

借

性爱本色

现代男性健康丛书 ①

王眉春 李 霖 编著

山西科学技术出版社

王眉春 李 霖 编著

性 爱 本 色

现代男性健康丛书①



山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性爱本色 / 王眉春, 李霖编著 — 太原: 山西科学技术出版社,
2005.5

(现代男性健康丛书)

ISBN 7-5377-2457-1

I . 性… II . ①王… ②李… III . 性知识

IV . R167

中国版本图书馆 CIP 书据核字 (2005) 第 020882 号

现代男性健康丛书①

性爱本色

作者: 王眉春 李 霖编著

出版发行: 山西科学技术出版社

社址: 太原建设南路 15 号

E-mail: zhang821229@sina.com

发行部: 0351-4922121

印刷: 太原兴晋科技印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 6.125

字数: 87 千字

版次: 2005 年 5 月第一版

印次: 2005 年 5 月第一次印刷

印数: 1-3000 册

书号: ISBN 7-5377-2457-1/R · 909

定价: 14.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



前言

现代社会的发展,使人们更加注重精神方面的满足。而男性对于性爱的渴望,则源于精神的深层。

性,是任何动物都具有的生理功能。惟有人类,才能用文明的甘露在性的土壤中培育出爱的花朵,从而使人类的性爱显得更富有激情,也更有意义。性,也是人类亘古不变的话题,同时一直和神秘的性文化、悠久的历史相伴随。性文化丰富的内涵,有关性爱的种种传说理论,使性知识在扑朔迷离中瑕瑜互见。作为社会主体的男性,掌握一点性知识或性文化,对于消除传统偏见,抵制伪科学,学习性爱技巧,促进家庭生活和谐,是一件十分有益的事情。



前
言





这本《现代男性健康丛书·性爱本色》，共分将性知识亮到台面上来、性爱与健康的公共话语、在性爱中感受性福、性爱的告知和提醒、走进老年期的性爱五部分，共 60 多个话题，本书结合近年来的研究成果和资料，较系统地叙述了男性与性爱的方方面面，包括性的初蒙、鼎盛直至衰弱，诠释了两性之间的奥妙，纠正了一些传统偏见，同时指出了男性在性生活中应注意的问题。应该说，这部书对于成年男性，具有一定的参考价值，或者说具有指导性的意义。

在这里需要说明的是，在本书编辑过程中，曾参考、引用了一些书籍、报刊上的有关观点和资料，由于参阅的材料较广，不便一一说明，恕请有关作者见谅。在这里要特别感谢李存秀老师为本书绘制漫画，并提出宝贵意见。

本书能走进你的家庭！

祝男性朋友们家庭幸福，生活充满阳光！

编著者

2004 年 12 月



目 录

一 将性知识亮到台面上来

- 1 古代性崇拜 1
- 2 将性知识亮到台面上来 3
- 3 男性生殖器官及功能 6
- 4 男性的性成熟 9
- 5 精子产生及精液成分 11
- 6 男子的射精和流精 13
- 7 男子生育的条件 16
- 8 雄激素与性欲 17
- 9 性成熟后的心理 20
- 10 揭秘男性性心理 21
- 11 学会驾驭性冲动 26
- 12 莫把友爱当性爱 28
- 13 “婚育晚班车”问题 31

二 性爱与健康的公共话语





- 1 正确对待性生活 35
- 2 把握真正的性爱 38
- 3 正常性爱与健康 41
- 4 美满性爱好处多 43
- 5 影响性欲的因素 45
- 6 男性性生活与睡眠 47
- 7 不必为手淫困扰 50
- 8 手淫无害也有“度” 54
- 9 性自慰的三大益处 56
- 10 婚后手淫与婚后性饥渴 58
- 11 对婚姻负起责任 61
- 12 情爱使你更年轻 65
- 13 让爱与婚姻同行 66

三 在性爱中感受“性福”

- 1 性启动的秘密 69
- 2 性爱的快乐原则 71
- 3 爱抚行为知多少 73
- 4 热吻有益身心健康 78
- 5 性前爱抚新方式 81
- 6 让新娘感受“性福”时光 83



- 7 让妻子“性趣”盎然 86
- 8 让性爱多些刺激 89
- 9 性与浪漫有约 90
- 10 有声世界更“性福” 92
- 11 不妨做做性游戏 94
- 12 爱在清晨也“性福” 97
- 13 中年期的做爱艺术 101
- 14 性爱按摩乐在其中 104

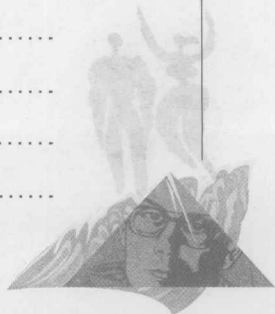
四 性爱的“告知”和“提醒”

- 1 做爱的时间与频率 109
- 2 “频率”标准与快乐 112
- 3 夫妻性爱无规则 115
- 4 爱妻“要”与“不要”的信号 121
- 5 面对妻子的性冷淡 122
- 6 男人性生活“八项注意” 126
- 7 夫妻性生活“六不宜” 130
- 8 为性交流提个醒 133
- 9 射精与快感高潮 135
- 10 丈夫射精与妻子感觉 137
- 11 忍精不射不可取 139



目

录





12 人到中年性求变 143

13 不愿吐露的“性秘密” 146

五 走进老年期的性爱

1 现代老人的健康标准 151

2 男士如何延缓衰老 153

3 男性也有更年期 156

4 男性也有“绝经期” 159

5 性生活与年龄极限 163

6 积极防止性衰老 166

7 心理衰老也能延缓 168

8 老夫少妻怎解“性愁” 174

9 老年期的性爱激情 176

10 老夫老妻也能如胶似漆 179

11 性爱永远伴随你 182

12 永葆青春不是梦 184



一 将性知识亮到台面上来



一 将性知识亮到台面上来

1 古代的性崇拜

早在原始时代，人们就很重视生殖现象，把男女两性交媾成孕乃至孕育新生命看得十分神秘。正是基于这一点，男女两性的生殖器官便成为人们崇拜的偶像。在母系氏族社会里，人们崇拜女性生殖器官，故最早的岩雕、岩画，大多突出女性乳房和外生殖器。到了父系社会，人们转而崇拜男性生殖器官，故在岩雕、岩画中又主要突出男子阴茎。就连汉字的“祖”字，亦与男子的阴茎有着密切的联系。

根据甲骨文专家分析，在甲骨文里，凡“祖”字均写作“且”字。这个“且”字像男子外生殖器之形。具体地说，指的就是男子阴茎。由此观之，所谓崇拜先祖，按其本意，实质上，就是崇拜前代男子的生殖器。这与《玉篇》所





说：“祖，父之父也”的解释亦相吻合。在男权至上的父系社会里，人们把先公先祖作为生殖神来加以顶礼膜拜，也是很自然的事。

我国古代曾经崇拜过石祖、陶祖和木祖之类。所谓石祖，就是用石头经过打磨所制成的男子阴茎，主要出现于新石器时代；所谓陶祖，即用陶土烧制而成的男子外生殖器，仰韶文化晚期即距今 5000 年前开始，便出现了陶祖的供奉；所谓木祖，则是斩削木头制成男子阴茎之形，其出现时间稍晚一些。我国某些少数民族至今仍有供奉石祖和木祖的风俗习惯。四川省木里藏族自治县大霸村有一个鸡儿洞，洞里供奉着一块石头，那块石头酷似男子外生殖器之形，高约 30 厘米，这正是石祖。当地普米族妇女经常来此洞烧香磕头，顶礼膜拜，其目的主要是为了祈求生育。除此，还要跨坐在石祖上，不断进行触摸，以为这样做就能使阴阳互相感应而生男育女。西藏门巴族人则用木头削制成木祖，高高悬于房梁之上，认为如此可以驱逐女魔，从而保证人丁不断繁衍，六畜年年兴旺，全家岁岁平安，可见人们对生殖神的崇拜，其目的意义已远远超过了生殖本身。

古代流传的性崇拜，后世并未完全消失，



只是改变了形式,不再采用直接刻画或展示性器官的做法,而是以突出男女不同性别特征的健康美作为其发展趋势。现今不但某些刻画人物的绘画、雕塑如此,就连时装表演、健美操乃至舞蹈演出等也是如此,无不力求展示男女身材的性别特征和线条之美。妇女所穿的健美服,往往突出其乳房、臀部及大腿等部位;而男性所穿的运动服或时装之类,除了展示四肢粗大和健壮的身躯之外,又很突出其阴部。此中男女不同特征健康美的展示,可是说是对古代性器官崇拜的升华,因而为越来越多的男女青年所接受。



一 将性知识亮到台面上来



2 将性知识亮到台面上来

性,是人类最基本的特征之一,也是人类繁衍的基础。人类正是由于具有性的特征和性的能力,才有了男女的结合,人类种族才得以延续净化。

性行为是人的一种本能,性生活是人类生活的一项基本内容,性知识是一门科学。我们了解掌握性知识,就如同了解人体的生理卫生知识一样,是顺理成章的事。我们普及性知识,使人们谈到生殖器官,就像谈到心、肺、脾、胃





现代男性健康丛书 ① 性爱本色



代沟



一样泰然处之。

但是长期以来,由于封建意识和陈旧的传统观念影响,有人把性科学视为禁区,谈性色变,谁要宣传性的科学知识或公开谈论性问题,就会被视为低级下流。另有一些人则把性的科学知识的宣传与宣传色情、淫秽等同起来,甚至与西方的“性解放”相提并论。如此等等,不仅使人们对此项工作无所适从,而且使社会中某些封建的性禁忌、性迷信、性偏见等愚昧现象得以长期存在。现在世界上许多国家的公众和舆论放弃了对性态度的传统做法,开展了各种形式的性教育。这是一个国家民族文化层次乃至文明程度较高的表现。

在现实生活中,有这样或那样性问题的人十分常见。即使是对于已结婚的成年人,美满的性生活也不是每对夫妇都能享受到的。相反,由于性知识的缺乏或各种旧观念的影响,造成夫妻双方感情不和或性功能障碍也是屡见不鲜,有些例子甚至令人瞠目。就男性来说,有的认为性功能一定随年龄的增长而减弱,有的认为每次性高潮时或每次勃起时都必须射精,有的认为射精后性活动就应该停止等。

今天,我们将性知识亮到台面上来,就是

— 将性知识亮到台面上来 —





要进一步普及这方面的知识,倡导社会文明,倡导先进的性科学。让人们走出性爱误区,领悟性爱乐趣,远离性爱疾病,享受性爱生活。我们提出关爱男性、关注男性的生殖健康,就是要让成年男性能够较全面的掌握性方面的知识,更好的了解自身。

3 男性生殖器官及功能

男性生殖器官分为内、外生殖器两部分。隐藏在体内的部分,包括睾丸、输精管道和附属腺体,是内生殖器。露在体外的部分,包括阴囊和阴茎,称为外生殖器。其中输精管道由附睾、输精管、射精管的一部分尿道组成,有促进精子成熟、贮存、营养和运输精子的作用。附属腺体则有精囊腺及前列腺等。

(1) 睾丸:是男性的生殖腺,具有生产精子及分泌雄性激素的功能。附睾是贮存和输送精子的管状器官。睾丸,呈卵圆形,位于阴囊内,左右两侧各一个,左侧的一般较右侧略低,且稍大,成人睾丸一般有鸽蛋大小。睾丸表面有两层光滑的膜,膜之间有少量液体,因此它可以自然滑动,剧烈运动也不至于受伤。睾丸具有两种主要生理功能,及产生精子和男性激



素,它是男性生殖系统最重要的器官。睾丸实质内有许多隔膜将其分成许多小叶,每个睾丸大约有 200 个小叶,每个小叶内有 3~4 根弯弯曲曲的小管,叫曲细精管,是产生精子的场所。曲细精管合并为直细精管,进入附睾头部。在睾丸曲细精管之间的组织里散布着一些睾丸间质细胞,能分泌雄性激素——睾丸酮。睾丸酮是一种活性最强的雄性激素。睾丸酮不从排泄管排出,而是由睾丸内的血管吸收进入血液循环中。在男子发育期,它促使男性生殖器官的正常发育,并促进男性副性征的形成,如长胡须、喉结突出等;成年后,它维持男性第二性征和性功能,并促进精子的生成。

一 将性知识亮到台面上来

(2) 附睾:在阴囊内,它是一对扁圆形的器官,位于睾丸的后外侧方,紧贴在睾丸上,由一条弯曲迂回的管道——附睾管组成,其近端与睾丸的输出小管相连接,远端与输精管相连接。附睾具有促使精子完全成熟、贮存精子和吸收衰亡精子的作用。

(3) 输精管道:包括输精管和射精管。输精管为左右两条,极少数人另有一条附输精管是附睾管的延续,全长约 40cm~50cm,经阴囊、腹股沟管进入盆腔。在膀胱的底部扩大而





形成输精管壶腹部,长约 3cm~4cm,其终端变细与对侧汇合,穿入前列腺底,长约 2cm,称为射精管。输精管、射精管的功能为排出精子和射出精液。

前列腺位于膀胱的后下方,呈圆锥形,栗子大小,其后方紧贴直肠,尿道从腺体内穿过。前列腺液通过排泄直接进入尿道。

精囊左右各一个。位于膀胱后面、前列腺上方。其排泄管开口于射精管。

尿道球腺开口于尿道的球部。当性冲动时分泌清稀的黏液,由尿道口排出,起到性交时润滑生殖器、减少摩擦力的作用,以及润滑尿道黏膜适于精子的通过。

(4) 附属腺体:包括前列腺、精囊和尿道球腺。它们的主要功能是分泌前列腺液、精囊液及尿道球液。这些液体与附睾液及精子合成为精液。

(5) 阴茎:阴茎是男子的性交器官。尿道的远端穿行其内,兼有排尿及射精的作用。阴茎的后端为阴茎根,包括阴茎海绵体的左、右脚及尿道球。海绵体的左、右脚分别牢固地附着于耻骨支和坐骨支。阴茎的前端呈蕈状膨头,称为龟头。其尖端是尿道外口。龟头周围包