

伊甸园梦幻揭秘 性生活幸福指南

发现情爱

(夫妻生活必备)

吴阶平/审订
权雅之/主编



挚爱珍藏

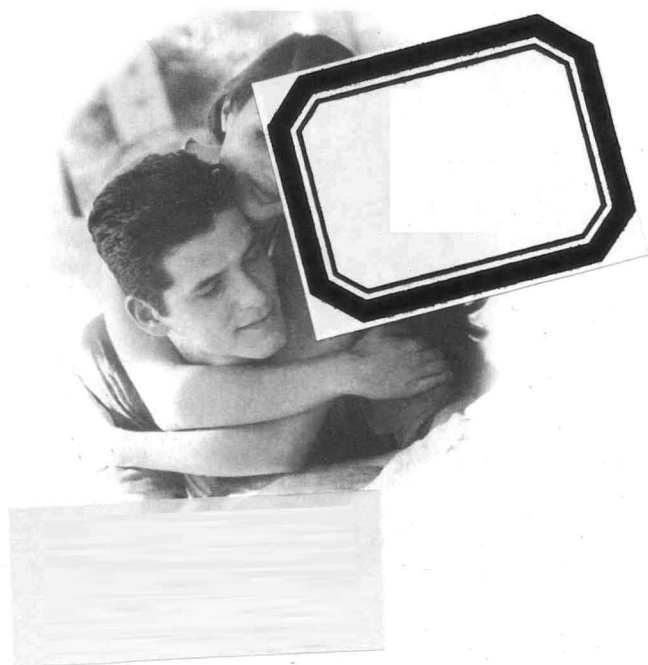
为什么即使一度和谐满足的性生活也会走向枯萎和死亡？为什么在社会进步、经济发达、观念更新的社会发展当中，性引起的问题不是少了，而是越来越多，愈演愈烈？

为什么…… 为什么……

伊甸园梦幻揭秘 性生活幸福指南

发现情爱

(夫妻生活必备)



延边大学出版社

责任编辑：崔玉金

封面设计：黄 雷

发 现 情 爱

权雅之 主编

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
吉林省林业调查规划院印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：12.5
字数：313 千字 印数：1—5 000 册
2000 年 1 月第 2 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1020 - 1/R·30

定价：19.80 元

献 给 ——

生活在变革时代、执著追求幸福的
丈夫和妻子们！

目 录

序	吴阶平(1)
前 言	(5)

第一章 阳刚与力的凝聚——男性美

第一节 亚当在人类力量的凝聚中诞生	(19)
1·1 远古的秀峰	(19)
1·2 女权的坍塌	(22)
1·3 男性——力的结晶	(23)
第二节 矫键的大卫为什么袒露身躯?	(28)
1·4 品味男性人体美	(28)
1·5 东方男性美	(33)
第三节 从“阴盛阳衰”说开去	(37)
1·6 对“阴盛阳衰”的一点透视	(37)
1·7 阳刚之气从哪里失落?	(39)

1·8	阳痿:是“黄牌”也是呼唤	(42)
-----	--------------------	------

第二章 阴柔与情的造化——女性美

第一节	永恒之女性——维纳斯	(49)
-----	------------------	------

2·1	“维纳斯现象”	(49)
-----	---------------	------

2·2	“以貌取人”的女性	(52)
-----	-----------------	------

2·3	走向升值的“性感美”	(57)
-----	------------------	------

2·4	女性美的分段乐章	(61)
-----	----------------	------

第二节	性之美与情感美统一的精灵	(78)
-----	--------------------	------

2·5	东方、南方、水及其它	(78)
-----	------------------	------

2·6	由情感美而释放的性之美	(79)
-----	-------------------	------

第三章 情之所钟、欲之所求 与美之所在

第一节	审美心理与性欲的内在联系	(87)
-----	--------------------	------

3·1	美感的性感解释	(87)
-----	---------------	------

3·2	美中之欲和欲中之美	(89)
-----	-----------------	------

第二节	性之美与“生理需求说”误区	(93)
-----	---------------------	------

3·3	性器官不具备审美功能吗?	(93)
3·4	性生活中没有审美关照吗?	(96)
3·5	性生活中没有艺术创造吗?	(98)
第三节	永远伟大和不断升华的人性美	(102)
3·6	性爱之美与人性之美	(102)
3·7	第三种水——美的性育	(106)

第四章 不要排除生理建构的迷幻色彩

第一节	异性的生理建构永远是个“谜”.....	(111)
4·1	生殖器官——美的宝藏与性的 漩涡	(111)
4·2	神秘的性敏感部位	(114)
4·3	生殖器官与精神分析	(117)
第二节	生殖器官崇拜、科学圣殿与 庸俗泥淖	(120)
4·4	朦胧的生殖器官崇拜	(120)
4·5	科学生理建构解析的优势与局限.....	(122)
4·6	观念的庸俗与行为的变态	(126)
第三节	从美学看“冲喜”和异性灵丹妙药.....	(138)

- 4·7 性作爱与抽鸦片 (138)
- 4·8 性美——身体和精神健康的良药.....(141)

第五章 性欲满足、情感寄托 和审美领略

- 第一节 “性满足”和“性快感”**
究竟是什么? (147)
- 5·1 不要被“快感”所欺骗 (147)
- 5·2 美感才能支撑情感与快感 (153)
- 第二节 一般人类之爱无法取代性爱** (158)
- 5·3 无性爱——无法弥补的缺憾..... (158)

第六章 在审美指引下的性生活艺术

- 第一节 艺术美在性生活中的**
渗透与荡漾 (163)
- 6·1 性美也是艺术美 (163)
- 6·2 性艺术美也需要创造性 (167)
- 第二节 性美结构——天工匠心及**
艺术修养 (171)

6·3	性之美:先天不如后天·····	(171)
第三节	联想、夸张、比兴艺术的新天地 ·····	(175)
6·4	性美是意境美的“温室之花” ·····	(175)
6·5	驰骋的艺术畅想典 ·····	(178)
第四节	游历性之美的“温柔乡” ·····	(199)
6·6	“温柔乡”的历程——追求、体验、 回味、升华 ·····	(199)

第七章 性生活之美没有超越视觉美

第一节	视觉美与触觉美的依赖与互补 ·····	(209)
7·1	视觉美——性觉启迪 ·····	(209)
7·2	视觉美与触觉美的互相转化 ·····	(214)
第二节	仍需要修饰美为自然美增添魅力 ·····	(216)
7·3	折射美是性美的韵律 ·····	(216)

第八章 两性之间并非只有吸引

第一节	需要注意的性别差异和障碍 ·····	(225)
------------	---------------------------	-------

- 8·1 生理机制上的性别差异 (225)
- 8·2 “科妮基现象”——从动物到人类... (228)
- 8·3 需要唤醒:女性的性等待..... (232)

第二节 客观障碍与主观障碍的 区别和联系 (236)

- 8·4 自我觉醒——“阴阳大裂变”中的
女性 (236)

第九章 “除却巫山不是云” ——领略性高潮

第一节 交媾的多重性 (249)

- 9·1 局限性解释:性腺功能..... (249)
- 9·2 交媾的多重反应和效果 (252)

第二节 让爱抚启动性美的帷幕 (258)

- 9·3 不可急于超越的阶段 (258)
- 9·4 敏感区的畅意徜徉 (261)
- 9·5 爱抚,要走出误区..... (270)

第三节 性高潮——灵与肉的震荡 (273)

- 9·6 高潮期的兴奋机制 (273)
- 9·7 肉体与心灵的高亢协奏 (277)

9·8	一首刚柔相济的律动诗	(279)
第四节	性交姿势中的美感追求	(283)
9·9	丰富多彩的性交姿势	(283)
9·10	姿势选择与转换中的创造性因素··	(284)

第十章 性生活中的美感 在和谐中孕育

第一节	主观感受与客观反馈	(291)
10·1	刺激需要双螺旋	(291)
10·2	期望值、失落差、升降度	(296)
第二节	节奏美感与节奏和谐	(301)
10·3	从生物钟到节奏美感	(301)
第三节	追求和谐的艺术调整	(305)
10·4	实现“同频共振”的艺术手段	(305)
第四节	交媾的尾声仍需要和谐	(313)
10·5	用冒号作回味无穷的休止符	(313)

第十一章 性生活之美需要精心保护

第一节 谨防破坏性美的娇艳	(319)
11·1 强迫性的破坏性	(319)
11·2 “发散型”的“散热性”	(322)
第二节 性生活之美的精心培育	(327)
11·3 “为悦己者容”的启迪	(327)
第三节 性爱之美的转换与更新	(330)
11·4 性美在更年期的“和平过渡”	(330)
11·5 婚变后的性美培育	(336)
11·6 节育中的性美开发	(341)

第十二章 性爱之美会枯萎或衰竭吗？

第一节 性美感和安全感是孪生姊妹	(349)
12·1 性爱美离不开安全感	(349)
第二节 畸形变态会摧毁伊甸园	(355)
12·2 自慰行为：美感满足的失落	(355)
12·3 性美的反面——性病	(361)

后 记	(366)
-----------	-------

普及性科学的必要

序

吴阶平

看到写性的问题的书稿，我有一种矛盾的心情：一方面，感到有需要；另一方面又怕出书以后效果不好，会对青少年引起过度兴奋而产生副作用。我看过的绝大部分书稿的作者似乎对写书的目的不明确，更很少考虑如何结合我国实际，有利于读者，有利于性教育的开展。

本书给我的感觉很好，写出这种水平是很不容易的。作者查阅了大量的资料，有一定的新意和突破。从美学的角度出发，结合性医学、心理学、社会学的一些方法成果，这是一种有益的尝试。作者的态度是严肃、积极的，不是回避问题，而是力求从较高的层次上把具有启发教育意义的思想融进字里行间。同时，能够用通俗、优美的文字增强可读性。这些恐怕是本

书主要的与众不同之处。

为了把书出得更好一些，在初步看了书稿以后，我与作者进行了认真的长谈，希望能够有所帮助。作者对全书又做了进一步的推敲。

此书是关于性问题的著述，但并不是简单地针对个别问题的。性的问题十分复杂，靠一本书去解决好具体问题，是不现实的，也是不必要的。即使是医术高明的医生，也要靠具体的诊断才能解决好生理、生活层面上的特定的问题。一部好书，应当在给读者以必要的知识的同时，着重从思想认识上入手，起到指导的作用。要对于人们提高意识修养的境界，提高思想情操的层次，发挥潜移默化、润物无声的教育引导功能。

正确地了解性生理、性生活方面的知识是有利的，但关键在于指导。这对于任何年龄段的人、无论是青少年还是中老年，无论是未婚还是已婚，都是必要的。处于青春期的青少年，是身体发育、情感萌动的时期，也是理想、品格、人生观形成的关键时期，需要有针对性的教育。而施教者——家长、教师、社会各界的人们，也同样是需要性教育的。

中国历史上并不缺乏性教育，但那是一种封建的、有害的性教育——靠性封锁、性压抑式的各种观念和规范来限制人们的欲望，而否定了人类“本能”已经在社会文化发展中被后天所修饰。今天社会生活

中，这种封建色彩的东西仍然影响很深，这既不利于人们的身心健康，也不利于精神文明的建设，反而使庸俗有害的东西泛滥。戊戌六君子之一的谭嗣同就认为，锁在箱子里的东西使人们感到神秘，打开了反而无害。鲁迅对传统性文化的讽刺和抨击也很精彩。而讲的最深刻的还是周恩来总理。1964年7月底，周恩来总理在向首都大专院校毕业生做报告时，谈到开展青春期教育、性教育和普及性科学的必要，并语重心长地以自己的切身体会现身说法。他在青年时期学到的性科学知识使自己受益终生。周恩来总理健康的人格、高尚完美的精神情操，本身就是对性教育重要意义的佐证。记得1973年4月13日，周恩来派我到北京市教育局了解性教育开展情况。我发现一个很奇怪的现象：当时仅有的一本关于性知识的教科书，发给学生时，里面有关性器官的插图都被撕掉了。原因是一个男生手指着插图冲着女生嘿嘿傻笑，女生生气跑掉了。于是就有了撕掉全部插图的决定。我将这一情况向周恩来汇报，他的态度是：这点小事算得了什么？不要因噎废食嘛！

正因为 we 面临着破除旧观念和封建糟粕的艰巨任务，所以性教育的开展不是在“一张白纸”上进行的，而只能是在清理的基础上进行的。既要破除和清理旧的，又要提倡和建立新的。社会主义的性教育是一件严肃性、科学性很强的工作，这与西方的性放

纵、“性解放”毫不相同。禁锢和封锁，决不是讲究性道德；而放纵和紊乱，也决不是提倡性科学。具有中国特色的社会主义的性教育，是科学的性教育和高尚的性道德的统一。因此，我们在这方面著述、出版的工作，应当追求动机和效果的一致，应当把握科学性、严肃性和实用性的结合。

我诚恳地向社会和广大读者推荐这本书，相信它能够受到人们的喜爱而不胫而走。同时，也希望它通过受到读者的检验而进一步精益求精，更好地发挥有利于读者、有利于性教育开展的良好作用。

1993·5·于北京

前言

伊甸园的故事其实并不遥远，它应当是现实而真切的——每一个人，在人生的道路上都会扮演亚当或夏娃的角色。他们都会有品尝禁果的欲望，都会有对禁果神秘色彩的好奇，都会有走向禁果时的惊悸和震颤，都会有触到禁果时的担心和害怕，也都会有品尝禁果时的沉醉、甜蜜、激动和难以忘却的记忆……

可是，伊甸园仍然是，永远是遥远的、神秘、奇妙的。

伊甸园似乎永远是一个谜语，猜不出她的谜底。似乎永远是一个梦幻，难以被理智和清醒的头脑真正解析。

的确，对于每个少男少女，对每个“过来人”或每个已近迟暮、甚至已步入耄耋之年的人来说，有多少困惑、多少迷茫啊。

“哪个男子不钟情，那个女子不怀春？”——为什么男女之间有一种奇妙的吸引，古往今来，凡有男女的地方，就会生出千姿百态的男女之情、风流韵事？尽管文人墨客千百次地著书立说，讲什么“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”；讲什么“但愿人长久，千里共婵娟”；讲什么“性格和精神的沟通才是爱情最基本的内涵”；讲什么“爱情的本质是奉献”；讲什么“不要以貌取人”……