

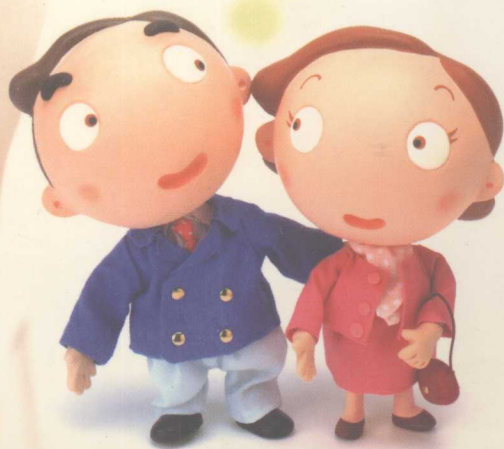
告

余茂基 著



夫妻生活 百问

FUQI SHENGHUO BAIWEN



上海大学出版社



夫妻生活百问

黄星勉



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻生活百问/余茂基著. —上海: 上海大学出版社,
2004. 10

ISBN 7-81058-767-6

I. 夫... II. 余... III. ①婚姻-基本知识-问答
②性知识-问答 IV. ①C913.13-44②R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088917 号

夫妻生活百问

主编 余茂基

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200436)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线 66135110)

出版人: 姚铁军

南京展望文化发展有限公司排版

上海上大印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 字数 238 千

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~5 100 册

ISBN 7-81058-767-6/G·325 定价: 14.80 元



LUO CHENG HUO BAI WEN

序

刘达临

“性者，人之大伦也。”人不可能没有性，性是人类的基本生活之一，这已经成为一个无可争辩的常识了。从现代社会的道德规范和法律规范看来，人类的性需求只有在夫妻关系的范围内得到满足，才最能为社会接受，最不惹众人非议的。不过，如果把夫妻性生活仅仅看成是满足性需求，也未免太狭窄了，夫妻性生活还影响到双方的身心健康，影响到社会安定，影响到子孙后代，所以，实在是忽略不得的。

在一般情况下，人人都要结婚，人人都要过夫妻性生活，这是相同的，但是不相同的地方是夫妻性生活怎么过，达到什么效果，那是100对夫妻有100个特点。有的夫妻过得十分和谐，中国古人形容这种和谐、快乐是“欲仙欲死，乞性乞命”；现代有人形容是“相互占有，融为一体”；西方有的学者说：“一次成功的夫妻性生活，好像过了一个盛大的节日。”可是，有很多夫妻的性生活却是“例行公事”，一方迁就另一方（往往是女方迁就男方），动物式的发泄，甚至是在痛苦和屈辱中进行的。以上夫妻不相同的性生活情况，也形成了不相同的夫妻关系。

这些年来，有不少中外记者和学者问过我：“你估计现代的中国夫妻性生活的满意度如何？”我感到这个问题不容易回答，因为



每个人对“满意”的理解是不相同的。但是有一个数据可供参考，根据我在 1989 年至 1990 年主持的全国两万例性调查中发现，从 25 岁到 45 岁年龄组的已婚妇女，在夫妻性生活中，经常达到性高潮的、偶尔达到性高潮的、从未达到性高潮的，约各占三分之一。当然，达到性高潮和达到性满足并不能划等号，因为性满足还有精神因素在内，但是有一点可以肯定，在一辈子的夫妻性生活中，如果很少或没有达到过性高潮，那怎么能认为已经获得性满足呢？

我有时对别人说，如果说最充分的性满足（生理和心理上的满足）是 100 的话，我们现代的夫妻平均能不能达到 20 或 30 呢？我看最多也是这样了。许多人颇有同感。这当然只是个估计数，但是和现实相差不会太远。上帝给了人们一个充分享受性快乐、获得性健康的生理、心理机制，可是人们不会运用它，真是遗憾、浪费、暴殄天物啊！

这个问题到了 21 世纪更加突出了。中国以及世界，人们的物质生活水平日益提高，达到了小康水平，基本的物质生活需要得到满足了，人们就迫切需要提高生活质量，包括爱情生活质量、婚姻生活质量和性生活质量，过去还顾及不上的问题、不得不忍受的问题，现在变成不能忍受、亟待改进了。

改进，需要指导，而《夫妻生活百问》正是一本指导这方面的好书。我在前面拉拉杂杂地说了许多似乎无关宏旨的话，也正是为了说明这本书写作与出版的时代背景和现实意义。从时代背景来说，这本书符合社会发展的需要，它能在某一个方面起着造福于千家万户，造福于子孙后代，造福于社会发展的作用。从这本书的内容来看，很丰满，很实际，采取答问的叙述方式，能够有的放矢，内容比较集中；从这些问题来看，有许多读者也许会莞尔而笑：怎么



序

夫妻生活百问

会发现这些具体问题的？作者对生活的观察那么实际，又那么细致。

我们提倡自然、科学、健康的性，这本书正是引导人们以科学的态度去对待性问题。我相信，对一本有利于发挥人性、推动家庭与社会发展的好书，人们都会抱着“吾欲为尔鼓与呼”的欢迎态度的。

2004年8月15日

（作者为上海大学社会学教授、
亚洲与太平洋性学联合会副主席）



PU OF SHENG HUO BAI WEN

前言

余茂基

自从有了人类，也就有了夫妻生活。什么叫“性”？“性”是本性，是天性，是不可遏制的，更是不可抹杀的。我们的老祖宗讲究要健康就要“顺其自然”，自然就是天性，“顺天性者昌，逆天性者亡”。

“性”是生活的重要部分。生活有“日常生活”，有“夫妻生活”。“日常生活”图个吃饱、穿暖，若有三、五个菜，再喝上一小盅，也就心满意足了。“夫妻生活”图个情投意合，心心相印，如果隔三岔五能来个消魂荡魄、飘飘欲仙，今生也应无憾了。“性”能使夫妻感情得到升华。“性”能使平淡的生活变得有趣。夫妻俩卿卿我我，如胶似漆，那是因为有“性”的满足。无论是穷是富，只要有“性”，就一定活得有滋有味。然而鸾凤不能和鸣，即使腰缠万贯，还不是生活在痛苦之中？

中国有句老话，叫“性命交关”。性与命有关，性与命同在，有性才有命，有命才有性。没有性，哪来的命，没有命，哪来的性？既然有“命”，就不能没有“性”。“性”是人体内的能量，能量积聚到一定的程度，是一定要释放的。如果不释放，就会产生性淤积，性淤积过久，就会产生身体的不适感、生理的膨胀感、心理的压抑感、精神的狂躁感、情绪的烦闷感，等等等等。久而久之，疾病就会悄然



而至。

中国人说：“食色，性也”，将“性”提到与饮食同等重要的地位上来了。外国人的看法则更明确。奥古斯特·倍倍尔在其《妇女和社会主义》一书中说：“在人的所有自然需要中，继饮食的需要之后，最强烈的就是性的需要了。”既然“性”和饮食一样的不可缺少，又为什么不能像面对饮食那样坦然地面对“性”呢？谈论饮食，可以“堂而皇之”，甚至可以吃香喝辣、大快朵颐，还美其名曰：“美食家”。而追求“性”福，却不能登大雅之堂，还难免有“黄色”、“淫秽”之嫌。难怪人们谈“性”色变，即使是性学研究的专家、学者，也是如履薄冰，深恐踩上“地雷”。实际上，“性”是一件十分平常的事情，谁不吃饭喝汤？谁没有男女之情？尽管白天忙忙碌碌，可晚上谁也没闲着，不是吗？“性”与饮食同样是人类的两大基本需求。饮食既然可以谈论、可以学习、可以研究、可以交流、可以享受，“性”又为什么不能谈论、不能学习、不能研究、不能交流、不能享受呢？

好在目前，社会干预已经退出私人领域，这是社会进步的表现，也就是说，夫妻俩在“闺房”中怎么样“做游戏”，都不会有人来干涉的，也是国家政策不允许干涉的。

“性”是每个人的权力。世界性学会关于性权利的宣言中强调：性是构成每个人人格的一个部分。性是个人与社会结构相互作用的基础。性权利是一种普遍的权力，因为健康是根本的人权，那么性健康一定是基本的人权。社会承认、提倡和保护以下的性权利：（1）性自由的权力。（2）性自主、性完整和性器官安全的权力。（3）性隐私权。（4）性平等权。（5）获得性乐趣的权力。（6）情感的性表达权力。（7）性伙伴自由选择权。（8）生育的选择



权。(9) 获取性信息的权力。(10) 性教育的权利。(11) 性卫生保健的权利。

几千年来,“性”一直是“洪水猛兽”,即使是现在,谈“性”,还是需要有一点勇气的。刘达临先生成立了全国第一个性文化博物馆,他就是勇士!他告诉人们:“性”是可以享受的。不仅如此,他还展出了历代男人和女人关起门来享受所用的性工具。他告诉人们,从古到今,人们无时无刻不在享受着“性”。

外国人已经走在性学研究的前列。其实,中国人研究“性”(房事)的历史不知要比外国人早多少年!只是由于封建社会给人们打上了性禁锢的烙印,关起门来能做的事情却没有勇气打开门来说,你说是不是有点自欺欺人?

从人类起源与进化的过程来看,原始阶段生殖功能先于快乐功能。进入文明社会后,性的生殖功能和快乐功能共生共存。近二十年来,中国已经并正在发生一场“性革命”。由于计划生育,使绝大多数夫妻生活与生育无关。避孕药具的使用、中断妊娠技术的完善,使人们不再担忧夫妻生活的后果,“性革命”使性的快乐功能“凌驾”于生殖功能之上。“性革命”反映了社会性文明的进步。

时代在进步,认识在提高。性文化是中华民族博大精深文化中的一颗灿烂的明珠。家庭因夫妻生活而和睦,社会因夫妻生活而稳定,民族因夫妻生活而繁衍。夫妻生活,功莫大焉!如此说来,区区百多问答,亦在为家庭、为社会、为民族尽绵薄之力而已矣。鲁迅先生说过:“性也并非罪恶,并非不净”,然而“人人对于婚姻,大抵先带着不净的思想”,因此“应该先洗净了东方固有的不净思想”。

“性”是纯洁的,是高尚的。阅读本书,虽不必焚香净身,亦须



夫妻生活百问

FU QI SHENG HUO BAI WEN



端正思想。若有丝毫“不净”，恐有违此书之初衷也耳。“性”是平等的，男人需要“性”，女人也需要“性”。无论丈夫还是妻子，满足对方的性需求是你的义务，享受对方给你的性快乐是你的权利。坦然面对吧，“性”和吃饭、喝汤一样的平常。夫妻俩共读此书，会给你们增添无穷的“性”趣！

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。

“性”是人类的天性，是生命的本能，是繁衍后代的需要，是人与人之间沟通的桥梁。性爱是婚姻的重要组成部分，是维系家庭和谐、幸福美满的纽带。只有夫妻双方都能正视性，理解性，才能在性生活中找到真正的快乐和满足。



PU LI BAI WEN

自序

余茂基

不知为什么，写了这样一本书。

我这个人，天生腼腆，从小看到女孩子就脸红。直到进了中医药大学，上男女生殖器官的解剖课时，都“不好意思”去，宁愿缺席。毕业后每日临诊，才知道“性”对于百姓生活的重要性。“性”的疾病会影响健康，许多疾病也会影响到“性”，更有一些夫妻，四处奔走求医，不为别的，只为不能尽丈夫的职责。余按中医望、闻、问、切，辩证处方，然有效有无效。有效者喜极而泣，无效者怏怏而去。望着远去的背影，我心内疚，深为自己学术不精，能力挽狂澜而扼腕。

古人云：“不为良相，必为良医”。既已为医，若为庸医，岂不愧对一生？“性”既然会出现病理现象，医生的职责就应当帮助病人尽快地恢复性的活力。“性”既然是一种正常的生理需求，为医者就要尽力地帮助人们满足和享受这种需求。

既然决心研究“性”，就不可不读金赛的性学报告，也不可不读米·维斯洛茨卡的《性爱的艺术》，更不可不读中国古代的性学专著——长沙马王堆汉墓竹简《养生方》。要知道，它比现代性医学要早 2000 多年！在《抱朴子》、《千金方》、《外台秘要》、《格致余论》、《医心方》、《妇人规》、《妇人良方》、《广嗣纪要》、《太清经》、《产



夫妻生活百问

FU QI SHENG HUO BAI WEN

经》、《素女经》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》、《洞玄子》等古典医籍中都有丰富的性学内容。如：《养生方》中即载有“虎游、蝉附、尺蠖、困桄、蝗磔、猿搏、蟾蜍、兔鹭、蜻蜓、鱼喂”十种性交姿势和体位，谓之“十节”。《素女经》中形象的“龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈”之性交九法。《洞玄子》更有“交接之势三十法”等等，不一而足。现代性医学的性交姿势名目繁多，然皆不出其右。时人多谓性医学的创立起于欧美，非也！

现代医学不可不学，不学不知医学之进步，而古代医学亦不可不问，不问则只知其末而不知其源也！

我国古代性医学，滥觞于经史，流衍于百家，因此凡古典医籍皆尽情浏览，竟也开卷有益，滴水成河，积累之资料不觉已有好几百万字。除用心研究中药处方之外，还广泛涉猎针灸、推拿、食疗、敷贴诸法，其中不乏益性、助性之妙法。转眼三十载如白驹过隙，老夫虽愚钝，终也略有心得，在拙著《实用针灸疗法临床大全》、《古代针灸医案释按》、《徒手治百病》、《瓜果蔬菜治百病》、《经络疗法与美容》、《进补百问》中皆有关于“性”的妙法良方。

我贪婪地学习和探索，汲取着知识和营养，同时又在不断地总结自己的经验和体会。每去书店，必关心性学专著。然而，介绍饮食的书籍“铺天盖地”，而介绍“性”的却“凤毛麟角”。我们的老祖宗不是说“食色，性也”吗？“食”和“性”同等的重要，而且目前已进入小康社会，温饱已经解决，“性”应该是头等大事了。性学著作如此的缺乏，显然与社会的发展和人们的需求不相适应。翻开仅有的专著一览，也大多是说教而已。你要想关心的问题，它却语焉不详，犹如隔靴搔痒；你要想深入了解，它却“嘎然而止”，令你望文兴叹；你要想探个究竟，它却避而不谈，让你徒然生出许多的遗憾！



既知如何写法,又有几百万字“打底”,何不“潇洒走一回”?正当我踌躇满志、跃跃欲试之际,范维明先生来寒舍小叙,见老朽之文章文笔幽默、浅显直入,而毫无淫秽之嫌,不禁击节。邀余从中选出十几万字以飨读者。此言一出,正合我意,遂以指导各类疾病患者如何过好夫妻生活为主线而集辑成册,其他比较“敏感”的一概“免入”。噫!“一不小心”竟涉足性学,还写了这样一部性学“专著”。

呜呼!夫妻不能无性,无性不成夫妻。无论年老、年轻,是健康还是残疾,孰能缺少性的滋润?夫妻俩若能从该书得到帮助,从此共同努力、共同投入、共入佳境、共享“性”福,则是老夫莫大的心愿矣。

书将付梓,感慨记之,爰为序。



目 录

1. 夫妻生活中丈夫如何刺激妻子的“G”点？ / 1
2. 妻子也有前列腺？ / 3
3. 子宫切除后影响夫妻生活吗？ / 4
4. 夫妻生活美满有助于美容，这有没有医学依据？ / 8
5. 乳房健美还和夫妻生活有关？ / 10
6. 产后多久才能恢复夫妻生活？ / 11
7. 女性五十岁是享受夫妻生活最好的时机？ / 12
8. 分娩后夫妻生活的欲望为何淡漠？ / 15
9. 夫妻生活时间长才能达到高潮吗？ / 16
10. 夫妻生活为何不尽如人意？ / 17
11. 妻子的性能力比丈夫差吗？ / 21
12. 何年龄段夫妻生活最为美妙？ / 23
13. 妻子过胖或过瘦会直接影响生育力吗？ / 27
14. 妻子为什么不要掩饰性高潮？ / 28
15. 妻子绝经后应当停止夫妻生活吗？ / 29
16. 妻子在夫妻生活中为什么呻吟？ / 31
17. 凯格尔练习能增加夫妻生活的快感吗？ / 33



夫妻生活百问

FU QI SHENG HUO BAI WEN

18. 丈夫射不射精对妻子很重要吗? / 36
19. 夫妻生活中的粗暴行为正常吗? / 37
20. 刺激妻子的阴蒂是提高夫妻生活质量的重要环节吗? / 40
21. 夫妻生活好处多多吗? / 43
22. 作为丈夫,你了解妻子的性器官吗? / 45
23. 为什么说对丈夫实施性惩罚反而害了自己? / 48
24. 夫妻生活过频会导致不孕? / 49
25. 夫妻生活多久妻子才会出现性高潮? / 50
26. 妻子怀孕后照样可享“鱼水之欢”? / 52
27. 吃素食会影响丈夫的性欲吗? / 54
28. 洗澡能锻炼丈夫的性功能吗? / 55
29. 患慢性前列腺炎后应如何过夫妻生活? / 56
30. 夫妻生活中妻子怎样刺激丈夫的“G”点? / 57
31. 丈夫的体味能促进妻子的身体健康? / 58
32. 维持丈夫的性能力必须补充哪些营养素? / 61
33. 丈夫何时应该补充雄激素? / 64
34. 夫妻生活时丈夫阴茎勃起的原理是什么? / 65
35. 丈夫进入更年期性功能会有什么变化? / 68
36. 丈夫性功能三十而退,你知道吗? / 69
37. 应当怎样看丈夫的精液检查报告单? / 70
38. 一生中丈夫和妻子的性功能有什么变化? / 73
39. 丈夫的性能力可以贮存吗? / 77
40. 丈夫阳痿都是肾虚吗? / 78
41. 作为妻子,你了解丈夫的性器官吗? / 80



目 录

夫 妻 生 活 百 问

42. 长期分居, 夫妻双方的性功能会减退吗? / 81
43. 古今中外夫妻生活的频率怎样才是合理的? / 82
44. 丈夫节欲也会导致前列腺炎? / 86
45. 丈夫 50 岁了, 为何感情世界再度起波澜? / 87
46. 清晨夫妻生活美妙无比吗? / 88
47. 夫妻生活是润滑油吗? / 92
48. 一天数次夫妻生活有损丈夫健康吗? / 95
49. 丈夫了解妻子的处女膜吗? / 97
50. 大脑中有夫妻生活的“性开关”? / 100
51. 丈夫的精液有很浓的气味, 是不是正常? / 102
52. 妻子的爱液是性快感的指示器? / 103
53. 夫妻生活满足会让妻子获得如鱼得水般的快乐吗? / 105
54. 乳腺病与夫妻生活不快乐有关吗? / 107
55. 满意的夫妻生活有哪些保健作用? / 108
56. 为什么夫妻生活贫乏丈夫容易患乳腺癌? / 110
57. 妻子过度节食会抑制“性”趣吗? / 111
58. 丈夫会射精, 妻子也能“射精”吗? / 112
59. 夫妻生活中丈夫不射精对健康有利还是有害? / 114
60. 丈夫的阴囊为什么有时候大有时候小? / 116
61. 刮胡子与夫妻生活有关吗? / 118
62. 为什么胖一些有助于体验夫妻生活的愉悦? / 119
63. 夫妻生活和谐的标准是什么? / 123
64. 再婚后夫妻生活会不会美满? / 124
65. 中年夫妻生活有什么讲究? / 126



夫妻生活百问

FU QI SHENG HUO BAI WEN

66. 患了肺结核能不能过夫妻生活? / 128
67. 肺气肿患者应当怎样过夫妻生活? / 129
68. 患上风疹后可以过夫妻生活吗? / 131
69. 干燥综合征对夫妻生活有什么影响? / 132
70. 夫妻生活会给宫颈糜烂的妻子带来伤害吗? / 133
71. 偏头痛也会影响夫妻生活? / 134
72. 前列腺手术会不会影响夫妻生活? / 135
73. 夫妻生活会不会加重糖尿病的病情? / 136
74. 痛风患者怎样过夫妻生活? / 139
75. 纤维性海绵体炎会不会影响夫妻生活? / 140
76. 消化性溃疡患者夫妻生活可以照常进行吗? / 141
77. 病毒性心肌炎患者能过夫妻生活吗? / 142
78. 心绞痛患者夫妻生活时怎样防止心绞痛发作? / 143
79. 心肌梗塞后要不要恢复夫妻生活? / 144
80. 阴蒂疾患会影响妻子的性欲吗? / 149
81. 硬皮病患者怎样过夫妻生活? / 151
82. 支气管扩张患者夫妻生活时应注意什么? / 153
83. 支气管哮喘患者夫妻生活时要做哪些准备? / 154
84. 重症肌无力患者应当避免夫妻生活吗? / 156
85. 周期性麻痹患者可以过夫妻生活吗? / 159
86. 夫妻生活时哪些疾病会“显山露水”? / 161
87. 换肾后多久能恢复夫妻生活? / 163
88. 会阴切开是否影响夫妻生活? / 164
89. 丈夫一生精液有多少? / 165