

未知的自己 未知的你

——性心理成长与治疗

田景秀 齐晓霞 著



中国人口出版社



未知的自己 未知的你

——性心理成长与治疗

田景秀 齐晓霞 著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

序 言

性是人类社会生活中永恒的热议话题,长期以来由于受到各方面的影响,性被蒙上了层层面纱,甚至有的人谈性色变。性行为是人的一种本能。然而,在社会生活中,包括社会、心理、遗传、疾病等,都会不同程度地影响或破坏这种本能。时至今日,人类自身的性问题并没有受到正确的对待,有性方面疾患和苦恼的人往往羞于启齿。因此,很有必要还性于本来面目。让人们认识到,性既是人类生命的源泉,也是整个人生不可或缺的部分。从生物学来说,性是自然和生理现象,性功能是人天然本能的行為,是人生来就有的。性关系着婚姻家庭、关系着社会文明、关系着民族未来和子孙后代的幸福和健康。

中国是一个文明古国,有传统的道德准则,在性健康教育中,我们要特别重视人们的道德观、婚恋观、婚育观的教育,促进人口长期均衡发展。随着我国生殖健康技术服务工作的进一步发展和职业化建设的需要,国家明确提出了扩大并改善生殖健康服务的范围和质量,推动中国“性与生殖健康综合服务”向专业化、规范化和优质化的模式迈进。性与生殖健康咨询是生殖健康咨询师以“性”为切入点,对服务对象在避孕节育、性健康、妇女保健、性病和艾滋病等诸多方面进行科学分析、评估,让生殖健康服务更加深入和全面,确保以人为本、优质服务真正落到实处。随着生殖健康咨询师职业化建设工作的进一步发展,我们在全社会也要大力普及和积极开展性健康教育,让人们掌握科学的性知识,树立健康文明的性观念,养成良好品质,形成健全人格。

资深国家二级心理咨询师,省性学会理事田景秀和陕西省人口和计划生育委员会干部培训中心高级生殖健康咨询师齐晓霞共同撰写的《未知的自己 未知的你》一书,是关于家庭、社会、个人性心理教育和性心理发展的书。该书紧扣时代发展,贴近现实生活,视觉独特,内容翔实,例证鲜活,理念新颖,这本书会帮助你在自己的生活中、在亲子教育中、在行医

中、在教学中,甚至在茶余饭后讨论性问题时,能用正确的态度去面对性这个话题。同时该书也适应了生殖健康咨询师职业化培训和临床咨询实践的需要,是生殖健康咨询师和计划生育工作人员应该读和读有收获的好书,也是改善生殖健康咨询师知识结构,开展教育培训的好教材。我衷心希望此书能为人口和计划生育系统开展生殖健康咨询师职业化建设,提高优质服务和人口素质发挥积极的作用。

刘宝琴

(陕西省人口与计划生育委员会主任)

2013 年 12 月 16 日

序

在我所了解的从事心理咨询行业的人当中,田景秀算是很特别的一个。说她特别,是因为学习心理咨询的人很多,真正在实践中做个案的,又做这么久这么深入的人不多;做性心理咨询,并且能够深入研究总结的人更是屈指可数。景秀这个有点漂亮的女人选择性心理咨询实践,这在谈性色变的时代,是需要很大勇气和意志的。我知道她付出了很多的心血,也遭受过诽谤。齐晓霞也是我认识的从事心理学研究的人中很有智慧的女人。她从事医学临床及教学工作十余年,在生殖健康及心理咨询领域实践十余年。她们俩合作出书,是我非常欣慰的事情。

为此,我为她们能够推出《未知的自己 未知的你》这样的文字成果感到无比高兴。

《未知的自己 未知的你》是景秀和晓霞十多年来在学习和工作中,不断领悟和总结的生活科普类的性心理健康读物。它不同于目前社会上那些性生理方面的书籍,仅仅从性行为技巧出发,吸引读者的眼球。《未知的自己 未知的你》从性心理健康,性生命的角度,对指导父母如何对孩子进行性教育,老师、成年人如何对待孩子探索生命的出处,怎样防止孩子遭受性侵害,防止人们遭受性心理伤害,怎样预防性功能障碍,怎样处理夫妻关系以及婚外性关系等方面,进行了深入浅出的阐述,还有案例分析展示。把人生每一个年龄阶段所需要的不同的性健康教育,用通俗易懂的语句、委婉恰当的比喻,自然平和地陈述了出来。并且将人们平日里忽视的,却是至关重要的东西,明确而科学地提了出来。全书条理清楚,层次分明,实用性很强。

比如当孩子问大人他们是从哪里来的时,大人应该怎样合理给孩子讲解。再比如父母防止孩子被性侵害时,总是提醒孩子戒备生人,而忘记了熟人的危险性。使很多幼年的孩子遭受到来自身边熟人的侵害,造成无可挽回的身心损失。

书中还有针对心理工作者、医生、老师等如何诊断和解决性心理问题,预防早恋的章节。里面更有当女孩子第一次面对男人的性要求时,应该怎么样合理、正确地拒绝的章节。有些章节甚至完全可以当成性科普读物。比如“家长应该了解的性知识”,“人生各阶段的性教育内容”,“男人女人的性修养”等。

总之,她们是内心不断成长的女人,她们用十几年的实践经验成就了在心理咨询行业和性与生殖健康中的职业地位。我也亲眼目睹了她们的进步成长。这本十多万字的书,是一本非常值得家长,大、中、小学生,教育工作者,医生,心理咨询师等人群收藏和阅读的书。同时期待她们再接再厉,在未来的性心理咨询和性与生殖健康工作中,拿出更多精彩的作品。

王淑兰

(陕西师范大学心理系教授)

2013 年 3 月 16 日

目 录

第一篇 每一个人都应该了解的性与性心理知识

性别与性别认同·····	3
什么是性心理·····	4
什么是正确的性态度和性观念·····	5
初次接触生殖器时的性心理·····	6
男性怎样应对第一一次性行为失败·····	6
怎样面对手淫心理·····	6
性压抑的后果是什么·····	7
婚前性行为有什么心理后果·····	7
和谐美满的性生活的作用是什么·····	7
常见的性心理障碍有哪些·····	8
发现有性心理障碍时怎么办·····	8
性行为及性心理发展的交叉分类及性问题的程度·····	9

第二篇 性心理咨询师应该了解的性心理知识

心理咨询师如何开展青少年性心理咨询工作·····	13
医务工作者应该掌握的性心理知识·····	22
电话接线员应该掌握的性心理健康知识·····	30
离异独居人士与大龄青年应该了解的性知识·····	32

第三篇 家长应该了解的性知识

如何跟孩子说性的话题	37
怎样培养一个心理和人格健康的孩子	40
对青少年进行性教育就是对生命最好的教育	41

第四篇 性健康教育势在必行

不利于个体性心理发展的性教育不如不作	47
人生各阶段的性健康教育内容	48

第五篇 男人女人性修养

夫妻关系——女人篇	61
如何面对婚外情	68
女人怎样处理婚外情	69
夫妻关系——男人篇	70
男性的弱点	76
幸福美好人生从经营家庭婚姻开始	77

第六篇 异性间的性心理差异

男人女人性心理反应差异	94
再婚男女为什么有不同的性态度	95
两性心理发展及性行为的异同	97
女性的弱点	98

第七篇 正确树立健康的性观念和性态度 是幸福生活的保证

反复人工流产贻害无穷	105
给有处女情结者的一封信	106
关于“婚前守贞”培训教育的几点个人看法	108
“伪娘”是不应该鼓励的	109
“女汉子”不可以推崇	113
是什么在阻碍男人成为顶天立地的男子汉	114
性教育、性健康、性和谐	117
男女性器官的相关数据	120

第八篇 关于同性恋

浅谈同性恋问题	127
同性恋者的心理保养	140
同性恋者家人的困惑	141

第九篇 性心理障碍的分类、形成原因及 预防措施

性功能障碍的分类	145
心因性性功能障碍形成的原因	152
性心理障碍防止策略	155
“秒射男”与“萎缩男”的原因及改善措施	157

第十篇 性心理问题的咨询与治疗的具体事宜

一个性别认同障碍者心理问题的咨询、治疗方案	165
保卫男性精子势在必行	167
前列腺炎的相关问题	169
性治疗项目的相关内容	171
心理与生理排查项目	176

第十一篇 关注性心理健康 幸福快乐地生活

婚前该不该把以往的恋情告诉爱人	181
女孩该如何拒绝婚前性行为	182
怎样追逐自己理想的爱情	183
婚前我们需要为自己做的几件事情	185
如何防止性欲微弱期	187
十类人容易出心理问题	188

第十二篇 有关性心理问题的个案及分析

姐弟情缘何时了	191
后母继子情难圆	192
我该如何对待我的女儿	192
母子情深心难安	193
无知的糖果	196
黑暗中的怪手	197
游戏的背后	198
来自邻居的侵害	200

中小学的禽兽老师·····	200
公共厕所里我尿不出来·····	202
跟父母分不了床的小伙子·····	202
害怕恋爱、结婚的男人·····	203

第十三篇 性心理咨询工作日记

爱的困扰·····	207
一朵盛开的百合花·····	208
与《华商报》的缘分·····	210
真诚的代价·····	211
躯体毒素的心理治疗案例·····	213
心理情绪在人躯体上的反应·····	214
“愚公移山”旧意新说·····	216
来访者的求助动机与咨询效果·····	218
严重的神经衰弱心理治疗感触·····	221
爱着却彼此伤害·····	223
后 记·····	225

第一篇

1

每一个人都应该了解的 性与性心理知识

性别与性别认同

一般来说,一个人的性别在卵子受精的时候就决定了。性别是由人体细胞中的染色体决定的。母亲身上有两个性染色体XX,父亲身上有两个性染色体XY。如果父亲的X与母亲的X结合了,就是女孩。如果父亲的Y与母亲的X结合了,就是男孩。

性别认同是指个体对自己作为男性或者女性的认定。虽然性别是天生的,但是性别认同却是经过后天的经验或者是知觉逐步形成的,是心理上对自己性别的认识和接受。这个过程大约经过四个阶段。

一、性别的基本认同期

这一阶段在两岁左右。孩子通过成人对他们的称呼以及语言交流,知道了“儿子、女儿”的概念。但是,还是对自己的性别较为模糊。他们只是从图片、头发、衣服等特点来判断性别。并不是真正地了解自己的性别角色。他们对小男孩或者是小女孩长着不同于自己的生殖器特别好奇,有机会总想去摸摸。还学他们尿尿的姿势。

二、较为稳定的性别认同期

孩子在长到四岁左右,对自己的性别才能够有较为固定的认识。他们知道自己是男孩或者是女孩是不会改变的了。男孩子也知道爸爸是男人,自己长大了也会当爸爸,女孩子知道妈妈是女人,自己长大了也会当妈妈。并且很向往这个角色,他们会和伙伴玩“过家家”的游戏,相互充当爸爸妈妈。进一步理解和认同自己的性别。

三、固定的性别认同期

孩子到了六七岁的时候,个体的性别认同才能够完全地被认定下来。这个时候才真正知道,作为男孩或者女孩是不会因为穿不同的衣服、留不同的头发、做不同的事情就变成另外的性别。他们也知道了自己就是男的、女的,就是和异性别的人不一样。并且开始有意地疏远异性别的小朋友。

友,只和同性别的小朋友玩游戏。也学会了作为男孩和女孩该玩什么游戏、玩什么玩具等。

四、性别角色的转换

个体在性别认同固定期之后,就进入了性别角色。他们开始按照自己的性别角色言行。女性留着长发,穿着鲜艳的衣服,玩着女孩的玩具和游戏。而男性则自然地留着较短的头发,穿着男式的服装,玩着具有攻击性的游戏。在这个过程中,性别角色会发展变化。最初无论是男孩还是女孩,都会非常依恋自己的母亲。这期间几乎没有性别角色的概念,到10岁左右他们看见妈妈的角色是怎样的,爸爸的角色又是怎样的,爸爸在家里的作用,妈妈在家里的作用是什么等。这时,自己作为男性或者是女性的角色才凸显出来。他们感觉女人就是要像妈妈,男人就要像爸爸。到青春期前期,他们开始发现妈妈、爸爸身上的缺点,从而修正自己的性别角色,在什么时候像妈妈,什么时候应该像爸爸。这就形成了自己的性别角色的特点。有的男性身上有女性的气质,有的女性身上又有男性的特质。不过在人生中,每个人都应该按照所遇到的事物、环境、人物等不断地调整自己的性别角色,该柔时柔,该强时强,需要有女性味道时就有女性味,需要有男性特点时就男人气十足。这种性别角色的及时转换反而有利于精神心理、人际、情感等的畅通,把复杂的事情简单化,保持良好的心理健康,从而减少烦恼。

什么是性心理

性心理是人们对性客观认识、了解、行为的各种心理现象的总称。是人们对性知识、性态度、性观念、性对象、性行为、性体验、性后果责任等的认知过程。性心理主要内容包括性欲望、性特征、性情感、性态度、性行为五方面。这些环节无论哪个出现问题,都会对性心理发展产生不良影响。

一、性心理的发育及形成

人类在两岁左右就有了解性别的欲望,对同伴和异性的生殖器好奇,

去看、去摸或发问。三岁左右就知道自己是男是女,喜欢跟异性伙伴一起撒尿。到学龄前,生殖器遇到刺激会有快感体验。到青春期,性意识开始萌动,生殖器发育成熟,有强烈的性冲动。进入恋爱期,有性行为和性爱需求,直到结婚获得伴侣开始夫妻性生活。

二、性身份是怎样确定的

在家庭教养过程中,父母对子女性别角色认定和态度,使孩子也逐步明确和接受,在社会接触中渐渐形成生理和心理相一致的确认,性别身份就固定了。

三、性欲望是怎么产生的

当人身心发育到一定程度,对外界和内在因素刺激反应敏感,身心会产生兴奋感。这种感觉有强弱之分,强时难以控制,身体器官有明显反应,易发生性行为;弱时性感缺乏,易导致性行为不能,影响性生活体验。它与心理、环境、刺激因素等关系密切。

四、性心理健康的标准是什么

性包括:①性别角色认同;②性欲望产生;③性动机形成;④性对象选择;⑤性能力的发挥;⑥性操作过程;⑦性感体验;⑧性后果责任。

在这八个过程中,没有长期出现内心冲突,没有痛苦情绪体验;与性伴侣关系和谐融洽;情绪平稳心情愉快;社会各方面功能正常发挥就是性心理健康的标志。

什么是正确的性态度和性观念

人人都是性的产物,性是维持人类生命的主要手段,更是人类性命攸关的大事。人只有了解了性科学知识,才不会在这个问题上做出悔恨的事情,无知才会犯错。你有什么样的性态度、性观念,决定了你性心理怎样发展和婚姻恋爱的成败。性欲望、性行为、性体验是可以在性伴之间相互交流和讨论的、正常的事情。同时,性也是私密的、个人的,严肃认真的事情,

不可以当着第三人的面实施性行为。只要是相互在知情、自愿的情况下,又是在成年人和有行为能力的人之间发生,都是无可厚非的。性生活和谐满足不是人天生就会的,也是需要后天学习的一门科学。性爱是感情到达一定时期时的权利和义务,需要对自己身心负责,对配偶忠诚,但是,检验的标准是内心情感与行为的统一性,而不是身体的组织破损与完好。

初次接触生殖器时的性心理

初次接触或见到异性生殖器时,多数人会或多或少产生失望感,认为生殖器丑陋、怪异等。有些会有羞耻感,甚至是恐惧感、厌恶感等。但是正常动机下,第一次看到异性时,不会立刻想到性行为,只有反复接触了解后才会产生欲望。一旦充分享受到生殖器接触带来的快感体验,就会想反复获得甚至迷恋这种感受,有的还会沉迷其中不能自拔。也就是说,第一次的性感觉刺激来源于个体的潜意识,并会影响未来的性偏好以及性行为。

男性怎样应对第一次性行为失败

有些男性由于从小严格要求自己,接触异性机会较少,自我欲望压抑过重。在第一次真正跟异性身体接触时,由于激动、好奇、害怕、紧张等情绪和心态,导致在还未勃起的情况下就射精;或者虽有勃起但是不够坚硬情况下,接吻、拥抱就射精了;有的是刚刚触碰异性生殖器还没有实质性的进入就射精了;还有的是一进入就控制不住射精等现象。因此对自己的性能力产生怀疑。其实,以上现象都是正常的,不必太过在意。只要有正常的、健康的、合法的性生活,就会不治而愈。

怎样面对手淫心理

手淫是正常的宣泄性欲的自慰方式,是缺少性伴侣的人缓解性冲动