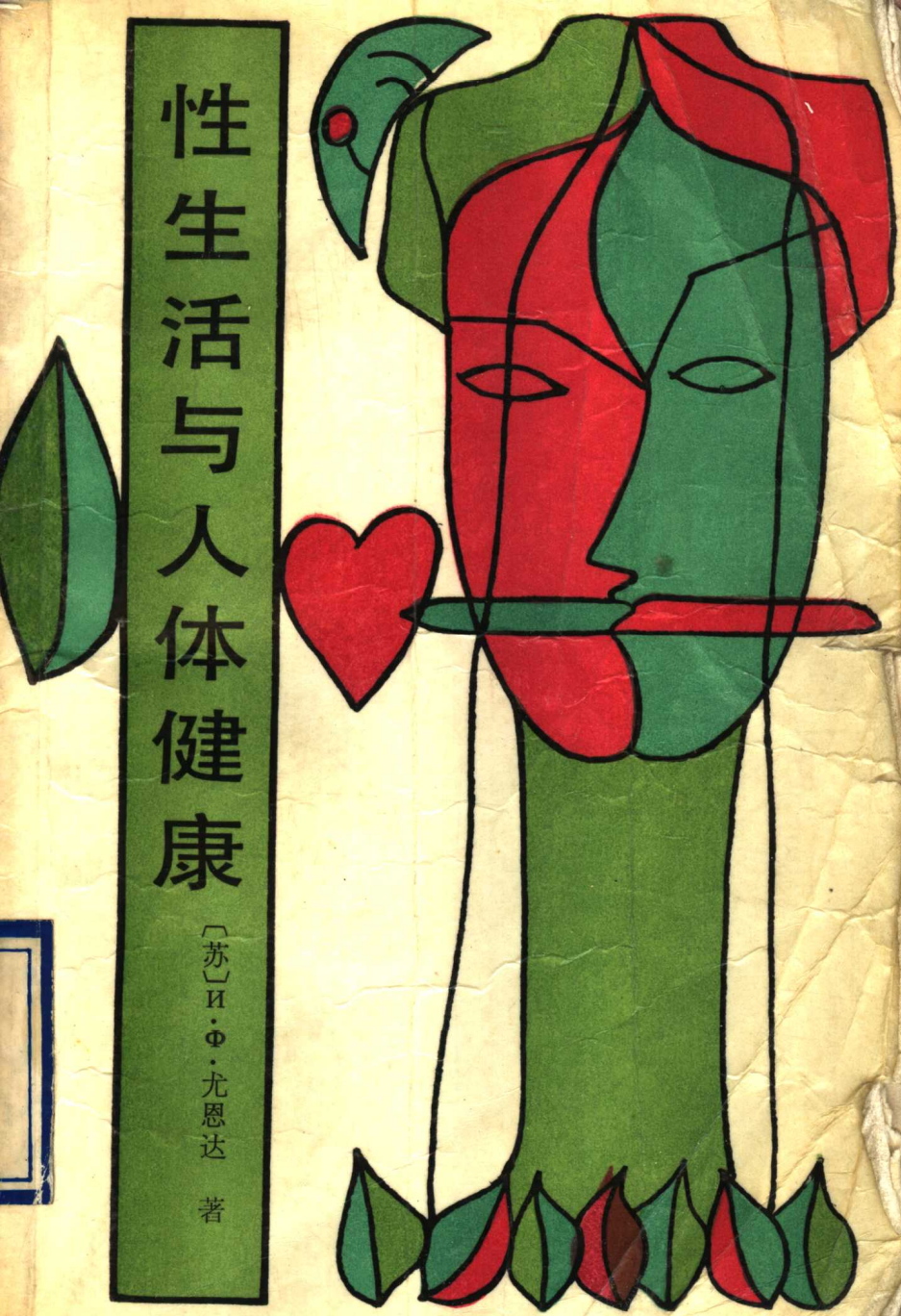
性生活与人体健康

〔苏〕И·Ф·尤恩达 著



性生活与人体健康

〔苏〕

刘利民　张雨田　译
亚　蕾　校

教育科学出版社

责任编辑：陈之定
封面设计：张玉梅

性生活与人体健康
〔苏〕И·Ф·尤恩达 著
刘利民 张雨田 译
亚 蕾 校
教育科学出版社出版
（北京·北三环中路46号）
新华书店北京发行所发行
北京昌平县印刷厂印装
开本，787毫米×1092毫米 1/32 印张5.125字数110,000
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷
印数，00，001—30，100册
ISBN7-5041-0314-4/G.283 定价：2.30元

内容提要

传统观念总把性关系神秘化，只承认其传宗接代的作用，而扼杀它增进人体健康，美化人类生活，促进社会发展的功能。苏联性学专家И·Ф·尤恩达科学地揭示了人类性行为的生理、心理、美学和社会意义。什么是人体的性形成和性发育，何时结婚，如何生育，怎样建立一个美满的家庭，采取什么方法避孕，如何长期保持性和谐，怎样预防性障碍，中老年人如何过性生活，这一系列每人、每天、每个家庭遇到的日常问题，都能在书中找到科学的忠告和答案。这本书是进行性教育的良好教材，作者既详细分析了男女的性生理与性心理，又阐明了性活动的文明与道德准则，所有达到性成熟的人，无论青年还是老年，阅读此书都会大受裨益。

作者的话

对人体性功能的讨论是首先从《性生活与人体健康》（1979）小册子开始的。本书的出版正是因为有必要继续就这一问题进一步进行讨论。

在那本小册子中，作者触及到了性发育、性生活的生理卫生以及性病预防的某些方面。一些期刊上发表的评论与意见，以及作者和各方面读者接触中发表和交换的意见，都表明小册子中所触及的问题是广大读者异常关心的问题，对于各阶层居民，无论其职业与社会地位如何，都具有极为重要的意义。

读者之所以对这一研究题目表现出极大的兴趣和关注，是因为在近15—20年来，居民的性健康开始明显恶化。早婚引起的性疾病增加，婚后不育现象和遗传疾病的增长，所有这些都与广义的性卫生知识的缺乏有着密切的关系。

根据世界卫生组织性学专家的定义，性健康是身体、精神和情感等人类性活动诸因素的综合，它们能够丰富个性，提高人的交往能力和性爱能力。

对性的这一因果分析定义，反映了它的跨学科性质。其中研究两个主导环节：一是性功能的形成（生长、发育和教育），一是性功能在性行为中的表现（性卫生、性文明和性美学）。在性功能的形成和表现中，教育过程是核心，具有决定性的意义。在教育过程中，青少年周围的一切人，都有着举足轻重的作用。医务工作者、家长和教师对性发育和性

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

行为的各种问题了解得越透彻．健康的性道德的形成就越有保障。

本书无意对性学或性病学教程进行纯理论阐述。它的任务是向读者提供有关性系统生理、性构造和性心理的发育，以及性活动的心理卫生和生理卫生等方面必要的知识，使读者对夫妻生活的和谐与不和谐、性器官疾病及性功能障碍的预防有所了解。

笔者参考了最新的文献资料，并利用了本人对性障碍、夫妻生活不和谐及青春期性规范等问题的研究成果。

鉴于性病学教程目前尚未列入医学院校的教学大纲，那么本书首先可供性病医生、泌尿科医生、精神病医生、皮肤病医生、内分泌医生、神经病医生、校医等医务工作者参考。

衷心欢迎读者提出批评与建议。

前　言

共产党和苏维埃国家一向十分关心劳动人民的健康。苏共第二十六次代表大会的决议，对进一步发展医学科学，改善居民的医疗服务作出了规定。

引起性功能破坏或障碍的某些疾病以及导致家庭破裂的各种因素，已经成为当前最迫切的亟待解决的医学问题之一。这并不偶然。

对离婚案件的分析表明，近45%的家庭破裂是由于医学方面的原因造成的——不能生育、生理需要得不到满足、因性生活不和谐而另寻新欢等等。上述婚姻家庭关系中的消极因素，多数是由于对性系统生理卫生的基本问题不了解造成的。

长期以来一直认为，性关系是靠先天机制，即本能来调节的，任何外来干预，尤其在这一领域的研究都是多余的，在某种程度上甚至是有害的。

只是到了最近十年，国内外一些学者和研究人员才证明了这种观点的荒谬。人和动物一样，都具有五种主要本能：吃饭、自卫、性交、观测方位和生育。所有这些本能，在人体与外界的相互关系中都具有重要作用。但是，由于种种原因，先天调节系统可能会遭到破坏。此外，本能的概念既包括先天的，也包括后天获得的各种调节环节，而且后者是在生命活动过程中受环境条件的制约形成的，在个人的性功

能表现中大都起主导作用。这就为有目的地对人体性反应施加影响开辟了道路。

调节机制的破坏往往导致性器官疾病，必须就医治疗。只有深刻了解性系统先天和后天调节特点，才能对性功能破坏患者的状况正确认识并给予帮助。

父母、老师、教育工作者、社会集团以及体育和青年组织，对性本能后天获得性的形成担负着特殊的责任。

在实施教育措施过程中，通常会遇到两方面的困难：一是缺乏必要的知识，二是思想保守，怕引起色情泛滥。

长期以来，私生活的秘密一直被视为不能涉足的禁区。现在大多数学者一致认为，在性问题上的无知和自发性，对人的身体产生不良的影响。

比利凯维奇（1972）写道，常常可以看到这样一些人，他们总是把消除性文盲现象的任何尝试都看成是对社会道德的挑衅。要想使他们相信，无知恰恰包藏着潜在的危险，那是相当困难的。

可以说，性问题上的愚昧和不文明，现在已经成为缺乏生活常识的主要表现形式之一（留里科夫，1975）。缺乏性心理卫生知识会引起疾病，有时甚至引起难以根治的疾病（斯维亚多希，1974）。

但是，性感受又绝不应成为最终目的。如果象目前某些西方国家（丹麦、瑞典）那样，过分地宣扬性欲，则可能使性欲带上不健康的色彩。相反，过分强调性爱引起的低级感情，往往会导致高尚感受的钝化，降低或者丧失对性生活的兴趣。

总之，性活动在人的生活中占据一定的位置，所有成年人对此必须有一个清楚的认识。

我们都完全清楚，生物因素与肉欲因素，即人身体的解剖生理参数，对人的性模式，特别是性行为的形成起着极为重要的作用。另一方面，心理特征和社会规范又具有决定性的意义。生物因素和社会心理因素是互为补充的。我们认为，把两者割裂开来，甚至对立起来，是绝对错误的。不少作者（伊梅林斯基，1972，等）在谈到性关系卫生时，仅仅注重心理和社会因素，而对性系统的解剖和生理特征，要么估计不足，要么根本不予考虑。这种观点是我们不能同意的，因为在很多情况下，最和谐的个性特点和社会条件也不能弥补解剖与生理上的缺陷。有了健康的体格，才有健康的功能。但是应当承认，生理上完美无缺，心理创伤因素或不正确的社会规范对性不和谐和性紊乱的发展就会起决定性的作用。

决定人的性行为的解剖、生理、心理和社会因素是紧密联系在一起的，决不能把它们彼此对立起来。

了解性活动的卫生基础知识，必将使性不和谐和性紊乱的数量大大减少。

目　录

作者的话……（1）
前言……（1）
性生活概述……（1）
性系统的构造及功能……（9）
性系统发育异常……（16）
性器官功能的调节……（20）
性发育……（27）
性教育的社会心理和生理因素……（35）
性活动的生理特点……（58）
性生活卫生……（78）
夫妻生活中的和谐与不和谐……（107）
性功能障碍……（123）
手淫……（132）
中老年人的性生活……（141）
性不和谐与性功能障碍的预防……（148）

性生活概述

性生活属于自然生理功能，其作用及特殊的重要性在于传种接代。

性功能须分两个方面。其中一方面，它或许给人以极大的满足、欢乐、幸福，使人产生昂奋的、升腾的感觉；而高尚的情爱和心灵的追求，又引导人们去揭示世界的美妙与魅力，人体的完美与力量，从而激发积极的创造热情。

其二是性关系的不利方面，它可能引起伤心、精神痛苦、家庭悲剧，以及严重的，难以启齿的疾病。

在男女私情中，不仅生理因素，而且心理的、个人的因素都起着重要作用，而后者正是性关系的最复杂的方面。

性生活引起的心理、情绪的感受和身体的感受，以及由此产生的婚姻问题，家庭问题和性教育问题，至今还非常模糊，研究不透。正因为如此，性学——关于性生活的科学这一知识领域，最近开始迅速发展。

性科学触及人们生活的隐私，并用科学原理作出解释。可是许多世纪以来，在宗教神秘观念的影响下，对于认识这方面的问题形成了否定态度。对性生活进行科学分析的顽固禁忌，使人们养成了羞耻感，一涉及性关系的问题便羞于启齿，反而导致巫医和招摇撞骗活动猖獗。譬如，当腹部、心脏出现剧烈疼痛时，必须立即就医，这一点谁也不会怀疑。然而，医治性病就不一样了。如果性交时出现某种不适，很

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

少有人会去找医生、专家医治。

对性问题的无知，不适当的拘谨，或者过分放纵，通常会引起不良后果，甚至导致婚姻失败。

不仅应当使人学会吃饭、睡觉、工作和休息，而且也应当使他学会合理地进行房事。

人的性生活包括两个相互联系的功能：为了延续物种的生殖或繁衍功能和给人以快感的娱悦功能。

现在我们来分析上述功能的一些最重要的特点。

社会研究机构规定了性关系的基本原则，这些原则因新型社会制度的形成而发生变化。

人的性生活中，身体的先天性和因社会中建立的行为道德准则而产生的后天获得的特性紧紧交织在一起。人的性行为同人类本身一样，都经历了历史的进化。

只要稍稍回顾一下性关系在不同时期的构成，就会完全明白，性本能的完善经历了多么复杂而漫长的过程。

马克思深刻研究了家庭问题，首先指出性关系与社会制度紧密相关。婚姻和家庭都是在经济发展的一定阶段产生的。

资产阶级的文献肯定，一夫一妻制的婚姻形式从古至今历来如此。但这不符合实际。

恩格斯在他的著作《家庭、私有制和国家的起源》中，科学地证明了婚姻和家庭的复杂演变过程。

在人类历史的早期阶段，婚姻和家庭并不存在。原始制度的特点是，人们为了保证自身的生存和抵御自然力量的威胁，结合成许多群体。性交是杂乱的。固定的婚姻伴侣极为罕见。

氏族社会的出现，导致了群婚的产生。群婚分为几种不

同的形式：血缘亲属家庭——婚姻关系限制在同代人范围以内，非同辈人之间（父母与子女，祖父母与孙儿女）不允许有性关系；群婚——一个氏族的男人与另一个氏族的女人生活在一起，氏族内部禁止有性关系。

普那鲁亚婚姻是群婚的一个变种，它是由几个男子以几个固定的女子为妻，男女权力平等。

母权制时代，妇女占有特殊的地位。她照料子女，维持家庭生活和秩序。根据母亲来确定氏族。男人仍和以前一样，狩猎捕鱼。他们经常长期外出。妇女享有自由，在社会上受到尊敬。这个时期出现了对偶婚姻——一夫一妻制家庭。

随着生产力的发展，畜牧业、农业的出现和私有制的产生，家庭经济失去了它的意义，妇女在家庭中的领导作用也随之消失。男人的劳动成了经济的主导因素。家庭中的领导地位，权力转移到男人身上。这个时期产生了父权制家庭。

在父权制代替母权制的情况下，对偶婚姻得到发展，以满足男人的需要。婚姻关系带来个人快感的娱悦的一面，上升到主要地位。常常允许一夫多妻和姘居。妇女在某种程度上成了男人的玩物。

随着阶级社会的产生，一夫一妻制家庭彻底固定下来。出现了私有制，同时产生了各种形式的不平等，其中包括性的不平等。男人开始享有无限的权力，完全把妇女置于从属地位。

在以后相互更替的社会制度中，一夫一妻制家庭被视为公认的形式。

人类性生活的社会道德，不断经历着本质的变化。原始

社会，粗野的自然主义占据优势，繁殖功能居主要地位。后来，到了阶级社会，性生活除了繁殖功能，开始分离出娱悦的一面。出现了色情——对肉欲享受的崇拜。性道德问题在古老的风俗、舞蹈、宗教仪式（对男孩割阴茎包皮的宗教割礼）中得到反映。

性欲的娱乐观点在东方一些国家成了宗教崇拜。在著名的神学-哲学著作《性典》中就阐述了婚姻的技巧要素，并附有相应的注释。

在中世纪，节欲和禁欲的道德惩戒占据统治地位，常常表现得十分荒谬。色情、肉欲渐渐缩小到最低限度。鄙视“下流的”肉欲，成了基督教的道德基础，让人摆脱情爱，信奉上帝。教堂的书籍和绘画，以圣徒同肉欲的诱惑作斗争的场面作插图。

中世纪被文艺复兴时代所代替，它为爱情正了名，以前被认为是极大罪过的性关系恢复了健康的肉体快感。但这一时代的健康色情，在十七和十八世纪的贵族阶层里逐渐变为荒淫放荡和性欲放纵。

资产阶级道德把细腻的情欲和性欲当做不必要的，使人脱离崇高的劳动天职的东西而加以否定。生意兴隆和积累金钱上升到主要地位。这样的性关系原则，在发展中的资本主义社会起初是进步的，因为它抑制了疯狂的放荡淫佚的浪潮。然而却走到了另一个极端——降低了性爱的肉欲满足的作用，使性爱形式化，几乎把妇女置于仆人的地位。

进步的活动家——先进的作家、哲学家、科学家，又重新起来维护人的权利。

家庭应建立在互敬互爱的基础之上，妇女应和男人一样，享有爱的权利。

在我们的时代，人与人之间的性关系开始建立在新的，崇高的人性原则之上，而且社会法规在性问题中起着非常重要的作用。

资本主义社会的工业化和城市的增加，导致出现更多的性自由的信徒。最近20—30年里，婚姻家庭的指数在高度发达的国家中急剧下降。1981年，美国2400万个婚姻家庭中竟有1200万离婚。

根据国外调查资料，2/3的年轻人在婚前开始性生活，年龄在14至19岁，只有1/3的人大于20岁，结婚以后开始性生活。

И·С·科恩（1973）说得对，妇女参加社会生产活动，对性道德发生了本质的影响。

以前对妇女规定的性道德标准比对男人更严格，现在这些标准正在不断减弱。

对上述内容再补充一点：如果惧怕人们的流言蜚语、性病、违背意愿的怀孕，这些对性欲望的抑制因素很大程度上失去了作用的话，那么过度性自由的泛滥就可想而知了。

性狂热在资本主义社会中早已超越了允许的界限。

在苏联和其他社会主义国家，遵循着有科学依据的性关系原则。

在资本主义社会，大多数情况下婚姻是建立在物质利益基础上的。马克思和恩格斯在《共产党宣言》中指出，资产阶级撕掉了罩在家庭关系上的温情脉脉的面纱，把这种关系变成了赤裸裸的金钱关系。

婚姻变为法律形式掩盖的买卖。个人愿望服从于物质利益。家庭的建立，在某种程度上成了一笔交易。

妇女总是渴望悍卫自己的权利，并为真正的爱情而斗

争。科学共产主义的奠基人指出，为妇女扫清通向人类幸福的物质障碍，只有通过社会主义革命才能实现。伟大的十月社会主义革命使妇女获得了自由，并与男人平等。妇女开始与男人并肩建立新社会和新文化。社会主义社会中，男女经济的独立与自主，为纯洁而真挚的，不受商品交易影响的关系创造了现实的前提。苏联具有以互敬互爱为基础缔结婚姻的一切必要的社会条件。结婚是重要的社会行为，它反映了人民得到保障的公民权利、自由和社会意识的水准。正因为如此，1917年12月19和20日，我国颁布了结婚者不受宗教、民族局限影响的法令。结婚已没有必要非经父母、保护人的同意。婚姻开始在自愿的基础上缔结。

家庭在国家的帮助下对年轻一代进行体格培养和道德教育，它是培养家庭成员的道德社会面貌，及其对劳动和社会生活态度的主要环节。

众所周知，性生活不仅表现出天性所赋予的，而且还有文明带来的东西，不管它高尚还是低下。两人相爱，产生第三个新的生命。这里包含着社会利益。建立健康的、朝气勃勃的家庭，是整个社会生活的基础条件。

新的共产主义道德的建立不是一帆风顺的，社会遗风总在发生着作用，因为风尚、习俗、传统、人际关系的形式，是经过几个世纪，甚至几千年形成的，并且世代相传。

当代社会婚姻关系的改革自然要经历一些困难。教会的信条，根深蒂固的旧传统，不会一下子就让位于新道德的。

但是，尽管过渡时期存在着困难，在苏联，家庭还是很快就成了社会的牢固基础。就结婚的数目，婴儿出生率，家庭凝聚的牢固程度来说，我国长时期在世界上占据过主导地位。

遗憾的是，最近几十年婚姻家庭指标下降了。家庭大大

年轻化。全部结婚者中，几乎一半是20—22岁以下的男女青年。虽然结婚的数量仍然很大，但离婚的数目总的来说也在增长。

分析婚姻失败的原因，应该说，相当一大部分年轻家庭的破裂，是由于青年男女对家庭生活缺乏准备。科尔巴诺夫斯基(1967)写到，性爱这个领域在青年人面前象一块神秘的土地，是他没有认识的唯一领域。可以完全同意他的说法。性欲的出现有时会妨碍逻辑思维，使人不能正确地衡量感情的深度和愿望的真假程度。青年人常常独自陷入精神的冲动，没有人及时地帮助他们分析自己的感受。

少年儿童对性生活的初步了解，60—70％来自于同伴，5—8％来自于父母和老师，25—35％来自于偶然的来源。这就可以证明，对各种年龄组的儿童和青少年的性教育问题抓得多么不力。

各种文字材料证明了自发性性教育的害处。例如，20岁以前开始性生活的人要比22—25岁以后开始性生活、又不曾有过手淫、对性生活有节制的人，性冷淡发生得早，而且经常得多（涅什科夫，1969）。

最近10—15年，由于性教育方面存在的缺陷，以及一系列其它情况，出现了夫妻关系不和谐和离婚的问题。上述问题的解决，必须通过提高人的卫生、心理、感情、美学和医学文明水平的途径才能实现。为此，创办了民间的家庭生活文明学校，这些学校顺利地进行教学。1974年为这类学校出版了示范性教学计划和教学大纲。在几个波罗的海沿岸的加盟共和国，俄罗斯联邦共和国，乌克兰加盟共和国，白俄罗斯加盟共和国，上述学校的工作卓有成效。学校为准备结婚的青年人、父母、老师提供各种问题的最新信息。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com