



生活

美国《读者文摘》
权威畅销书
Reader's Digest **SEX** 性爱指南

绿卷

Reader's Digest 出品

吉林科学技术出版社



本书由卡洛尔布朗出版社授权吉林科学技术出版社独家出版、发行
吉林省版权局著作权合同登记：图字：07—2002—987号
Copyright©1998 Carroll & Brown Limited
Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,
20 Lonsdale Road, London NW6 6RD

☐ 全案策划  唐图书 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 车强 韩劲松

☐ 封面设计 刘畅

☐ 译者 寇晓红 崔志东 王时琪 范越

☐ 审校 徐彬

美国《读者文摘》 性爱指南 (绿卷)

Xinai Zhinan Lixuan

Amanda Roberts 等 / 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3.75

版次 / 2005年3月第2版第1次印刷

字数 / 100千字

ISBN 7-5384-3089-X/Z · 492

定价：10.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5629318

传真：0431-5635185 5677817

美国《读者文摘》
权威畅销书

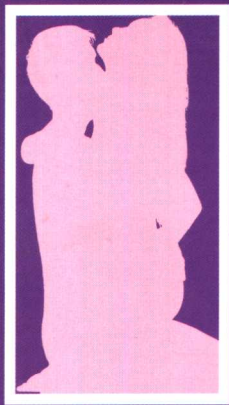
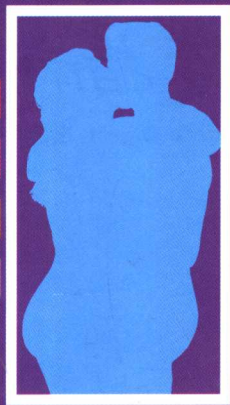
Reader's Digest
SEX

性爱指南 ^{绿卷}

Reader's Digest 出品



吉林科学技术出版社



性 爱 指 南

前言

作 为名扬全球的杂志,《读者文摘》受到了全世界广大读者的青睐。在它所提供的阵地上,许多杰出的作家、科学家都曾贡献了极其优秀的作品,使得它每期都能让读者耳目一新。参与这套《性爱指南》编写工作的人,大多是医学博士,还有部分自由撰稿人,他们不仅拥有丰富的专业经验和人生阅历,而且文笔特别流畅而活泼,他们的名字经常见诸《读者文摘》这一点就是极好的证明。特别值得指出的是,这套书所列举的数据无一不具有权威性,所提供的研究成果全都反映了当代性科学研究的最新进展,尤其是大量精美的真实图片及插图,更是来之不易,不仅需要摄影家和艺术家的技巧,还需要那些热心性科学研究事业者的奉献精神,由此决定了这套书的宝贵价值。我们衷心希望读者在接触到这套书时,能够对这套书的17位作者和5位翻译人员带着一份敬仰之情,正是由于他们的努力,我们的读者才有机会深入了解这个充满神秘和误解的领域,而当那些正确而有益的性知识开始成为人们的性生活指南时,将会给多少人带来巨大的幸福啊!

由 此,让我们为这套书的问世而喝彩吧! 8

目录

走向爱的高潮

性反应周期 8

很多不同性刺激都可以引发性欲……阅读性描写文字，观看性感照片……而在有些情况下，听到某个人的声音，或者是闻到某个人衣服上的香味，也足以激发性欲的产生……

自慰享受 24

在过去的几十年里，禁止手淫的种种说法越来越少了。什么手淫会使人变瞎、身体虚弱、精神错乱、失去贞操等等论调，都在性科学面前烟消云散……

根据1966年进行的一次性调查，有46%的女人承认在20岁之前手淫过。等到1981年再次进行这项性调查时，上述比例已经上升到了73%……

性生活的前奏曲 28

做爱开始前两个人为唤起性欲而做的所有事情都可以称为“前戏”。它包括接吻、拥抱、轻轻的啃咬、相互抚摸、按揉乳房和生殖器官、性按摩、口交和助兴用品的使用……

性描写与助兴用具 40

做爱之前，很多人都喜欢看一些带性描写的图书、杂志、图片或影像，以激发性欲和性幻想……

春药……性与气味……助兴工具……性用具……性幻想……

形形色色的体位 50

做爱的方式形形色色。有的人懂得很多性交体位，做爱一次就能变出好几种花样。而有的人只钟情于一两种体位，每次做爱都采用习惯的方式……

每一种性交体位都有它的独到之处。以传教士体位为例，它属于面对面性交姿势的一种，其优点就在于……

追求更长时间的快乐 60

两个人做爱时间的长短，通常取决于男方有没有能力控制住射精……有不少方法可以延长做爱时间……有的能够使男人射精后马上再次投入做爱——这方面的许多技巧都来源于古代……

Contents

战胜性功能障碍

性功能障碍的成因 68

性功能障碍有时是由生理因素引起的,如疲倦、疾病、饮酒过量等;有时是由心理因素引起的,如忧虑、沮丧等……

男性的性功能障碍 74

男人的性功能障碍有时是短期反应,有时是长期症状……治疗阳痿……治疗早泄……不射精……

女性的性功能障碍 84

性欲低下……阴道干燥……阴道痉挛……性交疼痛……性高潮缺乏症……

性病治疗与性健康

HIV 病毒与艾滋病 94

一个人感染上这种病毒后,其免疫系统就会遭到逐步破坏,直至整个机体最终丧失防御传染的能力……艾滋病的传播……HIV 的常见传染途径……

其他性病 102

一般来说,性传染疾病都是在没有保护措施性交中,由染病的一方传给另一方的……凡是性病都有传染性……

梅毒……淋病……软性下疳……非淋病型尿道炎和衣原体感染……滴虫病……生殖器疣……阴虱……生殖器疱疹……

附录

著名的性学家 116

金赛和《男性性行为》
威廉·玛斯特斯和
弗吉妮娅·约翰逊
亨利·哈夫洛克·埃利斯
阿尔弗莱德·查理·金赛
塞缪尔和辛西娅·简纳斯
节制生育的先驱

性
生
活
指
南

阅
读
建
议

在开始阅读这套书之前，请您先沉静下来，把自己在性生活方面所遇到的疑问、困惑、难题等一一写出来，最好能分出类来，然后按轻重缓急排一下队。如果问题出在生理方面，那么就请您首先阅读红卷的“性爱的生理基础”一章；如果问题主要出在心理方面，就请您首先阅读红卷中“不同人生阶段的性爱体验”一章，这里按人生的不同年龄阶段加以讲解，可供“对号入座”；如果您关心怀孕和避孕的问题，就请您阅读红卷中“从怀孕到避孕”一章。如果你



在性生活的具体操作过程中有疑问，就请您阅读绿卷中“走向爱的高潮”一章；如果你在性生活方面有难言之隐，那么就请您阅读绿卷中“战胜功能障碍”和“性病治疗与性健康”这两章。当然，您完全可以出于增长知识，甚至是好奇的目的来阅读此书，红卷中的“性爱史话”一章当是您的首选。

这套书的实用性是毋庸置疑的，不愧其“指南”之名，但它的实用性是建立在科学性的基础上的，因此，那些想对性科学做一个全面了解的人，或者是对性科学研究发生兴趣的人，那就不妨从头读起。

另外需要指出的是，有些人以为只有即将结婚或新婚夫妻才需要读这种书，其实不然。作为父母，当孩子提出一些与性有关的问题时，您该如何作答呢？人到中年或老年，遭遇的性烦恼会越来越多，而不是越来越少，该怎样解决呢？那就请您翻开这套书吧，它会像一个贴心的朋友，给您一一做出完满的解答。♂

走向爱的高潮

8 性反应周期 ♀

24 自慰享受 ♀

28 性生活的前奏曲 ♀

40 性描写与助兴用具 ♀

50 形形色色的体位 ♀

60 追求更长时间的快乐 ♀



♂ 性反应周期

性反应周期既表现在肉体上，也表现在精神上

与性反应在肉体上的表现同步，人的大脑也会对性刺激做出相应的反应来。



人类的性反应周期是一个从性欲唤起到平复的过程，在这个过程开始之前，必须在心中对性行为有所期待，或者是感受了某种性刺激和性吸引。

每个人都有自己独特的性体验过程，很多不同性刺激都可以引发性欲。对于有些人来说，只要往某个为其所吸引的人身边一坐，心里就会产生性念头。有据可查的是，阅读性描写文字，观看性感照片，或者是色情电影，都能激发性欲；而在有些情况下，听到某个人的声音，或者是闻到某个人衣服上的香味，也足以激发性欲的产生。

♂ 阶段性的性反应

一旦人的大脑对于性吸引有了意识或潜意识的感觉，肉体上的性反应就会同步产生。由治疗学家大卫·理德给性反应

生理阶段

心理阶段



做出的解释，把重点放在了大脑对性刺激的接收与反射上。理德把他的这种解释命名为性反应小道模型。按照理德给出的模型，在性反应过程中男女两性的心理反应是几乎完全相同的。进入“诱惑”阶段后，人们在意识和潜意识的状态下被某个使他受到吸引或感兴趣的人（既可以是旧交，也可以是新相识）所吸引。在“激动”阶段里，人的五种感官——视觉的、听觉的、味觉的、触觉的和嗅觉的——把性愉悦的信号传达给大脑。这些信号经过处理，就会诉诸于人的意识。在“放任”阶段里，人的精神完全放松，而这正是性高潮所必需的状态。最后进入“回想”阶段，刚刚发生过的那些生理变化——涌入人的脑海。如果得到积极的感觉，那么人在意识或潜意识中就会渴望再来一个循环。

♀ 女性的性反应

性学家玛斯特斯和约翰逊夫妇最先从细节上解释了人类的性反应过程。他们把人类的性反应周期分成四个阶段，在不同的阶段里，人的身体会发生很多生理变化。按照他们的理论，在性欲有了最初的萌发后，男女两性就会进入相同的阶段：兴奋期、平台期、高潮期、消退期。对于女性而言，在这四个阶段里她们的身体会发生如下变化。

♀ 兴奋期

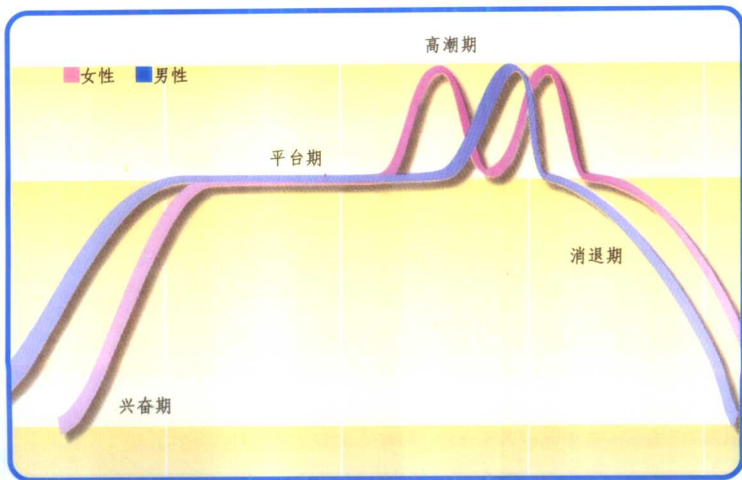
进入兴奋期后，女性的阴蒂和阴道开始充血，阴道和子宫的大小和位置都会发生改变。同时发生改变的还有乳房——体积稍有增大，乳头挺起，乳晕区扩大，颜色变深。有些女性的皮肤上会出现红晕，这是一种类似于麻疹的粉红色疹子，被称为“性红晕”，它在性反应的整个周期里随时都可能出现。另外，在性兴奋期里，女性还会出现血压升高、心跳加快、呼吸急促、肌肉变硬等特征。性兴奋期所持续的时间长度各不相同，有的人会由此进入平台期，而有的人却会退回到原先的状态。

平台期

下图中的两条线分别显示出男女两性的性反应周期。由于人们的性体验每次都不相同，所以用在兴奋期和持续期上的时间也不尽相同。



随着性兴奋和性刺激的继续，女性就会进入平台期。在这个阶段里，女性的整个生殖器官都会进一步充血。阴道的外1/3部分直径变小，这有助于在性交中箍住阴茎，而阴道的内2/3部分则开始扩张，以迎接精液的到来。这个时候还会发生“嵌进”现象，即原先位于盆腔里的子宫向上提升，突进腹腔里。“嵌进”给阴道的扩张提供了空间，使得男人射进阴道里的精液有了活动天地。子宫的提升还能把阴道和子宫再到输卵管之间的通道变成一道直线，这样就方便了精子进入女性的生殖系统。有证据表明，刺激阴蒂可以引起子宫的提升。在平台期中，小阴唇的颜色会变深，阴蒂体变矮，缩回到阴唇的后边。分布在阴道前庭的腺体还会分泌出少量润滑液。



平台期的持续时间取决于性刺激的力度和手法。平台期运行到最高点就会进入高潮期——它是性反应周期四个阶段的第三个阶段，也是持续时间最短的一个阶段——也有可能缓慢地消退。不经过高潮期就直接进入消退期，会让一些人大大失望，但也有一些人觉得这样很不错。

♂ 高潮期

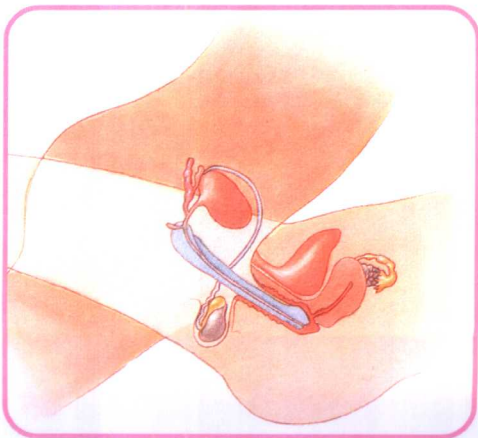
当性刺激和性唤起所逐渐积累起来的性紧张在自身得到强烈的释放时，女性的性感觉会主要集中在生殖器官上，但与此同时，身体上的其他部分也会受到波及。女性的性高潮是一种强烈的感觉，但持续的时间很少能超过10—15秒。性高潮开始时，阴道的外1/3部分会出现节律性收缩。最先出现的几次收缩，间隔为0.8秒——这与男性射精的频率是完全一样的。收缩过几次后，间隔时间就会渐渐变长。

性高潮的收缩先是出现在阴道的外1/3部分，紧接着波及到阴道的内2/3部分，最后上升到子宫。子宫的收缩起于子宫颈，一直传到子宫的顶部。与此同时，骨盆和会阴部的肌肉，膀胱口以及直肠周围的肌肉也会出现收缩。这些收缩都可以帮助精子游进子宫和输卵管，造成怀孕。

有些女性会随着骨盆

性交插入

在女性性反应周期的兴奋期里，阴道因为粘液的分泌而变得润滑起来，这就使得阴茎可以舒适地插入。

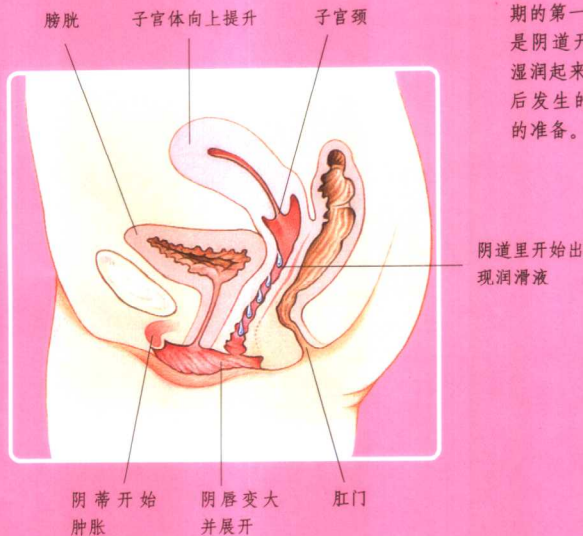


女性的身体和性反应

当女性进入性兴奋期后，其生殖器官就会出现一系列变化：阴蒂因充血而突起；小阴唇微微展开；大阴唇颜色变深并变大；阴道的内2/3部分有所伸长；阴道壁上开始出现分泌物而变得润滑起来。

兴奋期

女性进入性兴奋期的第一个标志，就是阴道开口处变得湿润起来，这就为其后发生的插入做好的准备。



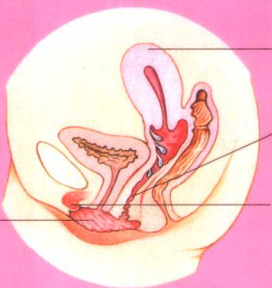
做爱后的热情

随着性反应周期的展开，女性最终会进入消退期。这时候她们会有些倦意，也可能希望再来一次。与男性不同，女性是没有不应期的。

平台期

阴道的靠里边部分进一步扩张，靠外边的部分出现紧缩。

生殖器最大限度地充血。



子宫体提到最高点。

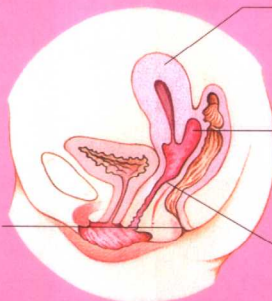
阴道下部出现收缩。

阴蒂收缩回包皮里。

高潮期

阴道和子宫出现一阵阵收缩。

括约肌收缩。



子宫收缩。

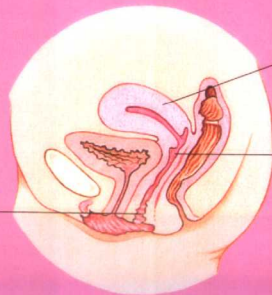
阴道的里边像气球一样膨胀起来，子宫向上提升。

阴道的下部出现节律性收缩。

消退期

阴道、子宫、阴蒂和阴唇逐渐恢复到原先的松弛状态。

阴道下部松弛下来。



子宫变小。

阴道的里边恢复为正常尺寸。

肌肉的收缩向上挺臀部。一次性高潮中女性一般会体验到5—15次收缩,这样的差异完全是性高潮的强度决定的。在性高潮中阴蒂会缩回到包皮里,但可以感觉到它好像有脉动,只是不像阴茎那样会出现有节律的收缩。

性高潮出现后,女性背部和脚部的肌肉都会出现不自觉的痉挛,从而造成后背弓起,脚趾弯曲。心跳的速度会加快到每分钟180次,呼吸的频率可达每分钟40次,血压也会升高。瞳孔和鼻孔都会张大。在性高潮过程中,有的女人大口大口地喘气,有的女人则会屏住呼吸。总之,性高潮越强烈,女性全身的反应就越大。根据玛斯特斯和约翰逊夫妇的报告,性高潮期刚一过去,乳头周围的皮肤就会收缩、起皱纹。

性高潮中不同的女人会做出不同的形体动作。有的女人脸部表情扭曲,一副痛苦的模样,还有可能发出呻吟,甚至尖叫。有的女人是见东西就抓,不管是人还是枕头。而有的女人一声不响,也不会弄出一点动



静来，但据说她们恰恰正在享受着强烈的性高潮。

关于女性性高潮不同类型的争论，最早是由澳大利亚的心理学家西蒙·弗里德挑起的，他猜测女性可以体验到两种性高潮，一种是阴蒂性高潮（即不成熟的性高潮），一种是阴道性高潮（即成熟的性高潮）。他认为，只有阴蒂性高潮的女性在性和心理方面都是不成熟的。

这个学说曾经存在了很长一段时间，后来被玛斯特斯和约翰逊夫妇证明是错误的，他们在志愿人员的配合下，运用科学仪器去分别研究由阴蒂刺激获得的性高潮和由阴茎插入所获得的性高潮，结果发现二者之间在生理上没有丝毫的不同。

接下来，他们又对所谓 G 点所在的区域进行了研究，发现有些女性似乎能体验到两种不同的性高潮：一种通过直接或间接刺激阴蒂获得的；另一种是通过刺激 G 点获得的。

由阴蒂刺激所激发的性高潮通常被归于嵌进式性高潮一类，会引起耻尾肌的收缩；而 G 点性高潮则通常被归于子宫式性高潮一类，其发生是以子宫为中心的。这两类性高潮所依赖的性刺激都是由骨盆神经组织传递到脊髓反射中心的。骨盆和子宫深处的肌肉都将引起收缩。大多数女性所能体验到的很可能是两种性高

G 点

关于 G 点的具体位置，至今仍有争论。有的女性报告说，这个点就在阴道前壁上，刺激它能够获得强烈的快感。

