

# 美满婚姻的金钥匙

解除性困惑的悄悄话

王耆德 编著

云南科技出版社



# 美满婚姻的金钥匙

王著德 编著

云南科技出版社

责任编辑:王建民 刘天骥(特邀)

封面设计:莫克

## 美满婚姻的金钥匙

王香德 编著

云南科技出版社出版发行

新华书店重庆发行所经销

昆明市政协印刷厂

\*

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:170千

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数:1—5000

\*

ISBN 7-5416-0593-X/Z·116

定价:6.80元

## 编 者 的 话

我国改革开放以来，能使较多的人通过电台、报刊、杂志、咨询活动，以科学的精神互传性知识，是一种巨大的社会进步。

我作为一名医学卫生科普工作者，有责任让人民大众从一个客观和现实主义的角度来正确理解已被神秘化了的各种性问题。十多年来，作者为浙江广播电台73号服务台的“家庭医生”、“杭州市电话医生”、浙江医科大学的“人口与优生”、优生协会的“中国优生画刊”、北京新体育杂志社的“健康之友”等刊物专门解答了一些看起来很平常，但对提问者来讲确是一件十分痛苦或是束手无策而又难以启齿的困惑事。这类咨询接二连三，时间一久就感到在这块芝麻大的地方还有那么多“性育”未得到应有的关注，他们中有中学生、大学生、工人干部和军人，也有生活在农村的青年和一部分中老年人。一些人因无知而发生性犯罪，一些人因性困扰引起家庭破裂，一些人得了性病，但更多的人渴望得到这方面的帮助和指点。近十年来批准公开出版发行的性知识读物深受广大读者的欢迎，尽管有很多重复，但它面对三代人，至少给许多读者以摆脱封建、愚昧和在接受性的科学教育等方面作出了科学的导向和奉献。然而感到美中不足的是，较多的性知识读物均以编译发达资本主义国家的性研究成果或个体素材为主，这样就不可避免地掺杂着性解放、性自由、提倡情人等格调，这种倾向就目前来看，完全不能适应我国国情和大多数人民的生活方式。作者从本地区反馈的47%的民意调查表里，结合读者来信和

咨询门诊,了解到普通百姓对恋爱、婚姻和两性关系上确实存在着各种复杂的性问题,这就萌发了将历年来已发表过的和当时未公开发表(解答)的书信,加以必要的整理,汇编成册,为我国性教育性科学研究,为社会的进步和安定增砖添瓦,这是大体的写作动机。

最后一个重要问题,应坦率地写在前言中,就是作者在编著本书的时间,正是社会上“扫黄”“除六害”取得很大成果而性传播性疾病正以每年50%的速度上升的矛盾时期。性犯罪和离婚率有增无减,这些年来对性知识读物的审查、出版、发行政策各地都有较大的随意性,并且对这类读物并未说明“儿童不宜”,在管理上的缺陷,对作者和读者都会构成某种“威胁”。1988年10月在杭州召开的全国性教育专题研讨会上,专家们对性教育文章的“度”还难以定出统一的标准,因此,作者懂得公开解答性问题的分寸和特定对象,从而希望本书能给即将结成伉俪的年轻人和在夫妻生活中屡屡出现性问题的家庭,以较新的性观念和性科学知识,给他们带来幸福和激情。

为了使每封书信内容保持完整性又需照顾到读者来信中要求隐去真姓实名,故作者已除去了单位名称和改换了咨询者的署名。

王善德

# 目 录

- 一、性解剖生理方面的问题…………… (1)
  - 1. 认识自己和对方的性器官既必要又有益…………… (1)
  - 2. 两种神经通路引起的阴茎勃起都很重要…………… (2)
  - 3. 生理性性冲动是所有健康人的本能反应…………… (5)
  - 4. 男女性器官的个体差异和匹配毋须忧虑…………… (6)
  - 5. 女性在性兴奋时究竟有无“勃起”和“射精”…………… (9)
  - 6. 一位女士在婚前对自己的性器官看不见又不了解而感到紧张的原因…………… (11)
  - 7. 第一和第二性征在性生活中的神秘“展示”…………… (13)
  - 8. 婚后性生活能否治好月经痛…………… (14)
  - 9. 妻子不长阴毛对丈夫带来的心理抑制…………… (16)
  - 10. 接受外界性刺激后的生理反应要有控制…………… (18)
  - 11. 阴茎短小不是影响妻子性欲高涨的主要原因…………… (20)
  - 12. 隆胸术用什么方法好…………… (21)
- 二、性心理方面的常见困惑…………… (25)
  - 1. 妇女月经期心情紊乱有碍性功能的发挥…………… (25)
  - 2. 性生活中的“第六感觉”不是人人都有感受…………… (26)
  - 3. 老年人对性生活几乎都有心理压力…………… (27)
  - 4. 运动员性生活后对运动成绩有何影响…………… (29)
  - 5. 正确对待“手淫”的新观念…………… (30)
  - 6. 性生活是伴随终身的行为“添加剂”…………… (33)
  - 7. 老年人再婚后的性心理障碍…………… (35)

8. 政治家家庭中的心理剖析 .....	(38)
9. 自慰和梦遗的实质不一样 .....	(39)
10. 人体艺术和淫秽物有本质区别 .....	(41)
11. 婚姻幸福美满, 妻子和丈夫为什么 仍会有婚外恋 .....	(42)
<b>三、性生理卫生方面的问题 .....</b>	<b>(46)</b>
1. 处理妇女月经期发生异臭味的经验 .....	(46)
2. 生殖器不卫生直接影响性生活情绪 .....	(47)
3. 肛门性交是发生爱滋病的祸首 .....	(49)
4. 产褥期性交对妇女的危险性极大 .....	(49)
5. 精液中的特殊抗菌物质—精液泡浆素 .....	(51)
6. 幼儿情感综合症需要心理卫生进行引导 .....	(52)
7. 妻子十月怀胎期中的红绿灯 .....	(53)
8. 阴道霉菌病是容易被忽视的自身感染 .....	(54)
9. 光屁股睡觉有益健康 .....	(57)
<b>四、性与生育、避孕方面的问题 .....</b>	<b>(60)</b>
1. 子宫位置不正一般不会导致不孕症 .....	(60)
2. 旅行结婚期间怀孕对母子(女)都不利 .....	(61)
3. 安全期避孕时夫妻需要相互配合 .....	(63)
4. 口服避孕药对胎儿影响的新解说 .....	(65)
5. 夫妻都要选择与运用避孕方法 .....	(66)
6. 隐睾症引起的不育症治疗时机在幼年 .....	(70)
7. 不孕不育在丈夫一方的检查项目 .....	(71)
8. 家长和老师要了解月经和怀孕的常识 .....	(73)
9. 儿童时期睾丸外伤后对生育的影响 .....	(74)
10. 生育喂奶后保护下垂乳房的方法 .....	(75)
11. 既要控制生育又要得到高质量的性生活 .....	(76)

12. 高龄妇女生育对后代不利·····	(78)
13. 被强奸后引起的不孕症·····	(80)
14. 人为选择生育男女的实践经验·····	(81)
15. 青春期的性教育应从初中学生时期开始·····	(82)
<b>五、性病中的旧题新解</b> ·····	(87)
1. 子宫摘除后性生活中的性欲问题 ·····	(87)
2. 阵发性阴茎勃起的自我解脱法 ·····	(88)
3. 无精子症要专科检查,切忌乱投医 ·····	(90)
4. 妇女患淋病易得宫外孕 ·····	(91)
5. 男子必须经常检查自己的辜丸 ·····	(93)
6. 小便后有精液样粘液流出的疑问 ·····	(94)
7. 性病和性传播疾病的本质区别 ·····	(96)
8. 性机能下降的食物调理 ·····	(99)
9. 性机能不足的中草药功效·····	(101)
10. 治疗阳痿一定要解除心理屏障 ·····	(102)
11. 性变态者在我国要受社会治安处理 ·····	(105)
12. 男方突然性活力下降和前列腺疾病 ·····	(106)
13. 妇女自慰所致的尿道膀胱异物 ·····	(108)
14. 得了尖锐湿疣不要自我治疗 ·····	(109)
15. 使用提高性机能药物时要有分寸 ·····	(110)
16. 不射精又发生罕见的异位性感区的原因 ·····	(112)
<b>六、性生活中的实际问题</b> ·····	(115)
1. 性交时发生过敏的表现及原因·····	(115)
2. “手交”和“手淫”·····	(117)
3. 口—性器接触是不常用的性交方式·····	(119)
4. 性欲高潮、性快感和性满足 ·····	(121)
5. 初次性交不见阴道流血必有原故·····	(122)



6. 夫妻生活经久不衰不能忽视“性艺术”…………… (124)
7. 怎样克制和应付月经期的性欲冲动…………… (126)
8. 性交最佳时间应在何时…………… (127)
9. 阴茎包皮过长在性生活中的利和弊…………… (129)
10. 热恋期间性冲动的不良后果 …………… (131)
11. 阴茎弯曲畸形不一定会妨碍洞房生活 …… (133)
12. 性生活千篇一律易导致性生活“衰老” …… (134)
13. 成功的床上生活必有成熟的情感交流 …… (135)
14. 没有语言的性生活不易获得性满足 …… (136)
15. 摸黑性交可能就是简单的发泄性欲 …… (138)
16. 性生活的场所应尽量保持隐蔽 …………… (139)
17. 常服某些药物会引起性欲减退和勃起不坚 … (141)
18. 接吻的广识和性生活中的吻 …………… (142)
19. 中年妇女发生性欲亢进要作定向医学检查 … (145)
20. 性生活中缺少爱抚双方都有损失 …………… (146)
21. 落潮期给妻子的性刺激可能比高潮期更重要…………… (149)
22. 香水在性生活中的“兴奋记忆” …………… (150)
23. 双方都愿意的性交姿势才是最理想的体位 … (152)
24. 性技术和性艺术是性爱和肉体结合的魂魄 … (154)
25. 性生活方式也要适应国情和民情 …………… (156)
26. 丈夫长期性乞求发生的心理落差妻子也有责任…………… (157)
27. 性生活不会影响练气功 …………… (159)
28. 老年人性生活的必备物品—润滑剂 …… (161)
29. 性机能旺盛和性欲亢进有差别 …………… (164)
30. 性生活录象片应由性治疗医生管理 …… (165)

31. 男女性欲发展往往是相反的 .....	(169)
32. 性生活没有公式化、教条化的程式 .....	(171)
33. 性交体位因人而异 .....	(172)
34. 用口服避孕药调节月经期过 性生活不可取 .....	(175)
七、性和优生优育关系重大 .....	(177)
1. 婚后怀孕的最佳时间 .....	(177)
2. 防止儿童早熟趋向 .....	(178)
3. 近亲结婚的代价 .....	(179)
4. 防止性罪错和进行性教育的第一 教师是父母 .....	(180)
5. 我国不提倡试婚 .....	(182)
6. 生小孩还是由天然产道—阴道分娩好 .....	(185)
7. 向中学生开展性启蒙卫生课十分必要 .....	(187)
8. 高龄妇女生育易患乳房癌 .....	(189)
9. 生一个高质量的子女贵在十月怀胎 .....	(190)
八、儿童性心理卫生 .....	(193)
献给年轻的父母亲和幼教老师 .....	(193)

## 一、性解剖生理方面的问题

### 1. 认识自己和对方的性器官既必要又有益

在不少知识读物中都提到夫妻之间都应该相互认识自己和了解对方的性器官,我觉得从实际生活中体会到这方面确实很有必要,但是我和妻子都不知道“子宫”到底在什么地方?怎么才能摸到它,扶摸妻子的子宫能否增加性生活中的性欲高潮?

卓之华

卓之华先生:

子宫是妇女怀孕后成为胎儿生长、发育(十月怀胎)的“宫殿”,每个妇女的子宫虽然有大小差别,但正常的子宫都犹如一只倒挂的鸭梨,由子宫周围的韧带组织将其固定在骨盆中央,它的前面是膀胱,后面紧靠直肠,正常的子宫重量只有五十克左右(相当于一两重),其长度和宽度和厚度的比例,以中国妇女的平均测算大约是7:4:2,但也有因身高体重的影响而超过此比例。因为没有怀孕的妇女,其子宫深藏在下腹部盆腔中,用手从阴道内或腹壁上都是不能摸到的。妇科医生在做妇科检查时,需带医用手套用右手的食指和中指伸入阴道内作触诊检查,这种妇检方法叫“内诊”。当需要检查子宫时或者

检查怀孕的妇女时,医生都以左手放在妇女的耻骨上下腹部位,右手插入阴道内作为内诊,这种检查方法叫“双合诊”,一些子宫位置的异常、子宫肿瘤都可从这些专门的妇科检查中获得诊断依据。当妇女怀孕后随着胎儿的增大,子宫也逐渐膨胀起来,子宫底的位置也逐渐向上腹部升高,这时在肚皮外就可以摸到轮廓清楚的子宫底,医生就是从腹壁上测量子宫底的高度来确定妊娠月份的。

至于在夫妻性生活中,就子宫本身来说是无法用手的触摸刺激来换取性激励作用的,所以,想以抚摸子宫作为作爱内容之一的手段不是很实际的,假如你不懂医学而学做内诊检查总归不是得心应手的事。然而在特定环境条件下对阴道壁和子宫颈部位适当给予点被动的刺激,对增加双方的性乐趣当然有时也是很有用的。但妇科医师认为:只有在女方的子宫颈没有炎症(如宫颈糜烂),也没有怀孕的情况下,并再三强调性交前卫生,还要照顾到妻子心理上的承受度才能这样做。当你妻子已有身孕时,不要为了满足一时的冲动而轻举妄动,一旦从中触痛了妻子的深部或发生流血,不但影响双方的性欲效果,而且特别容易导致流产和不测事件等后果,这方面曾有过一些沉痛的历史教训。所以希望你们除共同认识“子宫”在性生活中的作用,注意事项外,还应了解其他有关性器官的功能和卫生保护方面的知识。

## 2. 两种神经通路引起的阴茎勃起都很重要

我今年已 25 岁了,近几年来不论在早晨,在白天和晚上睡觉时,我的阴茎会莫名其妙的硬起来,尽管脑子里不想女色一类的事也无济于事,虽然我已有了女朋友,我们在一起时也没有这种反应,像我这种无缘无故的勃起现象是不是一种性

功能亢进的表现?长期下去结婚后会不会发生性机能问题?可以吃些什么能平息的药?希您给予指点。

陆新洪

陆新洪先生:

由于我们对你私生活方面的很多事都不了解,回答你的问题可能也会比较片面,但尽量能使你得到满意的解释。下面请你先听我讲一讲阴茎勃起的基本生理过程:一个男性的人从幼儿时期就开始有阴茎勃起的功能了,从生理上讲,阴茎勃起有两种不同刺激途径引起的情况:一种叫精神性勃起,另一种称反射性勃起,精神性勃起完全是通过大脑中枢控制的感官系统(如眼的性视觉、耳的性听觉、鼻的性嗅觉和皮肤的性感能等)受到异性或异性的幻想的刺激,立即经大脑的作用,同时反射至胸腰段脊髓中的勃起中枢,再下传到自主神经系统,使阴茎海绵体中的血管扩张充血并进行性地胀大,所以说这种勃起通常必定在有性交意念或有性欲感时才发生的,也是性交前发生勃起的基本机制。所谓无缘无故的勃起,在生理上称为反射勃起,这种勃起的机制与精神性勃起的反射通路完全不同,严格地讲反射性勃起是不经过大脑起转化作用的。如果阴茎周围末梢感受器组成的性感区,无意中受到机械的磨擦、局部的温度和压力等刺激或系带部受裤叉的裹压,或患有包皮过长,包茎等局部有慢性炎症,或在睡觉时由于姿势关系,引起生殖器部位的温度增高,或在膀胱有尿液涨满时的感应刺激……均可直接通过局部感受末梢神经传导至位于骶段脊髓中的反射性勃起中枢,使阴茎不自主的发生勃起,这种由脊髓神经反射弧引起的勃起,大脑是无法控制的,也就是说发

生这类勃起时，不会以本人的意向而中止勃起，然而人体内的神经系统是路路相通的。当反射性勃起到一定程度时也可与大脑中枢的反射结合起来，成为一种增加性欲的合力，也可受大脑的支配。当了解了阴茎勃起的两种机能后，便可帮助你从心理上清除疑虑，因为这与性机能亢进完全是两回事。

这些机能对正常人来说，几乎每个男人包括儿童、青年人和老年人，都在早晨起床前发生1~2次时间不等的勃起，医学上称为“晨间勃起”。在一些人的性功能发生病态时，这种晨间勃起现象就会很少出现或者没有这种时间性的勃起功能，所以没有晨间勃起的人其性功能都会有不同程度的减退，应该及时找医生检查原因。特别对青年人在青春期的卫生教育中，需要提醒和指导他们要有自我平息这种反射性勃起的克制能力，因为反射性勃起在没有性欲克制力的年轻人中极易转化为性欲初升的混乱心态。如果过意的和性刺激物结合在一起时，就成为年轻人手淫的诱因，也可导致其他不良性行为。你白天也有这种莫名其妙的勃起，就应该想一想有没有穿了过紧的裤叉，有没有包皮过长等局部的刺激，这种现象不是一种病，所以也不必吃什么药。

另外，我想补充说明一下，在今后你的婚后性生活中，这两种性质的勃起是相辅相成缺一不可的性动力协调过程，只要有一种勃起的途径受到阻滞，就必然会出现勃起不硬（举阳不坚）而导致性交困难。在实际生活中常常会出现两种情况，在性交前即使有较强的冲动性勃起，由于种种原因未能作交媾的刺激，这种勃起很快即会疲软。相反，如果单由局部刺激使阴茎勃起而缺乏性欲（性兴趣）时，这种勃起也是无法进入阴道的。

### 3. 生理性性冲动是所有健康人的本能反应

我有个很知心的同学,今年刚19岁,我们比亲姐妹还要好,什么事相互不隐瞒,有一次她和我说,她在电影电视中看到一些接吻、拥抱和床上亲昵的镜头时,会阴部有一种异常的感觉,事后就发现在裤叉上有较多的白带粘液,她问我是否也有这样的事,因为我没有像她那样的流白带反应,她便认为是不正常的,一定要我去问问有关医师,这种现象是不是得了妇科病?

田 斌

田斌女士:

一个正处于青春发育期的年轻人,不论是男是女,对一切性环境的感受力均显得较为单纯而又敏感,由于每个人性成熟过程和体内荷尔蒙(性激素)水平的增长,必然导致有性态的本能的反应,而这些突然接触的性感刺激和个体的本能反应相结合的情况下,经常都会出现一种性欲朦胧状态,仿佛自己也已置身于其中。这时可能产生的性幻想非常容易转化为性冲动,一般说年纪越轻,性感接触越少的人,对视听感官接受性刺激的阈也越低,她们经过大脑转换成性欲冲动的反应就比较快而强,其实这种在性生理和性心理范围内发生原始的自然生态性欲反应,几乎每个人都会经历到的,所以说你那位同学的情况就是一种性反应的自然现象,每次反应轻重不一,有的可有皮肤潮红,生殖器发生冲动反应,女的可使阴蒂增大(内勃起),阴道前庭大腺分泌粘液,男孩则有明显的阴茎勃起反应,也会有尿道口分泌粘液的现象。

经性医学家研究认为,在妇女的阴道内有三种不同部位的分泌机能,一种是阴道前段分泌的“香液”,另一种在阴道深部分泌的一种水样液体叫“巴多林液”,第三种是在阴道口的前庭大腺分泌的粘液,这三种分泌物在受到性感刺激时,或性交准备期以至性交全过程中分别起着接纳阴茎进入阴道,帮助性动时的润滑作用,这些分泌液对已射入阴道内的活精子起着营养、抗菌保护作用。但是对已有过充分性生活体验的妇女来讲,由于婚后性感阈的不断提高,一般影视中的性感镜头,不至于或很少再有发生像你同学那样的分泌反应,最多可能会感到会阴部有些潮湿,请你转告那位同学不必为有这种自然的“预备性分泌”现象而惊慌,在你们这个年龄的姑娘应把精力集中在学习上,为了防止冲动反应的转化,尽量少看有关带有色情的片子。

#### 4. 男女性器官的个体差异和匹配毋须忧虑

我和几个同事都是婚龄青年,也都有对象,有一个实际问题想通过你的指引,请有关专科医生解答一下,帮助我们解决婚后性关系中的一点思想顾虑。比如像我和几个同事身高都在1米8左右,而女友的身高有的只有1米54,看起来很不般配,他们都感到婚后的性结合会不会出问题,有人说男人长得越高生殖器越长,而女人越矮小她的阴道就越短,如果相互身高体重相差较大,婚后性交会不会因妻子受不了(指阴道容纳不了较大而长的阴茎)而发生夫妻性生活不和谐。

凌国庆



凌国庆先生：

你来信中所提的事虽在现实生活中经常可见到，但很多人从表面上看来不很般配的夫妻并不因为身高体重的关系而发生离异的，当然也不能排除个别的特殊性。看来你和你的几位同事对性知识中的基本认识还较模糊，听别人一说，就容易产生一些不必要的心理屏障，我想就以这个实际问题谈一点看法。阴茎和阴道都是天然的，既是男女排尿的通道（女人的尿道口在阴唇之间，阴道口的上方）又是两性交配的器官，对人来说从恋爱到结婚都是一种感情交流结合的过程，而不是首先考虑对方性器是否与匹配为主，这是人的习性，发现所谓不匹配往往是婚后才能定论。在性史上曾报导过较大的阴茎可能在引起阴道痉挛的情况下发生性交嵌顿事故，但这毕竟是极其个别的例证，况且这种事故不是绝对发生在一种“不匹配”的夫妻之中，也可以发生在非常般配的性交中，为了解除你们对男女性器官及大小差异引起的顾虑，先要了解男女生殖器的一些特征。从我国和东南亚地区成年男人的阴茎长度测定（从耻骨联合的阴茎根部算起），若在松弛状态下一般只有7~10cm，而在勃起时，阴茎变粗变长变硬其长度能达到12~16cm。但在性交过程中有的还可继续伸长1~2cm，经国外性专家的实验测定发现两种情况，一是在松弛状态下看起来就很长的阴茎，当勃起时的增长比例相对较小，而在松弛状态下看起来较短小的阴茎，当勃起时的增长比率要比前者大得多；第二种情况从正常发育的男人中，其阴茎的长短大多和身高成正比的，但并不是绝对的，要追溯到在青春发育时期有没有去关心，注意这方面的良好发展，如果从小患有包茎或包皮过长，又无得到及时的治疗和指导，虽身高超过1.7m，但阴茎仍可显得不很发达，即不能达到应有的生理标准长度和阔