


- 
- 夫妻做爱艺术
  - 男性，你知多少？
  - 女性，你知多少？
  - 新婚情爱夜话

# 夫妻 性生活 顾问

主编 / 杨魁孚

- 男子汉的性爱错误
- 女儿身的性爱错误
- 性功能障碍你知多少？
- 性器官疾病知识

吉林人民出版社

# 夫妻性生活顾问

主 编 杨魁孚

副主编 吉 雨

叶 舟

撰稿人 周文伟

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

版权所有，翻印者必究。

### 夫妻性生活顾问

---

主 编	杨魁孚	封面设计	张 迅
责任编辑	刘慧杰	版式设计	胡学军
责任校对	孟 奇		

---

出 版 者	吉林人民出版社 (长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发 行 者	吉林人民出版社
制 版 者	吉林人民出版社激光照排中心 0431—5637018
印 刷 者	长春第四印刷厂

---

开 本	850×1168 1/32
印 张	10
字 数	210 千字
版 次	2000 年 10 月第 1 版
印 次	2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—10 200 册

---

标准书号	ISBN 7-206-03531-0/G·995
定 价	16.00 元

---

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。



## 序 言

在过去的漫长岁月里，性，对于一般的中国人是带有神秘色彩和不可言说的事，性知识也从未进入正规的教育系统之中。从古代开始，男人的性知识的获得，似乎都有些无师自通的意味，女孩子则在出嫁时，母亲悄悄地告诉些私房话，不管懂没懂，就进洞房了。可能是由于青年男女对性知识太缺乏，性知识也就更加神秘了，于是才有那么多的私情蜜意，私定终身于后花园的故事吧！

直到改革开放初期，我国的人民对性还是讳言的，尽管一些浑味笑话充斥民间，这不能算是性知识的教育或者普及。随着改革开放的深入，性对于我国人民来说，它神秘的面纱被一点一点的揭开，进而，人们对夫妻性生活的质量要求也越来越高，人们不再羞于谈性。

但是，可能是由于性压抑时间过



长的原因，一旦放开，有些人却走到了事物的反面，造成了不良的社会影响，以致人们一听到性这个词立刻就想到“扫黄”。一些纯知识性的性知识的传播，又那么单调费解，以致人们不愿读或读不下去。但是，我们应当看到，缺乏科学的性知识，的确是我国国民的现实状况，人们还是急切要求学习一些有关性的知识，以使自己的性生活更加美满一些。

面对我国人民的性知识的状况，我们组织有关人员撰写了这本书，力图以文学性的语言，个性化事例，使读者在优美的语言文字中增加些性知识，这样做，一是增加可读性，二是避免流于庸俗。出版这本书的主要目的是引导人们树立正确的性知识、性道德和科学文明的性观念，使性从愚昧走向文明。

由于是性知识方面的图书，有些章节难免直白，还望有识之士批评指正。

书中的人名都是虚构。

**杨魁孚**

2000年8月

# 目 录



## 第一章 什么是幸福的夫妻性 爱行为？

性交流不下流，但不可“下流” /1

“触景生情”与夫妻生活/6

一件淡蓝色的睡衣/6

强烈的震撼/7

分床还是分被/9

镜子有错吗？/10

“平淡”打破以后/11

放下性的重担/12

性爱之门何日开启/17

妻子的性偏好/21

结婚后你还有性生活吗？/23

性爱的界限/26

性感觉与性爱艺术/29

女性性反应的节奏/33

## 第二章 夫妻做爱艺术有指南

做爱中的“放松”艺术/38

走出性的困境/43



性情交融生活更美/48  
性生活需要计划/53  
神秘的性秘密/58  
让性生活中的快乐引导你的  
性生活/63  
结婚两周年的那个夜晚/63  
只为那一声“我爱你”/64  
西方与我国的传统/65  
等你来/67  
女人，使男人更完美/68  
性爱需“铺垫”/71  
性爱中的“极乐”期望/73

### 第三章 男性，你知多少？

学问/78  
无法回避的尴尬/80  
不懂性知识，差点酿悲剧/83  
苦恼/85  
射精为何不见精液/87  
经历/89  
避孕的风险和责任/93  
避孕对性的影响/96  
性健康的教育/97  
经验/99  
男人性苦恼的深渊/100

男女的性欲差异/104

#### 第四章 女性，你知多少？

消除性恐怖的方法/109

轻度性恐惧/114

重度性恐惧/117

性厌恶/119

维护身体隐秘处的美感/121

你知道你的性“卫士”吗？/124

闭经与痛经的原因/125

女性有性自慰/130

每月见“红”的烦恼/131

#### 第五章 新婚情爱夜话

新婚的日子/136

新娘身上的花纹/140

新婚之夜的尴尬/144

一位新婚妻子的自述/148

新婚必修课/152

新婚怎样保持“新婚”/158

#### 第六章 男子汉的性爱错误

性的感受，如何更美好些？/161







滥用性药的悲剧/166

朋友的错误/168

来自男人隐私的苦衷/174

“风流孕事”后的真相/179

窥“黄”引来的烦恼/182

## 第七章 女儿身的性爱错误

性洁癖与女性性压抑/187

办公室里的悄悄话/187

她们的“性健康”标准/189

“失态”与“预谋”/191

重燃婚初的性激情/193

如何摆脱梦交的困扰/196

欲火烧“心”是为什么？/200

无情还是无知？/204

经理夫人的性屈从/206

谁应为她承担责任？/207

性迁就的后果/208

努力寻找性爱金钥匙/209

拒绝亲热/212

我是“性盲”吗？/215

女人有性亢奋吗？/218

我的性爱故事/220

真的有性冷淡吗？/223

鱼水之欢并不难/227

## 第八章 性功能障碍你知道多少？

夫妻间的“配合失调症”/233

是女性性欲低下吗？/240

性欲低下用治疗吗？/242

悲剧/248

性爱的回归/252

阳痿，发生在一瞬间/254

男子也有“绝经症”/257

发生在性生活时的腹痛/260

性欲障碍的阴影/263

这病连着那病/263

心病出在身病/264

历史的阴影/265

颠倒的时钟/266

患者知多少/267

来自强暴的性畸变/268

肿瘤患者能过性生活吗？/271

## 第九章 性器官疾病知识

谈“虎”色变的性病/276

吞服蜈蚣的青年人/277





特殊领域的“大法官” /279

“请你爱人来!” /280

第六十四个是杀手/281

合欢出血源何因/284

精液何故无精子? /287

什么是滑精? /289

尖锐湿疣累及全家/290

合欢前后应做点什么? /292

结束语/296

## 第一章 什么是幸福的夫妻性爱行为？



### 性交流不下流，但不可“下流”

近些年来，性生活不再像以前那样神秘了，性生活知识得到了广泛的普及，有关性生活技巧等方面的文章书籍随处可见，从性无知解放出来的人们，贪婪地汲取着这方面的营养，使家庭夫妻性生活的质量有了长足的改善和提高，但同时也出现了走极端的现象。如某些性交流的实践，因带着过于强烈的目的性而出现了不和谐的现象，就使一些夫妻走进了性交流的误区，反而影响了性生活质量的进一步的提高。

有一位做体力劳动工作的丈夫，接受了文化传播中的许多行为的方式，因此照猫画虎地对自己的妻子实行。但他整个心理素质太差，根本不懂语言、表情、情调、气氛的作用，只是一味地要求高频率与多变方式。结果四个月下来，他自己反而对“那一套”厌倦了，对夫妻性生活不感兴趣，经常沉溺于色情视觉中，而且只能从那里获得某种新奇感。



还有一位中年干部，前半生一贯循规蹈矩、谨小慎微。近来接受了一些外来信息，突发奇想，屡屡在夫妻性生活中“实验”。但他根本没有想到要去全面提高自己的生活情趣，增加浪漫想像力，培养情感表达与渲染能力，只是做体操般照办。结果他发觉，不但没有从中获得什么新奇感，反而有许多行为自己根本做不出来，或非常“走样”。这种挫折感严重压抑了他的性兴趣与感受，使他从一个极端走向另一个极端，很快就近乎于中止性生活了。更可悲的是，当妻子主要由于这段经历而提出离婚时，他不仅没有认识到问题的根源，反而又发奇想，相信再找一个妻子就一定能激发出预期的新奇感。其实，他恐怕还会再次走进这个怪圈，不得解脱。

女性的新奇感一般主要集中在心理感受方面，一旦发觉丈夫不能给予它，比较容易“移情别恋”。

当然，“恋”的对象不一定就是其他男性，常常是某些与性无关的、但可以带来某种新奇感的其他事物。高雅者可能从事业、工作、音乐、艺术等方面去寻求新奇感，以补偿婚内性生活的缺憾。普通人则可能转移到做家务、带孩子或打扑克、打麻将等方面，以掩盖性生活中失落新奇感后的苦恼与空虚。

即使对非配偶的其他男性产生“恋情”，大多数妻子也仅限于在暗中思恋，并不一定就发生性关系。相当多的妻子并没有意识到这种情感是“恋”，或自己认定它并不是“恋”，因此女性的移情别恋往往表现为类似“单相思”那样的自我情感投射，仅求有所寄托，不求现实地发生；仅求自我心中有新奇感存在，不求对方回报，甚至绝不愿对方察觉。

但是，这种状况当然会不同程度地损害夫妻间的性

感受。如果自己觉得新奇的刺激物来自于丈夫之外，除非善于运用心理上的幻象激发技巧，否则夫妻性生活中还能剩下多少感受呢？这也是一个非常容易形成恶性循环的怪圈。外来新奇感越强，婚内感受度越低，外来刺激又会因此更强、更有吸引力。

当这一循环发展到一定程度，“内虚外强”积累到一定的临界点，就几乎不可避免地发生三种情况；或者全身心投入夫妻性生活之外的其他活动，形成事实上的“婚内独身”；或者离婚而形成“继发独身”（再婚的可能性相对小得多）；或者实际发生婚外性爱和离婚再选择。

西方各国从本世纪 30 年代起，我国从 80 年代以来，妻子首先提出离婚的都占到离婚总数的 70% 左右。其中的原因当然错综复杂，但丈夫不能给予心理上的新奇感不能不说是重要方面之一。

我国当前许多提出离婚的妻子，包括一些首先中止恋爱关系的未婚女性，实际上也是出于这种原因，只不过相当多的当事者没有认识到这一点，或自我否认它，把原因归结为模模糊糊的“没感情”。

其实，没有察觉或不愿承认这一点，不利于自我了解，不利于认清自己的真正心理需求，或多或少地会影响再次婚恋的质量。当然，由于历史与文化的原因，中老年妻子或婚姻义务感过强的年轻女性一般较少出现这种情况。

女性当然也存在着需求与自我能力不相符合的情况。相当多，甚至大多数的妻子都普遍存在着情感方面以被动接受为主的情况，至少在始发或首次中是如此。

有些年轻女性认为，男性似乎天生就应该懂得如何





调动女性的情感，永远应该首先和主动输出心理刺激，而自己则只应付开头之后才热烈起来。这种心态强化了她们对新奇感的期望，又削弱了自己主动寻求新奇感的能力。

她们不愿或不敢主动地发现和发掘对方的内心情感。她们强烈需求心理上的新奇感却又严严实实地掩盖它，把相互沟通中共同发现新奇感变成“等着瞧他会是什么样。”一旦发觉对方并没有给予期望中的新奇感，就会加倍地不满，归结为“他不懂情感”，或“他不会爱”。期望越高，失望就越大，却没有反省一下自己是否主动交流了。

这种情况在大龄未婚女青年（自愿独身者除外）中相当普遍，而且不断循环加剧。

当然，男性中真的不懂情感的人确实不少，但更多的人只是由于缺乏在心理上调动女性的知识和能力。因为直到前不久，我们的社会和文化还几乎禁止讨论和传播这些。相反，有些“情场老手”却精于此道。一些女性甚至已婚女性反以被他们那并不诚意的技巧所迷惑，恐怕重要原因之一就是只会被动地等待新奇感从天而降。

为此，有必要提醒围城中人，讲究性交流的方式，别闯偏向极端的红灯。

其一，性交流要看时间看场合。有的夫妻认为在性爱的进行中交换意见和感受，反而影响了性爱的正常进行，正在享受快感，伴侣提出问题可能会使美好的情绪受阻，尤其是男性会受到较大的影响，扫兴而终。还有的丈夫或妻子不看时间场合，吃着饭或做家务时想到就开口要探讨性的问题，使正在做别的事情的伴侣难以接

受，顿生反感，好心做坏事。

其二，性交流的内容不能无休无止。男女之间的关系能维持一定的激情，其因素之一是若有若无的神秘感，加上受教育的程度以及长期以来形成的固有观念，某些问题好提问却不好回答，或者是不好用言语表达，故言语之间也要注意适可而止。

其三，性交流不应涉及隐私问题。性生活是自私的，不应追问伴侣是否有过其他性伙伴，或是要伴侣说出性生活的对比程度等难以言明的问题，夫妻应真诚相待，但也会有一定的隐私，尤其是不要追问伴侣的性经历，说出来双方都会不是滋味。

其四，性交流不断扩大化。性爱是夫妻的事情，切忌将夫妻生活的细节告诉哪怕是父母或最要好的朋友，否则一旦发生什么事情，夫妻私生活的事情扩大化了，伴侣是绝对不会原谅对方的。还有就是不能为了体验性的感受而寻求婚外性伴侣，一失足会成千古恨。

其五，性交流并不一定绝对要言语。夫妻长年相处，性生活自有互相适应的良好状态，有时稍加改变就会引起对方的响应或反对，身体语言已经能表示出是否同意改进性技巧等内容，往往会有此处无声胜有声、美妙尽在不言中的意境，只要夫妻感觉良好即可。

其六，性交流不应落入千篇一律的俗套。任何事情都是久而烦多而厌的，如果每次性爱中伴侣都问差不多同样的问题，答的人必然索然无味，问的人也未必出自内心，反而会由此生出厌烦之情，也会影响性爱的和谐。从性封闭中走出的人们，很容易在开放的形势下走向另一个极端，所以有必要提醒追求美好性生活的人们，切忌走入性交流的误区。







## “触景生情”与夫妻生活

有些人闻到妻子最喜欢用的香水气味就会联想到妻子，有些人看到丈夫的睡衣就会想起出差在外的丈夫，甚至产生了性冲动。这些“触景生情”的现象与性感过敏有关。性感过敏是性医学中的一个概念，是指对性刺激反应表现出夸大倾向，一些细微或间接的刺激即可诱发性冲动。在夫妻生活中，性感过敏可以是正常表现，也可以是不正常的表现。

### 一件淡蓝色的睡衣

余先生的太太要出国深造，这事早在半年前夫妇俩就议定了。虽然结婚不到一年，小两口未免有点惆怅，但机会难得，余先生还是很支持妻子出国的。

可是妻子今天即将要飞往美国，余先生却忽然觉得很不适应，很有失落感。

送走妻子回到家中，余先生觉得自己孤独极了，他走进卧室关上房门，门背后一件淡蓝色的丝质睡衣缓缓地从衣帽钩上滑落下来。那是妻子最喜爱的睡衣，匆忙中竟忘记带走。

早在结婚之前，一次余先生去找未婚妻，她刚午睡醒来，睡眼惺忪起床开门，身后窗口照进的阳光勾勒出她那柔和的身影，非常美丽动人，余先生上前拥着未婚妻，把头埋在那散发着诱人气息的肩上。那天，未婚妻穿的正是这件淡蓝色的睡衣。

以后几次余先生在梦中见到的未婚妻，都是穿着这