

人之初丛书

主编 董玉整

三个人的性生活

性生活本来是两个人的事，有些时候，却成了一个人的独角戏。当这边唱来，那边不能和的时候，或许我们需要在医生的帮助下做爱；医生眼中的「性性色色」，别洞天；他人的自我探索之路，可能正是我们遍寻不获的良方；性问题纪实与医生释疑，扫除我们的性爱暗礁；性治疗，你我都想了解的，原来比我们已经懂得的深奥得多。

广州出版社

人之初丛书

三个人的性生活

主 编 董玉整

副主编 黄效德

雷静波
江苏工业学院图书馆
藏书章

第一辑目录

青春性事

三个人的性生活

口述性史

无痛离婚

广州出版社

图书在版编目(CIP) 数据

三个人的性生活 / 董玉整主编. — 广州: 广州出版社,
2008.3

(人之初丛书)

ISBN 978-7-80731-753-1

I. 三… II. 董… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036669 号

书 名	三个人的性生活
出版发行	广州出版社
地 址	广州市人民中路同乐路 10 号
责任编辑	杨珊珊
责任校对	任 珍
装帧设计	无 言
印 刷	广东省农垦总局印刷厂
规 格	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张	11.75
字 数	273 千字
印 数	10000 册
版 次	2008 年 3 月第 1 版
印 次	2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISSN 978-7-80731-753-1
定 价	118.00 元 (全四册)

如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换。



写在前面的话

《人之初》杂志是由广东省人口计生委主管的中国第一家且唯一以“婚性育”科学知识为主要传播内容的科普期刊。1990年创刊，通过十八年的品牌创新积累，赢得了社会各阶层读者的支持和推崇，曾获中华人口奖特别奖荣誉称号，2007年又被评为中国城市畅销期刊金牌榜上榜期刊。同时，还获得全国优秀科普期刊奖及广东省优秀期刊奖，成为全国最畅销的百万大刊之一，也是全国最权威最具影响力的科普期刊之一。

人类的性文化有很长历史，但仅仅在十多年前，“性”还是一个相当敏感的话题。《人之初》杂志面向城乡千万读者，反映最神秘、最令人关心而又难于启齿的生活领域，立志于传播一种科学的价值观和生活方式，内容丰富多彩，侧重于解读性情、生活、家庭的社会生活百态，包括性启蒙教育、性学文化、性心理分析、性与情感、性与健康、婚姻与生育等等内容，健康雅致，通俗但不庸俗，体现了科学性、人文性、实用性和趣味性的统一，读者可以从中获取性知识与生活指导，从而营造幸福美满的婚姻家庭。她早已成为人们沟通个人隐私问题的好渠道，也是众多家庭最关心、最贴心的好朋友。无论是上半月刊，还是下半月刊，期期都精彩，篇篇都动人！

十几年来，许多人以他们的故事启发和鼓励着我们，对此我们深表感激。经常有读者来信来电，建议我们将那



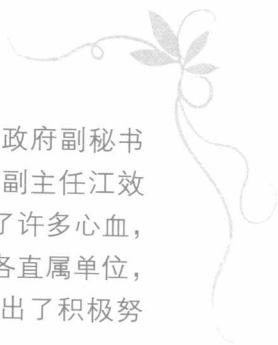
些具有长期欣赏价值的作品分类结集出版，以便让更多的人更多的家庭阅读品味，汲取营养，提高生活质量。我们认为这个建议很有道理，也很有价值。在一定的意义上，我们做好这项工作，也是为和谐社会建设、和谐家庭建设再做贡献。

从 2006 年年底开始，我们多次召开会议，商讨编辑丛书的意义、选题和纲目，组织、遴选、编辑。现在呈现在您面前的，是人之初丛书的第一辑，共四本：《青春性事》、《三个人的性生活》、《口述性史》和《无痛离婚》。

这套丛书反映的是性情世态的一个个拼图，或者是一些描述社会历史时间点的画面，即使某些事件发生发展的推动力已经有所不同，但其中传递的信息仍然具有现实价值和实际意义。这套丛书记录了众多人们在“性情”生活中学到的东西，有亲身经历，也有亲眼目睹的别人走过的路。她集结了两百多位朋友的性情故事，这些故事无疑提供了最富有历史性和个性的一段段录影，而这些录影有机组合起来，呈现了 20 世纪末 21 世纪初多侧面多色调的“性生活”国情。

性是永恒的话题，是人类社会生活不可或缺的重要组成部分。这套充满智慧的“性情”丛书，充分反映了人们的生活状态和内心需求，清点和分析了人们在生活中处理两性关系时尚未察觉的诸多误区，相信这些故事一定能够引发您更加深刻的思考。面对成长、爱情、婚姻、性生活、家庭诸多问题和矛盾时，您可以从这套丛书中找到必要的视角和科学的态度。阅读这些生动鲜活的故事，您可以找到自己或者身边人的影子，可以收获心灵的平静，可以领悟性情的真谛，学着在性情中做个睿智的人。勇敢地面对挫折、问题和挑战，在享受自己性情生活、拓展自己人生价值的过程中，得到更多的自在、快乐和如意。

《人之初》杂志在成长的每一个阶段，都离不开广东



省人口计生委的指导和关怀，特别是现广东省政府副秘书长、省人口计生委主任张枫，现省人口计生委副主任江效东等领导，为《人之初》杂志的成长发展倾注了许多心血，付出了许多精力；省人口计生委机关各处室、各直属单位，以不同的方式，都为《人之初》杂志的发展做出了积极努力，我们表示衷心的感谢！

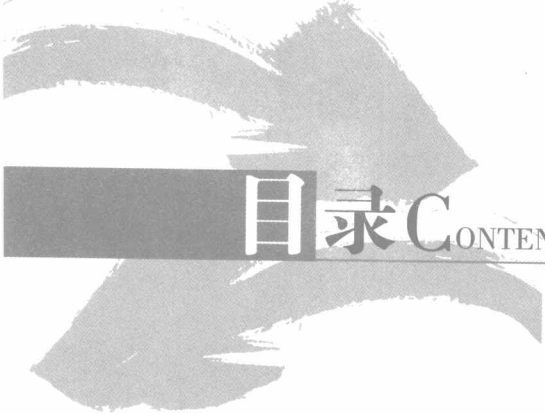
这套丛书中所收集整理的两百多个故事，是从众多作者的稿件中挑选出来的优秀作品。正因为有了这些优秀作品，我们才能编辑出版这套丛书。值此丛书出版的机会，我们谨向多年来关心、支持、参与《人之初》发展事业的作者们，表示崇高的敬意！

这些优秀作品之所以能够在《人之初》发表，之所以能够收入人之初丛书，也离不开众多编辑们的辛勤劳动。特别是陈义平博士，2002年1月至2008年1月先后担任总编、社长。这套丛书中所收集的优秀作品，都经过他的终审签发；而编辑出版这套丛书的构想也是由他最先提出来的。我们祝愿他在广东省人口计生委工作顺利！魏宏岭、王小玉、李蓓、戚红娟、万高丽、刘涛，以及其他众多同志，先后为稿件的编辑发表、选辑出版做了大量有益的工作。

编辑出版人之初丛书，是人之初杂志社的一项重要工作，目前呈现给您的只是第一辑共四部作品，将来我们还会编辑出版第二辑、第三辑……坚持编下去。希望领导、专家、作者、读者、社会大众，为我们编辑出版质量高、效益好的优秀作品，提出更多更好的批评意见和创造性建议。

建设和谐社会、和谐家庭，打造高质量的人生，是你我的共同目标，是全社会的共同任务。让我们大家一起努力吧！

人之初杂志社
2008年3月20日



目录CONTENTS

第一章：在医生帮助下做爱

夫妻之间，需要第三者吗？

不需要！

两情若是缠绵时，只愿整个世界都不存在，只有“你侬我侬，忒煞多情；情多处，热如火”，然而，如果这如火的激情降了温，明明相爱却“做”不了爱；如果心有余而力不足，关键时刻怯了阵；如果性爱的过程变了味……我们该怎么办呢？

但凡遇到生理问题、心理困惑，找医生当然是最好的办法。

针对各种性困扰和性功能障碍的治疗，不但古已有之，而且中西方的学科发展都很迅速。在西方，弗洛伊德的心理分析治疗曾风靡一时；1960年以后，妇产科专家马斯特斯和心理学家约翰逊博士夫妇共同创立性治疗法；卡普兰医学博士把行为治疗和心理分析相结合；性治疗专家艾立斯博士把认知、情绪与行为结合应用于性治疗；齐尔柏吉德博士把催眠术应用于性治疗。至今，西方的性治疗学已相当成熟，并广泛应用于临床。

在我国，近年来亦有不少大医院设立了性治疗门诊，虽然更多的医院并没有设立专科，但妇科、泌尿外科、心

理专科，对于性问题的关注和治疗也日益普遍。

性生活是两个人的事。然而，性生活又不完全是两个人的事，有时候，它需要有“场外指导”，性生活不是无师自通的事，看看专家、医生是怎么指导别人过性生活的，一定受益匪浅。

把性的不和谐投诉到医生那里，已是忍无可忍的时候了。所以，我们从医生那里得到的个案都很有代表性，反映的问题从你自己的身上或许都能找到一些影子。

“以人为镜，可以明得失。”既然我们羞于将自己的私生活公之于大众，那么，从别人的个案和专家的意见中得到启发，应该是一次不错的学习机会。

在医生的帮助下做爱，让生理问题得到医治，心理问题得到调整，使性爱更加完美，是本书一些朋友的体会。

我曾是个无欲的妻子 /3

爱情的体温 /8

渴望往日的温馨 /12

丈夫是个“恋足”男人 /17

妻子的床上暴力 /20

我的高潮有点怪 /26

以爱的名义拥有你 /29

相形见绌的中年丈夫 /34

妻子为何假装性高潮 /37

请别说我是“猛男” /40

头痛在巅峰时刻 /44

摘胆囊摘掉了我的雄风 /47
老夫少妻的尴尬事 /51
当性爱遭遇病痛 /53
家有“名母”，我的性爱大煞风景 /59

第二章：医生眼中的“性性色色”

目前，我国尚没有“性治疗中心”之类的机构，性治疗专科也不普及，所以许多不同专科的医生都接诊过形式各异的“性问题”患者。在心理专科、妇科、泌尿外科，不论是中医和西医，医生们都日益感觉到性治疗的重要性和特殊性。性问题患者的症状形形色色，有以性功能障碍出现的，也有以其他症状为表现形式的，不一而同。

性问题是综合的问题，除了生理、心理原因外，还有社会观念、周围环境、特殊职业的因素，直接或间接地导致了性爱的不协调，甚至性功能障碍。

医生们善于透过现象看本质，在他们的眼里，人们的性问题尽管有多种多样的表现形式，有更为复杂的内在和外在原因，但终究有规律可循。

有性有爱，怎么没有性高潮 /67
他为何逃避新娘的身体 /72
抑郁症与性欲减退 /77
房事后的疼痛 /81
与性有关的精神疾患 /85

新娘性冷淡另有隐情 /90
心理阴影折射下的阴道痉挛及治疗 /94
性想象 /101
催眠唤醒“无能”男人的雄风 /107
亦真亦幻的性梦游 /111
女大男小的恋爱事件 /114
肾有病，性爱怎么办 /118
床上的“事业” /121
夜不安眠缘于性 /126
做爱，投入的不只是身体 /129
十三页咨询信的背后 /132
性欲亢进之了解 /135
借性催眠非良方 /138
老婆的特异功能 /142
亲密爱人不问“牺牲” /146

第三章：自我探索之路

夫妻生活出现了问题，并不是所有的人都有勇气求助于医生。可是，难言之隐如何解决呢？

有些朋友靠书上学来的知识，摸索寻找解决夫妻性问题的方法；有些朋友利用网络论坛的隐蔽性和广泛性，袒露个人痛苦，获得同伴启示；亦有些朋友私下里与姐妹、闺中密友、同事交流，半遮半掩地吐露自己的心事，渴望找到自我救赎之路。

书上的方法真的可以对照运用吗？朋友的经验是不是绝

对可靠呢?网络上得来的信息,是否存在谬误?

交流是必要的,保护个人的隐私也是必要的,辨别信息的正确性更是必要的。因为是隐私,这种交流与摸索就多了一些曲折。难能可贵的是,这些朋友最终把自己的故事写了出来,与更多朋友分享。

“他山之石可以攻玉”,他人的探索经验,更多的朋友可以用来借鉴,找到自己性爱中的问题以及解决方法。

完美秘笈在性爱之外 /153

“性福”,不在书上在手上 /158

高潮,要靠自己把握 /162

被困“男人香” /165

性随心动,拒绝浮躁 /170

欲说中年很“性感” /175

三十五岁的丈夫有点冷 /180

奏响产后性爱的乐曲 /185

一碰即碎的春梦 /189

老夫少妻琴瑟和鸣 /193

打工岁月里的性与爱 /197

岁月给我最美的挑战 /201

没有性的日子里我们有爱 /205

只想拥你入眠 /211

复活 /217

两情相悦才是美 /222

有爱“性”才会美 /227

第四章：夫妻性爱加油站

在伍迪·艾伦自编、自导、自演，并获得第五十届奥斯卡最佳导演、最佳女主角、最佳原著剧本等多个奖项的电影《安妮·霍尔》（《Annie Hall》）中，有这么一段剧情：剧中情侣伍迪·艾伦和戴安·基顿各自去看心理医生，当男方被问及双方性爱次数的时候，伍迪回答：“几乎不怎么做爱，一星期只有三次。”而戴安·基顿对同一问题的回答则是：“常常做啊，一星期至少有三次吧。”

其实，生活当中很多夫妻都是这样，虽然彼此相爱，身体健康并且不缺少知识，但在性爱上，总是会感到离完美还有一步之遥，而这一步却是那么难以达到。特别对于婚龄较长的夫妇来说，性爱往往会令人想到索然寡味这个词。久而久之，做或不做，便落到了可有可无这样一个尴尬的境地。做，是为了尽责任，尽义务，表达对对方的爱，还有自己不算多的一点点需求；不做，是因为太累，工作忙，没时间，或者随便一个什么可以逃避的理由。

然而，逃避终究不是解决问题的办法，夫妻之间缺少美满性爱，不仅会磨灭我们对生活的激情，也会磨损夫妻关系。要成功跨越距离完美的这一步之遥，给性爱加加油，不需要刻意，也不需要特别的道具，完美性爱可以有N个版本，做一个生活有心人，就可以拥有属于自己的完美。

在困惑之中，或者我们一起先来看看别的夫妻怎样寻找性爱加油站。

- 分站 1：半梦半醒之间的秘密 /233
- 分站 2：表演时间 /236
- 分站 3：偶尔想歪 /239
- 分站 4：镜子迷宫里的多人游戏 /242
- 分站 5：一生只有一次的误会 /245
- 分站 6：不一样的滑溜体验 /248
- 分站 7：迷人的丝袜 /251

第五章：性问题纪实与医生释疑

不少朋友把他们的不“性福”的故事写下来，寄给自己信任的编辑们。出于对读者认真负责的态度，我们的编辑也针对这些具体的问题咨询了有关专家和医生，请他们就文章中的问题写些点评，指出症结所在，给出正确的答案。

个案的背后，往往是普遍存在的问题。专家和医生严谨的科普文章，由点及面地对相应问题作出诠释，生活中的性科学，无处不在。

- 银发躁动，福兮祸兮 /255
- 我的丈夫“性冷淡” /260
- 痛苦的性调节错位 /264
- 惊恐的雄鹿 /271

八年才有真正的第一次 /277
性恐惧：女人的心理阴影 /281
三十岁，我阳痿了 /285
我重新认识了妻子 /289
妊娠纹，不再是我心中的痛 /293
心灵的暗礁 /299
妻子，我好想给你一份快乐 /303
遭遇大丈夫的阳痿事件 /308

第六章：性治疗，你需要了解的

性治疗，是个不断更新的概念。具体到不同性问题的研究和探讨，也是个不断更新的科学领域。

许多性问题的研究，早已不限于生理的层面，有时候观念的引领比生理的治疗更为重要。比如对待“性无能”，是不是要把他作为“病”，一定要让他恢复生理的勃起；比如性生活，是不是一定是我们以往所了解的那样，才算唯一正常的性爱，这些问题书中都有答案。

针对性问题的科普文章，注重其作者的权威性和文章的科学性，所以，本书文章作者多为性科学研究专家、多年从事临床工作的医生，以及严谨的科普作者，文章资料均来源于最新研究成果。

性治疗，不断更新的概念 /315
性治疗中外谈 /322

没有插入的性行为 /327
性敏感区可以转移和开发 /331
增进男性“性能力”的心灵途径 /334
性梦讲述了什么 /340
战胜婚姻大敌——性厌倦 /345
中年让性爱渐入佳境 /351
持续勃起，生理与心理的病态交错 /356

第一章：在医生帮助下做爱

夫妻之间，需要第三者吗？

不需要！

两情若是缠绵时，只愿整个世界都不存在，只有“你侬我侬，忒煞多情；情多处，热如火”。然而，如果这如火的激情降了温，明明相爱却“做”不了爱；如果心有余而力不足，关键时刻怯了阵；如果性爱的过程变了味……我们该怎么办呢？

但凡遇到生理问题、心理困惑，找医生当然是最好的办法。

针对各种性困扰和性功能障碍的治疗，不但古已有之，而且中西方的学科发展都很迅速。在西方，弗洛伊德的心理分析治疗曾风靡一时；1960年以后，妇产科专家马斯特斯和心理学家约翰逊博士夫妇共同创立性治疗法；卡普兰医学博士把行为治疗和心理分析相结合；性治疗专家艾立斯博士把认知、情绪与行为结合应用于性治疗；齐尔柏吉德博士把催眠术应用于性治疗。至今，西方的性治疗学已相当成熟，并广泛应用于临床。

在我国，近年来亦有不少大医院设立了性治疗门诊，虽然更多的医院并没有设立专科，但妇科、泌尿外科、心理专科，对于性问题的关注和治疗也日益普遍。

性生活是两个人的事。然而，性生活又不完全是两个人的事，有时候，它需要有“场外指导”，性生活不是无师自通的事，看看专家、医生是怎么指导别人过性生活的，一定受益匪浅。

把性的不和谐投诉到医生那里，已是忍无可忍的时候了。所以，我们从医生那里得到的个案都很有代表性，反映的问题从你自己的身上或许都能找到一些影子。

“以人为镜，可以明得失。”既然我们羞于将自己的私生活公之于大众，那么，从别人的个案和专家的意见中得到启发，应该是一次不错的学习机会。

在医生的帮助下做爱，让生理问题得到医治，心理问题得到调整，使性爱更加完美，是本书一些朋友的体会。

