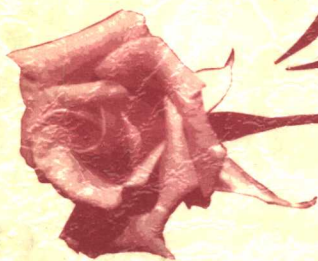




范
越
主
编

性爱是第一流的美容师，
和谐的性生活使人青春长驻，容光焕发！

性 与 爱



性爱应该是浪漫的，

应该有烛光，有花影，有月华，

一切美好的东西应有尽有。

置身于性爱中的人儿，

应尽情地去享受，去陶醉，

去创造这一人间美事。

广东人民出版社

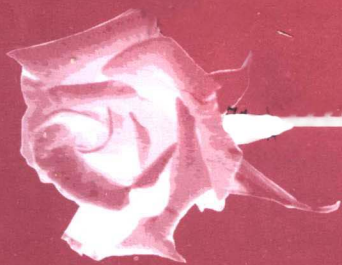


范越 主编

性 与 爱

打开性爱之门

性爱里的恋爱



 广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

性与爱/范越主编。—广州:广东人民出版社,2000.1
ISBN7-218-03242-7

I. 性…

II. 范…

III. ①性知识—普及读物②性学

IV. R167

出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广东省肇庆新华印刷有限公司
开 本	850×1168 毫米 32 开本
印 张	12 印张 插页 1
字 数	270 千字
版 次	2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—10,000 册
书 号	ISBN7-218-03242-7/R·79
定 价	23.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

写在前面的话

改革开放以来，随着我国传统婚姻观念的变革，青年一代对个性化性爱艺术多有追求，他们已不满足于一般化的性生理、性心理知识。本书以普通读者、特别是青年恋人为阅读对象，以通俗生动的文笔，从不同的角度把近年来性学研究的新发现，性爱科学的新进展，以及性爱艺术的新视野介绍给读者。

性，不只是简单的生殖、生理需求，它更是一种精神活动。本书没有将重点放在性知识的介绍上，而是侧重于开启、丰富读者的心灵，针对情感、观念加以论述，但却更接近于生活，目的是引导读者消除性误解、走出性误区、摆脱性困惑，帮助读者提高性修养、改善性行为方式，从而步入更高的性爱境界。

当然，阅读此书并非最终目的，我们更希望的是读者朋友能因此而领悟到什么，从而对性这一伴随人的一生的最富有声色的活动进行深刻的思索、积极的创造。

本书是一批活跃于当代性学前沿的国内外知名的专家学者的合集。潘绥铭先生现任中国人民大学性社会学研究所所长、教授，性人类学硕士生导师，并任中国性学学会常务理事、美国性科学研究会国际会员、新闻出版署“色情品与淫秽品鉴定”专家委员会委员等职。著有数部具有学术价值并在国内外产生巨大影响的性学专著。自1986年起，陆续做过十多次性方面的社会调查，在国际学术会议上发表了大量的英文论文；马晓年先生现担任中华医学会男科学分会委员兼秘书，北京性健康教育研究会副会长，自1993年起获美国性学委员会性治疗学家资格证书，系

我国第一位荣获此资格的性医学专家，他还编著了大量的性学专著，编讲多部性医学和性教育录像片，其专著及研究成果多次获奖；吴宗健先生现为北京恋爱婚姻家庭研究会会员，在美国南加州大学获性教育学硕士学位，目前在美国攻读博士学位；方刚先生现主要从事两性问题的研究与著述，致力于两性新文化之普及工作，已出版著作 16 部；徐斌先生现为大连性学会理事，早在 90 年代初他就有三部性爱专著在全国引起轰动，同时还荣获优秀图书奖，其中一部性爱专著行销长达十年，总印数超过 100 万，堪称图书界的奇迹，近年来，他还为多家报刊开设性爱问题专栏，深受读者欢迎。

范 越

1999 年 6 月

目 录

第一辑 打开性爱之门

新婚，请为性和谐奠基·····	3
蜜月里的“性”关怀·····	8
蜜月期间的“性爱工程”·····	13
性爱里的恋爱·····	19
打开性爱之门·····	23
√性欲与情感类型·····	29
性爱欢愉，两情缱绻·····	39
性爱，你知道多少？·····	44
√性爱抚与性和谐·····	50
旧观念对性生活的不良影响·····	56
性：一生中的男女互变·····	62
离得远一点，爱得深一些·····	66
〔性生活中，什么叫“正常”？·····	71
用强不如用情·····	80
乐趣却在麻烦中·····	83
美妙的第二次·····	86
性生活中的数学·····	88
性的絮语·····	94

完美的性生活始于宽衣之前	98
最后的温柔	104
性爱是第一流的美容师	107
快感指向	110
√ 关于性，你也许仍然不懂	115
夫妻的性交换	119
夫妻性交流的自我培训	127
创造完美性爱的七大秘诀	131

第二辑 女性的自我审视

性爱中需了解女性些什么?	139
√ 女性的快乐之途	145
女性性困惑的自身原因	151
√ G点的困惑	156
女性，不妨享受适度的自慰	161
爱的自然呻吟	163
性敏感区域可以开发	166
走近性高潮的诀窍	169
你也和别人一样	172

第三辑 男性的自我审视

男性中年以后的性困惑	177
先生，你是合格的性伴侣吗?	184
√ 给妻子以真正的“性”	189
同时获得性高潮可遇不可求	194
男性的性误区	197

已婚男人的性焦虑：没兴趣·····	202
严肃的器官·····	204
✓ 阳痿，也是一种权利·····	206
早泄新论·····	212
情绪与早泄·····	216
性不应期中的男人·····	219
~ 增强男性性功能的生活调适法·····	224
~ 女人自慰，男人得到什么？·····	226
男人不是性机器·····	228
性功能可自测·····	231
壮阳方法的正与误·····	234
性烦恼，男人最深的隐私·····	239

第四辑 性情趣与性魅力

夫妻间的性游戏·····	245
创造诱人的卧室性环境·····	251
性爱场所宜多换·····	256
真情妻子多“性趣”·····	259
神秘的性幻想·····	262
~ 增添性乐趣的几点建议·····	265
性生活中不妨讲几句“粗话”·····	269
✓ 不宜色情，须讲情色·····	273
性爱秘语·····	276
深入浅出的爱：吻·····	279
夫妻一体化观念与性魅力·····	282
从变化中寻找新鲜感·····	286
情人眼里出俊男·····	290

性爱应该是浪漫的····· 294

第五辑 性有千千结

打破夫妻间的性假象····· 299

面对性，也要做个明白人····· 301

“性”有千千结····· 306

✓ 精神恋爱，是迷失自我的一种病态····· 309

性生活也要回报吗？····· 312

性爱，别自讨苦吃····· 315

性表现与自尊····· 319

性梦与道德无关····· 324

关于性生活的几个错误观念····· 329

性，不全是外遇的实质因素····· 331

✓ 病残者的性生活····· 333

性爱与性结合的异同····· 338

性生活的疗病功能····· 342

✓ 自慰禁忌辨识····· 345

洞房急症及对策····· 352

少问为佳，不问最妙····· 355

想象性爱和性爱想象····· 357

唤回美好的性回忆····· 360

让她跟着你走····· 363

两个人的共同欢乐····· 366

困扰来自于偏见和愚昧····· 369

在性行为的边缘····· 374

第一辑

打开性爱之门

如果初夜给妻子带来的是幸福和美好，那么丈夫在她心中的地位和价值就会极大地提高。许多美满夫妻喜欢“朝花夕拾”，共忆初夜，就是这样的一支美丽插曲。

新婚，请为性和谐奠基

新婚之际，男女双方不仅是开始营造一个温馨的家庭，也为今后的性生活和谐开始奠基。初夜的性生活是否幸福美满，会极大地影响将来。可是，双方的性生活和谐又常常是一个经验积累的长期过程，新郎与新娘都很难一下子做得尽善尽美。因此，双方都需要了解以下一些最重要的性知识。

不要误判“失贞”

无论我们怎样批判封建贞操观，无可否认的是，大多数新郎仍然十分重视新娘的贞操。

我们暂且不讨论道德问题，只想问新郎一句：您究竟是用什么方法来断定新娘是否“失贞”的？

传统上，不少新郎按照“见红”没有，或者处女膜是否破裂来判定。那么请问：您能够说出处女膜的17种不同状况和形成原因吗？您真的知道妇科医生们是如何检查的吗？您又具有多少妇科检查的实践经验？最关键的是，在第一次性生活那样一个激

动人心的时刻，您究竟运用了什么神奇“功法”，才使自己如此冷静地、旁观式地、像验收商品那样地去检查新娘的呢？在此暂不猜测您的身体或者心灵有什么疾患，但可以肯定，您对她没有爱。

近来，一些新郎觉得，新娘太不羞怯了，太主动了，太会配合了，因此怀疑她“失贞”过。甚至有人觉得，新娘没有反抗挣扎就是有问题。可是请问：您说的“主动”究竟是一个什么样的标准呢？或者说，您怎么知道这就叫“主动”呢？关于：“羞怯”和“配合”也是同样道理。如果您自己的性经验不是很丰富，您的判断怎么会那么有把握呢？您又是怎么知道的“失贞”新娘应该是什么样呢？

还有的新郎，听到新娘提起她过去的男同学或者男同事，就猜疑她“失贞”过。且不说有没有证据，这种怀疑本身就表明这个新郎太不懂女性的一般心理。由自由恋爱到结婚，许多新娘都会讲一段过去的故事，而且往往不自觉地加以夸大。但是这第一是在向您“表心迹”，潜台词是：“别看他如何如何，我还是爱你”；第二是在“套”您的话，因为她希望听到您对此事的嫉妒，例如“那小子敢来，我宰了他”等等，她认为那就是婚后的山盟海誓，比一般的表述要可靠得多。有些新郎不仅傻到胡乱判定，而且傻到因此怪罪新娘甚至遗弃新娘的地步。殊不知，如果继续按照自己的荒谬标准去判定，就是娶遍天下的姑娘，恐怕也碰不到一个“处女”，除非是原发式的“无性之女”。

俗话说，“疑心生暗鬼”。上述判定方法不仅容易冤枉了新娘，而且常常无端地给新郎自己带来心病。

学会利用黄金时间

北欧有句格言：性生活的前半段只是实现了性，而后半段则

是实现了爱。

它说的是在夫妻性交结束后的这段时间里，双方可以充分地表达、交流和共享深切真挚的爱情。但是天公不作美，大多数夫妻此时都会遇到男性“不应期”的障碍。“不应期”说的是男性在射精之后必然出现一个短短的时期，对于外界输入的性刺激不再做出原有的反应。这时丈夫往往会冷漠、麻木、心不在焉，甚至倒头就睡。男性的年纪越大，不应期就越长。但是妻子却没有这样的不应期。她需要十几分钟甚至更长的时间，才能逐渐恢复常态。在这段时间里，她加倍地渴望来自丈夫的爱抚和体贴。如果丈夫做不出来，妻子会觉得他太怎么了，至少也是不懂得如何关怀和照顾自己。许多夫妻之间的疙瘩就是在这里结下的。

妻子当然应该体谅不应期是男性必然的生理现象，并不是丈夫不爱自己，更不是他个人的素质问题。但是做丈夫的也完全有办法来尽量减缓不应期的冷漠状况，不应该往“生理”上一推了事。男性在射精之后出现的疲乏，并不是由于肌肉的劳累，而是因为性高潮中，男性的大脑皮层出现了最强烈的兴奋，之后当然需要精神上的休息，因此感到困倦。但是任何人都知道，在高度紧张的脑力活动之后，最好的休息方法就是散散步或者活动一下身体。性的不应期以后也是同样。丈夫在这时候可以起身去上厕所，或者起来倒一杯水，或者整理一下床铺，或者两人互相交换一下睡卧的位置。总之，丈夫做一些轻微的身体运动，就可以有效地减缓不应期的困倦。这时，妻子也应该努力地协助他，或者动员他起身活动一下。只要减缓了不应期，夫妻间就会有更多的时间和精力来交流情感。对这一性爱的黄金时间，稍加努力，每一对夫妻都很容易做到，千万不要虚度了它。

“初夜的失误”可以弥补

调查表明，在结婚 15 年之后，仍然有 60% 以上的妻子清楚地记得自己在第一次性交中的感受，而且这种感受对于 15 年之后的夫妻感情是好还是不好，仍然发挥着相当大的作用。

可惜，目前在 35 岁以上的妻子当中，在初夜时感到幸福美满的人不是那么多，更多的人是觉得“无所谓”，但是在那勾魂摄魄的时刻，仅仅觉得“无所谓”，就已经是一种相当严重的问题了。

如果初夜给妻子带来的是幸福与美好，那么丈夫在她心目中的地位和价值就会极大地增加。她会由衷地把感激之情与爱恋之情完美地结合在一起，加倍地给丈夫以爱的回报。许多美满夫妻就是经常“朝花夕拾”，共忆初夜，现在的“杯中酒”当然也就更加甜美。

反之，初夜的不满哪怕很小，也会在妻子的心底留下难以抹去的阴影，使她怀疑丈夫的爱是否真挚深切，使她觉得丈夫对自己是否不够体贴和关心。这种对于丈夫的否定式的评价不仅会影响到夫妻性生活的质量，而且常常会转移到日常生活的其他方面去，会增加夫妻间的矛盾与烦恼。

可是，让一个年轻力壮、期待已久的新郎，在第一次性生活里马上做到百般温存、无限柔情，这对于大多数男性来说确实是一种过高的要求。尤其在我们这样一个性知识非常缺乏的地域里，在一个浪漫爱情还多少属于奢侈品的人群里，在一个心灵感受还远不够丰富的文化氛围里，男性同样也被习俗的天网罩着，被传统的枷锁束缚着，初夜，往往只能挟来急风暴雨，很难“润物细无声”。对此，恐怕不是几代人就能改变的。

对于天下的已婚者来说，初夜似乎已经恍如隔世，即使当时

有什么失误，现在也已经无可奈何花落去。其实不然。所有做丈夫的人，都应该选择一个情深意切的时候，询问一下自己的妻子，她在初夜里是不是产生了不那么好的感觉。这是个不需要回答的问题。它只是一种“表态”。丈夫此时等于在说：年轻时男人还不懂得性爱，恐怕无意中伤着你了。现在有了知识有了爱，想用格外的体贴来补偿一下。这就好像我们走在大街上，即使最最无意地碰撞了别人，甚至是万不得已碰撞了别人，最起码也要说声“对不起”一样。

听了这种表态，妻子会怎么样呢？试试就知道了。

(潘绥铭)

性爱一样需要尊重和一定的隐私，不是吗？其实这也是一种关怀，同时又是夫妻间情感保鲜的有效方法。

蜜月里的“性”关怀

“技巧”不是做爱的全部

心理学家奉劝那些“按程序办事”的新人：做爱是一种浪漫的感性行为，有关“性反应周期”的阶段划分，是人为规定的，不必太拘泥。

由于个体之间有着很大差异，性反应过程中的表现会受到身体（如疲劳）、心理（如焦虑）等方面的影响。所以，一般人们所神往的性高潮本身并不代表双方性的成熟程度。如果把同时达到高潮看得过分重要，成为最终目标，将会使性行为变得机械化、公式化。同时达到高潮固然使男女双方达到了高度的性满足，但这绝不是性满足的惟一途径，在共同性生活中也并非是对需要的。温柔甜蜜的语言，心有灵犀的沟通，掌握最愉悦的方式兴奋，使性行为维持在一段合理的时间内，以及了解对方的高潮的强度，这些固然会增加同时达到高潮的机会，但也应记住，夫妻做爱绝不仅仅是一种“技巧”，两性性生活应是双方心灵的融洽。如果两个人真能心心相印，互相体谅与欣赏，感情交流和亲密，了解对方的节奏，即使“技巧”较为笨拙，也仍然会使整