

医学专家的忠告

写给

新婚夫妇

◆ 马晓年 主编

知识出版社



医学专家的忠告



写给新婚夫妇

岩平 史定平
马晓年

主编 著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给新婚夫妇/马晓年主编;岩平,史定平编著. - 北京:
知识出版社, 2000.1

ISBN 7-5015-2340-1

I. 写… II. ①马… ②岩… ③史… III. 性卫生-基
本知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41541 号

责任编辑:刘正萍

封面设计:刘家峰

责任印制:张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.875

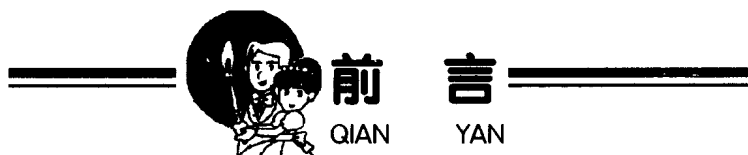
字数:102 千字 印数:1-5000 册

定价:11.50 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。



马晓年 1945 年生，1969 年毕业于北京医科大学医学系本科，1981 年在中国协和医科大学获医学硕士学位。现为电子工业部 402 医院性医学科主任、副主任医师，中华医学会男科学分会委员兼秘书，北京性健康教育研究会副会长，自 1993 年起获美国性学委员会性治疗学家资格证书。曾多次获国家级、部级科研成果奖。主编和编著了多部有关性医学的学术专著和科普读物，并多次在广播电台和电视台进行讲座。



医疗保健是永恒的话题,特别是在改革开放的今天,随着人们生活水平的日益提高和生活节奏的加快,人们越来越关心自己的健康,越来越希望了解保健知识。目前,这方面的图书虽然已经不少,但真正由医学专家撰写的、有一定权威性的、科学性较强的、知识较新较全面的、通俗易懂的医学科普类图书还不多,这也正是广大读者所需要的。另一方面,一些常见病,如高血压、糖尿病等发病率越来越高。因此,我们策划了《医学专家的忠告》这套丛书,以满足广大读者的需求。首批 10 册,每册以一种常见病的防治知识或一个保健知识主题为内容,每册 10 万字左右。

本书的特色是: (1) 每册书的作者均由这方面的有关专家担任,既体现了本书的权威性,又保证了内容的科学性。(2) 本书的读者对象为希望了解保健知识的普通读者,所以撰文特别强调了通俗易懂,尽量少用医学名词术语,必须要用术语表述时,要做解释,使广大读者看得懂,用得上,对广大读者的医疗保健确实起到指导作用。(3) 本书为读者提供的知识量比较大,资料也比较新。医学专家用通俗易懂的语言深入浅出地表述出深奥的医学道理,不但告诉读者



应该怎么做,而且还告诉读者为什么这么做,使读者真正能学到较多较新的保健知识。

我们编辑此书是出于一个良好的愿望,但本丛书同广大读者见面后,读者朋友可能会在书中发现一些这样或那样的问题,我们期待广大读者的批评指正,以使本书达到更高的水平。

编 者

1999 年 10 月

写
给
新
婚
夫
妇





序

Xu

言

Yan

电子部 402 医院性医学科主任

北京性健康教育研究会副会长 **马晓年**

中华医学会男科学分会委员兼秘书

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”人生与性爱有不解之缘，人的一生总是要恋爱结婚的。“洞房花烛夜，金榜题名时”一直是几千年来人们梦寐以求的幸福时刻。婚姻与性爱是完整的统一体，是不可分割的，而性爱是一种艺术，是一门学问。据国内一项统计表明，每 1000 对新婚夫妇中有 740 多对需要接受性的指导，所以我们认为有必要在新婚夫妇开始婚姻生活前把他们理应知道的一切原原本本地介绍给他们，不要让他们在黑暗中摸索几年、十几年或更久，也找不到理想的答案。只有通过充分的性教育才能避免因性问题而分道扬镳的家庭悲剧。希望本书能像启明星一样照亮新婚夫妇生活的旅程。

在期望已久的神秘的初夜，新娘新郎将首次把朦朦胧胧的性欲变成活生生的现实。不管青年夫妻在婚前已有多深的了解，蜜月将对将来共同生活的形式产生重要影响。巴尔扎克说过：“婚姻的命运是在新婚之夜决定的。”有些



人就是因为在新婚之夜处理不当,影响了以后的夫妻生活。

洞房花烛夜一定要充满浓厚浪漫的爱情和性爱气氛。无论男子已如何兴奋和饥渴,他都必须耐心地、温柔体贴地引导新娘,因为新娘往往怀有某种程度的羞怯或畏惧的心理。女性在新婚之夜的感受是终身难忘的,所以如果在毫无性爱气氛的情况下,丈夫十分粗鲁地、半强迫性地要求性交的话,非但不会给新娘带来任何甜蜜的快感,反而会令她感到空虚与失望,甚至产生反感和厌恶的情绪。巴尔扎克还说过:“不要让婚姻从暴力起步,因为往往经过这次合法的暴力之后,妻子在很长时间内会对丈夫怀有反感。”

性功能是人类最基本的功能之一,性的需要深深埋藏在每一个发育正常的人心中。由于缺乏必要的性科学知识,由于文艺作品的夸张渲染,青年人往往把新婚性乐过度理想化,认为它一定像火山爆发那样令人激动,像美酒甘醇那样令人陶醉,但实际生活通常不像想象的那么神奇无比,这不免使初试者感到茫然。当然,也有些青年人一开始就紧张、畏惧和焦虑。凡此种种,都使得年轻人在开始涉及被称为男女之战的性活动时会遇到各式各样的问题。新婚夫妇在婚后都要经历一段长短不一的相互了解、探索和适应的过程,才能逐步达到性生活的和谐。性技巧的掌握和





性满足的获得需要双方善于进行充分的身心交流,注意来自对方的反馈信息,自己也要集中精力使自己逐步达到性的唤起,并使双方共同达到快感。性技巧决不会“无师自通”,双方不可能在一夜之间就变得旗鼓相当,如水到渠成。据说有 1/8 的夫妻一直不能相互适应。

和谐美满的性关系可以促进家庭的和睦、融洽和幸福;相反,若性关系不和谐,甚至很紧张,家庭生活也必然一团糟。“无名之火”往往是性生活缺憾造成的,这时需要双方冷静地坐下来,好好讨论一下,问题究竟在什么地方。冲突的原因可能是肉体方面的,但更重要的是精神方面的。幸福的家庭是相似的,不幸的家庭则各有各的不幸。有人曾对 1000 名认为婚姻性生活失败的妇女作过调查,发现其主诉的原因如下:a、诉说性交疼痛的人有 20%;b、认为性生活肮脏不洁的占 18%;c、丈夫阳痿的占 12%;d、害怕妊娠的占 10%;e、其他,如阴道狭小、性无知、同性恋、对阴茎怀有恐怖感等占 40%。造成不幸的原因很少是先天不足而主要是缺乏性学修养。如果早期能接受科学的性教育,大多数问题是可以避免的。

有人说,当我们能控制欲望的时候,一切欲望都是好的,当我们受欲望所左右的时候,一切欲望都是坏的。因此,如果男方在性活动时毫不理会女方



的心理和生理反应状况，而是为自己迅猛上升的情欲所左右并很快在1~2分钟内就射精的话，往往会伤害女方的感情，因为她们既不可能得到满足，也没有享受到长久做爱的乐趣。所以，男方必须耐心地循循善诱地激发女方的性欲，务必尊重对方的要求和感情。比如插入后先不要抽动，仍继续做爱抚活动，一方面自己降降温，另一方面等待对方升温，这样双方节奏才能达到同步。很多女性充分认识到，丈夫的温柔体贴对她们来说比满足性欲更为重要，没有温柔就不可能有性的满足。同时，女方也应以其固有的分寸感和柔情抑制男方过快的性冲动，但又不要伤害男方的自尊，并在这一过程中积极调动自己的性唤起。

要充分了解对方的好恶，才能够安排好共同的性生活。性爱需要两性在肉体和精神上的高度合二为一，所以光精通性交技术就自认为是个好丈夫的想法是大错特错的。除了肉体接触之外，双方还需要理解、温柔、情爱与尊重，还需要共同承担家务、经常性的情话和殷勤的问候。在性生活之前首先要制造一种愉快的、动情的气氛。如甜蜜的情话可以通过大脑神经活动转化为心理变化，情话越甜、越亲昵，情绪就越兴奋，肉体的反应也越强烈。默默做爱的夫妻往往达不到强烈的快感。

因此，要对新婚夫妇进行充分的性教育，使他们懂





得性的基本知识；并懂得像蜜月阳痿、阴道痉挛等常见问题的原因和处理措施；懂得如果出现问题时千万不要讳疾忌医，要及时寻求和接受心理治疗和指导，关键是早治。如果形成恶性循环，就会造成治疗困难。

最后，预祝青年朋友们很快建立起和谐美满的性生活，从而使你们纯洁的爱情更加亲密，使你们甜美的新婚生活锦上添花，光彩夺目。

一九九年三月六日

序
言





目

MU

录

LU

1	◇序 言
1	◇第1章 男女生殖器解剖
3	◆一、男性生殖器
5	◆二、女性生殖器
9	◇第2章 性生活与健康
11	◆一、正常适度的性生活有益于健康
12	◆二、过度的性生活有害于健康
13	◆三、如何安排性生活才算适度
13	◆四、什么样的性生活才是正常和谐的性生活
17	◆五、夫妻之间如何维持正常和谐的性生活
21	◇第3章 性心理健康
25	◆一、什么是不正常的性心理
27	◆二、如何克服不正常的性心理
31	◇第4章 新婚可能遇到的性问题
33	◆一、性功能障碍
35	◆二、新婚性受挫问题
36	◆三、初次性交疼痛
36	◆四、初次性交出血
37	◆五、新娘害怕性生活
39	◇第5章 性生活与性卫生



- 41 ◆一、新婚性生活卫生
- 41 ◆二、女性性器官的卫生
- 42 ◆三、男性性器官的卫生
- 43 ◆四、月经期的性卫生
- 44 ◆五、妊娠期的性卫生
- 45 ◆六、性生活前男女应注意的事项
- 47 ◆七、烟、酒与性生活
- 51 ◆第6章 不同时期的性生活
- 53 ◆一、新婚蜜月的性生活
- 54 ◆二、月经期的性生活
- 55 ◆三、妊娠期的性生活
- 56 ◆四、哺乳期的性生活
- 57 ◆五、再婚夫妻的性生活
- 59 ◆第7章 残疾人的性生活
- 69 ◆第8章 疾病与性生活
- 71 ◆一、男性常见病对性生活的影响
- 89 ◆二、女性常见病对性生活的影响
- 93 ◆三、性生活中的异常情况
- 99 ◆第9章 怀孕
- 101 ◆一、怀孕过程
- 102 ◆二、怀孕困难者应采取的措施
- 102 ◆三、怀孕的最佳年龄
- 103 ◆四、怎样知道自己怀孕了
- 103 ◆五、妊娠的诊断和测试
- 105 ◆六、产前检查
- 112 ◆七、孕妇营养
- 118 ◆八、孕妇在生活及劳动中应注意的问题



- 124 ◆九、烟、酒对孕妇的影响
- 127 **◆第 10 章 分娩**
- 129 ◆一、自然分娩
- 134 ◆二、剖腹产
- 136 ◆三、产后注意事项
- 138 ◆四、母乳喂养
- 143 ◆五、计划免疫
- 145 **◆第 11 章 遗传与优生**
- 147 ◆一、遗传的物质基础
- 155 ◆二、环境与优生
- 156 ◆三、胚胎的发育
- 157 ◆四、智力与遗传
- 160 ◆五、胎教
- 164 ◆六、性别的决定
- 167 ◆七、父母血型与子女血型的关系
- 169 **◆第 12 章 避孕**
- 171 ◆一、宫内节育器
- 173 ◆二、避孕药
- 181 ◆三、外用避孕工具
- 183 ◆四、其他避孕方法
- 185 ◆五、新婚夫妇的避孕选择
- 189 **◆第 13 章 人工流产**
- 191 ◆一、药物性流产
- 194 ◆二、器械性人工流产
- 197 **◆第 14 章 不孕**
- 199 ◆一、女性不孕症
- 201 ◆二、男性不育
- 205 ◆三、不孕或不育夫妇应做哪些
 检查

第 1 章

男 女 生 殖 器 解 剖

一、男性生殖器

男性生殖器分内外两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、前列腺、精囊和尿道(图1)。

1. 阴茎：是性生活的器官，中间有尿道贯通，顶端是尿道口，尿道具有排尿和排精的两种功能。阴茎的外面有一层皮肤包裹着。顶端可以翻上去的皮肤叫包皮。包皮可活动和伸展，以适应阴茎勃起时的增粗、增长，便于性生活。尿道海绵体前端膨大成为阴茎头(又叫龟头)。龟头与阴茎交界处有一沟，

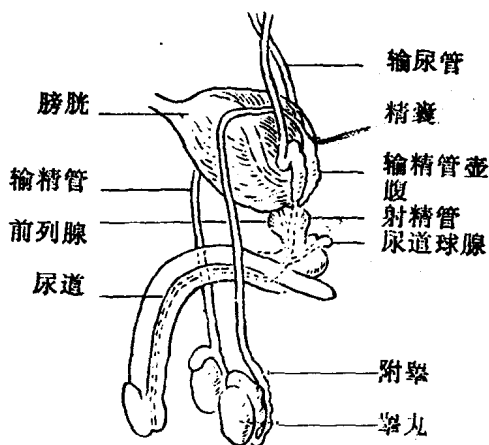


图1 男性内生殖器

