

石四维 编著



现代人 性爱与保健

XIANDAI REN

XINGAI YU BAOJIAN



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人性爱与健康/石四维编著. —北京: 中国人口出版社, 2005. 2

ISBN 7 - 80202 - 012 - 3

I. 现… II. 石… III. 性卫生 - 基本知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111075 号

现代人性爱与健康

石四维 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	11. 625
字 数	268 千字
版 次	2005 年 2 月第 1 版
印 次	2005 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 7 000 册
书 号	ISBN 7 - 80202 - 012 - 3/R · 367
定 价	23. 00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@ 163. net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

现代社会拥有健康生活，自然离不开性生活质量的提高。性这个字由生和心组成，是心与身体的结合，即对异性的兴趣与相关的所有行动。它不仅意味着获得身体上的快感，还能达到心灵的交流。它不仅满足了人的生理需求，还提高了生命的活力。步入新世纪，人们认为 21 世纪有两个时代：大智慧时代和性健康时代。生命之贵不仅在于其年龄数量，更在于其健康质量，性力强的人，说明其身心健康、精力充沛。第 14 届世界性学会把 21 世纪的性科学发展称为“新世纪的性”，人们在物质生活充分满足之后，对提高精神生活和性生活质量的需求将会更加迫切。有充实和健康的性生活，才会有丰富快乐的人生。因此，性是一门科学、一种艺术和技巧。

“欲食男女，人之大欲存焉”。作为人的本能之一的男女之欢，在我国与人的另一本能欲食相比，一直都是古老而又神秘的话题。由于我国不少人受传统观念的束缚，

前

言





性科学尚未普及，更不掌握性爱的艺术和技巧，性生活还处于原始的简单泄欲。改革开放后，冲破了封建社会遗留的“性封闭”和“性禁锢”，开始建立起新型的性科学，逐渐将性爱的艺术和技巧具体化，性意识作为自我意识的一部分，如今也被称为新时期的人的觉醒。由于生活水平的进一步提高，结婚者性行为的目标也出现了根本性的变化，由过去单纯的生殖目标转变为健身功能的多目标。在人们的观念中，性不再是一个低级的概念，不再难以启齿，亦非无师自通。性已经成为人们提高生活质量的一个重要方面，是男女双方运用科学知识，相互配合、双双获得满足的艺术。从现代科学的生物医学角度来看，性行为不仅带来高潮的欢快，良好的性生活还是防病健身、延年益寿的重要途径之一；从心理社会学角度来看，大量的调查也显示：夫妻性生活和谐有利于家庭幸福美满，更少焦虑，更少出现家庭暴力和抱怨现象。性生活美满的夫妇，对自己满意，也会对周围的人满意，他们会把和配偶共同享有的这种积极良好的感觉，带进其所生活的世界各个方面。从这种意义上说，性的能量也正是整个生命的能量。性对人生、人际关系和社会稳定具有积极的意义。

21 世纪是生命科学的世纪，人们期望培养出聪慧的后代，更企盼获得高质量的性的乐趣。在新世纪，性科学不仅包括性技巧和性情趣，还包括性的德育、智育和美育诸方面。为此，作者汲取古今中外性保健的经验，供读者借鉴。为便于人们对性健康作出自我判断，有关章节还列出自我测定表，以利自我调适。

目 录

性爱与情爱

人的性与爱	3
性健康是人的健康总和	11
利用“性能量”强身回春	17
性爱的大舞台	22
性爱的时间选择	28
科学选择性体位	33

性生活的艺术

前嬉和后嬉	43
亲吻是“亚性交”	49
丰乳——女性第二性器官	55
内衣——女人第二层肌肤	62
性语言有声有色	68
引人入胜的体味	73
全面衡量性高潮	79

性学的自测题	86
--------------	----

情爱与家庭

新婚之夜——人生的里程碑	99
蜜月的性爱工程	106
“老公”懂得爱	115
“大娘子”好温馨	122
试管婴儿——不孕不育夫妇的福音	129
结婚不育的丁克族	138
无性婚姻的丁斯家庭	143
老年人追求“性”福	148
艾滋病患者的婚育	157
婚恋抑或混恋	159

更年期的性趣

女性享受健康更年期	167
白领丽人当心隐性更年期	180
女性更年期里“性”趣多	185
关注男性更年期	190
男性更年期自我判断	199

性治疗与性健康

关注胸前 拯救乳房	207
男性的巨乳症	212
精子——生命之源	216
困扰男性的“不举”	225

夫妻合作治早泄	242
与性诱因的前列腺炎	251
自娱独乐的安全性行为	258
梦幻觉中寻找爱	263
房事前后不宜洗澡	269
裸睡有利于健康	274
损体折寿的春药	277

“助性”的食疗

与性有关的营养素	283
“助性”和“败性”食物	286
女性增强“性趣”的食物	295
女性经期顺畅食疗	300
女性“阴冷”症的药膳食疗	305
女性不孕药膳食疗	309
男性遗精的食疗调补	315
无精子和死精子症的食疗	319
男性不育的药膳食疗	328

性变态与性道德

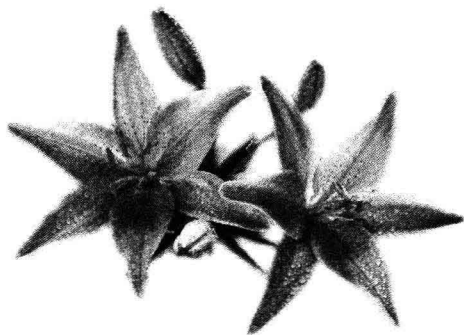
变态的性行为	339
性骚扰就是性伤害	345
家庭暴力是犯罪	351

后 记	360
-----------	-----

性爱与情爱

现代性爱，同单纯的性欲，同古代的爱，是根本不同的。第一，它是以所爱者的互爱为前提的；在这方面，妇女处于同男子平等的地位，而在古代爱的时代，决不是一向都征求妇女同意的。第二，性爱常常达到这样强烈和持久的程度，如果不能结合和彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个大不幸；仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的危险，直至拿生命孤注一掷，而这种事情在古代充其量只是在通奸的场合才会发生。最后，对于性交关系的评价，产生了一种新的道德标准，不仅要问：它是结婚的还是私通的，而且要问：是不是由于爱情，由于相互的爱而发生的？

——恩格斯



人的性与爱

性与爱连在一起称性爱。不少人认为先有爱情才有性生活，因此，爱是第一位。性学家和医学家认为，性是第一位，性是人的自然本性，和吃饭一样，是天性的，是所有动物都要有的，是一种低级的神经活动。而人之所以是人，区别一般动物，就在于人有高级的神经活动，爱就是精神活动，它是社会性的产物，对性有引导和统领的作用。性与爱不仅是一时的肉体之快，带来高潮的欢乐，从生物医学角度来看，良好的性生活还是防病健身、延年益寿的重要途径之一；从心理社会角度来看，性生活和谐的夫妻家庭对人生、人际关系、社会稳定具有积极的意义。

随着社会的发展，性问题变得越来越复杂，而这个在中国一向被讳莫如深的问题，如今也正在受到人们越来越多的关注，对这个话题的探讨也越来越从容，越来越深入。

性生活的三阶段

每个人的性欲强度是不相同的，一个性欲旺盛的人选择一个性欲低下的人，婚后性生活是很难融洽的。从小接受新文化和新思想较多，乐意和善于在性生活中发现乐趣





及浪漫色彩的男女，性心理十分丰富，其性欲和与配偶协调性生活能力都较强。生活在愚昧、封闭环境中的人，则常常发生性心理的偏见和障碍。文化水平较低的男性，往往重视性生活频率而忽视性感受的交流，一个性态度积极、对心理的浪漫感受要求很高的女性若和他结婚，就会觉得对方太“粗鲁”、“没人情味”，男方也会觉得女方太“淫荡”、“杂事多”。反之，性保守的女性若和性态度积极的男性结婚，也会觉得男方在“摧残”自己，男性会觉得她是个木偶，性生活乏味无聊。性生活不只是满足生理需要。性生活是广义的范畴，男女之间从相识到情感交流，最后结成夫妇，双方享尽生理的满足和心理的愉悦。性行为可分以下3个阶段：

1. 边缘性性行为（性生活的初级阶段） 男女作为情侣，并不享有性欲的满足。其情感交流的方式有：一是文字交流，主要是情书往来。尽管相距甚近，现代通讯工具便捷，且又天天见面，传统的情书仍为必需，哪怕是含蓄热烈、温柔缠绵的寥寥数言，也非电话和网络所能代替，因为它可反复阅读，细细品味。如果分居两地，鸿雁传书更是互表思念的主要方式，写情书是恋爱的第一步。二是信物传情。男女相爱，除了说在嘴上，写在纸上，常互赠信物，以示慕恋，许以终身。礼物可以是常用衣饰，也可以是一束鲜花。100名女性，99人都喜欢鲜花，剩下不喜欢鲜花的一个，大概是色盲或过敏体质患者。尤其在情人节、生日和一些大的节日，别忘送花，特别是玫瑰花。按西方文化的定义，每一种玫瑰都是特定的“礼的语言”，送红玫瑰表示“我爱你”，送黄玫瑰是说“对不起”，送粉红玫瑰则是“一见你就难忘记”。男方送礼物以送些有品味的趣致的精品小物件为宜，女性送情人礼物则喜欢亲手制作小玩意，对方能贴身携带，见物思人，格



外亲切。三是眼送秋波。眼睛是传情最好的一个工具，情人眼里出西施，眉来眼去，互相迷恋的眼光，会加深彼此的爱慕之情。

2. 过程性性行为（边缘性性行为发展的下一阶段）

即情侣间不仅限于情感的交流，而且发展到热烈的接吻、轻柔的抚摸和有力的拥抱等身体互相接触。过程性性行为是唤醒性欲的钥匙，一位医学心理学家说：“人们希望得到早餐前的一吻或下班后的拥抱，不过勾肩搭背，耳鬓厮磨，颈部或背部的轻擦，但这身体的亲近，正是他们所需要的。”对性欲旺盛又无性生活经历青年人来说，需求更为强烈，接吻、抚摸和拥抱都会进入性兴奋期。女性喜欢被触摸的部位主要有脚、膝盖后面、大腿内侧、肩膀和耳垂等处。实际上男女双方都有亲昵的欲望，一旦摸及男性沿尿道走行的皮肤和阴囊、女性的神秘器官阴蒂等敏感地带，这时男性的阴茎会因充血而勃起；女性的乳头会竖起，阴道还会渗出液体，对女性来说，在没有或一时不能有性生活之前，这一类触觉方面的活动，已足以供给适当的快感和满足，它也是过程性性行为进入目的性性行为的“临界点”，未婚男女双方都要克制。男性往往通过甜言蜜语作探索，提出性交要求，如果女方不加自我保护，有可能在性方面遭受伤害。调查表明，情侣发生性关系后，在感情上并不会有多大增进。“你不和我性交，便是不爱我”，这种说法只是男性得到性乐趣的手法。盲目听从的女性，通常上当。有个男青年坦率地说：“我和女友发生了多次性关系后，想到她时，只是希望她可满足自己的性欲，但是，在恋情上，我并不感到有什么增进。”一位长者教育自己的女儿：“他一下占有你的身体，在他的心目中反会看不起你。他在性行为满足后，或许不仅不付出爱，反而将你抛弃，用性换取爱，绝对行不通。”



3. 目的性性行为（性行为发展的高级阶段） 是边缘性性行为和过程性性行为发展的必然结果。人与动物的性行为既有繁衍后代的相似之处，也有根本区别。雌性动物到了发情期，会主动把生殖器官亮给雄性，还会用气味加以吸引，有的甚至生殖器官还会变颜色，惟恐雄性动物看不见，相遇后就会交配。人与动物的本质区别是，人类性生活除了具有生物学属性和繁衍后代的本能外，还有社会属性。随着现代文明的进步，后者更趋重要。男女两性之间的性行为以互爱为基础，性交的实施必须合法、合情、合理，双方密切配合，采取相应措施，实现互补协调，使性生活达到美满和谐的目的。它是貌似偶然实则必然的发展趋势，正如数学上的定理：同一平面上的两条直线互成角度，最终相交于一点。恩格斯说：“现代性爱，同古代人的单纯的性要求，同厄洛斯（情欲），是根本不同的。”真正的性爱，不单纯以性为基础，还有真挚的情感，至诚的理解。性欲所指向的目的是肉体紧张状态的积累与解放，满足与松弛；而爱欲是人的内在渴望，其目标是永恒的拓展、寻求与扩张。两性的关系不止建立在性欲的基础上，而且还建立在更高的精神的层次上。缺少了任何一点，都不能铸就爱情的整体生命，反而驱使爱情的最终解体。这就是今日性文明与精神文明两者不可缺一的道理。

性的多向与爱的专一

性的器官是天生的，性天生也是多向的，它与追求爱的专一产生了矛盾。有位作家说得好：“性吸引从来就不是只来自于一个对象，性吸引一直就是多向的，这才可能有物种的进化，保证优胜劣汰。”

爱美之心，人皆有之。男女都有权去观察和欣赏异性的美。美女过来了，男人多看一眼，或者“酷男”走近了，女人放慢了脚步，这是人类正常的心理和举动，它与爱情无关，仅仅是性的互相吸引。而且现代科学家认为此举还能延年益寿，一位研究人员说，那些目光每天都能“遭遇”漂亮女性的男子，血压相对较低，脉搏跳动得慢，心脏疾病也较少。喜新厌旧似乎是人的天性，如果几年或几十年反复地，以同一种方式、同一套程序做爱，必然会产生单调、重复感，而重复就意味着机械地往复，自然无新鲜、刺激的欢畅了，性爱的冲动也就会在无变化的操作中变得迟钝呆滞，彼此做爱的欲望自然也会降低。于是夫妻做爱成了例行公事，或者是照顾情绪，或者是一种负担，抑或是一种义务。

随着人类社会的进步，按我们目前的智力水平，即使是一对结婚多年，做爱无数次的夫妻，在性爱的方式和形式上也不应该是才思枯竭，问题出在容易受习惯势力的驱使。如新婚后，婚姻得到法律的保护，再也不用吸引对方了，追求的新鲜感也不自觉的减退下来。以后，夫妻间性生活逐步定型，日复一日，总是在同一个位置上，同一个环境里，以同样的姿势和同样的节奏，进行着同一个被重复过无数次的程序，难免会觉得无趣。这种例行公事，每天面对同一个人，若不懂得变化，真是“食古不化”了。

如果每天都吃同样的菜色，久而久之只会让人觉得自己活像在吃饲料一样，让人失去期待的快感。一位厨师谈到自己的烹饪经验时说，光吃苹果固然清脆爽口，不过如果把苹果稍微加工成香甜的苹果派，就更棒了。把白饭做成炒饭，把面饼做成比萨……如此变化所激发的食欲，往往令人食指大动，大感惊喜。做爱姿式与食谱一样，应时有变换。美国社会学家詹姆斯·彼得在《中年家庭幸福》





一书中说：“性领域里的新鲜体验并非只是身体方面的，然而，如果一对夫妻 15 年从未用过一种以上的姿式，或者从未变换过他们‘恋爱游戏’的技巧，那么在他们的接触当中就毫无新鲜成分……习惯是缺乏想像力的根源，一个习惯变得非常机械化时，就很难引起人们的注意。因此，性生活中的习惯只能使感情贫乏，反应迟钝。”

相爱无禁忌

中国女性长期受到封建意识的束缚，将性交视为肮脏的和不光彩的行为，甚至认为是一种罪恶。她们将结婚生育作为应尽的义务，认为只要把性器相碰一下就完成使命。在夫妻性生活中也要“正儿八经”。

有对新婚夫妇，当丈夫心情激动地吻抱妻子时，把妻子的手拉向自己的下身，却遭拒绝，妻子不愿触摸丈夫的性器官，也不许丈夫抚摸自己的性器官。她的理由是做爱就要正正经经，否则就是下流。还有对夫妻在性交时，男方要求更换姿势，让女方在上面，妻子认为这是“放荡”行为，不合传统习惯。有位做研究工作的男性，结婚 30 多年，性交时妻子常批评他，抽动阴茎是粗暴和不正经行为，只要把阴茎放进阴道就行了。女性严格地限制自己的性行为，并认为这是纯洁的性行为。其实，这是性行为的洁癖，它会造成性生活长期不和谐，导致男性勃起功能障碍。

有人把性器与排泄器官等同，夫妻性交时，男性用手抚摸女性性器，女性对其在尿道或肛门附近摸过的手，再拿来放在上半身或脸上，常感不寒而栗。有对新婚夫妇，洞房花烛夜女方在性交后，立即到卫生间清洁下身并更换内裤，闻到丈夫精液的特殊气味，竟会浑身不适，责怪丈



夫弄脏了她身体，有的女性还厌恶自己的经血。这种对自己或异性的肉体尤其是性器及其生理现象抱有厌恶态度，觉得它们肮脏，称肉体洁癖。怀有这种想法的女性，性交时思想负担很重，难以享受到性爱的快乐。

还有一种是婚前或恋爱中，女性对对方有过分的防卫心理，如男方在热吻时，将手伸向女方的胸部，女方从未和异性如此亲密，感到像触电一样。后来又后悔，认为这种行为是对方“侵犯”了自己的尊严，不应接受男方在婚前抚摸自己乳房，感到是一种耻辱。更多的是女方拒绝男方在婚前性生活的要求，这原无可非议，但由此不允许自己想到性方面的情境，一味追求纯精神的情爱。这种精神洁癖行为，也常使女性因不愿涉足两性关系，又找不到“纯洁”的爱情，而陷于苦恼，有时也会伤害恋爱中的对方。

夫妻间的性生活，通常女性偏于保守，如在性技巧上，男性往往随心所欲，而女性则可能会被大胆的体位或方式吓坏。除了女性本身性格以及受到的教育等原因外，过去女性社会地位较低，家庭中丈夫往往是经济来源的主要支柱，潜意识里她们会害怕失去家庭，失去经济的需求，反映在性生活中或是迁就，或是采取“以静制动”的自我保护准则。夫妻间最忌有性统治现象，在不平等的性生活中，会对某一方的感情造成极大的伤害，甚至会发展成性欲望的萎缩和淡薄。

男性常是性爱中的主动者，这是因为男性比女性有更强的征服欲望，感情更容易外露，更容易冲动，新婚夫妇尤其如此，女方格外羞涩。如洞房花烛夜要女方一丝不挂，站在异性面前，或身体各部位受到男性抚摸，会感到羞涩。其实性生活不是可耻行为，因为她面对的是一个特殊的伴侣，女性一直保持羞涩，她本身的性感就无法提



高，不论对方的爱抚刺激何等热烈，只要在女性大脑中还被羞耻心那样的精神上的抑制所影响，那么所感受到的爱抚刺激，必定比实际的小得多，甚至不起作用。因此，婚后女性在性生活中一定要消除羞耻心。

和谐的性生活是夫妻在共浴爱河时，肉体上、精神上和心理上的全部投入，心理投入尤为重要。性和爱都是现实的互动的，切勿成为“性是脏的”这个教条下的受害者，健康的性事绝对不等于“色情”和“性泛滥”。男女双方都要自觉地舍弃落后、错误的性观念，对性生活持有科学、文明、自然、合理的态度，对性需求与性感受进行必要的交流，这种沟通决非下流可言，而是真正进入了性生活的角色中。因此，性本身并不肮脏，只是当对待性的人自己堕落时，没有了爱，性才变得肮脏了，这时才有了禁忌。性不等于色情，更有异于淫秽，一定的性吸引是人类生活的无价之宝，真正的色情事是对性和爱的亵渎。