

夫妻性生活1000问

陈亦洋 编著

吉林科学技术出版社

目 录

CONTENTS

PART 1 认识男人的身体及生理特点

[男性内生殖器官有哪些](#)

[男性外生殖器官有哪些](#)

[男性性感区是指哪些部位](#)

[阴茎是怎么勃起、消退的](#)

[阴茎勃起时弯曲是不是病态](#)

[为什么阴茎会无端勃起](#)

[熟睡后阴茎勃起是怎么回事](#)

[清晨勃起是由于夜间有邪念吗](#)

[一有性的想象，阴茎就勃起，是病吗](#)

[阴茎会整夜勃起吗](#)

[什么是阴茎异常勃起](#)

[阴茎一勃起就“射精”是怎么回事](#)

[阴茎大小与性功能有关吗](#)

[为什么会感到阴茎短小](#)

[阴茎太小如何治疗](#)

[阴囊为什么会“热胀冷缩”](#)

[睾丸大小与性功能强弱有关吗](#)

[有的人尿里有精子是怎么回事](#)

[精液为什么有浓烈的气味](#)

[精液射入阴道后怎样运动](#)

[遗精、滑精各是怎么回事](#)

[正常遗精量是多少](#)

[如何注意“精期”卫生](#)

[从未有过遗精的男性婚后对性生活和生育会有影响吗](#)

[分居后遗精影响身体健康吗](#)

[精液过少是不是病态](#)

PART 2 男性性功能与性能力

[男性性器官性反应周期有哪些征象](#)

[性爱中男性生殖器官以外的性反应有哪些](#)

[男性胸毛或者阴毛过多是“淫色”重吗](#)

[男性锻炼睾丸的最理想方法是什么](#)

[清晨扭动脊椎有什么好处](#)

[蹲马步可助性](#)

[干布摩擦能提升勃起的能力吗](#)

[晨浴能提高阴茎的活力吗](#)

[自行车的座椅有哪些讲究](#)

[走“猫步”对性功能调节有什么作用](#)

[经常开车的人如何解除性压力](#)

[幻想训练对性能力有什么益处](#)

[脑力劳动者的如何调节性功能](#)

[活用左手做事也能提高性能力吗](#)

[烟会使性能力降低吗](#)

[咖啡对性能力有哪些利与弊](#)

PART 3 男性性功能障碍

[药对性的作用是怎样的](#)

[怎样提高阴囊的性能力](#)

[如何利用淋浴增强男性“力”](#)

[为啥酒能助性又会败性](#)
[雄性激素真的能壮阳吗](#)
[妻子如何激发丈夫性欲](#)
[能不能壮阳催欲](#)
[什么叫下丘脑—垂体—性腺轴](#)
[男性性功能障碍是怎么回事](#)
[男性性功能障碍有哪些症状](#)
[性功能障碍为啥应夫妻同治](#)
[什么叫阳痿](#)
[为什么说慢性疲劳是阳痿的常见病因](#)
[什么是外遇性阳痿](#)
[如何对待丈夫阳痿](#)
[如何激发阳痿男子的性欲](#)
[原发性阳痿和继发性阳痿有何区别](#)
[精神性阳痿有何特点](#)
[精神性阳痿主要是由哪些因素引起的](#)
[什么是器质性阳痿](#)
[引起器质性阳痿的因素有哪些](#)
[哪些药物会引起阳痿](#)
[怎样预防阳痿](#)
[阳痿就是阳虚吗](#)
[什么叫早泄](#)
[早泄与射精过快有何区别](#)
[早泄的发生与哪些因素有关](#)
[为什么偷情容易早泄](#)
[怎样治疗早泄](#)
[什么是治疗早泄的“动—停”技术和“挤捏”技术](#)

[什么是早泄的系统脱敏技术训练和下牵睾丸法](#)

[中医怎样看早泄](#)

[早泄会复发吗？如何预防](#)

[什么叫频发遗精](#)

[频发遗精对身体有哪些不良影响](#)

[频繁遗精应采取哪些治疗措施](#)

[为什么个别男子在性交过程中不射精](#)

[不射精应采取哪些综合治疗措施](#)

[不射精的性治疗怎样进行](#)

[发生逆行射精怎么办](#)

[有的男性精液为什么是红色的](#)

[引起男子性交疼痛的原因有哪些](#)

[性欲低下如何自我防治](#)

[什么叫性欲亢进](#)

[为什么有的男子会有“娘娘腔”](#)

PART 4 认识女人的身体及生理特点

[女性外生殖器官包括哪些](#)

[女性内生殖器官包括哪些](#)

[如何更清楚地观察到自己的性器](#)

[阴道里面的状态究竟如何](#)

[阴蒂的结构是怎样的](#)

[为什么女性喜欢被触摸阴蒂](#)

[阴蒂在性反应周期中有哪些变化](#)

[有关阴蒂的错误认识有哪些](#)

[阴蒂损伤以后会不会影响性欲](#)

[女性也有包皮垢吗](#)

[浴缸水会不会流入性器](#)

[剃去阴毛有好处吗](#)
[女子外阴多阴毛是不是病态](#)
[“白虎”会克夫吗](#)
[处女膜的结构究竟是怎样的](#)
[初夜一定会因处女膜破裂而疼痛吗](#)
[处女膜破裂一定会出血吗](#)
[处女膜破裂能够修复吗](#)
[处女膜完整就一定是处女吗](#)
[大阴唇在性爱中有什么作用](#)
[小阴唇不对称会影响性生活吗](#)
[子宫具有怎样的结构](#)
[子宫在性反应周期中有哪些变化](#)
[女性生殖器官是怎样自我防御疾病的](#)
[女性生殖器官为什么会出现畸形、异常现象](#)
[为什么说女人是油做的骨肉](#)
[分娩后生殖器有何变化](#)
[妇检时医生为什么要将手指插入病人阴道](#)
[女性性敏感区包括哪些部位](#)
[女性性反应怎样](#)
[女性性反应有什么特征](#)
[女性一生中性功能有哪些变化](#)
[女子性欲的强弱与什么因素有关](#)
[白带与性生活有什么关系](#)
[性交出血有哪些原因](#)
[有过性交经验的女人身体较肥胖吗](#)
[吞入精液会不会影响身体健康](#)

PART 5 女性月经期保健

[什么叫月经](#)
[怎样的月经属于正常](#)
[月经初潮前有哪些征兆](#)
[有了月经才是成人了，这是什么意思](#)
[能不能控制月经](#)
[月经和怀孕的关系如何](#)
[怎样应对突如其来的月经](#)
[月经来时自慰对身体有害吗](#)
[月经要来时性欲会增强吗](#)
[闭经是怎么回事](#)
[月经期如何自我保健](#)
[月经期间如何保护嗓子](#)
[月经期怎样调节情绪](#)
[月经期如何注意饮食调养](#)
[如何防治经前期紧张综合征](#)
[怎样预防月经不调](#)
[怎样防治经前便血](#)
[怎样防治经行泄泻](#)
[经期卫生与乙型肝炎有何关系](#)
[痛经如何自我调养](#)
[预防痛经有什么方法](#)
[为什么要警惕减食性闭经](#)
[什么是排卵性腹痛](#)
[使用卫生栓会引起中毒性休克吗](#)

PART 6 女性乳房保健

[女性乳房的构成和生理活动是怎样的](#)
[女性一生中乳房是怎样变化的](#)

[女性乳房的性生理反应是怎样的](#)
[生育期乳房有何性特征](#)
[乳房为什么会一大一小](#)
[未婚女性为什么也会溢乳](#)
[乳房下垂就是怀过孕吗](#)
[姑娘乳房小是怎么回事](#)
[乳房小的女性没有生育能力吗](#)
[乳房幼小怎么办](#)
[如何防止产后乳房下垂](#)
[乳房美有标准吗](#)
[女性为什么要戴乳罩](#)
[佩戴乳罩要注意哪些事项](#)

PART 7 少女性教育

[少女的性权利是什么](#)
[少女能不能做妇科检查](#)
[少女性器官检查有什么意义](#)
[少女为什么不宜过早地发生性关系](#)
[少女阴蒂肥大是发育畸形吗](#)
[女性一生分几个时期](#)
[为什么说女大十八变，越变越好看](#)
[什么是性早熟](#)
[女性做性梦是有邪念吗](#)
[如何更好地与异性相处](#)
[女性如何提高自己的防范意识](#)
[未婚女性为什么会有“妊娠纹”](#)
[青春期女性脖子为什么会变粗](#)
[姑娘不会有喉结吗](#)

[女性会不会手淫](#)

[少女手淫可致不孕吗](#)

[青春期少女如何克服手淫](#)

PART 8 女性性高潮

[女性不会出现性高潮吗](#)

[女性性高潮有什么特征](#)

[女性性欲低下或缺乏性高潮是怎么回事](#)

[女性为什么会性欲低下或缺乏性欲高潮](#)

[女性性欲低下可以采用什么方法处理](#)

[性欲高潮功能障碍要采取哪些综合防治措施](#)

[何为性感集中治疗](#)

[女性为什么不要掩饰性高潮](#)

[怎样看待女性假装性高潮](#)

[女性有性快感就等于获得性高潮了吗](#)

[性高潮时女性乳头溢液正常吗](#)

[射精对女人性高潮很重要吗](#)

[怎样利用性感区帮助女子达到性高潮](#)

[女性不出现性高潮对健康有害吗](#)

[中年再婚女子为何会性高潮缺乏](#)

PART 9 女性性功能障碍

[女性性功能障碍有哪些症状](#)

[女性性功能障碍男方有哪些因素](#)

[女性性交疼痛是由于心理因素作祟吗](#)

[如何防治性交疼痛](#)

[石女是怎么回事，能不能结婚](#)

[何谓阴道痉挛](#)

[精神、心理因素可引起阴道痉挛吗](#)

[预防阴道痉挛有哪些措施](#)

[阴道肌肉松弛技术如何练习](#)

[阴道扩张疗法治疗阴道痉挛是怎么回事](#)

[什么是女性性唤起障碍](#)

[女性性厌恶是怎么回事](#)

[女性性厌恶宜采取哪些治疗措施](#)

[女性性欲亢进是怎么回事](#)

[女性性欲亢进有何不良后果？如何防治](#)

[那事儿时会不会觉得他脏](#)

[为什么会产生性洁症](#)

[性洁症对女性有何危害](#)

[如何纠正女性性洁症](#)

PART 10 婚姻与性

[男人女人眼中的恋爱、结婚和性爱有何差异](#)

[恋爱时为何应懂点性心理](#)

[男女如何理解“对方的爱”](#)

[婚前健康检查有哪些内容](#)

[婚前检查是检查处女膜吗](#)

[哪些人不宜结婚或生育](#)

PART 11 生育与性

[怎样收集精液](#)

[禁欲能提高精液质量吗](#)

[哪些人适合做人工授精](#)

[男子晚婚真的容易生畸形儿吗](#)

[睾丸外伤是否影响生育](#)

[妊娠初期如何过性生活](#)

[妊娠中期如何过性生活](#)

[妊娠晚期如何过性生活](#)
[产后性生活要注意什么](#)
[分娩后的少妇为何常厌倦性生活](#)
[性交后精液外溢是不孕的原因吗](#)
[剖宫产的孩子更聪明吗](#)
[从未有过遗精的人有生育能力吗](#)
[孕期如何对丈夫的心理进行保护](#)
[什么是正常精液](#)
[什么是受精？何时最易发生](#)
[男性有生育能力须具备哪些生理条件](#)
[生双胞胎必须有两次性交吗](#)
[为什么有的双胞胎相像，有的却不像](#)
[为什么精液过多或精子过密也会导致不育](#)
[“精液不液化”是怎么回事](#)
[哪些性生活因素影响优生](#)
[生男生女有无奥秘](#)
[性交因素会造成不孕吗](#)
[哪些因素可以造成女性不孕或不育](#)
[不育症能带来哪些性心理反应](#)
[为什么不育症会造成男女性问题](#)
[想要怀孕需要懂哪些“功夫”](#)
[有没有助孕的性交技术](#)

PART 12 避孕与性

[为什么能够避孕](#)
[男用避孕方法有哪些](#)
[女用避孕方法有哪些](#)
[如何保证避孕不失败](#)

[怎样改换避孕方法](#)

[什么是女用避孕药](#)

[避孕药是怎样发挥避孕作用的](#)

[女用避孕套有什么优点](#)

[服用避孕药要注意哪些事项](#)

[避孕药可连续使用多久](#)

[哪些妇女不宜使用避孕药](#)

[哪些药物会影响避孕药的避孕效果](#)

[口服避孕药为何会失败](#)

[短效避孕药有几种？怎样服用](#)

[长期服用避孕药对生育有影响吗](#)

[停药避孕药后多长时间怀孕合适](#)

[服用避孕药过程中怀了孕怎么办](#)

[口服避孕药者如何注意饮食](#)

[外用避孕药膜含有什么成分？怎样使用](#)

[使用外用避孕药膜需要注意什么](#)

[避孕失败的原因有哪些](#)

[什么叫上环？它的避孕原理是什么](#)

[哪些妇女适宜上环避孕](#)

[什么时间放避孕环比较合适](#)

[放节育环后要注意哪些事项](#)

[节育环可以放多长时间](#)

[带避孕环怀孕对胎儿有影响吗](#)

[放节育环是否会影响以后的生育能力](#)

[上环后容易出现哪些性问题](#)

[节育环为什么会脱落](#)

[带节育环妇女饮食上要注意什么](#)

[节育环会嵌在子宫内吗](#)
[做爱会使避孕环移位吗](#)
[如何使用避孕套](#)
[避孕套真的会影响性生活质量吗](#)
[使用避孕套有哪些不安全因素](#)
[放置很久的避孕套还能不能用](#)
[在性交中途戴避孕套是否有效](#)
[性交结束时，避孕套容易脱落怎么办](#)
[性交后发现避孕套有破洞怎么办](#)
[避孕套掉入阴道如何取出](#)
[为什么说男性结扎比女性好](#)
[男性结扎会影响性功能吗](#)
[男人结扎后而妻子怀孕了，真的是妻子行为不轨吗](#)
[输卵管结扎后会不会影响性欲](#)
[女性结扎后会不会男性化](#)
[体外排精真的安全无害吗](#)
[什么叫安全期避孕法](#)
[为什么安全期避孕法不安全](#)
[哺乳期用不着避孕吗](#)
[哺乳期间宜采用哪些避孕措施](#)
[将近更年期就不必再避孕了吗](#)
[用水洗阴道可以达到避孕目的吗](#)
[不同的女性如何选择最佳避孕方式](#)
[新婚期间可采取哪种避孕方式](#)
[有疾患的女性如何选择避孕方式](#)
[已有子女夫妇怎么避孕](#)
[剖宫产术后能不能再做“人流”](#)

[什么叫人工流产？是不是越早越好](#)

[人工流产后要注意哪些事项](#)

[未婚女性人工流产有什么危害](#)

[流产对再孕有影响吗](#)

[做过人流，他会知道吗](#)

[为何采用药流需谨慎](#)

PART 13 夫妻夜话

◆认识性行为◆

[性激素在体内有什么作用](#)

[什么叫性欲](#)

[性欲是由哪些因素决定的](#)

[影响性欲的因素有哪些](#)

[什么叫性行为？人类有多少种性行为](#)

[什么叫性反应周期](#)

[男女在性奋期里有何主要共同点和不同点](#)

[为什么说持续期的掌握，是性交成功的关键](#)

[男女达到性高潮时，各有哪些生理变化和感受](#)

[女在性消退期有什么生理差别](#)

[性爱中为什么不能忽视听觉刺激](#)

[嗅觉在性欲中起什么作用](#)

[触觉与性有什么关系](#)

[性感究竟是什么](#)

[性生活有治疗功效吗](#)

[交谊舞是否带有性爱色彩](#)

[吻的性爱含义是什么](#)

[性行为就是性交吗](#)

[有无提高性欲和性感觉的训练方法](#)

[夫妻性欲存在差异怎么协调](#)

[什么是性感受贫乏](#)

[性生活对健康有哪些益处](#)

[◆性事初——让爱抚拉开性的帷幕◆](#)

[夫妻间怎样发出性信号](#)

[怎样拒绝丈夫的做爱要求](#)

[性交前如何进行爱抚](#)

[性交前爱抚的时间应多久](#)

[女子如何使初次性交成功](#)

[如何使女子以良好情绪开始性生活](#)

[多讲情话可以激发女子性欲吗](#)

[如何认识和刺激男性性敏感区](#)

[如何认识和刺激女性性敏感区](#)

[爱抚要走出哪些误区](#)

[如何更新爱抚手段——奇妙刺激](#)

[◆性事中——琴瑟和谐◆](#)

[性腺有何神奇的功能](#)

[怎样选择性交姿势](#)

[是否应该让配偶了解自己的性偏好](#)

[如何向丈夫说出你的感受](#)

[夫妻间怎样谈论性生活](#)

[主动也是女性权利吗](#)

[性生活时开灯好还是关灯好](#)

[性交时有哪些运动技巧](#)

[性交不射精好不好](#)

[做爱时男性如何控制射精](#)

[怎样提高夫妻生活质量](#)

[阴茎过长过大有无性交妙法](#)

[为什么性冲动时女人喜欢闭着眼而男人喜欢睁着眼](#)

[妻子要求改变性交姿势怎么办](#)

[在夫妻性生活中迎合对方好不好](#)

[满意的性生活心理上有哪些特点](#)

[性交挤压综合征是怎么回事](#)

[性交时阴茎会折裂吗](#)

[如何防治女性房事中腹痛](#)

[◆性高潮——灵与肉的震荡◆](#)

[关于性高潮和射精有哪些误区](#)

[女人怎样才能获得性高潮](#)

[女性“射精”是怎么回事](#)

[促进性高潮有什么技巧](#)

[◆性事后——让回味荡漾◆](#)

[为什么不能忽视性后嬉戏](#)

[为什么不要在房事之后有性抱怨](#)

[男子房事后下身瘙痒是不是有病](#)

[男子做爱后肌肉酸痛是性生活过度吗](#)

[为何性交后会头痛](#)

[性生活后谁先睡](#)

[房事之后如何进行健康监护](#)

[做爱之后应怎样快速消除疲劳感](#)

[◆性谬误和性事咨询◆](#)

[性生活是男人享乐女人受苦吗](#)

[性功能必然随年龄增大而减弱吗](#)

[阴茎太长会导致阴道穿孔或意外损伤吗](#)

[性生活后会令人疲惫不堪吗](#)

[男性在性生活中有哪些误区](#)
[口交有害吗](#)
[什么情况下过性生活会猝死](#)
[夫妻应怎样调控性生活频度](#)
[性关系不和谐一定会导致婚姻破裂吗](#)
[老夫少妻能达到性和谐吗](#)
[性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮吗](#)
[性感的女人性欲也强吗](#)
[性爱等于性交吗](#)
[为什么肥胖容易影响性生活质量](#)
[为什么性生活需要不断学习](#)
[能从色情录像中学性知识吗](#)
[如何让性爱永葆魅力](#)
[什么是夫妻中的性对抗](#)
[“女强男弱”怎么办](#)
[是否要对配偶坦诚相告过去的性经历](#)

PART 14 儿童和青春期性教育

[家庭性教育应从哪些方面着手](#)
[父母怎样影响孩子的性角色](#)
[怎样及时发现孩子的性萌动](#)
[如何从小培养孩子的性角色](#)
[错误的性教育会带来哪些危害](#)
[怎样跟孩子解释性别问题](#)
[孩子的玩具与性教育有关吗](#)
[儿童期存在哪些与性有关的心理行为问题](#)
[孩子的恋母情结是怎么回事](#)
[男孩子的“阉割忧虑”是怎么回事](#)

[如何防止儿童在心理上形成“性压抑”](#)

[孩子吸吮动作与性活动有关吗](#)

[父母的性生活让孩子看见了怎么办](#)

[如何消除儿童对性的神秘感](#)

[能不能与孩子谈论性知识](#)

[孩子为什么要摆弄生殖器](#)

[如何保持男孩生殖器官的卫生](#)

[如何注意女孩的生殖器卫生](#)

[女孩为什么要模仿男孩站着撒尿](#)

[孩子女扮男装长大后能发生同性恋吗](#)

[女婴阴道流血是怎么回事](#)

[发现女孩抓挠外阴部怎么办](#)

[怎样避免异物进入女孩阴道](#)

[女孩外阴受创伤怎么办](#)

[怎样保持女婴外阴的清洁](#)

[女孩生殖器官会发生肿瘤吗](#)

[新生女婴的乳房要不要挤](#)

[为什么有的男婴阴茎长得小](#)

[男婴阴茎勃起是不是病](#)

[有的男孩“蛋蛋”为什么少一个](#)

[为什么有些男孩蹲着撒尿](#)

[为什么小男孩撒尿时到处都是尿](#)

[孩子小便时要注意哪些问题](#)

[有的男孩的睾丸为什么时隐时现](#)

[什么是性幼稚症](#)

[什么是性早熟](#)

[常见的性早熟有哪些](#)

[您的幼女真的有性早熟吗](#)
[什么叫第一性征，第二性征](#)
[什么是第三性征](#)
[什么是男性青春期](#)
[男性青春期生殖器官是怎样变化的](#)
[幼儿时期男女为什么没有第二性征的区别](#)
[男性能不能借助雄激素促进生长发育](#)
[青春期发育为何有早有晚](#)
[青春期内发育有什么特点](#)
[为什么男女的毛发生长既相同又不同](#)
[什么是“男人味”](#)
[少年乳房出现核状硬结表明什么](#)
[青少年如何与异性交往](#)
[什么叫手淫？为什么青春期容易产生手淫](#)
[如何正确看待手淫](#)
[过度手淫引起的不良表现有哪些](#)
[如何才能改掉手淫习惯](#)

PART 15 老人与性

[老年人有性要求是“老不正经”吗](#)
[中老年妇女与性生活“绝缘”了吗](#)
[老人再婚不利长寿吗](#)
[老年人如何才能得到更好的性生活](#)
[老年男性的性功能有哪些改变](#)
[老年妇女性生活有何特点](#)
[女性更年期综合征是怎么回事](#)
[妇女更年期要防止哪些病](#)
[为什么要防止更年期怀孕](#)

[更年期怎样注意饮食](#)

[更年期妇女面临哪些性问题](#)

[为何老年女性会出现性交疼痛和阴道出血](#)

[男性也有更年期吗](#)

[怎样顺利度过更年期](#)

PART 16 疾病、残疾与性

[疾病对性功能会产生什么样的影响](#)

[包茎和包皮过长有什么害处](#)

[包皮系带撕裂如何诊治](#)

[阴茎头包皮龟头炎怎么治疗](#)

[小阴茎就是阴茎短小吗](#)

[阴茎异常勃起怎么办](#)

[闭合性阴茎折裂症如何防治](#)

[阴茎弯曲有哪些原因](#)

[什么叫隐匿性阴茎](#)

[低位截瘫的男性为什么没有性功能](#)

[如何进行阴囊的初步诊断](#)

[得了前庭大腺炎能否行房事](#)

[睾丸切除后就不能过性生活了吗](#)

[前列腺炎患者如何安排房事](#)

[前列腺肥大与性生活有什么关系](#)

[子宫切除后会不会影响性功能](#)

[患子宫颈炎可以过性生活吗](#)

[患了宫颈癌能过性生活吗](#)

[卵巢切除后就失去了生育能力吗](#)

[乳房癌手术后过性生活会使癌症复发吗](#)

[“瘙裆”是怎么回事](#)

[癌症病人能过性生活吗](#)
[患了滴虫性阴道炎如何安排房事](#)
[妇科术后多久可行房事](#)
[处女膜伞病是怎么回事](#)
[有的女性在外阴部为什么会摸到一个肿物](#)
[女性外阴部出现不痛不痒的白色斑块是怎么回事](#)
[中风后必然会阳痿吗](#)
[心肌梗死与性生活有什么关系](#)
[糖尿病对性功能有何影响](#)
[慢性肾衰竭对性有何影响](#)
[肝病患者如何过性生活](#)

PART 17 性心理咨询

[性变态是精神病吗](#)
[性变态能治疗吗](#)
[何谓“露阴癖”](#)
[何谓“恋物癖”](#)
[同性恋是怎么回事](#)
[“阴阳人”是怎么回事](#)
[如何摆脱梦交的困扰](#)
[性惩罚是否属于性变态](#)
[性偏见是怎么回事](#)
[什么是观赏和窥淫癖](#)
[摩擦者是怎么回事](#)

PART 18 性传播疾病

[什么叫性传播疾病](#)
[性传播疾病有什么危害](#)
[性病为什么叫“花柳病”](#)

[梅毒是怎样的病](#)

[梅毒是怎样传染的](#)

[怎样预防梅毒](#)

[梅毒的中医治疗方法有哪些](#)

[什么是淋病](#)

[淋病是怎么传染的](#)

[男性淋病有什么症状](#)

[女性淋病有什么症状](#)

[怎样诊断淋病](#)

[淋病患者应注意哪些事项](#)

[怎样治疗淋病](#)

[淋病怎样进行中医治疗](#)

[得了淋病能治好吗？要注意哪些事项](#)

[淋病一定是通过性交传染的吗](#)

[染上淋病何时能与妻子同房](#)

[淋病患者怎样走出治疗误区](#)

[什么是非淋菌性尿道炎](#)

[非淋菌性尿道炎是怎样传染的](#)

[非淋菌性尿道炎有什么症状](#)

[非淋菌性尿道炎易出现哪些并发症](#)

[患者在治疗非淋菌性尿道炎时应注意什么](#)

[软下疳是什么病](#)

[尖锐湿疣是怎样传染的](#)

[尖锐湿疣有什么症状](#)

[生殖器疱疹是怎样的病？](#)

[生殖器疱疹有什么症状](#)

[什么是阴虱病](#)

[怎样识别阴虱](#)
[阴虱病怎样防治](#)
[什么是外阴阴道念珠菌病](#)
[什么是念珠菌性龟头炎](#)
[什么是艾滋病](#)
[艾滋病是怎样传播的](#)
[艾滋病有什么表现](#)
[为什么艾滋病关键在于预防](#)
[患艾滋病的妇女可以生育吗](#)
[为什么男同性恋者更易患性病](#)
[性病患者有哪些心理问题](#)
[为什么性病患者不宜“自我治疗”](#)
[性病患者如何注意自我调养](#)
[消毒润滑剂能防治性病吗](#)
[接吻能传染上性病吗](#)
[公共场所如何防止传染性传播疾病](#)
[使用避孕套就不会传染性病了吗](#)
[手淫会不会引起性病](#)
[自服抗生素能预防性病吗](#)

[PART 19 中医性学](#)

[中医房中术的“七损”是指什么](#)
[什么是中医房中术的“八益”](#)
[什么是男性“五常”之说](#)
[男子尿道流白是不是“肾亏”](#)
[性生活不和谐是肾虚吗](#)
[中医认为房事过度有哪些危害](#)
[古人所说的节欲保精是怎么回事](#)

女性所谓的“五征五欲”是什么
什么是男性“四至”
什么是女性“九气”

夫妻性生活

Couples sex life

1000问

——作者简介——

陈亦洋

毕业于长春中医学院，主任医师。长期从事临床诊疗工作，擅长结合中西医治疗男科、妇科疾病，尤其对性传播疾病，梅毒、尖锐湿疣、生殖器疱疹等诊治有独特之处。

选题策划：张瑛琳

责任编辑：孟波 孙默

封面设计： 墨工文化传媒有限公司
QQ: 1394242336

投稿邮箱：jlkj_sm@163.com

夫妻性生活



Fuqixingshenghuo

1000问



陈亦洋◎编著



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻性生活1000问 / 陈亦洋编著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2011.10

ISBN 978-7-5384-5494-9

I. ①夫... II. ①陈... III. ①性知识—问题解答 IV.
①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第204046号

夫妻性生活**1000**问

编 著	陈亦洋
选题策划	张瑛琳
责任编辑	孟 波 孙 默
封面设计	长春市墨工文化传媒有限公司
制 版	长春市墨工文化传媒有限公司
开 本	720mm×990mm 1/16
字 数	510千字
印 张	34
印 数	1-8000册
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

邮购部电话 0431-86037579
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5494-9
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

30年前，性还被视为“洪水猛兽”，唯恐避之不及；30年后，性仍被视为“洪水猛兽”，不过已是洪水泛滥，猛兽下山。

但直到现在，中国人真的了解性吗？应该说，我们的思想观念比以前开放，但对其仍不是真正了解。

著名性社会学家李银河说，性的开放是经济发展的结果，经济发展为性的开放提供了可能性。到20世纪90年代，中国社会渐渐走向多元，中国人也开始接受和实践着各种新的性观念，但仍然是受禁锢的。每个时代的文学作品似乎最能说明问题：1993年陕西作家贾平凹出版的长篇小说《废都》，被称为“黄书”，引起非议；几年以后，卫慧的《上海宝贝》便以更加直接裸露的文字，向人们展示了都市年轻女性的性观念；2001年，九丹的《乌鸦》出版，这是一部被称为“妓女文学”的小说，很多人为之不齿，却没有被禁，这似乎体现了人们对性的某种宽容。

同样，各个时期的影视作品也反映了中国社会对性的不同理解和关注。20世纪80年代初，我们所能看到的“言情”片，除了印度电影，就是中国的《甜蜜的事业》、《爱情啊你姓什么》等；到80年代末90年代初，台湾的琼瑶片流进大陆；刘晓庆和杨在葆主演的《原野》，因片中有部分裸露镜头，过了好几年才得以公映；而到了2001年，同样有裸露镜头的、大陆演员参演的同性恋题材电影《蓝宇》竟大受好评……

而在现实生活中，20年前乃至10年前不可想象的婚外情、一夜情、婚前性行为、网络虚拟性爱、性派对、性骚扰、对同性恋群体的关注等，已经成为了社会现象，姑且不论这些性现象是否符合传统道德规范，但人们对性的宽容，的确表明了社会的宽容度在增大。当然，我们并非提倡上述某些性观念和性行为，因为其本身是对家庭稳定性的挑战，是对传统道德规范的背离。

有鉴于此，本书作者试图以平实的文字，对几十年来仍处于性知识沙漠中的读者进行一次“普及教育”，全书以男人与性（男性生殖器官生理特点、如何增强男性性功能、男性性功能障碍、男性性生活咨询）、女人与性（女性性生理解剖、月经期保健、乳房保健、少女性教育、女性性高潮、女性性功能障碍、女性性事咨询）、夫妻性生活（婚姻与性、洞房花烛夜、生育与性、避孕知识、夫妻夜话）、其他性问题（儿童性教育、老人与性、疾病残疾与性、性心理咨询、性传播疾病）等篇章分门别类地详细揭秘“性”，并在每个问题的后面附上“贴心小叮咛”，

给读者一个心理按摩。

本书重在“言归正传”，坚持科学性和权威性，力求将所有问题解答得明白无误，相信您看完本书后，将会对性有一个全新的认识，您的生活也一定会变得更加多姿多彩，“性福”十足！

认识男人的身体及生理特点

RENSHI NANREN DE SHENTI JI SHENGLI TEDIAN

PART 1

男性内生殖器官有哪些

发育正常的成熟男性性器官分为内外两部分：外生殖器和内生殖器。内生殖器官由睾丸、附睾、输精管、射精管、尿道以及精囊腺、前列腺、尿道球腺等组成。

睾丸：睾丸是男性生殖腺，为卵圆形腺体，左右各一，表面光滑，分别由精索悬吊于阴囊之中。每个睾丸重10~15克，平均长3.34厘米，宽2.32厘米，厚1.74厘米。右侧略大。若睾丸体积过小，会引起生精不良，影响生育。睾丸共有200多个小叶，每个小叶有2~4条曲细精管，管壁内有生精上皮，其中的精原细胞可发育生成精子。曲细精管之间为间质细胞组成的间叶，分泌雄激素。睾丸的功能包括产生精子、分泌雄激素等。

附睾：附睾紧贴睾丸的上端和后缘，为半月形小体，左右各一，分头、体、尾三部分。附睾头较膨大，体和尾逐渐变细。附睾的主要功能是储存精子。精子的成熟过程需在附睾内环境中进行，精子在附睾内通常停留10~25天，以获得运动和受精能力，才能成熟。附睾尾部是精子的储存场所。排精时，由于附睾及输精管的收缩，精子随同精液通过射精管和尿道排出体外。

输精管：输精管为平滑肌组成的成对管道，呈白色，长约40厘米，宽约3毫米，分为睾丸段、精索段和盆段。

射精管：输精管沿睾丸后缘上升，进入盆腔与精囊腺排泄管会合，形成射精管。射精管长约2厘米，被前列腺包围，开口于尿道前列腺部后壁的精阜，射精管只在性兴奋达到一定阈值时才开放，使精液射出。

尿道：男性尿道既有排尿功能，又有排精的功能。长12~20厘米。其中有的尿道球腺，分泌液体，参与精液的组成，又有在性交时润滑阴茎头的作用。

精囊腺：是输精管末端发出的盲囊，为成对梭形体，附着于膀胱底部。管道一端封闭，另一端开放，与输精管联合构成射精管。其功能是分泌精囊液，参与精液的合成。

前列腺：位于盆腔内的膀胱底部、膀胱颈附近，围绕尿道，呈扁平栗子状。前列腺宽约4厘米，长约3厘米，厚约2厘米，重约20克。前列腺是最大的男性附属性腺，主要功能是分泌前列腺液。前列腺液含有大量的钠、钾、锌等元素，对精子的生理功能有重要的影响。这种液体由腺体细胞不停地制造和分泌，在性兴奋时可以大量产生，平时有部分渗入润滑尿道。

尿道球腺：在前列腺下方，尿道两旁，为一对豌豆大小的圆形小体。在性兴奋和射精之前有少量分泌液进入尿道，分泌液呈碱性，可中和酸性的尿液，有利于精子生存。尿道球腺的分泌液还有润滑作用。

贴心小叮咛：

男性在10岁左右睾丸开始逐渐增大，到性成熟时一般左侧较右侧的睾丸略低一些、大一些，极少完全一样大的；一个大点、一个小点是正常的，不必大惊小怪。每个成人的睾丸平均长4~6厘米，宽2.5~3.5厘米，前后直径约3厘米。

男性外生殖器官有哪些

男性外生殖器包括阴茎和阴囊，也包括阴阜。

阴茎：阴茎由3条海绵体外包筋膜和皮肤构成。其中阴茎海绵体有两条，尿道海绵体有一条。分根部、体部及头部。根部固定于会阴部，阴茎前端膨大部分形成阴茎头，头部与体部交接部较细，为颈部，是一环形沟，又称冠状沟。尿道海绵体内有尿道通过，开口于尿道外口。阴茎未勃起时呈圆柱状，长约7~9厘米。勃起时，呈三棱形圆柱状，长度增加一倍以上，主要功能是完成性交。阴茎外面包有皮肤，包盖着阴茎头，称为阴茎包皮。阴茎海绵体内的特殊结构是阴茎勃起功能的重要组织结构，而阴茎勃起又是完成性交的先决条件。

阴囊：阴囊为一皮肤囊袋，位于阴茎的后下方。阴囊的皮肤薄而柔软，有少量阴毛，色素沉着明显。阴囊壁由皮肤和肉膜组成。肉膜含有平滑肌纤维。平滑肌随外界温度呈反射性的舒缩，以调节阴囊内的温度，有利于精子的发育。如外界温度高时，平滑肌舒张；而外界温度低时则收缩。肉膜在正中线上向深部形成阴囊中隔，将阴囊腔分为左、右两部，分别容纳两侧的睾丸和附睾。

阴阜：为耻骨前方的皮肤和丰富的皮下脂肪组织。成年人皮肤上有阴毛，皮下组织有皮脂腺和汗腺。青壮年时阴阜显著隆起，中年以后脂肪组织减少下陷，老年则萎缩变平。青春期的阴毛发生是男性第二性征的标志之一，雄性激素的缺乏表现为阴毛稀少或不发育。

贴心小叮咛：

男性也要经常清洗会阴部。清洗时应注意先洗前部的阴茎、阴囊，尤其注意清除包皮内的污物，然后清洗后部的肛门，使这些部位保持清洁。有包皮过长和包茎的青少年应请医生检查一下，看看是否需要手术。

男性性感区是指哪些部位

性感区是指某些部位的皮肤对异性的性刺激很敏感，其敏感性与性兴奋保持反向联系，在青春期后特别显著，性感区在接受异性性刺激后，可使得性兴奋性逐步增强，促使性行为的发生。男女在性解剖、性反应方面均有明显不同，其性感区也有很大差异。男性的性行为较为主动，其性感区较为狭窄和集中，由强至弱可大致分为三部分。

第一部分集中于阴茎，该区域对性刺激最为敏感，如龟头富含感觉神经末梢，对性刺激十分敏感，是男子的主要性感区。阴茎颈部、阴茎系带、阴茎体部的皮肤对刺激很敏感，均为男子的性感区。

第二部分为阴茎周围部分，这一部分对性刺激也相当敏感，如阴囊、阴阜、大腿内侧及会阴部皮肤等其敏感性均高，均为男性性感区。

第三部分为口唇、舌头以及胸部和手指、手掌。口唇、舌头对性刺激也很敏感，在接吻时，异性对口唇、舌头的刺激可明显地激发男性的情感与性欲。手指、手掌及胸部的某些部位对异性的刺激也较为敏感，为男性性感区之一。如男性在与女性接触时，通过手指、手掌抚摸女性的身体可以产生强烈的性兴奋。

贴心小叮咛：

适当有度地刺激性感区，不但可以唤起春情，并且可以造成性欲的亢进，所以说性感区实在是正常性生活中十分重要的部分。要讲求性生活的美满，就不能抹杀或简化利用性感区的作用。

阴茎是怎么勃起、消退的

阴茎血管本身和血流的供应在阴茎勃起机制中占有极其重要的地位。因为阴茎勃起的本质是血管的充血反应，这些血运系统出了毛病，当然会造成阴茎勃起不良。阴茎内动脉的分支有：位于阴茎背面白膜外的阴茎背动脉，沿阴茎海绵体走向的阴茎海绵体动脉，以及沿尿道海绵体走向的尿道腹侧的两条尿道球动脉。这些动脉的末端分支，即螺旋动脉终止于小毛细血管，后者又直接开口于海绵体腔。静脉回流有两条通路，浅表背静脉引流整个尿道海绵体（包括龟头和尿道球）的血液，深部背静脉引流阴茎海绵体血液。

3个海绵体腔行使阴茎勃起组织的功能，龟头和尿道海绵体提供体积，而一对阴茎海绵体提供硬度。由称为小梁的纤维和平滑肌索带将组织分隔成许多不规则的间隙，又称血窦，窦间隙表面覆盖有内皮。位于

海绵体中央的窦隙较大，在阴茎高度充血时，直径可达1~9毫米，松弛时则为不明显的间隙。每个血窦都有深动脉和输出静脉与其直接相通，深动脉与输出静脉之间还有直接的交通支脉，称为动静脉分流系统。在深动脉、输出静脉和动静脉短路的管壁上都存在瓣膜状平滑肌皱襞，受勃起神经调节。当神经冲动作用于该皱襞时，窦的深动脉完全开放，而输出静脉和动静脉交通支的管壁部分关闭，故入窦血量增多，导致海绵体的充盈及勃起。

然后，血液由深静脉流出减少，并有选择地积聚在海绵窦内，海绵组织内的平滑肌松弛，血窦因充满血液而膨大，因而阴茎体积也明显增大，但白膜不会无限膨大，最后使勃起的阴茎达到所需要的硬度。在勃起中起主要作用的是动脉的作用，但阴茎内静脉血管瓣膜部分关闭并限制静脉血液回流也很重要。若血液排放系统关闭不全，静脉排放流量过大，勃起可以减退而形成阳痿。此外，动静脉交通支在勃起时不关闭也可造成阳痿。这种皱襞瓣膜组织于婴儿出生后2个月即已开始出现，自3岁起大量增加，这说明男性儿童可能有勃起现象。新生儿阴茎勃起，纯属神经生理反应，不存在瓣膜问题。

射精后，由于腹下神经中的交感神经纤维兴奋，阴茎内动脉收缩，使窦深动脉壁平滑肌皱襞增厚，形成瓣膜样部分关闭，窦血流减少，输出静脉交通支完全开放，静脉回流增加，阴茎很快疲软。

阴茎像一个令人吃惊的天然液压机械装置，勃起与消退的生理反应，表现为一个器官在一定容量下呈现出的流入与流出的血流动力学变化。根据阴茎的大小，勃起时血容量的增加为80~200毫升。阴茎勃起时，阴茎内动脉扩张，进入阴茎的血流量比松弛时大8倍之多。当达到120毫升/分时（海绵体内压增高至10千帕左右）引起勃起，而一旦勃起之后维持勃起的血流量只为原先灌注率的60%左右，或70毫升/分即可，这说明静脉没有完全关闭。若静脉完全关闭，只能引起阴茎水肿和发绀，而不是真正的勃起。

贴心小叮咛：

年轻人勃起只需要5秒钟，而年长者可能需要6~7分钟之久。这说明人的体力、精力、心理与精神因素在年龄增长过程中，对性欲与阴茎勃起也有一定影响。

阴茎勃起时弯曲是不是病态

有些男性发现，阴茎在勃起时会呈弯曲状态，这是不是病态呢？这要具体问题具体分析。构成阴茎的3条海绵体，里面充满空隙，当充血

勃起时，由于这些充血海绵体不是一样大小的，因此，阴茎就会出现向充血少的海绵体方向弯曲。由此可见，阴茎弯曲或向某侧稍偏，是正常现象；大多数男性阴茎勃起时偏向左侧，不会影响性功能。只有那些阴茎系带过短，在勃起时将阴茎折向下方，或因包皮环切术时的包皮切除过多、外伤形成瘢痕，以及先天性的筋膜海绵体发育不平衡等，使勃起的阴茎明显弯曲的男性，并且影响性交的顺利进行，才属于病态而需要手术矫治。

贴心小叮咛：

阴茎是不容易断裂的，如果断裂的话，有如下表现：

1. 突然的外力作用；
 2. 有断裂的响声；
 3. 剧烈疼痛，肿胀，青紫。
-

为什么阴茎会无端勃起

阴茎勃起是人类的一种本能，有时并非由人的意志所决定，而是由一系列的反射活动所引起的。在通常情况下，当男子出现性兴奋时，阴茎便会勃起；性冲动消退以后，阴茎便恢复到疲软状态。在生理情况下，从一两岁的小孩到老年人，都会出现阴茎勃起现象。青少年正处在青春发育期，阴茎的勃起现象就更为频繁。

青少年进入青春发育期以后，由于性意识的觉醒和性心理的萌生，会产生一定的性冲动和性欲望。如果在生活中受到一些有关性的刺激，例如对异性的爱慕、看了影视片或书刊上关于爱情情节的描写、睡眠时做有关性的色情梦，以及紧身裤对生殖器的摩擦等，都会导致阴茎的勃起。这一切，都不是病态，而是正常现象。有些人在睡眠中也会发生阴茎勃起，不过，阴茎勃起的次数和时间，却是随着年龄的不同而有异：青春期少年，平均每晚可勃起6次左右，每次勃起持续时间20~30分钟；青壮年平均每1~1.5个小时勃起一次；中年以后，阴茎勃起的次数便减少；65岁的健康老人，每晚仍可有数次勃起。只是由于这些勃起都发生在睡眠中，当事人并不知晓而已。

贴心小叮咛：

在睡眠中有无阴茎勃起，是衡量在清醒状态下阴茎能否勃起的可靠标志。在睡眠中阴茎能勃起，说明性功能正常，即使阳痿，也是心因性（精神性）的；睡眠中阴茎不能勃起，那就是器质性阳痿，可见于糖尿病、神经损伤或血管阻塞等原因。

熟睡后阴茎勃起是怎么回事

我们的内脏受交感神经和副交感神经的支配，性器官也不例外。阴茎勃起是受到骶髓副交感神经的支配的，副交感神经兴奋时，阴茎就会勃起。

交感神经和副交感神经都有一定的紧张性（即微弱而持续的兴奋），而且像跷跷板那样互相对抗。当交感神经兴奋时，副交感神经就相对抑制；反过来，副交感神经兴奋时则交感神经相对抑制。白天受环境的各种刺激，交感神经占相对优势；晚上安静和睡眠时，尤其是在异相睡眠时，副交感神经占优势，就会有男性阴茎勃起、女性阴部充血的现象。民间有两句顺口溜：“男儿三更竹竿起，女子半夜莲花开。”说明前人早就观察到这种生理现象。因此，夜间睡着后，阴茎勃起不是病态，不需治疗。

贴心小叮咛：

如何使用简单的方法来知道有无夜间勃起呢？方法是：使用一宽度如邮票大小的长纸条，用针刺一排如邮票上的针孔，睡前环绕固定在阴茎上。如果第二天纸条裂开、断裂，那就是夜间勃起引起的，这在医学上称之为“邮票试验”。

清晨勃起是由于夜间有邪念吗

许多男子都有这样的经验：早晨醒来，发现阴茎无意中勃起，民间认为那是贪色之故，其实这是误解。

正常男子的阴茎，除了在性刺激和某种外界刺激时会勃起外，通常处于松弛状态。但是有时内脏器官的反射作用也会导致阴茎勃起。

最明显的是早晨清醒前时常会出现阴茎勃起，由于膀胱内压力增加而产生刺激作用，可以导致阴茎发生一种潜意识的反射性勃起，也就是常常说的让尿给“憋”硬了，这是一种正常的生理现象，医学上称之为清晨勃起。但这种勃起现象的强度或大或小，一般达不到性交所特有的水平。

据美国一位学者的研究资料报道，男子在成年后，20~30岁时，清晨勃起次数增多，中年以后逐渐减少。一位德国医生也研究了 this 生理现象：他发现男子在疾病期间，清晨阴茎勃起的现象会消失，当身体康复后，清晨阴茎勃起的现象又重新出现。于是他提出，清晨阴茎勃起现象可以作为观察男子精力和健康状况的参考指标之一。

但是，关于清晨阴茎勃起的确切机制，至今尚未研究清楚，无论如

何，清晨阴茎勃起是男子的一种正常的生理反应，是肯定无疑的，而且每天男子的个体差异所产生的变化也不尽一致，千万不能只凭这一点来判断男子性功能的好坏。诚然，医生在鉴别诊断性功能变化时，需要依此作为参考，但那完全是限定病态情况时而做的。而对于一个正常男子则不应盲目地以此来识别好坏。

贴心小叮咛：

有些男子，一旦早晨勃起现象暂停或松弛时，就怀疑自己患了阳痿症，于是忧心忡忡，越是担心自己有阳痿，早晨勃起现象就越少，甚至软弱无力。这是一种可怕的恶性循环，因为心理上的不安，会导致生理上的不健全；而生理方面的毛病又诱发心理上的进一步不安，如此往复，越来越坏。此时要赶快求医诊治。

一有性的想象，阴茎就勃起，是病吗

经常有男性向医生求助，说他们的阴茎异常敏感，只要稍听到或想到性方面的事情，就会勃起，他们为此十分自责，以为自己品行不端，要求医生给出良药。

其实，这是正常的生理现象。男性的外生殖器官由3条叫做海绵体的组织构成。当男孩子进入青春期，就可因有关性内容的听觉、视觉、嗅觉、触觉以及思维想象等刺激，兴奋大脑皮质中枢，并通过脊髓胸腰段勃起中枢传出，作用于阴茎海绵体，使动脉血管扩张，大量血液流入阴茎海绵体，静脉血管收缩，流出海绵体血液减少。这样血液便充分潴留在海绵体内丰富的血管和血窦中，使阴茎产生勃起。这种勃起，叫做精神勃起。另外，因局部的刺激或者直肠、膀胱受到刺激，经骶部神经传至阴茎血管，也可以引起阴茎血管和血窦的充血，这种勃起叫做反射性勃起。

无论哪一种勃起，只要外来刺激消除，阴茎海绵体的动脉就会收缩，静脉则开放，阴茎勃起时的多余血液就会流走，阴茎也便恢复常态。这就是阴茎勃起的生理过程，是青春期内发育成熟的一种标志。因此不必担忧，如果思虑过多，反倒易使勃起频繁，甚至可能导致成年后，发生性功能障碍。

贴心小叮咛：

性想象是性冲动的发泄形式之一。对此，青少年不必过分压抑，但也不应过度使用。如果在这一成长阶段过分压抑性想象，将会造成正常性心理受损，形成心理障碍；但若过分沉溺于其中，则对心智发展不利，也可造成心理障碍。

阴茎会整夜勃起吗

一些年轻人来信说，他们的阴茎整夜都在勃起，这使他们非常恐惧和烦恼，担心患了阴茎异常勃起症，并请求“救救”他们。

为了讲清楚这个问题，先要介绍一下男子夜间阴茎勃起的生理。在正常的夜间睡眠中，每个男子的阴茎都经历着勃起～疲软～再勃起～再疲软的生理过程，这在医学上称为阴茎夜间勃起，人人有之。一般来说，男青年每夜的夜间勃起发生4～6次，每次历时20～30分钟，总共勃起可达两个半小时左右。随着年龄的增长，阴茎勃起的次数和时间，都会逐渐减少。阴茎夜间勃起是一种睡眠中自发的生理现象，并不以个人的主观意志为转移。

明白了夜间勃起的生理现象后，再解释所谓“整夜勃起”的顾虑就很容易了。原来，由于这些男青年睡着前有性联想使阴茎处在勃起状态中，睡眠时阴茎疲软自己并不知觉，晨起时因憋尿，阴茎又处于勃起状态，因而得出了整夜阴茎勃起的错误概念。显然，这种担心是完全没有必要的。

贴心小叮咛：

研究者通过大量社会调查和实验室研究得出结论：男子夜间睡眠时的勃起与近期性生活的频率、质量无关，另外，当膀胱尿液充盈需要排尿或夜间性梦等也会引起勃起，这时候是有比较明显的感觉的，但这并不占很大比率。

什么是阴茎异常勃起

阴茎异常勃起是一种病理状态。男性若在无性欲或无性刺激的情况下，阴茎勃起时间过久，并有疼痛，或在企图性交时产生疼痛，称为阴茎异常勃起。

异常勃起功能可能与阴茎海绵体血管调节功能紊乱有关，也可能与神经系统调节功能紊乱有关。多见于引起盆腔静脉血栓形成的各种疾病。如前列腺炎或后尿道炎症，脊髓损伤或阴茎局部损伤等疾病；某些药物的副作用，也能导致阴茎异常勃起，如肝素、睾酮等。在上述因素的刺激下，引起阴茎海绵体动脉持久性扩张，静脉持久性收缩，久之会影响阴茎内的正常血液循环，甚至会形成血栓，加重静脉血液回流困难。此病长久发展下去可能导致血管纤维化，阴茎永久性不能勃起。

贴心小叮咛：

一旦发现阴茎异常勃起，必须尽快处理，以恢复海绵体正常静脉回流。在家可用冰袋冷敷阴茎以减少对氧的消耗，也可到医院请医生根据情况使用药物或手术治疗。使用的药物一般包括镇静药物、扩充血管药物和雌性激素；手术治疗一般采用于清除淤血或改变阴茎滞留血液的回流途径等。

阴茎一勃起就“射精”是怎么回事

不少男青年说，他们只要阴茎一勃起就射精，有的人还描述得非常具体，说这种“射精”精液量很少，只有一滴左右，而且挂在龟头的尿道口处，较清亮。

其实，这并不是射精，而是一种正常的生理现象。流出的液体是尿道旁腺的分泌物，其中并没有精子。这种情况通常被称为“滴白”。该液的作用是润滑龟头，为性交作准备。而且，每个男子性兴奋时都会如此。

贴心小叮咛：

鉴别射精或这种“滴白”很容易，可比较它们的排出量、颜色和排出动作。一般说来，尿道旁腺的分泌物只有一两滴，最多也不会超过1毫升，而遗精或射精的精液量一般多超过2毫升；滴白的液体清亮，精液的颜色灰白；滴白没有什么感觉，而射精有肌肉的收缩和快感。因此，这两种情况很容易鉴别。

阴茎大小与性功能有关吗

在有些网络上可以看到类似于此的问题出现，这个问题也困扰了不少男士，令其在被动的状态下购买一些壮阳、增大的药物来弥补一个男人先天的缺陷。

专家指出，男性生殖器发育的问题比较复杂，很难单纯以阴茎大小来鉴别发育有无问题。因为生殖器大小随着每个人的发育情况不同而有所差异，即使是同一个人，在不同精神状态（如紧张）和不同的环境（如下体受冷或遇热），阴茎的大小也有差别。正如人的身材有高矮，手脚、五官有大小一样，都不能认为是异常。

此外，在人体所有器官中，阴茎与整体发育的恒定关系最小。也就是说，阴茎的大小与身高体重体质强弱没有直接关系。所以骨骼粗大、肌肉强壮，并不等于阴茎也粗大，相反，有些矮个子或瘦弱的人，其阴茎在疲软状态下看起来却不小。不过老天爷是公平的，不论平时阴茎较大或较小的人，他们的阴茎在充分勃起后，大小都不相上下。换句话

说，疲软时较小的阴茎勃起比率较大，而较大的阴茎勃起比率较小。

当然，小阴茎又伴有睾丸或其他的内分泌功能方面的问题，很可能会影响阴茎的勃起，这样就有可能妨碍性生活和生育能力，需要及时到医院进行治疗。

贴心小叮咛：

人们常常会注意到阴茎疲软状态下的大小差距，却并不了解这种差距是在正常范围之内的，在勃起状态下会消失或大大缩小。而且，阴茎的性能力并不在于其大小，主要在于勃起能力。有些男子汉常常担忧自己的阴茎太短小，将来难以使女方在性生活中达到满足，其实这只是杞人忧天。有调查表明，女性对性生活不满意的诸多因素中，几乎不包括阴茎短小这一项。女性的阴道是一富有弹性的肌性管道，其感觉神经末梢主要分布在外1/3部位，而且在性兴奋时还会充血和紧缩，对插入的阴茎起到“紧握”作用。男子只要具有正常的勃起能力，能达到实际性交，就不必担心自己阴茎的大小。

为什么会感到阴茎短小

据调查，在许多男性中存在对阴茎短小的顾虑问题，常常由此造成婚后性生活中心理障碍。这些男性之所以产生这样的顾虑，主要是因为：

一是只通过与别人对比，觉得自己的阴茎比别人小，就以为自己是小阴茎。实际上，不论脚大脚小，只要能行走正常就属正常。阴茎也是这样，不论大小，只要功能正常，那么就不能算真正的小阴茎。

二是自己做了错误的测量。

(1) 方法不对。正确的测量都在疲软状态下进行，测量时环境温暖适宜，应心情平静并适当休息后再测量，用手将阴茎托住，量尺一端稍用力顶住耻骨前方，另一端以阴茎头尿道外口处为标准读出数字。

(2) 有的人体型肥胖，如果只从阴茎根部量起，就少量了相当于皮下脂肪层的长度。

(3) 也有的人测量时精神状态非常紧张，或者在寒冷的环境下测量，阴茎处在明显收缩的状态下，当然测量就显得小了。

三是不了解疲软状态下的阴茎长度与勃起状态下的长度并不成正比，也就是说疲软时较大的阴茎勃起后增大的比例小，而疲软时较小的阴茎勃起后增大的比例大，所以最终两者勃起的长度基本上是相似的。

四是忽略了其他因素引起的阴茎短小。如有些人阴茎外观短小是因为隐匿性阴茎所致，也就是说阴茎头部的皮肤直接与腹部相连，以致阴茎体部都被包埋在皮下组织里了，于是阴茎显得特别短小。这种情况只要通过整形手术把阴茎从皮肤中“解放”出来，其长度就可恢复正常。

贴心小叮咛：

阴茎真正短小的概念：①长度：青春期前短于5厘米，青春期短于5厘米。周长：青春期前小于1厘米，青春期小于7.5厘米。②第二性征发育不良：如声带、胡须、腋毛、阴毛、喉核等。③性器官发育不正常，性功能障碍，无勃起功能，无精子，无生育能力。具备以上几点才算是真正的阴茎短小。

阴茎太小如何治疗

阴茎过于短小，影响阴茎的视觉外观，患者往往不愿到公共厕所如厕或公共浴池洗澡，心理负担较大，结婚后存在性功能障碍，不能满足妻子的性要求，甚者导致夫妻离婚。就治疗而论，应视不同的年龄，选择不同的治疗方法：

(1) 儿童期。药物治疗效果较好，可选用人绒毛膜促性腺激素，每次1000国际单位，每周2次，肌肉注射，3个月为一疗程。或采用丙酸睾酮，每次10~20毫克，每周2次，肌肉注射，1~2个月为一疗程。如应用一疗程后效果不明显，不必继续。

(2) 青春期。药物治疗尚有些效果，常选用丙酸睾酮，每次25毫克，每日1次，肌肉注射，1个月为一疗程；或每次50毫克，隔日1次，肌肉注射，2个月为一疗程。若适当应用人绒毛膜促性腺激素，也有一定作用。

(3) 成年期。药物治疗已不起作用，目前较为广泛应用的是负压吸引治疗。将阴茎置入负压真空玻璃套筒内，开启负压持续吸引，使阴茎海绵体充血勃起，以增大阴茎。也可采用罂粟碱、酚妥拉明或前列腺素E等血管活性药物作阴茎海绵体内注射，同样能起到增大与增长阴茎的作用。

贴心小叮咛：

上述治疗必须在专科医生的指导下进行，切勿盲目用药，以免造成不良后果。由于阴茎过小，心理负担特重或影响性生活者，在采取上述治疗无效时，可考虑施行阴茎成形术，可望使阴茎长度有所增加。

阴囊为什么会“热胀冷缩”

男孩胯下有个特殊的囊袋——阴囊。它是多皱褶的皮肤囊，薄而柔软，由许多平滑肌纤维构成，中间有隔，分左右两半，各藏有一粒卵圆形的睾丸。

阴囊具有“恒温空调器”的美称，它除了作为屏障保护睾丸等组织之外，还有一个奇特的作用，即可通过热胀冷缩，发挥调节温度的重要功能，以保证阴囊内的睾丸处于适宜的温度下（一般比腹腔内温度低 1°C ~ 1.5°C ），以利精子的生成和存活。为了保持阴囊内温度相对恒定。当处于寒冷环境中时，阴囊皮肤变厚、皱缩，阴囊收缩上提，靠近腹腔，呈紧张状态，以保护睾丸及精子不受寒冷的侵袭；相反，当处于炎夏季节或气温较高的环境中时，阴囊皮肤自行松弛、变薄，阴囊下垂，以利于散发体温，使阴囊内的温度不致太高，以此来保证睾丸有一个适宜产生精子的温度环境。可见，阴囊的收缩与松弛即热胀冷缩，是一种正常的生理调节现象。

有些人由于不懂得上述道理，对自己阴囊的热胀冷缩产生误解。如有的男子在阴囊收缩时误以为睾丸变小了，担心不能生育；还有人误以为阴囊松弛下垂是性能力减弱的表现而忧心忡忡。其实这些忧虑都是不必要的。

贴心小叮咛：

阴囊是男人的“小冰箱”，它需要保持一个恒定的温度，才有利于精子的生成。趴着睡会使阴囊温度升高，又不容易及时散热，对精子生长也有一定影响。尚未生育的年轻人尤其要当心。

睾丸大小与性功能强弱有关吗

这恐怕是许多男士都十分想知道的问题。

性功能的强弱，受心理、疾病、年龄、体质等多种因素的影响，其中最关键的是性激素。人体内性激素水平的高低直接影响性功能的强弱，甚至使人丧失性功能。而男子体内性激素主要来自睾丸。

睾丸有两种功能：一是制造精子，二是分泌性激素。睾丸大小与性功能有什么关系呢？由于遗传素质、营养等因素影响，各人的睾丸大小可有一定的差异，有的大些，有的稍小些，但只要在正常范围内，均不表明性功能的强弱。但如果一个睾丸的体积小于12立方厘米，即表示该睾丸发育不良或萎缩。在这种睾丸内，受影响较大的是生精细胞，若在精液中找不到精子，说明没有生育能力；不过性功能尚可存在。如果睾丸小到6立方厘米以下，说明睾丸中控制性激素分泌的间质细胞也受到影响。在临床上，衡量睾丸功能的好坏，一是化验精液，看看精液中精子的数目、活力等；二是测定血液中性激素睾酮的含量。有一种简便可靠的自我检查方法，可用以测量睾丸大小。具体方法是：用已知不同体

积的睾丸模型，与自己的睾丸逐一比较，即可知自己睾丸的体积。有些人的睾丸存在鞘膜囊积液，会掩盖睾丸的真面目，遇有这种情况应找医生检查，必要时作超声波检查。此外，睾丸质地也是判断睾丸功能的一个指标。正常的睾丸质地硬韧而有一定的弹性。若硬而没有弹性，应考虑肿瘤或纤维化的可能性，而过于柔软则表明内部组织可能遭到破坏，性功能也可能受到影响。

贴心小叮咛：

一侧睾丸大一侧睾丸小是不是病态？一般来说，左右两侧睾丸大小差异不太明显，都是正常的。当然一侧睾丸比另一侧显著变小，则依据具体情况，看是否与睾丸炎、睾丸肿瘤、单睾丸等有关，腮腺炎的后遗症亦可见一侧睾丸显著萎缩。另外还有一些情况：本不是睾丸的大小差异，而是左右容纳睾丸的阴囊及所属结构有病变，而引起左右阴囊大小不一，故有些人误以为是睾丸的病变，这只要细心触摸是不难鉴别的。

有的人尿里有精子是怎么回事

有的男子性交后，小便时会有精液排出，用显微镜检查其尿液，可见大量的精子。一些人常为此担忧，认为长期下去会伤害身体。如果我们明白了尿液里为什么会有精子，就不会疑虑不安了。

性交后尿液里之所以有精子，是因为性交射精时，精液没向前经尿道射出，而是向后射入膀胱，医学上称之为“逆行射精”，常见于前列腺切除术，糖尿病伴神经系统病变膀胱手术或创伤等。

正常男子射精时，膀胱括约肌收缩，膀胱颈紧闭，从而阻碍精液向后进入膀胱。但是，若膀胱颈部正常结构受到破坏，尿道嵴和后尿道内括约肌受损，使精囊的射精管从指向尿道而变为指向膀胱，或神经系统功能出现紊乱等，都可使精液逆射。

精子进入膀胱里，然后随尿液排出，显然对身体是没有害处的，它并不像人们所想象的，每次小便都有精液流出，而是只在性交后的尿液里出现精子，这时的精液已是作为废物排出。大多数患者性功能不受影响，性生活能顺利进行，男女双方均可以达到性高潮。但是，如果男女双方非常看重射精，尤其是女方，认为只有感受到精液射入，才是性交的顶峰，否则会造成心理上的负担，从而影响夫妻生活。

贴心小叮咛：

发生了逆行射精，可用以下3种方法治疗：

1. 去除病因。例如设法重新恢复尿道的通畅；及时治疗糖尿病；如果是药物引起的，那就停用原来的药物。
2. 药物治疗。常用的药物有苯氧苄胺，也可在性生活前1~2小时服辛内弗林，或者每日服

苯丙醇胺。与此同时，少用甚至停用容易诱发逆行射精的药物。

3. 手术治疗。对于药物治疗无效的逆行射精，可以采用手术做膀胱颈部括约肌重建术，以恢复膀胱颈部的关闭功能。

精液为什么有浓烈的气味

凡是有过性经验的男女，都会察觉到男子射出的精液有一种浓烈的特殊气味。对于这种气味，有人感到厌恶，说它难闻极了；有人觉得幽香，说它沁人心脾，令人兴奋。这两种截然相反的感觉，与双方性欲水平、灵肉交融程度、对性行为的态度等生理、心理因素密切相关。

那么，气味究竟从何而来呢？

精液和唾液、胃肠液、血液等一样都属于人体的体液，但唯有精液的气味最为显著。精液不像其他体液那样单纯，它是一种混合液。精液中除了精子以外，其他精浆成分由前列腺液、附睾液、精囊液和尿道、输精管的多种分泌物组成。

正常精液的气味是由一种称为精氨的化学物质经氧化以后散发出来的，很像栗子花的气味。精氨是前列腺分泌物所含的多种重要成分之一。精氨的氧化必须有精囊液的参与，经直肠按摩取得的前列腺液，则一般不带有自然射精精液的气味。可见，正常射精精液的气味来自前列腺，但在精囊液的参与下才散发出来的。精液缺乏这种特殊气味常常表示前列腺功能损害，许多前列腺病患者的精液常常嗅不到这种气味。

至于精液的特殊气味有什么生理意义，据推测可能与性欲和性行为有关。在低等动物中，两性性活动与性选择的信息主要依靠气味来传递；许多哺乳动物在发情期中都会散发某种特殊气味，以吸引异性同类。尽管人类在进化中接受性刺激的途径不断扩大，嗅觉在性选择中的地位已让位于视觉，但近年来科学家在人体内发现了许多能从嗅觉上影响异性的分泌物质，表明嗅觉可能仍然是人体重要的性感觉器官之一，很有必要作深入的研究。

贴心小叮咛：

精液的气味不必消除它，也消除不了它。爱干净自然是对的，但如果把性行为和精液等视为“肮脏”的事物，显然是一种陈腐的观念。另外告诫爱清洁的人，过多使用除臭剂或香水等“身外物”，将会使你丧失自然体味的性魅力。

精液射入阴道后怎样运动

通过性交，男性的精液射入女性阴道内的子宫颈口。精液中的精子进入阴道后，借助于尾部的摆动及阴道壁和子宫壁肌肉的收缩，向子宫及输卵管方向运动。精子的运动方式很特殊，它不是呈直线式运动，而是呈螺旋式运动。运动速度约为每分钟2毫米，这样，从阴道运行到输卵管上部的受精地点，需4个多小时。此外，精子是生存在男性副性腺的分泌物之中，这样有利于精子的运动及中和女性阴道内的弱酸性环境，起到保护精子少受伤害的作用。

贴心小叮咛：

研究与实践证明，正常性生活能促进夫妻恩爱，家庭和睦；精液在保持妇女体内激素的平衡上起关键作用，它可防止或减少某些癌症发生。

遗精、滑精各是怎么回事

男孩子进入青春期，大多都会为遗精而羞涩、紧张和不安。他们发生遗精后，不敢让人知道，好像做了什么见不得人的事似的。遗精后如觉得身体有些不适，便会疑心是遗精造成的，担心会使身体得病。

实际上，遗精是男青年进入青春期生殖器官发育成熟之后所出现的一种正常生理现象。

俗话说：“精满自溢。”当精液充盈后，体内的精液储存过多，性兴奋增强，如若再有其他刺激，如梦见异性、被褥压迫、内衣太紧等，即会发生遗精。也有的是在清醒状态下流出精液，这就叫做滑精。

精液和体内其他多种分泌物一样，不断产生，不怕排泄。从生理上讲，这些分泌物制造多少，就排泄多少，不会有耗竭而影响健康的问题。相反，前列腺分泌物如经久不排，蓄积浓缩，反易形成结晶或结石。遗精标志着男子生殖功能的成熟。

不少人认为精液是人体的精华，民间还有“十滴血一滴精”之说，认为遗精会耗损人的元气，使人体虚弱。有些青年人遗精以后，忧心忡忡，这是完全不必要的。其实，精液并不那么珍贵。遗精（包括性生活射精）时每次排出的精液约2~6毫升。精液的组成虽然复杂，但它的主要成分是水、蛋白质和一些糖分，而且，蛋白质、糖分占的比例很小。

有些人在遗精之后，会感到头晕目眩、腰酸背痛、精神萎靡，认为这是由于遗精所引起的。这也是一种误解。以上的症状主要是由于缺乏科学的心理卫生知识，接受了一些不科学的传说以及旧的书刊的有关暗示，以致出现了上述病态，使心理上受到威胁性的刺激，从而引起精神负担，并不是遗精损失了精液所致。

贴心小叮咛：

如果频繁遗精可用以下一些简易疗法：

1. 冷水浴：每晚临睡前用冷水冲洗阴囊2~3分钟。
 2. 按摩会阴（阴囊与肛门之间）：睡前用右手的示、中、无名指在会阴部按摩10分钟，手法是用指螺纹来回抚摩法，直至有热感。
 3. 提肛锻炼：每晚临睡前，坐在床上收缩肛门（动作如忍大便），反复进行20~30次，收缩时吸气，放松时呼气。
-

正常遗精量是多少

遗精大多数是一种正常的生理现象，但也可能由病理因素引起的；由于它不像月经那样有规律性，因此判断它们的正常与否，有时候会感到困难。为了便于比较、判断，以月为一个时间单位为宜。正常人每月的遗精次数为1~8次，次数的分布可以不均匀。一般人1~2周遗精一次，也可在短期内连续几天，每日一次，都属于正常范围。每月遗精次数少，甚至不遗精，当然也是正常的，如果每月遗精超过了8次，或者滑精，则要考虑是病理现象。

然而，这样的数值，也不能十分准确地做出判断。因此，常以人的身体感觉为准，如遗精次数偏多，而身体状态没有任何不适，精力充沛，心情舒畅，则不能认为是病态；如果出现了头昏、眼花、精神萎靡、腰酸背痛、思想不易集中、记忆力减退等一系列症状，那么，即使遗精次数在正常范围内，也要考虑遗精的病理性变化了。

贴心小叮咛：

要注意的是：在计算遗精次数时，不能误将在非生殖器接触的性兴奋时，从尿道里流出的、少量清亮的分泌物，误认为是遗精。它是由尿道球腺、尿道旁腺等分泌的，俗称“流白”。还有一种“流白”，是由前列腺炎引起的由前列腺分泌的白色液体，多在大小便后出现，也不能认为是遗精，更不能误认为是滑精。

如何注意“精期”卫生

女人认为男人“无事一身轻”，没有“经期”烦恼，其实男人也有男人的“精期”，那就是“遗精”。夫妻相守者，因性交频率高，一般不会发生遗精现象。遗精常常是困扰未婚男青年或已婚分居男性的一件不大不小的“额外负担”。

遗精使大量精液通过勃起的阴茎排出体外，不可避免地要“污染”内

裤、床单，常令人不知所措，摸不得又弃不得，尤其是集体住宿时，叫人难堪。针对这种情况，最好事先在床上放些卫生纸，及时擦拭，若不予理睬，很快就会浸湿被褥。所以，要另外再准备一条内裤放在被套内以便及时更换，换下来的内裤应立即清洗，并里层朝外朝阳放在阳光下曝晒，达到杀菌的效果。遗精后必定会有少量精液残留在尿道里，最好去厕所小便，使之及时排出，有条件的最好用自来水清洗一下，保持阴部清洁。

除了注意“精期”卫生之外，如果掌握了自己“精期”的规律，也可定期自慰以排除难以控制的“污染”的不便，但切忌滥用此法，以免过度刺激而影响身心健康。还有一个办法，就是可以使用避孕套，在入睡前套在阴茎上，遗精后取出抛掉即可。

贴心小叮咛：

在使用避孕套时，最好选用小号的，以免脱落。上套前，要把避孕套的大小伸展到勃起时的程度，防止因勃起而脱落。另要特别注意，不可使套口紧束阴茎，防止静脉血液回流不畅。

从未有过遗精的男性婚后对性生活和生育会有影响吗

事实上，并不是每个男性都有遗精现象。据统计，只有80%的男性会出现遗精，也就是说，还有20%的男性没有这个现象。有人认为如果男性18岁没有遗精现象，那么就没有生育能力，对性生活也会有影响，这种说法是错误的，至少不完全对。固然，没有精液的男性是不可能生育的，但并不是所有不会遗精的男性体内，都没有精液而不孕。遗精是男性的一种生理现象。但这种生理现象并不像女性月经那样，人人都有的。它的出现与否以及出现的次数多少，与个人的饮食、身体健康、生活环境、观念意识和体内整个内分泌神经系统的功能状态，以及性欲等等有关。

贴心小叮咛：

男性没有遗精，如果全身各个方面均正常，尤其是性器官的发育状态，如阴茎、阴囊、睾丸均为成人型；并且阴茎能勃起自如，男性第二性征均具有，如胡须、阴毛、喉结、骨骼粗大等，那么，就不必担心没有生育能力。

分居后遗精影响身体健康吗

多数男子在婚后具有正常性生活后就不再像婚前时常出现遗精现象了，这是很自然的。但是天有不测风云，经过十几年或几年的恩爱生活后双方会因种种问题闹分居、闹离婚，这样，正常的性生活往往中断了。一位丈夫在妻子出走两个月之内共遗精12次，于是十分紧张，他问医生这样下去他的身体会不会垮呢？

其实，婚后遗精并不少见，如果夫妻性生活频率太低、两地分居、离异或分居、女方患病或妊娠不能同房、丧偶都会出现遗精现象。

其道理与青年人婚前遗精一样，性能量和性分泌物积累到一定程度后必然要释放出来，这完全是正常的生理现象，是不会影响身体健康的。遗精的次数多寡也是随时间和具体生活环境（包括情绪等变化）等而变化的，因此这位丈夫平均2周3次的遗精次数完全是正常的，如果遗精次数过频，则可就近求医检查，找出症结之所在，必要时予以积极治疗，例如是否存在前列腺炎等泌尿生殖系统的感染。

贴心小叮咛：

一般人总认为夫妻性生活射精是正常的，既不存在恐惧心理，也没有什么特殊反应。而对遗精则认为是了不得的损失，甚至认为是大伤元气，造成肾亏，产生恐惧心理，进而会出现什么头晕、腰酸背痛等不适。这些症状的出现完全是心理因素导致的。

精液过少是不是病态

夏冰结婚已有两年。小伙子不仅长得壮实，而且早先每次过性生活时排出的精液量很多，可最近的精液量比以前明显减少，甚至少到仅有几滴，这令他担心会影响以后的性生活和生育。

一个正常的男人，从第一次遗精起到生命的终止，体内一直存在着精液。梦遗、手淫和性交次数越多，精液消耗量自然就越大，但精囊、前列腺、尿道球腺与身体其他腺体一样，只要功能正常，就会源源不断地分泌，所以精液不会枯竭。有些男青年手淫频繁，连续几天一次或者一天几次，这样会使精液量显著减少。原因很简单，虽然人体产生精子、精液的能力很强，一般泄精后1~2天即可补足，但射精过频，还是会发生供不应求的局面。这种情况造成的精液过少，当然不是疾病，也不必担心，一旦延长排精间隔时间就会不治而愈。

不过，如果每次排精量都过少那就是病态了。在男性不育的病例中，精液过少（少于1毫升）引起的不育大约占总病例的2%。精液过少的原因可能由睾丸功能异常，内分泌紊乱，精囊、前列腺疾病或尿道狭窄造成。

贴心小叮咛：

如果精液过少属病理性的，可针对病因治疗，如属前列腺炎或精囊炎引起的可行抗感染治疗；如属睾丸功能不足或内分泌紊乱，则试用绒毛膜促性腺激素治疗；如属尿道狭窄或尿道憩室，可行手术治疗。

男性性功能与性能力

NANXING XINGGONGNENG YU XINGNENGLI

PART 2

男性性器官性反应周期有哪些征象

性生活是一件美妙而神秘的生理现象。从性唤起到性欲高潮，从性欲高潮到回复至初始的生理状态，生殖器和身体的其他方面都要经过一系列的周期性变化，这就是性反应周期。男性性反应周期主要包括兴奋期、持续期、性高潮和消退期。

(1) 兴奋期。兴奋是由肉体或精神方面的性刺激所引起。以阴茎勃起为主要特征。这是阴茎海绵体内血管充血性变化的结果，围绕着海绵体的白膜充分绷紧，使阴茎保持勃起的坚硬。另外，血管充血作用使得阴囊的正常外形也开始变化，皱缩的阴囊皮肤变得平滑，提睾肌收缩，引起精索缩短，使睾丸向会阴方向有所提升。一部分男性兴奋期还可能发生乳头勃起。

(2) 持续期。持续期表示发展中的性紧张性持续稳定在较高的水平上。由于阴茎海绵体的进一步充血，阴茎变得非常坚硬，周径增大，阴茎头颜色加深，变为紫红色。睾丸体积也可由于充血而增大。在持续期，尿道口常有尿道球腺的黏液流出。此期阴茎由可以随意识控制的抽送逐渐发展到无法自主控制的快而猛烈的抽送，此时伴随着强烈的舒泰感。如果男女双方配合和谐，双方的身体运动特别是骨盆的运动调节得非常得当，这样双方会同时进入性高潮期。

(3) 性高潮期。性高潮期即性兴奋强度最高的时期，其特异的神经生理机制至今仍不很清楚。此期只有极短暂的一段时间。副性器官开始一系列收缩，使精液汇集于尿道的前列腺部。在男性随着性高潮的出现，体验到有一种强大的压力，一种射精不可避免的感觉，使精液迫不及待地射出体外。由于高度兴奋，加之阴茎抽送力度加大，频度加快，阴茎头更为胀大，有一种力图把身体力量集中于阴茎向阴道深部顶入的意向，紧接着射精开始。从射精开始到精液的出现时间上的间隔是下列两方面因素作用的结果：一方面射精必须经过尿道这段距离，另一方面，集结足够的收缩压力以便推进已汇集的精液也需要时间，所以整个射精过程应该是性高潮期，从男性觉察到作为射精开始的压力的动态变化时，就会体验到一种射精不可避免的感觉，最后还得需要由前列腺、会阴部肌肉、阴茎体一起有节律地收缩来协同完成。

(4) 消退期。随着射精的结束，性能量释放完毕。阴茎勃起很快消失。一般阴茎勃起减弱分两个阶段：第一阶段，高潮期的阴茎收缩使充血作用迅速减弱，勃起很快消失；第二阶段是肿胀消退，相当于恢复正常血流的缓慢过程，睾丸的体积缩小，并且，如果性刺激不再存在的

话，就降入阴囊内。

贴心小叮咛：

从性生理学的角度研究，单次性交时间有一个正常参考值。一般而言，男子每次性交持续3～10分钟为宜。在生理因素方面，年龄对性交持续时间有一定的相关性。

性爱中男性生殖器官以外的性反应有哪些

人类的性反应在男性除生殖器阴茎勃起为主体外，其他脏器或组织的反应亦很显著。

心血管系统

在性兴奋期即有心率加快，持续期和高潮期更为明显，心率可达100～175次/分；血压也会升高，消退期后恢复正常。

呼吸系统

呼吸加深加快，呼吸频率可达40次/分以上，性兴奋越强烈，其换气过程越显著。

肌肉紧张

性生活是一个全身运动，在兴奋期，以四肢长肌、腹肌和肋间肌等的紧张性收缩为主，且开始常以随意肌为主；在持续期或高潮期即将来临之际其涉及的肌肉从头到脚。

皮肤变化

约有75%的男性在兴奋期皮肤充血，皮肤出现类似斑丘疹样红色皮疹。性红晕一般始于上腹部，逐渐向前胸壁、颈面部扩散，继而向肩部、前臂、大腿和四肢远端扩散。进入消退期后，性红晕很快消失。

出汗反应

在兴奋期、高潮期出现出汗，这与个体的神经兴奋性、性紧张度及居室温度高低有关。

乳房

约有50%～60%的男性在兴奋期和持续期可有乳头的竖立和肿胀，有意识地延长兴奋期和持续期时可使乳头保持竖立或肿胀更明显。

胃肠道系统

主要表现为直肠外括约肌的明显收缩，早期不规则收缩反应多见于兴奋期或持续期。也有性反应周期中出现呕吐或上腹部不适的情况。

其他反应

还有极少数男性在性高潮时出现剧烈头痛，伴恶心、呕吐等不适。

贴心小叮咛：

男性消退期有这样一个特点：经过性高潮之后，存在一个对进一步性刺激不作反应的时期，即“不应期”，“不应期”的长短会因人而异，但和年龄关系最密切。在青年期可以短至数分钟，而老年期可长达数小时以上，甚至更长。

男性胸毛或者阴毛过多是“淫色”重吗

有些女青年谈恋爱时，发现男方胸毛密密麻麻，就顿生疑窦，以为这是淫色的象征。其实，体毛较多是男性的第二性征，体毛不仅四肢才有，某些男性在胸腹部或其他部位也可长出较粗的毛。这是因为雄激素不仅能促进胡须的生长，同时也可刺激胸毛的生长。所以说，胸部长毛是一种生理现象，是男性第二性征的表现，把胸部长毛说成是“淫”的象征，纯属民间说法，没有科学依据。

同样道理，阴毛过多，甚至向肚脐方向生长也不是病态。男性和女性的阴毛分布不同，男性的阴毛从阴阜一直上延至脐，女性的阴毛则在阴阜及其上方呈水平状分布。所以男性阴毛向肚脐处生长属正常现象，不必过虑。

贴心小叮咛：

由于受遗传的影响，阴毛的分布多少和浓密与否有很大的个体差异，这些差异皆属正常，与个人的性欲、性道德观没有什么联系。

男性锻炼睾丸的最理想方法是什么

锻炼睾丸最理想的方法莫过于金冷法，这是自古流传下来，并被公认的最有效的方法。睾丸必须在低温中才能活动。只要一天三次让阴囊接触外面的空气，同时用手按摩睾丸，促进其血液循环。然后在性交前，用冷水浸睾丸5~10分钟左右，就可以使睾丸得到锻炼，提高性的功能。

金冷法的“冷”是过程的描述。古人提出每天早晚用冰冷的药液浸泡阴囊与阴茎，达到固本强基、金枪不倒的目的，有资料表明其对改善性功能和前列腺增生很有裨益。它的核心是低温，同时充分利用浴药的

气、味、性的辅助作用。

贴心小叮咛：

金冷法的“金”是效果的描述。金取其坚固之义。金也代表箭头，“金，矢之镞也。”《易经·蒙》把刚强的男人比作“金夫”。故有人把“金冷法”形象解释为“金枪不倒法”。

清晨扭动脊椎有什么好处

长年维持性交时精力充沛的男性们，似乎每天早上总会做些体操什么的，例如韵律操、瑜伽等，而这些体操或运动，大部分轻松且持久，一点也不勉强，并且可以达到增强精力的目的。

首先，躺在被窝里随心所欲地伸展手脚，把力气集中到背部的脊椎，把腿伸直，拉伸脊椎，同时，将脚和头部与放松的身体脊椎运动一体地做扭、转、伸屈的动作，使背部伸直，重复几次。

接下来由被窝里坐起来，上半身前后左右地转动伸屈。脊椎周围集中了许多自主神经，刺激这里就能刺激勃起的神经。就像在身体上加引擎似的，会产生性交前那份焦急的感觉。

而且，活动背部就等于是活动全身。全身的血液因此而循环，那么前一夜留下来的身体弛缓、腰部沉重等等疲劳都将消失，舒畅感将取代压力。

贴心小叮咛：

像这种对增强精力非常有效的晨练，应该抱着不做就不舒服的信念，每天坚持做下去。

蹲马步可助性

蹲马步是武术中最基本的一种站法，也是各武术学派长期推崇的一种不可不练、对提高搏击能力极为有效的练习方法。其实，日常生活中，经常蹲蹲马步，还有助于改善和提高男女的性能力。

一般而言，大多数体育锻炼对改善性生活质量都有帮助，而且能增强性欲。因为运动可调节人体自主神经功能，改善内分泌系统以及脑垂体分泌性激素的功能，从而使体内性激素含量增多，性欲增强。而在性生活过程中，臀部、腹部、骨盆深部和大腿肌肉的协调控制最为要害。蹲马步能使女性骨盆肌、会阴区域的全部肌肉收缩，有助于骨盆肌肉血管分布的改善和血管密度的增加，加大会阴部充血量，加快血流速度，

从而增加性器官的敏感性。而且，盆肌血管分布的增加，还会增强女性性快感和性高潮时阴道黏液的分泌。男性蹲马步，则能使腰腹部肌肉的力量得到加强，有助于性生活时支撑体位，且不易感到疲惫。男性骨盆肌肉若得到锻炼，可增加整个骨盆和阴茎的血液供给量，促进勃起，并改善自身对射精的控制。天天蹲15分钟的马步，就能取得明显效果。

除了蹲马步外，其他可增强腰腹及骨盆肌肉的锻炼方法还有很多，如仰卧起坐可以增强腰肌和腹肌；提肛动作（反复收缩会阴、肛门四周的肌肉）可以增强耻骨、尾骨肌，有助于延长男人射精的时间和女性阴道肌、会阴肌的张力，使性感区肌肉更有力。这些都能显著提高性生活质量，使双方更轻易达到高潮。

贴心小叮咛：

蹲马步对腿部肌肉耐力的要求非常高。建议在蹲马步之前，一定要热身，防止出现抽筋的现象。

干布摩擦能提升勃起的能力吗

淋浴和干布摩擦皮肤有良好的刺激性功能的作用。

性交时，皮肤因受到刺激而兴奋，就是因为皮肤的感觉神经刺激大脑顶叶部分。实际上，皮肤的感觉神经，由皮肤穿过脊髓与脑连接在一起。借着不断刺激皮肤，脑不断地想到性方面的刺激，同时还能锻炼性感度。

用冷水和布来刺激皮肤，使身体发热，血液循环加快，这不仅是皮肤下微血管受刺激引起的，同时也是副交感神经受刺激所致。副交感神经包括阴茎勃起神经、颜面神经、脊髓的副交感神经等等，这些神经是连在一起的，无论哪个受刺激，全都受影响。

刺激皮肤以锻炼阴茎的勃起力，理由相同：皮肤受刺激时，勃起神经也变得敏感。可以说，其结果与用干布摩擦阴茎相同。

贴心小叮咛：

这种皮肤的刺激，若在夏天进行的话，冷水摩擦感觉比较好，冬天则用干布摩擦使身体生热快，早上的皮肤刺激，正是一天愉快的开始。

晨浴能提高阴茎的活力吗

昨夜做爱之后，虽然好好地睡了一觉。但是第二天醒来，总是觉得身体重重的，去不掉那份疲劳感。这除了体力方面的问题外，往往是脊椎的反射功能疲倦所引起，如果是这样的话，再怎么休息也无法恢复体力的。这种情况，若能躺在床上活动手脚、做些轻松体操的话，身体的血液循环改善了，还可转变情绪，很容易恢复体力。然而，当疲惫感严重到想做前述的体操都动弹不得的情况，一定相当地难受。

这时候你不妨放一澡缸的水，泡个舒服。这时候泡澡，受到热水的刺激会加速全身的血液循环，最能消除疲劳，精神为之一振。此外，当肉体的功能复苏时，情绪也会因此得到改善。

贴心小叮咛：

晨浴的热水，温度要保持在38℃～39℃左右。有些年纪大的人，故意待在热得足以烫人的水中忍耐，那会造成交感神经太紧张。洗晨浴的重要原则是，悠悠然地浸泡在温水之中。

自行车的座椅有哪些讲究

自行车有损脚的健康，这是研究人员对美国和意大利的自行车手进行调查得出的研究结论。同时我们也知道自行车可能对生育能力产生影响。而本次调查显示自行车的座椅可能威胁到性健康：对男性来说影响其阴茎勃起，而对于女性来说则会难以实现性欲高潮。

当然这是自行车坐垫造成的结果。由于坐垫的压迫，影响到血液循环，从而造成性问题。如果每周骑自行车超过3个小时以上，就会引发这种问题。据美国一位泌尿科医生的研究报告显示，这种危害十分严重：“当然，很多长时间骑自行车的人在此方面并没有出现明显的症状，就像很多吸烟的人表示他们一生都在吸烟但并没有得肺炎一样。显然，人们还没有意识到问题的严重性……”

但是也并不是说就此停止自行车运动。因为有研究强调身体活力对于性健康是最基本的。剩下的就是预防由此造成的阴茎勃起困难问题。首先，你可以选择采用新型“胶体”材料填充的坐垫。你还可以选择坐起来更加舒适的悬挂式的坐垫。最后，当你需要长时间骑车时，还应该注意不时地改变姿势。

贴心小叮咛：

自行车选用宽型车座效果最好，它只会让血液的循环减少20%，相对的，窄而硬的车座则可能影响血液循环达80%。

走“猫步”对性功能调节有什么作用

别以为走T型台是时装模特儿的专利，对于普通人来说，它不仅是塑身秘笈，更有着增强性功能的作用。

T型台步，俗称“猫步”，其特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上，形成一定幅度的扭胯，对会阴部起到挤压和按摩作用，十分有益于塑身。因此，把T型台步称为“健美步”一点也不过分。

中医科学认为，人体会阴部有个会阴穴，男子位于阴囊与肛门之间，女子位于阴唇与肛门之间。会阴穴属任脉，是任、督二脉的交汇之点。按压此穴不仅有利于泌尿系统的保健，而且有利于整个机体的祛病强身。

女性生孩子以后，阴道肌肉变得松弛，40岁以后，则更缺乏弹性。但如果经常走T型台步，可使阴部肌肉保持张力，有利于提高性生活质量。男性走T型台步，不断按摩阴囊，亦有利于补肾填精。所以，无论男女，经常走走T型台步，还可缓解紧张情绪，感受时代气息，有利于心理健康。

除此之外，慢跑和步行也能让你“性”致勃勃起来。人体全身有近500块肌肉，2/3集中在下半身，肌肉的活力会随年龄增长日渐衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了60多岁仍可达20多岁时的七成左右，但下半身的腿力却只剩下约四成。因此，锻炼时要把重点放在下半身，于是慢跑和步行就显得格外重要了。

贴心小叮咛：

步行锻炼时要注意配合缓而深的呼吸、双臂摆动、大跨步快速前进，才能达到更好的效果。

经常开车的人如何解除性压力

我们都知道，睾丸是藏在位于人体外部的阴囊袋里，精子的活动会因为体温的升高而变得迟缓，阴囊外部的皱纹，为的就是有效地散热，由此可见睾丸如何地讨厌高温。

考虑到睾丸的功能后，特别是开车的人，坐在驾驶座上，最好注意一下把阴囊拉到身体前面比较恰当。因为，当你一屁股坐进弹性极佳的沙发座上或是驾驶座上时，整个臀部都会陷入，绝对会妨碍睾丸的冷却效果。再加上两侧的内大腿夹着睾丸，更是造成精子的活动迟缓的原

因，也会降低睾丸的性能力。

以前出租车司机易患前列腺炎，医生都习惯说这是他们的职业病，可是，现在随着生活水平的提高，很多有私家车的男人们也与前列腺炎结缘了。由于他们长久地坐在驾驶座位上，不透气，局部血液循环不好，使代谢产物堆积，前列腺液排出不畅，就引起前列腺的慢性充血，导致前列腺炎。

这就是我们所说的无菌性前列腺炎。因此，开车的男性，首先要改善座位，还要注意通风，不穿过紧的内裤等。

贴心小叮咛：

开车族要注意适当运动，多饮水，开车时经常变换姿势，加强锻炼，增强体质，不要经常熬夜。

幻想训练对性能力有什么益处

很多中年夫妇的性生活质量逐渐下降，有的甚至好长时间不过性生活了。这固然与两个人的年龄、性能力和身体状况密切相关，但性生活缺少新意、单调乏味也是很重要的因素。其实，要使沉闷的性生活出彩，适当激发出一些性幻想，是最简单、最有效的方法之一。

王先生和妻子结婚快20年了，现在都已经40多岁，王先生身体已经发福，而妻子也同样韶华已逝，皱纹爬上了眼角。但性生活时，王先生却总愿意把妻子想象成当年的俏丽模样，妻子也被丈夫的激情所感染，因此双方的性生活一直都比较满意。是性幻想帮了他们的忙。

通常，男女双方都会产生性幻想，在幻想中出现的情景和性对象一般能反映人们内心的更多想法，而且幻想往往与现实不符。其妙处在于可以不受时间、空间限制，增加性兴奋感，帮助培养性生活的兴趣，促进高潮到来。

对中年人，尤其是中年男性来说，性幻想是一种重要的性刺激。因为年轻男性本身性欲正处于旺盛期，勃起功能也很正常，甚至非常轻微的性刺激也能使他们忘情地投入性生活；而相当一部分中年男性可能已经失去了最初的激情乃至旺盛的性欲，在很大程度上需要借助性幻想来改善性生活的质量，使他们能够在清醒状态下通过思维活动达到一定自我刺激的目的。所以说，中年男性多些性幻想，既不会背离夫妻间互相忠诚的许诺，又可以给性行为带来新鲜感。

性幻想都会幻想一些什么内容呢？这其中可能会超出平时正常性生活的范围，比如与陌生人或多人进行性生活；有些人幻想中的性伴侣并

不是一位理想中的意中人；还有人幻想中的对象远远超过现实中的伴侣。

在研究中发现，年轻人更多地接触现代各种媒体，受其中有关性的宣传的影响更大，性幻想的内容也包罗万象。

相比较而言，中年男性的性幻想中，年轻女性居多，很多中年人会试着想象自己和年轻漂亮的女性有美好的性生活。另一方面，中年人可能在性幻想过程中更容易回忆以前的性细节，比如说当年和配偶的性生活。像前面提到的王先生那样，让自己的性幻想停留在妻子年轻时的模样上，这也是一种美好的感觉。

性幻想是从青少年时期开始，一直到老都可能存在的性行为。但随着年龄的增长，性幻想的频率可能会有所下降。从保持性爱激情的角度考虑，中年男性可适当多些性幻想，有助于自身的性兴奋和性唤起。不过，凡事都有个限度，如果整天沉溺于性幻想，甚至干扰正常工作、影响人际交往，那就会造成对妻子和自己的伤害。

因此，中年男性最好只是短时间幻想，性生活结束后，想象的对象也随之消失。如果对性幻想对象整天都念念不忘，甚至幻想自己的同事或者朋友，那恐怕就会影响正常的夫妻感情，与提高性生活质量的目的背道而驰了。

贴心小叮咛：

性学专家认为，在某种程度上讲，性幻想越是离奇、越是虚幻，其不良影响就越小；反之，越是具体真实，对现实性爱甚至婚姻的威胁就越大。

脑力劳动者的如何调节性功能

我们先从伟大科学家牛顿的一则趣闻谈起。在牛顿的新婚之夜，人们发现美丽的新娘孑然一身黯然神伤，牛顿不知跑到哪儿去了。惊慌的亲友四处寻找，才发现他钻到实验室去了。洞房花烛夜作为性生活的开端，使得多少青年男女无限神往，可牛顿却把它忘得一干二净。这种事情在体力劳动者身上是不会发生的。

从牛顿的故事中，我们不难得出这样一个结论：人的性生活与他从事的职业有关。科学调查的结果也证明了这一观点。根据金赛博士的报告，从事体力劳动的人，普遍比从事脑力劳动的人做爱的次数多，对自己性生活的满意度也更高。

但这并不意味着从事脑力劳动的白领人士没有办法提高自己的性生活质量。最有效的莫过于注意劳逸结合，张弛有度，保持精力；其次工作

轻松的一方多承担一些家务活，以减轻对方的劳动量；双休日尽量陪她（他）休息，或者进行一些户外娱乐休闲活动，营造一份浪漫的情调，点燃对性爱的激情；在对方确实没有心情和精力做爱时，千万不可勉强而引起反感，对自身的欲望可以通过自慰或使用性工具释放。夫妻共同经营，最终才可望提高性生活质量。

贴心小叮咛：

不要把工作的焦虑带到夜里，躺在床上对老婆说：“今天真累。”这样会造成恶性循环，影响夫妻生活。

活用左手做事也能提高性能力吗

在做爱时，感觉到强烈的欲望想做得不得了，但是在办完事之后，却很理性地觉得“怎么那么想做呢？”不觉有些扫兴。

想做爱之类的冲动愈强，结束之后的无趣感亦愈强。

因为我们人类的性，大部分都是由大脑控制的，右脑和左脑的功能完全不同，左脑掌管理性的思考，性冲动和幻想力由右脑控制，白天在办公室等地工作时，全靠左脑起作用。但是，要想加强性能力，最重要的是确实保持左脑和右脑的活动均衡。

加强下半身的方法就是使右脑的功能要活泼，多刺激右脑，方法很简单，只要多用左手就行了。

贴心小叮咛：

右手是与左脑相连的“工作之手”。因此，为了锻炼右脑，不能只用右手，应该积极地使用左手。如此一来，一直睡觉的右脑受刺激，自然能够锻炼性的想象力和冲动。

烟会使性能力降低吗

“抽烟是熏陶”、“饭后一根烟，快乐似神仙”常是瘾君子不想戒烟的口头禅，抽烟有害健康虽然众所周知，但仍然吓不退老烟枪；如果说到男性同胞最在意的“性能力”，那就非同小可了。“命可以不要，男性尊严不可不顾”正是万千男性最致命的原罪呢！如果可以把这样的原罪当成戒烟的原动力倒也不错。

最近的研究证实：男性吸烟过多，会降低性能力。通过动物实验，给狗注射和一支香烟所含分量相等的尼古丁后，雄性的狗会失去勃起的

能力。在一对老鼠中的雄鼠身上注射尼古丁，在另一对老鼠的雌鼠身上也注射尼古丁，结果发现雄鼠身上打了尼古丁的一对不易生小老鼠。

根据加州州立大学艾尔文分校研究人员的最新研究，40%的性功能障碍患者都有抽烟的习惯，一般男士有性无能问题的则有28%。

撰写这份研究报告的邓克斯和奥兹古德医师表示，根据他们重新研读的19份研究报告，3819名性功能障碍的男病患都是吸烟族，很明显的，吸烟与性无能有密切的关系。

由于采样与生活习惯的调查有出入，医师坦承，酗酒、饮食及运动等也可能影响性功能。不过总而言之，抽烟过多极可能影响性生活。

贴心小叮咛：

香烟中的尼古丁是精子的大敌，抽烟的男性除了精子存活率下降之外，畸形精子数量也会增加，容易造成不孕。

咖啡对性能力有哪些利与弊

经过研究发现，咖啡有提神醒脑的效果，因为其成分中含有咖啡因。当然，含有咖啡因的不只是咖啡而已，绿茶、红茶等也都有咖啡因。那么，这类咖啡因，究竟对性爱有着什么影响呢？在回答这个问题之前，必须先说明何谓提神醒脑的作用。

比方说，当人觉得头昏昏沉沉时，喝杯咖啡或红茶，情绪马上为之清爽，这是因为其成分中的咖啡因刺激了交感神经所致。简单地说，掌管日间所有活动的就是交感神经，只要刺激它就能恢复精力，一切变得更活泼。

这件事情由另一个角度来看，等于是压抑副交感神经。由于交感神经和副交感神经属于表和里的关系，当交感神经活动时，比交感神经弱的副交感神经就受到压抑。而副交感神经职司夜晚的生理、勃起等等与性相关的部分，因咖啡因摄取过量，会对性产生负面作用。

许多人不知道调整自主神经功能是提高性能力的关键之一。与其一些广泛流传却无用的强化男性的方法，倒不如真正地了解有效的方法。因此，平常感情起伏较大、交感神经容易兴奋的人，特别在做爱前，最好不要喝些含咖啡因的咖啡等饮料，以免压抑副交感神经，减低了性欲。

当然，这也依个人情况有所不同。晚上累得一直想睡觉，连做爱都办不到的人，傍晚时则不妨先喝一杯浓郁咖啡，其提神作用将可延续到夜晚，使你顺利地进行性交，让妻子或女友感到高兴。重要的是，利用

咖啡因类的提神作用，每个人的用法都不尽相同。

贴心小叮咛：

咖啡和茶的某些成分能增强人体对胰岛素的敏感性，改进肾功能，久而久之可能会对肾癌产生一定的预防作用。

男性性功能障碍

NANXING XINGGONGNENG ZHANGAI

PART 3

药对性的作用是怎样的

《金瓶梅》中详述西门庆向胡僧求“春药”的故事。西门庆得到“春药”后无论是夫妻做爱，还是偷情野合，每每照用不误，最终落得个命丧欲海、世代唾弃的下场。

何谓“春药”？“春药”泛指能激发和增强性欲的药物，古代称谓“淫药”，现代又称为“性药”或“催欲药”。这类药如是化学合成药，大凡含有性激素，如丙酸睾酮、甲睾酮、苯丙酸诺龙、绒毛膜促性腺激素等，都具有催欲作用，而且力专效捷。

我国传统中药中温肾壮阳类药物多半具有助欲功能，其中常见的植物和矿物类有附子、肉桂、淫羊藿、阳起石等。动物类药有动物阴茎和睾丸（牛鞭、驴肾之类）、鹿茸、晚蚕蛾、九香虫、海马等，但大多势单力薄。因此，古人常以复方进服取效。近来有人将古人的复方，用现代工艺技术制成“中国猛男”、“海马三肾丸”等，在市场上销售。

适度、适时的性生活是延缓衰老，永葆青春的秘诀之一。然而“纵欲催人老”，“房劳促短命”、如果不善节制，纵欲房劳，甚至使用“春药”来激发性兴奋，支撑性生活。因壮阳“春药”性多温燥，多用有助火劫阴之弊，加上频繁竭其精而后快、借助药性达到极点的性生活，会使机体遭受难以恢复的损害，也则可引起睾丸萎缩、前列腺肥大、脑垂体分泌激素失调，造成伤生害命，导致早夭的结果。曾记否，电影《垂帘听政》中有这样一组镜头：杀鹿、锯茸、接鹿血，咸丰皇帝一饮而尽……尽管咸丰皇帝的死因是多方面的，但是他贪欲过度，不适时宜地饮用“得天地之阳最全”的鹿血，与其壮年早殇不无关系。

贴心小叮咛：

清代医家在《石室秘录》中有这样的记载：“人有头角生疮，当时即头重如山，第二日即变青紫，第三日青至身上，即死。此乃毒气攻心而死也。此病多得之好吃春药……”详细地描述了“春药”可能对人体造成的危害。假如长期服用“春药”，即使停药，亦往往会出现性功能低下，甚至导致无法恢复的阳痿。所以，切莫为求一时之快而铸成抱憾终身之错。

怎样提高阴囊的性能力

一般认为所谓冷阴茎法，就是用冷水冲凉阴茎，其实那是错误的。冷阴茎的目的，不是冷却睾丸，而是刺激阴囊，借此锻炼阴囊的括约肌。

阴囊具有发挥睾丸功能的重要任务。在冬天任何男性的阴囊都会缩成一团，夏天则拖下来。那是因为阴囊在天冷时，会缩小表面积以防止热蒸发；天热时正好相反，松开来可帮助散热，降低睾丸的温度。

可是随着年龄的增加，阴囊的括约肌日渐衰老，阴囊也就一整年都下垂着，亦即温度调节功能不佳。这样一来，睾丸制造精子的能力也随之减弱了。

冷阴茎法，就是为刺激这种松弛的阴囊括约肌，以期恢复功能并提高阴囊之冷却功能的。

换句话说，不是直接刺激睾丸，而是透过提高约肌活性化的事实，来达到提升睾丸能力的目的。这么说来，冷却阴茎法应该是年纪较大者的训练，而非为年轻人的作用。

因为年轻人阴茎的括约肌还很灵活，浇冷水反倒使之收缩。因此，无法使睾丸冷却。对功能很好的阴囊来说，浇冷水不具任何意义。

贴心小叮咛：

要想锻炼阴囊的冷却功能，冷却阴茎法最好不要只浇水，不妨改变采取冷热水交替浇淋的“桑拿浴”。首先，泡到浴缸里温热阴囊，然后站出浴缸浇以冷水。当阴囊收缩后再度进入热水中，以便拉长阴囊。这个动作重复四五次看看。光是这样，就能立刻提高阴囊的性能力。

如何利用淋浴增强男性“力”

不少男士习惯在和妻子做爱前，冲个澡洗掉身上的汗臭味。可是你知道吗，淋浴不但可以将汗臭味冲掉，还能使阴茎得到锻炼。

首先，当你淋浴时，用手翻开阴茎的皮，使龟头露出，然后拿淋浴头冲。虽然锻炼龟头使之神经敏感的方法很多，但是用淋浴水冲的方法最好，也最简单，特别是有点假性包皮的人，更应该在淋浴时把龟头翻出来，好好地做个“阴茎按摩”。

当然也不能忘了刺激阴茎根，这是培养阴茎勃起能力的锻炼。阴茎韧带与阴茎勃起有关，可是韧带也会因勃起而疲倦，症状就和肩酸类似。所以，也得用水冲一冲。

此外，阴茎的根部附近，有神经、淋巴管通过，若能用淋浴头淋浴按摩这个部位，也能得到同样的效果。因此，使用较强劲的淋浴水流，可促进血液循环，使睾丸放松并解除阴茎的疲劳。

贴心小叮咛：

淋浴和泡澡不同，淋浴可以选择某一部分重点加温，若能针对穴道则效果更好。进行这样的淋浴时，即使是有勃起也无妨，毕竟你想要的是整夜的，所以只管给它水流的刺激吧，从龟

头移向耻骨部位，就像爱抚女性一样，让水爱抚你。

为啥酒能助性又会败性

有些男人习惯于先与酒幽会，再去寻找女人的身体。当这种忘情的缠绵成了一种难以自拔的依赖，男人于是给了酒一个名分——酒可以助性。

少量饮酒确实有助于消除焦虑和解除身体的疲劳，可以起到助性和激发情欲的辅助作用，但这种情欲高涨，直至难以自制，并非酒精的直接作用，而主要是大脑皮层受酒的轻度麻痹后，放松了对性行为控制能力的结果。许多夫妻在意识清醒的时候，尤其是“相敬如宾”的夫妻，很难把全部身心都投入到做爱中去。而适量饮酒能使大脑处于兴奋状态，给人以“胆量”，就能使夫妻在性爱中充分发挥，体验到性的满足。要恰到好处地达到这种迷离状态，就要把握好一个适当的酒量。对一般人来说，以血中酒精浓度每100毫升含51~100毫克的限度为好，这种限度可以这样比量：白酒50~100克，啤酒1瓶。需要说明的是，这种以酒精助性的方法只能偶尔体验之，如果习惯“成瘾”，非饮酒不能过性生活，那就得不偿失了。

何况，酒还可以败性。

莎士比亚曾在了一本名著中对酒与性的关系作出这样的评价：酒激起了情欲，却使行动成为泡影。现代科学实验和临床经验已证实，酒精系中枢神经系统抑制剂，可干扰性反应，使性兴奋及性高潮的生理反应变慢甚至停止。由于各类酒所含的酒精浓度不同，其干扰性反应的程度也各异。随着血液中酒精浓度的逐渐升高，可依次出现兴奋期（欣快和行为轻度障碍）、运动失调期（自控能力减弱）和昏睡麻醉期，严重的可导致中毒死亡。

研究还发现，酒精可致男性血液中睾酮水平降低。当血中酒精浓度达550毫克/升时，相当于饮50~60度烈性酒50~80毫升，可导致阴茎不能勃起，出现暂时性阳痿。长期饮酒还能抑制性兴奋，降低阴茎勃起的能力和坚硬程度，导致精子数和活动率降低，甚至造成睾丸萎缩和男性不育，此类损伤有些不可逆转，即便悬崖知返，也是徒劳。酒仙李白传世之作颇多，却一生膝下无子，就是鲜明的案例。

贴心小叮咛：

可见酒既能助性又能败性，关键在于饮酒的尺度，医学家认为，饮酒以少量、低度、不经常为宜，不能借酒纵欲，有性功能障碍者应求助医生进行治疗，而不是求助于酒。

雄性激素真的能壮阳吗

当代社会，补肾壮阳的广告可谓是铺天盖地，商家也确实因此赚得了大量的钞票，因为那些性功能有问题的人认为，吃壮阳品将对性功能的改善大有裨益。

壮阳药大多数是依靠提高性激素水平取得疗效的，而性激素主要来源于动物的睾丸。事实上，古今中外用动物睾丸治疗性功能障碍的例子早已有之。在西方，古代曾有人推崇用胡椒煎动物睾丸治疗阳痿，甚至有人将猿猴的睾丸植入体内以图壮阳。现在，一些走江湖的游医骗子大多使用睾酮类药物来治疗阳痿，结果呢，往往事与愿违，效果甚微。因为阳痿只有极少数是由雄激素减少引起的，除个别老年男性外，其余病人大部分不适合使用雄激素进行治疗。

滥用雄激素，将给患者带来更大的痛苦。因为使用外源性雄激素将干扰正常的内分泌功能；还可引起肝内胆汁郁积，发生黄疸和肝功能异常，甚至诱发肝脏肿瘤；有时还可造成肝实质出血，形成肝内血肿。也正因此，雄激素及其衍生物均为国际奥委会规定为违禁药。

贴心小叮咛：

在此，我们郑重告诫患者，切勿轻信广告，盲目进补。一旦有病，最好去医院查清原因，然后对症下药，只有这样，才能药到病除。

妻子如何激发丈夫性欲

无论男性或女性，若要产生性欲与兴奋，就必须给予性方面的刺激。但这些刺激往往不是直接来自于肉体的接触，而是来自对浪漫气氛的感受。一个富有吸引力的女子，常常是很善于制造浪漫情调、很能激发丈夫性欲望的性伴侣。

性生活中，视觉功能占有极为重要的地位，其引导性欲的刺激作用甚至还在触觉之上。几乎所有的男子对于裸体画和春宫图都会兴趣盎然，但再怎么说，这些都比不上能亲眼见到真正的女性裸体，因此，妻子要想从视觉上引诱丈夫，就得对自己的身体多加利用。

穿着睡衣的女子，她的姿态对男子具有相当大的魅力。主要是因为来自睡衣底下若隐若现的胴体引人遐思。所以睡衣宜以浅、薄并且具有透明感为佳。

在寝室中把头发慢慢解开，使之松散开来的姿态，对男人也是一种

诱惑。那乌黑柔软的秀发垂泻胸前，双目生辉，脉脉含情地凝视他，一定会让他神魂摇荡。

从嗅觉方面来说，发散某种香味，对男性的性欲刺激也很有作用。目前市面上出售的香水，分动物性与植物性两类。夜间使用的多是属于动物性的香水，这对男性也有刺激性。女子在上床前，把香水洒在耳后或胸前，在与他接吻拥抱时就很有性爱气氛了。

贴心小叮咛：

把香水洒在耳后、胸前或睡衣上是很理想的，但不必把香水喷洒在阴户或作全身性的涂抹，其实女性的阴户本身就有一种气味，对男性很有刺激性，若与香水混淆，反而会使男人产生不舒服的感觉。

能不能壮阳催欲

目前医药市场，出现了不少性保健品、性功能康复用品、壮阳补肾药品，这类药真的有如此神效吗？

按中医传统的观点，壮阳补肾中药具有温补肾阳、兴奋性功能等作用，对属肾阳虚的功能性阳痿、遗精、早泄、性功能减退等病症有一定改善或治疗作用。但对健康人来说，滥用壮阳药催欲，则有害无益，如长期服用，危害极大。

首先，长期借助壮阳药纵欲，会使人体内的激素水平失调，打破正常的阴阳平衡，最后导致阳痿、早泄等性功能失调。其次，壮阳药药性大多温燥，如长期服用，会耗伤阴精。若阴虚或阴虚火旺者服用，反而会动阴助火。正常人若不通过合理的配伍而应用，会损伤阴液，加重阴虚内热的症状。

因此，健康人不宜滥用壮阳药催欲。确有性功能障碍者，应先请有经验的医生辨明病因、病机，然后加以治疗。

贴心小叮咛：

祖国医学认为，无论阳痿、遗精、早泄，都有肾阳虚衰、肾精亏损、肝肾阴虚、心肾不交、下焦湿热等不同的病因病机，治疗上也应采用温肾助阳、补肾益精、滋阴降火、交通心肾、清化湿热等相适宜的治法和方药，不宜只用壮阳一法。

什么叫下丘脑—垂体—性腺轴

在不育症或性功能障碍的诊治中，常听医生提起“下丘脑—垂体—性腺轴”，乍听起来有点像机械名词。其实它在人体中起着很重要的作用，有关生殖方面的问题大多是在它的调控下进行的。其中下丘脑是大脑中的神经集中区，垂体是重要的分泌器官，男女基本相同。性腺则男女有别，男性为睾丸，女性为卵巢，其作用是产生精子或卵子，以及分泌男女性的性激素。

在生殖活动中，经视觉、听觉、触觉、嗅觉传入的各种信息通过不同的神经集中到下丘脑，经过分析和加工，转换为体液信号（即分泌促性腺激素释放激素），下达到垂体前叶，垂体前叶接到指令，即分泌促性腺激素来促使性腺产生精子或卵子，或促进性激素分泌。而性腺分泌的性激素又可以向下丘脑和垂体发出反馈信息，促使它们作出“微调”。这样形成了一个复杂的信息传输和反馈网络，使生殖功能和性功能尽可能地保持在一个稳定状态之下，由于它们之间就像一个完整的、精密的传动轴，所以医学上称其为下丘脑-垂体-性腺轴。

贴心小叮咛：

通过血液中有关激素的测定，就可以了解这个轴的基本情况，并由此判断不育或性功能障碍是否是激素调控出了问题，问题出在哪个环节。比如，男方精液中没有精子，可能是睾丸发育不良，也可能是输精管阻塞。要判断睾丸发育不良的原因在垂体还是在睾丸，即可通过化验血液中的有关激素来解决。如果睾丸分泌的睾酮低，而垂体分泌的促滤泡激素和促黄体激素也低，那问题即出现在垂体，是它没有下达指令；如果促滤泡激素和促黄体激素都高，则说明问题出在睾丸，是它对上级的指令无动于衷。

男性性功能障碍是怎么回事

男性性功能障碍是指男性在性欲、阴茎勃起、性交、性高潮、射精等性活动的5个阶段中，其中某个阶段或几个阶段或整个阶段发生异常而影响性活动正常进行。最多见的男性性功能障碍是阴茎勃起和射精异常。男性性功能是一个复杂的生理过程，涉及各方面，诸如神经、精神因素、内分泌功能、性器官等，其中大脑皮质的性条件反射起着尤为重要的主导作用。由此可见，引起男性性功能障碍的原因亦是多方面的，总体上可分为功能性性功能障碍和器质性性功能障碍两大类，前者占性功能障碍的绝大多数，表现为大脑皮质功能紊乱，通常由不正常的性生活习惯（手淫、性交过度等）和不正常精神状态（恐惧、极度疲劳、精神紧张等）所引起。器质性性功能障碍颇为少见，大多由于脊髓损伤导致的阴茎勃起和射精中枢功能紊乱，或慢性尿道、前列腺、附睾等炎症及神经内分泌疾病所引起。

贴心小叮咛：

一般正常男性，从59岁以后随着年龄增长而性功能渐渐减弱，因此性功能障碍是针对20～50岁性功能旺盛的人群而言的。

男性性功能障碍有哪些症状

男性性功能障碍的常见症状有：

- (1) 性欲低下与性欲亢进。
- (2) 阳痿。
- (3) 勃起不坚。
- (4) 阴茎异常勃起。
- (5) 早泄与射精过快。
- (6) 遗精。
- (7) 血精。
- (8) 不射精。
- (9) 逆行射精。
- (10) 射精疼痛。
- (11) 性交疼痛。
- (12) 手淫。
- (13) 性生活不和谐。

此外，精液清冷、小便挟精、阴冷、阴缩等常与阳痿、遗精等性功能障碍合并出现，因此，在临床中不可忽视这些症状的存在。

贴心小叮咛：

男性性功能障碍的症状，往往不是患者的主观感觉，而是患者对自己的性功能表现的一种判断。由于绝大多数患者对正常的性功能缺乏足够的了解，所以一定要正确分析患者的主诉症状，以免发生诊断和治疗上的错误。

性功能障碍为啥应夫妻同治

在现实生活中，很多夫妻既有钱又有闲，但就是不快乐。为什么？因为性生活有障碍。这样的情况在我们身边已越来越多。但是更糟的是，大部分人得了病之后，根本不知道到底该怎么办？

事实上，性功能障碍是人类特有的“婚姻病”，性功能康复治疗的对象应当是一个“婚姻单位”，即夫妻双方。因此，医生通常会要求夫妻一

同接受咨询指导和治疗。然而，许多性功能障碍者不明白这一点，往往是丈夫瞒着妻子，或妻子背着丈夫，四处求医问药，结果花钱不少，却是竹篮打水一场空。

那么，为什么性功能障碍一人患病却要夫妻同治呢？

首先，对于性功能障碍这种比较隐私的问题，人们一向讳莫如深，不愿与外人透露，哪怕是面对医生，也常常是吞吞吐吐，含含糊糊或一味抱怨对方，或只能谈自己的感受，根本不了解配偶的体验。究竟是哪个环节出了毛病，出现了什么样的症状表现，双方的主观感觉如何，只有当事人最清楚。医生必须向夫妻双方作详细的了解，否则，治疗自然难以奏效。

其次，性生活的质与量受双方情绪、观念、体质、年龄、环境等多种因素的影响，变化极大，此时与彼时不可同日而语。性功能障碍者认定的“症状”或异常感觉，不一定是正常的。医生必须全面了解这些“症状”是在什么情况下出现，出现的频率，以及对方的感受与态度，才能确定是不是病态，是器质性的还是功能性的。

另外，成功、和谐的性生活有赖于配偶之间的默契配合与相互调适，任何一方的应付、敷衍、急躁等消极态度，都会破坏这种协调，以致完不成“作业”。有时，性问题表现在男方，而根子在女方，相反，也可能女方的性问题是男方造成的。

贴心小叮咛：

当一方出现性功能障碍时，夫妻双方不要互相抱怨，应当一同去找医生咨询，接受科学系统地治疗。

什么叫阳痿

阳痿是指男性阴茎勃起功能障碍，表现为男性在有性欲的情况下，阴茎不能勃起或能勃起但不坚硬，不能进行性交活动而发生性交困难。阴茎完全不能勃起者称为完全性阳痿，阴茎虽能勃起但不具有性交需要的足够硬度者称为不完全性阳痿。从发育开始后就发生阳痿者称原发性阳痿。

引起阳痿的原因很多，除少数由生殖系统的器质性病变引起外，大多数是心理性和体质性的，50岁以上的男子出现阳痿，多数是生理性的退行性变化。不论何种阳痿均不能完成性交，因此常常导致男性性兴奋异常和女性心理上的变化，不可避免地影响夫妻感情，而且影响生育，甚至涉及法律，所以诊断阳痿必须慎重。

贴心小叮咛：

阳痿须与早泄、遗精等性功能障碍相区别，一般先要经过治疗—观察—诊断3个步骤，这里介绍一种简易试验检查法，在夜间睡眠时，用一个纸圈绕阴茎一周并粘牢，于次日早醒后检查纸圈是否断裂，如果断裂，则说明睡眠中阴茎曾有勃起，当然就不能诊断为阳痿，若联结阴茎测量仪就更为精确了。

为什么说慢性疲劳是阳痿的常见病因

也许对于这一点你并不相信，但它确实存在，慢性疲劳可带来诸多的性功能障碍，是引起男子阳痿较常见的因素，所有男子一生中都有过因疲劳而致的一时性阴茎勃起不能或不坚的经历。

疲劳之所以能引起阳痿，是因为肌肉过度疲劳或因过度用脑、忧虑不安、紧张等所致的心因性疲劳干扰性欲的唤起，其中包括大脑功能降低抑制了性兴趣、皮层边缘系统情感中枢兴奋性降低，以及垂体的促性腺激素和睾丸的雄激素分泌减少而降低性兴奋。此外，阴茎不举或举而不坚的心理障碍也会成为引起阳痿的主要因素，如不及时纠正，将使阳痿的程度愈演愈烈。

疲劳加重阳痿指体内因疲劳产生大量有“疲劳物质”之称的过氧化脂质，此种脂质可直接引起生物膜的损伤，久而久之，对生殖系统可造成不可逆的病理损害，引起器质性改变。由此可见，慢性疲劳引起的阳痿，在早先常为心因性，随着疲劳程度的不断累积，将逐渐过渡至器质性，最终成为永久性。

贴心小叮咛：

预防疲劳所致的阳痿，要注意以下几点：科学地安排工作，科学用脑，并及时消除疲劳，防止由急性疲劳演变为慢性疲劳。脑力劳动者在疲劳的消除上，除了要有足量的休息（如睡眠、静坐等）外，还宜采取多种休息方式，如参加体育锻炼、听音乐、参加娱乐活动等。同时，疲劳时不宜进行性生活。一旦偶尔发生阳痿，不必恐慌，不可强为其难，以免造成不良的信息记忆。当疲劳消除后，阳痿亦会随之消失。

什么是外遇性阳痿

在门诊遇到过这样一个病人，他谈到和妻子性交时，阴茎能勃起而且很坚硬，能完成性交全过程，但和另一个女性性交时，阴茎却不能勃起，或有勃起但不坚硬，不能进行性交活动，这是怎么回事？

实际上，这是外遇性阳痿的表现。狭义地讲，外遇性阳痿是指婚外

性交时男子发生阳痿，而与妻子过性生活时却安然无恙。广义地讲，不仅婚外性交，婚前性交发生的阳痿也可列入此类。发生婚外性行为时，男子常常处于一种极不正常的精神与心理状态，内心惶恐不安、紧张担忧，生怕旁人发现而身败名裂。另外，背叛了自己的家庭和配偶，内心总有一种自责与内疚，这些不良的心理活动会严重干扰大脑“司令部”的工作，因此在性交时容易发生阳痿。一旦发生阳痿后，思想又紧张万分，认为自己的性功能出现问题了，心理压力越发加重，最终也会发展到配偶间性交的失败。当然，多数外遇性阳痿者与其配偶过性生活时，由于没有上述思想负担，所以并不发生阳痿。可是让这些人“丢掉包袱，轻装上阵”，企图婚外性交也顺利进行，并没有那么容易。复杂的心理活动会影响到具体的性交功能，其奥妙就在于此。所以，有外遇性阳痿者，唯一有效的疗法是杜绝婚外性交，以免发展到性功能完全一蹶不振。

婚前性交，尤其是婚后离异再结交女友者，一旦发生阳痿，也与婚外性交有异曲同工之处。未婚状态下性交，男女双方心理状态同样复杂，由于还不是正式夫妻，必然会显得十分紧张，或怕父母责怪和别人闲言碎语，或担心未婚先孕.....错综复杂的心理活动，通过神经作用亦常常导致阳痿的发生。更讨厌的是，万一在未婚阶段发生了本来不会发生的阳痿，便会怀疑自己的性功能，女方也会对此有所猜疑或不满，并通过言行表现出来，这样，男方的心理活动会更复杂更激烈，今后真的会造成性功能障碍。由此可见，姑且不谈道德规范、怀孕等婚前性涉及的问题，单从保持良好的性功能，免受不良心理因素影响而言，也应避免婚前性交。

贴心小叮咛：

外遇性阳痿，纯属精神因素所致，并非真正失去性能力。因此，有婚外性行为者只要改邪归正，当与自己妻子重新和好时，其性能力又会获得。因此，外遇性阳痿是完全可能治愈的。

如何对待丈夫阳痿

作为妻子，当丈夫感觉房事不能勃起时，应对丈夫关心和安慰，夫妻是最亲密的伴侣，往往通过一个爱抚动作，一个手势，甚至一句话都会得到心灵的沟通。所以丈夫有了病，尤其是由精神因素引起的，更需要妻子的帮助，妻子从心理上给予安慰会收到良好的效果，可使丈夫树立起战胜疾病的信心。

夫妻间要共同找出疾病产生的原因，共同去克服和解决这些不良因

素。如属于家庭中的问题，要及时协调关系，设法调整感情，除注意语言表现外，重温恋爱、结婚、新婚蜜月时的心情感受，再次激起感情的浪花，让彼此之间爱得更深沉，更富有浪漫色彩。

妻子要学会更加温柔，如夫妻决定房事前，妻子应改变女子被动的习惯，主动与丈夫做爱，创造一种协调快乐的气氛，这样对丈夫产生的精神性阳痿有极大的帮助。如由社会因素引起的，要劝解丈夫思想要开朗些，鼓励丈夫要“拿得起、放得下”，要给丈夫“宽心丸”吃，不要激化矛盾，去让丈夫争长短，要学会化解矛盾。如属体质虚弱，则应安排好生活，注意休息、饮食和心理的调护对丈夫恢复健康很重要。如属环境不佳，要改善居室环境，比如装点居室，让孩子另睡一床等。总之，要有针对性地解决好产生阳痿的各种致病因素，主动积极地战胜疾病，切不可采取无所谓甚至冷淡的态度。妻子要劝解和主动控制房事的次数和频率，不让丈夫盲目无效地进行性活动，有时需要停止一段时间，待丈夫充分调节后再恢复性生活。

贴心小叮咛：

妻子在对待丈夫阳痿的问题上，应采取既温存又严格的态度，不仅当良医还要学会当好老师，切记不能责怪他，更不能冷言冷语地伤害他。除在生活上体贴、关心、照顾，从情感上体谅、理解、爱抚外，还要指导和帮助丈夫力戒不良习惯，如戒除烟酒，不要动脑、用力过度，让丈夫参加体育锻炼，双休日陪伴丈夫逛公园，到郊外旅游等，共同创造一个美好、舒适、快乐、温馨的家庭环境，这些应作为治疗阳痿的重要因素。

如何激发阳痿男子的性欲

首先，作为妻子，阳痿这个词是不能轻易说出口的，不应该把男性少数几次不成功的性交看做是阳痿。只有在男人长期以来不能完成性交的情况下，才能说这是阳痿。而在其他情况下，充其量不过是临时的性功能失调罢了。不分青红皂白地说男性“阳痿”，会使丈夫蒙受屈辱，而且这种做法本身，会成为男性后天阳痿的直接原因。

在丈夫的性器软弱无力、屡试不成的情况下，明智又体贴入微的妻子究竟应当怎样做呢？

她应当亲切地、讲究分寸地劝丈夫，不要再作徒劳无益的尝试。同时表示，只要能跟丈夫在一起，受到丈夫的爱抚，她就心满意足了。

一般来说，妻子采取的这种态度，往往能够得到性交中的最佳效果。应当指出，多数男性把男人的尊严误认为是由阴茎的硬度决定的。然而，事实上并非完全是这样的，男性在对待妻子的过程中，尤其是在直接性交之前的各个阶段，对待妻子的艺术非常重要。

性交的各种条件要符合男性的要求。女性在得到丈夫的愿望后，可以而且应该悄悄地把这一切安排好。有时她只要改变一下自己的性交姿势，使丈夫觉得方便、更舒适一些，比如在腰部下面垫个枕头，或者把枕头从头部下面撤掉，就可以达到目的。

假如丈夫喜爱妻子触摸、抚弄阴茎，妻子就应该欣然去做，哪怕为此不得不去克服毫无根据的成见。这种做法对丈夫的刺激越强，丈夫就越感到妻子对他的爱意。

为了减轻丈夫的阴茎插入阴道的困难，妻子可以亲自将阴茎引入阴道。这样做可以对男性产生强烈的刺激，阴茎勃起的可能性随之提高，丈夫也可以避免阴茎插入阴道的过程中出现失败的“危险”。尤其是在阴道口已经张开，阴道内已经出现分泌物的情况下，阴茎勃起的硬度虽不算强，仍可以顺利插入阴道。女性的姿势和行为应当促使阴道钳住阴茎，如果阴茎在抽动时滑出阴道外，无论丈夫还是妻子都不应因此而发火，而应积极采取措施，解决这个问题。

女性表现出来的关心和体贴越多，男子对性的要求就越迫切，阴茎勃起的速度就越快，女性应该让男性充满信心，让他相信他不会成为一个性无能者。

调情以及采取其他性刺激方法，要由男性的条件来决定，女性的愿望与男性发生冲突时，要尽量给男性让步，女性做出这样的牺牲会得到百倍的报偿。女性必须学会调情，在观察男性时，她要尽快弄清楚，究竟是哪种刺激可以使男性的阴茎尽快勃起，全裸还是半裸？开灯还是关灯？等等。有些男性愿意在光线中，他可以看到女性在性刺激下的反应，从而激发他的性欲，女性应该尽量满足这一要求。

不应确定性交的日期和时间，既然男方的性要求低下，那就要在男性产生微小的欲望时进行性交。准备工作应当及早完成，对于男性来说，哪怕成功地进行一次性交，就有可能解决今后性交中的全部问题。

男性不应把自己的注意力集中在阴茎能否勃起的问题上，而应集中在女性身上，注意欣赏女性的肉体。对勃起想得越少，阴茎勃起的可能性就越大。

贴心小叮咛：

女性可以进行一些有根据的猜测，来判断男性的阳痿是心理上的还是生理上的。如果他用手淫，或者看些色情画报就可以勃起的话，如果他在一大早容易勃起，或者如果他跟另一个女人在一起毫无问题的话，他的阳痿可能是心理上的。否则才有可能有生理上的毛病，应该到医院作一次彻底的检查。

原发性阳痿和继发性阳痿有何区别

原发性阳痿多见于青春期前的性功能障碍，系指从未有过将阴茎插入阴道内，实施性交者。继发性阳痿病人指原先有过满意的勃起，并能顺利地插入阴道内完成性交过程，而只是在以后因为各种原因、疾病而出现勃起障碍的。后者在临床上最为常见，前者多逐渐发病，进展缓慢，且越来越重。

贴心小叮咛：

有的人仅在特定的环境中才发生阳痿，换成别的场合或对象，又能够成功地进行性交，此种情况称为境遇性阳痿。

精神性阳痿有何特点

精神性阳痿又称心因性阳痿，是因为精神性因素所引起。俗话说“心病还得心药治”，即心理治疗，解除精神不良因素是治疗精神性阳痿的首要方法。

人类各种各样的精神因素和心理因素问题都会干扰大脑性活动中枢的正常反射过程。大脑皮质的高级神经中枢大部分时间处于抑制状态，以致保证人的其他正常活动，如果大脑皮质抑制作用增强，可以累及性功能的全部环节，也可以只影响性功能的某一个特定的阶段和部位。若累及勃起中枢，则表现为阳痿，其原因常见为情绪的各种异常波动，尤其是焦虑、忧郁等，此种精神因素引起的阳痿，称为精神性阳痿。

精神性阳痿有以下一些特点：如夫妇感情冷淡、焦虑、恐惧、紧张，对性生活信心不足，精神萎靡、性交干扰及过度疲劳等是受精神因素的影响；由于不同配偶、对象而对性欲发生改变，或表现为同一配偶，因环境的改变而影响性欲的改变；有夜间及晨间勃起现象，但正常性生活时不能勃起；对性刺激有反应能力；血中睾酮的水平正常或稍低；当进行习惯性的手淫或看色情书画及录像时阴茎能勃起。

通过精神疗法解除思想顾虑，开展性感集中训练，自我刺激增加性反应，或用想象方法加强性感情等方法，能够达到一定的治疗效果。

贴心小叮咛：

精神性阳痿病人，只要能成功而满意地完成几次性生活，精神上就会渐渐地消除焦虑和不安，心理状态转入良好，精神性阳痿也就会逐步痊愈。

精神性阳痿主要是由哪些因素引起的

精神性阳痿是发作性的，与环境及情绪有关，其发病主要因素有：

发育过程中所受的影响

由于性知识的缺乏或受父母及家庭的不良影响，认为性问题有神秘感和恐惧感，在幼年时期精神上受到创伤。性身份确定中的困难，如把尿道下裂的男性病人，在儿童时期当成女性抚养。同性恋以及手淫习惯，而对手淫又存在不正确认识。

感情方面原因

(1) 家庭矛盾或夫妇间感情不睦，对女方怀有敌意，不信任、不配合，女方对他缺乏吸引力，引起思想负担过重。

(2) 夫妇对性认识分歧、性爱好和对性理解错误，例如有些男性把每次性交时间、持续时间及次数改变以及不能达到女方性欲高潮，认为是不正常而产生忧虑。

认识方面错误

由于对性问题完全无知，或由于轻信某些迷信传说，认为男性精液是人之精气元阳，一滴精十滴血，丢失不得，因此对性生活感到忧虑恐惧。也有的害怕染上性病或害怕妊娠而强制、克制性欲。对性生活认识长期存在矛盾心理，久之则引起阳痿。

精神因素

影响性功能的精神因素是多种多样的，如新婚之夜双方茫然失措，在恐惧、羞涩、顾虑的心情下鲁莽从事，引起女方的恐惧和反感、或女方阴道痉挛无法性交而阳痿；有些是发生在性生活不和谐时，女方对早泄者由于没有达到性满足而埋怨、怀恨，甚至蔑视和侮辱对方，使感情发生破裂，继之男方出现阳痿等。

其他方面原因

(1) 早泄。

(2) 由于疲劳、心身不安、急性病、焦虑所致暂时性勃起困难。

(3) 医源性影响。

患者本身存在慢性病

如神经源性、血管性、内分泌障碍疾病，手术创伤，及下尿路疾患等。

鰥夫综合征

常发生于50岁左右男性，妻子长期患病或死亡，因长期无性活动，性欲抑制，再婚后失去性欲。在第一次发生阳痿时，往往都因特殊的发病原因干扰了正常的性活动，于是对自己的勃起能力产生怀疑。怀疑自

己的生殖器官是否发育太小，过去动过手术或有过手淫是否会影响性功能。因此每次性生活时都高度紧张或焦虑，造成大脑皮层的强烈抑制而引起阳痿。

贴心小叮咛：

无论是哪一种阳痿，都需要进行心理治疗。而对精神性阳痿，心理治疗则是最主要的治疗手段。

什么是器质性阳痿

器质性阳痿是与精神心理性阳痿相对而提出的概念，其有一定的疾病基础，凡是发生严重的全身性疾病、慢性病（如糖尿病、肝脏疾病、肾脏疾病、呼吸及心脏疾病等），生殖系统先天性畸形（如尿道上、下裂，小阴茎、膀胱外翻、阴茎阴囊移位及外伤、下腹部手术后等），慢性酒精中毒及内分泌系统疾病（如下丘脑垂体异常、原发性性功能不全、皮质醇增多、甲状腺功能减退等）均可引起器质性阳痿。

贴心小叮咛：

器质性阳痿的特点有：

1. 不分时间、地点、也不分同房还是手淫，阴茎都不能勃起；
 2. 睡梦中的勃起即使有，也往往无力；
 3. 性的欲望及要求仍然完整、强烈，但总是勃起困难；
 4. 原来的性生活正常、逐渐起病，程度一点一点加重；
 5. 当阳痿是由躯体或代谢的原因所致时，其伴随发生的精神或行为方面的变化可以持续很久。
-

引起器质性阳痿的因素有哪些

引起器质性阳痿的病因有以下几种：

（1）生殖器疾病：如阴茎弯曲、短小、畸形，尿道上裂、尿道下裂等，影响阴茎海绵体功能，使勃起功能受损而发生阳痿。其次，阴茎因外伤发生创伤性离断或癌症切除，阴茎缺失或部分缺失也可出现阳痿。另外，阴茎发生纤维性海绵体炎及纤维炎性斑块，也可引起阴茎疼痛、弯曲、勃起功能障碍而萎废。

（2）呼吸系统疾病：支气管哮喘、哮喘性支气管炎、肺气肿、肺心病、肺结核、支气管扩张症等，都可因肺功能降低而影响性功能。

(3) 心血管疾病：冠状动脉粥样硬化性心脏病（心绞痛、心肌梗死）、高血压、心肌炎、心肌病、风湿性心脏瓣膜病及各种充血性心力衰竭、动脉炎、动脉硬化症等都可能引起阳痿。

(4) 神经系统疾病：脑卒中引起的偏瘫、震颤性麻痹、重症肌无力、运动神经元病、大脑性瘫痪、脊髓瘤或脊髓横断、先天性脊柱裂、周围性神经麻痹等。

(5) 内分泌系统疾病：糖尿病、甲状腺功能亢进或低下、脑垂体肿瘤、原发性性腺功能不全、皮质醇增多症、肾上腺功能不足等。

(6) 流行病、传染病：各型肝炎、肝硬化、生殖系统结核、性病、流行性腮腺炎等。

(7) 泌尿系疾病：前列腺炎、尿道炎、膀胱炎、前列腺手术后、肾炎引起的肾功能不全等。

(8) 其他疾病：腰椎间盘突出症、肥胖、酒精中毒等。

贴心小叮咛：

器质性阳痿根据勃起功能程度可分为3个等级，分别为Ⅰ°（轻度）、Ⅱ°（中等度）、Ⅲ°（重度）。分类对临床治疗规划有一定参考价值，如Ⅰ°勃起障碍可试行保守治疗——生理、精神治疗及药物治疗。Ⅲ°勃起功能障碍可考虑手术治疗等。

哪些药物会引起阳痿

男人们都怕自己出现性功能障碍，那么平时不要乱服药，很多药物都有不同的不良反应，有些药物是会影响性功能而引起药物性阳痿的，这些药物常见的有：

(1) 抗高血压药：如胍乙定可阻断交感神经，利舍平是α受体阻滞剂，可兴奋中枢，升高血浆中的催乳素，从而导致阳痿。

(2) 抗心衰药物：如地高辛可升高血浆中的雌激素、降低黄体生成素和体温，抑制乙酰胆碱的分泌，从而导致阳痿。

(3) 利尿药：如氢氯噻嗪和速尿可以升高血糖、降低血钾，螺内酯可以对抗雄激素，从而导致阳痿。

(4) 雌激素：可以抑制抗体睾酮生成，当然可致阳痿。

(5) 抗精神病及镇静药：如氯氮、安定可能对大脑边缘系统有特异性作用，可直接改变性欲和性功能；苯妥英钠可抑制中枢神经系统、周围神经和平滑肌的兴奋性；碳酸锂可降低多巴胺活性。这些药物均可引起阳痿。

(6) 止痛药：如美沙酮等可使血清睾酮水平降低，从而影响阴茎

勃起。

(7) 抗胆碱类药：阿托品和溴丙胺太林可抑制乙酰胆碱受体，从而影响阴茎勃起。

贴心小叮咛：

以上所说并不是全部，只是常见的几种影响性功能的药，当发生药物性阳痿时可停药或改服药品，常能使性功能得到改善。

怎样预防阳痿

对阳痿者来说，主动预防要比引起后再治疗更为关键。怎样防治呢？应注意以下几条原则：

第一，培养意识。培养正确的性意识，树立良好的性习惯，节制手淫，饮食有节，房事有度。

第二，态度积极。应积极治疗引起性功能障碍的其他疾病，如前列腺炎、输精管炎、睾丸炎等。同时要科学合理地用药，慎重选用影响性功能的药物。

第三，家庭支持。夫妻之间应互相尊重，互相信任，互相交流感情，妻子最好能够给予丈夫足够的谅解和劝慰，切勿冷言冷语，冷嘲热讽。

第四，心理治疗。精神因素是导致ED的主要原因，所以在治疗精神性阳痿时，心理治疗尤为重要。家属应为患者严格保密，有针对性地进行工作，使患者消除思想顾虑，心情舒畅，树立战胜疾病的信心。

第五，戒除烟酒。养成良好的生活习惯十分重要。烟草可影响男子阴茎血液供应，使男子发生阴茎勃起障碍，且导致再次勃起时间延长。长期饮酒可导致男性功能下降，延长男性性成熟期。因此，患者最好在日常生活中远离烟酒。

第六，注重食疗。餐桌上的许多食物都有增进性功能的作用，如韭菜、洋葱、花椒、羊肉、狗肉、动物肾及鞭等。一些具有滋阴壮阳功用的中药药膳，如红烧鹿肉、枸杞炖猪鞭、双鞭壮阳汤、虫草乌鸡汤、龙凤汤、醉虾、虾米羊肉汤等，也可选食。

贴心小叮咛：

男性最好做婚前检查，如发现隐睾、生殖器官畸形及其他慢性疾病时应治疗后再结婚，有助于婚后夫妻生活的协调。

阳痿就是阳虚吗

一提起阳痿，人们总以为是阳气不足、身体虚弱所致的病患，其实不然，阳痿并不等于阳虚。

阳痿的病因较为复杂，最常见的有身体虚弱、生殖系统感染和情绪因素3个方面。体虚分阳虚和阴虚的不同，阳虚阴虚均可导致阳痿。情绪紧张或剧烈波动都可影响血液流畅，也会导致阳痿。因此阳虚只是阳痿病理现象中的一个方面，不能把阳痿都当成阳虚。

寒证可以用热药，温肾壮阳能够见效；阴虚则要用滋阴药，如果误用温补药，使阴血进一步耗伤，那么阳痿反而严重。因此不能一概认为体亏、阳痿而滥用温肾壮阳的药物。这也和田里的庄稼一样，气温过低、秧苗受寒而枯萎，气温过高或者雨水过多也会萎软糜烂，因此冬季要盖一层塑料薄膜，抗寒保暖。

既然阳痿不等于阳虚，那为什么要叫“阳痿”呢？这是用语的习惯，其实有些书本并不叫“阳痿”而称“阴痿”，如《千金要方》。男为阳，女为阴，男性本能怯弱，所以叫“阳痿”，阳痿是发生在阴器的疾患，所以也叫“阴痿”。阳是指性别，不是指病理性质，不能错把阳痿当做阳虚。

贴心小叮咛：

把阳痿和阳虚画等号实在是望文生义，若自行服用补肾壮阳的中成药治疗阳痿，反而会因为药不对症而使病情加重，切不可贸然行事。

什么叫早泄

早泄是指性交时间很短即行排精，有的根本不能完成性交，有的阴茎尚未与女方接触，或刚接触女方外阴或阴道口，或阴茎刚进入阴道不久（一般指小于2分钟）即行射精，排精后阴茎随之疲软，不能维持正常性生活的一种病症。

早泄是男性性功能障碍的常见病症之一，近年来门诊量有所增加。临床上对阴茎勃起后未进入阴道即射精，诊断起来很容易。但对能进入阴道而不能正常完成性交者，究竟持续多长时间为早泄，尚难肯定。

正常性交从开始至射精的时间，随着年龄和体质的不同而有差异。新婚夫妻之间第一次性生活，由于交感神经高度兴奋，很可能阴茎刚刚进入阴道就发生射精，此种情况不能诊断为早泄。

贴心小叮咛：

一般认为，经常发生早泄而根本不能进行性交者，才可确认为是病态。现在普遍把早泄的定义限定为阴茎插入阴道后不到一分钟即射精，或阴茎在阴道内抽送不足10次即射精的症状。

早泄与射精过快有何区别

早泄和射精过快同属功能障碍中的射精障碍，即射精所需要的刺激阈太低，刺激阈是指保持一定的刺激时间不变、能引起组织发生兴奋的最小刺激强度，反映了组织兴奋性的高低。

临床上常常把早泄和射精过快等同起来。但严格地说，二者是有区别的。

早泄是指性交时男子勃起的阴茎正当插入阴道或刚刚插入阴道尚未抽动时便已泄精，继而阴茎疲软不能完成性交。而射精过快是指射精发生在性交持续期内，但性交持续时间较短，而使性功能正常的妻子至少在50%的性交机会中达不到性欲高潮。因此早泄与射精过快不是一回事。但是两者在治疗上无明显区别，临床上也不必细分。

近年来国外大多数性学专家趋向于将早泄的多种表现统称为射精过早症。其范围包括射精时间过早，不能达到对方的满足而射精，以及不能有效地控制射精冲动。这样，两者就无须严格区分了。

贴心小叮咛：

从性交开始至出现射精的时间快慢问题，各人每次性交射精时快慢也不尽相同。一般是初婚第一次性交，或久别重逢后的夫妻第一次性交，由于男方过于兴奋，女方也能很快地进入性高潮，这种情况下射精较快，此属于正常现象，连续几次性交后，射精时间都将会推迟。

早泄的发生与哪些因素有关

28岁的李明最近因很多烦心事，白天上班没精神，做事走神，晚上健忘失眠，噩梦繁多，还因性事不佳与老婆闹别扭。虽然对这些问题他们心知肚明是怎么回事，就是不好意思去检查治疗，很难下定决心，就这样拖了两个星期。一段时间后情况更糟糕，不但老婆意见很大，自己也不能接受这种状态，其实，像李明这样的情况属于典型的早泄，尽早治疗都可以康复。

心理因素造成的早泄相当普遍，是主要的发病原因，早泄患者中80%以上都是由精神因素引起的。例如，久别重逢、新婚蜜月、过度兴奋或紧张、过分疲劳、心情郁闷，饮酒之后、房事不节、夫妻关系不融

洽，丈夫对妻子存在潜在敌意、怨恨和恼怒，或对妻子过分的畏惧、崇拜、存在自卑心理等都是诱发早泄的因素。手淫过多、性交过频、性交中断或者延长等都可导致早泄。

早泄的发病原因除了心理因素外，还有器质性的病变，例如，外生殖器先天畸形、包茎、龟头或包皮的炎症、尿道炎、阴茎炎、多发性硬化、脊髓肿瘤、脑血管意外、附睾炎、慢性前列腺炎等都可反射性地影响脊髓中枢，引起早泄。某种全身疾病，体质衰弱，也可以使性功能失调，出现早泄。但真正由于器质性病变引起的早泄是极少数的。

贴心小叮咛：

早泄的发生不但可以导致阳痿，精神状态差，还会直接危害夫妻性生活的和谐，影响家庭和睦，甚至会导致神经衰弱，以及诱发和加重前列腺炎等疾病的发生，因此一定要尽早治疗，千万不能拖。

为什么偷情容易早泄

社会上反对偷情，往往是从如何有害于对方、有害于家庭、有害于社会来论述的。其实，这种行为也有害于自身，因为它使自身的性心理以至性功能都畸形发展。

这是一个普遍规律：男女性生活应该在放松、安详、平静、快乐的氛围中进行，越是安详、放松，则性功能越容易充分发挥，双方就越能充分享受性的快乐。可是偷情者正好相反，偷情由于是“偷”，总是心中有鬼，总是怕被人发现，所以偷情的特点往往是紧张、害怕、急急忙忙。

在偷情时，由于紧张或过于兴奋，往往会引起一些性功能障碍，例如阳痿、早泄等。即使没有这些性功能障碍，也多是急急忙忙，双方还未充分兴奋时就急忙行事，双方还未达到高潮就不得不结束。这种状况是会留下后遗症的，特别是由于紧张而产生阳痿、早泄现象，就会在心理上蒙上一层阴影，自我怀疑，自我否定，很久也摆脱不了。以后即使是在正常的夫妻性生活中，仍然会存在这个障碍。

贴心小叮咛：

对于偷情，不仅要从道德上予以否定，也要从保护自身性行为方面予以否定。

怎样治疗早泄

早泄从根本上说是射精所需要的刺激阈太低，因此，早泄的治疗无非是努力提高射精刺激阈。什么叫刺激阈呢？刺激阈指的是保持一定的刺激时间不变，能引起组织发生兴奋的最小刺激强度，反映了组织兴奋性的高低。它就像“门槛”一样，太低时，什么刺激都能跨过去，并引起组织反应，说明组织兴奋性高；太高时，很少有刺激能跨越过去，组织也难得发生反应，说明组织兴奋性低。所以，早泄的治疗就是如何提高这个“门槛”，也就是刺激阈。

(1) 治疗要遵循性治疗的一般原则，如男女双方一起参加，收集完整病史，对病人进行有关性生理等方面的再教育，解除种种思想顾虑，要使他们认识到重建正常的射精反应是容易的。

(2) 改换性交体位，如采用女上式性交，女性在上方做强烈的性器官摩擦，男方因处于被动地位，肌肉松弛，兴奋性低，从而能与女方同时达到高潮。也可采用侧位性交，这时可以避免臀部的剧烈运动，减少因盆腔截流所引起的血液向下肢的分流。由于省力，动作幅度小，男方兴奋性的发展较慢，自然有助于延缓射精的发生。这些体位都有助于降低刺激程度，延长性交时间。

(3) 暂时分居一段时间，有意识避免性刺激。采用男方分散注意力（如性交时倒数数，想工作上的事情等），或缩短性交前情嬉爱抚时间，来限制男子的兴奋性，并力求克服早泄的做法，虽然有时也可见效，但往往会破坏双方的亲密感。延长性交前准备时间、缩短女方达到高潮所需时间的措施，虽然有利于双方的性和谐，但要防止早泄患者在性交前的过度兴奋。一方面要诱导女性性唤起并使其高度兴奋，另一方面则要求自己保持在低水平的兴奋，实际上这是很难办到的，尤其是早泄者。他们自身往往也相当兴奋，难以自持，那么有没有办法使他们能超脱在外呢？下面介绍一种冷水敷睾丸法：非常简单的做法是事先用冷水洗濯睾丸，或用湿冷的毛巾包绕整个阴茎和阴囊，这样可以使睾丸温度降低，血流减慢，紧张消除。男方就能从容地竭尽爱抚之能事，待到女方兴奋时，再徐缓地进入反应状态，可抑制早泄。也有人以一大杯冰水下肚，来使脏腑降温，减轻紧张。平常洗澡时，用凉水与温水反复刺激睾丸，可起到锻炼男子性能力的作用。

(4) 通过选择性交时间也能锻炼控制射精的能力。如改在清晨醒后性交，精力充沛；先睡一觉然后性交，避免紧张；一次射精后，当晚再度同房，时间肯定延长；先手淫射精，不应期过后再性交，都能达到延长时间的作用。

(5) 使用双层避孕套以降低阴茎与阴道壁之间的摩擦感。也可以降低刺激程度。龟头上涂抹麻醉剂，如1%达克罗宁油膏，1%~2%盐酸丁卡因溶液，3%氨基苯甲酸乙酯冷霜。同房前5~10分钟涂抹，只能

涂龟头尖端，不可多涂，否则会降低射精反应，甚至能导致不射精，影响性功能，导致勃起不坚。

（6）因射精反应是受交感神经控制的可以采用系统脱敏疗法，使用肌肉松弛剂引起副交感神经兴奋，并降低交感神经兴奋性。使用时要根据性兴奋程度来掌握。这种疗法有一定疗效。据报道， α 肾上腺素能阻滞剂酚苄明，10~30毫克/日，治疗早泄，对监测精液容量及性反应有一定疗效。性交前口服镇静剂、抗抑郁药、谷维素、普鲁苯辛、氯氮和酚噻嗪类药物均可延长性交时间，可能具有一定的镇静和安慰作用。

（7）耻尾肌锻炼法（中断排尿法）。由于男性射精与排尿都经由同一尿道，所以，这两种生理现象涉及的肌肉有许多是相同的。因此，进行中断排尿的练习还是大有裨益的。这种方法指的是在排尿时，先排出一部分，停顿一下，再排、再憋住，分几次才把尿排完。早泄者正是由于肌肉薄弱，控制能力差，所以需要采用这种锻炼方法。只要持之以恒，坚持下去尤其在尿量多、尿急时效果更好。

贴心小叮咛：

对于有早泄现象的人，首先应请医生判断是否属于真正早泄。有些人误认自己有早泄，但双方其实在性欲高潮的时间上不协调，女方尚未达到性欲高潮而男方过早射精，这种情况相当普遍，并不是真正的早泄。

什么是治疗早泄的“动—停”技术和“挤捏”技术

詹姆斯·色曼斯1956年提出了“动—停”疗法：由妻子用手抚摸阴茎龟头，直到射精迫近的程度，然后停止刺激；待兴奋高涨的射精感消失后再重新刺激阴茎。如此反复进行，患者逐渐能够耐受大量刺激而又不射精，随着时间的进展，为了延缓射精发生而间歇的次数可以逐渐减少，最后达到不需要中途休息也能经受足够长时间的连续刺激而不过早射精。要注意掌握好刺激的强度和时间，掌握好火候才能恰好不引起射精。这种练习也可以由病人自己手淫来训练，自己体验刺激的强弱和方式，但效果显然不如女方进行操作。也可以在性交时进行类似训练，如降低阴茎抽动的幅度、速度，或暂停抽动，使性兴奋降低，等阴茎将要疲软时再抽动，于是阴茎再次变硬，如此反复进行，即可延长性交时间，待女方达到性高潮时或女方性高潮后再射精。

为了加强“动—停疗法”的效果，可以配合使用牵拉阴囊、睾丸法。人们观察到在性兴奋高度发展及高潮期间阴囊收缩、睾丸升高。在高度兴奋及即将射精前向下牵拉阴囊和睾丸，也可以降低兴奋性，并有推迟

射精的效果，这也符合正常生理反应规律。

马斯特斯和约翰逊在1970年介绍了“挤捏技巧”，又叫耐受性训练，即女方对阴茎不断施加刺激，待男方感到射精迫近时，女方迅速以右手拇指放在阴茎的系带部位，示指与中指放在阴茎另一面，恰好分别位于冠状缘的上下方。挤捏压迫4秒钟，然后突然放松。施加压力的方向是前后向的而非左右向的，女方要用指头的指腹，而避免用指甲捏挟或搔刮阴茎。这时女方应坐在男方两腿之间，面向男方头部，这样用右手操作十分便当。

这种挤捏技术可以提高男子射精的刺激阈，从而缓解射精的紧迫感，若坚持锻炼15~30次，能明显加强抑制射精的能力，延长射精时间。当女方刺激时，男方的注意力要集中在阴茎受刺激后产生的感觉上，而不要过分注意什么时候会射精，一旦发生射精，也不要有任何不安、内疚，而应把注意力集中在高潮感受上。由女方承担抚摸刺激最有效，而如果由男方自己来做，效果显然差得多。挤捏力量应与勃起程度成正比，勃起越硬，所用压力越大。一般2周左右见效，继续3~6个月以巩固疗效。据作者报道失败率仅在3%~5%左右。也有的医生主张，在病人合并性欲亢进时，可用手淫法治疗，临近射精时挤捏，直至能坚持10~12分钟不射精。手抚摸时可以涂抹润滑油，一方面保护龟头不受刺激，另一方面也能增加阴道的润滑程度。

贴心小叮咛：

用“动—停”技术和“挤捏”技术时，最初几次失败也是常见的，但坚持进行者一般都会成功。

什么是早泄的系统脱敏技术训练和下牵睾丸法

系统脱敏技术，是一种治疗早泄比较有效的方法。使用肌肉松弛剂降低交感神经的兴奋性，促进副交感神经的兴奋。或者刺激阴茎，当性功能兴奋发展到要射精时，立即中止刺激直到性兴奋消退，然后再给阴茎以刺激，可反复多次进行。使患者对性刺激的耐受强度时间不断增加，以提高射精中枢的兴奋“阈值”。

下牵睾丸法是指夫妻双方在进行房事时，或男性根据以往的“经验”，在高度性兴奋及高潮时可见阴囊收缩、睾丸提高，此时若向下牵拉阴囊和睾丸可降低兴奋性，延缓射精。

贴心小叮咛：

有些男性在高度兴奋时，只要用手托起阴囊并压向耻骨就能促使性高潮的到来，此时若同样向下牵拉阴囊和睾丸也可降低兴奋性，达到延缓射精的效果。

中医怎样看早泄

中医认为早泄是由于心肾不交、水火不济、精关不固等病因所致。肾阴或肾阳均以肾中精气为物质基础，肾的阴虚或阳虚，实质上即是肾中精气不足的表现。肾阴虚至一定程度常可累及肾阳。同样，肾阳虚到一定程度又可累及肾阴。所以说男子的阳痿、早泄、频繁遗精等性功能障碍，皆为肾虚症候。肾阴虚表现为五心（双手心、双脚心、胸部）烦热、潮热（定时低热）、盗汗，男子即可发生早泄、梦遗等症候。

贴心小叮咛：

临床上配合服用“秘精汤”对治疗早泄有一定疗效，秘精汤的药物组成是：生牡蛎、生龙骨、生芡实、生莲子各30克，知母18克，五味子9克，水煎两次，分早、中、晚三次服；精关不固者加生山药30克，菟丝子18克，或加服六味地黄丸，知柏地黄丸。

早泄会复发吗？如何预防

虽然经过治疗，绝大部分人的早泄会治愈，但复发也是可以预料的。

由于性功能的调节非常复杂，一旦大脑皮质的兴奋性增强，性反应过程太快，性生活中男女双方的性快感和性满足方面不协调，虽然经过各种治疗，快速射精的习惯还是会复发。尤其女方性欲要求强烈时，会加重男方的心理负担，或者是男方认为早泄不会再发生，在思想上放松了警惕，对性生活没有很好地节制等，都有可能诱发早泄。

有早泄病史的病人，在治疗过程中或治愈后，男女双方可商议用信号来表达高度性兴奋的情况。当达到高度性兴奋时，女方应升高自己的体位，脱离男方，直到他的性兴奋平息。亦可采用阴茎挤捏技术制止男方射精。性交动作应缓慢进行，最先由女方开始，然后由男方接着做动作。如有可能，起初射精仍应在阴道外。最后，夫妻能够完全进行性交。必要时也可采用动—停技术，男方可以从阴道内抽出或不抽出阴茎，通过以上技术可以预示早泄是否会复发。

贴心小叮咛：

因为早泄患者容易出现性焦虑，尤其在爱人得不到性满足时更易出现，所以治疗中、后期一定要致力于减轻患者焦虑，尤其是女方要充分理解。这样由于性经验的积累和性技巧的提高，加之感情融洽、配合得当，性交时间可以延长很多，甚至可以完全自主地控制射精时间。

什么叫频发遗精

健康未婚男子，每月有1~2次遗精，符合正常生理规律。如果未婚男子遗精次数过多，或婚后有了性生活，仍然多次遗精，例如每月在4~5次以上，都属于频发遗精，应视作是性功能方面的一种病态，它常常是由于大脑皮质兴奋作用增强的一种表现，由于兴奋性太强，“性”机器的“刹车”系统失灵，太容易“启动”，“走得太快”，到达终点的时间比正常情况下提前了许多。严重时甚至会因视觉、听觉的色情刺激或色情回忆而导致遗精，久而久之，人大脑皮质兴奋作用将会出现病理性增强。

贴心小叮咛：

克服频发遗精的方法很多，包括如下几种：

(1) 正确认识频繁遗精的问题，不要为此背上思想包袱。过分顾虑重重，反而会导致遗精次数增多，造成恶性循环而不能自拔。

(2) 建立正常与有规律的生活习惯，建立婚后正常的性生活频率，多参加有益的文体活动，驱散集中于性问题上的注意力，尽力将自己从沉湎于有关性的问题中解脱出来。

(3) 注意性器官卫生，经常清洁外生殖器，除去包皮垢，勤换洗内裤，不穿紧身衣裤。

(4) 调整睡眠习惯，防止睡眠时下半身太暖和，被盖得不要太重。睡眠姿势尽量减少俯卧位，两手避免放置在生殖器部位。睡前不饮酒和不吃刺激性食物。睡前不要长久地用热水洗澡或浸足。睡前不要剧烈运动。

(5) 及时治愈有关诱发频繁遗精的疾病。

(6) 适当使用镇静安神的药物。

频发遗精对身体有哪些不良影响

因为频发遗精常常是大脑皮质兴奋作用增强的一种表现，常会引起早泄或射精过快。进而又由于过分的兴奋而产生抑制。如果不加以制止，那么后果还将更为严重，可导致性功能衰弱。这是因为少许性刺激就兴奋起来，“性”机器就“启动”，并加速“运转”。没有“刹车”系统，长此以往，“性”机器就会疲劳不堪，转而成为难以“启动”和不能“运转”。这样可引起阳痿，而且性欲低下最终可导致无性欲等性功能衰竭。病人常伴有失眠、健忘、精神恍惚等一系列生理衰退的症状。

贴心小叮咛：

患者要认识到频发遗精的发病原因，千万不要迷恋色情淫秽书刊和音像制品的刺激，有这些不良习惯的人要尽早纠正。

频繁遗精应采取哪些治疗措施

治疗频繁遗精可用以下一些简易疗法：

1. 冷水浴：每晚临睡前用冷水冲洗阴囊2~3分钟。
 2. 按摩丹田（丹田在脐下5~6厘米处）：临睡时用手在该穴位上按摩10余次。
 3. 按摩会阴（阴囊与肛门之间）：睡前用右手的示、中、无名指在会阴部按摩10分钟，用指腹螺纹来回抚摸，直至有热感。
 4. 针灸：单纯因手淫引起的遗精，可以针灸关元、三阴交穴。身体虚弱者，还可加刺足三里、中极穴，隔1天针灸1次。
 5. 提肛锻炼：每晚临睡前，坐在床上收缩肛门（如忍大便），反复进行20~30次，收缩时吸气，放松时呼气。
-

贴心小叮咛：

患者要认识到频繁遗精并不是不治之症或难治之症，只要有对体质和意志进行锻炼有决心就能得到改善。

为什么个别男子在性交过程中不射精

有些男子在过性生活时，阴茎可以毫无困难地勃起而且很硬实，性交时间能维持很久而不疲软，只是不能达到性高潮或射精，当然更谈不上快感了。实际上这类病人并不少见，只不过许多人羞于启齿，讳疾忌医。实际上不射精问题其原因是多种多样的，可以概括地把它分为两类。

原发性不射精

在清醒状态下从未射过精的患者系原发性绝对不射精症，是由性无知或性抑制引起的，但平时有遗精现象。而在手淫时或由女方用手或口等非性交刺激则能射精者，称为原发性选择性不射精症。这是无意识性抵触，对阴道内射精有不正确看法，或性交时刺激神经兴奋的程度不够，射精反射未“接通”，或是没有达到能引起反射强度的缘故。患者可

以先刺激女方产生性兴奋和快感，而以后则可用自我手淫达到射精目的。有时可在女方协助下射精，有时女方的参加反而会抑制射精，只能靠自己手淫。其产生原因如下：

（1）性无知。新婚前双方都不知道性交是怎么回事，缺乏性知识，也不知道对方有什么要求，甚至对性关系怀有恐惧心理，或出于羞涩，婚后数月从未性交，有的人不知道性交时阴茎要在阴道内进行频率快、幅度大的持续摩擦，甚至不知道性交会射精。

性交姿势不对，个别人甚至不知道阴道的部位。长期进行肛门内或尿道内性交。性交过程中出现尿意（多数为男方），因怕污湿床单而中断性交，排尿后阴茎疲软，性交不能继续。

（2）精神及感情因素。思想上对房事怀有某种“疙瘩”，把性生活视如洪水猛兽，多因从小接受的教育把性歪曲成下流、肮脏、淫秽的事。或对现配偶不满意，念念不忘旧日情人；敌视配偶，怀疑妻子有外遇；或女方曾被强奸或有过性经历，丈夫对此耿耿于怀；或结婚负债多，思想压力大，性欲骤减；由于新婚紧张心理，性生活几次失败后，遭妻子冷遇和反感，形成性刺激的恶性循环，逐渐对异性丧失兴趣，性欲减退，回避性交，甚至导致夫妻反目。

（3）女方因素。女方害怕性交痛，怕擦破阴道，怕患宫颈炎、膀胱炎而限制男方抽动；女方体质差，对性活动厌烦，使男方性冲动受挫。

（4）客观因素。如住房窄小，一家数口同居一室，环境嘈杂，形成性抑制；双方工作不同，上下班时间不一，性活动不协调；男方工作过于劳累等。

（5）解剖因素。包皮过长，在阴道内摩擦阴茎头奇痒难忍；包皮嵌顿、疼痛，性交被迫中断；严重精阜炎以致发生萎缩性变化，不能有效参与射精过程。

继发性不射精

婚后曾有过射精，但在其他原因影响下失去射精能力。

（1）初婚后，性冲动异常激烈，性交时虽不抽动也能射精，但这段高峰期过后，因方法不当以后不能射精。婚后因多种因素或事业心强暂不希望生育，采用体外排精、避孕套等措施避孕。待打算要孩子时，却受某些心理影响而不射精。

（2）手淫或不正当性交活动被人发现，并受到责罚，造成精神创伤；未婚同居怀孕受批评，带来对妊娠的恐惧心理，婚后不射精；婚前频繁手淫，受到强烈的刺激，又受到关于手淫危害的种种错误宣传的影响，婚后同房不射精；感情受伤害或不和，对射精有恐惧感；性心理异常，有外遇时能射精，和妻子同房却不射精，系继发性偶然性不射精；

双方配合不协调。

过去能正常射精，但为了有意延长性交时间，采用转移注意力等办法，养成延迟射精的习惯，有可能最终导致不射精。那时无论怎样对阴茎加以强烈刺激也不奏效，直至太疲劳而不得不中止活动。女方习惯享受男方射精带来的快感，而一旦过了焦急阶段仍不射精，女方对继续的性刺激逐渐感到痛苦，这种心理反过来加重男方的心理负担。还有大约1/10的患者存在下述器质性原因，治疗则相当困难。

(1) 大脑侧叶病变。该部位发生病变后，即使性欲正常，性交也不能射精，若行侧叶切除，可引起性的异常状态，出现永久性射精障碍。

(2) 脊髓损伤。胸12至腰1段及骶髓段。

(3) 传导神经障碍。如施行胸腰交感神经切除术、腹膜后淋巴结清扫术都能损伤神经，造成不射精。

(4) 局部病变。膀胱颈松弛，精阜肥大，阴茎外伤，硬结，瘢痕，纤维化，极度弯曲，尿道下裂严重。

其他如垂体功能低下、甲亢、肢端肥大症、黏液性水肿等也能引起射精障碍。

引起不射精的还有医源性原因，如药物影响：治疗高血压的胍乙啶、氯氮；治疗神经衰弱或失眠等的氯氮、甲硫哒嗪，都有这种不良反应。过度服用苦寒的中药或酗酒也可造成不射精。

贴心小叮咛：

值得一提的是，性生活过频时，射精减慢，甚至延长或不射精，如新婚夫妇，一夜性交多次，最后出现不射精，这是常见现象。因为精囊有一定容量，精液有一定的限量，精囊腺和前列腺的分泌需要一定时间。如果性交过频，不仅排净贮备的精液，而且使射精中枢由过度兴奋转为抑制，导致不射精。年龄50岁以上的人不是每次性交都能以射精告终。射精能力降低可以使性交持续时间较以前长久。而且，这种射精往往不是射，而是缓缓流出，所以叫射精无力。

不射精应采取哪些综合治疗措施

不射精症的治疗须先查明病因，根据病史实行治疗。

(1) 性知识的教育，对有些性无知患者极为重要。对患者进行生殖系统解剖、生理、射精生理及性交方式等方面的教育，当患者解除了对性方面的一些误解后，大部分的病人不用任何药物即可痊愈。对于那些由于精神紧张和环境因素所致者，应采取性感集中的方法治疗，排除一切与性生活无关的忧虑情绪，把激情、感受都集中在性生活中，夫妻相互配合，达到性高潮时，双方感受性的快乐，刺激射精。

(2) 应用电动按摩器治疗，通过按摩器的振动，使阴茎头产生一种强烈的性感，引起射精，继而再过渡到自然性交时的射精。

(3) 性交不射精而排尿的患者，男在性交前半小时应用麻黄碱30~60毫克，或行尿道扩张术等，有患者通过此种方法可以治愈。

(4) 中医中药可用虎杖散、马钱通关散等口服治疗，针灸治疗亦可取得一定疗效。

(5) 对于器质性不射精治疗较为困难，治疗成功率低，有的通过手术治疗后尿道闭锁，或停服 β -受体阻滞剂，射精的功能有望恢复。

贴心小叮咛：

不少患者有手淫习惯，此类患者对婚后正常夫妇间阴道内性交所产生的性刺激已感不足，不如自行阴茎按摩所产生之性快感强烈，也由于思想上存在着手淫的犯罪感和不射精是手淫结果的包袱，使阴道内性交常不能达到性欲高潮和射精。事实上，手淫不会造成不射精，更不会影响正常性交，应适当来取各种提高性兴奋的措施。

不射精的性治疗怎样进行

大家都知道，性高潮的出现是夫妇双方互相配合和协调的结果，女方配合配偶不断使双方性兴奋增强，使性欲高潮在合适的阶段出现十分重要。对于男性不射精，可在妻子的配合下采用如下的方法：

男性仰卧位，女方坐在男方身侧或两腿之间，轻轻按摩男方阴茎并逐渐增加刺激力量，间断采用轻柔的抚摸调情动作，男方达到有射精预感时，把阴茎插入女方的阴道，并且继续用力抽动，直到射精。

往往在阴道内有过一次射精后就可永久改变不射精功能障碍。几次成功后，双方都可牢固地树立起信心。

如女方用手刺激阴茎不能引起射精，男方应该在有妻子在场的情况下，先自己进行手淫射精。如能射精时，在以后的几次手淫中，女方应该与男方一起用手抚摸阴茎直到女方能独自抚摸男方的阴茎引起射精，再继续做上述治疗内容。

贴心小叮咛：

如患者治疗后性交射精，短期或数月又出现性交不射精，就需要详细调查性交过程及可能的影响因素，给予纠正，并继续治疗巩固疗效。

发生逆行射精怎么办

小李结婚后时间不长，细心的妻子就发现丈夫每次同房都是那么“吝啬”，听说同房后阴道会流出点精液，而自己同房后却十分“干净”，这是不是自己这么长时间不能怀孕的原因呢？因此，小李不断去医院看病。后来他们找到专科大夫，才发现小李是逆行射精。夫妻俩莫名其妙，好好的身体，正常的夫妻生活，为什么小李的精液不走“正道”而逆行呢？

正常的男性，阴茎在强烈的性刺激下出现性高潮的时候，便可产生射精动作。尿道腺、前列腺大量分泌的精液，在射精管、输精管、精囊等共同联合收缩作用下，将混有精子的精液排入尿道，这时，尿道内括约肌及时关闭，堵住通向膀胱的入口，在尿道海绵体肌和阴茎海绵体肌强烈的收缩下，将精液从尿道射出体外。这一连贯性的动作，是阴茎在性刺激中得到的“信息”，经过阴部神经抵达脊髓的射精中枢和大脑皮质，射精“指令”通过传出神经抵达射精器官而引发的。

发生逆行射精时在射精指令的下达方面没有什么异常，异常的是在“执行”过程中尿道括约肌或通往膀胱的入口发生了“故障”，不能及时关闭通道。这一问题的发生，使本来应当射出体外的精液去了不该去的膀胱。

在男性的前列腺内部，存在着一个特殊的Y型“三通管”，射精管与尿道汇合后，向上的通道是膀胱，向下的通道则是阴茎尿道口。“三通管”内有两个括约肌，上行的是膀胱颈括约肌，向下的是尿道膜部括约肌。发生射精后，这两个括约肌各负其责，密切配合。

男性在性生活过程中有一个体验，处于极度性兴奋状态时即使故意作出排尿动作，尿液也不会轻易流出。这就是膀胱颈括约肌在交感神经支配下收缩紧闭的结果。当精液即将射出时，尿道膜括约肌在副交感神经的支配下舒张，为积蓄的精液大开方便之门，直接射出体外。

造成膀胱颈括约肌收缩功能失调的原因是多方面的。在较为常见的原因中有膀胱、尿道、精阜的慢性炎症造成的不良刺激，或可使射精阻力加大的先天性尿道狭窄症，或经常采用在射精时挤压阴茎根部阻止射精以求避孕的不良方法，这些都可导致膀胱括约肌功能失调。

此外，前列腺、膀胱、直肠手术也有可能造成局部神经功能失调；糖尿病患者或长期服用胍乙啶和利血平等降血压药的患者也有可能发生逆行射精。

贴心小叮咛：

逆行射精并不影响正常的性生活，只是因为尿道口没有精液射出，精子无法进入女性生殖道，当然就无法生育。使精子能进入女性生殖道的办法有两种：一是设法使膀胱颈关闭后，使精液仍从前尿道口射出；另一种是将进入膀胱的精子收集起来，再度通过人工授精方法注入女方子宫颈内。前一种恢复顺行射精的办法可通过手术治疗，只适用于过去膀胱颈部动过手术以

致现在关闭不紧的患者。

有的男性精液为什么是红色的

在性生活射精和遗精时排出红色的精液，中医称之为血精。正常精液呈乳白色、灰白色或淡黄色，出现血精后则呈粉红色、棕红色或带有血丝，在光学显微镜下观察，可见精液中混有红细胞。

男子见到血精后，往往十分恐惧，认为血液和精液一起排出，一定病情很重，更会影响生育能力，引起不育症。其实，这要具体情况具体分析。

一般来说，血精是不大容易马上为人们所觉察的，除非出血较多，否则较难在性交时发现。即便性交后发现阴茎、衣物等染有血色，人们也往往首先想到是女方的原因。若是戴上避孕套性交或者体外射精就不难发现血精了。当人们突然发现精液颜色改变时不免心情紧张，往往惴惴不安地冥思苦想，这到底是怎么回事？

精液由正常时的乳白色突然变成血红色、红褐色或混有血丝，当然是混进了血液。那么血液来自何处呢？无非是精子运行途径的某个组织部位发生了病变，如出血、炎症，甚至也可能长了肿瘤。对于血精不要掉以轻心，它也可能是某种严重的信号，最好找专科医生进行认真检查。临床上，血精并非少见，经过详细的临床和实验室检查，绝大多数可以经过治疗得到控制或痊愈，只有极少数肿瘤患者须作进一步治疗处理。由于精液的组成成分中除了体积很少的精子之外，主要成分来自精囊腺，其次是前列腺。

从解剖结构上看，连接精囊腺的射精管开口于后尿道的尿道嵴处，其周围有10~20个前列腺腺管开口。事实上，精囊腺、前列腺、后尿道三者是互相交通的，炎症很容易从其中之一向其他两处蔓延。另外，精囊腺壁很薄，一旦充血后，布满血管的囊壁就很容易出血。所以，血精最常见的原因首先是精囊腺炎，其次是前列腺炎及后尿道炎或后尿道充血等症。也可因邻近的其他器官炎症蔓延而引起精囊腺壁发炎、肿胀、充血和出血。一般来说，30岁以下的血精症中至少有70%是由炎症引起的。

血精是不是都因疾病引起的呢？那也未必。有的不是因病而得，而是由于性生活过度或性交时间较长，使精囊长期充血，静脉扩张引起出血；或因性刺激时精囊分泌物蓄积，随即瞬间突然排空，压力剧降，导致囊壁上毛细血管破裂出血等所致。对这种情况更不必惊慌了，只要暂停房事一两周就能完全恢复。

贴心小叮咛：

血精并不是什么大病，所以发现血精症，不要过度顾虑。首先要停止性生活，这样既可以让精囊得到充分休息，恢复正常性功能，也可避免带有细菌的精液进入女方生殖道内。其次，使用抗生素进行消炎治疗。因为出现血精的根本原因在于有关器官有炎症，所以使用抗生素消炎才是治病的关键，可用诺氟沙星、先锋霉素等；或注射青霉素、庆大霉素等。另外，可用精囊前列腺按摩的方法，使精囊内含有的细菌液体尽早排空，以利于病情好转，健康恢复，也可用热水坐浴，这对加速炎症的消退也有帮助。

引起男子性交疼痛的原因有哪些

在越来越需要以“性”来表达爱意的妻子面前老钱有点儿力不从心了，因为从半年前开始性交便不再是享受而是一种痛苦，性交时他的阴茎都有疼痛感。但难以对妻子说明。直到有一次痛到差点休克面色苍白才对妻子说明，经过大夫治疗后才慢慢恢复正常。

男子性交疼痛为性交过程中阴茎发生疼痛的一种现象，引起的原因是多方面的：

生殖器病变

患有包皮过长的人阴茎头冠部沉积过多污垢，刺激阴茎皮肤，使之过敏或发炎，性交时必然疼痛难忍。包茎也可引起疼痛，因性交做活塞式运动时阴茎头不能外露必然产生压挤感，引起疼痛；阴茎沟部与颈部溃疡，愈后留下瘢痕，性交时因充血勃起可引起牵引痛。个别的男子在性交时或其他原因导致阴茎折断，手术后引起阴茎畸形，性交时也会引起疼痛。

避孕因素

一些避孕因素也可引起男性性交疼痛，如阴茎皮肤对胶质避孕套或避孕膏过敏，产生过敏性皮炎，性交时必然出现摩擦疼痛。女性避孕器械异位，触及阴茎也会引起性交疼痛。

生殖器官感染

一般来说男性生殖器官感染发炎引起性交疼痛，这是最常见的原因。如前列腺炎、精囊炎、尿道炎均可引起性交疼痛。

女方因素

女性阴道分泌物也会引起男子性交疼痛。如：女方白带增多、酸度改变、男子阴茎皮肤受到刺激产生湿疹或皮炎。

性交次数过频

纵欲过度使性器官过于疲劳而产生性交疼痛则是相当常见的。

结石或肿瘤病变

如尿道结石或肿瘤也可引起男子性交疼痛，但较罕见。

贴心小叮咛：

只要找到引起性交疼痛的病因，就会解除病情，恢复性生活的快乐，所以不用过分担心。

性欲低下如何自我防治

性欲低下是对婚姻与家庭的一种威胁。不少夫妻因为对性生活失去了兴趣，最终导致离异。怎样才能防治性欲低下呢？

应从以下4个方面做起：

不能被生活压力埋葬了性欲望

许多人由于紧张的工作和繁忙的家务，无暇顾及性生活，使自己本能的性欲望无声地退化了。防治性欲低下需要夫妇双方的配合，共同培养性生活的乐趣。有经验的夫妻能正确调整性生活的规律，让琐事给性生活让路，这样既可加深双方的感情，又可用彼此间的情欲将烦恼融化。

尽量使夫妻间的性欲同步产生

由于男女心理和生理上存在着差异，所以应避免一方冲动已起，而另一方还无动于衷；或一人已结束了性高潮，而另一方则刚开始出现性兴奋。这些都会导致性欲望的淡化。了解对方的性欲特点、尊重对方的感情，性生活前做必要的调情准备，使彼此性欲同步产生共入高潮，是性生活和谐的关键。

和谐的夫妻关系对防治性欲低下甚为重要

性生活是两个人情感和肉体的交融，没有爱的性生活是永远得不到满足的。夫妻恩爱、同欢共享伉俪之乐是顺乎自然的。现代医学表明，合理的性生活有益身心健康，情绪易波动的人常会出现性功能障碍。因此，当遇到性生活不协调时，夫妻间应交流一下各自的性感受，帮助对方克服性生活中的消极因素，是防治性欲低下的又一关键。

有些药物能导致性功能下降

如镇静剂、降压剂、可卡因、酒精等可抑制人的性欲，因此，在服用这些药物时应引起注意。

贴心小叮咛：

科学研究已经证实，适量服用维生素和矿物质可以增强人的性欲。另外，服用一些中药（如枸杞子、人参、鹿茸等）来提高性欲也有很好的效果。

什么叫性欲亢进

性欲亢进又叫性欲过盛，中医称阳事易举，是指性欲过旺，超过正常状态，表现为频繁的性兴奋现象，如对性行为迫切要求、性交频度增加、性交时间延长。病态的性欲亢进表现为即使天天性交，还不能满足性欲要求，丧失自我克制能力，其特点为不择时间、地点，只要条件允许，随时随地进行泛交，甚至发展为犯罪。

性欲亢进的原因有疾病和精神因素两种。疾病因素如大脑性中枢、脑垂体、性腺的病变，促使性腺激素和性激素分泌过多而出现性欲亢进。精神病患者因精神失调，抑制能力下降，也可引起性欲亢进。大多数性欲亢进者由精神因素引起，如反复看色情小说或电影、热恋、受性刺激过多等，多数性欲亢进者新婚后通过夫妻感情交流和互相体贴配合，能够选择恰如其分的性生活方式，取得性生活和谐。

性欲亢进与性欲过强不同，后者表现为性生活次数略有增加，每周3~4次。新婚夫妇或婚后久别重逢性生活频数稍有增加，这种性欲过强属正常。性欲亢进临床上少见，需要进行治疗，男性性欲亢进，纵欲日久会影响身体健康，而且会出现后期性功能障碍，如阳痿；男性性欲亢进会引起女性的厌恶，造成夫妻性生活不和谐，甚至影响夫妻感情。

贴心小叮咛：

病态的性欲亢进难免要触犯社会道德和法律，至少有损于个人的社会地位和声誉，因此应积极治疗。首先要查明其病因，正确引导，普及性知识，将精力主要用于学习工作中，并可辅助镇静类的药物，如安定。中医认为本病为阴虚火旺，常用滋阴降火中药来治疗，如知母、黄檗、山药、山萸、茯苓、生地、丹皮、泽泻、龙骨、牡蛎等，中成药可用知柏地黄丸。

为什么有的男子会有“娘娘腔”

我们常听说某个男人有“娘娘腔”，这往往是指他的讲话腔调和行动倾向女性化，不喜欢参加剧烈的运动和游戏，有的喜欢女人打扮，希望自己成为女的，而又不愿与女的多接触交往。这种男性不同程度的女性化倾向和爱好，往往受到其他人一定程度的歧视。这种人，有些是因性

染色体异常，发生假两性畸形的男子；也有些是体内性激素水平低，使之像古代阉割后的太监，讲话细声细气，举止行动颇似女人。但“娘娘腔”大多数是由心理因素造成的，而且一般在童年时形成雏形。这些人从小爱玩洋娃娃，常在游戏中学做妈妈，以后喜欢学女孩打毛衣等，父母也愿意把他打扮成女孩。这样，早期性别的天平便渐渐向另一方倾斜，发展下去就成了阴差阳错的产物。

人们在调查同性恋时发现，这类有“娘娘腔”的男子，在同性恋中大多扮演妻子的角色，讲话、动作也类似女性，在家里往往还会缝缝补补、刺绣、烹饪、打毛衣，喜欢参加女性喜爱的活动，跳舞时担任女性角色，并出现女性化打扮。因此对“娘娘腔”已定型的男性来说，应努力改变自己的“跨性别”角色，尽管这是较难的。此外，家长们需注意：应注意避免孩子性别角色的转换，特别注意不应给孩子“跨性别”的打扮和抚养，也就是说不应给男孩子以女性打扮和抚养，否则以后会出现性别角色的错乱。

根据心理学家的研究，儿童性别确认的关键时期是其出生后18个月到3岁。如果在此之前。父母随心所欲地按照自己的意愿行事，不顾孩子生理上的性别进行抚养，就应在这个关键时期内加以纠正，错过这个关键年龄以后，改变就非常困难。

贴心小叮咛：

有些男子比较文静，怕羞，或某一动作、行为像女孩，有时也会被人称作“娘娘腔”，这种情况与本文所指的“娘娘腔”是不同的，这些人还是一个男子汉，并没有出现性角色错乱。

认识女人的身体及生理特点

RENSHI NVREN DE SHENTI JI SHENGLI TEDIAN

PART 4

女性外生殖器官包括哪些

女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。

阴阜

为耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层所构成。青春期皮肤上开始生长阴毛，分布是尖端向下的三角形。

大阴唇

为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。前连阴阜，后连会阴；由阴阜起向下向后伸展开来，前面左、右大阴唇联合成为前联合，后面的两端会合成为后联合，后联合位于肛门前，但不如前联合明显。大阴唇外面长有阴毛。皮下为脂肪组织、弹性纤维及静脉丛，受伤后易成血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

小阴唇

是一对黏膜皱襞，在大阴唇的内侧，表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，下方的皮褶称为阴蒂系带，阴蒂就在它们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合，称为阴唇系带。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布，故感觉敏锐。

阴蒂

位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，又有丰富的神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。女子的阴蒂相当于男子阴茎的龟头。

前庭

两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。表面有黏膜遮盖，近似一三角形，三角形的尖端是阴蒂，底边是阴唇系带，两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部。阴道开口在它的下部。此区域内还有前庭球和前庭大腺。阴道口由一个不完全封闭的黏膜遮盖，这黏膜叫处女膜。处女膜中间有一孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄各人不同。处女膜破后，黏膜呈许多小圆球状物，成为处女膜痕。

前庭球

系一对海绵体组织，又称球海绵体，有勃起性。位于阴道口两侧。前与阴蒂静脉相连，后接前庭大腺，表面为球海绵体肌所覆盖。受伤后易出血。

前庭大腺

又称巴氏腺，位于阴道下端，大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄，约为1.5~2厘米，开口于小阴唇下端的内侧，腺管的表皮大部分为鳞状上皮，仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时可分泌黄白色黏液，起滑润阴道口的作用，正常检查时不能摸到此腺体。

尿道口

介于耻骨联合下缘及阴道口之间，为一不规则之椭圆小孔，小便由此流出。其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。

贴心小叮咛：

未婚女性在阴道口上，一般情况下均覆盖着处女膜。处女膜是一种膜样皱襞，含有血管、神经末梢，其厚薄、形状因人而异，其中央有一小孔，供月经流出。性交时因强烈运动冲击，处女膜会破裂。

女性内生殖器包括哪些

女性内生殖器，包括：阴道、子宫、输卵管及卵巢。卵巢是女性的性腺，也是女性的主要性器官，其余的（包括外生殖器）是附属性器官。

（1）卵巢。卵巢位于盆腔内子宫的两侧，左右各一，呈卵圆形，是产生卵子和分泌雌性激素的器官。在月经周期的第14天左右（排卵日），会排出一个卵子。女性一生中约排出400个卵子。

（2）输卵管。输卵管是一对形状像喇叭的细长管子，细端与子宫体相通，粗端的喇叭口接近卵巢。输卵管的主要功能是输送卵子。

（3）子宫。子宫的形状像一个倒放的梨，前后稍扁，位于膀胱与直肠之间，连接阴道和输卵管，是胚胎和胎儿发育的地方。被称为人体中的宇宙。

（4）阴道。阴道在内生殖器的最下方。阴道口朝外，在外生殖器的阴道前庭处开口，呈扁平的管状。是女子交配的器官，也是排出月经和分娩胎儿的通道。内壁有一层黏膜，其有许多皱褶，因而有很大的伸

缩余地。在性冲动时，黏膜分泌的液体，能润滑阴道和阴茎。阴道的分泌物呈酸性，有防止病菌在阴道内繁殖的作用。

贴心小叮咛：

卵巢是女性生殖器最重要的部分，相当于男性的睾丸，青春期前其表面光滑，青春期后随着排卵而出现凹凸不平，绝经期后又变得光滑。通常情况下如粟粒大小，约5~6克，虽然体积小，但功能巨大。它主要产生卵子繁衍后代，分泌雌性激素，维持女性的特征和生理功能。

如何更清楚地观察到自己的性器

由于我们的性器被阴毛、阴唇覆盖着，自己不容易看清楚其形状，很多女人弄不清楚尿道外口、阴道前庭的形状及阴道口等等的相互关系位置。对自己的身体不了解是件很遗憾的事，如何可以更清楚观察到自己的性器官呢？

首先要在适当的场所，例如在自己的房间观察。在夜间观察时，就得利用手电筒或台灯才有充足的亮度。

一切准备好了之后，两脚张开坐下来，一手拿着镜子，另一手把阴毛向左右侧推开，如此可借用镜子而看清楚自己的性器，大概六七厘米长的大阴唇分列在阴道前庭的左右两侧，向外推开大阴唇就能看到小阴唇，它同样被分为左右两侧，其上端连接的部分有阴蒂，是女性性快感最敏感的部位。

贴心小叮咛：

平常胃病或发烧时，我们还会用手去摸一摸胃的部位和额头，大概可以知道发热几度，而且也会乐于告诉他人。可是有关性器的事，好像大家都拒谈此事；即使有何不舒服，甚至剧痛也忍耐下来，这就是由对性器的不了解而产生的偏见。一般人不但不爱谈论，也不大注意，更谈不上保养或检查；有些人甚至连摸一下都不想摸。然而这些器官也是身体的重要部分，若要保持健康，平常对这些器官就要有丰富的知识，这样才能懂得如何保养，一旦出了毛病，自己因为有某种程度的了解而易于向医生求诊。

阴道里面的状态究竟如何

平时阴道很像条萎缩的橡皮管，其长度、宽度因人而异。一般长度约7~10厘米，扩张时宽度约可达到直径5厘米。胎儿通过阴道而生下来，此时的阴道将更为扩大，可达直径12厘米的程度，由此可知其弹性之大。

摸到阴道内，可以察觉出潮湿，这是由于阴道壁及子宫颈的分泌物和黏液皆流到阴道的缘故。阴道壁地方有褶皱感觉的部分，就是处女膜，而更里面的部分则通往子宫颈。

贴心小叮咛：

阴道本身有自净作用，这是因为阴道的上皮细胞内含有丰富的糖原，这种糖原由寄生在阴道内的阴道杆菌的分解而生成乳酸。乳酸使阴道内成酸性环境，它可防止许多致病菌的繁殖。

阴蒂的结构是怎样的

阴蒂是一个神奇而独特的器官，它是女性唯一的只与性欲激发和性感受有关的器官，其唯一的生理功能是激发女性的性欲和性快感。

阴蒂位于外阴前端，大阴唇的前联合点，两侧小阴唇之间，外形有点类似于男性的阴茎，而实际上它是阴茎的同源器官。和阴茎一样，它是由一对能勃起、肿胀的海绵体组成的，也分为头、体、脚3个部分，包裹于一层主要由弹力纤维和平滑肌束组成的致密的包膜中。约绿豆大小的阴蒂头，从小阴唇向前方延伸汇合后形成的阴蒂包皮中露出，阴蒂头的下方有阴蒂系带。阴蒂头的直径和长度都在2~5毫米左右，但是有个体差异，即便大到10毫米也是正常的，不少妇女的阴蒂头在未感受到强烈的性冲动以前，一直隐藏于阴蒂包皮中。阴蒂体包裹在阴蒂包皮中，位于耻骨联合的前下方，在隔着阴蒂包皮触摸和压迫一定部位时可以摸及像火柴棍般粗细的阴蒂体，它在性兴奋后发生肿胀、勃起，摸起来感觉就会更加明显。阴蒂体向后分开成一对圆柱状的阴蒂脚，牢牢地固定在骨盆的耻骨支上，阴蒂脚是女性性兴奋时重要的充血肿胀的组织。

阴蒂含有丰富的、敏感的神神经末梢，其神经末梢的密度比周围组织以及男性的龟头高6~10倍，阴蒂由是阴蒂背神经支配，同时阴蒂还富含对触觉十分敏感的游离神经末梢，如果巧妙地刺激阴蒂，往往很容易激发女性的性欲。一般来说，刺激阴蒂体部比刺激头部的效果要好。另外，阴蒂往往需要较长时间的持续不断的较强的刺激，尤其是临近高潮时更需要用力和大幅度地刺激，但是，阴蒂刺激必需女方的积极参与和指导、配合，明确地向男方指出自己最敏感的部位和刺激的方式，随时进行交流，否则可能白白浪费时间和精力。据国外的统计资料，约2/3的女性更愿意接受阴蒂刺激，只有1/3的女性更喜爱阴道刺激，喜欢阴蒂刺激的妇女认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感要强。

贴心小叮咛：

在多数性交体位中，阴茎不能直接刺激阴蒂，而只是由于阴茎在阴道内的抽动将通过对小阴唇以及与之相连的阴蒂包皮的来回牵动而间接地刺激阴蒂，所以，要想更好地刺激阴蒂，只有用手。

为什么女性喜欢被触摸阴蒂

在性生活过程中，触摸阴蒂是整个性生活的前奏，如同触摸乳头、大腿内侧等可引发性冲动一样。在女性性反应周期的高峰期，阴蒂头对于直接的刺激尤其敏感。为什么女性喜欢触摸阴蒂呢？

我们知道，阴蒂含有丰富敏感的神经末梢，其密度要比周围组织或阴茎龟头高6~10倍。阴蒂由是阴蒂背神经支配，它是阴部神经最末端的一个很小的分支，终止于阴蒂头和体的神经末梢丛。

阴蒂背神经的较大神经束上不规则地分布着与本体感受刺激有关的环层小体，它们在传递躯体形式刺激引起的传入冲动中起着重要作用。环层小体对深层压觉及本体感觉起作用，其数量和质量均有较大变异，因此可以解释妇女在手淫时所需要的刺激技术和强度的差别何以那么大。

阴蒂还富含对触觉十分敏感的游离神经末梢，由此可见阴蒂为什么会对触觉那么敏感，如果巧妙地刺激阴蒂往往很容易激发女性的性欲，而且常常能在不需要性交的情况下就使女性达到性高潮。

不同的妇女对阴蒂受触摸后的感觉有时会有很大不同。有的在性交前喜欢男方轻轻抚摸阴蒂，油然而生一种惬意的感觉；有的却惧怕男子触摸阴蒂，感到很不舒服。其实，这主要是心理上的原因，一般来说，惧怕男子触摸阴蒂的人，有不少是缺乏性知识或文化层次较低者，她们虽不乏生理上的快感，却大多认为这种快感是不正常的，有的甚至认为这与妊娠有直接的关系。从数量上说，不愿男子触摸者为数并不很多。据统计有2/3的女性更愿意接受阴蒂刺激，只有1/3女性更喜爱阴道刺激，愿意接受阴蒂刺激的妇女认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感强。在多数性交体位中，阴茎并不能直接刺激阴蒂，况且当性反应进入平台期时由于女性会阴部肌肉的收缩，阴蒂还会从平时的悬垂位置退缩至阴蒂包皮的深处，紧靠在耻骨联合的前界，从而远离阴道口。这种退缩使阴茎更难以与阴蒂发生直接接触。事实上，在单纯阴道性交过程中，阴茎在阴道内的抽动将通过对小阴唇和与之相连的阴蒂包皮的来回牵动而间接刺激阴蒂，尤其是阴茎向外抽动时阴茎包皮回到龟头或冠状沟处时使阴茎直径又增加几毫米，这样就更容易使阴蒂受到间

接刺激。由于阴蒂及其附近没有相应的润滑功能，如果刺激较强烈，女子阴蒂会产生疼痛。若用粗暴的动作或异物刺激，不仅不能引起快感，还可能因此逐渐产生对异性的厌恶感，从而影响夫妻之间的性生活。

贴心小叮咛：

一般来说刺激阴蒂体部比直接刺激阴蒂头部的效果更好。此外，阴蒂往往需经长时间的持续不断的较强刺激，毕竟隔着一层包皮，所以它的耐受性好，尤其到临近高潮时更需要用力和大幅度地予以刺激。刺激阴蒂的过程既是调动女性的主观能动性和性欲的时刻，也是使女方迅速从兴奋期过渡进入平台期的时刻，女方必须积极投入，当好向导和指挥，明确向男方指明自己最敏感的部位和最喜欢的刺激方式，随时进行充分交流以纠正男方刺激手法的偏差或不足。否则，让男方盲人骑瞎马乱冲乱撞不仅仅白白浪费了时间和精力，还会使女方自己感到失望和烦躁。

阴蒂在性反应周期中有哪些变化

长期以来人们对性的讳莫如深的错误观念及人们对性与生殖系统存在的种种错误见解，严重阻碍了人们对性反应过程真相的研究；再加上技术上的困难，如在某些性交体位或当女性自我刺激时，使临床观察受到干扰或者根本无法进行，所以有关阴蒂在性反应周期中的解剖与生理变化的报道介绍得最迟。性刺激有躯体性和心理性来源的两种形式，阴蒂对这两种不同性质的性刺激同样可以出现应有的反应。尽管刺激来源有躯体性和心理性之分，而且阴蒂又扮演着感受器和传感器的双重角色，这并不意味着某种形式的刺激就纯粹属于躯体性的。因为所有刺激都要由更高的皮质中枢进行鉴别、传导和归类。所谓躯体性刺激仅仅涉及肉体活动，这一形式的阴蒂刺激变化多端，可以是两性间手法抚摩或其他方式的刺激，也可以是用被褥或腿的压力进行自我刺激。所以使用躯体刺激或传感器作用这个术语时只意味着泛指，而不是针对任何特定的启动手段。在女性性刺激的任何方法中，从本质上说心理性因素的重叠始终是重要的，是不能忽视的。

对性刺激首先出现的会阴部反应就是阴道分泌物增多，创造润滑的准备条件。从刺激开始到阴道壁出现“出汗”反应只不过10~30秒。而阴蒂的反应可没有这么快。一般人错误地想象，既然阴蒂与阴茎是同源组织，解剖结构也相似，那么对相似刺激作出反应的时间也应相近，所以阴蒂也应像阴茎一样，每当性欲冲动时就迅速地出现“勃起”反应，但事实证明这种推论是错误的。阴蒂反应出现的快慢取决于性刺激的性质是直接的还是间接的。仅有的直接刺激方法是对阴蒂体或整个阴阜区域的手法或机械的抚摸和按压，而间接刺激技巧则多种多样，包括对乳房

（特别是对乳头），或对阴道的刺激（不触碰阴蒂），对能够引起性感的身体其他敏感区域的爱抚，各种性憧憬或视听的刺激，多种不直接接触阴蒂的性交姿势及人工性交实验。

在对女性反应周期的数千次直接观察中发现只有在不到半数的情况下能见到阴蒂头肿胀反应的临床证据，而且其血管充血的程度也不尽相同，有的勉强可以辨认出来，有的可使原来的体积增大一倍。阴蒂勃起组织主要是由支配它的副交感神经来调节的。曾把这一反应与阴茎的勃起相混淆，并称之为阴蒂的“勃起”，但在实际调查中发现，除非存在着病理性的增生肥大，否则是看不到所谓的阴蒂勃起的。阴蒂的肿胀是与小阴唇的血管充血相平行的，阴蒂的血供来自阴蒂深动脉和背动脉。

阴蒂头的肿胀反应一旦出现，并使女性达到兴奋期状态的性刺激得以继续维持的话，那么这一反应就可持续存在于整个性反应周期中。肿胀反应的出现与否无法在事先就能预见。肿胀反应体积增加的程度和出现速度的快慢存在显著的差异，如在直接刺激时，反应迅速而强烈，而在间接刺激时，反应明显延迟且微弱。

在未受刺激时，阴蒂包皮可以稍微皱缩但不后退，其自由活动的程度显然不及阴茎包皮或阴囊皮肤。当阴蒂头肿胀体积增加之后，它将紧紧固定于原先松弛但现已充血的阴蒂包皮与其下方的阴蒂系带之间。

阴蒂体也会经历兴奋的充血反应而增粗及增长，这些反应与阴蒂头肿胀出现的时间是同步的，它们的出现与否与刺激来源或类型无关。不论是能连续达到多次高潮的妇女还是不能达到高潮的妇女都有可能在性活动中出现上述的阴蒂头和体的反应，这些反应的出现与性能力和性反应程度无关。

阴蒂对有效性刺激的主要反应发生在性反应周期的平台期。阴蒂头和体将因阴蒂脚、悬韧带和坐骨海绵体肌等多种肌肉束的收缩而从正常的阴部悬垂位置向后退缩并紧靠在耻骨联合的前界。特别是在高潮即将来临之际，整个阴蒂头和体深藏于保护性的阴蒂包皮之下，根本无法再对它们进行临床观察。在这一时刻，整个阴蒂主体的长度至少有50%减少。在平台期，阴蒂主体退缩反应的发生与性刺激的方式和有效性有关。在性交或乳房手法刺激时，阴蒂的退缩发生在平台期之末，作为性紧张已达到高潮期前水平的一个指征。对阴阜区域采取手法刺激时，阴蒂主体退缩的发生将会更迅速，通常发生在平台早期，这往往表明它是对触觉刺激的感觉反应，而不是表明高潮即将来临。在平台期出现的阴蒂主体的退缩反应是可逆性的，如果有意减弱或中止刺激手段，性紧张水平将立即下降，退缩的阴蒂干和头将返回到正常的阴部悬垂位置。当重新开始有效性刺激时，阴蒂主体的退缩将再度出现。当平台期长期维持时，阴蒂的这种反应顺序将会反复发生。

由于阴蒂在平台后期的严重退缩，无法在高潮期对阴蒂进行直接观察，所以人们尚不能确定阴蒂在高潮期将有哪些特别反应。

在消退期开始之际，高潮平台的收缩停止后5~10秒钟内，阴蒂就会返回正常的阴部悬垂位置，它的发生与小阴唇性皮肤颜色的消退是同步进行的。但阴蒂头肿胀（如果兴奋期中确实发生的话）的消退则是一个缓慢的过程，肿胀程度越是严重，其消退也越缓慢。一般来说，阴蒂头和阴蒂体的充血与肿胀常常在高潮表达之后持续5~10分钟或更久。至于没有获得性高潮的女性，在终止全部性刺激活动之后，阴蒂主体的静脉充血肿胀往往要维持数小时之久。

贴心小叮咛：

值得提醒人们的是阴蒂头在性高潮过后将对任何触觉或压力变得极其敏感，因此，渴求多个高潮的妇女要注意在重新开始新的刺激时避免直接触摸阴蒂头，而应把注意力转移到整个阴阜区域。尤其是经G点刺激引起终止特性高潮后，阴蒂及其周围组织均拒绝任何形式的进一步刺激。所以也有人提出，女性也有不应期，但一般来说，这段时间比男性短得多。

有关阴蒂的错误认识有哪些

种种临床谬误一直主宰了人们对女性性紧张度增强过程中阴蒂功能变化的说明，根据临床实验研究的结果有必要对此予以澄清，在探讨这一问题时必须详细考虑阴蒂作为性刺激的感受器和传感器的双重功能角色，这对有效治疗女性性功能障碍具有重要的指导意义。

错误认识之一：历史上一直认为阴蒂的大小与女性的性行为能力有直接关联。但实验室和临床观察研究都没有得到明确证据来支持这一观点，所以妇女不必为其阴蒂的大小而担忧。

错误认识之二：过去总把阴蒂在耻骨联合前界上的位置看做是影响女性性反应的重要因素。往往认为阴蒂坐落的位置如果较低，性交时它与阴茎发生直接接触的机会也就会增多。事实上，其位置再低也无济于事，何况在平台期还要发生阴蒂的退缩反应呢！这就进一步消除了即使是理论上的两器官直接碰撞的可能性。

错误认识之三：过去总说如果妇女长期手淫可以使阴蒂头变大，阴蒂体增粗增长。在具有几十年手淫史的妇女中确实可以见到阴蒂肥大的情形，但追问其性历史往往可以了解到她们广泛采用了一种或多种机械刺激方法。当然，首先要排除持续的雄激素的影响（无论是体内肾上腺过度分泌的还是经口服或肌内注射得到的外源性的）。原则上讲，阴蒂只具有弹力纤维等结缔组织和平滑肌纤维，所以各种机械或手法刺激不

会产生在横纹肌上很容易见到的增生反应，通过身体锻炼可以使胳膊、腿部的肌肉发达，但决不能使平滑肌增生。这正如男性的阴茎一样，很难通过所谓负压吸引器之类的仪器使阴茎增长增粗，丰乳器之不可相信的道理也在于此。

错误认识之四：各种婚姻手册、指南中不厌其烦地老调重弹，强调在夫妻性生活中应如何如何以阴茎直接刺激阴蒂云云。实际上，除非男性作出特别努力使阴茎干直接紧贴在女方的整个阴阜上，否则不可能产生阴茎与阴蒂的直接摩擦。在性紧张高度增强时，很难再令男方保持这种高位重叠式的性交体位，特别是女方的阴道口较紧尚未达到经产妇般的松弛程度时就更困难了。女方往往会抱怨阴道外口或直肠的不适。这时阴茎也不可能充分插入阴道深处，所以男方阴茎应感受到的阴道扩张作用会消失殆尽的。

因此，为了更好刺激阴蒂以便更快激发女性性欲，也可采用在性交之前以勃起的阴茎轻轻摩擦女方阴蒂的方法，它是一种很理想、很巧妙、很受女方欢迎的切实可行的方法。

此外，在采用女上位、侧位、坐位等体位性交时，双方都可在阴茎抽动的同时以手直接刺激阴蒂，这种双管齐下的方法无疑会加快性高潮的到来和增强性快感的强度，也是治疗女性性高潮障碍的一个重要技术手段。

有的婚姻手册中不惜篇幅地讨论对阴蒂的抚摸，并讨论为什么和在什么时候刺激阴蒂，但是对于远远更为重要的指导，即如何抚摸阴蒂及需要多大量的刺激则很少有人问津。研究发现每个妇女在这方面的差异很大，很少有两个妇女会要求完全一样的操作方法，但绝大多数妇女具有一个共同的倾向，即她们都避免在性活动一开始时就直接抚摩阴蒂，即使这样做也只是很短时间的事。这一活动通常只限于兴奋期，而且要使用润滑剂。在大多数情况下取而代之的做法往往是集中力量刺激整个阴阜区域，虽然这样收效较慢，但同样能获得满足，同时还不致使阴蒂因过重过久的刺激而出现疼痛或烧灼感。假如刺激过久地集中在某一区域或刺激时所给的压力太大，都会造成该部位的某种程度的麻痹状态，从而丧失对触觉的敏感反应。通过对阴蒂切除术后手淫活动的观察可以得出有力证据，以支持阴阜作为另一个性敏感区的观点。术后单独刺激阴阜区域的效果与术前同样有效，手淫往往主要集中在阴阜区，只有很少时间集中于术后的瘢痕上。

大多数积极主动手淫的妇女在涉及阴蒂刺激的自我抚摸时决不满足于1次性高潮，因此她们会控制性反应的水平，以经历多次重复的性高潮，直至达到身心的完全满足和出现肉体上的耗竭感时才终止这一过程。但也有部分妇女仍保持或唤起了越来越强烈的要求异性的感觉，如

果环境条件不允许时往往会陷于难以控制的烦躁或沮丧状态，使身心备受挫伤。

贴心小叮咛：

阴蒂在平台期的退缩反应往往使男子迷惑不解，于是停止刺激想把它寻找回来，男子的这种错误做法是使处于高度兴奋中的女方遭受明显挫折的又一个常见原因，因为她们很难从身心注意力的分散状态再恢复过来，于是平台期的性紧张水平会烟消云散，前功尽弃。性高潮的无望使挫折加剧，盆腔脏器的充血性淤滞现象不能消散。正确的做法是男方应继续对整个阴阜区域进行积极有效的刺激，直至高潮到来。

阴蒂损伤以后会不会影响性欲

一般情况下，当阴蒂损伤时，如果能尽早治疗、及时诊断，如消除血肿、血管破裂处止血等事项，仍然能恢复其勃起功能，不会留下任何后遗症。但是，特别要注意的是，如果处理不及时或不当，使得阴蒂得不到正常的血液供应，以及末梢神经受到损伤，则会影响阴蒂的勃起。所以应禁忌在阴蒂损伤未恢复前做房事。

临床记录中确实也有部分因有阴蒂损伤的患者，由于在性生活中阴蒂不能勃起，影响了性欲，引起性欲高潮缺乏症。但是，还有一部分患者阴蒂损伤并不严重，可性生活中阴蒂也不能勃起。原因何在呢？经专家分析，可能是精神因素所引起，如果过分焦虑、忧郁等，都对阴蒂勃起十分不利。

专家提醒各位阴蒂损伤患者，此时要理解妻子的忧虑和烦恼，在阴蒂损伤痊愈的初期，尽量避免触摸阴蒂部位，为消除女性对阴蒂能否勃起的注意力，你可以采用抚摸妻子的乳房、大腿内侧、颈部等性敏感部位，来激发性高潮，增强对获得性快感的信心。

贴心小叮咛：

在性生活中，阴蒂是否勃起所产生的快感，只是性生活的一个方面。所以阴蒂损伤痊愈之后，妻子应与丈夫密切配合，不要把注意力集中在阴蒂是否勃起上，而是从和谐的性生活中求得快感，获取乐趣。

女性也有包皮垢吗

生活中说起包皮垢，人们通常认为它是男性的“专利产品”。的确，许多男性，尤其是包皮过长的男性，如不注意，包皮皮脂腺的分泌物就

会积存在包皮下，形成白色豆腐渣样的包皮垢。在细菌的作用下，可产生酸臭味，并可引起龟头炎，也可诱发阴茎癌。

然而女性同样也会产生“包皮垢”，造成下身酸臭和炎症。女性的包皮是指阴蒂包皮。阴蒂位于小阴唇前端的汇合处，它也具有像男性阴茎一样的海绵体组织。两侧小阴唇向前延伸汇合后，可形成包绕阴蒂的皮肤皱襞，即阴蒂包皮。

和男性一样，女性的阴蒂与阴蒂包皮之间也会产生少量的包皮垢。许多女性不了解这一点，虽然平时很勤快的“小浴”，但并未注意将阴蒂包皮翻起来清洗，以致有少量的包皮垢积存下身，发出臭味。

因此，女性每天清洗外阴时，应用手揪住阴蒂体部的皮肤，向上推拉，使阴蒂包皮向上翻起，然后用毛巾轻轻擦洗，并注意小阴唇两侧皱褶部位的清洗，这样才能彻底防止阴蒂包皮垢的形成。

贴心小叮咛：

如果对自己的阴蒂位置不清楚，可以先从镜子中找到阴蒂部位，练习把阴蒂包皮翻开，然后再做清洗。平时外阴部分泌物较多的妇女更应注意阴蒂包皮、小阴唇两侧等皱褶部位的清洗。

浴缸水会不会流入性器

阴道是月经血、排泄物以及分娩胎儿的出口，同时亦是性交时男人阴茎插进的地方，这是很柔软的组织，在日本民间阴道被称为“裂沟”。有许多女性以为在泡浴缸时，浴缸水会进入阴道。其实无论在家里浴缸泡浴，还是在游泳池或大河、海洋游泳时，水是不会流进入体内的。因为阴道是一条潜在的肌性管道，它平常像肛门般关闭得很紧。而且，阴道外侧有左右小阴唇的保护，其上面又有大阴唇的覆盖保护，水是不容易流进来的。

贴心小叮咛：

分娩时，阴道直径扩大到12厘米，虽然很有伸缩性，但是多次的分娩之后，免不了其伸缩弹性会减弱，而使阴道松弛，但是它依然能缩紧让水无法侵入体内。

剃去阴毛有好处吗

有些人认为，剃去阴毛对自己的身体有好处。专家告诉我们，事实

并非如此，阴毛是身体有用的一部分，是人人都有的正常生理现象，不必把它去掉。年幼的孩子是没有阴毛的。随着性的发育，女孩的乳房开始丰满，这时腋下也逐渐长出毛，几乎同时阴毛也逐渐长出来了。阴部长毛的部位称“耻部”。毛是对身体有保护作用的。原始时代的人没有衣服穿时，全身都长满了毛，后来人类进化了，只留下腋毛和耻部的毛（男人偶尔胸部仍长胸毛）。

这时也可能人们会问：“为什么全身退化而保留下腋部和耻部的毛呢？”

这是因为这两个部位的毛还有用处。腋部和性器官容易受摩擦而损伤，这些毛可以有保护作用。并且，毛也有散热、吸收汗水的重要功能。当性器官受到刺激时，阴毛能够吸收其所分泌出来的黏液，使黏液向周围发散，对身体有利。

贴心小叮咛：

阴毛不要剃掉，因为剃掉后会很快长出来，有可能比现在更旺盛，建议适当地剪短些比较合适。

女子外阴多阴毛是不是病态

阴毛的生长，是受雄激素主要是睾酮的激发。男性的睾酮是由睾丸分泌的，女性体内虽然也有睾酮，但是量很少，所以，男子阴毛比女子浓密，女子阴毛较男子稀疏柔软。

女子阴毛增多，分生理性和病理性两种情况。有15%~20%的正常妇女有生理性阴毛增多，甚至乳头周围也有几根长而黑的粗毛。除多毛外，无其他男性表现。月经的周期、经期和经血量、生育功能均正常。这是外阴部皮肤的毛囊对睾酮特别敏感的缘故，所以出现阴毛多。

病理性的阴毛增多，是额外产生的睾酮所致。这些额外的睾酮可来自卵巢，例如罹患多囊卵巢综合征等，卵巢缺乏把性激素前体进一步加工成雌激素的能力，或者卵巢内长了能产生睾酮的肿瘤。这些病常伴有月经稀少甚至闭经；肾上腺皮质增生和肾上腺肿瘤，也会使阴毛增多、月经发生改变，同时出现脸、胸、腹、颈、背肥胖而四肢消瘦的现象。

贴心小叮咛：

女子外阴多毛，只要月经正常，体形无异常，一般都属于生理性的，不必担忧。若伴有月经稀少，甚至闭经、体型改变，则可能是病理性的，应去医院诊治。

“白虎”会克夫吗

患无毛症之妇女，民间俗称“白虎”，男性俗称“青龙”。

不管是“白虎”或“青龙”，均被认为是不祥之兆，还说“患女克夫”，“患男克妻”。这种愚昧荒谬的迷信意识，不知给多少人带来了无尽苦恼，断送了多少人的幸福，导致了多少人间的悲剧！那么，我们应怎么认识这个问题呢？有的恋人情投意合，很快海誓山盟并踏入婚姻的圣殿，然而当新郎在新婚之夜发现新娘没有阴毛，也没有腋毛时，竟拉下脸面非执意离婚不可。原来心心相印、难舍难分的浓情蜜意突然烟消云散，这是为什么呢？原来这位丈夫听人说起过“女子无阴毛、腋毛便是白虎化身，与之结婚会背运一世”。在科学如此进步的今天竟有年轻人对封建糟粕如此深信不疑，实在令人难以置信。也有不少女青年月经来潮已多年，身体的发育也很正常，唯一的缺憾是没有任何腋毛或阴毛，结果她就连去公共浴室洗澡都不好意思，整日为此而羞愧和忧心忡忡，于是写信询问是否会影响婚后的性功能和生育。有没有办法让她们长出阴毛与腋毛呢？为了回答这些问题及破除桎梏生命的封建迷信的枷锁，有必要认真探讨一下女性体毛（阴毛与腋毛）的生长过程和机制。

正常女性的体毛较男性为少，其色泽、长短、粗细、疏密等也存在着悬殊的个体差异。当然，它们也与人种和年龄等因素有关，如东方人的体毛显然比欧美白种人稀疏。此外，女性阴毛的分布也并不都是典型的倒三角形，还有盾形、长方形、倒梯形等分布形式。阴毛是性发育的标志之一，一般与乳房开始发育的时间相一致，它的生长可分为5个阶段：

第一阶段：11岁以前，无阴毛生长，阴阜上仅见细茸毛分布，色淡，称幼稚型。

第二阶段：11~12岁，在性激素刺激下阴毛开始萌生，首先在大阴唇，继而在阴阜，出现色浅、稀疏、软、直的阴毛。

第三阶段：12~13岁，阴毛色泽加深，开始变密、变硬变粗、加长、卷曲，遮掩阴阜三角区；

第四阶段：13~14岁，继续变得浓密，近似成年女子外观，其上界多局限于阴阜，尚未扩展到大腿内侧，不再向上扩张。

第五阶段：14~15岁，阴毛浓密蔓延广泛，把整个外阴遮盖起来，沿耻骨向下遮掩大阴唇，会合于肛门，可达大腿内侧，呈典型成年女性外观。

那么为什么有些女子无阴毛和腋毛的生长呢？其原因之一是女性体内雌激素水平较低；原因之二是阴部及腋部毛囊中接受雌激素的受体对

雌激素不敏感或存在其他缺陷，也有的是完全没有这类受体。当阴毛和腋毛高度稀少时称之为少毛症，大约占人群的2.5%。大多数少毛症女子的内分泌、月经周期、性特征发育、性功能及生育力都是正常的，因此少毛症是生理性的，不会影响她们的健康和美满的婚姻生活，不必为此而愁肠寸断，更不要轻信讹传的谎言，为封建迷信所左右，希望今后不再因此而发生家庭解体、甚至轻生的悲剧。

贴心小叮咛：

女性无毛、少毛症一般不需要治疗。如想使阴毛浓密些，也不妨采取紫外线照射，或是用烤热的生姜在局部反复摩擦，有促进阴毛生长的作用。

处女膜的结构究竟是怎样的

女子的处女膜，由于位于人体的隐蔽处，不免使它蒙上了一层神秘的色彩。千百年来，围绕着处女崇拜的种种习俗，人们展开了一个又一个的话题。随着时代的进步，人们虽然不会再以是否处女来论淫贞，但结婚的青年男女对处女膜却由于知之甚少仍会有或多或少的神秘感。

处女膜是掩盖在女子阴道外口的一层中心有孔的薄膜，位于阴道和阴道前庭的分界处。薄膜的正反两面都呈粉红色，表面湿润。青少年的处女膜较小而厚，随着女子身体的发育成熟，处女膜会逐渐变得大而薄，并有相当的韧性。成年女子的处女膜大约厚1~2毫米，其间含有结缔组织、微血管和神经末梢。

在处女膜的中央，有一直径为1~1.5厘米的小孔，医学上称为“处女膜孔”，少女月经可通过这个小孔排出体外。这个小孔的形状各人不尽相同，根据开孔的形状，处女膜可分为圆形、椭圆形、环形、筛形、伞形、分叶形、星形、月牙形、唇形等30余种。一般常见的处女膜孔为圆形和椭圆形。在阿拉伯国家，月牙形的处女膜孔被视为最珍贵，其根据是这样的处女膜极少见，平均每10万人中才有15人左右。其实，任何形状的处女膜孔，其生理功能并没有任何差异，珍贵与否更无从谈起。

贴心小叮咛：

通常，处女膜孔能使一个指头徐徐插入，但也有例外，有的妇女可能先天就没有处女膜孔，正如有的人有某种先天性缺陷一样。

初夜一定会因处女膜破裂而疼痛吗

处女膜弹性韧性有所不同，当阴茎插入时，处女膜被外力作用而破裂，会出现疼痛和出血，但每个人的情形却不一样。据调查，感到隐隐作痛的约占37%，有强烈疼痛者占30%，不感到疼痛者占12%。在第一次性交时，有的女子甚至忍不住，连连称痛。对有强烈疼痛者，男子应尽量控制自己的性冲动，在第一次性交后，最好过一至两天后再行性生活。一般来说，懂一些性生理知识，对性生活不存在恐惧感的女性，在新婚之夜，只要男子阴茎插入时的动作不要过于粗暴，其疼痛感相应要少一些。有一些女子的处女膜弹性韧性非常之好，即使阴茎插入也不会破裂，医学上称之为宽容性处女膜。据日本一教授统计，有这样处女膜的女性占10%~20%。有的夫妇长期不育，到医院一检查，才知是由于女方存在这种处女膜的缘故，令人啼笑皆非。

贴心小叮咛：

30岁以后仍然没有性生活的人，大多数人的处女膜的张力偏大。宽容性处女膜有时在男性强大的冲力下仍不会破裂，这会给性生活造成一定的困难。

处女膜破裂一定会出血吗

由于处女膜一般在性交后破裂，传统的观念便把处女膜是否完好当作女子是否有过性行为的唯一检验方法。在古希腊，新郎新娘入洞房时有两个称之为“马什特”的妇女跟随，作为破瓜的见证人。所谓“破瓜”，是新郎用白手巾缠在左手指上，然后伸入女子阴道，如果手巾中有血迹就证明是处女，由“马什特”确认。由于在入洞房之前的新娘洗身也是“马什特”帮助的，一些已失身的姑娘便买通“马什特”，先用鸟血等动物血置入阴道，以迷惑男方。在我国历史上，“元红”的检查也流传颇广。虽然“验贞”的具体事例宋代才有，但早在晋代的著作中就已提及验贞。不少文学作品中，文人在描写新婚之夜时，也常会做一些“验红”的细腻描写。在一些乡村，过去长辈似乎对媳妇是否是处女也很关心，常会教导男方用种种方法去作验证。他们所注重的，无非是女子的处女膜是否破裂，以处女膜来鉴别女子是否有过失贞。失贞观念在现代社会中，虽然已渐淡化，但在一些人，特别是男人的头脑中，却不能说已没有。自尊自爱最珍贵，年轻女孩当然要自尊自爱，不要随便和人发生性关系。但若真的不可避免地发生了这种事，还是不要背太大包袱。性交固然会使处女膜破裂，但处女膜破裂却并非都是性交所致，剧烈运动、阴道用药、某些繁重的体力劳动都可致处女膜破裂。幼年无知，将异物塞入阴道以及手淫等，也会使处女膜破裂。处女膜与处女之间，并不能

一律画上等号。处女膜破裂与行为不检之间，更不能胡乱划画上等号。但是一般来说，大多数未婚健康女性在没发生性关系前，处女膜是完好无损的，在新婚之夜会“见红”。

贴心小叮咛：

在中国传统文化下长大的男子有着处女膜情结，所以年轻女孩一定不要轻易与人发生性关系，也要在日常生活中注意保护自己，避免处女膜在非正常情况下破裂。

处女膜破裂能够修复吗

由于圆形的处女膜孔很小，一般仅能容入一小指，性交后会致使处女膜一处或多处被撕破，导致首次性生活出血。以后随着性交次数增多，阴道口也逐渐增大，处女膜裂痕也呈多处或呈陈旧性损伤。但有少数女性的处女膜非常柔韧，并富于弹性，虽经多次性交也不破裂，仅仅是处女膜孔增大而已，有人直至生育第一胎时处女膜才出现破裂，形成处女膜痕。所以说，单从新婚后是否见红或处女膜是否完整来判断一个女性有无性生活史也不够准确。处女膜再造术就是通过整容外科手术的方法将被破坏的处女膜重新还原或再造一个新的处女膜。这类处女膜再造术的开展在我国也是近几年的事情，即使是在一些发达国家，如美国、日本也只是近十几年的事。虽然这些发达的西方国家在性生活方面是比较自由开放的，然而仍会有一些人也同中国一样对处女这一问题十分看重，像有的结婚后出现裂痕的家庭，其丈夫在家庭发生争吵时也会把女方婚前失身的事作为攻击的话题，在日本有一些男子还把妻子的这一弱点为自己在外面约会情人的理由，也有的家族地位显贵，如果自己的女儿出现了婚前失贞，让外人知晓会感觉没面子，由于以上种种原因，处女膜再造和修补术在国外也是较常见的。对于这种手术是否开展，国内尚存在着两种不同意见，有人认为：婚姻关系只能建立在爱情和相互忠诚信任的基础上，既然整容外科可以通过手术来再造处女膜，那么用处女膜来证实自己是处女也是没有意义的；一些心理学家和整容医师则认为进行处女膜再造术是可以理解的，因为中华民族是一个相对保守的民族，受封建思想的影响，多数男子都希望自己的新婚娇妻是处女，尤其是一些农村或经济发展水平较低的地区，对新婚处女膜见红更是看得非常重要。

对于由于各种原因在婚前“失身”或造成处女膜破裂的女性，而且无论从哪个方面来讲，大多数女性都不希望在婚前过早地失去处女膜，那么最理想的办法就是求助于整容医生，现代医学美容整形能为这些女性

解除因此而产生的烦恼，通过处女膜重建术可以使她们恢复自信与希望。

事实上，处女膜重建的整容手术并不十分复杂，通常在门诊即能够完成。一般手术仅需30分钟，通常用0.1%的苯扎溴消毒外阴部和阴道口，采用1%的利多卡因局部浸润麻醉，用眼科小剪刀将破裂处的处女膜剪出整齐的创缘，再用尼龙线细细缝合，使处女膜仅留通过一小指的孔，术毕涂少许抗生素软膏，术后每天用0.1%的苯扎溴铵液清洗外阴部以预防感染，一般5天即可拆线。对于那些性生活次数较多的处女膜破裂，则手术要略复杂一些，有时需要在阴道口侧或两侧做小阴唇黏膜瓣将阴道口缩小，最好留置导尿3~5天；无论那种方法，手术的患者基本上无痛感，经手术再造后的处女膜一般在1~2个月后就能恢复如初。

贴心小叮咛：

对于因偶然失身的一些女青少年进行这类手术，不仅仅恢复了处女膜的完整如初，更重要的是从心理上医治了她们心灵的创伤，使她们同时也恢复了心理上的平衡，从这方面来说无论是对整个社会还是对她们自己都是大有好处的。

处女膜完整就一定是处女吗

处女膜完整并不能肯定她没有性交史，这是因为有的女性，处女膜厚韧、富有弹性，并且中央孔（处女膜孔）大，性交后处女膜可以完整无损。临床上不乏这样的病例：有的孕妇甚至在临产时，其处女膜都是完整的，分娩时，还需要医生给予切开。

现代医学科技的发展为各种原因失去处女膜的女性带来了“福音”。国外许多调查表明，一些“营业”多年的妓女，其处女膜仍完整无缺，你能说这些妓女是处女吗？还有的女性处女膜破裂后，经过医生精心修补，可以达到以假乱真的地步。

贴心小叮咛：

处女膜破裂不能说她不是处女，处女膜完整也不能说她就是处女，把处女膜与贞操等同起来是错误的。

大阴唇在性爱中有什么作用

很多人眼里，位于女子会阴部的大阴唇只不过是两片可有可无的皮

肤皱襞，哪里有什么功效可言？

实际上，大阴唇是女性外生殖器中不可缺少的一部分。在胚胎早期，男女的生殖器源于同一个“胚芽”。随着胚胎的发育，逐渐分成男女，生殖器随之出现性别差异。但两者的一些结构、功能仍然有着极其相似的地方。女性的阴蒂就相当于男性的阴茎，也可以说是缩小了的阴茎，两者都具有丰富的神经末梢，对异性的刺激都表现得极为敏感。而女性的大阴唇则相当于男性的阴囊。男性的阴囊是睾丸的“忠实卫士”，对睾丸生产精子和雄性激素起着举足轻重的作用。

那么，女性的大阴唇有什么功效呢？

泌尿及生殖系的“卫士”

大阴唇覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口，不让外界有害物入侵，忠实地保卫着泌尿及生殖系的安全。阴道口两侧的大阴唇深部埋藏有前庭大腺（相当于男性的尿道球腺），前庭大腺源源不断地分泌黏液以滑润和清洁阴道，保持阴道内的“生态平衡”。而大阴唇是前庭大腺最忠诚的“保卫者”。从这个意义上讲，大阴唇不仅保护了盆腔的器官，也维护了全身的健康。

它是特殊气味的“发源地”

研究表明，女性的腋下会散发出一种独特的气味。这种气味可以吸引、诱导异性，激发异性的性兴奋。而在大阴唇里，也有与腋下一样的特殊汗腺，散发同样的气味。当然，这种特殊气味的诱导作用因人而异，既有自身的量与质的差别，也与异性的敏感性有关。有的男子对此气味很敏感，大有“一触即发”之势，而有的则可能无动于衷、若无其事。

夫妻感情的“催化剂”

大阴唇的脂肪下广泛存在前庭球的海绵体，它能使大阴唇像皮球一样鼓起。当两性交合的时候，大阴唇充血、膨胀，成了活塞运动的弹簧垫，可起到将阴茎推入阴道的作用。

此外，膨胀的大阴唇，还有挟送和“紧握”阴茎的爱抚效果。在性生活中，如果将手掌放在大阴唇内侧，就有一种“紧握”感，因此，大阴唇对提高性生活质量、密切夫妻关系，有着不可忽视的作用。

贴心小叮咛：

由上面可以看出，人们不应该把大阴唇看成是一种标记，更不应藐视它，而应该认真地爱护它、保护它，不让它遭受病毒、细菌及各种微生物的入侵，使它安分守己地保护女性的健康。

小阴唇不对称会影响性生活吗

有的女性发现自己的小阴唇两侧不一样大，由此而怀疑自己患有生殖器官畸形症，甚至还担心因此会影响今后的性生活，故而整天愁眉苦脸，忧心忡忡，不得已来到医院询问病情，其实这种顾虑是多余的。

一般来说，女性外生殖器两侧的大小阴唇应该是对称且大小一致的，但是也有少数的妇女，两侧的皮肤皱襞在生长发育的过程中，或者皮下脂肪分布不匀，或者对皱襞摩擦的关系，而出现了厚薄、大小不一致的现象。于是在检查时就会发现这种不对称的小阴唇，它并不属于生殖器官畸形，因为这种小阴唇的不一致仅仅表现在形状上，内部结构、组织功能上都无任何异常，因而只能叫做较少见的生理性现象，就好像有的人长得高一些，有的人矮一些；有的人长得胖一些，有的人则瘦一些一样，他们之间是没有畸形或正常的区别的。而且这种不对称的现象在人体的其他器官和部位也存在，例如有的女性一侧乳房大一些，另一侧乳房小一些；右侧的肌肉因使用多而粗壮，左侧则相对细瘦；有些人两只眼睛略有高低等等，这些都不属于畸形，只是比较少见的生理现象。

再说担心小阴唇不对称会影响男女性生活的问题，这种担忧也是无根据的。因为小阴唇的大小和性生活本身并无直接联系，小阴唇作为女性性器官的组成部分，主要是指其内有丰富的神经分布，属于能激起性兴奋的性敏感区，不对称的小阴唇内，各种组织结构都正常存在，丝毫不会影响性高潮的发生。

贴心小叮咛：

很多时候精神因素会搞怪，当解除了疑惑后，性高潮一点问题都没有。无论从科学还是从实践的角度来看，小阴唇不对称都绝对不会影响性生活和性快感的。

子宫具有怎样的结构

子宫是孕育生命的摇篮。它像一个倒置的梨子，为壁厚、肌性器官，位于直肠与膀胱之间，两侧上方与输卵管相连，下与阴道相通。子宫上的2/3称为子宫体，其高于输卵管的部分称为子宫底；子宫下的1/3呈圆柱形，称为子宫颈，内腔呈三角形，称为子宫腔。宫体和子宫颈之间有个最狭窄的部分，称为子宫峡部。未妊娠时，峡部仅1厘米长；妊娠后，就可随着子宫的增大而逐步变长，慢慢形成子宫下段；到足月妊

娠时，可达7~10厘米。所以，子宫峡部对妊娠、分娩来说，是很重要的部分。

子宫体与子宫颈的比例，在婴儿期为1：2，成年期为2：1。子宫内壁分为内膜、肌层和外膜3层。内膜由单层柱状上皮和结缔组织所组成。上皮固有膜伸展，形成的管状腺体称为子宫腺。固有膜中间有丰富的小血管和淋巴管。肌层由平滑肌纵横交错排列所组成，有血管贯穿其间。此层尚有很大的伸展性，如妊娠时，平滑肌细胞体积增大，以适应妊娠需要。分娩时，平滑肌节律性收缩，成为胎儿娩出的动力。由于它的收缩，还可压迫血管，制止产后出血。

子宫内膜受卵巢激素的影响而发生周期性变化，形成月经。子宫肌层为最厚的1层，非孕时只有0.8厘米厚；妊娠后肌纤维增生，子宫壁增厚，可达2~5厘米。子宫肌肉有3层，外层纵形，内层环形，中间1层呈交织状；肌肉中间有血管，子宫收缩时，血管压缩，就可制止产后出血。子宫浆膜层就是覆盖在子宫表面的腹膜，在子宫下部与膀胱、直肠连接，形成膀胱子宫反折腹膜和子宫直肠陷凹，后者在诊断和治疗中有重要意义。

子宫颈主要由结缔组织构成，亦含有肌肉和血管。子宫颈管黏膜有许多腺体，能分泌黏液，为碱性，这种黏液形成黏液栓，有防御疾病的作用。

子宫依靠4对韧带、盆底肌肉和筋膜的支托作用，维持其正常位置。

贴心小叮咛：

子宫作为胎儿的居室并不宽敞，然而这座美丽的宫殿却要每月装潢1次。原来，子宫内膜是1层粉红色、柔软如丝绒的组织，它像为受精卵铺好的床垫。如果受精卵逾期不至，这“床垫”，就会定时撤换，剥脱干净，再换上1层新的“床垫”。子宫内的“装潢”工作是由卵巢操纵、指挥完成的。卵巢通过周期性地分泌雌激素、孕激素来控制子宫内膜的生长或剥脱，如此周而复始，便形成了妇女每月1次的月经来潮，表明子宫已具备了孕育生命的能力，只等着受精卵的东风一到，万事好成功。

子宫在性反应周期中有哪些变化

子宫是孕育新生命的场所，在性反应过程中也将出现一系列显著变化。我们把子宫看作一个整体，按整体来考虑其在性反应中的变化过程。

子宫的抬高反应

在性紧张水平由兴奋期向平台期进展时，整个子宫将由小骨盆升入

大骨盆。平时宫颈与阴道后壁相贴，这时它将向后向上方缓慢移动，于是宫颈与阴道前后壁之间便形成一个解剖上的椭圆形凹盆状空间，好似支起一架帐篷，所以又称帐篷作用，这个空间的下部还可称之为贮精池，因为精液将在不久之后存贮在这里。子宫的升高反应将在平台期结束，直至消退期重新返回小骨盆中原来的位置。宫颈也自然而然地下降，宫颈口恰恰浸入精液池之中。据说，子宫的支持组织在子宫的这种抬高反应中起着重要作用，因为产伤造成主韧带和子宫直肠襞等支持组织损伤后，其子宫的抬高反应将显著减慢、减弱。性紧张造成的阔韧带等盆腔器官的显著充血也是子宫抬高的原因之一，因为静脉充血使这些结构本身缩短、变紧，从而继发性引起子宫抬高。不过后位子宫将不会在性反应中出现上述抬高反应。

子宫颈的反应

子宫颈在性反应中并未出现过去人们所猜测的分泌活动，只是到了平台期后，在阴道管壁早已充分润滑之后宫颈才会排出少量排卵型的黏液，又稀又富弹性。

宫颈在性反应中出现的特异反应往往发生在性高潮之后的消退期，这时可见宫颈外口轻度扩张，若女性未达性高潮，则观察不到子宫外口的这一生理反应。从宫颈口的扩张至关闭大约需要20~30分钟，多见于未经产妇，但经产妇若存在显著产科损伤时就无法可靠地查明是否发生了这一反应。消退期宫颈口张开的临床意义是从理论上增加了精子进入宫腔的机会，然而事实上是有很多妇女在从未获得性高潮的情况下接二连三妊娠的。

子宫体的反应

典型的高潮期子宫反应是子宫肌肉的节律性收缩，它由底部开始，逐渐通过体部而终止于子宫下段，这种收缩与分娩初期发生的子宫肌层的收缩相似，只是收缩的幅度偏小而频率偏高。这种收缩往往发生于女性主观意识到性高潮经历开始后2~4秒钟。收缩强度平行于女性的自我感受。

人们普遍认为手淫激发的性高潮的子宫体收缩的激烈程度和持续时间都比性交时达到的性高潮反应强，这与女性报告的主观感受也是一致的。在高潮期得到确认的子宫肌肉的收缩有助于解释某些妇女在高潮期出现的痉挛性痛苦感觉，尤其是绝经期妇女的子宫体高潮收缩也常常造成主观上的疼痛感觉。

贴心小叮咛：

有关专家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，经血从宫颈外口喷射而出。在许多情况下，其压力会大得使血液直喷出阴道而不碰到放置

在阴道内的窥镜叶片。阴道窥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。

女性生殖器官是怎样自我防御疾病的

女性的外生殖器不仅前面与尿道口毗邻，后面与肛门邻近，这对于阴道的卫生显然不利；而且外阴及阴道又是性交、分娩的场所，是女性内生殖器官与外界相通的开口，因此容易受到损伤和外界致病因素的侵扰。但是由于女性外阴及生殖道在解剖和生理功能特点上有其形成的比较完善的自然防御功能，所以在正常情况下并不会因有少量病原体的侵犯就引起女性生殖器官感染。这种自然防御功能表现在如下几个方面：

（1）女性外阴的大、小阴唇相互合拢，像两道门一样将阴道口、尿道口遮掩起来，以阻止病菌进入阴道和尿道。

（2）女性骨盆底有许多肌肉组织。由于盆底肌的作用，使阴道口平时处于闭合状态，阴道前后壁紧紧相贴，使管腔闭合，从而防止外界污染物的侵入。但对经产妇而言，阴道壁比较松弛，这种防御功能会有所减弱。

（3）输卵管的蠕动和收缩，再加上输卵管内层上皮细胞纤毛向子宫方向的摆动，不仅助于运送卵子，且会对入侵输卵管的致病菌起到清除作用，防止炎症向上蔓延。

（4）阴道自净作用：阴道内并非是无菌的，而是存在着许多不同种类的细菌，但是通常不会引起疾病。这是因为在正常情况下卵巢分泌的雌激素能促使阴道上皮细胞增生变厚，增加了对病原体的抵抗力。另外，阴道上皮细胞内含有丰富的糖原，在正常妇女的阴道中寄生着的大量阴道杆菌的作用下，这些糖原被分解成乳酸，使阴道内保持正常的酸性环境，pH值保持在4.5以下，使那些宜于在碱性环境中生长的病原体受到抑制，这就是阴道的自净作用。

（5）在卵巢分泌的性激素的作用下，一方面使子宫内膜发生周期性的脱落，产生月经，使侵入宫腔的病原体随着子宫内膜的排出得到清除；同时子宫内新内膜的长出也不利于病原菌的繁殖和扎根。另一方面，子宫颈黏膜腺体分泌的黏液形成黏液栓，堵塞宫颈管，将子宫颈管与外界环境隔离开，对防止细菌上行感染有重要作用。另外，宫颈内口平时也处于闭合状态，同样可以阻止病原体的入侵。

（6）机体的免疫屏障作用：当病原微生物从皮肤或黏膜侵入机体后，可引起机体的免疫反应，一是白细胞逸出血管外，聚集在病原微生物周围吞噬病原体；另一是受到侵袭的组织产生自身抗体，对局部感染

具有特异的防御作用。

贴心小叮咛：

然而，这些自我防御功能，常常由于分娩、月经、机体的慢性疾病和生殖器官手术，以及不洁的性生活而受影响。当胎儿被挤出宫颈，通过阴道时，必然不同程度地损伤产道和宫颈，而且使阴唇分开，甚至有的还会使会阴部撕裂，这就减弱了它自然屏障的作用。月经虽然有“大扫除”的功效，但是，子宫内膜剥落形成的创面和经血排出都会改变阴道内的酸性环境，会减弱局部的抵抗力。因此，如果不注意月经卫生，则会很容易发生生殖器官的感染。此外，生殖器官本身的疾病或者身体长期受慢性疾病折磨，就会导致体质下降，那么，生殖器官的这些自我防御功能自然也会下降。不洁的性生活，可使病原体、污垢由阴茎直接穿过天然屏障，送入女性生殖道深处，尤其是经期性交和产褥期性交，更容易造成女性生殖器和盆腔感染。

女性生殖器官为什么会出现畸形、异常现象

世界之大，无奇不有。在我们人群里，可以发现各种各样的发育畸形异常。女性的生殖器官也常常出现无子宫、无阴道、无尿道或它们的开口异常，两性畸形、处女膜闭锁，子宫、输卵管、卵巢发育不良等等。那么，为什么会出现这种异常现象呢？

人的细胞核内含有23对染色体，其中有一对控制性别的染色体叫性染色体，它决定男女性器官的分化和发育。如果这对性染色体在数目或染色体内基因的排列上发育异常，或者在胚膜的发育过程中，受到某种因素的干扰，出现发育停滞、异常，那么就会出现性生殖器官异常，畸形。

这些干扰因素是多种多样的，可以预防。但是，就目前来说，如何防治性染色体的本身异常，还没有有效的措施，只能从提高人体的素质、禁止近亲结婚等方面着手。

贴心小叮咛：

对于防止胚胎时期，尤其是孕期最初3个月内的外界不良影响，有以下措施：

- (1) 防止各种各样的病毒感染，如有发生要及时治疗（如感冒、肝炎、疱疹等）
 - (2) 母体避免接触射线，尽可能减少X线方面的有关检查，如摄片、透视等。
 - (3) 避免有毒物质的接触，如剧毒药品、农药等。
 - (4) 慎用药物，尤其是激素类药物尽量不用，实在需要服药时，必须在医生的指导下进行。
 - (5) 注意饮食，加强营养，增强母体的抗病能力。同时保持愉快的心情，尽量改善周围的生活环境。做到劳逸结合，保证足够的睡眠、休息。
-

为什么说女人是油做的骨肉

《红楼梦》中贾宝玉曾说过：女儿是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉。以此来说明女子的清纯亮丽。

事实上，从科学角度说，似乎说“女人是油做的骨肉，男人是水做的骨肉”更为确切。因为青春发育期后的成年妇女，体内脂肪增多，约占全身体重的27%，水分占全身体重的52%，而成年男子体内脂肪只占全身体重的14%，水分却占了全身体重的61%。脂肪是形成女性特征的重要物质基础，脂肪积聚在乳房、臀部和皮下，使女性容貌丰盈、皮肤光泽而富有弹性，体态凹凸分明，难怪有着丰腴体态的杨贵妃能让“六宫粉黛无颜色”，使唐明皇对她情有独钟呢！

贴心小叮咛：

脂肪还参与了女性体内性激素的转化与储存，对维持正常月经及其他生理功能有着重要的作用。因此，女性不能为了追求苗条，一味减肥，那样会破坏人体的正常生理功能。

分娩后生殖器有何变化

顺产会造成阴道松弛吗？产后阴道的松弛可以恢复吗？会影响性生活吗？有必要通过手术来恢复吗？很多妈妈都有这样的困惑。

一般来说，经历分娩，女性生殖器会发生如下变化：

- （1）阴道内部的肌肉发生变化。
- （2）会阴处撕裂或是侧切，造成不同程度的损伤。
- （3）阴道口变得宽大。
- （4）骨盆韧带变宽，子宫也比以前稍大。

贴心小叮咛：

由于产后阴道会有不同程度的变化，使得性生活时摩擦力减弱，原有的阴道对阴茎的“紧握”能力下降，影响夫妻双方的性快感，对性生活的质量有一定的影响。但是影响性生活的原因是多方面的，除了生理上的原因，夫妻双方心理上的调适也很重要，丈夫应对妻子多体谅和包容。只要注意产后的恢复锻炼，一般产后3个月，产后妈妈的阴道是可以恢复到以前的水平的。阴道本身有一定的修复功能，产后出现的扩张现象在产后3个月即可恢复。但毕竟是经过挤压撕裂，阴道中的肌肉受到损伤，所以阴道弹性的恢复需要更长的时间。产后妈妈可以通过一些锻炼来加强弹性的恢复，促进阴道紧实。

妇检时医生为什么要将手指插入病人阴道

妇科内诊是把金属性器具或用手指插入的一种诊疗法，有时也需要

将手插入阴道口，医生要检查的有下列各项：

检查阴蒂、阴唇，看发育得是否正常。

检查前庭大腺，是否感染了传染病。

用子宫镜观察阴道壁与子宫颈壁，观察排泄物、出血及子宫颈部的疾病。

手指插入阴道内而用另一只手压着下腹部，检查子宫和卵巢的异常。

如果卵巢位置在子宫的背后，就需要将手指插入阴道口与阴道来检查。

贴心小叮咛：

做妇检前要注意以下几项：

①不要紧张，精神要放松，倘若腹部用力或太紧张，反而会使检查工作施延。

②倘若排泄物异常，或有不正常的出血时，在要去医院检查的24小时内，不可随便洗澡，因为将排泄物与出血洗净，检查不出结果。

③自己的月经周期、服用避孕药等情况都要告诉医生。

④由于需要压着腹部检查，所以要先排泄大小便后再去做检查。

女性性敏感区包括哪些部位

女性的性行为比较被动，因此女性的性感区较为广泛和分散。有人认为女性的整个体表都有性敏感性。女性性感区由强到弱有以下4个部分：

（1）外生殖器，包括：阴蒂及其周围皮肤；小阴唇的内表面及阴道的周缘（但阴道内部对触摸并不敏感）；大阴唇和阴阜。其中以阴蒂及小阴唇最为敏感。这些区域有丰富的神经末梢。

（2）乳房和乳头。在两性的接触中，男性本能地渴求抚摸女性的乳房，而女性则本能地渴求对乳房的抚摸。一些性科学家认为，男性通过抚摸乳房而增强哺育后代的责任感。婴儿吸吮母乳时，母亲常常也会产生快感。女性乳房一般对性刺激比较敏感，因为乳房和乳头也含有丰富的神经末梢。但不同女性乳房及乳头对性刺激的敏感性大不相同，且在很大程度上受心理状态而不是生理状态决定的。有的妇女对乳房刺激缺乏性反应性，而另一些妇女（约为10%）仅仅通过对乳房及乳头的刺激就可以达到性高潮。

（3）口、唇、舌。人体口、唇与生殖器有紧密联系，这一点在性生理上特别有意义，对这一关系很难作出解释。

（4）颈部、大腿内侧，以及长有毛发的部分，如腋窝、头部等。

贴心小叮咛：

女性性感区的敏感性一般来说是按上述顺序排列的，但也有些妇女例外。比如曾在临床上碰到一些女性，她们对医生诉说她们的乳房不像别人那样对性刺激敏感，而臀部的皮肤却对抚摸刺激十分敏感，问医生是否正常。其实女性的整个体表都可能成为性敏感部位，只不过多数集中在上述部位。如果这些部位以外的部位对性刺激很敏感，只要没有其他问题，也是正常的。

女性性反应怎样

女性性反应的特点是“启动”缓慢，但是性兴奋若能被激发出来，则会和男性一样强烈。男性在性反应中激动迅猛而强烈，但是有局限性；女性在性反应中的激动是深沉的，而且身体的反应区域要广泛得多。

（1）兴奋期：女性性兴奋时能让人识别的重要特征是阴道的高度润滑。传统认为润滑是由腺体分泌引起的。但现代普遍认为润滑是由于阴道壁大量充血，大量血浆“漏出”的结果。

性兴奋的同时，阴道的内2/3明显伸张、延长，阴蒂充血增大，大小阴唇也因充血而肿胀、增大。上述的这些变化都是阴道为容纳粗大、坚硬的阴茎插入所作的生理准备，并防止阴茎的冲击造成损伤。一些男性不了解这一生理特点，他们往往仓促行事，在女性未有充分性兴奋时就急于进入。干涩的阴道受到阴茎的摩擦、冲击，这就容易造成女性性交疼痛，严重的更会造成阴道撕裂、出血。女性性兴奋时的另一特征是乳房明显增大和乳头竖起。

（2）持续期：只要性刺激继续持续进行，女性就随之进入持续期。持续期中最显著的生理特征是阴道的外1/3因充血及肌肉收缩而缩窄。这种反应称之为“性高潮平台”。它能对插入的阴茎起“紧握”作用，使得男女双方的生殖器完全贴紧，增强相互性的刺激，为双方性高潮的出现提供条件。

（3）高潮期：女性性高潮是以性高潮平台形成区（阴道外1/3）肌肉的一系列节律性收缩为特征的。肛门括约肌也同时收缩，并伴有子宫收缩，但没有节律性。性高潮时，也可出现身体局部肌肉的痉挛。在极度情况下，也可能出现全身颤动，少数女性会出现瞬间眩晕。伴随着性高潮出现的是极其舒泰的快感。

（4）消退期：女性的性兴奋状态消退比男性慢。在消退期，生殖器、盆腔充血迅速回流，性高潮平台消失，阴道、大小阴唇恢复正常。女性没有不应期，只要性刺激继续存在、进行，女性就可以重复达到性高潮。所以，女性在性交后有继续得到丈夫的温存和爱抚的生理需求。

贴心小叮咛：

女性的性生理特点是：性兴奋唤起相对较迟，高潮来得也慢，消退期也缓慢，高潮过后没有不应期。据国外统计，女性完成上述性反应周期大约需要8~15分钟。而且性反应在不同女性之间有较大差异，年龄、体质、精神状态、文化素养、生活习惯、周围环境、社会因素、配偶状况都会影响性反应的强度和持续时间。

女性性反应有什么特征

相对于男性而言，女性在性生活中的性反应有3个突出特征。

无不应期

男性在经历一次性高潮后，在短时间内对进一步的性刺激或新的性刺激往往不能做出强烈反应，即不能出现性高潮，不能在短时间内重复性交。而女性则不同，虽然性高潮刚结束，但只要有适宜的性刺激，马上即可以重复性交，可以再次唤起性高潮。尤其是19~24岁和35~45岁两个年龄段的女性重复性交、重复达到性高潮的能力更强，重复性交才能满足心理上的欲望。

多次性

男性在一次性交中只能达到一次性高潮。女性则不然，在一次正常的性交中可获得多次性高潮，可获得多次快感。有些女性在性反应持续期后并不立即出现性高潮，而是使持续期保持较长时间，使整个性交过程都有明显的快感。这种女性渴望性交持续时间越长越好，有的可达数十分钟到数小时，交媾停止后才进入性反应消退期。

习惯性

男性在射精时获得性高潮，而女性并不一定在性交后即获得高潮快感。已婚妇女中有10%从未感受过性交过程中的高潮快感，这种情况称为“原发性高潮缺乏”。这些女性在少量的性交活动中感受不到高潮快感，只能觉得平平淡淡。这种女性要在多次的性交活动中主动认识，观察性交的过程，体验性交时全身及性器官的感觉变化，主动积累经验，把欣快感不断增加、充实、放大，最终获得高潮快感。

贴心小叮咛：

男性在性高潮过后即想休息，而女性则渴望每次性交时间持续得更长些为好，特别是身体健康、性欲强烈的女性或久旷性生活的女性，在性生活中渴望重复性交、长时间性交的心理更强烈。这属于正常的生理行为。

女性一生中性功能有哪些变化

年龄对性行为的影响很大，在不同的年龄阶段，性功能和性反应的激烈程度和质量也有相当大的差异。极为有趣的是年龄对男女两性的性活动周期有着迥然不同的影响。比如男子的性反应和性能力在性成熟后的17~20岁左右迅速达到他们一生中的高峰期，随后逐渐稳定地减弱，而女子在性成熟后的性反应和性能力则缓慢增强，直到35~40岁之间才达到性的高峰，随后以比男子更为缓慢的速度减弱。但性需求从来不会消失，在90多岁的男子和女子中还能观察到性高潮的发生。

女孩们像男孩们一样在童年早期就经历遍及全身的性乐趣。她们同样具有手淫，而且远比成年女子更容易经历性高潮。如果条件允许她们也喜欢进行性游戏，如“过家家”、“当新娘”、“扮医生护士”。性功能发展模式的性别差异首先开始出现在青春期。

在青春期，女孩同样经历身体的急剧增长及对性的突然兴趣。女孩的青春期发动平均比男孩早两年，但一般来说女孩的性唤醒较迟，她们更专注于精神上的恋爱，她们往往沉溺于对某个青春偶像的单恋或愿意吸引男孩子的注意。她们的性兴趣较少集中在肉体方面，高潮迫切感显然不如男青年强烈。她们之中发生手淫的人数只及男子的1/3~1/2。

男女初次性交的经历也不同，男子往往表现得笨拙、害羞、很快就射精，但他们总能获得性高潮。女性的初次性交则往往令人失望，不仅没有性高潮，甚至没有丝毫的阴道快感，事实上她们会因为不能享受到什么乐趣而感到惊讶。

在20多岁的已婚生活早期，女性的性交频率较高，这可能主要是年轻丈夫的强烈性欲所激起的。但这一时期的女性常常会因丈夫的速战速决及过高频率要求而苦恼。

在一般情况下，妇女是在35~40岁前后达到她们的性反应的高峰期的。阴道润滑频繁发生，多次性高潮经常出现。许多妇女说她们对性的兴趣比早年时更浓厚。但这往往不是生理因素决定的，更可能是心理压抑感和障碍一扫而光，不再故作矜持的缘故。由于男子早已走下坡路，所以这一时期是性生活的不协调阶段。

更年期妇女的性功能差异很大，而且还由妇女们的总体心理状况及与丈夫的关系所决定。排卵功能的突然停止，血循环中雌激素和孕激素水平的突然下降，这些变化使许多（但绝对不是所有）妇女出现沮丧、易激动、易怒等情绪波动。这种变化就像一小部分妇女在每月的“小更年期”（即血循环中雌激素和孕激素暂时下降的经前期4天和经期4天共8天阶段）中所经历的那种情感危机或“紧张”一样。在这8天之中精神

病、暴力犯罪事件、事故及发病率均明显增长。女性性甾体激素的撤退对性欲的影响也不是一成不变的。显然，如果一个女子感到沮丧、易怒、不安时，她是不会对性感兴趣的。与此相反，也有许多妇女却觉得在更年期的性欲增强。从物质基础上说，这是女性体内的雄激素（对女性性欲起重要作用）不再受雌激素的排斥。此外，这一时期的性功能还受包括心理因素等在内的许多因素的综合影响。但是，如果中年丈夫因沮丧、不安全感等回避性生活时，愤怒的妇女将视此为自己肉体吸引力的减退，她也同样回避性生活，结果她也和丈夫一样经受这种挫败感和冷落感的痛苦。

50岁以后妇女的性反应同样因人而有显著差异。她们的性表达往往取决于其性需要和性能力已日益减退的丈夫的影响。一位有正常性交机会的妇女一般能保持她的性反应性，缺乏这种机会，性欲则会明显下降。

65岁以后，她们的性兴趣开始下降，但仍可以寻找和对性机会作出反应。这一时期中，她们的手淫或与男人一起的性活动并非少见，性梦也是常常提起的事。这时，女性阴道润滑的发生趋于缓慢，高潮期阴道高潮阵挛性收缩的激烈程度、次数减少。与此同时，她们的性感觉的强烈程度也减弱。与男性明显不同的是女性到老年后仍可保持其多次高潮的能力。许多妇女在50~60岁后便停止性交，这种性禁忌的出现不是生理因素所决定的，而主要是受社会和心理的影响，特别是她们的性观念的影响。当老年妇女丧偶之后，她们往往不会主动另寻伴侣，除非她们异常主动，对生活无忧无虑，而且生活较为富有。研究表明70岁左右的妇女中仍有1/4的人手淫。

贴心小叮咛：

只要身体健康，心理健康，社会适应能力健康，一对夫妇可以在他们的一生中尽情享受性快乐。老年人的大多数性问题是他们对年龄带来的正常生物学变化的不良心理反应的结果。因此，只要老年妇女能认识到与年龄相关的生理变化是自己生物节律变化的结果，而不是她们爱情或吸引力变化的结果，她们就能正确对待并探索技术上的更新，以增进配偶间亲昵的关系和性满足的程度。

女子性欲的强弱与什么因素有关

女性脑垂体分泌的促性腺激素，可以调节卵巢分泌雌、孕等性激素的水平，对女性性活动起决定性作用。比如，女子在月经期前后，由于性激素水平下降，性欲相对降低变弱。又如，进入老年期的妇女，由于卵巢逐渐萎缩，性激素水平明显下降，可以引起性欲淡漠。当这些老年

妇女补充性激素后，可使她们恢复性要求。这些可以证明：性激素与性欲密切相关。

在临床上，有些不孕妇女因阴道干燥引起性交困难，造成性欲抑制或淡漠。检查还发现，这些不孕妇女血液中的泌乳素浓度升高。而泌乳素可反馈地作用于下丘脑，使雌激素分泌减少，造成阴道干燥、性交困难，加重女性性交疼痛或不适，使女性对性生活渐渐产生恐惧感，导致性欲降低。可见，血泌乳素浓度的高低也与性行为有着密切关系。

尽管性激素水平与性欲密切相关，但是，性欲的强弱还受到性中枢的调节与控制。性中枢则受到人的意识、心理状态、社会因素、环境条件等方面的影响。比如，有些女子对怀孕、人工流产十分恐惧，平时性欲不强，尤其是采用安全期避孕者。令人奇怪的是，这些女子在月经期前后，虽然体内性激素水平低，但反而出现性欲增强。这一点充分证明，人的心理状态和意识对性中枢也有着巨大的影响。

那么，如何让女方保持良好的性欲呢？关键一点，夫妻双方应保持和谐的性生活。在性活动中，要排除一切外界干扰，男方要加强对女方的性诱导，触摸女方的性敏感区，如阴蒂、乳房等，以激发女方的性交欲望，并促使女方进入性高潮。与此同时，男方的性高潮最好能与女方同步，让双方共同沉浸在温馨无比的性爱之中。性交结束以后，男方要用较长时间继续爱抚女方，让女方充分享受性生活的欣快感。否则，性生活仅仅满足了男性的生理欲望，而女方体会不到性爱的愉悦感，时间一长，势必会引起女性性欲衰退，造成难以预料的结果，甚至影响家庭和睦，由此酿成夫妻离异的也并不少见。

贴心小叮咛：

另外，还有一些药物也可引起性欲减退，如镇静催眠药、抗精神病药、抗肿瘤药、抗高血压药及某些利尿药等。这一点也应该引起女性的关注。

白带与性生活有什么关系

女性进入青春期后下身总会湿漉漉的，内裤上从此不再干净，不是透明无色的分泌物便是奶酪般的乳白色分泌物，有时还略带黄色、血色、褐色，虽说平时没什么气味，但隔一两天不洗外阴不换内裤便气味难闻了。这是卵巢发育后分泌大量的雌激素的影响，医学上称之为白带。

白带是女子成熟的标志，具有润滑阴道的作用，与结婚、生育密切相关。

白带主要由宫颈管和阴道所产生。子宫颈管所产生的白带，系由黏膜的上皮细胞所分泌，黏而亮，犹如鸡蛋清。白带在月经中期接近排卵时分泌增多，使外阴部有湿润和滑腻的感觉，持续2~3天，有利于精子穿透和贮存，这一阶段最容易受孕。若能避开这一时期，在出现“高峰黏液”4天后性交，则可以避孕，称为黏液避孕法。

由阴道产生的白带，系由阴道周围的血管丛渗出而成，呈水样。通常在激起性欲后10~30秒内产生，首先在阴道腔内有汗珠状渗液，以后迅速增多并相互融合，随性兴奋高潮而到达顶峰。每次性交可排出10毫升左右，这种渗出液有利于对外阴和阴道的润滑，也有利于阴茎在阴道内抽动。虽说女士们的性兴奋比较含蓄，不像男士们在性兴奋时阴茎勃起那样无法掩盖，但是，仍能通过阴部的突然润泽、白带分泌的骤然增多而被察觉。所以，男方要待女方阴部润滑后才能性交，使夫妻性生活在协调、和谐的气氛中进行。

绝经后的妇女，虽然白带随月经的闭止而消失，但是，若能经常保持性生活，则阴道周围的血管丛因经常充血而不致萎缩，在激起性欲后还能产生一定量的液体，来润滑外阴和阴道。当然如果过多地进行性生活或年龄过大，虽然仍可出现性兴奋，但分泌液不多，外阴和阴道十分干涩，会影响夫妻间的性生活。

贴心小叮咛：

有一些妇女，在哺乳期由于体内雌激素暂时减少，阴道周围的血管丛变薄，也可出现干涩现象，这时在性生活时可人为地添加润滑剂。例如，用少量经煮沸消毒过的液状石蜡，在性交前涂抹在外阴部，可防止阴道因干涩而疼痛或阴道柔韧性下降而致撕裂出血。

性交出血有哪些原因

近些年，因性交出血来就诊的妇女有所增加，且多数妇女都能直言不讳，提供可靠病史，为什么会有如此变化？原来，不少妇女是阅读了卫生科普的有关文章受到启发才来的。无疑，这是一大进步。但是，不足之处是她们对性交出血原因均缺乏认识，有的人竟是“见血色变”，误认自己准是患癌了。殊不知，性交出血不等于子宫颈癌。正确地说，性交出血是某些妇科疾病的共同表现。

子宫颈癌

性交出血常常是早期宫颈癌的危险信号，出血量不多，色鲜红。不过，若是早期宫颈癌则可能出血量增多，甚至有血块流出。这是由于癌变的宫颈细胞组织糜烂变脆，加之病变部位血液供应良好，故当宫颈受

到直接碰撞时就会破裂引起出血。

子宫颈息肉

宫颈息肉多为舌状，约葵花子大小，常突出子宫颈口外，数目单个或多个，质柔软，为亮红色。息肉顶端组织疏松，血管丰富。有些息肉发生水肿、坏死和感染时，外观与早期宫颈癌相似，容易引起性交出血。宫颈息肉一般属于良性病变，少有恶变。所以，宫颈息肉的诊断和治疗不容忽视。

子宫颈糜烂

宫颈糜烂是慢性宫颈炎最为常见的表现形式，宫颈糜烂部位的细胞极易脱落而变薄，故有的宫颈糜烂也可发生性交出血，特别是中度和重度宫颈糜烂的患者。现代医学研究证明，宫颈癌的发生与宫颈糜烂关系十分密切，因此宫颈糜烂应采取必要的治疗措施，以防患宫颈癌。

阴道炎

常见的有滴虫性阴道炎和真菌性阴道炎。由于滴虫或真菌等病原体对阴道壁和宫颈组织的侵袭，以致其表现为高度水肿。滴虫性阴道炎的阴道壁可见有散在性出血点或草莓状突起；而真菌性阴道炎的阴道壁则为糜烂面或浅表溃疡。此外，绝经后的老年妇女易发生细菌感染而致老年阴道炎，其阴道壁及宫颈表面发生水肿和散在性小出血点，或者溃疡形成。这种性交出血多伴有性交疼痛。

阴道壁擦伤

老年妇女在绝经后，可出现阴道萎缩、皱纹消失而缺少弹性，阴道干涩等。如性交时不用润滑剂则可导致性交出血及性交疼痛。

子宫黏膜下肌瘤

本来生长在子宫腔的黏膜下肌瘤，由于子宫收缩将其排挤下降，瘤蒂逐渐被拉长，最终从宫颈口脱出到阴道内。细长的瘤蒂供给肌瘤的血液较差，使肌瘤容易发生感染。当性交时肌瘤受冲击，加重损伤而发生出血。

其他出血原因

如遇到月经异常，认为月经已经干净，结果过早性交以致在性刺激下引起子宫收缩，宫腔内残留的血液便从阴道排出。另外，有少数妇女恰值排卵期出血等。在做妇科检查时，如阴道和宫颈无异常发现，则应考虑以上可能。

贴心小叮咛：

凡有性交出血，几乎都可以认为患有妇科疾病。因此，奉劝有此症状的妇女，坦诚地与医

生合作，共同把病魔消灭在萌芽状态中。

有过性交经验的女人身体较肥胖吗

在女性中，几乎没有人用腰部和胸部的丰满度来判断有没有性交经验。男性也总是半开玩笑地谈论着，其实从身材方面是不能百分之百地判断的。

女性由于受到女性激素的影响，从初潮以后，胸部及腰部愈变愈有圆滑感，如不知其道理，一定会觉得很奇怪，男人就是不了解女性的身体，才会产生好奇心。

在成长时期，身体变化很大，如在这时候进行性交，会刺激女性激素的增加，而使乳房、腰部变得更具圆滑感，甚至连动作都会有柔软感，其实，这和性经验无关，完全是受女性激素的影响。因个体女性激素的分泌多寡不定，因此身体的变化也不同。由此可见，女性身材的变化和女性激素的分泌有密切关系。

贴心小叮咛：

事实上，有无性经验的人，在和男性相处时会有微妙的差异，其变化态度也有好几种，总之，既没做亏心事，又何必害怕呢？

吞入精液会不会影响身体健康

正常男性经性交或手淫射出的精液量为2~6毫升。精液呈灰白色，弱碱性，有特殊腥臭味，这种是前列腺液的臭味。其中精浆液占95%以上，精子占不到1%。

精浆液的主要成分为水，约占90%以上，其他成分有脂肪、蛋白质颗粒、色素颗粒、磷脂小体、胺类（有胆碱、精胺、精胺素）、游离氨基酸（含量变化很大，正常人精液射出后4~6小时内氨基酸总量在125毫克/100毫升）、无机盐（有钙25毫克/毫升、镁14毫克/毫升、钾89毫克/毫升、锌14毫克/毫升）、酶类（主要含酸性磷酸酶、乳酸脱氢酶、透明质酸酶）、糖类（主要为果糖224毫克/100毫升）。这些成分与血浆的成分大同小异，只是来源、存在形式与作用不同。

由此可见，精液基本上与血浆的成分相同，那么，我们再拿食物与精液比较来看，一碗牛奶（250毫升）含蛋白质8克、脂肪10克、糖13克，一碗豆浆（250毫升）含蛋白质11克、脂肪5克、糖29克。可见，牛

奶和豆浆要比精液的价值高得多了，从作用来讲，精液不是营养物质，而是繁衍后代的需要。

长期以来由于缺乏性知识教育，使一些谬误在人群中广泛流传，如：“一滴精，十滴血，损失精液，大伤元气”，认为精子是男人身上的精华，以致一些人把谬误当成真理加以信奉。其实，精液既不是什么含高营养物质的补品，也绝非治妇女痼病的灵丹妙药。吃掉精液，一般来说对身体没什么影响，但心理影响是不可忽视的。

贴心小叮咛：

虽然男性尿道口和精液出口是同一个口，有尿水混合的可能，但射精与排尿是不会同时出现的。

女性月经期保健

NVXING YUEJINGQI BAOJIAN

PART 5

什么叫月经

月经是周期性的子宫出血，因多数人是每月出现1次而称为月经。

女性为什么会有月经？

首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能。女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵巢壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1毫米增到6毫米，称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠。妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

第一次月经来潮称之为月经初潮，它是性功能成熟的重要标志，意味着女性青春期的到来。

贴心小叮咛：

月经周期是指从上次月经来潮的第一天开始，至下次月经来潮的第一天为止，其中所间隔的时间。

怎样的月经属于正常

月经是否正常，一般可从以下几点观察。

月经周期

一般女子的月经周期是28~30天，但是也有人30天来一次月经，有人甚至40天来一次月经。只要有规律性，也就是每次月经周期大体相同，均属于正常情况。另外，月经容易受多种因素影响，所以提前或推

后3~5天，也是正常现象。如果这次月经周期是20天，下次是40天，相隔天数很多，而且经常出现这样的情况，有的甚至月经来1~2天，过了10多天又来1~2天，失去了周期性，这就属于不正常了，叫月经不调。应该注意的是，少女初潮时，由于卵巢刚刚发育，功能还不完善，所以会出现功能紊乱、不规律，这不是病理现象，不用恐惧和担忧，过一、两年卵巢发育成熟后，月经就会运转正常。

月经期（也称行经期）

女子的月经期大约是3~5天，2~8天的也不少见。一般行经的规律为：第一天经血不多，第二、三天增多，以后逐渐减少，直到经血干净为止。这是因为第一天子宫内膜脱落刚刚开始，第二、三天子宫内膜脱落增多，出血量也增多了，子宫受到刺激，加强收缩，排出大量经血的缘故。有的人经血干净以后，过一两天又来了一点，俗称“经血回头”，这也不是病，而是一种正常现象。但是，有的女子经期长达10天，甚至20天，月经淋漓不尽；有的经期极短，只是“一晃”即过。这两种现象都是不正常的。

经血量

女子月经量的多少因人而异，个体差异很大，一般是20~100毫升，平均50毫升左右。一般每天换3~5次卫生巾或月经纸，就算是正常。如果经血量过多，换一次卫生巾或月经纸很快就又湿透，甚至经血顺大腿往下淌，这就不正常了。经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。经血长期过多会引起贫血，应该及早就医，查明原因，进行治疗。当然，也可能由于子宫、卵巢不正常或全身性疾病，引起月经量过少，这种情况也不正常，应及时就医。青春期的女孩子以月经量过多较为常见。其主要原因是在青春发育期，卵巢功能显示完全成熟，这时候的月经一部分属于无排卵性的。没有排卵也就没有黄体，没有黄体就缺少黄体酮。因此，子宫内膜只能处于增殖期而不能达到完善的分泌期，以致子宫内膜脱落不完全而影响子宫的收缩，造成经血过多。此种情况如不引起注意，久而久之，可出现面色苍白、乏力、头晕等贫血症状，也应就医治疗。

经血颜色

正常的经血是暗红色的，血中混有脱落的子宫内膜小碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞，血不凝固，因此无血块。如果经血稀薄如水，仅有点粉红色，或发黑发紫，则都是不正常的。如果经血完全是凝血块，也不正常，可能另有出血的部位，应及早就医，保证身体健康。

正常女性的月经初潮大多在13~15岁之间，但也有的提前至11岁或推迟到18岁。它往往与一个人的营养、体质以及生活环境和精神状况有关，目前，少女的月经初潮年龄普遍提前。

月经初潮前有哪些征兆

月经的出现一般在雌激素形成之后两三年，胸部开始“萌芽”后两年，平均在9岁至16岁之间。初潮的必要条件是有足够的雌激素生成。下面3种方法有助于感知月经初潮：

(1) 测体重和身高：在女孩9岁后，每半年测量一次身高和体重。如果某次测量发现身高和体重突然增加，预示在随后的半年里该女孩可能月经来潮。

(2) 观察乳房情况：如果发现乳房开始发育，膨胀并出现乳晕，触摸时又有一个硬结，于是在随后的两年内会出现月经初潮。

(3) 看有无白带：如果从女孩阴道中流出像鸡蛋清一样透明、无色无味而略带黏稠的液体，预示2~3年后月经初潮即将到来。

贴心小叮咛：

初潮前下体会流出一些近于白色的液体，如果这些黏液让你觉得不舒服，可以跟妈妈要点防水的卫生垫，以防止液体流到内裤上。但一定要注意别用塑料膜，塑料膜会留住水分和热量，容易引起阴道发炎。

有了月经才是成人了，这是什么意思

首次来临的月经称为初潮，古代人将之视为成人的信号，因为月经未来和有了月经之后的女性身体外表有很大的差异，从初潮可知道卵巢开始有了排卵的功能，也表示能够受精、怀孕。

成为“女人”之意，也就是有生育能力的意思，如果无月经，就不能怀孕；当然纵使有月经，也不能说和排卵、怀孕有一定关系，因为有些人还是不能怀孕。但只要有初潮而且之后有定期性的月经，就有生育的可能，自己应多加注意。定期性的月经来临时，月经和再次的月经之间，就会有排卵。也可以说，如果在这个时候进行性交，就有怀孕的可能。

贴心小叮咛：

倘若受精，则下次的月经就不会来。所以月经也是有无怀孕的一个信号，应该重视月经，而不应有厌恶感存在。

能不能控制月经

“女人如花，月经是花期的标志，也是健康的晴雨表”。然而，每月如期而至的月经让很多女性头疼不已，因为经期前后总是有着这样那样的不舒服，特别是痛经，严重影响了正常的工作和生活。

每年中考、高考前，都有不少女同学会遇上这样的麻烦。她们为了避免在考试时来月经影响考试，特地去买避孕药以求推迟月经。有的不是在那几天来的也吃，生怕提前了，一些老师也私下建议女学生们采取这种办法来避免可能的烦恼。以致随着中考、高考的临近，一些药店的避孕药销量持续增加，有的甚至增加了两三成。据一家药店的工作人员说，这些女生来买药全都没有处方，也从不问用法用量，有的连牌子都不知道。

对于女学生们做法，很多医生都表示反对，认为这样做有害而无益。避孕药是以改变人体内激素水平来达到避孕的目的。如果以其来控制月经周期，就会把人体正常的内分泌搞乱，而且会影响下丘脑和脑垂体的正常功能，导致内分泌紊乱。而且，靠吃避孕药无法长时间推迟月经，最多只能推迟几天。这样一来，有害而无益。

对那些准备服用药物推迟月经的女同学来说，最重要的是提前找妇科医生进行检查，千万不要自行购药服用。一般来说，提前一周服药才能有效控制月经来的日期，如果太接近月经来的日期才服药，可能无法控制。因此，考生应该提前计算月经日期，尽早找专家商定控制方案。

贴心小叮咛：

临床上一般使用孕激素类药物控制月经来临的时间，由于针剂使用起来比较麻烦，给女学生用的一般是口服甲羟孕酮。甲羟孕酮的应用有明确禁忌症，如妇科肿瘤、肝肾功能不全等患者不能使用。因此，在使用这类药物之前，医生需要详细了解月经的情况，并做一些妇科检查，之后才能决定是否使用药物。

月经和怀孕的关系如何

排出的卵子受精时，子宫壁就变厚，这样才可以承受受精卵，又可以供应营养。受精卵着床于子宫壁，一方面吸收母体的营养，一方面细胞分裂形成胎儿，此时子宫成为给胎儿供应养分的温床。

倘若受精失败而卵子退化，那么这个温床就形同废物，此时厚厚的

子宫内膜就开始崩溃，而从子宫排泄出来，这就是月经时期的出血。所以女人的身体，时常会为受精卵准备新的温床。

受精成功时，当然温床就不会崩溃，所以怀孕后，就不会有月经。受精成功时，由于激素LH的作用，卵泡就会变成黄体，分泌出新的激素，把营养供应给受精卵，因此从脑部就不会分泌激素FSH，而停止排卵的准备。所以受精卵着床于子宫后，排卵就会自然停止，妊娠中就不会有月经。

贴心小叮咛：

正常育龄女性每个月来1次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第1天，称为1个月经周期。如从避孕方面考虑，可以将女性的每个月经周期分为月经期、排卵期和安全期。为了保险起见，我们将排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期。因为在排卵期内性交容易受孕，所以排卵期又称为易受孕期或危险期。所以，一般在排卵期受孕的概率较高。

怎样应对突如其来的月经

月经不调的女性，无法计算预定日期，因此，在客厅和朋友聊天时，可能突然来潮，搭乘公共汽车也会发生“意外”，如果遭到月经突然袭击，请不要慌乱，首先，迅速到洗手间，使用带在身上的卫生纸或纸巾卷成止血塞子一般的大小，塞入阴道，倘若卫生纸不够用，就配合用一条小手帕，做成临时性的止血塞子应急，虽然不像卫生棉条有一条可以拽出的细绳，不过仍然可以用手指取出，如果以小布片或纸张代替，容易掉落而且效果不佳。做完这些“工作”后，就可以安心地到附近的商店购买卫生棉或卫生巾了。

贴心小叮咛：

事实上，在月经来潮前，总有一些征兆，了解这些征兆就可以提前作准备：

- ①口渴又有点便秘。
 - ②乳房有些鼓胀。
 - ③头或腰有倦怠感。
 - ④阴部有分泌物。
-

月经来时自慰对身体有害吗

性并不是只存在于男女之间，它在本身中亦占着很大的比率。自慰并不是什么特殊的异常，更不必有罪恶感，它是自然欲望的处理方式之

一，不必自我苦恼，否则对自己的精神卫生没有好处。但是很多时候都建议月经期不要有性生活或自慰，主要是此时的子宫开口比较大，容易感染妇科病。换句话说，子宫内有大面积伤口，这个时候让太多东西进出阴道，总是会增加感染疾病的概率的。

贴心小叮咛：

很多人由自慰得到快感时，往往能缓和痛经感，由此可见自慰并不如想象中那么恶劣，不必因此懊恼。

月经要来时性欲会增强吗

这其实是很多女性都存在的一种正常的感受。月经前后或排卵期间，会有很奇妙的情绪或感觉不自在，这就是性欲和月经的周期有关联，这种现象十分普遍。第一，女性经期盆腔充血增加，这样会促使女性更敏感地感受到性快感。第二，月经期完全不存在怀孕的可能性，因此女性在心理上感到特别安全，没有后顾之忧。第三，此时女性雌激素水平最低，故体内雄激素水平相对增高，而雄激素也是维持女性性欲最重要的物质基础。所以这是一个很正常的生理现象。

贴心小叮咛：

由于月经期间，女性生殖器的抵抗力较差，选择这个时间进行性生活很容易将细菌带到女性体内，导致妇科疾病，所以月经期间不要进行性生活。

闭经是怎么回事

月经是女性的一种生理现象，月经停止不来则称为闭经。闭经还有生理性和病理性之分。所谓生理性闭经是指女性在青春期前、妊娠期、哺乳期和绝经期后，由于体内性激素的正常变化而无月经来潮，它属于正常的生理现象。而病理性闭经包括原发性和继发性。原发性闭经指女性已过18周岁，月经尚未来潮；继发性闭经则指既往曾有过正常的月经，但已停止3个月以上。

这些病理性闭经原因是各种各样：①子宫性闭经，如先天性无子宫、子宫发育不良、卵巢功能衰竭等。②脑垂体性闭经，如垂体肿瘤、损伤等。③丘脑下部性闭经，如精神神经因素、消耗性疾病、药物抑制综合征等。

贴心小叮咛：

值得注意的是，有一种假性闭经，它是由于先天性子宫颈闭锁、阴道闭锁、处女膜闭锁等原因，使生殖道不通畅。在每次月经来潮时，经血不能排出体外，而封闭在子宫、阴道里，因此，这些妇女往往会出现周期性腹痛，同时在下腹部可摸及到1个包块，并且逐渐增大。对此需要及时手术治疗。

月经期如何自我保健

妇女在月经期间与平时相比，身体里要发生一些变化。首先经期受内分泌影响，大脑皮层兴奋性降低，免疫力下降，容易感染和诱发疾病。其次，此时生殖器官比平时容易感染发炎，因为经期盆腔充血，子宫内膜脱落时宫腔形成一些伤口。宫口平时紧闭，经期稍张开，病菌易侵入。此时阴道的酸度被月经冲淡，不利消灭病菌，而且月经又可促使病菌生长繁殖，所以月经期间若不注意自我保健，或者日常生活处理不当，易患急、慢性妇科疾病，甚至影响生育能力。因此，月经期间，除了要比平时更加注意保持外阴卫生，以免引起外阴、阴道、尿道的感染发炎之外，应做到以下“九不宜”：

情绪不宜激动

女孩进入青春期，开始来月经，这是一种正常的生理现象，要有个正确认识，不必焦虑。应与平时一样保持心情愉快，防止情绪波动，遇事不要激动，保持稳定的情绪极为重要。

不宜太劳累

经期要注意合理安排作息时间，避免剧烈运动与体力劳动，做到劳逸结合。否则，会使盆腔进一步充血，血流加快，引起经血过多等不良现象。

另外，营养也不宜缺乏，因为月经来潮后每月要损失一定量的血液，所以要适当增加营养，如蛋白质、维生素及铁、钙等。经期要多吃一些鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等。

不宜性生活

妇女在经期应禁止性生活，因为月经期间，子宫内膜剥脱，子宫腔内有新鲜创面。如果此时性交，就可能把细菌带入，引起生殖器官炎症，且还可使经血量增多或经期延长。

不宜受寒凉

经期应注意保暖，避免着凉雨淋受寒冷刺激。不要涉水或下水游

泳。或坐在潮湿、阴凉以及空调、电扇的风道口。也不要用凉水洗澡洗脚，以免引起月经失调。

不宜饮浓茶

经期应适当多饮白开水，不宜饮浓茶。因为浓茶含咖啡因较高，能刺激神经和心血管，容易产生痛经、使经期延长或出血过多。同时茶中的鞣酸在肠道与食物中的铁结合，会发生沉淀，影响铁质吸收，引起贫血。此外，经期更不能饮酒、吸烟、吃刺激性强的食物。

不宜坐浴

有些人平时喜欢坐浴，但在月经期，因为子宫颈口微开，仍然坐浴和盆浴，很容易使污染的水进入子宫腔内，从而导致生殖器官发炎。

不宜穿紧身裤

如果月经期间穿立裆小、臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿，甚至还会引起泌尿生殖系统感染等疾病。

不宜高声哼唱

月经期妇女，呼吸道黏膜充血，声带也充血，甚至肿胀。高声哼唱或大声说话过急，声带肌易疲劳，会出现声门不合、声音沙哑、声带损伤等。

不宜做X线检查

如果育龄妇女在下次月经前的卵阶段做X线检查，可使卵细胞或受精卵受到损伤，而引起胚胎发育不良，造成胎儿出生后先天异常、畸形、智力低下、肢体缺损等。如果不是处于排卵阶段，且没有怀孕分娩的可能性，没有此限制。

贴心小叮咛：

月经期由于失血和代谢的变化，常有便秘现象，便秘可引起腹部及盆腔脏器充血，加重出血症状，因此应多喝水，以保持大便通畅。

月经期间如何保护嗓子

有些少女到月经来时，嗓音会变得有些沙哑低沉，音调也有改变，这是为什么呢？

月经周期的变化直接受女性性腺分泌的激素控制，而性腺与发音器官又有着密切的关系，由于月经期性腺（卵巢）激素分泌发生变化，声

带分泌物增多或充血、水肿，就使女性月经期嗓音发生不同程度的变化。其中，有音色的变化，如声音闷暗、发干或沙哑，甚至出现破裂声；有声调的变化，多表现为音调变化1~2度。还可能发生发声困难、音量较小声音发生障碍等。有的发生在经期中，有的发生在经期前1周左右。但是，如果在经期保护嗓子，这种变化会大大减轻。

那么如何保护嗓子呢？一般来讲，应注意以下几点：

- (1) 要保持精神愉快，尽量控制感情，不要过度悲伤和恼怒。
- (2) 有经前紧张症的少女，月经将至时会出现情绪波动。此时，应注意控制负性情绪，不要动辄发怒，以保护好嗓子。
- (3) 不要过度用嗓子，发声时间不宜过长，用力不要太大，切忌强行吊嗓子。
- (4) 注意劳逸结合，保证充足的睡眠和休息。
- (5) 不要吸食刺激性东西物，如烟、酒、辣椒、胡椒粉及咖啡、浓茶等。
- (6) 月经期间还要注意预防上呼吸道感染和妇科疾病，因为这些疾病对嗓音都有不利影响。

贴心小叮咛：

如果月经期间不好好保护嗓子，就有可能使声音变得粗浊、沙哑或音量变小、发音困难、发音容易疲劳，甚至导致失音等严重后果，处于变音阶段的女孩尤其要注意。

月经期怎样调节情绪

一般来说，女孩在月经期内情绪不稳，容易急躁和冲动。这一方面是由于经期中神经内分泌系统的影响。另一方面是有些少女对月经缺乏正确认识，受家长及大同学的影响，认为来月经是件痛苦、倒霉的事。每次月经来潮，如害大病，这种不良的心理暗示、造成少女精神十分紧张，从而产生易冲动或抑郁、畏惧等急躁不安的情绪。常常为一点小事心情不愉快，发脾气，有时控制不了自己的冲动而说话不够客气，尖酸刻薄，伤了同学和好朋友之间的友谊。甚至对自己的父母和长辈也闹小脾气，发生争执，有个别少女还离家出走，让父母及老师伤心和担心。

在月经期间，一定要利用多种方式来调整自己的身心，例如要积极参加班集体的文娱活动，在课余时多阅读一些健康的文艺书刊，在不影响学习的情况下看影视作品，多和好朋友交谈知心话题，参加适当的体育活动等等，可以促使自己忘掉经期身上不舒服的感觉。

女孩儿在月经期间都会感到比平常更易疲劳，困倦，全身酸懒，体

力下降，也有不少女性在经前或月经期间出现一系列全身的不适症状。例如腰酸、腹部下坠、乳房胀痛。有的表现为失眠、兴奋难以入睡或者上课时注意力不集中，食欲减退，心里感到躁热，易患感冒等等。这些都属正常现象。这是由于女孩儿的体力呈周期性变化。月经来潮前八九天，体力逐渐上升，直到月经来潮前1~3天，体力达到高峰；月经来潮后，体力急剧下降。月经结束后，体力逐渐恢复到平时水平，直至下次月经来临。因此，女孩在月经期不要过分劳累，要劳逸结合，减少各种活动，特别是剧烈的活动。最好是在月经前一两天把近几天的事作一下临时安排，这样到了月经期就不会手忙脚乱，心情也就会舒畅起来。

贴心小叮咛：

激情是一种猛烈而时间短暂的情绪，月经期爆发郁闷激情对身心健康是十分有害的，因此，要尽量排除，如不要提及不愉快的事、不要处理棘手的难题，尽量控制消极激情产生的可能性。

月经期如何注意饮食调养

女性如果在经前和经期能注意饮食调理，可减少和减轻经前症状和不适感。

(1) 月经来潮的前1周饮食宜清淡、易消化、富营养。可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜、水果，也要多饮水，以保持大便通畅，减少骨盆充血。

(2) 月经来潮初期时，女性常会感到腰痛、不思饮食，这时不妨多吃一些开胃、易消化的食物，如枣、面条、薏米粥等。

(3) 月经期要吃营养丰富、容易消化的食物，以利于营养物质的补充，多饮水、多吃蔬菜，可以保持大便通畅，这样也可以减少盆腔充血。

(4) 月经期会损失一部分血液。因此，月经后期需要多补充含蛋白及铁、钾、钠、钙、镁的食物，如肉、动物肝、蛋、奶等。

贴心小叮咛：

女性在月经期间，应注意以下事项，可减少不适症状的发生。

(1) 女性在月经来潮前应忌食咸食。因为咸食会使体内的盐分和水分滞留增多，在月经来潮之前，孕激素增多，易出现水肿、头痛等现象。若在月经来潮前10天开始吃低盐食物，就不会出现上述症状。

(2) 有不少喜欢喝含汽饮料的女性，在月经期会出现疲乏无力和精神不振的现象，这是铁质缺乏的表现。

(3) 月经期间要避免刺激性的食物，如辣椒、大蒜、胡椒、醋、酸梅，至于烟、酒、浓茶

也不用为妙，因为这类食品都可能引起腹腔、盆腔器官血管扩张，使月经增多，经期延长。

(4) 经期勿食生冷之物或喝冰水，因为这往往会使月经突然停止，甚至引起痛经等妇科临床常见病。

如何防治经前期紧张综合征

不少青春少女在月经来潮前几天会出现情绪波动、易怒、失眠、头痛和浮肿等症状，到月经来潮后，这些症状会逐渐减弱或消失。医学上把这种现象称为经前期紧张综合征。

少女之所以容易发生经前期紧张综合征，与体内雌激素、孕激素的比值升高有关，体内雌激素过多或相对过多，致使体内水钠潴留而出现水肿、头痛等症状。此外，平时情绪紧张、急躁、忧郁的人也易发生经前期紧张综合征。这种不适一般于月经来潮前7~14天开始出现，在行经前2~3天加重，表现为精神紧张、神经过敏、烦躁易怒或忧郁、全身乏力、易疲劳、失眠、头痛、思想不集中、记忆力减退等。有的人还可以出现手、足、面部浮肿，下腹坠胀、疼痛以及乳房胀痛等。这些精神症状和水钠潴留症状，在月经来潮后消失或明显减轻。

如何预防经前期紧张综合征的发生？

首先要解除精神上的紧张与思想上的负担，坦然地对待月经来潮，尽量做到宽慰、放松。在日常生活中要避免不必要的精神刺激，饮食要少盐，生活要有规律，注意选食含维生素C和维生素A丰富的食物，多参加一些文娱和体育活动，就可使症状明显减轻甚至消失。对于症状比较严重的，可在医生指导下，服用苯巴比妥等镇静药物或孕激素、雌激素等来治疗。

贴心小叮咛：

镇静剂及止痛药可以适当改善经前其紧张综合征，帮助改善情绪问题，但这种药比较容易令部分人上瘾，故不提倡经常服用。

怎样预防月经不调

月经周期不准，超前，落后，无定期，经量过多、过少，色泽紫黑或淡红，经血浓稠或稀薄等，统称之为月经不调。中医认为，月经不调多数是由于七情内伤所致，如忧思过度则气结，气结则血滞不畅，愤怒过度则气逆，气逆则血逆，气血失于调畅，月经便不调。其他如饮食没

有节制，劳逸不能适度，房事过度频繁，以及外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）伤及冲脉和任脉，都可能引起月经不调。

对于月经不调，应以预防为主：

（1）保持精神愉快，避免精神刺激和情绪波动，个别在月经期有下腹发胀、腰酸、乳房胀痛、轻度腹泻、容易疲倦、嗜睡、情绪不稳定、易怒或易忧郁等现象，均属正常，不必过分紧张。

（2）注意卫生，预防感染。注意外生殖器的卫生清洁，月经期绝对不能性交。注意保暖，避免寒冷刺激。避免过劳。经血量多者忌食红糖。

（3）内裤要柔软、棉质，通风透气性能良好，要勤洗勤换，换洗的内裤要放在阳光下晒干。

（4）不宜吃生冷、酸辣等刺激性食物，多饮开水，保持大便通畅。血热、月经量多者经期前宜多食新鲜水果和蔬菜，忌食葱蒜韭姜等刺激动火之物。气血虚者平时必须增加营养，如牛奶、鸡蛋、豆浆、猪肝、菠菜、猪肉、鸡肉、羊肉等，忌食生冷瓜果。

贴心小叮咛：

已经患了月经不调的人，如果月经量多、腹痛剧烈，应卧床休息；忧思过度的患者，应尽可能解除思想顾虑。

怎样防治经前便血

有些女性每逢月经来潮前1~2天或月经来潮时，便会出现大便带血，血量时多时少，此外月经量也减少。中医根据经络理论分析，认为经前便血是因经血岔行，血运大肠所致，故又称为“错经”。造成经前便血的原因有两点：一是由于肠中蓄热过多形成，因为肠中积热运散，迫血错行，导致大便出血；二是由于辛辣燥热之物进食过多，使内热积聚，热蕴肠中，而肠道、胞宫毗邻，宫中气血因行经过盛，引发肠中积热，因而迫血错行，而导致便血。

对于此病，中医将其主要分为脏虚与血热两类进行辨证施治：

（1）脏虚证：表现为经前便血，血量较多，血色浅淡，面色发青，神乏力倦，腰膝酸软，带下淋漓，小便短赤、心悸怔忡、眩晕难立，舌质浅淡，舌苔薄少、脉象细虚。应采用健脾补肾，调经养肝的方剂。

（2）血热证：表现为经前便血、血色鲜红、面色鲜红、面赤唇热、渴喜冷饮、大便秘结、小便赤短、口苦心烦、头晕目胀、经量少

许、经色乌紫、舌质紫红、舌苔腻黄、脉象滑数。症属热积肠道，迫血错行。应采用清热凉血的方剂。

贴心小叮咛：

引起肠热的主要原因是平素过食热燥之物，或恣意饮酒所致，所以患者应注意饮食，以清淡为主，多食瓜果、菜蔬，禁烟酒、辣椒、蒜等物。

怎样防治经行泄泻

妇女每值行经前后或经期，大便溏薄，甚或清稀如水，日解数次者，称为“经行泄泻”，亦称“经行而泻”。一般可连续数年，不经治疗，很难自愈，甚至影响健康和生育。

产生经行泄泻的主要原因是脾气素虚或肾阳不足，当行经之时，脾肾更虚，即发生泄泻。脾虚和肾虚的不同，主要观察大便的色质及泄泻的时间，脾虚泄出大便中有不消化食物，日夜俱泻，肾阳虚衰则大便质清色浅，唯在五更泄泻。

中医治疗经期泄泻，脾虚的以健脾为主，调经为辅，常用成药参苓白术散、理中丸。肾虚以温肾为主，健脾为辅，常用健固汤送服四神丸，健固汤由人参、白术、白茯苓、薏仁、巴戟天组成。

贴心小叮咛：

患有经行泄泻的女性，经期饮食应注意食用健脾易消化的食物，如山药粥、炒米粥之类。

经期卫生与乙型肝炎有何关系

研究发现从月经中可以排出乙型肝炎病毒，而且排出率高达70%~80%，患有乙型肝炎的妇女在月经期间所使用的盆子和手纸，均可查到乙型肝炎病毒的表面抗原，这些被阳性血液污染后的各种物品表面，乙型肝炎病毒在室温下可相当稳定地存活1.5个月左右。

由此看来，乙型肝炎病人血液中的病毒，可以通过性生活传染。如果让带病毒的月经血到处污染，同样亦可使其子女受到传染。因此做好经期卫生是预防乙型肝炎的一项重要措施。

贴心小叮咛：

因此，患有乙型肝炎的妇女要特别注意经期卫生，防止通过血液传播；同时要注意不要让

自己的唾液或其他分泌物污染周围环境，感染别人。食具、修面用具、洗刷用品要同别人分开，并定期消毒，可用0.2%的84消毒液浸泡20分钟，或煮沸30分钟。夫妻间也要注意性生活卫生。

痛经如何自我调养

痛经可以分为原发性和继发性，原发性痛经是属于正常的现象，可能是月经期间，子宫收缩引起，内分泌失调引起，有时还伴随着头痛、恶心、心悸、拉肚子等症状，继发性痛经多与生殖器官器质性病变有关，有痛经的妇女，去医院检查后，排除了盆腔、生殖器官的器质性病变，就可以进行自我调养，以缓解疼痛。

饮食合理。不吃含咖啡因的食物，它会令你神经紧张，造成月经期间的不适，咖啡所含的油脂也会刺激小肠。每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶，可以缓解甚至消除痛经之苦，效果极好。多吃香蕉，香蕉中含有维生素B₆，能够稳定情绪，并能减轻腹部疼痛。注意忌口，行经前及经期尽量不吃生冷和辛辣等刺激性强的食物，如冰激凌、烧烤、辣椒等。少吃过甜或过咸的食物，因为它们会导致胀气，并使人行动迟缓。应多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉，并尽量少食多餐。

局部热敷。非常时期，保持身体尤其是痉挛及充血的骨盆部位暖和非常重要。一定要防止淋雨、受凉。同时要多喝热水，也可在腹部放个热水袋进行热敷，一次数分钟，可以缓解腹部的胀痛。此外，要保持规律性的生活，不要过度劳累；放松心情，避免精神紧张；可适当做一些轻度的运动，如散步等。

贴心小叮咛：

治疗经痛的止痛药跟一般用来治疗头痛、牙痛的止痛药原理不太一样，女性应该到专业的妇科医院找妇科医生做诊断开药。不能私自去买药，因为不同的情况服药是不一样的，用药不对会加重痛经，甚至引起月经不调。服用止痛药也有小诀窍，因为药效发挥通常需要一两个小时，所以最好在感觉到疼痛时立即服药，止痛效果会更好。

预防痛经有什么方法

对于女人来说，痛经无疑是痛苦的。其实在日常生活中，只要我们多注意一些，就可以避免经期疼痛。

讲卫生

某些痛经是由于不注意个人卫生造成的。如外阴不洁、经期性交、细菌上行感染等引起宫颈炎、子宫内膜结核、子宫内膜炎等。在经期，盆腔血液循环增加，丰富的血液供应使致病菌大量繁殖，造成炎症加重，于是出现痛经。讲究个人卫生，特别是月经期的卫生，对于痛经的康复有着良好帮助。经期一定要禁止性交、盆浴等。平时要勤洗外阴部，注意冲洗阴道；要穿宽松透气的内裤，而且要每天换洗；卫生巾、护垫要清洁，杜绝细菌上行感染。

此外，月经期间经血量多时要及时去卫生间排解，因为痛经患者子宫内膜内的肾上腺素较多，不及时排出经血会使经血中的肾上腺素重新吸收回子宫，增高子宫内肾上腺素水平，引起强烈宫缩。

避寒冷

大部分痛经患者的病因与感受寒冷有关，在寒冷的天气里不注意保暖、夏日贪食冷饮，都可以引起痛经。在行经时尤其不能吃雪糕、饮冷水，不能涉水、洗冷水浴或游泳。

善调情

聪明的女人应该学会独自寻欢（当然并非是偷情）。当周围环境给我们带来压力和烦恼的时候，要想办法化解，善于摆脱困境才能使自己得到解脱。精神上的压力可导致痛经，而长期痛经患者每到月经来临时又会加重精神负担，使自己陷入恶性循环。因此，放松心情，抛弃烦恼，保持身心愉悦，对痛经患者来说是非常重要的。对于精神负担过重不能自我排解者，可寻求心理医生的帮助。

重饮食

一般来讲，痛经患者不宜过多食用寒凉性质的食物，如冬瓜、鸭肉一类性凉食物，而应尽量多食用一些温热行气通淤的食物，如荔枝、牛羊肉、橘子、生姜、茴香、萝卜、枸杞子等。桂皮、川椒、八角等热性作料可在炖肉、煲汤时加入。以上食物性温热，急性期的妇科炎症患者不宜食用过多。

每天摄取适量的矿物质及维生素，也可以在一定程度上减轻痛经。要做到这一点可以通过多吃腰果、开心果、松仁、瓜子以及果蔬等得到补充。

多运动

这一点对于那些早九晚五的上班族女性极为重要，游泳、登山、郊游、打球以及慢跑等项目中，选择一项自己喜爱的运动，会大大增强体质。当身体的防御系统变得坚固之际，病魔就会望而却步了。

奉劝那些整日从事繁忙家务的女人，不要以为做家务很费力气，因此就等于在运动了。其实这与运动锻炼完全是两码事儿，只有运动才能使女人健康。

为什么要警惕减食性闭经

爱美如命的某公司白领张女士，近两年来一直在靠减食来控制腰细如柳的身材，在减肥同盟中可谓是保持苗条身材的成功人士。可近半年来张女士却遇到了一个不大也不小的麻烦，她有好几个月也没有享受到如期而至的“轻轻呵护”了。开始两个月，张女士误以为腹中“有喜”了，也没怎么太在意。可仔细想想，为了他们俩如日中天的事业，两口子一直是“死保严守”，不可能出现问题。带着半信半疑的心情，张女士到医院妇产科认真做了一番孕前检查，未发现任何迹象。

很少到医院就诊的张女士，不得不在先生的陪同下，再次来到医院妇科，妇科专家仔细询问了张女士的症状，认真查看了张女士的化验单，非常认真地告诉张女士，这些是因为她过度减食引发的闭经，医学上称为减食性闭经。妇科专家向张女士介绍道，一些现代女性为了自己的曲线美，采取缩减饮食的办法来保持苗条的身材，可她们不知道减食虽然能减轻体重，但同时也会造成闭经。

专家向她解释，人的大脑内有下丘脑，其中有摄食中枢和饱食中枢，当人们发生厌食或主观上强制性地减食时，大脑皮层就会发生强行抑制。如此长期抑制下去，就会使下丘脑的两个食欲中枢发生功能性紊乱，引起人的体重减轻，还会进一步影响下丘脑的黄体生成素释放激素，使分泌中枢分泌减少，进而使脑垂体分泌的促黄体生成素和促卵泡素也减少，引发所谓的饮食性闭经。

那么如何治疗饮食性闭经？一是通过消除发病诱因恢复正常。有些患者正常进食一段时间后，恢复体重，无须治疗即可康复。二是通过药物治疗恢复正常。有些患者，要在医生的指导下，服用促排卵药物，同时正常进食，即可恢复正常排卵。具体采取什么方法恢复正常，要在妇产科医生的指导下，结合不同患者的不同症状，采取相应的办法，帮助年轻的女性患者恢复正常生活。

贴心小叮咛：

妇科专家告诫女性患者，减食性闭经的患者一定要及早到医院就诊，在医生的指导下治疗。总的来说，减食性闭经的时间越短，来院就诊的越早，治愈的机会就越多。一般情况下，闭经2~3年以内的患者治疗效果比较理想。千万不要羞于启齿，使闭经拖延的时间过长，否则，会给恢复治疗带来一定难度，同时也给年轻女性的正常生育带来不必要的麻烦。如果人的内分泌调节失常，生殖器官便会发生萎缩，从而影响生育功能，给正常生育带来不应有的痛苦。

什么是排卵性腹痛

我们都知道经期疼痛，有原发性和继发性之分。其实还有一种疼痛是女性的生理性疼痛，对于这种疼痛却很少有女性知道。因为这种疼痛并不是每个女性都有的，而且不易察觉，往往还被认为其他性质的疼痛，这就是女性的排卵性腹痛。

排卵性腹痛，是一种功能性腹痛，是正常现象，不会引起什么病理性的疾病。疼痛多发生在两次月经周期的中间，如月经周期为28天的女性，腹痛一般发生于下次月经前14天左右，即相当于排卵期的时间，故得出此名。腹痛往往是在一侧的下腹部，疼痛并不剧烈，呈钝痛、隐痛或坠胀样疼痛，常常不为女性所关注，也不会引起严重的危害。这种疼痛大约持续半天至一天便会自行缓解。所以女性往往不在意，就算知道有腹痛，忍忍就过去了。排卵性腹痛属于一种生理性腹痛，和女性原发性痛经一样，不同的是这种痛是由于妇女的卵巢在排卵时，卵泡破裂以及排卵后卵泡液对腹膜的刺激所引起的，因此，腹痛都比较轻。而原发性的经痛是因为子宫内膜脱落时的收缩引起的。通常，妇女体内的两个卵巢是轮流进行排卵的，每月排卵一次，所以腹痛也是周期性地每月发生一次，往往是左、右下腹交替出现疼痛。

排卵性腹痛患者去医院就诊时，做一般妇科检查时完全正常。无任何病理性改变，随着妇女年龄的增加，排卵次数的积累，不少人会逐渐适应。由于可导致腹痛的原因五花八门，相差悬殊，从冷食着凉后的肠道痉挛直到消化系统的恶性肿瘤，都可引起腹痛。因此，对腹痛的识别，需要通过认真仔细的检查和排除来确定。

贴心小叮咛：

如确定为排卵性腹痛，对少数神经类型敏感的妇女自觉腹痛明显时，可服用些止痛药品以缓解疼痛。

使用卫生栓会引起中毒性休克吗

近年来，妇女卫生杯和卫生栓相继出现，受到广大妇女尤其是演员和运动员的欢迎，既不影响形体外观，也不妨碍重要的演出和比赛，但使用这些用具时稍有疏忽就有诱发感染的危险。

一种凶险的妇女经期病——中毒性休克综合征是1979年由美国的威

斯康星州和明尼苏达州的内科医生首先发现的。研究表明，98%的患者是年轻、体健、正在行经的妇女，她们又多使用卫生栓。起病突然，常为突发高热，可达39℃~40℃，伴有多种多样的皮疹，常在发病48小时以后，血压急剧下降，收缩压低于10.7千帕（80毫米汞柱）。有的病人在发现血压下降之前即昏厥，有的病人可同时出现咽炎、结膜炎，阴道黏膜充血、破溃，舌头发红呈杨梅状。病人全身肌肉及大关节疼痛，活动受限。有的人还有呕吐、腹泻、抽搐、躁动等表现。严重者可出现急性休克，皮肤发生无菌性坏死，并有心律失常、肾衰竭、呼吸功能衰竭及弥散性血管内凝血，这些并发症常常会导致死亡。

据认为中毒性休克综合征与月经棉栓应用不当有关。如果月经棉栓被细菌污染，或其他因素造成阴道内金黄色葡萄球菌感染，此时棉栓塞住阴道后，经血积聚，使细菌得以在阴道内充分生长繁殖，产生大量毒素，这些毒素被阴道壁吸收后可进入血液，随血液流至全身，引起中毒而出现一系列症状。

因此，在放置卫生栓或月经杯时，要先用肥皂洗净双手（有条件者可再用酒精消毒一遍），用温水洗净外阴部，拆开包装取出棉栓或月经杯后要立即塞入阴道，不可乱放。卫生栓要及时更换，一个卫生栓的使用时间一般不要超过4小时，不要让吸足经血的棉栓久置在阴道内。使用月经杯者要定期排放经血，一般2~3小时排放一次，经血量多者要勤排放或间断使用。夜间入睡时要使用月经带，而不用卫生栓或月经杯。在使用卫生栓、月经杯（经期的前后3天均算在内），出现发热、皮疹、血压下降等症状时，要立即停止使用，并马上到医院就诊。

贴心小叮咛：

为了防止中毒性休克综合征，必须从预防入手。在使用卫生栓或月经杯时，最好做一下妇科检查，查看阴道、子宫颈有无溃疡，若有溃疡就不能使用。

有下列情况者禁用或慎用月经杯：①内生殖器官炎症，有症状者暂勿使用。②已带微型避孕环者慎用，以免操作时引起避孕环脱落。③有橡胶过敏史者禁用。

女性乳房保健

NVXING RUFANG BAOJIAN

PART 6

女性乳房的构成和生理活动是怎样的

女性的乳房是一个神奇的器官，一方面它是女性的象征，另一方面它能够分泌乳汁。丰满的乳房是女性成熟的标志之一，预示着女孩儿已成为女人了；同时它又使青春期的少女心中充斥着一种复杂的情感：她们既骄傲又尴尬。随着年龄的增大，女性乳房的形状和轮廓也许会发生一些变化，但它依然是女性的一个重要特征。

女性的乳房是两个半球形的性征器官，位于前胸左右两侧，紧附于胸大肌筋膜的浅面，在乳房中央有一乳头突起，周围有色素沉着而形成乳晕。乳头由突出的纤维肌肉组织构成，表面有15~20根导管开口，乳汁由此分泌而出。每根导管均有一个相应的呈轮辐状排列的腺叶，每个腺叶包括若干个小叶，而每个小叶又由许多腺泡和导管组成，在腺叶间、小叶间以及腺泡间，均有结缔组织相隔。

腺泡由可分泌乳汁的腺泡上皮构成，其外有一层肌上皮，当前者分泌乳汁后，肌上皮便收缩而将乳汁挤到腺腔里，然后流入腺导管，再由腺导管进入较大的输乳管，输乳管汇集乳汁，集中于大乳管，并且开口于乳头，使婴儿很容易吸吮。

乳腺的生理活动完全受垂体前叶激素、肾上腺皮质激素以及性激素的控制和调节。平常，乳腺的生理状态在各种激素的影响下，随着月经的不同阶段而呈周期性改变，程度轻重不一。如有的女性月经前后出现乳房胀痛；妊娠期里，乳腺腺泡及腺管大量增生，脂肪沉积，结缔组织充血，使乳房发胀，甚至有触痛，乳头也增大。哺乳期里，腺泡分泌乳汁，并且不断排出。哺乳期过后，乳腺便退化而处于相对静止状态。性兴奋时，乳房胀大，乳头竖起，在性高潮时还有可能有乳汁溢出，这些生理变化都是在神经内分泌激素的作用下进行的。

贴心小叮咛：

乳房如同身体的其他器官一样，也需要很好的呵护。要想拥有健康的乳房，请遵循以下3条简单的建议：

- (1) 饮食中要减少脂肪的摄入量。
 - (2) 每天坚持锻炼将有助于促进乳房及全身的血液循环。
 - (3) 补充营养，增加维生素A、B族维生素、胡萝卜素、维生素B₆、维生素E以及硒的摄入量。
-

女性一生中乳房是怎样变化的

乳房是女性的性征器官，它的变化是随着女性机体内分泌激素水平的变化而变化的，它几乎每时每刻都在垂体、卵巢等内分泌器官的作用下进行调节变化，只是外观上没有明显的改变而已。随着现代生活节奏的不断加快，许多女性每天忙忙碌碌，几乎顾不上注意自己的保健，也更忽略了乳房的保健。但专家指出，女性乳房一生都需要呵护，而且在每个时期都有其显著的特点和呵护重点。

婴儿期

乳房变化：整个婴幼儿期乳房都处于静止状态。但出生一周左右，有60%的初生儿乳头下面出现蚕豆大小的硬结，双侧乳腺肿大，有时甚至有少量分泌物溢出。

呵护原则：别挤、别揉，听之任之。乳房是个受激素影响很大的器官，激素变化它就异常，婴儿出生后母体的激素供应突然中断，它立刻发现了。大约3周以后，婴儿自己调整好体内平衡，乳房自然恢复正常并进入静止期。

少女期

乳房变化：从9~10岁开始，乳房因卵巢分泌激素的刺激，出现乳核，并慢慢增大，到15岁时基本成型。不过刚开始，乳房因为脂肪细胞含量较少，所以比较有韧性，有些人可能两乳房大小不同，随着身体的发育，这种差别会自然消失。

呵护原则：抓住时机，协助发育。乳房的大小虽然和遗传有很大关系，但在此时打好基础也会出现超常发挥。我们可以在两方面努力，一是多做胸部运动，例如俯卧撑、游泳及各种球类运动，随时保持挺胸收腹；二是注意均衡营养，不偏食，特别是补充足够的脂肪和水分，并且一定要穿合适的胸衣。

成年期月经时

乳房变化：乳房在月经前7~10天，受体内雌激素影响开始增大，直到月经来潮激素水平下降，乳房逐渐复原，至月经后7~8天恢复正常。

呵护原则：月经前1周内，要远离辛辣刺激，尽量吃清淡高纤维食物，以免激素过于活跃，加剧经期乳房胀痛。

妊娠时

乳房变化：妊娠期乳腺发育的程度是决定乳汁分泌多少的重要因素之一。正常乳房重约200克，妊娠后皮下静脉曲张，腺体管腔扩大，乳晕颜色变深，乳房体积增大，妊娠末期乳房可达400~800克。

呵护原则：孕期乳房按摩。在怀孕满6个月后进行，方法是用手托

住乳房，自乳房底部开始向乳头方向按摩，同时揉捏乳头以增加韧性。

哺乳时

乳房变化：产后2~3天内，在催乳素的作用下，各乳腺小叶分泌活动增加，交替分泌乳汁，乳房迅速胀大而坚实。随着规律哺乳的建立，乳房会规律地充盈、排空，再充盈、再排空。

呵护原则：产后乳汁容易淤积，造成乳腺小结，甚至急性乳腺炎。每次哺乳前，揉一揉或热敷一下乳房，有助于疏通乳汁通路。哺乳时让婴儿多吸有不适感的乳房，可以促进乳房疾病的好转。

中年以后

乳房变化：由于卵巢分泌的激素开始减少，乳房缺乏雌激素的刺激而逐渐萎缩，腺体逐渐被脂肪组织代替，乳房体积变小，即使增大也是脂肪在增加。

呵护原则：此时乳房疾病发生率增高，应该定期做专业检查。对突然出现的异常感觉、乳房体积形态的改变、乳头溢液等情况，要立即就诊。

贴心小叮咛：

女性更年期，也就是在绝经前后，是乳腺最“动荡不安”的时期，也是乳腺癌的高发时期，要特别注意保健。绝经后，乳腺开始全面萎缩退化即进入老年期时，也可以说相对进入了“平静”的时期。

女性乳房的性生理反应是怎样的

乳房是女性性成熟的重要标志，是女性最重要的性敏感区之一，也是分泌乳汁、哺育后代的器官。乳房对孩子来说是母性的象征；对男性来说是美与渴（欲）望的对象。所以在电影、电视、画报、文学作品中的女性总是有着丰满的乳房。乳房对女性来说则是重要的性器官，它在性活动中也起着重要作用，但人们往往忽视了这一点。乳房的神经分布和神经末梢的数量是很丰富的，乳房与其他性器官的关系是十分密切的。

在性反应周期的兴奋期中，乳房对性紧张反应增强的第一个证据就是乳头的勃起反应，这是乳头内丰富的平滑肌纤维在受到性刺激后发生不自主收缩的结果。两个乳头的反应常常不是同步出现的，一个可能已经达到完全勃起和肿胀，而另一个却出现滞后现象。内陷的乳头可能由它们的静止期状态反凸出来，好像处于半勃起位置，假如这种内陷是难

以恢复的，那就见不到乳头的反应指征了。

充分的勃起反应可以使乳头长度比未受刺激前有所增加，一般增加0.5~1.0厘米，还可使乳头基底直径增加0.25~0.5厘米。平时乳头大而向前突出者往往比大小正常者具有较小的肿大勃起的趋势。乳头特别小时也很难对性刺激作出很强的反应，但乳头特别小的情况并不多见。

兴奋期的第二个生理变化是乳房静脉树模式的定界和扩张增加。假如乳房具有足够的容积，就会出现下方的表浅静脉充血，但很可能要到兴奋后期才变得更为明确。较大的乳房通常表现出很明显的静脉树模式的扩张。乳房静脉树的充血向中心扩张时通常并不达到乳晕区。

在临近平台期，乳房的实际体积会明显增加，这是乳房深部静脉充血反应的结果。处于性反应状态的妇女在勃起反应发生时，悬垂乳房下部的充血则更易于观察到。若女方取仰卧位时，乳房体积的全面增加将更为明显。在兴奋晚期可见到明显的乳晕充血现象。兴奋期反应的表现程度和发生时间的差异很大，往往因人而异。在平台期中紧邻勃起乳头的乳晕也会肿大，这时常常给人造成一种错觉，好像勃起的乳头已经部分消退了。直到乳晕肿胀在消退期消退之后，人们才可以重新看到消退较迟的尚保持勃起的乳头。

在女性经历最终的高潮冲动之前，未哺乳过的女性乳房的大小可以比平时增加1/5~1/4，哺乳过的女性乳房体积的明显增加通常不会出现。这种解剖学上表现的差异可能是由于喂过奶的乳房在乳汁生成过程中静脉分流有所增加导致的。婴儿吸吮会增加静脉的分流，并趋于使性紧张时深层血管的充血反应减缓。很明显，在性紧张影响下乳房大小的增加不仅与血管充血的生理反应有关，还与组成乳房小叶起支持作用的纤维组织成分的充实程度有关。在哺乳早期常见乳房过度扩张，这会损伤这些支持纤维组织的有效性。因此，哺乳后的女性乳房对性刺激难以作出应有的较明显的性反应就可以理解了。

在性紧张进入平台期后，乳房前、侧，甚至下方常常出现粉红色的斑驳。实际上这种斑丘状皮疹首先出现于上腹部，再蔓延到乳房表面，这种皮肤表面的血管充血反应称为性红晕。

高潮期间乳房没有什么特异反应。乳头勃起和乳晕肿胀已经确定，静脉树突起显得十分醒目，未哺乳过的乳房比未受刺激前的基线有显著扩张，性红晕十分明确。乳房甚至可能出现颤抖现象。

消退期的到来是以性红晕的迅速消退和同步的乳晕肿胀的消失为信号的。但乳头勃起消退较慢，当乳晕肿胀消退后乳头勃起又变得醒目了，给人的印象是它们已经历由新刺激的影响或既得刺激的作用而致的继发性勃起反应，人们称这种假象为“假勃起”。

一般来说，未被吸吮过的乳房深层血管充血的消退较慢，而哺乳过

的乳房充血消退较快。常常可以见到的是，高潮结束后乳房肿胀仍将维持5~10分钟，至于乳房表面的浅表静脉树走行甚至可以存留很久。在静脉树完全消退到它们正常不显露状态之前，勃起的乳头已经完全恢复。这种既有表浅又有深层血管充血影响的持续存在，是未被吸吮过的乳房的特有现象，可能由于平台期乳晕静脉丛的过度扩张所致。在消退期，这种静脉丛过度扩张，导致静脉引流至更深层静脉的血液流动减慢。

贴心小叮咛：

性生活不和谐时，会导致女性在性生活中难以达到高潮，这样乳房充血反应不充分，消退也缓慢，这种“夹生饭”的结果，使乳房常常处在持续充血状态，就会招致乳房疼痛和压迫感，时间长了，很可能酿成乳房小叶增生等症。

生育期乳房有何性特征

妊娠期间乳晕的肿胀发育是妊娠影响的一个早期特征。妊娠1个月后将乳房表面出现静脉树的清楚分布，它们将维持在整个妊娠期及产后阶段。初次妊娠的妇女将出现乳房侧面的敏感区，这一区域的范围将随妊娠的进展而扩大。妊娠3个月后乳房体积将迅速增大，这是乳房血管和腺体显著增多的结果。当妊娠期接受性刺激后，初次妊娠的妇女会在性高潮阶段出现乳房的严重触痛，尤其以肿胀的乳头和乳晕部分更明显。到了妊娠的中及后3个月时，这种乳房触痛将显著减轻。由于妊娠中及后3个月时乳房已呈现圆锥形哺乳形状特征时，其体积已比非妊娠阶段增大1/3左右，于是高水平的性紧张常常不能使乳房体积进一步明显增大。但乳头勃起和乳晕肿胀反应则存在于整个妊娠期间。

在产后第2和第3个月时，乳房对性刺激的反应取决于哺乳与否。如果通过激素控制或束缚压迫的方法来人工抑制乳汁的产生，那么除乳头尚有勃起之外，乳房的其他性反应现象将明显受抑，甚至在性紧张达到平台期时也是如此。直至产后6个月，这些妇女的乳房性反应才能得以恢复。

贴心小叮咛：

虽然哺乳妇女的乳房体积在性反应中不会再有明显增大，但她们常常会出现一种不寻常的反应方式。许多哺乳妇女在对性刺激作出反应时往往不能控制地喷射出乳汁。在高潮之际或之后，乳汁可从双侧乳头溢出，这种现象不仅见于性交过程中，也可见于手淫过程中。

乳房为什么会一大一小

事实上，女性的乳房并不一定完全对称，往往是一侧稍大，一侧稍小，或一侧稍高，一侧稍低，这是因为左右乳房对雌激素的反应不一致，于是腺体增生活跃的那一侧乳房就会大一些，这并不奇怪。另外用右手干活的人右胸大肌发达，于是右乳房显得大些，而左撇子则显得左侧乳房大些。两侧差别不大时，可以用适当的乳罩来弥补这一缺陷，如果相差太大只好做手术美容整形。

还有一种情况，母亲在哺乳时，常习惯于某一侧方向怀抱乳儿授乳，使两侧乳房授乳机会不均等，机会多的一侧在断乳后，较对侧更易萎缩退化而变小。这种情况一般无不适感，也不会影响生活。可进行较小乳房一侧的胸肌锻炼，并可对较小乳房进行按摩，必要时，可外用丰乳药物或器材。当然，如果在哺乳时，注意两侧乳房交替授乳，机会均等，则可以避免此种情况的发生。此外，如果以往两侧乳房是大致对称的，而新近出现了不对称情况，如一侧乳房增大、一侧乳房皮肤颜色改变或皮肤出现小凹陷、一侧乳头回缩或抬高，有时还伴有疼痛、痒感、乳头出水等症状和体征时，应予以特别重视。这种情况应立即去看医生，以尽早发现可能的病变。

贴心小叮咛：

其实乳房大小不一致对生育、性生活均无影响，对身体健康更无不利之处，因此年轻女性不必为此感到自卑和苦恼。

未婚女性为什么也会溢乳

乳头溢液是乳房病的常见症状，妇女在非哺乳期的乳汁分泌称为溢乳症，未婚女性及婚后已生育的女性，都可能出现这种现象。表现为双侧乳头自然少量溢出或挤压流出色乳白或纯清不带血的液体。也有的表现为单侧乳头，与乳房大小无关。

溢乳的原因是因为体内催乳素分泌过多。引起高催乳素的病因很复杂，包括生理性和病理性两大类。可以是全身原因，也可是局部原因。首先生孩子后连续多次人流，造成体内催乳素水平升高；由于睡眠不好，长期服用镇静药、安眠药者；有肺结核或肠结核在治疗中长期服用抗结核药物者；婚后女性因戴环不适，需要长期口服避孕药者；此外，垂体功能亢进、垂体微腺瘤、下丘脑障碍及服用降压药物等。

生理性多是性爱强力刺激，导致催乳素暂时性升高，很快就会恢复正常。未孕女性如果说出现泌乳伴随闭经，则称为闭经泌乳综合征，会导致不孕。患有乳腺导管扩张症也会有少量乳汁样的分泌物，部分乳腺增生的女性会出现溢乳，并伴随乳房胀痛，其原因可能是内分泌紊乱所致。溢液如果带血或完全是血性的，就要警惕乳癌的可能。总之，患有溢乳症的女性不能大意，也不必恐慌，应及时去医院作详细的检查，如溢液涂片、空腹抽血查催乳素，甚至乳腺钼靶，以明确病因，对症治疗。

贴心小叮咛：

一般溢乳症是病理现象，患者应及时诊治，未婚女性应克服害羞心理大胆求医。而必须指出的是，女性在性活动中达到性高潮时出现短暂少量的乳汁分泌，则属于一种正常的生理现象，不必担忧。

乳房下垂就是怀过孕吗

通常认为，怀孕和哺乳过的妇女，其乳房可是未婚时稍大或下垂些，但这种情况不能倒过来讲，特别是对一些未婚女青年，不能以乳房偏大和下垂而怀疑曾怀孕过。

乳房的大小与多种因素有关，如遗传、乳房的发育、营养状况、运动锻炼，以及平时对乳房的保健等等。如果一个乳房偏大的青年，平时又喜欢体育运动，但又不注意保护乳房（如经常不戴乳罩），长此以往，乳房就有可能变得较下垂。由此可见，通过乳房是否下垂来判断女性是否怀过孕是不科学的。

贴心小叮咛：

当发现自己乳房幼小时，可以去检查一下体内有关激素的含量，以判断其究竟属于生理性的变异，还是属于病理性的异常，千万不要急着使用“丰乳器”、“健乳霜”。

姑娘乳房小是怎么回事

很多女性为自己的乳房小、缺少女性美而苦恼，她们最怕过夏天，因为夏天会使她们的“缺陷”暴露无遗，更让她们担心的是，怕影响以后的婚姻和生育。

不可否认，对于女性而言，乳房不仅仅是一种哺乳器官和性器官，

而且对形体也有着十分重要的作用。然而遗憾的是，有许多姑娘虽然月经来潮多年，也出现了阴毛、腋毛、讲话音调高和身体某些部位的皮下脂肪增多，可就是乳房发育得令人不满意。有些姑娘的乳房仅略微隆起，这种情况在医学上叫做乳房幼小症，是乳房发育不良的一种表现。

乳房的正常发育受垂体前叶、肾上腺皮质和卵巢内分泌激素影响。垂体前叶产生促乳房激素，直接影响着乳房的发育。同时，又通过卵巢和肾上腺皮质间接地影响乳房。此外，生长激素和胰岛素也是乳房发育所不可缺少的。事实上，任何影响垂体前叶—肾上腺皮质和卵巢内分泌功能的因素和疾病，都有可能促使乳房幼小症的发生。例如，垂体前叶功能减退症、垂体性侏儒症、原发性卵巢发育不全等疾病，均有可能使乳房发育不全。当然，这是病理性因素所致的乳房幼小症。

乳房的大小，还受遗传因素的影响。母亲的乳房是幼小的，女儿的乳房也大多是幼小的，骨瘦如柴的“绿豆芽”体形的姑娘，更是不大可能会具有一对理想的乳房的。

贴心小叮咛：

不论是什么原因引起的小乳症，都不要自卑、忧虑或烦恼，要积极寻找原因，在医师的指导下，寻找对策，使自己能享有正常的婚姻生活。

乳房小的女性没有生育能力吗

一个女性有无生育能力，主要取决于她的卵巢功能是否健全，而乳房大小却与许多因素有关，卵巢功能只是其中一个因素。因此，乳房大小与女性生育能力没有直接的、必然的联系。

由于乳房的形态、体积存在着较大的个体差异，女性乳房的发育还受年龄及各种不同生理时期等因素的影响，因此，乳房的大小没有统一的标准。一般来讲，育龄妇女中，身材胖一些的女性，由于脂肪组织较多，乳房也会大一些；而身材单薄的女性，脂肪组织较少，乳房也会比较小。这种情况下的乳房，可能是由于体质因素造成的，也可能是由于营养不良等因素造成的，均属正常范围之内，一般不会影响今后的结婚、生育以及哺乳。

对其中的营养不良因素造成的乳房较小者，应有意识地增加营养，加强锻炼。在增强身体素质的同时，也会使乳房更健美。这里，我们还要提醒，正处于生长发育中的女孩子和她们的妈妈注意：必须重视青春发育期乳房的保健。有些女孩子对自己乳房的发育感到惶惑而羞怯，故意穿很紧的内衣，限制了乳房的正常发育生长；而粗心的妈妈因忙于工

作，对此却不闻不问。这样做对乳房的发育十分不利，致使有些女孩子的乳房没有发育到她们应该能够达到的程度。因此，能否重视和关心她们，帮助她们顺利度过青春发育期，是拥有一对健美乳房的关键。

除了以上由于生理性变异引起的乳房较小者外，还有由于病理性因素造成的小乳症，常常表现为乳房明显小于正常，甚至如同小儿或男子的乳房。这种情况，会对结婚、生育产生不同程度的影响，应在医师指导下接受相应的治疗。如由于性腺发育不全或下丘脑—垂体促性腺激素分泌不足等内分泌因素引起者，应在医师指导下接受激素治疗。由于先天因素造成的胚胎时期乳腺停止发育，或由于感染、外伤等后天因素造成乳房损伤而致使乳腺发育不良或不发育者，则可行隆乳术。

贴心小叮咛：

如果乳房大得较为明显，可以向内分泌专科医生咨询，相信会得到正确的医学指导。

乳房幼小怎么办

矫治乳房过小，常用以下几种方法：

1. 增加营养。通过改善饮食，增加蛋白质和适量的脂肪，能使乳房组织和皮下脂肪适当增加，使乳房隆起。

2. 加强锻炼。如俯卧撑、单双杠、哑铃操、游泳、引体向上等锻炼能使乳房胸大肌发达，使乳房隆起。

3. 养成良好的生活习惯。站、行、坐、躺各种姿势都要符合健美的要求。站、立、行、走要平视、沉肩、挺胸，两臂自然下垂，要收腹、紧臀、直腰，不要弓腰、驼背、塌肩和凹胸。

4. 适当的胸部按摩也十分有效：

（1）指按大椎穴，疏调经络。大椎穴位于第七颈椎下方的空隙处，按压时，头部略为后仰，将两手的中指、无名指和小指并拢，用指尖按压两侧大椎穴，以有酸、胀感为度，一放一按，共20次。

（2）直推乳房。右手掌置于右侧锁骨下处，用均匀、柔和的力量向下直推至乳房根部，再向上沿原路直推至锁骨下，重复20~50次。

（3）侧推乳房。右手掌置于胸部正中，横向推至左乳房达腋下，返回时，用手指的指面将乳房组织一起推到胸部正中，左右交替20~50次。

5. 激素治疗。如果是卵巢功能不良所引起的乳房过小则可以采用雌激素治疗，但激素治疗有很多不良反应，必须在医生指导下进行。

贴心小叮咛：

乳房整形术，它是一种复杂的外科手术，会带来创伤，有时甚至还会有不良反应，所以要慎重对待。确有必要手术的，也应在成年以后进行。

如何防止产后乳房下垂

一般妇女在小孩满8个月后，乳汁即会明显减少，12个月后应该断乳。如果这时仍让小孩吃奶，乳房受了过分的牵拉，弹性降低，就容易发生下垂；还有一些妇女平时不注意锻炼，支撑乳房的胸大肌和固定乳房的韧带不够发达有力，不能很好地支撑和固定乳房，使乳房下垂从而影响美观。

为防止乳房下垂，哺乳期间应注意以下几点：

1. 产后要早吸吮。分娩后30分钟，母婴裸体皮肤接触并让婴儿吸吮30分钟以上。早吸吮有利于早分泌乳汁、多分泌乳汁，也有利于乳房的健康和子宫的收缩。大多数妇女在产后第二天就可从乳头挤出少许乳汁，叫做初乳。以后由于哺乳的关系，乳汁的分泌量日见增多。

2. 根据具体情况选择正确的喂奶方式，一般常用坐式、侧卧式、环抱式等。正确的喂奶姿势有利于防止乳头疾病的发生，根据婴儿需要随时哺乳，每次喂奶后应将乳汁排空。

3. 哺乳时不要让孩子过度牵拉乳头，每次哺乳后，用手轻轻托起乳房按摩10分钟。

4. 每日至少用温水洗浴乳房两次，这样不仅有利于乳房的清洁卫生，而且能增加悬韧带的弹性，从而防止乳房下垂。

5. 乳罩要松紧合适，令其发挥最佳提托效果。

6. 哺乳期不要过长。孩子满10个月，即应断奶。

7. 注意婴儿口腔卫生，如有乳头破损，要停止喂奶并及时治疗。

8. 哺乳期妇女应注意休息，保持精神愉快，增强全身抵抗力，减少乳腺炎的发生。一旦发现乳腺炎要及时去医院在医生指导下治疗。

9. 坚持做俯卧撑等扩胸运动，促使胸部肌肉发达有力，增强对乳房的支撑作用。

贴心小叮咛：

对于轻微下垂的乳房，可经由局部按摩及增强胸肌的运动（如伏地挺身）来改善外观，否则大概只能找整形外科医师帮忙了。

乳房美有标准吗

乳房美的标准并不绝对，其大小应与身体比例协调。一般从以下几方面考虑：

- (1) 外形丰满匀称，皮肤细腻，富有弹性。
- (2) 乳房位于3~6肋间，基底直径100~120毫米，高度50~60毫米，乳晕直径35~42毫米。
- (3) 乳头突出，略向外展，位于第四肋间，双乳间距为18厘米，与胸骨上窝呈等腰三角形。
- (4) 乳房外形挺拔，呈半球形或圆锥状。

贴心小叮咛：

未婚少女或孕育期妇女，在日常生活中要注意自己的姿势，行走时应保持背部挺直，上肢自然下垂于两侧，随均匀的步伐摆动；坐或站立时要挺胸抬头，睡觉时以侧卧为好，因为这关系到乳房的健美。试想，走无走相，站无站姿，弯弓背，佝偻身躯，必然会影响到胸廓的发育，岂能不影响乳房的发育？睡觉如趴着，乳房受挤压，血液循环受阻，不仅危及乳房健美，而且易患乳腺疾病。

女性为什么要戴乳罩

女性佩戴合适的胸罩至少有以下三方面的作用：

1. 保护作用

乳房位于胸前，是娇嫩、敏感的脂肪性器官，不宜直接与别的东西接触。在日常生活和工作中乳房都很容易受到撞击、挤压等，而佩戴胸罩则可起到保护乳房的作用。

2. 固定和支托作用

乳房是柔软的、自身缺乏支撑力的器官，随走路、跑跳而左右摇摆。由于过分的甩动、牵拉乳房腺组织，会影响乳房的血液循环。而佩戴胸罩则可以保持乳房的稳定性。

3. 美化作用

胸罩可以弥补体形上的缺陷。可以调整乳峰的高度和位置。当乳房过小、扁平、不对称或被切除时，特制的胸罩可以以假乱真；当乳房下垂、肥大时，胸罩也可以掩饰这些不足，增加乳房的美感。

此外，功能型胸罩还可以用来治病，像磁疗胸罩、中药胸罩等。

贴心小叮咛：

女性运动量过大会使乳房韧带受到损伤，久而久之导致乳房下垂，这不但影响女性胸部的美观，还影响哺乳期的乳汁分泌，所以青春期女性一定要佩戴乳罩。

佩戴乳罩要注意哪些事项

少女在乳房发育过程中就要适时佩戴乳罩。因为乳房没有肌肉组织，只有腺组织和脂肪，支撑它们的是结缔组织。这种结缔组织像一张绷紧的纤维网，起着支撑的作用。但是，它和肌肉组织不同，没有弹性。因此，当女孩子乳房发育日臻成熟时，如不用乳罩支持乳房，会使乳腺负担不均匀，妨碍乳腺内正常的血液循环，造成部分血液淤滞，引起乳房病。剧烈运动时如不戴乳罩，容易使乳房受到创伤，而任何一种创伤又可能引起乳腺炎。

何时佩戴乳罩最合适

用软尺测量乳房上底部经乳头到乳房下底部的距离，如果大于16厘米，就可以戴乳罩了。一般来说，女孩子到了十六七岁，乳房发育到一定程度时，就应当戴乳罩。但是，过早地佩戴乳罩，则会影响乳腺的正常发育和日后的功能。

如何选购合适的乳罩

先量出乳房下面的胸围（下胸围），再量胸部最丰满的位置（胸围），然后用胸围数减去下胸围数，如果差数在10厘米左右，则选择A杯位。例如：下胸围70厘米，胸围80厘米，就选用A70杯位。如果差数在12.5厘米左右，就选用B杯位。如下胸围80厘米，胸围93厘米，就选用B80杯位。如果差数在15厘米左右，则选用C杯位……以此类推。

有关佩戴乳罩的学问：

1. 乳罩不能过紧，过紧了会压迫乳头，使乳头下陷，给今后哺乳带来困难。
 2. 乳罩背带要不窄于3厘米，也不能过短、过紧，要有松紧带或调节纽扣。
 3. 运动时可以略紧一些，运动后放松。
 4. 晚上睡觉时要把乳罩取下来，以保证睡眠时呼吸顺畅，血液循环。
-

贴心小叮咛：

合适的乳罩不仅可使前胸“顺眼”一些，还可以保护乳房免受损伤。乳罩最好选用普通的棉

布乳罩，因为它透气、吸汗、不刺激皮肤，化纤不吸湿也不透气。另外，棉布的价格也相对便宜一些。那种充填海绵的，带半个钢丝圈定型的乳罩不适合青春期少女，因为它会限制乳房的发育，使血流不畅，引起乳房疼痛。乳罩要经常换洗，保持清洁，以免引起乳腺炎等疾病。

少女性教育

SHAONV XING JIAOYU

PART 7

少女的性权利是什么

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，它是女性与生俱来的天赋人权。

那么女孩子们都有哪些性权利呢？

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，她们也具有在身心两方面发育的权利，即使她们的父母，也没有权力在精神和肉体两方面对她们的性发育进行歧视和虐待。虽然女孩无法清楚地意识到自己的这种性权利，更无法切实地实现它，但是文明社会以法律的形式把女孩的权利规定下来了。如果有人侵犯它，就构成了公诉罪，即使被侵犯的女孩或其父母并没有告状，社会和法律也会照样惩罚罪犯。例如强奸或猥亵幼女，不需要原告，只需要证据，就可以定罪与惩处。

但是另一方面，女孩也像男孩一样，有时要做一些“性游戏”，例如相互裸露和探究生殖器，相互肉体接触与摩擦，甚至也有自我刺激（俗称“手淫”）。在成人看来，这些游戏显然是性活动或性行为，但女孩自己却不这样感觉，往往是出于好奇或玩耍，就像她们跟布娃娃玩一样，并没有特殊的目的或意义。即使有些女孩感受到了某些性兴奋，也是她们身心发育中必经和正常的阶段。成人之间的“性游戏”可以用道德来评价甚至惩罚，对儿童却不能用同样标准，因为儿童的性游戏既不具备成人那样的纯粹性动机，也不会产生成人那样的后果（发生性交）。有的家长，甚至是很爱自己女儿的母亲，一旦发现女孩做过性游戏，就痛加惩罚，乃至打得她死去活来。这不仅是对性的无知，也是对少女性权利的无知，违反了保护和促进女孩正常性发育的法律精神。况且，这样的女孩长大后轻则形成性欲低下，重则出现精神障碍或自甘堕落，父母岂不是害了她？

进入青春期之后，少女出现的一系列性生理与性心理变化，都构成了她所具有的相应的性权利。例如，她有权要求和享有月经期的休息与照顾，有权要求男性亲属回避等等，但是，除了一切要求保护与照顾的权利之外，她也拥有同等权利，要求正常发展并主动显示自己的性能力。只要不危害别人或社会，任何人都没有理由和权力干涉或压制她，否则便是侵犯了她的权利，违反了保护青少年法律的基本精神。可惜，目前相当多的人还没有认识到这一点。

有一件真事：14岁的女儿对着镜子仔细观察了自己的生殖器，并在日记里写下了自己的体验，还有由此产生性幻想（其实不过是呼唤“白马王子”之类常见的少女梦）。母亲偷看后，不但威胁要赶她出门，还要报告学校。女儿伤心至极，跳楼自杀。这位母亲的愚昧无知且不说，她根本没把女儿当成人来看待，根本不懂人是有独立权利的。这权利重于高于母女或其他亲属关系，因为它是人类社会进步与文明的产物。少女有权了解自己的性构造和性功能，因为肉体只属于她自己。她有权表达自己的性心理感受，哪怕是对着异性，因为这感受是她自己内心首次获得的最宝贵情绪，与别人无关。她有权利不断发展并充分展示自己的少女魅力，因为这不是想勾引异性，而是对自身美的正当追求。她也有权与异性进行正常的社会交往，因为在这个世界上，在社会人际关系中，她也占有应得的一席。她同样有权编织性幻想，乃至独自自我刺激，因为这是她身心发育的正常要求，是初发性能量的自然释放，就像人有权吃饭一样。

按照我国法律的规定，少女满14周岁后就具有独立做出性方面承诺的法律权力。因此，与14岁以下少女性交，无论少女同意与否，都是犯了强奸罪，因为她无权做出答应性交的承诺。相反，与14岁以上女性性交，则要看她自己是否同意，不同意的才算强奸。西方一般定为12~16岁，美国10岁，瑞典14岁，都低于法定结婚年龄。这是因为性交与结婚在法律上不是一回事。法律这样规定绝不是纵容婚前性行为，而是承认随着身心发育日益成熟，女性应该拥有更多更独立的性权利。目前，固然有一些堕落的少女通过卖淫危害了社会秩序和他人妻子的利益，但我们也绝不能因噎废食，走到彻底否定处女性权利的另一个极端去。如果这样做，就不是信奉哪一种道德的问题，而是违反了法律规定，也是在实际割裂和部分否定了女性整体为之奋斗的性权利。

贴心小叮咛：

父母、老师、成年人和一切社会机构所应该做的，只是尽一切努力教育和引导少女，使她们尽快成熟起来，真正理解她们所拥有的权利与义务。我们应该帮助她们做出正确的选择，而不是禁止她们选择，就像每一个母亲必须教会女儿走路，而不会永远把她搂在怀里一样。

少女能不能做妇科检查

随着生活水平和人们自我保健意识的不断提高，妇科年检已日益成为女性朋友们珍爱生命、善待自我的一种自觉行为。但是，据调查，自觉到医院接受妇科体检的绝大部分为已婚女性，尤其以中年知识女性群

体居多；而年纪轻的未婚女性却很少主动去做妇科检查。原因主要有两点，一是自己还没有经历性生活，身体又没有什么不舒服，感觉没必要去做检查；即便是身体有些不良症状想到妇科检查也总会感到心理有障碍不敢去。

对此，专家提醒广大年轻女性，要懂得自我保健，不能简单地认为去妇科检查仅是已婚女性的事情。因为年满18岁的女性各方面的发育已经基本成熟，所以也可能会有各种潜在的妇科疾病，如痛经、月经失调、妇科炎症、肿瘤等，因此，当少女出现下腹疼痛、外阴瘙痒、阴道出血、肛门坠胀、月经不调、经量过多或过少、闭经等症状时，千万不要讳疾忌医，应及时到妇科就诊，以免延误病情。

对很多未婚女性、特别是未曾有过性行为的女性来说，看妇科的确是一件相当尴尬的事情，而且只要一想到可能要由医师做内诊，害怕会破损处女膜，内心的恐惧常令她们裹足不前。其实，这种担心是不必要的。事实上，并不是所有的妇科问题，都要做内诊。而且，妇科医生在做检查前会询问病人的婚姻状况。医师知道你未曾有过性行为时，通常都会以其他方式及检查，来作为诊断根据的。对于未婚女性通常只做外阴检查、肛腹诊和腹部B超检查，如需取阴道分泌物检查也是用小棉签轻轻地在阴道下段取少许标本，这些检查是绝不会损伤处女膜的。如果确因病情需要，必须行阴道检查或经阴道施行某种治疗操作会出现处女膜破裂时，医生会向家属及病人讲清楚情况，征得病人及家人的同意。签字后，才能做检查和治疗。所以，少女如患有妇科疾病，应该大大方方看妇科，不必有顾虑。

贴心小叮咛：

有些女性只要一看到医师，就会面红耳赤，非常紧张，明明心里有很多疑问，临场又说不出，只好又带着满腹的狐疑回家。对此，这些女性可在看诊前，可准备一张纸，把自己的状况、疑问先写下来，在门诊时拿给医师当参考，对于医师的问诊也会有很大帮助。

少女性器官检查有什么意义

有不少姑娘，由于性知识贫乏或者怕难为情，在婚前检查时拒绝进行性器官检查。殊不知，性器官的检查是一件直接关系到婚后幸福的大事。

女性生殖器官结构复杂，又几乎全部隐蔽在身体内，不仅畸形的发生率高，而且有些异常很难发现。许多夫妻就是由于婚前不进行性器官检查或流于形式，少女的生殖器畸形未能被发现，造成新婚之夜性交困

难，导致性生活的不和谐，影响了婚后生活和生育。

女性生殖器畸形主要有处女膜闭锁、先天性无阴道（俗称“石女”）、完全性阴道横膈等。阴道纵膈、不完全性阴道横膈可造成性交困难，但由于不影响月经，故难以发现，多数是由于婚后性交障碍才被发现的。先天性无子宫或子宫发育不良，其表现为无月经或月经过少。而双子宫或双角子宫，由于子宫内膜面积的增大，常表现为月经过多及痛经。子宫的畸形可造成婚后妇女流产、早产、胎儿发育不良，甚至子宫破裂危及生命。有人调查发现，约15%的晚期流产和16%的早期流产与孕妇的子宫畸形有关，可见它对妊娠的影响之大。

贴心小叮咛：

其实，许多畸形只要略动小手术，就可让你享受婚后的甜蜜，关键在于能否及早发现。因此，为了生活的幸福，姑娘们不要忌讳性器官检查。

少女为什么不宜过早地发生性关系

随着女性“月经来潮”的提前和社会对女性“童贞”观念的逐渐淡漠，以及各种色情内容的宣传，使女性的性交时间大为提前，事实上，女性过早过性生活，对身体的危害是十分巨大的。

首先，正处于青春期的少女，身体各系统器官组织均正在生长发育阶段；尤其女性内外生殖器尚没有完全发育成熟，性交时，必然会不同程度地将一些病原微生物或污垢带入阴道里；而这时女性的自身防御功能较差，很容易造成尿道、外阴部以及阴道的感染。如果感染不能及时控制，则会向子宫、输卵管、卵巢、盆腔内扩散，甚至会导致终生疾患或婚后不孕。另外，处女膜虽然是一层很薄的膜，但是，对于卵巢尚未发育完全的女性来说，它完全可以起到一种机械的屏障作用，以防病菌侵入。

其次，由于女性在“月经来潮”后，卵巢便开始排卵，性交时如果不采取有效的避孕措施，或者听信一些错误的避孕方法，必然有可能引起怀孕；一旦受孕，对少女的身心健康会造成严重损害。在女性本身的身体各部分还未完全发育成熟的同时，便向胎儿提供大量的营养素，这对母体和胎儿的不良影响是可想而知的。如果实行人工流产，那么不但会使女性身体“吃亏”，导致一系列由于人工流产引起的并发症，如感染、出血、子宫穿孔以及婚后习惯性流产和不孕等，而且社会的压力和自责、内疚，也会给女性造成极大的心灵创伤。

再者，少女的性交往往是偷偷摸摸地进行的，它不但谈不上什么应

有的卫生条件，而且使本人处于一种紧张恐惧的心理状态；另外，少女的性搭档多半也是初次性交的男性。他们往往动作粗暴、笨拙，从而引起女性阴部的不适和疼痛；有的甚至会造成阴道损伤，加上处女膜破裂的疼痛和出血，使少女对首次性交中出现的痛楚记忆犹新，从而引起她们对性生活的畏惧和厌恶情绪，有的会一直影响到婚后正常的性生活。

贴心小叮咛：

处于长身体、学知识阶段的少女，应严肃认真地对待性爱，不可轻率，结交异性朋友时一定要掌握分寸，社会、学校、家长也要加强对少女的性教育，让她们认清盲目性生活的危害。

少女阴蒂肥大是发育畸形吗

女孩阴蒂肥大常被认为是“男性化”的表现之一，在不同年龄段发生时考虑病因也不同。如新生儿期往往是有先天性内分泌病或是母亲孕期用药影响（如使用较大量的保胎药）。出生时正常而至青春期方发生则一般有两方面原因：

第一种如阴蒂逐步增大至似小男孩阴茎样外观，则肯定为男性化，是体内雄性激素异常分泌增多引起的，常见为肾上腺病变，可能是肾上腺肿瘤。但这种病常伴多毛、肥胖以及女性副性征发育延迟或抑制，如乳房不发育或停止增大以及月经初潮不出现，或已有初潮者发生闭经。

第二种阴蒂增大被家长发现常在正常青春发育中期（乳房发育后1年左右），外阴开始明显发育，表现为阴蒂较儿时增大，伴小阴唇增大，色泽变深并阴道出现分泌物。这种阴蒂增大不会是进行性增大，是正常的发育表现，绝不会增大到呈小阴茎状。但有少数女孩在阴蒂及小阴唇增大的同时，其周边皮肤及黏膜会过长呈翼状下垂，粗看酷似阴蒂过大或误为女阴男性化。此种情况事实上只是正常青春发育中的特殊情况，并不属病理现象。

贴心小叮咛：

阴蒂头平时长度超过1厘米者，称为阴蒂肥大。可通过手术的方法切除过多组织，缩小阴蒂。

女性一生分几个时期

女性在人类社会中扮演着重要的角色。因为有了女人，人类才得以

保存繁衍，生生不息；因为有了女人，世界才变得生气勃勃，色彩斑斓。女性的一生是一个连续发展过程，但它又是由7个生理阶段构成的，包括胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期、老年期。各生理阶段有不同的生理特点。

胎儿期

指卵子和精子结合为受精卵，一个新生命由此开始逐渐发育成为一个成熟的胎儿，直到“十月分娩”为止的一段时期，大约需要40周，这一时期，胎儿正常发育受到母亲子宫内环境（小环境）和母亲所处的外部环境（大环境）的双重影响。大约在胚胎4~8周时女性的内外生殖器官开始分化发育；在胚胎12周时，女性胚胎的外阴已初具女型，这段时间是女性内外生殖器官发育的关键时期。这一系列的发育演变过程如果受阻则发育停滞，如果受到干扰则发育异常，出现各种不同的畸形，影响女性的一生。

新生儿期

指胎儿自出生至生后足28天。这一时期胎儿离开了母体，独立于外部世界，除像男婴一样需要建立完善的呼吸功能、循环功能、吸吮、消化和吸收功能，来满足活动和生长所必需的物质和能量，除需要细致的哺育和照顾外，还要注意女婴外生殖器官的护理与清洁，新生儿期女婴受母体雌激素刺激，乳房略有肿胀，可有少量乳汁分泌，处女膜开始肿胀、呈紫红色，微露于外阴裂隙，阴唇软、形圆、丰满，外阴可为白色凝乳状或黏液状分泌物覆盖，有时可见少量血性分泌物，均属正常生理现象，这种分泌物的出现表明生殖道与宫腔是通畅的，而无黏液存在，反倒提示生殖器某部位的闭锁，应当注意观察。新生儿生殖器官由雌激素引起的变化，常在出生后1周左右消失。此期要注意喂养、保暖，预防眼、口腔、脐部、臀部及皮肤的感染。

儿童期

指出生后28天至10岁这一时期。经历了婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期。在身体外形、生理和心理上逐渐发育，而性腺和生殖器官则处于幼稚状态。女性儿童，由于卵巢功能不健全，体内缺乏雌激素，阴道黏膜菲薄无皱襞，阴道内酸度低，抗感染能力差。大小阴唇尚未发育，局部营养较差，阴道口缺乏阴唇的保护，阴道又临近肛门，易受细菌感染而发生外阴阴道炎。分泌物局部刺激，对女童的身心健康有不良影响，反复感染可造成阴唇粘连。针对女童的这一生理特点，应注意女童外阴的清洁卫生。大多数女孩子在8~9岁时有了一些第二性征，如乳房开始发育、阴阜变得肥厚、阴毛开始显现等，说明性腺已从静止状态开始逐步发育，女孩的性别意识也开始表露出来。

青春期

指从性器官开始发育、第二性征出现至生殖功能完全成熟的一段时期。由于卵巢比睾丸发育早，所以女孩的身体发育要比男孩早1~2年。女孩青春期的起讫时间大约为9~12岁及18~20岁。青春期发育又可分为3个时期：

①青春早期：第二性征开始出现至月经初潮止，表现是体格生长突增，年龄为9~12岁。

②青春中期：以性器官及第二性征发育为主，出现月经初潮，年龄为13~16岁。

③青春晚期：自出现周期性月经至生殖功能完全成熟、身高增长停止，年龄为17~20岁。

青春期是儿童期至成年期的过渡时期，体格、性征、内分泌及心理等方面都发生了巨大变化，是继婴儿期后出现的人体生长发育的第二个高峰，各组织器官由稚嫩走向成熟，由能力不足趋向功能健全，世界观及信念逐步形成。主要生理变化有：身高、体重迅速增长；身体各脏器功能趋向成熟，神经系统的结构已接近成年人，思维活跃，对事物的反应能力提高，分析问题能力和记忆力增强；内分泌系统发育成熟，肾上腺开始分泌雌性激素刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛；生殖系统下丘脑-垂体-卵巢轴系统发育成熟，卵巢开始分泌雌激素、孕激素及少量雄激素，刺激机体内、外生殖器官发育，出现第二性征。如：乳房隆起、皮下脂肪丰满、骨盆宽大、嗓音细高等。月经的来潮是青春期最显著的标志，随之而来的心理上的变化。如：独立意向及求知欲强；想摆脱父母的监管；结交伙伴结成小群体；情绪多变不稳定。在性心理上，青春早期表现出困惑、不安、害羞，对异性疏远和反感，青春中期后则对异性转为好感，喜欢与异性朋友交往，并以女性的魅力吸引对方注意。但思想单纯，社会经验不足，易受周围环境的影响，特别需要正确的指导和教育。

性成熟期

自18岁开始，大约维持30年。这时卵巢功能成熟，有性激素周期性分泌并按期排卵，性器官已发育到能够完成怀孕、分娩、哺育等生殖功能，此期妇女既要完成繁衍和养育后代的任务，又要为社会作出贡献，是女性一生的鼎盛时期。

更年期（即停经期）

指妇女的卵巢功能由旺盛状态向衰萎至终止的一段时期。通常妇女自40岁就开始步入更年期，可历时10~20年。更年期可分为3个阶段：

①停经前期。指停经前2~5年，此时月经尚未停止，但残存的卵泡

对垂体促性腺激素的反应明显降低，容易发生卵泡发育不全，无排卵型月经，致使月经周期紊乱。雌激素水平偏低，常可引起急躁、记忆力减退等症状，但也有月经周期一直规律，仅月经量逐渐减少直至闭经者。

②停经期。卵巢功能进一步减退，卵泡的性激素分泌量减少，以致不足以引起子宫内膜脱落出血，此种情况达到1年以上，最后一次月经称为停经。一般发生在45~55岁。

③停经后期。停经后卵巢萎缩变硬，内分泌功能消退，体内性激素水平很低，生殖器官萎缩，阴道上皮变薄，阴道内酸碱度失去平衡，自净作用减弱，易发生阴道炎。机体的其他组织器官也逐渐出现衰老的表现。

老年期

妇女机体逐渐老化，至60岁后称为老年期。此时卵巢功能几近消退，体内性激素水平极度低落，脂肪代谢失调，易出现肥胖、动脉硬化及心血管疾病；骨代谢失常可引起骨质脱钙而疏松，容易发生腰腿痛和骨折。同时，因免疫力低下，易患恶性肿瘤。随着人类文明的进步和生活质量的提高，老年期开始的时间会推迟，人的寿命会延长，老年期的保健也应当引起重视。

贴心小叮咛：

女人被誉为“人类的母亲”，女性的健康与民族兴表、家庭幸福、社会发展息息相关。因此，人们应当对女性多一份关心，多一份爱护，女性更要认清自身的特点，对自己进行科学的保健。

为什么说女大十八变，越变越好看

女性从12岁左右进入青春期，在短短的五六年内，身体发生了巨大变化，于是人们常用“女大十八变，越变越好看”来形容少女在青春期里身体各方面的变化。

“女大十八变”是指女性青春期第二性征的发育。进入青春期，由于性激素的作用，女孩子先是身体长高，胸部开始隆起，阴毛长出；然后月经来潮，而后长出腋毛，臀部也变得浑圆。呈现出女性特有的体态，亭亭玉立、生机勃勃。第二性征的出现是生殖系统开始发育成熟的标志。

青春期发育有两方面，一方面是组织器官逐渐成熟的状态，另一方面很重要的一点是生殖器官的成熟，就是第二性征。

第二方面的含义，指经历青春期发育达到最终成年，也就是达到一

生当中最高的高度，这就是青春期发育主要的含义。我们所说的，女大十八变，越变越好看，其实，并不单指外貌，而是包括性格及性征很多方面。

贴心小叮咛：

如果女孩子到13岁乳房还没有一点发育，也是青春期发育迟了，早于8岁晚于14岁我们说青春期发育可能存在一定问题，具体到每个人身上还要做细致的检查。

什么是性早熟

性早熟分为两类。正常的青春发育是从大脑、下丘脑到垂体到睾丸或者卵巢的这么一个过程，如果说性早熟也是这样一个过程的话，我们叫真性性早熟，也叫中枢性的性早熟，还叫完全性的性早熟。这种性早熟是因为有大脑、性腺、睾丸和卵巢从上至下的发育，对这种真性的性早熟是可以出现生殖能力的，男孩子可以产生精子，女孩子可以产生卵子。还有一种是假性性早熟，假性性早熟就是体内出现了一个肿瘤，分泌较多的性激素，或者有些小孩子把母亲的避孕药当做糖丸拿来吃，尤其是女孩子，我们知道避孕药都是雌激素，她吃了以后就等于服用很多雌激素，就会出现乳房发育，这种性腺发育而卵巢没有发育，我们叫做假性性早熟。

在很多女孩查不出明确的原因，叫做特发性性早熟。这种情况需要治疗，因为性早熟本身对小孩的一个很大的影响就是对最终身高的影响。性早熟的小孩当时看起来身高比同龄的小孩要高，但是最终的身高却比同年龄的成人要矮。

贴心小叮咛：

性早熟可以用药控制，但要掌握好用量，这就好像一个人跑步的时候，你在后面轻轻地推他一把就跑得很快，但是如果猛地一推，他往前跑几步就倒下来了，很难达到终点。

女性做性梦是有邪念吗

有的女性有时做性梦，与某个异性在梦中有许多的性接触，醒后则羞愧不已：“日有所思，夜有所梦”，我怎么会做这种“下流”的梦呢？白天我并没有想过这类事呀！

事实上，做性梦是一件很正常的事，在这世界上可能很少有人一辈

子没有做过性梦的。而且，做性梦并不等于就有邪念了，邪念是有意识地产生的，是个道德问题，而梦却是无意的。据国内的调查，男大学生做过性梦的占87%，女大学生做过性梦的占52%，可见女大学生也有一半以上做过性梦。在女大学生的性梦中，有梦到和异性亲吻的，有梦到相互拥抱的，甚至有梦到与异性性交的。进一步分析得知，女大学生做性梦的多少和年龄成正比。

也有调查指出，学历越高的女性做性梦的概率也越高。这是由于受教育多者想象力比较丰富，受读物、影视、周围环境的影响。

对于女性来说，性梦发生的活跃期多在20~40岁。随着性生理与性心理逐渐成熟，出现性冲动。这种性冲动在清醒状态下被理智所抑制，然而在进入梦乡时，却不受任何束缚，并通过大脑皮层的兴奋灶而活跃，于是便出现了形形色色的性梦。

贴心小叮咛：

对于深爱丈夫的女性来说，对梦中的行为常深感愧疚，认为自己有“邪念”而不安。其实，这种愧疚是不必要的。从生理学角度来说，性梦是正常的生理现象。因为女性在排卵期和月经前期，性欲特别旺盛，性梦的自然宣泄，类似于一种安全阀的作用，可以缓解累积的性紧张。

如何更好地与异性相处

男女生的交往不仅是正常的，而且是必要的，有益于青少年的身心健康成长。心理学的研究和实际观察发现：青春期交往范围广泛，既有同性知己，又有异性朋友的人，比那些缺少朋友，或只有同性朋友的人的个性发展更完善，情绪波动小，情感丰富，自制力较强，心理健康水平较高，更容易形成积极乐观、开朗豁达的性格。

拘谨、畏缩，妨碍青少年男女之间的交往；过分热情、随便，又显得轻浮，不庄重，同样是不可取的。那么，怎样才是正确的异性交往方式呢？

首先，注意交往方式。青少年男女以集体交往为宜。课堂上的讨论发言，课后的议论说笑，课外的游戏活动等，为大家创造了异性交往的机会。使一些性格内向、不善交际的同学，免除了独自面对异性的羞涩和困窘；一些喜欢交际的同学，满足了与人交往的需要。每个人都融入浓浓的集体气氛中。在集体中的异性交往，每人所面对的是一群异性同学，他们各有所长，或幽默健谈，或聪明善良，或乐观大度，或稳重干练.....这就使我们在吸收众人的优点的同时，开阔了眼界和心胸，避免了只盯住某一位异性而发展“一对一”的恋爱关系。集体交往，家长放

心，老师支持。集体交往的形式各种各样，如兴趣小组、科技小组、学习小组等。集体活动也是丰富多彩的，如娱乐、游戏、竞赛、旅行、小发明、小制作等。

其次，要把握交往的尺度。对方约你一同参加某项活动，如听音乐、看电影、观画展、逛书市，这是正常的、公开场合的两性交往，完全可以大大方方地赴约。女孩子应端庄、坦荡、不使对方产生误解和非分之想；男孩子要沉稳、庄重，尊重对方。假如两人互有好感，相处愉快，约会的次数会增多，每次约会的时间会延长，直到两人难分难舍，恨不得每时每刻都和对方在一起。这时一定要注意适可而止，不能占用对方太多的时间，不能因为两人的约会，使一方或双方无法集中精力学习，无暇与家人、同学、亲友相聚。必须有所节制，减少单独在一起的次数、时间，见面时多谈谈学习上的事情，使双方的感情降温。

贴心小叮咛：

为防患于未然，对于抱着谈情说爱为目的的约会，最好婉言谢绝，让对方明白你的心思，放弃对你的追求。但要注意方式方法，不可伤害对方的自尊心。对于纠缠不休，甚至威逼诱吓的人，就要请家长、老师、同学、朋友们帮助处理了。只要把握与异性交往的尺度，诚恳对人，热情大方，自尊自重，便能处理好与异性的关系，以自身良好的修养和人品赢得异性的尊重和友情。

女性如何提高自己的防范意识

第一，不要贪小便宜，吃人家的嘴软。不要輕易花对方的钱。

第二，月下山盟海誓时，可以陶醉，但是不要糊涂乱了分寸，请记住一个新词：华丽转身。新女性要善于“华丽转身”，而不是热乎乎地迎合，或百媚千娇地讨好。只有这样，保持一定距离，维持一定温度，爱情才会细水长流，平淡但真实。最重要是比较“安全”！

第三，初次约会应该选择人多的地方，避免“单挑”，时间也不要太晚，尽量不要让对方在初次约会时就“护送”你回家，彼此要保持安全距离。这样你才真正有机会了解你的约会对象，清楚地判断是否与他继续交往。不要担心对方认为你保守，因为很多约会强暴都是在第一次发生的，所以要慎重。一方面可以给自己的安全加把锁，另外，也是证明自己“有头脑”的，心怀不轨的男人最喜欢没有头脑的女人。

第四，认清自己的心理“弱点”，提防为其所“用”。怀春对女孩而言，是一种特殊的病，低热、心律不齐、口渴、有强烈的触摸欲，这时，她最好的解药，是一个自己爱的男孩；而男孩的爱情，带有一种“解决问题”的欲望，仿佛天生就是来摆平“犯病犯傻”的女孩的，所以

可以不择手段，包括抛洒女孩百听不厌的谎言。而谎言之所以是谎言是因为另有企图，所以在他说“爱”的时候，往往是“性”的假面具，不要太在乎，在乎的应该是自己“恋爱中的身体”。你的身体，任何人都没有权力去强迫你做任何你不想做的事，假如你不想让对方触摸你或吻你，就必须坚决地说出：“请把你的手拿开”、“请自重”或者“如果你再这样，我就马上走”。总之要把对方的不良欲望扼杀在萌芽状态，不要让他得寸进尺，因为你把太多的控制权交给了对方，相对地就减低了对自己身体的主控权。

第五，小心撒娇给对方带去错误“性”息。一旦对方“燃烧”起来，千万不要以模棱两可的态度，让对方摸不清你真正的意思。留意自己是否经常制造让对方误解的言语或举动，如身体无意的触碰、拧捏等。因为大部分的男性对于女性的一些行为会产生错误的解读，若你经常在肢体语言上所传达的信息与你嘴里所讲的不一致，这些都很可能会导致性侵害行为的发生。因此一定要注意你的身体语言所散发出来的“性”息，免得让他有机可乘。男性经常会将女性的“被动”解释成“默许”，因此他们会忽略或误解女性“礼貌”的反应，所以你一定要直接地说：“不！我不喜欢这样。”千万不要担心你的坚决态度会因此而伤害了男友的感情，因为这事关个人尊严。

贴心小叮咛：

记得打开心扉，表现你的真诚，但是不要轻易让别人打开你的拉链！

未婚女性为什么会有“妊娠纹”

未婚少女，不曾怀孕，一般是不会有妊娠纹的。不过，对于一些肥胖者来说，由于皮下脂肪大量堆积在腹部、大腿、臀部和乳房等处，使这些部位的皮肤在机械性作用下高度伸展，以后一旦变瘦，随着皮下脂肪量的减少，高度扩张的皮肤就会皱缩，身上即出现条纹。这种条纹，虽然外观类似妊娠纹，实际上却是萎缩纹。据国外资料报道，在10~16岁的少女中，70%可出现萎缩纹，少男只占40%。在不胖的少女中，萎缩纹仅占到35%，少男只占15%。这是国外资料，国内少女羞于求医，所以报道得不多，人们也就少见多怪了。

为什么体形不胖的少男少女也有可能会出现萎缩纹呢？原来，这与激素含量有关。前面已经谈到，人体肾上腺所分泌的糖皮质激素能把皮肤中的弹性纤维蛋白分解成糖类，使弹性纤维变性。此外，这种激素还能抑制成纤维细胞的增生，使皮肤失去弹性。处于发育期间的少男少女

这种激素分泌量较多，加上生长发育迅速使皮肤伸展过度，这样，更容易使皮肤弹性纤维断裂，从而形成萎缩纹。这就是不胖不瘦的姑娘也会出现萎缩纹的原因所在。

某些病理性因素，也会导致萎缩纹的发生。例如，得了肾上腺皮质功能减退症、巨大卵巢肿瘤切除后以及大量腹水消退后等等，都有可能会出现类似的皮纹。

贴心小叮咛：

所以，皮肤上的条纹名堂多得很，千万不要“见风就是雨”，更不要因此而影响夫妻感情，家庭幸福。

青春期女性脖子为什么会变粗

甲状腺是人体内最大的一个内分泌器官，重量仅20~30克，它附着在喉头下方气管两侧，外形似“蝶”，呈“H”状，两侧叶又极像盾甲状，故起名为“甲状腺”。甲状腺能利用从食物中摄取的微量元素碘来合成并分泌甲状腺素，甲状腺素能调节和促进人体的新陈代谢和生长发育。

甲状腺在人的一生中变化很大，它主要受年龄、性别、气候和营养状况等因素的影响。一般来说，女性的甲状腺比男性大；年长者的甲状腺会逐渐缩小、变硬；冬季时甲状腺大于夏季等，所有这些改变都是由于甲状腺分泌功能活动变化的结果。儿童在出生3个月后甲状腺的生长发育就开始加快。正常情况下甲状腺体很小，它的周围又被肌肉和皮肤包埋和掩盖，一般从外观是看不到的。当机体对碘的需要量显著增大，而机体从饮食中摄取的碘又供应不足时，由于合成甲状腺素的原料相对缺乏，合成过程受阻，甲状腺为了满足身体新陈代谢和生长发育的需要，就会超负荷工作，从而出现活跃性的增生和生理性代偿增大。由于甲状腺与生长发育的密切关系，到青春期后由于发育旺盛，生长迅猛，身体对甲状腺素的消耗猛然增多，使甲状腺素的分泌活动也达到了前所未有的水平。当需求变大时，本来够用的甲状腺素就不够了，随之对碘的要求也相应增加。这样，人体的反射和控制能力就会刺激甲状腺，让它尽量多地合成和制造甲状腺素，甲状腺的体积也相应变得大了些，以便增加“生产”，甲状腺就出现了突然增大，称为“青春期甲状腺肿”，主要表现为脖子增粗，颈部前方饱满、隆起，左右对称，触之质软。

由于女性的生理特点，她们在青春期、月经期，包括怀孕及哺乳期，体内激素水平会发生改变，对甲状腺激素的需求量增大，如果饮食中碘供应不足，就会影响甲状腺素的合成，引起甲状腺肿大。青春期少

女易患甲状腺肿大的另一原因是青春期女性体内雌激素分泌增加，会使甲状腺的含碘量下降，容易导致甲状腺肿大。

青春期甲状腺肿只是一种暂时现象，一般要等到青春期过后内分泌重新获得平衡以后，肥大的腺体也会逐渐缩小，无需特殊治疗也可以自愈。儿童在进入青春期多食用一些含碘丰富的食品，就能有效地预防青春期甲状腺肿。

当然还有其他一些疾病也会引起甲状腺肿大，应注意同青春期甲状腺肿加以区别。如青春期甲状腺肿只是甲状腺轻度隆起，均匀而柔软，而甲状腺癌的肿块则硬如木石。甲状腺功能亢进除甲状腺肿大外，还伴有眼球突出、手指震颤、多食消瘦、怕热多汗、心悸、腹泻等全身表现。如果属于其他性质的甲状腺肿大，则应及时找医生诊治，以免耽误治疗。

贴心小叮咛：

青春期甲状腺肿大的女性应当有意识地多食用一些含碘丰富的食品如海带、紫菜、海鱼、海虾等海产品，也可在医生指导下用小剂量的碘剂治疗，每日0.5~1毫克，2~3周为1个疗程，间断2~3周后重复1次，1年后，肥大的腺体大多都能缩小恢复正常。但要注意的是，服碘后有时可能引起甲状腺功能亢进现象，因此必须经医生明确诊断后，遵医嘱谨慎服药。

姑娘不会有喉结吗

人的喉咙是由11块软骨做支架组成的，其中最主要、最大的一块叫甲状软骨。胎儿在两个月时，喉软骨就开始发育，直到出生后5~6年，每年不断增长，但从五六岁到青春发育期这一时期内喉软骨生长基本停止。不论男女，儿童时期的甲状软骨都一样大。

进入青春期后，男性雄激素分泌增加，两侧甲状软骨板的前角上端迅速增大，并向前突出形成喉结，同时喉腔也明显增大，几乎是新生儿的6倍。这样，男孩原先清脆的童声就变成了低沉而粗壮的成人声音。

男子的这个性征是由睾丸分泌的雄激素睾酮所引起的。正常女性的卵巢虽然也会产生微量的睾酮，但只有男子的5%，所以一般女子不会长喉结，即喉结不会明显突出。那么，为何有的少女喉结突出呢？据研究大致有以下几方面的原因：

遗传因素。父母辈生长发育的特征如身高、体重、五官，当然也包括喉结大小，都会遗传给下一代。如果父亲的喉结特别突出，那么女儿的喉结也可能较一般人要突出些。

内分泌失调。女子体内占统治地位的性激素是雌激素，雄激素的含

量极少。但如果由于体内病变，如脑垂体肿瘤、卵巢功能减退等，引起内分泌失调，体内雄激素的含量便会增多或相对增多，于是就会出现喉结突出、声音变粗和多毛等男性化的表现。

消瘦。过分消瘦的女子，颈前部的脂肪和肌肉组织不发达，故喉结会显得向前突出。

贴心小叮咛：

少女喉结突出，绝大多数是发育过程中的一种表现。如果没有其他异常体征，应该是属于正常的，对性别和发育都不会有什么不良影响。但少女喉结明显突出的，最好到医院去作检查。

女性会不会手淫

不少人认为男性才会手淫，尤其是未婚男性或婚后夫妇长期分居的丈夫，其实这是一个误解。在现实生活中，女性也会手淫，特别是那些少女。

女孩从10岁开始，下丘脑—脑垂体分泌的促性腺激素增多，生殖器开始发育，促使卵巢成熟并分泌雌性激素。于是出现了女性的第二性征，乳房发育，性器官逐渐成熟，同时性欲也伴随着萌发。由于发育初期的性欲十分强烈，但是此时孩子心理发育还尚未成熟，对性欲冲动的自我控制能力尚未完备，因此，常常以手淫或借助于冲动性行为得到发泄。

姑娘的手淫，在表现形式上和小伙子不一样，她们很少直接用手去抚摸外生殖器以求得到性快感，而常常喜欢在突出的家具棱角上来回摆动以摩擦外阴部，或者用枕巾、被角、床单等物品夹在两腿之间上下摩擦，或者将自行车的坐垫向上翘起，骑车时借助臀部的前后、左右扭动来摩擦外生殖器的敏感区，也有极少数少女将药片、棉签或笔套等小件物品塞入阴道，过一段时间再取出……凡此种种，表现方法不一样，但目的都是为了刺激性冲动，求得性快感。

在进行手淫时，她们往往表情紧张，呼吸短促，脸色涨得通红，心跳频率也会加快，在到达性欲高潮时，感到内心有一种难以言状的心绪和满足心理。手淫后往往感到疲倦乏力、昏昏欲睡，身体有一种顿时瘫软下来的感觉，性欲冲动也随即消失。此时，她们又会对自己的行为感到后悔，并下决心“下次再也不搞了”，如此往复，致使手淫恶习难以纠正。

贴心小叮咛：

家长发现孩子手淫，必定会指责或谩骂，认为这是非常严重甚至是不可饶恕的错误，孩子一方面要面对家长的传统观念的影响，实际上又无法控制手淫的习惯，强烈的负罪感、恐惧感和悔恨感也同时接踵而来，往往形成心理问题。她们的沉重心理压力对学习和生活都会带来不良影响。因此，家长应当看到随着性发育的成熟，有性欲是正常和健康的表现，大惊小怪或忧心忡忡是不可取的。但是要引导子女不要沉溺于手淫的刺激中，同时不要让孩子穿紧身裤，更不要让孩子沉湎于低级的色情文化和淫秽的宣传品之中。要让女孩对自己的手淫也有一个正确的认识，同时鼓励她们要在学习上保持进取，营造良好的家庭氛围，培养她们高雅的情操，顺利地度过青春发育期。

少女手淫可致不孕吗

手淫对身心健康的影响在性别上有着显著的差异。一般来说，适度手淫对男子而言没有什么损害，对缓解性紧张还较有益处。但未婚女子手淫，即使不经常也可能造成程度不同的危害，而频繁又强烈的手淫则会引起多种不良后果，最突出的后患就是导致不育。

生殖系统感染是不育的重要根源，也是女子手淫的苦果之一。未婚女子阴道防卫功能尚不十分健全，阴道黏膜比较脆弱，在异物的刺激下容易发生充血水肿及黏膜损伤，从而为病菌侵入大开方便之门。如果手淫工具不卫生，那就更易发生感染。经常手淫的未婚女子，盆腔淤血综合征、痛经等病症的发生率也相当高。手淫造成的心理障碍，也可造成不育；有些女子由于频繁手淫，身体罹患疾病，加上婚后性生活难以获得理想的效果，结果思想负担重，有的人还可发生性冷淡，给生育增添了许多困难。

另外，有些女子对生殖器官的位置不清楚，手淫活动中常将尿道误认为阴道，同样能得到舒服和满足感。据研究，尿道具有一定的“吞咽”能力，加上女性尿道比较短和直，当用较短的异物作为手淫工具时，尿道很容易将异物吸入膀胱内，如果害怕遭到他人嘲笑，不敢暴露真相，不愿去医院诊治，很容易发生急性尿潴留及泌尿系统反复感染与生殖系统感染，它们可互相影响并可能形成恶性循环。

贴心小叮咛：

婚前手淫是众多女性不可回避的问题，适度的手淫能缓解性紧张，偶尔为之未免不可，但一定要十分注意卫生，尤其是阴道出现不适时不能讳医。未婚女性最好还是将主要精力放在学习、工作和有益的爱好上，并学习和正确理解性知识，坦然对待性问题，尽量少手淫，以保证婚后有正常的性生活和健康的生育能力。

青春期少女如何克服手淫

克服手淫，青春期少女要妥善安排自己的工作和生活。业余时间多参加一些有益的文体活动和社会活动。不要看黄色下流、低级庸俗的书画、影视，养成有规律的作息时间，按时睡觉，按时起床，睡觉时被褥不宜过暖过重。内裤最好选用软质布料，不要太紧太小。要勤洗换，睡觉前清洗外阴，月经期最好每日清洗两次。睡眠不要俯卧位，以右侧卧为宜。此外，乐观开朗的情绪，丰富多彩的生活都会使青春少女强身健体，身心健康。

贴心小叮咛：

一般来说，女子的性欲和性冲动，往往没有男子那样强烈和频繁，只要树立正确的人生观，自觉抵制各种不健康的思想影响，把精力集中到学科学文化知识上去，就不会沉溺于低级的性刺激，就能以理智战胜本能，克服手淫的不良习惯，使青春放射应有的光彩。

女性性高潮

NVXING XINGGAOCHAO

PART 8

女性不会出现性高潮吗

从性生理角度看，女性和男性一样，同样会出现性高潮。

当女性进入性兴奋时，两侧大阴唇的前庭大腺分泌出大量液体，以润湿阴道口；阴道充血，颜色从粉红色转为深紫色；阴蒂增粗、增长；大、小阴唇充血、隆起，大阴唇分开；子宫变得敏感，位置略有改变；乳头坚挺，整个乳房增大，甚至内部乳腺、导管也肿胀，全身肌肉收缩，心跳加快，血压升高。此时，如果阴茎进入阴道，便可使性兴奋持续稳定在较高水平上，使性兴奋进入持续性高涨期。

当女性处于持续性性高涨期时，阴道的下1/3段显著充血，使阴道紧而窄。这种情况，产生了阴道对阴茎的紧裹作用，使阴茎抽送时引起快感。随着阴茎的深入阴道，这种快感更加增强，阴道可进一步变长，阴蒂被牵扯、回缩，使它顶着在耻骨联合的骨块上。子宫位置也上升，使子宫与阴道衔接处形成更大的空隙以储存男性射出的精液。此时，前庭大腺分泌的润滑液开始减少，阴道的润滑性降低，尤其是高涨期延长时更为明显。乳房在原有的基础上增大20%~25%，接下来便进入高潮期了。

进入性高潮期的阴道和子宫会产生节奏的快感性抽动，甚至连盆腔的肌肉、肛门括约肌也会发生不自主的抽动。性高潮是一个全身性的反应，呼吸、心跳、血压都会明显增快。呼吸有时候每分钟会超过40次，心跳每分钟可达180次，收缩期舒张期血压可分别升高2.1~5.3千帕。

性高潮一过，便进入消退期。处于消退期时，性欲渐趋平复。呼吸、心跳、血压很快恢复正常，性器官充血渐渐消退，阴蒂恢复到原位，阴道松弛，整个消退过程约需10分多钟。既然女性也有性高潮，为什么现实生活中有许多女性却并未感受到呢？其间因素很多。

刚结婚时，夫妻双方均缺乏有关性生活的理论知识和实践经验，丈夫又缺少技巧而且处于性饥渴期，求成心切；妻子初涉“性爱之河”，免不了有些羞涩。有了孩子后，妻子将全部心神精力倾注于下一代身上，与此同时，给丈夫的爱就相应少了。人到中年，肩挑工作和生活两副重担，容易造成身体疲劳和精神压力。到了暮年，认为“性生活是年轻人干的事”，还有些人居住条件较差，一家几代人数人同堂，共挤斗室，彼此呼吸之声相闻……这些原因无疑都会影响性高潮的产生，造成性生活不和谐。

性生活不仅是一个生理过程，也包括心理过程，包含着夫妇间的情感传递。如果没有这个基础，性反应便会淡漠，就不会出现性高潮，不会有美满的性生活。所以，夫妻双方要互相关心，彼此尊重，保持良好的夫妻感情。

女性性高潮有什么特征

许多女性结婚多年不知道自己是否达到高潮，还有些丈夫总是希望女方和自己一起达到性高潮，但究竟怎样来识别女性已经达到性高潮，有时连自己也说不清楚。

女性在性活动中达到性高潮时有其明显的特征：

(1) 性高潮到来之前，有人身上部分皮肤会出现性红晕。这是由于血液重新分配，体内血液骤然流向体表，导致皮下浅表血管充血的结果。性红晕主要出现在颜面部、前胸部、乳房，其次全身皮肤也有可能出现充血现象。

(2) 出现肌紧张。由于肌肉兴奋性增高，出现了全身部分肌肉的肌紧张，从不随意收缩到规律性收缩。在性高潮时，可出现肌肉痉挛样收缩，主要表现为手、足痉挛，颜面扭曲或身子扭动。

(3) 呼吸、心率加快。由于中枢神经系统的兴奋，血压升高，肌肉收缩，有氧代谢的加快，对氧气的需求增加，以致呼吸、心率加快。性高潮时，呼吸次数可达40次/分，有时伴有有节奏的呻吟；心率增加到120次/分，有个别女性甚至高达150~160次/分。

(4) 感觉发生变化。女性达到性高潮时，有人会出现意识模糊，视觉、听觉减退，甚至出现一时性晕厥；部分女性伴有味觉、嗅觉减退或消失。进入消退期时，才逐渐恢复正常。

(5) 性高潮时女性阴道肌肉，尤其是阴道外口肌肉会发生明显的剧烈有力而令人愉快的收缩，对阴茎起明显的握固作用，这种收缩一般有3~15次，每隔0.8秒收缩一次，持续2~4秒，或更长，并带来高度的自身欢快。那些体质较好、未曾生育的妇女其阴道肌肉的收缩作用尤为明显。最后，紧接着女子的骨盆底会不自觉地抖动（尤其是阴道提肌和肛门括约肌），而与此相对，这些肌肉会自觉地、有意识地出现节奏性收缩。紧接着子宫发生节律性收缩，从子宫底一直发展到子宫颈，其高潮阶段肌肉痉挛发生的次数较多，经历时间也较长。有人形容，此时像轻微触电一样，或者似有一股暖流从下身通向全身。

(6) 乳房出现乳头勃起反应，乳房组织内肌纤维出现不随意收缩，血管充血，乳头竖起变硬。一旦达到性高潮，乳房皮肤红热，乳晕肿胀更为明显。

女性性高潮，一般具有多样性，一份有关936名已婚育龄妇女性高潮的调查显示，性高潮分8种常见的单类型：阴道收缩型、周身暖流型、周身抖动型、电流通过型、嬉笑狂欢型、飘飘升空型、呻吟不安型、醉酒朦胧型。有的表现为双类型、三类型、四类型同时出现等。其中以双类、单类型为最多见，约占66%，且绝大多数（约占88%）在高潮中有紧抱对方的表现。当然，其中也有10%~12%的妇女从未出现过高潮，约5%的女子只有快感而无高潮；约7%的女子既无快感，又无高潮。

贴心小叮咛：

应该指出，女性性高潮反应有明显的个体差异，有人强烈，有人微弱；而且也并不是每次性生活都能达到的，时有时无；有的人对性高潮的各种反应都已体会到，有人则终其一生都不知道什么是性高潮的滋味。因此，每一对夫妻也不要过于看重女性一定要每次性生活都达到性高潮，只要在性生活中令双方感到满意和愉悦即可。至于那些结婚多年从未体验到性高潮的快乐者，才算是女性性功能障碍，有必要到医院请性医学专科大夫诊治。

女性性欲低下或缺乏性高潮是怎么回事

性欲低下或缺乏性欲高潮是女性最常见的性功能障碍。性欲低下是指女性对性交的兴趣下降。婚后很久仍然缺乏性交的欲望称为“性欲缺乏”。性欲高潮缺失是指女性有性欲要求、性欲水平正常，而且可能有较强的性欲，但性交中仅有低水平的快感，经常得不到应有的快感强度，很少出现或从不出现性欲高潮，从而得不到性满足。

性欲低下和性欲高潮缺失是有一定联系的两种女性性功能障碍的症状表现。由于性欲高潮缺失，在性交中只有低水平的快感，得不到性满足，久而久之就可使正常的性欲水平下降，抑制正常的性功能，造成性欲低下。由于性欲低下、性兴奋性下降，自然也就很难出现性欲高潮。

贴心小叮咛：

性欲高潮是伴随性高潮期的一系列特有的生殖器反应和外周性反应的性快感高潮，是在出现极度紧张后身心的极度放松，伴随而来的是一种极度的舒泰快感，女性多数在开始性交后8~10分钟才出现。性欲高潮缺失可分为原发性和继发性、功能性和器质性。

女性为什么会性欲低下或缺乏性欲高潮

引起女性性欲低下或缺乏性欲高潮的原因非常复杂。女性性欲低下

或缺乏性欲高潮的功能性原因，大多数和性中枢受到抑制，脊髓功能紊乱有密切关系。当然随着女性进入老年以后，性欲也逐渐降低。

人类的精神活动受大脑中枢神经系统所支配。性欲，在某种程度上也属精神活动，也受大脑中枢神经系统支配。当大脑皮层和边缘系统的性中枢抑制增强时，性欲便受到抑制。性兴奋受到抑制时，就会出现性欲低下。如由于工作过度劳累，精力全部集中于学习、工作；或者社会工作繁忙，脑力劳动过于紧张，人无便暇顾及性生活，没有精力参加性活动。在这种情况下，就会影响高级神经系统的功能状态，使性中枢受到抑制，天长日久，便逐渐对性生活不感兴趣，从而造成性欲低下和完全缺乏性欲。但是，当上述原因消除后，性欲便可以逐渐恢复。

导致女性性欲低下的心理因素，在各种因素中占很重要的地位，也是常见原因。女性性欲高低和情绪有密切关系。如果过于悲伤，过于忧愁，过于愤怒，或受到强烈的精神刺激，情绪不稳定，情感受到伤害等都可以降低女性的性欲和性兴奋。

夫妻感情，对女性性欲的影响也不可忽视。夫妻感情融洽，亲密无间，志同道合，无疑可以提高女性的性欲，激发性冲动。如果夫妻关系不和，相互敌视，妻子看到丈夫就像看到仇敌一样，妻子当然不会对丈夫产生性活动的欲望。这是由于女性缺乏异性对她的有效的性吸引力和性刺激所引起的。

有些女性性欲低下是由紧张心理所导致的。如住房拥挤，几代同居一室，怕性活动被人发现或惊动他人，性活动时心理紧张，久而久之也可以导致性欲低下。有过被强奸、乱伦等创伤性性活动史的女性，常对性活动有一种紧张恐惧心理，并对性活动有厌恶情绪，这也可以成为女性性欲低下或缺乏性欲高潮的原因。

脊髓功能紊乱也是女性性欲低下的常见原因之一。性生活过度频繁，特别是经常变换性伴侣，过度纵欲，导致脊髓功能紊乱，脊髓性中枢受到抑制，导致性欲低下。过度手淫，可使脊髓的性中枢敏感性降低，正常性活动的刺激量不能达到激发性兴奋、引起性冲动的程度，于是对正常性活动缺乏兴趣。

性和谐技巧也较重要，男女从开始性交到性欲高潮的时间有较大差别，男性一般较快，大约需2~5分钟，而女性大约需8~10分钟。如果夫妻不能在性交前充分爱抚，女方在精神上、身体上未做好准备，未充分性兴奋，就很可能使性快感下降或性欲高潮缺失。性交时间过短、性交时男方阴茎抽送频率太慢或强度太弱，也会影响女性性快感及性欲高潮的出现，性交疼痛也可致性欲下降。

健康因素也是导致女性性欲低下的原因。体质虚弱、疾病缠身的妇女，由于体力、精力不足及思想负担较重会产生性冷淡，即便是健康的

妇女，在患病期间，健康水平下降，也可出现暂时的性冷淡。女性性器官的某些疾病，如阴道疾病、卵巢疾病，也可影响女性性欲，导致性欲低下。另外，某些药物的不良反应也可致性欲低下或性欲高潮缺失。

贴心小叮咛：

女性心情愉快，身心“自我放松”，可明显提高性欲或性高潮频度。

女性性欲低下可以采用什么方法处理

女性性欲低下的治疗比较困难，但并非都不可治疗，只要密切配合性保健医生，坚持长期耐心的检查和治疗，就会收到一定的效果。下面针对原因分别谈谈相应的治疗方法。

如果是心理因素所致，应找出潜在的原因，在医生的指导、协助下打消顾虑和隐忧，而后即使存在性欲低下，通过性交活动性兴奋时可能被激发而获得性满足。必要时可采取性感集中训练法治疗，此法是让患者夫妇最初一段时间摒弃性交，性爱活动仅限于拥抱和抚摸女性除生殖器和乳房以外的身体其他部位，当触摸能导致性感后再开始触摸女性生殖器和乳房，约经过两周时间的训练，当触摸女性生殖器和乳房能引起良好的性反应时再进行性交，但不一定要求性高潮出现。

在治疗过程中，患者可以阅读一些动情读物或图像资料，加强性想象，破除只有男方才可以成为性活动发起者的旧观念，并可以在性交时采取女上位的方式，以激发和调动女方在性活动中的主观能动性。另外，也可试用一些具有催欲作用的中、西药物，如伴有抑郁症的妇女，服用曲唑酮等不但可使部分妇女抑郁症状消失或减轻，也可使部分妇女性欲增强。

如果内分泌化验检查证实有性腺功能减退，可用小剂量的雌激素治疗以替代体内雌激素不足，也可以用甲睾酮治疗增强性欲。如果垂体照相或CT扫描发现垂体有腺瘤，可用溴隐亭治疗或手术治疗，从而使性欲增强。对于长期服用降压、利尿药物或酗酒者，要根据病情调整药物或剂量，并应逐渐戒酒。

贴心小叮咛：

夫妻双方要充分了解性行为、性反应的差异，了解男女性高潮出现的不同时间，提高性和谐技巧，矫正不适当的性交方法，房事要节制，性交疼痛要进行相应治疗。

性欲高潮功能障碍要采取哪些综合防治措施

女性性欲高潮缺失是夫妻双方的问题，夫妻感情要融洽，要充分掌握性和谐的技巧。如夫妻在性交前要充分爱抚，女方可用阴茎摩擦阴唇、阴蒂和会阴部以促发感情和体验。当女方从精神上、身体上都做好准备后再开始性交。女方应想到自己是有性欲的人，要充分解除忧虑和抑郁，身心需“完全自我放松”，在性交时进行有关性活动的想象，男方在性交中应继续按患者感到愉快的方式触摸对方，可以继续刺激阴蒂以加强性欲高潮反应。如果从未体验过自己诱发的或配偶诱发的性欲高潮，女方也可单独采用手淫训练计划，同时配合性感集中训练计划进行。

性感集中训练是夫妇双方在充分的爱抚中通过视、触、闻、静养等相互提供和接受愉快的感受，充分激发性欲，使配偶双方树立信心和亲密感。可由配偶一方抚摸对方全身，也可用嘴亲吻和爱抚身体各部。抚摸范围可扩大到女方的乳房等部位。配偶双方应轮流充当主动和被动的角色，并交流主观感受。抚摸应是轻柔和探索性的。男方主动时应轻柔抚摸阴道口周围，当女方唤起性欲时，才能轻柔地触摸阴蒂，也要抚摸配偶的大腿、下腹、臀部以及乳房等身体各部。应从身体一个部位转移到另一个部位。女方抚摸配偶时也应触摸男方大腿、下腹、阴部及身体各部，触摸阴茎时，最初应轻柔同时还应触摸阴囊，应从男方生殖器转移到身体各部再回到生殖器。

通过性感集中训练使夫妻在性生活中相互帮助、交流体会，避免重复既往习惯的性生活方式，容易引起性欲高潮。

性交中采用桥式操作，即女方接受阴蒂刺激并尽可能结合进行慢的骨盆挺伸动作，能帮助女方体验性欲高潮。刺激阴蒂动作可由女方或配偶进行，也可使用震颤器，当女方感到接近性欲高潮时，可开始做有力的骨盆挺伸动作，并继续进行阴蒂刺激，也可把阴蒂压在男方的骨盆上引起性交时的性欲高潮。

也可采用中医按摩疗法：直立位，两足分开与两肩同宽，双拇指紧按第二腰椎两侧，小幅度快速旋转腰部并向左右弯腰，同时用手指有规律地按摩刺激第二至四腰椎，每次持续2~3分钟，每天数次，效果较好。

贴心小叮咛：

值得注意的是，性欲高潮是对神经肌肉组织性兴奋增加的一种自然精神生理反应，若在愉快的气氛中过性生活，就会自然出现性欲高潮，这一观点对患者至关重要。一次成功即可永久改变性功能障碍。

何为性感集中治疗

用规定的性感集中训练方法来治疗男女两性的性功能障碍是美国性学大师马斯特斯和约翰逊的杰出创作，这是20世纪70年代初现代性治疗领域的一项重大革新和突破，它动摇了心理分析法在性治疗领域长达半个多世纪的统治地位。

训练应在双方都适宜的时间和良好环境条件下进行，如不会受到他人干扰，房间温暖而舒适，光线柔和且暗淡（以能看清对方的反应为准），可以伴有轻松愉快的音乐。最好裸体，但如全裸会使患者感到不安、局促，则在开始时少裸或半裸，待适应后再全裸。体位以双方能注视到对方的全身，并考虑到进行抚摸的主动一方行动起来方便、自然为宜。一般采用被动一方仰卧或俯卧，主动抚摸一方坐着或侧卧其身旁，双方取面对面位置。当男方抚摸女方时也可采用无需求体位，即男方背靠床头或被褥而坐，两腿分开，女方背靠男方坐在其两腿中间，这时男女双方可以很方便地进行操作，女方背靠在男方胸部能感受到安全与可靠感。训练时间可长可短，一般每天一小时为宜，双方轮流充当主动或被动角色。总共安排15~30次，视治疗进展而定。由于抚摸时需要加强性感感受并减少干燥的抚摸带来的不适感，可选用按摩乳或润滑剂，使用这些无化学活性的黏滑的惰性润滑剂还可消除患者对生殖器分泌液的厌恶和不快感，因为两者在物理性质上是相似的，习惯接触性质相似的润滑剂后就不会再对分泌物感到厌恶了。

下面介绍一下标准化的性感集中训练安排：

（1）非生殖器性感集中训练。双方互相抚摸生殖器和女性乳房以外的全身其他部位，以互相寻找对方最喜爱的抚摸部位（即性感区），了解如何通过抚摸传达温柔、爱慕、舒适、愉快等感受。双方都只为自己的性感受和性体验负责，不必担心对方的感受。双方要学会以手势而不是以语言来表达内心和肉体的感受。训练过程中要把注意力集中在柔软的皮肤上，引起性感的知觉并逐步过渡到性欲的激发。这是提高身体感受力、唤起自然的性反应的方法。爱抚实际上是人类的求偶行为，它能使两性生殖器官的生理变化同步化，这样才能达到一致的性唤起并消除病人的紧张心理，巩固和增进婚姻关系。要注意避免采取观望和无动于衷的态度，这样是达不到治疗目的的。如遇到困难，则重复上述治疗，直至取得良好感受和效果。这第一阶段的练习应每天安排半小时，第一周由某一方开始，另一方在这一周内始终谢绝主动权，这样可以有效地查验他们的拒绝方式和对拒绝的反应。在随后的过程中，双方

能够按性活动的发起方和拒绝邀请方的角色扮演方式行事。这种方式并不会降低身份，令人感到受伤害，或对激发感到愤怒。下一周就诊时应坦率接受医生的询问以充分了解训练情况和作为回避的激发因素。在顺利完成这段训练而且双方对此都感到很满意之后就可进入下一阶段的训练。

（2）生殖器性感集中训练。女性生殖器和乳房是女性性感最强烈的部位，为了确保训练质量，在爱抚或触摸生殖器和女性乳房时要避免使她们达到性高潮，刺激停止于引起充分的性唤起。如果双方都能适应就可进入下一训练程序。

（3）阴道容纳。这是针对阴道痉挛、阳痿、早泄、性高潮障碍等的一种特殊训练方法，目的在于向性交逐步过渡。因为在这一阶段里男子关心的是自己的性表现，要想让他们甩掉旁观角色是很困难的，因此让女方采取主动以减轻男子的精神压力。但这一阶段的界限是不要让阴茎在阴道内射精。它也是使阴道痉挛等性功能障碍患者减轻焦虑的一种有效手段。

一般采取女上位，有助于调动女方的主观能动性，女方可以更好地体会到阴道的容纳能力，克服紧张和焦虑。若这一阶段练习中又出现紧张和冲突，则退回上一阶段，直至可以顺利完成这一阶段的训练任务再向下一阶段过渡。

（4）阴道容纳并进行抽动训练。这是性感集中治疗的最后阶段，在阴道容纳的同时开始抽动练习，一般由女方控制抽动的速度、强度，最后过渡到正常的性交。训练切忌过于急躁，要知道欲速则不达。

贴心小叮咛：

性感集中训练法绝不是一成不变和不容变通的，不必像烹调食谱那样只能按部就班地模仿。力求使治疗方案个体化，以满足不同夫妻的不同需求。

女性为什么不要掩饰性高潮

在夫妻性生活中，性高潮的到来是夫妻情欲的顶峰，是夫妻爱的协奏曲中最为动听的一个乐章，但遗憾的是，一些人，特别是女性，深受传统观念的束缚，错误地认为性生活中出现性高潮是淫荡的，有失淑女的风范，千方百计地加以掩饰，以致使性反应受到严重的压抑；而有些丈夫也有这种观念，所以当他们的妻子出现性高潮的表现时，便中断性交，大声训斥，对妻子的性心理造成了莫大的伤害。

掩饰性高潮会抑制性高潮的到来，而最终使性高潮消失，导致性高

潮缺乏症，从而影响夫妻性生活的和谐。

贴心小叮咛：

夫妻双方对于性高潮要有正确的认识，应给予女性平等享受性生活快乐的权利，女性在性高潮中出现各种表现时，应顺其自然，不必去掩饰和压抑，丈夫也必须给予理解并接受。否则女性正常的性高潮受到抑制，性要求得不到满足，不仅会对性生活产生厌恶，而且容易患多种妇科疾病。

怎样看待女性假装性高潮

美满性生活是每个女性都渴望的，但因为种种原因很多女性做爱的同时还要作秀，千方百计模仿性高潮时的表现，这和近年来由于性知识的普及和人们对性所持越来越开明的态度有关。女性模仿性高潮到来时的表现，当然只限于女性性高潮到来时的外在表现，这时她们往往表现得很激动，紧紧地拥抱对方，有时还会不停地扭动身体，并发出几声轻轻的呻吟……

那么女性为什么要假装出现性高潮呢？

因为害怕让伴侣失望。调查显示，年龄在30岁以下的女性最常采用这种方法。她们往往性经验不足，但自尊心很强，且外貌美丽，自认为有性吸引力。她们这样做，是想取悦性伴侣。尤其是初试性生活时，为了不让对方觉得自己性能力低下，她们愿意让伴侣看到自己满意的表情。

其次，有时候女性并不想过性生活，为了尽快把丈夫的热情“对付”过去，她们自己主动收缩耻骨尾骨肌，模仿性高潮时的表现，以便让男性达到高潮的速度加快。

另外，有些女性希望看到男性因为自己的配合而变得兴奋。从这个角度说，伪装高潮也可以让女性享受到一种做爱的快感。

值得一提的是，男性伪装性高潮的现象也很普遍。最近由英国妇女性健康专家进行的一项调查显示，有近15%的18~65岁男性承认自己会偶尔假装达到高潮，其原因与女性基本相同。有时候，当他们因身体疲劳等原因不能射精时，也会选择伪装高潮。

贴心小叮咛：

多数学者认为，偶尔假装几次是可以的，但对于长期假装出现性高潮的做法应慎重对待，因为这种假装行为一旦败露，就会给男女双方带来不可估量的性挫伤，甚至使夫妻性生活面临崩溃。

女性有性快感就等于获得性高潮了吗

性快感与性高潮是两个不同的概念。没有高潮的人仍然可以有明显的快感，即认为性生活充满乐趣，能让他（她）体验两性之间的亲密、关爱和贴心。只有随着性生活经验的丰富和性交过程的和谐，性快感越来越强烈，最终出现从未有过的、不可抑制的性高潮。

妇女性高潮是由局部神经受到强烈刺激而激发的。人们已经知道，位于大阴唇内侧的小阴唇，尤其是小阴唇之间顶端的阴蒂，有着丰富的神经末梢，极为敏感。当阴蒂、小阴唇受到强烈刺激时，主要引起阴部神经兴奋，出现骨盆底部肛提肌的最内侧部分——耻骨肌收缩。所产生的快感表浅，局限在外阴及阴道下段。性交过程中，阴道尤其是阴道中段前壁受到强烈刺激时，则引起骨盆腔内的盆神经和腹下神经丛兴奋，从而促使子宫和骨盆底部肌肉发生阵发性、痉挛性收缩，所产生的快感深达盆腔、小腹内。既获“会阴高潮”又得到“子宫高潮”，那才是真正达到性高潮。

贴心小叮咛：

事实上，许多女子婚后从未有过性高潮。不过，缺乏性高潮的女子仍能在性活动中得到快感，感到一定程度的满足。

性高潮时女性乳头溢液正常吗

哺乳期妇女能分泌乳汁，这是人人皆知的。那么在性生活中，尤其达到性高潮时，女性泌乳现象又是怎么回事呢？

女性乳房泌乳与垂体分泌的泌乳素有关，而泌乳素的分泌受各种因素的影响，变化很大。正常情况下，下丘脑存在着泌乳素抑制因子，能抑制泌乳素分泌，因此不存在乳头溢乳。在肾上腺皮质素增高、重体力劳动、创伤等应激情况下可以引起泌乳素增加，但是由于人体的自我调节，控制着泌乳素的变化，也不会引起较大幅度的波动。在月经周期中，泌乳素分泌量也无显著变化，所以除了在哺乳期或停止哺乳期后不久，在性高潮时出现溢乳现象属正常外，其他情况下溢乳均属异常。

一旦发现乳头溢乳应引起警惕，若房事后按压乳房也出现溢乳，应及早就医，以排除垂体肿瘤、内分泌紊乱以及由长期应用药物引起的可能性。此外，还要注意乳汁的颜色，因为乳腺导管扩张、乳腺纤维瘤等乳房疾病所发生的乳头溢液，并非真正乳汁，乳腺癌所引起的血性溢

乳，应加以区分。

贴心小叮咛：

总之，乳头溢液是乳房疾病的一个重要的症状。若女性一旦出现乳头溢液时，应及时去医院就诊，通过乳腺超声波检查、溢液涂片细胞学检查、乳腺导管造影检查等以确诊。

射精对女人性高潮很重要吗

我们知道，人类的性行为包括性生理和性心理两个方面，单纯从性生理的角度讲，射精对女性性高潮的影响是微乎其微的。因为在性交过程中，阴道的中段和深处一般是毫无快感可言的，只有靠近阴道口那一段神经分布较多，刺激这一部分才会产生一定程度的快感。

但事实上，多数女子确是由于精液的涌入而激起亢奋，这在生理上无法解释，但女人确有如此体会。女子是这样描述亲身感受的：“性交前的肌肤亲昵使情欲聚积，这种刺激使得我进入了一种强烈的欲望和兴奋之中，立即有了激情感并觉察到阴茎在阴门和阴道内激烈的收缩，同时感受到丈夫全身炽烈的亢奋。这种高潮中的激情又由于进一步的刺激而增长，简直让我受不了。接着，我感到有精液有如激流涌泄（那是一种非常明显的感觉），同时又令人感到极其的快慰和舒适。这使我的快意得以持续并轻松地从那有节奏和递减的射精动作中享受乐趣。男性的发作给予的那些刺激以及那圣酒般的精液是那样完美和谐，使我的快意在那高潮中留恋，直到丈夫的激情结束而我的激情逐步地、缓缓地衰降下来。”

可见，男人的激情射精，女人会因此而感受到男子的血气龙腾虎跃，精壮有力，会体会到自己的生命注入了青春活力所必需的甘露，会联想到男性也能渗出哺育生灵的乳汁。女人会在这一时刻感受到对方的爱是那么切实，那么亲近。女人还会联想到男子的付出、男子的奉献，而蠕动和流淌在自己阴道深处的液体又帮助自己驱散孤独和悲凉。

贴心小叮咛：

所以，男人千万不要误以为女人不在乎男人射不射精，射精，不只是男人的性高潮，也会激起女人的性高潮。

怎样利用性感区帮助女子达到性高潮

如果说性生活真有技巧的话，那么很大程度上是指对女性的性敏感区的刺激。因此正确地认识性敏感区对男性来说很重要。女性的性敏感区远比男性多，除了外生殖器外，乳房、腹部、面部、颈部、臀部、腿部等等都能接受性刺激。女性周身上下的皮肤都是性敏感区，只要刺激得法，都能引发性兴奋。根据性专家比较保守的估计，女性全身的性敏感区域竟不少于40处。女性的性敏感区域的分布是有规律的。根据性感受的强度来划分，它们主要集中于以下4个区域：一是外生殖器和会阴部。在这一带施加爱抚，女性的感受最强烈，爱抚这个区域可使女性直接获得性快感，尤其是阴蒂，这是独一无二的敏感器官，是性冲动“功率最强的变压器”。二是乳房和乳头。对它们进行刺激，可使女性获得一定程度的性满足，也可激发她的性欲。三是口唇舌部。对这个部位进行刺激，可激发女性的性欲冲动；四是颈部、大腿内侧、臀部、腹部等。这些部位的性感受强度最弱，但经过一段时间的刺激对性兴奋也有激发作用。

除此之外，几乎每个女性都有自己动情的“秘密据点”，即自己的性敏感区，对于它的存在，每个女性本人是最清楚的，如有些女性最强的性冲动来自对脚掌的刺激；还有其他一些部位，有的面积极小，简直就是一个点，可以分布在身体的任何部位。男性要及时了解女性的性感区尤其是妻子身上的独特之点，一经发现，就应该在性交时给予刺激，女性也应该把身上的性感区，尤其是自身独特的性感区告诉丈夫，若不好意思说，可以用其他形式让丈夫知道，这样对性交的满足会有很大帮助。

贴心小叮咛：

通常情况下，性交前应首先刺激那些性感较弱的区域，然后向敏感的区域过度。如果不是这样，那种强烈的感受就难以找到归宿了。

女性不出现性高潮对健康有害吗

女子的性高潮是指在性交过程中，阴茎对阴道抽动摩擦到一定程度时，阴道分泌物阵阵排出，外阴异常滑润，随后突然出现阴道及骨骼肌肉不可控制的节律性收缩，约每隔0.8秒收缩一次，连续3~4次，并随着这种收缩出现的特殊快感。现在有些妇女过分强调性高潮，甚至担心性生活中不出现高潮就会对健康有害，这是不科学的想法。

事实上，对妇女来说，并不是每个人在婚后都有性高潮出现的，有性高潮的妇女也不是每次性交都有性高潮，性高潮的强度也不尽相同；

有的人特别强烈，有的人比较模糊，似有似无，有的人仅有愉悦感，这些都是正常的。性高潮能否出现以及出现的频率与自身性敏感程度、性生活中双方的配合程度有关。只要性欲能够基本得到满足，那么即使没有出现性高潮也不会影响身心健康。

贴心小叮咛：

当然，如果可能的话，夫妻间也可以在性生活中多做沟通，让对方更清楚地了解到自己的性敏感区域，创造更和谐的性生活，从而使感情得到升华。

中年再婚女子为何会性高潮缺乏

女性再婚，重建家庭，乃是一大喜事。但是有些中年再婚女子在性生活中却出现性高潮不足，当然，这种情况并非是性功能减退所致，主要是由心理障碍引起的。

中年女性再婚不外乎两种原因：一是离异，二是丧夫。离异的女性，她们曾经历感情危机、家庭破裂的心理创伤，这种阴影始终笼罩着离异女性的感情发展、重组家庭这一过程。同时她又担心不幸会重演，因此不像初恋时那样喜怒哀乐溢于言表，相反更加小心谨慎，避免发生裂缝。丧夫的女性，她们的悲伤情感会延续很长时间，心灵的创伤较难因重组家庭而完全愈合。由于上述种种原因，再婚女子在性生活中，一方面不敢吐露自己所喜爱的动作、姿势，另一方面又时时与以前的性生活相比较，在这些不良心理因素的影响下，性生活自然难以达到性高潮。

贴心小叮咛：

再婚夫妇要做到性生活协调，必须做到以下几点：

（1）树立信心。双方性生活习惯虽有很大差别，但只要双方能够真诚相爱，互相体谅，一定会重建和谐美满的性生活。

（2）忘却过去。不要回忆往日的性生活，否则，将难以全身心地投入到性生活中去。

（3）互相适应。在性生活习惯上要尽快地相互熟悉，要相互尊重和体贴。如果对性生活频度的要求有明显差异，夫妻间应充分协商，以采取折衷的方法为好。对于性生活的时间、习惯体位等也应多交流，通过协商求得一致。

（4）克服障碍。如果一方出现性功能障碍，另一方不可埋怨，否则极易造成感情破裂，配偶应予以体谅，并积极配合治疗。

女性性功能障碍

NVXING XINGGONGNENG ZHANGAI

PART 9

女性性功能障碍有哪些症状

女性性功能是指女性在性交活动中的能力，包括性欲、性兴奋、性交、性高潮等环节，生育能力不包括在这其中。女性性功能障碍的主要症状主要有5种：性厌恶、性冷淡、性高潮缺失、性交疼痛、阴道痉挛，其病因是由心理、生理、社会等多种因素造成的。

女性性功能障碍在已婚妇女中发病率很高。有人统计：在婚姻幸福的夫妇间63%~77%的妇女有不同程度的性功能障碍。其中，30%无性要求，48%无快感，15%无性高潮，部分人性交疼痛，极少数人发生阴道痉挛。西方医生戴维斯曾调查过许多女子对新婚之夜的感受，答复却是：啼笑皆非，可怜可笑，十分诧异，满腔惶惑，手足无措，一切失望等等。从这些消极的感受中说明这些女性缺乏对性快感的主动追求。婚后很多妇女缺乏对性生活的热情和应有的主动性，使得由于生理原因在性生活中主动性本来就比男性少的女性，其性功能受到更大压抑，导致性功能障碍，并且羞于求医。然而关于这一问题，医生们一直未能予以研究，就是妇科著作中也总是采取一带而过的态度，致使很多患有性功能障碍的妇女几乎无处求治。

贴心小叮咛：

女性要认识到自己的性，需求和在性生活中主动追求性快感的权利，不要使自己的性功能受到压抑。

女性性功能障碍男方有哪些因素

有人说：“从来没有性冷淡的女子，有的只是蹩脚的情人。”这就是说差不多所有妇女都具有能导致性高潮的性能力，不过其先决条件是要有一个博识而不可多得的伴侣。

在性的环境下，爱情、亲昵和拥抱的互换是优先的，它至少可以排列在与性高潮同样重要的位置。虽然一个有正常性欲的妇女达到高潮主要涉及熟练的肉体刺激技术，但性欲诱导则常常取决于男伴侣的心理亲近和相互影响。接受调查的大约半数医务人员相信女性性功能障碍的最重要原因是伴侣的知识缺乏或不敏感。过去的研究表明，一个女子获得性高潮的能力在某种程度上是可以变更的，其性反应能力常常能因富于同情心而又善解人意的伴侣而增强。

造成女性性功能障碍的男方因素是多种多样的，让我们从以下几个方面加以分析：

(1) 有些男子只把女性看做是性发泄的机器，而没有把对方看作是有感情、有欲望、有需求、有血有肉的人。如果他的亲近是突然的、敷衍的，甚至是粗鲁的，那么女方就会感到他只不过是寻求肉体的满足，而丝毫不关心她本人，也根本不是追求人与人之间的亲昵关系。有些男子喜欢用色情材料来助兴，但不少妇女并不认为这些粗俗、下流的东西具有刺激性。她们更讨厌丈夫因看到别的女人而产生性冲动，然后却把这一切转移发泄到自己身上，这种方式使她们感到失去自我和自尊。

(2) 女性对性满意的体验绝不仅仅是性交本身带来的，性治疗医生指出事先爱抚不足是造成女性性功能障碍的最常见的男方原因。在有些伴侣的性生活中，一切都是由男方决定的，性交的发起、性交时间的长短、连事前爱抚也是如此，他们往往认为十几分钟一切足矣。20多年前马斯特斯和约翰逊曾仔细地描述了阴蒂在平台期过程中的退缩；然而，许多性治疗学家仍然强调在性交时直接刺激阴蒂的重要性，哪怕根本没法辨认它。如果阴蒂如此易受手法刺激的影响，那么女性大概从来没有被充分唤起过。

缺乏语言的交流也可明显影响女性的性欲和性功能的行使。许多妇女对事前爱抚的喜好是大不相同的，如有的人乳房挺敏感，有的则是耳朵或身体的其他部分敏感。正如每位医生都能证实的那样，对于病人运动系统的反射状态是很容易评价的，甚至对不随意器官的功能状态也容易评价，而病人的感觉则不同，它完全是一个高度主观的现象。所以伴侣之间的充分交流对于双方的性满足来说是十分必要的。

(3) 时间的选择也是决定性活动是否受女方欢迎的一个关键因素。女方回避性行为的最为常见借口便是：“今天有点累。”因此丈夫应该在期待妻子对其性要求作出反应前考虑一下妻子这一天过得如何？有些男子乐意早上性交，然而做妻子的却因要安排孩子起床上学有压力，无法放松和享受在这一时间的性交。有些男子把性交当成一种规章制度，预先就订好在每周或每月的某一天、某一钟点，而丝毫不考虑女方届时的性欲或身体状况，这实际上是扼杀了女方的性欲。

(4) 地点看来不像是一个非常重要的因素，因为我们几乎没有选择的余地，但是一个尽可能不受干扰、环境布置经常更新变化的场所总是会有帮助的。

(5) 只顾自己的一时冲动，往往是男子令女方失望的重要原因。的确，男子的性冲动来得快，甚至一开始就很强烈，但这一时刻仅仅是他力争使女方也达到相应的性唤起的时间，而不是决定立即性交并马上

获得自己性高潮的时间。如果男方只是为了维护自己的自尊，而不体恤女方的情感，强求把自己的性能量施加给对方，那么他不仅不会关心女方高潮的发生、时间和强度，还会伤害女方的感情。他应该懂得女方更需要温柔、体贴、情爱，更注重性交之外的其他表达方式。大概只有半数的男子会对女方明白表达的性偏好作出反应。大多数男子相信女方的高潮应毫无例外地在性交过程中发生，因此在他们自己达到高潮之后就不再试图帮助女方了，尤其是年轻男子对女方的性偏好更不敏感。

贴心小叮咛：

总之，女性性功能障碍的男方原因不仅仅包括他们欠缺促进高潮的做爱技巧，也包括能够激发双方性欲的心理行为的弱点。因此开展科学的性教育对男女双方性心理的健康发展和性功能的正常行使是不容忽视的一个重要问题。

女性性交疼痛是由于心理因素作祟吗

性是件非常美好的事，但美好的“性”一旦和疼痛挂上钩，便失去了原本快乐的色彩。在女性中，性交疼痛的比例高达12%~14%，这种难言之痛让不少女性对鱼水之欢越来越恐惧，而粗心大意的男性往往误以为妻子性冷淡。对此，专家表示，性交疼痛不单有生理的原因，还有心理因素作怪，因此，女性遭遇性交疼痛不可一忍再忍，要尽快寻求解决办法。

一般都认为，性交疼痛产生的主要原因是心理因素，而不是生理因素。这些心理因素是错综复杂的，它可能是长期的不良性教育的结果，如认为男女性交是可耻的，害怕男性勃起的阴茎会伤害自己等等；也可以是短暂的、甚至是瞬间的不良因素造成的，如被人暴力强奸、初次性交时处女膜破裂引起的疼痛，或在性交时，男性的一句糟糕的话、一个不好的性交动作，都可以在一些心理发育不健康的女性脑海里，造成极其深刻而又不良的影响，使她们对性生活感到恐惧、紧张，从而导致性交时疼痛。

阴道润滑功能障碍，也是引起性交疼痛的一个主要原因。由于各种病因，如萎缩性阴道炎、糖尿病，抗组织胺药物的应用等等，使阴道干涩、润滑不足，当阴茎在阴道里来回摩擦时便会引起疼痛和不适感。

子宫内膜异位症也能引起性交疼痛，它是指子宫内膜组织生长在子宫以外的异常位置上的病变。由于异位的子宫内膜对性激素有反应，使血管变得更丰富，并有间质水肿，因此月经前期的性交疼痛更严重，它还常伴有痛经、月经紊乱和不孕，故要尽早诊治。

引起女性性交疼痛的病变还有很多，如外阴炎、外阴手术后伤口愈合不良、前庭大腺囊肿、阴道炎、阴道包皮过长、阴道肿胀、粘连、阴道痉挛、宫颈炎、子宫肌炎等等，这些病理因素都可以引起女性性交疼痛。

贴心小叮咛：

不论是医生还是病人，都不能简单地认为性交疼痛是心理因素引起的，而忽略生理方面的异常，要认真地进行有关检查，发现病原后要及时治疗，并且要暂停性生活。

如何防治性交疼痛

治疗女性性交疼痛应该先弄清原因，根据不同病情和原因进行治疗。

由精神心理因素引起的性交疼痛，应加强性知识的学习，使女性知道阴道上有许多皱襞，阴道有较大的伸展性，可以容纳任何大小的阴茎，甚至在生孩子时可以通过胎儿，所以不必为男子阴茎的大小而担忧。

使男性知道，女性在性交前需要由男性的亲吻、爱抚等准备活动来激发女性的性冲动，才能使阴道变得润滑，使阴茎易于插入。在性活动中男方切忌强行、粗暴地插入阴茎；最好由女方将阴茎纳入阴道。

器质性病变引起的性交疼痛，应治疗原发病。原发病治愈后，性交疼痛自然可以痊愈。如子宫内膜异位症、子宫肌瘤、尖锐湿疣等，如果这些疾病不治愈，由其产生的性交疼痛则很难治愈。抗生素及性激素合用治疗，常能收到较好效果。如由于粗暴性交引起的性器官损伤，不仅要治疗损伤，还要改变性交的粗暴动作。阴道润滑性不够的，一方面可延长事前的准备期，另一方面可以用些润滑剂。有些深部性交痛，可改变性交体位，如侧位、后位、女上位等，避免阴茎插入阴道过深，或女方控制阴茎插入阴道的深度，常可以避免性交疼痛的发生。

贴心小叮咛：

性活动是双方的协调活动，与双方的情绪和情感有密切关系，如果女方情绪不佳，不想参加性活动，或夫妻感情不和时，最好避免性活动。

石女是怎么回事，能不能结婚

“石女”民间俗称“石芯子”。即先天性无阴道，但具有女性的一般性征、性欲和正常的女性心理状态。从解剖学角度讲，“石女”主要是月经的通道畸形、堵塞，不来月经或有月经流不出来。

“石女”又有“外石”和“内石”之分。

“外石”也称“假石”，是指由于处女膜肥厚或闭锁，结婚后阴茎无法插入阴道。这种“外石女”仅行处女膜切开手术即可矫治，术后能过正常的性生活。“内石女”则指先天性无阴道。这是由于胚胎时期发育成子宫和阴道的苗勒管未腔化所致。

“石女”无阴道，多因青春期后无月经来潮或新婚之夜无法性交才发现。如果婚前体检，则可及时发现。通过矫治“再造”阴道，日后可获得美满的性生活。有的女子，虽然无阴道，但有发育正常的子宫，月经初潮后，每月经血来潮，经血无法外流，便积聚在子宫腔里，当宫腔灌满后，经血便顺输卵管开口流入腹腔。由于子宫内经血刺激，导致子宫阵发性痉挛收缩，出现周期性腹痛。无阴道者如果卵巢能分泌一定量的女性激素，则乳房发育，阴毛滋生，仍可具备女性的第二性征。

先天性无阴道者，有的还无子宫或子宫呈幼稚型。没有子宫，当然也就不会有子宫内膜，月经也就无从产生。或者说，未婚女青年的子宫像女幼童那样又小又长，子宫内膜非常薄，也不会产生月经。有的“石女”虽隐约有阴道外形，但阴道内有隔膜堵塞着，或阴道部分闭锁，纵然有子宫和子宫内膜，月经也流不出来，更无法性交。

处女膜闭锁也是“石女”的一种类型。在正常情况下，处女膜长在阴道外口，是一层薄膜组织，中间有一个开口，月经血或阴道分泌物由此流出。如果发育畸形，处女膜没有开口，称为处女膜闭锁或无孔处女膜。这类女性，子宫和阴道发育多属正常，只是因处女膜闭锁，月经来潮时经血流不出来，起初经血积存于阴道，继而子宫及输卵管内也有经血积聚。其症状表现和无阴道引起的经血潴留一样，也有腹痛和包块。妇科检查时，可看到处女膜向外凸出，呈透紫色，这是由于积血造成的。

“石女”能不能结婚、享受夫妻生活呢？回答是肯定的。“石女”是能矫治和结婚的。无阴道而子宫发育正常的，应在月经初潮年龄，进行手术矫治，以防发生经血潴留诱发子宫内膜异位症。如是子宫发育不良、子宫缺少，可用中药和雌激素治疗。

对于先天性无阴道的“石女”可用压迫扩张法和阴道成形术矫治。至于处女膜闭锁，治疗则比较简单，只行处女膜X形切开，排尽淤积的经血，待创面愈合后即可进行夫妻生活。

不管怎样，石女在心理上会产生各种各样的障碍，从而影响正常的夫妻生活，所以要结婚，必须事先向对方讲明这一切，使男女双方都有一个思想准备，以避免婚后的不幸。

何谓阴道痉挛

所谓阴道痉挛，是指女性在性交时阴道外1/3段肌肉以及球海绵体肌、会阴浅横肌和提肛肌出现的不由自主的痉挛性收缩。其痉挛程度有很大的差异，轻者阴茎插入时引起剧烈疼痛；严重的阴茎不能插入，以致无法性交。除了心理因素外，女性如患有阴道炎、大阴唇溃疡、阴唇疱疹及其他生殖器感染，或处女膜异常，也可导致性交时外阴阴道口疼痛，产生阴道痉挛。另外，有的女性因在婚前被人强奸过，严重的精神心理创伤，也会引起新婚时阴道发生痉挛。一些错误的性观念，如认为性交是“淫秽下流的事”，是“男人享受，女人受罪”等，也会使得女方在同房时过度抵触或紧张，造成阴道痉挛。

贴心小叮咛：

阴道痉挛是一种心理生理综合征，是女子不能控制的一种反应，任何年龄段的妇女，从开始有性活动至老年皆可出现阴道痉挛症状。

精神、心理因素可引起阴道痉挛吗

阴道痉挛绝大多数是因为精神、心理因素引起的，患者多为极度神经质者，因恐惧疼痛、害怕妊娠或与其丈夫感情不和而有厌恶情绪等。另外，有些妇女性欲淡漠、性感缺乏，也是助长阴道痉挛的因素。个别病人由于处女膜过于坚韧，初次性交会引起严重疼痛，致使盆底肌肉痉挛，虽然手术治疗可以排除机械性障碍，但患者由于精神和心理上的顾忌未能得到治愈，阴道痉挛的症状仍继续存在。

对于那些曾经遭遇过性暴力或其他外阴和阴道创伤的少女，心理上的创伤尤为严重，极易诱发阴道痉挛。还有一部分新婚女性，因为对女性生殖器缺乏了解，在正常性生活中，对于阴道能否容纳粗大而坚硬的阴茎产生恐惧，从而造成一种心理障碍。

贴心小叮咛：

如果阴道痉挛主要是心理因素或性交操作不当所致，夫妇双方应进行性知识的学习，必要时在医生的协助下进行阴道扩张治疗。

预防阴道痉挛有哪些措施

预防阴道痉挛应注意以下几个方面：

- (1) 学习有关性知识，消除对性生活的错误认识和观念。
- (2) 尽快到医院检查。应该到较正规的医院作妇科检查。
- (3) 如果患有阴道疾病，应接受正规治疗；如果是生殖器官先天畸形，经外科手术治疗后，就可以避免痉挛的发生。
- (4) 如果妇科检查没有问题，就需看一看心理医生了。与此同时，好好审视一下你的婚姻状况、夫妻感情以及环境、子女等方面，看看它们是否影响了你的性生活，这有助于你发现问题所在。
- (5) 注意生活起居情况。如果身体阳气不足，平时宜多进食温补药物与食物，少吃生冷，坐卧宜暖，尤其在经期与产后，更要防止风寒之邪从下部入侵。

贴心小叮咛：

由于阴道痉挛发生在性交过程中，所以一旦发生阴道痉挛，应暂时停止性生活，以免增加痛苦和对性交的恐惧感。

阴道肌肉松弛技术如何练习

女性自己做腹部、大腿内侧和阴道口肌肉的连续收缩和放松活动，加强对肌肉松紧的控制感。具体方法是将手指尖轻柔地插入阴道口，同时体验阴道肌肉的收缩与松弛。随后将手指全部插入阴道，检查阴道的里面。当一根手指插入阴道几次，阴道仍然松弛时，尽量插入第二根手指，自己感到有把握时，则在阴道内的两根手指可轻轻做绕圈活动。如果对手指插入阴道的做法感到困难，可采取深呼吸的方式来放松。然后，女人可不戴手套自己做阴道检查，认识自己的生殖器。这种阴道检查，在治疗阶段可多安排几周。如果问题不严重，则可减少到1周。

下一步的治疗，是在夫妻进行抚摸的前后，由丈夫重复阴道检查操作。首先，应检查她的生殖器，在她的引导下把一根手指尖轻轻地插入阴道，然后，逐步把一手指插入阴道。如果可能，丈夫也可把两根手指插入阴道，到女方能够完全松弛时，则应轻轻地移动手指。完成这项操作，每对夫妻所需要的治疗次数各不相同。

以后进一步作阴道容纳方面的操作。夫妻二人以女上位或侧位姿势性交，这样女方能控制阴道插入的深度和保持性感调节。在阴道容纳操

作阶段，应由女方做性交动作，直至最后完成性交。

贴心小叮咛：

在作阴道容纳方面的操作时，如阴道缺乏分泌物润滑，夫妻应该使用一种润滑剂，如婴儿润滑剂、特制的冻胶、液状石蜡等，但不宜用甘油或其他化妆用品。

阴道扩张疗法治疗阴道痉挛是怎么回事

阴道扩张疗法是让病人自己试用扩张器，让其取最舒适的体位，自己把涂好润滑剂的扩张器插入阴道。注意先收缩肌肉，待松弛时缓缓插入，重复操作以建立信心和积累经验。当病人能轻松自如地进行插入取出的练习后，再试用大一号的扩张器。除了在医院练习，还应给患者布置家庭作业，每天做4次左右的扩张器练习，每次10~15分钟。最好将扩张器保留在阴道内入睡，实在难以入眠再取出。随着时间推移，扩张器的型号可逐渐换大，一般5~6天就可结束1~4号扩张器的练习。这时便可采取女上位进行性交尝试，要让患者相信阴茎远比扩张器柔软，以增强她们的信心，而阴茎的直径与4号扩张器是相近的。坚持戴器入睡可加快去除条件反射过程。

贴心小叮咛：

丈夫在尝试性交时一定要做好周密安排，千万不要让妇女受到身心伤害，一旦不能耐受就要立即停止一切尝试。插入时妻子要用手来引导阴茎，丈夫要注意抑制自己的迫切的性冲动，让插入和抽动都尽量缓慢、轻柔、幅度小。

什么是女性性唤起障碍

女性性唤起障碍，也称“生殖器反应缺乏”、“性乐缺乏”、“性快感缺乏”。

正常人，在一定强度、持续一定时间的性刺激下，便能激发性兴奋，诱发性冲动，但性刺激的强度和时间，因人而异，差异很大。一般说来青年人性兴奋较易激发，老年人较难唤起。性唤起障碍的人，在足够强度和持续足够时间的性刺激下，仍不能激发性兴奋，引起性冲动。所以说性唤起障碍是指女性在性活动的过程中，从激发性冲动开始，直至性活动完全结束，仍然部分或完全没有达到性兴奋的程度，也没有性兴奋时所具有的阴道润滑、生殖器充血肿胀等性兴奋的生理反应。也就

是说女性在整个性活动的过程中，没有性兴奋所引起的生理反应，也没有心理上的欣快感。

贴心小叮咛：

女性性唤起障碍常和其他性功能障碍同时存在，如性欲低下、性厌恶等。女性性唤起障碍的常见病因是性心理障碍。属功能性病变者为多。

女性性厌恶是怎么回事

性厌恶指对性活动或性活动思想的一种持续性憎恶的反应。

女性性厌恶，是指女性厌恶性活动，憎恶性行为，如厌恶接触配偶的阴茎或精液、厌恶性交前的爱抚，与异性接触时也可发病。在某些女性，这种病态性憎恶反应属生理性，表现为出汗、恶心、呕吐、腹泻或心悸，而另一些患者则仅有厌恶感觉。这是一种性心理障碍所造成的性功能障碍，它可以单独存在，也可以和其他性功能障碍共同发生。

女性性厌恶患者，在实际或想象和伴侣发生性活动时，立刻产生强烈的消极情绪，并且非常厌恶性活动，出现排斥或憎恶的现象和行为。所以一般都极力回避所有的性活动。严重的患者，甚至对与异性接触都非常厌恶，并对性接触和性活动产生惊恐反应。

女性性厌恶大都是精神心理因素所引起的。如少女时期受到不正确的性教育，认为性是罪恶，性活动是一种可怕的行为。也有些女性是由于青少年时期有创伤性性经历，如受到强暴、强奸、乱伦、失恋等精神打击常可诱发性厌恶。

贴心小叮咛：

从临床表现诊断女性性厌恶，一般困难不大。有些人，因过度疲劳、工作繁重、睡眠过少，对性活动不感兴趣，性兴奋降低，这不算性厌恶。只有在性活动时产生强烈消极情绪而排斥和憎恶性活动，竭力回避性接触，才能诊断为女性性厌恶。

女性性厌恶宜采取哪些治疗措施

采用分级暴露接触的方法治疗女性性厌恶效果较好。首选由性厌恶患者接触配偶，注意力应集中在触摸有关的身体感觉上，使夫妇亲昵程度增加。性感集中练习的第二步是配偶触摸患者，比如在女方对抚摸她的乳房产生厌恶，抚摸时紧张甚至产生痛感时，男方可在女方同意时把

一只手短时间放在一侧乳房的旁边，并接着把手移到别处继续抚摸，女方自己的手盖在配偶的手背上减少自己的不适和焦虑，然后男方的手可较长时间停留在乳房上不移动。下一步男方轻轻抚摸女方乳房的旁边，如能完成这个动作，男方就可把手放到配偶的乳头上，起初不动，最后轻轻地抚摸和吻她的乳头。配偶触摸可使女方逐步体会到抚摸的快乐、舒适的感觉，减少性生活当中的忧虑感，应允许性厌恶患者开始性活动，并在忧虑、疲乏、厌恶和不感兴趣时停止。

有的性厌恶的原因是错误的观念，例如有的性厌恶者回避精液，认为精液不卫生。医生就应提供性知识，减轻她们的忧虑。如先让一小滴精液较短时间停留在女方的皮肤上，同时还应开展语言交流和融洽的感情交流，改善不睦的夫妻关系，也有助于解决他们紧张的性生活。

贴心小叮咛：

可见，“性厌恶”需要心身同治，需进行心理、行为及治疗的综合治疗。此外，某些患者在治疗中还需注意形象、自尊心和性幻想。

女性性欲亢进是怎么回事

性欲亢进，是指性兴奋出现过多，且不能自我控制。如果女性没有任何客观原因，性欲持续旺盛，不分昼夜，甚至一天需多次进行性活动，而且每次持续时间也较长，否则就不能满足性要求，这就是女性性欲亢进。性欲亢进是一种病态，女性性欲亢进的特点是不择对象，不择时间，不择地点，要求进行性活动。具体表现为女性的性兴奋阈值低，潜伏期短，只要稍有性刺激，如遇到少年英俊、风度翩翩的男性，或看了稍有性刺激的文字、画面、影视，就产生不可抑制的性冲动。这种冲动，若不能得到性满足就难以忍受。

导致女性性欲亢进的原因是多种多样的，但总的可分为精神性和器质性两类。

器质性原因主要是由于各种疾病导致的神经内分泌紊乱所引起的性欲亢进。人类性活动是由下丘脑—垂体—性腺轴所控制，性激素是两性性驱动的决定因素。虽然性激素和性欲亢进有何关系还不明确，但有报道下丘脑病变，垂体促性腺激素或雌激素分泌过多，可引起女性性欲亢进。有些颅内肿瘤的早期，也可促使性欲亢进。动物实验证实，大脑两侧边缘系统受损可引起性欲亢进，这些动物常不择对象，甚至企图与异属动物交配。人类大脑两侧边缘的杏仁核或其邻近部位受损可引起性欲亢进。甲状腺机能亢进者，约有10%~20%的病人早期有性欲亢进。躁

狂症患者，由于精神失调可致对性兴奋抑制能力减退，而出现性欲亢进。

精神性原因引起的女性性欲亢进，大多和社会、精神因素有关。这些人沉湎于色情小说、淫秽录像，反复经常接受大量性刺激，纵欲过度而导致性欲亢进。这种性欲亢进最终易导致性功能减退。还有些人追求性解放、性自由。一味追求肉体和心理上的享受。也有的开始是贪图物质享受而卖淫，卖淫活动又促使其思想观念发生改变，追求肉体享受，导致性欲亢进。纵欲过度所引起的性欲亢进的表现是性兴奋过多，性冲动过快、过剧。

贴心小叮咛：

新婚燕尔，或两地分居，久别重逢时，性交频率较高，完全是可以理解的。经过一段时间以后，就会调整到合适的水平。如果一对夫妻，女方身体健康状况较好，性要求较男方稍高些，这些都不能算女性性欲亢进。

女性性欲亢进有何不良后果？如何防治

女性性欲亢进会使体力大量消耗，影响工作、学习。可能引起其他疾病，可造成内分泌紊乱，阴道与外生殖器也会因长时间充血、肿胀而不适、疼痛或产生其他不良后果。患者常因情纵欲、精神恍惚而失去自制能力。青春期少女大脑皮质抑制能力本来就差，如环境因素险恶，少女就容易越轨，这是女性青少年性犯罪的一个生物学因素。

防治性欲亢进，如果检查排除了具体病变之外，则应在医生帮助下进行自我心理调节。首先要做到意志控制，要理解对方的处境和身体健康，所以自己不能“随心所欲”。而伴侣也应尽量体贴和同情患者，也可暂时分居一段时间，减少性刺激。避免因此而争吵和挖苦讽刺对方，以免使她的病情加重、恶化，甚至出现严重意外。必要时可安排正规的心理治疗。

中医治疗可服龙胆泻肝汤或知柏地黄汤加减。药物治疗以镇静剂消除其病态妄想（如安定、甲丙氨酯、氯丙嗪），以异性性激素对抗其亢进作用。如有精神分裂症等则应住院治疗。

贴心小叮咛：

一般的性欲亢进在发现问题时也应及早治疗，千万不能因为不好意思，羞于启齿就凑合下去。

那事儿时会不会觉得他脏

性洁癖是指当事人尽管在理智上也承认对方的生殖器和性行为是干净的，即符合卫生上的无菌标准，但总是不由自主地在心理上觉得对方“脏”，或总是联想到某些自己认为“脏”的事物。性洁癖可以引发对异性或对自己的厌恶，性洁癖相当普遍，影响夫妻性生活的和谐，削弱了性生活与夫妻日常恩爱中的美好感受。

性洁癖在女性中相当普遍，而且很容易被当事者认为天生的、正常的，甚至是女性的优点，它主要包括3种表现形式，又分为自己和异性两个方面：

(1) 肉体洁癖，首先指对自己的肉体，尤其对生殖器官及其生理现象抱着不科学的态度，或者觉得它们丑陋，或者觉得它们肮脏。最普遍的就是女性认为自己的经血极其肮脏，觉得月经来潮是非常丑恶的事情。有的妇女结婚几十年，竟能做到始终没有让丈夫看到过自己的月经带，更不用说经血了，可见这种洁癖多么严重和持久。至于对待异性的肉体 and 生理现象，女性的洁癖虽然少一些，但对男性生殖器、分泌物和气味的厌恶也较普遍，较严重。

(2) 行为洁癖，首先指一些女性主观地把自己的性行为划分成好的和坏的、端庄的和放荡的，然后据此限定自己，即使与最亲爱的人在一起，也只有那些“好的”行为，厌恶并且也不可能做出那些“坏的”行为。同样，她们也会厌恶男性的许多行为。即使是男性真心表达性爱，她们也觉得丑、脏、不可接受，甚至是冒犯自己。

(3) 精神洁癖，指有的女性严格地束缚自己，不准自己想到性方面的事情，不准产生性欲，否则就会认为自己灵魂肮脏丑恶，甚至自责为道德堕落。她们追求没有性内容的纯洁爱情，甚至不愿结婚。反过来，这样的女性也认为几乎每个男人都很肮脏丑恶，因为他们总是想到、表达和寻求性爱。

贴心小叮咛：

丈夫认为妻子性器官多少有些“脏”的很多，因此不愿意深吻或爱抚妻子。妻子认为自己的生殖器多少有些“脏”的更多，这都直接影响了她在性生活中主动与丈夫配合。最多见的是妻子对丈夫产生精神洁癖，对丈夫的性行为乃至一言一行吹毛求疵，或十万个不愿意地忍受。有的妻子不但厌恶丈夫的气味、味道、分泌液、汗水、声响，而且厌恶本来是丈夫表达爱情的动作，厌恶丈夫获得快乐的神态言语。这不仅很容易造成妻子的性欲低下，更会破坏夫妻和睦与亲密。

为什么会产生性洁症

事实上，性洁症不是女性天生就有或自发产生的，而是传统文化在女性成长过程中有意把她们培养成这样的。封建社会把女性只看作生育工具和男性的玩物，最怕女性具有自觉的性意识和自主的性权利。因此除了要求女性具有“三从四德”等行为规范之外，更是从小就向她们灌输对自己性器官的羞耻和厌恶。旧时的缠胸束乳就是压制女性对自己乳房所具有的性功能认识。月经初潮时，又向少女灌输它是脏丑羞之物。情窦初开之际，又把少女思春视为罪大恶极，若在言谈、举止、神情上有所表示，则简直是罪该万死了。这样长期和普遍的灌输，使大多数女性不自觉地接受了封建文化定下的标准，误以为自我压抑才是善和美，因此在心理上就会对不符合封建标准的事物产生严重的厌恶，甚至造成心理上的恶心反应。

贴心小叮咛：

性洁症在几乎所有缺乏性经历的人中都或多或少地存在，处女尤多、尤甚。但久婚者一般都能不自觉地自我消除或互助消除，若一年之后仍较强存在，就需要进行心理咨询或治疗了。

性洁症对女性有何危害

性洁症的要害是，它既不符合科学，又不利于男女之间的理解与沟通。即使是对异性没有多少洁癖的女性，如果对自己存在较多洁癖，也会严重地束缚和压抑自己，无法放松地、全身心地投入婚前恋爱和婚后性生活中去。一般说来，精神洁癖最容易使女青年在恋爱中误解或错怪对方，反过来也最容易使一些伪君子得逞。肉体和行为洁癖则最容易造成妻子的性欲低下和极度被动。

性洁症更是对女性性权利的一种扭曲。它会使人误以为这就是自尊自爱 and 自卫，容易由此产生对男性的错误鄙视和对立，甚至会把基于男女真正平等的女性性权利，曲解为凌驾于男性之上或“改造男性”。许多由于洁癖而影响了恋爱或性生活的女性，常常走向斥责甚至仇视和报复一切男性的极端。反过来，如果在现实生活中碰壁，又固守洁癖，很容易使女性自暴自弃。

性洁症如果以纯洁的假象出现，容易使女性只注意自己性权利中自我保护和被别人保护的方面，忽视甚至反对自主发展和独立选择的方面，造成身为女性，却反对女性拥有性权利的现象。当然，从根本上说，性洁症是反对和压抑一切性活动的，因此也就谈不到什么性权利。

贴心小叮咛：

在现实生活中，性洁症首先危害的是女性自己，使她丧失了享有性与爱的机会和权利，使她与生机勃勃的社会生活格格不入。所以说，女性争取性权利时，也应该同时针对自己做起。

如何纠正女性性洁症

认识到了性洁症的危害，就要勇敢地纠正它。

第一步是认识到它的存在。一旦察觉到自己在亲吻、爱抚和性生活中出现厌恶、勉强或事后感到懊悔时，就应该追忆分析：自己是否出现异常的味觉或嗅觉？是否联想到或不由自主地注意到某些平素认为脏的事物或清洗行为？是否在出现这些现象时，自己有所触动或更多地给予注意？如果是，就需要仔细追忆分析当时的具体细节，客观地评价一下，当时自己或对方是否已经足够讲卫生了。如果的确已经卫生了，你的心理状况就有性洁症的因素在内，厌恶感越强，性洁症越重。

即使确实是由于不卫生引起你的反感，也应继续自我考察一段时间。足够卫生之后，你的不良感觉如果仍未消失，也是有性洁症因素，持续时间越长，性洁症的根子越深。不过要注意，任何由于偶然情况引起的心理不良反应，都不应轻易归入性洁症之列，例如一方有病、情绪欠佳、外界有干扰等等。

第二步是自我探寻性洁症的来源。注意多分析幼年和青春期内的经历，尤其是当时自己心理上有何反应，事后如何追忆、评价或总结。一些人已经想不起有关的经历与感受，那么不妨反过来考察一下对方或其他人的经历，总结一下别人为什么没有产生性洁症。当然，不可能人人都成为心理分析学家，一般只需真正明白：自己的性洁症既不是自己主观愿意形成的，更不是什么值得珍视的自我价值或精神追求，只不过是某些社会经历的产物；但重者须咨询医生。

第三步是自己主动积极地寻求心理上的脱敏。这绝不是说仅仅靠压抑自己，指望长期忍耐就能“习惯成自然”，也不是仅仅具有“衣服再肮脏，洗过就干净”那样的态度就行。脱敏要靠积极的性热情来取代性洁症。首先是观察并熟悉自己和对方的性器官；其次是着意体会它们的美妙功能，并经常在追忆中加深这种体会；然后是把这种体会与夫妻生活中最美好的东西联系起来。具体办法很多，例如深究性解剖学、对镜观察、自我描画或叙述、夫妻共浴互洗、日常裸体相处等等。当然还必须使性生活真正成为做爱。

贴心小叮咛：

上述全过程中，夫妻互助必不可少，但绝不能正面进攻。如果发现对方有性洁症，首先要

弄清对方属于哪一类型，然后在适当迁就的同时，努力在对方不反感的方面做得更多更好。可以通过赞美、体贴和爱抚来暗示和诱导对方，使他（她）自己发现性洁症，万不可直接批评。对方开始自我消除时，另一方首先要有更高的热情与信心，然后才谈得到具体协助。

婚姻与性

HUNYIN YU XING

PART 10

男人女人眼中的恋爱、结婚和性爱有何差异

人在恋爱关系中，最主要的期望不外乎有3种：获得爱情、结婚和过合法的性生活。

每一个人都渴望着这三者完美地统一，在双方的关系中，但是男女间在这方面却有较大的差异：

男女的心理发育和成熟很不同步

一个男子到了青春期之后，心理上最先发育起来的是性意识、性要求 and 性感受，不可避免地会有性梦、遗精或手淫，到20岁左右，开始认真考虑“终身大事”时，积累了相当多的经验，聚集了相当强的性饥渴。

男人的爱情却发展较晚，热恋中的小伙子也难免不自觉地流露出他认为是天经地义的想法——要性生活、要爱情、然后才有婚姻。

女孩子青春期生理发育给她带来的性梦和手淫比较少。她的“白日梦”多是对浪漫情爱的憧憬、迷恋和独自体验，结婚被大多数姑娘看做是生活和爱情的归宿。

爱情、婚姻和性生活对双方具有极不相同的意义，是前者的派生物

对男人来说，性是生命力的象征，是年轻和美好的标志，是原动力之一。男人往往把爱情看做是性的升华，看作自己的尊严、人格和价值所在。女人则把性更多看作人格和自我价值。爱情是女人的生命。没有爱情，她虽然不会死去，但却会活得像植物。

贴心小叮咛：

这些男女差异的出现，不仅因男女天生有别，更在于爱情、婚姻和性生活三者存在着实质的不同。

首先是三者的目标不同。性的目标是最终达到性高潮和性满足，爱情的目标是建立一种最深刻的人际关系，婚姻则是要组成一个可以过日常生活的社会单位。如果过分强调一个目标，就会损害另外两个目标。男女的差异只有通过双方完善自己才能协调好。

其次，性、爱情和婚姻三者的载体范围不同。性，从根本上说，是一种单人的活动，男女可以独自地产生和实现性欲，获得满足。爱情是两个人之间的活动，缺乏互动便难以持久。婚姻要牵涉双方家庭和未来的子女，是一种多人间的活动。

在细节和机遇上，恋爱永远是个谜，但让我们多一些知识和智慧，以引导我们走向和谐与幸福。

恋爱时为何应懂点性心理

不管你是否意识到，是否承认，事实上恋爱中的种种心理表现，都与人类最基本的性心理紧紧地联系在一起，只是男女有较大的差异而已。

恋爱始于吸引。最初的吸引来自对方的性别形象。这个形象实际上就是最有利于日后性生活美满的那种模式。

在外表形象上，最能吸引女性的男人，一般都是身材高大，宽肩阔胸，充满力度，给人以安全感。相反，“单薄”的男人总是令女性疑虑丛生。女性在未来的性生活中，主要靠肉体、靠触觉来感受，客观上既需要一个雄壮而富于质感的主动行为者，又需要一个坚实的可依托者。这种难于自我察觉的心理需求，形成了女人心中的男性美的标准。

男性则容易被那些第二性别特征较为明显的女人所吸引，男人不大考虑对方的身高，却很重视她的皮肤，也是同样原因。这是因为在直接性生活中，男性更容易被视觉上的性刺激所激发，因此不自觉地形成这样的审美观。

气质的吸引力往往比外表更大。流行歌曲中叫做《男人爱潇洒，女人爱漂亮》。男人还有一首歌《我很丑，但我很温柔》这是因为在未来的性生活中，女性无法容忍对方的粗暴、斤斤计较和放不开，更厌恶“唯性无爱”，就暗中生出的相反的期望。女人常嗔怪男人“傻”，又最喜欢“聪明”。聪明是智力吗？不，是“善解人意”，是“无需语言的交流”。性生活美满的妻子不都因此而备感幸福吗？

男人呢？除了漂亮，对女人最大的期望恐怕就是善良。一个刘慧芳，平心而论，与港台数百部言情电视剧里的人物没什么两样，却吸引了无数中国男性，就是因为她太善良了。尽管刘慧芳既无风韵又无性表现，但比起“样板戏”里的女人来，温顺就成了最大的性感。男人总是渴望成为性生活的主导者，社会上的“女强人”总是被误会为家里的“母老虎”，因此，就是吃了豹子胆的男人，也不会被吸引。

人还有一种社会形象。少女总是觉得同龄的少男太不成熟，因为如果没有丰富的社会阅历，男人确实很难体察和满足女人的那份细腻与丰富，性生活中尤其是。男性则总是被充满青春气息的女人所吸引，不管她们实际年龄是多大。在男人眼里，女人必须变成“小妹妹”的形象，才有可能跟她投入性过程。否则，男性的激情、体贴和责任心都难于被引发。

有了吸引之后，恋爱跨入第二步——交往。男人常常“脸皮厚”。他可以“马路求爱”，可以“吃着碗里的，盯着锅里的”，可以“隔着锅台上炕”，才约会第一次就计划起结婚或性生活了（至少在心底）。女人若也有情有义，会欣赏他的积极主动，却无法理解他为什么那么急不可耐。

事实上，男性的内动力主要来自生理上的性发育。他早早就开始了遗精、性梦和手淫。到了恋爱时节，他的性体验实际上已经很丰富了。他更急切地渴望通过爱情和婚姻，把自己的体验扩大到人际性关系上。而女性正相反。她的月经初潮只是生育功能的开始，并不必然带来直接的性饥渴。她的性动力来源于逐步学习和经验积累，往往要到性生活开始后才慢慢地充分表现出来。当她初恋时，她实际上基本是个“性体验盲”。所以她对浪漫纯情的爱充满白日梦式的憧憬，却拒绝理解和接受爱情中的性含义。

恋爱的第三步是相互熟悉到亲密的地步。如果再出现相互真切关心，爱情就基本成熟了。即使到了钻石婚之后，双方爱情也仍然必须有4个最起码的基础——吸引、交往、亲密和关心。否则，这样的婚姻会有家庭，会有责任义务，也会有白头偕老和相安无事，却唯独不会有爱情。

贴心小叮咛：

可见，在恋爱时懂点性心理就能更多地赢得主动，并对自己的恋爱有正确的认识。

男女如何理解“对方的爱”

怎么判断对方是不是爱自己呢？当然主要靠自己的主观感受和评价喽。可是在这里，男女差异很容易又一次挑起误会和争端。

许多男人太现实了。他们判断的标准常常以具体行动为主。“轻轻的一个吻”，难道还不是亲密吗？经济或物质上的往来，生活中的帮助，甚至孝敬未来的岳父母，难道还不叫关心吗？一旦女方甩出一句“咱们分手吧”，他们总是追问不休、借酒浇愁或上诉苍天：“这究竟是因为什么？”

女性则主要凭感觉，而且是她自己内心深处那无法言传的感觉。凡是讨论分手原因时，没有一个女性能用男人所能理解的语言，把自己的感觉说清楚，因此只好不说。这正如任何坠入情网的女人也说不清为什么爱“他”，只是好在不必说。在女性世界中，不管多亲密的行为，都必须是最切合自己心理需求的，才算是感情的表达，否则就成了冒犯。关心，指关怀我的心，否则花钱、干活儿、当好女婿又有什么意义？“大龄女青年”或离异丧偶女性之所以不愿刊登征婚广告，早已不是“封建”，而是因为她们最根本的要求是“对我好”，而这很难用男性世界的语言来表达。

这些差异深植于性生活中男女的不同需要和感觉方式；男性是进

入、输入，容易出现反应，一切都现实得理性化了。女性则是期待、体验、努力地寻求反应，一切靠感觉来推动来连接，梦幻般的非理性化也就“理”所当然了。不必说得更明白了，每对性美满的夫妻都知道这种差异，而且美满正是来自对差异的协调。

贴心小叮咛：

有了爱情，再大的差异也能弥合，但在差异中寻求爱情，却正是一切恋爱不如意的人的最大难题。人们甚至不愿或不敢承认（包括对自己），恋爱竟然是性生活的一种预先映象。其实，除了首先承认差异的现实存在之外，没有什么灵丹妙药。然后需要带着知识和充分的心理准备去投入恋爱。不投入，不遇点风浪，又何以了解、理解、改变和协调？过去很少有人讲这些大道理，但是那些从恋爱成功走到性生活美满再迈上性爱婚姻三者和谐统一的人们，实际上不正是这样做过的吗？

婚前健康检查有哪些内容

婚前检查的主要目的不是让谁结婚不让谁结婚。婚检的目的有两个，一是通过婚检发现一些疾病，特别是可能影响生育的疾病，能及时发现及早治疗；二是进行必要的性生活及避孕的指导，具体内容包括：

健康询问及家族史调查

了解双方以往健康状况，如曾患何种疾病，有无遗传病，配偶双方间有无近亲血缘关系。了解父母、家族的健康状况，最好追溯三代有无遗传或先天缺陷等家族病史。对于有近亲血缘关系的婚配，医生将给予劝阻。对于遗传病患者或有遗传病家族史的男女青年，将根据遗传学原理，有的应劝告他们婚后不要生育，虽然可以生育，但要懂得妊娠注意事项和有关产前诊断的事宜。

体格检查

又分全身一般检查和生殖器官检查。全身一般检查，包括发育情况，有无畸形，重要脏器心、肝、肾、肺的功能状况等；检查生殖器官是否正常，及时发现有无生殖器官畸形或异常。如男性的尿道下裂、包茎等，女性的处女膜闭锁、先天性无阴道、阴道隔膜等，须经过治疗后方能结婚。若发现未经治愈的麻风病及其他一些医学上认为不能结婚的疾病，则劝他们不要结婚。还要进行必要的化验检查，根据医生的判断而定，如血型、梅毒、艾滋病检查等。

进行必要的性教育，优生学、宣传以及对避孕方法的选择、计划生育的安排作必要的指导

年轻男女在婚前对性生理、性心理、性卫生，往往了解甚少，甚至

一片迷茫。曾发生过新婚之日因性知识缺乏导致女方阴道严重裂伤并发大出血的临床病例。因此对即将结婚的青年男女进行一次生殖生理、卫生及性道德的全面教育是非常有必要的。可采取展览、录像、录音、讲课等多种形式，很多地方还举办了婚前学校。

贴心小叮咛：

婚前检查是一项严肃认真的社会卫生保健工作，不能草率了事。对女子一般不做阴道检查，只做视诊和肛门检查，如有必要医生会在征得本人及家属同意的前提下，才做阴道指诊，并对检查结果予以保密。为了对爱人、家庭、后代和社会负责，受检人要诚实、坦率、严肃、认真地对待婚前检查。

婚前检查是检查处女膜吗

有些女性以为婚前检查是检查处女膜，因而想方设法逃避，其实，这完全是对婚前检查的误解。事实上，婚前检查关系到新婚青年的健康，也关系到新婚青年的后代以及他们未来家庭的幸福，在一些发达国家，婚前检查已成为一条必不可少的法律条文，通过婚前检查至少可以拥有以下4个“有利于”：

有利于计划生育

现在，不少青年人婚后不急于要孩子，但多数新婚夫妇不好意思咨询避孕方法，以至怀孕后去做人工流产。这样不仅不利于妇女健康，也会增加家庭的负担。婚前检查时，医生可以根据他们的情况指导避孕，介绍安全有效的避孕方法和注意事项，以利于日后的计划生育。

有利于未来的家庭幸福、夫妻生活的和谐

婚前检查是对身体各部进行检查，当然也包括生殖器官的检查。这样就可以了解男女双方的生殖器官是否有先天畸形或异常，如女性的处女膜闭锁、先天无阴道、阴道横膈，男性的隐睾、尿道下裂、包皮过长以及两性畸形等。患有这些病的人要经过手术治疗后才能结婚。如果事先不检查、不治疗，会给夫妻双方带来痛苦。另外，婚前检查和咨询中，医生还会对即将结婚的男女青年进行必要的性生活指导，讲一些性方面的知识，使新婚夫妻健康、愉快地度过新婚之夜。

有利于后代的健康

婚前检查是优生的第一步，是一次优生监督。通过婚前家族史的咨询和调查，可以发现一些明显的遗传病和遗传缺陷，通过判定，对未来子女是否有患遗传病的危险进行分析。如先天性聋哑、失明、白化病、

精神分裂症等都有遗传的可能，如果夫妇双方或双方近亲中有患相同遗传病者，其后代的发病率相当高。在婚前检查和咨询中就可以劝告这样的青年男女最好不要结婚，非要结婚不可的，要下决心不生育，免得生下不健康的孩子。

有利于未婚夫妇双方的健康

一般情况下，青年人很少有机会进行全面检查。婚前检查提供了一次全面的、系统的健康检查的机会，可以发现疾病并及时治疗，特别是对暂时不宜结婚的疾病，例如麻风病、结核病活动期、精神病和急性传染病，严重的心脏病、肝脏病、肾脏病等，都暂时不宜结婚。必须待健康状况好转或疾病治愈后，才能结婚。这对双方和未来的子女都是有好处的。因为对于病人来说，身体本来就不好，再加之准备结婚的操劳、忙碌，可使病情加重甚至危及生命。有的虽然结婚前不操劳，但由于身体不好，婚后性生活也可加重病情，对疾病恢复也十分不利。

贴心小叮咛：

可见，婚前检查绝不仅仅是检查有没有婚前性生活史，更不是故意想出谁的丑，其真正目的是为了保护夫妻的身体健康，科学地指导不便于向他人请教的夫妻生活。而且，医务人员在为新婚夫妇做婚检时，要求做到“严肃、亲切、畅谈、守密”，检查结果也不会外传。

哪些人不宜结婚或生育

(1) 不应结婚的人。严重的遗传病患者和先天性畸形的人，例如精神分裂症、各种类型的先天性痴呆、进行性肌营养不良、肌强直等病；患有无法矫正的生殖器官畸形；直系血亲和三代以内的旁系血亲者”禁止结婚。

(2) 不宜结婚的人。男女双方的近亲中都有人患同一遗传性疾病的人，不宜结婚。这主要是指隐性遗传病和某些多基因遗传病，例如先天性聋哑、全身性白化病、克汀病，精神分裂症。如果双方非结婚不可，最好不要生育，以免生下患遗传病的后代。这样的男女青年如果分别与正常且近亲中无相同遗传病患者的人结婚，则后代患病的危险就会大大降低。

(3) 应延期结婚的人。有生殖器官畸形并确定经矫形手术后可进行正常性生活者，如男性的尿道下裂、包茎等，女性无阴道、处女膜闭锁等，均应先行手术治疗后再择期结婚。凡患有传染病而仍处于规定隔离期内的病人或正处于活动期的慢性病病人，如肺结核人、严重心脏病等应暂缓结婚。梅毒、淋病等性病和麻风病等患者应彻底治愈后才能结

婚。

（4）不宜生育的人。按照优生学原则，凡是夫妇双方患有相同的遗传性疾病均不宜生育。夫妇任何一方有下列情况之一者，因其所生子女患遗传病的风险太大，也应不生育后代；严重的常染色体显性遗传病，如长骨发育不全、视网膜母细胞瘤等；多基因遗传病并属高发家系（指除患者本人外其父母兄弟姐妹中有一人或更多人患同样疾病）者，如重症先天性心脏病、躁狂抑郁性精神病，即使病情稳定亦不宜生育；不属上述范围的罕见遗传病，凡能致死或造成生活不能自理，且子女直接发病又不能治疗者，如马方综合征等。

（5）限制性别生育的人。严重的X连锁隐性遗传病，如血友病等，根据男方或女方患者及其家族中的发病情况，可经过产前诊断做性别预测，以决定是否施行选择性流产。

贴心小叮咛：

目前，世界上很多国家已经制定了优生法，从法律上确定了哪些疾病患者不准结婚或生育。我国的《优生法》尚未问世，但青年男女仍应按优生学规律去择偶、婚育，以保证后代的健康、幸福。

生育与性

SHENGYU YU XING

PART 11

怎样收集精液

在不孕不育夫妇就诊过程中，医生常常要检测精液的情况。精液的常规检查包括精液的物理生化指标、精子的数量和质量、还有精液里白细胞等情况，衡量生育能力及反映生殖器官功能的情况。但不是随便送一份精液去检验就能反映出身体的实际情况的；也不是靠一次精液检验的结果就可以断定某种疾病或原因的。因为导致精液检测结果的误差因素是多方面的。它与受检者留取精液的方法、时间、温度、情绪及身体状况等方面有关。正确采集精液的方法如下：

采集精液最好在门诊进行。采集精液送检的日期应该是在上次射精后的5~7天之内（包括无遗精和手淫）。采集精液应该以手淫的方法收集精液，中断性交的方法则不妥，因为这样一方面有可能会让阴道分泌物混入精液中而影响精子的活动率，也影响细菌学检查；另一方面还会失去最先射出的部分精液。射精是一个复杂的反射过程。一般人为此把射精的整个过程分为两段：第一段射出的精子，无论密度、活动率、存活率都大大强于第二段射出的精子。因此在采集精液时务需全部将精液收集到一个清洁的玻璃容器中，而且一定不能丢失第一段精液，但如果丢失最后一滴精液则关系不大。有人利用避孕套采集精液，或许是认为那样做比较方便，其实也是非常不合适的。因为避孕套是橡胶制品，而且表面还涂有润滑剂，会影响精子的性能。

收集精液送检还要注意时间和温度。收集精液的室温应该在20℃~35℃范围，温度太低会导致精子的存活率下降。从射精开始，应该在15~20分钟内送达检验室开始检验，如果超过30分钟以后，对精液的液化时间的准确性和精子的活动率的准确性检测会有影响，使检测结果失去意义。

贴心小叮咛：

如果医生认为检测结果有怀疑需要复测，或治疗后需要观察精液的变化，两次精液检测应以相隔3个月期限为准。因为精子的生成周期大约是3个月。

禁欲能提高精液质量吗

有人认为性交次数越少，精子积聚得越多，受孕的成功率就越高；还有的人怕性交伤元气，主张惜精、寡欲。这些观点正确吗？性交次

数越少质量越高吗？这得先从精子的生成谈起。

众所周知，从精子生成到成熟共需要90天左右，包括精子从睾丸到附睾的整个演变历程。精子在睾丸内生成后进入附睾，差不多有一半会在到达附睾尾之前就老化、分解、被吸收。平时有70%的精子贮存在附睾内，有2%在输精管内，其余在输精管壶腹。精囊腺虽说不像过去人们所误解的那样为精子的贮存库，但在性静止期，也会有少量精液把精子带入精囊腺中。禁欲时间越久，贮存的精子越多。虽然附睾微环境有利于精子存活，但精子不能无限期地存活下去，它们会不断衰老，丧失活力。

随着排精次数的多寡，附睾内衰老精子的解体和新精子的成熟之间形成了动态平衡，维持一定的储备。长期禁止性生活时，精子会首先失去受精能力，然后失去运动力，最后在输卵管内解体，使精液质量下降。如果两地分居的夫妇重逢，则最初几次排出的精液中，老化的精子必然较多，老化精子如果受精，会因染色体和遗传物质的改变，使胎儿的中枢神经细胞的分化受到影响，造成智力低下、畸形或导致流产。所以，禁欲太久不仅无利，也不利于优生优育。

有资料表明，禁欲24小时就能使精子储备迅速增加。所以对于生育力有问题的男性来说，有必要在估计的计划受孕日前禁欲3~5天，届时再隔日同房一次，有可能增加受孕机会。

贴心小叮咛：

可见，认为性交次数越少，精液质量就越高是没有道理的，竭力禁欲是有百害而无一利的。

哪些人适合做人工授精

有些人由于缺乏对人工授精的了解，以为这是一件了不起的事情，其实并非如此。通俗地讲，人工授精就是把丈夫或供精者的精子用人工方法送进女性生殖道内。它为精子和卵子的“相会”搭了一座“鹊桥”。人工授精在治疗不育中占有很重要的地位。

使用丈夫的精液进行人工授精的称为夫精人工授精，它的适应证包括：

(1) 精液正常但性交困难，以致精液未能射入阴道者。如男性的尿道下裂、不射精、严重早泄、阳痿、逆行射精等，女性的阴道痉挛、阴道异常、子宫脱垂等。这类病人进行人工授精比较容易，医生收集丈夫的精液，在其妻子排卵期，将精液注入生殖道内即可。

(2) 精液质量异常者，如少精症、畸形精子增多症、精子活力低、精液不液化症等。这类病人进行人工授精，丈夫的精液需先在实验室进行一系列处理，然后注入妻子生殖道，本法对部分免疫性不孕者和原因不明不孕者也有一定效果。

用供者精液实施人工授精的称为他精人工授精。它的适应证包括：

(1) 丈夫精液中无精子。如由先天性睾丸发育不全、双侧隐睾、双侧输精管阻塞等引起的无精子症。

(2) 丈夫患显性常染色体病。如多指趾、并指趾等畸形；或夫妇双方均是同一常染色体隐性杂合体，如白化病等。

(3) 部分原因不明的男性不育症，久治无效，而女方生育力正常。

贴心小叮咛：

接受人工授精的妇女，必须身体健康，无不适合生育的全身性疾病，确有生育能力，年龄以不超过40岁为宜，提供精液者也有严格标准，本人健康，无家族遗传史、智力良好，精液质量正常。

男子晚婚真的容易生畸形儿吗

我国古代医学曾记载：男女结合必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。这种观点在今天看来，对于女性的结婚年龄提法偏早，但在男子的晚婚晚育方面却有着积极的意义。

据法国遗传学家莫理斯的一项最新研究成果显示，年龄介于30~35岁的父亲所生的孩子是最优秀的。”因为男性精子潜质在30岁达到巅峰，然后持续至35岁为止，其后素质便会下降，错过这个高峰期生的孩子将会稍逊色，解决难题的能力相应稍低。”

至于男子晚婚是否容易让女方生畸形儿，简单说基本不存在这种可能。造成胎儿发育畸形的原因是多方面的，女方原因有妊娠期间发生病毒性感染，服用化学药品等；双方原因可见于有遗传病史、近亲结婚等；单纯男方原因主要见于某些精子异常及饮酒原因。

我国号召的晚婚年龄正好界临男女最佳生育期，所以一般男性晚婚不但不会造成胎儿畸形，相反，所生的孩子素质是最好的。

贴心小叮咛：

基于不良嗜好，精子的潜质问题、疾病原因等，年龄过大特别是超过45岁的男性，婚后所生子女除智商系数稍差外，畸形现象也是存在的。因此，晚婚是相对的，太晚则同样不利于优

生。

睾丸外伤是否影响生育

睾丸虽然藏在两腿之间的隐蔽处，但受伤的机会并不比别处少。它也是最易被袭击的目标。例如，太极的“掩手撩拳”、“指裆捶”，少林的“黑虎掏裆”、“掌晃双目、足踢二珠”等，都是针对“命根子”来的。往往一脚中的，便可结束战斗。所以，睾丸损伤以踢伤最多；其次是扭掐伤；再次便是骑跨伤。此外，还有锐器切割伤、子弹的贯通伤等。在门诊外伤的统计中，“命根子”外伤不仅在泌尿生殖系统外伤中名列前茅，在所有人体外伤中，它也排在前列。

那么，睾丸受伤后，是否影响生育能力呢？这要视情况而定，一般分为以下几种情况：

1. 受伤当时剧痛，次日恢复正常。这是睾丸表面神经末梢较丰富，感觉较灵敏所致，内部损伤少，不影响生育。
2. 睾丸受伤较重，局部轻度淤血，数天后消退。局部破损或皮下血管损伤，自我修复后也不影响生育。
3. 睾丸严重破裂。受伤处有血斑，阴囊内有血肿，疼痛和触痛十分明显。手术修补后保留部分生育功能，少数人睾丸虽能自然愈合，却因纤维化而完全丧失生育功能。
4. 有些人睾丸损伤并不严重，但破坏了血生精小管屏障，使精子抗原进入血液循环产生抗精子抗体，从而使精子凝集或制动而失去受精能力，影响生育。

由此可见，睾丸受伤后大多数人并不影响生育，只有发生睾丸粉碎性破裂、受伤后继发感染、产生抗精子抗体者，才影响生育。如果一侧睾丸受伤失去功能，另一侧正常，生育仍然有望。

贴心小叮咛：

睾丸一旦受伤，怎样才能知道是否影响生育呢？其实很简单，只要检查一下精液，马上便可“真相大白”了。

妊娠初期如何过性生活

夫妻过性生活是婚后夫妇正常的生活。但当妻子怀孕后，如何过性生活却是应该高度重视的事了。为了保证胎儿的健康，妊娠头3个月应

避免性交。

为什么妊娠头3个月要禁止性生活呢？

这是因为妇女怀孕后内分泌功能发生改变，对性生活的要求降低。同时还有心理方面的因素，担心性生活会影响胎儿的正常发育和安全，还有身体方面的因素，身体笨重、不灵活、行动缓慢、不方便等。更重要的是妊娠头3个月里，由于胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密，如果进行性生活，很可能由于动作的不当或精神的过度兴奋时的不慎，使子宫受到震动，很容易使胎盘脱落，造成流产。即使性生活时十分小心，由于孕妇盆腔充血，子宫收缩，也会造成流产。

对于性生活造成的细菌感染也要注意。怀孕期分泌物增多，外阴部不仅容易溃烂，而且对细菌的抵抗力也减弱。被细菌感染，症状如加重就有流产的危险。所以平时要注意保持局部清洁，同时在性行为前必须特别注意。对于这一点，丈夫方面也应同样注意。

贴心小叮咛：

在怀孕初期，因妻子会有妊娠反应，所以她的性欲及性反应将会受到影响而下降，对此丈夫应予以理解。

妊娠中期如何过性生活

怀孕中期（4~7孕月）胎盘已经形成，妊娠较稳定；早孕反应也过去了，你的心情开始变得舒畅。性器官分泌物也增多了，是性感高的时期。因此，可以适当地过性生活。但是要节制，还要注意性生活的体位与时间，避免对胎儿造成的影响。

这个时期的子宫逐渐增大，胎膜里的羊水量增多，胎膜的张力逐渐增加，孕妇的体重增多，而且身子笨拙，皮肤弹性下降。这个时期最重要的是维护子宫的稳定，护保胎儿的正常环境。如果性生活次数过多，用力比较大，压迫孕妇腹部，胎膜就会早破。脐带就有可能从破口处脱落到阴道里甚至阴道外面。而脐带是胎儿的生命线，这种状况势必影响胎儿的营养和氧气，甚至会造成死亡，或者引起流产。即使胎膜不破，没有发生流产，也可能使子宫腔受到感染。重症感染能使胎儿死亡，轻度感染也会使胎儿智力和发育受到影响。

此时，孕妇肚子越来越显眼了，注意不要压迫腹部。而且由于性感高潮引起子宫收缩，有诱发流产的可能性。所以孕妇本人自身的调节也是极其重要的。此外，丈夫也应注意不要刺激乳头。假如，妻子对性生

活仍然没有太大的兴趣，做丈夫的一定要尽量理解。

因此，妊娠4~6个月时，虽不严格限制性生活，也要有所节制。

贴心小叮咛：

在孕中期，孕妇的腹部已明显凸起，会给传统的男上女下式的性生活带来不便，不过在这一时期可选用面对背式的侧卧位，避免压迫孕妇突起的腹部，避免对胎儿造成不良影响。除面对背式的侧卧位之外，也可采用前侧位、前坐位、上坐位和后背位。但要注意男性的阴茎不可插入过深，动作也不能过分激烈。

妊娠晚期如何过性生活

在孕8月以后，孕妇的肚子突然膨胀起来，腰痛，身体懒得动弹，性欲减退。此阶段胎儿生长迅速，子宫增大很明显，对任何外来刺激都非常敏感。夫妻间应尽可能停止性生活，以免发生意外。若一定要有性生活，必须节制，并注意体位，还要控制性生活的频率及时间，动作不宜粗暴。子宫在孕晚期容易收缩，因此要避免给予机械性的强刺激。尤其是临产前1个月或者3星期时必须禁止性生活。因为这个时期胎儿已经成熟。为了迎接胎儿的出世，孕妇的子宫已经下降，子宫口逐渐张开。如果这时过性生活，羊水感染的可能性更大。有人调查后证实，在产褥期发生感染的妇女，50%在妊娠的最后1个月夫妻有过性生活。如果性生活发生在分娩前3天，20%的妇女可能发生严重感染；感染不但威胁着即将分娩的产妇安全，也影响着胎儿的安全，可使其早产。而早产儿的抵抗力差，容易感染疾病。即使胎儿不早产，在子宫内也可以受到母亲感染疾病的影响，使身心发育受到阻碍。

对于丈夫来说，目前是应该忍耐的时期，只限于温柔地拥抱和亲吻，禁止具有强烈刺激的行为。为了不影响孕妇和胎儿的健康，夫妻间不但要学会克制情感，而且最好分睡，以免不必要的性刺激。

贴心小叮咛：

对孕妇来说，她的性欲比平时更容易唤醒，真正使她不愿做爱的原因往往是，一怕伤着胎儿，二怕伤着自己，如果此时性交，性交体位要选择适当，不要压着隆起的腹部，性交时间也要适当缩短，最好采取面对背式的性交体位，这样既不会压着妻子的腹部，也能减少孕妇的运动量。

产后性生活要注意什么

妇女从受孕到分娩，身体各器官都有很大变化，产后要经过一段时间才能恢复。尤其是生殖系统变化最大，而且在分娩过程中多有或轻或重的损伤，因而更需较长的恢复时间。

何时才可以开始性生活

分娩之后，生殖器官要完全恢复到原状，需要6~8个星期，这就叫做产褥期。因此，至少产后6个星期内应该避免性交。因为在这期间，子宫的伤痕在逐渐恢复中，松弛而柔软的阴道壁也在慢慢地回复到以前有皱褶的状态，最容易发生细菌感染。至少在还有血性分泌物的期间要绝对避免性交，因为此期性交有引起出血、内膜炎、附件炎的可能。

避免性交损伤

产后的阴道壁虽然似已回复原状，但仍然很容易受伤。在性交中，可能轻易地就发生撕裂，引起大出血，这就叫性交损伤。此时，在阴道的最深处，会有如刀割的半月形伤痕，很难止血。大多数都是在产后第一次性交的时候发生，因此要特别注意，绝不可有粗暴的举动。同时，结合较深的体位（屈曲位，骑跨位）或特殊的体位也应避免，这样比较安全。

避免会阴裂伤

近几年，在分娩时，医生常常会剪开会阴（会阴侧切），使分娩较容易进行；还有的产妇会阴部自然裂开（会阴裂伤）。不论是哪一种情形，分娩之后，医生都会予以缝合。这个伤痕在性交时，多多少少都会有点疼痛或痉挛的感觉，但大多数都会渐渐好转。如果过了很久还没有好，可能就是残留下缝合的线或是产后小溃疡，因此，产后不宜过早性交。

注意避孕

产后的月经通常是在6个月之后才开始，但因是否哺乳、生活环境、体质等的不同，会有很大的差别。有的人分娩之后约有一年都没有月经来潮，但也有的人生产后的第一个月就有月经了。但鉴于有些人在月经还没来之前就又妊娠的例子，产后的避孕最好由第一次性交就开始。

别留下阴道松弛阴影

经过分娩后，阴道虽然不能完全回复到原状，但只要没有阴道裂伤或会阴裂伤，就不会松弛到影响性生活的程度。但是，有些丈夫却因受到分娩这个暗示，而在心中认为阴道松弛得很严重。要知道，阴道在产后是能够恢复原状的，但要给它时间。

贴心小叮咛：

因妻子产后卵巢激素的作用不够充分，阴道黏膜的柔软度要差一些。刚开始性生活时，最好选用正常体位，阴茎插入阴道时，要轻柔些，性生活动作要缓慢进行。

分娩后的少妇为何常厌倦性生活

通常，女性分娩后因身心尚未完全恢复，或因转移部分精力和兴趣去照顾、抚养婴儿，即使已经恢复了正常的性生活，对性生活的兴趣也会有所降低，性交次数明显减少，这是正常现象。也有少数妇女，因分娩造成的会阴部伤口愈合不良，或产后罹患妇科病造成性交不适、疼痛，从而对性生活产生恐惧和冷淡。遇到这种情况，应及时到医院进行检查，及时治愈有关的伤病。

另外，作为丈夫，要知道妻子在分娩过程中体力消耗巨大，产后又必须照顾和哺育孩子，身心往往比较疲惫，对性生活的兴趣难免下降，对此要充分理解。一方面应适当克制自己的欲望，主动减少性生活的次数，以免过于频繁的性生活使妻子产生厌倦或反感，给将来的性生活投下阴影；另一方面，丈夫应主动承担家务，使妻子的身体得到充分的休整，尤其是保证妻子有足够的睡眠，拥有旺盛的精力和充沛的体力，才会有良好的性欲和性反应。

贴心小叮咛：

妻子产后，丈夫要学会“更加温柔”，注重性生活的质量而不是数量。在性生活前，要安排好一切家庭琐事，包括孩子的哺喂，使妻子心无旁骛；在性生活过程中，要加强对妻子的诱导，多刺激妻子的性感区，还应重视爱抚和温存，以激起妻子强烈的欲望。

性交后精液外溢是不孕的原因吗

性交以后随着阴茎的退出，少量精液也往往随之溢出。很多不孕夫妻常认为这是造成婚后多年不孕的原因。

事实并非如此。虽然阴道是一条由肌肉包裹的腔道，但由于周围肌肉的收缩，使阴道的前后壁紧贴，所以通常情况下是不留任何空间的，只有在性交时阴茎插入或胎儿娩出时才扩张。阴道的深处为后穹隆，能积存一些液体，但容量有限，不超过2毫升。性交时男性射出的精液一般为2~6毫升，女方的阴道分泌液也有1~2毫升，两者相加共有3~8毫升，阴道的后穹隆是无法容纳这么大量的液体的。所以，在阴茎退出后

精液溢出阴道是一种正常的现象。

那么，精液溢出会不会影响受孕呢？

答案是否定的。据统计，每毫升精液含2000万到2亿个精子，性交以后有上亿个精子浩浩荡荡进入阴道。精子形如蝌蚪，有长长的尾巴，并通过摆动尾部向前推进，但速度缓慢，每分钟仅能前进2~3毫米。从子宫颈入口经子宫腔到输卵管内的受精部位，距离大约15厘米，单靠精子自身的摆动，至少要1~2小时才能到达。但事实上性交结束后10分钟，即可在输卵管内的受精部位找到一些精子。这是怎么回事？原来精液中含有大量的前列腺素，而前列腺素经阴道黏膜吸收后能引起强烈的子宫肌肉收缩，子宫先是收缩，随即又出现松弛，子宫腔内因此处于负压状态，精子被吸引后就会进入子宫腔。此外，性交时女方的性欲高潮也能增强子宫肌肉收缩，促进吸引精子进入子宫腔。但并非所有的精子都能进入输卵管，因为精子在运行过程中，会遇到种种障碍，通过竞争，优胜劣汰，最后只有不足200个精子能够到达输卵管的受精部位；这200个精子也不是最后的冠军，事实上，能与卵子结合的精子往往只有1个（多胞胎除外），而这个精子是亿里挑一的“精英”。

了解了受孕的整个过程，我们就可以对某些人提出的“若想受孕，性交后不要急于起来，待睡醒后再起床；或平卧时在臀部下放一只枕头，抬高臀部，避孕精液外溢”这一主张进行批评。事实上，性交后健壮活泼具有受精能力的精子早已进入了子宫腔，只有那些多余的，在竞争中“失败”的精子才会溢出体外。而那种限制精液溢出阴道的做法根本无助于受孕。

贴心小叮咛：

性交后精液外溢是一种正常现象，不会影响受孕，育龄妇女不必为此担心。同样道理，性交后女方立即起床，排出阴道内的精液或冲洗阴道，也决非可靠的避孕措施。

剖宫产的孩子更聪明吗

剖宫产在我国是20世纪60年代后发展起来的一种新兴的助产技术，其目的是采用切腹的方式尽快地将胎儿从母腹中取出，这对解决各种各样的危产难产，挽救母婴性命，确实起到了相当大的作用。最初，人们对手术不理解，往往对手术顾虑重重。随着经济和技术的发展，现在社会上出现了另一种倾向，就是不少人认为剖宫产是分娩的捷径，甚至认为剖宫产时，胎儿头部不会受到产道的挤压，孩子会更聪明。因此，宁愿挨一刀，也要保证孩子的聪明。

其实，这是毫无科学根据的。胎儿从阴道分娩才是正常途径，子宫收缩时引起的种种改变，对胎儿出生后的呼吸功能的建立，以及独立生活能力的培养都是最有利的。孩子的聪明与否，并不取决于助产的方式，而是与大脑的神经系统发育直接有关，剖宫产绝对不可能增加孩子的智商、使孩子更聪明。

剖宫产虽然对婴儿比较安全，但如果偶然造成婴儿肺扩张不全，或者患统合失调症，婴儿的智力不仅不可能提升，反而会下降。同时由于术后子宫有瘢痕，再次怀孕时还有子宫破裂的危险。剖宫产后的女子一般2~3年内不允许再怀孕，这样，万一胎儿是先天畸形或夭折，几年内又不能再生育，产妇的再次生育年龄会逐渐后推到高龄（35岁以上），再次妊娠所面临的风险会更高，婴儿畸形、智力低下的可能性还会增加。而且，剖宫产毕竟是一种创伤性手术，要冒麻醉、开刀的风险。据报道，剖宫产产妇死亡率比阴道分娩要高10~20倍。剖宫产还有一些弊端，例如，出血量多、住院时间长、并发症多，最常见的并发症为感染，如子宫内膜炎、尿路感染、创口感染，有时可发展为败血症。

此外，据有关方面的研究统计显示，剖宫产新生儿血液中的免疫因子含量较正常经阴道分娩新生儿血液中的含量明显要低。这预示剖宫产出生的孩子生后抵御疾病的能力要比阴道分娩的新生儿差。

贴心小叮咛：

有人研究后发现，大脑发育的关键时期是从怀孕的第4个月到出生后2周岁，其中最关键的时期是怀孕的最后3个月到生后3个月，因此，准爸爸妈妈们千万不要迷信剖宫产的孩子更聪明，还是保障孩子的神经系统发育更重要。

从未有过遗精的人有生育能力吗

遗精是一种正常的生理现象。一般来讲，进入青春期后的男子每月遗精次数可为0~4次左右。遗精并非有规律地发生，同一个人，不同时期的遗精次数可以不等，有时可连续几天都有遗精的，有时可能很长一段时间都不遗精。但只要每月遗精次数在一定范围内，均认为是正常，因为遗精的发生是与一个人的发育状态、健康水平、营养状态、周围环境和性欲要求等因素有关，故是因人而异的。

确有少数青年多年来未有发生过遗精，甚至到了婚龄时也从未遗精过，有这种情况的人，只要身体健康，性器官及第二性征正常，其生育能力也应正常，不必担心。如果上述器官有异常，则宜到医院做泌尿外科或内分泌科检查。

贴心小叮咛：

可见，遗不遗精，甚至是遗精多少与是否有生育能力并没有必然的联系，不必大惊小怪。

孕期如何对丈夫的心理进行保护

准妈妈怀孕后，腹中孕育着新的生命，身心负担明显加重，不仅要多吃苦、多受累，还要承担风险，理应受到丈夫的保护和照料。因此，都会产生对丈夫的依赖心理。不过，如果准妈妈心中只想到自己，认为丈夫就应该完全为自己效力，那可错了。因为当自己怀孕之后，丈夫在欣喜的同时，也和妻子一样增添许多心理负担。

调查和研究资料表明，妻子怀孕后男子汉们的心理问题主要有以下几个方面：

忧虑与担心

出于对妻子的关切和缺乏对妊娠的正确认识，多数丈夫在得知妻子怀孕后，心中都产生程度不同的忧虑与担心。特别是妻子不想怀孕或对妊娠持消极态度，丈夫还会产生内疚甚至出现“负罪感”，觉得自己对不住妻子，精神负担较重。早孕反应重、频频呕吐不能进食的准妈妈，丈夫看在眼里疼在心里，心情变得紧张而焦虑。妻子体弱、年龄偏大或身材矮小，丈夫会担心妻子流产或难产。临近分娩时，有些丈夫又怕妻子生畸胎……

这些精神负担一方面会影响丈夫们的心理平衡，危害健康，另一方面容易导致他们对怀孕的妻子进行过度保护，不让做这个，不准干那个，其结果则适得其反，对准妈妈弊多利少。

家庭负担加重，产生紧张感

一般情况下，妻子怀孕后丈夫的家务劳作负担加重，尤其是那些平时很少做家务的丈夫，开始时 would 感到不适应和紧迫感。如果遇到妊娠反应严重或好挑剔、难侍候的妻子，丈夫的精神紧张程度还会加剧。据调查，妻子妊娠至分娩后，丈夫神经官能症的发病率比平时显著增高，这与妻子怀孕和分娩时其心理负担加重有关。

性心理障碍发生率增高

由于早孕及妊娠晚期妻子性欲降低和担心性生活可能危害胎儿，夫妻性生活显著减少，这对一些青壮年男子会引起程度不同的性心理障碍。他们开始时 would 感到不适，头痛、腹痛，继而出现性情改变——易怒、疲惫感，甚至血压还会轻度增高。

上述孕期丈夫们的种种身心异常表现，医学上称为“丈夫妊娠反应”。可惜的是，这种现象很少被人所认识，大多数准妈妈更没有想到自己怀孕，丈夫还会出现“妊娠反应”。不要轻视男子汉的这些身心异常表现，它不仅会影响甚至损害健康，其程度严重又得不到正确对待，还会影响夫妻感情。因此，每位准妈妈都应该认真对待这个实际问题。

首先，当确定妊娠后，准妈妈不仅要想到自己，关心自己身体的变化，与此同时，也要想到丈夫，了解他的心态，多关心多体贴，夫妻间要经常谈心，相互勉励，增强信心，共同承担重担。

其次，准妈妈对妊娠要有正确的认识和正确对待。必须明确妊娠不是病，而是人类正常的生育过程。准妈妈更不是病人，任何一个健康发育正常的准妈妈都可以顺利地度过孕期，顺利地分娩，在妊娠期间要尽力发挥准妈妈自己的能动作用，过度地依赖丈夫，对准妈妈身体和腹中的胎儿反而不利。有些准妈妈过于娇气，什么家务活儿都不做，处处要求丈夫或其他亲人照料，稍不如意就发脾气，挑肥拣瘦，这种做法无疑要加重丈夫的身心负担，容易导致丈夫妊娠反应的发生，危害男子汉的健康，甚至还会影响夫妻间的感情。

最后，准妈妈要科学地对待性生活。首先要明确，早孕及妊娠最后两个月，性生活对准妈妈不利，容易引起流产、早产和子宫内感染。因此，应对性生活严格限制，这一点要反复、耐心地对丈夫讲明白，求得丈夫的体谅。

同时，也应明确，妊娠中期是可以过性生活的，只要不过频，动作不粗暴，姿势适当，一般对胎儿无大的影响。有些孕妇由于缺乏这方面的知识，担心胎儿会受到危害，精神紧张，拒绝丈夫的性要求；或感情淡漠，甚至对性生活采取厌恶的态度，都是不对的，不仅会影响夫妻感情，还可能使丈夫的性心理障碍加重，继而引起男子性功能障碍的发生。

因此，专家们建议，孕期应该对性生活采取科学和实事求是的态度，不可一律排斥。实践证明，孕期适宜的性生活对夫妻的身心健康和感情的深化都是十分必要和有益的。

贴心小叮咛：

总之，准妈妈要做个细心人，注意观察丈夫有无心理异常表现；一旦发现，就应该帮助丈夫有的放矢地进行心理保健。

什么是正常精液

精液是指睾丸产生的精子和前列腺、尿道球腺等所分泌的液体组成的混合物，包括精子和精浆两部分，根据世界卫生组织所规定的正常精液标准，判断精液是否正常可以从以下几个方面进行分析：

精液量

正常量应该多于或等于2毫升（毫升）。如果多于7毫升则为过多，这时候不但精子密度变低，还容易从女性阴道中流出，致使精子总数降低，常见于精囊炎患者。如果总量少于2毫升，则为精液量少，1毫升以下为过少，容易导致不育。

颜色

正常颜色是灰白色或略带黄色。如果精液出现乳白色或黄绿色，则表示男性生殖道或副性腺存在炎症。如果出现粉色、红色，或者显微镜下能看到红细胞，则为血性精液，常见于副性腺、后尿道炎症患者，偶可见于结核或肿瘤患者。

液化时间

正常精液射出后，在精囊凝固酶的作用下会变为胶冻状，经15~30分钟，又在前列腺液化酶的作用下变为液体，称为精液液化。如果精液射出30分钟后仍不液化，则属于异常。

稠度

用玻璃棒接触已经液化的精液，轻轻提起后会形成精液丝。如果精液正常，则精液丝长度应小于2厘米。

贴心小叮咛：

此外，精液酸碱度、精子活力等指标需要经过化验才能得到准确结果。如果男性发现自己上述4项指标均不太正常，应当到医院做进一步的化验检查。

什么是受精？何时最易发生

一个健康的成年男子和一个健康的成年女子因“爱”结婚，组成家庭以后，开始新生命的孕育，而每一个新生的小宝宝都是爸爸的精子和妈妈的卵子相结合的产物。

当成熟卵子由卵巢排出后，经输卵管伞部到达壶腹部，此时如有精子进入体内，通过子宫颈和子宫，到达输卵管与卵子相遇并结合成一个新的细胞——孕卵。我们把这一过程称为受精。

受精卵即合子，在受精后还要经过3~4天的“蜜月”旅行才能从输卵

管到达子宫。此时的子宫内膜在雌激素与孕激素的作用下，经过精心布置，像一个温暖舒适的宫殿。受精卵经过卵裂后形成人的胚泡，它能分泌一种蛋白分解酶，侵蚀子宫内膜，使受精卵植入其中，这在医学上叫做“着床”，从此怀胎。

男子在生育期虽可持续地产生精子，但女子则每月定期排卵一次。排卵时间一般在下次月经前12~16天。精液射入女性生殖道后保持受精能力的时间为1~2天。人卵排出后的寿命一般约为 24 ± 6 小时，性交后可受精的平均时间为12~24小时。因此，约在月经中期排卵前后的1~2天内，同房才能有怀孕的可能。如果当精子与卵子相遇时，任何一方已失去了受精能力，则不能受孕。但实际生活中也可看到在月经第7天前后性交而受孕者。这很可能是由于性交引起的额外排卵，至于精子存活的时间是否可意外地延长，尚未彻底弄清。卵子从卵巢排出后大约经8~10分钟就进入输卵管，并停留在输卵管和峡部的连接点处（输卵管壶腹部），如遇到精子即在此受精。

贴心小叮咛：

一般情况下，一个卵子只与一个精子结合。发育形成一个胎儿。有一种特殊情况是，一个卵子与一个精子正常结合，但在受精卵裂变过程中，分裂成两部分或三部分，每部分都构成一个胚胎，独立发育。这样形成的胎儿就是双胞胎或三胞胎。还有一种特殊情况就是，卵巢同时排出两个或两个以上的成熟卵子，每个卵子都与一个精子结合成受精卵，然后各自发育形成胎儿。这样形成的胎儿也是双胞胎或多胞胎。

男性有生育能力须具备哪些生理条件

男性有生育能力，需具备以下几项基本条件：

- ①具备完善的下丘脑、垂体、睾丸和附属腺体系统；
- ②具备平衡协调的下丘脑释放激素、垂体促性腺激素和睾丸激素。
- ③具有正常的精液输出通道；
- ④生殖系统具有正常的血液运行和神经支配，能进行性生活。

贴心小叮咛：

以上这些条件中的任何一个异常，都可以导致男性不育，必须进行治疗。

生双胞胎必须有两次性交吗

如果一夜两次性交就能生双胞胎，那是不是意味着，生三胞胎、四胞胎就要一夜做爱三次或四次？实际当然不可能是这样。

处于生育年龄的女性每个月排一次卵，所以每个月就应该有一次受孕机会。如果这个月排出的卵细胞没有受孕，则月经来潮，下个月再排卵。如果怀孕了，月经便停止，卵巢也不再排卵。一直到分娩之后，卵巢才恢复排卵，子宫内膜才恢复周期性变化，月经周期再重新出现。所以，一旦怀孕，在整个妊娠期卵巢都不会排卵，人因此不可能再次妊娠。

生双胞胎有两种情况：一是两个卵子同时受精而形成的，称之为双卵双胎，二是由一个卵子受精，然后这个卵子分裂为二而形成，称为单卵双胎。由此可见，是否生双胞胎在于女性是否排两个卵子或受精卵的发育分裂情况。

如果女性在一个月经周期里排卵两次，而要形成双卵双胎，那么它们的排卵时间必须同时发生，而两个同时排的卵子受精，完全可以在一次性交中完成。当然，双卵双胎也可以是两次性交的结果。甚至有人报道：一对双胞胎可以有两个不同父亲。但是，并不是生双胞胎必须要有两次性交，更没有学者认为，两次性交能提高双胞胎发生率；至于单卵双胎的形成，完全是一次性交的结果，这是很好理解的。

贴心小叮咛：

可见，生不生双胞胎在于是否排两个卵子及受精卵的分裂情况，跟一夜做爱两次或三次没有必然联系。

为什么有的双胞胎相像，有的却不像

在日常生活中，为什么有些双胞胎的貌、神、形都十分酷似，犹如一个人，甚至两个人站在一起，别人也难辨这两个人中谁是长者，谁是幼者，而有些双胞胎别人却认为并不太相像呢？

这是因为双胞胎也分为同卵双生和异卵双生两种。所谓同卵双生，为一个受精卵在怀孕发育的早期（即精卵结合的3~8天内）由同一细胞团分裂为两个相同的细胞团，这两个宝宝具有相同的基因，因此他们的性别、血型、体质和神经精神类型都相同，这种情况发生的几率约为1/250。

所谓异卵双生则是两个卵子由不同的精子受精形成，也就是在一次排卵期内，有两个成熟的卵细胞排出，当某一次性交时，这两个卵细胞分别受精而成。所以，实际上是两次受精，同期完成。这种双胞胎，两

个胎儿有各自的遗传基因，有两只胎盘，胎儿的血型和性别可以互不相同，彼此的容貌也可以不一样。异卵双生发生的几率因种族而有所不同，白种人的几率约为1%，黑种人较高，在奈及利亚的某些土著部落中高达1/20；而东方人则较为罕见，约为1/155。

贴心小叮咛：

现在知道了，双胞胎长的像不像，在于是单卵还是双卵，那么，怎么知道是单卵还是双卵呢？这就要看胎盘是一个还是两个，一个胎盘，是单卵双胎；如果是两个胎盘，那就是双卵双胎。

为什么精液过多或精子过密也会导致不育

一般来说，正常男性每次精液的排出量约为2~6毫升，数日未排精而精液量仍少于1.5毫升者，可视为精液过少症，这种情况容易导致不育。但是，如果一次排精量超过7毫升，则被称为精液过多症，也是一种病态，同样可能导致不育。

精液过多可能由精囊炎症，或垂体促性腺激素分泌过多所致。精囊炎是青壮年男性中比较多见的疾病，多由大肠杆菌、变形杆菌及假单胞菌等引起。当与精囊相邻的器官，如前列腺、后尿道、结肠等发生感染或因其他情况引起前列腺、精囊充血时，上述病菌就会乘虚而入，诱发精囊炎。该病引起的精液过多，实质上是精浆分泌或渗出过多而引起的，而精子总数并没有变化。这显然会引起精液中精子的密度降低，影响受孕机会。另外，过量分泌的精浆因炎症等病理因素的影响，也会干扰精子的活动和功能，并且可能导致精液大量流出阴道，带出精子，从而降低受孕机会。

精子过密造成不孕，是因为过密的精子相互影响其活动力，就像在羊肠小道上，拥挤着成千上万的行人无法前进一样，从而使它们在闯入宫颈大门，钻进输卵管腔的机会大大减少，即使有幸运者获得卵子公主的青睐，也常常由于精子本身质量不好而发生流产。

贴心小叮咛：

所以说，不但精液少可以导致不孕，精液过多或精子过密都不易使女方怀孕。

“精液不液化”是怎么回事

小张因不育到医院检查精液。他已经将精液瓶送进化验室2个多小时了还未得到结果，而在他之后来的几个人都已经把化验单取走了。这是怎么回事呢？原来，他的精液不液化，没法做精液常规检查。

精液在生殖道内是以液体状态存在的。当精液从阴茎口射出后，立即变成胶冻状或凝结块样乳白色物质，此时精子包含在精液内部或附于表面，无法自由游动。5~4分钟之后，精液产生的一种自动液化过程使凝胶液化，变为稀薄流动的液体。这种凝集—液化过程都是酶催化的过程。精囊腺分泌的一种蛋白质样物质构成了形成凝胶样物质的基质，而前列腺分泌的一种纤维蛋白水解酶参与了液化过程，这种酶还可以溶解自凝块。

精液的这种液体—凝集—液化过程具有一定的生理意义。开始时呈液态是便于精液的射出，随后形成凝块有利于精液在阴道里停留较长时间，并使精子得到充分休息和获能。一旦液化，精子就有足够的能量穿透宫颈黏液，并向生殖道深处继续挺进，最终到达输卵管。

当前列腺或精囊腺发生炎症时，由于蛋白水解酶的分泌能力缺乏或受到破坏，造成酶系统的失调，使得一些患者的精液放置1小时也不液化，或者液化不全，黏稠度太高，这就称之为精液不液化，是一种病理现象。这种情况下，精子被裹在其中，不得自由活动，更无法向子宫颈口处冲锋陷阵，去和卵子相会，自然会造成不育。因此，精囊腺和前列腺疾病是引起不液化的重要原因。

贴心小叮咛：

通过对新鲜精液的性状变化的观察，比较容易作出精液不液化的诊断，即使是病人自己也不难作出正确判断。重要的是应进一步找出引起不液化的原因。

哪些性生活因素影响优生

想要优生，就必须有良好的性生活，那么，怎样的性生活称得上是良好呢？

1. 注意性生活卫生。性交前，夫妇双方均要洗澡，尤其是对男女外生殖器官的清洗。如果不注意性交前卫生则会将一些病原微生物，如各种病毒、支原体、细菌等传入阴道，造成胎儿感染而致畸，尤其是病毒感染。

2. 禁止酒后入房。饮酒，特别是醉酒，可以严重损害生殖细胞，尤其对精子的发育有很大影响。发育不良或活力不强的精子与卵子相结合后，其胎儿往往是不健康的，甚至畸形和低智力。

3. 避孕药的影响。避孕药大多由雌激素和孕激素制成，它们对胚胎的致畸作用是无疑的。因此，使用避孕药失败而受孕，要果断地中断妊娠，即使想要生育也要忍痛割爱，因为这些胎儿的畸形率较高。

4. 良好的性生活环境。夫妇性生活尽量在安静、舒适、光线柔和、温度适宜的环境里进行。因此，性交以夜间10点~11点、夜深人静时进行为好；室温要不至于引起感冒为宜，以免母体受病毒感染，影响胚胎发育。

5. 充沛的精力和舒畅的心境。性生活不要在夫妇任何一方疲惫不堪的情况下进行，同时，夫妇双方都要有愉快的心情，这样有利于保证精子和卵子的质量。

贴心小叮咛：

如果一直用口服避孕药节育而想生育，则必须要在停药后，用其他避孕方法坚持6个月以上，方可受孕，否则有可能遗恨两代人。

生男生女有无奥秘

随着计划生育工作的开展，许多青年夫妇都很关注未来宝宝的性别问题，希望有所选择。有的想要个聪明的儿子，有的想要个漂亮的千金，这种心情是不难理解的。常常有人向医生提出这样的问题，生男生女有没有诀窍？

首先让我们谈谈影响男女性别的因素。无论哪个国家、民族、地区，男女性的比例在客观上是有一定规律的。所谓性别比，是指自然人口中男女的比例，是以女性为100时的男性数目来表示的。生命各个时期的性别比，以出生时的性别比最使人感兴趣。据研究，遗传因素可以影响性别比。母亲的血型如果是AB型，则生男孩的机会比生女孩的机会要多；有些家族生男孩的多，而有些家庭则生女孩的多。种族的影响更为明显。例如美国黑人中，新生儿性别比较低，低于104；而在远东某些国家，则性别比较高，据韩国的报道为115。

生男生女由精子决定。精子分23X和23Y两种染色体类型，前者受精后发育为女胎，后者发育为男胎。在它们生成时比例为1：1，故男女性胎儿比例的自然几率也应是1：1。但是由于带X和Y染色体的精子的活力和耐力有明显不同，对外界因素的承受力和生存时间也不相同，所以在不同情况下，两种精子的受精能力是不相同的。一般讲带Y染色体的精子活动力强，但耐力差，易受外界不良因素伤害，存活时间短，在接近排卵日同房，男胎可能性大。而带X染色体的精子活动力较差，对

不良环境耐力好，存活和保持授精能力的时间较长，所以在排卵前数日同房，女胎可能性大。带X染色体精子喜欢酸性环境，而带Y染色体精子喜欢碱性环境。所以调整饮食习惯，多吃蔬菜类食物，用弱碱稀释溶液冲洗阴道，可以提高生男胎的概率；反之，多吃肉类食物则易生女孩。

在利用药物，如氯米芬进行人工促排卵后，新生婴儿的性别比，女性明显多于男性。另外，高龄多产的母亲，生男孩的机会比生女孩相对少些。但是45岁以后，新生婴儿的性别比可上升到120~130，吸烟可降低性别比至100以下。

贴心小叮咛：

当前有少数父母，重男轻女，只想要男孩，这是违反自然规律的。如果可以按照这些人的意愿去选择胎儿的性别，会造成社会上男女性别比明显不平衡，将产生对社会安定极为不利的因素。另外，某些夫妇为了要个男孩而不惜四处谋求“偏方”，而那些所谓的求子“偏方”却很难达到他们预期的效果，反而导致自身的不孕，这种得不偿失的事情还请三思而后行！

性交因素会造成不孕吗

性交因素引起的不孕是很常见的。有报告显示不孕门诊的500对夫妇，37%有性或婚姻方面的问题；南京调查562例不孕妇女，患性功能障碍的达到31%。总之，性交因素引起的不孕，约占不孕总数1/3，应当引起临床诊断的重视。

性交前的准备不足

(1) 清洗外生殖器：先洗大、小阴唇和阴蒂，洗去附近的垢腻，最后清洗肛门周围部位，以免性交时把污物带进阴道内引起感染。

(2) 性高潮的诱导：男子一般能较快速地、急剧地经过性兴奋期、性持续期而达到性高潮，而女子则相对地比较缓慢。当性敏感区接受刺激后，可出现性交欲望，容易达到性高潮。性交达不到性高潮也可以怀孕，但达到性高潮可以增加怀孕的机会。

性交体位不当

男上式，即女下仰卧位，两腿屈起，阴道稍缩短，与子宫腔成一直线，精液既不易外流，又不致久存后穹隆，精子容易迅速进入子宫颈口，有利于受孕。如性交后精液流出阴道，可于臀下置垫，保持骨盆高位。

性交后如立即排尿，精液也就随之流出阴道外，减少受孕的机会，应当养成性交前排尿的习惯。

性交时机选择错误

就性生活卫生而言，性交的频次和时间因人而异，没有一个机械的共同适用的标准。实际性交次数多少，应以性交第2天双方不觉疲劳为原则。性交适度会感到精神愉快。

就受孕的机会而言，以排卵期性交最易受孕。以月经中期基础体温最低日，即谷日，作为排卵日。所以应当敦促不孕妇女，坚持测量基础体温，掌握自己的排卵期。

有两种错误认识必须纠正。一是为了怀孕，频繁性交，每天1次甚或不止1次，须知睾丸每天产生精子数亿，在附睾内发育成熟需时约5~7天，性交过频，则每次射精的数量少、质量差，活动力弱，会降低受精能力。二是有的妇女认为，1个月排卵1次，其他时间性交不能受孕，不如平日不性交，储存大量精子，等到排卵期性交，一举成孕。其实精子储存在输精管内过久，大都老化，活动力弱，也会影响受精，而致不孕。

贴心小叮咛：

在阴道内使用人造润滑剂或经常冲洗阴道，都能造成不利于精子的环境，从而导致不孕。

哪些因素可以造成女性不孕或不育

医学界通常规定夫妇结婚后同居，性生活正常，不采用任何避孕措施，2年仍未受孕的则可称不孕症。不孕或不育都指妇女不能生育，但它们指的是两回事，不能互相替代使用。比如男子不育症是正确的说法，但有的报纸载文说“××治好了男子不孕症”就成了笑话。不孕是指女方不能受孕，这是受精过程发生障碍或早期胚胎未能着床便已流失造成的；不育是指女方能够妊娠，但因种种原因发生流产、早产或死产，妊娠不能维持到活产。影响妇女孕育的因素和疾患主要有以下几项：

阴道因素

处女膜闭锁、阴道闭锁或缺如、阴道中隔、阴道肿瘤等都可引起性交障碍而导致不孕。有真菌或滴虫性阴道炎症时所产生的炎性分泌物，可以改变阴道生化环境；大量白细胞或滴虫可以吞噬精子，消耗精液中的营养物质，降低精子的活动力，不利于精子生存，从而影响受孕。

宫颈因素

凡子宫颈狭窄、炎症、肿瘤、外伤、粘连等均可影响精子通过；宫颈若有糜烂，其分泌物也有杀伤精子的作用；若宫颈黏液分泌异常，或

存在抗精子抗体，则不利于精子穿透宫颈管，以上因素均可影响受孕。

子宫因素

子宫因素引起的不孕症发病率比较高。主要的是子宫发育不良、子宫内膜炎症、子宫肌瘤等；其次则是子宫畸形、粘连性子宫后倾、宫腔粘连等。存在以上因素可导致受精卵不能着床。

输卵管因素

输卵管因素造成的不孕，以输卵管炎症引起的管腔堵塞最多。输卵管过长或狭窄等因素也影响精子、卵子或受精卵的运行。

卵巢因素

卵巢内滤泡发育不良，不能排卵形成黄体，卵巢早衰、多囊卵巢、卵巢肿瘤及子宫内膜异位症等，均严重影响卵泡发育及卵子排出或受精卵着床。

内分泌因素

下丘脑—垂体—卵巢轴系的器质性或功能性异常，引起月经不调，导致闭经，无排卵月经或黄体功能失调。因卵子未能正常发育，或卵巢未能排卵，或未能使子宫内膜有足够的分泌期改变，以致影响受精卵的着床而造成不孕。另外，甲状腺与肾上腺皮质功能的亢进或低下都能影响卵巢功能而阻碍排卵。

先天性因素

先天性因素造成不孕者为数极少。这类因素主要是严重的先天性生殖器官发育不全、性染色体异常等。

免疫因素

免疫因素可以造成不孕是近些年才提出来的，因为患者的血液或体液中存在抗精子抗体，这种抗体是精子的敌对物质，一旦女方摄纳精液后，就立即将精子杀灭，从而导致不孕。

贴心小叮咛：

除去以上这些可以导致不孕的外，代谢性疾病、慢性消耗性疾病、营养不良等全身性因素；情绪不良、自主神经功能失调等神经精神性因素也可造成不孕。

不育症能带来哪些性心理反应

不育症引起的心理反应可以分为3个阶段：

首先，当他们知晓自己没有生育能力时往往感到震惊，不敢相信甚至坚决否认。他们开始检查自己现在的和过去的行为，试图寻找出一种理论公式来解释他们的不育症。“不孝有三，无后为大”的传统观念使他们背上了沉重的精神负担，“不知干了什么伤天害理的事连孩子也不会生”的讥讽更令他们抬不起头来使他们自信心降低，内疚或自我否定，因为他们总是认为自己上辈子一定干了什么坏事，所以今世才不能生育。

对不育症的评价过程往往造成他们的精神创伤，或威胁到他们的身心健康和性自我评价能力。在不育症问诊时，医生的注意力往往集中在夫妻的性表现能力上，因此提出的问题不外乎性交频率，性交技术如体位、性欲和性反应，婚前或婚外性行为及生育史，人流史，性交不适，有关性和生殖的知识等。这些问题有时会引起病人的不安或畏惧，认为是侵犯了个人的隐私权，甚至强烈的反感。有时还会引起病人性功能障碍或性行为的改变，包括有目的地回避性交或在排卵期出现男方的境遇性阳痿。

不育症的多种检查也会引起患者对性活动的焦虑或不满意。从病人角度看，让她们记录基础体温好像是提醒她们只有在排卵期这个特定时刻才需要性交，而基础体温表又成了供医生查阅和评头品足的“性报告单”。

性交后试验也是造成许多不育夫妻焦虑的原因之一，因为夫妻要在医生预先规定好的日子里同房或在医院里进行性交。然后妇女要向医生展示她的一切，由医生对她们的性结合情况进行审查和评定。这种按时间表性交的需要还可能导致男方的阳痿或不射精。

精液检查也会给他们带来情绪上和性方面的创伤，因为它需要在特定的时间和嘈杂、令人紧张的不利条件下采集，当手淫采精失败时还需要妻子去“帮忙”，这往往令他们难为情和紧张、不安。在向病人解释化验结果时，如果生硬地告诉男病人他是“放空枪”（无精子）或纯属“不治之症”，完全没有生育力时，可能造成严重的精神打击。同样，如果告诉女方她丈夫的精液检查完全正常，这无疑会使妻子感到无限内疚或不安。

第二期的心理影响往往开始于治疗的不成功，她们可能经历悲痛、压抑、震惊、否认、愤怒、内疚、孤独，甚至在这种沉重打击下精神完全崩溃。女性则更为丧失妊娠、分娩、哺乳等女性特权而难过。有时他们还不得不为社会的歧视和朋友、亲人的不理解而难过，暗自流泪，不是滋味。

第三期心理影响始于夫妇被迫考虑领养或实行捐精者人工授精等其他使他们具有后代的方法之时。这一时期对他们来说可能是特别艰难

的，因为他们往往尚未从最初的悲痛中解脱出来，他们还不能做出是干脆不要子女还是选择上述替代方案的理性而明智的决定。但这些替代措施还面临家庭其他成员的接受性问题。从医生角度讲，他们也往往缺乏必要的相关知识来帮助他们的病人做出合理的抉择。

贴心小叮咛：

除了造成性心理影响外，不育症也会对性反应产生影响，据报告不孕妇女中有40%伴有各种性功能障碍，还有10%感觉性生活不和谐。

为什么不育症会造成男女性问题

这主要有3个方面的原因：

(1) 不育问题本身引起的机体变化，如内膜炎或盆腔粘连引起的盆腔疼痛和阴道盲端子宫内膜异位症造成的阴茎插入过深时引起的疼痛，使她们可能出现阴道痉挛，这只能加重性交不适的程度。反过来，它又将导致性交频率的下降。有些病人服用黄体酮治疗黄体分泌不足或子宫内膜异位症时，会出现性欲减低。

(2) 当不育夫妇把性兴趣全部集中在生育上时，往往容易出现性问题。性时刻表的安排使他们感到性活动受到操纵和控制，性交成了纯粹服务于生育目的的机械动作。于是性成了极度目标化的行动，性不再是为了情感交流和享受，而仅仅是为了怀孕。结果，判断一个人性行为的成功与否不是看夫妇双方能否从中得到乐趣，而是看能不能造成一个小生命。

(3) 不育本身引起的心理影响也不容忽视，概括起来有体象感差、认为自己的身体不健全、有缺陷，不具有性吸引力，特别是器质性因素造成的性交疼痛的存在会加深这种信念（如子宫内膜异位症）。有时不育夫妇会回避在排卵期性交，因为这会给她们带来失望、挫折、气恼等不良感受，这些感受通常仅见于经前期症候群。内疚、矛盾心理或毫无价值的感受都会干扰性功能或造成性不满足。

贴心小叮咛：

医生应帮助这些夫妻理解他们要求生育的动机，鼓励他们讨论有关的期望、感受和动机；帮助他们把性与生育分开；在开始诊治之前就应使他们感到心情舒畅、充满信心，并及时给他们展示一份曾与他们一起讨论过的计划。

想要怀孕需要懂哪些“功夫”

有孩高兴，无后烦恼。一些婚后不育的夫妇，无不在为早日生个孩子而祈祷。其实，有些不育状况并非一定是疾病作怪，很可是没有抓着容易怀孕的时机，如果加以留心，问题就会迎刃而解。

探亲时容易怀孕。因为久别重逢的夫妇，一旦房事，性的兴奋会一时性增高，在性活动的强烈刺激下，体内的性激素代谢会产生适应性的调节与变化。如妇女体内发生这种变化，就会出现提前排卵或额外排卵的现象，显著增加怀孕的机会。

春秋季容易怀孕。温度适宜，气候宜人，身体内各方面生理活动较活跃与稳定，性激素分泌数量增多，性欲也显得旺盛。

性生活次数稍有间隔时容易怀孕。怀孕需要男子精液中有足够的精子数量，至少每毫升精液中有2000万以上精子。房事数适当调整与减少，男子精子数量会提高。反之，频繁性生活，精子数量不足，怀孕机会必然减少。

身强力壮时容易怀孕。这是因为生育力的强弱与全身健康状况成平行关系，身强力壮时，无论男女，生育力都会提高。从具体角度看，要注意女方排卵期的掌握，在排卵期前5~7天应禁欲。排卵期的判断并不困难，有几个方法：其一，根据月经周期推算，如月经周期为28~30日，排卵期大致在两次月经期之间，即上次月经干净后与下次月经来潮前各14日左右。其二，测基础体温，即早上醒来未下床前每日测女方体温，排卵期前一般为36.4℃~36.6℃，排卵的瞬间可更低些，排卵后平均上升0.5℃，一直维持到月经来潮，这个体温由低到高的日子正是排卵期。其三，判断子宫颈黏液稠度，非排卵期量少呈黏稠状，排卵期变得量多而稀薄。

贴心小叮咛：

显然，如能从上述几个方面加以关注，孕育新生命的希望就可变成现实。

有没有助孕的性交技术

性交姿势影响生育，正确姿势有助孕好处：性生活体位主要有男上位、女下位、侧位、坐位、蹲位、后进位、胸膝位、站位等常用的8种，有些性交体位可增加性感，有些体位可增加生育机会，有些体位有利于优生，有些体位有利于卫生保健和预防疾病。故根据不同的情况与

不同的需要，选择合适的体位，是符合人体心理需要与保健需要的。

有些性生活体位是不利于生育的，如女上位，这种体位可增加夫妇双方的性感，但这种体位，性高潮以后精液大部分向外流，这对生育是不利的。有些妇女虽然性生活时采取男上位，但女方子宫后位、阴道过短或阴道后穹隆处很浅，藏不住精液而往往使之自阴道口流出，这也不利于生育。

要克服以上这些障碍，必须采取针对性措施，可采取以下两项措施：

（1）胸膝位：女方俯身跪于床上，胸贴床垫，两手置于头部前方，大腿与小腿稍屈曲，两大腿分开，男方也跪于床垫上然后交接。这种体位可使精液较好地停留于女方阴道里不易流出。

（2）女方仰卧，臀部稍抬高，两腿屈起，性交后继续仰卧20～30分钟，使精液不致立即外溢，如此可增加受孕机会。此种方法适用于子宫后位、阴道过短或阴道后穹隆较浅的不孕患者。

不管何种体位，为了避免性交后精液外溢，性交前应养成良好习惯，最好于性交前排解小便。一般性交后不宜立即排尿，以免精液溢出，减少怀孕的机会。

贴心小叮咛：

有些求子心切的夫妇，将性生活安排得过于频繁，这时精液变稀，精子数目显著下降，同样不利于受孕。所以，适度的性交频率本身就有助于提高受孕率。

避孕与性

BIYUN YU XING

PART 12

为什么能够避孕

新婚夫妇了解避孕的原理，对家庭计划是十分重要的。避孕是夫妇俩暂时不想生育而采取的一种不影响房事的科学方法。由于各种避孕方法不同，因此避孕原理也不一样。下面分别谈谈不同方法的避孕原理，供读者参考。

第一，女性口服避孕药和避孕针剂的避孕原理。由于女性口服的避孕药和避孕针剂含有雌激素和孕激素，因此它们有以下4方面的作用：

①抑制卵巢排卵。女子在性成熟以后，每月从卵巢排出一个卵子，这是在丘脑下部、脑垂体和卵巢三者的互相作用、控制下进行的。丘脑下部分泌一种叫促性腺激素释放激素的物质，作用于脑垂体，使脑垂体分泌一种叫促性腺激素的物质，在它的作用下，卵巢里的卵泡发育成熟，排出卵子，并分泌雌激素和孕激素。卵巢产生的雌激素和孕激素又反过来作用于丘脑下部的脑垂体，影响它们的分泌功能。当卵巢分泌的雌激素和孕激素增多时，就会通过丘脑下部抑制或减少脑垂体分泌促性腺激素。促性腺激素被抑制或减少，卵巢里的卵泡就不能发育成熟和排卵。因为口服的避孕药和避孕针剂含雌激素和孕激素，人体内的这两种激素增加了，抑制了丘脑下部促性腺激素释放激素的分泌，因此脑垂体分泌的促性腺激素也受到抑制，也就抑制了卵泡的发育成熟和排卵，起到了避孕作用。停药后，卵巢很快恢复排卵。

②改变子宫内膜的形态。子宫内膜在月经周期中也周期性地改变形态。当它受雌激素和孕激素的影响时，子宫内膜的腺体增殖，螺旋动脉增长，整个内膜层增厚，富有营养，便于受精卵着床。但是服避孕药或打避孕针以后，子宫内膜比较薄，腺体少，分泌也不好，这种发育不良的子宫内膜无法接纳受精卵着床，因此也就不会怀孕了。

③改变宫颈黏液的性质。子宫颈的黏液也随月经周期而变化。在月经刚走时，体内雌激素还不多，子宫颈黏液的量也少。当快排卵时，体内的雌激素增多，产生较多的黏液，稀薄而透明，有利于精子的通过和保护精子的活力。排卵过后，在卵巢分泌的孕激素的影响下，子宫颈分泌的黏液变得黏稠不透明，这样的黏液不利于精子通过。口服避孕药或避孕针剂中的孕激素，能使宫颈腺体分泌的黏液黏稠，不利于精子通过，可以起到避孕的作用。

④改变输卵管的正常蠕动。口服避孕药和避孕针剂中的雌激素可加速输卵管运动，孕激素对输卵管上皮的纤毛和分泌细胞有一定影响，可使受精卵在输卵管中加快运行，当受精卵到达子宫时，子宫内膜的发育

还不成熟，不利于受精卵着床。

第二，男性口服避孕药棉酚的避孕原理。棉酚能抑制精子的产生和成熟，使精液中缺乏足够数量的健康精子，从而达到避孕目的。

第三，子宫环的避孕原理。如金属节育环、塑料节育环等，可以改变子宫腔内的环境，使受精卵不能着床。

第四，避孕工具的避孕原理。避孕工具如女用阴道隔膜、男用避孕套，都能阻止精子进入阴道或子宫腔，从而达到避孕目的。

第五，阴道内药物的避孕原理。阴道内用药物如避孕药膏、避孕药片、避孕药栓、避孕药膜等，可以杀死精子，从而起到避孕作用。

贴心小叮咛：

利用月经周期推算法、基础体温测量法及宫颈黏液观察法等，掌握女性的排卵期，避开排卵期性交，使精子和卵子错过相逢的机会，也是避孕的一种方法。

男用避孕方法有哪些

目前人们采用的避孕方法多是针对女性的，男用避孕方法比较少，常用的有避孕套、输精管结扎或阻塞，其他还有口服避孕药、体外排精和会阴部尿道压迫法避孕等。

避孕套是目前使用较多的一种男用避孕工具，只要使用正确，避孕效果较好；但有些人怕影响性感或使用不习惯，故不愿意使用。

输精管结扎或堵塞为一种绝育手术，适用于不再生育的夫妇或妻子因病不能生育或避孕失败，妻子经常流产的丈夫使用。

男用口服避孕药虽然已研究成功，但具有一定的缺点，目前还不能推广使用。

体外排精和会阴部尿道压迫法因不易掌握，故避孕效果不可靠，现在很少有人使用。

贴心小叮咛：

在避孕的问题上，女性应该积极地动员男性参与其中，这样可以明显减小避孕失败率，最大限度地保护女性的健康。

女用避孕方法有哪些

女用避孕方法较多，常用的有避孕药物，节育环，输卵管结扎或堵

塞、阴道隔膜，阴道避孕药环，其他还有安全期和哺乳期避孕等。

避孕药的种类很多，有短效避孕药、长效避孕药、探亲避孕药、皮下埋植避孕药、外用避孕药等，其中应用最多的为短效避孕药，如能正确服用，避孕效果几乎达100%。长效避孕药每月只使用1次，有的可2~3个月使用1次；可以减少天天服药的麻烦，避孕效果略逊于短效避孕药。皮下埋植避孕药一次埋植可避孕5年左右，由于国内尚未生产，目前靠进口，故还不能广泛使用。探亲避孕药为速效避孕药，主要适用于探亲夫妇，也适用于新婚夫妇。外用避孕药主要作用是杀死精子，其中以避孕药膜效果最好，避孕药膏效果较差。

节育环是目前应用最广泛的一种长效避孕工具。常用的为不锈钢圆形环，这种节育环一次放入可以避孕20年左右，缺点是脱落率和带环怀孕率较高。带铜节育环的避孕效果较好，脱落率和带环怀孕率均较低，目前已在各地推广使用。

阴道避孕药环使用方法简便，避孕效果也不错，有些地区已在推广使用。

阴道隔膜使用时比较麻烦，如不能正确掌握放置技术，容易导致失败，所以不能广泛使用。

输卵管绝育手术为一种永久性避孕措施，一次手术可以终身避孕，特别适用于不再生育或因病不能生育的妇女。

安全期和哺乳期避孕方法不易正确掌握，容易导致失败，所以不宜推广使用。

贴心小叮咛：

对于选择哪种方式避孕，要因人而异，不过却可以依循几个方面考虑，如年龄，性伴侣数目，是否生育，有没有经期问题以及是否吸烟等。

如何保证避孕不失败

妇女在整个生育期内绝大部分时间需要坚持避孕，否则会造成失败。那么，如何才能保证避孕不失败呢？

首先，夫妇双方必须认识到计划生育的重要意义，应高度重视避孕，任何时候（如哺乳期）都不能存在侥幸心理。

避孕是夫妇双方的事，尤其是丈夫更要关心、爱护和体贴妻子，不能把避孕的事完全推给女方。为了妻子的健康，丈夫要多承担一些责任，不能只图一时方便，造成避孕失败，给妻子带来不必要的痛苦。

目前使用的避孕方法很多，各有特点，在选择避孕方法时，既要考

考虑到方便，更要考虑到效果，还要根据个人的情况，特别是女方的健康状况和所处不同时期的特点，正确地选择适合自己切实可行而有效的避孕方法。有些避孕方法，如安全期避孕、哺乳期避孕以及体外排精避孕等，因避孕效果不可靠，尽量不要使用。

要学会正确使用避孕套、阴道隔膜等外用避孕工具，否则就会造成失败。如使用外用避孕工具万一失败了（如避孕套破裂），要及时采取补救措施防止怀孕。

贴心小叮咛：

避孕是一件长期而又艰巨的任务，任何时候都不能麻痹大意。

怎样改换避孕方法

常常有女性在改换其他避孕法时，由于没经验而导致避孕失败。那麽在各种避孕方式转换时，应注意那些方面才比较安全可靠呢？一般说来有如下几种情况：

①服短效避孕药者，必须在服完一个月经周期即22天的药后，再改服另一种避孕药或采用别的避孕法。

②服短效避孕药者如想改服长效避孕药，最好坚持服3个月以上短效避孕药后再考虑改换。因为机体适应了短效避孕药，将更有利于减轻长效避孕药的不良反应。

③服长效避孕药者如想改换其他避孕方法，应在服完最后1片长效避孕药，待月经来潮的第5天开始，先改服短效避孕药1号或2号，连服2~3个月经周期，然后再改用其他避孕方法，以防因突然停药长效避孕药，引起阴道出血或月经紊乱。

④安放宫内节育环者，如要改服避孕药，必须在服避孕药后，再把节育环取出。如女方考虑做输卵管绝育术，可在手术的同时或术后将节育环取出；如男方考虑做输精管绝育术，女方应在术后3个月取出节育环，或是在取环后坚持使用避孕套或外用避孕药避孕3个月。

⑤使用外用避孕法，如外用避孕药膜、药片、药膏或避孕套者，如需改服避孕药或安放节育环，在开始服药或放环后，即可停用。

贴心小叮咛：

改换避孕方法不可大意，如能在计划生育技术人员或医务人员的指导下进行，就更可放心了。

什么是女用避孕药

凡是能够起到避孕作用的药物称避孕药，目前使用的基本上是女用避孕药。我国生产的女用避孕药已达几十种，不仅品种齐全，而且在药物研究方面也进入国际先进行列。女用避孕药分为内用和外用2类。内用避孕药的主要成分是人工合成的雌激素和孕激素，根据避孕作用的时间长短不同又分为长效、短效和速效3种。外用避孕药主要是杀精子药物，有外用避孕药膜、外用避孕片、避孕栓和避孕膏等。

贴心小叮咛：

至今为止还没有发现胎儿出现发育问题或先天性缺陷与避孕药有关系，避孕药甚至可以保护妇女的生育能力，因其释放的激素可以阻止生殖道感染导致输卵管受创伤而引起的盆腔炎、子宫组织增生引起的子宫内膜异位和良性卵巢囊肿。但为安全起见，医生还是建议妇女停服避孕药后3个月再怀孕。

避孕药是怎样发挥避孕作用的

目前使用的避孕药主要有长效、短效、速效和外用等4类，它们的避孕原理大致相似，具有多环节的综合避孕作用，但各有侧重，归纳起来主要有以下几个方面：

（1）抑制卵巢排卵：使用避孕药后体内的性激素增多，下丘脑和脑垂体的功能受到抑制，使促卵泡激素和促黄体激素分泌减少，因此，抑制了卵巢中卵泡的生长发育而不能排卵。

（2）使宫颈黏液变稠：正常排卵期的宫颈黏液在雌激素作用下变得稀薄而透明，有利于精子通过，而避孕药中的孕激素可使宫颈黏液减少而黏稠，不利于精子通过，能阻止阴道内精子进入子宫腔。

（3）干扰子宫内膜发育：在正常情况下，子宫内膜呈周期性变化。排卵前子宫内膜受卵泡分泌的雌激素影响呈增生改变，排卵后受黄体分泌的孕激素影响呈分泌期改变。分泌期子宫内膜肥厚松软，富有弹性，营养丰富，适合受精卵着床和生长发育。使用避孕药后，其中的雌激素和孕激素同时作用于子宫内膜，使其增生与分泌不良，这种发育不良的子宫内膜，不适宜受精卵着床，从而产生避孕作用。

（4）改变输卵管蠕动：卵子在输卵管壶腹部受精后（卵子受精后称受精卵或孕卵）一边发育，一边向子宫方向移动而进入宫腔。与此同时，子宫内膜也在发生相应变化以准备受精卵着床。使用避孕药后，干扰了输卵管的正常蠕动，加快了受精卵在输卵管中的运行速度，使其提

前到达子宫腔，而这时的子宫内膜的发育还没有达到使受精卵着床的程度，因而使受精卵不能着床。

(5) 抑制精子获能：精子在与卵子结合前，必须先女性在女性生殖道内“获能”，而避孕药有抑制精子获能的作用，使精子无法与卵子结合。

(6) 抑制或杀死精子：如外用避孕药具有这方面的作用。

贴心小叮咛：

一般来说，各种长效、短效口服或注射用避孕药，均以抑制排卵为主；探亲避孕药主要成分为孕激素，以干扰子宫内膜发育、使宫颈黏液变稠为主；外用避孕药主要有杀死或抑制精子的作用。

女用避孕套有什么优点

女用避孕套是女性避孕的一种选择。它由聚氨酯制成，放在阴道内壁，在性交时收集男性精液，阻止精液流入子宫内，来达到避孕效果。女用避孕套能减低性病传染的几率，包括艾滋病毒。

避孕套的两端各有一个易弯曲的环，套底完全封闭，使用时将其紧贴阴道的末端，外端的环较大且较薄，使用时将始终置于阴道口外部以阻隔男性阴茎根部与女性外阴在行事时的直接接触，较男用避孕套更有效地防止了病菌的传播。

女用避孕套有如下优点：

(1) 女用避孕套的避孕效率高：若每次性交前都依照指示正确使用女用避孕套，其避孕效率可高达80%~97%。

(2) 在性交前已置入，因而对性快感的影响小于男用避孕套；

(3) 对男性与女性生殖器官的覆盖面积较大，因此对预防性传播疾病，特别是艾滋病提供极为有效的屏障；

(4) 对男性来说，比男用避孕套更为敏感和舒适，它可以与阴道自然相吻合，又能有效传导体温；

(5) 房事时不易滑脱和破裂；

(6) 女用避孕套使用油质润滑剂而不致损坏。

贴心小叮咛：

女用避孕套在使用时是紧贴于阴道壁的，所以高潮过后，你的伴侣无须即时抽出阴茎。只要你们都肯定并没有精液溢漏出来，便可以随时把护套抽出。抽出护套时要一边扭动外环，一边徐徐往外拉，以防止精液外漏。把用过的护套放回包装袋内，丢进垃圾桶，切勿将它扔进便盆内冲走。每一次性交，都要使用新的护套。

服用避孕药要注意哪些事项

妇女服用避孕药时，为了取得良好的效果，减少不良反应，须注意以下几点：

(1) 凡患有肝肾疾患、乳房肿块、肿瘤、心脏病、严重高血压、血栓性疾病、糖尿病切忌服用；

(2) 服用各种避孕药必须养成准确、按时、按量服用的良好习惯，不可随意改变或延长服药时间。不要漏服、迟服，发现漏服应于次日补服，否则易造成不规则出血或避孕失败。

(3) 避孕药应妥善保管，避免小儿误服。药片如果受潮、溶化或糖衣层磨损、压碎时，都不要服用，以免影响避孕效果或造成阴道出血。

(4) 长期避孕者，应在医生指导下服用。服药期限通常短效药6~7年，长效药3~4年为宜。探亲避孕药每年不超过2次，可与其他避孕措施交替使用。

(5) 产后半年内，哺乳期或年龄在49岁以上的妇女不宜服用。

(6) 服药期间受孕应中止妊娠。要求生育时应停药半年后再受孕，以防生育畸形胎。

(7) 服避孕药期间，如因病需要服用四环素、氯霉素、利福平、苯巴比妥、氯氮、呋喃妥因、非那西汀和磺胺类等药时，应改用其他避孕法。因上述药物能使避孕失效，造成怀孕。

(8) 有吸烟、饮酒的女性，应禁用或慎用口服避孕药。

(9) 在月经早、中期发生突破性出血时，可加服炔雌醇。长效口服避孕药复方孕素1号片服后若出现呕吐现象时，必须加服，以补足原剂量。服药后数天内出现出血症状时，算做月经，应按下一个周期服药。

贴心小叮咛：

避孕药品种很多，各有其优缺点，最好在医生指导下选择使用。

避孕药可连续使用多久

针对避孕药可以连续使用多久这个问题，科研人员对服药者进行过长期的随访调查。目前认为，短效口服避孕药可连续服用6~7年；长效口服避孕药可连续服用3~4年；长效避孕针可连续使用4~5年，都是比

较安全的。但由于每个人的身体情况不同，少数人用药后可能在短期内出现这样或那样的不良反应。

贴心小叮咛：

长期服用避孕药的女性，应定期检查身体，以便发现问题及时处理。

哪些妇女不宜使用避孕药

凡身体健康的已婚育龄妇女均可使用避孕药，但有下列情况时不宜使用。

进入体内的避孕药都在肝脏进行代谢，经肾脏排泄，患有急慢性肝炎和肾炎的妇女使用后，会增加肝、肾负担，故这类病人不宜使用。

避孕药中的雌激素能使体内水、钠潴留，可加重心脏负担，因此，心脏病伴心功能不良的人不能使用。

少数妇女用药后会使得血压升高，所以有高血压的妇女不宜使用。

少数人用药后可使血糖轻度升高，使隐性糖尿病变为显性，故有糖尿病及糖尿病家族史者不宜使用。

甲状腺功能亢进的妇女，在没有治愈前，最好不要使用避孕药。

乳房良性肿瘤、子宫肌瘤以及各种恶性肿瘤患者不宜使用，以免对肿瘤产生不良影响。

避孕药中的雌激素可能会增加血液的凝固性，故过去或现在患有血栓栓塞性疾病（如脑血栓、心肌梗死、脉管炎等）者不能使用，以免加重病情。

患慢性头痛、特别是偏头痛和血管神经性头痛的妇女不宜使用，否则会加重症状。

长期使用避孕药可使子宫内膜呈萎缩状态，故过去月经过少者，最好不用。

避孕药可使乳汁分泌减少，并降低乳汁的质量；避孕药还能进入乳汁，对哺乳儿产生不良影响，所以哺乳期妇女不宜使用。

年龄在40岁以上，吸烟的妇女在35岁以上者不宜使用。

贴心小叮咛：

避孕药并不一定是安全的，使用不当会给健康造成损害，所以使用时一定要慎重。

哪些药物会影响避孕药的避孕效果

小李结婚已5年，孩子也3岁了。小李分娩后一直服用避孕药，效果很好。

上个月，小李因饮用不洁食物而导致腹泻，便使用复方磺胺甲唑治疗近一周。腹泻很快止住了，但却因接踵而至的恶心、呕吐、食欲减退来求医，结果妊娠试验呈阳性。

她避孕失败的原因是：一般的避孕药均为抑制排卵的甾体激素类药物，由于其中的雌激素抑制早期促卵泡成熟激素分泌，卵泡的生长和成熟过程受到抑制，从而达到避孕目的。避孕药中的雌激素在人体内大部分经肝脏在肠道被细菌水解，然后被人体所吸收，也就是医学上所说的“肝肠循环”。而复方磺胺甲唑大量地杀死肠道细菌，阻碍了雌激素的肝肠循环，使体内血液中的药物浓度达不到标准，最终导致避孕失败。

除了复方磺胺甲唑以外，凡能大量杀死肠道细菌的药物，均有可能引起口服避孕药的避孕失败，如氨苄青霉素、四环素、红霉素、利福平、先锋霉素等。

另外，如果长期服用抗风湿药保泰松，会使药酶的降解效率提高，使进入肝脏的避孕药大部分被破坏，因而避孕作用明显减弱。抗癫痫药及镇静药，如苯妥英钠、扑痫酮、卡马西平、苯巴比妥、异戊巴比妥、氯氮、司可巴比妥及眠尔通等，能加速避孕药的代谢，降低药效。镇静剂还可增加雌激素和孕激素与球蛋白结合，降低避孕药在血液中的有效浓度，因而影响避孕效果。影响避孕药疗效的药物还有磺胺药（复方磺胺甲基异恶唑、磺胺林）、克霉唑、胰岛素以及呋喃坦啶等。

贴心小叮咛：

正在服避孕药的妇女，需要使用上述这些药物时，最好暂时停用避孕药，改用避孕套、外用避孕药及节育环等避孕方法。

口服避孕药为何会失败

口服避孕药安全、可靠，但也有极少数妇女在服药期间仍能怀孕，其原因主要有以下几个方面。

1. 没有按照规定服药。这是造成口服避孕药失败的主要原因。例如短效避孕药应在月经来潮的第5天开始，每天服1片，连服22片可避孕1个月。如果超过了5天，卵巢里的卵泡已发育到一定程度，这时才用避孕药也有可能造成怀孕。另外有些妇女没有养成定时服药的习惯，常常因遗忘而漏服避孕药。由于短效避孕药和探亲避孕药在人体内的作用时间短，一般不超过24小时，如果漏服，就会造成避孕失败。

2. 避孕药保管欠妥。避孕药容易受外界影响逐渐变质，使药效降低，甚至无效。常用的避孕药多数是糖衣片，即使在有效期限内，也应严格按照规定的贮藏条件妥善保管，以免使药片受潮受热，糖衣层潮解或干裂脱落，造成剂量不足，影响避孕效果。可把药片装入玻璃瓶中盖严，存放在避光及阴凉干燥处。

3. 避孕药吸收障碍。口服避孕药是通过胃黏膜或肠黏膜吸收，如果在服用期间发生了严重呕吐或腹泻，就会影响吸收，导致避孕失败。

4. 避孕药药效受到干扰。在服用避孕药期间，因身体不适而使用其他药物会影响避孕药吸收，从而导致避孕失败。

贴心小叮咛：

临床上常用的避孕药，都标明了生产批号和失效期，服药前要看清。如果超过了有效期，则不要服用。

短效避孕药有几种？怎样服用

短效避孕药是由人工合成的雌激素和孕激素配制而成的，我国常用的口服短效避孕药有以下4种：

（1）避孕药1号：又称复方炔诺酮片，内含炔雌醇0.035毫克、炔诺酮0.6毫克。

（2）避孕药2号：又称复方甲地孕酮片，内含炔雌醇0.035毫克、甲地孕酮1毫克。

（3）避孕药0号：内含炔雌醇0.035毫克、炔诺酮0.3毫克、甲地孕酮0.5毫克。

（4）短效18甲：又称复方18炔诺孕酮片，内含炔雌醇0.03毫克、18炔诺孕酮0.3毫克。

短效避孕药虽然有几种，但服法完全一样，即从月经第一天算起，第五天开始（千万不要从月经干净后5天开始）每晚服药1片，连服22天，不能间断。万一漏服，翌日晨应及时补上。停药后1~3天自然行经，行经第五天再开始服下一周的药。若停药7天仍不行经，也要开始服下一个周期的药。如果连续3个月不行经，则停药，改用其他方法避孕，否则一旦恢复排卵就可能受孕。排卵后如未受孕，子宫内膜才脱落而出现月经，也就是说，排卵在前，行经在后，若不采取措施，行经前就可能受孕。

贴心小叮咛：

短效避孕药是目前应用最多、最广的一种避孕药，因为它在人体内发挥作用的时间短，所以要每天按时服用，1个月经周期必须连服22天才能起到避孕效果。

长期服用避孕药对生育有影响吗

长期服用避孕药对以后的生育有无影响，这是许多人、特别是新婚夫妇最关心的问题。我国广大科研人员在做了大量的调查研究之后表明，长期服用避孕药对以后的生育没有影响。

避孕药的作用主要是抑制卵巢排卵，1个月经周期内使用的药物只能避孕1个月，所以停用避孕药后卵巢会很快恢复排卵功能。据大量的统计资料表明，连续服药6个月的妇女，停药后第1个月经周期卵巢就恢复排卵；连续服药1年以上者，停药1~2个月恢复排卵；连续服药时间更长的妇女，大多数在停药后1个月恢复排卵，98%的妇女在3个月内恢复排卵。有排卵就有怀孕的可能，所以长期服用避孕药的妇女不会影响生育。

调查研究还表明，服过避孕药的妇女所生的孩子与没有服过避孕药妇女的孩子比较，新生儿的畸形率和流产的发生率基本没有差别。由此可知，长期服用避孕药的妇女，既不会影响生育，也不会影响孩子的健康。

贴心小叮咛：

生育力的恢复与口服避孕药服用的时间无关。相反，研究发现，口服避孕药除了可以获得较为理想的避孕效果外，还能防治某些疾病，目前已知口服避孕药具有预防盆腔炎症、宫外孕、缺铁性贫血、痤疮、乳房良性肿瘤、子宫内膜癌等。

停药避孕药后多长时间怀孕合适

有资料表明，服用避孕药的时间为6个月的妇女，在停药后的第1个月经周期就能恢复排卵的功能，有的体内激素的水平还高于过去正常的水平，往往更容易怀孕；服用避孕药在1年以上的妇女，约在停药后的1~2月内开始排卵；服用避孕药的男子不管时间多久，在停药3个月后精液就恢复正常。

但是，停止服用避孕药多久怀孕比较合适呢？据观察，停药后立即受孕，双胞胎的发生率可增高1倍，主要为双卵双胞胎。最近英国对5500名

服药妇女进行观察，未发现口服避孕药对下一代的不良影响。其畸变率、流产率无明显差别。有的科学工作者采用淋巴细胞培养的特殊方法进行研究，并没有发现口服避孕药者的生殖细胞内染色体有什么异常改变。可见，口服避孕药不会造成遗传病。因此认为，从停药到再次受孕的时间长短，似乎并没有什么关系，停药后虽然不见得能够很快怀孕，但对排卵功能的抑制一般在5周左右就已经解除。不过由于目前对长期服药对胎儿的远期影响还没有足够的把握，绝大多数人主张为了慎重起见，以停药半年以后再怀孕为好，这样使母体能够有充足的时间消除激素的干扰，并恢复自己的生理功能。

贴心小叮咛：

所以，想要优生，就要在停药避孕药6个月后再怀孕。在这半年内，可采取其他的避孕措施。

服用避孕药过程中怀了孕怎么办

实践证明，口服避孕药的效果相当可靠，如能按时正确服用，1000个服药妇女中可能只有1个失败。临床遇到的在服避孕药过程中怀孕的例子，究其失败原因往往不在药物本身，而绝大多数是由于服法不正确或未坚持服药造成的。

近年来的研究发现，避孕药能使服药妇女血内淋巴细胞染色体发生断裂异位，是否可致胎儿畸形还不能最后确定。故在目前提倡少生优生的情况下，为了下一代的健康，服避孕药过程中怀孕，或不知怀孕而继续服药者最好做人工流产。

贴心小叮咛：

有一点要特别注意，怀孕期间应严禁使用避孕药。

口服避孕药者如何注意饮食

女性平常注意饮食调理，的确能避免口服避孕药引发的不良反应。少数女性在用药初期有类似早孕的反应，如恶心、呕吐、头昏、嗜睡、乏力等。这时服用维生素B₆就可以减轻症状。另外，避孕药中含有的雌激素可增加肝脏对色氨酸代谢，而维生素B₆是色氨酸代谢中的一种

辅酶成分。维生素B₆ 缺乏就可妨碍色氨酸代谢，随之还可引起神经系统功能的障碍。所以，有的女性在服避孕药后会出现忧郁、悲观、容易激动、脾气暴躁等表现。食物中含维生素B₆ 较多的有肉类、乳类、蛋类、蔬菜、麦芽、肝类、花生、酵母、葵花子、香蕉、米糠等。

服避孕药还可抑制十二指肠黏膜中的叶酸结合酶，这种酶是肠道吸收叶酸所必需的，酶少了，可引起叶酸缺乏。避孕药还会引起体内维生素B₁₂ 的相对缺乏，容易造成贫血。所以应多吃含叶酸与维生素B₁₂ 丰富的食品，如动物内脏、贝壳类、奶制品、鱼、蟹、蛋黄、绿叶蔬菜、肉类、豆类、水果等。茶叶中含丰富的叶酸与维生素B₁₂，可经常泡饮。

一些女性服避孕药时间长了，还会出现口角炎、舌炎或结膜炎、脂溢性皮炎等，这与维生素B₂ 缺乏有关。含维生素B₂ 的食品有动物内脏、豆类、蔬菜、硬壳类（花生、葵花子等）、蛋类、乳类等。而部分长期服药的女性，极易容易发生血栓栓塞性疾病，这与雌激素有关，也与血中维生素C浓度下降有关。应多吃些新鲜蔬菜、水果，如豆芽、西红柿、橘子、红枣、鲜柿椒、洋白菜、鲜藕、橙、柚、柠檬、草莓、酸枣、山楂等。

临床还发现有的女性在服用避孕药后会出现阴道流血现象，久而久之会造成贫血。补充铁质是必要的，应多吃黑木耳、海带、发菜、紫菜、香菇、动物肝脏、血、肉、蛋黄、黄豆等食品。此外，有的女性服药后偶有乳房发胀的现象，这时可服用舒肝理气的药物，或是橘子、葵花子、金橘饼、丝瓜等有理气通络作用的食物。有些服药女性会出现血压升高等现象，血压高时饮食宜清淡，多吃素、少吃荤，多喝汤，少用烧炙、煎炸的烹调方法。海带汤、海蜇、荸荠、马兰头、菊花汤等可常饮。少数女性服药后白带增多，可配合吃山药、芡实、扁豆、莲子、白果、薏苡仁、蚕豆、绿豆、黑木耳、豇豆、胡桃仁、淡菜、龟肉、芹菜等。

贴心小叮咛：

许多研究资料表明，口服避孕药对机体的物质代谢和营养吸收都能发生影响，并能改变维生素和矿物质的需要量。因此，女性口服避孕药的同时，要适当多食含叶酸，维生素B₂、B₆、B₁₂ 和维生素C丰富的食物。

外用避孕药膜含有什么成分？怎样使用

外用避孕药膜也叫外用烷醇避孕膜，主要成分为烷基苯氧聚醇10醚。它主要通过强力的杀精作用而达到避孕的目的，如果使用方法正确，效果可靠，有效率可达99%以上。男女均可使用，一般以男用为主，每次同房用一张。

男用方法：当同房时，将阴茎先插入阴道使之湿润，然后退出，将事先准备好的药膜一张包贴在阴茎龟头上，轻轻一次送入阴道深处，停留4~5分钟，待药膜溶解后再行房事。

女用方法：每次同房时，把一张药膜对折成原来1/4大小，用中、示指夹住中间两层推入阴道深处。也可以把一张药膜揉成松软的球团，用一手指送入阴道深处宫颈口部位。放置时，手指要立即退出，以免将部分药膜带出。放好药膜后，等5分钟后，药膜溶解，再行房事。

贴心小叮咛：

外用避孕药膜最适宜于青年夫妇使用，如年龄大、阴道分泌物较少的人使用，药膜在阴道待溶解的时间应长些。阴道或宫颈有损伤者不宜使用。一般无不良反应，只有少数人偶然有局部刺痛或瘙痒等，掌握正确方法是运用药膜避孕成功的关键。

使用外用避孕药膜需要注意什么

在使用外用避孕药膜之前先要清洗外阴，然后洗净手，将药膜用示指深深推入阴道内直达后穹隆，10分钟后等药膜充分溶解，即可性交。如放入药膜后30分钟未性交，应再放1张药膜，以提高避孕效果。如相隔1小时后再性交，应再放1张，以杀死精子，否则易怀孕。如发现药膜变硬（天冷时易出现这种情况），只需用手心稍加温后即可再用。药膜一般可在防潮情况下保存两年，只要不过期就可使用。

有少数妇女对外用避孕药膜过敏。如在使用时外阴局部有瘙痒、烧灼感、红肿等不良反应时应停止使用。

运用男用方法时还要注意以下几点：

药膜推入阴道内速度要快一点，尽量一次推到阴道深部，否则可能使药膜尚未到达子宫颈部时已溶解或粘在阴道壁上，不能充分发挥作用。

射精较快的男性不宜使用男性方法，以免将避孕药膜推入阴道后立即射精，这时药膜还未完全溶解，容易造成避孕失败，遇有这种情况，可改用女用方法。

贴心小叮咛：

避孕药膜的优点是使用方便，避孕效果好；对人体健康无害，不干扰人体内分泌功能及正常月经。缺点是使用不当可影响避孕效果；对药膜过敏者及重度宫颈糜烂者不宜使用。

避孕失败的原因有哪些

在使用了避孕方式的妇女之中，有53%的人会意外怀孕。为什么有这么多了使用了避孕方式的妇女还会意外怀孕呢？

(1) 没有根据使用指南使用避孕品。如果服用避孕药，你需要在每天同一时间服用它，并且，你需要遵守药品上所有的指示来服用。如果你使用避孕套，那么你需要确定你是否正确使用它，而且必须确定避孕套的质量是否很好。如果你使用子宫帽，那么你必须确定你的医生是否把“帽”正确套在子宫颈上。如果你使用的是节育环，那么，你需要严格根据医生指示来使用它，并且每个月都需要检查节育环的位置是否正确。

(2) 没有坚持使用避孕工具。为了达到最佳的避孕效果，避孕工具必须坚持使用。如果你是服用口服避孕药，只要忘记服用一片药丸，你受孕的机会就会上升。障碍式的避孕工具，例如避孕套、子宫环都必须坚持使用才能有效发挥作用。参加了家庭生育计划的妇女，必须准确和持续地使用避孕工具，否则，避孕就可能会不成功。因为，只要有一次无保护的性行为，就可能怀孕。

(3) 性交前避孕套破裂。大约有2%~5%的避孕套会在使用的过程中破裂。通常来说，这是由于使用不当造成的。例如没有使用亲水性的润滑剂，或者被珠宝、指甲撕裂开小口子。过了保质期的避孕套，没有好好储存的避孕套，或者在生产前、后损坏了的避孕套都会导致避孕套避孕失败。如果把杀精子剂配合避孕套一起使用，则能够减少因为避孕套避孕失败而引起的意外受孕。

(4) 在使用避孕药的时候同时服用抗生素。科学证明，抗生素能够降低血液里面避孕药成分的激素类固醇。惯于使用口服避孕药的妇女，在开始服用抗生素的时候，应该使用其他避孕方式。杂志《避孕方式》推荐妇女在使用抗生素14天之内都要使用其他避孕方式。

(5) 天真地认为在月经期间或者安全期就不会受孕成功，因而尝试无保护的性行为。受孕成功通常在月经周期中间出现。但是，有些妇女会在月经来潮的时候，或者安全期期间意外受孕。相信月经期间或者安全期期间不会受孕成功的想法，会增加意外受孕的几率。此外，也增加了患上性病或者其他感染的可能。除非长期只有一个性伴侣，不然，必须每次都使用避孕套，来降低感染性病的危险，并减少损害生育能力

甚至伤害生命的可能。

贴心小叮咛：

另外，还需记住，只有持续并正确使用避孕套才能防止性传播疾病，避孕药或者其他避孕方式不能起到防止性传播疾病的功能。

什么叫上环？它的避孕原理是什么

所谓上环就是将宫内节育器放入子宫腔内，从而达到避孕的目的。一般的避孕环都是采用防腐塑胶如硅橡胶、塑料、尼龙等，再绕上一些金属丝如铜丝，或加上可以缓慢释放的避孕药物而制成的。避孕环有多种不同的形状、大小，各自的避孕期效也不同，有些只能使用一年，有些则可以使用很多年，它的避孕原理为：

（1）机械作用：作为一个异物，使子宫内膜发生一种轻度、慢性、非细菌性炎性反应，从而改变子宫内环境，阻止孕卵着床。

（2）吞噬细胞作用：主要是巨噬细胞、中性白细胞发挥吞噬、破坏精子的作用。

（3）炎性细胞作用：炎性细胞的蜕变物质达到一定浓度后，毒害胚胎使之不能继续发育。

（4）前列腺素作用：宫内节育器可刺激宫腔内膜产生前列腺素，前列腺素使子宫、输卵管收缩蠕动异常，同时增强雌激素作用，使宫腔内环境不利于着床。

（5）活性物质作用：宫内节育器可由金属铜制成，它可以通过改变宫腔内膜、宫腔液等内环境的局部变化，和对精子的毒性作用，来达到避孕目的。

贴心小叮咛：

宫内节育器是一种安全、有效、经济、简便的避孕措施，其手术简单，无创伤性，不良反应小，有的初期可表现为腰酸、下腹不适、白带增多、经期延长、经量增加，但随着时间延长，这些症状都会自行消失。需要生育时，将之取出，很快就能如愿以偿。另外，它对性生活无任何影响，对身体无害。

哪些妇女适宜上环避孕

避孕环的适应范围很广，凡已婚妇女自愿采用宫内节育器避孕而无

禁忌证者，均可选用。避孕环是一种长效避孕工具，特别是一些生育1～2个孩子后需要长期避孕的妇女，她们担心长年服避孕药以及做绝育手术会影响身体健康，而使用避孕套、阴道隔膜或外用避孕药又嫌麻烦，因此选择避孕环比较适宜。

贴心小叮咛：

但是，也并不是所有女性都适合避孕环避孕，比如下面的情况：

- ◎子宫颈、子宫目前有感染的女性；
 - ◎发生过盆腔感染的女性；
 - ◎以前做过盆腔手术的女性；
 - ◎患有子宫或卵巢癌的女性
 - ◎以前有过宫外孕的女性；
 - ◎有糖尿病或免疫力不佳的病人；
 - ◎宫颈口过松，以及宫颈发生过裂伤的女性；
 - ◎患有严重子宫脱垂症的女性。
-

什么时间放避孕环比较合适

只要妇女不在怀孕期，任何时间均可放置节育环。但在某些情况下，放环比较麻烦，且容易发生并发症和不良反应，所以选择一个比较合适的时机放环为好。

常规放置节育环的时间是在月经干净后3～7天，一来这时子宫内膜比较薄，放环时造成的内膜损伤可以很快恢复，因而出血较少；二来这时还未到排卵期，一般不会怀孕。如果超过了这段时间放节育环，需要确定在未怀孕的情况下才能放里。

自然流产或中期引产已来过一次正常月经后可以放节育环。放环时间按常规于月经干净后3～7天进行。

做人工流产的妇女，可以在人工流产结束后立即放节育环。这样，一次手术可以达到流产和避孕两个目的，减少痛苦，而且人工流产时子宫颈口较松，容易放环。但是人工流产后子宫收缩不良，出血过多或可能感染时，暂时不要放环。

产后满3个月可以放节育环。此时子宫已经复原，宫腔大小已恢复常态，而且多数人尚未恢复排卵，受孕机会少。3个月后有些妇女的卵巢已恢复排卵功能，月经虽未来潮也能受孕。目前有些医疗单位在产后42天左右放节育环，取得了良好的效果。因为这时子宫已恢复到正常大小，如果放环的型号适中，断奶后不需要更换型号，从而减少了一次换环的痛苦；此时子宫口不紧张，放环操作容易，痛苦小，同时子宫有一定的硬度，不像哺乳期子宫又软又小，所以手术时不容易发生穿孔；此

时产妇仍在产假期间，可以得到充分休息，从而减少了节育环的脱落率。

剖宫产手术要半年以后，待子宫壁上的创口长牢后再放节育环。放置节育环前应采取其他避孕措施。

贴心小叮咛：

放置节育环前，要进行全身生殖系统检查及实验室检查等，如均合格，则可选择放置节育器的时间。受术者术前3日避免性生活，手术当日体温应在37℃以下。手术应在手术室内进行。这种手术一般没有太多的痛苦，病人只需思想放松并与医生配合，只需几分钟，手术即可完成。但如果个别人过于紧张，可选择无痛静脉麻醉。

放节育环后要注意哪些事项

放置宫内节育器的妇女，应注意以下事项：

1. 放置宫内节育器后2~3天，可能有少量阴道出血或白带增多，一般3~5天后可自然消失。
2. 放节育环后2~3天，要注意休息，保持外阴清洁。两周内禁止性生活，不要盆浴及淋浴，以防感染。
3. 放节育器后可照常来月经，但少数人放节育环后头2~3个月有月经增多现象，偶有血性白带，一般在放节育环3个月后逐渐适应，可以自然恢复正常。
4. 极少数妇女放置节育环后，可能在2~3个月内随经期和大便脱落。上节育环术后3~6个月，节育环脱落率最高，出血及感染也较多，应予注意。最好在术后1个月、3个月、6个月、1年各复查一次，以后每年复查一次。
5. 放置节育环后，如出血量多、持续时间长以及下腹痛和腰痛加重，应去医院检查，决定是否取环或换节育环。
6. 放置节育环后，如有停经或有妊娠反应时，可能由于节育环脱落或移位导致带环受孕，应及时去医院检查处理。
7. 放置节育环后，如有短期停经或月经延迟数天，以后有持续性或间歇性少量不规则阴道流血，或出现下腹痛时，要考虑有宫外孕的可能，应及时去医院检查确诊。

贴心小叮咛：

有人在出现上述症状后，试图先“磨合”一段时间，其实是不对的，应该立即到医院就医。

节育环可以放多长时间

除了因特殊情况需要随时取出外，节育环在宫腔里安放时间的长短，主要是根据节育环的种类而定的。不锈钢节育环在我国使用最早、最广泛，开始使用时由于缺乏感性认识，曾规定放置年限为5年。后来经过大量的临床观察资料表明，这种节育环可以长期放置。

有关科研单位将放置20年后取出的节育环与放置短期取出的节育环比较，不锈钢的质量没有任何改变，子宫内膜也无不良反应。因此，现在认为不锈钢节育环可以放置15~20年，甚至更长时间，有的可以作为终身避孕工具。塑料环容易老化变硬；带铜节育环中的铜丝能发生溶蚀以至碎落，因此规定可放置3~5年；硅橡胶节育环比塑料环耐老化，放置时间可以长些，但具体多长时间，目前尚在研究观察中。

贴心小叮咛：

那么什么时候可以取出避孕环呢？打算怀孕时就可以取出了；放置期限已满，需要取出更换；当出血过多、疼痛等不良反应经治疗无效或出现并发症时也应及时取出；绝经半年至一年时也可以取出避孕环。

带避孕环怀孕对胎儿有影响吗

虽然带环怀孕的很少，但是万一发生了，应及早做人工流产。目前节育器的品种很多，以带铜或带药铜节育器为主，主要是通过干扰受精卵着床而阻止受孕。带器妊娠大多是由于节育器位置下移，受精卵仍然可以在宫腔底部着床而造成的，还有一部分是放置节育器时就已经怀孕了，没有及时发现。使用了含铜、含药节育器怀孕后可能会对胎儿造成不良影响，而且根据孕卵着床部位的不同可造成孕期出血或节育器套住孕儿某一部位，所以对使用节育器而怀孕的人，应尽早做人工流产。

贴心小叮咛：

带环怀孕实施人流手术后，可以换一种节育器试试，也可采用其他方式避孕。

放节育环是否会影响以后的生育能力

节育环放入子宫腔后，由于它的局部刺激作用使子宫内膜发生轻微

的、非细菌性的炎症反应，以阻碍受精卵着床而达到避孕目的。将节育环取出后，子宫内膜渐渐恢复正常，受精卵又可以正常着床和发育，对以后的生育能力没有影响。据相关资料统计，75%的妇女在取出节育环后可在6个月内受孕，90%的妇女可在1年内受孕。

贴心小叮咛：

子宫内膜恢复到正常状态需要一段时间，故取出节育环后不要立即怀孕，待1~3个月后怀孕为好，在此期间应采取其他避孕措施。

上环后容易出现哪些性问题

放了环，既能避孕又不影响性和谐，取环后又能立即恢复生育能力，所以，放环是使用最多的一种避孕方法。然而，由于个体差异等因素，环放入后可能会出现下列一些性问题：

1. 性交痛。环下移，环的尾部从宫颈口突入阴道，或环尾丝较硬，阴茎与环的尾部或尾丝相撞，引起疼痛。应去医院检查原因。若系环下移，应及时更换一只环，以免带环妊娠。若是尾丝之故，医生会作处理。性生活时，子宫收缩，妻子也会发生腹痛。若环过大，子宫收缩也会疼痛，甚至阴道出血。此时，也应更换一只合适的环。

2. 白带过多。环是一种异物，可引起子宫内膜无菌性炎症，使子宫液分泌增加，造成白带多。这种情况，可不必治疗。若白带呈脓性，说明有细菌感染，应及时治疗，否则会引起妇科病。

3. 月经异常。表现为月经过多，经期延长、经血淋漓不尽或不规则阴道出血。这种情况，以放环后头3个月为多见，以后会逐渐减轻、消失。但出血严重时，应使用止血药和抗生素。反复治疗无效者，应考虑更换一只环。

贴心小叮咛：

可见，宫内节育器虽然是一种值得推荐的避孕方法，但也会对个别人造成一定伤害，因此，妇女上环后要留意观察，不可大意。

节育环为什么会脱落

环被放入妇女的子宫腔后，由于某种原因，它会从子宫内悄悄地跑出体外，这就是人们所称的环脱落。环脱落时有的人能及时发现，而有

的人却根本不知道，等以后怀孕了或做环随访检查时才知道，不少人为之烦恼。据统计，73%以上的节育环脱落发生在放环后第一年里，而其中前3个月内脱环者又占40%以上。节育环脱落的原因有下列几种：

1. 初次放环，子宫对节育环敏感，发生收缩，会将环排出。
2. 操作者技术水平不熟练，环未放到宫底。
3. 受术者本身的条件不适应放环，如宫口过松，宫颈重度糜烂，子宫畸形，如纵隔子宫、双角子宫、单角子宫等，均易脱环及带环怀孕。
4. 与节育环的材料、重量、形状、型号大小、质地等因素有关。如金属单环就比中央带有塑料支架的塑料环或混合环及宫型环易脱落；环的型号偏大会刺激子宫收缩，使节育环位置下移、脱落，反之环的型号偏小，也易带环怀孕或脱落。
5. 哺乳期放环者。停止哺乳后，子宫恢复原状，而节育环相对较小，易造成脱落或怀孕。
6. 节育环异位。节育环偏离宫腔，嵌入子宫肌层或进入腹腔，失去作用导致避孕失败。

此外，放环后月经量过多、经期干重活等原因，也可导致节育环脱落。

防止节育环脱落最主要的方法是定期复查，在放环后1个月、3个月、半年各复查一次。以后每半年复查一次，通过B超、X线透视或探环仪，检查节育环在宫腔内的位置。两次以上脱环史者，最好采用宫腔测量仪，仔细测量宫腔的深度和宽度，重新选择更适宜的型号或类型。经验表明：放置金属单环失败（指脱落与受孕）1~2次者，更换宫型节育环或T型带铜丝节育环，其失败率可明显下降。

贴心小叮咛：

环脱落后要及时找医生检查，只要了解了环脱落的原因，通过与医务人员的共同努力，一定能减少脱落的发生。

带节育环妇女饮食上要注意什么

一些妇女带环后，月经量较多，损失了不少的血液，这样就容易引起缺铁性贫血。铁在人体内含量虽极微小，但它的营养功能却非常重要。铁对人体的主要功能是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。人体一旦缺铁，红细胞会变小，其携氧能力下降，人就会感觉全身虚弱乏力，呼吸困难，心跳快、面色苍白、嗜睡等。同

时由于缺铁影响脑供氧，会导致思考能力差、健忘等一系列生理上的不适。所以，带环妇女应及时补充必要的铁质。

营养学家认为，补充血液中铁的含量的最好途径是通过饮食进行调理。带环妇女在日常膳食中，应多食含铁食物，如海带、黑木耳、鱼、鸡、牛肉、肝脏、蛋、紫菜、芹菜、菠菜、豆类。另外，维生素C有助于机体对铁质的吸收，在吃含铁食物的同时，也要多吃富含维生素C的水果及蔬菜。

贴心小叮咛：

带环妇女还应注意少饮茶，适当吃些酸性食物，尽量避免食用寒凉、辛辣的刺激性食物，以减轻胃肠的负担。

节育环会嵌在子宫内吗

作为一种避孕工具，节育环颇受广大妇女的欢迎。因为放了节育环以后，既可达到避孕的目的，又不影响性生活的和谐。也正因为此，安放宫内节育环已成为妇女避孕的主要措施。但有少数女性担心环在子宫内放那么长时间，会嵌在子宫肌壁里。

其实，这种担忧完全是多余的。因为环是放在子宫腔中，而不是贴在子宫肌壁上。子宫内膜每个月都要发生一次脱落、出血、排出和再生的周期性变化，这样一来，放进去的环不会长入子宫肌肉层中，也就更不会嵌在子宫肌肉内了。

节育环本身也不会在子宫内发生不良改变。研究人员曾将在宫内放置了20年与放置几个月的不锈钢金属环取出来做金属学方面的分析比较，发现两者并没有任何差别。对子宫内膜做病理检查也属正常范围。

贴心小叮咛：

虽然节育环对人体没什么损害，但还是应该取出来。一般来说，绝经后一年便应该取出来了。因为绝经了，没有必要再放置了。而且要及时取出，因为当初医生是根据子宫腔的大小而放入适当型号的节育环的；绝经后，卵巢功能减退，雌激素水平降低，生殖器官开始萎缩，宫腔和宫颈会缩小，而宫颈会变紧，如不及时取出会造成取环困难。

做爱会使避孕环移位吗

有极少数妇女带节育器后发生了环移位，结果影响了避孕效果。

那么，这是否与性生活有关？要了解这个问题就必须了解避孕环的设计特点，其次是子宫动力学和性活动，还有对环大小的选择与环移位的关系。

子宫外形呈倒置的梨形、宫腔呈倒置的三角形，但这一形态会受子宫运动的影响而发生变化。子宫肌层呈周期性的节段性收缩，在月经期，子宫底上部收缩，下部松弛，使宫腔内三角变小。而在两次月经中间期（排卵期）则相反，使得宫腔变大。鉴于以上原因，在宫内节育器制造材料的选用上，普遍选择弹性良好的物质作支架，并按宫腔形态特点制成各种适合宫腔的避孕环。由于避孕环能够适应宫腔形态并具有一定的弹性，能较好地适应宫腔形态变化和子宫运动。性生活过程中子宫运动比较明显。性生活时，尤其是性兴奋期，由于子宫平滑肌不随意的收缩，使平时倒在盆腔底部的子宫完全升起，出现阴部肌肉和子宫肌肉节律性收缩，宫口微开，宫腔时小时大。对此，大部分妇女并不察觉，仅在子宫部位有含糊的广泛的愉快感觉，少数妇女可感觉到子宫收缩。一般情况下，由于节育器的支架具有弹性，且能够适应宫腔形态的变化，因此，子宫周期性的运动和正常性生活引起的子宫节律性收缩，不会引起环移位；即使在子宫收缩时避孕环有所下降，也会因弹性而复位。

贴心小叮咛：

只要环的大小及形状选择合适，子宫肌层的运动包括性生活引起的子宫节律性收缩，均不会引起环移位。少数环号选择不当的患者，环位才会受到影响，应引起注意。

如何使用避孕套

避孕套的使用看起来简单，但如果不注意一些细节，就会增加使用避孕套的失败率，从而增加感染艾滋病的危险。所以使用避孕套时必须严格遵循以下几点：

每次使用一只新的避孕套，使用前检查有效期，过期的避孕套不能用。

小心打开包装，不要让指甲划破避孕套，如果避孕套发黏甚至粘在一起或变脆，则应换一只新的。

从阴茎勃起，开始性接触前即戴上避孕套，遇包皮过长者先翻开包皮再戴上避孕套。戴避孕套时先捏住中间的小气囊，再从龟头向阴茎根部展开避孕套，如发现不能展开，应把避孕套翻过来再试一次。注意，不可先展开避孕套再往阴茎上戴，因为这样很容易撕破避孕套。

不可使用凡士林、按摩油等油脂润滑剂，也不可以唾液润滑，因为这会使避孕套易于破损。应该使用水质润滑剂。现在很多市售避孕套包装内都含有润滑剂。如使用有杀精子功效的润滑剂则效果更好。

射精后在阴茎未疲软时即将阴茎拔出。

脱下避孕套，避免精液外溢。在避孕套上口打一个结后将其丢弃并洗手。

贴心小叮咛：

摘下避孕套后应避免生殖器官的直接接触，如要继续进行生殖器官的接触，则应在阴茎再次勃起后戴上一个新的避孕套。在肛交中应使用高强度避孕套。

避孕套真的会影响性生活质量吗

不少丈夫不愿使用避孕套的原因有两个：一个是怕麻烦，另一个是怕影响性快感。男性出现性冲动时，要及时、正确掌握戴避孕套的时间，射精后退出时要防止避孕套脱落等问题，假如不规范，就容易造成避孕失败。同时，还需女方密切配合，双方都要有较强的心理控制能力。此外，由于避孕套是一层胶薄膜，会降低龟头的敏感性，双方也会感到缺乏皮肤感，感到会影响性快感。

其实，避孕套只是一道屏障，机械地阻挡精液进入阴道，不会引起男女双方内分泌激素的变化，对双方的性欲也没有任何影响。避孕套引起的性快感缺乏，是心理因素引起的。可在避孕套外面涂些避孕药膏，这样，既能提高避孕效果，又能解决性快感问题，可谓一举两得。

戴上避孕套以后，男方龟头敏感性有所下降，利用这一点，可推迟男方性高潮，改善性高潮“男快女慢”的性差，使性反应同步发生，使性生活更加美满、和谐。

贴心小叮咛：

男方在性生活一开始就应使用避孕套，不要等到临近射精时再起身慌慌忙忙地戴上，否则，将会影响性生活的质量，而且易致避孕失败。

使用避孕套有哪些不安全因素

使用避孕套避孕有以下不安全因素：

选用的避孕套型号不合适，如太大会脱落在阴道内，大小易被挤破

使精液流入阴道内。

使用前未将避孕套小囊内的气体排出，射精后套内压力过大而胀破，精液溢入阴道内。

一开始同房不愿戴避孕套，只是在射精之前才用，其实已有一些精子进入阴道内。

射精后未在阴茎软缩之前将避孕套和阴茎及时抽出，软缩后精液已从避孕套流入阴道内。

射精后不慎将避孕套滑落在阴道内而使精液进入。

贴心小叮咛：

要想增加使用避孕套的安全性，需注意以下几点：要选用型号合适的避孕套。不要使用有破损或过期变质的避孕套。务必在房事一开始时使用。如果出现精液进入阴道内的情况，马上采用紧急避孕法。

放置很久的避孕套还能不能用

使用过一次的避孕套，往往会有破洞或损伤，买了很久（两年以上）没用，或许橡胶已经变质，所以还是用新产品较安全。

对避孕套而言，眼睛看不到的小洞与裂痕是最麻烦的地方。因为为了不影响使用者快感，避孕套不能使用厚橡胶，只有采用又薄、伸张力又好的橡胶。所以只要稍微用力或用指甲刮到，就会留下痕迹及小洞。使用过的避孕套，往往会留下裂痕、破洞或使橡胶变得脆弱，最好不要使用。

放置两年以上的避孕套，橡胶可能已变质，伸缩性减少，在使用中容易破裂或掉于阴道内，因此也不要使用。

贴心小叮咛：

为避免变质，要将避孕套放在不受任何物品冲击之处，常温保存，置于手提包或裤袋内的避孕套，不宜使用。如想使用，应先检查是否有破洞或裂痕。

在性交中途戴避孕套是否有效

很多人认为在射精前使用避孕套便不会产生快感，所以常常直到将要射精时才戴上，殊不知此时已不能顺利达到避孕效果。

因为想把每次射精时间判断得很准确并非易事，又要在此时戴上避

孕套就更不容易。况且，在男人还未射精之前，一般会先滴下几滴精液，由此可见，这样的做法相当冒险。

贴心小叮咛：

男人无法随意控制射精时刻，因此必须在射精前先戴上避孕套，如不遵守此原则，失败时后悔莫及。

性交结束时，避孕套容易脱落怎么办

必须注意，射精后避孕套比较容易脱落，因为此时阴茎已恢复原状不再勃起。为了使射精后的阴茎不至于马上缩小，男人射精时，女人要伸直两脚并作交叉，使阴道用力压迫阴茎根部，以防止阴茎血倒流。

此外，射精后精液聚集于避孕套时，若还有持续激烈的性交动作，也容易使避孕套脱落。射精时，避孕套与阴茎间若留有空隙就易使精液逆流而泄入阴道中，而且避孕套也容易脱落，同时会随着阴茎的插入和抽出动作，而把避孕套推入阴道深处，所以这时的动作不要太激烈。

贴心小叮咛：

采取女性在上位的性交体位可防止脱落，要从阴道里拔出阴茎时，用手抓好避孕套基部也可防止脱落。

性交后发现避孕套有破洞怎么办

避孕套破裂后套内的精液会流入阴道，如女方正处在排卵期，就有可能怀孕。所以，性交后发现避孕套破了应立即采取措施，防止怀孕。

首先，女方立即下床下蹲，让精液从阴道内流出，然后任选一种外用避孕药（如外用避孕膜、外用避孕片等）放入阴道深部，以杀死存留在阴道内的精子或使其失去活力。酸性环境不利于精子活动，如没有上述外用避孕药时，也可取10毫升食醋，加在半脸盆温水里坐浴，浸泡阴道数分钟，但效果不理想。

精子进入阴道后，有些精子可以在数分钟内通过子宫颈管进入子宫腔。也就是说，在采取上述措施前，可能已有部分精子进入宫腔，故仍有可能怀孕。

避孕套破裂后最好的补救措施是服用抗孕药物。使用避孕套避孕的夫妇，最好备有1~2种抗孕药物，以防避孕套破裂后束手无策、不知所

措，造成精神紧张。

贴心小叮咛：

避孕套使用后也应检查是否有破洞，不要认为脏而随便丢弃，可用手指轻压避孕套顶端突起处理，即可知是否有破洞，如发现有破洞应马上采取措施。

避孕套掉入阴道如何取出

如果避孕套脱落于阴道内，女性应马上站立，把手指伸进阴道内拉出避孕套，再用柔软的手帕擦拭阴道，最后用水冲洗。

不可在躺卧的情况下拉出避孕套，因为这会使避孕套内的精液留于阴道内。

贴心小叮咛：

夫妻应同心协力做好避孕工作，尤其是男方，应有积极的责任感，不要在拔出阴茎时把避孕套留于阴道内。

为什么说男性结扎比女性好

男女任何一方做绝育手术都能达到永久避孕的目的。经长期观察。目前我国已经推广各种男女绝育手术，其效果都很满意，但男女生殖器的构造不一样，输精管和输卵管所在部位不同，因此手术的难易程度不同。如果将男女两种绝育手术进行比较，就不难看出，男性绝育手术比女性绝育手术简单、安全。

女性的输卵管在盆腔内，做绝育手术时需要将腹部切开，由于腹部切口很小，输卵管的位置又深，所以不能直接看到输卵管，而通过手术器械寻找输卵管的技术又不容易掌握，如果受术者较胖，腹壁脂肪层厚，操作时有一定的困难。手术中有时会有些牵拉致痛感觉。如手术者不能忍受，手术中所需时间长，则痛苦比男性绝育手术大，手术后需要住院，恢复时间长。

男性的输精管有一段在阴囊内，由于阴囊皮下脂肪薄，用手指很容易摸到和固定，无论是结扎还是用药物栓堵，操作起来都很方便，也没有损伤其他组织器官的顾虑。男性绝育手术所需时间短、痛苦小，不需住院，手术后休息几天就可以参加劳动。特别是输精管栓堵绝育术更为简单，只要在输精管内打一针就行了。

贴心小叮咛：

性结扎必须在夫妇充分理解手术的原理和过程、完全自愿下进行为宜。否则，会造成较大的心理压力，影响“性福”。

男性结扎会影响性功能吗

有相当一部分男性对结扎手术存在疑虑，他们担心输精管结扎会使他们失去男性特征。导致这种误解的主要原因是，他们把输精管结扎和切除睾丸（阉割）混为一谈了。我们知道，输精管仅仅是一条输送精子的管道，而影响和决定男性特征的雄激素是由睾丸分泌的，所以输精管结扎后决不会失去男性特征。

还有人担心输精管结扎会影响性功能。其实，影响性功能的因素十分复杂，其中既包括生理和环境因素，也包括一系列感情和心理因素。目前，尚未发现输精管结扎后有导致睾丸分泌雄激素的功能下降的情形发生。多年来的临床观察发现，因输精管结扎后性功能减退而去医院就诊的病人并不多。相反，由于丈夫不再担心妻子会怀孕，心理负担减轻，不少人的性能力反而增强。个别人结扎后的性功能减退，实际上并非结扎本身所致，而是与一些精神因素有关。

输精管结扎后，体内生成的精子被吸收掉，睾丸组织依旧保持良好的生精能力，如果日后做输精管吻合术，仍可恢复生育能力。

贴心小叮咛：

了解了上面的知识，我们就可知道，结扎后影响性功能的担心，实在大可不必。

男人结扎后而妻子怀孕了，真的是妻子行为不轨吗

“1个多月前，我做了结扎手术，可妻子还是怀孕了。我真怀疑她是不是有了外遇。”一位先生提出了憋在心里多日的问题。事实真的如此吗？相关专家表示，男性结扎后，妻子怀孕的可能性确实存在，其中主要有3方面的原因。

第一，残余精子作祟

结扎手术前，有些精子已经通过输精管，到达远端。一般要经过多

次排精，或手术后2个月，精液内的精子才会完全消失或丧失活力。

第二，结扎处复通

男性输精管有非常强的生长能力。若结扎得不紧，未能关闭管腔，或输精管两个断端的上皮细胞仍在增生，很容易重新结合。

第三，手术失败

虽然我国是世界上实施输精管结扎术最成熟的国家之一，但仍有手术失败的时候。比如可能没有扎准输精管，或扎得过紧，导致两侧输精管管壁破裂。

因此，如果结扎后妻子怀孕了，不要随意怀疑妻子，而应先去医院检查是否存在上述3个问题。此外，为了避免再怀孕，一般建议男性在手术后2个月内，性生活时仍需采取保护措施，如使用避孕套等。男性还应到医院做精液分析，这样能帮助其了解精液中是否还存在精子。

贴心小叮咛：

男性做结扎手术，是全世界公认的最安全、有效的避孕方式，而且它不会影响男性的性能力，甚至还可能在一定程度上降低前列腺癌和前列腺增生的发病。但需要明确的是，目前广泛采取的标准结扎术需要切除一小段输精管，以防术后再通。因此，建议已经生育的男性采取这个方法，尤其在妻子身体状况较差时，男性积极避孕，比女性采用其他避孕方法方便得多！

输卵管结扎后会不会影响性欲

输卵管结扎后，约有1/3妇女出现性欲改变，有的表现为性欲亢进，也有的表现为性欲减退。因此有人下结论说输卵管结扎后会影响性欲。事实上，一般来说，大部分妇女性功能应该是正常的。

但是引起性欲差异的原因究竟是什么呢？

研究发现，主要是心理因素在作祟。比如说有的妇女手术前思想准备不够充分，顾虑重重，手术后会感到这样或那样的不适，有的性交时还会出现疼痛，造成性欲减退。可是一检查，均提示正常。这主要就是心理因素导致的性欲减退，这一点应引起人们的警惕。

与此相反，有些妇女屡屡避孕失败，曾多次进行人工流产。以后每次过性生活，总是提心吊胆，担心怀孕，恐惧感抑制了性欲，以致性高潮无法达到。久而久之，出现性欲减退的症状。当输卵管结扎以后，因为解除了后顾之忧，内心的恐惧感、紧张感随之荡然无存，性欲比以往大大增强，能重温性生活的快感，充分享受性生活的愉悦。

贴心小叮咛：

应该说，输卵管结扎不会留下后遗症，倘若妇女术后出现头痛、肩部酸痛、腰痛、下腹不适等症状，尤其在性生活中加剧时，切莫拖延忌医，应及时去医院诊治，以排除器质性疾病。

女性结扎后会不会男性化

女性结扎术是结扎输卵管，同时切断输卵管的一部分，从而阻止精子与卵子相遇，以达到避孕目的。无论是从生理理论上而言，还是就临床实践，都证明女性结扎后不会出现男性化。因为分泌女性性激素的器官是卵巢，而不是输卵管，输卵管结扎对卵巢没有任何损害，术后卵巢可一如既往地排卵和分泌性激素，从而保持了正常的月经规律，维持女性第二性征，根本谈不上男性化的问题。

至于对性功能有无影响，要具体问题具体分析，就生理因素而言，是毫无影响的；但是临床上的确出现了一些患者结扎后，性功能改变的现象，或性功能减退，或者性功能增强，这完全是心理因素造成的。

许多人由于不能充分地了解手术原理和基本的性知识，认为人结扎了就没有用了；或者有的人认为，不能怀孕的性生活是为了贪图享受、是不洁的，或者男方的某些错误观点，直接影响妇女的情绪等等，从而使他们的性生活变得索然无味。因此，医生在术前术后要向夫妻两人做好充分的解释工作，使他们真正消除疑虑。

贴心小叮咛：

女性结扎后不但不会男性化，更不会使性功能减退，并且不必再为怀孕担心，在心情放松的同时，性功能也会不同程度地增加。

体外排精真的安全无害吗

体外排精并不值得提倡，这是因为其害处很多：

一是容易导致避孕失败。体外排精是指在性交达到高潮，即将射精的瞬间，立即中断性交，使精液排在外面。这种自然避孕方法却常常达不到避孕目的，是何缘故呢？原来，男女双方性交时，由于性兴奋处于高潮时，会有一小部分精液伴随输精管的收缩而溢出，流入阴道，这些精液量虽少但精子数目最多，因此容易受孕。

二是容易引起性神经衰弱。男子在性生活的整个过程中，其性反应是在大脑皮层的控制下完成的。性交中的心理和生理刺激，会引起一系列变化反应，高度的兴奋会使精神紧张、心跳加快、血压上升等。同时

生殖器官表现为阴茎血管充血及肌肉收缩而勃起。如果在达到高潮时突然中断性交，势必对性心理产生不良影响，久而久之，容易发生性神经衰弱，引起早泄、阳痿等症。

三是容易引起功能性不射精症。性交过程中因性兴奋处于高潮，在射精前阴茎勃起更坚硬。如这时强行中断性交，体外排精，会使中枢神经和腰骶部射精中枢的功能发生障碍。时间久了，就容易患功能性不射精症。

四是容易使女子患性冷淡。在性交到达高潮时，女子此时并未获得性满足，男子强行中断性交，体外排精，使女方性兴奋一落千丈，心理上受到不良刺激。如此下去，会导致性冷淡。

五是容易造成夫妻间不和睦。正常适度和谐的性生活可增进夫妻间的感情，而体外排精这种看似科学实不科学的避孕方法，常造成夫妻间的隔阂。如女方怀孕了，男方不认为是事先有精液进入阴道造成的，反而误认为女方不贞，由此引起口角；而强行中断性生活，女方得不到性满足，性心理受压抑，会对性交产生反感，给夫妻之间的感情蒙上一层阴影。

贴心小叮咛：

由此可以看出，体外排精实不足取，夫妻之间还是采取其他避孕方法为好。

什么叫安全期避孕法

虽然避孕工具随处可得，但很多人还是宁愿使用安全期来避免怀孕，去享受那种“纯天然”的感觉。

因为精子进入女性生殖器官内具有受精能力的时间只有2~3天，而卵细胞一般只能存活1~2天，所以，精子和卵细胞不能相遇，或者即使相遇了，只要其中任何一方失去受精，就不能怀孕，这样，就达到了避孕的目的。那么如何来计算安全期呢？

方法1：按月经周期来推算排卵日。这种方法又被称为日历法。女性的排卵发生在两次月经中间。尽管月经周期有长有短，但排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定，一般约为14天。安全期的推算方法是从下次月经来潮的第一天算起，倒数14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天为不安全的日子。其余时间是安全期。

例如：月经期为28天，本次月经来潮的第一天在6月2日，那么下次月经来潮就是在6月30日（6月2日加28天）。再减去14天就是6月16日排卵。排卵日及其前5天和后4天，也就是在6月11~20日为排卵期。其余

时间均为安全期（行经期除外）。

方法2：利用基础体温测定排卵日。基础体温是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量的体温。正常女性的基础体温与月经周期一样有周期性，而且与排卵有关。在正常情况下，女性在排卵前的基础体温较低，排卵后升高，并一直持续到下次月经来潮前才开始下降。测量基础体温2~3个月经周期，掌握排卵规律，避免在排卵期前及后各5天时间内性交，而在体温上升3~4天后一般不易妊娠。

方法3：利用宫颈黏液测定排卵日。宫颈黏液是子宫颈管里的特殊细胞产生的，随着排卵和月经周期的变化，其分泌量和性质也跟着发生变化。在1个月经周期中，先后出现不易受孕型、易受孕型和极易受孕型3种宫颈黏液。

不易受孕型宫颈黏液：为月经周期中的早期黏液，在月经干净后出现，持续3天左右。这时的宫颈黏液少而黏稠，外阴部呈干燥状而无湿润感，内裤上不会沾到黏液。

易受孕型宫颈黏液：这种黏液出现在月经周期中的第9~10天以后，随着卵巢中卵泡的发育，雌激素水平升高，宫颈黏液逐渐增多、稀薄、呈乳白色。这时外阴部有湿润感。

极易受孕型宫颈黏液：排卵前几天，宫颈黏液含水量更多，也更加清亮如蛋清状，黏稠度最小，滑润而富有弹性，用拇指和示指可把黏液拉成很长的丝状（可达10厘米以上），这时外阴部感觉有明显的湿润感。一般认为分泌物清澈透明呈蛋清状，拉丝度最长的一天可能是排卵日，在这一天及其前后各3天为排卵期。

贴心小叮咛：

在测体温的过程中遇到感冒、发热、腹泻、失眠、饮酒、使用电热毯等情况，会影响基础体温，应加以注意。

为什么安全期避孕法不安全

所谓安全期避孕是指根据女性排卵期 and 精子、卵子在女性生殖道里存活的时间，推算出不受孕的一段时期，于是性交就选择在这段时间里进行，从而达到避孕的目的。一般来说，卵子排出后可存活1~2天，精子在女性生殖道里可存活2~3天，因此，在排卵前2~3天，和排卵后1~2天性交，就有可能受孕，这个时期叫易孕期。而卵巢排卵一般在月经后14天的前后2天内，所以安全期大约为月经后10天内，和月经后第20天之后到下次月经来潮，距离行经期越近，避孕的可能性就越大。但

是，这种推算法往往是不可靠的，因为女性排卵的时间，受外界环境、气候、本人的情绪，以及健康状态等因素影响，从而出现排卵推迟或提前的可能，并且还有可能发生额外排卵。此外，精子和卵子在女性生殖道里的最长存活时间也没有从最后定论。

贴心小叮咛：

由于安全期无法算得准确，所以说安全期避孕不安全，非常容易导致避孕失败。

哺乳期用不着避孕吗

有少数妇女，产后还不到一年，已作了两三次人工流产，结果把身体搞垮了。这些人之所以会在产后迅速怀孕，是因为她们以为有月经周期才会怀孕，处于哺乳期间，月经周期没有恢复，所以用不着避孕，还以为喂奶是最好的简便易行的避孕方法，并无限制地延长哺乳期，以为能达到避孕目的。

事实上，“哺乳期不会怀孕，所以用不着避孕”是一种缺乏科学知识的说法。

在正常情况下，哺乳确实能使有些妇女的卵巢和子宫的功能受到抑制而停止排卵和行经。但是，这种作用并非是永恒不变的，以后还是会恢复排卵、恢复月经周期的，只不过有人早有人晚而已。而且，不管月经恢复得早与晚，总是先排卵后来月经，如果产后第一次排卵时未采取避孕措施，就很容易怀孕，这就是人们所说的“暗孕”。

贴心小叮咛：

哺乳期人流，对母婴健康都不利，因此在产后第一次房事时就应坚持避孕，绝不要存在侥幸心理。

哺乳期间宜采用哪些避孕措施

哺乳期间采用哪种避孕措施，必须根据具体情况而定。

(1) 如果是母乳喂养，就不宜用避孕药。因为避孕药可使乳汁减少，还能通过乳汁影响婴儿。

(2) 如果是不喂奶的母亲，则可在产后2~3个月开始口服避孕药。不过，如果患有心、肝、肾重要脏器疾病或糖尿病时，不宜用避孕药，以免加重这些脏器的负担，影响身体恢复。

(3) 如果是产后3个月，或剖宫产半年以上，经医生检查确实未怀孕的，可以放置避孕环，也可以用避孕套、子宫帽、外用避孕药膜等方法避孕。如果不想再生育者，可以采取绝育措施，作输卵管（输精管）结扎。男方结扎后还得避孕一段时间，待精液检查确实未见精子时，才可以不避孕。

贴心小叮咛：

夫妻间，美好的性生活不可少，只是一定要重视哺乳期的避孕，否则，受牵连的不只是你，还有你那出世不久的小宝宝。

将近更年期就不必再避孕了吗

许多人都以为，妇女到了将近更年期的年龄，生育能力减退了，所以，可以不再避孕，这样，可以省却许多麻烦。其实，这种看法是不正确的。

更年期，是卵巢功能逐渐衰退到最后趋向消失的一个过渡时期，其最突出的表现是绝经（即闭经）。女性更年期一般发生在45~50岁，平均为48岁。

女性进入更年期以后，卵泡虽然仍能“发育”，但其功能却发生障碍。当卵泡“发育”维持一定时期后便开始萎缩而成为闭锁卵泡，因此，卵巢的内分泌功能虽能维持一定时期，却不能排卵。所以，丧失了生育能力。关键是在进入更年期的前夕，卵巢的排卵功能尚未发生障碍，仍然可以排卵，只是不太规则而已，因此，还是有怀孕的可能。

因此，超过40岁的中年妇女也不应该放松避孕，这是因为：

①女性在40~50岁、男性在40~55岁仍有生育的能力，仍有受孕机会。

②年龄较大者的生殖细胞质量较差，受孕后会影晌优生。这在女子更为明显，一些遗传疾病发病显著增加。

③滋养细胞肿瘤（葡萄胎、鳞毛膜癌）的发生率40岁以上者是不满40岁者的8倍。滋养细胞肿瘤是在妊娠基础上发生的子宫恶性肿瘤。年龄过大而妊娠，则增加了这种危险性。

④年龄较大，身体素质也趋于下降。此时，无论早期流产、中期引产，对身体的危害都会更大一些。

因此，无论从男女双方的健康（尤其是妇女健康）还是从下一代的优生来讲，年龄较大的妇女都不宜妊娠，都要采取避孕措施，不能心存侥幸。

贴心小叮咛：

当然，年龄大于50岁，女子确实已经绝经，说明卵巢功能衰退，已无排卵受孕的可能，当然也就用不着避孕了。

用水洗阴道可以达到避孕目的吗

万一避孕套在性交中破裂或拔出阴茎时精液泄漏在阴道里，有些女性常在性交后用水冲洗阴道，以期达到避孕目的，但其效果并不理想。

因为有时在射精之前，已有少许精液流出，而精子游泳的速度也很快，等到性交完再跑到浴室，已经太晚了。

另外，阴道里有一种维持阴道内呈弱酸性的杆菌，可防止病菌繁殖，保持阴道干净，如用自来水冲淡，往往会破坏杆菌的作用。

贴心小叮咛：

阴道冲洗法和体外射精法相同，是一种效果差又会影响性生活乐趣的一种避孕法。

不同的女性如何选择最佳避孕方式

人处于不同的时期，不但其生理状况不同，而且当时的实际想法、观点也不一样，因此，各个阶段的最佳避孕方式也不同。

(1) 新婚夫妇：以男用、女服用短效口服药为佳。由于新婚妇女阴道较紧，不宜上环和阴道隔膜。想在半年后怀孕的，不宜服用长效药（针），因为用了长效药，其停药后半年方可怀孕，否则对胎儿不利。

(2) 探亲夫妇：以男用、女服用探亲片为佳，不宜采用避孕法，因为两地分居的夫妇相逢，情绪激动，往往会“即兴排卵”或“提前排卵”，推算不准，很容易导致避孕失败。

(3) 哺乳期妇女：以男用、女用阴道隔膜加避孕栓为佳；不宜用口服，因为它可影响乳汁的分泌和婴儿的生长发育。

(4) 独生子女夫妇：以女性宫内节育器为佳，如需要再生，取出宫内节育器即可。子女幼小，男女双方不宜行结扎术，以防子女意外；虽然输精（卵）管都可能再接通，但毕竟有一定的难度。X但 X如果不再想生育了，则以结扎术为最佳。

(5) 更年期妇女：以避孕膜、避孕栓为佳，不宜用口服或注射。因为更年期妇女，卵巢功能已逐渐衰退，这时往往表现为功能紊乱，而

那些口服或注射药物，会加重经期的紊乱现象。

贴心小叮咛：

避孕，是女人半辈子的课题，但并不是一概而论的，在不同时期采取不同的避孕措施，其效果大不相同，对身体健康来说非常重要。

新婚期间可采取哪种避孕方式

结婚了，终于一块石头落了地，可另一个现实的问题又摆在眼前——避孕。如果想结婚后立刻要孩子，事情相对来说还比较简单。但大部分都市中的职业女性最忐忑不安的就是爱情结晶不期而至。所以，如何有效避孕应该是婚后生活中的首要必修功课。

不过，现在关于避孕的方法也多种多样。一方面，安全套和避孕药等传统避孕方式的优劣依然争论不休；另一方面，各种新型避孕方式又接踵而来。其实，每一种避孕方式都有利有弊，在不断了解新的避孕信息的同时，关键是选择适合自己的方式。

如果你的性生活刚刚开始

最佳避孕方式：避孕套、短效口服避孕药。

选择原则：应选择对今后生育功能影响小和不易感染的避孕方法，同时适应女性未生育的生理特点。这段时期的女性避孕方式选择面较窄。

其他适应选项：短效口服避孕药、男用避孕套、自然避孕方法等。

如果你已经有过一段时期性生活

最佳避孕方式：避孕套和外用杀精剂或避孕药栓相搭配；短效口服避孕药。

选择原则：经过一段时期性生活（几个月）后，女性生殖道有所扩张，可以开始使用外用杀精剂等方式。“双保险”是很有必要的：比如安全期与屏障避孕相结合，在“危险期”结合使用避孕套，在“安全期”结合使用避孕药膜等。有的女性一结婚就考虑使用宫内节育器，其实并不明智，因为新婚女性并没有生育经验，不宜上环。但是，如在婚前有人工流产经历的人，就没有这种顾虑。另外，年轻女孩也不宜选用长效口服避孕药或长效避孕针剂，有些人服用长效避孕制剂停药后，恢复排卵时间要长一些，也就是说，假如半年内就想生育，会受到影响。同样，使用皮埋或其他长效药物，都会有一段时间的月经紊乱。

如果你和他两地分居

最佳避孕方式：避孕套，速效、短效避孕药。

选择原则：因为性生活并不频繁，所以无需考虑长效避孕方式。可以从各种短效避孕药中，选择最适合自己的。这类女性要特别注意：不能因为“偶然为之”，就依靠紧急避孕药。如果性生活有规律，那么在此之前的一个月开始服用短效避孕药也不错，它不影响月经周期，效果稳定；还可以在同居当夜服用速效避孕药。

如果你几年内不打算要孩子

最佳避孕方式：口服避孕药、宫内节育器。

选择原则：性生活稳定之后，女性可以养成常规避孕的好习惯。如果在一年之内不想要孩子，但很难保证第二、三年是否会要，那么建议采用常规短效口服避孕药，如有过流产经验，可以考虑一年限期的宫内节育器。确定3~5年内不要孩子，那么就可以选择长效避孕方式。如果选择长效避孕药（针），那么请留意停药后应预留一年的时间作为排卵恢复期，这一年中可采取短效口服避孕药等方法进行避孕。

贴心小叮咛：

一般来说，对于新婚的妇女，不主张立即放置宫内节育器，因为感染的发生率在这种情形时较高；也不适合采用安全期避孕，因为这种方法不大可靠。

有疾患的女性如何选择避孕方式

有疾患的女性，根据她们的生理、病理特点不同，其避孕方式也不同。

有肝肾疾病的女性

以上环为佳，不宜口服避孕药。因为这些药物的解毒排泄，都在肝肾内进行，口服避孕药会加重肝、肾功能负担。

患有阴道炎、阴道滴虫等感染的女性

以男用避孕套为佳。因为这样可以避免男女生殖器的直接接触，从而防止交叉感染，避免给治疗增加困难。

月经过多的女性

以口服避孕药Ⅱ号为佳。它是炔雌醇和甲地孕酮的混合制剂，不但能避孕，而且能减少月经血量，一举两得。这类女性不宜上环，无论哪些类型的宫内节育器，都可阻碍子宫内膜剥脱和修复，使月经量增多。

葡萄胎患者

以男用阴茎套，女用阴道隔膜为宜。因为这些措施，不影响女性内分泌功能，不刺激子宫内膜而加重病情；不宜口服避孕药和上环。用避孕药可增加葡萄胎的恶变机会；上环可使阴道流血和月经血量增多，易与葡萄胎恶变混淆。

性感缓慢女性或者男性患有早泄症

以避孕套为宜。因为用避孕套，可以减少对男性的性刺激，防止早泄；同时，延长性交时间，使女性达到性高潮。因此，使男女双方都可得到性满足。

贴心小叮咛：

与正常女性相比，有病患的女性采取避孕措施，其意义更为重要。她们避孕失败，往往会加重原有疾病程度，甚至危及生命，所以要特别谨慎。

已有子女夫妇怎么避孕

生育后避孕比新婚避孕和尚无子女时避孕顾虑要少得多，因为这时通常不用考虑避孕对以后生育的影响，所以选择的余地大一些。

一般说来，要求避孕时间长，效果可靠的，放置宫内节育器如节育环是比较理想的首选方法。其副作用只是上环初期人体未适应时局部有反应（如月经较多、经期较长等），一般上环后几个月就适应了，这些反应就会自然消失，对其他器官无影响。但此方法对有月经过频、经血过多、有痛经和经前期紧张的妇女不宜使用。有些哺乳期妇女和部分年轻妇女由于子宫敏感性较强，上节育器易脱落，也难以采用。已上节育器的妇女应定期检查，以防止节育器脱落，随月经排出而未被发现，导致怀孕的情况发生，另外上环妇女应注意补充富含铁质的食物。

其次，可选用甾体激素类药物，因为这类药物不仅能避孕，而且还对经血过多、痛经等上述病症有减缓症状的作用。这类药物有口服短效、长效、事后片、探亲片以及注射剂、埋植剂等，可视情况选用。但患有肝、肾、高血压病者应禁用此类药物。一般认为，无上述疾病的健康妇女也不宜长期使用，因长期使用避孕药会增加心、脑血管疾病如高血压、冠心病的可能性。为防止药物对婴儿的不良影响，哺乳期的妇女不得用此法避孕。有些常用药如四环素、氨苄西林、利福平、苯妥英钠、苯巴比妥等，如与避孕药同期使用，有可能诱导体内避孕药代谢加快而引起避孕失败，这是必须注意防止的。

男子避孕套作为男方避孕可作为首选，尤其对正在哺乳的妻子更为适用。它避免了上环的易脱落和用药影响婴儿的弊端，只要使用得法是

安全可靠的。

药膜、药膏等外用杀精剂也是合理的、科学的避孕方法，多适用于临时、短期性应用，也可在某些时候（如女方排卵期）与避孕套合用或交替使用。

男女性节育技术中还有绝育术，最常用的是男子输精管结扎和女子输卵管结扎，其虽属永久性的，但可以复通。手术对性欲和性生活都无影响。相比之下，男子结扎的手术不良反应比女性小，手术也简单，恢复得也更快，所以男子绝育是值得大力提倡的。

贴心小叮咛：

我国提倡一对夫妻只生一个子女，这样，生育后避孕就是一个长期任务。一个育龄妇女从初产到绝经期的20多年内都必须采取科学的、合理的方法进行避孕或绝育。

剖宫产术后能不能再做“人流”

一般有剖宫产手术史的妇女，因其子宫经过切开、缝合、结疤过程，再进行人工流产手术，可能发生以下异常情况：

1. 有瘢痕的子宫可粘连于周围组织，导致子宫位置改变，宫腔迂曲，难以暴露或扩张宫颈，容易发生漏吸、吸不全、感染等并发症。

2. 手术器械通过子宫瘢痕处，容易造成局部损伤或出血，甚至从子宫瘢痕处穿入腹腔。

3. 孕囊若附着于子宫瘢痕处，容易引起粘连增加出血量，造成人流不完全、感染等。

4. 子宫留有瘢痕时，孕囊有可能附着位置过低，手术时易引起大出血。特别是在剖宫产术后数月内又怀孕而需做人流时，因子宫切口愈合尚未牢固，就更易发生穿孔、大出血等并发症，尤其是术后合并感染、切口愈合不良者，并发症的发生率更高。

因此，妇女剖宫产术后应该避免再孕带来的人流危害，特别是在产妇产后哺乳期更不能掉以轻心。

贴心小叮咛：

应该特别提醒的是，人流后还应该采取避孕措施，以免再次“麻烦”上身。

什么叫人工流产？是不是越早越好

在妊娠24周以前，采用人工方法，把已经发育但还没有成熟的胚胎和胎盘从子宫里取出来，达到结束妊娠的目的，称为人工流产。人工流产按妊娠月份大小可分为早期人工流产和中期引产。妊娠12周前做人工流产称为早期人工流产；妊娠12~27周做人工流产称为中期引产。

在妊娠10周以内做人工流产最为适宜，当然，这并不是说人流手术越早做越好，妊娠时间太短，一则不易确定是否怀孕，另外，胚胎太小，绒毛脆，手术反而不易清除干净，而发生绒毛残留，引起一系列并发症。但如果太晚，手术就会相对复杂，手术后康复的时间也就长。

常用的早期人工流产手术有吸宫术（负压吸引术）和钳刮术两种。前者适用于10周以内的妊娠妇女，后者适用于10~14周的妊娠妇女。

妊娠10周以内子宫不太大，胎儿和胎盘尚未形成，一般不需要扩张宫颈，很容易将胎块组织吸出；手术中反应轻，出血少，手术时间短，术后休息1~2小时就可以回家。恢复也很快，对身体影响小。

妊娠10~14周时，因胚胎逐渐长大，胎盘已经形成，子宫也随着长大，这时做人工流产不宜用简单的吸宫术，而需要采用钳刮人工流产。该手术难度大，出血多，恢复也比较慢，对身体有一定影响。

妊娠超过了14周就不能行上述两种人工流产，而需要住院行引产手术，这样更增加了孕妇的痛苦和手术的危险性。

贴心小叮咛：

因此，需要行人工流产的孕妇，应尽量争取在妊娠10周以内行负压吸引手术，以减轻流产者的痛苦。

人工流产后要注意哪些事项

流产是女人不愿面对的事情，却又往往是不得不面对的现实，几乎每个女人都会在育龄期有过至少一次流产经历。既然不得不做，你就应该更好地保护自己，因为它毕竟是对你身体的伤害：

人工流产手术结束后应观察2小时，注意阴道流血和腹痛情况，假如没有什么反应就可以回家。

人工流产后需要休息2周，并预防着凉和感冒，多吃些富有营养的食物，使身体尽快恢复正常。

在人工流产后的一段时间内，子宫内膜上的创伤尚未恢复，子宫颈口松弛，宫颈内原来的黏液栓（有阻止细菌进入宫腔的作用）已被去掉，新的黏液栓尚未形成，此时如不注意外阴部卫生，阴道内细菌容易进入宫腔引起感染。因此，人工流产后要更加注意外阴部的清洁卫生，

每天用温开水清洗1~2次，勤换月经垫和卫生纸。2周内或阴道流血未干净前不要坐浴，1个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。如果有发热、腹痛或阴道分泌物有异常气味，可能由感染所致，要及时就诊。

人工流产时胎盘被剥离后，子宫壁上所留下的创面可有少量出血，这种情况随着子宫收缩及创面修复，一般在3~5天阴道流血会渐渐停止，最多不超过15天。如果阴道流血量超过月经血量，持续时间过长，这时需要及时就诊治疗。

人工流产后多数人在1个月左右卵巢就会恢复排卵，随后月经来潮。因此，人工流产后只要恢复性生活，就要采取避孕措施，避免再次怀孕。如准备采用节育环避孕者，可以在人工流产的同时放节育环，因为这时放环成功率高，脱落率低，不良反应少。

贴心小叮咛：

在人流后半月内不要从事重体力劳动和下冷水劳动，避免受寒。注意增加营养，增强机体对疾病的抵抗力，促进受损器官的早日修复。人流术后，应多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

未婚女性人工流产有什么危害

人工流产仅仅是避孕失败的一种补救措施，它不能作为节育的一种常规手段。因为它是一次手术创伤，并且这个手术会带来一系列并发症。尤其对于未婚女性，人工流产的危害更加明显而易见。

(1) 手术并发症。其中最为常见的是吸宫不全，由于钳刮不彻底，使部分胚胎或绒毛组织残留在宫腔，从而引起阴道出血和继发感染，需要再次刮宫，使女性受多次手术之苦。

其次是子宫穿孔、宫颈撕裂，为了慎重起见，有这些病史的人需要在术后，避孕1~2年，这给未婚或即将结婚的女性，带来许多麻烦和苦恼。再者，手术出血、羊水和空气栓塞，术后宫颈和子宫粘连、月经紊乱等等，都有可能发生这些并发症。轻者影响身体健康，导致不育；重者危及生命。

(2) 术后保养欠佳。未婚先孕的女性，由于碍于面子，怕别人发现人工流产，并且没有法定休假，因而不能好好休息却坚持工作，使子宫收缩不良，阴道流血淋漓不尽，严重影响身体健康。

(3) 危险性大。由于未婚先孕女性行人工流产，许多人都是偷偷摸摸地进行，有的甚至求助于江湖骗子，在设备简陋、消毒差、医术低劣的条件下进行；或者采用许多不符合科学、危险性大的原始手段，如

使用绷带紧束腹部，作强烈的跳跃运动；或者用五花八门的实物钳刮子宫；或将气球塞入子宫，然后打气，促使子宫强烈收缩；或者口服一些所谓的“打胎”药物等等，企图强行将胎儿“打”下来。他们有时会侥幸成功，但大多数人均要失败，并且容易造成生殖器官炎症，或子宫和其他内脏损伤，或大出血，严重感染而危及生命。

（4）终生不孕，尤其是对曾多次行人工流产术的人来说，更容易发生。由于反复地钳刮子宫内膜，使子宫壁变薄，内膜越来越少，导致月经量过少，甚至闭经；受精卵着床而没有很好的“土壤”，使不能发育成胚胎，导致女性终生不孕。

贴心小叮咛：

人工流产虽然是小手术，但仍会给人体带来一定的危害，因此未婚女孩一定要自尊、自爱、自强、自重，避免婚前性行为，不要给今后的幸福投下阴影。

流产对再孕有影响吗

凡是妊娠不到20周，胎儿体重不足500克而中止的叫流产。流产有两种形式：一是由某些因素造成的自然流产；二是人为地中止妊娠的人工流产。但不管怎样，均属于妊娠失败，那么，它对下次的妊娠有无影响呢？

自然流产的原因，不外乎胚胎因素和母体因素。胚胎因素多半是由于胚胎发育异常，而发育异常的主要因素是胚胎的染色体异常，染色体异常大多是由父母遗传下来的。因此，这一部分人流产后，若再次妊娠，有可能还会发生流产。从优生角度来看，这种流产可能会是塞翁失马。母体因素造成的自然流产很多，如各种慢性疾病、内分泌功能失调、生殖器官异常、孕期的手术打击，以及怀孕期间母体急性感染，接触了放射性和有毒物质的损害，或者某些药物的影响等等，致使胎儿流产。这种流产的女性，只要控制了原发病，或者避免了各种外界因素的干扰，使母体得到良好的保养，再次妊娠不会受影响。

而人工流产完全取决于手术的质量、子宫内膜发育情况以及人工流产次数。虽然人工流产是个小手术，但是这种手术在无法窥视手术区、完全凭感觉、经验的情况下进行。因此，很容易造成一些创伤，如子宫穿孔。虽然小的子宫穿孔可自行修补，大的需要缝针而愈合；但是，穿孔处成为子宫的一个薄弱区域，若再次妊娠，随着子宫的胀大变薄，可能会发生子宫破裂，给母儿都带来危险。

有的子宫内膜钳刮后，因不能再生而引起闭经。尤其是子宫内膜原

来就发育欠佳的女性，使再次怀孕失去了“土壤”。再者，由于术中术后的各种因素，导致子宫内膜发生严重感染，使宫腔、宫颈发生粘连；这些因素均可使女性再次怀孕困难。虽然它的发生率并不高，但是人工流产术始终存在着这种危险，因此要严格实行有效的避孕措施，尽量避免人工流产。

贴心小叮咛：

一般来讲，流产后至少隔半年，最好一年再怀孕较适宜。因为人体经过半年到一年的休息后，无论是体力、内分泌还是生殖器官的功能都对妊娠有利，如果第一次流产是因为孕卵异常所致，那么再次妊娠相隔的时间越远，再次发生异常情况的机会也就越少，否则的话，还可能重复发生。

做过人流，他会知道吗

人工流产并不会在当事人身上留下任何痕迹。子宫腔内容物的刮除不会在体表或身体任何可见的部位留下痕迹，被扩张过的子宫颈在手术后也会逐渐恢复到原先接近封闭的程度。一般说来，由一位细心的妇产科医师施行这种手术后，即使经由另一位妇产科医师检查，也很难找出堕胎的证据。不是妇产科医师的话更不可能发觉了。

贴心小叮咛：

做过人工流产的女性真正的问题不是在身体上留下痕迹，心理上的阴影才是磨灭不掉的痕迹。因此女性只有在心理上去除这个阴影，驱除随之而来的梦魇，就能欣然无惧地踏入即将来临的新生活。

为何采用药流需谨慎

因为种种原因，有些早期妊娠妇女（尤其是一些未婚先孕的女青年）因怕人工流产痛苦或为了保密，为了省钱而采用药物流产。但“药流”带来的一些并发症、后遗症往往会影响女性朋友的健康。

首先要了解，凡用来“药流”的药物，如米非司酮、卡波前列甲酯、硫前列酮等催经止孕药，服用后除常有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道反应外，还对肝脏、肾脏有一定的影响。如果肝肾功能不良的妇女，服了这类药物，有可能加重肝肾负担，诱发肝肾疾病，或使原有疾病进一步加重。

其次，采用药物流产，用药后一般阴道出血多在5~10天，严重者

可在半月以上，易引起贫血。同时药流常常会导致流产不全，用药后仅能排出部分胚胎，甚至不能排出胚胎，造成阴道流血达数月之久，更有甚者还会发生致命的大出血。出现此类情况若不及时进行处理，则阴道淋漓出血不断，可诱发盆腔炎，引起输卵管阻塞，继发不孕症；有的还会遗留下腰酸腹痛等症状。如果是宫外孕输卵管妊娠者，误服了堕胎药物，不仅会延误宫外孕的诊治，还可能因输卵管破裂而危及生命。

还有就是某些未婚先孕的女性，由于怕张扬，常暗自买药堕胎。这些人“药流”时不能得到充分的休息，边流产边工作，不注意卫生，或卫生常识少，易发生生殖器官感染，并发盆腔炎、宫颈炎、阴道炎等妇科疾病。有的用药不当导致大出血，抢救不及时还会有生命危险。

因此，妇科专家提醒大家，药流不可妄自行动，要谨慎行事。

贴心小叮咛：

药物流产只适合于停经49天以内的怀孕妇女。用药之前要作B超检查，因为B超检查可了解妊娠的大小、位置，以帮助确定是否适合药物流产，如果超过时间最好采用其他方式流产，因为药流容易造成流产不全，损害身体健康和子宫恢复。

夫妻夜话

FUQI YEHUA

PART 13

◆认识性行为◆

性激素在体内有什么作用

男性的睾丸和女性的卵巢都是性腺，能产生类固醇样的物质，这种类固醇样物质与人体的性器官发育和性功能等有密切关系，因此叫做性激素。男性睾丸里产生的性激素叫男性激素（即睾酮）；女性卵巢组织里产生的性激素叫女性激素（即雌激素和孕激素）。睾丸和卵巢所分泌的性激素，直接吸收入血液循环分布全身，发挥不同的生理作用。性激素的主要生理作用有：

促进性器官发育，维持其成熟状态

睾丸里产生的雄激素，可促进男子主性器官和副性器官发育、成熟，并维持其成熟状态。卵巢里产生的雌激素，可刺激和促进子宫、输卵管、阴道、外阴等生殖器官的发育、成熟，并维持其成熟状态。卵巢里产生的孕激素，巧妙地与雌激素配合，两者协同完成女子的月经和生殖生理过程。

促进第二性征出现

睾酮具有刺激胡须生长的作用，而雌激素对胡须生长有抑制作用，所以男性长胡须而女性不长。睾酮有促进蛋白质合成、促进肌肉发达的作用，所以男性的肌肉发达、体格粗壮。雌激素能促进皮下脂肪沉积，所以女性皮下脂肪丰满，肌肉不够发达。雌激素可促进乳房的腺管增生，孕激素可以促使乳房的腺泡发育，因此，女性乳房较大，男性乳房不发育。睾酮还有促使咽喉喉结增大、声带增厚的作用，所以男子发音显得低沉。正因为男女性腺不同，睾丸和卵巢产生的内分泌激素不同，因而出现不同的两性特征。

激发性欲，维持性功能

性欲的产生与性功能活动是复杂的神经反射过程。引起性中枢兴奋的根源主要在性激素。男性体内缺少睾酮或女性体内缺少雌激素，都可引起性欲减退或性功能障碍等。男性睾酮严重缺乏，还可使精液量减少；雌性激素的分泌可使女性在排卵期前后表现出较高的性反应。可见，性激素是维持男女性功能不可缺少的物质基础。

促进人体的新陈代谢

雄激素对物质代谢最重要的作用就是促使蛋白质合成。它能刺激机

体生长，使新陈代谢增强，如使骨骼生长、体重增加、体格健壮、促进骨髓的造血功能，并使红细胞与血红蛋白增多。雄激素对脂肪代谢的作用是使体内贮存的脂肪减少。雌激素对物质代谢最明显的作用是它可以改变体内脂肪的分布，使皮下脂肪含量增加。同时雌激素对糖代谢和蛋白质代谢也有一定影响，并能促使骨骼钙质沉着及骨骺闭合等。孕激素可使身体内基础代谢增强，体温轻度升高。这3种性激素，对体内水分和无机盐类代谢，也都有一定的生理作用。

贴心小叮咛：

在男性体内，也有微量的雌激素，而女性体内，也有微量的雄激素，在正常状态下，由于异性激素含量极微，所以不显示出明显作用；在病理状态下，如男性体内雌激素增多，可使男子乳房增大；女性体内雄激素增多，女子也可长胡须。这就是俗称的男性女性化和女性男性化。

什么叫性欲

性欲是指异性间互相接触的欲望以及在体内外各种刺激下引起性的兴奋及性交的欲望。人自出生后，性欲的发生、形成有一个过程。一般认为从10岁到12岁性器官开始发育，由无性欲向有性欲阶段过渡，13岁到16岁出现异性暧昧的欲望阶段，17岁到25岁为性欲的表现期，一直持续至终身。国外学者将性欲分为接触欲与胀满缓解欲。

接触欲顾名思义，是指男女双方希望身体接触之情，即身体靠近，互相爱抚和性器官互相刺激等，以此长久保持夫妻感情，常见于老年夫妻。胀满缓解欲是指性器官成熟后，在性激素作用下，体内（前列腺、精囊、尿道球腺）有自然充满的东西，有一种胀满感，并有把充满的东西排泄出去或把胀满感除掉的愿望，如男子阴茎的勃起以及射精。但它受年龄的影响，随着年龄的增长，胀满缓解欲逐渐减弱。据调查，60岁以上老年人，性欲保持和青春期一样者仅仅占6.3%，减弱者占43.7%，明显减弱者29.6%，完全消失者竟高达20.38%。

贴心小叮咛：

性欲是指在异性刺激作用下对性生活的一种欲望。由于每个人的个性、体质等有所不同，或者因为每对夫妻之间的感情、性生活经验与环境等因素出入很大，所以，性欲强弱也会有很大的不同。

性欲是由哪些因素决定的

众所周知，性生活是大自然赋予人类的一种本能，作为性生理活动重要环节之一的性欲，也就是一种天然的生物功能，并非是淫褻、羞耻或不可言状之事。现代医学认为，性欲的启动，大致可归咎于以下几个因素：

（1）性心理的驱动：男女之间通过恋爱、接触，产生真挚的感情，在此基础上建立美满的家庭。婚后夫妇间的亲昵，会产生奢望性交的欲望。即使是未婚男女，出于对异性爱慕的性心理活动，照样也可以诱发性欲。

（2）性器官的成熟：随着性器官的成熟，人体复杂繁多的性激素分泌水平会骤然增加，它们是驱动性欲的动力。

（3）性腺分泌物的刺激：男子精囊、前列腺等性腺内分泌物的增加与淤积，或者附睾内精子的大量囤积；女子外阴前庭大腺等分泌物的过多贮存，都可以成为一种饱胀性的性刺激，必然要诱发和促进性欲。

（4）性生活的经验：既往性生活的愉快感受，或者男女性之间身体接触性刺激的经验，也可成为诱发今后性欲的一种力量。

由此可见，性欲的启动，往往是多方面因素综合的结果，尤其人类具有高级神经活动，不但思维、意识、情感、环境等因素与性欲相关，而且就连语言、文字、图画等也会给性欲带来举足轻重的影响。要彻底弄清楚性欲的本质，还待进一步研究。

贴心小叮咛：

性欲既有受本能驱使不易控制的特点，同时因为人类的性欲是一种高级的神经心理活动，因此它可以受我们自主控制。

影响性欲的因素有哪些

性欲是人之大欲，但每个人性欲的强弱程度都不同。美、英医学专家通过长期调查、研究，认为下列10种因素对人的性欲影响最大。

遗传因素

性欲的强弱可能是受遗传因素的影响。

激素水平

雄性激素对性欲的影响最大，如果体内雄性激素偏低，不管男女，性欲均会减退。

感觉上的刺激

借助于视觉、味觉、听觉、嗅觉、触觉等感觉，可以唤起男女性神经的兴奋，从而唤起性欲。

以往的性经验和社会经验

过去有愉快的性经验和社会经验的人，较易唤起性欲；反之，便较难唤起性欲。

性生活后复原的时间

很多人在性生活高潮后，需要一段时间才能再唤起另一次的性欲，而这段时间的长短也因人而异。

环境因素

如环境的气氛、温度、季节、饮食多少，有无服用药物等。

文化影响

伦理、法律等对人的约束力。

精神状态

如忧虑、恐惧、愤怒、挫折、疼痛、不舒服及困惑等。

年龄因素

一般而言，男性在18～25岁时，性欲最高涨，而女性则在35～40岁性欲最高涨。但年龄增加，雄性激素的减少，皮肤反应迟钝，性器官血液循环较差及生活压力等都可使人的性欲减退。

健康状况

只有健康的身体才能维持正常的性欲。如患有疾病（如内分泌疾病、生殖器官的疾病及其他消耗性疾病），都足以令性欲大受影响。

贴心小叮咛：

总之，保持身心健康、平衡、愉快，是唤起性欲的基本条件。

什么叫性行为？人类有多少种性行为

所谓性行为泛指以为了达到性满足而进行的一系列的行为和意识。

人类性行为的种类不可计数，常见的有：①男人与女人性恋，即异性恋。②男人与男人或女人与女人的性恋，即同性恋。③个体性恋，即手淫。④人类与动物之间的性恋。⑤性幻想，即人在清醒状态，通过在脑子里编写“性爱故事”，以达到性满足，又称之为“白日梦”，它往往要借助手淫来达到性高潮。⑥性梦，即人在睡眠中，而进入具有色情成分

的梦境，有时会有梦交，往往男性出现梦遗，女性阴道会流出分泌物。⑦物恋，即将一个不带任何性成分的东西，看成男女生殖器官的一部分，大多数看成外生殖器，因此产生性兴奋，如女性把香蕉看成男性阴茎等。⑧裸恋，即将性器官在异性面前暴露，从而使自己得到性心理上的满足。⑨窃恋，即通过窃取异性的什物，尤其是用于生殖器官上的用具和衣物，从而获得性快感，如男性偷取女人的胸罩、内裤、月经带等。⑩尸恋，即活人与死人发生性恋，多表现为奸尸等等。

贴心小叮咛：

在人类各式各样的性行为里，有的可以明显地看出是正常的，或异常的、病理的，而有的则很难区分，如手淫，有的认为是人的自慰行为，有的认为是不正常的。

什么叫性反应周期

性反应周期是指由性刺激（包括性交和自慰）引起的性生理、性心理、性行为的阶段性变化。了解这个变化过程能够加强两人的感情，能够帮助双方共同解决性爱中存在的问题。

性反应周期分为4个阶段：性兴奋期、性持续期、性高潮期和性消退期。男女都经历这些阶段，但时间通常是不同的。举例来说，双方是不大可能在同一时间达到高潮的。此外，不同人的时间和强度也是有差异的。了解这些阶段以及这些差异，就有助于双方把握性爱的脉搏，共享性福生活。

兴奋期指性欲被唤起，身体开始呈现性紧张状态，约数分钟到数小时。持续期指性紧张状态持续稳定在较高的水平上，它又称平台期，只有30秒到3分钟，有的可以人为地延长。高潮期指身体的性紧张达到高峰，以及随之而来的性发泄，约15秒左右。消退期指性紧张状态渐渐松弛和消散，有性高潮的要10～15分钟，没有性高潮的需要半小时到1小时。

贴心小叮咛：

必须认识到，性反应周期各阶段是人为规定的，它是一个连续的性活动过程，相互之间没有明显的界线。

男女在性兴奋期里有何主要共同点和不同点

男女在性兴奋期的不同点，首先表现在建立性兴奋的时间不同：男性一般会很快地达到性兴奋，而大多数女性要相对缓慢些，这主要是因为女性的社会心理因素造成的，而不是生理上的原因。因此，不少女性也能够很快摆脱阻碍她们性兴奋的心理抑制，与她们的丈夫一样迅速进入性高潮。

其次，性生殖器官表现不同：男性最突出的表现为阴茎勃起，阴囊皮肤变得平滑，睾丸上提；女性最突出的表现在阴道润滑，有分泌物出现，阴唇伸展，变得扁平，阴蒂增大，阴道内2/3扩张，子宫提升抬高。

再者就是乳房表现不同：几乎所有女性都会发生乳头和乳晕竖起，乳房肿胀，有的甚至会溢液；而男性乳房变化不大，只有一部分人乳头竖起，但乳房不肿胀。

最后的不同点在于性红晕的有无：所谓性红晕是指在性兴奋晚期或持续期早期，身上出现类似麻疹的丘疹。在性兴奋期，大部分女性有性红晕，而男性则不明显。

男女在性兴奋期都会出现心率增快、血压升高、肌肉紧张等共同表现，在性兴奋强烈的情况下，全身躯体还会不停地快速抖动，甚至有的女性阴部肌肉发生痉挛而使性交无法进行。

贴心小叮咛：

性兴奋是由肉体或精神的性刺激引起的，大多数人这时还没有性器官上的直接接触，它主要依靠思维活动引起，与个人当时的心理状态、情绪和想象力以及社会对他们的性要求的影响有关。

为什么说持续期的掌握，是性交成功的关键

衡量一次性交是否成功，主要有两个方面，一是是否有足够的性交时间，充分享受性交快感，二是男女双方是否能同时达到性高潮。而这两点在性交过程中，完全取决于男女双方是否能很好地把握住性交的持续期。

因为在这一时期，全身许多生理反应在性兴奋的基础上持续或提高，它使人的性生理更兴奋，性紧张性向高潮发展，并且达到更高的境界，预示着性高潮即将来临，然而它毕竟还是处于触发性高潮的阈值水平以下，男女双方在这段性紧张持续稳定在较高水平期间，可以充分地享受性交快感。许多有经验的男女为了充分体验和享受性交的意境和感受，采取各种途径延长这段时间。然而患早泄的病人，无法控制持续期

的延续，有的将阴茎一插入阴道便射精，使男女双方都感到失望和不满足。

再者，如果男女双方在延长持续期的同时，彼此交流感受，当两人都感到性高潮即将来临时，便同时进行快速而猛烈的身体运动，从而使两人同时达到性高潮，成功地享受一次性交快感，使性爱得到升华。

贴心小叮咛：

掌握好持续期，是夫妻双方实现完美性交非常重要的一个技巧。

男女达到性高潮时，各有哪些生理变化和感受

性高潮是指男女性生活时达到高峰的时刻，是一种仅能维持几秒到十几秒钟的极为舒适愉快的感受、它是性欲望美满实现的标志。

男性在性高潮时，附性器官开始一系列的收缩，将精液汇集到尿道前的前列腺部，于是通过输尿管前列腺开口汇合处，以及尿道的肌肉发生波浪式的有节奏的收缩，将精液排出体外。这时，人会感到处于紧张状态的全身和精神突然性地松弛下来，仿佛置身于仙雾里一般，感到从未有过的轻松，脑子里一片空白，但是能清楚地感到有大量精液从阴茎里“喷涌”地射出，随后全身瘫软无力。

而女性在性高潮时，出现阴道下部、子宫底部和子宫颈有节律性收缩，肛门括约肌也不由自主地收缩。同时，能感受到有节律收缩的阴茎射出了精液，但也有的女性感觉不到精液射入阴道。这时女性往往会全身紧张地突然停止不动，一股快感从阴蒂部开始向整个下腹部扩散，进而遍及全身，人的意识处于模糊状态，甚至会出现一阵眩晕，而失去知觉。这时，女性不希望对方动弹，更不允许男性立即将阴茎抽出，以破坏她美妙的回味和感受。

贴心小叮咛：

年轻的身体健康的夫妇，即使是熟练地掌握了性爱的艺术，也未必每次都会获得性爱的高潮。因此，双方应相互宽容，相互关心体贴才好。

女在性消退期有什么生理差别

男女在性消退期最大的生理差别是：男性在射精之后很快进入了不应期，所谓不应期即指性高潮过后一段时间，生殖器不再被唤起性兴

奋。虽然这个时期阴茎可以部分或完全勃起，但不可能发生再次射精。不应期是男性第二次产生性高潮前的一个松弛、休息阶段，其时间长短因人而异，一般为数分钟至数小时，并且大多随着年龄增长而延长，或在连续性交过程中，随着次数增多而逐渐延长。而女性则没有这种不应期，她们具有多次高潮的潜在能力，并且，后面几次的性高潮比第一次更为强烈，更具有快感，而在一次性经验中享有一次以上性高潮的男性，其性快感和高潮程度总是每况愈下。

其次，性兴奋状态的消退，男性比女性快，尤其是骨盆、生殖器的充血消退，如勃起的阴茎可在数秒内变软，而阴蒂在10~15秒内退回到正常位置，然后在5~30分钟内消退；若没有达到性高潮，阴蒂充盈可以保持数小时。因此，女性在性交完后，往往渴望一段时间的抚爱，而男性却常常感到疲倦而倒头便睡。

贴心小叮咛：

因此，男性到了消退期，不要立刻转过身去呼呼大睡，而应对女性进行适当的爱抚，这样的性生活才是甜蜜、完美的。

性爱中为什么不能忽视听觉刺激

在夫妻性生活中，除了视觉和触觉，听觉的刺激也是必不可少的。性爱时发出叫声是人类正常的生理反应，因此不必回避“叫床”这种行为，更不必感到羞耻。而现实的生活中，真正到了性爱高潮，许多人还是心有顾忌，不敢表现。

生理：高潮引发呻吟

人在性爱中为什么会发出叫声呢？从生理上说，首先，接近或达到性高潮时，血中的含氧量减少，这时候，人会陷入轻微的缺氧状态，而呈现出眼睛失神、视线模糊、身体轻度痉挛等一系列所谓的“性高潮症状”。血中的含氧量减少，二氧化碳就会相对增加，因此，呼吸必然加快，加快的呼吸一紊乱，就会自然发出性高潮时所特有的闷叫声。

其次，临近性高潮时，大脑中的“兴奋物质”随之增加，从而使人意识模糊，并有解除大脑抑制的作用。这一作用就会冲淡人的理智，发出连自己都难以想象的叫声。有些人对自己是否出过声音，事后竟然一无所知。由此可见，性爱时的叫声完全是一种自发性的生理现象，与人的道德品质并无关系。

心理：促进情感交流

性爱过程中，急促的呼吸和呻吟都是给对方的最有效的“壮阳药”和“催情剂”。不过，人固然要受生理因素的制约，但最终还是要受理性的控制。有不少女性在性爱时一点声音也不发出来，就是自行加强控制的结果。所以也绝对不能说，发出声音的女性就是生性放浪。但又不能不看到，一点声音都不发出的女性大都是由于性压抑比较严重，或性观念较为正统的原因。她们或者是从小生活在对性严加封锁的环境里，或者是饱受正统性观念的熏陶，对性形成了强烈的羞耻感。这种女性在性接触过程中，不要说没有快感，就是有快感，产生了喊叫的冲动，也会极力把它压制下去。在性爱过程中，“叫床”是男女双方除了肉体上的交流外的另外一种更加直接有效的情感交流和心灵沟通。所以，男性在兴奋的时候，不妨也发出轻声的呻吟以及用温存的语句让妻子加倍感受你的爱和温柔。女性朋友在身体感到兴奋有快感的时候，不妨把自己女性的矜持抛开一下，叫出属于自己的感觉，这会让夫妻双方在性爱过程中的心理得到更多的快感以及被关爱的感觉。

确实，“叫床”涉及传统、文化、艺术、心理等领域。由于中国男性的性爱观念还是深受传统的保守式性观念影响，而且感觉到自己的号叫式的叫床方式会影响对方的感受，所以大多数男性很讨厌这样的叫床方式。此外，闷声型、痛苦哀求型的叫床声也是男性讨厌的，而淑女轻声型则是男性最喜欢的。

贴心小叮咛：

大部分女性认为，男性在性爱过程中，以命令或者说粗口等方式宣泄自己的性兴奋与性高潮，对于女性是一种不尊重、不礼貌的大男人行为，这样的男人也是会被归为“床品”不好的男人，很让人讨厌。相反，男性在床上轻声呻吟或对妻子的赞美，不但能更加激起女性的激情，并且能让女性更加全情地投入到性爱中。

嗅觉在性欲中起什么作用

气味，尤其是人体的气味，对异性的性影响是极大的。从现代科学的角度来讲，这主要是人体某些腺体分泌液中的化学成分对异性有性刺激作用。人体的气味实际上也就是这些分泌液化学成分的气味，我们又称之为体臭。一般婴幼儿体臭较轻，进入青春期，变成成年人后，男女的体臭味会随之渐渐明显地发展，以至有人把体臭随生理成熟而发生的变化也列为人的第二性征。

人的体臭不仅能直接刺激异性的性欲，甚至有些人只要回忆起其钟爱之人的体臭，或在嗅觉上产生有类似这种体臭的幻觉时，也会引起性

欲。科学家发现，鼻腔中具有嗅觉的黏膜与生殖器官之间有一定的交叉作用。外界对于生殖器官的刺激，有时会影响到鼻子，而外界对鼻子所发生的刺激通过反射作用，也会影响到生殖器。一般来说，女性在这方面的感受能力比男子强。

不过，随着现代社会的发展，各种香水、化妆品的大量出现，使香味比体臭对异性的刺激和吸引力更胜一筹。从这个角度看，如果说体臭只属于人类求偶本能的嗅觉性刺激的话，那么人造香水的应用就可以看做是制造、培养和形成嗅觉刺激性欲的“第二信号系统”。

贴心小叮咛：

人失去嗅觉后，性生活也会发生变化，根据美国乔治敦大学感觉异常中心的调查表明：在全部或部分失去嗅觉的人群中，约有1/4在一定程度上失去性欲冲动。

触觉与性有什么关系

在情侣关系中，重要的情感交流手段就是触觉。不难想象，任何一对情侣，不利用触觉就单刀直入地直奔“主题”的做爱是多么索然无味。

皮肤的触觉性感受，有一定分布区域。女性皮肤性感带，占全身的大部分，包括胸部的乳房、口唇、颈部、手前臂以及身体的边缘、腹股沟、大腿内侧、脚趾间及外生殖器等处；男性的性敏感带较集中，多分布在口唇、胸部和耳朵及外生殖器。男女相互皮肤敏感带的接触、亲吻，带有极大的性快感。男女的肉体接触和性的结合不是纯生理的性行为，它在很大程度上包含着心理相互吸引、相互容纳的内容。通常，恋爱双方皮肤的接触是从手开始的。女性的乳房是很敏感性感部位，对于男性来说有着特殊的诱惑力。男性抚摸女性的乳房，这种行为有着完善的生理基础。高耸而丰满柔和的曲线引起男性的性欲，男性的触摸也引起女性的性感兴奋。

在各种感觉当中，触摸最容易引起愉快的感受。人自降生伊始就对父母或他人的触摸、轻拍、搂抱、亲吻产生愉快的感受，这种情况对儿童的正常心理发展有一定的作用，特别是对母爱的建立有很大的关系，也有调整情绪的作用。在性爱中触摸、拥抱、亲吻更是诱发情欲的方式之一，直到性交也是以接触方式来完成性的结合的。所以，了解了触觉与性的关系后，我们可以适当应用它来加快性兴奋过程，使夫妻性生活更加和谐。

贴心小叮咛：

在夫妻间，除了简单的抚摸，还可以模仿新婚夫妻，互相搂抱着睡觉。尝试裸睡或各种皮肤接触性的睡觉姿势。在这种身体接触中，女人体会到一种安全感，男人对妻子的不满，有时候一个拥抱就全都化解了。

性感究竟是什么

“性感”一词，在《现代汉语词典》中的释义是：“能够引起异性情欲的肉感。”这一解释似乎太过于简单，“性感”并不仅仅是“肉感”。它外延之丰富，几乎难以对它下一个准确的定义。

“性感”顾名思义是“性”和“感”的结合，具有强烈的感受色彩，像爱情一样，是一种异性的纯主观的感受。

一个性感的男人或女人，对异性所产生的某种吸引力，往往是十分微妙的，常常又是难以用语言来表述的。它源于心，又感于心，理性的评判只能减少它的美。

从心理角度讲，性感在本质中是一种性的魅力，带有明显的性别标签，是一种特殊的性别物质。比如女性要有“女人味”，男性要有“男子汉气质”，是具有性感的最基本的特征，如果弄得不男不女，不伦不类，性感也就无从谈起。由此也可以说，性感又是心理和生理的融合。

在一个时期，人们曾经视“性感”是一种低级的行为。其实，追求性感，并不等于就是淫荡；羡慕、欣赏性感，也不能与好色、作风不正派等同起来。还有一些少男少女们往往错误地认为，性感就是服饰时髦、浓妆艳抹、穿着暴露、三围突出等等，殊不知，性感这种魅力，与衣着暴露，矫揉造作、搔首弄姿、言语轻佻等完全是两回事。就女性的“性感”而言，当然可以与隆胸、纤腰、丰臀、披肩秀发以及白嫩的皮肤等外貌特征相联系，但同时不可忽视的是，它与来自性格气质这方面的魅力也是密不可分的。外表的秀美必须靠心灵的美去滋润，性感的魅力也必须靠内在的气质去扶持。

在当今社会，无论男性或女性，都需要自爱和自尊，可以坦然地去追求性感之美和性感的魅力，但必须对性感的内涵有个全面的理解和领悟。健康的身体、雅致的穿着、得体的举止、潇洒的谈吐，丰富的头脑、优良的品德等等，都是性感的源泉。只要用心去体会、去培养，性感的魅力就会渐渐地显现出来，并渗入到他人的观感中去。

贴心小叮咛：

无论是未婚还是已婚女性，应大大方方追求性感，它会使你焕发青春魅力，爱美，是人的天性，女性独特的魅力能形成一种优势，在工作、生活和社交活动中，产生意想不到的便利。性感还为实现自我、发展事业、调节夫妻关系起推波助澜的作用，何乐而不为呢？

性生活有治疗功效吗

“性生活能防治疾病吗？”美国的一些医学家对此作了肯定的答复。他们的研究表明：适当的性生活，对某些身体和精神方面的疾病有一定的治疗作用。

他们通过研究认为，这主要是因为适当的性生活能够增强人体免疫系统的功能。纽约大学医疗中心的里德·莫斯科维茨医学博士指出：“人的情绪和身体健康之间有着密切的联系。消极情绪——生气、忧虑、内疚和悲哀——能引起以肾上腺素为基础的心理压力反应。经常情绪消极，就会对人的整个生理系统产生消极的影响，进而会损害免疫系统功能。而性生活则能产生积极的情绪——乐趣和兴奋。性生活能解除紧张心理，关闭肾上腺系统，神经系统随之释放内啡肽——一种天然镇痛物质。这些为整个神经系统创造了一个得以治疗和轻松的环境，同时为整个系统创造了一个再生的机会。”

俄亥俄州大学医学研究院的妇产科教授达德利·杰普曼博士对患乳腺癌的妇女进行研究发现：那些感到性生活满足者有正常标准的淋巴细胞，它在免疫系统活动中起着重要的作用。

研究表明：心理压力能阻碍免疫系统功能，使人容易患感冒、高血压和溃疡等疾病。性生活能抵御心理压力，使整个身体放松。虽然这种作用只能持续几小时，但只要有规律地适当地进行性生活，你就能渐渐地感到心理压力会减轻，从而也减少了患上某种疾病的机会。

性生活可以减轻或治疗一些妇女经前期紧张综合征的症状。不少婚前每到月经要来之前总是小腹胀胀疼痛的妇女，到结婚以后经前就不再疼痛了。威斯康星医学院的艾尔弗雷德·弗兰格博士说：“流向骨盆的经血在经期前5~7天会增多，并可能引起肿胀和急性腹痛。性欲高潮期间，由于肌肉收缩，迫使血液从骨盆区快速流回血液总循环，同时使肌肉放松。这也就是婚后妇女经前小腹疼痛减轻甚至不痛的原因。”

“性欲高潮是一剂天然的止痛药，”贝弗利·惠普尔教授指出。在对患慢性关节炎和头部受伤之类的疼痛疾病的妇女进行研究后，惠普尔发现：达到性欲高潮会有效地减轻疼痛。她解释说：在性兴奋期间，中央神经系统释放出某些化学成分，这些化学成分会产生镇痛作用。其中有一种叫内啡肽的化学成分更突出。它先传到接收器部位，然后遍及全身，产生像吗啡一样的作用，因而能减轻牙痛、背痛等多种疼痛。

性交还是很好的镇静药。它能立即使身体安静下来，帮助解除失眠。“性生活是非常好的放松疗法，”医学家洛温说，“性生活越愉快，

越满足，就越容易入睡。”

性生活对人的精神健康的积极作用尤其突出，研究显示：性生活满足者较少有忧虑、凶暴和敌意的心理现象，并且很少因发生不幸而责备他人。

“温柔体贴的性生活能帮助对方表达出本身的良好品质，”婚姻治疗专家罗杰·福尔格指出。当双方对性生活满意时，精神方面的和身体方面的某些疾病有可能更迅速地减轻或治愈。

贴心小叮咛：

需要提醒的是，性生活好比一把双刃剑，和谐、适度才有益于健康；过度、不当则有损于健康，就看你怎样使用它。

交谊舞是否带有性爱色彩

随着社会的不断进步，如今交谊舞已成为人们社交、娱乐的重要生活方式，但它决不是单一的调情方式，这是人所共知的。

事实上，交谊舞是否带有性爱成分，关键取决于舞伴间的性心理活动。显然，一见钟情的男女互相间传递眼神，已带有边缘性性行为的色彩，一搭背、一搂腰、一执手，则使性爱色彩得以强化，于是，他们之间的交谊活动就成了十足的边缘性性行为。但是，父亲与女儿共舞、亲朋好友或男女同事相邀共舞，你能说也与性爱有关吗？

当然，我们不能不否认交谊舞中所包含的性爱成分，倘若男女双方有好感，通过舞蹈节奏共同协调，舞蹈语言的相互共识，俊男靓女会在熟悉、默契中渐渐增加感情，从这一点说，交谊舞是带有性爱色彩的。

贴心小叮咛：

在舞场上建立爱情的人是有的，但不能单单依靠交谊舞来充塞爱情，这一点是需要注意的。

吻的性爱含义是什么

人类在远古时代，就已经开始亲热接吻了。古罗马诗人说：“亲吻是夏季开满鲜花的草场”。莎士比亚说：“亲吻是爱的封印”。

接吻就是嘴唇对嘴唇的接触，它纯粹是触觉性刺激，是一种性行为的表现。除了手和生殖器外，男女两性身体接触的各部位中，最能发挥

性感能起作用的就是嘴唇。人类往外翻的嘴唇在动物界里也是独一无二的，它的红润肥厚酷似生殖器的阴唇，并且在性冲动时也会像阴唇一样变得比平时更为红润和饱满。在多数情况下，男性往往是接吻的主动者，女性则是接受者，而在接吻中得到愉悦最大的都是女性。对于女性的性敏感区来说，男性的嘴唇和舌头都是强烈的性刺激物，而女性稍微用力轻咬住男性的嘴唇也会促进他们的性反应。

其实，接吻的真正含义不仅是指嘴唇与嘴唇的接触，它还包括吮吻和亲吻，它一方面要加强舌头的作用，因舌尖与口腔内的黏膜接触，会产生类似直接性交的生理和心理反应；另一方面又要不以口舌为限，可亲吻人体各部位的性敏感区，如耳、颈、肩等，直到胸、腹、生殖器，这对调动男女双方的性欲是极为有利的。

贴心小叮咛：

人类的身体和脸的正面是吸引人的，而嘴唇又是面部触觉最敏感的器官，所以它的作用与性感密切相关，嘴唇的接吻在所有的吻的行为中，最富有性行为的作用。

性行为就是性交吗

一般而言，性行为就是性交。这种理解当然不算错，但严格说来，性行为的概念要比性交广泛得多，它可以分为：

1. 目的性性行为，就是性交。性交是性行为的直接目的和最高体现。一般说来，人们在性交以后，就满足了性要求。
2. 过程性性行为。这是性交前的准备行为，如接吻、爱抚和其他动作。这些动作的目的，是为了激发性欲，实行性交。性交后还要通过这些动作，使性欲逐渐消退，作为尾声，这也属于过程性性行为。
3. 边缘性性行为。这种性行为的范围比较广泛，它的目的是为了表示爱慕，或者仅仅是爱慕之心的自然流露，而不是为了性交。例如眉目传情，一丝微笑等。至于拥抱、亲吻，如果是作为性交前的准备，那是过程性性行为，如果只是爱情的自然流露，不以性交为目的，那么也是边缘性性行为。

可见，凡是为了达到性满足，或可以获得性快感的一切行为，都是性行为。由于性是一种本能，所以性行为也可以被看做是以生理为基础，为心理所支配、能引起性快感的一切行为。

贴心小叮咛：

了解和有分寸地把握性行为的各种阶段，有利于婚姻美满和夫妻性生活和谐。

有无提高性欲和性感觉的训练方法

对性欲和性感觉的培养训练，目的是为了激发和加强夫妻双方对性交过程中性兴奋的感受，捕捉和总结自身对性刺激的反应灵敏度，并根据双方的需要调整或控制性交刺激的程度，为双方的性高潮和性满足创造条件。

为了使训练顺利进行，应创造良好的条件，如关上房门，屋内暖和舒适，光线柔和，并伴以优美的音乐等。对于那些一段时间以来性生活不和谐的夫妻，这些准备和条件就更为重要了。

1. 相互触摸性感区。这种训练可以提高男女双方的性欲。训练时男女双方应充分暴露身体，男方用各种形式轻轻触摸女方，女方要不断改变自己的姿态。重复三次，间隔5分钟，开始时不要去碰性器官和乳房。做这个训练时要把思想集中在触觉上，要感到高兴和激动，如果有什么意见或忧虑，应该在训练结束后再谈。

2. 诱发女方性器官的兴奋感。由男方握住女方的双手移向自己的性器官。女方手的动作程度会随着性兴奋的程度而变化，如果她有快感发生，手则会握紧。这时，对方的手应该加快动作，如果女方有了性兴奋，不要抑制它，要使它明显自然地流露出来。如果这个训练做得顺利，性冷淡的女方便会出现相应的性兴奋，便于下一点的性生活了。

3. 激发阴茎的感受。女方对阴茎加以刺激，直到男方感到满足。训练时必须思想集中，心情愉快，但要控制程度，不要射精。当阴茎有了足够的勃起时，女方便停止一段时间，让阴茎的勃起消失。然后再勃起，反复数次。男方应很好地体验性兴奋，体验阴茎勃起时的感觉。这种训练可以改变男方的阳痿，对于女方的性冷淡也有一定疗效。

4. 延长阴茎兴奋时间。这种训练的目的就是使男方阴茎能经受长时间的刺激而不射精。当男方感到要射精时要及时告诉女方，以便马上停止刺激，并压住阴茎的龟头。男方要认真体会射精前的感觉，在男方的射精意识被压抑三四次后，再让他射精。

5. 性器官接触时的感受。这种训练是把阴茎从阴道里拿出数次，再插入数次。当男方意识到要射精后，马上停止抽动将阴茎抽出体外，这样反复中断几次后，最后再射精。做这种训练时，夫妻俩要做到心情平静，仔细体验这种状态下的感受。经过一些时间后，女方可做摩擦动作，集中精力去体验阴道内各部位的反应。男方要安静地躺着不动，愉快地沉浸在这种方式所产生的感觉中。

6. 阴茎插入阴道后对阴蒂刺激的感受。这一训练的目的就是通过性交达到性兴奋。性交时阴茎必然会刺激阴蒂，还可以增加一些其他办

法。这一训练使夫妻产生灵敏和性兴奋感，给性满足创造有利条件。

7. 性器官摩擦时的性兴奋感受。通过性器官的摩擦来体会性兴奋的滋味。男方要考虑女方的需要，在其未达到性满足前应有所控制，如女方快感来得较迟，男方射精后要采用其他方式继续给予刺激，使其达到性兴奋高潮。

贴心小叮咛：

在进行此类练习之前，男女双方应先有约定，做好充分的思想准备，必须明确，练习不是以完成性交为目的，而是以让双方充分体验性交过程中对性刺激和性兴奋的感受为目的。

夫妻性欲存在差异怎么协调

要在世间寻找到男女双方性能力完全匹配、性欲要求绝对一致的夫妻，可能不是一件容易的事。可在占绝对多数比例的夫妻间，事实上都存在着性能力差异的问题，只不过是程度不同而已。然而，性能力上有差异的夫妻并非无法协调。经过双方的共同努力和巧妙默契的配合，同样能过上和谐美满的性生活，也就是平常说的事在人为。

性欲强的一方：①刺激你的配偶。你对撩起配偶的性欲越是内行，你们双方都感到兴奋的时候就越多。②灵活机动。主要是指时间、环境要有随意性，换个环境，变换下时间可能会提高情爱质量。③转移你的精力。当你的生活充实、精神振奋时，你的能量还有许多排泄途径。将你的精力往别的方向疏泄时，可以在一定程度上拉平你与配偶之间的性欲差距。④莫把肉欲与爱混为一谈。尽可能别把配偶性欲低归咎于个人，许多因素如肥胖、衰老过程和激素水平低等均可导致这样的结果。

性欲较弱的一方：①对自己的激发承担更多责任。由于你本身较少有自发的性欲，你就必须学会如何和爱人来培养这份情趣，逐步做使自己适应对方的性要求的动作。②注意微妙的线索。当你感觉哪怕是最轻微的性欲萌动时，赶紧循着它浮想联翩。还要设法弄清楚你的性欲周期：你在一天或一个月的哪个时候更敏感？留心充分利用这些敏感时刻。③为性爱腾出时间。不少性欲低下者只有在被激发起来时，才能极大地享受到性生活的乐趣。问题在于他们没有多少兴致来激起性欲，通过为做爱安排特定的时间，不难解决这个问题。④欣赏你所做的事情，满足配偶的需要，增强你的性欲——这样的愿望证明你是一位多情、奉献和有魅力的配偶。你应该为自己的积极态度感到骄傲，并深信你和配偶能够创造一种长期的彼此满意的关系。

贴心小叮咛：

许多性行为方面的问题，是由于夫妻间未能很好地进行情感交流、未能坦诚地向对方暴露自身的性感受与性体验引起的。各人心中都有想法，谁也不愿意先开口讲出来，就更谈不上协调解决了。如果能开诚布公地讨论各人的想法和愿望，琢磨改善双方性生活过程中不尽如人意的地方，就能够使得这类问题得到圆满解决。

什么是性感受贫乏

夫妻对性生活或多或少感到不满意的人，大约占已婚者的2/3。但这些人中，真正发生性功能障碍的（例如男性阳痿、早泄；女性的性欲低下、无高潮等等）不超过20%。其余的人虽然有客观存在的性高潮，自己却难于从中获得身心两方面的感觉，或获得的频率太少。这种“性感受贫乏”虽然不是疾病，一般也不至于严重到引起婚姻危机，但它确实影响夫妻的身心交流，极大地削弱甚至完全抹杀了性生活对夫妻日常生活美满的巨大推动作用。

面对这种状况，不少人选择三条路可走：一是“随它去”，结果越来越冷漠；二是试图在其他活动甚至婚外性爱中获取解脱；三是寄希望于“壮阳药”、“补阴药”，或种种其实并不科学的方法。显然，这三条或者不现实，或者不见效，使患者容易遭受新的挫折，障碍加重并形成恐惧、沮丧、自卑等不良心态。

其实，性生活会显露当事双方的性格和心理的基本特征。性感受的贫乏反映着人生的缺憾和对生活的不满，反映着双方的不协调。这种贫乏往往是当事人的一个隐隐作痛的“心病”，不愿去正视和解决，对其无可奈何。这样，原本能激励生命和情感的性爱，因人们的无知无措蜕变成了负担与阻碍。

贴心小叮咛：

每个身心成熟的人都应记住：对性爱来说，“疏”比“病”更可怕，“冷”比“痛”更寒心。

性生活对健康有哪些益处

性爱是繁忙工作后的一次惬意旅行，是攀登到山顶后的愉悦，是明媚春光下的放松。它可以让男女的身体和精神都焕然一新，更是人体最好的“补药”。美国著名性学网站报道称，性对健康有诸多益处。

治疗偏头痛

性爱时，脑下垂体会分泌大量催产素。研究发现，催产素能缓解机体疼痛，如头痛、腹痛等，还有助于使人获得高潮。

缓解压力，促进睡眠

性生活较多的人，更容易感觉生活幸福，保持轻松状态。而且性高潮后，人们往往会觉得异常放松和舒服。很多人都认为，性爱后能睡得更踏实，白天也更精力充沛。

加速血液循环

产生性兴奋时，血液流动开始加快，使得流过大脑的血液增多，促使更多新鲜血液在体内流动，为体内每个器官提供氧气，加快新陈代谢。因此，性爱的另一大好处是，为机体提供一个更清洁的环境系统，加速有害物质的排出。

保持体形

每个人都希望能在心爱的人面前展现最美的身姿，因此也会注重锻炼。而美满性生活是“锻炼”的好时机。在性爱过程中，每半小时就会燃烧150卡路里；若性爱过程激烈，甚至能燃烧300卡路里。如果能保证每周有3次性生活，每次25分钟左右，那至少能消耗450卡路里。如果性生活频率更高，那消耗的热量更多，身材也会更好。

保持活力

性高潮能使体内DHEA（脱氢表雄酮）水平升高。而DHEA能增强人体免疫力，提高敏感度，保持皮肤健康，甚至对抗抑郁。

释放更多激素

定期性生活使男性雄激素和女性雌激素水平都有所提高。雄激素能坚固骨骼和塑造肌肉，有利于增强心脏功能；对女性而言，雌激素能增加其敏感度、延缓衰老，使其更具女人味儿。

贴心小叮咛：

性生活的密度，并无每个人都适合的数据。这要看每个人的年龄，体质，健康和爱好。大体上，除了新婚以外，50岁前的健康正常人，每周1~2次。50~60岁，每周或10日1次。70岁前后每月1次。性交过度频密会影响性欲的强度和渴求感。适当有度，男人的精囊充盈则性欲旺盛。

◆性事初——让爱抚拉开性的帷幕◆

夫妻间怎样发出性信号

性是人类一件十分自然而正常的事情。但是，东方性文化有个特点，那就是以含蓄为美，在语言和文字中往往不是赤裸裸地讲“性交”，而是以一些含蓄、蕴藉、有诗意的语言来表达。

在夫妻之间也往往如此，即使要过性生活，也较少用赤裸裸的语言来表达。在鲁迅的《阿Q正传》一书中，阿Q一把抱住吴妈说：“我要同你睡觉。”这种语言很露骨，使人感到粗鄙，而这当然是和阿Q的素质紧密联系在一起的。阿Q不可能说出那种富有诗情画意的语言来，而有一定文化素养的人就不同了。在现代社会中也是如此，夫妻之间一些性要求、性企图的表达，有时是通过哑语或暗示等性信号进行的，“此时无声胜有声”，“无限情和意，尽在不言中”，这种做法往往会比赤裸裸的语言更有意境，更值得回味。

夫妻之间的性哑语大多是通过眼神与动作表达的。眼睛是心灵的窗户，眼睛是会说话的，“含情凝睇”、“暗送秋波”，都是如此。如果夫妻上床就寝了，妻子用炽热的眼光看着丈夫，而丈夫对此不加理会，那他一定是个大傻瓜。此外，性信号还常常用动作、行为来表示，如果有一天晚上妻子在就寝前还刻意打扮了一下，在身上喷了点香水（平时并不如此的），那么丈夫就要考虑这是什么意思了。如果丈夫在就寝时对妻子施加比平时热烈得多的拥抱、接吻和抚摸，妻子也应该明白这可能是一种什么企求了。如果妻子回以同样热烈的动作，那可能是表示“我同意”；如果妻子轻轻地把丈夫推开，这可能说明不太同意；如果推得很重，这就说明不仅不同意而且反感了。

在性哑语和赤裸裸的性语言之间还有一个层次，那就是暗示语，其实质就是“意在言外”。例如到了晚上，妻子对丈夫说：“今天我们早点睡，好吗？”上床以后说：“你去把门拴上吧！”那么丈夫就应该有所考虑了。运用性哑语、暗示语，以女性为多。不同的夫妻有不同的习惯，要在长期的共同生活中相互了解。否则，如果对对方的性信号“不知不觉”，那多么使人扫兴。

我国台湾地区有个少数民族叫邵族，还有母系社会的残余，女方在许多事情上都有较大的主动权，在过夫妻性生活的问题上也是如此。许多人家里都有一对“床头人”。这是一个男性的木雕，下半身被一个圆的桶状物套住、遮住，把这桶状物拿走，木人的阴茎就露出来了。在两个木人中，一个木人的阴茎是下垂的，另一人的阴茎则是勃起的。夫妻在就寝前，妻子常在床头放一个木人，丈夫拿开桶状物，如发现这是个阴茎勃起的木人，则表示妻子今晚有性交的愿望；如发现这是个阴茎下垂的木人，则说明妻子今晚不拟性交。这种传递性信号的方式很原始、很特别，既很明确，也很含蓄。

贴心小叮咛：

心有灵犀一点通。生活实践证明，夫妻之间的欢声笑语、相互体贴关心、真挚的亲昵、热烈的拥抱、俏皮的挑逗，均会撩起性的情趣，使爱情之花长开不谢。

怎样拒绝丈夫的做爱要求

有位丈夫在床上温情脉脉地向妻子发出做爱信号，偏偏妻子没有兴趣，一把推开他说：“真烦人，我要睡觉了。”丈夫碰了一鼻子灰，十分没趣，而且产生了一种受到侮辱、受到伤害的感觉。于是，憋了一肚子气，闷闷不乐地转过身。这就为以后的婚姻矛盾和感情纠纷埋下了种子。

过性生活，是夫妻之间表达、交流感情、获得生理和心理满足的一个重要途径，这是非常自然而正常的。当然，也不是每次非过不可，如果双方都有这个要求，那固然很好，如果一方有些要求，另一方由于身体不适、疲乏或情绪不佳等原因一时不想过性生活时，那么也不必勉强。可是拒绝要有适当的方式，如果太生硬了，夫妻间就会发生不愉快的事情。

这里有两点要注意：一是过夫妻生活是细致温柔、充满感情的事情，不论是接受还是拒绝，都要以细致温柔、充满感情的方式来对待；二是主动要求过性生活的往往是男方，有的丈夫自尊心很强，甚至还有点大男子主义，如果妻子的拒绝很生硬，那就更不愉快了。

许多女子不懂得拒绝男子的性要求对他们意味着什么。对于男子来说，性是付出的原始形式，性生活是其灵与肉的奉献途径。做妻子的应该了解，丈夫在准备付出时的自尊心和热情是很容易受伤害的。所以，当丈夫向妻子发出做爱的信号，妻子要理解他的心情。如果同意，当然皆大欢喜；如果要推辞，应该婉言推辞。譬如可以这样说：“我今天没情绪，过两天行吗？”“今天我累了，明天好吗？”同时可以通过一些温柔的示爱动作给丈夫以安慰。在这个问题上，切忌只凭自己的情绪简单从事，切忌在炽热的感情上泼下一瓢冷水。

贴心小叮咛：

总之，夫妻双方如果都能考虑对方的心理需要，尽可能地不伤害对方的感情，那么夫妻关系就会永远和谐、美满。

性交前如何进行爱抚

性交前的爱抚做得好不好，直接关系到夫妻性生活的质量，所以不能忽视。

一般来说，女性在做爱过程中是属于被动的性质，所以男性应该知道，爱抚的用意在于诱导，一切爱抚的动作，都要由温和的示爱开始，不妨先深深地热吻，进而抚摸乳房，抚摩她的全身，轻触外阴，按部就班，一切要按照女性性心理的发展，抚摸的时机和部位都要恰到好处。

对于已有经验的女性，她的阴蒂通常早已在准备性交时就膨胀充盈起来了，但是性经验较少的女子就不同了，她的阴蒂必须仰仗男子极为巧妙的爱抚才有反应。当男子用手温柔地加以抚摸时，它就会很快充盈起来，而使附着在上的包皮向后皱缩，暴露出阴蒂头部最敏感的部位。如果男子弄不清楚或是弄错了地方，女子应当引导他的手指到正确的位置，或利用暗示的方法告诉他需要向哪个方向移动或修正，通过经验的积累，男子会渐渐领悟到抚摸的技巧。

当然，在抚摸女子阴户的同时，也应对女子的嘴唇和乳房加以吮吻和刺激，并时不时地插入一些情话，以增加爱情的气氛。乳房是特别的性敏感区，有人甚至通过爱抚乳房就能享受到高度的快感，爱抚乳房既可用手也可用口，可爱抚单侧，也可爱抚双侧，可专门刺激乳头，轻轻按压或提挤乳头，或用手指头摩擦乳头前端，使乳头勃起。

当女方因充分的刺激而被挑起性欲后，她往往会情不自禁地去抓摸他的阴茎，而他原来松软的阴茎在她的抚弄之下，也就自然地勃起坚硬起来。有些热情的女子甚至会用嘴含住男子的阴茎，或用硬挺的阴茎去摩擦自己的阴蒂，从而获得快感。

贴心小叮咛：

有些男性认为，性交前的爱抚只对妻子有用，对自己没多大意思，他们通常只是随意抚弄几下便迫不及待地进入性交状况，这种想法是错误的。其实男性身体同样有性敏感区，如阴茎、阴囊、大腿内侧、耳朵、脖子、腋窝、乳头等等，刺激这些部位，常可激发他们的反应，提高性生活质量。所以，作为妻子也应了解丈夫的性敏感区，互相抚摸，以期夫妻双方获得更大的满足。

性交前爱抚的时间应多久

在正常情况下，性交过程总是和性兴奋过程联结在一起的，兴奋是聚积燃料，性交则是燃起熊熊火焰。为了达到满意的性高潮，必须有性兴奋过程，而在性兴奋过程中，男女间的性爱抚起着非常重要的作用。没有挑逗与调情，就不可能造成长久的性兴奋状态。关于性交前爱抚时间的长短，往往因不同的夫妻而有所差异，即使是同一对夫妻，也会因

时因地，由于环境和心境的各种因素而有不同。因此，不能简单地说性交前爱抚的时间是长好还是短好，有些人乐于采用能延长爱抚时间的任何一种技巧并能从中获得相当大的享受。但也有许多男女，尤其是那些受教育程度较低者，即使有限地延长任何一种性爱抚，也会感到苦恼或毫无乐趣可言。

一般来说，由于男性性冲动出现较快，往往随时可以引起性兴奋，而女性的性欲表现较为缓慢和复杂，所以性爱抚多是由男性先采取主动。性爱抚的时间足够与否，主要就看女性的性兴奋是否被激发，即女性的阴道口有没有分泌物。作为性兴奋的表现，男人是阴茎勃起，情不自禁地要抚弄女人的肉体，而女人性兴奋时，表现为阴蒂充血膨胀，阴道大量分泌黏液，便于阴茎插入，这时性交的准备即已经完成。

贴心小叮咛：

有性学家调查研究过，经过20分钟爱抚，有3/5的女性可以达到性高潮；若性交前的爱抚少于10分钟，则只有2/5的女性能享受到性高潮。这个调查说明，性爱抚的时间长短与性高潮的出现密切相关。

女子如何使初次性交成功

初次性交时，面对心爱而热切的新郎，新娘切不可因过度紧张而显出不自然的神情。在这个特别的时刻里，应该显得比平时更迷人，带着一份娇羞之态，来迎合他的需要。

当他的手一旦触及你从来不曾被人触摸过的地方，如果是因为害羞、恐惧和自身的僵硬，而加以拒绝的话，是不可以的。因为对方想要与你的肉体结合的愿望，可能已经达到了不能忍受的兴奋状态，当他想要触摸你的肉体时，你不妨自动地抬起腰部，顺着他的手势，充分给予配合，从而增强他的信心和勇气。

随后他的手可能会开始抚摸你最隐蔽的地方，你对他的动作可能会不由自主地紧张起来，但他的动作，只不过是为了得到你身体上的允诺而预先进行的手续罢了，你对他动作的反应，其实并不是拒绝，只是羞耻心在作祟。紧张，当然是免不了的，但是越是这个时候，你就越要拿出勇气来迎合他，因为他是那样迫切期待着你。

当你看到他勃起的性器已经指向你的下体，可能是你最紧张的时刻了，那时候，你的姿势一定不可能是美好的。对于前一刻仍是处女的你来说，以一种踌躇不决的姿态来迎接他，也许是无法忍耐的羞耻感所带来的一种反应吧。因此，当对方把你引导到这样一种姿势时，你要战胜

自己的羞耻心，顺从他的要求。这时候你应一切听任于他，不要拒绝，不要畏缩忸怩，如果有轻微的疼痛，这只是短暂的现象而已，这时，你们已经结合为一体，不要因为不安而不自觉地缩起腰来，应信任他，把身体交与他，而且稍微上抬腰部来迎合他。

也许他会要求与你作更进一步的结合，把阴茎更深入地插入你的阴道底部，要在心存感激之余达成他的愿望，所有这些动作的每一个过程，都是使你们夫妻结合得更为美妙不可或缺的步骤，此种喜悦带来的性爱高潮，才算是初夜最美好的内容。

初夜的性交，免不了会有些疼痛，并且有少许的出血，但这只是暂时性的，并且是可以减低的。如果在性交之前，双方充分准备，以接吻、拥抱、温存爱抚来刺激性欲，必可减少女方肉体上的不适，而使第一次性交圆满成功。

贴心小叮咛：

几乎所有初夜性交的失败，都是因为男方的早泄导致。大概男方过于急切，或女方的抗拒，阴茎插入时耗时过多，男方等不及完全插入以致射精。遇到这种情况，女方应给男方温柔的关怀，不要失去对他的爱心和信赖，千万不要伤了他的自尊心，对他责备或表示不满。

如何使女子以良好情绪开始性生活

人的性欲活动，只有在良好情绪的调节下，才能得到一定的满足。在性生活中，良好的情绪能打开情人心灵的大门，使性生活充满幻想和希望。

男人们应该知道，他们在平时对待妻子的行为，极大地影响着妻子们在床上对他们的反应。伤了感情的话，或疏远或非难都不可能造就一个激情奔放的女人。这一点很多丈夫难以理解，因为对他们来说，在繁忙的工作后，性生活是一种放松和安慰。他们认为女人也会有这种感受，而专家们研究表明，女性往往把她们生活中的每一件事情都相互联系在一起作为一个整体；男人则不然，他们趋于分割，认为不佳情绪可以从性行为中得到解脱。

世界著名性学家约翰逊博士说：“对于女性来说，性欲和感情是不能分割的，称心如意的性生活是柔情蜜意之后连续的统一体。”可见，假如丈夫突然为妻子献上一束花，或买上一件礼物，假如他花一天时间照顾一下孩子，这些体贴关心都能够使妻子心情愉快，进而使他们的夫妻生活和谐愉快。

贴心小叮咛：

绝大多数女性在性生活开始之前，都需要有良好的情绪和感觉，这一点值得男人们特别注意。

多讲情话可以激发女子性欲吗

查克和戴娜结婚8年了，他对如何表达对妻子的爱感到为难和羞怯，“有一天夜里，我鼓足勇气说出了我的感情，一种我爱她，只有她对我是最重要的感觉。我发现，这种交谈对于她多么重要，同时也深深地感动了我自己。”

事实上，夫妻间的语言交流有时比行为更重要。

晚饭后，一次惬意的交谈或休息都能够刺激性欲，温柔亲切的言语还能够加强随之而来的性快乐分享。男人们可以向妻子说他多么爱她，也可以低声呼唤她的名字，这些都是丈夫在性生活过程中身心都和妻子融合在一起的表白。

对于女性来说，交谈和感到被爱比性交更重要。尤其是忙于家务和孩子的妇女，一次体贴、理解和兴奋的交谈是一种真正的满足。

贴心小叮咛：

无论怎样恩爱的夫妻，也不可能每时每刻相处得水乳交融，也不可能每一次性生活都过得很满意，这就需要互相交流和了解。

如何认识和刺激男性性敏感区

一般来说，男性的性敏感区包括：

- (1) 阴茎的茎部冠状沟；
- (2) 阴茎头即龟头；
- (3) 阴茎的系带，它位于阴茎头的正下方；
- (4) 阴茎的表面皮肤，特别是沿尿道下行的皮肤；
- (5) 肛门与阴囊之间的皮肤；
- (6) 阴囊及大腿内侧上面皮肤；
- (7) 乳头。

应当说男性生殖器——阴茎整个来说都是性敏感部位，一般来说，只要女性轻轻抚摸男性生殖器，它就会勃起，而在没有强烈的刺激的情况下，轻轻地抚摸不会马上导致射精的欲望。而女性对于男性生殖器坚

挺和勃起的感受是激起双方性欲的有效手段。

男性生殖器一旦处于裸体状态，就呈现在十分突出显眼的部位。阴茎松弛时有9~10厘米长，而在勃起状态，则有12~18厘米长。

它的看不见的后一部分，即根部，则与阴囊相连，用手可触摸到。阴茎主要是由海绵体构成，海绵状的网状血管布满整个阴茎。当阴茎充血时，也就实现了勃起，而海绵体和血管构成的坚挺和柔软，会给女性带来十分微妙的手感。

在未勃起的阴茎中，尿道体正对前阴囊。到了器官的最尖端，当尿道体突然扩张时形成了阴茎尖端或叫阴茎头，它的发展超出了阴茎海绵体，占领了整个尖端，它被称作海绵体头。尿道、阴茎、腺体紧密相连着，形成统一的整体结构，这就是感应刺激器官。

一般说来，人们不把男子的睾丸作为性敏感区来看待，这是因为相对于阴茎来说，其敏感程度略为逊色。但比起身体其他部位，由于男女双方想象的作用，也由于其与阴茎紧密连结，所以对睾丸的抚摸也会产生相当有效的刺激作用。睾丸是精子即男性种子形成的地方，通过阴茎，精子能被传送出来，恰恰是由于对这种原因的了解，女性在做爱时通常把睾丸想象为十分可爱的部位，对精子的珍爱到对睾丸的重视，往往与女性的生育欲望有关。但是，睾丸本身的柔软和勃起的阴茎的硬度形成显明的对照，女性正是从这里发现与自己身体某些部位相像的男性身体上最柔软的部位。对阴囊的刺激虽不能产生十分直接迅速的性欲刺激，但其作用是缓慢而长久的，因此在整个爱抚过程中，女方除用手以外，还可以用腿部或膝部顶压、揉动阴囊，作为一种有效的辅助性爱抚手段，同时，这种方式还可以使男子两腿内侧与女方一条腿紧紧夹在一起，形成大面积的爱抚与摩擦。

关于男性乳头是否为性敏感区，回答不尽一致，但不可否认的是，有一些男性乳头是极为敏感的，其敏感程度不亚于女性的乳头。一旦受到异性刺激，立即产生强烈的欲望，甚至只要刺激就会引起阴茎勃起。

贴心小叮咛：

女性应该对男性的性敏感区有充分认识，以便在性交中充分刺激，从而使两性生活和谐美满。

如何认识和刺激女性性敏感区

女性的性敏感区主要包括：

(1) 阴蒂及其周围；

- (2) 小阴唇的内表面和阴道的边缘;
- (3) 乳房, 乳头及其周围;
- (4) 肛门附近;
- (5) 大腿内侧。

对于女性来说, 其性敏感区的最佳部位当然是其外生殖器部位。女性生殖器官分为内部与外部两类, 在女人仰卧、双腿及大阴唇分开时就可看到小阴唇的直径和长度以及处女膜的外形等等, 每一个人的生殖器在大小和形态上差异很大。大阴唇为阴毛所遮盖, 有许多未生育过的妇女两侧阴唇是互相交错的, 外生殖器的其他各部分则隐藏在大阴唇之后的阴道口附近。

在女性身体的所有部位当中, 阴蒂是最为敏感、最能激发性快感的器官。这里布满了十分丰富密集的神经网络, 大量的神经纤维密集在阴蒂头的表层之下, 特别适于接受传递刺激。最敏感的部位在阴蒂头与系带的结合处, 最轻微的接触, 尤其是轻而温柔的接触, 会在这里引起强烈的性快感。

阴蒂的深一层结构也由于神经组织的作用具有同样的功能。如同与其相应的男性特有的器官——阴茎一样, 阴蒂是一种网状血管。当这些血管充血时, 阴蒂就会变得硬而坚挺。这种现象(包括男性和女性)叫做勃起, 这是由于身体或心理上受到性刺激的结果。阴蒂在勃起时要比平时大两倍。不仅如此, 阴蒂包皮还可以缩回, 以便使阴蒂头突出。从而进一步接受抚摸引起的刺激, 与此同时, 阴蒂与阴门之间的角度加大, 并产生一种细微的、容易觉察得到的隆起; 阴部会开始向前突出, 从而有利于更充分地接受摩擦和擦动。

女性阴蒂尽管是最为敏感性的敏感区, 但在不同的人身上表现出的性激发效果却大不一样。有的女性只要暴露出阴蒂, 或者只要受到轻微的触动, 或在异性刺激的一刹那, 就会浑身颤抖, 激动不已; 而有些女性则需要较长时间的刺激, 并在心理层面上排除了各种障碍之后, 在其他部位交替刺激的综合作用下, 方可逐渐受到激发。但无论是“一触即发”还是“先触而后发”, 阴蒂作为首要敏感区, 都应当受到充分的刺激。用手指触摸和揉动效果较好, 因为手指在掌握力度上甚为灵活。但是必须指出的是, 女性必须经常地、彻底地保持阴部卫生, 这对于性交快感——双方的性交感受, 以至于长久的性欲心理状态都极为重要。

女性乳房作为第二性征, 是在青春期开始发育成熟的。乳房是视觉美感中最突出的部位, 也是仅次于阴蒂的性敏感区。而乳房、乳头在爱抚阶段的敏感程度更有美化价值, 对乳房和乳头爱抚与刺激, 不仅可有效地激发性欲, 而且更有利于夫妻之间的双向交流, 形成美好的心理感受。

用手掌轻轻揉捏和按摩乳腺，就足以唤起大多数女人的性激动，如果由于手指的玩弄或者嘴唇和舌头的吸吮使乳头受到进一步的刺激，整个胸部就会感到肿胀，而乳头本身也会挺立起来，类似于阴蒂或男性的阴茎勃起，与此同时，生殖器也会有所反应，子宫会伴随着乳头接受刺激而产生收缩，给予乳头的局部刺激对女人来说是一种持久而强烈的性吸引，甚至婴儿的吸吮也常常会激起性的感觉。

如果不是一概而论，而是因人而异的来看，那么，性敏感区是决不仅限于以上这些部位的。有待于开发的部位还有很多。尤其是双方在其他层面和其他意义上的交流程度，会使同一个人出现不同的敏感部位。比如有的再婚的男子惊讶地发现自己的乳头竟然是以前被忽略的极敏感的“电门”。而有的女性在与丈夫耳鬓厮摩当中，久而久之发现耳根部位可以给全身带来一股暖流，于是在性爱抚中她会引导丈夫触摸自己的耳根，尽情享受这“发现新大陆”的兴奋。

贴心小叮咛：

性感区主要分布在人体有孔洞的部位或者邻近部位，不仅生殖器官的周围，而且肛门、嘴（嘴唇以外的部分）和鼻子周围都属于性感区，眼窝和耳孔附近也是，尽管在程度上稍差一些。很多人的耳垂和耳轮都是明显的性感区，虽然这些部位非常有效，却需要在获得刺激之前进行比较强烈的刺激，如吸吮。

爱抚要走出哪些误区

关于爱抚，男人似乎有一种共通的习惯，在许多男人的心目中，女人的性感带由上而下分别是嘴、乳头以及阴蒂。因此男人对女人的爱抚也都集中在这三点上，先是接吻，然后将手探进胸罩里摸乳头，然后继续向下摸阴蒂。

这里要注意的是，这种类型的男人所谓的女人的性感带，就是这3个点而已。他们眼中的女人像是有3个按钮，只要触摸这3个按钮，女人就马上准备好要做爱了。

事实上女人很不喜欢这样的感觉，因为女人不是机器，无法在短短的一分钟里将兴奋指数从1加到100，女人也不喜欢男人总是在她的身体还没有开始做好准备的时候，就急着摸那三点，然后在她还没开始兴奋的时候，就急着插入。

女人在男人用心的爱抚下，不同的地方会有不同的感受，从轻微的瘙痒感、微微的兴奋到穿透全身的快感，用手、舌或是其他的道具，随着不同的触摸方式，感受的快感也不一样，除了这些技巧之外，还要加

上做爱当时的气氛、情绪等因素影响，这中间有无限可能，无数种排列组合方式。

爱抚，并不是对着三点随便摸两下就结束的。

前嬉的过程直接影响到做爱的感受，前嬉愈激情，做爱的过程也愈有干柴烈火的效果，前嬉若是随便弄弄，做爱的过程也会跟着随便应付。同样都是达到高潮，但是中间的满足程度却有天壤之别。

关于爱抚，还必须强调它和如何摸完全是两回事。如果说摸自己的身体，洗澡的经验大家都有，每个人都摸过自己的身体。但是，如果你放松心情仔细地爱抚全身，你会发现身体的每一寸肌肤都有属于这个部位的独特感受。对女人来说，爱抚的感受是逐渐累积的，由浅入深，由轻微的快感逐渐引发身体剧烈的颤动。这中间需要的是对身体的了解、经验以及技巧。

当然爱抚的时间也不是越长越好，我们强调女性需要长时间的爱抚，这是因为女性全身都有性敏感带，而和男性相比，女性的性唤起需要较长的时间。但女人性唤起慢不是天生的，而是被塑造的，也是可以改变的。在某些时候，相当一部分女人并不比男人需要更多的爱抚。这时，如果男人迟迟不进入主题，会让她们感到烦躁，甚至完全破坏了做爱的情绪。

所以，德国性学专家莱纳医生总结道：“性爱是生命力量的自然喷涌。当它像操作机床一样，每个细节都有章可循时，人们就不能真正享受性爱。只有顺应性的自然性，夫妻才能获得最美好的性生活。”

贴心小叮咛：

在每次做爱之前，当然不是像到点吃饭或例行公事一样机械化地开始，每次性交，都是一次追求、一次呼唤，都是一次感应、一次恋情，美好的性生活当然需要美好的前奏。

如何更新爱抚手段——奇妙刺激

在性爱抚摸中花样翻新，常常能带来变幻无穷的感受，新奇的刺激方式也会为爱抚增添丰富的色彩，成为性爱生活中多姿多彩的一幕。

性交爱抚阶段的接吻与恋爱中非以性交合为直接目标的接吻大不相同。性交中亲吻是更为强有力的以嘴相授受。它已不是一般接吻的那种轻柔淡雅，而是直接转化为亲昵的音阶以至强高音，这时夫妻二人相互用舌头探索着、爱抚着对方的嘴，尽其所能，有时能长达几小时。这种艺术要靠细腻的变化而不可拘泥于某种僵死的形式。

在性交亲吻中，舌头是不可缺少的，而且在各种重要的变化中，它

居首位。可能会采用那种激情亢进的深入，用舌尖轻柔地舔动着恋人的舌与唇。

这里接吻中首先有一种由吸吮引起的触感，舌头程度不等地要伸出，可以伸缩，可以变化。而且常常是互相交替地将对方舌头整个地强烈吸吮，让对方的舌头在口腔里进行充分的摩擦和卷动。接吻中牙齿也得到十分充分的运用，牙齿不仅支撑双唇，而且在更为动情的性吻中常常是非常活跃的。在一连串轻巧、细腻、温柔的舌、唇、口腔的互相摩擦中，尤其是在用牙齿对于对方舌头适度的、并不真感疼痛的相互亲咬中，男女中无论是主动的一方还是被动的一方都感受到一种极为鲜明的性快感。

爱抚中的亲吻有一个重要特色，那就是不仅包括嘴对嘴的性感接吻，而且还要热烈而持久地亲吻身体的各个部分。

善于做爱的丈夫会对妻子说：“我要吻遍你的全身”，这种愿望对妻子来说一般是十分愿意接受的。而妻子一方也往往会默默地给对方以十分轻柔的、遍及全身的热吻。双方可以从额头吻到面颊和喉咙；从指尖到手掌和臂膀；从脚面、脚踝吻到小腿、大腿、逐渐接近生殖器。通过交替使用轻的、重的或“搔痒式的”亲吻，并配之以用力的吸吮和牙齿的挤压所带来的种种效果。但是在嘴对嘴的接吻中，主动触觉和被动触觉互相交融的，对身体的亲吻对于亲吻者和被亲吻者来说，所得到的快感是完全不同的。这两种性快感都可以导致性兴奋，如果双方都能既充当亲吻者；又充当被亲吻者，效果就会更加强烈。

由于性器官及其周围是产生吸引的主要焦点，所以爱抚当中不排除双方生殖器官本身的进一步接触。当双方的生殖器互相进行较长时间的摩擦和接触时，爱抚阶段便可以达到顶点，因为在爱抚过程的这一阶段，只有生殖器才是双方欲望的归宿所在。

如前所述，乳房和乳头，是具有高度性阶段的性器官，如果通过舌头、手指或者吸吮来进行碰触，乳头是极为敏感的（也包括乳晕）。在已经达到某种程度的兴奋时，对乳头的抚弄可以产生特殊的快感。乳头像阴蒂和阴茎一样，具有勃起的功能；它们一旦勃起，抚弄的效果便进一步增强。所有这些所产生的触感都是奇特的，都是在“正常”方式当中所难以得到的。因而不仅有彼此弹性感、力度感的“对换式”的交流，而且还有心理上的新奇感、发现感的出现。

贴心小叮咛：

必须认识到，新奇刺激与性虐待完全不同，虐待是不顾对方的反应，一味追求强度刺激，而且已经放弃了性交合的欲望——因为性交合已经不能满足其欲望，这是一种畸形变态性行为的一种，而新奇刺激的方法则不同，以双方的互悦为前提，并且其愉悦和兴奋程度不仅不可能越过性高潮，而且总是以性高潮的出现为趋向的。

◆性事中——琴瑟和谐◆

性腺有何神奇的功能

性腺，包括腺体和其他非腺体组织，在性交当中，可以产生某种化学物质，这种化学物质可以在血液循环中被吸收，当这些物质被吸收时，便会对整个生理器官产生有效的影响。

这种性腺产生的物质在人没有成熟前，可以影响性器官发育，而在成熟之后，则决定着性的冲动和性的欲望，甚至也决定着性的心理和性的特征、性的功能。

性腺的活动包括内分泌和外分泌。男性的外分泌主要是精子，女性的外分泌则是卵子，而男性和女性的内分泌主要是激素。

女性的性腺内分泌使得青春期和成熟期的女性在自己的身体上和心理上表现出十分明显的特征。正因为如此，性腺活动的状况如何，决定了一个人性欲、性冲动和性心理感受的状况如何。性激素活动越活跃越兴奋，那么性欲就越强，性心理感受也就越敏感。而性激素活动停止得早，就会男女在正常内分泌活动上受到严重影响，甚至导致不正常的性冷淡、性变态，严重的还会形成中性人。

尽管性腺活动和性腺功能在发育期、成熟期当中，对于人的性心理、性生理起到决定性的影响，但是，科学的进一步发展证实，用性腺功能来解释人的性活动，是有很大的局限性的。因为一旦发育期和成熟期告一段落，人们所表现的性生活和性心里就不再对性腺活动有绝对的依赖了。

比如有的人重病之后性腺功能减退甚至消失，有的人由于某种事故，破坏了性腺功能，尤其是人到了更年期之后，性腺的退化是不可避免的。但是，这时候的人们仍然没有使性行为终止，也没有使性的欲望和性冲动淡化，这说明，源于性腺生理和性腺活动的性冲动、性心理虽然对卵巢和睾丸的依赖性很强，可是，它已经成为由多种因素组合的综合现象，既是对个人内分泌等性腺活动的依赖，也是先天和后天的心理观念的相互作用，同时，还是人的整体心理和生理层面上各种器官、各种机制所产生的倾向。

性腺功能的决定性影响只是在每个人的性进化过程中的初级阶段发挥作用，随着人的发育成熟，随着人在社会上的交往和各种复杂的心理

变化，在心理上，人越来越变得日益庞大而复杂，与许多新鲜观念发生联系，因此性意识终于在整個的意识领域里占据了重要的位置。

性冲动和欲望已经融合在对美的追求中，并且开始升华为爱情，爱人们也渐渐地需要从各个方面——包括性生活的各个层面上真正地充分地融为一体。当男女都从对方得到满足并且也使对方得到满足的时候，性接近的冲动和性极致的欲望也就互相实现了，从而化作一种新的情感。所以，一切伟大的思想家文学家都在歌颂充满爱情的理想的性生活，也都在斥责单纯从生理、肉体欲望出发的性满足。这正是交媾的多重性得到人类承认、得到人类追求的反应。

贴心小叮咛：

性冲动既依赖于性腺的作用，又不完全取决于性腺，对此必须有正确认识。

怎样选择性交姿势

动物的性交姿势只有一两种，而人类却拥有数不清的姿势，变化多端，这是因为人的性交目的不单单是为了生殖，也是为了爱情。

性交体位或姿势对性反应的性质和强度都有很大影响，在配偶之间如果忽视了采用最适宜的体位时，就常常影响性和谐，事实上并不存在一种能够适合于所有夫妻的性交体位。因此，在把性生活当作一种科学来探讨时，都必须正视这一问题。性交体位的选择里包含了许多科学道理，只要掌握了一些基本原理，就会运用自如，当然这些不是男科学讨论的范畴。总之，要根据双方性器官的长度、深度、形状、位置等方面的差异来考虑和选择，要采用不同体位来补救和克服种种不兼容的、不和谐的因素。否则非但体会不到应有的乐趣，反而会引起肉体上的不适或精神上的厌恶或心理上的创伤。

因此，经常根据身体、情欲的需要改换不同的性交体位，自发地和独创地变化出更理想和更适应彼此的性交体位必将其乐无穷，真是海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。若一成不变，墨守成规，几十年如一日，双方都会感到厌烦并进而发展为性欲抑制等严重的心理和生理功能障碍，最终导致婚姻关系的淡漠和破裂。

男上式（西方称传教士位，古代称龙翻）

这是严格的西方宗教宣传所认可的唯一的合法性交体位。我们的先祖也把这一体位看做是最合乎“礼”的要求的体位，因为性交不仅仅是为了交欢，而且更重要的是为了子嗣。因此男子先跪下来然后再性交的做

法表达了对天的敬意，虽然男子跪而前挺颇有些辛苦，但他们也苦中有乐，因为符合“礼”的要求。的确，这一体位也受到不少妇女的欢迎，她们喜欢处在软床和男人强壮躯体之间被紧紧包围起来的惬意、暖和、舒适、安全的感觉。女子正面的乳房、阴阜承受着较大压力，产生出肌肤相亲的触觉快感和身临交合之境的愉悦感。

女方仰卧，两腿屈膝、分开，男方俯卧其上，以双膝、双肘负重，避免把整个体重全都加到女方身上，以免限制女方的随意活动，特别是摇摆臀部。女方双腿的位置可以随意变换：提起后微弯置双脚于床垫上，双腿环绕于男方腰部，收拢并高提贴于自己的胸部，或搭于丈夫的双肩上，或高举双脚。如果插入时女方伸直双腿，骨盆倾斜，阴道口指向下方，阴茎却指向上方，插入则较为困难，只有在女方弯膝分腿时阴道口才能向上翘起并微微张开，阴道还缩短约1~2厘米。有关肌肉也把阴蒂向上牵拉抬高，便于它与阴茎根部在抽动过程中的接触。这时，不仅插入容易，而且还可使阴茎直插到底，使双方性器官的接触更加紧密。民间常将枕头垫在女方臀部下面，它将使骨盆进一步翘起，使阴道口进一步张大，减少了插入的阻力，增加了阴茎的冲撞和刺激，有助于双方高潮的到来。由于阴道的感觉神经密集于外1/3段，所以抽动摩擦应集中在这一部位，古人所谓“九浅一深”的说法大概也是源于实践中的体验吧；因此，男子也就不必担忧自己的阴茎是否过短的问题了，深插入对性感的影响不大，更主要的是为了将精液深深送到后穹隆，以便精子向子宫内游动。男上式的缺点是女方难于主动活动及阴蒂受直接刺激的机会少。

女上式

女性也具有潜在的激发性欲的本能和追求性满足的心理需要。由于以往传统的习惯，她们在房事中总处于被动体位，这往往使她们掩饰情感、产生供奉心理和自卑感，因此必须激发女性的主动精神。

性治疗学家的一个巧妙构思是把妻子请到丈夫的身体之上，从而使她们掌握主动，驾驭性生活的进程，取得了十分强烈的反响和良好的效果。采取女上位有助于她们表现出能与男子相匹敌的能力，能由她们自己来控制性活动的进程。女上位使子宫下降，阴道口变宽，阴茎也容易与子宫接触，所以即使是阴茎偏小的男子也能给女方带来强烈刺激。男方仰卧并腿，女方跪坐在男方躯体之上，膝与男子乳头相平，待阴茎勃起后她向前弯45度，插入很容易。女方可以坐直，也可以俯身男方身上，双方紧密接触。女方坐直时，男子可用双手抚摩女方乳头和乳房，也可用手刺激女方阴蒂，这将有助于提高女性的兴奋性，促成她们的高潮到来。

由于男方处于被动体位，他的性兴奋的发展就较为缓慢，这将有助

于早泄患者掌握射精的进程，也有助于勃起困难的男子解降焦虑和不安的情绪，从而容易自然而然地获得勃起。

侧位

将面对面式稍加修改即为侧位了，如女方采用右侧侧卧，提膝分腿，丈夫面向女方在其两腿之间躺下，女方右腿压在男方身体软腰部之下，双方都不必负重，故时间稍长也不至于劳累。双方骨盆向各个方向的活动都不会受限，有助于双方自由活动，灵活掌握节奏。侧位还有利于男方对射精的控制以及用手来刺激女方乳房和阴蒂等部位。侧位性交既可面对面进行，也可男方面向女方背部从后边插入，这对于阴茎较长的男子尤为适宜。

后进入式

除人之外的所有哺乳动物都是采用后进入式性交的。女方膝胸卧位，以膝胸和肘支撑于床上，男子跪于其后，手扶女方臀部插入后抽动。这种后进入式可在任何其他体位的情况下进行，也可在坐位、站位时采用。

除了带来变化和更多的情趣外，多数情况下将有利于对阴蒂的手法刺激，也容易造成对阴蒂的更直接的撞击和给予更大的压力，有助于女方高潮的更快到来。这种性交方式也较为隐蔽，最适用于与小孩同居一室的情况，不惊扰小孩的睡眠。

下面介绍一些在特殊情况下选择性交体位的原则：

(1) 新婚时，对于处女来说，以传统的男上式为宜。

(2) 想要妊娠时，男上式为宜，最好垫高女方臀部，以使精液贮留于阴道后穹隆。但若女方子宫后倾，最好采取膝胸卧位，这样有助于精液流向宫颈。不希望受孕时，可取坐位或女上位，但这绝不是一种安全的避孕措施。

(3) 对于有病、年老、疲劳、高矮不协调等情况，可采用侧卧位，这是最省力的体位。

(4) 女上位对多种性功能障碍的治疗都有帮助，如阳痿、早泄和女性无高潮。

(5) 孕妇在性交时，应避免使腹部受到直接重压，女方若仰卧时，男方可取蹲或坐位，或采用后进式。侧位后进式和坐位同样适用于孕妇。

(6) 腰背痛者可因一般体位带来疼痛而采用一些不寻常的坐位。女方腰痛取男上位，男方应以双肘双膝负重，避免把整个体重全压在女方身上。男方腰痛，女方膝胸卧位，男方站位。

(7) 肥胖者，特别是双方肥胖者，可采用女方仰卧位置并置臀部

于床边，男方站位。

贴心小叮咛：

当然，过分追求新奇和变换花样并不会使性感受有太大的增强。最常用的性交体位只不过四五种，在此基础上可以有种种细微的变化，这些就只能意会而不宜言传了。

是否应该让配偶了解自己的性偏好

性偏好是指性行为个体对做爱的环境、爱抚的方式、性交的体位以及其他性生活细节的一种偏爱和倾向。性偏好有的是在长期性行为活动中建立起来的条件反射和“行为定势”，有的可能与人的体质、性格以及其他生理、心理特点有关。男性有性偏好，女性也可能有性偏好，这都属于正常现象。性生活是夫妻生活中的正常生理需求和心理慰藉，因此，夫妻之间应当坦诚地告诉对方自己的性偏爱，这能更好地提高性生活的质量。

人们在性生活问题上除了共性以外，还存在着个性特征，例如，女子的口唇部、乳房部、外阴部都是性敏感区，如果男方接触、抚摸这些部位，会使女方产生性兴奋，可是有少数女子却十分厌恶丈夫抚摸她的乳房。又如，性交有不同的体位，有人比较喜欢这几种体位，而有人却喜欢那几种体位。再如，多数女子喜欢丈夫动作温柔些，但也有的女子喜欢粗野些。

既然存在这种差异，就应该及时让配偶了解自己喜欢怎样，不喜欢怎样，以求双方性生活和谐。有些夫妻是通过长期的共同生活而积累经验，逐步体会到的；有些夫妻则由于缺乏这种了解而造成误会，产生矛盾。实际上，性是自然、正常的事情，夫妻俩又有什么不可以说的呢？

贴心小叮咛：

有些女子总认为性是难为情的事，甚至是污秽不洁的，如果女方对丈夫说自己喜欢这样、那样，很不好意思，甚至有淫荡之嫌。其实，这种想法是完全不必要的。

如何向丈夫说出你的感受

由于缺乏性知识，不少女性结婚多年还不知道性高潮是怎么回事。近年来，国内外性科学研究揭示，不妨大胆向丈夫说出自己的性感受，这样有利于性高潮。国内一家性学研究所对515位已婚女性的问卷调查

表明，不常表达性感受的妻子只有20%获得性高潮，经常向丈夫谈出性感受的女性，可有50%以上达到高潮，而经常指导丈夫性动作的妻子会有67%的机会达到性高潮。

尽管中国性文化的历史源远流长，但近代中国性文化模式却起了束缚作用，在性生活中，受某些观念的限制，致使许多妻子不敢向丈夫表白性感受，以至视性生活为负担，甚至厌恶性生活。因此，建议不能经常达到性高潮的妻子，不要羞于跟丈夫交谈性感受。那么，作为妻子应该怎样跟丈夫交谈呢？

1. 当过完性生活之后，并且要双方都感到愉快之时，可向丈夫表白你喜欢丈夫在性生活中的哪些做法。要注意只说那些自己非常舒适和愉快的事，暂时只字不提那些不好的方面或者不满意的方面。这样，可以提高丈夫的自信，调动他的爱心。

2. 向丈夫说出自己在性生活中的感觉和感情需要，只需要如实地讲述，细致一些更好，但一定不要专门针对丈夫的不足之处。

3. 总结出自己在一个月内的哪些天里更容易产生过性生活的欲望，并且把这个大概的规律告诉丈夫，但是不必去追究其原因。

4. 向丈夫讲清楚，你希望他在性生活中做哪些事，以及怎样做好。这不是提要求，更不是下命令，只是表明：如果丈夫这样做，那么你会更加愉快。

5. 与丈夫一起研究一下性生活中的一些具体做法，对自己产生了什么样的作用和效果，也包括带来不好效果的做法。当然，还包括没有用的。

6. 向丈夫讲清楚如果孩子在身边，尤其是孩子醒着或者哭闹时，你很难像平常那样过性生活。即使勉强去过，也不会有好的感觉，甚至会使你出现毫无兴趣的情况。

7. 告诉丈夫自己不喜欢他哪些做法，不论是在性生活之前，之后还是之中。

8. 建议丈夫在性生活中改变一下他的某些做法，即包括爱抚方式，也包括性交技巧，还包括时间地点等等。最好是能够具体地建议他做些什么，如果自己也不清楚，那么也可以只建议他做出改变，然后双方共同去发现怎么做最好。

9. 当自己不愿意或者没兴趣时，明确地告诉大夫：“我现在不想过性生活。”

10. 告诉丈夫，他在性生活中做的哪些事情，实际上使你很不舒服或不愉快。

11. 向丈夫指出：你希望在性生活之前、之中或之后双方能有充满柔情蜜意的交谈或者其他方式的交流，例如表情、动作、手势、声响等

等。

12. 可以要求大夫再迟一些射精，以延长性交时间，使自己获得应有的感觉。

13. 如果自己要喜欢被丈夫温柔地爱抚和抚摸，却对那种直接的性交没有太大的兴趣，那么，也应该把这个真实情况告诉丈夫。

上述交流的内容，需要循序渐进一步一步地慢慢来。换句话说，也就是不管你有多大的烦恼和不满，都必须先从第一步做起，首先向丈夫讲出自己觉得很愉快，很喜欢的事，哪怕这样的事出现过一次。若能如此，不仅具体的烦恼可以较好地解决，而且可能极大地提高自己的心理素质，有利于增进心理健康。

贴心小叮咛：

总之，只要我们不断交流性感受，在性生活中互尊互爱，紧密配合，灵肉交融，我们每位妻子也都能达到那美妙的巅峰。

夫妻间怎样谈论性生活

有人说过一句颇风趣又很切合实际的话：夫妻之间做得最多又谈得最少的就是性生活。有些夫妇认为，性是一种本能，只要做就行，不需要交谈，这种看法不仅不符合事实，而且十分有害，性与本能有关，但更多的性知识是学来的。性冲动会推动人们从事性行为，但和谐、美满、道德的性行为却依赖于充分的科学知识，夫妇间深入的交谈则为协调双方的动作、心理的一致、共同的满足提供了必要的条件。

那么，丈夫与妻子关于性问题的讨论，应该包括哪些方面的内容呢？

1. 性感受。这是最为重要的一个方面。在性生活过程或刚刚结束之后，作为丈夫应该主动与妻子交流性感受，把自己最满意的感受告诉妻子，特别是妻子的哪些做法使自己欢愉，哪些做法是自己最想得到的，都让妻子知道。女性最需要心理的满足，更重视感情上的需要。因此，丈夫应该赞美、欣赏妻子，不仅在性生活过程中如此，就是在性生活的准备阶段，乃至性生活结束之后，也应多赞美妻子，这会使她得到心理上的满足。房事过程中的赞美，甚至有助于妻子达到性高潮。

2. 性技巧。有人说，丈夫应该是妻子的性导师。此种提法欠妥。不过，由于男子汉生活开放程度大于女性，看过性知识方面的书或文章一般也多于女性。所以，在帮助妻子掌握一些性技巧方面，应负有更多的责任。不可忽视性技巧，这也是达到夫妻性生活和谐所不可缺少的。

当然，这方面也是夫妻协商，取得共识，不可强加于妻子。不少妻子在这方面偏于保守，不愿意改变原有的性生活模式。因此，丈夫应更耐心些，适当地引导妻子，破除传统的旧观念。如变换性交的体位，增加刺激性敏感区的部位等，都属于性技巧的一部分，丈夫应该循循善诱。

3. 防治性障碍。在预防和消除（治疗）性障碍方面，更需要夫妻合作，应该成为与妻子讨论性问题的一项重要内容。男性常见的性障碍是早泄和阳痿；女性常见的性障碍是性冷淡和性交不适（或疼痛）。当发生上述情况时，夫妻间切忌相互抱怨，正确的做法是尽快地沟通和认真讨论，共同查找原因，然后对因治疗。性学专家告诉我们，绝大多数的性障碍都可以在爱人的体谅与帮助下治疗，而不必急于求医。也有人说：治疗性障碍的最好医生就是你自己和你的爱人。

4. 当夫妻之间对性问题产生误解时，不要以为感情好的夫妻在性问题上永远不会产生误解。其实，任何一对夫妻，在漫长的共同生活中，都会对敏感性问题产生这样或那样的误解。比如，丈夫性欲减退，妻子可能认为丈夫不爱自己，或有了外遇；妻子对性生活失去兴趣，丈夫也会产生种种猜测。这时候最需要沟通与讨论。因为，相互沟通和开诚布公地讨论，是防止和消除误解的有效手段。作为丈夫，应该更细心些，要学会善解人意。而且，对妻子的猜疑也要想得开，多体谅，主动做工作，讲明原委，消除妻子的疑惑，千万不要责怪妻子，以免加重妻子的心理负担，弄假成真，危及夫妻感情。

5. 始于洞房花烛夜。夫妻之间的性讨论应该从新婚开始，最好应始于洞房花烛夜。这是因为，新婚第一夜，新娘的心理负担较重，既怀着巨大的喜悦与期盼，又带着几分羞涩与疑惑，还夹杂着几分惶恐与不安。这是因为，首次性生活，对于女性来说，不仅付出去的要比男人多（传统的贞节观），而且处女膜的破裂还会稍有不适和轻微的疼痛。因此，据调查，新娘对首次性生活的体验、幸福感远不如新郎。这样一来，对性生活的正确认识，解除新娘的种种疑虑，责无旁贷地落到新郎身上。作为丈夫，新郎应该在首次性生活开始前，在前嬉期，除了多温存、多体贴之外，还应与新娘多交流，多沟通，向娇妻传授有关新婚第一夜应了解的性知识。所以，夫妻间的性讨论，应始于新婚第一夜，始于首次性生活之前。另外，夫妻间漫长的性生活也是以洞房花烛夜为起点的。如能从此逐渐养成相互沟通、讨论性问题的习惯，有一个良好的开端，对以后的沟通与讨论也是十分必要的。

6. 讨论方式的灵活性与艺术性。夫妻之间讨论性问题，不要拘泥于一种形式，应该灵活多样。讨论的时间、场合应随机选择。当然性生活过程，包括前奏与刚结束之后这段时间，应该是主体。因为，这时夫妻双方兴趣正浓，具有讨论的那种欢愉的气氛，而且双方都愿意表达自

己的感受。同时，又可以结合性生活的实际，不是泛泛空谈。而且，沟通讨论的本身也是性生活内容的重要组成部分。对于过去没有讨论习惯的夫妻，最好从这里开始。讨论的方式应由夫妻随机选择，可以集中于个题目（如早泄、性交体位等）；也可以相互询问，互通情报，交流体验。讨论内容可简可繁，少则三言两语，多则情话绵绵，灵活掌握。在讨论过程中，情与爱要贯穿全过程。离开情与爱，就会使讨论变得枯燥而乏味，大倒胃口。因为，夫妻之间的性讨论，毕竟不是专家在学术会上的讨论。除性生活过程之外，只要在夫妻二人感到方便的时候，如清晨迎着花香晨露一起漫步，黄昏披着夕阳并肩缓行在林荫路上……当然也可以在自己的家里，在夫妻的寝室，入睡和起床之前，都是讨论的适宜时机和场所。

贴心小叮咛：

有的夫妇之所以很少谈性或从不谈性，是因为开不了口。他们认为谈论性是一件不道德的事，其实这种想法是错误的。谁都知道，性是生活的一个重要组成部分，性是科学，谈论生活和科学，怎么会不道德呢？再说，谈性可以减少思想负担和心理紧张，可以协调性生活，增进夫妻感情，这也是精神文明，避而不谈反而是愚昧的一种表现。

主动也是女性权利吗

女性的性权利就是独立自主地做出任何选择的权利。因此它不仅包括女性保护自己，抗拒违背自己意愿的性交；也同样包括女性主动选择，首先向自己所爱的人提出性交要求。

主动选择，首先表现在选择配偶上，也就是一般所说的恋爱自由和结婚自主。女性和男性一样，有权利拒绝别人的爱，也有权利主动与自己所爱的人建立婚姻或恋爱关系。

主动选择，更表现在结成婚姻关系之后。就是说，女性主动表达自己的性意愿，主动发起性活动，主动要求对方配合自己，这些都是天经地义的，都是女性性权利中不可剥夺的内容。可惜，许多人并不理解或并不赞成这一点。一般人总是认为，女性大多在性方面被动消极，甚至冷漠反感。她至多主动去爱一个男性，却不可能在实际生活中采取任何主动。这种说法没有任何科学根据。在生理上，女性的性要求并不低于或少于男性；在心理上，她在“去爱”之中后勃发的激情，超过“被爱”中的安慰；在行为上，女性主动的方式，对性生活和谐与婚姻美满所发挥的推动作用，远远大于女性被动的方式。当代性学已经能够帮助人们解决一切性生活不和谐问题，其中最重要的性行为疗法，主要就是引导和

依靠女性的主动。

现在仍然有一些男性这样看问题，尽管他们口头上不承认。有些丈夫习惯于主宰夫妻性生活，尽管在其他一切家庭事务上，他都可以平等对待妻子，甚至让妻子“掌权”，自己做出“妻管严”的可怜相。但是在性生活中，他又会觉得妻子的主动是冒犯自己，是只图她自己快活，是又来争夺丈夫的最后一块阵地。其中有一些人是出于更深层的原因——担心自己的性能力不足。其实，女性的性主动不是“母老虎主义”，因为她的第一位主动要求，能加强性生活的情感交流，加强双方对其中乐趣的体验和感受。第二位主动要求是加强爱抚和亲热。至于多数男性都很重视的性生活频率、具体方式和射精与否，女性一般都不那么强调，也很少强求。因此妻子的性主动不但不会损害丈夫，反而能使双方更加和谐。

还有些男性，生怕女友或妻子对自己主动也会对别人主动，婚内主动就会婚外主动，但生活中的实际情况却恰恰相反。在传统道德的压力上，女性若能表现出主动，正是她热烈忠贞多情的证明。如果不理解或贬斥这种主动，反而很容易迫使女性移情别恋。持这样看法的男性，从根本上说，不但太缺乏对女方的信任，也太缺乏自信。自己没本事获得和享有爱情，只得求助传统道德从外界来“管制”女性，这种不健康人格，怎么能吸引和回报女性的爱情呢？

贴心小叮咛：

因此，主动这项女性权利，首先需要让男性和全社会都能理解和接受，而且不能只等他们良心发现，还需要女性不懈地宣传和推动，这方面首先需要的仍然是女性的主动。

性生活时开灯好还是关灯好

一对夫妻结婚已经有半年了，可是丈夫和妻子的性生活怎么也不能和谐，每每不欢而散，丈夫抱怨说：“我和妻子的性生活从来没开灯，妻子怎么说也不同意开灯，说来好笑，至今妻子的性器官我还不知道是什么样的。”

上面这个事例的确是夫妻性生活中的实际问题，由于该妻子与丈夫在性观念上的不一致，因而在“开灯”还是“关灯”问题上闹别扭。夫妻中的一方受到封建意识的支配，在性观念上的差异，招致性观念的对抗，例如认为性交只能在黑暗中进行，如果对方要求开灯便抗议，又如认为裸体是下流的，进行性感受的交流也是可耻的……因此，上面这对夫妻对性生活的争议，实质上是对个性观念的对抗，一个是封建思想意识，

一个是文明进步的意识。

到底夫妇在性生活中，是开灯好还是关灯好呢？

这个问题属科学范畴，故也应该从性科学方面来分析，问题才会弄清楚。从性生理与性心理方面来看，要使夫妇过着和谐的性生活，要求夫妇在感情上做到水乳交融，在性生活过程中，做到双方默契，主动配合，密切合作，夫妇双方一起充当二重奏的重要角色，故性生活前的嬉戏或爱抚很重要，必须充分利用听觉、视觉、触觉以激发对方的性兴奋，使对方动情，为性交前做好准备。

因此夫妻双方要采用温柔的语言、恩爱的神情、爱抚的动作、甜蜜的亲吻、亲密的拥抱、亲昵的触摸，才能做好性交前的准备工作。视觉对男性性欲的刺激特别重要，女性裸露的性器官很快就可以激发男性的性欲，致使男性阴茎勃起。另外性生活中的性信号，要用语言、手势和表情告诉对方，性反应和性感受等也可以通过表情而传递和表示，要是关灯就很难表达出来。

若在粉红色微弱的灯光下，可使性生活环境更具有“罗曼蒂克”的气氛，使性心理更趋和谐。从性卫生角度来看，开灯可使丈夫看清妻子生殖器与邻近器官的解剖位置，避免阴茎误碰肛门招致生殖道污染；对一些月经失调的妇女，月经没有规律，开灯性交还可以避免不必要的“撞红”，从而避免造成意外的上行性感染。从性保健的角度看，要是开灯还可以发现一些异常的性交出血，以便及早处理。

上面谈的都是开灯的好处。那么关灯有没有好处呢？关灯分析起来也有三大优点：

（1）妇女的性生理有一个特点，她偏重于触觉，在黑暗的环境，可使她更充分发挥触觉优势，由于精神更加集中，双方均可共享“性感集中”的佳境。

（2）室内关灯后，周围干扰减少，建立安静的性环境，使双方在共度良宵时更具有安全感与神秘感。

（3）某些妇女性格内向，起初的性接触容易产生羞怯感，在关灯中可以得到克服。

综上所述，开灯有开灯的好处，关灯也有关灯的好处，有时需要开灯，有时需要关灯，夫妻双方可以根据情况灵活掌握，可以在互相谅解、互相体贴的基础上协商解决。

贴心小叮咛：

不要为了一些小事而致情绪不愉快或发展致“性对抗”，要是某方婚后仍带有封建思想意识，就要破除错误的性观念，这样才能步调一致，共同走向性和谐。

性交时有哪些运动技巧

对过去流传的“九浅一深”，“右三左三”.....性交运动方法稍加科学的总结和整理，可以把性交运动分成七大类，即前后运动、上下运动、压迫运动、混合运动、阴道收缩运动和阴蒂刺激运动。如果把这些男性运动、女性运动、男女协同运动有机地结合起来，会产生更微妙的性交运动。

前后运动

前后运动是性交运动中男性最普遍使用的方法，由于它类似活塞在筒体中的运动，所以可刺激阴道前壁、子宫口等部位，这种运动本身很单一，为了加深情感的气氛，需要有运动速度、深度等的技巧，正常位时这种前后运动近于水平，此时，把子宫推向头部方向。女性全身摆动等运动都有助于提高兴奋的程度。女性也可以对应男性的蠕动做前后运动，但一般不能像男性那样自由灵活。

上下运动

是女性上位，前坐位或屈曲位等典型的运动技巧，实际上是一种前后运动的变化形式。众所周知，女性难以像男性那样灵活自如地做这种上下运动，这是因为男性勃起的阴茎与体轴垂直，而女性的阴道大致与体轴平行的缘故。从而，女性做上下运动的时候，不要过于激烈，缓慢运动十分重要。

回转运动

是一种阴茎插入阴道后，用腰部画圆的技巧，最适合于女性下位的运动。做回转运动时，两人紧贴在一起，这有助于阴茎根部刺激阴道口。

压迫运动

是一种阴茎插入之后，紧密结合两人性器官的技巧，通过紧密相贴的压迫运动，使女性阴蒂和子宫、阴道部受到强烈刺激，男性可以体会到阴道口收缩的乐趣，也可利用压迫运动作为性交过程中的暂短休息或者防止男性射精的技巧。

混合运动

是一种多样化运动技巧，取得女性的合作是混合运动重要的先决条件，不然，就无法实现丰富多彩的性生活。

阴道收缩运动

是一种收缩阴道口部肌群，提高性感的技巧。通过训练，阴道可缩

得很紧，最简单的方法是收缩肛门的练习。阴道括约肌和肛门括约肌由同一神经支配。所以，一收缩肛门括约肌，阴道括约肌必然伴随收缩。增强和缩力的练习，绝不单是讨男性的欢喜，通过收缩阴道口提高对刺激的反应敏感性，有助于加强女性本身的性感。

阴蒂刺激运动

前面已经介绍了6种性交技巧，而对女性来说最重要的是阴蒂刺激技巧。无论做哪一种性交运动，如果阴蒂没有直接或者间接的受到刺激，女性就不容易达到性高潮，这一点男性必须懂得。因此，根据不同的体位，男性在进行性交运动的同时，很有必要用手指等爱抚阴蒂。

贴心小叮咛：

到目前为止，尚未对性交过程中的爱抚刺激引起足够的重视，即使认为有必要，也不过认为它是一种辅助技巧。但是，性交过程中如果缺乏对女性阴蒂的刺激，那就好像缺乏对男性阴茎的刺激一样，使性交过程让人感到无趣味。

性交不射精好不好

有些人说：“性交百次不射精有利于健康和延年益寿。”其实这种说法是缺乏科学依据的。之所以会产生这种错误的想法，是受到古代医书中“精液比血液宝贵”、“一滴精液相当于十滴血”、“房事泄精会大伤元气”等错误观点的影响。

男性尿道，兼有排尿和排精的双重功能。尿道内端，起始于膀胱颈的膀胱括约肌；尿道外端，终止于阴茎的龟头中央，称为尿道外口。当膀胱充盈时，大脑皮层发出“可以排尿”的命令，通过骶部脊神经的反射，膀胱括约肌松弛舒张，借助于腹压和膀胱内压力，尿液便顺着尿道排出体外。膀胱括约肌外，在尿道中段1/3和内1/3交界处，也就是尿道穿过尿生殖膈之处，还有一种括约肌，叫做尿道膜部括约肌。这种括约肌，与排尿无关，仅仅在射精时才发挥作用。男性在性兴奋时，位于尿道内端的括约肌和在它外面的尿道膜部括约肌都处于收缩状态。这样，在两者之间就形成了一个密闭的小空间，由附睾和输尿管的平滑肌节律收缩而蠕动出来的精子，便在此处与由前列腺和精囊内的分泌物相混合。当积蓄的精液增加到一定量时，或者阴茎受到的刺激达到足够的强度时，出现性欲高潮，尿道膜部括约肌舒张，积蓄的精液便通过尿道口射出。射精时，由于膀胱括约肌相对不会舒张，所以，尿液也就不会和精液一起排出体外。性交时不射精，是指在性交过程中临近性欲高潮即将射精前突然停止性交，目的是不让精液射出体外。从性生理来看，中

断性交，可使整个生殖系统和盆腔的充血不能迅速消退，大脑皮层和脊髓突然间处于紧张状态不能平静，精囊等附性腺没有完全排空，尚处于兴奋状态，无法得到很好的休息。从性心理上讲，中断性交时性的欲望还未得到满足。此外，当出现射精的感觉而强忍不射时，会有少许精液从尿道排出，大部分精液则逆流至输尿管，下次排尿时会随尿液一起排出。对女性来说，中断性交使她们的性欲无法得到满足，长此以往则出现性冷淡。中断性交还可诱发某些疾病，如可使女子盆腔慢性充血而导致腰痛、睡眠不好等，使男子诱发阳痿、射精异常、无菌性前列腺炎、血精和遗精等。

贴心小叮咛：

既然性交，就应该顺其自然，不要违反生理规律，若要想通过中断性交的方法来延年益寿，则根本是不可能的。

做爱时男性如何控制射精

性交时，男方坚持的时间越长，女方达到高潮的可能性就越大，双方获得的愉悦也就越多，那么在做爱时，男性如何有效地控制射精，以满足女性的需要呢？你不妨试试以下方法：

放松你的神经

学习延迟射精的意义在于：不仅要消除阴茎的紧张，而且要消除身体其他部位的紧张，即把性欲的概念扩展到性感和温柔。请你务必记住：必须保持松弛。

巧妙利用深呼吸

有意识的深呼吸是一种最简单、最有效的消除紧张的方法。而事实上，许多男性在做爱时有意识或下意识地克制着深呼吸。深呼吸是性兴奋的一种标志，但有些男性为了显得泰然自若，却极力去做正常的呼吸。请你不要影响自己的呼吸，任其自然。请你试下这种让身体呼吸的方法：让空气吸入，一直进到脚尖。如果你控制不住呼吸，就请用整个身体来呼吸。通过这种呼吸，不仅能够避免早泄，而且还能创造出做爱的气氛来，使性兴奋扩展到全身，把性兴奋传播给你的妻子，提高她本身的性感受力。

兴奋时请呻吟

在性兴奋时，如果想呻吟，你不妨毫无顾虑地呻吟，你会从中感觉到自己是怎样从紧张状态变得放松起来的。有些男人对于床上的这种做

法感到有失丈夫气概，因为他们想要把自己扮演成沉默的、强有力的男性，或是不想在妻子面前暴露自己的兴奋状态。当然，有的场合可能使你无法抒发这种情感，如墙壁太薄等，但如果不影响他人，那么请你还是这样做，带着性兴奋的呻吟来呼吸和吸气，然后可以体会到对自己是否有帮助。

不要过分注意自己的脸部表情

有些男性在床上装出一副无表情的面孔，以显示自己不动声色，能够克制自己。遗憾的是，坚持这样做的男性往往会出现勃起消失。其实不妨下意识地克制自己的表情，然后再看看效果是否更佳。

贴心小叮咛：

不要以为“控制射精”这件事说来很简单，根据过去的经验，入门者往往要花费好几个月的时间，所以，一定要用心领会。

怎样提高夫妻生活质量

在夫妻恩爱中，做一个骁勇善战的角色是每个男性的梦想，也是每个妻子对丈夫的期望。然而，总有人会因为自己打不了“持久战”而导致妻子不能心满意足，而作为丈夫也往往会无比失落，性生活这首美妙的乐曲因此出现一些不和谐的音符。那么如何才能让夫妻生活充分享受爱的甜蜜呢？

(1) 尽量做到经常和规律化，长时间不进行性交会使性欲减弱。在性生活过程中，假若男性能有较短的时间内重复性交的能力，那么就应该这样做，因为第二次性交会比第一次性交持续时间长，因而能够使女性达到性高潮。

(2) 适当延长性交时间。为了延长性交时间，有经验的男性会合理控制性欲反射，在性冲动接近顶峰时，停止阴茎的抽动。这种一起一落交替冲击的方式，对女性很有刺激，许多女性都喜欢这种方式。男性还可以采用第二种方式，进行所谓“静止运动”的性交方法。这种方法可以延长一小时乃至更长时间，然则这种方式不可多次使用，因为长时间的性交会使女性疲劳不堪。那些即使进行长时间的抽动摩擦也不射精的男性，应当考虑到这一点。

(3) 患有早泄的男性，虽然不能把阴茎插入阴道，但却可以把阴茎插入在两片阴唇之间，顶在阴蒂刺激女性。这种“紧贴”性交方法在性生活中一样有效。

(4) 为了延长性交的时间，男性可以适当地利用一些药品，临时

降低阴茎感觉。如在性交1~1.5小时之前，将局部麻醉剂涂在阴茎头上，然后戴上避孕套。

(5) 为了延长性交的时间，还可以将阴茎深深插入女性的阴道，然后缓慢地摩擦，或不断改变身体的角度，或使身体上下活动，让阴茎上下跳跃把女性逐渐推向高潮。

贴心小叮咛：

延长性交时间曾经给许多女性带来了快感；同时，延长性交时间不仅仅是女性单方面的愿望，也是男女双方在性交活动中的共同需要。

阴茎过长过大有无性交妙法

阴茎的长度和大小都是因人而异的，有些男人没有勃起时就比较 大，相反的也有些身体魁梧的男人却只具有短小的阴茎，他们勃起时也不会胀大很多。

一般来说，身体发育正常的女性，其阴道是不会容纳不下男性的阴茎的，但若个别男性的阴茎较常人过大过长，以致他的配偶无法与其进行性交，这是属于少见的特别情形，此时应尝试的性交姿势有：

1. 背面姿势。一般而言，背面姿势由于顶着臀部，因此阴茎插入女性阴道的程度较浅，而且可使女性的阴道口增加摩擦感，加强刺激。

2. 后方卧姿。此姿势对于阴茎短小的男性很不适宜，但对阴茎长而大的男性来说，倒恰好是一种很理想的姿势了。

贴心小叮咛：

阴茎过长过大或过短过小，都会给性交带来一定困难，但只要掌握要领，同样能领略性爱之美。

为什么性冲动时女人喜欢闭着眼而男人喜欢睁着眼

不知你注意到没有，一旦产生兴奋后，女性通常把眼睛闭起来，直到兴奋结束后的很长一段时间才会重新睁开，而男性却一刻也不会闭眼睛。男性不闭眼睛的原因，是在认真注视女性对自己动作的反应，从中能得到心理愉快和满足。

女性为什么不睁眼睛呢？根据专家们调查，在性生活过程中，男性的身体外部活动相对多一些，而女性的心理活动相对多一些。女性不睁眼睛的原因是在进行性想象。她们将身体交给男性随意摆布，而把精力用在丰富的想象上，从而使她们从中获得更大的愉快。而睁着眼睛看，就会破坏她们的想象了。

对于睁眼或闭眼这个现象，有人提出一个新的见解。他们认为，在性爱过程中，尤其是临近高潮的时候，性紧张尚未得到释放的男性，面部肌肉拉得很紧，甚至出现痉挛，因而表情非常难看，所以女性不愿意睁着眼睛，她们宁愿在心中想象着与之结合的是另一位英俊潇洒的男性，女性的脸颊会出现红晕，皮肤也变得光洁而富有弹性，显得比平时更好看，所以男性就愿意睁着眼睛看。

贴心小叮咛：

心理学家发现，女子对异性的触摸特别敏感，即激起女子性兴奋的方式主要是通过接触、亲吻、拥抱、性交来实现的，女子的感觉偏重于触觉，喜欢沉湎于爱抚。再说，女子对性行为多少总有些羞涩心理，而闭眼更有利于她们的性想象。

妻子要求改变性交姿势怎么办

如今，性知识日益普及，在夫妻生活中，有些妻子会要求丈夫改变单调的固定的性交姿势，采用丈夫并不熟悉一下子也难以适应的性交姿势，此时，作为丈夫应该怎么办呢？

许多丈夫会乐于接受这一建议，并从中体验新鲜的刺激，引起强烈的性兴奋，使彼此都能得到满足，这种态度是可取的。

然而，有些丈夫却不这样，他们对妻子的主动大发其火，认为这是侵犯了他在性爱领域的主权，是妻子淫荡的表现。其实，这是陈腐的性观念在作怪。他们认为男子在性生活中应居主动，对于妻子的主动感到难以接受。他们不了解女子在性欲、性要求和性体位方面，与男子享有同样的自由。

有些丈夫对妻子提出的性交姿势不习惯，不过可以试一试。一种新体位的性交，总会给双方带来具体感受和比较。作为丈夫，应该尽力配合妻子以使性交成功，并从中找出双方都感到满意的方法。如果双方在性生活中都称心如意，这就是正常的，习惯以后也就感到很自然了。

贴心小叮咛：

夫妻之间性生活的体位不同，的确会使双方有不同的感受。因此，采用什么样的体位，夫妻间需要理解和沟通。

在夫妻性生活中迎合对方好不好

性生活时，夫妻应该相互配合，这在任何情况下都是必需的、正确的。但是对于迎合对方，则需要作具体分析。

夫妻双方性问题上常常不是一致的。例如，一方性欲较强，要求较多，另一方性欲较弱，要求较少；一方喜欢在晚上就寝时过性生活，另一方喜欢在半夜或是早晨；一方喜欢动作强烈些，另一方则喜欢轻柔些；一方喜欢做某种动作，而另一方则并不感到舒服，等等。对于这些问题，夫妻双方应该进行坦诚的交流，让对方明白自己的需要和爱好，以便相互配合，相互照顾。有些方式方法问题当然可以改进，有些差异需要相互谅解，相互照顾。例如，双方性欲有差异，则可以想办法使性欲弱的一方提高兴趣，同时强的一方适当降低要求。双方寻求出一个最佳的中间点，使双方都能较为满意。

可是，迎合就有些不同，迎合往往是一方对另一方勉强的、无原则的迁就，而这是不能持久的；完美的夫妻性生活应该是使双方快乐。一方不仅是在生理上获得了满足，而且从对方的快乐中获得自身精神上的快乐，在生理上也进一步获得快乐。迎合至少反映出夫妻关系并不是很平等，勉强对方而获得的性快乐不是真正的快乐。

退一步说，如果一方的确是出自对另一方的爱，所以在性生活上一味迎合，其后果也不见得好。这样做，往往会无形之中形成一种“规矩”，即认为过性生活是一方的权利，另一方必须服从、侍候与满足自己。从根本上说，这对巩固夫妻关系是十分不利的。

贴心小叮咛：

必须牢记，在夫妻之间要有相互谅解与相互配合，而不要迎合；在性生活上如果没有双方的共同快乐，则绝不是真正的快乐。

满意的性生活心理上有哪些特点

性生活的和谐与心理因素的关系尤为密切。夫妻之间平等相待、互敬互爱、互相体贴、互相配合是性生活和谐的心理条件。因为性生活的权利是平等的，不是某一方面的，所以男女之间不是一方从属于另一方。

夫妻之间和谐的性生活应当具备以下的心理特点：

性欲望或性冲动是双方都有的，而不是一方热烈，另一方漠然处之、不以为然。因此，要想求得夫妻性生活的和谐，首要一点是双方都有要求，这是不可缺少的条件。性生活前夫妻互相要有所表示或暗示。性行为开始后就要集中精力，不要去想与此无关的事，只有这样的性生活才能使双方获得满意的效果。

愉快情绪应互相感染。性生活时夫妻之间应当做到，把性活动中的兴奋、激动、愉快等感染给对方，不要有勉强接受或拒绝与为难及相互抱怨的事情发生。性行为的结束应当是互相照顾、互相等待的。这一点尤其男方更应注意。

根据性别特点，男方在射精后很快就结束了性兴奋，女方则滞后，并要很长时间才能平静，所以男方在获得性满足后，应当对女方有所等待，用抚摸、拥抱、接吻的方式表达自己的爱慕之情，使女方获得满足。绝不要造成自己需要时就发生性行为，自己满足了便酣然而睡的情况，久而久之就会使女方对性生活感到冷漠，甚至厌烦。

做到上面几点，夫妻性生活一定会和谐。

贴心小叮咛：

夫妻双方对性欲的要求和享受性满足与性快感的权利是平等的，不是单方面的，更不是一方从属于某一方，性生活要特别注意不能男尊女卑，防止“妻子必须服从丈夫”的思想作祟。

性交挤压综合征是怎么回事

性交挤压综合征多见于一些身材苗条或病后体弱的女子，而男方则多数是身材魁梧者。这种损伤的起因，主要是夫妻在性生活的过程中，性交体位是采用传统的男上位。由于男方的重力挤压，女方因负重过度并要用力屏气，致使胸腔内压力骤然增高、膨胀，肺的内压升高。在胸腔内压力不断上升的情况下，女方逐渐感到胸闷、气急、气短，出现呼吸不畅等症状。当胸腔内压力增高到一定程度，便会牵动和扩张胸廓，损伤胸膜，产生胸胁疼痛与紧压感。一旦胸腔内压力继续上升到超过承受能力，气管和肺内的毛细血管在持续屏气的情况下充分扩张，加上支气管内气流猛力冲击，分布在气管与肺黏膜的毛细血管便会破裂，严重者出现咯血或鼻孔流血。

避免“性交挤压综合征”应从男方做起，改变一下性交体位，女方亦应主动配合，性交时垫高臀部，这样丈夫的身体重力点可压迫于下腹、阴道部，上半身可减轻许多压力。女子的性欲激起较慢，男子要注意做好性交前的准备工作，如适当的拥抱、亲吻、抚摸等以及说一些情话，

来激发女子的性欲，待妻子进入性欲高潮期而有所提示时，再进行性交，则可减轻对女子的重压负担，避免重压时间过久。

贴心小叮咛：

性交挤压综合症完全是可以避免的，问题是男女双方一定要配合，一旦女方身体欠佳或情绪不好时，最好不要性交。

性交时阴茎会折裂吗

一般人也许对“阴茎折裂”感到不可思议，认为即使有，那也是很少有的外伤所致。其实，阴茎折裂并不为怪，而且调查表明，阴茎折裂多发生在性交过程中。

在性交过程中发生的阴茎折裂，多是由于性交方法错误所致。如：阴茎猛烈地撞击会阴部，或未对准阴道口而撞击在其他部位。而非性交的阴茎折裂多发生在勃起的阴茎撞击在较坚硬物上或强行置于较紧的裤子中。除此之外，阴茎勃起时受到较大的外力撞击或压迫时也容易折裂。

阴茎折裂时，一般可听到“啪”的一声，受伤者感到剧烈疼痛，阴茎随即疲软，皮肤因血肿而出现肿胀，呈青紫色，阴茎偏向损伤的对侧。如果阴茎筋膜损伤，血可沿筋膜间隙渗入阴囊或会阴部皮肤。若同时有尿道损伤，可出现尿道口滴血或血尿。无尿道损伤者，一般排尿正常，但偶有因血肿压迫而致排尿困难。破裂多位于血肿之下。阴茎任何部位均可发生损伤，比较多见的是近端1/3处。

阴茎折裂实际上是指阴茎海绵体及白膜外伤性撕裂，可伴有尿道损伤，经有效治疗后，阴茎正常功能可恢复，无异常弯曲，勃起正常，能完成正常性交。

贴心小叮咛：

避免阴茎折裂，除了要尽量避免外伤，在性交时更不可过于粗暴，以免造成损伤，万一受到损伤，应抓紧时间治疗。

如何防治女性房事中腹痛

性生活时发生腹痛，是女性普遍存在的困惑，这种疼痛往往在性生活后发生，这是什么原因呢？

生理性疼痛。性交时，由于男性阴茎的抽动会对女性阴道、腹腔及盆腔器官产生剧烈刺激，女性可出现呼吸急促和整个身体不随意收缩的现象，这些都可引起疼痛。但由于性兴奋掩盖了疼痛，因此，疼痛往往在性交后才表现出来，这是最常见的情况。这种性交后腹痛是可以忍受的，并且会自行消除。有些人在性交后贪凉，如猛吹电风扇，也会出现下腹部阵发性疼痛。

性交体位不当。有一种特别的性交后腹痛症，那就是男方的阴茎过长，性交时又用力过猛，性交体位不当而造成。这种情况应避免出现，因为危害较多，严重者可危及女性生命。

直肠疼痛。性生活时肛提肌、耻骨尾骨肌、耻骨直肠肌和直肠括约肌，均发生肌肉收缩。达到高潮时，肛门括约肌收缩呈规律性，持续约8~10秒，括约肌的活动提供了传入刺激，如果直肠黏膜和皮肤交界处有病变，如肛窦炎时，就会发生疼痛。这种疼痛，治本的办法莫过于治疗肛门、直肠的原发疾病，可采用手术等方式治疗。

腹腔或盆腔病变。如果女方腹腔或盆腔本身存在病变，性交时男方动作粗暴，阴茎抽送速度过快和幅度过大，或插入太深，阴茎冲击到有病变的部位，便会引起腹部疼痛。

宫缩。不少妊娠妇女在性生活后往往感到腹痛，原因是男子的精液中含有多种多样的前列腺素，性交时前列腺素经女子阴道黏膜吸收，产生反应。要避免宫缩，应避免频繁的性生活，性交时男方戴避孕套，可避免精液与阴道黏膜相接触，从而可防止子宫的强烈收缩而发生的腹痛或流产。

贴心小叮咛：

房事中，一些巧合事件也是可能发生的，由于下腹受到强烈冲击，成熟的卵泡、黄体或宫外孕可突然发生破裂，引起剧烈腹痛和腹腔内出血，这时候应立即就医。

◆性高潮——灵与肉的震荡◆

关于性高潮和射精有哪些误区

性交射精和性高潮是两个完全不同的功能，它们只是通常同时发生。很多男人40岁后射精的数量开始减少，一些人到最后根本不射精，但是性高潮依然发生。就像女人经历更年期后不再排卵一样。

也许你觉得媒体上关于性高潮的话题早已是陈词滥调，你已经非常

了解男女性高潮的真相，这是否是真的？我们设计了一些测验题来帮助你区分事实与谬论。

带给男女性高潮最好的方法是通过阴道 / 阴茎的直接接触？

否。以前大多数的人认为阴道 / 阴茎的直接接触、摩擦是导致性高潮的唯一途径。但现在所有的专家都同意通过阴道刺激产生的性高潮是最常见却是效率最低的方式。大多数女人对阴道的直接刺激非常不敏感。总而言之，性高潮是一个全身的反映。一些人仅仅通过乳头的刺激，一些信息甚至是通过想象就可产生性高潮。地点、场所不能决定性高潮。

男人达到性高潮时就射精吗？

否。这是成年人虚构的故事。射精和性高潮是男人体内两个完全不同的功能。他们只是通常同时发生。很多男人40岁以后射精的数量开始减少，一些人到最后根本不射精。但是性高潮依然发生——就像女人经历更年期后，不能再排卵一样。

随着男人开始变老，享受性高潮的能力也逐渐降低？

否。不管年龄多大，享受性高潮的能力维持不变。问题是男人是否让自己享受它。如果担心会射精，他或许得不到满足感。随着年龄的增长和不停地被使用，任何事情都会渐渐变得缓慢而迟钝。但性高潮不可能因为衰老而不再发生，它只是需要更多的时间。一个年轻人会精力旺盛地慢跑，但因慢慢地衰老，他会在漫步中享受更多的快乐。随着男人和女人同时衰老，性高潮的感觉也许没有以前那么强烈，但并不意味着满足感减少。

一个不能达到性高潮的女人就是性冷淡？

否。女人可能会想如果她们没有性高潮，她们一定是“性冷淡”，一个表示没有能力享受性爱的过时词语。如果女人在性交中使用了润滑油，性欲就会被激起；可见性高潮并不是性交过程的关键组成部分。总之专家指出心理要素——愉悦的感觉才是性交过程中最重要的。虽然这些是看似很基本的问题，性高潮这一现象已经被广泛地研究。研究者已经发现男人和女人有许多不同种的性高潮，性高潮产生的方式没有错与对。情绪，疲劳的程度或精力的大小，性前嬉的时间和方式，相互信任的程度，和共同的生活经历都会影响性高潮的感觉。

贴心小叮咛：

房事中，一些巧合事件也是可能发生的，由于下腹受到强烈冲击，成熟的卵泡、黄体或宫外孕可突然发生破裂，引起剧烈腹痛和腹腔内出血，这时候应立即就医。

女人怎样才能获得性高潮

性高潮缺乏的原因是多种多样的，比如疲劳、虚弱、躯体疾病、药物作用、夫妻感情不和、居住环境欠佳等。如果排除了上述种种原因，那么就多由于夫妇缺乏性知识、性交流不理想、性技巧未掌握或性羞怯心理等所致。

目前，越来越多的性学工作者赞同这样的观点：女子性高潮障碍的一个重要原因，是由来已久的、中外兼有的“以男子为中心的性交模式”和“性交型性欲高潮理论”。这种模式和理论实质上就是推崇男上女下的性交方式，并认为凡是能通过这种方式达到性高潮的人才是正常的人，反之亦然。然而，根据美国著名的性社会学家莎丽梅特的调查，有70%的女人却不能在阴蒂直接刺激的情况下产生性高潮。问题就在于上述性交模式和理论，误使女方在整个性交过程中始终处于受动，得不到应有的、足够的性刺激，从而无法释放性能量，获得性快感。

确切地说，在性生活中，男子是以射精作为达到性高潮的最终标志的，如果能够给予阴蒂充分、适当的性刺激，大部分女性会达到高潮。然而在许多夫妇的性生活过程中，都不懂得或羞于对此进行适当的刺激，这是十分令人遗憾的。

因此，性兴奋时，阴蒂与阴茎一样，具有勃起功能，阴蒂头上具有丰富的神经末梢，感觉极为灵敏。恰当舒适的阴蒂操作，往往使女性在很短的时间内就会积聚迸发出强大的性能量，从而获得性满足。

当然，阴蒂操作的成功进行，也需要夫妇双方的密切配合，在操作过程中，女方需及时提供反馈信息，引导男方做出或调整女方所需要的刺激动作；女方也应通过合适的体位和姿势，接受男方的爱抚。目前，西方国家已婚夫妇中，阴蒂操作发生率高达88%。我国有关数据也显示，随着性文明程度的提高，夫妇性生活中，阴蒂操作的比例也正趋于逐步增大。

贴心小叮咛：

需要指出的是，性高潮的获得，并非只是通过阴蒂操作这条唯一的途径，阴蒂操作只是作为性的准备和补充，真正的性满足，还是大多数人所期望的通过性实现满足。换言之，美满的性生活，不仅是双方生理的满足，而且是双方心理的愉悦。

女性“射精”是怎么回事

现在人们对于克点与女性射精一类的文章已并不陌生，但人们始终

怀疑，女人真能像男性一样射精吗？女性射精与性高潮有何关系呢？要想回答这些问题，我们还是从克点说起。

1983年拉德斯、惠普尔和佩里三人合著的《克点及人类性行为的其他新发现》一书给性学界、医学界以及整个社会带来了巨大的影响。克点首次为人们所知晓。他们研究400名自愿受试者，无一例外地发现克点的存在。那么什么是克点呢？原来早在1950年德国妇产科医生格拉芬勃格（Glafenberg）就发现两种现象：一是女性靠近尿道一侧的阴道前壁的前端有一个动情区，性兴奋时该区域增大，并向阴道内突出，在达到性高潮时又恢复正常大小；二是在性高潮时，女性尿道可喷射出大量清亮的透明液体，这一现象至少在部分女性中可以见到。格氏的这一发现当时并没有引起人们的重视，30年后由上述三位作者著书使世人了解格拉芬勃格当年的研究工作，三位作者用格拉芬勃格名字的第一个字母克来命名女性阴道内的这一性敏感区域，称为克点。

其实早在1672年，一位荷兰解剖学家格拉夫也介绍过“女性前列腺”，并指出它的功能是产生使女性性欲增强的黏液性分泌物，这种刺激女性克点所产生的快感与刺激男性前列腺所引起的快感是一致的。

现代的解剖学、影像学、化学检验及生理学都证实了女性克点的存在，并说明克点受到刺激后所分泌的液体就是前列腺液，刺激这一部位时，有尿意，马上又转为快感，对许多从未探索这一领域的女性而言，这是一种全新的快感体验。

虽然说女性大多数都有克点存在，但能有“射精”能力者只占10%~40%，这与女性耻骨尾骨肌的强弱有密切关系。有些女性在性高潮时有少量“流尿”现象，其实就是女性射精。

对于女性射精我国古代书籍早有记载，古代称为女性丢精或阴精，一些荒淫无知之徒，甚至用酒杯来接取女性的精液，认为可以延年益寿，长生不老。

我国近代性学先驱张竞生先生曾发表《第三种水》一书，他说女子在性交时能射出第三种水（第一种为尿液，第二种为性兴奋阴道分泌物）如同男性射精一样，有些女子可射60厘米多远，但一般要在性交达20分钟之后，而且性交体位要不断变化，又须女子主动，男性对女性身体各处要不断吮捻、拨弄等才能达到。

有关克点与女性射精的研究还在不断进行，其中女性射精的真正机制，以及与性高潮的关系，还有待进一步研究证明，但目前的研究结果已足以提示，女性可以通过变化性交体位或用手来刺激克点，达到阴道性高潮。

记住女性不仅可以获得多重高潮，还能够多次射精。对于她来说，在精液耗尽之前射个3~5次不是什么特别的事。即便是在一次或多次射精之后，你仍可以与她性交。

促进性高潮有什么技巧

性高潮是夫妻性兴奋的顶点，是夫妻双方性交流的高峰体验，是一种超越自我境界的意识，故夫妻在性生活中都希望达到性高潮。如何才能享受性高潮的幸福呢？其方法是：

①实行爱肌训练。即锻炼女性耻骨尾骨肌（又称PC肌）的收缩力，方法是将阴道括约肌及肛门括约肌收缩一下然后松一下，算一次，早晚各做60次，锻炼一个月，然后将这种动作用于性生活中去，可加强阴道对阴茎的紧握作用，有利于提高快感。

②适当变换性交体位。如女方经过性学医生检测发现阴道前壁有克点，则建议采用女上位性交，有利于阴茎更有效地刺激克点，促进女性高潮的早降临，另外对夫妻双方也可协调性快感。

③学会将性幻想和身体的性刺激结合起来。

④重视性事前的前奏活动。

⑤加强夫妻间的性感交流。

⑥要充分利用性敏感区，强调夫妻双方积极主动参与性活动。

贴心小叮咛：

斯托海姆的这番话，实际上是很有道理的。我们需要补充的是：美是不能断裂的，所谓“圆满”即是指美的事物需要各种因素的交融。在刚与柔的关系上，尤其在性兴奋高潮这种特殊的情景下，“相济”会走向美的秀峰，分裂会跌入痛苦的峡谷。

◆性事后——让回味荡漾◆

为什么不能忽视性后嬉戏

美满和谐的性生活，是情爱甚笃的夫妇之间一曲身心交融的高雅的乐曲。要使夫妻生活达到和谐、温馨的境地，“性前嬉”是十分重要的，要避免那种“一上床就直奔主题”的做法，这似乎已成为当今大部分丈夫们的共识。然而，他们却忽视了让妻子获得真正满足的另一个重要方面——“性后嬉”。

性交后双方那亲密温柔的语言和动作，称为“性后嬉”，即达到性高

潮以后的“余兴”。这种“余兴”对女方来说更为重要，一般来说，男子产生性兴奋快，达到性高潮快，性兴奋消退的速度也快，所以在达到性高潮后，往往会感到十分困乏，很想睡觉；可是女方却相反，她们的性反应比男子慢得多，即使已经达到性高潮了，仍然需要有一个较为缓慢的性兴奋消退过程，需要丈夫对她有所抚爱。如果没有这个“余兴”，妻子就会感到不满足，不仅在生理上感到别扭，而且心理上也不满足。

那么，夫妻房事后怎样做好“性后嬉”，这种“性后嬉”又该持续多久呢？这并无定论。夫妻双方最好做些能使双方都感到舒适的事：如继续拥抱一段时间，腿互相交叉着安然地享受着房事后的甜蜜，继续温柔地抚摩、亲吻等等。夫妻之间也可以小声交谈，谈话的内容最好不要涉及性，尤其不要涉及刚刚发生的事情，这样做可以把妻子的注意力转移，从生理满足过渡到心理满足。对于后嬉的持续时间，一般来说，房事进行得越顺利，后嬉时间便越短。在双方都出现了强烈的性高潮后，心满意足，全身疲软，整个人都好像难以动弹，自然就很少再需要或有可能去进行多少后嬉了。那时，可能双方都一动也不想动，除非一方感到腿在挛缩，或男方发现女方气都不喘似昏迷一般，才会起床有所动作。所以丈夫在射精后应克制自己的睡意，切勿只顾自己休息或独自入睡，应拥抱妻子，说些温柔体贴的话，让她得到心理上的满足，使妻子先入睡，这样就为下一次和谐的性生活埋下了“爱的种子”。

贴心小叮咛：

“性后嬉”是夫妻性生活这支美妙乐曲的最后一个乐章，美好的后嬉应是甜蜜、松弛和宁静的混合体、协奏曲，它虽然不像高潮阶段那样高亢响亮，但却有着悠远深长的余音，体验起来自是别有一番韵味的。如果丈夫们都能把这个乐章演奏得出色绝妙，让妻子们回味无穷，那么，这样的夫妻生活才是人世间迷人可爱、至善至美的天伦之乐。

为什么不要在房事之后有性抱怨

这里说的性抱怨是指在房事之后对对方的迁怒、埋怨或指责。

假如房事进行得不是太好，不够罗曼蒂克，不如想象中的那么美妙，不能达到你所渴望的那种满足，便会出现互相埋怨的情况。而且常常会发现，同样的怨言或争执，伴随着同样的不快活的情绪，一次又一次地出现，结果导致不欢而终却不能解决任何问题。

但，这种对伴侣的抱怨却会制造出问题来。在“性”的领域里，人的自我特别脆弱。谁都不愿意听到别人，更不用说是所爱的伴侣，说自己“性”方面僵化、平淡、懒散、令人心烦等等。这种指责只会使性生活

的满意程度更趋降低。

坦率地诚挚地相互讨论沟通是解决互相抱怨的重要途径。在亚利桑那州斯各特德尔开业的治疗师依尔博士说：“许多夫妻在进入婚姻时对其个体的‘性自认’并不清楚，也没有认真地相互讨论过他们的性兴趣。假如不能分享彼此的性感受、性观念、性态度、性历史，就不会改善性抱怨的状况。”

贴心小叮咛：

记住：你对于你自己的行为较为容易控制，而要控制对方的行为则显得难得多。这就是为什么各方应该先想自己能做什么以改进性生活的满意程度，而不要先要求对方去改变。双方若能从自身做起，尽量与对方协调，性生活自然就会更加完美和谐了。

男子房事后下身瘙痒是不是有病

在性生活后，有些男子会感到阴囊、阴茎等部瘙痒，有时必须用清水洗涤后才消失，这是什么缘故呢？是不是就感染性病了呢？主要有以下两方面因素：

非疾病因素

房事过程中，双方性器官接触，男子的精液与女性阴道内流出的白带等会交织混合，沾染在男子的性器官上，倘若不注意性生活前后的卫生，男子阴茎部的包皮垢、女子外阴部的污垢及少量尿液就会沾染男子性器官。一旦房事结束，如果不及时洗涤，这些沾染物就会刺激男性阴部而产生瘙痒感觉。

疾病因素

①男性皮肤病：男子可能有阴囊湿疹之类的皮肤病。它本身可以产生轻重不等的瘙痒，加上房事的刺激，尤其是上述沾染的附着物，使局部瘙痒现象格外显著。

②女性阴道炎：有的也可能由于女方的疾病，主要是滴虫性阴道炎或真菌性阴道炎。这两类阴道炎都可使妇女产生阴道内奇痒、白带增多及白带性状改变等现象。如果妻子患有这种阴道炎类疾病，房事后，丈夫下身就会被带有病原体的白带沾染，结果也会发生瘙痒。

③白带过敏：女子的白带由子宫颈液、掺杂一些子宫内膜、输卵管脱落细胞和阴道分泌物组成。性生活时，随着子宫颈液与阴道分泌物增多，白带量也会增加。白带中有许多抗原性物质，可以成为致敏质，如丈夫是过敏体质，则会诱发过敏反应。一旦过敏，便会使男性阴茎头、

阴茎体或阴囊部发痒不适。

④避孕套过敏：避孕套是一种化学物品，多数在使用中无不良反应，但也有极少数人会对其发生过敏反应。如阴茎头发痒难受、局部刺痛、阴茎头部的充血、水肿等。

贴心小叮咛：

对于非疾病因素引起的瘙痒，只要注意房事前后的性器官卫生，问题就会迎刃而解；如果是疾病因素引起的，首先要查明是哪种病原体在作怪，然后对症下药；若是过敏体质，可加强洗涤，并适当使用苯海拉明等抗过敏药物，这样，问题便会解决了。

男子做爱后肌肉酸痛是性生活过度吗

在做爱后的第二天有些男子会出现肌肉酸痛，于是，他们就怀疑性生活过度了，究竟是不是这样呢？

一般来讲，如果只是轻度的肌肉酸痛，还会使人的心情舒畅，那就不是性生活过度的缘故，而是性生活时正常的生理反应。大家知道，在性生活中，随着性要求提高，腹直肌、臀部肌群、手臂肌群、大腿肌肉和骨盆深部也相应增加运动。这些肌群的运动，一开始是随意的，到后期就不是随意的了。在性高潮时，由于肌肉过度劳累而产生痉挛性收缩，到第二天即表现为周身肌肉酸痛，而这在当时是不易被察觉的。实际上，这种肌肉酸痛会很快消失，对身体并无不良影响。为使酸痛更快消失，起床后伸展一下腰背，散散步，若能做下述运动则更好：采用腹式呼吸，手、脚、肩、膝、背尽可能用力，头部向后，腰椎向前，臀部尽量后突，身体向后弯，反复运动3~5分钟。一般在活动后，肌肉酸痛现象可以消失，顿时感到轻松多了。

贴心小叮咛：

当然，如果肌肉酸痛持续时间较长，还伴有精神倦怠、头晕目眩、心跳气短等全身衰弱症状，那就另当别论了，可能是房事过度或其他原因所致。

为何性交后会头痛

性交后头痛多发生在中老年人中，其中男性多于女性。一种是轻度头痛，多发生在性高潮时。这时如果起身动一动，做做扩胸运动，问题就不大了。另一种是剧烈头痛，偏头痛较多，多数发生在高潮以后。这

种情况多由血压升高所致。马上吃一些降压药、止痛药就可缓解。

性交头痛有下列几个原因：

(1) 性生活不当。性交过频、持续过长，身体过度疲劳，因而出现头痛。

(2) 做爱环境不适合。如房间空气不通畅、外面环境太嘈杂，因而心烦意乱，引起头痛。

(3) 体位突然改变。比如在性交时由卧位突然变成坐位，或性交后立即起身，导致血压突然降低，因而引起头痛。

(4) 情绪过于亢奋。性生活时情绪过于激动会使血压升高，若平时血压就偏高，这时血压就会进一步升高，引起头痛。

此外，不良情绪也会导致头痛。这种情况多发生在女性。如本无情绪做爱，但又不愿使对方扫兴，性心理没有获得满足，情绪压抑而致头痛。

贴心小叮咛：

性交头痛的发生同性心理、性生理、性知识、性习惯等有关，预防性交头痛要注意以下几点：要控制情绪，不要过度兴奋，性生活须率不要过频过密；要创造良好的做爱环境；要养成良好的卫生习惯，做爱之前清洗干净身体；高血压患者或有偏头痛病史的人在做爱前半小时应服少量药物。

性生活后谁先睡

睡眠和性生活都是人类本能的需要，人类的性生活过程大多安排在睡眠前后，所以，性生活与睡眠之间有着十分密切、直接的关系，而这个关系，常为夫妻所忽视，从而导致了不少夫妻性生活不和谐。

就目前夫妻关系的类型看，丈夫由于得不到性满足而失眠的现象毕竟是少数，而妻子则不同，她们常常因为性生活未能在生理和心理上获得满足而失眠。在许多夫妻中，丈夫的性冲动相当强烈；而妻子的性冲动却姗姗来迟；丈夫的性高潮已过，妻子的性兴奋却刚好启动，丈夫射精结束，阴茎软缩，而妻子却想得到局部刺激；丈夫房事后疲倦入睡，而妻子却仍处于兴奋之中难入梦乡。

那么该怎么办呢？这就要求夫妇双方，尤其是丈夫要了解男女不同的性周期规律，努力消除房事中的“时间差”，争取出现性欲高潮的“步调”一致。因此，在房事前做好性前嬉就显得十分重要。而房事后丈夫不要独自睡去，应该继续谈笑、爱抚等，让妻子在另一方面得到满足，因为妻子的性欲内涵是广泛的，并不像丈夫那样仅仅局限在性器官上。

贴心小叮咛：

要知道，由性生活引起妻子失眠的原因，关键在于丈夫缺乏必要的性知识，不了解男女之间存在着不同的性周期，从而将性生活变成机械的举动，而不是感情性行为。

房事之后如何进行健康监护

人体某些症状不明显的疾病，可能在性生活后显现出来，因此夫妻性生活后要特别留意某些不正常的体征或症状，从而早期发现隐藏在体内的疾患。

有一对中年夫妇平时都是在黑暗中过性生活，有天中午突然“心血来潮”地相悦而合。事毕，他们发现阴茎上有许多血丝，当天下午便上医院检查，结果发现女方的宫颈内有一拇指大的息肉。其实以往性生活时可能就发生过程度不同的出血，只是没有发现而已。

有位妇女在性生活后出现便血，去医院检查确诊为结肠癌。这可能是因为在性生活时腹肌收缩，腹压上升，血压升高，肠管运动增加，诱发病灶出血所致。

另外，房事之后发生的头晕、头痛、胸闷、气急、腹痛、腰痛等现象，都不应忽视，当然，其中有些症状稍经休息就会好转、消失，但有些症状可能是某种疾病的表现和预兆，不可掉以轻心。夫妻双方同房后，应仔细观察对方的脸色、表情、动作，以求及早发现问题。

贴心小叮咛：

临床上，经常有夫妻双方通过性生活后的仔细观察，发现脑血管意外、心肌梗死等疾病的例子。可见夫妻双方要重视性生活后的健康监护。

做爱之后应怎样快速消除疲劳感

一般来说，青壮年男子只要不是房事过频，性交后经过适当休息，疲劳感都会很快消失。但是，也有一些男子，他们做爱的频率并不高，但做爱之后却感觉十分疲倦，觉得身体沉重，四肢乏力，感觉迟钝，疲劳感需要很长时间才能消失。这些男性为什么房事后会感觉格外疲劳呢？

研究表明，有这种“房事疲劳综合征”的男性，大部分都是体型较瘦，并具有一定神经质气质的人，而且多是低血压、内脏下垂者。这种神经类型的男子在进行房事时，其控制射精反射功能的神经往往会出现

高度紧张，射精之后又会过度松弛，这会使他们感到房事后格外疲倦，而且恢复过程缓慢。这类男子疲倦的原因，并不是因为他们房事过频，体力消耗过大，或者精液消耗过多造成的，而是与他们的神经类型特点有关。当然，属于此种神经类型的人，并不能说他们的生理功能不正常，而是应该根据这种神经类型的特点，在性生活方面进行相应的调整，以减轻房事疲劳的反应。

那么，怎样才能减轻“房事疲劳综合征”导致的疲劳感呢？首先，此类男性房事后不要立即入睡。一般来说，房事后感到极度疲倦的男性往往睡意很浓，想尽快入眠。但是，如果同房后立刻睡觉，神经松弛现象会因睡眠而加重，变得更加松弛，不但无助于恢复，反而有可能在次日觉得身体愈发疲倦。因此，专家认为，此类男性在房事后不仅不能立即入睡，反而应在房事结束稍事休息之后，趁着神经系统的紧张程度尚未完全松弛，下床进行一些活动，如喝喝水，做几下操，看会儿电视、报刊等，可以使神经系统保持适度的紧张，避免其完全松弛。然后再上床睡觉，这样不但睡眠更好，而且也较好地减轻了疲劳感，有助于第二天体力和精神的恢复。其次，如果想使这种恢复活动更有效，睡前也不妨做做拉背脊活动。方法如下：取站立姿势，双手叉腰，用力向后做拉颈肌和背肌的后仰活动；还可以做颈部和腰部的前后弯曲运动。这样可使身心更快地消除疲劳。

贴心小叮咛：

可见，性生活后的疲惫感，与其说是肉体的，倒不如说是神经方面的，身心放松才是治疗之本。

◆性谬误和性事咨询◆

性生活是男人享乐女人受苦吗

夫妻生活本应是最美妙而愉悦的事，但为什么不少女性都感到，性生活是男人享乐而女人受苦呢？可以肯定，男人应对此负很大责任。

男性和女性身上都存在着性冲动和性欲望，但传统习俗和性别差异决定了：男人在决定和操纵夫妻的性生活，因而男性的性技巧更显得尤其重要。

丈夫在妻子那里取得性快感的欲望，说穿了就是一种男性的自私，而女性心理要求和生理要求的全部内容，实际上就是对丈夫性生活提出

的各种附带条件，而这些附带条件的内容，说穿了就是要求一种男性的奉献。对于女性来说，她们总是把爱字放在口中，并且把爱埋在心里，对爱的渴求使她们生命几乎全部意义的集中表现。但是十分可悲的是，有许多女性没有得到在性生活当中自己憧憬或盼望已久的爱。

据统计只有10%的女性能达到性高潮，另有10%的女性根本没有任何性兴趣，而介于这两者之间的80%的女性则是有性的欲望和一定程度的满足，但是，很难达到性高潮。每一个做丈夫的的确应该回答这个问题：你是不是了解妻子的性要求、性心理和性生理？在性生活方面是否唤醒了你妻子的性欲？许多男子对此不以为然，他们只要得到过女性的欢乐，就认为自己是成功的；而面对女性的性冷淡和各种变化，他们就把责任和问题归咎于女方。

许多女性都有这样的体会，当女性还在平静的等待中的时候，男性已经完成了自己的性高潮，在他们那里女性只是一个工具，因为女性的裸体和性感特征足以使他们达到性欲高潮。许多男性认为自己十分成功的时候，没有想到自己的妻子还根本不懂得性爱究竟是怎么回事。有无数的女子说丈夫已经按照自己的需要形成了一种性交习惯，这种丈夫不顾一切要求妻子，反而把女性自然欲望的那种被动给压平了。这种习惯性的和规律性的想法，实际上在不知不觉当中已经摧毁了女性享受和达到性高潮的能力。

贴心小叮咛：

因此，男性需要奉献，在性生活中，男性的自私感、获取欲望，往往不能唤起女性的性欲，反而会把女性已经开始燃烧的欲望扑灭。

性功能必然随年龄增大而减弱吗

随着年龄的增长，男女的性欲、性交能力、性交频率和时间等都会发生变化，这种变化是一种自然的生理变化规律。那么年龄增长对男女性功能有什么样的影响呢？

根据美国的调查，男子35岁至40岁者的性欲、勃起功能、性交能力都有下降的趋势，完全丧失性交能力者随年龄的增长，比例也逐步增加，60岁以上者占5%，70岁以上者则可达30%。中国和日本调查统计的结果也有类似的情况。性欲勃起功能和性交能力最旺盛的时期是20~29岁，35~59岁是性功能剧烈变动的时期，波动较大，性交幅度也较大，女性在35~40岁左右时比20岁时要求更强烈。据日本有关报道：60~69岁占72%，70~74岁者占64%，75~79岁者占59%，80岁以上者占

40%，都有勃起功能。经过对老年男子睾丸组织检查发现，70岁以上老年男子睾丸仍有生精能力，仍可使女方受孕。可见性交能力可随年龄的增长而逐渐减退，但也不是绝对的。

其实，有研究认为，性能力有毕生发展的趋势，并不因年龄增大而出现废用现象。从一般的生理效应来看，青年期的性交频度较高，中年期有所下降，老年期更为降低。但事实上，这种随年龄增长而减弱的现象并不主要是性功能的生理性衰退，而在于社会生活的紧张程度和传统习俗的影响。例如，中年男性在社会生活和家庭生活中处于重要地位，事业欲和金钱欲对他们的性欲有明显的压抑作用，这就产生了各种性困惑和性危机。又如，一些妇女在更年期后，由于停经及生活负担减轻，又开始恢复了较旺盛的性能力，但由于传统观念的影响，只得拼命地压抑性欲。这些情况都说明，只要认识到心理、社会因素的影响，排除各种不良的精神状态，性能力是可以保持到高龄的。

贴心小叮咛：

只要保持着健康而适度的性生活，性功能是可以一直保持的。

阴茎太长会导致阴道穿孔或意外损伤吗

其实，这种病例在成年妇女当中极为罕见。

大家应知道，当女性处于高度性兴奋时，阴道上2/3显著扩张及松弛，阴道后穹隆也扩张，子宫体及子宫颈向上抬升，暂时离开盆腔，此时阴道深处就像搭起一个帐篷一样，性医学叫帐篷效应。帐篷效应使整个阴道长度增加3~4厘米，宽度增加4~5厘米，故完全可以容纳较长的阴茎。而且，不妨设想一下，孕妇分娩时阴道还是胎儿产出的通道，这是多大的空间？

退一步讲，也不可能有如此巨大的阴茎。有此顾虑，是对阴茎的生理构造不了解。正如人的身材有高矮，手脚、五官有大小一样，阴茎的大小都不能认为是异常。从性医学的资料看，人类男性阴茎未勃起时的长度为7~11厘米，勃起时12~18厘米。有些男性看到这里时，便会对自己的阴茎产生疑虑，有人自己的阴茎达不到或超过了上述标准，会影响性交质量。实不然，因各人的阴茎在未勃起时的长度，虽然有很大差别，但勃起后的长度都是差不多的。未勃起时较短的阴茎，勃起时往往长度增加1倍；而未勃起时较长的阴茎，在勃起时一般仅增加长度的75%。

当然，若有些男性的阴茎确较常人过长过大，以致与配偶不能和谐

进行性生活，可尝试改变惯常的性交姿势，如背面姿势、俯卧姿势等，因为这样阴茎插入的程度较浅。

贴心小叮咛：

因此，作为女性，尤其是新婚女性，不要过低估计阴道的延伸性，由此产生恐惧心理，这种心理反而对性交不利。

性生活后会令人疲惫不堪吗

我们知道，性交行为涉及全身肌肉和高级神经的紧张活动，随着男女必高潮的到来，这种紧张的活动达到顶点，随着便是性反应的消退期，特别是男性，高潮之后的消退期也十分迅速，而后便是全身的放松。这种全身肌肉松弛的感觉，便是通常所说的“疲劳”，其实这种松弛感与疲劳是完全不同的生理反应。

比如，一个参加了体力劳动的男性，当他疲劳地躺下休息时，无论什么人和他谈及多么有趣的事情，他都不会感兴趣，要是他还没有休息够的话，第二天仍会无精打采、肌肉酸疼。而一次愉快的性生活后的松弛感却是相反，他可以在一场生动而轻松的交谈中，使那种源于紧张消退而产生的松弛迅速消失殆尽，第二天他不但不会觉得疲劳，反而精力充沛，神清气爽。

男人们之所以会认为性生活会让他们感到疲惫，是受“一滴精十滴血”观点的影响，其实据科学家测定，性生活高潮时虽然伴随着呼吸增快、血压升高、全身肌肉强直，但其消耗的能量，仅与上两层楼房相当，和体力劳动后引起疲劳时的能量消耗不能相比。

在谈及性生活后的疲劳问题时，还有一个不能忽视的事实，就是我们自身的态度和认识会对身体状况造成十分明显的影响。如果你认为在射精之后会引起疲劳，那么你就十分可能在性生活之后出现明显的疲劳，这属于心理学上的暗示作用。

贴心小叮咛：

尽管性生活后并不会使人疲惫，但也不是绝对的，如果不控制性生活频率，也会对身体有影响。

男性在性生活中有哪些误区

不顾妻子的感受

不同的人由于工作、家务、忧虑等各种不同的精神负担，往往形成了不同等的性欲。丈夫若晚上还沉思着白天工作的繁杂事务，睡前可能没有性欲，早上醒来后精神松弛了便想与妻子亲热，可惜妻子还未完全睡醒，或已开始新一天的工作，为家务和儿女的活动而分心了。

大家坦然互诉衷曲，互相得到了了解，就可做一些调整。例如晚上早些休息，第二天早些醒来，两人都精力充沛，可以享受性生活。增添一些娱乐和运动，使工作后的紧张情绪能快些松弛，晚上就会有心情亲热。

性生活是婚姻的重要部分，与其他家庭活动一样，应用心思去策划，精心安排。

不注重前嬉

做丈夫的要明白，一般女性需要较多的时间才能达到性冲动，而且非常重视内心的亲密感。妻子亦要了解男性性冲动较快，及非常渴望性器官的直接接触。过分冗长的前奏可能使少数男性在体外已射了精。没有前奏，阴道不够润滑，性交可能产生痛楚。

最好能有恰当的前奏亲热。丈夫学会享受妻子爱抚身体其他部分，而妻子也不过分要求太长的前奏，两人必须经过一段时期的试验，互相适应，才能恰到好处。

不会引导妻子达到高潮

女性的阴蒂得到足够的刺激才可达到高潮，男性却因阴茎接受着直接的性刺激，所以可以很快便达到高潮。如果屡次的性交都只能达到高度性刺激，却不能有高潮的满足和解脱，女性将觉得非常苦恼，不但影响日常生活的情绪，日子久了，还会抑制对性生活的兴趣，不知情的丈夫还责怪妻子反应冷淡、常常拒绝和逃避性交。

替妻子设想的丈夫会学习控制射精的时间，使妻子能达到高潮。两人也可试验不同的姿势，或加上用手刺激阴蒂。有些女性需要用手刺激阴蒂才有高潮，如果丈夫不愿意这样做，或许可以由妻子负责。当然女性并不是每次性交都要得到高潮才满足的，夫妇俩应慢慢学会满足彼此的需要。

对后嬉不予理睬

高潮后，男性的消退期很快，而且因体力的消耗或习惯使然，一般觉得疲倦欲睡。女性纵使在高潮后，消退期也缓慢，当伴侣已熟睡，她还想亲密享受；一些女性更能达到多次高潮，所以可能还未达到满足境界。

贴心小叮咛：

事实上，丈夫可能会发觉性交后只需一个吻及一句“我爱你！”便满足了妻子。如欲多次高潮，丈夫可以学习控制迟些射精，以及借助其他方法，例如用口或手，使妻子得到多次高潮。

口交有害吗

长久以来，人们对口交带有成见，甚至认为它是变态的性行为。但是，近年来越来越多的人对口交持留情态度，尤其是在青年人中，口交可谓家常便饭，很少有人再将它看成是变态行为。还有一个倾向是，文化水平较高的人群中口交的发生率也高。

中国古代房中术认为精液是对人体非常关键的物质，理应加以保卫而竭力缩减遗漏，因此，有所谓“闭而不泄，还精补脑”之说，而女性祈求得到这种昂贵物质，认为能够延年益寿。所以古代把性交称为采精。而在口交中吞食精液即吸精并非罕见。其实精液中除了精子由蛋白质组成外，只有少量的果糖，水分。应该说没有什么营养作用，当然也不会对身体有害。

事实上，口交可以增加性快感，口腔黏膜轻柔滋润，因为含有大量的触觉神经细胞而异常灵敏，舌头轻柔伶俐，口腔肌肉运动有力，这方面能对阴茎造成愉快的刺激作用，而对于女性同会引发明晰的性快感。由于颈部的灵活变化使得口交可以有反差的体位。没有射精的口交作为前嬉是很好的激起性快感的方法，某些男性在女性月经期间仍想性交，此时口交是最佳的取代方法，在阴道有炎症或者无任何避孕措施的非安全期，口交也是很好的方法。许多人单单将口交作为前嬉，末了仍以阴道性交告终，其实偶尔尝试一下口腔内射精的乐趣，也是可以的。

因此，从医学角度看，只要夫妻双方没有生殖器疾病，在性生活之前清洗干净，不会有什么害处。当然，毕竟阴茎也是排尿器官，自然让人联想起卫生问题，所以口交必须以夫妻双方甘愿为原则，俗话说强扭的瓜不甜，切忌驱使任何一方笑纳口交，这样会适得其反。

贴心小叮咛：

一般认为，口交越被接受，女子和男子的性关系就越牢固，女子厌恶和她不喜欢的男子这样接触。

什么情况下过性生活会猝死

疾病缠身

患有疾病的人，器官的生理调节功能已不再处于正常状态，尤其是患有高血压、冠心病者，性冲动可使中枢神经系统高度兴奋，血压升高，血管痉挛，易诱发心肌梗死或脑出血。

过度劳累

夫妻两地分居，长期出差、旅游归来之夜或较长时间参加体力劳动，身心十分疲劳，这时过性生活容易发生猝死。

酒后性交

有些人试图通过少量饮酒以兴奋自己的中枢神经系统，增强性欲，这是不可取的。酒精对心血管系统的刺激作用可使血管痉挛，血流加速，血压升高，诱发心脑血管疾病，导致死亡。而酒精的作用与性冲动的刺激作用叠加起来，更易发生。

精神紧张

在精神紧张、情绪不稳定的情况下性交，尤其是发生婚外性关系，由于精神紧张，怕他人发现或情绪异常激动，容易诱发心脑血管疾病，发生性生活猝死。

年龄悬殊

男女之间年龄相差过大，年龄大者过性生活往往时间较长，性兴奋也比较强烈，因而易发生猝死。日本专家做过专门调查，发现男性死亡者平均年龄46岁，而女性平均年龄为33岁，两者相差13岁。

药物作用

有些人为了提高性欲，滥用“春药”，而性欲的过分冲动，会使人在性交时过分用力、性交动作猛烈，这样也会发生猝死。

贴心小叮咛：

不过，猝死的发生毕竟属少数，而且与性交时情绪过分激动和动作过于剧烈有关，所以冠心病和高血压患者不必禁忌性生活，只要根据病情轻重予以适当注意，性生活仍可安全、和谐。

夫妻应怎样调控性生活频度

长期以来，人们就认为性生活对人们是有好处的，性交能够提高大多数人的幸福感，已有一些试验性的医学证据表明，性生活和谐的人往往健康长寿，有力的证据还表明，性生活满足的妇女不易患心脏病。

那么性生活的频度，多少次较为合适？其实，每一个人性活动量是不同的。一般来讲，频度因人种，不同地区，不同社会文化背景以及个人年龄、健康状况和心理状态而异。有些新婚夫妇，在蜜月里几乎天天做爱，其中新婚之夜，连续交合4~5次，甚至白天也闭门做爱，但也应该适当地加以节制，不宜过度。有人调查，男子性生活的次数一般随年龄的增长而递减，在22~25岁期间，每周3次；32~35岁，每周2次；在41~45岁，降到每周1次。当然，这只是个平均数。每个年龄组都有很大差别，有些人多到一天数次，而另一些人则少到每月一次。所以不能仅从性交频率上来判断性交是否适度。

如果仅仅从生理上来讲，无论男女，无论年龄大小，在产生性兴奋时，只要不是勉强的，又没有什么不舒适的感觉，那么就可以过性生活，根本就不必去考虑上一次隔了多长时间。所谓勉强，女性中是指屈从于男方的性要求；在男性中则是：本来不那么想过性生活，却靠着看黄色书刊或录像来“激发”自己，甚至强行手淫，以便投入性生活。这是相当有害的。因为男性在每一次射精以后，都会在一段或短或长的时间内不再产生性反应。它是对男人的一种自然保护。如果此时勉强自己去投入性生活，就等于是人为地破坏自己的不应期保护，当然对身体有害。

衡量性生活频度是否适当的客观标准是，第二天早上是否精神饱满、身心愉快。如果在性交后第二日或几日之内，感觉精神萎靡，倦怠嗜睡，注意力不集中，气短心跳，又查不出其他原因，就可认为是过度了，就应当有所节制，适当延长性生活的间隔时间。

贴心小叮咛：

值得一提的是，男性更容易放纵自己，性生活过于频繁。在有些男子看来，性交次数越多能显示男人的力量和尊严；也许，他们并没有明确地意识到这一点，只是觉得应该全力满足妻子的性要求。因此，当他们已经从性生活中得到快感之后，还会继续强化自己的性意识，企图在最短的时间内再度勃起，用意志的力量支撑疲惫不堪的身体进行性生活，这无疑对身心健康有很大的危害。

性关系不和谐一定会导致婚姻破裂吗

性并不是夫妻生活中的唯一内容。虽然夫妻性生活不和谐，会影响夫妻关系，但绝不是说，性生活就是婚姻成功的关键。性生活的确很重要，良好的性生活能滋长和满足双方一定的生理和心理需求，但是在长期的婚姻生活中，它并不是唯一重要的因素，而只是基本要素之一。

许多专家认为，只是从生理上满足性的需要并不能保证长久、美满

的婚姻关系，也不可能挽救或阻止失败的婚姻。在美国俄亥俄州州立大学所主持的一项调查里，在接受调查的几百名夫妇中，大多数自认为婚姻关系美满的夫妻，其性交频率是每周一次，而那些自认为婚姻关系不美满的夫妻也是每周一次，但差别在于，思想感情的交流和心理沟通程度大为不同。由此可见，问题的关键在于夫妻间的沟通而不在于他们过性生活的次数。

在现实生活中还可以看到，一个体态丰满、腰如水蛇、香气撩人的娇媚女人，当然有一定的吸引力，但是她的婚姻关系并不一定美满；反之，一个胸部平坦、衣着朴素、不洒香水的女人，其婚姻关系也未必不美满。因此，对性生活的问题既不能忽略又不能夸大，性交这种男女之间所特有的高度满意的融合，是夫妻之间其他的行为互换更高级的合作桥梁。

贴心小叮咛：

不要片面夸大性生活在婚姻关系中的作用，只有把夫妻性生活放在一个恰当的位置，才能收到恰如其分的效果。

老夫少妻能达到性和谐吗

农村常有一句话叫“老牛吃嫩草”，用来比拟这种老夫少妻的关系。自然，老牛还能吃上嫩草，是一种口福，暂且不论老夫少妻之间的爱情有多少，单就性生理方面看，老夫少妻能相配吗？

依照人体的生理规律，上了年纪后各种器官组织会渐渐衰老，同样，人的性功能也出现衰老。老年男性对感觉刺激引起的阴茎勃起所需时间要比年轻人慢，而勃起后的持续时间却比年轻人长，也不像年轻人那样易出现早射精。老年男性射精后“不应期”延长，若要阴茎再次勃起，可能要花上比年轻人多几倍的时间。老年人的射精量也明显减少，50岁以上男性禁欲24~36小时，平均射精量为2~3毫升，而年轻男性通常为3~5毫升，而且有时老年人虽有性高潮，但并不一定会射精。

不过，老夫或少妻若能正确认识上述这些生理现象，相互密切配合，还是可以达到性满足的。据悉，一些老夫少妻都认为他们的性生活是和谐的。性学专家调查也发现，如果年长男子勤于保养，并不见得就无法满足年轻妻子的性需求，特别是老夫在做爱时更懂得怜香惜玉，性交时间较持久，不会早泄，故单纯就性生活而言，少妻嫁老夫并不见得比嫁年轻人差。

贴心小叮咛：

事实上，就女性性行为而言，常常是“重质不重量”，因此一次美好的性感受将给老夫少妻带来难以忘怀的满足。

性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮吗

和谐的性生活是美满婚姻的必备条件，希望能在性生活的过程中获得性高潮，可以说是每一个当事者的愿望；希望夫妻两人能够同时达到性高潮，获得性快感，则更是夫妻双方共同的心愿。

可是，在现实的“夫妻生活”中，要使夫妻俩同时获得性快感，同时得到性的满足，却并非是一件容易的事。有些夫妻偶尔同时达到性高潮；有些夫妻虽然不时能获得性满足，但并非每次性生活时都能如愿以偿。因此，不少夫妻将同时达到性高潮作为判断性生活和谐的唯一标志，其实这是不完全正确的。

达到性高潮时，男女之间在身体动作方面的反应是有着性别差异的。丈夫在达到性高潮的时刻，会尽可能地将阴茎深插在阴道之中，并希望顶住子宫颈，还希望这种姿势能保持一段时间，然后来一、两次深入的“冲刺”。而对于妻子来讲，在达到性高潮时却希望丈夫能将原先的抚摸动作和亲昵行为继续进行下去，而且希望能加快频率和强度，还希望阴茎能加速抽送的频率和增加对外阴部位的摩擦和压力。

由于男女双方在同时达到性高潮时所需要的性动作并不具备一致性，有些方面甚至还存在着矛盾（例如，男方喜欢顶住子宫颈，而女方则要求阴茎能加速抽送），所以，如果夫妻同时达到性高潮时，必定会不同程度地减少其中一方的性快感程度。这样，即使夫妻同时达到性高潮，其性欲的满足程度也并非尽善尽美的，因而也不能作为性和谐的唯一标志。

性高潮的出现，男女之间还存在着“时间差”：男快女慢。同时，女子可以在一次性生活过程中出现多次性高潮，而男子却只有一次。所以，在房事前做好“调情性的准备工作”就显得十分重要。在妻子获得性高潮之后，丈夫再达到，这就能避免男女双方在同时达到性高潮时所需要的性动作不一致的矛盾了，就可以使双方在性高潮中获得各自的性满足。这样，夫妻间的性生活就会和谐。

贴心小叮咛：

另外，对女人来讲，情爱比性爱显得更为重要。她们需要丈夫平时的温柔、体贴和爱情；需要性交前的亲昵性行为和言语；也需要房事后的爱抚性动作。如果能做到这一些，那么，即使妻子在性生活时并非每次都达到高潮，她也会对自己的“夫妻生活”感到满意和满足，进而认

为自己的性生活是和谐的。

性感的女人性欲也强吗

有人认为，性感的女人性欲也强。其实，这是不对的。性感和性欲本是两个不同的概念，但两者既有联系，也有区别。

一般来说，性感指是否具有性吸引力，这是一种外部表现；而性欲的强与弱，则是一种内在的需求。性感往往是和生理发育状况分不开的。例如一个女子乳房很丰满，腰部很细，臀部浑圆，眼睛俏丽等，会给人一种很性感的感觉。女子性感与否，还可通过服饰打扮得以加强或削弱，增强性感度是女子服装设计的一个重要原则，例如紧身、合体，以把胸、腰、臀部的曲线充分体现出来，适当地展露胸、臀、腿以展示女性的魅力等。

性感与否不仅是主体的一种外部展示，还是客体的一种主观感受，在社会上有时也会发生这样的情况：一个女子刻意打扮自己，自以为很性感，而别人看了却感到很反感。性感和生理状况分不开，这就是说，体态丰满的女子性生理发育充分，内分泌正常，而自然、正常的人是应该有相当的性要求的。在封建王朝选秀女入宫为妃嫔，都要经过体检，一方面检查她们是否是处女，另一方面测量她们的胸围、臀围、身高、体重等，以了解她们性生理发育的成熟程度。

至于性欲强不强，不仅取决于性生理状况，还取决于性心理、性经验状况。例如，在夫妻相亲相爱、性生活和谐的情况下，女方的性欲要求比那些夫妻感情不好的妻子要强一些。一个女子如果遭受过强暴，这种恶性心理刺激会大大削弱她的性欲，甚至会使其性欲丧失；倘若丈夫的性交动作粗暴，妻子也难以激发性兴奋，一些女子视性为淫秽不洁之物，长期处于性抑制状态，也会大大削弱自身的性欲。

贴心小叮咛：

性感、性欲都是建立在性生理和性心理发育健康、正常的基础上的。所以有人说，最好的“春药”是爱情，最充分的性感是健康，这是很有道理的。

性爱等于性交吗

回答当然是否定的，因为人的性快感不是单一形式的，而是丰富多彩的，所以性爱的形式也不仅仅是性交。

很多做妻子的都承认，她们需要爱抚，渴望得到抚摸、拥抱和亲吻，但这种要求并不意味着在性行为上有进一步的发展要求，但丈夫们常常误解妻子的意思，一见妻子有热情的表示，就认为是妻子想过性生活，于是他们就发动起来，造成了“箭在弦上，不得不发”的局面。每当这种时刻，妻子只得顺水推舟。事情的结果是“丈夫以为是满足了妻子的要求，而妻子却感到她的情感被误解了，以至于她们再也不敢表达自己对爱的要求，也不知道今后该怎样表达才合适。

身心正常的男女，都渴望通过性接触达到性满足，但男女在性接触所要达到的目的上，却有着不同的要求。一般来说，男性在性欲激起之后，他对女性所做的所有爱抚，都是向着性交合这个目标前进的。而女性则不同，当受到男性的拥抱、接吻、抚摸之类的近体行为时，刚开始只会感到情感上的满足，在其性欲没有激发起来之前，这些肉体接触也能使其获得美好的感受，并不一定追求性交合的结果。从心理学上看，女性又多有“自爱心理”，也就是说，她们希望得到别人的爱。所以，女性常常会有意无意地向男性暗示自己这种对爱的需要。而那些不懂女性心理特点的男性，一见到这种暗示，就往往会根据自己的要求来猜度对方，以为她是在向自己发出性信号，于是就冒昧地将性接触一再升级，最终发生了女性心理上并无准备接受的事情。这种误解的产生是由一定的心理和生理因素造成的，在某种程度上说带有必然性。不过我们虽然在理论上承认这种必然性，但在实际生活当中这种误解是可以避免的。

对男性而言，最要紧的是要消除“性爱等于性交”这种错误观念。这二者虽然都与性有联系，但却有着本质上的区别。性爱偏重心理上的满足，不以性交为目的；而性交则偏重于生理上的满足，性交是其唯一目的。从表现形式上来看，性爱主要是由边缘性性行为构成的，比如甜蜜的耳语，温柔的抚摸以及接吻、拥抱等等；而性交则表现为生殖器官的直接接触。当然，为了达到这种直接接触，往往需要从边缘性性行为开始，但与之不同的是目的很明确，那就是及早调动起女方的性兴奋，以促成性交合。在弄清楚了上述的区别之后，男性就再也不会再在性爱与性交之间画等号了吗？当然不是这样。

因为在“性爱等于性交”这种错误观念的背后，又隐藏着男性两种疑惑，其疑惑之一是男性普遍对自己的性能力及效果存有担心。他们也知道应该多对妻子表示一些爱抚，但他们又都认为自己在这方面失于笨拙，一旦没在妻子身上看到明显的反应，就以为自己在这方面能力不济，便因而采取直接干脆的方式，来弥补自己所谓的不足。其疑惑之二是男性普遍不敢相信女性可以只要性爱而不要性交。在这方面，他们是犯了以己度人的毛病。男性在整个性过程中的生理感受，以其在性交合最后阶段最为强烈。与之相比，在此之前的感受就变得无足轻重了。男

性从自己的体验出发，也认为女性只有通过性交才能获得真正的性满足，于是就常常迫不及待地将性接触升级，以为只有这样才算是尽了自己的心意。

要解除这两种疑惑，男性必须多懂得一些女性的心理，知道她们对性爱的要求程度往往不亚于性交，还要知道女性往往更多的是在性爱（而非性交）中获得更美好的感受，这是与男性截然不同的地方。

贴心小叮咛：

事实上对于男性来说，在洞悉了女性的心理奥秘之后，在性生活中反而会更轻松，用不着像过去那样勉为其难了。

为什么肥胖容易影响性生活质量

在一些性功能不佳、性生活不理想者中，大腹便便者比率很高。肥胖影响性生活质量的原因来自于以下几方面。

（1）腹部肥胖，会妨碍阴茎进入阴道，也同样影响性交动作的进行。若夫妇双方都肥胖，会使性交无法在阴道内进行。丈夫肥胖，沉重身体的压迫，会给配偶带来不适，甚至发生性交挤压综合征。

（2）肥胖常伴有糖尿病。有60%~80%的成年糖尿病患者都十分肥胖。糖尿病容易引起神经与血管病变，调控性功能的神经、血管也难免受累。

（3）肥胖常伴有高血压，许多降压药物会影响性功能。

（4）病理性肥胖，尤其是内分泌疾病引起的肥胖，这些疾病本身也会引起性功能异常。

贴心小叮咛：

当肥胖影响性生活质量时，要从根本上控制肥胖。要治疗引起肥胖的疾病，进行合理的运动锻炼，既能减肥，又能增强体力，还有助于提高性欲。此外，可调整性生活的方式和体位，以提高性生活的质量。

为什么性生活需要不断学习

有不少人认为结了婚就万事大吉了，婚内性生活已经成为一种模式，但是性学专家指出，婚姻决不像“1+1=2”那么简单，和谐幸福的婚内性生活需要不断学习、磨合、适应和协调。

如果仅仅是为了生育，为了完成性交的合理过程，只要插入、抽动、射精就够了，不用学习，因为这是本能的动作。两性结合要使双方都得到性快乐和性快感，就需要学习和练习，不是一两次，而是几十上百次，有时要一两年甚至十几年。新婚蜜月男女才正式开始夫妻性生活，羞却是女性的特点，新时代的新娘应该有现代的风貌，对婚姻、性生活持科学的态度，不应该在婚姻和生育之间画等号，更不应该把性生活只当作自己对丈夫的义务。现代女性应认识到婚姻是两性结合的社会保证，主要为了追求满足，在做爱的时候双方都应该主动。向对方表达和暗示自己的愿望与要求，帮助对方变换和改善一些动作，只有这样才能在不断的学习和练习中，逐渐提高性生活的和谐度。

在过夫妻生活时，新娘可以主动向丈夫求爱，也可以学习一些必要的性动作，更应该对新郎的爱抚做出一些反应和回报，爱抚是双向同时进行的，彼此都要明示或暗示告知对方对希望的部位力度、强度、频率、持续时间、感到不舒服和要调整的地方。女方不可把性生活成功与否的责任全部推给男方，更不可以把自己被动的态度、性爱的不裸露、性冷淡当做女性的美德。娇美、温柔会使新郎倾倒，但温柔不是要百依百顺，更不是被动，不是缺乏独立性。婚礼刚结束情绪还没有平静，身体又乏累，新娘想休息，在后半夜做爱，就要如实表达，切忌违背自己的意愿，妻子勉强应就，甚至在房事中入睡，会使丈夫十分尴尬和恼怒，有时会导致厌恶感和阳痿。

有的新娘在性交合中没有出现性高潮便埋怨丈夫性无能，有的妻子把新郎的早泄认为是男方只顾自己泄欲，这都是不对的。因此，在首次房事中未出现性高潮，只要得到性快感和性欢乐，其他就应顺其自然，而不能人为地苛求。由于过分激动，缺乏性生活的经验，丈夫射精过早是不可避免的。

贴心小叮咛：

新婚蜜月夫妻生活不理想，不和谐，甚至性交不成功，这是学习和练习中经常发生的事情，双方都不要责怪对方，更不应该赌气和伤心，万事开头难，要达到性生活的和谐，只有新郎、新娘齐心协力才能成功。

能从色情录像中学性知识吗

当前，录像机、影碟机比较普及，色情录像进入了千千万万的普通家庭中。有些夫妻在性生活中迷恋色情录像，希望能从色情景象中学到有用的性知识。那么色情录像究竟能否代替科学的性知识呢？答案是否

定的。

第一，色情录像会传播谬误的性信息

有一对感情不和的夫妻终于说出：双方性生活不协调的重要原因之一是，妻子总是觉得丈夫早泄，丈夫却一直认为妻子的反应不够热烈。那么，他们是根据什么标准来判断对方的呢？这个标准又是从哪儿学来的呢？原来他们一起看过不少色情录像。录像中的男人能坚持那么长时间，女人能做出那么疯狂的反应，他（她）为什么不能呢？心里的疙瘩越来越大，终至双方互相疏远和冷淡，影响了夫妻感情。

这可真是天大的误会。现代性学早已证明，一般男性从性生活开始到射精，平均不过5分钟左右。而且，如果事先的爱抚做得充分并合适，女性完全可以在此期间内迅速达到性高潮和性满足。性学也早已揭示，女性性反应的个体差异比男性大得多，她用什么方式来表达性满足完全是因人而异，并没有大一统的绝对模式。

这对夫妻忘记了，色情录像不是科教片。它纯粹是商品，一切内容都是为了赚钱，因此必然会夸大或扭曲人类的性行为，必然会散布种种错误或荒谬的性信息。有些人觉得，色情录像千坏万坏，毕竟给夫妻们传播了性生活的具体知识。那么请您小心，您可能已经被它给骗了。国外的调查表明，那些男女“性演员”们，在他们自己的日常性生活中，其实也并不是总是像表演时那样做。

第二，色情录像会误导夫妻的性偏爱

在具体的性行为 and 具体性动作方面，人人可能具有不同程度的偏爱，可能特别喜欢这一种，却特别讨厌那一种。所谓夫妻性生活协调，重要内容之一就是，在互相理解和尊重的基础上，在深厚爱情的推动下，求同存异，共同寻找一种双方都觉得合适、都满意的具体方式。性偏爱是一个人的自尊与人格的体现。夫妻必须首先承认它的存在，理解它的正常，然后才能真正在协调中达到和谐美满。

可是，大多数色情录像在表演和宣扬什么呢？那些男女“性演员”似乎个个十八般武艺精通，而且来者不拒。其实，现代性学的开创者金西教授，早在1948年就戳穿了这种骗局。他调查发现，绝大多数妓女在卖淫时可以做出种种“性杂技”和怪异行为来赚钱，但她们当时既没有这种偏爱，也没有性快感。妓女说：那是“工作”，全靠假装。

夫妻们何必上这种冤枉当呢？不断有人前来咨询，而且几乎全是丈夫，说他们想让妻子看看色情录像，“学会几招”，以满足丈夫自己的性偏爱。实际生活中，也确实有少不丈夫这样做了。结果，调查表明，许许多多的妻子，本来出于爱丈夫，可以偶然地做一些自己并不喜欢的事，恰恰是看了色情录像后，反而坚决不肯再做此事。

贴心小叮咛：

偶尔看一两次色情录像会感到新鲜、刺激，对性唤起有一定作用，但看多了，反而会出现饱和效应，提高了感官，包括视觉、性刺激的阈值，钝化了性敏感度，减少了性新鲜感，从而会使性生活质量降低，这是得不偿失的。

如何让性爱永葆魅力

(1) 抱现实而积极的态度。这里请记住三点：A. 对彼此都抱以积极态度，相信自己，也相信配偶。B. 别为暂时的不如意烦恼。C. 乐于做新的尝试，方法灵活多样。总之，要保持热情，积极主动，让性爱真正成为精神和肉体上美妙的给予和分享。

(2) 熟悉自己的身体的变化，弄清其变化，并在性生活中将你之所能给予对方，性生活就能富于色彩和魅力。

(3) 打破常规。许多人相信，如果做爱在同一人身上重复千百次，会变得索然无味，失去魅力。其实不然，做爱确实能使人难以迅速自发地产生激情，但需知性激情的产生并非只依赖自发冲动。有时稍加改变，如做按摩、改变性交方式，一切便完美如初。

(4) 有问题好商量，别动辄发怒。发怒既伤感情，又削弱性热情，使配偶无意与你交欢。心理学研究表明，人们越彼此泄怒，越会产生敌意。

(5) 为性爱创造条件。即使你工作繁忙，百事缠身，也大可不必把夫妻欢娱作为牺牲。只要你身体条件和精神状态俱佳，何不为此腾点时间。

贴心小叮咛：

只要夫妻双方共同努力，不断进行调剂，让性爱永葆魅力并非不可能的事。

什么是夫妻中的性对抗

夫妻生活包括许多内容，其中性生活是增进夫妻感情的重要方式，和谐美满的性生活可以使夫妻关系水乳交融。但在日常生活中，一些夫妻生活中产生了矛盾，却借助性生活来发泄、表达，存在着性对抗。

夫妻之间的性对抗，有的明朗化，有的比较隐蔽，表现形式有许多种。常见的有以下几个类型。

支配型

夫妇中的一方在性生活中扮演着支配者的角色，要求对方无条件地服从。支配型的丈夫认为自己在性活动方面有着支配的特权，把妻子视为性的“奴隶”，要求妻子绝对服从；支配型的妻子认为，是否过性生活得由我的情绪来决定，从而使丈夫处于闻妻言、观妻色的察言观色状态。

欺骗型

夫妻双方欲望和能力方面的差异是普遍存在的。性欲较弱的一方为了能满足较强的对方，常常会违背自己的心愿，装出积极配合的姿态。可是一旦当自己的身体健康状况满足不了对方的要求时，“欺骗”不能再持续，便会出现情绪上的不满、怨愤甚至对抗。

要求过高型

夫妇中的一方要求过高，引起对方的不满，从而产生性对抗。这些过高的要求，常因对方的思想意识、生活习惯、身体状态、文化水平和修养等因素的影响，造成对性生活不满的情绪和心理，从而导致性对抗的产生。

封建意识型

夫妻中的一方在性的观念上存在着许多封建意识，从而造成性观念的对抗。

不满型

一方对另一方的方式和态度不满。例如，有的丈夫对妻子在性生活过程中完全处于被动状态而不满。

要挟型

利用性生活作为达到自己某种目的的手段，称为性要挟。有些妻子以拒绝过性生活来作为要挟丈夫在其他方面向自己屈服、低头的手段。当夫妻为某件事出现意见分歧时，女方常常会以是否同意让丈夫过性生活作为交易条件，要挟丈夫，迫使丈夫让步。

无论哪种类型的性对抗，都会导致性生活的不和谐，甚至会产生夫妻感情危机。性生活是夫妻感情的产物，是夫妻感情的催化剂和黏合剂，不应是家务事的“筹码”，更不应是要挟对方的一种手段。

贴心小叮咛：

要消除和防止性对抗，要加强夫妻间的感情交流，特别要注意加强房事间的性情感交流，加强性知识的学习，更新性观念，使夫妻生活趋向和谐与默契，夫妻双方一旦发现性对抗，不要互相埋怨，互相推卸责任，而应诚恳大胆地正视现实，大方地找医生咨询，寻求合理的解决办法。在性生活中，丈夫要克服自己的大男子主义，要对对方有责任感，要知道，性生活和

谐与否，双方都有责任。

“女强男弱”怎么办

一般来说，男性性欲最强的年龄在20多岁，之后，随着年龄的增长，性欲逐渐减弱。女性性欲虽然在20多岁也很强，但往往婚后不久便生育子女，把精力主要放在哺育儿女方面，性生活明显减少。当孩子长大以后，女性进入了30~40岁的“第二青春期”，这个阶段女性性欲比较强烈，出现“反弹”现象。而男性此阶段性欲比较平稳，性生活的频率和强度都比年轻时有所下降，再加上中年男子往往社会工作繁重，或多或少压抑了性欲。所以人到中年后夫妻在性生活的需求上产生了比较明显的差异，出现了“女强男弱”的局面，这种现象将一直持续到女性更年期的出现或结束。

明白了这一道理后，中年夫妻要互相理解和体谅，尤其是丈夫要注意合理安排工作、学习和生活，尽可能满足妻子的性要求。要建立互相适应的性生活方式，掌握恰当的性生活频率，以每周1~2次为宜。必要时也可以采用非性交的方式获得性满足，交流感情。

贴心小叮咛：

和谐的性生活会使中年夫妻恩爱如初，家庭更加稳定，促进双方对事业的追求。所以，中年夫妻要注意保持和谐的性生活，以平静、愉快的心境度过人生的重要阶段。

是否要对配偶坦诚相告过去的性经历

现在的男女结婚往往都不是初恋就成功的，大多数曾恋爱过几次，那么，对配偶要不要坦诚相告过去与他人的恋爱经历甚至性经历呢？

夫妻间应该相互信任，忠诚相待，因此，在原则上对自己过去的性经历是不应该隐瞒的，而且这种坦诚相告应在结婚前而不是结婚后。这样做，一方面表现自己对对方的信任与忠诚，另一方面对方是否通情达理，是否信任与谅解自己也是一个考验。

然而，对过去事情的一些具体细节，则可以不谈，因为这些具体细节不影响事情的本质，谈了对双方的感情发展并没有什么积极的作用。有这么一对年轻夫妻，是经过恋爱结婚的，双方感情很好，女方过去有过一个男朋友，两人曾经热恋过，但后来由于种种原因分手了。对这件事，现在的丈夫也知道，有一天晚上，这对夫妻坐在沙发上一面看电视

一面亲热，丈夫突然问：“你过去那个朋友和你这么亲热过吗？”这时妻子就很难回答了。如果说过去那个男人也这么吻过她、搂过她、抚摸她，对巩固发展目前的夫妻关系又有什么好处呢？所以这位妻子避开了直接回答这个问题，而只是吻吻丈夫说：“我从来没有像爱你这样地爱过别人。”

这位妻子的做法是对的，也很巧妙，而这位丈夫问这类问题则显得不太妥当，说老实话，爱并不是无条件的，但它要服从于有利于夫妻关系的巩固与发展这一目的。

贴心小叮咛：

可见，告诉配偶自己的性经历是没错的，但要把握分寸，不要因为过去的事情，影响夫妻感情。这方面，无论是丈夫还是妻子，都要保持一定的胸襟，毕竟那些都是过去的事了。

儿童和青春期性教育

ERTONG HE QINGCHUNQI XINGJIAOYU

PART 14

家庭性教育应从哪些方面着手

家庭是对儿童进行性教育的主要场所，父母是儿童性教育的启蒙老师，对孩子进行性教育应从以下几方面着手：

(1) 孩子出生后，无论性别如何，在取名、着装、生活用品的选择上都不应混淆，以免孩子从小对自己和他人形成性朦胧意识，从而影响孩子的性取向。期望孩子是父母所盼求的性别，或双亲偏爱男孩或女孩，或有意地把女孩扮男装或将男孩扮女装，均会影响孩子的性自认，导致后来性格和行为上的改变。

(2) 当孩子能听懂言语时，家长应把性教育贯穿在日常生活中，如在洗澡、着装、修整发型及玩具选择等方面要有明确的性别区分。还可通过书报、画册、影视、讲故事等去引导孩子观察动物、植物的生长和繁殖，使孩子对生殖产生一种自然的认识，从而使他们接受大自然，热爱人类，认识生命本质，使性自认得以完成。

(3) 自由探索自己的身体是健康性教育的良好开端。父母在家庭生活中，要选择适当时机，如洗澡、睡觉前等，很自然地让孩子认识自己的身体，尤其是要孩子认识到生殖器官与人体其他器官一样并不神秘，而且引导孩子要保持自体清洁，养成良好的卫生习惯。

(4) 当孩子提出有关性方面的疑问时，父母不应回避，宜用孩子能理解和接受的言语和方式予以解答，使孩子的好奇心和求知欲得到解决和满足。比如，一些小孩子往往爱问爸爸妈妈：“我是从哪儿来的？”，“我是怎样来的？”等类似问题，而爸爸妈妈却不知怎样回答，不是父母不知道而是不知怎样同孩子讲。其实，孩子问这些问题只是一种好奇心，并没有什么“性”的意识。如果父母用欺骗、打骂、斥责的方式来回答，对孩子的身心健康成长不利。因为这样做会使孩子产生对父母不信任，或者损害了孩子的求知欲，或者强化了孩子的“性”神秘感和好奇心。在面临着孩子的这类问题时，科学的态度是既不回避，也不说谎。当然，父母的回答可以简略、巧妙，但必须真实。一位专家曾提出过一种颇为具体的回答方式，可供父母参考：

“孩子，你不是看见过鸡蛋吗？由鸡蛋可以孵出小鸡来。妈妈的肚子里也有一种很小很小的像蛋那样的东西，蛋又叫卵，妈妈肚子里那很小很小的蛋，就叫做卵子。爸爸身体里也会产生一种养小宝宝的很小很小的东西，叫做精子。”

“爸爸的精子和妈妈的卵子结合，就变成一个受精卵。受精卵也很小很小，比头发丝还细小呢，但它会长大，一变二、二变四、四变八、

八变十六，在妈妈肚子里经过10个月就变成一个小孩子了。那时候，妈妈的肚子收缩，孩子就从妈妈身下的一个洞里生出来了。”

“好孩子，你就是这样出来的。这里面还有很多复杂的过程，等你长大了，上学校念书，你就会知道得更多。现在你还小，只能把大概情况告诉你，快快长大，好好学习，就能知道更多的事情了。”

(5) 父母自身行为的规范也很重要。父母之间感情真挚、融洽，道德高尚，给孩子树立良好的榜样，就会使孩子热爱人生，热爱生活，正确对待性的问题。

贴心小叮咛：

对孩子进行性教育时既要如实相告，又不能太复杂；既要鼓励孩子的求知欲，又要把一些具体细节很自然地延迟到孩子的未来生活中去了解。

父母怎样影响孩子的性角色

性角色是指由于性别不同所产生的符合一定社会期望的品质特征。

研究者认为，性角色的社会化自出生时就开始了，当医生宣布是男孩或女孩时，父母亲就开始意识，并有区别地对待，父母会因孩子的性别来确定他（她）的衣服颜色、式样；来决定喂养的方式——更加注重蛋白的摄入（希望他结实强健），还是注重水果和维生素（希望她美丽动人）；来决定教养模式——学音乐、舞蹈，还是学拳道，来进行与之玩耍的程序——经常抛高，还是温柔备至；以及夸奖的内容——英俊还是清秀……

许多研究发现，女孩受到的保护比男孩要多，长辈们常抱她们，同她们谈话，给花衣服穿，给需要最少体力活动的玩具，指定做些家庭杂物。另一方面，对男孩子的照料粗些，允许从事粗野的翻滚活动，给结实的衣服穿，给一些包括身体活动和解决问题技能的玩具，指定做些技能活动。男孩子从父母那里得到的注意比女孩子多，他们比女孩子更常受到惩罚和表扬。女孩子被允许有较多的差错。有趣的是，父母并非经常意识到他们对儿女有差异。例如，父母赞成孩子玩耍与其性别适合的玩具，尤其是男孩子，父母不赞成他们玩女孩子的玩具，或按女性行为方式活动，父母可接受男孩子似的顽皮女孩，但就很不赞成女人气的男孩。

研究人员发现，大多数文化对男孩子强调独立、侵犯和成就，而对女孩子则强调有教养和有责任心。他们指出，这些性别差异与其说是先天性差异的反映，不如说是社会分工的反映，因为女孩长大成人后对她

们的期望就是生儿育女，所以她们受到那种角色要求的培养，而男孩子则是按照扮演保护家庭和提供基本需要这些特性来培养的。

除了性别不同而要区别对待孩子外，父母还是孩子的典范，许多研究表明，孩子们更能仿效同性的典范，女孩子仿效母亲处事方式，男孩子仿效父亲的处事方式。人们通过观察孩子们的游戏，常常能看出他们确实获得了不少关于他们母亲或父亲怎样行为的信息，因此，父母对孩子的性认同发展具有很大的影响。

贴心小叮咛：

当然，男人各有各的特点，女人各有各的风来，因此性别的教育，只要顺其自然，辅以正确地引导和教育就可以了，不必刻意追求某种方式。

怎样及时发现孩子的性萌动

一般说来，孩子们在13岁左右，就开始进入青春期，无论在生理上还是在心理上，都会发生急剧的变化。心理上会产生性萌动，开始逐渐感受到了异性的吸引力，而且可能采取带有性爱色彩的行动，如写情书、单相思或交异性朋友等，父母和教师应该及时发现孩子的这些变化，正确的加以引导与教育。

那么怎样及时发现孩子的性萌动呢？孩子的性萌动是有踪迹可循、有端倪可察的：

注意孩子的性生理变化。孩子进入青春期以后，第二性征开始出现，女孩子出现月经，身体开始丰满，乳房开始发育；男孩子开始有遗精现象，嗓音变粗，胡须和喉结开始出现等等。

孩子开始爱打扮，尤其女孩子。

学习成绩突然下降，这说明他们心中另有所属，因此分散了学习的注意力。

由爱说爱笑变得沉默起来，似乎在想心事，甚至心事重重。

对有些性爱情节的小说、影视开始有兴趣，但往往偷偷地看。

有时会有不知来处的电话或信件，信封上也不写明寄处，只写上“内详”等文字。

有时回家较晚，有时不说明原因或托词。

零用钱开始不够用，向父母要钱却没有正常的理由。

把自己的抽屉锁上，有时偷偷地写些什么，似乎有什么秘密。

贴心小叮咛：

对孩子进行性教育应适时，做早了孩子不懂，做迟了也许就被动了，所以作为家长，要及时发现孩子的“异常”。

如何从小培养孩子的性角色

所谓性角色也就是性别角色，指男女两性在社会学上的差别，也就是在社会生活中由于性别不同而造成的角色差别。人无论男女，一生下来，社会总是期待着他（她）能获得与自身性别相适应的一定的特征。譬如，受欢迎的男性特征是身材高大、行动敏捷、意志坚强、注重现实、理智、自信等，受欢迎的女性特征是性情温柔、有礼貌、会打扮、感情丰富、漂亮、和顺等。在3至5岁以前，一个孩子是男性还是女性，在人们社会心理上便已定型，从孩子这方面说，他（她）们也正是随着父母的抚养及其在社会接触中，接受了男性应如何如何、女性应如何如何、男女之间的交往应如何如何等一套社会规范的影响，渐渐形成了心理上的性别差异，形成了社会学上的性别角色差异和性别角色行为。如，男孩常舞枪弄棒，女孩喜欢抱娃娃，在社会分工中，有些活动由男人承担（如搬运等），有些活动由女人承担（如保育等）。家庭和社会通过这一过程的教育，使孩子懂得了什么是社会所公认的男性特质或女性特质，这一过程进行得好与不好，对终生有极大的影响。

可是，现实生活中有许多父母不懂得这个道理，为了填补心理上希望有男（或有女）的要求，对自己的孩子进行异性装扮，或男扮女装，或女扮男装，甚至取异性名字。这样做，会影响孩子个性的正常发展，波及到将来的恋爱婚姻；严重者成人后可能出现性心理障碍，如同性恋、异装癖等。儿童期是大脑发育的关键期，大脑的发育有较大的可塑性，性角色发展的方向和环境中的刺激密切相关。所以，做父母的一定不能随心所欲地把孩子装扮成异性，如果孩子是两性畸形，应尽早治疗。

那么怎样对孩子进行性角色方面的教育呢？

对儿童的性角色教育从一生下来就应开始，各种非语言的和语言的潜移默化，都是教育的途径。在给孩子取名字时，就要使他（或她）进入一个性角色的系统中，孩子在3岁左右，已经较多地意识到自己和别人的衣着打扮，4至6岁时，好奇心常促使孩子探究自己的身体与异性身体的差别，开始进入性角色，这时给孩子穿衣服要特别注意样式。随着不断发育，男孩就会在父亲活动方式的影响下模仿和参加各种活动，女孩就会在母亲活动方式影响下模仿和参加各种活动。当孩子的行为出现相应的性别倾向后，父母应继续通过各种方式进行性角色方面的强化教

育，对孩子符合性别的行为报以微笑、赞许和鼓励，对不符合性别的行为予以劝导和制止。这样，随着着年龄的增长，男孩的男性度越来越强，女孩的女性度越来越强，合乎性别的活动方式和角色也就固定下来了。

贴心小叮咛：

可见，男女性别角色差异的形成，是由遗传因素、环境因素和教育因素协同影响和交互作用的结果，遗传因素是性别角色差异的物质基础和自然前提，但仅仅是遗传因素并不能形成男女心理发展的性别差异，因为男女心理发展主要不是生理发展的过程，而是在环境因素和教育因素作用下的人类社会化过程。

错误的性教育会带来哪些危害

国外早已清楚地认识到抑制性性教育对青少年性心理健康发展的危害，那种动辄打骂或羞辱孩子的做法往往使孩子幼小的心灵受到创伤，影响他们的心理和人格的健康发展，但在国内受谈“性”色变的影响，家长们往往对孩子的任何有关的言语或举动过分担忧，态度总是那么粗暴、简单，这种错误的性教育将给孩子们带来哪些危害呢？

（1）压抑儿童的好奇心，儿童提出诸如“我是谁生的？”、“我是怎么生出来的？”的问题时，只是对“性”感兴趣，而仅仅是一种求知欲的反映，高度发展的求知欲就是对真理的矢志不渝的追求的动力，家长不但不回答反而斥责他们，就会扼杀他们的好奇心。探索知识应该是没有止境的，学无止境嘛，但压抑他们的求知欲望只会导致愚昧，就像吃饭，若胃口倒了就什么也不想吃了。同时这样还造成一种印象，使孩子们觉得有些问题是不能问的，问了要挨骂，这样就会造成他们从小对性有一种神秘感、罪恶感、肮脏感，从而影响他们的性生理的健康发展。

（2）采取欺骗手法，如告诉孩子他们是捡来的、石头里蹦出来的也不是明智的，因为真相总会被孩子们识破。当他们知道说明大人是在欺骗他们时会变得虚伪起来，人前一面，人后一面，促成伪君子性格的发展，使孩子不再诚实、天真无邪。这种结果当然不能责怪孩子。

（3）当孩子的言语和行为一旦涉及性问题，如玩“过家家”游戏，用手触摸生殖器或骂脏话时，父母往往斥责打骂，造成孩子的怯懦行为，不敢坚持真理，不能养成独立的习惯。

（4）当孩子进入初中后往往爱谈论两性问题，说话带脏字，他们往往会通过这种方式来表达自己的成人气概和成熟，越是大人保密的事他们越是谈论得起劲，这样就会造成错误观念在青少年当中的流行。如

果不是采取禁锢的态度，而是发展科学适时的性教育，他们也不必嘀嘀咕咕地去谈论；有些男女青年的正常来往常常引起老师、家长的过分敏感、动辄斥责、谩骂，结果在逆反心理的影响下，反而压到一边去了，管制越严越糟糕。

（5）丑化性行为，把性说成淫秽不堪、肮脏下流，宣扬“万恶淫为首，百善孝为先”，造成青少年对性的厌恶心理，成年后有可能形成对正常性行为和性反应的严重抑制。即使青少年出现早恋甚至出格的行为，该秋天摘的果实夏天就摘了，也不能采取杀鸡给猴看的做法，这样只会伤害他们的自尊心，促使他们沉沦下去。采取宽容和引导的态度，给予正确的教育和帮助是必要的，若社会道学气氛太浓，过于苛刻，容易造成心理冲突，可能毁灭他们。

（6）色情文化往往使缺乏性知识和心理准备的不成熟的青少年学生过分地性兴奋，有增加性犯罪的可能性，但什么是色情文化要有科学依据，如何划分争论很大，采取儿童作品和成人作品分类处理的办法是合理的。

贴心小叮咛：

可见，错误的性教育危害相当大，应当引起父母的重视。事实上，对孩子进行性教育并没有那么复杂，如果觉得对孩子进行性教育很难开口，或自己在这方面的知识太少，不妨采取买一些相关的教育书籍放在显眼的地方，让孩子主动阅读的方法，既避免了尴尬，也同样可以收到很好的教育效果。

怎样跟孩子解释性别问题

孩子常常向父母提出一些意想不到的问题，例如，经常有孩子问：男孩和女孩为什么不一样？这时家长应如何回答呢？

要想回答孩子的问题，首先家长应对这一现象予以了解。长期以来，科学界对生男生女有不少假说，但都缺少科学根据。到了20世纪，染色体被发现，特别是性染色体被辨认出来以后，人类性别之谜才被揭示出来。

原来，人类有23对染色体，其中有一对是性染色体，性染色体运载着决定人体性别的遗传密码。女性性染色体是由两个形状、大小相同的X染色体组成的（即XX型），男性性染色体是由一个X染色体和一个较小的Y染色体组成的（即XY型）。精细胞和卵细胞在发育过程中，其染色体都要经过一次独特的减数分裂，使染色体数目减半，即由原来的23对变成23条。性染色体也是这样，卵细胞进行减数分裂后变成两个各含

一个X的染色体；精细胞减数分裂后形成两类精子，一类含X染色体，头部较大，行动缓慢，称为X型精子，另一类含Y染色体，头部小而尖，行动敏捷，称为Y型精子。受精时，如果X型精子与卵子结合，形成XX合子，就是女胎；如果是Y型精子与卵子结合，形成XY合子，就是男胎，这就是人类性别之谜的谜底。

当然，对孩子进行性角色教育时，一定要考虑年龄的特点，比如给幼儿讲上面这些知识是不行的，他听不懂，但也不能因此回避，要通过对比联想的办法使孩子得到满足，并且获得有关性的最简单的感知，比如可以启发他：爸爸妈妈是不是不一样？姑姑舅舅一样不一样？爸爸有胡子，妈妈没有胡子，姑姑扎两条小辫子，舅舅是小平头，这样教育恐怕就足够了，随着孩子年龄的增长，渐渐加深教育的内容。

贴心小叮咛：

对于孩子提出的性问题，做父母的不能一味回避，最好可以借用讲故事或其他的形式，简单、形象地说给孩子听。

孩子的玩具与性教育有关吗

这一点是肯定的。

商店里出售的儿童玩具，在一定程度上分为男孩玩具和女孩玩具，大多数父母也都具备一般的生活常识，会根据孩子的性别选购。比如，你给男孩买架飞机或给女孩买个洋娃娃，无形之中，你就把社会“性别角色”的观念灌输给孩子。

女性重要的社会功能之一是养育孩子，做妈妈；男性的职责是从事需要体力的社会职业，如驾驶飞机等。玩具的“性角色化”在这里也起到了很重要的作用。我们常常看到女孩独自一手拿着洋娃娃，一手拿着勺子给洋娃娃喂饭，嘴里还不停地说“宝宝快吃”，从这些活动中，女孩做母亲的意识和对家庭的责任感就得到了培养，女性特有的耐心、温柔、善良，以及善于关心体贴照顾他人的性格也得到了培养。又如男孩喜欢枪，在玩枪的游戏中，男性的勇敢、竞争、好斗的个性就得到了培养。孩子在不同的玩具活动中，意识和思维得到各种启发，这种最初意识和思维方式的形成，往往又是孩子兴趣、爱好、个性心理特征形成的基础。

由此可见，孩子的玩具与性教育密切相关，所以父母在给孩子买玩具时，不能简单认为，只为了满足孩子玩赏的需要。

贴心小叮咛：

虽然玩具本身并没有绝对男女之别，但父母在给孩子选玩具时，应考虑到玩具具有能潜移默化地影响孩子个性心理特征形成的作用，并有意识地把它作为非语言性的性教育方式。

儿童期存在哪些与性有关的心理行为问题

当前我国儿童中存在的与性问题有关的心理行为问题是较普遍的，儿童期容易出现的问题如下：

1. 玩弄生殖器。男孩玩弄“小雀雀”，女孩两腿并紧交叉摩擦，这都是性问题的表现。这种行为在幼儿和儿童中较多，一般都是由于缺乏良好的卫生习惯而诱发的。对此，家长往往采取恐吓、训斥、羞辱等方式，结果不但不能制止孩子的这种行为，反而使孩子把注意力集中到“雀雀”上，甚至诱发手淫。

2. 自发的“性游戏”。以前孩子常玩的“结婚”游戏，现在在儿童集体机构中出现的一些“交际”行为，都与两性有关。儿童出于好奇心，还容易产生一些越轨行为，如窥视异性生殖器、模仿成人两性交往（如接吻等）。游戏是儿童的天性，但无科学引导，缺乏知识传播与行为训练，是酿成儿童恶作剧式、探索式、冒险式性游戏的根源。

3. 对“性事”过分关注。由于黄色图片、录像以及成人的一些不检点的两性交往和性行为等影响，造成一些孩子对性问题产生过分的关注和猎奇心理，这是导致早恋或性罪错的原因之一。

4. 遭受性侵害。儿童易成为性违法犯罪和性心理变态受侵害的对象，一旦遭受到性侵害，则会影响其一生的心理发展和心理健康。所以父母要及早让孩子了解有关的性知识，使孩子对性侵害有所防范。

贴心小叮咛：

由于儿童期的性心理行为不易被察觉，往往受到家长忽视，希望家长随时注意观察，发现问题及时解决。

孩子的恋母情结是怎么回事

恋母情结主要是指宝宝对母亲的一种依恋，通常人们认为男孩才有恋母情结，其实女孩子也有恋母情结。小孩出生后，妈妈与宝宝相处的时间占据绝大部分，而且平时宝宝接触的人比较少，所以对母亲存在一种依赖心理，做什么事情都要妈妈在身边。孩子小时候有一点恋母情

结，随着年龄的增加，接触的人增多，这种情结会逐渐减弱。但是如果宝宝谁都不要，整天只要妈妈，这时妈妈需要引起注意，应该采取一定的措施疏远宝宝。

“恋母”的原因很多，归纳起来有几种：一种是男孩长期与母亲生活，造成一种依赖心理，如离不开母亲，该分床睡觉的时候还要和母亲同床睡觉。例如一个家庭，丈夫长年出车在外，妻子和男孩在家，孩子几乎时时离不开母亲。二是单亲家庭，母亲和孩子在一起生活，长期得不到父爱，造成一种爱的“失缺”。三是受到影视和外部的一些刺激，产生的不健康心理。

“恋母”可能影响到长大成人，造成不必要的心理伤害。避免孩子的“恋母”情结应注意以下几点：

1. 让孩子同其他亲人多接触，培养广泛的亲情。请孩子的爷爷奶奶、外公外婆、阿姨姑姑等亲人来家中做客、小住，也可以让孩子到亲戚家中去生活一段时间，让孩子适当离开妈妈，消除他的依赖性。

2. 多为孩子找小伙伴，培养他对同伴的感情。让孩子与小伙伴们互相串门，一起玩耍，使孩子逐渐体会到生活中不仅有母子之情和亲人之爱，还有友情。

3. 不要经常对孩子做对待婴儿般的亲昵动作。如过多地亲吻、拥抱、抚摸其身体等。要让孩子意识到自己慢慢长大了，不需要妈妈像对待婴儿那样对待自己，逐渐淡化孩子对妈妈的依恋。

4. 从小养成孩子独自睡觉的习惯。有些男孩晚上非要妈妈搂着睡，否则就不肯入睡。这种孩子往往较瘦弱，胆小，爱哭，缺乏独立性。从小养成独睡习惯，可以有效地克服这种现象。

5. 不要过多地限制孩子自由玩耍。尽量让孩子独立地读书、看电视、听故事等，孩子自身的活动多了，就不会将注意力集中在妈妈一人身上了。

贴心小叮咛：

据一项对儿童的测验表明：从小受父亲影响的孩子，一般都自信、幽默、承受挫折力强。可见，在一个正常的家庭里，父亲的教育方式虽各有风格，但却不能否认在儿女成长中的巨大作用。因此，在家庭教育的舞台上，不能让孩子只唱“世上只有妈妈好”，还应该唱好“世上爸爸也很好”。

男孩子的“阉割忧虑”是怎么回事

一般的说，小男孩在生长发育早期，尤其是3~5岁，他们或多或少

在思想上有一种担心和害怕，唯恐失去用来小便的“小鸡鸡”，儿童心理学上称之为“阉割忧虑”。

这种特殊的、与年龄有关的不健康心理，有些是男孩在与女孩相比之后产生的，而更多的是由于家庭教育不当、父母威吓的言语所造成的。日常生活中，当孩子任性、哭闹或不听话时，有些父母常常用“不听话就把你的小鸡鸡割掉”、“再哭，大灰狼会来咬掉你的小鸡鸡”，甚至有少数父母用“把小鸡鸡割掉换冰棒、换可乐”来逗孩子。殊不知这类恐吓、玩笑的话语，虽然也能获得一些效果，使孩子安静片刻，但父母绝不会想到，就是这种看似无碍的言语，会造成孩子心理上强烈的震动，甚至会给孩子留下某种不健康的心理隐患，“阉割忧虑”由此而生了。

倘若孩子明显出现担心、忧虑，甚至有“阉割忧虑”心理障碍时，家长不能对其一笑了之，或不当一回事，而应该进行适当的心理疏导，用简单浅显的道理进行教育，并用游戏画册等高兴的事情转移孩子的注意力，告诉他“小鸡鸡”是男孩子的标志，是天生的。在幼儿园里，让孩子与小伙伴尽情地玩耍。随着时间的推移，自然会消除孩子的忧虑和不安。

贴心小叮咛：

要引以为戒的是，孩子平时调皮、淘气、不听话时，父母应循循善诱，不要用“割掉小鸡鸡”之类的言语来吓唬孩子。

如何防止儿童在心理上形成“性压抑”

儿童的性游戏并没有明显的性意识，比如在幼儿园里，孩子们常常自发地扮成新娘和新郎，男孩子将女孩子分配为各人的“新娘”，然后做捉新娘的游戏，捉到了“新娘”就要吻她一下。一些老师和家长认为孩子从小“学坏了”。其实，这种性游戏在很大程度上只是对成人行为的一种模仿，并没有明显的性色彩。和玩弄性器官、观看异性解小便一样，儿童的性游戏只是对性行为朦胧的一种探索。如果横加干涉，甚至大打出手，就容易渐渐使孩子心理渐渐上形成“性压抑”，使性心理的发育不健全。

为了防止儿童在心理上形成“性压抑”，一个重要的措施就是不要怕幼儿见到同性或异性的裸体，不要阻止幼儿和异性的小朋友玩耍。例如，孩子在洗澡时，往往会问一些性器官和副性器官的名称，这时家长应把它们科学名称告诉孩子，就像说“这是鼻子”、“这是耳朵”一样自

然，从而培养孩子对裸体的自然态度和对异性接触的自然态度。

但是，由于儿童的认知能力和判断能力较差，社会文化环境中带有性刺激的内容往往会在儿童心理上烙下较深的痕迹，使儿童的性意识开始萌芽。尤其是在年龄较大的儿童身上，可能出现一些有初步性意识的活动，当然，这些活动并没有生理上的性冲动。在小学一二年级的学生中可以看到，一些男孩子以欺负女孩为乐，或者以保护女孩为自豪。个别男女学生之间，还有接吻、拥抱、互相抚弄性器官等活动。如果家长或老师采取处罚性的方式，不但不能解决问题，还会加重儿童心理上的性压抑。正确的做法是：一方面，扩大孩子的知识视野，把他们的兴趣转到更广泛的大自然和社会中去，另一方面，要让儿童接触更多的同性和异性小朋友，开展更多的儿童集体活动，不要让他们注意力集中在一个或几个异性儿童的身上。

贴心小叮咛：

作为家长，不要对孩子的性游戏横加干涉或指责，而要耐心地进行教育，转移孩子的兴趣，否则会适得其反。

孩子吸吮动作与性活动有关吗

性心理学家指出，性活动早在婴幼儿时期就有了，而不像人们常常认为的那样——开始性发育时才有性活动和性行为。

婴幼儿的性快感区包括嘴、唇、舌、肛门等。大多数小孩子喜欢吸吮手指，因为他们嘴唇的性快感区天生敏感，他们吸吮手指头和母亲奶头的动作，满足了对这种性快感的需求。研究表明，他们吸吮动作所体现出来的性欲有以下特征：

1. 表现为一种“自体享乐”，没有性的对象。
2. 性目的受性快感区的直接控制。

著名心理学家弗洛伊德认为，婴儿的吸吮动作是孩子体验最早的一种性快感动作，孩子的嘴唇是性快感区，母乳的暖流会给孩子带来一种快感。这种快感的满足会使孩子惬意地离开母亲的乳房，在微笑中入睡。当然，这种满足与食欲的满足是分不开的。

贴心小叮咛：

心理学家还发现，婴幼儿吸吮的习惯可以持续到成年期，有的儿童就是从吸吮手指过度到手淫。这说明，孩子的吸吮动作确实与性活动有关，当然这个问题还得进一步研究。

父母的性生活让孩子看见了怎么办

很多家长以为，3~6岁的孩子什么也不懂，夫妻在孩子面前的言谈举止很随便，甚至夫妻的性生活、夫妻间过于亲热的举动一旦被孩子撞见了也不在乎。其实这是错误的。这个年龄段的孩子虽然当时不一定全懂，但是，他们的眼睛就像摄像机，耳朵就像录音机，把每天发生在他们身边的事情原原本本地通通记忆并存储到潜意识中去。随着年龄的增长，一旦有触发的诱因，他们就会立刻从潜意识中将过去的记忆调出来，作为经验指导自己的思维和行动。因此，有这样经历的幼儿，易触发性心理早熟。另外，父母过性生活让孩子看见，会给孩子造成心理损伤，因为孩子从其特有的角度去观察，会把这种事情看成是父亲对母亲的蹂躏，把性生活中发生的任何声音都理解为痛苦和压抑的呻吟，甚至有的孩子会认为爸爸在杀妈妈。因此作为父母，千万不可小瞧你身边的幼儿，更不要在幼儿面前过于放肆自己的言行：

1. 夫妻性生活是非常私密的活动，无论孩子多大，都要做好保密工作，既减少不必要的尴尬又可让夫妻在没有任何打扰的安全环境里享受二人世界。如果孩子一旦看见了父母做爱，父母要坦率地告诉孩子这是父母在亲热，是只有在父母之间才能发生的亲密行为。

如果居住条件允许的话，最好让幼儿独居一室，与父母分开睡为好。如果没有这样的条件，也不要让孩子跟父母同住一张床，最好让他独自睡一张床，并用布帘之类的东西给孩子隔离出一个小小的独立的空间。这样做不仅可以从小培养孩子的独立性，也有利于夫妻生活。

2. 要把幼儿当做一个独立的大人来看待，注意在孩子面前的言行举止，时刻想到你身边就有一个摄影机、录音机，你的行为、思想是否给孩子做了一个好的榜样。

3. 当有些幼儿问父母，他们是从哪里来的，父母不要回避说捡来的等等，要如实告诉孩子，你是父母相爱的结晶。这样他们会对自己来到这个世界上感到很骄傲、快乐，也很自信。否则他们会觉得自己是父母做坏事的产物，这样的情结会影响孩子一生。

贴心小叮咛：

父母在过性生活时，一定要注意对孩子保密，一旦让孩子看见，也不必大惊小怪，更不应训斥埋怨孩子。装作无事，顺其自然，是最好的办法，当然，注意保密，不要让孩子再看见，这是最重要的。

如何消除儿童对性的神秘感

小孩在2岁左右，就开始注意到了与异性的差别；在3岁左右，大约2/3的儿童有了两性差异的认识；在4岁左右，几乎全部知道自己是男孩还是女孩。

儿童对异性的兴趣多停留在解剖结构上，当发现自己的身体与异性有不同的地方时，总是感到好奇，但是，从父母那儿往往得不到解答。家长对身体器官如眼睛、耳朵、鼻子等，总是不厌其烦地教给孩子：但一涉及到性器官时却闭口不谈，这就加重了孩子的神秘感，偶有一些孩子向父母提出性问题，却往往受到斥责，使孩子莫名其妙，不得不胡思乱想。事实上，一些小孩玩弄生殖器或互相观看生殖器，完全是一种好奇心，并没有性的色彩，家长完全用不着大惊小怪。

为消除儿童对性的神秘感，家长首先要对此持坦然的态度。在教孩子们认识全身器官时，不要有意识地避开性器官。对孩子们提出的一些性问题，应该如实客观地回答。对孩子玩弄性器官或做“性”游戏，不要动不动就加以干涉。同时，应根据植物、动物的自然繁殖现象，让孩子接受初步熏陶。总之，要通过日常生活的潜移默化，使孩子们知道两性差别是一种自然的现象，不要让他们对性带有更多疑问。

贴心小叮咛：

性教育不是与子女面对面坐着进行一场严肃的谈话，这种谈话方式会使双方都尴尬，而且并不能满足孩子真正的需求，性教育应该做到持之以恒，细水长流，在孩子小时就开始。

能不能与孩子谈论性知识

很多家长害怕与孩子谈论性知识，害怕孩子一旦知道了有关性事，会千方百计地去亲自实践一番。

其实家长们的这种担忧是不必要的，研究表明，家长如果能够向子女传授性知识，使孩子知道性行为的风险与责任，那么孩子便不再具有强烈的好奇心，他们开始性行为的时间可以大为延迟。而且，如果你们不和孩子谈论性，其他人会谈，80%男生的朦胧性知识来自其他男生，所以专家认为，性教育宜早不宜迟。

一般认为，向子女传授性知识的起始年龄以3~5岁为最佳，对于子女的好奇心要因势利导，如果他们注意到性器官，应该告诉他们正确的名称，如果在孩子很小的时候就与他们谈论这些话题，那么等他们长到15岁时再与他们谈论性知识就会容易得多。因为一些可能会使人窘迫的名称小孩早已知道，这样做的好处还有，孩子一旦有性困惑，他们就知道可以找父母。

所以，当孩子问及性方面的问题时，不要惊恐不安。当他们摩擦身体以求快感时，也不要轻率地说他们是坏孩子，手淫并不会使孩子失去理智，如果出现这种情况，既不应使他们有一种犯罪感，也不要羞辱他们，否则会出现不良后果。

贴心小叮咛：

消除儿童对性的神秘感，并不是要对他们进行灌输式性知识宣传，而是在日常生活中，通过一般的言谈和行动进行引导，使他们的性心理健康自然发展。一般来说，在7岁以后，才开始进行适当的正面性教育。

孩子为什么要摆弄生殖器

不少妈妈看到她们的小儿子时不时玩弄“小鸡鸡”非常着急，不知道该怎样纠正孩子的这个坏习惯。

其实，这是孩子性发育中的自然现象，“小鸡鸡”长在孩子一伸手就可以摸到的地方，勃起时变硬，恢复成平时状态后也可以随意弯曲，握在手里软乎乎的，所以，小男孩一般都比较爱玩“小鸡鸡”。就2~3岁的儿童来说，他们在玩弄“小鸡鸡”时可能无所顾虑，只是有一种无法形容的舒服感，并不明白性的含义。到了7~8岁，孩子就已经知道为此而害羞了。

当父母看到孩子玩弄他的“小鸡鸡”，如果采取怒斥“不许动！这东西脏！”“羞死人，不要脸！”来阻止，或用手强制拉开，甚至采用打孩子的处理方式，会令孩子从小形成一种错误观念：生殖器是脏的，见不得人的，摸不得的，所以凡是与生殖器有关的活动是要抑制的，否则会受到惩罚。这种有害的“性心理”一旦形成，并不断强化，就会产生性抑制，男孩可能在成年以后出现阳痿，成为一种严重的性功能障碍。

正确的做法是听其自然、不理不睬。当然，可以用玩玩具、讲故事等手段将其兴趣转移。让孩子的两只手用来干别的事情，如让他多到室外和小朋友做游戏。须知：儿童摆弄性器官属下意识行为，其理由与吮手指头相同。

此外，孩子与异性小朋友结伴玩耍，家长要采取赞同态度；不要怕孩子见到任何人的裸体，当孩子问到外生殖器名称时，请坦然地用学名应答，如同说眼睛、鼻子等名称一样。

这种对身体的自然态度，对于性的自然态度，都有益于形成一个人健康的性心理，有助于减少青少年时期出现如“窥阴癖”、“易性癖”、“暴阴癖”等这样或那样的性问题。

贴心小叮咛：

如果发现孩子正在摆弄生殖器，千万不要申斥和打骂。应耐心地提醒他“那是不能玩的”、“不要用手去摸，摸久了会痛的”，同时轻轻地把孩子的手拿开，要不厌其烦地长期坚持进行纠正。一般在上小学时，这种现象会自然地消失，所以不必生气，更不要吓唬孩子。

如何保持男孩生殖器官的卫生

一般而言，家长都比较注意小孩生殖器官的卫生，特别是对女孩子。对于如何保持小男孩生殖器官的卫生，家长只是在便后睡前进行一下清洗，但很多人不懂得正确的清洗方法。

小男孩出生不久，阴茎头就开始出现尿垢了。尿垢是龟头黏膜和冠状沟排出的分泌物组成的，混杂着小便中的沉淀物、细菌等不干净的东西。这些东西对生殖器官的发育是非常有害的。

家长在给小孩清洗外生殖器时，应轻轻地翻开包皮，让龟头的冠状沟完全露出来，用温水轻轻地洗净。

不少母亲觉得翻开小孩的包皮很困难，有些则认为孩子会感到疼痛。其实不然，如果孩子的包皮口不是过分狭窄，包皮口也没有粘连，龟头是比较容易露出来的。

在清洗的时候，母亲可用右手的拇指和示指轻轻捏着阴茎的中段，朝孩子腹部的方式轻柔地后推包皮，让龟头一点一点地露出来，到冠状沟也露出来后，就可以清洗了。由于小孩的龟头平时都被包皮盖着，所以龟头黏膜很娇嫩，非常敏感，因此要用毛巾浸着温水轻轻地洗，水温不能太热，用力不能太大。洗净后，要把包皮送回原处，如果不易复原，把包皮阴茎根部轻轻地推动一下，让包皮活动，这样就容易复原了。

贴心小叮咛：

经常清洗的龟头呈粉红色，冠状沟没有包皮垢。家长可以用这个标准来衡量一下孩子的外生殖器是否清洁、健康。

如何注意女孩的生殖器卫生

具有一般生理卫生常识的人都知道，女性的尿道和阴道很短，如不注意卫生就易引起逆行感染，如阴道炎、阴道滴虫、尿路感染、肾盂肾炎，更严重的会引起肾炎，既危害身心健康，又影响工作、学习和生

活。所以，女孩必须注意生殖器的卫生，做母亲的也有责任向孩子解释其科学道理，并指导孩子如何保持生殖器的卫生。

保持女孩生殖器卫生的方法很简单：

（1）每晚入睡前用温开水清洗会阴部，一人一巾一盆，不能与脚盆混用。

（2）每次小便后用消毒卫生纸擦净尿道口，大便后擦肛门应由前向后，切忌由后向前，避免大便污染生殖器。

（3）勤换内裤，每次洗毕内裤后，应用开水烫一下，然后置于阳光下曝晒，这样可达到自然消毒的目的。

（4）会阴部瘙痒时，应用温开水清洗或用1：5000高锰酸钾水坐浴。不能用手去抓，防止发生感染和不自觉地形成手淫习惯。如果孩子会阴部奇痒难忍，母亲应陪孩子去医院妇产科检查。

贴心小叮咛：

由于化纤内裤不通风，容易引起异味或外阴炎、阴道炎，故应给孩子选择易透气的棉质内裤，还要注意内裤不要过紧。

女孩为什么要模仿男孩站着撒尿

许多女孩在儿童早期时曾私下试图像男孩那样站着撒尿，结果，让她们失望的是，尿不是像男孩子那样射出来，而是淌进袜子和鞋子里，这常使她们感到自卑。

女孩在儿童早期不仅会模仿同龄男孩站着撒尿，而且对男孩的性器官感到嫉妒。因为她们发现，男孩因为有“小鸡鸡”而经常受到大人的宠爱，而自己却没有，有些女孩甚至幻想自己有一天能长这么一个小东西。

女孩在儿童早期的这些行为，主要是社会心理影响的结果。父母发现女孩有上述行为和心理时，应适当地进行心理疏导，比如可以告诉女孩长大后可以生孩子，而男孩是不能生孩子的，因为女孩的肚子里有一个男孩没有的东西，这会使女孩的心理上得到满足。

贴心小叮咛：

一般来说，女孩子在儿童早期的这种想法和行为，对以后的心理发展不会产生什么影响，因此父母不要过于担心。

孩子女扮男装长大后能发生同性恋吗

虽然这两者没有必然的联系，但儿童时期着异性服装长大后发生同性恋者，却不在少数。现代科学研究证明，孩子着异性服装，必然会对正常性角色的发展产生不利影响。多数同性恋者，在其童年时期，由于某种原因，会自觉不自觉地扮演着异性的角色，如着异性服装，与异性一起玩耍，模仿异性的言行举止等。这种情况到青春期有可能迅速恶化，以异性自居，对同性产生爱慕或有性的欲望。因此，一个儿童长期生活在异性环境里，或父母为了某种目的让孩子长期地着异性服装，这对孩子的身心健康发展是很不利的。

贴心小叮咛：

当前，在封建传统观念的影响下，某些年轻父母总喜欢把女孩子当成男孩子打扮，这种情况不容忽视，这样做的父母应该赶快纠正。

女婴阴道流血是怎么回事

有些父母在给出生后5~6天的女婴换尿布时，看到尿布上有少量血性分泌物，再经过仔细检查，发现它来自阴道，就非常紧张。事实上，这是新生女婴特有的一种生理现象，一般来说，出血量少，持续一两天，多则三四天，会自然停止。当然，如果出血不止，就不是正常现象，需请医生检查。

女婴阴道正常的流血又称作“假月经”。假月经形成的原因，是胎儿出生前体内有相当数量的雌激素，这些雌激素一小部分是小儿自身分泌的，大部分来源于胎盘和母体。刚出生女婴体内雌激素的存量，有时多到足以使新生女婴的子宫内膜增生，阴道黏膜增厚，有白带样分泌物排出。

然而，这些被动储存起来的雌激素，在出生后3~5天内（最多不超过2~3周），就被完全排出。女婴的卵巢处于幼稚状态，本身不能分泌雌激素，不能支持子宫内膜继续生长，内膜就要脱落、出血，使新生儿有类似月经的流血。这是新生儿特殊的生殖特征之一，并非病态，不用做任何处理。

贴心小叮咛：

此外，发现新生女婴阴道出血时，要仔细辨别一下是否是从阴道流出来的，因为新生儿多见的是便血，这是由缺乏维生素K引起的。新生儿便血可能出血量较大，多呈柏油样，能导

致严重的失血和贫血，必须立即去医院治疗。

发现女孩抓挠外阴部怎么办

女孩生殖器官尚未发育成熟，组织娇嫩，极易被感染，其中85%~90%是外阴炎或阴道炎，大都表现为外阴红肿，更突出的是阴痒。孩子因此而烦躁、哭闹、抓挠，以致皮破流血，进而加重感染。不管炎症发生在外阴还是阴道，往往不会局限在一处。外阴炎加重就会上行到阴道；阴道炎排出的分泌物必然流向外阴，便会引起或加重外阴炎，这是一个互相感染、反复加重的过程。

家长发现女孩抓挠外阴，应立即想到这是阴痒，并检查孩子内裤的
是否清洁、合体，观察外阴、阴道口、尿道口、肛门、处女膜等处有无
红肿、破损，如果经过几次局部清洁不见好转，应立即就医。

贴心小叮咛：

预防女孩外阴炎、阴道炎要注意以下几点：

- ◎经常保持外阴清洁，大小便后要及时洗净，便盆、澡盆、毛巾要专用。
 - ◎告诉孩子大便后要用卫生纸由前向后擦净。
 - ◎女孩会走路后不要给她穿开裆裤，以免坐在地上使砂石、泥土、污物接触外阴。
 - ◎避免用刺激性强的肥皂、洗涤剂给孩子洗衣服或洗澡。孩子贴身内衣要用棉制品，不用不适合孩子的护肤油、香粉等。
 - ◎不要给孩子滥用抗生素，尤其不要随使用广谱抗生素，用多了会给真菌感染创造条件。
 - ◎家庭成员中有患阴痒者，要及时检查治疗。
-

怎样避免异物进入女孩阴道

一般来说，女孩阴道有异物有以下几个方面的原因：

在自然界里，孩子对小洞、小穴非常好奇，总想探个究竟，弄个明白，更喜欢往里塞东西。对自己身体的“洞”、“穴”也是一样，常常把小珠、纽扣、小石块等放入鼻孔、耳道，有时也会放进阴道内。

当阴部不卫生而导致会阴、阴道发痒时，孩子就会用一些东西去蹭痒，这些东西很容易陷进去，孩子越想取出来异物会陷入越深。

避免异物进入女孩阴道，父母要注意女孩阴部卫生，每晚用温水洗其会阴，这会减少分泌物对外阴的刺激和发痒症状，从而也减少了孩子向阴部塞东西的机会。另外不宜给女孩穿开裆裤，至少到外面玩耍时不能穿开裆裤。

贴心小叮咛：

一旦发现女孩有阴道出血或血性分泌物，要马上找医生检查，千万不能马虎大意。

女孩外阴受创伤怎么办

现在的女孩多数都学习体操和舞蹈，家长们又习惯于给女孩穿开裆裤，这就增加了女孩外阴受创伤的机会。女孩外阴的表皮又薄又嫩，会阴部的血管又很丰富，假如不小心撞在不平的东西上，就轻易引起出血。

外阴受伤后不仅向外流血，而且血还迅速流向皮下组织，形成血肿，越来越大，疼痛难忍，有的还压迫尿道、肛门，造成大小便困难和下腹胀气。血又是良好的培养基，一旦有细菌侵入，很轻易引起血肿感染。

为了预防女孩外阴创伤，会走路的女孩子一定不要再穿开裆裤，不要在不平的地面上大跨步跑跳，学习舞蹈、体操时也要注重保护。一旦发生外阴创伤，不要惊慌失措，应立即送医院诊治，将伤口彻底清洗，取出血块，缝合伤口。假如只是组织挫伤，皮肤没破，血肿也不太大，并未继续发展，也可在家卧床休息，清洗外阴，敷上冷水袋，促进消肿，减轻疼痛，并用抗生素消炎，预防感染。小便不畅的，可安放一个导尿管，一般保留48~72小时，待组织水肿减轻，尿道不受压迫时，再将导管拔去。

贴心小叮咛：

值得注意的是，在对女孩外阴创伤进行治疗处理时，需要有医生的指导。

怎样保持女婴外阴的清洁

女性的生殖器构造比较复杂，小女孩的外阴阴道皮肤和黏膜又很薄嫩，既容易擦伤，也容易感染，因此，做父母的要特别注意对女孩外阴的保护和清洁。

其一，女婴用的尿布要柔软、平整、干净，要用易吸水的棉织品，尿布量要备足，不要使用透气功能差、不易吸水的化纤品。垫尿布的时候，最好把尿布叠成臀下部分厚、前面薄、左右稍宽的形状。女婴排尿是向下流，会阴部分的尿布薄一点，能避免因被厚厚的湿尿布浸泡而导

致外阴发炎。尿布要用热水烫洗，这既能保持尿布的柔软，又能起到一定的消毒作用。

其二，每次更换尿布时，应当用温水浸湿的纱布或小毛巾擦净会阴部和臀部，用流动的温水冲洗则更好。

其三，女婴大便之后，要用温水洗会阴和肛门，洗的方向和顺序是由前向后，由会阴到肛门，以免肠道细菌和寄生虫对外阴的感染。

其四，7~8个月的女孩，要逐渐帮助她们养成定时坐便盆解大小便的习惯，这可以减少尿湿尿布或裤子的次数，减少对外阴的刺激。

其五，女孩学会走路后，最好不穿活裆裤，至少在外出时应当在外面罩上一条裤腰有松紧带的死裆长裤，这样可以保护外阴，防止污物进入阴道。

其六，女孩外阴或阴道受感染后，很容易传染给别的女孩。因此，在托儿所、幼儿园里若发现女孩有外阴或阴道炎症，需立即隔离观察，尽快进行治疗。

贴心小叮咛：

小女孩的裤子，裤裆不可窄小，以免刺激和摩擦外阴。

女孩生殖器官会发生肿瘤吗

这种情况听起来似乎不太可能，然而却真的存在，现在，已经发现有女婴、幼儿患有生殖器官肿瘤，但发病率不高，比如女孩患卵巢肿瘤的只占女性卵巢肿瘤病人的1%，子宫、阴道和外阴发生肿瘤的更少。

据临床统计，患畸胎瘤（是由一种胚胎时的细胞残留逐渐发展而成的）的幼儿，约占幼年肿瘤病人的一半以上；患良性卵巢囊肿的幼儿约占幼年肿瘤的15%~18%；此外还包括下列几种肿瘤（包括恶性肿瘤）：卵巢颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤、卵巢未成熟畸胎瘤、卵巢内胚层窦瘤、卵巢无菌性细胞瘤、葡萄状肉瘤、阴道和子宫颈透明细胞腺癌等。

女孩若患恶性肿瘤，病情发展比较快，预后不良，因此需要特别注意，及早发现，及早治疗。

贴心小叮咛：

以往人们总认为长肿瘤是年纪较大的人的事，所以对女孩患此病往往粗心大意，这一结果往往导致女孩病情发展较快。

新生女婴的乳房要不要挤

民间有一种说法：新生女婴要挤乳房，挤出了奶水，奶管通了，将来生孩子喂奶时才能有奶。否则，就不会有奶。这种习俗在一些偏远落后的地方至今还在流行。

其实这种说法是没有科学根据的，这种做法也是有害的。

初生婴儿不论男女，在出生后的3~5天内都可出现乳腺增大，并可有黄色乳汁流出。这是正常现象。这是因为婴儿出生前受母体内雌激素的影响而出生后雌激素影响中断的缘故。一般情况下，乳房增大在出生后8~10天最明显，2~3周后增大消失，不需做任何处理。给新生女婴挤乳房，有可能使细菌侵入，引起乳腺化脓，严重时可导致败血症；即使不发生细菌感染，用力挤，也有可能损害乳房生理构造和功能，这会贻误孩子的一生。

给新生女孩挤乳房害处很多。

一是家长的手不清洁，经常带有许多细菌，污染小孩的乳部。再容易把小孩脆嫩的乳头挤破，细菌趁机侵入婴儿的乳腺内引起感染化脓，甚至发生败血症，生命受到威胁；

二是用劲给孩子挤乳房，使乳腺受到强大压迫，影响正常发育，不利于将来发育成丰满健美的乳房；

三是许多事实证明未挤过乳房的新生女孩，长大成人下孩子的可以更好地喂奶，并不像许多老年人说的那样，乳管不挤会阻塞不通。

贴心小叮咛：

所以说，给女孩挤乳房只会让孩子白白忍受痛苦，并没有其他特别的作用，因此，一定要纠正给新生女孩挤乳房的坏习惯。

为什么有的男婴阴茎长得小

不少母亲发现，她们只有几个月的小男孩，又胖又高，但“雀雀”却长得很小，令她们痛心不已，害怕孩子长大了会影响生育。

实际上，从国内外资料报告和国内临床观察看，真正能影响性交的小阴茎是极为罕见的。一般来说，较为肥胖的婴儿阴茎都显得比较小，这是因为他们腹部的皮下脂肪比较丰富的原因。胖婴儿的母亲不妨试一下，用自己的拇指和示指轻轻地捏住孩子阴茎的根部，就会感觉到中间有个硬芯，这个硬芯一直延伸到孩子体内的深部，这才是阴茎的真正长

度。所以，胖婴儿的小阴茎其实是一种假象。

贴心小叮咛：

在婴儿或幼儿时期衡量阴茎的大小，是没有必要的。幼儿时阴茎较小，在发育过程中绝大多数都能达到正常水平。只不过由于个体差异的因素，发育有早有迟而已。

男婴阴茎勃起是不是病

一位年轻的妈妈看到自己一岁多的儿子有时阴茎勃起，不禁纳闷：小小年纪怎么就阴茎勃起？是不是不太正常？

事实上，男婴都有阴茎勃起的现象，甚至新生男婴也会阴茎勃起。

男婴阴茎勃起，是由于膀胱中充满了尿液，这时尿液对膀胱壁的刺激在使脊髓下段排尿中枢兴奋的同时，也兴奋了脊髓下段的勃起中枢，进而使阴茎海绵体中充满了血液，阴茎向上竖起。孩子尿完了，阴茎就会回缩。

成年男子的阴茎勃起除了尿液刺激这个因素外，是由性兴奋引起的（不包括夜间阴茎自主勃起），勃起后会维持一段时间才复原。男婴的阴茎勃起，尽管在生理机制上和成人一样，但决不表示性的兴奋，完全无性意识的支配。如果说是在传递什么信息的话，那仅仅是告诉你——孩子要撒尿了。

总之，男婴的阴茎勃起是一种正常生理现象，与成人的性兴奋完全是两回事，孩子的身体越好阴茎就越常勃起，请家长不必过虑。

贴心小叮咛：

成人看到小儿阴茎勃起时，不应采取过分注意的态度，不应使用能引起孩子害羞的语言，因为这样有碍于孩子的心理发育，特别是性心理发育。应采取听之任之，无所谓态度。如孩子问起就告诉他是尿憋的，小便后就好了。

有的男孩“蛋蛋”为什么少一个

实际上，当孩子还没出生的时候，睾丸是长在腹腔内的，孩子出生后，双侧睾丸才下降到阴囊内。如果睾丸的双侧或一侧仍然留在腹腔内，这就是一种畸形状态，医学上称为“隐睾”。“隐睾”还包括那种睾丸尽管下降了，有时却缩回腹腔，并且还再钻到阴囊里的那种游离睾丸。睾丸完全停留在腹腔内，用手摸不到的称为“真性隐睾”，下降到阴茎附

近的为“假性隐睾”，睾丸受温度、恐惧、精神紧张等因素的作用，可能会后退而靠近腹腔，出现类似“隐睾”的症状，但这并不是“隐睾”。

睾丸是男性重要的生殖器官，是精子产生的地方。人的体温一般在37℃左右，而阴囊里的温度要比体温低1.5~20℃，这个低温条件是睾丸产生精子所必需的。隐睾就不具备这种低温条件，生精功能会受到损害。其次，由于睾丸生长环境改变以及发育上的障碍，可能使睾丸细胞发生恶变，而形成恶性肿瘤。由于睾丸隐在上方，位置浅表，稍有撞击或外伤，还容易发生损伤。因此有隐睾症的儿童应尽早去医院检查诊治。

贴心小叮咛：

是不是真正患了隐睾症，孩子自己也可以做初步检查。在洗热水澡时，阴囊泡在温热的水中，睾丸会自然而然降到阴囊末端，这时最便于摸到阴囊里是否有睾丸。

为什么有些男孩蹲着撒尿

兵兵8岁了，却跟小女孩一样蹲着撒尿，因为他在撒尿时尿从龟头部下方的孔处流出来，而不是像其他男孩那样从“小鸡鸡”流出来。

事实上，这是一种阴茎畸形，称为“尿道下裂”。尿道下裂的严重程度是根据尿道开口的不同位置来区别的，尿道开口离龟头越远，越接近身体，病情就越严重。

小儿尿道下裂是一种常见的泌尿、生殖道畸形疾病，发病率约在1/300，大部分患者是男婴。患尿道下裂的孩子由于尿道开口异位和阴茎下弯，所以不能直立排尿，只能像女孩一样蹲着，还常常会尿裤子。当孩子稍稍懂事，发现自己与别的小男孩不同时，就会在心理上产生波动，甚至变得自卑、内向、孤僻。倘若尿道下裂严重到家长一直将男孩子当成女孩养大，那对心理的伤害就更大，有的甚至需要通过变性来适应。此外，尿道下裂的男童成年后，阴茎会严重弯向下方，不能正常地进行性生活，因此，尿道下裂一旦确诊，应该手术治疗。

贴心小叮咛：

家长在平日要多留心，给小孩洗澡时应仔细检查阴茎是否过小、下弯，睾丸是否在正常位置，注意局部卫生，看看小孩是否蹲着小便，站立小便时是否经常弄湿裤子。如有尿道下裂，应及时就医。

为什么小男孩撒尿时到处都是尿

两岁半到三岁左右的小男孩，一般就会自己撒尿了，但他们撒尿时，不是往两边撒，就是到处溅，弄得周围都是尿。这不免引起家长的担心，害怕自己孩子的阴茎有问题。

的确，男人的尿道有着特殊的构造，可以把尿射到相当远的地方而不溅向四周。不过，要做到这点，小便必须是从正常的外尿道口排出，龟头没有被包皮裹住。但小男孩的龟头一般都是藏在包皮里面的，到了青春期后才渐渐露出来。所以，孩子撒尿的出口不是外尿道口，而是包皮口。这样撒的尿就可能从尿道口溅向四周。有时外尿道口和包皮口对得不准，包皮开口歪向一边，撒的尿也就偏向了。另外，如果包皮口狭窄，小便会贮存在包皮内，再从窄小的包皮口细线般地流出来，弄得到处都是。

所以，小男孩撒尿时到处都是尿并不是疾病，而是生长发育中的正常现象。

贴心小叮咛：

小男孩开始学会自己撒尿后，父母应让孩子在撒尿时拿着阴茎，稍稍翻开包皮，把尿准确地撒进便池。不要让孩子从裤衩的前面开口处掏出阴茎撒尿，最好把裤衩和外裤脱到膝盖下，以免撒尿时弄脏四周，弄湿裤子。另外，要让孩子养成每天清洗外阴的习惯，保持生殖器清洁。

孩子小便时要注意哪些问题

很少有家长特别留意孩子的小便问题，其实，无论是男孩子还是女孩子，在小便上都存在着许多卫生保健和安全问题。

女孩子小便时取蹲位，如果在农村、野外撒尿，尿液会将不洁之物溅上外阴，容易引起感染。在杂草丛生的地方小便，容易被野草割伤外阴，树枝也容易戳伤外阴。此外，昆虫或水蛭之类的东西会引起女孩外阴皮肤过敏，引发炎症，有时还会钻进阴道或尿道，带来意外麻烦。另外，女孩小便后若不及时站起来，可能因为好奇把一些异物塞进尿道或阴道。

男孩子小便虽然站立，但也有一些问题值得注意，比如男孩子大都穿比较方便的橡皮筋腰带裤，小便时橡皮筋腰带有可能勒着阴囊或阴茎，这无形中给尿道增加了压力，尿液排出受阻，孩子会不自觉地增加排尿压力，时间一长，会造成尿道扩张、尿道括约肌和膀胱疲乏，以致

染上遗尿症或前列腺充血性炎症。此外，有些男孩穿着带拉链的裤子，小便时开闭拉链容易将阴茎嵌顿，造成外伤性急症。

再有，小孩子一般都比较淘气，喜欢站在高处撒尿，这样一旦发生一时性昏厥，摔下来后果不堪设想。

贴心小叮咛：

家长不宜给小男孩穿带拉链的裤子，如果给他们穿橡皮筋裤腰的裤子小便时要教育孩子用一只手拉住裤腰橡皮筋带，位置要放在外生殖器下面另一只手托住阴茎。

有的男孩的睾丸为什么时隐时现

正常情况下，睾丸位于阴囊内，左右各一个，它的主要功能是产生精子和分泌雄激素。在胎儿期，睾丸位于双侧腰部腹膜后间隙，随着胎儿的不断生长，腹膜鞘状突较睾丸先进入腹股沟，睾丸通过腹股沟管继续下降，出生后一般都已经下降到阴囊，并在这里“定居”下来。

有些孩子的睾丸虽然已降入阴囊，但只是在天热或洗澡时才能摸到，在平时大多数时间都摸不到，这在医学上叫“回缩睾”或“游走睾丸”。睾丸游走于腹腔与腹股沟、腹股沟与阴囊之间，亦可滞留于腹股沟以上部位。睾丸会“游走”的原因，是由于提睾肌收缩作用的结果。提睾肌是睾丸上方围绕精索的一层较薄的肌肉，它可以提吊睾丸、帮助调节温度。当气温过低或阴囊受到外界的打击时，提睾肌反应过强，发生强烈收缩，就会使睾丸从阴囊回缩到腹股沟甚至进入腹腔。这时，阴囊里当然就摸不到睾丸了。

提睾肌收缩的强度随孩子年龄大小而有所不同，婴儿基本上没有提睾肌收缩。3个月后收缩强度逐渐增加，12~18个月时很强烈，5~6岁时最强烈。6岁之后，提睾肌收缩功能逐渐减弱，这时睾丸也就“定居”下来。到青春期后，睾丸则会降到阴囊较低的位置。所以孩子的睾丸“游走”是正常生理现象，不会影响成年后的生育。

贴心小叮咛：

需要特别注意的是，不能把隐睾与回缩睾等同，隐睾如不及时治疗是会影响生育的。这两者的主要区别是，回缩睾有时可在阴囊里摸到，即使回缩到腹股沟部，也可把睾丸推入阴囊；隐睾的睾丸从来没降入阴囊，睾丸也不能推入阴囊。

什么是性幼稚症

有一名大一大学生，今年20岁了，至今没有长出阴毛。阴囊、阴茎也很小，皮肤细腻像女孩子一样。他很担心，自己是不是得了什么病？

从以上情况看，他可能患有性幼稚症。通常，人们步入青春发育期后，性器官都能很好地发育，各种性的特征也会相继出现。可是有些男少女在性征方面却毫无动静，仍保持着童年时代的状态。医学上称此为“性幼稚症”。

少男得了性幼稚症以后，无胡须、阴毛、腋毛；喉结不突出，阴茎、阴囊、睾丸都很小；说话音调高，肌肉不发达，皮肤细腻，身材高，上半身比下半身短。少女得了性幼稚症后，内外生殖器仍停留在幼女状态，无阴毛、腋毛，讲话音调童声，乳房不发育，不来月经，无白带，臀部也无较多的脂肪堆积。

引起性幼稚症的原因，是由神经内分泌功能障碍所致。男性雄激素大多由睾丸所分泌，睾丸受下丘脑和脑垂体控制。当睾丸、下丘脑和脑垂体发生损伤、炎症、肿瘤和先天性发育不良时，便会妨碍性发育，发生性幼稚症。少女得了某些内分泌疾病，像脱纳综合征、单纯性腺发育不全等，同样会产生性幼稚症。

导致青少年性幼稚症的原因，除了上述因素外，还与患了某些慢性病有关。因为慢性病的长期消耗，使营养极度低下，性发育迟缓。实际上，严格地讲，这并不是真正的性幼稚症，只是性发育较迟缓而已。到了一定年龄，还能照常发育，发育程度也不比一般人差。此外，南方和北方不同的地区，不同的家族，以及个体差异等，都会影响到开始发育的时间。

青少年到了该发育的年龄还未出现性发育迹象时，应去医院查一下有无内分泌疾病或其他慢性消耗性疾病。如果仅仅是因为性发育“启动”得较晚，可以在加强观察的同时，加强营养和锻炼身体，不要轻易使用性激素，以免影响自发的青春期发育。

贴心小叮咛：

性幼稚症与青春发育延迟是有区别的。青春发育延迟者，虽然会延迟几年，但大多数人到头来还是会发育的，而且最晚发育时间不会超过18岁。而性幼稚症者由于体内缺乏睾丸或卵巢分泌的性激素，使性征变化发生了障碍。

什么是性早熟

年仅4岁的小女孩就来了月经，不到5岁的男孩开始长胡须.....这些让人匪夷所思的事情正越来越多地在我国的儿童身上发生。

性早熟是指在性发育年龄以前出现了内外性器官及第二性征的发育，具备了生育功能。性早熟以女孩多见。目前一般认为，女孩在8岁前第二性征发育或10岁前月经来潮，男孩在10岁前开始性发育，可诊断为性早熟。由于性发育与多种因素有关，而且人的生长发育是一个连续的过程，因此并没有一个十分精确的界限。有些学者认为，女孩在7岁前乳房明显发育或在9岁前月经来潮，男孩在9岁前开始性发育，才称为性早熟，需全面检查。

近年来性早熟有增多趋势。性早熟常影响青少年的身心健康，而他们的智力发育一般正常。女性性早熟很容易成为性攻击的对象，甚至发生妊娠。如果是由于疾病使体内产生过量的性激素，导致大量外源性性激素进入体内，称为假性性早熟，不具有生育能力。假性性早熟可能由性腺、肾上腺等处的肿瘤引起。

贴心小叮咛：

不管是哪种因素造成的性早熟，在发现孩子有性早熟的可能迹象时，应密切观察，并及时就医。

常见的性早熟有哪些

凡是第一性征比正常青春期异常过早地出现，均属于性早熟范畴。假如具有生殖能力的性早熟，称之为完全性性早熟（真性性早熟）；假如不具有生殖能力的性早熟，称之为不完全性性早熟（假性性早熟）。而根据病因来分，常见的有以下几种性早熟。

（1）特发性性早熟。病因不明，女性表现为乳房发育、阴道出血，但不一定有月经周期；男性表现第一性征，第二性征的发育，同时体格高大于同龄人；但成人后反而比正常人矮小，智力正常。男性患者常有家族史。

（2）肿瘤性性早熟。以颅内肿瘤为主，表现为完全性性早熟，和颅内占位性病变。也可以是卵巢肿瘤或睾丸肿瘤，表现为不完全性性早熟。

（3）甲低性性早熟。即由于原发性甲状腺功能减退，垂体受到各反馈的调节，促使甲状腺素分泌增加。于是女性表现为乳房增大，有经样阴道流血；男性表现为睾丸肥大，而无第二特征出现，体格发育停滞。

（4）部分性性早熟。只表现为一个方面的早熟，而无其他异常，一般无须治疗，如乳房早期发育症、阴毛早期发育症等。

贴心小叮咛：

对家长来说，要认识到性早熟越早，进展越快，那么其肿瘤的可能性越大，不要以为自己的孩子发育好，成人早。

您的幼女真的有性早熟吗

幼女摩擦外阴是性早熟吗？

有一天，妈妈走到琳琳的房间，发现琳琳睁着两只大眼睛，满脸潮红，身子还在有节奏地扭动着，两条腿紧紧夹在一起，左右晃动着相互摩擦。一瞬间妈妈愣住了，孩子只有5岁，怎么会有这样的动作？这不是“手淫”？

其实，这根本不是“手淫”，而是婴幼儿期比较常见的一种病症，心理学上叫“情感交叉性擦腿”。最主要的诱因是孩子偶尔触摸生殖器或衣裤太紧摩擦外生殖器，使其受到刺激，从而体验到快感。有些孩子慢慢就会主动去寻求这种刺激。

如果这种情况只是偶尔发生，父母不必大惊小导，这是自然的生理反应如果类似的动作为经成了习惯，父母的确需要加以关注。家长应仔细观察，排除引起“情感交叉性擦腿”的局部刺激原因，如会阴部湿疹、蛲虫、尿布潮湿或裤子太紧等。

父母要留出足够的时间陪伴小孩，培养其广泛的兴趣，要尽可能创造条件转移孩子的注意力，让孩子淡忘夹腿的快感。因为这种行为多在入睡前和起床后发生，父母可在这两个时间段对孩子多加照顾，以分散其注意力。

10岁女孩乳房发育是性早熟吗？

随着生活水平的提高，孩子的生长发育加速，儿童及青少年普遍比上一代人身材高大，性发育及性成熟有提前趋势。

按过去正常的青春期发育，女孩乳房12~13岁开始发育，月经初潮大多15~16岁出现；而目前这一代女孩10岁左右乳房发育，12~13岁月经初潮，主要原因是摄入过量含有性激素的食物。

专家指出，近年来各种保健品及滋补品争先上市，不少家长为孩子增营养、促长高，往往给年幼的孩子长期服用。现已证实，人参、蜂王浆、花粉、鸡胚、蚕蛹、增高素等均存在较多性激素。

此外，环境污染加剧也是导致性早熟的一个重要原因。

有关专家建议，在日常生活饮食上，家长应该管好菜篮子，避免让孩子吃鸡、鸭、鹅的脖子，牛鞭之类的动物性器也不要吃太多。

另外，不合时节、色彩形状异常且价格昂贵的蔬果，也应避免食用，否则不仅花了冤枉钱，还伤害了孩子的身体。

贴心小叮咛：

如果发现孩子有性早熟倾向，家长应及时向医师咨询或就诊，找出孩子性早熟的原因，根据不同的病因给予对应治疗。同时应注意帮助孩子解除心理压力，多做沟通，以配合治疗。

什么叫第一性征，第二性征

刚刚出生的婴儿，从生殖器外形就能识别是男还是女，这就是两性之间不相同的特征，称第一性征。

所谓第一性征，是指男女两性生理上的特征。婴儿一出生，便可根据男女生殖器官来分辨性别。因此，生殖器官被称为第一性征。

男性包括阴茎、包皮、海绵体、尿道、龟头、阴囊、睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等。女性包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口、阴道、子宫、输卵管、卵巢等。

从正面看，女性的内生殖器就像一个穿着蝙蝠衫的人，子宫相当于躯体，输卵管就好像两支伸展的胳膊，卵巢则位于腋下。

性器官是我们身体的一部分，就像心、肝、脾、肺、肾，就像耳、鼻、眼、口、喉，我们不应因为它与生育、性关系有关而感到不自然，羞于提及。要注意保护，注意清洁，注意观察随着年龄的增长而出现的变化，如第二性征的出现。

到了成年，男女在身体外形上的性别差异是显著的。这种差异是从青春期开始逐步形成的，称为第二性征。例如，男性高大的身躯，粗壮的肌肉，突出的喉头，低沉的声音以及长出胡须，汗毛加重等特点。女性皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，声调高细等特点。第二性征是由于性激素的作用而发生改变的。包括男性睾丸分泌的雄激素，女性卵巢分泌的雌激素和孕激素。

一般说来，可以根据这一表象来判断青春发育是不是正常青春发育的进程受着很多因素的影响，常会出现某个性征发育提前或错后一些，这是正常现象。现按青春发育的大致顺序归纳如下：女性8~9岁子宫发育，骨盆开始变宽，臀部开始变圆，皮脂腺分泌增多。男性无变化；女性10~11岁乳房、乳头开始发育，阴毛出现，男性睾丸开始增大；女性12岁阴道黏膜出现变化，乳头、乳晕突出，内外生殖器变化，男性喉结开始增大，前列腺开始活动；女性13岁乳头色素沉着，乳房显著增大，男性阴毛出现，睾丸、阴茎增大；女性14岁月经初潮，腋毛生长；男性

声音变粗，乳部发胀；女性15岁月经渐渐变为排卵期的周期，有明显的骨盆变化，男性阴囊色素增强，腋毛生长，开始长胡须、睾丸增长完成，出现遗精；女性16~18岁脸上长痤疮，骨骼开始闭合，停止长高，男性脸上长痤疮，面部和身体长毛。男女皆在19~22岁骨骼闭合，停止长高。

贴心小叮咛：

第二性征其实比较好理解，比如在动物界，第二性征的表现也较明显，如雄鸡冠宽大鲜红、羽毛粗长鲜艳、啼鸣高亢，雌鸡则无此特点。

什么是第三性征

男女在心理上也有鲜明区别：男青年直率、雄心勃勃、大胆、争强好胜精神强，对爱的要求强烈而且主动，喜欢与美丽、聪明、活泼的女子交朋友；女青年则羞涩、腼腆、胆小、多愁善感、温文尔雅，对爱的要求被动，对被爱的要求强烈，喜欢与可靠、成熟、能体贴人、有男子气的男性为友。这种男女性格和行为上的心理特征被心理学家称为第三性征，即性别程度，简称性度，指的是男性气质与女性气质的明朗化。显然，男女之间的第三性征也是明显不同的。传统观念认为男子气质的突出之处是刚强、女子气质的珍贵之处是温柔。随着时代的进展，气质的内涵也发生了较大变化。比如女性中不乏热情泼辣、豪爽刚烈、精明强干者；男性中也涌现出不少刚柔相济、感情丰富、务实稳重者。于是国外有些著名的心理学家提出男女双性化的概念即所谓第四性征，指无论男女两性，都应取长补短，同时具有男性气质与女性气质的心理特性。他们认为具有双性化气质的人在很多情况下能把事情办得更出色，才华出众，运筹帷幄，这些人的自尊心更强烈，因而是一种理想的模式。这是对第三性征认识的一次革命性飞跃。

现实生活中也可以见到这种双性化的现象，就拿服饰和发型来说，双性化的趋势十分明显，有时很难从服装和发型上辨别出一个人的性别。如果在心理特点或性度上取长补短，克己之短，扬己之长并非坏事；但若反其道行之，把自己的优势丢掉，捡了别人的短处就糟了。如在择偶恋爱时，一些第三性征淡化的男子欲言又止、词不达意、满脸通红，不但引起自身的焦虑、抑郁，而且有时还断送了理想的姻缘；一些第三性征淡化的女子可能过于轻率、主动，结果上当受骗。

贴心小叮咛：

现代的男女青年必须对第三性征具有正确的认识，并进行必要的学习、培养和锻炼，在言语、行为举止、风度等诸方面进行自我修炼，以适应现代社会，减少生活中的不必要的挫折和烦恼，使自己成为身体和精神心理都健康发展的人。

什么是男性青春期

青春期，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个男子由儿童到成年的过渡时期。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。它目前在各国并没有一致的年龄范围。一般来说，我国男性进入青春期比女性略晚一些，大约在15~20岁。但也有偏早或偏晚的情况，一般偏早或偏晚1~2年，都属正常现象。

从儿童过渡到青年的青春期，是“人生的第二次诞生”，心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量也不过是无力的挣扎、无望的哭闹。那么，人生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”，却来势迅猛，锐不可当。此时身体将发生一系列引人注目的生理变化，这个时期是男子成长发育的最佳时期。无论在形态上还是生理上，都有较大的改变。除身高、体重猛增外，主要是第二性征发育，如声音变粗，胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。

那么，青春期是怎样启动的？近几年的研究表明，是由体内一种叫做促性腺激素的生理活性物质所调控的，它影响着发育，并使其分泌性激素，以维护第二性征的发育及生殖功能和性功能。男子青春期开始时，促性腺激素PSH水平升高，促使睾丸逐渐发育，曲细精管发育完善，生精细胞发育成熟，产出精子。与此同时，促性腺激素CH水平也升高，促使睾丸内的间质细胞发育并产生雄激素——睾酮，促进男子生殖器官进一步发育和第二性征的发育。

青春期的到来，标志着男子发育至成年时期的开始，成为是一个成熟的、具有繁殖后代延续种族生命的个体。这是男性一生中最重要的时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。男子到了青春期，由于性发育成熟，在雄激素作用下，会有性要求，对女方产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属正常现象。但处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误，所以有人又把这一时期称为“青春

危险期”。

青春期又是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期。虽然这时身体的抵抗力比童年时期增强了，但一些传染病、常见病如结核、肝炎、肾炎、心肌炎等并不少见，而自主神经（管理各种器官的平滑肌、心肌以及腺体活动的神经）功能紊乱，散发性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、神经官能症等明显比童年期增多。

贴心小叮咛：

青春期卫生是不容忽视的，要注意营养、休息，还要努力学习，锻炼身体，为一生的健康和工作打下良好的基础。

男性青春期生殖器官是怎样变化的

男性生殖器官分内外两部分。内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺；外生殖器包括阴囊和阴茎。这些器官在青春期前发育非常缓慢，进入青春期后，在雄激素的作用下，开始迅速发育，其速度远远超过其他系统。阴囊，是个起皱的小口袋，由腹壁皮肤形成，颜色比周围皮肤深。阴囊分左右两半，正中连接起来，左右两半囊里各有睾丸和附睾一个。阴囊的皮肤有弹性，表面皱褶很多，气温高时松弛，皮脂腺和汗腺分泌旺盛，加速散热；气温低时收缩，减少散热，并向身体靠拢。阴囊的这种自动调节功能，主要是保护睾丸的生精功能。阴茎是男性的性行为器官，其前端是龟头，神经纤维丰富，是最敏感的部位。睾丸发育1年后，阴茎开始增大增粗，17~18岁时发育如成人水平。包在龟头外面的一层薄薄的皮肤，叫包皮。

青春期开始，由于阴茎迅速增大增粗，包皮渐渐向后退而露出龟头。如果青春发育后包皮仍然包着龟头，需要翻动后才能露出者，称为包皮过长；若不能翻出来的，叫做包茎，需要手术治疗。包皮内常积存有包皮垢，青春发育期，包皮垢产生比较多，应当经常翻过包皮洗一洗，以免引起龟头和包皮发炎。睾丸是男性生殖器最重要的一部分，是一对卵圆形的腺体。睾丸容积在青春期前仅大于婴儿期，不足3毫升。进入青春期后，睾丸迅速发育，容积可达12毫升以上。里面曲精细管长度及曲折程度增加，管腔增粗，管壁基膜上精原细胞不断分裂繁殖，出现各期生精细胞，最后发育成精子。睾丸还分泌雄性激素，因此睾丸既是生殖器官，也是内分泌器官。

在胎儿期，睾丸是在腹腔内的，出生后睾丸才下降到阴囊内。有的男孩在阴囊里没有睾丸或只有一侧有，这是由于睾丸还停留在腹腔内未

降下，医学上称为“隐睾症”，应及早去医院检查治疗。男性生殖器官的附属腺有精囊、前列腺、尿道球腺等。青春发育开始后，上述诸腺体均迅速发育并分泌液体，与精子混合后形成黏稠的乳白色精液。

首次遗精年龄平均为14~16岁，比女孩月经初潮平均年龄约晚2年。首次遗精多发生于夏季。初期的精液里可能没有成熟的精子。首次遗精发生后体格发育渐趋缓慢，而睾丸、附睾及阴茎却在迅速发育，接近成人水平。青春期男性，随着生殖器官发育，出现第二性征如毛发（阴毛、腋毛及胡须）生长、变声及出现喉结等。阴毛最先出现，其次是腋毛。腋毛出现1年后，长出胡须。喉结的突出是男性特有的第二性征。

贴心小叮咛：

遗精是男性特有的生理现象，是青春期发育的重要标志。青春期后，健康男性均可发生。

幼儿时期男女为什么没有第二性征的区别

我们知道男女的第二性征，无论是产生还是维持，都要依靠性激素的作用。所谓性激素就是雄激素、雌激素、孕激素的统称。它们是由睾丸、卵巢、肾上腺皮质分泌的。

睾丸和卵巢分泌性激素，要有完善的下丘脑—垂体—睾丸（或卵巢）性腺轴系统。在幼年时期这种性腺轴尚未完善，睾丸与卵巢尚未发育成熟。此时，人体内的激素主要是来自肾上腺皮质，并且男女的激素水平没有明显差异。因此，也就不会表现第二性征的差别。

随着年龄增长，进入青春期后，当性腺轴不断地发育，臻于成熟时，男性则促使睾丸分泌雄激素，女性则促使卵巢分泌雌激素和孕激素。男女体内的性激素水平发生了根本的变化。男性以雄激素为主，女性以雌激素、孕激素为主和少量的雄激素，于是它们分别作用于身体各个部分，而发生不同的变化，从而表现出第二性征的差别。

贴心小叮咛：

如若在很小的时候就表现出比较明显的第二性征，做家长的就要注意，要去医院查一查，是不是性早熟。

男性能不能借助雄激素促进生长发育

在女性崇拜“高仓健”“佐罗”的今天，许多男子常为自己身材矮小、缺乏男子汉气质而感到苦恼、自愧。他们企图通过各种手段来改变自己原有的形象，使自己更具备男子的粗犷和雄风。有的人为了达到目的，不惜服用雄激素。这显然是得不偿失的事。

的确，如果男性缺乏雄激素可使男子的生长发育受到影响，不能保证男性的第二性征出现和维持。但是，是不是每个个子矮小，第二性征不典型的男性，都是因为缺乏雄激素的原因呢？当然不是的。

我们知道，身体的生长发育，除了良好的饮食和体育锻炼外，还要靠一个完整的内分泌系统。目前列入内分泌系统的腺体越来越，重要的腺体就有：脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰腺、肾上腺、性腺等。上述任何一个腺体所分泌的激素缺乏，都可影响人体的生长发育。而雄激素不过是性腺所分泌的一种激素罢了。在引起体格矮小的疾病中，雄激素缺乏的发生率是很低的，因此仅使用雄激素是达不到目的的。

其次，雄激素的分泌是以下丘脑—垂体—睾丸轴为基础的，体内雄激素水平对性腺轴有反馈作用，长期服用雄激素，就会抑制下丘脑—垂体—睾丸分泌雄激素，从而造成睾丸失用性萎缩，它不但使雄激素水平更低，而且还会使精子生成受到抑制，造成男性不育，这真是“偷鸡不成，反蚀一把米”。

再者，长期服用雄激素会出现一系列不良反应，开始可以是性欲亢进，而后变得性欲减低，甚至阳痿。雄激素对肝脏、肾脏、心血管、前列腺等重要脏器，都有损害作用。

一个人身体高矮和第二性征是否典型，与种族遗传、先天性因素有很大的关系，并且个体差异大。只要各方面发育正常，身材偏矮些或“奶油小生”味浓点，都属正常的。每个正常人体内都存在着各种动态平衡，如果人为地口服雄激素，必将打破体内内分泌激素水平的动态平衡，这种平衡失调是有害无利的，甚至会导致一系列不堪设想的后果。

贴心小叮咛：

那些无睾症或睾丸功能不全，伴有身体发育不良的男性，才考虑服用雄激素。

青春期发育为何有早有晚

青春期的发育年龄，一般在9~18岁。青少年中有的人发育早，有的人发育迟，相差多的甚至可达七八年，这是什么原因呢？

影响青少年发育迟早的因素有两方面：一是正常因素，二是病态因素。

正常因素（包括遗传、营养、生活习惯、情绪及其他环境因素）的影响，使青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育所达到的水平都存在着较大的个体差异。男女之间有差异，不同地区、不同种族也有差异，即使在相同的生活环境条件下，同性别、同民族的青少年，他们在青春期的变化也不会完全一样。据调查，热带地区的青少年发育早，寒冷地区则发育晚，可以相差几年。城市的青少年往往比农村的发育早，知识分子的孩子也常常呈早发育倾向。造成这些差别的原因，迄今尚未完全明了。

病态因素包括下述3种：

①下丘脑或性腺异常，如下丘脑的性中枢有病，或是睾丸、卵巢长肿瘤时，可以出现早发育。男孩表现为青春期前就长阴毛、腋毛、胡须、嗓音改变、睾丸增大、遗精等；女孩表现为长阴毛、腋毛、乳房隆起、月经来潮等。有的人年过十七八岁，除了身体长高一点之外，全身不见一点发育的迹象，这是晚发育。其原因比较复杂，可能是生殖无能性肥胖或下丘脑有病，或者是睾丸、卵巢过小。

②肾上腺分泌异常，雄激素分泌过盛时，可出现女孩长胡须，男性化；雌激素分泌过多时，可出现男性乳房发育女性化。

③个别小儿，两岁时乳腺开始发育，有的持续时间短暂，有的可能持续到青春发育期。若仅有乳腺变化，无乳头、乳晕以及其他第二性征出现，不属早熟，将来月经来潮过程等仍会正常。此类异常，一般问题不大，但为了慎重，还应去医院检查。

贴心小叮咛：

性教育和性咨询，涉及社会上许多人，包括父母、老师、医生以及专门从事青少年心理教育的人士。如果从事性教育的人，给青少年一个机会，让他们谈论一下自己与同性和异性相处时他们自己的看法和情绪，这对他们的身心健康是十分有益的。

青春期性发育有什么特点

在青春期，由于大量性激素的分泌造成了少年心身上的剧烈变化。在我们的社会里，儿童进入青春期的时间一年比一年早。今天，不到10岁的女孩胸部开始发育，决不是罕见的事。青春期变化，它不仅是少年体格成长过程，也是心理和社会阅历成熟发展的过程，在这个过程中，给少年提出了新的东西要他去认识，同时也给他的父母提出了一些新的有待克服的难题。对孩子来说，最有挑战性的问题是，他或她已是一个性欲旺盛的人，要懂得怎样生活，这种性的要求是回避不了的，要想办

法应付才行。

儿童在进入青春期以后，在内分泌因素的诱导下，身体将发生许多引人注目的变化，最明显的改变是生长突然增快和第二性征的发育。女孩子加速生长的发生年龄是12岁左右，男孩则迟2年才出现，14岁左右。女孩性发育的标志是乳房发育，通常先于月经初潮。男孩的青春期发育与睾酮水平增高有关，它刺激睾丸、副性器官和第二性征的发育。下丘脑—垂体—性腺的互相作用对青春期启动和发育起决定性作用。无论是性早熟或是青春期延迟都会使青少年产生各种社会心理问题。

儿童时期，男孩和女孩的血液中的睾酮和雌激素水平是低的，这基本上反映了肾上腺皮质所产生的性类固醇水平。青春期可以理解为一个转折时期——个体从生物学上的不成熟到成熟。此时，如上所述身体将发生许多引人注目的变化，最明显的改变是骨骼生长加速和第二性征的发育。

青春期开始，女孩最初出现的身体变化是典型的乳房轻度发育，接着阴毛出现，通常先于月经初潮来临。青春期末期的乳房发育，即乳房组织产生一个明显的圆丘形隆起，以后乳晕和乳房形成一个明显增大的圆轮形轮廓。逐渐乳晕和乳头继续增大，并在乳房其他部分的圆形轮廓之上形成第二个丘型隆起。到了成年乳房阶段，第二个圆丘已经与平滑的乳房轮廓混为一体。

阴毛发育：第一阶段幼年型虽有细茸毛分布，但无真正的阴毛存在。第二阶段浅色的阴毛稀疏地生长，可见于阴阜和阴唇。第三阶段阴毛具有成年特征，进一步发育呈典型的成年女性型，形成了一个倒三角形。

据有关资料报告，女孩月经初潮的平均年龄是13岁，标准差约1岁。月经初潮后的第一年，常常月经周期不规则，也是不排卵的。然而，此后任何一个周期都存在着排卵的可能性。因此，应该及时对青少年开展性教育。

青春期前，男孩的睾丸容积是1~3毫升，而成年人睾丸容积是12~15毫升，这种容积的变化，几乎完全是青春期生长和发育的反映。青春期发育与睾酮水平增高有关。睾酮刺激男性的副性器官的生长并导致它的发育或具有成年人的功能。

青春期男性生殖器发育的过程是：①睾丸和阴囊增大；②阴茎变长，但周径增大的程度较小；③阴茎和阴囊进一步增大，阴囊颜色变深，阴茎头更充分发育；④外生殖器形状和大小呈成年型。男孩阴毛发育的次序类似女孩。外生殖器发育全过程的完成平均时间为3年。

在青春期，由于睾酮分泌增加，男孩还会发生其他一些生理变化，包括胡须和腋毛的生长，由于喉头变长和声带增厚，音调变得低沉。

青春期性激素分泌的增加对性行为的启动和追求有生物学催化剂的作用，医生应该向青少年提供有关性知识并予以咨询指导。

贴心小叮咛：

青春期延迟的特定年龄标准目前尚未取得一致意见，但从性和身体发育的观点看来，青少年如果比同龄儿童发育要慢得多的话，则可以认为是青春期延迟。

为什么男女的毛发生长既相同又不同

毛发在人体分布很广，几乎遍及全身，只有掌跖、指趾屈面、指趾末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧及阴蒂等处无毛发分布。

全身的毛发数目尚无精确统计，但有人曾测定过头发约有10万根左右。身体各部位毛发的密度不同，随性别、年龄、个体和种族等而异。一般头部最密，头顶部约为300根/厘米²，后顶部约为200根/厘米²；手背处则很少，只有15~20根/厘米²，在前额和颊部毛发密度为躯干和四肢的4~6倍。一般认为毛囊的密度是先天性的，到成人期不能增添新的毛囊数。

毛发的粗细不同，与性别、个体、部位和种族有关。男子一般比女子粗，有人测定过头发约在70~100微米之间。毛发的长度也不等，毳毛一般在5~6毫米以下，超过10毫米以上者很少；短毛如睫毛、眉毛、鼻毛等，一般长度也不超过10毫米。头发的长度最长，尤其是女子留长发者，有的可长到90~100厘米，甚至150厘米，据文献记载最长的达3.2米。

人体除了头发和长在腋窝及阴阜的长毛外，另有睫毛、眉毛、鼻毛、耳毛和一些细小的毫毛。小孩全身除了手掌、脚掌及最后一节的指、趾骨上的皮肤外，几乎都被一层细小毫毛所覆盖。到了青春期，由性激素所引起的第二性征出现时，一部分细小的毫毛就会被长毛所替代。就女性而言，这种现象发生在腋窝和阴部，而男性除了这些地方外还包括脸（胡子），手、腿、胸部和腹部。

成年男女，都生有腋毛与阴毛。这两种毛发，不但功用相同，而且都受肾上腺皮质的雄激素控制。腋下与阴部常受到摩擦，而腋毛与阴毛可以减少局部的摩擦，并可帮助汗液的散发。

随着年龄的不同，毛发的性质也会发生变化，同一毛囊长出的毛发也不一样。在青春期，腋窝和耻骨部位会长出硬毛性的阴毛、腋毛代替毳毛。到了晚年，头皮毛囊倾向返回毳毛，以男性最著，同样情况见于

腋窝和耻骨部，以女性较著。

毛发的生长和替换也有一定规律，并非连续不断，而是呈周期性的变化。一般可分为3个阶段，即生长期、休止期及脱落期。

此外性激素也会影响头发生长的速度。怀孕期间性激素分泌最旺盛，头发的寿命增加；而分娩后，性激素恢复原来的数量，头发又重新恢复正常的生长速度，此时头发会大量掉落。

有的人，身上的毛发非常稀少，医学上称为“特发性毛发稀少”。

贴心小叮咛：

毛发的功能很多，它能帮助调节体温，同时也是触觉器官，当我们轻触到身体表面时，毛发的根部就会产生轻微的动作；这动作会立刻被围绕在毛干四周的神经小分支所截取，然后经由感觉神经传送到大脑去。

什么是“男人味”

男人味，是部分成熟男人身上特有的气质，是成熟男人综合素质的一种散发。男人味是学不来的，是在不经意的磨炼中点滴积累的，是天生的性格使然，是骨子里散发出来的东西，是说不清楚、却可以感觉到的东西，是让女人心动的魅力，是让男人臣服的气度。

有男人味的男人必定是成熟男人，男人成熟与否和年龄不成正比。成熟的表现是处变不惊，举重若轻。不世故，不拘谨，任何情况下泰然自若，张弛有度。

有男人味的男人必定是有尊严的男人，没有什么可以让他屈膝低头，一身铮铮铁骨。

有男人味的男人必定是有血性的男人，没有血性的男人，根本就不是真正的男人。血性，是勇气，果敢，正直，正义感的综合体现。也是雄性本身的野性和战斗精神，和永不气馁、绝不服输的精神。

有男人味的男人必定是有智慧、有思想的男人，丰富的阅历，缜密的思维，大度的胸怀，对人生有自己的看法，对社会有自己的理解，不偏激，不抱怨，不消极，永远追求进取。

有男人味的男人必定是有责任感的男人，社会责任，家庭责任，朋友间的兄弟义气，对自己的错误勇于承担后果不为失败寻借口，不给错误找理由。不求人人理解，但求无愧于心，决不解释。一诺千金，诚信待人。

有男人味的男人必定是粗犷豪放的男人，粗犷中不失缜密，豪放中不失柔情。外在的冷峻下包藏着火一样的心。什么事都拿得起，放得

下。快意恩仇，决不睚眦必报。做事求大体，不拘泥小节，绝不斤斤计较。

有男人味的男人必定是坏男人，要坏得有智慧，坏得不招人厌，坏得让人喜欢。坏得与众不同，坏的有情趣。坏得很狂放，坏得很野性。坏得有度，坏得合时宜。

有男人味的男人必定是有幽默感的男人，幽默是智慧的表现，幽默是聪明人的语言游戏，幽默而不低俗，风趣而不露骨。妙语连珠，妙趣横生。

有男人味的男人必定是体形健美，精气神十足的男人。力量与灵敏并存，威猛中不失儒雅，大气中有一丝孤傲，霸气里少许内敛。

贴心小叮咛：

虽说有男人味的男人才是真正的男人。只有真正的男人身上才会散发出男人的味道，但也不必刻意去追求所谓的男人味，平平淡淡才是真。

少年乳房出现核状硬结表明什么

如果在男少年13~15岁时，乳房隐隐发胀，并且出现核状的硬结，则表明青春期已经来到了。紧接着身高、体重会突飞猛进地增长，尤其是身高。男少年乳房出现核状硬结这一现象，完全是正常的生理反应。这是由于下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺、睾丸等重要内分泌器官逐渐地发育成熟，并且分泌出多种激素的结果，如生长素、促甲状腺激素、促性腺激素。尤其是男性激素睾酮的分泌增加。由于睾酮在体内可转变为甾体激素，从而促使乳房形成硬结。同时，机体在多种激素的作用下，出现了旺盛的代谢，细胞的繁殖猛增，而表现为身高、体重的猛增，这说明该机体已进入了青春期。

贴心小叮咛：

这种乳房硬结不同于病理性硬结，它仅限于乳头下面，有时有疼痛、或发痒的感觉，挤压时有少量无色透明的液体流出，一般无需处理，持续数月至一年后，可自行消退。

青少年如何与异性交往

首先，注意交往方式。青少年男女以集体交往为宜。课堂上的讨论发言，课后的议论说笑，课外的游戏活动等，为大家创造了与异性交往

的机会。使一些性格内向、不善交际的同学，免除了独自面对异性的羞涩和困窘；一些喜欢交际的同学，满足了与人交往的需要。每个人都融入了浓浓的集体气氛中。在集体中的异性交往，每人所面对的是一群异性同学，他们各有所长，或幽默健谈，或聪明善良，或乐观大度，或稳重干练.....使我们在吸收众人的优点的同时，开阔了眼界和心胸，避免了只盯住某一位异性而发展“一对一”的恋爱关系。集体交往，家长放心，老师支持。集体交往的形式各种各样，如兴趣小组、科技小组、学习小组等。集体活动也是丰富多彩的，如娱乐、游戏、竞赛、旅行、小发明、小制作等。

其次，要把握交往的尺度。对方约你一同参加某项活动，如听音乐、看电影、观画展、逛书市，这是正常的、公开场合的两性交往，完全可以大大方方地赴约。女孩子应端庄、坦荡、不使对方产生误解和非分之想；男孩子要沉稳、庄重，尊重对方。假如两人互有好感，相处愉快，约会的次数会增多，每次约会的时间会延长，直到两人难分难舍，恨不得每时每刻都和对方在一起。这时一定要注意适可而止，不能占用对方太多的时间，不能因为两人的约会，使一方或双方无法集中精力学习，无暇与家人、同学、亲友相聚。必须有所节制，减少单独在一起的次数、时间，见面时多谈谈学习上的事情，使双方的感情降温。为防患于未然，对于抱着谈情说爱为目的的约会，最好婉言谢绝，让对方明白你的心思，放弃对你的追求。但要注意方式方法，不可伤害对方的自尊心。对于纠缠不休，甚至威逼诱吓的人，就要请家长、老师、同学、朋友们帮助处理了。只要把握与异性交往的尺度，诚恳对人，热情大方，自尊自重，便能处理好与异性的关系，以自身良好的修养和人品赢得异性的尊重和友情。

再者由于青少年性意识的觉醒，他们对异性产生好奇、关心、爱慕和愿意接近的心理与行为，都属于正常现象，家长不必大惊小怪或进行粗暴干涉。但也应该提醒正处于青少年时期的孩子：友情姓“友”，是朋友之间的友好交往；爱情姓“爱”，是自己和所爱者之间的心心相印；并进一步告诉孩子，当你感到对方具有强烈的吸引力，产生愿意和对方在一起的热望时，就应该引起注意，千万别越出友谊的界限，跨入早恋的误区。

贴心小叮咛：

异性同学间的交往是正常现象，但一定不要一门心思地钻在里面。男女同学有性别之差，人的一些潜意识往往在与异性的交往中被发掘出来。过于频繁地与异性交往会唤起人的热情，激起人的冲动。所以男女同学的交往频率要低一些，这样有利于孩子的健康成长。

什么叫手淫？为什么青春期容易产生手淫

凡是为了得到性满足，用任何方式（手或借助其他工具）自我或相互玩弄生殖器的，称之为手淫。它是一种自慰行为，每次往往要达到性高潮后才停止。男性表现为射精，女性表现为阴道润滑，分泌物流出等。

青春期男、女随着性腺功能的逐渐成熟，男性出现遗精，并且胡须、阴毛长出了。女性月经来潮，并且乳房突起、骨盆变宽、声音甜润等第二性征出现。同时，在心理里上，对异性产生好感和爱慕，开始探索与他们遥遥相对的神秘王国，并且产生了性的需求和性冲动，尤其是在性激素增加的同时，耳濡目染地接受了各种形式的色情内容刺激，那么，要求性交的欲望越来越强烈。然而，现实、道德教育和法律，都无法满足他们的要求。于是，近乎于本能地出现了手淫。他们往往用各种方式刺激生殖器官，以求性的满足。大多数人是由于在性的好奇心的驱使下开始的，或者某一个偶然动作刺激了生殖器官，而得到了从未体验过的快感。因此，想重温一下那美妙的时刻，于是乎便一发不可收拾。或者在“大孩子”的教唆下，学会成“瘾”的。然而，不管以什么方式开始，它都有一个内在的主观原因，即青春男女对性的渴望。

通常在婚后有了性搭档，可以性交了，不再需要手淫来满足性要求，那么手淫便会自然停止。当然，如果夫妻之间存在很大的性差异，而不能够彼此满足性需要，那么，还可能会出现用手淫来弥补不足。

贴心小叮咛：

在性生活中夫妻的相互手淫，是性交的一个良好补充，不必心存芥蒂。

如何正确看待手淫

每个人的手淫方式各不相同，它与各个人的性欲强度和当时的周围环境、思想情绪以及所受的教育等有关。由于女子的想象力丰富、感情细腻，因此手淫的花样比男子多。而男性的手淫方式，相对说来较为单调、呆板，即使有一些手淫辅助手段，也远不及女性那样富有情趣。由于女性的性发育比男子提前1~2年，因此，女性的手淫时间平均比男性早，而女子的手淫比例不如男性高。国外有统计资料表明：男子约80%~90%，女性约50%~60%的人有过手淫史。由于男性手淫常伴有射精，并且，射精之后感到乏力、倦意，加上传统观念认为“精液，元气

之所在”、“手淫会耗精伤髓”等错误观念，使手淫者背负沉重负担，从而导致精神上的不良后果，甚至出现神经衰弱、阳痿、早泄等。而女性在手淫后相对不易疲乏，也没有“丢失感”，故精神负担要轻得多。但是，由于阴道开口浅大，且与子宫相通，在进行手淫时，借助的什物容易损伤组织器官，或者将病菌带入性器官内，而出现相应的感染；或者不慎将什物掉入阴道、膀胱内不得取出；此外，女性手淫时，捅破了处女膜，常给“婚姻”带来误解。由于女性的性唤起比较困难些，因此，她们每次手淫时间比男子手淫时间长，而手淫次数则没有男子频繁，但女性每次手淫程度比男子的更深。

至于手淫对人体是否有害的问题，可以说已经讨论了两个多世纪。

古代历史上强调精液十分宝贵，认为精液是“天地之精气”，排出精液会丧元气，所谓“一滴血、十滴精”。认为手淫和遗迹会使人精力耗尽而发生“肾亏”。

现代医学认为手淫本身对身体和精神无害，是人类的一种正常生理活动，也是为了缓解因性紧张的积累而引起不安和躁动的一种自慰方式，是一种自身的合理的性宣泄手段。有报告显示：大约有96%的男子曾有过手淫，而且越是受过良好教育的人手淫的越多，他们不太担心手淫会危害健康。也有调查和实验结果证实，手淫不仅不会影响生育和性功能，而且还是医学上最广泛用于收集精液检查和作为阳痿、早泻等性功能障碍的治疗措施之一。

当然过度、频繁的手淫，也会对身体产生一定的影响。我国著名的性医学专家吴阶平教授说过这样一段话：“对于手淫不要以好奇去开始；也不以发生而烦恼；已成为习惯的要有克服的决心；克服以后不要再担心，这样不会有任何不良的后果。”

贴心小叮咛：

不管男女两性在手淫方面的表现怎样不同，它们都是缓和性紧张状态的一种自慰行为，偶尔为之，未尝不可；过度了，就会引起一系列不良后果，而引起这些不良后果的原因，往往不是手淫本身，而是手淫带来的恐慌和焦虑。

过度手淫引起的不良表现有哪些

（1）神经衰弱。由于过度的性刺激和手淫本身带来的疑虑、悔恨等，使中枢神经系统长期处于一种性兴奋、性忧虑，以及体内疲惫的状态，因而导致兴奋与抑制的失调，大脑对机体的控制，以及对外界变化的适应能力下降，于是出现意志消沉、思想不易集中、理解力和记忆力

下降、头昏头痛、耳鸣心悸、失眠等一系列表现。

(2) 慢性前列腺炎。由于长期的反复手淫，使性生殖器官经常处于性兴奋的充血状态，引起前列腺及盆腔的慢性充血，久而久之，形成慢性前列腺炎。

(3) 遗精、滑精、血精。过度的手淫引起过度的大脑兴奋，过度的大脑兴奋，会导致大脑的抑制，在大脑控制能力下降的情况下，轻微的性刺激都会引起射精。于是，表现为遗精频繁和滑精。有的婚后性交时会出现早泄，有的人一见到姿色艳丽的女性，或在公共场所与女性无意的碰撞，甚至听见自己所爱慕的异性声音，都会出现滑精。当然，其中许多人流出的是前列腺液，而非精液。再者，在手淫过程中，往往会得意忘形，过猛地用力会使生殖器受到损害，或局部抵抗力下降，或盆腔充血等，发生一系列炎症、损伤，尤其是精囊炎，从而导致血精。

(4) 性欲减退、阳痿、不育。事物都有两个极端，与上述正好相反。由于手淫频繁地刺激阴茎，使其性兴奋阈值不断地提高，同时使勃起中枢和射精中枢也过度疲劳。因此，婚后正常的性刺激将使阴茎勃起无力，甚至出现阳痿，或性交没有射精，从而导致不育。值得提出的是，手淫导致的阳痿，多半属于心理因素，主要是由于长期的焦虑和犯罪感所致。只要婚后及时纠正这一不良习惯，正确看待手淫，真正丢掉精神包袱，适当配以药物治疗，性功能是能够恢复正常的。

贴心小叮咛：

手淫后又造成一种精神负担而难以自拔，特别是一些人发生手淫，会产生内疚和自责心理，往往想要改正，可是在生理的自发冲动下又难以自制，从善的心愿又遭到挫折，导致精神上的损害。

如何才能改掉手淫习惯

对于有手淫习惯的人，几乎人人都想要改掉这种不良行为，并且在手淫过后，的确是从内心里下定了决心。但是，这个决心在性冲动来临面前，变得软弱无力，有的人还安慰自己“就这一次了，下不为例”。可是，每次“下不为例”都变成“泡影”了，要进行的还是照常进行，该懊悔的依旧懊悔。许多人陷入了这种矛盾困境之中而不能自拔，这无疑又加重了手淫者的精神负担。那么，手淫是不是真的没有办法克服呢？不是的，只要我们有信心，掌握好改掉恶习的方法，就能够如愿以偿。

(1) 树立坚定的信念。确信手淫是完全可以戒掉的，并且要富有事业心，将注意力投入到学习工作中去；同时，掌握有关性知识，了解

手淫的生理和心理，以及它们的次数与危害的关系，使自己的精神一直保持舒畅愉快状态。

(2) 养成良好的生活、卫生习惯。保持外阴部清洁，减少各种因素对性器官的刺激，及时治疗包茎、包皮过长、疥疮、股癣或阴道炎等。内裤不宜过紧，被褥不宜过暖，按时睡眠，不贪床，避免在睡前看色情小说或录相以及在床上构思“色情故事”而进行性幻想。

(3) 积极参加集体活动。如打球、下棋、跳舞等，大胆地与异性交往，以减少对异性的神秘感。但要尽量减少单独与异性的接触机会，尤其是在游泳、爬山等户外活动中。

(4) 不要急于求成。要根据自己的实际情况，订出一个具体方案，先慢慢地减少手淫次数，然后逐渐地中止，来个“由量变到质变”的过程。如果突然性地咬紧牙关，下定决心“再也不干”了，那么往往会以失败而告终，从而对戒掉恶习失去信心。同时要排除任何不良因素干扰，持之以恒，以免半途而废。

贴心小叮咛：

睡觉时内裤不要穿得过紧，被子不要盖得太厚、太重，不要俯卧在床上。早晨醒来后，同样不要过分依恋床榻。戒除自慰要顺其自然，不要有任何心理压力，必要时可找心理医生进行咨询。

老人与性

LAOREN YU XING

PART 15

老年人有性要求是“老不正经”吗

在现实生活中，老年人的性要求一直蒙受“不白之冤”，公众舆论和社会传统一直对老年人的性生活存在误解和偏见。

老年人有没有性欲呢？日本人大式原氏对老年人进行调查，回答“有性欲”者，男性为90%，女性为40%。这说明，大部分老年人还是有性欲的。

再看看老年人性行为的能力。为了满足性欲，人们要进行各式各样的性行为，而其中最直接的表现形式就是性交。对于男性来说，阴茎具有勃起能力是前提。据调查，有勃起能力者，65岁的人为75%，70岁的人仍占25%。与青壮年相比，老年人性交的频度当然是显著降低了，而个体差异还是相当明显的。总的来看，老年人中男性比女性的性行为频繁。

由于种种原因，老年人的性生活常常受到限制。从生理情况来看，老年男性的男性激素分泌及精液中精子的数量，随着年龄的增长而减少，阴茎勃起所需时间、勃起到射精的时间均延长，并且阴茎勃起时的硬度降低和持续时间缩短。此外，性还受到精神和社会因素的强烈影响，尤其是老年人的性，更受到社会上一般看法和偏见的制约。家族制度历来是以不断绝血统为根本前提的，因此人们将性只着眼于生殖方面，自然也就忽视了已失去生殖功能的老年人的性问题。

事实上，性欲是人的基本欲望之一，到了老年期也不消失。如果在老年期对性欲进行不适当地抑制，就会出现各种问题和症状。如出现人际关系紧张、失眠、焦躁、头疼，特别是会使人失去生机勃勃的竞争精神，出现头脑迟钝等种种身体和精神的症状，乃至诱发身心疾病，如高血压、焦虑症、抑郁症等等。因此，老年人不应忽视性的问题，必须用适当的方法加以解决。

总之，老年人的性功能虽然逐渐衰弱，但绝对不是没有性交能力，更不会完全丧失性欲。因此，社会应以极大的热情来关注老年人的性行为问题，而老年人应当抛弃旧的观念，积极地从性活动中汲取力量，得到满足，带着微笑和对爱的无限依恋度过人生的最后岁月，尽享天年。

由于千百年来习惯势力作祟，在人们的头脑中对老年人的性行为已形成极其顽固的偏见。但是此问题如能得到全社会的重视，调整好社会条件，则可以使老年人从抑制状态中解放出来。

老年人即使不进行性交，从与异性的交谈、拥抱、身体间的互相接触，也能得到身心的安慰，并解除性欲，保持心情舒畅，达到心理平衡，利于健康。

中老年妇女与性生活“绝缘”了吗

据专业统计，50岁以上的妇女约1/3有性生活方面的问题，主要表现为性生活疼痛、对性的要求下降，等等。而60岁以上的妇女一半以上都存在性方面问题，加之60%以上的妇女还伴有泌尿道的症状（比如轻度的尿失禁、夜尿增多等），很多人认为这是衰老的标志，就干脆放弃了性生活。

其实对于50岁以上的妇女而言，此时正是生命中的第二个黄金时期。由于现代生活质量和医疗水平的提高，妇女的寿命大大延长，在发达的城市如上海和广州妇女的寿命可达80岁。50多岁的妇女事业正处于成熟阶段或者已经退休，子女也成家立业，正是重新享受两人世界的黄金阶段。发达国家很多老年夫妇认为生命从退休后重新开始，他们一起旅游，享受生活，而且直到80多岁还保持适度的性生活，这是国外医学界所推崇的生活模式，因为这样可预防很多生理和精神的疾病。

而国内50多岁的妇女不能享受性生活有两个最大的障碍，一个是心理方面的顾虑，受传统思想的影响，年龄较大的妇女往往比较保守，认为年纪大了就应该停止性生活；另一个就是身体方面的问题，对性的要求降低、还经常患有一些阴道和尿道的疾病，比如阴道炎、尿道炎，等等。

首先要打消心理顾虑，性生活和年龄没有必然关系，没有一个不适合性生活的年龄。相反，对于50多岁的夫妇，适度的性生活对身心有益。如果发觉自己已经完全停止了性生活或者是质量明显下降，可以和丈夫坦诚地讨论这个问题，一起分析其中的原因，看看是因为身体不适，还是心理方面的原因。男性不仅不会反感这种讨论，相反他们会很尊重这种坦诚，因为这是夫妻双方都必须面对和解决的问题，经过讨论后，很多夫妻之间的误解和顾虑会被打消，这对健康的性生活大有裨益。

其次身体方面的问题可能需要医生帮助。年龄较大的妇女最常见的就是性生活时的疼痛，这是由于体内女性激素水平下降，使阴道壁变薄所致，这完全可以采用和Helen一样的方法，就是阴道局部使用一些雌激素软膏来解决。在阴道局部使用激素治疗效果很好，又没有全身的不良反应，在欧洲广为使用。年龄增大后体内女性激素明显下降，阴道壁和尿道壁变薄，不仅易产生性生活疼痛，而且也容易感染妇科炎症、尿

道炎，很多人的阴道炎、尿道炎几乎每月会发作2~3次，部分人患有轻度的尿失禁，稍微用力（比如咳嗽、性兴奋）小便就会流出来，严重地影响了对性生活的兴趣，其实局部使用雌激素软膏完全可以预防这些老年妇女的常见疾病。

在调节了心理和生理的问题后，还有很多小诀窍可以使年龄较大的夫妇重新充满活力，因为影响性生活的因素很多：调整心态，把享受生活当成自己最大的目标；创建一个温馨的居住环境，可以通过改变一些软装饰品，像窗帘、沙发罩、台灯等等达到浪漫的效果；不要和子女居住在一起或者定期分开，因为和子女一起居住会压制对性生活的需求；定期旅游，在旅游的时候可以增进感情，旅游归来后也可以分享很多趣事；据研究，葡萄可以明显增加性欲，可以适度地多吃葡萄。

贴心小叮咛：

平时服用的一些药物也可能影响到性生活的质量，比如高血压药物，一些心脏病药物等，如果自己或者老伴在服用这些药物，可以咨询医生，必要的时候可调整药物或者联合使用一些其他药物以对抗这种副作用。

老人再婚不利长寿吗

人们常说，老人丧偶苦，再婚长寿乐。丧偶老人再婚是一种正常的健康心理诉求。但是，有的是子女反对，有的是社会舆论影响，使丧偶老人再婚有了障碍。据有关专家调查统计，在140万单身老人中，其中有15万余人希望再婚，占10%以上。

老年人丧偶后会产生悲伤、寂寞和孤独感，这种心灵上的创伤是无法弥补的。久而久之，精神上得不到必要的满足，易造成“抑郁症”。现代医学研究认为，抑郁的心情，不但可使人产生“心因性幻觉”（丧偶老人经常听到或看到死者的音容笑貌），而且可使人的免疫功能大幅度下降，会使体内各种有益激素分泌紊乱，内脏功能失调，疾病和肿瘤的发病率就会增加。

俗话说，“少年夫妻老来伴”。人到老年由于生理功能逐渐衰退，身体状况较差，容易生病，这时往往指望不上子女及时的照顾。男同志生活上的困难常会影响心情和心理上的变化，女同志也同样需要伴侣的照顾和安慰。再婚后，上述问题就会迎刃而解，重新过上温暖幸福的生活。这里值得一提的是，再婚老年夫妇，要注意处理好家庭各方面的关系。首先，要互相尊重对方的感情，允许对方有自己生活情趣的存在。其次，要妥善处理家务问题。再婚夫妇要做到能者多劳，互帮互慰。

再次，要互相尊重对方的兴趣爱好。俗话说，“萝卜青菜，各有所爱”，日常生活中最容易产生的矛盾和问题，要注意相互适应，不断协调。最后，要对双方子女一视同仁，不搞“亲者宽，疏者严”。

从再婚夫妇的家庭与健康来看，有人调查我国10万人口，发现夫妻恩爱的婚姻可使男性多活12年，女性多活5年。根据调查，60~70岁的老人每月平均有1~3次性生活。当然老年人求偶再婚的心理主旨并不在于此，但确实有许多老年人再婚后感到“返老还童了”、“活着有乐趣了”。

老年人欢度晚年必须有4个基本条件：一要有健康的身体，二要有称心如意的伴侣，三要有孝敬的子女，四要有经济条件的保障。前两条是重要的保障和前提，医学家曾对4489名55岁以上丧偶老年人进行9年的追踪随访，结果发现，其中213人在丧偶半年后相继去世，还有相当部分老年人在1~3年后去世。因而不少的丧偶老年人都希望再有个老伴儿，不再孤独，过上有助于健康长寿的幸福生活。

贴心小叮咛：

很多成年子女从家庭关系和经济方面考虑得比较多，强行阻挠老人再婚，实际上，再婚有利于老年人的幸福、健康与长寿，子女更应为丧偶老人再婚搭“鹊桥”、当“红娘”，当然，这一切要在老人自愿的基础上。

老年人如何才能得到更好的性生活

性活动不等于性交

老年人有性的欲望并不像年轻人或中年人那样，性活动总是导致性交，而老年人在性活动中需要充分的拥抱，需要被拥抱，需要向人倾诉，需要表达感情和接受他人的感情。因此，老年夫妻的性活动，不能等同于性交。他们的性交流方式是多方面的，在性的满足上，情感上的满足是主要的。

老年人的性生活不能滥无节制，也不可长期中断

滥无节制会导致性功能过早衰退，因为过于频繁的、拖延时间的和半途中断的性交会造造成神经—肌肉组织过度紧张和性器官淤血。这会引起生殖系统的感受—传导部分发生炎症和损伤，导致过早的性欲减退。长期中断性生活则抑制了性活动的心理—情感的条件刺激，而且会因为生殖器废用性萎缩出现性能力损害，如男性长期缺失性生活以后，试图再恢复性生活，则阴茎常有勃起障碍；女性长期无性生活可以比有性生活的同龄人导致更快地阴道萎缩，发生性交困难。因此，适度的性生活

有助于老年人长期保持性欲和性能力。

适当地延长爱抚时间

老年妇女的性唤起要比青年人慢得多，老年人可通过拥抱、接吻、裸体抚摸对方的性敏感区，就可满足双方的皮肤接触欲，从触觉方面获得享受；双方倾诉情话，可获得精神上的满足，从而也满足了表现欲。这样双方逐渐进入性兴奋期。

不必苛求每次性交都射精

一般人认为每次性交必须射精，才算完成性行为。在此基础上，有些妻子怀疑丈夫“无能”或“不忠”。她们不了解这是衰老的正常生理现象。老年男性有时失去射精兴趣，所以射精与不射精都是正常的，应完全顺其自然，不必苛求。老年男性即使射精，也往往是精液的渗溢出而不是射出。夫妻在性生活时，最重要的是专心致志地享受性兴趣，根本不应该也没有必要去考虑其他问题，只有这样才能获得生理上和心理上的最大满足。

性交姿势不必拘泥

姿势是为目的服务的，只要舒适愉快，任何姿势都是正确的。只有在每次性交中的姿势有所改变，才能使性生活丰富多彩、变化无穷，从中获得最大乐趣。性交姿势多种多样，多数人认为不足为训，纯属荒淫无耻；而另一种看法则认为，性生活既然是科学和艺术，就应当研究、学习。只有种类繁多、变化无穷才能丰富多彩，才能克服单调乏味，才能真正享受性快乐。学者认为它并非重要，也并非不重要。老年朋友学会不断变换姿势，肯定是有益的。

不强求不分心

老年夫妇的健康状况存在着很大差异，性感受也各有不同，没有必要追求绝对的标准，如能射精者就不必克制。如果妻子身体良好，可让妻子唱主角，这样会使性生活更有艺术色彩。一切顺应自然。不分心不强求，性交时专心一致，清除杂念，要全身心地体会性乐趣。

贴心小叮咛：

老年人性生活不要考虑具体动作和生理反应，更不要强迫自己去追求年轻时的那种强烈的生理反应。应该把自己的注意力，从生理反应转移到心理和感情反应上来。

老年男性的性功能有哪些改变

出现“第二不应期”

老年男子在射精后24小时内，阴茎很难再次勃起，不应期延长，性反应变得迟缓。年轻男子的阴茎，兴奋期大多在3~5秒种内便可完全勃起，而老年人阴茎勃起时间一般要增加一倍以上，有的需要更长的时间或更强的刺激才能勃起。年轻男子能在不射精的情况下，使阴茎反复勃起；而老年人的阴茎在完全勃起后，若不射精就疲软，要想再勃起就十分困难，常常无论怎样刺激也难以再进入兴奋期。有人称此为“第二不应期”，这是正常的生理现象，并非阳痿。

阴茎勃起不坚

在射精来临前，年轻男子阴茎头充血，勃起坚硬。而有些老年男子在临近射精时，阴茎还达不到完全勃起。其坚硬度也比年轻时大为逊色，但仍能完成性交。

射精力度显著减弱

年轻男子的精液射程一般为30~60厘米，而老年人的精液射程一般仅为10~30厘米，有的还不是“射”，而是从尿道外口缓缓淌出。在射精后老年人的阴茎比青年人的阴茎软缩更快，常常从妻子的阴道内迅速滑出。如果缺乏这方面的性知识，没有足够的思想准备，老年人就可能会惊恐不安，以为是性无能的信号，这种忧虑足以影响以后的性能力。

阴囊和睾丸的反应减弱

老年男子在性兴奋时，阴囊的充血反应显著减弱，阴囊皮肤增厚和缩紧不很明显，收缩力减弱。睾丸的提升反应也有所减退，在射精时一般只能提升到正常水平的1/3左右。性高潮时，老年人很少发生睾丸的充血增大反应，而年轻时睾丸可增大70%。

贴心小叮咛：

“性红晕”是衡量性高潮体验和身体状况的一个重要的指标。性交出现性红晕是性紧张度高的体现，老年人则一般不再有性红晕出现。如果有的老年人在射精前仍有性红晕出现，这说明他的性高潮体验和身体及心理状况，要比一般老年人反应好。

老年妇女性生活有何特点

老年女性仍有性欲和性能力，较之年轻女性，她们的性反应明显减弱，具体特点如下。

(1) 老年女性由于体内激素水平的下降，乳腺组织减少，弹性降低，乳房变得低垂扁平。性兴奋时乳头可以勃起，但乳房不能充血增

大，乳晕充血增大反应也明显减弱或消失。

(2) 性兴奋时皮肤充血不明显，或很少发生。

(3) 性兴奋时肌紧张明显减弱。老年妇女性高潮时可见尿道口扩张现象，肛门括约肌收缩力量减弱。

(4) 在性兴奋期阴蒂充血不明显；在性高涨期和接近性高潮时，可见阴蒂体和阴蒂头退缩到阴蒂包皮之下；在消退期，阴蒂肿胀立即消失。

(5) 大小阴唇的反应减弱。老年妇女大阴唇萎缩，弹性下降，在性兴奋时大阴唇充血反应很难发生，不像年轻人那样在性兴奋时变平、分开；小阴唇充血肿胀不明显。

(6) 阴道壁变薄，皱襞消失，呈粉红色。阴道变短、变窄。阴道的充血反应减弱，收缩力下降，性高潮时阴道收缩时间短，次数减少。性高潮后阴道很快恢复到性交前的水平。子宫在性兴奋期和性高涨期充血肿胀不明显，性高潮时子宫收缩几乎消失。

(7) 前庭大腺分泌的黏液较年轻女性显著减少，性交时阴道内润滑性较差，加上老年女性阴道壁薄，性交过程中阴茎对附近器官可产生机械刺激，故性交时容易刺激膀胱和尿道，在性交后的几个小时内排尿时会出现烧灼疼痛感。

贴心小叮咛：

老年妇女性反应稍慢，所以性生活不能用年轻女性的要求来要求她，应保持适度的耐心。

女性更年期综合征是怎么回事

更年期综合征是指妇女在绝经期或其后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以自主神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。

更年期综合征多发生于45~55岁之间，一般在绝经过渡期月经紊乱时，这些症状已开始出现，可持续至绝经后2~3年，仅少数人到绝经5~10年后症状才能减轻或消失。更年期综合征常有如下症状：

围绝经期综合征

是更年期综合征的学名，是妇女在绝经前后一段时间，由于雌激素水平波动或下降所致的精神神经症状。症状可开始于绝经前过渡期，持续到绝经后2~3年，少数人甚至到绝经后5~10年症状才减轻或消失。

(1) 血管舒缩症状。可导致面色潮热、潮红，多为阵发性自胸部

向颈及面部扩散的阵阵上涌的热浪，可伴有出汗，汗后畏寒，每天发作数次、持续数秒至数分钟。潮热、潮红症状在绝经前及绝经早期较为严重，随绝经后时间进展，会逐渐减退，最后自然消失。

(2) 精神神经症状。可表现为轻型抑郁和焦虑两种类型，临床以抑郁型多见。常见症状有神经紧张、激动、易怒、烦躁不安、脾气急躁、喜怒无常、敏感多疑、唠叨不休或冷漠；记忆力减退、注意力不集中、工作效率下降、睡眠障碍等。失眠较多见，可表现为不能入睡或入睡后及易惊醒而不易再度入睡，或多梦，或早醒。也有人出现感觉异常，如走路飘浮，登高眩晕，皮肤划痕、瘙痒及蚁走感，咽喉部异物梗阻等。

(3) 心血管症状。部分绝经期妇女可出现一组心血管症候群，如假性心绞痛、心悸、胸闷等。心功能检测结果良好。心电图、24小时动态心电图及运动实验多正常。扩血管药物治疗无效。此外也有少部分患者出现轻度高血压，特点为收缩压升高、舒张压不高，呈阵发性发作。

绝经过渡期月经改变

40岁以后，由于卵巢功能逐渐衰退，不同的妇女雌、孕激素水平有不同的变化。少部分人表现为突然停经，以后不再来潮，直接进入绝经期。大多数人表现月经周期逐渐延长，经期缩短，经量减少，渐趋停止。也有人表现阴道淋漓不断的出血或大量的阴道流血，症状严重者需请临床医生及时诊治。

泌尿生殖系统改变

泌尿生殖道的改变出现较晚，一般在绝经后3~5年出现症状。通常表现为外阴、阴道、子宫、卵巢的萎缩或老化，但主要表现有：阴道干燥、分泌物少、性交困难和性交痛。这也是中老年妇女性欲下降、性生活减少甚至缺失的原因之一。

由于雌激素减低，阴道黏膜上皮内糖原成分减少，生成的乳酸也减少，阴道pH值由酸性上升到碱性，抵抗力下降，致病细菌容易导致阴道感染，即老年性阴道炎。

同时，由于膀胱三角区及尿道的黏膜与阴道黏膜在胚胎期系同一来源。雌激素缺乏时，膀胱三角区与尿道的黏膜也和阴道黏膜一样萎缩变薄，抵抗力下降，易发生膀胱炎及泌尿系感染。正常育龄妇女膀胱容量为500~600毫升，老年妇女膀胱容量减至250毫升左右，易出现尿频、尿急、夜尿增多等症状。

其他变化

可表现为皮肤逐渐老化、干燥、松弛而无弹性，面部臃肿，眼袋形成，色素沉着等。由于雌激素减低，使钙吸收及骨矿物质代谢失常，易

引起关节酸痛，后头部、项背痛，腰背酸痛或游走性关节痛，或仅为脚跟疼痛。还可表现为基础代谢的减低，消耗能量减少，体重逐渐增加。女性第二性征退化，乳房萎缩变小、松弛下垂、失去弹性。脂肪多堆积在腰、下腹、臀、大腿等处，女性体形逐渐消失，部分妇女体态肥胖臃肿，活动笨拙。

贴心小叮咛：

当出现以上症状的时候，需要及时的补充雌激素，雌激素在人体的整个新陈代谢系统中有着关键的作用，因此及时正确地补充雌激素就显得尤为重要。而当前最好的天然植物雌激素是从野葛中提取的葛根异黄酮，它可以代替雌激素发挥调节作用，防止骨质疏松的形成，保持年轻体态，缓解更年期综合征，保持美丽容颜。

妇女更年期要防止哪些病

(1) 心血管疾病：绝经后动脉粥样硬化及心肌梗死明显增加，妇女40岁前心梗极少，而65岁时为发病高峰。

(2) 血脂升高：女性55~64岁间血脂逐渐上升，绝经后2年内上升最快。三酰甘油低密度脂蛋白升高，而高密度脂蛋白降低。

(3) 骨质疏松加速：骨强度减弱，骨折易感性增加，有统计妇女脊椎和前臂骨折发生率为男子的6~10倍。骨代谢负平衡，平均每日丢失50毫克钙，常有腰腿痛、背痛、身高减低等，稍用力即骨折，股骨、颈骨骨折多。

(4) 神经血管功能失调、潮热、潮红、畏冷、眩晕、耳鸣、眼花、疲倦、思睡、心悸等。

(5) 更年期功能性子宫出血，指无器质性疾病发生子宫出血，50%发生在更年期，出血可少量淋漓不尽，也可大量出血。

(6) 新陈代谢障碍，肥胖、关节痛、肌肉痛、尤其肩、颈、腰、骶髂关节等处。

(7) 精神神经症状，失眠、焦虑、神经过敏、易激动、抑郁、记忆力减退等。

贴心小叮咛：

防治这些病的办法，可在医生指导下用激素替代疗法，加之合理的营养调配，妥善补充钙剂，适当参加体育锻炼。广大妇女对这一病变的发生应有所准备，及早预防，才能保持健康。

为什么要防止更年期怀孕

更年期是妇女从生育期到老年期的一个过渡时期，卵巢功能开始衰退，但仍可能有卵泡发育，常未到卵泡成熟就自动闭锁；而且由于卵巢与其上级中枢——下丘脑垂体之间的调节失灵，月经趋于不规则，出血量时多时少，直到绝经。当然此时的月经大都不伴有排卵，但偶然也可排一次卵。根据大量的流行病学调查得出更年期妇女的性欲并不降低，且同样可获得满意的性高潮。因而更年期妇女怀孕的实例仍有很多。据资料证实，怀孕年龄愈大，畸胎和葡萄胎的发生率增加，其中恶性葡萄胎的机会也相应增加。所以可以明确地讲，更年期妇女还是有可能怀孕的。更年期妇女由于对更年期排卵不定时缺乏认识，未采取任何避孕措施，并将怀孕及妊娠反应常归为是不是患了肝炎或其他疾病，加上大多数更年期妇女腹部肥胖，常不易早期查出。直到有了明显胎动或乳房着色明显才去检查，此时已失去早期人工流产的时机，只能做中期引产。

贴心小叮咛：

由于人体健康差异的存在，更年期可出现不规律的排卵，故仍有受孕的可能，所以更年期妇女仍应选用适合自己身体健康的避孕方法。

更年期怎样注意饮食

进入更年期以后，新陈代谢缓慢，活动量减少，养成良好均衡的饮食习惯，注意饮食调节是维持健康的要素。更年期应及时补充一些额外的营养素预防骨质疏松及更年期综合征的发生，减少更年期的不适。

(1) 选择营养价值高，蛋白质丰富的食物，如鸡蛋、瘦肉、牛奶、猪肝、牛肉、羊肉。这些食物是人体必需氨基酸的主要来源，而且含有丰富的维生素。应多吃大豆蛋白和豆制品，还应适量摄入脂肪，特别是摄入不饱和脂肪酸。摄入脂肪过多会引起消化不良，对心血管系统不利。摄入过少将会影响脂溶性维生素的吸收。单糖、砂糖类双糖对健康是必要的，但应控制食物中的含糖量。糖摄入过多可以使体重增加，加重心脏负担。限制糖、盐的摄入量，以防引起血糖和血压的升高。

(2) 多吃含铁丰富的水果、蔬菜，特别是肉类、猪肝、血类。以上食物含有丰富的铁、维生素B₁₂和叶酸，对防治贫血很有效。另外菠菜、油菜、西红柿、胡萝卜、柚子、桃含有铁、铜、大量叶绿素、叶酸、维生素C和维生素A，可刺激并促进铁的吸收和利用。

(3) 不吃刺激性食物：如：酒、咖啡、浓茶、辣椒等，因为这些刺激性食品会加重潮热或心悸，也会导致失眠。减少不良的生活嗜好，如不吸烟。睡眠不好时，睡前喝一杯牛奶有稳定神经中枢的作用，帮助

睡眠。适当补充维生素B₆、维生素C，也可以促进睡眠。

由于代谢功能的改变，出现骨质疏松、脂肪堆积、身体发胖、血胆固醇含量增高和血管硬化。特别是绝经以后的妇女进入老年阶段，机体代谢以分解代谢为主，需要较丰富的蛋白质来补充组织蛋白的消耗。但是过多地补充蛋白质又会造成体内胆固醇合成增加，因此更年期妇女更应该注意摄入蛋白质的质量。

贴心小叮咛：

常吃些海带、紫菜、香菇、木耳、洋葱、大蒜等食物，有利于降血脂。注意避免饮酒吸烟，饮食生活要规律，提倡低盐、少糖，宜清淡。合并高血压的病人尤其要注意。

更年期妇女面临哪些性问题

差不多有1/4~1/3的更年期妇女会在主诉时直言不讳地提出性方面的问题，如阴道润滑差等性反应性的降低、阴道干燥和萎缩带来的性交疼痛、性活动减少、性欲缺乏或性欲抑制、男方有性功能障碍等。还有许多病人则委婉地谈起许多不适，但又轻易不愿意自己直接点破问题的真相，她们希望医生能猜出她们的问题。

人类任何基本活动，包括性活动的减少都将直接影响人类生活的质量。虽然临床及学术界都了解更年期妇女的心理、文化背景和人际关系等非生物学因素对她们的性心理和性生理都具有一定影响，但更为重要的还是生物学变化带来的一系列影响，即雌激素分泌的逐步停止对神经、内分泌、心血管、生殖等系统的影响。由于更年期后卵巢雌激素的分泌将由雄激素在外周（特别是皮肤）转化所替代，雌激素的严重匮乏必将影响这些妇女的性表现和性功能。

从生物学角度看，性功能体现的是外周神经系统、中枢神经系统和心血管系统的协同作用。在人类性反应中，感觉的刺激（如皮肤）导致中枢神经系统介质的释放，从而引起外周血流的变化。雌激素水平的降低影响整个神经系统中的雌激素敏感细胞，也影响神经传递，同时降低外围血管对感觉刺激的反应，使性活动中血管扩张反应的时间和程度发生改变。雌激素可通过存在于血管平滑肌内雌激素受体，影响包括性器官在内的整个身体的动脉血流。使用现代检测技术已证实长期使用的雌激素替代疗法的有效性和机制。如使用激光多普勒技术发现口服雌二醇使外生殖器部位的血流量增加50%，阴道的血流量也明显增加，而同时使用孕酮则使血流下降。不用雌激素而只用孕激素对性感是有压抑作用的。

在一项对178位平均绝经后5年、年龄在34~62岁的妇女的调查中发现，86%存在性问题，其中45%性欲缺乏，10%对性有厌恶感。兴奋期障碍涉及对触摸的敏感度下降，阴蒂感觉迟钝，阴道干燥，尿失禁，难于达到性兴奋。某些妇女的触摸感严重降低，以至于用两点针刺鉴别试验检查时足以认为她们存在外周神经的病理学改变。性高潮障碍占37%，其中原发性10%，继发性27%。43%的妇女存在性交疼痛，其中一半在妇科检查时证实有阴道痉挛。另一项调查表明，处于绝经前、绝经中和绝经后的妇女中分别有52%、68%和79%的人报告性兴趣的降低。绝经后妇女的生理变化也会影响男方的性功能。在一项绝经期性问题的调查中发现，50对夫妇中涉及双方问题的占30对（其中19对为性交疼痛和继发性勃起困难，11对为无高潮和继发性勃起障碍），涉及女方向功能障碍的有11对，其余9对系男方存在功能障碍。

中老年妇女仍有相当的性行为能力，也有要求性享乐的权力和追求性快感的愿望。性反应能力的下降不完全是激素水平剥夺的直接影 响，而是继发性生理反应能力的衰弱。中老年妇女性能力强度的保持和性表现魅力的维持是奠定在规律性性表达的基础上的，曾观察到几位60岁以上的老年妇女之所以能保持有效的阴道润滑和扩张，就是因为她们在整个成年生活中始终保持规律的、每周1~2次性交。这种活动对老年人来说要比对年轻人更为重要。况且，即使是年轻女性，在较长时间被剥夺性交机会后而初次恢复性交时，也有可能面临阴道润滑速度缓慢和扩张受限的问题。这就像拳不离手、曲不离口一样贵在坚持。

有些妇女在多事之秋诉说性欲增强，这也丝毫不令人奇怪，因为性欲的高低受许多因素的影响。有些妇女没有受到什么挫折，拥有她们所倾心的仍对她们倾心的性伴侣；有的妇女不再担心妊娠的危险和避孕的失败；从繁杂的家务劳动中得到摆脱，孩子都另立家业，夫妻再次回到二人世界；因此，有人把这段时间称为“第二次蜜月”。也有人从生物学角度提出，性欲在绝经期的增强是因为妇女不再受雌激素的影响，而雄激素的作用则显得更为突出了。还有的人提出女性在这一时期性能力的增强是因为在生殖器区域建立了一个更密集、更复杂的静脉系统（静脉曲张状态）。在绝经期发生改变的只是性器官而已，失去的只是生殖能力，而性欲和经历性快感的能力则是一种终身拥有的属性和本能。更年期和儿童期具有的共同特性是，女性同样不能生殖，但却不容置疑地存在性快感。

如果年长几岁的中老年丈夫因性能力的减退而存在沮丧、不安全感等回避性生活时，愤怒的妇女将视此为自己肉体吸引力的减退，她也会同样回避性生活，结果她也和丈夫一样经受这种挫折感和冷落感的痛苦。因此这又是一个离婚的高峰年龄段，它往往反映出妇女的新追求和

取代长期以来所建立的极不令人满意的性关系的要求。

贴心小叮咛：

如果中年妇女过去一直为性欲低下所困扰，缺乏规律性的性生活时，人们有理由相信她们在更年期到来之时性欲并不会提高，而且还将对任何形式的性表达的增加感到极大反感。

为何老年女性会出现性交疼痛和阴道出血

由于老年女性的卵巢功能减退，甚至消失，生殖器官出现萎缩，阴道黏膜减少，阴道肌层萎缩，失去弹性，阴道渗液减少，导致阴道失去润滑而干涩。所以当男性动作粗暴或女性尚未达到性兴奋时阴茎插入都会导致疼痛，甚至造成阴道损伤而出血。

预防办法：老年人性交动作一定要缓慢轻巧；可以酌情使用雌激素软膏以及其他润滑剂；女性可以进行短期的雌激素替补疗法。

贴心小叮咛：

在没有损伤阴道壁的情况下，女性性交后阴道出血，称之为接触性出血，是女性子宫颈癌的一个早期表现，切记要及时到医院检查，警惕癌症。

男性也有更年期吗

在美国的《时代》周刊上有这样一幅整版的广告：画面是汽车油表的指针，指向“空”的位置，旁边的文字写道：“疲劳吗？情绪抑郁吗？性欲下降吗？会不会是你的睾酮亏空了呢？男人的睾酮随年龄的增长而下降，去问一下医生该怎么办！”

不管男人们愿不愿意戴“更年期”的帽子，男性更年期的话题都在不断升温。

2005年7月6日，男性更年期学术研讨会在北京召开，会议发布的新闻称：对于男性来说，40岁以后将面临更年期综合征的种种困扰。因此，应当加强对男性更年期的认识和重视，在适当的时候可以在医生的指导下进行雄性激素补充治疗。

自从1939年美国医生沃纳首次提出了“男性更年期”的概念之后，医学专家们围绕着这一问题，先后提出了“男性绝经期”、“男性活力终止”、“绝茎”、“中老年男子部分雄性激素缺乏症”等等诸如此类的病名。

半个多世纪以来，男性更年期的说法在医学界引起了广泛关注，从这一连串病名中可见一斑。然而，“男性更年期”是否真的存在，本身一直存在争议。《纽约客》上的一篇报道充满疑惑地写道：男性更年期，是一个医学问题，还是一个商业问题？

现在，越来越多的泌尿男科医生向男人们发出忠告：不要再回避更年期的问题了，不妨来试试雄性激素补充疗法吧！

男性更年期综合征的临床表现包括：疲乏、抑郁、容易激怒、潮热多汗、肌量和肌力下降、骨质疏松、性欲减退和阳痿等等。

这些症状一般发生在40岁到55岁年龄段的男性中。其中一部分人可以伴有血清睾酮（雄性激素中主要的一种）水平的明显降低，也有的人虽然有典型的症状，但这一指标仍维持在正常范围内。

与女性的雌激素水平在短期内突然下降，因而导致明显的更年期症状不同，男性体内雄激素的降低是一个“走下坡路的缓慢过程”。而且，不同的男性之间存在一定的个体差异。

雄性激素疗法的危险。近年来，有一类所谓的“生活方式药”成了医药公司热衷开发和推销的产品，据说它们比“救命的药”更容易赚钱。睾酮就是这类药中的宠儿。

睾酮原来一直用于治疗某些特殊的疾病。患这类疾病的人因为脑垂体、睾丸等部位的问题，可以引起体内雄性激素显著降低，因而需要补充睾酮，但这样的病人并不多见。

《纽约客》报道说，药厂一旦设法掀起“男性更年期运动”，睾酮产品在美国的年销售额就有望达到数十亿美元。

一份来自美国的统计报告显示，2003年，全美共开出睾酮处方220万份，这个数字比2000年翻了一番。有迹象表明，睾酮目前正在被越来越多的中老年男性作为“抗衰老”的药物使用。面对这种情况，许多专家担心睾酮可能的不良反应会给使用者带来危害。

贴心小叮咛：

目前，专家们普遍担心的问题是，睾酮在男性中越来越广泛地使用，能否引起更多的人发生前列腺癌——虽然目前还没有足够证据显示睾酮补充治疗会直接引发前列腺癌，但是至少它会刺激已有的前列腺癌生长。所以，患者使用睾酮治疗前和治疗过程中，都需要进行严格的前列腺检查。

怎样顺利度过更年期

从中年向老年过渡的阶段叫更年期，这时期生理和心理的衰退都比

较明显，常常给人带来种种不适。所以，这段时期常被喻为人生中的“多事之秋”。

妇女的更年期大多发生在50岁左右、月经断绝的前后。早在春秋战国时期，《黄帝内经》就观察到50岁上下的妇女由于肾气渐衰，经脉亏损，终致天癸枯竭，所以月经停止，生殖能力也随之丧失。在这一时期，人体阴阳每每不相协调，因而出现一系列脏腑功能紊乱的症状。

妇女更年期的症状多种多样，变化多端，时隐时现，时轻时重。其中情绪不稳定最为突出，或烦躁易怒、或多愁善感、或忧郁焦虑、或孤僻好静、或唠叨不休。潮热也很常见，无论白天黑夜，自觉热流阵阵涌向头部和颜面、颈背或四肢。潮热之后，接着就是出汗。失眠多梦、头昏眼花、脑涨耳鸣、疲倦乏力也是较为常见的症状。有的出现胸闷紧压感，有的出现皮肤蚁行感，有的又觉关节、肌肉疼痛……主观感受如此众多，检查起来又没有异常发现，所以现代医学统称为妇女更年期综合征。为了减轻种种不适，消除更年期的烦恼，一个很重要的问题就是要讲究心理卫生。要认识到出现这样或那样的不适并没有什么大不了的毛病，只不过是生理改变的自然反应而已。短则半年，长则几年，就会恢复到正常，还可以重新焕发出“第二个青春”。

在这一时期，生活起居要有规律，劳逸适度，动静结合，既要保证充分的睡眠时间，又要有适当的文娱体育活动。在饮食方面，少吃动物脂肪、糖类和辛辣食品，多吃蔬菜、水果和豆制品。更年期的妇女只要减轻精神负担，注意劳逸结合，配合饮食调养，使生活丰富多彩、情绪愉快，各种不适的感觉就能减轻并逐渐消失，使自己比较顺利地度过这“多事之秋”。

男性更年期的到来比女性晚，通常表现为体力不佳、精力不足、记忆力减退，思维也欠敏捷，对许多事情不感兴趣，不爱活动，也常出现失眠多梦、心烦易怒、性欲低下甚至阳痿等。这些症状常被误诊为神经衰弱。其实，这是男人半百之后睾酮水平迅速降低，从而造成内分泌失调所引起的生理和心理变化。只要消除顾虑，注意生活起居，业余时间多从事一些自己感兴趣的文娱体育活动，症状就会减轻，也能比妇女更顺利地度过这段时期。

贴心小叮咛：

处于更年期的人，应充实生活内容，自我创造一个良好的外部环境，学会与别人沟通，交一些朋友，多参加同事、朋友、子女的聚会。

疾病、残疾与性

JIBING、CANJI YU XING

PART 16

疾病对性功能会产生什么样的影响

各种疾病与性功能的因果关系很复杂，有的疾病开始症状并不明显，而首先引起病人注意的却是性功能的改变有的是病人缺乏性知识，医生或亲友的错误说法给他带来了心理上的压力，从而引起性功能障碍。比如男性计划生育中结扎输精管，有些人就错误地认为是“阉割”，而使性欲下降。

糖尿病与性功能

糖尿病是由于胰岛素分泌相对不足而造成的内分泌疾病。它所产生的代谢紊乱和退行性病变不断损害肌体的神经、小血管，从而导致性功能障碍。男性糖尿病患者发生阳痿的倾向约占27.5%，而且随着发病年龄的增长而升高。病程越长，发病率越高。这主要是因为周围神经的病变影响了阴茎的触觉感受，从而降低勃起反应。周围动脉病变会影响阴茎的供血，造成性功能障碍。有的糖尿病患者发生焦虑性神经官能症，表现为早泄，有的虽出现性高潮却没有排精感觉，从而使人厌恶性生活。

糖尿病人的性功能障碍有的属于病理改变过程造成的，有的是心理精神因素造成的，或者两者兼而有之。心理因素引起的，在解除思想障碍之后可以自愈。而对器质性病变，除常规治疗外，同时要对性行为加以详细指导，或者夫妻双方共同进行调整才能奏效。

心血管疾病与性功能

心血管病主要包括冠心病、动脉硬化、动脉狭窄、高血压。心血管疾病对性功能的影响原因比较复杂。一般认为，动脉血管对组织供血不足是勃起障碍的直接原因。高血压和心肌梗死本身对性功能的影响不大，但这两种病都会出现程度不等的周围血管病变。另外，治疗心血管疾病时，降压药和调节心律的药都会影响性功能。

由于性生活可以使呼吸和心跳都加快，心肌耗氧量增加，所以，不加节制的性生活可能导致冠心病患者诱发心肌梗死而死亡。高血压患者若不节制性生活，会引起血压骤然升高，导致血管破裂发生脑卒中而死亡。所以，心血管疾病患者，应待病情稳定、自觉症状好转，经医生同意才可适当过性生活，性交时要采取最省力的体位，以减少体力消耗。

肥胖症与性功能

过度肥胖者本身就缺乏性的吸引力，在性行为上有明显的行为缺陷，容易疲乏，过多出汗等等。另外，体重异常必然扰乱体内内分泌的平衡。男性肥胖者，雄性激素下降，雌激素升高，性欲低下。减肥的方

法主要是合理地调节饮食，科学地安排起居，加强有利于减肥的体育锻炼。如果属于内分泌激素紊乱的肥胖应积极配合药物治疗。

慢性肾衰竭与性功能

在尿毒症病人中，性功能普遍发生障碍。90%的男性有性欲减退症状。一般来说，在肾衰前便已影响了性功能。慢性肾衰是多种疾病的晚期表现，这给患者造成悲观绝望的情绪，对精神心理产生冲击。现代医学的血透析疗法可以补锌，有助于改善性欲，克服性功能障碍。成功的肾移植手术可能有助于性功能的恢复。

慢性疾病与性功能

凡患慢性病者一定要节制性生活。特别是性生活后症状出现反复、病情加重时应立即停止性生活。

慢性肝炎、肾炎患者在病情稳定期可以有适度的性生活，但是频度应当严格掌握。如果性生活过度使病情加重，肝炎患者会出现肝功能减退，肾炎患者会出现管型尿和蛋白尿。

肺结核病人应在病情好转、痰中无结核菌时恢复性生活，但应当严格掌握频度和力度，以免影响全身对疾病的抵抗力而使旧病复发。

神经官能症与性功能

有神经官能症的人性功能也会产生障碍，主要表现为阳痿、早泄、性高潮缺乏和性欲减退。也有人是由于性功能障碍而得了神经衰弱，二者之间的关系互为因果。通过对症治疗，可以逐步恢复性功能。

精神病与性功能

精神病分为抑郁型和狂躁型。

抑郁型的性功能主要受到抑郁心情的影响，性欲和性交能力都减退，表现为性要求减少或无性要求，对配偶的性刺激不产生反应，在性生活中完全处于被动地位，男性表现为阳痿、勃起不足或射精障碍。女性表现为性冷淡或性反抗，拒绝性生活。有的抑郁型患者虽然同配偶没有性生活，但是在抑郁心情支配下，觉得人情冷漠、夫妻绝情，可能以过度手淫的方式求得自身快慰，自我摧残要求解脱。

狂躁型的精神病患者可能出现有关性的妄想，性欲有增强的倾向，表现为突出地喜爱接近异性，举止轻浮，着奇装异服以吸引异性注意，性行为偏离正常，纠缠异性等，有的病人出现过度手淫。个别患者出现妄想，怀疑别人爱上自己的配偶，或配偶在追求别人，对配偶进行跟踪监视，毫无道理地厮打或吵闹，扰乱社会秩序。

从人体解剖、生理方面来说，疾病对性功能的不良影响是可以肯定的，但是其影响程度往往不同往度地超过了它的本身，这大都是由于心理因素引起的。

包茎和包皮过长有什么害处

阴茎的皮肤很薄，而且可以移动。在阴茎前端，皮肤皱成双层，覆盖在龟头上。遮盖着龟头的皮肤，称为包皮。

在正常情况下，7岁以前的孩童，包皮较长，能完全包住龟头，随着青春期发育，阴茎增大，变长，包皮就遮盖不住龟头，而使龟头露了出来。

但在一部分成年人中，包皮仍完全遮盖着。即使在阴茎充分勃起时，仍不能完全暴露出龟头，这就叫包皮过长；如果包皮口过小、过紧，不能向上翻转和暴露出龟头，就称为包茎。不论是包茎，还是包皮过长，由于包皮长期包着龟头，包皮内温度、湿度增高，易于细菌生长繁殖而发生炎症，久之，形成包皮和龟头粘连，可引起性交疼痛。另外，包皮皮脂腺还分泌一种奇臭的物质，叫包皮垢。在包皮过长特别是包茎的情况下，这种包皮垢很难清除。动物实验研究已证明：包皮垢具有致癌作用。临床资料也证明：包皮过长，特别是包茎患者，阴茎癌的发病率高。所以，包皮过长而又不愿手术者，要经常翻转包皮清洗包皮垢，这是很重要的。据临床实践观察，一部分包皮过长的患者，其外皮并不过长，只是难以适应龟头和内裤摩擦的不适感，而不愿把包皮翻上去。建议还是要把包皮翻至冠状沟处，让龟头暴露出来，那种不适感很快就会消失了。

从胚胎学上讲，包茎先天发生者很少，主要是后天局部炎症造成的。所以，从孩童起，家长经常帮助他们翻转包皮，清除包皮垢，就可能预防包茎的发生。对成年已发生的包茎和包皮过长，还是及早手术为妥。对7岁以前儿童包皮过长表现，因其阴茎尚未发育，不一定是过长，不需手术，只需经常帮助翻转包皮，进行清洗就行。

贴心小叮咛：

如果有炎症不能及时手术，也应当保持外阴清洁，每天清洗一次阴茎，不要用手翻包皮，不要乱涂药，更不要轻信什么偏方，要及时到医院请医生处理，待炎症消失后再做手术。

包皮系带撕裂如何诊治

包皮系带撕裂一般是由于性交抽动时候用力不当造成的，多见于包皮过长的男性。包皮系带位于包皮内龟头腹下部，通过冠状沟与龟头尿道口下方相连。其伸缩力较强，在阴茎勃起时可明显伸长，当阴茎软缩时则明显缩短，手淫猛烈或性交活动过于粗暴均可导致包皮系带撕裂，或者完全断离。

造成包皮系带撕裂因素主要是用力超负荷而致，如手淫时由于怕人看见想快速射精，于是动作多剧烈，以此来增加局部刺激。在此情况下，十分容易引起包皮系带撕裂。其次在新婚之夜，由于男方缺乏性知识，在性交时过于急躁而又凶猛，或因处女膜坚韧，或因阴道痉挛，在阴茎强行插入的同时，由于阻力的关系造成包皮牵拉包皮系带而引起包皮系带撕裂。

当系带撕裂后，患者表现为撕裂处剧痛，以及较多地出血等现象。包皮系带撕裂的程度轻重不同，较轻微的撕裂，只有系带部位在龟头处裂开，严重的则可见系带自龟头处完全断离。

较轻微的包皮系带撕裂，可首先用红汞局部消毒，然后用凡士林纱布条敷创面，外用纱布绷带包扎，隔日更换1次。损伤严重者，要立即进行局部止血并手术缝合。隔日换药1次，7天后拆线。为了防止伤口感染，在此期间要进行消炎治疗。

贴心小叮咛：

发生包皮系带撕裂后最好尽快就诊，急诊缝合，可以止血和促进愈合。如果没有及时处理，过几天也能够愈合，一般感染的几率不大。不过愈合后有可能会形成瘢痕，也有可能会导致勃起后疼痛或弯曲，如果出现这种情况，就需要手术矫治。

阴茎头包皮炎怎么治疗

阴茎头发炎和包皮发炎常常同时存在，故统称为阴茎头包皮炎（包皮龟头炎）。顾名思义，阴茎头包皮炎即阴茎头与包皮同时感染而引起的疾病。引起阴茎头包皮炎的主要原因是包茎或包皮过长。另外，不洁性交、药物刺激或过敏，也是致病的原因。一般当感染后急性发作时，局部常有潮湿、红肿、疼痛、瘙痒，甚至发生糜烂及浅小溃疡，并有黄色脓性或乳白色臭味分泌物出现，伴有特殊臭味。严重时可出现阴茎头坏死。急性发作后，由于感染会造成包皮与阴茎头部粘连，包皮不能上翻，甚至造成尿道口狭窄。部分病人在急性期后发生尿道口粘连狭窄，引起排尿困难。反复感染可使阴茎头或包皮增厚，形成白斑。

服用某些药物过敏时，有时可表现在阴茎头或包皮上形成固定的水

肿性红斑，中心部位出现水泡，破溃后可引起感染。症状多在服药后24～36小时内发生，停药后好转，再次服药又重复出现。

急性发作的治疗是将包皮上翻或切开包皮背侧以利引流，局部用1：5000高锰酸钾溶液浸洗，或涂上抗生素油膏，如金霉素软膏等。并全身用抗菌药物（抗生素），如注射青霉素，每次80万单位，每天2～3次。急性发作期过后，应到医院做包皮环切术。如尿道狭窄，还需做整形手术。由药物过敏引起的还应服用抗过敏药物。

贴心小叮咛：

包皮过长，反复出现阴茎头包皮炎十分常见。平时洗澡时，应将包皮翻转，洗净包皮囊内的包皮垢，是预防炎症的最简单而又行之有效的办法。包皮垢的慢性刺激和阴茎头包皮炎的反复发作，也是引起阴茎癌的重要因素，故早日施行包皮环切术对预防阴茎癌有一定意义。

小阴茎就是阴茎短小吗

作为男性，应明确地知道，小阴茎与阴茎短小不是一回事，前者是病态，后者则大多数属于正常范围内的短小，只要能勃起射精，而且精液质量正常，就能使女方怀孕。再说，阴茎长短粗细对女方性感并无影响，影响女方性感的主要是男方阴茎勃起的程度。

真正的小阴茎畸形虽然罕见，但毕竟还是存在的，是什么原因造成的呢？阴茎的分化与发育均有赖于体内的雄激素水平。雄激素是由睾丸的间质细胞分泌的，而睾丸的分泌功能是受脑垂体所分泌的促性腺激素控制的，脑垂体又受下丘脑分泌的促性腺激素释放激素的控制。这样，下丘脑、脑垂体、睾丸就形成了三位一体的控制轴，专门负责性器官的发育。其中任何一个环节出了毛病，都可影响阴茎的发育而形成小阴茎。

小阴茎的常见原因有4种：

- ①下丘脑或脑垂体有病变，不能下达让睾丸分泌雄激素的“指令”。
- ②睾丸本身有病变，不能产生雄激素。
- ③阴茎本身对雄激素不敏感，以致阴茎不发育。
- ④迄今未查明原因的小阴茎，又称特发性小阴茎。

值得一提的是，真正的小阴茎患者常常伴有性发育不良（如第二性征缺乏）、性功能障碍、无生育能力（无精子）。在门诊常有因怀疑阴茎短小前来就诊的“患者”，实际上这些人身体发育正常，生殖系统也都正常。他们大多属于心理型，主要是对性发育认识不够，因此千万不要深陷自卑之中，自寻烦恼。

贴心小叮咛：

阴茎短小者，每晚睡前用指腹按摩阴茎，或用示指轻弹阴茎，每次15分钟；或用温热毛巾紧裹阴茎，并用双手反复搓揉，每晚15分钟，为常用的自我康复疗法，不妨一试。

阴茎异常勃起怎么办

如果水箱换水不够，水质就会变差。同样阴茎持续勃起时间过久，也会对身体造成损害。阴茎勃起是性功能发挥的一项重要标记，性生活完成后，阴茎也就很快回复到软缩状态。但是，有一种情况，并非依赖性兴奋阴茎却莫名其妙地长时间强烈地勃起，持续几小时甚至几天，最终阴茎会发生过度充血、水肿与疼痛，这是一种疾病，叫阴茎异常勃起症。

好好的阴茎为什么会异常勃起呢？原来是阴茎内海绵体血管在某些因素影响下，发生动脉的持久扩张，静脉的持久收缩，使血液回流受阻，造成持久的充血状态，从而造成阴茎海绵体内大量潴留血液，进而影响血管内氧的交换，常使血液变得淤滞黏度增加，甚至形成血栓，静脉回流严重受阻，异常勃起状态越发明显。所以，一旦发生异常勃起，应积极处理，尽可能保护性功能。

首先，应针对发病的原因治疗，如短时间内可能无效或暂时找不到原因，则需及时地对症处理，以防止阴茎不可逆的损害。

如阴茎持续勃起1小时以上，要马上处理。不能紧张，要镇定放松，不要指望通过手淫或行性生活而使阴茎软缩。开始可以采用行走、跳跃等方法，以使阴茎内的血液流向下肢而软缩，也可采用听音乐、阅读等方法以转移注意力，还可通过解小便（异常勃起时，往往难以解出小便，但一旦可以解出，阴茎即可软缩）、轻轻地在阴茎及附近区域按摩、温热水或冰冷水冲洗等办法。如阴茎持续勃起已达到4个小时以上，要立即去医院急诊。

如阴茎持续勃起已有6小时以上，则需要紧急处理；此时如果阴茎局部注射间羟胺无效，可以采用阴茎海绵体穿刺，抽取血液，再行肝素等药物灌洗，甚至可以行阴茎海绵体切开、阴茎海绵体血流分流术（可分流至阴茎背静脉、尿道海绵体、龟头等）使阴茎软缩。这些方法就好像是人为地在水箱上挖一些洞，使水流出而降低水压。

贴心小叮咛：

有异常勃起经常发病史的病人，日常生活中要尽量避免不必要的性刺激；如伴有勃起功能障碍须治疗者，只能采用心理疗法，慎重使用药物。

闭合性阴茎折裂症如何防治

闭合性阴茎折裂，又称阴茎折断，通常是指阴茎勃起时在强大外力作用下，使阴茎海绵体的白膜破裂而造成的一种病症。

本症多发生阴茎勃起时，因这时阴茎海绵体充血发硬，白膜绷紧，而且变薄又少韧性。若遇到强度较大的钝性暴力，如：被钝性暴力触及勃起的阴茎；性交时，男方动作过猛，或女方过分扭动；在行驶颠簸的车内性交，性交时体位不正确；在穿单薄衣裤时，遇有人多的场合阴茎勃起，很不雅观，为扭转这种尴尬局面，猛将勃起的阴茎向其后方或侧后方搬扭；或在阴茎勃起时，过猛翻身，撞及阴茎等等，使阴茎海绵体白膜等超负荷，形成折裂。

那么，怎么知道是阴茎折裂呢？一般情况，在折断时，会像木棍一样发出“啪”的折断声，并伴有疼痛，勃起现象立即消退，渐渐出现皮下水肿和淤血，阴茎向一侧弯曲，若伴有尿道海绵体损伤，可见到尿道有血状液渗出及小便困难等症状。

阴茎折裂是一种急症，必须尽快处理以便阴茎海绵体白膜修补复原。常用的治疗方法如下：

（1）一般疗法：首先将阴茎抬高，早期予以冷敷，等出血停止，改用热敷，促进淤血尽快吸收而消散。适当用些防治感染发炎的西药，如麦迪霉素、螺旋霉素、头孢羟氨苄等。或选用活血类中成药，如丹参片、三七片、红花片、七厘散等。

（2）手术疗法：若病情较严重，可以用手术方法治疗。因手术可消除局部血肿，且可修补折裂的阴茎海绵体的白膜等处，这样，可缩短疗程。手术后的效果还是很好，大多仍然能照常恢复性生活。

贴心小叮咛：

本病的预防很重要，应针对本病的形成原因及发病机制，认真对待。若阴茎在不宜勃起的时间、场合勃起了，可用柔韧的火柴棍掏外耳道，则可在极短（0.5～1分钟）的时间，使已勃起的阴茎，迅速萎缩下去。

阴茎弯曲有哪些原因

阴茎弯曲一般可分为侧弯（左侧弯、右侧弯）、背弯和腹弯3种。

有3种原因可以导致阴茎弯曲：生理性、先天性、病理性。生理性阴茎弯曲一般对性生活没什么影响，因为阴茎勃起是靠海绵体充血来实现的，而阴茎海绵体并非一个，而是由3个平行的长柱海绵体组成的。

这3个海绵体像海绵一样，内部有许多空隙，与血管相通。阴茎上面的两条海绵体称阴茎海绵体，下面一条称尿道海绵体，尿道从中穿过。当海绵体内的腔隙充血时，阴茎即变粗变硬，如果3个海绵体充血后体积大小相等，即阴茎勃起后是正常的；如果充血后3个海绵体大小不一样，阴茎就会向充血少的方向弯曲，多数男性的阴茎在勃起时，都不同程度的有点弯曲。

但是个别男性阴茎弯曲是由先天性生殖器异常导致的，如先天性尿道下裂会使阴茎向腹侧弯曲，甚至导致生殖器官发育不良，给性生活及生育带来障碍。这时，应到医院泌尿外科就诊检查，做手术矫治。

病理性阴茎弯曲是指阴茎有过外伤或感染，在局部形成瘢痕，或由于包皮过长做过包皮环切手术时，将包皮切除过多等造成的阴茎弯曲。

贴心小叮咛：

在男科门诊中，经常有因阴茎弯曲咨询或就诊者。一般而言，阴茎略有弯曲，外生殖器发育无明显异常，无排尿异常而又不影响性生活者，就不必为此耿耿于怀，劳心伤神，更不必用药治疗。

什么叫隐匿性阴茎

正常情况下，婴儿阴茎短小属常见的生理现象，随着年龄增长便会渐渐改善。如果婴儿长到五六岁，阴茎仍未见明显增大，看上去只像一个突起的小丘，其上为柔软的皮管，前端开口细如针孔，虽然排尿还算正常，便排尿时则皮管增大，这个现象在医学上称为隐匿性阴茎。隐匿性阴茎为正常的阴茎被埋藏于皮下或皮下脂肪之中，因而从外表看来阴茎非常短小。

隐匿性阴茎有真性和假性之分。假性隐匿性阴茎是由于孩子过于肥胖，阴茎埋藏在脂肪层内，所以外露的部分较小。有些孩子在出生时尚属正常，但如果在生长过程中进食过多，运动量少，一旦脂肪积累，阴茎就渐渐隐埋皮下。真性隐匿性阴茎则由于阴茎在发育时腹部皮肤没有紧贴阴茎向前延伸，而是直接连接到阴茎头的冠状沟部，这时只是见到露在皮肤外的阴茎头或一些包皮皱褶，而阴茎体被埋于皮下。

贴心小叮咛：

假性隐匿性阴茎只要是在发育时适当控制饮食，加强运动而减肥后，情况就会好转，所以不需要治疗。真性隐匿性阴茎则需要做手术，把阴茎游离出来，将皮肤紧包在阴茎上，使之形成一个圆柱状，这样就会还原阴茎的真面目了。治疗隐匿性阴茎在可以配合手术的年龄，比如7岁左右就可以动手术。

低位截瘫的男性为什么没有性功能

男性性功能的有无，主要看他的阴茎是否能正常勃起，我们知道，阴茎的勃起有赖于正常的神经反射弧，而这个反射弧的初级中枢位于脊髓下部，即由脊髓段传出的冲动经腹下神经，作用于阴茎内的小动脉使之扩张，引起阴茎充血勃起。如果出现了低位截瘫，脊髓骶部受损，那么初级中枢不能发生冲动，则阴茎无法充血勃起，因此这些病人就没有性功能。

贴心小叮咛：

尽管低位截瘫男性不具备性功能，但同样享有性生活的权利，仍可以通过抚摸和肉体接触获得生理和心理上的满足。

如何进行阴囊的初步诊断

不少男性当突然发现阴囊部有个肿块时，都会十分惊恐，忧心忡忡。在这里告诉你一个简便的阴囊肿块三步判断法。

(1) 肿块是否与腹部有关：阴囊虽然位于骨盆的前下方，但是其内部结构往往与腹部有通连。如果在阴囊根部用两个手指捏住肿块，肿块完全在手指下方的则属阴囊内肿块；若肿块位于手指间，那么可能是从腹部降下的。从腹部降下的肿块多是腹股沟疝（也称小肠疝气）或者精索静脉曲张。前者大多呈团块状，后者呈条索状，严重时像一团缠结的蚯蚓，它们的共同特点是平卧后可以消失。

(2) 是实质性还是囊性物：区别实质性或囊性对阴囊内肿块性质的区分很重要。实质性多数为肿瘤或炎症。而囊性则多数为囊肿或积液。实质性肿块较硬，而囊性较柔韧或有弹性。在暗室中用电筒在阴囊底面向上照射时，实质性的呈暗黑色，而囊状物透亮发红。若仍难以鉴别时可到医院用B超来证实。

(3) 肿块有无疼痛：一般来说，实质性肿块有疼痛者多数为炎症，而无疼痛者可能为肿瘤或者结核。在睾丸外的疼痛肿块可能是附睾炎。睾丸外的无疼痛肿块可能为附睾结核或腺瘤样肿瘤；睾丸部的疼痛肿块可能是睾丸炎或睾丸扭转，不痛肿块可能为睾丸肿瘤。

贴心小叮咛：

通过这三步诊断，你对睾丸肿块就有了初步了解，必要时还可去医院做进一步检查来确诊。确诊后，炎症可进行消炎治疗，小的良性肿块可以暂行观察，其余都需要手术治疗。

得了前庭大腺炎能否行房事

小张说他妻子患了前庭大腺炎后，一直不肯与他过性生活。小张想知道是不是患了这种病就不能过性生活？

前庭大腺位于两侧大阴唇下方，腺管开口于小阴唇内侧靠近处女膜处，平时触摸不到，仅在性交时前庭大腺排出黏液，润滑阴道，才感觉到它的存在。前庭大腺很容易受到感染，常常在性交、分娩或外阴不洁时，细菌侵入腺体，引起炎症。在前庭大腺炎的急性期，大阴唇明显肿大，将阴道口堵住。患者感到外阴疼痛，甚至不能行走，还伴有发热、全身不适等。此阶段患者肯定无意于房事。倘若男方要求性交，甚至强行性交，则女方必然疼痛难忍，并可诱发性恐惧症，日后一提性交，会反射性地感到阴部疼痛、阴道痉挛、阴茎难以进入。

那么应该如何处理房事呢？

在前庭大腺炎的急性期，应绝对禁止性交，并选用有效的抗生素治疗。如已转为慢性，病程较长，双方性“饥饿”强烈，则可酌情进行性交。

刚恢复性交时，阴茎插入要慢，不宜过急，提插幅度要小，时间要适当延长，使女方能获得性高潮。这样也有利于前庭大腺窝内残存的细菌随分泌液排出，减少复发机会。反之，如果女方不能获得性高潮，腺体内的分泌物不能排尽，可引起腺管不通畅，甚至堵塞，使隐藏细菌再次急性发作。倘若在性交时患者外阴部疼痛加重，则应及时应用抗生素，直至疼痛消失。

贴心小叮咛：

在前庭大腺炎痊愈后的最初一段时期内，性交间隔时间也不宜过长，最好每周一次，并争取让女方出现性高潮。房事前，双方均应清洗外生殖器。

睾丸切除后就不能过性生活了吗

古代皇宫里的太监，就是因为青春发育期以前阉割了睾丸，所以成年以后失去了性生活能力。现在是不可能再发生幼年阉割睾丸的事了。不过，当罹患睾丸肿瘤、重度睾丸炎、睾丸结核时，需要切除睾丸。得了前列腺增生、前列腺癌时，为了降低雄激素水平，控制病情，也需要切除睾丸。这些人在睾丸切除以后，是否还能过性生活呢？

如果是切除一侧睾丸，睾酮的分泌显然是减少了一半，血中睾丸酮的水平降低了，但是，另一侧睾丸健在，其功能仍存。而且，日久以后，这侧睾酮的分泌量多少还会有些代偿性增加。所以，单侧睾丸切除后，绝大多数人阴茎仍能勃起，仍能保持完好的性功能，照样能生儿育女。如果是双侧睾丸均切除，那么，体内睾酮的来源就会断绝，血中睾酮的水平就会骤减甚至消失。此时，由肾上腺皮质分泌的少量的雄激素，无论从质量上还是数量上，都无法与睾丸所分泌的睾酮相比。因此，性生活的能力就丧失了。

贴心小叮咛：

尽管双侧睾丸切除会丧失性能力，但随着医学水平的提高，如果能在阴茎海绵体内注射罂粟碱、酚妥拉明、前列腺素E1等血管活性药物；或者通过手术，在阴茎海绵体内置入阴茎假体，支撑阴茎，照样能恢复性能力。

前列腺炎患者如何安排房事

前列腺炎是青壮年男性的一种常见病、多发病，属于男性生殖系统的非特异性感染，可分为急性和慢性两种。

急性前列腺炎尽可能不要过性生活。如果是急性前列腺炎，会出现高热、排尿困难、会阴疼痛、心情烦躁等生理体征。同时也会有不想做爱的心理。其实这个时候勉强做爱，还会引起会阴或其他部位的疼痛，做爱质量肯定不佳，要么早泄，要么勃起不坚。你的爱人就会有很多想法，你的自尊也因此受挫。因为勉强做爱心理压力过大，可能会出现半途疲软，称之为假性阳痿，有了一次之后，你的心情会糟糕透顶，甚至怀疑自己是否真的不行了，老了，不中用。由此，这种情况就会经常“光临”，导致心理性阳痿，使每次做爱越来越勉强。更让人担心的是，急性前列腺液内含有大量的细菌等病原微生物，它会随精液排出，很容易感染给女方。所以这期间，尽可能不要过性生活，必须采取有效快速的治疗手段，直到临床症状全部消失半个月后。

慢性前列腺炎可以适当地过性生活。慢性前列腺炎是可以适当地过性生活的，之所以说能够过性生活，是因为慢性前列腺炎当中90%以上是非细菌性的前列腺炎，就是说，没有细菌的感染，而通过性生活又可以促进前列腺液的排泄，适当的性生活对前列腺来说有一个引流的作用，引流通畅了，前列腺的淤积得到缓解了，炎症就有利于治愈。所以慢性前列腺炎的病人，适当的性生活可以引流通畅，对治疗前列腺炎是有好处的。但是，慢性前列腺炎的病人又不宜过度的性生活，过度的性

生活可以加重前列腺的炎症，对前列腺炎的治疗是没有益处的。

总的来说，慢性前列腺炎患者绝大多数都可以正常地过性生活，只要没有传染性，没有使他的性伙伴导致交叉感染的都可以过性生活。

贴心小叮咛：

无论是急性或慢性，此时做爱，质量已大打折扣。有焦虑、担心感染、害怕影响治疗质量、中途疼痛、做爱质量不高、爱人无言的不满和自己不安的情绪，所以建议，尽可能少做爱，要做的话，最好戴上避孕套。

前列腺肥大与性生活有什么关系

前列腺肥大是一种退行性病变。男性30~40岁时，前列腺就开始有不同程度增生，50岁以后出现症状，性激素水平下降，内分泌失调及饮食不节是其发病原因。55岁以后，男性几乎都有程度不同的前列腺肥大。前列腺肥大可引起暂时性的性欲亢进，在前列腺肥大开始阶段，病人可出现与年龄不相符的性欲增强；或者一贯性欲正常，却突然变得强烈起来。这是由于前列腺组织增生，使前列腺功能紊乱，反馈性引起睾丸功能一时性增强所致。

性生活加重前列腺肥大。性生活本身会使前列腺长时间处于充血状态，引起和加重前列腺肥大。

绝对禁欲也不利于前列腺病康复一个性发育正常的男性，不可避免经常会有性冲动发生。尽管由于种种原因未能排出精液，但生殖系统仍会有相关腺体的分泌增多、血管扩张充血等生理变化，前列腺即是相关的腺体之一。因此，在这样的性冲动之下，前列腺产生的内分泌增多、充血得不到宣泄，久之可能促进前列腺增生肥大。

老年性前列腺肥大患者过性生活，要根据年龄、增生程度、具体状态等因素，注意以下几点：

（1）年龄在60岁左右，前列腺肥大不严重、无排尿不畅等症状，身体条件和性功能又好，可以过性生活，以每月一次为宜。

（2）若年岁大，前列腺增生严重，有排尿困难或房事后发生尿潴留，吃药难以控制，则不宜行房事。

（3）老年人在应用雌激素药物治疗前列腺肥大期间，千万不可行房事，以免诱发阳痿。

贴心小叮咛：

如果平时没有遗尿的毛病，而到了50岁以后出现尿床现象，这是前列腺肥大的信号。中年以后，夜尿增多和排尿不净，排尿时不能马上排出或尿流变细、尿流分叉等，这都说明有前列

腺肥大的可能，应当引起注意。在预防方面，从结婚起就应注意性生活的规律性，不可纵欲；中年时期更应注意性生活勿过度，减少前列腺充血，让前列腺有充分恢复和休息的机会。

子宫切除后会不会影响性功能

子宫作为女性特有的器官，其功能是在激素的影响下，产生月经和孕育胎儿。它无内分泌功能，将它切除，不可能对性生活产生不良的影响。过去认为，子宫切除会减少阴道的润滑、分泌，从而使性交发生困难。其实，这是一种误解。从临床实践来看，目前医院所做的子宫切除手术大致有两种：

一种叫做子宫次全切除术，即手术切除子宫体，但保留子宫颈。由于这种手术丝毫不影响到宫颈和阴道的解剖结构，子宫颈的分泌功能依然存在（其分泌物在性交时有润湿阴道的作用），因此除了术后患者的精神心理上可能受到一定的干扰之外，在实践上对性生活并没有任何影响。另一种叫做子宫全切术，是切除包括宫颈在内的全部子宫，通常在治疗子宫的恶性肿瘤时，这种彻底的切除显然更加合理。有些妇女因某种疾病做子宫切除手术，常产生很多顾虑。例如有些人对女性的正常解剖和生理不清楚，不知道卵巢是决定女性特征的器官，而子宫仅仅是产生月经和孕育胎儿的器官，误以为去掉子宫的妇女会变得没有性欲，变得男性化。殊不知，女性特征和性欲程度是由卵巢分泌的激素决定的。尽管切除子宫，没有月经来潮及丧失生育能力，但由于卵巢继续分泌雌激素，术后仍可保持女性的生理特征与妇女正常的心理反应，故不会影响女性的性功能。

还有一些人竟认为子宫切除了，使阴道和腹腔相通了；或认为子宫切除了，阴道也就没有了等等。其实这些顾虑都是多余的。子宫和子宫颈切除后，阴道顶端的残端就缝合了，这样阴道顶部就是盲端，而不是和腹腔相通。即使是全子宫切除，也不会明显缩短阴道长度，对性过程起重要作用的阴道下段更未受到损坏。有时术后阴道残端有炎性反应或肉芽肿形成，去除并不困难。部分子宫切除是只切除子宫体而保留子宫颈的手术，而性交场所可以说没有一点改变。另外有的妇女因病情需要，阴道切除得多些，这样阴道会比原来狭小或缩短些，但这种情况也不会影响性生活，因为性交的主要场所仍没有变化，而且阴道具有极好的伸展性，即使手术切去一小段阴道也绝不影响容纳阴茎，患者仍然可和术前一样进行性交，一样获得性快感和性反应高潮。现代性医学研究成果已表明：子宫和阴道的润滑、分泌无关；而且在正常夫妻性生活中，女性的性反应的主要场所是阴道的外1/3部分、阴蒂和小阴唇。性

兴奋时，由于阴道反应带动子宫反应，后者表现上升趋势，子宫颈的阴道部分与阴道口的距离拉开，阴道壁扩张。大量事实证明，许多因子宫患有前述疾病而行子宫切除的妇女，由于疾病得到了根治，引起性交疼痛的因素被解除，再也不会为月经紊乱、患子宫癌等疾患而忧心忡忡，多数人术后性生活较前满意，性交次数明显增多，健康很快恢复。而且，某些精神病患者在子宫切除后其精神症状也有明显好转。

子宫切除术后，虽说仍可照常过性生活，但有些女性病人因缺乏必要的性知识，而在心理上产生种种困惑，常常会影响其性功能。长期的精神枷锁将造成不同程度的性欲缺失、性感障碍，加上术后长时间避免性交，易使阴道萎缩，从而成为性交的主要障碍。因此解决这个问题的最好办法是消除心理上的压力和纠正对性生活方面的误解，在配偶的理解、合作下，积极主动、心情愉快地恢复正常的性生活。如果感觉阴道明显缩短，可变换姿势，或者用枕头垫高女方臀部，并使大腿内收，便可产生阴道加深的感觉。如果阴道弹性较差、润泽欠佳，不妨采用水性润滑剂。子宫切除后的并发症如阴道穹隆脓肿、炎性粘连、切口愈合不良、输卵管脱出等也可导致性交疼痛。只要通过医生的正确指导和治疗，就完全可以纠正，所以也不必担忧。

贴心小叮咛：

子宫切除后，最好在术后3个月开始性生活。若过早性交，阴道残端容易裂开或感染。

患子宫颈炎可以过性生活吗

子宫颈炎为中青年妇女的常见病。多于分娩、流产或手术损伤宫颈后，细菌侵入伤口引起。宫颈炎分急慢性两种。在宫颈炎的急性期，因严重的腹痛腰酸，常使性欲减退，甚至惧怕性交，即使勉强性交亦无快感和性高潮，还容易对性生活产生反感，从而影响夫妇感情，也不利于病愈后性欲的恢复。在宫颈炎的慢性期，由于腰骶部酸痛，可引起性交痛，久之，会越来越惧怕房事。

那么，患宫颈炎后应如何处理性生活呢？

(1) 房事时，男方应多关心女方，尤其要注意女方的感受。比如，当阴茎深插阴道妻子感到疼痛时，应立即停止，改深插为浅插。也可采取女上位、侧卧位或前后位，以减轻女方在房事中的不适或疼痛。采用电熨、激光术后刚恢复房事时，男方性交动作不可过急、过猛，以免引起创面出血，且性交次数不宜过多，每周以1次为宜。

(2) 急性期暂避房事。因急性期性生活可加重病情，促使炎症扩

散。慢性期可如常房事，腰骶部酸痛者要酌情减少性生活次数。手术摘除息肉者，术后4天可恢复房事。采用电熨、激光治疗者，一般需1个月后恢复房事；如有白脓带、血水未净者还需延期，直至干净后2天，方可试行性交。过早房事会引起创面出血。

(3) 在阴道塞药治疗期间，如当夜准备行房事，则塞药应放于房事后。因为阴茎触及放置在阴道内的药物胶囊时常有不适感，偶尔还可引起药物过敏，出现尿道刺痛，使男方性快感下降。另外，也可防止药液被精液冲出，影响治疗效果。

(4) 男女双方在房事前均要做好外阴部的清洁卫生，尤其是男方。禁欲多日，在初次恢复房事时，应清洗阴茎，以防止污垢种植于宫颈创面，诱发癌症。

贴心小叮咛：

慢性宫颈炎的发病率高，治愈后容易复发，与性生活不卫生有密切关系，有些患者由于年轻，性欲旺盛，在治疗过程中，几乎没有停止性生活，致使宫颈炎反复发作，久治不愈，应当引起重视。

患了宫颈癌能过性生活吗

宫颈癌是已婚妇女的常见病。尤其多发于35岁以上的妇女，占女性生殖系统肿瘤的第一位。性生活是每位已婚妇女应当享有的权利，也是维系夫妻关系与家庭幸福的重要内容。那么，妻子患了宫颈癌到底可不可以过性生活？对于这个问题，应视病情而定。

大家知道，宫颈部是阴茎经常接触的部位。此处由于受到尿碱及精液的长期刺激，就会出现充血、糜烂，久而久之就会发展成为宫颈癌。癌肿组织很脆弱，当阴茎插入阴道撞击宫颈表面的癌灶时，很容易引起局部出血或大出血。同时，由于阴茎的长期刺激与碰撞，除了局部组织充血、血管扩张、血流加快以外，癌细胞极易穿透血管壁或脱落至血管和淋巴管内，随血液和淋巴液流向远处，然后在新的栖息地生长繁殖，成为新的癌肿转移灶。鉴于以上两种原因，原则上讲宫颈癌患者治疗前是不可以过性生活的。

但是，经过手术或其他治疗后，随着癌灶的逐渐清除和体力的基本康复，一般情况下是可以进行夫妻生活的。需要注意的是，由于术后阴道瘢痕形成，加之卵巢全切，雌激素将降至最低水平，使阴道逐渐萎缩、变短和干涩。一般比原先短1/3，而且变得更狭窄。据此，性生活一定要节制，最好在术后1个月左右为好，且次数不要太多，一般控制

在每月2~3次左右；其次动作要轻柔、缓慢，以免损伤手术残端而造成局部出血和感染。

贴心小叮咛：

对于无法根治或阴道残端复发者，则不宜进行性活动。

卵巢切除后就失去了生育能力吗

刘小姐左侧卵巢生了个肿瘤，手术切除了左侧卵巢。几年后发现右侧卵巢也有肿瘤。于是，右侧卵巢也大部分切除，只“留下一点皮”。

她想，卵巢是产生卵子和雌激素的，女性的一切性征都与雌激素有关，现在两侧卵巢基本都已切除，是否还有生育能力？是否会影响女性性征，成为女不女男不男的“阴阳人”呢？

具体情况具体分析，一般来讲，一侧卵巢切除，另一侧卵巢仍保留，且仍具有良好功能的话，那么，另一侧卵巢完全可以代偿，丝毫不影响生育。若一侧卵巢全切除，另一侧卵巢虽也作了切除，不过，不是“连巢切除”，而是作“楔状切除”，即患者说的“留下一点皮”，那么，由于卵巢有较大的再生能力和代偿能力，这些残缺的卵巢仍能排出卵细胞，所以仍有生育可能。不同的是，生育几率降低。当然，如果连一点“皮”也不留，卵巢“整巢切除”，卵细胞无法产生，也就生育无望了。

至于双侧卵巢全部切除后是否会失去女性特征的顾虑，完全是多余的。不可否认，从小女孩发育成亭亭玉立的大姑娘，完全是依赖卵巢所分泌的雌激素。不过，一旦经过青春发育期以后，女性的特征已经具备，以后只是维持女性性征而已。维持女性特征所需要的雌激素量很少，不像青春期激发女性特征时所需要的雌激素量那么大，非得依靠卵巢不可。而维持已经发育好的女性性征所需的小剂量的雌激素，肾上腺皮质的分泌完全有能力取而代之。所以，即使两侧卵巢全部“一扫而空”，既不会影响女性的特征，也不会改变容貌、体形。至于卵巢切除后雌激素减少，阴道壁变薄，阴道分泌物减少后影响性生活的和谐，此时只要用些避孕药膏，便可增加阴道润滑性，减少干涩。

贴心小叮咛：

成年女性若因卵巢肿瘤或其他疾患而必须切除两侧卵巢时，不必担心卵巢切除以后会影响性欲。实际上因为切除了卵巢，月经不再来潮，不必担心妊娠，性欲反而可能增强。

乳房癌手术后过性生活会使癌症复发吗

对于女性来讲，乳房不仅是第二性征，也是喂养婴儿的器官，又是诱发性兴奋的器官，是“性敏感区”之一。乳房不仅可以使妇女获得性的刺激，也可以唤起男性的性欲。

如果真的患有乳房癌，其治疗方法有放射疗法、手术治疗、化学疗法和各种内分泌治疗（除雄性激素外）。在医院里，经常遇到一些患了乳房癌经过手术或者放、化疗法以后的妇女来询问是否能过性生活之事。她们怕病后发生性关系进而会导致乳房癌的复发，从而抑制了性欲，甚至还影响了夫妻感情，因此她们感到十分痛苦。那么，乳房癌手术以后，究竟是否能过性生活呢？

乳房切除以后，对夫妇（尤其是妻子）会造成较大的心理压力。实际上，乳房癌手术以后是完全可以过性生活的。在这一方面，由于国内受到“性是禁区”的影响没有作过专门的调查和统计。美国有位医生对切除乳房后的妇女的性行为做了随访后发现，有33.3%的妇女在出院后6个月仍没有恢复性生活，约有49%的妇女在出院后的1个月内便恢复了性生活。而在恢复性生活的妇女中，性交次数也明显减少了，其中手术前有52%的妇女至少每月性交一次，而在手术的头3个月，仅有35%的妇女能维持这种水平；手术前经常主动要求性交的妇女，在手术后大多数没有这种欲望，而且半数以上的妇女是被动地等待着丈夫提出性要求。经过随访后发现，性生活其实不会促使乳房癌复发，但是，普遍的一个现象是：手术后妇女的性要求减少了。

手术以后女性性欲降低的原因，主要是两方面的。一方面是心理因素，另一方面是身体因素，就是担心性生活促使癌症复发。她们还担心主动提出性要求会使丈夫有想法。实际上，这种想法，即使身体健康的女性也具有，其实主要原因还是身体方面的。患了乳房癌以后，无论是手术治疗，还是化疗或放疗，都有可能引起身体精神倦怠、软弱无力和食欲减退等现象。在身体情况不好的基础上，一般是不大会有性欲的。

毫无疑问，适度的性生活能促进夫妻感情，使双方性情愉快，从而提高机体的免疫功能，对于乳房癌患者的预防可能有益处，这已经是被医学界证明的了。相反，硬性克制性欲，会影响夫妻感情和彼此的情绪，而不良的精神状态和情绪，会使机体的免疫功能受到抑制，这样，反而会使残余的癌细胞扩散，提高乳房癌术后的复发率。

贴心小叮咛：

总而言之，只要不纵欲过度，乳房癌手术后的妇女是完全可以过性生活的。完全不必强行

克制自己的性欲，这本身就对身体不利。

“瘙裆”是怎么回事

有的女性常感到阴部瘙痒难忍，甚至在大众场合也控制不住地挠抓阴部，严重地影响正常的工作、生活和社交，民间称之为“瘙裆”。一般认为这是不讲卫生的结果，有的甚至认为是女性按捺不住的“骚情”所致，因此，更加使患者感到羞耻和烦恼。

那么，“瘙裆”到底是怎么回事呢？

固然，不讲阴部卫生，引起阴部瘙痒是较主要的原因。尤其没搞好月经期的阴部卫生，使经血、阴道分泌物污染外阴，从而刺激外阴部而引起瘙痒，有的甚至患有各种阴道炎，或者疥疮、股癣等，也可引起外阴部刺痒。但是，引起“瘙裆”因素的远不止这些。瘙裆可以是全身性疾病的一个症状表现，如糖尿病、阻塞型黄疸、维生素B₂缺乏、贫血、白血病等，它们可以引起全身性瘙痒，外阴部瘙痒不过是其症状的一部分。另外，外阴部局部疾患，如蛲虫病，当蛲虫爬到肛门外阴部周围时，便能引起外阴部瘙痒；阴道、外阴部的用药过敏或者有的女性片面地追求外阴部的清洁卫生、过多地用强碱性肥皂和高锰酸钾液清洗阴部，使之过于干燥而发痒。老年人或其他原因导致的卵巢功能减退，阴道分泌物过少而干涩，引起外阴部的痒感；一些刺激性饮食也能引起或加重瘙痒。

贴心小叮咛：

可见，瘙裆是由多种因素引起的，至于认为瘙裆是由于“骚情”而引起的，是没有科学依据的。

癌症病人能过性生活吗

身患癌症的病人体力下降，情绪低落，自然会暂时降低对性生活的兴趣和要求。在治疗期间，手术或放疗、化疗均可产生疲劳和各种不良反应，病人体弱，精力不足，暂时不宜进行性生活。

在癌症的治疗结束以后，病情稳定；在康复过程中，体力逐渐恢复，这时有恢复性生活的要求是合乎情理的。然而，病人往往有各种各样的顾虑，比如癌症会不会因性生活而传染给对方，会不会因性生活影响体质而使癌症复发。实际上，这些顾虑是不必要的，癌症不会因性生

活而传染，也不会因性生活而复发。但是，必须适度。祖国医学及养生学常提出要“清心寡欲”，中医也主张病人要节制性生活，为的是让病人养精蓄锐，战胜疾病。所谓适度，就是当性行为结束后，自己并不感到疲劳和精疲力竭，如果性生活第二天出现头昏脑涨、腰酸腿软、精力不佳等不适现象，那就得加以节制。这个问题对不同年龄和性别的病人也各不相同，要根据具体情况而定，可向医生询问，以达到性生活的美满和感情的和谐。

贴心小叮咛：

其实，即使是晚期癌症患者，也应满足他们的最后性要求，适当的性生活是提高其生活质量的内容之一。

患了滴虫性阴道炎如何安排房事

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的阴道炎症，是一种妇科常见病。

滴虫性阴道炎急性期，由于外阴瘙痒难忍、尿频、尿痛，不能安睡，十分疲乏，大多无意于房事。再加上病人阴道黏膜充血、红肿疼痛，性交时很不舒服，不但无快感，还会产生摩擦痛，因而对性交产生畏惧。所以患病妇女如在急性期性交，不但会增加痛苦，加重病情，而且阴道内的滴虫还会侵犯男方的泌尿生殖道，引起炎症。男方一旦得病，性功能会受到损害，而其前列腺、尿道、包皮也会成为滴虫的大本营。这些部位的滴虫，在性交过程中又会再次进入女方生殖道，引起交叉感染，使阴道炎症难以根除。最后双方都得病，而且久治不愈。

那么，患滴虫性阴道炎妇女应如何过性生活呢？

(1) 急性期应避免性生活，男方应充分体谅女方的疾苦，不能强求房事。待治疗1个疗程（7~10天），病人症状很快消失后，这时可试行房事。但要彻底治愈后，才可完全恢复。

(2) 巩固治疗期也可过性生活，但口服甲硝唑和阴道塞药的时间应作适当安排。等房事之后，冲洗干净，再塞入药片。如口服甲硝唑有明显恶心、头痛等不适反应，也可安排在房事后服用。

(3) 病期饮食宜清淡，忌辛辣食物，忌饮酒。

(4) 注意休息，保证足够的睡眠，如瘙痒使人难以入睡，可口服氯苯那敏或安定。此外，夫妻宜分被睡眠，这样既可防止男方性欲过度亢进，也可防止传染疾病。

(5) 急性期后初试房事时及巩固治疗期行房事，均应使用避孕

套，以防残余滴虫传给男方，直到巩固治疗结束后方可免用。

(6) 刚恢复房事时动作不应过于粗暴。同时要注意女方的感觉，如有不适应即停止，且时间不宜太长。试行房事期间，性交次数不宜过多，以每周1次为宜。

贴心小叮咛：

在房事中，女方应尽力摆脱原先的“性恐惧”，充分体验性快感。争取性高潮的出现。这样可“振奋”腺体，排出黏液，逐出可能潜藏的滴虫，加以歼灭，斩草除根，避免复发。

妇科术后多久可行房事

女性婚后难免患上一些妇科疾病，患病后需要手术治疗也是常有的事，于是术后性生活理所当然成为人们关注的话题。其实，凡妇科手术后都有一个恢复过程，基于从患者健康出发，在性生活方面是绝不可越雷池半步的。

(1) 子宫颈息肉。这是附着于子宫颈上的良性肿块，手术时要用血管钳摘除。术前3天及术后两周要禁止性生活，否则会引起上行性感染，导致子宫内膜炎。

(2) 子宫颈活组织检查。为确诊是否是子宫颈癌，常要在子宫颈相当于手表的“3、6、9、12”点钟处各取一粒芝麻大小的宫颈组织作病理切片检查。术后两周内要禁止性生活。

(3) 重度子宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种表现，治疗可选用电熨、激光烧灼或作锥形切除术。术后两个月内要禁止性生活，以避免痂膜脱落，造成出血过多。

(4) 巴氏腺囊肿。又称为前庭大腺囊肿。当性欲冲动时，此处会分泌出淡黄色碱性黏液以湿润阴道口。若发生感染，可肿胀，甚至形成脓肿；如果其腺管开口闭塞，分泌物聚集增多，便形成囊肿，前者要切开排脓，后者则要手术摘除。术后两周内要禁止性生活，这样有助于伤口早日愈合，避免再次感染。

(5) 子宫输卵管碘酒造影术。婚后同居两年以上，有着正常性生活史而未怀孕者，称为不孕症。对于不孕症，需了解输卵管是否有阻塞不通时。便需要作子宫输卵管造影术。造影前3天及后1周内要禁止性生活，以防发生附件炎。

(6) 诊断性刮宫术，简称为“诊刮”。当发生月经紊乱或得了不孕症，怀疑子宫内膜腺癌或更年期月经失调，需要排除子宫内膜癌时，就需要坐诊刮术。在行诊刮术前3天及后1月内，均要禁止性生活，这可预

防宫腔感染。

(7) 人工流产。人工流产不是病，而是在发生意外怀孕后所采取的一种补救措施。在人流前3天及人流后1个月内不能性生活，这是防范盆腔炎的需要。

(8) 会阴侧切术：多指产时因胎儿大、产道狭窄而被迫进行的手术，一般情况下，应禁止房事2个月。

(9) 上环术：向子宫内放置节育环可能对子宫内膜造成一定损伤，因此上环后1周内应避免过重的体力劳动，两周内禁止性交和盆浴，保持外阴清洁。

贴心小叮咛：

每一种妇科手术之后都需要一段时间的休养才能使内外生殖器的创伤痊愈，只有伤口痊愈之后才能进行性生活；否则，图一时痛快，可能留下终生遗憾。

处女膜伞病是怎么回事

有一位29岁的职业女性，结婚5年来，经常尿频，无论白天还是夜晚排尿次数都比婚前多一倍，和丈夫亲密过后排尿次数还会增加。医生最后的诊断是“处女膜伞病”。

那么，什么是处女膜伞病呢？

我们都知道，女性初次性生活后，位于阴道口附近的处女膜会破裂。倘若处女膜比较肥厚，或者是破裂的方向不太理想，就可能会有一小块或几小块破碎的处女膜上翘到尿路口的下方，像门槛一样阻挡着尿路口下方的尿液出路，这就形成了医学上所说的“处女膜伞病”。别小看这一小块或几小块破碎的处女膜，它会给女性朋友带来很大的麻烦。它本身不仅会给尿路带来不良刺激，时时引发尿意，又由于它挡在尿道口下方，尿液排到此处时会受阻形成小的漩涡，给排尿带来不适。同时，在处女膜伞阻挡的内侧面，尿道口会与其形成一个隐蔽的小窝，这又会成为积藏污垢、滋生细菌的场所，极易引发尿路感染。女性一旦得了这种疾病，排尿不适、排尿次数增多、尿路感染就会接踵而至。性生活时由于摩擦刺激也会加重以上症状。

贴心小叮咛：

倘若女性发生不明原因的排尿不适、尿频或者顽固性尿路感染，就应当做一次尿道口检查。如果有处女膜伞，可做一个小的手术，将处女膜伞切除。只需要实施一个并不复杂的小手术，就可以一劳永逸地解决女性的麻烦。

有的女性在外阴部为什么会摸到一个肿物

我们知道，在阴道口的两侧、大阴唇内层分别有一个约黄豆大小的腺体，即前庭大腺，它有细长的腺管开口于阴道前庭后方。当性兴奋时，则会分泌出黄白色黏液，润滑阴道以利阴茎插入和来回抽动，增强性交快感。由于它位于阴道口处，离肛门、尿道不远，容易在性交、分娩和其他原因引起外阴部感染，使病原体侵入腺管而发生炎症，引起局部的红肿热痛。腺管口往往由于肿胀或渗出物凝集而阻塞，使分泌物不能外排，积聚而形成肿块，因此形成囊肿。前庭大腺在正常情况下触及不到，但是形成了囊肿，就很容易触及，有的可以呈鸡蛋大，甚至更大些。有这种前庭大腺囊肿的人，要及时就医诊治。一般行切开引流并作造口术，同时用些抗生素，便能很快恢复。

贴心小叮咛：

必须指出的是，外阴部摸到肿物，还可见于生长在大阴唇外面的单纯性乳头瘤和实硬的纤维瘤，以及外阴各部位的脂肪瘤等，但这些远比前庭大腺囊肿要少见得多。

女性外阴部出现不痛不痒的白色斑块是怎么回事

有的女性发现外阴部出现不痛不痒的“白色斑块”，便异常担心，害怕会引起癌变。

其实这在医学上被称为外阴白癜风，它是由于黑色素缺乏所造成的。这种疾病不但侵犯外阴部，还可以侵犯全身各个部位。其大小不等、形状不一，患处毛发和皮肤可以正常，一般无自觉症状，它可以长期存在，并且逐渐扩大到一定程度后，便固定不变。若不伴有其他皮炎症状，一般不会影响身体健康而无需治疗；有少数人可以逐渐地自行恢复正常。

由于这种现象的病因还未搞清楚，因此，也无从预防。类似这种现象还可以见于各种慢性皮炎引起的外阴色素减退和外阴皮肤萎缩性改变，以及外阴部的创伤、放射治疗引起的色素改变等。值得重视的是，还有一种皮肤增生性改变，也可使外阴部的皮肤黏膜变为白色，它们往往属于非典型增生，可能会发展为原位癌。

贴心小叮咛：

如果女性发现外阴部有一块白斑，就要请医生诊断、鉴别。如果确诊为外阴部白癜风后，就不必过于担忧。

中风后必然会阳痿吗

中风对人类来说是一种威胁生命与健康的沉重打击，但是随着医疗水平的逐步提高，中风后继续生存的人已越来越多。按一般人的观点来看，中风后能够保住性命已是上上大吉，不敢再有其他奢求，尤其是性生活，好像是健康人的享受，与患者无缘。实际上，这种观点应当改变和纠正，因为性行为是人的本能，在健康允许的条件下，人人都有权利实现这种本能，以改善生活的质量和人生的乐趣。

有人对82名平均56岁中风后存活的男性进行性功能调查，结果显示，虽然他们都遗留有不同程度的神经功能障碍，如偏瘫、失语、站立不稳、行走不便等，但仍有性欲者占84.1%，其中性欲正常者25名，性欲较中风前减退者44名，而26名仅在清晨睡眠中或温水浴时偶有勃起发生。25名勃起正常，9名能正常完成性生活过程。这说明中风后至少还有半数左右的人仍有正常勃起功能，不需进行治疗，至于另一半中风后造成阳痿的病人，分析其原因，大致有以下三种：

(1) 认为性生活会伤元气及使肾亏损，或者是怕性生活会使病情加重或使中风复发，因而尽力克制性欲，使性功能受到抑制；

(2) 在人类大脑中，左侧大脑半球是优势半球，当中风病变位于左侧（即左侧发生偏瘫）者，就会影响思维及语言，且易出现抑郁、焦虑等情绪障碍，容易造成阳痿；而右侧中风病变，发生阳痿就相对较少；

(3) 中风后情绪本抑郁，加上妻子的埋怨情绪，不愿主动配合，更易导致使阳痿的发生。

贴心小叮咛：

至于中风后性生活不会造成中风再发，由于正常的生活活动也有中风复发的可能，所以不能绝对肯定说不会复发。但如果在性生活中注意下述几方面就可以避免或减少因为性生活而导致中风复发。

- (1) 不要过分激动，以免大脑中的兴奋灶太强烈。
 - (2) 动作不要太剧烈，应按照身体的情况量力而行。
 - (3) 选择适当性生活体位，既可减少劳累，又有利于性生活的进行。
 - (4) 性生活过程中如感不适，应及时中止，不要坚持。
-

心肌梗死与性生活有什么关系

性功能的减退，与心肌梗死有着直接关系，但不是绝对的。心肌梗死病人出现的心绞痛和呼吸困难，会直接影响性生活。治疗心血管疾病的某些药物，也可引起性功能下降。此外，焦虑、抑郁、恐惧、缺乏信心等心理因素，也会影响性功能。

那么，心肌梗死后的心脏是否能承受性生活时的运动量呢？有关专家经过研究后认为，健康人在性生活和性高潮时心率和血压明显升高，在很大程度上增加了心脏的负担，不过，心肌梗死后的病人却不一样，因为他们绝大多数是中老年人，性生活时兴奋程度较低，动作幅度较小，而且又比较谨慎，所以在性生活时体力消耗并不大。

那么，心肌梗死后什么时候可以恢复性生活呢？那就要看心脏功能恢复的程度了。如果是纯粹的心肌梗死，没有其他并发症的话，在病愈后两个月便可恢复性生活。如果有心脏功能不全、休克、严重的心律失常、乳头肌断裂和急性室壁瘤等，心脏功能恢复的时间还要延长，开始恢复性生活的时间也要延长。如果在住院期间出现新的梗死，恢复性生活的时间则要从第二次梗死的时间算起。

贴心小叮咛：

恢复性生活要循序渐进，性交不宜过度用力，性交时间不宜过长，尤其在开始恢复性生活时更应如此。同时，要采取舒适的体位和姿势，经过一段时间后，如果无明显不适感，便可恢复到梗死前的性生活习惯了。

糖尿病对性功能有何影响

性是我们每一个成年人生活的一部分，是健康生活的重要组成部分，性功能障碍是糖尿病常见的并发症，也是糖尿病病人非常关心的问题。

男性糖尿病病人阳痿的发生率高达40%~60%，症状随病情的加重而逐渐加重。病人最初有正常性欲、可以射精并存在性高潮，仅有阴茎勃起不坚的症状。随着糖尿病病程的延长，可逐渐发展成完全性阳痿。约1%~2%糖尿病患者会发生逆行射精，即性高潮时精液不从尿道外口射出，而是逆流到膀胱，这与病人支配膀胱颈的自主神经受损害有关，射精时本应处于闭合状态的膀胱颈变为开放。

女性糖尿病患者早期时性欲仍可存在，性兴奋阶段阴道润滑度正常，但性高潮丧失者较多见。病程长者由于神经病变严重，加之阴道干燥，容易发生阴道炎等，可导致性交困难。

贴心小叮咛：

由于糖尿病病人性功能减退常受明显的精神及心理因素的影响，所以心理治疗也十分重要，需要对他们多加鼓励。

慢性肾衰竭对性有何影响

慢性肾衰竭就是通常人们所说的尿毒症，是一种严重危害健康的疾病。据统计，患有尿毒症的男性90%有阴茎不能勃起或勃起后不能维持勃起状态，有些病人可出现睾丸缩小，通常其严重程度与性功能障碍的程度相一致。

患有尿毒症的女性多表现为对性生活缺乏兴趣、性生活频度减少及性高潮减弱或丧失等。接受血液透析治疗的年轻女性患者，大都会出现月经紊乱（如闭经、月经频繁）。在成功的肾移植术后，女性性功能恢复较好，男性较差。

贴心小叮咛：

慢性肾衰引起的男性性功能障碍的治疗甚为棘手，血液透析和肾移植可以使部分病人恢复，然而主要的是要加强心理治疗，帮助患者恢复性功能。

肝病患者如何过性生活

性生活是夫妻生活中很重要的一部分，但一次性生活的运动量相当于进行了一次100米赛跑，对于肝脏功能已经受损的患者来说，无疑是很大的负担，因此性生活必须节制：

第一，急性病毒性肝炎患者在肝炎急性期中，肝细胞被破坏，体力不支，性欲降低，应禁止一切性活动。在各项指标正常的半年后可以开始性生活，以不感疲乏为度。

第二，慢性肝炎患者在病发期间要严格禁止性生活，否则有可能导致病情加重。并且，由于慢性肝炎会严重损伤肝脏，所以即使患者的各种化验指标都正常了，也最好在半年或一年后再恢复性生活。

第三，慢性肝病患者没有发病时，可以过有节制的性生活。性生活频率一般为青年人每周1~2次，中年人每1~2周一次，中年后期每月1~2次。在肝功能不良期，特别是转氨酶不稳定或出现黄疸持续升高时应停止。

贴心小叮咛：

值得注意的是，肝炎属于一种传染性很强的疾病，乙肝患者的唾液、精液和阴道分泌物等可长期携带病毒。所以在进行性生活时，应用避孕套等保护措施，避免与伴侣接吻、口交以及月经期性生活。

性心理咨询

XINGXINLI ZIXUN

PART 17

性变态是精神病吗

要回答这个问题，首先要搞清楚什么是精神病。所谓精神病，是对精神障碍类疾病的泛称，它包括心理和精神活动的异常状态。常出现意识障碍或病理性幻觉、妄想、思维逻辑障碍、智能严重缺损等症状。在司法精神病学方面被视为“精神病等位状态”。这种患者对他人造成的攻击，根据我国刑法的有关条款规定，是不负刑事责任的。

目前社会上对待性变态存在着一种偏见，把性变态（同性恋、恋物癖、露阴癖、恋兽癖、施虐淫和受虐淫、恋童癖、恋尸癖等）与精神病等同起来，因为在某些人看来，性变态既然是变态，就属于精神病。

其实这种认识是错误的，虽然性变态是一种病态，但性变态的人除了在取得性满足的方式上偏离正常之外，而在情感、理智、智能等方面都没有异常的表现，所以他们不属于精神病。对于性变态者如伤害到他人或他人利益时，一般都要追究刑事责任。大多数性变态患者，因没对他人造成直接严重伤害，或伤害较轻，故多能从轻处罚。如果对他人造成严重伤害甚至致死者，则完全可以重判罪乃至死刑。如对于性虐待狂和色情杀人狂的处理，即是如此。

贴心小叮咛：

从一般表现看，精神病是整体性精神疾病，性变态则是单一性的心理变态。精神病患者有严重的认知障碍，不能正确地分析评价和判断自己的行为后果与法律责任，行为无主观能动性，而性变态者则不然。

性变态能治疗吗

性变态在性对象或满足性欲的方式上异于常态，表现为性对象的扭曲、性生活不是指向异性、性交对象的兽欲发泄等。性变态行为，可依据其变态行为趋向而分为若干种类，如以窃取异性物品而得到性满足的称为恋物癖；以穿着异性服装并从中得到性满足的称异装癖；以异性为基点装扮自己，或进行手术改变性别的称异性癖；其次还有露阴癖、窥身癖、恋童癖、施虐淫、受虐淫、色情杀人狂、性窒息等。

性变态的人一般对正常的性生活没有兴趣，甚至心存恐惧；而变态行为带有强迫性，反复发生，有的为此曾多次受到惩罚，自己有时也为自己的行为感到厌恶和悔恨，但最终还是“故伎重演”。对于变态行为产

生的原因，目前多数观点倾向于从小教育或影响的结果，多属性心理变态。疾病因素偶可致性变态，如大脑额叶损害等，但此类情况较为少见。

有关性变态的治疗问题，大多主张行为治疗。即对这类人的变态性生活做厌恶性的条件反射，如恋鞋者予之以鞋；施虐淫或受虐淫者给他们看有关施虐或受虐的电影，以激发他们的性冲动，当冲动一来便对他们的生殖器施以疼痛性电击，或同时给他们服催吐药物，这样多次的重复，其变态性冲动就有可能被抑制。同时可启发其正常的性要求，培养他们对性的正常兴趣。

贴心小叮咛：

性变态者多数会对自己的行为感到厌恶，但却不能控制，必须通过有效的治疗，才能恢复日常的生活。

何谓“露阴癖”

露阴癖是指在不适当的环境中对异性公开暴露自己的生殖器官，引起异性的紧张性情绪反应，从而获得快感的一种性偏离现象。以男性居多，男女之比为4：1。

露阴行为一般易发于25～35岁之间，晚年发生往往提示为重性精神病或器质性损害。其表现为：常常在黄昏或不太黑暗的晚上，守候在街头巷尾、公园或电影院附近人很多的地方，或者十分拥挤但又有机可乘的地方；也有的白天站在住房的门口窗口、偏僻角落，当异性走近时突然暴露自己的性器官，使对方惊恐不已，羞辱难耐耻笑辱骂，患者则从中感到性的满足，然后迅速离去。有的还同时伴有其他行为如手淫、与对方说话，但一般不对异性发生其他不轨行为，故一般认为这类露阴癖患者和窥淫癖一样均不是危险分子。这类行为大多发生于傍晚、夜间，白天多发生于行驶的车辆上，以便于迅速逃脱。

露阴对象多是素不相识的年轻异性，裸露程度不一，男性多数仅显露生殖器，女性显露乳房，少数暴露全身。

露阴癖患者的人格都不是很健全，性格多内向、腼腆、拘谨或者是婚姻失败者，缺乏正常性生活。其性心理不成熟，停滞在儿童期的某一发育阶段或者在个体遇到困难时退缩到较为幼稚的阶段，用儿童式的幼稚性行为来解决成年人的性欲问题。露阴癖患者的意识是清楚的，事后往往后悔不迭，但又难以自控。对这样的患者，心理治疗可以收到一定效果。

露阴行为还可以见于有智力缺陷的病人或者某些精神疾病如躁狂症、精神分裂症等。此外，颞叶癫痫的病人也可以出现露阴行为，医学上称“露阴自动症”，这些情况与露阴癖是有区别的。

贴心小叮咛：

一般来说，露阴癖的治疗效果与患者发作的次数和病史有关，首次作案即被发现并进行治疗和处罚的，其效果明显；作案次数越多，越难治疗。从目前对露阴癖患者的治疗情况来看，以心理治疗效果最佳。

何谓“恋物癖”

恋物癖是指把无生命的物品或把异性身上的非性感部分作为对象以引起性兴奋的性变态行为。恋物癖通常开始于青春期，多见于男性的这种性变态行为会引发患者不惜用非法手段（如偷窃、抢劫等）去获取异性的物品（如异性内衣、丝袜、手帕等），恋物癖有狭义和广义两种。狭义的恋物癖主要指通过接触异性穿戴和使用的服装、饰品来唤起性的兴奋，获得性的满足。广义的恋物癖所恋的对象不仅仅包括异性穿戴的那些无生命的物品，而且还包括异性身体的某一部分；通过接触身体的某一部位获得性满足，恋物癖者以男性为多。他们对异性本身或异性的性器官没有兴趣，而把兴趣集中在女性的内衣、内裤、乳罩、头巾、衣服或异性的头发、手、足、臀部等部位来取代正常的性活动以激起性兴奋，获得性满足，他们常常通过对这些物品抚摸、玩弄、吸吮、啮咬等方式激起性兴奋，同时伴以手淫来获得性满足。

不少报告都披露男性恋物癖者可偷盗匿藏几十件、上百件女性用过的衣物。恋物癖者对物品的迷恋程度有强弱的不同。典型的恋物癖需要视觉和触觉刺激。有时，仅视觉刺激如色情画或照片中黑色性感的连裤袜、高跟鞋和其他时髦物品等，即可引起恋物癖者内心一阵愉快的反应。在端详这些物体时会怦然心跳，引起阵阵骚动。

治疗恋物癖的方法主要是如下两种心理疗法：

疏导疗法：在心理医生的指导下，了解恋物癖产生的根源和形成的过程以及恋物癖的本质和特点，使其对自己的病症有一个正确的认识，从而提高治疗的决心和信心，以达治疗的目的。

认知疗法：让病人回忆患病的过程，医生指出其根源、分析其危害，使患者对自己的病因有所领悟。

贴心小叮咛：

当患者产生了恋物的冲动时，可给其一个强性刺激，如拉弹力橡皮圈去弹击患者手腕，使其感到疼痛，从而控制这种欲念，直至病态现象消失。

同性恋是怎么回事

同性恋是指一个人无论在性爱、心理、情感及社交上的兴趣，主要对象均为同性别的人，这样的兴趣并未从外显行为中表露出来。

2001年4月20日，《中国精神障碍分类与诊断标准》第三版出版，在诊断标准中对同性恋的定义非常详细，同性恋的性活动并非一定是心理异常。由此，同性恋不再被统划为病态。不再把同性恋看做一种病态心理，这是中国内地的一个进步。

就同性恋的程度不同而言，可把它分为纯粹同性恋、混合同性恋和暂时同性恋3种。

纯粹同性恋——指主体完全以同性为对象，发生恋爱关系，方向专一，而对异性不会产生任何性爱，甚至有厌恶感。因此，纯粹同性恋者没有什么性矛盾的痛苦体验。

混合同性恋——指主体的同性恋占优势，但有时也对异性产生性爱，于是可能体验着一定性矛盾的痛苦。

暂时同性恋——指主体在一定条件下发生同性恋，但随着条件的改变，这种同性恋也就消失了。在长期缺乏异性交往的环境里，同性青年较易发生暂时同性恋。

就同性恋的结合方式的不同，可把它分为双方同性恋与单方同性恋两种。

双方同性恋——指结合的双方都有一定的同性恋倾向，彼此感情较深厚，都能得到精神上性爱的满足，成为一对同性恋人。在男性同性恋中，一方女性化者成为“妻子”，另一方则是“丈夫”。在女性同性恋中，一方男性化者成为“丈夫”，另一方则是“妻子”。他（她）们结合的程度，依双方属于哪一种程度的同性恋（纯粹同性恋、混合同性恋、暂时同性恋）为转移。国外有的双方同性恋者，由于彼此相爱至深，甚至要求正式“结婚”。

单方同性恋——指一方有同性恋倾向，而与之结合的另一方是顺从的。如此结合的同性恋，随时都有破裂的可能。

关于同性恋发生的原因目前尚未明了，多数学者研究认为主要与下列情况有关：

（1）遗传因素：血缘愈近愈易发生同性恋。有人对85对孪生子女进行调查，发现45对孪生子女同性恋的发生率为15%，而40对单孪生子

女发生率达100%。

(2) 内分泌因素：有人发现男性同性恋者的睾酮分泌不足。近年来对他们的丘脑—垂体—性腺内分泌轴系研究结果，发现男性同性恋者反应不正常而接近正常女性的反应。

(3) 心理因素：主要表现是性心理障碍。

(4) 环境因素：在异性隔绝的环境中，如监狱里同性恋发生率特别高。

(5) 社会因素：风俗习惯，宗教和文化传统都对同性恋产生有一定影响。西方国家的性解放，物质满足后的宗属主义，对宗教的反抗，场所便利，情绪压抑、孤独、竞争、寻找刺激、冒险心理等都能使同性恋发生率提高。

贴心小叮咛：

同性恋并不单单指的是性取向问题，很多出于好奇，被迫等原因与同性发生性关系的人并不是同性恋。

“阴阳人”是怎么回事

人，有男女之别。

但也有个别人既不像男人，也不像女人。说他是男性，又具有女性的特征；说她像女性，实际上又具有男性的特征。医学上把这些具有男女特征的人，叫做“雌雄同体”，“畸形”，俗称“阴阳人”。例如：由于出生时较倾向于男性，所以常被当作男孩儿抚养，但是到青春发育期，乳房却开始增大，还会出现周期性的“血尿”，实际上是月经来潮。又如：被当作“女孩儿”抚养的患儿，在青春发育期会出现阴蒂肥大并且常能勃起，生有喉结，长有胡须。

畸形的人，又可分为真畸形和假畸形人。真与假之分，是根据体内的主性腺来判断的。

真畸形人，是指体内既有男性性腺又有女性性腺，即睾丸和卵巢都具备，二者可以分别形成两个性腺存在于腹腔内，也可在同一性腺内并存。医学上称这种性腺为“卵睾”。有时，一种性腺组织完全被包埋在另一性腺组织内。体内所具的卵巢和睾丸皆可具有内分泌功能，即体内同时有雌激素和雄激素，但常以其中一种激素占优势。外生殖器多为性别不明，也可能表现为女性，也可能表现为男性，而第二性征的发育往往随占优势的激素而定。如体内雌激素占优势，第二性征就倾向于女性。如雄激素占优势，第二性征就倾向于男性。这种人外阴的尿道上方有一较

小的阴茎，下方又有两片分开的大阴唇，在两片大阴唇之间有一小的开口似乎是阴道口，而实际上是排尿的地方。这种人会同时出现男女两种特征，丰满，阴茎可以勃起，有时会遗精，不能射精，精液中没有精子，不长胡须。如果作为女性，阴道浅而小，子宫很小，因此没有生育能力。但也曾报道发现有生育功能者。

假畸形人与上述不同，这种人体内仅有一种生殖腺，但外生殖器官、第二性征及身体其他部分具有男女的特征，与生殖腺有某种程度的不相符。假畸形人又可分为男性假畸形人和女性假畸形人。

男性假畸形人，是指病人本质上是男，体内生殖腺是睾丸，但外生殖器却像女性，例如阴茎极短小，男性第二性征又不明显，所以这种人往往被误认为女性，但不会有来潮。而女性假畸形人的生殖腺是卵巢，但外生殖器官却像男性。例如，阴蒂特别肥大像男孩儿的阴茎，大阴唇左右连合，有的卵巢过度下降以至降入大阴唇而类似阴囊，但其中没有睾丸。外表有喉结，长胡须，因而往往被误认为是男性。

为什么会产生畸形呢？大多数是性染色体异常造成的。所以，我们一旦发现婴儿的外阴男女难分，就应尽早地搞清楚它的实质，根据其所属社会性别类型、外阴畸形的程度及表现来进行治疗，决定其性别。如患者外生殖器接近女性，且从小就按女孩抚养者，可切除其男性结构，必要时辅以雌激素治疗，以利第二性征的发育：无阴道或阴道短浅，可在婚前行人工阴道成形术。如患者外生殖器接近男性，且又按男性抚养时，可将女性结构切除，必要时辅以雄性激素治疗，并做必要的外生殖器修补术，如尿道下裂修补术。但一般说来再造有功能的阴茎是很困难的。

贴心小叮咛：

确定性别最好是在3岁以前，如果在发育后或婚后再改变性别会使患者心理上造成极大创伤。至于幼小时外观正常到发育才出现性别改变的，只能根据实际情况采取最适合的措施，赋予最适合的性别。但是由于生殖器官不健全，只能做到可以结婚而不能生育。

如何摆脱梦交的困扰

梦交是指生理已成熟的男女夜间入睡后梦见与异性发生性关系。

在生理上已发育成熟的未婚青年，因对异性有一种心理上的好奇心，如某男士白天看见一位非常漂亮的女士或某女士看到一位英俊的小伙子，他（她）认为这是自己多年梦寐以求的白雪公主（白马王子）。能与她（他）结成伴侣共度一生、同床共枕该多么幸福和愉快，于是大

脑皮质层高度兴奋。但白天只能想象，不能实现。假如这种兴奋终日久久不能平静，那么到了夜间入睡后，由于大脑皮质和脊髓中枢长时间处于兴奋状态，即会梦见与异性发生性交。这位异性是有特定对象的他或她。这种大脑皮层的生理现象就是人们常说的“日有所思，夜有所梦”。

男女恋爱关系已经明朗化，也为周围同事所公认，但男女之间只是恋人关系，在还没有正式结婚或没有同居之前，他们白天形影不离，在一起吃饭、逛街、看电影、旅游，甚至热烈地亲吻和拥抱，有一种性的欲望行动，是一种生理的本能，是感情发展到一定程度的自然流露。虽然他们不久将正式结婚成为夫妻，但目前现实还不能发生性关系。白天性活动受大脑皮质的控制，只能是冥思苦想，但到了夜晚入睡后，大脑的控制减弱，于是往往会梦见和恋人情到浓处而发生性交。据调查许多即将结婚的青年男女会发生这种梦交现象。

已婚男女婚后感情良好，性生活和谐，但随着时间的推移，如女性生育后把主要精力转移到抚养孩子身上，除了工作外，家务忙忙碌碌，对性生活已提不起兴趣，但男方有着强烈的性要求而妻子无法满足，甚至拒绝性交，男方只好忍耐，由于“精力”过剩男方夜间会发生梦交而射精。另外一种情况就是夫妇之间如有一方出国或出差等种种原因暂时分别，时间一长，由于思念之情，会梦见与爱人热烈拥抱，醉人的亲吻，当高度兴奋时即出现梦交。

梦交是一种心理和生理表现。《红楼梦》第五回写到贾宝玉去秦可卿房内休息，梦见“警幻仙子将其妹可卿许配与他……恍恍惚惚……未免作起儿女事来……”当醒来时发现大腿处“冰冷黏湿一片”。秦可卿是贾宝玉的堂侄媳，按当时辈分来说，这种事是清醒时不可能也不现实的。但是，梦中所做则不受伦理道德的约束。

那么，怎样正确对待梦交现象呢？首先应肯定在发育中或已发育成熟的男女，内分泌系统的一系列变化，性器官成熟，男孩出现喉结、声音低沉、遗精，女孩乳房隆起、月经来潮。由于生理上的变化，影响到心理上的变化，这时出现梦交现象是不足为奇的。因为无论男性或女性这时出现梦交现象可使其获得性的满足，从而减少现实生活中性意识的心理压力，所以只要正确对待并不妨碍正常的生活、工作和学习。一般来讲每月出现3次以内的梦交是正常现象，可不必惊慌。但青少年不宜看黄色小说和色情电视、电影，晚上不宜穿紧身衣裤睡觉，入睡前应排空膀胱，避免被子太重太厚，这样便可以减少梦交的发生。

贴心小叮咛：

在性生活上，做丈夫的应耐心和热情对待妻子，切忌粗鲁和野蛮；作为妻子应心胸宽广，善于在遇到精神创伤时正确对待。夫妻之间应建立密切的性关系，共同商讨性冷淡、性恐惧及有关心理创伤等问题。或一同接受性心理医生咨询指导治疗，不要盲目四处求医问药，花费

不少，却竹篮打水一场空，无济于事。

性惩罚是否属于性变态

人们的性心理和性行为，是属于常态还是变态，有时较难划分，要看它是科学还是谬误，要看它的发展程度如何。譬如说，男女性生活而感到十分兴奋时，有相互咬啮的现象，这叫“情咬”，这是正常的；如果一定要把对方咬出血来，甚至咬下一块肉来，这就变态了。再如，“睹物思人”，这是一种正常现象；可是如果丢开人而单纯恋物，甚至如痴如醉，这就是“恋物癖”，属于性变态的范围了。

性惩罚程度轻微者不属于性变态。例如，夫妻之间吵嘴了，或是丈夫做了一件使妻子十分生气的事情，妻子耿耿于怀。晚上，丈夫要和妻子过性生活时，妻子余恨未消，心想：“不和你过性生活，罚你！”于是狠狠地推开，或一口回绝。这种情况时有发生，似乎可以理解，不能把它列入性变态的范围。

当然，不认为这种现象是病态，并不是认为这种做法是正确的。在夫妻之间，性交是感情和肉体相互交融的一件十分快乐的事情，如果做得好，双方得到极大的性满足，那么会大大增强夫妻之间的感情。反之，如果性生活过得别别扭扭，或是一方粗暴地拒绝另一方，使对方感觉受到侮辱，那是十分伤感情的。所以，即使一时对过夫妻性生活没有情绪，也应好好说明，妥善处理。

一年多以前，美国曾发生过妻子因不堪丈夫的虐待而趁丈夫熟睡时阉割丈夫的事情。半年多以前，台湾地区也发生过类似情况。不论这个妻子受虐待是多么令人同情，这种惩罚行为总是令人发指，一般人是做不出来的，已不属于常态，所以不能不把它列为性变态了。

广西曾经发生过这样一件事：有个女子过去曾受人引诱，和别人发生性关系。以后她结婚了，结婚前把这件事告诉男方，男方当时表示谅解。但是在结婚以后，男方越想越感到窝囊，于是就开始对妻子实行性虐待，在性生活中伤害妻子的身体。他说：“你第一次是为别人流血的（指处女膜破裂），现在我每次要你为我流血。”这当然是一种性变态。

据我们调查，女性性犯罪的犯罪动机，有19%是为了性报复。她们由于受过男子的玩弄和伤害，就认为天下的男子没有好人，发誓要玩弄男人，对男人实行惩罚与报复。于是主动地去勾引男人，在性交过程中对男方实行肉体上的性伤害，或设法使男方痛苦，使男方身败名裂——这种心理和做法当然也是变态的。

由此可见，为了发泄一时的不满情绪而进行性惩罚，但不伤害对方身体，这是可以理解的。但如果事情过了度，那就不是常态，而是变态了。

贴心小叮咛：

有关专家认为异常性行为与基因、染色体和性激素无关；他们除了在性欲、性欲对象和性欲满足方式上表现与众不同外，其他人格特征与正常人没有显著差别。但性变态同疾病一样，要积极治疗。

性偏见是怎么回事

所谓性心理偏见，是指在人类活动中存在的一些不正确看法，这些都有害于正常的性心理活动。比较典型的性心理偏见有如下几种：

性迷信：把性的问题看得非同小可，把性生活看得至高无上，似乎离开了性事万事皆空，这种对性顶礼膜拜的思想，对性健康不利。

性惧怕：对性行为恐惧。尤其女性，对初次性交的疼痛、对性交后的怀孕……都发生惧怕。

性开放：认为男女之间性交往是无所谓之事，可以不受社会、家庭的约束，于是道德败坏、性病泛滥。

性交邪恶：认为性生活是淫荡不洁与羞耻的事情，这是一种邪恶，某些宗教色彩严重的人，或从小受到性禁锢思想影响的人，表现更为突出。

性爱分裂：将性与爱分开对待，认为可以有无爱之性与无性之爱。肉体交合而心灵互不相爱，便是无爱之性；心心相印而从不肉体交合则为无性之爱，又称为精神恋爱。他们都忽视了完整的性爱应该是爱情与性欲同轨。

性交易：利用性作为牟利的交易，赚取钱财、获取地位，这在现实生活中也不乏其例。

贴心小叮咛：

总之，形形色色的性心理偏见，都是不健康或不正常的性心理活动在作怪。应该通过性教育，性知识传授、以及必要的行政、公安管束而加以制止与克服。

什么是观赏和窥淫癖

窥淫癖是指通过窥视异性的裸体、阴部或他人性交过程而获得性快感的一种性偏离。由于有的患者利用特殊场所（如厕所）、特殊手段（如利用镜子反射）来偷看异性的阴部，故又称窥阴癖。窥阴癖几乎仅限于男性。

导致窥淫癖的原因目前尚不清楚，一般认为有以下几个原因：

幼年时不良影响

窥淫癖患者大都是幼年时受到不良视觉性诱惑影响或有不良的性经历，使得性心理发展受阻的结果。特别是患者在幼年时看到母亲的全裸体或窥视到父母的性交行为，造成了某种身心方面的不良反应。

偶然事件的不良影响

窥淫行为与性唤起之间形成条件反射的关系。最初大多是偶然的，如果事后不用手淫去加强，并且把那个偶然事件当作手淫时的性幻想的内容的话，窥淫癖就可能不会最终形成。

色情文化不良影响

一些青少年在看过黄色书刊或录像后，由于内在的性萌发和冲动，会对异性性器官产生强烈的兴趣，并在看后出现性满足。当性成熟后，可伴窥视异性裸体或性行为而体验到性快感，这种联系一旦形成即成为窥淫癖患者。

性压抑的不良影响

智力缺陷或其他原因造成性压抑可导致窥淫癖。如智力低下者无法解决婚姻问题、性知识缺乏、性自信心低下，惧怕性行为、有一定的性功能障碍等原因，都易促发窥视异性裸体或他人性行为的动机，并在窥视行为中得到性满足，而形成窥淫癖。

窥淫癖患者多为成年男性，其表现行为有以下5个特点：

隐蔽性

患者窥视的手段很秘密，不易被人发现。如偷偷在墙上挖一个小洞，从门缝里看，利用镜子的反光，甚至装扮成女人混进女浴室或女厕所。

冒险性

患者窥淫的动机是追求冒险和刺激，因此，他们对自己的性配偶裸露性挑逗毫无兴趣。国外统计资料显示，95%的窥视行为都是针对陌生异性的。

伴随性

患者往往在窥视时伴随着手淫，以获得性快感；有的则在回忆窥视

情景时独自手淫，引起性兴奋、性满足。

周期性

一旦形成窥视癖后，便千方百计地寻找各种机会去窥视，甚至冒着被人发现、名誉扫地、前途毁灭的危险。如果想克制这种欲望，便会产生强烈的不安情绪，患者往往处于欲罢不能、屡改屡犯的痛苦处境。

异常性

患者的性格大多内向、腼腆、害羞，极少社会交往，缺乏与女性交往的能力，常为独身，或是婚姻上的失败者，缺乏正常的性生活。

治疗窥淫癖以心理治疗为主，采取综合治疗的方法效果较好。常用的方法有：

支持疗法

通过心理咨询，让心理医生与患者建立良好的医患关系，从精神上给予患者理解和支持，帮助患者树立起治疗窥淫癖的信心，调动患者治疗的积极性。

认知领悟疗法

启发患者回忆幼年的生活，找出与此症相关的经历，以及引起窥淫癖的原因根源。然后，心理医生可根据病因向患者解释分析，使患者领悟，从而达到治疗的目的。

自由联想法

其具体做法是，让患者躺或坐在一个比较安静、光线适当的房间里，心理医生站在患者背后，任凭患者不加选择地把头脑中最原始的想法自由地表达出来。如童年的回忆、过去的经历、个人的创伤、梦等，医生不要轻易打断患者的叙述。患者不能流畅地叙述或避而不谈的问题，往往是病态行为中最关键的地方，也是心理医生进行分析治疗的突破口。自由联想疗法的目的就是寻找病症根源，发掘患者压抑在潜意识内的致病情节或矛盾冲突，把它带到意识领域，让患者领悟，并在此基础上重新建立现实性的健康心理。

性治疗

通过重建他们的性行为模式，改善夫妻关系，可望控制或纠正患者的窥淫癖行为。对于男性患者，正常的恋爱结婚、建立和谐的性关系对其窥淫癖行为有很好的控制作用，不少患者可转化为潜在的窥淫癖者或基本痊愈。

性教育

从窥淫癖产生的原因来看，大多数与童年的经历有关，加上性知识

的缺乏，受色情文化的影响所致。因此，在青少年时期进行性教育是十分必要的，可以预防窥淫癖的形成。

行为矫正法

如系统脱敏疗法、厌恶疗法等。

贴心小叮咛：

需要注意的是，“摩擦者行为”是相当无损害的脱轨方式。

摩擦者是怎么回事

占有另一个和接近另一个身体的欲望是正常的，可是，当一个人没有性交企图而寻找接触的时候，不希望有任何形式的真正爱情关系的时候，性欲就脱轨了，这种现象，老百姓叫他“摩擦者”。

摩擦者的活动场所总是在人群集中的地方，如果碰见喜欢的女子，就紧紧挤她，尤其在挤满人的车里，他常常站在女子的前边或后边，车子的振动和摇晃形成他们和女子的自然摩擦，一直到达高潮制高点，当车子猛然开动或猛然停下时，借助于惯性倒在女子身上。坐着的人则用腿摩擦挨一起的女子的腿，摩擦者想到女子由于他们的行为受到了刺激，他们就兴奋起来。但大多数情况下只要感觉到女子的温热和刺激，他们就满足了，并为自己储存了快感。

贴心小叮咛：

应鼓励性变态病人把变态的性兴趣转移到正常的活动中去，如把对女性性器官的特殊兴趣转向从事男性健美、造型、绘画上去。

性传播疾病

XINGCHUANBO JIBING

PART 18

什么叫性传播疾病

性传播疾病就是以性接触为主要传播途径所感染的一组传染病，简称为性病。传统所称的性病，即经典性病，仅包括梅毒、淋病、软下疳、性病淋巴肉芽肿和腹股沟肉芽肿等5种，俗称“花柳病”。

20世纪70年代以后，由于性病的病种明显增多，性病已不只局限于上述“经典”性病，世界卫生组织决定以性传播疾病代替性病一词，简称STD。这样就把性病的病种范围扩大了，包括各种性行为能够传播的疾病。除上述几种经典性病外，还包括由衣原体、支原体、病毒、寄生虫、真菌和原虫等感染的疾病。如非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹、尖锐湿疣、阴道滴虫病、阴虱、疥疮、生殖器念珠菌病，传染性软疣，乙型肝炎以及所谓的“超级癌症”艾滋病等20余种疾病。

贴心小叮咛：

目前，世界各国都采用“性传播疾病”代替过去的性病用语。不过需要指出的是，各国对性传播疾病的范围和应该包括的病种尚未取得一致意见。结合我国的国情，在确定性传播疾病的诊断时要特别慎重。因为有些疾病，如疥疮、股癣、阴虱、乙型肝炎等虽已划入性传播疾病，但它们有一部分并非性接触传播的。因此，不能与其他性传播疾病一样对待。

性传播疾病有什么危害

性传播疾病的危害是十分严重的。可以说是害己害人，祸国殃民。

(1) 对身体健康的影响。一旦得了性病，给病人带来病痛和烦恼，同时又影响工作，四处求医看病又增加经济负担。性病发展到晚期，对健康可带来严重影响。如晚期梅毒可影响骨骼、神经和心血管系统等，产生骨损害、脊髓痨、麻痹性痴呆、动脉瘤、梅毒性心脏病等，丧失劳动力和导致死亡。感染艾滋病后可使免疫功能降低，感染多种条件性致病菌，表现为发热和消瘦，几乎100%死亡。

(2) 对周围人的影响。尤其是对配偶及其有性关系的人，有强传染性。以梅毒为例，以前多数传播方式是：妓女传给男性，男性传给妻子，母亲传染给孩子。一个患有传染性梅毒的妓女，在短时间内，可以使许多人得上梅毒，包括这些人的妻子和子女。

(3) 对下一代的影响。许多性病如梅毒、淋病、生殖器疱疹等可导致不孕、流产、早产和死胎等，即使侥幸生下来的婴儿也常发育不良、畸形和夭折。

贴心小叮咛：

性传播疾病是十分危险的，因此不要有不洁性交，不要尝不应该尝的禁果。只有这样，才能保证幸福、美满的生活。

性病为什么叫“花柳病”

20世纪60年代以前，我国一直把性病叫做“花柳病”。“花柳”一词，出自唐朝大诗人李白的诗：“昔在长安醉花柳，五侯七贵几杯酒。”原指供人观赏的地方，因游览胜地常是妓女集中之处，于是“寻花问柳”则成为嫖娼宿妓的代名词，性病也被称为“花柳病”。

贴心小叮咛：

由于“花柳病”这个病名是我国所特有的，不利于国际学术交流，因此，60年代后统一改用“性病”这个词。

梅毒是怎样的病

梅毒是一种全身性慢性传染病，梅毒、结核、麻风并列为世界三大慢性传染病。梅毒也是主要的花柳病，它是一种慢性全身性传染病。梅毒旧时又称为“霉疮”、“广疮”、“时疮”、“棉花疮”及“杨梅疮”。其特点是早期多先在生殖器部位发生疳疮，然后全身皮肤、黏膜出现形态各异的杨梅疮；晚期毒结筋骨，常侵犯骨骼、内脏、神经，引起严重后果。在旧中国，由于旧的陋习，妓院林立，梅毒传播迅速，严重地影响了我国人民的健康，据有关统计，在某些偏僻的地方，梅毒的发病率曾高达40%。

贴心小叮咛：

由于梅毒可经过胎传，贻害下一代，发生畸形儿、梅毒儿等，所以应引起重视。

梅毒是怎样传染的

梅毒的传染源是梅毒患者，其传播途径有以下几种：

性接触传染

这是最主要的传播途径，约占95%。未经治疗的梅毒病人，在感染后的1~2年内最具有传染性，因为患者的皮肤或黏膜损害内（或渗液）含有大量梅毒螺旋体，极易通过性接触使对方受感染。随着病期延长，传染性越来越小，感染2年以上，一般传染性较小。

胎传

梅毒孕妇，在妊娠内梅毒螺旋体可通过胎盘及脐静脉进入胎儿体内，引起胎儿在宫内感染，多发生在妊娠4个月以后，导致流产、早产、死胎或分娩胎传梅毒儿。一般认为，孕16周前，胎儿营养由绒毛供给，绒毛膜有两层细胞，即合体细胞及滋养细胞，梅毒螺旋体不易穿越此层；孕16周后，细胞滋养层细胞减少，并逐渐萎缩，至24周后完全退化，梅毒螺旋体则可顺利通过胎盘进入胎儿体内。此外，病期2年以上的梅毒妇女，妊娠后仍可传染胎儿，但传染性比早期梅毒低。

其他

少数可通过性接触以外途径导致传染，如接吻、哺乳等。其次为间接接触传染，如接触被患者分泌物污染的衣裤、被褥、毛巾、食具、牙刷、便桶、剃刀、烟嘴等也可引起传染，但机会极少，输入梅毒患者血液亦可被传染。

贴心小叮咛：

人体对梅毒没有先天免疫力，只有在体内有梅毒螺旋体存在时才能产生对此病的免疫力。一旦治疗后梅毒螺旋体从体内消失，免疫力也随之消失，再遇到梅毒螺旋体感染时，仍然会患梅毒病。因此，梅毒患者一定要及时进行针对治疗。

怎样预防梅毒

梅毒虽然可怕，但只要在日常生活中加以注意，还是可以预防的：

（1）梅毒95%是通过性行为传播的，因此坚持一夫一妻制，加强夫妻间的理解与沟通，增进夫妻感情，坚决抵制吃、喝、嫖、赌不良风气的诱惑，就会使梅毒的患病机会极大地减少。

（2）家中有梅毒患者时，对患者的衣物、毛巾、盆具及时清洗并消毒，所用毛巾、盆具要与家人分开。患病期间禁止性生活。夫妻一方患病时，其配偶也应该到医院接受检查，以便做到早发现、早治疗。

（3）虽然梅毒通过接触感染者极少，但在公共浴池也不要洗盆塘，不使用公共厕所的坐式马桶。自己的毛巾、盆具不与别人混用，不互穿内衣。上厕所前后记住洗手。

(4) 孕妇患梅毒后本着对下一代负责的要求，要积极治疗，治疗开始越早越好。

贴心小叮咛：

如在发生性行为后3个月内自己的外生殖器、肛周等部位出现红斑、糜烂和溃疡等损害，并且不感到疼、痒；或身上有红色丘疹，就应怀疑自己可能得了梅毒，应该立即去医院检查。

梅毒的中医治疗方法有哪些

早在中国古代，医家们对梅毒的发生、发展及诊治就有了较深刻的认识，积累了许多行之有效的单方验方，为梅毒的治疗作出了贡献。青霉素的问世，使梅毒的治疗有了特效药。在使用抗生素的同时，选用适合的中草药配合治疗，对缓解病情，增强患者体质，促进痊愈会起到辅助作用。下面分别介绍几个口服经验方和外治经验方。

口服方：

处方1：土茯苓30克，银花15克，威灵仙10克，白鲜皮10克，生甘草5克。水煎服，每日1剂，3周为1疗程。

处方2：银花45克，土茯苓45克，蒲公英30克，生黄芪20克，薏苡仁20克，赤小豆20克，龙胆草10克，马齿苋10克，苍耳子10克，皂角刺10克，大枫子3克，车前子（包煎）15克，伴下疳阴疮，加孩儿茶3克；脾虚血亏加党参、白术、当归各10克；肾阴或肾精不足加淫羊藿、五味子、菟丝子各10克。水煎服，每日1次。本方功效：托里清热，解毒利湿。适用于各期梅毒。

处方3：黄檗6克，黄芩6克，车前子6克，独活6克，丁香6克，红娘子6克，山甲珠6克，菖蒲6克，皂角刺6克，川连6克，龙衣6克，鹤虱6克，生地12克，土茯苓30克，白花蛇30克，地骨皮30克，牛蒡子克，木通9克，白芷9克，大黄9克，花粉9克，黑白丑各18克，大枫子肉12克，斑蝥（去头足）21克，蜈蚣（去头足）2条。

先将斑蝥、红娘子以糯米少许同炒至米黄为度，去米不用。白花蛇去鳞，和上药共研细末，用酒1000毫升浸药15天备用。每日服2次，每次服30~45毫升，早晚分服。适用于患梅毒未根治，毒侵筋骨，周身骨节疼痛者。

处方4（《中医性病治疗学》）：土茯苓1500克，生黄芪500克，当归400克

先将土茯苓煎汤，取黄芪、当归拌匀微炒，干磨为末，蜜为丸。每次15克，每日3次。

处方5（《皮肤病性病独特秘方绝招》）：土茯苓30克，川芎10克，桔梗12克，黄芪30克，芍药15克，大黄6克，生甘草6克。水煎服，每日1剂，早晚分服。适用于感染梅毒后10周左右，以发热、头痛、咽痛等全身症状出现后全身多处疹疮为特征者。

处方6（《实用皮肤病性病验方精选》）：土茯苓180克，金银花60克，甘草30克。

每日1剂，水煎服。本方具有清热利湿的功效，适宜于治疗已经用足量西药，而梅毒血清阳性固定不变者。

外用方：

处方1（《实用皮肤病性病验方精选》）：包心白菜5000克。

洗净后切成3厘米长片段，以青盐末2000克分层撒于菜中，密封1周后压榨取汁，加硃砂10克，煅石膏粉100克，搅匀后冷藏备用。每天搽患处1~2次。

处方2（《中医性病治疗学》）：雄黄60克，乳香60克，黄柏30克。

共为细末，用水调敷，肿处自消。

处方3（《中医性病治疗学》）：苍术30克，川椒9克。煎水入罐内，将患处对罐口以热气熏之，半热倾药盆内淋洗患处，以洁净布擦干。

贴心小叮咛：

西医治疗梅毒的原则是抗梅毒螺旋体，对早期梅毒及早治疗能较快治愈，但对晚期梅毒治疗后有时血清反应仍保持阳性，对已产生的组织损伤也不能恢复。中医治疗具有整体性强的优点，可以补充西医之不足。

什么是淋病

淋病是淋菌性尿道炎的简称。是一种古老而又常见的性病，多发生于青年男女。

人类在古时候就发现了这种疾病，《圣经》上就有这样的描述。17世纪来，Boswell曾生动地描述了他本人的发病情况，反复感染、并发症及治疗情况。John Hunter（1728—1793年）认为根据传染的部位可决定疾病的类型，例如淋病是发生在黏膜上，而梅毒下疳则发生在皮肤上。依照这种假想，他将一个淋病患者的脓液移植到自己身上，由于此患者同时患有梅毒，因而John Hunter同时染上了淋病和梅毒，最后死于梅毒性主动脉炎。

在我国，公元前2-3世纪，《黄帝内经素问》载曰：“膀胱不和为癃。”公元二世纪张仲景在《金匱要略》这样描述淋病：“小便如浆状，小腹弦急，痛引脐中。”公元7世纪隋朝巢元方在《诸病源候总论》中把淋病分为七淋，即石淋、气淋、膏淋、癃淋、热淋、血淋、寒淋，并把膏淋列为急性淋病，癃淋列为慢性淋病。

新中国成立前，我国一些城市淋病的发病率为20%左右。新中国成立后在1953年早期病人已近绝迹，1960年基本上完成了晚期病人的普查普治，1964年已基本消失淋病。由于淋病是世界各国发病率最高的性传播疾病，接触者感染率高，潜伏期短，病例可在短期内成倍增长。又由于1976年西非和东亚出现了耐青霉素的淋球菌菌株以来，世界淋病有明显增加的趋势。我国自1975年以后，淋病又死灰复燃，病人逐年呈直线增多，是性病主要发病病种。如上海地区性病就以淋病为主，约占性病患者的90%以上。

淋病的病原体即奈瑟菌，是1879年由Neisseria首次分离出的淋病双球菌，因而淋病双球菌又称为奈瑟双球菌。淋病双球菌呈肾形，两个凹面相对，大小一致，长约0.7微米，宽0.5微米。它是嗜二氧化碳的需氧菌，革兰染色阴性，最适宜在潮湿、温度为35℃，含2.5%~5%二氧化碳的环境中生长。常存在多核白细胞内，椭圆或球形，常成双排列，无鞭毛、无荚膜、不形成芽孢，对外界理化条件的抵抗力差，最怕干燥，在干燥环境中1~2小时即可死亡。在高温或低温条件下都易致死。对各种化学消毒剂的抵抗力也很弱。

正常成年男性尿道长15~18厘米，舟状窝黏膜由鳞状细胞组成，前尿道黏膜由柱状细胞组成，后尿道及膀胱黏膜由移行上皮细胞组成。细胞的排列及层次对细菌的抵抗力各不相同，舟状窝系复层鳞状细胞重叠组成，对淋病双球菌抵抗力最大。前尿道柱状细胞成行排列而且是单层结构，一遇感染，病菌即可由细胞间隙进入黏膜下层，引起严重病变。后尿道及膀胱三角区的移行上皮由于受解剖结构上的限制，不能伸缩自如，也易受侵袭。膀胱壁三角区具有很大伸缩性，移行上皮能起鳞状细胞的作用，从不受淋病双球菌的影响。

淋病双球菌进入尿道后，借助于菌毛，蛋白II和IGA1分解酶迅速与尿道上皮黏合，淋病双球菌外膜的蛋白转至尿道的上皮细胞膜，继而淋病双球菌被柱状上皮细胞吞食，然后转至细胞黏膜下层，通过内毒素脂多糖和补体、IgM等的协同作用，于该处造成炎性反应。36小时后，即引起严重的黏膜红肿，并有脓液出现，白细胞均集中于细菌丛的周围。细菌进入尿道腺体和隐窝以后同样可自黏膜层深入下层组织。各腺窝及窝开口，为细菌进入要道，病理变化较其他部位更为严重。腺管及窝开口常被阻塞，分泌物不能外泄，造成腺和窝的脓肿。

经过炎性反应以后，尿道黏膜大半坏死，反应严重的，黏膜下层组织，甚至海绵体也受影响，因而发生尿道周围炎、脉管炎、淋巴结炎和腹股沟淋巴结炎等。修复时所有被破坏的细胞均为鳞状细胞所替代，修复的黏膜增厚、增硬、容易出血。黏膜下层、腺窝及其他周围组织受到侵袭时，多为结缔组织所替代。感染严重或反复发作的，可出现纤维化，引起尿道狭窄。

贴心小叮咛：

在20世纪50年代时，曾有人主张采用局部冲洗疗法治疗淋菌性前尿道炎，但局部冲洗效果并不好，而且可能使前尿道炎向后尿道扩散，形成急性后尿道炎。

淋病是怎么传染的

淋病主要通过性接触传播，在男性潜伏期一般为2~14天，女性潜伏期一般为7~12天。一次性交男性传染给女性的感染率为50%~90%，女性传染给男性的为25%~50%，感染率与性交次数成正比。那么淋病如何传染呢？

首先，要了解一下淋病的致病菌——淋病双球菌。它的生物学特性将关系到淋病如何传染。淋病双球菌对外界的抵抗力非常弱，最适宜在潮湿、温度接近人的体温、含适量二氧化碳的环境中生长。淋病双球菌不耐干燥，在干燥环境中1~2小时即可死亡。现在我们就可以清楚地知道淋病是如何传染的啦！

第一，通过性交和其他性行为传染。几乎所有的男性患病者都是通过性交被传染，在女性中性交传染也是主要的原因。性交传染具有传播速度快、感染率高的特点，以青壮年为主。

第二，间接传染。此种情况较少，主要是通过病人含有淋病双球菌的分泌物或是被污染的物品传染。新生儿可通过患病母亲的产道被传染，引起新生儿淋菌性眼炎。

贴心小叮咛：

在淋病的传染过程中，男性更易传染给女性，这与女性阴道特殊的生理环境有关。所以要想杜绝淋病的发生，就要洁身自好。

男性淋病有什么症状

(1) 尿痛。常为发病的早期症状。尿道前部有烧灼感，刺痛或灼热辣痛，排尿时疼痛明显加剧，甚则向小腹或脊柱放射。夜间疼痛时，患者可发生阴茎的“痛性勃起”。

(2) 尿道口红肿溢脓。经12~24小时后疼痛略微减轻，并开始排出稀薄的黏液样分泌物，量多，再经12~24小时，排出大量的脓性分泌物，24小时可排出脓汁20~50毫升。2~3天后脓汁量减少，稠浓，颜色由白色变为黄白色或黄褐色，再经3~4天脓汁更少而浓稠，晨间由于脓液在尿道口聚集，形成脓膜，称为“糊口”，疼痛减轻，尿道口红肿，呈外翻状，包皮内叶也红肿，并可发展为包皮龟头炎，嵌顿包茎等。

(3) 尿频尿急。与一般泌尿系感染类似，此因炎症而引起尿道括约肌收缩，尿频尿急以夜间为甚。另外，由于炎症波及该处的黏膜小血管，还常出现“终末血尿”。有时可有血精。

(4) 会阴部坠胀痛。临床上出现会阴部坠胀疼痛，这提示病变已上行侵犯后尿道、前列腺和精囊等。

(5) 全身症状。个别患者还会有全身症状，如发热（体温38℃左右），全身倦怠无力，不适，食欲缺乏，甚至恶心、呕吐。

贴心小叮咛：

如在较长时间不排尿，或晨起时尿道口有水样或稀薄黏液流出。有时尿道口有一层痂皮似的薄膜“封口”，或者内裤上有污秽物，应及时治疗。

女性淋病有什么症状

淋菌性尿道炎常于感染淋菌3~5天后发生，这时各部位的症状为：

(1) 尿道刺痛：外阴红肿、湿润、有浆液性或脓性分泌物，尿道有灼热感或尿痛、排尿困难、严重的尿痛和排尿困难常可导致血尿。

(2) 白带异常：糜烂处偶有出血点，此时白带可带血丝或呈脓血性白带，有恶臭气味，并可出现下腹痛或腰痛。子宫颈口分泌物涂片可查到淋病双球菌。由于带菌的脓液污染外阴以及摩擦，可引起外阴红肿发炎和糜烂。

(3) 外阴症状：前庭大腺及外阴红肿、疼痛。前庭大腺开口于阴道两旁，易受阴道和尿道排出的脓液污染而发炎；严重时，可形成前庭大腺脓肿。

贴心小叮咛：

女性自觉症状有尿痛、尿急、尿频、尿道灼烧感等炎症症状，但较轻，也可没有。查体可

见尿道外口及阴道口红肿、充血，有脓性分泌物，前庭大腺亦可红肿压痛，化验可查出淋菌。该病多与原发性宫颈炎同时并存。

怎样诊断淋病

作为医生，诊断淋病，主要依据病史，特别是不洁性交史及尿频、尿急、尿痛和脓性分泌物实验室检查一般不难诊断。但是，由于患者有时隐瞒病史，或由于失治、误治，症状不典型，这时常需要与泌尿系感染、非淋菌性尿道炎及前列腺炎鉴别。必须根据接触史，临床表现及实验室检查综合分析来确定诊断。

(1) 临床表现：淋病的主要症状有尿频、尿急、尿痛、尿道口流脓或宫颈口、阴道口有脓性分泌物等。或有淋菌性结膜炎、肠炎、咽炎等表现，或有播散性淋病症状。

(2) 接触史：患者有婚外性行为或嫖娼史，配偶有感染史，与淋病患者（尤其家中有淋病患者）共物史，新生儿母亲有淋病史。

(3) 实验室检查：男性急性淋病性尿道炎涂片检查有初步诊断意义，对女性仅做参考，应进行培养，以证实淋球菌感染。有条件的地方可采用基因诊断方法确诊。

泌尿系感染一般为大肠杆菌引起急性泌尿系感染，常见于小孩和妇女，可出现尿频、尿急、尿痛，但无脓性分泌物。患者无不洁性交史，做尿常规检查可见红白细胞，淋球菌检查为阴性。而淋病有典型的不洁性交史，除有尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状外，特别是有尿道口溢脓的症状，脓液黄稠，取脓液做淋球菌培养为阳性。

贴心小叮咛：

非淋菌性尿道炎症状与淋病很像。它们之间主要的区别在于淋病患者尿道口有黄稠分泌物，而非淋菌性尿道炎患者尿道口仅有清稀分泌物。淋病淋球菌检查为阳性，而非淋菌性尿道炎淋球菌检查为阴性。

淋病患者应注意哪些事项

(1) 提倡洁身自好，反对性自由、性解放。性交中，必须配戴避孕套。加强治安管理，坚决取缔卖淫嫖娼活动，查处容留卖淫的宾馆、旅社、歌舞厅和酒吧等地的不洁行为。坚持一夫一妻的性关系，爱情专一是我国传统的性道德观念，也是预防性病在我国蔓延的重要手段之

一。夫妻一方一旦感染了性病，应及时治疗，治愈后再性交；或鼓励和劝说使用避孕套。

(2) 在公共浴池，不入池浴，提倡淋浴。

(3) 患病后要及时治疗，以免传染给配偶及他人。淋病患者应禁止与儿童，特别是幼女同床，共用浴盆和浴巾等。淋病病人在未治愈前应自觉不去公共场所，如公共浴室、公共厕所、餐厅等。被淋病病人污染的物品包括被褥、衣服等日常用品应及时消毒处理。

(4) 患病后要注意隔离，未治愈前应避免性生活。

(5) 应当经常用肥皂清洗阴部和手，不要用带脓汁的手去揉擦眼睛。触摸患处后，须清洗，消毒手部。

(6) 新生儿出生时，经过有淋病母亲的阴道，淋菌侵入眼睛会引起眼睛发炎，为了预防发生新生儿眼病，每一个新生儿都用1%硝酸银一滴进行点眼预防。

(7) 病人要去正规医院就医，积极彻底进行治疗，对已治愈的淋病患者要定期进行追踪复查和必要的复治，以求根治，防止复发。为防止无症状性淋病传播，导致晚期病变，在必要时应进行预防性治疗。30天内接触过淋病的性伴侣，均应进行检查，必要时作预防性治疗。患病6周后应常规作梅毒血清学检查，必要时作艾滋病抗体的检测。

贴心小叮咛：

淋病是危害较大的性病之一，但是淋病的传染有它独特的途径，大可不必谈虎色变，危言耸听。有的人住旅馆也担心传染，洗澡也怕传染，完全没有必要。

怎样治疗淋病

所谓无并发症淋病，即早期的没有任何其他并发症的单纯性淋菌性尿道炎，一般治疗效果良好，只要按照如下方案治疗就能彻底治愈。具体方案为：

(1) 水剂普鲁卡因青霉素G：480万单位分两侧臀部肌肉注射。同时口服丙磺舒1克。

(2) 苄星青霉素G（又称苄星青霉素）：480万单位分两侧臀部肌肉注射。同时口服丙磺舒1克。

(3) 水剂青霉素G：160万单位肌注，每日3次，共3天。

以上治疗方案根据具体情况任选一种即可。在注射以上药物时一定要作青霉素皮试，如青霉素过敏者，可用如下治疗方案：

(1) 四环素：首量1克，后用0.5克，每天4次，共7天。适用于青

霉素过敏者。

(2) 红霉素：首量1克，后用0.5克，每天4次，共7天。适用于青霉素过敏者。

(3) 诺氟沙星：800毫克1次口服。

(4) 大观霉素（淋必治）：2克肌肉注射。适用于耐青霉素菌株患者。

(5) 头孢曲松（菌必治）：0.25克肌肉注射。适用于耐青霉素菌株患者。

(6) 氧氟沙星（泰利必妥）：200毫克，每天3次，共3天。

(7) 阿奇霉素：1000毫克1次口服。

贴心小叮咛：

对药物过敏者，慎用。

淋病怎样进行中医治疗

中医讲究辨证论治，一般用利尿通淋、清下焦湿热的药。

一些慢性淋病，即病程超过1个月以上的淋病，中医常辨证为湿热淤阻证。对于湿热淤阻的患者，治疗主要是清热除湿、活血化淤。常用的方药是：

黄檗10克、赤芍10克、泽泻10克、泽兰10克、木通10克、制乳没10克、琥珀粉3克、鸡内金10克。全方具有清热除湿、活血化淤、通淋止痛之效。湿热重者，加入龙胆草、土茯苓；夹毒热者加入野菊花、鱼腥草；小便淋涩不畅者加入马鞭草、三七粉。

六味地黄汤加减：熟地10克、山萸肉10克、泽泻10克、车前子10克、土茯苓10克、仙茅10克、杜仲10克。全方有补肾通淋之功。肾阳不足者可加入仙灵脾10克。

清淋汤：虎杖、土茯苓、贯众、连翘、蒲公英、黄连、半枝莲、木通、瞿麦、黄芪、茯苓、丹参、赤芍各适量，水煎服，轻者每日1剂，重者每日2剂。适用于淋病中医辨证属于湿热淤阻及毒热证者。

补肾通淋汤：土茯苓、生苡仁、怀山药、茵陈、白茅根各30克，熟地20克，泽泻、山萸肉各15克，车前子12克，桑螵蛸、生甘草、生益母草各9克，麦饭石颗粒50克，水煎服，每日1剂，7天为一个疗程。适用于淋病中医辨证属于肾虚证者。

龙骨5克，牡蛎10克，银杏20粒，甘草末、淮山药、茯苓、萆澄茄各150克。共研为细末，和白檀油200克，配制为丸，每天服2次，每次

50克，空腹时，乌龙茶送下。

贴心小叮咛：

中医治病因人而异，一定要找有经验的医生咨询，然后再进行治疗。

得了淋病能治好吗？要注意哪些事项

少数淋病病人，经医院治疗，仍旧尿后疼痛、黏液溢出淋漓不尽，常常给人以一生不愈之感，究其前因，大约有如下几种：

（1）据资料标明，70%的淋病患者是青少年，其中未婚者占大多数，他们正值性功能活跃时期，又自恃身强力壮，淋病刚愈又重温旧梦，这就使得本身并无免疫性的淋病发作。而从已婚的淋病病人来看，由于怕丑，几乎都是瞒着爱人暗中治疗，以为病愈即可了事。殊不知性生活中早已将淋病传染给爱人，因为妇女淋病症状轻甚至毫无症状，疏忽了夫妇同治，这就导致互相传染，使淋病缠绵不断，反复出现。

（2）不洁性交，特别是滥交的暗娼，是百菌丛生之源。这些人既可传染淋病，又可使嫖娼者同时并发非淋病尿道炎和尖锐湿疣。据统计大约45%的淋病患者同时并发非淋病性尿道炎，这些患者可查到衣原体。这常常使病人在治疗好淋病后仍有尿道炎症状。

（3）得了急性淋病，若处理不当，耽搁治疗机遇，最终发展成为慢性淋病，无疑也会增加治疗上的困难。但若能趁早诊断趁早治疗，患者和医务人员紧密配合，不要讳疾忌医，重视正规治疗，调节生活，禁止性交，淋病是可以治好的。

贴心小叮咛：

切忌饮用烈酒、咖啡、浓茶等辛辣刺激性食品，多吃淡味而富于营养的饮食，不求游医乱投药。

淋病一定是通过性交传染的吗

病人自述：今年35岁的我是一家公司经理，一个月前赴某地洽谈贸易，早晨在宾馆刮胡须时，不慎将手指划伤，鲜血直流，当时我只是简单包扎了一下便赶紧出门赴约。生意谈成后，合作对手暧昧地邀请我去娱乐场所，开始我极力推托，但最终还是经不住诱惑去了一家酒吧。那天晚上，我拥着一位“小姐”开了房间。搂着她柔滑的身体激烈拥吻的同

时，我的双手在她的身体上上下游走，但当我急切地想跟她融合在一起时，心中突然念头一闪：“我爱妻子，我不能这样。”我一把推开了“小姐”，穿上衣服冲出门去。

第二天，我返回自己的城市，并很快把这件事丢到脑后。谁知不久，我感觉自己关节疼痛，并出现了发热与皮肤出疹。又过了1周，我的手、足关节都肿胀起来，十分难受，后来医生从肿胀的关节中抽出脓液一化验，竟找到了淋球菌，原来我患的是淋菌性关节炎。

我十分纳闷，自己跟小姐没有性器官接触，淋球菌怎么会窜到我的关节里去了呢？

专家解答：提起淋病，一般人都以为只是通过性交传播的，主要表现在生殖器官上，然而近年发现，当人体抵抗力下降时，淋球菌也可通过血液循环在全身播散，医学上称为“播散性淋病”。这位病人手指破损出血后伤口未愈合，当用手指抚摸“小姐”时，对方生殖器官上的淋球菌就通过破损皮肤侵入他的血液中。约0.5%~1%的淋病患者会并发播散性淋病，引起扩散性感染如淋菌性败血症、淋菌性菌血症、淋菌性关节炎、淋菌性心内膜炎、淋菌性脑膜炎等。

贴心小叮咛：

为了自己及家人的健康，一定要洁身自好，否则会有无穷无尽的麻烦缠着你。

染上淋病何时能与妻子同房

近年来，淋病在我国蔓延很快。淋病主要是通过不洁性生活而传播的。

有一位丈夫在外寻花问柳染上了淋病，曾去私人诊所注射“大观霉素”，自觉症状好转，回家后当晚即与妻子同房。几天后，妻子突发尿频尿急、白带增多，化验白带找到淋球菌，方知从丈夫那里染上了淋病。结果夫妻争吵不休，婚姻已到了濒临破裂的边缘。那么，为人之夫一旦“失足”患了淋病，何时才能与妻子恢复房事呢？

如果经正规专科医师确诊为淋病，在正规疗程结束后的第4天和第8天必须作尿淋球菌涂片和培养。若培养或涂片找到淋球菌，或尿频尿痛、尿道刺痒、尿道口溢脓等症状又出现，则必须重复治疗。

已彻底治愈者，即无症状、培养涂片均阴性的，可同房，但1个月内需用避孕套。因为淋球菌较顽固，房事后易复发。若1个月内无复发，第2个月起可恢复正常房事。

未彻底治愈者，即有尿路刺激症状或涂片培养阳性的，则不宜房

事，应继续治疗。另一方面，应作家庭隔离，内裤需烫晒，被、褥、浴具、马桶坐盖等宜分开。

贴心小叮咛：

患者刚恢复房事，性交后如有复发病状，要及时追加用药，并再做培养。

淋病患者怎样走出治疗误区

淋病作为我国的第一大性病，其感染人数一直是增长趋势。如何治疗淋病，怎样治疗淋病才能永不复发？不仅是淋病患者非常关心的问题，也是淋病临床治疗需要攻克的关键。要想一次性治愈淋病，必须清楚是什么原因导致淋病复发，这样才能避免走入治疗淋病的误区。

用药不合理

据统计，淋病每天以20%的速度递增传染，这一方面说明了现阶段我国淋病防治工作并没有得到有效的控制，淋病患者治愈率低下这一严重事实；另一方面是得了淋病的很多患者抱有侥幸心理，认为淋病既简单又容易治愈，四处查看淋病的相关知识后，便自行选药治疗，有的服用一些“抗菌药”、“抗生素”等等，经过这样的治疗，淋病患者的表面症状可能会有所好转，症状也会逐渐消失。但是，近年来淋球菌的耐药性愈来愈强，一些诸如青霉素、磺胺药等经不能杀死淋球菌，在患者自行买药治疗或选择其他的仓促治疗后，淋球菌仅仅是得到抑制，并没有被完全消灭，而是潜藏在皮肤黏膜或身体其他部位。几个月之后，不仅可能会转成慢性淋病，而且甚至会引发淋菌性关节炎等其他疾病，这样一来，更加增加了治疗难度，加重了患者的痛苦，最终淋球菌可能通过血行播散至全身，导致严重的全身症状。

治疗不彻底

淋病反复发作，其中治疗不彻底是淋病患者中存在的一个显著问题。

一些患者虽然接受过正规治疗，但还是不能杜绝复发，这又是怎么回事？

部分淋病患者盲目地认为症状消失便是治愈，往往在治疗两三天后，一看症状逐渐消失，便认为已经治愈了。当然，这和一些医院夸大治疗作用，把价格和时间都定得非常离谱有关。更有甚者有的医院将每日的淋病治疗费用定在400元左右，致使很多患者觉得差不多已经治好，能省既省，没等一个疗程治完就不再就诊了。等到病情又再次发作

时，才知后果严重。

贴心小叮咛：

部分淋病患者求治于街头那些张贴“专治性病”广告的江湖郎中，其实这些游医没有经过专门的学习，使用的又多为伪劣药品，治疗方法极不规范，往往治标不治本，会使病情演变成慢性。

什么是非淋菌性尿道炎

非淋菌性尿道炎简称非淋，是指有尿道炎表现，而分泌物涂片和培养查不到淋球菌的一种泌尿生殖系统感染性疾病。实际致病微生物有沙眼衣原体或解脲支原体等，属常见的性传播疾病，即性病。轻者并发泌尿生殖系统炎症、早泄等疾病，重则直接危害生育功能，导致男性不育。

非淋潜伏期为10~20天。起病症状轻，有尿痛、尿道不适、尿道发痒、烧灼感或刺痛、尿道红肿、尿道有分泌物、稀薄、晨起有“糊口”现象等。随着病情的发展，上述症状将逐渐加重。处理不当或治疗不及时可引起并发症、如急性附睾炎、前列腺炎、结肠炎、不育等疾病。

贴心小叮咛：

非淋虽然症状较淋病轻，但不像淋病症状常在4~8周自动消失，而是持续时间较长，尤其衣原体原可持续数月之久，且有潜在并发症的可能，必须及时发现及时治疗。

非淋菌性尿道炎是怎样传染的

非淋主要通过性接触传染，传染源为非淋菌性尿道炎患者和病原体携带者。女性无症状病原体携带者，是最重要的传染源。传染途径包括：

(1) 性接触传染：与患者或病原体携带者性接触，可导致传染。性关系紊乱，开始性生活年龄过早，不用避孕套，可使发病率升高。

(2) 母婴传染：母亲为病原体感染者，新生儿通过产道时可发生眼部、咽喉、阴部感染，甚至可引起肺炎。

(3) 间接传染：通过衣物、用具等可导致传染，尤其多见于儿童。未经严格消毒的妇产科检查器械，也可能成为传播媒介。

贴心小叮咛：

值得注意的是，患者本人也可通过手或污染物使病原体从生殖道接种到眼睛或咽喉。

非淋菌性尿道炎有什么症状

非淋主要通过性交传染，沙眼衣原体还可以通过产道传染，引起胎儿的感染。它的潜伏期为1~3周。其临床表现为：

(1) 主要表现为尿道炎的症状：尿道刺痒灼痛，可伴轻重不同的尿急、尿痛，尿道红肿，有黏液性分泌物，晨起排尿前尿道口溢液，常污染内裤，以上症状在男性较为明显，女性则症状轻。

(2) 男性可合并附睾炎，附睾肿大、发硬且有触痛，有的还可合并睾丸炎、前列腺炎等。

(3) 女性可并发输卵管炎、宫颈炎和糜烂、分泌物增多、流产、阴道及外阴瘙痒、盆腔炎、子宫内膜炎、宫外孕及不孕症等。

贴心小叮咛：

值得注意的是，感染非淋菌性尿道炎的患者中大约有30%~40%在感染后可无明显症状，甚至无症状，容易让患者掉以轻心，失去治疗的最佳时机，从而使治疗非常困难，所以应积极对待。

非淋菌性尿道炎易出现哪些并发症

患有非淋菌性尿道炎的男女都可出现并发症，男性常见的有附睾炎、前列腺炎、精囊腺炎等，同性恋患者可出现肛门瘙痒和直肠炎。

女性患者较常见的有前庭大腺炎、阴道炎、子宫颈炎、输卵管炎，病原体又可由子宫扩散到腹腔，引起腹膜炎或肝周围炎。这些病人往往出现反复炎症并可造成不育症。

贴心小叮咛：

对于沙眼衣原体引起的尿道炎患者，即使能生育的妇女，生下来的婴儿也难免因发生眼、耳部的衣原体感染而死亡。

患者在治疗非淋菌性尿道炎时应注意什么

患有非淋菌性尿道炎者，在治疗过程中应注意以下几个方面：

- (1) 由于非淋菌性尿道炎症状不甚典型，时轻时重，尤其是衣原体致病者可持续数月，因此治疗时要排除焦虑心理，积极配合大夫。
- (2) 治疗前和疗后至少2周禁性交，这样有助于疾病的彻底痊愈。
- (3) 疗期多饮水，以降低尿的浓度，减轻对尿道的刺激。
- (4) 不饮酒。饮酒可以加重尿道的充血，使炎症更加急剧。
- (5) 患者和性伴侣要同时检查，进行正规的治疗。

贴心小叮咛：

非淋菌性尿道炎的治愈标准为，自觉症状消失，无尿道分泌物，小便沉淀物涂片镜检无白细胞。

软下疳是什么病

软下疳，是由杜克雷嗜血杆菌引起的一种性传播疾病。男性感染后，可在阴茎的龟头、冠状沟、包皮内板、包皮系带等处出现炎症性红斑或丘疹，之后可变成水疱或脓疱，破溃后形成糜烂和溃疡。女性感染后，可在大阴唇、小阴唇、阴蒂，尿道口和会阴部发生病变，其病状和男性相同。除了生殖器病变外，还可发生多处病变，如口唇、手指等处。软下疳的病原体侵入人体后，一般经过2~7天的潜伏期后开始发病。3~8周后，病灶可自行消退。病灶愈合后留有明显瘢痕。

贴心小叮咛：

过去本病的发病频度在经典性病中次于梅毒和淋病而居第三位，流行于热带和亚热带，在贫困地区、卫生条件不良地方更加猖狂，感染途径是性接触。

尖锐湿疣是怎样传染的

尖锐湿疣的传播途径，主要是通过性交直接传染。因性交接触的部位不同而有不同的发病部位，大部分发生于外生殖器，也有肛门周围发病者。在性交时往往皮肤黏膜易发生轻微创伤，这便成了病毒颗粒植入体内的最好门户，感染后平均3个月出现早期损害。首先是上皮局限性增厚，以后呈丝状分裂并渐渐形成乳头瘤样增生，这些损害多在性接触位置上，尤其患淋病和包皮过长的病人，外生殖器长期处于潮湿环境中，更适合生长。

因为非性交因素引起该病的情况比较少见，如通过密切接触污染HPV病毒的毛巾、衣被、浴盆、便器等，也可能发生尖锐湿疣。患有尖锐湿疣的孕妇，在分娩时通过产道传染而引起新生儿喉头疣或呼吸道疣的情况也有报道。

尖锐湿疣的发病，还与身体的免疫机制或抗病能力有关，同样的环境下有的人发病、有的人不发病，或夫妻双方只有一方发病，这种情况即与自身的抗病能力有关。

贴心小叮咛：

尖锐湿疣本身可以通过药物和手术治疗，但由于目前没有办法从体内将HPV病毒根除，复发的可能性很高，而且终身可以感染别人。感染HPV能提高宫颈癌、直肠癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者应该经常检查这两种癌症的初期迹象。

尖锐湿疣有什么症状

本病潜伏期为3周到8个月，平均3个月左右，由于各人机体对人类乳头瘤病毒抵抗力差异的致病时间长短不一。尖锐湿疣多发生在男女青壮年的外生殖器，肛门周围和肛系带、冠状沟等部，女性多于大小阴唇、阴道、尿道口、会阴部等处，偶尔可出现腋窝、趾间、乳房、脐部等处。损害开始为细小的淡红色丘疹，以后渐渐长大增多，互相融合，重叠隆起，质柔软，表面凹凸不平，呈大小不等的乳头状、蕈状或菜花样，有些似鸡冠花增生，根部有蒂，颜色淡红或污灰，触之易出血。这些疣状物表面湿润，裂缝间常有脓性分泌物淤积，因利于细菌感染而形成糜烂恶臭。患者自觉患部及周围常有不同程度的痒感，常因搔痒抓破而导致继发性感染，并引起附近淋巴结肿大疼痛。

贴心小叮咛：

尖锐湿疣如不及时、不彻底地治疗，经过一段时间后部分患者可发生癌变。

生殖器疱疹是怎样的病？

生殖器疱疹的发病率很高，在世界上占性传播疾病中的第三位。生殖器疱疹是单纯Ⅱ型病毒引起的，在生殖器发生群集性小疱，糜烂，甚至形成溃疡，可有可无全身症状。

本病发病率高而危害性严重，可引起女性不孕、流产或新生儿死

亡，曾患生殖器疱疹的妇女比未患本病者日后发生宫颈癌率高5~10倍，因此许多学者认为宫颈癌和阴茎癌的发病率与生殖器疱疹病毒感染有密切关系，应引起人们对本病的重视。

贴心小叮咛：

预防生殖器疱疹要避免与发作期生殖器疱疹病人接触，避孕套不能完全防止病毒的传播。早期妊娠妇女患生殖器疱疹最好中止妊娠，晚期妊娠感染HSV者宜行剖宫产。另外要保持局部卫生清洁。

生殖器疱疹有什么症状

生殖器疱疹，分为原发性与复发性2类。

(1) 原发性生殖器疱疹：从感染到发病一般为3~5天，患处先有烧灼感，然后出现红斑，继之在红斑的基础上发生多群红色丘疹，并感到热痒，不久即可变成小水疱，数日后水疱变为脓性，破后可形成糜烂，最后可结痂痊愈。整个病程15~20天。

男性生殖器疱疹，多生于龟头、冠状沟、包皮、阴茎体、尿道口和阴囊。男性同性恋者由于肛交，疱疹可发生于肛门及肛周，严重者可感染直肠。女性好发于大小阴唇、阴阜、阴蒂、阴道等处。男性同时可并发尿道炎、膀胱炎和前列腺炎；女性可并发宫颈炎和子宫炎。大多数患者还可并发双侧腹股沟淋巴结肿大。

(2) 复发性生殖器疱疹。大约有60%的原发患者，会在一年内再次复发，第1年至少复发数次，第2年则逐渐减少。复发后一般症状比较轻，也没有淋巴结肿大，病程也短。引起复发的诱因，多为感冒发热、上火、月经来潮、性交过频、疲劳过度、消化不良和气候干燥等。复发时，患处可感到有热刺和痒感。

贴心小叮咛：

此外，2型疱疹病毒也可使新生儿受到感染。孕妇如在怀孕前3个月感染2型疱疹，有可能会发生胎儿畸形或死胎。如胎儿出生，则可使新生儿受到感染，死亡率可在50%~60%之间。女性如在宫颈、阴部患疱疹，还有发生肿瘤的危险。

什么是阴虱病

虱病是虱子引起的皮肤病，世界各地均有发生。阴虱是虱病的一

种，可通过性接触传染，常为夫妇共患，而以女性为多见。近年来流行于美国和西欧。

阴虱是长在阴毛根部的一种虱子，使人瘙痒难耐。它常贴伏于皮肤表面，也时常凭其螃蟹样的足爪紧抓阴毛，其卵则可牢固地黏附在阴毛上。皮肤被阴虱叮咬后，可出现高出皮面的红色丘疹，病人感瘙痒，经搔抓往往继发湿疹或毛囊炎。少数病人在股内侧或躯干处还可见蚕豆大至指头大的青灰色或淡青色的青斑，不痒，压之不退色。

贴心小叮咛：

损害部位常因搔抓损破皮肤组织，继而渗液并形成血痂，可继发为湿疹或毛囊炎等。

怎样识别阴虱

阴虱是一种寄生于人体毛发的寄生虫，长约1~3毫米，无翼。因常见于阴部，故称阴虱。另外，由于阴虱身体扁平，远看如同皮屑，细看则如同小螃蟹，故在英语中又称蟹虱。

阴虱为不完全变态发育，其生活史分为：卵、若虫和成虫3个阶段。

卵：阴虱的虫卵一般都紧附在阴毛的毛干根部上，呈淡红色或铁锈色的椭圆形，类似于点状血痂。孵化期约为1周。

若虫：若虫是阴虱自卵孵化后，成长为成虫之前的形态。若虫的样子与成虫相似，但是要小很多。若虫的成长期亦为1周。

成虫：阴虱的成虫呈灰白色或褐色，雌虫一般比雄虫为大。

一般阴虱的寿命是30天，但所有脱离人体的阴虱均会在2天内死亡。

贴心小叮咛：

若发现阴部有类似的东西，应尽早识别，并加以治疗。

阴虱病怎样防治

- (1) 剃净阴毛及肛周毛发并将其焚烧；
- (2) 将被污染的衣物、床单、被罩蒸煮或开水浇烫消毒，杀灭虫卵及成虫；

(3) 使用热水及肥皂（硫黄皂）清洗阴部；

(4) 使用虱立净、百部酊、林旦乳膏、硫黄软膏等涂抹患处，早晚各一次。

(5) 由于杀虱剂、林旦乳膏具有神经毒性，且可在体内积聚，因此对孕妇、哺乳期妇女及儿童应避免使用。

贴心小叮咛：

由于虱虫卵孵化需要3~4天的时间，因此治疗期间一定要达到3天，这样可以确保阴虱成虫和虫卵彻底被清除。

什么是外阴阴道念珠菌病

女阴念珠菌病不仅是妇科最常见的阴道炎，也是女性性病患者常见的混合感染之一。由于可通过性交传染，因而在西方国家把外阴念珠菌病看做是性传播疾病。

外阴阴道念珠菌病患病率是阴道毛滴虫病的4倍多，其典型临床表现为外阴潮红、肿胀，自觉剧烈瘙痒，阴道内见大量凝乳状或豆腐渣样白带，也有极少数患者自觉症状并不明显。该病的致病菌主要是白念珠菌，白念珠菌是一种条件致病菌，在自然界广泛存在，也存在于人体的皮肤、阴道、口腔和消化道等部位。有文献报道，10%的健康妇女和30%的孕妇无任何症状而阴道内带有致病菌。

阴道念珠菌平时与机体“和平共处”，一旦机体出现免疫力下降、机体内环境发生改变、保护屏障被破坏、菌群失调等因素，该菌就会大量繁殖，伺机“兴风作浪”，引起病变。尽管男性患生殖器念珠菌病的在临床上也不少，但女性更为普遍。

为什么外生殖器念珠菌病青睐女性？主要原因有以下几个方面：

生殖器解剖生理的不同及性交接触传染或频繁而剧烈的性交，会导致阴道黏膜受损，使正常的防御屏障遭到破坏，导致生殖道抵抗力下降，念珠菌就会大量繁殖，产生病变或一方带有大量的念珠菌病，通过性交传染给对方。有文献报道，与患念珠菌性阴道炎妇女性交的男性，其生殖器感染率为20%~70%；而与念珠菌包皮龟头炎的男性患者有性交的女性，感染率达80%。这说明性别的差异，生殖器解剖生理的不同，使妇女更易患念珠菌性外阴阴道炎。

肛门、肠道传染：一项有关念珠菌在人体不同部位的带菌率调查表明，口咽部为7.08%，肛门为6.6%，阴道为4.64%，尿道为1.55%，皮肤为0.99%，这说明消化道带菌率是最高的。女阴与肛门接近，个人卫

生习惯不良，清洁方式不当，很容易导致自体感染，所以肛门、肠道是本病重复感染的主要场所。

间接物体传染：被念珠菌污染的手、洗涤用水、浴盆、浴巾、衣裤、被褥和检查器械等物体可传播本病。

其他易感因素：糖尿病患者、孕妇因雌激素水平增高，阴道分泌物及阴道糖原增加，有利于念珠菌繁殖，从而发生念珠菌性外阴阴道炎；长期使用抗生素或糖皮质激素可导致机体免疫功能下降，菌群失调，引发念珠菌感染。另外部分患者可由口服避孕药引起；恶性肿瘤、尖锐湿疣及其他阴道炎患者也易合并念珠菌感染；经常使用卫生护垫导致外阴不透气，使局部环境温暖、潮湿，也是引起念珠菌感染的一个因素。

为防止外阴阴道念珠菌感染，必须积极祛除易感因素和易发该病的基础病，如坚持合理、卫生的性生活，注意性生活不要过于频繁；房事前后注意用温水清洗外阴；除月经期外不要使用护垫；不宜穿紧身裤和化纤内裤，宜穿透气、干爽的纯棉制品；不要经常使用抗菌的外用洁阴制品，以免破坏正常的菌群环境。糖尿病患者应把血糖控制在正常范围内，不要滥用糖皮质激素和免疫抑制剂。

贴心小叮咛：

由避孕药引发的患者可改服低激素含量的避孕药或使用避孕套。

什么是念珠菌性龟头炎

男性念珠菌性龟头炎的发病日益增多，主要的原因是与性接触有关。凡与患念珠菌性阴道炎的女性性交，很容易被传染上；其次，与间接物体接触，如他人的内裤、浴巾、浴池等，再加上如包皮过长，念珠菌在包皮内板、冠状沟和龟头的部位繁衍增生。已经发生于患念珠菌阴道炎者有性接触的男性，其生殖器被感染者可达69.4%，而有念珠菌阴道炎者，其丈夫阴茎上念珠菌的检出率是无阴道炎者的丈夫的4倍。

临床主要有下面几种情况。常见的是阴茎包皮和龟头轻度潮红、干燥光滑，包皮内板及龟头冠状沟处伴有白色奶酪样斑片。阴囊受累时，在与阴茎接触面上可见鳞屑红斑性皮疹，刺痒明显；累及尿道时，可出现尿频、尿急症状。少数患者可表现为急性水肿型包皮龟头炎，包皮水肿明显伴刺痒，可出现小溃疡，有时可伴有糖尿病。极少数男性与患念珠菌性阴道炎女性性交后，数小时内出现阴茎刺痒、烧灼感，包皮和龟头潮红。这种症状的出现可能是患者对白色念珠菌高度过敏所致。

贴心小叮咛：

咪康唑霜可治疗此病，但一定要夫妻同时治疗，这样效果才是最好的。

什么是艾滋病

艾滋病的中文全称是获得性免疫缺陷综合征，英文的缩写是AIDS，中文的音译为艾滋。在香港、台湾地区和海外中文报刊中，也有译为爱滋病、爱之病、爱死病的，意思是本病的发生、传播与人的性行为有密切的关系。

具体些来说，艾滋病是人体自身免疫防卫系统受到破坏的传染性疾病，是由人类免疫缺陷病毒（HIV）侵入人体淋巴系统而致病的，所以它不是一种先天遗传性的疾病，而是后天感染的疾病。众所周知，健康的人体内的淋巴系统具有重要的免疫防卫功能，这就是大家说的抵抗力。患上艾滋病后，这种免疫防卫功能遭到破坏，人体的抵抗力大大降低乃至完全消失，使得一些病原体或微生物很容易侵入到人体内而致病，而且很难治愈。这些病原体，我们称之为机会感染者，意思是它们是靠特殊的机会和条件才得以侵入人体而致病的，其中有卡氏肺囊虫肺炎、弓形体病、巨细胞病毒、隐孢子虫病、真菌等。作为免疫功能正常的健康人是不容易得这类疾病的，而在免疫功能遭到破坏的艾滋病人身上，这些病原体得到机会，大肆繁殖，构成病态，无法治愈，直至死亡。所以，艾滋病就是人体免疫系统遭到损害的疾病，临床上具体表现是：各种病原体侵入、发生癌症，也是导致病人死亡的直接原因。

2008年12月1日是第21个世界艾滋病日。据卫生部通报，截至9月30日，我国累计报告艾滋病病例264302例；而据卫生部等单位对中国艾滋病疫情的估计，中国现存艾滋病病毒感染者和病人约70万，可能有44万人不知晓自己已经被感染。

最新的调查数据显示，我国部分公众依然歧视艾滋病病人。30%的受访者认为感染了艾滋病的儿童不应该与其他孩子在同所学校学习；接近65%的受访者不愿意与艾滋病感染者同室生活。

卫生部疾控局艾滋病防治处副处长王维真介绍，根据卫生部门的估计，可能有44万人还不知晓自己已经被感染。出现这种情况是因为害怕被歧视而不敢接受检查、不敢暴露自己。

王维真介绍，目前我国艾滋病疫情处于总体低流行、特定人群和局部地区高流行的态势。虽然艾滋病疫情上升速度有所减缓，但性传播已成为主要传播途径。男男同性性行为传播在2005年仅占0.4%，在2007年约占3.3%，感染比例有明显上升趋势。

同时，我国艾滋病疫情的地区分布差异较大。2008年1—9月，共有86.3%的县市区报告了艾滋病病例，报告病例数排行前六位的省份，总病例数约占全国的80%，分别是云南、河南、广西、新疆、广东、四川。

贴心小叮咛：

2008年我国艾滋病防治工作机制更加健全，全国31个省、自治区、直辖市政府和88%的地州和重点县政府都成立了艾滋病防治领导机构；同时“四免一关怀”政策覆盖面也得到提高。

艾滋病是怎样传播的

艾滋病的传播途径有3种：

性行为传播

异性或同性在进行性交、肛交和口交等性行为时，生殖器官的皮肤、黏膜会轻微擦伤，尽管这种擦伤的程度轻微到肉眼看不到，自己也感觉不到，但若一方带有艾滋病病毒，微小的艾滋病病毒就会乘隙而入。这是艾滋病传播的主要途径。

血液传播

共用受艾滋病病毒污染而未消毒的注射器吸毒，使用了受污染又未消毒或消毒不合格的注射器、针头、手术器械、理发刀具，输入含艾滋病病毒的血液、血液制品或器官移植，破损、溃疡的皮肤黏膜接触了含有艾滋病病毒的血液、体液时，都会感染艾滋病病毒。

母婴传播

已受艾滋病病毒感染的孕妇分娩前通过胎盘，分娩时通过产道，分娩后通过哺乳可将艾滋病病毒传播给婴儿。

贴心小叮咛：

人们与艾滋病病毒感染者或艾滋病病人的日常一般生活和工作接触不会被艾滋病病毒感染，当然也不会得艾滋病。

艾滋病有什么表现

从感染艾滋病病毒到发病有一个完整的自然过程，临床上将这个过程分为4期：急性感染期、潜伏期、艾滋病前期、典型艾滋病期。不是

每个感染者都会完整地出现4期表现，但每个疾病阶段的患者在临床上都可以见到。4个时期不同的临床表现是一个渐进的和连贯的病程发展过程。

急性感染期

窗口期也在这个时间。HIV侵袭人体后对机体的刺激所引起的反应表现为：病人发热、皮疹、淋巴结肿大，还会发生乏力、出汗、恶心、呕吐、腹泻、咽炎等。有的还出现急性无菌性脑膜炎，表现为头痛、神经性症状和脑膜刺激征。末梢血检查，白细胞总数正常或淋巴细胞减少，单核细胞增加。急性感染期时，症状常较轻微，容易被忽略。当这种发热等周身不适症状出现后5周左右，血清HIV抗体可呈现阳性反应。此后，临床上可出现一个长短不等的、相对健康的、无症状的潜伏期。

潜伏期

感染者可以没有任何临床症状，但潜伏期不是静止期，更不是安全期，病毒在此期持续繁殖，具有强烈的破坏作用。潜伏期指的是从感染HIV开始，到出现艾病临床症状和体征的时间。艾滋病的平均潜伏期，现在认为是2~10年。这对早期发现病人及预防都造成很大困难。

艾滋病前期

潜伏期后开始出现与艾滋病有关的症状和体征，直至发展成典型的艾滋病的一段时间。这个时期，有很多命名，包括“艾滋病相关综合征”、“淋巴结病相关综合征”、“持续性泛发性淋巴结病”、“艾滋病前综合征”等。这时，病人已具备了艾滋病者的最基本特点，即细胞免疫缺陷，只是症状较轻而已。主要的临床表现有：

①淋巴结肿大。此期最主要的临床表现之一，主要是浅表淋巴结肿大。发生的部位多见于头颈部、腋窝、腹股沟、颈后、耳前、耳后、股淋巴结、颌下淋巴结等。一般至少有两处以上的部位，有的多达十几处。肿大的淋巴结对一般治疗无反应，常持续肿大超过半年以上。约30%的病人临床上只有浅表淋巴结肿大，而无其他全身症状。

②全身症状。病人常有病毒性疾病的全身不适，肌肉疼痛等症状。约50%的患者有疲倦无力及周期性低热，常持续数月。夜间盗汗，1月内多于5次。约1/3的病人体重减轻10%以上，这种体重减轻不能单纯用发热解释，补充足够的热量也不能控制这种体重减轻。有的病人头痛、抑郁或焦虑，有的出现感觉神经末梢病变，可能与病毒侵犯神经系统有关，有的可出现反应性精神紊乱。3/4的病人可出现脾肿大。

③各种感染。此期除了上述的浅表淋巴结肿大和全身症状外；患者经常出现各种特殊性或复发性的非致命性感染。反复感染会加速病情的

发展，使疾病进入典型的艾滋病期。约有半数病人有比较严重的脚癣，通常是单侧的，对局部治疗缺乏有效的反应，病人的腋窝和腹股沟部位常发生葡萄球菌感染大疱性脓疱疮，病人的肛周、生殖器、负重部位和口腔黏膜常发生尖锐湿疣和寻常疣病毒感染。口唇单纯疱疹和胸部带状疱疹的发生率也较正常人群明显增加。口腔白色念珠菌也相当常见，主要表现为口腔黏膜糜烂、充血、有乳酪状覆盖物。

其他常见的感染有非链球菌性咽炎，急性和慢性鼻窦炎和肠道寄生虫感染。许多病人排便次数增多，变稀、带有黏液。可能与直肠炎及多种病原微生物对肠道的侵袭有关。此外，口腔可出现毛状白斑，毛状白斑的存在是早期诊断艾滋病的重要线索。

典型的艾滋病期

有的学者称其为致死性艾滋病，是艾滋病病毒感染的最终阶段。此期具有3个基本特点：严重的细胞免疫缺陷；发生各种致命性机会性感染；发生各种恶性肿瘤。艾滋病的终期，免疫功能全面崩溃，病人出现各种严重的综合病症，直至死亡。

贴心小叮咛：

确诊艾滋病不能光靠临床表现，最重要的根据是检查者的血液检测是否为阳性结果，所以怀疑自身感染HIV后应当及时到当地的卫生检疫部门做检查，千万不要自己乱下诊断。

为什么艾滋病关键在于预防

洁身自爱、遵守性道德是预防经性接触感染艾滋病的根本措施。

正确使用质量合格的避孕套，及早治疗并治愈性病，可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。

共用注射器静脉吸毒是感染和传播艾滋病的高危险行为，要拒绝毒品，珍爱生命。

避免不必要的注射、输血和使用血液制品；必要时，使用经过艾滋病病毒抗体检测合格的血液或血液制品，并使用一次性注射器或经过严格消毒的器具。

对感染艾滋病病毒的孕产妇及时采取抗病毒药物干预、减少产时损伤性操作、避免母乳喂养等预防措施，可大大降低胎、婴儿被感染的可能性。

艾滋病自愿咨询检测是及早发现感染者和病人的重要防治措施。

贴心小叮咛：

关心、帮助、不歧视艾滋病病毒感染者和病人，鼓励他们参与艾滋病防治工作，是控制艾滋病传播的重要措施。

患艾滋病的妇女可以生育吗

如果法律禁止艾滋病病毒感染者结婚和生育，2010—2030年将使处于生育旺盛期的育龄妇女平均每年减少大约35万人。连同相关因素的影响，我国妇女总的生育率将因此下降大约0.1%，那么20年间将减少出生人口大约1000万。即便是女性艾滋病病毒感染者结婚生育，由于母婴传播的概率在30%左右，仍有相当一部分婴儿将夭折于艾滋病。

患有艾滋病的病人，不论男性或女性，如果其生殖器官无异常，则不影响受孕。但如母亲患病，可能通过胎盘母婴垂直传播方式感染胎儿，并有可能导致早产及婴儿出生体重降低。母乳也可成为传播的媒介。因此，患艾滋病的妇女不应结婚，更不应妊娠和生育；已婚者应采用避孕措施或实行绝育，已妊娠者应当于妊娠早期施行人工流产，不应继续妊娠，以免使胎儿或新生儿感染此病。

贴心小叮咛：

如果艾滋病患者坚持要生育自己的宝宝，则一定要在生育前接受专业的医学咨询。

为什么男同性恋者更易患性病

男性同性恋者的性行为方式与正常人的性行为有很大不同，其特殊的性行为更容易招致病毒感染。男性同性恋者之间的性行为主要是肛交，而直肠黏膜上皮比阴道黏膜上皮脆弱得多，很容易造成直肠黏膜损伤。此外，肛门远比阴道狭窄，也容易造成阴茎皮肤的损伤，精液、血液或粪便中的病毒便有可能通过这些微小的损伤相互传播。因此，男性同性恋者之间传播肝炎、艾滋病的可能性比异性恋者大得多。

据有关资料报道，在美国，急性乙型肝炎的发病有21%~23%与同性恋者的性接触有关，尤其与男性同性恋者的性接触有关。男性同性恋者有66.2%的人患过丙型肝炎，其余几种肝炎的发病与传播，男性同性恋行为也是重要的危险因素。

艾滋病的流行与同性恋息息相关。国外一些调查均表明，同性恋者尤其是男性同性恋者，是艾滋病的高危人群；若兼有静脉注射毒品的恶习，则更易招致艾滋病病毒感染。

此外，男性同性恋者大多无固定的性伴侣，性行为混乱，这也是容易招致各种性传播疾病的重要因素。

贴心小叮咛：

目前，社会对同性恋者的认识已经很宽容，不过为了自己的健康着想，还请三思而慎行。

性病患者有哪些心理问题

近年来，随着国门的开放，经济的发展，流动人口的增加，一度在我国绝迹的性病又死灰复燃，并迅速蔓延开来。在一些地区，性病已成为皮肤性病科、妇科、泌尿科的常见病。性病患者作为一组特殊的患病人群，不仅具有躯体方面的疾病，由于社会、经济、文化等诸多因素的影响，也产生了一系列特殊的心理问题。这些心理问题的产生与性病的发生、发展密切相关，并影响着性病的治疗、转归及患者愈后的性行为方式。若处理不当可导致心理障碍甚至更为严重的后果。研究这些心理问题并采取适当的对策，对当前性病的防治有着重要的现实意义。

大多数性病患者存在以下几种心理问题：羞耻感、负罪感、恐惧感、悲观绝望心理、疑病心理、享乐心理、被社会遗弃心理。现代医学认为，疾病不仅发生于器官、细胞上，同样也可引起人的心理状态的改变；反过来，心理因素及社会因素对疾病的发生、发展、转归也有着重要影响。就性病患者而言，羞耻感、负罪感可使患者改变其不良性行为方式，有利于对性病的控制。过度的恐惧、悲观绝望、疑病心理、被社会遗弃心理可使患者产生沉重的心理压力，甚至导致心理障碍。而享乐心理可使患者沉湎于危险的性行为方式不能自拔，可导致反复发生性病，并在社会上传播性病。一个性病患者若只治愈了其躯体疾病，而不解决其心理异常，则其仍然不能很好地适应社会。

对性病患者，不仅要治疗其躯体疾病，还要研究其心理特点，了解这些心理特点对治疗、预后可能产生的影响，并帮助其改变不良心态，更好地适应社会。

贴心小叮咛：

性病治疗要求医生不仅要有高明的医术，而且要掌握心理学的有关知识，在治疗性病的同时，因人而异，针对不同的心理状态施以适当的心理咨询，这样才能收到事半功倍的效果，使性病患者的身心得到完全的康复。

为什么性病患者不宜“自我治疗”

通常，人们患了病，都会主动去医院，找医师咨询和求得治疗。然而，一些性病患者，但却不愿去医院，而进行“自我治疗”。其实，这样做是非常有害的。

一些染上性病的患者，囿于羞涩和恐慌心理，不愿主动求医。很多病人凭着侥幸心理，进行“自我治疗”。实践证实，盲目地“自我治疗”非但无效，反而常常是“雪上加霜”。因为患者不了解性病的类型、性质、病情程度，也不懂得采取何种措施才真正有效的情况下进行“自我治疗”，其结果不但延误了诊断时机，也失去了治疗机会。不适当的治疗往往使典型的症状变得不典型，这样就更增加了正确诊断性病的难度，导致性病长期隐匿存在。倘若“自我治疗”中所用药物剂量不当或用错了药，使病菌对真正具有良好疗效的药物产生抗药性，便会增加治疗难度，使所患的性病难以根治。更不可忽视的是，一些不法分子投性病患者所好，兜售假药或变质的药品，“自我治疗”者往往是自投罗网，上当受骗。

所以奉劝性病患者，首先，要停止不洁或淫乱的性行为。其次，要消除羞涩心理，积极、尽快去医院或专门的性病防治机构进行查检和治疗。第三，不要隐瞒病史，应做定期检查。因为某些性病病原体已对药物产生耐药性，所以要较长时间才能观察到预后情况，如梅毒患者要连续观察3年以上。

贴心小叮咛：

一些不法分子投性病患者所好，专门兜售假药或变质的药品，自我治疗者往往会上当受骗。

性病患者如何注意自我调养

性病患者由于不知道如何自我调养，最后导致治疗效果不佳，甚至转为慢性，或引起并发症。这类问题需要引起性病患者的注意，那么，患性病后应注意什么呢？在这个问题上北京藏医院的专家给性病患者提供了以下自我调养的方法。

(1) 忌口：患性病后，不宜吃辛辣刺激性食物，如辣椒、生姜以及饮浓茶、浓咖啡等。刺激性食品可引起组织充血、加重炎症反应，此外，牛、羊、狗、雄鸡肉也不宜吃。

(2) 清心：患性病后，应保持心态平和，切忌怒气冲冲或忧心忡忡。人的情绪与疾病及身体免疫力有很大关系，情绪不好时，人体免疫力下降，易罹患传染病或加重原有疾病的病情。

(3) 寡欲：性病未治愈时，应禁止性生活。因性生活会对尿道造成机械性损伤，加重病情。性病传染性很强，性生活会导致性病传播，危害他人健康。

(4) 营养：慢性性病患者应注意补充营养。牛奶、蛋、鱼、猪肉、豆制品含丰富的蛋白质及其他营养素，能帮助组织修复，增强身体的免疫力，促进身体恢复。此外，还要注意补充维生素和微量元素。患急性性病时，可服维生素C，因维生素C可增强免疫力和抗炎。

(5) 休息：患性病后，应注意休息，切忌过劳，过于劳累导致性病病情加重或复发者，临床上屡见不鲜。急性淋病、非淋、前列腺炎、附睾炎、盆腔炎患者，都宜卧床休息。对于慢性性病患者切忌熬夜、通宵达旦地工作或娱乐，否则会严重影响治疗效果，使疾病迁延不愈。

(6) 戒酒：饮酒是性病患者的禁忌。饮酒会削弱身体的抵抗力，促使炎症加重和扩散，导致性病转为慢性或引起前列腺炎、附睾炎等并发症。饮酒还是引起性病复发的重要原因。

(7) 防病：生活中常看到一种现象，当病人发高热时，嘴唇上常冒出一串水疱，实际上这是潜伏在体内的单纯疱疹病毒，趁生病导致身体免疫力下降时，出来兴风作浪的结果。生病会削弱身体的免疫力，导致原有的性病复发或加重病情。生殖器疱疹、尖锐湿疣等，易在全身或局部炎症的刺激下复发；糖尿病、艾滋病等疾病会加重原有性病病情。

贴心小叮咛：

反复感染性病，更是将性病推至不治的边缘。因此，患性病后，应注意防病和积极治疗体内其他疾病，特别要注意避免再次感染性病。

消毒润滑剂能防治性病吗

一些专门用于性器官及性生活的消毒润滑剂近年在市场上出现了，有些产品还在说明书上标明“能预防与治疗性病”，因而引起人们的注意。这类消毒润滑剂品牌多，种类也多。可从以下几个方面来谈：从使用对象来区分，可分成男用和女用。男用多为喷雾型，使用时直接喷在外生殖器上，保护一定时间；女用有喷雾型、插入型等多种。从成分上可以分成中药类与西药类两种。中药消毒剂一般由具杀菌或抗菌、消炎等作用的中药组成，作用温和、气味清香；西药类消毒剂的杀菌作用相

对地比中药强，另外还含有兴奋与润滑成分。从杀菌作用的强弱来区分，可以分成一般消毒、抗菌、肝炎消毒3类。一般消毒，指只能杀死一般的致病微生物（但对肝炎病毒无效）；所谓抗菌，即只能抑制细菌生长繁殖，而并不能将细菌杀死；肝炎消毒，指能杀死包括肝炎病毒在内的致病微生物。那么，消毒润滑剂果真能预防与治疗性传播疾病吗？要得到回答，还必须从消毒与性传播疾病防治的概念谈起。

消除或杀灭外环境中的病原微生物使之达到无害化就称之为消毒，它是作用于体外的病原微生物。毫无疑问，消毒是防治传染病包括性传播疾病的一个重要措施，但是因为任何一种传染病的防治都需要综合性措施，而不是某种单一的措施就可以奏效的。所以消毒并不是唯一与全部，单靠消毒剂是很难达到防治目的的。特别是性传播疾病，要想从根本上预防其发生，只有彻底地杜绝性混乱，这是最根本的。我国曾有一家消毒剂厂商被世界卫生组织判为“无知”，就是因为其厂家出口的消毒剂产品上标有“预防性病”的功效。由此可见，如果不负责任地宣传消毒剂能预防性传播疾病，是一种欺骗，将很不利于人们正确理解性道德与性传播疾病预防，结果造成性传播疾病蔓延。

消毒剂能治疗性传播疾病这一说法，是无稽之谈。性传播疾病患者绝大多数带有全身症状，而涂于体表的消毒剂只能杀死皮肤黏膜表面的病原微生物，即使是局部的病原体，若存在于皮肤黏膜深层也不能与消毒剂直接接触而被杀死。这样看来，又如何能说消毒剂能治疗性传播疾病呢？对于每一种性传播疾病，我国卫生与世界卫生组织都有一套规定的局部与全身治疗方法，这些绝非消毒剂所能代替的。所以，及时到专科门诊就医，接受正规治疗，这样性传播疾病患者才不会贻误自己的病情。

贴心小叮咛：

对消毒剂不宜过分强调防治性传播疾病的作用。但是，在性生活前，用合适的清洁消毒剂进行“处理”，可以起到清洁卫生作用，并有可能在一定程度上减少由性交引起的某些感染。

接吻能传染上性病吗

据说人类接吻时至少要牵动29块肌肉。所消耗的能量则和接吻的方式和时间有关。接吻的种类有很多种，最激情热烈的莫过于法式的二舌交缠了，美式、日式、中式也各有不同的接吻方式，其中以法式热吻所消耗的能量最多。

一般人都把“口”当成是人身体器官中相当神圣、尊贵、干净的部

位，我们吃东西用口，讲话用口，甚至在被别人掐住脖子时，口也是重要的呼吸器官，因此大多数人都相当珍惜自己的“口”，不会轻易出口，甚至将口交给别人。

但事实上，从医学的观点看，人的口腔和肛门是人体细菌最丰富的地方，嗽口，都不可能将口腔内的细菌完全消灭，既然口腔内存在那么多细菌，那人岂不是天天都在生病了？

事实不然，口腔的血流相当丰富，大部分侵入口腔的病菌很快都会被消灭掉。即使吞食到胃部，很多细菌也难逃胃酸的消毒。这么说来，接吻应该是很安全的！不，一些细菌、病毒还是会成为漏网之鱼，所谓“病从口入”，接吻并不是万无一失的亲密行为。

医学上虽无“热吻症候群”这名词，但在情人节过后，有些人可能会出现颈部淋巴结肿大，全身发热，倦怠，喉咙痛等症状。接吻时如果吸的力道太用力或太久，除了腮帮子的肌肉受牵动，久而出现酸痛现象外，还可能因为口腔内的负压，经由欧式管造成耳内出现闷塞、听力变差或是剧痛的感觉，严重的情形还可能造成急性耳膜破裂，这时可能就要找耳鼻喉科医生帮忙了。

大部分的流行性感冒都是经由口沫传染。因此在流行性感冒期间，接吻常是病毒感染的最佳媒介，因为即使是嘴唇简单轻碰的接吻都一定会接触到对方微量的口水，很容易就造成感染。

在激烈的拥吻时，如果不小心弄伤了对方的口腔或牙龈的黏膜，一定会造成少量的出血，而如果双方都同时受伤，或一方原本就有伤口（最常见的是牙周病），那接吻就不只是口水交流，而是血水交流了，很多原本就藏在血中或唾液中的病菌或病毒就会毫无阻拦地进入对方的身体。

因此除了最常见的感冒外，肝炎、结核病、艾滋病、梅毒、口腔的疱疹等都可能经由接吻的途径感染，因此要和对方深吻前，务必三思。可惜大部分热恋的情侣都是在事后或发生事情以后才会想到这些问题，通常都已经太晚了。

提到接吻的卫生，很多人一定会联想到口交是否安全。首先要强调的是口交也是性行为中的一种，人类的性行为是动物中花样最多的，并不单只限于两性性器官的交合。根据一些民间团体的统计，国内夫妻或情侣有口交行为的占40%以上，而口交正是性病由口腔传染到性器官或反向感染的最佳途径。

先不谈伦理道德及社会规范的层面，哪一种身体状况下不宜接吻一定是大家所关心的问题。本身有流行性感冒，嘴唇口腔疾病（如疱疹）时都不宜接吻，而有梅毒、艾滋病、结核病、肝炎等疾病的人则千万不要和别人有深吻的行为。目前并没有任何的证据显示轻吻艾滋病人的脸

颊会因而感染到艾滋病。

贴心小叮咛：

亲吻或接吻并不是一件随便的行为，因此在你要这么做时，一定要先好好地想过。

公共场所如何防止传染性传播疾病

有一些性传播疾病的病原体就潜伏在公共场所，比如常见的淋病的病原体淋球菌，适宜在潮湿、温度为35℃和含有2.5%~5.0%二氧化碳的环境中生长，淋菌可在厕所坐垫上或潮湿的毛巾上分别存活18小时和10~24小时。而另一种常见性病——尖锐湿疣的病原体人乳头瘤病毒也可以在适当的条件下存活相当长时间。所以在一些消毒措施不很严格的公共浴池、泳池、美容院或旅馆内，可能接触到沾带性病病原体的物品，如果我们缺乏卫生防病知识，一不小心就能间接染上性病，这种情况在临床上并不少见。

专家认为，虽然淋菌性传播疾病可在公共场所传染，但实际通过接触污染衣物、用具等传染上性传播疾病的机会较少。因此，性传播疾病在公共场所的预防是比较容易做到的。只要我们注意保持衣物、用具的干燥和清洁，创造不利于病原体生存的温度环境，采取必要的预防措施，就能达到预防性传播疾病的目的。

①养成良好的卫生习惯，如上厕所后洗手，勤洗澡、勤换内衣裤；毛巾用后尽量拧干；不使用他人的毛巾、脸盆、浴盆等。

②去公共场所活动时，采取简易有效的隔离措施，如去公共场所使用坐式马桶，尽量不要坐在上面或事先在马桶圈上垫一张纸。去公共浴池洗澡或游泳池游泳，要把自己的衣裤装进自带的袋子、书包或用报纸包好后再放进公共衣柜里。不要把自己的衣服尤其是内衣裤与别人的混放在一起。不要借穿别人的游泳衣和浴衣，也不要光着下身坐在浴室的凳子上。女同志尽量不用浴盆。去旅馆住宿，要检查一下被褥床单等是否干净（多数病菌要在分泌物或脓液中才能存活一段时间），如有分泌物等可请服务员更换。起床后可将被子的被里朝外叠，让其干燥。使用公共浴盆时，要先用肥皂把浴盆刷干净，最好用开水将浴盆全部烫一下再用。送孩子入托最好自带脸盆、毛巾、尿布和被褥等，有条件还可自带尿盆。尿布带回家要用开水烫洗，被褥要勤洗晒。

贴心小叮咛：

自己孩子的衣物、尿布等要包装在一起，尽量不要与其他孩子的衣物混放或乱穿。

使用避孕套就不会传染性病了吗

很多人以为，戴上避孕套就“安枕无忧”，可以避免染上梅毒、淋病等性病。这种错误认识恰是使自己染上性病，导致蔓延的重要原因。

医学专家指出，作为避孕手段，避孕套若使用正确，基本上可以达到100%的避孕成功率；但若作为预防性病的工具，它的成功率就远不如人们所期待的那样。避孕套对于艾滋病，预防成功率有84%，淋病的成功率只有56%左右，而尖锐湿疣几乎等于零。因为避孕套不是一个“密不透风”的膜，应该说只是一个橡胶网，像精子这些较大的细胞是无法通过的，但是对于支原体、衣原体、细菌等在高倍显微镜下才能看到的很微小的病毒颗粒，它的作用就非常有限了。这就是为什么从事色情行业，或涉足色情场所的人员，几乎都使用了避孕套，而性病仍然无法避免的原因。

因此，预防性病最重要的还是洁身自爱，杜绝不正当的性行为。

贴心小叮咛：

目前来看，一点细小的失误都会引起麻烦，所以，一定不要以为使用避孕套就不会传染上性病了。

手淫会不会引起性病

自我手淫是所有性行为中最安全的方式，它不会给你带来性病。性生活过度和过滥是两个截然不同的概念，手淫再频也不会患上性病，相反，不安全性交一次也有传染上性病的可能性。

自我手淫可能会带来一些问题，比如手指摩擦过度造成的或者是阴茎不洁带来的炎症。或者是包皮过长而又经常不洗，造成阴茎有腥臭味黏液。不要为此而担心，可用高锰酸钾溶液浸洗，几日即可消除。

贴心小叮咛：

手淫不能过频，长此下去，容易造成心理依赖和性功能障碍。手淫动作不能过大过猛，容易造成外伤。

自服抗生素能预防性病吗

在现代生活中，一些人受性自由思潮的影响，性行为放纵，但又做“贼”心虚，惧怕性病缠身，往往自作聪明，随意在街头购买一些，“大观霉素”、“淋克星”等药滥用，以求自保。结果不但未能预防性病，反而使病情复杂化，甚至出现严重的药物反应，最后不得不到医院求治。

其实每种抗生素都有其有限的抗菌范围（抗菌谱），并非万能神药可以包医百病。由于性病种类繁多，常见的就有十几种，涉及细菌、病毒等七大类微生物，因此，随便选用一种抗生素是无法杀死所有性病病原体的，目前世界上也不存在这样的灵丹妙药。吃了某种药，杀灭了某类细菌，但只要漏掉一定数量的病菌，或其他类细菌，就有可能染上性病。显然，一个人在不洁性交后，把抗生素当成护身符是徒劳的。就拿尖锐湿疣来说吧，它本是一种病毒引起的性病，而街头卖的“淋克星”、“一次灵”等都是些抗细菌的药物，显然不能杀死尖锐湿疣病毒，对其他病毒性性病也毫无作用。若用这些药物来预防性病，岂不可笑吗？

一些人对抗生素的性能、用法、不良反应等并不熟悉，对性病也一知半解，滥用抗生素时毫无顾忌，结果自种祸根。自服抗生素危害如下：

（1）容易产生细菌耐药。虽然抗生素具有抗细菌作用，但性病病原体在接触抗生素后，会增强抗药性来反击抗生素的杀灭和抑制作用，从而导致细菌耐药，不但使预防用药失败，而且使治疗康复困难。

（2）容易导致双重感染。人体内有些细菌本来并不致病，而是和其他细菌和平相处，互不侵犯，如念珠菌等。当滥用抗生素后，和念珠菌相制约的敏感菌被杀死或抑制，这时念珠菌就会乘机大量繁殖，引起人体内的菌群关系失调，导致双重感染，出现口腔白斑、念珠菌性肠炎等疾病，使病情复杂化。

（3）容易出现毒副反应。常言道：是药三分毒。抗生素也不例外。每种药均有各种各样的毒副反应，轻则会引起恶心、呕吐、头晕等，重则会出现过敏性休克、昏迷乃至死亡，导致家庭悲剧。

贴心小叮咛：

自服抗生素不仅不能预防性病，而且会产生不良后果。只有洁身自爱，才是预防性病的正确对策。

中医性学

ZHONGYI XINGXUE

PART 19

中医房中术的“七损”是指什么

中医对性医学的研究古称“房中术”，其源远流长，并有许多著述流传后世。其中对阐述性生理、性心理、养生防病的积极作用不可抹杀。所谓“七损”，就是房中术中的性生活禁忌。

根据长沙马王堆汉墓医简《养生方》记载，七损是指：一为“内闭”，二为“外泄”，三为“竭”，四为“勿”，五为“烦”，六为“绝”，七为“费”。

具体地说：

第一，性生活时要避免动作粗暴，否则既可引起剧痛，还可造成女性阴道、宫颈等损伤，引起严重后果。

第二，同房时应避免汗出过多。特别在炎热的夏季，人体大量出汗，再加上性生活不当，使汗出过多，津液损耗，久之可引起阴液亏损。

第三，要避免性生活过于频繁，否则会使阴精耗尽，肾阴亏损，甚至气血枯竭而早衰。

第四，男子要避免在阴茎萎软时勉强房事，否则会加重阳痿症状。

第五，男女双方都不宜在心情烦躁，呼吸急促时同房，这既不能使双方获得性兴奋，还可引起疾病。

第六，夫妻中若一方没有性欲时，另一方应避免强行房事，否则会影响夫妻感情，还会引起疾病。

第七，要避免没有准备，急促进行的性生活。中医认为这样做不仅得不到满意与幸福，还会耗伤人体的阴精和阳气，致体虚而未老先衰。

古代房中术专著《玉房秘诀》中也有关于“七损”的论述：

一是“绝气”，指要避免在没有性欲的时候强行房事，因这样会出现汗出，气亏。

二是“溢精”，纵情贪欢或醉酒后同房，可能引发早泄等疾病。

三是“杂脉”，如果在阴茎萎软不举或饮食过饱后同房，也可能导致早泄、阳痿、无精等病。

四是“气泄”，疲劳或汗出还未干时进行性生活，容易伤身，致病。

五是“机关厥伤”，大小便后即行房事，可能会劳伤筋骨。

六是“百闭”，纵欲无度，可以使精液枯竭，产生多种疾病。

七是“血竭”，强体力活动后即行房事，且动作粗暴，会生大病，致血亏气耗。

贴心小叮咛：

古人的这些经验之谈与现代性心理、性生理学说中的观点有惊人的相似，我们要注意平时的性生活，不要犯这些错误。

什么是中医房中术的“八益”

八益的具体内容：一是调治精气，二是致其津液，三是了解交合的适宜时机，四是蓄养精气，五是调和阴液，六是聚精益气，七是保持精气盈满，八是防止性的衰退，核心是保精积气。

八益的具体做法是：清晨起床，静坐，伸直脊背，放松臀部，徐缓呼吸，导气下行，这就是“治气”；徐徐吞咽舌下津液，臀髁下垂，伸直脊背，收敛肛门，使气机通畅，谓之“致沫”；先嬉戏爱抚，神气和畅，情意相感，女方有性的要求时才交台，这叫“知时”；交合时，放松脊背，收敛肛门，导气下行，聚致前阴，此谓蓄养精气；交接时，阴茎的抽送出入不要粗暴与急速，宜和缓轻柔，这叫“和沫”；睡卧醒来，使阴茎勃起，坚硬挺拔而择时以进，这叫“积气”；交合达到性兴奋的高潮，纳气运行于脊背，停止性器的摆动，吸引天气，导气下行，静静地等待，这就叫做“待赢”；房事将要结束时，宜将余精洒尽，并趁阴茎未完全软痿时即退出，此谓“走倾”。由此可知，八益主要内容是指在两性交合的全过程中，如何将气功导引与性行为或者交合方法相结合，入静调神，放松导气，和缓保精，达到养生祛病的目的。这正是我国古代房中养生学的特点之一。

贴心小叮咛：

关于气功导引与房室生活的结合，孙思邈亦有具体的描述，说的是交合时的呼吸方法。大意是人交合时，常常用鼻“深吸气”，以口微微呼出，自然有益；交合结束，一身发热，是得气的表现。

什么是男性“五常”之说

玉茎有五种必须遵守的道。在深处紧守节度，内在隐藏着仁德之心，不惜给予人欢喜的态度，这就是仁。中间有道可以通，这即是义。前端有节，这便是礼。想性交时勃起，不想就不勃起，这就是信。与异性共寝时，要冷静，对于性交要深思熟虑，这即是智。所以，君子必须要靠这五常保持节度。

因存有仁德之心而想给予女性爱；但是，因为精力不足使玉茎不够坚硬，此时应遵守义德，不要勉强性交，以免弄坏身体，这便是节制之道。性交的条件，只要遵守礼与诚心去时行，便可称为言德。也就是说，要懂得女人与爱情的交欢之道。

贴心小叮咛：

只要能遵守“五常”，即可保持健康，并且得到长寿。

男子尿道流白是不是“肾亏”

男子在受到有关性的刺激（无论是意识还是视听，或是局部接触等），往往会由尿道口流出少许清亮的或略带乳白色的分泌物，这就是俗称的“流白”现象，但不是遗精。它是由尿道球腺、尿道旁腺、前列腺所分泌出的一种液体，其中主要是尿道旁腺和尿道球腺受到刺激所分泌的。

这完全是一种正常的生理反应，其作用是为了润滑外生殖器，有助于进行性活动。这种分泌物不是精液，它是一种正常的生理反应所产生的分泌液，千万不能误认为是病态。

还有一种流白现象亦为常见，即发生在大便过程中，尤其在大便秘结、用力排便时，更为明显，可见到尿道口流出几滴乳白色的液体。这往往被误认为是大便漏精，其实这也是前列腺和尿道球腺的分泌液。因为这两个腺体位于盆腔底的会阴部，与直肠肛门接近，当用力排便时，肌肉强力收缩，势必压迫该腺体排出分泌液。在一般正常排便时，非用力过分，不会出现这种现象。所以这种流白也不是遗精，更不能误认为是大便漏精。当然也有一种不正常的流白现象，那就是在患有前列腺炎时，由于炎症导致前列腺分泌液异常，以及局部的刺激，会出现大便时流白和排尿后流白现象，这种流出的黏液量可能更多，且更为混浊。如果有这种流白现象，就需要进行检查治疗。

有人认为遗精与流白是肾亏。这也是一种误解。肾亏是中医的一种说法，由现代解剖学分析，这里所称的“肾”，并不是单指泌尿器官肾脏，其中也将生殖器官睾丸称为肾子。除此之外，也包含了调节控制生殖器官维持正常功能的内分泌激素，即现代医学所称的下丘脑—垂体—睾丸性腺轴系统。在中医看来，肾气十分重要，肾是先天之本，“作强之官”，人体的生长发育、强壮衰老以至死亡等全过程，均由肾气调节。如果肾气不足，就认为是肾气亏损，也叫“肾虚”。显而易见，流白和遗精是附属性腺分泌液与精液在正常生理范围内所排出的，是一种正

常生理现象，不是病态，也不能反映肾气强弱的变化，所以不能孤立地将流白和遗精这种生理现象称为肾亏。

中国古代的传统说教中，总将精液视为男子至宝，不能随意流失，否则会造成精液枯竭而死，甚至有“一滴精十滴血”的说法。正因如此，有许多人误认房事、手淫或梦遗会造成精液耗损和肾亏，给自己带来不必要的精神负担。

事实上，医学研究表明，精液中的精浆成分主要是蛋白质和各种酶，以及包含多种化学元素的无机盐和有机盐，这些物质可由每日所食食物中不断得到补充，只要营养正常，且机体器官功能正常，就不会缺乏。一个正常男子每次排出的精液只有2~6毫升，其中精浆占90%以上；精浆的分泌和补充是很迅速的，唯精子的产生过程需要较长时间。

临床研究证明，连续射精时，仅前1~2次的精液中精子较多，以后则减少，甚至没有，即只是排出前列腺液、尿道球腺的分泌液，并不含精子。如果更多次地连续射精，则往往是射精管的收缩所产生的快感，而无精液排出。这是人体的一种自我调控功能，也是一种自我保护作用。有人观察到，正常男子只要身体健康、饮食作息规律，一般在一次射精后，大多在1~2天可使精液补充到正常范围。正是考虑到这种补充的规律，临床医生往往嘱咐准备做精液检查者，采取精液标本时，必须在前3~5天内禁止排精，以保证精液维持在正常水平，使检查结果准确。

贴心小叮咛：

精液不会枯竭，正常的精液排出不会发生肾亏。但必须指出，任何人都不能违背自身的生理活动规律，纵欲无度是会戕害身体的。

性生活不和谐是肾虚吗

有些夫妻性生活不畅，就以为是肾虚造成的，于是乎，大吃补肾壮阳类补药，其结果可想而知，并不见效。

其实这是不了解性知识的缘故。中医理论认为，肾虚可以由禀赋不足或肾精耗损太过引起。由于肾脏精气有滋养五脏的作用，肾脏精气亏损，不仅表现肾脏病症，其他的五脏六腑都会受累。例如：神经系统受累，表现为精神倦怠、眩晕、耳鸣以及神经衰弱；生殖系统受影响，出现腰酸、尿频、遗精、带下等现象，性功能状况也会随之减退。倘若出现性高潮推迟而同时又有上述种种肾虚的表现，这很可能是由于肾虚造成的。一般采用补肾的药物治疗，常用的有巴戟天、仙灵脾、肉桂、补

骨脂、菟丝子、熟地、女贞子等。

但是，有的人性高潮推迟出现，夫妻性生活不和谐，而身体健康状况良好，也归咎于肾虚，这是十分错误的。

一般说来，男子性冲动容易激发，女子的性欲比较不容易唤起。男子性冲动后可比较迅速地集中在性器官上，对性生活的要求迫切；而女子的性兴奋比较广泛，并不立即就有性器官接触的要求。此外，男子射精以后，性欲迅速消退，而女子的性欲则要持续一段时间。

贴心小叮咛：

每一对夫妻都应了解这方面的常识，充分重视对方的特点，尤其做丈夫的不能只顾自己，要学会体贴、照顾妻子。做妻子的也不能总处于被动状态，应该积极争取主动，这样才可能保证性生活和谐。

中医认为房事过度有哪些危害

要给性生活频度确切地下定义是困难的，因为个体的差异很大，即使是同一对夫妻在不同情况下，性生活频度亦不尽相同，当然新婚夫妇有较频些的性生活是可以理解的。

适度的性生活应以房事后次日无精神不振、头昏、疲倦不适等为度，做任何事都不能过头，过了头就会产生各种各样的副作用，对身体产生危害，所以适度地掌握性生活频度是很有必要的。

性生活过度主要表现为：面容憔悴，形体消瘦，精神倦怠，萎靡不振，头重脚轻，周身无力，心跳气短，虚汗淋漓，失眠多梦，不思饮食。当有以上“信号”出现时，即已告诉你，性生活已经使你“超负荷”了，必须立即调整。

为了防止这些信号出现，不单是适当节制房事次数，还要做到“两不”：

(1) 强劳动后不宜房事，否则体力过度消耗，损伤“元气”，贻害不浅。

(2) 酒后不房事。中医曾说“醉以入房，以欲竭其精”。意思是在醉酒情况下行房事，会影响健康，是早夭、早衰的原因。

贴心小叮咛：

房事应适当节制，这也是人生的重要的“养生之道”。沉湎于频频的房事之中，对工作、学习、身体健康等诸方面都有百害而无一利，应予重视。

古人所说的节欲保精是怎么回事

我国的房室养生之术由来已久，早在周秦时期就产生了。当时最有代表性的观点是老子提出来的。他认为：贪图性欲就会导致灾祸，性欲消耗精气就是硬性消精亡阴，人成长到壮大就会衰老。聚守精气，平和无欲，才合养生之道。老子提出的观点为后世房中养生家所接受，形成了节欲保精的宗旨观念。比如在马王堆出土的房中医书中，作者假借舜之口指出：“要使阴茎保持坚壮强硬，就要缓减房事，节制两性生活，一定要使性交次数稀少，不要轻率地予以交合。”《黄庭内景经》中说：“急守精室勿妄泄，闭而保之可长活。”“长生至慎房中急，弃捐淫欲专字精”。据说以下两句诗是出于吕纯阳之手：“二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫。”

这些观念，我们现在听起来简直就是无稽之谈。

这里值得注意的是，古人提倡节欲保精，固然有其不科学之处，但不是提倡完全禁欲；后世有人把养生和泄欲完全对立起来，比如像刚才我们提到的为练气功而禁欲，完全是自己走上了极端。

如果我们有机会看一下有关的医学史就会发现，从汉魏以后，房室养生之术迅速兴旺起来，房中术的观点也发生了截然不同的变化，从节欲保精转为闭精纵欲。我们这里所说的闭精纵欲，就是一方面在性交中尽量不射精，另一方面尽量增多性交次数，频繁更换性交对象。根据史书记载，曹操曾向甘始、左慈等人学习房中之术，一夜曾御七十女。据房中术士们宣称，要掌握闭精之道，御女多多益善。孙思邈在《千金方》中说：“但能御十二女而不复施泻者，令人不老，有买色。若御九十三女而能自固者，年万岁矣”。他还说：“昔黄帝御一千二百女而登仙”。

闭精纵欲与节欲保精有一脉相承之处，那就是重视精液的作用，只不过闭精是从消极地避免过性生活，过渡到既过性生活，又不让精液外泄。比如孙思邈在宣扬了闭精纵欲之后，又千叮咛万嘱咐道：“凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。”

既想纵欲又想闭精，这是不容易做到的。为了做到这一点，古人总结了许多办法。比如有人提出“采气”之道，即在性交过程中深接勿动，使女性气上面热，然后以口取女气，其要诀是意动便止。还有人提出了“采战”之术，既采阴补阳，它要男方先充分引起女性性兴奋，“情动兴浓，户内滑盈溢”。然后自己“闭口咬牙，驰心物外，思念别端”，“交合之间，缓进迟退，不可躁急，勿令气喘”。

如果仅从技术的角度来看，以上方法还是有效的，少动就会减少摩

擦，降低对阴茎的刺激，“思念别端”就会降低或转移性中枢的兴奋，这样就可以做到不射精或延长射精了。但采气或采战之说，却实在是荒诞无稽的。

贴心小叮咛：

根据现代性医学的研究，无论是男性的精液，还是女性阴道里的分泌物，里边所含的营养物质都是很有限的，如果说通过闭精的方法来强身健体，甚至修炼道行的话，分明是不明事理。

女性所谓的“五征五欲”是什么

女性达到高潮，有所谓的五征五欲，只要看这种征候的变化便可知。女性的五征是：

- (1) 脸颊变红。此时，男性要轻轻把玉茎放进阴道。
- (2) 乳头变硬，鼻头冒汗。此时，要把玉茎慢慢插入。
- (3) 爱液不断流到臀部时，要把玉茎拔出来。
- (4) 阴道湿润。
- (5) 爱液不断流到臀部。

关于五欲的显现，女性在做爱时会依据欲望的高低而产生各种不同的反应。由这里，男性可以知道女性的快感强度。以下说明的是女性的五欲：

- (1) 女性希望受到拥抱时，会屏息表示期待的意思。
 - (2) 女性希望被人爱抚性器时，鼻孔与嘴会张开。
 - (3) 性欲高涨时，阴液（女性分泌的爱液，亦即阴道的分泌液）会流出来，身体会颤抖，并且会抱紧男性。
 - (4) 快感加深时，而且得到满足，汗会沾湿衣服。
 - (5) 达到高潮时，身体会有僵硬感，同时，眼睛会闭起来，意识会模糊。
-

贴心小叮咛：

对许多在男上女下的姿势中做爱不容易达到高潮的妇女，骑在丈夫身上充分刺激阴蒂，常常可以很快达到高潮。

什么是男性“四至”

男性四至即指四气而言，所谓四气也者，系和气、肌气、骨气与神气四者之总称。四气全至而能节之以道，则开机不妄，开精也不漏也。

(1) 振而不怒，是和气未至。以对方之手抚弄少倾，即见其如怒马长嘶。

(2) 怒而不大，是肌气未至。请以品箫吹琴之法激起肌气，不过，运用此法，须征得对方同意，否则反而会因对方之不愿而越发使肌气不至。

(3) 大而不坚，是骨气未至之象征。除其他生理因素需用其他方法加以调理外，如仅为临事如此，则运二项之方法即可运带激发骨气。

(4) 坚而不热，是缺少神气。除“怯”“恐”“变”之心理因素外，必须立即求医才行。

阴茎不举，表示和气不充实；即使坚举，如果不大，即表示肌气不够；虽然壮大，如不坚硬，则骨气不完全；就算坚硬，如果不热，就表示神气不充足。

“怒为精之明”，亦即精力之黎明，是情意的流露。“大为精之关”，可说是精力的关卡。阴茎怒张坚硬，皮肤有光泽，交接准备已就绪，即将进军的状态。所谓“坚为户之精”，表示要攻击时，阴茎如非骨一般坚硬的必不可。最后是“热为精之门”，表示双方性器带有热气，逐渐达到高潮性，性器先端门开，不由得射出精液化气。

此和气、肌气、骨气、神气，顺序充实，依神气调节，不可随随便便行动，仍以不泄为要。

又对于精方面明、开、户、门之解释：明即黎明，暗示性乐次第亢进之状态；开为开始之开，户为闭，门指射出口，即当交接时，性欲次第亢进，开始射精时，用意志之力（神气），使射精管括约肌作用，强力地抑制射精。这便是房中术之关键所在，是以闭固不泄精为理想。

在性交时，阴茎的勃起，为绝对的先决条件。

阴茎的结构，由腹皮延长所形成之包皮覆被着，而前端的龟头，则由神经满布之皮肤所蒙蔽，其内部由海绵状血管组织所形成之海绵体而构成，尿道则贯通其中。

勃起乃是由于动脉血引起海绵体高强度的充血，不是静脉血的郁结。勃起的原因，有下面几种。

第一，是由于局部的直接刺激所引发。如龟头里面，龟头冠，或包皮韧带附近，以及阴茎包皮面，遇有适当的强度刺激，则立即被传达到大脑，发生快感；由于反射作用，海绵体充血，以至勃起。

第二，是由于膀胱过度充满所发生反射性的勃起，尤其是在早晨睡醒时多见。

勃起发生时，性的兴奋，致使尿道口之左右考巴氏腺，以及一些散

在的小黏液腺同时分泌少量透明的碱性黏液，用以湿润龟头表面，使阴茎容易插入阴道内，这种分泌液因为是碱性，可使尿道中残余着的酸性尿，得以中和，使对酸性抵抗力较小之精虫，可以安全通过。

那么在性的兴奋下，既有勃起与黏液分泌，就自然促进次一阶段，插入阴道内，发生一连串的摩擦运动。于是加重刺激，一俟刺激达于最高潮，便开始射精。这是一种无法中途阻止的自然反射。

贴心小叮咛：

古人讲究的不要随意性交，也不要任意地射精，对现代人来讲，怕是很难做到。

什么是女性“九气”

- (1) 当女性呼吸急促而咽唾液，是肺气已至之特征。
- (2) 呻吟出声或喊哎哟，并不住吮男性之舌尖，当知其心气已至。
- (3) 紧紧搂抱，此为脾气来至之象征。
- (4) 当男性手摸女性下体，而女性已春水润滑，是表示肾气已至。
- (5) 殷勤啗人，表示其骨气来至。
- (6) 用她的双足勾人，是她的筋气来至。
- (7) 用纤纤玉手摸弄玉茎，证明她的血气充塞心中。
- (8) 不断地用手摸弄男性乳头，告诉你，她的肉气来至。
- (9) 久与交接，使其事迭起，以感其意，则女性之九气皆至也。

贴心小叮咛：

只要多花一点时间，慢慢爱抚阴蒂给予快感，一定可以使女性的力气充实。

夫妻性生活

Couples sex life

1000问

◆ 男人与性

男性生殖器官生理特点、如何增强男性性功能、男性性功能障碍、男性性生活咨询

◆ 女人与性

女性性生理解读、月经期保健、乳房保健、少女性教育、女性性高潮、女性性功能障碍、女性性事咨询

◆ 夫妻性生活

婚姻与性、洞房花烛夜、生育与性、避孕知识、夫妻夜话

◆ 其他性问题

儿童性教育、老人与性、疾病残疾与性、性心理咨询、性传播疾病

吉林科学技术出版社图书网站
<http://shop58225515.taobao.com/>