

策划 邓行舟

社会主义新农村新家庭文化屋丛书

男性健康系列

主编 彭彧华

性心理保健

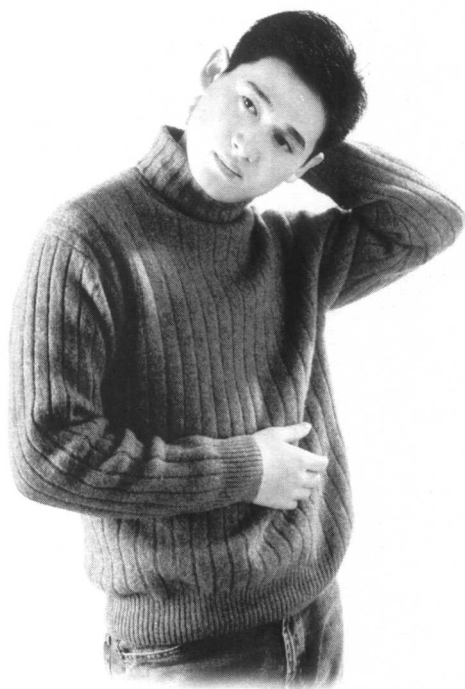
手册

中国人口出版社

策 划 邓行舟 主 编 彭彧华

社会主义新农村新家庭文化屋丛书 **男性健康系列** 白萍 蔡鸣 编著

性心理保健手册



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性心理保健手册/白萍, 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2007. 3

(社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性健康系列)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 453 - 3

I. 性… II. ①白…②蔡… III. 男性 - 性心理 - 心理保健 - 手册
IV. R167 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022516 号

性心理保健手册

白萍 蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京普瑞德印刷厂
开本	850 × 1168 1/32
印张	3.625
字数	75 千字
版次	2007 年 7 月第 1 版
印次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印数	1 ~ 10 200 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 453 - 3/R · 584
定价	6.00 元

社长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

男性健康丛书编委会

策 划: 邓行舟

主 编: 彭彧华

编 委: 刘成宝 刘凤婷 董桂玲 宋书彦
李评修 彭秀颖 史素珍 刘彦
张林平 潘淑珍 姜淑琴 张广平
帅淑敏 韩淑清 史振启 李春菊
陈月莲 杨振富 许素明 王树勤



目 录

一、性心理知多少

1. 什么是性心理	(1)
2. 什么是性别角色的心理分化	(2)
3. 心理性别的发展过程有哪些	(3)
4. 男性性心理的发育有何特点	(4)
5. 男性性心理特点有哪些	(5)
6. 什么是热恋中的“期待效应”	(6)
7. 视觉对性心理有什么影响	(7)
8. 听觉对性心理有什么影响	(8)
9. 嗅觉对性心理有什么影响	(9)
10. 触觉对性心理有什么影响	(10)
11. 青春期男性的性心理表现特性有哪些	(11)
12. 性生活的心理过程是怎样的	(12)
13. 兴奋期的性心理表现有哪些	(13)
14. 平台期的性心理表现有哪些	(14)
15. 高潮期的性心理表现有哪些	(15)
16. 消退期的性心理表现有哪些	(16)
17. 性生活和谐的心理条件有哪些	(16)
18. 什么是性幻想	(17)
19. 性幻想是投资最少的催情剂吗	(18)
20. 什么是男人婚外恋心理	(19)
21. 女人面前男人为何害羞	(20)
22. 男人的性心理秘密有哪些	(21)
23. 性梦是正常的心理现象吗	(22)
24. 手淫是性自我调适的手段吗	(23)



- 25. 影响勃起功能障碍患者的心理因素有哪些 (25)
- 26. 引起早泄的心理因素有哪些 (26)
- 27. 引起不射精的心理因素有哪些 (27)
- 28. 治疗心理原因的性功能障碍要注意什么 (27)
- 29. 你的性态度正确吗 (28)

二、性心理障碍

- 30. 成年男性如何接受性教育 (30)
- 31. 什么是恋物癖 (31)
- 32. 什么是同性恋 (32)
- 33. 如何看待“边缘”同性恋 (33)
- 34. 男性如何预防同性恋 (34)
- 35. 什么是异装癖 (35)
- 36. 什么是易性癖 (36)
- 37. 易性癖与易装癖、同性恋有何区别 (38)
- 38. 什么是恋母情结 (39)
- 39. 什么是性幻症 (39)
- 40. 什么是性焦虑 (40)
- 41. 什么是性厌恶 (41)
- 42. 什么是性抑制 (42)
- 43. 什么是性罪恶感 (43)
- 44. 什么是性紧张 (44)
- 45. 什么是性恐惧 (45)
- 46. 男人的性恐惧包括哪些 (46)

三、性罪错的心理问题

- 47. 什么是性罪错心理 (48)
- 48. 性罪错的心理危害有哪些 (49)
- 49. 如何从心理上预防性罪错 (50)



50. 不洁性行为会带来疑病心理吗	(50)
51. 什么是性道德	(51)
52. 性道德有哪些特征	(52)
53. 性道德有哪些原则	(54)
54. 性道德有哪些调节手段	(55)
55. 什么是性骚扰	(56)

四、性心理保健

56. 婚前性行为会带来哪些心理问题	(58)
57. 推广安全套也会有心理问题吗	(59)
58. 如何调适乏味性生活的心理	(60)
59. 男性会遇到哪些性矛盾	(61)
60. 什么是男人的性自卑	(62)
61. 什么是男子性心理唤起机能失调	(63)
62. 什么是处女情结	(64)
63. 男人为何也会伪装性高潮	(65)
64. 性生活工具化有何危害性	(66)
65. 男人的放纵说明了什么	(67)
66. 男人为何喜欢问女人的过去	(68)
67. 如何识破女人的“真实谎言”	(69)
68. 男人把性看作是一种表达爱的方式吗	(71)
69. 为何男性如此看重性能力	(72)
70. 为何男人会期待另类的生活方式	(73)
71. 有些男人为什么总是越轨	(73)
72. 男性为什么性冷淡	(75)
73. 妻子性冷淡丈夫怎么办	(76)
74. 男人的“硬”道理是什么	(77)
75. 为什么不要以大小论“英雄”	(78)
76. 男人为什么渴求发泄	(79)
77. 男人好色好不好	(80)



78. 为什么说男性功能障碍者患于心	(81)
79. 男性频繁梦遗如何进行心理治疗	(82)
80. 男人对性生活也有疑虑吗	(83)
81. 什么是“操作焦虑”	(84)
82. 性不和谐与男子自信心有关吗	(85)
83. 为什么男人不喜欢女人太主动	(86)
84. 男性也会有产后抑郁症吗	(87)
85. 男性为什么故示冷淡	(88)
86. 有的男人孤独却为何拒绝婚姻	(89)
87. 男人为何渴望妻子的崇拜	(90)
88. 男人的心理压力有哪些	(91)
89. 男人生活中的心理恐惧有哪些	(92)
90. 男人苦闷的根源有哪些	(93)
91. 音乐能助性吗	(95)
92. 男人潜藏的性心理有哪些	(96)
93. 老年男性的性反应有什么变化	(97)
94. 老年期性角色有何变化	(98)
95. 老年期性生活心理有何变化	(99)
96. 老年男性的性不满有何表现形式	(100)
97. 老年男性怎样对待性问题	(101)
98. 丈夫为何要了解妻子的性期待心理	(102)
99. 男人离婚后为何心生困惑	(103)
100. 再婚男人要注意哪些心理问题	(104)



一·性心理知多少

1 什么是性心理

“性”有两方面的含义，一是男女性别，二是性欲。性欲是一种“本能”。人最基本的欲望是食欲和性欲。这两种欲望是非常强烈的，是“人之大欲”。这两种欲望是与生俱来的。人的性行为，除了两性交媾外，还包括多方面的表现，如手淫、梦遗等。广而言之，两性间的拥抱、接吻、抚摸等也可以算作性行为。

“心理”是人脑对客观现实的主观反应。它是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等的总称。心理是在生理的基础上发展起来的，比如思考问题是在大脑中进行的，而大脑是生理的器官，思考必须借助大脑才能进行。人的心理活动是丰富多彩的。人们在学习、劳动、社交、娱乐的过程中，都有心理活动，或低级，或高级，或简单，或复杂。人在活动过程中，通过感觉、知觉、记忆、思维、想象，实现着对客观世界由浅入深、由现象到本质的认识。在这个过程中，总是伴随着喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等各种各样的情感，并根据自己的或社会的需要采取亲近或疏远的态度，这就是心理的情感过程。

“性心理”是指人在两性间性行为过程中的心理活动和情感反映。人的性心理变化是由性生理发育的变化决定的，幼儿时期



性器官尚未发育成熟，没有性欲，也就不存在性欲冲动的心理表现。进入青春期以后，性器官发育完善，在性激素的影响下，男女不仅在生理方面发生了显著的变化，在心理方面也产生了性欲发泄、求偶等方面的要求。

2 什么是性别角色的心理分化

每一个人都有自己的个性特点，比如性格、爱好、兴趣等各人不同。但是，就作为男人或女人这一不同的性别角色来说，他们在心理素质、气质、性格等方面均有差异。俗话说男性有阳刚之气，女性温柔如水，这概括了两性间心理素质的差别。男性一般比较好动，爱冒险，喜欢竞争，独立性较强，权欲心较重；而女性则一般比较好静，有害怕心理，有极强的安全需要感，依赖性较重，比较顺从。男性不太注意修饰外貌，女性则爱整洁，善于打扮自己。男性感情不易转移，女性则容易流露感情。正是因为男性和女性有这些不同的气质和心理差别，才会在心理上起到互补作用，相互产生吸引力，美化了男女之间的关系。

就生理学来看，男性和女性的区别是极其简单的。婴儿呱呱坠地，父母首先关心的是生儿还是生女，接生员从婴儿生殖器的外貌即可正确回答。但从心理学方面看，男女性别角色的心理特点并不是从婴儿时期就有差别的。心理上的性别差异是在人的成长过程中，在生理变化的基础上，受环境、教育等方面的影响，逐步学习而分化形成的，并伴随着人的性生理发育、性成熟的过



程而逐步加强。对于父母、教师、亲友来说，了解男女性别角色的心理分化对怎样培育男孩和女孩具有健康的性别角色心理是十分重要的。这对预防某些性变态性疾病（如同性恋等）也有着重要的意义。

3 心理性别的发展过程有哪些

心理性别的发展过程大概可以分为三个阶段：

第一阶段为朦胧时期，即道德发展前期，大概是3~6岁。这时儿童尚不具备性别常识和性别的自认概念，其思维方法主要从具体形象出发。比如对“妈妈”的理解，只停留在我的妈妈，小朋友中你的妈妈、他的妈妈上，只从妈妈是留长发的、年轻的、穿花衣服的具体形象去思考，而不会从“有生育能力的妇女”这一抽象概念上思维，也就不知道哪些事是男性应做的事，哪些事是女性应当承担的。在这一时期的儿童心目中，男孩和女孩没有什么界限。

第二阶段为道德发展时期，大体上是学龄儿童初期，即6~9岁。这时儿童的抽象思维开始发展。儿童知道了男孩和女孩有区别，知道了自己的性别角色，并认识到性别角色不可改变之后，在心灵上引起触动，对同性别的孩子产生好感而对不同性别的孩子产生排斥心理。在小学中常常见到儿童玩耍时，男孩和男孩作伴，女孩和女孩同伙，男女的界限显得十分分明。

第三阶段为道德观念确立时期，大约从9岁到青春期，即由



童年过渡到有生殖能力的时期。这时性别心理角色的观念进一步确立。同时，由于社会习俗和家庭教育的影响，儿童头脑中建立了两性间应遵守的道德观念。到青春期，由于性腺的发育成熟，对异性的态度由儿童时期的排斥心理转变为爱慕心理，而这种爱慕之心又受到头脑中道德观念的制约。

4 男性性心理的发育有何特点

男性性心理是围绕男性性征、性欲与性行为而展开的心理活动，其中由性意识、性知识、性感情、性观念、性经验组成。

(1) 婴儿期 (0~1岁)：婴儿对外界事物很少反应和感觉，若刺激其性敏感部位如阴茎，可见一些不寻常的反射动作。此期性活动的最明显的特征是：冲动并不指向其他人，而是在自身体上寻求满足，也就是说婴儿时期的性感是原始的、本能的。

(2) 婴幼儿期 (1~3岁)：此期能控制排便的能力，使肛门部位成了继口唇之后的第二个能获得性快感的地方。随着性器官的发育，这种性快感区逐渐转移到阴茎。

(3) 幼儿期 (3~7岁)：此期开始对自己的阴茎感兴趣，出现了性的意识，男孩的手淫也往往是这时开始的。

(4) 青春期：此期是一个人性心理活动的重要转折期，青春一般从12岁开始，遗精是男子进入青春期的标志。此期男孩还长出体毛，骨骼变硬，肌肉发达，对异性有爱慕之情，最常见的性欲意识便是手淫，这是青少年在生理功能与错综复杂的性心理



活动的结果。

(5) 中老年期：此期包括中年人对婚后性交的性意识；老年人面临性衰老，男人进入 50 ~ 55 岁阶段，由于睾丸等生殖器官功能减退，进入更年期，出现神经过敏、疲劳、激动、思想不易集中等现象，性生理功能退化，但对性的要求并不一定下降，出现了性心理与生理的不平衡，一是对性生活能力下降产生焦虑不安，甚至恐惧；二是性要求呈现多样化。

5 男性性心理特点有哪些

由于男性性发育晚于同龄女性，故性意识的产生也较女性晚。当首次遗精及反映在体态方面的两性特征出现时，在其心理上产生一系列复杂而微妙的变化。一般说来，男性对自身这种变化缺乏足够的思想准备，因此，一时较难适应，往往产生一种惊惶不安的情绪。

男性在青春期到来初始，追求异性的表现并不十分明显，甚至厌恶和疏远。他们很重视同性伙伴的友谊。进入与异性接近期后，产生了接近异性的情感需要。他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理。他们要在女性面前展示自己的才能，以吸引对方注意自己。特别是在自己喜欢的女性面前，做事特别卖劲儿。希望自己在异性心目中成为英雄、崇拜对象。男性在异性面前的情感是外露和热烈的。但有时对自己的表现希望值很高，自信心不足，常常在异性面前心理紧张。



由于男性性意识的发展与女性不同，一旦有了接近异性的欲望，并对具体的特定的目标发生兴趣和有一定交往之后，往往就有性的欲望出现。男性的性成熟比女性晚，但发展变化比较剧烈，很快进入性欲亢进期，表现为性兴奋的产生和性的欲望的增强。作为青少年时期，能否用理智克服其性欲望，也是其性心理成熟与否的标志。

6 什么是热恋中的“期待效应”

热恋中的男女的“期待效应”具体表现在以下几方面：

言辞含蓄而富有诗意，行为隐蔽而富有德行，言谈、举止、目光、表情、行为都体现出一个“爱”字；有的表现出对意中人的专一追求，忠贞不渝的心理特点。不允许第三者介入，容易“吃醋”。要知道爱情是专一的，友谊却是共融的，要尊重对方的人格，允许对方保持正常的人际交往。

有的人情绪变化很大，热可达白热化，冷则骤降至冰点。高兴时手舞足蹈，笑逐颜开，懊恼时垂头丧气，无精打采。这种大起大落的情绪变化有时会对身心健康带来不良影响。故要通过加强自身修养，不断进行自我完善，减少情绪的波动性。

热恋时人的认识活动范围往往会缩小，理智分析能力受到抑制，习惯行为受到破坏，此时发生的许多事情与平时可能完全不同。同时由于控制自己的能力减弱，往往不能约束自己的行为，不能正确评价自己行为的意义和后果，因而可能导致婚前性行为



的发生。

处在热恋中的青年男女应该互相尊重，自我尊重，保持爱情的纯真。如果有一方失去理智，提出非份要求时，另一方要勇于启齿，及时提醒，把激情有意识地引到理想、学习、未来等广阔的领域中去，或者借助其他有益身心健康的活动来陶冶情操，使性冲动得以升华。

7 视觉对性心理有什么影响

性爱的产生首先是通过视觉而启动的。相对而言，男性比较看重女性的外貌，对其才能的要求低于对其外貌的要求；女性比较看重男性的才能，对其外貌的要求低于对其才能的要求。在日常生活中，许多性爱相投者，双方外貌并不尽完善，或者男方外貌英俊而女方甚差；也有女方外貌较好而男方甚差者，他们都相互深深地被对方所吸引。究其原因，视觉对异性形体美的探视受到更高一层意识即审美标准的制约。

两性的结合，不论成功与否，总是首先萌发于“一见钟情”的，只是发展的结局有所不同罢了。每个人在择偶时，心目中总有一个具体的或大概的择偶模式，那么，他（她）一旦发现面对的异性符合自己心目中的意中人时，自然就会产生“一见钟情”的念头。人的外表美和“第一印象”一般也可给人提供丰富的信息，比如从一个人的衣饰、举止、言谈中可初步判断他（她）的一些难以形容的心理品质，如男方的气概和女方的温柔等。当然，



双方的认识还应经历一个深入的过程，如果仅凭第一次见面的性感而肯定对方，在择偶问题上也可能导致失望甚至悲惨的结局。

视觉器官在两性间的情感交流中起重要作用，性爱中有些难以用语言表达的情感常用眼神表达。

8 听觉对性心理有什么影响

听觉主要是接受作为语言的特殊的动人声音，在性爱选择中，听觉的重要性仅次于视觉。男女间的交往，除了运用视觉观察异性的形体、举止外，就是运用听觉了解彼此的言谈，从异性的言谈中，可以初步估量对方的文化水平、心理素质和某些性格特征。初恋者常用甜言蜜语探索有情人的心态，以求获得对方的爱意。热恋过程中的对话，常常充满着热烈的情和意，语言成为恋爱双方传递情感的主要方式。相互间窃窃私语，倾诉衷情，交流情感，促使双方在心理上更加靠近。

情人之间的这种语言，就很容易产生性感，并且陶醉于其中。有位男青年十分爱慕一位少女，他们住在同一栋楼房里，每当听到少女说话的声音时，小伙子就会感到一阵激动。由此可见，一个人的心理状态，对听觉产生的性爱作用是多么的重要。正如一位音乐家所说，只有愉快的心境，才能感受到美妙的音乐。

虽然语言的内容起决定作用，但是，语言的音调、音色以及说话的感情也能直接影响它的效果。男子听到女性甜润的声音，就是一种美的享受，女性听到男子低沉、雄浑的喉音，便有一种



安全感和一种雄性的韵味。女性沙哑的粗喉和男子细尖的声调，都会使语言的感染力大为减弱。

音乐作用于听觉，是以音词，节奏、旋律的完美结合形式出现的，因此，它尽管没有语言，但它所表达的情感，更富有神奇的作用，常使人如痴如醉。音乐之所以有强烈的吸引力和感染力，很大程度上取决于它的声音富有美感。

情歌是音乐和语言的结合，它既有语言内容的直接表达，又有音乐旋律的美妙渲染，因此，更能够激起人的激情。情歌多半情意绵绵使人陶醉，很容易使情人们在心理上产生共鸣。至今一些少数民族的青年男女，以歌求婚，就是情歌所起的特殊作用。

9 嗅觉对性心理有什么影响

任何动物的躯体都散发着某种气味，这种气味在动物求偶方面起到一定的积极作用。雄性动物的生殖器官往往有它的臭腺，雌性动物在交尾的季节里也往往有它的特殊体臭，两者对异性都有明显的诱惑力。但到了人类，生理气味的诱惑力就不如视觉和听觉，而降为次一级的。人体固有的生理气味由种族、年龄、体质、情绪、疾病等因素决定。一般说来，健康的男性和女性所散发出的生理气味都略带一点臭味，但它不仅不为异性所嫌，在长期接触后，反而为异性所爱。女性散发的生理气味的强度超过男性，因此女性对男性的性味刺激也大大高于男性对女性的性味刺激。这大概也是女性对于香水之类化妆品特别感兴趣的原因吧。