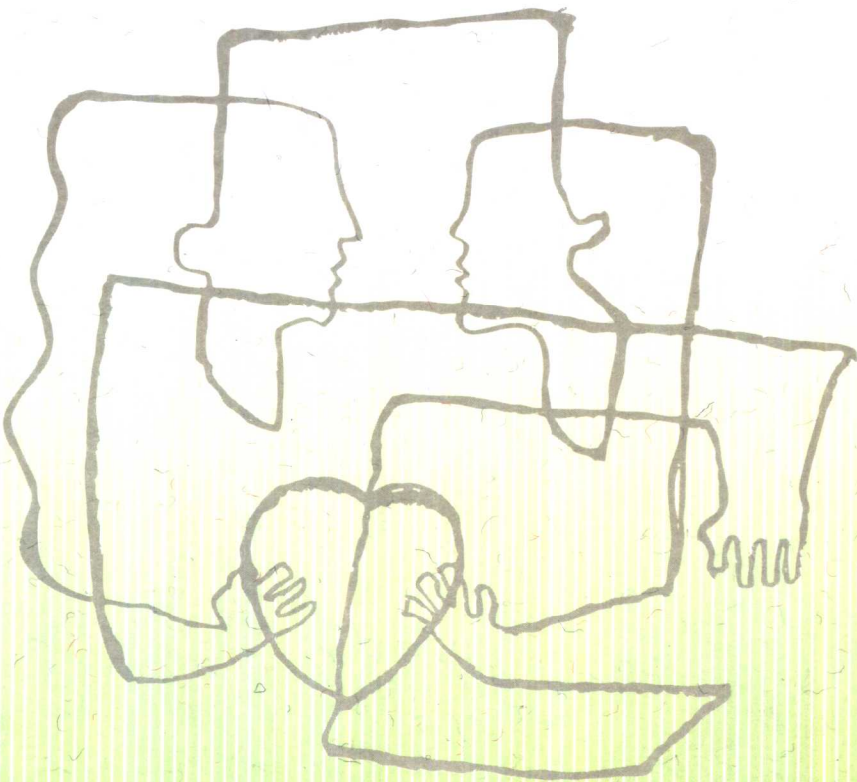


「爱的呼吸」系列

知性爱人

简云/著



上海人民出版社

知性爱人

简云/著

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

知性爱人/简云著.

—上海: 上海人民出版社, 2003

(“爱的呼吸”系列)

ISBN 7-208-04345-0

I. 知... II. 简... 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 073074 号

责任编辑 时海玲

特约编辑 时 萍

装帧设计 储 平

吴骑飞

插 图 袁少锋

·“爱的呼吸”系列·

知 性 爱 人

简 云 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/24 印张 8.5 插页 4 字数 134,000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 7-208-04345-0/C·139

定价 15.00 元

推荐序

原来性可以如此美丽

当国人从极左年代的性禁锢中渐趋解脱出来时，20 余年来对传统性观念的批判与反思，对当今普通人群性苦闷的探究与减压，对性与婚姻、性与社会、性与健康乃至性与生命质量的研究成为越来越热的社会焦点。我们的传媒领域、我们的医药领域均将其视作义不容辞的责任，不能不说这是一种社会文明的极大进步。

然而令人费解的现象是，近年来对性的研究在某些方面几达狂热的地步：仿佛一夜之间，便造就出那么多的专家和权威（我的一位尚未结婚的同行、某知名媒体知名栏目的主持人，就是在不到半年的时间成为这方面的专家的），仿佛一夜之间我们所有的人都在性方面出了问题——男人都在忐忑不安中等待着 ED 的判决，女人则怀疑自己因为缺乏热情而患了性冷淡。揭开“神秘面纱”后，性于是成了直观的生理解剖、病理分析、冷冰冰的手术台，而性研究、性咨询最终演变为局限于审判病与非病、对与错的法官。

当我在某些热线答疑中听到我的同行们不经任何检查与史料核实，在两分钟内通过电波就为一个人轻易下诊断的时候，我感受到的是深深的无奈与悲哀：性刚刚从禁锢中解脱出来，还未来得及喘息就又被套上了新的枷锁。

性科学实际上是一个多门类的综合学科，它包含了生物学、生理学、病理学、心理学、社会学、婚姻家庭学、伦理学、人类学、美学、法学等十多个学科，这也就决定了其研究者只能是广种而薄收。单纯依靠医学或某几个学科是难以解决此领域的诸多困惑的。

我在两年前曾主持过一份女性健康杂志中类似于“女性悄悄话”的栏目，当时极力想从既往严肃刻板的科普宣传中转轨出来（这也正是我在咨询过程中最真实的体验），为读者恢复性本来应该具有的温情脉脉，尝试重新走一条既阐释科学又不失细腻情感的路子，我认为这才是当今性科普宣传应该把握的脉络。首先想到请简云做撰稿人，一方面源于她多年从事女性方面的研究工作，对女性自身的长处与劣势颇为熟稔；另一方面她的文字清新隽永、细腻体贴，最容易让人于自闭中卸脱重负与伪装，还心灵的真实；更重要的还在于文如其人，她豁达直率的天性中处处折射出女性不加粉饰的温柔，因此她最具备与读者贴心交流的品质。约她的第一篇文章甫一刊出，立即好评如潮，不仅获得了读者极大的认同，而且令业内同行刮目相看，竞相引用这种做法。

在我的“压力”下，她的佳作不断问世。虽然她并非医学学历，但她的勤勉与谦逊很快弥补了此方面的不足。作为第一读者，每次审读她的作品时，我的感觉就像一桌盛饕中第一个执箸的品尝家。

《知性爱人》是一本既可以让人解读女人，又可以让女人解读男人，更适合男人女人解读自身隐秘的性知识通俗读本。她有别于传统的性科普读本，摒弃了那些生硬的容易刺伤人的冰冷数据，绝无任何指责训诫，她将性与爱、性与情感、性与生活真实亲昵地统一起来，既回避矛盾，更不虚与委蛇、敷衍塞责，而是将性还原于人性的自然状态：激情

背后的虚荣，张扬背后的脆弱，理想背后的失落，承诺背后的妒忌……而只有在这些林林总总的人性弱点经过认证、剖析、润滑、修饰等一系列过程后，我们方恍然大悟：原来性可以如此美丽！

《知性爱人》像一扇敞开的窗户，透过这扇窗，你会发现美丽的风景就在路上。

中国性学会理事、中国性学会媒体专业委员会副主任委员

武 飞

2002年9月8日

序 | 那些生命中的 亲密时光

非常非常年轻的时候，我们的心等待另一颗心，我们的身体等待另一个身体。

一个阳光穿透树林的下午，我们等来与爱人手指相触的颤栗。

一个夕阳尚未退隐的傍晚，我们品味心灵悸动的初吻。

一个带着神秘气息的黑夜，我们终于体验第一次的肌肤相亲。

手指相触的瞬间，似有细微的电流通过我们含苞欲放的身体，击穿懵懂的青春，稚拙的身心开始流泻成熟生命的爱与欲。

唇与唇相碰的刹那，似有惊雷滚过我们的头顶，在生命的处女地上发出巨大的轰鸣，唤醒我们宁静沉睡的躯体。

身体与身体交缠的时刻，似有火焰在我们肌肤间燃烧，蒸腾的热浪燎起我们探求异性的强烈渴望。

也许，那些初次体验爱情的时刻，那些初次体验欲望的时刻，那些初次体验生命奥秘的时刻，在我们心上留下的是斑斓的画面，在我们体内掠过的是惊心动魄的感觉。

也许，那些不期而来的时刻，那些毫无准备的时刻，记录的是我们生命中从没有的惶恐不安，从没有的惊惧，从没有的沮丧。

从那些时刻开始，我们进入两性的亲密领地，和爱人度过无数年轻

生命中的亲密时光，试图享受那些甜美，试图驱除那些惊恐和沮丧。

时光就在我们对亲密关系的探索中流转。现在，我们站在了亲密花园的中央，回想过去那些激情和幼稚，那些美满和缺憾，是为之激动，为之感慨，还是为之遗憾？我们享受了那些亲密时光，还是虚度了，甚至浪费了？

无论如何，我们还有足够的时间拥有将来，我们还有足够的能力向亲密延伸的方向眺望，想象就在不远处的柔软土地上和爱人亲密舞蹈。

共度亲密的路上，我们将用成熟的心灵和身体与爱人相伴。

如果我们曾经激情飞扬，那就继续不倦地挥洒；

如果我们已经慵懒怠惰，那就重燃丢失的激情；

如果我们一直和谐甜美，那就一路沉醉；

如果我们经常失望叹息，那就赶快寻找旋转亲密大门的钥匙；

如果我们偶尔沮丧不悦，那就忽略吧，忽略生命中暂时的低潮，忽略亲密中难以避免的挫折，微笑着再次向爱人伸出我们热情的双臂，共赴生命的繁花之地。

那些生命中的亲密时光，那些从过去、现在延伸到未来的亲密时光，是我们生命中的鲜花，我们生命中美丽的创造，我们相亲相爱的奇迹。

但愿，我们曾经拥有，一直拥有，从没辜负。

推荐序 原来性可以如此美丽 001

序 那些生命中的亲密时光 001

当男人和女人进入私密花园 001

当男人与女人袒露在对方的目光之下，
心灵在某一点上神秘地交汇，身体向对
方怀中跌落之时，便开始了探索两性
私密花园的梦幻之旅。

他们用语言、身体和心灵相互询问：
你，究竟什么样？为什么是这样？

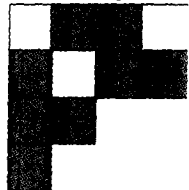
女人：请热爱你美丽的身体 003

男人：强大的自豪和隐秘的脆弱 007

男人女人，一样的向往 不一样的幻想 011

第一次，你我一起飞翔 015

目录



001

目录



002

用身体创造美景 021

我们的身体,是自然神秘的造化。生命奇迹般地存在,当男人和女人用情与爱深入彼此的心灵,用智慧与本能穿越彼此的身体,他们将惊喜地发现:两性创造的和谐、奇特和令人难以置信的美丽风景。

023 美丽的风景在路上

028 女人,张扬你的“性致”

033 做一个甜蜜的征服者

039 性温柔的试验

045 最亲密的事要勤快

053 冒险游戏:给性放假 让爱上班

059 别让亲密的机会溜走

066 花样性爱别样风格

让亲密的敌人走开 075

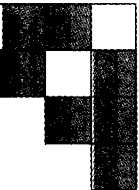
在男人和女人通往“性福”的道路上，他们也许会遭遇种种意想不到的身心交错的困扰。驱除这些身体和心灵的敌人，他们才能达到最彻底、最完整的亲密。

- 女人需要心理高潮 077
- 不要让我枯萎在你的怒放之下 082
 - 多愁善感谋杀“性”致 089
 - 谁灭了谁的“性趣” 096
- 性压力，来自我爱的女人 103
- 亲爱的，请站在我的“禁区”之外 108
 - 亲密时分，男人女人的口是心非 113
 - 性爱中的“爱情强迫症” 120
 - 大女人阴影下“性福”难求 128

目录

003

目录



004

非常时刻,小心靠近 135

某些时刻,是男人和女人亲密的非常时刻。非常时刻隐藏的特殊心理和异常危机,需要男人和女人小心对待,倾力化解,性爱天空才有悠游的白云和绚丽的彩虹。

137 新婚性谜语破解

146 非常时刻 非常支持

151 外遇之后治疗性伤口

159 产后再造美好的性

166 离婚前最后的亲密接触

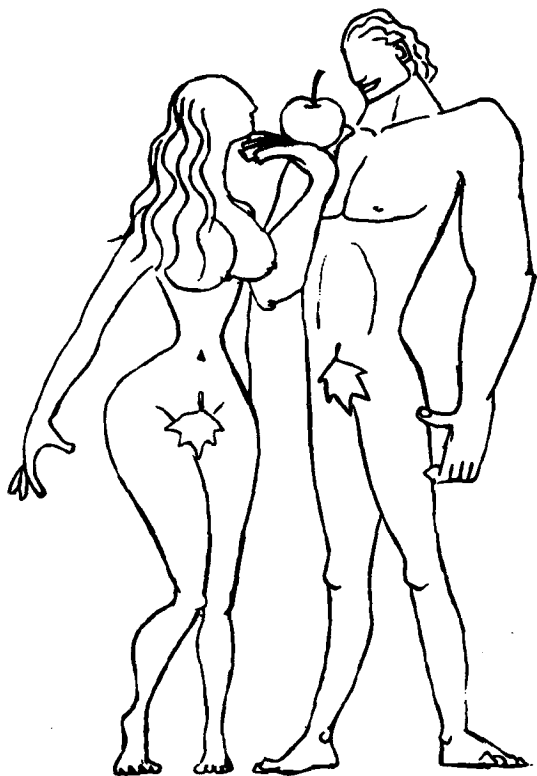
173 离婚女人的亲密陷阱

181 再入围城,吹散性爱天空的乌云

190 后 记

知性爱人

当
男人和女人
进入
私密花园



当男人与女人袒露在对方的目光之下，心灵在某一点上神秘地交汇，身体向对方怀中跌落之时，便开始了探索两性私密花园的梦幻之旅。

他们用语言、身体和心灵相互询问：你，究竟怎么样？为什么是这样？

女人：请热爱你 美丽的身体

被爱人的手引领着，女人小心地、颤栗地、惶恐地，向神秘的两性花园移动脚步。花园里只有他们两人，但两人制造的这个隐秘世界却是如此枝叶交错，忽明忽暗，道路幽深，景色迷蒙，令她感到陌生、惊异又茫然。她不知道她熟悉的爱人为什么是这样？甚至连她自己究竟是什么样子，她也模糊不清。

当女性准备进入两性的私密领地时，也许首先要了解的是她自己——她美丽的身体的秘密。

* 探索饱满、丰饶、可以无穷变化的身体

如果从小到大，你从来没有好好欣赏过自己的身体，那么，现在你应该这么做了。找一个不受打扰的时间，拉上窗帘，打开房间里所有的灯，脱掉衣服，站在镜子前，从上到下仔仔细细地阅读自己。

先看那些身体曲线，脸部的、颈部的、胸部的、腰部的、臀部的、大腿和小腿的，最后是脚腕的，不管你的体形是否完美，这些曲线都是那么优美和迷人，散发着女性独特的魅力。

然后试着轻柔地抚摸你的身体，你会感觉，肌肤在你手下平滑地流过，充满弹性地起伏着。那是女性特有的脂肪在起作用，女性体内的雌激素使女性比男性能蓄积更多的脂肪，制造出柔软、光滑、富有弹性的肌肤，摸上去韵味无穷。

接下来把目光投向最突出的女性特征——乳房。它也许大而浑圆，也许小而精致，也许有些扁平，无论它是什么形状，都有着独特的风韵。因为乳房内充满着较硬的乳腺组织和较软的脂肪组织，所以它坚挺而极富弹性。那上面盛开的一点小小的蓓蕾，更有着诱人的魔力。轻轻地触碰一下，它会敏感地挺立。这个身体最傲人的部位，突出地显示了女性娇嫩、饱含张力，又充满诱惑的性感魅力。

最后，拿一把椅子坐下来，分开双腿，观察一下自己最隐秘之处。它的外形因人而异，浓密阴毛覆盖下的是像屏障一样保护着那条秘密通道的大阴唇，用手轻轻分开它们，被它们包裹着的小阴唇就会显露出来。女性最敏感的那一点——阴蒂，就在两侧外阴唇上端交汇的中间，你也许不容易看清，但可以用手摸到。那里因为布满了神经网络、神经纤维密集而能够最强烈地感受愉悦的刺激。

阅读你自己的身体，不要把她和任何人的身体做比较，无论她按照流行标准是否完美，她都是独特的，有着个性化的女性美，散发着神秘的性感气息。她足以让你对自己身为女性而感到自豪，她也有足够的理由被你自己深深热爱。

热爱的理由不仅仅是她的外表，还有女性身体的各种特质。譬如，女性性能在性爱上较男性有更多的优势。性专家的研究表明，男性在一次性爱之后，就会陷入深深的疲惫，而女性即使重复多次性爱，也不会像男



性那样疲惫，反倒会更加精力充沛，这是女性在身体耐力上的巨大优势。另一重优势是女性在一次性爱中持续性高潮的能力，如果受到适当和有效的刺激，女性的身体可以连续承受多次性高潮的冲击，而不像男性那样，在一次高潮之后有一个或长或短的不应期。

此外，由于排卵期的影响，女性身体更呈现出丰富的变化。通常在月经前期，女性的乳房会显得更饱满；而在排卵期，由于卵巢激素分泌的影响，女性在生理上表现出更强的性欲。当然也有研究表明，女性在月经来潮的前一天或者月经刚刚结束之后，性欲最强，有专家认为这是心理因素的影响。不管是何种原因，女性在身体上的这种丰富变化，使她在性爱中能够表现得更妖娆多姿。

* 开发全身的激情兴奋点

除了美丽，除了风姿，女人的身体还蕴藏着也许你自己都意想不到的能量，一旦她被成功地开发，那么，你所踏入的私密花园将盛开无以伦比的璀璨花朵。

如果一个女人说，我全身都性感。这话一点都不夸张，不仅是散发出性感，而且能够感受性的快感。所以，女人的身体也许可以被称作性的宝藏。既是宝藏，那就需要正确和有效地开发。

女性的身体首先属于自己，所以她有权利探索自己的身体，也有能力对自己的性欲满足负责。把开发自己身体和探索自己性敏感区的责任完全推给男性，既是对男性的不公，也是对自己的放弃和怠慢。所以，当你踏进两性伊甸园时，你对自己身体的性感探索就应该全面开始。

女性的性感区在全身散布着。有专家认为，这是由于女性在性活动