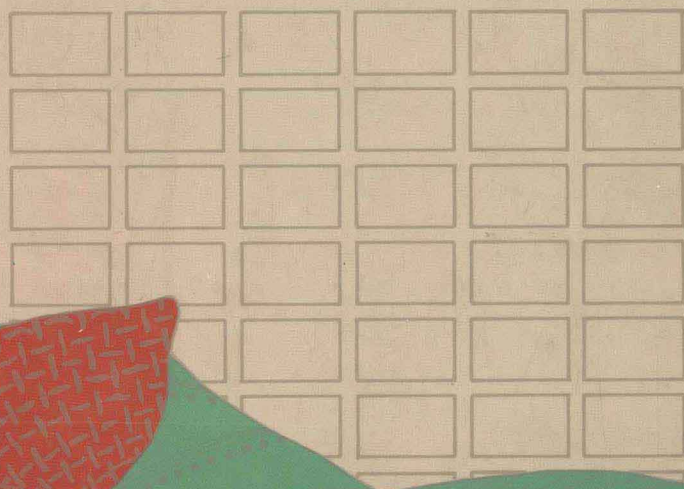


愛的系列

親密的兩性

穆基 / 著



愛的系列

親密的兩性

穆基／著

親密的兩性

作者：穆基

封面設計：曾堯生

經理：魏淑貞

編校：陳明珍、阮愛惠

出版：自立晚報

臺北市濟南路二段十五號

電話：(〇二)三五——九六二一轉文化出版部

郵撥：〇〇〇三一八〇——一號自立晚報社帳戶

登記證：局版臺業字第四一五八號

印刷：長達印刷有限公司

臺北市西園路二段五〇巷四弄二二號

電話：(〇二)三〇四〇四八八

定價：新臺幣一二〇元

初版：中華民國77年8月 再版：中華民國78年1月

※裝訂錯誤或污損負責調換※

版權所有 翻印必究

自序

穆基

五六年前，我應香港「東方日報」之約，用筆名黃慕青寫性知識專欄「魚水歡」。每天一篇，每篇八百字，每年三百六十五篇，連舊曆新年也沒有中斷。在不到兩年期間，總共刊出了五十萬字左右。我一向勤於寫作，懶得出書，原稿的影印本和若干剪報在書櫃底層擱了幾年，直到今年年初，才利用幾天假期選出一部分作品，加上中央日報副刊和家庭、風尚等月刊刊出的幾篇近作，交給自立報系文化出版部，分成「成熟的兩性」和「親密的兩性」出版。

「成熟的兩性」談基本性知識與技術、性生活不協調、性功能問題、自慰與幻想、使婚姻更美滿、避孕、受孕和墮胎等問題。「親密的兩性」談性觀念、性生理、G點、高潮、內分泌、婚前性關係、婚外情和夫妻溝通意見等問題。第一本書以改善夫妻之間的性生活，增進家庭幸福為主題；第二本書則在較深入和廣泛的層面上提供使夫妻性生活更美滿的性知識。

這兩本書裡有一個跟拙作「男女之間」單行本不同的特點：對每一個讀者想知道也應該

知道的性問題說得比較詳盡。這是由於男女之間專欄在聯合報萬象版刊出的時候，每週刊出一篇，每篇字數在一千字左右，限於篇幅，往往不能暢所欲言。東方日報的魚水歡專欄每天見報，一篇三四千字到一萬多字的長文，可以連載若干天，使作者有寬裕得多的下筆空間，寫出來的性知識也比較深入和詳盡。例如，能幫助婦女達到美妙的高潮的凱吉爾運動（或稱愛情肌運動），「男女之間」專欄裡寫得不够詳細。「成熟的兩性」中所收的「控制愛情肌」一文不受篇幅限制，娓娓道來，想必更能幫助女性讀者學會這種能使性生活多采多姿、終生受益的運動。

又如，「男女之間」專欄曾概略提到早洩行為療法，「成熟的兩性」中所收的「性治療診所」兩萬多字長文，詳細說明耶魯大學性教育主持人薩瑞爾博士和他的夫人使用這種療法治癒一個丈夫的早洩症，挽救他頻臨破裂的婚姻的經過。有類似性問題的讀者，如果能獲得妻子合作，依樣畫葫蘆，想必也能延長交歡的時間，治癒這種足以影響婚姻的毛病。筆者可以這樣說，「男女之間」提供基本性知識，「成熟的兩性」和「親密的兩性」則進一步作詳盡的分析和比較深入的說明。

這兩本新書超出二十萬字，千言萬語併做一句話，作者無非想寫出必要的性知識，使所有的夫妻，都能享受美滿的性生活，從而鞏固婚姻，建立起一個夫妻恩愛的快樂家庭。

七十七年七月一日

目 錄

自序

第一章 性觀念

性愛好處多

三種錯誤的性觀念

妻子應該清除少女期性觀念

抱獨身主義的小姐

愛情價更高

美女、長女、迷你裙

第二章 性生理

關於男人你知道多少

他的尺度夠大嗎

處女與非處女

我正常嗎

信任你的身體

春水泛濫

乳頭內陷

疼痛・慢跑

衝刺・放氣

肥胖・噪音

第三章 G點、高潮

G點引起爭論

G點和高潮

G點在那裡

自己找G點

二五

二四

三七

四〇

四三

四四

四六

四八

四九

五〇

五三

五五

五四

五九

六三

高潮需要學習

六

認識自己的身體

三

美麗的秘密

四

增加高潮強度

六

需要多少時間

七

延長高潮時間

九

夫妻同時達到高潮

二〇

第四章 內分泌

二〇

女性荷爾蒙

二〇

荷爾蒙影響性

二五

黃體激素

二六

月經與安全期

二八

月經影響情緒與行為

二九

經期行房的五種觀念

三三

過瘦過胖皆非福

三六

男孩變成入

一七

第五章 婚前性關係

一三

愛與性的分際

一三

婚前性關係問題

一三

反對婚前性關係

一三

似是而非的觀念

一四

未婚媽媽難為

一四

管她能不能

一四

第六章 婚外情

一五

男人愛看漂亮女人

一五

男人的雜交傾向

一五

花心的男人

一五

男人為何尋花問柳

一五

男人的婚外情

一五

丈夫的情人

一六三

女人的婚外情

一六六

兩個以上的男友

一七〇

不可奪人丈夫

一七二

床上的「炸蝨」

一七四

第七章 溝通意見

一七五

性愛與語言

一七七

多言無益

一九一

不能告訴他

一九三

莫把誠實當武器

一九六

身體語言

一九八

怎樣讓他開口

二〇〇

誘導他交談

二〇四

第八章 性騷擾・強暴

二〇七

女孩要保護自己

二〇六

社交強暴

二〇九

第九章 老人性問題

二一七

老人有性能力

二一七

房事延年益壽

二一九

人老性不老

二二〇

第十章 性教育

二二三

性智商測驗

二二三

女孩要保護自己

二三〇

梵蒂岡重視性教育

二三一

蘇俄學校實施性教育

二三三

第一章 性觀念

性愛好處多

沒有一個人不知道，除了不安全的方式以外，性生活有益人體。目前有許多醫師已經同意心理學家的說法，認為性生活的確對人十分重要。

例如，有明確的證據證明，滿意的性關係能使月經不調的毛病不藥而癒，而且能避免月經前的緊張。聖地牙哥「克蘭蕭診所」主任瑟莉莎·克蘭蕭醫師說：「性對罹患經前症候羣的婦女確有很好的療效。女病人告訴我，性也能減輕下背痛。關於這方面並沒有正式研究報告，但是當每年有四十個婦女對我說，性生活能減輕經前症候羣症狀時，我就不能相信這是偶然的巧合了。」下面是性生活有益健康的若干事實：

高潮有如打噴嚏・鬆釋緊張

我們全天發生的緊張是源於腦部，然後在身體上找到出路。相反的，性衝動產生身體上的緊張。據前「馬斯特及強森性學研究所」副所長羅勃・納斯說：「性衝動的時候，骨盆緊張，全身肌肉也緊張。不過，高潮能鬆釋這種緊張，化緊張為輕鬆。」怎麼會這樣呢？

「體溫在前奏期間上升的時候，心跳加快，皮膚敏感度增加。血液湧到骨盆區，骨盆區毛細管充血。同時身體開始緊張，全身肌肉也增加緊張的程度。」

「紐約大學醫學中心」精神病系人類性計畫組主任維瑟妮・薩杜克醫學博士解釋說：「然後陰道內流出潤滑液，同時陰道膨脹，增加長度和寬度。原來小而軟的陰核，開始勃起。」

整個興奮的過程，使一部分神經系統發生反應。這一部分神經系統在我們害怕的時候，能使心跳加快、汗流夾背、瞳孔放大。然而，跟著來的高潮却是一種鬆釋反應。

薩杜克博士說：「高潮像打噴嚏一樣，具有快速而圓滿地放鬆緊張身心的功能。沒有一種活動能像高潮那樣地全部放鬆緊張的身心。」

薩杜克博士又說：「如果不能達到高潮，肌肉緊張和毛細管充血也會消褪，但是速度較慢。」因此，婦女在不能達到高潮時，可能感到煩躁和沮喪。

克蘭蕭醫師說，緊張後的鬆弛反應非常強烈，因此有不少人曾在重要的考試，或發表演說前自慰。性行為有一種反焦慮的功能。

防止皮膚老化・增強心臟

性行為期間，皮膚溫度上升，開始流汗，血液湧到皮膚表面。刺激神經、加速血液循環和流汗三者混合起來，使皮膚經歷「內部清潔」的過程。

臨床心理學家兼營養專家喬治·伊斯曼相信，這種過程能防止皮膚老化。他說：「沒有這種衝動和高潮所引起的刺激，『內部清潔』皮膚的功能較差，就會刺激皮膚，使臉部很快地顯出與日俱增的年齡。」

薩杜克博士說，性愛期間的運動對心臟的利益，跟有氧運動相同。她說：「性行為使心跳加速、呼吸迫促、血液循環加快。」

缺乏這些身體活動，能產生相反效果。離婚和獨身對心臟有害。統計數字顯示，孤獨跟血液循環系統病之間，有明確的關係。在某些情形下，離婚男人的心臟病死亡率，是已婚男人心臟病死亡率的兩倍。

「馬里蘭大學醫學院心理學及生理學中心」副主任傑姆斯·林克說：「愛對人類心臟有肯定的效應，缺乏愛有害心臟。證據使我們獲得一個結論，人類需要相愛的關係，確有其生

理上的理由。」

預防癌症・抑制食慾

統計數字顯示，修女和其他避免性愛的婦女，得子宮癌、卵巢癌和乳癌的機會，要比經常有性活動的婦女爲多。據婦科專家勞倫斯·克拉默說：「排卵年較高的婦女，得卵巢癌的顯然較多。服避孕丸婦女得卵巢癌的較少。有子女的婦女在生育年齡中排卵的次數，較沒有生過孩子的婦女少，因此得卵巢癌的也較少。然而，性活動頻繁，特別是有許多男伴的雜交婦女（如妓女），確能增加得子宮頸癌的危險。」

臨床心理學家及營養學家喬治·伊斯曼說：「食物和性都是滿足身體需要的方式。當我們吃飽了，就會感到滿足；另一方面，如果我們的生命中缺乏柔情和溫存，或我們感到沒人要的時候，很可能會藉食物來滿足心理上的需要。」

在沒有性生活期間渴望吃東西，可能有生理上的理由：性愛後血液裡存在的物質苯基乙胺，巧克力中也有。克蘭蕭博士說：「研究苯基乙胺的結果顯示，巧克力可能真是性的代用品。」

研究古柯鹼對人體效應的結果，也顯示食慾跟性慾有生化學上相關連的證據。古柯鹼在刺激多巴胺（由腎上腺分泌的荷爾蒙）的分泌時，顯然能增強性慾。多巴胺是一種胃口抑制

劑。

至於性的減肥效果，通常依發生性關係時，用力的強烈和歷時的久暫而定。不過，一次性愛所「燒掉」的熱量（卡路里），可能祇跟爬幾層樓梯所消耗的相同。大部分性學家都相信，在經歷美滿的性生活後減輕體重的人，祇是由於他們心情比較愉快。

嫵媚動人的根源。改善自我形象

美滿性生活除了裨益循環系統、皮膚和荷爾蒙以外，還有更大的優點。夫妻間的性愛，是彼此親密和信任的保證。

醫師和治療家都說：透過體膚相親的溝通，對精神健康和身體健康都非常重要。有些人認為這是性愛最重要的部分。性愛能產生一種接受愛撫和關切的感覺。

薩杜克博士說：「人類在嬰兒時期就需要愛撫。擁抱是非常重要的，嬰兒在缺乏愛撫時甚至會死亡，那是一種非常強烈的需求。」

每當我們體驗到熱烈的愛撫時，我們的自我形象就會改善。愛慕的眼光會增強自信心。性學家納斯說：「婦女在受男人關切和被男人愛的時候，會變得格外嫵媚。」

一個經常有性活動而且感到滿意的婦女，走進一個有衆人羣集的房间裡，通常容光煥發，顯出明顯的自信心。薩杜克博士說：「毫無疑問地，在美滿的性生活和良好的自我形象

之間，確有極為密切的關係。」

三種錯誤的性觀念

跟幾個男人發生性關係，能改善性生活？

問：我是一個二十五歲的年輕妻子，五年的婚姻生活相當美滿，但是在性生活方面，我缺乏安全感。我想知道別的妻子在床上做些甚麼事。我是不是跟別的婦女一樣？我對自己在床上的「表現」缺乏信心，下面有三個問題，敬請答覆。第一個問題是，如果我有較多的性經驗，婚後的性生活是否比較美滿？我必須承認，我在婚前只有兩次性經驗，其中一次是在高中時代偶然發生的。

答：「性治療的秘密」一書作者，前「今日性醫學」雜誌編輯諾拉·哈洛說：「沒有任何一種證據足以證明，跟許多男人發生性關係能改善一個婦女性生活，只有在他遇到一個能幫助她發現激發性慾方式的男人時，才有點幫助。跟許多男人睡覺的婦女每次跟一個『新人』在一起，只能體驗到相同的性經驗。如果她不好意思跟丈夫說出她達到高潮的需要，她多半也不好意思跟『新人』說出她的需要。所以，她何不一跟丈夫溝通意見，共同解決問