

一部唤醒千百万国人人性意识的启蒙书

荣获北方10省市优秀科技图书畅销书奖



# 性 生活夜话

徐斌 / 著



修订版

远方出版社



# 性生活夜话

徐斌 著

远方出版社



责任编辑:苏那嘎

封面设计:李法明

**图书在版编目(CIP)数据**

性生活夜话/徐斌著,一修订本,一呼和浩特:远方出版社,1998.7

ISBN 7-80595-473-9

I. 性… II. 徐… III. 性科学-普及读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 17837 号

**性生活夜话**

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

全国新华书店经销 保定市印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.75 字数:280 千

1998 年 7 月第一版 1998 年 7 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80595-473-9/R·17 定价:23.80 元

# 前 言

I

男女媾和，万物化生。

性，既是人类的欢乐之源，又常常是苦恼之根。

性，有时是简单的，有时却玄妙得令人百思不得其解。

性，与人类结下了不解之缘。然而，一部漫长的人类文明发展史中，却有着—部荒唐而可悲的性愚昧历史。古人对性本来已有很深刻的认识，但封建社会的性禁锢却扼杀了性科学的正常发展进程，致使在这个本应得到发展的领域里，科学隐身藏形，卑微低下，无知、偏见、迷信却耀武扬威，横行霸道。

性，成了禁区，成了比老虎还要厉害的东西。谈虎固然可以色变，但毕竟还敢谈，但对性却连谈都不敢谈。亲戚朋友之间不敢谈，母女父子之间也不敢谈，连夫妻之间也是做得谈不得。

但，性欲望是禁绝不了的，并不会因为你不谈它就不存在了。恩格斯说：“体态的美丽，亲密的交往，融洽的旨趣等，曾经引起异性间的性交的欲望。”鲁迅先生也说：“为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。因性欲才有性交才产生苗裔，继续了生命。”

这样,几千年来,一方面是压抑不住的渴望,一方面是性禁锢所造成的无知,而由无知又催生了邪说,最终残害人类自身的心智。这些矛盾和困惑给人类带来了无数难以启齿的痛苦,付出了高昂的代价。

今天的中国,性不再是一个禁区,但由于历史的惯性,人们对性问题的理解和对性生活的态度,还存在着不少的误区和困惑。人类的性愚昧状态并没有真正结束,性禁锢的幽灵,还时常在偏僻的角落里游荡。

但今天的问题,已不再是“启蒙”的问题,随着社会的自由和民主化程度的日益提高,各种严肃的性科学读物,已不少见,但令笔者吃惊的是现实中的不少人却是从文艺作品的性描写中来“学习”性科学的。前些年,几乎是每有一部影视或小说谈到性并且走红,就会有不少人来夸耀或“交流”自己的“学习心得”。一次对当代人的性状况的调查表明:在问到他们的性生活知识究竟从何而来时,约半数已婚夫妇、约四分之三的大学生和约80%的青少年回答说是从文艺作品中的性描写中“学”来的。

这个结果令人反思。科学与文艺毕竟有着大不相同的标准,文艺作品可以描写最性感的人物、最新奇的性活

# 前 言

3

动和最罕见的性感受，而且可以不讲清其中的道理和依据，又不管是否适用于你的具体情况。而且在商业竞争下，此类玩意儿只会越编越没谱，直到荒谬绝伦，咱们中国有过这样的事。明朝末年，最初的性小说还比较实际地描写人们的实际性生活，随后的小说为了青出于蓝，就开始“造梦”，把性写得无奇不有。当然，不可否认，把性和爱与人生结合得好的文艺作品，确有它独特的益处。但是言出有据地讲解或答疑却不是它的任务，也不应该这样要求它。

但为什么这么多青少年是从文学作品中学习性科学的？这个结果令作为一个多年从事性科学研究和宣传的工作的笔者反省。由此我深深感到：喊叫了这么多年的性教育，看来还是在隔靴搔痒。

症结何在？笔者想来，原因大致有二：一是很多性科学普及读物用语深奥，所讲述的内容专业性太强；二是对性的生理科学讲述得多，人的性心理却说得不够，或者说是讲得不太合当代读者尤其是青少年的口味与心理实际。

有感于此，笔者针对现在有些性科普读物的不足，写

就了这样一本《性生活夜话》。

这本书的独特之处在于：既用诗意的语言对人类对性的态度和认识，作了一番遐思，读来令人回味悠长，又力求把性科学的所有方面都展示出来，既有性科学的发展概况，性生理的解剖知识，性行为的心理特征，夫妻性生活的全过程，性爱的艺术，性变态的种种异常及性治疗的神奇功效。化深奥为平白、化枯燥为有趣，不生硬地讲道理，而用“夜话”的形式娓娓道来。

笔者相信，这本书对于人们掌握性知识，纠正各种错误的性观念，树立正确的性态度，会大有裨益。

# 目 录

1

## 第一章 云中观花 雾中看性

古人云：食色，性也。虽然每个人都有性的冲动和渴望，但几千年来，人们对性的态度却矛盾重重。从隐秘的性生活到性的神秘化，从性崇拜到性禁锢、性愚昧，自然的本能被罩上了重重迷雾。性，成了人类认识自身之最大的盲点和死角。疑神疑鬼有之，荒谬绝伦有之，奇谈怪论有之，困惑迷惘有之……

- 认识自己：一个古老命题的性学含义……………1
- 性隐秘与性本身的神秘莫测……………7
- 性愚昧：不仅仅是历史……………14

## 第二章 自然造化 物竞天择

性器官长在人自己身上，可以看，可以触，似乎没有什么奥秘可言，但事实上，我们对这些诞生生命的器件所知绝非深刻。尤其是考察它们在运动中的诸种情态，还很缺乏手段。如果把它们放在自然进化的过程中，与类人猿进行一番比较，就更为有趣了。



- 两难：在吸引异性和羞耻心之间 .....21
- “生命之门”趣谈 .....26
- 女性神秘的“G点”和“爱液” .....31
- 阴茎：“清晨的光荣”及其它 .....35
- 假说：畅想“男根” .....43
- 进化论者眼中的“发情周期” .....49
- “无效”性交和秘密性交 .....54

### 第三章 人性天成 行之有道

饮食男女，人之大欲。人的性冲动和渴望来自于自然的机体，有事实证明：人的性生理方面的快感与爱情和心灵无关。但人类的性活动从来就不是孤立的。生理的性、心理的性、社会的性应该是一个完美的整体，如果割裂开来，对个人和社会而言都是悲剧。

- “荷尔蒙”：内驱力之源 .....59
- 主动禁欲和被动压抑性本能 .....63
- 从另一角度看男女身材差异 .....69
- 情欲之忍：坐怀不乱 .....73

- 人与兽之区别：面对面性交 .....77
- 性方式：反衬社会和时代的精神 .....83

## 第四章 少年怀春 朦朦性爱

人从什么年纪开始有性的冲动？有的人以为小孩子根本不懂性为何物，其实不然。说婴儿就有性功能和手淫行为，也许令人吃惊。进入青春期的少男少女，由于生理和心理的微妙变化，对性爱的感觉是朦胧的，处理好青春期的困扰，对人一生的幸福至为重要。

- 人之初，便有性 .....91
- 性别确认：儿童的一门必修课 .....96
- 不平衡和不平静的青春期 .....99
- 手淫：一个不可告人的性秘密 .....108
- 边缘性性行为：浪漫诗意 .....113

## 第五章 以情动人 以知理性

当代性学研究的成果表明：性知识愈丰富的人在性

生活中获得的快感愈多。性知识的掌握，不仅需要经验还需要学习，调查显示婚前参加性学习班的夫妇性生活和谐的比例高达90%。

- 纠正你一些似是而非的观念 .....119
- 正视男女之间的性差异 .....126
- 性生活中的数字 .....133
- 情调和环境：性生活的兴奋剂 .....139
- “甜蜜的”疾病 .....141
- 妊娠期的性交禁令大大放松了 .....151
- 必要的选择：避孕术 .....157

## 第六章 激荡生命 瞬间永恒

性生活中每个人的性反应是不是大同小异？有人做过这样一个调查：让48名男女青年把他们体验到的性高潮用文字描述出来，调查者删去其中有关生殖器的内容，然后把这些文字交给专家审查，要求他们区别出男性作者和女性作者。结果会是怎样的呢？

- 性反应：体验生命 .....165
- 神秘莫测的性高潮 .....174
- 他山之石：中国古人的性经验 .....181

## 第七章 阴阳交响 创造高峰

完美的性生活得之于性爱双方情理的交融和生命力的勃发。对于激发双方的性高潮而言，经验和技巧虽然功不可没，但如没有两情相悦的心灵契合，无论多么完美的技巧，也毫无意义。生命的高峰体验贵在创造。

- 性愉悦：拒绝“杂音” .....189
- 情话：亲热的语言是否多余 .....196
- 失控的快乐：让意识和理智走开 .....204
- 性姿：怎样高兴怎样来 .....207
- 高潮：男女同步是不是重要？ .....211
- 温存：余味悠长 .....215

## 第八章 柔情蜜意 钟爱一生

俗话说：少来夫妻，老来伴。性生活是夫妻生活一个永恒的内容，无论对何人而言，夫妻生活的幸福美满决定着人生的快乐和愉悦。从青年、中年到老年，人生的内容丰富多姿，夫妻性生活也有各个阶段的特点。

- 洞房花烛夜：“合法的暴力”……………219
- 蜜月：夫妻性探索的花季……………228
- 两全其美：孩子与夫妻亲密得兼……………234
- 人到中年：夫妻性生活的又一个“时间差”…240
- 尴尬岁月：更年期中的夫妻……………247
- 一个微妙的话题：老年人的性生活……………252
- 外遇：症结在婚内……………258
- 战胜阴影：再婚夫妇的心理障碍……………164

## 第九章 健身健心 欢乐重现

也许对大多数人而言，成功进行性生活并非一件难事，但由于各种生理和心理的原因，也造成了不少人性功能障碍：如早泻、阳痿、性冷淡、性厌恶等等。当代科学证

明性功能障碍大多是由心理上的原因造成的，那么如何进行心理矫正，重新获得性快乐？

- 功能障碍的心理因素 .....271
- 心理疗法：心病还需心药医 .....280
- 新方法：感觉集中训练课程 .....288
- 技术性手淫 .....295

## 第十章 奇情异性 物极必反

有人说，性是一个两头怪物：一个头笑，一个头哭。人类在从性活动中获得快乐的同时，又为之痛苦和困惑。性变态就是其中之一。性变态是精神病的一种，不加节制的后果就成为性犯罪。但法律不是消灭性变态的根本办法。

- 性表态：反常的性行为 .....301
- 同性恋：起因众说纷纭 .....307
- 恋物癖：正物恋和反物恋 .....318
- 易装癖和易性癖：失败的性别确认 .....323

- 
- 从色情虐待狂到强奸 .....328
  - 恋童癖:都有一段人际关系的挫折.....335
  - 露阴癖、窥阴癖及其它.....339

## 附 录 实用性知识百问百答

你知道吗:性生活需要消耗巨大的体力吗?夫妻能够同时达到性高潮才是成功的性生活吗?性交后阴道流出精液是正常现象吗?“梦交”是怎么回事?性生活中出汗有危害吗?接吻能死人吗?什么叫性交暴脱症?喝酒能增强性欲吗?乳房切除后会给性生活带来哪些变化?女性的性能力是无限的吗?哪些家庭容易发生性虐待?等,用科学的正确的认识去消除你各种各样的烦恼。

- 性知识问答 .....347

# 第一章

## 云中观花 雾中看性

古人云：食色，性也。虽然每个人都有性的冲动和渴望，但几千年来，人们对性的态度却矛盾重重。从隐秘的性生活到性的神秘化，从性崇拜到性禁锢、性愚昧，自然的本能被罩上了重重迷雾。性，成了人类认识自身之最大的盲点和死角。疑神疑鬼有之，荒谬绝伦有之，奇谈怪论有之，困惑迷惘有之……

### 认识自己：一个古老命题的性学含义

3000多年前，在古希腊以预言著称的德尔斐神庙前，赫然耸立着一块石碑，上边刻的铭文是：“认识你自己！”

人类现在已经进入了电子时代，生物工程时代，说到奇，可以制造模拟人脑；说到巧，可以研究人工智能；说到微，可以借助电

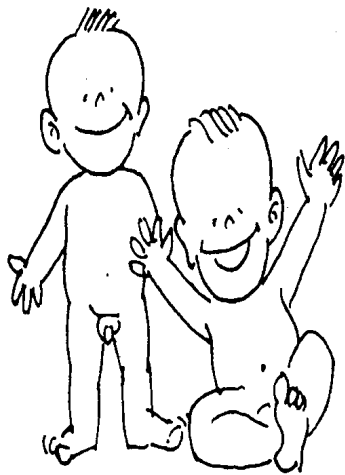




子显微镜无穷尽地考查原子、电子、中子、质子的结构；说到大，人可以乘坐宇宙飞船遨游茫茫宇宙。

似乎是没有没有什么不能为人所认识了，似乎人无所不能了。

滑稽之处正在这里，人类天生是好奇的动物，总是醉心于外部世界，而对自身却忽略了。德国大诗人歌德苦苦探索人生半个多世纪后，迷茫地发出如此感叹：“人，这个受到赞美的半神，他究竟是什么！”



人是什么？或者说人的本质、本性、需要等等是什么？人对它们的了解实在不比对浩瀚无限的宇宙的了解更深刻、更全面、更准确。

然而，正因为陌生才更有兴趣，正因为耽搁日久才更急待解决。人不甘心科学对自身的冷落，又不甘心被迅猛发展的科学技术所带来的重大压力所压垮。受到惩罚的人类终于觉醒过来了，勇敢地接受了社会与自然对人类的挑战，开始对人自身进行全面地综合性研究。

对性的研究就属于人学研究的范畴，而且是人学研究中一个既重要又独特，既奇妙又丰富的方面，这个方面就叫作性学。顾名思义，性学就是性的科学，研究对象就是性，当然是人的性。一说到研究性，有的人就会面红耳赤，喃喃低语：“不就是那么点事吗，