

HarperCollins
哈珀·柯林斯

这是一本迄今为止最坦诚最好玩最有用的性知识漫画!

漫画

我们的性

拉里·戈尼克 克莉丝汀·德弗尔特 著 陈浩莺 译

THE CARTOON GUIDE TO



华夏出版社
HUA XIA CHUBANSHE

漫画我们的性

THE CARTOON GUIDE TO

SEX

拉里·戈尼克

克莉丝汀·德弗尔特 著

陈浩莺 译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

漫画我们的性/(美)戈尼克,(美)德弗尔特著;陈浩莺译.

-北京:华夏出版社,2011.1

书名原文:The Cartoon Guide to Sex

ISBN 978-7-5080-6005-7

I. ①漫… II. ①戈… ②德… ③陈… III. ①性知识-通俗读物

IV. ①R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205609号

THE CARTOON GUIDE TO SEX

by Larry Gonick and Christine DeVault

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Simplified Chinese Translation copyright © (2010)

by Huaxia Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon - Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

Cover illustration by Larry Gonick

本书中文简体版权由 HarperCollins Publishers 授予华夏出版社,版权为华夏出版社所有。未经出版者书面允许,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有 翻印必究

漫画我们的性

[美]拉里·戈尼克 克莉丝汀·德弗尔特 著

陈浩莺 译

责任编辑:吴洁

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂南厂

装 订:三河市万龙印装有限公司

版 次:2011年1月北京第1版 2011年3月北京第1次印刷

开 本:787×1092 1/16开

印 张:15.5

字 数:245千字

定 价:35.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

亲爱的读者，

创作一部性指南卡通会给作者带来一个很具体的艺术方面的问题，即我们该如何画图？用无花果叶子遮住关键部位？

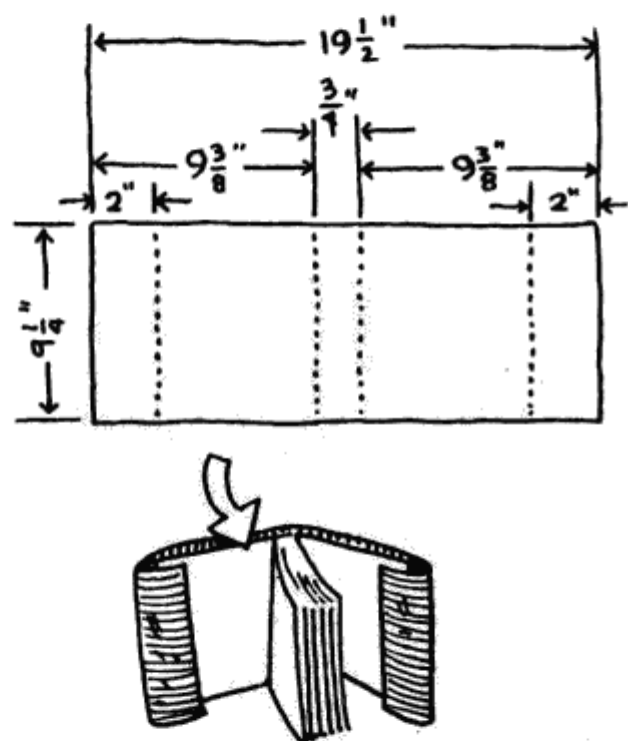
这个难题完全不会出现在某些章节中，尤其是与沟通、爱情、儿童期发展、疾病和犯罪有关的主题。

让我们面对现实吧，这是一本与性有关的书！对我们而言，最重要的一点是开放和坦诚地面对性。回避问题并不能让问题得到解决，那么，我们为什么不正视问题呢？

本书包含了一些直观材料。如第14、21、24、40、46、47、112、138、139、140、141、143、144、146、157页……你们中的一些人也许不想看到这些内容，而其他人也许正在看。

最后，为了避免让你感到尴尬，你还可以根据右图自己动手制作一个封皮，这样的话，你就能在公交车和海滩上放心地阅读了。

希望你们喜欢！



目 录

第 1 章	1
性浪……矛盾	
第 2 章	5
你就像是一只动物	
第 3 章	35
人类的性解剖学	
第 4 章	57
成长中的性	
第 5 章	77
成年人的性别与性	
第 6 章	99
沟通	
第 7 章	113
爱情	
第 8 章	127
做爱	
第 9 章	151
避孕	
第 10 章	175
性健康及其他	
第 11 章	195
不受欢迎的性行为	
第 12 章	213
问题与解决方案	
作者简介	235

第 1 章

性……很矛盾



性充满了悖论。

性会让人感觉很美好，也会让人产生恐惧……它能让
人获得满足感，也会令人垂头丧气……它还有放
松的作用，但也会让人抓
狂……

不好意思，
请问您是谁，
怎么会知道
那么多？



我是自然
之母……
你是谁？

我是礼仪小精灵。
很荣幸认识您！



性既美好又邪恶，既刺
激又无聊，既简单又复
杂，既是自由的又有禁
忌，既是悲剧也是喜
剧……

性和吃饭一样
是一种基本的
生理需求！



二者的相似处：

- * 对于种群的生存至关重要
- * 让人感觉美好
- * 会令人产生倦意
- * 过度的话会造成痛苦
- * 可以致病
- * 有时伴有抽烟行为
- * 广告图像很诱人
- * 可能会使用保鲜膜
- * 发生的地点会是床或者桌子

另一方面……

- * 进食绝不会导致怀孕
- * 性行为可以燃烧卡路里
- * 人从一出生就需要进食
- * 进食行为通常可以多人共同进行
- * 人们会为一顿正餐而精心打扮
- * 在公共场合吃东西是没问题的
- * 没有人会认为在婚前进食是很糟糕的事情



食物不会反
咬你一口！

区别在于：

性（通常）需要另一个人的参与。因为意外怀孕而产生的交涉使得性比进食要复杂一些！性是生理需求，但同时也具有社会性特征。

我就是为了
解决这个问题
而存在的！



最后，尽管性如此复杂，但几乎没有人可以离得开它。99.9%的生物会发生性行为……在下一章，我们会进行具体的解释。



第2章

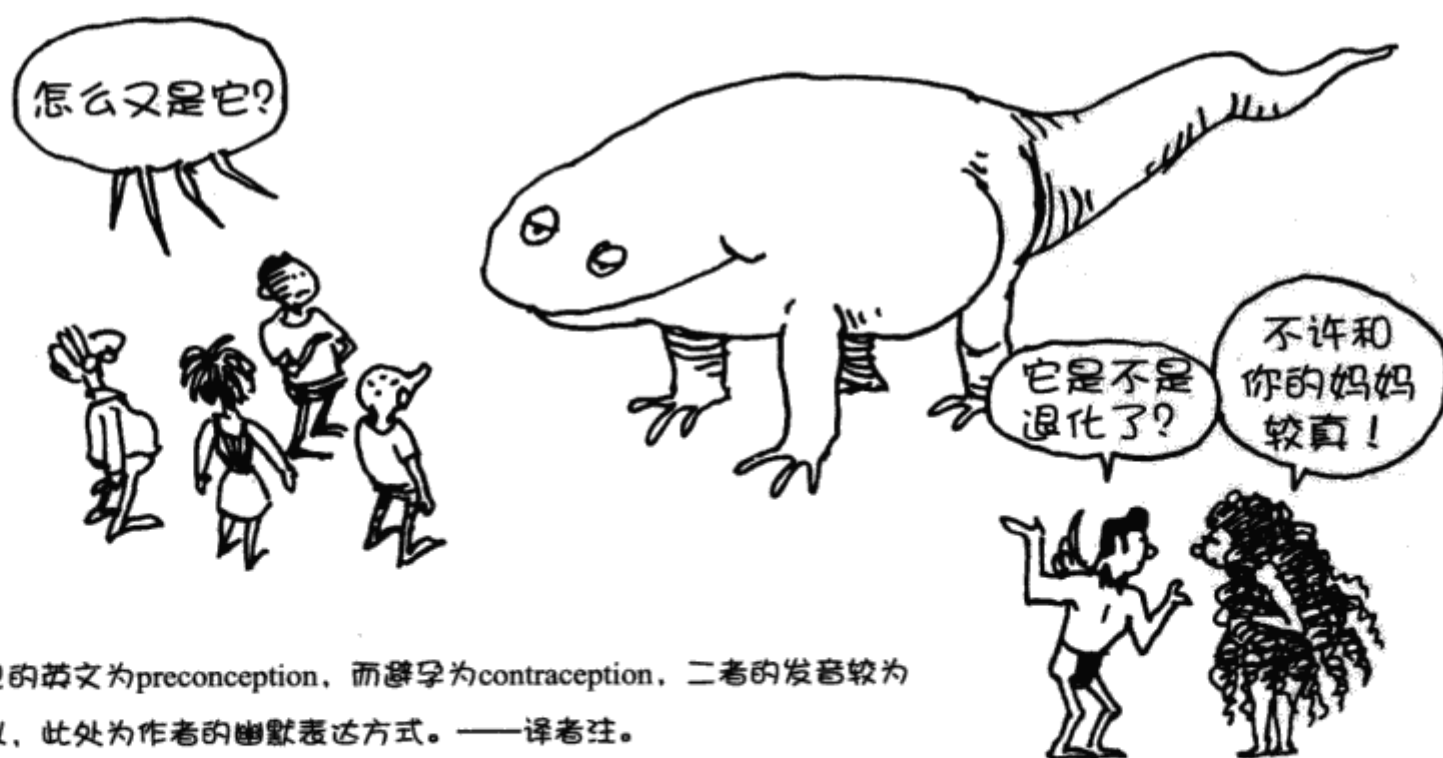
你就是一只动物

(换句话说先有繁殖后有性)

性真的那么复杂吗？如果回答是肯定的，那为什么地球上几乎每一种植物、动物、真菌都会发生性行为？而又是什么只有人类会对这个问题充满兴趣？



也许我们可以通过对人类和其他生物的性行为进行比较，从而了解到一些事实……因此，请把你的成见抛到一边（千万别把成见^①看成避孕哦！）……我们即将进入一个有着古怪逻辑的领域……一个先有繁殖后有性的领域……



^① 成见的英文为preconception，而避孕为contraception，二者的发音较为相似，此处为作者的幽默表达方式。——译者注。

性无处不在。花园里的花朵就是美丽的生殖器，吸引着蜜蜂的注意。当蜜蜂停留在花朵上时，花的精子就会附着在蜜蜂的腿上，以便跟随这只蜜蜂到达雌花的花房。



在地面上，一只花园蛞蝓嗅到了同伴的气味……假如它喜欢这个味道，它就会采取行动——如果有可能甚至会改变自己的性别（蛞蝓是一种雌雄同体的动物）——以便与对方交配。



这就会导致一个交配堆，即每一只蛞蝓都要比位于它上面的那只蛞蝓显现出更多的雌性特征。



而在水下，雌性的刺鱼会排出一个“测试卵”，以考验未来伴侣的护巢本能。



上述例子有哪些共性呢？在每一个例子中，无论是动物还是植物都在竭尽全力进行成功的繁衍：不仅仅要完成生殖，还要确保后代能够存活。

真的吗？
我这么做了吗？



拿蛞蝓来说，它们会嗅出拥有“好基因”的伴侣，而好基因也增加了后代的存活率。



唔！
慢吞吞！

刺鱼的行为显然是为了保护后代的安全。

即使是条鱼
也可以成为
全职爸爸！



开花植物也有它的目的：既然蜜蜂喜欢吸吮花中甜美的汁液，那么优质的精子就更有可能与优质的卵子相遇。其实，开花植物就是在利用蜜蜂来为它们嗅出好基因的所在。



喂，
蜜蜂！

可是
为什么?



为什么会这样?
为什么动植物会有这样的行为?
下面我们就会进入一个有着古怪逻辑的领域……

请想象一群生物(可以是任何物种)。其中的某些个体可能拥有一种可以帮助它们更为成功地繁殖的特征(图中用黑点表示),而缺少这种特征的个体的繁殖成功率要低一些。



既然它们的繁殖成功率更高,那么在经过几代的繁衍后,拥有这种特征的个体数量就大大增加……



最终,它们成为这个种群都具备的特征!



换句话说,促进成功繁殖的特征和行为往往会在种群中延续下来。

哦……我的脑袋又疼了!你的意思是……现在每个人之所以努力繁殖,是因为不努力的人早就被淘汰了?



没错!
我称之为“排除法”。

另一个例子：性欲强烈的动物往往会比性欲低下的动物产生更多的后代。所以到了今天，所有的动物都有着很强的性欲。



可是太强烈也不行！性欲会让你陷入麻烦之中，严重的会导致丧命，而这反而降低了繁殖成功率。



另一个例子：性的感觉为什么那么好呢？为什么性器官与所有敏感的神经末梢相连？一样的道理！美好的感觉可以促进多生孩子。



重要结论：

总而言之，性生物学中的每一种解剖学特征和本能行为的存在都是为了产生更多的存活后代。



注意事项：

这与认为性就是“为了”生殖是两码事。性具有许多功能，会对许多信号产生反应，人类尤其如此。大量的性行为与繁殖毫无关系——同性恋就是一个明显的例子。



再说一点基因问题：

(只是一点点)

你注意到什么了吗？到现在为止，我们还没有明确性行为到底是什么……马上就来：从生物学角度看，性行为就是一种基因交换。



你可以把基因想象成一种公式或指令，目的是在体内制造一种基本的化学物质。这个公式储存在一个被称为DNA的长长的分子中。



你的所有基因（约10万个）就像你的建筑蓝图……

几乎每个身体的几乎每个细胞都有两套基因——不是一套，而是两套。



自然界有两种基本的方式来产生一个新生命：一种是克隆——用亲代的若干个细胞制造出一个新生命，就像对植物进行插枝。这样形成的子代和亲代有着相同的基因。



另一种方法是从两个生物体各取一半基因。



① 英文为Don't Need to Ask，缩写恰好为DNA。——译者注。

这是怎么发生的呢？



有机体除了产生普通的细胞，还会制造特殊的生殖细胞。一个生殖细胞只有一套基因，而其他的细胞则有两套：



普通细胞



生殖细胞

来自两个不同有机体的生殖细胞通过某种方式结合在一起，这个过程叫做受精。



这个受精后的细胞会成长为同时包含两个亲代有机体基因的新个体。

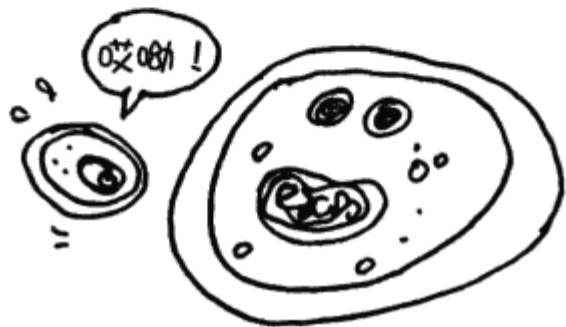
注释：他们称之为“有性生殖”，但这只算得上半生殖，因为每个亲代都放弃了一半的基因。



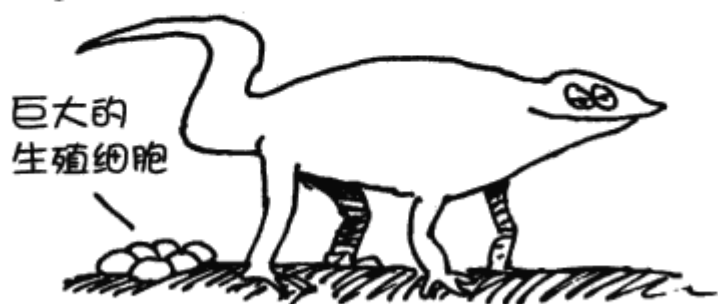
还有一个能够促进成功繁殖的小特征：

雄性 & 雌性

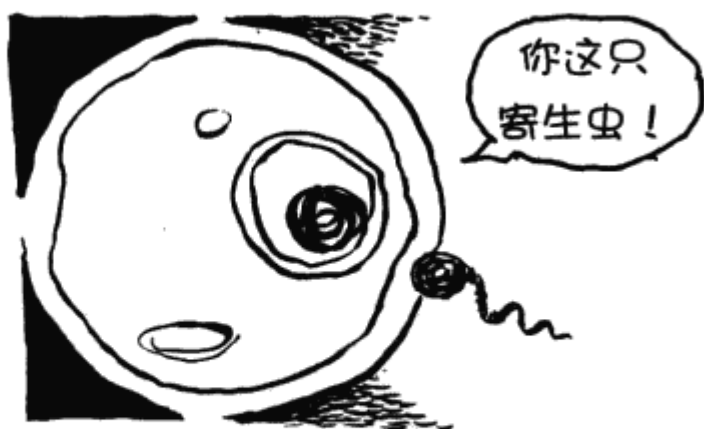
让我们想象一下，很久以前，除了一些可能具备特殊的营养素和脂肪的细胞外，所有的生殖细胞都很相似。



因此，含有脂肪的细胞就成了胜利者，而最终，地球上有一半的生物会制造这种细胞。我们称之为“卵细胞”，能够制造卵细胞的个体被称为雌性。



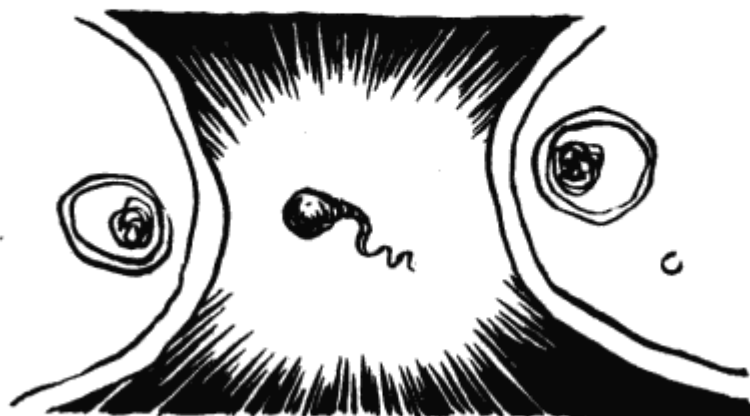
尽管小型细胞缺乏营养素，但它具备一个优点：移动性。它能游向或流向卵细胞，与之结合并摄入卵细胞的营养。



含有特殊营养素和脂肪的细胞由于自身就携带养分，所以有着比其他细胞更强的生存力。

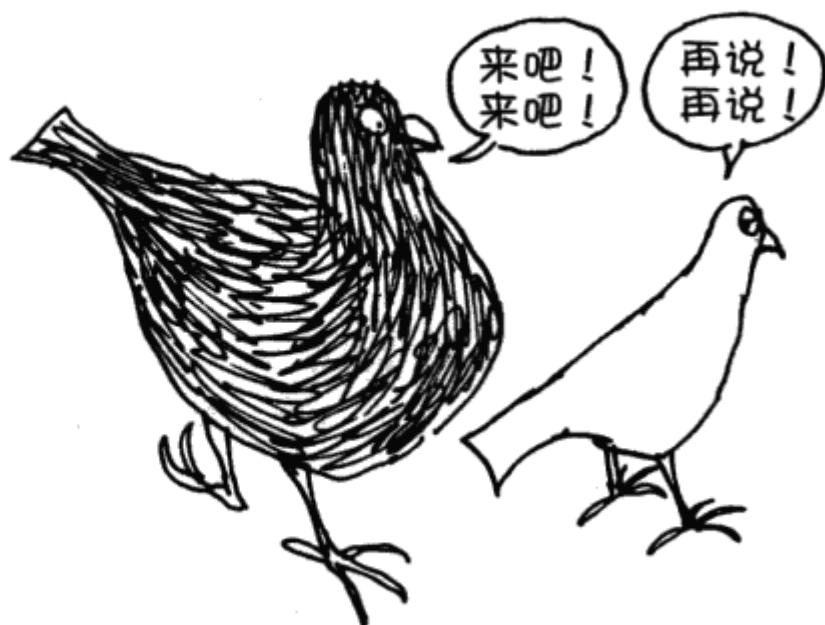


与此同时，另外一些有机体则在进行相反的过程：它们在制造更小的生殖细胞。



动作最快速，个头最小的细胞才能最先到达，这样一来，地球上另外一半生物开始制造这种会移动的小东西。这种生殖细胞被称为“精细胞”，制造精细胞的个体被称为雄性。





由于卵细胞比精细胞大得多，所以生殖的成本对雌性来说要高得多。这导致雌性会非常慎重地选择雄性交配对象。

所有的动物都致力于寻找有着优质基因——或拥有优质基因的证据，因为基因是不可见的——的伴侣，而雌性尤甚。它们会寻找：

对称、健康、皮肤漂亮、肌肉健美、体贴、性情敏感、强壮、性情不敏感（如果它们是青蛙的话）、叫声低沉等特征。



雌性也会要求雄性以其他方式为后代的健康付出努力，比如提供食物。雌性蜥蜴只会考虑能够提供富含营养的粪球的雄性。



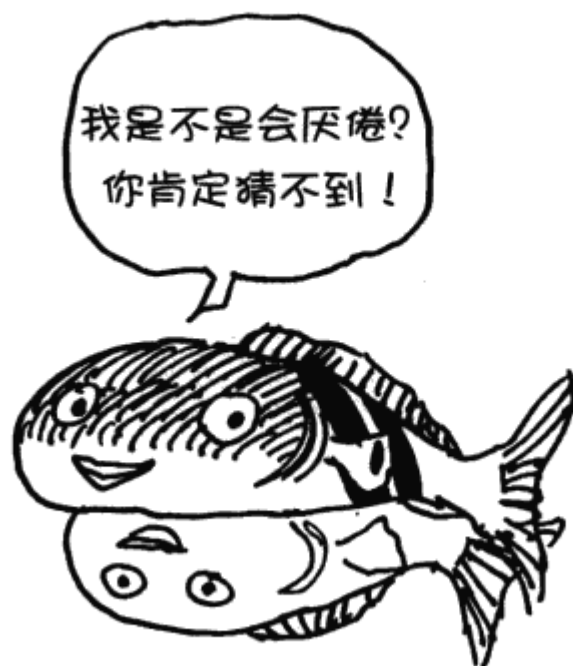
另一方面，对雄性而言，生殖的代价很低。由于能够制造上百万个精细胞，所以雄性理论上可以拥有比雌性多得多的后代。可既然如此，雄性为什么不会无休止地交配呢？



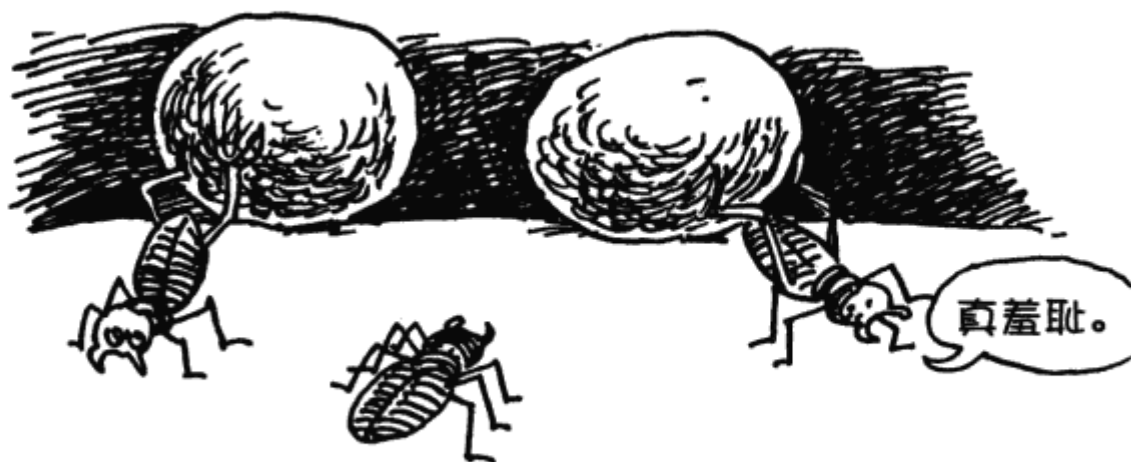
事实上，的确有些生物是这么做的。有一种叫做蓝头獼鱼的热带鱼中，一些雄鱼媒体会和

80-100

条雌鱼交配。



但多数雄性会被雌性拒绝或被其他雄性所打败。



接下来就是照看后代的职责。例如，雌犀鸟把自己和孩子保护在树洞里，迫使雄犀鸟交出所有的食物。对后者而言，无休止的性生活想都不要想！



当然，这里还存在一个数学问题：精细胞的数量大大超过卵细胞……一些雄性可以使许多雌性受孕……说穿了，雄性的数量太多了……



这就解释了雄性比雌性更为好战的问题，至少在求偶时是如此。

当然，在其他方面我们可以和你平分秋色！

不可能！

做梦！

没错！



有时这种竞争是和谐无害的，比如雄性北美燕八哥的叫声。当一只雄性燕八哥向一只雌性鸣叫时，另一只雄性会介入并试图超过第一只雄性……雌性专注地看着……她不会和失败者交配的。



这就是**性间选择**。

有时，竞争会转变成暴力，雄性会为了争夺接近雌性的机会而甘冒生命危险与对方大打出手，例如鹿、牛、狮子和大猩猩。



赢得胜利的雄性能够掌控一群雌性，他将独占她们直到另一只雄性将他打败。雌性别无选择。毕竟，她们也想要繁衍后代。

再说，我也不怎么喜欢做决定。



当只有少数雄性
可以获得繁殖机
会时，竞争尤其
激烈。



拿大猩猩来说，只有体型最大、最强壮、最凶猛的雄性才能获得交配机会……所以，每一代的雄性都比上一代体型更大、更强壮和更凶猛。到现在为止，雄性大猩猩都变得非常巨大、强壮凶猛，体重约为雌性大猩猩的两倍。而这完全是为了繁殖后代。他们并不需要利用这些优势来狩猎——大猩猩是素食者！



当一个物种的雄性和雌性之间存在巨大差异时，科学家将该物种称为**性二型**。



性二型会导致极端的雄性竞争。当只有部分雄性有交配机会时，他们会进化出非常古怪的特征。



一个典型例子是**蓝头懒鱼**。



雌性蓝头懒鱼只会选择褐色和棕褐色的“伟男”作为交配对象。

而非繁殖雄性有他们的狡诈伎俩：他们长得很像雌鱼。当一条雌鱼做好交配准备时，褐色的雄鱼会成群地围绕在她身边，并将精子排入水中。



其中的一些精子必定能够繁衍后代，否则这种行为就不可能保留到现在！科学家也为其取了个名字，不过这个名字有些不太雅……



① 原文为Greek Love，意指同性恋。——译者注。

有时，动物
会采用平原暴力
和欺诈手段……



当一只雄性大猩猩第一次拥有了一只雌性以后，他很可能会杀死这只雌性之前与其他雄性所生的幼崽。这种行为可以消灭对他有威胁的基因，同时也可以促使雌性很快怀上自己的孩子（有孩子需要照顾的雌性会抑制排卵）。

嘿！大猩猩可不是唯一会虐待继子女的动物！



螳螂的情况恰恰相反。在交配过程中，雌性螳螂会慢慢吃掉雄性。对她和孩子来说，那是非常好的营养来源，但对他呢——？

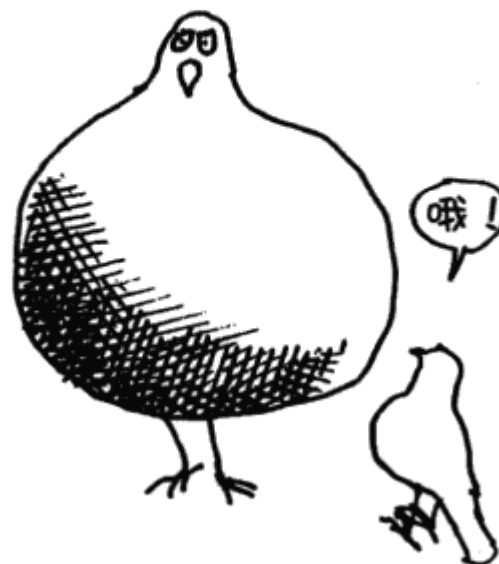
这难道不残忍吗？

下一次我会给他留一半脑袋。



还有欺骗……

在任何一个城市，你都能观察到雄性鸽子膨胀自己的身体，这样一来雌性就会认为他们很强壮……



一些雄鸟会在距离其主要的栖息地很远的地方保留第二个巢穴。他们在两地的时间比例约为85比15，这样的分配足以使他们拥有更多的后代。



而当他离开时，他的“妻子”也会接待一些雄性来访者。她获得了遗传多样性，而她和情人的后代也会成为“丈夫”的负担。



所以，你要知道，
性不仅仅意味着愉
悦，它也是一种职
责，它还有风险！

你的脑袋会
被吃掉！



这就是许多动物只有在雌性发情时才会交配的原因——否则就会造成无
功……因此，在许多、许多、许多物种当中，雌性会释放出“我准备好了”的
信号。

雌性的飞蛾释放出
一种被称为信息素的化
学物质，雄性在一英
里外都可以察觉。



雌性的北美燕八哥会摆出一
种非常独特的造型。



雌性黑猩猩的屁股变成猩
红色并且肿胀。动物所表
现出的这类信号被成为
“发情”。



哇哦！
乔治很好
奇……^①



①《好奇的乔治》是一套非常经典的欧美儿童绘本，主人公是一只猴子。——译者注。

难道所有的动物都那么小心吗？



倭黑猩猩是一个例外，这是一种与黑猩猩很相似但体型更小的类人猿。倭黑猩猩会随时随地地交配。

嘿！这顶帽子是哪儿弄来的？



他们不仅仅只是交配……他们还会尝试各种组合：雌性与雌性、雌性与雄性，以及（很少）雄性与雄性。



不知为什么，倭黑猩猩没有嫉妒行为，而且会把性愉悦用于非生殖性的目的，如抚慰焦虑甚至用性来交换食物或其他好处。他们也许是地球上最为性感的陆地哺乳动物了！*

*海豚也很性感。



今年的高中舞会办得如何？



我们自己身上有哪些动物特性呢?

首先来看看男性和女性的差异。一般而言，男性比女性更为高大和强壮，但二者的差别不像大猩猩那么悬殊。



这种中等程度的性别差异与人类社会长期存在的一夫多妻制有关，当然我们现在主要是一夫一妻制。



那么是否存在“男性太多了”的问题呢？直到最近，军队都主要由男性组成，所以很显然，我们认为男性不如女性有价值。



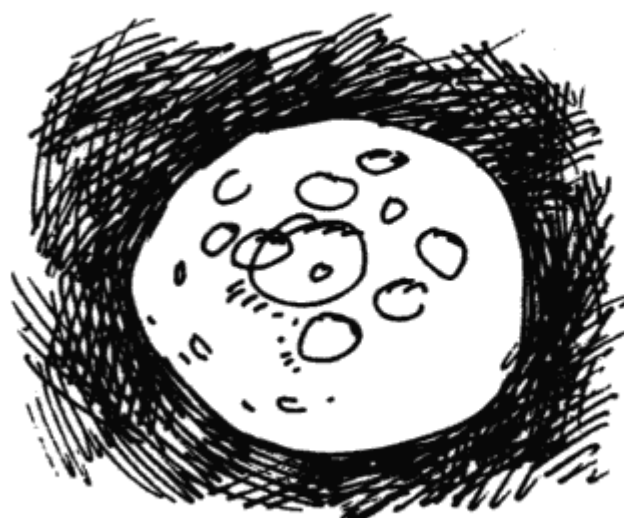
从来都不缺乏雄性竞争：例如在体育领域，女性总是对顶级的男运动员趋之若鹜。



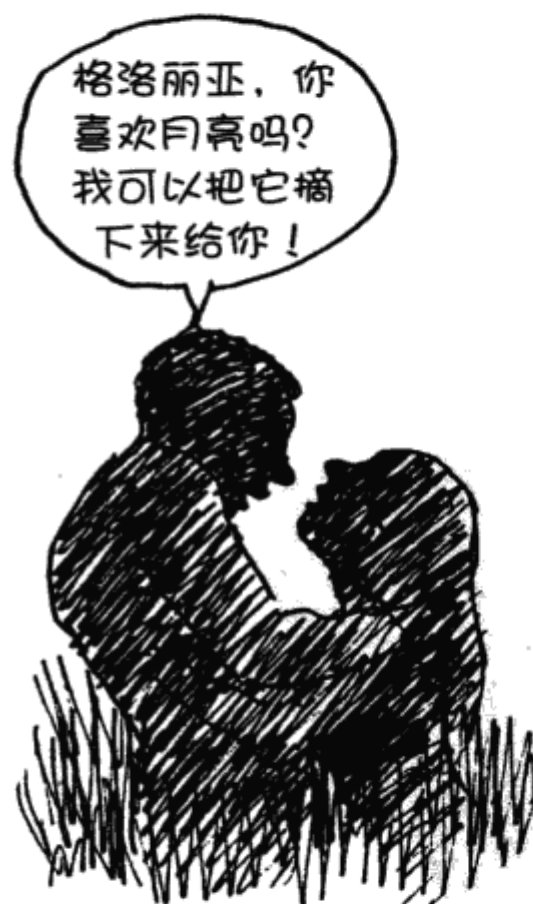
在音乐领域……这种竞争就不那么明显了，但当红的明星总是拥有最多的粉丝。



没错，男性会在与求偶有关的几乎任何事情上展开竞争！



和螻蛄很相似，男性用礼物来取悦女性……只不过人类比螻蛄要更高明一些……比如，男性可以赠予女性甲虫根本想象不到的东西：承诺。



人类与其他动物有什么差别呢？呃，答案就是直立姿势。当我们站了起来，从“后面”变成了“下面”，迷惑就产生了！



男性该如何寻找标志女性发情期的肿胀、火红的性器官呢？



不仅如此，过去的性交体位也不再像以往那样有效了。



嗯……我们当然解决了这个问题（请见第7章）……但看起来男性对于女性的臀部还是存在一种顽固的反应。



还有一个差异：在历史的某个进程中，女性的性器官不再变得火红和肿胀。我们没有发情期——女性隐藏了她们的生育能力。



这是非常不一般的。与“普通的”哺乳动物不同，女性可以在非发情期发生性行为。



与此同时，男性很自然地学会根据性征而不是发情标志来做出反应。女性的外形就可以让男性兴奋！



而女性则开始运用一些人手段：火红的唇膏、浓妆艳抹的眼睛、胭脂、香水、首饰、华服——所有这些都有着和我们的文明一样古老的历史！



没错，我确实很像灵长类！



当然，大多数时候，这些玩意只是出于追求时尚的需要而非性——另一个令男性迷惑的来源！



姐姐讨厌！

T恤上的文字：
请别盯着我的胸脯看

综上所述，我们能得出什么结论？灵活的性行为：我们是一个能够随时随地以任何方式发生性行为的物种……一次一个、两个甚至更多……可以借助振荡器、鞋子或任何互具……我们是地球上继香蕉猩猩之后第二性感的陆生哺乳动物。



来吧！你那里变药咯！

第三个重要差异是大脑，我们的大脑容量很大而且很复杂，因此我们是一种聪明的动物。



人类的大脑经过了一个漫长的演化过程……当人类的孩子有父母长时间的指导和支持时，他们可以做得更好……因此有了夫妻和家庭。



有一个理论指出，正因为发情期的消失才促进了家庭的出现。因为随时都可以性交，所以女性可以把伴侣留在身边，并且通过隐藏受孕期，她们还可以让伴侣总是保持新鲜感！



问题是，我们所具备的某些内在的特点将我们引向了一种长期的关系，并使这种关系保持了下来。



我是高度进化的，但还没有那么高度进化！



在养育孩子的过程中会出现一个问题：一个男人如果要花15年左右的时间来抚养一个孩子，那么他必须非常确定孩子就是他的。生物学上的收益是繁殖，而不是成为一个好男人。

也就是说，男性和女性在生殖目的上存在细微的差别：

她想要：

- * 自己喜欢的性伴侣
- * 身边有一个或多个男人可以帮助她养育孩子

非常合理。



他想要：

- * 自己喜欢的性伴侣
- * 身边有一个或多个女人给他生孩子并且养育孩子

没有DNA鉴定，怎么才能知道结果呢？

最重要的是：

- * 这个孩子肯定是他的！



所以，几乎在全世界，伴侣都会达成一个协议：承诺对彼此忠贞不渝。*换句话说，他们结了婚。

你可以合法地和她做了。



- * 而在一夫多妻制社会中，丈夫可以独占妻子们的基因，但反过来却不成立。

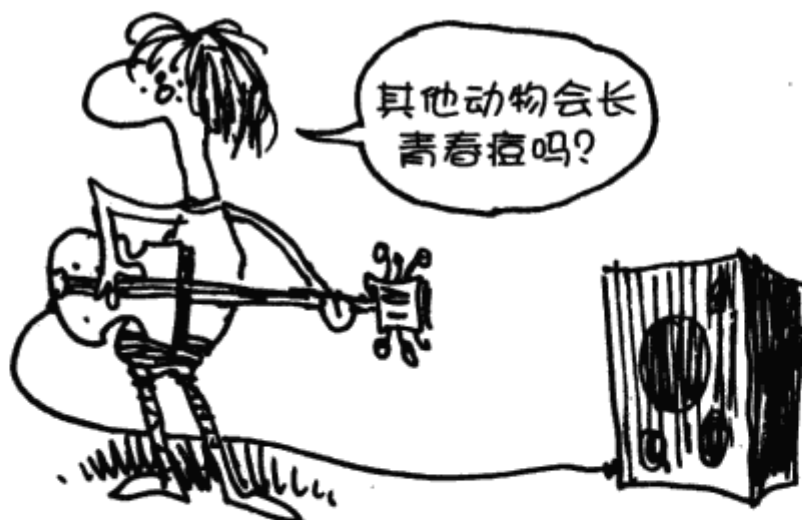
结婚是解决生理问题的一种文化方式。人类是唯一能够宣誓、验血、共同交税的动物。



我们就像做文书互作的天使！

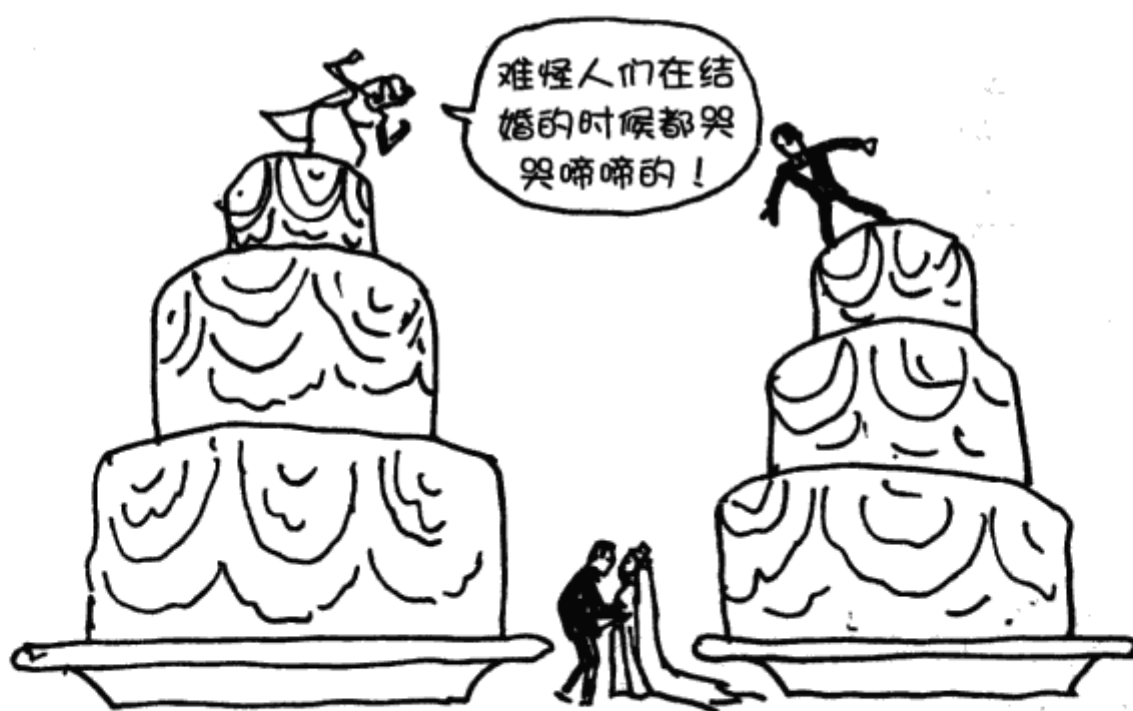
婚姻制度多年来都运行良好，但也存在一些问题。

文化发展超越了生理发展。从生理上看，人类在13岁时就可以生育了，而这与我们能够做出一个持久承诺的年龄还相差很远，所以人类拥有一个漫长而痛苦青春期的。



其他动物会长青春痘吗？

接下来，当我们真正进入一段关系中时，我们把自己完全交托给了一个人——所以我们才成为地球上第二性感的陆生动物！



难怪人们在结婚的时候都哭啼啼的！

你知道为什么社会长期以来都在孜孜不倦地致力于控制性行为吗？政府试图禁止违法的性行为，而宗教（呃，某些宗教）试图用可笑的性是肮脏和有罪的观念来让我们保持冷静。



我们的思想家发明了诸如荣誉、忠诚、贞操、乱交、责任、殷勤体贴、尊重、贤惠、正派、有分寸等概念……



我们的领袖们制定了制度和规范，
如十诫、验血、结婚证、所得税罚
款、约会礼仪、舞蹈、法定年龄、
着装规范、嫁妆、离婚法庭、赡养
费、子女抚养法律、同居伴侣关
系、夫妻共有财产……



这些概念和习俗的绝大部分主要是为了约束女性的性行为。



从女性节操的角度……它不过意味着女性的遗传纯度，这种观念实际来源于男性想要独占配偶基因的渴望。女人的贞操被认为是纯洁无瑕的，就像一件崭新的内衣一样。



东西方许多社会的男性对于束缚女性的性行为有着异乎寻常的热情，他们也试图操控女性除此以外的其他生活。



女性在拥有属于自己的财产、外出工作甚至从政方面面临着诸多限制。在一些地方，女性被看作男性的财产。这种极端不平衡的地位被称为**男权政治***。



* 意味深长的一个词！千万不要根据字面意思而想当然哦！

但至少最近的几十年里已经有了许多改变。更多的女性进入职场……越来越多的女性拥有了财富……越来越多的女性在政府部门和媒体互作……



而且，女性在历史上第一次拥有了安全、可靠的避孕权利。



所有这些都在影响着两性关系。



这也导致了一个问题的出现：性本身的意义或目的是什么？如果我们能控制我们的生育，那么在大多数时候，性到底是为什而存在呢？



随着传统价值观的分崩离析，青少年怀孕和性传播疾病的蔓延问题越来越突出。



它会将我们引向何方？这个问题很难说，但我们从动物（从父系社会的大猩猩到混杂模式的倭黑猩猩）那里学到的一课是存在着多种自然的性行为。



现在，让我们来看一下我们是否距离本章开头所提出的那些问题的答案更近一些了。



社会对性行为的介入？这看上去很正常，可会有多少人会这么希望呢？



嫉妒？某些嫉妒必定是本能使然。而我们表达嫉妒的方式则要受到社会规范的制约。



服装？掩藏性的工具……炫耀性的工具……保暖的工具。



性别？我们所认为的男子气或女人味部分是一种社会分类。另一方面，如果你依然对我们的生理差别感到很疑惑，那么请继续往下读……



第 3 章

人类的性解剖学

当你认真思考时会发现两性的差异其实很小。正常人都有手、脚、耳朵、眼睛、肺、心脏、肾、大脑、鼻子……



我们的相似性来自我们的基因。
男性和女性都有23对染色体，而
其中只有一对与性别差异有关：
第23对染色体。

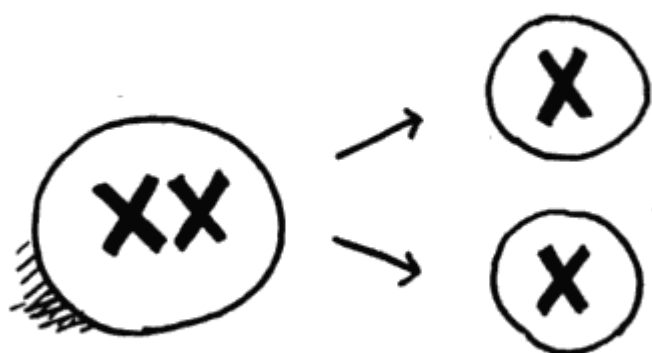


遗传学上为女性的人拥有
两条X染色体，而遗传学
上为男性的人有一条X染
色体和一条Y染色体，除
此以外，两性有着相同的
基因。

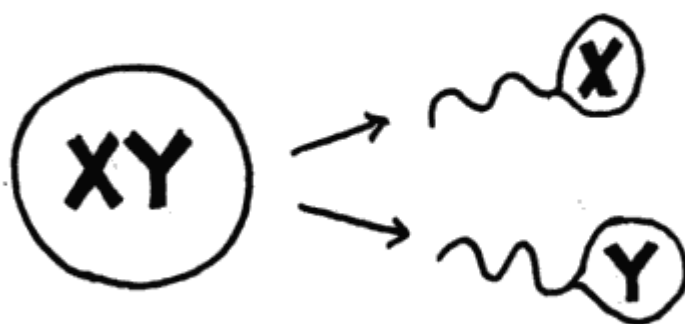
没错！从这个
角度看他们没
什么不同！



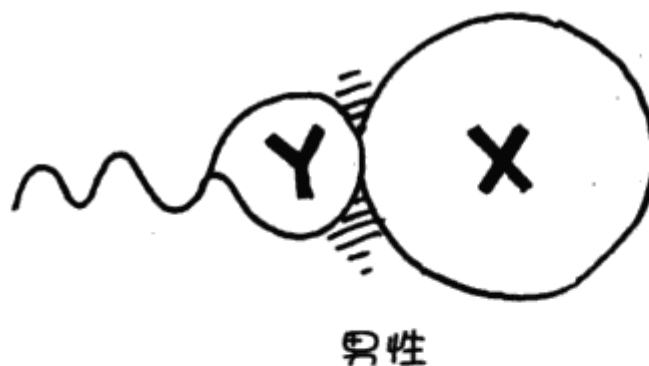
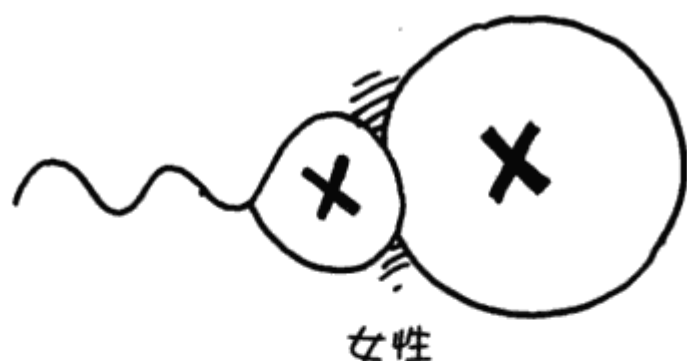
女性排出的每个卵子中都含有一条X染色体。



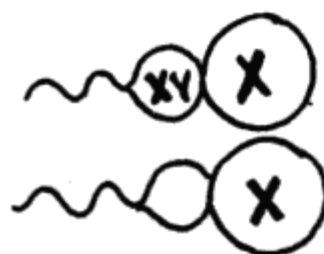
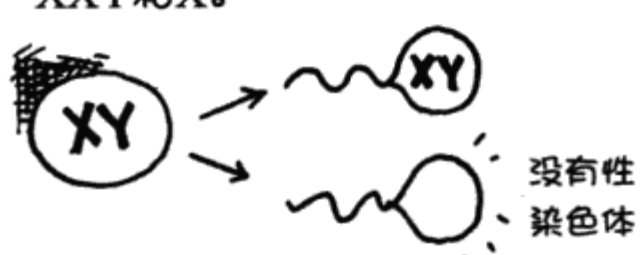
男性排出的精子中，含有X和Y染色体的几率是1比1。



理论上，受精后所产生男性和女性比例相同：



注释：由于各种各样的原因，事情并不总是那么简单。有时精子的染色体会出错。当这些出错的精子与卵子相遇时，它们会形成不寻常的遗传组合，如XXY和X。



XXY = 克氏综合症

X = 特纳氏综合症

即便是在正常条件下，带有X染色体的精子要比带有Y染色体的精子略重一些……有时卵子看起来会更偏爱某一类型的精子……男性胚胎比女性胚胎更容易自然流产……

结论：男性胚胎的几率高于50%，但出生后女婴的比例高于50%。



呃，没有十全十美的人！

每个人都有一条X染色体。这就解释了为什么所有的胚胎在初期的发育过程几乎是一样的。到了受孕后的第6周，每个人的性器官也是相同的：只有一条沟槽和一个突起。



这个时候，如果一切顺利，Y染色体会指示遗传学男性制造睾丸素。这种物质可以抑制某些结构同时促进男性生殖器的发育。到第12周时，生殖器通常已经发育完全，男女已经可辨。



遗传因素会有约1%-2%的可能使婴儿既没有发育成完全的男性也不是完全的女性。他们可能有着非常小的雄性生殖器、模棱两可的生殖器或两套生殖器。



直到最近，外科医生还在草率地把这些孩子“修补”成女性的样子。这种做法已经受到了某些变得“不男不女”的当事人的质疑。



由于男性和女性的性器官在生殖过程中所承担的角色，所以它们有时也被称为生殖器，这个词来源于拉丁语Genere，意思是产生，生成。它们还有一些别称……



它们还具备另一个功能：因为伴侣双方从性活动中获得了愉悦的快感，所以性器官实际上也有助于建立和维系人类的两性关系。



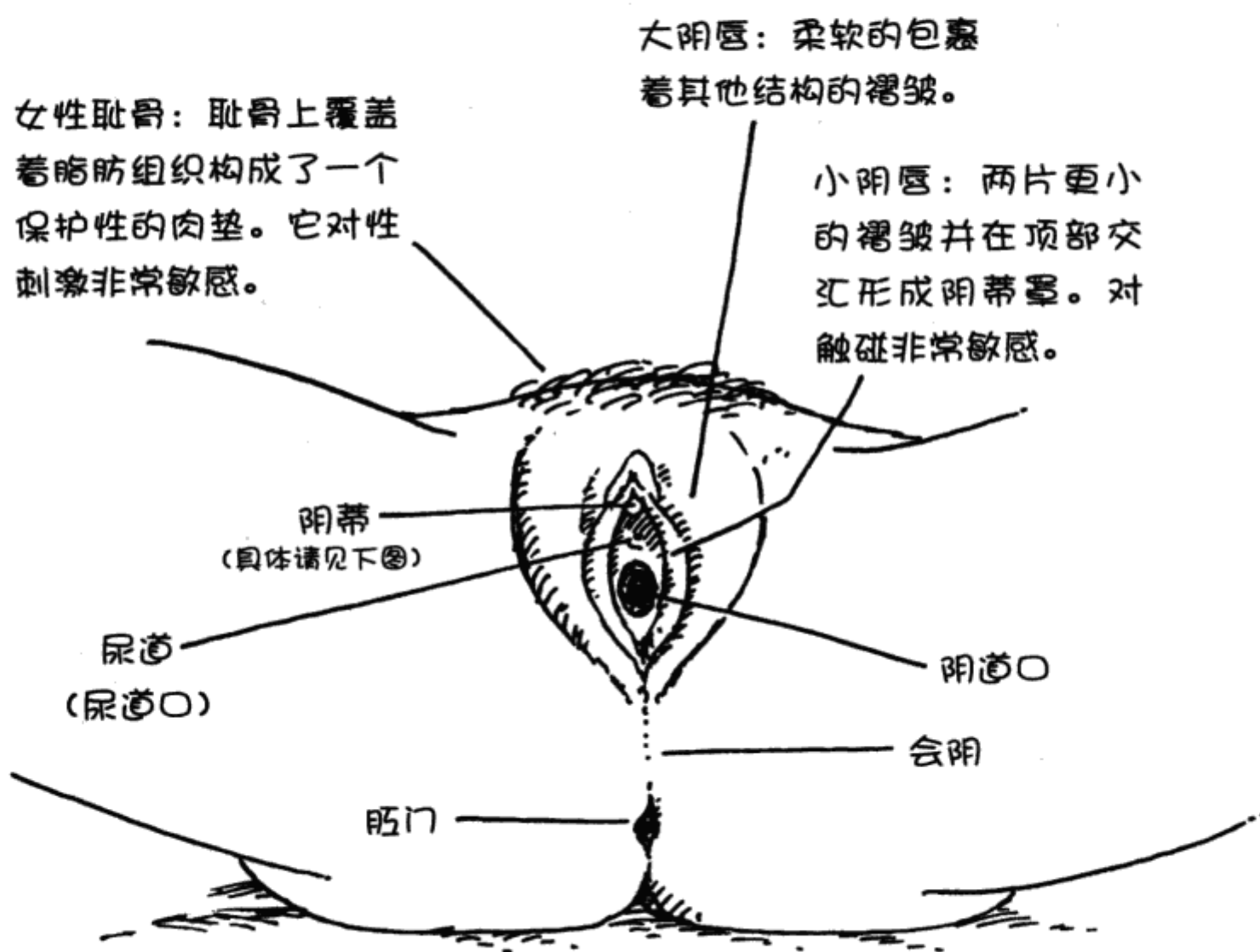
事实上，由于它们是如此重要，所以和其他动物不同，我们会把它们隐藏起来，只有在特殊的情况下才……正因为如此，性器官才看上去很神秘、可怕和危险。



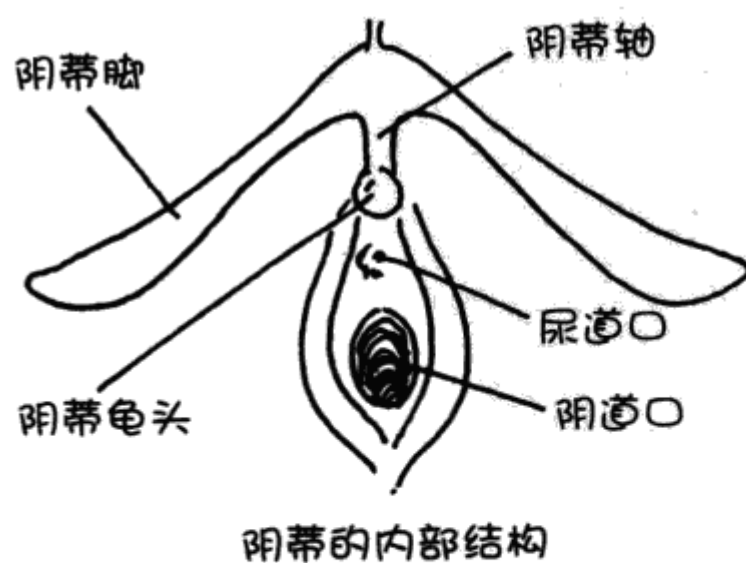
(一个18世纪的教育家建议通过向孩子展示死尸来教授孩子性解剖学知识，他认为这么做可以让他们保持一种正确清醒的认识。在本书中，我们只会使用图画……)



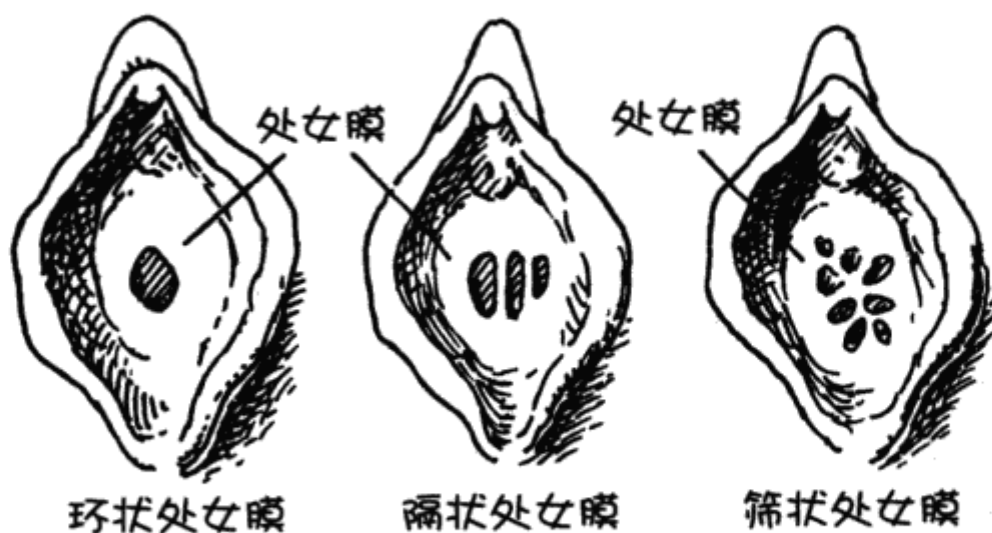
两性的外部器官都与内部相连。下图所示为女性的外阴，外阴的敏感的保护性结构包围着与子宫相连的阴道口（请见第42页）。



阴蒂上布满了神经末梢，是女性性高潮的核心部位。只有阴蒂头（或阴蒂龟头）是可见的，但阴蒂轴与阴蒂罩以及两侧的阴蒂脚相连。当受到刺激时，阴蒂就会充血勃起。无论男性还是女性，这是唯一一个完全担负起性高潮作用的器官。



刚出生时，阴道口部分被一层肥厚的处女膜所覆盖。这层膜上有孔，经血和阴道分泌物可从孔内排出。



处女膜可能在许多情况下被撕裂：插入卫生棉条、自慰、性交、骑自行车。



在一些地方，还存在一种十分受欢迎的整形手术——为即将做新娘的女人修复处女膜。



或者在骑自行车的时候性交！

无论是过去还是现在，在许多文化中，处女膜完整是对新娘的基本要求。新婚之夜染血的床单甚至被亲属们用来向众人展示新娘的纯洁无瑕。

现如今，纯洁都可以用手术来重建！



女性的内部构造能够生成卵子、为精子与卵子相结合而提供通道，还能为受精卵分裂、发育和成长提供良好的环境。女性每个月排出一枚卵子，这一过程受雌性激素的控制。

阴道是一个富有弹性的肌肉质管，成年女性的阴道大约有3-4英寸长。阴道有两种生殖功能：在性交时，它能容纳阴茎，把精液送入子宫，而在生产时，它又是婴儿的产道。

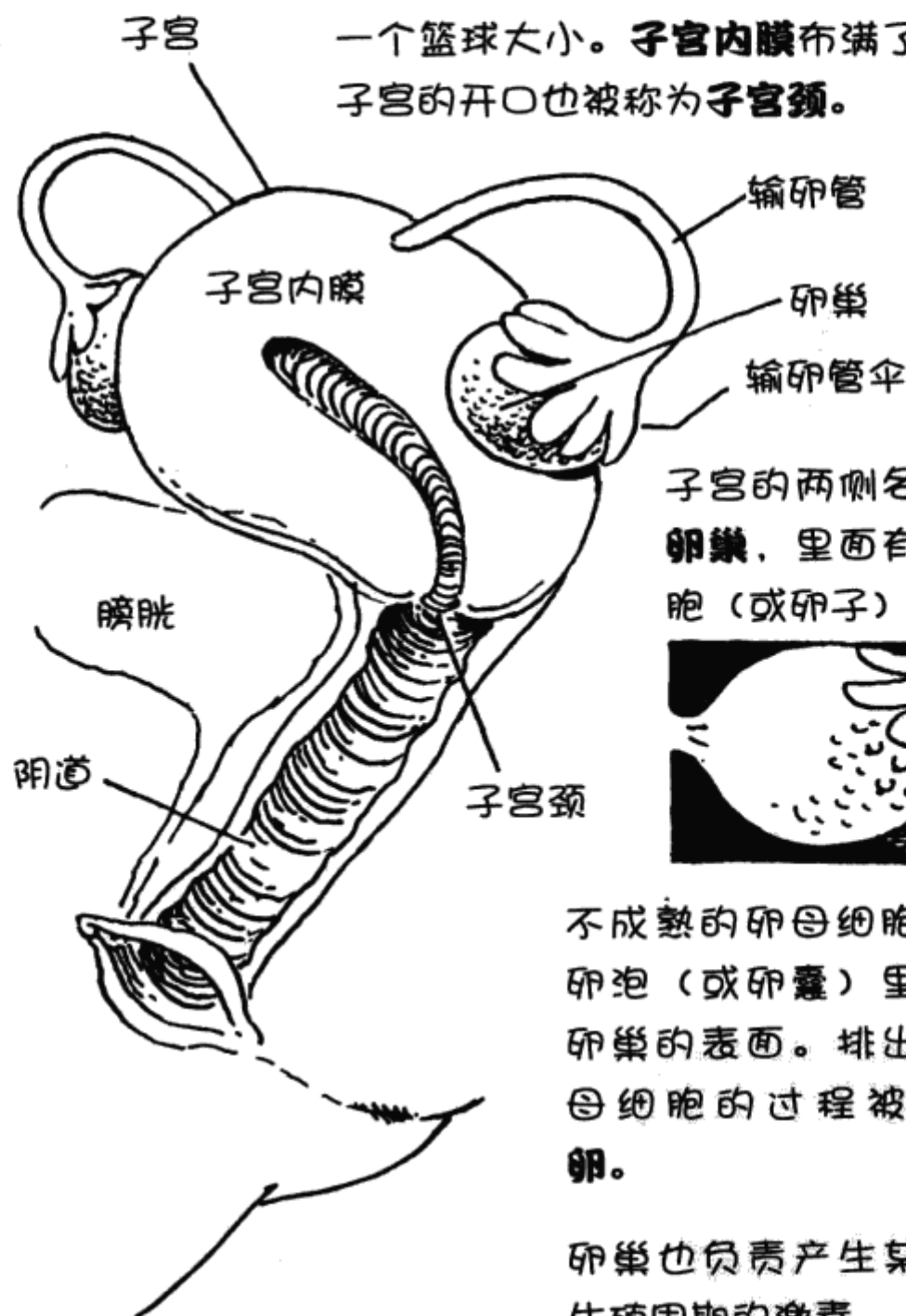
阴道壁有许多粘膜，在受到性刺激的情况下会产生分泌物和润滑液。所以，阴道也是这些分泌物的出口。



身体剖面图

刚出生时，每个女性体内大约有40万个不成熟的卵母细胞。而在她的一生中，只有400到450个卵子能够被排出。

子宫是一个中空的，有着肥厚壁结构的器官，在女性怀孕时，子宫可以膨胀到一个篮球大小。**子宫内膜**布满了血管。子宫的开口也被称为**子宫颈**。



子宫的两侧各有一个**卵巢**，里面有卵母细胞（或卵子）。



不成熟的卵母细胞储存在卵泡（或卵巢）里，位于卵巢的表面。排出一个卵母细胞的过程被称为**排卵**。

卵巢也负责产生某些调控生殖周期的激素。

输卵管可将卵母细胞从卵巢传送到子宫。输卵管并不会接触到卵巢，但它通过**输卵管伞**将卵子吸入输卵管中。

女性周期



我们先从大脑说起吧。它会释放一种化学物质从而使卵巢中的10-20个卵泡开始膨胀。



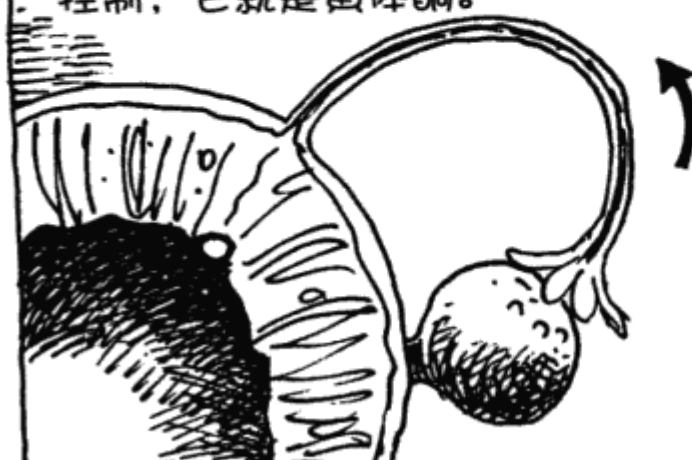
膨胀的卵泡分泌雌激素，这种激素可以促进子宫壁增厚。



大约9天后，一个卵泡中蹦出一个卵细胞（未受精的卵子），它被输卵管伞吸进输卵管。其他卵泡继续分泌雌激素。



如果此时有一个精子进入其中并且与卵子结合，受精卵就会不知不觉地进入子宫，这个温暖、富含营养的环境受一种由破裂的卵泡所分泌的激素所控制，它就是黄体酮。



如果受孕并没有发生，激素水平会迅速下降，增厚的子宫内膜开始剥落。



最后，子宫将卵子连同血液、肌肉和其他分泌物经过阴道排出体外，这就是月经。



对大多数女性而言，月经周期为3-5天。在这期间她们会产生一些生理上的不适感：腹部绞痛、鼓胀感、乳房疼痛……或由激素水平而引发的情绪不稳定、抑郁、易怒……情况严重的就会变成经前综合症。

我要杀了他！他说我有经前综合症……



几乎所有文化都有针对月经的禁忌，因为这种现象是如此神秘，与月亮和血有关。一些文化认为月经期间的女人具有特殊的力量。



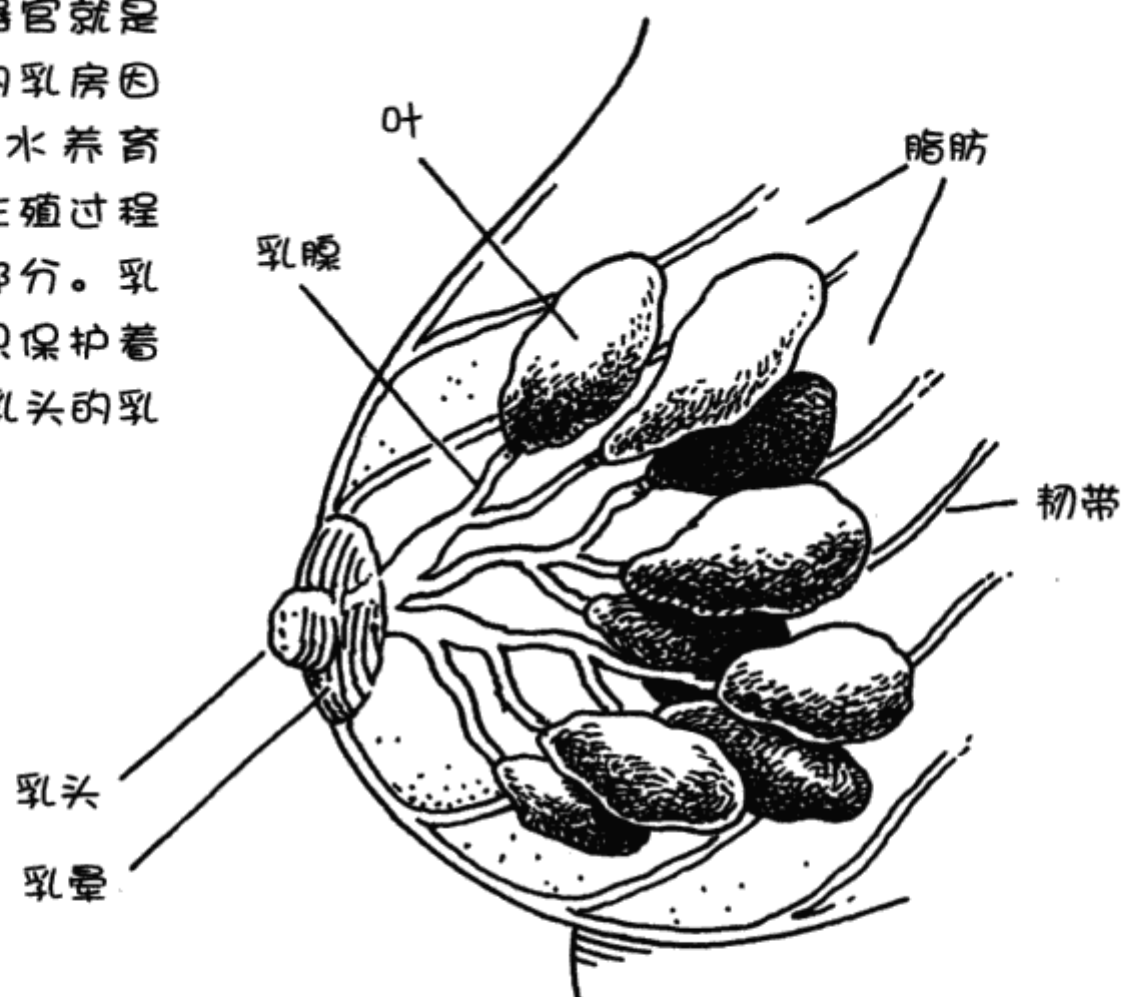
清洗染血内衣的力量！

对月经的恐惧会演变为对阴道本身的恐惧。几乎在地球上任何一个地方，男人们都会想象阴道里面有一些危险的东西，如牙齿或更糟糕的东西。

太可怕了！我往里看，只能看到孩子、抚养费……



另一个性感器官就是乳房。女性的乳房因为要分泌奶水养育后代而成为生殖过程的重要组成部分。乳房的脂肪组织保护着15-20根通往乳头的乳腺。

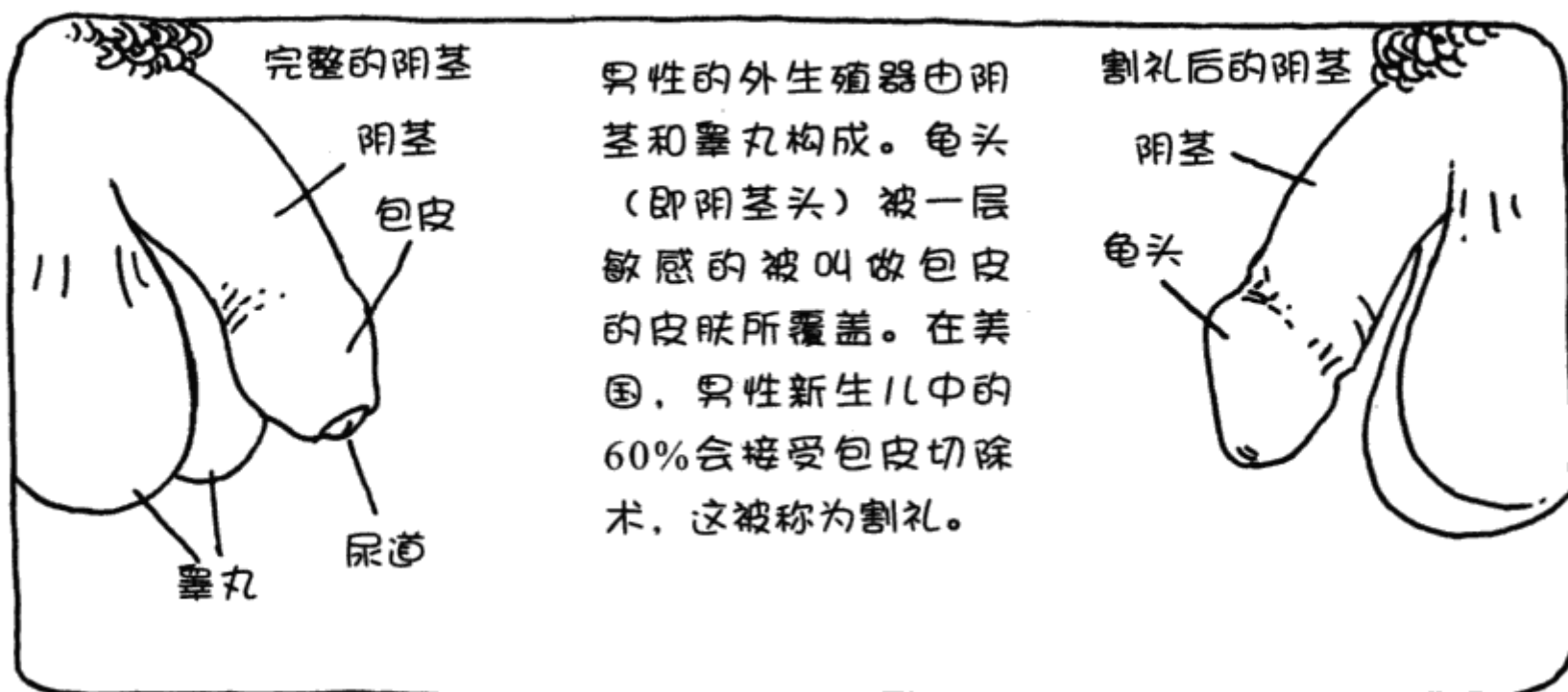


乳房很敏感，乳头更为敏感，它会对寒冷、触碰或性兴奋发生反应。一些母亲报告说喂奶时会唤起她们的性欲。



我们的社会对乳房充满了矛盾——它们是一种性感特征还是喂养工具？嗯，两者都是，可某些州的法律规定在公共场合给孩子喂奶属于违法行为。

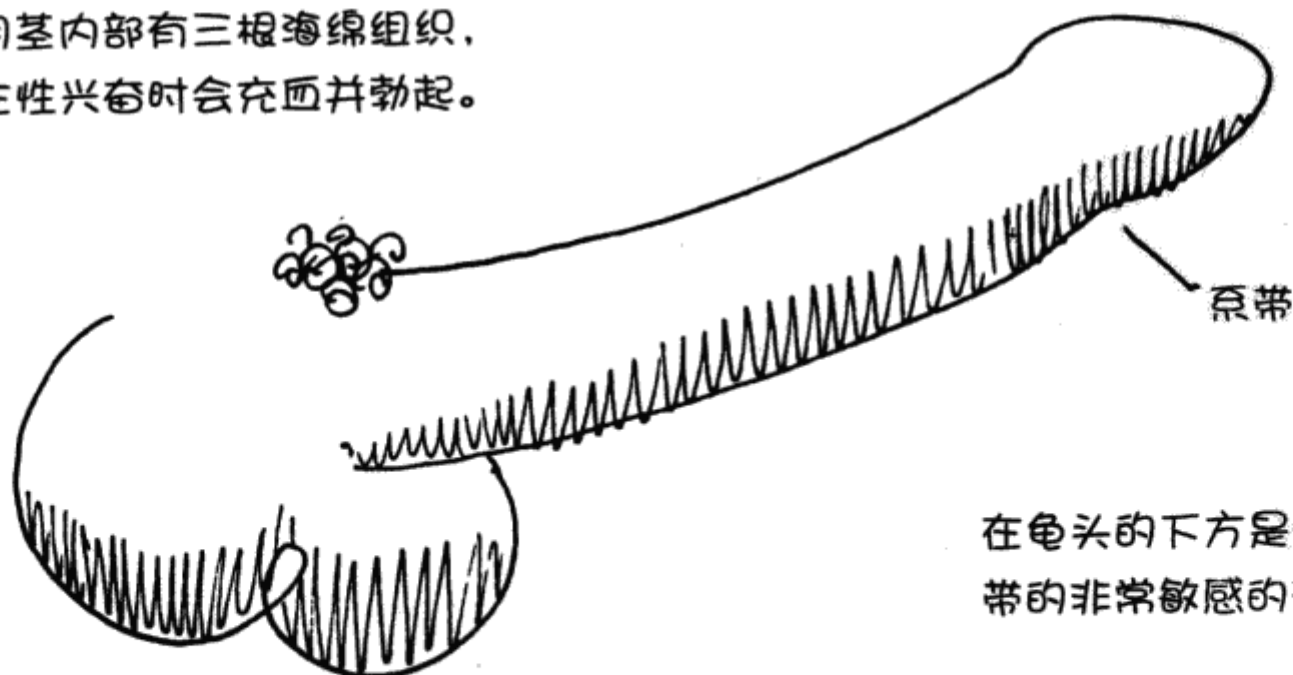




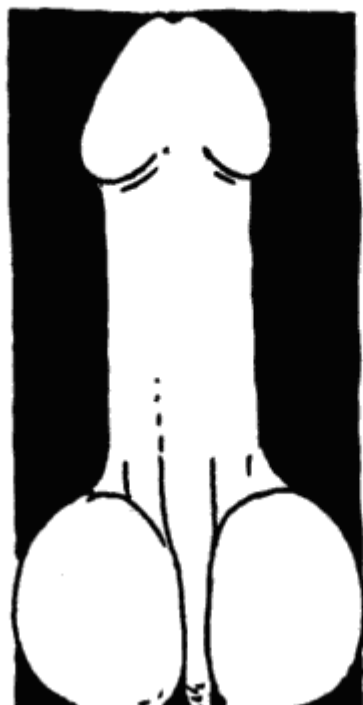
尽管某些宗教要求必须实施割礼，但事实上简单的清洗（如经常清洗包皮）也能达到清洁和保健的作用。



阴茎内部有三根海绵组织，在性兴奋时会充血并勃起。



在龟头的下方是一个叫做系带的非常敏感的部位。



在世界艺术领域，勃起的阴茎通常被当作生殖力和权力的象征。相反，阳痿也意味着无法勃起。最极端的形式是缩阳症，得了这种病的人相信自己的阴茎缩小并消失不见了（这种病并没有生理症状）。



这就带来了一个问题：尺寸到底重不重要？无论在哪个年龄段，都没有一个问题能像这个问题一样给男性带来更多焦虑。



真奇妙，还可以用它来撒尿！

嗯，是这样吗？

以下是一些事实：

- 1) 阴茎尺寸是由遗传决定的。
- 2) 它与男子气概或性取向无关。
- 3) 它与鼻子的长度无关。
- 4) 未勃起的阴茎长度各有不同，而勃起后基本很相似。
- 5) 阴茎的尺寸并不能影响男人的性能力或让伴侣获得快感的能力。
- 6) 某些女性确实在乎男人的阴茎尺寸！
- 7) 男同性恋也一样会在乎。
- 8) 那么，你该怎么做呢？

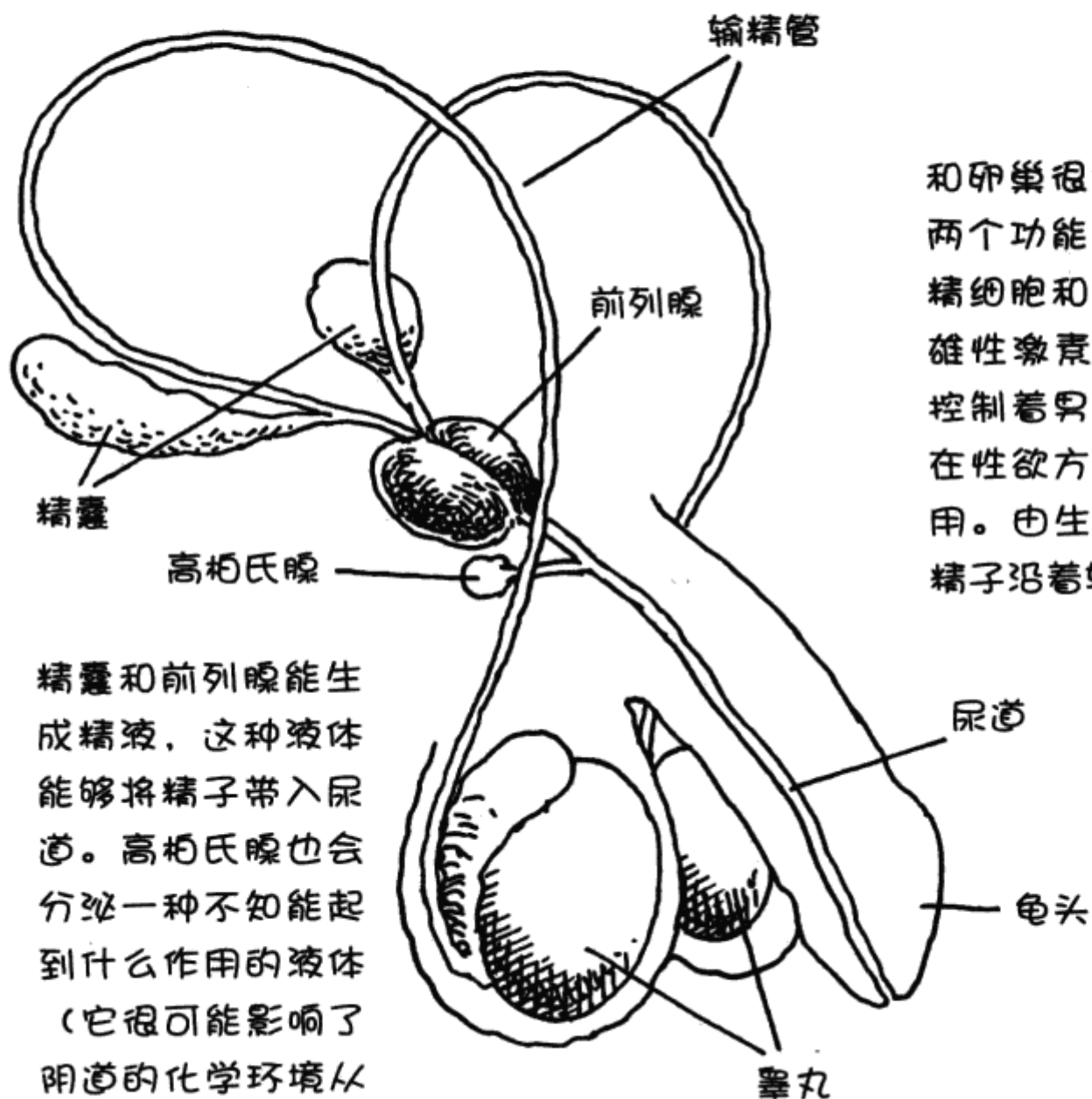
与大小无关，要紧的是动作！



我已经做过很多次手术了。

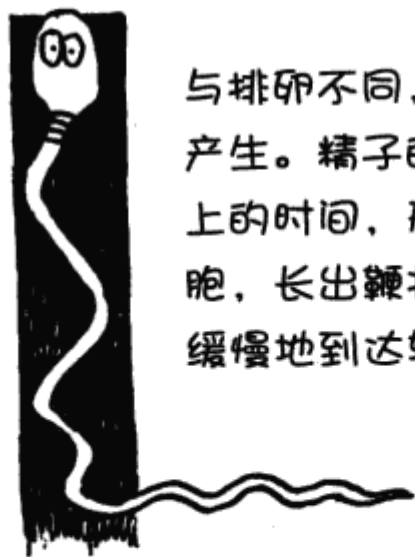


男性的内生殖器由产生精子的器官和输送精子的器官所构成。精子在睾丸内生成并通过输精管进入阴茎，在这一过程中，又混入了一些其他的液体。

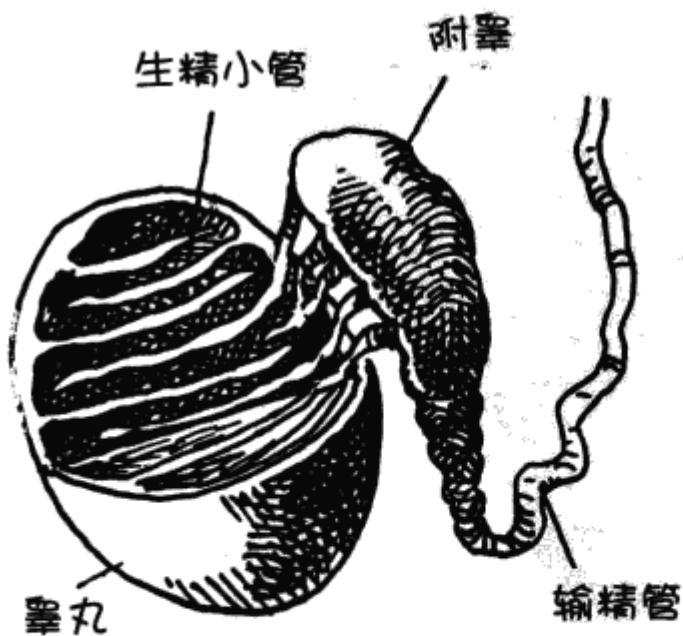


和卵巢很相似，睾丸也有两个功能。它们可以制造精细胞和激素。最重要的雄性激素——睾丸素——控制着男性的发育，并且在性欲方面起到了主要作用。由生精小管所生成的精子沿着输精管移动。

精囊和前列腺能生成精液，这种液体能够将精子带入尿道。高柏氏腺也会分泌一种不知能起到什么作用的液体（它很可能影响了阴道的化学环境从而使其更适宜于精子生存）。



与排卵不同，精子随时都能够产生。精子的生成需要70天以上的时间，形成大量团块状细胞，长出鞭状尾巴，经过附睾缓慢地到达输精管。



好吧……可是男
人和女人的差别
要比几个器官的
差别多得多！这
又是怎么回事？

主要是因为这些
“小器官”所制
造的激素拥有巨
大的力量！



更多有关激素的知识：

和女人一样，男人的情绪也会受到激素的影响。睾丸素会使男性更加好斗和自私。



睾丸素会根据环境做出反应。例如在一个竞争性的环境下，睾丸素的水平会升高。



一项研究表明，大赛前的职业运动员的睾丸素水平会非常高。



而在赛后，胜利者（和他们的粉丝）的激素水平通常仍旧保持较高水平，但失败者的激素水平则急剧下降。



在遭受失败、筋疲力尽、面对上级、缺乏挑战性或性刺激时，睾丸素水平都会下降。新兵训练营里的士兵的雄性激素水平低得让人难以置信。



一夫一妻制的已婚男人也是如此。



睾酮水平也会随着性趣的增加而升高——这对男女都一样。女性也会分泌睾酮素，只不过量要少于男性。（两性都能够产生“雄性”和“雌性”激素，但在分泌量上有所差异。）



这些在青春期旺盛分泌的荷尔蒙促进了身体的发育：雌激素促进乳房发育臀部变大，而睾酮素则促使胡须生长、音色低沉、肌肉结实。至于变化的程度则因人而异。



摄入异性荷尔蒙会导致异性性征的发育。如果你是变性人，就可以采用这种方法。

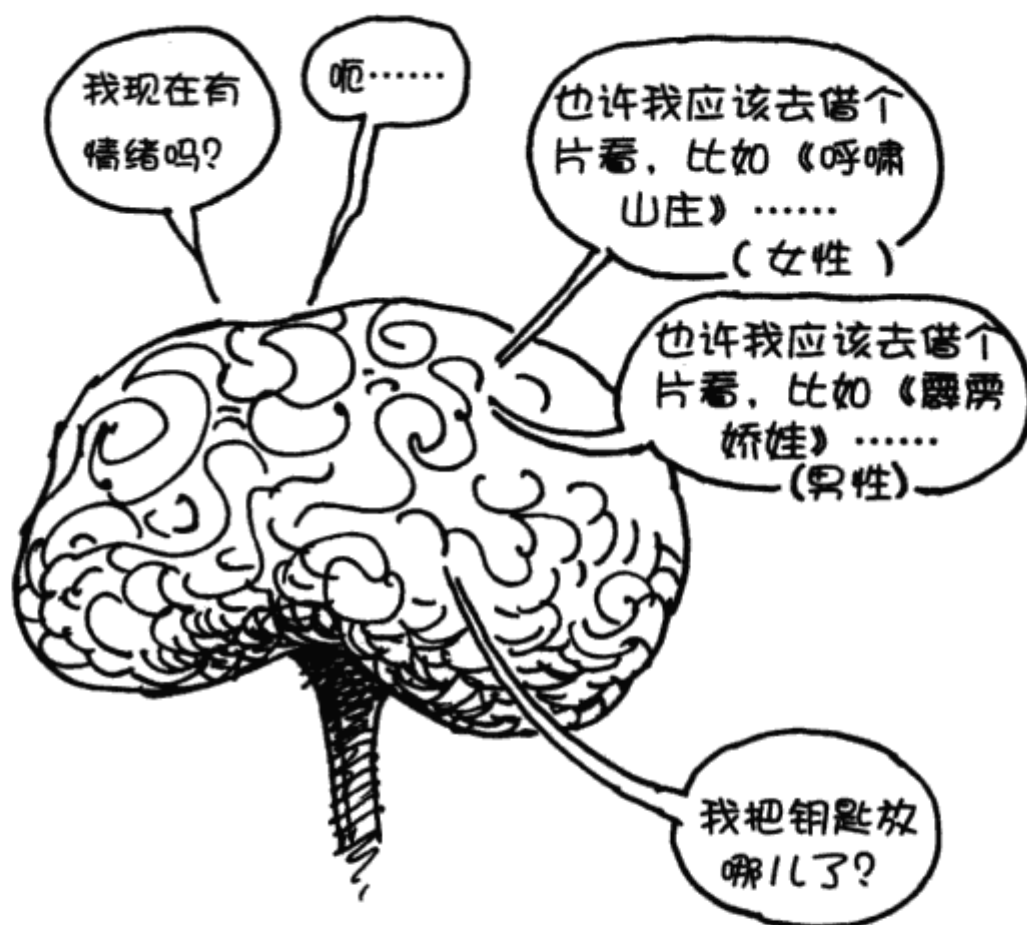


（注释：激素疗法可能存在一定的风险，请务必咨询医生的意见！）

现在到了生理机制环节了……让我们兴奋起来吧！



开关似乎就在大脑里！！性欲和性兴奋发源于大脑边缘系统，它是大脑的情绪控制中心，与其他控制知觉、记忆、交流、理解和主动性活动的脑区相连。



大脑受激素的影响……但它也能影响激素的生成。这个过程非常复杂！！



视觉、听觉、嗅觉、味觉、幻觉、情绪——所有这些都激发我们对性的热情，也可以把热情熄灭。有时信号很明显，但有时却细微到难以察觉。



总之，一定是发生了什么，欲望的闸门已经开启。

无论是男性还是女性，性兴奋都要经过一个兴奋度不断提升的过程，幸运的话，我们还可以达到性高潮。

大体上，兴奋会给两性带来相似的生理变化：流向特定器官的血流增加（血管充血），肌肉不自觉地收缩（肌肉强直）。心率加快……面色潮红滚烫……



尽管大多数人的生理变化基本相同，而产生兴奋的方式却因人而异。它可能是：



或



或



或



但通常不会是

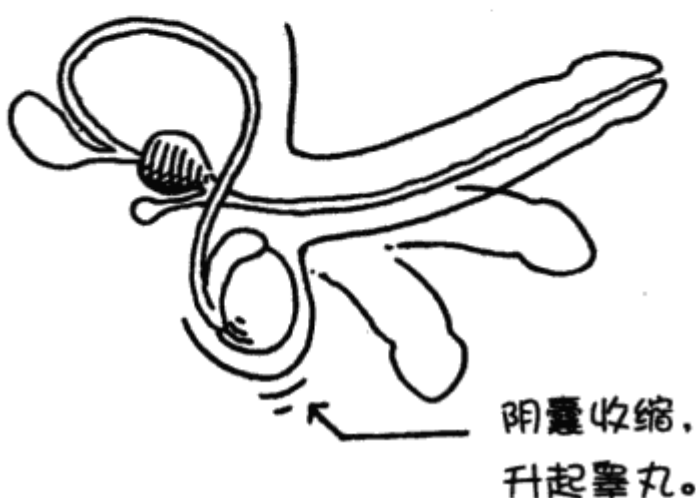


还有一个问题：男性通常（并不总是）比女性更容易兴奋。

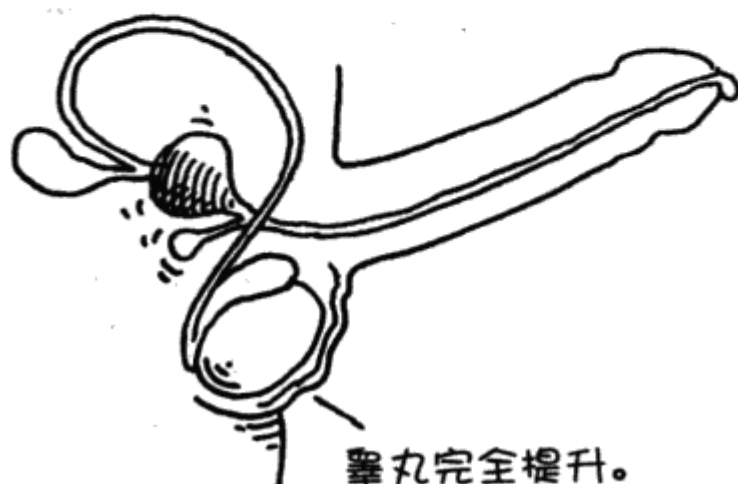


另一方面，稍后会来具体谈谈男性的持久力问题……

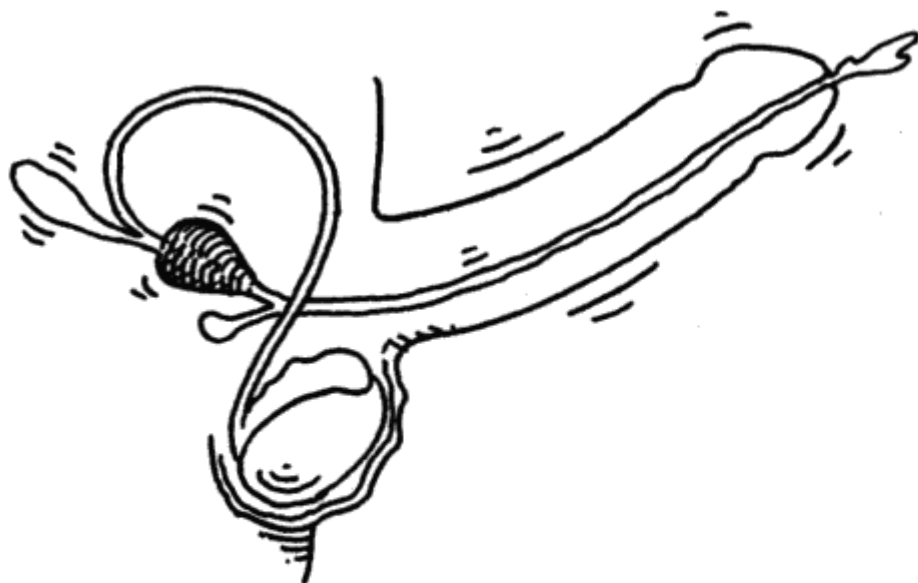
男性最明显的血管充血迹象是勃起。阴茎组织充血因此能变成原来的两倍甚至三倍大小。



随着兴奋度越来越高，睾丸进一步上升，前列腺膨胀，高柏氏腺分泌的液体可能会出现在尿道口。



然后，内部腺体突然开始搏动，将精液泵入尿道。男性会有很想“射精”的感觉，要阻止这种感觉是不可能的。最后，前列腺、尿道和阴茎底部的肌肉快速（每0.8秒钟）泵出一股股精液，这个过程就是**射精**。



射精通常伴随着高潮，一种难以形容的愉悦和压力释放的感觉。高潮过后的一段时间里，不可能再勃起和高潮。这被称为不应期或“小死亡”，这种感觉可能持续几分钟、几个小时，对老年人而言甚至可能会是几天。



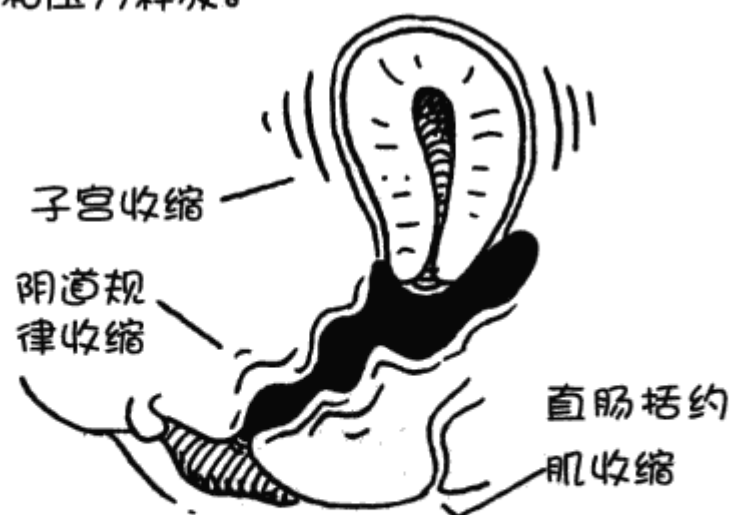
每次当女性兴奋时，阴道内会分泌一种无色的润滑液，子宫开始尖端朝上。



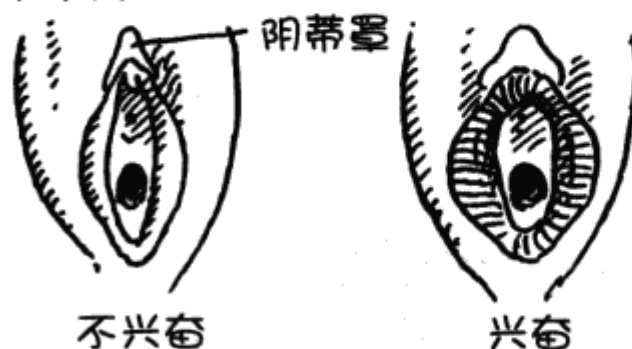
随着刺激的继续，阴道壁底部开始肿胀，而阴道上部开始扩大。子宫的尖端更加朝上。



高潮会使阴道、子宫、骨盆肌肉有节奏地收缩……从而带来持久的愉悦感和压力释放。



从外部看，因兴奋而导致的血管充血使得阴蒂勃起、小阴唇肿胀。阴蒂缩回至阴蒂罩内。



高潮过后，阴蒂重新出现，但它还是保持原来的大小——这使得许多女性（约15%）能够马上体验到二次甚至更多次高潮。这会导致一个问题！



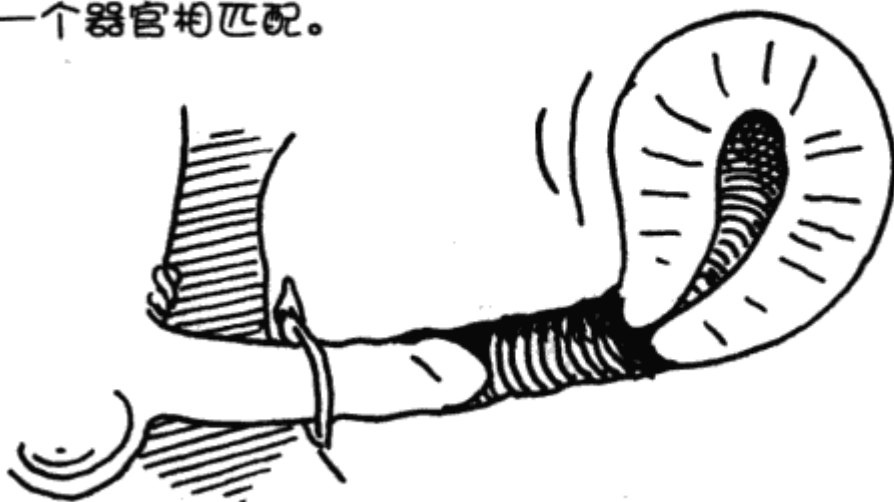
另一方面，有些女性第一次很难达到高潮——另一个潜在的问题。



有许多办法可以产生兴奋和高潮。可以达到生殖目的的方式是阴茎阴道性交。

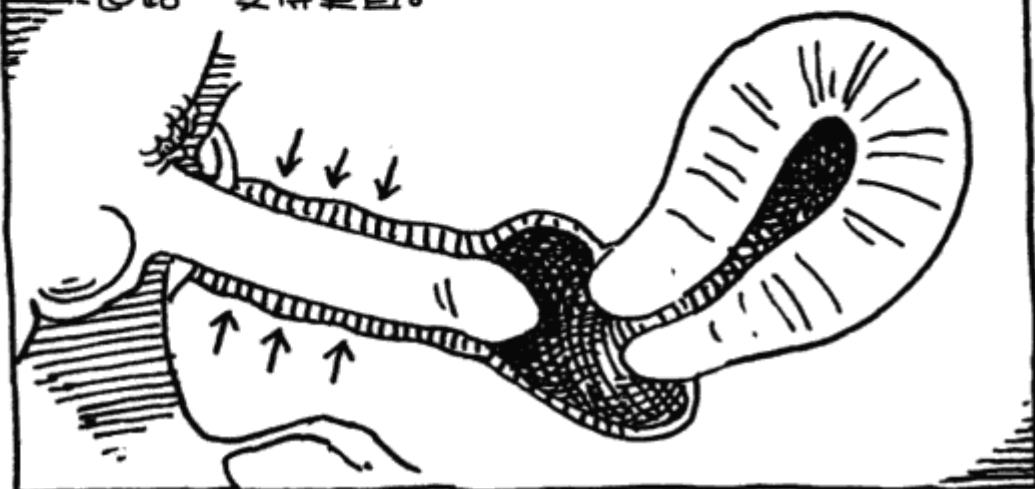


除了形状以外，每个器官在功能上都能与另一个器官相匹配。

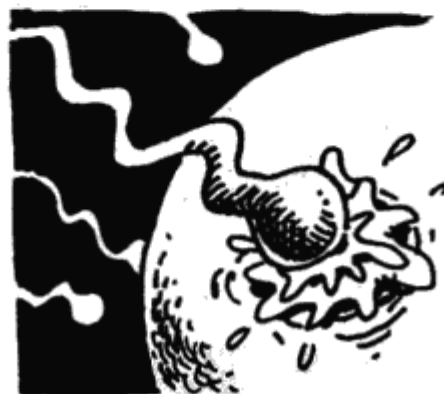


精液所包含的化学物质能够中和阴道内的化学物质（使阴道内的环境更适宜精子的需要），精液中还包含前列腺素，它能促进阴道和子宫收缩——也就是达到高潮。

与此同时，阴道会分泌润滑液来帮助阴茎插入，它还会膨胀以便挤压阴茎，并且使通往子宫的“道路”变得更直。

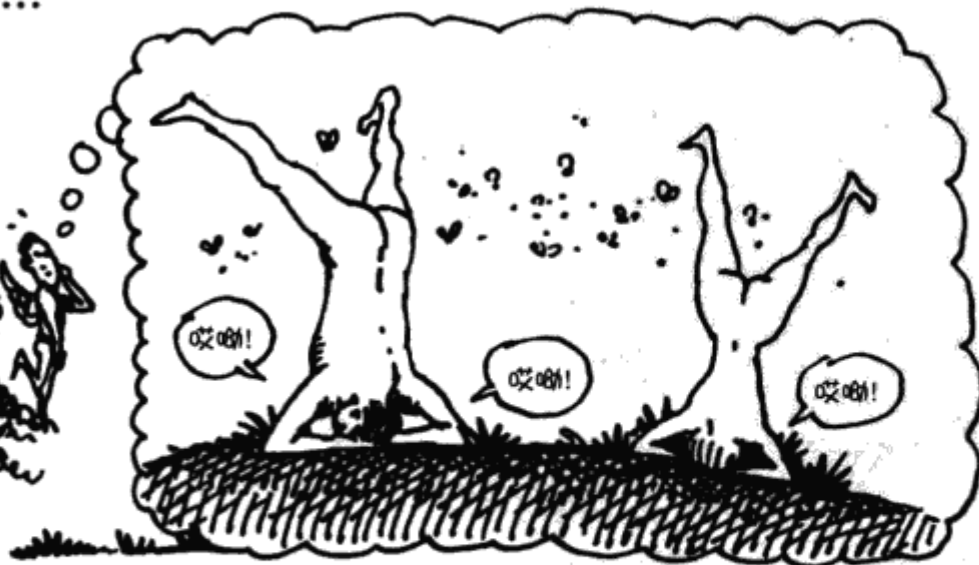


在完成了这套繁文缛节之后也可能会出现这样的场景：一个冒失的精子在一个卵子上着陆……



而这又是另一章的主题了……

顺便问一句，你是否喜欢我坦白直接的描述呢？

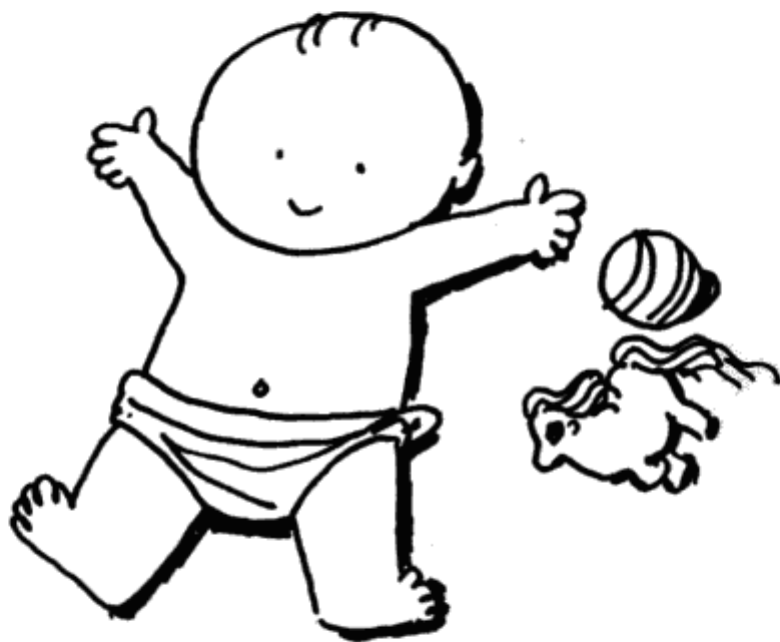


第4章

成长中的性

快来看！有一个小婴儿！它是不是很可爱啊？它是那么的纯真……关于它，人们会提出什么样的问题呢？什么是他们最想知道的呢？自然是性……

它是男孩
还是女孩？



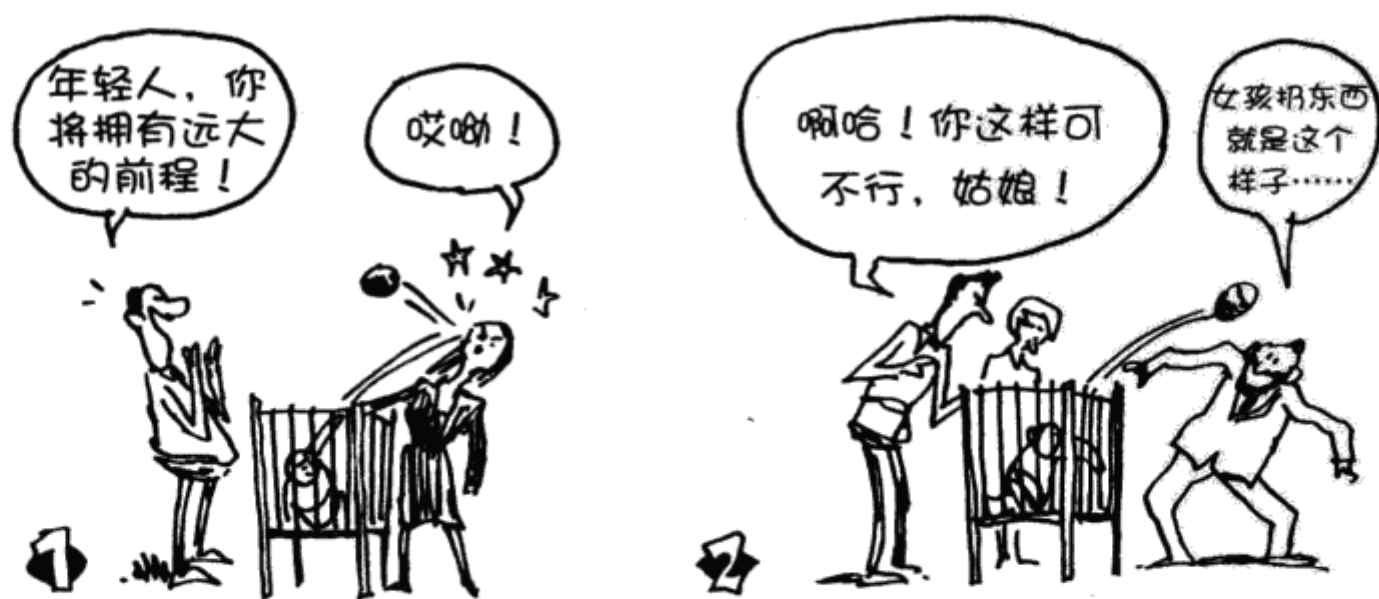
它是男孩还是女孩？这是人们在看到一个婴儿时最想知道的问题。



一个著名的心理学实验显示了我们是如何渴望知道这个答案。许多成年人被分为三组，给每一组看一个裹着尿布的婴儿（所以无法知晓孩子的性别）。第一组被告知婴儿是男孩；第二组被告知是女孩；第三组未告知性别。



当要求他们描述婴儿的行为时，不同的组别对相同的行为做出了不同的解释。例如，第一组用“愤怒”来描述紧张不安，而第二组则用了“沮丧”这个词。



第三组看上去很为难！他们根据孩子的长相和行为不断地猜测婴儿的性别。



心理学家得出结论：成年人极度渴望知晓婴儿的性别，因为这样一来他们就可以“正确地”了解它。成年人也通过这种方式来教育孩子如何正确地行为。如果成年人不知道它的性别，他们会感到非常不自在！

那么来给我换块尿布吧！



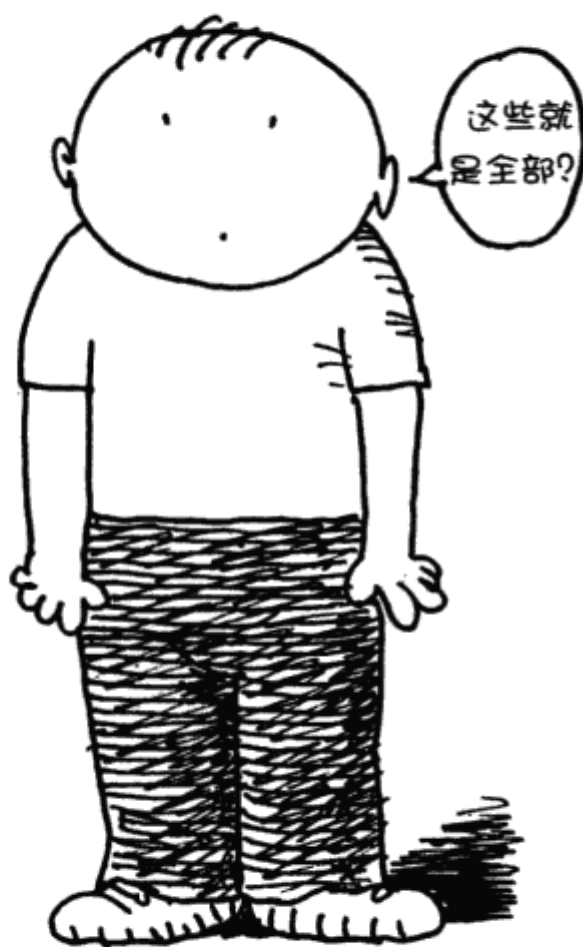
可什么是正确的行为呢？



男孩有男孩的样子，女孩有女孩的样子咯！

以下是我们的一些有意无意的期待：

男孩子就应该好斗进取、占有支配地位、理性、任务取向、坚强、无所畏惧、能够忍受痛苦、脏兮兮、强壮、擅长运动、嗓门大、直来直去、不敏感、短发。



这些就是全部？

女孩子就应该被动、顺从、委婉、感性、情感取向、整洁、柔弱、胆小、有教养、安静、擅长直觉、喜欢新衣服和化妆，头发长度各异。



要求不算太高，你觉得呢？

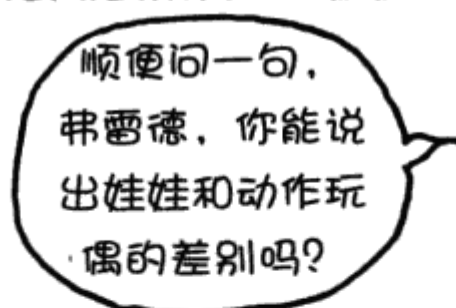
所以，男孩子总是被养育得粗野坚强……



而对待女孩子则温柔得多。



男孩子的玩具总是更加“男性化”，如积木、卡车、“动作玩偶”……女孩子则会得到茶具和洋娃娃。



社会通过这种方式教给每个孩子一种性别角色：孩子在生活中所要扮演的一种角色，它取决于孩子的性别。



而在现实中，男孩和女孩、男人和女人并非真的那么对立，他们在许多方面都很相似。大多数人同时具备“男子气”和“女人味”的特征。女孩也可以坚定自信果断，男孩也可能温文尔雅富有同情心。



观念现代、富有人文素养的家长已经认识到了这一点！他们努力平等地对待孩子，让孩子有平等的机会选择所有的玩具。



除了我们的部分性别角色是习得的这个事实之外，还有一部分性别角色看来是与生俱来的。许多时髦父母也惊讶于小杰西卡忽略自己的玩具卡车而喜欢小杰森的芭比娃娃，而杰森用杰西卡的榔头追赶家里的狗……



儿童从婴儿时期就知道身体是用来抚摸的。

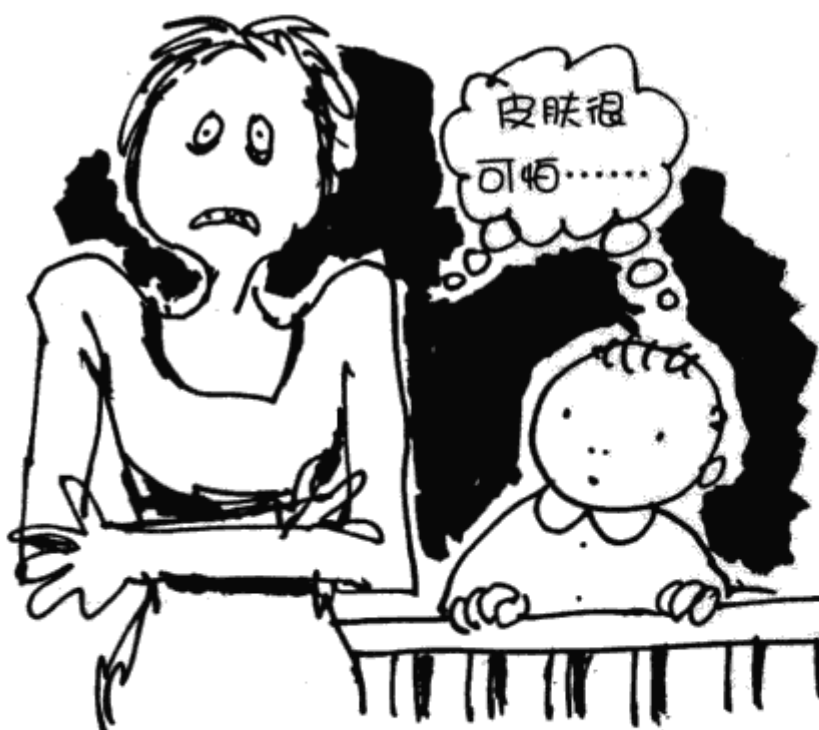


婴儿喜欢被拥抱、挠痒痒和拍打，尤其喜欢赤裸着身体被拥抱、挠痒痒和拍打，但成年人常常把他们包裹在尿布和衣服里。



无论是哪种方式，孩子都会继承父母对待身体接触的态度。

被剥夺身体接触的孩子会习惯于不被触碰，但这样的孩子比经常被拥抱的孩子缺乏安全感。



接触是一回事……
性是另一回事。感
官享受和性是两码
事。小孩子会有真
正的性欲吗？

等一等，先
解释一下为什
么性和触摸不
是一回事。



这个问题所引发的诸多分歧很有趣……例如，一种传统观点认为孩子是有罪、肮脏和贪婪的，必须以高度警惕的态度对他们进行控制和纠正。

警惕，外加经
常性地用手
来……矫正这个
不纯洁的部位。



另一方面，在英国维多利亚时代的19世纪末，孩子被认为是纯洁无瑕的，所以必须保护他们远离不洁的东西和思想！

这就要求经常性地
用手来……矫正这个不
纯洁的部位。



非常、非常、非
常不同！！！！

19世纪90年代，
西格蒙德·弗洛伊德
(1856-1939)
提出了另一个观
点。



孩子有性压抑……所有的
东西都存在性压抑……你
看到这根雪茄没？里面也
正在发生着汹涌的变化！

弗洛伊德相信孩子几
乎从一出生就能体验
到性的感觉。

与旧时代的宗教不同，弗洛伊德认为不应该把这些感觉封闭起来！他指出性压抑事实上是所有神经官能症的根源。



近年来，弗洛伊德的大多数理论都受到了挑战、驳斥和摒弃，所以我们不会对此进行深入探讨……

西格，你的一些理论是屎！

便便！便便！怪不得我那么喜欢和你们一起玩呢！



但弗洛伊德有两个思想至今依然有着深远的影响：

- 儿童也有性行为。
- 压抑是不好的。

说得没错！



儿童的性行为是如何发展的呢？呃……大多数孩子很快就会发现抚摸“下面”的感觉很好。（纯属解剖学的意外——绝大多数动物够不到这个部位！）



那么他们会怎么做呢？孩子可以从许多地方获得性行为方面的信息。

家长：绝大多数父母都不知道如何与孩子谈论与性有关的问题。



专业的性教育专家：他们中的多数人相信应该对性问题持开明态度（因年龄而异）。这种观点使他们与家长产生了冲突。



彼此：孩子继续玩他们的游戏，唱喜欢的歌，说着流传了好几代人的笑话！



媒体：我们还能说些什么？



既然人类需要花那么多年来成长，所以我们也有了大把时间来接受所有这些信息和图片，直到我们的头脑里装满了这些自相矛盾的性观念。



如果你相信所有塞给你的信息，那么以下内容就都是真的：

性行为是自然和愉悦的。
性行为是可耻和罪恶的。
婚前性行为可以接受。
婚前性行为是不道德的。
婚后的性行为是圣洁的。
婚后的性行为是罕见的。
你应该总是把自己捂得严严实实的，除了发生性行为的时候。
在公共场合做任何事都没问题，除了不能发生性行为。
男孩有男孩的规矩。
女孩有女孩的规矩。
男孩和女孩是平等的。
金发大胸的女孩尤其应该被平等对待。
性是令人兴趣盎然的。
性是有风险的。
理想的女性是：
患有厌食症的模特
花花公子杂志中折页的曲线毕露的美女
罗珊娜^①
理想的男性是：
金发健壮
黑人，有着轮廓分明的肌肉
丹尼·德维托^②
被同性吸引很正常。
被同性吸引是病态的，错误的，甚至是有罪的。



① 美国20世纪80年代末、90年代初风靡一时的剧集，主人公罗珊娜是一个普通中下阶层家庭的主妇。——译者注。

② 好莱坞矮个子男星，与阿诺德·施瓦辛格共同主演过影片《龙兄鼠弟》。——译者注。

接下来又过了十多年，当所有的东西看起来都那么令人充满困惑时，荷尔蒙又来了……



突然间身体开始大量制造这些化学物质——女孩的体内主要是雌激素，男孩则是雄性激素，尤其是睾丸素——这种激素引发了生殖器官的变化，促使它们发育成熟，以便完成它们的使命……

男孩的阴茎和睾丸开始变大……长度会快速增加……手和脚也开始变大……音色变得低沉……体毛开始生长……



女孩的身体也发生了巨大的变化……乳房开始发育……阴毛和腋毛开始生长……阴道分泌物也开始出现了。

这个时期叫做青春期，它带来了一些重大变化：

男孩会出现遗精。



出于某种原因，青少年会出现一些新行为，如脸红和口吃……



和过度的修饰行为。



当然还有青春痘。



女孩出现了月经初潮（通常为9~17岁期间）。这标志着她已经成年，可以怀孕生子了。



遗憾的是，许多母亲羞于在这之前与孩子就这个问题进行交流，所以有将近1/3的青春期女孩在第一次来月经时完全不知道是怎么回事。



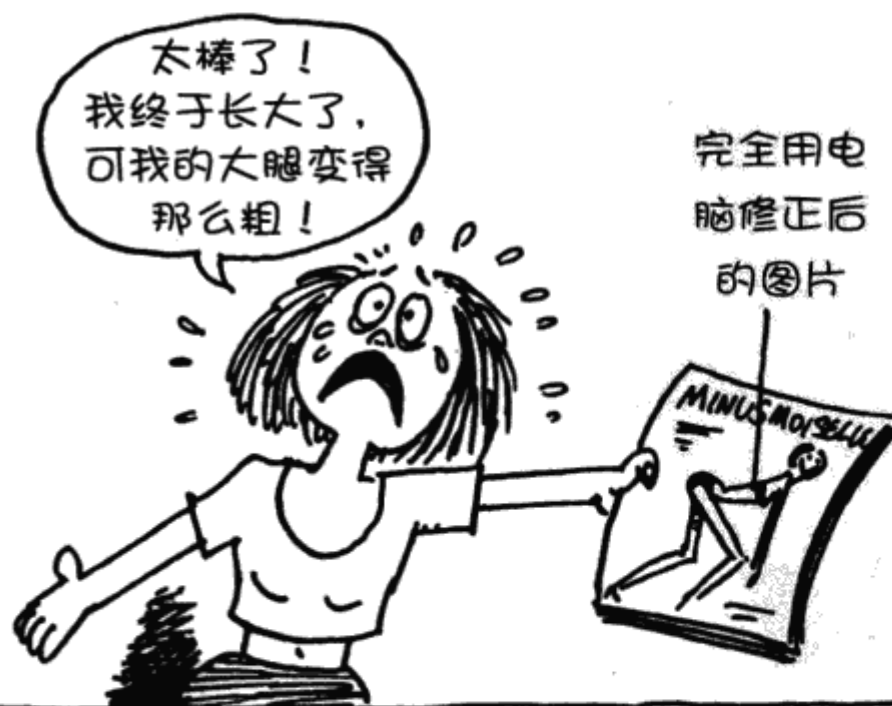
小心这些青春期孩子……这些十来岁的青少年。他们的生理基本发育成熟，但心理和社交能力远不成熟。他们的身体在叫嚣“做吧！”但社会在说“不行。”这种挫折感非常强烈！！



难怪我们会对自己的父母和他们的权威感到愤怒、反叛和蔑视！



更不要说在与媒体中的美丽形象比较后所产生的极度的失落、绝望和自我厌恶感……假如我们对自我价值和爱的能力缺乏安全感的话，情况会更加严重。



青少年中的同性恋孩子尤其会产生孤立感和绝望感。他们可能会很羞于向任何人承认自己的同性恋倾向。

哦，我怎么就买不起一张到旧金山的机票呢？^①



①旧金山市曾于2004年认可同性恋婚姻合法，但后来不得不服从加利福尼亚州最高法院的命令，认定同性恋婚姻违法。——译者注。

究竟是什么让我们会对异性或同性产生情欲呢？没人能够说清楚这个问题……一些心理学家认同弗洛伊德的思想，认为它与家庭教育有关……还有些人猜测这取决于我们的基因。

都是你母亲的错。现在感觉好点没？



都是你身体的错。现在感觉好点没？

和大多数青少年一样，同性恋青少年也渴望融入群体，他们总是会被这个问题所困扰！

我到底正不正常？



“正常”到底是什么意思？它至少包含两层含义……

1

遵从社会“规范”的东西就是正常的，也就是说，它符合社会要求的方式。例如教堂和格鲁吉亚议会都不止一次地说过同性恋是错误的和不正常的。“令人憎恶”还是相对比较温和的形容词。



越来越多的同性恋为获得接纳而做斗争，一些教派已经松动了他们的立场。

2

经常会发生的事件也属正常。从这个意义上来说，同性恋再正常不过了，因为同性恋现象自古就存在，将来依然还会存在。



除了要应付身体的变化，青少年还要学习如何实施性行为。由于我们几乎没有真正看到过发生性行为，这就成为一个严峻挑战。

没问题！我们可以像电影里那么做！

好吧，你看过《激流四勇士》吗？^①

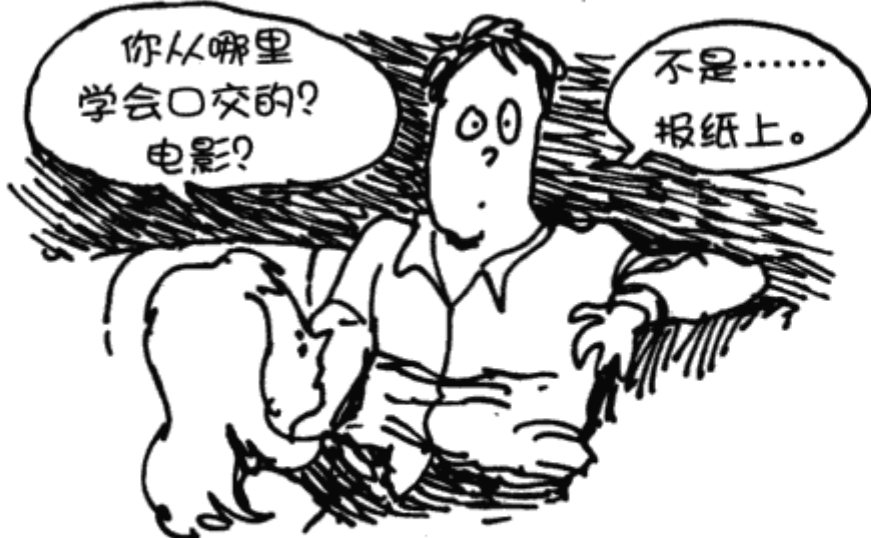


①美国1972年的影片，讲述了四个城市佬的漂流故事，属于纯男人的电影。——译者注。

青少年中最常见的性行为就是接吻了……然后就是爱抚……而接下来，其中的少数人会实施性交。（口交的频率在青少年中也有所增加，因为这种行为不会导致怀孕。）

你从哪里学会口交的？电影？

不是……报纸上。



由于青少年初涉人世，还没有形成完善的性习惯，他们不太会使用避孕方法或实施安全的性行为。

谁看到过电影里有人用安全套？



那么……在成年初期，当他们还没有形成完整的认同时，这些青少年会做些什么？他们会尝试不同的角色，用不同的发型、服饰和配件和自己的父母划清界限。



他们还会遇到风险……到16岁时，有一半的青少年实施过某种程度的性行为。

有时是出于同伴压力……



有时是出于前辈压力……



性行为活跃的青少年，尤其是低龄青少年很少会采取避孕或防止性传播疾病（如疱疹、淋病和艾滋病）的措施。美国每年会新增300万例性病，其中的1/4是青少年。



青少年会因为下列因素而遭遇危机：

他们认为自己不会受到伤害，所以也不担心后果。



有的孩子的成长环境缺乏良好的沟通……



……结果当他们面临和性有关的问题时，他们就无法进行有效的沟通。



有时，和实施性行为相比，谈论性更让他们感到尴尬。



好消息是青少年中安全套的使用率在上升……坏消息是性活跃青少年的危机行为依然如故。



还有希望吗？如果我们能够以开放和理性的态度来探讨这个话题就有希望……这样做是为了面对受伤害的情感和我们自己的不足……

坦率地表达被拒绝的感受

有礼貌地承认有些难受和失望

自我鼓励，认可自身的价值

为未来着想，建立柏拉图式的关系

不置可否，勉强的笑容

沸腾的怒火

（说起来容易做到难，因为性让人类内心的非理性暴露无遗！）



最终，几年后，青少年长大了……所有的事情就变得简单起来……你说是吧？

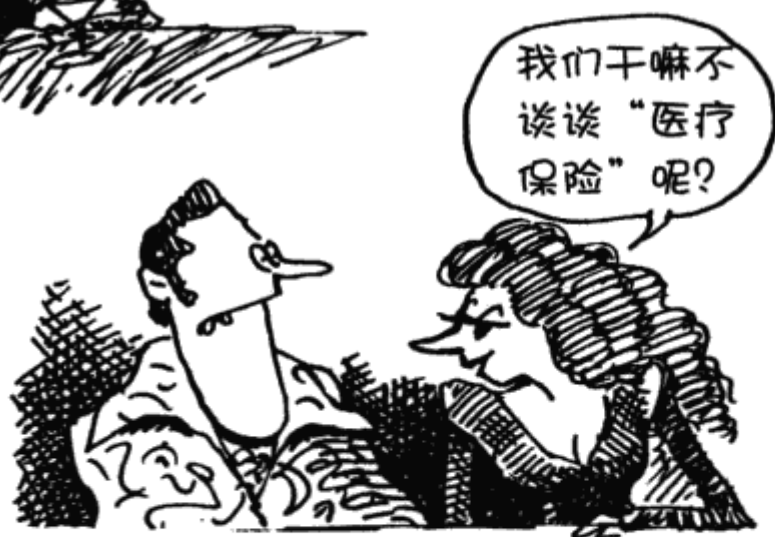


互作、金钱、调皮的孩子、嫉妒、无聊、杂货、治疗、堵车、同事、政治、钱、孩子、钱、性、钱、孩子……

成年人的性别与性



那么……现在我们都已经成年……已经不适合再玩孩子们的游戏了……现在，我们已经准备好让性进入我们的生活中。你可能会说，你该形成一个自己的性观念了……那是成人的游戏！



我们会面临一些选择：什么时候做，哪里做，如何做，和谁做——甚至是否做等等。我们与性别角色作斗争，明确自己的性取向，学习如何开始一段关系。



性别与性

在我们的成长过程中，会听到各种各样有关传统性别角色的观点……我们了解到男子气意味着进取、支配、理性，而女人味则意味着情绪化、被动和羞涩。那么这些特征在卧室里会起到什么样的作用呢？



当涉及性行为时，传统的性别角色观念认为：



男性应该：

- 追求女性而不是反过来。
- 总是占据主导地位。
- 像一头种马一样。
- 绝不犹疑和后悔。
- 天生就擅长解开女人胸罩的搭扣。

女性应该：

- 喜欢男人而不是喜欢女人。
- 不轻易表露自己的爱意。
- 只在婚后发生性行为。
- 让对方愉悦而不是享受愉悦。



女性还：

- * 不应该触摸自己的下身。
- * 应该以男人在上的姿势通过阴茎进出阴道而获得高潮。



而且：

- * 为了保护男人脆弱的自尊，撒个谎也可以。



的确……传统性观念是以男人为主导！男人发起并执行，而且只要他想，随时可以退出……而结果他也制造出许多沮丧、焦虑、愤怒、怨念、误解和缺乏沟通等现象！





所以……够了……自从20世纪70年代以来，当女性运动开始挑战男性权威时，我们就进入了一个更为平等的时代了，例如，这个时代倡导以关系为中心的性观念。



- 同性伴侣可以被接受。
- 两个或两个以上的成年人进行各自认可的性行为模式是可以接受的。
- 伴侣中的任何一方都可以主动
- 伴侣双方应该开放地表达各自的感受和期望。
- 婚前性行为可以被接受，前提是伴侣双方建立了一种关系。
- 随意的性行为不见得就是糟糕的，但必须采取避孕措施和防病措施。



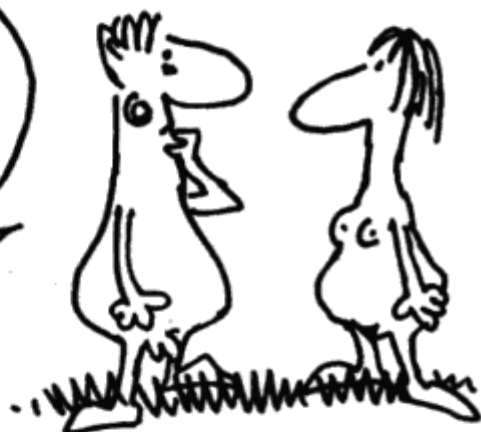
为此，男性和女性必须摒弃诸如“采取主动的人才有男子气而男人如果谈论感受就变得娘娘腔”等传统观念。



同时具备男子气和女人味这两种特征的特质叫做双性化 (Androgyny, 源自希腊语Andros和Gyne, 前者表示男人, 后者表示女人)。



好吧……
呃……我觉得有点热……我现在的感觉就像看到电视上的性爱场面一样……



在女性运动的高潮，一些性别理论家甚至倡导完全的双性化是性平等的关键。他们指出，如果每个人都这么认为，那么两性之间怎么还会有冲突呢？

后来，大多数人都开始支持这一观点。正如一个理论家所说的，要成为完美的双性化是只成为完美男人或完美女人的难度的两倍！

我这里好像长了颗痘痘……这样来谈论你的情感好像并不那么难！



顺便说一句，你拍脑门的样子很爷们儿！



谢了。非常感谢……

不管怎么说，对大多数人而言，完全的双性化是不可能做到的。只要荷尔蒙差异还存在，我们的性别差异就不会变。



再说，你要知道，如果每个人都性别不明，我们还能彼此吸引吗？



不过，对双性化的测量可以有助于两性的沟通……减少传统性别角色所带来的压力……甚至可能令关系更有韵味！！



请别忘记有一些人的确在生理上存在双性化特征！正如第三章所提到的，有的婴儿生来就有两套生殖系统。

例如，他们可能是外形女性化的男性：生物学特征为男性，但睾丸素水平非常低，以至于他们会有一些女性特征。正如我们看到的，医生们立刻将他们往女性方向塑造。



问题是他们当中的一些人长大后总是感觉自己是个男的！



这种好象被囚禁在异性躯壳里的感觉叫做性别认同焦虑。

有性别认同焦虑的人并非都是双性人。一些人不知出于什么原因而认为自己应该属于另一性别。

对他们来说，可以考虑实施变性手术。全世界约有70000人实施了变性手术。

警告：如果没有经过充分的咨询千万不要这么做！！！！



假如性别是指我们现在的状态，那么性取向就是我们会被什么所吸引……好比罗盘针总是指向一个固定的方向。



两性的传统性别角色是喜欢异性……这一点对大多数人而言是毋庸置疑的。他们是异性恋。



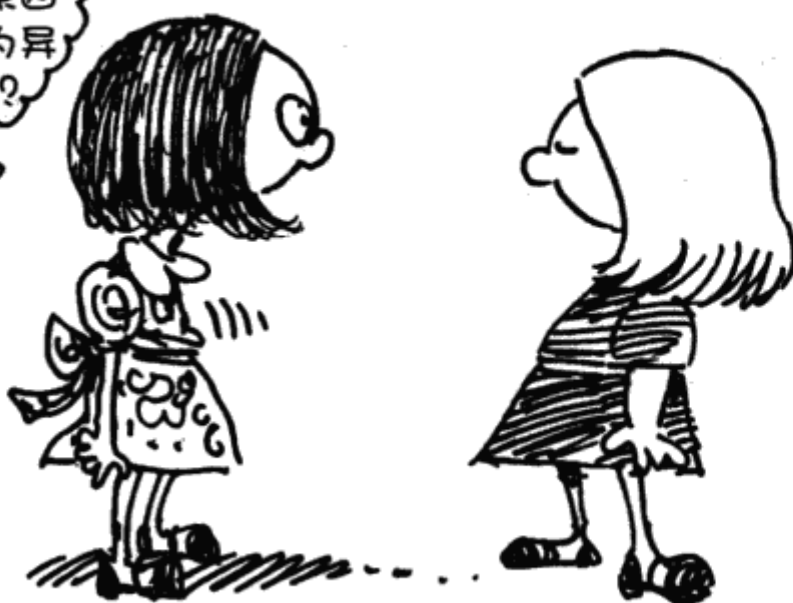
而即使是异性恋也会偶尔被同性所吸引。“越线”的行为屡见不鲜。

有些人经常与同性接触，但坚决认为自己是异性恋者。



是什么原因使人成为同性恋呢？对于这个问题目前还没有明确的解释。许多同性恋报告说他们一直觉得自己“喜欢同性”，这个问题对他们而言并不是一个艰难抉择。

是什么原因使人成为同性恋呢？



到目前为止，科学研究还不完善但却引人入胜。对同卵双生子的研究——他们有着完全相同的遗传特征——显示，如果其中一人是同性恋，那么另一个有50%的可能性也是同性恋。在对异卵双生子 and 同胞兄弟姐妹的研究中，这个比率接近20%。这一结果表明遗传因素的确能够影响性取向。

呃……那是基因的问题……



这些结果促成了一个针对“同性恋基因”的研究。科研人员已经发现同性恋兄弟的X染色体上的一个特定区域是相同的……但它究竟是什么，或者说它究竟起到了什么作用却还不为人知。到现在为止，在女同性恋的基因里还没有什么发现。

请继续关注我们。一言为定！



有多少人是同性恋？同性恋主要或只对同性感兴趣吗？人们是怎么知道他们是同性恋的？研究者所能做的就是以诚实、敏锐和保密的方式访问随机挑选的对象。

嘿！你们这些体育迷里难道没有人口交过？



没有人会无所顾忌地谈论自己的性生活的——尤其是对陌生人……所以这个课题的难度非常大……因此我们对于任何研究结果都应持有怀疑态度。

你就不能相信一个异性恋者吗……



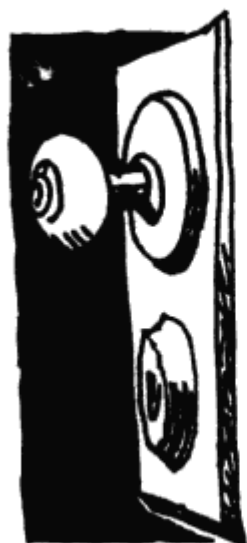
最新的评估认为大约有2%~5%的男性和1.5%的女性是纯粹的同性恋。

另一方面，愿意承认自己偶尔会对同性产生欲望的女性（11%）要高于男性（7%）——而这指的还是表示承认的那群人……

有道理。我们就是更可爱！

可-可是……哪里来的你们……





向某人承认是一回事……向所有人承认是另一回事……因此一些同性恋者努力以异性恋的形象示人，但私下里却秘密地过着同性恋生活。这被称为“柜中”。



向公众承认自己是同性恋被叫做“出柜”。

向家人承认自己是同性恋常常会引发激烈的冲突，但多数家庭已经开始慢慢地适应。



向同事和雇员承认自己的性取向会招致更大的问题，尤其对于与儿童或军队有关的行业，或者政府部门而言。有些人不出柜其实是为了自我保护。



同性恋是一步一步形成的。

1 发现自己的欲望和大多数人不一样。这让他迷惑不解甚至产生恐惧。



2 确认自己的情感有同性恋倾向, 即受同性吸引。



3 认为自己是同性恋或双性恋。这并不容易, 因为社会对同性恋存在大量偏见。



4 和与自己相似的人接触并且发生同性恋情。



5 (可选): 成为同性恋。



我们也不要忘记双性恋——既是同性恋又是异性恋。



一些双性恋者既喜欢同性也喜欢异性，而另一些人更喜欢其中的某一性别。大多数人并不是频繁地交替与男女发生关系，他们会在一段时间内与某个性别建立关系，而在另一段时间则变成另一种性别。



也许并不公平，双性恋者受到了来自异性恋和同性恋双方的指责。异性恋者认为他们不可靠，而同性恋者指责他们是不愿承认自己是同性恋的“游移派”。

快下决心吧！

呃……为啥呢？



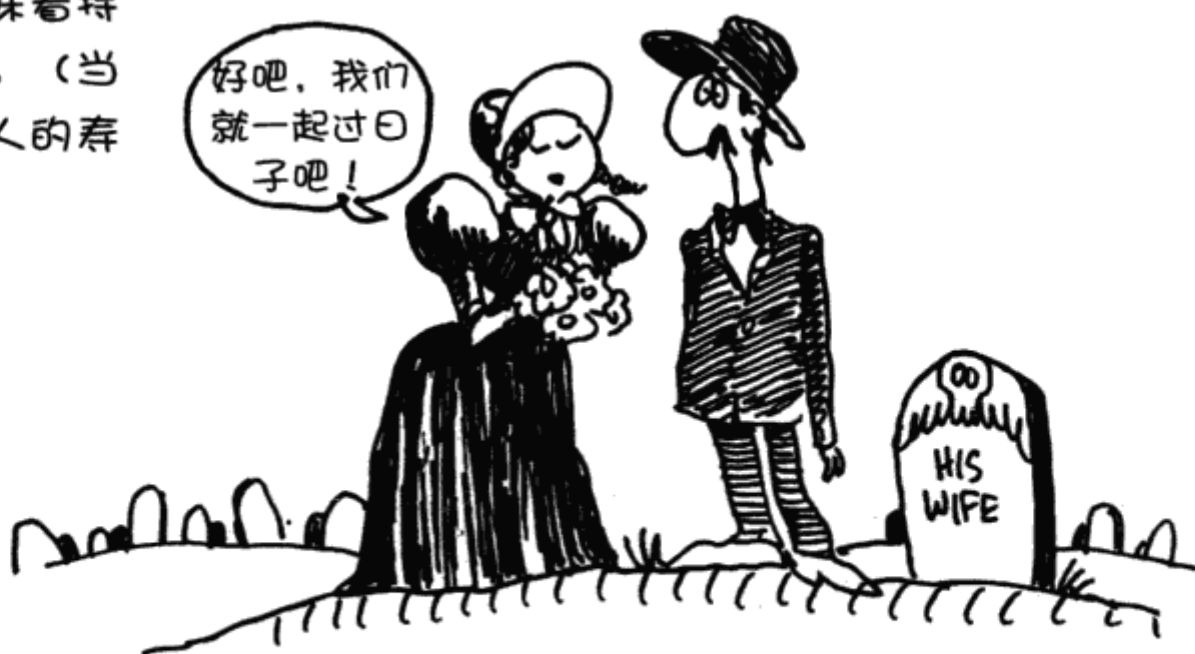
好吧……
按性别顺序……已经确认
的性取向……现在……我
是不是漏掉了什么？



对多数人而言，成
年的最后标志是找
到一个伴侣……无
论是生活伴侣还是
灵魂知己。

从前，这就意味着持
续一生的婚姻。（当
然，那个时候人的寿
命也很短。）

好吧，我们
就一起过日
子吧！



而婚姻是由家庭安排的——即使是现在，某些地方依然保持着这样的方式。



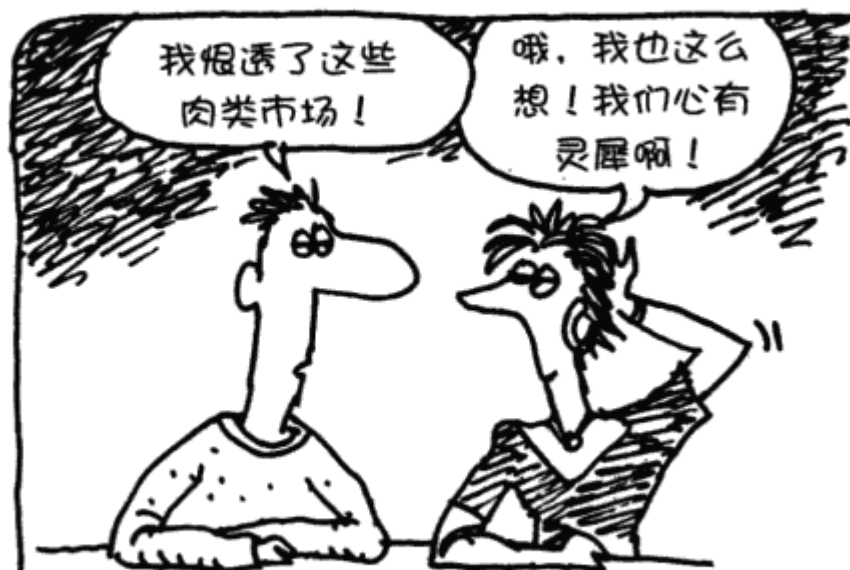
生活就是
碰运气！

在世界大部分地区，这已经不再是个问题。
家庭变得越来越分散，再说，谁会想让自己的
妈妈规定自己该和谁睡觉呢？

呃哼。
这就是你该
一起生活的
那个人！

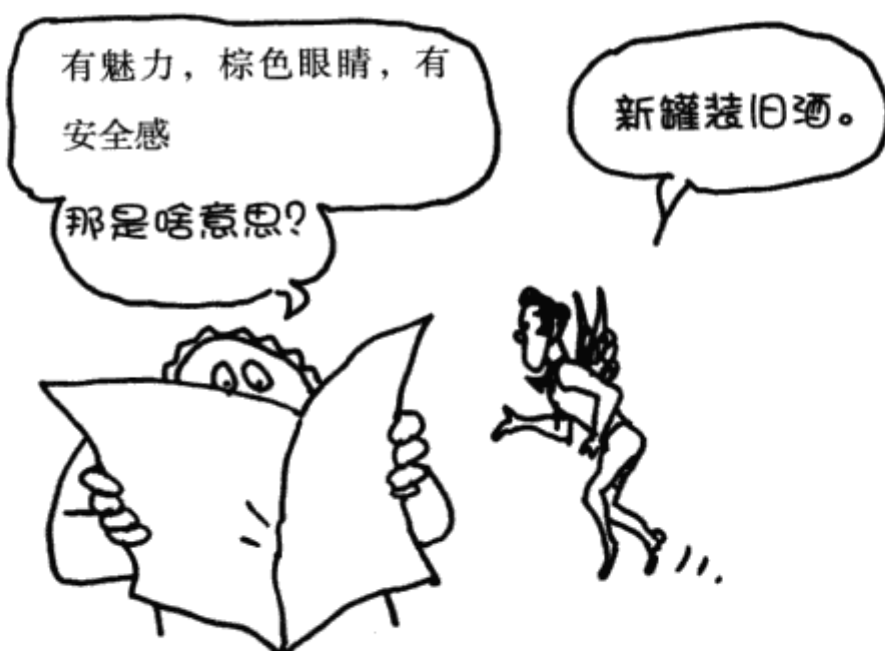


哦！对不
住了，妈
妈……



那么伴侣们是怎么相遇的呢？
一种方式是在专门为单身人士服务的酒吧、旅游胜地和俱乐部徜徉，同性恋和异性恋都一样。

另一种方式是征婚广告，男人会要求寻找体健貌端的女性，而女性则寻找成功男士。（顺便说一句，这类广告中有2/3是男性投放的。）



现在又有了在线聊天室和利用邮件求爱等手段……



尽管常常出现见光死的情况。



一项最近的研究发现，约10%的夫妻和20%的异性伴侣是通过征婚广告、酒吧和度假走到一起的。

剩下的人看起来是通过更便利的方式结识的：在互作中或通过朋友介绍。



下一步怎么办？

人们一旦认识了，他们会直接上床吗？

两性在这个问题上有着不同的态度。比起性来，女性通常更渴望爱情。男性则更热衷于身体的吸引力。男性可能将性视作单纯的愉悦，而女性却不仅仅将其看作单纯的愉悦。（请见第2章）



这或许可以解释为何男同性恋通常比异性恋有更多的性伴侣。男同性恋未必有更强的性欲：只是因为他们喜欢的性伴侣为男性，而这些男性伴侣一般也不会拒绝女性的诱惑。



我们的文化对性在什么时候是适宜的这个问题持何种立场呢？答案是没有定论。许多少数族裔仍然坚持认为除非是异性且婚后的性行为才是适宜的。

我们当中30%的人认为其余70%的人应该下地狱！



除此以外，多数人很可能认同有爱情的性是可以接受的。

也就是说，人们认为，无论结婚与否，只要伴侣之间建立了稳定的关系，性行为就可以接受。一夜情被认为是一个社会问题，尤其当考虑到性传播疾病和怪人时。

来吧！我已经爱了你10分钟了，我已经很了解你了！



然而，一夜情有时也很吸引人（还是让我们正视这个问题吧）。下面是一夜情的优缺点：

优点：

- * 会很令人激动和快乐
- * 能够令人很快得到满足
- * 会有很多种可能性
- * 会让人感觉甜蜜、亲昵和难忘
- * 没有牵绊



缺点：

- * 可能会危及身体健康
- * 可能会产生空虚感
- * 可能会变得难以控制和无趣
- * 可能会阻碍建立持久关系的能力
- * 可能会破坏原有的关系
- * 可能会为社会所不齿（尤其会对女性造成更坏的影响）
- * 在关键时刻可能会忘记伴侣的名字

调查显示，多数人相信，在有意义的关系中才能够获得最佳的性体验。



顺便说一句，和异性恋一样，同性恋也期待建立以爱情为基础的亲密关系。事实上，与同性共同步入亲密关系是建立同性认同的重要一步。



既然已经到了这个阶段，我们就来罗列一下稳定的性关系的优缺点吧：

优点：

- * 更安全
- * 简化沟通过程
- * 当伴侣逐渐了解对方的喜好时，可以提升双方的身体满足感
- * 可以长时间获得情感上的满足
- * 可以有孩子
- * 为社会所接纳

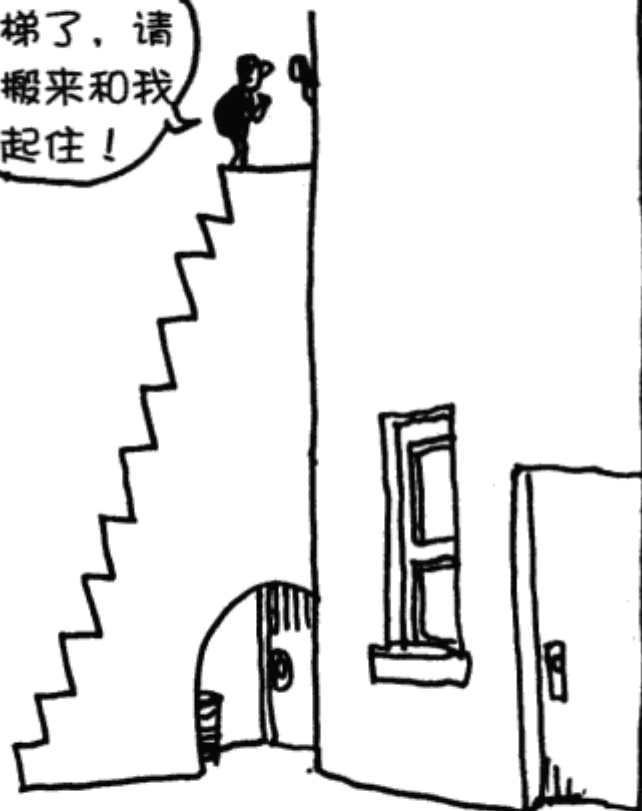
缺点：

- * 朝夕相对，过于熟悉
- * 强度和频率递减
- * 沟通过于简单化



现在我们建立了亲密关系。在还没有生活在一起的时候，我们就或多或少地会将对方看作是属于自己的。

我实在爬不动楼梯了，请务必搬来和我一起住！



或者我们开始同居，也就是没有结婚但却生活在一起。在美国，同居比率自1970年起上升了500%。30岁以下的年轻人中有一半都有过同居经验。

但无法做到：承诺和生孩子！



是啊，这多好啊！

同居行为变得如此普遍以至于一些城市和公司接受同居伴侣关系为半合法化联盟。同居伴侣可以和夫妻一样注册并获得相同的保险福利或养老保险。

新的开始！



在异性恋当中，同居关系持续的时间常常少于2年。伴侣们要么分手，要么结为夫妇。

亲爱的，我很害怕做出承诺！



亲爱的，我想我已经在昨晚把你的东西都扔到窗外了！

然后就到了古老的婚姻环节——在公众的瞩目下许下长久的誓言。对同性恋而言，他们的婚姻还不合法，因为传统价值观的维护者坚决反对。



对异性恋而言，婚姻也发生了变化。首先，人们的初婚年龄开始推后：平均而言，女性为24.5岁，男性为26.5岁。



而婚姻的持续时间也在缩短：大约50%-60%的新婚夫妇以离婚收场，婚姻的持续时间平均为7年。这种结数次婚的现象被称为**接力赛似的一夫一妻制**^①。

① 接力赛似的一夫一妻制英文原文为serial monogamy，只吃谷物的人英文原文为cereal monotony，作者取其读音相似，作为调侃。——译者注。



婚姻中的性又如何呢？



的确……在大多数婚姻当中，性生活的频率会随着时间的推移而递减。已婚男人的睾酮水平下降，因此他们的性欲也随之下降——当然还不至于变成零！



但在你开始抱怨前，请看一看这个结果：较低频率的性生活并不那么糟糕，相比单身者，已婚人士对性生活的满意度更高。



我们对自己的伴侣有多忠诚呢？看起来在糟糕的婚姻关系中，欺骗行为更为常见。一个生物学解释是争吵能够提升睾丸素水平。

好吧！我确实既疯狂又性欲旺盛！



一些统计结果：近期的调查发现，21%-25%的男性和11%-15%的女性存在欺骗行为。在更为年轻的夫妇中（年龄在22-33岁之间），7%的男性和12%的女性承认有过不忠行为。

听起来女性更早地克服了这个问题，而男性却还在纠结……



发现伴侣不忠常常会导致关系出现危机！

呃……亲爱的……你知道我什么事情都跟你商量……所以，你觉得我应该杀了你、他，还是我自己？



有些夫妇能够容忍一定程度的“开放婚姻”，即允许婚外性行为。男同性恋看来比异性恋更能够容忍这一点。

身为男人，我们更了解男性！



美国人中约有2%体验过交换伴侣。出乎一般人意料的是，这类人通常是政治保守派、白人和中产阶级。

早上好！

早上好。



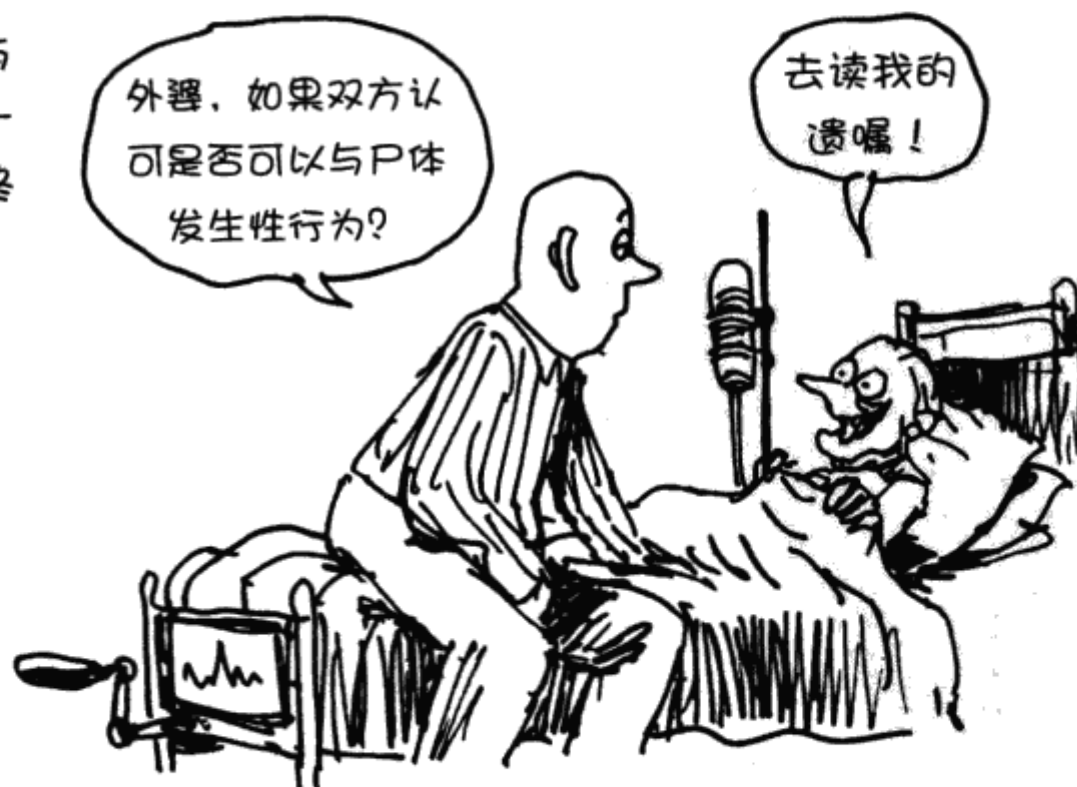
假如一场危机只能导致离婚的结局，夫妇双方通常能在4年内找到新的伴侣并再婚。



我们的年龄渐长……有了孩子……养育他们长大……我们也一点点地体验失去的滋味——包括失去某些性反应……但多数人从没有失去对性的兴趣！



说实话，人从生下来就与性产生了千丝万缕纠缠一生的联系……当然，最终它还是会完结……



第6章

沟通

沟通是性关系中的关键组成部分。动物通过各种各样的气味、叫声和视觉线索来表达它们对性的兴趣。人类的信号则更加微妙。我们会喷洒古龙水或香水，穿上精心挑选的服饰并且化上妆，运用我们的眼神、微笑和肢体动作——千万别忘了我们的语言！



当我们遇到一个自己心仪的对象时，我们会释放出调情信号：眼神接触、微笑、逗弄、轻轻触碰，等等……



在调情的气氛之下，说了什么已经不那么重要了，重要的是如何说。



遗憾的是，由于男女的调情方式不同，所以常常会产生误解。



女人调情可能只是为了取乐，并不真的想要有所发展……男人调情显然有性方面的意图，所以他们也常常这样揣测女人。



女性也往往比男性更委婉。当女性调情时，她或许会通过最微妙的信号表现出她的兴趣：与对方进行短暂的眼神接触、慢慢地靠近，或轻轻地抚弄自己的头发。男性往往会完全忽视这些信号。



男人更倾向于靠近对方直抒胸臆。

嘿，美女……马文过去见过你你是我见过的最漂亮的女人我怎么没早点认识你呢我能请你喝一杯吗？

我喜欢有条理的男人。



小伙子们，请记笔记！！女人更喜欢无伤大雅的开场白而不是直截了当的表白。

嗨！我给你准备了礼物！它又大又长，稍稍偏左……你准备送我什么？

蒸汽熨斗怎么样？



顺便说一句，假如最先开口的是女性，那么无论她说了什么，男性往往会变得很紧张。

你在等着上什么课？

我的意思是哪个班会在这里？

是！

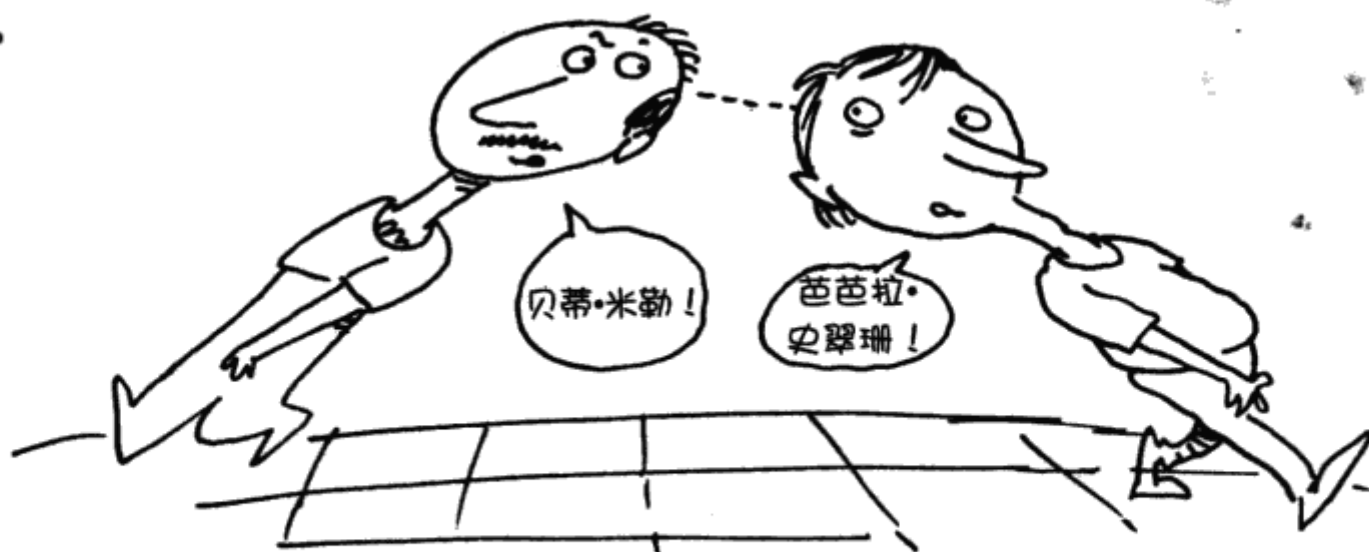
周六晚上？



当同性恋者遇到自己心仪的对象时，他们会面临一个异性恋根本不会想到的问题：那个人是否也和自己有相同的性取向？



除非是通过朋友介绍或相遇地点是同性恋聚集的地方，否则他们只能依靠“同性恋雷达”的帮助。言谈举止、言语模式、文化背景以及惊鸿一瞥都可以作为参照。



注释：对异性恋男性或黑猩猩来说，长时间的目光注视被认为怀有敌意。而对男同性恋来说，那意味着一种邀请。谈谈误解的理由。



和异性恋男性一样，在关系的初期，男同性恋比女同性恋更容易发生性行为，也比异性恋男性更容易获得正面的回应。



另一方面，男人总是很容易与人发生性行为的特点令男同性恋者很难表达拒绝。



一些女同性恋发现很难找到合适的伴侣开始一段关系，因为女人总是很难主动迈出第一步。



女同性恋更倾向于通过朋友介绍认识。



注释：当我们使用“往往”这个词时，并不表示总是如此，其实有许多男同性恋很害羞，而女同性恋则很主动。



在开始一段性爱之旅之前，我们有必要与未来的伴侣进行交谈。这不是个容易的话题，但却非常重要，因为它能提高你们之间的亲密度。



要么当场结束，这么做你会处于更有利的位置，相信我吧！



以下为有必要探讨的若干问题：



目的：

性对你来说意味着什么？爱情？承诺？还是运动？

如果我说直到做完后我才能知道呢？

我会认为你比大多数人都要诚实！



避孕&安全套：

双方对这个问题越早达成共识越好，以便事先做好准备。

详细内容请参阅第9章！

至少随身带个安全套，并且以实际行动坚持你的原则！



不戴套，就不是爱！

性传播疾病：

你必须诚实告诉你的伴侣自己是否有某种疾病或接触过谁。

呃……
呃……
呃……我7岁的时候出过麻疹……

那不是性传播疾病！



性行为：

显然，在关系刚开始阶段你无法考虑到所有的问题……但假如有一个人在做某些事的时候感觉不舒服，那么他或她应该能够直接说出来而不必担心受到嘲讽或胁迫。

用链条，请不要用鞭子！

现在就轮到你的手画圈啦！

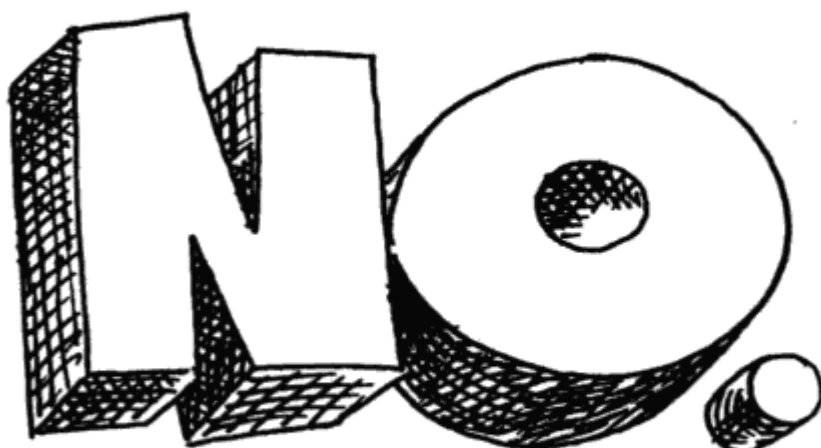


如果你想做爱，那么你应该确定你的伴侣也有此想法……但请不必担心！请求的过程也很性感……



但有时，得到的反馈都是否定的……这就带来了一个重大的主题……

拒绝的含义。



请相信礼仪小精灵的话：

很简单！
我们就不应该再继续这个话题了！



拒绝就是拒绝呗。

出于某些因素——通常是一厢情愿地——男性往往会用自己的方式理解这个词。



的确，女性在大多数时候都比男性要矛盾。她可能一开始说不而后来又发生了彻底的改变。



但你必须等到对方自愿并且明确地说出“也许”“马上”“哄哄我”或甚至“好的”之后才能进行接下来的步骤。

月亮在第七宫……

那意味着什么？

它不表示“不……”

一旦我们开始了一段亲密关系，沟通可以帮助我们发展性关系。我们应该能够描述自己的需求和品位以便获得自己想要的性生活。

跳水板、一桶色拉油和小鸡装都是干嘛用的？

我以为你根本不会注意到！

有时我们也许会感到很尴尬，或者不知该如何开始这个话题，所以我们就指望自己的伴侣能够心领神会。这可不是个好主意。

喔喔？

错了，该死！这套衣服应该是我穿的！

我很伤心而且生气。

使用正确的词汇可以有助于谈论性话题。也许在一开始会让人感到很难堪。一些词听起来太术语化且没有感情色彩，而另一些词则不怎么礼貌……



当然，这种方式有助于学习新词（如，里面的部分叫做阴道，外面的部分叫做外阴），至少我们可以让对方知道自己在讲什么！我们迟早会发现自己的伴侣最喜欢什么词。



一旦双方建立了信任关系，伴侣就会感觉很舒适——更重要的是更容易被唤起性欲——开始滔滔不绝地进行各种色情谈话。说不定他们还会发明只属于彼此的词汇。



自我表露:

我们常常会害怕表露自己内心的想法、感受和幻想……我们认为也许我们的伴侣会笑话自己，甚至厌恶、伤害自己。事实上，大多数时候，对方会怀着感激的心情聆听这些话，而这种接纳也让人和人之间的距离更近。除此以外，与伴侣分享自己的想法也会鼓励对方做出同样的行为。



反馈:

我们的倾听有助于对方了解我们是否理解了（或努力理解）他或她的话。



一致: 这意味着双方发出的信息及信息背后的含义达成了一致。我所使用的语言应该与我们的语气、音量和音高，以及诸如目光接触、身体接触、面部表情等身体语言相一致。



无论我们有多么爱对方，我们都会在性生活方面出现一些问题和冲突。他想做爱而她不想……他想采取特别的姿势而她不想……有人无法勃起而有人无法恢复平静……



当我们的性生活出现问题时，我们最先要弄清楚的是具体是什么问题。究竟是与性功能有关的问题还是关系中一些潜在的问题，如金钱、关注、家务，甚至妒忌？



又或者是和关系无关的问题，如政治或互作上的问题。



某些形式的沟通能够更好地解决冲突。

毫无建设性的做法包括辱骂和谴责。



对抗:



防御:



抱怨:



伴侣之间以这种方式进行“探讨”很可能让事情变得更糟。

相对较为幸福的伴侣的沟通方式更加宽容。首先，他们会认真倾听。



他们会给出反馈，对伴侣的话按他们的理解进行总结和复述。



他们会尽量把问题弄清楚。



他们会去确认伴侣的感受，而不是忽略。



解决冲突的三种方式：

- ① 把对伴侣的认同作为一种爱的礼物和宽容的表现。注释：这与违背你意愿的“让步”不同！

亲爱的，既然你这么体贴，我就给你一些你一直想要的东西……



可是，和其他的礼物一样，你有权期待对方也赠予你认同作为礼物！

哦……（流口水）知我者……

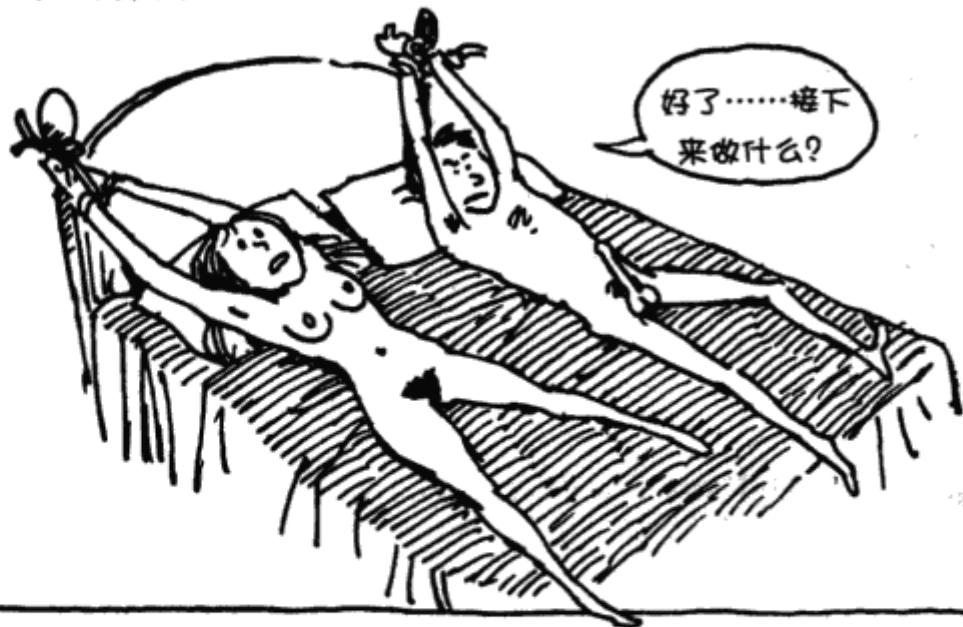
- ② 讨价还价、妥协……请一定记住对你来说最重要的是拥有一个幸福的伴侣和一段幸福的关系，而不是只为了满足自己的需求。

好吧……你知道‘应该做’和‘不应该做’的事情分别是什么……‘安全密码’是……钥匙由我保管……



可可是……
呃……好吧……

- ③ 求同存异。



好了……接下来做什么？

最后，和许多其他领域的沟通一样，时机就是一切。讨论高度敏感的性问题的时机不包括：

- * 刚开始做爱时
- * 刚结束做爱时
- * 当你迟到时
- * 在互作面试或期末考试之前
- * 情人节

也许是时候谈谈这个了，精灵：你注意到我向你做了什么暗示吗？

哦，没有啊！天哪！



谈论性话题并不容易。它需要耐心、温柔、充分的投入和足够的时间。

精灵，老实说，我向来就对小个子有好感，而且我非常欣赏你的行为举止！

谢谢你这么说，自然之因，可这是不可能的！



为什么？

我是同性恋！



最后，即使还不奏效——它难道不值得一试吗？

你是同性恋？你怎么不早说？

我害怕丢了互作。你有兄弟吗？



第7章

爱情

拜托能不能有
一本没有爱情这一
章的性指南啊？



你可以试试看写
一本，老兄！



有一个奇怪的事实是，当
我们想要谈论性行为时，
我们的选择非常有限。我
们能用的字眼要么生硬又
低俗，要么是拉丁医学术
语，要么过于委婉。

让我们把‘小鸡
从笼子里赶出
来’吧！



只有一个词听起来还比较舒服，那就是“做爱”。

嗯，“爱爱”
也不错……



那么这里的爱又是什
么意思呢？

动物也会产生爱情吗？
这不好说。当交配过程
很短暂时，双方可能感
受不到爱情，至少爱情
也不会太持久。拿雌螳
螂来说，它会在交配过
程中咬掉雄性的脑髓，
显然她爱他更持久……



人类会结成持久的伴侣关系。要令这种关系变得稳固，我们就需要深厚持久的感情。你也可以把爱情想象成把两个人联系在一起的天然的“胶水”。



我爱购物！

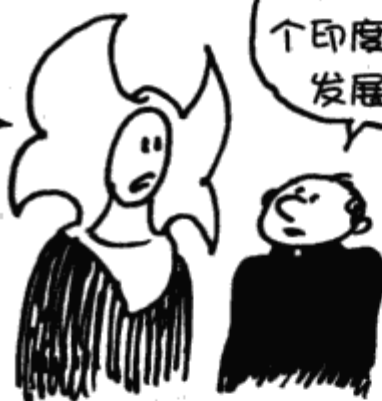


但请等一下，你说过，如果爱情是为了融合基因，那么我们听说过的其他类型的爱情又是怎么回事：兄弟之爱、上帝之爱、爱国，诸如此类？

嗯……所有的爱都是对某人或某物的一种情感吸引。宗教迷醉就因其色情成分而出名，尤其当虔诚的信徒禁欲时——就像天主教修女一样——她们有时也被称为“基督的新娘”。

如果我是基督的新娘，那你呢？

我正在和一个印度的神稳步发展关系。

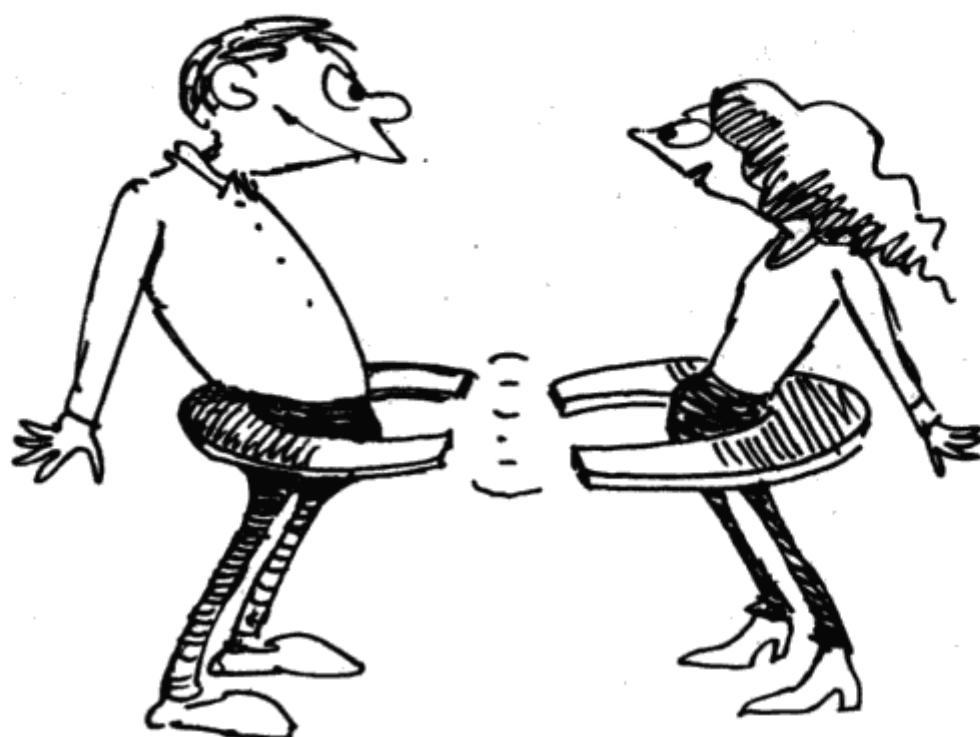


事实上，有些人认为，当无法与爱人进行性交时，他们之间的爱情之火最为热烈。也许在一个能够随意发生性行为的年代里，情欲并不像过去那样强烈。

那么，丽迪亚，你以后还想尝试这种新环境吗？



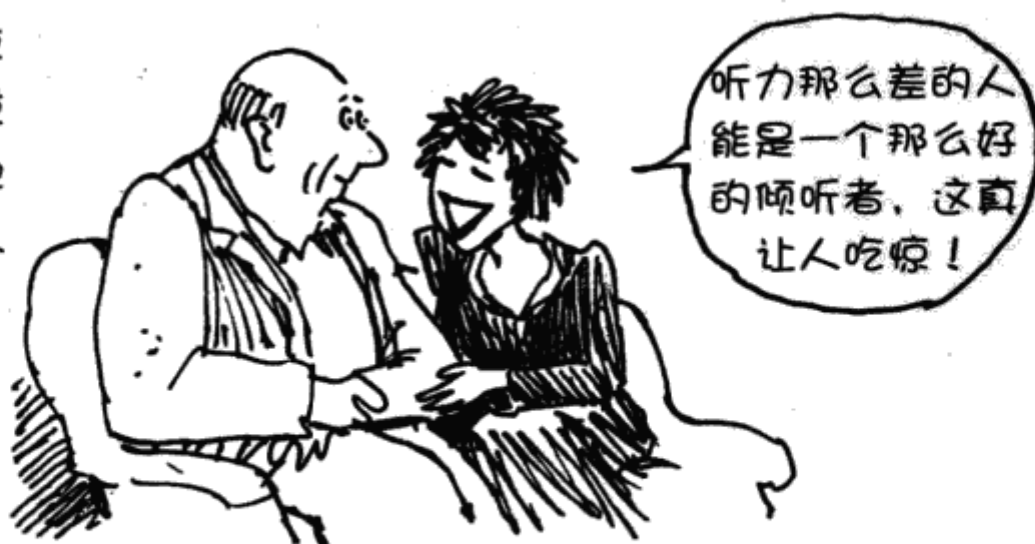
我们是如何坠入爱河的呢？不管我们与他人第一次接触是什么样的情景，我们似乎都需要面对面的接触以确定双方存在身体上的吸引。对大多数人而言，性欲是爱情的关键成分，在关系的开始阶段尤为重要。



尽管我们都会否认自己会做出这种以貌取人的肤浅行为，但我们所有人都会不由自主地被他人的外貌所影响。研究结果显示我们会认为有魅力的人更为体贴、友好、热情、性感和强壮。这被称为**晕轮效应**。



外貌对所有人都很重要，但男人更看重外貌。女人更关心地位、行为举止和人品。



一见钟情是怎么回事？当然，假如我们并不了解对方，这就不一定是爱情，但尽管如此，我们仍然能在短暂的相遇后被激发起情欲，深陷其中难以自拔。这种情感通常也被称为单相思。



(抽泣！) 十月小姐不知道我还活着！！

我们也会提到一见钟情之爱。一些科学家猜测，和飞蛾一样，人类会释放出微弱的有气味的化学物质或信息素，它能激发性欲。我们并不能觉察到这种气味，但这种物质有着惊人的力量。



神啊救救我吧，我爱上了一件T恤！

除了性欲之外，爱情还包含什么？与爱情和爱人有关的情感包括：信任、关爱、诚实、相似、尊重、关注他人的幸福、忠诚、接纳、支持，而最重要的，是想和对方在一起……



诸如爱的语言表达、自我表露、赠送礼物、做有利于对方的事、拥抱、亲吻、捏腿等行为以及忍受对方的怪癖。



撇开性欲，爱情看上去和友情很相像。事实上，友情和爱情有许多共同点：陪伴、接纳、原谅、尊重、忠诚、信任，等等……除了友好和性欲外，爱情还有什么特点？



一段持久的关系需要承诺。保证在任何情况下信守承诺对于家庭的稳定非常重要。

婚姻也是如此。



另一个重要因素是排他性。我们希望我们的伴侣是忠诚的。

你的朋友还可以拥有其他的朋友，但你的爱人——？



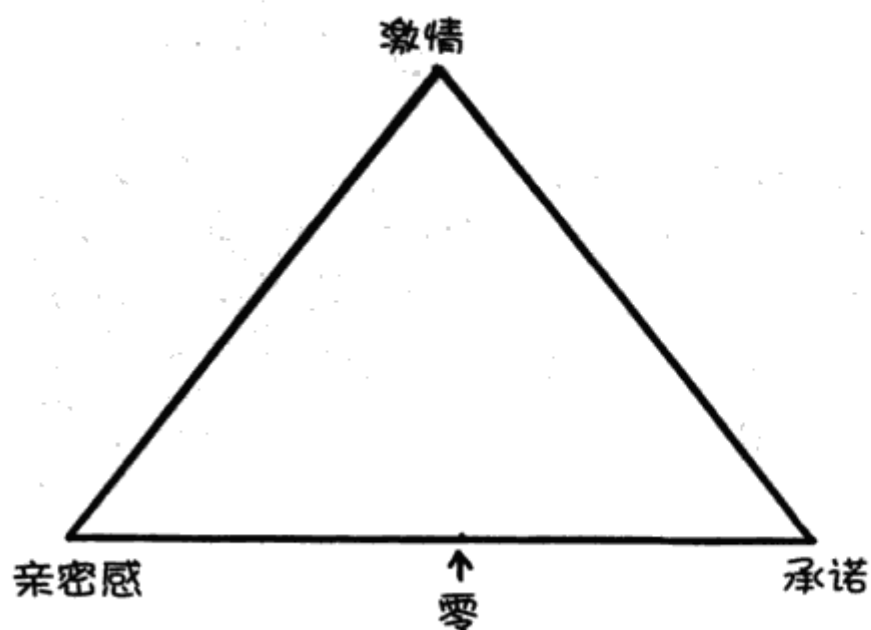
那么我们的公式也许就是这样的：

**性欲+友情+承诺+
排他性=爱情**

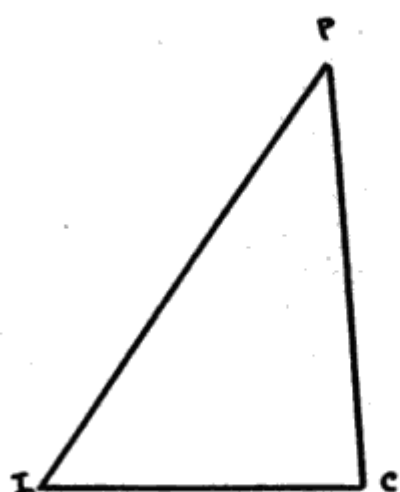
问题解决了！我们可以不再写情歌了！



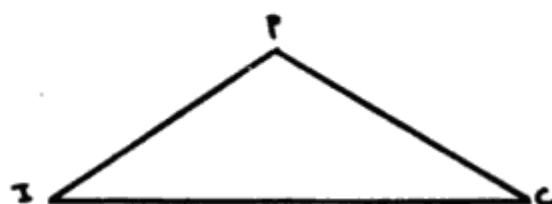
当然，你无法将爱情简化为一个公式，但一些心理学家依然在做着不懈的努力！例如，罗伯特·斯滕伯格把爱情看作一个由三种成分构成的三角形结构：亲密感、激情和承诺。



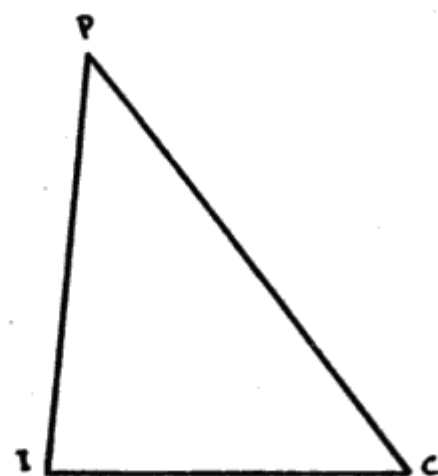
斯滕伯格所谓的完美爱情是指所有三种成分都保持高水平，如上图所示。其他的三角形也是存在的。



浪漫之爱：高激情、高亲密感、低承诺



友伴之爱：高亲密感、高承诺、低激情



愚蠢或欺骗之爱：高激情、高承诺、低亲密感

爱情三角形因人而异，根据这一理论，如果两个人的三角形很相似，那么他们的匹配性就较好。



斯滕伯格并不是唯一一个试图剖析爱情的学者。别的心理学家也提出了各种爱的理论。

我非常热爱
我的理论。

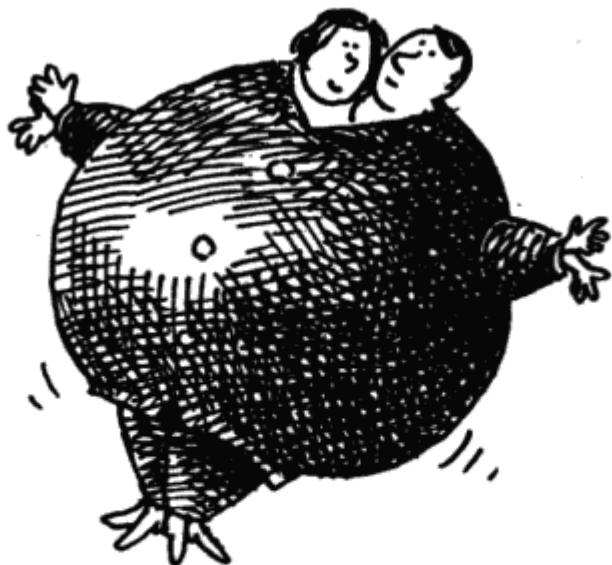


依恋理论根据个体早年与养育者（通常为个体的母亲）之间的关系分析了个体产生爱的能力。如果早期的关系为“安全型”，那么他在成年后所建立的关系也是舒适自在的，这样的个体可信赖、快乐、乐于助人。如果你在亲密感和爱的方面存在问题，依恋理论会将其归咎于你的母亲。

社会学家约翰·李把爱情分成了六种不同的类型：

- 1) 美之爱：浪漫、充满激情、转瞬即逝
- 2) 迷恋之爱
- 3) 游戏之爱：从没认真对待
- 4) 同伴之爱
- 5) 理性之爱
- 6) 自我牺牲之爱

李用听起来很深奥的希腊名或拉丁名字来命名这六种类型，但实在太难记了。

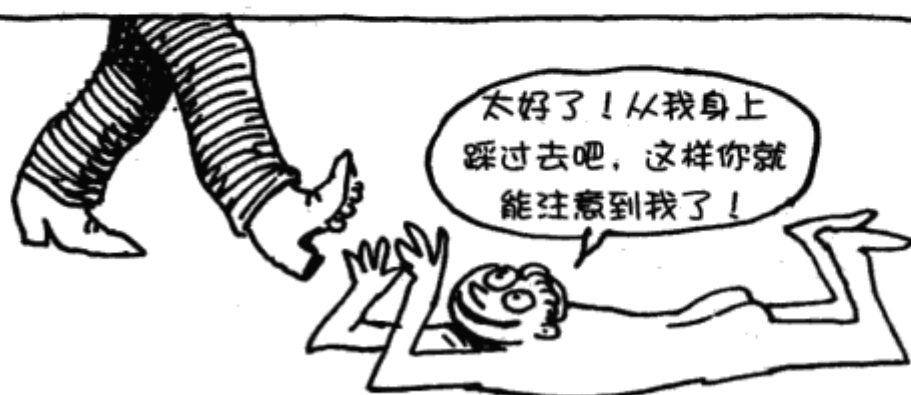


社会心理学家阿特和伊莱恩·艾伦认为陷入爱河的人们受扩展他们的视野、资源和同一性的欲望所驱动。

爱的难题

爱情并不总是能带来快乐。有时它也会令我们陷入痛苦……

单恋会让人发狂……为什么有人会坚持追求一个不会有所回应的对象呢？



依恋理论家会说单恋者的依恋类型有问题。该理论认为，一个更有安全感的个体不会让自己沉迷其中而是会寻找一个更为体贴和令人满意的对象。



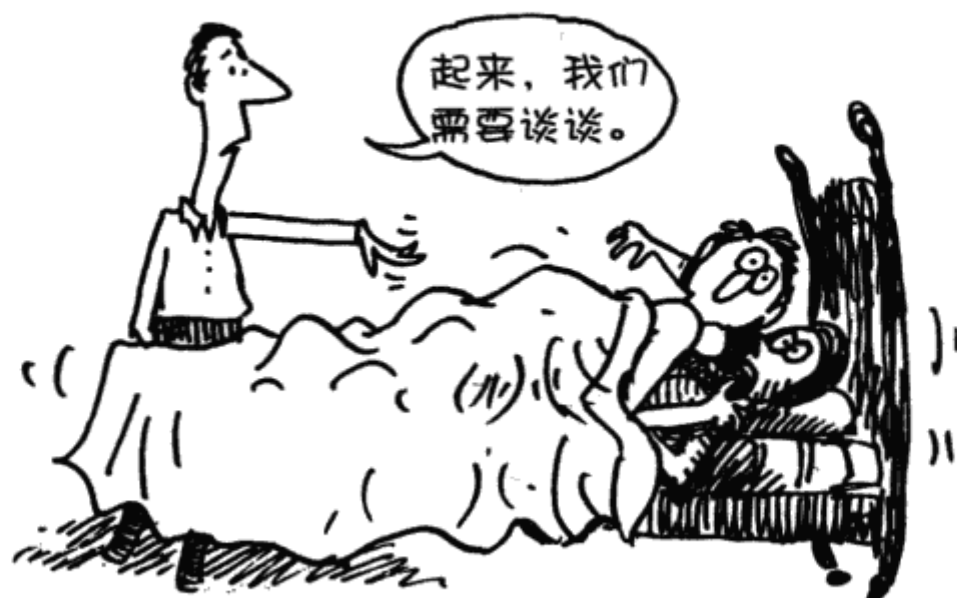
说起来容易，但我们常常会不知不觉地坠入爱河，而且有时很难及时从中抽离出来！



嫉妒是另一个障碍。充满嫉妒的人有时会无理地猜忌……而有时又会进行合理的怀疑……还有的时候，他会对已经发生的事情耿耿于怀。当伴侣对他人过于在意时，嫉妒可能变得非常情绪化。



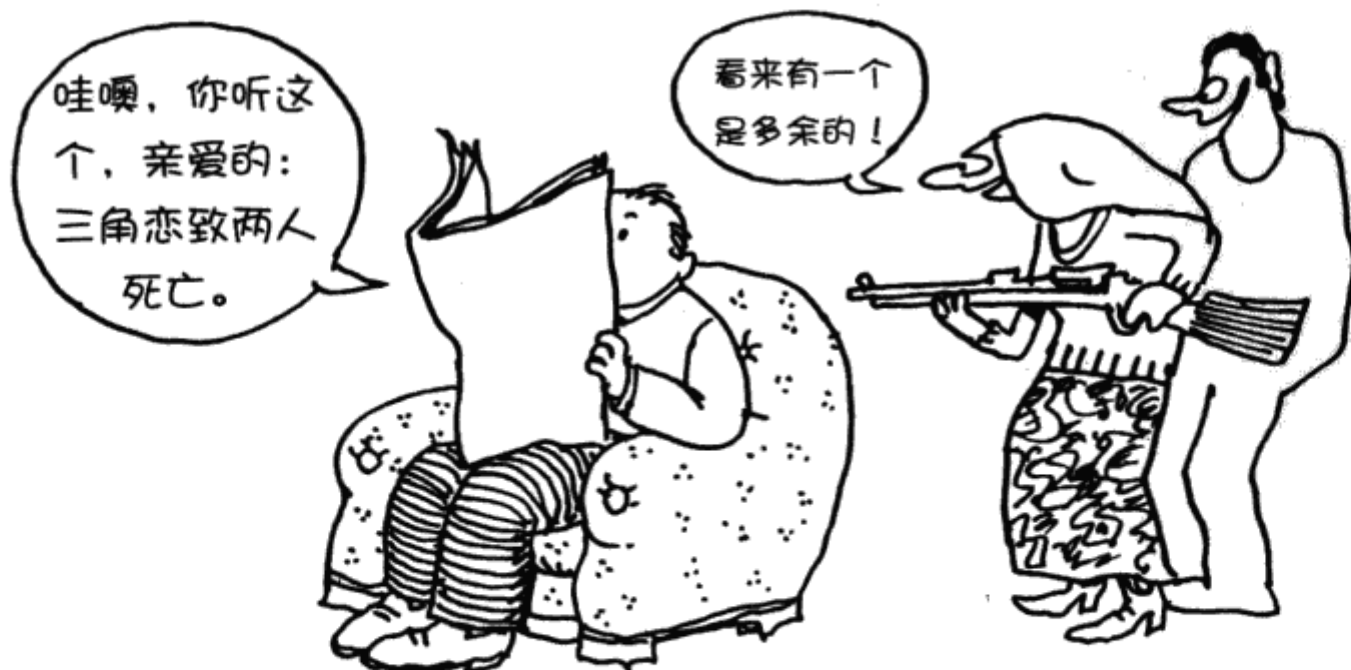
有时，情人可以超越嫉妒，三方可以用最小的代价把问题解决。



而更多时候，嫉妒会令关系陷入无法解决的危机当中。



有时，嫉妒会令人暴怒甚至失控，从而导致暴力和致死事件……



分手

如果关系已经无法挽回（当然，所有人都还活着！），礼仪小精灵会给出一些如何心平气和地分手的建议。

如果你提出结束自己的亲密关系，以下是一些需要遵循的原则：



1. 接受你的伴侣将恼羞成怒并把你看得一文不值的事实。
2. 如果有可能，不要假装在意你伴侣的感受。当真相浮出水面，你的前任伴侣会更加恼怒！
3. 把你的前任伴侣当作“朋友”通常并不明智。
4. 不要仅仅因为你感到孤独而改变主意。分手背后的因素依然存在。

另一方面，如果你是被甩掉的那一方，请记住——



- 1) 产生痛苦、孤独和愤怒等感受是很正常的。你会克服这一切的！
- 2) 即使这个人甩了你，你还是一个值得被爱的人。多和朋友在一起，好好地对待自己。
- 3) 保持你的幽默感。你可以想象你的前任伴侣赤身裸体在共和党代表大会上演讲。
- 4) 不要跟踪、骚扰或试图伤害你的前任伴侣。在家痛苦比在监狱里痛苦要好得多。



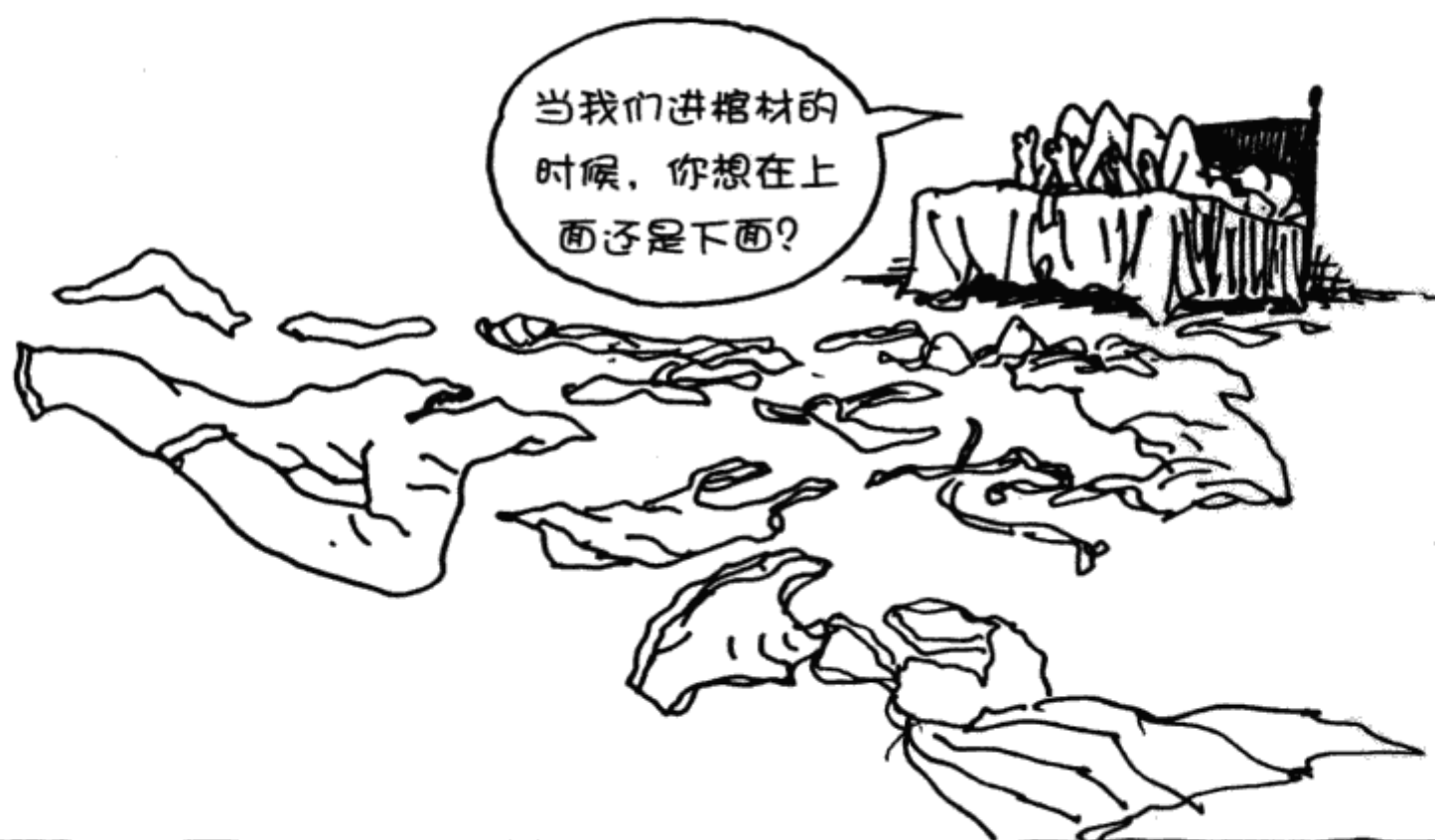
共同生活

那么假如你们没有分手呢？
接下来会发生什么？在日复一日的朝夕相对、吵吵闹闹、生儿育女、逐渐衰老的过程中，一直都保持着浪漫、激情和爱的感觉并不是不可能的任务。



孩子都独立了，
我们可以重新开
裸体派对了！

虽然激情通常会慢慢消退，但它并不会消失……而且，如果我们有意地努力与伴侣分享生活中的点点滴滴，我们就会激动地发现，我们在20、30甚至50年后仍然能够享受性爱的乐趣。这很美妙！！



当我们进棺材的
时候，你想在上
面还是下面？

萊利，很抱歉，
可是恐懼、憎恨
和厭惡並不是我
想要的感情。



做 爱

到现在为止，本书还一直在真正的主题周围徘徊，就像一只焦虑的雄鸽正向他的伴侣求爱。我们了解了自然情境下的性行为人类成长过程中的性行为，以及作为自我认同的组成部分的性。我们也探讨了性与坠入爱河……但什么是其中最难能可贵的东西呢？是性行为本身吗？或者更确切地说，是否因为人类可以用许多不同的方式表达自己的性欲，所以这个问题的答案就是性行为本身？



弗洛伊德认为我们最早的性体验来自母亲的乳房，可由于我们无法访问婴儿，所以我们将快进到一种大多数人都有过的性体验：**性幻想。**

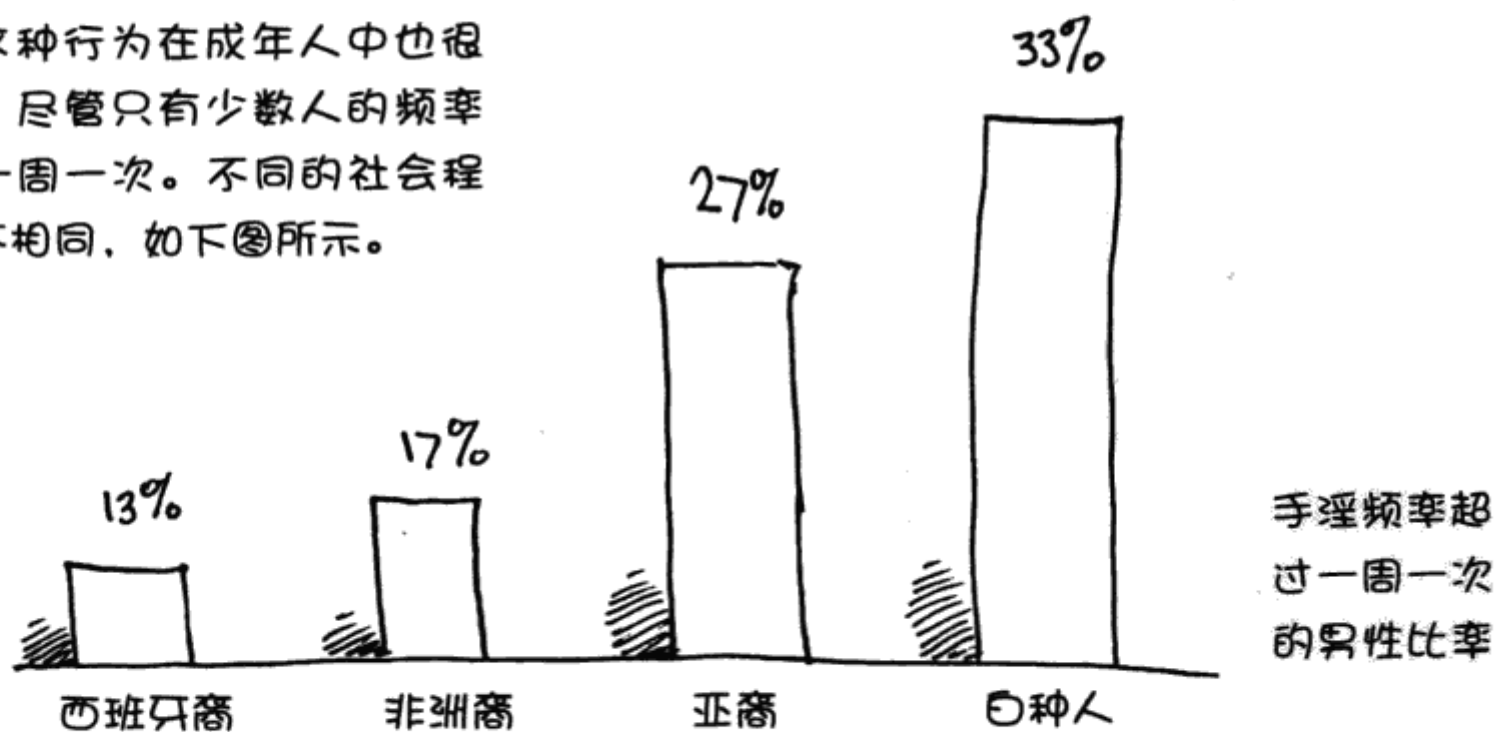


虽然当我们产生这种想法时，其中的一些人会受到警告，但事实上性幻想不会带来任何害处。它们甚至还能产生积极作用：性幻想可以帮助我们确定自己的性目标，发现能唤起自己性欲的东西，预演可能发生的情景。

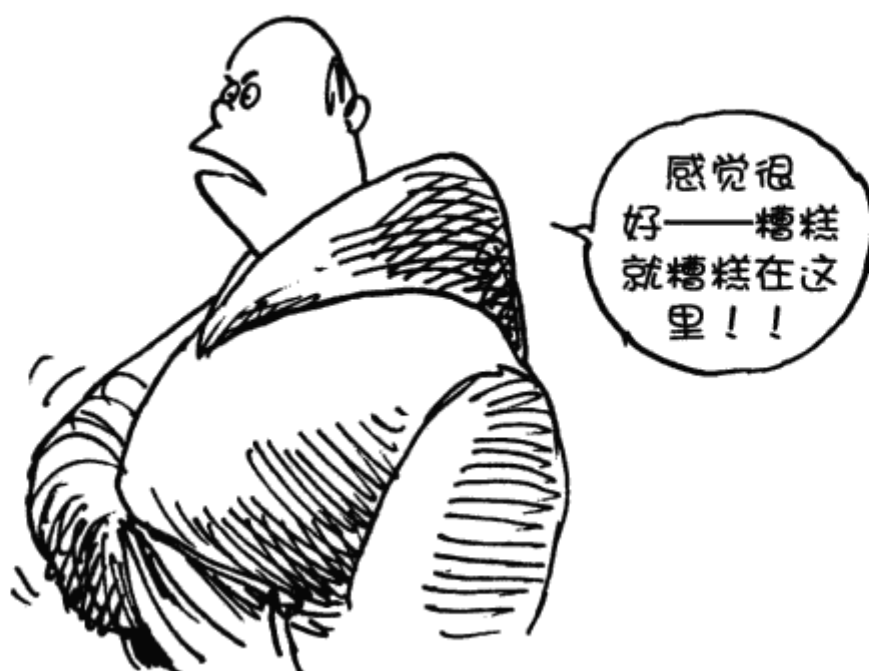
性幻想也可能伴随另一种个体在独处时会进行的性行为：**手淫**。大多数孩子很早就发现下面的感觉有时很好。



手淫是否正常？几乎所有的男孩和75%的女孩都有过手淫行为。这种行为在成年人中也很普遍，尽管只有少数人的频率高于一周一次。不同的社会程度各不相同，如下图所示。



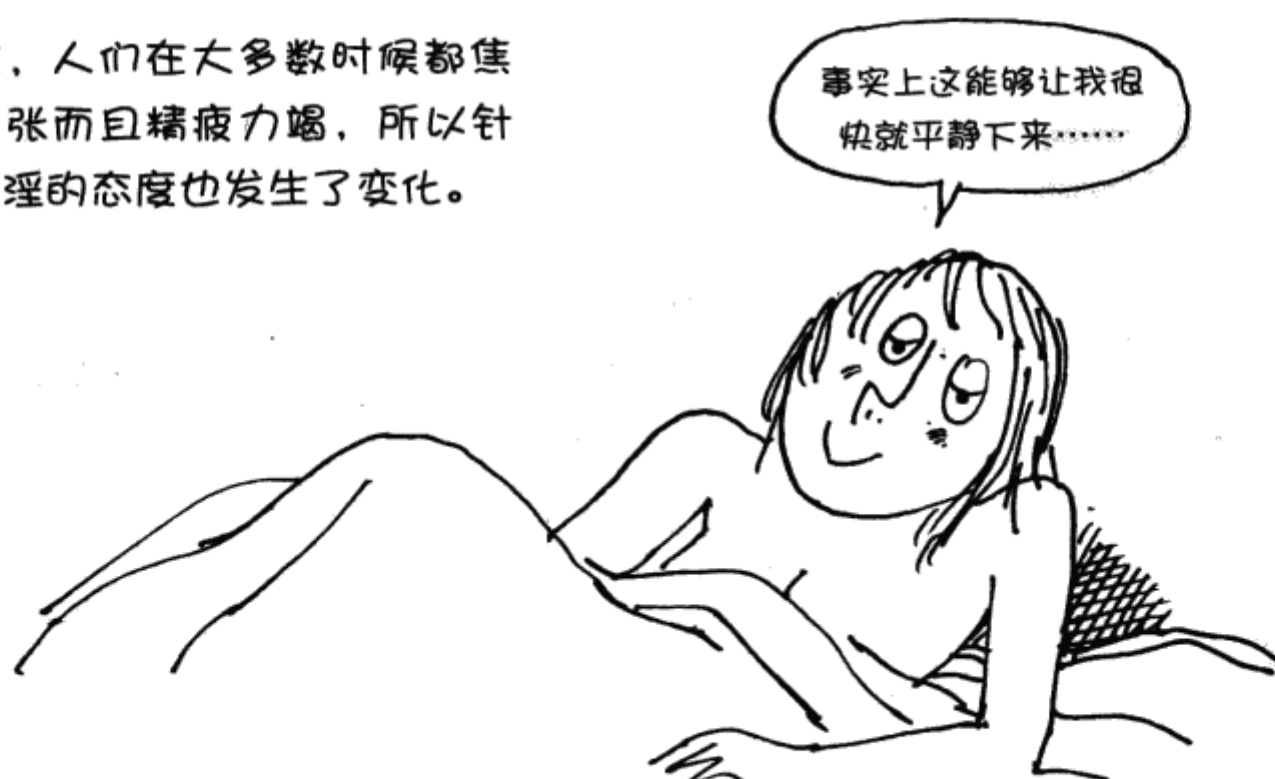
犹太基督教传统禁止手淫，至少是禁止男孩手淫。（这个传统从来就没有注意到女孩也会手淫！）他们认为，对男孩而言，这是一种浪费。



到了19世纪，这种禁止演变成了治疗。人们把各种疾病归咎于手淫，如多毛的手、疣、神经质、精疲力竭，甚至死亡。



现在，人们在大多数时候都焦虑紧张而且精疲力竭，所以针对手淫的态度也发生了变化。



我们最终都会向对方表达自己的性要求，但首先我们要找到这个人并与他进行初步沟通（如第6章所述）……直到两人都愿意与对方发生性行为。



好了！现在你正兴致勃勃……
哦！不要忘记**交谈**！！



好吧……不扯远了，现在，你已经准备好……什么？

注释：除了阴茎阴道性交和少数行为外，任何性别、任何性取向的人都可以实施下列所有行为！



不如从交谈开始？谈论性是非常性感的哦！在经过所有困难阶段后想要让双方都提高兴致的话，这是一个不坏的主意……

我们说到哪儿了？

什么时候？

当我在你的耳边小声说着火辣辣的话的时候。

提醒我一下……

我说我想要

直到我而且你

嗯……感觉开始回来了……

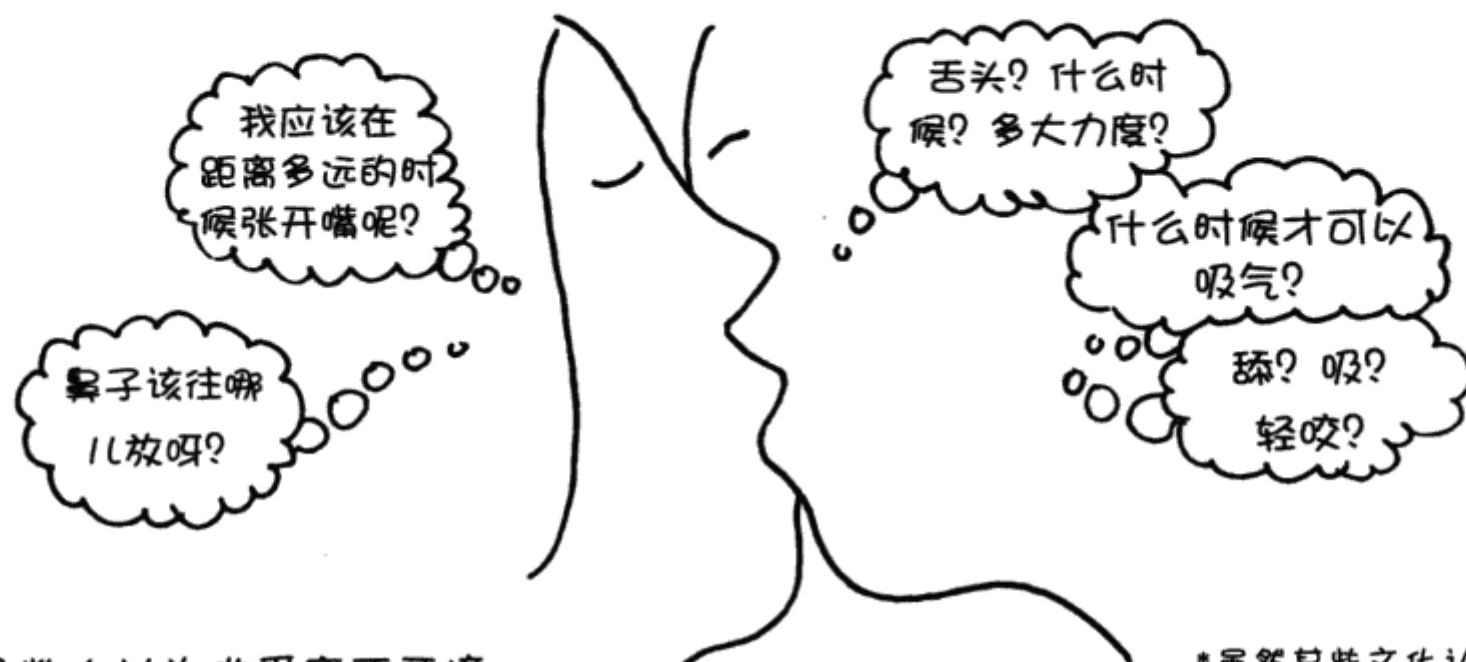
如果你不相信这种谈话很性感，那么你看看色情电话有多么受欢迎就知道了……还有网络色情视频。



想想看！这个国家的所有人都在对着键盘手淫！



紧接着是接吻。青春期的少男少女都痴迷于学习如何成为一名接吻高手。



多数人认为做爱离不开接吻*, 而我们则倾向于将接吻频率看作伴侣亲密度的标志。

*虽然某些文化认为这种行为很恶心!

也可以预测两人分手的可能性!



接吻有多种形式:

快速的啄吻



温柔的吻



戏弄之吻



激情之吻



而如今好莱坞最喜欢的方式看起来就像是两个人在啃同一个汉堡包。



接吻之后就是爱抚……调情……“判断”……这可能是前戏的一部分——性交的预备阶段。

好！我们接触过了！现在可以做了！



女人常常抱怨男人不够体贴，不管她们是否真的兴奋了……而男人似乎认为稍微抚摸几下就能直奔主题了……

但其实男人也非常享受被触摸和爱抚……真让人大跌眼镜！

啊！



慢慢来，一点点享受这种感觉！

性治疗师也许会向伴侣们推荐这样的运动：双方轮流探索彼此的身体，触摸除了生殖器以外的所有部位，被触摸的一方报告他（或她）的感受。高潮并不是最终目的！

没感觉，没感觉，没感觉，啊！没感觉……



对某些人而言，这种方式也许显得有些过于机械或冷漠，但它无疑是了解伴侣反应的好方法。

通过这种方法，你会发现那些特别的部位……热点部位……超级敏感的部位，如乳房、大腿内侧、颈背以及其他一些位置……它们也被称为**性感带**……

谁又知道呢？接下来你也许要自己应付可能发生的情况……对你的爱人进行相互刺激，也就是“手活”。



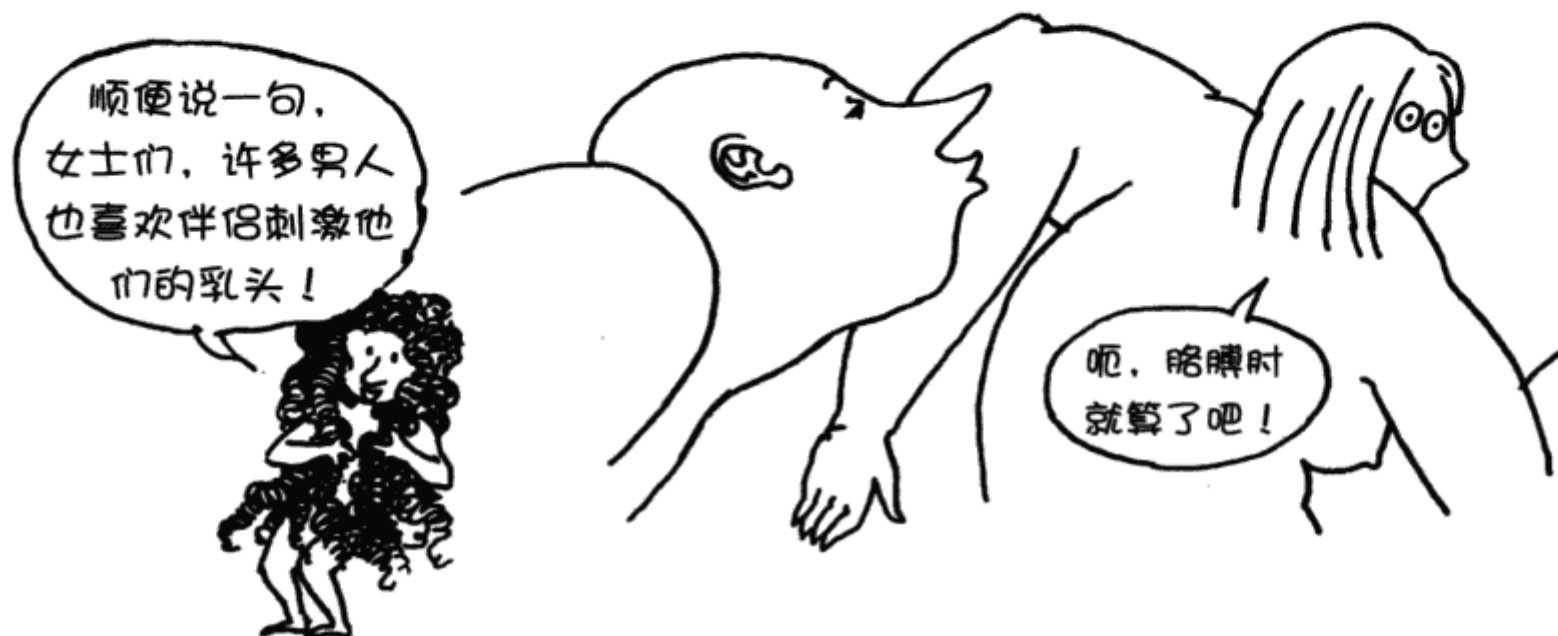
还要说说和手淫有关的一件事：如果你自己已经做过，你最好向你的伴侣演示或说明这一过程。



注释：性应该是快乐而安全的，对许多女人而言，还应该达到高潮。达到高潮的时机可以是性交之前、期间，甚至性交之后！！！！



说到接吻，唇对唇只是开始。轻咬、舔、吸，甚至啃（但要注意力度不要太大！）可以发生在任何部位：手指、脚趾、乳头……诸如此类！



警告：有些护肤乳液和香水的味道很糟糕！

ORAL SEX,

接下来，我们就要进入口交的领域，这是一种用嘴唇和舌头刺激生殖器的方式。它有两个版本。

◆ **舔阴**：亲吻或舔女性的生殖器，尤其是阴蒂。

◆ **吮阳**：就是把阴茎当作一根冰棍。



这两种行为可以同时进行或分别进行，前者所使用的姿势被称为“69式”。



女人对舔阴怀有一种矛盾的心理。
几乎所有的女人都认为这种感觉很好……

但她们却担心自己的伴侣反感。



其实，大多数男人（75%左右）表示他们喜欢给女人舔阴。



理由是他们喜欢伴侣兴奋……
而且他们认为那个部位的味道并不坏！！（如果那里有难闻的味道，那么这可能是某种阴道感染的迹象。）

一项针对女同性恋的调查发现，有舔阴行为的伴侣的满意度和幸福感要高于没有这种行为的伴侣。

这是互惠互利的
事情！



类似地，在男同性恋中，吮阳是一种很受欢迎的行为，同样，有这种行为的伴侣比没有这种行为的伴侣有更高的满意度水平。



毫不奇怪，多数男人愿意成为口交的接受方……



但许多女人对它的热情就要少得多……



大约有半数的女人不会这么做。有些人则因为被迫屈服而感到愤怒——尤其当她们的伴侣没能令她们感到满意时。

另一方面，也有许多女人喜欢这么做。而且这种行为在某种程度上令人感到既下流又兴奋……



在实施吮阳行为时，女人很难控制整个过程。她面临无法说话，或者被强迫的问题。



最后是一个古老的问题：吞还是不吞？



一些女人不喜欢精液在自己的嘴里，或至少不要进入她们的胃。这就产生了有关礼仪的微妙问题。这里列出了几个建议。



如果你不喜欢吞下去，请一定亲切一些！不要任凭阴茎兀自抽动。对它的主人友好些！

小伙子们，如果你们的伴侣不让你们在他们的嘴里射精，请不要认为他们不爱你们，他们已经做得很好了，要心怀感激！



如果有可能，请不要表现出作呕等不舒服的行为，如果这种行为令你不快，请不要实施这一行为！

健康提示：口交，尤其是吮阳也有可能面临性传染疾病的威胁。精液会携带艾滋病毒或其他性传播疾病病毒……性器官可能产生疱疹性病变或疣，它们会进入嘴唇或口腔……所以，除非你百分百确定你的伴侣不携带艾滋病毒（也很确定对方没有其他性传播疾病），否则应避免口交，除非你能习惯使用安全套。



对多数异性恋伴侣来说，
最主要的性行为是——阴
道阴茎性交！



警告：
所有的阴道阴茎性交行
为都有可能导致怀孕，
除非有一方不育！

纵观历史，人类总是在探索新的性行为模式，希望性交过程能够更加持
久，希望过程更加令人兴奋，诸如此类，我们是一个具有想象力和实验精
神的物种！



有的人从
不满足！

羊都很
愚蠢！



有关性交的所有不
同体位、互具、呼
吸技巧等内容可以
写成一部百科全
书。而事实上的确
存在这样一本书。



哇噢！



下一页是一些
性交体位图，
至少我们认为
这些姿势是可
行的！！

男在上



女在上



侧向，面对面



同向侧向



坐式



站立式（不
适用膝盖有
问题的人）



在家具上



诸如此类！



可能其中一人对这些姿势更敏感：通常男性更容易达到高潮。在这种情况下，让对方更集中注意力于自己的阴蒂也许会更有帮助——同时通过一些心算练习来让他不至于太早达到高潮。



很久以前，性爱的目标是双方同时达到高潮。如果没能共同达到高潮，那么必然有一个人不够走运。



在注重亲密感和沟通的今天，伴侣双方就没有理由不能共同达到高潮了，他们可以商量达到高潮的任意顺序。



这样一来就皆大欢喜了……

最后……



许多人发现肛门刺激很兴奋。这也包括用手指爱抚、舔以及用手指或阴茎插入。

约1/4的异性恋成年人尝试过肛交。对他们中的多数人而言，那似乎是一种实验探索。

哦，亲爱的，这对我来说是一生一次的体验！

没错，我也一样……



另一方面，有些夫妇则会经常实施这种行为。

这是不会导致怀孕的方法之一！

而且在男同性恋中很常见。



但是——必须要有但是，这里要给大家一个大大的健康警告：肛交存在危险！直肠组织很容易受到伤害，从而导致病毒进入血液。肛交非常容易传播艾滋病。

精灵，告诉他们！

如果你不能够百分之百确定你的伴侣不是艾滋病毒携带者的话，你在进行肛交或正常性交时必须使用安全套！



没有如果、而且、或者……哦！请别介意……

由于大约有25%的伴侣至少尝试过肛交，所以它也被看成是一种正常的行为（请参见第72页）。而不那么常见的行为被称为反常行为。



超出边缘行为的行为被认为是病态行为，是心理障碍的表现。对此也有一个源自希腊语的专业术语：**性倒错**。



反常行为和性倒错行为之间的界限很难区分。在某种程度上，它因人而异……不同人有不同的观点。过去，人们很难接受许多事物，除了婚内男人在上式的性交。



一个相对比较客观的观点认为：性倒错是一种不断出现的、强烈的幻想或冲动。这种冲动和幻想可能针对儿童或其他不合伦理的对象……他们也可能感到真正的（非假装的）痛苦和羞辱……最后，这种冲动和行为会令当事人痛苦不堪。



另一个性倒错行为的例子——10%的男人和女人都尝试过——是主宰和服从（D/S）。



毫无疑问，权力也能带来性方面的快乐……一些伴侣在一人主宰一人服从（有时表现为抗拒）的情境下很容易兴奋。这些游戏有必要制定基本规则。



最著名的D/S游戏是束缚与惩戒（B&D）。这种行为包括假装实施惩戒行为，如打屁股，伴侣则被围巾、皮带、绳子、手帕等工具所捆绑……



警告：这个游戏只适用于彼此非常信任的伴侣，而且即使伴侣双方都愿意，这种行为也只应该点到为止！！

只要这个过程是充满游戏乐趣的，那么B&D就不会产生伤害……可一旦它越界变成了虐待（因为施加对方痛苦而感到快乐）和受虐（需要感受痛苦），会出现什么情况？



嗯……请打我……？

如果施虐者向一名非自愿的受害者强行施加痛苦，我们可以很明确地将其划入性倒错范畴。可如果一名施虐者和一名受虐者是自愿在一起的呢？那也叫做性倒错吗？

现在我会做一件我认为最糟糕的事情：不伤害你！



暴君！

另一个例子是异装癖。多数异装癖只有在穿上异性的服装后才能够感到兴奋——几乎都是男性喜欢穿女装。



这怎么啦？

心理学工作者通常将异装癖归入性倒错范畴，至少是那些自己都觉得不对劲的喜欢偷偷摸摸穿女人衣服 of 异性恋男性，他们无法控制自己的行为……

但在男同性恋中，这种现象就更开放些了……他们穿女人的装束还有别的原因：为了表明一种性别角色，为了显示自己的性别认同，或为了在性别上感到自然。

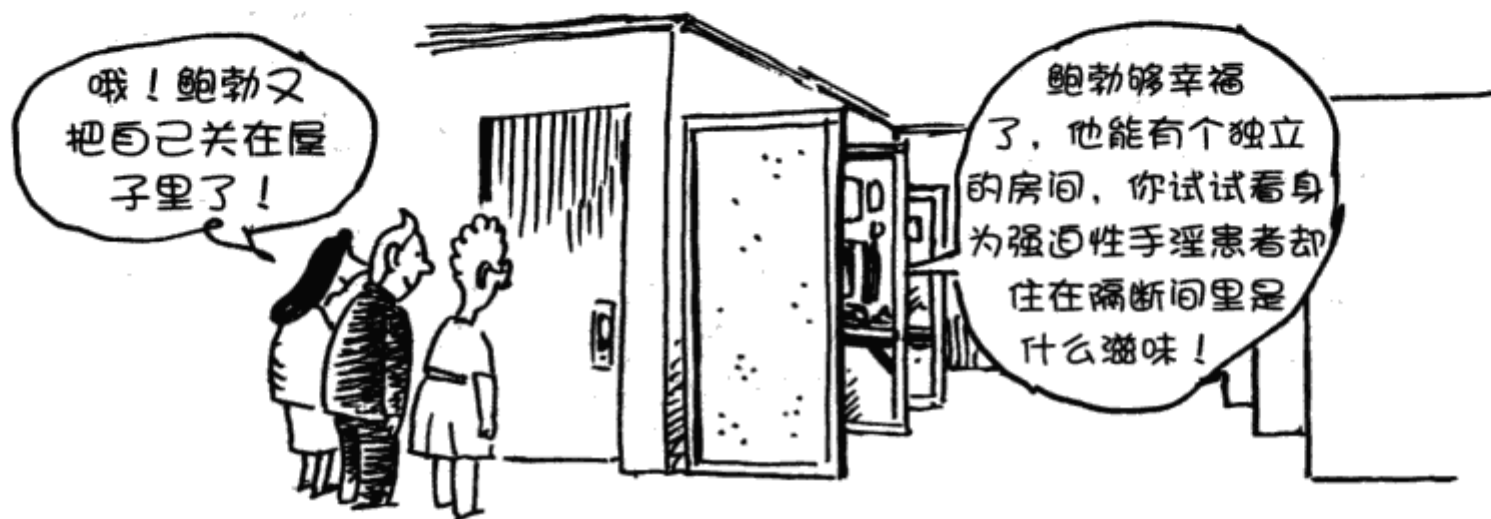


亲爱的，你不觉得这颜色太俗气了吗？

FIRST AND TEN AT THE THIRTY...



又例如：手淫是正常的……频繁的手淫是反常的……强迫性手淫——排除其他性行为的频繁而规律手淫——又是一种性倒错行为。



偷窥（通过窥视他人的性行为而获得快感）和**露阴癖**（通过暴露自己的生殖器而获得快感）都是常见的轻度性障碍行为。我们会在照相时摆姿势，在镜子前做爱，把很多钱花在色情电影、书籍、杂志、网站上……



并没有迹象表明这些行为背后存在心理障碍——除非偷窥者开始暗中监视不知情的受害者，或露阴者开始在不同人面前暴露生殖器。那么这样的行为就已经构成性倒错行为，并且触犯了法律。



另一方面，非强制性的性倒错行为通常被认为是无害的，因为他们并没有伤害到他人。

例如，**恋物癖**是仪式般地将自己酷爱的东西视作性感物。多数恋物癖是男性，而他们所迷恋的事物通常是女人的服饰，如鞋子、内衣和手套。



只喜欢人的身体部位的恋物癖被称为**性偏好**。



这些恋物反应也许要追溯到儿童期的经历，如将强烈的性冲动从对其具有重要意义的女性身上转移至与她有关的某个物体之上。

一种更为危险的追求是**自我扼杀**。有的人发现窒息可以提高性快感……所以每年，其中的少数人——多为男孩和年轻男性——因为做得太过火以至于丢了性命。千万不要尝试！



还有两种性倒错行为叫做**恋尸癖**（和尸体性交）和**恋童癖**（和儿童性交）。

和死人，
为什么？

他们从来不会
唧唧歪歪……



顺便提一句，有些恋童癖坚持儿童也是一种性存在，应该能够和其他人一样自由地享受性生活。

给你，
吃糖吧，然
后我们可以
谈一谈。



对于这个问题，我们的社会能够给出合理的解释，即儿童即使会写字，我们也不会允许他们自己签订合同！

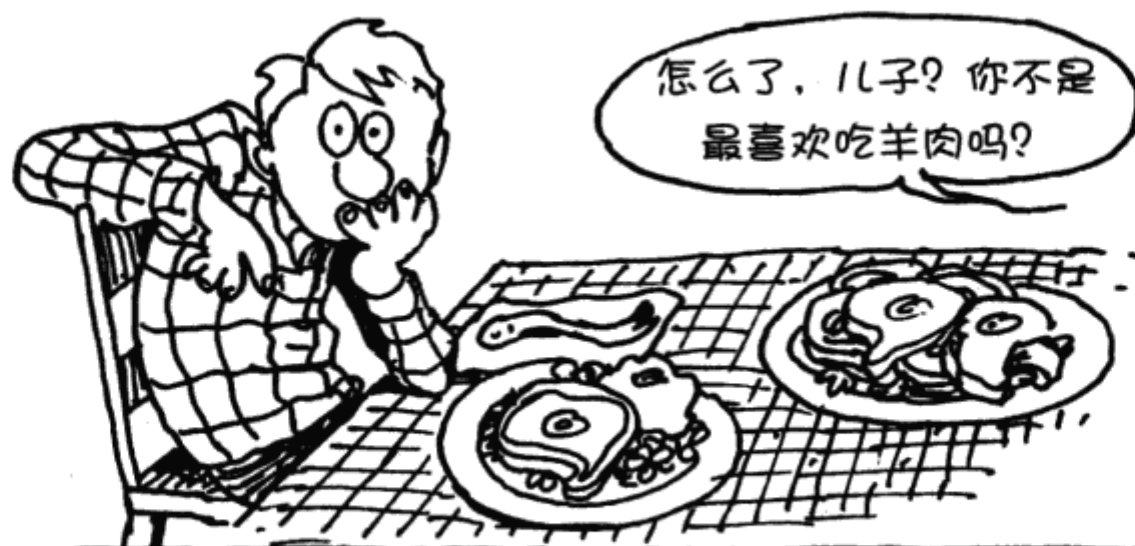
究竟是什么让人们表现出这些行为？和其他心理障碍一样，对于这个问题也没有明确的答案……但通常，社会并不会考虑这些问题，而是直接将这类行为看作是犯罪而非身体疾病。



恋动物癖（与动物发生性行为）通常也被看作是一种非强制性倒错，但我们不认为心理学家会询问绵羊的意见。



这样的接触主要发生在农场里的青少年身上，农场里有大量的动物，所以关系也很难持久。



现在，我们已经圆满完成了性表达之旅……我们现在必须进入其他的主题，虽然这个主题其实还有很多内容可讲……



第 9 章

避 孕

阴道阴茎性交可以产生婴儿……假如你目前还不想要孩子，有什么办法可以避孕呢？

他们当然都很可爱，但我觉得已经够多了！

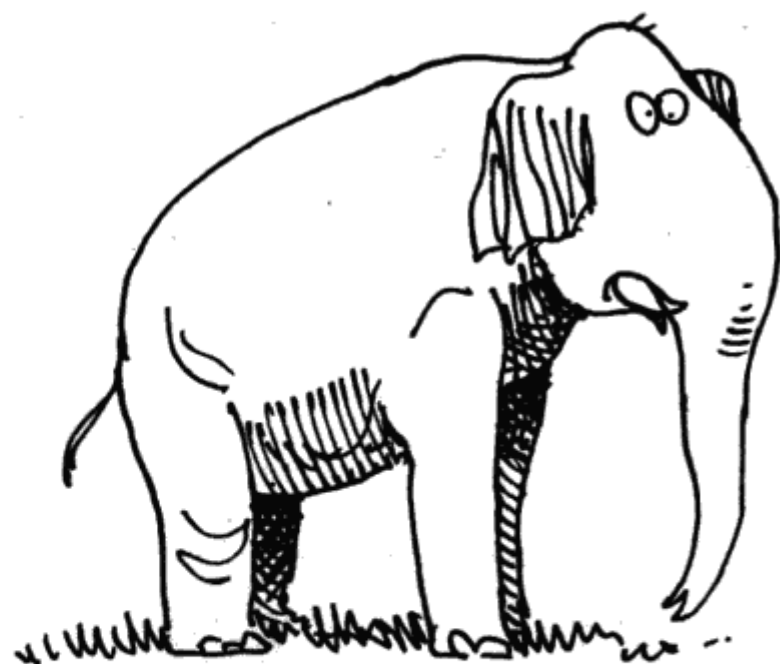


几千年来，人类一直在想办法战胜自然之旨。

古埃及女人用一种用鳄鱼粪和酸奶（酸性混合物能够杀死精子）混合而成的栓剂冲洗阴道。大象的粪便更酸，所以也会被用来吸收精子，这种方法一直沿用到5世纪……而女人一直使用草药和药水来控制生育。



没人知道这些措施是否真的有效……但如今我们已经有了许多新型的高科技避孕方法，其中的一些成功率甚至可以接近百分之百。



抱歉。你已经被一只人与大象所取代了。



可为什么还有那么意外怀孕的事件发生呢?



这是因为人们总是不能正确、持之以恒地采取避孕措施，甚至根本不避孕。

性就像是赌博。我们每一次玩的时候，都会高估自己赢的可能性。每当我们没有采取避孕措施但也没有怀孕时，我们就更容易忽视怀孕的风险……而一次性行为的受孕概率只有3%*左右。

比俄罗斯轮盘赌的概率低多了!



*除非遭遇女性排卵期，这个时期的受孕概率会上升至30%。



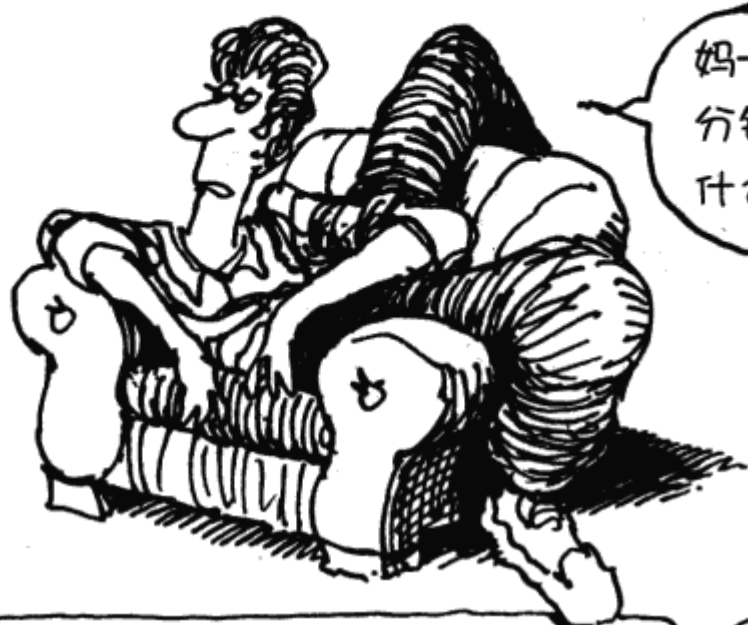
每一次的受孕概率相加后……经过一年不避孕的性行为之后，受孕几率会增加到接近

85%

哦!



人们——尤其是年轻人——不避孕的另一个原因是它需要提前计划。



妈——15分钟能做什么啊？

这种技能并不是每个人都擅长的，而当性欲被激起，那就更困难了。

首先，它意味着我们必须承认我们有性方面的打算。

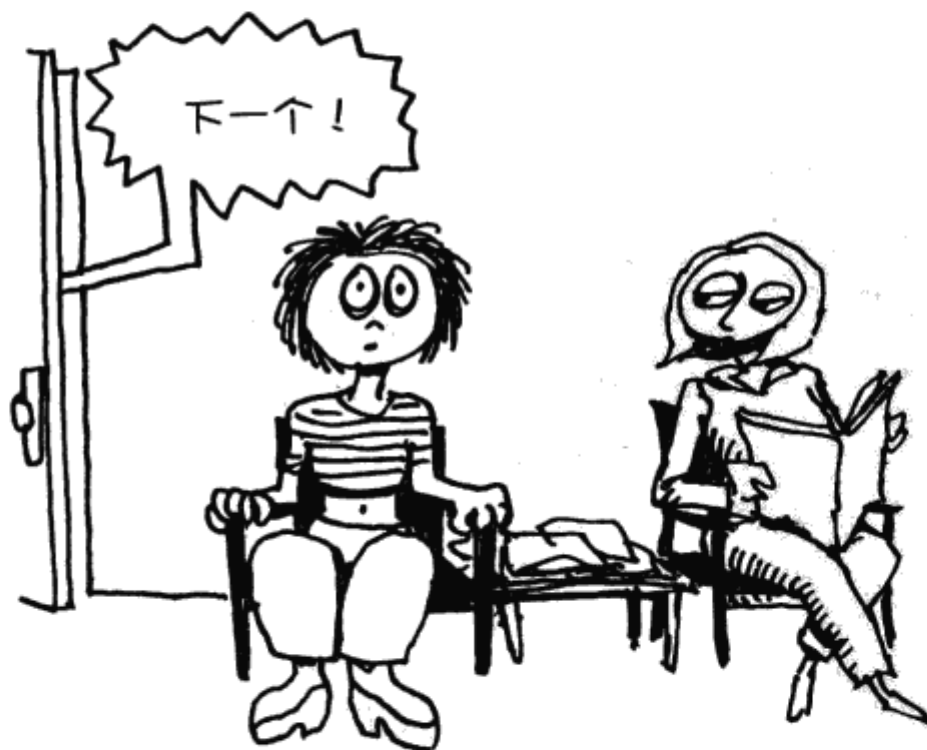


是啊，不管怎么样……

然后就是要到便利店购买安全套等用具……谁知道在那里会碰见谁呢？



或者那也意味着要约医生做个检查……坐在候诊室里……回答陌生人提出的私人问题，而他们随后就会对自己品头论足……不过说实话，如果所有人都会采取避孕措施的话，那么太阳都要打西边出来了！



避孕是一种人为的控制行为，是对火热激情的冷酷干预。



有些宗教反对这样的行为。



而有些人“忘记”采取避孕措施，因为他们私下或潜意识中想要一个孩子。



以下是赞成避孕的理由：怀孕生子会冒一些风险……孩子会要求关注，使家务量剧增，还会分走时间和金钱……孩子是一个背负终生的责任……一个在计划中的孩子会比意外来到人世的孩子更幸福。



无论对孩子还是对家长来说，有计划地生育肯定更好。



那么我们假定最小的麻烦也是值得一试的……所以现在是时候来了解一些可能的选择了。这些选择背后的理念都是一样的：不让精子和卵子相遇……也就是防止怀孕……

拉丁文里避孕的意思是“总算解脱了”！



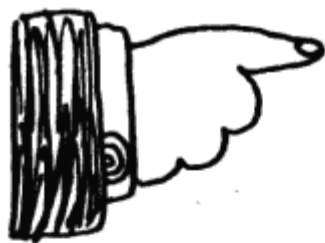
避孕用具的种类多得令人眼花缭乱，它们在便利性、价格、舒适性及有效性方面各不相同。对于每一种避孕用具，我们会对它们的下列四种特性进行逐一考量。

- *有效性
- *麻烦程度
- *价格
- *可能的副作用

根据你的个人情况选择最适合你的组合！

他是谁？

是伟哥医生……我猜在接下来的时间里我们会经常看到他。



请记住：如果没有持之以恒并且正确地使用，任何一种避孕方法都可能无效。不可能有一劳永逸的方法！！



下面列出的是一些人们使用了多年的简单、便宜但不怎么有效的方法。

禁欲

不发生性行为这种方法的成本为零，而且百分之百有效。虽然对某些人来说要做到很困难。



和其他方法一样，只有坚持不懈才有效！

中断性交

在射精前将阴茎抽出的方法有时可能会奏效。但这种方法也常常会出错，精液可能在射精前就流出。所以并不可靠。



我会抽出来，
我保……保……
保……哦！

冲洗

用水冲洗阴道的方法不可靠也不安全。精子依然能够游入体内，而且不断的冲洗会破坏阴道内的酸碱平衡，导致发炎和感染。

但如果你依然想使用这种方法，那么可以使用一些弱酸溶液。



哺乳期

哺乳会抑制排卵，但这种情况因人而异，所以并不可靠。

我太累了……



完全没用

的方法包括：在性交时和性交后保持站立姿势；上下跳跃、用可乐冲洗、服用一片避孕药，或用塑料膜代替安全套。千万不要再尝试了！



阻隔法之所以有效是因为它们在精子和卵子之间建立了屏障。



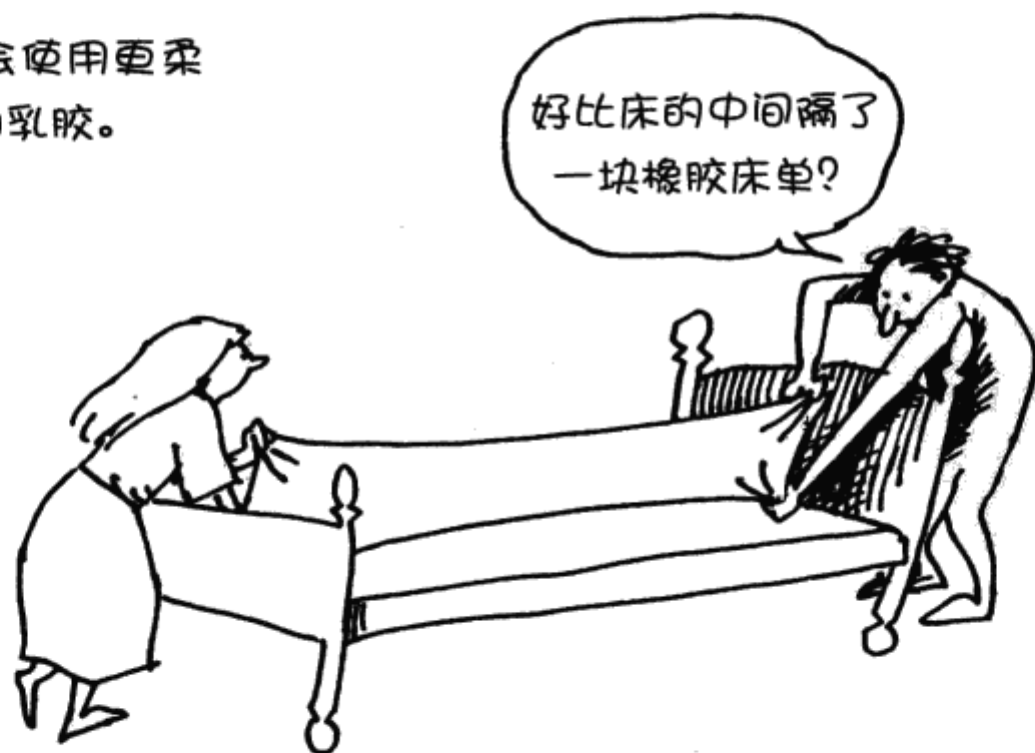
历史上最著名的阻隔法是贞操带：一种带锁的金属内裤，用来防止妻子出轨。大概是有效的，但它对婚姻没有任何好处……



新英格兰的清教徒使用一种叫做隔板的东西，一块隔在床中间的木板。这块板的目的是让尚未结婚的伴侣虽然睡在一起但不会越雷池一步。



如今的隔断会使用更柔软的材料，如乳胶。



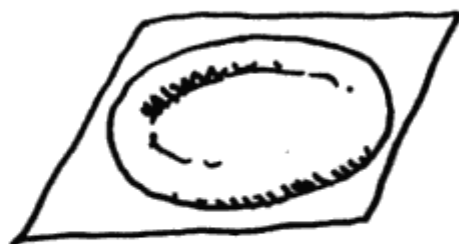
昆西，你怎么会撞
得那么厉害？

你试过在有一
块隔板的前提
下口交吗？



安全套

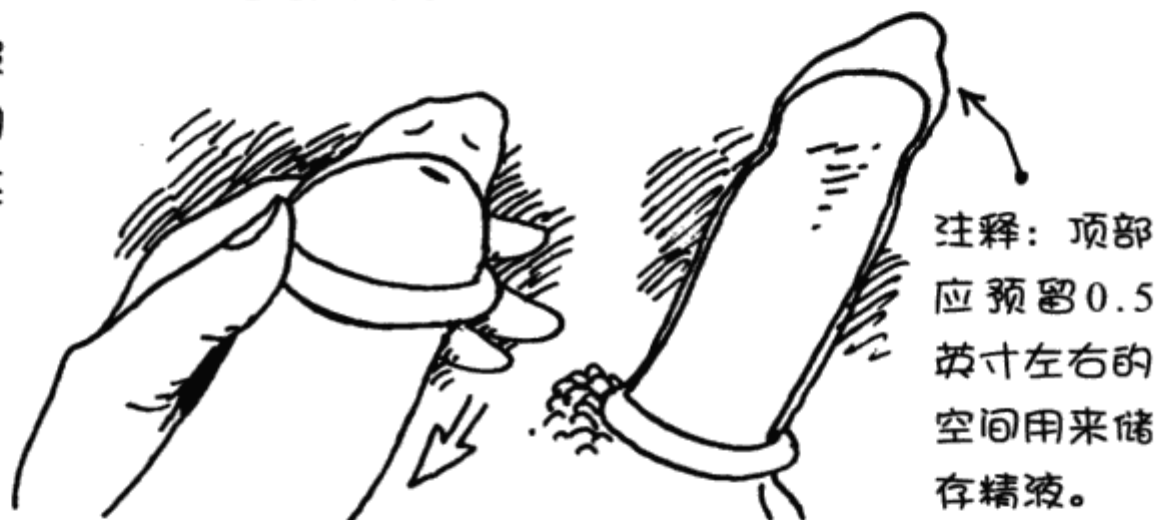
安全套是用乳胶、橡胶、塑料，或加互过的动物组织制成的薄膜护套。刚买来时，它是被卷在一起的，使用时应将其套在阴茎上。



包装的样子



拆了包装后

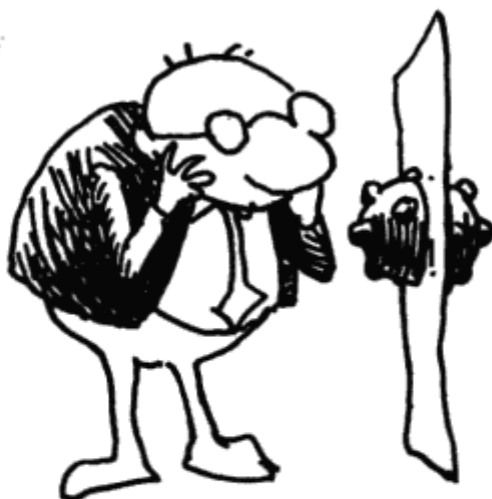


安全套有着不同的尺寸、形状、质地，甚至气味……你可以多尝试几种然后找出自己最喜欢的那一款！



如果能够正确地使用并且持之以恒，安全套能够相当有效地避孕。乳胶安全套也能够防止性传播疾病（STDs）。

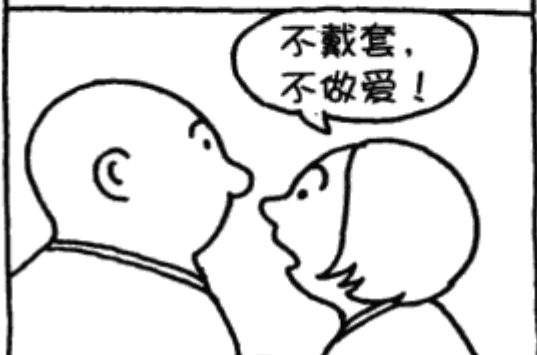
注释：请只使用
乳胶安全套！！
病毒会进入羊皮
安全套里！



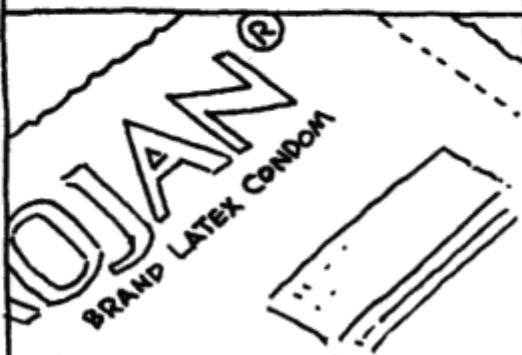
效力：中到高
麻烦程度：低到中
价格：低
副作用：无

安全套小贴士

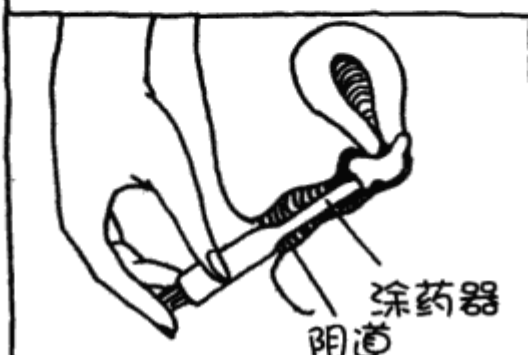
每一次性交都使用安全套。
持之以恒是有效的关键！



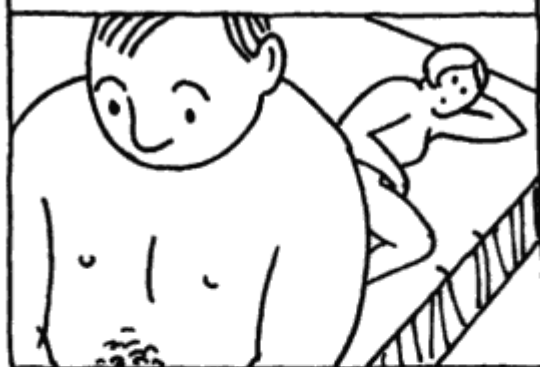
使用乳胶或聚氨酯（塑料）制成的安全套，它们能预防性传播疾病。



使用含杀精剂的安全套，
或与杀精剂分别使用。



在阴茎接触到阴道前就戴上安全套。



顶部应预留0.5英寸左右的空间用来储存精液。不要让空气进入套中。



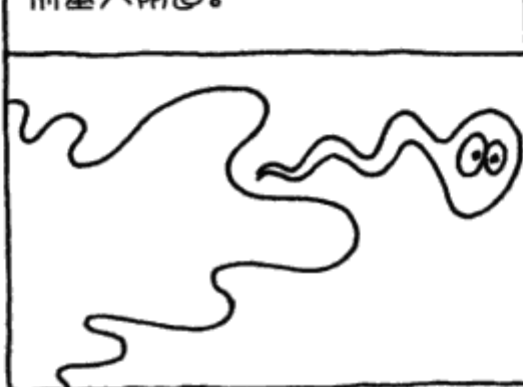
射精之后马上捏住安全套的底部将阴茎安全地拖出。



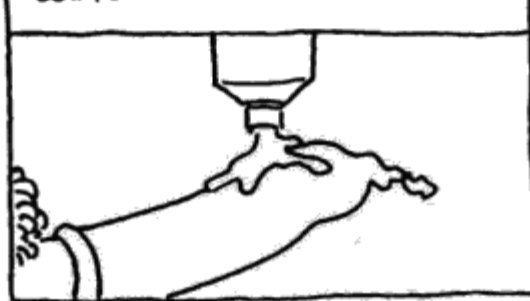
使用后检查安全套是否撕裂或破洞。



一旦发现渗漏，立即将杀精剂塞入阴道。



如果经常发现安全套破裂问题，尝试使用水质润滑剂来降低摩擦，或换一个安全套品牌。



不要重复使用安全套！



不要让安全套接触油性物质，如凡士林。它们会令橡胶变质。



把安全套储存在凉爽、干燥、便利的地方。你可以在钱包里放一个安全套，但请不要超过两周。



阴道隔膜

是女性使用的避孕工具：一个有着灵活边沿的橡胶帽，使用时需要深入阴道，将其套在子宫颈上。



你给我出来!

为了获得最佳效果，杀精剂应被涂抹在子宫帽及其边沿。

阴道隔膜也有不同的尺寸，所以应由专业人士进行一对一的测量。而且这种过程每年都要重复，因为时间一长橡胶会变质。而即使尺寸正好，要准确地放置也需要技巧。

放置阴道隔膜的时间必须不超过性交前2小时，而之后必须在体内留存6-8小时。如果同时要多次性交，则应增加杀精剂的量。为了避免感染，请绝不要让它在体内留存超过24小时。

效力：中等到高；麻烦程度：低到中等；价格：低；副作用：几乎没有；尺寸不合适的阴道隔膜会导致不适感。

其他避孕工具

子宫颈帽是一个小型的橡胶制成的装置，能够紧紧地包住子宫颈。它的尺寸也应由医生或专业人士进行一对一测量。



女用避孕套是一种柔软、宽松的聚氨酯薄膜。一头能够包住子宫颈。另一头是一个环状开口，位于阴道口。



子宫



阴道管

女用避孕套也是一次性的——请勿重复使用！

当与**杀精剂**共同使用时，避孕的效果更好。无论杀精剂呈胶状、泡沫状、油脂状、片状，还是一种栓剂，它们的原理是一样的。



把小坏蛋们毒死！

杀精剂也能杀死某些种类的致病微生物，从而降低了感染性传播疾病的风险。但它们也并非完全可靠，请不要把它作为你防病的唯一方法。



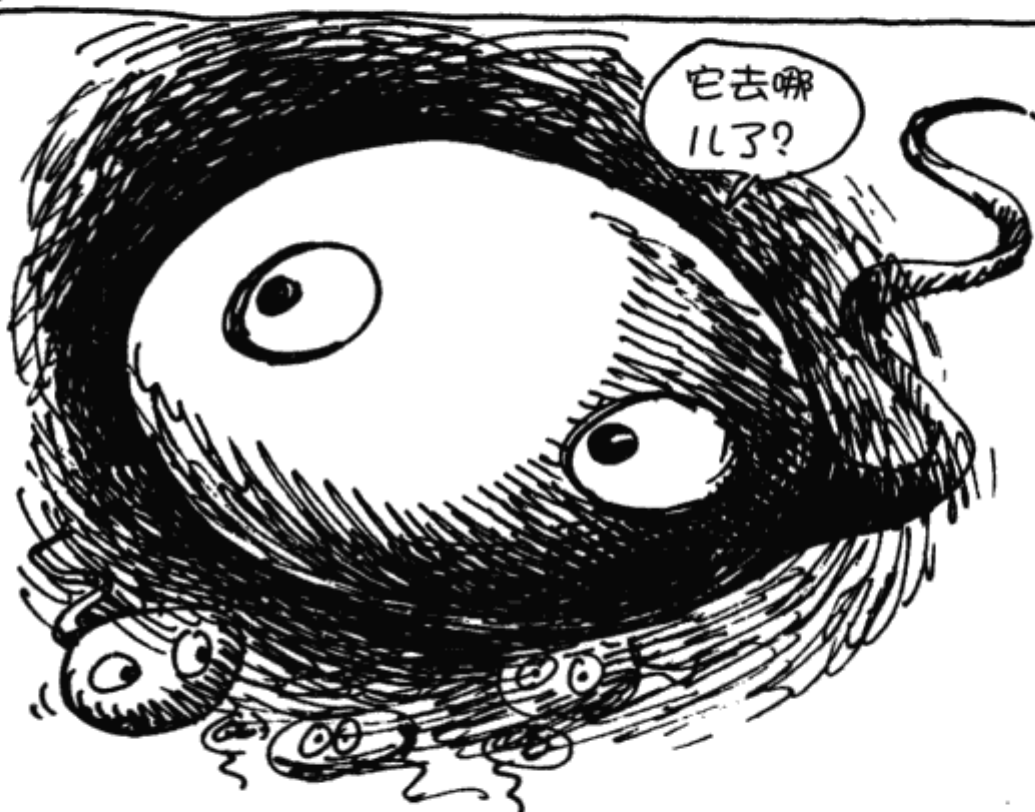
不行！

科学的胜利！

激素

方法是目前最有效的避孕方法。

它们通过改变女性生殖周期激素（雌激素和黄体酮）从而抑制排卵，以达到避孕效果。如果没有了卵子，那么精子也谈不上和卵子结合了！使用方法包括口服、注射或定期植入等。



一种普遍使用的激素方法是口服避孕药。这些药品中含有雌激素或黄体酮（或同时含有这两种物质）。女性每天早晨服用一片避孕药，如此持续20或21天，接下来的一周停药。如果她在某一天忘记服药，那么在第二天需要服用两片。

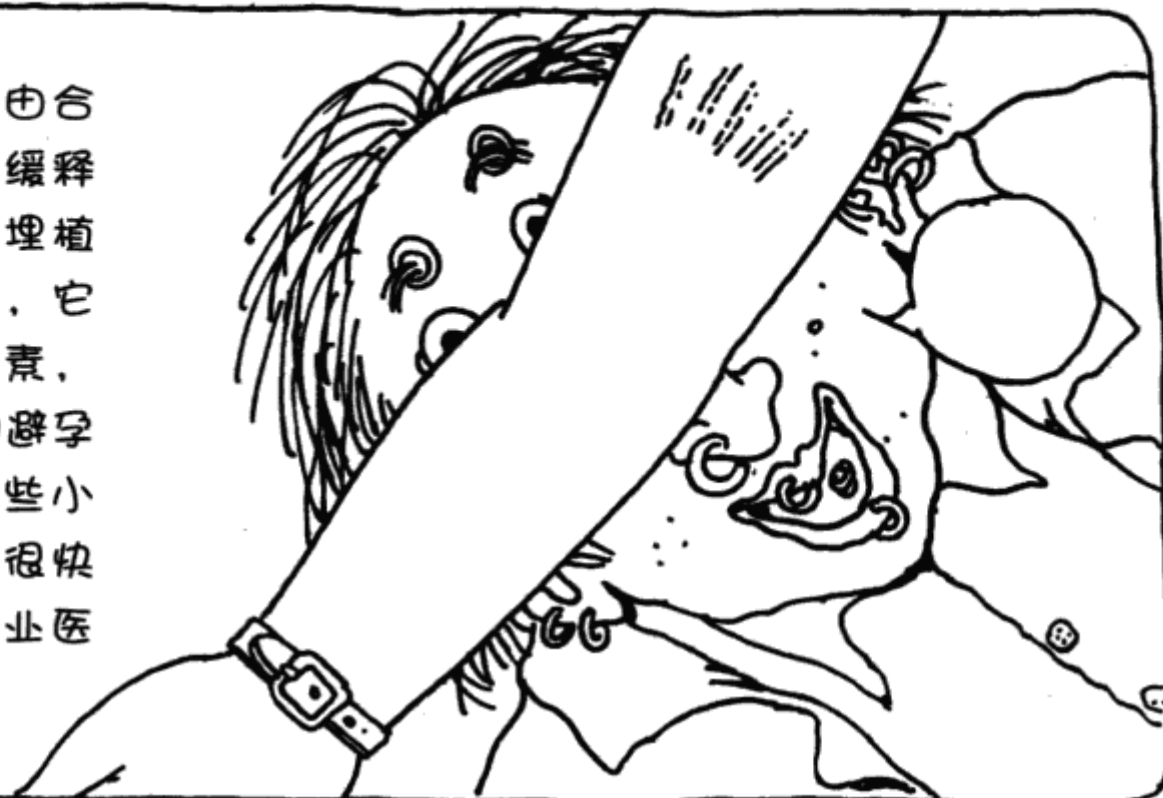
如果我总是忘记该怎么办？因为我是个缺心眼的笨蛋！



不要这样说自己。你可以试试其他方法。

效力：非常高；麻烦程度：中等；价格：中等；副作用：请接着往下看。

皮下埋植是一种是由合成孕素构成的棒状缓释系统，六根小棒被埋植在女性胳膊的皮下，它们每天缓慢释放激素，从而可以起到5年的避孕作用。只要去掉这些小棒，生殖能力可以很快恢复，但必须由专业医师来进行移除。



孕酮避孕针（DMPA）注射一次就可以避孕三个月。但同时它也会导致停经。



避孕针的效力很持久，可以在停止注射后一年内降低生育力。



警告：所有的激素避孕法都会带来一定的健康风险：拿避孕药来说，它会缓慢增加女性中风、凝血和心脏病发作的可能。年龄超过35岁的女性、吸烟的女性以及有心脏问题的女性最好避免服用避孕药。也请大家务必记住，对多数女性而言，比起怀孕来，服药还是要更安全。



这是代价和收益的博弈。

皮下埋植和孕酮避孕针：
效力：非常高
麻烦程度：低
价格：中等
副作用：与避孕药相同

激素避孕也会带来一些社会层面的影响……当避孕药在20世纪60年代第一次出现时，它掀起了一场性革命：历史上第一次，女性可以在享受性乐趣的同时不必担心怀孕！

安全套都见鬼去吧！



遗憾的是，“革命者”认为安全套不再有用……结果导致了性病大流行……更多内容请见下一章。

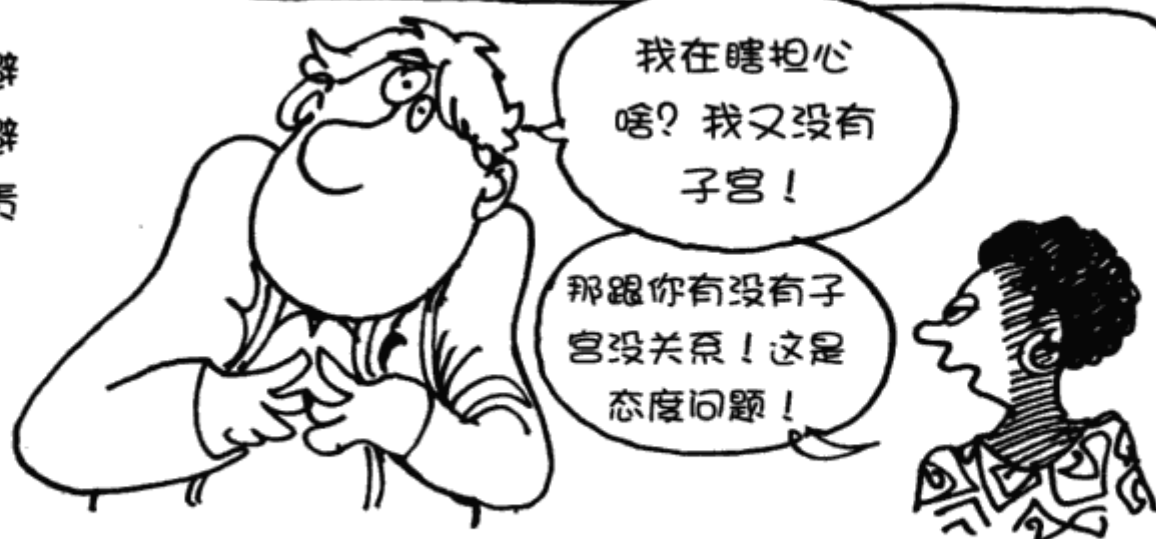
方便可靠的避孕方法为过去数十年的性别角色革命起到了重要作用。



如果我在性方面拥有更多的自由，我就能拥有更多的自主权……如果我有更多的自主权，我就能有更大的权力……如果我有更大的权力，你的权力就会变小……以此类推！

也许我也该来一片！

与此同时，激素避孕法似乎强化了避孕完全是女性的责任这一观点。



可是不能因为只有女人可以生孩子就认为男人不用承担避孕的责任！



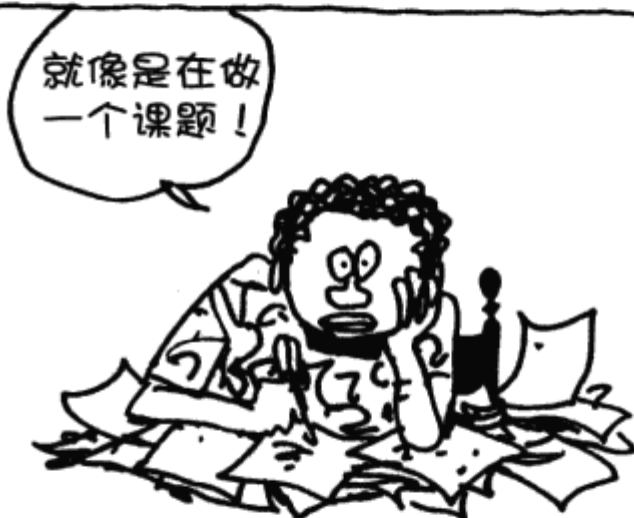
至少，男人可以承担起购买和使用安全套的责任。他们还可以帮忙支付临床检查、药片、杀精剂等费用。



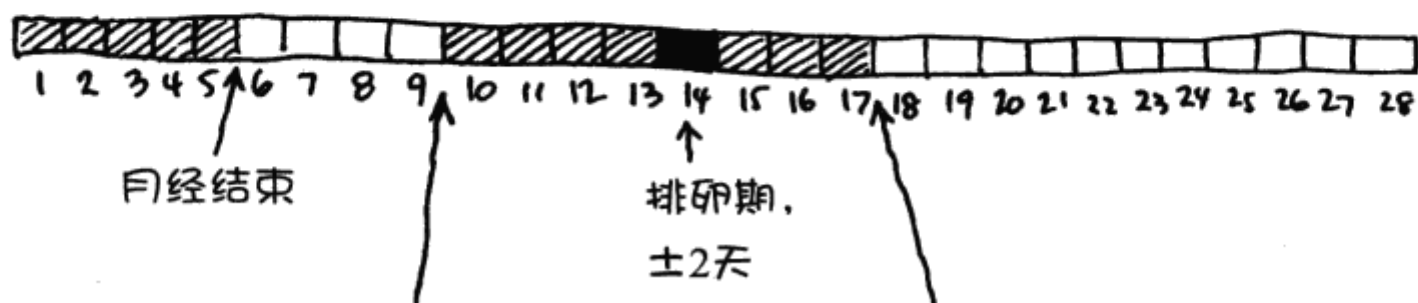
自然避孕法是一种被罗马天主教所接受的避孕方法。这种方法指的是性交时间避开女性排卵期。



这种方法需要具备一定的知识，也需要提前做计划，还需要主动性和持之以恒。女性必须准确并持续地监控她的生理周期，标出月经的起始时间，计算到下一次月经所间隔的天数，记录两次月经之间的任何时间变化。



这就是月经周期，具体方法要根据具体的周期而定。以28天周期为例，如下图所示：



排卵可能出现在月经开始前的16天（如图中第12天），但由于精子可以在阴道内存活2天，所以，“不安全”的第一天是第10天。

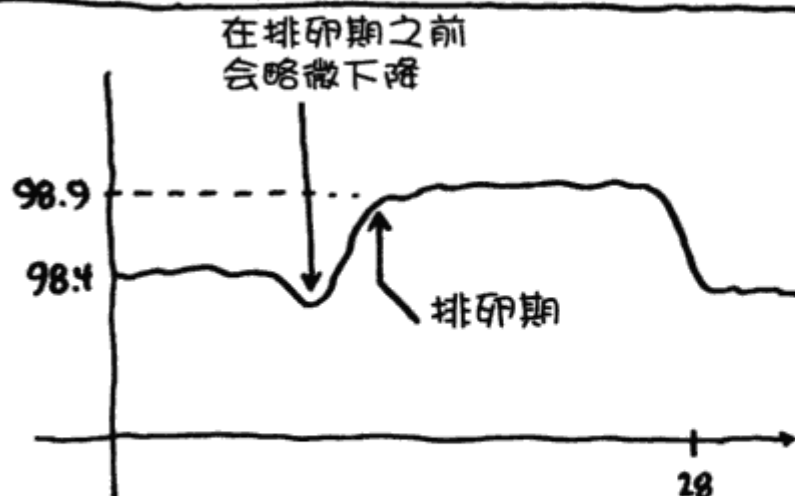
排卵一直会持续到第16天，卵子会在接下来的24小时内等待受孕，因此，最后一个不安全的日子是第17天。

注意：对于月经不规律的女性来说，这种计算太复杂了，而且不安全的日子也会更多。



效力：很难说，因人而异，通常为中等到低；价格：无；麻烦程度：中等；副作用：可能导致怀孕

还有一些其他的方法可以帮助判断排卵期，女性可以在每天同一时间（通常为每天早起后）测量自己的体温。**基础体温**会在排卵期上升0.5到1度（华氏）。



一旦她确定了她的规律——如果有规律的话——她就可以在体温即将升高前的3到4天停止性生活，而在体温升高的情况发生后的第5天就可以恢复性生活。

除此以外：当女性处于排卵期时，阴道所分泌的宫颈粘液会变得透明、粘滑和富有弹性，很像生鸡蛋的蛋清。



将其在两指间拉开会出现如图所示的情况。

这种现象出现时的前4天和后4天被认为是**不安全的**。

排卵的另一个迹象是**经间痛**，经期的异常疼痛现象。

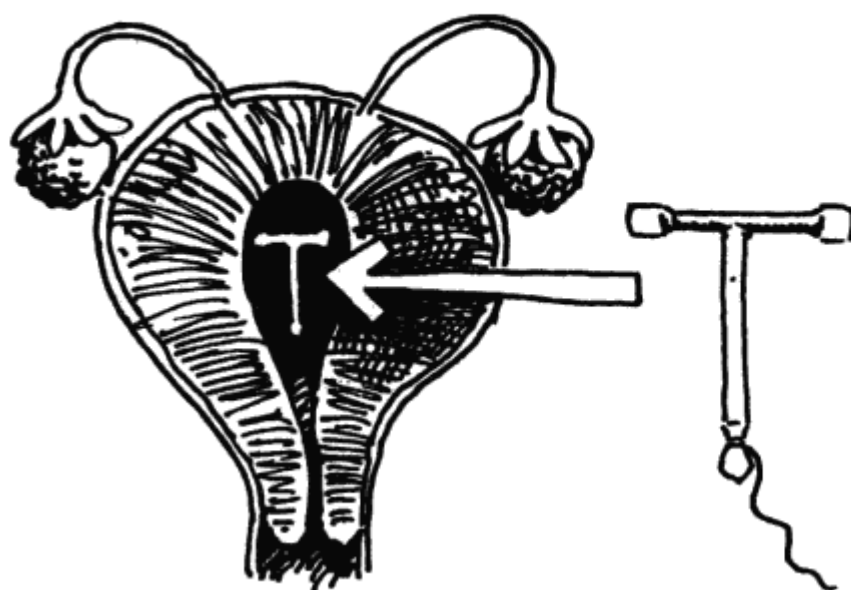


所有这些方法都是从下一个周期开始往回进行计算。当女性的**月经不规律**时（包括哺乳期女性），这种方法就不再有效。

话说回来，如果你很想怀孕，那么这种方法会非常有效：只要反着来就可以。



还有一种独一无二的**宫内节育器**：一种塞入子宫的小型铜质或塑料质地的装置。



警告：并非所有的宫内节育器都是一样的。有的形状和材质会让人感到很不舒服，造成痉挛、月经量增多、盆腔炎（有多个性伴侣的女性尤其容易感染盆腔炎）、子宫疤痕和不孕。



由于许多妇女在安置了宫内节育器后出现了这些问题，因此厂商受到了起诉，所以这种装置多数已从商场下架。而铜质的T-380A在美国还能买得到。

在法律问题没有那么多的国家，这种装置依然是7千万女性的选择之一。



关于宫内节育器的一个最奇怪的问题是，没人知道它的工作原理。

效力：高；麻烦程度：低；价格：低；副作用：有时会有

最后，对于那些想要永久避孕的人来说，有一种**绝育**方法。

每年大约有一百万美国人做手术。

已婚夫妇所使用的排名第一的方法！



对女性而言，最普遍的手术是**输卵管结扎术**，这是一种将输卵管阻断的方法。



输卵管结扎术只需要在医院呆很短的时间，然后回家休养几天即可。

适用于男性的节育方法是**输精管结扎术**，医生剪断两侧的输精管并将其结扎。这是一个非常小的手术，可以很快恢复。

注意：输精管结扎术不会影响勃起、射精及其他任何性功能！

你是说我还假装一根大葱？

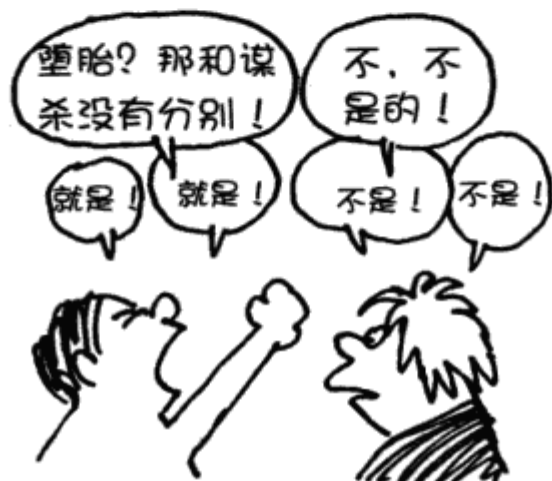


除了额外的麻烦和费用以外，女性选择输卵管结扎术的比例是男性的两倍。我们猜测这是因为女性更确定她们已经受够了。

是的，宝贝老婆还是我的！



最后，我们要来谈谈最受争议的避孕方法：堕胎。



我们不准备介入这场争论，但只想说一件事：在写这本书时，堕胎是合法的，而杀死实施堕胎手术的医生的行为是非法的。



言归正传，下面来说一说三种事后避孕方法。

紧急避孕药 (ECPs)：是一种常规的避孕药物，需要在无保护性交后的72小时内大剂量服用。它能引起子宫内膜脱落。



RU486 (米非司酮)：



一种注射用类固醇药物，它能在怀孕的最初5-6周内引发流产。这种药物主要在欧洲使用，在美国还不太常见。

人工流产：用手术的方式将胚胎取出，通常需要做刮宫处理，以吸出胚胎组织。

人工流产会带来一定程度的健康风险，在清洁的环境下由专业人士操作可以将这种风险降到最低。



21%的美国育龄妇女有过至少一次人工流产经历。

正如你所看到的，没有一种避孕措施是十分理想的：最有效的可能有副作用，而最安全的不是很麻烦就是可能会出错。科学将如何改善这些状况呢？



一些目前很活跃的研究领域：

优化目前已有的激素方法以降低或消除副作用。

发明新型的外科手术工具来使绝育过程可以逆转。

研发不会令人呕吐的男用避孕药片。



既然目前还没有一种十全十美的避孕方法，那么选择一种“合适”的就变成了个人选择问题，那么请对舒适度、便利性、价格和效力等因素进行综合考虑。（也请不要忘记考虑怀孕后的开销和麻烦！）



要点:

你也可以同时使用两种方法。那样能显著提高避孕效果。如果安全套和阴道隔膜都会出现5%的意外，那么同时使用这两种方法后，出现意外的可能性就变成了

$$.05 \times .05 = .0025,$$

这样的效果已经可以与避孕药媲美了！！

假定所有的工具都被正确地使用并且持之以恒！



数学难道不性感吗？



我们的建议是——



第 10 章

性健康及其他

最近，与性健康有关的消息随处可见……但出于某些原因，我们当中的许多人都只有在发现问题的时候才想到要去了解这类信息……

在本章中，我们的主治医生伟哥博士将和我们一起从医学层面来探讨性……

啊！还有什么比拥有一套健康的器官更好的吗？

呃……
两套？



保护性健康的第一道防线是养成良好的健康习惯：饮食健康、睡眠充足、经常锻炼身体、远离各种有毒物质。



定期进行体检……

进行自检……

关注与性健康有关的主题。

即使你不喜欢被检查来检查去的!



不必拘谨!
可以借助一面镜子!



它也包括知道什么是安全的性行为、如何预防性病以及了解性病的症状和治疗方法。

也就是说，你要做你自己身体的医生!



并不是所有与性有关的疾病都是通过性行为传染的。例如生殖器癌症就不会通过性接触传染*。早期检查可以预防多种癌症。



癌症人群通常以老年人为主，但即便是年轻女性也应该每年进行一次妇科检查，包括用于筛查宫颈癌的子宫抹片检查。在进行这项检查的时候，医生会从宫颈获取一些细胞并在显微镜下对其进行检查。



女性也应该定期进行乳房检查：40岁以下的女性每3年检查一次，40-50岁的女性每2年检查一次，还要包括乳透检查，超过50岁的女性每年都必须检查。

每个月或每两个月自我检查胸部肿块!



男性也应该经常自检。睾丸癌的发病率在上升，并且年龄趋年轻化。简单的自检就能发现不寻常的异味和肿块。

不许笑！这是医疗程序！



40岁以上的男性应定期做前列腺癌的检查。由于这种检查会使用让人很不舒服的直肠镜，所以很多男人都不愿意做。

医生，轻一点……我现在的感情非常脆弱……



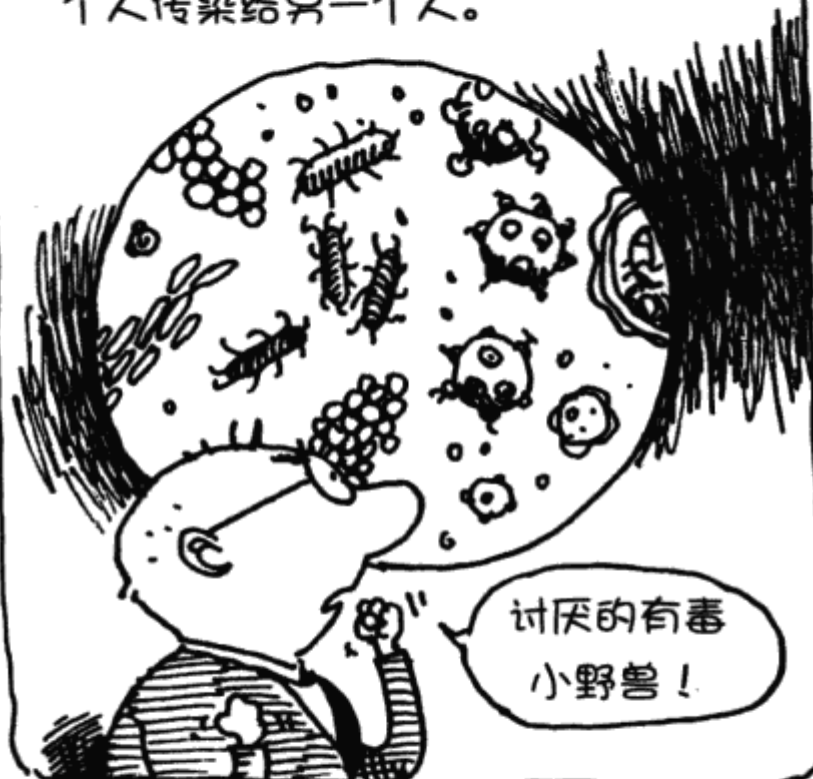
不做检查是愚蠢的行为！对男性而言，前列腺癌是仅次于肺癌的第二大杀手，但如果及早发现，它能有很高的治愈率。睾丸癌也是一样。

我可以治好很多人，但治不好笨蛋！



* 但某些性传播疾病的确增加了患癌症的风险。请继续往下读。

对年轻人来说，最主要的健康问题是传染病，它们由微生物（如细菌、病毒和酵母菌）所携带，从一个人传染给另一个人。



任何有超过一个性伴侣的人——或伴侣拥有多个性伙伴——应定期进行性病和艾滋病检查。



你觉得这不算什么？美国正处于性病疫情高发阶段，每年会出现1200万新增病例——其中有2/3的人不到25岁。



每年至少有10%年龄在16-24岁的年轻人会被感染——而其中一半有可能在一生中感染一种性病。



它所带来的麻烦可能不会那么严重，但也可能攸关生死。

我的意思不是说因羞愧而死！



现在我们要来研究一下这些寄生生物，必须事先声明，这可一点都不好玩……

已经看了那么多的病例……



字母: **O** = 感染生物体
U = 不治疗的后果

S = 症状 **♀** = 女性
T = 潜伏期

♂ = 男性 **R_x** = 治疗方法

衣原体

- O** 砂眼衣原体, 一种很像病毒的细菌
- S♀** 80%的感染者无症状; 而其他人会出现阴道分泌物、疼痛或小便出血等症状
- S♂** 30%-50%的感染者无症状; 其他人会出现阴茎分泌物、小便时有灼热感和疼痛感, 或睾丸肿胀、低烧等症状
- T** 7-21天
- R_x** 用抗生素可治愈
- U♀** 腹痛、非经期出血、P.I.D (请见下文)、不育
- U♂** 附睾发炎、不育

之所以会耽误治疗, 其中最主要的因素是没有症状。



淋病

- O** 淋球菌, 一种细菌
- S♀** 50%-80%的感染者无症状; 其他人的症状与衣原体感染相同
- S♂** 瘙痒、灼热感, 或小便疼痛; 阴茎出现分泌物
- T** 2天到3周
- R_x** 用抗生素可治愈, 除非所感染的是耐药菌株
- U♀** P.I.D (请见下文)、不育、可能会传染给新生儿
- U♂** 前列腺腺肿、附睾发炎、不育

一定要小心哦!



P.I.D (盆腔炎)

- O** 未经治疗的衣原体感染或淋病可能导致盆腔炎
- S♀** 小腹疼痛、非经期出血、持续发烧
- T** 数周到数月
- R_x** 抗生素、手术
- U♀** 不育、关节炎和其他慢性疾病

太疼了!



梅毒

- O** 梅毒螺旋体, 一种细菌
- S** 初期: 生殖器入口处发红、长有不痛的疱疹; 中期: 全身出现皮疹, 包括手心和脚底
- T** 初期: 1-2周; 中期: 出现下疳后的6周到6个月
- R_x** 用抗生素可治愈
- U** 第三级会感染内脏, 使大脑、眼睛出现问题, 产生神经障碍和精神障碍。

注释: 这4种感染都由细菌引起, 在感染初期都可以彻底治愈。



阴道感染

即使在健康的时候，阴道内也有大量无害的细菌。有时候，这种正常的多种细菌共存的平衡状态会被打破，结果就会出现细菌感染。

其原因可能是性接触、压力、激素避孕、抗生素、灌洗，甚至是合成纤维内衣（这种内衣比纯棉内衣更性感）。阴道感染非常普遍，曾经每4个女性中就有3个患有阴道感染。



男性也可能携带导致阴道感染的微生物，而且可能会出现症状。



无论对男人还是女人而言，当症状出现时，就意味着他们已经被传染了2-21天了。感染会导致极度不适，迟早需要看医生。



字母: ○ = 感染生物体
U = 不治疗的后果

S = 症状 ♀ = 女性
T = 潜伏期

♂ = 男性 R_x = 治疗方法

细菌性阴道炎

- 通常为阴道加德纳菌，一种细菌
- S♀ 瘙痒、散发腥臭味，当与精液接触时气味更加强烈
- S♂ 通常没有；可能出现尿道或龟头发炎
- R_x♀ 在程度比较轻的案例中，可以使用聚维酮碘进行冲洗；在程度比较严重的案例中，可进行强度更大的冲洗或口服抗生素
- R_x♂ 口服抗生素
- T, U 请参见前文（由于身体变得越来越不舒服，所以求医在所难免。）

酵母菌感染（念珠球菌）

- 白色念球菌是一种通常生活在许多女性阴道内的真菌，它一般自然地受身体控制。
- S♀ 阴道和外阴红肿瘙痒；分泌物呈豆腐渣样
- S♂ 通常没有症状
- R_x 用醋或酸奶（弱酸物质）冲洗；抗菌药物治疗；对某些女性来说，节食也有很好的效果（禁食糖和酒精，摄入大量酸奶）
- T, U 请参见前文

滴虫

- 阴道毛滴虫
- S♀ 瘙痒难忍；产生泡沫状伴有恶臭的分泌物；性交时疼痛
- S♂ 通常没有症状；可能会出现小便疼痛
- R_x 口服甲硝唑或其他药物；伴侣双方均需进行治疗以免交叉感染
- T, U 请参见前文



尿路感染

也有可能由性生活导致……男人和女人都会得尿路感染……各种各样的微生物都可能导致尿路感染。

- O** 包括衣原体、淋球菌、解脲支原体、脲脲原体、大肠杆菌等
- T** 数天至数周
- S♀** 可能没有症状，但请参见下文的膀胱炎；可能出现瘙痒和小便刺痛的症状
- S♂** 疼痛、尿频、尿后瘙痒、阴茎出现白色或黄色分泌物
- R** 可用抗生素治愈
- U** 可能导致不育



膀胱炎

也被称为膀胱感染或“蜜月膀胱炎”，只有女性会被感染，不会传染给男性。它通常是由于过度摩擦而致使尿道周围区域损伤，从而导致细菌进入尿路。

- O** 通常为大肠杆菌 **T** 数小时至数日
- S♀** 疼痛、灼烧感、尿频
- R** 大量喝水；喝蔓越莓汁；喝温开水促进排尿；口服抗生素
- U♀** 可能导致肾脏感染、发热



如何预防膀胱炎：

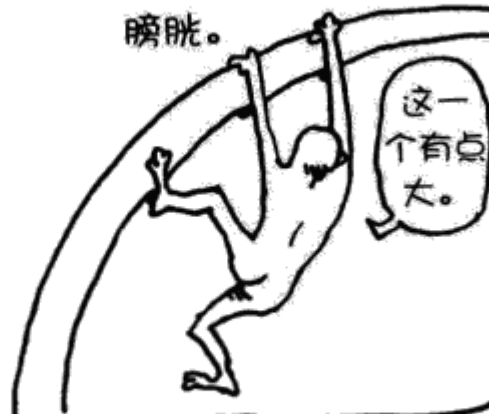
- 1** 大量摄入液体，尤其是性交前。



- 2** 性交时使用润滑剂以保护柔软的组织。



- 3** 如果你使用阴道隔膜避孕却经常发生尿路感染，那么请检查一下你使用的阴道隔膜的尺寸。它也许压到了你的膀胱。



寄生虫

其实并不是疾病，而是微小的生物。但它们比严重的疾病还让人讨厌。除了跳蚤，还有两种生物值得一提。



阴虱

是一种会咬人的小虫子，它们会附着在人类的阴毛上。

O 阴虱

T 非常快。一周内虱卵就会孵化

S 瘙痒、有东西在爬的感觉、肉眼可见。（虱卵看上去就像头皮屑，但是圆形的，而且附着在毛发上）

R_x 非处方乳液（禁用）；处方乳液（奎尔、林旦乳膏）；清洗所有的衣物、毛巾和卧具，并高温烘干



疥螨

是一种体型更小，让人感觉更糟的阴虱。

O 疥螨，一种几乎无法用肉眼识别的微小生物

T 数天

S 生殖器、臀部、脚、手腕、腹部、腋下和头皮出现红色疹子，非常痒

R_x 通常含有林旦成分的处方乳液。（注意：该成分对儿童有毒。）每天清洗身体



现在来解释一些更
让人灰心丧气的东西
.....



接下来我们会讲到四种现代医学还无药可医的性病。它们由病毒引起，现代医学对它们还没有什么有效的办法。只有对其中的肝炎可以接种疫苗进行预防。

生殖器疣

听起来似乎很可笑，但它们非常讨厌，并且不雅观。对女性而言，生殖器疣会增加患宫颈癌的风险。

- O** 人类乳突瘤病毒
- T** 1-6个月
- S** 生殖器周围、生殖器上，包括生殖器内部出现一系列突起。不疼也不痒
- R_x** 医生通常不会采取任何措施，因为疣常常会复发。在极端的案例中，医生通过手术或化学方法进行去除
- U** 即使疣被去除了，但病毒还会留在体内。复发的情况可能会停止

一些人会自行去除它们并希望它们不再出现！



疱疹

6或7个美国人中就有一个携带疱疹病毒，它虽然很常见，却并不意味着它不危险。疱疹疮可能成为更多危险病毒进入身体的通道，如艾滋病毒。

没得疱疹实在是太好了！



疱疹 (接上文)

O 单纯疱疹病毒 II 型 (HSV2)；与单纯疱疹病毒 I 型类似，它能导致口腔周围出现唇疱疹。通过口交，任何一种疱疹病毒可以感染任何部位。

T 3-20 天

S 刚开始时，会表现出像感冒一样的症状：发热、怕冷、淋巴结肿大。与此同时，生殖器上会出现很小的突起，会有瘙痒的感觉。突起慢慢变成水疱并最终破裂。后来所发的水疱不再伴有发热现象。也可能导致严重的眼部感染。

R 没有完全可靠的方法。口服或外用阿昔洛韦可以减轻症状或消除水疱。有的人使用冰袋、小苏打，或食用含有 L-赖氨酸的食物（坚果、柑橘），以引发水疱破裂，而另一些人则避免这种做法。穿宽松的裤子和纯棉内衣可以让长疱疹的部位舒服一些。

U 无论是否接受治疗，结果都是相同的。随着时间的推移，水疱的程度会减轻。有的人在出现水疱后不会有任何其他症状。然而病毒依然潜伏在神经系统内，当个体面临压力时会复发。

疱疹发作是很可怕的。

没错。我不得不禁欲好几天。



即使是在稳定期，疱疹也可以传播。如果你患有这种性病，一定要对自己和他人多加小心。

☆ 勤洗手。

☆ 在长疱疹期间不用手揉眼睛。

☆ 在洗蒸汽浴和游泳池边坐时垫块毛巾。

嗨！我能坐你旁边吗？（眨眼）

唉！我必须告诉你一件事……



警告：

疱疹可能使新生儿失明。如果孕妇及其伴侣可能接触到了疱疹，应及时与医生沟通以寻找适宜的预防措施。

肝炎

是一种非常严重的肝脏感染，它能以多种方式传播。A型肝炎可以通过粪便传播，无论是从肛门到嘴还是从肛门到手指到嘴。B型肝炎通常更为严重，可通过血液、精液、阴道分泌物、唾液和小便传播。遗憾的是，这使得B型肝炎成为最容易通过性行为传播的疾病。

有多糟糕？

这么说吧：病毒喜欢肝脏……



O 肝炎病毒 (A或B)

T 1-4个月

S 发热、疲劳、恶心、腹痛、黄疸（白种人的皮肤会泛黄，黄种人的眼睛会泛黄）、小便呈深色等症状持续数周

R 无法治愈，除非自己好转。需要休息和大量补充液体

U 可能导致肝脏永久性损伤；可以致命

还不够糟糕吗？

哇噢！



对于有多个性伴侣的人来说，最好接受B型肝炎疫苗注射。

孕妇应避免得B型肝炎！



艾滋病（获得性免疫缺陷综合症）

是最致命的性病，艾滋病毒会攻击身体的免疫系统，降低其抵抗感染的能力。据我们所知，艾滋病是一种新型疾病，人类第一次感染是在20世纪50年代，但在80年代迅速蔓延。艾滋病研究和治疗发展得很快。艾滋病毒是导致艾滋病的罪魁祸首，它可以通过血液、精液、阴道分泌物和哺乳进行传播。



O 人类免疫缺陷病毒 (H.I.V)

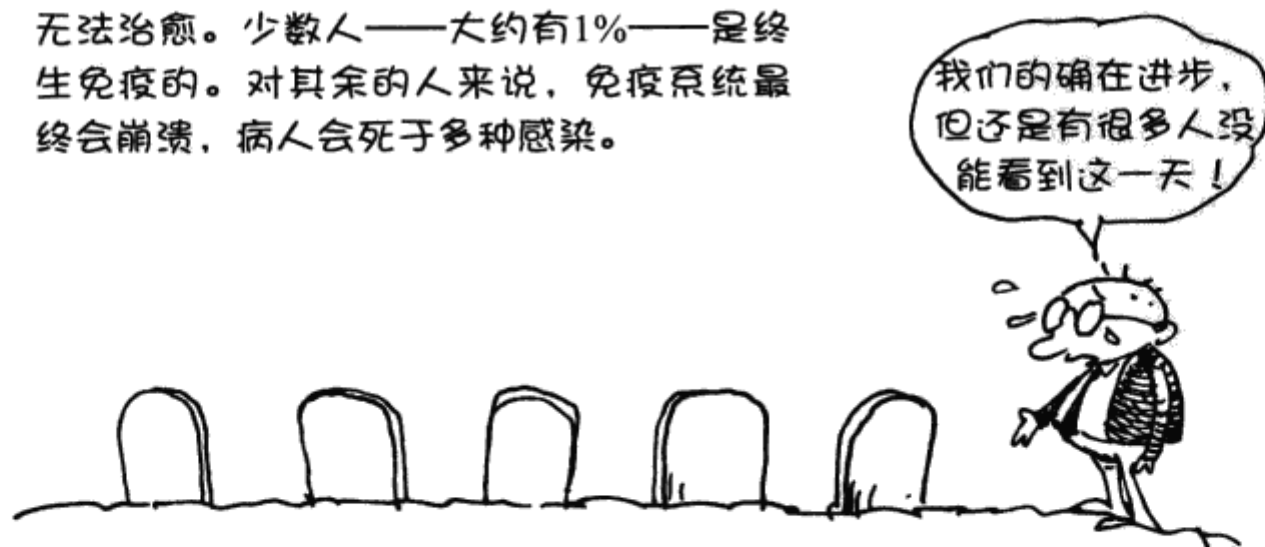
T 数月至10年

S 在感染的早期会出现类似感冒的症状或没有任何症状。之后会出现体重减轻、持续发烧、盗汗、腹泻、淋巴结肿大、挫伤样皮疹、不断咳嗽等症状。艾滋病人也是“机会性”感染的受害者，尤其是某种类型的肺炎、结核病和癌症。在感染的后期，可能会出现精神问题（“艾滋病痴呆”）。



R_x 鸡尾酒疗法：对于“机会性”感染可使用抗生素进行治疗；艾滋病防护药AZT可减缓发病；一些新型（昂贵）的蛋白酶抑制剂混合物对某些病人有很好的疗效，但对另一些人的作用就不那么明显。良好的卫生习惯可以减缓症状的出现或令症状有所缓解。

U 无法治愈。少数人——大约有1%——是终生免疫的。对其余的人来说，免疫系统最终会崩溃，病人会死于多种感染。



艾滋病很可怕……以至于一些人不愿面对可能受到感染的事实……在美国，艾滋病流行从男同性恋人群开始，逐渐向共用针头注射毒品的人群蔓延，你对艾滋病的认识到底存在哪些误区呢？



误区：

你如果不在所谓高危圈子（如男同性恋或注射静脉药物的人群）中混就不必担心这个。

宝贝儿，不用担心！只有同性恋会得这病！

呃-哦，痴呆症状已经出现……



真相：

艾滋病的风险是真实存在的。虽然在高危人群中，患艾滋病的绝对数字是最高的，但在异性恋人群中（尤其是女性和少数民族），这个比例也在逐年上升。

误区：

艾滋病是对黑人和同性恋者的惩罚。这种病毒是以生物战为目的在政府实验室里合成的。

有人必须对此承担责任！



真相：

所有的科学证据都表明，艾滋病毒源自非洲。它由猴子体内的病毒变异而成并以某种方式传染给了人类。

误区:

(误区1的反面): 艾滋病毒很容易“感染”。你不能接触或亲吻艾滋病人或艾滋病携带者。



真相:

病毒很脆弱。它离开人体后以及当暴露于杀精剂、漂白剂和其他消毒剂中时会很快死亡。你不会因为握手、拥抱、非湿吻、进行体育运动、献血或被蚊子叮咬而感染艾滋病。它不会通过唾液传染,除非其中带血,也不会通过眼泪、汗液、水、游泳池或浴缸传染。

重复一遍:



只有当被艾滋病毒感染的血液、精液、阴道分泌物或乳汁通过不卫生的渠道进入血液中时,人体才会感染艾滋病。这种疾病之所以能够快速蔓延是由于人们与多个性伴侣发生不安全的性行为所致。

误区:

安全套其实无法确保人不感染艾滋病毒。



真相:

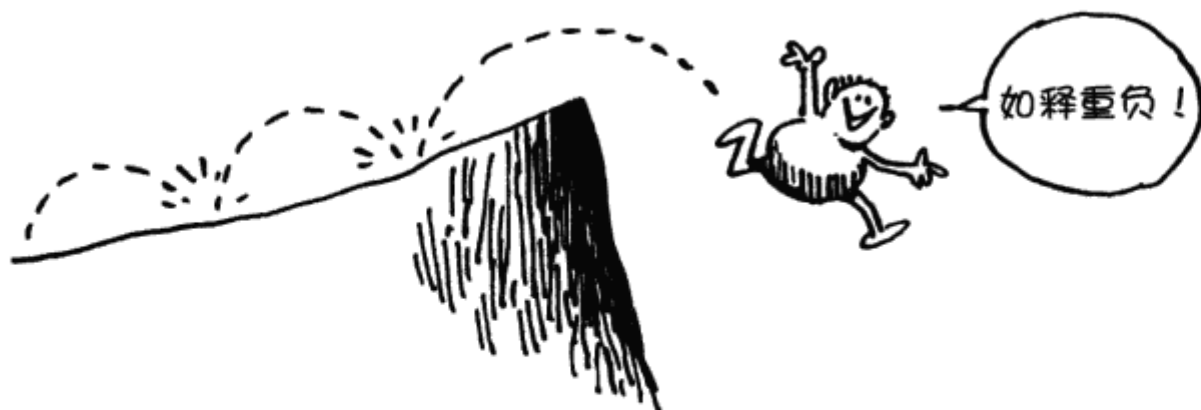
如果使用得当,乳胶制的安全套可以极大地降低感染风险(但不能达到百分之百)。

艾滋病测试

很多人因为害怕而拒绝做艾滋病测试。当然，如果你觉得你可能接触过艾滋病毒，那么去做这个测试的理由就很充分了。



一方面，绝大多数艾滋病毒测试结果为“阴性”——也就是没有感染。（但这不是实施高危行为的理由！）



即便结果是“阳性”，在正式确诊前还会再做一次测试。如果最终结果依然是阳性，那么越早开始治疗越好，同时，也需要准备好如何向关心自己的亲朋好友解释这一切。

请不要为我感到难过——哦，我收回这句话……
请你……



科学注释：最常用的艾滋病毒测试并不是检查病毒，而是检查病毒抗体。这些抗体是免疫系统制造的以艾滋病毒为目标的细胞。由于免疫系统需要2到6个月的时间才能制造出能够被检测出来的抗体数量，所以在感染初期，测试可能无法检验出是否受到感染。任何感觉可能接触过艾滋病毒的人都应在6个月后进行重复检验。

保持健康

如果说性传播疾病是令人不愉快的，那么为什么并非所有人都能采取预防措施呢？当发生性行为时，人们总是会为无保护措施的性想出各种愚蠢的理由！



为了预防性传播疾病，我们必须接受危机的确存在这一事实，为了面对危机，同时也为了理解和接受这样一个事实，即我们可以通过做一些很简单的事情来极大地降低危险性。

这里有几个简单的促进健康的方法：

保持生殖器的
清洁——
如清洗——
对于未割包
皮的男性来
说，清洁包
皮内部非常
重要。



检查自己和伴侣的生殖器是否疼痛或
出现异常分泌物。



了解性传播疾病的症状；
在症状刚出现时就积极求
医；积极配合治疗。

例如，
接受所有的
抗生素治
疗。不要
“节约”。



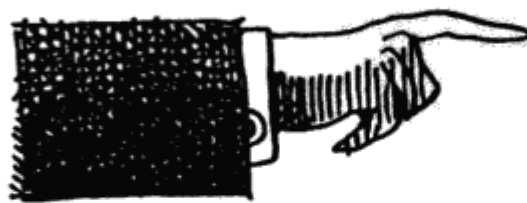
而且（非常重要）：提醒我们的伴
侣我们可能感染了什么样的性病，
或我们的症状可能符合哪一种性病
特征；近期可能接触到性传播疾病
的任何可能；过去的性病史；目前
的生活方式，有多个性伴侣或是在
使用注射类药物；或相同的历史；
所检测到的艾滋病毒感染状态，而
不是依靠猜测。



如我们在第6章所谈到的，这需要
一点信念，即相信你的伴侣会诚实
地面对你而不是欺骗或隐瞒真相。



最后并且尤其重要的是：



更安全的性行为

(我们之所以用“更安全”这个词是因为当前，每一种性行为都会带来一些风险。100%安全的性行为只能存在于彼此完全信任、忠诚、健康的伴侣之间。)



嗯，没有一种性行为是百分之百安全的……手淫也是一样……



与伴侣在一起时，最安全的行为是拥抱、亲吻（只要唾液中没有血液）、抚摸、手淫（除非手上或生殖器上有疮或擦伤）以及性玩具（在每次使用之前都进行认真清洁）。



有一点风险但总体上还是安全的行为：



- 同时使用杀精剂和乳胶制安全套的阴道阴茎性交
- 戴着安全套进行口交

- 如果女性处于非经期而且也没有阴道感染，可以尝试舔阴。（可使用乳胶只套作为防护）
- 或许也可尝试同时使用杀精剂和安全套的肛交。（由于肛交是所有性行为中最危险的一种，所以安全套破裂是件很糟糕的事情。）



应避免的不安全的性行为：

- * 不戴套的阴道性交
- * 不戴套的口交
- * 上述条件都不满足的舔阴
- * 不戴套的肛交
- * 接触血液，包括经血
- * 在嘴里射精
- * 共用振荡器等各种性玩具，每次使用之前没有对性玩具进行清洁。

如果有人坚持其中的某种行为，你该怎么办？

他们的这种行为很粗鲁，直接对他们说“不，再见！！”



那么……继续前进……保重……祝好运……并且记住：如果你们不探讨性传播疾病，你们的性生活就不那么安全，这也说明你和你的伴侣也默认了本章的主题并不重要，即使是不安全的性行为也可以接受。

那么如果你得了性病，到底是谁的错呢？



第 11 章

不受欢迎的性行为

与非出自自愿的伴侣强行发生性行为是不合法也是不礼貌的。在本章中，我们将把重点放在各种存在问题的性行为上。



让我们从最严重的问题开始……

强奸是一种涉及阴茎强行进入阴道的强制性性行为。在某些动物当中，每一次性行为都像强奸。拿家蝇来说，雄蝇会不断地跳向雌蝇，而雌蝇则不断地将雄蝇甩开。



而人类是一种能够用语言提出要求的物种，强奸终究是一种性侵犯，是对女性权利的无视，是一种基因抢劫和人身攻击。



在老派的男权观点看来，强奸侵犯了女性的节操，因此她对于她的保护者（父亲或丈夫）的价值也随之降低。换言之，他们认为强奸是对男性的犯罪！所以强奸犯会受到严厉的惩罚，而失去贞操的女人也可能会遭到虐待。

而且强奸妓女的行为被认为无伤大雅。



随着女性主义的兴起，强奸行为重新受到了评估。女性呼吁对待受害者应以同情来取代以往的侮辱。当然，这对罪犯毫无用处。

如果由我来统治世界，我会把长得帅的关到再教育营里，而那些丑陋的家伙——

喀嚓喀嚓！

呃！
别介意！



我们往往会将强奸犯想象成潜伏在隐蔽处准备进行突袭的精神变态。这是一种误解，虽然有一定的道理，但也不完全正确。心理测验显示，强奸犯除了在控制敌意情绪方面存在更多困难外，基本上和正常男性没什么区别。



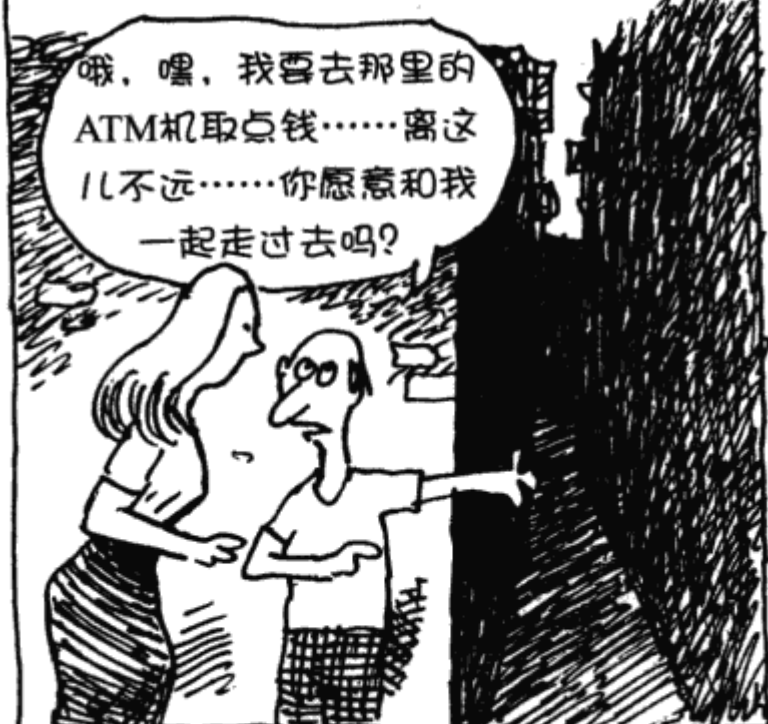
更为典型的强奸常常是偶然发生的……可能是在学校、聚会、咖啡馆、健身中心、汽车站等地。



罪犯通常看上去很普通、友好，甚至令人信赖。女性往往会放松警惕。



他会装作不经意地将女性引入一个偏僻的地方……



……强奸就会在那里发生。



陌生人强奸案中，只有1/3的罪犯会携带武器。武器可作威胁用，而多数时候仅仅使用蛮力就已足够。

约会强暴

DATE RAPE

真野蛮！

比认为强奸犯都是隐藏在暗处的精神变态者更大的一个误区是认为多数强奸案是陌生人所为。事实上，女性被约会对象性侵犯的情况更为普遍，超过15%的女性都有过这种经历。

约会强暴和陌生人强暴的一个显著区别是前者已经走在了关系的中途。这实在令人费解！

这不算强奸。
晚餐可是我买的单。

也许当我让他帮我
解开胸罩的搭扣时
被他误会了。

进一步使事情变得复杂的是酒精和药物。大多数约会强暴都发生在一方或双方喝醉或服用药物之后。

你听到我说“不
要”了吗？

有人会说绅士不
会占喝醉或被药
物麻醉的女人的
便宜。

什么？我
以为这是一个重要的
传统！



另一些人则指出，要一个醉醺醺的男人表现得像一位绅士一样这种想法本身就愚蠢至极——而且，女人应该控制住自己，不让自己喝酒或服药。

那么，到底是谁的责任呢？



我们认为双方都应该为自己的行为负责，首先从谨慎服用酒精和药物开始。

男人和女人们，请记住：
药物会损害判断力！在喝醉或麻醉状态下的人会做出令自己后悔的事情，如失去知觉、变得粗暴、意外怀孕、感染性病，等等……

而且，小伙子们，
为了占别人便宜而让对方一塌糊涂实在不是男人应该做的事情。当一方处于非清醒状态时，这种性爱的感觉一点都不好，而且，任何强迫性的性行为都叫做强奸，它足以把你扔进监狱！



最后，不实指控需要承担什么样的风险呢？约会强暴是一种没有目击者的犯罪，男人担心校园里出现警戒正义。^①

嘿！我有录音带！它能证明我们遵守了校园许可准则！

现在我能抚摸你的大腿内侧吗？“可以。”“现在我可以和我的食指有节奏地触摸你的阴蒂吗？”
“嗯嗯……”

这是模棱两可的反应！

这就是关于误区的一些内容。尽管女人有时确实会出于报复而假装被强奸，但与大多数其他罪案相比，这种不实指控的概率要小得多。

但警戒“正义”通常都是原始而粗暴的！



① 不少国家有官方法律制度之外的个人“自助”司法，即维吉兰提正义（vigilante justice）。——译者注。

如果你遭到了强暴或其他形式的性侵犯，请立即报警。不要换衣服或洗澡，因为那样做可能会破坏关键性的证据（如精液或毛发样本）。请利用这些证据来将罪犯绳之以法以避免出现更多的受害者。



强奸犯最愚蠢的行为是他们总是会留下证据！！

男人也会受到性侵犯，罪犯通常也是男性。相比之下，男性受害者更不愿意让别人知道自己受到了侵犯。他们也许是因为自己没有能力保护自己而感到羞愧，或他们可能害怕遭到罪犯的报复，就像在监狱里一样。

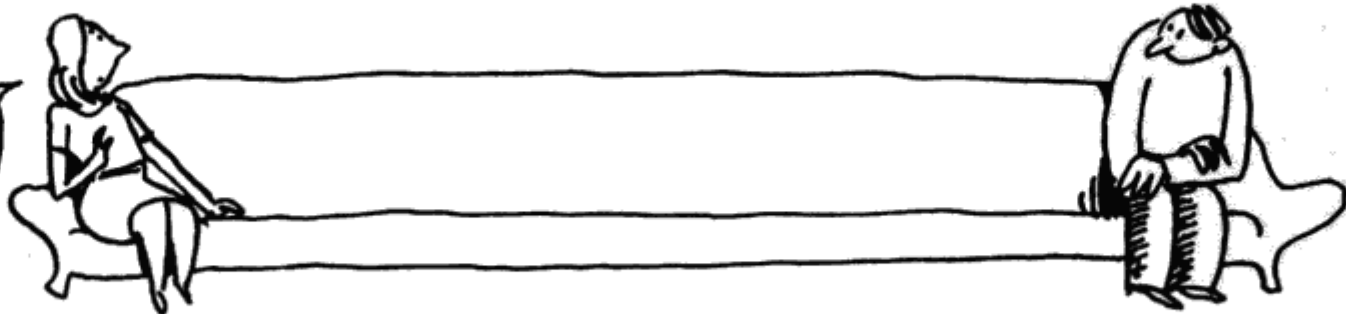


你赞成监狱里可以玩举重，对不对，小子？

是的，头儿，是的，是的！您都是对的！

受到性侵犯的受害者通常会感到抑郁、焦虑、坐立不安和羞愧。女人也许会失去对性爱的欲望甚至开始害怕性交。时间、耐心和理解会帮助他们慢慢走出困境。

我们的沙发还应该更长一些。



下面是一些可以降低风险的方法。

为了避免
遭到陌生
人强奸：



对陌生人的搭讪提高警惕。

不要告诉对方你独自居住。女性在信箱或电话号码簿中请使用名字缩写。

锁好门。当你接近家门的时候立即把钥匙准备好。不要给陌生人开门。

不去黑暗、荒凉的地方。随时携带一个哨子或气喇叭。出门前告诉别人你去了哪里。

如果有人不好好意地接近你，掉头就跑。如果你没能跑掉，那么与对方搏斗并且叫喊可以挫败对方。

参加自我保护的课程。



像这样用两个
手指紧紧夹住
一把钥匙



在约会的
场景下：

如果是第一次约会，请只去公共场所。

费用AA制，所以就不必承担任何责任。

除非你百分之百信任你的约会对象，同时也能完全信任自己的判断，否则不要喝酒或服用药物。

你的言辞清晰明确。告诉你的约会对象你的底线是什么。如果你必须“拒绝”，请不要有所顾忌，如果有必要，事先做好充分准备。

喂，当男人喝醉时给他一拳是不是不太礼貌呢？

哦！该死的女子拳击课！



色情杂志会导致强奸行为吗？



他们说，政治让男人变得奇怪——
下面这个问题会令一些女性主义者
陷入传统价值观卫道士的困境。

憎恨妇
女者！



不信神的
手淫者！

女性主义者的理论之一是，在道德层面上，色情与强奸没什么分别。色情要求女人和男人一样做出下流的行为：“色情是理论，强奸是实践。”女性主义者罗宾·摩根这样说道。持传统价值观的人们可能并不认同他的说法，但由于他们倾向于反对所有的公开性表达，所以他们也很乐意支持这一观点。

我们先来计
划一下吧——但
首先要搞一块隔
板来！



另一方面，还有些女性主义者认为
目前以女性为目标受众的色情杂志
还远远不够！



我读它们只
是为了写一篇
有关第一修正
案的论文！



我们难道不能
称它为“黄色
书刊”吗？

这使他们得到了其他拥护自
由表达的人们的支持，如宪
法律师和花花公子杂志。

一些人声称色情杂志主要是为了满足手淫的需要，因此它的功能实际上是为了帮助人们发泄欲望。



另一些人则认为色情杂志也许会令男人开始对现实中的女人变得不满，同时让女人发现人性的缺陷和欲望。



到目前为止，心理学研究并没有在非暴力黄色书刊和性攻击之间发现任何关联……但接触过暴力色情材料的男性所产生的暴力性幻想的确在增加。



尽管如此，在过去的几十年里，美国最高法院（基本上）保护了生产和销售低俗、粗糙、不雅、侵犯性的、愚蠢作品者的权利……



……除非，这些内容涉及儿童……

要童

也是有一种不受欢迎的性行为，哪怕对方是自愿的。对儿童进行性骚扰的人也许会采取贿赂手段，而许多恋童癖会坚称他们是彼此相爱的。



美国报告童年时与成年人有过性接触的人的比例出人意料地高：女性中为25%，男性中为15%。（其中也包括被医生或父母的朋友接触到敏感部位，以及不折不扣的强奸。）

社会给出的答案毫无疑问是：



和选举、喝酒、签订具有法律效力的协议一样，性是成年人才可以实施的行为。每个州都有法定年龄的规定。如果与未到法定年龄的儿童发生性行为，后果只能是进监狱。

儿童遭到性虐待的比例正在上升吗？很难说。在过去，总是有些禁忌不能被轻易说出口。



如今，我们最大限度地谈论任何事情，却意识不到问题已经迫在眉睫。

**NEXT ON THE
CHAIR-THROWING
HOUR-
CO-ABUSERS!!**



对儿童进行持续的性虐待会对他们的情绪和性发育造成严重损害，但请留意以下警告：某些心理治疗师认为所有成年后所出现的焦虑、抑郁和性功能障碍都源于儿童期所遭受的性虐待。



如果你正感觉很糟糕，但却完全记不起有过任何这样的经历，这些家伙会通过询问带有诱导性的虚构问题“帮助你”你“回忆起来”。



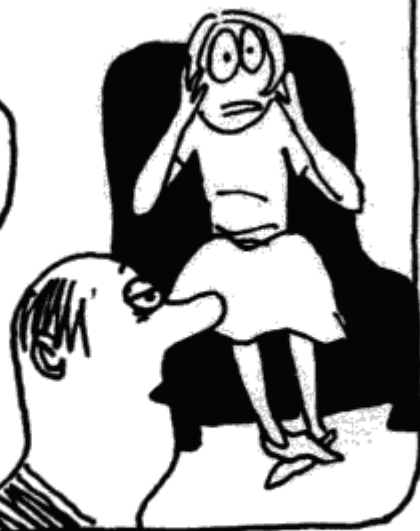
你的父亲是否拿过任何形状像香蕉的东西？

关于记忆的几个事实：

- 1 童年时期所经历的创伤性事件通常是刻骨铭心的，不会轻易遗忘。
- 2 记忆是不可靠的。记忆会随着时间的推移受到侵蚀或改变。
- 3 对于容易受影响的人来说，错误“记忆”可以由心理治疗师、警官或其他权威人士进行“重建”，因为“记忆者”不由自主地想要迎合这些人。

治疗师有时会谈论“被恢复的记忆”，但它也许与植入幻想没什么区别。

那是一个邪恶的香蕉吗？





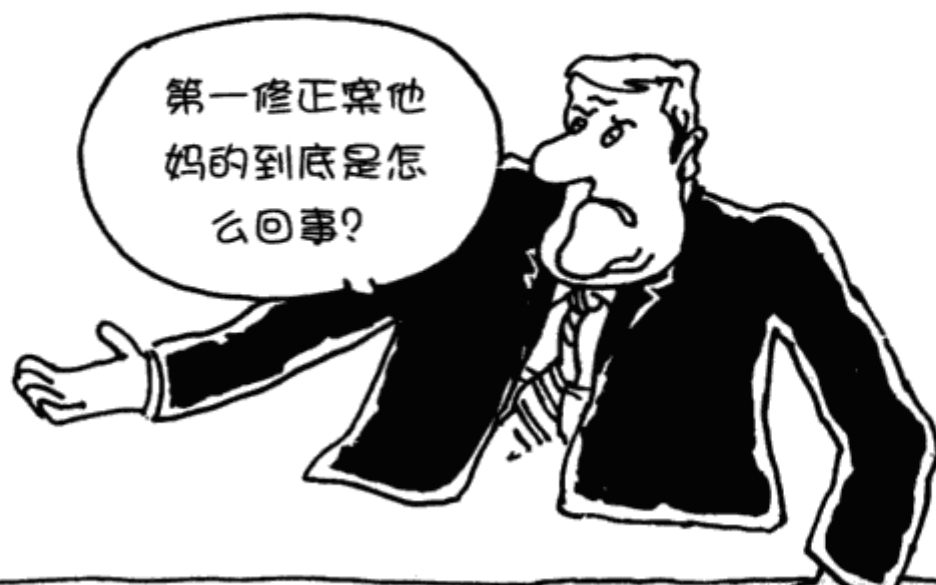
性骚扰

30年前，法律上还没有这样一个概念，如今这种行为属于非法。这究竟是怎么回事呢？



性骚扰是指持续的和（或）不受欢迎的性关注，尤其特指互动场合下（大学校园也可算作互动场所）。骚扰行为包括触摸、调情、议论、玩笑等……

有些人很自然地会关心所有限制言论自由的法律。



然后，还会有一些更实际的担忧：



性骚扰法案的制订是源于女性希望在互动场合得到和男性一样的尊重。当女性被第一次雇用从事传统上属于男性的互动时，大量心怀不满的男人就出现了——他们从来都不否认自己的不满。



女人要和男人竞争，她们就必须能够勇往直前无所畏惧地完成自己的互动。为了保护女性免受互动场合中的敌对影响，政府通过了一项针对职场中有关基于性别的骚扰的法案。换言之，如果仅仅因为女人的性别而骚扰她们就是触犯法律。



基于性别的骚扰不必涉及性行为。骚扰或威胁他人的方式有很多种，但头版头条通常是那些涉及性行为的案例：一夜情、下流笑话、性言论，以此类推……



男人和女人对于这些笑话和议论的理解也许会大相径庭。男人可能仅仅是出于好玩的目的，所以完全不理解为什么女人会被激怒。



至少，他们可能会说出这样的话……但真实情况是，在男人的内心深处可能蕴藏着一种报复、敌意和厌恶女人的情结！



（而且，如第6章所指出的，男人也可能把女人的友好误解为对自己有兴趣或是对自己行为的一种鼓励。）

与此同时，女人可能会把男人略带调情性质的恭维当成她每天都不胜其烦的性骚扰。



那么可接受范围内的调情和性骚扰之间的界限到底在哪里呢？这就需要弄清以下几个问题：



1 双方是否拥有平等的权利？如果老板或教授向下属或学生搭讪——甚至要求约会——可能会出现什么样的后果呢？

如果女人主动向她的老板调情呢？



我想那应该是合法的。

2 对方的言论或态度是否合理和礼貌，其中是否涉及不适宜的语言、动作或身体接触等行为？



3 这种行为是否持续存在，在对方明确表示反感后是否依然存在？



请记住，可能的骚扰者们，拒绝就是拒绝！！

如果对方的反应模棱两可，那么无论如何请立即收手！也许她（或他）将来会变得更加直接。反正你的互作又不是揣摩别人的心思。请相信表面。

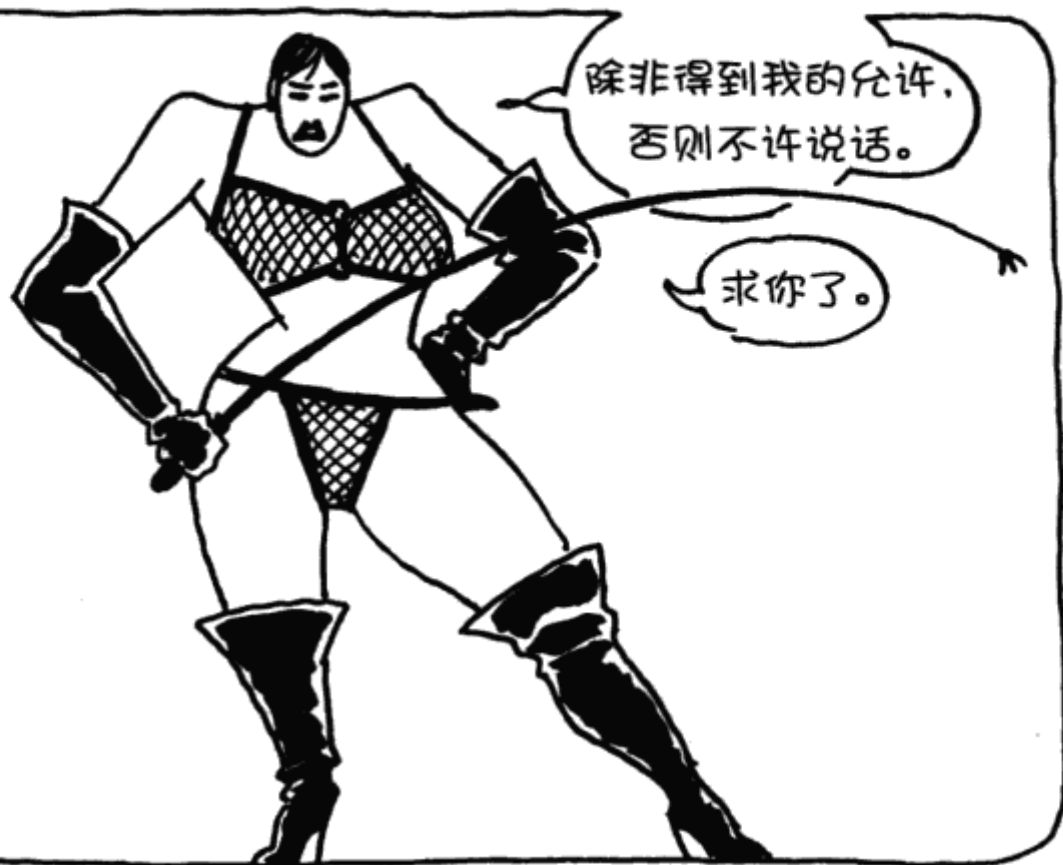


如今，女性开始占据更有权势的职位，她们也可能对男性下属实施性骚扰。当然也可能存在同性性骚扰。



虽然不常见，但也属于触犯法律！

给女性一个提示：如果你穿了一件比较暴露的紧身服装，你自然会受到瞩目。千万不要指望男人会表现出完美的礼仪！如果风言风语让你感到不胜其烦，请尽可能礼貌地直接说出来。



男人：请努力尊重这一事实，即女人常常会身不由己地得到更多性方面的关注。并且记住，如果没有得到女性的允许，绝对不可以触摸女性的身体，哪怕她像歌蒂娃夫人那样赤身裸体！！



对性骚扰的惩罚很少涉及监禁。法律认定公司和大学对发生在它们辖区内的案件负有不可推卸的责任。可能会被法庭处以罚款、提起集体诉讼，以及参加性别敏感性讲习班等处罚。



学习班的理念来自教会男人敏锐地判断女人的心意……



同时帮助男人学习一些与女人交往时不会被误解为性骚扰的恰当行为。



为了自我保护，许多公司和大学很快对有过性骚扰行为的雇员或学生进行了处罚。



要做到这一点确实需要付出很大的努力。



谁知道呢？也许只要多一点礼貌——毕竟，谁不喜欢被礼貌地对待呢？——就能让人更开心和放松！



问题与解决方案

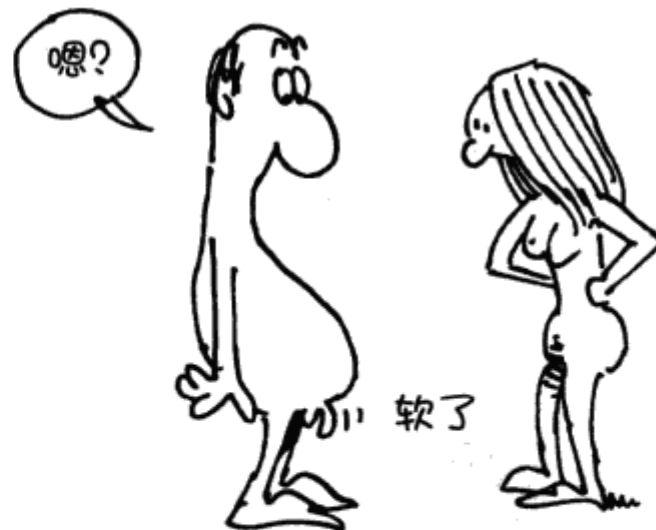
在性爱过程中，会出现许多问题……当然，也可能不会出现……



我们当中的绝大多数人都在性方面遭遇过困境。



在我们对伴侣还有兴趣的时候，我们也许并不怎么放在心上，但如果我们开始对对方不那么感兴趣（或者我们的身体就是不太想合作）时，那就是一个值得注意的问题了，反过来也一样。



有时，也许睡上一觉后这些问题就会消失，但有时这种情况会持续很久并带来不少麻烦。如果是这样的话，你有两个基本选择：要么忽略问题并指望问题自动消失，要么与你的伴侣进行沟通和交流。



如果这样的沟通非常困难，或看上去依然不能解决问题，那么最好寻求专业咨询师的帮助，如医生或性治疗师，就像我们的老朋友梅里女士。

嗨，你们好！想解决问题吗？



呵呵！

性治疗师和神圣的橡胶小树林有屁关系？^①



我只是想帮个忙！



性治疗师通常是拥有社工、心理学或咨询辅导背景，同时系统学习过人类性行为知识的专家。我们稍后会对他们进行介绍。在这之前，梅里会向我们介绍她在治疗过程中所遇到的各种心理和生理问题。

① 在英文中二者的发音相似。——译者注。

治疗师想要将生理问题、机能障碍、心理问题（或障碍）区分开来。



不过，它们之间往往没有明确的界线。

在男性和女性当中都很常见的一种障碍是**性欲减退**（HSD），顾名思义是指失去对性的欲望。

你凭什么认为我对性完全失去了兴趣？



你有吗？我怎么没有发现？

如我们在第5章所看到的，在关系的初期，男性的睾丸素水平很高，因为那时对他们而言还有不少挑战性。之后，睾丸素水平骤降……他们不再感到对方很性感……因而也变得不那么容易对对方产生性欲……

哈！



哦！

嘿，今晚吃啥？



随便！

大多数时候，伴侣双方都能达到一个令彼此感到舒服的性活动水平，但还是有不少伴侣——约有1/3的伴侣——需要与持续数周、数月甚至数年的周期性性冷淡作斗争。

终于！我不再头疼了！



有时，性欲减退也与生理因素有关：极度疲劳、某些处方药以及大量饮酒都能抑制我们的性欲。



它也可能源于某种内心深处的焦虑感，这种焦虑感来自性或针对伴侣的有意无意的敌意。



如果排除了生理因素，患有性欲减退的个体需要进一步深入挖掘可能的病因。这时候，性治疗师就能够提供帮助。

我讨厌任何阻止我得到我想要的东西的人或事……我讨厌对自己的这种行为感到内疚……我讨厌……



在治疗过程中你能不挖自己的脚趾吗?

不行，我讨厌你!

孩子也会抑制性欲。



比性欲减退更严重的问题是**性厌恶**。患者非常害怕任何性接触，哪怕是最平常的接触或亲吻都会让他焦虑、恶心甚至呕吐。



性厌恶可能是童年创伤的结果，这种创伤可能是性虐待、父母的敌意或极端的身体形象障碍（肥胖、痤疮等）。治疗师的效果取决于患者的情况、治疗师的水平以及（也许是最重要的因素）患者希望解决自身问题的意愿有多强烈。



存在这些“性欲障碍”的同性恋可能还要和内化恐同症作斗争。由于无法完全摆脱社会对他们的负面评价，而他们也对自己的性取向存有矛盾情绪，所以当他们需要性表达时，就会产生无力感。



现在来谈谈生理因素或功能障碍。这种障碍涉及勃起和射精两个过程。

你可以让你的朋友说出一个包含字母“YSF”的词，看他们说不说得出来！



勃起障碍——也称阳痿——是指无法勃起或保持勃起状态。这会对脆弱的男性自尊造成极大的伤害！

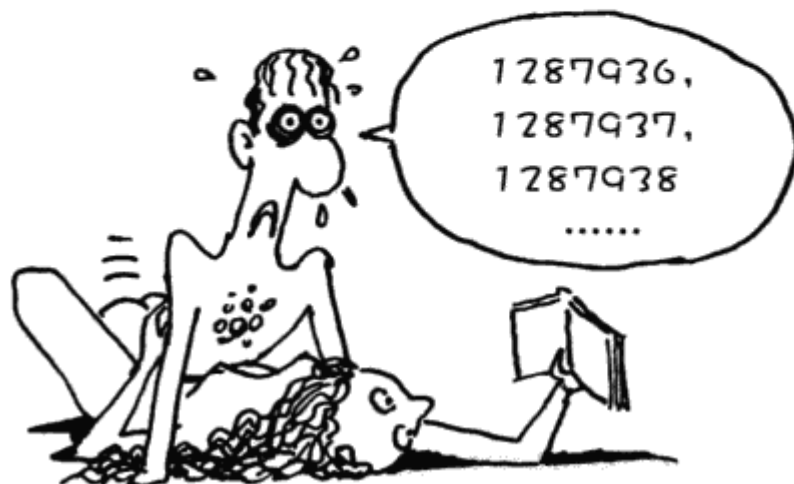


射精障碍

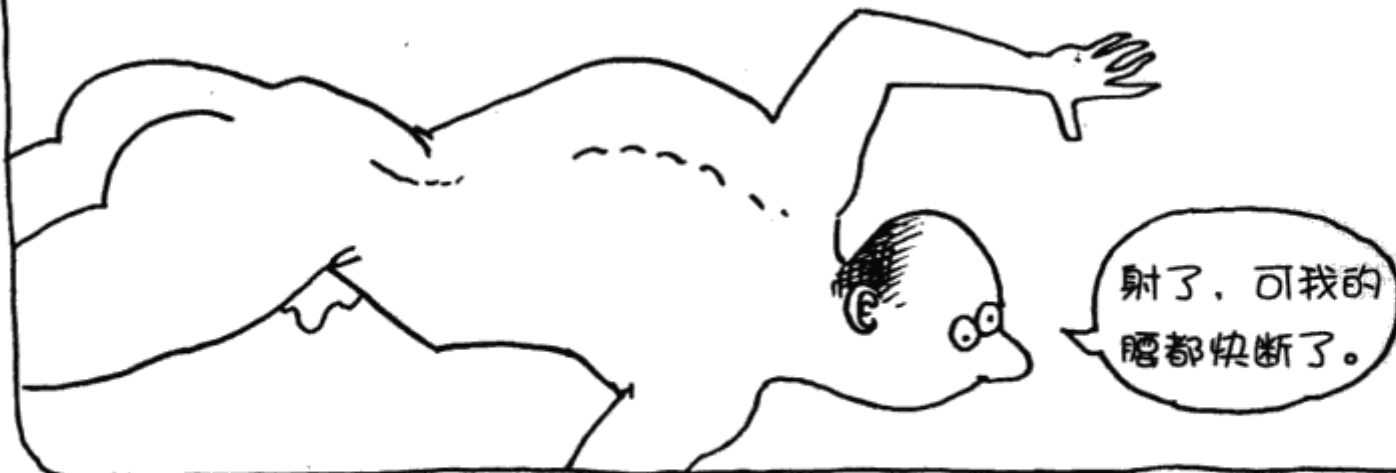
早泄是指过早达到高潮。（某些很自我的男人并不认为这是个问题。）



抑制射精是指虽然能够勃起，但却无法射精。



延迟射精是指只有经过长时间的刺激（如40分钟的抽动）才能够达到高潮的情况。



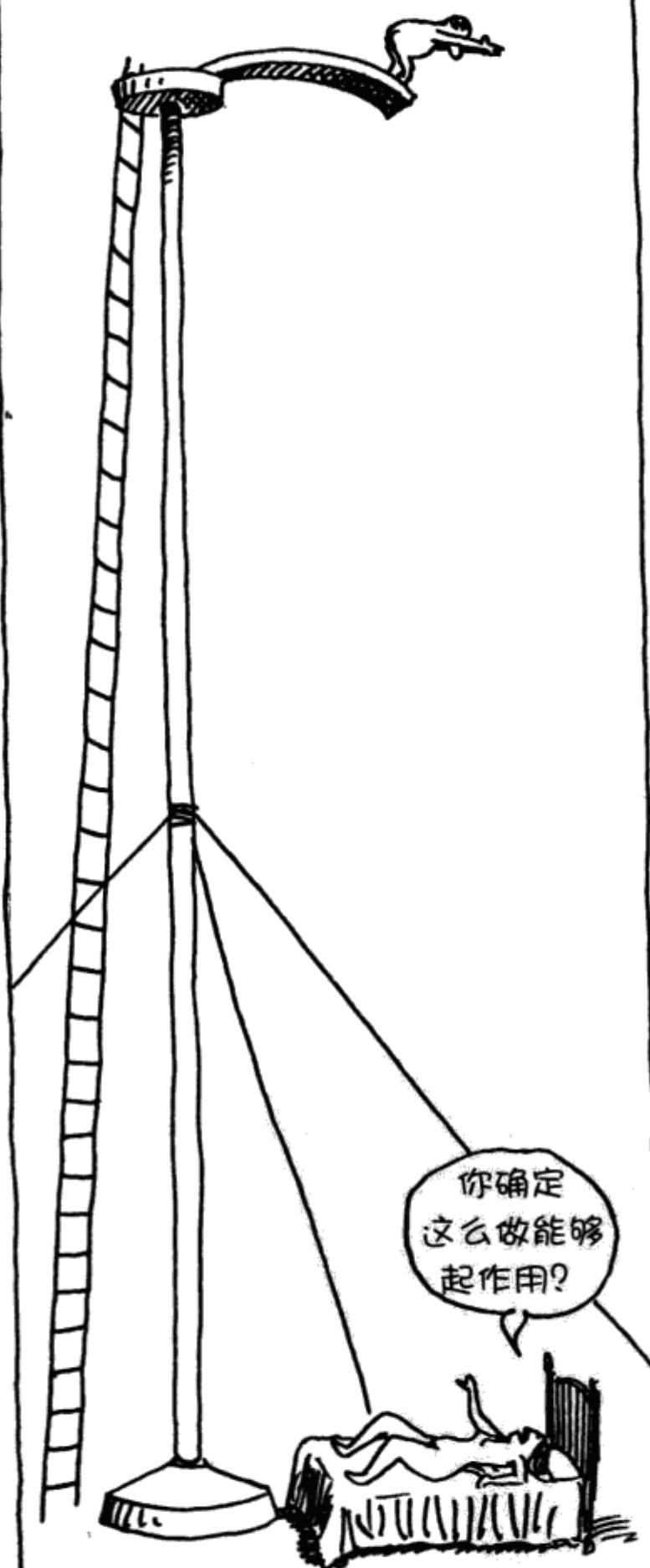
某些女性会出现性高潮缺失的情况，也就是无法达到高潮。



还有的会出现情感不快现象，即性交疼痛。



阴道痉挛是指阴道肌肉发生不自主的抽搐，从而阻止阴茎进入。



生理问题的原因可能来自身体，也可能来自心理。可能的生理因素包括服用酒精或药物，一些慢性病如糖尿病以及荷尔蒙波动。治疗性功能障碍的第一步是检查身体——请如实地向医生诉说一切，无论那有多难启齿。



有的问题很容易解决，例如，一点润滑油就可以解决性交困难问题。



如果男人由于疾病或受伤而导致无法勃起，他可以考虑借助勃起药物伟哥。如果伟哥也不奏效，他还可以考虑阴茎植入手术。



那么，如果没有发现任何生理问题呢？

嗨，我又来了！



没错，心理因素也会导致生理障碍！

例如，有的人因为过于紧张而没有办法表现出自己性感的一面。

建议：找一个临时保姆！



不是给你找的，“他爸”！

不少女性的性高潮缺失可能仅仅是因为受到了忽视。她的伴侣也许不知道该如何刺激她的阴蒂，而她也不知道怎么办或因为过于拘谨而无法向对方展示应该如何做才可以让她兴奋。

好吧……你想要怎样？

我怎么知道？



还存在一种“情境性性高潮缺失”的情况。有的女性只能在特定的场景下（如手淫）才能达到高潮，而除此以外的任何情境都不能让她产生高潮。

哦-哦-哦-哦-哦-哦-啊-啊-啊！

你只能在办公室达到高潮的情况持续了多长时间？



和性功能有关的几个心理因素：

焦虑：

表现焦虑——担心自己是否能“正确地”完成——可能会让人无法做任何事情。“小心提防”的习惯被称为**旁观者心态**。存在这种障碍的人多数为男性。

我应该先捏她的乳头然后吻她的脖子还是反过来？
嗯然后呢——？

糟糕！我已经软了！

嘿！在想啥呢？



某些焦虑可能出于希望取悦伴侣的好意，可当这种好意变成了担心对方不满意的恐惧时，麻烦就出现了！



各种各样的内心冲突可能会导致阳痿、阴道痉挛、高潮缺失等问题。其根源可能就在于我们内心的各种疑虑和没有解决的冲突。例如，从小所接受的死板迂腐伪善的教育可能会让我们总是觉得追求肉体的愉悦是不应该的……

这种感觉就像天堂般美好，可我这个样子会下地狱的……



或者我们可能难以从前男友（女友）的阴影中解脱出来。

我很抱歉，吉姆——我是说杰克——不汤姆——我是说……



性侵犯的心理创伤也可能导致
机能障碍。在儿童期就频繁遭
受性虐待的人更可能出现排斥
性行为、缺乏性欲、难以达到
高潮等问题。



心理治疗师声称已经成功地帮助了伴侣之一曾在儿童期遭受性虐待的家庭。
治疗师的作用是帮助伴侣双方了解受虐经历在他们的关系中的影响。



成人强奸受害者也会出现各种创伤问题，比如，他们也许会将所有的性关系
与那一次可怕的经历联系在一起。受害者通常需要比较长的时间来克服障
碍，如果她的伴侣能够表现出体贴和耐心的话将更有帮助。



关系问题

也可能会造成各种机能障碍。也许源自伴侣的某些因素——她或他的行为、外表，甚至气味——可能难以让人达到高潮或勃起。



有时，我们甚至不会意识到哪里出了问题……又或者我们不愿意面对问题……要么我们认为交谈也不会起到什么作用……或者我们不想伤害伴侣的感情……或者所有这些顾虑交织在一起。



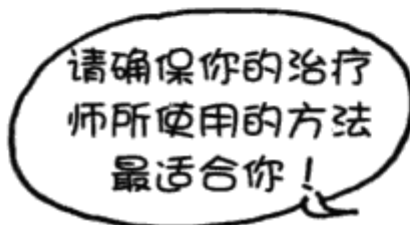
如果交流看上去很艰难，那么伴侣治疗也许会有帮助。治疗师会指出问题出在哪里，她会努力保持一个中间立场。



① mosh pit，一种显示你热爱音乐的极端方式，是有所控制的暴力。——译者注。



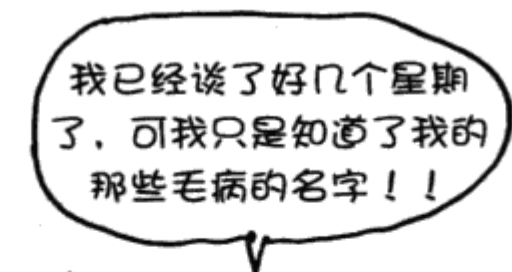
由于不同治疗师的背景各不相同，所以他们不会用相同的方式来处理问题。“认知行为”取向的治疗师强调改变我们的行为以及我们对于自己的性生活的看法。性心理取向的方法强调深入挖掘我们内心的根源。



不必过于担心！治疗过程以交谈为主。不需要脱衣上床。



通常交谈就能够解决问题：敞开心扉，把压抑的愤怒表达出来，共同探讨双方的互动就可以帮助伴侣修复他们的问题，当然，也可能很难解决。



如果交谈依旧无法起作用，治疗师也许会给出特别的身体“家庭作业”，它们与先锋性治疗师威廉·马斯特斯和弗吉尼亚·约翰逊所设计的方法很类似。



性感专注训练

与我们在第8章所描述的内容是一样的：通过抚摸给予对方愉悦感，但不以高潮为目的。性感专注训练不仅能教给伴侣让对方兴奋的方法，还能帮助伴侣享受触摸彼此时的舒适与放松感。



哦！我们终于可以摸来摸去了！



一旦双方都得到了愉悦和放松，他们就可以进行接下来解决具体问题的步骤了。

拿早泄来说，可以采取一种“挤捏技术”。首先，男人用手（也可由伴侣来操作）使阴茎勃起。



经过一段时间的训练，伴侣双方可进入到下一步，即以女在上的体位进行性交，这种体位使得女性可以控制节奏。

然后，当他感觉快要射精的时候，伴侣捏住阴茎龟头下方的部位30秒——这段时间足以让勃起强度变弱并抑制射精的冲动。伴侣双方可重复多次，直到15或20分钟后，男人方可射精。





针对高潮缺失问题，马斯特斯和约翰逊给出了爱抚女性除阴蒂之外的所有部位的方法，它的目的是探索能够令对方得到最大程度兴奋性的方式。

然后进行到下一步：女在上的性交体位……

最后采取肩并肩的体位，因为这样能使阴蒂得到最大程度的刺激。



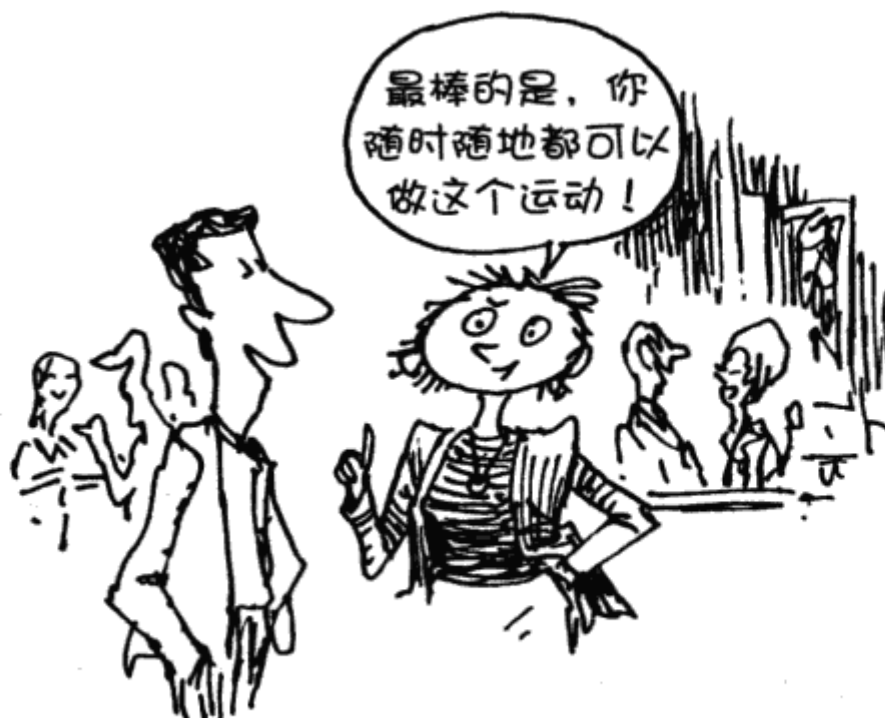
注意：马斯特斯和约翰逊所设计的大部分练习都要求女在上的体位。因为这种体位能让女性控制节奏并且使阴蒂得到更强烈的刺激。





凯格尔训练

是一种肌肉练习。这种练习只需对控制小便的肌肉进行收缩放松训练即可。频率可快可慢，每次十下，每天重复5到10个单元。

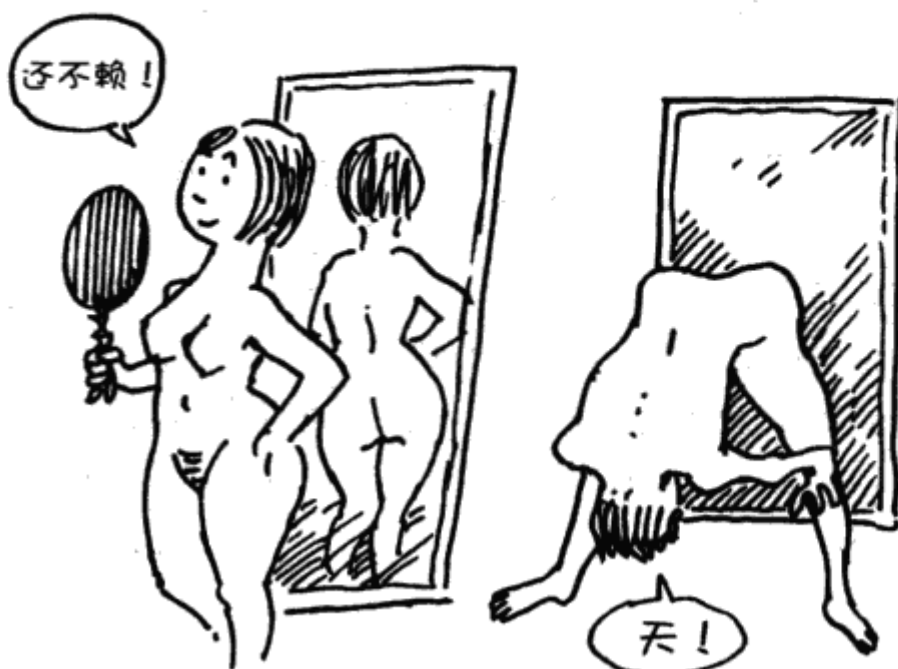


凯格尔运动可以带来诸多好处：提高这个部位的敏感性、促进血液循环、提高性交敏感度。（它还能提升伴侣双方的性欲！）



镜子 镜子

做一些小小的自检。利用一面穿衣镜和手持镜观察全身！这种行为的目的让你对自己的身体更熟悉和自在。



和伴侣一起做这件事是医生游戏的升级版。慢慢来，和伴侣一起探索自己的身体！



戏水

试试看和伴侣一起洗澡或淋浴。



按摩

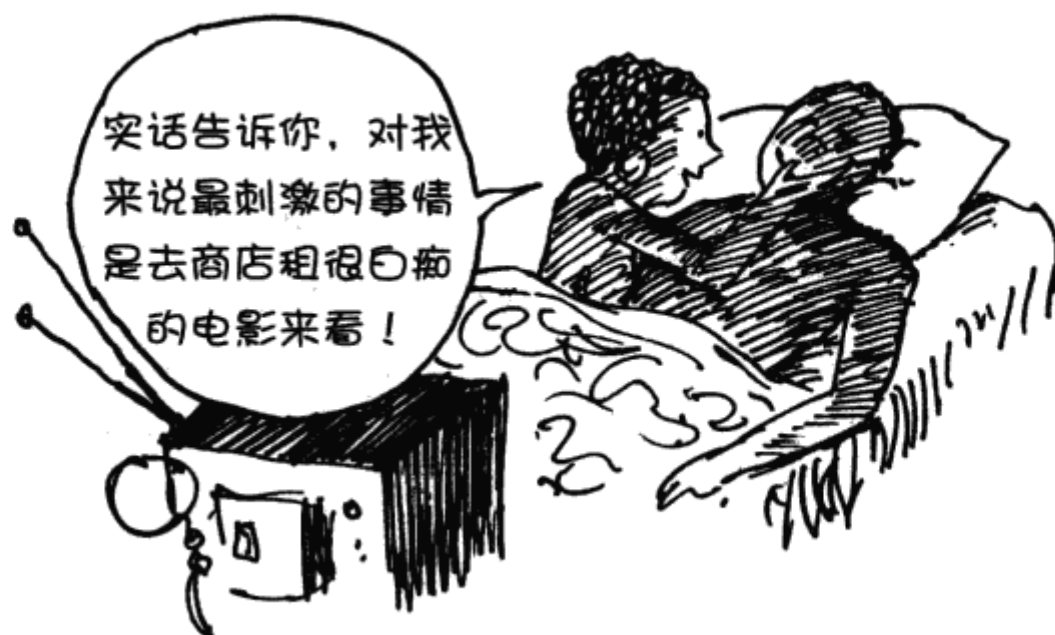
用油脂、乳液或润滑油进行按摩，是否获得高潮并不是主要目的。（但请记住油脂会让安全套破裂。）



直观教具：

无论是你一个人还是和伴侣在一起，都可以考虑借助色情杂志或影片。让你的伴侣知道什么能让你产生欲望。

（请在合法的前提下做这些事情。）



秘密：

如果你和伴侣之间的信任程度很高，那么你们可以分享彼此的性幻想。在向对方暴露自己内心非常隐秘的东西之后，你们双方的关系会变得更加亲密……而且，说不定有的人的梦想就会成真呢！



玩具

我们还是来正视这个问题吧：这是一种产业！现在有了一系列的“性辅助工具”：振子、假阳具、阳具环、乳头夹、手铐、束带、塞子、有装饰的安全套……没有做不到，只有想不到！

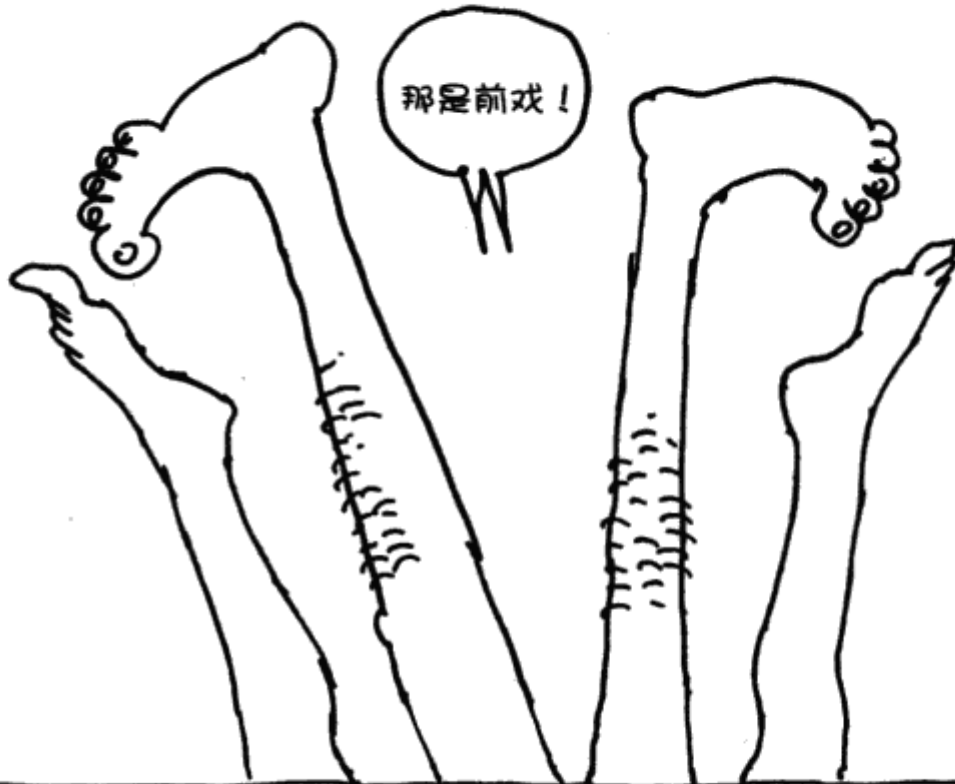


而最大问题在于：我们到底想要得到什么？所有这些的目的是什么？

完美感觉？
算了吧！



那是前戏！



人们关于这个问题的答案也许略有差别——但至少，我们都在期待快乐的性生活，而不是烦恼、刺激或折磨！

热烈而充实的性生活包含哪些基本成分呢？

- * 对性、对自己、对伴侣有着准确清晰的认识
- * 把性看作一种乐趣而不是任务

除非你们俩都热衷于自己的表现！



梅尔博士
的建议！



- * 与伴侣进行良好的沟通，了解对方的需求与感受
- * 理解、接纳和欣赏自己和伴侣之间的差别和相似点

我们也可以对照治疗师伯尼·齐尔伯杰尔德所提出的“拥有良好性生活的条件”进行一番自省。

↓ THINGS LIKE:

感到与伴侣之间很亲密很信任



感到性能力很强



感到兴奋



感到休息得很好



对环境有正面（安全、舒适等等）的感受



感到伴侣喜欢自己



我们都会认同上面的说法，但还有些情况就因人而异了。



→ 例如……

热还是冷？开灯还是关灯？早晨还是晚上？有音乐还是保持安静？全身赤裸还是穿上制服？轻声细语还是污言秽语？酒后？咖啡后？吃不吃薯片？慢点还是快点？草莓味还是香草味？多变还是老套？无休止的交谈，还是……？

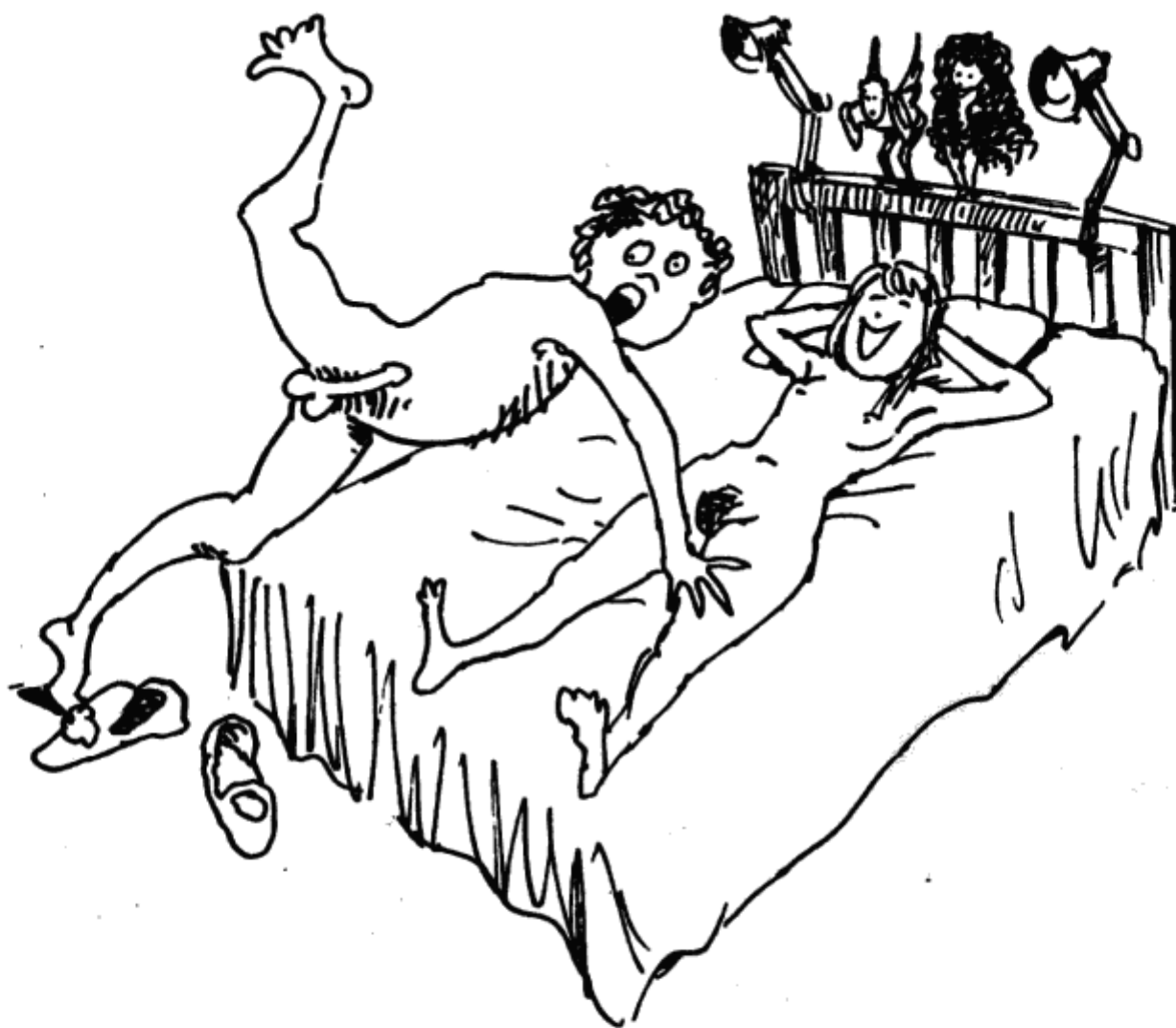


我们都希望找到和自己对味的那个人。



喔！不敢相信你是个慢热的人，不光喝酒，还爱在早上烤面包！

从那时起，它就只关乎耐心、开明，
和好奇心了……
哦，千万不要忘记还有幽默感！！



END

参考书目



BOOKS

ACKERMAN, DIANE, *A NATURAL HISTORY OF LOVE*, 1994, NEW YORK, RANDOM HOUSE.

BARBACH, LONNIE, *FOR EACH OTHER: SHARING SEXUAL INTIMACY*, 1984, NEW YORK, BANTAM.

BLUM, DEBORAH, *SEX ON THE BRAIN*, 1997, NEW YORK, VIKING.

BOSTON WOMENS HEALTH BOOK COLLECTIVE, *OUR BODIES, OURSELVES: FOR THE NEW CENTURY*, 1998, NEW YORK, SIMON & SCHUSTER.

BULLOUGH, VERN L., AND BULLOUGH, BONNIE, *SEXUAL ATTITUDES THROUGHOUT THE AGES*, 1995, NEW YORK, PROMETHEUS BOOKS.



BUSS, DAVID M., *THE EVOLUTION OF DESIRE: STRATEGIES OF HUMAN MATING*, 1994, NEW YORK, BASIC BOOKS.

COMFORT, ALEX, *THE NEW JOY OF SEX*, 1991, NEW YORK, CROWN.

DEMILIO, JOHN, AND FREEDMAN, ESTELLE, *INTIMATE MATTERS: A HISTORY OF SEXUALITY IN AMERICA*, 1988, NEW YORK, HARPER & ROW.

DIAMOND, JARED, *WHY IS SEX FUN?*, 1997, NEW YORK, BASIC BOOKS.

FAUSTO-STERLING, ANNE, *MYTHS OF GENDER: BIOLOGICAL THEORIES ABOUT WOMEN AND MEN*, 1985, NEW YORK, BASIC BOOKS.

HATCHER, R., STEWART, F., TRUSSEL, J., KOWAL, D., GUEST, F., STEWART, G., AND CATES, W., *CONTRACEPTIVE TECHNOLOGY*, 1994, NEW YORK, IRVINGTON.

LIPS, HILARY, *SEX AND GENDER*, 1997, MOUNTAIN VIEW, CA, MAYFIELD.

LUKER, KRISTIN, *TAKING CHANCES*, 1975, BERKELEY, CA, UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS.

KLEIN, MARTY, *ASK ME ANYTHING*, 1992, NEW YORK, SIMON & SCHUSTER.





MICHAEL, ROBERT T., GAGNON, JOHN, LAUMANN, EDWARD, AND KOLATA, GINA, *SEX IN AMERICA: A DEFINITIVE SURVEY*, 1994, BOSTON, LITTLE, BROWN.

PECK, M. SCOTT, *THE ROAD LESS TRAVELED: A NEW PSYCHOLOGY OF LOVE, TRADITIONAL VALUES, AND SPIRITUAL GROWTH*, 1978, NEW YORK, SIMON & SCHUSTER.

PINKER, STEPHEN, *THE WAY THE MIND WORKS*, 1998, NEW YORK, NORTON.

SATIR, VIRGINIA, *THE NEW PEOPLEMAKING*, 1988, PALO ALTO, CA, SCIENCE AND BEHAVIOR BOOKS.

STERNBERG, ROBERT, AND BARNES, MICHAEL (EDS.), *THE PSYCHOLOGY OF LOVE*, 1988, NEW HAVEN, YALE UNIVERSITY PRESS.

STRONG, BRYAN, DEVAULT, CHRISTINE, AND SAYAD, BARBARA W., *HUMAN SEXUALITY: DIVERSITY IN CONTEMPORARY AMERICA*, 3RD EDITION, 1999, MOUNTAIN VIEW, CA, MAYFIELD.

SUGGS, DAVID, AND MIRACLE, ANDREW (EDS.), *CULTURE AND HUMAN SEXUALITY*, 1993, PACIFIC GROVE, CA, BROOKS/COLE.

SYMONS, DONALD, *THE EVOLUTION OF HUMAN SEXUALITY*, 1979, NEW YORK, OXFORD UNIVERSITY PRESS.

TANNAHILL, REAY, *SEX IN HISTORY*, REVISED EDITION, 1992, SCARBOROUGH HOUSE.

TANNEN, DEBORAH, *YOU JUST DONT UNDERSTAND: MEN AND WOMEN IN CONVERSATION*, 1990, NEW YORK, BALLANTINE.



TISDALE, SALLIE, *TALK DIRTY TO ME: AN INTIMATE PHILOSOPHY OF SEX*, 1994, NEW YORK, FREE PRESS.

WEINBERG, MARTIN, WILLIAMS, COLIN, AND PRYOR, DOUGLAS, *DUAL ATTRACTION: UNDERSTANDING BISEXUALITY*, 1994, NEW YORK, OXFORD UNIVERSITY PRESS.

ZILBERGELD, BERNIE, *THE NEW MALE SEXUALITY*, 1992, NEW YORK, BANTAM BOOKS.

SOME JOURNALS

AMERICAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH, ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR, FAMILY PLANNING PERSPECTIVES, JOURNAL OF HOMOSEXUALITY, JOURNAL OF SEX AND MARITAL THERAPY, JOURNAL OF SEX RESEARCH, SEX ROLES: A JOURNAL OF RESEARCH, SEXUALITIES, SIECUS REPORTS, AND WOMEN AND HEALTH.



RESOURCES

P.O. BOX 238
MT. VERNON, IA 52314-0238
(319) 895-8407

AMERICAN SOCIAL HEALTH ASSOCIATION (ASHA)
AND HERPES RESOURCE CENTER

INFORMATION AND REFERRALS REGARDING STDs.
CONFIDENTIALITY IS MAINTAINED.



INFORMATION AND REFERRALS FROM THE CENTER
FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION.

P.O. BOX 2512
SAN ANSELMO, CA 94979
(415) 488-9883

238

**NATIONAL FEDERATION OF PARENTS AND
FRIENDS OF LESBIANS AND GAYS (PFLAG)**

1101 14TH STREET NW, STE.1030
WASHINGTON, DC 20005
(202) 638-4200
[HTTP://WWW.PFLAG.ORG/](http://www.pflag.org/)

INFORMATION AND SUPPORT FOR THOSE WHO
CARE ABOUT LESBIAN AND GAY INDIVIDUALS.
CONTACTS WITH LOCAL GROUPS PROVIDED.
PUBLICATIONS AVAILABLE.

**PLANNED PARENTHOOD FEDERATION OF
AMERICA**

810 SEVENTH AVENUE
NEW YORK, NY 10019
(202) 785-3351 (TO ORDER PUBLICATIONS)
(800) 230-PLAN (230-7526) (FOR CLINIC
REFERRALS)

INFORMATION, COUNSELING AND MEDICAL
SERVICES RELATED TO REPRODUCTION AND
SEXUAL HEALTH PROVIDED WITHOUT REGARD
TO ABILITY TO PAY. CHECK PHONE DIRECTORY
FOR LOCAL CLINIC LISTINGS.



**RAPE, ABUSE AND INCEST NATIONAL
NETWORK (RAINN)**

(800) 656-4673 (656-HOPE)

INFORMATION, COUNSELING AND REFERRALS FOR
VICTIMS OF SEXUAL ASSAULT.

**SEX INFORMATION AND EDUCATION COUNCIL
OF THE UNITED STATES (SIECUS)**

130 W. 42ND STREET, STE. 350
NEW YORK, NY 10036
(212) 819-9770

[HTTP://WWW.SIECUS.ORG/](http://www.siecus.org/)

AN EDUCATIONAL ORGANIZATION DEDICATED TO
PROMOTING HEALTHY SEXUALITY. PROVIDES
INFORMATION AND REFERRALS FROM AN
EXTENSIVE LIBRARY AND DATABASE. NUMEROUS
PUBLICATIONS INCLUDING A MONTHLY JOURNAL.



作者简介

克莉丝汀·德弗尔特是经美国家庭关系委员会认证的家庭生活教育专家，在加州的卡布里洛学院任教，她撰写了大量有关家庭生活及性行为方面的文章，还是两部教材的合著者。她也有着相当丰富的家庭生活经验，她育有三个子女。她和丈夫生活在加州的圣克鲁兹，爱好是在户外拍摄各种动物。



拉里·戈尼克是漫画指南系列的作者，创作了一系列科普漫画作品，现在他正在为 Muse 杂志画漫画。他和妻子及两个女儿居住在旧金山。直到最近，他也不太明白为何对性感兴趣也可以被当作一种对知识的追求。



它坦白、实用、科学和幽默，你能从中找到所有你想要了解的性知识，包括性器官和功能、性别角色和性别认同、性兴奋和性反应、性沟通和交流、爱情、婚姻、避孕、性健康等。



- 为何只有人类拥有一个漫长而又让父母头疼不已的青春期的青春期？
- 性压抑是许多心理问题的根源吗？
- 正常与异常的界限到底是什么？
- 为什么左右两性关系的关键是沟通而不是性行为？
- 伴侣双方交流性话题为什么可以极大地增进亲密感？
- 我们与母亲的关系为什么会影响我们的爱情生活？
- 情欲其实可以维系终身，这是真的吗？
- 各种避孕互具的有效性、价格、便利性和可能的副作用大比较。
- 如何选择合格的关系治疗师？



策划：耘趣文化

封面设计：大铭

HarperCollins
哈珀·柯林斯
www.harpercollins.com

上架建议：性知识/漫画

ISBN 978-7-5080-6005-7



9 787508 060057 >

定价：35.00元