

新健康大系

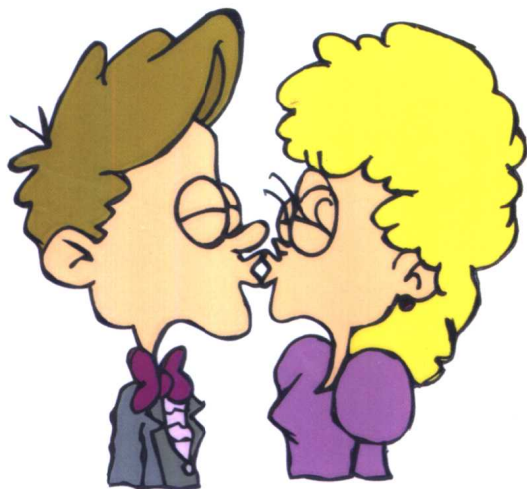
健康新视窗

# 性福生活123

**XINGFU SHENGHUO 123**

123种你还不知道的性爱常识

性爱放轻松，打造性福蓝图，  
针对现代人“性生活疑惑与禁忌”，  
提供实用而正确的观念。



许士凯 林富桢◎编著



科学出版社

www.sciencep.com

新健康大系

健康新视窗

123种你还不知道的性爱常识

# 性福生活

# 123

许士凯·林富桢◎编著

科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-5114号

## 内 容 简 介

本书是台湾许世凯、林富桢所著,由台湾省旺文社股份有限公司初版。夫妻之间普遍存在的“性困惑”或“性问题”,可通过本书123种性爱知识迎刃而解。

### 图书在版编目(CIP)数据

性福生活123——123种你还不知道的性爱常识/许世凯、林富桢 编译. —北京:科学出版社,2003.8

(健康新视窗)

ISBN 7-03-011849-9

I. 性… II. ①许… ②林… III. 性知识 - 通俗读物  
IV. R167.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062690号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:包志虹

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

本书由台湾旺文社股份有限公司将中文简体字版版权授权给科学出版社在中国内地出版发行。

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

**中国科学院印刷厂** 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

\*

2003年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年10月第一次印刷 印张:8

印数:1—7 000 字数:96 000

定价:16.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)

## 无从取代的快感

婚姻关系的缔结，固然保障了夫妻之间性生活的合法性和神圣性，然而，夫妻性生活的质量与和谐与否，将对婚姻关系的维系和提升产生关键性的影响。

夫妻的性生活究竟包含哪些性卫生保健知识？性生活中是否需要讲究性技巧？当夫妻一方患有性功能障碍时，应当如何来加以理解和防治？老年人与年轻人的性生活有何区别？夫妻的性生活中有哪些禁忌之处？如此等等的性困惑或性问题，在当今大多数夫妻的性生活中是普遍存在着的。本书旨在为各位男女朋友的性生活“释疑解惑”、“指点迷津”，成为您的良师益友。本书是在作者多年从事性咨询服务、性药物学研究、答复读者来信以及

---

大量参考国内外相关资料等基础之上，针对夫妻性生活中普遍存在的疑惑与禁忌证，经过分类编撰而成。本书的内容主要包括：性器官与性高潮、疾病与性生活、避孕新资讯、性技巧、错误的性观念、不良的性习惯、药物与性功能七章。

作者水平有限，本书中不妥之处在所难免，恳请有关专家、广大读者给予批评、指正。并对本书中所引用或参考的国内外资料的原作者表示由衷的感谢。

许士凯

# 目 录



前 言 无从取代的快感

## 第一章 性器官与性高潮

- 1 ◆ “青龙”、“白虎”不是生理缺陷 / 2
- 2 ◆ 长短粗细一样好用 / 4
- 3 ◆ “蛋蛋”大小不成问题 / 5
- 4 ◆ 小“咪咪”也有性高潮 / 7
- 5 ◆ 没有子宫一样“性”福 / 8
- 6 ◆ 吃药修不好处女膜 / 10
- 7 ◆ 血型和性有关系 / 12
- 8 ◆ 结扎之后还是“猛男” / 14
- 9 ◆ 老人家越用才越勇 / 15
- 10 ◆ 20分钟到不了的事实 / 17
- 11 ◆ 重金属是男性杀手 / 19

# 目 录

## 第二章 疾病与性生活

- 12 ◆ 病愈前不应有性生活 / 24
- 13 ◆ 爱干净也会得宫颈糜烂 / 25
- 14 ◆ 出自乳房的抗议 / 27
- 15 ◆ 让人昏倒的第一次 / 29
- 16 ◆ 性生活的猝死事件 / 30
- 17 ◆ 一夜七次郎是病态 / 32
- 18 ◆ 便秘也会影响性欲 / 34
- 19 ◆ 尖锐湿疣患者的性生活 / 35
- 20 ◆ 糖尿病病人小心低血糖 / 37
- 21 ◆ 冠心病病人可享鱼水之欢 / 39
- 22 ◆ “腮腺炎”会并发“睾丸炎” / 41



# contents

- 23 ◆ 谁说男人精液能治病? / 43
- 24 ◆ “血精症”并非见不得人的毛病 / 45
- 25 ◆ 小心不明原因的“滑精” / 47
- 26 ◆ 射精疼痛应及早就医 / 49
- 27 ◆ “射精过快”不是“早泄” / 51
- 28 ◆ 操之过急会“包皮水肿” / 52
- 29 ◆ 忍“精”不射太久会生病 / 54
- 30 ◆ 做完爱先上厕所 / 55
- 31 ◆ “摩擦过敏症”的尴尬 / 57
- 32 ◆ 扫兴的“精液过敏症” / 58
- 33 ◆ 闻起来像鱼的女人 / 60
- 34 ◆ 会阴缝合不当引起性交疼痛 / 61
- 35 ◆ 中老年妇女的“尿道肉阜症” / 63
- 36 ◆ 瘙痒症孕妇应暂停性生活 / 65



# 目 录

- 37 ◆ 传统体位可能诱发心肌梗死 / 67
- 38 ◆ 出血性病患不可动作激烈 / 69
- 39 ◆ 脊椎受伤患者仍然可达高潮 / 71
- 40 ◆ 肢障者不妨采用新体位 / 73
- 41 ◆ 食欲好的女人,性欲也强 / 75
- 42 ◆ 气喘病人房事前要先备药 / 77
- 43 ◆ 消化性溃疡患者应避免压迫腹部 / 79
- 44 ◆ 肾病患者最好谨慎行事 / 81
- 45 ◆ 不可忽视射精后的肛门痛 / 84
- 46 ◆ 无害的“逆行性射精” / 86
- 47 ◆ 麻痹发作的人请暂时休兵 / 88
- 48 ◆ 精神病患者需要适度性生活 / 90
- 49 ◆ 高血压造成男性阳萎 / 92



# contents

## 第三章 避孕新信息

- 50 ◆ 女性冠心病病人慎服避孕药 / 96
- 51 ◆ 保险套可改善不孕症 / 97
- 52 ◆ 保险套会引起过敏 / 99
- 53 ◆ “肛交避孕法”不可取 / 100
- 54 ◆ “尿道压迫法”避孕有害身体 / 102
- 55 ◆ 人工流产后不能太早过性生活 / 104
- 56 ◆ 精力不足切忌受孕 / 105
- 57 ◆ 癫痫病人最好用保险套避孕 / 107
- 58 ◆ 结核病人不宜安置避孕环 / 108
- 59 ◆ 避孕药破坏葡萄糖耐受性 / 109
- 60 ◆ 避孕药会使肝病恶化 / 111

# 目 录

## 第四章 性福快乐

- 61 ◆ 创造多样化的性生活 / 114
- 62 ◆ 体味是重要催情剂 / 116
- 63 ◆ 前戏不可“过长” / 118
- 64 ◆ 按摩的功夫不可小看 / 119
- 65 ◆ 水疗增进性功能 / 121
- 66 ◆ 游泳可使女人“性”福 / 123
- 67 ◆ 三温暖增进男性性欲 / 124

## 第五章 错误的性观念

- 68 ◆ 性感女人功夫一定好 / 128
- 69 ◆ 快感由器官决定 / 130
- 70 ◆ 性是最好的安眠药 / 131



# contents

- 71 ◆ 穴位按摩无助于性能力 / 133
- 72 ◆ 手淫可能造成不孕 / 134
- 73 ◆ 女性表现主动一点比较好 / 136

## 第六章 不良的性习惯

- 74 ◆ 洗澡后立即做爱 / 140
- 75 ◆ 做爱之后立刻喝冷饮 / 141
- 76 ◆ 无视肥胖对性的不利影响 / 143
- 77 ◆ 追求“骨感”不要“快感” / 144
- 78 ◆ 男人窝在沙发不动 / 146
- 79 ◆ 长期手淫回避性生活 / 148
- 80 ◆ 女人用手淫追求性爱最高点 / 149
- 81 ◆ 做爱时用力搂抱 / 151
- 82 ◆ 做爱时膀胱留一点尿 / 152

# 目 录

83 ◆ 久别之后马上做爱 / 154

87 ◆ 冷天多做爱 / 155

## 第七章 药物与性功能

85 ◆ 小心影响性功能的药物 / 160

86 ◆ 不要盲目使用情趣商品 / 164

87 ◆ 壮阳药不等于春药 / 165

88 ◆ 滥用激素会弄巧成拙 / 167

89 ◆ 罂粟碱让男性乐极生悲 / 169

90 ◆ 古柯碱是危险的壮阳药 / 170

91 ◆ 视网膜病变患者慎用伟哥 / 172

92 ◆ 鸦片制剂明显影响性功能 / 176

93 ◆ 大麻不会增强性功能 / 178

94 ◆ 高血压药可能导致阳痿 / 179



# contents

- 95 ◆ 精神病用药会引发的性功能障碍 / 184
- 96 ◆ 适量抗忧郁药可治疗早泄 / 189
- 97 ◆ 抗癫痫药会使女性多毛 / 191
- 98 ◆ 影响两极化的抗焦虑药物 / 192
- 99 ◆ 抗组织胺不可与酒精饮料同服 / 193
- 100 ◆ 用利尿剂减肥有严重副作用 / 195
- 101 ◆ 增强性欲反变阳痿 / 197
- 102 ◆ 治气喘也治性欲减退 / 198
- 103 ◆ 苯丙胺不是有效壮阳药 / 200
- 104 ◆ 帕金森氏症药物可增加性活力 / 201
- 105 ◆ 咖啡具有兴奋作用 / 203
- 106 ◆ 食疗比壮阳药安全有效 / 204
- 107 ◆ 锌不足会使睾丸萎缩 / 206
- 108 ◆ 锌可改善射精状况 / 208

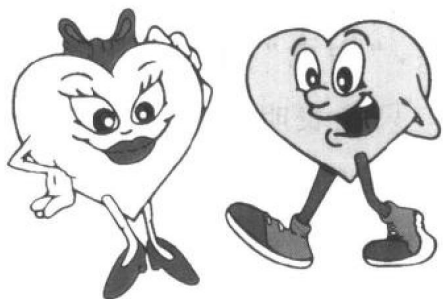
## 目 录

- 109 ◆ 韭菜是鲜美的“起阳草” / 210
- 110 ◆ 不要误信大蒜可强精补肾 / 212
- 111 ◆ 水果可以治疗性功能障碍 / 213
- 112 ◆ 中医治疗阳痿五大法则 / 215
- 113 ◆ 事后避孕药不是堕胎药 / 217
- 114 ◆ 抗肿瘤药物损害性功能 / 219
- 115 ◆ 食物与男性性功能密切相关 / 221
- 116 ◆ 不要迷信雄性激素的壮阳作用 / 223
- 117 ◆ “五子丸”有效治疗性障碍 / 225
- 118 ◆ “八味地黄丸”是重要壮阳药 / 229
- 119 ◆ “蛤蚧”确可提高性活力 / 234
- 120 ◆ “海马”有良好滋补功效 / 236
- 121 ◆ “淫羊藿”促进精液分泌 / 237
- 122 ◆ “菟丝子”可对子宫表现兴奋作用 / 239
- 123 ◆ “肉苁蓉”治疗男性阳痿不起 / 241



# 第一章

# 性器官与性高潮







## 1 “青龙”、“白虎”不是生理缺陷

在民间，常常流传着这样的性观念，认为：不长阴毛的人性功能也不正常。男性称“青龙”，女性称“白虎”，“青龙”克妻，“白虎”则克夫。其实，这是没有任何科学依据的，只能表明他们对于性医学缺乏正确了解。

事实上，女性能否结婚并保证婚后正常的性功能，主要是取决于子宫、输卵管、卵巢和阴道等生殖