

了解和进入一种美满生活的完全指南

THE PRACTICAL ENCYCLOPEDIA  
OF SEX AND HEALTH

# 性爱圣经

关于性与爱的健康百科

立闻达/编译



海南出版社

THE SOURCE OF WISDOM  
· 时尚生活智库 ·  
TO A MODERN  
LIFE

时尚生活智库  
The Source Of Wisdom For A Better Life

003

了解和进入一种美满生活的完全指南

# 性爱圣经

关于性与爱的健康百科

立闻达 / 编译

THE PRACTICAL  
ENCYCLOPEDIA OF  
SEX AND  
HEALTH





图书在版编目(CIP)数据

性爱圣经/立闻达编。-海口:海南出版社,2002.5

ISBN 7-5443-0431-0

I. 性... II. 立... 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 032590 号

---

性爱圣经

立闻达 编译

责任编辑:操达志

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

销售电话:010-82755607

西安新华印刷厂印刷

2002 年 8 月第 1 版

2002 年 8 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 印张:17

字数:330 千字

ISBN 7-5443-0431-0/R.24

定价:28.00 元

## 一场严肃的成人游戏

英国画家罗曼诺在 16 世纪时,就雕刻过 16 种做爱姿势的版画,再由艾瑞提诺配上诗句。这本“艾瑞提诺的姿势”在欧洲历久不衰,但当年却有教会人士主张作者应钉上十字架。艾瑞提诺的辩解是:“怎么,我们为什么不能谈论让我们最快乐的事情?”

是啊,我们为什么不能谈论让我们最快乐的事情!但只要想想上个世纪 50 年代英国连出版物里出现女性阴毛都须经过特殊处理,让它看起来只像是一堆水藻,而 90 年代的中国和日本则把暴露阴毛当禁忌,便可了解艾瑞提诺在性学历史上的先驱角色。

自从有了人类历史,性一直都存在着,只不过有“时髦”和“不时髦”之分而已。撒哈拉沙漠的岩石壁画中有几幅描绘早期男女性生活的作品,它们是公元前四五千年的古人所为。这类肮脏的涂鸦之作也许是地球上最早的艺术形式,但今日贫民区的“涂写艺术家”已将它发扬光大。古埃及人发明了金字塔、贵族统治和发梢向内卷屈的齐肩发型,但人们很少知道他们还发明了用途更广的信纸、海报颜料和妓女。一夫一妻制和互相忠诚是《新约全书》规定的道德准则,在避孕套、青霉素、卫生与社会保障部诞生之前,这是限制单亲家庭和性病传播的最好方式。法国革命之所以迅速爆发和路易十六的性嗜好有很大关系。他在凡尔赛修建了宫殿,里面藏着几十个妖艳的女人;每个人都用公款供自己娱乐,其费用按今天的算法约合 1112750 法郎。

从上个世纪 70 年代起,世界发生了许多大事,性知识不断开放和累积,性学研究更加专门深入。医药的进步使得大多数性传染病都不再可怕,也间接促成了 70 年代时达到鼎盛的“性爱即游戏”的观念,当时的人们认为:性比其他娱乐更有优越性,它比高尔夫和网球省钱,因为它的主要工具是免费的,性也不需要台球那样的技巧,但这并不是说这项运动不能通过实践和辛苦的训练得到提高。性的快乐也要比集邮和听音乐来得直接,当然,也不必像足球赛那样必须召集足够的人才能玩。同样一群人,以前是因为怀着性恐惧和禁忌的心情求助专业医生,而现在找医生的原因,却是抱怨性知识和姿势太过泛滥,使他们消化不良。婚姻契约甚至被认为只是生殖器官的租借和租用协议。人们一度曾十分忧虑,担心性观念的开放无法跟上性知识与性学研究的脚步,这种观念包括男女间对爱的定义和两性如何在性爱方面达到平等的基础。

然而,从 80 年代起,爱滋病盛行改变了多数人对性的观念,“性”不再只是和谁发生关系而已,它更像是一条从过去传过来的链子,你的性伴侣过去所有的性关系都可能影响到你。人们重新重视婚姻忠诚和家庭伦理,重新确认了“没有爱就没有好的性事”这一永恒真理。因此,《性爱圣经》虽然也谈爱滋病和“安全的性”等新鲜话题,然而,其焦点显然不仅仅只限于前戏、性交姿势、性的健康问题。

性知识的拨乱反正,确是一种可喜的现象。这些年在性革命和性道德间的拉锯战,其实只是影响了人们对私生活的开放或保守的程度。人们愿意公开谈论哪种姿势最易带来快感,但真正的性行为却并没有发生改变。20 世纪性革命的贡献是发展了可靠的避孕法,划分了“生孩子的性”与“纯娱乐的性”。而描述各种性行为和知识的书籍,也鼓励了千千万万身心正常的

读者,与另一半追求床上的欢愉。人们开始真正理解,性不仅是严肃的人际关系问题,也同时是成人的玩具、游戏和奖品。

《性爱圣经》要纠正的另一个性观念是,人们总将女性视为被动,而将男性视为主动的表演者,玩弄各种技巧。其实男女的性关系存在各种协奏、变奏和合奏的可能性。女性也可以是优秀的演奏家。

《性爱圣经》这本书的目的是要激发你的想像,你可以有自己的做法,然后如此去做。但是当你尝试过自己的性幻想,你就不需要书了。性学书籍只能建议技术,鼓励你试试看看。从没有任何一个时代,如此多而公开地拿性爱做题目,但我们也许从来没有想到过,这种“性”观念转变的趋势,正在重塑人类的生活文化和价值观点。

编者 于北京  
2002.5



## 专家推荐序

性行为是人们生活的重要组成部分,其目的:娱乐和繁衍。在我国成人中,尤其年青人对性行为的一些基本医学常识相知甚少,一些错误的民间传说和传统观念在人们心里产生许多不良影响,导致一些不正常的性行为和性功能障碍。由于东方文化和我国社会传统等原因,人们极少能相互交流性行为的有关问题,又很难从书籍和出版的刊物中找到相关知识,一些患有性功能障碍患者,受传统旧观念的影响,羞于去医院就医,这给家庭生活带来十分消极的影响。为此,普及宣传性知识尤为必要。本书目的,在于使广大读者逐渐了解健康性行为、性知识是人生中不可缺少的,并介绍“性”在家庭生活中所起的作用,性学研究领域的最新知识及性与人类行为习惯的关系等。该书内容大致具有以下几点特色:

1. 内容丰富,涉及范围广泛,通俗易懂,是有关性学知识的难得的科普性读物。

2. 该书即不象一般科普读物令人枯燥乏味,又有别于文学作品夸张离奇的文风,而是用生动、形象的语言全面介绍有关人类性文化,与性行为相关的生殖解剖,性生理,性心理,性行为障碍疾病的病因及防治常识。准确阐述避孕泌尿生殖器疾病,性传播疾病,尤其是爱滋病产生的原因,临床表现,诊断及防治要点,对提高婚姻质量,维系美满幸福家庭,保护身心健康尤为重要。

3. 书中介绍的相关知识有助于纠正许多传统错误性观念,

对防治常见功能障碍疾病如早泄,勃起功能障碍,性冷淡等等,将大有益处。这些正是广大读者迫切需要,而又羞于启齿的难言之隐。

阅读该书有助于改变人们过去认为性是苦恼或害羞的根源的传统观念,使性可以被更准确、详尽地理解,使人们能更恰当地处理有关性的问题,提高国民性学知识水平,提高国民素质和生活质量,有益于社会和家庭的和睦及稳定。

首都医科大学附属安贞医学泌尿外科

主任医师 薛 健 于北京

2002.5.26

# 目 录

- 一场严肃的成人游戏 ..... ( 1 )
- 专家推荐 ..... ( 4 )

## 第一章 性观念

- 你才是自己的性专家 ..... ( 1 )
- 性治疗并非“隐私大曝光” ..... ( 2 )
- 长痛不如短痛 ..... ( 3 )
- 开诚布公是第一原则 ..... ( 5 )
- 感受亲近，学习性爱 ..... ( 6 )
- 不要把自己交给庸医和骗子 ..... ( 6 )
- 怀孕与生育 ..... ( 7 )
- 孕期，尽情享乐吧 ..... ( 8 )
- 保险套并非必需品 ..... ( 9 )
- 宝宝出生了，现在可以了吧 ..... ( 10 )
- 久别的快乐 ..... ( 11 )
- 初为人父母第一年的性低潮 ..... ( 12 )
- 自 慰 ..... ( 13 )
- 让我们抬不起头来的“退化理论” ..... ( 13 )
- 自慰的价值 ..... ( 15 )

- 我行我素的“过度”自慰标准 ..... (16)
- 阴道冲洗 ..... (17)
- 次数越多，麻烦越多 ..... (18)

## 第二章 性生理

- 性敏感区 ..... (20)
- 哪儿都敏感的女性 ..... (22)
- 重点集中的男性 ..... (23)
- 做个性敏感区的探险家 ..... (24)
- 阴 茎 ..... (24)
- 阴茎的双重面具 ..... (25)
- 独一无二的人类阴茎 ..... (25)
- 不要和身高扯在一起 ..... (27)
- 加长的林肯不一定好转弯 ..... (28)
- 不要白费力，大小长短天注定 ..... (29)
- 阴茎上的生死问题 ..... (30)
- 睾 丸 ..... (31)
- 喜欢凉爽的地方 ..... (32)
- 睾丸的小天地 ..... (33)
- 在性冲动中的表演 ..... (34)
- 使睾丸失去生育力的原因 ..... (35)
- 学习做睾丸自我检查 ..... (36)
- 管 道 ..... (37)
- 精子的“小学”——附睾 ..... (37)
- 男性渴望权力的生理原因 ..... (38)
- 点燃女性的欲火 ..... (38)

- 睾固酮够不着的地方 ..... (41)
- 仅仅是刺激一下而已 ..... (43)
- 前列腺 ..... (44)
- 真是个麻烦的部位 ..... (44)
- 前列腺肿大的手术治疗 ..... (45)
- 位居亚军的前列腺癌 ..... (47)
- 性爱是防癌之道 ..... (48)
- 精 液 ..... (49)
- 了解得再深些 ..... (50)
- 会游泳的种子 ..... (50)
- 荒谬的精液崇拜 ..... (51)
- 勃 起 ..... (53)
- 有意与无意的勃起 ..... (53)
- 如高塔般耸立不动摇 ..... (54)
- 真的是越老越“稳重” ..... (56)
- 用心勃起 ..... (56)
- 射 精 ..... (57)
- 一汤匙就够了 ..... (58)
- 年轻人，请休息 ..... (59)
- 射精不等于性高潮 ..... (59)
- 随心所欲控制射精 ..... (60)
- 梦 遗 ..... (60)
- 梦遗越多越聪明 ..... (62)
- 乳 房 ..... (63)
- 青春的宣言 ..... (63)
- 最有经验的专家之结论 ..... (64)
- 隆乳秘方有效吗 ..... (65)

---

□乳房变大的唯一方法 .....	(66)
□子宫颈 .....	(68)
□确保子宫宁静的一道门 .....	(68)
□女性的第二号癌症杀手 .....	(69)
□阴 道 .....	(70)
□性交时的扩张与收缩 .....	(70)
□阴道深处的奥秘 .....	(72)
□郊狼型男子最受女性青睐 .....	(73)
□内部器官 .....	(74)
□月 经 .....	(75)
□最可怕的禁忌 .....	(75)
□经期做爱防感染 .....	(76)
□经期做爱也会怀孕 .....	(77)
□让你更妩媚、更性感吗 .....	(77)
□G 点.....	(78)
□女性也射精 .....	(79)
□真的很奇怪 .....	(80)
□说了也等于白说 .....	(81)
□找不到也没关系 .....	(81)
□工作原理 .....	(82)
□诱激素 .....	(83)
□受 精 .....	(83)
□情 欲 .....	(84)
□性欲水平 .....	(84)
□性爱的四个阶段 .....	(84)
□刺激与亢奋 .....	(86)
□前 戏 .....	(88)

- 男是灯泡女是铁 ..... (88)
- 一整天的前戏 ..... (89)
- 巧用暗示更动人 ..... (90)
- 导致功败垂成的错误 ..... (90)
- 人越老, 戏越多 ..... (91)
- 不可不吃的甜点心 ..... (91)
- 性 交 ..... (92)
- 更甜蜜更有效的方法 ..... (92)
- “性”福生活三原则 ..... (93)
- 控制射精入门七要诀 ..... (95)
- 频 率 ..... (96)
- 任何数字都正常 ..... (97)
- 有时也会错位 ..... (98)
- 就性交次数讨价还价 ..... (98)
- 高 潮 ..... (100)
- 世界上最美好的时刻 ..... (101)
- 潮起潮又落 ..... (102)
- 女性的“高潮指纹” ..... (103)
- 越装越假 ..... (104)
- 男性也能多次性高潮 ..... (106)
- 口 交 ..... (107)
- 顺其自然吧 ..... (108)
- 对爱侣不满的最常见原因 ..... (109)
- 口交与爱滋病 ..... (111)
- 较安全的性 ..... (112)
- 这就是爱滋病 ..... (113)
- 只有一种预防方法 ..... (114)

---

□防患于然的基本措施 .....	(115)
□可能不安全的行为 .....	(118)
□如果实在是太担心 .....	(119)
□缺乏性知识的后遗症 .....	(119)
□女性性高潮练习：卵巢呼吸法 .....	(122)
□男性性高潮练习：睾丸呼吸法 .....	(123)
□性交礼仪 .....	(124)

### 第三章 性功能

□勃起问题 .....	(127)
□都有成功治愈的可能 .....	(128)
□水深火热中的男性 .....	(129)
□从生活方式上着手 .....	(130)
□夜间阴茎膨胀试验 .....	(131)
□慢性病是常见原因 .....	(132)
□还是找个专家谈谈 .....	(133)
□请回答这些问题 .....	(133)
□最根本的目的是进入阴道 .....	(134)
□寻求爱情的良药 .....	(135)
□自我注射法 .....	(135)
□真空吸引器 .....	(137)
□显微血管手术 .....	(139)
□植入法：最后、最好的一个希望 .....	(140)
□阴茎异常勃起 .....	(142)
□为什么会这样 .....	(143)
□4小时内立刻就医 .....	(143)



□早 泄 .....	(144)
□关键是不跑得比她快 .....	(144)
□你的病就是没有感觉 .....	(146)
□只是不太好的习惯而已 .....	(147)
□“停车——起步”技巧 .....	(148)
□男性性焦虑 .....	(150)
□你不能命令它工作 .....	(151)
□性爱没有失败 .....	(152)
□女性性冷淡 .....	(152)
□很可能是对婚姻不满 .....	(154)
□集中感觉与增加刺激 .....	(155)
□性交疼痛 .....	(156)
□一定要找到病根 .....	(158)
□阴道腔口疼痛 .....	(159)
□性器深入的疼痛 .....	(160)
□性伴侣不合适 .....	(161)
□阴道痉挛 .....	(162)
□一种悲哀的来回摆动 .....	(162)
□心理上的刻意压抑 .....	(163)
□放松、放松、再放松 .....	(164)
□子宫切除与性功能 .....	(165)
□对性生活的副作用 .....	(166)
□手术前就开始着手性恢复 .....	(169)
□乳房切除与性功能 .....	(169)
□坚强面对术后化学治疗 .....	(170)
□重塑双乳 .....	(172)
□自救有道 .....	(173)