



外国
枕边悄悄话



(第一集)

编 译

孙 非 柏文猛

学 林

57

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书是一本性知识普及书, 是从国外性科学的大量资料中收集、整理、改写成本书的。全书 15.3 万字, 分为 23 个问题, 以幽默和温情的方法提出一些解决实际生活中性生活不协调及应注意和应重视的问题, 是一本值得一读的书。

外国枕边悄悄话 (第一集)

孙菲 柏文猛 学 林 编译

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
(邮政编码 100810)

天津宝坻第二印刷厂印刷
全国各地新华书店 经销

开本 787×1092 1/32 印张 6.525

字数 138 千字 印数 1—35 000

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1313-2/R·1163

定价: 8.00 元

序

性治疗学的先驱者威廉·马斯特斯博士曾经估计，在所有的美国人中，大约有50%的人在一生中会遇到某种性困难。在我国尽管没有作过多少抽样研究，有些专家也认为，中国男男女女中有这种问题的人与美国人的比例差不多。因此，性的疑难极为常见。然而，性的领域却一直受到医学和心理学的忽视，以至于直到最近，人们对性反应这一机制都没有充分了解。关于要教给我们下一代什么东西，才能帮助他们成为在性欲方面正常和健康的人，我们也不清楚，甚至都未曾讨论过。对于性紊乱的治疗是如此缺乏效果，以至于因患有简单的和可治疗好的性紊乱而深感痛苦的众多男女，都注定要生活在性挫折和性失败之中。

在过去10多年里，我们已经看到，有关性的新科学信息确实发生了爆炸，在性紊乱的诊断和治疗方面也取得了巨大进展。现在，我们已处在这样一种位置上：我们已了解了性的发展，数年前我们还认为无法可治的许多性疑难，现在我们已知道怎样预防和治疗了。但是，这些发展仍然很有限，性领域的教学大纲现在刚刚被列入训练外科医生和心理健康专业人员的培训计划中。新信息被人们广泛采用还需要许多年。因为，多年来，性知识的普及曾经受到严格限制。这使一个在性生活方面真正有疑难或问题的人（我每年都会收到数百封这类来信）却无法找到客观的和可信赖的答案。这种现象有些可笑，而又有些可悲。

1988年，刚回国不久，我便和我的朋友们在天津举办了几期性教育讲座。结果，各种各样强烈的反响纷纷产生，国内传媒有不少报导和评论，连美国《新闻周刊》这样著名的国外刊物也采

访了我并发表了文章。此后，天津人民广播电台也在国内率先开办了性知识广播专题节目，由我讲了最前几讲。由于我的提议，这个节目取名为“枕边悄悄话”。这个节目已经举办了三年多，受到了各方面好评，收听率也一直很高，并且已重播了两次。广播讲座的文学材料也由天津人民出版社结集出版，题目亦为“枕边悄悄话”。

然而，我在内心深处一直怀有一个愿望：把国外同行所做的性科学普及工作介绍给国内学术界一般民众。为此，我们从国外的大量资料中选出有关材料加以分类、翻译、改编、整理，形成此书。

读者们将会发现，国外的不少医生和心理学家在把有关性的新技术和新科学信息转变成实用指导意见方面具有非凡的才能，他们有选择地论述了各种有关性的典型困惑问题，这些问题困扰和折磨着处在所有年龄和生命阶段上的男女。对此，他们提出了有益的和人道的指点。这些文字既不枯燥又不乏味，他们不使用令人难解的行话，而是使用幽默和温情去提出实际解决办法。这些专家说话不吞吞吐吐，也不拐弯抹角，而是有一说一，有二说二，实事求是。他们彻底地传达了这种信息：“性是一种自然的人类功能，享受它吧！（但是不要伤害任何别的人，也不要伤害你自己！）”

本书中所包含的那种明显的性信息，对读者肯定是有意义的。因为我见过许多来自性无知的损害：怀孕的少女，破裂的婚姻、不必要的性疑难，它们都是由于性的愚昧和缺乏性知识引起的。我认为，把这本充满着爱心、人道、风趣、鼓励和智慧的书中所包含的坦率的、健康的和合理的指导提供给人们，是完全适时而必要的。

孙 非

1993年元月于南开讲席

目 录

1	第一章	性的知识	人人须知
4	第二章	性的问题	应当互谈
12	第三章	性的问题	良好看法
28	第四章	善于触摸	至关重要
38	第五章	首次性交	成功诀窍
48	第六章	巧妙触摸	风趣谈话
59	第七章	妻子探求	高潮可得
69	第八章	高潮过后	更需温柔
80	第九章	振作性欲	百般花样
92	第十章	桑榆暮景	重度芳年
105	第十一章	随心所欲	不拘一格
108	第十二章	破单一式	立多样化
118	第十三章	避孕措施	务必得当
124	第十四章	自重自爱	预防性病
132	第十五章	身体病残	性欲犹存
138	第十六章	因事制宜	处好关系
149	第十七章	父亲母亲	少男少女
159	第十八章	青年少年	性事好奇
168	第十九章	上床之前	须动脑筋
174	第二十章	是否正常	不必担心
181	第二十一章	自信自强	相互适应
186	第二十二章	关系和谐	良方种种
194	第二十三章	性事智商	自我测试

第一章

性的知识

人人须知



我是HNW-FM台传呼性教育节目的女主持人。每星期日晚10点,都可以收听到彼此的疑难——谈或者听性功能的问题,“正常的阴茎弯曲吗?”“我的手淫过多吗?”——这是各种不同年龄的好奇的人们所提出的问题。

我要谈很多事情,包括性乐高潮、避孕、怀孕和阳痿等。

我曾接到过很多询问基本问题的电话,例如“我应该使用哪一种避孕药呢?”同时,我也收到一些需要极广泛提供建议的电话,如“我已结婚4年了,可从来没有过性乐高潮。”“一旦性交,我立刻就会射精。”“我们夫妻常有性交活动,但是从来不谈论这个问题,所以我不能告诉他,哪些动作使我愉快。他也不能告诉我,使他痛快的事是什么。”

比较年轻的人问了许多关于性关系的问题,例如:“我是一个处女,但是我的男朋友不愿意等到结婚。我该怎么办呢?”

在我收到的几百封来信中,有一些长达五六页。大部分信件都谈到了性关系问题,而且是围绕着一些多年来缠绕着他们心灵而又不敢探究的问题。

下面是一封典型信件的实例和我的回复。

“亲爱的海伦博士:

我丈夫和我自己(我们结婚19年了)的性生活是相当不错的,只是有些令人厌烦。尽管事实上我只要需要,就可以达到性乐高

潮。我们总是以同一种方式去行事。你能帮忙吗？”

你的忠诚的‘厌烦者’”

“亲爱的厌烦者：

谢谢你给我来信。我提供几项建议，你可以试一试，以便使你‘令人厌烦’的性生活获得某种充实。

1. 改变性交的时间。
2. 改变地点。有时可以厨房里或在起居室中。在火炉前。在汽车旅馆里（不一定花费太多）。
3. 试着饮用某种酒。
4. 进行幻想。
5. 以不同的姿势试验。
6. 买一本亚历克斯·康富特博士所写的《性的欢乐》的书。
7. 你自己接着给自己提建议。

海伦博士”

在一个星期日的夜里，我接到一个电话。

一个男人说：“我的妻子如果吃了香脆的花生酱三明治，性欲就会强烈。但有些时候我认为不合适。如果我想睡觉的话，我可不愿意她吃花生酱。”

“咳，我明白了，”我说，“如果两个人都喜欢吃花生酱睡觉，那就没有什么可说了。如果只是一个人喜欢花生酱而另一个人不喜欢，那你就必须用忍耐的办法。”

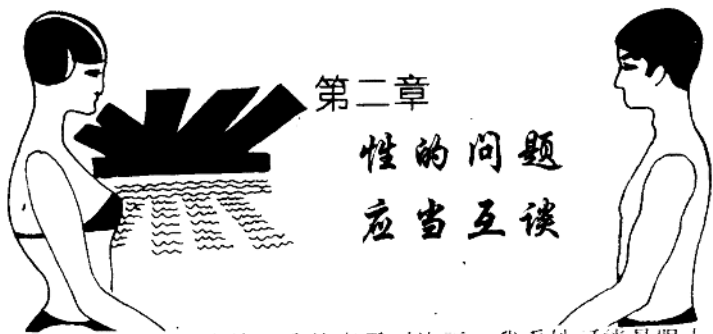
在无数种性的活动中，有的事你喜欢，有的事你不喜欢。每人都有性活动的范围，而确定这个范围对每个人说来都是很复杂的。有的事情你很想做，有的事情你为使别人快活而去做，有的事情——咳！不要硬着头皮做你现在不愿做的事。我除了要谈论阴茎和阴道外，还要谈论口交和肛交等问题。

电台的人们告诉我，他们每小时会收到三四千个电话，可我每小时只能回答 20 至 25 个问题，这就只能使大量的问话人感到失望了，对此我深感抱歉，这表明，人们是多么想谈性的问题，多么想得到一些关于性的问题的解答。打电话者都是些实实在在的人，问的问题都很诚恳。

我要告诉广大听众，一个人对自己个人的性生活采取健康的态度，是一种快乐的、合理的和富于想象力的态度，没有伙伴的压力，没有恐惧和失望。这正是我要提倡的目标。你们应该喜欢你们自己，喜欢你们存在的特殊方式。你们要记住，你们在活着的时候，就是一个有性欲的存在者，有性的思想和性的感情。性并不肮脏，性不是罪过。但是，可不要以为我从不阻止人们不顾后果地去行动。我有许多条“千万不要”。不要忘记这一点。

我告诉人们，不要不避孕就行房事，除非他们想要孩子或准备要孩子。不要跟小姨子做爱，不要一切不加遮掩，那会使你进警察所的，或最少也要使你悔不该当初！不要在任何人的压力下做任何你不情愿做的事。那是你的身体、你的生命，而且对于童男处女和不喜欢某种性活动的任何人说来，都是这样。

最首要的是，我告诉人们要去“做”。无论你是祖父母，还是祖父母的儿子儿媳或孙子孙媳，但要“确实”去学习你能学到的关于性行为的所有东西。因为那是你的生活的一部分，能使你很悲惨或使你极为辉煌幸福的事情的一部分。在性问题上无知或者说性盲不会使任何人到达心灵满意之乡。



第二章

性的问题 应当互谈

“你好，我是皮特。我的妻子叫比丽，我看她可能是跟人私通了。”

“嗯。”

“是与我们的邻居巴比。这个巴比是个出名的女同性恋者。”

“是吗？”

她们是好朋友，但是，最近她们关系更密切了。情况好像是，当我跟妻子行房事时，她同以前不一样了。”

“哈，好了，我认为如果你……她答应你的方式不同了吗？”

“对了。可能是这样。在我和妻子上床后，好象有一件我们做的小事。当我们睡觉时，她就兴奋起来，我也发出了声音，就象发‘哼哼’声一样！”

“好的，请说下去。”

“她生起气来了。我做完了事。她不再作应答。”

“好的。我给你出的主意是跟她谈谈。因为，如果你真的怀疑——而这不仅仅是怀疑了，认为她真的改变了对你的整个的态度，我想做一次坦诚的讲话。然后，在你们做出分手或不分手的决定之前，我建议你们两个人去跟法律顾问谈一谈，或者去和精神保健范围内的什么人谈一谈。并且摊牌，看看该怎么办。有些时候，这种私通——你好好听着，皮特——有时，这样的私通情况是一时性的。如果是这种情况，你们两个人就能够挽救你们的婚姻关

系。有的时候不是这样。我得说说你的问题，我是说你最好是了解一下实情。你知道，有时候我对人们说，‘你很明白，忘掉这件事，继续生活下去，看看生活会怎么样’。但是，如果你那么担心而且耿耿于怀，那我就劝你和她谈谈。”

“我明天就办，多谢多谢。”

“谢谢，再见。”

“你好。我有一个问题。大约两个月前，我被人强奸了，现在我逐渐平复了。我基本上可以处理自己的事情了。但我的男朋友感觉到，我还没能那么平静，感到我会更为痛苦的。我想知道我该怎么办。”

“你告诉他了吗？”

“我告诉他，我永远不再想这件事了，干脆把它忘掉。”

“很好。我问你，除了你的男朋友，你还告诉过别人吗？”

“我父母带我去找了一个好像是治疗专家的人。我只去了几次。他什么也没说。我一点也不知道。”

“你没怀孕吗？”

“没有。”

“好，但是你确实跟治疗专家讨论过。”

“对。”

“那么，我该说的，就是你得过一段时间再看看。你的男朋友也许会……一定要告诉他，再提这事会伤你的心，而且这件事对你说来也太可怕了。告诉你的男朋友，绝对不要再提这件事。因为不断提起这件事不会使你情绪有所改变。告诉他，别再提了，还要告诉他，如果老提起这件事，有些问题也会使他烦恼的，也许会……你知道，你可以建议他也去找你曾找过的那位治疗专家谈谈。这点你能做到吗？”

“也许可以。”

“如果是我，这也正是我要做的。我要告诉他，‘看，有件事

看起来使你太烦恼了。我知道你爱我，我知道你喜欢我。我不想再跟你谈那件事了。可是，我特别愿意你去找一下我找过的那位治疗专家。’……告诉我好吗？”

“哦，可以。”

“好吧，祝你幸运。”

“你好，汉娜大夫。我有个疑难。我跟我的妻子结婚六年了。当我们一起躺在床上时，我就手淫。我们都醒着。她背对着我，我躺下来手淫时，她就非常不安。你认为这是问题吗？她应该不安吗？”

“在通常情况下，当你们在一起时，你们的性关系挺好吗？”

“近来不象过去那样好了。”

“是你对她不象以往那样有吸引力了吗？”

“我猜想是这样。”

因为，即使情况不错，她也已感觉到这一点。你让她躺在你身边，你却手淫，她就会有冷落感。她已经感觉到这点了。总之，她察觉到你对她不那么感兴趣了，可能担心你要离开她。因为这件事情的原因不仅仅是你的手淫问题。她一定是感到你们的关系不那么强烈了，或者感到你的兴趣不高了。你可以跟她谈谈。好不好？”

“谢谢你了。”

“你好，汉娜大夫。我 21 岁了。我的问题是：在发生性关系之前，等多长时间比较理想？我遇到过几个我感兴趣的人，但是，现在我对一个人感兴趣，我确实很喜欢他。我们已经认识了大约两个月了，并且我确实不想胡搞。”

“很好。让我来告诉你吧。通过你的问题，我觉得你应该等一段时间。首先确定关系，看看情况发展得如何。看看是不是你们要保持一段关系。等到这种关系牢靠些了再说，好吗？”

“问题是，我记得我处理这种事困难极了，而现在的问题是。”

我不知道怎么拒绝他。”

“你可以对着镜子练习一下，就说：‘我想看看我们的关系会发展得如何’。同时，你们只能拥抱接吻。在他吻你时，你的感觉好吗？”

“啊，当然了。”

“太好了！那就先试一个时期，再决定是不是要开始性关系。要注意避孕。好吗？”

“好的。”

“你好，汉娜大夫。我有两件事。第一件，我已经和女朋友订婚了。大约三个月以前，在我路过她家时，适逢她家里没有人，我就跟她妹妹发生了关系。事后怎么样了，我感到一切都糟了，从那以后，她的妹妹总用这个威胁我，让我跟她在一起。”

“这就是说，如果你不与她把关系保持下去，她就要告诉你的未婚妻了？”

“对。”

“哎呀，这可真是个问题。当然，你不能总那样生活在别人的威胁之下呀。”

“我怎么办呢？”

“你必须把她的妹妹放在一边，你必须告诉她：‘不管你打不打住，无论发生过什么事情，我都只爱你的姐姐。否则，我就告诉你姐姐去。’我是说，如果你不是非告诉不可，就不要告诉。但是，如果她的妹妹继续纠缠……我还要问一问，她是不是打算破坏你和她姐姐的关系？”

“我想不是。”

“她多大了？她的妹妹多大了？”

“十八岁了。”

“我确实认为，你应该跟她十分严肃地谈一谈，谈得要坚决。不能有一丝一毫的畏惧。因为，如果你表现得怕她告诉她姐姐，那

就表明你懦弱，她就会继续下去。她自己有男朋友吗？”

“有。”

“有？哈！你是不是吓唬过她，说如果她不打住，那你就要去告诉他？”

“没有，他比我大一些。”

“但你知道吗？”

“什么？”

“我想，你可以用这个威胁她……你看，虽然事实上那个家伙大，也要威胁说，你要去告诉他。不要真去告诉，只是吓唬吓唬她。”

“好吧。我的第二件事是……这并不真是一件糟糕事，我对我的未婚妻还是忠诚的，可是——”。

“只是除了她的妹妹？”

“我从前的女朋友有时打电话给我，为此我的未婚妻很忌妒。但我必须到她那儿去理发……”

“由从前的女朋友理发？”

“由从前的女朋友理发。”

“我明白了，如果我是你的未婚妻，我也不愿让你回到你原来的女朋友身边去的。我会让你到另一家理发店理发的。我认为，你一定要到附近什么地方去买东西，你就可以到另一家理发店去了。好吗？”

“谢谢你。”

“你了，鲁丝大夫。我丈夫和我生活得很美满，我从他那儿获得性乐高潮，因为太美了，我的动作无法自持，结果在我完事后，不管我们尝试什么位置，我都把他推开。”

“嗯……你是说，当他处于男子在上的位置，或者你处在女子在上的位置吗？”

“对，甚至当他从我后面进入时也是一样。”

“甚至从后面！那时，你正处在性乐高潮时，他已经射精了吗？”

“我不知道。我全忘了。我实在是不知道他是否射精了。”

“好了。我先告诉你一件事。你有时候能掌握住自己的动作吗？你能不动得太厉害吗？”

“不能。”

“甚至在他把你抱得很紧时也不行吗？”

“甚至在他把我抱得很紧时也不行。”

“好了。那我就提个建议，因为你确实性感良好，而且确实有性乐高潮。如果你试一试……你试过书中所说的各种位置吗？比如《性的欢乐》这本书中所讲的？”

“我们没有这本书。”

“照那本书试一试吧。那就是我要你首先尝试的。试一试吧。因为书里确实有些位置你没有试过。如果不起作用，我要做的就是建议你作一段时间的人类性欲的临床治疗。”

“你好，汉娜大夫。我叫詹妮。我有一件跟我丈夫之间的事情。我结婚大约一年，最近怀孕了。他非常不安，因为他不愿意我怀孕，这使我很烦恼。我们性关系不和谐。他指摘我跟别人私通。”

“你没有私通吗？”

“没有，我没有私通。我有一个同事，我对他很感兴趣。他像是一个朋友那么友善。但是你觉得我可能就会离开我的丈夫吗？我是说这个人想跟我结婚。我丈夫似乎觉得我应该打胎。我认为那样做不对。我想要这个孩子。”

“詹妮。这件事严肃得很。你绝对必须——在决定打胎或者离开你的丈夫或者跟别人过之前——你必须首先去找律师商议一下，这是绝对必要的。这是一个非常严肃的决定。我绝不能达茫然无所知的情况下就在广播中给你出个主意，因为我还没有了解你，没了解，也没了解你的丈夫……”

“我还想问你另一件事情。我从来没有过……我觉得说出来太

可笑。”

“是没有性乐高潮吗？”

“是性乐高潮。我不明白为什么会这样。是不是我很忧郁或者……？”

“理由可能有很多条。现在我要建议的事情之一是，你明天一定要去找一个顾问。这是第一个问题的至关重要的一点，关于第二个问题，美国百分之三十的妇女都有这种情况，你不必担心。”

“我想我是不是有点变态。”

“不，不是的。我常常让人们读的那本书，书名叫《为了你自己》。这本书确实是想教会妇女，首先如何自己获得高潮，然后是如何传递高潮，即与伙伴一起形成高潮。”

“是这样，因为我感到他从别处得到的乐趣比我这儿多。”

“你一定要学会形成性乐高潮，这是毫无疑问的。但是你可以首先自己学会，然后再教会你的丈夫如何使你达到高潮。”

“你好，汉娜大夫，我和我现在的丈夫之间有一件事情。好象我们每次行房事时他都认为我不起劲——我对他没有放开。这在我们之间引起了问题。”

“他的意思是说，在性的乐趣上不起劲吗，还是你跟他说的话不起劲，还是由于你没有性乐高潮？”

“不是。好像是我对他没有全心全意。”

“你知道他确实是什么意思吗？他是不是认为你看上了别人？”

“不是。”

“他妒忌吗？”

“不，他根本不妒忌。我与我的前夫之间也是这样——他们都指责我对他们不起劲。”

“但是我想，你现在的丈夫——忘掉过去的吧——你要问问他，他到底是什么意思。”

“他的意思是指我们在床上的时候。”

“他是说在床上你对他不能温存吗？没有足够的反应吗？”

“对了。好像是我对他没有放开。好像是我什么都不起劲。”

“好的。你为什么不让他更具体些说呢？问问他，是不是要求你的动作更多些。你只说‘不起劲’，这不能弄清他的确切意思。”

第三章

性的问题

良好看法



“晚上好，克拉克教授。我有一件事想告诉你。上周末我与我的妻子一起到我小姨子家里吃晚饭。我发现自己越来越受到小姨子的强烈刺激，坐在桌子旁时，我的阴茎就勃起了，这时我非常尴尬。直到人们离开之后至少 15 分钟，我才能离饭桌。后来，他们问我为什么要呆在那儿。然后，我才开始慢慢地吃饭。”

“我来告诉你一件事。首先，不要在饭桌旁勃起，好吗？”

“好的。”

“另一件事。在餐桌旁下面勃起时，别人又不知道，这是一方面。但是，不能助长它。因为那可没有好处。”

“她太性感了。”

“那可没有好处，你要告诉你的小姨子，说你很爱你的妻子。”

“不必。她不会对我有意的。但是，她的衣着——穿的是短罩衫。”

“哎，那可没有办法，你可以想些别的办法么。你可以对自己说：‘喂，自持些！’因为你的脑子还是能够对阴茎有些控制力的。”

“我试过了，不行啊！”

“再试试看么。但是无论如何不能对别人讲，这是最重要的。”

“有什么可想的事情吗？”

“你可以想些你们老板的事情，或者钱的问题。”

“好的，我试试，然后再告诉你结果吧。”