



现代女性保健热线

幸福的投资

XINGFU DE TOUZI

——现代女性应知性知识

总主编 牛建昭

主 编 段 斐 牛建昭

副主编 宗严冰 储耀辉 董连义 赵 峰

参 编 陈玉敏 张 悦 范永春



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

幸福的投资:现代女性应知性知识/段 斐,牛建昭主编. - 北京:人民军医出版社, 2006.10

(现代女性保健热线)

ISBN 7-80194-698-7

.幸... . 段... 牛... .女性 - 性知识 .R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第038366号

策划编辑:郭 颖 文字编辑:顾 森 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:3.75 字数:84千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~5500

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



总主编简介...

AUTHOR INTRODUCTION



牛建昭，北京中医药大学主任医师、教授、博士生导师。中国中西医结合学会常务理事，国内中医药院校目前惟一的“教育部创新研究团队”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委，北京市医疗事故鉴定委员会委员。

从事中西医结合生殖医学临床、教学、科研 35 年，享受国务院政府特殊津贴。擅长治疗、调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、内分泌失调、胎前产后病、生殖道炎症、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位、乳腺肿块等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得首届中国中西医结合科技进步一等奖、中华中医药科技进步二等奖、北京市科技进步奖等奖励。已获授权发明专利 4 项（第一发明人）、公开发明专利 2 项。发表学术论文 100 余篇，主编《现代中西医结合妇科学》、《新世纪家庭健康宝典》、《分子细胞学与疾病》，副主编《北京中医药大学著名中医学学术思想集》，译著有《疑难病新解》等 2 部。曾赴美、德、日、英、澳、俄等 20 多个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。



[主编简介...]

AUTHOR INTRODUCTION



段 斐，女，1958年生，教授，教育与发展心理学硕士，中西医结合专业博士。近年来发表论文近30篇，主编专著5部，获国家实用新型专利2项，获科技进步一、二、三等奖共5项。曾接受过专业的“关于家庭式心理咨询和治疗”的培训。



[内容提要...]

S U M M A R Y

女性朋友们,你知道性幻想意味着什么吗?你知道两性对性认识存在差异吗?你知道婴幼儿也存在性吗?你知道如何进行性防卫吗?.....本书将会解答你的疑问与困惑。编著者以问答的形式,从成熟女性应知道、夫妻性生活、情感与性、婴幼儿与性表现、性教育、性防卫、关注儿童性虐待、性病的防治、性功能障碍与夫妻性生活、性别差异心理十个方面对女性朋友关注的问题进行了详细阐述。本书内容丰富,实用性强,查阅方便,不仅适合年轻女性阅读参考,还可作为年轻父母对孩子进行性教育的参考用书。

责任编辑 郭颖 顾淼





[编者的话...]

P R E F A C E

一直以来,在教授生殖知识时,学生们总是睁大眼睛低着头,一副渴望了解和探知这个神秘的未知领域又不好意思的表情。在教授其他知识时,学生们不懂都会刨根问底,惟独生殖知识很少有人发问。我记得在上大学的时候,有个女同学问老师精液和尿液都通过尿道排出,那射精时排尿怎么办?那个男老师非常揶揄地说“以后你就知道了”,引得男生们哄堂大笑。

我们知道,生殖行为是物种延续的基本方式。生殖行为包括两性个体的性行为 and 亲代对子代的照顾行为。性行为是有性生殖的必要手段,包括男女双方的求爱行为和性交行为。动物通过两性的求爱行为和同性之间的竞争,选出更优秀的基因,也就是在物种演化过程中进行“性选择”。但人类和动物不同,性涉及两性之间的思想感情,甚至涉及与其他人的社会关系。

古人云:食色,性也。也就是说,食欲和性欲是人的最基本的生理需求。人们在进行性活动的同时,不仅满足了生



理的需求,而且完成了繁衍后代的使命。因此,性活动在人们的生活中,在社会的进程中都占有重要位置。性是人类生活不可缺少的部分,是人类生命的源泉。性是表达情感与获得爱情的工具,是人际交往的基本方式。当一个人发自内心地爱着对方,愿意把自己毫无保留地献给对方时,性由于情感而激活高潮,性生活就会甜蜜、协调。

当今世界,由于传媒的发展,整个地球变得像一个村子一样小。过去世代相传的一些神秘故事,如边缘性性行为中的爱慕之情的表露、丢绣球、眉目传情等在电视、电影、多媒体中屡见不鲜,甚至接吻、调情等场面也在媒体上公开播放。这些场面常常在青少年的心中造成混乱,他们因此出现一些性幻想,甚至梦遗和手淫。这时如果没有好的老师、父母或书籍的指点,他们常常会产生羞耻、犯罪的感觉,这种情感体验往往会影响他们一生的性生活。为此,我编写了这本关于性常识的小书,解答现代女性及青少年朋友们在日常生活中遇到的一些困惑。希望这本小书能成为大家的知心朋友。

[目 录]

C O N T E N T



一、成熟女性应知道

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 怎样知道一个女人是否是处女?看得出来吗? | 1 |
| 2. 如何对待第一次性爱经验? | 1 |
| 3. 什么是精液?射精是怎么回事? | 2 |
| 4. 有办法知道男人是否已失去童贞吗? | 3 |
| 5. 男人能连续多次做爱吗? | 3 |
| 6. 为什么第一次做爱会出血? | 4 |
| 7. 第一次性交时有办法避免疼痛和出血吗? | 4 |
| 8. 内置式卫生棉条能使女性失去童贞吗? | 4 |
| 9. 童贞有意义吗? | 4 |
| 10. 所有的女人都有性幻想吗? | 5 |
| 11. 性幻想有什么用处? | 5 |
| 12. 性幻想意味着什么? | 6 |
| 13. 面对性幻想应做出什么反应? | 7 |



二、夫妻性生活

- | | |
|-----------------------|----|
| | 9 |
| 1. 新婚性生活应注意哪些问题? | 9 |
| 2. 丈夫对性生活要求太频繁怎么办? | 10 |
| 3. 新娘子害怕性生活怎么办? | 11 |
| 4. 妻子性冷淡怎么办? | 12 |
| 5. 可以每天过一次性生活吗? | 13 |
| 6. 怎样对待有性功能障碍的丈夫? | 13 |
| 7. “口淫”属于正常行为吗? | 14 |
| 8. 手术切除子宫会影响性生活吗? | 15 |
| 9. 妊娠期间如何过性生活? | 16 |
| 10. 什么情况下应避免性生活? | 16 |
| 11. 性交困难的原因是什么? | 17 |
| 12. 性欲缺乏的原因有哪些? | 17 |
| 13. 夫妻性生活应注意哪些问题? | 19 |
| 14. 怎样树立夫妻性生活心理平等的观念? | 20 |
| 15. 怎样确定适宜的性生活期望值? | 20 |
| 16. 如何正确看待性生活中出现的问题? | 20 |
| 17. 怎样掌握性生活的频度和方式? | 21 |
| 18. 初次性交的体验如何? | 21 |

三、情感与性

- | | |
|----------------------------|----|
| | 23 |
| 1. 在情感构成方面, 男性与女性有什么天生的不同? | 23 |
| 2. 为什么在感情上区别对待女婴和男婴? | 23 |
| 3. 性别成见是否会在感情上伤害幼儿? | 24 |
| 4. 怎样摆脱性别成见, 培养孩子情感上的协调性? | 24 |
| 5. 什么是俄狄浦斯情结? | 26 |
| 6. 什么是厄勒克特拉情结? | 26 |
| 7. 儿童常用什么方式展示性别成见? | 27 |
| 8. 父母怎样帮助儿童去除性别成见? | 29 |

9. 应该坦率地同孩子谈论情感和浪漫兴趣的问题吗? 30
10. 需要把性和情感联系起来吗? 31
11. 为什么要进行情感表达与交流? 31

四、婴幼儿与性表现 32

1. 婴幼儿也存在性吗? 32
2. 怎样对待婴幼儿的性表现? 33
3. 婴幼儿在公共场合评论或表现性怎么办? 36
4. 怎样对待儿童的性游戏? 37
5. 当孩子无意间撞见父母的性活动怎么办? 38
6. 怎样同孩子讨论性? 38
7. 怎样使你的孩子了解性? 39
8. 怎样巧妙地把与性有关的事和日常生活联系起来? 39
9. 怎样处理孩子对性欲或对情欲的兴趣? 40
10. 如何看待性成熟前期? 40
11. 如何处理孩子用和性有关的字眼辱骂他人? 42
12. 相信孩子会处理好与性有关的问题吗? 42
13. 不同年龄的孩子如何表现自己的性? 42

五、性教育 44

1. 月经初潮是性成熟的表现吗? 44
2. 月经周期是怎样发生的? 44
3. 如何教育青春期的孩子避免性压力? 45
4. 需要为孩子制定约会规定吗? 46
5. 用什么态度同青春期的孩子谈性? 46
6. 什么是同性恋? 47
7. 同性恋者如何保留公开交流渠道? 47
8. 什么样的性行为是正常的? 47
9. 手淫对幼儿有害吗? 47



10. 手淫对身体有害吗? 48
11. 处女膜可以修补吗? 49
12. 什么是性欲低下和如何分类? 49
13. 人体哪些结构与性相关? 50
14. 你知道性敏感区吗? 50
15. 什么是性唤起? 51
16. 性交在性生活中的地位? 51
17. 你接受如此性观念吗? 52

六、性防卫

1. 怎样对付上司的性骚扰? 53
2. 在公共场合遭到性骚扰怎么办? 55
3. 和男友有了性关系他不愿意结婚怎么办? 56
4. 婚前发生性关系好吗? 57
5. 谈恋爱时如何克制性冲动? 57
6. 女性遭强奸后怎么办? 58
7. 哪一种避孕方式更适合你? 59
8. 如何采取紧急避孕方式? 59
9. 喜欢窥视女人洗澡和上厕所怎么办? 59

七、关注儿童性虐待

1. 什么是儿童性虐待? 61
2. 怎样发现婴幼儿被性虐待? 62
3. 如何看待儿童中期的性虐待? 63
4. 怎样告知孩子何时和如何拒绝身体上的接触? 63
5. 哪些是儿童受到性虐待的迹象? 64
6. 怎样寻找孩子受到性虐待的迹象? 64
7. 可以允许孩子自由地谈论他想要讨论的性虐待问题吗? 64
8. 当孩子受到性虐待时怎么办? 65

- 9. 当孩子受到性虐待时需要进行身体检查和心理评估吗? 65
- 10. 你的孩子有虐待其他孩子的迹象吗? 65
- 11. 如果你的孩子虐待其他的孩子怎么办? 66
- 12. 怎样防止你的孩子卷入潜在的性虐待情景? 66
- 13. 怎样改正性虐待? 67

八、性病的防治

- 1. 什么是性病? 68
- 2. 常见的性病有哪几种? 68
- 3. 性病的传播途径有哪些? 69
- 4. 为什么说艾滋病是人类的第四大杀手? 69
- 5. 怎样避免感染性传播疾病? 69
- 6. 丈夫嫖妓得性病值得原谅吗? 70
- 7. 在孩子们多大时可以同其谈论有关性病等方面的事情? 70
- 8. 夫妻之中有一方患乙型肝炎如何进行性生活? 71
- 9. 性病是否能够引起不孕? 71
- 10. 输血可传染性传播疾病吗? 71
- 11. 目前治疗性传播疾病的药物有哪几种? 72
- 12. 如何判定自己染上了性病? 73
- 13. 性病的治愈标准是什么? 73
- 14. 如何完全根治性病? 74
- 15. 防性病提倡使用避孕套吗? 74
- 16. 性病治疗中应注意哪些用药问题? 75
- 17. 怎样才能防止感染艾滋病? 76
- 18. 接吻能够传染哪些性病? 77
- 19. 艾滋病的潜伏期有多长? 77
- 20. 使用避孕套可以完全避免感染性病吗? 78
- 21. 性病患者能有性行为吗? 78
- 22. 性病会引起人体哪些危害? 79



- 23. 前列腺炎是怎么回事，它与性病有关吗？ 79
- 24. 怎样预防 and 护理包皮龟头炎？ 80

九、性功能障碍与夫妻性治疗

- 1. 如何评估和诊断性功能障碍？ 81
- 2. 怎样知道自己是否患有性功能障碍？ 82
- 3. 如何认识性功能障碍的性质？ 82
- 4. 性功能障碍的可能原因有哪些？ 83
- 5. 性偏见与性功能障碍有关吗？ 83
- 6. 性治疗是如何开始的？ 84
- 7. 什么样的患者需要性治疗？ 85
- 8. 性治疗的基本条件是什么？ 85
- 9. 性治疗的步骤如何？ 86
- 10. 什么是“性感集中训练”？ 87
- 11. 什么样的人不适合性治疗？ 87
- 12. 什么是行为定向的性治疗？ 87
- 13. 如何训练性交流技术？ 88
- 14. 性欲低下如何治疗？ 89

十、性别差异心理

- 1. 什么是性度？ 91
- 2. 产生不同性度的原因是什么？ 92
- 3. 女孩真的比男孩更“和群”吗？ 93
- 4. 女孩真的比男孩更易于受暗示吗？ 93
- 5. 女孩的自我评价低吗？ 93
- 6. 男孩的“分析能力更强”吗？ 94
- 7. 女孩缺乏成就动机吗？ 94
- 8. 女孩的听觉好，男孩的视觉好吗？ 94
- 9. 很可能存在的两性差异有哪些？ 95

10. 性别差异悬而未决的问题包括哪些?	96
11. 什么是布洛克性别发展阶段论?	98
12. 性别差异的生物基础是什么?	98
13. 男女兼性是理想的性别模式吗?	101
14. 什么是性别差异的社会学习理论?	102
15. 什么是性别差异的认知社会化理论?	102



一、成熟女性应知道



1. 怎样知道一个女人是否是处女?看得出来吗?

从未发生过性交的女人是处女，也就是说从未被男人侵入过的女人是处女。但是要证明这一点有时还挺困难，即使是医生也一样。如果处女膜的弹性很强，即使在发生过性交后处女膜有时仍然完好如初；反之，处女膜破损也不能证明曾经发生过性行为，从事某些体育活动或者经常使用内置式卫生棉条的人都能使处女膜变松变宽。

2. 如何对待第一次性爱经验?

每个男孩和女孩都在通过第一次性交用自己的方法寻找一种方式，这是一种在适应他人的同时又能证明自己完全正常的方式，可以用来重新评价自己，证明自己的魅力，证明相对家庭来说自己的自主能力。但是，第一次性经验对于男孩和女孩所具有的意





义是不同的:对于男孩来说,除了性冲动的力量以外(据性学专家的说法,男孩的性冲动在17岁时达到最强烈的程度),最想体验的一点是表现他男子汉的气概;对于女孩来说,屈从于自己性冲动压力的是极个别的,3/4的女孩在对方表达的爱情面前让步了,怕因拒绝对方而失去对方。托迪曼这样写道:“男孩以性冲动开始,以爱的激动和情感结束,而女孩则相反,第一次性交对她来说更是一次眷恋自己性伴侣的企图。”不过,这些评述只表达了一种倾向,并没有想把两性间存在的差异概括在一起。

在最初几次性交中,性别不同感受也不同。它使男孩获得了即刻的快感和自我陶醉的强烈满足,它给女孩带来的快感更温和,情感方面的快感胜过肉体方面的快感。它有时还被打上了情感责任的烙印,很可能会影响女孩感情和性方面的发展变化。她们未来的身心有一大部分取决于最初性交的成功与失败。正因为最初的性交与她们本身的成熟与无知联系在一起,所以这些新的性行为并不是没有风险可冒。她们的心理情感尚不成熟,她们的感情还不稳定,对爱情行为缺乏准备使她们置于性失败的危险之中或者深深的扫兴之中。必须注意的是年轻女孩对于性别特征方面的问题还知之甚少。超过一半的女孩对性传播疾病还一无所知,有1/3以上的女孩还不知道要避孕,大部分女孩在女性生理学和解剖学方面只有一些很肤浅的知识(有时甚至还是错误的)。

3. 什么是精液?射精是怎么回事?

精液是由前列腺、精囊腺以及尿道球腺分泌的一种白色的液体,略有腥味的精液中充满着睾丸产生的精子。每次性交射出的精液中含有上亿个精子,但是它们之中只有1个精子使卵子受孕。青春期以后,女性每个月有1枚卵子在输卵管里滞留12小时左右等待精子,卵子和精子共同构成了未来婴儿最早的细胞——受精卵。

射精是指精液从阴茎中喷射排出。它发生在阴茎勃起之后,当

性兴奋达到顶点的时候，通过3~6次猛烈的抖动完成，每次收缩都是性高潮时为男性带来极度快乐的源泉。阴茎猛烈的收缩把精液推进到目的地，使精子卸落在阴道的深处即宫颈口，以便使精子尽快抵达输卵管，卵子正在那里等着它们。第一次射精发生在青春期的第二年或第三年，经常发生在夜间的一次肉欲梦中，美国人美妙地称之为“湿梦”。在法国，精神抑郁者把它称之为“污染”，这更加重了男孩子的不安感和羞耻感。而遗精实在没有任何肮脏和不正常之处，第一次遗精是很自然的事。

初过性生活时，男人常常感到很难控制自己的激情，射精发动过程过于迅速，对于来不及达到性兴奋的女性性伴来说实在是太快了；更有甚者，射精甚至发生在阴茎尚未插入阴道之前。以后，随着年龄的增长，经验越来越丰富，年轻人慢慢学会了自我控制，学会了适应女性性欲的节奏，学会了延长勃起的时间；如果说从第一次性交起他的性欲就可以在瞬间进入高潮的话，那么他的女性性伴的性欲需要比他长得多的时间才能够被激发起来，特别是当她还没有性经验的时候。

4. 有办法知道男人是否已失去童贞吗？

男人身上没有与女人身上处女膜相当的东西。男人第一次性交是不会失去包皮的。但是你可以通过很难逃过你的直觉的某些征象猜测出对方是否已失去童贞。其实男人的童贞和女人的处女膜一样对婚姻和相爱的人没有意义。

5. 男人能连续多次做爱吗？

当然可以，但必须以再次燃起性欲为前提。实际情况距此相差甚远。因为做爱之后存在一个不应期，即在一段时间内阴茎不能勃起。这段时间可长可短，因人而异(随年龄的增加而延长)，有人射精后不久就度过了不应期，而大部分人则需要很长时间。我们应该尊重这一事实。

