

果壳阅读
果壳网支持 guokr.com

Scientifically
Enjoy
X

马晓年
性科学丛书

知性

伴侣篇

CTS



湖南科学技术出版社

知 × 性

马晓年性咨询丛书
×
伴侣篇

马晓年 著

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

知性. 伴侣篇 / 马晓年著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5357-5927-6

I. ①知… II. ①马… III. ①性教育 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 299088 号

知性 伴侣篇

著 者: 马晓年

责任编辑: 孙桂均 吴 炜

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市岳麓区望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 180000

书 号: ISBN 978-7-5357-5927-6

定 价: 48.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



自序

回顾性科学发展史，透视性和谐与性快乐

S
E
X
enjoy
2
times

自地球上诞生人类以来，我们的祖先就满怀强烈的愿望试图探索大自然的真谛和自身小世界的奥秘。这种努力从来没有停止过，尤其是对性与生殖的奥秘和规律的探求，更是始终不渝，孜孜不倦。这丝毫不奇怪，因为在人的所有自然需要中，继饮食之后，最强烈的就是性的需要了，这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上。人到成年时，满足这种需要是保证身体健康和精神健康的重要条件。但是封建文化和保守传统遗留下来的性禁锢却把人类的性欲视为祸水和猛兽，避之唯恐不及，东西方历史上的长期性禁锢使性文化和性科学长期停滞在十分愚昧僵化的状态。因此，在 19 世纪之前，世界各民族都没有形成严格独立的性学。在各种各样的、复杂多变的人类所有行为之中，恐怕没有任何行为会像人类性行为那样更加依赖于社会、文化、心理及生物学的共同影响。比如，世界卫生组织（WHO）曾在英国爱丁堡和菲律宾马尼拉进行过一项避孕药对妇女性行为和健康、幸福影响的研究。研究人员发现这两个城市的妇女在访谈过程中所报告的、她们出现性念头的频率总是低于她们在平时记事本中记录的发生性活动的频率。而马尼拉妇女少报告的情形更为严重，这可能是人们对女

性性行为文化期待所造成的影响，它使菲律宾妇女更难于通过口头来报告自己的性兴趣。尽管世界卫生组织在 20 世纪 80 年代艾滋病刚刚流行时曾进行过一项有关性行为的、耗资巨大的跨文化研究，然而由于他们是按照西方人的性行为的概念来操作的，结果这项研究以惨重的失败而告终。所以，不同的性观念将对人们的性行为产生重大影响。在回顾百年性观念变化时不得不既要注意时代变化的影响，也要兼顾文化对此的深刻影响。

1. 步履艰辛，命运多舛

性学囊括了性研究、性教育和性治疗的广博的知识领域，跨度很大。性学的三大支柱是性社会学、性心理学和性医学。不过，性学的创始阶段却是以性心理学的建立和发展为代表的。有人把 1844 年德国医生卡安出版第一部性学著作《性心理病》看作是近代性学开始创立的萌芽，它意味着性学从生殖学向性心理学的过渡。当时，达尔文的进化论、马尔萨斯的人口论及性病治疗学都已出现，尤其是心理学已经创始，叔本华和尼采的哲学也为性研究呼吁，性学才得以破土而出。但初创期的学者仍带着禁欲主义的愚昧，存在种种谬论。国际上普遍认为 1886 年奥地利医生克拉夫特·埃宾的《性心理疾病》的出版是近代性学的确立标志。他在书中概括了早期医学尤其是精神病学对性的研究，着重于变态性心理和心理病理学，他选择的往往是一些极端病例，读来令人毛骨悚然。虽然他是备受尊敬的学者，但因涉足禁区仍难逃脱种种批评和指责。弗洛伊德是举世闻名的精神病学家，他创立的精神分析学说认为性问

题是由无意识的心理冲突造成，常常是童年经历的折射，性问题只能依赖于冗长的、针对未暴露出来的、无意识的、心理冲突的精神分析治疗才能治愈。

作为一个独立学科，性学的建立与三位德国犹太医生的努力是分不开的，他们是被誉为“性科学的爱因斯坦”的赫希菲尔德、摩尔和布洛赫。赫希菲尔德和摩尔共同提出性变态不是罪恶，而是心理疾病，甚至是一种生理变异。赫希菲尔德由于对性科学的卓越建树招致希特勒纳粹分子的不满而被迫流亡国外，他建立的世界上第一所性学研究所也难逃厄运，包括大量的图书资料被彻底烧毁。布洛赫则首先把社会科学引入性学研究领域，创用了“性学”一词。由于他们的努力，性学在世纪转折之际建立起来了，并在纳粹分子镇压之前健康地发展了几十年。霭理斯的《性心理学研究》对英语国家的人们的性观念产生了重大影响，他对多元化的性活动方式持宽容的态度。美国的华生曾是第一流的心理学家，37岁就当上美国心理学会主席，他在1920年前后对人类性反应进行了亲身的实验室研究，然而这一超前的勇敢行为受到了封建卫道士的激烈反对，研究资料被洗劫一空，他本人被法院判为“坏行为的专家”，最后悲惨地度过残生。

2. 冲破阴霾，继往开来

尽管性学研究的进程中荆棘遍地，但一代代的性科学家并没有被吓倒，他们前赴后继，终于为现代性学带来柳暗花明的新局面。即使在一个既定的社会中，有关性行为的观念也是随时代的不同而不断改变的。例如在过去的100多年中西方对人

类性行为看法就发生了根本性的变化，特别显著的便是对于男女性行为的性别差异在社会的和科学的概念上有着一个认识上的变化过程，不再认为女性性行为与男性性行为截然不同。对20世纪中叶扭转人们性观念起到关键作用的人物是美国印第安纳大学的生物学教授、性学家金赛博士，他及他的同事创造了一套特殊的面对面调查和记录方法，对美国各个阶层、地区、种族的17 000多位成年人的性行为的方方面面进行了空前绝后的、详尽的性调查，对每个被调查者的提问多达350个，根据调查结果分别于1948年、1953年总结出版的《人类男性性行为》和《人类女性性行为》两本巨著被誉为现代性学的第一座里程碑，书中除介绍男女性行为的差别之外也介绍了它们的相似之处，调查证实女性的性能力并不比男性差。西蒙·波洛伊瓦于1949年出版她的历史与文化研究著作《第二性》，要求结束传统上对女性的歧视。这部著作被认为是新觉醒的女权主义解放运动的重要里程碑。随后便是20世纪60年代女权主义运动的全面兴起，使人类进入了这样一个时期：即男女必须完全平等，她们不再容许在男女之间存在任何差别，包括政治上的和性上的。不过从目前的情形来看，她们初期的那种偏见已得到一定纠正，我们又可以更深入地、更公正地和更明智地探讨两性之间的差异了。随着报道金赛女性卷的出版，金赛受到了反共的麦卡锡分子等许多人的猛烈抨击，认为该书是对女性的“世纪性的侮辱”。随后便是财政上的反应，1954年，洛克菲勒基金会终止了自1941年起对金赛研究经费的资助。这种行径表明这个组织有效地充当了捍卫当时美国道德准则的卫士代言人的作用。从1947年金赛研究所成立至今，一直有人

猛烈攻击和反对他的工作，企图关闭这家研究所。而一代又一代的研究人员不得不花费很多时间和精力去应付这种攻击和阻力，他们逐渐认识到最好的反应莫过于保持平静并向有理性的人们传播自己的正确主张。因为在这些攻击之中，反对派所散布的错误信息实在是太多太多了，这远远超出人们的想象。然而，大多数群众实际上是赞同性研究的，即使是在金赛那个年代里，调查到的那些人当中有半数以上是能够痛痛快快地接受调查的。在1997年12月金赛研究所把其收藏品拿出来举办了一次色情艺术展览，结果取得了非凡的成功，他们记录了参观者的留言，发现根本没有任何反对的意见。

金赛队伍的最引人注目的观察结果是，他们指出在不同社会经济地位的人们当中，性行为是有着非常明显差异的。下层社会男子的初次性交年龄偏低，而且不愿意投入其他性活动中，特别是亲昵和口交，他们也许会 and 很多女性性交，但几乎不和女性接吻，他们也不大乐意手淫。上层社会男子则不同，他们可以和很多女性接吻但仅和有限的女性性交，他们比较容易把自己的性活动限制于单一的两性伴侣之间，那是在他们感到爱上一位女士之后。他们在性交之前喜欢充满激情的亲昵活动，并且他们更喜欢口交。一旦结婚之后，下层社会男子根本不会关心妻子的性满意问题，而且会在婚后不久便出现频繁的婚外性行为，但随着年龄的增长，这种行为会逐渐减少。在上层社会男子中事情恰恰相反，他们会很在意妻子的性满意问题，他们往往竭尽全力来满足妻子的一切要求，否则他们会感到内疚，于是会有很多人为了早泄问题而求医，他们在中年之前会忠实于妻子，到中年之后才会迷失方向。

金赛揭示出男女性行为的另一个重要区别是女性性行为的变化更突出、更多样化。有些女性会有很长一段时间对性不感兴趣，到了一定年龄之后才开始对性有兴趣而且要求十分强烈，令她们的配偶大吃一惊。分娩对女性性行为具有重要的影响，这是男性所不具备的一种身心变化。在分娩之后，许多妇女的性行为将发生不可置信的变化，有的人一下开窍了，有的人却陷入产后抑郁症的困惑。有的妇女可以单纯依靠性幻想来达到性高潮，而男人却没有几个人能达到这种水平。应该说女性的性行为更容易受社会因素的抑制和约束，这种影响可以完全埋葬女性的性要求。男性对社会因素影响的抑制或约束作用更有耐受性，社会因素将以不同的方式对男性性行为产生影响。

美国的马斯特斯和约翰逊在1959年以后重新闯入曾使华生教授身败名裂的性反应实验室研究的禁区，不过，他们幸运地获得了巨大成功。经过对700多名男女受试者多种性行为方式的上万次数反应过程的科学观察和测试，他们总结和发表了第一部专著《人类性反应》（1966年）。这本书可以作为人类性研究从黑暗走向黎明的一颗启明星，轰动了西方世界，被誉为现代性学研究的第二座里程碑。他们把性反应划分为四期，从而使全人类对性反应的描述有了共同的语言。他们纠正了过去盛行的种种谬误，极大地推动了性学发展的进程。1970年，他们发表的《人类性功能障碍》一书为行为疗法奠定了理论基础，开创了性治疗的新局面，结束了精神分析疗法在性治疗领域一统天下半个世纪之久的局面，给千千万万性功能障碍患者带来福音。

紧随其后的是美国的卡普兰女士，她把精神分析治疗和行

为治疗有机地结合起来，同时强调了性反应中的性欲期，提出性欲是性反应的基础，完善了马斯特斯和约翰逊的性反应周期的划分方法。她的处女作《新性治疗学》一书在 1974 年出版，之后她又陆续推出几本性治疗的专著，为性医学做出了不可磨灭的贡献。20 世纪 80 年代以来，性医学研究的突飞猛进，表现在对男性性功能障碍（ED）的病因、病理机制、诊断方法、治疗措施的不断深入的了解和提高。具有代表性的人物是丹麦的瓦格纳医生，他提出的血管性 ED 的新见解极大地推动了男性性功能障碍的诊断和治疗进程。过去人们一直认为，ED 患者 90% 以上是由于种种精神因素所致，但近 20 年来性医学的发展使人们认清至少有一半的阳痿是由于神经、内分泌、血管等器质性因素所致。于是数十种新的诊断技术和手术治疗方法得以发展和建立，为众多的患者带来新的希望。1982 年出版的《G 点》一书为女性性反应研究“爆出冷门”，于是围绕 G 点的存在与否、G 点对女性性高潮的意义、部分妇女在性高潮时的射液现象及所射出液体的性质等问题重新引起争端，虽然至今尚无肯定的结论，但它绝非子虚乌有或无稽之谈。可以说，《G 点》一书的出版，为女性性学体系的建立奠定了基础。

当然，解剖学家、神经学家、生理学家也不甘寂寞，现在已提出边缘系统和丘脑是大脑对性行为施加影响的最重要部位，性反应中的认知和主观感受也决不容忽视，并且相信多种神经递质在性反应中占据着举足轻重的作用。

3. 因势利导，万象更新

近十几年来性学取得令人瞩目的进展，这是由于性研究由原

先的纯性学的一条腿走路变成性学与交叉学科交互渗透、共同进步的两条腿走路的方式，如性社会文化学、社会生物学、行为内分泌学、生理行为学、科学未来主义、社会生态学都与性医学有交叉渗透。当今，性学否定了几十年来的“性的中心是生殖器”的观念，提出“性是以大脑为中心，以皮肤为终端”的新概念，同时也充分发展了性技巧、性工具、性药物和性手术。作为性行为学和性治疗学的对立面而出现的价值主义思想，强调人的价值和主观意志。它主要是被称为“第一思潮”的人本主义心理学，它以爱欲为中心，吸收了精神分析法的理论与方法。

总之，回顾百年性学发展史，近代性学的发展在经过风风雨雨和坎坎坷坷之后已得到国际上的承认，世界性学会的成立和世界性学大会的定期召开（后更名为世界性健康学会），多种性学杂志的出版及数以万计的性学书籍的广泛发行和流传都为性学领域的崛起创造了条件。当然，性学的发展绝不是一代人、两代人就能完成的，就像对疾病的认识和与疾病的斗争一样，人们与疾病斗争了几千年，但新病种、新理论、新药物、新治疗仍层出不穷，可以想象性学的发展也不会很快停滞下来，它在目前良好的环境和氛围下一定会比以往取得更令人瞩目的成就，一定会出现气象万千的繁盛的未来。我们既有值得骄傲的进步，也有令人遗憾的失误和缺憾。

马晓年

清华大学玉泉医院性医学科主任医师
中国性学会副理事长
世界华人性学家协会副会长



Chapter 1 爱情、婚姻与性

- Q1 爱情、婚姻与性是如何互为影响的? 2
- Q2 婚姻生活中有何“性道”? 3
- Q3 如何调节性活动? 6
- Q4 新婚期间如何对待性问题? 9
- Q5 新婚之夜应如何注意性健康? 12
- Q6 新婚之夜的意外怎样面对? 13
- Q7 新婚之夜出现阴道痉挛是怎么回事? 16
- Q8 伴侣间怎样达到性生活融洽协调? 20
- Q9 什么是婚姻生活中的性修养? 23
- Q10 你了解自己和伴侣的相容性吗? 25
- Q11 男女在性期待上有何差异? 31
- Q12 两性关系能力如何评价? 36
- Q13 男性该如何学会伴侣间的交流? 38
- Q14 女性该如何学会伴侣间的交流? 42
- Q15 她为何屡恋屡败? 43
- Q16 为什么再嫁者会出现烦恼? 45

8

Chapter 2 性困惑、性误区

- Q17 常见婚内性误区有哪些? 50
- Q18 他们为何中断婚内性生活? 52
- Q19 为什么有人会拒绝亲昵? 55
- Q20 以亲昵关系为目标的性治疗如何展开? 57
- Q21 怎样对待性嫉妒? 60
- Q22 为什么不少男性是不合格的性伴侣? 62
- Q23 为什么有人会成为家庭暴力受害者? 66
- Q24 怎样看待家庭暴力事件? 69
- Q25 为什么有人会拿性生活当筹码? 73
- Q26 如何避免对性生活产生厌烦情绪? 74
- Q27 如何看待婚外恋及其复杂性? 77
- Q28 出现不忠行为的原因有哪些? 81
- Q29 对婚外恋的错误观念有哪些? 83
- Q30 婚外恋的危害有哪些? 86
- Q31 婚外情会如何影响婚姻关系? 87
- Q32 婚外恋中受害者应采取什么态度? 88



- Q33 怎样看待网上性行为? 91
- Q34 网恋对人的潜在影响是怎样的? 94
- Q35 网恋即不忠吗? 96
- Q36 无性婚姻原因知多少? 98

Chapter 3 性技巧、性愉悦

- Q37 如何面对性欲的差异? 102
- Q38 男人应该如何正确看待性? 104
- Q39 男女双方如何看待女性手淫? 108
- Q40 性爱等于性交吗? 109
- Q41 性快感只能来自性交吗? 112
- Q42 如何从新视角定义性行为? 116
- Q43 性交前后该做些什么? 119
- Q44 怎样对性技巧进行评价? 123
- Q45 如何增强性爱中的有效刺激呢? 125
- Q46 如何看待事后爱抚? 128
- Q47 怎样从心理上为女性性高潮做好准备? 129
- Q48 女性获得性高潮有何身体技巧? 132



- Q49 如何唤醒女性，解压男性，共建和谐? 134
- Q50 为什么阴茎阴道性交重新受到关注? 137
- Q51 如何正确看待口交行为? 139
- Q52 性交体位的变化有何意义? 142
- Q53 为什么要锻炼耻骨尾骨肌? 146
- Q54 怎样判断 PC 肌的强弱? 150
- Q55 如何识别 PC 肌的位置? 151
- Q56 怎样通过锻炼增强 PC 肌? 153
- Q57 你的性生活满意吗? 155

Chapter 4 性障碍、性治疗

- Q58 性表现与人的自尊有关吗? 162
- Q59 女伴发生性功能障碍时男方怎么办? 168
- Q60 如何排解男人的性困惑? 171
- Q61 为什么有些男子缺乏射精感觉? 174
- Q62 为什么性功能障碍会引起婚姻纠纷? 176
- Q63 什么是性咨询和性治疗? 182
- Q64 如何治疗伴有婚姻纠纷的性功能障碍? 186

8

- Q65 性治疗能解决损伤性功能的婚姻纠纷吗? 190
- Q66 性咨询和性治疗中应如何问诊? 193
- Q67 性咨询和性治疗的程序如何? 198
- Q68 何谓性感集中治疗? 201
- Q69 如何看待 21 世纪的性治疗学前景? 205

Chapter 1

爱情、婚姻与性

