

成人 性教育指迷

——性的误解和对策



编著：李文海 刘淑余
湖南科学技术出版社

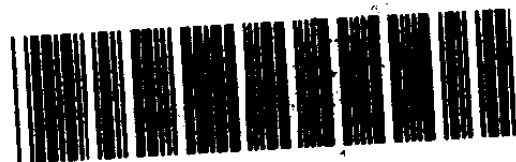
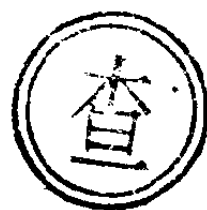
.67
LWH

成人性教育指迷

——性的误解和对策

编著：李文海 刘淑余

2006.11



A0033669

湖南科学技术出版社

序

人和其他哺乳动物一样，性意识和性行为属于本能。但人的本能和动物不同，从婴幼儿期起就无时不在受着环境、社会、知识的影响。因为人有大脑活动，有心理变化，有思想，即使是本能也都要受这些影响的节制。人之所以为人，正是因为他有社会性，而不仅仅只是一个生物学上的人。性的问题有其独特之处，因为性意识、性行为不仅属于自己，在一般情况下还涉及到自己以外的人，因此，必须以社会道德规范为准则。

随着私有制的出现，妇女成为男子私有财产之后，性，这个无人能回避的问题却成了禁区。其后果是时代在前进，而对性的愚昧无知却在漫长的历史时期中得不到改变。这种情况在西方延续到19世纪后期。在我国则更为严重，虽然清末民初以来有识之士不断呼吁，并在学校开展性教育活动，但始终未能动摇封建思想下形成的传统观念，几起几落。直到八十年代推行改革开放政策之后才出现了可喜的进展，但仍有不小的阻力和困难。

人们往往把性愚昧，性是禁区看作是过去没有进行性教育的后果。事实上问题并不如此简单，过去是有性教育的，只是没有正确的性教育。教育是一种社会需要，是适应生产劳动和社会生活的需要而产生的。人们在生活中需要有关性的知识，需要解决在性方面出现的问题。不管在传统上如何严格地把性定为禁区，如何道貌岸然地去禁锢性知识的传播，人们出于需要，总是千方百计地去获得有关性的知识，明处不能得到，便到暗处去寻觅。在这种情况下过去的性教育有以下一些特点和内容。首先是灌输不能谈性的教育，谈性是低级、下流，是大逆不道。正是由于这种教育，孩子们问到有关性的问题时，父母师长不是搪塞敷衍，把问题扯到别的方面去，便是呵斥。因之从幼年起便在实际生活中贯彻了性是禁区的教育，一代代地传下去。二是人们在道听途说中，以及神秘的辗转传说中，受到了许多错误的观念和知识的影响。人们不仅自己在身心上受到损害，甚至影响终身幸福，而且由于始终得不到正确的认识，自己竟也成了错误观念和错误知识的传播者。

我们的任务是认真开展性教育，但是我们必须十分重视现在的基础，不是在一张白纸上开始，而是在有许多污点的纸上开始，第一步工作便是清除污点。这就是为什么要在上面强调过去性教育的特点和内容。

李文海、刘淑余同志编著的《成人性教育指迷——性的误解和对策》正是适应这种需要而写的。这本书以

翔实的科学资料说明开展性教育要破除的一些错误观念和必须纠正的错误认识。这对医务人员和从事性教育工作的同志是很有帮助的。

吴阶平

1992年5月

前 言

有许许多多的性的苦闷，恰恰导源于对性的无知。更有许许多多的性的误解，正好是由于对性的回避。而两性之间存在着无尽的神秘，但又容不得故作神秘。

人类目前正是处于这种状态。大家都认为应该普及性的知识，但对自身诸多性的困惑和苦恼，却又羞于启齿。一种敬而远之的态度，使人们对于性既是熟悉的，又显得陌生；既想接近它，可又必须躲避它；它本该是我们生活中的常客，结果却变成了视而不见的幽灵。结果，在这个神秘领域，到处充满了臆测、迷信、无知和惶恐。以致于社会越发达，人类越进步，我们对性这一严肃问题的看法，却越不严肃。

成人时期是人生旅途中最富创造力的美好时期，又是开创灿烂前程、体现社会价值的黄金时刻。他们肩负着来自社会、家庭的承诺，更怀着对事业的不懈追求和远大抱负。在家庭生活中，成人时期又是一个特殊时期。他们自身作为有一定性经历和性体验的人之夫、人之妻，又存在着众多来自性方面的困惑、误解、偏见和病患，他们在性生活中的一些不良习惯，错误性心理，时时困扰着他们，亟待寻求帮助和解答。同时在家庭中作为人之父、人之母的成年人，面对子女存在或提出的众多有

关性的问题，也需要在家庭性教育中充当第一位教师。所以成人性教育应引起高度重视。

在日常门诊中，我们发现，各种年龄、性别不同的成年人，他们不仅需要全面、系统地介绍性知识的书籍，在当前，他们更需要一本能够有针对性的，有一定深度的，能回答他们有关性方面的众多疑问，并能解除各种性的误解的性教育读物。

摆在大家面前的这本书，是我们在性咨询实践中，就广大成人患者所提出的问题，经过系统整理，并参考了近年来国内外大量文献编写而成的成人性教育读物。就我们的原意来讲，本书不以系统讲述有关的性知识为前提，而专以能全面深入回答疑问为己任。人手一册，犹如一位性咨询医生跟随在你身旁。

我们深知，这是一本很不容易写好的书。为了解惑，不得不涉及到一些并非老少皆宜的内容，但这样作的本身却难免又出现一些其他意想不到的问题。故把握好内容、情节的严肃性，使这本书真正起到教育的作用，实在是一件比较困难的事。十分庆幸的是，我们遇到了一位长者，一位令人十分尊敬的好老师，他就是我国著名医学科学家，中国医学科学院名誉院长吴阶平教授，他为本书审阅付出了巨大的心血。他的来信，每次都不忘教育我们要抱着严肃的态度，为普及性教育写好这本书。在他老人家第一次审阅书稿时，正值即将出国前的紧张时刻，不顾高龄，每天坚持清晨4时起床审稿，修改意见写满了近8张信纸，其审改之认真，甚至连一些错字都一一作了改正。吴教授不仅传授给了我们知识，更以他严谨的学风，严格的要求，严肃的态度，为我们树立了学习的榜样。

作为一本有关成人性教育的专业性读物，本书主要是供医务人员参考，广大成人读者也可从中学到有用的知识。因为要照顾不同层次读者的需要，书中对一些学术上的问题可能把握

得不十分准确，加上我们的学识水平有限，故本书肯定会存在不少问题，敬请读者、专家学者，不吝指教。

本书得以出版，要感谢湖南科技出版社的热情支持和鼓励，从选题到参考书都提供了诸多方便。更感谢吴阶平教授在百忙中仔细审阅书稿并作序，章央芬教授给予多方支持和指导。

编 者

1990年2月于长沙

湖南中医学院梨斋

目 录

吴阶平教授序

前 言

第一章 性教育	(1)
1. 性是什么	(2)
2. 是科学不是淫秽	(6)
性的愚昧和禁锢是私有制的产物——严肃的科学——巨大的 代价	
3. 房中术——世界上最古老的性医学	(9)
古代的房中家——《十问》——《合阴阳》——《天下至 道谈》——对性科学的贡献——历史的教训	
4. 我们需要性教育	(17)
为什么要进行性教育——性教育内容：性知识和性道德教 育——如何进行性教育	
第二章 性器官——阴茎	(25)
5. 阴茎大小与性生活	(25)
不必为阴茎小而苦恼——阴茎越大对女人越好吗？	
第三章 性出路	(29)
6. 不成习惯的手淫无害	(29)
普遍存在的正常性行为——青少年生理发育中正常的性行 为——手淫是自限性性行为	
第四章 性欲之谜	(38)
7. 性反应——误解的根源	(39)

兴奋期——平台期——高潮期——消退期——性高潮在大脑

8. 神秘的女性性高潮 (46)

性适应的结果——性和谐的产物——顺其自然

9. 女性性欲高潮之争 (49)

10. 阴蒂性高潮和 G 点 (52)

阴蒂与阴蒂高潮——阴道性高潮和 G 点

11. 爱液探秘 (56)

12. 男女性高潮的差别 (58)

13. 性冷淡——被压抑的女性性欲 (61)

性兴趣和男性相同的女人——女性性欲周期——妇女性欲低的由来

14. 男子性欲启动 (68)

太监的情和欲——妙龄少女终现男身

15. 子宫切除与性生活 (71)

16. 结扎不会使性欲降低 (75)

17. 避孕药不影响性功能 (78)

不影响性功能——无致癌作用——停药 3 个月之内不应妊娠

18. 春药难觅 (82)

食品的魅力——西班牙苍蝇——中医药：希望之所在

第五章 新婚之夜 (88)

19. 新婚之夜爱的运用 (89)

新郎的温柔与耐心——新娘的情爱表露——顺利度过处女膜危机——性高潮的维持——性交后的温存

20. 新婚之夜——跨越心理障碍 (93)

减轻心理紧张感——降低心理期待的强烈程度——克服羞涩与不安——把握性生活过程的生理、心理变化

21. 把最美好的时刻留给新婚之夜 (97)

热恋中性行为的自我抑制——婚前性行为的危害

22.	初次性生活失败以后	(100)
	失败的主要表现——怎么办	
23.	处女膜与贞操	(103)
	处女的处女膜——新婚的处女膜——生育后的处女膜—— 处女膜贞操	
24.	初夜权与贞操	(108)
	私有制与贞操至上——婚前贞操与初夜权——贞操的历史 评价	
25.	面部蝴蝶斑与贞操	(112)
第六章	理想婚姻	(114)
26.	择偶的性标准	(115)
27.	维系缱绻之情	(116)
	努力促进情感的交流——保留一点浪漫蒂克——给亲昵留 出时间——少责备对方——爱情内容的更新——交换恭维 话——保持必要的距离与张力——不要改造对方——和谐 的性生活——请您扪心自问	
28.	吻和拥抱——美满婚姻的促进剂	(124)
	皮肤饥饿——一吻消千仇——拥抱与快乐	
29.	人到中年的情感危机	(128)
	埋头事业的丈夫——潜伏着的危机——理解妻子	
第七章	性和谐	(130)
30.	医生的指导	(131)
31.	性信号	(132)
32.	国外的信息	(133)
33.	妻子的心理	(134)
34.	丈夫的情感	(136)
	丈夫的答卷——丈夫的性和爱	
第八章	夕阳无限好	(140)
35.	老年性反应	(141)
	老年男子性反应——更年期、绝经仅是生育功能的终止	

——老年女子性反应——性激素改变与性欲

36. 老年非无欲 (147)

老年性欲探秘——老年性生活的特点——老年无性欲的由来

37. 节欲不一定就健康 (153)

一滴精十滴血吗？——是松弛不是疲劳——不存在性交过度的神话——夫唱妇随最长寿——长寿皇帝也风流——老年性的对策

38. 冠心病与性生活 (161)

性生活是一场运动——性生活是康复的一部分——量力而行——只和妻子性交

第九章 性 障 碍 (165)

39. 大丈夫的心病——阳痿 (166)

正常阴茎的勃起——阳痿的常见病因——精神性阳痿和器质性阳痿的区别

40. 阳痿病因的新发现 (174)

第三座里程碑——血管性阳痿病因的发现——周围神经性阳痿的发现——视觉性刺激试验——还有不同看法

41. 吸烟可引起阳痿 (180)

42. 豪饮招致阳痿 (183)

43. 疲劳也会引起阳痿 (185)

44. 服药引起阳痿 (187)

治疗高血压药物——利尿剂——抗焦虑药及镇静安眠药

45. 阳痿的对策 (190)

妻子是第一个起关键作用的医师——不可自行分床——慎用壮阳药——征服阳痿的新武器

46. 早泄的恐惧 (194)

影响性交持续时间的因素——困难的定义——早泄的自我治疗

47. 不射精的苦恼 (199)

罪魁祸首是性知识缺乏——妻子也有责任——还有客观原因

第十章	性变态	(202)
48.	四面楚歌中的同性恋	(203)
	风靡世界的现象——同性恋的类型——如何形成的——如何对待	
49.	性变态与性流氓	(209)
50.	喧闹浪潮中的性解放	(211)
	什么是性解放——出现的根源——如何看待	
第十一章	性与生育	(217)
51.	丈夫决定生男孩	(218)
52.	生男生女另有新说	(220)
	金属元素——体液酸碱度——营养——温度——病毒——遗传——战争——出生胎次——其他原因	
53.	男子更应注意优生	(224)
	改善营养提高身体素质——不嗜烟酒——改正不良习惯——选择适宜受孕时机——避免其他致畸因素	
54.	从日常生活中寻找不育原因	(226)
	紧张——年龄——饮食和体重——运动——体温——烟酒嗜好——性生活习惯——泡沫现象——免疫原因	
第十二章	其他性误解	(232)
55.	性生活不影响运动成绩	(232)
56.	我们害怕性病吗?	(234)
	性病的概念——性病的流行因素——性病的危害——如何控制性病的蔓延	
参考文献	(239)

第一章 性 教 育

在性问题方面接受教育，对我们每个人来讲，不仅必须和迫切，而且永远也不会太迟。性与社会经常处于一种极易发生冲突的地位。性问题表面上是人们禁忌的话题，但这个幽灵却深入到每个人的各个方面，引起家庭关系、婚姻关系、社会关系等一系列的变化，同时也涉及到伦理、法律、社会精神文明等一系列问题。可以说，没有恰当而充分的性教育，一个文明健康的现代社会是不会出现的。

我们对性的问题，尽管有意回避，但由于众多误解的存在，使任何人都摆脱不掉它的影响。尽管从心里觉得需要了解有关性的一切知识，但却羞于开口，还美其名曰“无师可自通”。尽管不少孩子阅读的有关性知识的书籍来源于父母的收藏，但他们的父母却认为性教育可能会“诱发性错误”，“封闭最保险”。这是一个历史的错误。

比现代性科学的奠基要早 2000 多年的我国古代性科学著作——长沙马王堆出土医书《养生方》，标志着我国古代性科学的光辉成就。作为一门科学，古代的“房中术”体现了华夏文化传统特有的内涵，它曾蓬勃发展而又迅速在历史中湮没，使我们失去了本来有可能走到世界性科学前列的大好时机。但它所积累的有关性心理、生理的丰富资料，今天仍有重要价值。

在这一章中，我们还将介绍“性”是什么，并试图回答有关性概念的误解，消除人们在谈论性内容时的种种顾虑与疑问。

传统观念的禁锢，封建习俗的影响，使性不能大大方方地作为一门科学被人们认识和掌握，消除有关性教育的误解，无疑就等于拿到了登堂入室的钥匙。

1. 性是什么

性是一个复杂的概念，人们对它的认识也是见仁见智。有人认为是指数性行为，有人认为是指性别。由于对性的社会含义的误解，造成了不少人间悲剧。因此，性的科学定义应从三个层次来展开。

性是一个多年来人们一直不敢涉足的禁区。对于“性”究竟是什么，也是见仁见智，各抒己见。有人说性就是男女性别，这显然是不全面的；也有人讲，性就是性行为，这也不甚全面。难怪著名性心理学家霍理斯说：“性是什么，就是最高的性研究权威，也轻易不敢下一个定义。”

“性”是一个很复杂的概念。我们在日常生活中所了解的含义与其科学意义上的定义是不同的。性的科学定义有三个层次。

“性”首先是指男、女两性在生物学上的差别。有人误以为这种差别是最简单不过的事，不就是男、女的外形，举止，神态，穿着打扮的不同吗？其实完全不是这么回事。有的男性也可穿花衣服，戴手饰，涂脂抹粉，说话“娘娘腔”，一身“阴柔之气”；女性也可留短发，穿牛仔褲，叱咤风云，具男子“阳刚之气”。

生物学上的两性差别，首先是遗传学上的，即性染色体的

不同。人体细胞中有 23 对染色体，其中有一对叫“性染色体”，决定了男女性别不同。女性为 XX，男性为 XY。其次的差别是性腺的不同。男性有睾丸，女性有卵巢，它们决定了两性在生殖器上和第二性征上的差别。再次的差别是在化学上的，也即性腺分泌的激素的不同。男性体内雄性激素多，女性体内雌性激素多。再次的差别是生殖道和外生殖器的不同。男性有输精管、精囊、前列腺和阴囊、阴茎等；女性有输卵管、子宫、阴道、阴蒂、小阴唇、大阴唇等。最后一个生物学上的差别是第二性征（副性征）的不同。男性体格壮大，须髯丛生，喉结突出，声音低沉；女性则体态婀娜多姿，曲线柔美苗条，乳房高耸，皮肤细腻，皮下脂肪丰润，声音尖细等。当然男女两性在生物学（当然包括生理学）上的不同还应包括生育过程中各自担负着的不同使命，在性生活中，各自表现出的不同性反应等等。

“性”在心理学上的含义是指性别。当然这里所说的性别不是登记表中所使用的另一种含义的性别。心理学上的性别是用来表示男女两性在心理上的差别。在马可比与杰克林合著的《差别心理学》中所提出的，男女心理差异有 4 项：①女孩的语言表达能力较好；②男孩的视觉、平衡觉能力较强；③男孩的数学能力较高；④男孩更为好斗。另外 6 个方面可能存在着性差：①女孩的触觉更敏感；②男孩更主动，特别在交友结伴方面；③女孩更容易表露和述说害怕、焦虑等行为和体验；④男孩更富于竞争性；⑤男性更喜欢支配；⑥女性更倾向于顺从。近些年来，各国科学家都比较一致地认为，男女两性在心理上并没有多大差异，相反，在心理上有许多共同点。这些进展对于消除因男女两性在智力上的不同而使女性充满自卑的误解，得到进一步澄清。

“性”在社会学上的含义是指“性角色”。性角色是指男女两性在社会结构中具有的特定权利和义务，也可以理解为一种社会身份。它常常是由两性的生理、心理特征以及社会风俗、传统习惯等决定的。正由于在这些方面男女两性存在着差异，所以就出现了社会分工。有些工作专门适合男性，有些工作则非女性莫属。丈夫和妻子就是这种性别角色不同的产物。

一个人在生物学上的性，及其在心理学上的性别，社会学上的性角色，三者绝大多数人身上，都是一致的。一个女性，在心理上把自己认为是女性，在社会上充当妻子的角色，这叫做“性别同一性”或叫“性别自认”。但是，大千世界，无奇不有。有一些人，明明是男性，但却顽固地自认为是女儿身，这就是“异性癖”。是一种性别同一性障碍。

黑龙江省鹤岗市，有个男性青年，多年来一直自认为应该是个女性，对自己的男儿身份很感伤心。平时爱穿花衣服，模仿女性动作。按他自己的说法，他从内心到灵魂都是女性，只是投错了胎，蒙上了一个男性躯壳而已。这种畸形心理发展到最后，竟自己用刀片割去了阴茎和睾丸，其结果是可想而知的。

这个例子告诉我们，作为社会上的人，对各自的社会性别角色的认知是十分重要的。两性之间对立统一的人际关系，是社会性别角色认知的基础。不论男性还是女性，在社会活动过程中，应当知道各自的身份和地位，更应当了解自己在两性人际关系中所应尽的责任和行为规范。

“性别同一性障碍”的出现，有其特有的家庭和社会环境原因。了解这一点有现实意义。当前独生子女很普遍，一些想要女孩的家庭，偏偏生了个男孩，于是就把男孩当成女孩来养。留长发，扎小辫，穿花衣服，起女孩的名字，大人觉得很有趣。殊不知这样做的后果十分严重。在这样环境下长大的男孩，极易