

The Ask-Answer of  
**SEXUAL**  
LOVE

登 上 性 爱

健康快车

性爱问答

健康是生命之根 平安是幸福之本

国 华 徐 力/编著



策划 时代文艺出版社  
出版 吉林科学技术出版社

The Ask Answer of  
(SEXUAL)  
LOVE

登 上 性 爱

健康快车

性爱问答

国 华 徐 力/编著



策划 时代文艺出版社  
出版 吉林科学技术出版社

登上性爱健康快车

# 性爱问答

*The ask-answer of Sexual Love*

国华 徐力/编著

时代文艺出版社

吉林科学技术出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

性爱问答——登上性爱健康快车/国华 徐力编著. 长春:时代文艺出版社,吉林科学技术出版社 2003.7 重版

ISBN 7-5384-1399-5

I. 性… II. ①国. ②徐… III. 性知识-保健常识-通俗读物

IV. C.929.1-5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045011 号

---

**性爱问答——登上性爱健康快车** The ask - answer of Sexual Love

---

作 者:国华 徐力

责任编辑:邓淑杰

责任校对:白 莉

装帧设计:老 家

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话:5638648)

发 行:新华书店首都发行所

印 刷:北京云浩印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:233 千字

印 张:10.125

版 次:1998 年 9 月第 1 版第 1 次印刷


印 次:2003 年 7 月第 2 次印刷

印 数:18001-23000 册

---

书 号:ISBN 7-5384-1399-5/R·256

定 价:22.00 元



The Ask Answer of  
**(SEXUAL)**  
LOVE



**健康是生命之根 平安是幸福之本**



# 目录

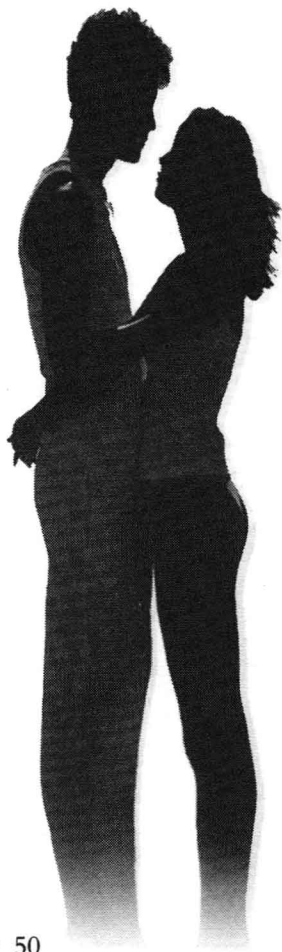
*The ask-answer of Sexual Love*

## 第一章 夫妻间的性关系

- 不同的性欲望 4
- 亲昵情感的表达 8
- PPT方法与性关系 11
- 性冷淡及其“疗治” 24
- 培养“性”趣 29
- 避孕与节育 32
- 不孕与性关系 34

## 第二章 夫妻间的性生活

- 毒品、酒精与性 38
- 性幻觉及其分寸 39
- 乱交之害 42
- 私通——昙花式的“爱情” 43
- “私通保险” 45
- 嫉妒的解除 49
- 走出误区——同性恋者的性生活 50



### 第三章 女性与夫妻性生活

- 正常之始 57
- 正确认识你的性器官 60
- 阴道的自我检查 66
- 性高潮的产生 71
- PC肌肉与性高潮 78
- 震颤器与性麻木 88
- 多重性高潮 90
- G点——最高兴奋点 97
- 性交疼与防止 99
- 性压抑的消除 103

### 第四章 男性与夫妻性生活

- 正常之始 106
- 正确认识你的性器官 107
- 性高潮与射精 111
- 男性节育术 113
- 早泄及其防治 115
- 阳痿及其防治 121
- 性交疼与防治 124



## 第五章 夫妻性生活与心理疾患

手淫与夫妻性生活 127

精神压抑与夫妻性生活 130

酗酒与夫妻性生活 132

## 第六章 月经期、怀孕期和哺乳期的夫妻性生活

月经期的夫妻性生活 135

行经期症候群(PMS) 140

怀孕期的夫妻性生活 143

哺乳期的夫妻性生活 146

## 第七章 疾病与夫妻性生活

关节炎与性生活 155

膀胱炎与性生活 159

泌尿系统感染的防止 161

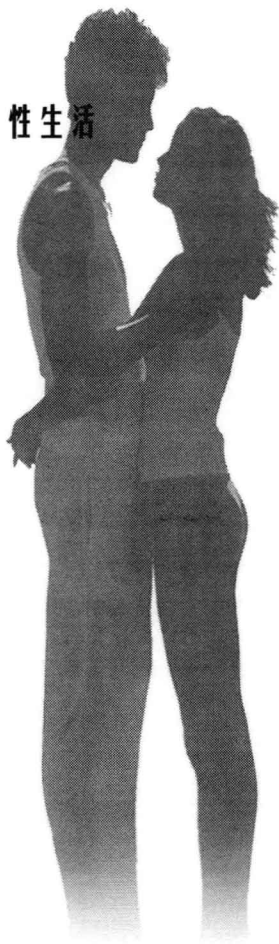
糖尿病与性生活 163

心脏病与性生活 167

高血压与性生活 170

中风与性生活 173

子宫切除与性生活 177





乳房切除与性生活 185

前列腺切除与性生活 196

## 第八章 中、老年期夫妻性生活

男性更年期的性问题 200

中年的性欲变化 203

女性绝经期的性问题 206

## 第九章 学龄前儿童的性表现

抚摸的作用 230

吮吸与性感觉 232

儿童手淫的防治 234

性早熟儿童应受的教育 236

性嬉戏及其应对 239

裸体问题 241

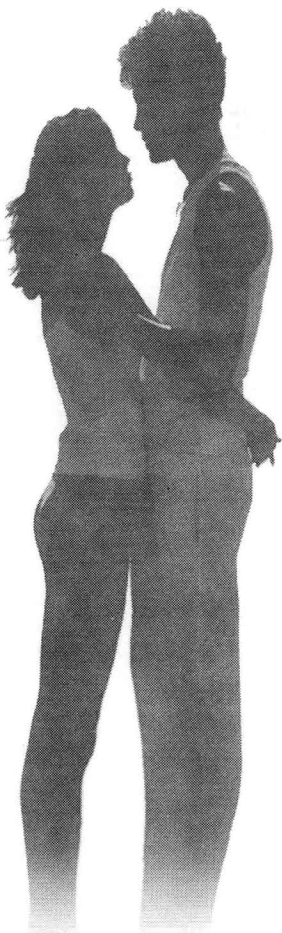
对看到父母同房的少儿应采取的对策 243

## 第十章 父母对子女的性教育

乱伦与防止 247

步入青春期的准备 250

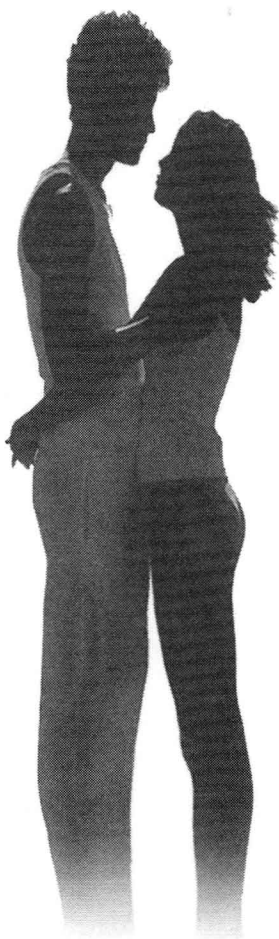
父母进行性教育的目的 252



- 同女儿谈青春期 255  
母亲对女儿生殖器官的检查 262  
同儿子谈青春期 266  
清除青春期内教育的障碍 274  
性教育中父母—朋友角色变化的意义 283  
强奸的防止与处理 286  
正确对待子女的性行为 290

## 第十一章 青少年的性问题

- 性疑问种种 295  
避孕与“安全期” 299  
性高潮的感受 303  
识别同性恋幻觉 304  
同性恋者的行为 305  
性交前应有的准备 308



## 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。

在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，还有关于女性性欲反应“五音”、“五征”、“五欲”等描述。可见古人对性生活观察得非常仔细，其中许多论述，至今仍具有积极意义。

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，翻阅了大量的文献资料，编写成《性爱问答》一书。

这是一本内容详实，科学准确，通俗易懂的性知识咨询

讽刺的是，男性视女性为“找碴的人”，因为她们常常抱怨自己是如何的伤心。事实上，女性是为了让关系有存续的机会，她们提出问题，是在做维系情感的家庭作业。

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

## 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”。

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，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、性观点等方面的问題。

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。

我假装高潮，是因为我发现自己不太可能在阴道性交中达到高潮，而我的男人却还在死命地努力。要是他们知道的话，他们一定会非常失望。



## 不同的性欲望



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物钟?



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,而导致脾气暴躁或沉默不语。

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。健康状态及精神状态的不同,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种关系中,比如外遇等。

这里,提醒年轻的姑娘,装扮不应过分妖艳,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他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却步,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,所以虽然其中一个可能会显得“性欲不高”,但从另一个角度来考虑,他(她)的性欲并不存在问题。

爱情关系会因情感品质低落而变得无法发展。而且,基本的不平等早获大众认可——我们没有注意到,但这是文化中既存的因素——使得女性满腔怒火却不知从何说起。

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。对另外一些专业人员来说,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他方面的问题，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. 无法享有双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. 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

我最热情的时候就是我丈夫与我分享他的生活、想法、梦想和感受的时候，但是大部分的时间我都觉得被弃置一旁，因为我不是他最要好的朋友。我有种不安全感，害怕被遗弃。