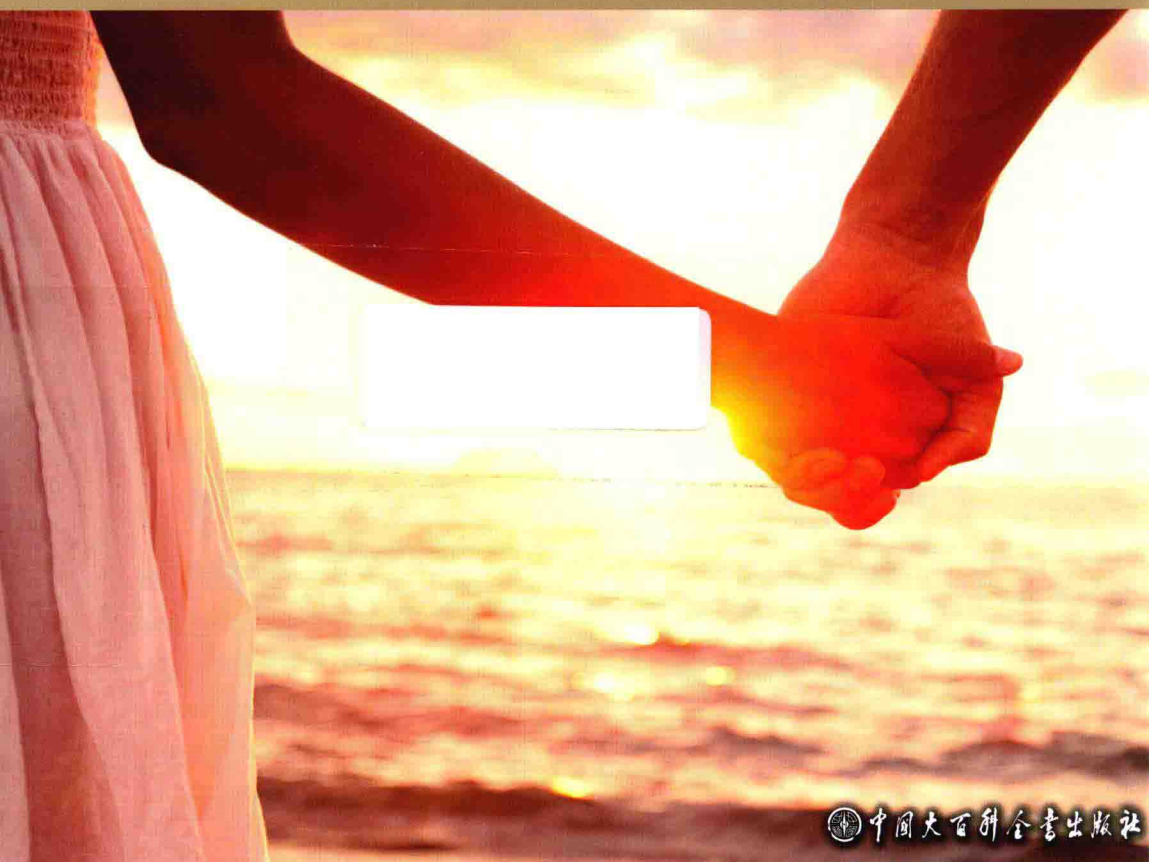


《中国大百科全书》普及版·性科学卷

本能

简单与复杂的性爱

《中国大百科全书》普及版编委会 编



《中国大百科全书》普及版·性科学卷

本能

简单与复杂的性爱



中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

本能：简单与复杂的性爱 / 《中国大百科全书：普及版》

编委会编. —北京：中国大百科全书出版社，2015.1

（中国大百科全书：普及版）

ISBN 978-7-5000-9387-9

I. ①本… II. ①中… III. ①性学—通俗读物 IV. ①C913·14-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第145358号

总 策 划：刘晓东 陈义望

策划编辑：韩小群

责任编辑：韩小群

装帧设计：童行侃

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号 邮编：100037

网 址：<http://www.ecph.com.cn> Tel: 010-88390718

图文制作：北京华艺创世印刷设计有限公司

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

字 数：110千字

印 数：5001~10000

印 张：8

开 本：710×1000 1/16

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年9月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5000-9387-9

定 价：19.00元

前

言

《中国大百科全书》是国家重点文化工程，是代表国家最高科学文化水平的权威工具书。全书的编纂工作一直得到党中央国务院的高度重视和支持，先后有三万多名各学科各领域最具代表性的科学家、专家学者参与其中。1993年按学科分卷出版完成了第一版，结束了中国没有百科全书的历史；2009年按条目汉语拼音顺序出版第二版，是中国第一部在编排方式上符合国际惯例的大型现代综合性百科全书。

《中国大百科全书》承担着弘扬中华文化、普及科学文化知识的重任。在人们的固有观念里，百科全书是一种用于查检知识和事实资料的工具书，但作为汲取知识的途径，百科全书的阅读功能却被大多数人所忽略。为了充分发挥《中国大百科全书》的功能，尤其是普及科学文化知识的功能，中国大百科全书出版社以系列丛书的方式推出了面向大众的《中国大百科全书》普及版。

《中国大百科全书》普及版为实现大众化和普及化的目标，在学科内容上，选取与大众学习、工作、

生活密切相关的学科或知识领域，如文学、历史、艺术、科技等；在条目的选取上，侧重于学科或知识领域的基础性、实用性条目；在编纂方法上，为增加可读性，以章节形式整编条目内容，对过专、过深的内容进行删减、改编；在装帧形式上，在保持百科全书基本风格的基础上，封面和版式设计更加注重大众的阅读习惯。因此，普及版在充分体现知识性、准确性、权威性的前提下，增加了可读性，使其兼具工具书查检功能和大众读物的阅读功能，读者可以尽享阅读带来的愉悦。

百科全书被誉为“没有围墙的大学”，是覆盖人类社会各学科或知识领域的知识海洋。有人曾说过：“多则价谦，万物皆然，唯独知识例外。知识越丰富，则价值就越昂贵。”而知识重在积累，古语有云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”希望通过《中国大百科全书》普及版的出版，让百科全书走进千家万户，切实实现普及科学文化知识，提高民族素质的社会功能。

2013年6月

目

录



第一章 本能——关于性的冲动

性生活	1
性行为	19
求偶行为	25
调情行为	27
性交	28
重复性交	33
性反应周期	34
性兴奋期	36
性持续期	38
性高潮期	40
射精	42
性消退期	44
性不应期	45
口交	47

第二章 朦胧——性爱艺术

性环境	49
性前嬉	51
性时技	53
性后技	55
G 点	55

性刺激	57
性信号	58
性表达	59
性唤起	60
性体位	61
性技巧	64
性快感	70
性乐趣	71
性满足	71
性交流	72
性适应	73

第三章 困惑——关于性爱的难题

性交困难	75
真两性畸形	76
假两性畸形	77
蜜月“阳痿”	79
蜜月“早泄”	79
阴道疤痕狭窄	80
阴茎短小	81
会阴疤痕性狭窄	83
前庭大腺囊肿	84
精液过敏	85
性交出血	86

性交尿失禁	87
性交损伤	88
房事昏厥症	89
性交猝死	91
房事后头痛	92
房事后腹痛	94
房事后哮喘	95

第四章 那些与性生活有关的术语

性功能	97
性冲动	98
性衰老	99
性困惑	102
性紧张	103
性饥饿	104
性发泄	106
性对抗	106
性同步	108
性秘密	109
性生活时差	111
纵欲	112
梦交	113
性生活误区	113
性生活和谐	116



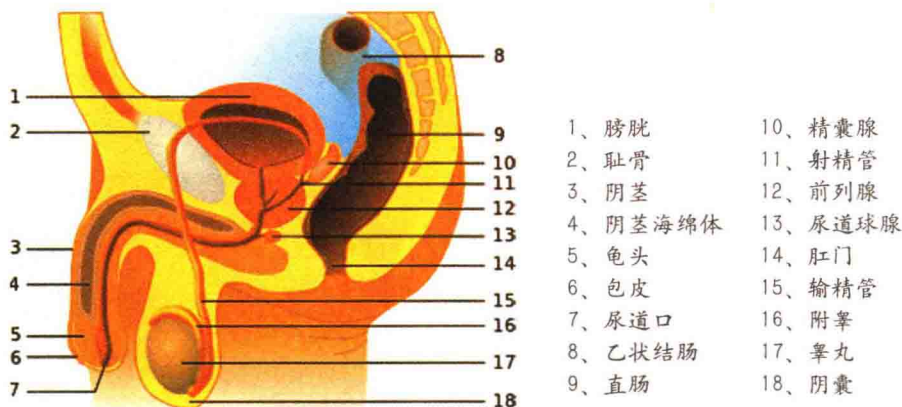


第一章 本能——关于性的冲动

[性生活]

人连续的性行为过程。性欲是与生俱来的本能，它受性腺激素的驱动，性神经的控制。性生活是性欲释放的载体，性欲通过性生活得以实现。性生活既是生理本能所致，也是后天学习的过程。性欲可引起性交，性交中产生的快感高潮使性欲得以释放。这是性生理的需要，性心理的满足。在发育良好健全、性腺激素平衡、性神经反应正常、精神状态良好的人中，有的人性欲强烈，有的人性欲低下，这受文化水平、心理状况、社会环境和家庭气氛的影响很大。

性欲与性生活 关于雄激素是性欲的驱动力，已经科学家证实。雄激素由睾丸产生的睾酮起主导作用。女性没有睾丸，但男女的肾上腺都产生部分雄激素，所以女性的雄激素只有男性的1/12，平时女性的性欲较男性为弱。男人如果脑垂体、肾上腺、睾丸或性神经系统患有重病，便失去性欲，阴茎也难以勃起。



性欲并不是一成不变的，随着年龄、季节、健康、环境和心理状态会有波动，有的女性还受排卵的影响，在排卵前期有一时性的性欲亢进表现。

性欲与年龄有一定关系。青春期前，性器官未发育，所以性欲不明显。青春期后，性器官成熟，激素分泌旺盛，性欲也就明显增强。性生活次数也随年龄而增加，成年以后，由于激素水平下降，性欲逐渐减弱，性交次数也相应减少。

A. 莫尔将性欲分为接触欲与胀满缓解欲。接触欲是高级动物与生俱来的本能，在人类是男女身体相接触的欲望，是两个异性互相靠近，抚摩性器官并行交媾，使感情充分释放的欲望，这种欲望是终生存在的。胀满缓解欲是青春期后，性器官发育成熟，在性腺激素刺激下，性腺的分泌物充满腺腔的一种胀满感，要排出才能消除胀满感。如精囊、前列腺充盈，阴茎有勃起和射精才能解除胀满的压力。女性因性刺激而引起生殖器充血，阴唇肿胀，阴道分泌物增多以滑润阴道，缓解所谓“阴道饥饿”感觉。夫妇之间通过亲昵，不断建立感情，心理上就会满足。男性在阴茎勃起后，常以排精寻求性出路。女性要解除阴道渴望（或称阴道饥饿）就产生接触容纳欲。因此，男性常迫切要求性交，女性则要求抚摩和阴道容纳。这种欲望可以保持终生，但因年龄、健康、环境和婚姻关系而有所变化。

性欲的释放主要靠性行为（性交、手淫、遗精）去完成，而性释放过程会有快感和高潮的出现，这就是性欲的来源。没有快感就不会有性生活。性享乐是人

类延续后代的手段。只要是正常的人，都有性的要求和相应的权利。

性欲的成熟 性欲是人体内一种特殊能量，是与性个体共存的。青春期之后随着性成熟的到来，女子出现了月经，男子出现了射精（精液中已有成熟精子）。性成熟后出现的性欲称成熟性欲。成熟的生理性性冲动是人体最强烈的冲动之一，它与成熟性欲结合时，就形成了男女恋爱、婚姻、性生活的基本动力。

成熟性欲支配的性行为是两性的爱恋与结合，其核心性行为是两性的正常性交。环境因素、社会文化因素等对强化或弱化成熟性欲有很大的作用。此时，外生殖器成了最明确的性感中心。性欲通常是十分明确地指向成熟的异性伙伴，带有强烈的肉欲性和生殖器中心性。进入性欲的成熟阶段，无论自己是否意识到，性成熟的个体的生理性性冲动已有了明确的生殖意义，其典型的性反应周期模式的出现已有了生理学基础。通常成熟性欲在性心理满足方面比非成熟性欲程度更强，生殖器中心更明确，并出现了最重要的生物学差异：前者有了后者所没有的生殖意义。因此，成熟性欲也可称之为生殖性性欲。

性欲释放 性的兴奋，男性为冲动型，来得快，去得也快；而女性却与男性相反，性欲是逐步唤起的，来得缓慢，去得也缓慢。这是影响夫妻性生活和谐的主要障碍。所以在性交之前，男方应先做一些启示、诱导和爱抚等准备动作，等女方出现了性兴奋的信号（如阴道分泌物增多等）和要求时，再开始进行，这样就能使双方的高潮同时出现，达到满意的境地。如果男方突然性起，强制而行，并且急迫射精，草率收兵，然后鼾然大睡，而女方则兴奋始发，没有得到性的满足，辗转难眠，满腹委屈，无法诉说，天长日久就会直接影响夫妻感情。

性交行为是个特殊性很强的生理活动，应当在幽静



而不嘈杂、舒适而不勉强的环境中进行。时间的选择，除了涉及计划生育问题外，则以身体健康、情绪稳定时为宜，而不应在身体劳累或饮酒过多时进行。

动情是互相配合的重要前提。性交本来是情感与性感的爱的交流，双方应互相体贴，尽情爱抚。性交是性行为的主要内容，但性行为却不仅限于性交。在家庭生活中，大量的非性交活动，需要通过各类性行为来增加感情，满足夫妻之间的情欲。例如绵绵情话、倚倚靠靠、眉目传情、耳鬓厮磨、接吻拥抱等都是可行的方法。

人生性生活分期 按年龄的增长，人的性有 3 个活跃期和 3 个萧条期。美国性治疗学家 H.S. 卡普兰说：“男子对性要求的高峰约在 20 岁左右，女子则在 40 岁左右”。中年女子性欲一般较强烈。

活跃期 ①**第一个活跃期**：15 ~ 25 岁左右。在此时期男性性冲动十分强烈，稍有性感刺激，立即出现性器官的兴奋和性心理冲动。自制力差的人，会迫不及待地追求发泄。此一阶段容易出现性罪错。这一时期性发育同心理发育不能同步发展，心理发育未成熟，出现明显的差距和矛盾，所以有时也是造成早恋、早婚



和早育原因之一。有的青年缺乏性知识，对性欲的出现、遗精等问题不理解，性的冲动无出路时，感到烦躁、空虚、寂寞。大部分青少年在此期间因生殖器摩擦会产生快感，而自觉或不自觉地去玩弄它，于是开始了手淫。对于手淫如果掌握得合理，也没有问题，但有的人沉溺于手淫中或遗精过频，就会给以后婚姻生活带来阴影。据美国性专家 A.C. 金西的报告：20 岁时平均每周性交频率为 7 ~ 10 次，男性 20 岁左右是性冲动的峰值时期。教师和家长应对青年进行适当的性健康教育，使他们顺利渡过这个活跃期而终生受益，应

指导他们集中精力学习,转移性冲动,以适当次数(1~2次/周)的手淫解决性出路,使积欲得到释放,以减少日后的性功能障碍的发生。女性此时期生理也逐渐发育成熟,有性欲,但含蓄,呈被动型,尚未达到性欲的高峰期。

②第二活跃期: 35~45岁,

也称女主动性活跃期。此时期女性性欲比较旺盛,常有主动的性要求,也积累了相当的性经验,比25~35岁时的性生活情趣更浓。但有个体差异,受多种因素的影响,尤其是与丈夫和做爱技巧有很大关系。



男性在此期的性欲虽仍很强,但人的体力毕竟有限,性活动虽然增多,但不应期却延长。金西报告:40岁性交频率每周为1.4次。

此期间夫妻性生活次数较第一活跃期少,但质量要高一些,夫妻配合得好,大都能同时进入高潮,享受到性快感和性乐趣,性生活后感到身心愉快。

③第三活跃期: 55~60岁,也称老年性活跃期。这短短五年是步入老年的关键时期,性的变化差异很大。这时由于社会条件左右了整个生活领域,如地位的变化(多转向悠闲),有一定的经济基础,子女多数分居,家务减少,性生活又有些恢复了,即使丧偶,也可能有了“黄昏恋”。此时,由于健康状况,每个人对性的要求不一样:体健者性活动次数多,体弱则相应减少,但不会消失。金西报告:60岁老人平均每周性交频率为0.5次。一些文献报道:如果老人不顾社会偏见、宗教训诫和他人议论,就绝不会丧失对异性的兴趣。肉体接触是人类一种基本需要,从新生儿到老年人无一例外。老年人更强烈的伴恋原因是对往昔的怀念和对旧情的珍惜,以及生物的本性。

性度主要是指男女心理反差的程度,亦即“女人味”或“男人味”的程度。

在第三活跃期中,女性性欲减退相对明显,有的甚至拒绝男性的性要求。如

果存在这种情况或者因为丧偶，男方因过剩的性精力没有正常的发泄渠道，产生“性饥饿”，有时会不顾社会道德和法律制约，出现强奸少女、鸡奸少年等性犯罪行为，故这一年龄段有第二危险年龄之称。

萧条期 ①**第一相对稳定的萧条期**：25 ~ 35 岁。此时期的人正当青壮年，性冲动相对稳定，多数人已成家立业，专心于事业进取，对前途有追求。大多数人履行抚育子女、供养父母、搞好家庭生活的责任。大多数人经过一个阶段的夫妻共处后性生活已调适和谐，金西报告每周性交频率为 2.2 次。

②**第二相对稳定的萧条期**：45 ~ 55 岁。事业发展、子女教育、社会活动，都影响着家庭，双方都希望维护一个和睦的家庭。

③**第三相对稳定的萧条期**：60 岁以后。许多人已做了祖父母，在儿孙面前，表现出长辈尊严；部分人实行夫妻分床；个别人丧偶，性生活已明显节制甚至“自我淘汰”而禁欲；有的数月才有一次性生活。根据性生理学家的研究，随着年龄的增长，从睾丸和肾上腺分泌出的雄激素以及从卵巢排出的雌激素相应减少，但是，下丘脑仍然释放促性腺激素释放

激素，使人保持正常的性交能力。据美国消费者协会对 4246 名 50 ~ 93 岁男女的调查证明，大部分老年人性生活的活跃可以持续到 70 岁或更高年龄。据统计：60 岁以上的妇女，有 3/4 以上仍和丈夫同房，平均每周性交一次；70 岁以上的妇女 3/5 在过正常性生活；平均 10 天或 11 天性交



一次，说明健康越好的人性生活兴趣衰减越慢。

性生活的过程 性生活是通过性交完成的，可以说性交是性生活的核心。性交是指两个成熟异性（包括生理成熟、心理成熟）之间的全面肉体接触，同时获得性快乐的美满感受。理想的性生活是称心的、愉快的、自愿的、充分的生理、

心理宣泄，并有愉快的精神享受。

性生活的程序一般有传递性信号、调情（前嬉）、性点抚摩、交媾活动、高潮表现和事后温存（后嬉）几个阶段。

性信号 指夫妻之间相互传递性行为的欲望和感受。正确地掌握、合理地传递性信号是文明的表现，它对增进双方感情和加速性唤起均为有益。

正常的夫妻都有性生活的愿望和自己的性信号，但出于文明、理智、羞涩等因素，并不是每个人都能表达出这种愿望。通常人们用含蓄或暗示的方式表示性要求，事先给对方性信号是和谐性生活的前奏。但有些没有性知识的人或不称心的配偶间会减少这一过程。如果男性欲望来临时，没有性信号就迫不及待地进行性交，女方毫无准备，不仅阴道干涩，插入困难，还能引起疼痛，拒绝性交活动。所谓信号，就是一方以眼神、手势、语言或其他特殊动作给对方以暗示。有的夫妻形成“约定”日期，丈夫剃须、妻子化妆，含情脉脉，在举手投足之间即将信号传给对方，多数人会主动反馈性的信息，共渡爱河。有的人半推半就，更显妩媚。有的人则借故拒绝或以条件要挟，对对方进行性惩罚，使开始时的性信号黯然失色，给双方心理上蒙上一层阴影，是性失调的一主要原因。

性前嬉 性前嬉是性挑逗行为，通过视觉看到女性的硕乳肥臀，会给男性带来性感刺激。通过听觉，以浪声艳语、色情调笑使性兴奋加强。通过嗅觉，勾起心灵深处的性激荡。化妆品中，香精的消耗量极大，说明人们是多么重视芬芳气息对赢得异性好感的重大作用。通过触觉，接触拥抱，亲吻抚摩，会增加迷人的魅力，使性腺分泌旺盛以利阴茎的插入。总之，媚眼相视有情意绵绵的魅力，说说笑笑是情感的交流，打闹逗乐会激起心灵的激荡，依靠拥抱是亲昵的重要方式，接吻抚摩可使性腺的分泌液增多。



性点抚摩 性点即发欲带，又称性感区，是指人体上性接触时的某些特别敏感部位。

抚摩是通过触觉来完成的，有的学者认为皮肤是最广泛的性感系统，一旦触摸女性手臂、面颊、胸前、大腿内侧的副性感区就能产生性兴



奋。抚摩也称爱抚，用手去触摸，抚弄搔抓，揉捏或挤压主要性感点的乳房，会产生特殊快感。乳房同男性阴茎一样，在搓揉或吸吮刺激中即有竖起现象。外阴是性刺激的核心，尤其是阴蒂，一旦被按摩刺激，性兴奋特别强烈。两个主要性感点的双重刺激，可使女性感受到性交之外的最大满足。比较能肯定的带普遍性的发欲带部位，在女子是阴蒂。依据性系统中心器官是皮肤尤其是与黏膜交接区域的观点，发欲带是广泛存在的。无性高潮或难以出现性高潮的女子，可以自己搜寻自己可能有的发欲带，浴后裸体躺在床上，抚摩、摩擦自己的身体，体会由此引起的性快感，可找到最有敏感性的部位，并在夫妻性生活中共同反复探讨加以利用。

对男性来说，抚弄阴茎，即使在疲软状态，也会勃起，尤其异性的口交，即使有性功能障碍的人也能引起勃起反应，所以口交是治疗阳痿的一种手段。

交媾 前嬉充分，拥抱接吻，抚摩性点，很快就进入性交活动，一般男性主动要求插入阴道，女性温柔服从固然令人销魂，但半推半就更具魅力。H.H. 霭理士在《性心理学》中指出：“性交合动作的本身，就是一种厮磨的动作，而其最关紧要的部分便是触觉。”“触觉既属原始，而所占的面积又广，既散漫，又模糊，所以一经激发，他的情绪的陪衬总是特别的浓厚；所以一切感觉之中，触觉是最缺乏理智的，同时也是最富有情绪的。”温暖、柔软、发痒等都是皮肤的触觉感受，都可与性的情感紧密交融。

阴茎插入阴道是性交的具体活动。挺举的阴茎提插于润滑的阴道内，需要女

性的引导，活动时的滑溜快感使精神舒畅，心理满足。有性功能障碍的人则难以插入或难以进行提插活动。如阳痿者阴茎未勃起，或虽能勃起但不坚硬是性活动的缺陷，女性生殖道畸形或阴道干燥会引起性交疼痛。

理想的性交是丈夫和妻子平等享受着灵与肉的结合。在插入阴道时，阴茎龟头的神经受到刺激，有种舒心的快感使勃起中枢受到强烈的亢奋，向上传达到大脑中枢，才有更强劲的勃起，然后波及射精中枢。当射精中枢不断接受刺激而兴奋充盈时，会出现反射性的性器官 5 ~ 8 次的猛力收缩而达到快感高潮，此时即出现射精，同时有全身肌肉痉挛，并呈现出持续的满足松弛心理状态。在射精活动结束后，快感高潮亦结束，剩下的是温馨满足感，性生理的亢奋即告终止，进入全身肌肉松弛状态。女性高潮出现比较缓慢，但其过程与男性相同。

性高潮 当勃起中枢由于阴茎在阴道内的抽送摩擦，使性兴奋逐渐积累，当性兴奋达到射精中枢的兴奋阈值时，副交感神经同时兴奋，这才引起膀胱括约肌的痉挛、输精管和精囊腺平滑肌的阵发性收缩等一系列射精动作，从而进入性高潮。在性高潮过后，性中枢由兴奋转为抑制，副交感神经系统亦由兴奋状态转入抑制状态，勃起迅速消失。在性高潮时，交感神经系统也兴奋，这表现为呼吸增粗、血压增高，全身肌肉抽搐，飘飘欲仙感油然而生。

女性阴蒂是激起性欲的器官，小阴唇、阴道、尿道和其他外生殖器官也含有勃起组织，在性交活动中通过对这些部位的压力和摩擦，以致使这些组织充血、膨胀发热、变湿，产生一种无意识的肌肉活动和盆腔逼近男性的强烈愿望以及对男性阴茎最充分的接受感，即阴道容纳欲望（所谓阴道饥饿），使女性有心理上的满足。经过强烈的刺激，全身有一阵触电样感受，如醉如痴，即产生了快感高潮。在快感高潮中，女性常常感觉到子宫颈的收缩。外阴唇不断张开、关闭，每次都要射出清亮的黏液（爱液），子宫颈开始充血并变软，宫口扩张。子宫颈向前

