

 现代生活百科全书

夫妻生活手册

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

夫妻生活手册

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻生活手册/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6
(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 夫... II. 翟... III. ①婚姻-通俗读物②性知识-通俗读物
IV. ①C913.13-49②R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064113 号

书 名 现代生活百科全书 * 夫妻生活手册

责任编辑 吴宝良

出版者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

第一章 走上婚姻的圣坛	(1)
一、结婚的动机	(1)
1. 正常的结婚动机	(1)
2. 不良的结婚动机	(3)
二、婚前的准备	(5)
1. 婚前检查	(5)
2. 婚前的性道德	(6)
3. 调节好生活节律	(7)
4. “准”父亲禁用哪些药	(8)
三、新婚须知	(9)
1. 生理知识	(9)
2. 常见新婚疾病	(17)
3. 正确地认识精液	(20)
四、新婚生活	(27)
1. 初次的性体验	(27)
2. 适应新的生活	(35)
3. 夫妻须知	(39)

第二章 夫妻情爱心理	(46)
一、健全的心理素质	(46)
1. 给予	(46)
2. 自信	(46)
3. 信任	(47)
4. 宽容	(47)
5. 理解	(48)
6. 尊重	(48)
7. 关心	(49)
8. 专注	(49)
9. 鉴赏	(49)
10. 独立	(50)
二、不健康的心态	(50)
1. 嫉妒	(51)
2. 控制	(56)
3. 猜疑	(60)
第三章 夫妻性爱艺术	(65)
一、了解性爱	(65)
1. 性爱与婚姻	(65)
2. 影响性意识的因素	(66)
3. 性爱与性欲	(75)
4. 性和谐是夫妻关系的重要基础	(75)
二、升华的性爱	(82)
1. 夫妻生活的协调	(82)
2. 性幻想·挑逗·抚爱·快感	(86)
3. 性生活的频率	(88)
4. 性欲调节	(89)

5. 性生活与睡眠	(90)
6. “情意绵绵”	(91)
7. 性生活的持续时间	(92)
8. 重视性生活的结尾	(93)
9. 妻子要在性生活中得到满足的自我因素	(94)
10. 体姿与健身	(94)
11. 性和谐	(95)
12. 丈夫想睡怎么办	(97)
13. 性生活中的语言艺术	(99)
14. 合理安排性生活	(100)
15. 调适夫妻生活	(102)
16. 性生活与环境因素	(105)
17. 协调“时间差”	(109)
18. 性生活与心理疾病	(112)
19. 倒夜班的家庭如何安排性生活	(113)
20. 性爱与健康	(114)
21. 愉快的生理作用	(115)
三、特殊时期、人群的性爱	(116)
1. 怀孕、生育期的性生活	(116)
2. 中年夫妻要节制性欲	(120)
3. 老年夫妻的性生活	(122)
4. 不孕夫妻的性生活	(128)
5. 病患者的性生活	(132)
第四章 和谐的夫妻生活	(135)
一、健康的性心态	(135)
1. 重视性道德	(135)
2. 避免不健康的性动机	(137)

3. 注意克服夫妻性爱中的潜在危机 (138)
4. 扬美避丑 (141)
5. 夫妻性生活不和谐的原因之一——“性升华” ... (142)
- 二、合理的性保健 (145)
 1. 阳痿的治疗 (145)
 2. 早泄的治疗 (152)
 3. 防治丈夫射精困难 (154)
 4. 性欲衰退的疗法 (154)
 5. 怎样辨别遗精实证与虚证 (155)
 6. 遗精的治疗 (156)
 7. 阴茎短小的治疗 (158)
 8. 男子阴冷的治疗 (158)
 9. 男子阴吹的治疗 (159)
 10. 男子梦交的治疗 (160)
 11. 精液不液化症的治疗 (160)
 12. 龟头包皮炎的治疗 (162)
 13. 性交失语的治疗 (164)
 14. 防治妻子性冷淡或性抑制 (167)
 15. 防治阴道痉挛(阴道疼痛) (169)
 16. 防治“性洁癖” (170)
- 三、正确的避孕方法 (174)
 1. 避孕方法简介 (174)
 2. 男子与避孕 (175)
 3. 避孕套的使用 (180)
 4. 子宫颈炎会引起不孕 (185)
 5. 优孕知识 (186)
 6. 怎样看精液化验单 (187)
 7. 旅行结婚的避孕 (188)

8. 适得其反的受孕机会	(190)
第五章 保持美满婚姻	(191)
一、婚后的“爱情保鲜”	(191)
1. 保持爱情与婚姻的平衡	(191)
2. 婚后夫妻的交流	(197)
3. 各自保持神秘感	(199)
4. 性心理的调适	(201)
5. 感情的合理分配	(203)
6. 角色的转换	(204)
二、夫妻和睦相处	(207)
1. 美满婚姻的秘诀	(207)
2. 夫妻间的“甜言蜜语”	(209)
3. 夫妻间的“心灵相通”	(211)
4. 夫妻要扮演好各自在家庭中的角色	(212)
5. 家庭要民主，夫妻地位应平等	(213)
6. 夫妻间要常常示爱	(215)
7. 夫妻要共尝苦乐	(217)
8. 妻子要认准丈夫对自己的“兴奋点”	(217)
9. 妻子需要丈夫的温柔	(219)
10. 帮助妻子解决生活中的压力	(222)
11. 作暂时的离别	(225)
12. 对待配偶要忘记自己的社会地位	(226)
第六章 预防和处理婚姻危机	(228)
一、预防婚姻危机	(228)
1. 调适不良的夫妻关系	(228)
2. 夫妻关系 4 忌	(230)

3. 增进夫妻间的交流	(231)
4. 正确对待夫妻间的不同点	(233)
5. 夫妻“和平共处”	(236)
6. 妥善处理可能的危机	(241)
7. 婚姻不同于爱情	(245)
8. 爱护你的妻子	(251)
9. 处理好姻亲关系	(256)
二、冷静处理婚姻危机	(264)
1. 晓之以理，动之以情	(264)
2. 离异的具体原因	(271)
3. 客观认识离婚	(274)

第一章 走上婚姻的圣坛

一、结婚的动机

1. 正常的结婚动机

(1) 爱情的意愿

如果问到为什么结婚，很大一部分人会回答：为了爱情。可见，人们的结婚很大程度上是实现爱情欲望。这种爱情的欲望是相爱的人们合一的欲望，这种合一的欲望如此强烈，以至于它不能谦让他人，并对所有的阻碍者都怀有强烈的敌意和忌妒。

当爱情达到顶点时，处在感情高峰的人们希望这种爱是永恒的，要不然哪会有那么多“海枯石烂”式的誓言？在深深相恋着的人的眼里，彼此是独一无二的，是不可替代的，任何异性与心上人相比都黯然无光。情人们渴望永远彼此占有，永远持续这种极端的幸福，正如恩格斯所说：“……性爱常常达到这样强烈的持久程度，如果不能结合和彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个大不幸；仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的风险，甚至拿生命孤注一掷……”于是，他们发自内心地选择结婚，希望借助婚姻这种社会契约来保障爱情的完美和持久。婚姻确实给恋人们一个社会认同的、有法律保障的、排除其它异性的小实体，那些曾经游移不定的、朦胧的欲望都在此变成了活生生的现实，恋人们在充分体验爱的同时也得到了安全与满足。所以，人们总把新婚作为最甜蜜的时刻，形容久别恋人相遇时常用“赛新婚”来比喻，新婚则被称作“蜜月”。

爱情欲望是任何人都具有的，它如同饮食一样，没有学历、年龄、性别、人种、宗教的区别。所以，恋爱结婚不应只是年轻人的特权，老年人也有恋爱的需求，特别是那些离异或丧偶的老年人，他们在自由恋爱和结婚时，儿女或亲戚不应该，而且也没有权力进行干涉。

在现代中国，特别是在大、中城市，爱情成为婚姻的核心，结婚是以爱情为基础的。但是，仅有爱情是不够的，结婚还应有别的心理动机，其中一点最重要的，也是往往被人回避的动机，这就是为了满足性欲。性欲虽然像食物和睡眠等基本生存条件一样重要，但人们却羞于谈性的需要，并给它蒙上罪恶的阴影。西方著名心理学家马斯洛把人的需要列了一个阶梯表，在这个表中，性欲与空气、水、食物、住所、睡眠一起被列为人的最基本需要。然而，自由的性生活会带来怀孕的不安、性病的危险、社会的责备，结婚既可以得到性的满足，又可以免除上述的危险。所以，不论多么主张性自由的人，最后还是看重婚姻。西方社会的性解放给人们带来了心理的不安和情爱的不定，在性的放纵中人虽得到了发泄，但却失去了情爱的温馨、安全与稳定，爱滋病肆意流行起来，许多人又向一夫一妻制的婚姻复归，社会也在呼唤情爱的忠贞。

(2) 社会的需要

也许有人会说，不结婚也可以像结婚一样地生活。现在我国也有少数人过着同居的生活。但是，这种生活是不能公布于众的，它不被社会法律及文化习俗所接纳，处于这种生活的人有犯罪心态，他们无法满足自己的社会实现感。人都想为社会所承认，都想在社会上保持一定的位置。所以，实现社会需要也是人们结婚的一个动机。结婚可以使两性情爱得到社会认可，同时也得到社会的保护。而同居等非婚两性关系却无法得到这认可和保护。已婚者也许有了情人，但他（她）只能与婚姻原配公开出入

自己的社交圈，情人间感情再亲密，也不能公开双双露面。所以情人关系最终不是结婚就是破裂。因为不受社会认可的情爱是不能健康发展的。

结婚动机中如果社会实现的欲望过高，则会使爱情受到压抑。但是，有的人宁愿牺牲爱情，也要谋得社会地位。如此，与某某要人的女儿结婚可能并不是为了爱情，而是为了取得更高的社会地位。由于传统的束缚，许多女性更是通过结婚来提高自己的社会价值，“夫贵妻荣”正是反映了这样一种观点。虽然在现代社会，妇女更自立了，但传统的意识仍有影响，况且法律上的男女平等与现实中的男女平等仍有差距，许多女性仍愿与比自己地位高的男性结婚，以提高自身的社会价值。

(3) 自我延续的欲望

结婚还有一种心理动机，这就是自我延续的欲望。在人们眼中，结婚、生育是最天经地义的事，事实也确实如此。生育不仅是天经地义的，而且还是充满创造性的。夫妇用情爱孕育了后代，人类才得以延续下去，而且生生不息。有一对博士生夫妇由于学业，婚后一直没有生育，当他们临近四十时，小天使不期而至。虽然非常辛苦，但他们喜悦的心情是无法用言语描述的。他们说：看着孩子一天天成长，自己仿佛也获得了重生。以前最恐惧的是死亡，而孩子的出生仿佛使自己永恒了。

2. 不良的结婚动机

要想免于婚姻的悲剧，保持良好的结婚动机是十分必要的。但是，有些人在结婚前并没有认真考虑，他们或被爱情冲昏了头脑，或处于施恩或感恩心态等等，稀里糊涂地结了婚，但婚后便很快地后悔了。不良的动机有以下几种：

(1) 施恩的心理

富于正义感的人看到异性处于困境时，总容易冲动地用婚姻去拯救别人。最后的结果是伤害了自己又伤害了别人的情感。我

国著名文学家萧军和萧红便是这样的结合。萧军是位富有侠义心肠的人，他毅然决定地把萧红从孤立无援的困境中解救出来，两个人便结婚了。但没过多少时间，他们发现彼此性格并不和谐。以后两人间的裂痕越来越大，终于分手。

同情心是可贵的，但不能成为结婚的主要动机。以情爱为主的结合才能拥有婚姻的幸福。

(2) 报恩心理

这是与施恩相对应的一种心态。

石最近感到非常苦闷，因为他发现自己生活在无爱的婚姻里，并不是妻子不爱他，而是他对妻子至今未产生炽热的感情。石原与妻子是一个单位的同事，这位隔壁办公室的女同志对他格外关心，经常主动为他打饭，在单位加班时还主动洗他穿脏的衣服。石被她的关心所感动，当这位女同事说喜欢他时，他想：人家对我这么好，我不去爱人家太不够意思。于是不久，这位女同事成了他的妻子，但他们婚后并不幸福。

(3) 赌气心理

由于爱情受到挫折，为了赌气，匆匆与人结婚，洗却“屈辱”，也给对方一击。电视连续剧《错在重逢》中的方慧在临毕业时收到一封信，她打开一看，不禁愤懑至极，原来这是男朋友何世弘写给她的绝交信。由于种种原因，她被分配到基层，为了赌气，她主动与同分来的同学杨汶结婚，但婚后多年却仍然恋着何世弘，与丈夫杨汶不过是同床异梦。后来她一家由于丈夫的升迁从基层调到省城，她与何世弘重逢，引发了爱情悲剧。

赌气结婚是一种缺乏理智的心理，不仅伤害他人情感，也给自己造成痛苦和遗憾。

(4) 冲动心理

人们在购物时常有这种心理：见到一件商品，心中犹豫，一时拿不定购买的主意，这时，如果别人告诉你只剩下极少的几件

了，或者别人踊跃购买，你当时一冲动，就赶紧买下了。但拿回家后，冷静下来，便发现它并非自己真正需要的。结婚也有同样的现象。有一位小伙子对一位姑娘始终感情暧昧，尽管姑娘一再催促，他依然优柔寡断。姑娘等不及了，同另一位小伙子谈上了恋爱。第一位小伙子便急了，匆匆答应了姑娘的要求。心理冲突（psychical conflict）激烈的人容易这样做。

在缔结婚姻时，最关键的要视俩人是否相爱。还有一种结婚的冲动是性的冲动。有些人可能并不爱他（她）的配偶，因为当初结婚时由于各种原因没有挑选恋人的条件，于是匆匆忙忙地与一个异性结婚，往往导致后来的爱情悲剧。一旦他（她）的条件有所改善时，视野变化了，他（她）会越过原配而追求自己的所爱。所以，著名的性心理专家露理士说：“婚姻不止是一个性爱的结合。这是我们时常忘怀的一点。在一个真正‘理想的’婚姻里，我们所发现的，不止是一个性爱的和谐，而是一个多方面的而且与年俱进的感情调协，一个趣味与兴会的结合，一个共同生活的协力发展，一个生育子女的可能的合作场合，并且往往也是一个经济生活的单位集团。婚姻生活在其它方面越来越见融洽之后，性爱的成分反而见得越来越不显著。性爱的成分甚至于会退居背景以至于完全消散。而建立在相互信赖与相互效忠的基础之上的婚姻还是一样的坚定而震撼不得。”

二、婚前的准备

1. 婚前检查

结婚必须还要进行婚前检查。

婚前检查可以及早发现男子的性生理缺陷，在婚前进行矫治，如睾丸未降、尿道下裂等等。假如有这些疾病，婚后就不能过性生活，或性生活不和谐，时间一长必然影响夫妻关系。婚前

检查还可以在避孕方法上得到医生的指导。

婚前检查还可以发现一些暂时不适合结婚的疾病，如急性肝炎、肺结核等。要等这些病治愈后再结婚，不然不仅会让病情加重，有些病还会传染给女方。有些病如麻风病、精神病等不适合结婚，即便结婚也不能生育。

婚前检查还可以通过询问家族史和体检，发现遗传病和遗传缺陷方面的一些问题。正常人中，每个人可携带五六种隐性遗传基因，如果夫妇携带同样的隐性致病基因，就可能将病遗传给子女。事先检查出来，就可以预防和控制。

有些男人不愿接受婚前体检，生怕一旦查出了病，使爱情告吹。对于年轻夫妇来说，婚后最痛苦的莫过于生下生理上有缺陷的孩子，而婚前检查是可以帮你避免出现这种情况，何乐而不为呢？

2. 婚前的性道德

假如把感情比作桨，那么理智就是舵，只有两者相互的配合，爱情之舟才能抵达幸福的彼岸。

婚前的青年男女所遇到的大概正是这种“驾驶”本领的考验！感情和理智所包含的内容是丰富多彩的，但性问题是一个十分重要的方面。性爱、性冲动和性行为所掀起的波澜，有时会让青年迷茫、手足无措，甚至将他们的“船”颠覆、搁浅。然而，意志坚强的有为青年，就能平息波澜、扬帆远航。

性本能是无可厚非的。人到青年，钟情和怀春乃是至洁至纯的表现。尤其是对爱恋中的青年男女，性的欲念会有不断发展的趋势。但是，爱情和性欲并不是同一事。性欲是一般动物所都具有的、带有下意识的冲动；而人类的爱情是任何动物所没有的，它早已超脱了一般简单的性欲引力，而且带有广泛深刻的社会内容和美学色彩。所以，驾驶和控制自己性本能，正是一个懂得“高级于动物”和“爱情美”的体现。

性道德是一个人道德品质的重要组成部分，也就是社会道德的重要方面。为了生活的文明、幸福和美好、社会的安定、协调和发展，我们离不开法律和道德规范的约束，后者也许更为重要。登记、结婚、成家、同居是合乎法律程序的，是为现在人们的道德观念所允许的。

首先，爱情的发展在婚姻之前，要建立在相互爱慕、彼此尊重和为共同的生活目标而奋斗的基础上。一般说来，女青年对性的“自然态度”是羞涩与克制的，而男青年则会鲁莽与轻举的。

当今的青年对性知识和家庭生活的了解是十分不够的，对异性的向往、好奇以及随之性本能的被唤醒，造成他们措手不及。夫妻生活更需要的是在婚后才能达成和谐默契。医生们早已注意到，紧张、鲁莽甚至无知的婚前性行为（哪怕是已经肯定关系的未婚夫妇）造成的结果：一方面，这最初的不正常的性行为可能会遗留对性生活的厌烦、憎恶和恐惧，带来婚后的性功能障碍；另一方面，未婚受孕，也会让双方，特别是女方陷入困境。

可见，婚前性行为不仅会践踏个人和社会的道德准则，也关系到未来家庭的和谐和幸福。所以，青年朋友应该懂得如何修养道德、保护健康、积累精力和增长知识，这当然包括性的道德、性的知识以及性的自我控制能力在内。这对于青年恋人来讲，对于提高社会精神文明的水准来说，都具有十分现实而深刻的意义。

性的自我控制是一种复杂的心理过程，它以心灵中坚实的道德伦理防线为基础，以科学的性教育成果为依据，这种控制能力只有在家庭、学校及社会的共同努力下才能完美地形成。它是否适时地形成，将会从生理健康和心理健康方面影响着人的一生。

3. 调节好生活节律

婚礼前夕，新郎新娘一般总是匆匆忙忙。

其实，不管是盛大的婚宴，还是简单的婚礼，都是为着开始新的生活节律——即夫妻生活做准备。那么，婚礼前夕，重要的一点是要布置好喜庆的场面，以便达到巩固热恋的气氛。从这一点来说，婚礼前匆忙而不失节律实在是十分紧要的事。首先要确定好举行婚礼的日期，决定好采取什么样的婚礼方式。如果打算旅行度蜜月，就要制定出一个较为周密的行动计划，充分考虑好所走路线、住宿、目的地的条件等等，以择定最佳方案。

在进行婚礼的准备事项时，要有较合理的时间安排，准备的时间一般情况可用三至四天：如举行婚宴，第一天可收拾房间；第二天，上午送出请柬，下午制定迎亲路线；第三天到新娘家通知准备情况，以便让女方提出修改意见；第四天与新娘家最后检查各项准备是否已经妥贴，确定有无疏漏。

如旅行度蜜月，应该在休息日的开始，就提前定好车船票；办好出外旅行的必要证明，准备好换洗衣物，并要对拜访的远方亲友，发出信函，告诉到达时间。然后通知好旅行归来后同亲朋相聚的日子。

婚礼前夕，新郎新娘应保持旺盛的精力、体力，注意三餐饮食。要睡好，最好不要打乱良好的生活习惯。

4. 准父亲禁用哪些药

研究表明，有很多化学药品可影响人类精子的生成和受精能力，对精子造成直接或间接的危害，因而妨碍或削弱男性的生育能力。所以，专家们提示男子特别是预备作父亲的男青年，必须禁用或慎用这类药品。这类药品主要有：

(1) 作用于内分泌调控机理的制剂

①能减少精子生成的药物：雄激素、雌激素、孕激素、利血平、安定和氟丙嗪等。

②抑制雄激素合成的药物：安体舒通等。