

---

# 第一次前的性教育

## 处男必读

---

日期：2024 年 9 月

制作：changdick

$\mathcal{JB}$

出版社

## 前言

「初夜」不管对男生还是女生而言，都是在个人身心成长中，至关重要且不可替代的一次经历。美妙的初夜，是双方情感和人生阶段的新起点；相反，则是男生自卑、女生埋怨的雷点。遗憾的是，我们花了很多时间学习如何计算一个小球运动的诡异线路、如何培育三倍体无籽西瓜，却从没有规范、系统地学习过如何优雅地开始「第一次」。医学知识缺乏与网络谣言流毒「双管齐下」，使得我们稀里糊涂地开始，唉声叹气地结束。一旦出现意外的情况，都不知道如何应对。在过去几年的临床咨询中，我几乎天天遇到「初夜」之前的情男欲女，变成「初夜」之后痴男怨女。

下面就看一个典型的场景。有一部很欢乐的美国青春性教育电影《美国派》，它后来拍了1、2、3、4……在《美国派》的第一部，男主角叫吉姆，一直都在暗恋他学校中的一位女生。这位女生是一个白富美，身材非常好，拥有一双大长腿，是个不折不扣的女神。终于有一天，在吉姆的房间里，他跟女神有了一个单独私密相处的机会。吉姆没有经验，非常扭捏、手足无措。但这位女神却显得很老练，主动开始摸吉姆的大腿，结果不争气的吉姆就在被摸大腿的时候突然射精，缴械投降了。枪都没有掏出来，子弹就已经发射出去了。这是一个令男生非常尴尬，甚至会因此自卑的场景。这个电影场景是现实中我也经常遇到的提问，这其实是非常常见和正常的。

性生活虽然我们身为人天生的本能，但就我们人类而言，性不仅仅是一项本能的活动，而且是男女之间情感交流的一种爱的方式。所以希望大家在面对性生活的时候，以一种情感交流的方式、增进双方情感的方式、增加个人体验的方式来对待。我认为，不管是男生还是女生，从性生活过程中感受到生理和心理的双重愉悦，都是我们作为成年人的一项基本权利。不过，我不提倡在心理和认知都不成熟的时候过早尝试。

# 目 录

前 言 .....	i
目 录 .....	ii
第 1 章 第一章由爱到性，ta 的身体和心理你真的了解吗？ .....	1
1.1 身体准备：两性生理知识，了解 ta 的身体构造 .....	1
1.2 心理准备：做好合理预期，妥善处理当前的关系 .....	3
第 2 章 事前——为完美的「第一次」做充分准备 .....	5
2.1 如何做外部环境和内在身体准备？ .....	5
2.1.1 性生活开始前做好外部环境准备 .....	5
2.1.2 做好内在身体准备 .....	6
2.2 安全套、避孕药物的选择和使用，避免意外怀孕 .....	7
第 3 章 临场——灵肉结合，有哪些需要了解的知识？ .....	10
3.1 至关重要的一环——戴套 .....	10
3.2 过程中的意外情况如何应对 .....	11
3.2.1 秒射是早泄吗？怎么办？ .....	11
3.2.2 勃起不满意，用什么方法克服？ .....	12
3.2.3 很痛，要不要继续？ .....	14
第 4 章 事后——意外怀孕的判断和尿路感染 .....	15
4.1 是否怀孕的判断 .....	15
4.2 尿频、尿痛等可能的疾病和处理 .....	16
第 5 章 性生活后情感会发生哪些改变，如何应对？ .....	18
5.1 男生：对体验不满意，更对自己不满意 .....	18
5.2 女生：感到失落、恐慌，总觉得会被抛弃 .....	19
5.3 面对情感变化，如何妥善应对？ .....	20
5.3.1 男生篇 .....	20
5.3.2 女生篇 .....	21

<b>第 6 章 自慰，被误解的性行为</b>	<b>22</b>
6.1 医学相关性：自慰与早泄、前列腺炎、尿频	22
6.1.1 自慰与早泄	22
6.1.2 自慰与前列腺炎、尿频	22
6.2 自慰的比率、方式和你最关心的频率	24
6.3 自慰成瘾及改善	25
6.3.1 什么样的情况考虑「自慰成瘾」？	25
6.3.2 控制自慰频率的办法	25
<b>后 记</b>	<b>26</b>

# 第 1 章 第一章由爱到性，ta 的身体和心理你真的了解吗？

## 1.1 身体准备：两性生理知识，了解 ta 的身体构造

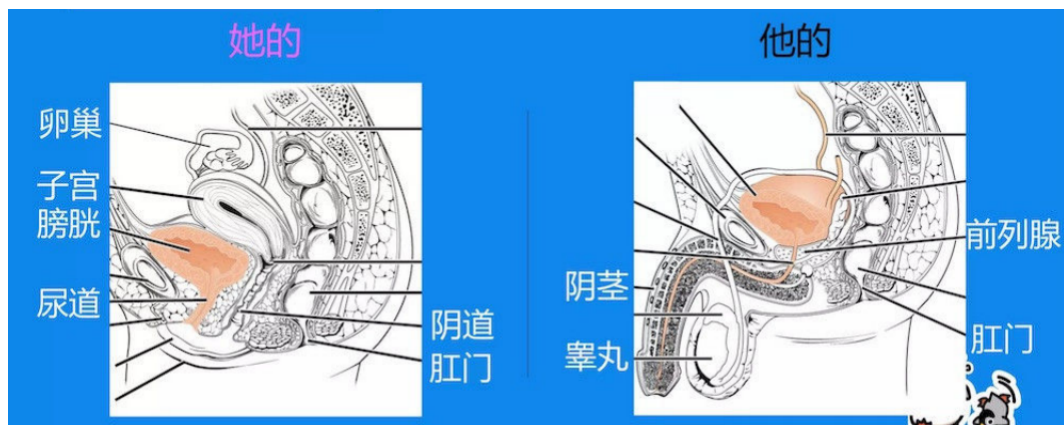


图 1.1 男女性解剖结构图

图 1.1 是男生和女生的解剖结构。下面忘记小电影里的日本女「老师」教你的东西，听一位泌尿外科医生讲解一下男生和女生的器官。通过这两张图你会发现，有很多器官是一致的。比如男生跟女生都有输尿管，膀胱、尿道，都是尿液从体内到体外排出的通道。不同的是，女生主要的性腺器官，也就是产生性激素以及排出卵子的器官是卵巢，而男生是睾丸。这两个器官在发育学上是同源的，功能是相对应的，只不过位置不同，女生的卵巢在体内，男生的睾丸在体外。其实，男生的睾丸也是出生之前才慢慢从腹腔下降到阴囊里，形成「外挂」的。

在女生的结构中，特别需要跟大家提到：女生的尿道非常短。跟男生有一根长长的丁丁弯出来的尿道相比，女生的尿道只有 4-5 厘米，而且它离女生的阴道非常近，所以会导致女生在性生活过程中，以及性生活之后容易出现尿频的情况。女生性生活本身，就是一个容易导致尿道感染的因素。因此，男生要有一个意识，关心女生性生活之后有没有排尿不适的症状。

对于男生而言，需要了解前列腺的位置，它位于膀胱出口以及膀胱和尿道交接的会合处。这是一个男生独有的器官，女生是没有的。另外找在区内张图当中，把肛门的位置标出来了。可以看出，直肠和肛门离男生和女生的生殖器官都非常近。而肛门跟前面的阴道和尿道相比，是一个细菌相对更多的区域，可以认为它是比较脏的。这就是要提醒同学们，对于女生而言，不管男生是在做丁丁的活塞运

动，还是做用手爱抚的动作，都要避免由后往前，也就是避免把肛门周围的细菌带到前面的阴道和尿道。如果你在性生活过程中要尝试高级玩法——「肛交」，一定要动作轻柔，同时带好安全套避免引起感染。

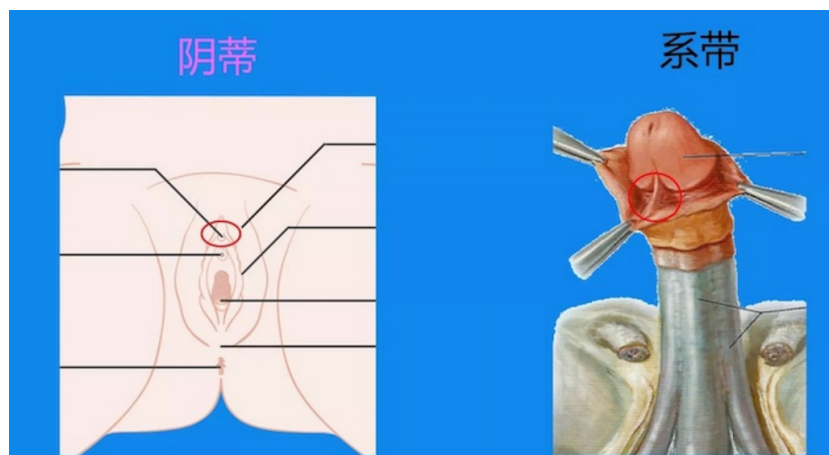


图 1.2 阴蒂、系带示意图

如果刚才这些解剖结构大家相对熟悉的话，我想 1.2 当中的两个结构很多人都不一定知道。我专门把这两个部位放大，说明它们有很关键的作用。左边是女生的，隆重介绍一下，这个结构就是女生的阴蒂。它在什么位置呢？就在女生阴道开口的最上面，在比尿道还要靠上的一个位置，就是这个如豌豆大小的区域，是女生全身跟性相关的末梢神经分布最集中的位置。

有一项医学研究，说明 70% 以上的女生都需要刺激阴蒂才能达到性生活的高潮体验，而不是单纯通过鲁莽的阴道活塞运动。阴蒂是一个很重要、能够提升女生性生活快感的区域，但是这个区域本身也非常娇嫩和敏感，有一些女生甚至自己都没触碰过这个区域。所以男生在刚开始性生活时，如果想要试图触碰那里，之前要跟女方商量好。也许她之前从来没有过这样的感受，这种感受会让她觉得很不舒服。此外，你们两个人在爱抚的时候，动作一定要轻柔，这个就是对于阴蒂的介绍。

图中男生对应的最敏感的位置在龟头的下缘，尤其对于没有做过包皮环切手术的男生来说，会天然有一个包皮的系带，像一根肉筋一样连在下面。之前也有不少男生提问过，说他在自慰的时候或者在性生活的时候，一刺激到这个位置就非常想射精，感觉浑身战栗。其实这是一种正常的状态，大部分男生都是这样的，因为系带的位置也是男生最敏感的位置。

## 1.2 心理准备：做好合理预期，妥善处理当前的关系

讲完了生理准备，我们来讲相对而言更重要的心理准备。关于心理准备，我之前收到过各式各样的提问，比如「对处女情结怎么看待」「女朋友在结婚之前不愿意过第一次性生活怎么办」；也有女生提问，「如果准备好要『第一次』，选择一个什么时机比较合适」「如何避孕比较方便、安全」等等。

先说第一个方面，决定你们是否进行「初次性生活」的心理状态，取决于你们当前亲密关系的状态。换句话说，就是在当前这一段恋爱关系中，你们感情上的信赖和亲密程度怎么样。一段高质量的恋爱情感对于男生和女生的性生活来说，都有非常大的促进作用。这不只是说，你和很信任的人或者很喜爱的人进行性生活的时候，会比较自然和从容；更重要的是在性生活的生理变化上，你们感情会直接反映到身体表现上。男生在一个自己不够喜爱的女生面前，他丁丁勃起的硬度、持续时间等，可能都会受到影响，而对女生而言这个影响会更大。

我们都知道男生性兴奋之后，一个最典型的反应就是阴茎勃起，比较容易察觉。但是女生相对来说比较难以察觉。女生性兴奋之后，阴道口会分泌一些黏液，阴道壁会充血、会舒张，阴道黏膜也会变得更加敏锐，这些都是为接下来的「合体」做准备。如果面对一个感情上不够喜爱、不够亲密的男生，女生身体上的这些自然发生的准备就会大打折扣。

女生开始性生活的时机，不只是对目前恋爱状态的一个整理评估，也有对未来的预期。比如，她对目前交往的男朋友是否发自内心地喜爱和认可，她对你们未来是否有期待和信心，都会决定她开始性生活的时机。

当然，当男生提出希望过性生活的时候，女生没有同意，也不代表她对你不满意，而是你们目前的关系可能还没有亲密到让她愿意过性生活的程度，这意味着你们的感情还需要继续发展和升温。影响男女双方开始性生活的第二个方面，就是关于对「第一次」的理解。其实不止女生有珍爱自己的处女情结，很多男生也有处男情结，也很珍视自己的第一次。第一次也应该是一个郑重的、有仪式感的状态。对于「第一次」这件事的理解，有所处文化的原因，有从小到大所受的家庭教育的原因，也有后天的生活和感情经历的影响。这些因素共同塑造了一个人对第一次性生活「究竟应该什么时候开始」的价值观。

在恋爱过程中，你会发现男女双方有很多不一样的地方，其中就包括对于「第一次」不同的理解。有些人可能会觉得，在结婚之前不应该过性生活，认为女生一定要把第一次性生活留给结婚之后的丈夫，这种观念完全没有错。但是随着大家的意识逐渐开明，很多人觉得婚前性行为不只是情感达到了愿意过性生活的程度，也是结婚之前，双方在身体方面的一些了解和探索，为未来正式步入婚姻殿堂做准备，这样的想法也没有错。

我可以告诉你的是，无论结婚之前过性生活或者不过性生活，都是对的。「第一次」是你成人之后，也就是 18 岁以后，自己应当为自己负责的一个选择。

目前有研究表明，中国大学生中有 52% 的人认为婚前性行为是可以接受的。但我还是要说，即使同意婚前性行为的人再多，「把第一次留在婚后」的想法也完全值得肯定和尊重，这是你对个人负责的一种态度。

关于性生活的心理准备还有重要的一点，就是男女双方都要对这件事情有一个合理预期。

因为我们从小到大接受的性生活教育，可能绝大部分都来源于浮夸的日本「女老师」，或者一些臆想出来的「小黄文」，而没有人告诉你真实的性生活时间是什么情况。男女双方都要有一个合理预期，尤其不要刚开始就想「大战 300 回合」，这是非常不合理的预期。男生总是希望「第一次征服」就让女朋友很「嗨」，这也不是很合理的期待。那么如何形成一个合理的预期和预判呢？我会在第二部分详细介绍。

我们了解了身体的构造，也做好了心理上的准备，那么万事俱备，只欠「开房」。



## 第2章 事前——为完美的「第一次」做充分准备

### 2.1 如何做外部环境和内在身体准备？

在为「第一次」做准备之前，男生如何向女生表达「心意」呢？比如当两个人很自然地在接吻、拥抱，过程中男生可以在女生耳边悄悄地说「我想要你」，或者通过外出旅游的时候试探女生的态度。当然，能做到的话，正面沟通对婚前性行为的态度也是一种选择。男生掌握一个自己认为好的方式，当然一定要在安全和私密的情况下，表达自己的想法。在表达的过程中，男生要做好可能被明确拒绝，或者女生不答复的准备。如果女方答应了或默许了请求，就可以开始做以下准备。

#### 2.1.1 性生活开始前做好外部环境准备

环境首先要做到安全和私密，尤其让女生觉得足够安全、也足够私密。所以可能很多女生第一次性生活发生在自己家里面，因为对她而言，她自己的家、自己的卧室相对来说是最安全、最熟悉的地方。如果没在家里，你们选择在外面找一个空间的话，这个空间也一定要足够安全和私密。

另外就是环境要干净卫生。这不是说「第一次」都要在一个五星级酒店的房间，但至少要选择一個安全和洁净程度相对有保障的酒店或旅馆。如果房间面积大一些，环境好一些，当然更理想。尽量不要随便在街上找一个几十块钱的小旅社，这不仅会让女生觉得你不够在意，也可能增加感染或者其他疾病的风险。毕竟是初次性生活，选择一个相对舒适、温馨、干净的环境，对彼此都是一种尊重。可能女生本身想好了，已经决定跟男生过性生活了，结果男生挑了一个很不堪的地方，让女生心情全无。而女生心里也会产生顾虑：「怎么在这么重要的一个时刻都这样吝啬」。所以希望大家在「第一次」的时候，注意一下对环境的选择，尽量在力所能及的条件下，给彼此相对优越一点的空间。

房间的温度也是很重要。进入房间后，温度调得比你的体感温度稍微高一点会好一些，因为等一下要脱衣服，不要脱衣服之后又感觉冷，会对彼此的生理和心理状态产生影响。所以，进了房间之后建议开空调，把气温调整为脱下衣服之后比较舒适的温度，这个挺重要的。

灯光也是环境的重要因素，不能小看。男生可能神经大条一些，会觉得如果灯相对亮一些，能看女生更清楚，拥有来自脸庞和身材在视觉上的刺激。但是对

于女生，尤其是面对初次性生活的女生来说，有些会出于害羞，不是特别愿意有太多正面的眼神接触，或者不愿意身体暴露在明晃晃的光源下。所以建议男生不要开最大的灯，可以用房间的床头灯或者走廊灯，创造一种忽明忽暗的感觉。这种忽明忽暗的感觉，本身也是营造浪漫、暧昧的氛围。

温度、灯光之外，不要忘了还有声音。声音主要注意两个方面：第一个方面是隔音。要注意进了房间之后把门、窗户关好。之前提醒大家，尽量选择一个稍有品质的房间，也有隔音的因素。试想一下，如果正在进入关键的、令人激动的「对接」环节，隔壁传来了孩子的哭声、吵架的声音，走廊里传来服务员的声音，都会对心情造成比较大的影响。尤其对于「第一次」来说，房间好的隔音效果非常重要。

另外一个声音的方面，可以主动添加一些自己喜欢的声音，并减少干扰的声音。喜欢的声音这里主要指放音乐，这是一个做好了加分、但做不好会减分的附加题，不是必做题。我的建议，用没有歌词的轻音乐，或者含含糊糊的英文歌，听不懂的小语种也可以，这类舒缓一些的背景音乐，有提升气氛的作用。不要选择汉语歌，因为熟悉的歌词可能会让人分心，更不要选择一些风格很暴力的歌曲，想想突然来一句《我们不一样》，什么心情都没有了。另一个方面，减少干扰的声音，建议就不要开电视，听着新闻联播里的声音估计大家都没有什么兴趣。

还要单独提一下手机这件事情。很多情侣正在「酣战」的过程中，突然手机响了、微信滴滴了，男女双方可能瞬间就没有了兴致。男生的丁丁可以因此很不争气地软下来，我遇到不少这样的求助。或者女生觉得被打扰，可能不想继续了。所以在这里提醒大家，最好关闭手机。如果担心这段时间有紧急的事情需要联系自己的话，要把手机调到静音状态。尤其在大家还处在不熟练的摸索阶段时，尽量不要被手机突如其来的声音打扰，这个也非常重要。

### 2.1.2 做好内在身体准备

说完环境的选择，接下来介绍「第一次」当天，自己的身体需要做的准备。睡眠非常重要，这不是说一定不能熬夜，而是要在预计可能进行性生活的前几天，保持每天至少7小时的充分睡眠，这能让自己觉得精力比较旺盛。很常见的大学生进行初次性生活的场景，可能是利用周末或者小长假，跟女朋友一起出去玩。这个时机很好、很自然，但有可能的情况是：因为旅游的行程本身比较赶，车马劳顿很辛苦，两个人可能晚上十点钟才到房间。如果此时身体都已经很疲惫，很困想睡觉了，勉强去尝试初次性生活，可能就不大容易成功。这种情况下，建议你们睡个好觉，在第二天上午醒来或者精力比较旺盛的时候，再去尝试。

饮食方面，没有什么特别要吃和不能吃的东西。但是提醒一下，「第一次」之前不要吃得太多，因为在性生活的过程中，男女双方的下腹部会有近距离的接触

碰撞。如果你吃得很饱再撞击的话，容易产生消化道的反应。比如可能想呕吐、打嗝、放屁，这些都是非常破坏情绪和气氛的情况。所以饮食尽量吃得安全和清淡一些，比如喝点粥、吃一些口味不太重的菜等等，并注意不要吃得太多。

最后一点就是双方的心情。过性生活当天的兴致也很重要，也极大影响你们在身体上的表现。这并不是说当天双方一定要很亢奋，但至少双方当天的心情是比较愉悦的，没有一些烦心的事情，不要想着作业没做完、微积分要考试了，或者家里面父母催着有紧急的事情要处理、要参加面试或实习等等，导致心里面有个大石头。如果有这类事情在干扰你的情绪，尽量不要选择这个时候。而是挑选一个大家心态都比较放松，比如刚考完试、一个课题做完了，或者离下一次考试还比较远的时间，在放松的阶段尝试性生活是比较好的。

2.2 安全套、避孕药物的选择和使用，避免意外怀孕

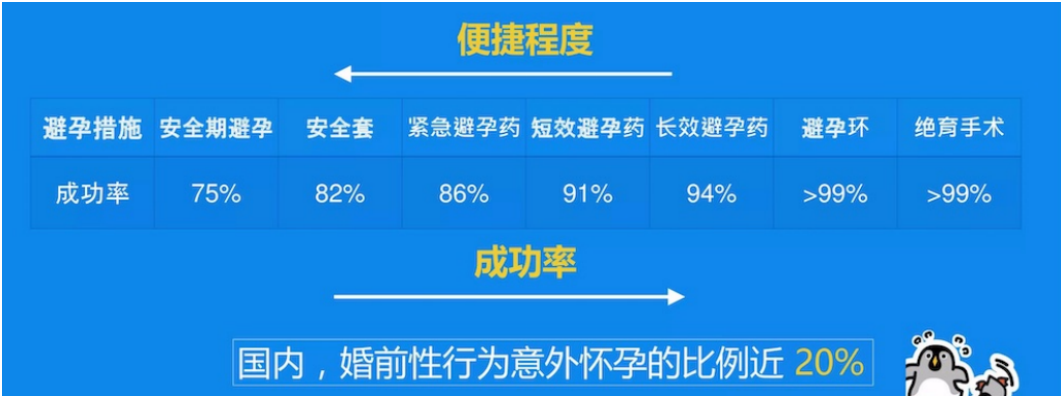


图 2.1 避孕措施的选择

图 2.1总结出了目前最常见的避孕方式。这个表从左往右，成功率逐渐变高，便捷程度则逐渐变低。也就是说，越方便的避孕措施，它的成功率相对来说越低。我采用的数据，基于 WHO 世界卫生组织的统计。我还要插入一个触目惊心的数据——国内意外怀孕的比例接近 20%，这个比例一点都不低。因此对于避孕的意识以及避孕措施的选择，我会在此详细地逐一介绍。

第一个，安全期避孕。网上有些说法，说「前七后八最安全」等等。在这里我解释一下什么是安全期避孕。它是指刻意计算并避开女生排卵的时机，在排卵期外不采取避孕措施的一种方法。这个方法有成功的概率，但风险比较高。从数据来讲，有大概 1/4 避孕不成功的可能性。为什么？因为女生排卵周期是不稳定的，不只不同的女生差别很大，同一个女生也经常波动。

在这里我说一个临床实例：一对男女结婚之后想怀孩子，他们按照正常的女生排卵周期备孕，也就是基于女生一般月经之后 10~14 天内容易排卵的规律，夫妻

双方在这个时间进行性生活，但一直都没有怀上孩子。后来去医院，通过测性激素，精确地了解到这个妻子排卵的时间，是每次月经之后的第二天。也就是说，可能月经结束后，下面还没有特别干净，甚至残留血迹的时候排卵。这是一般夫妻都不太愿意过性生活的时候，所以一直要不到孩子。这是一个临床非常少见的情况，但确实发生了。

如果你的女朋友恰好排卵也这样特殊，你们按照「前七后八」的安全期避孕法，却会正中下「怀」。之所以举前面的临床实例，就是要告诉大家：每个女生的排卵周期都不一样，甚至同一个人在不同生活时期和不同年龄阶段，排卵周期也不一样。如果你采取这种方法避孕，其实成功的可能性大概只有 75%，也就是说怀孕的风险是很高的。所以安全期避孕不靠谱，我不推荐大家选择这个避孕措施。

第二个避孕措施也是我们最常用的避孕措施，安全套，这是我非常推荐的避孕方法。安全套本身是一个相对便捷而且有效的避孕措施。安全套有三个好处：第一个是避免意外怀孕。第二个是避免性传播疾病，这个性传播疾病不仅指很严重的性病，其他类似于尿道感染这种常见的疾病，也可以通过佩戴安全套来减少感染的风险。第三个重要的作用，是男生的福利，也可以理解为安全套的妙用，就是安全套本身是可以隔绝阴道壁和阴茎的直接接触的，从而延长性生活的时间。在性生活经验不是很丰富的情况下，阴茎和阴道的直接接触会给男生带来很强的刺激，可能让男生快速地射精。而戴安全套可以降低阴茎的敏感性，让性生活的时间变长一些。基于以上三点，我是非常推荐大家，尤其在前期性生活过程中，选择安全套的避孕方式。

第三种避孕方式是避孕药。常规避孕药现在一般分成三种。

第一种，紧急避孕药，也叫事后避孕药，女生如果没有做任何避孕措施，但是男生已经在体内射精了，怎么办？那么就吃紧急避孕药。然而紧急避孕药也有一定失败的风险，如果男方已经射精了，那么越快服用紧急避孕药越好，常用的紧急避孕药在事后 72 小时之内效果比较确切。很多事后的紧急避孕药不需要医生开处方，可以直接从正规的药店买到。

第二种，短效避孕药。这其实是很多妇产科医生、生殖科医生，都比较推荐的一种安全、有效的避孕方式。它的主要成分模拟了女生的雌激素和孕激素，通过补充一定的雌激素和孕激素来延迟女生的排卵。比如有每天吃 1 粒，连续吃 21 天的服用方法。甚至有临床研究表明，服用短效的避孕药，对女生性激素水平的维持、月经规律的调整等等是有好处的。所以对于短效避孕药，如果伴侣之间形成了长期的、比较稳定的性生活频率，其实可以把服用短效避孕药作为考虑的方案。如果女方形成习惯，每天吃 1 片，相对来说也是便捷、安全的。

第三种避孕药是长效的避孕药，共有两类方式。一类操作方式是打针，就像

接种疫苗那样，一般3个月打一针。另一类长效避孕药在国外已经有了，但国内目前采用这类方法的人可能不多，就是把像膏药一样的一个药物贴在皮肤上，通过慢慢释放避孕药的成分，来实现长效避孕的效果。目前，长效避孕药里，还没有广泛使用的口服剂型。

第四种避孕方式做手术放避孕环。放避孕环虽然是一个快捷、难度不大的手术，但操作不规范也容易出现并发症。还是要提醒大家，如果考虑上环的话，要去一个正规的大医院，找妇产科医生放环。放环相对来说安全性很高，能够达到超过99%的避孕成功率。如果以后双方想要孩子，女方再把环取出来就可以了，取环也是临床上很小的手术。对于感情稳定的夫妻，或者性生活关系稳定的男女来说，避孕环是值得考虑的。

第五种最绝对、最彻底的避孕方式，就是的绝育手术。对男生来说是输精管结扎，对女生来说是输卵管结扎。我认为还在学习「第一次」的同学们，应该不大可能会考虑这样一种方式。可以了解的就是，这是最可靠的，但也是没有回头路的一种「断子绝孙」的避孕方式。

在此帮大家详细地梳理了5种目前最常见的避孕方式，那么究竟如何进行个人选择呢？我想这本小书的读者，年龄大部分在18岁到30岁这样一个范围，没有稳定的性生活，我避孕效果和使用方便两个角度，我首推安全套。即使有了稳定的性生活，安全套也是我个人觉得最经济、最方便而且成功率很高的避孕办法。而且戴安全套后，还可以减少性传播疾病、延长时间，一举多得，这也是其他避孕方法没有的优势。

## 第3章 临场——灵肉结合，有哪些需要了解的知识？

### 3.1 至关重要的一环——戴套

我之前强调了戴避孕套的重要性，但很多人还是不知道避孕套正确的打开方式。在这里帮大家分成了几个步骤：

首先，关于购买安全套。第一步，检查安全套的有效期。你是不是第一次听说安全套是有保质期的？第二步，关于安全套的型号。正常男生选用标准型号就可以；如果有些男生实在是特别出类拔萃，勃起后超过很少见的19厘米，这即使在欧美男生当中也少见，这种情况才需要选择大号的。所以，一般男生用小号的、中号的或者通用型号的安全套都没有问题。

其次，关于具体使用安全套。

第一步，套。撕下来之后，套上去之前，先注意安全套的方向。因为它有正反两面，如果把它可以翻的那一面套到里面去了，那么之后想撷是撷不下来的。有统计，1/3的男生在戴安全套的时候，会把方向搞反。所以在戴套的时候，注意要把能翻下来的那面，也就是有褶皱的那一面套在外面。

第二步，捏。捏是一个很重要但是很多人不知道的步骤。就是套上安全套之后，安全套上面有个小帽一样的结构，要记得把里面的空气挤出来，这是为什么？因为安全套本身的密封性是比较好的，如果在龟头的前端封闭有空气，就相当于留出了一个小气球。在进入阴道来回碰撞的过程中，一旦把这个气球顶破了，安全套就没有避孕作用了。所以，虽然「捏」是一个很小的细节，但是对于保证安全套的成功使用来说，是很重要的。

第三步，撷。这个「撷」指两个「撷」。第一个「撷」是撷好自己的包皮，撷到最下面，完全地露出龟头。

第二个「撷」，是撷完包皮之后再把安全套从上到下撷下来。之所以要把自己的包皮先撷好，是因为如果包皮还包住龟头就把安全套撷下来了，在性生活当中包皮会跟安全套有一个相对的移位，也有可能造成安全套破裂，还会让体感不很舒服。这两个「撷」也要注意一下。

都介绍到这里了，我们作为一本科普读物，不是淫秽读物，必须省略掉接下来的1万字，直接跳转到要拔出来的时候了。拔的时候注意手握住安全套的根部，

安全套跟阴茎一起出来，不要阴茎出来了，安全套没出来。这种尴尬的桥段也在电影《爱你，罗茜》中出现过。

第四步，检查一下安全套有没有破，然后打一个结扔到垃圾桶里就可以了。

最后讲个新鲜的，女生也有安全套。这类安全套，目前在网上，有的超市、便利店等都可以买得到。女生用的安全套就是套在阴道里面，它的作用和原理跟男生的安全套是一样的。但是在女生自己套或者让男生帮女生戴套的时候需要注意，动作轻柔一些，尤其留长指甲的一定要注意，过于用力可能会把阴道壁刮破。

## 3.2 过程中的意外情况如何应对

### 3.2.1 秒射是早泄吗？怎么办？

关于早泄，可以回顾一下我在文章一开头提到的《美国派》的例子。电影男主角吉姆，一摸到「女神」的大腿，裤子都没脱就直接射精了。我再讲一个之前碰到的实例。一个19岁的男生告诉我，在他第一次尝试进入女朋友阴道之前，女友又抚摸了一下他的丁丁，当时他整个人就觉得被电了一下，直接就射精了。他很沮丧地觉得：「自己早泄了，自卑又苦恼」。其实这不是医学上的早泄，是性生活初期中很常见的情况。在初次性生活时，男生秒射的概率高达25%。就好比一个人在刚开始学骑自行车的过程中很可能要摔跤，但摔跤不代表腿脚不好，也不代表小脑平衡能力出现了问题。

对于性生活而言，比骑自行车更加复杂，因为它受到两个人的配合、经验、当天的环境的影响。还有一个医学原理，人在情绪激动时候会亢进的交感神经系统，也是控制男生射精的神经，也就是说男生越紧张、焦虑，越容易射精。假设你准备过第一次性生活的时候，特别希望在女朋友面前好好表现，这个时候交感神经很兴奋，就容易突发「缴枪」情况，但这在性生活初期是正常的情况。

图3.1是491名健康男士的性生活时间柱状图。底下的横轴给出来的200、400、600，注意是秒钟啊，不是分钟，纵轴给出来的是处于这一时间段的人数。可以看到超过半数的男士，性生活时间其实是在300秒，也就是5分钟以下的，80%都是在3~8分钟这个范围。很多男女对于性生活的时间是没有概念的，参考系就是演技浮夸的小电影、坊间谣言、搜索引擎，觉得除了自己之外男生都能大战300回合，这是一个非常常见又错误的认识。

「诊断早泄」医学上其实是相对明确的标准，拥有稳定的、持续超过3个月以上的真实性生活（注意不是第一次或者第二次尝试性生活的时候，更不是自慰的时候），几乎每一次进入阴道都小于1分钟，才考虑为临床上的早泄，需要治疗。

我也碰到一些来自女生的提问，「男朋友时间非常短，是不是有病？需不需要

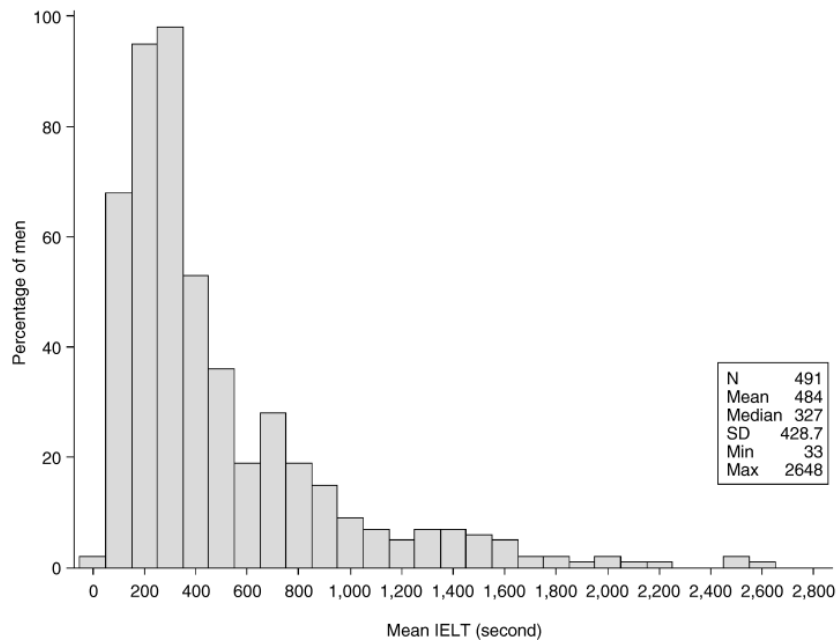


图 3.1 受调查男性平均时间统计图

治疗?」女生也要形成一个对于性生活时间的合理预期。尤其是刚开始，男女双方精神都比较紧张，也都没有经验，时间短、秒射完全是正常情况。在自然而然累积性生活经验的过程中，大部分男生时间会逐渐变长，并不需要做特别的处理，这是特别想要告诉大家的一点。

除了性生活时长之外，另一个男女双方都很关注的是男生的硬度。很多人在刚开始有过一两次不是很成功的性生活经历后，就担心自己是阳痿、或者说勃起功能不良。与早泄对应的，勃起功能不良的诊断也要维持至少 3 个月，一个持续的规律性生活的状态下去评估。如果男生偶尔心情波动比较大，或者初次性生活比较焦虑，出现了比较力不从心的情况，都不要盲目给自己贴「阳痿」的标签。

对于年轻男生来讲，影响勃起的因素是非常多的，比如双方当天出去旅游后回来，尝试性生活的时候身体已经非常疲劳了；或者男生当天特别紧张，紧张到压力很大，觉得很没有信心，这种紧张和压力本身也足以影响男生的勃起状态。说了这么多，核心的观点就是告诉大家，在性生活初期的时候出现这些问题都不是任何疾病，绝大部分情况下不需要处理自己都会好，男女双方都要有一个合理的预期。

### 3.2.2 勃起不满意，用什么方法克服？

了解到以上信息后，接下来介绍一些从临床案例中总结出的性生活技巧，帮助大家在真实的性生活中延长时间。

**第一点，最重要的就是重建你的认知。**当你认知不正确，一直觉得大部分人



的性生活都在10分钟或者更长的时间，这时候发现自己自慰只有1分钟，带着这种担心和焦虑进行性生活的时候，你的交感神经兴奋性非常高，很容易触发射精，所以逐步地重建认知本身，形成合理的预期，就是一种非常重要的治疗手段。

**第二点，建议大家在初次性生活之前，在平时安全私密的情况下，双方多进行类似于接吻、拥抱之类的身体接触。**之后有了安全私密的房间后也不要着急，不是所有的事都要一晚上办完。这是可以逐步进行的，比如衣服脱了之后，在身体的不同部位缓慢地爱抚，让双方适应一下彼此身体的接触。可能从小到大，除了母亲或者父亲在自己很小的时候帮你洗澡之外，就再也没有和异性身体近距离接触的机会。所以非常推荐大家在进行经阴道的初次性生活之前，多多熟悉异性身体的接触。

**第三点，在前戏的过程中，也不是勃起了就着急马上进入阴道。**女生也可以稍微主动一点点，试着握一握男生的阴茎，擅一擅。其实这对于男生来说，都会产生愉快的体验。男生也可以用勃起的阴茎，在女朋友的大腿根部、阴道的外围、下腹部进行一些缓慢的摩擦，可以逐渐模拟一下进入阴道的性生活动作。这样一些边缘性行为非常有利于帮助大家缓解真实性生活的焦虑。熟悉双方身体的过程，还可以去探索身体上的敏感部位。还记得前面讲过的阴蒂和包皮系带吗？要活学活用。特别需要女生注意的是，每一个男生可能喜欢的刺激区域并不一样，有的男生喜欢被抚摸胸部，有的男生脖子或者耳朵后面这个区域比较敏感，对于大部分男生来说，最敏感的区域是在龟头の下缘，也就是系带的位置。如果觉得当时勃起不是很满意的话，可以通过刺激系带来帮助男生。如果女生愿意的话，用包括手、舌头在内的身体其他的部位刺激男生，能够帮助对方达到一个比较好的勃起状态。对男生而言，其实不止是触觉和视觉的刺激可以助力，不少男生还很喜欢听女生的声音，尤其是在很亲密的情况下，自己心爱的女生他耳边说一些软绵绵的情话，却可以让他的下面硬邦邦。

**第四点，终于进入了，但是要主动控制节奏。**进入阴道之后，一般刚开始的1分钟左右是情绪最激动、感受最强烈的，你之前从来没有进入过女生的阴道，没有过这样一种体验，所以进入之后先不要着急动。让自己的阴茎感受一下被阴道包绕的感觉，可以持续半分钟。另外如果对方也是性生活经历很少或者没有过性生活的话，她的阴道会比较紧，如果你一进去就很鲁莽地开始「打桩」，也比较容易造成它的挫伤。所以进入之后双方都不要着急动，彼此都先感受一下，再开始慢慢地动。在动的过程中，如果觉得再动几下，可能要忍不住射精了，这个时候你可以完全停下来，或者双方换一个体位，做几个深呼吸，让这一波感觉慢慢过去，再慢慢开始动。通过主动控制节奏的方式，也可以延长性生活的时间。

**第五点是戴安全套的准备。**可要做好提前量，不能好不容易「起飞」了，再慌

张地下床，从包里搜索安全套，撕包装又撕不开，那这个过程中「降落」就是大概率事件了。提前把在枕头边，口都撕开，随取随用。

**最六点是体位。**在性生活初期，尝试进入阴道不成功的情况下，可以尝试让男生躺下来。躺下来的时候，整个肌肉包括心里都比较放松，两个人通过爱抚、口交等方式，达到勃起的状态之后，男生闭上眼睛享受两个人身体接触的愉悦。让女方帮忙戴好安全套，还可以涂阴道润滑油，以女上位的方式进入。这个是容易成功的一种体位，对于女生来说，这个体位能够让女生控制阴茎进入阴道的角度和力度，还可以有更好的心理准备和保护。在初期性生活不成功的情况下，我推荐女生进行「女上位」的方式。这个时候女生其实不用矜持了，既然双方已经做好了尝试性生活的心理准备，女生相对主动一点，男生其实是很欢迎的，也能提升两个人共同的体验。

### 3.2.3 很痛，要不要继续？

52% 的女生在初次性生活的时候都会感觉到阴道的疼痛，很常见的。任何时候，女生如果感到疼痛、不想继续了，都可以喊停<sup>⑤</sup>告诉对方这次不希望进行了；或者告诉对方「可以休息一下」。因为这个疼痛是女生的感受，男生感受不到，「喊停」既是女生的权利，也是避免进一步受到伤害或者产生损伤的办法。

那么如何缓解疼痛呢？就是我之前讲到的，双方能够做充分的身体接触，充分的前戏是很重要的。在前面一部分介绍了，女生性兴奋之后，如果前戏做得比较足，她的一个反应就是阴道舒张。如果男生在进入的时候发现阴道口很紧，分泌的液体也少，这种情况可能是女生没有在性生理上被充分唤起。所以，男生在前戏的时候可能要更加主动、积极地探索一些让女生能够放松进入状态的方式。

此外，我推荐使用阴道润滑油。在初次性生活的时候，它的使用对彼此都有好处。对男生来说，在性生活的时候把它涂在阴道口，可以提升男生的快感，帮助维持一个比较好的硬度。对女生也可以减少疼痛。阴道润滑油有不同剂型的，建议选择水溶性，因为脂溶性的阴道润滑油可能把安全套溶掉。安全套的材料大部分是硅胶，在遇到脂溶性物质时，即便不直接溶掉，也可能变得比较薄，导致安全套在性生活过程中破裂，失去避孕的效果。

在性生活之前，女生其实可以通过自慰来了解和感受自己的身体。我知道在传统观念中，女生自慰的情况比较少，但实际的医学研究中，西方国家里约 70~80% 的女生都会自慰，在中国也有 40% 以上的女生会自慰。因此，在这里推荐女生在初次性生活之前，能够尝试自己用手指自慰。

## 第 4 章 事后——意外怀孕的判断和尿路感染

### 4.1 是否怀孕的判断

在之前的内容中提到，如果不戴安全套，因为女生排卵周期的不同，即使遵循「前七后八」的规律，也无法保证避孕。那么一旦避孕失败，双方应该如何判断女生是否怀孕了呢？最简单的方法之一，就是看在没有避孕措施的性生活之后，下一次月经是否到来。如果下次月经来了，就没有怀孕。

出现下一次月经相对来说是一个可靠的指标，而头晕恶心这种症状则完全不可靠。引起头晕恶心的原因太多了，所以大家不要像电视上看到的那样，有一天早上起来女生在卫生间里呕吐，男生赶紧跑过去安慰她说「亲爱的，你怎么了？」然后女生略施小粉拳：「还不是你，死鬼。」根本不是这种情况，很多女生怀孕之后都没有头晕恶心的症状，相反，有头晕恶心的症状也不能说明女生怀孕了。不要凭借这些症状做出判断，从而给自己心理压力，这些都不可靠。

除了下一次月经到来，还有一个可靠的东西是验孕棒。验孕棒可以从药店、甚至超市、便利店直接买到，不需要医生的处方，使用起来也非常方便。一般方法是，女生用一个干净的容器留取尿液，把验孕棒的检测端泡进去就可以了。不同的厂家会有不同的使用说明，比如看哪条线的出现来判断有没有怀孕。验孕棒的原理是，尿里面有一种促绒毛膜性腺激素，也叫 HCG，以 HCG 水平来判断是否怀孕，是一个相对客观的指标。但是验孕棒检测有窗口期，要在真实怀孕之后的 3~5 天后才能测出结果，5 天以后更准确一些。因此，如果双方之前没有做避孕的措施，男方射精到体内了，又很担心会怀孕，可以在性行为发生的 5 天后，买个验孕棒测一下，结果一般来讲靠谱。

最后，我特别跟大家讲一下风险这个概念。怀孕对于性生活而言，尤其是不希望怀孩子的时候，是一个双方不希望发生的风险事件。就好比火灾，好比交通事故，这些都是风险，如果问这件事情发生的概率是多少，我可能根据临床统计数据，给出使用具体避孕措施时有多高的成功率或多不高的成功率，但这是一个大宗的研究，而不是个人的概率。对个人而言其实只有 0 和 1，也就是怀孕或者没怀孕，100% 和 0% 的关系。

所以，不少情侣会在事后着急地咨询我，怀孕的可能性有多大，我没有办法给出一个明确的数字。举一个很简单的例子：有一天你出去旅游吸了一根烟，这根烟在没有掐灭的情况下，被随手扔到了森林里。这时候你问一个非常有经验的消

防员，这个烟头引起火灾的概率有多大？没有人能够告诉你概率有多大。它的直接结果是引起了一场火灾，或者没有引起火灾。所以，对于大家不希望发生的这一类事情，也就是说在有风险的情况下，最好的办法就是在这之前，尽可能做到你所有可能做到的避孕措施，由此来规避这样的风险。

## 4.2 尿频、尿痛等可能的疾病和处理

除了担心怀孕之外，性生活之后，最常出现的就是尿路感染的一些症状，那么怎么判断自己是否受到感染呢？不管男女，尿路感染最典型的症状就是膀胱刺激征，指的是尿频、尿急、尿痛三个症状。但并不是所有的尿路感染都一定会出现全部三个症状，有的人可能只是尿频，有的人是单纯的尿痛，甚至有的人比较严重的话，会直接出现全身发热的情况。

另外，如果出现了血尿，尤其对于女生来讲，可能刚开始小便的时候没有注意，但是小便之后用纸一擦，发现纸上有血，有可能是尿路感染的迹象。对男生而言，由于性传播导致的尿路感染，可能引起一些粘液从尿道分泌，同时伴有尿频、尿痛的症状。

通常来讲，不管是男生还是女生，在性生活之后都会在短时间之内有尿频的感觉。没关系，这在休息之后都可以缓解，但如果这种尿频、尿痛的感觉持续了2天、3天，而且非常严重，比如每10分钟或20分钟就一定要去厕所，尤其伴有尿痛和血尿的症状，这就是在提示很可能是尿路感染。要去一个正规大医院的泌尿科，做尿常规和B超检查，然后看需要用什么样的针对性治疗。而不要在网上对着搜索引擎来诊断自己是否得了这个疾病，更不要自行买药或者服药。虽然无论对男生还是女生来说，尿路感染都是临床上好诊断、好治疗的常见病、多发病，但如果不规范治疗的话，也会造成很多后续困扰。

还记得前面讲过的女性解剖知识吗？对于女生而言，性行为本身就是一个引起尿路感染的因素，所以男生也要注意，如果在发生性生活之后，女生出现了这些症状，要及时陪女生就医。

### 那么如何避免尿路感染呢？

首先，无论在性生活之前还是之后，都要进行彻底的清洗。对于男生来说，性生活之前要把包皮完全翻上去，彻底清洗冠状沟、龟头以及包皮。而对于女生，除了认真清洗外阴，还推荐多喝点水，积极排尿。因为排尿本身也是对尿道的一种冲刷，可以降低尿路感染的风险。另外双方事后都要充分休息，一旦休息不好，会造成抵抗力下降，也会增加疾病感染的风险。

此外，还需要注意一个看来可能有点奇怪的事情——擦屁屁，这是主要针对

女生的建议。前面介绍的解剖结构大家已经知道了，女生的阴道后面就是肛门，在阴道前面一点点的阴道开口处就是尿道，所以女生的尿道离肛门是非常近的。因为大便本身是很脏的，里面既有细菌也有寄生虫。所以即使你很健康，你的大便里面也有很多细菌，你的直肠周围也会有细菌。所以在性生活之前，双方除了洗干净整个身体，也要把肛门洗干净。这不是说只有在你要「进后门」的时候才去洗肛门，而是每一次性生活之前都需要清洗肛门。

现在回到擦屁屁这件事上，因为肛门在阴道的后面，如果女生在擦屁屁的时候，用纸的方向是从后往前擦，就相当于把细菌往阴道和尿道里面带，所以女生要牢记擦屁屁的方向是从前往后。男生其实也可以这样做，这可以让自己的会阴位置更加清洁，也减少异味。所以无论是男生还是女生，都推荐擦屁屁的时候往后擦，由前面往背部的方向去擦。

## 第 5 章 性生活后情感会发生哪些改变，如何应对？

### 5.1 男生：对体验不满意，更对自己不满意

至少有 60% 以上的男生和女生在性生活之后，大家会发自内心地感到一种愉悦和满足，这种愉悦和满足不仅仅来源于「进入阴道」或者「阴道被进入」时生理上的快感，也来源于双方的感情通过性生活达到了一个新的更亲密的阶段。尤其是男女双方，能够感受到自己的生殖器被暴露和接触之后，被对方认可和接纳时，发自内心的愉悦和满足。

但有 30%~40% 的人，在性生活后会出现负面情绪，主要表现为担心、失望、自我怀疑等等。

男生会出现失望的情绪，源于是性生活前的期待没有满足。男生的期待在两方面：第一个期待是，他会把「合体」想象成一种非常巨大的快感。第二个就是，他对自己的表现有很大的期待，我也是男生，所以很能理解男生通过在床上让女朋友满足，来证明或者显示自己很强大，让女朋友更爱自己的心理。所以，男生对性生活本身可能会有比女生还高的期待，这也往往伴随着一些失望。这个失望也来源于这两方面，第一个是对性生活体验的失望，这个失望就是发现真实的性生活可能没有他想象的那么爽，这个是很有可能的。这里提供一个数据，就是在已经结了婚、有稳定性生活的情况下，80% 以上的男女依旧会保持自慰的习惯。

所以对于真实的性生活，很有可能发现它不如自己自慰时候的快感那么强烈，这个可能性是很大的，因此要意识到并正视这种可能。不仅是男生，女生也有可能。女生有自慰的习惯也没问题，而且可能发现男生进入体内的体验不如自慰的快感强烈。这是失望来源的第一方面，就是对于性生活本身实际达到的体验，没有自己想象的那么完美。

对于男生来讲，第二个来源于对自己表现的极大失望，有可能他期待自己大战 300 回合，期待自己猛虎下山，但实际上秒射了，或者可能都没有进入就软下来了。当然在之前也讲到，这不代表他有任何疾病，但是总归对男生来讲这是一种情感上的冲击和失望，所以这种失望接下来会触发一个很重要的负面的情绪，就是自我怀疑和否定。

在这里强调一下，不管男生还是女生，都一定要对这个问题引起关注，我碰到过非常多在性生活过程中对自己不满意，因而产生极大的自卑，出现抑郁症状，

需要去看心理医生，甚至尝试自杀的例子我都碰到过，所以女生也一定要注意到这一点。男生很可能因为在性生活过程中自己的表现没有达到预期，产生极大的自我怀疑和否定，这种否定甚至会扩大化到生活中的方方面面，认为自己在学业上、事业上也不成功，生活上一塌糊涂，导致他陷入一个非常焦虑的生活状态。所以我想对男生说，性生活之后出现了失望的情况完全可以理解，因为失望就意味着现实和想象当中不一样、有差距，这没有问题，很正常。但是这种失望不要触发自我怀疑和否定，因为这个情况源于最初对性生活的预期有问题，而不是自己有什么疾病，也不是个人的能力或生活出现了什么问题。所以，不要把这种失望扩大到自我怀疑或者对自己做人和生活方面的否定，这点非常重要。

除了自我怀疑和否定，有一些男生可能会出现一种补偿心理，他会觉得跟女生有了第一次之后，相当于把女生很重要的东西拿走了，男生会在性生活之后出现之前没有出现过的，对女生非常热情、非常体贴的状态，让女生觉得「这个男生好像之前从来没有对我这么好过」。这可能是出于他的一种补偿心理，这种心理其实没有问题，也会在一定程度上增进男女双方的情感，这不能算一种负面情绪。但是我想告诉男生，不要扩大这种补偿的心理，觉得好像一定是女生吃了亏，男生占了天大的便宜。就像我讲的，性生活这件事情，大家成人之后都是男女双方对自己的个人行为负责，过度的补偿心理，是没有必要的。

## 5.2 女生：感到失落、恐慌，总觉得会被抛弃

对于女生来讲，最常出现的负面情绪和担心，就是来源于「我已经把第一次给了男生」之后的担心。很多女生会担心：「如果碰到一个渣男，上床之后就分手怎么办？」还有一种担心就是自己已经不是处女了，没有以前那么美好，其实很多女生个人的处女情结也很重。这些都会导致女生担心自己不够好，而这个担心既源于对男朋友未来情感的一种担心，也源于对自己的一种担心。这个担心对女生而言很容易触发悲伤的情绪。对于男生来说，了解女生的情绪也很重要，基于女生在性生活后的心理状态，要对她进行有重点的关注。

除了悲伤，还可能出现缺失感。对于「忠贞」要求比较高的女生，在第一次之后可能会有一些「失去了一个很重要的东西」的缺失感，那么如何避免这种缺失感？其实就像之前讲的，在性生活正式开始之前的任何时候，都可以充分考虑这件事情，问自己「我是不是做好了尝试性生活的心理准备？」「我是在一个什么样的时机过性生活？」可以多问问、细想想，这个决定可以放得很慢，可以拒绝男朋友提出的性生活的要求。男生应该能够充分地尊重和理解女生拒绝他的理由。因此，如果在性生活之前想得很清楚，可以极大避免性生活之后出现的这种缺失感，这就更加强调女生在性生活之前，心理上的准备可能要做得更充分一些。

第三个是怒，这个主要是提醒给男生的。要知道女生在性生活之后，尤其是前几次性生活之后，她可能认为自己把一个比较重要的东西给男生了，就会有一些小脾气，会有一些「作」的举动，可能会故意为难男生，男生说一些话或者做出一些行为时让她变得很容易被惹毛。这个时候男生要了解，她表现出的一种不受自主控制的易怒状态，来源于前面提到的悲伤、缺失感等等负面情绪。这个时候要对女生有充分的宽容和理解，知道她可能不是针对你的，只是在这个重大事情发生后，她会经历一个这样的情绪阶段。

## 5.3 面对情感变化，如何妥善应对？

### 5.3.1 男生篇

在讲完问题是什么之后，更重要的是关注该怎么办。

第一个就是在性生活之后的相互陪伴，这里不仅指性生活结束后，两个人之间说说情话、互相依偎等情况。性生活之后的一段时间，彼此至少要维持跟性生活之前一样的情感状态，比如一起吃饭、偶尔一起上自习等等，尽量维持相互陪伴的状态。女生在初夜之后，在情感上会进入一个相对比较脆弱、容易波动的阶段，需要男生的关爱和陪伴。而这种关爱和陪伴也是在行为上告诉她，「我没有因为到手了，就离开你，我是一个靠谱的男朋友」。

第二个是真诚沟通。包括在性生活方面觉得自己不是特别满意、担心和焦虑的地方，都可以互相分享。你的感觉、一些认识误区和判断，都可以跟对方进行真实的沟通，包括可以问问对方，「你是不是喜欢这种体位」「你觉得怎么样」等等。积累经验，为以后提升用户体验也是很重要的。

不要做的事情就是疏远。对于疏远这件事情，男生可能本身不是有意识地疏远女朋友。他的疏远行为，很有可能是性生活之后对自己的一种否定和失望，一种焦虑之后产生的对女生的疏远。换句话说，就是他不好意思再接触女朋友，怕想起之前的不愉快的经历。所以对于疏远这件事情，女生也要给予一定的理解和支持，他不是针对女生，可能只是对自己不是特别满意。

疏远的极端例子就是玩失踪，这是非常要不得的。性生活之后，尤其在初夜之后，朋友的失踪对女生来讲，情感冲击非常大。如果说性生活之后一定不要做什么事情的话，就是男生不要失联，不要发短信不回、打电话不接。

还有一个很重要的事情，就是不要去炫耀。即使关系再好，也不要和老铁们炫耀，更不要去网上、论坛里面炫耀「我破了谁的处」。不管女生会不会知道男生的喂瑟，这都是一件非常私密的事情。听你炫耀的人，其实并不会觉得你有多牛，相反会觉得你不太靠谱。



### 5.3.2 女生篇

女生要做的第一件事，是仔细体会一下自己在生理和心理方面的感受。

生理包括在真实的性生活过程中，自己是不是享受到了这种快感，或者回忆一下他某一个动作、某一种刺激让你比较喜欢。反过来，是否有一些动作，希望他下次不要这么做了。这些都可以回想一下。另外一个就是心理上的感受，有一些女生在真实的性生活发生后，可能觉得自己更爱男生了，更愿意和对方在一起，当然也存在相反的可能性。

女生可以做的第二件事，关注对方的情绪。男生跟女生不一样在于，男生的很多情感很内敛。我碰到过几千例在因性生活不满意，心理压力非常大的男生，生活中又没法让别人分忧。男生很可能在对自己有不满意情绪的时候，不会告诉另一半，而是一直埋在心里。其实他内心是苦闷的，自卑、挣扎。所以女生除了关注自己之外，要关注对方的一些情绪，包括如果对方疏离你了，或者有一些行为上的反常，不代表他情感上的疏离，可能是他对自己不满意的表现。

女生不要做的事情就是泼冷水、打击男生。怎么他的表现没有像小电影里那么猛，是不是他有点什么问题？他睾丸左边高右边低是不是有什么疾病？……正常男生睾丸就可以左边高右边低或者右边高左边低，都没有问题。不要去做这样一些猜疑，更不要做的就是把你的这些猜疑变成冷嘲热讽，这是非常要不得的。男生在性功能方面自尊心是很脆弱的，尤其是刚开始尝试性生活的时候，男生如果有什么表现不好的话，不要质问他是不是阳痿或者是不是早泄。

最后，女生不要过于霸道。小「作」尚可，大「作」伤身。对于性生活，这是作为一个成人，为自己负责任的主动选择。即使女生在情绪上稍微脆弱一些，更加敏感一些，希望得到男生更多的陪伴和理解，也不能把这件事作为借口或者理由去故意刁难男生，这是不合理的。有一些女生可能会在事后利用这件事情耍一些小性子，作一作男朋友，没有那个必要。

## 第 6 章 自慰，被误解的性行为

### 6.1 医学相关性：自慰与早泄、前列腺炎、尿频

首先在讲自慰以及大家很关心的一些躯体和精神症状之前，我认为非常有必要花几分钟的时间讲一下什么是相关性，什么是因果关系。在时间和空间上出现的一同变化的趋势，我们可以把它叫作相关性。比如一件事情 A 出现了，发现在同时、在同一个地点或者在同一个人的身上，B 也出现了，这个叫相关性，但是相关性绝对不等于因果关系。

大家都知道太阳出来了，公鸡会打鸣，太阳出来跟公鸡打鸣之间就是有相关性的，但是它们之间有因果关系吗？难道是因为公鸡打了鸣，太阳才会升起来？很明显知道不是这样的。太阳升起来，原因是地球围绕太阳转。那太阳升起来引起公鸡打鸣的吗？也不完全是。公鸡之所以打鸣，是由于体内自有的生物节律。而且，公鸡也不是只在太阳升起的时候鸣叫，争斗的时候、求偶的时候也会。「太阳升起—公鸡打鸣」就是一个非常典型的相关性但并非因果关系的例子。我等一下要讲的，是基于科学研究，而科学研究本身就是一个排除偶然因素，最终发现必然相关性的过程，所以我觉得非常有必要花一点时间跟大家讲一下相关性和因果关系。

#### 6.1.1 自慰与早泄

第一点，自慰的时间不能判断真实性生活的时间。我在前面「重建认知 J」的部分里面已经讨论过了，自慰即使总是秒射，以后真实性生活的时间也可以很长。

第二点，控制节奏的自慰可以是治疗早泄的一种方式。在国际非常权威的欧洲泌尿外科学的指南中，已经连续多年推荐的一种行为学治疗，叫「stop-start」。简单介绍一下，就是男生在自慰或者真实性生活的过程中，刚开始的时候不要急于运动，主动控制节奏，在达到射精反射之前完全停下来，等到这个感觉过去了之后，再重新开始动。这样一种「stop-start」的行为学练习，在很多患者当中已经被证实可以延长性生活的时间。所以说自慰跟早泄的关系是以上两点，而自慰本身不会直接导致早泄。

#### 6.1.2 自慰与前列腺炎、尿频

前列腺是一个性器官，尿道也是，要共同参与高潮反射。在射精反射中，通过前列腺、尿道的规律收缩，配合盆腔的肌肉把精液最终挤压出去。这个过程中，前列腺和尿道都处于比较敏感的工作状态，会使得自慰或者射精之后的酸胀和不

舒服的感觉。在女生当中也是一样，虽然不射精，但也会形成一个节律的、不自主的盆底肌肉收缩。这跟你平时运动时间长了腿会酸，拎东西的时间长了会酸，道理差不多。前列腺炎，主要的症状是稳定持续，一般三个月以上盆腔的慢性疼痛，不是在射精后短时间内出现。

除了酸胀，有很多人都觉得自慰之后会出现尿频、尿不尽感。性兴奋的时候，尿道黏膜都处于充血状态，会变得非常敏感。一般遇到这种情况，休息 1~2 小时，或者睡一觉都会好转，如果尿频只在自慰之后出现，往往也不是疾病。

关于尿分叉，网上的谣言很多，说是前列腺炎或者前列腺增生的症状。其实在年轻男生当中，尿分叉不是任何值得警惕的临床表现。自慰的时候，阴茎的海绵体膨胀会对尿道形成挤压，这个挤压导致尿道产生一个相对性的狭窄，当同样的尿液要流过比较狭窄的孔道时，就会形成分叉的情况。还有的尿分叉，发生在早上第一泡尿。这是因为男生晚上睡觉时，阴茎会不自主地勃起，同样挤压尿道。所以无论是自慰之后还是早起出现了尿分叉，完全不用担心，这是一个正常的生理现象。

以上三个都是自慰之后可能出现的短期正常情况，一般都可以自行缓解，不需要特别的治疗，跟所谓的前列腺炎等其他疾病都没有关系。

但在这里，我不是主张大家可以纵欲，可以任何时候、任何频率自慰。自慰太频繁，短时间也会因为疲劳，对勃起功能产生影响；或者让尿道长时间处于高度敏感的状态，总有尿不尽的感觉。一周 1~2 次自慰或性生活的频率，从生理上是不会有危害的。这就好比，喜欢玩游戏本来没有问题。考上名牌大学也玩游戏的同学大有人在。但是，沉迷游戏而影响学习肯定是不对的。

很多男生确实会出现自慰之后情绪不好、精神状态不佳的情况，但这并不是自慰直接导致的。我非常认同一位德国的神经科医生 Wilhelm Griesinger 对自慰之后症状的解释：自慰的坏处并不是由于自慰本身造成的，而是在于社会对自慰的态度，以及这种态度在神经敏锐的人的心理上所引起的反应。

Griesinger 医生还讲到，社会的态度会让一些觉得「自慰有问题的人」，感到羞耻，然后忏悔，并形成循环，一而再、再而三地决定向善，立志痛改前非。但是性冲动一旦来到的时候，这个人向善的心又毁损了，然后新的忏悔又接踵而至。因此，这种不断的内心交战和挣扎，以及挣扎失败之后的创伤，才是自慰的真正恶果。

你可能会发现，在 15 岁到 25 岁这样一个从青春期到成年的阶段，特别容易出现自慰引起的恐慌。第一是在这个过程中，我们对医学的知识理解不够，不知道尿分叉、或者自慰后短时间内尿道不舒服的情况是正常的。第二个很重要的原因是心理学中的一种归因效应。什么是归因效应？就是当一个人生活中出现了一些

事情跟 ta 的预期不完全相符的时候，ta 就会积极地去寻找原因，来获得对于复杂事情的控制感。

举个例子，一个人觉得自己初中的时候学习挺好，上了高中成绩下降了。可能会归因于自慰导致记忆力下降，所以学习不好。那么就会认为，只要不自慰，记忆就可以恢复过来，学习就可以变好。其实这本来是学习方法不科学、投入时间不够，或者学习兴趣不足的问题，需要下功夫针对学习本身加以解决。或者对于身高，主要是遗传因素决定的。如果承认不管自不自慰，自己做什么事情可能都无法影响身高，会觉得对自己的身体和生活无法掌控，有时会产生无望的无力感。这让很多男生宁愿从心理上归因于自慰影响身高。

## 6.2 自慰的比率、方式和你最关心的频率

20 世纪 50 年代的《金赛性学报告》中自慰比率数据，在男性中，92%；在女性中，62%。2015 年出版的《默克医学手册》，给出的数据是男性自慰比率高达 97%，也就是说不自慰的人已经变成非常少数的一部分了。相应的，女生自慰比率也提高到 80%，也成为个绝对大多数的情况。此外还有一个情况很多人之前并不了解，那就是以为有了固定性伴侣或者结了婚之后，依然有 70% 以上的人会自慰。

自慰的女生中，84% 都是通过刺激阴蒂或阴唇的方式来自慰的，其中只有 20% 的女生会在自慰的时候插入阴道，插入的工具可能是手指或者其他器具，女生整体使用器具的比例达到 25%，比男生要高，此外还有 10% 的女生会通过夹腿来进行自慰。夹腿其实在婴幼儿当中是很常见的方式，但婴幼儿是在无意识当中，通过触碰或者夹腿，体会到了一种快感，这是一种比较原始的神经反射快感。还有 2% 的女生可以单纯依靠幻想就能达到高潮。

男生相对来讲，花样没有女生多，虽然自慰的比率很高，但绝大部分都用手。一些人会蹭蹭床单，或者使用「飞机杯」进行辅助，但整体而言，器具的使用是不如女生多的。说到这里，可能会有人提出「刺激直肠」这种自慰方式。男同性恋者之间的性行为就是通过刺激直肠来实现的。曾经有医学报道，有的男生会用啤酒瓶来刺激直肠进行自慰，结果啤酒瓶进入了直肠里面，不得不去医院急诊，把啤酒瓶拔出来。这个就玩得过头了。

自慰的频率到底多少才合适？没有任何权威研究证实，究竟频率多少才是适度的自慰，性生活的频率是一个高度个性化的选择标准。如果一定要给出准则，就是不给自己身体和心理造成负面影响。比如国外报道，以及我自己的临床经验，就是有人一天一次都很开心。而有的人可能几个星期才自慰一下，都觉得很难受，那不要强迫自己自慰。

## 6.3 自慰成瘾及改善

### 6.3.1 什么样的情况考虑「自慰成瘾」？

第一，你必须重复这个动作。其实自慰一旦成瘾，形成强迫性的自慰，经常要重复动作，占用你大量日常生活的時間。就像你可能听说过有的人会强迫性地洗手、强迫性地开关門很多次，形成一种强迫性的、不做就没法进行其他活动的症状。

第二，是否影响了你正常学习、社交的能力。原来可能两天一次或者一周一次，这种情况下你可以在其他时间正常地工作。但现在一天要两次，而且自慰让你没有心思、没有能力去进一步工作，这就对你的社会能力产生了影响。

如果你出现了以上状况，就需要考虑到控制自慰频率了。

### 6.3.2 控制自慰频率的办法

第一，奖励反馈。举一个例子，你现在很想减少自慰的次数，可以给自己列一个记录日记，每减少一次奖励10分，50分之后奖励自己进行一次无负罪感的酣畅自慰，或者满100分之后，让自己去吃之前很想吃的店、换一部手机、看一场电影等等，给自己形成一个正反馈机制。本来戒除自慰可能是一件很痛苦的事情，现在要把它转换成一件能够带给你愉悦的事。让自己感觉每一次不自慰都有收获，收获越多还能在最后攒成一个更大的收获。

第二，转移你的兴趣。比如说你之前的生活很单调，一有压力就想通过自慰来释放一下，你现在就要培养一些新的兴趣爱好。比如你有压力就去追一下男神或者女神的剧，或者每次想自慰的时候，找老铁去打游戏，形成一种新的方式。把这些对生活其他的兴趣培养起来，养花、养动物都可以。重要的是，把注意力和对于自慰的期待，转移到其他的更公开、更健康的方式上来。

第三，进行持续大量的有氧运动。有研究表明，让毒瘾或者患有重度强迫症的人去练习马拉松，可以有效帮助ta们减少强迫性症状。所以持续大量的运动也是一个方式。大家可以在上述这些操作都不行的情况下，尝试形成一种稳定的、规律的运动。

在末尾我要强调一点，自慰本身无所谓对错。当你觉得自己有生理或者心理上的问题通过上述办法自己解决不了的时候，要及时求助于专业的医生。

最后，送上我在哈佛医学院时拍的照片。这是哈佛医学院的外墙，上面用六种不同的语言写了同一句话：追求最高的健康水准是每一个人的基本权利。我想把这句话送给大家，也作为一个医生让自己共勉！

# 后 记

作者系知乎上的[马虫医生](#)

作 者

2024 年 9 月