

让性生活更完美

性生活
夜话

性之为物，是火的精华

空灵、倏忽、飘洒

它永远传达热的感觉

光的感觉。等到那光

变成一片纯粹的光

我们就感到纯粹的美

徐 斌等 / 著

远方出版社

让性生活更完美

徐 斌 等著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

性生活夜话/徐斌等著, - 修订本, - 呼和浩特: 远方出版社, 1998.7

ISBN 7-80595-473-9

I. 性… II. 徐… III. 性科学 - 普及读物 IV. R167.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字第 17837 号

性生活夜话(修订版)

编 著 者	徐 斌等
责任编辑	苏 文
封面设计	王翠燕
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市振宏福利印刷厂
版 次	2003 年 1 月第 2 版
印 次	2004 年 1 月第 3 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	49
字 数	1070 千字
印 数	1—1000 套
标准书号	ISBN 7-80595-473-9/R·17

定 价 100.00 元(全五册)

前 言

男女媾和，万物化生。

性，既是人类的欢乐之源，又常常是苦恼之根。

性，有时是简单的，有时却玄妙得令人百思不得其解。

性，与人类结下了不解之缘。然而，一部漫长的人类文明发展史中，却有着是一部荒唐而可悲的性愚昧历史。古人对性本来已有很深刻的认识，但封建社会的性禁锢却扼杀了性科学的正常发展进程，致使在这个本应得到发展的领域里，科学隐身藏形，卑微低下，无知、偏见、迷信却耀武扬威，横行霸道。

性，成了禁区，成了比老虎还要厉害的东西。谈虎固然可以色变，但毕竟还敢谈，但对性却连谈都不敢谈。亲戚朋友之间不敢谈，母女父子之间也不敢谈，连夫妻之间也是做得谈不得。

但，性欲望是禁绝不了的，并不会因为你不谈它就不存在了。恩格斯说：“体态的美丽，亲密的交往，融洽的旨趣等，曾经引起异性间的性交的欲望。”鲁迅先生也说：“为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。因性欲才有性交才产生苗裔，继续了生命。”

这样，几千年来，一方面是压抑不住的渴望，一方面是性禁锢所造成的无知，而由无知又催生了邪说，最终残害人类自身的心智。这些矛盾和困惑给人类带来了无数难以启齿的痛苦，付出了高昂的代价。

今天的中国，性不再是一个禁区，但由于历史的惯性，人

们对性问题的理解和对性生活的态度,还存在着不少的误区和困惑。人类的性愚昧状态并没有真正结束,性禁锢的幽灵,还时常在偏僻的角落里游荡。

但今天的问题,已不再是“启蒙”的问题,随着社会的自由和民主化程度的日益提高,各种严肃的性科学读物,已不少见,但令笔者吃惊的是现实中的不少人却是从文艺作品的性描写中来“学习”性科学的。前些年,几乎是每有一部影视或小说谈到性并且走红,就会有不少人来夸耀或“交流”自己的“学习心得”。一次对当代人的性状况的调查表明:在问到他们的性生活知识究竟从何而来时,约半数已婚夫妻、约四分之三的大学生和约 80% 的青少年回答说是从文艺作品中的性描写中“学”来的。

这个结果令人反思。科学与文艺毕竟有着大不相同的标准,文艺作品可以描写最性感的人物、最新奇的性活动和最常见的性感受,而且可以不讲清其中的道理和依据,又不管是否适用于你的具体情况。而且在商业竞争下,此类玩意儿只会越编越没谱,直到荒谬绝伦,咱们中国有过这样的事。明朝末年,最初的性小说还比较实际地描写人们的实际性生活,随后的小说为了青出于蓝,就开始“造梦”,把性写得无奇不有。当然,不可否认,把性和爱与人生结合得好的文艺作品,确有它独特的益处。但是言出有据地讲解或答疑却不是它的任务,也不应该这样要求它。

但为什么这么多青少年是从文学作品中学习性科学的?这个结果令作为一个多年从事性科学研究和宣传工作的笔者反省。由此我深深感到:喊叫了这么多年的性教育,看来还是在隔靴搔痒。

症结何在？原因大致有二：一是很多性科学普及读物用语深奥，所讲的内容专业性太强；二是对性的生理科学讲述得多，人的性心理却说得不够，或者说是讲得不太合当代读者尤其是青少年的口味与心理实际。

有感于此，本书作者针对现在有些性科普读物的不足，写就了《性生活夜话》。

《性生活夜话》的独特之处在于：既用诗意的语言对人类对性的态度和认识，作了一番遐思，读来令人回味悠长，又力求把性科学的所有方面都展示出来，既有性科学的发展概况，性生理的解剖知识，性行为的心理特征，夫妻性生活的全过程，性爱的艺术，性变态的种种异常及性治疗的神奇功效。化深奥为平白、化枯燥为有趣，不生硬地讲道理，而用“夜话”的形式娓娓道来。它对于人们掌握性知识，纠正各种错误的性观念，树立正确的性态度，会大有裨益。

该书原著为徐斌先生撰写，根据读者需要，又由岳鑫先生按原著基本章节框架进行了增补扩充，全套书共《性的真相》、《让性生活更完美》、《性让我们更健康》、《错误的性观念》、《“性福”生活百问百答》五册，衷心希望读者的指教。

2003年11月

目 录

第一章 前奏序曲——性前嬉戏	(1)
一、营造和谐的气氛与环境	(3)
二、掌握一些做爱常识	(8)
三、必不可少的性爱抚	(12)
四、注意对方的“哑语”	(15)
五、甜言蜜语并非多余	(22)
六、性爱抚的四步曲	(24)
七、做爱前的挑逗	(31)
八、挑逗技巧揭秘	(37)
九、接吻的艺术	(45)
十、乳房刺激的技巧	(49)
十一、性器官的爱抚	(51)
十二、爱抚的重要组成部分——拥抱	(54)
十三、女性最喜欢的阴蒂刺激	(56)
十四、中国古人的“性前嬉”	(62)
第二章 阴阳交响——交接艺术	(71)
一、爱抚结束 交合开始	(73)
二、随心所欲的性姿	(76)
三、常见的性交体位	(80)
四、各种性交体位的优缺点	(88)

五、中国古代交合体位	(96)
六、夫妻间的性游戏	(107)
七、最不容易受孕的姿势	(113)
八、深与浅的妙用	(114)
九、处女的性爱姿势	(117)
十、性发展期的性交技巧	(119)
十一、自创动作创造激情	(124)
十二、妻子主动要求改变性交体位	(127)
十三、性交时间长短随宜	(131)
十四、配合、而不迎合	(133)
十五、“口交”，顺其自然	(135)
十六、肛交利与弊	(145)
第三章 余韵幽香——性后温存	(149)
一、余味悠长的温存	(151)
二、不可忽视“性后嬉”	(154)
三、房事之后要协调	(156)
四、充分享受“性后嬉”	(157)
五、房事之后谁先睡	(159)
六、恢复疲劳最重要	(161)
七、房事之后做什么	(163)
八、美妙的第二次	(165)
九、房事之前与后	(167)
第四章 高潮迭起——性的享受	(171)
一、性反应周期：舞动激情	(173)
二、神秘莫测的性高潮	(181)
三、高潮：男女同步是不是重要	(188)

四、不用射精也能高潮	(196)
五、世界上最美好的时刻	(200)
六、高潮：不要装假	(201)
七、男性也能多次性高潮	(203)
八、性高潮：不要掩饰	(206)
九、女性也“射精”	(208)
十、性高潮要“刚柔相济”	(211)
十一、中国古人的性经验	(213)
第五章 柔情蜜意——性福一生	(223)
一、新婚燕尔 洞房花烛	(225)
二、新婚，请为性和谐奠基	(234)
三、蜜月里的“性”关怀	(239)
四、蜜月里的“性爱工程”	(243)
五、两全其美：孩子与夫妻亲密得兼	(249)
六、保持婚姻的活力	(254)
七、夫妻的性交换	(258)
八、营造爱的气氛	(267)
九、再度引燃热情	(274)
十、人到中年：夫妻性生活的又一个“时间差”	(283)
十一、尴尬岁月：更年期中的夫妻	(290)
十二、老年人的性生活	(295)

第一章

前奏序曲——性前嬉戏



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





一、营造和谐的气氛与环境

当人产生性冲动的时候，往往禁不住心血来潮，其身自动，忘乎所以，失去了对外界环境应有的意识。比如有一对新婚夫妻旅行结婚，住进旅馆。中午时分两个人又说又笑，不觉得激动起来，也没有想着把门插住，便倒在床上。正在难舍难分之际，服务员推门进来送开水。小两口陡然受惊，女方吓得叫起来，男方从此得了阳痿。

还有一对夫妻，感情甚笃，生活十分美满。休息日，妻子在家里洗澡，丈夫在边上看着看着便忍不住脱了衣服。他们也是偏偏忘记了插门。就在他们未行之际，突然响起了敲门声，随即门被推开了。妻子还算急中生智，连忙拉过来一床被子把自己从头到脚盖个严严实实。丈夫却浑身筋抽气颤，头皮发麻，周身发寒，傻乎乎地楞在那里了。他遇上上例中那个男人命运了，也得了阳痿，拖了 20 多年也没有治好。

以上两个例子都说明，要想使性生活得到成功，环境是一个有决定作用的条件。每次过性生活之前，首先就要检查环境所在是否密闭，窗帘拉没拉严，门插没插住。在这方面是不容许疏忽的，麻痹大意容易造成不好的结果。上边两个例子就是证明。

顺便说一句，保持做爱环境的密闭性是为了防止出现意外，并不是真的要做到密不透风。恰恰相反，要注意让室内



空气得到充分流通。因为性生活过后人们很快就会入睡，新鲜空气有助于良好的睡眠，能够使人的体力和大脑得到足够的休息。

其次应该注意的是，要做到环境尽量安静。性生活不仅是体力的输出，也是精神的输出，它使人们的注意力高度集中。注意力集中的好处就是能够充分地体会性快感的欢乐，缺点是易于受外界因素的干扰，而且一旦受到干扰，就很不容易再集中起来。假如你家里有电话机的话，正在你性生活之际，电话铃声突然响了起来。如果它只响一遍还可以忍受，如果它响个没完没了，你肯定会不耐烦起来，等到电话铃不响了，你的注意力再也集中不起来了，情绪也没有了。

环境是否安静时常是不由你的个人意志为转移的。假如你的家靠近铁路线或公路线，正好在你性生活的时候，有一列火车或一辆汽车轰隆隆驶过，有时候还要鸣几声笛。你的情绪被破坏了。但你毫无办法，总不能为了你发一道禁止车辆暂时停止通行的命令。

再比如在战争期间（这种时候人类也没有停止过性生活），正好在你与妻子温存到了极点之际，突然响起了空袭警报声。该死的敌机专门喜欢在半夜进犯，你能怎么样？在第二次世界大战中，有不少人因为受了这种惊吓得了阳痿。

相类似的例子还有，在新婚之夜，新郎新娘免不了要亲热一番。有人闹恶作剧，将爆竹点燃扔到洞房窗下。如果正好赶上新郎新娘注意力高度集中之时，就很有可能造成严重后果。

以上这些意外情况是防不胜防的，但有些可以想象到的干扰因素却是可以预先防止的。比如上文中说的电话机，过



性生活之前可以把听筒暂时拿起来放在一旁。假如你们有小孩子的话，要先留意一下孩子睡熟没有。如果有条件的话，最好把他放到婴儿室里，或者放到专门的婴儿床上，免得孩子惊醒后的哭叫声破坏卧室里的安静。

保持安静并不是绝对的。有的夫妇喜欢性生活的同时放音乐。他们觉得，这样做不但不会扰乱他们的情绪，反而还能提高性兴奋程度。这种说法不能说没有道理。有的心理学家认为；大多数人在性欲发达期间，有一时期对音乐特别感兴趣。

除了听音乐之外，有人在过性生活时，还喜欢听一种录有自然界各种音响的唱片，里边有大海的涛声，小鸟的啼叫，微风吹过树林的声音，小雨打在玻璃窗上的声音。这些声音能够唤起人们对大自然的想往，给生活增加浪漫的色彩。

有人发现，在下小雨的夜晚过性生活更容易达到性高潮，也许是雨声在起作用。当然，这完全是一种自我感觉问题。有的人在性生活时候不希望听到任何别的声音，一有外来干扰，他们就会感到心烦意乱。

下一步要考虑的外界因素就是床了。拿破仑有一个观点：“床是爱情的舞台。”如果说得再明白一点，那就变成了床是做爱的舞台。人一生之中有 1/3 的时间是在床上度过的，没有理由对床不重视。性生活是在床上（或者是铺上）进行的，床是否舒适直接关系到性生活是否舒适。床应该铺得软一些，但不可太软，现代人睡的弹簧床对性生活来说并不理想，它不便于身体用力，还会发出难听的噪音。床最好有一定的硬度。床上的被褥，床单和枕巾应该是干净的，以



最近洗过的为最佳，可以散发出一股清新的味道，对人的情绪有好处。

还要考虑到卧室里的温度和湿度，要以裸体感到舒服为度。

还有房间里的整个布置，要尽量争取创造出适合爱的基调。在你选择家具和卧室用品的时候就应该想到，暖颜色容易使人产生兴奋，冷颜色可以使人保持冷静。因此，你卧室中的颜色应以暖色为主调。

家具的陈设不便于经常变动，但做一些小的变化，如改变一下沙发或床头柜的位置，也可以使人产生新鲜感，从而活跃起来。在床头适当地贴几张图画或照片，摆几件别致的小工艺品，往往都有利于激发人的美好感情。在这方面，妻子应该充分发挥自己的特长，经常能从丈夫嘴里听到“真好看”、“感觉真舒服”这类话，就是你的胜利。

过性生活时是开灯好还是闭灯好呢？对于这样一个性爱环境问题，丈夫和妻子的回答是不一样的。一般人都喜欢在较暗的光线下过性生活，因为光线暗可以促进人的感情集中。但是，大多数丈夫都愿意开着灯，他们常常与妻子的意见发生冲突，并有可能由此而闹出不快来。开灯与闭灯这种两性的不同爱好，是由他们的性感受机制不同造成的。

对于丈夫来说，性刺激有很大一部分来自视觉，而对于妻子来说，性刺激有很大一部分来自爱抚。概括起来说就是，男子受惑于视觉感受，女子则沉迷于爱抚。也是由于这个原因，丈夫在性生活过程中总是睁眼睛，而妻子却把眼睛闭起来。睁眼睛的人当然愿意有灯光，而闭眼睛的人却不希望有灯光，这个道理是很显然的。另外，女子坚持要闭灯性



交，有时候是因为羞涩。由于社会的抑制作用，她们在潜意识中形成了性交是见不得人的事情这种观念，她们不想看到丈夫的动作，更不想让丈夫看到自己动情时的表情和举动，把灯闭掉，谁也看不见谁，也就不觉得难为情了。

当夫妻双方为开灯闭灯发生争执时，最好妻子能向丈夫妥协。既然视觉对激发丈夫的性欲有好处，妻子就不应固执己见。这就像性交前的爱抚一样，它对男方并没有多大作用，不经过这道“手续”照样可以勃起，但丈夫绝不能因为对自己没有用处便放弃这种做法。另外，如果妻子消除了羞涩心理，她会发现开灯与闭灯不大一样，在灯光下她有可能得到从来没有过的印象，甚至会永远铭刻在她的记忆之中。

光知道开灯还是不够的，灯光的亮度和颜色也是大有讲究的。据心理学家的研究，昏暗的灯光可以激发和增强人的性欲，而明亮的灯光却会降低人的性兴奋。灯光明亮，一览无余，人很快就会失去兴趣；而灯光昏暗，朦朦胧胧，自然会产生迷离变幻的效果，使人魄动神摇。

有人在性生活时特意点上蜡烛，就是为了在摇曳的灯光中追求宛如梦中的境界。灯光不仅要暗，还最好带有颜色。带颜色的灯光就像一块巨大的装饰布，可以改变整个性生活环境的颜色基调，把熟悉而陈旧的一切顷刻间都变得陌生而新鲜起来。如果有条件的话，不妨在卧室里多设几盏带颜色的灯，不管是分别打开还是一起打开，都会产生不同寻常的效果，给你的情绪带来意想不到的变化。



二、掌握一些做爱常识

“人非生而知之，而是学而知之，”这是一个人所共知的道理，但如果把它应用到性生活方面，有许多人就会以为大谬不然了：连动物都知道怎样交配，难道身为万物之灵的人还需要学怎样过性生活吗？

遗憾的是，事实恰恰是如此。人是社会化的动物，社会化程度越高，动物的本能就越少，这是文明的进步，在某种程度上，也可以说是文明的异化。所以，有些饱学之士竟然不知道阴道是怎么一回事，结婚几十年居然通过尿道口频频往来，妻子不怀孕还以为是咄咄怪事。

这并不是一个笑话，而是反映出了人类文明的矛盾性。雌性动物到了发情期，会主动把生殖器官亮给雄性，还会用气味加以吸引，有的甚至生殖器官还会变颜色，唯恐雄性看不见。而这一切在人类都是不可思议的。尤其人类又创造出了性神秘，把本来属于正常机能的生理活动弄得云遮雾罩，这就难怪有人会不知道生殖器究竟为何物。

国外曾有人举办过新婚学习班，组织刚结婚的夫妻在一起听讲座，传授性生活的基本知识和技能，有时通过录象增加感性认识。据跟踪调查，参加过学习班的夫妇性生活和谐的比例高达 90% 以上。由此可见，在进行性生活之前，对自身的和异性的性解剖和性生理知识有所了解，这是获得性生活愉悦的必要前提。