

朱嘉铭 婚后忠告

◎朱嘉铭 \ 著

性因有爱而甜蜜
婚姻因性而滋润

广东省出版集团
广东教育出版社

朱嘉铭 婚后忠告

◎朱嘉铭 \ 著

忠告已婚的男男女女，
结婚不是爱情的终点站，
而是爱情的加油站，
婚姻的保鲜有办法。



广东省出版集团



广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚后忠告 / 朱嘉铭著. —广州: 广东教育出版社,
2006.11

ISBN 7-5406-6472-X

I. 婚… II. 朱… III. 婚姻—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129806 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华商务印刷有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 3.375 印张 67500 字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5406-6472-X/C · 31

定价: 10.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-3412440



朱嘉铭，男，1962年中山医学院医疗系本科毕业。主任医师，广东省计划生育研究所(原)所长、顾问。从事性医学、性心理学、生殖健康等学科研究，著有《大众优生》、《漫谈优生学》(台湾版)、《新婚读本》等书。合著书籍有《医学心理学》、《现代女性保健与健康》、《现代家庭实用手册》、《遗传、优生与生殖工程》、《青少年性知识必读》、《盘点“性”情——爱与性》、《名医谈中老年保健》、《柳暗花明——性传播疾病的防治》、《红丝带的思索》、《广东省劳务工健康自助手册》，并参与编撰《中国性科学百科全书》。现任《中国性科学》杂志编委、《中华医学杂志》外审专家、国际合作项目“青春健康”专家、联合国妇女发展基金项目“男性责任与HIV/AIDS控制”专家、中国性学会常务理事、广东省性学会副会长。

策 划◎曾大力
责任编辑◎黄红丽
责任技编◎佟长缨
装帧设计◎陈宇丹
插 图◎高柔婷
 苑 子

序

英国著名科学家培根曾经说过：“在人的一生中，妻子是青年时代的情人，中年时代的伴侣，暮年时代的守护。所以在人的一生中，只要有合适的对象，任何时候结婚都是有道理的。”然而，当我们用爱心筑起幸福的爱巢，随着年华的流逝，我们是否还能有初恋的激情？是否还能从对方的眼神中找到那炽热醉人的光彩？于是常常有人会问：明天你是否依然爱我？

谁都希望自己的婚姻生活美满幸福，地久天长。可是在物质文明高度发展的今天，近来社会上却流行这样一个观念，认为中国人的婚姻质量不高，相当多婚姻都是凑合型。影响婚姻质量的因素有很多，其中一个重要的因素就是性。

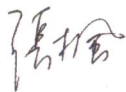
当今社会，控制人口数量，落实计划生育势在必行，性的生殖功能已经越来越弱化。人们过性生活，不再仅仅是为了生儿育女，更多是为了表达爱情和寻求身心快乐。于是，有没有性快乐开始成为夫妻衡量自己的婚姻质量的重要标准之一，越来越多的人开始在夫妻之间寻求那些更能够使双方快乐的性行为方式，性

知识、性科学开始成为人们的急切的需求。作为一名性科学工作者，这些年我深深地体会到：人们在“性”这个话题，已不再忌讳对爱欲的渴望与追求，从讳莫如深到对性知识的渴望，从遮遮掩掩到公开谈论，这本身就是历史的进步。构建和谐社会需要家庭的和谐，家庭的和谐来自婚姻的和谐，而婚姻的和谐离不开性的健康与和谐。

爱情需要不断的培养和滋润，需要新的空气、新的阳光，若以为婚姻就是爱情的终止，那么，阴影就会慢慢地遮掩幸福的光环。实际生活中，有一些已婚夫妇，总以为“不是一家人，难进一家门；既然走进门，不能当外人”，不注意创造宽松和谐的家庭氛围，夫妻生活单调枯燥，丧失情趣，缺乏理解，毫无生机，没有活力，对婚姻失去追求；或大吵大闹三六九，小吵小闹天天有，时间久了，夫妻间难免产生感情的隔阂，相互就没有了吸引力，婚姻的质量因此而降低。

如何让婚后的生活充满生机和活力，如何让性在婚姻中变得更加有“趣”，如何通过性爱来促进双方的健康，这一切都需要科学来指导。中国性学会常务理事、广东省性学会副会长朱嘉铭先生经过多年的研究积累，为您提出了一系列的婚后忠告。忠告已婚的男男女女，结婚不是爱情的终点站，而是爱情的加油站，婚姻的保鲜有办法。性因有爱而甜蜜，婚姻因性而滋润。两性世界

的和谐，性文明的缔建，取决于全社会的成员在多大程度上珍视健康的性。请阅读《婚后忠告》，接受爱欲的科学导航，创造婚恋幸福，推动社会文明进步。



（广东省人口和计划生育委员会主任、
中国性学会副理事长、广东省性学会会长）

2006年5月

目录

一、情爱篇\1

- 1 爱情定则：如何平衡共同时间与“自留地”\2
- 2 婚姻秘笈：有情趣，还要有“性”趣\9
- 3 “性福”果实：健康+美容+长寿\15
- 4 示爱艺术：此时无声胜有声\19

二、和谐篇\25

- 1 处女膜与“撞红”\26
- 2 性研究：男人被告知\30
- 3 性研究：女人被告知\36
- 4 性效应与性和谐\40
- 5 特殊情况下的体位选择\48
- 6 G点及女性“射精”\51
- 7 女性性高潮的秘密：PC肌\54
- 8 性爱咏叹调：动人的呻吟\58
- 9 性生活持续多久为宜\60
- 10 性高潮与受孕\64
- 11 在性生活中发现疾病\66

三、保鲜篇\69

- 1 久婚的“老夫老妻”也有“保鲜”好方法\70
- 2 为性爱补补“水”\74
- 3 不手术也能“缩阴”\80

四、疏导篇\83

- 1 女性性功能障碍可以避免\84
- 2 ED治疗中“实话实说”\88
- 3 早泄夫妻的“作业”\93
- 4 性报复，要不得\93

情爱篇



1 爱情定则：如何平衡共同时间与“自留地”

婚前的爱情生活，常常使男女双方充满对婚后的幻想和追求。但当有了自己这个“窝”后，许多婚前预想不到的烦琐事情会接二连三地发生，加上双方都已成为“窝中人”，似乎不再存在什么幻想和追求了。如果彼此间又不懂得互相体贴和谅解，那么在现实代替了幻想之后，便会有后悔结婚的感叹。因此，不管新婚或久婚的夫妻，都要特别注意爱情的进一步深化，让婚后生活永葆生机和活力。

体现恩爱 婚前，“我爱你”这句话常常萦绕在对方耳边，有些人以为，既然都已结了婚，日同住，夜共枕，为什么还要“爱、爱、爱”呢？其实不然！一个人如能经常感到被伴侣所爱，在感情生活上就会有一种满足感。假如一方出差数日，回来后能听到对方说：“我一直很想你，巴不得你快点回来”，或有一方说：“我在外期间，没你在一起，总感到缺少了什么”，这时，他（她）就会感

到自己增多了一分人生的价值，会更认识到自己在夫妻的爱情生活中多了一份责任感。夫妻间很有必要讲究一点客气，生活中如果这种气氛多了，就能造就一种恩恩爱爱、相敬如宾的局面。这可是在夫妇之间表达“我爱你”的无声做法，而这些做法应是发自内心的挚情，而不是靠表面化的呆板造作。

腾出“我俩”的时间 夫妻各有自己的爱好和事务，但应腾出一点共同时间供“我俩”享用。有一对久婚夫妇，虽然他们都在各自单位从事医务工作，但男的有许多写作任务，常常需要利用夜晚时间写文章，女的对此十分支持。他们有一个不成文的君子协定：女的下班回家顺便采购三餐食品，男的因先到家而担负做饭的任务，饭后又一起洗洗涮涮；之后丈夫写他的文章，妻子洗衣、拖地板。每当妻子在完成家务坐下来看电视连续剧时，丈夫也暂时停笔作为一次小憩，为妻子泡上一杯茶，两人坐下来叙谈一会，双方都感到十分称心。做丈夫的以此表示对妻子支持自己工作的谢意；做妻子的感到丈夫没有把她“遗忘”而领受到一分体贴。当然，一起逛逛公园，上街买东西，到亲朋家做客，也是增进生活情趣、促



夫妻既享受共同时间，又要留点“自留地”。

进感情融洽的一种做法。总之，腾出“我俩”的时间做“我俩”共同感兴趣的事在婚后生活中是很必要的。

留点“自留地” 在享用“我俩”的共同时间之外，还应允许各自都有块“自留地”，包括容许对方有异性朋友，各自有通信的自由，个人可以有点“私房钱”。有人以为，结了婚就不该与异性往来，否则就是对爱情不忠。其实，在现实生活中，无论男性或女性总是要与人交往的，而人群中必然有男有女，与自己谈得来的人也可能是异性，这本来就是一种普通和正常的现象，应予以理解和认可，只要与异性之间的关系不超越社会规范的程度，便无须猜疑。至于对方仍保持与旧恋人的联系等问题，也应作具体分析。如果不再当恋人而只作为一名普通朋友，应是可以接受的。其实，在决定结婚时人家就已作过抉择了，既然最后选中了自己，说明已抛开了另一方。因此，应信任你的另一半，要对已建立起来的夫妻关系充满信心。

一些人由于想控制爱人的交往，对爱人的来函每件必拆。这看来好像很平常，实际上可不是一件小事！它表现了对人的不尊重、不礼貌，打击了对方的自尊心，挫

伤了相互之间的信任感，甚至有时可由此而产生夫妻感情的裂痕，这是应引起注意的。

另外，谁管“小钱柜”在小家庭里往往成为对经济权的控制与反控制的焦点。有些妻子怕丈夫把钱用在其他女人身上，规定每月收入都要如数“上交”，男方购买一些零星用物都要向妻子“申请”。据说，丈夫身上没有钱，便可杜绝“乱交”女友的门路。其实这种想法是十分愚蠢的。试想丈夫因口袋空空而在应酬场合中出现尴尬场面时，同事们会有什么议论？自己的丈夫因为当上“气管炎”（妻管严）而常常被人作为茶余饭后笑料，你这位太太就光彩了吗？正确的做法是应让丈夫也有自己的零花钱，即使他为了取悦你而不愿要，你也应说服他随身带上。他的亲朋有需求而要他支持些费用时，也应视具体情况双方商量解决。这样，夫妻关系便会融洽无间。

表扬为主 在热恋阶段，对方的缺点，最易被“爱火”所掩盖；已暴露的缺点，也会被爱情所原谅。但结婚后，两人生活在一起，过去不易发现的缺点将会陆续表现出来，这些情况是可以预料的，但对此也应作客观

分析。如果不是十分严重，还应当有让人改正缺点、相信人家能够改正的胸怀。与此同时，应多发掘对方的优点，总会有一些令你惊喜的新发现，一旦发现，应表示赞赏和喜悦。例如，当妻子辛辛苦苦学会制作一道自认为是好菜而感到高兴时，识趣的丈夫不论菜是否真合口味，也应先赞扬这种为增添小两口生活情趣的奉献精神。有人说，教师对学生应以表扬为主，适当而及时地指出其不足之处。夫妻之间，在对待对方的优缺点时，也同样用得着这个原则。

坦诚 + 沟通 每个人都会有情绪愉快与不愉快的时候，作为夫妻，在对方把高兴的事情告诉你时，你应感到这是特意送给自己的一份享受；而在自己受到一些挫折或委屈时，最好的做法是向对方倾诉，以求得理解、慰藉和鼓励。这时，切切不可把在外所受的气全部倾泻给对方，把对方当作“出气筒”，否则，会给夫妻关系蒙上一层阴影，甚至由此而动摇了婚姻这棵大树。一位离婚的女青年很后悔自己在对待原来丈夫态度方面的欠缺。例如，当简陋的宿舍遇到风雨吹打到处滴水的困境时，她便一肚子火气向对方发泄：不幸才找到你这位没自家房子



沟通的线路无数条，坦诚是最短的距离。