

《家庭医生》伴侣情鉴广场

ALL KINDS OF SEXUAL LOVE

# 性爱千千结

姚扶有 / 著 时代文艺出版社

# 性爱千千结

*All Kinds Of Sexual Love*

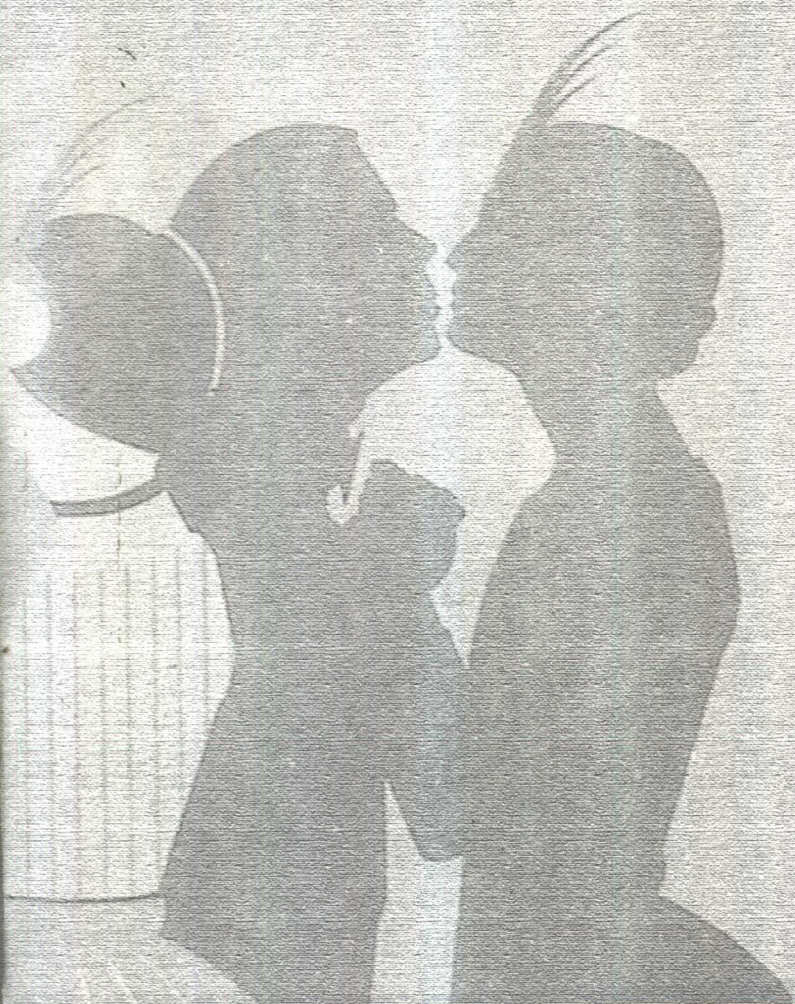
姚扶有/著

时代文艺出版社

# 性爱千千结

姚扶有 / 著  
时代文艺出版社

All Kines Of Sexual Love



---

**图书在版编目(CIP)数据**

性爱千千结/姚扶有/著. —长春:时代文艺出版社,  
2002.3

ISBN 7-5387-1637-8

I. 性… II. 姚… III. 性知识 - 普及读物

IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005171 号

---

## 性爱千千结

---

**作 者:** 姚扶有

**责任编辑:** 邢爱光

**责任校对:** 邢爱光

**装帧设计:** 老家

**出 版:** 时代文艺出版社

(长春市人民大街124号 邮编130021 电话:5638648)

**发 行:** 新华书店首都发行所

**印 刷:** 北京云浩印刷厂

**开 本:** 850×1168毫米 32开

**字 数:** 260千字

**印 张:** 10.75

**版 次:** 2002年3月第1版

**印 次:** 2002年3月第1次印刷

**印 数:** 5000册

---

**书 号:** ISBN 7-5387-1637-8/1·1563

**定 价:** 22.00元



## 目 录

- 怀春女孩的迷惘 / 1
- 驾驭性冲动这匹野马 / 5
- 绳索绑不住“手淫” / 9
- 不要为性幻想惶惑不安 / 16
- 沉迷性幻想,小心自焚 / 23
- 性幻想,抹不掉的春色 / 29
- 性与爱的“扣”脱落在哪里 / 35
- 性爱花招惹出的麻烦 / 42
- 共同的愿望是和谐的基础 / 47
- 性生活拴不住“爱情鸟” / 53
- 限制做爱,伤身又伤情 / 57
- 性对抗,错在太太根在老公 / 63
- 相爱总是简单,相“交”太难 / 67
- 拨开迷雾展雄风 / 73
- 性嫉妒,原是“辣手摧花” / 78
- 性特权,一把婚姻的杀手铜 / 84
- 黄盘进入夫妻生活之后 / 88
- 性代偿,导致的家庭悲剧 / 92
- 是爱抚? 还是手淫? / 97
- 揭开“G点”的神秘面纱 / 102
- 心魔困扰难为“性”福事 / 106







## 性爱千千结

- 她被性爱撞了一下腰 /110
- A级片带来的…… /115
- 做爱之后做什么 /123
- 迁就你的配偶 /127
- 主动示爱不是男人的专利 /131
- 婚外性,宣泄了积欲却葬送了婚姻 /136
- 阴道痉挛的神话 /140
- 孩子出生后的绵绵“性”痛 /143
- 夫妻生活拒绝前卫方式 /151
- 不再为性酬报伤怀 /155
- 男人的勃起究竟意味着什么 /159
- 掀开被子,她愕然地睁大双眼 /163
- 为何经营着性爱花园还要偷着乐 /168
- “本钱”不在大,中用则灵 /174
- 春光外溢的女人为何寡欲又“性”痛 /179
- 血染“春闺大殿”惹出的性病风波 /184
- 变态丈夫,以逼妻子偷情为乐 /188
- 当心,性交流话中有“刺” /195
- 孕期性爱,难舍欲望在心中放纵 /201
- 寡欲的丈夫竟躲在厕所里…… /207
- 性高潮对你真的那么重要吗 /213
- “梅开二度”离“性”福咋这么遥远 /217
- 早泄,总有一种缘由让你不战而溃 /224
- 性高潮障碍并非全是男人的错 /230
- 性反应弱化原是“性爱肌”作祟 /236
- 忍精不射,隐患丛生 /240
- 性冷淡缘起生小孩之后 /245



- 身强力壮的丈夫性冷淡 /251  
自慰的天使勿忧伤 /255  
爸爸,你别把女儿当妈妈的替身 /261  
公公于无声处的性骚扰 /266  
学生的性骚扰险些让我铸成大错 /270  
生病引来的性骚扰 /274  
女上司的性骚扰让我苦不堪言 /278  
神秘性骚扰者的奇怪汇款单 /283  
我帮同学驱散性骚扰的阴霾 /287  
无人喝彩的精神恋悲歌 /291  
闭经数载,竟疑是胎死腹中 /304  
走近同性恋 /309  
侠义“情人”支招,老公雄风再起 /319  
性爱之花开放在偷情的日子里 /325  
风流海员,面对新婚娇妻性无能 /331





## 怀春女孩的迷惘

菲儿出生在一个书香门第之家，从小受家庭氛围的熏陶，知书达理、乖巧伶俐，深得父母、老师、邻居们的喜爱。当菲儿的初潮来临后，父母害怕她受社会不良风气的影响，更是对她严加管教谆谆教导：女孩子对男孩子不能过分亲近，否则就会变坏；女孩子在学生时代对男孩子产生感情，就要成为一个人人唾骂的坏女孩等等。因此当菲儿进入花季之年，就一直牢牢地守护着心灵的那块神圣的净土不受污染，尽管许多男同学都特喜欢她，她也特渴望和他们打成一片，融入他们的谈笑风生欢歌笑语手舞足蹈戏谑打闹之中，但她又觉得这种行为与父母的教导大相径庭，所以她总是压抑着自己的感情，从不敢对任何男同学“走私”一点热情。

一次春游，她与一个女同学跑到一个隐秘的树丛里小解，当她蹲下时，却从树丛间隙里突然发现了令人心惊肉跳躁动颤栗的“一帘春色”：一个男人正在一个女人白嫩坚挺的乳房上如醉如痴地亲吻抚摸。菲儿本想搂起裤子就走，可那女人发出的神魂颠倒般的呻吟声却刺激得她对他们的“胆大妄为”多看了几眼，她感到那个男人仿佛是在抚摸着自已，一股热流麻遍全身，要不是那个女同学的催喊把她从“梦”中惊醒，她真想多看几眼。

回到学校，那动人的一幕，时常在她脑海里萦绕。不知怎地，她原来就比较喜欢的一个男同学，突然对她产生了莫明其妙的吸引力，她渴望经常看到他，听他讲话，甚至祈望他能像她偷看到的那个男人那样主动亲吻抚摸自己，但她又想这不是父母经常告诫自己的“下流无耻行为”吗？随即责备自己“肮脏”“不知廉耻”，并找





了一些有关修养方面的读物阅读，希望赶走自己这些不光彩的“春心”。然而，她越是压抑自己的“怀春”情感，那撩人的“春景”越是变本加厉地在她头脑里“兴风作浪”，以致上课时经常走神。只要发现自己喜欢的那个男同学出现在眼前，总是目不转睛地凝视着他，为此同学们都笑她得了“相思病”，她更是无地自容。

礼拜天，菲儿回到家里休息。母亲见她神情沮丧、无精打采，便问她：“菲儿，是不是哪儿不舒服呀？”“我什么病也没有，就是感到好心烦啊！”菲儿委婉地说。“肯定是在学校太用功太辛苦了。这样吧，我给你放一盆热水，你洗个澡后好好睡一觉就会恢复精神的。”母亲满腔慈爱地为菲儿找来换洗的衣服，催她进了洗浴间。菲儿站在莲蓬头下，和着温润的热流擦洗着自己柔嫩的肌肤。当她的手不经意间触到颇富弹性的乳房时，突然感到有一股无比美妙颤栗的“来电”感觉传遍全身，她情不自禁地效法那天那个男人抚摸女人的方法，将双手不停地在自己的乳房、大腿乃至阴部抚摸……“菲儿，要不要妈妈给你擦擦背呀？”母亲的询问将菲儿从如醉如痴的自慰中惊醒过来。“啊，不用了，妈妈。我就洗好了。”

当晚，菲儿失眠了。辗转反侧，一会儿为洗澡中的美妙快感兴奋激动，一会儿又为自己沉迷于如此下流的性幻想而心慌失措懊丧诅咒。

迷蒙中，她蓦然发现自己喜爱的那个男同学来到身边，他们一丝不挂地拥抱在一起，那个男同学迫不及待地将她压在身下，她突然惊恐地叫了起来——原来她做了一个很“淫秽”的性梦。当她睡眼惺忪地睁开双眼却发现自己下身很潮湿。

从此，菲儿每天就为自己的坏思想会突然冒出来而担心害怕，学习注意力不能集中，神思恍惚，目光呆滞，她既害怕同学们看出她的丑恶灵魂，又不愿告诉自己的父母，每天呆在某个角落里反思谴责自己：为什么会有这种坏思想。





渡到对异性的思慕、渴望。有的心理学家把这个时期称为“对异性的狂热时代”。

上述例子中菲儿的“怀春”现象就是属于这种“对异性的狂热时代”，是她性欲望发育的正常反映，是对性知识的追求，是性心理健康发育的表现。

一位16岁的女孩在日记中写道：“当我想到他时，心里就狂跳得厉害。今天去参加游园活动，恰巧遇到了他。分开快半年了，一见面又不好意思说话，只是笑了笑。游园的人太多，一转眼他就不见了。我真后悔，不该放慢脚步……我在公园里绕来绕去，根本没有心思看周围的景致，只希望碰上他。真巧，最后在门口碰上了。我望着他，可是一句话也没有说，说什么呢……”这篇日记描绘了一个“怀春”少女对异性爱慕的细腻心理。

如果一个处于发育时期的少男少女，由于受传统文化或封建礼教意识的影响，就会出现像菲儿那样误把自己正常的性生理和心理发育看成是羞耻的、流氓的、淫秽的甚至是罪恶的表现。如果菲儿的这种心理倾向不能得到及时校正，就必然会影响其性心理的健康发展和成熟。

由此可见，少男少女的“怀春”现象是极其自然的事，如果男孩子女孩子为此大惊小怪只能是无知，为此背上沉重的“十字架”只能是愚蠢。如果家长和老师将“怀春”视之为罪过，那么他们首先应该是罪过之母。

但愿普天下的师长父母们都能够帮助少男少女顺利度过他们性发育、性欲产生、性神秘感、性饥饿感的关键时期。



## 驾驭性冲动这匹野马

长沙的一位男孩在来信中对我讲了这样一个故事：同班一位叫颖的女孩，不仅美丽大方，而且聪明睿智。我们既是学习的竞争对手，又是情趣相投的好伙伴。可是最近我对颖产生了一种很特别的感觉，每天晚上躺在床上，脑子里闪现的全是颖的音容笑貌。我怀疑自己的大脑是不是有毛病——为什么总会无休止地想她？

有一次上微机课，全班同学都走了，我见她还在专心地操作，就走过去：“编什么程序呢？”“我输入的一个程序调不出来了，你来帮帮我吧！”她说。我顺从地搬了一把椅子坐在她身边，共同琢磨起来。突然，我感觉到她身上的那种奇特的芳泽气息刺鼻而来，我打了一个激灵，神不自觉地盯着颖，这时，从她前倾的敞开的衣领上边，我看到了她白嫩的前胸和乳罩。

当时，怎么想来着，大脑一片空白，只感到下意识中，我的手猛地一下了就触到了她胸前的乳房，酥软而富有弹性，我浑身就像触电一样哆哆嗦嗦的。我似乎还对颖说了一句什么，说的什么我怎么也记不起来了。突然，颖愤怒地站起来，嘴唇气得发紫，对我说：“真没有想到你是这么卑鄙下流的人！”然后她冲出微机室。我当时傻了，我干了什么？我为什么要这么干？我追悔莫及。事后，我给她写了一封信，说我太爱她了，一时冲动做了蠢事，请她宽恕等等。可是，她不再理我，连看也不肯看我一眼。她不肯原谅我，她一定是把我看成了一个大流氓了。

从这个男孩的叙述中，我们可以看出，他对颖的感情是纯真、热烈的，他也的确爱上了颖。我们不能说这个男孩一定是他自己所



说的那种“大流氓”、“大坏蛋”、“下流坏”。但是，他委实犯了一个不小的错误，他对自己的性冲动没有很清醒的认识，更没有理智主动地去克制它，以致让性冲动这种不太值得惊奇的生理现象毁坏了他与她之间多年培育起来的美好的友谊之花抑，或他亲手扼杀了正含苞欲放的玫瑰花。

其实，性冲动本身并不是一件多么不正常，或多么可怕的、多么下流的、多么无耻的事情。处于青春期的少男少女，在异性交往中，谁也不可能完全从性本能的冲动中解脱出来。它的发生很大程度上是由于身体里性激素加速分泌的结果，从生物学角度来说，性冲动是一种生理心理现象。它往往是通过两种途径诱发的：

一是由视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉刺激大脑的思维所引起。每当男孩（女孩）听到会激发性兴奋的语言信号，或是看到、触到异性的性感部位，或闻到、尝到异性身体上的刺激气息，（比如上述的男孩闻到颖的体内芳泽），或者脑子里想到有关性的问题，都会通过大脑支配脊髓中的性中枢，而引起性器官的勃起或滋润。

二是性器官直接受到刺激而引起的。性器官受到刺激后，交感神经会将信号传到大脑的性中枢，而引起性器官的海绵体充血，从而产生反射性性冲动。比如女孩子被自己所钟情的男孩，无意中碰撞了一下胸部，即会有一种软酥酥的感觉流遍全身而产生一阵无以名状的快感。意志薄弱的女孩子就有可能对这个男孩做出某些性冲动的行为。

不过，在少男少女的交往中，发生性冲动的情况，男孩子比女孩子的比例高出很多。而女孩子对异性之间的友谊越是郑重，越是珍视，就越不能接受男孩子的性冲动表现。如上述中的女孩颖，她对他和她的友谊相当珍重，不能说她不钟情他，但是当男孩突然由于性冲动的作祟而表现出鲁莽而失礼的行为时，她一下子就给激怒了。



颖相当自重，像她这样年龄段的女孩子，与异性接触时，其实也不可能没有一点性冲动的意向发生。但是，她坚信：她与他的感情是纯真的，容不得任何粗鲁的言行沾污，她克制住了（当然，一般来讲，女孩子的性冲动的张力要弱得多了），这种严肃的人生态度，实在可敬。

青春期的男女交往，因为害怕对方或自身的性冲动而从健康的异性交际场中逃离出来，采取独来独往的封闭方式显然是不可取的。

如果在青春期，性冲动发生于频繁（如有的男孩一看见异性隆起的乳房或裙子里隐约可见的内裤线条就会有躁动甚至勃起现象发生）那必然会影响正常的学习、生活和工作，以及与异性的正常相处。

如果能从以下几个方面努力，应该能在男孩女孩之间保持一种纯真的感情或友谊——

**代偿转移，淡化注意力。**你是否经常独处一隅，想着有关性方面的问题，或者特别留意身边女孩性敏感的部位，或者经常与同伴一起谈论性的话题等等？如果回答是肯定的，你最好立即“刹车”，积极投身于集体生活，比如多参加一些体育活动、文娱活动、知识竞赛活动，多观看一些健康的影视节目，特别是与性距离较远或不沾边的节目，如足球赛等等，以淡化你的注意力，转移你的大脑中枢神经的兴奋中心。

**抵制诱惑，净化刺激源。**黄色的书籍刊物、淫秽的音像是精神鸦片，是诱发少男少女性冲动，教唆青少年不正当性行为的罪恶之源，处于青春期的少男少女，若不警惕，最容易被俘虏。所以青春期的男孩女孩自觉抵制诱惑，避免看或听所有性刺激的书刊、音像，净化身边的刺激源点，显得尤为重要。业余时间不妨多读一些自然科学、社会科学或与学习有关的书籍，自然，心思就不会走岔路。

**缓冲减震，弱化冲动欲。**初恋是无比神奇美妙的，它的神秘色







## 绳索绑不住“手淫”

入夜，我正在给北京的一家杂志社赶写一篇约稿，太太推门进来告诉我：一个叫阿德的男孩让我听电话。我匆忙将稿子存盘后走出写作间。

“我是一名高中生，不知道可不可以请您出来一下？我的精神快要崩溃，真想一死了之……”“阿德，你千万不要做傻事呀！告诉我，你在哪里？”我陡然一个激灵，不知阿德面临着什么不虞之事致使他产生轻生之念，未等他把话说完，便急切地抢过话茬稳住他的情绪。

我按照阿德约定的地点走进“温馨咖啡屋”。透过五彩缤纷朦朦胧胧的灯光，我发现在一个比较幽静的角落里，一个焦躁不安神情倦怠的男孩正伸长着脖子不停地朝门口张望，直觉告诉我，他就是阿德。我绕过成双成对三五成群正在喁喁呢喃的男女，径直朝他走去。显然，阿德从我自信的神情和慈善的面容，也猜定我就是他要见的人。于是，礼节性的寒暄过后，他向我讲述了他的故事。

阿德今年17岁，正在读高三。还是在他读高一的时候，他就特别喜欢与同班的一位叫阿芬的女孩在一起。喜欢听她温柔的说笑声，听她银铃般的笑声，凝视她楚楚动人的容颜，欣赏她婀娜柔美的身姿。尽管那时他还不懂得什么叫“爱情”，但他知道自己喜欢上阿芬了。可是，学校明文规定，学生是不许谈恋爱的。他只好把自己对阿芬的一腔春情，强压在心中。

一个周末的夜晚，爸爸妈妈到朋友家做客去了，他做完作业后，很想轻松一下。于是，找出一盘《挣扎求生》的光盘看起来。



电视中那些男女亲吻拥抱的镜头就像冬天里的一把火一下子点燃了他炽烈的激情。恍惚中，他感到朝思暮想的阿芬突然来到自己身边，一股冲动的欲念在他体内急骤膨胀、升腾……

“阿德，看什么哩？看得如醉如痴！”沉醉于性想象中的阿德竟然没有发觉爸爸妈妈已经回到了家。他显得颇难为情地嘟哝着：“不知道是什么呀。”然后一边用手抓着后脑勺，一边耷拉着脑袋到卫生间洗漱去了。上床后，他一直处于兴奋状态，辗转反侧难以入睡，阿芬的音容笑貌老是在他眼前跳来跳去。不知过了多久，他迷迷糊糊感到下体冲动地膨胀起来，无意中手不知怎么碰撞了一下，他感到一种很特别的快慰和颤栗。出于好奇，他大胆地用手握住了它……第一次手淫，阿德感到特别的畅快、满足、松爽。

接下来的日子，阿德为了增加与阿芬交往频率，几乎每周都把作业带到她家去做，作业做完，他就站在一边贪婪地注视着阿芬姣美的容颜和迷人的神情，沉醉在与阿芬亲热缠绵的遐想中，晚上回家睡觉后就情不自禁地把一腔激情用两指给发泄掉。

阿德是一个聪明伶俐，善于思考的学生，他想：既然手淫完全可以解决性欲望，那么男人女人为什么还要结婚呢？看来，手淫并不是一种正常的行为。可他转念又一想：自己时常手淫，也并没有感觉到有什么不适呀，反而有一种从未有过的快乐、满足、渴望感，因此，他也就放任自己手淫去不断发泄自己的性冲动。

进入高三后，即将面临大考，他想把精力尽量集中在学习上，不断强迫自己不要再去接近阿芬，而且每周到阿芬家做作业也被终止，以期割断对阿芬的“单恋”情丝。然而，阿德看到其他青春妩媚的女孩时，就神不由己地往性方面联想。他开始努力地克制自己，

10 谁知越克制，越不能集中精力，脑子里老是出现女同学如花似玉的靛姿和一些性的联想。到了晚上，他又会不知不觉地来一次手淫。

一次，他在查找学习资料时，无意中从一份健康报纸上看到一