

茶餘飯后

性欲与爱情
新婚与蜜月

● 有什么办法可以使乳房长得大些？
● 妻子突然失去了性欲是什么原因？
● 怎样克服性生活不和谐？
● 怎样才能知道对方真爱自己？
● 在怀孕期间做爱，有危险吗？
● 怎样决定可以生男生女？
● 男子什么时候失去生育能力？
● 哪一种避孕法最好？

生活快乐

不孕症有哪些原因？

目 录

了解您的身体

1. 为什么我们会有性欲? (1)
2. 性欲是由身体的什么器官控制的? 如何引起? (1)
3. 身体的哪些地方是性感区? (1)
4. 女性的生殖器官是怎样的? (1)
5. 阴茎短小, 是否不易使女方感到满足? (2)
6. 男性的阴茎粗大, 性交时会否令女方受到伤害? (2)
7. 男子的生殖器官是怎样的? (2)
8. 女子在性行为中, 身体有些什么变化? (2)
9. 女方达到高潮时, 有些什么现象? (3)
10. 男子性交时, 身体有些什么变化? (3)
11. 月经是什么? (3)
12. 月经来潮之前, 是否往往感到情绪不好呢? (3)
13. 初经迟来是病吗? (4)
14. 有什么方法可以使乳房长得大些? (4)
15. 男孩和女孩在青春期中有些什么变化? (4)
16. 阴茎比较小, 有问题吗? (5)
17. 手淫对身体有害吗? (5)
18. 在班级里, 只喜欢和同性同学玩, 会是同性恋吗? (5)
19. 男孩和女孩对于性的观念, 有什么区别吗? (5)
20. 接吻的最好方法是怎样的? (5)

21. 为什么少女要等到16岁以上才可以有性行为? (6)

恋爱与婚姻

22. 怎样才知道, 对方是否真正爱自己? (6)
23. 我的女朋友与我断绝来往, 令我伤心透了, 有什么补救方法吗? (7)
24. 男朋友要求我与他性交, 我担心, 如拒绝, 他会离开我, 我该怎么办呢? (7)
25. 拥抱、接吻和爱抚动作, 会使怀孕吗? (7)
26. 我怎样决定, 自己什么时候可以有性生活? (7)
27. 我的女友怀孕了, 但我不想和她结婚, 我该怎样做? (7)
28. 我想怀孕, 使男朋友和我在一起。我这样做可行吗? (8)
29. 男子在性交时, 能知道女方是否处女吗? (8)
30. 性滥交会有什么不妥吗? (8)
31. 患上性病会有什么危险? (8)
32. 如果我怀疑自己染上了性病, 应该怎样做? (9)
33. 哪一种避孕方法最好? (9)
34. 连续服食避孕丸多年有危险吗? (9)
35. 子宫环有多少危险性呢? (9)
36. 为什么要检查乳房? 可以自己查吗? (10)
37. 避孕有些什么类型? 孰优孰劣?

..... (10)

做 爱

- 38. 最好在什么时候做爱? (11)
- 39. 最好在什么地方做爱? (11)
- 40. 应该怎样来引起女方的性欲? (12)
- 41. 应该怎样来引起男方的性欲? (12)
- 42. 有多少种做爱的姿势? (12)
- 43. 哪一种性交的姿势最舒服? (12)
- 44. 性交前的爱抚动作, 应做多长?
..... (13)
- 45. 怎样才能使妻子获得高潮? (13)
- 46. “双方同时出现高潮最好”对
吗? (13)
- 47. 做爱时喜欢虐待对方, 是变态
吗? (13)
- 48. 做爱时, 为什么有时把对方想象
为另一个人? (13)

性与怀孕

- 49. 夫妻间在每个月的哪些日子做
爱, 才能避免怀孕? (14)
- 50. 哪些做爱的姿势比较容易怀孕?
..... (14)
- 51. 不孕症有哪些原因? (14)
- 52. 多年不孕, 是否该看看医生?
..... (15)
- 53. 怎样可以决定生男生女? (15)
- 54. 通常需要多少时间才能怀孕?
..... (15)
- 55. 在怀孕期间做爱, 有危险吗?
..... (15)
- 56. 妻子怀孕后不肯做爱, 这是正常
的吗? (15)
- 57. 分娩以后, 多久采用避孕? (16)
- 58. 生育以后, 多久恢复性生活才安
全? (16)
- 59. 妻子生了孩子以后, 不肯做爱,
怎么办? (16)
- 60. 想在医院里作绝育手术, 或由丈

夫结扎输精管可以吗? (16)

- 61. 在生最后一个孩子后, 阴道似乎
麻木了, 以致破坏了性生活, 是
什么原因? (17)
- 62. 自己哺乳, 会破坏身材的健美
吗? (17)
- 63. 做爱的时候, 婴儿往往哭起来,
该如何改善? (17)

性的忧虑

- 64. 妻子在做爱时, 显得不快乐, 是
性冷感吗? (18)
- 65. 妻子突然失去了性欲, 会是什么
原因? (18)
- 66. 丈夫不再要求做爱, 如何是好?
..... (18)
- 67. 丈夫对我总是匆匆忙忙地性交,
我该怎样做? (19)
- 68. 在性生活中, 从未有过快感, 是
我有什么不妥吗? (19)
- 69. 性交时从来没有高潮, 是否与阴
蒂位置或曾经手淫有关? (19)
- 70. 怎样做可以改善性生活? (20)
- 71. 在做爱时感到痛, 是否因为阴道
太小? (20)
- 72. 女子患了炎症, 阴道又痛又痒。
怎样才能治愈? (20)
- 73. 男子性交时射精过早, 有何改善
方法? (21)
- 74. 男子失去了勃起的能力, 有什么
方法使它恢复? (21)
- 75. 我在做爱时, 常不能勃起, 是阳
痿吗? (21)

老年期的性生活

- 72. 妇女到什么年纪会停止来经?
..... (22)
- 78. 更年期是否意味着性生活的结
束? (23)
- 79. 作子宫切除手术会失去性功能

- 吗? (23)
80. 男子也有更年期吗? (23)
81. 男子到什么年纪才失去生育能力? (24)
82. 老人勃起时是否不如以前那么硬 (24)
83. 中年人阳痿是与年老有关吗? (24)
84. 在割除前列腺后, 还能保持性功能吗? (24)
85. 性生活对于高血压患者安全吗? (25)
86. 我的妻子说接远退休年龄应当放弃性生活, 对吗? (25)

性的区别

1. 性欲与爱情 (28)
2. 正常的性生活 (29)
3. 新婚与蜜月 (30)
4. 性知识的测验 (32)
5. 遗精与手淫 (34)
6. 性心理和性生理 (35)
7. 婚姻与性生活 (38)
8. 男子性功能障碍 (43)
9. 女子性功能障碍 (47)
10. 酒能提高性功能 (57)
11. “性疱疹”究竟是什么病? (58)
12. 性生活发生阴道痉挛怎样处理? (59)
13. 哪些疾病可引起妇女性交疼痛? (60)
14. 性交出血报警什么疾病? (60)
15. 子宫切除的妇女会发生性功能障碍吗? (61)
16. 口服避孕药会妨碍女子的性功能吗? (61)
17. 怎样克服性生活不和谐? (62)

疾病与性生活

1. 哪些男子性器官疾病不宜性生

- 活? (63)
2. 哪些女子性器官疾病不宜性生活? (63)
3. 常见性生活引起的急症有哪几种? (64)
4. 性生活会引起外伤吗? (64)
5. 为什么性传播疾病必须治愈后才能性生活? (65)
6. 冠心病人性生活会发生危险吗? (65)
7. 有心脏早搏时可以性生活吗? (66)
8. 性生活会使高血压病人症状加重吗? (66)
9. 肺功能不全的人怎样安排性生活? (67)
10. 什么程度的肺结核病人不宜性生活? (67)
11. 糖尿病为什么会妨碍性生活? (68)
12. 患过肝炎的人何时恢复性生活? (68)
13. 肾脏有病的人能够性生活吗? (69)
14. 截瘫病人会永远丧失性生活能力吗? (70)
15. 类风湿性关节炎病人会不会妨碍房事? (70)
16. 精神病人性生活出问题吗? (71)
17. 恶性肿瘤病人还能够性生活吗? (71)
18. 贫血病人性生活伤“元气”吗? (72)
19. 性生活加重癫痫发作吗? (73)
20. 麻风病人一辈子都不能性生活吗? (73)
21. 丈夫睾丸切除后还能不能有性欲和性能力? (74)
22. 施行乳房切除术后会不会对性生活有什么影响? (75)

了解您的身体

1. 为什么我们会有性欲？

性欲是人类繁衍后代的本能，有了性欲才会有性行为。

地球上的任何生物，从最低级的阿米巴原虫到最高级的人类，都有繁衍后代的本能，否则就会灭种。

2. 性欲是由身体的什么器官控制的？如何引起？

当你看到你所深爱的异性朋友，会产生性欲。照片、声音，甚至气味，也会引起性欲。你的感觉（视觉、听觉、嗅觉和触觉）由神经传导到脑，产生性欲。

性欲是由脑的丘脑下部控制的。丘脑下部通过脑垂体而“命令”性腺（如卵巢、睾丸）分泌性激素进入血流，使你产生性的反应。

你不能有意识的控制丘脑下部和脑垂体，所以你有时不自主的感到性的兴奋。但是，你可以有意识地使丘脑下部产生性的感觉。假如，身体上的性感区被触摸，就会有这样的效果。

3. 身体的哪些地方是性感区？

身体的某些部分，受到异性的抚摸会引

起性的冲动，叫做性感区。男子和女子的生殖器，都是对性最敏感的。次敏感的区域，有乳房、乳头、耳朵、嘴、颈和大腿内侧。各人的次敏感区，范围有所不同。

4. 女性的生殖器官是怎样的？

女性的外生殖器，又称外阴。外阴的最前方，称为阴阜，由皮肤和脂肪构成，长有阴毛。

从阴阜向后，是两片大阴唇。大阴唇的内侧，是小阴唇。小阴唇的上面，是阴蒂，它是对性最敏感的部位。

外阴部有两个开口：后方是阴道口，前方是尿道口。阴道口有一层膜，称为处女膜，性交后会破裂。

女性的内生殖器，包括子宫、卵巢和输卵管。子宫的形状，象倒放的梨，体积与其本人握紧的拳头相仿，由子宫颈与阴道相连。两侧的卵巢，各有20万个左右的卵细胞。卵巢由输卵管与子宫相连。每个月有一个发育成熟的卵子排出，经过输卵管通向子宫，卵子如果在输卵管遇到精子，互相融合成为受精卵，移动到子宫，发育为胎儿。反之，如果没有受精，卵子就死亡，以后随月经排出。

5. 阴茎较小，是否不易使女方感到性满足？

阴茎的大小，对女方的性满足并不重要。相对来说，阴道的深部是不大敏感的。在性交时，阴茎和阴道摩擦，刺激了阴蒂、小阴唇和阴道口，才使女方获得快感。对阴道深部的摩擦，并非使女方得到快感的常见因素。而且，事实上由于阴道有弹性，它通常只扩张到适合男方阴茎的大小。

有少数妇女，需要粗大的阴茎才能满足性欲，但其原因不是生理上的，而是心理上的。

大多数的成年男子，阴茎未勃起时的长度是6至11厘米，勃起时是15至18厘米，都是从背侧量度。各人的阴茎，在未勃起时的长度虽然常有异差，但勃起时的长度却大多是差不多的。未勃起时较短的阴茎，勃起时往往长度加倍，而未勃起时较长的阴茎，在勃起时往往只增加75%。所以即使你的阴茎比上述数字为短，也并非不能使女方得到愉快的性生活。

6. 男性的阴茎粗大，性交时会否令女方受到伤害？

女性的阴道是有弹性的，不但能容纳勃起的阴茎，而且能在分娩时容纳胎头！阴道的长度，通常是7至13厘米，但在性交时能伸展而延长，有时可延长一倍。

在性交前，男方应当多作爱抚，激发女方的性欲，使阴道口的肌肉松弛，阴道润滑，然后再轻柔地，逐渐地把阴茎插入，就不会使女方感到不舒服。

7. 男子的生殖器官是怎样的？

男子的生殖器官，一部分位于身体内，另一部分位于身体外。睾丸位于阴囊内，每天产生两亿个或更多的精子，大约需两个月才能发育成熟。精子的制造需要略低于体温，这就是睾丸位于体外的原因。

睾丸制造的精子，进入输精管，后者绕过膀胱，通入尿道。所以，男子的尿道，也是精子的通道。

在输精管通入尿道的地方，有精囊腺和前列腺，它们分泌液体，与精子混合而成精液。每次射精时，精液的数量只有一茶匙左右，含有的精子有三亿五千万个之多。在前列腺的下方，有个Cowper氏腺，分泌几滴澄清的液体，在射精之前先行流出，它的作用是中和尿道里的酸性。性交达到性欲高潮时，某些肌肉收缩，把精液射入阴道。精子“游”向子宫和输卵管，使卵子受精。

8. 女子在性行为中，身体有些什么变化？

性医学专家们研究后发现，女子在性行为中有四段：

- ①兴奋期 ②静止期 ③高潮期
- ④消散期

在兴奋期，女子的性欲受到激发，乳头勃起，乳房可能胀大。心率加快，血压上升。胸部的皮肤可能发红。同时，阴蒂增大，大阴唇和小阴唇肿胀。子宫和子宫颈向后缩，子宫颈和阴道的内三分之二扩张。阴道入口处由于有分泌液而变得润滑。

9. 女方在到达高潮时, 有些什么现象?

虽然性交的时间有长有短, 但高潮只持续几秒钟。有些女子, 在一次性交中有几次高潮。达到高潮时的现象, 也是因人而异的。有的女子, 阴道肌肉会收缩三四次至十多次, 你会感到她的搏动; 有的女子, 会有特殊的表情或呼唤声。

高潮过后, 是消散期, 子宫下降到正常位置, 但子宫颈继续张开半小时至一小时, 让精子能游进去。阴道松弛, 恢复到原来的大小。

有些女子, 从静止期直接过渡到消散期, 没有高潮期, 但也有愉快的感觉。

10. 男子在性交时、身体有些什么变化?

男子的性发应, 也象女子一样有4个阶段。在兴奋期, 血液流入阴茎的海绵组织, 使它勃起。睾丸收缩, 靠近身体。有些男子, 乳头勃起, 心跳和呼吸加快。

在静止期, 龟头略增大, 颜色变深。睾丸收缩, 更靠近身体, 其大小可增加50%。这些变化, 能帮助射精。将要射精时, 肩、胸、颈、背、额等处的皮肤可能发红。

在高潮期, 由于某些肌肉的强烈收缩, 精液由尿道射入女方的阴道。射出的速度, 有快有慢, 这些都与年龄和性交的频繁程度有关。

在消散期, 阴茎变短变软。在若干时间内, 不能再次勃起。这段时间的长短, 因人而异, 但通常随着年龄的增长而延长。

成 长

11. 月经是什么?

女孩出生时, 身体里已有约40万个卵子, 准备将来生育下一代。在九至十四五岁时, 卵巢受到丘脑下部的刺激而发育成熟, 大约每月释放一个卵子。

在卵子释放以前, 子宫内膜增厚, 准备好受精卵的发育场所。如果卵子没有受精(这是通常的情况), 增厚的内膜就脱落, 通过阴道排出体外, 这就是月经。可以说, 子宫内膜的每次更换, 是为了准备怀孕。

有的女孩在月经来潮时, 感到子宫有痉挛性的疼痛。这时, 可以做些柔软体操, 或

出去散散步。但是, 如果痛得厉害, 应当去看医生。

女孩有了月经, 就可能受孕。初来月经的一段时期, 经量较少, 间隔较长而且不规则。未成年的女孩如果怀孕, 对她自己 and 婴儿的健康都是不利的。

12. 月经来潮之前, 是否往往感到情绪不好呢?

女子月经周期的复杂过程, 主要由两种激素的升高与下降来调节, 它们是雌激素和黄体酮。这两种激素的功, 与身体里其

他内分泌腺的激素有着密切的相互关系。如果各种激素的相互作用失去平衡,会产生各种病症;其中有一种叫做“经前期紧张症”。据学者统计,14—50岁的妇女,未服避孕丸者,有40%左右患有经前期紧张症,其中有四分之一是比较严重的。病状有恶心、焦虑、头痛、关节僵硬、浮肿、烦躁、忧郁,不易集中注意力和动作不灵便。

当然,上述症状也可由其他疾病或情绪不好所引起。你可以把发生症状的时间记录下来,如果这些症状都发生在月经来潮之前,那么就是经前期紧张症了。你应当把这些关于时间的记录告诉医生,使他容易替你治疗。在月经来潮前,应当吃得淡些,以免钠盐引起水的滞留。

医生用来治疗经前期紧张症的方法很多。有的医生用利尿剂,消除浮肿。有的医生用维生素B₆,在月经来潮前若干天服用。对于比较严重的病例,医生往往用激素黄体酮治疗。

13. 初经迟来是病症吗?

女孩开始有月经的时间,是在9至15岁之间,有人早、有人迟。由于各人的先天遗传因素和后天环境因素都不一样,所以发育的速率也各不相同。若15岁以后还未有经,则应请医生检查。

14. 有什么方法可以使乳房长得大些?

在你有了月经初潮时,乳房并未发育成熟。女子的乳房,要经过好几年才能发育完全。在乳房发育完全以后,其大小仍可能发生改变。列如,生育孩子可能使乳房变大或变小。

人体的各种组织,只有肌肉能通过锻炼

而增大。在乳房里,是没有肌肉的。在乳房后面的胸壁上,有胸大肌,它可以通过锻炼而增厚,但乳房的大小不会随之而有所变化。就算是做某种体操也未必能使乳房增大,它其实受遗传影响较大。

女性乳房的平均大小,比人们的想象中要小得多。妇女希望她们的乳房大一些或小一些,但只有少数人因此而感到忧郁,乳房的整形手术,费用是昂贵的,而且即使由专家操作,也有一定的危险性。何况,整形手术不能解决患者的心理问题——自惭和缺乏自信心。

胸部平坦的妇女多得数以百万计,她们大多有幸福的婚姻。如果你的男朋友认为你的乳房比你的为人更重要,那么有问题的正是他自己。

15. 男孩和女孩在青春 期 有 些什么变化?

男孩在青春期所发生的最显著的事,是第一次的射精,正象女孩的第一次月经一样,但在第一次射精或月经以前,男孩和女孩在生理上已经有了变化。丘脑下部促使睾丸或卵巢发育成熟,产生男性激素或女性激素。性激素使男孩和女孩发生各种生理变化。

男孩的肌肉逐渐发达,女孩的皮下脂肪逐渐丰满。男孩的睾丸和阴茎逐渐增大,颜色逐渐变深,脸上逐渐长出胡须,声音逐渐变得低沉,体毛逐渐增多。女孩的外阴和乳房逐渐增大。男孩和女孩都逐渐出现腋毛和阴毛,容易出汗,脸上可能长出暗疮。男孩可能有梦遗,这是正常的生理现象,不需要忧虑。

16. 阴茎比较小，有问题吗？

男孩的青春期，通常发生于11至15岁。由于观看的角度不同，有些男孩误认为自己的阴茎比别人小。如果你脱光衣服站在能看到全身的大镜子前面，会看到自己的阴茎并不小。

如果你仍为自己的阴茎大小而快快不乐，那么应当记住，它的大小与你将来的性功能并无关系，我们前面已谈过。

有些江湖医生说，他们有膏药可以增加阴茎的长度。那不但是无效的，而且是不安全的。如果你真的满了16岁而从未有过勃起或射精，那么应该请医生检查一下内分泌系统是否有缺陷。

17. 手淫对身体有害吗？

手淫对身体是没有害处的。有些单身人士，终身借手淫来获得性的满足，并不见为此而害病。

实际上，几乎每个男孩都有过手淫，他们用手抚摸阴茎，使它勃起，再用手摩擦而射精。有些女孩也以手摩擦阴蒂而产生快感。相对说来，手淫的女孩比男孩少。

无论男孩或女孩，手淫只要不太频密，对身体是无害的。有的学者甚至认为，应该鼓励女孩手淫，以避免将来在婚后发生性冷感。

18. 在班级里，只喜欢和同性同学玩，会是同性恋吗？

青春期的男孩和女孩，往往对异性有害羞的情绪，这种心理状态要到十八九岁才能改变。你只喜欢和男同学玩，没有甚么不正

常，有许多女孩也只喜欢和女同学玩。

等到你在生理上和心理上都发育得比较成熟的时候，等你对女孩了解得更多的时候，你自然会产生爱慕异性的情绪。

19. 男孩和女孩对于性的观念，有什么区别？

正象世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上没有两个完全相同的人。所以，各个男孩和各个女孩对于性的观念，也不是完全相同的。可是，一般说来，男孩和女孩对于性的观念还是有些区别的，但很难断定这些区别究竟有多少是先天性的、有多少是后天性的。

许多男孩有强烈的性冲动，希望尽快得到性的满足，但他们并不希望与女方保持长久的关系。

许多或大多数的女孩，认为感情才是爱的基础。她们希望男孩爱她们，否则就会感到伤心。

当然，也有些女孩对性交采取放任的态度，也有些男孩要有了相当的感情才性交。无论如何，双方在性交以前，应当坦诚相告，在现在和将来希望怎样相处。如果对方只是需要解决性欲而你希望得到爱情，那么你不要欺骗自己而认为已得到了爱情。

人类的性行为，不象别的动物那样只是一种生理的本能，而应该建筑在感情的基础上。缺乏爱情的性交，会留下恶劣的回忆，破坏将来婚姻的幸福。

20. 接吻的最好方法是怎么样的？

接吻无所谓正确和错误的方法，而视乎你和她的情感。如果你和她的情感尚浅，可以闭着嘴，只是用口唇轻轻地和他接触一

下。如果你和她的情感已深，可以张开口唇，用舌去吻她的舌和唇。你也可以把脸贴近她，略张开嘴唇，看看她怎样吻你。通常，轻轻的一啖对双方已足够了。总之，接吻并无固定的方式。吻后的感觉会告诉你是否合适。

21. 为什么少女要等到 16 岁以上才可以有性行为？

性的关系是一件重要的事。你必须真正了解对方，深爱对方，才可以有性行为。十四五岁或更年青的女孩，人生经验不够，不可能充分了解对方，不可能有深厚的感情，如果轻率地有了性行为，可能会造成心理上

的创伤。

轻率地发生性行为，往往缺乏拥抱、接吻等爱抚动作，在双方的生理方面和心理方面都不能得到快乐。还有，成年男子或14岁以上的男孩，如果与未满16岁的女孩性交，是犯罪的。

年轻女孩的子宫颈，还没有发育成熟。男子的精液中有一种成分，会使未成熟的子宫颈发生变化，增加将来患子宫颈癌的机会。你在年青时与越多的男子性交，将来患子宫颈癌的危险性越大。

同时，性交有怀孕的危险，特别是年轻的、没有性经验的女孩更易怀孕。如果还没有发育成熟，当然没有抚育孩子的能力。难道你愿意做人工流产吗？

恋爱与婚姻

22. 怎样才能知道，对方是否真正爱自己？

许多女孩在选择前途的时候，希望知道男朋友是否真正爱自己。你可能这样想：

“如果他真正爱我，我就和他结婚。”但是，“爱”是一个相当笼统和抽象的词，很难下一个定义。你不如这样问自己：“我和他将来会相处得快乐吗？”在此之前，你应该想想：你现在和他相处得快乐吗？如果他现在的行为使你不同意，那么将来也不会相处得快乐，除非他决定改变自己来迁就你。而如果他决定改变，你要在现在就看他的行动，即所谓“听其言不如观其行”。如果他说：“将来结婚后，我就会改正了。”不要相信他，他是不会改变的！

另外，你能够和他谈谈彼此的感受吗？

如果你们不能开诚布公地谈谈自己的忧虑，又怎能克服这些忧虑呢？

你和他认识多久了？这问题似乎很不罗曼蒂克，但实际上是很重要的，异性朋友初相识时，往往彼此都很兴奋，但若没有充分的互相了解，这种兴奋是容易消退的。如果认识不久就草率热恋而结婚，这种婚姻是很容易破裂的。反之，相处时间比较长，相互了解得比较充分，这种婚姻就较稳固。年纪越轻，越需要相处得长久，这倒不是由于年轻人没有真挚的爱情，而是由于年轻人的性格容易发生变化。因此，不满20岁的人结婚，以后破裂的机会较大；20岁以上的人结婚，破裂的机会较小。

所以，如果你和男朋友认识得已经比较长久，互相已经了解得比较充分，他的行为使你满意，他一直待你很好，那么你可以相信他是真正爱你的。

23. 我的女朋友与我断绝来往，令我伤心透了，有什么补救方法吗？

如果你认为她并不是已完全决定这样做，那么可以找她谈谈，看看能否保持友谊。但是，如果她确实是已经决定这样做了，那么你只有接受她的决定，没有甚么补救方法。

男孩和女孩，都可能由于失恋而感到痛心。但应当知道，失恋是一种正常的现象。有恋爱，就可能会有失恋。在谈恋爱的过程中，双方都会发生变化，都可能认为不宜再继续发展进一步友谊。这种情况，当然会使对方悲伤，所以应该诚恳地向对方说：“我们曾经一起度过美好的时光，这是我永远不会忘记的。但是，我觉得彼此的友谊不可能在发展中，你还是另找朋友为好。”

24. 男朋友要求我与他性交，我担心如拒绝，他会离开我，我该怎样做呢？

这种情况，即使你和他性交，他仍旧可能离开你。如果他真正爱你，就不会要你上床。他把性欲看得重于感情。也就是把你当作发泄性欲的工具。如果接受他的要求，你是不会得到快乐的。在此奉劝热恋中的男女，过于亲热是容易使人忘乎所以，不顾后果地干出傻事来的。

25. 拥抱、接吻和爱抚动作，会使我怀孕吗？

精子进入阴道，就有可能怀孕。所以并不限于性交。普通的拥抱和接吻，不会怀

孕。但是，如果亲热得过分，由于抚摸而射精，在通过手指或其他途径，传到阴道里去，也有怀孕的可能。

26. 我怎样决定，自己什么时候可以开始有性生活呢？

甚么时候可以开始有性行为，如果未婚而发生性行为，亦应注意以下两个原则。

(一) 你对男方有充分的了解，有深切的感情。初次的性交，是印象最深刻的。如果与感情不深的人性交，会留下不愉快的回忆，妨碍将来性生活的乐趣。

(二) 你已发育成熟，能够采用安全的避孕措施，有些人说：“初次的性交是安全的。”或说：“站着性交是不会怀孕的。”这些说法，都是不正确的。如果你不会使用避孕工具，可以请教医生。

27. 我的女友怀孕了，但我不想和她结婚，我该怎样做？

这事只能由你们两人作仔细而坦白的讨论，才能作决定。朋友和父母会提些意见，但你们两人（还有那未来的婴儿）将来的生活直接受到你们的决定的影响。

如果你爱她，也有能力尽到做父亲的责任，那么应当知道：家庭生活带给你的快乐，孩子带给你的喜悦，足以补偿你失去的自由。如果这是你的选择，那么你应当和她一起讨论怎样安排未来的生活。

如果你确实不想和她结婚，那还是不要勉强。如果孩子与缺乏父爱的父亲一起生活，他的心灵会受到伤害。而且，如果你讨厌她而勉强与她一起生活，带给她的不是快乐而是悲哀。

如果她要单独抚育婴儿，那么你虽然不和她们一起生活，还是应当尽一些做父亲的

责任。

如果你不愿意结婚，她也不愿意单独抚养婴儿，那么你们应该尽早请“家庭计划指导会”给予帮助。

28. 我想怀孕，使男朋友和我永远一起。我这样做可行吗？

需知道，婴儿不是你可以用来送给别人的一件礼物。生个孩子，就要负起养育他20年的责任。即使男朋友爱你，但他可能没有做好做父亲的准备。另外，他也可能感到你自私，并非真正爱他。甚至他虽然和你一起生活，但仍把婴儿视若讨厌的累赘。

还有，在你把一个婴儿带到这个世界上来之前，也应当仔细想想自己是否已确实做好了做母亲的准备。

如果你们确实彼此相爱，也考虑到了怎样安排未来的20年生活，那么还是先结婚，一起生活，以后再生孩子。

29. 男子在性交时，能知道女方是否处女吗？

处女是指未曾有过性交的女子。通常，男方在性交时不能确定女方是否处女，除非她自己告诉他。

处女膜是遮盖阴道口的一层皮肤，它可能由于运动而撕裂（顺便说一下，处女膜并不把阴道口完全遮住，否则女孩的月经就流不出来）。有些女子在初次性交时有少量出血，但也有许多女子在初次性交时并不出血，这并不表示她们不是处女。

许多女子由于听别人说初次性交很痛，因此有畏惧心理。其实，只要双方合作，精神放松，充分爱抚，动作轻柔，初次性交并不一定是很痛的。

30. 性滥交会有什么不妥吗？

对于性的问题，正象生活的其他领域一样，质比量更重要。良好的性生活，并不单是性器官的互相接触，而包括互相的感觉、情绪、尊重、考虑、意愿等，在精神上也得到快乐。如果你只有性行为而没有这些精神上的满足，那么就失去了最重要的意义。

宗教徒信仰只能和配偶性交，所以很少有婚外性行为，否则就会感到非常痛苦。但是，另外一些人在多年中，与若干人都有性关系，他们不认为是滥交，而自以为性生活丰富多彩。然而，实际上他们中是很少有人真正得到快乐的。

31. 患上性病会有什么危险？

通过性交传染的病，叫做性病，有梅毒、淋病和尿道炎等等。

梅毒是比较少见的，如果不治疗，会损害心脏、眼睛和中枢神经系统。淋病是比较多见的，会损害关节和生殖器官，后者会造成不孕症。

尿道炎是更常见的，因为医生往往不能确定究竟是由哪种细菌引起，所以称之为“非特异性尿道炎”。在治疗以后即使不再受到传染，有时也会复发。这种病，会引起关节和眼睛的病变。

念球菌阴道炎和滴虫性阴道炎，也能通过性交传染。近来，有一种新的性病，叫做生殖器疱疹症，详情请见本书第153页。

有些寄生虫病。例如阴虫，由于阴部的紧密接触而传染，严格说来不属于性病。阴虫病会引起剧烈的瘙痒。

32. 如果我怀疑自己染上了性病，应该怎样做？

当然应该赶快去看医生，不要耽搁。如果犹豫不决，是危险的。

梅毒和淋病，都是危险的疾病。若在早期治疗，很容易迅速痊愈。如果不治疗，会引起永久性的损害。

你怎样才能知道甚么时候需要治疗呢？如果你的阴茎或阴道有瘙痒、刺激、疼痛或异常分泌物等症状，应当就医。如果你会和多人性交，或近来和新的伴侣性交，而对方又是常和别人性交的，你患性病的可能性就更大。如果你是女性，不论有无症状，应当每8个月请医生检查一次。女性的淋病早期患者，有50%是没有症状的，所以可能在未就医前就受到损害。

33. 哪一种避孕方法最好？

最好的避孕方法，就是对你最合适的那一种。以可靠性来说，以避孕丸为最高。但是，如果忘记服食，会有阴道出血。另外，如果月经不规则，就不宜服避孕丸。

你应该学会各种避孕方法。有些妇女，从报上看到或听朋友说过某种避孕方法的副

避孕的方法	怀孕的机会
避孕丸	少于0.4%
子宫环	2%
子宫帽加避孕药膏	3%
避孕套加避孕药膏	3%
“安全期”	7~15%
避孕药膏单独使用	15%
体外排精	17%
不使用任何避孕方法	40%

作用，就不敢使用。其实，某种避孕方法对你的朋友不合适，对你却可能是合适的。年龄和健康情况，会影响对避孕方法的选择，所以你在选择避孕方法时，最好请教医生。

学者会研究各种避孕方法，每种方法都由许多妇女使用，一年中怀孕的机会如下表：

34. 连续服食避孕丸多年会有危险吗？

数以百万计的妇女服食避孕丸，因为它是最有效、最方便的避孕方法。对大多数的妇女来说，是安全的。极少数的妇女，会产生血凝块，而生危险。患有糖尿病或高血压的妇女，不宜服食避孕丸，否则可能有引起心脏病的危险。35岁以上的妇女、30岁以上吸烟较多的妇女，也不宜服食避孕丸。连续服食多年，有个缺点，就是停药以后，要隔几个月才能怀孕的。

35. 子宫环有多少危险性呢？

子宫环对少数妇女会引起盆腔感染，其中严重的会造成不孕症。年轻的妇女和滥交的妇女，盆腔感染的可能性较大，所以不宜用子宫环。

有些妇女，子宫环会穿过子宫壁而落入腹腔，需要开刀取出，这种机会是千分之一。有些妇女安装子宫环后，它可能脱落而排出体外，她自己确不知道，以致怀孕。所以，安装子宫环后，应当定期请医生检查。

虽然上述这些听起来有些害怕，但仍有许多妇女使用子宫环来避孕。它的优点，是安装后可以使用好几年，不用担心忘记。常见的副作用是月经过多。

36. 为什么要检查乳房？可以自己检查吗？

检查乳房，对每个妇女都很重要，因为乳癌如果及早发现，是容易治愈的。乳房要每月检查一次，在月经干净后的一个星期里做，方法如图，每次只要10分钟就够了。平卧在地板上，头下垫个枕头，肩下垫块折叠的毛巾。

1. 臂起左肩，用右手摸左侧乳房，用平坦的手指轻柔抚摸。

2. 用手指按摸乳房，作螺旋式的按压，每次相距为3厘米。

3. 左臂上举，放在头后，肘部弯曲，仔细地重复螺旋式的按压，特别注意乳房的外侧部。

4. 检查乳房靠近腋窝的部分。

按照上述方法，用左手检查右侧乳房。如果发现有什么不正常或硬块等，就要去看医生。

37. 避孕有些什么类型？孰优孰劣？

随着科学发达，避孕的方法有许多种，现分述如下：

①口服避孕药

避孕丸能抑制卵子的释放，能防止子宫内膜增厚，并且能使子宫颈口的粘液稠厚而阻止精子进入子宫。

优点：·若能按时服食，可靠性几乎是100%。

·不妨碍性交。

缺点：必须天天服食，比较麻烦。

·初服避孕丸时，有些妇女有恶心，体重增加和乳房胀痛。

②子宫环

子宫环是一种常用的避孕方法，其机制尚未清楚。有金属环和塑料环两种，以金属环较为常用。

优点：·不妨碍性交。

·安装后可使用多年。

缺点：·常引起月经过多，有时还会引起痛经。

·有引起盆腔感染的危险。

·偶而会脱落而致怀孕。

·在少数人，会穿过子宫壁而落入腹腔，需要开刀取出。

③子宫帽

用橡皮薄膜做成，盖住了宫颈，阻止精子进入子宫。子宫帽有不同的大小，所以初次使用时必须请医生检查后再决定用哪一种。

优点：·对健康没有副作用。

·如果使用得正确，不妨碍性交时的快感。

缺点：·需加用避孕药膏，以免精子沿子宫帽的边缘钻进去。

·有些妇女，阴道接触避孕药膏后会感到不舒服。

·需在性交前使用，比较麻烦。

④避孕套

用橡皮薄膜做成，应该在阴茎插入阴道之前就使用。有些人在射精之前才使用，是不对的，因为未射精前阴茎会流出少量粘液，其中可能含有精子。应当加用避孕药膏，能提高效果。

优点：·随时可以买到。

·方法简单，不需请人指导。

·对健康没有副作用。

·可以预防性病，虽不是十分可靠。

缺点：·须在阴茎勃起后，插入阴道前使用，妨碍性交的自然进行。

·有些妇女，阴道接触避孕药膏

后会感到不舒服。

- 妨碍男方在性交时的快感。
- 必须在阴茎变软之前就抽出阴道外，以免精液溢出到阴道里去。

⑤避孕药膏

有油膏、乳剂、泡沫剂等，含有各种能杀灭精子的化学物质，在性交前用涂药器涂到阴道深部。

优点：• 在用子宫帽或避孕套时，加用避孕药膏，能增加效果。

缺点：• 单独使用时效果较差。

• 有些妇女，阴道接触避孕药膏后会感到不舒服。

⑥安全期

妇女在排卵前，体温较低；排卵后，体温略升高。每天测定体温，可以知道排卵的日期。从月经干净一直到排卵后3天，都是

容易受孕的“危险期”。除了危险期和月经期以外的日子，就是“安全期”。

优点：• 这是适合宗教徒的避孕方法。

缺点：• 性交的日期受到限制。

• 需要每天测定体温。

• 如果女子的月经周期不规则，她的安全期不安全。

⑦体外排精

男子在射精前，立即把阴茎抽出阴道之外。

优点：• 不需任何药物或用品。

缺点：• 可靠性很低，一则由于在射精之前已有少量含有精子的粘液进入阴道，二则男子可能来不及在射精前抽出阴茎。在射精前抽出阴茎，使对方得不到性的满足。紧张的情绪可能使女方难以获得性欲高潮。

做 爱

38. 最好在什么时候做爱？

简单说来，就是在你们感到需要的时候。

并不一定要在晚上刚上床时做爱，因为那时夫妇都已比较疲倦。变换做爱的时间，常能提高兴趣。

做爱应该选择不会受到干扰的时间。如果时间匆忙，往往不能满足性的享受。

做爱前应该身心松弛。在忧虑的时候（例如担心被父母听到，婴儿在哭闹，工作中出了问题等）做爱，常会失败。应该和配偶谈谈所忧虑的事，把它解决，然后再做爱。

夫妇应该取得性生活的协调。有时，在一天的工作后，你可能是精神松弛、身心愉快的，而配偶却是疲倦、快快不乐的，如果你要在这时就做爱，往往会失败，在这种情况下，你应该同情他（她）、关心他，慢慢地引起他的性欲。

39. 最好在什么地方做爱？

当然在温暖的卧室。床垫不要太松软，光线可以随时调节，使你们裸体时感到舒适。

40. 应该怎样来引起女方的性欲?

男方要保持整洁。不洁的牙齿和油腻的头发会使女方不快,凹凸不平的指甲会损伤她的娇躯。

你要表示对她的感情,告诉她你爱她。即使已结婚了20年,只要你仍爱她,就仍要对她这样说。女子常把性交看作是爱情的生理表现。

不要把做爱当作一场足球比赛,以射门为唯一目的。宁可把它当作在温暖的海水里舒适游泳。

没有一个固定的方法能使做爱百分之百成功。你可以和妻子谈谈,根据双方的经验,怎样才能更快乐。

你可以吻她,但不要立即去刺激她的那些敏感区。你可以轻软柔地抚摸和吻她的背,她的手臂、她的腿、她的脸。过一会儿,你可以抚摸和吻她的乳房和乳头,这些地方是比较敏感的。然后,你可以抚摸她的腹部、臀部和大腿,再摸她的阴道。

阴蒂是非常敏感的,但其反应是因人而异的。有些女子喜欢男方用手指用力按揉阴蒂;另有些女子喜欢男方用平坦的手掌按摩整个外阴。间接地刺激阴蒂。

但要记住:阴蒂的潮湿和润滑并不等于女方已需要性交。究竟什么时候才需要,她会用语言、手势和表情告诉你。

41. 女子应该怎样来引起男方的性欲?

上一题里所说的各种方法,大多也能引起男方本身的性欲。男子的性欲,比较集中在阴茎,它会使你想知道他需要怎样。

要记住:你的丈夫不是一架性的机器。

他在疲倦或焦虑的时做,即使心里想和你做爱,但阴茎却往往不能勃起。这种情况,并不是他不爱你。过几天,他会恢复勃起的功能。

男子的会阴和阴囊,也是比较敏感的,但你抚摸时要轻柔,不要使他疼痛。

候爱时,有时他的阴茎会在射精前变软,这并不等于失败。只要你们的精神放松,继续爱抚,它会在次勃起,且其时间会比第一次勃起时长。

42. 有多少种做爱的姿势?

这取决于你说的“姿势”是指什么。有学者统计过,做爱的姿势共有513种,但其中有397种都是用肘部撑着床垫的。

做爱的姿势大多是脸对脸的,多数是男上女下,但也有女上男下或侧卧的。交换姿势能增加兴趣,但若用同一种固定的姿势做爱也并无不妥,只要你俩觉的快乐就行。

体质不好或腰背痛的人,采取特别姿势时要小心,避免扭伤。每次做爱时,要双方都感到舒适和安全,才开始活动。

43. 哪一种性交的姿势最舒服?

你俩所喜欢的那种姿势就是真正的答案。

最常用的姿势是所谓“传教士”式的。女子仰卧,分开双腿,男子俯卧在她身上。据说,出于维克多利亞的传教士曾说别的性交姿势都是有罪的,所以得了这个名称。用这种姿势,双方耻骨压得很紧,都有快感。女方阴蒂受到刺激,所以易有性欲高潮。

但是,有些男子觉得这种姿势不够刺激,也有些女子发现这种姿势不能达到高潮。如果这种姿势对他们不适合,尽可以换

另一种。例如，侧卧的姿势可使男方的手能够多抚摸女方，可能更适合她们。

44. 性交前的爱抚动作，应该做多少时间？

这是没有规定的。不过，缺乏性经验的男子和女子性交，往往没有充分的爱抚。匆忙的性交虽能使男方得到生理上的满足，可是女方非但不能满足，还会感到不舒服。男方和女方，都不能得到心理上的满足。

通常，性交前需有半小时至1小时的爱抚动作，有性经验的配偶可以时间短些。不过，实际上不需计算时间，你俩可以用语言、手势或表情，暗示对方，自己是否已经准备好了。

45. 怎样才得使妻子获得高潮？

你首先要弄清楚，她究竟是否需要获得高潮。有许多女子性交时没有高潮，但也能获得性的满足。许多女子只知“快感”，是不计较“高潮”的。缺乏高潮的女子，只有在她不感到满足时，才需要寻找原因。

如果你的妻子希能获得性欲高潮，只有她自己才能引导你应该怎样做。你若已读过前面所述，应已知道她的敏感区在哪里。你的手指和舌头，可能比性交更易使她获得高潮。

如果她得不到性的乐趣，可能她潜意识地缺乏对性刺激的反应。正如在本书开端所说的那样，性反应与脑有密切关系，所以女子在忧虑时，很可能抑制性反应。如果她的

忧虑是持续性的，你应该陪她去看医生。

46. “双方同时出现高潮最好”对吗？

不，这种说法不对。什么时候出现高潮，是一点都没有关系的，即使不出现高潮也无所谓。对于性生活的享受，各对配偶是完全不同的，只能说某一种方式对某一对配偶最合适，而不能说某一种方式一定比另一种方式好。如果你过分注意高潮的时间，反而会由于担心而根本不出现高潮。

47. 做爱时喜欢虐待对方，是心理变态吗？

许多夫妇在做爱时，喜欢轻轻地咬、拍打或扭捏对方，只要不使对方感到太痛，是正常的。如果这些动作很用力，使对方不能忍受，那么可能是心理变态。

有些人在做爱时喜欢使对方很痛，称为性施虐狂；反之，有些人喜欢对方使自己很痛，称为性受虐狂。

48. 在做爱时，为什么有时会把对方想象为另一个人？

不论男子或女子，都可以通过想象来增加性的情趣，这是白日梦的一种形式。你也可以把自己想象为另一个人，例如你所喜欢的一个电视或电影明星。不过，有一点要注意的：你不要把妻子想象成一个相熟的女子，否则你可能会潜意识地对妻子的爱情转移到她的身上，这样倒害了他们的姻缘。