

Age of consent 默许年龄
第一次房事是进入成年人生活的重要仪式和象征，伴随着渴望、恐惧、焦虑和美好幻想。在维多利亚时代的美国 25 个州中，10 岁的孩子就可以有合法的性行为。如今，被家长默许的年龄提高了门槛，毕竟不成熟的人生很难带来完美的性爱。

Breast 胸围
作为女性的象征性器官，乳房在美学中的作用发展过火了，甚至造成了一种错觉——乳房越来越向媒体制定的样板靠拢。于是，越来越少的女人对自己的乳房满意。在过去 20 年时间内，女性胸围的尺寸从 34B 增至 36C。

Condoms 避孕套
最早的避孕套发明于 1500 多年前，用蜡染亚麻加丝带结制成。100 年后，因英格兰国王查理二世常常乱搞“男女关系”，御医头疼不已，急中生智，用羊肠发明了一种特殊工具，保护万王之王不染上性病。时光飞梭，现如今，72% 的现代人对树乳制成的避孕套情有独钟。

Dildos 假阳具
自慰工具并非现代发明，古今中外早有记载。借助情趣用具寻求快感，或让它加盟夫妻爱爱，令高潮迭起，幸福长久，前提是要保证卫生洁净。

Erection 勃起
1979 年，金赛性学报告中称，男人性勃起时那话儿的平均长度可达 6.2 英寸。到了 2001 年，Self 杂志调查显示，平均长度降至 5.9 英寸，比人们想像的短了一截。于是，有人质疑：时代越进步，男人越“萎缩”？非也！男子汉威猛依旧，有问题的是测量方法，Self 是专业护士用标尺测量出来的，而金赛依据的是自测结果。

Fantasies 性幻想
大脑才是我们最基本的性器官。最浪漫的情人不是技巧高超的人，而是会用语言给女人的幻想以生命力的人。1994 年的性幻想调查第一次触及善男信女的潜意识，具有重要的里程碑意义。调查显示，纵情抚摸和忘情亲吻居性幻想之首，第二位是白日梦——惊天动地地做爱，连战数小时不罢休，而闹酒撒欢、喝酒助性居性幻想的末位。

G-spot G 点
德国著名妇科专家格拉芬格 1950 年发现了人身体上的“快点”G 点。G 点非点，而是性欲极强的模糊区，是阴蒂的延伸部分，其形状不是人们一贯以为的纽扣状，而是位于耻骨后的小肉垫，有两条长约 3 寸的“通道”一直伸向靠近腹部的阴道壁。启动 G 点的办法就好像你用食指召唤人前来的手势，怪怪的感觉犹如置身于天堂，整个盆骨发生痉挛一般的快感。

快乐无处不在，不少人发现全身上下都有 G 点，有些女性在耳朵那儿觅得快感，“只要他轻轻抚弄一下我的耳朵，我就兴奋得要融化掉！”其他快感部位诸如后臀部、乳房下端的褶皱部位等。另外，男人的 G 点惊喜部位包括颈部、盆骨肌肉和阴囊。

Homosexual 同性恋
同性恋一词源于公元前 6 世纪



性爱宝典

A~Z

SEX 可谓无处不在。翻开英文词典，你会发现，即便是 26 个英文字母，也无一不与性扯上点关系。

Infidelity 不忠

不要欺骗你的另一半，爱情需要忠诚。红杏出墙，麻烦多多。在西亚一些国家，大逆不道的奸情一旦被发现，除了光天化日之下遭到鞭打，严重的甚至会处以死刑。

Jism 精子库

上海市人类精子库成立至今，先后组织 10 万人捐精，学生占 60% 到 70%，合格捐献者仅 6000 余人。自 2003 年至 2014 年 6 月，上海市精子库已为 1585 名患者存精，有 53 个“冷冻精子”宝宝出生，最大的已经 10 岁，都未出现先天性畸形及异常。在这家“精子银行”的数据库中，投保的最年轻患者只有 17 岁，年纪最大的 48 岁，平均年龄在 32.5 岁。

Kissing 接吻

如果你认为接吻就是简单地亲嘴，那真的太有趣了。“有效接吻。COM”网站以“最不满意的吻”为主题展开一项民调，有 16245 人踊跃参加，唾液失控、咬吻、牙吻、滥用舌头和舌头玩不转被认为是最不满意的接吻方式。

Length of enoounter 做爱时长

气喘吁吁的你可能以为自己酣战已久，但跟雄蟑螂比起来，真是小巫见大巫。这家伙那话儿一旦进入雌蟑螂体内，不持续两小时以上是不会轻易休战的。公牛走的是另一个极端，迫不及待挺进去，马上射精，整个交配过程前后持续不过几秒钟。

Masturbation 自慰

自慰长期受到西方道德的排

斥，西方人认为自慰会让愚笨虚弱的人发病。在十九世纪的美国，父母拿调皮的孩子没办法，只好用既粗暴又创意的装置(如连体衣、四指相连的金属拳击套和尖利的睾丸笼)防止男孩们自慰。有枷锁在身，勃起时的疼痛感可想而知，惨不忍回顾。随着时代的发展，一切观念都在变迁，性学家把它看作是发掘和唤发性欲的重要手段。

曾经的“疾病”而今成了治疗方法，尤其对性高潮缺乏症有效。

Nymphomania 慕男狂

性欲和食欲一样变化多端，令人不可思议。女人因性欲得不到满足，或雄性激素过多，无休止地追求艳遇，无法克制性行为而接近发狂地步。根据托边曼的观点，“她们表现出一时冲动的、破坏性的、失望的毒物癖个性品格。”音乐家柴可夫斯基在外声名赫赫，在家却因老婆是个严重的“慕男狂”而痛苦不已，多次试图淹死自己以示抗议。他的旷世名作《胡桃夹子》的灵感来源是否跟他在老婆身上找不着从容和平静有关？不得而知。

Orgasm 性高潮

Orgasm 一词来源于古希腊语，意思是“因湿润而肿大”。据美国《性爱与健康》统计，有 26% 的女性从未有过性高潮体验。如何获取性高潮？认真阅读每期的“两性私语”版，高潮将不再离你遥不可及。

Public harassment 当众骚扰

无论是日本频发的“电车痴汉”事件，还是印度赤裸裸地连续出现强奸案件，当然也不乏上海地铁咸猪手来凑热闹，总之性扰、性侵成为夏天的热门话题。建议你查阅本报 2013 年 8 月 28 日“两性私语”版的《反击骚扰不教胡马度阴山》，它教会你用勇气、胆识、智慧和技巧对付龌龊男。

Quantity 频率

美国有性学专家提出，爱爱频率 = 年龄的首位数 × 9。根据这一公

式推算，一个在二十年龄段的人，他(她)的爱爱公式为 2 × 9 = 18，18 可以看成是 10 和 8 的组合，也就是说适合他(她)的爱爱频率为 10 天内过 8 次性生活；一个在三十年龄段的人，他(她)的爱爱公式为 3 × 9 = 27，即他(她)适合在 20 天内过 7 次性生活。但是，在房事后的次日，若感到腰酸耳鸣、脚软、疲乏等，说明次数过频，要适当延长爱爱的间隔时间。

Risk 风险

性伙伴不固定，泛泛而交，患上性传播疾病的危险随之加大。对这个世界上不采取任何保护措施的爱鸟们提个建议：上床前请戴避孕套。

Telephone sex 电话做爱

“克林顿总统喜欢这么干！”东窗事发后，莱温斯基如是说。不光是总统阁下，热衷于此的大有人在。不避讳透露细节的人声称，很享受跟自己的另一半进入电话高潮，特别因工作或其他原因分居两地时，这无疑是保持亲密关系的最好出路。

Uterus 子宫

子宫内置 Mirena 作为一种节育环，嵌入子宫后，释放出一种荷尔蒙，使子宫颈黏液变稠，将精子“挡”在外面。另据研究发现，Mirena 还有减轻经期疼痛和减少异常血流量的作用。

Virginity 童贞

童贞似乎不再具有以往的宗教和社会象征意义了，在让你失去它的人面前，你的珍视程度变得更重要。

Woman on top 女人在上

变换姿势对于缔造高潮有百分百的帮助，而妻子取上位既最大程度地提升了夫妻爱爱时的结合度，又有效提升了女人对夫妻生活的参与度和身心感受。

X-rated materials 情色制品

在中国，扫黄打黄，制造和出售色情音像资料属于违法行为。在日本，管淫秽物叫粉红；埃及更绝，电视上连接吻镜头都不允许。美国犹他州还曾特别任命波拉休斯顿女士为“淫荡猥褻控诉案件官员”，这位美国历史上的首位反淫警察，负责制定相关法律，禁止性交易和淫秽物传播。据说 50 岁的休斯顿至今仍是处女，这样一份工作绝对充满挑战。

Yoni“约你”

梵文中是“阴道”的意思。古代印度人认为女人阴道是广袤宇宙的神秘象征。就像早期，很多简单的问题都是不解。十六世纪的英国，女性生殖器在医学上连个正式的名称都没有。自打止血棉球形状的探测仪发明后，性研究才有了实质性的飞跃，研究者们学会了测量最隐秘的生殖部位兴奋到底有多强烈。性学家韦伯教授认为：子宫壁内的血液量是性欲的最关键所在，血流越多，兴奋度越高，越销魂。

Zipless F…带着拉链“上阵”

1973 年，女权主义作家艾瑞卡的《飞行恐惧》中有一句名言“zipless F…”意思是说随随便便、慌慌张张做爱的人，连裤子拉链都来不及拉就上阵，狼狈不堪。41 年过去了，“带拉链上阵”仍有很多粉丝，对有的女孩而言，一夜露水情是家常便饭。其实，在这个快餐社会，想寻找一份真正的爱情，记得把握好自己，不要太快上床。若是实在不能冷静，记得做好保护措施，不要伤害自己。

蓝蔚

【枕边心事】

敏感话题床下谈

爱爱即将达到高潮时，老公冷不丁来了一句：“哥们借钱，我不好意思拒绝。”我们房贷还没还完，他竟然先斩后奏，把白花花的五万元借给哥们儿，还选择夫妻亲密无间时说出口。是可忍，孰不可忍。

这世界有个潜规则，自古以来钱借出去，很少还回来，所以这次你要做好“壮士一去不复还”的心理准备。高潮过后，找个心平气和的时候，告诉老公，希望下次只要跟钱相关的事，他能在床下而不是床上，能事先而不是事后跟你商量。

我已婚，不过时常想买个飞机杯这样的情趣用具来用用，觉得应该会很爽很刺激，不过又总觉得有老婆了就不该用情趣用具，但越压抑就越想体验下，好纠结啊。

情趣用具既然名为“情趣”，本身就是一种娱乐，体验一下平常感受不到的新奇与刺激感受，身心愉悦就好，跟有没有老婆无关。另外像飞机杯这样的用具还能提高小弟的耐力呢。

我想尝试食物爱爱游戏，如何增加情趣而不是让妻子倒尽胃口？

互喂草莓是一种无害的入门级食物爱爱游戏。接下来，可以尝试舔舐枕边人手腕上的巧克力酱或冰激凌。注意，不要让甜食接触到关键部位——因为糖分非常容易引发妇科炎症。

每次当老公进入的时候，我就感到疼痛，那种疼痛真是一种慢性折磨啊，生不如死的感觉，有时让我大汗淋漓。老公看见我这样子，一般不敢再做了。他感到心疼，我也感到内疚，不知道到底是哪里出了问题。

这可能是子宫内膜异位导致。性交痛是由于子宫内膜异位于子宫直肠陷凹、子宫骶骨韧带、阴道直肠隔时，爱爱过程中病灶受到牵扯而引起的。出现子宫内膜异位，应该立即去妇科就诊。

阴差阳错接手了一个男人，接触几次后发现他是我表姐交往过的男人，心情一下子跌落到冰点，不知道该不该和他分手。

你和他合适不合适，跟表姐有什么关系？表姐又不会保你下半身/下半生幸福。

老公自从患上糖尿病后，我发现他的性欲仿佛消失不见了。不仅性欲低下，偶尔爱爱时，他甚至还出现了勃起困难。难道是糖尿病影响了他的性表现吗？

糖尿病早期因为疾病而导致的性功能障碍表现有接受刺激至勃起所需时间延长，勃起硬度有轻度或中度降低，勃起时间缩短，但性欲射精及性高潮往往不受影响，因此不易为患者所注意。改善的方法就是积极治疗糖尿病，特别是从饮食等处着手。