



澄清 9 个性误区

在性方面,很多错误观念根深蒂固,一定程度上影响了人们的“性福”。近日,美国性学专家雷切尔·C·韦里曼博士和亚伦·E·卡罗尔博士出版新书,对 9 个最常见的性误区进行了澄清。

误区一:女性对阴茎大小很在意。男人总是担心“那里”的尺寸,其实女人并没那么在意。韦里曼博士表示,在一项针对 5 万名异性恋男女进行的调查中,85%的女性表示对性伴

侣的阴茎大小感到满意,而只有 55%的男性对自己的阴茎尺寸感到满意。对女性来说,除去实质性爱,亲吻、爱抚、拥抱都能大大提升她们的性感受。

误区二:性爱有助减肥。性爱确实会消耗热量,但是做爱 35 分钟,只能消耗 85~150 千卡的热量。理论上,消耗 3500 千卡热量才能

减重 450 克,因此,必须做 35 次爱才能减掉 450 克体重,现实情况是,没有人有这么好的持久力。

误区三:只有男人会梦遗。男人有性梦时,常常会出现梦遗,一般认为女性不会出现这种情况。但美国一项调查发现,在受访的 245 名

女性中,有做过性梦后湿了下身经历的占 37%,其中在过去一年有此经历的达 30%。专家们认为,女性在睡梦中同样可以达到高潮。

误区四:巧克力能催情。韦里曼博士说:“没有证据表明巧克力和牡蛎能明显调动情欲。”不过,她表示,人的性心理十分神奇微

妙,如果一种食物能令人联想到身体的特定部位,如香蕉、樱桃等,那么也能起到调动性欲的作用。

误区五:刺激阴蒂才能使女性达到性高潮。从刺激乳房、乳头到刺激阴道、阴蒂,女性达到性高潮的方式多种多样,韦里曼

和卡罗尔表示,通过刺激除生殖器以外的其他身体部位所达到的高潮,被称为“区域性高潮”。

误区六:每个女人都有 G 点。事实上,研究人员并不完全确定 G 点是否存在。韦里曼表示:“尚没有确凿的科学证据证明或证伪 G 点

的存在。”韦里曼表示,如果一名女性身上不存在 G 点,那就不要一门心思地去找寻 G 点所在。“只需以令你享受的方式体验性爱即可。”

误区七:性爱中用口是安全的。性爱中用口亲吻不同的部位,也能传播各种致病病菌,疱疹、淋病、衣原体病毒以及人乳头状瘤病毒

和艾滋病病毒,都会通过口传播。因此,如果对性伴侣的健康状况心里没底的话,就一定要做好安全措施。

误区八:精液有营养。韦里曼和卡罗尔的新书中写到,有些人认为精液肮脏,有些人则认为其营养丰富,其实两种说法都不

正确。多数情况下,精液是无菌的,除非射精者患有性病,当然,它也不是什么营养保健品。

误区九:性爱很容易诱发心脏病。每个人或多或少都听过性爱过程中心脏病发作的恐怖故事,但一项大规模的研究发现,如果一个

男人没有糖尿病、不吸烟,这种事的发生概率只有百万分之一。

(李悦康)



美国——黄金时段播性公益广告

尽管安全套在美国的生产已有很长的历史,但在社会上公开宣传和推广安全套的使用,也仅仅是近 50 年间。美国对安全套的公开宣传,对提升其使用率大有帮助。

早在 1995 年,美国华纳兄弟电视网和美国国家广播公司在 21 时~22 时的黄金时段里,首次播出了安全套的公益广告。此前,与性有关的广告或短片只在深夜时段播出。这则广告并不是为了推销产品,而是为了宣传安全性行为,广告词中有这样一句话:“除非禁欲,使用安全套是唯一安全的措施。”这一举动引起了公众讨论,但最终支持者多于反对者。有市民表示:“我认为这是一件好事,它给更多的人提供了可以跟孩子或同事讨论安全性生活问题的契机。”多数人认为,安全套并不是一个“肮脏”的东西,它是一个对人体健康有保护作用的工具,当然可以在电视上公开谈论。人们越是以正常的方式谈论性健康和安全性行为,社会就会发展得越来越好。

如今,公开讨论安全套的使用已经不再是新鲜事,相关知识出现在报刊头版上、新闻广播和教室里。美国一些专门针对青少年的电视台,还有专门的安全套使用科普片,用多种方式告诉观众,为何要用安全套、怎样正确使用等。

(吕庆)



德国——用漫画教导年轻人

德国联邦健康教育中心的最新调查显示,超过九成人对安全套的使用非常重视,这与德国对安全套使用的科普措施密切相关。

在德国,各种性教育科普书层出不穷,怎样使用安全套是其中重要的内容。一本名为《男孩女孩该知道什么》的书,是专门针对 8~12 岁孩子的,该书通过图文并茂的形式,讲述男女最初的性特征、性生活和受孕过程,然后特别突出了如何使用安全套,用漫画人物“小弟弟”的口吻,讲述自己怎样戴上一顶“安全套面罩”,以防止小宝贝诞生或传染上疾病。

另一本适合青春期学生看的《你从哪里来》则更深入直观,书中描述了一对陷入热恋的青年男女丽莎和拉斯,从做爱到女方怀孕的过程。书中特别强调,处理性问题时,不仅要对自己负责,还要对对方负责,即所谓的“双重责任”。

除了漫画书,德国还有专门的卫生博物馆,让孩子了解安全套的发展史。德国联邦健康教育中心还在青少年经常光顾的舞厅、俱乐部或节日演出中进行“爱情之旅”巡回宣传,发放安全套。由于宣传教育到位,德国青少年第一次性行为未使用安全套的比例,从 30 年前的 25%下降到不足 8%。

(青木)

