

性学权威人士倾情奉献

姚扶有／著



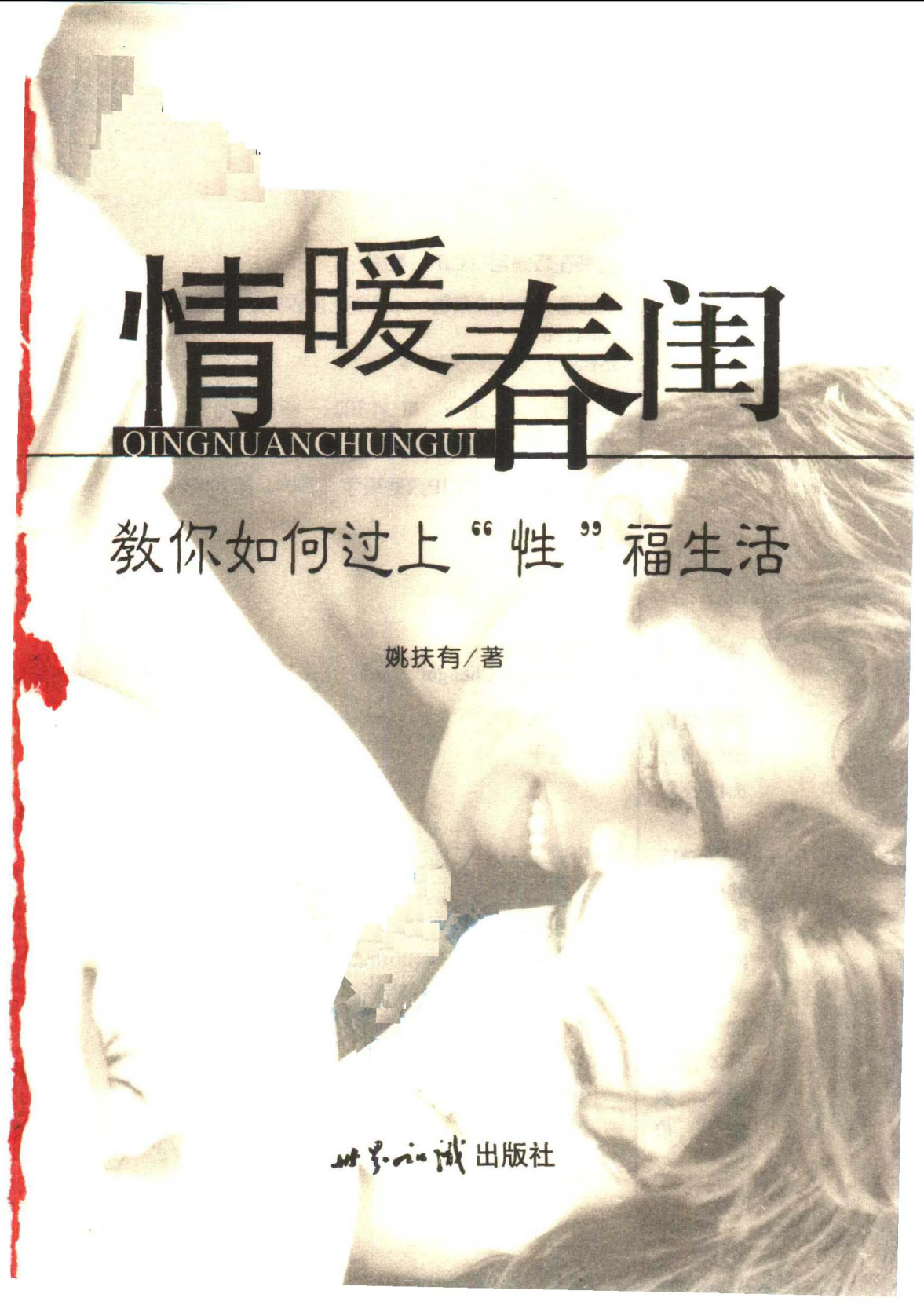
情暖春闺

QINGNUANCHUNGUI

教你如何过上“性”福生活

- 触觉与性爱觉醒
- 性困扰破坏着性和谐
- 视觉与性爱觉醒
- 嗅觉与性爱觉醒
- 性与爱的扣脱落在哪里

世界知识出版社



情暖春闺

QINGNUANCHUNGUI

教你如何过上“性”福生活

姚扶有/著

世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情暖春闺/姚扶有著. —北京: 世界知识出版社,
2004.10

ISBN 7-5012-2423-4

I. 情… II. 姚… III. 性知识—普及读物
IV. R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第106564号

书 名

情暖春闺
Qingnuan Chungui

责任编辑

苑 木

责任出版

孙唐平

责任校对

众 成

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同51号(100010)

电 话

010-65265923

网 址

www.wap1934.com

经 销

新华书店

印 刷

河北三河市腾飞印刷厂

开本印张

880×1094毫米 1/32 8.25印张

版 次

2005年1月第一版 2005年1月第一次印刷

定 价

25.00元

版权所有 侵权必究

序

性 (Sexuality, Sex), 是人类与生俱来的欲念, 对每一个人来说, 人人有性, 一生有性, 从生到死, 绵延不断。

性与爱紧密联系在一起, 性与生育紧密联系在一起, 性与人类的文化和艺术紧密联系在一起。

不论性给一个人的生命带来的是些什么, 每个人的快乐与悲伤、激情与忧郁、亢奋与沮丧、低徊与相思、回味与希望、满足与渴望、欣慰与失落、幸福与不幸……那刻骨铭心的感情, 那伤人肺腑的失去, 那无法抗拒的欲望, 那抑制不了的冲动, 那最值得庆贺的人生收获, 那最难以忘怀的终生遗憾, 凡此种种, 都或多或少和这个性字有着分不开切不断的紧密关系。

在我看来, 性思潮中最具革命意义的有两个分离, 其一是性快感与生殖行为的分离, 这一点已经成为当今世界大多数人的实践, 就连最看重生育价值的中国人, 也参加进这一实践之中; 其二是性快感及其他身体快感与生殖器官的分离, 当今世界一种最先锋的性思潮是让性活动走出生殖器官的范围, 将其扩展到身体的其他部分。社会批判学派在论述这种

思潮的意义，女权主义也在讨论这种思潮对于女性的特殊价值。

在人类的历史中，在许多应该表现出热情的话题上，人们只有对性话题从未失去过浓烈的兴趣，但是，我们却无法简单地判定这种浓烈兴趣的产生或存在对人类自身的发展到底是利大于弊，还是弊大于利。

在整个人类思想史中，可能从来没有哪个问题，像性问题这样或是被推到巅峰，或是被贬入深谷，人类时而对性顶礼膜拜，时而又将它推倒在地。在人类面对的许多“剪不断、理还乱”的论题中，性论题是争论最多，论点最为纷繁，对抗最为激烈的一个，即使在进入 21 世纪的今天依然如此。

在人类所有的学科中，性学是最经常地被学术以外的势力左右，并且最经常地不被当作一种科学的科学。即使在今天，性在许多人的头脑中，仍然只是道德问题、伦理问题、社会问题，而不是科学问题。

生理学和生物学的科学告诉我们：性交既不是神秘的，也不是邪恶的、淫秽的，它只是愉快的、甜蜜的、有益的、必要的和必然的一种行为。除此之外的任何说教都与性器官本身无关，都是人脑的臆造。因此，许多性道德原理是人类心灵的创造物，是被加到真正的生理事实上去的。

福柯曾表达过这样一种思想：一个在性方面完全没有禁

忌的社会是不可想象的，但是他希望至少要保证人们选择性活动方式的自由权利。一个社会、一个国家、一个民族，正确地对待性，是人类进步的表现之一，是社会文明的标志之一。改革开放了，物质生活水平提高了，人的精神生活水平也必然会有新的欲求和渴望，从而带来全社会对性的认知不断深化。

正确地对待性，就是对性不逃避、不放纵、不妄断，对性所涉及的一切予以正视、认知、宽容、表达……

性，不仅关乎物质文明，更关乎精神文明。可以购买性，却购买不了亲密；可以购买迎合，却购买不了爱意；可以购买快感，却购买不了美好。

性，不仅关乎生理属性，更关乎社会属性。美好的性带给我们的，显然不仅是生理的愉悦，更是一种归属感，一种亲密感，一种精神慰藉，一种于这个世界的美好的恋爱。渡边淳一在《男人这东西》里清清楚楚地表明，即使对于男人而言，性的出现也是伴随着征服、社会认同、价值承认而来的。一个人，没有在社会上找到合适的位置，焦灼感会彻底摧毁性的美感。

性，不仅关乎快乐，也关乎安稳；不仅关乎青春，也关乎永恒；不仅关乎身体，也关乎灵魂。而我们所追求的，正是这种全面而均衡的快乐。一种可持续的、可复制的、可永

生的自由和快乐。性常有而快乐不常有。性，不可按揭、不可预支、不可存储，只有珍惜、宽容、互相尊重，才可以奔向性小康。

弗洛伊德在《“文明的”性道德和现代人的不安》一文结尾处写道：“作为一个医生，我本无权越俎代庖，设计改革的方案，我的责任只在于……指出当代性道德的严重后果以及它和文明人神经质的增加之间的关系。我已尽了我的本分，指出改革的迫切需要，剩下的就是如何去实行的问题了。”遗憾的是，我们今天仍然难以看到一个理想的性学世界。路漫漫其修远兮。

我想，抛开对性这个话题的成见，予以正确的引导与传播，我们应该可以看到与你旦夕过丛的男女都是健康而文明的“性”福人。

姚扶有

2004年仲秋于武汉

目 录 CONTENTS

嗅觉与性爱觉醒	1
用你的优势去塑造性爱	6
性信号，让你喜欢让你忧	13
面对生活中的性骚扰	19
怎样对付性强暴	25
性困扰破坏着性和谐	33
回荡在性爱中的“小夜曲”	40
温馨默契的性爱体语	47
性爱在美感中升腾	55
性爱欢愉 两情缱绻	61
“第三者”出现，夫妻性爱依旧灿烂	69
“小蜜”就在你的床帷里	76
无性夫妻，其中的滋味你不懂	83
“乌云遮月”为哪般？	90
吻的旋律	99
吻是爱之花	107
男人的猥亵意识	112

太太，不要对我含情脉脉	119
视觉与性爱觉醒	125
声音伴奏 性事悠悠	131
欲求“欢”须先“求爱”	139
被青春骚动困扰的女孩	146
青春期，女孩的多事之秋	151
女人应知道的性秘密	156
女性也在悄悄自慰	162
男人应知道的性秘密	168
男欢女爱“阶梯”	172
快感真奇妙 关键在塑造	177
接吻起源说	184
婚内强暴，要你没商量	191
花季热恋勿贪欢	199
闺房之乐在于变化	207
性高潮障碍并非全是男人的错	214
荡起性爱的“双桨”	221
触觉与性爱觉醒	232
ED，对阳痿的再认识	238
只要用情，中年性爱依然精彩	246

嗅觉与性爱觉醒

嗅觉在性爱觉醒中具有较强的辅助功能。香臭的气味对于人的神经系统是一个强而有力的刺激，像许多别的刺激一样，可以增加性爱活力，这在人类的性生活中作用显著。

人类对体味的反应，可以追溯到古老的时代，也可以追溯到人类初生之时。例如婴儿对他母亲的味道有特殊的反应，闻到母亲的味道会使他舒服愉快，反之，会产生抗拒心理。除了人类对体味有特殊的反应之外，动物也一样。许多动物的体味是具有特殊功能的，譬如在求偶期，它们会散发出某种气息来吸引异性，两只动物第一次接触时，会互相闻一闻对方的味道；而鼯鼠遇到敌人时，则喷射恶臭来赶走对方。

动物以自然的体味来吸引或排斥对方，而人类历经几千年之后，对于自然的人体气味逐渐厌恶起来。例如狐臭、汗臭、口臭等都令人不敢恭维。随着这种心理情绪的改变，应运而生了人工味道的乳液、化妆水、香皂、须后水、香水、口香糖、古龙水等等。这些气味充塞在家庭、办公室、

社交场合中，时时刻刻散发出它们的馨香魅力。根据调查，香味的魅力最主要也是最大功能在于刺激嗅觉，产生愉悦感，进而唤起性爱觉醒。占最大市场的“夏耐尔五号”被誉为无法抗拒的性感，已足以证明香味对于性觉醒的作用。

幸运的是，人们对于人类的自然气味，又渐渐地产生好感。在《伴侣之间》这本书里，查萨姆指出：“有一群专家将人体的性气味收集起来——包括汗味，对不同的男女做实验调查，他发现这些人觉得这种气味相当具有挑逗性，尤其是女人……而女人也同样受男性生殖器官及狐臭汗味的挑逗诱惑。”查萨姆强调：“人体的气味远远比人工香水更具性诱惑力。”已有性生活体验的人当然已不必解释，就是少男少女，在他们的初次交往中，也会偶然发现这个秘密的。而且，造物主的这种造化，无意中给性蒙上了一层神秘的色彩。

《红楼梦》中有一段关于嗅觉与性爱觉醒的精彩描写。贾宝玉每每闻到薛宝钗身上有一段奇香，便要向她讨来吃。情窦已开的薛宝钗比贾宝玉早熟，于是用话骗了宝玉，说自己吃的是一种药，叫冷香丸。于是贾宝玉才没有追问下去。其实，这种令贾宝玉飘飘然、醉蒙蒙的奇香，并非冷香丸之功，而是女人体香之力。正是它通过嗅觉唤起了

宝玉的春心荡漾。

不久，贾宝玉又在黛玉的身上闻到了这种天香，这一回他不放过了：

只闻见一股幽香，却是从黛玉袖中发出，闻之令人醉魂酥骨。宝玉一把便把黛玉的衣袖拉住，要瞧瞧笼着何物。黛玉笑道：“这时候，谁带什么香呢？”宝玉笑道：“那么着，这香是哪里来的？”黛玉道：“连我也不知道呀。”宝玉摇头道：“未必。这香的气味奇怪。不是那些香饼子、香球子、香袋儿的香。”（《红楼梦》第十九回）

贾宝玉一向有点傻哥哥的味道，他虽然不知道这种香味的来源，但这种少女的天然之香却使他强烈地感到异样。意大利一位心理学家马汝有过一个调查，男女到了成熟的年龄，而且在广义的性生活即将开始或已开始后，臭味的感受力便会增加，而且会感到异性的体臭充满着性的刺激。贾宝玉已经到了这个年纪。所以，他情窦初开，开始在追究这种香气。

在《歌中之歌》中，金·所罗门用他诗歌的语言也强调了人体的自然气味和味道是性爱觉醒最具刺激性的。

“甜蜜，你的爱抚是如此甜蜜，
我的新娘。
我真正的爱，

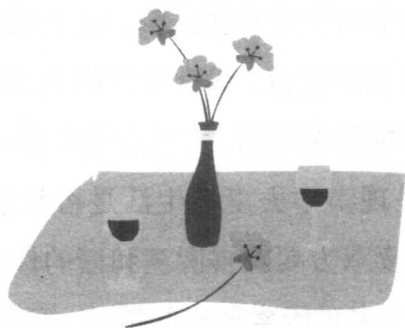


美酒也不能使我的感觉麻木，
如同我们的拥抱密不可分。
任何香气也无法与你气息的芬芳相比，
你的朱唇如此甜蜜，
我的新娘。
其甜蜜如同吸入蜂房的蜂蜜，
你的舌，蜜般甜，柔似奶，
你衣衫的芬芳令我心旷神怡，
我的新娘。
我真正的爱，
一所封闭的花园，
四设篱笆，春天被深藏在里边，
这里蕴藏着多么丰富的美景啊！”

诗人在诗歌中吟唱的“你气息的芬芳”，实际上并不是人工香料的气味，至少是香料巧妙的使用与人体的自然气味混合在一起而散发出的芬芳的气味。固然，现在医学界和化工行业曾再度向民众散布人体气味是令人生厌的，但我们应该确切地说，只有在人体不清洁的时候，人体的自然气味，才有可能令人生厌。这也是向人们揭示了一个道理，个人的清洁对做爱也有影响，因为在做爱中，夫妻彼此要将他们的身体奉献给对方。

由此，我们可以认定，能够引起嗅觉兴奋并唤醒性爱觉醒的刺激物有两种：一种是自然的体味，这是人体内部分泌的，上述的天香就是这种。另一种是人工的香水、粉、饼、蜜味，例如现在流行的各种各样的香水。不过，高级的香水中有一种是模拟自然人体味制造出来，这种香水如果淡淡地洒在姑娘身上，肯定会增加几分魅力。

值得注意的是嗅觉固然可以激发性爱觉醒，但它只能服务于爱情，对性爱的产生、发展、深化起到催化剂的作用，而不能直接引发爱情，充其量只能引发性的欲望，增加男女之间的吸引力和新鲜感，刺激性爱觉醒的勃勃活力。性爱是疯狂的，性爱也是理智的，我们只有将嗅觉刺激把握在疯狂与理智之间，性爱觉醒才会得到健康的发展。



用你的优势去塑造性爱



夫妻性生活中，似乎总是丈夫主动，妻子被动，表现为彼此做爱时多是丈夫提出性要求，并控制着做爱的全过程。然而，丈夫完全主动而妻子完全被动的性生活，常常使妻子享受不到性快感，而丈夫也会感到索然无味。是什么造成了夫妻之间的这种不平等？

许多性爱理论都认为，女性的性觉醒要靠男性唤醒，即两性性欲的唤起、性行为等方面有着一定的差异。因为男性性欲不受激素的影响，而且很易被视觉所唤起。在性行为方面男性性行为是一种进取的、冲动的自主行为。女性的性行为是一种容受的、渴求的被动行为。

然而，更多的性爱实践证明，性生活的圆满进行，需要夫妻双方密切的配合，没有女性的主动参与和配合，很难想象性生活能顺利进行。女性在性生活中是否具有主动性，可以说是现实中夫妻性生活是否和谐的关键问题所在。因此，夫妻双方要获得圆满和谐的性爱，女性应多动脑筋，从由于多种因素形成的被动、等待当中解脱出来，超越出来，挖掘自身的优势潜力，去主动塑造性爱。

发挥你的诉说优势，塑造性爱的煽情氛围

所谓诉说就是在性生活中或者在性生活之后，把自己的心理感受、生理感受以及自己的愿望要求直言不讳地告诉对方。无论是古代的房中术，还是现代的性学实践证明，夫妻性生活中的语言交流对于性生活有着相当大的作用。尤其是夫妻之间的许多“诨话”更是“变本加厉”地刺激着夫妻双方的做爱激情和斗志。

女性在性生活当中，虽然一直自认为充当着被动的角色，但她的性反应比起充当进攻角色的男性来说要敏感和聪明得多。她对于丈夫做爱时的反应有时尽管只是只言片语，其功效却奇异无比。但是，一个不善于诉说的妻子，在整个性生活中或者性生活过后，一直沉默寡言，不难想象这种近乎机械运动的性生活有什么性爱的韵味和快乐可言。因此，女性在性生活中的主动诉说，是一支男人不可替代的超剂量的“兴奋剂”。

遗憾的是，不少女人有一种十分奇怪的心理，她们认为被动是女人的天性，女人生就应该被动地接受男人的甜言蜜语，如果由她主动把性生活中的感受或者要求诉说给丈夫，不仅有悖伦理道德，更显得有些“淫荡”，如果嫁给的是一个不开化的丈夫，说不定会因此把她的婚姻给搅

“黄”了哩。况且，即使她能够开放到主动把自己的性生活感受或要求诉说给丈夫，那不就成了性生活的“主攻手”，而丈夫是被动“应战”者吗？如果事实果真如此，那说明丈夫对她的感情有“水分”——他应该想到的为什么没有想到，他既然爱她，为什么不发挥男人的本色主动出击，满足女人的虚荣心呢？

性生活中，的确有一些丈夫太粗心大意，对于妻子诉说的有关性感受或者性需求，要么反应迟钝，要么敷衍了事，要么不放在心上，致使妻子陷入一种非常失望、痛苦、忧戚的感觉之中。比如，你在与妻子准备做爱的挑逗爱抚阶段，妻子也许会突然对你说：“你舐着我的下耳垂，好刺激啊！”可是，你或许当时的确按妻子的要求做了，但并没在意。在以后的性生活中，又果真“省略”了这个令她特刺激的节目，于是，她就会对你表现出极大的不满，她也许会认为你太自私，甚至会认为你不爱她了等等。其实，你的丈夫也是很聪明的，也并不是他心不在焉，更不是他心猿意马，关键是他需要你经常不断地教育他如何“操作”，不断地诉说你想什么？你需要什么？你哪里需要？你什么时候需要？你需要丈夫怎样做等等。只有这样你才会感到无比快慰、幸福、陶醉。一个善于诉说的妻子，通过长期不断地诉说，便会发现她们的性生活变得越来越光