

新世纪中国人口大观——性安全和性健康专辑
上海人口和计划生育宣传教育中心/王 中主编

完美性爱

撰 稿
钱跃敏 叶 庭

第二军医大学出版社

内 容 简 介

性与婚姻、家庭、伦理密不可分,夫妇间和谐的性生活对维持和谐的婚姻也能起到四两拔千斤的作用。因此,“性爱”绝非只是夫妇两个人在床上的活动,它与人们的其他社会活动和兴趣爱好等信息相关。尝试以宽广的视野、广泛的取材,用通俗易懂的语言和丰富幽默的插图,来和每一位喜爱它的读者交流,内容包括性道德、性禁忌、性爱技巧、性爱心理与生理,以及与性爱有关的生活方式等。

图书在版编目(CIP)数据

完美性爱/钱跃敏,叶庭编. —上海:第二军医大学出版社,
2003.10 (新世纪中国人口大观——性安全和性健康专辑/王
中主编)

ISBN 7-81060-340-X.

I. 完... II. ①钱... ②叶... III. 性知识... IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第086719号

完美性爱

撰稿 钱跃敏 叶庭

责任编辑 源泉

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路818号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海市印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张: 字数: 千字

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数:1~4 000

ISBN 7-81060-340-X/R·261

定价: . 元

新世纪中国人口大观——性安全和性健康专辑
上海人口和计划生育宣传教育中心 编辑

编 委 会

主 编 :王 中

策 划 :钱跃敏 高敬泉 石进英

编 委 :王 中 李冬梅 陆曙民

高延延 钱跃敏 叶 庭

李梅娣 竺 佳 杨 艳

监 制 :胡月明 胡 冰

前 言

大千世界,生机勃勃。昂首迈入新世纪的现代人类,从来没有像今天这样投入极大的热情来关注人类自身生命质量的提高。今天,普及人口、计划生育、生殖健康科学知识,对于追求民族振兴和全面建设小康社会的现代中国人来说,无疑是十分必要和迫切的。肩负这一重要使命,由上海人口和计划生育宣传教育中心编辑,第二军医大学出版社等单位出版的“新世纪中国人口大观”(China's Population Discovery in the New Century)系列读本陆续同广大读者见面了。

上海人口和计划生育宣传教育中心暨上海人口视听国际交流中心成立于1980年初,是联合国人口基金(UNFPA)与中国合作项目的实施机构之一,是一个多功能的现代化大众传播机构和国家认定核准注册的专业出版单位。二十多年来,该中心长期致力于我国人口、计划生育、生殖健康专业领域的视听、图文科普宣传品的开发、制作、出版与发行等方面的人口文化传播事业,在社会上和国内外的专业领域产生了积极与广泛的影响。

为了全面贯彻落实“十六大”精神和“三个代表”重要思想,进一步加强新世纪新阶段人口、计划生育、生殖健康的宣传教育,增强全社会的人口意识,全面提高我国人口素质和生殖健康水平,提高广大群众的生活质量和生命质量,为全面建设小康社会创造良好的人口环境,我们与第二军医大学出版社等单位合作,积极策划、创意,精心组织编写、印制,出版和发行了这套“新世纪中国人口大观”系列读本,奉献给广大读者。

我们策划的这套系列读本的各类专辑,形式新颖、图文并茂、内容丰富。各类专辑的选题,拟包括中国的人口发展战略和重大决策,

我国的人口国情,我国人口和计划生育的政策、法律和法规,人口与可持续发展战略等重要信息。内容广泛涉及现代人类对两性结合、男女生殖能力与行为的科学认识,包括育龄人群所经历的青春期的婚前期、新婚期、孕产期、生育后期、更年期等各个阶段的保健常识、优生优育、知情选择避孕方法、男女生殖能力障碍的排除与治疗,以及提倡安全、健康、和谐的性行为,防治性传播疾病和艾滋病等。这套系列读本,坚持以人为本,力求从最广大读者群的意愿和利益出发,尽可能地满足大众对当代人口、计划生育、生殖健康科普知识的需求。由于注重了内容的针对性,很多每天发生在我们周围、广大成年男女颇感困惑的问题,都能在这套读本中寻找到满意的答案。

“新世纪中国人口大观”系列读本中,现有下列专辑已同广大读者见面:①人口发展战略专辑:《全面建设小康社会创造良好的人口环境——新世纪新阶段中国人口和计划生育工作重大决策备忘录》;②青春期专辑:《青春相约——青春期心理与健康》③新婚期专辑:《新婚性生活指导》;④优生优育专辑:《现代实用孕育宝典》;⑤避孕节育专辑:《现代实用避孕宝典》;⑥性安全和性健康专辑:《完美性爱》等。另外,其他有关专辑的读本正在编写中,不久将陆续问世,为广大读者提供服务。

亲爱的读者朋友,当您仔细浏览、品味了这套系列读本后,如果您真切地领悟到“进入生殖健康和提高生命质量大门的金钥匙就在自己手中”,我们——系列读本的创作、编印、出版、发行者,将会感到由衷的欣慰。

上海人口和计划生育宣传教育中心

王 中

2003年8月

性爱的内涵

1. 什么是性行为准则
2. 什么是性道德标准
3. 什么是性本能
4. 性本能的驱动力是什么
5. 什么是性禁忌
6. 认识一下性技巧
7. 性技巧的内容有哪些
8. 性生活的生理作用
9. 性行为的基本功能是什么
10. 婚姻赋予我们性行为的权利

性爱直通车

11. 促进性高潮的技巧
12. 走进满意安全的伊甸园
13. 完美性爱的秘密
14. 如何把爱做得精致
15. 性爱最珍贵的是什么
16. 把爱做得“生猛”的技巧
17. “呻吟”帮你把爱做得完美
18. 如何增进夫妻性爱
19. 和谐性爱的秘诀
20. 让“性情”更加奔放
21. 怎样才能专心享受性生活
22. 如何才能“性”和“情”统一

23. 前嬉后嬉 ,营造和谐
24. 摸准男女性感地带
25. 阴蒂是女人快感的焦点

性爱超连接

26. 夫妻性生活需要理解与协调
27. 夫妻性爱常沟通
28. 性爱沟通的艺术有哪些
29. 温馨默契的性爱体语
30. 什么是女性的身体语言
31. 女人怎样暗示才性感
32. 你知道女性的内心世界吗
33. 女人更重心理需求
34. 女人喜欢温柔的暴力
35. 如何去热爱你的丈夫
36. 取悦丈夫的秘诀
37. 可以试试触摸会阴
38. 女性更喜欢性爱前的触摸
39. 女性如何获得满意的性爱
40. 精液与女性健康
41. 单调性爱原因初探
42. 如何克服乏味的性爱方式
43. 两种不良性习惯
44. 性学权威谈自慰
45. 男性怎样才能快乐自慰
46. 女性如何快乐自慰
47. 自慰时的注意事项
48. 为什么自慰过频有损健康

49. 戒除自慰过频的几种方法

性爱加油站

50. 关于性生活频度
51. 如何科学选择性交体位
52. 值得一试的侧卧位
53. 什么是站位和坐位性交
54. 为什么要变换性交体位
55. 与乳房来做爱
56. 口交的是与非
57. 不同季节的性生活
58. 如何择时过好性生活
59. 一日之内何时最宜做爱
60. 晚餐是和谐性生活的前奏
61. 环境影响性爱氛围
62. 性爱场所宜多换
63. 生理周期如何做爱
64. 经期可以过性生活吗
65. 不宜性生活的六种情况
66. 性交时间可以延长吗
67. 性与工作效率有什么关系
68. 健身与性生活有密切的关系
69. 针对“性”的几种锻炼方法
70. 跑步锻炼可以助性
71. 细细品尝爱的滋味
72. 性 ,不能操之过急
73. 急于插入不可取
74. 不要上“体外排精”的当

75. 让汗水来滋润性爱
76. 何为重复性行为
77. 影响夫妻性生活的几个杀手
78. 什么是产生性爱不公平的原因
79. 妻子认为你“小”怎么办
80. 节育可以促进夫妻的性和谐
81. 生育后妻子为什么性欲冷淡
82. 和谐地过好性生活
83. 和谐性爱帮助女性找回自我

性爱的外延

84. 残疾人也有性爱的权利
85. 绝经后的妇女可以做爱吗
86. 性欲不会因绝经而终止
87. 为什么性爱有利于老年人健康
88. 什么是老年人性生活三准则
89. 影响老年男性性欲的几种因素
90. 影响老年女性性欲的几种因素
91. 维持老年人性功能的秘诀
92. 老年人也可以享受性生活

性爱的内涵



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

1. 什么是性行为准则

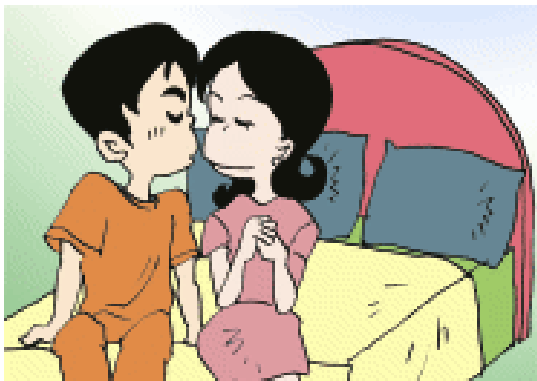
性行为准则是指一定社会条件下评价和指导人们性行为的准则。这些准则既包括人们在长期生活实践过程中所形成的“应当”与“不应当”的客观要求,也包括一定社会或阶层以规诫、格言等形式自觉概括的善恶标准和规范。符合这些性行为准则的思想和行为就是善的,而违背这些性行为准则的思想和行为就是恶的。性行为准则是性道德的重要组成部分。性道德是一种特殊的规范调节方式,是通过社会舆论、传统习俗和内心信念维系并发挥作用的性行为原则和规范的总和。性道德作为一种观念的东西,一种特殊的社会意识形态存在。性行为准则主要有禁忌、婚姻、性爱、生育、审美等几个方面。

2. 什么是性道德标准

两性关系过程中应遵循的道德标准,是指导人们性行为的最基本的原则。我们评价人们的两性关系和性行为道德的标准,主要的有以下几方面:

(1)自愿的原则:人们要进行性行为,必然有其目的性,如对异性形体外貌美的追求,或企图通过肉体的接触、生殖器官的摩擦获得快感,或是为了传宗接代、获得生育子嗣的结果。为达到这些目的,就必须由一个主体影响另一个主体,成为一种性行为。这样就会有双方主动或仅仅一方主动,双方愿意或仅仅一方愿意的区别。那么,性道德的标准之一,就应该是建立在双方自愿原则之上。

(2)无伤的原则:假如片面强调“自愿”原则,只要两性同意,就可以不考虑场合而发生性关系,显然也是不道德的,这里还有个“无伤”的原则。



“无伤”主要指两人之间的性行为不会伤害其他人的幸福，不会伤害后代的健康，不会伤害社会的安定发展。另外也要讲究性卫生，使性行为不会损害自己或

对方的身心健康。

婚前性行为虽然符合“自愿”原则，也无所谓伤害他人，但实际上若形成风气，无疑是对社会的一大危害。何况若未婚先孕，对自己、对孩子都是极大的危害。所以，“无伤”的原则应从各方面广义地去理解，以保持性行为的道德准则。

(3)爱的原则：就性道德的标准而言，只有自愿和无伤是远远不够的。在人类社会区别于动物性的活动，就在于人类具有超乎于动物界的思想与情感。因此，在性活动中具有对异性的、尤其对特定的“某一个”异性的爱情，就成为人类性道德的重要原则。

只有具有爱情的性行为，才符合性道德原则。性爱不是单指性交，它是性行为中躯体的感受与心理的感觉有机的融合。为求单纯肉体上的一夜之欢的性交，很难说是存在着什么性爱的，只是为了满足性欲而已。

(4)婚姻缔约的原则：人类社会的性道德具有明显的社会性，而社会又是充满各种规范的，性行为同样须由道德规范和法律来制约。婚姻缔约，就是道德规范在法律上的表现。两个异性之间产生爱情，而这爱情又是自愿与无伤的，

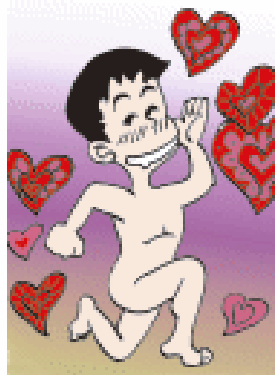
也必须经过法律的程序予以认可,才是符合道德原则的。

俗话说:“男大当婚,女大当嫁”。人们对两性生活的追求,应该通过婚姻这条途径去实现和得到满足,而不是其他。因此,可以认为,性行为是婚姻的目的,婚姻是性行为的前提、手段和过程,是满足性生活中古今中外最普遍、最规范化的方式。

3. 什么是性本能

不需要经过学习、摹仿就具备的、与生俱来的性行为方式。它是一种内在驱动力的生物能力,在生物学领域中,它被列入非条件反射的范畴。心理学家弥勒认为,本能是先天的心理过程,包括注意特定的对象,并产生冲动和导出复杂而刻板的动作。过去认为,人的性本能是由性激素水平决定,性本能行为只要由性刺激唤起,就能按固定程式去完成。但是,近年来的性行为学研究却不支持这种纯遗传的说法,因为即使是哺乳动物的个体性本能也难以排除通过社会学习积累经验。

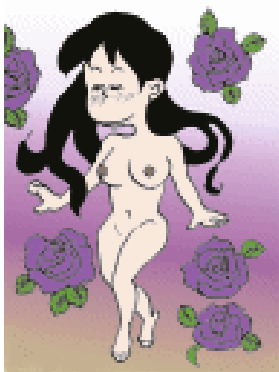
人类性医学及性咨询的实践资料表明,如果没有正式或非正式性教育,人类的性活动也不能按正常程序进行。所以,人类性本能包含两个方面:一部分是遗传决定的,包括异性对象的选择及性行为发生的时间。例如,只有到青春期才出现接近异性的需求及具备进行性交的能力,如阴茎勃起,阴道润滑及性反应的周期活动;另一部分则是社会学习的成分,例如带有民族传统的择偶标准,进行性交的各种体位及姿势。



从行为学的角度来看,性本能行为可划分为两个阶段:
①性欲求行为,是较为灵活的性定向反应,如接近异性,选择对象,恋爱结婚等,它是性本能表现的前奏。②性完了行为,是指能使性本能行为完成的定型的行为,如阴茎勃起,插入阴道,直到性交结束的行为动作。性欲求阶段中含有更多的社会学成分。

4. 性本能的驱动力是什么

性本能在性学中的另一种含义是解释性行为内在驱动力的一种学说,是精神分析理论的核心。弗洛伊德认为,性是一种心理生理过程,像食欲一样,具有躯体与精神的表现,性的精神表现就是“力比多”,是性本能的内在驱动力。但是,他的性本能含义广泛,不仅包括人们消耗能量以寻求性器官的刺激引起的快乐,而且将它与生命及人的个性相连,如他将力比多称为“生命的本能”,又将性本能与人格发展联系起来。



性本能的驱动力究竟是何物?内分泌学家从激素水平来考虑,而神经科学家则试图寻求与性有关的神经结构。然而,尽管人们对下丘脑—垂体—性腺轴的各种激素做了种种研究,迄今仍未找到能够驱动性本能的激素。对“性中枢”探索,虽然在下丘脑的结节区、内侧前脑束、腹内侧核以及边缘系统中的杏仁核、隔区等脑区都发现与性活动有关,但也未肯定确切的部位。

5. 什么是性禁忌

性禁忌是随着人们对自身性活动的认识而逐渐发展起来的,其合理成分被纳入法律,性禁忌和性法律的目的在于:保护妇女的性自由选择权利。保护社会全体成员均等地享有性权利。维护社会秩序和公共安全,对不法性行为加以惩罚。禁止会对后代乃至民族健康带来不良后果的婚姻。

我国社会的性道德所主张的禁忌与我国婚姻法所规定的禁止结婚条件是一致的,即包括禁止结婚(性交)的血亲关系和禁止结婚(性交)的疾病两个方面。禁止近亲间结婚(性交),是古今中外法律的通例。其理由基于优生学的理论和性伦理观念。近亲结婚(性交),容易把双方生理的缺陷遗传给下一代,给民族健康带来不利的影晌。关于禁止近亲结婚的范围,各国法律都有直系血亲间不得结婚的规定,这是无一例外的。对于旁系血亲间禁止结婚的规定则不尽相同,宽严不等。我国则禁止三代以内的旁系血亲结婚。身体不健康的人禁止结婚,包括精神方面的疾病,以及其他不宜结婚的恶疾顽症,如活动期的麻风病、艾滋病等。重婚及刑法所不允许的行为也是禁忌的。每个社会成员都应严格遵守性禁忌和性法律,选择正确的性对象。



6. 认识一下性技巧

性技巧也是夫妇在性生活中所采用的性爱艺术,它可以帮助夫妻实现性生活和谐,还可使夫妻享受到性爱的温馨、浪漫与甜蜜。过去有人一听到性技巧就以为都是淫秽



之术而加以否定,这是不对的,已婚夫妇要获得房事之乐,性技巧是不可缺少的做爱手段,是夫妻应具备的房事基本知识。

懂得性技巧有如下好处:①有利于夫妻性生活和谐。②有利于优生。③有利于计划生育的落实。④对不育夫妇来说,有利于提高生育力。⑤对性功能障碍者来说,有利于性功能的康复。⑥有利于性保健。

7. 性技巧的内容有哪些

性技巧主要包括前嬉的技巧、性交的技巧与后嬉的技巧三部分。

(1)前嬉技巧:现代医学提出在夫妻性生活前要讲究爱抚诀窍,注意提高触觉、听觉、视觉、味觉和嗅觉等5种感觉。

(2)性结合技巧:主要包括性交合技巧、促进性高潮的技巧与古代房中术有关的性技巧等三个方面。

性交合技巧有三种基本技巧。①活塞式运动:即阴茎在阴道内来回抽动,一般女性对低频率抽动很感兴趣,它激发兴奋,而高速抽动易驱使夫妻双方进入性高潮,这种动作可使夫妻在性生活中获得极大快感。②旋转式运动:即当阴茎插入阴道后,用腰部画圆的技巧,做旋转运动。本法适用于女上位,可由夫妇双方轮流操作。本法的优点是两人紧贴在一起,有助于阴茎根部强烈刺激阴蒂,使夫妻双方同时获得强烈的性快感。③迎送运动:当男方将阴茎插入女方阴道后,居下仰卧一方用力将骨盆及生殖器向上顶。居上俯卧一方用力将骨盆及生殖器向下压,形成上送下迎、上