

性爱一生

XINGAIYISHENG

□吴章/编著



成人
性生活
指南

成都出版社

成人性生活指南

性爱一生

吴 章/编

成都出版社

性爱一生

——成人性生活指南

编 者：吴 章

责任编辑：效 力

封面设计：阿 易

技术设计：天 地

出版发行：成都出版社

地 址：中国·成都市一环路北一段百花苑

邮政编码 610072

电话号码：(028) 7765071 7764881

经 销 各地新华书店

印 刷：郫县印刷厂

版 次：1996年3月第1版

印 次：1996年3月第1次印刷

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：13.75

字 数：400千

印 数：1—10000册

书 号：ISBN7—80575—953—7/R·42

定 价：19.80元

(版权所有，翻印必究)

目 录

中国女人的性问题…………… (1)

中国女人常抱怨性生活只有男人满足，事实上，美满的性生活最常见的障碍是缺乏表达热情的能力，这种情况会减低性的吸引力，并使性反应消失。

男性与女性的性别需求…………… (6)

在很多社会里，男人在性别方面的优越感，是因为他们有权力或有能力做不许女人做的事。实际上，男性是由不许女人进入某些活动范围或者不许女人表现才干来维持。

男女之间有很多相同的地方。智力、才干、勇气、野心、教养以及感情脆弱，都是双方共有的人性。如果男女间任何一方给这些人性增添自己的格调或独特的风韵，我们的生活将更加丰富多姿。

男性迷恋潇洒自然的女性…………… (10)

女人喜欢风花雪月和柔情蜜意，男人也如此。女人需要思维严密而又富于想象的伴侣，男人也如此。女人往往有忧患感，男人也如此。女人喜欢处于被动，男人也如此。一位男子说：“知道自己可爱的女子才真正迷人。”

珍惜生命，勿轻信性伴侣 (36)

“生命诚可贵”，这是人们都知道的，如何使自己的
生活更有意义，更甜蜜呢？还是不要轻信性伴
侣的种种危险谎言。

性爱中的礼仪你懂多少？ (39)

‘你可以写张动人的感谢卡，’也了解餐桌礼仪，
但是在请他使用保险套的当口，你也可以表现出同
等的优雅吗？虽然日益自由化的社会让我们更能恣
意享受性爱，但床第间的礼貌仍是必须的。

男人喜欢精神依赖的女性 (45)

男性性欲十谈 (47)

大多数男性认为，‘女性喜欢巨大的阴茎。但是，
目前找不到任何证明。没有任何男性可以说，他能
使某一女性得到性乐趣，因为他必须了解她的特殊
反应和喜好，才能做得到

妻子希望丈夫知道的性秘密 (51)

一个男人在床外如何对待他的妻子，会在很大
程度上影响妻子在床上的反应。房事之后受到温情
的注视，能使女人感到根本的满足；女人需要非性
欲的肌肤相亲与温情。

有外遇的三大原因 (56)

女性要求性高潮 (60)

有高潮的女性才是真正的女性，也造成压力。

“我的一支乳房大、另一支小，而且两支都长了几根毛。造爱时，他坚持要爱抚乳房。我怎样叫他停止呢？”……

找一个像他欲望一样强的女人 …………… (63)

男士有时也想让女性采取主动，给他们带来乐趣，例如替他们手淫、口交等。其实当中最重要的是女方想讨好及满足他的那份诚意。

单身生活的性问题 …………… (66)

如何性爱一生，永保婚姻 …………… (71)

激发情趣性生活的方法 …………… (75)

改造平板单调的做爱型态；性感内衣是让男人不出轨的功臣；欢迎搭乘性爱云霄飞车。

过度沉溺于性爱的男人 …………… (78)

婚前性行为带来哪些隐忧？ …………… (83)

享受性带来的温柔与热情 …………… (84)

专家指出，你不能伪装性爱好，也不要在这方面作任何尝试。如果你感到是被迫造爱，那么，对他说“不”，完全适当。

导致怀孕的正确观念 …………… (85)

“如果男友隔着我的底裤性交并射精，我会怀孕吗？”

“性感缺失症”关键在于难获高潮…………… (88)

不再墨守成规的避孕套 (91)

刺激感官可增加性乐趣 (92)

造爱时，你需要听增进情趣的声音，而不是分散的注意的声音。

大方得体的调情技巧 (96)

调情指的不是抛媚眼、好色、淫欲。它指的也不是男、女之间隐秘的邀请。专家认为，婚后调情应该是轻松愉快的、无忧无虑的、非强制性的、互相迷恋的眼光，言语和姿态。

性爱非生育工具 (98)

如何突破性障碍 (101)

性爱不只是个做的问题。性爱包含了协助、给与、接受、以及形成兴奋和乐趣。按照这样的目标进行，一些障碍自然而然消除。

如何增强男性的性兴奋 (103)

为何性爱中会发生争吵 (106)

任何时候造爱的人，都会引起以下的抱怨：你的努力不足，你支持的时间不长，或你进行的时间久使她疼痛。

正视伴侣避免和你性爱的原因 (109)

幻想可带来更多性爱乐趣 (112)

你跟他在性方面配合吗？ (114)

医生从不帮助受虐女性..... (142)

女性荷尔蒙知多少..... (144)

在青春期，雌激素和睾丸激素促使你身体变化：体毛的生长、体型变化、体味变化。它使阴道润滑，从而增加你的性乐趣。它和另一荷尔蒙孕激素引起你的月经和使你有生殖力。

女性的不惑之年..... (147)

从饮食下手让性欲攀上最高峰..... (148)

为什么会性冷淡..... (151)

事业欲、金钱欲会对中年男子的性欲产生压抑..... (155)

在充满创造力的岁月里，不少男子却深深陷在性困惑、性危机中。男子性功能的衰退，使他们在性生活中无能为力。结果从精神到肉体都会出现一种衰老感、“不中用”感，有的人为了战胜危机，硬是蛮干，最终发现自己身体越来越糟糕，危机更是严重。不少人由此陷入了孤独的深渊，甚至经常出现死亡的恐怖。

男子性欲高潮出现的四大要素..... (159)

愈是惧怕阳痿，性功能愈会出现障碍..... (161)

男子性功能究竟何时起开始衰退？..... (163)

性交次数越多，男子性欲越能得到满足吗？..... (165)

男子一晚可作几次性交，每晚也可作一次性交，都不能作为标准。怎样才标准呢？

新欢只能使性力不足的男子暂时返老还童..... (166)

人的性生活，男性在最后的几秒钟的射精，与伴随而来的女性阴道的剧烈收缩，都是人类主观意识无法控制的。

中年男子性放纵和性封闭都将自招灾祸…………… (169)

必须重视性前的嬉戏…………… (171)

一个达练圆熟的男性，想获得完全满足，进入性生活的最高境界，交合前必须有前奏曲，必须有铺垫，不能一步登高。忘了这个关键，就不能把握自己，因而产生疑问和烦恼，最终对性生活感到乏味，甚至会失去兴趣。

阳痿症状与“恋物怪癖”…………… (174)

潜在的同性恋意识是阳痿的真诱因…………… (176)

阳物丧失的恐怖…………… (178)

手淫是自身阳痿的一种表现…………… (180)

性生活久战之后形成的阳痿，自我陶醉者将比正常人来得早。实际上，自我陶醉者往往认为，性交还不如手淫来得痛快。由于这种手淫是自身阳痿的另一种表现形式，时间一久就变成了真的阳痿了。

没有爱情的性生活最容易阳痿…………… (184)

酒精能增加性力、更能导致阳痿…………… (185)

生活中，喝酒不仅是交流感情的方式，而且也能促进感情的发展，但是，过度饮酒，将会使你的生活阴云密布，黯然失色。

“性苦闷”容易产生忧郁症 (187)

性恐惧必然产生忧郁 (188)

有正常性生活的男子为何有时还会有手淫和梦遗 (191)

不少男子都把自渎作为宣泄自己性欲的一种方式，也是处在烦躁包围中的男子性欲自我解放的一种途径。一般情况下，这种行为没有大的危害，但有时可能是精神错乱的征兆，特别是对自己的性能力深度怀疑的男子，一旦陷入自渎的泥坑，则“性苦闷”会更加深一层，那么最好看医生哟！

如何处理前度情人的末了情？ (193)

性交导致头痛的原因 (195)

挑逗伴侣的技巧 (197)

用新的眼光看待你的伴侣，新的思维对待你的“好”，为她买一束鲜花，一件衣服，然后戏剧地表现自己，温暖、柔和的音乐环境，都能给你的伴侣生活增添光彩，增加“爱的交流”的氛围，然后辅之熟悉的体位造爱。这样就比平常性爱得到的高潮强得多。

改善你的高潮质量 (200)

高潮的质量每天、每年不同，和不同的性伴进行、以及一个月中的不同时间，使用的不同兴奋技巧等，对高潮的质量，均有影响。

如何助伴侣解决性问题 (203)

男方最常见的性问题是阳痿、过早射精；女方最常见的性问题是不能得到高潮。性问题不要忽视，而要及时解决。要解决性问题，通常需双方使用。

爱抚阴核过度后遗症·····	(205)
堕胎的烙印·····	(207)
享受不同体位的性爱花式·····	(208)
亦满意自己在床上的表现吗？·····	(211)

尽管你和朋友的友谊很深，有些事情你也不能对他（她）说的。比“你在床上的表现好吗？”这种事，你不能对朋友说。床上的事，仍然是个禁忌的题目。她可能把她的丈夫形容为“身强力壮的壮马”，但是不要期望她会告诉你，她怎样运用他的身体，或他怎样运用她的身体。

如何改善性生活·····	(213)
中年男性对性有何要求？·····	(216)
永久避孕一劳永逸·····	(218)
自慰：令人快乐令人忧！·····	(219)

调查还表明，已婚妇女自慰，大多数是因为它产生的性交不同的乐趣。对单身女性来说，大多数是以自慰作为性紧张的发泄。性生活是婚姻重要的一环，对青年、中年、老年夫妇来说，性生活是不可缺少的。对于女性来说，性欲并不会随年龄增长而减退，反而因为没有怀孕的顾虑，更可尽情享受性生活。

如何面对更年期..... (220)

你满意自己选用的避孕法吗? (221)

妇女难言之隐..... (223)

如何助他保持长时勃起? (225)

慢而轻地用双手爱抚性器官, 变换性交体位, 分散注意力, 使用有效喷雾剂或油脂, 都可以帮助他保持长勃, 从而增强“爱”的交流。

伴侣为何拒绝和你性爱? (228)

男人经常处于性爱的准备状态, 他们对性, 水不说“不”的。说“不”的经常是女人。因此, 当他们说不时, 对女方的信心是个巨大的打击。男人说“不”, 原因和女人说“不”, 是相同的。例如, 没有心情、疲倦、碍于道德。

营造卧室的性感气氛..... (231)

实践性幻想令你兴奋无比..... (233)

人人都有性幻想, 而且它们有很多的用处。每个人在脑子里都经常重温第一次性经验的幻想。幻想是非常有用的自慰辅助方法, 为此可以让我们享受到实际生活安排不了的性生活, 而且这对我们目前的关系, 没有丝毫威胁。

堕胎后对性交的恐惧..... (235)

枕边“御男术”..... (237)

你是否为了满足对方的成就感而假装高潮呢?

别再委屈自己，用点方法将床上的“绵羊”变成真正的“猛虎”吧！

女性性欢愉的三大障碍…………… (242)

亲爱的，今晚不行…………… (246)

性欲就像是灵感，不一定是什么时候会来，万一他性欲高涨时碰上他“性”越缺乏时，该怎么解决这种既尴尬又敏感的困局？

拒绝性爱的心病…………… (249)

人的性欲就像海潮一样，时高时低。但有些人的情欲却如一潭死水，没有任何外力能激起浪花涟漪。她们并非得不到性爱的滋润，而是想将它摒除于门外。

老年男性的性反应特征…………… (255)

老年男性，特别是 60 岁以上者，则勃起迟缓，性交晚，射精慢而无力，并且消退期后的不应期大大延长。一些老年男性的性活动完全是为了满足女伴的性欲要求，并无反复射精的兴趣。

能引起老年男性性功能退化的因素…………… (259)

性活动单调、乏味，造成性交兴趣的丧失，大概是一位步入老年的男性对他的伴侣失去性行为兴趣的最常见因素。毫无疑问，忧心忡忡对于男性和女性性活动，必然是一个主要障碍。疲劳是男性性衰退的一个重要因素，精神疲劳与体力疲劳都会

降低男性性紧张度。

老年性生活中应注意什么..... (262)

老年女性阴道萎缩、润滑不足，导致女方性交时疼痛难忍，结果非但没有添加乐趣和快感，反而带来痛苦。从老年机体的变化，看性生活中应注意些什么。

老年男子性功能障碍特点..... (265)

性障碍的种类..... (271)

包环切术真的必要吗？..... (273)

包环切术不仅有利于防止手淫、性疾病的感染、生殖器官的恶性变化、而且对早泄也很有疗效，但有人曾就包皮问题作统计调查发现，多数是包皮过紧，并且不存在局部的病理改变，所以有人认为手术就不必要了，真的没有必要吗？

为什么会发生遗精..... (277)

射精时出现疼痛的原因..... (280)

性交中可能发生的意外..... (285)

性交中因子宫破裂，腹膜破裂而引起大量流血，性交时的死亡现象，阴道痉挛……等等。面对这些不该有的现象。本书将为你排忧解难，突破层层“性的疑云”，迎接幸福的“伴侣生活”。

性交中能造成生殖器哪些损伤..... (289)

如何增进控制射精的能力..... (291)

射精是一个反射。如果一个人的确能控制他的射精过程,那么他在任何情况下都能享受高水平的性唤起,并选择何时射精。

心理性阳痿的身心训练治疗原则..... (296)

当妻子发生性功能障碍时..... (304)

女性性满足的三要素是技巧、时间和情绪。当女性与伴侣情深意切时,她就易于性唤起,也易于达到性高潮。性兴奋不仅表现在肉体,也发生在大脑中,不少人在梦中性幻想中能达到高潮就说明身心汇通,不可分离。

药物对女性性功能有何影响..... (307)

焦虑一定会造成性功能障碍吗..... (312)

过度减肥对性的危害..... (316)

哮喘对女性性行为的影响..... (319)

高血压会影响女性性行为吗..... (322)

癌症对女性性行为的影响..... (326)

阴茎是怎样勃起的..... (330)

男子正常的性功能包括性兴奋、阴茎勃起、性交、射精和性欲高潮等过程。要想性交,就得阴茎先勃起,因此,阴茎勃起是男性性功能中最重要的和最基本的一个环节。

有关男子性能力的种种谬误..... (334)

龟头上的小毛病..... (338)

阴茎上的硬结.....	(344)
睾丸充血是怎么回事.....	(345)
传染上淋病怎么办.....	(348)
如何治疗梅毒.....	(354)
性在男性的一生有何变化.....	(360)

对生活安逸的男子来说，如果健康情况好且又有机会，年龄从不会对性的乐趣构成障碍。即使一个 80 岁的男子不再能产生他年轻时强烈的多次高潮，他也能体会到明显的射精感受。

要注意变换性交体位.....	(363)
----------------	-------

要根据双方性器官的长度、深度、形状、位置等方面的差异来考虑和选择，要采用不同体位来补救和克服种种不相容的、不和谐的因素，否则非但体会不到应有的乐趣，反而会引起肉体的不适或精神上的厌恶或心理上的创伤。

长寿不可缺少性爱.....	(366)
女性性高潮有几种类型.....	(368)
性反映顶峰与性高潮有何区别.....	(371)
性爱等于性交吗.....	(373)
女性性欲为何受到压抑.....	(376)

一位美国妇女曾谈到：“差不多 12 年，我一直期望能和丈夫在一起时到达性高潮，但这始终像一个不可实现的美梦。和他在一起时，我只能像个无感情的供他作爱的阉人，而只有我自己时，我却是一个不折不扣的活跃的性角色。

什么是女性性唤起障碍.....	(382)
如何治疗性恐怖状态.....	(384)
她们为什么性欲亢进.....	(387)

有些妇女突然出现性交频繁或十分强烈，每天性交，不分昼夜仍嫌不够，甚至达到不避亲疏的程度，从而哭骂吵闹，搞得丈夫精疲力尽，思维混乱，精神恍惚，发作时完全不能自制。

性交给她们带来痛苦.....	(389)
----------------	-------

性生活本是人生一大乐事，它给人们带来多少乐趣和享受。然而，有些夫妻虽然十分恩爱，但她们的性生活却搞得一团糟，因为每次性交非但没有给女方带来任何快感，反而会造成痛苦。所以妻子总是在极不情愿的情况下，在实在无法推脱时才接受性交，当然最后总是以疼痛不悦而告终。

造成性交疼痛的诊治特点是什么.....	(392)
尿道肉阜也是女子性交疼痛的原因.....	(396)
女性性高潮障碍.....	(398)
亲昵行为为主的性治疗.....	(401)
女性性功能障碍的男方因素.....	(405)
阴蒂有哪些常见异常.....	(407)
中年妇女的性反应特点.....	(410)
更年期妇女面临的性问题.....	(414)
世界上流行严重的性病.....	(417)