

性生活的卫生保健

一、性器官的卫生

（一）男性性器官的卫生

男性的阴茎兼有排尿和排精的功能，又是性交合的器官，其卫生状况如何将直接影响到女性的健康和性生活的和谐。阴茎龟头呈蕈状膨大，阴茎皮肤在冠状沟处复迭形成包皮并覆盖龟头的一半部，包皮内面和阴茎头交接处的皮脂腺不断分泌淡黄色的油性物质，与少量尿液和皮肤碎片混合成乳酪状物，即包皮垢。包皮垢长期附着阴茎头表面或集聚在冠状沟内，很容易引起炎症或其它疾病。因此，要经常清洗阴茎特别是冠状沟，以免积垢较多，发生刺痒或感染，在性交前更应注意清理干净。

阴囊皮肤薄而柔软，表面布满皱襞，富有汗腺和皮脂腺，分泌物和其他脏物容易混合一起附在阴囊表面形成一层污垢，因此阴囊也要经常清洗。

（二）女性性器官的卫生

女性外阴处阴毛丛生，皱折多，易藏污纳垢；外阴部富含分泌腺，分泌物会黏附一些污垢积存在阴毛内，或大阴唇、小阴唇与阴蒂之间，而这些污垢有利于病原微生物的生长和繁殖，时间久了可刺激外阴，引起搔痒或炎症，并增加了病原体进入阴道内的可能；同时，阴道位于尿道与肛门之间，三者距离很近，尿液中的排泄物和肛门的污物很容易污染阴道或尿道，造成泌尿生殖系统的感染。因此，应特别注意外阴部的清洁卫生。平时要注意大便后由前向后擦拭，最好立即清洗，以免污染外阴部。每天应认真清洗外阴。先清洗大阴唇内侧部分，然后清洗大阴唇外侧、阴阜和大腿根部内侧，最后清洗肛门。清洗时避免刺激性强的肥皂，最好有专用盆具和毛巾，并及时洗净晒干。在性行为前，更应该注意清洗阴部卫生；性交后或次日清晨也应进行清洗，以免感染。

此外，在性生活前，夫妻双方还应注意全身的清洁卫生，如要刷牙、清除口臭、修剪指甲等，否则会严重影响接吻和作爱的情绪；如果夫妻一方可有生殖泌尿系统的病症，就可能在性交中相互传染，这时应停止性生活，双方一起进行检查治疗。

二、性生活的频率

人类是最为性感的动物，已没有明显的发情周期。只要有适宜的性刺激，就会产生性欲和性兴奋，甚至出现性交行为。人类在一生中的性生活总量大大超过了任何一种动物。对于不同的人，性交频率和性交持续时间可能不同，即使对于同一对夫妇，在不同环境、气候、心情、年龄、疾病等情况下也会发生改变。那么，性交频率应该怎样才算合理呢？这要针对夫妇双方的具体情况而定，而没有一个

固定的模式。

婚后长期不过性生活会使性腺分泌作用减弱、精神压抑，不利于身心健康。但如果性生活过于频繁，体力和精力得不到及时休息和恢复，也不利于身心健康。祖国传统医学认为“色欲耗神”、“纵欲催人老”、“房事促短命”，说的就是房室生活应遵循适度原则。新婚夫妇的性生活较为频繁，这是可以理解的。随后就逐渐进入性生活的稳定期，性生活的频率相对较为稳定；随着年龄的增长，性交次数会逐渐减少。30岁以前性生活处于旺盛时期，每周一般为3~4次左右；30~40岁的人每周可有3次左右；40~50岁每周约有2次左右；50岁以后每周约有1次；60岁以后可维持在每两周1次。从总体上说，性交次数一般每周以1~2次为宜。当然，性交频率因人而异，实际性生活次数的多少，应以性交后的第二天双方均不感到疲劳为原则。如出现无精打采、精神恍惚、头沉腰酸、心跳气短或食欲不振等现象，说明性生活过于频繁，应及时调整。

性生活禁忌

一、忌酒后同房

饮酒是一种与商业交往、娱乐活动及一般婚丧嫁娶相关联的常见社会习俗。约90%的成年人会因各种原因而饮用酒精，甚至有一些人“久经（酒精）沙场”，长期频繁饮用酒精类饮料。那么，饮酒对性生活有何影响呢？

酒能“助兴（性）”，但也能“败兴（性）”。有人研究表明，当饮酒者每100ml血中酒精浓度达30~50mg时，可有欣快感、面红、阴茎轻微肿胀、动作增多，容易抛开心理上的一些顾虑，在这个水平下性交，往往能增强性生活的兴趣和满意度。当饮酒者每100ml血中酒精浓度达60~100mg时，可出现大脑皮质兴奋、话语增多、自我感觉良好、动作欠检点、有性躁动感。但如果在这个水平下性交，欣快感和性高潮都会减弱。当饮酒者每100ml血中的酒精浓度在100~150mg时，上述现象更为厉害，并出现情绪不稳定、易激怒，个别人会出现性攻击行为。当饮酒者每100ml血中酒精浓度高达150~200mg时，意识清晰度下降，情绪兴奋而极不稳定，可出现眼花或错觉，可能出现幻觉、语言含糊、反应迟顿、大脑的控制力大为减弱。虽有性攻击行为，但性功能减弱明显，甚至消失。

以上实验结果表明，少量饮酒的确有欣快感，所以有人认为酒能“助性”、“酒是色媒人”，但饮酒稍多，就可能导致感情失控而发生性行为，但性能力下降，性快感减弱，导致性生活不能完成。有人为此感到烦恼，常又借酒来“助性”，结果反而更影响性生活的顺利进行，甚至导致性生活完全失败。这样会给身心造成严重伤害，最终可能引起性功能障碍。

《内经》中说：“醉以入房，以欲竭其精，故半百衰也”，指出酒后同房容易导致早衰。饮酒除了能“败性”外，还有以下不良影响：

首先，长期饮酒容易导致性功能减退。酒精一方面会直接妨碍睾丸生成睾丸酮，另一方面会增加肝脏 5- α -睾丸酮还原酶的活性，使大量的睾丸酮被降解，而生成却受阻。若形成酒精性肝硬化，那么会使肝脏对体内雌激素的降解能力减弱，造成高雌激素症。这样，会导致血中睾丸酮浓度降低，而雌激素浓度又有所提高，使性欲减退，阴茎勃起受阻，影响正常性功能。男性身体的显著变化是睾丸萎缩、乳房女性化、体毛减少等。女性酗酒者也会导致性欲低下、性兴趣降低、阴道滑润差、性交疼痛、性唤起减弱、性高潮障碍等症状。根据一份 30~45 岁已婚嗜酒者的研究报告：30% 的人报告勃起功能障碍，17% 的人报告不射精，37% 的人报告性欲下降，这也说明饮酒对性功能的消极影响。

其次，长期饮酒容易引起生殖细胞退化。酒精对生殖细胞具有伤害性刺激作用，长期饮酒会使生殖上皮萎缩退化，使精子数量减少、活力下降、畸形率上升，还容易使精子或卵子染色体发生变异，导致不育症或产生畸形后代。唐代诗人李白，人称酒仙，却因过量饮酒生出低能儿而悔恨终生。

最后，饮酒容易诱发性罪错。有些人醉酒后导致性心理失控，往往容易“以酒遮脸”、借酒发泄自己的性欲，以醉酒为理由为自己的性行为开脱。有一项调查表明，50% 的强奸案是在醉酒时发生的。

此外，滥用酒精还会诱发肝、胃、心血管、胰腺等疾病和高血压、动脉硬化、糖尿病等一些慢性疾病，使身体健康受到影响。

总之，为了家人和自己的健康幸福，应限制饮酒。

二、戒绝烟草

吸烟对性生活有许多不良影响

（一）吸烟容易导致性功能障碍

烟草烟雾中含有许多有害物质，对性功能有不同程度的负作用。尼古丁使神经系统短暂兴奋后转为抑制，最后甚至导致神经麻痹，长期吸烟者，难以兴奋神经系统，影响性兴奋的传导，引起阴茎勃起功能障碍；5-羟色胺缓激肽等能引起血管收缩、血流量下降，使阴茎供血不足而勃起不坚；若导致动脉粥样硬化，阴茎血流不畅，就会使流入阴茎的血液不能满足阴茎勃起的需要，导致勃起功能障碍。

（二）吸烟影响生育能力

长期吸烟会使精子数量减少，精子活力下降，畸形率升高，容易导致不育。即使受精发育，胎儿的畸形率、早产率也相对较高。妊娠期间吸烟或被动吸烟的妇女，可增加自发流产的危险性、死胎率和婴儿的存活率。

因此，应该认清烟草危害，为了夫妻和谐生活和后代的健康，奉劝各位烟民及早戒烟。

三、珍爱生命，拒绝毒品

毒品是一种有害身体健康但又能暂时给人以快乐刺激和舒服感觉的麻醉神经的药物。根据全国人民代表大会常务委员会《关于禁毒的决定》，毒品指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因、甲基苯丙胺（冰毒）、二亚甲基双氧、安非他明（摇头丸）、氯胺酮（K粉），以及国务院规定管制的其他能够使人成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

（一）毒品的种类

目前，世界上主要毒品种类有鸦片类和大麻类。鸦片类主要有鸦片、吗啡、海洛因、可卡因、度冷丁等。鸦片是从草本植物罂粟中提炼出来的，其主要成分是吗啡类生物碱、罂粟类生物碱和盐酸那可汀类生物碱，可供提炼吗啡和海洛因。吗啡是从生鸦片和罂粟杆中提取的，是一种易溶于水的白色粉末。在医药上有安眠和镇痛作用。大剂量长期使用时会引起精神失常，出现谵妄和幻觉，严重时抑制呼吸而造成死亡。海洛因人称“白面”，是一咱从鸦片中提炼出来的精致毒品，化学名为盐酸二乙酰吗啡，属镇静型毒品。可卡因是从古柯属的小灌木树叶中提取出来的一种中枢神经系统兴奋剂，能打乱人体机能和肾上腺对人体的调节作用，使心律加快、血管收缩、血压升高。一定剂量的可卡因能使人致幻，短期精神欣快或精力旺盛现象；大剂量时可使人产生令人难以预想的荒诞行为和可怕的举止，有时甚至达到只有施暴才能释放其能量的程度。如过分激动，周身颤抖、痉挛、肌肉扭曲、变形，严重时可出现颠狂幻觉、极度痉挛和心力衰竭而死亡。大麻生长在温带或热带地区，其中含有四氢大麻酚，是致幻作用的主要成分，大麻是一种迷幻剂，毒性极大，吸食后会刺激中枢神经产生兴奋的幻觉，使其看到的景象和所听到的声音会被扭曲，极易发生意外。兴奋过后随即可出现神智不清。

（二）吸毒的危害

吸毒是一种通过吞、吸、饮、嚼、扎毒品成瘾的恶性嗜好。毒品依其毒理作用不同，可分为兴奋型（如可卡因）、迷幻型（如大麻）和镇静型（如海洛因），毒品对人体的影响往往是先从神经系统、内分泌系统开始。先出现明显的情绪变化，随后出现烦闷、恐惧、意志脆弱、精神极度空虚、内分泌失调，最后致使全身性疾病。吸毒对身体的危害主要有以下几个方面：

1. 对生殖系统的危害。

毒品对性中枢有暂时亢奋作用，促进性激素分泌增加，使男性阴茎勃起持续时间延长，女性阴道分泌液增多，阴蒂、乳头勃起，有人还会出现各种幻觉，一时使性欲亢进。用药时产生强烈的快感和用药后产生的松弛舒适比正常性生活的性反应过程更富有吸引力，致使一些人开始尝试用药，并一发而不可收。但这种兴奋是暂时的、病态的。由于兴奋后随即转入抑制，使内分泌系统功能失调，人体正常的性兴奋被抑制，导致性功能减弱、性欲下降，甚至出现性功能障碍。同时包括性激素在内的多种内分泌激素的分泌量减少，使身体产生退行性变化，如男性精液减少、阳痿，女性月经失调、闭经、

第二性征退缩等症状。对于孕期、哺乳期限的妇女，毒品还可通过胎盘屏障或乳汁分泌等途径毒害胎儿或婴儿，导致死胎、畸胎或婴儿免疫力下降等结果。据报道，江西某巡警大队在调查一起吸毒致死案时，发现一名一岁的小男孩有毒瘾发作时的各种症状，后来了解到，小孩的母亲无法摆脱毒品的诱惑，在怀孕期间仍在吸毒，导致孩子出生后不久便出现染上毒瘾症状。

2. 对其他系统的危害。

长期吸毒对身体的各个系统器官均有不同程度的损害作用。大量吸毒会造成严重中毒现象，引起头晕、恐慌不安、恶心呕吐、心动过速、脉搏不规则、呼吸减慢、面唇发青、瞳孔缩小、神志不清、体温下降、大汗淋漓、尿量减少等现象，还可能导致肺炎、胃炎、肝炎、肾炎等。严重时甚至出现呼吸中枢麻痹而呼吸中止，若不能及时抢救，就可能导致死亡。青少年吸毒还会造成发育迟缓。

3. 容易导致性病和艾滋病。

一方面，吸毒者的免疫功能大大降低，抵抗力随吸毒时间的延长和毒量的增加而出现明显衰退，给各种病原微生物的感染创造有利条件；另一方面，吸毒成瘾后，一些人往往由于经济上无法支付毒资，迫使出卖自己的肉体，“以淫养吸”，而另一些人在吸毒后的短暂兴奋期内也会出现乱淫行为，这就大大增加了感染性病和艾滋病的机会。此外，静脉注射吸毒还会通过未经消毒的注射器械传播病毒。吸毒已成为艾滋病最危险的传播途径之一。在吸毒人群中，性病和艾滋病往往呈簇状爆发。

4. 吸毒危害家庭和睦幸福。（略）

5. 吸毒危害整个社会政治和经济秩序。（略）

总之，毒品危害人们的身心健康，腐蚀人们的思想，严重毒化社会环境，败坏社会道德风尚。若不马上治理整顿，毒品就会象瘟疫一样在社会上迅速传播蔓延，后果将是不堪设想的。

让我们大家携起手来，共筑一道防线，为了社会的稳定发展、家庭和睦幸福，远离毒品。

（三）吸毒的起因

从以上分析可见，毒品对人体的严重危害是可想而知的，为什么还会有那么多人吸毒呢？归纳起来主要有以下几个原因：

1. 好奇吸毒。

大部分青少年是以好奇而吸毒的。这些人对毒品缺乏认识或是一知半解，怀着好奇的心理尝试毒品而步入深渊。随着社会的宣传工作的不断深入，人们对传统毒品的认识逐渐深入，但顺新形势下，

新型毒品却逐渐逼近青少年，开始侵袭幼小的“心灵”，应引起全社会关注。比如，当今社会上的许多迪吧中流行甚广的“摇头丸”便是典型的例子。许多青年人并不认为它是毒品，对它的危害性缺乏了解，在巨大好奇心的驱使下，陷入了“毒流”中。目前，“摇头丸”更有一些时髦、隐蔽的别称，如“快乐丸”、“忘我”、“的士高饼干”、“劲乐丸”、“狂喜”、“蓝精灵”、“蝴蝶”、“白天使”、“M 药片”等更具诱惑力的名字，也使人更难以辨别。应该引起我们加倍警惕。

2. 被动吸毒。

一些人由于一时不顺心、苦恼时，或与朋友相处时，受人欺骗或引诱而染上吸瘾。据戒毒所的一名女大学生吸毒者说：“我从来不吸烟，也根本不知道什么是毒品。由于失意，到一家酒吧发泄自己，有一男子递来一支‘烟’，说：‘吸一口可以忘记所有的烦恼和不快。’于是为了解脱而试着吸了，顿时觉得全身轻松无比，就这样，我爱上了它。”

3. 享乐吸毒。

随着生活水平的不断提高，人们在物质生活条件提高的同时，追求精神享乐。这本来是很正常的，也是可喜的事。但一些经济上先富起来的人，由于文化素质修养较低，他们误认为吸毒是一种高级精神享受而盲目追求，最后落入毒渊。

（四） 拒绝毒品

首先，应加强宣传教育，防患于未然。一方面，在全社会范围内大力宣传毒品的危害，使广大群众主动远离毒品。另一方面，针对吸毒的起因，矫正盲目的好奇心理、糊涂的从众心理、消极的挫折心理和放荡的享乐心理等不健康心理，也是杜绝吸毒悲剧发生的关键。我国现有的吸毒人群中，有 80% 是青少年，因此应该对这一年龄阶段的人群进行重点教育。此外，应该加大惩罚力度，使贩毒者无处藏身。

戒毒是吸毒者的唯一出路。戒毒需要吸毒者自身坚强的意志，否则很难取得成效。目前，国内各省市均已建立起许多正规的戒毒所，取得了巨大的戒毒效果。它在一定时期内对吸毒者运用药物治疗、心理治疗、法制教育和道德教育等相结合的方法进行系统科学的戒毒程序，帮助其戒除毒瘾、改掉恶习、康复身体、重新恢复正常生活。

四、忌经期同房

女子月经期间，子宫颈口开放，子宫内膜创面尚未修复，阴道的酸性环境被破坏，此时性交容易引起感染，导致生殖系统疾病，应尽是避免性生活。另外，此时性交还容易导致经血量增多，经期延长，诱发月经不调。

五、忌病中同房

患病期间，由于身体较为虚弱，应避免过性生活。男女任何一方在患病期间，应积极配合治疗，保证充足的休息和营养，使病体尽快康复。如果病期性生活，会使身体疲劳，病情加重，延缓痊愈时间。若患传染病，还会传染给对方。

特殊时期的性生活

一、新婚之夜性生活

新婚之夜是夫妻性生活的起点，对以后的性生活有重要的影响，因此人们都非常重视新婚之夜的性生活。但往往期望值越高，失望值越大，新婚之夜初次性生活常常以失败而告终或是草草收场。

新婚之夜，夫妻双方既兴奋又紧张，既迫切又恐惧，此时应注意以下几个方面。新婚之夜，女性往往显得羞涩，害怕自己性欲流露会被丈夫误解或耻笑，性交中不敢自然表现自己的生理反应，也不敢主动配合，往往是不敢动弹、不敢作声，“任人摆布”。而此时的丈夫显得紧张兴奋，极力想展示自己的能力和妻子的不动声色会使他觉得自己无法满足妻子，很没面子，从而产生很大的心理压力，进而更加重了紧张情绪，反而导致难以勃起或勃起不坚，而欲战不能。

也有的男性对双方的性反应不甚了解，双方配合不协调，加上此时的性敏感性很高，很难控制自己的兴奋，结果导致过早“走火”，而此时的妻子还未感受到性生活的乐趣。

通常女性初次性交的一个划时代的变化是处女膜破裂，它标志着姑娘时代的结束。处女膜破裂或前庭黏膜擦伤往往会引起轻微疼痛，并可能有少量出血，这是正常现象，不必惊慌。若出血过多或疼痛较重时，应劝阻丈夫暂停性交，采取适当的止血措施，待恢复后再行房。有些女性新婚之夜并不出血，也无痛感，但这并不意味着女性曾经有过性生活，不能单凭新婚之夜是否“见红”来评价女性的贞洁与否。因为在平时的一些剧烈运动中，可能导致处女膜破裂。根据国外调查，初次性交中无痛感、不出血的女性约占 50%。贞操与否更应该从心理方面考虑。

总之，在新婚之前，双方应适当了解相关的性知识，做好必要的生理、心理准备，为过好初次性生活打下基础；在新婚之夜，稳定情绪、耐心配合，努力过好人生第一次性生活；同时不要对初次性生活抱有太高的期望，以免自添压力。初次性生活失败或不如人意也不要灰心丧气，只要双方互相体贴、互相谅解，随着性生活次数的增加，多积累经验，多配合协调，一定可以获得默契圆满的性生活，充分体验到性生活的乐趣。

二、蜜月期性生活

经过长期的恋爱，双方终于结为夫妻。蕴藏在内心深处的性能量终于一发而不可收拾。在蜜月期间对性的渴求特别强烈，性交频率也极高。但毕竟双方都是新手，对对方不很了解，也无实际经验，因此尽管性交频率极高，但却往往较少获得性满足。蜜月期是夫妻性爱的探索期，是性生活的磨合期，只能通过实践，慢慢总结经验教训，在实际性生活中学习性爱技巧，并根据夫妻双方自身的特点，摸索出符合自身需要的、实用的、满意的、双方可以接受的性爱方式。在此期间，为了尽快达到默契，双方的交流显得尤其重要。比如，当发现自己的性快感区时，应及时反馈给对方，让对方有所领悟，以便对方在以后能有意识地爱抚该部位。

夫妻双方掌握性爱技巧可以通过自身的实践摸索，也可以学习别人的一些经验。但别人的经验只能作为参考，不能刻意模仿和追求。只要夫妻双方能够配合默契，获得性满足，就是最好的性爱方式。有的人听信别人能性交多少次，而自己没此能力；听信别人性交可持续很长时间，而自己无法达到；听信别人女性有多重性高潮，而自己的妻子却没有。结果是盲目效仿，拼命赶“指标”，最后只能是吃力不讨好。

此外，在蜜月期应掌握好性生活的频率，并注意做好避孕措施。在蜜月期性生活频率较高这是正常的、可以理解的。但也要注意不能毫无节制地进行。在新婚时，有许多应酬，精力和体力损耗较大，若过频性交，身体无法得到及时恢复，势必影响性生活的质量，性生活质量的下降往往会从内心促发新一次的性生活来迫切证明自己的能力。结果形成恶性循环，导致身心俱损，严重者甚至会导致性功能障碍。同时，在这样状态下怀孕对后代的健康不利，应该等夫妻生活基本稳定后再考虑怀孕。

三、妊娠期性生活

妊娠期间由于孕激素分泌增多，女性的性欲会明显下降，加之顾及到胎儿的健康，女性对性接触表现冷淡甚至反感，夫妻双方应节制性生活。

在妊娠早期(前12周)，由于胎盘尚未发育完善，性兴奋时子宫的收缩有可能使妊娠中断的危险，因此应避免性生活。

在妊娠中期(13~28周)，胎盘发育逐步完善，胎儿的发育进入相对稳定时期，可适当过性生活，但应注意性交姿势和强度。最好采用侧位或背后位等体位进行性交，以避免对妊娠子宫的压迫；丈夫应能理智性交，避免阴茎过度插入，也不能过急过猛。

在妊娠晚期(29~40周)，孕妇体态发生了显著的变化，给活动带来许多不便，孕妇对性生活失去兴趣，最好不过性生活。尤其在妊娠末4周，性交可能引起胎膜炎，导致胎膜早破、早产及产后感染等危险，因此，此时应禁止性生活。

四、产褥期性生活

妇女分娩后的6周内称产褥期。在这个时期，产妇身体各个器官，除乳房外将逐步恢复到产前状

态。子宫恢复到近似孕前大小约需 6 周时间；扩大的子宫口约 2 周左右逐渐关闭；子宫内膜约需 3 周再生修复，但胎盘剥离处约需 6 周方可完全恢复；阴道皱襞于产后 3 周开始重现，但盆底及阴道壁张力需更长时间才能恢复；正常时恶露的血液成分逐日减少，约 2 周变成白色恶露，再过 1~2 周开始干净。因此，产褥期特别是产后 1 个月内禁止性生活，以免引起逆行感染或损伤。