

性欲动情区

所谓性欲动情区，指的是身体上最为敏感的性欲部位，对这些部位施加外界刺激（这叫做性欲刺激，性爱抚摩），可以引起对方强烈的性亢奋，而且能够让其达到性高潮。根据阿·露丝，阿·斯维多，玛·吉尼斯，乌·马斯杰尔斯，彼·琼斯以及其他性学专家的统计，女人最重要的性欲动情区大致有下列几个部位：首先是阴蒂，其次是子宫颈和阴道壁，再次是乳头。

小阴唇、阴道口和尿道口外侧这些部位也是重要的性欲动情区。然而，不同的女人其性欲动情区的强弱或许有些差异。

根据许多性学专家的意见，性欲动情区内除了普通的末梢神经以外，还分布着特殊的触觉神经——性欲感受体（生殖细胞），它们对触摸反应极其敏感。

根据所有性学专家的观点，女人最为特殊的性器官是阴蒂。阴蒂惟一的生理作用就是引起性欲感应。

美国学者阿·露丝认为，女人的性欲 70% 来自阴蒂，子宫颈占 15% ~ 25% 乳头为 10% ~ 15%。

阴蒂位于阴裂的上端，正好处于阴阜的下面。阴蒂类似不大的圆锥形肉凸，其尺寸从几毫米至 3 厘米大小不等（可参见雌猴的阴蒂）。

正常情况下，阴蒂几乎观察不到，用手触摸时，感觉如同玉米粒大小的硬结，或者像柔软的乳头一般。阴蒂平时处于柔软的皱褶之中，如果这层皱褶过于厚实，则阴蒂的敏感性可能会相应减弱。

当女性处于性欲亢奋状态时，阴蒂可增大 1~2 倍，变得坚硬，其尖头靠近阴道口。女性的阴蒂，尤其是阴蒂头，其末梢神经比男性的阴茎头多了 3~4 倍。女性阴蒂的应激性与性欲反应并非取决于阴蒂的大小。根据阿·斯维亚多希的统计，不同女性其阴蒂的敏感程度不同，有些女性对强烈的刺激反应强烈，有些女性则对缓慢的轻轻触摸异常敏感，而另一些女性却喜欢异性轻轻地嘬吮其阴蒂。

大多数女性偏爱经常变换刺激的部位与方式，因为每隔一段时间，阴蒂本身就会停止其应激反应，而附近部位则开始变为强烈的性欲动情区。

有些女性只有在先对其他部位抚摩之后，其阴蒂才会产生性欲应激反应，因为其他部位的爱抚已经加强了女性的性欲亢奋。小阴唇对性欲刺激的反应远远低于阴蒂。

不同女性的阴道应激性也不尽相同，大多数女性的阴道口和阴道前端三分之一区域最为敏感，这些女性对强烈的摩擦所产生的性欲刺激反应强烈。阿·斯维亚多希认为，阴道的前端壁对刺激最为敏感。他确信，阴道的某个部位是强敏感区域，他将其称为 S 区。要刺激该区域需要对阴道的四分之一前端壁施以有力而节奏感强的压力，并对其紧靠耻骨内部上方的阴道壁组织同样进行摩擦，摩擦对这一区域所产生的压力可以引起轻微的性欲反应。至于对该区域进行刺激应采取何种体位，我们将在“性交姿势”一节中予以描述。

有时也会发现，有些女性阴道壁后部和会阴部位肌肉对节奏强的刺激也具有性欲反应。至于对该区域进行刺激应采取何种体位，同样在相关章节中予以讲述。

阿·斯维亚多希还认为，24% 的女性对阴道后部有节奏的一定压力可以产生强烈的性欲反应，但国外许多性学专家则认为，子宫颈对于触摸与压力的性欲反应表现迟缓。

其实这并不矛盾。玛·吉尼斯认为，如果不同时对阴蒂施以刺激，仅靠对子宫颈进行刺激，那么，这除了引起女性的疼痛外将一无所获。女性只有受到其他性欲动情区的刺激而达到性亢奋状态下，其子宫颈才会参与性高潮的形成。

男人和女人经常产生一种误解，认为手术切除子宫以后，女性便丧失了体验性高潮的能力，而男人在跟这样的女人性交时，其感受也同以前不尽相同，其实这完全是个误解。

即使没有子宫和结缔组织，甚至子宫发育不良，这些都不会影响到女性的性欲感，自然，它也不可能对男人的感觉产生任何不良影响，因为做这种手术时一般都会给女性留下子宫颈，当然也包括整个阴道。所以，某些男人的看法不过是自我暗示，觉得她现在身上“缺少了什么东西”而已。那些并不知道女性切除了子宫的男人，在与其性交时的感觉跟以往并没有什么异同。

50%的女性在刺激其乳头时可以获得性快感，其中有些人甚至可以达到性高潮。有些书里经常描述这样的情形，女性在哺乳时往往会有一种舒服的快慰感。如果有人帮助产妇揉奶，女性同样会体验到一种性快感。所谓给女人“下奶”，即当女人刚生完小孩，由于乳汁过于浓稠，导致乳腺闭塞，而女人自己又无法解决这个问题。所以往往是护士或有经验的女人让她平躺下，然后帮助她“下奶”，直至所有的乳腺都疏通顺畅为止。尽管这种“下奶”过程有些疼痛，但女人依然感到很舒适。

性生活的头几年，阴蒂是女性性欲的主要动情区，因此，只要刺激阴蒂，女性就会觉得很惬意，但是，大

部分女性实际上并没有达到性高潮。随着年龄的增长，女人的性欲动情区会发生些许变化，但是，阴蒂依然起着主要的作用。

即使在男女双方选择最佳性交体位时，为达到性高潮，女人的最佳体位应该是男方可以自由灵活地刺激到女方的阴蒂。因此，所谓“男上女下”这种“标准体位”其实是最不方便的性交姿势，尽管这种做爱姿势最为普遍。这种姿势对男方来说很方便，但对于那些只有通过刺激阴蒂才能达到性高潮的女性来说，则是完全不合适的。

另外一种流行的体位是所谓“跪姿”，如果不去刺激阴蒂的话，这种姿势对女性来说同样不太舒服。当然，这种体位有许多优点，采用这种体位，男方的两手可以解放出来，随时抚摩女方的乳头和阴蒂。

每个女性的其他性欲动情区因人而异。这些动情区可能是大腿的内侧、嘴唇、耳朵、脖颈、乳房、腋窝、腹部或背部、臀部、肛门等等，身体的这些部位同样重要，可以并且需要抚摩刺激它们。当然，只有前面提到的那些最重要的身体部位才是形成性高潮的最为主要的部位。

许多性学专家还划分出所谓游移不定的性欲动情区，这些区域也完全可以引起女性的强烈性亢奋，有时只需

20 ~ 30 秒后即可达到性高潮，而且可以连续达到 3 ~ 4 次性高潮。令人惊讶的是，女人自己刺激这一部位时也会达到性高潮。

有些女性当大腿内侧肌肉或骨盆部位紧张时，也会不由自主地达到性高潮，阿·斯维亚多希将其称为“肌肉阵挛性高潮”。正如著名性学专家阿·露丝调侃所说的那样：“性欲旺盛的女人有两个阴蒂。”

当然，大多数女性只有当她产生兴致（性心理意向）的状态时，对其性欲动情区的抚摩刺激才会形成性亢奋。

女性的性欲动情与否，很大程度上取决于她同给予她自己抚摩的男方的关系。如果她喜欢这个男人，那么他的性爱抚摩便会激起她意欲亲热的愿望与性欲亢奋，如果是陌生男人或者是她讨厌的男人去触摸其乳房（更不用说抚摩性器官了），除了引起厌恶之外，大多数正常的女性不会产生任何性欲冲动。

不过，阿·斯维亚多希也认为，有些女性即使在与并不喜欢的男人性接触时，当性欲动情区受到紧张刺激的情况下也能感觉到性高潮。

有些女性当她心仪的男人开始抚摩刺激其性欲动情区之后，一般会随即产生性冲动与性欲望，随后，这种性冲动缓慢地增强，但是，这个过程要比男人漫长很多。

有些女性的子宫颈也是重要的性欲动情区。这里汇

集着大量的末梢神经和神经丛，有效地刺激它可以让女性获得极大的性快感。

国外性学家们认为，子宫颈区域的刺激在产生性高潮的过程中占 15% ~ 25% ，如果性交时阴茎头接触不到子宫颈，那么这个比例则为零。但是，如果男方不对阴蒂实施抚摩或刺激，仅靠刺激子宫颈来让女性达到性高潮，这显然是不行的，因为子宫颈只有在对阴蒂进行抚摩之后才会成为性欲应激点。

阿·露丝说：“要产生性高潮，必须用抚摩来连通性电极，这时性快感的甜蜜电流才会通过其性器官传向大脑。”这样的电极正是阴蒂、子宫颈和阴道。

大多数女性在被同时抚摩刺激几个性欲动情区时，可以感到全身都处于性亢奋状态，而有些女性在对其主要性欲动情区刺激时，其余的性欲应激点却在减弱。

女性的性兴奋类型究竟取决于哪个性欲动情区，这个问题目前尚未完全研究清楚。

阿·斯维亚多希曾对 100 位女性进行了专门调查，其中只有 12 人的性欲动情区是阴道（阴道动情型），26 人对阴道的刺激完全没有反应，而阴蒂反应却十分强烈（阴蒂动情型），而 53 人在同时刺激阴蒂、小阴唇和阴道的情形下才出现性欲动情反应。当然抚摩刺激部位不同，其性欲反应的强度也不尽相同（阴蒂—阴道动情型或阴

道一阴蒂动情型)；9人无论是刺激阴蒂、小阴唇还是阴道均没有性欲反应(无性欲反应型)。

从上述调查的结果中可以得出三点重要结论：首先，阴道是主要性欲动情区的女性很少，总共才12人，占被调查者的12%；其次，绝大多数女性的最敏感部位是阴蒂，无论是单独刺激还是结合刺激阴道，结果都是如此，占79%；再次，无性欲反应的女性很少，总共为9%。

尤其需要指出的是，性学专家阿·斯维亚多希强调说，到他那儿就诊的一些性生活不和谐的女患者，她们抱怨的主要问题正是缺乏性满足。她们认为自己患上了性冷淡，因此，前来求治。然而，实际上这些求治的女性中，真正无性欲反应的人其实很少，绝大多数人在这方面都是正常的。对许多女性来说，这一事实令她们很高兴，并让她们重新燃起希望。所以，她们同时也开始责怪男人没有让自己获得性满足。

阿·斯维亚多希认为，女性可以具备两种性高潮类型——阴道型和阴蒂型高潮。不过，大部分国外性学专家，其中包括阿·露丝，乌·马斯杰尔斯，彼·琼斯，玛·吉尼斯，斯·施奈巴等，他们都认为女性的高潮只与阴蒂有关。

许多性器官解剖结构比例适宜的女性，在性交时，男方的阴茎可以同时对其阴蒂产生刺激作用，尽管男方

并没有特意去刺激阴蒂，但阴茎对阴蒂的附带摩擦完全足以使她达到性高潮，这种情形不能算作纯粹的阴道型性高潮。

有些女人的阴蒂对性刺激毫无反应，这与男方的抚摩动作有关。有些男人的爱抚动作过于剧烈、粗鲁，让女方感到疼痛或不舒服，或者是事先缺乏对女方整个身体的爱抚，使女方暂时尚未产生亲热的性欲心理冲动，还可能是因为其他原因，比如女人的强烈羞耻心使其在类似的抚摩时“竭力抑制”自己的结果。

乌·马斯杰尔斯和彼·琼丝认为，女性身体中阴蒂和阴道作为性欲动情区，其实在同时起作用，其区别仅仅在于部位不同罢了。结果往往是，当其中一个起主要作用时会形成“阴道高潮”或者“阴蒂高潮”，因此，把性高潮分为“阴道”和“阴蒂”两种，这其实毫无意义。最为理想的办法是男方应该找到女方的性欲动情区。如果他不愿这么做，女方也无可奈何，这时，只好求助性科医生了。

此外，女性的性欲动情区还可能具有游移性，并非抚摩刺激阴蒂、阴道、乳头或其他明显的动情区后都会达到预想的效果。女性的性欲动情区可能会在腰部的某个地方，甚至可能是脚趾（这种情形大有人在），或者其他什么隐秘的部位了。

男性最敏感的性欲区是阴茎头，男人的性快感和维持勃起的末梢神经都分布在阴茎头内。阴茎根部和阴囊部位的性欲感相差很多，滑动阴茎包皮和摩擦阴茎头都可以形成性快感。

阴茎头跟物体接触时也会引起性兴奋，摩擦时，如果女方阴道的大小恰好适合男方的阴茎，那么，阴茎包皮的滑动自然会产生性快感。

但是，如果阴茎头不与子宫颈接触就无法获得足够的刺激，也就是说整个阴茎的长度应该恰好能使阴茎头达到子宫颈，虽然阴茎包皮与阴道壁的摩擦中其上下滑动也是刺激因素，但如果阴茎头触不到子宫颈，就会影响男人的性欲程度。

如果阴茎头刚好触到子宫颈，这样的做爱体位对双方来说是最佳的。如果阴茎将子宫弄得很疼，或者动作笨拙地勉强达到子宫颈，这样的体位是不正确的。选择何种性交姿势取决于双方性器官的协调比例，如果双方的生殖器官比例正常，那么最佳的体位是“女上男下”，即“骑马式”或着“女方蹲坐在男方的两腿上”。双方面对面，或者女方背对男方。此外，还有其他许多种交叉体位，在“性交姿势”一章中将详细描写这些姿势，同时还要推荐另外一些最佳姿势。

如果女性的阴道肌肉失去弹性，比如生完小孩，尤

其不是头一胎，这样，性交时阴道便失去了挟裹阴茎的能力，那么，男方的阴茎在性交过程中就不可能获得足够的刺激作用。

因此，建议那些 25 岁以上的女性定期进行阴道肌肉锻炼，以便阴茎与阴道壁的接触更为有力。



性满足的方法

建立在正常的异性性交基础上的交媾，并非就是人类性生活的惟一可能形式，性欲的基本表现（性冲动，勃起，射精，性高潮）可以归结为各种不同的性满足形式。

根据斯·瓦西里钦科的统计，性满足的基本形式可以归为以下这些表现形式：

A. 非性器官接触

1. 精神恋爱
2. 跳舞
3. 艺妓

B. 性器官接触

I. 替代性交

1. 遗精
2. 手淫
3. 相互性爱抚

II. 非性器官性交

1. 体外性交

2. 腿内侧性交
3. 特殊部位性交（乳房性交）、腋下性交及其他形式的性交
4. 异常性交
 - a). 群交
 - b). 同性性交

Ⅲ. 正常性交

根据斯·瓦西里钦科的研究，上述这些性生活形式其解释如下：

精神恋爱与跳舞能起到过渡形式的作用，这些形式可以保证双方彼此从相识到相知，最后发展到相爱的必要适应过程。

精神恋爱具有情感高度兴奋的特点，表现为甜蜜的苦涩，忘我与舍己的特征，它是一种独特的感受（极少有人体验过类似的情感）。

精神恋爱阶段的意义在于将纯粹生理感受升华为真正的人类爱情。

精神恋爱是人的正常性心理发育的必需表现过程，它是年轻人性欲形成的正常生理特征。

然而，对于某些性心理发育迟缓的人来说，精神恋爱有可能成为其长期乃至终生的性欲冲动的惟一形式。这样的男人或女人可能长年苦苦恋着某一个人，但却无

法将这种情感转为性欲冲动，更不可能变成实际的性行为。

影响性行为的因素很多，比如人的性格特点，个性中的某些因素，人的道德伦理观念，受教育情况及其他一些因素，所有这些都制约着男女间的相互关系。

男人对女人的看法或评价经常存在两种极端的表现形式：或者过于理想化（所谓“圣母型”和“贞女型”），或者相反，十分鄙视（所谓“庸俗型”）。如果女人的迷人身材引起男人的遐想，使其产生一种性冲动，他却往往把这种女人看做是妖冶风骚，俗不可耐。尤其是女人如果举止过于轻浮，或者性经验丰富，那么，则更是伤风败俗，大逆不道。

男人对女人的看法过于极端，往往会使其产生某种不满的感觉。

对于正常的性欲表现来说，应当摒弃上述两种极端，把对一个女人的高尚爱情与强烈性欲和谐地结合起来。

遗精是无意识射精，它常常发生在睡眠中，梦遗一般是随做梦与舒适感觉相伴产生的。

遗精预示着少年的性成熟，成年人的遗精一般出现在长时间不过性生活的情形下。男人的机体需要排泄储存过多的精液而缓解性欲压力，梦遗现象，无论男人还是女人都会出现。



手淫是人工刺激性欲动情区以达到性高潮，手淫经常发生在青少年身上，但成年男女也会进行手淫。

男人寻求手淫是因为长时间不过性生活的结果，比如没有固定的性伴侣或者彼此分居，也可能是与女人的性接触让男人觉得还不够。医生们现在认为，手淫对心理健康的人来说并无什么害处，手淫本身并无害处，而所谓的手淫心理紧张则贻害无穷。比如父母经常吓唬孩子，手淫的后果有多么的“可怕”，手淫会导致脱发、耳聋、痴呆或者阳痿。这样一来，今后一旦出现什么问题时，他就会把这些与年轻时的手淫联系起来，或者担心别人会知道这些，认为这是致命的坏习惯、可怕的秘密、淫荡的行为。

具有各种反常性欲的男人往往进行手淫，因为这些异常使得他们不能与女人过正常的性生活。手淫的性欲反常形式很多，比如露阳癖（男人的性欲满足来自于将自己的性器官展示给女人，当面进行手淫或者单纯展示），恋衣癖（渴望穿上异性服装），恋己癖（对自己有性欲），恋物癖（只有当某个东西或物品出现在眼前时才能得到性满足，比如女人的内衣或者女人服装上的饰物）、恋尸欲（任意玩弄尸体而获得性满足，通常与手淫一同进行），恋分泌物癖（性满足源于鼓捣粪便、尿液、唾液及其他人体分泌物，同样与手淫一起进行）。还有相