

XING AI XUE FEN

性爱学分

性窦初开 • 避过险滩 • 遭遇障碍
高潮诱惑 • 直面骚扰 • 审视偏好
户外风情 • 强烈需求 • 地下隐情 • 冷落世界

隐私独白 / 迷惘倾诉 / 专家指导 傅平原 主编

日常生活实用丛书

江西科学技术出版社

日常生活实用丛书

隐私独白 ◇ 迷惘倾诉 ◇ 专家指导



性 爱 学 分

傅平原 主编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

性爱学分 / 傅平原主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2003.8
ISBN 7-5390-2251-5

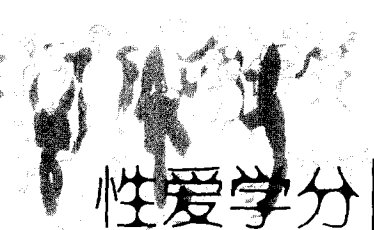
I. 性… II. 傅… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027270 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

日常生活实用丛书



有性无爱很枯燥

有爱无性也烦恼

无性无爱最无聊

有爱有性才美好

主 编: 傅平原

丛书编委: 向军 袁源 詹潇 林声 华林原
傅平原 杜月明

责任编辑: 胡会林

装帧设计: 天富恒广告

出版发行: 江西科学技术出版社

社 址: 南昌市新魏路 17 号

邮编: 330002 电话: (0791) 8513294 8513098

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司 (广东省肇庆市星湖大道)

经 销: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 198 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

书 号: ISBN 7-5390-2251-5/R · 543

定 价: 19.00 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

CONTENTS

目录

第一章 性窦初开 1

第二章 避过险滩 43

第三章 遭遇障碍 71

第四章 高潮诱惑 135

第五章 直面骚扰 161

第六章 审视偏好 191

第七章 户外风情 227

第八章 强烈需求 241

第九章 地下隐情 265

第十章 冷落世界 287

第一章

性 窦 初 开



本章性爱学分主讲:

林声教授

本章性爱学分学员:

韩寒、陈洁、赵梅、肖王林、侯琛、
周辉等 13 人

的成熟不只是年龄问题。有些成年人性方面比较成熟,对异性了如指掌,因而与异性交往时比较得心应手;而另一些人在性方面却长期处于幼稚和朦胧之中,在求偶或其他与异性交往的活动中往往不能称心如意或屡告失败。

性启蒙的性窦初开时分的经过往往决定一生性生活的幸福与否。





本章自测：性成熟程度测试

你对性的认识成熟吗？请按实际情况回答下列问题：

（女性回答部分）

1. 你认为男人最理想的条件是什么？
 - A 宽裕的银行存款。（0分）
 - B 健壮的体魄。（1分）
 - C 发挥其最大潜力的雄心。（2分）
2. 如果你感觉你有性方面的问题，你将怎么办？
 - A 写信向我喜欢的妇女杂志求援。（0分）
 - B 向最好的朋友倾诉。（1分）
 - C 直接告诉我的伴侣。（2分）
3. 你认为给男人印象最深的是什么？
 - A 容貌、身材、性感，如高耸的乳房等。（0分）
 - B 持家有道。（1分）
 - C 聪明，富幽默感。（2分）
4. 最能让男人迷恋你的是什么？
 - A 能做美味可口的饭菜。（0分）
 - B 穿“三点式”。（1分）
 - C 懂得如何表现自己的特点。（2分）
5. 假如有男人向你献殷勤，你会如何反应？
 - A 打发他离开，说自己会照顾好自己。（0分）
 - B 不知所措地笑笑。（1分）
 - C 享受作为女人的自豪。（2分）
6. 如你的伴侣与别的女人勾搭，你会如何反应？
 - A 给他难堪。（0分）

- B 当面斥责他，然后回家。(1分)
- C 放心由他去，毕竟他爱的还是我。(2分)
7. 你是否赞赏你伴侣的外貌？
- A 从来不，他已够自赏了。(0分)
- B 仅仅作作为回报，只有当他赞赏了我时。(1分)
- C 常以赞赏的态度对待他打扮自己的方式。(2分)
8. 当你的伴侣性冷漠时，你怎么办？
- A 告诉他，认为他真没用。(0分)
- B 夸耀一个男电视明星，使他嫉妒。(1分)
- C 使用技巧，使他在精神和肉体上感到松弛，直到同意接纳。(2分)
9. 你喜欢年龄大的男人吗？
- A 喜欢，尤其是特别有钱的。(0分)
- B 如果没有年轻些的话。(1分)
- C 重要的不是年龄，而是人本身。(2分)
10. 在什么情况下你最有可能对爱人说谎？
- A 当他对我说谎的时候。(0分)
- B 肯定他发现不了。(1分)
- C 当我刚与一个我极向往的男人在一起时。(2分)
11. 如果你的皮肤不美，怎么办？
- A 我不在乎，既然他爱我，他就得接受上帝造就的我。(0分)
- B 夏季防护皮肤。(1分)
- C 小心地保持皮肤的光洁与健美。(2分)
12. 你所爱的男人想与你过一段试验性的婚姻生活，你怎么办？
- A 明确地拒绝。(0分)
- B 同意，但感到委屈。(1分)
- C 做好分手的准备，我不能肯定与他是否长期合得来。(2分)
13. 如果你不慎与你所爱的男人怀孕，你会：



- A 要求他立即与我结婚。(0分)
- B 继续怀孕,并对此感到自豪与幸福。(1分)
- C 做人工流产,直至恰当时再结婚。(2分)
14. 在何种情况下你为丈夫做他最喜欢的菜?
- A 我对他有所求时。(0分)
- B 我要向他坦白某件事时。(1分)
- C 我想特别使他高兴时。(2分)
15. 你认为爱情和性关系是直接相关连的吗?
- A 我宁愿只有单纯的爱情。(0分)
- B 只有爱情发展到一定程度时,才有性关系。(1分)
- C 如果我爱他,我觉得这两者难以区分。(2分)
16. 如果你过了几年的婚姻生活,对性生活你会采取何种态度?
- A 再也不在性生活上费脑筋。(0分)
- B 如果他说的话,由他决定方式。(1分)
- C 我将尽量保持生活的愉快和丰富。(2分)
17. 如果一个陌生人在公共汽车上调戏、侮辱你,你会怎么办?
- A 叫警察。(0分)
- B 假装没注意。(1分)
- C 指责他的行为是不道德的,如果他不能自制,告诉他应找有关医生看看。(2分)
18. 如果你的爱人很快达到性高潮,而你却没有满足,你怎么办?
- A 下次不再理睬他。(0分)
- B 寻求治疗,学习技巧。(1分)
- C 使他很快又冲动起来,让我满足。(2分)

(男性回答部分)

1. 你认为女人最理想的优点是什么?
- A 贞操。(0分)

- B 性欲强。(1 分)
- C 大方。(2 分)
2. 如果你有性方面的问题, 你将首先与谁谈论此事?
- A 好朋友。(0 分)
- B 询问医生。(1 分)
- C 我的爱人。(2 分)
3. 你认为能给女人最深印象的是什么?
- A 英勇。(0 分)
- B 性技巧。(1 分)
- C 体贴入微。(2 分)
4. 最能使女人感到温馨刺激的是什么?
- A 关上灯后抚摸她。(0 分)
- B 亲吻她并轻声呼唤她。(1 分)
- C 放弃嬉戏, 注意她的情感。(2 分)
5. 你认为当代女人的特点是什么?
- A 女人还是喜欢男人在性方面粗俗地对待自己。(0 分)
- B 今天的女人在所有方面都要求平等。(1 分)
- C 女人仍喜欢男人把自己作为贵妇人对待。(2 分)
6. 如果你的伴侣花很多时间与别的男人在一起, 你会如何反应?
- A 禁止她再与他们接触。(0 分)
- B 尽可能地跟着她。(1 分)
- C 因她普遍受人喜爱, 为此, 我感到高兴。(2 分)
7. 你常赞赏爱人的外貌吗?
- A 极少正眼看她。(0 分)
- B 当我特别喜欢或不喜欢她某一点时。(1 分)
- C 常找她的优点并加以赞赏。(2 分)
8. 当你有性欲而她表示冷漠时, 你怎么做?



- A 发脾气，指责她的冷漠。(0分)
- B 走开去看色情书刊。(1分)
- C 耐心而温柔地爱抚她。(2分)
9. 你对年龄较大的女人持何态度?
- A 在性方面不与她们发生任何关系。(0分)
- B 她们在性方面仅次于年轻姑娘。(1分)
- C 她们有丰富的性经验。(2分)
10. 如果你瞒着妻子的事被发现，你将怎么做?
- A 找出她的一个过错，为自己的过错开脱。(0分)
- B 避免提及此事，以防伤害感情。(1分)
- C 使她相信我对那件事根本没在意。(2分)
11. 你对个人卫生有何特别的注意?
- A 我认为女人喜欢自然的、男子的气味。(0分)
- B 在约会前我会洗脸并喷上香水。(1分)
- C 在约会和做爱前都洗澡。(2分)
12. 你爱的女人认为婚姻是过时的东西，你会怎样?
- A 认为她缺乏道德并不能容忍她的这种观点。(0分)
- B 不结婚但与她共度时光。(1分)
- C 高兴地与她自由同居。(2分)
13. 你对避孕持何态度?
- A 男人不会怀孕，这是女人的事。(0分)
- B 我会每次都戴避孕套。(1分)
- C 在谈好双方的共同责任以前，不与她同房。(2分)
14. 你何时送花给伴侣?
- A 在我觉得有事对不起她想和好时。(0分)
- B 在生日或节假日。(1分)
- C 当我想特别使她高兴时。(2分)
15. 你愿带一个成熟的女人看以下哪一种电影?

- A 喜剧片。(0 分)
 - B 惊险片。(1 分)
 - C 爱情片。(2 分)
16. 如果你爱人因病或其他原因丧失了进行正常性生活的能力, 你怎么办?
- A 对她表示同情, 但尽早离开她。(0 分)
 - B 感觉受了骗并为自己感到不幸。(1 分)
 - C 寻找相互满足的新方式。(2 分)
17. 如果一个未成年的女孩对你提出性要求, 你怎么办?
- A 答应她, 但完事后迅速离开她。(0 分)
 - B 告诉她父母, 并建议多加教育。(1 分)
 - C 友善地告诉她我不答应她的理由。(2 分)
18. 刚做完爱后你做什么?
- A 抽支烟。(0 分)
 - B 很快入睡。(1 分)
 - C 继续抚爱我的伴侣。(2 分)

分数为 30 以上:

你是一个对异性了如指掌、非常成熟的人。你在爱情生活方面不需要什么指教, 只要你愿意, 你周围不会缺乏爱你的异性。

分数为 20 ~ 29:

你在爱情生活中及对异性的把握上有相当能力, 但如果你想在这方面继续取得进展, 你的情感方式的某些方面还需改进, 通过回答本测验中的问题, 你能够找到自己的弱点。

分数为 10 ~ 19:

你在与异性交往方面不是太年轻就是太天真, 大多数人会把你看作爱情方面尚未成熟, 不能令人满意的情人。虽然也有少数人会喜欢你那幼稚的恋爱方式。

分数为 0~9:

表明你在性方面还处在朦胧状态，没有一个头脑清醒的人会让你再次约会，更不会考虑与你共度终生。如果你做这个测验时是诚实的，你应该向有关方面寻求指导和帮助。

从迷茫走向成熟

(韩寒，男，29岁，部门经理)

我3岁那年，父亲便去世了，我是和外祖母、母亲、姐姐一起长大的。完全女性的生活圈子，并没有对我的性意识产生什么不利的影响。性心理学家讲述的那些极端例子，诸如易性癖、同性恋等等，都没有在我身上出现。现在分析，我想这可能是因为生活中我作为男性的自我性别确认很早便完成了的关系。我是一个男孩子，而外祖母、母亲、姐姐是女人，这一意识的明确与强烈使我在四五岁的时候便知道什么时候应该回避异性。虽然家里全是女性，我却没有在女性存在的场合裸体（包括洗澡）的记忆，更没有看到过女性的裸体。

8

记得5岁那年，邻家一个同龄男孩子小便后坦露着生殖器从厕所里跑出来，使我十分惊愕，因为院子里正有许多女人。我不明白他何以如此不知“羞耻”。在那么幼小的年龄，性禁忌已经深入我的骨髓了，这无疑是我的悲哀。我这么早产生男女有别的强烈观念，只能归之于幼儿园里男女分班的影响，而不可能是家庭的关系。事实上，我没有从家庭里受过任何有关性的教育。

没有父亲，便没有男人对男人的性知识传授，以致于带给我一些令人啼笑皆非的事情。16岁之前，我从来没有有意识地翻开包皮清洗外生殖器。十四五岁的时候，我发现自己的包皮里有许多白色的污垢，当时竟以为那是精液，是宝贵的，便很小心地

将它用包皮盖住。

直到16岁那年，一位同学寄宿在我家，临睡前认真地清洗，被我无意间看到了，才恍惚地懂得，那是应该洗掉的。从那以后，我才每晚清洗生殖器。不幸中的万幸是，我竟没有因此得病。其实，没有父亲的家庭，同样应该不至于有这样的事情发生。一个已经16岁的男孩子，早就应该从书本上更多地了解自己了，但是，在那个时代，我们又能寄希望于什么样的性知识读物呢？即使是个别得以看到的读物，往往也在传达着不完整，甚至是错误的信息。

关于性活动的最早记忆，是与自慰连在一起的，而这可以追溯到5岁的时候。我仍能朦朦胧胧记起，似乎是某次无意间对生殖器的触摸带来了快感，于是，便继续玩弄下去，直到达到高潮。那时显然不可能有真正的勃起和射精，性器官硬梆梆的，高潮的表现是与射精相似的全身悸动。这是自己与自己最便于进行的游戏，而且那份快感也绝不是从其他游戏中可以得到的，于是，它对我而言很快成为习惯。

弗洛伊德关于儿童时期便存在性欲的理论，可以在我身上找到验证。弗洛伊德曾说，许多少年因为手淫被长辈斥责而在他们心灵中造成的阴影，成为他们日后性罪恶感甚至性障碍的根源。我是幸运的，从来没有人发现我的自慰，一直到青春期，我都是以坦然的心境面对自慰的。我的性格内向，绝少同伴，自慰便成为我最好的伙伴。

几乎每天晚上，我都在自慰过后的倦怠中进入睡眠的，这甚至成为我对抗失眠的一种方法。进入青春期后，开始关心性的事情，初二时上《生理卫生》课，老师总是让大家自习。于是，那课本里的事情成为许多同学谈笑的内容，而我看着女人生殖器的解剖图，只是感到恐怖。事实是，那本教材给我最深的印象，是它对手淫的谴责，以致于我一度将自己视力的退化、学

学习成绩不理想，都归因于自己的手淫“恶习”。我因此试图戒除手淫，但我很快发觉，这是极难的。

事实是，试图戒除“恶习”带给我很大的痛苦，而尽情地享受手淫却带给我无比的快乐。我为什么要放弃快乐自找痛苦呢？就这样，我放弃了戒除手淫的努力。关于手淫无害的知识在读高中时便从报纸上获得了，今天我真的很感谢那位作者，他告诉我，手淫最大的害处是对于手淫有害的担心。我获得理论上的支持，便轻松地对待自慰了。而到了二十五六岁，对性学发生浓厚兴趣之后，我读了大量的性学书籍，便开始以一种审美的眼光看待自慰。

我真正了解女性外生殖器的状况是在18岁时。一位长我一岁的同学和女朋友发生了关系，便向大家炫耀。这时，我才知道女性的外生殖器官与尿道是两回事，而此前，我一直以为女人像男人一样，外生殖器是兼作排尿的。后来我开始偷偷听电台的“午夜悄悄话”广播，这是一个性知识节目，我惊异于他们竟能这样公开地谈论床上的隐秘。

而在今天看来，那个节目介绍的知识很肤浅。一次书展中，我看到一本厚厚的《性生活夜话》，当时便想买，终于没有勇气买。第二天再去，鼓足勇气买了下来，却像是偷了本书似的。那一年，我已经19岁了。而那本书，今天看来，仍只是一些最基础的知识，而且有许多陈腐的观点。但对于当时的我来讲，无疑已是很过瘾的了。

一直到与异性发生性关系之时，我对于女性身体的快感获得还只停留在各种书上讲的“女人快感来得慢”这一点上，便以为只要延缓射精，就可以带给她快乐，以至于直到半年后，女伴才真正有过一次自称为高潮的体验。结婚几年后，我关于女性快感的全部知识可以说完全是从实践中自己悟出的，妻子可以从性生活中享受到极度的快乐，这在很大程度上得益于我对

自己性伴感受的格外关心。

与一些常对我讲起性生活不和谐的朋友相比，我们是幸福的。但是，仅靠男人的感觉，就真的可以完全了解女人的性感受吗？仅仅通过性生活的实践，女人便真的可以完全了解自己的性欲求吗？1995年，我读到了《海特性学报告》女人卷，我才知道自己有多么无知。

不要说一个男人，即使许多女人，终生也未能深入地了解自己的身体，不知道怎样才能使自己获得更高级别的肉体快乐。我发现，海特书中所提到的许多技巧，我已经在实践中使用了。作为经验的获得，它浪费了我很多时间，而如果我在性行为开始之初便能看到这本书呢？我发现，也有很多性的感受是我以前没有注意到的，或者发现了却本能地回避了。

我本是一个很关心女性感受的人，却也在无意中或潜意识中为了自己的感觉牺牲了女性的感受，而且自认为女性并不需要那样的感受。妻子是很满足了，但她本来可以获得更多的快乐。而之所以未能获得，责任主要在我身上。但我不是没有爱心的人，我只是无知的人，我的无知，责任又在谁呢？我后来听许多男人和女人对我讲，海特那本书如何深深地启发了他们，改变了他们的生活。提起海特的时候，他们像提及一位救世主。

如果从自慰算起，我对于自身性感受的挖掘可谓有一个悠久的历史了。即使是我这样很注重把握自己与性伴双方性感受的人，而且是对性学有广泛涉猎的人，我今天仍不敢说自己真的悟出性的全部真谛了。那么，更多的读不到性学书籍的人呢？更多的不懂得体味、挖掘自己与性伴的性感受的人呢？

什么时候，知识的河床干涸了，个人便只能在黑暗的愚昧状态下摸索，不仅丢失了许多美丽的风景，还面临众多的险滩，而一旦我们真正能了解自己，便可以体味到更多的快乐，人生也因此变得美好。

教授  点评:

世界卫生组织认为,性健康表现为:“通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式,达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。”性心理的实质是主体生理物质条件与社会化环境相互作用的结果,而性心理一旦达到了个体的“成熟阶段”,它就会具有相对的独立性。性心理是指围绕性特征、性欲望和性行为而展开的所有心理活动,是由性意识、性感情、性知识、性经验、性观念等结构而成的。主体的性心理是建立在个体脑组织、内分泌和性器官的成熟以及性法律、性伦理道德、性文化等一系列因素构成的性社会环境基础之上的。个体性心理的发育、演变,要经历性角色、性取向、性价值观念等方面的形成和演变过程。性心理是人格的重要组成部分,性心理健康也是心理健康的重要标志。

因此,每个人都存在性心理健康与否的问题,性心理健康表现为:主体具有良好的性伦理道德观、性界限水平适度、面对各种不良刺激和诱惑有较好的自制力、在工作和生活的方方面面能够与异性建立起积极有效的关系、自身性行为 and 节律符合健康要求。

25 岁时我不懂爱情

(陈洁,女,45岁,职员)

真羡慕如今的年轻人手拉手在大街上旁若无人,敢爱敢恨直言不讳,可我年轻的那个年代,却是性知识教育封闭的时代,25岁了还不懂得什么是约会……

我有个室友常有男生请她看电影,有一次我说想和他们一块看,下次那男生果然买了3张票一块看,看完电影男生想约室友

到他家再坐坐，可我不同意，生拉女友与我一起回宿舍。以后好几次，我依然是横插一足，大做电灯泡，与他们坐在一起，心安理得地看电影。其实我当时并不知道一男一女在一起可以干些什么，而我这样简直大煞风景。

至于自己对男性的性冲动，可以说很长时间一直都没有。这样的时期持续到30岁左右。我想，如果是跟男友出去，两个人的话，牵个小手都是不可思议的事，被人见到是很难为情的。而由此引起性冲动以至拥抱接吻发生性关系，简直是天方夜谭，我连想都没有想到过。而按照人的生理特点来说，这段青春年华，应该是思春和动情的年龄。

我有个同学，我们互相都觉得对方挺好的，可是我们同学、同事好几年，他就是对我好，可从来没对我说过什么。有一年过端午节，我去食堂吃饭的时候，他等在食堂门口叫我去他家吃饭，我说不去，他马上脸红了，一副下不来台的样子，我就去了，吃完饭他嘴张了几次还是什么都没说。我走了，就这样我们保持着同学之间纯洁的友谊至今，酿成了终生的遗憾！如果我们那时稍稍懂得一点男欢女爱，稍稍有一点追求人性快乐的欲望的话，也许他会鼓起勇气说出口，也许我会暗示他，接受他的示爱。

所以，在应该享受青春年华的时候，我们很傻很淡漠很愚昧地让自己的生命虚度了，什么都没有得到。

我曾经在青少年时代看过一些小说，如《牛虻》、《安娜·卡列尼娜》、《林海雪原》等小说，它们对我的意志、品德方面影响很大，可是对性的觉醒没有什么帮助。

一直到很晚的时候，大约是33岁的时候，一次婚姻之外的感情，才使我真正感到性爱原来是一件令人快乐的事。对我来说，这也许是一次补课，但是这样的补课，并没有使我获得很大的成果，因为我已经过了这样的年龄，真正被女人和男人之间的欢爱所激动的年龄。

所以我提倡对婚前进行性教育。