

全球销量 350 万册 首次中文出版

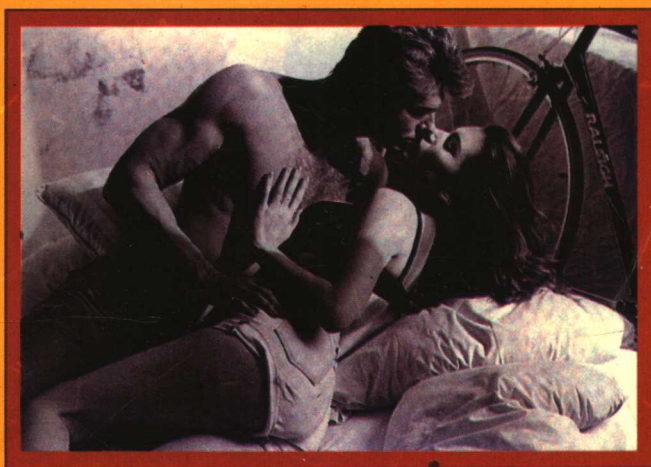
全美家庭生活协会推荐读本

性爱生活的圣经
新婚夫妻必读手册

美国家庭性教育

THE SEX INSTRUCTION IN AMERICAN FAMILY

著 (美)迪姆·拉哈叶 贝维尔莉·拉哈叶 / 译 张 力 谭道林



南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国家庭性教育/(美)拉哈叶(Lahaye, T.)著;

张力 谭道林 译, -海口:南方出版社, 1999.4

书名原文: The act of marriage

ISBN 7-80609-752-x

I. 美… II. ①拉… ②张… III. 性教育-普及读物 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09539 号

海南省著作权合同登记号:图字 30-1999-18

Originally published in the U.S.A
under the title

Copyright © 1976 by The Zondervan Corporation

Copyright © 1998 by The Zondervan Corporation

Grand Rapids, Michigan

美国家庭性教育

(美)蒂姆·拉哈叶 贝维尔莉·拉哈叶 著

张力 谭道林 译

*

南方出版社

(海口市海府一横路华宇大厦 1201 室)

成都华西医科大学印刷厂

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 13 字数: 300 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-80609-752-x/R·7

定价: 24.00 元

谨以此书献给所有相信或者
愿意相信性爱是一种美好的、激动人心的、
令人满足的婚姻行为的人们!

导 言

这本书不同于我曾经写过的任何一本书。它的阅读对象将仅限于已婚夫妇、那些正在考虑结婚以及那些咨询婚姻的人。

它有意地坦承直言。长久以来，我一直希望能对存在于一个丈夫与其妻子之间的那种亲密关系有一个清晰而详尽的描述。基督教也曾探讨这样的课题，但大多数书籍在实质性的问题上绕圈子，将太多的东西留给了读者的想象。这样的含糊其辞显然是不足以起到指导性作用的。但另一方面，世俗性的书籍又过于追求赤裸裸的语言，以至于激起那些真正需要帮助的人的反感；而且，这样的书常常向读者建议一些极不符合《圣经》标准的实践行为。

为了避免让每对夫妇需要知道的那些事实令人生厌，我是在我五十岁的妻子贝维尔莉的帮助下写作此书的。除了借助于她带给此书的那种微妙的平衡感以外，我还吸收利用了她在作为一个牧师妻子、讨论会发言人以及教会大学注册员的甚为广泛的咨询经验。

我们两人都曾为大量的已婚夫妇提供过咨询服务，这些工作使我们确信，他们中的大多数未能享受到他们本来可以拥有的或上帝所赐予他们的幸福。我们发现他们中的

很多人认为，婚爱中的亲密是令人乏味和扫兴的。通过多年的研究，我们已寻求到了一些指导原则，它们可以在相当短的时期内帮助这些人克服困难。鉴于此，许多婚姻咨询顾问、牧师以及不少其他人都热切地恳求我们将同样的那些原则写进书中，以帮助成千上万的人摆脱婚姻的苦恼和阴影。

在有时间着手这个计划之前，佐得尔万（Zondervan）出版社的执行副社长罗伯特·德维里斯曾邀请我们夫妇二人共进午餐，向我们赠送了我以前写作的《如何战胜沮丧》一书的首印本，接着他说道：“现在非常需要一本由一对基督徒夫妇执笔的、以探讨婚姻中的性协调为内容的书。我们希望你们二人能承担起这个任务。”我们向他表示了感谢，并答应为此而努力。

起初，在上帝向她显示特别的迹象之前，贝维（这是我对妻子的爱称）并不愿意过多地卷入这个计划。在后来的两个月里，她至少给十位对性爱反感的妻子作过心理咨询，这些妇女很快在她们的性生活中取得了成功。这件事使她坚信，上帝要求她积极地参与到计划中去。

当我们开始阅读有关的文献时，我们坚信上帝让夫妇双方共享做爱，并祈求他能引导我们完全符合《圣经》标准而且高度实际地完成这项工作。我们从许多牧师、医生和朋友那里得到了丰富的咨询实例材料和大量中肯的建议，尤其是他们中的家庭医生爱德华·维特博士，还为我们制作了一系列卓越的相关演讲。当我们在俄克拉荷马的塔尔萨镇的家庭生活研讨会上遇见他时，他向我们赠送了

这套完整的磁带，并慷慨地赋予我们随意使用它们的自由。我们向每一对已婚夫妇和那些正打算结婚的人们推荐这些磁带；它们无疑是我们所曾检视过的最为优秀的帮助手段。而事实上，爱德华·维特博士在这些磁带里提供了我们曾在五十本以上仔细阅读过的书中都未能发现的重要信息。

人类的任何一本书都不敢说它在某一问题上达到了终结性的解决；因此，我们也不能声称这是最后一本婚爱指南。但是，我们坚信它包含了许多富有价值的信息，这些信息对于几乎每一对已婚夫妇来说都是有帮助作用的，而且，其中的某些洞见是在目前其它任何一本同类的书中无法找到的。所以，我们将它发送出去，并祷告上帝使那些阅读它的人们拥有更加丰富多采的爱情和性生活。

1998 最新版序

当二十二年前我们将此书的第一份手稿交出版社的时候，做梦也没有想到它不仅在国内而且还在南美、欧洲和亚洲的一些国家成为最畅销的生活指导书籍。到目前为止，它单以英语印刷的数量就已达到 350 多万册。

我们同样做梦也不会想到的是，它被更多的牧师而不是其他相关人士推荐给他们为其主持婚礼的年轻夫妇。许多牧师告诉我，他们将此书作为年轻恋人进行婚前培训的必读物。事实上，很多年轻牧师还曾对我说，在他们自己结婚的时候，他们的牧师也把此书推荐给他们，因为它是如此令人受益的恩赐，所以他们也把它推荐给他们为其主持婚礼的所有夫妇。有几位牧师还说，他们手头上总是专门保存着几本，以便给予一些新婚夫妇或那些前来咨询的在婚爱生活中陷于困境的人。一位牧师说：“你的出版商应该折价卖给我一些，因为我已经赠送给人至少 300 本了。”

一位 35 岁的牧师给我出示了一张相片，这是他与妻子度蜜月时用自动相机拍摄的。他们正躺在床上，床单的包裹一直没到他们的脖颈。在他们的周围，是 12 册《美国家庭性教育》——这是一些年轻夫妇送给他们的结婚礼物，而他曾在这些年轻夫妇结婚以前强迫他们阅读过此

书。

我无法一一告诉你，有多少父母自豪地告诉我说，他们在儿子或女儿结婚以前把此书推荐给他们。一些人甚至说：“我们的婚姻曾逼近悬崖的边缘，是你的书挽救了我们，所以我们相信它对孩子们也一定有所帮助。”很多已婚夫妇感谢我们写作此书（有时，他们在讲述时双颊通红）；他们想让我们知道，如果他们不曾在结婚以前读过此书，他们真的会对婚姻生活毫无准备、一无所知。

但你可能会问，为什么会出现概念得到更新的扩展的新版呢？因为，性并没有改变，这些问题上的《圣经》规定标准也没有改变。的确如此，但我们的文化已经改变。今天，谈论婚姻中的性话题不仅已被广为接受，而且大多数的基督教领袖也认识到这样作的必要性。当今的人文主义教育者和非道德的电影、电视生产商使今天的青少年对性的了解比历史上任何一代青少年都要多一些，同时，伴随的问题也要多得多。在以往我们只能谨慎接触的一些话题，在今天都可以敞开来谈。另外，最近在医学和社会实践领域的一些新发现也证实了我们倡导的那些原则。而且更为重要的是，过去的二十二年已给予我们更强有力的证据和更多的实例，以表明性爱的真实优美是婚姻中最为伟大的发现。事实上，我们将通过本书的描述，证明有着神圣意识和道德准则的婚爱是如此的优美。

我们坚信，随着本版的问世，婚姻将会更加完善。当你读完此书后，我们希望你会同意这一点。

蒂姆和贝维尔莉·拉哈叶于华盛顿

目 录

导 言	(1)
1998 最新版序	(1)
第一章 性爱对一个男人意味着什么	(1)
第二章 性爱对一个女人意味着什么	(17)
第三章 上帝为什么要创造性	(34)
第四章 道德范围内的性教育	(45)
第五章 性爱的艺术	(66)
第六章 只为男人而写的	(102)
第七章 只为女人而写的	(115)
第八章 未得到满足的女人	(133)
第九章 女性反应解答	(184)
第十章 男性问题	(201)

第十一章 性爱常见问题解答	(249)
第十二章 节育与避孕	(341)
附录 性调查报告	(352)
答谢辞	(377)

第一章

性爱对一个男人意味着什么

通过别人的眼睛去看待生活是在任何一种水准上进行交流的关键。很多妻子由于不了解性爱对一个男人来说究竟意味着什么，以至于压抑自己去响应丈夫的求爱行为的自然能力。

苏茜的三个问题

苏茜以这样的抱怨开始我们的咨询见面：“我们的问题是——比尔是一只野兽！他脑子里的全部想法就是性、性、性！自从我遇见他以来，就好像我一直在设法摆脱他。他可能是性欲过炽！”听完她对比尔的描述后，你会想象到一个什么样的男人呢？可能是一个有着青铜色皮肤的巨人，他的每一个毛孔里都散发着刚强雄浑的气息，象升降机一样的眼睛会频繁地打量每一个从他身边走过的漂亮女人。但真相远不是这样！比尔是一个近三十岁的安

静、可靠、勤奋而温情脉脉的家庭男子。当我询问苏茜，她和比尔的做爱频率时，她回答说：“一周三、四次。”（我们发现，如果妻子讨厌做爱，她常常会夸大做爱的次数，而得不到满足的丈夫又常常低估他和妻子的做爱频率，所以，我们要将他们两人所讲的情况进行平衡以后，才能得到一个较为准确的数字。）事实上，比尔并非变态，我们对其他一些人的调查报告都表明，在他那样的年龄一周做爱三、四次是一个很正常的数字。

苏茜有三个问题：她不喜欢性关系，她不了解比尔的需求，她对她自己比对她的丈夫更感兴趣。当她承认了她的自私罪孽和认识到做爱对于一个男人的意义时，他们的性生活便得到了很大的改善。现在，苏茜也学会并理解了做爱。最近，她致函感谢我们给她的帮助，信中说：“你们相信有一天晚上比尔这样对我说吗，‘亲爱的，你是怎么啦？这么多年了都是我在床边追逐你，而你现在竟然追逐起我来了！’”毫无疑问，她是用不着追逐比尔的。

对丈夫致命的重要性

至少基于以下五个理由，婚爱行为对丈夫来说具有致命的重要性：

1. 它满足了他的生理需求

有一点人所共识，即在所有种类的生物中，雄性有更为强烈的性冲动，人类自然也不例外。这并不意味着女性

就缺乏强烈的性冲动，但在下一章我们将看到，女性的强烈性冲动是偶尔发生的，而男性的强烈性冲动是经常性的。

上帝使男人成为侵略者、提供者和家庭的领导者。或许，这与他较为强烈的性冲动有关。一个憎恨丈夫的性冲动但又喜欢其强有力的领导的女人，最好面对这样的事实，即她不可能只要其中的一项而不要另一项。

为了说明男性性冲动的生理起因，让我们引用这样一个科学数据：“一个男人每次排出的精液中，至少包含了3亿个精子。”根据他的年龄，一个男人每天可以有2到5次射精。所以很明显的是，他的生殖系统每天都要制造大量的精液和数以亿计的精子。而如果这些能量不能在性交中得到释放，将势必影响他的心理和生理平衡。一位医生曾说过：“一个正常而健康的男人，每42到78个小时就有一次精液的蓄满堵塞，它会产生一种要求释放的压力。”各种各样的处境将决定压力出现的频率。比如，如果一个男人有比较沉重的工作或家庭问题上的心理负担，他就不会象他处于放松状态时一样明显地意识到这种性压力。研究表明，在同一年龄层次，来自于乡村地区的男人比来自于城市地区的男人更频繁渴望做爱。一些研究者解释说，出现这种情况是因为城市人比乡下人有更多的心理负担。而另一种可能性则是因为乡下人从事的是笨重的体力活，所以他们比那些喜欢过一种悠闲生活的城市人有更好的身体条件。

在年轻夫妇的心理中最为普遍的误解是女人附属于其

丈夫的性需求，或直截了当地说，女人是丈夫泄欲的工具。由于经验的缺乏，先入为主的观念，特别是对怀孕的恐惧，很多年轻妻子不能分享其丈夫的做爱热情。这种倾向似乎会在婚姻的后期发生逆转，但在婚姻的早期阶段，做爱的频率常常是导致冲突和分歧的起因。年轻的妻子可能会将其丈夫的青春激情等同于兽欲，没有认识到其丈夫的冲动不是独一无二的，而是所有正常男人的特征。这些冲动是上帝用来刺激繁殖动机的赠礼，而繁衍种族是人类社会的一个重要目的。这样的赠礼不仅影响了一个男人的性行为，而且还影响了他的个性、职业、动机甚至他生活的每一个方面。没有这样的赠礼，他将不是女人与其坠入爱河的男人。一个聪明的女人将配合而不是反感这样的需求。

在人类关系中，态度决定了一切，在做爱这件事上自然也千真万确。如果每个人都将它视为一种需要去完成的责任和义务，那么这种态度很快就会被他或她的伴侣所感觉得到；而这将渐渐地蚕食婚爱的激情直到其完全丧失。除非他们读到过样的一本书，或者接受基督徒的劝告以改变他们对待性爱的态度，否则他们离爱的末日就不会远了。

2. 它完善了他的男性特质

一个男人常常拥有比一个女人更强的自我。如果在他的眼中他不是男人，他就什么也不是；或许他的性冲动就与这种自我意识有着错综复杂的联系。我从来没

有遇到过一个有性无能或性失败却享有一个强有力的自我形象的男人。一个性成功的男人，也将在生活的其它领域很快地拥有自信。

大多数的男人都不会将他们的不完全感归咎于性的挫败，因为他们或者骄傲或者认识不到这种联系；但是我经常观察到这样的情形，每当我发现一个分裂的男性自我时，我便能寻找到性的挫败。一个男人，只要他和妻子在婚床上愉悦和谐，他就可以承受学术、职业以及社会上的失败；但是如果他在床上一塌糊涂，其它领域的成功便成为虚假的嘲弄。对于一个男人来说，婚床上的不成功就标志着生活的失败。

一位可爱的妻子前来询问，她能为她那事业刚刚垮掉的丈夫作些什么。她从来没有见到过她的丈夫这样沮丧过，但她无能为力去帮助他。她说：“我相信他会重振旗鼓，他是一个太有生气的男人而决不会让这一失败毁了他的全部生活。”既然她已经为他作了祈祷，而且他们将经济上的失败看作是上帝的旨意，我便建议她向其丈夫表达放肆的爱意，建议她穿着挑衅的衣裳，用她女性的魅力去引诱他。她即刻就问我：“你不认为他会产生怀疑吗？他在那方面一直就是一个挑衅者。”她的反应给了我一个向她解释的机会，我告诉她说，在一个遭到挫败的期间，她丈夫破碎的自我需要从她的爱中重新恢复自信。很多丈夫在其无意识的深处，害怕他们的妻子是出于一种责任感或一些次要的动机而忍受做爱。每个男人所需要的，尤其是当他们遭到失败的时候，是得到这样的确信——他的妻子

是爱他这个人本身，而不是他为她作的任何事情。我非常了解她那富有生气的、性情暴躁的丈夫，感觉到他不会复杂到产生怀疑；任何惊奇都将带来狂喜。后来他的妻子告诉我，他不但没有产生怀疑，而且在做完爱以后的五分钟内就与她分享一个新的事业设想。虽然这一设想从未付诸实施，但却使他振作了起来。他很快就找到了合适的职务，一直到今天都享有着成功的职业生涯。

这一案例中一个具有教益的方面是这一事实，即她的丈夫现在认为是他的妻子帮助了他“重振旗鼓。”当然，他从未提及他们的那次做爱，只是这样隐晦地进行了暗示：“我的妻子真是一个绝妙的女人！当我穷困潦倒的时候，她仍然对我充满信心。是她的自信点燃了我的自信。”

实际上，在她来找我之前，她就已经多次通过这样的表达方式来对她的丈夫进行鼓励：“别让它使你感到沮丧；你能够重新起步的！”但是，一直到那一次向丈夫大胆示爱，她才找到了丈夫能够懂得的真正语言去表达她的自信。后来又过了很久，她向我透露了一个更为有趣的信息：她不记得她的丈夫何时曾象那一次做爱一样紧紧地拥抱过她。但要理解这一点并不难——男人仅仅是一个长大了的男孩，这个男人的失败已经动摇了他的男性特质，并使这个潜存于每个男人心中的问题更为严重了。然而当所有其它一切都失败了的时候，爱又一次取得了成功。

一些妇女可能会把这样的做爱当作另一个“性泛滥”的例子而反对它。我们情愿将它称作无私的爱。因为她对其丈夫的爱，这位妻子创造了一种建立在其丈夫的需求

——既不是他也不是她的感觉——基础上的气氛。

一位妇女告诉我说：“不管我们的性生活由什么组成，每个月总有那么一次我要努力激起丈夫和我做爱的兴致——就在他支付了家庭费用后的那天晚上。似乎这是唯一可以让他恢复正常的事情。”她的丈夫不能把问题交给上帝从而在谢恩中得到快乐，所以只得到了一个F级分数，但是她作为一个聪明可爱的妻子得到了A等级分。

但是，当丈夫的自我被失败、债务或其它什么难题压倒的时候，以上的故事就会出现截然相反的情形。在面临考验时，大多数以自我为中心的妻子，因为产生丈夫不可靠的表面印象，其心理便很动摇，以至于她们无法在丈夫沮丧低迷的时候，成为丈夫的“知心伴侣”。不要被大多数男人那层薄薄的男子气伪装所欺骗；在这层伪装下面，有许多只能由一个可爱的妻子才能满足的情感需求。

陈旧的维多利亚谬论——“一个好姑娘是不会享受性的”——与一个好丈夫希望他的妻子完全享受做爱乐趣的心理需要相抵触。维多利亚人似乎没有对婚前和婚后的禁忌进行区分。自然地，一个善良、健康的基督徒妇女是不会向人夸耀她的性享受的；那只是个人的隐私。太多没有把握感的妇女有这样的误解，即认为她们应在公共场合富有性感和性挑逗行为。这是一种变态的性招引！一个真正有把握感的妇女，将把性吸引和性满足只传递给她的丈夫。这样的妻子将给予其丈夫极大的快乐，而事实上，当其丈夫确信地与妻子共同享受了做爱时，他自己也将会得到更多的性满足。一个聪明而体贴的妻子，会让她的丈夫