

性爱问答

● 国华/徐力/编写

● 吉林科学技术出版社



性爱问答

●国华 徐力 编写

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

性 爱 问 答 XINGAIWENDA 国 华 徐 力 编 写

责任编辑:邓淑杰

封面设计:章桂征

出版	吉林科学技术出版社	787×1092 毫米 32 开本	11.25 印张 228,000 字
发行	吉林省新华书店	1994 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 2 次印刷	
印刷	吉林省委党校印刷厂	印数:10001—18000 册	定价:11.50 元
		ISBN	7-5384-1399-5/R·256

序

古人说：“饮食男女，人之大欲存焉。”“男女”，指人类性生活。可见古人把性欲、性生活看得同饮食一样重要。从长沙马王堆汉墓出土的医书中，就有《天下玉道谈》、《合阴阳》等有关性医学的著作，比较详细地介绍了“十动”、“十修”、“八动”、“八道”、“十势”、“十己”等交合动作，还有关于女方性欲反应“五音”、“五征”、“五欲”等描述。可见古人对性生活观察得非常仔细，其许多论述，至今仍很有积极意义。然而，自宋代程朱理学“存天理，灭人欲”的封建伦理思想占统治地位之后，人们谈性色变，讳莫如深，性知识与性医学的发展受到了种种限制，尽管许多医家的著作中也有关于性医学的内容，但专著甚少。

如今我国的性医学及性教育虽处于发展阶段，但仍不够普及，有关性知识的咨询门诊也较少，甚至由于性知识的缺乏而发生一些不应有的过失和悲剧。有鉴于此，国华先生与徐力女士经过多年努力，翻检了大量的文献资料，编写成《性爱艺术》一书。这是一本内容详实，科学准确，通俗易懂的性知识咨询专著，对各种与夫妻性生活有关的问题都做出了正确的解答，是一本不可多得的好书。它从现代医学的角

度对我国古人所观察到的性反应、性特征及各种性问题做了科学合理的解释，从而使人们从对性的神秘中解放出来，对可能遇到的实际问题处之泰然，并能避免过失及悲剧的发生。我想这对推动我国性医学及性教育科学的发展，促进夫妻生活美满、家庭幸福将大有裨益。希望读者能从中吸取有益的知识。

吉林省长春中医学院院长

王耀廷 教授

目 录

第一章 夫妻间的性关系	(1)
不同的性欲望	(2)
亲昵情感的表达	(7)
PPT 方法与性关系	(10)
性冷淡及其“疗治”	(23)
培养“性”趣	(29)
避孕与节育	(32)
不孕与性关系	(33)
第二章 夫妻间的性生活	(37)
毒品、酒精与性	(37)
性幻觉及其分寸	(39)
乱交之害	(41)
私通——昙花式的“爱情”	(42)
“私通保险”	(45)
嫉妒的解除	(50)
走出误区	
——同性恋者的性生活	(51)
第三章 女性与夫妻性生活	(57)

我正常吗?	(58)
正确认识你的性器官	(61)
阴道的自我检查	(68)
性高潮的产生	(73)
PC 肌肉与性高潮	(83)
震颤器与性麻木	(94)
多重性高潮	(97)
G 点——最高兴奋点	(104)
性交疼与防止	(108)
性压抑的消除	(112)
第四章 男性与夫妻性生活	(115)
我正常吗?	(115)
正确认识你的性器官	(117)
性高潮与射精	(122)
男性节育术	(125)
早泄及其防治	(127)
阳痿及其防治	(135)
性交疼与防治	(139)
第五章 夫妻性生活与心理疾患	(141)
手淫与夫妻性生活	(142)
精神压抑与夫妻性生活	(145)
酗酒与夫妻性生活	(148)
第六章 月经期、怀孕期和哺乳期的夫妻性生活	(151)
月经期的夫妻性生活	(152)
行经期症候群 (PMS)	(158)

怀孕期的夫妻性生活·····	(163)
哺乳期的夫妻性生活·····	(168)
第七章 疾病与夫妻性生活·····	(178)
关节炎与性生活·····	(179)
膀胱炎与性生活·····	(184)
泌尿系统感染的防止·····	(186)
糖尿病与性生活·····	(188)
心脏病与性生活·····	(192)
高血压与性生活·····	(196)
中风与性生活·····	(200)
子宫切除与性生活·····	(205)
乳房切除与性生活·····	(214)
前列腺切除与性生活·····	(225)
第八章 中、老年期夫妻性生活·····	(229)
男性更年期的性问题·····	(230)
中年的性欲变化·····	(233)
女性绝经期的性问题·····	(237)
热潮的治疗方法·····	(239)
阴道干燥与“金赛练习”·····	(244)
骨质疏松症的防治·····	(251)
“停经”与“怀孕”·····	(255)
“麻烦”解除了吗?·····	(258)
第九章 学龄前儿童的性表现·····	(262)
抚摸的作用·····	(263)
吸吮与性感觉·····	(265)

儿童手淫的防治·····	(267)
性早熟儿童应受的教育·····	(269)
性嬉戏及其应对·····	(273)
裸体问题·····	(274)
对看到父母同房的少儿应采取的对策·····	(276)
第十章 父母对子女性教育 ·····	(279)
乱伦与防止·····	(280)
步入青春期的准备·····	(284)
父母进行性教育的目的·····	(285)
同女儿谈青春期·····	(288)
母亲对女儿性器官的检查·····	(296)
同儿子谈青春期·····	(300)
消除青春期的性教育障碍·····	(208)
性教育中父母——朋友角色变化的意义·····	(319)
强奸的防止及后果处理·····	(322)
正确对待子女的性行为·····	(326)
第十一章 青少年的性问题 ·····	(330)
性疑问种种·····	(330)
避孕与“安全期”·····	(335)
性高潮的感受·····	(339)
识别同性恋幻觉·····	(340)
同性恋者的行为·····	(341)
性交前应有的准备·····	(344)

第一章 夫妻间的性关系

人类生活面临着各种不同的挑战。作为人类组成的细胞——男人与女人，他们所受到的挑战之一，便是寻求合适的生活伴侣、建立美满的婚姻、组成幸福的家庭、共同踏上人生的旅途，去寻找那神圣的“乐土”。

我们每个人都需要可亲近又能带来温暖的伙伴。他们将树立我们的尊严，他们将鼓舞我们生活的勇气，他们将促使我们成长。而坚强、温柔、可亲、可爱的生活伴侣却会为我们带来美满、和谐、幸福的婚姻。

婚姻是神圣的，婚姻是人类——男人与女人间最美好感情的硕果，婚姻是组成社会的细胞，婚姻是人类灵魂经过“洗礼”而达到的境界。婚姻不是目的，而是人类感情与肉体的结合并升华了的具体表现。

但是，从茫茫人海中走出的男人和女人结合到一起后，两个人的不同嗜好必将融和在一起，很难说谁的需要最重要。恋爱中每个人的缺点以及性生理方面的问题常常被掩饰起来。然而，这些问题在结婚后必定暴露无遗。即便是最和谐的关系也会受到生活中方方面面的冲击：生儿育女，亲人逝去，经济上的拮据，职业的变化等等。这就需要男女双方应有很好

的适应生活的能力和改善生活环境的能力。在生活中，夫妻间相互谦让，相互体贴；困难时，相互鼓励，相互支持。经过漫长岁月的考验，那种令人想往的美好、和谐的夫妻关系会愈加成熟，夫妻间的感情也会愈加深厚、完美。

然而，由于主观与客观条件的限制，许许多多的夫妻从未认识到在他们的生活中潜藏着危机。有的表现为固执己见，墨守陈规；有的无视对方的性生活需要，态度消极、赌气、以沉默表示对抗；有的表现为生活放纵、毫不关心夫妻间的感情，等等。其结果必然导致婚姻破裂，造成千古遗恨。

造成婚姻破裂的原因有以下几种表现形式——如下面的问题所讲到。

所有的夫妻中都存在着矛盾。关键是如何处理这些矛盾，并将这些矛盾消除于未爆发之前。造成夫妻关系紧张的原因就是他们没有正确地理解人类行为——性心理、性观点等方面的问题。

夫妻如何把握各自的性格特点也十分重要。如果，他们在内心深处能替对方考虑；如果，他们能开诚布公地谈谈；如果，他们能在可行的范围内为对方提供选择余地，那么，他们一定会找出解决矛盾的方法，同时，也能弥补夫妻间关系产生的裂痕。

不同的性欲望

问：每晚我都想同妻子共度良宵，但我妻子只想每周做爱一次。更糟的是，每当她向我提出要求时，恰恰正是我已

准备好上班之时，或我已做好安排的周末。我们怎样才能调整好我们的生活钟？

答：如果丈夫或妻子从菜单上点了自己喜欢的菜，如果丈夫或妻子晚上早睡了，大多数人不会反对。我们承认也希望在生物钟调整人体活动状态时，两个人应该有不同的生理节奏。然而，性欲的不同让人难以忍受。这也正是目前我们正在研究的问题。有几种因素能够导致人们性欲的不同——从简单的环境因素到复杂的感情活动到身体状况。

首先谈一谈性欲的不同让人难以接受的情况。

性欲的产生是受人约束的。无论男女双方哪一方面，在“如果他（她）不想做爱，一定是我的毛病”的心理作用下，都会产生对自己性生理失望的自卑心理。从而产生对性生活压抑、冷淡的条件反射。特别是男性，会产生某种潜在意识，而导致脾气暴躁、沉闷不语。

很多人厌恶手淫，却允许在“不强迫”对方的情况下，进行性生活。在这种心理的支配下，他们的性生活恐怕是不会美满的。

在我们这个生活节奏很快的社会中，性生活的时间太短了，失去了一次机会就需要几倍的时间来补偿。因此，要抓住每一次机会来充实我们的生活，丰富我们的生活内容。

有许许多多的因素可以导致人们性欲的不同。

首先，还是人的因素决定了性欲的不同。健康状况及精神状态的不同，会导致人们在不同的时间里产生性欲。比如，患有慢性疾病的人性欲会很弱，工作十分辛苦疲劳的人性欲会很弱，精神受到沉重打击或十分压抑的人性欲会很弱，甚

至不会产生性欲。但除了这些问题外，夫妻间可以用商讨、妥协的方式来解决性欲的不同所产生的矛盾，认清问题之所在（身体状况、时间、疲劳、精神状态），然后，才能既接受目前的处境，又能积极地寻找解决的途径。

接下来，某些因素不是显而易见的，甚至有点复杂。在某种环境中，一方比另一方更具有魅力。一方为了某种错误的藉口而卷入到某关系中。比如外遇等。这里，提醒年轻的姑娘，不应装扮过分妖艳，更不能接受这种观点——为了金钱可以出卖肉体。即便是从男人那里获得的满足更实惠，可当用性交易换来的价值超过感情和身体的价值时，真正的魅力正在消失，性欲也正为苦难所束缚。请记住这样的话，不要廉价地出卖自己。

男女双方，无论哪一方对性下结论都比对其它问题下结论要困难得多。我曾结识几位被抛弃和堕落的女性。她们对未来的生活望而怯步。一方由于多次被婚姻介绍所正式地介绍给异性，从而使得她（他）没有机会体会一下正常的性欲并做出反应。如果刚开始介绍人就回绝，那么，她（他）很可能十分愿意被介绍给对方。有时，两个人不是仅仅在性欲上做比较，所以虽其中一个可能会显得“性欲不高”，但从另一个角度来考虑，他（或她）的性欲并不存在问题。

对做爱的担心可以使某些人远远地回避性生活，这是真的。当性交只是某种行为，或只是理想化了的性行为中必然出现的高潮时，人们就会回避做爱。假如一个男人对自己的勃起能力有怀疑的话，那么他肯定不会性交。假如一个女人在性交过程中没有达到她所想象的高潮时，她也不会进行性

交。本书对正确地掌握做爱艺术的介绍会帮助人们除去心中的压力，改善勃起和达到高潮的能力，可以使性欲不同的人同时达到高潮。

在上述这类人中，也涉及到只想工作而不管生活的那种人。有些人过分热爱自己的工作，为了工作可以不参加任何活动，甚至为夫妻性生活所留的时间也是极为有限的。对某些专业人员来说，比如医务工作者、政治活动家、从商人员等，这是个常见的问题。他们的工作性质决定了他们必须在工作上耗费大量的时间和精力。有时，男女双方能够处理好由于自己的工作性质不同而产生不同的性欲的矛盾，但听听性生活方面的讲座和辅导也是有益的。不妨试一试。

性欲矛盾所产生问题的原因可以归到这最后一类。这类问题往往很难处理。“工作癖”就是个典型的例子。俗话说：治病应对症下药，我们只有找到“病因”，才能采取某种措施来处理好这种问题。

这类人中，热爱工作是他们积极的一方面。由于社会上各种激烈的竞争而产生极大的压力是他们被动的另一方面。往往后者的作用更大。特别是男子在中年时期，事业上的竞争，经济上的奋斗会压抑正常的性欲。这些人只求进取是他们生活的目的。所以，他们对双方的关系毫不重视。这些具有“工作癖”的人们总是用忙于工作来搪塞加深夫妻感情的责任。这里还包括：忧郁、精神狂躁、嗜酒、吸毒、身体疾病、夫妻关系恶化以及其它方面的问题，都对性欲的产生有着极大的影响。如果夫妻一方存在上述的问题，听听辅导，看看医生是十分必要的。

每周做爱一次毫无问题，正如你妻子那样。但性欲差异的反复出现，以及对性生活的冷淡，则暗示夫妻关系存在不稳定的因素。事实上，你妻子在不适于你的时间里表现得很“兴奋”，正是采用婉转的方法向你建议：你们的生活时间表得有所变化，但其内容要复杂得多。告诉你的妻子，性生活的次数在你来说是不够的，你非常需要她的协助，找到解决问题的途径。如果她表示同意，则你们应立即着手解决。如果她似乎不为所动，或超出你解决能力的范围，你就应听一听婚姻关系的辅导。

对性生活的认识即便在有关性行为的研究领域，有些说法也是不甚正确的。以下就是最普通的例子：

- ①两人同时达到性高潮才是性生活的至高理想；
- ②无法享有多重性高潮的性行为必有问题；
- ③不论男女，年龄越增大，其性欲就越减少；
- ④一对情侣或夫妇，必须要致力使双方的性反应循环过程经常保持一致；
- ⑤把性行为中途停止或减低速度，对健康有害；
- ⑥进入更年期的女性无法再享受到高潮。

在进行性行为时，谁都希望获得满足，也希望对方达到高潮，这是无可争辩的事实。

如果想要在同一时间达到高潮，最重要的，是要确实把握自己与对方在体内正在发生的变化。而且也必须把自己的感情坦率地表达出来。同时要把对方所希望的刺激确实加以把握，设法使其满足，这才是最好的办法。

无知、对失败的不安感、自私——性行为之所以最终不

完美地结束，多半是因这些原因所致。

亲昵情感的表达

问：有时我想我丈夫只是对自己的满足感兴趣。我知道他爱我，但做爱对他来说只是做爱，我得不到满足。我感到孤独，我感到自己如同一架机器，请你帮帮我！

答：听起来似乎你丈夫不能满足你渴望亲密情感的需要，尽管他同你做爱，向你表达了他的爱。亲密的情感是人类最基本的需要。这种情感是一种能同他人相互间交流感情、表达感受的愿望——从而了解他（她）在干什么、想什么；做为回报，双方可以共享一个人内心深处的感受。亲密的情感可以用以下几种方法逐渐培养起来：

- ①相互述说自己的经历；
- ②交流各自的思想感受；
- ③共同分享有特殊意义的快乐与痛苦；
- ④身体间的自然接触：抚摸、拥抱、接吻等；
- ⑤其他方式的性行为。

但是，对某些人来说，亲密的行为仅限于做爱。对于那些确认拥抱、接吻只是女孩子们所做的游戏的男人来说，“行动胜于雄辩”，他们认为这才是真正的爱。尽管做爱使人们的肉体结合在一起，然而，如果没有其他方面的交流，比如相互说说话，相互抚摸，相反只是搪塞了事，那么做爱反而会对人们的感情培养起反作用。

我们中的大多数人都需要可以交谈的对象，都需要可以

向其倾吐感受，并为我们的感受作出评价的人；同时，我们也需要当我们处于某种特定的环境中时，可以共患难，帮助我们做出抉择，共渡难关的人；我们需要我们能够关心，也关心我们的人。因此有人会对你说：“你真是太好了！”如果我们没有这样亲密的朋友，我们体验到的只有孤独、寂寞的痛苦。

我们每个人都渴望抚慰；在我们受到抚慰时，皮下神经会将触抚的信号传到大脑，再传遍全身，使肌肉松弛，心率平和，血压下降。如果得不到抚慰，我们会体验到焦灼不安，甚至体验到痛苦。对亲密情感的追求，可以加强两性间的亲密关系，可以给予他（她）力量去对待复杂的、充满竞争的世界。如果我们想要获得生活的动力，我们应重新认识，重新认真对待双方彼此的感情需要。

尽管我们抱有美好的愿望，然而亲密的情感并不是轻而易举地就能获得。为获得亲密的情感，有时会通过争吵、对抗来表达各自的感受，平衡各自的心理，有时会用以理服人的方法来获得对方的尊重。如果，夫妻在某些原则性问题上长期悬而不决，愤怒会使双方精神上承受极大的痛苦，加大相互间的情感距离。正因为获得亲密的感情要求热情和不懈的努力，并且此间双方常常可能是痛苦的，所以许多夫妻并没有做到，从而失去加深情感的机会。给予与共享都要求热情。所以夫妻双方都要做深刻的自我反省，为今后感情的交流做好准备。那些在日常生活中产生的矛盾往往可能是：不能做到自我总结以及自我反省造成的。正如你对丈夫所描述的那样。当这些矛盾发生在双方关系融洽时，它并不意味着