

生活

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

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  唐码书业 北京·唐码公司

<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（红卷）

Xinai Zhinan Hongquan

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 · 491

定价：10.00元

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

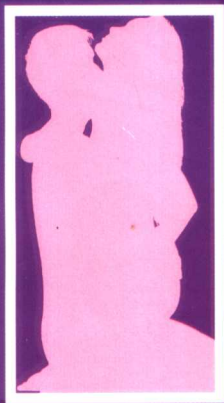
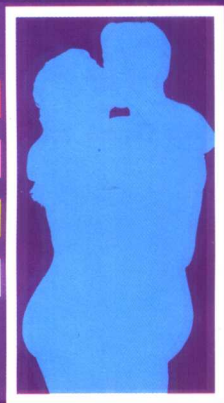
传真：0431-5635185 5677817

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

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! ☺

目录

性爱史话

性科学的沧桑 8

从事性研究有两个基本方法：一是向受调查者询问他们的性习惯和性爱好……二是对人们的性交过程进行实地观察——正像玛斯特斯和约翰逊所做的那样……

性统计数据 14

平均起来人们的做爱次数是多少？手淫的次数有多少？什么人做过口交和肛交？……通过回答这些问题，能使人们知道自身的情况是否能达到普遍标准……

新时代性爱趋势 18

守着电脑玩性互动游戏，发一个电子邮件就能跟地球上任何一个地方的陌生人打情骂俏，“计算机做爱”，还有随随便便就能弄到描写性生活的文字或图片……

性爱的生理基础

性感的人体 26

人体上性快感最强烈的地方莫过于

生殖器官，但其他很多地方只要刺激得法，照样能激发性欲……

男性的性器官 32

与女性的性器官不同，男性的性器官是显而易见的……男人们对于这个物件的外部情况都有着充分的了解，而它的作用却不是人人都知道得很清楚……

精子的旅行 38

进入青春期后，男性的睾丸每天都能生产出数以百万的精子……男子一次射精所射出的精液，其中包含着1-5亿个精子……

女性的性器官 42

在女人身上，乳房和臀部特别显眼，而生殖器官和性器官却大部分藏而不露……过去人们对外阴和阴道的了解总是存在着许多谬误……

卵巢的秘密 50

女性在生理上有一个不同于男性的地方，那就是男性的精子是源源不

Contents

断地生产出来的，而女性刚一降生，她所需要全部卵子都已经在体内储藏好了……

见识乳房 54

乳房是女性身体上最具性感的部位之一，还是女性特征最明显的体现……尤其是在来月经的那些年里，每过一个月乳房都会有所不同……

不同人生阶段的性爱体验

儿童性体验 60

儿童手淫是最让父母感到不知所措的一件事。儿童触摸生殖器官常常是因为能由此感到舒服，也就成了习惯……

发身期性体验 63

用一句话来说，发身期就是男生和女生实际上有了生小孩的能力，还有异性之间的吸引力……发身期中的变化……

成年性体验 69

女性在性交中获得高潮体验的能力是随着年龄而增长的。40多岁的女

性就要比20多岁的女性更容易获得性高潮……

中老年性体验 80

男性的性反应……女性的性反应……绝经……男性也有绝经吗……

从怀孕到避孕

怀孕的机会 88

25岁以下的健康女性，如果性交次数比较频繁，而且不采取什么防护措施，一般只要2-3个月就会怀孕；如果超过35岁，就得需要6个月甚至更长的时间……

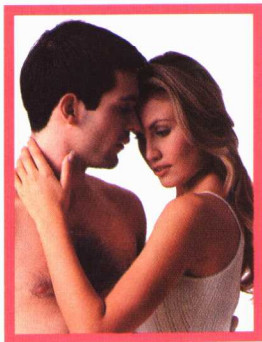
有的放矢 93

排卵后的第二天到第七天最容易怀孕……月经日历……基础体温……性交时间的选择……性交方式……性交与生男生女……

避孕术大观 100

避孕的历史……老式的避孕工具……现代避孕法……女性避孕套的使用……

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。

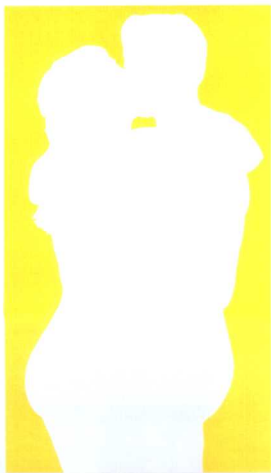
另外需要指出的是，有些人以为只有即将结婚或新婚夫妻才需要读这种书，其实不然。作为父母，当孩子提出一些与性有关的问题时，您该如何作答呢？人到中年或老年，遭遇的性烦恼会越来越多，而不是越来越少，该怎样解决呢？那就请您翻开这套书吧，它会像一个贴心的朋友，给您一一做出完满的解答。♂

性爱史话

8 性科学的沧桑 ♂

14 性统计数据 ♂

18 新时代性爱趋势 ♂



直接观察

从事性研究有两个基本方法：一是向受调查者询问他们的性习惯和性爱好——正像金赛所做的那样，二是对人们的性交过程进行实地观察——正像玛斯特斯和约翰逊所做的那样。直接观察人们的做爱过程，有助于了解人的性生理反应，获得确定的性信息。



性科学的沧桑

即使进入到20世纪中叶，性的科学研究仍然受到很大限制。此后，性科学家们对人类的性行为开展了广泛的调查，听取受调查者详细地讲述自己的性习惯和性爱好。

举凡20世纪上半叶出版的有关性生活的小册子，手淫都是受到强烈谴责的对象，至于婚前性行为、通奸、同性恋等，则被视为仅仅发生在极少数成年人中间的伤风败俗行为。

当时，这样的观念之所以深入人心，其原因就在于人们只推崇应该做的事情，而鄙视实际上所做的事情。所以，当阿尔弗莱德·查理·金赛于1948年出版了《男性性行为》一书，指出大多数美国男人都有过手淫，都发生过婚前性行为，40%的已婚男人有过婚外情，还有37%的男人搞过同性恋还达到了性高潮时，立刻在全社会范围内引来一场轩然大波。政治家、宗教领袖、各种媒体纷纷站出来批评金赛使用的研究方法，责难他得

出的结论，谴责他无视道德，把人类的性行为完全降低到动物的水平上。

金赛开展性调查和研究所依据的原理是，某一种性行为（比如手淫）

在样本调查人群中发生的频率，应该与这种性行为在整个人群中所发生的频率相同。在他



之前，无数次的性行为调查也都是依据这个原理进行的，但要想获得可以信赖的结论，就必须具备两个前提。一是样本调查人群要有相当程度的代表性，二是接受调查的人能够如实地描述出他们性行为的隐秘细节。

比如，1994年在美国完成了一项规模宏大的性调查，名为“性的社会组织”，同年在英伦三岛也完成了一项性调查，名为“英国人的性行为”，参与这两项调查工作的人员曾经不惜花费气力，以确保样本调查人群尽可能地具有代表性。在调查中，他们发问谨慎，尽可能地鼓励受调查者说心里话。相形之下，那些由商业杂志组织的性行为调查就马虎多了，得出的结论也就没什么意义。

不管批评的声浪如何高涨，金赛仍然继续他的研究，并于1953年出版了《女性性行为》一书。这本书一问世，引起的争议比前一本书还要大，而争论的焦点就在于，金赛居然认为，女人和男人一样都有享受性的能力。此言一出，当即引发了一场关于性的大讨论，同时也推动了社会观念的进步，促进了性科学的迅速成长壮大，介绍人类性行为的各类出版物风靡一时。在此期间，性科学的重点主要放在性行为的研究上，而有两位学者却另辟蹊径，把目光放到了性心理这个方面上来，他们就是玛斯特斯和约翰逊。1966年，他们出版了第一部专著《人类性反应》，详尽地描述了人体在受到性刺激时所发生的所有生理反应。

性科学的实用价值，在于解除夫妻生活中的烦恼。



性图书

市场上流行的一些性图书，可以帮助人们了解自己的性反应。

10



与金赛当年的遭遇一样，这部专著也引来了一片叫骂声，这不光是因为这本书的内容和结论，主要是因为他们所使用的方法让许多人接受不了。为了研究性兴奋与性高潮的心理机制，玛斯特斯和约翰逊居然花钱找来一些男女志愿者，让他们在实验室里一边手淫、性交，一边接受观察。

《人类性反应》这本书初版只印了1000册，本想只供医生和一些专业人士阅读，没想到美国公众对于那些准确的数据也极有兴趣，结果在几个月的时间里，这本书就卖出去25万册。1970年，玛斯特斯和约翰逊又出版了《人类性功能失调》一书，阐述了运用性治疗手段来消除性功能障碍的基本方法。

著名的性研究

借助性行为的研究制造轰动，耸人听闻者，从来不乏其人，但同时也有不少态度极为严肃，他们运用一切可利用的手段去收集资料，分析数据。应该说，大部分性行为研究者的名字都很快被人淡忘了，但是像金赛、玛斯特斯和约翰逊这些名字却是不会被忘记的，他们对性科学和公众态度的影响将是永久的。

金赛的专著

金赛刚开始进行性调查时，是向他身边的学生询问其性生活状况，后来才扩展到社会上的其他人群。当时，他的工作引起了洛克菲勒基金会的兴趣，于1942年

起向他提供经济援助。到了1952年，接受过金赛及其助手们调查的人数已经接近18000名。

尽管调查的规模这么大，却未能使金赛由此得出与大多数成年人的性行为完全吻合的结论来。这里的原因还是出在接受调查的人群不够广泛上，不是社会上什么阶层的人都有，而只是局限于那些对金赛及其助手们来说好接近的一些人（如学生等）。另外，他们所倚重的都是志愿接受调查的人，而凡是能志愿袒露其性生活秘密的人，总要比那些选择保密的人在性生活方面更开放、更富有经验。

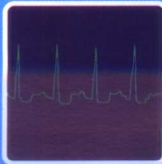
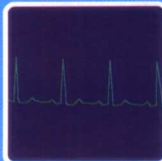
虽然有这样那样的不足，金赛的两部专著——《男性性行为》（1948）、《女性性行为》（1953）——还是比以前的出版物更加真实地描绘出了人类性生活的现实状况。由于《男性性行为》一书的出版引来了极大的争议，洛克菲勒基金会于1952年停止了经济援助，但金赛并没有因此而放弃他的研究，到他去世之前，已经着手通过观察真人手淫和做爱的画面，来研究性生理方面的一些问题，而这正是其后玛斯特斯和约翰逊将要大显身手的研究领域。

♂ 玛斯特斯和约翰逊

威廉·玛斯特斯和弗吉妮娅·约翰逊用了11年的时间，研究了694个人的性反应——其中382人是女的，年龄最小的18岁，最大的78岁；312人是男的，最小的21岁，最大的89岁。这些人所接受的是有偿调查，不仅要讲清楚他们的性行为，还要介绍自己的身体、社会关系状况。接下来他们进入实验室，用手淫的方法让自己达到性高潮，或者当着观察人员的面性交。玛斯特斯和约翰逊通过摄影和监测设备，记录下这些人的心跳、呼吸及血压。据他们俩自己估计，总共

心跳监测

玛斯特斯和约翰逊使用心电图描记器来监测人在性生活中的心跳速度。在性生活开始之前，人的心跳是缓慢而有规律的，而在性接触开始后，心跳的速度就会明显加快。



记录到了 7500 例女性性高潮、2500 例男性性高潮。达到性高潮的手段有手淫、乳房刺激、性交以及使用“人造性交工具”。

根据玛斯特斯和约翰逊的记录，刺激阴蒂是开启女性性高潮的“钥匙”，这跟金赛通过调查得出的结论不谋而合；据那些女性志愿者称，她们通过手淫获得的性高潮一般都比性交获得的性高潮感觉强烈。阴蒂刺激给女性带来的生理快感为什么会比阴茎插入更强烈呢？这个问题恰恰成了日后女权主义作家谢丽·海特等人所要研究的主题。

♀ 海特的调查报告

谢丽·海特早年毕业于佛罗里达大学，获得了历史学学士学位，随后进入纽约的哥伦比亚大学，攻读社会历史学博士学位。她没有完成学业就离开了哥伦比亚大学，先是干了一阵儿时装模特，后来就专门致力于女权运动。

从 1972 年开始，她着手进行自己的第一次性调查。她先找来全美妇女组织等团体的通信录，然后照着上边的名单邮寄调查问卷。问卷回收后，她把自己所做的分析，再补充上随问卷寄来的回信，编成一本书，名叫《海特报告——关于女性的性欲》（1976）。这本书中有这样一组统计数字：在填写调查问卷的女性中，有 29% 的人从未在性交中获得过性高潮，而 95% 的人通过手淫能够达到性高潮。

海特的这份报告一经出版，就遭到了广泛的批评，其矛头直指她的要害——样本调查人群根本代表不了女性整个群体（她所分析的调查问卷还不足 2000 份）。另外，她从中得出的结论富有强烈的女权主义色彩，这也是她遭



致指责的一个原因。

劳曼的报告

1987年,全美健康学会公开承认,由于不知道人们的性行为最近发生了什么样的变化,这就使得他们在制定有效防范艾滋病蔓延的计划方面遭遇到重重阻力。在这个背景下,芝加哥大学成立了一个由爱德华·劳曼领导的小组,他们拿到了美国政府提供的资金,还有一份协议,计划在全国范围内开展一次性调查。

然而,这项计划遭到了政界人士的反对。1991年,美国政府决定不再为这项调查提供资金。不过,在一些私人组织的经济支持下,劳曼领导的小组得以继续进行工作,并与1992年正式开始调查。从这一年的2月到9月间,在全美民意研究中心的监督下,一支由220名调查人员组成的队伍,完成了3432例调查,接受调查者全都经过认真挑选,有男有女,年龄在18-59岁之间。

康福特与他的《性快乐》

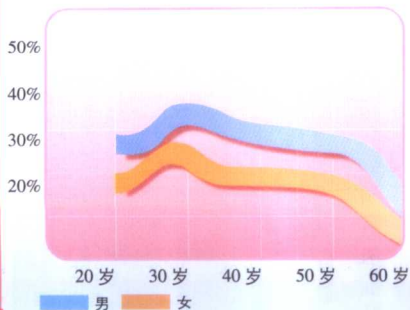
一个世纪以来,各种各样的性图书层出不穷,它们不仅为人们的性生活提供了重要的信息,还提供了许多有益的指导。在这一类图书中,最成功的要数《性快乐》了,它以率直的口吻、口语的风格、风趣机智的笔调对性生活做了全面的描写,从性生理的解剖知识,到马背上如何做爱,所涉及的方面极为广泛。这本书的作者阿历克斯·康福特是一位英国医生,还是美国精神病学会的会员;这本书自1972年出版以来,至今已在全世界销售了800万册。



阿历克斯·康福特——诗人、医生、老年学家、小说家、哲学家。在他的一生中,出版了将近50部书,其中有小说、教科书、诗集、剧本。《性快乐》是他最著名的作品。

最近一次做爱

劳曼及其助手在调查中常常会向对方提出这样一个问题：“最近一次做爱”中，你是怎么做的？提出这样一个问题，就好像给人们的性行为拍一张“快照”。下边这张图表所显示的，就是在“最近一次做爱”中不同年龄者进行口交的比例。



♂ 性统计数据

平均起来人们的做爱次数是多少？手淫的次数有多少？什么人做过口交和肛交？诸如此类的问题之所以让人们感兴趣，就因为通过回答这些问题，能使人们知道自身的情况是否能达到普遍标准。

由劳曼及其助手主持进行的名为“性的社会组织”性调查(完成于1994年)，是美国历史上最近开展的一次性行为调查，所涉及的方方面面要远远超过以往任何一次性调查。从这次所获得的数据看，当两人开始一对一的同居后，其做爱频率竟比已婚夫妻还要高。也许会让人们大吃一惊的是，年轻的单身男女并不像一些老牌的媒体宣传的那样，极其热衷于性生活，而且激情洋溢。还有那些婚后偷情的人，做爱次数竟然常常少于中规中矩的已婚夫妻和同居者。

除了所得到的数据与媒体的很多说法背道而驰之外，这次调查本身也是一个极大的讽刺。劳曼及其助手刚着手进行调查时，

资金就被抽走了，北卡罗林纳州的参议员杰西·海尔默斯等人强行改变法律条文，迫使州政府停止为这次性调查活动拨款，他们的一个理由就是，这种调查将要揭示出来的东西，会损害社会的道德构造。的确如此，这项调查再次说明，传统的道德价值观念仍然像以往那样强大，仍然让很多人感到满意。

根据劳曼等人提供的研究结果，大多数人成年后，都想结成某种长

期的关系(通常为婚姻),也希望能在这种关系中保持对对方的忠实。至于相当一部分人的婚姻最终以离婚告终,其主要原因常常被归结到婚外情上,其实并不然,造成婚姻破裂的根本原因,还是在于两个人之间出现了难以调和的矛盾,而不在于某一方违背了一夫一妻制的原则要求。

从劳曼等人做的调查可以看出,在所有接受调查的人(年龄在18~59岁之间)当中,有80%的人在过去的12个月里只有一个性配偶(其中有一部分人在这段时间里没有性配偶),50%的成年人在以往全部生活中所拥有的性配偶不超过3个。

只有3%的成年人承认,在过去的12个月里,他们曾和5个或5个以上的异性发生过性关系。很明显,大多数人都没有生活作风紊乱的问题。这次调查还发现,成年人的婚姻平均能维持25年左右,离婚与再婚之间的间隔平均在4年左右。

劳曼等人所进行的这类性调查,虽然可以将人类的性行为统计得像图表那样一目了然,但充其量只能对调查人员所置身的那一个时间段里的人类性行为拍一张“快照”。它与10年前拍的“照片”或10年后拍的“照片”,肯定都大不相同。这就充分说明,人类的行为,尤其是性行为,完全是随着时间的改变而改变的。

♂ 变化中的态度

同居,曾被称作“罪恶中的生活”,远在30年前,两个人要是不结婚就住到一起,那简直是闻所未闻,哪怕是20年前出了这种事情,也会让人嗤之以鼻。可如今,同居已经成了婚姻

