

目 录

第一章 生理状况概述

女人的成长	1
青春发育期(1) 少女青春期的生理变化(2)	
妇女更年期(3) 妇女老年期(4)	
女人的身体	5
好奇心(5) 自我形象(6) 不同点(7)	
体型(10) 骨骼(11) 血液(12) 血液的	
补充(13) 心脏与循环系统(14) 肌肉(14)	
呼吸系统(15) 皮肤与汗腺(16) 皮脂(17)	
毛发(18) 肾上腺素(19)	
女人的生理	21
月经与生育能力(21) 雌性激素(22) 乳房	
(24) 春机发动期(25) 第一次月经(27)	

爱的结晶咨询	331
“试验带”的颜色常常都很浓? (331)	排卵日
一定在第十四天吗? (331)	想要生女孩时, 什
么时候可以再开始性交? (332)	在使用子宫
帽和周期法都失败的时候, 会导致生女孩吗?	
(332)	怀孕的季节和性别有关系吗? (333)
食物和性别有关系吗? (334)	选择性别的气
任和女性毫无关系吗? (334)	夫妻的年龄也有
影响吗? (335)	精子和卵子的寿命有多长?
(335)	医生说在排卵三天前性交不可能怀孕,
真的吗? (336)	终止服用避孕药, 需经过多
久, 才能实行婴儿性别选择法? (337)	精子到
达卵子旁边, 需要多久的时间? (337)	听说内
衣裤的种类会影响男性生殖力, 这是真的吗?	
(337)	丈夫的职业对孩子的性别会有影响吗?
(338)	使用 IUD(子宫内避孕器具)也能测定
月经周期吗? (338)	
爱的结晶过程	339
形状不同的两种精子	341
把握性交时间	343
浅谈未婚先孕	346

妊娠征兆	347
月经停止(347) 呕吐(348) 验孕的方法	
(348) 食物改变(349) 小便过多(350)	
乳房增大(350) 其它的反应(350)	
妊娠期异常现象	351
子宫外孕(351) 葡萄胎(353) 贫血(354)	
妊娠中毒症(355) 前置胎盘的征状(358)	
产后性生活	358
月子里的注意事项	360
产妇怎样护乳	361
基本的营养物质	362
钙质(362) 蛋白质(362) 铁质(363)	
纤维素(363) 叶酸(366) 几个重要的小知	
识(366)	

第八章 更年期更困惑

什么是女性的更年期	368
更年期性器官的变化	368
更年期身体变化	370
荷尔蒙的分泌	373

第一章 生理状况概述

女人的成长

当来自于男性的精子和女性的卵子在输卵管相结合而成受精卵的时候，就意味着一个新生命的开始。发育正常并已获能的精子与发育正常的卵子在限定的时间相遇是受精的前提。受精成功后，生命进入了正常的胚胎发育。经十月怀胎，可爱的宝宝将来到人世间，享受于奇妙的世界中，沐浴着人类的爱而成长。

青春发育期

青春期是童年过渡到成人的发育阶段，约占人生生长时期的一半。此时期的特征是体格发育首先加快，继而生殖系统发育成熟。所以，有人认为青春发育期是指从性机能的出现，即第二性征出现，到第二性征完成及女子的月经周期趋于正常的这段时期。一般符合于中学年龄阶段，但女孩比男孩的性器官发育较早，约相差2年。通常青春发育期始于11~14岁，结束于18~20岁。

青春发育期可分为三个阶段。首先为青春前期，指第二性征出现之前，体格形态开始加速发育的阶段，约需2~3年。此期内青春少女身体加速长高，肌肉发达。随后进入性征发育期，此

期指第二性征开始出现到性发育成熟的阶段，也就是我们常说的青春期，这时期月经初潮，乳房发育，阴毛发生，骨盆改变，时间约需2~4年。最后是青春后期，指第二性征已经发育如成人到体格停止生长为止，此阶段也有3年。

少女第一性征

所谓第一性征即由遗传决定的性器官结构上的特征。女性的第一性征就是指女性的生殖器官。由内、外生殖器两部分组成。内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口和处女膜等。

少女第二性征

女性第二性征是指除生殖器官外，女性所特有的征象。第二性征的出现是由于逐渐成熟的生殖腺分泌的激素进入血循环，送到全身作用于身体和各个器官，使女性的身体、体态充分显示出来。此时，女孩乳房丰满而隆起，出现阴毛和腋毛，骨盆横径的发育大于前后径发育，胸、肩部的皮下脂肪增多。显现了女性特有的体态。在此期间，女性的性格也发生变化，害羞、娇媚、多情、易激动、情绪波动、受不得委屈等，这都是少女的特征。

少女青春期的生理变化

青春期最明显的生理变化就是身体的生长和性成熟。

体型的急剧变化是青春期的特点之一。人生的两个生长高峰中第二个生长高峰就在青春期。此期，身高、体重急剧增加的同时，全身的组织器官包括皮下脂肪、肌肉、骨骼、牙齿及全身各器官系统都迅速发育。青春期的另一显著变化是性征的充分显示。在性器官发育成熟中出现女性第二性征，皮肤细嫩，皮下脂

肪增加，乳房发育隆起，臀部变宽，阴毛生长，声音变细高尖，月经初查，这就是一个婷婷玉立的大姑娘。

妇女更年期

妇女从有生殖能力过渡到无生殖能力的时期称为更年期。此时期身体各部分、内分泌腺体、心理及生理会发生一系列的变化，而月经的终止则是更年期最明显的标志。

我国妇女绝经一般发生在 45~55 岁之间。绝经年龄与遗传、种族、地理、气候、营养、健康、经济、文化等诸多因素有关。

一般以月经停止为中心，更年期分为经绝前期、经绝期、经绝后期。经绝前期，卵巢逐渐失去排卵功能，虽有月经，但多属于排卵月经；经绝期是完全断绝月经的时期；经绝后期是约经起至卵巢完全停止其分泌功能的时期。

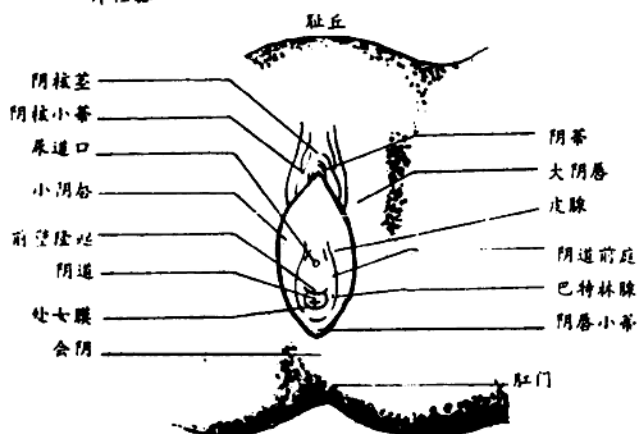
整个更年期一般长达数年，或长达 20 余年也有的仅数月。

更年期综合症

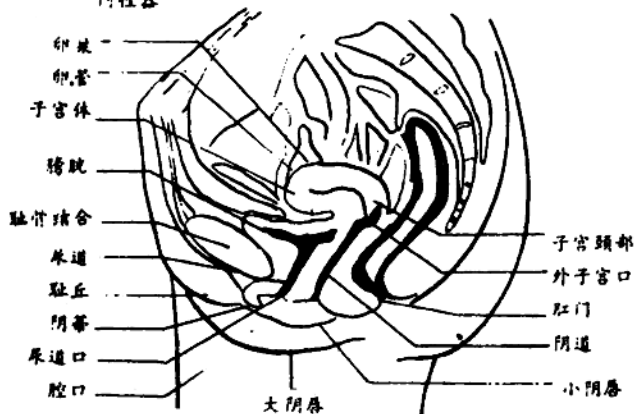
更年期因为卵巢功能衰退，体内雌激素水平下降，以及身体本身的老化，会使机体发生多方面的变化，如月经改变、骨质疏松、精神情绪变化、心血管系统症状、生殖器和泌尿道萎缩以及皮肤毛发改变等。这些变化交织在一起，使更年期症状五花八门，因人而异。

一些更年期妇女会有潮经潮热、多汗、精神情绪变化、失眠、记忆和减退、腰背酸痛、心悸等症状，医学上称为更年期综合症。并不是每一个更年期妇女都有上述症状，有人调查，真正有症状需治疗者仅占 10~15%，16% 以上的妇女可以毫无症状。

外性器



内性器



女性生殖系统

内、阴道口两侧相当于小阴唇中下三分之一交界处。在性兴奋时分泌少量淡黄色碱性粘液以润滑阴道口。

处女膜是分割阴道前庭和阴道的环形粘膜皱襞。完整的处女膜中间有不规则的处女膜孔与阴道相通，以通过月经。处女膜的形状、大小、厚度及弹性因人而异。按形状分，最常见为半月状处女膜和环状处女膜。少见者有伞状处女膜、筛状处女膜。在正常情况下处女膜因第一次性交而破裂，此时伴有可以忍受的疼痛和少量的出血。少数处女膜极薄者，可因剧烈运动而破裂。分娩时处女膜彻底破坏，遂成处女膜痕。

女性内生殖器

女性内生殖器由卵巢、输卵管、子宫和阴道组成。卵巢位于腹腔内，是女性生殖腺。其机能是周期性地产生卵子，以准备受精；分泌激素，以维持女性性征功能。卵巢左右各一，位于子宫两侧、盆腔侧壁的凹窝中，借韧带固定于盆腔。卵巢分为内、外两面，上、下两端及前、后两缘。上端钝圆，与输卵管相接，端借韧带与子宫角相连。卵巢的大小和形状在女性的一生中变化很大。输卵管左右各一，为细长、弯曲的管状器官，位于子宫两侧，内侧端与子宫角直接联通，外侧端游离于腹腔近卵巢处呈漏斗状。卵管的管壁由粘膜、肌层和浆膜三层构成。在输卵管峡部，有一个生理性狭窄环，卵细胞常在此处停留。如遇上行的精子，即在此处受精。子宫位于骨盆腔中央，是一个前后略扁的倒置梨形的空腔器官。子宫是胎儿孕育和产生月经的场所。子宫上部宽大为子宫体、下部呈圆柱形称子宫颈。子宫体上部为子宫底，其两侧为子宫角，是两侧输卵管的入口处。子宫体前后壁相互贴近，中间有一狭窄的空腔为子宫腔。

女性生殖器的生理特点

每个女性的生殖器的生理结构都是基本相同的，但它的各个部分在大小、形状、颜色方面却有着很大差别。打一比方，从外观来说，女性生殖器就好象人们的脸，每个人脸上有鼻子、眼睛、嘴巴，但这些器官的大小以及在每个人脸上的分布却是大不相同的。有些人鼻子长得大，有的人鼻子长的小，鼻子大就不等于说嗅觉就灵敏。有的人眼睛长得大，有的人眼睛长得小，眼睛小并不等说视力就坏。但是这些区别却使每张脸孔呈现出自己的特点来。女性生殖器官也正是如此，外观上的差别与性功能并无什么关系。

大阴唇特点

说起大阴唇，有的女人长得又肥又厚，有的女人却长得又小又薄。有些女人的大阴唇的颜色要比周围的皮肤深得多，而有些女人的阴唇的颜色只是略深一点。有的女人长了很多阴毛，而有的女人却长得很少甚至一点不长。

小阴唇特点

小阴唇也是一样。有的人小阴唇长得很窄。而有的人小阴唇却长得很长，一直垂到大阴唇的外边。小阴唇的颜色也有区别，有人是粉红色的，有人是深棕色的，有的人小阴唇甚至有两种颜色，周围的棕色的，里边是粉红色。

阴道特点

从性生活的角度而言，人们最关心的还是阴道，它总是与性

未经产妇的子宫肿胀将在 10 分钟内消退，经产妇所需的时间为 10~20 分钟。若未获高潮时，子宫体积的复原要历时 30~60 分钟。子宫在性反应过程中的增大无疑为盆腔器官深部充血提供了又一明证。如同阴道外 1/3 段高潮平台、小阴唇、乳房等其他器官一样对有效性刺激作出反应，血管充血、液体成分积聚，结果器官体积就会增加。

性学专家马斯特斯和约翰逊在观察月经期妇女手淫获得高潮时发现，在高潮结束之际或消退期最初几秒钟时，经血从宫颈外口射身而出。在许多情况下，其压力会大得使血液喷出阴道而不碰到放置在阴道内的窥镜叶片。阴道窥内的镜器会使宫颈口抬高并远离阴道口，所以可以观察到这一现象。这说明子宫体的收缩力相当强，而且不是痉挛性收缩。

性欲的形成

首先要明确的是何谓性欲？从科学角度来看，性欲的定义是准确描述的。人们使用大量的同义词来描述它：性冲动、性兴趣、淫欲、性欲望、性骚动、情欲等等。

可以说性欲是男性或女性在一定条件下向往满足机体性需要的一种本能冲动，是性的激发和准备状态，是情欲意图和感觉造成的性欲望或驱动力。一般人常常把性欲和急切要求释放的性紧张混为一谈，在这个范畴上说，女性在排卵期或月经前期的盆腔充血与雌性动情期是一回事。人们早就明白性欲可以规律性地和恒定地降低生殖器动情期的兴奋阈值，性欲以鼓动伴侣、自己性幻想或手淫时寻求性感刺激。那么性欲是何时和如何形成的呢？

性欲是与生俱来的一种本能，从婴儿时期就已存在。众所周

排卵型功血和无排卵型功血之分，因此，不能以为有阴道出血就是正常的月经和排卵。

经前乳房疼痛是什么原因？

排卵期过后 5~6 天乳房疼痛，是怎么回事？

此现象属于经前紧张综合症，对怀孕没有影响。可口服维生素 A 治疗，一次 4 粒，一日二次，一天共吃 8 粒，但不要长期服用。也可用中药治疗。

月经量少色淡是什么原因？

有一些年轻女孩子，月经越来越少，颜色越来越淡。从中医方面看，上面症状是属气血亏，要到医院做全身检查。

月经颜色变黑是什么原因？

月经颜色变黑，从中医来看是气血问题，西医诊断可能是炎症。应先去妇产科检查有否炎症或器质性病变，再去中医用中药治疗。

少女的性权利

少女还没有开始性生活，似乎也就没有什么性权利可言，但实际上，女性的性权利绝不是仅仅指婚内妻子的权利，更不仅仅存在于性生活过程之中，性权利体现在一切性活动和性心理表现之中。

在青春期开始之前，女孩就在客观上拥有不受性骚扰、要求成人予以保护的权力。同时，她们也具有正常地在身心两方面发

有着非常不同的看法。有项调查发现，妇女认为自私和不体贴人是当丈夫的最大毛病，而男子则把罗罗嗦嗦、唠叨不停和唉声叹气列在首位。过去恐惧的种种问题，诸如性生活不协调、子女过多或无子女、酗酒、不守信用等（在以前的调查里通常认为是毛病的），现在统统让位于自私、经济拮据、人格冲突，以及妻子对丈夫将注意力从她们身上转移到别处去的妒忌等等。

但是，与其只是就那些问题吵一吵，还不如夫妻用一种称为“协调一致”的技术，其意思就是，不为小问题的不一致而吵嘴，有意识地努力忽视那些小问题，或者以中庸之道处理之。如果“惹事”伴侣有自己所需要鼓励行为，那么，就应表示自己的高兴、钟爱和赞赏，甚至是在性生活方面也给以迁就。这种技术也能用于改善对方对自己所不喜欢的性行为。

要训练这种技术能力，最好的一个办法就是学习官能按摩。这是一种非常惬意的事情，能够极大地提高夫妻互相沟通的能力。一旦夫妻又再谈起那些使双方都受益的事情来，那么，要讨论较困难的东西也就会变得容易多了。同样，一个人与别人在一起，他的肉体上就感到很舒服，那就很难设想会争吵，或是互不理睬了。

官能按摩

这基本上是一种按摩，先由一方给另一方做，然后又换过来。只是有一条规矩，就是正在被按摩的一方，一定得清楚地告诉按摩者怎样才觉得舒服。不管对方提出什么要求，按摩者一定要尽力使对方愉快满意，这是按摩者的唯一目标。官能按摩不是生殖器按摩。事实上，我们建议按摩时要避开乳头、乳房以及

不让可能入侵的细菌为非作歹，可显著减少尿道感染的机会。女方一度有反复尿道感染历史者，性生活后不妨也口服一些尿道杀菌物预防尿路感染，例如口服呋喃胆啉，呋喃酸及复方新诺明等，一般1~2次，每次2片，选用上述任何一种药物均可。

补救避孕是指事先没有节育的准备，冒冒失失性生活后，寻找一些办法补救，避免怀孕，或者叫做后避孕。目前可供应用的事后避孕药不太多，如果不采用节育环、避孕套等避孕措施，就应该准备些补助避孕药物。

不同状态的性生活

婚前性生活

按理来说，人们的第一次性生活应该发生在新婚之夜，但随着近年来性自由、性解放的极大影响，许多青年人尚未结婚，便忍受不住性欲的要求，与异性发生两性关系。

婚前性行为会有不同的结果，有许多在婚前发生了性关系，以后结婚没有给生理和感情造成不愉快，这种情况是大量存在的，也有许多人在婚前性交，但以后未能结婚，给一方或两方感情造成伤害，况且，婚前性交的顾虑较多，往往是着急忙慌张草草了事，结果双方都没有得到充分的满足。即使后来结了婚，由于形成习惯，很长一段时间内，性生活都不理想。婚前性生活不是一件好事情，从伦理道德上讲，尽管男女之间经过热恋，也已积极筹备婚事，但毕竟还不是正式夫妻，然而性生活本身是负有社会与家庭责任的，要受理智和道德的约束，倘若还不是正式夫妻即进行性生活，实际也是一种不太理智，缺乏修养和道德观念薄弱

错。但由于遇到性问题时没有正确处理和寻求帮助，使男方误认为妻子不爱他了，变心了，所以“故意”让他下不了台，因此暴发了畸形的大男子主义作风和婚内暴力行为。这本可以通过妇联等组织得到早日调节和解决，但由于女方一味爱面子，羞于启齿去寻求外界帮助，结果忍受多年的肉体折磨和精神创伤。这种懦弱、完全顺从、忍辱负重的女性心态实在要不得，妇女应该勇于站出来捍卫自身的利益和合法权益，各级妇联作了大量工作，不愧为妇女的贴心人，但妇女必须主动与她们联系才行，否则这类包得严严实实的婚内暴力问题又如何能曝光于天下呢？

三、肛门性交问题

肛门性交也是人类性行为一种，过去认为这是一种变态性行为，法律上多予禁止。但在本世纪中期以后人们对各种性行为的看法有了很大的变化，采取了更加宽容的态度。到了艾滋病暴发之后，人们对此又始有所戒备了。从西方社会来看，人们普遍承认这种性行为是正常的，但人们却很少经常去实践它，统计数字表明，半数以上的男女有过肛交，但绝大多数都是偶而为之，反映了人们的一种好奇心理。由于肛门括约肌十分结实，插入会很困难；由于直肠粘膜很脆弱（不像阴道上皮那么结实），所以容易受伤，使病菌病毒很方便进入体内，特别是进入血循环，艾滋病的男性同性恋中广为传播的就是这一途径。所以，对于肛交来说，实在是弊远远大于一时的痛快，是决不应该提倡的性行为。像前述这位男子倒并非嗜好此道，只是性欲无法得到满足时的一种异常发泄而已，但若能及早求治又何至行此下策呢？

膜破裂后畸形愈合造成的，例如处女膜破裂不完整和处女膜炎症后所形成的瘢痕在尿道口下方形成一个兜袋，阻碍尿流排出，像半个倒置的雨伞，故名处女膜伞。或者，瘢痕将尿道口牵拉贴近阴道口，甚至牵至阴道口，被称为处女膜融合。患这两种处女膜病的妇女，每于性交时，阴茎都将尿道口夹裹推入阴道，并将阴道分泌物和精液挤入尿道内引起尿道刺激症状即尿频、尿急、尿痛，这些症状多于1—2天消失，再次性交后症状再出现，本病与慢性膀胱炎的最明显区别是症状出现与性交密切相关。治疗的方法主要是手术成形，成形的目的是切除伞状物和延长尿道口与阴道口之间的距离。

尿道综合症疗法

尿道综合症是一组以尿道炎表现为特征的症状群，是由多种疾病共同引起的。该病与普通细菌性尿道炎最大区别是发病快，好得也快，尿液化验往往正常。过去，由于医生们对本病原因不甚了解，将其笼统地归类于顽固性膀胱尿道炎，但应用抗菌素治疗效果不理想，常常造成病情绵延不愈，病人痛苦，医生棘手。

本综合症主要表现为突然发作的尿频、尿急、尿痛伴下腹及会阴坠痛，性交不适或疼痛。少数人尿次频繁，尿急感严重，几乎离不开便器。虽然如此，症状多在1—2天内迅速好转乃至消失，但易反复发作，尤其是性交或劳累后急性发作，尿化验可正常，也可见白血球增多，有时有血尿。目前有医学专家认为尿道综合症的病因复杂，主要与尿道内细菌和病毒感染有关，尤其是某些尿道畸形如处女膜伞病变，尿道远端纤维化梗阻等造成的尿道综合症，通过手术矫治，可永久性治愈。由于更年期尿道粘膜萎