

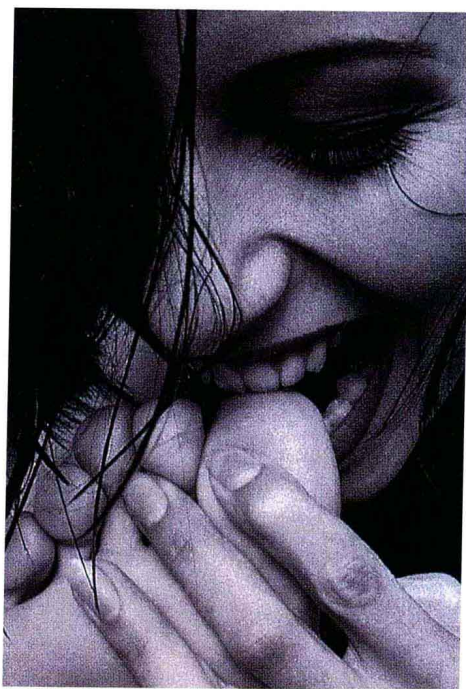
每一个女人达到性完美的指南

图解 女性生活 艺术



吉林摄影出版社

图解女性生活艺术





图解女性 生活艺术

苏珊·奎利姆 著

指导每位女性获得满意的性生活

吉林摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性生活艺术 / (英) 苏珊·奎利姆著. - 长春: 吉林摄影出版社, 1999.7

书名原文: Your Sexual Self

ISBN 7-80606-273-4

I. 图… II. 奎… III. 女性—生活—知识—图解 IV.D440

-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18418 号

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-1999-323

A Marshall Edition

© Marshall Edition Development Limited 1997

All Rights Reserved

本书中文版由英国 Marshall 公司授权吉林摄影出版社
在世界范围内独家出版发行。

版权所有 翻印必究

图解女性生活艺术

作者: 苏珊·奎利姆

翻译: 盖笑松 刘子韬 孙刚

责任编辑: 吴红 吴菲

美术编辑: 车强

封面设计: 张耀天

出版发行: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号)

印刷: 长春新华印刷厂

开本: 787×1092 毫米 16 开

字数: 180 千 图片: 270 幅

印张: 11.25

印次: 2001 年 7 月第 1 版 第 3 次印刷

书号: ISBN 7-80606-273-4/J·154

定价: 49.80 元

前 言

怀着对女性深切的关心和对夫妻生活质量的思考，我们从英国马绍出版公司引进了这本《图解女性生活艺术》(Your Sexual Self)。

这本书系统阐释了女性一生的性生命活动，是一本完整的性科学和性知识读物。它涵盖了女性一生性生理的发展、性人格的建立和自我完善等全部内容，提倡健康的性心理、完善的性人格和美妙的性生活。它崇尚完美和智慧，荡涤烦躁、抑郁、自卑和污秽，无处不在展示着女性的积极人生和人类的自然之美，令女性更加自信和轻松。

我们把这本书介绍给你和你的爱人、你的心理医生或你的病人，希望它能带给你们更积极的生活方式和更高质量的性生活。鉴于国情差异，我们对原书进行了部分删改，但也从积极意义出发，保留了一些有别于中国传统的生活理念和方式方法的图片和文字。希望广大读者对此他山之石，能够研究、借鉴并扬弃。

编 者

1999年6月5日

目 录

前 言	5	十三、性侵犯	52
引 言	8	十四、描绘性自我	54
第一章 生为女人	10	第三章 做爱	56
一、孕育一个有性生命的女性	12	一、性礼仪	58
二、性的萌动	14	二、营造氛围	60
三、成为女人	16	三、了解男性	62
四、初潮	18	四、个体化模式	64
五、早期的生理感受	20	五、性敏感区	66
六、开始结交异性	22	六、性爱前奏	68
七、第一次性生活	24	七、爱抚	70
第二章 作为性主体的女人	26	八、性交	72
一、了解自己	28	九、性交的姿势	74
二、月经带来的痛苦	30	十、利用阴蒂	76
三、健康与舒适	32	十一、高潮	78
四、身体形象	34	十二、性交之后	80
五、乳房疾病	36	第四章 性与伴侣	82
六、女人的麻烦	38	一、选择伴侣	84
七、与性有关的几种癌症	40	二、最初的信号	86
八、当性引起了麻烦	42	三、发展到性关系	88
九、你的性心理	44	四、新婚第一夜	90
十、性人格	46	五、性生活中的交流	92
十一、性决策	48	六、性的感受	94
十二、无性的生活	50	七、伴侣关系模式	96

八、性导致的联合	98	九、勃起障碍 2	144
九、嫉妒	100	十、寻求帮助	146
十、三角关系	102		
第五章 性与家庭	104	第七章 你的性潜能	148
一、避孕 1	106	一、新鲜的环境	150
二、避孕 2	108	二、性幻想 1	152
三、受孕	110	三、性幻想 2	154
四、怀孕的准备	112	四、性感按摩 1	156
五、怀孕失败之后	114	五、性感按摩 2	158
六、人工受孕	116	六、深入交流	160
七、九月怀胎	118	七、增强快感	162
八、生育之后的性生活	120	第八章 性，一生相伴	164
九、成为母亲	122	一、性的历程	166
十、早期性教育	124	二、性与工作	168
第六章 性障碍的处理	126	三、当你们的关系结束时	170
一、对性感到忧虑	128	四、绝经期 1	172
二、性欲减退	130	五、绝经期 2	174
三、令人失望的性	132	六、绝经期 3	176
四、令人不适的性	134	七、老年性生活	178
五、如果遇到插入困难	136		
六、你有权获得高潮	138		
七、早泄	140		
八、勃起障碍 1	142		

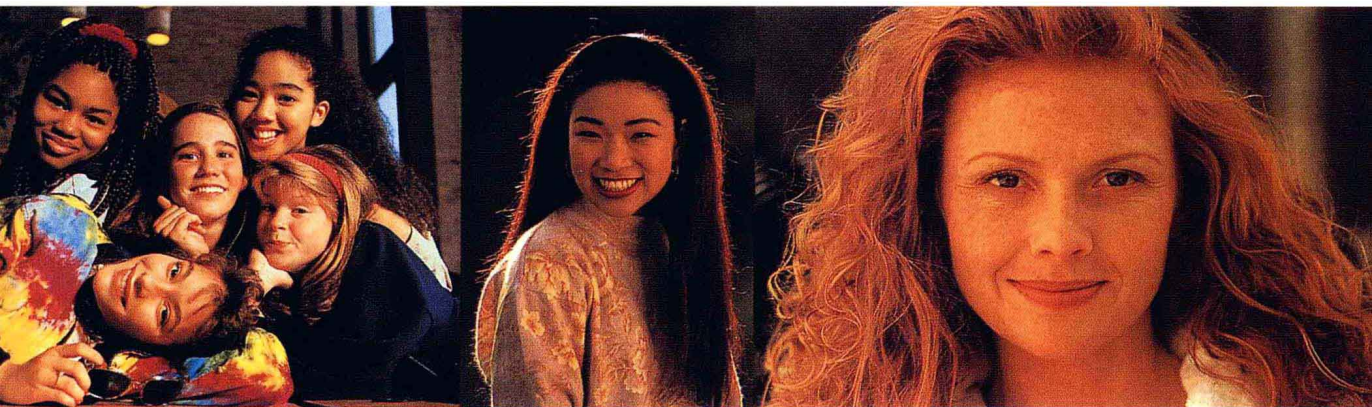
引言：

发现你的性生命活动的本质

对于有性行为的女性来说，这个时代是有史以来的黄金时代。20世纪末的西方，女性的性行为可能第一次获得了应有的尊重。我们有更多的自由来选择是否结交亲密的伴侣、与谁交往及何时分手；我们正逐渐认识到性行为是一种给予和获得欢愉的方式。生儿育女是性交的初衷，在发达的医疗技术的辅助下，我们现在能够选择性地怀孕。

女性性生命活动的这一剧烈转变并不是

一帆风顺的。性革命带来各种不良反应，在健康方面表现为性传播疾病，在伴侣关系方面表现为不可靠、维持时间短，有时压力大——最后，往往有背叛感。但是我们正在学习如何作出恰如其分的性生活选择、明智的性生活决定和完美的性生活关系，因为现在是女性性生命活动发展成熟的时期。在本世纪社会转型之前，女性的性生命活动好像处于“儿童期”——一种对我们的性生活无法



大多数西方国家，只有在最后的几十年

19世纪50年代

●女性通常被认定不能感觉到性唤醒。性生活对她们来说只是为生儿育女和传宗接代。任何背弃婚姻、不忠诚和同性恋的行为都被视为异端或道德和法律上违规——有时甚至被判死刑。

●女性的性行为能唤醒已经被最终接受，但是必须由她们的丈夫教她们如何满怀激情。从感情上讲，女性被认为不懂得如何性生活。

20世纪初

●西格蒙特·弗洛伊德宣称女性嫉妒男性的外在性器官——阴茎；女性之所以喜欢性行为是因为它可以让她们的成为母亲。

●第二次世界大战改变了很多国家女性的社会地位，因为女性较直接地卷入“男性的战争”。这也稍微带来点儿性自由。

●两次世界大战之间，在某些国家，婚外恋、异性性行为、计划生育和同性恋被广泛接受。尽管这样，很多女性仍被规范在原状。

自控的经验欠缺状态。本世纪中叶迎来性解放后，我们进入“青春期”——为自我控制而探讨、试验和斗争，但经常受挫。现在，在世纪之交，我们终于达到性生活的“成年期”。

本书旨在清晰和直接地反映出当今女性的性生命活动的体验。根据最新研究展示出有关性行为、做爱、生育和感情的必要事实。当我们在生活中遇到诸如失去童贞等性生活方面的问题时，它为我们如何面对和解决问

题提供了实用的指导。同时亦指导我们如何获得性生活上的自信、平衡性生活和生育之间的需要，以及如何保留选择性生活的权力。在书中，女性用她们自己的声音讲述了自身体验以及这些体验对于女性的意义。

当今，女性正处于一个特殊时期。我们正面对困难、遭受挫折和迎接挑战。但最重要的是，我们现在正在体验前人从未体验到的激情。



女性才真正地自由表达她们的性生命活动

20世纪50年代

●性研究工作者阿尔弗雷德·金赛的研究证明，不仅是男性而且女性也在性交和手淫中获得肉体欢愉，他(她)们都喜欢诸如口淫等非常规之举。

●避孕药能确保女性的性行为无怀孕之忧；很多国家的堕胎法放宽了。但无论性生活是否需要，它同时也给性行为带来巨大的社会压力。

20世纪70年代

●女权运动鼓励女性不依赖男性而获得肉体欢愉。研究者马斯特斯和约翰森发现，与阴道性交相比，很多女性通过阴道刺激能获得更可靠的高潮。

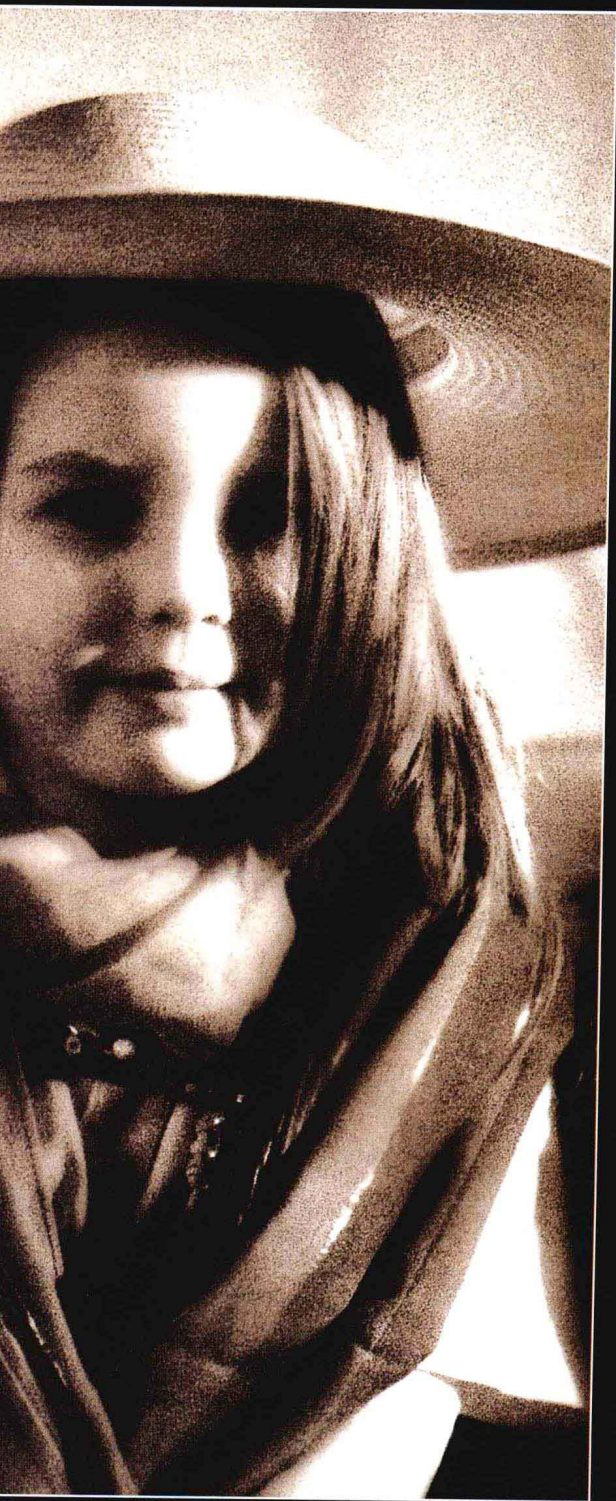
进入21世纪

●随后出现的离婚率上升和单亲家庭增多，以及包括爱滋病等性传播疾病的上升，使女性对风靡20世纪60、70年代的性解放提出质疑。

●女性的性行为个体化增强，趋向进一步拓展性行为。



第一章 生为女人



西方文化信奉女孩出生时无性生命活动，就像王子到来之前的睡美人一样，女孩根本不知道如何动情。我们虽然了解生命的真谛，但直到认识到我们的潜能并成为女人之前，在性生命活动方面我们处于休眠和被动物状态。

直到成年后的早期才体验到激情这一事实并不意味着我们天生不能如此。这主要是因为经常被经常而确切地告知我们无天生的性生命活动，以致忽视了与之相悖的任何感情。

儿童期不是单纯地静静地等待性生命活动以及它的自然结局——生儿育女，而是性生命中必要的第一步。在早年，我们女性的身体忙于将我们带入性和生殖的成熟期。我们的世界观和情感持续发展，建立起乐于交往和成功交友的态度和宗旨。重要的是女性的儿童期是本能地探究性生命活动的时期，而不是在等待王子的到来。我们更可能做的是找出作为女人是怎样的、什么部位可被用于性行为及我们喜欢什么和厌恶什么。

因此，承认女孩期是人生中的重要的一部分是全面地将性生命活动溶入一生的出发点。

为成年做准备，女人味是从女孩成长为女人的重要组成部分。但是在准备过程中很多女孩不仅仅是通过衣着来表现自己，她们也在观察她们的母亲、姐妹、校友和老师；她们考虑当她们长大成人后将变成什么样子；她们模仿周围人的处世方式。好像又长一层皮肤，她们慢慢地拥有了女人味、追求异性和性生命活动等与生俱来的权力。

一、孕育一个有性生命的女性

女性的性生命活动始于出生前

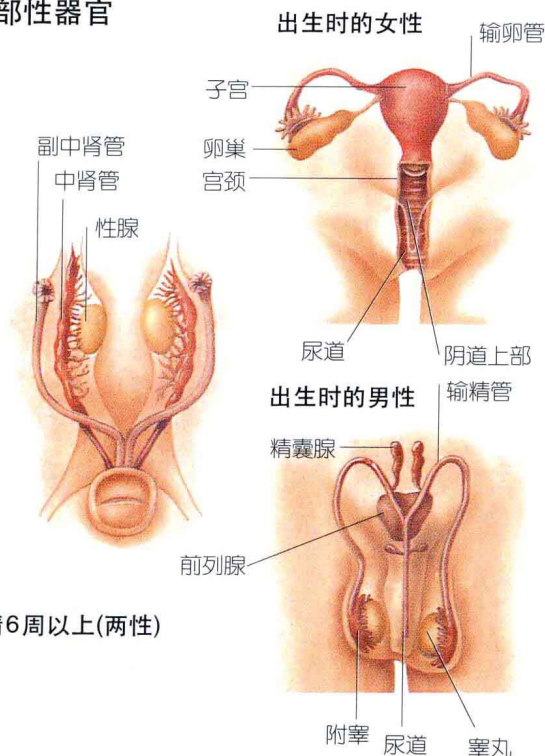
每一个女孩出生时就具有性生活的潜能。我们有做爱的潜能——阴道和阴蒂，生儿育女的潜能——卵巢、输卵管、子宫和宫颈。释放出影响和调节性行为过程的激素的系统存在于大脑内。我们也具有与生俱来的性生命活动能力，它是我们的激情迸发的基础。

所有的婴儿吸吮手指都是为了获得肉体感觉上的欢愉。当新生儿嘴内含有食物时，欢欣的抚摸和语音可使她高兴得手舞足蹈。

说出婴儿的体会是不可能的。但是包括阴道润湿、生殖器肿胀和骨盆耸动等很多性唤醒的体征已经被注意到。早在4个月时，女婴就表现出类似高潮的兴奋——放松模式。

当然，小孩子不会拥有成人那样丰富的肉体和精神上的体会。但是小女孩儿确实了解些性生命活动。自出生伊始我们就知道：生理结构上的障碍的确存在，但我们有获得欢愉的必要心理本能。

内部性器官

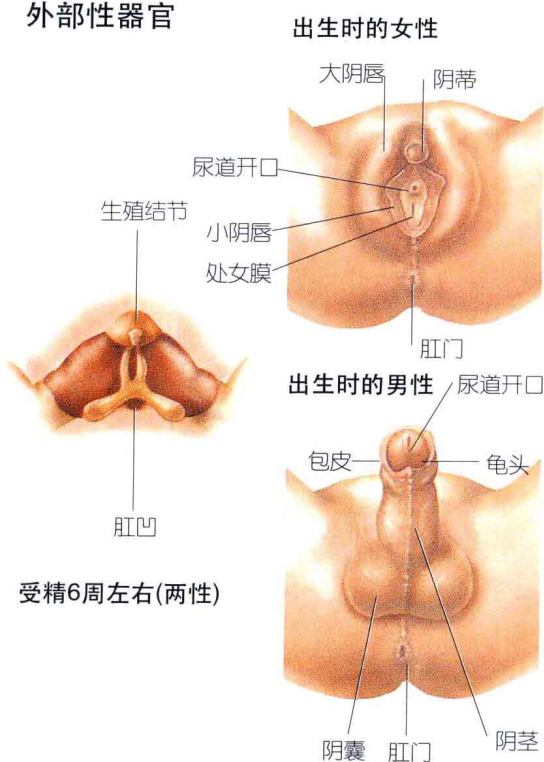


受精6周以上(两性)

性分化始于受精后6周左右。直到这时男胎和女胎都有一对分泌激素以调控身体发育的性腺，两套内生殖结构(副中肾管和中肾管)。6周后，生殖

和性器官移行入正位。对于你来说，性腺发育成卵巢并移行入盆腔，你便拥有了供生育的卵子。你体内潜在的男性性器官中肾管退化，而副中肾管发育

外部性器官



受精6周左右(两性)

成输卵管、子宫、宫颈和阴道上部。在激素的刺激下，你开始发育出女性的基本结构特征，在青春期中它们将使你获得生育能力。外部分化始于受精6

周稍后外生殖器官发育时。它们包括小阴唇、大阴唇、阴蒂和阴道的外2/3，后者与来自副中肾管的上1/3阴道相连接。

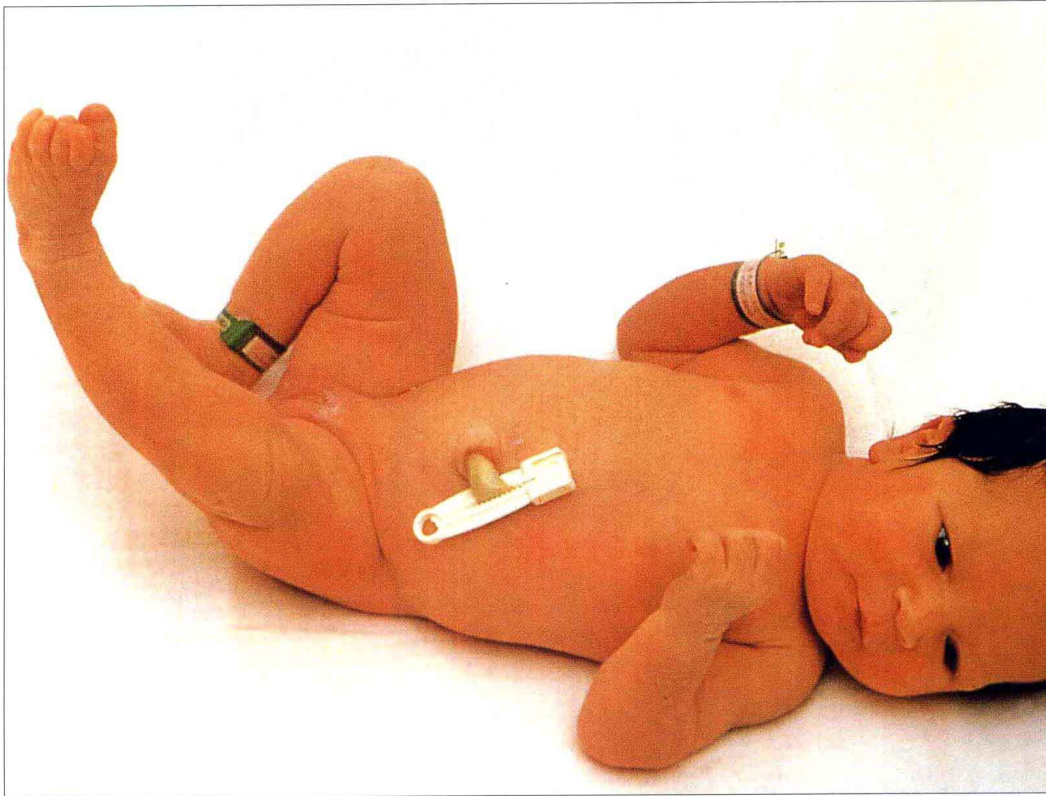
性的萌动	14-15
了解自己	28-29
你的性心理	44-45
性人格	46-47
早期性教育	124-125

给我看看你的

作为一名女孩,你可能在三四岁时就与你的伙伴交流过关于阴部的认识。男孩较早手淫,而女孩则较先做“医生和护士”、“妈妈和爸爸”,或单纯是“展示和讲述”的游戏。因为男孩的阴茎外露且明显,因而小女孩特别注意它们。而其他女孩的躯体也是很吸引人的:金色的水流从迷人的喷泉喷洒出(外阴)、能推进和脱出的奇怪纽扣(乳头)和能插入手指的洞(阴道)。这些行为的目的在于获得知识而非探寻性生命活动器官及感受探寻后的体会。



出生后,通过与他人的接触你开始建立身体感觉,以此为性生命活动打基础。看、听、尝、嗅和触摸他人以及被拥抱和扶持,都使你体会到爱并给你带来欢愉。在以后的生活中,当你开始有性关系时,因为这些感觉可以使你追回早年的记忆,故它们可唤醒你,并使你感到安全和被爱。



二、性的萌动

儿童期对性生命和性行为的影响

当我们从婴幼儿长大到小女孩时，我们的初始性潜能开始被塑造。我们不断地从周围世界——从我们的所见所闻，人们对我们的反应如何，周围事物是如何相互作用等方面来获取信息。这些经历为我们以后提供了有关性行为的信息。

一些信息与性行为直接相关。当我们询问婴儿是如何出生时，我们了解了生命的真相。从其他孩子身上我们得知性行为有时是有趣的，有时是特殊的，有时是肮脏的。我们大多数人没有真正地看到性行为，但是这更令人觉得神秘和向往。

常常是我们间接地获取影响我们性行为方式的信息。如果欢欣的拥抱向我们展示出肉体的表达是美妙的，那么20年后我们在床上也将高兴地外露感情。如果家庭的经历表明我们总的来说是不错的，那20年后我们将自信地处理亲密的伴侣关系。如果我们看到性伴侣关系，例如父母间的关系是美满而且和谐的话，我们将渴望良好的性伴侣关系。如果我们知道了生育既是一种选择也是一种责任时，我们将要制订自己的生育计划和原则并贯彻始终。



媒体信息经常扭曲事实而热衷假象。因此你可能认为如果要性感则需要有丰满的乳房，或者只有长相英俊的男性才值得你抛出绣球。随着你渐渐长大，你需要些时间将这些错误信息与实情相对比，并认识到性行为对于你的真正含义。



你的性心理	44-45
性人格	46-47
新婚第一夜	90-91
对性感到忧虑	128-129
早期性教育	124-125

个人经历

“我的母亲喜欢性行为，甚至在性开放之前就很有时髦，她认为教育女儿最好的方式是完全诚实。

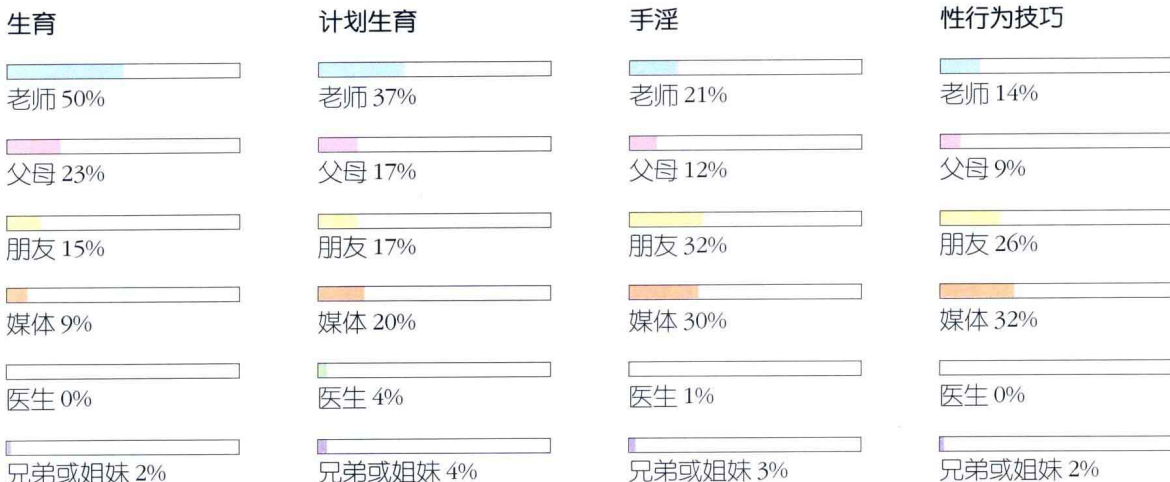
因此当我3岁时，我问她婴儿是从哪来的，她简单但确切地给我解释了一遍。几年后，当我想知道男人和女人怎样生孩子时，她又告诉了我。当我想到一个男人将他的‘那东西’放到我体内时就感到厌恶，因而决定不做那件事。

13岁时当我每次在公共汽车上见到一个红头发男孩而感到腹部颤抖时，认识到这与‘那东西’有关。我问她做爱的感觉如何，她则详尽地给我描述了她和我爸爸是怎样做的，并告诉我那种感觉很奇妙。”

玛利亚

性知识的掌握

你是如何了解性行为的?1985年克尔斯和斯特克司组织的全美国调查显示，父母和老师传授了一些知识，尽管媒体也传递了一些信息，但是“如何做”则从朋友处得知。



注意：除了在性行为技巧方面 17%的人认为伴侣发挥了作用之外，在其他方面他们的影响不大。

摆脱虐待

虐待是女孩所接受的最有害的信息，这不仅因为肉体上遭受折磨而且还产生感情困惑：因为被威胁过而感到害怕；因被迫做不想做的事情而感到焦虑；耻辱感使她产生犯罪感。

成年期，这些不良感觉能转变成性行为困难。女性将感到害怕做爱；不能被唤醒；陶醉于性行为的感受时有犯罪感。在感情上，她不愿意相信性伴侣，因为她无法区分伴侣是在爱她，还是在虐待她。

如果你过去被虐待过，甚至你只有模糊的记忆，那么与心理医生聊聊是大有裨益的。他们会帮助你面对现实生活中的不良影响，并帮你重新建立完全拥有性生命权利的信心。

三、成为女人

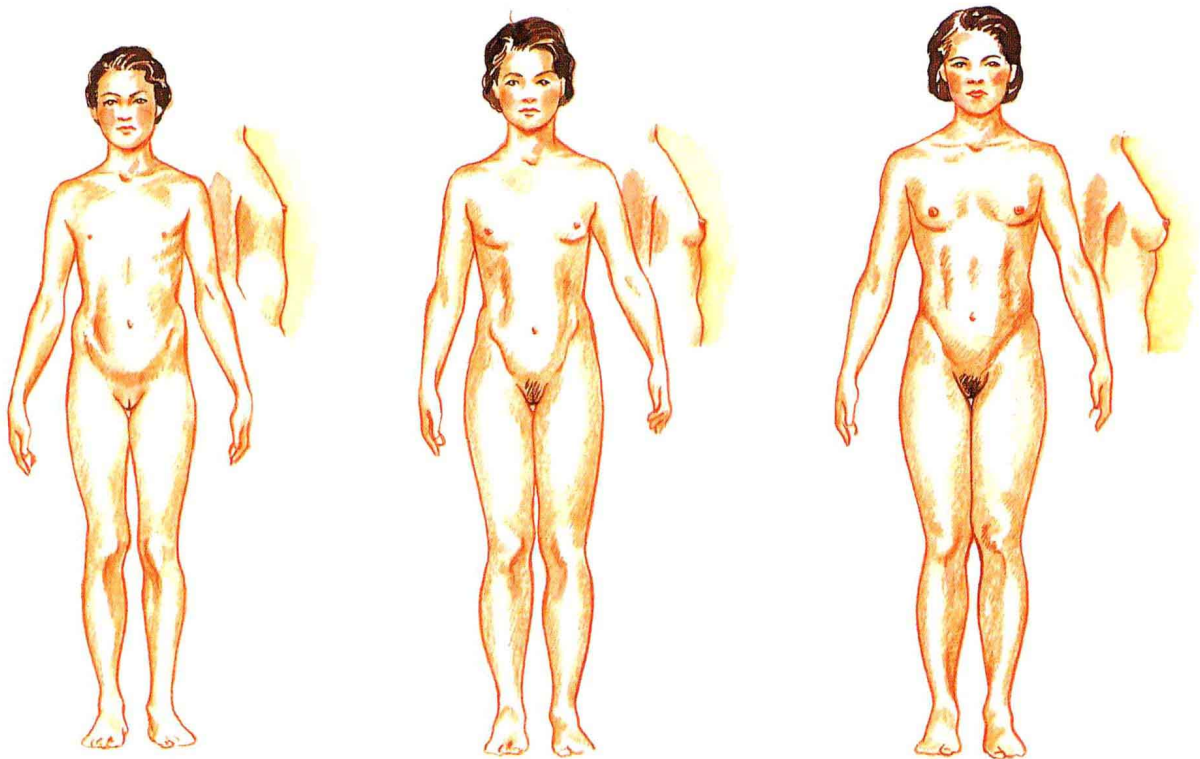
青春期的生理变化

从小女孩向性生命活动功能完善的转变是巨大的。这发生于8至14岁之间，持续近3年。随着自然生长，体重达到适当水平(大约47.5公斤)，身体脂肪占适当比例(大约25%)。然后，为确保现在我们有怀孕的身体条件，垂体腺体释放促卵泡素作用于卵巢以释放女性激素——雌激素。正是雌激素作用于我们的后半生，并影响我们的身体健康、创造欲望以及性欲。

在雌激素的作用下，卵子从储存了20万个卵子的卵巢中开始释放。子宫发育成熟并为养育胎儿做好准备。阴道增长，表皮变厚，

以备性交和生产。阴蒂发育，使之成为主要的欢愉器官。

直到初潮(第一次月经来潮)后，月经月复一月地光临，使身体随时为妊娠做好准备。从上次月经第一天到本次月经第一天为一个月经周期。尽管实际上我们在初潮后的两年内不太可能怀孕，但初潮是身体拥有生育能力的最明显的标志。随着这些生理改变的出现，我们开始出现强烈的性行为想法——好像我们的身体正在催促我们做身体已经准备好要做的：性成熟。



青春期前的女孩拥有圆形——几乎是婴儿样的脸形和孩子样的体态。

青春期的第一个体征是在阴阜上出现浅色、散在且直的毛发。

随着身高的增长，女性主要的第二性征开始出现。乳房开始成形，臀部有脂肪堆积。