

女性书籍
NXXINGBI

女人的秘密全部藏在私房里

女人 私房书

Women Sifangshu 安琪/编译

只有全面而充分地了解自己的女人，
才能更好地把握自己的人生，
把握自己的情感，把握自己的命运。

4
2
中国致公出版社

这是一本
送给女人
的书

女人的秘密全部藏在私房里

私房

下列最

Nuren Sifangshu 安琪/编译

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人私房书/安琪编译. - 北京:中国致公出版社,2004.1
ISBN 7-80179-333-1

I.女… II.安… III.女性-生活-知识
IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102178 号

女人私房书

编 译:安 琪
责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店
印 刷:北京大运河印刷有限责任公司印刷
印 数:1-5000册

开 本:880×1230 1/32开
印 张:12.5
字 数:290千字
版 次:2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

ISBN 7-80179-333-1

定价:23.80元

版权所有 翻印必究

女人温柔着人类漫长的历史



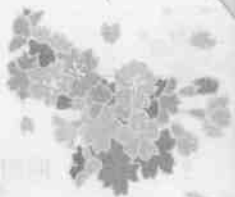
也温柔着如火如荼的现实生活。

Love

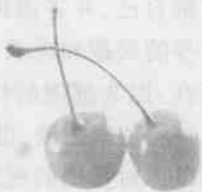
只有全面而充分地了解自己的女人，
才能更好地把握自己的人生，
把握自己的情感，把握自己的命运。

责任编辑：于建平





前言



诗人说：女人是人世间最美丽的花朵，是造物主的所有创造中最迷人最奇谲的诗行。是啊，女人，正是女人给人类粗砺野蛮的历史增饰了几许细腻和温婉，给人类世俗平庸的现实平添了几多风韵与浪漫；世界如若没有女人的浸淫和滋润，那人间就注定了既无水分又无绿意的茫茫沙漠……

假如把目光从艺术的苑囿拉回到现实的天地，我们便不难发现：女人所独具的特殊的情怀和韵致，正是源于女人特殊的生理构造和心理结构。于是，女人的性格、情感、精神等等因素，也就构成了不同于男人的另一片天地。由于历史和文化的错解和误会，人类对女性，女性对自身，都无可避免地缺乏理解和关怀，从而导致了人类历史上时间最长、程度最严重的人文缺憾。

好在人类如今毕竟是进步了。女人不仅作为女人，也作为人类不可或缺的当然成员，与男人一起担负起创造历史、创造生活的重任。因此，理解和关怀女性，就成了人类的需要；了解和完善自己，就成了女性的权利。

正是基于让人类更好地认识女性，让女性更好地认识自己的考虑，才有了这本全面系统介绍女人的书，包括女人的身体、女人的生理、女人的心理、女人的性格、女人的智慧、女人的美与魅力、女人的爱情、女人的性爱、女人的婚姻、女人的生育、女人的保健、女人的安全等诸多内容。本书汲取了人类学、生理学、心理学、医学、爱情学、婚姻学、性学以及公共关系学的最新研究成





果,同时还在思想上充满了对女性真挚的人文关怀。

了解自己,并进而保护自己、发展自己和完善自己,不仅是女性自身的兴趣和需求之所在,同时也是人类共同的关注和期望之所在:因为健康的体魄、美丽的心灵和优雅的魅力,不仅是女性自身的独家骄傲,也是人类全体的共同福祉。

所以,对女性的祝福,就不能不同时也是对人类全体的祝福。

作者

2004年10月于北京大学医学部





目 录

第一章 女人的身体

- 2 — 第一节 生活中的女人 _____
 - 9 — 第二节 水做的女人 _____
 - 10 — 第三节 女人的前胸 _____
 - 12 — 第四节 女人最隐秘的部位：女性性器官 _____
 - 24 — 第五节 女性的皮肤 _____
 - 25 — 第六节 女性的其他部位 _____
-

第二章 女性的生理

- 28 — 第一节 每月一次的烦恼：月经 _____
 - 35 — 第二节 女性荷尔蒙 _____
-

第三章 女人的心理

- 49 — 第一节 女人的心理健康 _____
 - 51 — 第二节 女性的心理特点 _____
-

第四章 女人的性格

- 57 — 第一节 看看你属于哪一种性格 _____





第五章 女性之美与魅力

- 79 — 第一节 为什么男人见她就心跳
- 80 — 第二节 美丽与魅力
- 83 — 第三节 身材与魅力
- 84 — 第四节 服饰之美
- 89 — 第五节 性感:美的焦点
- 90 — 第六节 裸露:服饰不敌肌肤之美
- 93 — 第七节 女人的青春主义
- 95 — 第八节 女人的美容主义
- 98 — 第九节 男人心中女性美的标准

第六章 女人的礼仪

- 101 — 第一节 礼仪是女人的品牌
- 104 — 第二节 让举手投足充满礼仪之美
- 108 — 第三节 办公室礼仪
- 114 — 第四节 交谈的礼仪
- 117 — 第五节 商务应酬的礼仪
- 120 — 第六节 接待工作中的礼仪

第七章 女人的爱情

- 124 — 第一节 解读爱情
- 128 — 第二节 认识男人
- 136 — 第三节 征服男人

—148— 第四节 情感自助

第八章 女人的性爱

- 172— 第一节 女性的性欲
- 178— 第二节 女性性反应周期
- 189— 第三节 性交的过程
- 193— 第四节 第一次做爱
- 199— 第五节 世界上最美好的时刻：性高潮
- 208— 第六节 女性的性高潮射液：G点的争论
- 213— 第七节 爱液的发源地
- 214— 第八节 性敏感区
- 218— 第九节 女人的自恋：手淫

第九章 女人的婚姻

- 227— 第一节 想好了再结婚
- 233— 第二节 共筑爱巢
- 245— 第三节 构筑婚姻的防火墙
- 265— 第四节 相爱长久

第十章 女人的生育

- 276— 第一节 怀孕须知
- 309— 第二节 避孕方法

第十一章 女人的保健



03135907518

1313890929

258
29
7

01107025662
084862224980

13586030672

05766351134

35

27

7/8



- 323— 第一节 乳房保健
- 326— 第二节 性传播疾病的防治
- 339— 第三节 女性隐私性疾病咨询

第十二章 女人的安全

- 378— 第一节 女人的厄运：遭遇强奸
- 387— 第二节 怎样对待性骚扰
- 389— 第三节 如何摆脱男性的纠缠





第一章 女人的身体

女人的身体是造物主最美丽神奇的杰作，也是女人宝贵的财富和闯荡人生的资本。女人应当以自豪的目光审视自己的身体，但是，又有多少女人真正了解自己的身体呢？对于她们人生这一最重要的资本，多少人漠然无知，甚至因此给自己造成无法挽回的损害。了解自己的身体是每个女人都应具有的最起码的生存知识，因为只有更好地了解自己才能更好地珍爱和保持自己迷人的女人味。





第一节 生活中的女人

女人温柔着人类漫长的历史，也温柔着如火如荼的现实生活，一个心爱的女人每每给人们的生活染上一种色彩，给人们的心灵创造一种氛围，给人们的感官带来一种陶醉。

不过卢梭曾说过：“女人最使我们留恋的，并不一定在于感官的享受，主要还在于生活在她们身边的某种情趣。”不错，女人重情而又重趣：情使她们感受到对生命的缠绵和对生活的眷恋，而趣则是她们不断追逐美好和追逐快乐的结果。

一 女人就是女人

女人们在20岁以前对生活的感受和20岁以后有很大的不同。在20岁以前，她们的生活充满了兴奋、困惑、恐惧、乐趣、朦胧、痛苦和欢乐。随着身体各部位及内分泌系统的发展与完善，她们的各种情感也相应丰富和发展了。很多女人在20岁以前便产生了性的体验，但往往在很长很长一段时期里，她们大多数人都拒不承认自己的性感受和自己是一个地地道道和彻头彻尾的“女人”。

女人就是女人，她决不会随着个人的喜好而有所改变。“12岁那年，”一位女士说，“我来月经了，——这使我心慌得不得了。也就在这一年，我戴上了胸罩，当时，我明显地拥有一种骄傲和自卑的双重感受。要知道，在此之前，我可是一个无忧无虑天真无邪的小孩子！而这一年的夏天，我的个子不知怎么竟然猛窜上几寸高，加上胸部也在无法掩饰地悄然隆起，我惊喜地发现我已经一下子变成了一个苗条而标致的少女——这似乎是我最惧怕



最担忧的事情,同时又是我期望之中的事情。而顶顶使我兴奋和陶醉的是,我发现我已经越来越吸引着许多男孩子的注意力啦……”

随着女性特征的不断显现,女孩子肯定会越来越发现自己更像女人了。而且这种更像女人的东西也越来越具有了社会性,并深刻地影响着女人们的日常生活。大多数女人在发育的某一阶段便很固执地不再与男孩子们一起玩耍了,而仅仅与女孩子一道游戏。而在此后的又一个年龄段里,她们就很可能发现自己时时刻刻都希望能与男孩子在一起,希望与他们建立联系。甚至巴不得建立只有天知地知你知我知的秘密联系。但她们同时又很害怕,怕自己因为建立这种关系而不能自拔,而损害了自己日后的名声。

当一个女人切切实实感受到自己是女人时,这个女人就已经成熟了。成熟的女性在经历了矛盾、压抑、烦躁以及严重的困惑以后,开始在男性的对面建立起了相对完全的自我,这时她或许已经懂得了如何让别人爱和如何爱别人。一个女人确立了其女性角色以后,才可以与男人站成一个世界,同时她还可能懂得对男人的诱惑,又懂得对男人的解脱。在这种时候,作为女人,她才真正具有了完善的人格。

但千百年来,女人的心理是最难以平衡的,这种不平衡不是源于性的被动,而是源于社会的不公。因而几乎每一个女人在生活中都感受到了一种拂之不去的自卑因素。不论在社会上,还是在家庭里,男人们拥有着较优越的权利,而女人只拥有较卑下的权利。“我甚至注意到了我们家里的空间分配,”一位美国女人说,“我丈夫有他自己的一个小空间,而我却没有我自己的空间,似乎哪儿都有我又哪儿都没有我。”这种与空间的关系倒很像女人在社会生活中的地位——对这个世界来说,仿佛女人在须臾之间离开这个世界,然后在需要的时候还能回来——这样,对眼





下的世界没有丝毫影响。而男人呢？男人好像须臾不可离开这个世界似的，一旦离开了，仿佛这个世界便会立刻崩塌了似的。

所以，很多女人本身就持有一定的性别偏见，她们可能常常将男人所说的看得比自己所说的更为重要，将男人所做的看得比自己所做的更为重要。

女人们似乎从来没有指望自己以足够的主动和拿出足够的时间来尽可能地与男人共同享受性快感；女人们从来都为自己向医生提出问题而感到自卑自贱；女人们从来没有指望男人能像自身一样来分担养育子女的义务；女人们从来没有指望男人来分担自己在节育方面的焦虑、担心和痛楚；甚至有些女人们从来没有把自己的身体真正地当一回事……只有当女朋友们聚在一起并以一种全新的眼光来看自己与男人、与其他妇女、与社会之间的关系时，只有在感受到自己的力量、自己的美和自己的潜能时，女人们才会感受到生活的喜悦，才会越来越感到自信和自豪。

二 女人失于情

如果说，男人是一座山，那么，女人便是一池水。

所以，女人总是沿着仰视的目光嫁给男人，而男人又总是用俯视的目光博取女人的欢心。

女人在情感上是羞涩的、含蓄的、冷静的，她们的热烈的情愫隐藏在花容玉貌之下，没有笃重而真纯的投入，她们是绝不轻示于人的。她们的冷静与含蓄不过是表层的，是外在的。实际上，女人比男人更富有感情，她们在春意婆娑的年龄也同样渴望情感的补偿和情感的宣泄。虽然，女人也是多情的，但其情感表达方式又是极绵柔的，极细腻的。特别是刚刚踏入人生之旅的少女，那酣畅的爱与淋漓的情渗透于每一个动作、每一句话、每一个眼神、每一个微笑、每一种姿态中。



女人对待情感比对待理智更认真、更仔细,正因为她们在情感方面投入的成本更大,所以一旦遇到情变,她们所遭受的损失也更为惨烈。男人自杀可能因为失于理,而女人自杀绝对因为失于情。

女人不会在听完男人讲过的一通大道理之后轻易投入他们的怀抱,但有可能听完男人对她们的一番赞美或一阵抒情后便热烈地投入了男人的怀抱。也就是说,女人通常不会因为“理”字而吃亏,却容易因为“情”字而上当。

因为,女人精神需求的表现之一便是渴望赞美,并常常因为赞美而得到满足。平日里一句体贴和赞美的话,会使一个劳累不堪的女人感到快乐。女人常常看不到自己重复劳动的成效而只看到被消磨掉的青春,她们有时极易悲观,而男人的赞美恰恰是抵制悲观的良药。经常真诚而适度的赞美,也许会造就全新的女人——忘记疲劳、忘记烦恼、达观爽朗、对生活充满信心的人。

在享受和感受爱情方面,女人较之男人更敏感更细腻,她们比男人更注重内心体验,更看重精神需求。

很多女人明确表示对性爱没有兴趣,这可能是她们潜意识里对男人的报复。因为男人平时很少关心她们,只在欲望来临时



才爱抚妻子,这种爱抚带有很强的功利性,所以,女人感受到的常常是男人的欲望而不是情感,她们甚至常常有一种被利用的屈辱感觉。

这种心理上及生理上长期得不到满足的状况,导致了女人丧失对性爱的兴趣。其实,性爱首先应该是彼此情感的投入。如果没有女性自愿和愉快的参与,性爱便不成为艺术,不成为幸福。



而中国的女人不知怎么却很容易成为情感的奴隶。她们似乎太珍爱男人和娇惯男人了，她们好像无时无刻不在为男人着想，而男人呢，他们却很少为女人着想。有不少妻子抱怨说：她们常常下班后急急忙忙买菜做饭，然后一盘盘端上桌来，希望全家围坐在一起吃顿温馨的晚餐，却不一定能见到丈夫准时回来。等到很晚了，她们叹口气，刚刚收拾干净，男人回来了，且并无半点歉意，只说还没吃饭。妻子只好再去热饭热菜。而女人的温柔就这么一点点消耗在这不尽的等待中。男人以为妻子所做全是分内之事，却很少想过女人的生命也一样宝贵。

不错，女人在情感上比男人更投入和更执著。女人的心也较之男人柔韧，尽管伤心和不满，她们同样会在对男人的失望中一次次挣扎，不肯泯灭心中的爱。

但是，一旦女人彻底失望，就会冷静审视自己的情感并断然改变自己，包括找情人和离婚，以此来转移情感寄托。男人离开“情”尚可孤僻地活下去，而女人若离开“情”就丧失了活下去的可能。女人可以什么都没有，但不能没有爱，女人可以把什么都输净输光，但是不能掏空所有的情。情和爱，是女人在世上不知疲倦地生活下去的灵魂。她们可能在世界的末日舍弃最后一块面包，但绝不舍弃最后一份爱恋。

三 爱的迁徙

作为女人，她们在幼年时，感情的纽带主要拴在母亲身上。这种情爱出于生的本能，是以哺乳的渴求和对母亲无微不至的关怀的回报。待到她们渐渐成熟了，她们的情爱——按照弗洛伊德的观点——开始转向父亲。因为父亲不仅仅是父亲这一重要角色，他同时还是一个最溺爱自己的男人。从异性相吸的角度来说，这应该就是所谓的“恋父情结”抑或所谓“埃莱库特拉情结”。法国有位作家对这种奇特的情结颇有感触地说：

