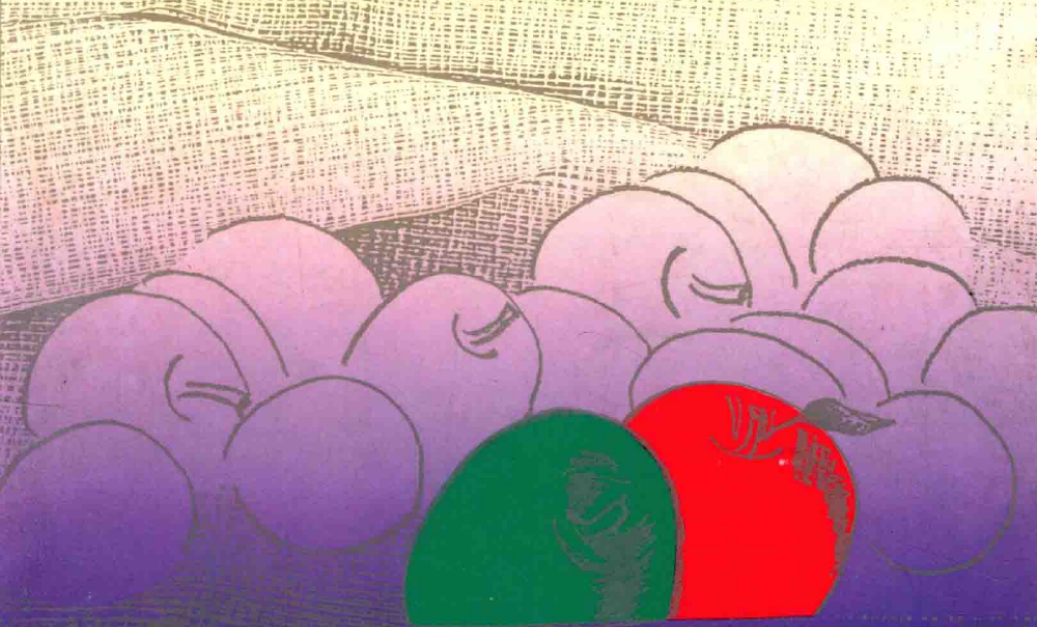


愛的系列

成熟的兩性

穆基 / 著



愛的系列

成熟的兩性

穆基／著

成熟的兩性

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)三五一一九六二一轉文化出版部

郵撥：〇〇〇三一八〇一一號自立晚報社帳戶

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二一號

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，直到今年之初，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」專欄裡寫得不够詳盡。「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療一個丈夫的早洩症，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，治療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

第一章 基本知識與技術



目 錄

自序

第一章 基本知識與技術

前奏的藝術

找出最好的姿勢

美妙的尾聲

房事後的感覺

床上的禮貌

服色增性感

內褲上的無字天書

早晨的房事

二四

生下孩子以後

二六

更年期以後

二六

妻子賣弄風情

二九

疼痛不必擔心

三三

床上六種錯誤

三四

男人的性愛觀

三五

婦女性知識十二問

四三

第二章 性生活不協調

五二

性慾懸殊煩惱多

五二

他缺乏興趣

五三

他墨守成規

五四

男人有強有弱

五六

夫妻間的差別

五七

職業婦女的煩惱

五八

雙親對女兒的影響

壹

第三章 性功能問題

貳

射精障礙症

叁

舉丸扭曲症

肆

丈夫早泄

伍

持久非難事

陸

性治療診所

柒

不肯告訴妻子的秘密

捌

無高潮自療法

玖

女性有沒有春藥

拾

壯陽無靈丹

拾壹

可能增強性能力的食物

拾貳

第四章 自慰與幻想

拾叁

發現身體的秘密

拾肆

自慰技術的應用

一三六

鬆弛技術

一三九

控制愛情肌

一四〇

兩種基本技術

一四四

幻想助興

一五三

他們怎樣幻想

一五四

第五章 使婚姻更美滿

一六二

丈夫希望妻子知道的秘密

一六二

改善性生活十要

一六七

改善夫妻愛的十六個新原則

一七五

重燃愛之火

一八四

使夫妻更恩愛的十六計畫

一九四

性生活非常美滿的婦女

二二三

他山之石

二二九

洞房花燭夜

二三三

化平淡爲神奇

二三

第六章 避孕・受孕・墮胎

二三

避孕海棉

二三

三相避孕藥

二六

避孕失敗原因

二〇

不該用的避孕法

二一

避孕期間懷孕

二三

男性結紮問題

二四

開通輸卵管

二六

開通輸卵管手術

二六

墮胎和流產

二五

關於人工授精

二五

人工授精三問

二七

想生試管嬰兒

二六

第一章 基本知識與技術

前奏的藝術

問：我是個新婚的少婦，我知道「前奏」的重要性，但是還不得要領。前奏是否純粹是丈夫的責任，有沒有可資遵循的規則？

答：前奏可以決定性愛的好壞。可是，性愛是一種個人的經驗，個別差異太大，沒有人能規定一種人人適用的黃金律。因為使某一個男人興奮的愛撫方式不一定能使另一個男人動情。即使是同一個男人，他的反應也隨環境而不同。能夠提出的建議只有兩點：保持輕鬆的心情；雙方溝通意見。這樣，你一定能接收他發出的信號，同時傳送出自己的信號。你們新婚未久，需要互相探索以前沒有發現的快樂。

首先，你們應該有一個愉快的環境。新房裏一切全新，這一點應該沒有問題。日子久

了，也必須保持被褥的潔淨和芳香。房間裡冷靜會減少興趣，最好能播放一點輕柔的背景音樂，兩個人都喜愛的音樂。

由於前奏時期的情緒很重要，所以應該不受干擾。最好拔掉電話機插頭，把家裡飼養的寵物趕出房門。

有些新婚夫妻喜歡把共浴當做前奏的一部分，在溫水中泡一段時間，互相用肥皂抹對方的身體，可以了解對方身體上那一部分對撫摸最爲敏感。

親吻不論輕重，都是前奏時領先的部分。用你的嘴吻遍他的全身，你會知道吻到那一部分最能使他興奮。他也應該以同樣的方式查明吻你身體上的那一部分最能使你興奮。完美的吻最能激發情慾，使你們兩個人都渴望作進一步的接觸。

他的身體和你的身體的每一部分都值得用嘴唇去親吻或用牙齒去輕咬。但是，某些地方當然比別的地方更敏感。大部分女人在乳房和乳頭受到親吻時會激發性慾。有些男人也一樣。此外，愛撫大腿內部和臀部也很容易激發性慾，這些部分都不容忽略。

在前奏期間，應該使用身體上每一個可以使用的部分來愛撫他。在親吻的時候，用你的手來撫摸他的頭、脖子、背和胳膊——撫摸一切摸得到的地方。

在前奏期間吻他的時候，除了用手來愛撫他以外，還應該用頭髮（如果頭髮夠長）來拂他的臉、胸部和其他部分。把他的腳包在你的腳內，使你的腳趾都能分享擁抱的快樂。

買一本「按摩術」一類的好書，學習撫摸背部的技術，再勤加練習，沒有一個男人能抵擋這樣的誘惑，在手指上抹一點香油，更容易磨掉他的一切緊張和煩憂。這樣的愛撫還能使你們有交談的時間。

在愛撫期間，不要太重視時間的平均分配。愛撫他的耳垂三分鐘以後，不一定要急著愛撫他的背和脖子。如果你獲得很好的反應，你就應該繼續愛撫，不必改變愛撫的部位。你心裡越輕鬆，越能獲得所希望的結果。此外，你也不用不著「報答」他的每一次愛撫。他愛怎樣撫摸就怎樣撫摸，有些男人越「給」得多越感到滿意。如果你丈夫是這樣一個慷慨的人物，你儘管躺在那兒享受好了。

很快抓住對方的性器官不算前奏。前奏應該比抓性器官微妙得多，複雜得多。它是親吻和撫摸的綜合，也可以有許多變化。前奏也應該隨你和丈夫的情緒而改變。永不改變的只有一點，富於熱情和技巧的前奏，一定能使每一夜都充滿歡樂之情。

專家們還提出下列幾點「前奏秘訣」：

- 不要以為丈夫一上床你就可以立刻刺激他的陰莖。他跟你一樣需要一些「暖身」活動。
- 法國人常用一種羽毛式的按摩法激發對方的性慾。不要撫摸他的皮膚，只要輕拂他的體毛，從丈夫的上體輕拂到下體。你的手指可快可慢，可以成直線，圓形或螺旋形。結果，他從頭皮到腳趾都會感到十分舒服。

· 輕輕地吹他的耳朵，輕得使他不能覺察，也有意想不到的效力。

親吻時把你的舌頭放在對方的嘴裡探索，舐他的上顎和雙頰內部，常常把舌頭伸出來吻他嘴唇的外緣。這是最令人沉醉的法國式長吻。

找出最好的姿勢

問：我是一個新婚的少婦，對房事一無所知，可否請你告訴我一些最重要的知識？

答：最重要的一點是，性愛必須像享受一頓精美的晚餐似的慢慢品嘗，不要像吃速食麵，狼吞虎嚥地一口氣吃光。

要想使夫妻間的性生活永保甜蜜和新鮮，必須講求變化。

行房的姿勢很多。夫妻兩人應該不斷地嘗試，找出幾種使兩個人同感舒適和愉快的姿勢。下面是幾種普通的姿勢和增加快感的方法：

· 使用傳統的男上女下的位置的時候，妻子平臥在床上，在臀部下方墊一個枕頭，然後舉起兩腿，引向胸部，或屈膝引向肩部。採用這種姿態，在他插入的時候，雙方都會感到極大的摩擦，和更多的快感。

· 面對面側臥，腿肢交疊，這樣的姿勢可以在他插入後增加你的骨盆和他的大腿間的接

觸面。

• 採取女上男下的位置，你在上面的時候，比較容易控制壓力和陰核的快感。

• 你躺在床角的邊緣，雙腳自然下垂，他站在地上，雙腳放在你雙腳的外側。他的兩條腿各靠著床墊的兩邊。這樣插入的時候，他的骨盆會緊壓住你的陰核，使你感到非常舒服。

• 叫他坐在床上或椅子上，背靠著床頭板或椅背，你跨坐在他身上，改變他抽送的韻律和身體接觸的壓力來加強你的快感。

不過，上面各種姿勢雖然都能激發你的性慾，却不能使他在行房時用手來撫摸你的陰核，如果你的陰核需要較多的刺激，必須改用下列兩種位置。

• 跪在床上，或側臥，讓他從你背後插進陰道，這種位置上體膚接觸較為充分。他也可以用空著的雙手撫摸你的陰核。

• 仰臥在床上，臀部下方墊一個枕頭。他跪在你前面，坐在腳跟上，前後運動。這樣，你和他的兩雙手都可以用來撫摸陰核，增加快感。

必須記住的是，要想在這些姿勢上充分獲得快感，妻子的陰道裡必須有足夠的潤滑液。在美滿的前奏之後，陰道裡應該很潮濕，萬一還是很乾燥，最安全的潤滑劑是藥房裏買得到的K-Y軟膏。不可用凡士林當潤滑劑，它的防水作用會干擾天然的潤滑液。

時間很短的房事可能令人興奮，但是大多數妻子希望能延長快樂的時間。如果你的運氣

好，他也許能抽送、停止，在親吻和愛撫後再開始抽送，將你的性慾推進到最高峯。要想幫助他延長行房的時間，你可以在他快要射精的時候捏住他的陰莖（把你的姆指放在陰莖下面，食指放在上面，用力擠壓）。這是馬斯特博士和他夫人強森女士所提倡的「擠壓技術」。只要他還沒有開始射精，這樣的擠壓決不會傷害他，却能延遲他的射精。

當然，到最後你們兩個人都想達到高潮。但是在達到高潮以前，不要勉強對方發生反應。沒有什麼比男人渴望妻子達到高潮或女人計算丈夫能支持多久更能破壞美滿的性生活。不要想打破紀錄，只要集中思想享受你自己的快感。不管結果如何，都沒有關係。

你應該尊重丈夫的射精方式，他也應該尊重你達到高潮的方式。你也許會發現，除非你能全神貫注自己的快感，否則無法達到高潮。如果是這樣，應該讓你丈夫知道，這不是自私，許多女人必須完全忽視周圍的環境（包括丈夫在內），才能達到高潮。告訴你丈夫，在你達到高潮以前你必須專心注意自己的快感。你回報他的最好方式，是在他準備射精的時候緊緊地抱住他，或撫摸他的身體，錦上添花，使他獲得最大的快感。如果你能在他的射精的時候吸吮他的舌尖，更能使他達到極樂的境界。不過，有一樣必須注意，有些男人也許跟女人一樣，在達到高潮時希望妻子保持距離。在夫妻兩人「合奏」期間來一段「獨奏」，完全是正常的事情。但是必須讓對方知道。

美滿的性交最重要的兩件事是實驗和溝通意見。常常試用新的技巧，如果結果欠佳，不