

从少男少女到暮年夫妻

余吉 编著

人生性事四韵



● ● ● ●
少男少女——新婚之夜——人到中年——暮年夫妻——
性事问——性趣如——性戏几——性爱未

从少男少女到老年夫妻

人生性事四韵

余 吉 编著

山西人民出版社

(晋)新登字 006 号

现代女性热门话题丛书之二

人生性事四韵

山西人民出版社出版发行(太原并州北路十一号)

湖南省新华书店经销

国防科大印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.125 字数:150千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数:1—20000册

ISBN 7—203—02546—2

G. 1032 定价:4.8元

目 录

第一章 少男少女——性事问谁

1-1 性爱之谜	2
人是从哪里来的	2
“性别”之谜	3
人的情感与本性	4
漂亮与丑的原因	8
爱与性爱	9
怎样交异性朋友	10
陷入情网之初	13
爱的力量	13
爱的迷惑	14
1-2 性爱启蒙	18
彼此相爱必然性交吗	18
有性关系就有爱情吗	19
青年对性的困窘	19
性下流吗	20
人在多大时对性感兴趣	21
我“发育”了，该怎么办？	22
性感美好吗	23
什么是“自我愉悦”	24

世上最奇妙的事是性交吗	25
为什么开性教育课	26
无意中撞见父母的性生活之后	28
怎样避免强奸	29
在“性虐待”面前	30
1-3 男人为何雄赳赳	32
阴茎代表男人吗	32
奇妙的睾丸	33
勃起与阳痿	34
男人的性能力	34
精子奋斗记	35
性的觉醒——射精	36
男性手淫与自慰	37
1-4 女人为何柔媚媚	37
女性生殖器种种	37
女性生殖器与性交	38
造成误会和悲剧的处女膜	39
子宫颈关卡	39
爱抚乳房	39
女性的月经	40
性兴奋	41
女性手淫与自慰	41
1-5 性知识小测验	42
男性生理测验	42
女性生理测验	44
两性观念测验	45

第二章 新婚之夜——性趣如何

2-1 怎样趟入爱河	48
寻找你的另一半	48
他喜欢你什么	50
向去约会的你提两个忠告	52
他还喜欢你什么	53
你为什么爱上他	55
找一个多大年纪的男情侣	56
如果你的情侣是离过婚的男人	58
浪漫的爱情为何如此短暂	59
谁先栽入爱河	60
婚姻是爱情的坟墓吗	61
幸福的婚姻在哪里	63
2-2 第一次性生活的秘密	66
性快感 的男女差异	66
男人的无知	67
外强中干的男人	68
性欲重要吗	69
灵肉合一	70
幻想引发的性欲	70
处女情结	71
神秘的第一次性交	71
一触即发的痛苦	72
努力不“泄”的困扰	72
冷若冰霜的女性	72
跃上性兴奋的顶峰	73

你达到过性高潮吗	74
再造一个你我	79
生命的障碍	79

第三章 人到中年——性戏几多

3-1 心猿意马的性幻想	81
神游幻境浪漫吗	81
性幻想的交流	82
是同床异梦，还是神形合一	82
3-2 性谎言和性游戏	83
有趣的性谎言	83
你希望情侣欺骗你吗	84
长期不当的性谎言会带来性生活危机	84
从伪装性高潮到真正的性高潮	87
想象中的性高潮	89
性生活需要新刺激	91
夫妻的性生活革命三要素	92
改变性生活的时间	94
变化中的卧室情调	96
性生活方式极需全新的创意	98
3-3 性无能的困惑	100
男性比女性更脆弱	100
当心新型阳痿	102
阳痿是怎样产生的	105
早泄——男性性自信危机的第二大因素	109
女人如何摆脱困境	110
性需求因人而异	111

性困扰.....	111
性治疗解开心结.....	112
包皮切割手术.....	113
处女膜再生手术.....	114
阴道松驰整形.....	114
3-4 危险的性行为	115
丈夫的风流.....	115
发现丈夫的越轨行为之后.....	117
妻子的不贞.....	120
当心性病恶魔.....	123
阴阳人变性手术.....	125
未成熟的性爱——同性恋.....	125
服装倒错症是不是同性恋.....	126

第四章 暮年夫妻——性爱未了

4-1 更年期的警钟	128
老年女性特征.....	129
老年男性特征.....	133
更年期的身体变化.....	135
4-2 爱情之树常青	137
保持正常的性生活.....	141
老年性生活应该注意什么.....	144
节欲会健康吗.....	146
一滴精十滴血是荒谬之见.....	147
是松驰不是疲劳.....	148
重温青春时代的梦.....	149
夫唱妇随最长寿.....	151

4-3 安然度过更年期	152
更年期综合症激素替代疗法.....	152
家庭自我疗法.....	154
老年女性尿路感染的治疗.....	155
冠心病与性生活.....	156

附篇 100 个热门性问题

第一章 少男少女

——性事问谁

有关“性”的提问，在中国历来为一大忌，中国自古是严重的性禁忌的国度，可是，禁忌却往往导致性的畸性意识。鲁迅对于国民的性意识，曾有过刻薄的评说：中国人一看到胳膊，就想到大腿，想到生殖器，想到生殖性交……这说明，越是因为禁忌，想象便越是于这方面活跃，许多人在虚幻中过着苍白的性生活。

实际上，性关系远不只是生理方面的要求，而更重要的是一种爱的表达，要有真正健全的爱的情感作基础。此外，还会有社会、道德方面的因素。男女双方都应该对“做爱”负责任。这一点，尤应告诉正处于性启蒙阶段的少男少女们。

青春期前后的少男少女对性会怀有许多的忧虑，他们对自身性生理的显著变化感到害怕，有的甚至还担心自己发育会不完全。因此，我们有必要来解除孩子们的这些忧虑，让他们健康地成长。

本章不过是有关性问题的一些启蒙式的回答，有关纵深处的问题，读完全书，读者一定会对“性”产生一种真相大白的感觉。

1-1 性爱之谜

少男少女们是否会提出有关性的问题，在他们的心目中，是否同样会对性充满好奇？有关这一方面的问题，美国著名性心理学家、儿童性教育家埃利克·约翰逊先生在美国一千多所中、小学中，收集了上千名学校儿童有关性方面的提问，尔后，约翰逊先生对这些提问再一次精选，写成一本书《性爱与家庭》，副标题便是“答少年儿童有关性爱的提问”。约翰逊先生在他书中的前言里写道：“对这类少男少女们提出的问题，尤其是有关性的问题，大多数人知道之后会感到惊讶，甚至会感到震惊。的确，当时，我在一边读着孩子们这些提问，一边也感觉惊讶。然而，抽样调查却实实在在地表明，提出这些问题的孩子，一个个都是健康、纯洁、活泼的，其中没有一个是早熟儿童。”由此可见，有关性的问题，是一个人对人生的认识的一部分，在现代社会中，高科技等日新月异，让青年们正确地认识性，对于帮助青年健康成长，自然是一件有意义的事。至少，实事求是、明智地解答孩子们有关性的提问，比无知、谣传或半知半解的回答要好得多。

以下是有关青年们对性的提问的一些解答。

人是从哪里来的

这是一个孩子们十分感兴趣的问题，因为“人”在不断地出生，又在不断地死去，那么，地球上的第一个人到底是怎样出现的呢？

人类生活在行星地球上，据科学家们推测，地球大约有 45

亿年的历史了。地球上最早的生命是某种出现在 30 到 40 亿年前的海底沉淀物。然后，地球上的生命逐渐地进化为数千种不同类型的生物。每一类型叫作一个种。我们现在叫作人类的物种大约发展于 15 亿前。不过，外型与我们相似的人类仅仅发展于 4 万年前。因此，我们人类与地球的年龄和生命开始的年龄比较就太年轻了。如果你把地球的年龄描绘成一个 100 码长的足球场，那么，你就可以说，人类在地球上仅仅存在了这个足球场的一英寸的最后的三分之一。

有一些人过于相信圣经的《创世记》，《创世记》中说道，上帝创造了天地的所有的生命种类，包括在星期六创造的亚当夏娃。照圣经来说，地球仅仅只有几千年历史，这怎么可能呢？

地球上的人类数量曾经非常少。但是在最近 200 年中，人口急剧增长。在公元 1 万年前，地球上大约只有 1000 万人。到公元元年，大约有 3 亿人。到公元 1700 年有 6 亿 1500 万人；到 1800 年有 9 亿 1000 万人；到 1990 年有 16 亿人。现在有 47 亿人，至 2000 年人口或许将增至 60 亿。科学家们预测，到 2100 年，我们人类将达到 110 亿。他们认为人类应该限制人口增长，这的确是一个应引起我们重视的事情。

人通过性交而再生产自身——生小孩。这意味着一个男人与一个女人的结合，一个男人的精子进入一个女人的卵子，大约 9 个月后，婴儿就出生了。

“性别”之谜

性不是“创造的”，而是进化来的。许多年前，自然把动物和植物再生产的方式发展到了一种最好、最有效的方式，每一个种创造了它的种族的另一物。但是，仍然存在成千种能无性

繁殖的生命种类。某些种，象变形虫式的单细胞生物，它们能分裂和形成两个同样的新的生物。另一些种则长出它们自己的一部分，然后发育成为一新的个体。例如，象某些植物：草莓和葡萄藤，它们长出的枝丫或藤蔓可以移栽成活。还有一些种，如蘑菇，它们长出孢子（微细胞），然后成长为一新的有机体。所有这些都是无性繁殖的种类。在这些种类中，没有父性或母性。

然而，成千上万种生物是有性繁殖：来自父性的精子与来自母性的卵子结合。其中较典型的有狗、猫、鸟、鱼、象，以及许多种植物和人类。

当然，人的性活动并不是完全为了生殖，也是为了快乐和表达爱。性交能以邪恶的和美好的方式进行。我们在本书的后面几章中会专门谈到许多关于人类不同方式的性活动的问题。

人的情感与本性

偏见是一种不了解全部事实而形成的观点。通常，当我们谈论偏见时，我们意指与某种人群团体相对应的情感，例如种族、宗教、民族或女人、男人、穷人、富人等。与群体相对应的偏见是有害的。它更多的是在某些非事实的基础上去认识别人，并形成固执的观点。

为什么相当多的人有偏见呢？那是因为他们的情感是如此地有力，以致他们极迅速地形成了他们的观点。他们不去查明事实。许多人觉得坏的他们也觉得坏。由于他们采取这种方法，他们并不尊重他们自己。当人不尊重自己时，他们也不可能尊重别人。有时，他们倾向于通过贬低他人来抬高自己。

贬低他人的一个厉害的方法是给他们取小名，象胆小鬼、吝

畜虫、马屁精、色鬼等。通常，给人取小名是开玩笑，而不是侮辱他。但是，这是一种危险的玩笑，人们可能没有表明或说出它是多么有害。最好的办法是从不给任何人取小名。

嘲笑他人是残酷的。这会给他人造成极坏的和不开心的印象。笑脸迎人则是好的。生活有时充满乐趣，有时则很严肃。作某事时对人言笑常常有助于使人们感到愉悦。

那么，人为什么要嘲笑他人呢？原因之一是他们没有想到嘲笑会伤害他人。如果他们想到了这一点，或许他们就不这么这会作了。另一原因是如果你嘲笑了另一个人，或许会使你觉得你比他重要和高明——这同样是偏见。如果你不是自我感觉不太好，你就不会通过嘲笑他们，通过恶作剧去羞辱他人。

好的生活准则是从不嘲笑他人。当你正在嘲笑别人时，请想想你自己的感觉。并且，如果有人嘲笑你，请记住，感觉到难受完全是正常的。请找出自己为什么被嘲笑的原因。或许，朋友会告诉你。或许，你能恳切地对他说：“你为什么嘲笑我？我想弄清楚，因为嘲笑使我难受。”这样，他们将理解你的感受，不再嘲笑你。或许你会找到改变你的处境的方法，以致使你不再被嘲笑。或许，如果那真是个玩笑，你也就一笑了之。或许你真是那个丑角式的人物。

嘲笑他人的缺陷尤其残酷。通常，人们无法治愈他们身体的缺陷。他们不得不带着缺陷去生活和克服缺陷。有缺陷的生命最难堪的是被嘲笑。有缺陷的（残疾人）所能作的最好是——如果他们能作的话——解释清楚和说出嘲笑者多么可怕地伤害了他们。如果他们这样作了，他们或许会有助于其他残疾人。

仇恨是一种极度的厌恶，或一种反对他或他人的极坏的情感。有时，人们恨那些作坏事的人。或者，他们恨他人是因为他们听到了关于他们的坏事。恨某人的另一原因是因为他或她

拥有某些你想要但他不能与你分享或给你的东西，而你觉得太不公平了。

有时恨他人是相当自然的。难于说明某事或无法识别坏人也是人的常有之事。有时，你感觉到恨某个你所非常了解和生活非常接近的人。常常，这是因为他们作了某些你不喜欢的事，或者他们羞辱了你；妨碍了你或阻止你作某事，或阻止你取得你所要的东西。通常，这种仇恨的情感不是能保持很久，它们会过去。记住这一点是重要的。甚至大多真正彼此相爱的人们有时也彼此怨恨。当一种恨的情感笼罩了你时，千万不要作某些事情，要不就会弄得更糟，例如斗殴或说些极可怕的话。相反，得好好地想一想。

有许多男孩和女孩会问到人为什么彼此斗殴这个问题。大多数人相互打架是因为他们愤怒和发脾气。当学生们在一块生活和学习时，他们有时想到同样的事情，或许，他们就碰到一块来了，由于互不相让而侮辱别人，为争头功他们就打起架来了。

有时，他们没弄清楚别人所做的事情而揍了别人。打架之后，他们会感到相当内疚。所以，记住这一点很重要，正因为你打了别人，不要认为你会永远的恨他或她，如果挨打的是你，你也会恨那个打你的人。

打别人的另一个原因是他们对那些与被打者毫无关系的事情感到愤怒。例如，某个男孩可能被他的父亲猛揍一顿，因为他需要平息怒火。同样，他也可能成为他的哥哥或姐姐的“发泄”对象。父母也可能把他们的愤怒发泄在孩子身上。

如果你发现自己老是打架，你就得好好想想。试着问出个为什么。当你平静的时候，与别人谈一谈；甚至与你打过架的人谈一谈，一起解决你们的纠纷。如果你是个被打者，你也应

该这样做。打架斗殴总是件坏事，它伤害人，伤害人的肉体和情感。它几乎不能解决任何问题。

大多数人能在大多数时刻控制自己。他们安静地与他人一道生活、工作和玩耍。他们可能有时感到愤怒，但是，他们能控制自己。不过，有时，他们可能感到厌倦。或许，事情弄得很糟糕，或者，有人很卑鄙地玩弄他们。这样，他们会变得愤怒、发疯，以致大发雷霆。于是，他们就叫喊、哭泣或打人，捶门或讲些气极了的话，叫他人的小名。

大多数人此时此刻作的正是这些事情。在他发过脾气之后，有时，他们感觉良好，尤其是当他们大发雷霆和发泄了他们所有的愤怒之后。发脾气时，他们可能踢树砸墙，围着楼房跑圈。他们的表现超出了常规。在另一些场合，他们发脾气时会作些惊人难堪的事和说些使人难堪的话，他们还可能真地打人和伤害人。

那么，你发了脾气后，你能作什么呢？你会去道歉，道歉时说：“真对不起！”随后，你就会解释你为什么发脾气，这样，别人会理解你。我也会学着观察你将发脾气的迹象，然后对自己说：“要当心！”这常常有助于使你不发脾气。

如果有人对你发脾气，要努力使自己保持平静，不要对此记恨。如果有人对你说了些什么，要记住这人是在发脾气时说的。即使你挨了打，你也应该想如果你发脾气也会打别人。你就能保持平静。然而，当那人气消了，你就去同他讲清楚。如果发脾气的人是你所喜欢的，你要想方设法地对他说：“我仍旧喜欢你”——即使你并不喜欢他的生气和发脾气。

对人来说，发脾气是坏事吗？如果人太爱发气了，这就不好。但是，我们大多数人发发脾气，这并不意味着世界会就此完结。

当然，我们都有情感。恨是一种情感，我们刚才已谈论过了。感觉到恨是不好的。另一种情感是爱，感觉到爱是好的。其他的情感是妒忌、愤怒、悲哀、快乐、厌烦和高兴。我们为什么会有情感呢？这是因为我们是有精神和有情绪的人类。当我们看到和听到某事时，我们自然会对此产生反应。

要记住人们不能总是控制住自己的情感。如果你突然感到：“我恨某某作了那件事”，或“我爱某某，只要他谈到那种方法，”或“我对某人恨得发疯，”那么，这些都是情感，它们是难以控制的。它们正支配着你。不过，你应对你的情感负责——对你的行为负责。通常，你能控制你的行为。确实，你应该这样作。你可能恨某人恨得发疯，想揍他或她，或许你想揍你的弟弟、同学或朋友。你无法控制这种情感。但是你能控制你的行为。因此，你不能随便打人，即使你恨得要命。

那么，情感很坏？不。我们必须有情感。但是，如果我们有了许多可能唆使我们作坏事的情感，恰当的解决办法是向某人倾吐它们。向你的妈妈、爸爸、祖父、朋友、老师倾吐，向你所依赖的人倾吐，你就会平静下来。

漂亮与丑的原因

有许多孩子问到了这个问题。他们大多认为别人比自己漂亮，这使得他们苦恼。显然，对这个问题无法作出完满的回答。人生来如此，因而他们将长得彼此不同。有人高有人矮，他们的眼睛、他们的鼻子、嘴和耳朵的形状也是各不相同。所有这些特征都是遗传的。它们来自每人的父母亲、祖父祖母甚至更远的祖先。人不得不接受出生给予他的外貌。

不过，幸运的是，人们对“漂亮的仪容”有不同的欣赏方