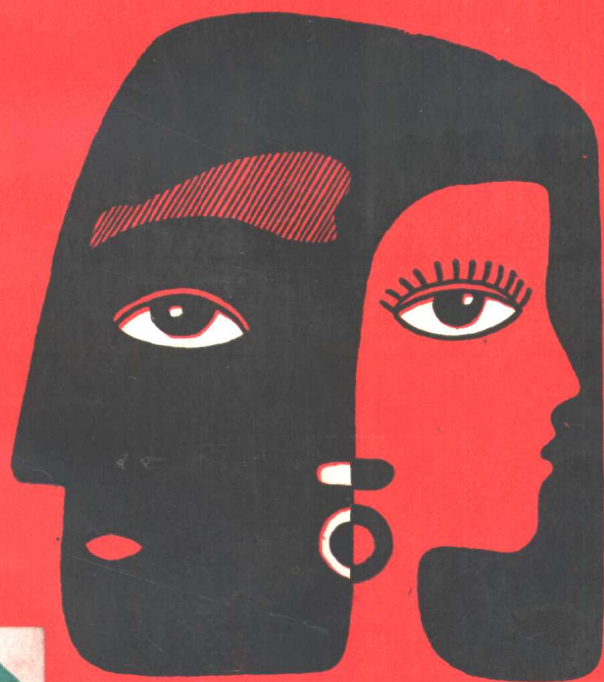


性爱之道

方及 著



京出版社

性愛之道

方及

著

北京出版社

性爱之道

Xing ài zhī dào

方 及 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

马 池 口 印 刷 厂 印 刷

*

787×960毫米 32开本 7.875印张 113,000字

1991年 5 月第 1 版 1991年 5 月第 1 次印刷

印数 1-11,000

ISBN 7-200-01232-7/G · 445

定价: 3.35元

谨以此书献给——

妻子、丈夫、青年朋友……

所有的男人和女人。

内 容 简 介

作者方及，妇产科专家，长期从事临床医学及科研工作，撰写过大量医学专著和科普文章。近10年来，又对性科学进行了广泛深入的研究与探讨，对于性科学的宣传和普及做了不懈的努力。

本书是作者关于性科学知识小品的选集。内容包括两性的解剖、生理、病理、心理等方面。同时，作者采撷古今中外之精华，从我国实际出发，结合自己丰富的工作经验，以亲切婉约、亦谐亦庄的笔调，对性爱、婚姻、伦理、道德诸方面做了详尽的阐述，哲理深刻，耐人寻味。读后可以使人从中悟出性爱的真谛。

责任编辑：田安欣
装帧设计：邢延生
插图：张安

封底：贺兰山岩画

目 录

人与性.....	1
性爱之道.....	5
性欲之由.....	10
妙龄之女.....	14
处女膜之谜.....	19
月经之血.....	22
阳刚之具.....	26
性之畸.....	31
性激素≡“性燃料”.....	35
内分泌与性.....	39
性之心理要素.....	43
配偶年龄之差.....	47
新婚前后.....	51
性功能与性反应.....	55
性生活和谐的建立.....	59
作爱姿势.....	63
性生活的卫生.....	67
特殊时期的性生活.....	70
早泄与阳痿.....	74
性冷淡.....	78

性交障碍·····	83
手淫利害关系之辨·····	88
戒除手淫之习·····	92
烟、酒、嗜好与性·····	96
壮阳不如壮身·····	99
避孕套之功·····	103
性与生殖·····	106
避孕、绝育与性生活·····	110
性生活与生育·····	113
不育与性生活·····	117
手术后的性问题·····	120
青年与性·····	123
未婚先孕·····	127
性与性病·····	130
性病与性·····	133
男性之性过渡·····	136
女性之性过渡·····	140
色情与性·····	145
同性之恋·····	149
性道德·····	152
性之伦理观念·····	157
性与法律·····	161
性犯罪·····	165
性防卫·····	169
性治疗·····	173

性学与性教育·····	177
性的美育·····	180
性教育的一般问题和特殊问题·····	183
健身与性·····	192
重要的生命和生活的主题·····	199
理想的婚姻所不可缺少的·····	203
性、科学文化与其他·····	210
后记·····	220

人 与 性

——性，生之桥；
性，爱之链。

人分男女，成年后男女结合建立家庭，进而生儿育女……。如此，人类繁衍不绝。

性的区别、性的结合、性的活动、性的延续，这是无数的性的链条，它们“编织”着人无限生命的“桥”。

谈到性，应该先从生殖说起。生命的原始形态，是单细胞生物，它并无性别之分。生殖的方法很简单，一分为二，各半继续生长再行分裂，象草履虫就是这样。也有的小动物（如水螅）是将体内芽胞破出，长成新个体；或者使其身体分成若干段（如扁平绦虫），每一段即可生长为新个体。这些生殖方法不涉及性别，故称无性生殖。生物的进化，使得在比较高等的生物体内，有了特定的专门进行生殖的细胞和器官。生殖是靠性细胞（或生殖细胞）的结合，如精子和卵子的结合完成的。于是，便有雌雄之分，尽管有些动物（如蚯蚓），其父母是一个雌雄同体者，但从

紫紫起舞的蜜蜂到万物灵长的人，都同样是雄雌分开，靠异性的交配繁殖后代的，这便是有性生殖。

所以，两性的吸引、追逐和交合，是包括人类在内的一切较高级动物的共同的生物学本能。为了求偶，雄性动物或者卖弄自己奔跑跳跃的本领，或者放声歌唱表达“钟情”，或者展示艳丽的尾羽……，它们在竭力显示自己的特长和“男子气概”，来取得雌性的青睐和倾倒。诚然，人在性和生殖方面是不应该完全凭着动物的本能行事的。人类的两性结合，不仅是性的吸引，而且要有更加高尚，更加完美，并有更丰富的社会内容。人的社会意识、思想、情感、道德以及社会规范和法律，使得人类的两性结合，包括选择配偶、两性情爱和性活动，远比一切生物复杂。但是，谁能否认“性”这个因子在婚姻和家庭中扮演着十分重要的角色呢？仅仅为了性的满足，或仅仅为了生一个儿子或女儿，建立起来的家庭可能是不稳固的或不美满的。共同的志向，情投意合，彼此的友爱和忠诚，可使爱情有坚实的基础。但是，如果双方根本没有性的吸引力，或者婚后性生活很不满意，就很难说他们会有成功的婚姻，就有可能为家庭笼罩阴影。这时，只指责其人的思想问题，而无视本来存在的性的生理和心理问题，那是不公正的。正像批评一个人劳动

不努力，而对其患病事实避而不谈一样。人的性爱的复杂性是由于社会和思想的复杂决定的，从性的本质而论，人并没有超脱生物学规律。

人个体性的发育也是耐人寻味的。性别的决定只在受精的一刹那，含有Y染色体的精细胞与卵细胞（X染色体）结合，生男孩（XY）；含X染色体的精细胞与卵细胞结合，则为女孩（XX）。由此可见，胎儿性的决定全在于精细胞。胎儿在16周时外生殖器已形成。从出生到青春期前，男女性的发育可以说是潜在的、渐进的。身体的发育成长主要由脑下垂体控制，这在男孩和女孩都一样。到了青春期，身体发生了突变，在垂体分泌激素的作用下，男子的性腺睾丸产生精子，分泌雄性激素；女子的性腺卵巢排出成熟卵子，并分泌女性激素（雌激素和孕激素）。在性激素的刺激下，男性长得强壮，出现腋毛、阴毛和胡须，声音低沉；女性乳房隆起，臀部宽大，腋毛、阴毛生长，月经来潮。就在这时，男女在性发育的外部特征和心理上都有了极为显著的变化。女青年娇媚羞涩，自尊而有些执拗；男青年英姿勃勃，热烈而稍嫌粗犷。更为微妙的是，男女间既有自然的吸引和亲合，又有不自然的退避和疏远。进而有性欲的产生、男女的向往、追求和爱恋。

由此可见，从人类进化和群体的延续上，性的作用是多么重要；从个体的发育和家庭的组合

上，性的影响是何等深刻。于是，研究人的性问题便是一门不可忽视的科学，我们将逐步揭示其中的奥秘。

性 爱 之 道

——他(她)很想去爱另一个人，
但却不知道如何是否……

爱是人们所歌颂的，被认为是永恒的主题；性是人们所不敢歌颂的，尽管它也是永恒的主题。况且，性与爱有那么密切的关系！

在谈论性（科学论述抑或艺术纪实），或者在性问题、性活动上，把人类至洁至纯的崇高的美与最污秽、最低贱的丑的概念和界限分开是非常重要的，却也是非常困难的——这是一项伟大的艺术，要承担很大的风险。因为崇高与卑耻也只是一步之遥！

遗憾的是，我们对于性与性爱的认识和理解还十分浅显。性学一词启始于100年前，以后是众所周知的弗洛伊德的精神分析学说，金赛博士的性学调查，以及玛斯特斯和约翰逊的性学试验。但就在几年以前，著名生理学家威斯伯格还说，至今我们对性生理仍然没有很准确的、科学的信

059070

息，我们听不到我们想要知道的东西。也许当今世界，人们只是开始摆脱性的蒙昧，离真正揭示它的奥秘相距尚远。

我国早从汉代即有人陆续研究性问题，当时这种学问被称为“房中术”，他们的论述被后人收集到中国古代巨著《医心方》中。从长沙马王堆汉墓发掘的竹简《十问》中，有这样一段话：

尧问于舜曰：“天下孰为贵？”

舜曰：“生为贵。”

尧曰：“治生奈何？”

舜曰：“审乎阴阳。”

古人以阴阳思辩自然，以阴阳剖析自身，所谓阴阳之道，乃为性爱的真髓，这一基本理论和法则为中外学者潜心研究，引出诸多有益的识见。请看先人们的精辟论述与现代研究的异曲同工之妙：

男子属阳，

其特点是容易勃发

却又容易退去；

女子属阴，

其特点是慢慢才能唤醒

而慢慢才能惬意。

性爱的内涵深刻，是感情与理智相互作用的表达。如果既不理解也没实践性爱之道，那么任何药物、食物和精神的补偿都是无济于事的。在

我们要真正成为性爱主人的时候，必须首先理解下面三个基本概念：

- 性爱的出现，开始了性关系人道化和克服单纯种族繁衍本能的、动物粗鲁行为的新纪元，它使男女性生活完善与高雅化，使人类肉体与精神的真正相互结合和相互渗透，它实际也是“生命质量”的一个重要组成部分。避免和预防由于不正当性爱或性爱问题导致的痛苦、冲突、冷淡、疏远、离异、罪错等“病理”与危险因素是何等重要！

- 性爱具有生物学和社会学两重性，对于它的认识和态度，是以深厚的历史、文化、教育为背景，以广阔的哲学、美学、社会学为根基的，它不应该是一个完全自由和随心所欲的玩赏，而应受社会、道德、法律的制约。

当我们一方面要把某些人从性的愚昧中唤醒的时候，也要对“性自由”、“性解放”的陶醉者提出忠告，因为如果亵渎性爱，那么亵渎者也必将受到惩罚，性传播疾病的泛起是最好的例证。

- 每一对配偶都应该知道什么是他们最愉快和最希求的。任何一个行为，对于两个人都是给予、接受和分享，而不是了不起的技术，也不是谁从属于谁，双方唯一互相关照的方法是去理会对方的需要。

这就是性爱之道：

