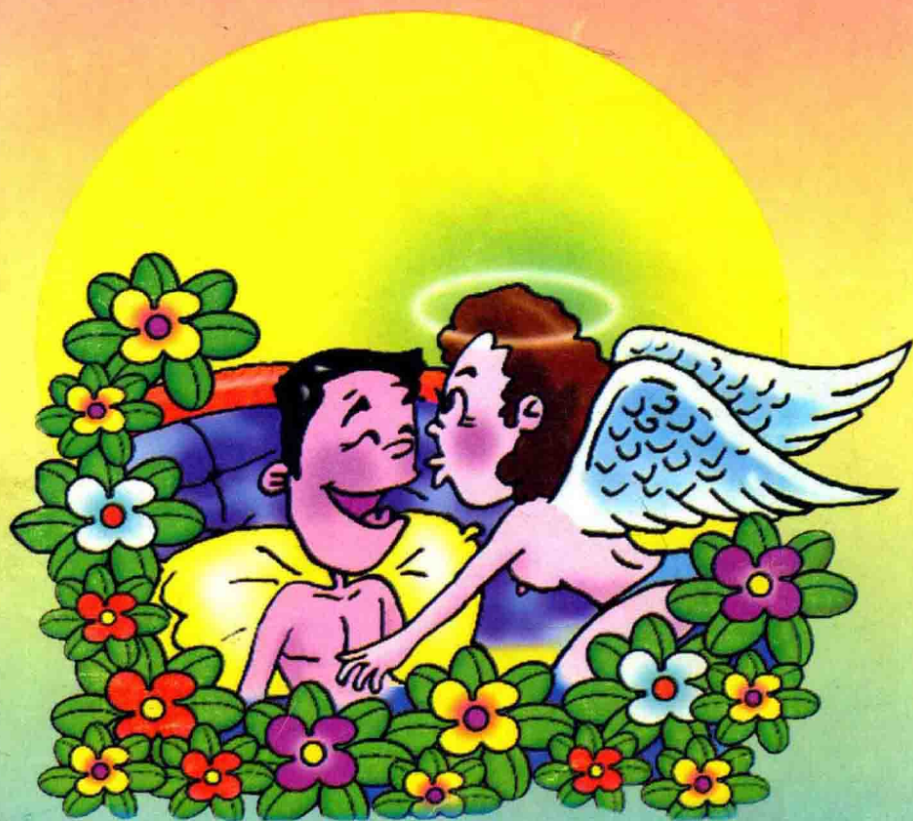


《婚育与性爱》科普丛书

性爱与避孕

编著：戈 尔 胡新凡



湖南省计划生育宣传中心 编印
湖南株洲千金药业股份有限公司

性爱与避孕

编著:戈 尔 胡新凡

湖南省计划生育宣传中心 编印
湖南株洲千金药业股份有限公司

《婚育与性爱》科普丛书

总 顾 问：陈满生

策 划：张芙蓉

审 定：詹 鸣

科技顾问：张友明

审 核：李新吾

编 审：胡新凡

责任编辑：赵俊辉

编 务：牟 军 柳盈科 罗云湘

插图、版式设计：谭和平

目 录

第一章	美好的性爱·····	1
第二章	和谐之旅·····	8
第三章	性爱困惑·····	32
第四章	科学避孕·····	55



第一章

美好的性爱

1、性爱话题

性爱，始终是一个神秘、敏感的话题。社会法律道德的规范，人类观念意识和文化教养的束缚，人际关系的影响，事业、责任、义务、健康等相关因素的限制，使得人们对性爱问题的追求、思考、探寻始终处于社会的潜层地位。性的问题，一直是人们或明或暗、有意无意关注的问题。你也许自认为思想解放、观念新潮，不屑谈



论此类问题，而我却要提醒你，你是否真正了解性生活的真谛？诱惑你认为自己经验丰富、感情成熟，是懂得“人生”的“过来人”，无须关注这一问题，我依然要告诉你，有许多像你这样想的人，有一天却突然发现自己并不比年轻人懂得更多。





美好的性爱

婚姻是否和谐与幸福，与性生活是否和谐幸福有关。没有爱情的婚姻是不牢固的，没有性生活的婚姻是危机四伏的。一个热爱生活的人，一个追求幸福以及追求成功的人，一定是在性生活中充满灵感、充满激情、领略愉悦、创造无限生机的人。

朋友，愿你的性爱生活美妙无比，愿它为你的家庭带来幸福与乐趣。



2、美感体验



在性生活的过程中，性器官因为受到刺激而产生的愉快，在很大程度上因为异性的人体美、性感美而决定。

在性生活的前期阶段，异性人体美、性器官特征所产生的刺激通过视觉来作用于人。妻子红润的嘴唇、丰满的乳房、袅娜的身材等美感都会激起丈夫旺盛的性





美好的性爱

欲；而丈夫发达的肌肉、矫健的躯体亦同样能激起妻子的美感体验。如果这种视觉之中没有美感体验，那么性欲的产生就会受到很大的影响。在性生活的中期阶段，异性的爱抚、刺激、触摸等等也是一种温柔美、弹性美的体验。同时，在性器官享受到刺激的时候，人是处于一种精神上的敏感状态，人周身的神经也高度活跃，



这个时候的快乐就不仅仅是一个性器官的生理刺激问题，它还包括了人精神上广泛而多层的美感意识。高潮过后，夫妻双方的心理感受并没有马上结束，还会有回味与联想。在这个阶段，心理感受是失望还是满足，是向往还是后悔，千变万化，错综复杂，这种感





美好的性爱

受在很大程度上取决于性生活进程中的美感。

性生活并不单纯是一种生理需要的满足。如果忽视性生活中的美感体验，你的性生活内容就会留下许多空白。



3、健康性爱的要素



健康美满的性生活至少应该包括三个方面的要素：一、性生活应该是符合社会道德、个人道德、能充分享受性行为的乐趣并能控制生殖行为的和谐性生活；二、性交双方都陶醉在天伦之乐的氛围中，丝毫不受外界的影响；三、性爱双方性器官尽其所能地和谐接触，进行不受任何疾病干扰的性活动。





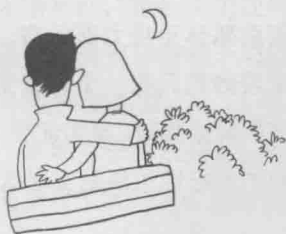
美好的性爱

4、使人美丽的妙方

美满的性生活不仅是夫妻感情
的强力粘合剂，还是缓解心理
压力的良方。知道吗，和谐的性生
活还能使人变得美丽，这并非对
性生活益处的无端夸张。研究表
明，夫妻双方积极投入的性爱活
动，会引起肾上腺皮质激素分
泌。这种激素能提高皮肤的光泽
与滑嫩；性生活还能使人体内分



泌趋于平衡，消耗掉体内多余的
热量，防止脂肪在体内堆积，让人
充满活力，保持苗条。从而使你精
神焕发、倍添美丽。





美好的性爱

5、健康理由

美满健康的性生活对身体是十分有利的,有关专家指出,不仅心脏病,对诸如头痛、腰酸背痛、抑郁烦躁等折磨人的身心疾患,高质量的性生活对其症状都有缓解和改善作用。另外,相关研究表明,做爱有强烈的镇静作用,能经常地使身体得以抚慰,改善睡眠质量,可以说是一种高效的“抗紧张释放剂”。性生活能在人的情绪



和健康之间架起一座畅通的桥梁。愤怒焦虑、内疚自责、忧伤苦闷等消极情绪,会促使机体肾上腺皮质激素分泌增加,长此以往,就会削弱肌体免疫力而致病。对此的灵丹妙药只有一个,就是恢复积极的情绪体验。事实证明,夫妻之间的美好性生活是实现这一





美好的性爱



的消除而减轻或消失。目前，更多的研究揭示了性生活对降低某些妇科病发病率的关系，这些结论克服了以往的许多偏见，证明了正常的满意的性生活所带来的轻松情绪会引导人步入健康。

积极情绪体验的有效途径。

由内分泌紊乱引起月经不调的未婚女性，婚后美满的性生活能促使性激素分泌趋于合理，可使月经恢复正常。

未婚女子的经痛，也可因婚后美满性生活的刺激和紧张情绪





第二章

和谐之旅

1、性和谐的秘诀

性和谐是一个极复杂又敏感的问题，每对夫妻都有完完全全属于自己的性经验和性感受，不可强求一致。

要使你的性生活美满和谐，首先要做到夫妻互相爱慕，互相尊重。因为性行为受心理因素影响很大，受人的感情支配和意志控制。在日常生活中夫妻互敬互爱，体贴帮助、感情深厚会使夫妻性生活更加融洽。其次性生活最



好选择在夫妻两人都心情舒畅、身体状况良好、精神放松的时候进行。如果一方因为身体不适、过度劳累、紧张焦虑就不要勉强进行。另一方要给予谅解。

掌握性生活的规律是性和谐的保证。夫妻性生活分为四个期：兴奋期、高涨期、高潮期、消退期。这四个期在一次圆满的性生活中缺一不可。由于男女性功能有各自不同的显著特点，如果不加以调节，势必会造成性生活的不协





和谐之旅

2、不健康的性心理

调。如：丈夫一兴奋，就不顾妻子是否兴奋，急于性交，女性会感到勉强；男子射精后呼呼大睡，不顾及女方的心理感受，女方会产生心理上的不适。因此夫妻都应该懂得这四个周期的特征，兴奋期丈夫要多爱抚，多用亲密的语言和亲吻来挑起妻子的性欲，等到女方兴奋，阴道润滑后，再将阴茎插入阴道，进入高涨期。只有夫妻互相理解、彼此适应，都能享受到性高潮，才能感受到性的甜蜜。



根据一些性心理学家的研究，有95%以上的性功能障碍是性心理因素造成的，以下一些不健康的性心理是你在性生活中必须抛弃的。

不科学的羞耻心理：在传统文化和旧习俗影响下，把正当的性行为看成是肮脏、下流、低贱的，在性生活中处于一种深层的



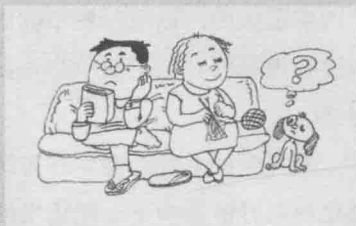


和谐之旅

羞耻心理状态。由于不了解生理知识，把性行为方式，甚至性生活过程中出现分泌物、皮肤潮红、肌体律动、发声排气这些必然的生理反应看作“失态”。在性生活中，因时时审视自己或对方是否“有失大雅”，处处保持所谓的“君子尊严”或“淑女风范”而顾虑重重。



性生活工具化的心理：把性生活作为维系婚姻关系的工具，保持高频度的性生活，仅仅出于责任与义务，害怕性生活少而影响夫妻感情和婚姻关系；把性生活作为生殖的工具，过性生活的目的仅仅为了生养小孩，传宗接代；把高频度、大强度、长时间的





和谐之旅



己性理想的模式，把书中、影视中描写的那种典型化的情节，当成现实。如有不符，则感到遗憾、苦恼或埋怨对方，并逐步形成恶性循环。或者在自己的性生活中依靠对性偶像的幻想来达到性高潮。

性生活作为显示男子汉旺盛的性能力，当作优于女性、统治妻子的工具；甚至在处于不良情绪时，把性生活当成安慰、发泄的工具。

梦幻偶像心理：因为性知识和性爱文艺的广泛传播，不自觉的所读到或看到的情景，作为自





和谐之旅

3、微妙的性敏感区



从医学上看，男性性敏感区有以下一些地方：阴茎、阴囊、唇、口腔、舌、上下肢内侧、颈、手和脚心等。女性性敏感区包括阴部（特别是阴蒂）、唇、口腔、舌、面颊、乳房、上肢和下肢内侧、颈、肩、腰、臀、膝、手和脚心等。要拿一个精确的图示来标明男性和女性人体的性敏感区，将是徒劳

的，因为每个人的性敏感区都或多或少存在一些差异，即使是同一个人，在每一次性生活当中，性敏感区的刺激和领略程度都是不同的。

刺激男性的乳头能不能引起性快感？能不能够促进性高潮的来临？对这个问题的调查没有一个明确的结果。当然，就男人自身而言，自己的乳头是不是性敏感区也很难说清。





和谐之旅

而对于女性来说，这个问题明确得多。女性的乳房具有敏感的感觉。乳房不仅是女性生理特征最显著的标志，也是女性美的主要标志之一。丰满而富有弹性的乳房在性生活中能产生无穷的魅力，唤醒生命的舞蹈和欢乐。在古代，具有醒目乳房的女性往往更容易受到君主宠爱。



乳房受到刺激会有明显的性表现，不仅是乳头及其周围，而且直到腋窝和乳腺的尾部都有丰富的敏感神经，当异性在这些部位爱抚、触摸、亲吻时，马上就会产生性快感，而且会传遍全身。阴蒂也是如此，这个由海绵体构成的器官，因其有丰富的血管和神经末梢而成为女性最敏感的性器官。如果说女性乳房的灵敏度是八十，那么阴蒂的灵敏度便是一百。

