



女性的 隐私 与 困惑

王建宇
编著

天津科技翻译出版公司

女性的隐私与困惑

王建宇 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

女性的隐私与困惑/王建宇编著. —天津:天津科技翻译出版公司,
2000.3

ISBN 7-5433-1193-3

I. 女… II. 王… III. 女性-性问题 IV. C913.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14334 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - mail: tsitbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 9 印张 190 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 13.50 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

内容介绍

该书系统地向人们展现了女性一生从小到老各重要生命阶段所面临的问题，对女性所关心的而又难以向人表述的各种性困惑，从生理和心理的不同角度予以详细阐述和指导。该书大致内容由以下几个部分组成：女性从出生到发育成熟所经历的各个不同阶段的性生理、性心理上的特点及其变化；如何正确认识女性自我；女性的性奥秘之所在；女性性爱的真谛；告诫女性如何解除各种性烦恼的困扰；如何获得美满的夫妻性生活等。

本书是一本集知识性、实用性、教育性于一体的科普读物。阅读此书定会使您受益匪浅。

序 语

·1·

这是一部写女人的书，写给每一个想结婚的女人，写给每一个已经结了婚的女人，写给想维持婚姻关系的女人，写给希望一生永远幸福的女人。

这也是一部让男人读的书。男人并不具备性爱的天分，他需要增加一些了解女性的性知识，借此激起性的欲望。给予性的欢悦。也就是说，男人应学会并懂得如何做爱。

古代哲人告诫：“认识你自己”。

世界上的事情往往是古怪的，越熟悉的似乎越不了解。人类醉心于外部世界，却往往忽略自身。在人的头脑中最不完备的知识恐怕就是自身，尤其是自身中既重要又奇妙，既丰富又独特，与生俱来并充满神奇奥秘的性。

性是人类生命的源泉，是人类不可抵御的本能，是整个人生不可缺少的生活内容。它密不可分地影响人的行为，强烈地震撼着人的心灵。为了探寻性的奥秘，几代科学家们忍受着人格上的屈辱、名声上的诋毁，用鲜血和生命的代价换来了性科学蒸蒸日上的春天。

自古以来，“唯女人与小人难养也”，先贤之士的高论几乎断送了女人的生存权利，女人完全被当作男人的玩物，当作男人泄欲的工具，当作生育的机器。天经地义存在于男女身上的人的本能，一种生物学特征——性，却将女人禁锢在其之外，阴暗笼罩着女人，偏见与无知将一些女人推入性谬误的深渊，至今仍难以自拔。

综观历史，以往女人在性生活中始终处于从属地位，始终从属于男人，这似乎是人类世界自然形成的，似乎不可能发生变化。然而，随着时代的变革，性科学堂堂正正地登上了人类科学的神圣殿堂，女人走入性科学的殿堂，学会了解自身，懂得与生俱来的性是人类生存的根本。性的需要就像饮食、睡眠一样，也是人的自然需要，满足这种需要也是保证女人身体健康、精神健康的重要条件。学会把握女人在性生活中的心灵感受，女人要靠自己的努力读懂自己，从而摆脱性无知、性偏见带给女人的疑虑与不安、困扰与压抑。将自己从知识贫乏中解放出来，走出自我失落的性生活境地，挽回生命中丢失的一次又一次的人类永恒的欢乐瞬间。从对幸福的依赖、对幸福的等待中超脱，争取女人的性享受权利，从而扭转女人在性生活中的消极、被动，发挥女人的聪颖才智，牢牢掌握创造和发掘性爱之美的主动权，体现出女人无穷的真实魅力及女人的真实自我，敢于正视身体不可遏止的本能冲动。在女人的性欲渴盼及性欲顶点感受中，更多的是感情的“波澜”。心灵的推波助澜才使女人享受肉体的美满，忘我时才能把爱做到巅峰。

性爱中女人要勇于揭开让女人窒息的羞耻的面纱，使男人能在男女不断重复的性活动中看到女人性活动的心态，洞悉女人性需求的难耐。我们说，什么都不琢磨、不去实践的人就无所谓了解，因此什么都不了解的人也就无所谓爱。性爱永远需要不间断的性生活，从而达到相互了解，相互和谐，相互给予，共同获得

序 语

·3·

性的快乐。无论新婚燕尔，还是桑榆之年，永远都应是常相守，同享乐，互分忧，知己知彼，共浴爱河，共尝爱果，同奏人类生命永恒乐章。

总之，女人首先应知道自己是什么样的人：

女人是由于独特的生理结构而成为女人。

女人是由卵巢中的某种特质造化的既神秘又令人信服的人。

女人是性本能在心理上较为复杂的人。

女人是承认性欲客观存在自身的人。（即使是自制力极强的女人也不否认性欲的存在。）

女人是性欲相当执着和顽强但不像男人那样强烈和外露的人。

女人是具有性敏感、活力和启迪的人。

女人是性感发生区多，具有性感非常多样化的人。

女人是性行为极谨慎、羞涩天赋的人。

女人是天赐多一份承担母亲责任的人。

女人是肉体 and 灵魂充满了智慧、创造奇迹的神秘天使。

女人是生命永恒中的强者。

女人是独立、自由具有完整人格的人。

女人是美的化身。

目 录

·1·

第1章 话说女性	(1)
女人是伟大的	(4)
女人是美的化身	(4)
自尊、自爱是女人的美德	(5)
女人是情感的海洋	(6)
女人拥有性,也应享有性	(7)
性生活的道德规范	(10)
女性性动力是后天获得的	(11)
第2章 女性性器官生理及性成熟	(13)
女性性器官	(15)
女性外生殖器	(15)
女性内生殖器	(19)
乳房	(22)
女性性发育及性成熟	(23)
胚胎期性发育	(23)
婴幼儿期性发育	(24)
儿童期—小女孩	(26)
青春期—成熟少女	(27)

第3章 女性性心理的形成和发展	(37)
性别的形成—胚胎期	(39)
胎儿期	(39)
儿童期	(40)
婴儿—自我性乐阶段	(40)
幼儿期—性心理发展关键期	(41)
小女孩—性蕾期	(43)
学龄期女孩—性的潜伏期	(44)
青春少女—青春期	(45)
月经初期及青春躁动	(45)
性冲动	(46)
性高潮体验—手淫	(46)
性的自我感受以自我为中心	(47)
性注意力转向男性伙伴	(48)
成年女性	(49)
性爱萌发—爱抚	(49)
性交	(50)
结婚	(50)
中年及老年—性心理不容忽视	(51)
中年—女人心理状态变化的关键时期	(51)

目 录

·3·

老年一性欲望犹存的时期	(52)
第4章 月经	(55)
初潮	(57)
月经周期	(57)
排卵前期	(58)
排卵期	(58)
排卵后期	(58)
月经期	(59)
月经给女人带来的烦恼	(59)
月经问题漫谈	(60)
初潮与绝经	(60)
月经评价	(61)
暗经	(61)
痛经	(62)
闭经	(62)
功能性子宫出血	(63)
经前期综合征	(64)
月经期的保健	(68)

第5章 正确认识女性自我	(69)
乳房—女性美的象征	(71)
乳房在于精致并非要大	(71)
乳房大小与性欲无关	(72)
乳房与性	(73)
女性性器官的自我检查	(75)
定期自我检查乳房	(76)
大胆地验证自己的外阴	(79)
“忍辱负重”的处女膜	(83)
结婚多年仍有完整的处女膜	(84)
新婚初夜必“落红”吗	(84)
处女膜破裂的种种原因	(85)
不可没有贞操观念	(87)
“处女膜崇拜”带来种种“假贞操”	(88)
 第6章 性的奥秘	 (91)
女人的性欲	(93)
什么是性欲	(93)
性欲的基本形式	(94)
性欲的表现	(94)

目 录

·5·

性欲与人的基本感觉	(95)
女性的性反应	(101)
性兴奋期	(105)
性持续期	(106)
性高潮期	(107)
性消退期	(109)
不应期	(110)
女性性高潮	(115)
性活动的魅力何在	(115)
性顶峰与性高潮	(117)
女性性高潮时的心理感受	(117)
女性性高潮的表现类型	(119)
性高潮能力与个人因素	(119)
女性性满足的新观念	(121)
女性性感区	(122)
隐蔽的性敏感区—阴道内的 G 点	(125)
G 点与女性射液	(128)
 第7章 性爱的真谛	 (131)
了解女性所需之爱	(133)

伴侣之爱·····	(133)
同情之爱·····	(133)
浪漫之爱·····	(134)
温柔的爱·····	(134)
激情之爱·····	(135)
性爱的意义所在·····	(135)
做爱满足了女人的性冲动·····	(135)
做爱会松弛女人的神经系统·····	(136)
做爱获得性生命的终极体验·····	(137)
性交体位·····	(138)
体位的意义·····	(138)
体位的选择原则·····	(140)
体位的分类·····	(140)
女人对男人必须的投入·····	(142)
必要的快感表达·····	(142)
主动的爱抚·····	(144)
夫妻性爱中的性技巧·····	(145)
性前嬉技巧·····	(145)
性交合技巧·····	(146)
性后嬉技巧·····	(147)
正确运用性技巧·····	(148)

目 录

·7·

阴蒂的神奇与独特·····	(149)
“大器晚成”的阴蒂·····	(149)
独特的神经分布·····	(151)
阴蒂的刺激·····	(151)
增强性能力靠“肌肉”·····	(153)
PC肌的自我观察·····	(154)
PC肌能力的自我判断·····	(155)
PC肌的自我锻炼法·····	(156)
 第8章 告诫困惑中的女性·····	(159)
困惑中的女性·····	(161)
无知的表现·····	(161)
巨大的性蒙蔽·····	(162)
不接受所谓的“性冷淡”·····	(165)
学会对阴蒂的直接刺激·····	(166)
性高潮无能的解决关键·····	(167)
影响性生活的不利因素·····	(169)
如何面对“早泄”的丈夫·····	(174)
女性手淫·····	(177)
手淫有害吗·····	(177)

女性的自慰·····	(178)
女性性功能障碍浅谈·····	(179)
性功能障碍的原因·····	(180)
端正对性生活的认识·····	(182)
性功能障碍的治疗·····	(182)
绝对避免未婚性交·····	(184)
 第9章 女性人生特殊时期的性生活 ·····	(187)
月经期性生活·····	(189)
妊娠期性生活·····	(189)
早期妊娠性生活·····	(189)
中期妊娠性生活·····	(190)
晚期妊娠性生活·····	(190)
哺乳期性生活·····	(191)
产褥期性生活·····	(191)
恶露·····	(191)
哺乳期性生活·····	(192)
疾病与性生活·····	(192)
高血压与性生活·····	(193)
心血管疾病患者的性生活·····	(193)

目 录

·9·

哮喘病对女性性生活的影响·····	(194)
糖尿病与性生活·····	(195)
肥胖症与性生活·····	(196)

第10章 女性更年期····· (197)

更年期——令女人困惑的人生阶段····· (199)

从容面对更年期····· (200)

更年期综合征····· (201)

补充女性激素——重新焕发女人的骄傲与快乐····· (203)

更年期的卫生宣教····· (204)

性欲是更年期女人健康的源泉····· (205)

雄激素独当一面····· (205)

性欲的命运····· (206)

第二次蜜月····· (206)

超越孤独····· (207)

摆脱恐惧与不安····· (207)

绝经后的性生活····· (208)

绝不应放弃性权利····· (209)

中年女性性生活····· (210)

老年女性性生活····· (213)

第11章 性病的困扰	(219)
性传播疾病	(221)
性传播疾病的流行特点及原因	(222)
梅毒	(223)
淋病	(226)
非淋菌性尿道炎	(229)
尖锐湿疣	(232)
外阴阴道念珠菌病	(234)
阴道滴虫病	(235)
 附录 性爱常见问题概括解答	 (239)
 结束语 忠告	 (261)