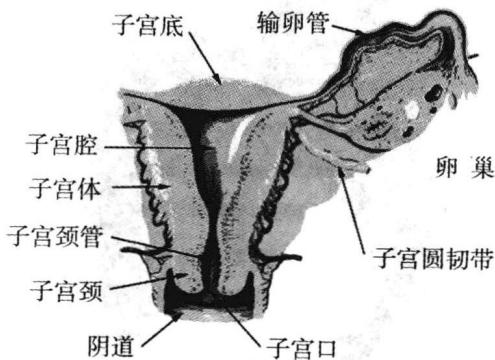
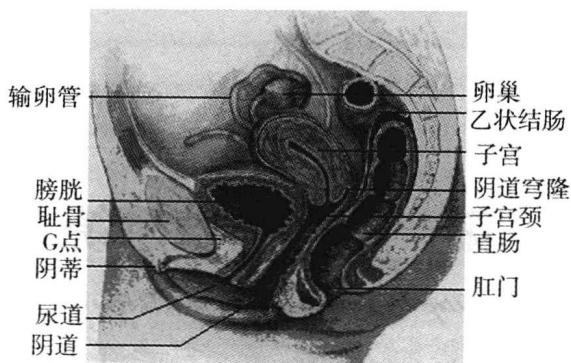




# 第一章 生殖系统

## 第一节 女性生殖系统

### 一、女性生殖器官解剖图



## 二、女性生殖器官生理功能

### (一) 女性内生殖器

#### 1. 卵 巢

卵巢为一对椭圆形性腺。卵巢大小、形状随年龄而有差异。青春前期卵巢表面光滑；青春后期开始排卵后，表面逐渐凹凸不平。成年女性卵巢约4cm×3cm×1cm大，重5~6g，灰白色；绝经后卵巢变小变硬，阴道检查不易触到。卵巢有生殖功能和内分泌作用。

#### 2. 输 卵 管

输卵管为一对细长、弯曲的肌性管道，位于阔韧带上缘内，内侧与宫角相通，外端游离呈伞状，与卵巢相近。全长8~14cm，是精子和卵子相遇受精的场所，也是向宫腔运送受精卵的通道。输卵管由内向外分为：间质部、峡部、壶腹部、伞部。

#### 3. 子 宫

子宫是孕育胚胎、胎儿和产生月经的器官。位于盆腔中央，前为膀胱，后为直肠，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。子宫是有腔壁厚的肌性器官，呈前后略扁的倒置梨形，重约50g，长7~8cm，宽4~5cm，厚2~3cm，容量约5ml。子宫上部较宽称宫体；宫体顶部称宫底；宫底两侧称宫角。子宫下部较窄呈圆柱状称宫颈。宫体与宫颈之比，女童为1:2，成年妇女为2:1，老年妇女为1:1。

#### 4. 阴 道

为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。呈扁平管状，外窄内宽，顶端有子宫颈凸出，环绕子宫颈周围的部分，称“阴道穹窿”。分为前后左右四个部分，以后穹窿较深。阴道前壁长约7~9cm，以一层较薄的疏松结缔组织与尿道及膀胱相隔。后壁长约10~12cm，上段仅有很薄的组织（仅有阴道壁和子宫直肠陷凹



的一层腹膜)和腹腔隔开,中段为一层较薄的疏松结缔组织与直肠相隔,上段和出口与直肠及会阴相毗邻。

阴道黏膜有很多皱褶,黏膜下肌肉层及疏松结缔组织,伸展性很大。阴道黏膜无分泌腺,细胞含有糖原,经阴道杆菌分解后产生乳酸,使阴道保持一定的酸度(大约维持在pH4.5左右),有防止致病菌繁殖的作用。阴道上皮细胞受卵巢性激素的影响而发生周期性变化。

## (二) 外生殖器

外生殖器,指生殖器官的外露部分,称为外阴。外阴位于两股内侧间,前为耻骨联合,后为会阴。由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭组成。

### 1. 阴阜

阴阜为耻骨联合前方的皮肤隆起,此处富含皮下脂肪,到性成熟期常有阴毛。青春期开始生长呈倒三角形分布的阴毛。

### 2. 大阴唇

大阴唇为两股内侧一对纵行隆起的皮肤皱襞,自阴阜向后延伸至会阴。外侧面为皮肤,有阴毛,内含皮脂腺和汗腺;内侧面湿润似黏膜。皮下为疏松结缔组织和脂肪组织,含丰富血管、淋巴管和神经,外伤后易形成血肿。

### 3. 小阴唇

小阴唇为位于两侧大阴唇内侧,一对薄的皮肤皱襞。表面湿润,无毛,富含神经末梢。前端融合并分为前后两叶,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成阴蒂系带。后端会合,在正中中线形成阴唇系带。

### 4. 阴蒂

阴蒂位于两小阴唇顶端下方,部分被阴蒂包皮围绕,由海绵体构成,可勃起。阴蒂头富含神经末梢,为性反应器官。

### 5. 阴道前庭

阴道前庭为菱形区域,前为阴蒂,后为阴唇系带,两侧为小阴

唇。阴道前庭有：

(1) 前庭球：又称球海绵体，位于前庭两侧，由勃起组织构成。

(2) 前庭大腺：又称巴多林腺，位于大阴唇后部，被球海绵体肌覆盖，黄豆大，左右各一。腺管细长（1~2mm），向内侧开口于阴道前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时，分泌黏液起润滑作用。正常情况下不能触及此腺，若腺管口闭塞，形成前庭大腺囊肿或前庭大腺脓肿。

(3) 尿道外口：位于阴蒂头后下方，其后壁上有一对尿道旁腺。开口小易有细菌潜伏。

(4) 阴道口及处女膜：阴道口位于尿道外口后方的前庭后部。其周缘覆有一层较薄黏膜皱襞，称处女膜。处女膜孔可因性交或剧烈运动而破裂，并受分娩影响，产后仅留处女膜痕。

### 三、处女膜

处女膜是掩盖在女子阴道外口的一层中心有孔的薄膜，其位置位于阴道和阴道前庭的分界处。薄膜的正反两面都呈粉红色，表面湿润。青少年的处女膜较小和厚，随着女子身体的发育成熟，处女膜会逐渐变得大而薄，并有相当的韧性。成年女子的处女膜大约厚1~2mm，其间含有结缔组织、微血管和神经末梢。在处女膜的中央，有一直径为1~1.5cm的小孔，医学上称之为“处女膜孔”，月经就是通过这一小孔排出体外。这个小孔的形状各人不尽相同，根据开孔的形状，处女膜孔可分为圆形、椭圆形、环形、筛形、伞形、分叶形、星形、中隔分离形、月牙形、半月形、唇形等30余种。一般常见的处女膜孔为圆形和椭圆形。其实，任何形状的处女膜孔，其生理功能并没有任何差异，珍贵与否更无从谈起。

“处女膜痕”：通常，处女膜孔能使一个指头徐徐插入，但也有例外，有的女孩可能先天就没有处女膜孔，正如有的人有某种先天性缺陷一样。在一些电影小说中，常以布单上流着许多血为女子



失贞的印记，这给人们的印象无非是处女在第一次性生活时处女膜破裂会大量出血。从医学角度看，这是不太确切的。其实，处女膜破裂时，并不会像大血管破裂时那样血流如注，出血量大多较少，只有几滴或几十滴血，有的女子甚至可能没有一滴血。处女膜在性交后破裂，四周不规则，但质地仍保持柔软，疤痕也不明显。妇女分娩时由于胎儿的娩出，处女膜进一步破损，以后便留下几个较小的隆起痕迹，这种痕迹称为“处女膜痕”。

#### 四、乳房的生理功能

乳房位于胸大肌和胸筋膜的表面，乳头位于第4肋间隙或第5肋。

##### 1. 形态

成年女性未产妇的乳房呈半球形，紧张而有弹性。乳房中央有乳头，其顶端有输乳管的开口。乳头周围有色素较多的皮肤区，称为乳晕。表面有许多小隆起，其深面为乳晕腺，可分泌脂性物质滋润乳头。乳头和乳晕的皮肤较薄弱，易于损伤。妊娠和哺乳期乳腺增生，乳房明显增大。停止哺乳以后，乳腺萎缩，乳房变小。老年妇女乳房萎缩更加明显。

##### 2. 外观

乳房由皮肤、纤维组织、脂肪组织和乳腺构成。脂肪组织主要位于皮下。纤维组织主要包绕乳腺，但不形成完整的囊。有纤维组织隔嵌入于乳腺叶之间，将腺体分割成15~20个乳腺叶。一个腺叶有一个排泄管，称为输乳管，走向乳头。在近乳头处输乳管膨大成输乳管窦，其末端变细，开口于乳头。

##### 3. 乳房的内部结构

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成。许多小乳管汇集成小叶间乳管，多个

小叶间乳管汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。输乳管共 15~20 根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口处在乳头，称为输乳孔。输乳管在乳头处较狭窄，后膨大为壶腹，称为输乳管窦，能储存乳汁。乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因导致个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

#### 4. 乳房的外部结构

乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈环行或放射状排列，当有机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。乳晕部皮肤有毛发和腺体。腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺。其皮脂腺又称乳晕腺、较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

青春期末授乳女性的乳房呈半球形。位于第 2~6 肋高度，浅筋膜浅深二层之间，胸肌筋膜表面，自胸骨旁线向外可达腋中线。

乳房是女性性成熟的重要标志，是女性最重要的性敏感区之一，也是分泌乳汁、哺育后代的器官。乳房对孩子来说是母性的象征；对男性来说是美与渴（欲）望的对象，所以在电影、电视、画报、文学作品中的女性总是有着丰满的乳房；对女性来说则是重要的性器官，它在性活动中起着重要作用，乳房的神经分布和神经末梢的数量很丰富，与其他性器官的关系十分密切。

## 第二节 男性生殖系统

### 一、男性生殖系统的解剖生理

男性生殖系统包括内、外生殖器官两部分。露在体外的部分称为外生殖器，由阴茎、阴囊构成。隐藏在体内的部分称为内生殖器，由睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊、前列腺、尿道球腺和





尿道组成。睾丸是产生精子及分泌男性激素的主性腺，而精囊、前列腺及尿道球腺为附属性腺。

## (一) 外生殖器

### 1. 阴茎

阴茎是男性排尿的通道，也是性交器官，为圆柱状，分阴茎头（龟头）、体、根三部分，由两个阴茎海绵体及一个尿道海绵体组成。阴茎平时绵软，但在性冲动时，海绵体充血使阴茎勃起，膨大变硬。成年人阴茎平均长度为6~10cm，勃起时可成倍增大。阴茎头部神经末梢丰富，对机械性刺激很敏感，性交高潮时，由于射精中枢的高度兴奋而射精。

### 2. 阴囊

阴囊是一个悬垂于阴茎根与会阴部之间的皮肤囊袋状结构，左右各一，分别容纳左右两侧的睾丸、附睾及输精管的下部。阴囊皮肤薄而软，表面皱褶很多，一般情况下处于收缩状态，当温度升高时即呈松弛状态，以利散热，使睾丸处于约35℃的恒温环境，适于精子的生存。

## (二) 内生殖器

### 1. 睾丸

睾丸呈卵圆形，位于阴囊内，左右各一。成人睾丸一般如鸽蛋大小，表面有两层光滑的膜，膜之间有少量液体，因此可自然滑动，剧烈运动时也不至于受伤。睾丸是男性的主要生殖器官，具有产生精子和分泌雄激素的双重功能。

### 2. 附睾

附睾位于睾丸的后上方，左右各一，由纤曲而紧密聚集的附睾管所构成。其功能是贮存精子，其分泌物除供给精子营养、维持精子的活动外，还可促进精子获得受精能力。

### 3. 输精管和射精管

输精管和射精管是连接附睾尾部的细长管道，左右各一，长约