

性福生活 百问百答

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

性生活夜话

“性福”生活百问百答

徐 斌 等著

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	河北省三河市印刷装订集团
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	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罕见的性感受,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 男性生理常识	(1)
一、男性内生殖器官有哪些?	(3)
二、男性外生殖器官有哪些?	(4)
三、什么是男性的第二性征?	(6)
四、男性性成熟的标志有哪些?	(7)
五、为什么男性青少年在青春期阴茎经常勃起?	(8)
六、阴茎勃起时的正常状态如何?	(9)
七、阴茎越大越好吗?	(10)
八、为什么说阴囊不只是一个口袋?	(12)
九、包皮有什么作用?	(13)
十、精索是什么?	(14)
十一、成年男子的阴毛是呈三角形分布吗?	(14)
十二、正常的精液应该是什么颜色?	(15)
十三、前列腺的作用是什么?	(15)
十四、为什么说附睾是精子的“小学”?	(16)
十五、睾丸的机能是什么?	(17)
十六、男性青少年乳房增大,发疼是怎么回事?	(18)
十七、什么是“荷尔蒙”?	(18)

第二章 女性生理常识	(21)
一、女性外生殖器官包括哪些?	(23)
二、女性内生殖器包括哪些?	(24)
三、怎样知道女性性成熟?	(26)
四、处女膜的结构究竟是怎样的?	(27)
五、初夜一定会因处女膜破裂而疼痛吗?	(28)
六、处女膜破裂能够修复吗?	(29)
七、阴道是位于上方比较优秀吗?	(30)
八、乳房有几种类型?	(31)
九、乳房一大一小怎么办?	(32)
十、为什么女性乳房发育,而男性乳房却不发育?	(33)
十一、外阴多毛是不是病态?	(34)
十二、性交后阴道流出精液是正常现象吗?	(34)
十三、人们对阴蒂有哪些错误认识?	(35)
十四、女性也有包皮垢吗?	(36)
十五、卵巢和卵巢激素的功能是什么?	(37)
十六、缩紧肛门时,为什么感觉出阴道也在紧缩?	(38)
十七、女性生产后阴道会变松吗?	(39)
十八、阴道在性生活中有什么作用?	(39)
十九、子宫在性生活中有什么变化?	(40)
二十、乳房是不是性器官?	(41)
二十一、什么是“G点”	(42)
二十二、女性也射精吗?	(43)
二十三、大小阴唇的颜色与性交有关系吗?	(44)

二十四、PC肌是什么？	(45)
二十五、手淫可使阴蒂变大吗？	(46)
二十六、为什么说阴道有防卫外敌的作用？	(46)
第三章 性生活常识	(49)
一、性生活需要消耗巨大的体力吗？	(51)
二、一次性交有标准的时间吗？	(51)
三、性交时间越长，女性得到的快感就越大吗？	(52)
四、正常性交频率应该是多少？	(52)
五、女性的性能力是无限的吗？	(54)
六、为什么阴茎会被挤出阴道？	(55)
七、为什么性冲动时女人喜欢闭着眼而男人喜欢 睁着眼？	(56)
八、为什么有些男人把女性看作是工具？	(57)
九、爱情对于美满和谐的性生活是必要吗？	(57)
十、性生活中，如何抚摸阴蒂？	(58)
十一、什么是接吻？	(58)
十二、男女之间接吻有什么好处？	(59)
十三、什么叫性本能和性冲动？	(59)
十四、什么是性唤起？	(60)
十五、什么是性吸引？	(61)
十六、什么是性信号？	(63)
十七、情话在性生活中有什么作用？	(64)
十八、如何进行性爱抚？	(65)
十九、性爱异性间肉体接触有几种方式？	(68)
二十、什么叫性前嬉？	(69)

二十一、为什么不能忽视“性后嬉”？	(71)
二十二、为什么说不要在房事之后有性抱怨？ ...	(72)
二十三、什么是性体位？	(73)
二十四、什么叫“传教士体位”？	(74)
二十五、什么性交体位双方最舒适？	(76)
二十六、怎样选择特殊情况下的性交体位？	(77)
二十七、夫妻怎样进行“情感集中训练”？	(78)
二十八、是否应该让配偶了解自己的性偏爱？ ...	(79)
二十九、主动也是女性性权利吗？	(80)
三十、性生活时开灯好还是关灯好？	(83)
三十一、性交时有哪些运动技巧？	(84)
三十二、性交不射精好不好？	(85)
三十三、性生活后谁先睡？	(87)
第四章 性反应与性高潮	(89)
一、夫妻双方能够同时达到性高潮才是成功的性 生活吗？	(91)
二、有多少女性经常不能达到性高潮？	(91)
三、女性怎样尽快达到性高潮？	(92)
四、男性性交时身体有哪些变化？	(96)
五、为什么有些男性未经历过性欣喜？	(97)
六、性交后女性为什么常失眠？	(98)
七、为什么性高潮时皮肤出现“鸡皮疙瘩”？	(99)
八、射精时快感不明显的原因？	(100)
九、乳房在性高潮中有什么变化？	(101)
十、怎样识别女性性高潮？	(103)
十一、为什么说女性是性高潮的强者？	(104)

十二、怎样看待女性对性高潮的掩饰行为？	(105)
十三、怎样看待女性假装出现性高潮？	(106)
十四、女性有性快感就等于获得性高潮吗？	(107)
十五、男人射不射精对女人性高潮无影响吗？	(108)
十六、怎样利用性感区帮助女子达到性高潮？	(110)
第五章 性功能障碍	(113)
一、什么叫缩阳症？	(115)
二、喝酒能增强性欲吗？	(115)
三、抽烟能不能增强性能？	(116)
四、过性生活前喝茶有没有作用？	(117)
五、壮阳用的植物性药物有哪些？	(117)
六、壮阳用的动物性药物主要有哪几种？	(118)
七、有哪些药物对性功能有影响？	(118)
八、睾丸做过手术应再也不能过性生活吗？	(119)
九、阴茎为什么会异常勃起？	(120)
十、阴茎结节是怎么回事儿？	(120)
十一、子宫切除后对性生活有影响吗？	(121)
十二、乳房切除后会给性生活带来哪些变化？	(122)
十三、用什么办法能使阴道痉挛者的阴道得到扩张？	(123)
十四、“阳痿”为什么被称为“勃起功能障碍”？	(123)
十五、现代西医治疗阳痿的基本方法是什么？	

.....	(124)
十六、现代中医治疗阳痿的基本方法是什么？	(125)
十七、什么是精神性阳痿？有何特点？	(126)
十八、什么是器质性阳痿？有何特点？	(127)
十九、阳痿就是阳虚吗？	(128)
二十、治疗阳痿时应注意哪些问题？	(129)
二十一、为什么偷情容易早泄？	(130)
二十二、治疗早泄的药物有哪些？	(131)
二十三、“石女”是怎么回事？能不能结婚？	(133)
二十四、什么是病理性遗精？	(134)
二十五、性交不射精症的发病因素是什么？	(135)
二十六、什么是射精疼痛？	(136)
二十七、什么是逆行射精？	(137)
二十八、什么是女性性冷淡？	(137)
二十九、什么是女性性厌恶？	(139)
三十、女性性欲亢进是怎么回事？	(142)
三十一、早泄的原因和治疗方法是什么？	(143)
三十二、夫妻间怎样医治早泄？	(144)
第六章 性心理常识	(147)
一、一边性交一边进行幻想有害吗？	(149)
二、什么是钟情妄想症？	(149)
三、什么叫奥瑟罗综合症？	(150)
四、女性应不应该把自己喜欢什么告诉给男性？	(150)
五、“梦交”是怎么回事？	(151)

六、不育症能带来哪些性心理反应？	(153)
七、性洁癖是怎么回事？	(156)
八、如何治疗性洁癖？	(160)
九、哪些家庭容易发生性虐待？	(162)
十、性虐待史对妇女成年后性功能有何影响？	(163)
十一、如何防止孩子产生恋父或恋母情节？	(164)
十二、错误的性教育会带来哪些危害？	(166)
十三、孩子到了青春期，父母如何教育？	(168)
十四、色情录像是不是性知识？	(170)
十五、男性性成熟的心理特征是什么？	(173)
十六、女性性成熟的心理特征是什么？	(174)
十七、男女性逆反心理产生的原因是什么？	(175)
十八、性行为有哪些不同的动机和目的？	(176)
十九、男女间性观念有什么区别？	(176)
二十、对异性有好感产生内心冲动怎么办？	(177)
二十一、怎样用理智改变自私的性心理？	(178)
二十二、怎样才能维护健康的性心理？	(179)
二十三、什么是性紧张？	(180)
二十四、什么是性焦虑？	(182)
二十五、什么是性羞涩？	(183)
二十六、什么是性抑制？	(184)
二十七、什么是性罪感？	(185)
二十八、什么是性耻感？	(186)
二十九、同性恋是怎么回事？	(187)
三十、同性恋有哪些治疗方法？	(189)

第七章 性生活与健康	(193)
一、为什么男子射精后往往有尿意感?	(195)
二、为什么有些男子性交后会解白尿?	(195)
三、为什么有些男子性交后感到下体瘙痒?	(195)
四、为什么有的女子性交后全身不舒服?	(196)
五、性交后为什么会发生排尿困难?	(196)
六、性交出血是怎么回事?	(197)
七、包皮过长能得癌症吗?	(197)
八、性生活对运动员的成绩有影响吗?	(198)
九、洗热水澡有损男子的生育功能吗?	(199)
十、男子长距离步行会降低性欲吗?	(199)
十一、性生活中出汗有危害吗?	(200)
十二、妇科病是由性生活引起的吗?	(200)
十三、接吻能死人吗?	(201)
十四、什么叫性交暴脱症?	(201)
十五、性交能给心脏带来多大负担?	(202)
十六、心脏病病人过性生活会不会突然死亡?	(203)
十七、关节炎病人应该怎样过性生活?	(204)
十八、肥胖者怎样克服性生活困难?	(204)
十九、性交能引起头痛吗?	(205)
二十、性技巧能医百病吗?	(205)
二十一、接吻也能传播疾病吗?	(207)
二十二、为什么饭后、浴后不宜行房事?	(208)
二十三、性生活是否会传染上尿道炎?	(209)
二十四、为什么男子也要清洁下身?	(210)
二十五、什么是性传播疾病? 怎样预防性传播疾病?	

.....	(212)
二十六、淋病是怎么回事？如何治疗？	(214)
二十七、生殖器疱疹是怎么回事？怎样治疗？	(216)
二十八、尖锐湿疣是怎么回事？怎样防治尖锐湿疣？	(218)
二十九、非淋菌性尿道炎是怎么回事？怎样治疗？	(219)
三十、爱滋病是怎么回事？怎样预防爱滋病？	(220)
三十一、纵欲会不会影响人的寿命？	(222)
三十二、性交过频对女子身体有无影响	(224)
三十三、为何一夜中不宜重复性交	(225)
三十四、青年穿紧身裤好不好？	(227)
三十五、睾丸切除后就不能过性生活了吗？	(228)
三十六、子宫切除后会不会影响性功能？	(229)
三十七、患了滴虫性阴道炎如何安排房事？	(231)
三十八、为什么女性要重视更年期保健？	(232)
第八章 夫妻与性生活	(237)
一、婚前医学检查有什么意义？	(239)
二、妻子如何帮助丈夫克服旺盛的性欲？	(240)
三、婚前检查是检查处女膜吗？	(240)
四、婚前同居有哪些危害？	(242)
五、婚前发生性关系会增进感情吗？	(244)
六、什么是夫妻关系？	(245)
七、什么叫婚姻关系？	(246)

八、夫妻关系的巩固和发展，主要决定于哪几个重要因素？	(246)
九、夫妻关系是以爱情为基础还是以性欲为基础？	(248)
十、夫妻爱情中性爱的内容是什么？	(249)
十一、夫妻相处要讲究哪些艺术？	(250)
十二、近亲结婚真能“亲上加亲”吗？	(250)
十三、如何度过新婚第一夜？	(252)
十四、新婚期如何掌握性生活频率？	(254)
十五、新婚同房应防止哪些病？	(255)
十六、蜜月期饮食要注意什么？	(256)
十七、为什么要留意妻子的性信号？	(257)
第九章 生殖与避孕	(259)
一、人是怎样生成的？	(261)
二、人是怎样延续后代和种族的？	(261)
三、婚后马上怀孕好不好？	(263)
四、胎儿的性别由谁决定？	(265)
五、婚后有几种避孕方法？	(265)
六、受孕的必要条件是什么？	(267)
七、如何知道自己怀孕了？	(268)
八、怎么样计算孕产期？	(269)
九、怀过孕的妇女腹部都会出现妊娠纹吗？	(270)
十、为什么孕期要节制性生活？	(271)
十一、产后何时可以过性生活？	(273)
十二、卵子受精后到新生命开始要经过哪些生理过程？	(273)

十三、女性不孕症表现在哪些方面？	(274)
十四、男性不孕症表现在哪些方面？	(275)
十五、什么是女用避孕药？	(276)
十六、避孕药是怎样发挥避孕作用的？	(276)
十七、哪些妇女不宜使用避孕药？	(278)
十八、什么叫上环？它的避孕原理是什么？	(279)
十九、放节育环后要注意哪些事情？	(280)
二十、如何使用避孕套？	(282)
二十一、避孕套真的会影响性生活质量吗？	(282)
二十二、如何防止避孕套破裂？	(284)
二十三、为什么说男性结扎比女性好？	(285)
二十四、男人结扎后而妻子怀孕了，真的是妻子 行为不轨吗？	(286)
二十五、输卵管结扎后会不会影响性欲？	(287)
二十六、安全期避孕法是否可靠？	(288)
二十七、未采取避孕措施如何补救？	(290)
二十八、体外排精真的安全无害吗？	(291)
二十九、用水洗阴道可达到避孕的目的吗？	(292)
三十、新婚期间宜采用哪种避孕方法？	(293)
三十一、已有子女的夫妇应采用什么避孕方法？	(294)