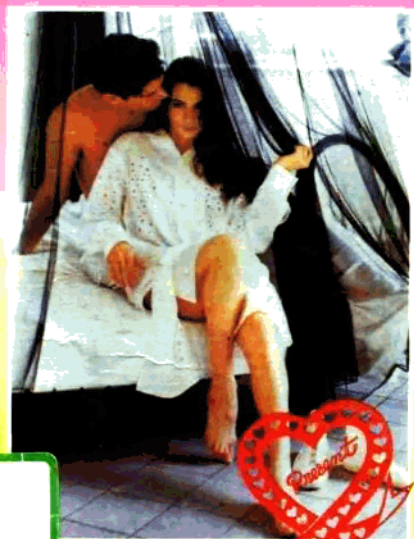


性生活夜话续编

午夜悄悄话



吉林科学技术出版社

写在前面的话

我的两本小书——《性生活夜话》和《性爱白话》问世后，曾在读书界先后引发出大大小小的热流，据最保守的估计，读者已逾百万。作为这两本书的作者，我不能不感到骄傲和欣慰，但同时我已萌生退意，不想再写这类书了。因为我并非这方面的专家，只不过比别人多读了一些书，多注意收集这方面的信息罢了，当我把自己的全部所知都告诉了读者，我就变成了一个一文不名的穷人，囊中羞涩，夫复言哉！

然而，世上之事总不能由着你的意思安排。读了那两本书后，许多人就把我当成通晓性事的权威，纷纷来信请教。他们把我当成了平生至友，将其生活中最隐秘、最难以启齿的事情向我倾诉无遗。面对他们的信任和坦诚，我不能不收起罢笔的念头，继续用我微薄的知识为他们服务。

现在呈现在读者面前的这本书，是根据近年来我与读者之间的通信内容归纳、整理而成的。它实际上是一本关于性的问答录，问是由隐去其名的读者所提，基本上反映了当代中国人的性疑问，答是我个人的一点浅见，与其说是教师讲的大道理，倒不如说是知心朋友的忠告和劝慰。我热诚地希望我的这些回答能对那些接到我回信的朋友有所帮助，也希望准备读这本书的朋友们从中找到自己所需要的东西。

关于性生活，我自信已经说的够多了，但本着对读者负责的态度，我还有必要提醒读者诸君。如果你想解除性愚昧，全面了解性知识，一本《性生活夜话》便足够了。如果你想

提高性趣味，丰富和活泼你的性认识，读一读《性爱白话》还是有作用的。但是这些都代替不了阅读这本书，因为它是专为除疑解惑而出现的，更接近于你的生活，更具有实际操作意义，也许在这里你学不到多少道理，但都是完全可以解决问题的方法。从某种意义上说，这本书最适合已有性生活经历和权力的成年人来读，只有他们可以对书中的一些微妙之处心领神会，而不会像那些毛头小伙子一样只图看热闹。

朴实是这本书的特点，而朴实往往不易引人注目，但朴实却有实用价值，这正是它的生命力所在，或者可以这样说，我们并不指望这本书本身会给读者带来乐趣，只希望通过它解决你的难题从而恢复或增加你的性生活乐趣。

参加本书编写和资料收集工作的同志有肖易、姚俊、刘向两、贾明仁、郭晓、李云、张晓伟、宋亚菲、白新山、江一明、孙志发、革君、夏小力、赵伟东、金圣洁、赵力、常江，在此一并致谢。

目录

性生活问答录之一

- 性观念的革命 2
- 注入新意的老传统 5
- 从性爱到性交的升级 8
- 肉欲的座次 12
- 各有难言之隐 15
- 性厌倦在于克服 18
- 爱在心头口怎开 22
- 同是本能两不同 25
- 节欲保精与闭精纵欲 28
- 性生活与体育锻炼 32

性生活问答录之二

- 丈夫带回的新花样 36
- 粗语可作兴奋剂 39
- 香味可刺激性欲 42
- 裸露的刺激 45
- 唤回美好的性回忆 48
- 她就是一个女人 51
- 让她跟着你走 54
- 何必那样执着 57
- 只要你自己喜欢 59

○男人不是性机器	61
----------------	----

性生活问答录之三

○性敏感区域可以开发	66
○阴蒂刺激不可少	69
○妻子先给自己“加温”	72
○还是从头做起	74
○性技巧妙在自悟	77
○感情对话与性生活的开场白 ...	80
○性的絮语	83
○用次数来延长时间	87
○性唤醒后的快乐	89
○肥胖的麻烦	91

性生活问答录之四

○状告丈夫强奸	94
○两个人的共同欢乐	99
○非常爱需非常手段	102
○闭起眼睛却在想	105
○恍惚间的越轨	108
○不现实的性梦	112
○性欲能够热起来	115
○用性爱冲破恶梦	119

○鬼性交的幻影 122

○阴茎岂能缩腹中 125

性生活问答录之五

○离婚前的性生活 130

○离婚后的性尴尬 134

○婚外恋与单纯性满足 137

○偷情者的异常 140

○怎样恢复你的性能力 143

○独身者的关注 146

○失身的坦白 149

○性恐惧消灭在婚前 153

○保留包皮可考虑 155

○老夫少妻的性生活 157

○年龄并不妨碍性 160

性生活问答录之六

○我有性高潮吗 166

○走近性高潮的诀窍 169

○你也和别人一样 172

○着力于一次性满足 175

○跟着自己的感觉 178

○性表情的秘密 181

- 女性的性特权 184
- 妊娠期性生活的决定权 188
- 逍遥过后思睡眠 191
- 阴茎自助圈及其他 194

性生活问答录之七

- 当好同性恋者的配偶 198
- 他不再“耍流氓” 202
- 错位的性欲 205
- 谁该对恋童癖负责 208
- 如果她喜欢性虐待 211
- 阉割手术行不得 215
- 宁肯把它视为犯罪 219
- 战胜轻度性变态 222
- 手淫的变态 224
- 女人的隐秘体验 226

性生活问答录之八

- 阳痿患者需要帮助 232
- 在性压抑的背后 236
- 换个角度看早泄 239
- 女性与疼痛的性交 242
- 蜜月里的失败 244

○性冷淡与冷淡性	246
○盲目壮阳不可取	249
○性病也可与性无关	252
○性功能与老年常见病	254
○一人事情两人做	257
○从手淫走向性刺激疗法	261

性生活问答录之九

○性生活与怀孕	266
○安全期避孕法的优缺点	269
○再谈安全期避孕法	272
○更年期也需避孕	275
○警惕未同房怀孕	277
○不妨从头再来一遍	280
○月经与怀孕	283
○用非性交射精方法怀孕	285
○绝育术不能立见功效	287
○亡羊补牢不为晚	289

性生活问答录之十

○体力在性生活中的优势	292
○只要你去体会	295
○不见精液也无妨	297

○精液射到哪里去了	299
○阴道流出液的内容	302
○精液不为宝	304
○阴茎也需要休整	307
○性功能可自测	310
○检测处女不可信	313
○古语未必适用今日	317

午夜悄悄话

性生活问答录之一

在多彩多姿的性生活面前，再怎样完美的理论也会变得暗淡无光。但理论对实践的指导意义是永远存在的。下面我们所要回答的就是和性生活有关的一些理论问题，也许枯燥一些，但你最好耐着性子把它读完，才能由此步入新的境界。

人们究竟是为了什么目的来进行性活动的呢？我们希望对这个问题的讨论能带来有益的结果——

性观念的革命

“食色，性也。”

这句两千多年前出自孟轲老夫子的名言，至今仍为现代人所不断引用，尤其是在向性禁锢开战时，这句话更是成了锐利的理论武器。然而，对于态度开朗的人们来说，这句话只是指出了一种基本事实，却缺乏更深刻的思考。食欲和性欲，不仅人有，动物也有，而且似乎比人更强烈，但同样作为本能，人和动物却有截然不同的区别。动物可以完全依照本能行事，人却要让自己的本能接受理智的制约。假如让动物赴宴会，它们会不管三七二十一，大吃一顿，而人却要讲究礼仪，宁肯饿肚子也不能破坏社会规范。

从本能的角度来说，交配是为生育服务的，这一点在动物那里表现得特别明显，它们有固定的发情期，过了这段时间就忙着繁殖后代，而不允许有“非礼”之举。人类却不是这样，只要身体条件和环境允许，他们随时都可以进入性交合，而绝大多数性交合都不是以生育为目的的。假设一对夫

妻能够白头偕老，那么他们在一生中就会完成将近 3000 次性交合，而他们很可能只有一个孩子，这样一来，他们就会有 2999 次性交合不是为了生育而进行的。

2999 比 1 这个比例虽然不可能十分精确，更可能因人而异，但它却有力地说明人类的性交合一定是别有目的。那么，这个目的是什么呢？或者说人们在性生活中究竟是要得到什么呢？

通过人与其他动物的比较，就不难对这个问题做出正确的回答。越是低级的生物，就越是追求生殖，有些低级生物甚至没有性交，而是通过体外排精排卵来完成其生殖过程。与之相反，越是高级的动物，性敏感区就越大，也就越追求性快乐，人类尤其如此。早在 19 世纪，弗洛伊德就曾对比作过概括，提出了“快乐主义”是生命第一原则的理论，近年来，这个理论得到了越来越强有力的支持，也得了充分的科学论证。越来越多的人开始接受这样的观点：性快乐就是性生活的直接目的，充分发泄，享受性快感是性交合的直接追求。

从理论上讲，快乐主义原则是无懈可击的，人类性器官上丰富而敏锐的感觉神经，人体上性敏感区域的不断扩大，都从解剖学的角度对它做了充分说明。然而，一把它拿到具体的实践活动中来，很多人就对此不以为然了。

如果说性交是为了传宗接代，那些封建意识浓厚的人是乐于承认并接受的，“不孝有三，无后为大”这是一块非常堂皇的招牌。如果说性交是为了满足对方的需要，那些自尊心极强或者道德观念过强的人也会觉得好受一些。但如果说这是为了获得快感，很多人就会觉得自己是不是太庸俗、太下流、太自私了一些。追求性快乐很容易使人联想到寻欢作乐，而寻欢作乐恰恰又是浪荡子之所为，如此一来就不能不让真

清高和假清高的人一起生出厌恶之心来。“说我们只是为了追求快乐，这不是侮辱我们吗？”有些人虽然表面上不动声色，但心里却可能在愤愤不平地大叫。

把快乐主义原则作为一种理论来加以探讨，当然是允许反对或怀疑的，但是在性生活的实践中最好能对它加以愉快的接受。倘若如此，很多性问题就会立刻不复存在。比如，性交体位问题很多夫妻不能触及，认为这是有伤风化。如果他们能够进行观念革新，接受了快乐主义原则，就会在两个人之间满怀兴趣地谈论这个问题。再比如，有不少女性可以接受丈夫直接的性活动，却不能容与之无关的性游戏，有人甚至会指作为“流氓”行为。如果能按快乐主义原则行事，就会一改厌恶之心，而变为欣然接受。

更为有意义的是接受快乐主义原则还会带来性观念的革命，进而带来性生活内容的改观和性生活的更大和谐。比如，按照旧的性观念，女性扮演的是完全被动的角色。而按照新的性观念，女性就要为争取自己的快乐而有所行动，不仅可以采取主动行为，向男性提出要求，还可以与男性共同进行性生活中的创造。可以这样说，只有当女性以平等的身份与男性共同参与性活动，只有男女两性只是为了快乐而进行性活动，而没有其他别的企图和附加条件，人们的性生活才能进入一种理想状态。又可以这样说，我们之所以有那么多性心理方面的问题需要讨论，很多人之所以为那么多性心理问题所困扰，重要原因之一就是人们还未能真正理解和接受快乐主义的原则。

“不是为了别的，就是为了你自己，为了你自己的快乐。”我们希望所有渴望性生活美满的夫妻都能把这句话当做床头的座右铭。

男女双方应该带着怎样的特点，来共同进入性生活的程序呢？在这里我们所要讲的是

注入新意的老传统

乒乓球有单双打之分。一名乒乓球运动员在单打比赛中勇夺世界冠军，但却有可能在双打比赛中一败涂地。这里的原因显然不是他技艺不精，而在于两名运动员配合不好。在很多情况下，性生活与此颇多相似之处，不是一个人在唱独角戏，而要由两人共同自导自演。这样一来，如何配合也就成了一个重大问题。

两名乒乓球运动员配对上阵，一定要注意发挥出各自的风格特点，比如一个以进攻为主，另一个以防守为主。在性生活中，男女双方也应该努力体现出自己的特点。运动员的技术风格可以通过训练刻意形成，而性角色的特点却是由其生理和心理基础决定的。

男性的肌肉是坚韧结实的，其生殖器的构造也是以坚挺进攻为特色的，如果失去这个特色，性结合就无法完成。相比之下，女性的肌肉是柔软的，其生殖器的构造则是以宽松、善于容纳为特色。从心理上说，男性的性格比较粗犷，而女

性则比较细腻。这个特点也利于男性扮演进攻的角色，女性扮演防守（或接受）的角色。

按照这样的分析，男女两性在性生活中最理想的配合方式，应该是丈夫主动、坚强、有力，而妻子则应该是软弱、柔顺、宽松。按照这种方式进行性接触，男性一般都会感到极大的满意，也能充分坚持和发挥其主动坚挺的特点。那些具有单方面献身精神，对丈夫百依百顺的女性，也能从中体会到相当大的性快乐和作妻子的幸福。

如果这种配合方式能够愉快地被夫妻双方所接受，那么男性肩上的担子就会变得沉重起来，必须由他来控制性生活的节奏。在女性性欲没有被充分唤起之前，男性要具有耐心、以和风细雨式而不是暴风骤雨式的接触来带动女性达到更高的性兴奋程度。而当女性的性欲变得强烈起来之后，就需要他来一点简单与粗暴，这个时候不应该再有多余动作，以免造成干扰，只应把全部精力都集中到实质性的接触上，这样才能使妻子得到较高度度的满意。

我们在这里鼓励男性发挥积极主动的作用，也许会引起一些女性的反感。她们会提出这样的质问：“难道我们只配处于被动地位，像小孩子一样，人家喂什么就吃什么吗？”当然不是这样。我们在支持男性主动进攻的同时，也大力提倡女性主动的参与。这种参与对男性会起一种导向作用，使其更准确地掌握性生活，也有助于更好地诱发男性的性欲，丰富性生活的内容和样式，从而增加双方的性愉悦。从女性本身来说，从这种参与中获得的乐趣与被动的接受自然是不可同日而语。她们可以用主动的形式表现出女性的温柔和对丈夫的宽容、热爱，从中体会到更甜蜜的滋味。尤其是当男性主动精神不强时，女性适时的主动表现就有了更重要的意义。在

夫妻生活中，男性如果出现被动（处于守势），整个性生活过程就会无法继续下去。这还像乒乓球双打一样，如果进攻型选手进攻受阻，防守型选手就要争取出击，否则就会大败亏输。有经验的教练员总是叮嘱前者在进攻中注意防守，而后者要在防守中加强进攻。

在提倡女性主动的同时，我们还要时刻提醒女性注意，这种主动应该是加以限制的，只可以运用于一定的场合和时间之中，如果女性把男性的主动权彻底夺过去，那么就会破坏原本正常而美好的配合。如果遇上了一个主动精神极强的男性来说，问题也许还不大；如果遇上一个只能勉强应付性生活的丈夫，妻子的指手划脚只能把他推入性无能的深坑。

而有些女人恰恰没有看到这个问题的严重性，她们渴望在性生活中当个女强人，经常像指挥员对待士兵一样，毫不客气地告诉他应该这样做，应该那样做，不如意时甚至大加训斥指责。有很多资料证明，这种做法极易加重男性的心理负担，从而导致其性欲的未老先衰，有很多男性就是这样落下了阳痿的毛病。

我们正处在一个反传统的时代里，性生活中男人主动、女人接受的传统也受挑战。对于这种传统当然是应该加以改造的，比如说要适当发挥女性的主动精神，但却不能从男女平等的角度把这个传统彻底否定掉。男女平等的原则在性生活中是不适用的，因为那是一个社会问题，而这是一个生理问题。我们在这方面有所误解的人，尤其是那些认为在性生活中也应“飒爽英姿”，否则就不够现代女性的妻子，深刻地认识男女两性不同的生理、心理特点，从而在性生活中摆正自己的位置，力争形成既能柔顺接受又能主动参与的性爱风格。

女人在只想得到男
人性爱的时候，男人却
以为做爱的时刻到了。
怎样才能消除这种误解
呢？请看——

从性爱到性交的升级

人与人之间的沟通时常是很困难的，而造成这种困难的原因往往不是双方的不理解，而是彼此的误解。比如，丈夫想帮妻子分担一些家务，便从市场上买回一些菜，妻子见了以为丈夫想让她干活，心里很不高兴，便与丈夫吵起来了，结果闹得很不愉快。类似的误解在夫妻性生活中也会出现，一位女性就有过这样的经历：

“作为女人，我承认我需要爱抚，渴望得到抚摸、拥抱、接吻，但我的要求只是在程度上，不希望有进一步发展。可我丈夫常常误解我的意思，一见我出现热情的表示，就以为我想过性生活，于是他就发动起来了。这一下往往就会造成‘箭在弦上，不得不发’的局面，我只得顺水推舟。每当这时候，他都会感到很得意，以为是满足了我的要求，而我心里却感到很悲哀，因为我的情感被误解了。有了这种想法之后，我简直不敢再表达自己对爱的要求，也不知道怎样表达才合适。”