



美国《读者文摘》
独家授权中文版

性爱指南

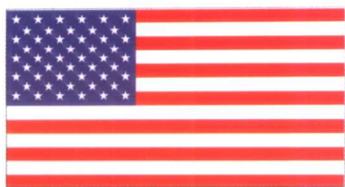
这是夫妻性生活最权威的教科书，
性与人生同步同行，本书帮你一一对号入座。
激情与诱惑同在，神秘与误解并存。

Amanda Roberts 等/编著

吉林科学技术出版社

《读者文摘》全球畅销书
展示纷繁空间，透视性爱画廊





美国《读者文摘》

性爱指南

Amanda Roberts 等/编著

寇晓虹 崔志东 译
王时琪 范越

徐彬 审校

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国《读者文摘》性爱指南/寇晓虹,崔志东,王时琪,范越译.

长春:吉林科学技术出版社,2003

书名原文:Reader's Digest Guide to Love and Sex

ISBN 7-5384-2790-2

I.美... II.①寇...②崔...③王...④范... III.性知识
IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 055627 号

本书由卡洛尔布朗出版社授权吉林科学技术出版社独家出版、发行
吉林省版权局著作权合同登记:图字:07-2002-987 号

Copyright©1998 Carroll & Brown Limited

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,
20 Lonsdale Road, London NW6 6RD

美国《读者文摘》 性爱指南

Amanda Roberts 等 / 编著

寇晓虹 崔志东 王时琪 范越 / 译 徐彬 / 审校

责任编辑 / 车强 韩劲松 封面设计 / 龙震海

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 8 印张 234000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行部电话:0431-5677817 5635177

编辑部电话:0431-5629318

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真:0431-5635185 5677817

网址:www.jkcsb.com 实名:吉林科技出版社

定价:32.00 元 ISBN 7-5384-2790-2/G · 539



前言

作为名扬全球的杂志,《读者文摘》受到了全世界广大读者的青睐。在它所提供的阵地上,许多杰出的作家、科学家都曾贡献了极其优秀的作品,使得它每期都能让读者耳目一新。参与这本《性爱指南》编写工作的人,大多是医学博士,还有部分自由撰稿人,他们不仅拥有丰富的专业经验和人生阅历,而且文笔特别流畅而活泼,他们的名字经常见诸《读者文摘》这一点就是极好的证明。特别值得指出的是,这本书所列举的数据无一不具有权威性,所提供的研究成果全都反映了当代性科学研究的最新进展,尤其是大量精美的真实图片及插图,更是来之不易,不仅需要摄影家和美术家的技巧,还需要那些热心性科学研究事业者的奉献精神,由此决定了这本书的宝贵价值。我们衷心希望读者在接触到这本书时,能够对

这本书的 17 位作者和 5 位翻译人员带着一份敬仰之情,正是由于他们的努力,我们的读者才有机会深入了解这个充满神秘和误解的领域,而当那些正确而有益的性知识开始成为人们的性生活指南时,将会给多少人带来巨大的幸福啊!

由此,让我们为这本书的问世而喝彩吧!



阅读建议

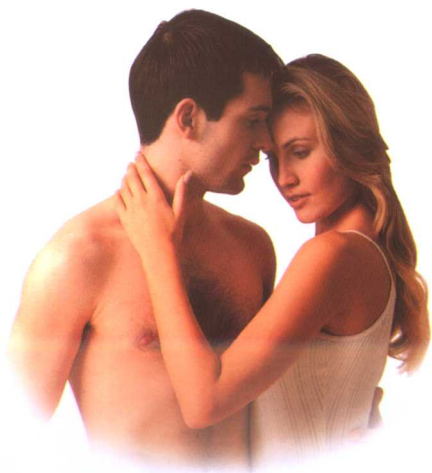
在开始阅读这本书之前,请您先沉静下来,把自己在性生活方面所遇到的疑问、困惑、难题等一一写出来,最好能分出类来,然后按轻重缓急的顺序排一下队。如果您的问题出在生理方面,那么就请您首先阅读本书的第二章。如果您的问题主要出在心理方面,那么就请您首先阅读第三章,这里按人生的不同年龄阶段加以讲解,可供“对号入座”。如果你在性生活的具体操作过程中有疑问,那么就请您阅读第四章。



如果您关心怀孕和避孕的问题,那么就请您阅读地第五章。如果你在性生活方面有难言之隐,那么就请您阅读第七章。当然,您完全可以出于增长知识,甚至是好奇的目的来阅读此书,那么本书的第一章就应该成为您的首选,读过之后,您肯定会有大开眼界之感。

这本书的实用性是毋庸置疑的,不愧其“指南”之名,但它的实用性是建立在科学性的基础上的,因此,那些想对性科学做一个全面了解的人,或者是对性科学研究发生兴趣的人,那就不妨从头读起。

另外需要指出的是,有些人以为只有即将结婚或新婚夫妻才需要读这种书,其实不然。作为父母,当孩子提出一些与性有关的问题时,您该如何作答呢?人到中年或老年,遭遇的性烦恼会越来越多,而不是越来越少,该怎样解决呢?那就请您翻开这本书吧,它会像一个贴心的朋友,给您一一做出完满的解答。



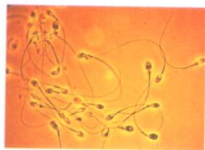
Contents

目 录



第一章 性科学与科技进步

- 性科学的沧桑(2)
- 性与统计科学(10)
- 性与高科技(14)



第二章 性生活的生理基础

- 充满性感的人体(22)
- 男性的性器官(28)
- 精子的旅行(34)
- 女性的性器官(38)
- 卵巢的秘密(46)
- 见识乳房(50)



第三章 性爱与人生同行

- 性与儿童(56)
- 性与发身期(64)
- 性与青少年(70)
- 性与成年人(80)
- 性与中年人(93)
- 性与老年人(101)



第四章 用性生活表达爱情

- 人类性反应周期(112)
- 漫谈自慰(125)
- 性生活的前奏曲(128)

性描写与助兴用具(137)
形形色色的体位(146)
追求更长时间的快乐(153)



第五章 从怀孕到避孕

人类的生育能力(158)
在准备怀孕的日子里(163)
奇妙的受孕时刻(170)
向不孕症宣战(174)
避孕术大观(190)



第六章 性病治疗与性健康

HIV 病毒与爱滋病(214)
其他性病(221)



第七章 战胜性功能障碍

性功能障碍的成因(232)
男性的性功能障碍(237)
女性的性功能障碍(245)



第一章

性科学与科技进步



性科学的沧桑(2)

性与统计科学(10)

性与高科技(14)

性科学的沧桑

直接观察

从事性研究有两个基本方法：一是向受调查者询问他们的性习惯和性爱好——正像金赛所做的那样；二是对人们的性交过程进行实地观察——正像玛斯特斯和约翰逊所做的那样。直接观察人们的做爱过程，有助于了解人的性生理反应，获得确定的性信息。

即使进入到 20 世纪中叶，性的科学研究仍然受到很大限制。此后，性科学家们对人类的性行为开展了广泛的调查，听取受调查者详细地讲述自己的性习惯和性爱好。

举凡 20 世纪上半叶出版的有关性生活的小册子，手淫都是受到强烈谴责的对象，至于婚前性行为、通奸、同性恋等，则被视为仅仅发生在极少数成年人中间的伤风败俗行为。

当时，这样的观念之所以深入人心，其原因就在于人们只推崇应该做的事情，而鄙视实际上所做的事情。所以，当阿尔弗莱德·查理·金赛于 1948 年出版了《男性性行为》一书，指出大多数美国男人都有过手淫，都发生过婚前性行为，40% 的已婚男人有过婚外情，还有 37% 的男人搞过同性恋还达到了性高潮时，立刻在全社会范围内引来一场轩然大波。政治家、宗教领袖、各种媒体纷纷站出来批评金赛使用的研究方法，责难他得出的结论，谴责他无视道德，把人类的性行为完全降低到动物的水平上。

金赛开展性调查和研



究所依据的原理是,某一种性行为(比如手淫)在样本调查人群中所发生的频率,应该与这种行为在整个人群中所发生的频率相同。在他之前,无数次的性行为调查也都是依据这个原理进行的,但要想获得可以信赖的结论,就必须具备两个前提,一是样本调查人群要有相当



性科学的实用价值,在于解除夫妻生活中的烦恼。

程度的代表性,二是接受调查的人能够如实地描述出他们性行为的隐秘细节。

比如,1994 年在美国完成了一项规模宏大的性调查,名为“性的社会组织”,同年在英伦三岛也完成了一项性调查,名为“英国人的性行为”,参与这两项调查工作的人员曾经不惜花费气力,以确保样本调查人群尽可能地具有代表性。在调查中,他们发问谨慎,尽可能地鼓励受调查者说心里话。相形之下,那些由商业杂志组织的性行为调查就马虎多了,得出的结论也就没什么意义。

不管批评的声浪如何高涨,金赛仍然继续他的研究,并于 1953 年出版了《女性性行为》一书。这本书一问世,引起的争议比前一本书还要大,而争论的焦点就在于,金赛居然认为,女人和男人一样都有享受性的能力。此言一出,当即引发了一场关于性的大讨论,同时也推动了社会观念的进步,促进了性科学的迅速成长壮大,介绍人类性行为的各类出版物风靡一时。在此期间,性科学的重点主要放在性行为的研究上,而有两位学者却另辟蹊径,把目光放到了性心理这个方面上来,他们就是玛斯特斯和约翰逊。1966 年,他们出版了第一部专著《人类性反应》,详尽地描述了人体在受到性刺激时所发生的所有生理反应。与金赛当年的遭遇一样,这部专著也引来了一片叫骂声,这不光是因为这本书的内容和结论,主要是因为他们所使用的方法让许多人

接受不了。为了研究性兴奋与性高潮的心理机制,马斯特斯和约翰逊居然花钱找来一些男女志愿者,让他们在实验室里一边手淫、性交,一边接受观察。

《人类性反应》这本书初版只印了 1000 册,本想只供医生和一些专业人士阅读,没想到美国公众对于那些准确的数据也极有兴趣,结果在几个月的时间里,这本书就卖出去 25 万册。1970 年,马斯特斯和约翰逊又出版了《人类性机能失调》一书,阐述了运用性治疗手段来消除性功能障碍的基本方法。

著名的性研究

借助性行为的研究制造轰动,耸人听闻者,从来不乏其人,但同时也有不少人态度极为严肃,他们运用一切可利用的手段去收集资料,分析数据。应该说,大部分性行为研究者的名字都很快被人淡忘了,但是像金赛、马斯特斯和约翰逊这些名字却是不会被忘记的,他们对性科学和公众态度的影响将是永久的。

金赛的专著

金赛刚开始进行性调查时,是向他身边的学生询问其性生活状况,后来才扩展到社会上的其他人群。当时,他的工作引起了洛克菲勒基金会的兴趣,于 1942 年起向他提供经济援助,到了 1952 年,接受过金赛及其助手们调查的人数已经接近 18000 名。

尽管调查的规模这么大,却未能使金赛由此

性图书

市场上流行的一些性图书,可以帮助人们了解自己的性反应。

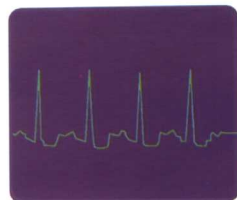
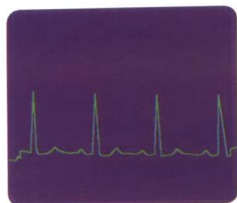


得出与大多数成年人的性行为完全吻合的结论来。这里的原因还是出在接受调查的人群不够广泛上,不是社会上什么阶层的人都有,而只是局限于那些对金赛及其助手们来说好接近的一些人(如学生等)。另外,他们所倚重的都是志愿接受调查的人,而凡是能志愿袒露其性生活秘密的人,总要比那些选择保密的人在性生活方面更开放、更富有经验。

虽然有这样那样的不足,金赛的两部专著——《男性性行为》(1948)、《女性性行为》(1953)——还是比以前的出版物更加真实地描绘出了人类性生活的现实状况。由于《男性性行为》一书的出版引来了极大的争议,洛克菲勒基金会于1952年停止了经济援助,但金赛并没有因此而放弃他的研究,到他去世之前,已经着手通过观察真人手淫和做爱的画面,来研究性生理方面的一些问题,而这正是其后玛斯特斯和约翰逊将要大显身手的研究领域。

玛斯特斯和约翰逊

威廉·玛斯特斯和弗吉妮娅·约翰逊用了11年的时间,研究了694个人的性反应——其中382人是女的,年龄最小的18岁,最大的78岁;312人是男的,最小的21岁,最大的89岁。这些人所接受的是有偿调查,不仅要讲清楚他们的性行为,还要介绍自己的身体、社会关系状况。接下来他们进入实验室,用手淫的方法让自己达到性高潮,或者当着观察人员的面性交。玛斯特斯和约翰逊通过摄影和监测设备,记录下这些人的心跳、呼吸及血压。据他们俩自己估计,总共记录到了7500例女性性高潮、2500例



心跳监测

玛斯特斯和约翰逊使用心电图描记器来监测人在性生活过程中的心跳速度。在性生活开始之前,人的心跳是缓慢而有规律的,而在性接触开始后,心跳的速度就会明显加快。

男性性高潮。达到性高潮的手段有手淫、乳房刺激、性交以及使用“人造性交工具”。

根据玛斯特斯和约翰逊的记录,刺激阴蒂是开启女性性高潮的“钥匙”,这跟金赛通过调查得出的结论不谋而合;据那些女性志愿者称,她们通过手淫获得的性高潮一般都比性交获得的性高潮感觉强烈。阴蒂刺激给女性带来的生理快感为什么会比阴茎插入更强烈呢?这个问题恰恰成了日后女权主义作家谢丽·海特等人所要研究的主题。

海特的调查报告

谢丽·海特早年毕业于佛罗里达大学,获得了历史学学士学位,随后进入纽约的哥伦比亚大学,攻读社会历史学博士学位。她没有完成学业就离开了哥伦比亚大学,先是干了一阵儿时装模特,后来就专门致力于女权运动。

从1972年开始,她着手进行自己的第一次性调查。她先找来全美妇女组织等团体的通信录,然后照着上边的名单邮寄调查问卷。问卷回收后,她把自己所做的分析,再补充上随问卷寄来的回信,编成一本书,名叫《海特报告——关于女性

的性欲》(1976)。这本书中有这



本书代表不了女性整个群体(她所分析的调查问卷还不足2000份)。另外,她从中得出的结论富有强烈的女权主义色彩,这也是她遭致指责的一个原因。

此后,海特又接连出了两本书。一本是《海特报告——关于男性和女性的性欲》(1981),另一本是《女性与爱:前进中的文化革命》,又名《海特报告——关于爱情、情欲和感情暴力》(1987),后一本书对女性性欲中的情感成分做了探讨。

样一组统计数字:在填写调查问卷的女性中,有29%的人从未在性交中获得过性高潮,而95%的人通过手淫能够达到性高潮。

海特的这份报告一经出版,就遭到了广泛的批评,其矛头直指她的要害——样本调查人群根

本代表不了女性整个群体(她

劳曼的报告

1987年,全美健康学会公开承认,由于不知道人们的性行为最近发生了什么样的变化,这就使得他们在制定有效防范爱滋病蔓延的计划方面遭遇到重重阻力。在这个背景下,芝加哥大学成立了一个由爱德华·劳曼领导的小组,他们拿到了美国政府提供的资金,还有一份协议,计划在全国范围内开展一次性调查。

然而,这项计划遭到了政界人士的反对,领头的就是北卡罗林纳州的参议员杰西·海尔默斯。1991年,美国政府决定不再为这项调查提供资金。不过,在一些私人组织的经济支持下,劳曼领导的小组得以继续进行工作,并与1992年正式开始调查。从这一年的2月到9月间,在全美民意研究中心的监督下,一支由220名调查人员组成的队伍,完成了3432例调查,接受调查者全都经过认真挑选,有男有女,年龄在18-59岁之间。

阿历克斯·康福特与他的

《性快乐》

一个世纪以来,各种各样的性图书层出不穷,它们不仅为人们的性生活提供了重要的信息,还提供了许多有益的指导。在这一类图书中,最成功的要数《性快乐》了,它以率直的口吻、口语的风格、风趣机智的笔调对性生活做了全面的描写,从性生理的解剖知识,到马背上如何做爱,所涉及的方面极为广泛。这本书的作者阿历克斯·康福特是一位英国医生,还是美国精神病学会的会员;这本书自1972年出版以来,至今已在全世界销售了800万册。

阿历克斯·康福特——诗人、医生、老年学家、小说家、哲学家。在他的一生中,出版了将近50部书,其中有小说、教科书、诗集、剧本。《性快乐》是他最著名的作品。



著名的性学家

金赛于 1948 年出版的《男性性行为》一书,是最早利用大规模收集数据的方法写成的性学专著。为了完成这部专著,金赛用了 10 年时间,先后采访了将近 11000 人次。在性科学的发展史上,这部专著迈出了极为重要的一步——用科学的方法来研究性行为。

性科学,作为科学研究领域里相对崭新的一个学科,最初的萌芽出现在 19 世纪末 20 世纪初,其研究成果主要记录在理查·冯·克拉夫特-拉宾、伊万·伯劳奇、麦格纳斯·赫希菲尔德、西蒙·弗洛伊德和亨利·哈夫洛克·埃利斯等人的著作中。这些早期的性科学家们积极收集和整理有关性行为的资料和数据,大力开展对真实案例的研究,从中得出广义的结论,为当代性科学研究方法的建立奠定了基础。

如今,人们对于书刊杂志上登载的性研究文章或调查报告已经



这是一对夫妻组合,他们以直接观察人们的性交及手淫过程为基础,最早对人类的性生理做出了全面的报告。马斯特斯曾当过妇科医生,约翰逊是一位心理学家。他们的名字将和 20 世纪的性科学最紧密地联系在一起。

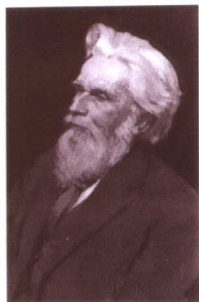
威廉·马斯特斯和弗吉妮娅·约翰逊

是司空见惯了,但就在几十年前,从事性科学研究的人还被视为别有用心,甚至是道德败坏。性科学家玛斯特斯和约翰逊所采用的直观法,就曾引起过极大的争议——他们用一根中空的透明塑料阴茎,配备上动力和照明设备以及照相机,插入女性阴道,模拟性交过程,观察并记录其间出现的生理反应。

从事生物学研究工作的人,常常会由此转入性科学领域,这是因为他们在研究中总是会发现,人类对于自身如此重要的行为以及动物的行为,都知之甚少。以金赛为例,当年他当教授时,学校让他给学生讲一讲性问题,而他却找不到这方面的确切资料,这使他很受刺激,才决心去完成那部专著。

亨利·哈夫洛克·埃利斯

哈夫洛克·埃利斯是一位英国的心理学家,属于最早一批用科学方法去研究性的先行者。1897-1928年间,他出版了一部总名为《性心理研究》的七卷本专著。



阿尔弗莱德·查理·金赛

金赛原是美国印第安纳大学的生物学教授,1938年,学校要他在婚姻学这门课程中加入一部分有关人类性行为的内容。由此,他写成了两部具有奠基意义的专著。



塞缪尔和辛西娅·简纳斯

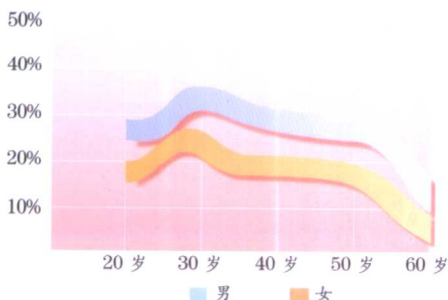
塞缪尔·简纳斯,性问题顾问,辛西娅·简纳斯,妇科医生,他们分析了将近3000份调查问卷,于1993年联合出版了《简纳斯报告》,其时性科学研究已经开展了很多年。



性与统计科学

最近一次做爱

劳曼及其助手在调查中常常会向对方提出这样一个问题：在“最近一次做爱”中，你是怎么做的？提出这样一个问题，就好像给人们的性行为拍一张“快照”。下边这张图表所显示的，就是在“最近一次做爱”中不同年龄者进行口交的比例。



平均起来人们的做爱次数是多少？手淫的次数有多少？什么人做过口交和肛交？诸如此类的问题之所以让人们感兴趣，就因为通过回答这些问题，能使人们知道自身的情况是否能达到普遍标准。

由劳曼及其助手主持进行的名为“性的社会组织”性调查（完成于1994年），是美国历史上最近开展的一次性行为调查，所涉及的方方面面要远远超过以往任何一次性调查。从这次所获得的数据看，当两人开始一对一的同居后，其做爱频率竟比已婚夫妻还要高。也许会让人们大吃一惊的是，年轻的单身男女并不像一些老牌的媒体宣传的那样，极其热衷于性生活，而且激情洋溢。还有那些婚外偷情的人，做爱次数竟然常常少于中规中矩的已婚夫妻和同居者。

