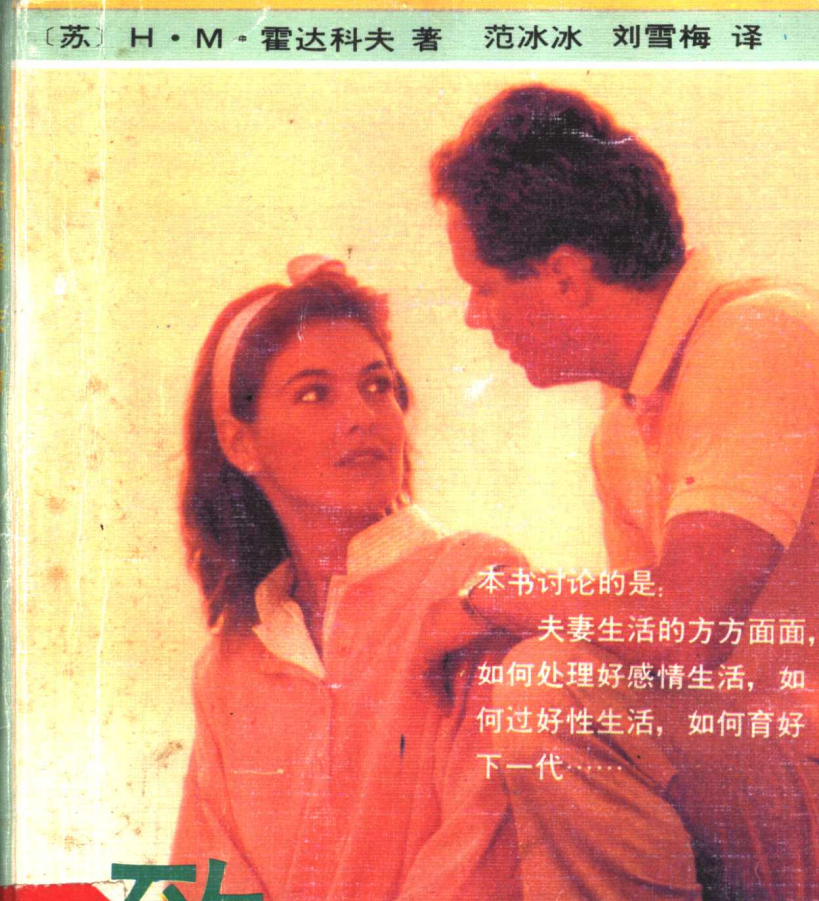


〔苏〕 H·M·霍达科夫 著 范冰冰 刘雪梅 译



本书讨论的是：

夫妻生活的方方面面，
如何处理好感情生活，如
何过好性生活，如何育好
下一代……

致新婚夫妇

中国国际广播出版社

致新婚夫妇

【苏】H·M·霍达科夫 著
范冰冰 刘雪梅 译

责任编辑：李紫林

封面设计：李士英

书 名	致新婚夫妇
原 著	H·M·霍达科夫
译 者	范冰冰 刘雪梅
出版者	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播电影电视部内)
发 行 者	新华书店总店北京发行所
印 刷 者	华利国际合营印刷有限公司
版 次	1989年4月第1版北京第1版印刷
开 本	787×965 1/36
字 数	88千字
印 张	5
印 数	27000
书 号	ISBN 7-80035-215-3/G·71
定 价	2.00元

目 录

性格、感情和现实	1
简单谈谈复杂的问题	10
成年和生理学	18
情爱和性爱	26
一种显而易见的不协调	34
不要影响相爱的人	42
失常，真正的还是臆想的	51
感情不会冷淡	63
学会把握自己	73
婴儿即将出世	83
孩子在家庭中的成长	92
生活中的第一步	101
想要孩子，不要着急	109
幻想破灭了	116
幻想	124

吸烟，多余	132
轻率的代价	138
愿你们幸福	145

性格、感情和现实

爱情能够激发人们更积极地生活。热恋中的人充满了幻想，他们憧憬美好的未来，能够毫不费力地克服种种困难。真正的爱能够开发出的才干，是人们连自己都未曾想到过的。爱使塞万提斯、莎士比亚、拜伦、歌德、席勒、巴尔扎克、斯汤达、普希金、莱蒙托夫、马雅可夫斯基等作家、诗人的创作大放异彩。爱给人们以力量、以灵感，使人生更加充实，更加光明。这样的例子不胜枚举。

对于爱从来就是有褒有贬，有誉有毁，有赞美也有诅咒。人们描写爱情，讴歌爱情，有的情调悲观，也有的充溢着乐观主义精神。爱情美满与否是一个不管青年人，还是老年人都十分关心的问题。

在我国，消除了致使相爱变为附属关系的根源，但阻碍真诚、纯洁的爱的障碍依然存在。这些障碍主要是心理上的。在我国的各个生活领域中，男女都是平等的。但不能因此而认为男女在心理上，生理上也是平等的。女性在体力方面弱些，这是众所周知的事实，男性也认为这是不容置疑的。但男性和女性也有些各不相同的心理特点，而这一点却往往被遗忘，在这方面平等是不可能的。

男子应当看到，女性是精力和幸福之无尽的源泉。没有女性任何家庭生活都会变得枯燥无味。那么男性对于女性应该有，并可能有什么样的感情呢？保加利亚的斯托扬·达斯卡洛夫这样写道：“女性和火种，是我所崇拜的两股力量。我不知道女性在遇到男性时会产生些什么想法，也许她的思想取决于当时的情绪。但当我遇到女性时，总能感觉到从她身上放射出的温暖和光明，我的脑海里会产生出美好的东西。人们都说，女性比男性更实际。但我认为，即使在这种实际中，也蕴藏着浪漫的音弦，只要轻轻地拨动一下，这位女性就会以全新的光彩出现在你的面前。每位女性的心灵深处都保留有待以实现的愿望……女性过去是，将来仍然是火种的保护者。没有女性的火种，家庭的炉灶就会熄灭，生活就会失去温暖。人类生命的延续，靠的正是女性心灵的火种。”

遗憾的是，我们难免经常遇到男性的“幼稚病”。患有这种幼稚病的男性没有能力独立做出决

定、采取行动，他们犹豫不决，反复“咀嚼”各种想法，无力应付生活中遇到的困难。这往往是由于没有得到应有的教育造成的。可以肯定地说，如果一个青年男子在成长过程中没有培养起独立性，没有学会克服困难，那样，他终生便只能如此。从表面上看，培养青年男子的果敢精神与建立幸福的家庭之间没有任何联系。但生活告诉我们，这两者之间有联系，而且是最直接的联系。毫不奇怪，年轻的妻子在出嫁前往往浪漫地描绘着丈夫的形象，并决心和他同甘共苦，但在婚后的生活中，当她们遇到困难，又得不到丈夫的帮助时便开始逐渐明白，丈夫是个没有意志、缺乏主动精神的人。

从理论上讲，每一婚姻都应有建立幸福家庭的基础。但在生活中往往不是这样。因为丈夫和妻子都是在生理上和心理上各有其特点的人。有心理变态的人和酗酒者一般都很难建立正常的家庭生活。人的生活中的一切都是相互联系的。通常，多疑的人，常常沉缅于自我感受的人会虚幻地认为自己有性衰退特征。有病态性格特征的人（心理病态）很难与别人共同生活，他们自私自利，虚伪，暴躁，从来不顾别人是怎样想的，别人有什么样的感情。无疑，与这样的人建立幸福的家庭生活是不可能的。有这样一个例子：

……班里的同学都怕柯利亚，不愿和他打交道。因为只要不按他的要求做，他就会大喊起来，向“欺负他的人”扑过去，狠打，有时还会倒在地板上抽

搞。就连老师也避免给他打两分。柯利亚的妈妈是个非常自信，待人苛刻的人。她不只一次来到学校，大声斥责老师，说他们“不理解她儿子细腻、娇嫩的心，对他有偏见”。

有一次，班里来了个新同学。他不知道柯利亚是个特殊人物，从教室出来的时候推了他一下。柯利亚马上抓起教鞭，想用它打新同学的背。后来发生了意想不到的事：新同学没有惊慌，从柯利亚手里夺下教鞭，打了柯利亚一下，柯利亚一下子就软了下来，低下头，慢慢地走到了自己的座位上。

时间一年年地过去了。柯利亚中学毕业考入了大学。这位自私自利，只顾自己的年轻人，什么苦也没吃过。他没在部队里服过役，母亲预先为他准备好了神经病理学家的证明。在学院里，他因病免上体育课。同学们去帮助集体农庄庄员收割的时候，他却在家里的沙发上“健强神经”。

20岁时，柯利亚结婚了，住在他父母家。父母从四间房子中分了一间给他们。母亲费尽心机，让年轻的妻子照顾“受过伤的”柯利亚。吃饭时给他最好吃的饭菜。婆婆经常对儿媳说：“你要多照顾柯利亚，看他多娇弱啊！”柯利亚是个只知道爱自己的人，他把别人对他的关心都看作是应该的。他的业余时间一般都和朋友们一起度过。妻子责备他回家太晚，他却一笑答道：“别唠叨了，这与你无关。”他还经常歇斯底里大发作。两年以后，年轻的妻子再也无法忍受这样的生活，带着一岁的儿子回到了

父母身边。

在神经性精神病防治所我有幸见到了这位没出息的无赖，他母亲带他到那里去治酗酒癖。在温室里长大的柯利亚一向认为自己特殊，他不会，也不知道如何克服生活中的困难和不幸。妻子走后，他完全颓废了，开始和朋友们一起酗酒，荒废了学业。

不能说柯利亚不需要精神病医生的治疗，但他的病是特殊的，是由性格中的病态特征决定的。童年时期，柯利亚很健康，但他很快发现了装疯的好处，大家都怜恤他，照他的要求办，安慰他，从不惩罚他。结果呢，柯利亚长大了，成了有病态心理的人和酒鬼。父母的溺爱造成了他们自己和柯利亚的悲剧。以后柯利亚也未必能够建立起幸福的家庭。童年和青年时代起就深深扎根的病态性格，将来也基本上不会向好的方面转化，特别是那些酗酒的人。

难以建立起幸福家庭的还有理性低下的人。医学上有这样一个概念，即轻性痴呆。这是一种弱智。这一类型的弱智者可以读完小学，掌握某种简单的专业。这种人有时会有较好的记忆力、音乐听觉、计算能力。他们能够适应周围的环境，有时也能与家人和睦相处。但是轻性痴呆者脑皮层神经过程的特殊性，即惰性，决定了这些人荒诞的固执和倔强。

在家庭生活中，当夫妻需要互相适应对方的习惯和特点时，轻性痴呆者常常是无能为力的，因为他们不善于把别人积累的经验具体运用到自己的家庭生活中来。

人并不是天生就有某种性格。在人的一生中，性格是不断培养、变化的。从孩子诞生后最初几天起，性格就开始发展。教育的重要任务之一是培养孩子们克服困难和不幸的能力。

人的意志是在完成提出的任务和达到既定目标时得到加强的。有时，人们绝望地承认自己无能，声明自己是“没有意志的人”。但意志是在行动中培养的。不要去凭空谈论所谓意志，要积极行动，这才是培养意志最好的方法。

曾多次获得世界冠军称号的著名运动员，现在的医学教授阿·沃罗比约夫写道，他没有见过一个杰出的运动员在性格形成的过程中没有克服过生活中的难题。每达到一个既定目标，都会使人的心灵得到满足，使人感受到战胜自己弱点的喜悦。

任何一种恶习（例如酗酒）都不仅使周围的人，而且使有这种恶习的人自己看不起自己。无法克服这种恶习，便可能无法适应生活。这时人就会丧失对自己、对自己人生价值的信心。每个人都有自己特有的性格、气质、习惯。他在与其他人接触时，也会影响别人的心理和性格。这一点对于家庭中感情的培养有直接的关系。在家庭里，一个人对其他人的影响可能是正面的，也可能是反面的。

道德和性教育的主要任务绝对不是执行“要这样做，不要那样做”的公式。而是应当帮助青年人理解两性之间复杂的关系。

对于这一教育还有不少伪善、错误的理解。错

误特别明显地表现在对待裸体的问题上。有这样一个例子：几年前《青春》杂志上发表了一篇娜塔利亚·伊里伊娜题为《魔力》的文章。这是对因在杂志上刊登画家阿·阿普利里的《太阳、空气和水》一画的来信反映的答复。很多读者对这幅画表示愤慨，甚至认为它是伤风败俗的。画上到底画了什么呢？三个裸体的姑娘在河里洗澡。她们年轻的身体散发着质朴和纯真。

是谁往编辑部写的信呢？艺术作品会引起谁的不良意识呢？毫无疑问，只能引起那些没有艺术鉴赏能力，本性粗俗，不懂什么是真正的美的人的不良意识。这些人往往是没有受到正当教育的人，神经官能症患者，病态心理者。他们病态地解释一切两性之间的相互关系。他们甚至可以在没有任何暗示的地方看到“不干净”和“肮脏”的东西。在人类历史上，有不少这样的例证：社会反对任何爱，结果“被禁止的”爱找到了其他表现方式，把人爱的念头引向了粗俗的肉欲。这样禁止是因为虚伪，因为不相信人高于盲目的自然力。人能够分辨什么是正常、宝贵的，什么是庸俗、下流的。

人的活动的很多方面都有性爱成分，这也没有什么不好。不应该怕说“性爱”这个词，这个词在希腊语里就是“爱”。作家兼医生B·维谢萨耶夫认为，一切都在于习惯。他写道：“如果认为露出小拇指就是难为情的，那么仅仅裸露出小拇指，就会强烈地作用于异性。”从维谢萨耶夫写这几句话的时

代到当今，人们的观念有了很大变化，但还远不能真正正确地对待人的身体。

培养自然地对待裸体的态度，不会引起性兴奋。大家都知道，在历史上，斯巴达人在成年之前，气候允许时必须裸体。这里没有什么能够破坏羞涩感、引起性要求。男孩和女孩一道进行体力训练，一代代骄傲、强健的人就是这样培养起来的。历代的文学作品都有对人体性感美的诗意、感人的描写。

但是如果滑到另一极端，认为姑娘和小伙子，男人和女人之间的隐秘关系可以是轻率的、肤浅的，也是错误的。

少女的骄傲、纯贞，婚前必要的性克制，这些观念并没有过时。这不仅是道德问题，而且是关系到幸福、健康的问题。忠贞并不象某些青年男女想象的是与幸福无关的俗话。生活中的一切都是互相联系的，大自然残酷地报复一切力图违抗它的人。人应当经历人生的发展阶段：童年、少年、青年、成年。跨越生活中的任何一个时期，都会使人的个性发展产生失调。青年男女过早地开始性生活，会把两性之间的关系归结为性欲，因而无法领略能够使整个人生大放光彩的爱情的全部甘甜。

童年、少年时期，青年时期，组成人生统一的链条，链条中的每一环节都不知不觉地过渡到另一环节。每一个行为都是下一个行为的开始，直到成年，形成成熟的对周围世界的态度和性格。

青年人之间温馨的友谊、柔情的爱能够促使他

们发展成人。他们中每个人都有一笔精神财富，并能够给别人以有益的影响，无论如何，下面这一事实是不容置疑的：长期的友谊和爱情对互相爱慕着的人精神发展的促进远比稍纵即逝的迷恋和短时间的联系大得多。

正确认识男女间的关系，既是对伪善的否定，也是对西方一些国家出现的性崇拜的否定。在西方国家里，在个性自由和反对伪善的假面具下，鼓吹公开的无耻，亵渎感情。

简单谈谈复杂的问题

在讲述男女间相互关系的基础和导致性生活不协调的原因之前，应当从解剖学和生理学角度来认识生殖器官。这样做之所以必要，是因为没有相当的这方面的知识就很难，有时甚至不可能理解男女关系中的心理问题。

男女的生殖器官各分为内、外两部分。男性外生殖器官包括阴茎、阴囊，内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺和尿道。

在会阴部位，在阴囊中有男性性腺——睾丸。睾丸有两个，每个有一只鸡蛋大小。

男性性腺能够产生出小的游动细胞——精子和男性荷尔蒙。

精子有头部和尾部，靠尾部的运动在一定范围中活动。精子和荷尔蒙在青春期到来之后直至老年都会产生。精子使女性性细胞受精并发展成胎儿。

如果睾丸功能不全，不仅无法完成生殖功能，而且还会导致机体异常，产生类无睾征象。在青春期到来之前就睾丸功能低下的人往往会有高高的个子，长长的双腿，外生殖器官发育不全，肌肉不发达，表面有明显的脂肪层，嗓音尖细等征象。

阴囊肌对空气温度反应敏感。在温度较高的时候，它会变软、下垂。而在空气温度较低的时候它又会缩小。阴囊皮层的温度大约比内部器官低 $3\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。如果会阴温度长时间偏高，例如衣服穿得不合适，在高温车间工作时穿不透风的工作裤，就可能使睾丸的功能受影响。

输精管从附睾中延伸，和血管、神经一道向上，离开阴囊，穿过腹股沟管，进入直肠和膀胱间的盆腔。输精管位于阴囊中的一段与以蜂巢组织联系在一起的睾丸和附睾的血管一起构成输精索。

有时神经高度紧张会使输精管扩张，引起疼痛。有些男性把这一症状误认为是睾丸发炎。

原来，在膀胱下部输精管穿入前列腺体，从尿道球腺狭孔复出。前列腺位于男性尿道和生殖道交接的地方。它对于男性性器官的正常活动有极为重要的作用。前列腺炎一般会导致性功能衰退。前列腺的大小和形状都很象栗子。它能够产生一种特殊的液体分泌物，它能够促使精子液化，使精子液化

更为积极。

精子在睾丸产生的粘液中与前列腺和精囊的分泌物混合，形成精液。性交时精液射入女性的阴道。在此之前，精液需要经过位于阴茎中的那段尿道，这是一个相当复杂的过程。

阴茎是男性外生殖器官的一部分，由从其根部到头部的三个海绵体组成。海绵体中有大量的血管。阴茎的一端紧靠髌骨，另一端是阴茎头。阴茎的头部表皮形成皱褶，即阴茎包皮，阴茎包皮的内层变为表皮。

在阴茎内包皮的深处，有大量小腺，这些小腺能够产生出所谓皂脂，以使阴茎头部皮肤得到润滑。不爱干净的人包皮下会积存皂脂，并腐化、发炎。这种炎症有时使阴茎头与包皮无法脱离，因而不得不进行手术治疗。非洲和亚洲的一些民族以及信奉伊斯兰教和犹太教的人都要施割礼，也就是在童年时代割掉包皮。割礼有一定的道理，它能够消除妨碍阴茎头发育的因素，也有利于卫生。

阴茎头部、包皮和阴茎体中集中了一些特殊的神经细胞，这些细胞一兴奋，就会产生性欲，导致排精。

在阴茎头部有尿道的外口。尿道既要排尿，又要排精。

男性的阴茎通常处于两种状态，即萎靡状态和紧张状态。阴茎的紧张状态叫作勃起。勃起一般在性兴奋时产生，但在想到与性有关的事，膀胱胀满，