



夫妻性和谐 使爱更甜蜜

孙道光 刘大华 编著

 人民卫生出版社

夫妻性和谐
使爱更甜蜜

孙道光 刘大华 编著

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻性和谐, 使爱更甜蜜/孙道光等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-04705-4

I. 夫… II. 孙… III. 性卫生—普及读物
IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 097519 号

夫妻性和谐 使爱更甜蜜

编 著: 孙道光 刘大华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 162 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04705-4/R·4706

定 价: 15.00 元

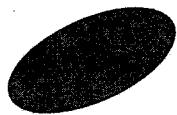
著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

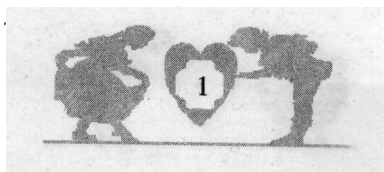
泱泱中华,讲究道德,注意论理,是东方文明的代表。然而千百年来的封建意识,也束缚了人们的思想,有性不敢说,主张无师自通;就是患了隐私病,也难于开口,羞于就医。性无知、性障碍、性病等正在困扰着很多人的生活,影响着身心健康,甚至破坏了家庭的幸福和美满。编写本书的目的,意在引导人们走出误区,更多地了解一些性知识,少一些困惑或焦虑,应用性知识,理解医学科学,做到防病有底,行房有数,做爱有趣,夫妻性和谐,使爱更甜蜜。

本书共分五部分,第一部分介绍了男女内外生殖器的生理解剖常识。第二部分专谈影响房事和谐常见病的防治。第三部分说的是闺房私事,教一些行房技艺,治病基础。第四部分简述了一些常见性病防治常识。第五部分收集了一些中医性保健实用方法和技巧,以供用时参考。

在您身体不适,或遇到性困惑时,一定希望与朋友交流,此时请将此书作为益友。相信本书一定会使您的房事更和谐,您的生活更加丰富多彩。



使
爱
更
甜
蜜

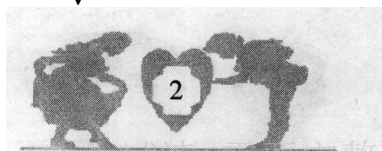


由于时间仓促,水平所限,书中肯定有不少缺憾,欠妥之处,恳请专家和读者赐教。在编写过程中,我们参考了一些专著,吸收了众多医学专家的实践经验,谨在此表示衷心感谢。

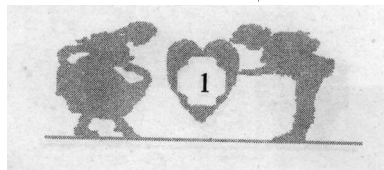
编 者

2001年12月

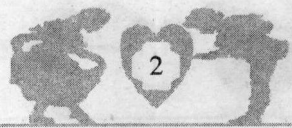
夫
妻
性
和
谐



1 对自己的身体,您了解多少	(3)
2 男女外生殖器在胚胎中的演变	(5)
3 男性外生殖器	(7)
3.1 包皮的不同遭遇	(7)
3.2 男人的象征	(9)
3.3 阴囊不只是一个口袋	(12)
4 女性外生殖器	(14)
4.1 天赐完美的八大器官	(14)
4.2 柔细的乳房	(17)
5 用科学的眼光认识内生殖器	(19)
5.1 排泄体内污水的尿道	(19)
5.2 注生大臣睾丸	(21)
5.3 少年不在意,老年犯了愁的前列腺	(24)
5.4 附睾是精子的大本营	(27)
5.5 女性特有的三大器官	(28)
5.6 人之初的阿房宫	(31)



- 6 影响男人房事的常见病..... (37)
- 6.1 男人的苦恼——包皮过长和包茎..... (37)
- 6.2 偏离正中不一定是阴茎弯曲..... (40)
- 6.3 阴茎小不小谁先知..... (41)
- 6.4 阴茎损伤..... (47)
- 6.5 阴茎硬结并非宝刀已老..... (50)
- 6.6 危险的隐睾症..... (52)
- 6.7 自己也能早发现睾丸癌..... (55)
- 6.8 鞘膜积液还是开刀好..... (60)
- 6.9 难愈的前列腺炎..... (62)
- 6.10 长寿男人的时髦病——前列腺增生症..... (75)
- 6.11 有害的手淫方式..... (89)
- 6.12 遗精并不可怕..... (95)
- 6.13 阳痿有真假..... (104)
- 6.14 早射精不等于早泄..... (108)
- 6.15 不必为新婚阳痿沮丧..... (110)
- 6.16 不具雄风，具病情——阴茎异常勃起症..... (111)
- 6.17 不爱美女的男人——性冷漠..... (114)
- 6.18 马上风，马下风，风风夺命..... (116)
- 7 影响女人房事的常见病..... (121)
- 7.1 前戏和关怀防止性交痛..... (121)
- 7.2 不可轻视的交合出血..... (124)
- 7.3 羞于言表的阴蒂包皮过长..... (128)



- 7.4 有欲无望的阳痿 (129)
- 7.5 夫有情妻有爱,减少阴道干涩..... (130)
- 7.6 安全套能治精液过敏症 (131)
- 7.7 前庭大腺发炎,慢渡爱河..... (133)
- 7.8 内裤宽松降低阴蒂炎发病 (135)
- 7.9 石女巷的故事 (136)
- 7.10 为传宗接代及早开锁..... (138)
- 7.11 成双成对也不好——双子宫与
双阴道..... (139)
- 7.12 阴道痉挛症..... (141)
- 7.13 新婚蜜月的烦恼..... (145)
- 7.14 处境性性欲低下不是性冷淡..... (149)
- 7.15 丈夫体谅妻子才能治好性交恐惧症
..... (155)
- 7.16 互敬互爱消除性对抗..... (157)
- 7.17 偷尝禁果的不幸——阴道撕裂..... (158)
- 8 学会营造美满的房事 (161)
- 8.1 性生理反应过程 (161)
- 8.2 性兴奋期 (163)
- 8.3 性兴奋平台期 (165)
- 8.4 性兴奋高潮期 (166)
- 8.5 性兴奋消退期 (169)
- 8.6 营造美满的性兴奋期 (170)
- 8.7 闻香起性——神奇的“性香味” (173)
- 8.8 性能力和性欲 (175)

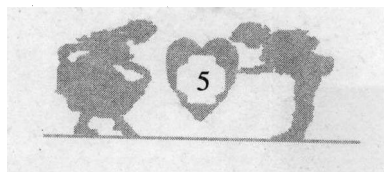


- 8.9 搜索男人的性敏感区 (177)
- 8.10 寻找女性的性敏感区 (179)
- 8.11 女性乳房在性刺激时的变化 (181)
- 8.12 中年男子的性欲与性功能 (183)
- 8.13 老年男子的性反应特点 (185)
- 8.14 更年期妇女的性欲与性功能 (188)
- 8.15 老年女性的性反应特点 (191)
- 8.16 枕边技艺 (195)
- 8.17 洞房之夜 (198)
- 9 洁身自好,你好我也好 (203)
- 9.1 性病名称的沿革 (203)
- 9.2 性病恐惧症戕心害人 (205)
- 9.3 祸延子孙的梅毒 (207)
- 9.4 华佗也头痛的淋病 (213)
- 9.5 到处生根的尖锐湿疣 (217)
- 9.6 艾滋病是 21 世纪的瘟疫 (221)
- 10 适当进补,乐趣多多 (227)
- 10.1 中医性保健基本原则 (227)
- 10.2 肾精是生命之本 (228)
- 10.3 房事和谐 (230)
- 10.4 夫妻恩爱、益寿延年 (232)
- 10.5 房事五不宜 (233)
- 10.6 养精有道 节欲有方 (240)
- 10.7 《玉房》八益 (244)
- 10.8 《玉房》房中七损 (245)



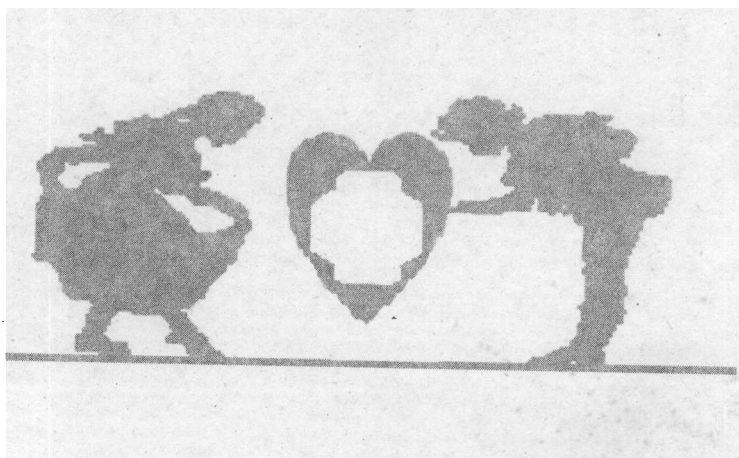
10.9	性交姿势与房事和谐·····	(248)
10.10	有病的人可换个姿势·····	(249)
10.11	饮食治疗性功能障碍的原则·····	(251)
10.12	影响性欲的中药·····	(253)
10.13	改善男子的性功能食物·····	(253)
10.14	新婚夫妇食补·····	(254)
10.15	男子性欲减退补益·····	(255)
10.16	女性性欲减退补益·····	(258)
10.17	药膳的烹调技艺·····	(259)
10.18	益肾壮阳功·····	(262)
10.19	用于性保健按摩法·····	(269)
10.20	锻炼壮阳法·····	(274)

使
爱
更
甜
蜜



男人的身体 是个大千世界

女人的身体 深不可测



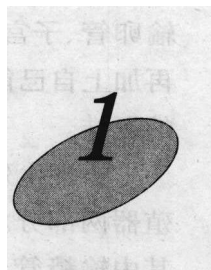
我这样问,您也许认为是故弄玄虚。有谁不知道自己长两只眼睛,一个嘴。不错,的确如此,这不过是看得见,摸得着的表面器官。看不见,摸不着的身体内部还有一个大千世界。

女性最关心自己的身体,就是连她们也不一定了解身体内的性器官,况且那些易犯粗枝大叶的男人们。

不管是女士还是先生,不管想生小孩还是不想生小孩,任何人的体内都有“生儿育女”的“装置”。这些“装置”就是内生殖器。许多人对内生殖器不太知情,也许是因为“只缘身在此山中,不识庐山真面貌”。

假如您还年轻,还没娶妻嫁夫,就是已经完婚成家,尚未生子,没做人父人母,就更应该多知道一些内生殖器的结构,多了解一些他们的功能特点,以便获得幸福的性生活,生一个聪明健康的宝宝。

女性内生殖器:女士们请面对镜中的自己,欣赏高耸的胸、丰满的臀、细嫩的肌肤、圆润的躯体、美丽如波的长发等,这些女性靓态,均应归功于卵巢。女性内生殖器除了卵巢外,还有



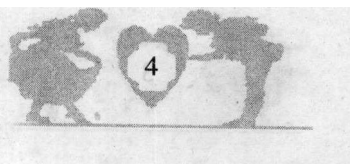
对自己的身体,您了解多少

使
爱
更
甜
蜜



输卵管、子宫和阴道。这些器官互相联系孕育新生命，再加上自己能看得见的外生殖器，才能成为名符其实的夏娃。

男性生殖器：男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器有睾丸、输精管道和附属性腺。其中输精管道包括附睾、输精管、射精管和一部分尿道。附属性腺包括精囊、前列腺和尿道球腺，它们的分泌物为精液的组成部分，是运送精子的载体，并具有营养精子、增强精子活性的功能。

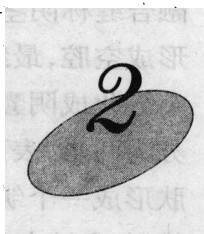


男女外生殖器在胚胎中的演变

起源于相同胚胎组织的器官,医学上称为同源器官,男女外生殖器即为此。胚胎的生长和发育过程非常复杂,谜团不少,妙趣横生。在此仅以医学上已经明白的事情略述如下:

大约受孕后的第6周,在胚胎脐部与尾部之间,依次露出三个小突起,并环绕尿生殖窦膜不断成长。生殖结节一马当先,在尿生殖窦膜前方亮相,次后窦膜的两侧各长出一个膨大的生殖窦突。生殖结节渐渐延长,不久便形成初阴体。两侧生殖窦突向中心相互靠拢,在正中线上形成尿道沟。尿道沟与生殖窦突之间还有隆起的尿道壁,此时的外生殖器还分不出是男是女。胎儿长到第7周~8周后,开始向两性分化,第10周勉强辨认出性别;第12周以后则一目了然,此时用B超检查也能分出男女。

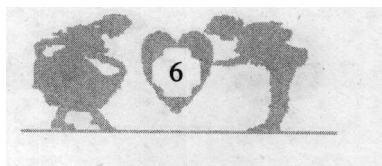
大约从第10周起,生殖结节逐渐伸长,形成圆柱状的阴茎。接下来两侧尿道壁自后向前逐渐延伸,最后与阴茎头融合。阴茎头部出现一条环行的冠状沟,冠状沟的顶端即阴茎头。尿道沟最终形成尿道海绵体,表面的



融合缝称阴茎缝。阴茎头腹侧上皮正中部向内穿入,形成空腔,最终构成尿道,末端形成尿道外口。生殖窦突分化成阴囊突,并在中线合并成阴囊,内部由阴囊隔分为两半,表面的合并痕迹成为阴囊缝。阴茎体的皮肤形成一个皱褶,后来演化成包裹阴茎头的包皮。开始时,包皮与阴茎头长在一起,以后才渐渐分离。包皮腹面中央与阴茎分离不完全,成为包皮系带。阴茎内的间充质形成海绵体等组织,大约在受孕7个月之后,全部发育过程才告结束。女性的阴蒂同源於男性阴茎,也就是说,从相同的胚胎组织演变而来。阴蒂的结构类似于阴茎,两者均有头部和体部;大阴唇相当于阴囊。

夫
妻

性
和
谐

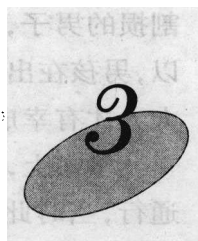


男性外生殖器有阴茎和阴囊。阴茎内有尿道穿过,阴囊包裹一部分内生殖器。

3.1 包皮的不同处理

根据古罗马史学家研究,犹太人承认他们的割包皮;是从埃及人那里学到的习俗。埃及人崇奉女神,是割包皮文化的根源。在罗马帝国时代,男祭司们为了表示对“大母神”的忠诚,必须阉割自己的阴茎和睾丸,当作供品,供奉母神,才为虔诚。所以有人推测,割包皮可能是阉割的延续,古文化去势的遗风,割掉一小部分尽点心意,省去全部阉割之苦,点到为止;也有人认为,古埃及可能流行梅毒病,割包皮是为了预防卡伯病,也就是梅毒病。当时医学还不发达,没有治疗此病的抗生素,很难治愈,而此病特别喜欢侵犯留有包皮的人。

•犹太教的“割礼”着重于宗教意义,而并非健康观点。根据圣经旧约创世纪的记载:天主对亚巴郎说:“你们中世世代代所有的男子,在生后八日都应割损……凡未割去包皮、未受



男
性
外
生
殖
器

佳
爱
更
甜
蜜

