



凤蝶心理自助丛书

—婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

爱的艺术



[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著
张杰 张洪波 译

中国城市出版社

凤蝶心理自助丛书

爱的艺术

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著

张杰 张洪波 译

张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记
图字：01-2004-1259号

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的艺术/(俄)叶尼克耶娃著;张杰等译. —北京:
中国城市出版社, 2004.3

(凤蝶心理自助丛书)

ISBN 7-5074-1597-X

I. 爱… II. ①叶…②张… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004717 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权
协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版
本。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全
部或部分內容。

©李丽娅·叶尼克耶娃

策	划	姚凤林
责	任 编 辑	姚凤林
插	图	毛 过
封	面 设 计	北京顾与孟设计顾问
责	任技术编辑	张建军
出	版 发 行	中国城市出版社
地	址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电	话	(010) 84275833 84272149
传	真	(010) 84278264
总	编 室 信 箱	citypress@sina.com
发	行 部 信 箱	citypress_fx@tom.com
读	者 服 务 部	(010) 84277987
经	销	新华书店
印	刷	北京集惠印刷有限公司
字	数	86千字 印张 5.875
开	本	880×1230(毫米) 1/32
版	次	2004年3月第1版
印	次	2004年3月第1次印刷
印	数	0001—5000册
定	价	12.00元

本书封底贴有防伪标志。版权所有,盗印必究。
举报电话:(010) 84276257 84276253



前 言

性爱，对于每个人来说都意义非凡：性生活美满，会让人充满自信，心情愉悦，干劲倍增；反之，性生活不和谐，必然极大地影响一个人的心理与精神，致使夫妻关系剑拔弩张。

著名心理学家彼因曾写道：“正是因为性爱，我们人类才如此生机勃勃；性爱，让时光变得乐趣无穷，假如没有性爱，时间会变得索然无味。性爱，让我们在冥冥之中眷恋着一个人，这个人是我们孤寂生活中的惟一寄托。对于那些彼此心醉神迷，如胶似漆的男女来说，这是一种神秘的原始结合方式。性爱——这是一种最为鲜活的奇特现象：它是亲热与争吵，占有与顺从，快乐与痛苦等的奇妙结合。此外，性爱，还是慰藉情感、松弛精神的一种方式，是治疗诸多疾病不可替代的一剂良药；性爱，可以使人得到快乐与满足，可以让人神魂颠倒；性爱，可以让人们彼此爱意缠绵，如胶似漆，长久相守！当然，性爱，还可以孕育后代。总之，人的生活，人的

爱情，离不开性爱，性爱的真谛也正在于此。”

虽然性爱艺术是最古老的艺术之一，然而，现代人却对此不以为然。

早在古希腊时期，就有专门介绍性爱技巧的书籍，甚至还建有男女祭司专门向人们传授性爱之术的爱神圣殿。许多古印度书籍、古代中国的道教哲学书籍都曾讲述了各种性爱技巧和详尽的性爱抚摩之术。即将步入婚姻圣殿的新婚夫妇要接受如何获得最大性满足的秘诀。

可是今天，许多人，甚至年轻人，却对这些性爱抚摩技巧不屑一顾。性爱知识匮乏也是其重要原因之一。年纪不大，缺乏性经验的青年男女由于早早便开始了性生活，绝大多数人都对初次的性行为大失所望。他们原以为这是令人神魂颠倒的销魂时刻，是庄严的亲热行为，可是，实际上一切来得太快，笨手笨脚，结果毫无乐趣可言。初尝禁果的失望对他们今后的生活势必产生极大的影响，并且会对性关系造成难以消除的阴影。

每个人都可以通过自身的摸索自然而然地学会性爱技巧，这种观点是极为错误的，这恰恰导致那些对性爱技巧一无所知的男女无力来改变自己的性生活现状。男方缺乏性经验，女方又羞于告诉对方，自己并未获得性满足。久而久之，性生活对她来说变成了一种心理负担，有些女人甚至对发生性关系感到极度厌恶。



对正常性生活缺乏必要的相关知识，这是男女性伴侣性生活不和谐的重要原因之一。不称职的男性伴侣不能激发起女方的性欲，所以，她总是处于“性欲休眠”状态。许多女人在过性生活时从未体验过性高潮，虽然她们的性功能一切正常，她们也不是淫荡之妇。

一些传统的道德观念也深深地影响着男女双方，这些观念规定，男女亲热时什么可以做，什么不可以做，哪些东西合乎道德规范，哪些东西则属于大逆不道。因此，许多性伴侣拒绝性爱抚摩，不愿采用可以获得性快感的各种方法，这些东西在他们看来（或者其中一方看来）是“反常举止”，是“下流动作”，尽管事实上，类似性爱抚摩大家都在采用，而且正在被今天的无数性伴侣们到处广泛应用着。

本书所介绍的性爱知识可以使你的性生活更加丰富多彩，更加和谐美满。





目 录

性欲动情区	1
性满足的方法	12
性爱前奏曲	46
人造阴茎——做爱好帮手	75
性爱技巧、性交时间与道家性爱	84
自私与体贴	108
性交姿势	114
性和谐	142
纵欲过度	157
怎样使性生活丰富多彩	164



性欲动情区

所谓性欲动情区，指的是身体上最为敏感的性欲部位，对这些部位施加外界刺激（这叫做性欲刺激，性爱抚摩），可以引起对方强烈的性亢奋，而且能够让其达到性高潮。根据阿·露丝，阿·斯维多，玛·吉尼斯，乌·马斯杰尔斯，彼·琼斯以及其他性学专家的统计，女人最重要的性欲动情区大致有下列几个部位：首先是阴蒂，其次是子宫颈和阴道壁，再次是乳头。

小阴唇、阴道口和尿道口外侧这些部位也是重要的性欲动情区，然而，不同的女人其性欲动情区的强弱或许有些差异。

根据许多性学专家的意见，性欲动情区内除了普通的末梢神经以外，还分布着特殊的触觉神经——性欲感受体（生殖细胞），它们对触摸反应极其敏感。

根据所有性学专家的观点，女人最为特殊的性器官是阴蒂。阴蒂惟一的生理作用就是引起性欲感应。

美国学者阿·露丝认为，女人的性欲 70% 来自阴蒂，子宫颈占 15% ~ 25%，乳头为 10% ~ 15%。

阴蒂位于阴裂的上端，正好处于阴阜的下面。阴蒂类似不大的圆锥形肉凸，其尺寸从几毫米至3厘米大小不等（可参见雌猴的阴蒂）。

正常情况下，阴蒂几乎观察不到，用手触摸时，感觉如同玉米粒大小的硬结，或者像柔软的乳头一般。阴蒂平时处于柔软的皱褶之中，如果这层皱褶过于厚实，则阴蒂的敏感性可能会相应减弱。

当女性处于性欲亢奋状态时，阴蒂可增大1~2倍，变得坚硬，其尖头靠近阴道口。女性的阴蒂，尤其是阴蒂头，其末梢神经比男性的阴茎头多了3~4倍。女性阴蒂的应激性与性欲反应并非取决于阴蒂的大小。根据阿·斯维亚多希的统计，不同女性其阴蒂的敏感程度不同，有些女性对强烈的刺激反应强烈，有些女性则对缓慢的轻轻触摸异常敏感，而另一些女性却喜欢异性轻轻地嘍吮其阴蒂。

大多数女性偏爱经常变换刺激的部位与方式，因为每隔一段时间，阴蒂本身就会停止其应激反应，而附近部位则开始变为强烈的性欲动情区。

有些女性只有在先对其他部位抚摩之后，其阴蒂才会产生性欲应激反应，因为其他部位的爱抚已经加强了女性的性欲亢奋。小阴唇对性欲刺激的反应远远低于阴蒂。



不同女性的阴道应激性也不尽相同，大多数女性的阴道口和阴道前端三分之一区域最为敏感，这些女性对强烈的摩擦所产生的性欲刺激反应强烈。阿·斯维亚多希认为，阴道的前端壁对刺激最为敏感。他确信，阴道的某个部位是强敏感区域，他将其称为S区。要刺激该区域需要对阴道的四分之一前端壁施以有力而节奏感强的压力，并对其紧靠耻骨内部上方的阴道壁组织同样进行摩擦，摩擦对这一区域所产生的压力可以引起轻微的性欲反应。至于对该区域进行刺激应采取何种体位，我们将在“性交姿势”一节中予以描述。

有时也会发现，有些女性阴道壁后部和会阴部位肌肉对节奏强的刺激也具有性欲反应。至于对该区域进行刺激应采取何种体位，同样在相关章节中予以讲述。

阿·斯维亚多希还认为，24%的女性对阴道后部有节奏的一定压力可以产生强烈的性欲反应，但国外许多性学专家则认为，子宫颈对于触摸与压力的性欲反应表现迟缓。

其实这并不矛盾。玛·吉尼斯认为，如果不同时对阴蒂施以刺激，仅靠对子宫颈进行刺激，那么，这除了引起女性的疼痛外将一无所获。女性只有受到其他性欲动情区的刺激而达到性亢奋状态下，其子宫颈才会参与性高潮的形成。

男人和女人经常产生一种误解，认为手术切除子宫以后，女性便丧失了体验性高潮的能力，而男人在跟这样的女人性交时，其感受也同以前不尽相同，其实这完全是个误解。

即使没有子宫和结缔组织，甚至子宫发育不良，这些都不会影响到女性的性欲感，自然，它也不可能对男人的感觉产生任何不良影响，因为做这种手术时一般都会给女性留下子宫颈，当然也包括整个阴道。所以，某些男人的看法不过是自我暗示，觉得她现在身上“缺少了什么东西”而已。那些并不知道女性切除了子宫的男人，在与其性交时的感觉跟以往并没有什么异同。

50%的女性在刺激其乳头时可以获得性快感，其中有些人甚至可以达到性高潮。有些书里经常描述这样的情形，女性在哺乳时往往会有一种舒服的快慰感。如果有人帮助产妇揉奶，女性同样会体验到一种性快感。所谓给女人“下奶”，即当女人刚生完小孩，由于乳汁过于浓稠，导致乳腺闭塞，而女人自己又无法解决这个问题。所以往往是护士或有经验的女人让她平躺下，然后帮助她“下奶”，直至所有的乳腺都疏通顺畅为止。尽管这种“下奶”过程有些疼痛，但女人依然感到很舒适。

性生活的头几年，阴蒂是女性性欲的主要动情区，因此，只要刺激阴蒂，女性就会觉得很惬意，但是，太



部分女性实际上并没有达到性高潮。随着年龄的增长，女人的性欲动情区会发生些许变化，但是，阴蒂依然起着主要的作用。

即使在男女双方选择最佳性交体位时，为达到性高潮，女人的最佳体位应该是男方可以自由灵活地刺激到女方的阴蒂。因此，所谓“男上女下”这种“标准体位”其实是最不方便的性交姿势，尽管这种做爱姿势最为普遍。这种姿势对男方来说很方便，但对于那些只有通过刺激阴蒂才能达到性高潮的女性来说，则是完全不合适的。

另外一种流行的体位是所谓“跪姿”，如果不去刺激阴蒂的话，这种姿势对女性来说同样不太舒服。当然，这种体位有许多优点，采用这种体位，男方的两手可以解放出来，随时抚摩女方的乳头和阴蒂。

每个女性的其他性欲动情区因人而异。这些动情区可能是大腿的内侧、嘴唇、耳朵、脖颈、乳房、腋窝、腹部或背部、臀部、肛门等等，身体的这些部位同样重要，可以并且需要抚摩刺激它们。当然，只有前面提到的那些最重要的身体部位才是形成性高潮的最为主要的部位。

许多性学专家还划分出所谓游移不定的性欲动情区，这些区域也完全可以引起女性的强烈性亢奋，有时只需

20~30秒后即可达到性高潮，而且可以连续达到3~4次性高潮。令人惊讶的是，女人自己刺激这一部位时也会达到性高潮。

有些女性当大腿内侧肌肉或骨盆部位紧张时，也会不由自主地达到性高潮，阿·斯维亚多希将其称为“肌肉阵挛性高潮”。正如著名性学专家阿·露丝调侃所说的那样：“性欲旺盛的女人有两个阴蒂。”

当然，大多数女性只有当她产生兴致（性心理意向）的状态时，对其性欲动情区的抚摩刺激才会形成性亢奋。

女性的性欲动情与否，很大程度上取决于她同给予她自己抚摩的男人的关系。如果她喜欢这个男人，那么他的性爱抚摩便会激起她意欲亲热的愿望与性欲亢奋，如果是陌生男人或者是她讨厌的男人去触摸其乳房（更不用说抚摩性器官了），除了引起厌恶之外，大多数正常的女性不会产生任何性欲冲动。

不过，阿·斯维亚多希也认为，有些女性即使在与并不喜欢的男人性接触时，当性欲动情区受到紧张刺激的情况下也能感觉到性高潮。

有些女性当她心仪的男人开始抚摩刺激其性欲动情区之后，一般会随即产生性冲动与性欲望，随后，这种性冲动缓慢地增强，但是，这个过程要比男人漫长很多。

有些女性的子宫颈也是重要的性欲动情区。这里汇



集着大量的末梢神经和神经丛，有效地刺激它可以让女性获得极大的性快感。

国外性学家们认为，子宫颈区域的刺激在产生性高潮的过程中占 15% ~ 25%，如果性交时阴茎头接触不到子宫颈，那么这个比例则为零。但是，如果男方不对阴蒂实施抚摩或刺激，仅靠刺激子宫颈来让女性达到性高潮，这显然是不行的，因为子宫颈只有在对阴蒂进行抚摩之后才会成为性欲应激点。

阿·露丝说：“要产生性高潮，必须用抚摩来连通性电极，这时性快感的甜蜜电流才会通过其性器官传向大脑。”这样的电极正是阴蒂、子宫颈和阴道。

大多数女性在被同时抚摩刺激几个性欲动情区时，可以感到全身都处于性亢奋状态，而有些女性在对其主要性欲动情区刺激时，其余的性欲应激点却在减弱。

女性的性兴奋类型究竟取决于哪个性欲动情区，这个问题目前尚未完全研究清楚。

阿·斯维亚多希曾对 100 位女性进行了专门调查，其中只有 12 人的性欲动情区是阴道（阴道动情型），26 人对阴道的刺激完全没有反应，而阴蒂反应却十分强烈（阴蒂动情型），而 53 人在同时刺激阴蒂、小阴唇和阴道的情形下才出现性欲动情反应。当然抚摩刺激部位不同，其性欲反应的强度也不尽相同（阴蒂—阴道动情型或阴

道一阴蒂动情型)；9人无论是刺激阴蒂、小阴唇还是阴道均没有性欲反应(无性欲反应型)。

从上述调查的结果中可以得出三点重要结论：首先，阴道是主要性欲动情区的女性很少，总共才12人，占被调查者的12%；其次，绝大多数女性的最敏感部位是阴蒂，无论是单独刺激还是结合刺激阴道，结果都是如此，占79%；再次，无性欲反应的女性很少，总共为9%。

尤其需要指出的是，性学专家阿·斯维亚多希强调说，到他那儿就诊的一些性生活不和谐的女患者，她们抱怨的主要问题正是缺乏性满足。她们认为自己患上了性冷淡，因此，前来求治。然而，实际上这些求治的女性中，真正无性欲反应的人其实很少，绝大多数人在这方面都是正常的。对许多女性来说，这一事实令她们很高兴，并让她们重新燃起希望。所以，她们同时也开始责怪男人没有让自己获得性满足。

阿·斯维亚多希认为，女性可以具备两种性高潮类型——阴道型和阴蒂型高潮。不过，大部分国外性学专家，其中包括阿·露丝，乌·马斯杰尔斯，彼·琼斯，玛·吉尼斯，斯·施奈巴等，他们都认为女性的高潮只与阴蒂有关。

许多性器官解剖结构比例适宜的女性，在性交时，男方的阴茎可以同时对其阴蒂产生刺激作用，尽管男方



并没有特意去刺激阴蒂，但阴茎对阴蒂的附带摩擦完全足以使她达到性高潮，这种情形不能算作纯粹的阴道型性高潮。

有些女人的阴蒂对性刺激毫无反应，这与男方的抚摩动作有关。有些男人的爱抚动作过于剧烈、粗鲁，让女方感到疼痛或不舒服，或者是事先缺乏对女方整个身体的爱抚，使女方暂时尚未产生亲热的性欲心理冲动，还可能是因为其他原因，比如女人的强烈羞耻心使其在类似的抚摩时“竭力抑制”自己的结果。

乌·马斯杰尔斯和彼·琼丝认为，女性身体中阴蒂和阴道作为性欲动情区，其实在同时起作用，其区别仅仅在于部位不同罢了。结果往往是，当其中一个起主要作用时会形成“阴道高潮”或者“阴蒂高潮”，因此，把性高潮分为“阴道”和“阴蒂”两种，这其实毫无意义。最为理想的办法是男方应该找到女方的性欲动情区。如果他不愿这么做，女方也无可奈何，这时，只好求助性科医生了。

此外，女性的性欲动情区还可能具有游移性，并非抚摩刺激阴蒂、阴道、乳头或其他明显的动情区后都会达到预想的效果。女性的性欲动情区可能会在腰部的某个地方，甚至可能是脚趾（这种情形大有人在），或者其他什么隐秘的部位了。

男性最敏感的性欲区是阴茎头，男人的性快感和维持勃起的末梢神经都分布在阴茎头内。阴茎根部和阴囊部位的性欲感相差很多，滑动阴茎包皮和摩擦阴茎头都可以形成性快感。

阴茎头跟物体接触时也会引起性兴奋，摩擦时，如果女方阴道的大小恰好适合男方的阴茎，那么，阴茎包皮的滑动自然会产生性快感。

但是，如果阴茎头不与子宫颈接触就无法获得足够的刺激，也就是说整个阴茎的长度应该恰好能使阴茎头达到子宫颈，虽然阴茎包皮与阴道壁的摩擦中其上下滑动也是刺激因素，但如果阴茎头触不到子宫颈，就会影响男人的性欲程度。

如果阴茎头刚好触到子宫颈，这样的做爱体位对双方来说是最好的。如果阴茎将子宫弄得很疼，或者动作笨拙地勉强达到子宫颈，这样的体位是不正确的。选择何种性交姿势取决于双方性器官的协调比例，如果双方的生殖器官比例正常，那么最佳的体位是“女上男下”，即“骑马式”或着“女方蹲坐在男方的两腿上”。双方面对面，或者女方背对男方。此外，还有其他许多种交叉体位，在“性交姿势”一章中将详细描写这些姿势，同时还要推荐另外一些最佳姿势。

如果女性的阴道肌肉失去弹性，比如生完小孩，尤