

SEXUAL LOVE

SEXUAL LOVE

性

的
艺术

爱

SEXUAL LOVE

SEXUAL LOVE

撕开了人们谈性时的羞答答的面纱，将这
“不可告人”的秘密公布在更加光亮的日月之下，
使之真正达到“艺术”的特殊效果。



情感——性爱的基础
拥有一个美好的开端
性交的最佳效果
如何做爱艺术
特殊情况下的性爱艺术
避孕有利于性生活
性生活咨询

自从亲吻以来

SEXUAL LOVE

最甜蜜的发现

前 言

这是一部谈性生活的专著，它用科学的态度阐释了人类性爱的各种思想、意识、精神状态及其生理现象，并深化和借鉴古今中外对性研究的成果，使此书更有其科学性、实用性和普遍性，是夫妻们的“良师益友”。

本书共分七个章节，作者深入浅出、图文并茂地论证了人们在性生活中的各种现象，以及他们的长处和短处，并给予补救与治疗的方法。因而使我们更清楚地了解性生活是人们生活中的一件并非“可有可无”的大事，而是不可缺少的一个精彩部分。因为性是爱情升华的必然产物，家庭关系的坚实韧带。没有性也就不存在什么爱情与家了。

本书撕开了人们谈论性时的羞答答的面纱，将这“不可告人”的秘密公布在更加光亮的日月之下，当成一种纯科学的大事来阐发，真正达到了“艺术”特殊效果。

目 录

前言.....	1
一、情感——性爱的基础	
婴儿孩童的情感.....	3
青少年的爱抚艺术.....	7
幻想对性本体的反应	12
视觉对生理、心理的影响.....	15
听觉对人体产生的生理反应	21
嗅觉对性欲的唤起	24
触觉——性领域的重要区	29
味觉——在亲吻中产生	33
二、要有个美好的开端	
不宜早食禁果	39
第一次性生活应是美好的	43
三、追求性交的最佳效果	
神经系统对性本体的反应	47
血液循环在性欲中的重要作用	57

目 录

女人锻炼性器官的好处	62
性爱的机体	69
高潮——在生理上的现象	82
阴蒂在高潮中的现象	90
如何延长性交时间	101

四、夫妻的做爱艺术

方式	107
卧式	111
坐式	116
跪式	119
骑手式	121
站式	122
十字交叉式	124
性游戏的夫妻乐	125

五、各种情况下的性爱艺术

新婚之夜的性爱艺术	131
蜜月的性生活艺术	134
妊娠与性生活乐趣	137
产后的性爱艺术	146
中年人的性生活艺术	148
更年期性艺术	151
老年人的性爱艺术	154
婚前性行为的不良后果	156
复婚后的性爱艺术	159
再婚夫妻的性艺术	161
久别重逢的性爱艺术	165

心绪不佳时的性爱艺术····· 167

六、避孕有利于性生活

避孕应讲究科学····· 171
几种主要的避孕类型····· 174
避孕药的效用及服用方法····· 177
子宫内避孕器与保险套····· 181
安全期避孕法····· 184
绝育与杀精药及体外射精····· 188
不适当的避孕方法····· 193
全世界的避孕状况····· 195

七、性生活咨询

(一)女性性问题····· 199
女性性欲得不到满足的原因? ····· 199
女性性欲缺乏的原因····· 200
性交后阴部发痒的原因····· 201
女性性欲过盛的原因····· 202
女性无阴毛的原因····· 202
女性性交疼痛的原因及治疗····· 203
在性欲高峰期怀孕对以后的性生活有无影响? ····· 204
当妻子性冲动日益增强,而丈夫性冲动日益减退时 ··· 205
性红晕并非病态····· 206
(二)男性性问题····· 207
男性性欲过盛····· 207
阴茎过小与逆行射精····· 208
阴茎弯曲对性生活的影响····· 209
性生活与四季····· 210

目 录

男子性交后出现白色尿·····	211
血精是什么原因·····	212
性交过频引起不射精·····	212
如何避免性交时早泄·····	213
什么叫性变态·····	214

情感——性爱的基础

没有情感就无以谈性爱,性爱是在情感的基础上升华而来的。从情感的产生过渡到性爱的艺术,是人类专有的。因为只有人类才懂得情感,并能将性爱称为一种艺术、一种对人体有益的行为。除此之外,科学家们至今还未发现其它动物能像人类这样产生情感,再把情感提高到艺术的境界。

婴儿孩童的情感

婴儿还在母腹中时,就已经和她的母亲建立了身体上和情感上联系。

在怀孕的前两个月,胎儿在子宫内像一条活跃的小鱼在羊水中游泳。在第三个月他睁开了眼睛,并能开始分辨光亮与黑暗,并意愿转向比较亮的一面。三个月后,可以觉察到胎儿开始听到母亲心脏的跳动和肠鸣,以及由于外部世界的尖叫声,胎儿紧缩身躯做出的保护性的反应。

母亲的激动、惊恐或者愤怒,都能明显地增加胎儿心跳的次数。根据报告指出,胎儿和母亲在一起时,可以顺利地渡过不得已遇到的各种危险和精神紧张。科学显示,母亲若经常受到惊吓与愤怒则会增加血液循环中的肾上腺素分泌(内分泌腺)。这种激素通过胎盘传到胎儿的血液中,导致胎儿心跳加快。

我相信,被科学家验证的过程称为对两个实体的外部世界个别作用的共同反应,他们是彼此相连不可分割的。事实说明,

五个月的胎儿在母腹中已把自己当成一个小人。他不仅能移动,抓自己的头、肚子,而且玩指头和脚趾,睁眼睛和吮手指、吞吐羊水。胎儿不喜欢躺在母亲坚硬的向前弯曲的脊椎上,因为脊椎压迫他。

欧美的学者们,拍摄下二至八个月的胎儿在母亲打针时反应的影片。这时,胎儿把身体卷曲成一个蜗牛型,并用小手保护自己,为的是躲开针刺、避免疼痛(这是胎儿的血液和母体的血液发生冲突时采取的保护自己的措施)。

事实证明,胎儿对高兴与不高兴,产生了保护性的明确反应。婴儿胚胎发育受到刺激时,母亲与胎儿是相爱的。并且,胎儿是爱的需要者,而母亲是这种爱的赋予者。

小孩出生后,婴儿阶段到来。这时期,母亲和小孩之间在胚胎时期感情的编织继续发展。亲子这个阶段的特写,美国哲学家和心理学家埃里赫·弗罗姆在《关于爱的艺术》一书写道:“小孩虽然离开母体而活下来,但是和以前一样,完全依赖于母亲;吸吮奶头时体验到满足后,联想的不再是奶头了,而是母亲的乳房,同时不仅可以从母亲的乳房里吸奶,而且还可以从奶瓶中喝奶。”

婴儿完全懂得自己对人们的影响,他知道,如果自己哭了,别人就会给他东西玩,他就会高兴等等。这个经验已固定和集中在记忆中,因为我是妈妈的孩子。爱我是因为我弱小,我是可爱的,因为母亲需要我。更确切地说,爱我的原因很平常,就是因为有了我。

母爱是没有任何条件的,对你唯一的要求就是成为她的孩子。母爱是一种幸福,不需要奋斗就能得到的一种幸福,也无须向任何人报告你值得这个爱。但是母爱也不是完满的,也有消极的一面。母爱不仅不需要力求,也不可能争取。如果母爱存

在,这是行善,是命运赐给的礼物。如果没有母爱,那么就象世界的全部美好都消失了。

婴儿在生活中充满母爱的温暖和柔情,这是爱情天性诞生的基础,是与另一个人建立亲密关系及联盟的需要。小孩,尤其是在婴儿时期的巨大意义对于成年后情感的正常发展有了很重要的作用,这种结论通过大量的研究证实。

可以这样以为,母爱是小孩发育过程中必需的一种特殊的维他命。伏拉吉斯拉夫·舍那依赫教授——孩子们的好朋友,建议把这种维他命叫做“维他命 M”。

吃奶的孩子缺少“维他命 M”,成长后会与爱的本性隔离,也没有把自己命运与别人联系起来的需要。

在“贵族”幼稚园中,孩子周围的所有用具都经过消毒和灭菌。孩子们有护士照顾,给他穿衣、洗澡,睡在单独明亮的房间里,喝的是消过毒的瓶装饮料。为避免传染,房门白天常锁着,只有晚上或周六、周日家长才把他们领走。

在贫穷条件的幼稚园中,情况相当差,对孤立的孩子们有严格的规章。消毒的食品实际上达不到卫生标准。孩子们完全在一个院子里玩,吃饭的时候,是由他们的母亲给他们喂奶并参与孩子们的游戏,母亲的柔情温暖着孩子们。

这两种教育方法的效果如何呢?结果“贵族”幼稚园中儿童死亡率是“贫穷”幼儿园的五倍。在贫穷幼儿园的孩子们自我感觉良好,发育正常。这无疑是“维他命 M”起了重要作用。下一个儿童情感发育阶段是:当孩子们从充满母爱的温暖窝中走出来时,即六至七岁时。这个阶段的特点是,与父亲牢固的情感联系和在学校中与同龄人的友好关系。父爱与母爱相比,有某些不同的特点,父亲不是基于本能的情感而是要求报偿的。也就是说,只有在父亲需要的时候,孩子们才可以得到父爱。

在与许多有条件的父爱中,我们找到了(象没有任何条件的母爱一样)正好相反的一面。消极的一面是父亲必须是值得的,如果不符合愿望,可以失去父爱。父爱基于小孩要听话,这是他的主要品质。如果不听话,就有失去父爱的危险。但也有积极的一面。既然父亲的情感取决于某些条件,那么我可以控制。如果我努力,值得他爱(这是父爱与母爱的差别)我就可以通过我的意志的努力取得父爱。

调节与同伴同龄人朋友关系,一般是在学生时代开始的。即从七至十七岁。友谊能养成学会赋予和获得的本领,教会他们在与同伴权利不等的条件下互相帮助,共同克服困难的风格。

友谊也促进同志式的情感及对他人的责任感。在这个时期,家长应该对孩子有分寸,注意保持与他们的距离,尽量使他们更自由些,藉以培养他们独立活动的的能力。

在漫长的、复杂情感发育过程中,出现了要与异性朋友交往的愿望。男女之间的爱情是全部情感、情绪、感受。他们是隐密理想的光华,是生理和情感共同性反应综合体。

成熟的爱更接近于父爱。因为每一个相爱的人都有个人的兴趣和观点。男性们应当了解、懂得并学会参与它使之成为有价值的爱,并经常地发展和完善自己的感情,寻找丰富情感的形容与方法。我们应该有信心,建立爱情“小屋”,只取决于我们自己。

爱情更象友谊的联结,同伴中需各分一半去爱对方,同时双方都扮演着赋予者和承受者的角色。

青少年的爱抚艺术

十二至十七岁是青春发育期,这时候的性接触是笨拙和复杂的。十七至二十五岁的男女孩开始约会,并建立了感情。

刚进入青春期的男孩子情感逐步发展,但是还谈不到爱。没有自己的性伙伴,他对同龄女孩的情感是模糊的,性状态使他在梦中导致遗精,或者是有意手淫。

刚进入青春期的女孩子性状态较低。她们有的只是情爱的萌芽并开始寻找心目中的男孩子,但是没有肉体接触的本能的需要。性爱还未成熟。性爱意识的形成和皮肤接受性爱特殊感受是一个非常复杂的过程,情感丰富的女孩子最早在童年就开始了。

这时期男孩子非常好色且性欲旺盛。他们对同年女性充满好奇心,并且用强制性来寻找女伴。他需要肉体接触。于是不断物色新的女伴作尝试。他只注意肉体上的性交,根本谈不上感情问题。他没有友情和责任心,女孩子只是他探索研究的对象。当然,如果他聪明的话,会为满足自己的欲望说些永远相爱之类的话。可是,一旦女孩子不愿意,他就会威胁对方说要离开她。为了达到愿望,他学会了该说些什么,并且知道怎样按照他的方案实施,但绝不带有情感色彩。

男孩不过是些保留情感的人。他们以徒劳的好斗来证明自

己是男子汉,以性征服来证实自己是不可战胜的。文学作品中有一个唐·朱安,他就是个典型人物。他爱每一个女人(性爱),但对她们都很无情。

但有时会出现另一种情况,即十六至十八岁的男孩子会选择—一个年龄比较大的有经验的女友为伴。这种情形往往是一眼相中,他不可能伤害她,因为她比他更有经验,并且知道怎样避孕,懂得怎样教年轻的情人做爱。因而,他学会了亲吻、抚摸,甚至性技巧。女人丰满而又复杂的躯体使他产生了肉欲。从此以后,他不再满足于与同龄女孩的交往了。

这种类型的男孩子,大多数缺乏耐心与同龄女孩子交往。我们暂且抛开性技术问题。现在男孩子缺乏的是忽视感情的培养,他们认为手拉手走路就意味着学会了性技巧。

同龄人相爱,双方都有付出。他们把这种爱看成是很严肃的。感情和性是同步增长的。而年龄较大的女性对待她的小情人就像对待小孩子甚至像对待一个玩具。这是很不严肃的,他只不过是她某种补偿罢了。

年龄大一些有性经验的女人和一位年轻男孩子,尽管双方性欲都很旺盛。但是,这种关系不会久长。通常是随着男孩子的性满足而熄灭。男孩子在性满足中的新奇感渐渐消失,他们之间的吸引力很快就不存在了。他们的关系开始走向毁灭。因为男孩子需要的是和他情趣相投的年龄相匹配的女孩子在一起,而这位超龄女人是不能满足他的。

十三至十七岁的女孩子,必须克服女人心理上的障碍。要把精力放在学习上,同时还需要母爱。当一位男孩子闯进她的感情世界里,她会本能地对妈妈保守秘密的。这种潜意识的本能使她企盼有自己的住所以便维持和男孩子的这种敏感的关系。就像是“我的孩子”或“我的男人”一样微妙。

十七岁以前的爱是萌芽状态的、抵触的、不理解的爱。一位男孩子要消除身体的紧张状态,而一位女孩子则往往认为爱是浪漫的友谊和信任,没有身体方面的因素存在。她没有认识到,对于理解和友谊,就她所喜欢的方式来说,这种年龄的男孩子是达不到的。这种感情的失落经常会导致女孩子的心理不平和身心障碍。因为男孩子仅仅要做一件事,她必须面对这事,且听之任之。不幸的是,这种事情的结果是对女孩子极不利的。

在感情方面,一个男孩子的表达方式完全不同于女人。在爱情上曾受过欺骗的女人可能把自己关进象牙塔内,封闭自己的感情。而男人不会这样做。毫无疑问,成熟女孩子和男孩子的情感世界正好相反。当女孩子决定和男孩子同居时,只是证明她的爱。而男孩子则完全不同。男孩子和女孩子在这个年龄在感情的理解上和身体上的亲近将帮助他们渡过青春期直到男孩子情感成熟和女孩子的身体成熟,最后成为相配的一对。

十九岁以后,女孩和男孩都长大成人,而进入恋爱期。他们成为一对,并有可能开始过性生活。他们之间的接触是友谊和情感的结合。他们从学校毕业后开始有了新的专业。这时,尖锐的冲突应当是不存在了。遗憾的是,生活在每一年龄阶段都有其特殊的事情和问题。

我为了满足好奇心,对早期研究性欲的成果展开了调查。我询问了两位已婚和未婚的女大学生,看看她们的性欲望对学习是否有影响。结果显示,已婚的妇女有更多的时间学习,因为她可以和自己的老公发泄性欲。而未婚的妇女要和性欲带来的痛苦作斗争,结果并不利于她的学习。

在欧美,利用一些性交代用品来调剂性压力。这些技巧被称为爱抚。

爱抚包括拥抱、接吻、亲脸、嘴、头、手、乳房以及腰以上的每

一部分。在腰以下的部分,包括双方的性器官,但不包括性交。

许多性学家指出,爱抚在早期相爱期间起到了一个中介的作用。其本身的确是一种艺术。一段时间的爱抚,延缓了性交时间,把女人的情感和友谊与她所选择的男人联想在一起。同样,一段时间的爱抚满足了男人暂时的性欲,直到最后以性交作为一个圆满的结局。这样做会使她的女伴永远感兴趣,因为她知道,最终能达到目的。

女人身体的秘密在男人面前逐渐显露出来,对女人来说,这时爱抚她是很必要的。这样就有机会充分发挥她的性潜力。这对于年轻人来说,起了一个引导作用。如果这时期的艺术是完美的,那么,他们一生都不会感到乏味。

我调查了一些大学生,看看他们对爱的艺术的理解度,从女学生那里得到的结论是:她们并不反对利用爱抚来代替性交。另一方面,男学生则抱怨性交后腹股沟和腹部有些疼痛。

阴茎的紧张刺激是正常的,如果不射精,就可能引起睾丸尖端、腹部、腹股沟疼痛。

早期学会用爱抚代替性交对将来的夫妇生活是有价值的。例如,在怀孕的一定时期内和生育后的一段时间,必须停止性交。如果夫妇双方同意用其它形式替代性满足,即早期学会的性节制方法就能奏效。有许多婚姻因性问题而失败。医生一次次地为她们治疗,她们生完孩子拖着虚弱的身体从医院回到家,老公强迫性交,她们不得不再回到医院治疗严重的子宫炎和卵巢炎。

爱抚对婚姻生活会有可贵的帮助,双方不是因为年龄,而是因为爱和性欲结合在一起的。比如男人体弱或女人没有性交能力,使许多婚姻处于失败状态。受体弱的侵扰,男人阴茎不能勃起或者勃起后不能持续,这就达不到要求,越着急就越糟糕。同

样,一个女人因手术后不能性交,或者阴道失调,但对抚摸阴道仍然敏感,并且肉体也能接受抚摸。在这种情况下,温柔可以使共同生活既有乐趣又很和谐。因而我们探索了从初期到正常到性能力下降各阶段爱抚对于婚姻生活的正面作用。