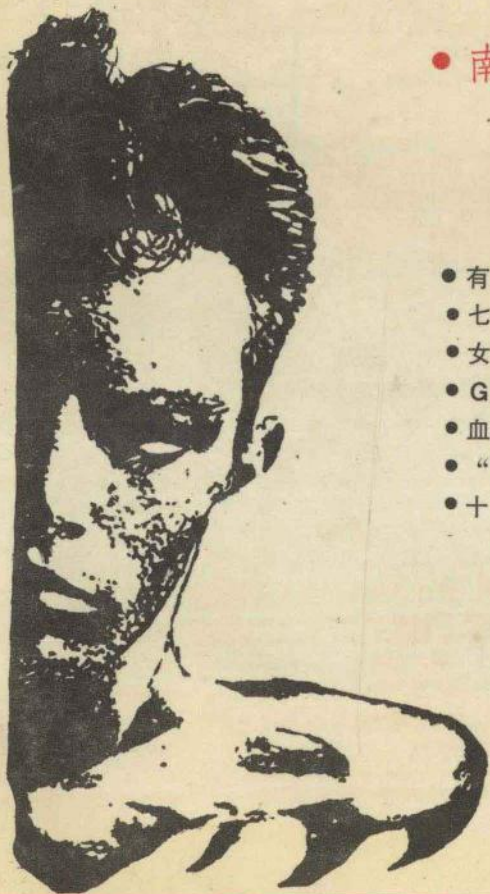


九十年代

性爱观

• 南 荻 编



- 有性无爱：新时代的畸型现象
- 七种类型的第三者
- 女人的五大性流言
- G点：神秘的性感中心
- 血型与性爱
- “情欲”之谜
- 十二星座与性

● 华艺出版社

九十年代性爱观

南 荻 编

(京)新登字124号

九十年代性爱观

编者：南 荻

出版：华艺出版社（北京朝内
南小街前拐棒胡同一号）

印刷：湖南省石门县印刷厂

发行：华艺出版社
湖南省新华书店经销

开本：787×1092 1/32

印张：8.5

字数：180千字

版次：1993年3月第一版
1993年3月第一次印刷

印数：0001—50,000册

ISBN7—30039—739—4/C·69

定价：4.80元

编者的话

性爱，作为男女婚恋生活的基础，是人类的一种古老行为，然而它并非是一个古老的话题。在性的社会功能仅仅是传宗接代的原始时期和视“性”为“万恶之首”的封建年代，公开谈论性爱，不是被当作多此一举就是被看成大逆不道。十九世纪以来，随着达尔文的进化论、马克思的唯物史观和弗洛伊德的潜意识学说所激发的人类认识论方面的三次变革，性爱不再是神秘和邪恶的象征，而成了人类从生物基础、社会经济环境和心理意识等角度反省自身的科学对象。人们开始对这延续了千万年，几乎人尽有之的行为产生了既“入乎其内”的情感渴望，又“出外其外”的理智态度，并且逐步发现蕴藏在男女交欢这种简单现象之中的一个丰富多彩的世界，各种各样的性爱观应运而生。

进入本世纪九十年代以后，不少西方社会学家、心理学家和医学家结合以往研究成果，通过分析60年代反叛思潮引起的“性解放”和80年代艾滋病造成的“性威胁”，力图总结并提出当今性爱观的基本构架和发展趋向。本书编选的这些文章，就是上述专家们从性伦理、性心理、性生理以及性

技巧等四个方面所作出论述，其中既有生动的个案调查，又有翔实的理论推导，相信对于正步入改革年代，需要认真审视自己性爱世界的中国读者来说，也应该有所启发吧。

一九九二年十二月

目 录

一、众说纷纭性伦理

- 一夫一妻的真正乐趣····· (1)
- 无“性”婚姻必定会亮起红灯吗? ····· (6)
- 有性无爱:新时代的畸形现象 ····· (11)
- 孩子:夫妇性爱的障碍? ····· (15)
- 七种类型的“第三者” ····· (19)
- 关于不忠的七个谬论 ····· (25)
- 现代女人的性自觉与性放肆 ····· (31)
- 当代大女的性恐慌 ····· (36)
- 单身情妇的渴望与苦恼 ····· (40)
- 性和单身男人 ····· (45)
- 朋友和情人不可兼得 ····· (50)
- 健康的调情与非份的勾引 ····· (57)
- 包含欺骗和危险的婚外恋 ····· (61)
- 两男一女的性爱可否共存? ····· (67)
- 职业女性的性困惑 ····· (72)

洞幽烛微性心理

和谐性爱：此时有声胜无声	(77)
当代美国女性的性自信调查	(80)
女性在性方面的心理障碍	(84)
男人的“性不可靠感”	(88)
“情欲”之谜	(93)
男性自渎的因与果	(97)
已婚女性的五大性谎言	(102)
男人的好色情意结	(108)
男人的性冷淡与性自尊	(113)
男人说“不”的原因	(117)
非交合的性爱	(121)
美女不等于最佳性伴	(126)
性爱中的恋物倾向	(130)

天造地设性生理

G点——神秘的性感中心	(134)
血型与性爱	(140)
性爱与减肥	(145)
乐于“晨交”的男性	(150)
“性上瘾”患者的苦恼	(153)
运动可增强性乐趣	(157)
不同年龄的性欲变化	(162)

女人 30 岁后的性问题	(167)
保持妊娠期的性生活	(172)
女性的高潮困难	(177)
男人的多重高潮	(185)

日新月异性技巧

户外性爱多乐趣	(190)
增加房事快意的延时疗法	(195)
睡眠行为与和谐性爱	(200)
激情烈焰的导火线——内衣	(204)
催情剂与性感觉	(209)
如何在婚后多年启发新的性乐趣	(213)
“关系休假”：宝贵的性爱冬眠期	(218)
女性伪装高潮的利与弊	(222)
女人“性感”自测法	(226)
危险的性爱游戏	(230)
90 年代避孕法	(234)
附录：十二星座与性	(241)

一夫一妻的真正乐趣

专家指出，九十年代的夫妇希望有他们祖父母、父母那样的婚姻——稳定、有儿女、同享天伦、美好的性爱。

“性革命带给我们很大的自由，”专家说。“六十年代的避孕丸和八十年代的爱滋病之间的性机会冲突，是不平衡的。”这十年来，女性对爱情和性爱，变得较精明老练了。

今天，社会情况对一夫一妻制有利。滥交已不合时宜，一方面是由于爱滋病的威胁，另一方面是，我们不再接受过去十年那种性放纵的态度。我们也愿意作出较多的保证，使婚姻持续下去。这就是专家说的热情一夫一妻制。

每一方均希望从中得到自己需要的东西。专家认为，性幻想和保持性欲旺盛的方法，可达成热情的一夫一妻制。

“人们一旦尝到良好性爱的乐趣，他们不愿再走回头路，”专家说。“我们只需要和同一伴侣得到乐趣。”

全在你的脑子里

大多数女性喜欢性幻想。对象可能是丈夫、朋友的丈夫、送外卖食物的男侍应。

专家认为，女性大多数的性幻想是健康的、正常的，甚

至是必要的。“性幻想是强烈的精神催情剂，可激起性兴奋。”专家说。

有的专家指出，“性幻想也可保持性兴奋。性幻想可将脑部的忧虑压抑制。”

一些研究表明，多达百分之九十四的女性，在性爱时作性幻想。单身女性的性幻想对象，通常是目前的男友，而已婚女性的性幻想对象，常是另外的男人。较少的性幻想是：勉强的性爱、性虐待、同性恋和集体性爱。

女性年长时，对本身的性欲易满足，性幻想丰富。研究表明，女性到了三十多岁，性幻想达到顶峰。性幻想通常是赤裸裸色情的。

强奸的性幻想在男、女性中是常见的。典型的精神分析作的解释是，这可为性幻想者摆脱色欲的责任。

但是，这种说法现在正作重新考虑。一位专家说，有较多性经验的女性较易有强制的性幻想。而“性解放的”女性，对不同的性幻想——包括强奸的性幻想——限制较少。

一项研究表明，今天的女性喜欢作性的侵袭者。“我喜欢大胆的性爱，”一位女性说。“我常幻想，我是性爱的控制者。”

性幻想和内疚。对有“肮脏的”想法感到害羞，可成为良好性生活的障碍。调查表明，性交时对性幻想感到不自在的女性，内疚感和性问题较多。仍然不清楚的是，经常性幻想是否有助减少内疚，害羞是否妨碍性幻想。

一些已婚的女性在幻想和另外的男人性爱时感到内疚，特别是她们在和丈夫造爱时作这种性幻想更感内疚。她们担心这是不忠的一个类型，或是对丈夫性能力的一种侮辱。但是专家强调，这些性幻想是正常的和有用的，除非你的性幻

想控制你的生活，否则你最好接受和享受。

变成问题的性幻想

然而，并非所有的性幻想对精神健康均有利。如果女性的性幻想达到了使她在性爱时忽视了丈夫，或妨碍她的卧室外的生活，这便成了问题。

“这是性幻想的利用，而非内容造成的问题，”专家说。例如：两位女性可能幻想着被绑住受折磨达到高潮：一位可能是在造爱时利用它增强兴奋，另一位可能是利用它自慰，避免面对丈夫的性冷淡。“如果你每次感到忧虑，烦恼或情绪低沉时而须作性幻想，这是你利用它回避其他的事情，你须考虑寻求专家的帮助。”专家说。

性幻想的内容通常与实际的喜好或希望无关。可以肯定说，幻想强奸并不是真要强奸。

要注意的是，勿随意与丈夫分享你的性幻想。一些女性谈到，尽管是幻想，丈夫也不想和另一个男人拥有你。

保持色欲旺盛

没有什么比热情更强有力，没有什么比性欲更易衰弱，没有什么比性的狂热更强。以眼神表达的坦白承诺、接触的电流感、接吻的微妙温度……都是热情的有力表现。

但是，要将热情的性变成现实，我们必须保持色欲旺盛。

卡萨琳和尼科十三年前结婚。初期的性爱是很好的。

“以后，我相继生下詹米和保罗，他们现在分别为九岁和七岁。母职完全改变了我的自我感觉，从而改变了我对性的态度。生孩子前，我认为自己有魅力。但是，有了孩子，我

认为自己是养育者。性变成了义务——我必须作保持关系发展的事。经过很多年，我才改变这一想法。我认识到，这不利关系的巩固。我在性方面改善，保持旺盛的性欲，尼科恢复了以前那样对我的热情。”

卡萨琳的经验，很多女性都有。当夫妇最初较生疏，关系是新的时候，性爱是美妙的、无拘无束的；但是，以后它变成例行公事和安慰的需要，趣味大减。保持性的兴趣，需要身体上的精力、幻想、保证。有孩子的夫妇没有如此的精力，而孩子对造爱形成一些实际的障碍。布丽奇特和戴维采取的适应变化的性生活，解决了这样困难。

“我们住在一房一厅的住宅中”，布丽奇特说。“小汤姆睡在我们卧室的小床上。为了避免打扰他，我们养成在客厅造爱的习惯。虽然沙发不够宽大，却另有一番情趣。我们不仅没有受到影响，热情反而更加高涨。”

促进亲密的关系

专家指出，夫妻期望有快乐的、满足的性爱，是合乎现实的。保证达到这点的一件事是，时时交谈。

“希望保持爱情的夫妇，必须注意作为夫妇这件事上，”专家说。“不管外在的压力是什么，他们必须花些时间共处。周末度假当然好，但是可能性不大。晚上共同外出很不错。即使在家中共处，也有不少的乐趣。”

也很需要感情上的亲密。你们需要一些个人的时间。即使你们在开始不感到有性的需要，但是奇怪的是，这很容易产生心身的连锁反应。专家说，“女性对亲密和精神的交流，评价甚高。而感情上的亲密很快转化成身体上的亲密。”

专家相信，虽然长期的一夫一妻制婚姻可以预期有好的性生活，但是，仍有改善的余地。

“很多夫妻一上床即拥抱，然后开始性爱。他们应该改变这一惯例，来增加性的乐趣。”

专家提出的三夜练习，是增加性乐趣的好方法。

第一夜，两人协议不性交，将注意力放在其他事情上。两个分别作热水浴，然后互相替对方作背部按摩。“当你被开怀时，你会回忆童年的快乐，有利增进感情。然后作脚部按摩。脚部是个未知的性感区。记住：脚部按摩可积聚快感。”

第二夜，仍然作热水浴，但是要共浴，互相洗发、吸干、刷发——慢而轻，要有耐心。然后上床作匙形练习：两人侧卧，丈夫的胸、腹、腿紧贴妻子的背、臀、腿。保持这一姿势，争取呼吸一致，不久，你们即感到松弛，差不多成催眠状态。接着爱抚手。

爱抚手后，依次爱抚背、臂、腿和性器区。但是，仍不要性交。你们只是以不同的方式建立信任。

第三夜是，互相爱抚全身。作完后，夫妇有强烈的性要求。经常进行如此的练习，夫妇变得比以前加热情。

无“性”婚姻必定会亮起红灯吗？

很容易看得出，莎莉和尼尔相爱甚久。他俩都接近四十岁了，但却象是恩爱的新婚夫妇。“没有他，我是难以生活下去的。”莎莉说。然而，两年来，他们没有性交过。尼尔服治疗高血压的药，有性欲减退的副作用。

三十九岁的杰里和三十二岁的妻子玛莉，尽管性欲有很大的差别，然而他们相亲相爱。他喜欢天天造爱，而她只愿意一周顶多造爱一次。因此，他们互相让步，有时她给他“赠品”：为了他的乐趣而性交；有时她只是和他躺着，搂着她便感满足。他们的婚姻无任何拆散的迹象。

这样的例子表明，性在婚姻中不象一般人吹捧得那样重要。事实上，婚姻美满的夫妇，将互相关心列在首位。

专家指出，性永远挽救不了坏的关系，然而，好的关系可以保存，有时甚至发展，尽管性生活平常或有问题。

研究显示，关系亲密的三个主要部分为：精神的亲密、言语的亲密、身体的亲密。身体的亲密，排在最后。事实上，离婚的原因，并不是由于性生活失望，而是由于缺乏精神的和言语的亲密。

坦诚、了解和友谊，在满足的婚姻中，起着重要的作用，

它们是精神亲密和言语亲密所必需的。

为何性被过分吹捧呢？

自从六十年代掀起性革命的高潮后，色情事业的发展可谓一日千里。吹捧“G点”的小册子成了畅销书。这些事情证明，性的确被过分吹捧了。

目前对性的迷恋的一个原因，与佛洛伊德学说的传布有关。一个世纪前，佛洛伊德建立了精神分析的理论。他论述的恋母情结、幻想和性象征、性，似乎可解释任何事情。专家指出，“于是，性的本能被认为是中心的动机，是所有人类快乐的唯一来源。”

在佛洛伊德时期以前，性是禁忌的问题。在佛洛伊德时期以后，禁忌成了变化无常的需要，专家的解释，成了“正常”性欲的主宰。那时，低的性欲被他们界定为“一个月进行的性活动（包括：手淫）、或产生的性幻想、性冲动，不足两次。”

这一界定，常被作为检查性欲是否健康的标准。但是，这样的界定会被滥用。

四十八岁的雷彻说：“我和丈夫互相敬爱，但是，我们很少造爱。我常想我是否性冷感。专家要求我谈我们的性生活，我的确想不起性活动，或性幻想的次数。不过，专家的要求使我感到，我们应比实际需要多造爱。”

另一个问题是，人们太着迷于统计数字。按照性专家金赛博士和其他性专家所作的调查，二十至三十岁的已婚夫妇，一周平均造爱二至三次；三十五至四十五岁时，一周平均造爱一至二次；而五十五岁以后，一周平均造爱一次。这样的

“标准”如被误解，产生的害处比益处大。

很多夫妇即使没有达到那样的标准，但是，对性生活是完全满意的。遗憾的是，他们不敢承认。由于存在那样的“标准”，人们在没有达到时，会感到自己不好，或性功能不调。

很多性专家感到，性的统计数字，存在真正的危险。一位专家说：“实际的性频率范围太大，一些夫妇根本没有性交，一些夫妇却一天性交两三次。只要夫妇满意，每种性频率都是正常的，不管它是否接近统计的平均数。”

对性的无知，引起对性的不满。“大多数人对性的界定相当狭隘，”一位专家说：“他们认为性，只是交合。他们将其他身体的亲密，不看成是性。性包含了一系列的活动，从幻想至手淫至爱抚、至交合，因此，性不一定总需要交合。”

为何我们在性方面只求交合，而很少求爱抚呢？专家指出，我们对抚触存有不自在感。这与父母养育孩子的方式有关。统计资料指出，世界上对孩子触抚最多的是，希腊和俄罗斯的父母，其次是，英国和美国的父母。当中国父母触抚孩子时，性别起着决定作用。研究表明，母亲在授乳时，常以触抚作为安慰孩子的方法，她们触抚女孩比触抚男孩较多。至于父亲与孩子的身体接触，主要是通过室内的打闹嬉戏和其他形式游戏。

通常，男孩被父母鼓励表现得有“男子气概”，因此，极少接受身体的亲切接触，例如，拥抱、接吻；这在女性中惯常的行为，但是在大多数男性中，这是受限制的行为，因为他们害怕被人认为娘娘腔，或是同性恋。

结果，男性在成长后，希望体贴的、温柔的爱抚。然而，

他们不知道如何得到这种爱抚，而又不表现出柔弱的女子气。于是，他们认为，保持男子气概和满足精神的需要，只有通过性交才可达到。

这种情况对女性来说，并不是损失，她们将伴侣在性方面对她们的反应，作为衡量女子气质的尺度。

三十六岁最近离婚的女子玛茜说，她便是以伴侣在性方面的反应，来衡量本人的女子气质的。“他似乎逐渐地对性失去兴趣，”她说。“到了第三年，我们一个月造爱一次，或根本不造爱。”

然而，在她新建立的关系中，虽然性是她和情人非常喜爱的，但是，他们更尊重他们精神上的亲密。“他常没有心情，”玛茜说。“但是，我们能够交谈，甚至在这方面开玩笑。现在多么不同，性没有变成问题。我们愈在精神上接近，性愈变得不太重要。”

可是，有个很大的障碍：即使性是强烈的、有趣的，如果没有其他类型的爱，例如：握手、罗曼蒂克的晚餐、缠绵的拥抱——性最后可能引起女性的不满，使她失去兴趣。很多女性惋惜，每次她们要求拥抱时，然而丈夫一勃起，突然间，事情变成淫欲，而不是爱情。

事实上，大多数女性更喜爱情。如果男性懂得这点，学会给与较多的爱情，对关系有很大的增强作用。

重新考虑婚姻中的性

幸好，当夫妇能真正交谈时，感情和友谊可以增强，性的问题便减轻。

专家确切地指出，保持婚姻稳定的不是性，而是身体和