

上海译文出版社  
FROM PRINCIPAL AND LIAISON OFFICIAL  
FOR SALE AND EXPORT

# 性爱圣经

30 个性爱技巧与 100 种性爱体位

（附赠光盘）



王德明、王德明、王德明、王德明、王德明  
THE PRINCIPAL AND ESSENTIAL OF  
SEXUAL AND HEALTH

# 性爱圣经

30 个性与爱的健康圣经

王德明 著



# 性爱圣经

立闻达 编著

## 简介

这是一本关于成年人性生活、性健康的实用指南，少儿不宜。本书涵盖了性生理、心理、避孕、病理、治疗……乃至性交礼仪等有关性健康的各种问题，以及保健、预防之道；并且援引了不少世界级性学大师在不同方面的许多精彩高见，更借鉴了近年来不少性及生育研究领域的许多重大成果：如各式各样的性无能疗法、治疗不孕症的神奇技术，更多的避孕与做爱方法，以及种种复杂的心理治疗等。性教育是一种人格教育，本书特别注重这方面的资讯。不仅内容详实，风格严谨；而且科学生动，面面俱到；是21世纪现代人不可或缺性生活宝典。

阴道口是女性性敏感区之一。多半女性都认为阴道内前面1.5英寸的区域和阴道前庭（实际上是位于阴道开口外侧上方、内阴唇之间的漏斗形区域）感觉最好，因为这里神经末梢十分丰富。有趣的是，阴道深处的内壁比较而言就显麻木和迟钝了。在金赛博士的实验中，仅有 14 % 的女性表示对插入阴道深处的探针有感觉，而通过深入阴道的方法来自慰的女性就更少了。不过，近年来又有研究指出，有些女性在用力触压其数英寸深处的阴道顶壁时，会产生十分强烈的反应，这个区域就是后来人们常说的G点。

## 第1节：导读

### 性爱圣经

这是一本关于成年人性生活、性健康的实用指南，少儿不宜。本书涵盖了性生理、心理、避孕、病理、治疗……乃至性交礼仪等有关性健康的各种问题，以及保健、预防之道；并且援引了不少世界级性学大师在不同方面的许多精彩高见，更借鉴了近年来不少性及生育研究领域的许多重大成果：如各式各样的性无能疗法、治疗不孕症的神奇技术，更多的避孕与做爱方法，以及种种复杂的心理治疗等。

性教育是一种人格教育，本书特别注重这方面的资讯。不仅内容详实，风格严谨；而且科学生动，面面俱到；是21世纪现代人不可或缺的性生活宝典。

## 第2节：性敏感区

### 第二章 性生理

看一下男性和女性性器官的解剖结构就可以发现，上帝在创造人类的时候，首要考虑的并不是方便和唯美，因为人类的生殖器使用起来并不方便。让人感兴趣的是，如果是世俗观念更重的工程师，他们会如何解决这个问题。例如，布鲁诺或许已经对于男性在做那种动作时，施加在已经过载的脊椎上的机械力进行过测算；而达·芬奇则毫无疑问充分利用过肚脐这一点，事实上他也是这么做的，不然蒙娜丽莎的微笑怎么会那么甜美？

#### 性敏感区

性敏感区之所以成为性敏感区，是因为上面布满了神经末梢，所以对触觉的反应十分敏感，这些对触觉的反应传导到大脑，就会使人产生性的兴奋。

不管是男性还是女性，都应当感谢上帝给予其某些部位对抚摸、接吻和其他手势十分敏感。这些部位，毫不奇怪，它们都位于平时不容易碰到的位置，也就是我们平常说的隐讳区。

性敏感区包括身体的多个部位，其中有些是众所周知的。像阴蒂、舌头、乳头等都是大家十分熟悉的性敏感区。耳垂、乳房、颈部或性交部位周围6英寸以内的任何地方通常是有效部位。肚脐、膝盖和脚趾（当鞋子脱掉时）属于远投范围，但同样可能管用。事实上，从头到脚，几乎人的身体的每一寸肌肤都可以触动春情，并不仅仅限定于某几个部位。但不论哪个部位，都有一个共同点，即每一处都覆盖着皮肤。其实，皮肤也是性敏感区，而且是人体最大的和唯一的一处性敏感区，因为身体为你传递的美妙的性消息，全都是通过皮肤上群集的神经末梢而实现的。

事实上，"人的身体的所有部位都能诱发性兴奋，有些人甚至还能因此而达到性高潮。"这是已故的金赛博士（关于金赛博士可参见本书第十章"性文化"之"性手册"和"性大师"两节的相关介绍）通过观察得出的结果。这可不是信口胡诌！金赛博士访问了一万二千多人，发现有些女性仅仅靠亲吻、抚摸耳垂就能达到性高潮，还有几位女性甚至只

需搓弄几下眉毛就可以达到飘飘欲仙的境界! 对于男性来说, 有些人表示在爱人吻他的乳头时也能得到性高潮。

但是, 性敏感区会因人而异, 就是同一个人, 今天和明天也会有所差别。所以如果你把性敏感区想像成是录像机开关那样一触就灵的东西, 那就错误至极了。

生活中我们经常见到这样的例子: 如果女性抱怨他的爱人总是一成不变。男人就会回答: 是你自己说这儿是你喜欢被碰触的地方。其实大家都忽略了: 人们喜欢被碰触的方式和部位是在不断变化的。

"关键是对伴侣的反应要敏感, 以便判断应该以何种方式接触对方, 而不仅仅是知道部位。" 纽约市男性性功能障碍协会主任、美国著名性教育家、顾问及治疗师协会主席、性治疗师苏丝曼博士如是说。

很多声名狼藉的书店都有卖性敏感区的生理图, 不过我们建议你不要去看它, 而是从你自己的亲身体验去尝试了解。

### 哪儿都敏感的女性

与男性相比, 女性的性敏感区不是集中于生殖器, 而是对全身的感官刺激较敏感, 这一点通过所有的证据都可以发现。苏丝曼医师就曾经说过: "对大多数女性来说, 全身上下的抚摸是性的前奏。" 一旦你超越了这种境界, 便可以找出多数女性深感亢奋的特殊部位。

阴道口。阴道口是女性性敏感区之一。多半女性都认为阴道内前面1.5英寸的区域和阴道前庭(实际上是位于阴道开口外侧上方、内阴唇之间的漏斗形区域)感觉最好, 因为这里神经末梢十分丰富。有趣的是, 阴道深处的内壁比较而言就显麻木和迟钝了。在金赛博士的实验中, 仅有14%的女性表示对插入阴道深处的探针有感觉, 而通过深入阴道的方法来自慰的女性就更少了。不过, 近年来又有研究指出, 有些女性在用力触压其数英寸深处的阴道顶壁时, 会产生十分强烈的反应, 这个区域就是后来人们常说的G点(详情请参见本章"G点"一节)。

小阴唇。小阴唇上神经很丰富, 特别是它的内侧地带更甚, 所以也是女性的性敏感区。

金赛博士在研究中发现: 对于阴唇内、外侧的刺激, 98%的女性都有感觉。他还发现: "从挑动情欲方面来说, 小阴唇的重要性一点也

不比阴蒂差。"但位于外侧的大阴唇敏感性似乎就没有这么强烈了。

阴蒂。阴蒂是大多数女性的性敏感区，也是"性敏感区中的性敏感区"。事实上，不论是阴蒂头还是茎部，都对触觉十分敏感，因此有时若触摸用力过大或润滑度不够，即会感到疼痛。金赛博士在一系列今天已声名大噪的实验中，让五名妇科医师分别用玻璃、金属、棉花包覆的探针，对大约900名妇女进行阴部探测，以找出最敏感的部位。结果98%的妇女都感觉到了探针接触阴蒂，而且这些人也大多被撩拨起十分强烈的情欲。这个实验正好验证了我们前文所说的一点：阴蒂是女性"性敏感区中的性敏感区"。

乳房与乳头。乳房与乳头因人而异。不少女性对乳房和乳头的刺激有感觉，但也有不少的妇女对此不仅没感觉，甚至有些时候还会感到非常不舒服。研究中还发现，虽然90%的女性都表示她们的性伴侣喜欢在性交时亲吻、抚弄她们的乳房，但真正喜欢被抚弄的女性只占50%，有些人甚至还会感到疼痛，特别是在经前或经期正值乳房极易触痛的时候。

#### 重点集中的男性

重点集中的男性和女性比较起来，人们都说男性的性敏感区多集中在生殖器上，而非身体的其他部位。但即使是这样，男性生殖器的敏感度也因各部位的不同而有所差别。对于男性，其生殖器的敏感程度可按如下顺序排列：

系带（龟头以下或正后方部位）：通常是最敏感的地带；

龟头周缘（有时也称为冠状嵴）：也同样很敏感；

尿道外口（指排尿的小孔）：有待进一步研究。

和其他部位比较起来，阴茎的茎部敏感度要差得多，阴囊的皮肤也是一样。

除此之外，还有胸部和乳头。许多男性（以及女性）对于他们的乳头也能诱发性欲一事

觉得十分好笑，不过有不少男性确实是这样。事实上，据金赛博士的研究报告称，"对乳头

触摸十分敏感的男性并非个别，人数可能与这类女性相差无几。"



### 第3节：做个性敏感区的探险家

#### 做个性敏感区的探险家

当然，口、唇、舌是人体最基本的性敏感区，这点几乎所有的高等动物都知道。连鱼、蜥蜴及大多数哺乳类动物在性的游戏中，都有将口部置于伴侣身体上的情形，有时竟长达一小时之久。雄马纵身跃到母马身上后，也是不停地用口部或鼻部舔、咬或嗅着母马。不管是人类还是动物，性交时都有将口部与阴部结合在一起的习惯，这是不是太奇妙了？

不少男性和女性的会阴部，就是指介于肛门和阴部之间的部位，假如你跨坐在篱笆杆子上就会碰到这一处，也具有很强的敏感性。金赛博士发现：若在肛门与阴囊中间的1/2处施以压力的话，许多男性都能迅速勃起。如果用手指直接伸入直肠或深入阴道（如果是女性的话），这个神秘的部位可以压触到。

耳垂在性交时会因充血而肿胀，这样对触觉会更加敏感。

大腿内侧皮肤神经也很丰富，某些人会因这个部位的刺激而大发春心。

其余的性敏感区也可在某些人身上找到，比如喉部、腋窝处、肛门、肚脐、腹部、脚趾以及其他任何可能的地方。

你的伴侣也许还有他自己独有的性敏感区，也许连他或她自己都不知道呢，但你若是没有点探险家的精神的话，则永远不会找到。

#### 阴茎

马斯特和琼森博士说：虽然我们对阴茎功能的了解和身体其他任何的部位一样，但是却从没有听说过有任何器官会做坏事。

这块血肉长久以来在民间传说里受到许多的崇拜和仪式的顶礼膜拜，而且数世纪以来引发了各种反应，包括了隐晦、暴露、穿凿附会、热爱和敬畏，等等。

为什么许多人会笃信一些有关它的无聊传说？其实也不难理解，因为它并不像女性性器那样隐密在人体内部，而是很明显的，可以外观的，甚至想忽视它都不行。

## 阴茎的双重面具

阴茎有很多别名这是众所周知的，其中尤以英文的“Penis”这个词趣味最浓，其他的都无法与之相比。“Penis”是说它是造物主开的一个玩笑，像清教徒一样冷漠无情；它是人类用于繁衍的工具，悬在男人的身上，就像圣诞节次日那些多节的橡皮吹管垂在半死不活的汽球下面一样。

一个器官有双重的功能不是件容易的事，但阴茎却使其成为可能：松软的时候，它可用来排尿；受到性刺激时，里面充满了血液，就像有神奇的力量控制似的，开始膨胀、变硬，这时，它的排尿功能中断了。持续的勃起，使得阴茎最初的排尿功能大大地被削弱。

勃起的阴茎用直尺从头到尾平量，平均约为6.5英寸。其尺寸的变化与某杂志所说的“95%的男人都在5.8和7.0英寸之间”相比，要小多了。至于公共设施墙壁上的各种夸张描画，您大可置之不理。

## 独一无二的人类阴茎

阴茎内部由3条长杆状的组织所组成，通常叫做“海绵体”。其中两条长条圆柱组织，其间充满间隙，双双并列从阴茎顶部延伸下来；而第3条组织，是海绵本体，主要在阴茎的底部。它们在常态之下是松软、萎缩的，就像泄气的汽球一样，但是在阴茎勃起时，其间的缝隙及洞孔就会充满血液，当性欲亢奋时，它们注入的血液量甚至相当于平常的8倍，这些血液完全地转换到阴茎内。

这3条伸缩自如的组织由俗称结缔组织的纤维紧紧包围着。为了使勃起的阴茎可以伸直硬起，这层包裹物必须能够承受其舒张而不致破裂，否则一旦破裂了，其勃起的方向就会发生改变。虽然破裂情况很少发生，但是如果真的破裂了，通常通过手术就可修复。

不过有一点很耐人寻味，就是说在所有灵长类中，只有人类的阴茎内不含任何一根骨头。在哺乳类中，包括鼠类、刺猬、鲸鱼和蝙蝠，几乎所有动物都拥有阴茎骨，这些阴茎骨可以提供勃起时的支撑力。(详情请参见本书“射精”和“勃起”二节)。

尿道沿着阴茎的走势而分布，它同时容纳了尿液和精液。为了防止排尿和射精的动作同时发生，身体内有一活门结构可以在射精时关闭膀胱颈。

阴茎的前端，即通常称为龟头的一部分，是阴茎最最敏感的部位，因为它上面紧密地分布着大量的神经末梢。人刚出生时，龟头上覆有一层薄皮，通常称为包皮，而包皮内侧表皮包含着会分泌皮脂物质的龟头。这层包皮的作用是减少阴茎胀大及萎缩时的摩擦。

不要和身高扯在一起

“一个男人若有大鼻子、大手足，那么他也会同时拥有大尺寸的阴茎”，这几乎是许多文明风俗中公认的。

但事实上是怎样的呢？

事实上并非如此。马斯特和琼森博士在对312位男子的身体和阴茎的尺寸比例进行比较之后发现，这两者几乎可以说毫不相关。他们评论说：“与人类身体其他部位的器官比较而言，阴茎的大小和身体的生理发展并无恒久不变的特别关系。”在其研究调查中发现，拥有最小的阴茎尺寸的男人身高足有5尺11寸，重178磅；而拥有最惊人的阴茎尺寸的身高也不过5尺7寸，体重仅152磅。

加长的林肯不一定好转弯

“男人的性器越大，就越能使女人满足”，这不仅仅是美国人的想法，世界各地的人们差不多都是这样认为的。

事实上是怎么样呢？

金赛性学中心的主任蕾妮斯博士表示，他们根据研究中心的男性问卷调查发现，男人们最关心的是阴茎勃起的状况是否能持久，而阴茎的尺寸、形状和外表，相比之下只不过排行第2位。

从某些角度来看，阴茎大小和性生活美满与否几乎无关。一是因为，从耻骨开始量起，平常男性的阴茎萎缩时长度约是2.8~5.6英寸，而勃起的阴茎尺寸与此相比却相差不多。勃起时，尺寸小的性器膨胀的比率反而较大。马斯特和琼森博士发现，有一男性案例在阴茎萎缩时只有3.3英寸，但是勃起时却几乎是原来的两倍——增长了3.5英寸；相反地，尺寸大的男性在勃起时，增加的长度就微乎其微了。一般而言，勃起时的长度约是5~7寸。

谈到使女人满足，更重要的一点是就算是阴茎再长，也不见得就特别好用。女人最敏感的部位是包括了阴蒂和大小阴唇在内的阴道口湿粘的那一范围；越往内部，其神经末梢分布就越不足，所以感觉也

就越不敏锐。以硕大的性器来进入阴道其实并不代表什么。此外，阴道又有“包容性器官”的特性，它可以适应任何大小尺寸的性器而扩张或者收缩。

那最后结论是什么呢？

根据众多统计资料显示，大多数的女人对阴茎尺寸大小的问题似乎无关痛痒，虽然有许多男人一直深受此问题所困扰。提起她们欣赏其爱人身体的哪一个部位，比起阴茎尺寸大小来，她们反而更注重肤色的光滑、牙齿的洁白和臀部的韵美。

## 第4节：不要白费力气，大小长短天注定

不要白费力气，大小长短天注定

不过，既然有那么多人对于尺寸大的阴茎有所偏爱，我们不禁要问：是否有任何方法可以使小尺寸的阴茎变得硕大？

回答是：没有。由于阴茎的部分并没有肌肉分布，所以无论做多大的努力，无论怎样锻炼也无法将它的大小改变。

但是有一点让人听了很兴奋：当男人勃起时，其阴茎底部有几块肌肉可以通过意识来控制它的伸缩，并且可增加阴茎勃起时的硬度——虽然这种增加是暂时性的。据《生物能力——成功的性指南》一书的作者群之一、华盛顿大学泌尿科教授齐伯格医师所说的，在射精之后这几块肌肉会不由自主地收缩，因为它们其实同时兼具自主性和不自主性的特质——虽然看起来是有些怪异。

不过，最后的结论仍是不变的：即使锻炼也不能对它的尺寸大小有任何帮助。

蕾妮斯博士扼要总结如下：“不论是利用运动锻炼、服用药物、乳脂剂、维他命、催眠、注射或者按杂志背后广告直接邮购产品等几百种方法，都无法使成年男子性器的尺寸有所增加。”

不过，她也安慰了人们几句：有些男人以为自己的性器比其他同辈短小，其实是因为看的角度不同。要知道，从上往下看自己的性器，一定比从侧面观看要更显短小。你不妨在盥洗室的镜子里瞥一下自己的性器，并与从上往下看的结果进行比较。

阴茎上的生死问题

和身体的其他部位一样，阴茎本身也承受着自身的一些隐忧：

弯曲方向：根据许多男性所列出的资料表明，他们的阴茎有的偏左，有的偏右。其实，只要不会疼痛也不会影响到做爱的话，这并没有什么不可；不过有些男性因为尿道短于阴茎长度，会发生阴茎痛性勃起，更严重的话则会造成疼痛的阴茎扭曲。阴茎痛性勃起也可通过手术治愈。

另外还有一种情况，就是说在40岁后易有另一种勃起弯曲发生，而这通常是由佩罗尼氏症所引起的(详情请参见本书“佩罗尼氏症”一节)。

阴茎折断：阴茎还会折断吗？不管你信还是不信，阴茎真的有可能折断，虽然这很不容易发生。这种情形只可能发生在阴茎卡在女性骨盆内出不来而又射精的时候，这时你会听见一声令你终生难忘的断裂声，而且还会痛苦不堪。

据专家称，海绵体或白膜结缔组织受创，或者二者皆受损，是发生这种可怕现象的原因所在，这时你可千万别再顾及什么面子了，要立刻去看医生，一般情况下，只要经过外科手术就可矫治。否则一旦延误，将会造成无法弥补的后果，永难修复。

癌症：阴茎癌属于一种不太常见的癌症，每年全球也不过才有1000个病例而已。尽管如此，这个数据也已经令人畏惧了，因为其中有1/4的男性会因此死亡，其余的则几乎无法保全他们的阴茎。

阴茎癌是怎么发生的呢？具体机理尚不太清楚，但有一点毋庸置疑：阴茎癌的发生绝对和你的不良卫生习惯有关。所以，防范阴茎癌的最佳方法就是保持阴茎的清洁。很显然，未割包皮的男性就易患此病，因为完整未割的包皮容易聚积尘垢而引起病菌感染。如果你不愿割包皮，而又不想与阴茎癌有染，那么只需在清洗上费些力就可以了。在美国，割包皮是很常见的。而在瑞典，行割礼却是十分罕见的。但是由于瑞典人清洁身体的工作做得十分彻底，所以和美国人比起来，阴茎癌的发病率其实相差不多。

尿道下裂：在300名初生男婴中，就有一名会有尿道下裂现象，这是因为胎儿时期其尿道并未密合。尿道下裂的结果会导致尿液不是从尿道口排出，而是由阴茎侧腹滴出。

这种生理缺陷虽形成于胎儿期，但据专家讲，若不加以治疗，或者没有好好治疗的话，它将对患者造成无法弥补的心理伤害。一岁以下的幼儿，通过手术就能做好矫治。一旦延至成年时期再动手术，其失败率相对而言就会提高许多。

## 睾丸

在英文里，睾丸是“目击者”的意思，其实这是由中世纪那些假正经的医生强加于世人的一个拉丁笑话。但在橄榄球发明之前，在各种

文化里几乎都称之为“球”，这个称呼略有偏差，因为它其实是鸡蛋形的。

与引人注目的阴茎相比，睾丸可谓是默默的耕耘者，悄无声息地做着大量艰苦的工作，

例如射出大量的精液、调节进入到血液中的性激素的量等。

喜欢凉爽的地方

睾丸位于阴囊悬垂的肉质囊袋中。上帝为何不将睾丸这个精巧的豆状腺体贮存体内，而是留置体外呢？他应该知道，几乎没有一个男人不曾经历过睾丸被踢或被撞击而带来的死去活来的痛苦感觉，而这都是因为将其留置体外的缘故。

然而，必须将之留置体外。可以这样解释：虽然浪漫的情人喜欢温馨的环境下调情，但睾丸却“喜欢”呆在凉爽的地方，这就是为什么它们藏在一个可调节的皮囊里并从身体中垂下的原因。事实上，严格地说，这是因为睾丸无法在体内如此高温的环境中制造精子，它必须处于约华氏94度的较低温度下，才能确保其生殖功能完好无损。而如果悬垂在体外，当外界温度上升时，提睾肌会降低睾丸的高度，从而使它们降温；而当外界温度下降时，提睾肌会提升睾丸的高度，从而使它们升温。

席伯医师提醒大家，虽然睾丸暴露在体外，令人意外的是，它却很少受到十分严重的伤害。有时，一个强而有力的重击打在鼠蹊部上而引起精索扭转，此时，流到睾丸的动脉血液即使受到扭曲的精索内压力增加，却仍然可以持续供应睾丸血液；反之，睾丸的静脉血液无法克服此阻力而滞留睾丸内，致使睾丸充血肿胀。席伯医师警告人们，若无法在4~8小时内紧急处理充血情况，睾丸将会“慢慢地损坏死亡”，一两天后，它会胀得像个葡萄柚；2~3个月后会慢慢萎缩到像豌豆般大小——此时，它已经是一个丧失生命力的残骸了。席伯医师呼吁，睾丸严重肿胀、出血或瘀伤都应该立刻向泌尿科医师或其他科医师求诊，以免造成终身遗憾。

睾丸的小天地

睾丸自由自在地浮游于精索的末端，就像在浩瀚无垠的太空中漫步的太空人一般。所谓的精索是由血管、神经和其他的一些管子所组成，负责把睾丸和身体的其他部分连接起来。

睾丸被包裹在充满液体的阴囊里，而不是直接与外界接触，任意漂流游荡。

进一步细分的话，睾丸可再细分为250个小单位，每一单位包含为数众多且弯曲扭结成迷宫一般的精管，而精管正是生成制造精子的地方。精子一旦成熟，它会带着神奇的基因密码进入精囊和附睾。附睾是盘旋在每一个睾丸后方的一个小构造，由许多细管子构成。精虫就栖息在这里，直到性高潮时，再通过输精管射出。输精管是将精索和阴茎连接起来的通道，而它也正是男性施行结扎避孕手术时切断的部位。

在睾丸深处，莱狄什氏细胞正忙着制造男性荷尔蒙，即睾固酮，它既是引燃性欲的导火索，又是促使男性在青春期出现第二性征，像是胡须、肌肉力量增加、声音低沉等的主要动力。虽然正常情况下，人类的两个睾丸一起执行合成精子和睾固酮以及出现男性第二性征的任务，但是，事实上所有这些功能只要一个睾丸就可以独立完成——听起来是不是很有意思？那为什么还要生长两个睾丸呢？华盛顿大学泌尿科教授，也是《生物能力——成功的性指南》一书的作者之一伯格医师认为，“其中一个睾丸是储用装备”。

伯格医师还解释道：“事实上睾丸的两大功能系统，即睾固酮生成机制和精子生成机制是分开的，而且后者比前者更脆弱、更容易受到伤害”。这就是为什么有些不孕的男性却有着健康完美的性冲动，而且也不会勃起困难的缘故。

但是这并不表示睾固酮生成机制是可以任意伤害、不需加以照顾的。举个例子来说吧，附睾感染，也就是我们平常称为附睾炎的病症，就是常见的、剧痛的感染炎症。发病机理通常是泌尿道的细菌逆行性感染到附睾而得的。因为在睾丸内有许多微小的瓣膜可以让精子顺利地通过，往“上”进入附睾；而这些瓣膜同时也可以阻止住附睾的细菌往“下”漫游到睾丸内，破坏睾丸的睾固酮生成机制。这就是为什么我们可以经常见到感染附睾炎的男性，其附睾又肿又痛，但是他的睾丸却完好如初，一点儿毛病也没有的缘故。



## 第5节：在性冲动中的表演

### 在性冲动中的表演

大多数的人都知道，睾丸有两个基本的功能：一是制造精子，使妇女受孕；二是生产男性荷尔蒙睾固酮，这种男性荷尔蒙的主要功能是唤醒男性想要使女性受孕的冲动。另外，除了上述的功能之外，睾固酮同时也可以唤起男人想要与女人做爱的性冲动，这一点恐怕就鲜为人知了。

圣路易马斯特和琼森研究中心的马斯特医师与琼森医师曾在60年代做过一个调查研究，内容是观察人类实际生活中的性活动。他们意外地发现，在射精前睾丸会戏剧性的提高。当性兴奋时，他们发现，就在快要达到高潮时，提睾肌会紧紧地卷起睾丸，将它提高到和身体碰触在一块儿的位置。他们还发现，大约85%的男性左边睾丸的位置稍低于右边；当性欲高涨时，右边的睾丸先提起，紧接着才是左边的睾丸。

马斯特和琼森说，因为如果男性在性欲高涨时，睾丸的位置若没有部分上升，则男性无法完全射精，所以从这一点上来说，睾丸位置提升的现象在生理上是非常重要的。除了少数例外，年轻男子似乎无法在睾丸不上升的情况下完全射精。还有一些男人，特别是那些50岁以上的男人射精时，他们的睾丸位置只有部分上升。他们发现当睾丸上升时，射精的压力会急速下降。

睾丸充血是性冲动时另一个很显著的特征。当男性性欲上升时，除了睾丸位置的改变外，它的尺寸大小也很明显的变大，出现暂性血液充盈滞留。这种现象是众所皆知的。也正是因为此种特征才导致阴茎勃起，以及在性兴奋时乳头、阴唇和耳垂的潮红膨大现象。此时，阴囊的皮肤胀大且增厚，睾丸也会肿胀。马斯特和琼森发现，当男人达性高潮时，其睾丸膨大度会比未达高潮前提高50%；如果性兴奋持续够久的话，它们甚至会胀为原来的两倍。

这个重大却鲜为人知的性高潮反应会随着年龄的增加而逐渐减弱。马斯特和琼森发现，50多岁到将近60岁的男性，当他们达到性兴奋时，睾丸的大小只增加一点点。

使睾丸失去生育力的原因

原因之一是隐睾症。

有的小男孩一出生就有隐睾症，即睾丸留在体内，而未曾下降到阴囊里。出现这种情形是因为在胚胎的发育过程中，睾丸是紧临着肾脏发育的；而在怀孕晚期，正常的情况下，长成的睾丸会经过腹腔慢慢地下滑到中空的阴囊。但是，有时候在旅途中它会突然停止不动了，于是就会形成所谓的隐睾症。隐睾症是一种比较常见的病症，通常只要简单的手术就可以解决这个小问题。但是，问题虽小却很重要，因为滞留在体内的睾丸会因无法忍受高热的体温而丧失制造精子的能力，从而导致不孕。根据泌尿科显微手术外科医师，同时也是《男性》一书的作者齐伯格医师所提供的数据，滞留在体内的睾丸形成癌症的机率与正常位置的睾丸相比，约高出四五十倍之多。

原因之二是克萊夫特氏症候群。

患有克萊夫特氏症候群先天缺陷的男性数量出奇的多，大约每400~700名中就有一人罹患此病。这种先天疾病的症状是：睾丸体积非常的小，而且不能生产制造足量的睾固酮，也不会生成精子。其最主要的致病因素是性染色体上多了一个X染色体。一般正常男性的性染色体是XY，而克萊夫特氏症候群的病人染色体是XXY。这类的男性的治疗方法通常会采用注射睾固酮，以将其性欲维持在正常的范围内。

学习做睾丸自我检查

癌症是降临在睾丸上的另一种不幸的事件。

据纽奥良杜兰医学院泌尿科教授鲍姆医师统计，临床上的睾丸癌实属少见，但是在20~40岁的男性中，它却是一种最常见的睾丸疾病。听起来好像很令人沮丧。但是如果你及早发现、及早治疗，不会有多大的问题，因为它是许多种癌症当中治愈率最高的一种，所以千万别泄气。

学习做睾丸自我检查是许多泌尿科医师建议男性所做的预防睾丸癌的首要工作。学习做睾丸自我检查重要的是养成习惯，一般来说理想的检查次数是一个月一次。理想的时间是在你淋浴后，因为此时的阴囊皮肤既平滑又柔软。

方法是用你双手的大姆指和其他指头轮流转动每一边的睾丸，如果睾丸正常健康的话，摸起来应该是柔软的，就像是去了皮的、煮熟的白鸡蛋。如果你摸到像豌豆般大小的肿块、硬块，或者其他任何出现在睾丸的前方或侧边的不规则块状物，那么赶快去请泌尿科医师做进一步的检查。

照此方法察看睾丸后方，你将会摸到柔软、不规则膨大的附睾。如果周围有肿块，可能不代表就一定有病变。但是，如果是癌症的话，越早治疗，你的治愈机率就会越高，存活希望也就越大。

### 管道

睾丸和阴茎相通靠的是两根长长的管道，包括输精管、附睾和尿道。

该系统的贫路和盲巷数量之多，要超过威尼斯。以库伯为代表的一些古代的解剖学家，花费数十年的光阴来解剖男性的这个部位，并以自己的名字来为这些令人难为情的深层的腺体命名，从而获得了不朽的名声。

### 精子的“小学”——附睾

附睾是含有一条极细、紧紧卷曲在一起的管状物的器官，位于两个睾丸的背侧。如果将管状物拉直开来，大约会有整整20英尺长。

未成熟的精子细胞在睾丸形成后，便进入附睾之内，直到逐渐成熟，可以做出摆动运动之时。因此，有人将附睾比作是精子的“小学”，等到离开这里，沿输精管长长的管道前进存入精囊，随时准备等待射精。很多人平时完全不会注意到附睾的存在，虽然他们可以在每个睾丸后面摸到这种软软肿肿的东西。当你注意到它的时候，通常它已经生病了。

常见的附睾疾病是附睾炎。附睾炎是由各式各样的细菌，如披衣菌、淋病、尿道感染、前列腺发炎甚至是结核病的病原所引起的。症状包括睾丸突然袭来的剧烈疼痛和阴囊肿大且触摸会痛。阴囊触摸会痛通常只痛一边，但也有可能两边同时痛楚，这是因为两边同时受到了感染。

一旦有以上症状要及时就医治疗，通常利用抗生素就可消除这些细菌。但治疗期间要禁欲、禁酒，且悬高睾丸卧床休息。这些方法虽

然令人大感不便，但若是全部做到的话，必然有助于早日痊愈。

### 男性渴望权力的生理原因

睾固酮就是俗称的男性荷尔蒙。根据罗德岛退役军人医学中心布朗医师的观察：“对于所有种系的雄性动物来说，睾固酮的功能都是提供雄性动物发展和维持积极的、具有攻击性的个性和性行为。”若正常成年男子被阉割，他的性欲势必将逐渐减退至完全消失，而且这种现象是慢慢地、不留痕迹地发生的。

其实，睾固酮有许多不同的生理作用。

睾固酮使一个年轻的小男孩长成成熟的大男人。在青春期，当小男孩的睾丸开始大量制造睾固酮时，它可使男孩的声音变得低沉、耻骨长出阴毛、脸颊长出胡须、肩膀变得宽阔，而且肌肉的力量也在增加。睾固酮还是引燃他性欲的导火索。它同时可以促进新陈代谢，加强男人对权势、力量的渴望，追求“典型的男子汉”的目标。

有研究称：之所以有的男性会犯下性方面的罪行，似乎就是起因于这些人对睾固酮的生理反应太强烈了，所以有时会用名为DepoProvera的女性荷尔蒙制剂来治疗这种类型的性罪犯，以降低睾固酮的产量，并且使他们得以控制如脱缰野马似的失控的性冲动。

## 第6节：点燃女性的欲火

### 点燃女性的欲火

“睾固酮是男性的专利”，严格地说来，这种说法是不正确的。因为对于人类来说，睾固酮在男女两性都是点燃性冲动的火种。这与几乎所有其他种系的动物都是不同的。大多数的动物种系，雌性动物的性冲动是由女性荷尔蒙掌握的，而且雌性动物只有在排卵前后的数天或数周内才会对雄性动物产生兴趣。

席伯医师在他的著作《男性》一书中写道：“以荷尔蒙观点来看人类的性冲动的话，无论男性也好，女性也罢，都是由单一的荷尔蒙所驱使的，这就是睾固酮。”

虽然男女两性体内都有荷尔蒙存在，但是男性的睾固酮含量较女性高出10倍之多，这也是毋庸置疑的。然而从对睾固酮的敏感度来说，女性却较男性强得多，所以只要一点点睾固酮，就可以引燃女性强烈的性欲。

女性体内的睾固酮绝大多数都是由肾上腺合成的，肾上腺是一对各位于左右肾脏顶端的花生状腺体，只有一小部分由卵巢制造。这就是为什么当女性停经之后，卵巢逐渐失去功能时，其性欲不会完全消退的缘故——因为肾上腺仍然可以释出性爱的火种。当然也有一些停经后的女性会抱怨她们的性欲下降，在许多类似的案例中，医师发现，只要给予睾固酮制剂，她们的性欲会卷土重来。

今天，许多停经的老年妇女在接受荷尔蒙制剂治疗时，医师不再只是单纯地给予睾固酮治疗来引燃性欲和促进对性爱的感受力，而是采取动情激素 / 睾固酮合并治疗。“大约有一半接受动情激素 / 睾固酮合并治疗的妇女自称，接受这种治疗比单一制剂治疗更能提升性欲和性活动。”俄亥俄州达顿市莱特州立大学医学院精神科和妇产科临床教授塞芙博士这样说。

塞芙博士附带说明：“另一方面，睾固酮正像它的名字——男性荷尔蒙一般，给予女性使用时，类似睾固酮在男性身上引起的变化也会出现，包括脸上长胡须、身材变魁梧、声音低沉、长青春痘和血中睾固酮增加等男性化副作用，特别是血中睾固酮增加，这是最令人不悦

的男性化特征之一。塞芙博士说：“如果女性出现了长胡须、青春痘等问题，那么在接受睾固酮治疗前她应该对其效果略加评估。”(详情请参见本书“荷尔蒙替补疗法”一节。)

睾固酮够不着的地方

睾固酮一方面有它的神奇疗效，但是另一方面也有它束手无策的地方。

例如：不久之前，许多医师都常常建议老年男性接受口服或注射的睾固酮制剂治疗，以便重新拾回丧失的性能力。这是因为很多医师和研究人员都相信，体内睾固酮含量随着年龄增加而逐渐减少下降是造成老年男性勃起困难和性欲衰退的主要原因。

事实上荷尔蒙是怎么一回事呢？把它做为治疗之用其效益又如何？

首先，给予荷尔蒙，不是在治病，而是在致病。

华盛顿大学泌尿科教授，也是《生物能力——成功的性指南》一书的作者伯格医师说：“我想，目前仍然有许多医师通过注射睾固酮为有勃起有困难的病人进行治疗，以期获得改善，这种情形是相当普遍的。殊不知，你这么做法是在伤害病人，因为在有外来睾固酮供应的情况之下，身体会自动将睾固酮的制造系统关闭，从而不再自己合成睾固酮。就好比一个人，他是有惰性的，如果有人给吃给喝，他就懒得去自己劳动创造。而且，你给病人睾固酮制剂越久，身体的关闭时间就越长，以致于有一天身体再也不会自己制造，完全得依赖外来给予，想要恢复生育能力也变得毫无可能。就好像一个人，过惯了衣来伸手饭来张口的生活，终有一天他会丧失劳动能力的。如果你一次给予病人大剂量的睾固酮，虽然这样可以促进其性欲，

但这种促进也只是短暂的。从健康和长远的角度来看，还是不要随便尝试使用睾固酮治疗方式的好，——除非你真的需要短暂性的效果。”

第二，睾固酮对勃起问题没有太大的帮助。目前这一理论已被科学家所证实。睾固酮只是引燃“欲望”，但是不会影响“表现”。这就是为什么未成熟的小男孩虽然体内只有极少量的睾固酮，可是其阴茎照样能够勃起的缘故。给睾固酮含量已经很正常的成年男子服用睾固酮药丸或注射针剂，充其量只能加强他们的性欲望，增进性爱生活的美

满程度，却不能使他的阴茎勃起比以前更坚挺或更持久。所以，采取荷尔蒙治疗只是治标而不治本。

那么，睾固酮制剂的真正用途是什么呢？

伯格医师说，睾固酮制剂的真正用途是用在血中睾固酮量实在很低的病人身上。但是这种给予也会出现不太令人乐观的结果，因为它常会引起一种叫做性腺功能低下的病症。据统计，患有性腺功能低下症的病人约有5%起因于勃起困难病人服用睾固酮。诊断性腺功能低下是否起因于勃起困难病人服用睾固酮，只要抽血检查即可得知。

以上道理也可以运用在服用人工合成类固醇制剂的运动员身上。运动员常常会借着服用人工合成的类固醇来达到加强其肌肉力量和追求更好的目的。殊不知类固醇会抑制睾固酮自然的生成能力，长期服用后将会造成不孕、睾丸缩小和肝脏坏死。如果是女性服用类固醇，类固醇药物会干扰其正常的月经周期和排卵。

睾固酮也是前列腺癌的诱发因子，这是给予勃起困难病人人类固醇制剂的另一个危险。伯格医师就曾经说过：“随着时光飞逝，年老的人有勃起困难问题较易罹患前列腺癌。”睾固酮是前列腺癌的诱发因子目前已被医学界所公认。打个比方说吧，睾固酮是前列腺癌成长的营养物质。所以当你将额外的睾固酮大量倾倒入体内后，它就会在前列腺“孕育”微小而不易察觉的肿瘤，并且像生命力极强的杂草一般快速蔓延成长。

不过，有一点需要澄清：睾固酮不会“引起”前列腺癌，但是当肿瘤细胞已经存在时，它会促使癌细胞快速成长。好比肥料和土壤，它们本身并不是野草的前身，但是当有野草的种子落入其中的时候，种子就会发芽生长，最后变得茂盛，势不可挡。所以治疗前列腺癌的方法为什么包括阉割或给予女性荷尔蒙制剂呢，就是这个道理。

仅仅是刺激一下而已

“同性恋的人，其体内的男性荷尔蒙量比异性恋的人低。”这是一个众所皆知的信念，也是早期许多被报道的研究结果都支持的看法。为什么会产生这个想法呢？这是因为你把睾固酮视为可以使男性拥有胸毛，或是在森林中咆哮的威武气概的荷尔蒙了。

但是，时至今日，它已经受到越来越多的质疑。据研究，同性恋或异性恋者体内的睾固酮含量似乎没有明显差异。席伯医师说：“对于

同性恋者来说，你即使给予他大量的睾固酮制剂，他也不会因此而变成异性恋者。这样或许可以暂时提高男性的性欲，但是无法改变他对性对象的偏好。”性的喜好是很复杂的情感问题，不是简单一个荷尔蒙因素就可以解释的——也正是因为太复杂了，所以事实上，无人知晓到底是怎么回事。

综上所述，我们对睾固酮制剂有了一个最基本的了解：

睾固酮的作用令人惊讶，但是它一点也不神奇。它不是仙丹妙药或爱情万灵丹，它的角色只是激发我们的性欲，让我们去寻找性伴侣。至于我们对这种刺激做什么样的反应，在性欲驱使下我们会去追寻什么样子的伴侣，或者是除了找寻性伴侣之外，在欲望驱使下又会做出别的什么事情则完全决定于我们自己。



## 第7节：前列腺

### 前列腺

大多数男性根本不知道他们身上存在什么前列腺，甚至连名字都没听说过。通常一直到中年时前列腺开始出问题了，这一小块不显眼的膜层仍不能引起人们很大的注意。

事实上，大多数男性可能十分熟悉由它所引发的感觉——并不是你以前曾经感到的那种痛苦，而是在前列腺射精前的两三秒，你将感到无以言表的快感。

性学专家马斯特和琼森博士在他们关于男性性亢奋的研究报告中发现，射精包括两个阶段：

第一个阶段称为射出阶段，此时前列腺和其他相关腺体会开始有规律地收缩起伏。因为前列腺最主要的功能就是制造精液所含的液体成分，而这种收缩的目的就是为了防止射精时液体会进入尿道——就像将步枪子弹上膛一样。凭借这些有规律的收缩，身体自然会无法抗拒，也就射精了，就是说感到快要射精了，却又无法控制；紧接着再过几秒钟，也就是在射精的第二阶段，“子弹”射击出去，精子便脱离体内，迸发出去了。

### 真是个麻烦的部位

由上文可知，并非所有关于前列腺的都是不好的。但是即便是这样，对大多数男性来说，这麻烦的小东西只会带来坏消息。前列腺炎（前列腺的一种感染症）会造成发烧、排尿疼痛、阴囊疼痛，甚至腰部疼痛；同时这种病症也是男性去看泌尿科医生最常见的病因。如果前列腺炎是因病菌感染引起的，可以使用抗生素来治疗；但如果是非病菌感染的慢性前列腺炎——可对症服药，配合理疗。

前列腺的另一个症状和人的年龄一样：它会逐渐增大。到现在为止，几乎没有一个人知道为什么会发生这种现象。

在正常情况下，它的大小跟栗子一般；但是有时它也能膨胀得像个柑橘。这种良性前列腺肥大几乎可以算是随着年龄增长必经的一种病症，同时也是十分普遍的男性病症。有调查显示，近五十名男性中约有百分之七十的人或多或少都有前列腺肥大的症状。

一般来说，良性前列腺肥大症与其他病痛相比更不受欢迎，所谓“良性”前列腺肥大，指的就是不会导致癌症的发生。其最主要的原因在于前列腺所处的位置——它被包裹在尿道周围，膀胱的下方，就像一颗圆溜溜的小胡桃一般：当它胀大时，压迫尿道——这就是为什么它的症状会牵涉到排尿的原因。良性前列腺肥大症最典型的特征包括尿频、尿急，尿等待。有的是尿量减少，尿中断，有的会夜间尿频，有的是排完尿，却感觉好像还没有完全净尿。

### 前列腺肿大的手术治疗

大约有10%的前列腺病症，其增生情形严重以致于非要动手术不可。最常采取的手术有两种：

一是经尿道前列腺电切术(TURP)。这种手术用电切镜通过尿道，以切除多余的组织。手术不会造成任何疼痛，而且手术过程也非常简单，对于治疗此病的症状也十分有效，是一种常见的小手术。据波士顿麻萨诸塞普通医院普通科医疗单位的前列腺研究者贝瑞医师表示，对于年过六十五岁的男性来说，这是常动的手术之一。

尽管这样，仍有相当多的男性患者宁肯忍受这种痛苦也不肯就医诊治，原因之一在于有些人以为这种治疗一定会影响到他们的性能力。那么，究竟会有什么样的影响呢？有些以为前列腺切除手术后，阴茎勃起一定不会再像以前那般可观。

二是经膀胱前列腺切除术。某一个研究调查曾指出，缅因州的开业泌尿科医师在病人做完前列腺移位手术的第三、六、十二个月做回诊咨询发现：在318名患者中，只有约莫80%的人病状全部消除了；有5%比例的患者在手术前无法勃起，手术后第一年也无法正常勃起；而有大约4%的患者排尿时时断时续，自己完全无法控制。大部分患者有逆行性射精的情形发生，也就是说射精时精液不是射出，而是反退回膀胱内，然后在排尿时和尿液一同排出，但对身体的健康问题却无甚妨碍。其实这并不是什么十分严重的问题，据动过这种手术的患者表示，只要花一点点时间去适应就可以了。

所以对于性功能方面而言，上述两种手术并非完全没有危险的顾虑，不过可别忘了研究对象中有70%都超过65岁，此时性功能会自然消退，而意志力才是在性能力中最有力的角色——要是你自己觉得自己无能为力，那可能就真的不行了。

展望未来，可能我们将会有一些更安全的选择。现在有一种由夏尔普及多姆所研发的新制药物，叫做普洛斯卡，它在1992年已核准使用。一千六百名良性前列腺肥大患者经试用，有一半都已改善了排尿不顺畅之苦。另有可靠消息，据临床实验记录，其中只有3.5%会导致性功能障碍。如果对此药有兴趣，可向医师咨询。

### 位居亚军的前列腺癌

如果患者对因良性前列腺肥大会造成任何性功能的后遗症感到担忧，那么假如他们知道手术后可能发生前列腺癌，恐怕更立刻会陷入极大的恐慌之中。

根据美国癌症中心指出，前列腺癌居于男性所罹患癌症排行榜的第二位。其原因在于睾固酮(请参见本章“睾固酮”一节)会助长肿瘤的生长，而这种睾固酮就和男性荷尔蒙一样会滋长癌症细胞，因此，治疗最重要的目的就在于减少或增加男性荷尔蒙的作用。

因为人体内有90%的睾固酮都是由睾丸所制造，所以其中有一种治疗方式就是去势。据贝瑞博士所说，通常此法能相当有效地抑制肿瘤的成长，但是同时它也会影响到性能力和勃起功能。不过也有例外，因为仍有少量睾固酮是由肾上腺分泌产生。其他的治疗方法则包括了一种称为化学去势法的方法，即利用药物注入合成的女性荷尔蒙。

除了化学方法，另一种常见方法是放射治疗，它是以辐射烧毁所有前列腺范围，从而达到治疗前列腺癌的目的。有一种理论说是辐射会毁坏前列腺周围的血管，因而导致逐渐阻塞，而妨碍血液流向阴茎。可靠的数据是：在医学史上，放射治疗后造成性无能的比率约在25-85%之间。加州大学有一研究资料显示，41位病患中有40位在治疗前性能力和治疗后情况相去不远。

对于外部放射治疗所引起的部分困扰是，在治疗肿瘤的同时，连带包括前列腺周围的健康组织也会被损伤。但是另一种叫做短距离放射治疗法的放射治疗，不仅能更精确地对准患部，亦能减低对大多数男性性能力的破坏。它不会将所有部位都曝置在放射线下，除此之外，也利用少许比米粒更小、具放射性的碘球直接植入前列腺体内。几乎所有的放射都用在对付这个肿瘤上，但也有少许放射线会漏照在前列腺的硬表层上。

医师也可以采用前列腺切除术来切掉前列腺——如果癌细胞尚未蔓延到前列腺附近的话。在过去，这种切除手术几乎全部造成性无能，因为它同时也切除了控制勃起作用的神经；

不过根据资料显示在目前先进手术技术之下，约有5075%的患者能保有其原来的性能力。

专家认为，外部放射治疗和前列腺切除术各有其利弊，不同类型的前列腺癌适合不同的治疗法。不过你若认为保有性能力对你十分重要，而且如果肿瘤情况也允许的话，外部辐射治疗倒不失为一个快乐的选择——当然，你最好还是和主治医师好好讨论一下再做决定。

### 性爱是防癌之道

英国曼彻斯特附设医院泌尿医师和班那吉医师曾试验了423名前列腺肿大患者，其年龄从60岁到80岁不等，而其中有274名罹患前列腺癌，149名则没有。每位受试者皆接受调

查询问在某时期性生活中，每周射精的次数多寡，借以研究性交或其他方式对癌症的影响。

显示的结果非常令人吃惊：无患病的受试者的射精次数，显然比癌症患者的次数多。举个例子来说，非癌症病患中一周射精次数约5至7次占31%；而癌症病患中达到这种的情形的只有22%。从这个实验来看，射精次数之减少似乎增加了癌症的罹患率。但是，班那吉医师坦承不论其间的关联性如何，其实仍不够明确，证据仍不够确凿。

最后，请看看以下这个有意思的说法：经常的射精可帮助维持前列腺的健康，并且能预防癌症。这种说法当然是未经证实过的，因为它只是几年前《泌尿学》这本医学期刊所刊的一篇引人兴趣的报道而已。

不过如果真是如此，它必定是最受欢迎的治疗法。

## 第8节：精液

### 精液

男性在性高潮时会射出大约一茶匙量、呈乳状的精液，整个过程极富戏剧性变化。这种量少且富含糖、蛋白质的液体，其主要功能就是为精子提供一个营养湿润的环境，并且做为输送精子的管道。

精液中大约70%的液体是由精囊制造的。精囊是一对囊状器官，位于尿道(尿道是尿液与精液共同的输出管道)后端。其余的30%的液体是由前列腺所分泌的，呈清澈透明状。大多数男性在高潮时约可射出3~5毫升(5毫升约等于一茶匙的量)精液，但是随着男性的年龄越来越大，其每次的射精液量和力度会越来越弱。

健康的成年男子每次射精平均约可射出1.2亿~6亿的精子——理论上，这个数量足以在两个星期内重新制造一个世界。精子只占精液的很小一部分，这就是为什么男性做结扎手术(即将输精管绑起来)后他不会觉得他每次的射精液量有所减少的缘故。

做爱次数过于频繁也会减少精液量，这是因为身体需要好几天的时间才能重新制造精液。瑞典曾做过一个以46位具有生殖能力、身体健康的男性为研究对象的调查，发现这些人在禁欲1~3天后，其精液无论是在液量上，还是精虫数方面，都有显著的增加——如果你很难使你的太太怀孕，不妨试着别太经常做爱。

### 了解得再深些

精液的成分除了精虫，还包含了水、单糖类、碱性物质、前列腺素、维生素C、锌、胆固醇和其他物质，其中单糖类主要是做为精子的能量来源，碱性物质主要是做为中和尿道和阴道的酸性之用，前列腺素是一种能促进子宫与输卵管收缩的物质，它同时也可以帮助精子通过子宫。也就是说，健康的精液不含有危害人体健康的物质。它所含的热量也不高，每次的射精液量平均约为5~25卡路里。

精液是有味液体，其味道类似栗子树上甜美的、闻起来像麦花香的气味。当它刚被射出体外时又浓又稠，但是渐渐地，它会变得稀而清澈，等到变干时就如同硬壳一般。

精液的颜色有多种，从乳白色到略带黄色到灰白色不等。如果它的颜色变成粉红色，或者变成暗棕色，这表示其中有血液，这种现象叫做血性出精。不过这不要紧，因为没有什么十分特殊的原因会引起这种状况。话又说回来了，为了慎重起见，你还是去请教一下泌尿科医师或其他科医师的好，因为精液中出现血液有可能是病菌感染或者前列腺癌的前兆。

在目前爱滋病流行的年代里，有一点和精液息息相关的知识必须明了，就是说除了血液和阴道分泌物以外，精液是携带人类后天免疫不全病毒的又一主要媒介物，而爱滋病正是由这种病毒所引起的。(详情请参见本书“较安全的性”一节)。

除了携带爱滋病毒以外，精液也能携带会导致淋病、B型肝炎和披衣菌生殖器感染的病毒。

### 会游泳的种子

精子是男性的种子，每个精子就像微型的蝌蚪一样。平均每次射精量是3毫升，也就是1小勺那么多，却有3亿个精子。有人统计，整个英国每年的精子产量是679509000亿个。

精子以每小时18厘米的速度游泳。以一个纽约人的精子为例，如果它们的平均寿命不是只有短短两天的话，要花2500年才能从纽约游到彭城（美国城市名）。

### 荒谬的精液崇拜

许多古文化中都相信精液是健康、力量、长寿之本，受这种观念影响，现在的许多文化也谈精色变，把精液与死亡、疾病和悲伤联系在一起，持有这种观念实在是很可悲，也很愚昧。

例如在印度的印度教徒和回教徒都认为，性贞节是最有价值的表现，这不只是道德品格的象征，同时也是在生理与心理两方面超乎人类的力量表征。

虽然性交是传宗接代的行为，浪费精液确实有损健康，但还不至于上升到如此高的高度。

这种想法起源于“一滴精液是通过80滴血液提炼而来的，它会存储在脑部的器官中”的观念。人类学家葛利格森博士在他的著作《做爱的

方式》中写道：为了存储这股神秘、甚至神圣的“精液之力”，他们会竭力寻求能够抑止梦遗的医药，同时也不鼓励自慰。

其实，一些宗教，如印度教、耆那教和佛教等都十分鼓励一种名为“交而不射”的技巧，这样一来，性交时射出的精液就会保留下来，而不会流失。男性必须学习一种被西方医学界视为性功能障碍的技巧——逆行性射精，这种技巧是控制精液不外射，而是逆行进入膀胱内。

这个观念如果以现代的眼光来看的话，会觉得荒谬至极，但是对那些宗教信徒来说，却是一种敬畏鬼神的方式。精液虽然不是由血液提炼而得，但是这种乳状物质却充满令人难以想像的、神秘的生命之源——这又是多么的神奇啊。

### 勃起

男性最普遍的担心是：勃起的阴茎不够长。但这种恐惧不过是杞人忧天而已，因为有研究显示；不论男性在非勃起状态下的阴茎大小有何差异，勃起后的尺寸都会变得大小相近。而其貌不扬的小型阴茎在勃起后，其胀大的比例也很有可能是原本尺寸不凡者的几倍。可以说：勃起让处于不同立足点的阴茎得到平头的机会。从现有记录上来看，阴茎勃起后的大小虽从4英寸到8英寸不等，但一般的尺寸都在6英寸左右。

这里还要说一点，如果你的主要目的在于取悦你的伴侣，而非同性间的竞赛、比拼，差个一寸两寸实在是没有什么要紧的。

从某些方面来看，勃起和男性的行事方式很相像。比方说它的出现是那么的激烈、粗暴和突然——至少年轻男子是这样；看起来它很像一种工具或者武器；使用时采取进攻态势，而非被动的接受。但是在整体表现底下却又隐藏着深深的恐惧——害怕它失灵或者失效了。

旧金山人类性行为高等研究机构主席麦依韦纳博士曾说：“有关阴道内可以为女性带来性乐趣的部位，至今仍未达成一致意见。但至少有一点是大家一致同意的：大多数女性在性交时最大的快乐来自阴道外端前1/3段的刺激。超过1/3，不管再深入多少，也不会产生更多的乐趣。”

### 有意与无意的勃起

阴茎本身主要是由3条并排的、与它的走向相同的圆柱形组织组成，其中两条大的在上面，这就是所谓的阴茎海绵体；一条小的在下面，称为尿道海绵体，尿道就隐藏在其中；而在这3道柱状组织外面，紧紧包覆了一层有弹性的皮肤。一旦接触到实质上的刺激，或者思想上受到刺激，随着神经发生反应，柱状组织外壁的数百万微小括约肌便会张开，大量血液就会涌入，从而充满在无数的海绵窦中。当这些袋状的海绵窦全部充胀满以后，静脉受到柱状组织的挤压，就会变扁，从而使血液无法外流，使阴茎充血，这时阴茎内就会装满相当于平时8倍量的血液，造成硬挺、高耸的勃起现象——当然，我们所说的这一切都是在理想状态之下发生的。

实际上，阴茎勃起是男性性亢奋基本过程中最显著的一环。所谓的基本过程是指阴茎血管充血的过程，女性生殖器及乳房也会充血。女性阴蒂及周围多层的阴唇在这个过程中也同样会勃起，虽然阴蒂勃起照样会带来乐趣，但其勃起的显著程度却无法与男性阴茎勃起相比。

尽管男性勃起的生理机制至今尚存在某些疑点，但大多数专家仍同意如下意见：

由于阴茎周围神经的性质不同，勃起的启动也有两种方式：一是身体的接触，即所谓的反射性勃起；二是情欲思想，即所谓的精神性勃起。就像一个人无法控制性亢奋那样，勃起也不是能够随心所欲的，无论怎么努力都毫无用处。但是这不能归咎于个人的失败，而是感觉神经和运动神经的作用使然。



## 第9节：如高塔般耸立不动摇

如高塔般耸立不动摇

席尔伯医师说，与任何其他的动物相比，人类的勃起都要来得高明的多。

为什么在性交时阴茎能矗立原地，如高塔般丝毫不会动摇扭曲呢？泌尿科暨显微科专家席尔伯师在他所著的《男性》一书中指出，这是因为坚挺的海绵体一直向上延伸到坐骨之处，从而给予阴茎坚如磐石的支撑和基础。至于鲸鱼、海象、熊以及其他生物是如何解决“摇动”

问题的呢？它们的方法是在阴茎里长了一根骨头作为支撑。

已故的金赛博士对性方面的研究，哪怕是再细微繁琐也不会放过。他发现男性阴茎在勃

起时，会呈现出各不相同的角度。绝大多数的男性表示他们勃起时会略高于水平线，但也有

15%~20%的人说他们高于水平线45度，还有8%~10%的人甚至可以达到完全直立的程度，

几乎紧贴腹部。金赛博士还发现，随着年龄的逐渐增长，勃起的角度也会慢慢缩小。还有一件自1954年以来就众所周知的事情，绝大多数男性每星期至少会发生一次晨间勃起，而介于31~35岁的青年人频率最高，每周约为2次。有些人认为晨间勃起是因为清晨膀胱胀满所致，所以晨间勃起有时也叫做尿急，但毋庸置疑的是，胀满的膀胱与勃起毫无关系，反倒是前晚最后一幕梦境的残留痕迹的可能性较大。

此外，金赛博士还发现，即大多数男性在睡眠时都会勃起3~5次。这种情形大多是由作梦或者睡眠中的快速动眼期(REM)所引起的，每次勃起可持续约莫20~30分钟。有趣的是，通常情况下这些勃起现象都与春梦无关，而照现在很多人的看法，做梦本身所引发的生理亢奋状态才是勃起的主要原因。

有不少药，包括成药和安慰药，会影响男性勃起的能力(详情请参见本书“药物”一节)

。而且勃起有时也会感到疼痛，甚至发生明显的弯曲，这其实是一种疾病，专家称为纤维性

海绵体炎，又称佩罗尼氏症(详情请参见本书“佩罗尼症”一节)。

真的是越老越“稳重”

男性一旦年纪大了，要想达到勃起，就需要花更多时间，接受更多的生理刺激。十几岁的年轻小伙子，只需要10秒钟的刺激就足够了；而当他到了60岁时，却需要花10分钟，而且大费一番周折才能达到目的。

南加大的两名研究人员曾做过一个实验，对两组（处于19～30岁间的年轻组，和处于48～65岁间的老年组）受试者播放同样内容的色情影片，再仔细观察他们的反应。结果发现年轻组勃起速度是老年组的6倍。

年龄一大，勃起的硬度也会下降；而在性高潮过后，消退的速度也会加快。金赛博士发现，十几岁的青少年在射精前勃起状态可维持将近1小时，而66～70岁的男性却最多只能维持7分钟。

最后一个因年龄造成的明显变化是不应期的增长。18岁的青年休息5～15分钟就可以了，而60岁的老年男性却要花1824小时才能缓过劲来。

虽然这些变化都是意料之中的，但也不能全往负面去看。

首先，这是人类的一种自然、正常的变化，不必抱怨；其次，性反应变得缓慢，反而开启另一个美妙境界——因为时间拉长了，所以做爱会显得更甜蜜。年轻时代总是匆匆的来、匆匆的去，老了才真正能不温不火地细品其中的滋味。

用心勃起

了解了阴茎的勃起机制和不应期，似乎给人这样一种感觉：勃起的阴茎是一架完全独立

于身体之外的、与身体相分离的神奇机器。

但克利夫兰大学医院的人类性行为中心主任李文医师提醒人们：“阴茎与心脏是有关联的。”李文医师说：“男人们都以为他们可以在随时与任何一个对象做爱，不管他是不是喜欢

这个人，但这种想法却与事实相去甚远。”要知道，我们谁都不是机器人，我们的身体也

不是一部机器。“如果你偶尔发生勃起的困难，这并不表示你是同性恋者，或者是个软脚虾

，而是表示你是个普通人，和其他人没什么两样。”

有些治疗师甚至认为，当大家谈到男性的性能力时，不应该将焦点全都放在勃起上。

加州大学旧金山分校人类性行为研究中心的临床心理学家齐伯格博士在他的报告中写道：“几乎所有男人都将勃起看作是性爱中的一号明星，而我们也都知道，一出戏中若是少了明星结果会怎样。”可是如果将注意力全放在这个小玩意儿身上，要它在轻微的挑动下就摇身变成令人瞩目的巨人，这未免会对男性形成过重的心理负担。毕竟勃起靠做假是办不到的，而每个男人都有力不从心的时候。

齐伯格医师说：“阴茎不是男性惟一的性器官，不用勃起也照样可以享受性的接触的愉悦——甚至根本不用性交。”

尽管治疗师说得天花乱坠，但是想勃起的男性仍然无法勃起。不过现在好了，市面上已

经出现了许多的治疗方法，可为你排忧解难(详情请参见本书“勃起问题”一节)。

## 射 精

纽约医院康乃尔医学中心人类性行为计划的创办人，也是性治疗师、心理学家的卡普兰博士为射精的两个阶段分别予以命名。射精的第一阶段他称之为“射出”。在此阶段——也是成仙前的最后一个步骤——富含高蛋白质的乳状液体通过肌肉收缩而挤出前列腺及精囊，然后与精子混合，形成精液，再挤入位于尿道底端的一个小室，在这儿等待“发射”。

圣路易市马斯特暨琼森研究中心的马斯特博士和琼森女士对此也颇有研究，他们将这项过程引起的感觉称为“射精必然性”，也就是卡普兰博士所说的“子弹已上膛”的感觉，一旦扣下扳机就无法再收回。只要射精过程一展开，你就会有这种感觉的。

射精的第二个阶段，也是最后一阶段，通常发生在第一阶段之后不到一秒钟的时间内。这时候呼吸、血压以及心跳都迅速升至最高点，身体各重要器官全都充满了血。阴茎根部的肌肉有规律的收缩促使精液由尿道射出，全部精液大约需要1~5次才能“发射”完毕。由于瓣膜已在高潮之前紧闭，所以射精与排尿不会同时进行。

由于射精带来的感受是如此强烈，如此令人分心，以致很少有男性会注意到射精其实分成两个阶段，而且它不同于性高潮，二者不能一并而谈。

一小匙就够了

射精量的多少因人而异。一般情况下，年龄越大量越少，距上次射精的时间越长量越多。

通常都在一小匙左右。但有一个针对46名瑞典男性所做的研究发现，每人的射精量从微微数滴到8.8公撮(约2小匙)不等。

顺便告诉关心体重的人：一般男性所射出的精液至少含有5卡路里。

一般情况下，射精会带来极大的松弛感，因为射精之后血管充血的现象会开始消退，所有饱胀不通的血液突然之间得到缓释，充血的各器官也逐渐回复到先前的松弛状态。同时，肌肉的紧张状况也可获得极大的缓解。

很重要的一点需要提醒大家：早在男性产生射精冲动之前，就已有一两滴液体由龟头偷溜出来。而且由于量很少，很不明显，恐怕连本人也不会发觉。这种液体是由尿道球腺所分泌的一种润滑液，其中可能早已含有数百万计的精虫，足以使女性受孕。这也就是为什么中断性交法失败率那么高、保险套必须在接触阴道之前就要赶紧戴好的原因（详情请参见本书“性交中断法”和“避孕套”两节）。

年轻人，请休息

许多男性还不知道在两次射精之间身体存在一段“不应期”，也就是说，若不好好休息

一阵，身体根本无力再创造一次勃起和高潮的奇迹。

年龄越大，不应期越长。如前所言，18岁的年轻人不应期很短，只有5~15分钟，而60岁的男性不应期却在18~24小时之间。

此外，不应期也会因人而异。一般来说，射精频率越高的人，其所需的休息时间也越短。

### 射精不等于性高潮

因为射精与性高潮的感觉很像，两者又同时发生，所以很多人常将它们混为一谈。其实

二者是有区别的，甚至有些人无法射精却仍能达到性高潮。例如做过前列腺手术的人经常有

“干射”现象发生，也就是说有性高潮，但无射精过程。那么精液到那里去了呢？精液流到

了膀胱里面，等排尿时再一并排出体外，这也就是我们前文曾提到过的“逆行性射精”。

### 射精与性高潮究竟有何区别呢？

加州大学旧金山分校人类性行为研究中心的临床心理医师齐伯格博士在他所著的《男人的性》一书中指出，性高潮只是人的一种“感觉”，而射精就是射精。他说，有的男性通过自我训练，可以达到不射精也有性高潮的程度，这样就可以和女人一样享受多重性高潮的乐趣。而有些男性则慨叹空有射精，却感受不到太大的趣味，得不到应有的回报。齐伯格医师建议这类男性，若想增强性高潮的感受，不妨多练习练习凯格尔运动(详情请参见“凯格尔运动”一节)，以借此强化骨盆的肌肉，促进阴茎血流的通畅。

### 随心所欲控制射精

最常见的射精问题是早泄，或是不易控制射出时机。一个调查显示，有33%的成年男性都认为自己存在所谓的早泄毛病，尽管早泄到底是怎么回事尚无一致意见。马斯特和琼森认为，早泄是指男性有半数以上的性交是在伴侣达到性高潮之前便已射精的现象。

但在齐伯格医师看来，这个问题似乎更偏向于感官，而且在采用名称上也完全不同。据他认为，“射精控制”是表示男性能随心所欲地控制射精时机，不论是要和伴侣长久嬉戏，还是要迅速完成，全由他自己来决定。如果能达到这种地步，性爱便能满足；否则，自然无完满可言。(详情请参见本书“早泄”一节)。

## 第10节：乳房变大的唯一方法

### 乳房变大的唯一方法

对于一名女性来说，如果她不是“天赋异禀”，按马斯特医师以上所言，唯一能使她乳房高挺丰满的办法便是隆乳手术。

隆乳手术于60年代问世，到现在为止，做过隆乳手术的美国妇女超过50万，其中80%是为了美观的目的，其余则是为了恢复乳腺癌手术后受损的乳房。

隆乳手术方法是将半月形的硅或由聚氨基甲酸酯制成的袋子装满硅胶或生理食盐水，然后植入乳房内。手术是在乳房下缘皱褶处划开一个小口，再将植入物装进去，届时只会留下一道小小的疤痕。

但即使是如此，近些年来有关隆乳手术长期的安全性问题不断浮出台面。

最主要的一点是植入的物质会干扰检验初期乳腺癌的乳房X光片。美国放射线学院最近发表一份声明：“考虑隆乳的妇女应被告知，乳房X光摄影术在她们身上不易实行，而且会使准确性下降。”但也有些放射线专家反这种说法，至今仍不断有争议。

另外，某些医学研究指出，硅胶有可能会渗漏出来，移动到身体其他部位，导致一种硬皮症，症状是疼痛、有发炎现象、皮肤和组织硬化；还可能增加自动免疫系统失调的罹患机率。

最后值得注意的是，硅及它的分解物质在动物实验中已证明具有致癌性，虽然目前尚无法证明在人体中也同样具有致癌性，但不得不有预防的准备。

这些长久存在的见解及问题，在美国食品药品监督管理局（FDA）于1992年审查了堆积如山的隆乳安全性资料后，开始成为万众关切的议题，这也是首次针对隆乳安全性的检讨。虽然隆乳技术早在食品药品监督管理局拥有规范医疗器材大权之前，即广泛流传在市面上。食品药品监督管理局（FDA）的科学家得出两点结论：首先，证据虽嫌不足，但大量对隆乳的健康问题所做的研究报告也足以令人担忧惊心；第二，因为实在是找不到确切的科学数据来证明隆乳手术绝对安全，所以在有

更进一步的研究结果之前，食品药品监督管理局下令暂停販售隆乳仪器及施行手术。

那么那些已经施行了隆乳手术的女性该何去何从呢？食品药品监督管理局的局长盖思乐医师强调说：“如果有疑似隆乳所引起的症状，如关节痛、肌肉痛及疲劳，应该立刻就医。”但是，他又补充说：“如果你已经施行过隆乳手术，而且至今没出现什么问题，那么也没有理由非得将植入物取出。”

### 子宫颈——确保子宫宁静的一道门

我们可以这样来进行想像一下：阴道内部是个又长又窄的休息室或候客室，在这个房间的远端还有个门，将这个接待区的吵杂喧闹摒挡在外，确保子宫内部的宁静祥和。这个门就是子宫颈，看起来像是个凸起的肉栓，直径和美金25分钱的硬币差不多。

严格来说，子宫颈是子宫的下端部位。在它中央有个开口，称子宫颈口，大小约是吸管那么粗，这个狭窄的通道正是精虫达到授精目的之前必须经过的地方。生产时，这个开口会扩张到10公分宽，相当于5根手指宽度，以便婴儿的头部能通过。每个人都会通过这个神秘入口两次，一次是进来时的精子，另一次是出去时的婴儿。子宫颈帽及子宫隔膜等避孕法，就是借由封闭子宫颈开口而达到阻隔精子进入子宫与卵子结合的目的。

### 女性的第二号癌症杀手

子宫颈的感染是一种很常见的毛病，俗称宫颈炎。利用有抗生素或抗真菌剂治疗，可以很快的治愈。宫颈炎的最初病征通常是月经后阴道分泌物增加，有时还有出血、性交疼痛、排尿时灼痛，或甚至是下背疼痛等现象。因为子宫颈癌也是相同的症状，而子宫颈癌正是40岁以上妇女的第二号癌症杀手。所以若有以上症状，应立即告知妇科医师。有数据表示，仅在中国，子宫颈癌就占妇科癌症的第一位。它的初期征兆是阴道在经期之间、性交后或停经后有出血现象，有时阴道分泌物也有增加的情形出现。

抹片检查是预防子宫颈癌的最佳方法。这种检查的手续很简便，只要刮一下子宫颈组织，放到显微镜下检视，便能在早期将病变细胞找出来，一点痛苦也没有。子宫颈癌宜及早发现，及早治疗。初期的治疗很容易，千万别拖到恶化之后。

美国癌症学会建议18岁以下性行为频繁的女性及18岁以上的所有妇女，每年做一次抹片检查和妇科检查。要连续做3年，检查结果都很正常之后，才可以在医师建议下适当减少检查次数。

## 阴道

阴道是女性解剖结构的一部分，它的外形就像一个带着笑容的长胡子的男人。事实上中世纪的医学智者是从拉丁文中演绎这个名字的，意思是古罗马军团士兵插剑的辮头。

人们一直以为阴道是最前面的通道，其实并不是，在它的前部还有一个很小的出口，这个出口直通子宫的子宫颈。

此部位被早期的色情艺术家置于视野之外，它的性吸引力因此大为增加。而现代的色情作家却是赤裸裸的进行描写，只需扫一眼就能知其详。

## 性交时的扩张与收缩

直到近几年，阴道内部构造对我们而言仍像是月球黑暗面一样的神秘不可知，尽管它是一个繁衍种族、影响人类历史进程的场所。

就在50年代晚期和60年代初期，马斯特和琼森进行了一系列的研究探查。他们让受访妇女利用前方带有特制冷光灯源、照相机的人工阴茎插入阴道进行自慰，同时拍下性高潮时阴道内部的连续性变化的照片，从而挖掘出许多先前不为人知的宝贵知识：在性冲动和性交时，阴道内部深处的变化。

据他们报道，正常未受刺激的阴道比实际空间更有潜力——它柔软的双壁闭合在一起。当受到刺激引起性反应周期的初期，将会发生两件事：一是阴道壁扩张延展，另一个变化为阴道开始变得湿润光滑。事实上，马斯特和琼森发现，湿润是女性性冲动时首先出现的生理现象，大约在给予刺激后10~30秒内出现。刚出现时，它就像水珠一样遍布整个阴道壁，使阴道壁看起来就像挂满汗珠的前额。稍后，小水珠很快地蔓延四处扩散开来，在阴道壁上形成一片光滑的覆盖物，并有光芒闪烁。

当女性性欲持续高涨时，整条阴道的内2/3的地方开始变长和扩展，就像气球一般膨胀。这就是马斯特和琼森所形容的“帐篷”效应。此时，子宫和子宫颈会以不受到伤害的方式缓慢地往后往上方拉。假如



女性有子宫后倾的现象，那么子宫颈不会往后往上拉开，而是悬垂在已扩张的阴道腔内，这样一来男性的阴茎可能会顶到子宫颈，这就是为什么女性性交时会感到疼痛的缘故。

与此同时，阴道壁的颜色会有戏剧性的变化：平常它们是紫红色的，当性兴奋时，它们会因阴道充血而呈现深紫色。这是性兴奋时，血液集中滞留在阴道引起的变色反应。

当性兴奋达到性反应周期的第2期，即高原期时(详情请参见本书“性爱的四个阶段”一节)，阴道的外1/3处会因充血而肿胀(阴道的内2/3处变宽，外1/3处变窄)，使得阴道入口变窄，只剩下原来的50%的大小。研究人员把阴道外1/3这种因充血而变窄的现象称为“性高潮平台”。

有研究人员同时发现，此处正是性高潮时反应最具戏剧性变化的地方。当女性达性高潮时，外1/3这一段会以每次持续0.8秒的时间做规则痉挛性收缩，前后共3~15次。而马斯特和琼森则发现，在极端性兴奋时，有些妇女甚至会经历超级性高潮，即性高潮平台的痉挛性收缩持续达2~4秒之久，然后才减缓到一般高潮的0.8秒的收缩时间。

接下来是性反应周期的最后一期，即消退期(详情请参见本书“性爱的四个阶段”一节)。

性高潮平台很快地下降，血液不再滞留，阴道外1/3开始扩张，内2/3则由性高潮平台时的扩张情形回复到平日的狭窄状态。10~15分钟内，阴道壁的颜色又恢复到平常的色泽，生活也恢复到平日的样子了。

## 第二部分

在男女做爱的过程里，一直是相当强调着这件事：事前的气氛和双方对“追求性乐趣”能够维持兴奋的状态。一些性爱手册甚至为读者列出公式，先要如何如何……再要如何如何，主张要维持性亢奋。但这些手册却未说明，即性亢奋这种深闺密事还是存在很大的个人差距。

## 第11节：阴道深处的奥秘

### 阴道深处的奥秘

马斯特和琼森对女性阴道在性交时的惊人变化的发现挑起了一个令人百思不解的疑问：大多数男人都很纳闷，到底是什么原因让女人燃起了轰轰烈烈的原始的性本能呢？

大多数男人对阴道都有一个错误的观念，认为它是一个深邃的部位，需要猛烈撞击并深深插入才能唤醒女人的原始野性。有关男性情欲的文献也不断地描绘深入阴道的感觉应像是刀剑、长矛、短刀、铁钉、鱼矛等利器猛烈地刺入刀鞘一样。

但事情的真象是怎样的呢？对多数女性而言，阴道内2/3的地方对触摸的反应最迟钝。研究人员发现，阴道内部深处的壁上分布的感觉神经很少。这种情形就好比人体内脏器官，如果有人触摸你的肾脏，你很难感觉得到。相反地，阴道的外1/3和入口处，包括阴唇和阴核，却对抚触非常敏感。

很久以前，金赛博士和他的5位做妇科医师的工作伙伴，一块儿做了一系列很有名的实验。以879位自愿的妇女为研究的对象，用尖端分别为玻璃、金属和棉花的探针来抚触或温和地撞击不同部位，包括阴核、阴唇和阴道前庭(即阴道开口处)、阴道深处壁上和子宫颈，目的是探究女性生殖系统不同部位对抚触的敏感度。结果他们发现，当探针轻击阴蒂、阴唇，和阴道入口周围任何肉眼可见的区域时，高达97%的女性能“敏锐坚实地感到”探针的存在；相反的，当探针碰触阴道深处的壁上时，只有14%的女性能感觉到。

金赛博士还注意到其他的现象：只有极少数的妇女用异物深深插入阴道内来自慰，而有84%的妇女说她们大多用刺激阴蒂或阴唇的方法来自慰；而另有一些妇女只在偶尔才会试试插入异物到阴道里。金赛博士把这意外观察到的现象视为前述结果的另一个佐证。

性学研究人员如今相信，一些妇女特别喜欢诸如子宫肌肉、骨盆底肌肉等深层肌肉在性高潮时收缩的感觉。当子宫被切除时，这种深层肌肉收缩之感就会随之消失。而另有一些妇女则对直接施压于阴道

内侧上方顶端壁上名为G点的刺激方式十分钟情(详情请参见本书“G点”一节)。

自从金赛博士的报道发表以后，许多性学研究人员相继还发现：使用刺激阴道深处来自慰的妇女其所得到的深部“快感”和爱抚阴蒂达到高潮所得的快感质量大不相同。既然阴道深处只有很少的神经分布，那么快感由何而来呢？这个问题势必有它特殊的答案。

基本上，一般而言，以上所说的各种达到高潮满足性爱的方式和感觉，每个人在这方面都是相似的；但也不是完完全全相同。

### 郊狼型男子最受女性青睐

包括生殖道在内，人体外型竟有那么多的不同，几乎所有的人都会为此惊讶不已。

拿阴道和阴茎来说，其外在结构上就有很多不同。例如：外观形状各异，上面覆盖的阴毛有多有少，还有一些附属结构也不尽相同。事实上，从中世纪印度的印度教圣贤哲人到北美洲的查拉几族土人，漫漫人类历史不断地重复出现以男女的生殖器官外型结构为分类依据而将人类加以归类的报道，这些报道就像它所呈现的，既富于想像力又真实地勾划出人类的性事。

据《Quodoushka Manual》一书的作者史威弗蒂所言：根据查拉几族人的记载，阴道不叫阴道，而被赋予一个可爱的名称——“tupuli”，或者“像羽毛般轻盈飞舞的蛇”。除此之外，依据男女两性的生殖器解剖形态的不同，查拉几族人将男女两性各分为5大类。例如：女性分为舞蹈之女、绵羊之女等；男性则有郊狼型以及其他之说。舞蹈之女有着深度一般的阴道、较小的阴唇，阴核也很小，但位置很高，距离阴道开口约三四指宽，而且阴核很容易从它的覆盖物中突出。查拉几族人说，这类妇女对像郊狼似的男人十分喜爱。郊狼型男人的阴茎又小又短，又名“tupili”，或者“神圣不可侵犯的蛇”。相反的，绵羊之女的阴道则很深，阴唇又大又厚，而且位置较低，上有紧密覆盖的阴蒂，她的阴道较湿润；而且，她

们很难达到高潮，除非她的性伴侣能够完全掳获她的芳心。有趣的是这类女性也对郊狼型男子特别偏爱——看来，郊狼型男子真是个的幸运儿！

最后结论：我们每个人的肉体和性欲都是独一无二的，它没有所谓的“对”与“错”之分。

### 内部器官

从垂直横切面看，女人生殖系统的工作部分就像在传统的无声电影里一只鹰的侧影盘旋在城市的上空。

子宫的结构就像是类人猿的机体，当然，任何对它存有非份之想的人都会被它咬回去的。子宫壁由很强劲的肌肉构成，带有一层可任意使用的细胞绒膜。有作家打了个形象的比喻，说女人的膀胱若是也像子宫肌肉那样有力的话，那么即使她仰卧着，也能尿到圣保罗去（美国的城市）。

输卵管有如鹰的翅膀，向上运行的是阻塞性输卵管感染；向下运动的是周期的排卵；妇科医生通过结扎输卵管而做绝育手术。

卵巢被巧妙地布置在每个翅膀的根部。正是这对任性的卵巢，每一个或两个月排出一个卵，并产生调节妇女经前紧张、分娩后压抑、绝经时发热脸红和正常月经周期的激素。

## 第12节：月经

### 月经

很多女性都碰上过这种情况：月经来潮却又无法抗拒抑止性行为的发生。许多人都被这样的事情深深困扰，因为许多爱侣偏偏在此时觉得比任何其他时机更适合做爱，特别是当此时“她”又特别妩媚、令人无法抗拒时。但是如果这个时候做爱会令你感到不自在，那么放轻松一点，因为这不仅仅是你一个人的感受，有上百万人和你处境相同呢！

污秽感的产生是很多人厌恶在月经期做爱的最普遍原因。不过如果你同时也感觉到压迫感的话，没关系，这并不是无法解决的难题，其实你大可把它当做是在雨中做爱一般。再举个例子，或者你可把它当成是一次没有性交行为的激情的爆发；甚至也可使用子宫隔膜来止住经血，等做爱完毕再进行处理。

需要强调的是：如果这个子宫隔膜是你使用的惟一的一种避孕方法，那么你必须再另外使用其他的避孕药物，这样才会比较保险些。通常隔膜要保留在原部位，一直到性交完毕6~8个小时后才处理掉，以免增加受孕的机率。

### 最可怕的禁忌

有许多古老的传说将月经期间的性交视为最可怕的禁忌。在旧约《圣经》中所提到的《可兰经》和犹太教都遵从这个戒律。例如《利未记》第15章第19节记载着：“若一个女人被发现流出经血，她将被隔离7天；如果有人碰触了她，那么此人就会沾上不洁之气，并且一直到她也流出经血为止。”在犹太人的一些教条里，这个诫令仍旧被保留着：如果新娘在结婚当天晚上正巧遇上月经来潮，那么就必須加派一名少女一起进入洞房，以保证新娘当天晚上的贞洁。

很幸运地，现今科技已证实在月经期间的性交其实并无所谓的“对”与“错”分别。现在，许多原始文化之所以仍对经期时性交戒律甚严，大概是基于对“不洁”以及经期中女人所被赋予的神秘力量感到一种难以名状的深深的畏惧吧。南非有一部族就相信，和经期中的女

人性交会软化掉男人的骨头；也有的相信这样会消耗男人的精血，使他的皮肤变黑，脑筋呆滞。

科技证明，这样的担心纯属无稽之谈。

### 经期做爱防感染

其实，经血和普通的血液一模一样，没有丝毫不同。不过在古老禁忌的背后，其实也有一些智慧隐藏在其中。一般说来，从防范病菌入侵感染的角度来看，阴道最好保持在pH值3~4左右；但是在月经来潮期间，阴道酸碱度大约会降低到pH值5.0左右，这是因为血中有较高的碱度，会削弱经血的酸性，从而使得它易受菌感染；而且经血的流出同时也附带地将附着在子宫颈上的粘膜排出，这些物质都会使得子宫或更内部的生殖器官易受微生物类的侵染。

耶鲁大学性咨询计划中心沙瑞尔理事和罗娜理事都表示，对于女性来说，如果你的性伴侣在做爱前没有受到任何感染，大可不用担心在月经期间做爱会有病菌感染的风险。但是假如他已经感染了的话，那么就必须在女性月经期停止性交行为，否则后果不堪设想。严重的阴道感染通常会有剧痒、灼烧、恶臭味或不正常的出血情形，须立刻就医诊疗才行。

如果女性本身带有较轻微的阴道感染症状，那么她的性伴侣实际上仍冒着可能会引起尿道感染的危机，虽然不会很严重，但是会有疼痛的症状发生。有时也可能会影响到尿道。

而最可怕的威胁就是AIDS(即爱滋病)的感染，因为在月经期间性交使男性可能会受到血中带有的病毒所感染。如果此时你正好是人类免疫病毒(HIV)的带原者，那么你千万不能在月经期间发生任何性行为(详情请参见本书"较安全的性"一节)。

### 经期做爱也会怀孕

性交时最无法完全控制得当的另一种风险就是不小心怀孕了。大多数人以为女人在月经来潮期间不可能受孕，但事实并非真的如此。据沙瑞尔医师所说：一个月经周期规律的女人，通常在周期间隔一半时才会排卵，那么她无论在经期间何时发生性行为都不会有怀孕的可能；但是如果你是一个月经周期不规律的女人，那么可能就得冒一点风险了，比如说如果你经期较短，那么在经期的最后一天做爱，

而在5天之后排卵，你就可能会受孕，因为精虫可能在输卵管内存留3-7天之久。

让你更妩媚、更性感吗

长久以来就有人不断地争辩着：女人在月经期间的性欲是否更强？虽然有许多研究做了这方面的探讨，但是迄今为止仍无人能举出具有说服力的证据来证明大部分女人亦是这般感受。不过，也确实有些女性会在月经来潮期间感到特别亢奋；而另外也有些女性却是觉得在经期前后的几天性欲较强烈；还有不少人宣称宁愿将这种情欲发泄在花草树木香烟美酒上，也不愿冒险增加受精率。

马斯特医师及其妻子则指出：从进化论来看，女性在排卵期间越发妩媚的现象证据是十分确凿的。因为在许多动物群体中，排卵期正值雌性动物最易受孕的时机，也正好是雌性动物发情散发魅力来吸引雄性动物的性欲期。这个说法尽管颇具说服力，但是仍无足够的证据能证明大多数的女人会在排卵期当中变得性欲增强--人类毕竟是人类，不能跟动物同日而语，就像人类其他有关"性"的事情一样，事实总是令人无法掌握，而且更具独特风格。

这样其实也很好--不是吗？

G 点

1982年曾出版过一本名为《G点以及在人类性行为上的其他发现》的书，作者分别是曼哈顿的心理学家赖达丝、罗格斯大学性学研究者惠波，以及心理学家兼性学家的派瑞。他们发现德国的妇产科医生葛拉范伯于1950年发表过一篇文章，这篇文章虽早已被人们遗忘，但内容提到某些妇女的阴道上壁有一小区域，可以在阴蒂不受刺激的情况下使人达到性高潮。葛拉范伯说，这个区域的组织周围似乎环绕着阴茎般的勃起组织，在性交刺激下会肿胀到美金一角硬币的大小。

赖达丝、惠波、派瑞博士称此为葛拉范伯点或G点。这个部位正好位于耻骨后方、阴道上壁、距阴道口约2英寸。虽然它实际的大小及位置因人而异，但通常都介于耻骨后方及子宫颈前端，接近膀胱颈处之间。他们还形象地说，如果你想像阴道内有个时钟，且12点指向肚脐处，那么G点的位置当在11点~1点之间。虽然大小比不上一颗豆，但它激发的亢奋情绪却不能以比例计。

虽然几位专家如此说，但到底有没有G点医学界仍无一致意见。



主张有G点存在的人声称，G点是女性性学上的突破性发现，是80年代之前鲜为人知的神秘的性感带。但几乎包括全部受过正统医学训练的性学研究者在内的反对者却不承认有G点存在。而持正反意见的妇女亦为数不少，她们有人确实找到这个感官乐趣的来源，有的早已放弃搜寻，认定整件事不过是个骗局，耍弄人而已。

也有人说G点是美国杂志为那些未婚妇女发明的。理论上认为，它的位置不好明确定义出来，发现的过程是一个很刺激的工作。

您自己怎样认为呢？我们的观点是：相信自己的感觉，别偏听偏信"专家"的意见。

## 女性也射精

女性射精，听起来好笑吗？

《G点以及在人类性行为上的其他发现》一书的三位作者赖达丝、惠波、派瑞指出，G点敏感的妇女在性高潮时大多会射出一种清澈的液体，有时只有少少几滴，有时则如泉涌。同时，许多妇女在快达到性高潮之前会有想小便的迫切感，而且有些人认为她们在性交时还真的尿出来了——这令她们相当懊恼——三位作者都觉得这种神秘的液体绝不是尿液。

先前对这类液体曾做过化学分析，结果显示其成分异于尿液，而与男性前列腺的分泌物相仿。除了上面提到的三位作者之外，也有其他人认为这种液体是尿道旁腺管的分泌物。尿道旁腺管临近尿道，与男性的前列腺属同一组织发展而成，有时也被称为“女性前列腺”。然而，这项理论，以及其他所有有关G点的事情仍倍受争议，因为后继的研究又有人发现这种液体极像尿液。到底是尿液还是精液？尚待进一步研究。

真的很奇怪

这项有关G点和女性射精的各执一词的争议到底代表了什么意义呢？为什么它们鲜为人知？

支持者认为：G点之所以鲜为人知，是因为它位于阴道深处，不像阴蒂是个明显突出的器官，而且只有在用力压时才会有反应。这就是为什么妇女在生产时，有时会有性高潮般的感觉，其原因可能就是婴儿头部挤压到阴道壁之故。他们说，即使是已故的金赛博士也没发现到这个部位，因为他要5名妇科医师对800名以上的妇女进行实验时，只是以探针“轻触”她们的阴道、阴蒂等部位而已。虽然其中98%的人都可以感觉到探针触及阴蒂，但却只有12%觉得这种感觉很好。也就是因为如此，金赛博士才会下结论——而且很可能是错的结论，指称阴道的内2/3段感觉迟钝，但外1/3段则相当敏感。

还有人会问：对女性这么重要的事情，普通人忽视还情有可原，为什么长达数个世纪之久却能够逃过妇科医生及爱侣的眼睛而不被注意？

支持者却不这样认为。他们指出：早在公元2世纪，女性射精现象就已经出现在亚里斯多德及古希腊名医加伦的论述中了；而7世纪的荷兰解剖家狄革拉也在详述“女性前列腺”时提到“.....它在性交中会分泌大量的液体以润滑阴道，有时甚至多到流出阴部的地步。正是由于如此，我们可以将它视为女性精液。”此外，某些原始民族虽不见得懂得更多，却对女性射精了如指掌，且以此称呼。例如，乌干达的巴塔洛部落有一种名叫Kachap Ati或者“喷墙”的习俗，就是由老年妇女向年轻妇女传授如何射精。

说了也等于白说

自从G点上了电视成为谈话节目的话题至今，已过了10年，按说生理学家及性学研究者大有时间对女性性生理发展出另一套看法，并为这个神秘部位找出确凿的证据。但直到今天，整件事仍旧是扑朔迷离。

罗瑶拉大学精神科学教授任萧博士认为，除非有更好的证据，“否则G点永远不能在科学上站得住脚”。还有一些研究者则表示，就算G点真的存在，也不会像赞同者所说的那么普遍。在一个针对100名妇女所做的研究中，仅发现10%的人具有疑似G点的性敏感区。而在另一个针对1245名专业妇女所做的调查中，却有65%的人表示她们阴道中存有类似G点的敏感部位，且几乎3/4都承认该部位受到刺激就会有性高潮的反应。

倒是以色列蓝邦医学中心的性治疗、教育及研究中心主任霍克医师说的话很有意思，他说“若将G点定义为阴道前壁一独立构造，在接触性刺激下会有肿胀现象，那么这方面的证据尚嫌不足。不过，若说妇女在阴道前壁和后壁之间，存在一个对触觉比较敏感的性敏感区这点倒似乎可以接受。”

——还是没有说到关键问题上，这不等于白说吗？

## 第14节：找不到也没关系

找不到也没关系

我们姑且承认G点的存在吧——或者不叫G点，你可以随便给它起个名字，反正是那么一个敏感的部位。不管这个部位叫什么名字，是什么样的，你还是可以试着找出它来。

有些研究者建议妇女朋友不妨坐在马桶上来找，因为平躺的姿势不容易找着它。找的时候要用手指在阴道前上方用力施压，若刺激足够的话，该部位便会开始肿大，摸起来就像一个小突起或小豆子。有些妇女发现，此时若以另一手在耻骨之上的腹部用力下压，则可收到事半功倍的效果。这里需要说明的是，许多妇女在刺激该部位时，最初的感觉是想要小便。

另据许多妇女表示，性交时若由她在上位，由她控制阴茎方向的话，那么就能够轻易触及这个部位。还有些人则发现后方进入的姿势也很管用。

但部分妇女发觉使用子宫隔膜会妨碍G点受到刺激，不易查找。

最后，我们还有一点需要提醒您：如果你发现自己有这么一个部位，不妨将它视为新辟的性敏感区；但是若遍寻不着，也不要因此妄下结论，认为自己性欲不足或者有什么其他的缺陷。金赛博士很久以前说过的一句话很好：“性反应的最大特色便是没有两个人是完全相同的。”

激素

激素从不同的腺体分泌进血液里，让人作很多惊人的事情，所以有人说它是一种相当聪明的化学物质。

荷尔蒙（Hormones）皇窃谰桓鲋魑馍媳湔，体毛的产生、性冲动、生殖器官的形成都由它来控制，另外，在一定的程度上控制着主体的进攻性和魅力。所有男人身体里都含有雄激素。

所有女性，即使她们不想成为奥林匹克铁饼选手，身体里也都有雄激素。雌激素有五种基本类型，生育、性的发育、怀孕、母乳量都由它控制，此外，雌激素还在一定程度上控制着女性的情绪和魅力。

对于激素，你只要知道它们十分复杂和费解就够了。因为它们是那么精巧，即使你费尽心机也很难掌握它们的秘密。

### 诱激素

所有的哺乳动物都分泌有少量的有气味的物质，这是20世纪一个很重要的发现，科学家们称这种物质为诱激素。但是在物种和物种之间、个体与个体之间，其组合却完全不同。

不管这个发现是对还是错，在这个发现问世后的短时间里，人们已经认为这种物质对性感、面试合格、维持爱情、足球场上的暴力和其他人类当代社会的神秘现象有很大的影响。

一个针对老雌猩猩的研究为它们能决定是否性感找到了科学根据。在研究中发现，那些已经没有吸引力了的老雌猩猩，正常情况下只能靠香蕉来发泄性欲，而一旦它们自己分泌出雌激素，立刻就会被那些年轻力壮的雄猩猩们视为最佳对象。正因为此，那些上了年纪的好莱坞性感偶像们拼命使用麝香油和其他东西，结果都达到了同样的目的。

### 受精

人类生殖系统的效率实在是低得可怕。不过，虽然说用大号铅弹播种是一种浪费，但相比之下，这不仅是必要的，而且是最佳选择。

任何精子要越过这段距离，都要有大力士的风范：穿过子宫颈，爬上子宫壁，找到输卵管。它必须武装有乙炔灯、一套登山靴、几张大比例的军用地图和信用卡，而到达后碰见从对面黑暗中迎接的卵子的可能性却大约只有1%。

即使授精成功了，每3个胚胎中就有一个由于母亲的不慎，而在怀孕的头两个星期自然流产。

### 情欲

情欲是性冲动的一种腼腆的说法。而且人跟人不同，即使同一个人，每天也不同，或许每小时也迥异。性冲动的原因尚不清楚。但体质和健康不是决定男人性能力的因素，因为在拳击运动员和银行职员身上同样都会发生阳痿——这一点，相信妇女们都会知道。

那么身高呢？几年前，斯德哥尔摩舞台上的明星是一个软骨发育不全的侏儒，他有着失控般的性欲和充电似的表演水平，所以矮个子

男人不必自卑，应当从这个事实中振作起来。

### 性欲水平

哲学家艾莫纽尔·坎特活到80岁，一直心安理得地过着禁欲的生活。虽然性冷淡是同性恋的信号，但有些人没有性冲动，他们把传宗接代看得很淡，认为无性状态是一件正常的事情。

相反的，可靠的研究发现，数十年每天做爱三次的人当中没有几个人对性生活很满意。男性在十几岁时性欲达到高峰。但随着信心的增强，技巧也逐步提高，直至中年。而女性在40岁时，技巧和性欲都达到最高峰。不幸的是，到绝经期时，她们的性欲严重衰落，如同信天翁的尖嘴被10伏直流电击中，几乎没什么感觉。

### 性爱的四个阶段

性学专家威廉·麦斯特和维琴尼亚·琼森在六十年代进行了一系列研究，为后世的性学研究者点亮了一盏明灯。他们在《人类性反应》一书里，首次将性交的过程分成兴奋、高原期、高潮和消退期四个阶段。而这四个阶段最主要的功能，就是让阴茎和阴道都能达到最佳状态，充分地进入或接受对方的身体里，此时阴茎也已饱满着精子，准备在最适当的时刻射出。在“消退期”时，阴茎和阴道同时收缩，要不要爬起床来淋浴、抽烟、看电视、听CD，自随客便。

有了麦斯特和琼森的研究报告，从此我们就可以把“性爱”分割成明显的段落，像是在实验室观察白老鼠那样，然后加以观察、体会。听说在十八世纪理性主义时代，有不少人研究秉持理性原则，把做爱当成科学实验，或是引发文学灵感的过程，还要精确计算时间，而他们的男人无事可做，只好一面配合男人做爱，一面阅读柏拉图的著作。难怪十八世纪也是女人找情郎最多的时代。但人们还是很怀疑从事“性爱”研究的当事人，是不是能够一面喘着气做爱，一面还默诵着这四个阶段，如果是这样，那可能是天底下最无聊的一件事了。

接下来大致介绍一下男女生理在“性爱”四个阶段的变化：

兴奋期：男性阴茎勃起，阴囊扩大，（突然传来噪音或有让当事人恐惧的事物出现时，都将破坏这场“性”奋的宴会。）但如果“性”奋超过五至十分钟，阴茎便可能疲软；女性的乳头勃起而乳房胀大，阴道将变湿润，阴蒂变厚、阴道壁也会因充血而变得较显紫色。

高原期：阴囊将会再胀大，阴茎龟头部份也更为粗大，偶而会滴出几滴黏液；女性阴唇部位也将由粉红转为红色，生过孩子的妇女则由红色变为深红，同时阴道的外围三分之一部分将因充血而更为肿胀，使其口径减半，形成一个高潮平台。

高潮：阴茎和睾丸及相邻部位产生规则、连串的肌肉收缩，前面三或四次的收缩的发生速率约为每零点八秒一次，最后射出约 2 CC 的精液；女性的子宫也会有收缩现象，高潮地带（阴唇和高潮平台等）则以间距零点八秒的速率，抽动三至十五次。

消退期：阴茎迅速缩褪至“最大”时尺寸的二分之一，但还需要一段时间回到平常的尺寸；女性的阴蒂则要在阴道停止抽动后再过十秒就会回复正常，整个阴道的颜色、形状须约十五分钟才能恢复。麦斯特和琼森则认为，子宫回到平常的位置大约需要二十分钟，二十分钟后才能退烧。

## 第15节：刺激与亢奋

### 刺激与亢奋

在男女做爱的过程里，一直是相当强调着这件事：事前的气氛和双方对“追求性乐趣”能够维持激奋的状态。一些性爱手册甚至为读者列出公式，先要如何如何……再要如何如何，主张要维持性亢奋。但这些手册却未说明，即性亢奋这种深闺密事还是存在很大的个人差距，那些按照书籍指示仍无法达到亢奋状态的人，其实还用不着就怀疑是寡人有疾，或是什么落花有意，流水无情。

当然，性亢奋前一定要先有刺激，这种刺激也许可直攻皮肤里的神经末梢，让神经激起一阵阵轻微电击般的酥麻感。酥酥的手摸过，就是一股酥酥的振颤，想抵御也很难。其中手的攻势对象尤以生殖器官、肚脐附近的腹部、肛门、大腿为主，因为这是最敏感的地方。女性最有反应的部位是阴户，而男性则属龟头下部；嘴唇、舌、眼、鼻、乳头、胸部也都是性亢奋敏感的边缘地带。

根据我们的经验知道，除了手的温柔攻势外，吻或只是对着敏感地带嘘气，通常也已足够让生殖器官勃起，引发激奋。当然男女本身及不同个体的差异依旧存在，有些人即使爱抚、亲吻双管齐下，也可能毫无反应。但性学家也发现，如果有规律地抚摩身体的非敏感地位，当事人会将这种动作与性交产生联想，会间接制造亢奋的酥酥感。在夫妻、热恋情侣间，状似浅酌的吻、深情的拥吻都是家常便饭了，而“一吻定情”其实只是一种说法，接吻时，不仅嘴唇、舌头运动，连头盖骨内的神经、脊椎、肾上腺、胰脏和骨盆的神经都有感应，大家一起来。

其实，很多事情都可能引起性欲：与性有关的图画、影片、气味或甚至只是一个“性”的念头。与看黄色影片、色情书刊或是脑袋里编织的性幻想相当类似，某些春药也是启动了这种亢奋效果，这股神经冲动先传到脑里，再由脑袋发出消息给脊椎里的神经，命令生殖器官武装，准备作战。

男性“性起”最明显的特征是勃起，也就是阴茎的竖起。但在这个过程中，原本担负将血液运离阴茎的静脉会受到挤压，使得动脉、静



脉的血全都留在阴茎里；而阴茎里的大动脉也相应扩张，使得大量的血涌进阴茎的海绵层组织，促使阴茎膨胀。一连串阴部肌肉运动，也会使睾丸被挤向身体部位、阴囊收缩、龟头多分泌黏液。在这时经常也可观察到身体在变化：呼吸加促、血流变快。

女性勃起是达到高潮的前戏。女性阴道两侧的阴核和阴蒂的海绵层组织也和男性一样会充血，为高潮做先锋。阴户里的腺体也会释出黏液滑润阴道，等待男方的进入。但是这些都不如男性勃起那般容易观察。

西方那些常让我们看起来高深莫测的哲学家说：“做爱本身就是一种哲学。”从前面的解释看来，一场床榻的做爱是男女的大事，连高高在上的大脑也责无旁贷，通常需要动用全身的器官都来参加，才能好好做一场爱。

这样看来，如果还觉得“做爱本身就是一种哲学”莫测高深的话，我们不妨看看伍迪艾伦导演的“性爱奇谭”这部影片，看伍迪艾伦饰演的这颗精子，忧心忡忡地担心自己被喷射出去后的命运，对那颗精子而言，是全部的一辈子；对床榻上的当事人而言，是一个下午，或一个夜晚的好好投入。也许我们真要认真对待一下，至少可以体会，最常被掩盖着的性事，也是人生一桩大事。

### 前戏

有人说性交是主菜，而前戏则是开胃菜，也就是一餐之中最可口的部分。有时若不吃主菜，而是吃顿全由开胃菜组成的大餐，想必也很不错。

事实上，这就是某些性学专家，包括马斯特及琼森，对前戏的看法。对他们而言，前戏一词并不恰当，因为此字暗示所有性交前的触摸都只是序曲，算不得一回事。反倒是用“非性交的性游戏”较恰当。“非性交的性游戏”可以指涉各种能够减轻大家压力的行为，而不会有绝对的目标取向。

但话说回来，不管你采用何种名称，不管有没有性交结果，这道开胃菜仍是异常可口——对女性来说，更是不可或缺。

## 第16节：一整天的前戏

男是灯泡女是铁

在密西根法明顿山开业的心理学家兼性治疗师寇特博士解释道：“男性的性反应就像灯泡，你一打开开关，它就会迅即由冷转热；一关掉电源，它就会立即冷却。而女性的反应就像是铁，你只打开开关还不行，必须一等再等，才会看到她慢慢变热；而关掉开关后，也得一等再等才能见她冷却下来。”

在一个对709位女护士列出15项阻碍她们达到性高潮的事情的研究中也发现，阻碍她们达到性高潮的事情包括如疲倦、压力、缺少气氛等，而在这些项目中高居榜首的，是伴侣没有花足够的时间在前戏上。他们似乎不愿放慢脚步，多花点时间来探索、玩耍，让女性伴侣能获得满足。

前戏可以拉近双方的差距——使女性加快点、男性慢下来，然后在中点会合。从技术层面来说，有些证据并不能证明女性的性反应天生就比男性慢，只不过是因她们比较难由性交中得到性高潮，因此多花点时间在前戏上就显得十分必要。在金赛博士看来，自慰比性交更能测出女性的性反应能力，因为他发现许多性交时反应迟缓的女性，自慰时却只需一两分钟便能达到高潮。由此可见，女性的性能力本来就与男性相似。

一整天的前戏

多长的时间才算够长呢？

这恐怕只有你和你的伴侣知道了。但若根据前文那些经验丰富的成年女护士的回答，平均大约是17分钟。听起来17分钟是长了点，但耐心一定会有好结果的。已故金赛博士的实验伙伴季哈德在重新检视他们过去所建的资料时也发现，前戏长达21分钟或以上的妇女不会达到性高潮的只有7.7%。

长时间的前戏自有其乐趣及目的，一点也不奇怪或不自然。君不见有许许多多、各式各样的动物在性交之前，都会花上数分钟、数小时，甚至数天工夫去咬、抓、嗅、压、鼻触它的伴侣，做出亲昵的动作？金赛博士曾以他职业性的平板口吻写道：“研究哺乳类动物交配行

为的学生，对于观察他们所饲养的动物的性交活动都很感兴趣，但他们看到真正的交媾，总是要等几小时或几天的性戏结束后才有机会。”

当然，我们不是动物，但我们也很擅长这件事情——事实上，如果说前戏的目的在于让你对你的伴侣产生遐思，那么在你们脱掉衣服前这场游戏就早已经开始了。

寇特博士说：“如果有个男人花一整个下午和他的伴侣厮守在一起，一起开玩笑、一起吃东西，又搂又抱的，那么这在女性看来便是一种前戏。但男性大多不会了解到这一点，他们只想知道前戏的正确技巧是什么？那么有没有技巧？回答是有的，像陪她散散步、和她厮守一段时光、做点体贴温馨的事，这些都很起作用。”

寇特博士还说：“如果一个男人在星期二毫无目的地造访一位女性，并送去一枝长柄玫瑰，那么他在星期三就可能有大享艳福的机会。”

### 巧用暗示更动人

寇特博士说：“女性对男性的性周期通常很敏感，每当男性有意在当晚做爱时，女方多半会感受出来。此时若能辅以小小的性暗示，必定能够发挥莫大的助益。”

寇特博士还说：对于女性来说，若想要让前戏更甜蜜、更久长，不妨使用一些性暗示。而对于男性来说，要懂得识别来自爱侣的暗示，否则会令对方大为扫兴。例如，当她在公共场合摸她的耳朵、打哈欠、或将手指绕在脖子上时，即表示“我迫不急待想回家和你上床”。

暗示的方法有很多。除上例外，如果她还有些幽默感的话，也可以替他的阴茎取个代称，如“你的朋友”之类。她可以在上班时打电话告诉他：“下班回家后，我一定会很高兴见到你和你的朋友。”或者说：“你觉得你的朋友见到我时还会认得我吗？”“你回家后将你的朋友介绍给我认识好不好？”

### 导致功败垂成的错误

等到真枪实弹上演后，男女双方经常会犯类似的错误。

马斯特及琼森根据自己亲身体会发现，男女双方此时都会做出一些自认为可激发对方情欲的动作。例如女性抓住阴茎的力度太轻，对

待阴茎的动作有如对待自己的颈部一样。反过来，女性对男性的动作也常有如下抱怨：许多男性往往仿效男性自慰的方式，快速用力搓弄女性的阴蒂，或是将手指伸入阴道深处，但多数女性都不觉得这样做可激起她们亢奋的情绪，甚至还感到极不舒服。

如何解决这个问题呢？惟一的方法是沟通。但也不见得非说出口不可，只要你能让对方知道怎样感觉较好，怎样感觉不好，用什么方法都可以(详情请参见本书“性敏感区”一节)。

有趣的是，马斯特及琼森发现：与异性恋相比，同性恋者对伴侣的需求较敏感。这是因为他们可由自身的经验去推断。例如女同性恋者很清楚月经前的一段日子乳房会疼痛，因此碰触时会格外小心，而男性就不会注意到这一点。

## 第17节：《性爱圣经》性交

### 人越老，戏越多

对老年男性而言，前戏显得更加重要，换言之，年纪大的男性需要更多的前戏。因为男人年龄大了，性的反应也会趋缓，青少年时代动辄勃起的情况现在已很难再现，而且还需要手部的帮忙才能达到完全坚挺的程度。但从多方面看，这却是件好事，因为他的性周期和女性越来越一致，“灯泡逐渐变成了铁块”。

对老年男性而言，前戏不光指爱抚而已，有时视觉的刺激也很管用，如观看X级电影等。寇特博士说：“与用手触摸阴部相比，视觉的刺激更能激起老年男性的情欲。”但由于女性对火辣辣的影片较不自在，甚至会感到不悦，寇特博士建议此刻女性最好能多忍让伴侣一些。

### 不可不吃的甜点心

有许多人，特别是男性，总是在性交之后马上呼呼入睡，或立即起身观赏深夜电视节目这样做可谓大错特错。

寇特博士说：“男人办完事后，通常就表示一切都结束了，他要立刻得到伴侣的赞许。但对多数女性而言，性交后的余韵，比如拥抱、亲吻、亲昵的感觉，才是最甜最美的。大半时候她都是为了最后这部分才和伴侣做爱的。”

寇特博士认为，男性应该了解女性在这方面的嗜好，在性交后表现得更体贴一些。而女性也要勇于和伴侣沟通，让他知道你喜欢这段甜蜜的时光。

如果把前戏比作开胃菜，性交比作主菜，那么性后余韵就是甜点心。甜点心不可不吃。

### 性交

海蒂在她的女性性学巨著《海蒂报告》（详情请参见本书“性手册之《海蒂报告》”一节）中指出：“性交是使女性达到性高潮的最愚蠢、最无效率的方式。”对多数女性而言，这可能不算什么惊人之论罢。

事实上，许多性治疗师都认为男女双方过于强调性交，仿佛所有美妙的爱情仪式都只是性交的序曲而已，而只有性交才称得上是“真正的性”。但是要让女性乐上云霄的方法不只这一种，光是较性交有效的方法就有好几类。

### 更甜蜜更有效的方法

那么，什么才是使女性达到性高潮最有效的方法呢？答案是阴蒂刺激。

由于自然界的奥秘，阴蒂身处在一个怪异、偏远的部位，即使在性交中也无法受到直接或者长时间的刺激，难以使女性“乐到最高点”。据研究，男性在上位的正常体位性交法是实现阴蒂刺激最有效率的方法。

虽然许多性治疗师都认为男女双方不应太过于强调性交，但是不论性治疗师怎么说，我们是不会放弃性交的。也许最满意的解决方式就是换个角度去看，并学习如何使它更甜蜜且更有效率。

### “性”福生活三原则

密西根法明顿山的性治疗师及心理学家寇特博士建议性交时遵守以下三原则。他认为，若能遵守的话，可免除许多麻烦：一是由她决定何时进入，而不是他。不论是男方或女方在上位，都该由女方决定何时进入。

寇特总喜欢说，男性的性反应仿佛是个灯泡，一点就热，即使关掉也是一瞬间的事。女性的反应就比较像是铁，打开电源后，要一等再等才见到它变热，一旦关掉电源也是要等很久才见冷却（详情请参见本书“前戏”一节）。

他还说：“如果你问一名男性如何判断女性已准备好让阴茎插入，他会说：‘她的乳头已经坚挺起来了，阴道也已经开始潮湿’。殊不知女性有时会因寒冷而乳头竖立，有些女性甚至一辈子都不会有乳头竖挺的现象，而阴道潮湿很可能在尚未脱衣服之前就已经开始了。因此，惟一能决定此事的人就是她自己。”ㄉ庖簿褪俏什么整件事需由女性主导的原因。

寇特说：“如果你将男女双方的两种性反应曲线叠加在一起，女性这方的曲线有80%都会被删除掉。”因此只有让女性采取主控权，她

才比较有可能满足她自己；也只有满足了她自己，才有可能更好地满足他。

永远由女方引导男方的阴茎进入。性交进行的速度应由女性控制，引导男性阴茎插入也是其中的一个步骤。此外，即使男性的阴茎在她一切就绪时尚未足够勃起，她也可以将它靠在自己阴部搓弄，不需多久便可达到所需的硬度了。

让女性先于男性达到性高潮。不论以他的或她的手指，或两个人的手指刺激她的阴蒂、口交、或是震动棒等方式，总有一种可以使她达到最高点。需要注意的是：不管怎样，都要让她先行达到。这是生理上的必要，而不只是男士的风度。

对此，寇特解释道：“因为如果让男性先达到高潮，一切就没戏唱了。”男性一旦达到性高潮且射了精，他的性能力必须要休息一段时间才能够再恢复，而且年纪越大的人，休息所需的时间也越长。十几岁的少年可能只需休息几分钟，50岁的人就得费时几小时（详情请参见本书“休息吧，年轻人”一节）。但对女性而言，就没有所谓的休息时间了，许多妇女都可以不间断地一再达到性高潮。

此外，寇特说：“如果男性勃起有问题，他会恐慌、忧虑，担心自己的表现能力。如果能看到她先达到性高潮，他自然会减少焦虑，有时甚至可以减少90%。”

以上三原则大致上可以让多数人了解到：性交时最脆弱的一方不是女性，而是男性。正如马斯特医师一度所言：“女性的性反应能力绝非男性所能想像，它是不可限量的。”最容易出问题的一方多半都是男性，而不是女性。所有的男性，不论年纪，偶尔都会有力不从心之时。但是男性年纪越大，勃起越显困难。当男女双方一起步入中老年时，两人的性生活也会日趋下坡，但这不是因为她的缘故，而是由他而起。

据专家讲，男女双方若能执行以上性交三原则，大多数的性问题必能一扫而空。您不妨试试看。

## 第18节：控制射精入门七要诀

### 控制射精入门七要诀

“控制射精”这种问题，由于考虑到不能讨论太深，以防读者看过万一无法控制，一分钟之内就解决了，实在有损健康，真是要不得。因此，这里只“浅谈”一下“控制射出”的入门要诀，共有七条：

?冷静为守精之本：入门者切忌“自作多情”，一开始就须学习不要太过冲动，即使对方是你的真爱，好吧，你们还有一辈子的时间。

?美女为破功之本：入门者开始找的女性，最好不要太过漂亮或是“玉门关”太紧扼。如果女孩很吸引人，他就会“失去理智”；而“玉门关”太紧的话，男性就会因过度接触、运动而受不了。

?温柔为耐久之本：入门者在试着进入女体时，每过几分钟就暂停一下，一定要切实遵守温柔和缓慢的原则；要是真的感到心头漾漾，无法抑止时，赶紧当机立断抽出来，只留一寸在里面就行了，等到平静下来再重新开始。

?深浅为控制之本：入门者应先试着用“三浅一深”的韵律进行工作，而觉得能够有效控制自己熟练一点后，再试行“五浅一深”，最后才达到“九浅一深”的境界。

?进出为学习之本：常言道“深入浅出”，在这件事上应改成“浅入深出”，也就是温柔的进去，迅速坚决的拔出来。

?慈悲为快感之本：男士们一定要保持慈悲而且温柔，不要无意间把自己的兽性表现出来，这样有利于男女共同到达高潮。

?耐心为成功之本。最后一点，就是维持耐心，这也是最重要的一个原则。不要以为“控制射精”这件事说来很简单，根据过去的经验，入门者往往要花费好几个月的时间，才能学习会控制呼吸和“关闭锁精”。而要打破男人们“性爱必须射出来才算完整”这个观念，也许还要更长的时间。

### 频率

关于频率问题，《性爱之乐》一书的作者阿里克斯·康弗特博士说：“不要太执着于频率问题，即使有朋友说他们的频率不及你时，你



也别担心，你不会有错的，因为正确的性交频率是依你俩的喜好而定的。”但不管人家给你的忠告听起来多么有道理，不过是评分文化下的产物罢了。在这样的社会中，上至保龄球比赛，下至每周性高潮，样样事情都自有一套计分标准。

但说归说，我们还是躲不开这个问题，因为大家都很想知道到底自己是否正常。

芝加哥大学的全国意见研究中心在1991年的研究中发现，美国成年人在前一年平均性交达57次，约1周1次。其中已婚者次数多于单身者，其前一年的性交次数可达67次。而在其他各项研究中，则发现性交次数有随年龄递减的现象：40岁以下者一年可达78次，约两周3次；而70岁以上者一年仅有8次，约6周1次。

需要补充一点：这些频率只包括了男女间的性交，如果你将人类性行为的各种类型及变型，如自慰、春梦、不需性交却有性高潮的嬉戏等等也包括进来的话，数字必定会更高。金赛博士发现，30岁以下的白种美国男性每周的性高潮平均约在3次以上的，但是将各年龄层的男性也算进来的话，频率就会下降，降到每周2次左右。

令人感到奇怪的是，已婚妇女的性频率却比已婚男性低一些，这是怎么回事呢？理论上讲不通啊！芝加哥大学研究人员认为可能是男女双方都没有告知以实情：男性可能夸大了点，而女性则缩小了一些。另外还有一个可能性，就是有些已婚男性和未婚女性有婚外性行为。

### 任何数字都正常

以上这些数字都只是平均值而已，是对胃口差距极大的一群人进行统计所得的结果。但不管怎么说，这些数字的背后隐藏了一件耐人寻味的事实，即人类“正常”的性交频率间存在着悬殊的差。

已故金赛博士和他的同仁访问了12000名男性，其中有一位健康正常的男士在过去30年来只射过一次精；与他恰成对比的是，其中还有12个人平均每周射精29次以上，即一天超过4次；而某位赫赫有名的律师30年来竟然每周平均都有30次以上的射精——当然，这是他自己说的，我们无从考证。据金赛博士的统计：他研究的男性当中，有3/4的人每周射精次数介于1~6.5次之间，其余1/4平均分布在一次以下或6.5次以上。而两个极端类型间的差距是45000倍！对一个生物学家而言，

这种性行为方面的差异在运行界可说是前所未闻的。金赛博士说：“没想到这项差距竟然如此之大，令人不禁怀疑科学辞藻中是否还存在着‘正常’与‘不正常’两个字眼。”

不过您别害怕，虽然这些人频率不等，但他们都并非怪物。就金赛博士研究发现，即使是在一小群人中也可找到每年才有一两次性高潮，以及每周都有10~20次性高潮的人。事实上，在一个人的朋友圈中，很可能就有一个人每天都能达到性高潮，甚至说不定比这频率还要高。

金赛博士还发现，女性之间的差距远比男性之间的要大看完上述文字您有什么感触呢？大家至少感到一丝安慰吧。因为在性交频率上，科学辞藻中真的是不再存在“正常”与“不正常”两个字眼，任何数字都应该是“正常”的。

有时也会错位

平均数值还掩饰了另一重要事实，即男女之间有时完全不能配合。

如果你仔细观察单身妇女的性爱史，会发现女性生活早期没有颠峰期，颠峰期后也没有稳定下降的情形。女性的性活动频率从青春期的老年一向都很稳定。金赛博士发现，从青春期到60岁的未婚女性，平均每周有0.3~0.5次的性高潮，低于两周一次。

而男性就不同了。纵观男性的性发展史，与女性性生活自然型态大相径庭。如果你一生的性交频率消长图与金赛博士笔下的一般男性相符的话，那么从青春期初期就会开始攀升，到16~17岁则达到颠峰。对大多数男性而言，16~17岁是性活动最频繁的时期，平均每周有3次以上的性高潮；但是当他们进入20岁以后，性交频率就会逐渐下降，然后再随着年龄的增长而持续、缓慢、稳定地减少。事实上，性交频率的递减不管在男性女性身上都可看到，只不过女性的变化不像男性那么明显和幅度大罢了。正如金赛博士说：“所有有关人类性行为的资料统计结果，都说明性交频率会随年龄而缓慢递减。”

但是话又说回来了，也不见得每个人的性交频率都会随着年龄递减。近年来有一个研究就发现，65岁以上的老年人中有15%表示他们的性活动与以前比较更频繁。如果你也是这种情况，又何必管别人每周做爱几次呢？

## 第19节：什么是性高潮？

### 就性交次数讨价还价

如果你和你的伴侣心目中理想的性交频率一致的话，根本就不必理会上述这类平均数字。但是如果你想一周做爱3次，而你的伴侣却只想每月一次，此时在你们之间就会产生问题。有一点很是令人奇怪：男性心里想的次数通常要比女性高得多。但大多数治疗师却说反过来的情形也一样常见。

“性欲不一致是常见的问题，但大多数的人都会协调出一个办法。你得乐于协调才能够解决问题。”芝加哥罗瑶拉大学医学院性功能失调诊所主任兼精神病学教授任萧医师这样说。另有专家说：“如果这个问题已摆上台面，如果你真的在乎这段关系，那么你们俩可能不得不好好地协调一番了。”

怎么协调？就像两个律师为一张合约讨价还价那样协调！——是的，就是这个味道。齐伯格医师也提醒大家：“如果双方歧见很大，而且不可能解决或置之一旁，甚至已影响到彼此的关系，那么这个问题已不是单纯的意见不同而已了，你们最好能向别人请教，以免损害到这份关系。”

加州大学旧金山分校人类性行为研究中心的临床心理医师齐伯格博士建议，决定要解决性需求歧异的男女双方不妨先问自己两个问题：

第一是双方所讨论的重点是实实在在的性交活动，还是它的象征意义？有时女性(或男性)之所以想做爱，是因为只有在这个时刻她才感到有人在爱她，她在被爱；但让人感到被爱的方式不只这一种，两人之间若是有更多的肉体接触，或许对性的需求就不会那么大了。

第二个问题是：你真正想多要的到底是什么？是性交、口交、肉体的亲昵动作还是别的什么？他指出：“不愿增加性交次数的一方可能不会反对其他形式的肉体接触。”这点可能有助于达成协议。

任萧医师又说：“有的女性会抱怨：你心里想的只是上床一件事而已，你一点都没有爱我或尊重我的表现。殊不知此时男性也会觉得女

方给他的只是性，不是爱，性活动中缺乏一种亲密的感觉，这使他的情绪得不到满足。”

以上这两种情形，问题都不是出在性的方面，不是出在性活动本身，而是在于缺乏被爱的感觉。因此当你们在协调双方对性交频率的歧见时，最好能区分“性”和“爱”两者之间的差别。

## 高潮

什么是性高潮？

事实上，即使是专家也无法对它下一个明确的定义。俄亥俄州阿灵顿的婚姻与性问题中心主任伯尔屈博士说，“没有人能提出一个全球公认的定义以解释性高潮是受何种刺激作用而形成的。”所以如果你有相当的自信认为自己懂得何谓“性高潮”，那么你最好还是再三思一下。

通常认为，男女做爱到达一定的阶段时，其性器官都会不由自主地轻微地痉挛，大脑也会有一种极度兴奋失血的感觉，这个过程就是性高潮。但当你花费精力去探究人们为什么闷闷不乐时，恐怕令你吃惊的是没人把它与性高潮联系在一起，神经学家提出的最佳解释也显得苍白无力。有些事情就像打喷嚏一样，没人说得清楚。

在针对性高潮的研究调查中，做了一个比较，即性亢奋时的生理机能(例如肌肉收缩)和人们所得到快感的比较，研究人员发现这两者间并非如人们预想的那样呈正向比例的关系。当测试第三批女性受试者时，发现有些人虽然自认已达高潮点，但显示器上肌肉收缩的反应却一点也没有。

女人的性高潮据说有三种不同形式：阴蒂式（小兴奋）、阴道式（大兴奋）和复合式（下星期再来一次，好吗？）。即使根据目前较流行的说法，认为女性性高潮就是“身体对性的完全反应”，但迄今仍无人知道究竟它是女性身体哪一部位的性敏感区所激起的。是阴蒂？阴道？还是心理因素？或者三者皆是？或者还有其他不为人知的因素。如果奥秘是在性器官的深处，那么有些女性只要联想到激情的性刺激就能达到性高潮点，而丝毫不依靠肉体上的刺激这一点又怎么解释？在这份研究报告发表10年之后，有一位致力于此的研究者无可奈何地说：“我想大概是受脑部影响的缘故吧。”

至于男性的性高潮呢？其实也没有人真的清楚它的界定为何。大部分男性都以为性高潮就是射精的那一刻，但事实并非如此，因为有些人并没有射精行为发生仍旧能够达到性高潮。至今也无人能够解释这种现象发生的原因究竟是什么。有一点是不容质疑的，即男人的性高潮几乎都伴随着射精，最多只是强度上有些不同。

所以，引起性高潮的究竟是生理因素还是心理因素，到底怎样才算达到性高潮，这些问题仍值得再作进一步的讨论与思考。

## 第20节：女性的“高潮指纹”

世界上最美好的时刻

世界上最美好的时刻莫过于到达性高潮的那一瞬间——因为如果性只不过是一种肌肉收缩、紧绷和血液变化的现象，那么文人墨客就不会对它大加赞颂，也不会有那么多的科学家倾其毕生来对它进行了。

高潮是一种感觉。可是这些感觉是如何传递的？神经科专家发现，在性亢奋时大脑内部的边缘皮质层会发出电波，就像癫痫症发作时迸发出的电波一样。所谓的边缘皮质层是人体主管喜乐情绪的“机构”，如果有外力不断轻微地撞击此处，它就能一直不断地模拟反应出性亢奋状态。

根据纽奥良杜兰医学院神经科海斯医师的说法，人体是由大脑发令来主控意识的这或许就是为什么有时候人们在描述“性”这一件事时说，“性”就像是进入一个神奇的异国国度、一种空间和时间被扭曲了的幻觉的缘故吧。

有人称性高潮为“短暂的死亡”，意即它是一个难以言喻的美妙幻境，一种超脱躯体到另一世界的极大快感。

潮起潮又落

性反应也有周期性。

对于女性而言，性反应包括四个阶段。（请参见本书“性爱历程”一节）根据马斯特和琼森的实验报告显示，最典型的说法是性高潮出现在性反应周期的第三阶段。

第一个阶段的兴奋反应是循序渐进的：先是肌肉逐渐紧绷，约在受到性刺激10～30秒后阴道开始分泌润滑液，然后阴道内部开始膨胀、放大，阴蒂和乳头皆呈充血状态；

第二个阶段就是所谓的高原期，此阶段除了延续上一阶段的颤动和紧绷状态外，心跳和呼吸频率也逐渐加快，皮肤开始泛红；

接下来是第三个阶段，这时阴道会大量充血。以上各个现象发生的最后结果便是激起了无限快感的性高潮。女性的性高潮需要依赖子

宫和阴道的肌肉收缩才能达到，每次收缩间隔大约是0.8秒，这0.8秒就称为高潮阶段；

接着在到达顶点之后，肌肉的紧绷和充血的情形也就渐渐地舒缓还原了。

比起女性的性高潮，男性性高潮似乎简单坦白多了。对于男性而言，在亢奋阶段，男性的肌肉开始收缩紧绷，阴茎开始充血；在高原期阶段，阴茎硬挺挺地勃起，然后就在将要射精之际，——此刻他几乎无法以意志力来控制肌肉不断地快速收缩——据马斯特和琼森的测量，估计每次收缩间隔约为0.8秒——因为如此便能将欲射出的精液排离尿道，避免与尿液同时射出；射精之后肌肉收缩的现象就渐趋和缓，不过不甚规律，这个过程要经历一段时间才能完成。从另一面来看，通常男性和部分女性在性高潮时，其直肠括约肌也会连带地出现痉挛性收缩。

血管收缩就是充血的意思，它会造成男性阴茎的勃起和女性阴唇的肿胀扩大。此外，血管收缩也会造成女性的子宫渐渐膨胀，尤其在到达性高潮时，有些女性的子宫甚至会胀大一倍左右；一旦过了高潮点开始舒缓时，子宫便会慢慢恢复原状，整个回缩过程一般需要10～20分钟。不过如果她一直无法达到性高潮，那么它要恢复原状可能就得花更多的时间才行。

以上过程如果可通过肉眼看得见的话，其实就可以知道每个人都会经历类似的反应过程。

### 女性的“高潮指纹”

在历经一个世纪之久的争辩及研究中人们发现，女性性高潮至今仍是一个难解之谜。当然，只有佛洛伊德才会坚持这样的论点：只有未成熟的小女孩以及神经过敏的成年女性才会借由刺激阴蒂来达到性高潮。当一个女人成熟之后，就会知道不是只有阴茎进入才会引起性高潮，而是有很多方式，此时她就会将那种不成熟的、自以为是的性器官高潮论调抛之于脑后了。

佛洛伊德的高调已彻底被今天的科学研究大打折扣了，甚至密苏里大学心理学家及性医疗专家约瑟夫博士将之视为欠缺实例验证的经验主义而已。——虽然有时这种说法不仅证明了佛洛伊德执意否

定“性”的影响力，而且在游移辗转间这种论调也多少地影响到了我们的文化，因为几乎每个文化都多少沾染吸收了一些他的观念。

事实上，女人到达性高潮的方式有很多，而且也没有所谓的对与错。不过许多“性”研究者确信女性有一种共通的、特定的方式来达到性高潮，这种特定的方式通常是借由阴蒂的刺激，而这也是大多数女性最易感受到性爱欢乐的部位。但是，刺激阴蒂并不是女性达到性高潮的惟一的方式，性高潮也可以以其他各种不同的性感方法来达到刺激效果，比方说利用美酒、玫瑰花香，或者甚至是一个月的朝夕相处都能达到同样的效果。

举个例子来说，在月经来潮期间，荷尔蒙动情激素和黄体素会在不同的时间轮流支配着。

根据费城宾州大学女性健康中心创办者之一卡勒博士的说法，“因为这些激素可使女性在亢奋状态下的子宫作不同的收缩，所以会产生不同的高潮反应结果。”

虽然不少女性达到性高潮的方式不止一种，但有些女性却笃信只有阴茎的深入才可令她们感到更刺激的快感，而且这种快感和刺激阴蒂而得到的快感是截然不同的。也有人觉得是阴蒂和阴道同时受到性刺激才会使她们达到高潮，如置身天堂般享受性爱的欢乐。

事实上，根据基本的原理来看，每个人的情况都是不相同的。所以有些性学专家就以“高潮指纹”来形容每位女性独树一帜的高潮经验——毕竟指纹是不可能雷同的。

### 越装越假

不幸的是有些女性常常无法达到性高潮。匹兹堡大学做了一个针对婚姻幸福的女性的研究，发现有63%的女性宣称她们无法达到性高潮，甚至连亢奋状态也很难达到。近来许多的调查显示：约有10%的女性会太早达到高潮点，因为她们只停顿在前高潮期，换言之，她们根本就无法达到真正的高潮阶段；另外至少有20%的女性说她们并不常达到性高潮，就算是甜蜜的爱情也无能为力。

很多无法达到性高潮的女性为了伴侣，常常假装高潮。殊不知，如果你为了要安慰对方而故作很满足的样子，那你反而会把事情弄得更糟！



其中一个原因正如旧金山加州大学医学院的心理医学系教授巴尔巴赫博士所说的，“这无异于是以非常不正当的错误来回报你的伴侣。”尤其是男性绝对不像他们外表那样傻，所以“如果让他发现你在欺骗他，他就会越来越不信任你，甚至当你以后真的达到性高潮的时候他都会对你产生怀疑。”

对于达到性高潮有困难的女性，可以试试以下的方法，或许可以提供给你一些帮助。对于女性而言，性专家建议：要达到性高潮，最好的方法你不妨从练习自慰开始。留心你自慰的反应，试着去找出能激起性高潮的方式，然后再应用在和性伴侣做爱时。爱荷华大学做了一个40种治疗抑制性性高潮的研究，其中发现最具疗效的方法就是鼓励以自慰来做治疗法。因为在我们的观念里仍旧认定自慰是一种禁戒，所以很多女性可能一直压抑着无法克服它——最近一个研究资料显示，大学女生有40%从没有自慰过。尽管如此，自慰仍不失为一种良好的治疗方法。

此外，对于无法达到性高潮的女性，或许你的性伴侣能帮上一点忙。你可以请他居上位，试试互动式性交技巧，或者设法改变一下做爱技巧，比方使他的阴茎从较高的角度进入女性阴道内，以让他的耻骨借着做爱的律动来刺激其阴蒂；同时，应尽量避免一下子就进入得太深，不妨让他减慢做爱的速度去配合你，满足你。

### 第三部分

### 第三部分

我们由此可以下一个结论：中国人缺乏性教育。这是毫不过分的。其实这种结论即使得出来了，又有什么作用呢？还不是照样于事无补！目前我们推广的性教育，还只是着重在教导成年人学习、应用某些性知识，颇为工具性，一点也不灵活。其实人们并不相信在这个性信息濒临爆炸的时代里，男、女性要在洞房之夜前才开始恶补“我是泰山，你是珍”。

## 第21节：男性也能多次性高潮

### 男性也能多次性高潮

马斯特医师和琼森发现处于欲火燃烧中的男性与女性有许多的共同点；不过其中也有相当大的差异，那就是在到达性高潮之后的数分钟时间内，男性一旦射精完毕就会虚脱萎缩，立刻回复到一种无法再接受性反应的状态，亦即一种无力阶段，这种无法再感应的情形可能持续数分钟甚至长达一天之久。而女性则正好相反，一旦女人到达性高潮，任你怎么样也无法浇灭她的热情之火。而且她们随时都可再继续性交，——至少理论上是这么说的；女性能在一次高潮后，又立刻接续另一次的高潮。马斯特博士在一次发言中提到：“男人做梦也没想到女人的性能力竟然这么强。”

那么男人呢？是否也像女人一般能达到多次的性高潮？其实，有些男性的确有这种本事。金赛博士和马斯特博士夫妇皆指出，有少数比例的男性在一次性行为中可以到达多次的性高潮，而这些男性多是30岁以下。金赛博士在他的针对5000名男性的研究个案中发现，其中有380名男子有这种本事。

金赛博士在他的报告中写道：“只有少数的成年男子能在有限时间的性行为中达到超过4~5次的性高潮。但是偶尔也有一些青少年男孩，他们可以达到6次之多，另外我们没有做调查记录的青春期男孩中，约有1/4能超过5次，而也有些特殊案例在数小时内竟可达10~20次或更多。”

最近，一组研究人员对21位能多次达高潮的男子做了一份详尽的研究调查，研究对象中有13位是从第一次性行为就是属于多次高潮型，而他们也认为别人也都和他们一样；另外8位有些是在往后性生活中发现能偶尔多增加一次高潮；有些则是处心积虑想办法学会两次高潮。

这些以学习达到两次性高潮的人，其采取的方法各不相同。

有些人采用抑制的技巧。例如在将射精之际，就立刻停止性刺激或爱抚，并且马上放松身体，同时夹紧骨盆的肌肉，就像在憋尿一般——实际上，这就是一种男性的凯格尔运动（详情请参见本书“凯格尔

运动”一节），如此便能抑制不射精出去；接着，就在射精被抑制延迟之后，舒缓放轻松之时，性高潮的感觉也就一掠而过了。通常在高潮过后，阴茎就会变得十分敏感，所以在下一次继续进入之前，他们就必须忍耐一些或就这样坚持下去。

而在这些以学习来达到2次高潮的人中，有一位是学习性医疗法中的一种挤压法来练习控制射精。这种方法几乎是运用自慰的原理，在将要射精之际，就立刻停止任何性刺激，并以手指不断地挤压着勃起的阴茎，于是他便再次使用这种方式来控制射精。10年之后，他用相同的技巧来控制射精，使其在多次高潮中能控制好不射精。

学习如何达到多次性高潮不仅是个人的训练而已，很多人都认为需要有一位感觉敏锐的亲密伴侣来帮助，而她必须喜欢细细品味性爱之欢，并且能随时表达性爱欢乐的表情。不过这些男性的目的并不是真的在于多次的性高潮，而是在于能有一段快乐、长久的性。因为，尽管只有一次高潮，只要是甜美的，就已经足够了——难道不是吗？

有趣的是，被调查的这21位男子大多数超过43岁，而其中有7位55岁以上。此份研究调查透露出一个信息，那就是男性能多次达到性高潮的年龄呈两极化。

## 口交

在维多利亚时代，口与性器的接触在一些州郡里被视为一种卑鄙恶劣的行为，即使在神圣的婚姻性生活中，它仍被视为不洁之罪，有时人们确实被冠以“口交”的罪名而受到起诉。

即使在现代，某些西方国家仍视之为不当性行为。1886年，一位德国精神病科医师理查在提及一案例时愤怒不已，他清楚地明示了当代人们对口交所抱持的态度是如何。这件案子是这样的：一男子在做爱时因太过激情而以口和性器接触，结果因此触犯了法律。

这位善良的医师似乎十分不明白为什么几乎所有人都这样认为：只有那些精力充沛或性无能的好色男人才会纵欲过度，不循常途而做出这种惊人的性行为方式。

然而，人们在做爱过程中还是善用口舌的技巧，此举无异于打破了长久以来西方文化的禁忌。也有一些人，——他们从没听过理查的名字，也没阅读过他的书籍，——大胆地我行我素，恣意享受口交的

快感，只因为这种方式的性行为是自然而然就发生的，而且感觉又是那么地好。

实际上，一般人被灌输的观念都是比这位精神病科医师所发表的更加普遍的文化性格：在古代文学艺术中早就证明口交是正常的，普遍的，这在历史上各种文化中都有记载。在《性爱问答录》文中就用12章的篇幅为这特别的爱的仪式传授了精辟的见解。另外，在公元2~4世纪的《印度性圣》一书中也曾用了一整章的篇幅来详细记载口交之事，以献给至高无上

的卡玛神，即主宰性欲情爱的神。

顺其自然吧

何为口交？严格说来，口交包括口舌和性器所做的任何方式的接触，亲吻也算是其中的一种。

密西根州法明顿山主治心理科和性医疗科的医师寇特博士表示：“在所有哺乳类中，雄性动物多对阴道有某种依恋关系，他常想看见她、碰触她、舔她、尝她。人类本属哺乳类，而且之于人是这样，之于马、狗或猪也都是如此。”

金赛博士曾观察到：当哺乳类动物受到性刺激从而亢奋了之后，它们会进而唇对唇，舌对舌，然后再以口对性伴侣进行全身的舔吻，当然也包括了生殖器官这部分。在许多动物类群中，——包括马和牛——这类动物在性欲亢奋之前的口交前戏甚至可以长达数小时之久。

20世纪70年代，有可靠资料显示沉溺喜好以口舌进行性行为的人只限于上等阶层。1970年中期，10万名不同阶层背景的女性在回答《红皮书》杂志的性调查中显示，有约90%的女性皆表示其偶尔或经常以口舌进行性交，这个数字已经相当可观了。而几乎所有人都表示十分喜欢这种方式，不论是偶尔因太过激情而发生的，或是她们经常的、固定的性行为。

其实早在40年代，金赛博士就对这个问题进行过研究，并且有一个很有趣的发现：比起低阶层分子，越高阶层的人越可能有口交的倾向，不论是吻嘴、吻胸，或是口与性器相接触。而在已婚夫妇中，他发现具大学以上学历的男性有60%与其性伴侣进行口交；具高中学历之男性则有20%的发生率；而只有小学学历者却仅占11%而已。

这本《红皮书》所做的问卷调查也显现出了这样一个问题：“婚姻和性生活最美满幸福的女性，其性生活中最常有口交情形。”这是泰瑞斯和沙黛博士针对问卷调查结果所做的说明。

## 第22节：口交与爱滋病

### 对爱侣不满的最常见原因

泰瑞斯和沙黛博士的结论并不意味着若想拥有美满的性生活，就一定或者说要用口交的方式。它只代表着，如果你愿意以大胆且具想像力的方式应用在性生活上，那么就会相对地增加性生活的美满。与不好此道者相比，那些偏好口交的人都是较豪放、不拘束的人，但是并非每个人都一定会喜欢这种方式，有些人，不论男性还是女性，就可以用其他方式来调剂性生活情趣，生活也很幸福美满，不一定非要用这种方式。

如果对方不喜欢口交的方式，也不愿进行口交，你就应该尊重对方，并且不要再坚持要对方一定这么做，毕竟强迫的性不是性，而是暴力，于是就造成了性的困扰。

事实上，就像德国精神病学专家理查一再向大众所宣告的，“你若任意要求你的性伴侣以口交来取悦你，那么你不仅不明智，而且还不讲理”。

金赛研究所主任蕾妮斯博士在《金赛性学报告》一书中说到：“虽然大多数的资料显示50～80%的女性都有口交行为，但其中只有30～36%的人是真正感到快乐的。”这句话听起来像是一个争议的开始，而事实的确如此。许多人在对于爱侣的不满中，最常见的原因就是口交的问题，例如有人喜欢，但对方却不愿进行口交。在金赛博士所接触到的一些离婚个案中，似乎就有牵涉到这个问题的。

不过从另一个角度来看，有些人拒绝口交并不纯粹是因为理性的想法。

举个例子来说，有些人之所以拒绝口交，是因为觉得这样不太卫生。不过只要你切实做好个人卫生口交无害。因为寇特博士指出：“口腔里的细菌比阴道和阴茎上的细菌还多。”所以男性不用担心女性阴道的卫生情况会伤害到自己。有些女性担心吞下精液会有不良副作用产生。实际上，一个健康男子的精液是无毒无害的，它不过是水、蛋白质、果糖和无机物的混合物罢了，而且也不会损害到健康。尽管有人

认为它的味道并不好，但是它在你口中不会有任何害处这一点是确凿无疑的。

### 口交与爱滋病

关于口交的对身体的影响问题，最主要的是可能会感染到爱滋病以及其他的性传染病。

根据许多临床病例证明，有很多性疾病都是起源于口交。蕾妮斯博士有资料显示：疱疹、性器肿瘤、淋病、病菌感染和梅毒常常是由口交所引起。因为口腔粘膜和生殖器官的粘膜相似，所以就可提供保护避免细菌感染及产生病变，许多专业医师通常会例行同时抹片检查喉部和性器粘膜就是由于这个缘故。

众所周知，爱滋病堪称是危险之最。如果有一人不幸感染了，那么这种爱滋病传染病毒(HIV)就会潜伏在精液和阴道分泌液中，所以你绝对不能直接接触到这些东西。尤其是有口交性行为者更易受到感染，因为他们会直接接触到精液和阴道分泌物。如果此人口腔里正巧有伤口，此刻的伤口就等于暴露在唾液中——不论伤口有多小，爱滋病毒都会因此侵入到其体内，而病毒最易聚积于此处。

那么如何实现既享受口交的乐趣又不被病毒感染呢？

对于男性来说，如果你对你的性伴侣已有相当程度的猜疑，务必要求你的性伴侣在阴道内塞入一种叫做口腔防护膜的薄膜（此物类似女用保险套，详情请参见本书“避孕”一章），以做好防止唾液与对方性器的直接接触。目前许多药房都有贩售这种口腔防护膜——通常是在检查牙齿时用来隔离口腔内的感染部位——多陈列在保险套等商品附近(详情请参见本书“较安全的性”一节)。

而对于女性来说，则要求对方在行口交的时候戴上保险套，并且要在他性亢奋之前就得确定他已戴好保险套，否则在射精之前，阴茎会有溢出几滴精液的现象，而这区区几滴精液就有导致感染的可能。

虽然以上所提的产品事实上原本和“性”没有一点关联，有些人甚至不愿去舔这层薄胶

膜，他们宁可直接略过这段前戏过程，但是你也不必因此而心灰意冷，只要将它涂上润滑油，你可以充分运用你的想像力，并且和你的手配合模仿口交的方式，同样也可以拥有没有隔离物的感觉；或者



你可以将它覆盖上一层丝，或者一层绸缎，或者羽毛，或者其他你所喜欢的任何东西——只要不做什么傻事就好了。

## 第23节：较安全的性

### 较安全的性

21世纪，除了癌症，人们最最恐惧的疾病当属爱滋病了。

爱滋病，又称黑死病，它的盛行，使人们对性的看法已大大改观，而且可能永远改观。如今，“死之吻”已不再是诗词、小说上才看得到的隐喻，而是活生生的在你我之间流传的大恐慌。20世纪60～70年代时期的性革命曾在人们生活中引起了极大的轰动，但是比起爱滋病带来的性革命真可说是小巫见大巫，不足为奇。

爱滋病是很厉害，不过，别担心，事情没有你所想的那么糟糕。虽然截至目前为止仍然没有研发出抗人类后天免疫不全病毒——即引发爱滋病的病毒 的疫苗，也没有治疗这种病的理想方法，但是保护自己免受病毒的感染并非完全不可能，而是非常有可能的。因为人类后天免疫不全病毒很难捕捉到，不像感冒病毒似的，通过空气，呼吸一下都可能感染上。而且，虽然它引起的疾病这么令人毛骨悚然，但是这种病毒是很脆弱的。一旦病毒离开生物体，它会迅速死亡。你用一些家用的漂白水、肥皂、清水、食用醋就可以轻易将它杀死。

### 这就是爱滋病

撰写本节的目的不是想对人类后天免疫不全病毒进行科学上的剖析研究，而是教给你如何预防它，识别它。前文已经将预防方法进行了简单的介绍，下面谈谈万一不幸感染了，该怎样识别它。

一旦人被感染上人类后天免疫不全病毒，病毒会进入病人的白血球内，这时名为T4的细胞或辅助型T细胞——两者均为免疫系统的一部分——就会将白血球的基因蓝图去掉，而是“改为”病毒自身的基因蓝图。在完全的转变时期，这种病毒会命令基因已被置换成人类后天免疫不全病毒基因的白血球不再执行它本来的职责，即保护身体免受外来细菌或病毒的侵犯，而是改为大量制造人类后天免疫不全病毒——就好像本来一名司机正在驾驶着汽车沿着正确的方向行驶，突然闯进另一名司机，他夺过方向盘将汽车驶向另一个方向——而前方就是悬崖峭壁。如此一来，爱滋病毒将以惊人的速度在体内繁殖，同时破坏人体的免疫系统，而人体却无计可施，只能坐以待毙。

初期症状：在感染爱滋病毒的初期，病人可能会出现类似感冒的症状，如发烧、淋巴结肿大、肌肉或关节疼痛、腹泻等。接下来患者会觉得病况好转，殊不知此时病人可能具有高度传染性。约在感染后2~12星期的这段时间内，如果进行人类后天免疫不全病毒抗体的血清学检查，检查结果将呈阳性反应。

潜伏期症状：通常病毒会有一段不活动的潜伏期，时间有时可以持续长达9或10年之久。在这段期间里，病人可能毫无临床症状但却具有高度传染性。然后，爱滋病毒开始以疯狂的速度大肆蔓延。爱滋病发展至此，人体的免疫系统势必全面瓦解，病人身体相当虚弱，且会罹患免疫系统正常情况下不易罹患的少见疾病，例如：卡波西氏肉瘤——一种罕见的恶性皮肤肉瘤，或一种特定型态的肺炎——肺囊虫性肺炎，目前这种肺炎已经变成诊断爱滋病的重要依据之一。

正是因为爱滋病如此严重，所以每个人，特别是那些在长期且固定的性伴侣之外仍有频繁的性活动的人，更应该了解什么是“较安全的性”，怎样实现“较安全的性”。

只有一种预防方法

前美国卫生署长库普说过：“你是否会感染爱滋病毒是取决于你做了什么保护措施，如何做，而不是你不和谁做什么。”

正如他所言，避免罹患爱滋病其实只有一种方法，就是依靠“有意识的活动”换句话说，感染与否全在你的掌握之中。

谈到预防爱滋病，我们有必要先了解一下爱滋病的4大传染途径：一是使用被人类后天免疫不全病毒污染的针头；二是输入受病毒污染的血液或血液制品；三是已感染的母亲传染给胎儿；四是发生未做任何保护措施性行为。上述四种途径以性行为传染最常见，甚至可以说：爱滋病是主要的性交传染病。

了解了传播途径，相信你可以释然了，因为只有“你”才是惟一可以控制你的性行为的人。你不可能在偶然的场合中借由非性接触而感染。

目前没有明确的证据证明握手、拥抱、接吻、接触面颊、哭泣、咳嗽或打喷嚏会传染上人类后天免疫不全病毒；你也不可能通过蚊虫叮咬、猫狗咬伤、马桶坐椅、办公室家具、游泳池或浴盆而感染；你也不可能因为捐血而染上这种疾病。美国卫生署曾以家中有爱滋病患

的家庭为研究对象进行过研究，其所做的报告指出：即使这一家人在  
日常生活中一起进餐，共用餐具、餐盘、毛巾、水杯、刮须刀和牙刷  
——甚至互相亲吻对方，也不能传染上爱滋病。

现在你该放心了吧？

## 第24节：可能不安全的行为

### 防患于未然的基本措施

我们为什么称之为“较安全”的性？因为正像如今的医生通常说的：“没有安全的性，只有比较安全的性。”下面我们将介绍一些当你享受健康欢愉的性生活时，应采取的基本措施来避免感染爱滋病。

使用含Nonoxynol9的杀精剂。事实上，一般而言，利用杀精剂和保险套不只能使你免遭爱滋病的威胁，还可以附带的预防其他种类的性交传染病。因为Nonoxynol9是美国多数杀精剂的成分，它是一种借着破坏蛋白质类的细胞膜来杀死人类后天免疫不全病毒的温和清洁剂。除了人类后天免疫不全病毒，它同时还能杀死引起其他种类性交传染病的微生物，包括疱疹、淋病、梅毒、阴道滴虫症等。

勤用保险套。最好选择充满杀精剂Nonoxynol9的润滑乳液保险套。羊皮做的保险套虽然感觉较舒服，但是因为这类的保险套上有肉眼无法看见，但是爱滋病毒却能通过的小洞，所以无法防止人类后天免疫不全病毒的侵入，是一种并不保险的保险套。经过润滑的保险套比起未润滑的保险套更不易扯破。而且正如前文所言，Nonoxynol9具有杀死人类后天免疫不全病毒的效果至少在实验的情况下是如此。

如果你用润滑剂，必须确定你用的润滑剂是水溶性的而非油溶性的。因为油溶性的润滑剂会使乳液快速变成凝结成树脂状的团块，这么一来就不能预防爱滋病了，甚至会怀孕。千万不要使用婴儿油、冷霜、凡士林，或特定的阴道乳霜，而应该改用以下润滑剂：KY乳胶、Saliva、杀精虫乳霜或商业润滑剂。此外小心别让保险套沾到石油，因为后者会破坏前者。

目前，女性有另一个预防爱滋病毒的选择——女用保险套，商品名称为Reality，且在一般的药房就能以2美金一个的价格买到(详情请参见本书“保险套”一节)。但是有一点需要注意：无论你用哪一类型的保险套，记得在每次做爱时都得使用，而不是想到才用。是不是每个人都需要使用保险套？

如果有固定的性伴侣，是否应该使用保险套？

巴雷特说：“如果男女双方皆是除了对方之外没有其他的性伴侣，而且维持这种关系达6个月以上，双方的人类后天免疫不全病毒血清学检验呈阴性反应，那么，你们可以不用保险套。当然，这并不能保证你‘绝对’安全。”

为什么在上述的关系中仍然不能保证你绝对安全？有两种可能性可以说明：一种可能性是你在受检之后才感染爱滋病毒；另一种是因为人体在感染人类后天免疫不全病毒后，约需两星期到3个月的时间才能产生抗此病毒的抗体——临床上就是以检验这种抗体的存在与否来判断是否已遭病毒感染——而你检测的时间正好在感染之后抗体产生之前，意思就是说检验结果是阴性的。

所以，保险套还是用的好。

所以，几乎所有有关性安全的指导方针都强调这一点。

小心开放性的伤口。开放性伤口会提高你的危险性。因为为了能顺利感染一个新宿主，爱滋病毒必须侵入宿主的血液中。

巴雷特医师说，一般情况下，完整健康的皮肤能提供一个抵抗人类后天免疫不全病毒侵犯的牢固的防御网，所以，当你的皮肤沾到已受病毒污染的血液或精液时，你“几乎是很安全的”，一旦你的生殖道或口腔有开放性伤口时，病毒会由这个伤口长驱直入你的血液里。

疱疹、梅毒或软性下疳，这些性交传染病若不加以治疗，会产生生殖道开放性溃疡伤口。

一份以同时罹患疱疹、梅毒或软性下疳的同性恋为研究对象的报告指出，这些人比没有生殖道溃疡的人更容易感染人类后天免疫不全病毒。

那么，如果阴道、直肠或口腔的粘膜完整无缺，人类后天免疫不全病毒是否能穿越屏障感染人们呢？巴雷特医师说，因为这个问题没有人体实验做佐证——基于道德的考虑，现在不会做，将来也不会——所以答案未知。为了慎重起见，无论答案是什么，一定得用保险套。

避免和高危险群的人发生性行为。所谓高危险群的人，是指卖淫者、药物滥用者和性滥交者。此外你自身也不要做性滥交者，即不要

和很多人行无保护措施性交。和性滥交者、药物滥用者、卖淫者发生性关系危机四伏。

虽然了解你的性伴侣之性历史非常重要，但是很不幸的，生活中再也没有其他比性历史更经常被隐瞒甚至欺骗的事情了。

位于亚特兰大的国际爱滋病信息教育计划疾病控制中心大众传播媒体通讯发展委员会副主管柯米契说：“当你访问民众，问他们对防治爱滋病做了何种措施时，他们常说：‘我会慎选对象来做爱。’但是，这通常没有太大的帮助。因为——慎选？怎么慎选？你无法光用眼睛看来判断出谁被感染，没被感染。”柯米契还说：“人们是如何感染爱滋病毒的？通常是由他们和他们认为‘没有’感染的人做爱而得的。”

一份令人震惊的研究指出：52%的人类后天免疫不全病毒携带者承认他们对其性伴侣隐瞒他们是携带者的事实。所以，如果你的性伴侣“告诉”你他或她不曾做过任何危险的事，并不代表你可以深信不疑、放心大胆地去和他或她发生性关系。

放眼全世界，最常见的传染途径是无保护性阴茎阴道性交——所以我们还要再提醒您一次，一定要使用杀精剂和保险套。

可能不安全的行为

除了上述的几点，下面再介绍一些值得注意的事项，因为这些都“很可能”是不安全的行为。

法式热吻。根据康乃狄克州新迦南的行为医学研究所医学主任柯隆尼医师所说的，有些人是通过法式热吻，即湿吻而感染爱滋病毒。

巴雷特说，人类后天免疫不全病毒通过接吻传染的机率“非常”低。根据调查，从已感染者的唾液中发现的病毒只占1%或2%，这表示在唾液中的人类后天免疫不全病毒的浓度相当低。并且研究人员还发现，唾液中的某些物质能抑制爱滋病毒的生长与复制。虽然如此，

既然有1%或2%，那么就不得不防。

口交。专家说，目前还没有发现已感染人类后天免疫不全的病人是因口交而得，但是理论上，疾病很可能因此而传染，因为他（或她）会经口接触阴道分泌物或精液，所以行口交的人其染患爱滋病的危险性是很高的（详情请参见本书“口交”一节）。当行口交时，男人

应戴保险套，而女人应该在阴道处戴上牙科用的橡胶膜。牙科用橡胶膜是一种牙科使用的乳胶薄膜，它在一般药房不需处方就能买到，且其被民众使用的频率仅次于男用保险套。



## 第25节：女性性高潮练习

如果实在是太担心

如果你过去曾经做过较危险的性活动，比如本书前文曾列出的那几项之一，你会为此而担心吗？有一个很好的方法可以减轻你的疑虑，这就是去做检查。

目前有两种在医院或诊所广被应用来侦测人类后天免疫不全病毒的方法：一种叫做西方墨点试验法，另一种叫做酵素免疫受质分析法。其实它们都是侦测抗人类后天免疫不全病毒抗体，通过侦测抗人类后天免疫不全病毒抗体，来发现是否感染了人类后天免疫不全病毒。在许多诊所做这些测验不收费，即使收，也是价格低廉。既然人体在感染爱滋病毒后数星期才会产生抗体，所以一些临床医师会建议你在你自认为可能已感染后3个月做检验，于6个月后再做一次。

如果你想得到更多有关爱滋病或其他性交传染病之防治与传染的信息，或者你想就近以不具名的方式做血液检验，或者你想得到爱滋患者的治疗、支持等相关消息，可以打国际爱滋病热线电话800342AIDS。而有听力障碍的朋友们可以使用TTY / TDD技术拨打8002437889。

缺乏性知识的后遗症

前不久，据某医院“性机能联合咨询治疗门诊”公布，在门诊就诊的两千对夫妻里，有五十几对结婚多年仍不知道如何正确来玩那回事，有些人是担心自己“不孕”才上医院求诊，结果一经询问，不要说“撞杆入洞”了，很多人就是连姿势都摆不对。根据这医院的医生介绍，这些严重缺乏性知识的案主，还有人在大学、高中担任教师，如果要靠他们向下一代

传授性教育，说不定中华民族会有“绝种”的危机。

我们由此可以下一个结论：中国人缺乏性教育。这是毫不过分的。其实这种结论即使得出来了，又有什么作用呢？还不是照样于事无补！目前我们推广的性教育，还只是着重在教导成年人学习、应用某些性知识，颇为工具性，一点也不灵活。其实人们并不相信在这个性信息濒临爆炸的时代里，男、女性要在洞房之夜前才开始恶补“我是

泰山，你是珍”。在学习、互相“摸索”一阵后，泰山终于懂了，据说他就在那个紧张的时刻附带学会了如何吼叫。莫非从此以后，每当珍“需要”的时候，她就附在泰山耳边，说：“亲爱的，今晚要不要吼叫？”

中国人对“性”这回事的奇高的领悟力其实是很值得佩服的。经过漫长的童年、青少年、青年前期对“性”的封闭和禁锁后，他们必须无师自通、举一反三，现在通行全世界的许多性姿势都是中国人发明的呢。想想如果一个民族从小就灌输儿童“性器官是肮脏的”、“裸露的男体、女体是耻辱的”这种想法，这才是民族性、文化性自卑、病态的一个基本原因。所以，性教育也不仅包含我们对身体的批判和态度，更是民族、社会的负责。

根据外国的研究，如果我们以打骂、污辱的方式阻止孩童对“性”建立起健康的兴趣态度，这会让孩童心理留下不洁的阴影，长大后他就可能是性无能的候选人。上面这家医院从门诊病人得到的统计数字是，10%的男病人说他们曾有性问题，女性也在1.6%以上，

如果参照中国人性观念封闭的情形，这个数字恐怕是低估了。即使美国这样性观念相对开放的社会，也有超过一半的已婚人士承认曾有性困扰；至少四分之三的心理疾病患者曾遭受性问题袭击。

生理方面的性问题症状当然也是性问题的一个方面。但性问题决不仅只是没有高潮、插不进去、挺举不起来或找不找得到正确位置而已，大多数的性问题都有心理方面的根芽，如果严密地进行追踪，多半会发现他们的童年就被传授、灌输、形成了错误而病态的性态度。

说起来很多人都是“性是脏的”这个教条下的受害者，现在这种观念还是分解、扩散、磐石稳固的成为每个中国人成长经验里的一部分。然而，“色情”或“性泛滥”绝对不等于“健康的性事”，可惜就是许多持有道德教条的老者都分不清楚。

麦斯特和琼森夫妇主张夫妻必须合作，谋求解决只出现在某方的性问题。但根据调查，即使察觉有性问题，很多人也是宁可自力救济，相信吃药、看看性学丛书，录影带、问题就可迎刃而解；即使愿意上医院看门诊，他们还是喜欢一个人前往。但大部分的性治疗师都会强调，在互相有承诺（如婚姻）的关系里，任何一方出现性问题那就是两个人的事；夫妻性生活的挫败，很可能波及到其他非性生活的层面，家庭的其他成员、儿女都笼罩在这个风暴里，导致家庭破裂或

离婚的惨剧。许多新愁旧恨夹缠在一起，已让我们无法冷静的观照事情的本相。这是让我们最瞿然而惊的。

其实谈了这么多的性问题，有时候难免会觉得只是纸上谈兵；如果有这方面困扰的人还是无法踏出寻求解决的第一步，只好等这个难受的性生活失败的感觉，从原来两个人的床褥开始慢慢蔓延，直到他也成为某医院门诊里的一个统计数字。

### 女性性高潮练习：卵巢呼吸法

从前人们练气功的境界是，感觉像有枚鸡蛋在血液里奔跑。而在专供女性练习、施行的“卵巢呼吸法”里，女性也可学习让温暖的精气通过脊椎穿过头部到达印堂，再转往舌头、心脏、胃后方的太阳神经丛，抵达最后一站肚脐（亦即丹田部位），由此贮藏精气。

这个过程需要假以时日的练习，才能御虚驾气，别看说来是很简单。它最理想的状况是，只要稍一动念，便能感觉到热气源源不绝的在体内运转，就像那些武侠小说所形容的一样。

过去有些女性做这个练习时，将过多的精气贮存在心脏部位，造成心灼痛、呼吸困难等症状，这是无法有效控制循环的结果，这个我们要事先说清楚。因此刚开始练习时，建议你一定要掌握“归气于丹田”的原则，等到稍微熟悉过程以后，再试着拨些精气增加“心头热”，切勿自误。

“卵巢呼吸”的练习，首先应该将你的注意力集中在卵巢部位，试着用卵巢呼吸，再将注意力下降到卵巢底部。然后慢慢的收缩阴道，把停在卵巢的气再下降到会阴，学习收缩、放松会阴的前面部位，同时，再吸入一口气，停住，热气在你的感觉里由卵巢底部游到阴部、

阴核和会阴部位。再呼气，但你的注意仍留在会阴部位。请重复这个过程九次。再吸一口气，稍稍的收缩阴道和会阴前部位，接下来是会阴的中间和后部位，这股气在你的感觉里爬到了脊椎的尾骨和骨盘部位，再呼气。重复九次。

将注意力回到卵巢，同时将这股气留在骨盘部位，依前述过程吸收精气至会阴部位，再到骨髓，停止，再吸气，感觉你正将骨盘往下推，让气进入脊椎骨，上升到乳房后面的脊椎，再呼气。然后重复九次。

同样的，再回到卵巢呼吸，另一方面仍将气留在背脊椎部位，再将气通过阴道、会阴部位、脊椎骨向上带，我们以眼睛、脖子部位后面的脊椎骨为两个中点站，每个中点站也要重复九次。当这股气到达头部后，想像它先以逆时钟方向在脑部转动九、十八或三十六次，再顺时针转动九、十八或三十六遍。

舌头抵住上颚，气顺着前额、舌头、喉咙降到心脏，暂停，感觉这股气在心脏部位时，看看自己是什么感觉；最后降到肚脐，聚气于丹田。

## 第26节：男性性高潮练习

### 男性性高潮练习：睾丸呼吸法

曾经在一家媒体上看到一则卫生巾广告，注明“只给女性观众看”。这篇文章也适合冠上这样的声明，因为这次，我们想说的是女性如何帮助她的丈夫，共同完成性爱的道家修行。

道家提倡女性施行“卵巢呼吸法”的训练，上面已经介绍过，能够提升高潮经验，持盈保泰，维持心灵和生理的最佳状态，其主要是凭着呼吸将气输入卵巢。

女性在进行训练时，最好能够有男人从旁协助，而反过来，男性也需要女人的协助，完成他自己的修行计划（睾丸呼吸法）。这些都是道家所提到的，从道家的观点来看，男人在性爱过程中最忌“泄得太早”，此举妨碍了他们的修行，更伤了身子；但很多男性显然不知道这件事，常常一上马就急着要“泄洪”，甚至以为不这样做就不足以言“高潮”。所以，女性说服她男伴要做的第一件事就是，尽量能够维持“挺而不射”的状态，要做到这一点非常不容易！除了那些天赋异禀的壮男级外，要想做到真正的“挺而不射”只有一句话合用：“练习，练习，更多的练习。”刚开始时，最好还是让男性独自练习，因为女性在场会让男人容易冲动。

《扩张性高潮》是布洛尔斯夫妇的一部著作，他们在书中提到一些延迟“挺起”的技术。最简单的方法是将气下沉至腹部，感觉犹如肠部在蠕动，而阳具部份也会感觉渐渐鼓胀起来，整个过程里也须屏住呼吸。这个方法的时效看似短暂，但只要施行得宜，当我们吸一口气，放松心情时，将发现“那个东西”也会神奇地跟着放松。

还有一个可以称为“拉囊法”的技术，方法是：“用左手的前指和拇指抓住睾丸间的阴囊部位，临近高潮时，就将阴囊往下拉。”这个方法的论点是，如果男人的睾丸不是被往肚脐部位推挤，而是向下垂，就较不会出现“起来”现象。

“冷水疙瘩法”是传统道家常用的，很简单方法，行房时在床边准备一盆冷水，等到做得热情如火又想要控制自己时，就赶快抽身而出将那家伙放进冷水里，特别热情的时候说不定还可听见滋滋的声音。

畜牧系的学生就知道利用这招控制家畜的性冲动，这个方法其实和整治“动物”差不多，不过要方法有用就得先承认自己也是动物，不要拿出“人是万物之灵”这套说词。

最后一个办法称为“世纪数数法”，即缓慢地从一数到一百。至于数到百后没有效该怎么办，目前还无定论，建议你继续数下去好了。

### 性交礼仪

性交也有礼仪吗？

对于庭园式聚会或婚礼，有许多礼节教导我们如何应对进退，但是，从没有人教过我们做爱时应遵守的礼仪。性交礼仪到现在为止还没有一套很明确的礼仪规范。这里列出一些概略的性爱道德伦理规范，教导我们以仁慈、庄重、欢喜与满足的态度来对待性伴侣。

总的原则是：

无论何时何地，“用对待自己的方式来对待他人，设身处地为对方着想”。

直言你的需求。当你想做爱时，当着你的性伴侣的面展露你的身体并说：“你看，这是我的身体，你想你能对它做些什么？”这对你的性伴侣是不公平的，况且你也没有权利这么做。而且，这么做也无助于你的性伴侣满足你，你反而会让对方感到挫败，让做爱成为指责、愤怒和反唇相讥的事情。最重要的一点，如果你不明确表达你的需求，你将无法保证得到你想要的性生活。假如你以自尊自重的方式来要求对方，将更有助于你的伴侣以同样的方式对待你。

确定你的伴侣愿意和你做爱。允诺不只是大学生约会时该遵守的原则，而是“任何”的性关系，包括婚姻都得遵守的礼仪。如果你不能尊重对方的基本权利和意愿，那么，其他性爱的礼貌纯属空谈。所以你必须先确定你的伴侣愿意和你做爱的前提下，才能提出做爱的要求。

尊重性伴侣的决定。如果你的性伴侣不能或不答应你的要求，例如口交，你不能威胁、逼迫或叱责对方，任何不尊重伴侣的决定的言行都是违礼的，不公平的，任何利用拒绝关爱来压迫对方、恐吓或让对方自觉没有价值感等方法，都是一种性勒索。当然，一次的拒绝并

不代表永远的拒绝。你可以稍后以温和的方式再问一遍——注意，一定要温和。

秉持负责的态度。你应该对你的性需要和欲望负责任，并且以恭敬和感激的心态来对待你的伴侣给予你的性爱让你的伴侣知道这一点真的很重要。

尊敬你的伴侣的胴体。做爱时的任何侵犯举动都是一种残忍的罪行。因为在做爱的前戏动作时，空气会进入阴道，有时也会自阴道释出，法国人把这种现象称为“爱的蝴蝶”。通常情况下，女性喜欢蝴蝶在她的伴侣人面前飞舞，因为她会因此而感到无比的舒适愉悦，此时，她会说或做任何心里所想的事，而不必害怕她的伴侣会冒犯她。

“我们在什么时候会比做爱时更敏感呢？”密西根法明顿山的心理学家和私人的性治疗师寇特博士说道：“做爱时，我们在身心两方面都是敏感而脆弱的，因此，对这份脆弱保持高度的敏锐性是我们的义务。”

花点时间让自己看起来更动人。当你的伴侣没有修胡须和腿毛就上床，或没有刷牙和洗澡时，你会是一种什么样的感觉？在长期的婚姻或甚至长期的关系中，一般人会越来越邋遢，而毫不知觉在伴侣的眼光中那样有多么难看。当你的伴侣拉里邋遢地上床事，你会特别注意到；那么，当你也这么做的时候，为什么你的伴侣为什么就不会注意到呢？或许你“觉得”这样子更显性感，但是如果你不花点时间打扮一下自己，这对你的性伴侣不公平——你不觉得吗是这样吗？

记得道谢。当购物中心内的售货员帮你把货品搬上车后，你会向他说声谢谢。同样的道理，当你的伴侣同你做爱后，难道你不该向他（或她）道谢吗？感谢的方式有许多，而最佳的感谢方式是不需要用言语表达的。

保守秘密。很多人表示，达到高潮时，炙热奔放的激情有如“清晨的鸟鸣”。类似这种描述是非常私人的、隐密的，还是三缄其口的好，千万不要加以宣扬，这是对你的性伴侣的一种尊重。印度人通常不会把鹦鹉或八哥放在卧室，因为这些鸟会把它所听到的声音照本宣科加以重复。你最好也别做鹦鹉，把你的性生活忠实地加以描述。

## 第四部分

人们通常认为：12岁或14岁是性成熟一个里程碑，而通常认为青春期的平均年龄是16或17岁。事实上，在1929年以前，你可以和12岁的女孩子发生性关系，是要她是你的配偶就行。再上溯到1885年以前，根本没有年龄的限制，法庭把男女双方是否成熟，并且知道自己在干什么作为判断性关系是否合法的依据。



## 第27节：重新设计自己的性器

### 第十章 性文化

#### 奇异的性风俗

大千世界，无奇不有。从生态环境最富饶的美洲西海岸，到被战争饥饿所蹂躏的东部非洲，各国各地区大量的奇异性风俗令人眼花缭乱。

#### 重新设计自己的性器

重新设计自己的性器官是那些不保守的部族区别于其他人的特征之一。

以男性割包皮（把阴茎包皮割去）为例，该风俗已经有几千年的历史了，据说是为了减少得传染病的危险。

泰国。男人们喜欢在自己阴茎的皮肤下植入塑料的珠子，以带给性伙伴更强烈的刺激。他们对这种技巧的效力很是相信，甚至不用麻醉药，自己来做这个手术。与泰国男子相比，澳大利亚的土著居民更胜一筹，他们甚至把阴茎头也割开了，弄的就像袋鼠那个两头的东西一样。

卡洛琳岛上的居民。卡洛琳岛上的居民是最可怜的，他们不仅割开了阴茎头，同时还割去了一个睾丸。

女性的割礼通常是一种宗教仪式。

东非。东非妇女的割礼只要割去阴唇就行了。

中东。中东的割礼不仅要割去阴唇，还要割去阴蒂，其宗教思想是彻底否决女性的性快乐，让她们保持忠贞不二。

美洲。美洲妇女的宗教仪式除了割礼，还包括胸部修整。对于美国妇女来说，仅次于隆鼻术和隆胸术（用一袋袋硅胶填充于胸部）的第三种整容手术是把乳房修整到合适的尺寸。

木布提(Mbuti)矮人。美国妇女的那种虚荣心根本不适合木布提(Mbuti)矮人，因为上帝虽然赋予她们很矮的个子，但却给了她们很大的乳房。妇女只得把过重的乳房吊在肩膀上。

#### 奇异的性教育

在欧洲，很多学校都对学生进行非常现实和详细的性教育。但在许多其他国家里，这不仅是不可可能的，而且其怪异性也令人发指。

库尔德人。童贞和失贞受许多奇特习俗的影响。许多非洲的巫医都随身携带一根涂满油脂的棍子，叫做“婚姻棍”，用于检查女性是否贞洁。伊朗东北部的库尔德人喜欢在新婚的第二天凌晨看见在床单上“落红”，以此证明夫妇双方的性和谐和女性婚前的贞洁。

索马里。在索马里的一些部落，新娘和新郎要从结婚仪式中抽出一些时间，由部落长老在外监督，新婚夫妇在洞房小屋过一次夫妻性生活。

远东。远东一些保守的文化国度以及土耳其靠近地中海的地方对妇女的贞洁极为关注，凡是失身的少女都要做一个小小的手术，重新缝合处女膜，以便能出嫁。

乞瓦人。在非洲中南部，乞瓦人帮助他们的女儿在村外建造一个小屋，鼓励她们和小伙子发生暧昧的性关系来选择合适的丈夫。

依芙高偌人。与乞瓦人一样，菲律宾的依芙高偌人鼓励未婚的但已有性冲动的青年人群居，进行多重选择直到发现适合的伴侣。

美拉尼西亚。美拉尼西亚（西南太平洋岛群）的塞比人对男性的性教育是最可怕的，他们教年轻的小伙子吮吸年纪大的男性的生殖器，以获得男性的尊严。

雷布查人。教会小孩子有第一手的性经验在西方国家是不容许的，因为它让人想起成年人虐待和剥削儿童。而雷布查人（喜马拉雅山南麓的锡丹土著）不仅教小孩子们如何做爱，还教给他们抚摸挑逗的各种方法。

木利亚人。印度次大陆的木利亚人不仅教给小孩子如何做爱，还建造了神殿用来供奉男性和女性的性器官，鼓励青春期前的少年人学会性行为，所以很多人6岁时便失去了童贞。

## 第28节：奇异的性信仰

### 奇异的性习惯

有很多迹象表明不同文化之间对性行为的态度迥然不同，甚至像接吻这种无伤大雅的事也不是到处都行得通的。（不过，奇怪的是，至今没有一部关于全球范围内性爱好和技巧方面差异的权威著作。）

佩德蒙特人。佩德蒙特的居民是法式接吻的发明者。佩德蒙特是一个布里特内的小城，他们的小城已经人口过剩了，但没有人想迁移出去，也没有钱建新房子。为了社会的利益，他们决定几年不生孩子。为了弥补无法抚育孩子的缺憾，他们就开发嘴的功能，法式接吻应运而声，使牙膏生产商大为惊喜。

夸扣特尔人。夸扣特尔人互相吮吸舌头表示彼此之间的感情。

因纽特人。因纽特人即北爱斯基摩人，他们宁愿互相擦鼻子来表示彼此之间的感情也不愿用粗糙的舌头。

斯瑞诺斯人。南美洲的斯瑞诺斯人没有任何表现互相之间感情的手段，甚至连早间的问候和恋情开始的标志都一点没有。

东非穆斯林教民。手淫是国际通行的一种娱乐。但只有东非信仰穆斯林教的人是允许已婚妇女手淫的惟一团体。他们的逻辑是只有超人才能满足普通妇女的性欲，因此，妇女大力协助是有益于健康的。

法国人。西方社会有记录的手淫是从拿破仑时代开始的，那时，法国士兵寄给他们心爱之人的是一个假的阳具，用以帮助她们渡过难关，直到士兵们从战场上归来。

桑哥人。桑哥是一个非洲的部落，那里的人们认为：一个男人一次能应付多少女人，就娶多少女人。所以，好色的男性恐怕都希望生在桑哥。

阿拉伯人。对于西方人来说，穆斯林人的态度是令人费解的。一方面，面纱和长到足踝的长裙好像意味着对性的恐惧心理，另一方面，阿拉伯的色情文学和艺术却有着很长的历史渊源。一夫多妻制对别的民族是很难理解的，而在阿拉伯却合情又合理。最简单的解释可能是长期的为了神圣的主和其他部落战斗，导致了能够结婚的男性十分紧缺，从而给了男人这样令人羡慕的特权。

印度和尼泊尔人。印度和尼泊尔建造了很多庙，外墙上雕满了性交的人群。它的含意是，在合适的环境下，不管是口交、肛交还是群交，只要能带来极度的快乐，都是好事情，都是应该认可的。

卡曼奇人。卡曼奇印第安人认为，一个临产的妇女在她无法满足丈夫的需要时，其姐妹有责任代替孕妇来履行义务。

### 奇异的性信仰

鼻子与阴茎等长。泰国人认为男人鼻子的尺寸与他的阳具的大小是成正比的。

嘴唇与阴道等大。日本人则认为女人嘴唇的大小和她的阴道尺寸是有关系的，所以她们往往不开口发表评论。

经期的妇女“不洁”。维多利亚时代的道德家并不是惟一的一群对性有异常观念的人，穆斯林和东正教的犹太人仍然相信经期的妇女是“不洁的”。印度尼西亚的佛教寺庙也持这种观点，所以不让经期的妇女进入神圣的殿堂，为了识别哪些妇女正处在经期，他们经常雇一只经过特殊训练的狗看守大门。

男女生殖器尺寸不匹配则婚姻不和谐。非洲的一些部落还相信如果男女双方的生殖器尺寸不相匹配的话，这种婚姻是不明智的。因此在给未婚双方介绍时——任何文化背景下都是微妙的时刻——最好是在成交之前查验一下零件是否合适。

## 第29节：性心理的研究

### 性手册种种

性学与园艺学的道理是一样的，都是一门学问，都需要精心养护。人类一直在进行男女交合之事，而总是有某个地方的某个人知道怎样做得更好，男女双方更加满足。把这些经验写进书里，互相交流，可以让性爱都得到升华。性手册的出现已有4500余年的历史了，时至今日，我们仍离不开它。

### 爱经

《爱经》是印度8世纪时一部关于性爱和性技巧的著作，作者瓦茨亚亚那（Vatsyayana），婆罗门传道者。如果他能看到今天的人们是如何推崇他的百科全书的话，那么他绝对不会同意火葬。

因为这本书教人们如何增大自己的性器官，并描述了高贵的婆罗门在私处戴什么东西，所以长期以来被认为是一本黄色书籍。它还用许多插图说明了杂技般的做爱技巧，如“公

牛在母牛群中”的动作，但没有按比例来画，因为按比例画的话，是明显不可能的事。任何人想试一试这些动作的话，最后的结局都是腰酸腿痛。不过，据说瓦茨亚亚那本人很少沉溺于性生活。

事实上，《爱经》是《比通夫人家庭指南用书》的翻版，该书可充当雅皮士手册，虽有性爱描写，但性爱部分只占据了一小块内容。其中即包含春药秘方，也有性病的治疗方法。文字叙述简洁，在作者的描述下，怎样使你的性伙伴快乐就像怎样接一个电源插头一样容易。

### 房中术

《房中术》是中国7世纪的某位作家写成的。他是最早把“类型”说成“艺术”，而把“性”说成“爱”的。实际上这位作家善于玩文字游戏，既写性爱，又写艺术。

《房中术》用插图介绍了30种高难度的姿势，还给它们起了很响亮的名字，如“独角兽角”，“骏马”，“跳跃的白虎”和极尽折磨之能事的“飞翔中急转弯的鸭子”等。在他给阴道所起的名字中，有“深

谷”，“开放的牡丹”和“鸡舌头”。男性的器官被写作“龟头”，“膨胀的蘑菇”和“山峰”。

### 千金方

《千金方》是唐代“药王”孙思邈的著作。孙思邈是9世纪的中国御医，聪明过人，他的研究方向是性行为的哲学含义。（在宴会上，由于你的朋友都没听说过他，他的研究成果倒是很好的谈资。）

孙思邈认为，男人30多岁的时候，就应该学习先进的性技巧，因为一过40岁，其性能力就呈下降的趋势。他相信，那个年龄段以前的男人对此太无知，还并不真正了解他们在做什么。

### 性交的科学

阿拉伯的神学家加拉阿定阿西玉提，在他的《性交科学》这本书里详细表述了伊斯兰教的思想。关于这一点，很少有人知道，但确实应当知道。

ア缎越豢蒲A肥侵卸第一本关于婚姻艺术的概略丛书，也是第一本把女人仅看作是被动示爱的教科书。它的开篇第一行是：“感谢真主，他把女人造成专为男人而准备的铁砧。”

### 灵魂的芳香花园

突尼斯一位酋长阿纳法兹在16世纪写成的《灵魂的芳香花园》（Perfumed Garden for the Soul's Delectation）也是一本很有影响的性手册，它同样有伊斯兰教义的影响，但却没有加拉阿定的男性沙文思想。

它开篇是一段十分公正的话：“感谢真主，他让男性把最美好的快乐提供给女性。”

这本书包括《好女人指南》，详细说明了男性挑选女性的标准；《好男人指南》，详细说明了男人应具有的一般标准和杰出本领。因此被认为是性爱书籍的经典著作。

### 性心理的研究

《性心理的研究》（Studies in the Psychology of Sex）是现代性科学家的鼻祖海沃劳克·霭理士(Havelock Ellis)的第一本书，是1896年在美国出版的，在随后30年中定期更新内容。它几乎包括了各方面的理论，是一本优秀的书，因为在当时，还没人有那么系统的理论。

它虽然有革新的一面，但其同时也具有思想的挑逗性和超前性，所以学生最好不要读这本书，因为对他们来说这些是不适合的。《性心理的研究》这本书写得很沉闷，除非你睡不着觉，否则别读它。

## 第30节：性的快乐

### 男性性行为

《男性性行为》（Sexual Behaviour in the Human Male）这本书是阿尔弗雷德·金赛（Alfred Kinsey）于1948年出版的，当时震惊了美国中年人。因为他写的都是自己美国同胞的行为。1953年，他又出版了《女性性行为》的研究。事实上，金赛是一个动物学家，他的真正兴趣是对胡蜂的研究。他共收集了300万个胡蜂，对胡蜂的亚种进行了详细的研究。运用同样的方法他调查了几千个人的性经历，并在几年后得出结论：4%的男人和2%的女人完全是同性恋，6%的男性在他们的青春期有过同性恋的经验。98%的男性和50%的女性有手淫的行为，他是第一个指出这一点来的人。他还发现了多重性高潮，但只针对女性。

### 人类性反应

《人类性反应》是华盛顿大学的威廉姆·马斯特(William Masters)和维吉尼亚·琼森(Virginia Johnson)合作写成的，于1966年4月出版。

威廉姆·马斯特(William Masters)和维吉尼亚·琼森(Virginia Johnson)从1960年到1965年开始合作“生殖系统生态研究项目”，观察性成熟的男性和女性做爱时的反应。382名匿名男性和312名匿名女性在这两位无动于衷的教授面前手淫或在实验室里性交1万次。那些试验共进行了20年，初步明确了正常的性交的平均数和最大值。

他们还发现，性高潮时，男性以每秒钟1.25次的速率共射精3到7次，女性阴道有多

达12次的收缩而且有可能立即重复，记录是43秒内共收缩了25次。阴蒂在性高潮10秒内回到原位，阴道在15分钟后恢复到正常状态，但子宫口却张开达30分钟之久。毫无疑问，他们的发现很有意义。

事实上，他们的许多发现都是使用新技术的结果，例如专门根据参加者的阴道而定做的假阳具，用它来模仿实际的节奏，通过连接的摄像机和光纤镜头来观察和测量发生的事情。有趣的是约翰逊夫人最后成了马斯特夫人。



## 海蒂报告

《海蒂报告》是和金赛的书相类似的一本书，是美国记者希尔·海蒂撰写的著作。她通过接见妇女，请她们回答杂志上预先提出的问题，“你们的性生活如何？”等等为本书积累了素材，同时也获得了名声和财富。

如果你听见某人信心百倍地说：35岁以下的妇女有39%在产生手淫幻觉时特点是形似伯里·马尼洛的鼻子，那他一定看过《海蒂报告》。同样值得一提的是，1981年，海蒂女士还对男性作了同样的研究。

在长途旅行中，在一个无人的车厢里浏览这本书最为合适。

## 性的快乐

由阿里克斯·康弗特（Alex Comfort）撰写的《性的快乐》是当代性手册里发行百万的畅销书。阿里克斯·康弗特是一个可爱的老人，他用简洁的文字，充满同情地描写了人们保持性炽热似火时遇到的麻烦。

由于该书缺少灵魂，早期的中国人对其可能不屑一顾，但作为当代的书，它很好的迎合了20世纪性开放者的脾胃——“去试试看”。

## 黄帝内经

《黄帝内经》通过黄帝和三个假想的妇女——素女、玄女、挑出来的姑娘一系列的谈话，讲述了主题。黄帝是公元前2600年中国的第一个帝王。素女，朴素的家庭型妇女；“玄女”，专家，教黄帝和读者性技巧；“挑出来的姑娘”，不干活，专事挑逗。

该书的内容在当时是很先进的，记叙了如何接吻，如何刺激性敏感区以及如何选择最好的做爱时机。它还指出，健康的性生活能延长寿命。因此，它成为青年人一本必读书，是最好的新婚贺礼。

## 洞房秘闻

公元三世纪的汉朝是性手册产量最多的时代。其中尤以《素女经》（纯洁妇女的手册），《玉房秘籍》（洞房秘闻）和《玉房指要》（洞房指南）最为畅销。

成年人认为洞房来源于高级皇家妓院，本书的读者要知道，它实际上是对女性阴道的尊称。

第五部分



## 第31节：性英雄

### 性英雄

同其他任何领域一样，假如一个人没有高贵的血统，但能和某名人一夜风流，那也能出名。

事实上，只有少数人能获得“性英雄”的桂冠。但凡获得此项头衔的先生都有以下四个共同之处：

有极为丑陋的身材和面容；

有和生物课得“A”的水平相媲美的浪漫情怀；

要能对他们英勇的性行为进行生动的描述；

和一个空闲的作家或出版商偶然认识，愿意把他的事迹到处传播。

随身携带着几篇技艺高超的实践者的实例介绍是很重要的，但要谨慎。讲述其超群技艺时，要显得难以置信，以调动每一位听众的胃口。我们尽量选用比较可靠的历史材料。

### 商纣和隋炀帝

纣大约生活在公元前1500年，是商王朝一个贪图女色的人。据说，他能连续和10个女子做爱，而且还有自己的独特发明：他能将一个女子缠在腰间，一边做爱，一边在大堂上昂首阔步地走动。有人说他身高8英尺，能空手杀死老虎和豹子，但这能否提高其传说的真实性，实在是令人怀疑。倒是关于隋炀帝的记载比较可信。

隋炀帝是公元7世纪隋朝的一位皇帝。他有1位皇后、2位贵妃、6位妃子、72位偏妃和3000宫女。隋炀帝对丰盛野餐的看法与众不同。如果他在帝国内巡游的话，在他的车队中，一定有10辆大车，每辆车里有一位裸体少女，躺在红缎子的被单上，就像一个对虾躺在瑰红色的面包上等待着他的宠幸。

### 国王戴维(David)和所罗门(Solomon)

据说，戴维国王有8位夫人和10个妃子，只是在年事已高时才突然失去了权力，从此，他的生殖器就再没有挺起来过。因为是国王，老人们没有把他关进养老院，而是派一位叫阿比莎哥·阿拉斯(Abishag

Alas)的处女去服侍他。即使这样，也没有使他重新燃起欲火，他很快就死了。

所罗门国王思路简单狭隘，每天忙于购置嫁妆。

据说到他死为止有300位妃子，700位夫人。这也许不该相信，因为在过去的典籍中，常用很大的随机数来代替“很多”。

所罗门试图从当时他所知道的世界的每个国家都娶一位妃子，包括埃及，所以有人说他略有美食家的特点。但他最喜爱的是沙芭王后（Sheba）。要问是什么使她如此受宠，答案是沙芭是所罗门惟一能记住的名字。

也许是为避戴维国王和所罗门国王的讳吧，翻译《旧约全书》的人说到性时总是用一些委婉语。如用今天的白话来说就是“做……”和“与……共枕”的意思他们却要翻译成“和……躺在一起”和“认识”。

克里奥佩特拉（Cleopatra）

克里奥佩特拉（Cleopatra）的名字在希腊语里是麦瑞卡娜（Merichane），意思是说，“她那地方张开能容纳1万多人”。

克里奥帕卡最显赫的名声是作为世界古代最善于口交的女性。据说，她一个晚上就放倒了100个罗马士兵。据此可推出，她是专制服男人的吸血者。

此外，传说她还在驴奶里洗澡，并招呼过几个罗马皇帝。

麦瑟琳娜(Messalina)

皇帝克劳狄斯(Claudius)的妻子瓦莱瑞亚·麦瑟琳娜(Valeria Messalina)真可谓是女中豪杰。据说她16岁时出嫁，其时已是一个专吃男性的荡妇了。

她最著名的丑行是一次在克劳狄斯因公外出时（这已是2000岁的老借口了）发生的。当时她既闷闷不乐，又欲火难灭，为此向罗马的一个大牌妓女挑战，看谁一口气应付

的男人多。并规定，赢家将把俩人此次的收入纳入囊中。在自己的身体停止摆动之前，麦瑟琳娜一口气招待了50多名罗马名人取得胜利。为了记住她的辉煌战绩，后世的心理学家给女子色情狂取别名为“麦瑟琳娜综合征”。

她30岁就死了，也许死于年迈。

卡萨诺瓦(Casanova)

卡萨诺瓦于1725年出生于威尼斯，根据现代的话来说，“如果他不丑陋，那么就很英俊”。他应该算是大情人里面最为出名的了。卡萨诺瓦在16岁时就由于伤风败俗而被驱逐出神学院，可谓出道很早。

他的风格更像一个收集者。对于他来说，贞操并不是女人最吸引人的地方，她是否愿意配合自己，以各种形式寻求性的快乐才最重要。在他的性伙伴中，最高的、最矮的、最胖的、最年轻的、最年老的、外形最奇特的和地位最显赫的等人给他留下了深刻印象。连当时用了几把椅子，去的哪个公园，在高潮时妇女左脚放在哪儿他甚至都能记住。记不得的却是其面孔和姓氏。

不幸的是40岁后他已声名狼藉，只能靠钱才能引人上床。他终年73岁，据说是死于梅毒，但这仅仅是一些“红眼病人”的猜测而已。

叶卡捷琳娜(Catherine)

叶卡捷琳娜16岁时嫁给俄罗斯皇储彼得——一个性无能者。正由于他无法生出一个继承人，他母亲伊利莎白女王才开始干预。开始，她收买一个叫塞提科夫的侍臣勾引叶卡捷琳娜，但孩子一出生就被转移，并勒令她“改邪归正”。这个可怜的年轻女人因此成了叛逆。

据说，叶卡捷琳娜并不是一个相貌美丽动人的人，但她用她的地位来勾引男人。顺从她的就能获得提升，冷落她的就要倒大霉。而且只要是英俊的男人，她就要求他们用高难度的技巧来满足自己。

叶卡捷琳娜把他的性伙伴分为两类，一类是长期的“情人”，经常和他们保持联系；另一类是短期的“临时工”，作用仅相当于假阳具。无论长期还是短期，每个选手都要先由御医检查是否有病，再由忠诚的女侍官检验一下技巧。只有都通过了，才有资格去觐见女王。

一些传记作者喜欢捏造事实，说她在67岁时死于和情人作乐时，当时由情人把她绑在床上方。实际上，她因心脏病而死，死在办公桌前。不过，或许她自己更喜欢前一种说法也说不定。

叶卡捷琳娜晚卡萨诺瓦4年出生，令人遗憾的是“大俄叶卡捷琳娜(Ekaterina)女王”没见过卡萨诺瓦，否则会成为一对绝配。

落选者

弗兰克·海瑞斯(Frank Harris)写过一本《我的生活和爱情》，这是最著名的一本性自传。弗兰克·海瑞斯是一个记者，所以他写的那些下流的趣事很可能同报纸一样缺乏根据，但部分记者喜爱同任何生物同床欢乐，这却是众所周知的，人们无法了解实情。

有“英国的卡萨诺瓦”之美誉的华特（Walter）是另一个到现在还没有搞清楚是否存在的人物。他那些有趣的历险记是由克罗豪森（Kronhausen）记录下来的。这本书不容易看到，我们建议你对任何关于他的评论都抱一种不相信的态度。

费奥多·瓦士里特(Mrs Feodor Vassilet，1708-1782)毫无疑问是存在的，这是历史上最高产的一位母亲。她总共生了4对四胞胎，7对三胞胎，16对双胞胎，共69个孩子，除了两个夭折以外，都长大成人。

## 第32节：性学大师

性学大师

萨 德

十八世纪法国学者狄·萨德是一位有名的性虐待者，而沙德也因“性虐待”罪名入狱，真是“身体力行”。现在性学研究里所说的“虐待狂”名词，就是为纪念萨德。

由于萨德具有性虐待者的倾向，当时的科学家、医生和淑女看了，萨德的著作里钜细靡遗地描写各种他想得到的性变态行为的细节，都不免脸红，纷纷指责他。但萨德也勇敢回击，犹如另一位勇敢的作家卢梭。因为他忠于自己的本性，所以只求诚实而不求成为一家之言。

由家族安排，萨德曾经与一位中产阶级家庭的女子结为夫妻，但同时也爆发多桩性丑闻。

他被有些妓女指控，在交易时从事没有经协商的性虐待行为，为此萨德入狱数周。更大的丑闻还在后头，萨德在二十六岁时，被有些妓女指控他，逼迫她们吃一种西班牙苍蝇（含有剧毒的春药）；另一位妓女宣称沙德用一把小刀割她，鞭打她，并且用热蜡灌入伤口。当时庭宣判其死刑，但在此同时萨德和一名共犯一起逃亡，直到1776年才返回法国，但他狂欢的恶性依然如故。

1777年萨德再次入狱，入狱后他被关了20年之久，在狱中，也就是1782年他写出惊世骇俗的《教士和垂死者的对话》。因此他被转到恶名昭彰的巴士底狱，1785年他又写了名著《索多玛一百二十日》，由于狱方不供应他纸张，这本书是写在一卷长达39尺的纸卷上。在巴黎革命爆发前几天，萨德对着狱窗大喊：“他们在屠杀犯人，赶快来救我们。”不堪其扰的狱方赶紧将他送进精神病院，虽然萨德逃过了巴士底狱大灾难，但是据说他的后半生是在病院里度过的一直到去逝。

沙契马叟区

“虐待狂”这几个符号成为了萨德的代名词。而性学大师艾来夫特·艾宾则把沙契马叟区的名字引用成为“被虐狂”的代名词，“虐待



狂”和“被虐狂”在逻辑上恰好相反，因此，人们把他们称为理想的性伴侣。

沙契马叟区出生在奥匈帝国，当初为何会有被侮辱和需要痛苦的性欲呢？但一般人都认为和他当警官的父亲有关系。

据沙契马叟区的第二任妻子回忆，沙契马叟区有喜欢被处罚和恋皮草成癖的习性，这可能和他童年时爱恋姑妈莲诺瑟雅的情绪有关系。据说沙契马叟区常躲在姑妈满是皮草的衣橱里，偷看姑妈和男朋友做爱，这就带给他很大的性满足感。他的成年性生活，就像是和一堆愿意虐待他的女人发生的关系，他要求这些女人演他童年的性幻想，绑住他，侮辱他，他要求她们和别的男人做爱，好让他躲起来观察，鞭打会使他特别兴奋。

阅读了沙契马叟区著作的人都会发现，他的书都是关于挥舞皮鞭，穿着皮革的女人的性幻想的称赞，但人们不得不承认他确有文学天份。1886年他出版了自传体小说《皮衣里的维纳斯》，由此沙契马叟区受法国赠勋，他声望达到颠峰。几乎同一年，在艾来夫特艾宾出版《性变态心理》一书中，首次把“被虐待狂”和“虐待狂”视为同一个现象的两极，常会存在同一个人身上。这个主张对沙契马叟区而言不算什么新鲜事，就在《皮衣里的维纳斯》一书中的高潮处，主角史维林就由被虐狂转变成虐待狂。

沙契马叟区是如何避开牢狱之灾的呢？可能是因为，当时沙契马叟区的作品较不惊世骇俗，他同时避免在小说里写入太多身体的细节，并且他在小说结尾时，提供了一个“被虐狂”道德上的理由：“女人无论先天或后天，都是他的敌人。她只能是他的奴隶或暴君，但绝不会是他的同伴，除非她拥有和他一样的权利，同样受教育和工作。”

### 佛洛伊德

1856年佛洛伊德生于现今捷克地方，四岁时随父母迁往维也纳；在父亲的坚持下，他选择研究医学。他先是研读精神病学，兴趣慢慢地集中在“歇斯底里症”上来，当时“催眠”还是新兴的技术，用来让歇斯底里症患者吐露真情。但是，佛洛伊德不太相信“催眠”的效应，因此他发明出一套“谈话技术”来替代“催眠”。那张出名的“躺椅”就是这时出现的：佛洛伊德会让当事人放松心情躺在“精神分析的躺椅”下来。而他因为害羞，不想整天被人注视着，所以他坐在病人背后。直

到1896年这套“谈话技术”才由佛洛伊德正式命名为“精神分析”，他同时也大量采用“自由联想”法了解病人。

佛洛伊德发展出的人格有“原我”、“自我”和“超我”三型的架构，是从“自由联想”搜集到的资料里，发现病人往往都从他们记得的梦境开始联想到。但这个架构等到1923年，也就是30年后，佛洛伊德才正式提出这个理论。同时佛洛伊德还发现，所有的歇斯底里症案例，都找得到“性”方面的原因。每个女病人都说她们在儿时曾被大人惊吓过，或调戏、引诱。但是正当佛洛伊德要接受一个革命性的想法“那些女人也有过性欲感觉”时，他才又发现，很多女病人都说了谎。

当时，佛洛伊德反而重新检验由他提出的理论，想了解为什么所有的女病人都会提到儿时的性经验创痛，并不为此放弃研究工作。1886年，他与玛莎·柏奈丝为妻，这段婚姻虽给佛洛伊德造成了许多痛苦，但他因此有机会从自己孩子身上，研究所谓的“儿童性诱惑”。这同时，那时他也学着从自己身上找答案，因为当时几乎没有人会告诉他真话。他回想自己小时候偶而看到母亲换衣服时，内心的性激奋。他确信那些女病人记得童年性诱惑是“幻想”并非“谎言”，由此获得“儿童也有性欲感觉”的惊人结论，这个结论彻底推翻“儿童是天真无邪的”这种人人共鸣的说法，可想而知，当时佛洛伊德受到社会人们多大的攻击。其实一开始，佛洛伊德也很抗拒这个结论，但他一旦接受了自己的理论，就再也不顾社会压力继续研究下去。

佛洛伊德还指出，人类所做的事如果不是为了“保护自己”，就是为了“享乐”，而这些追求享乐的活动，广义来说，都跟性欲有关。佛洛伊德把这种性欲的原动力称为“力比多”，他指出如果性欲动力受社会世俗限制，无法直接表达，就会寻找其他途径发泄，幸运的话这股动力会转到有创造性的活动上“升华”；要不然，就会侵扰心理和生理，出现种种身心症状。

佛洛伊德强调“性”对人格的重要性，当时成为心理研究一次翻天覆地的革命。从此临床治疗和精神分析多少都脱离不了这个范畴。虽然西方社会曾被佛洛伊德坦率的研究惊吓到，但即使最反对的人士也不得不承认，佛洛伊德为后世开启了一扇观心的法门。

### 第33节：身体才能引起性满足感

哈沃洛克·艾里斯

哈沃洛克·艾里斯在1896年至1928八年间出版的七册《性心理研究》，应该是他让后最为世津津乐道的。

在艾里斯的生长背景下，他能以性学留名后世，可算是物极必反。因为当时正于英国正处于十九世纪中叶维多利亚时代，严峻的家庭教育让艾里斯在各种性的禁忌和迷思里成长。

艾里斯也和佛洛伊德一样，先从学医起后来才转入理论研究，因为，当时的医界前辈只有在研究某些妇女疾病时，才会提到一些性的物理过程。所以他曾经写道：“当我研读医学时，性的心理层面从未被提起过。”

艾里斯于1891年，和艾的斯·李兹结为夫妻，通过婚后的这段经验，他在三年后写下了《男与女》，他通过这本书试图在异性恋与同性恋间维持一个平衡的观点。正值奥斯卡·王尔德审判事件后两年，他的《性心理研究》第一册《性倒转》出版时，当时，美国某些文化圈子里已开始流出赞美声，但是英国民众一时间无法接受这样的书。

对七册《性心理研究》的内容，我在此做一个简单的说明。这套书主要是描述性功能的生理层面，包括求爱和择偶过程里，嗅觉、视觉、触觉和听觉的重要性。艾里斯认为个人操弄的“性”不应只是为了自慰，还应包括做梦在内。艾里斯也可说是新名词的发明者，因为他在从临床的角度谈到性变态的成因时，也提出了“暴露狂”和“恋物狂”之类的新名词。现在已相当通行的和“自恋症”“自动性欲”，都是由他创出来的。

他深信爱是一种艺术，女性的性冷淡就是男性不谙爱的艺术而造成的。艾里斯在现实生活里，也是自己信念的实践者。当他和妻子艾的斯发现彼此都有婚外情时（艾的斯是女同性恋者），协议停止性行为。当他60多岁时妻子死后，他与比他小30岁的法兰西丝·狄莉赛相爱了，他自称这是他一生中第一次对性感到满足，此后，他们虽没有结婚，但是一一直都满足地生活在一起。

艾来夫特·艾宾

艾来夫特·艾宾一辈子最重要的事，就是增订、改写他的著作《性的心理变态》。1902年在他逝世前，总共改写了十二版。1886年他在德国出版这本书时，他大量采用拉丁文，描述书里个案的性行为细节，因为原意只是想供医师阅读。没想到书出版后引起了很大的轰动，成为畅销书。

艾来夫特·艾宾是一位法庭精神医师，他所搜集而来的个案历史，都得自罪犯身上。艾来夫特·艾宾谴责，甚至几乎反对所有的性行为。那么他怎么能在性学历史里占一个位置呢？完全是因为他的科学研究态度：让《性精神异常》也成为一门受尊重的学科。《性的心理变态》书里丰富的个案研究，至今仍没有人胜于他，佛洛伊德甚至在他的《性理论的三个归因》里，大量使用艾宾的个案。

他利用马叟区和萨德的名字，制造了“被虐狂”和“虐待狂”，让性文学里多了两个可供谈兴的字眼。也是艾宾另一个成就。

#### 赫区菲德

赫区菲德是德国精神医师，1899年创办第一本性的病理学期刊。这本期刊后来刊登了许多性学史上的重要发现和讨论。他和佛洛伊德差不多属于同一时期，是当时几个少数能够同情并专门研究同性恋的专家之一。

同时赫区菲德也发明了不少新名词，如，他把一个人不须透过任何性幻想就可直接自慰获得满足用“Ipsation”来形容；用“Zutomono Sexualism”来形容某些过度自恋的人，只有

他们自己的身体才能引起性满足感。

#### 巴甫洛夫

曾获1904年诺贝尔医学奖的俄国实验心理学家巴甫洛夫，曾以狗做为研究对象。因为后世性学研究者经常引用他的理论，所以他被列为“性学大师”

当食物伴随铃声出现时，实验室里的狗会流口水，等到重复多次建立制约关系后，狗只

要听到铃声就会流口水。巴甫洛夫把此研究理论称为“制约反应”。他主张人类行为模式里，“制约反应”也是个重要的关键。

巴甫洛夫一辈子都以狗做实验，他可能想不到却造福许多有疾的后世子孙。

马斯特和琼森夫妇（但他们已在九二年协议离婚）曾应用巴甫洛夫的理论，发展出各种性治疗方法，像早泄、性冷淡、性无能等问题的治疗。巴甫洛夫以后的学者更是广泛应用、扩充他的理论，“嫌恶治疗”就是在这种背景下产生的，可以用来“重新制约”一些人的性偏好（“嫌恶治疗”认为当你不喜欢的刺激，如被电击，伴随铃声出现时，以后你只要听见铃声时就会害怕）。

### 玛格莉特·圣格

玛格莉特·圣格为美国生育控制运动掌舵，人们称她为“美国堕胎运动之母”。玛格莉特一辈子都在为贫穷家庭和未婚妈妈的权益奋斗。“生育控制”这个名词就是由玛格莉特提出的，这项运动最近还在美国总统大选时形成举足轻重的议题。

玛格莉特·圣格出生于纽约，她原姓希金丝，1900年她与建筑师威廉结婚后改姓。虽然后来离婚，再于22年后嫁给别人，她仍一直保留这个姓氏。

玛格莉特前往曼哈顿东区较贫穷低下的地带担任妇产科护士，她已是俩个孩子的母亲了，就在曼哈顿她亲眼目睹产妇死亡率和居高不下的婴儿，和惊人的心理压力，都是因为没有施行生育控制的后果。当一名年轻妇女因流产遭感染而死在她的怀中时，玛格莉特就发誓要让妇女拥有堕胎的权利。

玛格莉特于1914年创办“叛逆妇女”杂志，后来改名为“生育控制”，她还发行了一本小册子《家庭限制》鼓吹避孕，这项举动触犯1873年颁布的康斯托克法令。玛格莉特不仅经常被法律问题骚扰，1928年她开办美国第一所生育控制诊所时，还为此入狱三天。但是一直没有为此而改变她的毅力。

直的庆幸的是，玛格莉特在有生之年，能亲眼目睹原来反对、骚扰她的民众转向支持她。

1921年她创办美国生育控制联盟，协助她的友人中就包括当时赫赫有名的性学大师哈沃洛克·父里斯。1927年她在瑞士日内瓦促成首次“世界人口会议”，1953年还当选“国际计划亲子关系联盟”首任总裁。但是这些胜利的滋味，都比不上1936年康斯托克法令修改，准许

由医师给病人避孕处方。这条法令当初让玛格莉特身系囹圄，如今却依照她的观点修正。

## 第34节：性学历史记载

### 玛莉·史托普

玛莉·史托普是英国第一位女性运动者，她突破当时英国性学领域完全由男人控制的状况。玛莉·史托普是位成功的科学家，曾在伦敦大学学院里演讲植物化石学，她的学术成就证明，即使遭到男性强烈敌视，每位女性仍有权利和能力追求事业生涯。

玛莉·史托普结过两次婚。第一次婚姻对她的情感和性生活都是不愉快的经验，1928年离婚时，她已开始关心已婚妇女个人和性生活满足的问题。第二任丈夫维农·洛依也鼓励她进行这方面的探讨，1918年玛莉写成《已婚的爱》和《聪明的父母》两本书，后者专门探讨避孕。

如何让女性享有生子和婚姻的快乐，更能达到自我实现和满足感呢？玛莉·史托普认为，只有女性能够自由控制生育。她往后几本著作，如果不理会天主教团体的抗议，可以说是非常成功的。

玛莉于1921年在伦敦北区创办英国第一所生育控制诊所，第三年又成立了“建设性生育控制学会”，她更是特别关心未受教育和贫穷妇女的生育权利。

人们为了纪念这位伟大的女性，将保险套那道防止精子进入子宫颈的横膜，就称为“史托普的帽子”。

### 威汗姆·芮伊奇

在性学历史记载里，或许波兰的威汗姆·芮伊奇是最一厢情愿的信仰性在人类生命里的中心位置的一个人。

威汗姆·芮伊奇于1897年出生在加里西亚一个富裕的农家里。14岁时，他发现母亲和家庭教师的奸情，并向父亲告密，至使母亲自杀，事后他将母亲的死归咎在自己身上，他的父亲因肺结核也在3年后去世。因此他的童年也随着结束，后来威汗姆本想当个物理学家，不幸碰上第一次世界大战爆发，他便加入奥国军队。大战结束后，威汗姆便前往维也纳求职，进入精神医学这一行。

前10年威汗姆在精神医学方面似乎都跟随着维也纳派的精神分析主流，1927年他被该派祖师佛洛伊德以“威汗姆长期以来的异端邪

说”为理由，否定精神分析师资格。而实际上，威汗姆一直是个活跃的马克思信徒，他曾经想将他的研究建立在政治的架构里：例如，他主张佛洛伊德提出的“死亡本能”，其实是资本主义体系所造成的。这可能也是佛洛伊德会取消他精神分析师资格的真正原因。1930年，威汗姆移居柏林，并且成立一个“德国无产阶级性政治协会”，其组织是为性课题寻求法律的改革。

威汗姆本想在马克思学说和佛洛伊德间扮演一个调解员，消除两者间的矛盾，结果弄的是两边都不讨好。1933年他被赶出共产党，隔年精神分析学会也不要他。从此威汗姆·芮伊奇就一直没有再加入任何组织。

在某一方面，其实，威汗姆可以说是佛洛伊德的怪异知己。例如：当佛洛伊德的弟子阿德勒、容格批评佛洛伊德过度重视“性”的重要性时，威汗姆却反其道认为佛洛伊德还没有突显够“性”的重要性。因为，在威汗姆的骨子里，性是几乎所有文明病态的解方。

你如何做才能完成“真正的性”的呢？威汗姆在他的著作《高潮的功能》里多次提到，“真正的性”是一个复杂而限制极多的活动，并且只有异性恋者才能拥有，高潮也不是只要从事性行为就会有，还要计算时间和亢奋的程度。

威汗姆·芮伊奇还提出过一个“生命力”的概念，他主张这种能源充塞宇宙，而且能够用人工方式捕捉。他也发明、促销一种“Organe Box”，称只要有人走进箱子里就能吸收能量，结果有些美国食品药物管理会的人员也来凑热闹，发现这只是场骗局。因此，1956年，威汗姆被以诈欺罪和触犯《食品、药物和化妆品法规》判刑两年，隔年死在牢里。

## 金赛

精神分析祖师佛洛伊德的“性本能”学说得自他的访谈资料和自我观察，而完成于亚佛瑞·查理·金赛的手中，因此至今金赛的名子已成为性学研究的代名词。他搜集、分析了数千名正常男女性行为的统计资料，由于他的贡献，性知识才会快速累积，性学这门学科也才在这时开宗立位，让马斯特和琼森等后继者，开设性治疗诊所。

金赛生长在传统礼教的美国新泽西州家庭，他的性观念也是相当传统的，大学时有位朋友向他坦陈受自慰之苦，金赛还要这位朋友与



他一同祈祷，祈求上天赐与停止自慰的力量。1920年自哈佛大学取得动物学博士学位后，金赛花了17年功夫，在印第安那大学研究黄蜂，这方面也大有名气，但要不是发生下列的事件，金赛绝不可能留名青史。

1937年，印第安那大学准备开设婚姻方面的课程，并交由金赛筹划；金赛才发现当时的理论和学说，都缺乏可信的性行为和反应的统计资料，但这门课程却交到他手中，他决定自己搜集资料。

金赛开始小组约谈自愿的当事人，应用他的动物学研究方法，然后慢慢修正访谈技术和问题。访谈过程里，金赛发现这些当事人和学生都会问一些迫切需要的问题——婚前性行为会不会破坏日后婚姻的幸福？他们是否必须克服同性恋欲望，如果是要怎么做？金赛将他的黄蜂标本全部捐给自然历史博物馆，他剩下的生命都用来搜集资料，回答上述的问题。

1942年，校方支持金赛在学校里成立“性研究机构”，前后有克莱德·马丁、华德尔·波马洛依、保罗·杰巴德博士等人加入研究行列，他们1948年合作写成“男性性行为”，6年后又再出版“女性性行为”。

这两本报告书共访问超过五千名白人男性和五千名白人女性的个案历史，一举粉碎了许多错误的性神话。例如，报告里提到，96%的男性和85%的女性曾经自慰，只有4%的美国男性完全没有过同性恋念头，37%至少有过一次同性恋高潮经验。45岁的妇女群里，28%曾有过同性恋经验。

金赛博士的报告书引起的最大争议，却在于他提出“女性的多次高潮”论，爱德蒙·柏格勒博士和威廉·克劳格还写了一本“金赛的女性性反应的迷思”，认为“多次高潮”只是“那些女性自愿者告诉金赛的幻想”。但金赛的报告也对879名妇女做过详细的妇科检验，主张几乎所有女性的阴道内部都没有什么感觉，而是阴核和阴唇才能引起亢奋和高潮，随后马斯特和琼森夫妇也证实这个观点。这两本报告书甚至建议，如果女性透过自慰练习，可以学会享受高潮。金赛报告书也提到，11月大的婴孩在38分钟内可以有14次高潮。这在1953年算是很勇敢了。

直到今日，指责金赛报告书的声​​音仍未间断，最近还有报导直指金赛是骗子，有些人认为金赛的受试者取样可能有偏差，然而，金赛

时代以后的其他研究，都无法推翻金赛及其同事的发现。这主要是因为他和佛洛依德采用访谈资料的方法不同，金赛始终相信，采行客观的科学研究，即使最合作的受访者也无法藉着经验回答某些问题。金赛曾经写道：“性亢奋是个涉及一系列物理、生理和心理转变的物质现象，这个现象可以由客观、精细的仪器测量，如果科学足够客观、民众对科学研究的敬意可以准许这种实验观察的话。”

### 马斯特和琼森

当金赛博士病逝于1956年时，马斯特博士和他的助理维琴尼亚·琼森正在密苏里州的华盛顿大学展开研究工作。两者间恰好呈现传承的意义，日后结为夫妇的马斯特和琼森以金赛报告书为内容，继续从事实验室研究，不仅证实报告书的许多发现，也增加了我们对性经验时身体变化的了解。

马斯特于1915年出生在俄亥俄州的克里夫兰，1943年他已是卓越的医生，那时他决定研究人类的性生理学，但是他知道自己必须在某些较不受争议的学科方面有点成就后，才能被别人接受。随后，马斯特发表过几篇有关后更年期妇女的荷尔蒙替换治疗法的论文。1954年他开始追随金赛博士揭橥的精神从事性学研究，那个精神原则就是：利用客观的观察支持主观的个案历史。马斯特先在华盛顿大学的医学院工作，直到1964年，私人基金帮助他成立“再制生物学研究基金会”为止。

早先马斯特从事研究时，是以妓女妓男为对象，但他立刻就知道这些人并非“典型”的美国人，他决定雇用一位女性帮忙访谈、筛选、从自愿的受访者里找到较“典型”的样本。他找来的这位女性就是琼森，琼森那时才刚离婚，正急着要找一份工作养育她的两个小孩，她注意到马斯特刊登的广告，二十世纪最伟大的研究伙伴就这样凑在一起了，将近20年后他们才正式结婚，但又在1992年离婚。

经过筛选，1273名自愿者里只录取694名，在随后的11年里，这些人参与马斯特实验室的性活动观察研究，其中有276对夫妻，106位单身女性和36位单身男性。年龄男性则由21岁至89岁，女性由18岁至78岁。有趣的是，由女性试图达到高潮（有没有伴侣都算）的7500次实验里，只有118次宣告失败，而男性的失败率则高达6倍。

1966年马斯特和琼森出版《人类性反应》一书，不仅给金赛报告书更多客观证据，更写出3项爆炸性的事实：一、男性的性反应和他的阳具大小无关；二、无论女性的阴道如何被挑弄，都不会有高潮；三、女性可以有多次高潮，而且不用像男人那样在高潮后必休息一阵才能重来。

1959年，马斯特和琼森应用他的观察解决人们的性问题，这就是所谓的“性治疗”，他们集中研究夫妻的性冷淡和性无能，开始时都要先了解这对夫妻的性历史和互动关系。性治疗诊所创办10年后，他们宣布早泄的治愈率是97.8%，女性性冷淡是80.7%，男性性无能是73.8%（有过某些性经验的）和59.4%（从未有过性经验的）。早年马斯特研究妓女妓男时学到的技术，他都直接用做治疗，而且效果都还不错。这些治疗心得在1970年出版了《人类性问题》。

## 第35节：性和法律

### 性和法律

英国性法律的特点是：既含有模糊不清的道德观念，又包含未明确说明的先例。由于整个国家缺乏性问题的指导思想，所以不可避免地导致了性法律一方面无效力，另一方面又令人压抑。因此，你会发现用寥寥几句话就能让那些压抑的亲朋在谈话时兴奋起来，也很容易就可以说服朋友们相信自己有过非法性关系。

### 两性人

“人出生时不是男性就是女性，性别终身不变”，这是法律明确规定的。听起来这句话可能并不愚蠢，但也许是遗传的原因，或是发育过程中的错误，人口中有0.5%的人既不是男性，也不是女性：特纳（Turner）综合征或克莱茵怀特（Klinefelter）症患者的典型症状，其染色体就像他们的性生理结构一样，并不符合遗传标准。

从遗传学角度上说，男性的婴儿由于子宫里激素分泌的突变，导致了他外观上更像个女性。即使以后的治疗纠正了这个错误，从法律上说，这个长胡子的孩子仍然被认为是女性。战争年代不能入伍，也不允许和女子结婚。而这正表现了法律的愚蠢性。

### 合适的年龄

人们通常认为：12岁或14岁是性成熟一个里程碑，而通常认为青春期的平均年龄是16或17岁。事实上，在1929年以前，你可以和12岁的女孩子发生性关系，是要她是你的配偶就行。再上溯到1885年以前，根本没有年龄的限制，法庭把男女双方是否成熟，并且知道自己在干什么作为判断性关系是否合法的依据。

到了现代，允许女性有合法的性关系的年龄一般是16岁。而对于男性，只要他的性伙伴不是男性，就没有年龄的限制。如果性伙伴是男性，那就必须得满18周岁才行。

### 乱伦

从1908年以来，和自己的父母、孩子、姐妹、祖父发生性关系是禁止的。但是只要对方同意，男人可以和祖母有亲密的关系。同时，

你可以和叔叔，姑母，侄子，外甥，侄女，外甥女有性关系，只要不是想和他们结婚的话。当然，那是一种罪恶。

事实上，只要不是近亲，很多成年人都可能同意和你上床。只要你愿意，你可以和堂兄妹发生关系，但对于继父、继母、妻子与前夫或丈夫与前妻所生子女或养子们你最好退避三舍。

### 露阴癖

“露阴癖”被定义为“下流，猥亵露出私处来侮辱女性”，所以男人很少是这种怪癖的骚扰对象。在现实生活中，50%的骚扰对象是16岁以下的少女。理论上，女性裸奔者，除了造成某种轰动以外，没什么了不起的；而男性裸奔者却被视为流氓行为而被抓起来。

### 挑逗

对于西方国家来说，在公司员工的圣诞节晚会上，用自己的身体接触陌生人的身体以示挑逗是得体的。但在公司食堂的队列中这样做就是性骚扰，就有可能被判两年的徒刑而锒铛入狱。

在维多利亚时代，这种人一般是送到精神病院，因为他们被认为是性欲过度。

### 卖淫

西方国家的法律规定，出卖自己的身体不是犯罪，但消费者不会受到保护（所以要当心哦）。不论是妓女还是嫖客，都无权求助于法律来要求赔偿或提供满意的服务。明目张胆的卖淫至少在两个方面是违法的。

一是当妓女正以极为放荡的方式招徕顾客时，就可能犯有“扰乱社会风化罪”；

二是“卖淫”，警察有权逮捕任何他有理由怀疑的人，即使你只是在剧院外等待自己年轻的姑母。

多达10%的卖淫者是男性，他们在法律上的身份和妓女一样，这一点真是令人奇怪。还有更令人奇怪的呢：妓院老板享有性别平等的权利，但拉皮条的除外；女人控制着一群妓女是合法的，而男人靠不道德手段谋生却被视为非法。另外，男女都极可能被指控“强迫或教唆卖淫罪”，最多可判徒刑7年。

## 第36节：公众场合做爱

### 公众场合做爱

做爱不允许在公共场合进行，否则是违法的。在一辆停在公共场合的车里做爱是伤风败俗的行为。但如果停靠在私人场地，且超出了公众的视野，就被认为是很有情趣的事了。在温伯利(Wembley赛马场)神圣的赛马场上做爱是要被重重罚款的，因此只能在梦中实现。特别应当注意的是牛津和剑桥的校园，根据1825年的《大学法》，在大学校园里做爱有可能被认为是“懒散或者神经错乱的人”，是要被处以重罚的。

### 鸡奸

鸡奸即肛交，是成年人之间的性游戏，但在英国是被明确禁止的。但如果双方都是男性（见本节“同性恋”）则是合法的。如果一个男人被发现在和她的妻子肛交，不管是否得到她的同意或配合，都有可能被判处最严重的惩罚——“终身监禁”。

### 同性恋

同性恋在英国是合法的。涉及同性恋的法律可能是不可思议，但至少是意义明确。男性之间的同性恋要满足以下条件才是合法的：

双方都必须18岁以上；

双方都同意；

没有第三者在场；

必须是在英格兰或威尔士的私人场所。不能在卫生间，因为没关门的话，外人有可能闯进去；

任何一方都不能在皇家军队或海军服役。

女性之间的同性恋历来是非法的，因为维多利亚时代的立法者们无法使女王相信竟然还存在此类爱好。

### 兽奸

和其他任何物种的任何性关系都是非法的。这是完完全全的滥用动物的行为。你要绝对记住：其他动物都是用来吃的。

### 恋尸癖

和死尸发生性关系是严重违法行为。一旦发生这种事情，法庭决不会给你任何申诉的机会，即使你自己认为这和平时没有什么不同。

## 婚 姻

在德国哲学家康德（Kant）看来，婚姻契约只是生殖器官的租借和租用协议，并不是在违约时解决补偿问题的合同。惩罚也不是用罚款、保释、拘留就能解决的，而是由受害的一方是否有权决定离婚或婚姻无效。

如果有以下情况，婚姻可视为无效，即视为没有发生过：

不是由授权的人主持婚礼；有一方小于16周岁；双方是近亲；而其中一方已和别人结了婚或一方不是他（她）所声称的性别。如果新娘在婚礼上被发现已怀有别人的孩子或者一方隐瞒了自己的性病，且新配偶十分反感，婚姻就可宣布无效。但如果新郎与其他妇女偷情的话，新娘却一点儿办法没有——除非她是在新西兰结婚。

一旦结婚，双方有以下三个义务：

1 厮卜浚或者叫做完婚）；

2 厮谛陨活上互相容忍；

3 敝矣诙苑健 \*

圆房意味着将阴茎插入阴道一定深度，并保持一段时间，至少完成一次。如果你不愿或不能圆房，另一方就能宣布婚姻无效，即使你们已有婚前性行为。

很难定义什么是性生活上互相容忍。有一个案例，妻子要求离婚，因为不能忍受丈夫“不合理”的每顿饭后都要上床的要求。相反的例子是，由于妻子连续拒绝丈夫每两周同床一次的“合理”要求，丈夫要求离婚。

忠诚专指性方面，但却是一个很微妙的事情，不仅仅涉及通奸。在公共场所不道德的调情也被视为对婚姻的不忠。但瞒着丈夫去做人工受精除外，不涉及上床的性亲密行为也不算不忠。

挑逗性的友谊是另外一种快乐。如果你认为柏拉图式的友谊也是“性”的话，这恐怕是一种精神上的折磨，那么柏拉图本人也会不断地被传唤到法庭的证人席上了，这难道不滑稽吗？

## 第37节：性历史

### 同居

“27%的同居者是未婚”，这是英国某项调查得出的数据。当这些同居者得知其生活是违法时，他们感到非常吃惊，但最终会舒一口气，因为毕竟这不是犯罪。法令全书上说，“未婚同居是不可以的，但违反了它也没有什么实质上的惩罚。”

在下列情况下的未婚同居属于犯罪：同居的人一方有智力缺陷时，发生性关系是犯罪。解决的办法就是赶快结婚，结婚后再同居就又变成是合法的了。

在出生后做了变性手术的男性或女性，他（或她）都不能有异性婚姻，因为从法律上讲，双方都被视为相同性别。同性恋同样不能结婚（但是可以做爱）。但至少从理论上讲，如果同性恋者其中的一人出生时是异性，而后来因为做了变性手术才与现在同伙伴是同性，那么双方是可以结婚的。

试图使未婚同居受法律保护的行动在英国法律中是徒劳的。如果同居20年后你的伴侣抛弃了你，那你只有干咽苦果，因为法庭是不会为你讨还公道的。这一点是非常值得小心的。

### 性历史

自从有了人类历史，性一直都存在，只是时髦还是不时髦而已。现代许多思想家认为，我们生活在不道德的时代，即思想解放的时代。当然，这种想法经不住推敲。不过和历史上其他辉煌的文明相比，我们对性确实太过于敏感了，甚至到了假正经的地步。

性史学家是从一大堆高谈阔论中从事自己的研究的，这一点你必须得承认。从过去几个世纪流传下来的记载大多数都详细论述一些无足轻重的事件，像政治、帝国居民的花边趣事、侵略、屠杀等等，很少发现有关生活的事被记录下来，像食品、烈性酒、性或民歌等等就少有记载。而且，许多现存的描述都是戴着有色眼镜的，或是由于严格审查，或是被淫荡地夸大了，这就使得考证更加困难了。

因此，我们建议你收集一些精确的资料。当你听到一个新的故事时，你最好在把它当成是真实的之前，先问一下自己下列的几个问



题：

- 1、我以前做过吗？
- 2、我曾经想到过吗？
- 3、我妈妈会让我做吗？

如果答案□□是肯定的，□是否定的，那么就引用它，但别忘了谴责它。

### 原始人类

撒哈拉沙漠的岩石壁画中有几幅描绘早期男女性生活的作品，它们是公元前四五千年的“古人”所为。这类涂鸦之作也许是地球上最早的艺术形式，但今日内城贫民区的“涂写艺术家”已将它发扬光大。

### 巴比伦人

巴比伦人即早期的美索不达米亚居民，他们是第一批臭名远扬的群体。虽然这也许是长舌妇传出来的，但他们确实创造出了最早的色情作品——石板上雕刻着不同的性交姿势。这种工艺品并无精妙之处。

想想看，把自己的首都称为“Ur”的文明能有什么惊人之作呢。

### 古埃及人

古埃及人发明了金字塔、贵族统治和发梢向内卷屈的齐肩发型这是众所周知的，人们很少知道他们还发明了用途更广的信纸、海报颜料和妓女。此外，已知的“蓝色”媒体先驱是黄色象形文字图画集和“少儿不宜”手抄本，这些只能在尼罗河谷中找到。现在，哥本哈根色情公关公司的产品比起以前来说只是技术手段有所提高，情节上却还是换汤不换药。

古埃及人好几百年来维护皇家血统的做法也是他们另一个闻名于世之处。不像欧洲皇室有和远亲成婚的传统，古埃及人在这方面要挑剔的多。他们认为为国王生育儿子的人排序如下：

- 1、国王的母后
- 2、国王的姐妹
- 3、国王的女儿

其他任何人都不够高贵。

## 古代中国

中国在公元前的第一个千年里创造出的色情艺术作品的数量可谓空前绝后：陶瓶、小雕像、珠宝、雕刻的象牙甚至铸造的小硬币都描绘出男男女女以各种各样难以想像的姿势交媾，甚至和田里的走兽、和自己都做那种事。

“床第上功夫超群的人能长生不老”是道教信徒一度宣称的，这导致了皇宫里的大臣们为他们的皇帝遍寻天下征募了大批美女，同时也使自己得到了宫廷的支持。

几年后，他们又指出，年轻男子如果和漂亮女子保持紧密而有意义的性关系，能使他们的精神境界更上一个层次。这也许是因为那时可满足男人需求的美女太少了吧。

## 第38节：古希腊

### 古希腊

古希腊的雅典曾经是一个不受主流道德标准支配的社会，那时候的人们认为性是上帝赐给的礼物，应当随心所欲。

雅典人创造了人类性历史上许多个第一。

妓院分布在东地中海沿岸的历史是从公元前2000年开始的。雅典人把它们置于国家的控制下，目的是镇压那些在妓院里惹事生非的人，并防止性病的传播。这种行为在世界上是首开先河的。

而雅典税务署也是历史上第一次和最后一次向妓院征收买卖税的机构。

古希腊人还是第一群公开谈论同性恋的人，他们注重实际，意识到有一部分人宁愿选择同性别的伴侣也不愿和异性结婚，即使把他们都关在单一性别的监狱里也根本无济于事。

### 古罗马

古罗马人在其帝国鼎盛时期是以文明的举止和严格的道德规范闻名于世的。遗憾的是，随着文明的衰落，一些治国无能、精神错乱的皇帝对极度追求愉悦的生活方式采取放纵的方式，而对平民的道德约束却严格到了令人难以置信的程度。

尼禄（Nero）。尼禄是由一个理发师和一个男舞蹈演员抚养长大的，十分偏爱大规模的景观，是性狂欢会的积极支持和组织者，总希望参加者越多越好。他的发明创造使人们无法区分色情、暴力和混乱不堪。直到1800年以后，弗洛伊德才在他的书里对这种怪癖进行了阐述。如果对尼禄进行分析，西方世界的历史也许会是另外一个样子。

梯伯瑞斯(Tiberius)。梯伯瑞斯(Tiberius)也许是这些皇帝里面最放纵的一个，他知道处决处女是违法的，于是命令刽子手在处决女犯人之前在众目睽睽之下强奸她们。后世的历史学家称他为“一个丑恶的老头”。

### 早期的基督徒

早期的基督徒是西欧第一批彬彬有礼之人，被他人极力仿效。他们认为在墙壁上雕鱼是反社会的行为。说实话，鱼也许是最不会让人产生性联想的东西了。婚前性行为是被早期的基督徒所允许的，但这样做的目的只是为了检验一下对方是否是合适的性伴侣而不是为生育后代。同样，他们把同性恋只看作是一件无意义的事，而不是道德犯罪。

一夫一妻制和互相忠诚是《新约全书》规范的一个道德准则，在避孕套、青霉素、卫生与社会保障部诞生之前，这是限制单亲家庭和性病传播的最好方式了。至于厌恶女人、冷漠、虚伪是神圣罗马帝国时代的产物了，这时的基督教义已经成为不受欢迎的东西了。

欧洲大陆

欧洲大陆因性而臭名昭著的人实在太多了。

列奥八世（Leo VIII）在做爱时心脏病发作悄悄地离去。

约翰十二世（John XII）被要求离职，因为他把拉特兰宫变成了妓院。

亚历山大六世（Alexander VI）更倒霉。他邀请罗马的妓女在教皇的宫廷前跳裸体舞，用什一税的钱举行狂欢酒会。最后他给观众推选的性交次数最多的男人颁奖。不幸的是，场面失控，他落了个骂名。

麦迪西斯（Medicis）和包吉斯（Borgias）与以上这些人相比可以说是有过之而

无不及。他们的专长是乱伦、性变态和莫名其妙的暴力。

撒萨·考撒（Balthasar Cossa），是被选派去瓦解那些发誓废除天主教义的分裂主义分子的人，相比之下他总算带来了一股“新鲜空气”。他的回忆录表明，被他强迫发生性关系的200多人中几乎没有近亲、已婚妇女和修女。

在法国，路易王朝也不是捍卫得体行为者。路易十三14岁结婚，当时他还不到青春期。当晚，这个可怜的孩子就在两个保姆的帮助下进了洞房。再一次过性生活时已经是17岁的大男人了。路易十四一生共生了14个继承人，此外还有一大群情妇。他用强加给巴黎市民的烟草税和肉税来奖励她们里面表现出色的。后来他由于患有严重的肛

痿，性交变成了一件极为痛苦的事情，才使他把兴趣转向宗教和城堡的建设。

法国革命之所以迅速爆发和路易十六的性嗜好有很大关系。他在凡尔赛修建了宫殿，里面藏着几十个妖艳的女人；每个人都用公款供自己娱乐，娱乐费用按今天的算法约合1112750法郎。

## 英国

无论是古老的还是神圣罗马帝国的影响，在英国都不明显。早期英国人对性的态度受北欧海盗和其他犯罪团伙的影响较深。少女的童贞只有跑得最快的优胜者才能得到。表示私通含义的字在盎格鲁-撒克逊人的词典里是找不到的，黑暗的中世纪的英国人也没有一部道德的法规。据乔叟（Chaucer）的《坎特伯雷故事集》（Canterbury Tales）所述，“和朋友、熟人交媾往往被认为是彬彬有礼的举动”。也是从那个时代起，英国人继承了大量的亵渎神明的单音节的咕噜语，并一直使用到今天。

英国人封建领主的特权是诺尔曼人带给他们的。所谓封建领主的特权也就是在封建地主的领地上，领主们享有享受处女新婚初夜的特权。不仅如此，诺尔曼人还授予他们能用农奴的女眷提供性服务来取代什一税的特权。有记载表明：大修道院院长同样也有权享受。

民间有一个传说：理查德(Richard)在第一次圣战中到达巴勒斯坦时，他的那些忠诚、善战的武士们把所有的钱都花在了美酒丽人身上。但这一事实却被史书所否定和排除。人们对中世纪的性习俗知之甚少，这实在是令人感到奇怪（也许宗教教义的一夫一妻和互相忠诚的规定限制了这种事情吧）。

不过，有一点确凿无疑，即15世纪初，梅毒到处流行，以至于当时的专家预言，“种族会在20年内灭绝”。然而，这些担心并没有改变人们对群居的态度。

詹姆士一世是第一个炫耀这种事情的君主，第一代放荡的骑士，被他的朋友描绘成“一个粗俗的小无赖，把自己的全部精力用于随着社会时尚起伏不定”。他把一个比自己小25岁的青年乔治·维列斯（George Villiers）称为“亲爱的孩子和妻子”，随后又封他为白金汉公爵（Duke of Buckingham），并同意以他的名字为伦敦的大街命名，如乔治广场、公爵大街、白金汉大街、维列斯大街等。

17世纪，嫖妓十分盛行。在俳皮斯（Pepys）和其他17世纪初的作家们的描述中，嫖妓无所不在，嫖妓仅仅是星期四沉闷夜晚的一个消遣而已。据说查理国王总是公开沉溺于妓院之中，并生下14个私生子。

17世纪初一个突出的问题是多育。仅安娜女王就生育了17个孩子。肯特郡（Kent）的玛丽·哈尼伍德（Mary Honeywood Lenham）可以为多育现象做证。她墓碑上的墓志名写道：她共有16个孩子，114个孙辈，228个重孙辈和9个重重孙辈。

## 第39节：日本传统性爱文化

### 维多利亚时代

维多利亚时代是英国历史上十分有争议的一个时期，现代英国性方面的许多难题都是那时候遗留下来的。

例如，交媾只是为了繁殖后代，是妇女的一种责任而不是享受；手淫会导致失明和神经错乱；死不悔改的通奸者应当受到永久的惩罚和谴责，等等，所有这些观点都是维多利亚时代的产物。

把施虐和受虐狂传入英国同样也是在维多利亚时代。当时妇女穿紧身胸衣以适应施虐和受奴役的鼎盛时期。

发现禁欲对情欲有重大的影响也是维多利亚时代的人的“功劳”。男性发泄这种痛苦的需要也导致了一些美妙文饰词的出现，例如经常听到的“挽救风尘女”。

在礼仪社会，情人已被接受。在商业社会里，“夫人”也用来称呼妓院的老板，而且，她赚取的金钱和光顾妓院的富有顾客同样多。

### 现代

在性的问题上，现在与过去没什么两样。

你不信？不信就扫一眼“护航机构”的广告、畅销小报的第3页、阿姆斯特丹书店里“窥淫狂”队列的性病诊所里拥挤的人群和各个小包箱里的“涂鸦之作”。然后你就会明白“万变不离其宗”。

### 日本传统性爱文化

北斋葛饰是著名的日本浮世绘画家，传说他喜欢找裸女当模特儿，用活的章鱼缠在模特儿的胴体上，当模特儿被章鱼脚冷颤而黏腻的触感激发出莫以名状的表情时，就是北斋心目中的女性“淫”容了。

十八、九世纪，在日本当模特儿还真是苦差事，至少她们就要试验各种海鲜缠身的滋味。

那个时代当女性被强壮有力的男人当成性玩物时，章鱼长长的腿还常伸进她们的阴部里挑逗性欲，想像章鱼潮湿的吸盘紧紧吸住阴蒂的感觉，无从知道到底是章鱼还是女人比较快乐。无数的幕府将军、武士、浪人恣意在榻榻米上发挥武士道精神，女人死了都活该。那个

时代日本的女人无论心灵或肉体都是男性的资产，小小章鱼腿只是小事，好在日本不产象鼻。

因此，十八、九世纪自日本传向欧洲的春宫画和浮世绘，让欧洲人吓呆了几十年。欧洲人总以为性爱的最高指导原则应是追求两性快感的和谐，但日本春宫画里的姿势，看起来就像是强暴，不仅姿势看来夸张、痛苦，就连以异国情调见长的土耳其和南斯拉夫看了日本春宫画里使用过的性虐待用具，也相形见绌。

“日本式姿势”通常都不用全裸，这一方面也是因为和服和武士服脱起来不太方便，另一方面也因日本人相信穿着薄纱或其他配戴“做”起来会更有兴味。我们曾介绍过人工阳具“张形”，有些玩具看起来像是给龟头戴帽子，听来这真是一场具体而微的战争。男人把他们在战场上攻击、杀戮敌人的配备都转换到床上来了，包括由戎装转换过来的盔甲、由打仗时保护阳具转换的度肩、有些像匕首形状作用在攻击女性的钟具，在这场战争里他们则占尽绝对的优势。

从他们发明的性辅助器具，日本男人在床上的“武士道”精神，已可见一斑，而日本女人服从的却仍是“礼”的表面形式。据说日本和服的发明就曾考虑到让男人方便行事，只要和服的下摆一掀起来就可以做了，和服上艳丽如樱花招摇的颜色，也相当程度地掺杂了性挑逗的象徵仪式。反讽的是，几年前宫泽理惠穿着丁字裤而风靡全日，这种丁字裤的设计将女体悉数开放，却仅严密包裹着女体下部，实在可视作无奈于“性玩具”角色的女性一种

嘲笑男人偷窥欲的方法。但想不到事隔两年宫泽理惠也全部开放了。

对于“强暴”这件事，日本人似乎有特别的感觉。而日本色情录影工业的庞大运作和充足的来源，也令世人惊讶。听到常看日本写真、录影带的男人的一种说词：“只要你敢来强的，所有的女人都会是你的。”有些上录影带的女子则坦承：“我喜欢男人强暴我时的那种气氛。”这或许说明日本传统性爱文化里的一个颇为重要的特征，即使不是真的发生强暴案件，他们也会将平常的做爱安排得宛如强暴场面，大量的撕扯、肢体动作、大量的分泌物，使得隔着薄薄墙壁的邻居都无法分辨真伪。



## 第40节：性的六合彩学

### 性的六合彩学

人们可能对数字向来存有亲切和好感，或许还太亲切了一点，像从前的大家乐和现在仍然流行的六合彩，那些人简直就想靠数字翻身，只要心中有数字，就处处是数字，梦里也想着这些数字。我们始终无法确定，当大家乐最盛行时，有没有人连跟老伴做爱的时候，也可从姿势里激发数字的灵感，如果你仅能由此联想到什么“69”、“44”，那保证杠龟；事实上，在神秘的古代性文化里，也有一套有趣的“性数字”理论。

这套与性有关的数字系统里，“9”被认做是最神奇的数字，许多解释宇宙、人生、摄神养身的观念都是以“9”做为基础。而奇数通常都被认为男性有关，偶数则指涉女性能源。此外，“1”、“3”、“7”和刚才提到的“9”是较重要的数字，这些数字互乘后得到的另一组数字，就是性学文化里认定的神奇数字组，其中“21”、“49”、“63”和“81”更是重要。

提到“9”这个数字，中国人大概会脱口而出“九九重阳节”，这证明你的中文造诣还不错。古代埃及宗教的九神，则是由三个一组共三组的神结合而成，最典型的一组概念就是父——母——子三神了。当代欧洲人表演魔术时，也会利用三或九个一组的概念，

心理学家乔治·古德杰夫干脆发明了一个圆圈里有九个角的图形、再藉这九个角介绍人格的九种基本型态。“9”的神奇效应在印度教义和中国道家学派里，也经常看得到。七乘以九等于六十三，就是灵性合一的象征数字，这是道家的说法。“易经”里的第六十三卦“既济”，也同样就是“功业完成”的意思。当男女合一，高潮已过，天地和谐，而且万物欣欣向荣。在卦象里，这一卦是代表水的“坎”和代表火的“离”结合而成，也就是三条断线和三条直线相间，难怪中国人常把高峰经验称为“水火相容”。另一个解释是“水在水应该在的地方，火在火应该在的地方，彼此相问互容，就称为和谐。”男情女爱也同样放在这个架构里理解，当高潮经验过后，男女方的质素应各自处在自然和

谐的状态里，如果这时有任何足以破坏和谐的动作或外力侵入，就须特别留意。

中国的性学书籍里一直提到一套古法，九九相乘得到八十一，这是个阳刚的数字。但是古代的皇帝却曾为这种说法吃尽苦头，由于天子皇帝在古代被视作龙的化身，在那方面自然要表现得精进矫健。体贴的侍臣每晚要为他安排九名嫔妃，每位都要有御宠，这样皇帝的身体才算健康，以后才会生下健康聪明的皇子。如果那一夜皇帝表现得太过力不从心，侧在宫门外的家臣宦官必然相传：“皇上身子不行了。”消息传出皇宫，久藏叛心的藩镇将军哈哈大笑，策划谋变，忠心的部属立刻举兵勤王，还要派人往仙山蓬莱寻访壮阳药。这时，皇帝才刚睡过头晚起，正在更衣梳洗，物色晚上的嫔妃呢。有那一个朝代是这样被“干”掉的，还要有劳历史学家考究，这才真是“人在江湖，身不由己”，但恐怕这些皇帝只会落得“荒淫无度”的丑名。

### 爱滋病与性文化

人们常用他们无法征服、治愈的病症来做时代标志，因此，从七十年代至今就极为可能在历史上标志为“爱滋病年代”。六月间举行的第二届国际爱滋病学术研讨会，与会学者又再度揭示爱滋病传染的严重和恐怖，这无疑是前个世纪“黑死病”记忆的重演。

从疾病史里，我们往往读到霍乱、黑死病、黄热病、结核、鼠疫的袭击，而像托玛斯曼的“魂断威尼斯”、“浮士德医生”剧本、狄福的“瘟疫年代日志”、卡缪的“瘟疫”，却为这些传染疾病留下了浪漫化的文学联想。但爱滋病却完全浪漫不起来，“爱滋病年代”已经让我们的性爱态度、身体观、甚至文化价值观等，都起了发酵般的转变。

美国著名的文化评论家苏珊·宋坦说：“爱滋病对现代人的疾病医疗态度、性爱观和对灾祸的看法，标志了一个转折点。”过去医药的进步使得大多数性传染病都不再可怕，也间接促成了70年代时达到鼎盛的“性爱即游戏”观，更像是一场无须负责的性冒险。但从七十年代起接棒的“爱滋病时代”，首先遭受冲击的就是性爱观念，使泛滥的“性冒险”观大为收敛，“性”不再只是和谁发生关系而已，而更像是一条从过去传过来的链子，你的性伴侣过去所有的性关系都可能影响到你。

爱滋病不仅使人们用道德的观点来看待性爱，也添旺了“个人主义”的烈焰，例如在美国典型的助人行为“输血”效果已经大打折扣，很多美国人不敢接受来路不明的输血。所以，苏珊·宋坦又说：“害怕癌症让我们畏惧污染的环境，而爱滋病焦虑却使我们惧怕污染的人。”

苏珊·宋坦也认为，1981年前美国人的性行为，将被中产阶级视为失去的纯真岁月。当然，这种“纯真”其实只是“放纵”的装饰品而已。像美国这样高度消费的社会，所有人的生活目标是“花钱买需要”，美其名这就是自由精神，但爱滋病却使美国人的自由和消费生活不得不动自动设限，这简直就动摇国本了。

苏珊·宋坦又说：“了解消费的意义，和通过消费来表达自我的这种附加价值后，对某些人而言，性爱怎么不会只是一种消费者的选择，一个表现自由、无拘无束、突破限制的活动呢？而男同性恋次文化、一种纯享乐、无风险的性文化的形成，也无可避免的只是资本主义文化的复制品。爱滋病年代的降临，却无可回复地改变了这一切。”

而从六十年代以来的性发展史来看，历经“性过渡”、“性摸索”和“性膨胀”阶段，我们现在应该是进入“性萧条”的早期阶段。有些保守主义学者常会从“性道德的回归”来观察这股趋势，但如果从另一个角度，即消费主义社会的本质来了解笼罩爱滋病阴影的时代，也许会较清楚最近“性消费文化”工业的一些转变，以前直接的、发生身体接触的性消费工业面临了冲击，但这股需要却促成另一套间接的、替代性的性消费行业。

这股新兴的性消费行业，例如，人们在电话里制造类似滥交的情境，却不用真枪实弹交换体液；各种精致的自慰用具简直巧夺天工；在日本，还出现了购买某名女性资料的自动贩卖机。连电脑业也逃不过爱滋病毒的联想，警告使用者开机前“一定要先了解碟片的来源”，同时“不要与别人分享你的碟片”。

事实上，对抗爱滋病的战争也是通过“消费社会”的模式在进行，我们都看到各种教你使用保险套的广告，从没有任何一个时代，如此多量而公开地拿性爱做题目，但我们也许从来没有想到过，这种“性”观念转变的趋势，正在重塑人类的生活文化和价值观。

(全文完)