

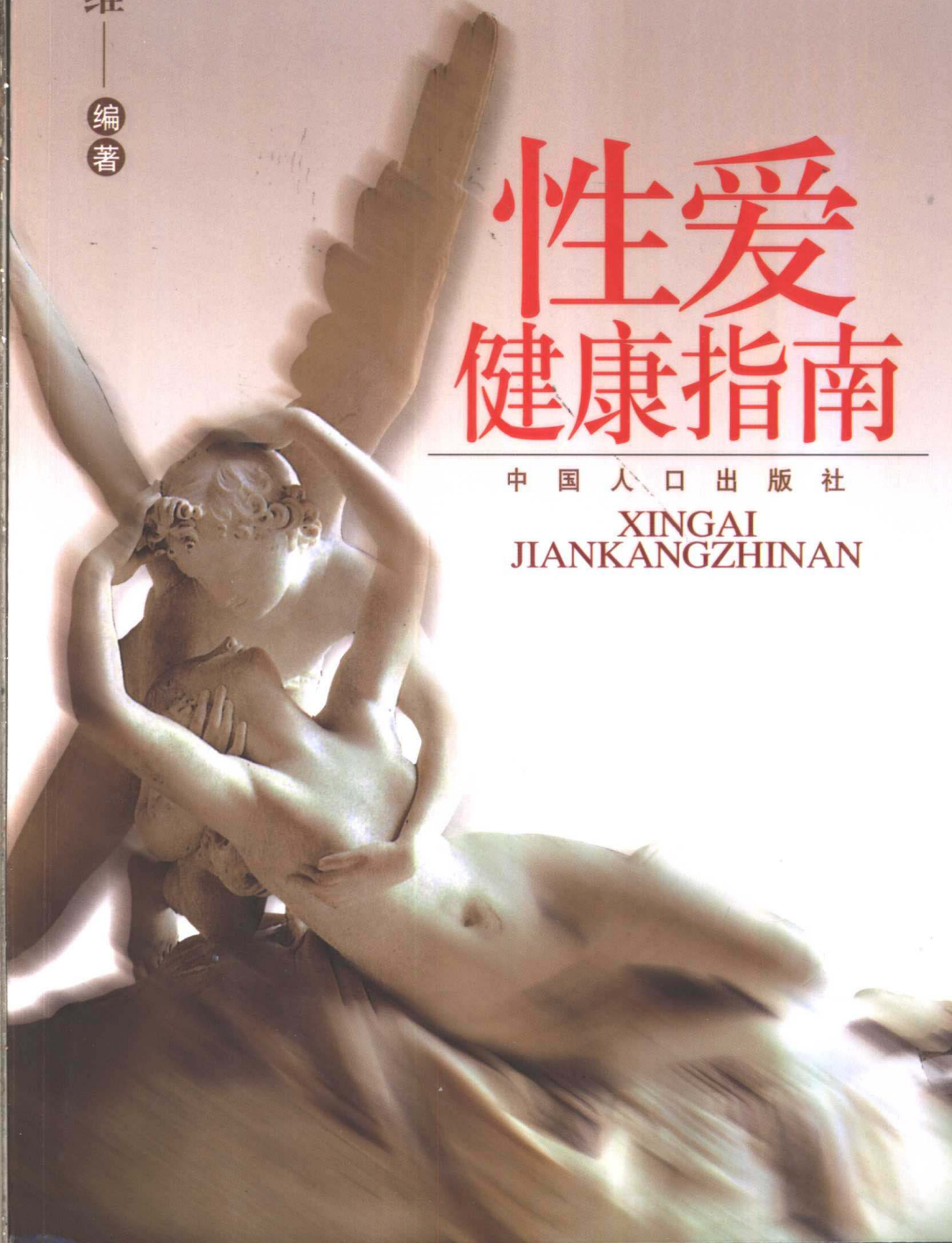
石四维
SHI SIWEI

编著

性爱 健康指南

中国人口出版社

XINGAI
JIANKANGZHINAN



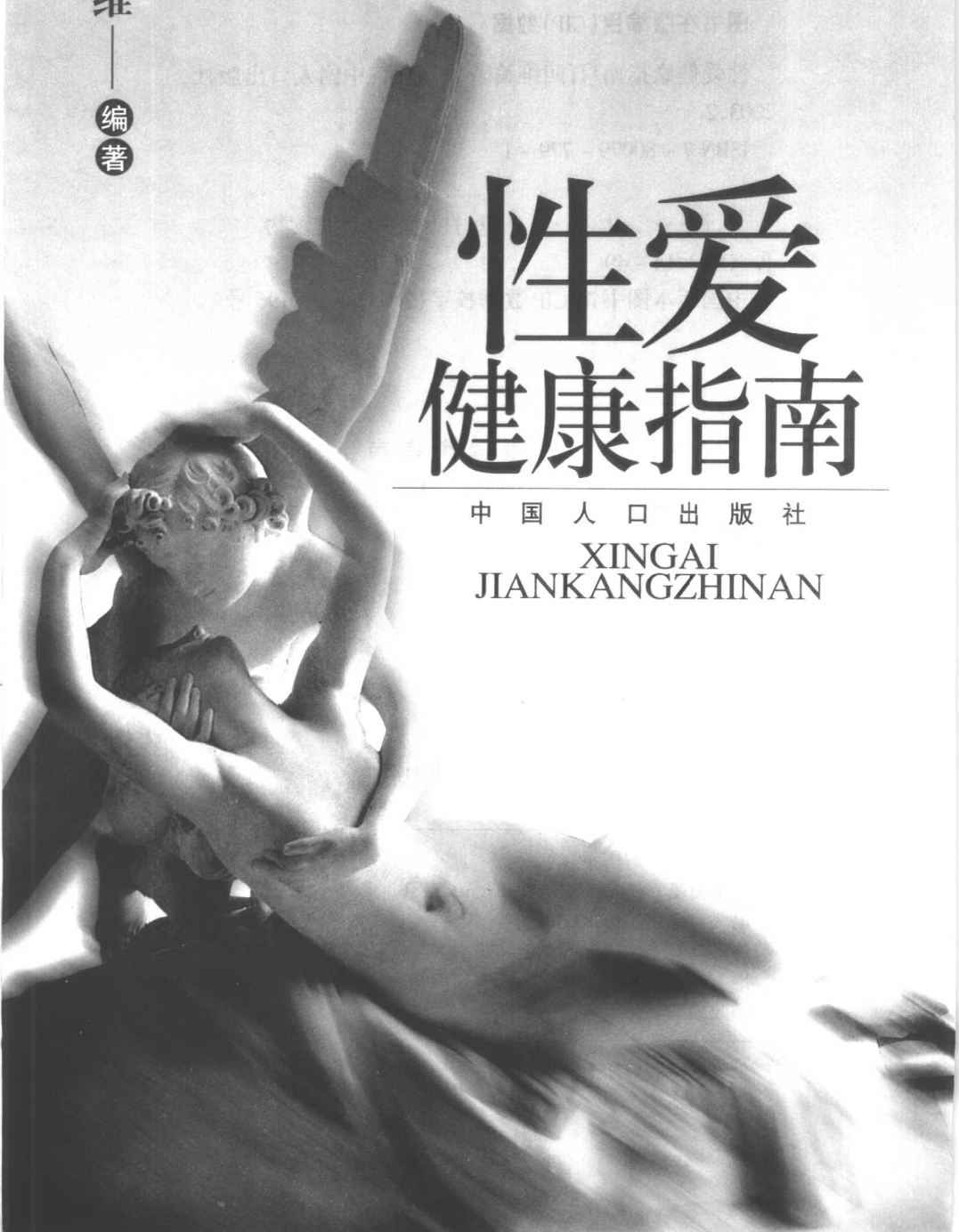
石四维
SHI SIWEI

编著

性爱 健康指南

中国人口出版社

XINGAI
JIANKANGZHINAN



图书在版编目(CIP)数据

性爱健康指南/石四维编著. —北京: 中国人口出版社,
2003.2
ISBN 7-80079-779-1

I. 性… II. 石… III. 性问题—普及读物
IV. C913.14-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 010196 号

性 爱 健 康 指 南

石四维 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京竺航印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	9.875
字 数	210 千字
版 次	2003 年 9 月第 1 版
印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 7 000 册
书 号	ISBN 7-80079-779-1/R·280
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

性和性爱是人类最基本的生活内容之一。性是一种文化，没有性的交流，就没有人类的繁衍和生命的延续。俄国十月革命领袖列宁对人类生活作过高度概括，他说：“人类的生活不外三种：一是物质生活，一是精神生活，一是性生活。”步入新世纪的今天，西方学者认为，人类的 21 世纪有两个时代：一是大智慧时代，一是性健康时代。其实古印度人早就提出：达至幸福的三种元素是性爱、正义和财富。恩格斯在“家庭、私有制和国家的起源”第一版序言中，更将人类的性生活称为“历史的决定性因素”之一。由此可见，不论何时何地，人们都把认识性爱与认识人生价值看得同样重要。

今日科学突飞猛进，结婚者性行为的目标也出现了根本性的变化，由过去单纯的生殖目标转变为现在包括享乐在内的多目标，在夫妻性生活中转向追求各种各样的性满足。倡导科学健康的性爱，研究如何提高性生活质量，是世人的共同目标。人人都期望新世纪是现代文明的世界和性健康的时代。

前
言





性意识是人的自我意识的一部分，一个被称为新时期的人的觉醒，不仅仅包括政治、经济、文化等方面，同时也应包括性意识的觉醒。如果不包括这方面的内容，那就很难说是一种完整、全面的觉醒。

我国改革开放后，逐步冲破了封建社会遗留的“性封闭”和“性禁锢”，开始建立起新型的性科学。2000年10月28日，全国举行了首届男性健康日，提出了“消除障碍，感受幸福”的口号。人口与性健康教育作为一个严肃的话题，堂而皇之地走出了封闭、神秘的禁地，开始列入各级学校的课程。有的学校还将学生的性健康教育考核成绩计入学分，为提高民族素质做出大胆的突破。但是当前性教育的步伐远远跟不上性开放的潮流，正如在一次中国性学会的学术会上，与会者共识国人“性盲”多于文盲，中国在现代意义上的性科学研究和性教育实践起步甚晚，比西方发达国家滞后几十年。普及性知识和加强性道德教育仍是亟待加强的薄弱环节。

联合国艾滋病规划总署曾对全球性健康教育作了一次调查，得出一致结论：性健康教育对减少艾滋病感染危险性有重要意义。有证据表明，对儿童和年轻人的性健康教育可促进安全的性行为，而不会增加他们的性行为。联合国艾滋病规划总署的常务副总裁彼得博士说：“实践证明，因害怕会鼓励性活动，而不向年轻人提供合适的、及时的信息并非可行之路。”他主张要鼓励大家开放地交流性问题，在性活动开始之前，进行性健康教育是最有成效的。因此，性科学作为基本教育已为社会所公认。

笔者近年常和一些不同性别、不同年龄和不同层次的朋友，探讨具有中国特色的性观念，深感我国民众对性知识既熟悉，

又陌生；既想了解，又难于启齿。大家认为亟须一本性知识的普及读物，既非生理卫生教材，也非单纯的德育课本，又非学术专著，而是用通俗的语言、生动的事例，讲解性学的一些基本问题，促进性健康的发展，揭示变态的性行为，探讨一些有关性的热点问题。为此，笔者参考了古今中外数十种性学著作，查阅了中外性学研究机构发表的调查报告，并亲赴国外作了实地考察，力图在此基础上，旁征博引，穿梭古今，编写了这本兼具思想性和实用性的性学读物。在某种意义上，该书集性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学、性人类学、性医学、性文学和性法制于一体。

性，必须等到生理上的个体成熟与社会所规定的性法定年龄才可完成。因此，它本身的存在是属于社会建制的一部分。如今，依法治国和以德治国，自然也包含了合法的性生活和有道德的性文明。在开放、和平、健康、文明的社会中，“性”已不再是禁忌。掌握了健康的性知识，必会增进每个人生活的美好，促进整个社会的安定和谐，从而提高全民族素质和全人类的健康水平。



目 录

性文化与性教育

中国古代的性文化	3
古代的生殖崇拜和性爱舞蹈.....	10
古代小说的性描写	12
现代中国叩开“性”的大门	15
中国“性教育的先驱”张竞生.....	20
周恩来关心性教育	28
家庭——性教育的重要阵地.....	32
性教育是时兴的社会活动	38
美日性教育课一瞥	44

性生活与性健康

性生活的三阶段	51
新婚之夜——人生的里程碑.....	54

性爱仪式的游戏	59
床是性爱的舞台	61
“床上运动”何时好	63
性信号与性氛围	67
一生性交数千次	71
性交前后莫洗澡	77
不同体位乐趣多	81
男女平等的最佳姿势	86
前嬉加后嬉才是好戏	89
性爱有益健康	93
眼睛——性爱的窗口	96
“气味语言”妙不可言	103
性爱语汇是催化剂	108
接吻是“亚性交”	113
丰乳——女性美的聚集点	118
爱抚女性的乳房	122
女性乳房健美法	126
戴胸罩大有讲究	129
盲目隆胸后患无穷	134
蜜月的“性爱工程”	139
女性特殊的“三期”	144
更年期——人生转折点	149
特殊条件下的性生活	153
残疾人需要爱	157
老年人追求“性”福	160

性心理与性治疗

心理美容驻颜防衰	171
性爱不肮脏莫害羞	175
自娱独乐何不可	178
内衣是女性的幻想	183
性幻想的安全性	186
偷窥癖、恋童癖和暴露狂	192
性治疗“四步曲”	195
精子——生命之源	199
困扰男性的“不举”	207
早泄——女性的不幸	215
全面衡量性高潮	220
心病还要心药医	226
艳梦非病态	230
维生素与性功能	233
性功能的强壮剂	236
催欲强精的食物	239
磁疗使男性雄风长在	245
磁疗使女性青春长驻	249
滥用春药损体折寿	252
追踪孩子性早熟	255

性伦理与性道德

无性婚姻现代症候	261
----------------	-----

婚内性强暴是罪行	265
不可忽视的性骚扰	269
性乱伦折磨身心	274
性的电脑病毒	276
性欲中毒症	279
预防艾滋病男性责任重	281
“老公”与“大娘子”	287
网恋还是恋网	292
神秘的处女膜	297
后 记	301

性文化与性教育

性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。以所欲为可得而求之，情之所必不免也。以为可而道之，知所必出也。故虽为守门，欲不可去，性之具也。虽为天子，欲不可尽。欲虽不可尽，可以近尽也。欲虽不可去，求可节也。所欲虽不可尽，求者犹近尽；欲虽不可去，所求不得，虑者欲节求也。道者，进则近尽，退则节求，天下莫之若也。

——《荀子·正名》



中国古代的性文化

世界文明古国对人类的性生活都有记载，《素女经》、《欲经》和《爱经》分别是中国古代、古印度和古罗马的三部性爱著作。我国古代性学称房事之学，性文化的研究源于周朝，距今有 3 000 多年的历史，而古印度笈驮摩那的梵文著作《欲经》成书约在公元 1 世纪到 6 世纪之间，所以说中华民族在世界上对性文化的研究最早。1973 年在湖南长沙马王堆 3 号汉墓中出土的竹简医书中，就有 5 种是有关房中医学的，是世界上最早的性医学专著。唐朝的服装也相当性感，只是宋代以后，我国的性文化研究才有曲折嬗变，明朝性观念也相当开放，到清朝又提倡性压抑。

水火交融的乐趣

甲骨文的“好”字，从“女”，从“子”，亦即两性之美合在一起就是“好”。相传公元前 2250 年左右，黄帝轩辕氏曾问素女：“我气力衰竭，脉理不和，终日忧心忡忡，何故”？素女答曰：“此现象乃阴阳失调，性生活不当。女子精力强胜过男子时，如同水把火浇熄，使男人招架不住。”这个神话中的女神还作了一个生动的比喻：正像烹





调食物，必须水和火互相配合，才能烹出佳肴，做出热乎乎的食物。结论是只有充分认识到水火交融的道理，才能尽尝人间乐趣。否则败身丧命，哪有乐趣可言，性生活能不慎重吗？

禹治天下，也因操劳伤神，失去性功能而“家大乱”，问师葵治神气之道，方得性功能恢复，从而“安后祧，家乃复宁”。此时已把性生活不仅看做是人的本性，关系到个人健康，也关系到社会稳定。

春秋战国诸子百家也有专门从事两性阴阳运气、采战、逆流之类研究的“房室养生”学派，涉及性医学、养生学、优生学等领域。儒家重要经典之一的《周易》中，强调了性交是一切生命的基础，是阴阳两种宇宙作用力量的体现。《易·系辞》中提出了“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生”的朴素观点。相传孔子曾著有房中学著作《秘房记》，惜已失传。老子最早提出房室养生理论，他认为“精”是人体生命之本源，养生之道在于节欲保精。这一观点长期以来一直是中国房室养生的理论基础。

调和阴阳原则

东汉班固所撰的《汉书》中记载有关性知识方面的书有8种，书名是《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养阳方》、《三家内房有子方》。《汉书·艺文志》说：“房中者，性情之极，至道之际……乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”这些观点都提出性生活当适度而注意保健。

道家调和阴阳的原则，需要“观五象，察五欲”，同时还要“备五德”。“五象五欲”是古代国人从性爱实践中

整理出的一个实用的观点，一是女性脸部潮红时，男性性器官可在女性性器官附近温柔地打转；二是女性乳头变硬，滴滴汗珠出现在鼻子上时，表示男性阳具方可缓缓进入阴道；三是女性出现喉干舌燥，吞咽困难时，阳具要加劲深入抽动；四是阴道分泌黏液时，阳具可直触女子的心；五是更多的液体由女性体内流出，表示女性已达高潮，阳具方可慢慢抽出。这“五象五欲”和现代西方学者利用精密仪器整理出来的研究报告相仿，而中国在数千年之前就总结出了这一规律，还提出了性爱要不忘仁、义、礼、智、信这“五德”，即要提升至和谐、文明与均衡的境界，肉体坦诚相见后，心灵也要坦然诚实。

古人主张“阴阳调和”，就是现代西方学者提出的男女性交高潮时，要赶快将对方的能量吸收过来。成书于汉唐之际的《素女经》就指出，男女交合是天生自然，种族生命固定的自然现象。男人因此而精强气壮，女子因此而百病消除，彼此心情愉快，身体健康。交合之道就是要心情安定、意气和谐、情绪稳定、身心一致。依此养生，不暴寒暑，不过饥饱，心思光明，行为磊落，性情自然，舒泰翩然。

道家有一套借助男女交媾敛聚精气的理论，不仅男人可以“采阴补阳”，女人也能“采阳补阴”。隋唐时的一本性古籍《玉房秘诀》，详述了性交的韵律，主张男人应尽量理智，延后射精，以配合女子高潮的到来。这种原则，直到今日仍为医学界所公认。

古人强调性爱事前必须在精神和身体两方面都有准备，不宜急下暴为。《养生方》要求夫妇先爱抚，使精神集中，斜绸缪，申缱绻，引而不发，使双方情欲渐趋同步。“戏道”有徐循（徐缓吐气或相吻）、徐抱、徐毛（轻柔俯偃抚摸）、徐撼等，循序渐进，加紧操作，可使双方





身心得到极大满足。唐代杰出的医学家孙思邈更明确指出，夫妇双方在情欲未动，身心及性器官没有准备的情况下不宜交合，必须先“徐徐嬉戏”，使精神和谐、情感动、性器官充血勃起，此时交合方能美满如意。孙思邈说：“男不可无女，女不可无男……强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼病之交，损一而当百也。”意思是说，男女结合乃天然之本性，不可抑制，如果强行抑制情欲，就会违反生理常态，使人的生理和精神俱受损害，从而导致其他疾病的发生。

他在《房中补益》中谈到要提高性生活质量、男女媾和时的三项注意：

第一，不要把房事当作单纯的性交活动，须知男女之道，其实质乃是感情生活，故在进行交欢之前，双方应当情话缠绵，爱抚备至，做到情投意合，此时再进行交欢，感情会更加浓烈，使双方在情感上获得最大的满足。孙思邈说：“凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱，即以交合。必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气，阴气推之，须臾自强。”意思是说，夫妻双方在进行房事之前，应当先爱抚拥抱，以调动双方的情绪，做到双方情和意随，在这种情况下再进行交欢，能使双方获得最大的快愉。

第二，由于女方性冲动来得较缓，因此男性在交合过程中，应抑制自己过分兴奋的情绪冲动。孙思邈提出了几种防止早泄的方法，如在交合过程中，男性尽量以鼻子多吸气，用口微吐气，尽量深呼吸，这样可控制过分的性冲动而造成的早泄；又如在行房事时，男方应意守丹田，将意念集中在腹部部位，这样就可延长性交时间。然而，在男女交欢过程中，由于男性兴奋状态来得较快，许多男性只图自己痛快，无暇顾及女性高潮来得慢的特点，很快便

泄精完事，草草收场，致使女方未能体验到性高潮的快感。这种只顾自己不顾对方的做法，久而久之，就会使女方产生一种“附从感”与“胁迫感”，对房事失去兴趣。在夫妻性生活中，男性绝不应把女方当作泄欲工具，要充分尊重和体谅对方的意愿，照顾到女性生理特征，尽量采取各种方法控制自己，等待女方性高潮的到来，在相互配合默契、和谐的性高潮中泄精，使双方都能得到最大的满足。

第三，男女双方在任何一方患病期间或大病初愈时，应当禁绝房事。孙思邈认为，身体虚弱阶段，交合会加倍损伤身体，还会酿成大病，甚至殃及生命。在大暑大寒时，也不适宜交欢，因为此时气候条件恶劣，人的精神不适，行房条件不够惬意。在暴风雨和惊雷闪电时，不宜进行交欢，因为此时人的情绪惊恐不安，行房效果不佳。在远行归来，精神疲惫时，也不能交合，否则不仅对自己的健康不利，还会影响优生优育。他还特别指出绝对不要在酒醉之后行房。现代医学研究证实，酒后行房事，会影响下一代的智力，严重者还会产下痴呆儿。在女性经期也应绝对禁止房事，否则会给女方带来妇科病，贻患无穷。

去七损 增八益

《养生方》还提出古人性生活时的原则：“去七损，增八益。”“七损”是一为“闭”，即男子阴茎生病或精道不通及无精可泄时不宜性事；二为“泄”，当夫妇双方或一方阳气外泄，大汗淋漓未干时不宜同房；三为“竭膝”，夫妇纵欲无度，精液虚损；四为“拂”，阳痿不振而强行交接；五为“烦”，心烦意乱，呼吸急促，气喘吁吁，不宜房事；六为“绝”，女方性欲冷漠时，丈夫强行交合；