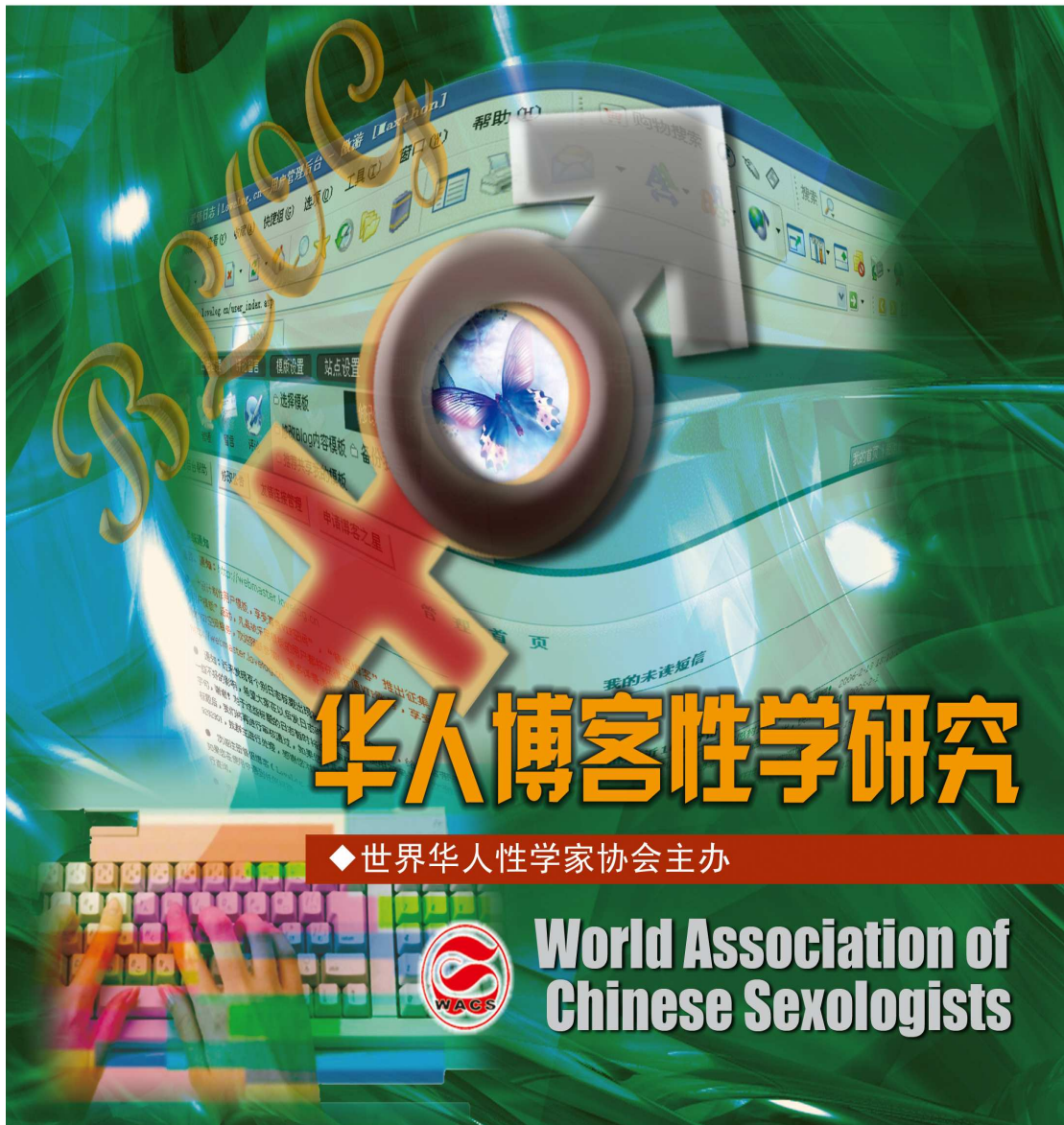


# CBSR

## Chinese Blogs Sexology Research

2012 年第 2 期

总第 14 期



### 华人博客性学研究

◆世界华人性学家协会主办



World Association of  
Chinese Sexologists

# 华人博客性学研究

**Chinese Blogs Sexology Research (CBSR)**

2012 年第 2 期 (季刊·总第 14 期, 5 月 25 日出版) 简体中文网络版

● 世界华人性学家协会主办 ●

## **World Association of Chinese Sexologists (WACS)**

Room 1801, 18/F, Capitol Centre, No. 5-19,  
Jardine's Bazaar, Causeway Bay, Hong Kong

<http://www.wacshome.net>

E-mail: [wacshk@gmail.com](mailto:wacshk@gmail.com)



发行人: 吴敏伦 (香港)

顾 问: 阮芳赋 (美国)



主 编: 潘 海 (中国大陆)

副主编: 李明英 (香港) 刘耘澍 (台湾)

编 辑: 吴晓京 (新西兰) 韩晓慧 (中国大陆)



封面设计: 黄 灿 (中国大陆)

## **编辑部的话**

这是世界华人性学家协会 (WACS) 主办的系列电子期刊之一。

本刊编发的“博客性文”，是指在各大华文“博客”网站发表的性学专著、性问题争鸣文章、与性相关的新闻报导和评论，以及各种富有性学意味的随笔杂谈。为了保持“博客”的原汁原味，我们对所发博文原则上不作改动，只对明显的文字差错进行技术上的纠正。所有博文均保留作者署名，并链接其“博客”地址，其观点不代表本刊立场，文责由作者自负。

本刊经由互联网免费发行，欢迎各界朋友订阅。方法是：把您的姓名（或网络署名）及邮箱地址发送至本刊编辑部的邮箱，我们就会按期给您发送本刊的 PDF 电子版，或者登陆世界华人性学家协会官方网站阅读。

我们欢迎全球华人性学家及对性问题有研究或者感兴趣的海内外华人博主，积极推荐作品，共同繁荣这个以“博客”为特殊平台的性学研究园地。谢谢！

《华人博客性学》杂志编辑部

邮箱地址: [cbsr2009@gmail.com](mailto:cbsr2009@gmail.com)

# Chinese Blogs Sexology Research (CBSR)

华人博客性学研究 2012年第2期(5月25日出版)

## 目 录

### · 刊首语 ·

4 潘海 女性，是性的主宰

### · 性关注 ·

5 李银河 奥巴马支持同性婚姻获得好评

7 梁石川 奥巴马公开支持同性婚姻的利弊分析

8 末小北 同性爱，能不能给爱情一个平等的权利

9 盛大林 面对同性恋，“消除歧视”比“同伴教育”更重要

### · 性文明 ·

10 潘绥铭 谁在婚前守贞？

13 马晓年 女性之性的历史回顾

15 徐兆寿 “80后”性爱观，不再回避“性解放”

18 叶天 肉欲的狂乱与精神的错乱

### · 性理念 ·

20 科学松鼠会 手淫？早泄？性技巧？

25 东东枪 口爱：当爱意吞吞吐吐

27 女性健康 99条性知识，处女不看必吃亏

### · 性保健 ·

32 健康天使 精液对女性保健的两大作用

33 知心哥哥 对精液的误会有哪些呢？

36 健康相伴 影响男性性生活的四大劲敌

37 名器女人 当高潮一直来一直来的时候

### · 性关系 ·

38 三世福星 为何日本女中学生都愿意“援助交际”？

41 李歌 已婚网友让我松开裤腰带不能自拔

43 苏苓 酒后乱性能征服女人心吗

### · 性角色 ·

44 方刚 男性气质多元化与“拯救男孩”

49 沂蒙星辰 女人对男人卖弄风骚的十大经典动作

51 男左女右 惊奇了，男人也会装高潮！

### · 性与婚 ·

53 伊甸园性福社文德 从夫妻性生活的角度分析婚姻的“七年之痒”和“十年之痛”

55 吴澧 女人在婚姻中到底要什么？

### · 性行为 ·

57 健康公子 性生活的10个私房建议

60 芳子 女人在激情中，适度叫床更健康

61 易女 女人，叫床声引发性高潮

63 瘦身男女 快速高潮的三种抽送方式

### · 性生理 ·

64 健康养生 揭秘：性高潮时阴道的变化

66 风月佳人 射精时间短，不等于就是早泄

66 健力 男性须知：防止射精太快的技巧

67 一家之言 防射精太快的三个方法

### · 性心理 ·

68 雨薇 性爱与归零的艺术

70 黑坦克 揭秘：女人最渴望的四种性体验

71 沂蒙星辰 男人认为女人哪些部位最性感？

### · 性教育 ·

73 王勇 推广性学

74 李东义 标准的做爱顺序你了解吗

76 林艺 有多少女生被“性”吓倒？

# 女性，是性的主宰

潘海

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_54e1eca70102dv4y.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_54e1eca70102dv4y.html)



## 1

女性是性的主宰，所以要让她支配性事的一切。她们要干，你就开房；她们要在上，你就乖乖躺下；她们要在下，你就翻身上马；她们要你全身投入，你就口舌手茎身十八般武艺全都使上；她们要极尽性，你就要淘空自己像死猪一样趴下……总之，性是女人的专利，男人永远是她们填充欲壑的玩具。

## 2

女权运动有一误区：总在性别政治和权力关系方面强求两性平等。其实，性别权利的核心是性权，女权也不例外。因此，女权运动的核心任务，当是构建女性在两性世界的支配地位——女人要做性的主宰。即，由女方决定要不要发生性行为、和谁发生性行为以及怎样发生性行为。由此建立君臣主从之秩，男女也就和谐无争了。

## 3

男权和女权的根本冲突，不是在国家政治中谁当总统，而是在男女关系中谁做老大？男权社会，否定的不仅是女性的政治权，而首先是性权——男人可以三妻四妾，而女人必须从一而终。这就很不公平。所以，破除男权，必须先让女人获得和男人平等的性权：男人有多少女人，女人就可以有多少男人！

## 4

女人之于男人，其实关系很简单——你可以不爱他，但不能不性他；你可以不图他的钱，但不能不贪他的性；你可以不和他结婚，但不能不和他偷情。因为性有独立价值。性的独立价值就是一句话：“我参与，我快乐！”性快乐不需要太多的前提。只要你健康、功能完备，你随时可以在性中与他一起快乐！

## 5

单纯以性价值而论，男人对于女人，就是一个注射器。当女人“性瘾”发作，需要体验被注射的快感时，随便抓个男人就能解决问题。这与吸毒没有本质区别。所以，如果撇开性以外的收益，女人并不把男人太当回事——身边大把注射器，而且免费使用，甚至还有回报。当女人都认识到这一点时，男权就彻底完了！

编者按：2012年5月9日，美国总统奥巴马分支持同性婚姻，在世界引起关注。本刊本期特编发有关同性恋的几篇博文，希望能为读者了解人们对同性恋的不同看法有所帮助。



## 奥巴马支持同性婚姻得到好评

李银河

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_473d53360102eenm.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_473d53360102eenm.html)

近日，奥巴马表态支持同性婚姻在全世界引起强烈反响。华盛顿智库皮尤研究中心数据显示，目前约47%的美国人支持同性婚姻，43%反对。公众态度在10年时间里发生了巨变。相对于跨种族婚姻等社会问题的公众态度变化而言，同性恋问题的态度变化要快得多。

在美国1977年的一项调查中，只有43%的人接受同性恋；47%的人仍然坚持认为它“在道德上是错误的”；其余10%的没有表态。而在1983年的一次民意测验中，已有65%的人认为同性恋者应当获得平等就业的机会，有32%的人赞成把同性恋作为一种可供选择的生活方式看待。根据1996年的一项调查，更有84%的受访者支持同性恋在就业上拥有平等权利；80%的民众认为同性恋者在居住问题上应被平等对待；然而，在同性恋结婚合法化的问题上仍有58%的民众持反对态度，其主要原因是此举违反他们的宗教信仰。45%的受访民众说，他们比较不

可能支持赞同同性恋享有各种权利的政治候选人，但有四分之一的受访者说，他们比较拥护持有这种立场的候选人。（《世界日报》1996年5月26日）从1996年至今，16年的时间当中，支持同性婚姻的人从25%增加到47%，几乎翻了一番；反对同性婚姻的人从58%下降到43%，下降了15个百分点。

2007年我做过一次公众对同性恋态度的调查（全国大中城市随机抽样，结论可以推论到全国大中城市人群）。在“你如果看待同性恋行为”这一问题上，有两成（20.8%）中国城市公民认为它完全没有错；三成人（32.3%）认为它“有点错”，但是并非完全错误；有近四成人（37.8%）认为它是“完全错误”的。还有近一成人（9.3%）态度不明。与美国相比，完全接受同性恋的人的比例（1977年的美国为43%）偏低十几个百分点，但是完全拒绝同性恋的人所占的比例（1977年的美国为47%）也低了10个百分点。换言之，美国公众的观点比较两极化（纺锤型），或者完全接受，或者完全拒绝，而中国公众的态度比较中庸（枣核型）。这种区别估计与我们两国各自的传统性文化对同性恋的态度的区别有关。

一个进步和文明的社会就要反对各种各样的歧视，其中既包括反对种族歧视、民族歧视、性别歧视这些旧的议题，也包括反对性倾向歧视这个新的议题。在反对各种社会歧视的背后，有一个统一的内在逻辑，那就是保护弱势群体的权利，保护其中成员的人权。反对对弱势群体的歧视不仅有利于弱势群体本身，而且有利于整个社会的和谐，促成一种宽容、和谐的社会气氛，促进社会的平等和公平。而社会和谐是我国在社会领域提出的重要目标。

在美国这样保守势力（右派势力）那么强大的国家，奥巴马能做这样的表态是相当勇敢的。我就不明白，共产党的中国、社会主义的中国，天经地义的左派阵营，为什么在同性恋问题上要比美国还落后，还要更坚持保守的右派观点。我们是不是应当好好反省一下？

## • 新闻链接 •

中新社华盛顿5月9日电 美国总统奥巴马9日公开宣布支持同性恋婚姻，成为美国历史上第一位公开支持同性婚姻的现任美国总统。奥巴马当天在接受美国广播公司新闻台的采访时表示，经过与自己的幕僚和公开承认自己是同性恋者的军人沟通，并与妻子和女儿讨论之后，他改变了自己的看法，觉得应当站出来宣布支持同性结婚。

## • 性关注

# 奥巴马公开支持同性婚姻的利弊

梁石川

<http://blog.ifeng.com/article/17854175.html>

美国总统奥巴马突然公开支持起同性恋、甚至支持同性婚姻来了。从性学角度来说，或者从人类的性文明角度来说，这个态度虽然值得欢迎，但从美国政治

的角度、即他谋求竞选连任的角度来说，却可能他这一次打错了自己的小算盘，可能得不偿失。

所谓同性婚姻，并不是今天才有的事情。过去在皇宫里，被阉割丧失性功能的太监与宫女、宫女与宫女结为夫妇被称之为对食。其原义是搭伙共食。宫女、太监被长期幽禁在宫廷，不能过正常的家庭生活，怨旷无聊，因而产生的一种畸形现象。区别“对食”的人群，同性恋者是一些零件齐全的人，混在一起瞎搞不说，还去玷污“同志”这个名词。

据说在西方国家，这种“搭配”是合法化，不仅合法化，就连美国总统奥巴马也公开支持同性婚姻。其原来的想法是，想通过支持同性恋者婚姻让自己多弄几张选票，但他却打错了小算盘，西方虽然信仰自己的“普世价值”，常常将这种“普世价值”上升到人权的高度，但无论是在哪个国家，只要是人类，同性恋者仍然是少数，它并不被大多数人所接受。

据韩国《朝鲜日报》的报道，美国最新民调显示，美国总统奥巴马表示支持同性婚姻后，支持率反而有所下降，目前已经落后于共和党总统候选人罗姆尼。分析人士认为，对于同性恋婚姻这个敏感问题，奥巴马可能错估民意，表态过于轻率。而此前奥巴马与罗姆尼的支持率均为46%，难分雌雄。但奥巴马表示“我认为同性情侣可以结婚”，而罗姆尼强调“婚姻是男女的结合”后，情况就出现了逆转。《纽约时报》和哥伦比亚广播公司11日至13日对全国615名成年人就总统选举进行电话民调显示，对于“如果今天选举你要投票给谁”这个提问，46%表示选择罗姆尼，43%选择奥巴马。

奥巴马的不慎发言，被英国《每日邮报》称之为美国历史上“第一个同性恋总统”。该报称，在美国总统奥巴马正式表态宣布支持同性婚姻后，美国《新闻周刊》下期封面的题目大胆地将奥巴马称为“第一个同性恋总统”，还在他的头上绘出代表同性恋的彩虹光环。报道称，这张封面照片的文章由《新闻周刊》常驻博客安德鲁·苏利文撰写，苏利文是公开的同性恋者。

苏利文写道：“当你后退一点儿，评估奥巴马在有关同性恋权力方面的纪录，你会发现这（奥巴马表态支持同性婚姻）并不奇怪，这是其三年总统工作到达的一个顶峰。作为在白人家庭长大的黑人孩子，奥巴马的经历与传统家庭中的同性恋者很相似。”

报道说，奥巴马是首位公开支持同性婚姻的在职总统，美国副总统拜登日前私下向总统奥巴马致歉，称自己“后悔”在总统表态前就公开表示支持同性婚姻。据《新闻周刊》推测称奥巴马此举应该是经过深思熟虑的。

· 性关注

## 同性爱：能不能给爱情一个平等的权利

末小北

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5f10e0930102dwrt.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5f10e0930102dwrt.html)

今天在看《同志亦凡人》第五季。回想起来，自己在看第一季的时候，那时是在2010年年初。记得，那时候自己一个人抱着笔记本，偷偷在房间里看。刚

开始觉得这部电视剧太黄太暴力了。可是当慢慢一集不差地接着看过来。突然发现，自己竟然见证了那么多有情人走过了十年的感情路。

我不知道为什么今天自己会写下这些文字。也许是要说出在内心里的那些话。但是总归我还是个写作的，在中国，有太多的人依然不理解同性爱情。所以我还是以低调的文字来阐述一些自己的观点。说是观点，不如说是一些自己的感受。这样显得不那么矫情。

今天的音乐背景是《因为爱你》。虽然是男女对唱，也许更多的人愿意把这首歌作为异性恋的恋爱歌曲。但是有谁知道，敏感的同性爱的友人们更喜欢如此舒畅的音乐。因为他们/她们会把自己的爱，看成最神圣的。我不无反对异性恋，因为那已经是在上帝造人开始就有的传统。我只能说这是一个思想的习惯。而不是上帝造人就必须这样去做的，虽然异性恋可以传宗接代。如果上帝造人的时候造出两个夏娃，或者两个亚当。估计到现在，那些熟读圣经的人就不会这样用所谓的圣经，所谓的上帝的名誉来诅咒同性爱的友人们了吧？

也许，这篇文字会被我的很多朋友看到，对于这些我已经无所谓。因为我是成年人。有什么事情，自己应该学会承担了。就像是《同志亦凡人》第五季中的布莱恩一样，在更多的逆境中，他最终走入的婚姻的殿堂。这也让我想到了《士兵突击》中老马告诉许三多的一个故事，一个围栏里有五只狗，其中四只狗一直按照顺时针跑，而唯独有一只是按照逆时针跑的。后来那只按照逆时针跑的够被主人杀了，吃了。其实这个世界既然有诞生，既然存在同性爱情。更多的学术界的人也都已经证实了这不属于疾病。为什么就不能容纳它的存在呢？当我看到《同志亦凡人》第五季中第十二集中那场爆炸的一幕时，我突然哭了。撕声大喊。我不知道为什么自己会如此的激动。也许是为那些失去生命的人感到难过，也许更是因为那些异性恋者们的变态行为。我们生来就是平等的个体啊，为什么在性取向上你们作为异性恋就那是那么光彩的事情呢？

很多异性恋的读者会在我的邮箱里大骂我的变态。因为我不只是一次收到这样的电子邮件了。但是我要说的，你们都在骂我们亵渎了爱情，亵渎了属于天使一样纯洁无瑕的爱情。但是你们呢？如今的小三，二奶现象呢？你们异性恋们最光彩的事件！我不是想争论什么，就是在看完那一集的故事之后，心里有些不平。也许是突然，联想到了自己身边遇到的一些事情。很多人都会在各大新闻网站上看到关于同性爱情的丑闻。因为他们被曝光出来了。所以更多的人认为同性爱情是肮脏的。可是你们有谁看到过那些因为爱情努力在一起的同性伴侣呢？我只是想说，能不能给爱情一个平等的权利？

· 性关注

## 面对同性恋： “消除歧视”比“同伴教育”更重要

盛大林

<http://shengdalin.blog.sohu.com/138120783.html>



由云南大理市卫生局出资、10多名防艾志愿者负责经营的以同性恋为主体顾客的酒吧即将正式营业，卫生局和志愿者们计划通过酒吧的平台对更多潜在的艾滋病患者进行“同伴教育”，并向他们发放专用的安全套。

据卫生部部长陈竺透露，同性性行为所引起的艾滋病传播已经占到传播总数的32%。而《中国艾滋病感染者歧视状况调查报告》显示：被调查的感染者中40%表示曾遭受与艾滋病有关的歧视，有超过三分之二的人的家庭成员因为自己的感染状况而遭受歧视。大理市开展男同性恋防艾工作的人员表示，开始最困难的问题是如何找到“男同志”，起初的一年他根本就找不到“男同志”的影子。

32%的艾滋病是通过同性恋传播的，这个比例确实高得惊人，因此，卫生部门开展“同伴教育”活动及发放专用安全套等措施是非常必要的。但不管采取什么样的措施，首先都要找到“同志”以及同性恋群体，不然一切都无从谈起。可偏偏这些人大都是非常隐蔽的，卫生部门不仅不能有效地接触这个群体，甚至搞不清楚全国到底有多少“同志”，这真是一个棘手的问题。

“同志”们为什么都要躲在暗处？有一种说法非常流行，即同性恋在中国是违法的——既然违法，当然不能见光了。其实，我国法律中并没有专门针对同性恋的任何条款，更没有专门针对同性恋的处罚措施。“法无禁止，即为合法。”只要在性行为中不涉及未成年人或者没有聚众淫乱、公开表演等行为，同性恋就是合法的。真正让“同志”们害怕阳光的是异样的目光。在很多人的心目中，同性恋本身就是一种病，甚至是一种奇怪的病；尤其是当同性恋成为艾滋病传播的主要渠道之后，人们对“同志”的陈见及偏见就更深了——不仅“同志”本人不受待见，甚至他们的家人也会遭人“白眼”。

老实说，我也无法理解同性恋。但我觉得，人的性取向应该是在生理发育过程中自然形成的，并不以个人的主观意志为转移。“同志”之间的行为只要是自愿的（特殊情形除外），就不具有社会危害性，并不损害任何局外人的利益。同性恋自古就有，而艾滋病毒是30年前才被发现的，也就是说，同性恋者不仅不是艾滋病毒的制造者，而且他们也是受害者。因此，我们应该对同性恋者寄予同情，而不是歧视他们。艾滋病是人类共同的敌人。不管是正常的人还是同性恋者，都应该承担起应有的责任。作为正常人，人们应该充分尊重、包容、关怀同性恋者，真诚地与他们友好共处，让他们有勇气直面社会。实际上，这不仅仅是疾病防控的需要，而是权利平等的应有之义——即使像以前那样没有艾滋病或其他可怕的传染病，我们也应该平等地对待同性恋者。因此，“消除歧视”比“同伴教育”更重要。

· 性文明

## 谁在婚前守贞？

潘绥铭

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4dd47e5a0101010yyt.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4dd47e5a0101010yyt.html)

婚前性行为是最近30年来中国大众最为关注的性现象之一，相关的争论经久不衰，乃至家喻户晓，而且往往夹杂着强烈的道德情绪。那么，“婚前性行为”

的内涵和外延究竟是什么？笔者所说的“婚前”指的是第一次领到结婚证（不包括订婚或者定亲）之前，无论是否举办过婚礼。本次调查对象范围仅仅指那些到调查的时候从来没有领到结婚证的人。

## 婚前有性 方兴未艾

在全国 18 到 61 岁的所有未婚且没有与任何人有过性行为的男女中，已经与异性接吻过的人，从 2000 年的 40.5% 增加到 2010 年的 45.6%；已经有过性爱抚（触及或抚摸异性的敏感部位）的人，从 2000 年的 30.6% 增加到 2010 年的 40.8%。

从接吻与性爱抚的差距来看，在 2000 年的时候，在接吻过的男女里，有 10% 的人是仅仅接吻而没有进一步的性爱抚；但是到了 2010 年，两者仅仅差距 5%，也就是一旦双方接吻就有 95% 的人接着进行性爱抚。这就给传统的性道德提出了一个尴尬的问题：婚前没有性交却有接吻或性爱抚，究竟算不算“失贞”呢？

在全国 18 到 61 岁的未婚总人口中，就是到调查的时候仍然没有领取结婚证的人里面，有过性交的比例：2000 年=37.7%；2006 年=37.0%；2010 年=49.1%。

图 1: 婚前性行为的历史发展（男）

图 2: 婚前性行为的历史发展（女）

（博主原注：由于格式的问题，这两个图表无法在此贴上）

从图表中我们可以清楚地看出：

其一，在 10 年的发展，男人和女人的未婚同居都一直保持在 20% 上下，没有显著的增长。这说明未婚同居是一种非常理性且必需的行为，双方同居出于多方面的考虑，其中没有多少性道德的色彩，因此也就不受社会风气变迁的影响。也就是说，对于全体未婚者中至少 20% 左右的男女来说，现行的结婚登记制度并不适合于他们的需要，或者一部分人是待登记者。尤其要注意的是，这里定义的未婚同居是指双方住在一起超过一个月的人，与夫妻性质类似，这已经跟结婚没有任何性质上的区别，仅仅不符合结婚制度而已。

其二，男人女人的所有未婚有性（含同居）在 10 年中出现了显著的增长，但是增幅还不算最大。由于其中的同居比例是相对恒定的，因此这说明未婚者的非同居的各种性行为显著地增加了。中国社会对于婚前性行为的争论，其实也是主要说这一情况。

其三，就未婚有性（含同居）而言，男人的比例在 10 年间从大约 45% 上升到大约 55%，也就是说，所谓“处男”已经少于半数。可是女性的这一比例却仅仅从 30% 上升到 40% 多一些，远少于男性的比例。因此，社会上那些所谓“天下无处女”的说法，基本不符合事实。

其四，真正值得注意的是，未婚者与一个以上的人发生过性交的比例，在男人中短短 10 年就从大约 15% 直线上升为 45% 还多一点；在女人中则从 2000 年的近乎于无，一举跃升为 30% 还多一点。这种还没结婚就有多个性伴侣的情况，是中国传统性道德最不能容忍的；可是它就是不以人的意志为转移地剧增了。

其五，更加令传统道德恐慌的是：到调查时候为止，无论男女，未婚而有多伴侣的比例，已经非常接近于所有婚前性交的比例。通俗地说，这就是“没有则已，一有就不是一个”。

### 什么阶层“婚前守贞”？

如上所述，既然中国人里的婚前性行为已经如此之多，那么我们社会学家就不应该去研究“谁有过”这样一个老掉牙的问题，而是应该反过来考察一下，什么人还在“洁身自好”？

笔者把三次调查所得未婚者的数据合并在一起，把发生率最高的“婚前有性（含同居）”进行分析，得到如下的结果。

对于男人是否发生婚前性行为发挥最显著作用的是他们的职业等级，职业等级越高的男人就越开放自由，阶层越低，婚前性行为就越少。这并不是性道德的问题，而是由于不同的社会阶层拥有不同的性文化。可以看出，与上学或者在待业的男人相比，农村劳动者和城市的生产工人发生婚前性行为的可能性并没有出现显著的差异。这就是说，中国的体力劳动阶层的男人更多地遵守所谓“婚前贞操”的性道德，而不是根据自己的生活需要来决定什么时候开始性生活以及跟什么样的女人。反之，非体力劳动的、居住在城市的、职业等级更高的男人们显然已经创造了自己的新的性思想，婚前有性者已经接近 70%。

其他方面的显著影响因素有这样一些。男性流动人口比固定居民的婚前性行为多出 17 个百分点（66.3%对 49%）；有过自慰的比没有的多 11.5 个百分点（55.5%对 44%）；有异性朋友的比没有的多 13 个百分点（54.1%对 41%）；抽烟的比不抽烟的多 20 个百分点（61.2%对 41.3%）；喝酒的比不喝酒的多出将近 25 个百分点（62.7%对 38%）。

这些影响因素归根结底就是一句话：不那么“循规蹈矩”的男人，发生婚前性行为的可能性更大。人们可以把这叫做堕落，也可以说是潇洒，但是笔者宁愿认为，这是被调查者们自己选择的结果。

下面来看看女性的情况，因为在中国传统中，所谓“婚前贞操”更多地针对女人。

首先，对于女人发生婚前性行为的可能性，发挥最显著作用的是她们的年龄，每长大一岁，仍然能够坚守“婚前贞操”的女人就减少 14%。这意味着，所谓的婚前贞操其实只不过是少女初入世事的时候对于性与性别差异的一种出于无知的恐惧而已。随着年龄增长和性别交往经验的不断丰富，女人越来越明白为什么自己也需要性与性别，因此在 30 岁之前已经有 77% 的未婚女性放弃了社会强加自己的所谓“婚前贞操”。

其次，发挥作用第二位显著的是女人的受教育程度。可是与人们的想象、大众传媒的宣扬恰恰相反，越是上学程度高的女人，发生婚前性行为的可能性不是越大，而是越小。与那些小学文化及以下的女人相对比，初中文化的女人坚守“婚前贞操”的可能性增加 7.6 倍；高中文化的增加 10.6 倍；大专及以上文化的则增加 15.6 倍。也可以反过来说：越是文化程度高的女人，她们的婚前性行为越少。

上述情况其实并不奇怪，而且主要地并不是性道德问题，而是女性人生发展的需求。上学上到初中以上的女人，无不试图以受更多的教育来对抗女性就业与成功越来越难的当今社会，因此她们不愿意由于婚前性行为而因小失大。

最令人惊讶的是：体重超重和非常重的女性，坚守“婚前贞操”的可能性比体重正常与偏瘦的女性减少 70%。反过来看则是：非常肥胖的女性有将近 90% 已经有过婚前性行为了。可是这种情况很可能并不是单纯的肥胖造成的，很可能与当今社会格外歧视“肥女”有关。

最后，一个显著的影响因素是女人有没有异性朋友，如果连一般的男性朋友都没有，那么坚守“婚前贞操”的可能性当然就会显著地增加。

### 婚前有性 ≠ “性混乱”

中国人谈到性道德很容易概念不清，对于婚前性行为也是如此。不知道有多少个人和传媒总是把婚前性行为笼统地归入“性混乱”，甚至把它与预防性病艾滋病联系在一起，根本不知道只有“多伴侣性行为”才有可能传播。因此笔者把所有调查到的“非主流性行为”（如一夜情、“以利换性”等共 14 种），把已婚者与未婚者加以对比，看看究竟谁的发生率更高。

调查结果显示，无论男女，只有“上年有跳舞消费”和“上年看黄”是未婚者更多而已婚者更少，而且构成了显著的差异。但这一点也不稀奇，它们仅仅是未婚者的性替代而已，并非直接的性行为。此外，“上年有交换性伴侣”和“上年有群交”这两个指标也出现了差异，但是对于笔者纳入分析的 7794 位男女这样的样本群体来说，这两个因素的显著度仍然不足。

这就是说，在笔者纳入分析的 14 种“非主流性行为”中，有 12 种是未婚者与已婚者没有出现显著的差异，而差异显著的那两种行为，恰恰并不是直接的性行为。因此笔者可以说：2000 年到 2010 年的中国男女的婚前性行为，一点也不比已婚者更“混乱”。

所谓的“婚前”之性，为什么会成为一个“问题”？在笔者看来，一切人类活动都有两种存在方式，一个是“生活实体”（人们自己的生活实践），另外一个“制度设置”（社会对人们的要求）。人们按照自己的意愿随时开始了性生活，这就是生活实体；而“结婚”与“法定婚龄”则是制度设置。这两者不一定势不两立，但迥然不同。

我们之所以在三次调查的问卷中，都把同居一个月以上的双方与“合法夫妻”等同起来，就是因为笔者坚信，性的生活实体不但先于制度化婚姻而存在，而且高于制度化婚姻而显得更为宝贵。或者说，本章所提供的一切数据分析，都证明了所谓“婚前性行为”其实是性在生活中的实体存在。如果套用历史学语言就是：这是中国人民自己的选择。

## 女性之性的历史回顾

马晓年

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_472302e90102e91e.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_472302e90102e91e.html)



如果纵观和回顾历史有关女性性行为的医学概念的演变过程，我们不难发现西方古代医学概念强调的是女性的生殖功能和被动性。他们曾经把女性性器官与精神疾病联系在一起，一个很典型的例子是“歇斯底里”就是来自古希腊语的子宫，说明在文化层面上构建的性别关系中对女性的歧视。

古希腊医学权威希波克拉底和盖伦把歇斯底里定性为一个“迁移的子宫”、“压迫了具有生命活力的器官并引起疼痛”。据说使用具有香甜味道的熏香剂熏蒸阴道可以把子宫吸回身体的下部，从而缓解症状。这一信念一直持续存在于整个中世纪和17世纪。到了18~19世纪，神经共感和神经能理论则认为歇斯底里是由于过度沉溺于声色导致神经能量耗竭所引起的。通常采用向子宫内插入水蛭吸血的方法或卵巢切除术治疗歇斯底里或易激惹的子宫。到了19世纪女性若表达自己的性需求和行为则被认为是精神不健全或显示了神经衰弱。因此在19世纪中叶的女性医学解剖图示中把阴道描绘为精神错乱的区域。治疗包括隔离、砒剂、鸦片、灌肠、催眠术、电疗及特别提出的使用机械的卵巢压榨器。

如果我们回顾和透视西方社会的文化体系，也就不难发现和注意到人们历来授与女性性高潮的不同意义。在17世纪末期至18世纪初期的西欧，人们相信女性要想怀孕就必须感受到高潮的乐趣，因为人们把女性的身体看作是男性身体的一种延续。到了19世纪30年代，信念发生转变，人们开始相信即使没有乐趣、没有高潮、或甚至没有知觉仍有可能妊娠。这一改变之所以出现并非由于有了科学上的新信息，而是由于学者们这时才承认男性和女性身体有着根本的不同。

从临床视角来看，区分性学观点是更传统、更保守或更现代、更进步的核心因素之一，是看究竟把性问题看作是需要控制和抑制的或相反需要刺激和促进的程度如何。在19世纪的后半期，十分强调对性活动的治疗控制和社会控制，而到了更赞成性的20世纪，性行为 and 性感受的抑制或丧失已变成性治疗界和社会所关切的事，这充分体现出在社会变革中的传统主义者和现代主义者的争论。

首先给20世纪性观念带来重大转变的，是西格蒙德·弗洛伊德的开创性工作。弗洛伊德的生殖器为中心理论声称妇女的精神和行为障碍是来自她们的女性角色的失调和缺乏阴茎的生理学功能。弗洛伊德以人格成熟为基础对女性性高潮作了分类。他的理论把阴蒂高潮看作是肤浅的和不成熟的，而把阴道高潮看作是可信的和成熟的。尽管现在看起来有些荒谬，但是当时这种以解剖学为基础的、对高潮不同类型的区分，仍代表了从传统的维多利亚时代极其消极保守价值观念向更科学和更合理方向的重要改变。它承认女性性高潮的存在和力量，也没有屈从于所谓“为生殖进行的性活动才是更有价值的和正确表达”的旧文化范式。

与弗洛伊德同时代的性学专家是哈夫洛克·霭理斯，他不仅指出女性的性反应是男性性反应的等同对应物，而且女性性能力可能比男性更强。他认为女性性行为更神秘、更广泛，因为女性不仅有阴蒂而且还有子宫，这就给女性对性刺激作出反应时具有更大的、更弥散的解剖学基础。他没有对女性性高潮作出特征性描述。他认为女性从本质上讲是被动的，需要男子的求爱和诱发起她们的兴趣后才能引发性反应。

直到近半个世纪，现代性学才正式承认女性也是有性的人，阿尔弗雷德·金西和他的同事们（1953）提出一个完全不同的视角，他们提出了女性性高潮的新概念。他们并没有从解剖类型上去区分女性性高潮。他们把性高潮作为人类性行为的若干标记物之一。他们的调查研究的间接结果之一是，性高潮频率成了构成一个人的、人群的、社会的性人口资料的关键变量之一。

金西还报告说，女性更容易在手淫时达到性高潮而不是在和伴侣的性活动之中，这曾使当时的读者大为不安，但这的确是不可否认的事实。马斯特斯和约翰逊（1966）发表和解释他们有关性反应的实验室研究资料时指出所有形式的女性性高潮是同样的神经生理反应过程的结果，女性性高潮与男性性高潮的相同之处要远远多于不同之处。这时也恰恰是西方性革命和性解放刚刚爆发之际，妇女开始提出要求生育权利，她们已能够享受到投放市场不久的口服避孕药的帮助，在这种背景之下，要求高潮的“权利”就显然有意义了。

马斯特斯和约翰逊不仅给出女性性行为的正常生理描述，而且指出性问题不是潜在的精神或人格障碍所引起的，他们在《人类性功能障碍》（1970）中提供了一种非病理模式的治疗训练计划，使从未或极少经历性高潮的妇女能够改变这一状况，那就是消除焦虑，通过学习和训练使性反应能够自然地表达出来。由于这一模式是那么朴素无华并似乎缺乏高深理论的支持，它若在1900年提出就不会被人们所接受。它需要金西的调查研究资料的铺垫，也需要有一个与金西年代大不相同的社会大气候、更直率及更有利于性平等的文化环境来听取它的声音。

有关女性性高潮的专著始见于1973年。到1982年惠普尔等的《G点》一书的问世，则把人们对女性身体和性的认识推向一个新的高度，之后人们对女性性问题的认识没有太大的进展。在20世纪末，磷酸二酯酶-5（PDE-5）抑制剂在男性勃起功能障碍领域的成功开始把人们对女性性问题的探究与认识的热情重新点燃，人们也把雄激素替代疗法、真空泵、虚拟性治疗列为现代治疗女性性功能障碍的治疗手段。

当我们回顾这些对人类性行为的理解作出重大贡献者的成绩时也就明确了这样一个简单的事实，我们认识和治疗的女性性高潮问题在一定程度上并不是纯粹的医学问题、而很可能是一个人际的或社会文化问题。而100多年前，至少在北欧、维多利亚的英国、当然也包括美国，是不可能这样看问题的。

这样我们在把高潮问题分类为纯躯体的或纯心理的时就必须很谨慎。虽然这种纯粹性也会偶尔存在，如药物引起的高潮障碍，但一位妇女自己的历史经验、自己的性关系、自己成长和生活的文化环境都持续地与她的神经生理学发生相互作用。人们仍需致力于探讨和研究躯体、心理和社会文化因素的错综复杂相互作用的方式。

## “80后”性爱观： 不再回避“性解放”

徐兆寿



笔者曾在拙作《生于 1980》后进行过一次“关于 80’ 后一代问题”的调查，在针对“有人说，性解放，是 80 后一代一个明显的标志，但这代人只剩下的感官的愉悦了，你认为呢？”这个问题时，10%左右的人坚决表示反对，但剩下 90%的人都承认，在他们这代人中，这是一种趋势。

有一个大学生这样写道：“我宁愿不承认这是事实，但又不得不承认这是相当真实的现状，社会的发展使当代青年，包括大学生的观念发生了很大的改变，‘性’已不是一个保守的话题，性爱对大学生来说也不再新鲜，然而只追求感官的刺激是堕落的。”

另一个大学生这样写道：“由于这代人多是独生子女，大部分在比较养尊处优的环境中长大，不掩饰自己个性的张扬，对传统的东西有一种反叛心理，包括性道德观念，但也不能完全说仅仅是为了感官的愉悦，这代人也讲爱，但爱有盲目性，而且不相信什么爱的永恒之类的说法。”

.....

很显然，对于 80’ 后来说，其性爱观已然与前几代人产生巨大的代沟。八十年代的大学生团组织生活中谈论最多的话题是“大学生该不该谈恋爱”、“男女之间有没有真正的友谊”，到了九十年代中期，大学生谈的话题是“怎样处理恋爱与学习的关系”，到了九十年代末，同居时代到来，大学生向心理学老师讨教的问题主要集中在如何处理同居中遇到的性问题，媒体的目光也集中在大学生能否结婚这一焦点上。

八十年代和九十年代初，“一个人一生中只有一次真正的爱情”成为青年恋爱中的神话和准则。它害了很多人，使很多青年走上了绝路。这个神话来自于文学作品和一个神话故事。说的是有关荆棘鸟的故事。

传说中，荆棘鸟在一生中只爱一次，并为这次爱滴血而死。这个悲剧而凄美的故事几乎影响了一代又一代的青年。在新浪网上，有很多学生都问笔者一个问题：一个人一生中真的只能爱一次吗？笔者曾无数次地痛斥过这个观点，然后笔者又常常陷入矛盾。必须要打破它，是因为曾有一些青年为此而丧命。矛盾之处却在于人类情感与精神的神圣性会因此而受到侵犯和践踏。

“一个人一生中只有一次真正的爱情”虽然是禁欲时代的神话，但它至少给恋爱者一个神圣的约定，从而使恋爱者的情感生活和精神生活走向崇高和伟大。

如果打破了这个神话，很多人将视爱情为常物，可能会因此而走向滥情和纵欲主义。这也正是欧美“性革命”走向“性泛滥”的原因之一。

而另一个神话必须要打破，那就是爱情至上主义。

在风行几个时代的奥斯卡电影《毕业生》中，我们看到一个事实，爱情凌驾于亲情、友情之上，可以不顾一切地伤害她们。在那部电影中，男主人公既和他女友有性爱关系，又和女友的母亲有性爱关系。在亲情与爱情发生冲突的时候，美国人是如何处理这一关系的呢？它只是让他们中间有一个忏悔期，然后就让爱情战胜亲情。

《毕业生》正是美国“性革命”时期的产物，也是美国人爱情至上主义风行的产物。这种爱情至上主义在中国青年中十分风行。我们从很多流行的影视剧中就可以看到。为了爱情，人们可以不顾一切地做任何事。在爱情面前，我们可以原谅任何错误。

这是一种时代的疾病。

· 性关注

## 肉欲的狂乱与精神的错乱

叶天

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_51437fb70100x2or.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_51437fb70100x2or.html)



性原本是美妙的，能够享受正常的性爱是非常快乐的。而错乱的性，让人在痛苦中作乐，这种痛快是一种典型的肉欲狂乱和精神的错乱。这往往是因为性的极度压抑和在少儿时代性观念形成时被某种突发因素所扭曲而导致。这就是让人欲罢不能，却内心又苦闷异常的性变态！



性变态可以由性活动的对象和方法来加以概括：性行为涉及他人的，包括强奸、奸杀、奸尸、恋童、性施虐和性受虐、露阴、窥阴、鸡奸和乱伦；性行为不涉及到人，而是涉及到其他东西的，包括兽交、恋物、异性模仿。所以，只有性行为替代了正常的阴茎—阴道性交关系时，才称之为性变态。而对于非正常活动必须区别于变态，因为许多性交前行为也采取了非正常活动的形式，但是如果这些活动仅仅是为了刺激正常的性交，那么这就不能算是性变态。

对于历史上和当前社会生活中的性变态，可以分性对象的倒错和性满足方法的倒错等两个方面来加以叙述。一般说来，人们是以活着的同类异性作为性对象的，“男欲女爱”是一种规律。但是，有些人以物为性对象(恋物癖)，以异性尸体为性对象(恋尸癖，或称尸奸)，以动物为性对象(恋兽癖，或称兽奸)，这就太匪夷所思了。

许多学者研究乱伦行为发生的原因，较多的人认为经济收入低、文化素质差、住房拥挤和地理位置偏僻的家庭中更容易发生乱伦事件。但这只是一些客观环境的影响，而更多的学者注意到乱伦行为的当事人心理状态的不正常。

和乱伦一样，诱童狂既是一种心理变态，也是一种性犯罪。诱童狂者的性欲对象不是成人，而是同性或异性的儿童，他们常常对儿童进行性侵犯，以获得自身的性满足。

诱童狂者时常使用暴力(威胁或强迫手段)，也可能采取小恩小惠来引诱儿童就范。他们也时常在酒后作案，因为酒精能降低一个人的自我克制能力。只要有引诱儿童的机会，他们就不能自制而作出这种罪恶的行径来。一般来讲，诱童狂者并不是性能力特别强盛者，反之，大部分诱童狂者却是部分或完全的阳痿者，他们必须经由抚摸、露体、手淫才能获得性的满足。诱童狂者不仅在性的方面，而且在其他方面显示出人格的缺陷，他们尤其没有能力处理成人异性间的关系。

多数的恋物癖者对性生活胆怯，性功能低下，和异性的正常交往也存在障碍，他们可能从商店买来女性用品，而更多的是偷窃别人的晾晒的女性衣物，拿回家以后穿着它照镜子，或者一面抚弄、咬、嗅、百般玩赏，一面手淫，以达到性高潮。有证据表明，衣饰恋物癖者与强烈的恋母情结有关，他们大多有过为女性服饰所刺激的历史，或者曾经因为穿戴此类衣物被人发现和责罚过。

满足自己性欲的方法百正常行为中，最怪诞的似乎是“性受虐”和“性施虐”了。施虐与受虐总是和痛苦连在一起的，而竟能从中获得性满足，这真太令人不可思议了。

“性施虐”和“性受虐”的主要方式是鞭答，鞭答作为一种惩罚的手段在古罗马时期达到高峰，而这在古希腊是十分少见的，在西方文明史中，除了英国的维多利亚时代，也很少见。总的说来，古罗马人是荒淫而又野蛮的，他们将棍子和鞭子作为统治的象征，这种对鞭答的频繁施用，不可避免地发展成为一种“兴趣”，而且和性联系起来。

令人奇怪的是，在历史上有些杰出的思想家、文学家、艺术家都染有“性施虐”或“性受虐”的变态现象或心理倾向。在近代性文化史上，18世纪法国的沙德是“性施虐”的一个典型，他的名字变成了现代性学中性施虐狂的代名词。法国著名的文学家、思想家卢梭在《忏悔录》里就说到8岁时由于淘气而遭到女教师兰贝尔斯小姐的鞭罚所带来的“肉欲的快感”，鞭挞在孩子的心灵上留下了难以磨灭的影响，“正是这种惩罚注定了我终生的趣味、欲望和感情”。自此以后，卢梭专爱同年轻姑娘厮混，一心渴望着她们的鞭打，甚至成为他一生中最大的“性趣”。在找不到愿意鞭打他的女人时，他就在暗夜的街上，对着过路的女

子，露出他颤栗的臀部。一个写出《民约论》这种划时代论著的伟大思想家，在性方面竟“沦落”与变态若此，实在令人感叹。

由于性施虐和性受虐的传播与流行，竟在某种程度上变成了一种“社会需求”，于是社会上也出现了一些为此服务的特殊妓院。其中最著名的就是英国的特里莎·伯克利夫人。伯克利夫人发明了一种“伯克利马”，又叫“琴马”，是一种最出名的自答工具。这实际上是一架可调节的梯子，能够拉得很长。使用时，将受答者缚于其上，只让他的头和阴部露在外边。

20 世纪中期以后，西方社会在性开放条件下，窥阴癖大大减少，例如丹麦，在取消了对色情文艺的限制 11 年以后，窥阴癖者下降了 80%。但是另一方面，性的过分开放，也确实会带来家庭崩溃、社会动荡、犯罪增加等严重后果，过分禁锢和过分开放是两个极端，都不可取。那么什么是既能保证社会安定、同时又考虑到人的正常需要的合理措施呢？这是人们将在 21 世纪继续探索的一个重要问题。

· 性理念

## 手淫？早泄？性技巧？

科学松鼠会

<http://www.bullogger.com/blogs/songshuhui/archives/375226.aspx>

性既是人们最强烈的快感的源泉，也常常是痛苦的开端，许多烦恼皆源自男女两性角色演化所致的固有冲突。——贾里德·戴蒙德《性趣探密——人类性的进化》

**网友 real:** 请教专家，我年轻的时候手淫过多，现在存在早泄的情况，请问能自然恢复吗？食物上可以做哪些补充吗？谢谢！

这是 4 年前牛博网还没被彻底阉割时，一个网友在我博客上的提问，我当时查了很多材料，写了长长的一篇，絮絮叨叨说了很多，获得了很多回应，有不少网友在评论区以自己的真实经验佐证了我的诸多观点，其实在我看来全文都是老生常谈、了无新意，但我终究还是高估了中国性知识的普及程度，在松鼠会的论坛里，类似的问题仍经常引发一些非常莫名其妙的观点。今年春节期间，我在新浪围脖上贴出了该文章的一些段落，发现有些网友的反应仍向我提示，这些本应该是常识的东西并没有得到很好的宣讲。那么好吧，在今天，我们不妨再讲一次。

### 手淫

首先，这个网友的提问本身就存在问题；其次，他所问的问题于他本人来说，还不一定是个医学意义上的疾病，很可能是多虑了而已。

手淫者总担心自己手淫过多。而所谓手淫过多，实在是个天大的误会，何为过多呢？既然存在过多，那么是否存在过少？事实上手淫无所谓过多或者过度，

如果累的不行了，勃起都是个问题，手淫又如何发生的了？或者真的有人能连续手淫不成？不信邪的连续下试试，到最后恐怕只有射精的动作而不会真的有精液射出来了。如同吃饭似的，吃饱就是了，已经撑着还会拼命吃么？或者是跑步，如果都累吐了累虚脱了，那还跑？因为健身性质的跑步把自己跑死的，因为吃饭把自己撑死的，这些人首先是脑袋出了问题。

同样，纵欲过度是个被误传了千年的传说，中国古代那些傻瓜大臣们上书皇帝要注意龙体不要纵欲过度，好像皇帝每次临幸女人时，他们都在边上帮着数数似的。那些被个别笨蛋史学家认为是因为女人而坏了江山的情况，更合理的解释其实是玩物丧志，而不是这些女人真的能毁了皇帝的身体。至于那些拿很多皇帝寿命不长说事的，你们可曾调查过同时代普通百姓的平均寿命？

但为什么会有这种误会呢？原来人类历史上不论中西一直有很多人主张限制性活动，18世纪早期，一位医学思想界的权威、伟大的临床医生布尔哈夫（Hermann Boerhaave, 1668—1738），在其《医学教程》一书中写道，“射精可以带来疲倦、虚弱、动作乏力、痉挛、消瘦、干渴，视觉模糊、痴呆以及其他类似的病痛……”他通过对性高潮之后困扰男女双方的疲倦状态进行了观察总结，认为性是一些疾病的致病因素，主张如果要保持健康，性交必须受到限制。

在那些年代里，男人经常被劝说不要太常行房，以免其“活力之源”枯竭而变得衰弱，更骇人听闻的观点认为伴随着性器官的使用而产生的神经震动，神经系统将遭受最深重的刺激，如不严格控制会导致精神失常。

无独有偶，我国古代也有人提出“一滴精十滴血”谬论来奉劝男人珍惜精液减少性交。直到近代尤其是二次世界大战之后，随着人类对性本质的科学解读以及避孕用品的广泛使用，人们逐步认识到性对于男女双方而言都是一种健康、快乐活动，健康的肉体就是需要性交的。男性气概越来越等同于带有侵略性的人格特质，认为男性就应该有插入和性交的“生物性需求”，有“动物本能”的旺盛“性冲动”，男人需要“好色”，需要经常性交这一理念甚至反而成为了一种无形而强烈的压力。

其实，性活动实在是个能者多劳量力而为的事，度全在自己的感觉，并没有一个适用于所有人的所谓的“度”。这正如我们每个人跑5000米，成绩都将有差异一样。有一本《中医房事养生与保健》的书中提到，男人超过60岁就应该禁欲。君不见某70多岁的老教授还因为潜规则了一个女学生而向公众忏悔么？（我的一个朋友认为，此公不是忏悔，乃显摆）成年之后，随着年龄的增长，男性的性欲必然会随之下落，可能确实有些人到了60岁就不再有性需要了，但是对于那些身体状况良好的男性老年人来说，如果他们能够通过合理合法的手段享受鱼水之欢，实在没有必要再给他们制造无端的恐慌。

对性愉悦的追求，是每个人与生俱来的本能，如果能够不通过麻烦别人就享受这样的愉悦，并没有什么不好。事实上很多人一直到婚后仍然保持着手淫的好习惯。单纯以性快感来说，手淫带来的刺激远大于真实的性交。因为只有你才最了解你自己，当你濒临高潮的那一刻，无论经验多么丰富的性伴侣也无法在动作的配合上叫你100%满意。

所谓两人同心，那不过只是个太美的传说。对于存在性压抑的青年男女来说，不要再对手淫存在认识上的误解了，这本就是属于人类自我享乐的一部分。当然，这并非说手淫可以完全取代性交，毕竟性欲的构成分为两部分，一为释放欲二为接触欲，只能解除释放欲还只是个退而求其次的无奈选择。必须强调的是，手淫跟早泄没有直接关系。如果手淫得法且一直是在安静不受打扰的环境下进行的，

不但不会引起早泄，相反到可以增加阴茎对性刺激的耐受力，使射精时间相对延长。确切一点说，是阈值的提高，关于阈值的含义，可以参考“笑点”来理解，如果你是一个读过很多很好笑话的人，那么那些幽默程度不怎么高的笑话你还会笑么？同理，如果是一根久经实弹演习考验的JJ，当它参与实战时，它会比连演习都没经历过的JJ更怯场的么？耐人寻味的是，关于手淫对身体有害的说法无论在东方西方都曾长期存在。这里面有一系列复杂的社会原因，我们且不去深入探讨，但最根本的原因还是生理学的不完善导致的，在今天，虽然科学并没有穷尽所有有关性的秘密。但有关性生理学方面的研究足以充分证明手淫是无害的。那么为什么时至今日，仍然有人会将自己的早泄归罪于之前的手淫呢？这也许与早泄这一定义本身的模糊性有关。

## 早泄

早泄(Premature ejaculation, PE)是一种常见的男子性功能障碍，发病率在成年男性为35%~50%（在英国发病率据估计为(14%~41%)，中东约为12.4%，东南亚约为30.5%，东亚约为29.1%……够乱的吧）。人们直到几十年前才开始把早泄看成一个需要治疗的问题，这是由于人类性活动的主要目的，已不再是生育需要而是变成双方的共同享乐，尤其是女性的性需求和性满足得到充分认可和肯定。需要强调的是早泄虽然属于男性性功能障碍的一种，但却并不一定影响男性的生理性满足，这点在文化落后的地区和个人体现较为明显，由于不顾及女性性感受，因此此类个体并不认为早泄属于疾病范畴，甚至不会引起双方的不满。换句话说，早泄的情况可能是自古以来就存在的，但其之所以能成为一个问题甚至被称作一种疾病，则全拜社会文明进步之所赐。

从表面看，早泄主要表现为性生活过程中，射精潜伏时间控制的异常，特征为勃起后进行插入阴道动作时，或插入后射精潜伏期时间过短，无法控制的很快发生射精。从当前条件下看，其影响因素包括自身因素与外界因素两部分。自身因素中，主要与自身生理解剖结构与功能状态，如神经、内分泌系统功能状态及个体心理状态关系紧密相关；外界因素中，各种环境因素、性伴侣的性吸引力及配合与否等皆有重大影响。自身因素和外界因素均对早泄的形成和维持以及发展有重大的影响，套用马克思主义哲学辩证法的说法，根据内因外因关系原理（有过考研备考经历的同学，看到这句都想吐了吧）：自身因素是早泄发生的基础，外界因素是早泄发展的助力。（如果以后硕士考试出现了这道题，记得我说过要用这个原理答题哦）

令人尴尬的是，目前PE的定义较多，至今仍未有较明确的结论。但通常以男性的射精潜伏期或女性在性交中到达性高潮的频度来评价。美国精神病协会颁布的《精神疾病诊断和统计手册——第四版(DSM-TR-IV)》中PE诊断标准是：  
§ ① 持续地或反复地在很小的性刺激下，在插入前、插入时或插入后不久就射精，比本人的愿望提前，应该考虑影响性兴奋持续时间的各种因素，如年龄、新的性伴侣、新的环境和近期性交频率；  
§ ② 明显的痛苦和人际关系(伴侣之间)紧张；  
§ ③ 这种PE情况不是由某种物质(如酒精、类罂粟碱类和其他药物)所引起。  
2004年美国泌尿外科协会(AUA)认为PE即指射精发生在个人期望之前，不管是插入前还是插入后，并导致对方或双方的苦恼。我国学者普遍认为男性在性交时失去控制射精的能力，阴茎插入阴道之前或刚插入即射精，或女性在性交中到达性潮的频度不足50%时即可定义为PE。

由于男性射精潜伏期受禁欲时间长短的影响，女性性高潮的发生频度受身体

状态、情感变化、周围环境等多种因素的影响,因此这一定义注定不是板上钉钉的事,尚有待进一步完善。

一个尚待完善的定义,有那么容易就能扣到自己的脑袋上么?对照一下看看自己是不是真的属于早泄的范畴。不然岂非庸人自扰白白给自己增加那些无谓的心理压力呢。那么早泄的真正危害又在哪里呢?其危害的特殊性不在于影响患者本人性生活的生理满足,而主要通过引起患者配偶性满意度下降,而引起患者心理或生理上的不满足,从而造成性生活单位的性满意度整体下降。诊断与治疗早泄必须考虑到这一特点才能抓住问题的本质。

严格说来,早泄不仅仅属于个体疾病,而应属于性生活单位内的失衡,是性生活不和谐的一种形态。某些早泄患者在更换性伴侣的情况下,其早泄状态可消失,从另一角度证明了这一论点。因此早泄的诊断和治疗必须以性伴侣双方的生理条件为基础,充分考虑到双方的满意度问题,而不应仅仅从时间或抽插次数等来简单定性早泄与否,同时治疗方面也应以最大限度恢复性生活单位内部的生理及心理平衡作为治疗的终点。

早泄治疗的方案以提高男性刺激性伴侣的有效性刺激量(有效刺激强度×有效刺激时间)达到其高潮阈值为主要手段,同时应适当调整女方状态,并使双方合作能力提高,从而提高双方性关系的和谐程度,这也符合当前临床诊断治疗工作的实际。增加对女方的有效性刺激量并不仅仅在于简单延长性交的时间与抽插的次数,同样取决于性刺激的时机、方式、方法的得当与否。与男性的射精潜伏期在不同环境有变化一样,同一女性在不同的状态下达到高潮需要的刺激量和刺激方式并不相同,在适当的时机和方式刺激下,女性达到高潮所需的时间可以大大缩短。因此男性掌握合适的时机及适当的性刺激技巧,配合女性丰富的性想象均有助于使女性达到性高潮,从而达到治疗早泄引起的临床问题的目的。据此早泄的治疗应从以下三个方面入手:

第一,指导男性学习双方性生理及心理常识,并通过各种实践或练习提高其性刺激技巧;第二,应用各种手段延长男性射精潜伏期,包括各种减轻刺激的手段,如避孕套、局部麻醉药物的应用等,以及动停技术、分散注意力等等;第三,双方配合,女性也需要改变自身性行为时的身心状态,尽量通过自身调节提高兴奋度,降低其高潮阈值。这三个方面中,前两者与男性的关系最为密切,医生通过理论教育使男性对双方性生理和性心理有所了解,有助于男性选择在合适的时机给予女方适当的性刺激方式以提高女性的兴奋性,同时通过采取各种药物及器械辅助,并进行必要的训练和练习,有助于打破男性原有的快速射精行为模式,延长射精潜伏期,为给女方进行充足有效的性刺激建立时间储备;第三方面则与女方关系密切,女性本身的生理、心理状态的调整,可以改变自身性兴奋的程度,女性通过充分的性幻想和自身辅助刺激等,均可提高在性生活中获得性高潮的几率。通过以上三个方面的努力,如无严重的器质性病变因素,这一性生活单位的和谐性应该能得到改善。

## 性技巧

从某种意义上说,早泄的治疗不是单纯服务于男性自身,而是以通过增加男性对女性的有效性刺激量为手段,通过改善女性的性感受达到性生活单位的性和谐为目的,因此其治疗不应以男性为单一治疗对象,而应以整个性生活单位为治疗对象,以协调其内部和谐为目的,而这正是当前临床诊断与治疗中的盲区所在,也是临床疗效提高的潜力所在。关于如何增加对女方的有效性刺激量,实际上就是有

关男性技巧的问题，如前所述，这其实不太可能有一个非常固定的程式化的东西，如同所有的技巧一样，这也有个熟能生巧的过程，没有谁是与生俱来的性爱高手，也不会有那样一个男人，他的经验和技巧可以适合每一个女人，每一个人都是不同的，每一对儿伴侣都是不同的，找到最适合你们双方的，您就是高手。

很多男人纠结于时间的问题，其实控制射精时间的能力是可以逐渐培养和训练的。比如说长跑，慢慢地跑起来是什么感觉呢？总想停下来是吧，总觉得气不够了，要停下了痛快地喘气才舒服。可只要你想坚持，总还是能再跑的久一些，而且随着锻炼时间的延长，跑的时间也一定会相应的延长。在夫妻性生活的时候，也有类似的情况，插入之后一泄如注当然痛快，但要只图自己痛快那手淫多好呢。坚持，坚持再坚持……只要你相信自己还能再坚持，总还能延长的。但时间不是终极目的，终极目的是夫妻双方的愉悦。

不要被黄书和 A 片误导，以为只有时间长才是高手。所谓高手，应该是能在最短的时间里将女人送上云端，然后收兵的那种。当然如果男方有足够的自信而女方又有良好的调节能力的话，享受到序贯高潮自然是最美妙的。但是，有一点必须要注意，不管此前女方经历了几次高潮，一旦她最后那次没到，你被踢下床的几率，跟第一次她就没到的几率是很接近的。所以，见好就收才是明智之举，尤其是那种本身就比较敏感的男性，坚持到对方已经丢盔卸甲就很不容易了，你就别以剩勇追穷寇了，当心人家一个反扑弄得你招架不住，你再醒悟穷寇莫追的古训就有点晚了。

所谓夫妻，来日方长，漫漫人生，慢慢享受。对于有些病人来说，积极的药物治疗甚至是手术治疗可能是有帮助的。口服药物治疗包括抗抑郁药， $\alpha$ 受体阻滞剂，西地那非(万艾可)等，有部分药物虽然有明确的效果，但其在治疗中的作用和详细的作用机制并未完全阐明。需要的话，得有医生处方。阴茎表面外用药治疗，虽不及其抗抑郁药治疗流行和广泛，但因起效快，方便、安全、价廉，而为医生和病人所接受。这类药挺多挺杂的，别自己到什么夫妻用品店去瞎买，要在医生的指导下应用。手术治疗的方法是阴茎背神经切断术，在阴茎背侧冠状沟处皮肤上做 1~2cm 的横切口，深度达阴茎筋膜，剥离筋膜，暴露放射状分布的阴茎背神经，保留主干，切断 80% 左右的神经。该方法在一些国家试用。其安全性和有效性有待于进一步研究。其理论依据近年来研究发现，阴茎感觉过敏或阴茎感觉神经兴奋性增高等器质性因素也是引起早泄的病因。

临床上常把早泄分为原发性早泄和继发性早泄，许多研究表明，原发性早泄患者的阴茎背神经兴奋性，特别是阴茎头的感觉神经兴奋性比正常人高，以至于在性交时射精潜伏期与射精反射弧较短，射精刺激阈低，在性交时容易诱发过早射精。某男科专家的一篇文章里对该手术的效果是这样描述的：手术治疗后 3 周开始性生活，128 例患者中，显效（：阴茎插入阴道内性交时间 5 min 以上）78 例，好转（：阴茎插入阴道内性交时间 3~5 min）34 例，有效率为 87.5%；无效（：性交时间无明显改善）16 例；性伴侣满意率 83%。并发症为局部疼痛 6 例，阴茎麻木 2 例，切口感染 4 例，包皮手术后外形不佳 3 例。目前认为阴茎背神经切断术治疗原发性早泄的手术指证为：①年龄一般 $\leq 40$ 岁；②阴茎勃起角度一定要超过  $90^\circ$ ；③排除心理素质不佳因素；④带安全套有效者；⑤局部表皮涂药有效者；⑥适度饮酒有效者；⑦口服抗抑郁药有效者。

我个人觉得，既然这个手术的有效性和安全性还在验证中，那么如果不是之前所有的方法都无效，而本人又急于改善性生活，最好别做这个手术。等手术数量再大些，结论更可靠一些的时候再尝试不迟。那些愿意作为先行者为医学的发

展进步贡献数据的，可以试试，只不过动手之前要想清楚，那些神经一旦切断就再也接不上了，有些并发症也许是无可挽回的。写到这里可能读者也已发现，通篇大部分在谈的都是男性的情况。没办法，现实即如此，男性在两性活动中承担了大部分主动的责任，但这并非说在这些问题上，女性就应该完全被动地承受，前面也已提到，在针对一个性单位的治疗过程中，女性的作用十分关键。

回到最初的问题，其实有些女性也存在关于手淫方面的困惑，这里我只谈一点，对于男性来说，通过手淫应该以可自如的控制射精冲动时间为目标，这对日后会有好的影响，你未来的妻子将会因为你当年的努力受益匪浅。而女性手淫时，需要达到的目的应该恰好相反，毕竟两性间在从性活动开始到高潮的时间是有很明显的差异的，故女性手淫时，不必刻意延缓高潮的到来，应该顺着自己的感觉，寻找最能使自己快速进入巅峰状态的手法。而且，在婚前自己总结的这些经验一定要同爱人分享，你不说，他是不会知道的，不管他自诩性经验多么丰富，毕竟这个世界上并没有两个完全相同的女人。如果女性都能通过这样的方式学会享受性高潮，那么女性高潮获得障碍的比例必然会大大下降。

· 性理念

## 口爱：当爱意吞吞吐吐



东东枪

<http://thisisdongdongqiang.com/archives/2256>

### (一)

多年前曾看过一条国外的电视广告，是某厂商为推销自己的棒棒糖产品所拍，全片基本上是以各个角度展示一个性感美女如何以各种陶醉表情及暧昧姿态吮吸手中的彩色棒棒糖，直到广告结尾，画面上打出一行英文的文字——“Oral Pleasure”。要是翻成中文，似乎正好可以用时兴的萌系中文，语带双关一下，译作“口爱”则可。

看这条著名广告作品时我还是一含苞待放的青年学子，但即使如此，就算那时瞎了我的狗眼我也能看出来，这吞吞吐吐的爱意到底是因棒棒还是糖。事实也证明，多年之后，我连那广告要推销的到底是哪个牌子的产品都忘了，却仍对那

场景、那广告语记忆犹新。以至于一想到要写这个话题，首先想到的就是这则广告片。

“Oral pleasure”这个话题，其实有很多种写法。若是技术派，可以摆出30个国家200个城市50000份问卷统计出来数据谈谈世界各国口交习惯综述，考据派则可能会讨论《山海经》中提到远古口交方式（或许有）与现代口交理念的异同，实战派可以声情并茂描摹一下以往美妙经验谈谈今后的改进计划，导师派可能会聊聊如何靠口爱激励自己的意志成为人生的赢家，写科幻的八成会写成《银河系进出口指南》，写时评的可以结合各种社会热点写篇《吃不尽的中国》出来，写盗墓小说的大概能搞出一本《鬼吹箫》，而要是换了说相声的，则八成会东拉西扯，像当年《戏剧杂谈》里侯宝林写的那论文一样，写一篇《论口爱与水利的关系》出来……

当然，如果是网上一些“反色情”网站上的老师们来写，恐怕就会写出一篇题为“口交毁了我一生”且逻辑严谨事实清楚振聋发聩不容辩驳的雄文——反正我就曾在这样的网站上看过一篇《手淫毁了我一生》，说的一个男孩因为手淫而导致经常无故晕厥、身体虚弱，并且因此十八次求职面试都没有通过的事儿，我看了觉得很受教育，很受启发。显然，在道家眼里，“口爱”和手淫一样是不可允许的。

## （二）

曾在书中读到，仅仅数十年前，美国还有几个州立法禁止口交，法律上把它与鸡奸一起视作“违反自然罪”。而现在，口交这一话题却似乎早已不再有任何禁忌意味，无论是网络上还是媒体中，甚至青年人的日常闲谈中，都常能听到此类话题，种种技术探讨、插科打诨，都已司空见惯。

这自然是现代人的福气。性爱这个领域实在有太多荒唐的禁忌，通常情况下，那些违反自然的禁忌还特别爱指责违反禁忌的人为“违反自然”。现在好了，大家一块儿“违反自然”，也就都自然而然以及欣然坦然了。

彭浩翔的小说集《破事儿》中有一篇名为《做节》，大陆版中更名为《节日庆祝活动》，说的便是某对男女，因女人不愿为男人“口爱”，男人便想出了将“口爱”视作“节日庆祝活动”，只在节日时施行的主意。而从那之后，他家便进入了逢节必过的新时代——元宵节复活节情人节感恩节母亲节父亲节英女皇诞辰儿童节秘书节清明重阳劳动节妇女节冬至大暑小暑小满寒露……

这样的家规虽然看来可笑，却好歹也是个办法。相比之下，古代人若想获得这口爱的快乐，似乎就更麻烦得多。我曾为此特地去翻遍了厚厚的一本《中国性史图鉴》，也没发现几张与此主题相关的图片——这固然跟该书的选编标准有关，但跟如今各类澡堂子网站上的图片风格比较一下，亦可看出，这道如今已几乎被视为标准工序的作业方法在古代显然没有被提到这样重要的位置。明清艳情小说里固然多有记述，但其中那些西门庆潘金莲们个个都是出类拔萃的专业级性爱小能手，似不能代表普通百姓的行为习惯。看那些更加俚俗的作品，则不难发现，对同性恋、嫖妓，乃至很多具体的性爱行为都有提及，却还是少有这个“Oral pleasure”出现。

## （三）

在与几个朋友讨论之后，我们一致认为，这除了社会道德上的禁忌、一些人本能的厌恶之外，想必还与古代的卫生条件有关——卫生条件落后会导致很多人



不能经常洗澡，于是污垢堆积恶臭难忍，大多数人的兴致恐怕会被败掉的，就算有敬业人士愿意迎难而上，想必也会有相当一部分被活活齁儿死。

不过，后来又在书上读到一则旧闻，让我不得不再次提醒自己：永远不能小觑古人的智慧——《金赛性学报告》里提到，新几内亚的某些部落居民都相信，族中男童若要顺利长大成人，必须“经常摄取年长男孩直接供应的精液”，亦即为本部落的年长男孩进行同性口交。

我邪恶地认为，这条族规最早的制定者一定是个贪恋那吞吞吐吐的爱意而又没有别的办法可以获得的猥琐大哥哥。没有异性愿意接近他，很可能是因为他的丑陋，或是怯懦。他是个悲剧人物，因为他无力推翻时代的藩篱，无法打破文明的边界，他们的部落里也并没有那么多的节日节气可以庆祝，因此，他才不惜以连自己都不相信的借口欺骗整个族群，才宁愿强忍住自己的紧张，吞吞吐吐地编造完这一条谎言，以换取那一点吞吞吐吐的欢愉。

但不管怎样，“口爱”确实是人类性行为的古老形式之一。

## 性观念

# 99 条性知识，处女不看必吃亏



## 女性健康

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6f4e09480102drg9.html?tj=1](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6f4e09480102drg9.html?tj=1)

## 十条基础知识

- (1) 有爱的性，称为做爱；反之，叫做性交。
- (2) 一夜情、性放纵并不违法，但是有害健康。
- (3) 请不要询问如何劝/骗/哄自己的 MM 上床；这样会让大家觉得你的行为只是被性冲动所控制；只有情到浓时，一切才都自然而然……
- (4) 和谐美满的性生活是幸福婚姻不可或缺的组成部分。
- (5) 性，在很多时候更意味着承诺、责任；在你确定自己的肩膀能承担起足够的重量之前，请慎重考虑此事。
- (6) 在性行为之前，仔细想想是否应该避孕，而不要只是想着怎么能更快乐；否则，快乐之后日子，只有折磨。
- (7) 初次性生活四项注意：动作柔和、适当地点、注意卫生、避孕。

(8)准备开始你的性爱之旅前，请储备好足够多的性知识——这样才不至于把自己逼到不得不亡羊补牢的境地。

(9)送男生们一句话吧，虽然有点 old：女人永远不会忘记、甚至会一生爱着自己的第一个男人。

(10)对了，提醒一句有点没用的：与 14 岁以下的女孩发生性行为，无论女孩同意与否，都是违法犯罪。

### “关于处女/处男”

(11)处女膜只是一层脆弱的结缔组织；初次性行为没有见红，那很正常。除了性行为之外，还有很多原因都可能造成处女膜破裂。

(12)女性的乳头、阴唇发黑，那是色素沉积的结果，与是不是处女没有任何关系。

(13)不要试图从体貌外观上判断一个女孩是否处女，任何这样的方法都没有科学依据。一定要判断？去找医生也没用……

(14)你当然可以有处女/处男情节，这是你自己的选择，无可厚非；但送你一句话——不要“只许官家放火，不准百姓点灯”。

(15)再送女生们一句话：最好不要告诉 GG 你曾经的过去；也许他并不在乎你不是处女，但对于你，忘记过去的一切也许是对爱人最大的忠诚。

### “关于避孕”

(16)安全期不安全。

(17)毓婷不是灵丹妙药，不是救命稻草；珍爱生命，珍惜健康，慎用毓婷。

(18)服用毓婷后，可能导致以后几个月内月经的紊乱，并可引起非经期的不规则阴道流血；并且，这只是毓婷副作用的一点点外在表现而已。

(19)安全套是安全有效的避孕方式；同时也可有效的预防性病和艾滋病。

(20)安全套可以在大型超市、药店等都可以买到；应使用质量好的安全套，不要只图便宜而买来劣货。；还应注意采用正确的使用方法。

(21)不要说带上套套做爱像穿上雨衣洗澡——而要记住，让 MM 长时间吃避孕药就是让 MM 自残身躯！

(22)目前的医学科学水平下，任何种类的口服避孕药都有副作用！

(23)体外射精很不安全：在性生活中即有少量精液流出，并且，男性到高潮时不容易控制动作。

(24)避孕环不适合未婚、未育女性，不推荐；同样，结扎术不适合未婚、未育男性。

(25)边缘性行为的确可能引起怀孕，但概率非常之小。

### 关于“是否怀孕？”

(26)如果月经已经来临，那就充分说明没有怀孕。（当然，怀孕之后也可能出现少量的阴道流血，但从外观上很容易判断，明显区别于月经）

(27)如果在危险的（可能引起怀孕的）性行为之后，月经逾期未至，请立即用早早孕试纸检查（或者直接去医院）。28 月经开始推迟的日子即可用试纸检查是否怀孕；因为如果妊娠后，此时尿液中的 hcg 值达到峰值；注意正确的使用方法，并最好用晨尿。

(28)对于平时月经很规律的女性，偶尔的一次月经推迟或者提前七天之内，都是非常正常的现象，因为影响女性月经的因素非常多（如天气、饮食、情绪、身体状况等）；这个推迟或延长的时限一般不会超过 14 天。

(29) 如果月经已经推迟 14 天以上没有来临, 那么无论试纸测试结果如何, 都请到医院进行系统检查, 避免出现意外情况。

(30) 恶心、呕吐、厌食等早孕反应一般要在孕 5-6 周(也就是停经至少 1 周)以后才可能出现; 不要因为这个就胡乱猜测, 请记得使用早早孕试纸。

### 关于“性卫生·性健康”

(31) 包皮垢是引起男性阴茎癌和其配偶宫颈癌的重要原因; 这就是建议所有包茎和包皮过长的男性切除包皮的原因。

(32) 请注意外阴部的清洁卫生, 平时应经常清洗, 尤其是男性! 性生活之前更是如此。

(33) 女性阴道有很强的自洁能力, 如非遵医嘱, 请不要滥用阴道洗液。

(34) 使用护垫并不是最佳的选择; 选择棉质的内裤、勤换内裤更有利于女性外阴的清洁卫生。

(35) 女性应密切注意白带的变化情况; 如果出现明显的异味、颜色、性状的变化, 则应怀疑有妇科炎症, 请尽快去医院检查治疗; 自行用药可能耽误治疗并可能加重症状。

(36) 性生活后出现腰酸、背疼等症状, 说明体力消耗过大, 此时应多注意休息; 这是性保健的最基本要求——量力而行。

(37) 性心理健康也是值得重视的一方面; 如果发现自己有性心理方面的困惑, 而自己解决起来很困难的, 应尽早咨询专业的心理医生。

(38) 性幻想是很正常的一种行为, 但应注意不应过分依赖性幻想而达到性满足。

(39) 性偏离(如恋物癖、窥阴癖等)是一种心理疾病, 需要进行系统的心理治疗。

(40) 性心理和性生理的健康表现, 能带给人充沛的活力; 正视自己的性需求, 追求性健康是应该提倡的行为, 而不是什么“不好意思”的事。

### “关于流产”

(41) 无论是人流还是药流, 从某种意义上说, 都是对女性身心健康的摧残; 生命的重量, 你能承受的了么?

(42) 人流术要在孕 14 周内进行; 如超过 14 周, 只能做更痛苦的引产术。

(43) 药流要在妊娠 49 天以内进行; 药流可能造成流不净的情况, 那样还需要进行痛苦的刮宫术。

(44) 多次流产(无论人流还是药流)会使子宫壁变薄, 造成不孕或习惯性流产。

(45) 流产后, 一般 30-40 天恢复月经; 流产后应遵医嘱按时去医院复查。

(46) 流产后, 一个月内绝对严禁性生活!!! (此处原谅我使用三个感叹号, 其实我还想用更多)

(47) 药物流产应用的是处方药, 千万不可未经医嘱自行操作药流; 否则, 后果不堪设想。

(48) 目前的广泛开展的无痛人流手术, 能一定程度上降低人流术带给女性的痛苦; 如果不幸怀孕需要流产, 这也许是众多痛苦选择中相比较而言的最佳方式。

(49) 流产术后应注意充分的休息和以及适当的调养, 以免留下一些后遗症。

(50) 如果确定怀孕, 流产手术进行的越早越好; 因此一定要密切注意情况, 如果试纸提示阳性结果, 马上到医院确诊后, 联系流产事宜。

## 关于“怀孕·生宝宝”

(51) 你们想要个小宝宝了?呵呵, 恭喜恭喜; 不过, 先去戒烟、戒酒、解除其他可能影响精子、卵子质量的不良生活习惯。还有, 检查身体!

(52) 妊娠期的前三个月和后三个月应禁止性生活; 其间的性生活动作也不应过于剧烈。

(53) 整个妊娠期间都应注意合理的膳食、适当的活动、充分的休息, 还有不能随使用药。

(54) 应按医生要求定期去医院检查, 保证整个怀孕期间母婴的健康; 多看一些孕产保健的书籍, 多请教医生和有经验的老人。

(55) 分娩! 辛苦了, 亲爱的老婆, 我在产房里陪你吧——现在许多医院都允许丈夫陪伴分娩。

## 关于“性随我意”

(56) 你们可以放肆的疯狂做爱; 但需要找个宁静舒适的地点, 不要在夜色阑珊的操场、同屋们正在安睡的寝室……

(57) 没有人生来就是 SEX 大师; 只有和伴侣慢慢磨合、练习, 你们性才会日臻完美。

(58) 你们要出去开房? 记得双方都要带上身份证——毕竟是社会主义国家。

(59) 你想玩 SM? 肛交? 可以, 不过最好先征求伴侣的同意, 而且, 要注意安全、卫生。

(60) 性就是相爱的人之间轻松的游戏; 不要总是用一成不变的方式——换换花样, 多多发明创造, 你们会 high 到极点。

(61) 叫床? 呵呵, 尽情的叫吧, 不要觉得害羞; 让你的男人知道你的快乐——这是鼓励他的最好方式。

(62) 女孩子的性趣是需要 GG 去开发的; 不断探索, 慢慢你就会带她走进性的神秘花园。

(63) 学会拒绝对方——不想的时候就不要勉强自己; 同样也不要勉强对方。只有双方都主动热情的投入, 这样的性才有活力。

(64) 精液无毒, 吞吐由你。(嘿嘿, 只是说明一下, 也许有的 MM 还不接受, 这个无所谓的)

(65) 不多说啦, 性随“我”意——所以, 适合你们自己的方式才是最佳方式; 自己的经验才最重要!

## 关于“性病·爱滋”

(66) 目前, 中国官方报道的艾滋病毒携带者已经近一百万; 该做什么? 不该做什么? 自己想清楚。

(67) 艾滋病的传播方式有血液、体液和母婴垂直传播; 而与爱滋病毒携带者正常的日常接触是根本不会被传染的。

(68) 在不洁性生活后, 出于对自己和爱人负责的态度, 请去医院检查是否感染性病和艾滋病。

(69) 不要以为性病很容易治疗: 即使是现在的医疗条件下, 有些性病还是不能治愈! 比如三期梅毒会致死!

(70) 某些性病也可能通过非性途径传染。

## 十六个“常见问题”

(71)痛经的治疗要到大型中医院,进行长时间的调理,而不能长期服用止疼药缓解症状;但很多原发性的痛经,要一直到结婚、生育之后才能渐渐有所好转。

(72)出现在男性龟头、冠状沟处的小米粒大小的不痛不痒的小疹子,叫做珍珠状丘疹;不是性病,不传染,对身体无害。

(73)性生活后阴道出血?可能是由于妇科炎症、性动作过于剧烈等原因,自己判断一下。(妇科炎症明显的征兆之一就是白带的变化)

(74)性生活中有疼痛现象?可能是:最初几次性生活处女膜破裂不完全、妇科炎症、前戏不够导致润滑不足。

(75)你看“A片”?那很正常,我也看;不过记住,A片里面存在很多误区,A片不等于性知识,那跟真实情况有很大差距。

(76)在中国男性中,阴茎勃起后长度的平均值是8-12cm;只要你超过8cm,那就不是阴茎短小。

(77)决定XX是否美好的决定性因素,是爱、是性技巧、是你们的配合,而与男性阴茎的“型号”没有必然联系(只要在正常的范围内)。

(78)你MM性冷淡?她没过四十岁吧?那就不是性冷淡;问问她,需要怎样的方式——很多时候,女性需要的更多是温存,而不是整夜不停的性交!

(79)你MM阴道松弛?她没过四十岁吧,没生育过吧?那就不是;记住,性技巧以及两个人的默契配合是最重要的——不要出了问题就往MM身上推!

(80)你阳痿了?早泄了?偶然的几次没有任何问题!我们这样的年龄几乎不可能出现器质性的病变;放松心情、相信自己——性,本来就是游戏。

(81)性自慰是缓解自身性压抑的一直非常正常的方式,没有任何坏处——只要不过度;不要因此背上心理负担!

(82)只要不影响正常的生活、学习、工作,那么怎样的性生活频率都是正常的;每个人体质不同,性承受能力也就不同。

(83)你肾虚?别胡乱猜忌,请去医院检查后再下结论;虽然补肾广告铺天盖地,但是,那不是针对我们这些二十几岁、血气方刚的大小伙子的!

(84)你们的性生活不和谐?去问伴侣的感受!问他/她喜欢怎样的方式?性是你们两个人的事!

(85)阴道炎的治疗要遵医嘱进行,同时,最好男女双方一起用药;且治疗期间应尽量避免性生活。

(86)宫外孕的发病率还是很低的,尤其对于未产妇;但如果在性生活1-2周左右以后,突然出现剧烈腹痛、发冷、发热、剧烈恶心呕吐、剧烈头疼等现象,请立即去医院检查!

(87)情侣间的亲密接触可能引起男性睾丸、小腹的疼痛和不适感,这属于正常现象,休息一下即可好转。

### 关于“性的禁忌”

(88)春药、伟哥……你想吃?如果你不是从事性服务行业,就不要这样——那对健康没什么好处。

(89)不要总是为故意拖延射精的时间而忍精不射——这样造成身体疲劳,时间久了还可能造成不射精症和逆行射精症。

(90)女性也有性承受的极限,了解这一点很重要;适可而止,物极必反;问问MM自己的感受……

(91)肝功能不好的人应注意有计划的节制性生活,避免疲劳。

(92)吸烟会对性生活造成不利影响;有调查显示,吸烟的男性阳痿的发病率要明显的高于不吸烟者。

### 关于“爱我MM”

(93)MM 月经期间更要多关心、体贴、照顾;重要的一点,经期应禁止性生活。

(94)使用内置式卫生棉条并不好,这样容易引发感染;使用一种合适的卫生巾是最佳选择。

(95)遇到性骚扰的MM 千万不要害怕,即使真的害怕也要做出大胆的、有力的回击;一再的忍让、逃避只能让那些猥琐男得寸进尺。直接一脚踹向对方下面是最好的先发制人!

(96)胸部比较小的女性不必过于担忧,结婚、生育后乳房会有不同程度的再次发育;对于隆胸手术还请慎重考虑。

(97)人为的改变月经周期的行为是不可取的;如果必要,请去医院,遵医嘱后再服用一些药物改变月经周期。

(98)不要听信避孕药能治疗青春痘的谣言!即使有这样的效果,那也只是激素起作用的结果;长期服用避孕药无异于自残身体。

(99)女性应密切注意乳房肿块的情况;如果出现肿块明显增大、持续疼痛不消失等异常现象,应及时去医院检查。

## · 性保健

# 精液对女性保健的两大作用

健康天使

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_644f5c5e010104e0.html?tj=1](http://blog.sina.com.cn/s/blog_644f5c5e010104e0.html?tj=1)



做爱做到激情万丈时,男人会不顾一切地射精。像照片中的这位美女,满嘴、满脸都是男人射出的精液。目前尽管对精液可促进女性健康问题还未得到全面、权威的肯定,但不少专家、学者在研究后指出,精液的保健作用不容忽视。

## 一是能抗菌消炎

德国医学家在一次生物试验中意外发现，男性的精液里含有一种重要的抗菌质——精液胞浆素。这种具有非凡功能的物质，能像青霉素、链霉素和四环素那样杀灭葡萄球菌、链球菌及其他致病菌。有人对一百位结婚 30 年以上、每周有 1~2 次和谐性生活的妇女做妇科检查，结果发现，其中患阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎等妇科病的仅占 10%，发病率大大低于较少有正常性生活的妇女。究其原因，有正常和谐性生活的妇女，其生殖道内经常有丈夫的精液“光临”，正是精液的抗菌消炎作用使这些妇女减少了生殖道感染的罹患率。

## 二是可抗击癌肿

韩国科学家研究发现，精液可抗击女性卵巢癌。他们将除去精子的精液中提取到的有效成分，分别注入到含有上皮卵巢癌细胞以及普通卵巢上皮细胞的培养液中。48 小时以后，他们发现，卵巢癌细胞死亡率达到 81%，而正常细胞仅有 37% 死亡。

## 三是可养颜美容

精液中含有丰富的胶原蛋白和雄激素。这些被女性皮肤吸收后，可以极大地改善女性皮肤质地，使之更有光泽，更有弹性，并且会消除痘痘。

· 性保健

# 对精液的误会有那些呢？

知心哥哥

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_61488e0f01012hi3.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_61488e0f01012hi3.html)



在夫妻生活中，有很多这样那样的误区。特别是对于男人的精液，误区就更多了。

## 流言一：精液就是补品？

精液真的含有很高的营养价值吗？

调查结果：众所周知，精液由精子与精浆液组成，精浆液的主要成分为水，约占90%以上，其它成分有脂肪、蛋白质颗粒、色素颗粒、磷脂小体、胺类、游离氨基酸(含量变化很大，正常人精液射出后4-6小时内氨基酸总量在1.25克/100ml)、无机盐、酶类、糖类。这些成分与血浆的成分大同小异，只是来源、存在形式与作用不同而已。而且，从成分来看，精液基本上与血浆的成分相同，有学者拿食物与精液比较来看，一碗牛奶(250毫升)含蛋白质8克、脂肪10克、糖13克一碗豆浆(250毫升)含蛋白质11克、脂肪5克、糖29克。从营养人体相比，牛奶和豆浆要比精液的价值高得多了。

## 流言二：喝牛奶不如吃精液？

精液可美容兼防癌？

调查结果：曾经有位据说是白领丽人的网友发出惊人的语录：喝牛奶不如吃精液！她说，在全球经济危机的大潮下和全民“三氯氢氨恐慌症”的今天，与其花钱买化学物品加工的“结石奶”，还不如食用男朋友的精液——“纯天然无污染绿色高蛋白饮品”。

据说吞服男性精液具有十大效用：

第一，食用男子精液可以保护皮肤，美白皮肤去除斑痕；

第二，食用男子精液会让你的头发越来越乌发亮丽；

第三，食用精液可以抗衰老；

第四，食用精液可以治疗失眠；

第五，食用精液可以变青春；

第六，可以增进你与你男朋友的感情；

第七，可以增强免疫力；

第八，可以减肥；

第九，有极高的药用价值；

第十，精液还可以用来丰胸。

另外，精液通过阴道后，还能能为女性杀菌治病防癌，如头痛感冒、阴道炎、宫颈炎、子宫癌等。

真相之一：精液对女性丰胸、美白等没有任何作用，精液的成份只是少许的蛋白质，没什么用处，男性都爱骗女性说精液是宝，因为射精后男人都会没力气，另外为了骗女性口交，也会骗她们说精液很有好处，不过也只有少数无知和低年纪小妹妹会上当罢了。

真相之二：精液能治“头痛感冒”的一点科学依据都没有，其实是夫妻生活和谐了，心理上得到满足而感到健康。精液通过阴道后是不会有杀菌或防病治病作用，只有抑菌的作用(抑制细菌生长)，对于是否能够防癌，这个问题目前还不好说，因为有关学者还在努力的研究中。

真相之三：女性吞服精液可能会对人体造成伤害。因为对于女性吃了精液后会不会影响健康要视乎男性身体健康而言，当男性本身患有淋病、梅毒或艾滋等疾病时，女性吃了他的精液就可能对健康造成影响，甚至会被传染，所谓“病从口入”，如果女性真的要吃那就一定要确定对方是否健康。

建议：精液还是少吞点，激情时刻，偶尔吞服能提高情趣就好了，千万别把它当作“营养液”。有人说它能美白，那也是废话。关于为什么有些人在吞精后或者把精液当美容液涂在脸上后，确实获得了一定的“美容”效果，并不是因



为精液本身的原因，而是因为她们拥有很美满和谐的夫妻生活，导致自己体内的内分泌系统一直处于协调的状态，从而不会或不容易长色斑或其它什么斑的，并且使得面色红润等等。

### **流言三：精液比血液还要宝贵？**

调查结果：长期以来由于缺乏性知识的教育，使得一些谬误在我国广泛流传，民间素有那种“一滴精，十滴血，损失精液，大伤元气”的说法，就是强精固肾，伤精损阳的意思，其实精液不比血液还要宝贵，正如上面所说的，精液既不是什么含高营养物质的补品，也绝非治疗妇科疾病灵丹妙药。

因为精液由精子与精浆液组成，精浆液主要成分为水，跟血液成分相比差得远，且睾丸的生理功能是会不断产精，有“盈满而自溢”的现象。有学者研究就发现，每天每立方厘米的睾丸组织能够产生200万个精子，也就是说每天每个男性睾丸能够产生几千万至上亿个精子。这些精子即使不排出体外，它们也会老化、死亡，最后被酶消化掉。而只要不过度性交或自慰是不会造成“大伤元气”。

### **流言四：精液质量的变化和精液味道会随所吃的食物而变化？**

调查结果：有学者研究发现，精液质量会随季节变化而变化，当温度低，生殖能力就会强；精液质量与饮食营养也有关，食物中一旦缺乏钙、磷、维生素A、维生素E等物质，精子的生产、质量等便会受到影响，或者生产出一些质量差、受孕能力弱的精子，造成男性不育，嗜好吸烟和饮酒、常服的药物也会导致精液质量下降。正常男性经性交或手淫射出的精液量为3-5毫升，其中精浆液占95%以上，精子占不到1%。精液呈灰白色，弱碱性，有特殊腥臭味。

### **流言五：手淫过度、经常遗精会“精尽而亡”？**

调查结果：其实，“精尽而亡”应该只是一种“开玩笑”的说辞，并不是说男人精子丢失过多后会发生死亡，这个“死亡”有可能是兴奋过度而导致脑窒息死亡；手淫过度是不好的，没有说伤不伤精，经常遗精也不会枯竭，就如前面所说的，精子是可以死了再生，少了再生的，就像细胞一样的，老细胞死了新细胞又长出来了。

### **流言六：男女共浴发生非性器官互双接触，致精液溢出附在水里会令女性怀孕？**

调查结果：其实，这样的情况导致女性怀孕机会是很少的，可以说基本没可能，因为女性生殖器的密秘度非常高，精液想进入阴道到达子宫是要有一定的压力推动下才能进去的，况且精子的存活是有一定的环境要求，一般精子在体外成活的时间是非常短。但近些年来，这种行为导致女性怀孕的新闻报道似乎越来越多了。

### **流言七：没安全措施的性交后，马上用可乐冲洗阴道，能起到避孕作用？冲洗阴道不能起到避孕作用。**

调查结果：很明显，认为这样可以避孕的人是受到了“可乐可以杀精”的影响。虽然就可乐的成分分析来看，经常喝可乐是有可能杀死精子，但是可乐冲洗阴道是绝对不能起到避孕作用的，因为夫妻生活过程中，男性生殖器会有少许液体流出，液体中有可能含有精子，它很快就通过阴道进入子宫与卵子结合，就算是性交完后用可乐冲洗阴道也是来不及阻止精子到达子宫的。

### **流言八：精液的多少与性功能强弱有关？**

调查结果：正常男性经性交或手淫射出的精液量为 3-5 毫升，现代医学研究发现，精液量的多少与男人性功能的强弱是没有必然的联系，性功能强弱是因个人而议的。有时候，性功能强的人精液量却很少，而相对性功能弱的人精液量可能较多。而精液量的多少却可能与夫妻生活的频率有关，夫妻生活或手淫频率高的人，精液量可能就较少，夫妻生活或手淫频率少的人，精液量可能就多。

### 流言九：第一个男人精液会长期附在子宫壁，即“子肖前夫”？

调查结果：民间有这样的一个说法，女人一生的第一个男人精液激素成分会长期附着在女人的子宫内壁，当女性跟前任男友发生夫妻生活（在安全期没做避孕措施，但确定没怀孕），后再跟现任丈夫发生关系，生出来的小孩样子会跟前男友很相似，即所谓的“子肖前夫”。其实，所谓“子肖前夫”的说法，并没有得到医学证明，小孩的样子是基因遗传的，当男女发生性行为后，只要没有怀孕，他的基因是不会占据性体内存在，传递遗传基因主要是精细胞和卵细胞，只要是你的精和她的卵结合所生的小孩就是你的遗传基因，如果跟前男友相似的话只有一个可能，就是他们的样子都相似。

最后结论：男人的精液其实不是什么不可思议的东西，只是一种简单的生理液体，一个普通的健康男性都可拥有，对于它的神奇用作效果其实都是“鬼话”，哄哄无知少女的谎话而已，它最大的一个作用就是能够繁殖后代，而要繁殖后代前提是必需要大家好好地去“呵护”它。

· 性保健

## 影响男性性生活的四大劲敌

健康相伴

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_69f315c801017j4c.html?tj=1](http://blog.sina.com.cn/s/blog_69f315c801017j4c.html?tj=1)

当身体摄入过量铅时候，会渗入精液或卵子当中并贮存起来，影响生殖激素分泌，造成精子数量减少、畸形，以及成孕度降低现象。“吸烟危害健康”，对性欲同样有负面影响。看看影响男性性福生活的四大劲敌。

### 1 号劲敌——软沙发

医学研究发现，如果长时间坐在软绵绵的沙发上，会对男性阴囊带严重伤害。因为正常的坐姿是以盆骨作支点，而阴囊就“安稳地”呆在两腿之间，但是当你坐在柔软的沙发上面，支点就会向下沉，这样双腿就不自觉地夹紧，于是令阴囊受压，阻碍血液流动。

这样睾丸所释放的有毒物质就会积聚于体内，因而对睾丸健康造成极大影响。此外养分供应也被中断，睾丸分泌睾丸酮功能也因而削弱，精虫又如何能“有效生产”呢？所以，切记软沙发千万不能久坐。

### 2 号劲敌——健身自行车

男人去做健身时，健康单车是很多人的首选，但不要以为踩得越久，身体就越健康，因为时间太长的话，会让阴囊出现磨损、结石，甚至精囊肿胀等问题，搞不好会影响性功能。

究其主因，问题是出在自行车车凳上。由于车凳不止硬，而且前面突出，男性在上面踩踏时会不注意地经常碰触到阴囊，而长期碰撞不单令神经受损、阴囊松软外，还会令精囊和睾丸网出现膨胀现象，最严重是因为血液循环受到影响，让阴茎血液供应不足，会影响勃起功能。

### 3 号劲敌——重金属

相信大家对这个性功能杀手并不陌生，因为重金属不仅对性功能产生影响，对身体健康同样有严重伤害，当中尤以铅、汞同镉对性功能影响最大。

当身体摄入过量铅时候，会渗入精液或卵子当中并贮存起来，影响生殖激素分泌，造成精子数量减少、畸形，以及成孕度降低现象。而汞就会产生性欲减退和不举现象等问题，如果严重的话，还令男性不育。镉则会影响性激素分泌，并对肝和肾造成损害，又怎会有性趣呢？

### 4 号劲敌——香烟

“吸烟危害健康”，对性欲同样有负面影响。吸烟导致性欲下降原因，在于烟中含有有害物质会令血管硬化，阻碍血液流通，可能出现不举情况。就算好运没这样的现象，医学研究同时也指出，吸烟对阴茎也有影响，会令它伸不直变曲，影响正常行房。对女性而言，抽烟对经期稳定有影响，因此烟还是少抽为妙。

· 性保健

## 当高潮一直来一直来的时候

名器女人

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a1b54b70102e7kd.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a1b54b70102e7kd.html)

在名器健康乐园 YY 频道：91087863，有一位男性朋友问：“一位女性只有阴蒂高潮，没有阴道高潮是否正常？而且她来高潮很快，她高潮结束就一定要男性出来了，女性不是可以有几次高潮吗？”

因为女性的敏感地带不同，所以女性只有阴蒂高潮没有阴道高潮是正常的。因为上面是一个敏感度高的女性，所以她的高潮来的比男性还快。有些女性喜欢有几次高潮，有些女性不喜欢有几次高潮，这就和人吃饭一样，有的人吃一碗就饱，有的人吃 5 碗还没饱。不能要求每个女性都千篇一律，让高潮一直来一直来。

男性高潮后有不应期，女性高潮后没有不应期。虽然女性高潮后没有不应期，但是当女性高潮一直来一直来的时候会出现疲劳期。女性高潮后的疲劳期是我于 2007 年参加性治疗师学习时候发现的，而且我为女性高潮一直来一直来写了一篇博客，告诉女性当高潮一直来一直来出现疲劳期的时候应该怎么办。

2007 年参加性治疗师学习班，这是我人生性价值观最大的转折点。在此之前，我不但是一个非常传统，而且是把贞洁看的比生命还重要的女性（《从贞洁女性到中国第一代性治疗师》有介绍）。由于当时自己性知识贫乏，所以当高潮一直来一直来的时候真的不知所措……

2007年在北京大学，白天由美国老师给我们上课，晚上7——10点男女同学都在同一课室看性治疗师学习的录像。录像开始是由男女老师两人讲解，接着就是男女真人表演的画面。第一次和男女生一起看性表演的画面很不自然，令我感到十分害羞。而且这些画面都是从来没有看到，甚至从来也没有想到。由于我当时性知识贫乏和把贞洁看的比生命还重，所以缺乏和男性接触（丈夫去世已5年）。由于本人天生对性敏感，因此，在晚上7——10点如此强烈的视频刺激下，出现高潮一直来一直来。那种无法控制的一直来一直来的跳动即兴奋又愉悦，一段视频结束了，又一段视频再来，这种享受真是终身难忘。可是当连续几小时停不下来的高潮一直来一直来的真把我吓坏，那种疲劳期出现的难受开始了。当时，我又不肯离开课室，又不会把眼睛闭上，我只会想到我的性学启蒙老师马晓年，我马上给他发了短信问他怎么办？马老师马上给我回短信：“呼吸放松，用力舒张”。当我按马老师的方法做的时候，不但马上缓解了当高潮一直来一直来的疲劳酸痛，而且还有了新的发现，这就是女性名器训练的第三步的方法。

女性名器训练的第三部方法是名器训练的精华，也可以说是马老师发明的。当女性高潮一直来一直来的时候，一定要学会呼吸放松，用力舒张，否则就很容易会造成疲劳和身体损伤。如果把那种一直来一直来的跳动，通过呼吸放松用力舒张后，女性不但可以体验舒张后的快感，而且慢慢能学会控制一直来一直来的跳动，这就是女性如何达到女性名器训练掌控自如的美好境界。

希望女性朋友加入名器健康乐园，推动女性名器训练走向新的境界。

性关系

## 为何日本女中学生都愿意“援助交际”？

三世福星

<http://blog.huanqiu.com/blog-549698-2395636.html>

日本民族是一个勤奋的民族，也是一个能够忍耐的民族，男人们一般从进入公司开始就一直奋斗和忍耐，人到中年的时候，在大大小小的事业上总算有了自己或多或少的成就，大小也混了个社长、部长或课长的职位，也许这时才想到可以放松自己，并放纵自己。

也许要体验幸福和享受生活的时候，已经成为“大叔”的他们突然发现自己力不从心了，他们需要通过偷情来激发自己，需要年轻的肉体来使自己激动。正如渡边淳一许多揭示现代生活的小说中所反映的那样，“为了消灭这种生命的无力感和虚无感，男人总是不可救药地爱上一个女人，在与女人细致温柔的缠绵中，在肉体的相互抚慰下，不可自拔地沉沦下去”。这个女人总是比他小十几岁或二十几岁的少女或者少妇，他要从她们青春的肉体中复活自己的青春。

人不能两次踏入同一条河里，但人们总想重新来过，重新度过青春年华。尤其是那些成功的日本男人，社长、部长或课长这一阶层常有年轻的下属“OL”小姐（即办公室小姐）追求他，而那些普通的公司职员们在得不到OL青睐的情况下，就把眼光转向了更年轻的中学生，他们引诱那些缺少零用钱的少女。这些是

导致女中学生搞援助交际的重要原因，所谓的援助交际就是变相的色情交易甚至是卖淫。

还有，“主外”的日本男性在工作上有很多人感受到极大的压抑，感受到被无视、被践踏，他们需要被尊重，哪怕是那种被尊重的感觉，这样的感觉在日本有时只能用钱来买。据村上龙透露：

以前在采访性风俗的时候，据说新大久保有一条“大叔街”，我大吃一惊。日暮从公司里下了班，大叔们都拥到那条街上去，阳光女孩（“阳光女孩”这个称呼大概也是很过分的）们也闻风而动汇集过来。双方躲在电线杆背后见面，一旦谈妥，就去咖啡馆接着交谈。说说话就结束了，其他什么都没有做，连握手也没有，当然也没有射精。

这些大叔们这样做应该不是追求浪漫，如果是这样的话，也显得太窝囊了。因为“那些可怜的中年男人，他们之所以追逐站在东京新大久保的防护装置下拉客的高中生卖淫女，出三千日元只在路边的茶店里泡着说说话，并不是为了追求徒有虚名的浪漫，而是渴望维系像下水道泡沫一般转瞬即逝的自尊”。因此，日本有不少专供人打骂发泄不满的服务，因为这是一个压抑而需要发泄，需要各种减压阀的社会。在现代日本“能获得自尊的场所在减少，不断增加的尽是一些剥去自尊的场所”。

由于现代日本社会疯狂的物质追求、男性变态的性欲，日本的少女自然成为色情猎物。加上自古以来发达的日本风俗业，艺伎和游女的生活方式等对日本现代价值观依然存在影响，最为深刻并引人注目的怕是对在校女中学生的影响了，性被她们很自然地视为可以随意出售的商品或者服务。

由于20世纪60年代西方兴起的“性革命”浪潮加速冲击日本，到70年代，日本青少年的性观念发生巨变；加上避孕技术的提高，性教育的变味，中学生中有过性行为的人数在不断上升，女学生中还出现了卖淫活动。现在日本的女子高中生中间流行的援助交际应该与此诸多因素有关。

1993年以来，有越来越多的女高中生将自己的制服、内衣内裤卖掉，以此得些零用钱，这是女高中生开始卖春的萌芽。她们建立援助交际的过程很简单，一般是将自己的传呼机和移动电话号码贴在传言板上，然后等待别人来联系，在20世纪末的日本，男性“上班族”很容易见到这样的启事：

嗯！初次利用，我是初三学生，虽然是15岁的少女，我也想谋求援助交际的对象。一个月内会见两三次，条件是给我买手机。拜托和我联系。

如果某个工薪阶层的男子有意，就可以找到机会和这个女孩见面。她们或者在网络上发出这样的帖子：

你好！我是一个希望援助交际的15岁的少女，如果可以的话请告诉我您的联络方式。简单的信息告诉你，身高162厘米，体重47公斤。嗯，因为还是处女，许多事情还不知道，各方面都请多多指教。也请告诉我您希望付出的金额，拜托了。

这就是所谓的援助交际，少女卖淫的代名词。任何被少女们称为“大叔”的男人只要愿意出钱，少女们都会尾随他们去各种名目的“情人旅馆”。如果更进一步，女中学生可以给色情杂志拍一些裸体照片，或为音像制品商拍摄一些色情表演的录像出卖。正因为如此，到1996年很快出现了日本全国流行的“援助交际”活动，成为日本社会的新话题。

村上龙说，他以前采访过色情书、淫秽书的模特儿，所以对这些女孩知道得很清楚，她们并不是痛不欲生地为了替父母还债而脱衣服的。村上龙深有体会地说：

她们基本上是快乐的。报酬也不赖。她们的机会虽然比不上那些顶尖的模特，但至少比贫困而悲哀的手淫读者多得多。

除了经济发展使人成为道德缺失的经济动物，从而影响了纯情的少女之外，性自由的革命口号、艺伎及风俗业利益动机等，对日本女学生的影响也是不可忽视的。如今自愿卖春的比例相对于被迫卖春的比例大大地提高了。

### “援助交际”成为日本头疼的社会问题

性的欲望和追求满足的动机无疑是激发犯罪的重要动机之一。随着参与援助交际的中学少女越来越多，威胁、勒索等犯罪的现象也多了起来。在这种交易中，男人满足欲望的条件是金钱，倘若没有金钱而要满足性欲，那就只有耍手段占这些少女的便宜了。因此在日本玩弄这些少女之后不仅不给钱反而威胁她们的人有不少。

这些对女学生耍无赖的男人主要是流氓、痞子，即日本人所谓的“呀哭刹”、“恶党”。因此在接客之前女学生们一般都要在暗中观察一番，看事先在电话里接上头的这个人是否像流氓地痞，若感觉危险掉头就走，她们称之为“危险回避”。

自古以来性的买卖主要在黑暗中进行，是比较危险的事。不过这些女中学生一般都自信自己是幸运的，因而不断去冒险。女学生在援助交际过程中若遭遇到麻烦基本上都是无助的。无论是双亲还是警察或是学校的老师，她们都不能向她们求助，因此更激发了坏人的犯罪动机。她们在援助交际中被威胁被勒索的情况一般是这样：

阿雅子（音译）在中三（初中三年级）的时候曾经有这样的经历，现在已经是高校一年级的她告诉记者说：通过传呼（电话传呼服务）约定的那个男人说：我给你十万，你到上野来。阿雅子因此便乘车去了上野，这次是约定在莺谷碰面，那人驾车来接。在面包店前等待的阿雅子，觉得那个男人怎么看也是地痞，心想：这样的男人超讨厌。那个男人穿着西服看起来像个有钱人，有些肥胖并且秃顶，戴着太阳镜，因为电话里说三十岁，阿雅子心想他绝对不是，走近一看，至少年过四十。他很快认出阿雅子，打了个招呼：“让你久等了。”因为阿雅子已经告诉他自己的服装。她一般和同类的小姐一样穿着学校的制服，此时想马上走开已经来不及了。

“跟我来。”男人说着便在前面快步走起来。

“为什么走那么快？”阿雅子便忍不住问他。

“因为这一带有许多便衣（警察）。”男人回答着，脚步迈进了旅馆街……等H（这里是象形词，指性交——引者注）结束之后，那个男人的态度急变。

“因为有你这样的女孩，太麻烦了！”

“啊！什么意思？”

“像你们这样，利用传呼接头卖淫，影响了我们的经营。”

听到男人这样的回答，阿雅子想起来了，之前听说黑社会（痞子）经营和H有关系的店，这个男人大概就是做那种经营的地痞，阿雅子立即害怕起来，哭着讨饶：“非常对不起，以后绝对不干了，让我回去吧……”

“真的以后不干了？以后要是再碰到的话，怎么对付你就知道了。”

其实那个男人也害怕被警察抓到，指示阿雅子从前门回去，自己从后门走了。

阿雅子对记者回忆说：“一元钱也没有给我，也许是真的地痞，也许是那种干了就跑讨便宜的家伙。超恐怖！”

阿雅子接着对记者说起两个月前的一件事：

因为那时的恐怖，阿雅子一时克制住没有去卖春，等到钱完了的时候，她又开始了，结果又遭遇让她痛哭的倒霉事。

这回约定支付五万日元的男人，看不到痞子的习气和风格，衬衫外套西装是一个三十岁左右的上班族（公司职员）。

“五万元太贵了吧？”上班族在H结束之后开始砍价起来。阿雅子这时发现，在电视机桌子的侧边放着的职员的提包口正开着，那开口正对着床铺的方向。

“那个皮包一开始就一直那样放着吗？”阿雅子问他。

“呵，从进旅馆的时候就一直放在那里。”职员这样回答。

肯定被拍了裸体录像，阿雅子这样想着便回忆起在莺谷的那次恐怖遭遇。

“如果没有钱的话，我也不要了，作为交换条件，什么也别做让我回去吧！”阿雅子哭着哀求。作为交换条件，那个职员要了她家的电话号码。无奈的阿雅子灵机一动把朋友的号码写在纸上给了他，说：不信可以打电话试试看。毫无疑问，那个星期日给朋友及她的父母带来超级的麻烦……

这些女中学生停止卖春一般要等到她们遇到心目中的白马王子的那一天。日本少女的这一表现给外国人也留下了深刻的印象，当她们在东南亚一些国家旅游的时候，很能引起东南亚的不良少年的注意，激发他们犯罪的冲动。针对援助交际等社会问题，日本有人甚至喊出了“女生误国”的话来。

· 性关系

## 已婚网友让我松开裤腰带不能自拔

李 歌

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5d3e4f830102dvz1.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5d3e4f830102dvz1.html)



## 网友来信

李歌老师：

您好！

我和他在网上认识快一年了，他大我5岁。跟他的接触是感觉他的实在、真诚和文笔。每天都会聊很多，不久他就发来了照片说爱我，虽然不帅，但我很珍惜这样聊得来的朋友，不知不觉的就爱上了他。

我晓得他有妻有女，家庭和睦，尽管有时会愧疚但还是忍不住。几个月后他不再每天上线，直到不再出现，我打电话过去他老婆的声音，我才知道他老婆知道了我们的聊天。他老婆说“他都告诉我了，没看这几天不联系你了吗？”当时脑袋就空白了，有种被出卖的感觉，后来一阵都没有他的消息，等不下的时候，给他打了个电话才知道他已经正常上班了，说什么事没有，但就是没联系我。

这次后我们渐渐恢复了联系，只是他的话语完全不像从前，生分了许多。尽管如此他老婆还是知道了，那是我才晓得，他的qq密码告诉了她，而我却一无所知。这些他不爱听我也就不再追问。反正我们还是会有电话短信的交流，前一阵没打招呼我就过去，到他工作单位所在的城市，跟他见面了。

第一次见面，因为他工作在外，可以不回家过夜，和我出来就方便多了，我们之间，该发生的男女之事都发生了。

从始至终，我们默契到了出乎意料的程度，一起吃饭聊天、一起上床做爱，仿佛感觉他还是原来那个他，还有着那份疼爱与激情，我又开始相信了。但这次假期休假在家，知道我们那次没产生意外以后，没有联系了，听他也有了不耐烦的感觉，说会回我电话，却再也没有。

我实在搞不清他打的是什么算盘，我爱他，前后用的心思确实很多，可这里面是否包含了更多欲望。坚持了一个月没再找他，现在有点坚持不住了，我只想他搞清楚前前后后是什么意思，哪怕就此别过呢。充斥着大脑很烦很纠结，很想再去见他。

老师，我该怎样处理这件事呢。真切的期待您的回复。

## 李歌回复

痴心等爱的女孩：

你好！

明知道没有结果，还往前走，还越过雷池，不觉得有点累和痛吗？

恋爱不仅仅随性，更需要随情。这是恋爱和婚姻的根本规律。这里说的性不仅仅包括男女之间的性接触，更包括一个人随意做事的性格。

如果恋爱随性生活而走，不能保持一种谨慎的态度，牺牲的往往是女人，痛苦的更是女人。男人可以一走了事，女人却因为献身往往很难自拔。这就决定女人必须看好自己的裤腰带，不能由自己的性子和男人的要求开放自己的禁区。这是恋爱中的天条，也是女人必须遵守的法则。

如果恋爱的时候凭着感觉在走，那也会出现错误。虽然说恋爱的时候不懂爱情，更不懂人生，但是，起码的理性还是要有的。不然的话，只能准备接受一次接一次的失败。感觉是恋爱的基础，但是理性是恋爱的基石。很多恋爱的女孩总是因为心动而疯狂投入，结果发现并不是自己所需要的男人进入了自己情感世



界。面对付出的青春和身体，弃之不得食之无味，只能痛苦或者苟且。这些都违背了爱的本质。

你明知这个男人有家室，你还是随性而走。这个男人在“不得白不得”的情况下，占有了你，你还认为很舒服。我觉得你有点作贱自己，或者说根本不尊重自己情感。这个男人还算理智，他不仅将你们的故事告诉他老婆，而且渐渐在淡忘你们的情感。这是正确的，更是理智的。

你不要再欺骗自己了。再这样下去，只能是无限痛苦。你图什么？图个性生活还是什么？

让你的爱回归到正确道路上，理智对待情感。要多了解男人，更要多了解情感和婚姻。

祝你幸福！

## 网友评点

### @性福随想录：

已婚男人对婚外女子说爱，百分之百是想多吃多占，捞点儿婚外的便宜。而不幸的是，女人是渴望被人爱的动物，因此，女人用爱最好骗。只要男人把爱的呓语重复十遍，女人个个都会解开裤带。女人崇尚爱，男人崇尚性，这是千古不变的格局。所以，女人对于婚外男人的爱语，一定要提高警惕，除非你也想有点儿外遇！

## 性关系

# 酒后乱性能征服女人心吗

苏苓

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a74a78f0102dvnn.html?tj=1](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a74a78f0102dvnn.html?tj=1)

酒，是走入男人心里的捷径。

酒，却未必能走进女人的真实世界。

有个词：酒后乱性。

很多男人在征服女人时，很容易想到要借助酒的魔力。

在酒后得到的女人，即便征服了她的身体，也绝做不到征服她的心。

几乎所有女人都不理解：为何男人们喝酒能喝一夜，借着酒劲胡吹海侃无一点困倦之意！自己只要三杯两盏下肚，恨不能倒头就睡！

这是男人女人对酒精反应的不同：男人喝酒后会释放更多欲望，女人喝酒后脑神经反应力下降。男人喝酒会越喝越兴奋，女人喝酒只会昏昏欲睡。

有些女人在酒后被男人占了便宜，之前她还没决定要不要做他的女友。那么接下来，即便她为了名誉而勉强点头，内心中，也一定对他有几分恨意。

酒精，是女人走入男人心里的捷径。

一个女人主动去找男人喝酒，说：“心里烦，一起喝一杯吧。”

那是她潜意识暗藏想法：这个男人还不错，我想离他的心再近一点。

对男人而言，追女人的时候，不要带她去喝酒。

你为她在雨中撑伞，你跟她在夜色中牵手，你为她选抒情的音乐……这一切，比酒精，更容易让你通往走入她心的捷径。

可以在餐桌上为她点一杯红酒，一定不要海饮。

灌得太多，她会打盹，会听不明白你在讲什么，更会读不懂你精心为她设计的浪漫。与此同时，你的身体却在燃烧，恨不能省略过程直奔最后的主题！

很危险的举动！可酒精对男人女人的作用力毕竟是不同的。

古往今来，中国人总说，酒为淫媒。

也许话有点过了。道理还是有的。

一个男人带你去喝酒、且不住的劝你举杯，先在心里问问自己：爱不爱他？若是不爱他，少干为妙吧。

性角色

## 男性气质多元化与“拯救男孩”

方刚

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_467a5c960102dzf6.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_467a5c960102dzf6.html)

摘要：“拯救男孩”的主张体现着传统的支配性男性气质对男性的要求。自上世纪80年代以来，学术界提出了男性气质多元化的理论，传统的支配性男性气质受到批判。但学校等社会机构仍然在建构着单一的支配性男性气质，这种男性气质被认为对男性的全面、健康发展造成伤害。“拯救男孩”主张与世界主流的社会性别理念相冲突，同样也与“男性参与”、性别平等的基本国策相违。

关键词：拯救男孩，男性气质，社会性别角色，兼性气质

### 一、问题的提出

一个“拯救男孩”的概念流行起来，无论其始作俑者的本意为何，但公众更多关注的，仍然是所谓“不像男子汉的男孩子”。这也难怪，在其提出者的书中，便大量充斥关于性别角色的刻板印象，还专有一节论述“培养男子汉”，甚至有这样逻辑混乱的论述：“男孩的天性决定了他必须与运动相伴终生。没有运动就没有男孩，更没有男子汉。没有运动的男孩一定是问题男孩。”除了逻辑不通外，

此论断还显示着作者对“问题”概念的无知，以及对“男人喜欢运动”这一社会刻板性别模式的顽强固守。

作者全书的立论均是基于生理性别差异基础上的二元划分，书中写到：“在生理方面，男孩的不同首先表现在性激素方面，男孩体内含有比女孩高十多倍的雄性激素，另外一个方面就是大脑差异。在某种程度上，是雄性激素和大脑造就了男孩，使得男孩不同于女孩。”“雄性激素就像男孩的动力推进系统，它使男孩表现出更高的活力，更愿意寻求刺激，更爱冒险。”（孙云晓等，2009）这些论调体现出的是生物决定论的背景，而生物决定论早已经被学术界普遍质疑和颠覆。

作者进一步认为“分性别教学”有助于“拯救男孩”：“既然男孩与女孩在诸多方面存在差异，那么分性别教学是一个自然而然的想法。”作者还举北京一些中学体育课的男女分班为例，说初中以上的学生开始进入青春期，在体育锻炼上存在性别差异，女生侧重柔韧性的运动，如舞蹈，而男生更喜欢一些对抗性运动，如篮球等，采取男女分班教学能使男生和女生得到更有针对性的锻炼。但是，作者显然不知道，这正是塑造性别刻板模式的一种形式。我们后面会讨论，这种基于生理性别差异的“教学”早不是什么新鲜事，而且已经被社会性别研究者批评了半个多世纪。

同样，作者仍然是基于生理差别来强调男人的责任，书中写到：“男孩，意味着更大的责任。”“当危险到来时，人们自然会想到：男人在哪里？在灾难面前，男人承担更大的责任，他要首先把生的机会让给妇女和儿童。在战争之时，男人更要承担起保家卫国的责任，这是他们义不容辞的义务。”重要的是，作者进一步说：“男性承担更大的责任和义务，这是他们的生理优势所决定的，是人类长期进化的结果，是近代文明发展的必然结果。”（孙云晓等，2009）这些论述在强调一个“男性责任”标准的同时，也在强化男性的支配性角色与性别特权，并对不符合这一标准的男人进行了无情的贬损和打压，进而也贬损女性在社会中承担的责任。

所以，“拯救男孩”的概念从社会性别视角看，其理论基础是对支配性男性气质的推崇，以及对男性气质生物决定论的认同，并且构成了与性别平等追求的对立。

下面，我们便依据社会性别理论，主要是男性气质理论，对“拯救男孩”这一概念进行分析与驳斥。

## 二、男性气质理论与多元男性气质

关于男性气质（masculinities），在20世纪80年代之前，流行的都是性角色理论（sexroletheory），它的核心在于基于生理差别的对男女不同角色的强调。性角色理论主张，作为一个男人或一个女人就意味着扮演人们对某一性别的一整套期望，即性角色。任何文化背景下都有两种性角色：男性角色和女性角色。性角色理论区分了男性气质与女性气质的不同，与男性联系在一起的是技术熟练、进取心、主动、竞争力、抽象认知，等等；而与女性气质联系在一起的是自然感情、亲和力、被动，等等。男性气质和女性气质很容易被解释为内化的性角色，它们是社会习得或社会化的产物。这一理论强调社会塑造男性或女性同他们的生理性别相结合（Brannon, 1976）。

在笔者看来，性角色被铸造在一个僵死的容器，男人和女人被要求依据他们的生理性别进入这个容器，而不管他们在行为或态度上多么不适合这个容器。这种理论不具有文化普遍性，因此不能够帮助我们理解男性气质与女性气质的变

化，也不能帮助我们理解个人如何针对性别期望的设定来调整他们的角色。性角色理论忽视了个人对男性气质和女性气质的定义与再生产，同时这个理论很少谈男女间的权力，它的框架掩盖了权力和物质的不平等。

1982年，“支配性男性气质”（hegemonic masculinity）这一概念被提出。Kessler 等人在一篇对澳大利亚高中的田野调查报告中揭示，影响男性气质的因素可分为许多种层次，包括性倾向的、阶级的、种族的，等等，它们共同参与了男性气质的建构。因此，男性气质是多样的，而不是单一的。性角色理论所定义的单一的男性气质，实际上是一种“支配性男性气质”。而除“支配性男性气质”之外，还有各种各样的男性气质（Kessler, Ashenden, Connell, Dowsett, 1982）。男性气质不是单一的了，而是需要检验的，不同的男人建构了不同的男性气质。社会建构的机制与过程，进入了男性气质研究的视野。

康奈尔（Connell, R. W.）认为，男性气质不是天生的，而是在实践中建构出来的。“性别的常识性知识绝不是恒定的，而是在不断变化的实践中的理性认识，通过这些实践，性别就在日常生活中‘形成了’或‘完成了’。”（康奈尔，2003：7）康奈尔认为，“男性气质不是一个孤立的客体而是一个大结构的一部分”（康奈尔，2003：91），男性气质在这个大结构中实践。所谓“大结构”，在康奈尔这里指遍布全社会的男性气质与女性气质之间的关系模式，这涉及权力关系、经济关系、情感关系。

笔者本人在博士论文中进一步论证说，任何男性气质的实践都是一种变化中的趋势，而不是静止的类型。男性气质存在多种趋势，包括刚性趋势、柔性趋势、刚柔相济趋势、支配趋势、从属趋势、权力均衡趋势，等等。（方刚，2009：258-269）无论康奈尔对男性气质是一种实践的强调，还是笔者关于男性气质多种趋势的分析，都是基于社会决定论的视角，对生物决定论的反对。

从这一理论出发，既然不存在唯一的男性气质，也就不存在需要在性别角色方面被“拯救”的男孩子和男人。不同的男性气质之间没有高低贵贱的等级划分。如果一个文化规定了支配性男性气质是正确的，其它的男性气质表现都是“不足”，需要被“拯救”，那这个文化便不是开放的文化。那些呈现了阴柔之气的男孩子，那些不够“男子汉”的男孩子，只不过是在实践着属于他们自己的男性气质而已。一个社会对人的个性的充分发展，如果采取敌视或“拯救”的态度，我们会认为这个社会才是需要“拯救”的。

### 三，从学校教育看性别塑造

“拯救男孩”的提出者，曾谈到对“分性别教学”的支持，而这恰恰是社会性别研究者多年来致力于批判的。

学校是社会化的重要场所，同样也是对男女两性的性别差异进行塑造的重要场域。正是他们生命史中在学校度过的时光，使男性和女性的某些性别差异被强化了。这种对性别差异的强化，被认为是有碍性别平等和性别气质的自由发展的。我们的社会中，从教材的编写、插图，到课程的设置、学业的期待，都充斥着对社会性别角色刻板模式的强调。（史静寰，2004：14-22）

“拯救男孩”者提到了体育上的性别差异。但我们要说，男女学生在体育上表现的不一样，被关于性别的刻板认识，包括对支配性男性气质的推崇，进一步强化着。女生被认为更不喜欢运动，她们的体质比男生更差。但是，另外一个有意思的现象是，一些女生远远比一些男生要喜欢运动，她们的体质也比一些男生强。这本身就说明，男女在体育上的差异同样并非天生的，而是后天塑造的。

而各级学校的体育课，就是塑造男女两性在体育上差异的一个重要工具。比如让男生踢足球打篮球，却让女生玩跳绳和舞蹈；即使同样是玩篮球，也安排男生投篮，安排女生托球。美其名曰这是呼应男生的竞技精神、顺应女生的合作精神，而男生对竞技的强调，女生对合作的强调，不正是在这样的“分性别教学”中被进一步塑造了吗？

一方面男女学生在运动上被差异对待，另一方面，针对被形塑了的女生特点的体育课却非常少，体育课仍然是满足男生运动模式的需要的。这使得女生更加被边缘化。

关于体育能力的性别刻板印象，使老师对男生期待高，男生承受期待过高之苦，女生承受能力被低估之苦。教学中，老师对女生偏袒对男生期望高而训练较严格，无形中传递着：女生不如男生，女生比较柔弱的偏差性别观念与价值。（方刚，2010：239-242）

针对体育课的问题，有学者便提出，应该建立积极、正向或中性的体育运动学习环境。教师在课程设计上应该排除传递“运动是男性化学习领域”的刻板印象，包括教科书和图书的性别角色、教师的期待、教师的教学方式和教学环境的设计等，避免削弱女学生学习体育的兴趣与自信心。家长也应该改变对体育运动性别刻板印象和性别差别对待。教师应该鼓励女学生重视体育的学习。（滕德政，2005）

可见，“拯救男孩”所倡导的理念，均是与这些社会性别平等的理念背道而驰的。当倡导男女性别角色泾渭分明的对立之时，也就在进一步强化着两性的差别，通过文化建构着两性间的距离，使得追求性别平等的人类理想更加遥不可及。这不能不说是人类文明的一种倒退。

#### 四、支配性男性气质的毒害

如前文所述，“拯救男孩”提出者主张：“男性承担更大的责任和义务，这是他们的生理优势所决定的，是人类长期进化的结果，是近代文明发展的必然结果。”貌似在谈论男人的责任，其实背后在强调男人“生理优势”决定的社会“优势”，而且想当然地贯之以“文明发展的必然结果”，使这种社会优势具有了合理性、合法性、科学性。

对男性“更大责任和义务”的强调，背后仍然是对支配性男性气质是唯一的男性气质的认可，而无视男性气质的多样，以及男人的多样。支配性男性气质鼓励“责任”的另一面，是鼓励男人在两性关系中居于主导、支配的地位，而这是造成两性不平等关系的重要原因。

与此同时，支配性男性气质也伤害男人自己。支配性男性气质对男性的塑造，最核心的便是“刚强”二字，由刚强演绎出硬汉、强者、粗犷、勇敢、事业成功、健壮，等等诸多概念，一方面使男人在和女性的权力关系中占据上峰，伤害着女人，但另一方面也伤害着男人自身。作强者，就要求一个男人无止境地追求“事业成功”，男人为使自己活得“像个男人”，就要不断拼争，承受越来越大的压力，牺牲健康，包括平常生活的快乐，他和家人、孩子在一起的时间几乎全部被剥夺。男人便演化成一个工作的机器，而不是一个活生生的个人，作为人的生命价值，受到贬损。

支配性男性气质在强调男性强者形象时，还要求男性勇敢，粗犷，凌驾于女人之上。当男人无法通过事业成功及其它方式做到这一点的时候，他实际上被父权文化贬损为“不像一个男人”了。家庭暴力本质上是为了维持“硬汉”形象的一种表现，实施家庭暴力的男人潜意识深处埋藏着对“不像一个男人”的深深恐

惧，他以暴力来显示自己的强者形象，从而使女人蒙受伤害。我们当然要严厉惩处这样的男人，但是，如果我们只停留在惩处的层次，而不同时去检省、变革造成这一现象的支配性男性气质，家庭暴力的彻底根除便显得遥遥无期。要教育实施家庭暴力的男人，帮助他们发掘潜意识深处的症结所在，意识到支配性男性气质是如何指使他们实施家庭暴力的，同时也意识到，家庭暴力伤害了他们和家人、女性的关系，他们自己也是受害者。

支配性男性气质还要求男人有烦恼有心思都要闷在心里自己消化，而不能像女性那样倾诉，这不仅阻碍了男性的情感表达，也影响了和女性的交流，给双方造成很多误解；支配性男性气质诱导男性轻视健康，扮演硬汉，有病也撑着，从而也给家庭生活中的女性带来苦恼和负担；……

我们看到，如果挑战了支配性男性气质的霸主地位，男性才能不受伤害，女性也才能从所受伤害中解放。

当男人从支配性男性气质的模式中解放出来之后，性别平等所追求的一些目标有望更快地实现。单就家庭关系而言，摆脱支配性男性气质奴役的男人将有更多的时间和家人在一起，更多的时间做家务，更多的时间分担女性的劳作，更坚决地拒绝家庭暴力，更注重生殖健康等领域女性的感受，使女性可以从性别体制的压制下解放自己。（方刚，2008：165-171）

对支配性男性气质的挑战，推动的不仅是男人个体个性的多元发展，而必然也带动两性权力结构与主体空间的切实改变。可以说，不挑战支配性男性气质，联合国所倡导的“男性参与”就不可能实现，性别平等也不可能实现。

## 五，以社会性别视角看“拯救男孩”

我们看到，“拯救男孩”的理念，与社会性别研究的主流是相冲突的，与我国“男女平等”的基本国策是相冲突的，与全球范围内对“男性参与”的倡导也是相冲突的。

在我看来，“拯救男孩”的论调与企图，至少体现着主张者对当今世界主流社会性别理念的无知，更甚之，是在对男孩子的健康成长、全面发展，对社会的性别公正的一种伤害。

所谓“拯救男孩”，所谓“像个男人”，在性别方面强调着传统的阳刚之气，试图将男性规训到“大男子汉”的模式中。当男孩或男人变得阴柔一些，妩媚一些的时候，有些人便跳出来大叫“拯救”了。需要拯救的，是这些人的社会性别意识。

人类犯的最大错误之一，便是仅以生理的差别将自己分为男人和女人。而更大的错误，是赋以男人和女人不同的社会性别角色要求。这一要求，把几十亿丰富多彩的人，都纳入了一个僵死的框框当中。对于不符合这一框框的，我们要么试图“治疗”他们，要么便试图“拯救”他们。在这一过程中，我们无视人的多样性，更无视每个人有权利选择自己生活方式，选择自己社会性别操演方式的权利。正如男性气质研究所指出的：男性气质不是僵死的、单一的，而是变化中的、多元的。有多少个男人，就有多少种男性气质。相反，一直被主流文化鼓励的“支配性男性气质”或“大男子汉男性气质”，不仅对男人构成着伤害，也对女人构成着伤害，是社会性别不平等的根源之一。在一个以“性别平等”为基本国策的国家和社会中，我们恰恰是要反对这样单一化的男性气质。即使你不谈论学术，作为一个现代人，也应该明白每个人都应该有充分发展自我的权利和机会，而不应该被装到一个僵死的套套里。装在套套里的人，才是需要被拯救的。

与鼓吹“拯救男孩”相反，我愿意鼓吹“兼性气质”。我认为，理想的人应该兼具男性和女性的性别气质中的优点，而不应该作性别的划分。如果是美好的品格，比如刚强、温柔，又何必分男女呢？但如果这品格走向极端，变成专横或无条件的顺从，那男女都不应该要。

古希腊神话中，人本身就是男女同体的。这种人非常强大，众神之王宙斯害怕他们威胁到自己的统治，便将其从中分开为男女。我们看到，人在“男女同体”时，连神都害怕。而中国道家，一直在强调阴中有阳，阳中有阴。当代性别心理学的研究更显示，兼具男女两性气质的人，他们在职业中，以及家庭生活中，更加游刃有余，更加受欢迎，注定将成为 21 世纪更具有成功潜质的人。（方刚，2010：329-335）相反，那些“大男子汉气质”非常强的男人，内心更加脆弱，更难以协调和异性的关系，在婚姻和家庭中更具有主宰性，而较少关爱配偶和孩子，更不用说“男性参与”了。不符合支配性男性气质的男人，曾被骂作“娘娘腔”和“二尾子”，这个时代应该结束了。认为需要“拯救男孩”的人，理论上应该是传统的大男子主义者，信奉刻板的性别标准，无法容忍他人的“离经叛道”，无法宽容人类的全面而多元的发展。他们面对今天社会上传统的社会性别刻板模式正在破碎的现状，进行反扑，也就有了所谓“拯救男孩”的说教。事实上，今天这些需要“被拯救”的男孩子的出现，恰恰是社会性别平等运动推动的结果，恰恰是多元性别理念普及的结果，恰恰是社会宽容与进步的结果。面对变革，我们应该检讨自己，跟上时代，而不是以“正统”自居，将不符合规范者污名化，定义为“堕落”而后欲“拯救”之。让我们为那些不符合传统社会性别规范的男孩们鼓与呼，给他们最真诚的祝福！

性角色

## 女人对男人卖弄风骚的十大经典动作

沂蒙星辰

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a6722050100a6fp.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a6722050100a6fp.html)



“骚”这个意思用在男人身上，很溢美；用在女人身上却变成了臭美。比如“骚客”，基本上是指男人，有文化的男人。而说女人“骚”，则是贬低的骂，比如“骚货”，“骚娘”，这是不是一种男女的不平等？

但实际上，女人的骚，是女人动态的性感，或者说是女人对性感的生动表达，或者说是女人挥舞着性感对男人主动的攻击。骚是不掩饰的最本质的女性魅力，是女人攻陷男人的积极而有力的武器。偶尔在老公或情人面前卖弄一下风骚，或许会让你的男人兴奋不已，对你疼爱有加。下面小编就教你几招卖弄风骚的技巧吧，不过事先声明一下，任何事情都是有限度的，适合而止才是最好的，一定要把握好啊，不要弄巧成拙。

### **第一，摆动屁股的样子。**

女人的臀部是男人聚焦之处，所以女人高喊减肥却不会在这上面努力。虽然《新娘不是我》的主角不是卡梅隆·迪亚兹，但她却出尽风头，就因为她的屁股。

### **第二，只穿丝质吊带裙在屋里走来走去。**

那种感觉就象一个亮丽的小贝壳在阳光下的沙滩上晃来晃去。格维尼丝在《新电话谋杀案》里穿着淡绿色的丝质吊带裙的场面特别性感，随着她身体的扭动，晶亮柔滑的丝质轻抚着女人光滑细腻的皮肤，足以让男人心跳加速。

### **第三，用舌尖反复轻舔嘴唇。**

嘴唇是打开女人身体的第一扇门，男人爱一个女人第一想到的是吻它。有意无意地舔着自己的嘴唇，实在是对男人欲望的挑逗。

### **第四，上身前倾乳沟若隐若现。**



这种姿态几乎成了好莱坞的经典。从上世纪 30 年代的玛琳·黛德丽，60 年代的梦露，80 年代的莎朗·斯通，90 年代的安德森等性感明星，到不以姿色撩人的朱迪·福斯特都选择了这个充满诱惑的姿态，说明这一招是女人非常有自信的杀手锏。

### 第五，脑袋微倾不经意地弄长发。

古代佳人称“搔首弄姿”，这一动作的神奇效果，不仅是以长发向男人展示女人的第一性征，更是让长发披散在女人的肩头，形成绝对性感的画面。

### 第六，出浴后着浴衣示人。

浴后的女人是出水芙蓉，香喷喷、滑溜溜，光洁而又有弹性的身体，浴衣懒散而松垮地用一根腰带系在身上，令人感觉只要轻轻一动便会全部脱落，此情此景要男人不想入非非都很难。

### 第七，衣衫尽湿大方显露身材。

托尔斯泰说世界上所有最优美的曲线都集中在女人的身上，女人自知其价值。她在大雨中全身尽湿，但不会遮遮掩掩，发而毫不在乎地挺胸接受男人目光的检阅。

### 第八，平滑的腹部和一个美丽的肚脐。

不知道帕特里克·斯维兹是不是真的很喜欢黛米·摩尔的腹部，至少每一个人看到他用手指在摩尔肚脐四周反复划圈时，都被摩尔的性感肚皮打动了。虽然那里没有性爱的任何一个兴奋点，却刺激着所有人的视觉和触觉。

### 第九，被拥抱和爱抚时表现出羞怯。

这并非矜持，恰恰相反是风骚，因为此时的羞怯是男人兴奋的助燃剂。面对男人的主动和热情，女人的忸怩和腼腆实在有道不尽的风情。

### 第十，在床上采取主动。

在柔和的灯光下穿着性感的内衣，抱住男人吻着他的耳垂喷着热气在他耳边轻轻地说一声“我要”，这是女人最性感的一刻，没有任何男人可以拒绝。当然，也有女人比这更直接，伸手捉住男人的“小弟弟”，并且紧紧地捏住，甚至大胆地按摩，让男人立刻就充分地勃起。男人在这时还能够说不吗？

· 性角色

## 惊奇，男人也会装高潮！

男左女右

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_75c0ea770102dt2b.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_75c0ea770102dt2b.html)



最近美国一项研究的结果表明，并不是只有女人会假装高潮，有很多男性在性爱中会假装性高潮。不仅如此，装高潮的男人数量惊人。

### 高达 25%的男生承认会装高潮

听起来不可思议，因为显然男人装起来难度太大，但是，的确有会装的。在对 200 多名大学生的调查中，高达 25%的男生承认会装高潮，而与此同时，承认装高潮的女生比例高达 50%。

### 追问 看看装高潮的男人怎么说

据 Live Science 报道，男生装高潮的主要原因是：“当很难达到高潮或者要很长时间的时候，他们想赶紧结束 oox”。

女性假装高潮则为了让伴侣满意，而女性假装高潮的原因则主要是为了让伴侣满意。

### 酒是罪魁祸首

网友 3657891：我 20 多岁时假装过一次高潮。那天在酒吧遇到一个女孩，然后高潮迟迟不来，让我感到很不爽。然后就变成了恶性循环，我感到很有压力。于是，我就决定赶紧结束。不过我其实也没怎么装，并没有装得很高潮的样子，只是大喊一声，然后躺倒在床上就完了。

### 男人假装高潮也因为怕伤爱人自尊

网友 Isaac：我只和某个性伙伴做爱时才会假装高潮。因为有一次我没有到高潮，她表现得很失望。虽然我和她说不管怎么样，我都很享受，但她不信。从那时起，我就开始了假装。这样她不会感到失望，我也不会感到内疚。这是双赢啊！

### 要懂得理解男人“装”的苦衷

有时候，男人“装”并不只是为了他自己的面子，也是为了不让对方尴尬。

### 用鼓励或默许代替嘲笑

这种意义上，愿意装说明在乎对方的感受，是伴侣相处时的一种双赢行为，是一种体贴的表现，应该鼓励或者至少是默许，而不是嘲笑。

### 更不能“揭发”他的伪装

当然，善解人意的女人，更加不会去“揭发”他，就像有涵养的男人，不会去揭发自己爱人偶尔的“伪装”。

### 最好知道他的“性趣点”

上图展示了男人比较敏感的“性趣点”，你知道的有多少呢？当然，也许每个人的兴奋点都会有所不同，大可一个个地进行尝试。

### 还要知道他的“生理周期”

大姨妈不止拜访女人，超半数中年男也来“例假”。

### 医学上称之为男性“低潮”现象

从生理学角度来说，男人是不可能来“例假”的，但男性每隔一定的时间，总有那么几天出现情绪上的波动和身体不适，医学上称之为男性“低潮”现象、男性“例假”。

### 何为男性“例假”

男性“例假”周期一般在两个月左右，在30岁以上的中年男性中，超过半数的人都会在两个月左右时间经历一次“例假”。

### 男人“例假”的常见表现

除了一些身体上的不适，还会表现为“性趣”大减，变得比较冷淡，见了妻子女友也不再甜言蜜语，当她们接近时，也会感到不习惯。

所以，当您的爱人出现这些“大姨妈”综合症状的时候，别忘了，这正是你软语温存的大显体贴的时候到了。

### 做会体贴的女人

了解一些你所不知道的男人的小“秘密”，做更好更体贴的爱人，感情生活和婚姻生活也许能多一些小甜蜜，少一些小摩擦。

## 从夫妻性生活的角度 分析婚姻的 “七年之痒”和“十年之痛”



### 伊甸园性福杜文德

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_635772510100ul4h.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_635772510100ul4h.html)

博主附言：本博交流关于夫妻婚姻情感，两性等问题，交流沟通邮箱：**657676895@qq.com**。交流内容：女性性冷淡，内分泌失调，更年期综合症。男性非器质性早泄，阳痿，性欲望低下。婚姻情感问题。QQ 讨论群：**124513890**，欢迎参与。

在网上，在现实，人们常讨论夫妻结婚后七年就会痒，十年就会痛。我认为最大的问题是夫妻性生活的问题。这痒和痛都与夫妻性生活有大的关系。

本人经营成人用品和情趣内衣，我在这说说七年之痒，十年之痛的看法。

大家一般都将这个问题的根源归结到人的“审美疲劳”上，其实不然。从性学的角度来分析“七年之痒”“十年之痛”的问题也许更有说服力。在此阐述自己的观点以抛砖引玉。希望能对大家有所帮助，并能在此踊跃参与讨论和对本人观点的评述。

“七年之痒”就是指一般夫妻在结婚七年左右夫妻的情感发生了微妙的变化，之所以说“痒”那是因为夫妻之间经过岁月的洗礼，相互之间已经很熟悉，慢慢的已经没有了当初的那份冲动。这时候男\女之中很可能会有一方被其它的异性吸引。从而导致一夜情，婚外恋这些伤害夫妻感情的事情发生。谓之“七年之痒”。

再说说“十年之痛”的形成(从性的角度分析)。

比如一对夫妻在恋爱(现在多是先恋爱后结婚，很少是先结婚后恋爱)的时候，牵牵手都会很有感觉，一个轻吻，一次拥抱，更会久久回味。这种事我想过来的人都是深有体会的。

由于中国的传统观念认为做爱是女人在吃亏，男人在占便宜。有不少女人将这思想观念贯穿一生，因此也就在这种思想观念的约束下扼杀了女人一生的性福。其实从生理解剖学上分析，做爱占便宜的是女人，而男人却是在吃亏。在性生活中男人主要在做强体力劳动。而女人呢，在性高潮过程中，体内分泌肾上腺素

和雌性激素,前一种激素能让女人的皮肤更光泽更有弹性,后一种激素能让女人的卵巢工作正常。这样女人的内分泌也正常了,女性的身体也就健康。

从精神方面讲,女性达到了性高潮,心情愉快,睡眠质量自然也就特别的好。在这几方面的作用之下,性高潮不但能让女性开心快乐,还能让女性年轻漂亮。所以综上所述在性爱的过程中不存在女人吃亏的问题。

这就是传统观念对女人一生幸(性)福的影响。

在婚后的初期,夫妻双方的年龄相对较轻,身体器官相对比较敏感,男人一个拥抱就可能让对方兴奋很久。可女性又在传统观念的影响(性不能说,性不能看,性不能听)下大都不好意思表白。在婚姻的初期,是男人在发挥,女人在承受,在做爱的过程中很大部份女性是一言不发。还有不少女性将男人神话化,认为男人什么都知道,什么都懂,这抱括爱抚,亲吻、摸、舔、含男人手的轻重都要先知道,轻了女人不说,重了女人也不说。男人也就不知如何做了。

男人的自大心理也就形成了,总认为自己那套功夫是最权威,最行之有效的办法。也没有想到要改变。这样就慢慢的形成了男人任意发挥,女人是否满意无关紧要,随着婚龄的增长,夫妻原有那点刺激和冲动没有了。而女性因为性的不满足而压抑,心情会变得很差。而多数反应在男人的要求女性不配合。女人做只是为了完成任务而尽到一个妻子的责任。

而这时的男人虽然射精那只是身体上的满足,而性心理,也就是精神上还是一片空白。到了七年左右夫妻的性爱就成了例行公式了。夫妻双方为完成任务而做可以说毫无乐趣可言。在这个时候如果夫妻双方遇到外力的吸引就难以把持,有些人还希望有人勾引并主动的勾引别人。这时夫妻之间就该痒了,要是出轨的一方保密工作做得好,还可相安无事,一旦让对方发现,势必会引起家庭不和。那夫妻之间小到争吵大到离婚。而离婚的理由全天下的大多数夫妻统一口径“性格不和”而事实上是性不和。一但出现离婚,肯定会有一方心痛。“十年之痛”就这样形成了。

要解决这问题就是要增加夫妻的性情趣,让夫妻性生活和谐,有些人说家花没有野花香。我个人认为那是家花没开。没开的花如何香呢?

有些衣服只是性工作时才穿,有些话只能是性工作时才说,其实大错而特错了。是不是性工作者这与衣服一点关系没有。关系的是在衣服里面的人,还要增加夫妻性生活新的刺激。这样就能解决婚姻七年之痒和十年之痛,让婚姻不在痒,也不再痛。让天下人天天幸福快乐。

谨以此文章献给那些正在痒和在痛的人们。

## 女人在婚姻中到底要什么



吴澧

<http://www.bullogger.com/blogs/woodlee/archives/383125.aspx>

曾有女士对老农说：吴某人，你是我见过的最一本正经的男人，那就问你一个专门刁难臭男人的大难题——“假设你娶了个美艳如花的老婆，但她一天24小时之内只有一半时间美艳如花，另一半时间却丑陋如魔鬼。你是愿意晚上享受实际好处呢，还是白天带出去满足虚荣心？”

老农大笑啊：这问题诱导的两个答案，听上去都不那么正经。但老农碰巧知道正确的回答。问到我，还真是问对人了。

这问题本是个西方民间故事。九十年代初，有位心理学家 Clarissa P. Estes 博士，写了本畅销书《Women Who Run With the Wolves》——埃斯蒂斯认为女人的天生“野性”（俺宁愿称“天猩”）被社会压抑了，女人要真正实现自己的潜力，就必须重新发现并把握自己的“野性”。书中按女权主义者的心意改写了这个故事。埃斯蒂斯从乔叟的《坎特伯雷故事集》里拿来一节很有名的桥段，嫁接在这个故事前面。不过她把乔叟讽刺女人不知道自己到底要什么的话删掉了。现在俺来讲这个故事，自然毫不犹豫再加进去。手头没有埃斯蒂斯的书，凭记忆而谈，记忆里欠缺的细节，咱就自由发挥了。

若干年前，好莱坞出过一部大片《亚瑟王》（King Arthur, 2004）。我们的故事，就发生在亚瑟王的传奇时代，不过电影里没有。亚瑟王有个天下第一美的王后，是他手下每个骑士的梦中情人。亚瑟王的传说，主要就是王后的一段三角恋爱。不过电影拍的是亚瑟王在罗马帝国的瓦解时代如何统一英格兰的故事。影片末尾，最后决战，还让亚瑟举着剑很现代很政治正确地叫道：骑士们，让历史记住，我们是以自由人的身分，As FREEMEN，自己决定要打这一仗！电影里，王后更感兴趣的也是冲锋打仗。

话说某天，骑士加文在溪边偶遇王后洗澡，按理是应该回避的，但他忍不住多看了几眼。亚瑟王知道后非常气愤，要砍加文的脑袋。王后倒不觉得事情有这么严重，劝说亚瑟王再给加文一次机会。毕竟，在电影里，王后胸前扯根布条，光着膀子就上阵了（埃斯蒂斯博士一定很欣赏）。坐了江山就那么严肃，瞅一眼就斩首？亚瑟王看看王后，叹了口气，对加文说：给你一年时间周游世界，你必须给我找出这个问题的答案，女人在婚姻中到底要什么？

亚瑟王虽说南征北战英雄一世，但他显然觉得，这是几乎无法回答的问题，居然给了加文一年时间。王后跟他手下最英勇的白马骑士兰斯洛特眉来眼去，他大概很困惑。

加文跳上快马就出发了。遇到女人，他是见一个问一个，越问，却越是觉得问题难——因为每个女人的答案都不一样！有的说女人最想要美丽外表；有的却说是性；有的说还是钱最好；有的说我只想快快乐乐；有的说婚姻本身就足够；有的说到处调情才刺激；还有的说：啊，上帝，给我一条能够保守男人秘密的舌

头！——兄弟正好走过听到，说 forget it，我们中国人讲的，女人都是长舌妇。等等，等等，眼看一年期限就要到了，加文还没有理出头绪。

骑士一诺忘身，找不到答案就只能回去送死。加文无精打采，信马还家。明天就是大限，明天就到京城。这天晚上，加文穿过树林，突然见到路边站着个又老又丑的女人。加文已经懒得问他的问题了，倒是阿婆叫住了加文：小伙子，你好像有心事，我能帮忙吗？加文说，我明天就要死了，接着把缘由告诉了阿婆。阿婆的瘪嘴似乎在笑，说道：我知道这个问题的答案，一定能救你，但是你得赦之后必须答应我的一个要求。

第二天，加文和阿婆来到王庭。加文把阿婆的答案告诉亚瑟王：女人在婚姻中最想要的，是对自己身体和感情的自主权。王后和贵妇们情不自禁齐齐拍手，连声讲：加文说得对，说得太对了，As FREEWOMEN，这确实是我们最想要的！

这时，阿婆说话了：现在，这位骑士应该履行他的诺言，我要求他娶我为妻。

大家已经知道加文必须回答的下一个问题，俺就直接快进到新婚之夜了，略去加文宁愿送阿婆所有财产也不愿结婚的过渡。突然间，阿婆变成了一个美丽的少女！但是有个问题，阿婆说：她只能或者白天美艳如花，或者夜间如花美艳，别的时间仍然要变回本来面目。她请加文作一选择。

加文想了一会儿，说：你自己决定吧，我都接受。缕缕青烟自女人裙脚升起，一个清脆的声音高呼道：我自由了！原来，阿婆本是一位绝色姑娘，中了魔咒，才变得又老又丑。只有当她在婚姻中拥有了对自己身体和感情的自主权时，魔咒才能消除。And they lived happily ever after.

虽说老农对女权主义不感冒，却也觉得这个故事改编得非常好。俺喜欢它的象征——有自信的女人，能够抵抗男权社会任何“魔咒”的女人，她的美丽才是有内涵的，才是不随时光流逝的美丽。

而且这个小故事里，出场的四个人物，行为都有坚实的心理基础。“阿婆”中了魔咒，她特别体会到不能主宰自己身体的痛苦，她很自然地会把这一条作为女人的最大要求。从男人角度看，亚瑟王自然期望王后对偷看她洗澡的骑士表示憎恨，现在却反而为加文求情，他难免觉得女人心事难测，不知道她们到底要什么。王后见到骑士明知死罪，仍然忍不住要偷看，这表明了自己的魅力，于是生出不忍之心。亚瑟王要处死骑士，相当于禁止男人仰慕她的全部魅力，王后潜意识里有抱怨，这是她接受“阿婆”答案的心理基础。而骑士新婚之夜的“祛魅”表态，正是他一年来苦苦探索所得到的让他死里逃生的救命信条的临场启发。

能在短短一段文字之内，把一切都交代得这么合理，改写者的心理学博士学位，真不是盖的。老农二十年前第一次读到就非常欣赏，多年后被人一问，立即回复印象。

当然，老农的牛博士也不是吹的，俺把被删掉的乔叟讽刺女人什么都想要的话又放回去啦。谁要是说“阿婆”的答案还要商榷，俺就说 yeah ——早知道女人（或男人）对这问题不会形成公认的最后答案：）。

· 性行为

## 性生活的 10 个私房建议



性爱就像衣服、化妆品一样，是女人们永远关心的话题，每个女人都希望和自己喜欢的男人在一起时，能够成为世界上最幸福的那一个。为了使每个人都能以最大的热情投入到激情中去，我们特地为大家烹制了几道“私房菜，口味各有不同，请根据个人爱好，酌情品尝！

### 发现新的位置

“我的前男友教会我亲热时要利用身上的每一个地方——而不仅仅是那几个重要部位。他会从头到脚趾吻遍我的全身，我发现了以前从来没有感觉到的性感地带——比如当他用鼻子轻轻爱抚我膝盖后面的时候！那种感觉很奇妙，我不自觉地就投入进去。”  
——vivi, 21岁，会计

这是个很聪明的做法。我们中的很多人都不知道自己身体的哪个部位喜欢被触摸，因为我们总是习惯于接触那些已经被证实的敏感区。花大约一个小时抚摸他的全身——用指尖划过他的肌肤——然后让他也对你这样做。你会找到只属于你的性感地图。

### 抓住短暂的时间

“我的男朋友和我每天都要工作很长时间，结果我们的性生活受到了很大的影响——坦白地讲就是我们根本没有时间亲热。直到我的一个朋友告诉我，她经常在上班前或白天的时候来一次很快速的性爱。现在，我和男朋友经常在午餐时候见面，或是在早晨抽出10分钟做我们爱做的事情。虽然这和那种从容不迫的性爱不一样，但很刺激，而且我们会更需要对方。”

——Lucy, 29岁，报社记者



当你们都很忙的时候，性爱是很容易被忽略的。但是一次快速的性爱毕竟胜过没有，况且它会让你们的关系正常运转，直到你们有更多的时间和精力在一起。所以请在时间表上为你们的亲密关系留出时间。

## 生活在惊喜中

“一个朋友告诉我，她的男朋友提出想看她自慰。她被迫答应了，可最后她发现自己很喜欢这样。我听了之后，心想自己是不是有点太害羞了？下次我和男友亲热时，就在他面前抚摸自己。当看到他的激情一下被点燃时，我知道我的选择是对的，我们都得到了难以置信的高潮。” ——阿朱，25岁，秘书

很多人都觉得说出他们想要什么是很尴尬的事，所以展示给对方看可能是更容易的选择——而且更性感。当你快要到达高潮时，你来占据主动，你们会有更棒的过程。

## 开怀大笑

“我的一个朋友告诉我，她和她的新男友关系是如何进展的：有一次她不小心头撞到了墙上的架子，非常疼，但是她和她的男友并没有沮丧，而是开怀大笑，这帮助他们度过了很多的尴尬。由此我也得到一个启示，如果在床上发生了什么错误，我也只是大笑——这确实让我和男友的关系更紧密了。”

——Anna，26岁，公关公司

没错，在刚开始约会时，你们要尽量避免尴尬。开个玩笑，你的朋友会感觉很好。大惊小怪，或是忽视，或是哭泣，这都不能真的帮助你们。当然，你需要的不是失控的大笑，而是幽默感，这对成功性爱的重要性不亚于一个安全套。

## 锻炼与爱情有关的肌肉

“我在练习瑜伽，其中我们学习的一个动作是锻炼骨盆部位。做的过程中，你要收缩和伸展阴道的肌肉，结果这带来了意想不到的效果。在性爱中，我可以通过它的活动，得到更棒的体验。” ——里里，27岁，物业经理

有一些锻炼，可以收紧阴道的肌肉。你可以尝试一天做三次到五次练习，锻炼后更加有力和更加灵活的肌肉会在性爱中带来更大的享受。

## 禁欲

“一个同事告诉我，她和她的男友曾经2个星期没有亲热——是他们自己决定这样做的。之后，当他们再次开始的时候，等待所带来的渴望让他们彼此对对方的需要更加强烈。我和我的男朋友只是选择了1周的时间不做爱，在这1周之内，我们规定不能互相爱抚，甚至亲吻，最后这真的让我们的欲望更加强烈了！”

——黔儿，28岁，出纳

一个星期不做爱可能很多人并不会在意，但两个星期是一个合适的时间，可以建立起足够的欲望。制定一些规则，比如，可以抚摸但不能突破界线，或者不能碰触腰部以下的部位。但是千万不要让禁欲的时间太久了，否则可能连在一起的欲望都没有了，那就有些得不偿失了，不是吗？

## 享受这个时刻

“过去当我不能在性爱中得到高潮时，我总是很焦躁。后来，我向我的一个好朋友倾诉，她过去也曾经遇到过同样的问题，但是她学会如何将注意力集中在

前戏的快乐中，并尝试不同的姿势——以此代替了她对于高潮的焦虑，之后她获得了更多的乐趣。她的话让我放松了很多，她也让我意识到，好的性爱并不是一定和G点联系在一起。而且，自从我采取了她的方法，我也得到了更多的高潮。”

——Leigh, 26岁, 文案

她的朋友是对的。大约有75%的女性并没有认真地了解自己。每个人身体敏感的位置并不相同，所以这需要你自己去寻找。你可以让你的男友去挑战至少5种不同的姿势，即使这些都不奏效，你依然会得到尝试的乐趣

## 放慢速度

“我最好的男性朋友，在一次喝酒之后给了我一些很好的建议。我当时在抱怨所有的男人动不动就想直奔主题，甚至连话都懒得说。但他告诉我，其实很多男人更享受前戏的时光，因为这让他们对结果更充满了期待。从那以后，我再也不会为了想延长前戏的时间而充满负疚感了。”

——鱼儿, 28岁, 律师

很不幸，不是所有的男人都像你的朋友。对有的男人来说，性爱就像是一场比赛，当你刚刚起步的时候，他们已经迫不及待想冲过终点。但是男人是应该好好享受前戏的，花时间去了解如何能让对方兴奋，并且给她一个很好的高潮。所以永远不要对前戏感到负疚感——因为你值得他这样做！

## 尝试户外

“我的未婚夫一直对户外亲热非常热衷，但我对此兴趣不大。直到有一天，我们一起去野餐。他暗示我在可以草地上试试亲热。虽然那个地方非常安静，但担心和紧张的感觉让我们的过程非常狂野。从那以后，我知道这样尝试的感觉有多么妙！”

——Caroline, 22岁, 幼教

是个不错的体验——不过要记住，白天在公园里亲热，被别人看见的几率是非常大的。所以一定要注意你们选择的地点，确定那里没有偷窥的人、经过的孩子和警察。

## 说出你的想法

“起初亲热几乎很难让我兴奋，直到我看到一篇文章，里面说告诉对方你喜欢什么和你需要什么是非常重要的。于是下一次我和男朋友在一起的时候，我告诉他我喜欢被他吻遍全身，并且我们在前戏时用的时间越多，我的高潮就会越频繁。现在他会花很多时间来抚摸我，这真是棒极了！”

——乌朦, 25岁, 销售

交流是良好性爱的基础。如果你一直在等待对方猜出你心中的想法，你可能要等很长一段时间了。清楚地说出你的需要，不要假设对方会知道——如果你从来没有提起过，他怎么会知道呢？

· 性行为

# 女人在激情中，适度叫床更健康

芳子

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6f4e09480102dwn5.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6f4e09480102dwn5.html)



在性生活过程中，有的女性会发出程度不同的叫声。对于这种叫声，有的男性抱以欣喜的态度，并以声音的大小作为女性性兴奋程度的判断标准。对于这种叫声公开表示反感的男性是极少的。叫床声会让不少男人在心中暗自嘀咕，只听说过娼妓或荡妇才会浪声浪气地喊叫，品行端正的女性怎么会叫出声来呢？

这完全是一种偏见，或者是缺乏常识的结果。的确，娼妓与人性交时故意大呼小叫，夸张性地表现自己的性反应。但这只不过是一种职业技巧，并非真正产生了快感。

其他女性则与娼妓完全不同，她们之所以能发出叫声，完全是达到性高潮时产生快感所致，是完全自然的感情外露，绝非矫揉做作。

就生理学而言，女性在性爱中发出叫声有两点原因。一是因为接近或达到性高潮时，血中的含氧量会减少。这时候，女性便会陷入轻微的缺氧状态，而呈现出眼睛失神、视线模糊、身体轻度痉挛等一系列所谓“性高潮症状”。血中的含氧量减少，二氧化碳就会相对增加，因此，呼吸必然会加快。加快的呼吸一紊乱，就会自然发出性高潮时所特有的闷叫声。

第二点原因是临近性高潮时，女性脑中的“兴奋物质”就会随之而增加。关于这种“兴奋物质”，人们对它的认识目前仍然是很有限的，但已经知道它能使人意识模糊，并有解除大脑抑制的作用。这一作用就会冲淡女性的理智，发出连自己都难以想象的叫声。有些女性对自己是否出过声音，事后竟然一无所知。由此可见，性爱时的叫声完全是一种自发性的生理现象，与女性的道德品质并无关系。有过这方面顾虑和怀疑的男性，大可以放心来。

不过，事情又不能一概而论。人固然要受生理因素的制约，但最终还是要受理性的控制。有不少女性在性爱时，一点声音也不发出来，就是自觉加强控制的结果。

我们绝对不能说，发出声音的女性就是生性放浪，但我们又不能不看到，一点声音都不发出的女性大都是由于性压抑比较严重，或性观念较为正统的原因。

她们或者是从小生活在对性严加封锁的环境里，或者是饱受正统性观念的熏陶，对性形成了强烈的羞耻感，在这方面也形成了端正自持的个性。不用说让她们参与实践，就是有人谈起这个话题，她们也会登时羞得面红耳赤。这种女性在性接触过程中，不要说没有快感，就是有快感，产生了喊叫的冲动，也要极力地把它压制下去。

另外还有一些女性，她们在性爱时发出的叫声也与生理原因关系不大，而与她们的气质有关系。这种女性往往发出极大的闷叫声，虚假成分很大，并伴有夸张性表情，现代科学研究已经证实，这种女性大多具有歇斯底里的性格。她们往往有着表现自我存在的强烈欲望，她们便大声叫喊，以期得到对方的注意，获得更多的爱抚。这种女性还有着突如其来的发泄欲，大声叫喊正好可以作为一种发泄手段。

有人有了快感却不叫，有人快感不大却大声叫，这两种女性的存在并不能证明叫声与人的品德有联系，但却使得那种认为叫声越大，快感程度越高的说法不攻自破。根据有关研究得知，叫声的大小与快感程度不仅不能成正比，反而成反比。如此说来，以叫声的大小作为女性兴奋程度的标志，这是很不可靠的。

## 女人，叫床声引发性高潮

易女

<http://lady.163.com/08/1010/21/4NU48B8200262HSC.html>

首先我想问你一个问题，你会叫床吗？你喜欢另一半叫床吗？其实叫床的背后有着大大的学问，许多女人喜欢在欢爱时发出自创一格的叫床声，叫床当然不只是女人拿手好戏，连男人也会利用叫床推波助浪呢！让我们一起来研究叫床的深奥境界，把叫床的美妙与浪漫发挥到极致，宛如黄莺出谷般令人发出赞叹，增添床第语言的乐趣。

推荐阅读：性爱必学三基本：活塞、旋转、抽送让女人沸腾的 23 个另类前戏。如果你不会叫，最简单的“R-O-O-M”也很轻易上手，切忌，要分开喔！

### 一、做做样子不失面子

你不得不佩服女人演技精湛，有时白天过于疲倦、晚上便兴致缺缺不想做爱，但男方死“性”不改，硬要求欢，于是得应观众要求，叫床来客套一下，只要唧唧呀呀，男人就会觉得你很有 feeling，抽送完毕后结束，大家都不失面子！许多女人基于不让对方失望的出发点，都有假叫床的经验。

### 二、双向沟通的桥梁

懂得享受性爱的人，会巧妙借助叫床声融合语言，与对方沟通。

女人可以借由露骨的挑情言语如：“不……不……再下面一点”或是“慢点……喔好痛、阿……”的春啼，温柔地让男人知道你的接受度与敏感点，男人则可赞美女人：“啊……我很……舒服”、“我很爽、喔”等，让她更清楚知道你的兴奋所在。不要小看简单几个字眼，这不但是对女人最大恭维，更可激发对方强烈的自信心，能够放心地对龟（乳）头，更进一步！

### 三、火上加油更热情

叫床有时是一种火上加油的技术，女人常常会因为听到自己的娇喘声，产生了无比强烈的性兴奋，擅用技巧性的操盘叫床，会令攀登颠峰的男女忽地窜涌强烈性兴奋，而达到高潮。有科学研究证实，叫床有益健康，因为叫床是充分享受做爱，完全放松的最好方式。例如“喔、你好……好……深喔”，越肉麻下贱低级，越能在激情时挑拨情欲、引发高潮。简单的暗示语、诱导语，文法错误不要紧，中英双结合交杂也很呛，不知道自己在说啥最有效，能让对方达到性满足的催情符咒，就是“好叫床”。

### 四、怎样叫床 男人才最爱？

做爱时，你习惯大呼小叫？还是闷声不语？且听听这些男人是怎么说的吧！下次，你也许就知道如何控制你的“分贝”拉！

#### Mark，双子座

他认为女孩子的声音只要自然就好，太夸张的叫法，有损他的“性”致。真要引起男人兴奋，他说“喘息声”才是真正的关键，甚至不见得非要“叫出声”都可。“最好在喘息时，偶尔出现一点点声音，但不是持续、大声的声音。”Mark 说做爱其实就是一种互动，固然可以透过女人不同的声音响应，感受对方情绪，但只要能感受到，也不必非透过声音不可。所以唯一的原则，还是“自然就好”。

#### Shawn，天秤座

说起话就是一副酷酷的模样，他认为与其说怎样会让男人兴奋，还不如说怎样不会：就是很矫情，甚至会故意讲一些“你好强”之类的。“如果还是台湾国话，我会更昏倒”。Shawn 说最让他兴奋的，是女人专有娇嗔声，反应过度激烈的，只会让他觉得在演戏。“当然男人不见得分辨得出女人是否真的兴奋。”Shawn 也说最重要的还是整个做爱的过程，只要过程顺利，就算没有声音都无所谓。“如果只是兴奋那一点(有没有叫出声音)，还不如回家 DIY 就好”他下了这样的结论。男人，最喜欢同居女友的“叫床”声

#### Arthur，魔羯座

不能忍受“没有声音的做爱”，而且他还双臂一圈，说“声音要发自内心”，俨然一副传教士的口吻。他说只要女人真是发自内心，男人就可以藉此判断进行到哪一阶段，自然就知道怎样给予互动。不过 Arthur 也非常专业的说：“跟情妇、老婆与一夜情的需求是不同的，一夜情也许会希望是激烈一点的，所以叫声假不假、激不激烈无所谓，但如果是情人，就要很在意对方感受。”他说男人不免对 A 片中那种“戏剧化”的演出充满期待，但除非有机会“偷吃”，否则终究还是要回到心爱的人身边，回到发自内心追求的真实感，而只要真实，彼此自然会乐在其中。

凡事有了技巧，我们就能把事情做得更有效率、更好。做爱也是一样，如果你能掌握一些好方法，就更能轻易点燃彼此的欲火，享受更淋漓尽致的翻云覆雨！心动吗？心动就开始行动吧！

# 快速高潮的 3 种抽送方式

瘦身男女

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6f4c852a0102drsb.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6f4c852a0102drsb.html)

在性交中，怎样让女方快速产生高潮？男人可尝试以下三种抽送方式：

## 一、性交合之旋转式运动

即当阴茎插入阴道后，用腰部画圆的技巧，做旋转运动。本法适于女上位，可由夫妇双方轮流操作。本法的优点是两人紧贴在一起，有助于阴根部强烈刺激阴蒂，使夫妻双方同时获得强烈的性快感。

## 二、性交合之迎送运动

当男方将阴茎插入女方阴道后，居下仰卧一方用力将骨盆及生殖器向上顶。居上俯卧一方用力将骨盆及生殖器向下压，形成上送下迎、上压下顶的局面，使双方交接处甚为紧贴。本法适于男上位或女上位。优点是有益于刺激阴蒂及阴道口，并有利于女性靠阴道口的三分之一长度范围的阴道对阴茎的紧握，从而增加性刺激的强度。

## 三、性交合之活塞式运动

即阴茎在阴道前后来回抽动，一般女性对低频率抽动很感兴趣，它激发兴奋，而高速抽动易驱使夫妻双方进入性高潮。归纳为四句话共 16 个字，即“九浅一深，左三右三，水蛭登陆，鳝鱼搁浅”，实际上讲的是活塞式运动，表现得淋漓尽致。意思是前后抽动，先在浅处抽九下，再向前深插一下，然后在左右阴道侧壁各抽动磨擦三下，然后上下有节奏地抽动，如黄鳝在浅水中呈螺旋式向前蠕动。这种动作可使夫妻在性生活中获得极大快感。

以上就是性交的三种性交合的三种技巧，如何才能享受性高潮的幸福呢？方法是：

### 1、实行爱肌训练。

即锻炼女性耻骨尾骨肌（又称 pc 肌）的收缩力，方法是将阴道括约肌及肛门括约肌收缩一下然后松一下，算一次，早晚各做 60 次，锻炼一个月，然后将这种动作用于性生活中去，可加强阴道对阴茎的紧握作用，有利于提高快感。

### 2、适当变换性交体位。

如女方经过性学医生检测发现阴道前壁有 g 点，则建议采用女上位性交，有利于阴茎更有效地刺激 g 点，促进女性高潮的早降临，另外对夫妻双方也可协调性快感。

### 3、学会将性幻想和身体的性刺激结合起来。

### 4、重视性事前的前奏活动。

### 5、加强夫妻间的性感交流。

### 6、要充分利用性敏感区，强调夫妻双方积极主动参与性活动。

除了认真刺激女方阴蒂，还要很有耐心地“伺候”女方的乳头、腋下等处。

## 揭秘：性高潮时阴道的变化



健康养生

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_631625de0102dz0q.html?tj=1](http://blog.sina.com.cn/s/blog_631625de0102dz0q.html?tj=1)

### 阴道是女性最重要的性器官

在性爱中，阴道会根据性爱进度发生不同的变化。近日，英国科普作家在《女性健康》杂志撰文向大家介绍了“阴道的学问”。

阴道的上端连接着子宫，下端是阴道口。平时女性的阴道长7—12公分，宽度可容纳两个手指。阴道壁有许多横行的褶皱，在性兴奋时，阴道的长度和宽度能增加3倍，不会出现难以容纳男性生殖器的现象。

正常情况下，阴道的平均温度为37摄氏度，但在兴奋充血时，阴道内的温度会迅速上升到38.5摄氏度，让男性血流加速、兴奋不已。女性平躺时，阴道与床的水平面呈向下的15度角。

在性生活过程中，女性受到前戏刺激后，阴道会加长和膨胀，子宫颈和子宫体也缓慢地被拉向后上方。由于血管充血，阴道壁的颜色也会发生变化，由原来的淡紫红色变为深紫红色，同时分泌出爱液。

在性高潮来临时，阴道先会持续2—4秒的痉挛收缩，紧紧“握住”阴茎，然后开始有规律的收缩，间隔为0.8秒。同时，爱液大量分泌，帮助起到润滑作用。性爱后，身体的肌肉紧张逐步松弛，血管充血逐步消散。这一阶段往往持续5—10分钟。阴道颜色也得到恢复，从深紫红色变回平时的淡紫红色，这一过程需要10—15分钟。

### 阴道在中国古时候的叫法

一叫金光(金沟)，也就是阴道口或阴道前庭。

二叫封纪，即大小阴唇。

- 三叫玄圃，也就是指阴阜或阴道前庭。
- 四叫鼠妇即臭鼠，亦指阴道口或阴蒂。
- 五叫谷实，就是指阴蒂。
- 六叫麦齿，是指处女膜。
- 七叫婴女，是指阴道内后穹窿。
- 八叫反去，应是指阴道左右穹窿。
- 九叫何寓，亦即阴道内穹窿。
- 十叫赤，即丹穴，也指阴道内穹窿。
- 十一叫赤鼓，即赤珠，是指阴道穹窿内子宫颈；
- 十二叫躁石，即昆石，当是指阴道穹窿与直肠子宫陷窝相接处。

## 阴道的若干秘密

1. 一般阴道大小从开口至子宫颈大约有 7.5 公分，但是在性交时，它的容量是有弹性的，可以容纳任何大小的阳物进入。
2. 阴道内部距阴道口约三分之二阴道长度的区域，较阴道前端要敏感得多。
3. 虽然不是所有的女性都有 G 点，但有 G 点的女性，它的位置通常是阴道前壁，距阴道口 3 公分左右的地方。
4. 一般来讲，阴蒂的末梢就像阳具的阴茎头一样有较多末梢神经，阴蒂的大小约为 0.16 公分宽和 0.16 公分长。
5. 持久的性活动会让阴道维持弹性，让阴道一辈子都可以进行此种性活动欢愉。

## 阴道水淋淋？

正当性医学家们为爱液的成因困惑不解时，日本一心医院妇产科医生龟田谦和名古屋大学解剖教研室渡仲三教授成功地揭开了这个谜。

首先，他们用电子显微镜观察女性阴道的上皮，发现沾在阴道壁上的液体是穿过上皮的细胞与细胞之间的空隙流出的，该液体不但从阴道壁流出，而且也进入细胞中储存。他们认为爱液是在阴茎插入时起缓冲作用。

接着，他们解剖阴道，从组织学上来看其的结构。结果获知阴道壁是由复扁平上皮细胞象垒石墙似地砌成，“石墙”大体上分成五层，由内面算起分为表层、迁移层、中间层、间基层、基层。在迁移层和中间层之间他们发现作为液体储存器的空泡。

另外，他们还发现与迁移层、中间层相通的间基层、基层的细胞与细胞之间的空隙很大，并有许多淋巴细胞和游走细胞，这一发现进一步证明了这里是体液的通道。淋巴细胞和游走细胞应该在血管之中，这个发现也暗示体液是从血管而来的。再者，他们在从延伸到阴道的上皮细胞的正下方的毛细血管上，还看到有变瘪的洞，更进步表明这是体液流出之处。

有趣的是，他们发现 60 岁以内女性的阴道壁大体上都是这样，超过这个年龄女性的阴道发生很大变化：阴道壁的上皮层的厚度变薄，特别是表层减薄到二分之一（按 20 岁与 80 岁的比较）；作为体液储藏库的空泡消失；细胞与细胞间的空隙变得极窄。年轻女性的阴道同含水的海绵一样水淋淋的，爱液也丰润，而相比之下，老妇的阴道就象干涸的软木，干巴巴的，爱液也变得没有了。



编者按：本期集中编发了三篇有关射精时间长短的博文，从不同角度，以男女两性的不同感受，对射精时间过短是不是早泄以及如何防治早泄的问题作了有益的探讨。希望读者欢迎。

## 射精时间短，不等于就是早泄

风月佳人

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_9df6b1050101457o.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_9df6b1050101457o.html)

很多男性朋友都咨询同样的问题：是不是射精时间短就可认为是早泄？其实不然。早泄多是由于心理因素造成的，那么该如何判断是否得了早泄呢？

射精时间受生理、心理及环境等多方面因素影响。对有一年以上稳定性生活的男性，其射精时间如果少于2分钟，才可能诊断为早泄。然而，实质性生活和自慰有很多差别，后者不能替代前者，也不能完全反映男性真实的性能力。

第一，性生活是阴茎和阴道的摩擦刺激，较柔和润滑。自慰对阴茎的刺激强度比较高，性感受更为强烈，射精时间自然会比正常性生活要快。国外曾有专家对一组性功能正常的男性做过调查，发现该组男性在正常性生活时，射精时间平均达8.25分钟；而在相同环境下，其自慰时射精时间平均只有4.89分钟。男性不应对射精时间过度在意，顺其自然更好。

第二，自慰和性生活对男性心理的影响截然不同。性生活是男女双方性爱的正常方式，而自慰则是个人为性满足而采取的方法。正常性生活时，男女双方往往比较放松，男性射精时间自然较长。

而自慰时，男性只是为了享受快感，对过程关注不够，甚至可能刻意省略。再加上很多人在自慰时偷偷进行且急于结束久而久之就会养成射精快的习惯。

总之，不能以时间的长短来评判男性性能力的高低，归根结底还是要看男女双方是否都达到性高潮。当然女方性高潮更难达到。这是一个复杂的“工程”，涉及到前戏质量、性爱技巧、情趣玩具的使用、性爱姿势、性情交流等多方面。

## 男性须知：防止射精太快的技巧

健力

<http://yanchang198322.blog.sohu.com/77819005.html>

一般而言，早泄的意思是指阴茎插入阴道一分钟内，或在阴道内抽动不足十五次就射精。更严格的说法是阴茎未插入阴道就射精了叫早泄。

由于每个人的体质不同，有生理上或心理上的原因，如果夫妻长时期没性交，第一次性交时会比较快一点，阴茎比较敏感，有点性饥渴，夫妻新婚很激动，比较快是正常的，习惯后会慢慢延长。怎么来弥补，使两夫妻同步呢？有个办法，使用避孕套，使龟头没那么敏感。

还有就是用行为疗法：使阴茎勃起，用食中指放于冠状沟上面，拇指放在阴茎系带部位，当接近性高潮，感觉要射精时，用手压一压，使其软陷，又适度刺激它，反复试验，阴茎耐性会加强，最好要在心理咨询医生指导下进行训练。

著名男性学家吴阶平教授在其编译的《性医学》中，对阴茎“捏挤法”作了重点介绍，称此法防治早泄的成功率可达95%以上。此法由女方具体操作，分三个阶段进行。

第一阶段：在无性交情况下进行。男方取仰卧姿势，女方坐于一侧。女方把拇指放在阴茎龟头系带部位，食指和中指放在阴茎另一侧，正好在冠状缘的上下方。捏挤压迫4秒钟，然后突然放松。不管男方是否有射精感觉，每几分钟捏挤一次。捏挤力的轻重与阴茎勃起程度成正比。充分勃起者，用力捏挤，无勃起者，用中等力量捏挤。这一阶段需要4-5天。

第二阶段：在性交情况下进行。取男下女上式，阴茎插入阴道前，女方用手捏挤阴茎3-6次，时间方法同上。阴茎插入阴道短时停留后，即拔出再次捏挤。再插入运载快要射精时，男方提示女方下来捏挤。直至阴茎在阴道内可停留4-5分钟时，即可加快磨擦速度，让其射精。此阶段约需2周时间。

第三阶段：为阴茎根部捏挤术。在性交中进行，取男上女下式。阴茎插入阴道后，女方一面间断捏挤阴茎根部，一面主动进行磨擦，直到阴茎可在阴道内停留10-15分钟射精为止。该阶段需3-6个月，疗效才能持久。

## 防射精太快的三个方法

一家之言

<http://woshuohua.blog.sohu.com/51526642.html>

早泄，是一个不十分中听的字眼，让多少人叹息。它意指阴茎插入阴道一分钟内，或在阴道内抽动不足十五次就射精。还有种更严格的说法就是阴茎未插入阴道就射精了叫早泄。可以说如果每次都不到一分钟是属于早泄。

令我们忧虑的是。早泄病人一般不会在短期内治好，但患者也不要失去信心。让我们来分析一下，也不是多么可怕。由于每个人的体质不同，有生理上或心理上的原因，如果夫妻长时期没性交，第一次性交时会比较快一点，阴茎比较敏感，有点性饥渴，夫妻新婚很激动，比较快是正常的，习惯后会慢慢延长。

那怎么来弥补，才能使两夫妻同步呢？有三个较好的办法：

一是使用避孕套，使龟头没那么敏感；

二是使用一些药物；

三是用行为疗法：使阴茎勃起，用食中指放于冠状沟上面，拇指放在阴茎系带部位，当接近性高潮，感觉要射精时，用手压一压，使其软陷，又适度刺激它，反复试验，阴茎耐性会加强，但此法要在心理咨询医生指导下进行训练。

性生活的好坏会影响到一个家庭的幸福与否，那如果发现了早泄，别太顾面子不肯去医院或去购药。只有尽快地治疗，“性”福才会常在你的身边

# 性爱与归零的艺术



雨薇

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_632d42140100mls8.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_632d42140100mls8.html)

平日里，我们都有过使用计算器的经历。每当进行数目很大数量很多的衍算时，通常会容易按错，而需要有一个清零重来的过程。反复的归零重算，才能保证我们得到正确的数据。

这个归零的道理适用于艺术创作、学习等等不同的领域，同样，也非常适用于性爱之中。掌握了归零的艺术，往往能让我们有更大的进步。一直以来非常喜欢老子的哲学，其中回归婴儿而能保持长久的道理，让我非常欣赏。这些观点其实都能适用于性爱之中。

在性爱中，适时的给自己归零，清除掉旧有的思维模式、身体模式，错误或陈旧的习惯方式等等，让一切重新开始。回归到婴孩的状态，保有一颗纯真的赤子之心好奇之心，重新来认识周围的世界性爱的世界。经历了这样的过程后，你会发觉原来跳出来清零，可以让自己变得那么鲜活、快乐、性福！

如果，你看完上面这些话还是似懂非懂不太明白，那么，我用具体的实例来告诉你它的好处吧。这些都是我曾经尝试体会过总结出来的，我相信是非常管用的。下面这些状况下，你都可以对自己采用归零的艺术。身体的归零，头脑思维的归零。

## 一。失恋后的归零

当你失恋后，你需要进行身体和心灵的归零。假如你们曾经有过亲密的性爱种种，那么，分手后你会说：“我该怎么办？离开他（她）我的性该怎么办？我无法生活下去了……”

其实，你要谨记这样一句话，这个地球离了谁都是能生存下去的，你首先要纠正这个依赖对方的错误思想。他（她）一去不复返了，但你的人生还是要继续下去的，不是吗？那么，开始给自己清零吧。

我们的身体其实是有记忆功能的，短时间内可能我们无法忘记对方给予我们或好或坏，习惯俗成的性爱模式。但是，只是需要一些时日，你就能忘掉这些旧有的记忆，新的美好的恋情会取代原有的一切。

在这段空白的日子里，让我们学着淡忘忘记那些以往的模式，让你的身体恢复平静，减低你内心负面的不良情绪。关于情绪心灵的自我调整这里不详细解释了，我只重点谈谈如何让你的身体归零。

禁欲一段日子，不要多想，忘记欲望，忘记自己的性别，直到欲望重新回到你的身体上。学着去改变引起你欲望的模式，如果你以前经常跳双人舞，那么，

现在学着独自跳舞吧。慢慢发掘体会独舞的乐趣魅力，从独舞中找回你的自信快乐。当你逐渐适应了独舞，重又发觉了身体的活力……这就证明了你已经将身体归位恢复到了零点，那么，恭喜你了。现在的你已经准备好了重新开始美好的生活，忘记曾经的不快，不回头，永远向前看！

## 二。麻木无趣伴侣生活的归零

忘记曾经的体位，忘记思想内固有的思维模式。性爱中我们需要归零，让身体和思想都挣脱束缚，这样才能自由的飞翔。扔掉那些乏味无趣，用孩童般好奇的眼睛来重新审视我们的性爱之床吧。身体的归零思维的归零，性爱原本就没有那么多的界定与束缚。当他（她）是一个新鲜陌生的伴侣来探索尝试，忘记你们曾经惯用的手法体位……，温柔变换为粗暴，阳刚变换为温柔，未曾尝试过玩具，就将它添加进来……忘记你们彼此的角色，开始新的性爱游戏吧，一切将发生奇迹般的改变。

## 三。使用玩具独舞时的归零

玩具的品种五花八门，另我们目不暇接，而且都非常可爱。但它毕竟是死的，功能状态都是预先被设定好不可能改变的。而我们的身体是活的，可以任意改变创造的。所以在独舞的时候，如果你尝试用玩具来增加自己的情趣，那么请先清空自己，让你的身体归零，来适应不同的玩具。

只有做到了这点，你才能发觉玩具的乐趣以及自我的多变状态，才能更好的达到提升自己的状态。这才是玩具真正的价值所在，不是让人们去依附于它沉迷于它，而是通过它来创造出更好的自己。这点是许多人的误区，也是有些人不敢不愿使用玩具的想法。是人类的头脑创造出了多样的玩具，而非玩具创造了人类。

## 四。重新练习，将你的武功归零

如果将性爱比喻成武功的修炼，那么，你是否算是一个高手呢？如果是的话，你是否还想要提高自己的功力，让自己获得一个更高的进阶呢？假如你算是一个高手，因为以往的种种人生经历，以形成了自我固定思维行动的定式，那么，现在开始学着尝试一下新的改变吧。

就像武侠小说中那些所谓的武功修炼一样，你练习一种新的武功，也许和你旧有的内力武功相矛盾。那么，通常你必须先废掉自己原有的修为武功，才可能练成新的绝世武功。就是这样的思维，让我想到了归零的状态。就像那句话：后退一步，才有可能前进两步。

我现在常常在做归零的游戏，忘记自己的技巧、本领、能力和固有的思维模式，学着重新打破这些旧的创造出新的方式，去重新认识事物。将自己回归到一个婴孩无知的状态，带着一颗好奇的心，来看待我想要去做的事情。这样的感觉让我非常轻松自如，身体和思维都没有了任何的界定。

将你身体思维的种种修为暂时变为零，忘记你的技巧经验和固有保守的思维模式……，开始一次新的尝试体会。之后，你会发觉一切都有了新的视角新的变化。问自己一个问题：尝试着去改变自己，是否容易？如果你的答案是肯定的，那么，恭喜你，你具有能进步神速的潜质呢。

其实，还有许多的例子可以用来说明这些观点的可行性，我只是说出了一小部分。试着去改变自己，你才有进步的可能性。固步自封是永远不会前进的，自然，快乐也会离你很远。记住，天底下，永远没有不劳而获就掉下馅饼的美事。得到与努力，永远是成正比的！

# 揭秘：女性最渴望的四种性体验！

黑坦克

<http://blog.huanqiu.com/blog-547934-2395638.html>

**【导读】**女人生性害羞，对于爱爱之事常常会隐瞒自己的真实渴望。现在就来告诉你女人心里最渴望但打死也不会说的四种性体验。

## 床上女人体验 1：

**仪式与庆典的心情，久别重逢、特别的日子等**

有位受访者说：“最棒的一次是好久没和他见面，一见面在饭店中，那种干柴烈火的情欲焚身，似乎想把全身让他吃掉，而他亦是如此强烈，当‘进入’时，全身不禁欢愉着、颤抖着、拥抱着，希望再紧密地接触与摩擦。这一次最棒，且高潮可以两、三次，尤其当他技巧性的引导时，那高潮太美了。”

## 床上女人体验 2：

**自己有强烈欲望，很想要、心情又很轻松，最容易进入情况**

“感觉最棒的一次是从朋友处喝酒谈心后，他载我回家已经是清晨五点多了，弟弟在房里睡，我要他去洗把脸，休息一下再回去，结果他却一把抱住我说：‘我想要！’那一次我们在房间里不敢大声，怕吵醒弟弟，可是我们同时达到高点……那次的感觉好棒！”

## 床上女人体验 3：

**对方表现良好，很体贴、技巧佳**

“最棒的性爱经验是和我的第三任男友，他是音乐老师，相当浪漫、温柔，外型酷酷的，跟他在一起经常会有一些意想不到的惊喜。跟他做爱是一件相当美的事，他总是会找一个舒适的地方，放音乐、喝点小酒，最主要是他会注重我的感觉，也不是那种做完倒头就睡的人，他会放一池温水和我共浴，那种感觉一辈子也忘不了。”

## 床上女人体验 4：

**面当刺激、冒险的气氛时。**

譬如偷情、掩人耳目、怕被发现等，也往往激荡出强烈的快感：“最棒的一次是在国外的田野，边开车边做，有很大的解放感。他开始抚摸我的身体，我没有拒绝，也有了反应，我们热烈地互相需索、互相对应，在最狂野、放肆的过程中，共同达到高潮。”

所以，男人一定要研究女人对高潮体验的需求。

## 男人认为女人哪些部位最性感？



沂蒙星辰

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a6722050100mf7m.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a6722050100mf7m.html)

博主提要：无论是男人还是女人都希望自己有双修长的双腿，如今他成了性感的标志！我们都知道 60 年代是迷你裙的天下。小男孩一般的模特 Twiggy 在迷你裙下展示着她清瘦、笔直的双腿，小鹿一样闪烁的大眼睛面对镜头诉说迷茫的照片，是时装史上永远也不可能被忽略的一页。

性感是男人嘴里一个出现频率很高的词汇，尽管大家还不太习惯当面说哪个女孩子性感，但我们很容易在自己的脑海里这么形容她：她多像一头性感的“狮子”！性感是身体的事情，是一种风情，由外而内，由有形而幻化为无形。

性感究竟是什么？我的解释：性感是在一瞥之下就能让人唤起潜意识本能冲动或联想的形象。

譬如女性隆起而富有弹性的双乳，丰满而浑圆的臀部，柔软的腰肢，娇艳的面容以及光泽的肌肤或是男人那健壮的身躯，阳光的笑容等等，都会引起异性的冲动和想像。性感原来就是双乳臀部和男人的眼神之类，而这些性感原来不过是要引起人们的冲动和想像的五个流行风：

### 1、女人的香肩美背

露肩装并非现代时装的专利，早在法国大革命前后，肩部裸露便已写入了时装审美的范畴。即使是独立保守的中产阶级，在使用僵硬的骨质胸衣把自己包裹得严严实实的同时，也没有放弃对于光滑、圆润但又不失骨感的肩部曲线的追求。

而今的性感标准，依然少不了清瘦漂亮的锁骨所带来的味道。啤酒肚已经不再是中老年人的专利了。如今，走在街上经常会看到，很多男性年纪轻轻肚子也腆了起来。无论脸蛋长得多么英俊，一旦腹部前凸，你就再也与美男一词无缘了。你能想象哪个性感的男人大腹便便吗？

### 2、内衣外穿

虽然尖锥式内衣早在 1943 年便已由 Jane Russell 佩戴出场，但真正掀起了内衣外穿风潮的，却还是 Madonna 在 1990 年所穿着的 Jean Paul Gaultier 的杰作。有人甚至因此认为，是 Madonna 一手挽救了濒临倒闭的女式内衣行业。而 Joan Collins 和 Donna Mills 在随后的电视剧中的一系列造型，则最终使这种前卫的穿着方式被灵活地转化进入了日常生活、乃至商业女性的衣橱。

可以想像，当你在一个非卧室的场合里，不经意地展示具有内衣细节的蕾丝花边或者缎子吊带时，对面的男人将会怎样的双目炽热，激情澎湃。

如果你实在无法接受在套装上衣里面直接穿着精致的 Bra，那么，尝试在半透明的蕾丝或雪纺外衣里面套穿一件短小的裹胸，也不失为优雅的性感。

### 3、迷你美腿

无论是男人还是女人都希望自己有双修长的双腿，如今他成了性感的标志！我们都知道 60 年代是迷你裙的天下。小男孩一般的模特 Twiggy 在迷你裙下展示着她清瘦、笔直的双腿，小鹿一样闪烁的大眼睛面对镜头诉说迷茫的照片，是时装史上永远也不可能被忽略的一页。

虽然今季已不再大热，但迷你裙却注定了是女人们衣橱里必备的经典，不仅仅是为了迷住男人的视线，对于女人自己来说，一双修长的腿，也是在路上行走时更加神采飞扬的信心来源。而对于男人来讲，在笔直的西裤下隐藏的修长的双腿是阳刚的最好表现。

### 4、丝袜的终极性感

如今已不是那个不穿丝袜就不能出门的时代，赤裸的双腿在崇尚自然的趋势下，理直气壮地行走在 T 台上和生活中。

然而，丝袜还是因其独特的性感，在时装界中占据着永不退让的优势地位，关键就在于那一层透明的尼龙纱所带来的接近于裸露却又并非裸露的隐约而又迷人的效果。

而在此基础之上，再生生发的款式，则带来了更多更直接的诱惑效果：彩色丝袜在鲜明地勾勒腿部线条的同时，又与时装形成和谐或对比的色彩印象；黑色渔网袜总是当仁不让地代表着夜的魅惑和来自肉体的暗示。

而今季最时髦的，莫过于彩绘图案的丝袜，她们与时装形成了碰撞式的对比，浓烈到刺眼的款式在极致处化作一种令人渴望触摸的质感，这便是丝袜带来的终极性感。

### 5、秀美的长发

长发的性感最撩人心弦，无论是男孩还是女孩拥有一头干净的长发是性感的最好的表现，当一位健康长发飘香的他(她)和你擦肩而过，那种美感定会让你不由自己的回过头再看一眼。

F4 的长发旋风已经过去，但是我们无能否认，那是一次对于男孩的长发温柔的诱惑。

# 推广性学

王勇

<http://www.sexstudy.org/article.php?id=4838>

饮食男女,食色性也,饮食文化和性文化可以说是每个人终身脱离不开的问题、话题和主题。可我们以往的基础教育却总是把饮食艺术和性艺术避而不谈、视而不见和置之不理,这不能不说是本末倒置般的喧宾夺主。

圣人孔子尚且把“关关雎鸠,在河之洲,窈窕淑女,君子好逑”列为《诗经》第一篇,中国人民大学也开设性学专业,那为什么我们不能推广性学普及性学,让性学大众化、通俗化和传媒化呢?

据中央电视台法制节目报道,某14岁初中女生因为曾经和男生扳手腕而担心怀孕从而选择留下遗书自杀,真让人觉得又可笑又可怜,又痛心又惋惜。这不能不说是我们教育内容的不全面带来的悲哀。

人的正确的价值观和人生观从哪里来呢?为什么我们不能从伦理学的角度,从法学的角度,从美学的角度,从解剖学的角度,从卫生学的角度通过广播、电视、报纸和杂志等多种方式对性行为艺术进行全面教育和全民教育呢?为什么我们不能通过多种媒体去正确引导和弘扬国民树立高尚的性道德和性价值观呢?

当我们中的每个人对性的理解和认识都如同乘法口诀,都如同地球绕着太阳转一样习以为常时,社会上就必然会减少很多强奸和拐卖案件。当人们都真正深刻领悟到、意识到和体会到美国自由女神、西方基督教堂、印度泰姬陵、中国的观世音菩萨和各种宝塔与寺庙以及订婚戒指等等种种现象背后所反映和蕴含着性学之美时,还会有人去大搞封建迷信求神拜佛之事吗?我们还有必要去探讨和考虑为DVD加装童锁功能,去担心中学生手机上网涉黄问题,去为电脑加载什么所谓的绿色过滤软件吗?

上帝赋予世人不同的灵魂,灵魂由思想、情感和欲望三部分组成。为什么我们从小学到中学到大学都在强调思想教育和情感教育,却偏偏对性教育只字不提呢?或许有人担心推广性文化,提倡性崇拜,发展性艺术等将会助长性犯罪,无疑这种顾虑是不必要的。因为万能而全知的上帝保留了人的灵魂在善良和丑恶之间摇摆的自由,并且根据每个人的选择作出公正的奖赏和惩罚,这也就是我们常说的善有善报恶有恶报此时不报时辰未到的道理。难道说我们对性文化的讳莫如深、掩耳盗铃和谈虎色变就能够从根本上消除和消灭性犯罪吗?难道说我们从《现代汉语词典》中删除“小偷”一词,世上就从此没有偷窃行为了吗?

我们必须牢记,每种社会现象背后都是或善或恶的灵魂支配肉体运动的必然结果,都是人类自私自利的本性的体现罢了。

在个人行为没有危害他人之时,他就不必向社会负责,社会也就没有必要去干涉、约束和限制。因为每个人个性的充分自由辐射是个人快乐和社会发展的必要条件,社会也理所应当去尊重个体的差异性和多元化发展。在文化领域的双百方针也正是基于这个出发点而提出来的。正因为如此,我们也应当让性艺术和性文化百花齐放,异彩纷呈。如同大禹治水,不是像父亲鲧一样采取堵塞的办法,而是采取疏导的方式。通过政府正确的舆论和媒体导向来推广性学普及性学发展性文化产业,创作摄影、绘画、雕塑等性艺术作品等等,这类计划的实施难道不是更稳妥更有效更合理的途径吗?



韩国有以性为主题的公园，美国有 Playboy，英国有 Table Dancing，日本有以性为中心内容的展览馆，中国香港有成人三级片，中国台湾有“屌神”等性崇拜物，华娱卫视有成人节目“夜来女人香”等等等等，诸如此类的文化氛围独树一帜各领风骚！为什么我们不能学贯中西博采众长，“择其善者而从之，其不善者而改之”呢？毫无疑问，这将有助于全体社会成员释放性能量，缓解由于性饥渴、性压抑及性苦闷带来的社会矛盾，大大地减少性虐待、性侵犯和性骚扰案件的发生，从而有利于社会的和谐与稳定。

综上所述简而言之，推广性学普及性学，让性学大众化、通俗化和传媒化，让性学走向全中国社会成员中的每一位。

今略述管见，与众读者共享共勉。

· 性教育

## 标准的做爱顺序你了解吗？

李东义

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ULc98t6GGRnQEOx8IVdfxZ8-/profile>



### 第一步，首先是接触

女人喜欢男人轻柔地摸女人的手，在摸手时有些暗示，让女人的心荡漾起来，想让男人抱着、吻着。如果在摸女人的手时，紧张得发抖，或是神经质地做些小动作，女人不会喜欢，反而会有些讨厌。

## 第二步，拥抱

看到女人不反抗握手和暗示时，男人把女人抱入怀中，动作要快、要猛，女人最喜欢男人这么强烈地要她，然后紧紧地抱着，把身体贴在一起，密不可分，这也是多数女人需要的感觉。一边爱抚、一边轻声细语是少不了的，男人不时地呻吟也是一些成熟女人所渴盼的，女人知道男人投入了情感，下面已经开始酝酿了。这时你就可以把她抱得更紧，然后有意无意地把手碰到她的乳房和阴部，让她感觉到你。

## 第三步是吻

吻要热、要软、要长、要深、要活，让女人在吻时就有感觉，这就是男人的功夫了。一般舌头应该在女人嘴里不断地碰她的舌头，时快时慢，有时要用唇热吻一阵子，有时转动头部，让吻变换角度，女人这时多数会站不住了，男人可抱着软绵绵的女人坐下来，最好在床上，没有条件可在沙发上或任何地方。吻应该继续，直吻得女人的手开始伸向男人下部，身体热得发烫，紧贴男人，说明女人性欲已经很强烈了。男人可趁女人没有抵抗力时，开始脱女人的衣服，动作要轻柔，不要停下来，更不要去评价女人的衣着，放在后面说较好，否则女人的情绪受到影响了。

## 第四步，也是让女人冲刺的一步

男人这时不该脱裤子，一任阴茎胀着，一边继续亲吻，一边用双手同时去摸她的胸部。先是轻轻的摸索乳房，然后再把所有的注意力全部集中到最高点上来，这时女人的那里也会勃起，相信她的下体已经非常湿了。

## 第五步，男人可以开始进入。

除了一般的性交动作外，女人最喜欢的是坐在男人身上，面对面做。让女人高潮迭起，飘飘欲仙，这时男人不要再管女人了，只要一任阴茎舒服，放松地性交。背后进入也很好；抱着女人，阴茎插在里边更好；站着放入阴茎，（高度要一致）；等女人有了几次高潮后，男人应该开始准备射了。

## 最后一步，射精。

这是女人最向往的时候，也是女人幸福“死”了的时候。在最后射的时候，要大声呻吟，最好是叫着女人的昵称，让女人感到他快要释放了，这时的女人感到非常满足，因为她让男人在她身体里射了，而且那么“没用”，其实是女人高兴男人“真棒！”还有一种办法，就是射精时与她接吻，共同进入高潮。

另有一种射精办法，也是最开放、最刺激的一种，大声呻吟，手摸着女人的胸部，然后任凭身体像射精时一样抖动，不要约束自己，尽情释放能量，这样的射精会很远，令女人很快感，通过刺激胸部，女人的子宫更敏感了，她能知道男人射精的时候。女人这时如果能说话，就叫男人的爱称，或者呻吟，要有节奏，让男人推着女人进入高潮。性交结束后，女人一般希望男人抱着她睡， she 会把阴蒂部位贴着男人的腿，希望男人继续抚摸胸部，第二天起床的女人一定非常美丽，男人也会神采奕奕。

# 有多少女生被“性”吓倒？

林艺

<http://blog.ifeng.com/article/4853808.html>

谁都希望拥有一份美好的爱情。女孩们梦想着自己的白马王子早日出现，男孩们则希望尽早遇到属于自己的漂亮公主。青春期是个多梦的季节，正因为爱情的美好，才让人有无限遐想，才让成长中的孩子们无数次地幻想着它的滋味。

可是，当爱情真的来临，当为了追求爱情付出了辛酸，当为了培植爱情遭受了痛苦，这爱情的滋味便让一些孩子恐惧起来。他们害怕，害怕自己再次遭遇这样的爱情。他们怀疑，怀疑世界上根本就没有真正美好的爱情。

一个20岁的女孩，在林艺“性家教”热线上对我说：“爱情是骗人的，性是可恶的。”

大一的时候，女孩渴望已久的爱情突然降临。一个大二的男孩向她表白。虽然不是她梦想中的白马王子，但看起来绝对不让人烦。最初女孩并没想真的与他恋爱，也并没有答应做他的女友。她想多交个朋友也不错，如果以后相处得好再确定恋爱关系也不迟。

可是没接触几次，她就发现这男孩有些与众不同。并有了想尽一步了解他的愿望。事情源于男孩为一家公司在校园里投送宣传资料。那是一些印着广告的宣传册子，公司要求投送到校区的每间学生宿舍。男孩找到女孩，说不方便到女宿舍楼投送，想让她参与进来。

男孩告诉她，他与家里有一个口头协议，上了大学之后不再向家要一分钱。他说不是家里面没钱，一是他觉得自己是成年人了应该自食其力而不应该再靠父母，二是想证明一下自己的能力。

女孩听得很感动，她意识到这是一个很要强的男孩，是一个对家庭很负责并可以信任的男孩。

女孩答应帮他投送这些广告。男孩说两个人一起做，攒多了钱好娶她。

接下来的日子，每月他们要投送两批，她与男孩几乎没有了休闲时间。

三个月之后，那男孩说他妈妈有病住院了，便把他们投送广告所得的收入都寄了回去。男孩向家里打钱的那天，女孩家正巧向她的卡里打了钱。女孩说那天她的心情非常复杂，自己还在花家里的钱，可他却能向家里交钱了。女孩对他多了几分钦佩，并想像着他的家人收到那钱后的表情。

女孩说就在那时又一个男孩向她求爱。那是一个非常优秀的同届男孩，是很多女孩久攻不破的男孩。自己也曾对他动过心。可是此时，这男孩对她已经没有了光芒。

她已经认定，大二这个男孩才是更自强、更懂感情、更为可靠的人。她断定，这是一个可以依靠终身的人。于是，女孩死心塌地的和他恋爱了。

心相融了，一切都不再戒备。两个人在欲望升腾的夜晚，把大事办了。

女孩说可能是夜路走多了早晚会遇到鬼，尽管采取了措施，可她还是怀孕了。

而那时公司开了钱，那男孩就往家里寄。致使女孩自己拿钱去医院做了手术。而手术不到一周，为了将公司的宣传资料及时发放到位，女孩拖着痛苦的身体，在十多座宿舍楼里，一层楼一层楼、一个门一个门地送。致使她再进医院，又花了她好多钱。

尽管如此，女孩丝毫没有埋怨男孩。因为爱他，她觉得为他做一切都值。甚至在做完流产手术的时候，她还说：为你经历了人生中的最大一次痛苦，但很值。

经历了这次流产后，女孩更为投入地爱他。她用自己的温柔体贴和付出缔造着他们美好的爱情。

可上大三没多久，男孩就提出了分手。女孩说什么也不敢相信，他竟然会提出和自己分手。后来那男孩偷偷地去外地实习了，不再与她联络。

女孩简直是崩溃了。自己为他付出这么多，两年多来处处都为他着想，他怎么就会不要自己了呢？待冷静下来，女孩头脑中闪现出一个可怕的意识：他是个骗子！骗钱骗色骗了自己两年多的时光和感情的骗子！而自己又何尝不是一个奴隶。一个为他任劳任怨不求回报的奴隶，一个供他享乐不顾自己痛苦的奴隶。

想到这些，女孩开始畏惧爱情，开始痛恨性。

女孩向我讲述这段经历时说，分手时公司已经没了投送任务。而这两年时间里，那十多座宿舍楼不知留下了她多少身影。每幢楼五层，每层几十间宿舍，她不知道爬了多少楼梯，看到多少白眼。可为了他，为了美好的爱情，她都心甘情愿地做着。而投递赚到的钱，几乎都被他独占了，而自己花到他身上的钱更是没法计算了。

这就是爱情吗？这就是自己付出一切、用心呵护而来的爱情吗？

女孩不再相信爱情了，自己对他那么好，他根本没有理由抛弃自己，这样坚如磐石的爱情都能在顷刻间土崩瓦解，还有什么可以相信的？

女孩不相信男人了，自己如此用心关爱的男人都跑掉了，还有谁可以相信呢？那誓言、那甜言蜜语都是骗子的工具！

女孩开始痛恨性了，因为性，她不再是一个无瑕的女孩；因为性，她认为这辈子就是他的人了；因为性，她才更加投入地去爱他；因为性，她才更加不思后果地去付出。

女孩厌恶性，说性是将她拖入深渊的罪魁祸首，说自己再也不敢接近爱情了。

我告诉她，性并不可恶，而且应该是美好的。性行为只是被动的一种活动，而真正的根源是两个有思维的人。在不恰当的时间、与不恰当的人发生性行为，出现不良的后果也是在所难免的。而这种后果，不是性的问题，而是人的问题。性是维持和谐和美满婚姻的调节剂，是美好的，是可以让人身心愉悦的。但性更是成年人的事情，只有在恰当的时间与恰当的人之间发生才算正常，才不至于产生不良后果。我国主流的社会文化认为，只有夫妻间的性才是恰当的。

而爱情是两个人的事情。不是相互索取，更不是绝对付出。而是两个人一起用真诚搭建起来的城堡，可以遮风避雨相互依靠温暖身心的城堡。我们不要因为受到了一点打击就全盘否定爱情。爱情和性都是美好的，世间自有真情在，你所经历的只是命运与你开的一个玩笑，只是磨砺你意志的一段旅程。你要相信，分手是因为你们的爱情来得不是时候，更因为前面有更好的爱情在等着你。

在与这个女孩交流的最后，我告诉她：“不要怀疑人生，不要怀疑人性，更不要怀疑爱情。在前进的路上，把握方向的始终是自己。只要处理得当，一切都是美好的。”

•

本期完