

HEALTHY SEXUALITY AND MARRIAGE



性福人生

性福婚姻

“性不性”大有关系？

翻开本书，你将有不一样的“性”福观！

叶高芳 李怀恩 / 著



四川大学出版社

HEALTHY SEXUALITY AND MARRIAGE

性福人生 性福婚姻

“性不性”大有关系？

翻开本书，你将有不一样的“性”福观！

叶高芳 李怀恩 / 著



四川大学出版社

责任编辑:敬铃凌
责任校对:余 芳
封面设计:邓 涛
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

性福人生 性福婚姻 / 叶高芳, 李怀恩著. —成都:
四川大学出版社, 2015. 10
(婚姻家庭系列)
ISBN 978-7-5614-9049-5

I. ①性… II. ①叶… ②李… III. ①性知识—普及
读物 IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242267 号

简体中文版权授权深圳市爱及特文化发展有限公司

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2015-191 号

书名 性福人生 性福婚姻
Xingfu Rensheng Xingfu Hunyin

著 者	叶高芳 李怀恩
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-9049-5
印 刷	深圳市希望印务有限公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	10.375
字 数	106 千字
版 次	2015 年 11 月第 1 版
印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

真爱到底是什么？

真爱是委身，真爱不惧怕，真爱愿付出，

真爱不伪装，真爱能饶恕……

序 有真有爱，全人成长

/ 国际真爱家庭协会

真爱到底是什么？真爱是委身，真爱不惧怕，真爱愿付出，真爱不伪装，真爱能饶恕。

以这样的真爱为基础去经营婚姻家庭、亲子关系，就能为自己、为配偶、为儿女带来全人的成长。

那么，何谓“全人成长”？

“全人成长”指四个“Q”的平衡发展：智慧（IQ，即Intelligence Quotient，智慧商数）；身量（HQ，即Health Quotient，健康商数）；信仰（SQ，即Spiritual Quotient，灵性商数）；与人的关系（EQ，即Emotional Quotient，情感商数）。

IQ 要操练

IQ包括知识、学问、艺术、旅行、理财、思维能力等方面的成长。

HQ 很重要

HQ包括身体的健康及保养、日常生活的卫生、性知识、健康的起居、饮食习惯及乐观态度等。

SQ 至紧要

SQ包括信仰、价值观、人生观等。

EQ 不可少

EQ包括了解及培养亲情、人际关系、普通朋友和异性朋友的交往、表达感情、沟通、解决冲突、自制能力等。

本书涵盖生命的四个面向，附有习作及讨论题目，衷心期盼这一系列适用于个人、夫妻、小组及社区读书会，能帮助每一位使用者：有真有爱，全人成长！

自序 上天创造美好的“性”

/ 叶高芳 李怀恩

“性”是人类极具动力的原始本能，这种本能影响人的行为、态度、职责和生活，它也是婚姻生活中的基本要素。有史以来，人类都希望去了解“性”，与它取得和谐。而今日的社会里，“性”比以前更受人注目，人们谈论它、思考它、经历它并想驾驭它，以提升生活质量，增加生活乐趣。

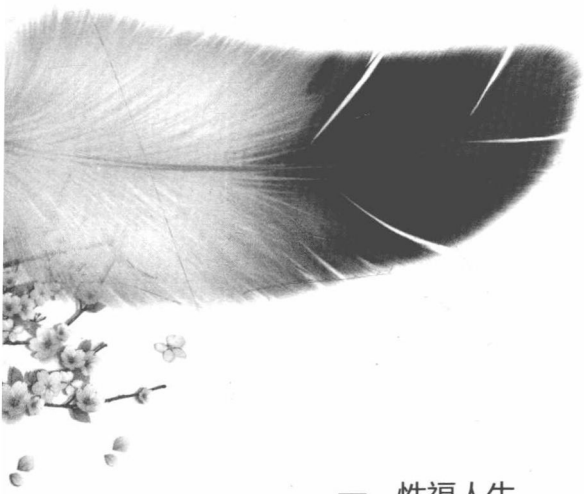
然而，在我们的社会中，还有许多人忌讳公开谈论“性”。虽

然现今对于性方面所提供的知识（包括明与暗、正确与歪曲的）远比过去多，但令人忧心的是，许多人仍不能分辨明与暗、正确与歪曲的性知识，以致对“性”仍感迷惑；一些夫妻未能享受到“性福”，反而忍受着“性祸”。

大众传播媒介对“性”正确、诚实且负责任的谈论，可以说是一般人获得正确知识的最好方法。可惜有些报纸、杂志或电影、图书，只夸张渲染肉欲方面的“性”或有意歪曲事实，结果使“性”变成廉价的“货品”，而且把“性”从必要的夫妻关系中隔离出来，使它成为一种生理的展示、一种可以随心所欲的男女激情活动，让人对“性”更感迷惑甚至厌恶。在当今社会里，性在婚姻中所代表的关爱、真情、责任和尊重等意义已为很多人所忽略。

“性”不仅是个人的事，也是社会的事，社会有责任提供正确完善的性教育。对于今日文明社会的生活，性教育的重要性远胜以往，因此深盼正确性教育的实施，使青年男女在婚前即有相当的准备，婚后更有和谐的性生活。夫妻共同探讨、了解并享受到美满的性生活，实乃婚姻生活中夫妻应当共同努力的重要目标之一。

“性”是上天所创造且赐给夫妻的最美好的礼物，我们真诚地祝福每一位读者与您现在或未来的亲密佳偶都有性福人生和性福婚姻。



目 录

一	性福人生	1
1	圣经的性爱观	3
	生命的联合 / 4	
	从婚姻中体验真爱 / 5	
2	男女性趣的差异	7
	哪里出了问题? / 7	
	瓦斯炉与电磁炉 / 8	
	法国大餐或清粥小菜? / 9	
	最好的春药 / 10	
	男女对爱的主要需求 / 11	
3	性爱与亲密感	13
	猜疑破坏了亲密感 / 14	
	夫妻俩欢喜就好 / 15	



4	五光十色的眼目情欲·····	19
	看成人电影弊大于利 / 20	
	失去爱, 性也褪色 / 21	
	单靠性不能维持爱情 / 22	
二	性福婚姻	25
5	有益于婚姻的性教育·····	27
6	性本能与婚姻·····	33
	满足性本能的方法 / 33	
	性本能与男女性角色 / 34	
	性平等不是性革命 / 35	
7	性与婚姻·····	39
	性功能与婚姻 / 39	
	性生活与夫妻关系 / 41	
8	错用“性”的婚姻·····	47
	性至上的婚姻 / 47	
	逃避“性”的婚姻 / 48	
	只有性交的婚姻 / 49	
	婚姻中的其他性困扰 / 51	
9	排除性生活的障碍·····	61

丈夫方面 / 62	
妻子方面 / 63	
夫妻关系方面 / 65	
其他方面 / 68	
10 婚姻辅导中常见的性问题	73
做爱次数的问题 / 74	
做爱时间的问题 / 76	
性交技巧的问题 / 77	
性忠实的问题 / 78	
11 与夫妻谈性	83
不一定想办“那回事” / 84	
性爱境界需培养 / 85	
为爱? 为性? / 86	
质乎? 量乎? / 86	
生命相依相属的高峰 / 87	
“爱”才是灵丹妙药 / 87	
三 婚外性问题	91
12 婚外性问题	93
外遇的类型 / 94	



外遇的原因 / 96

外遇的后果 / 100

13 外遇的处理 103

14 辅导者慎防感情陷阱 111

辅导者的感情陷阱 / 112

辅导者落入感情陷阱通常会经历的三个

阶段 / 113

如何提防感情陷阱? / 114

结 语 / 118

四 婚前性问题 121

15 婚前性问题 123

偏差的性观念 / 124

单身者如何正视性 / 125

坚持正确的原则 / 126

16 性不性由你 129

青少年的性问题 / 130

先尝禁果, 后尝苦果? / 131

性不性由你 / 136

17 真爱要等待

——与青少年谈性…………… 141

你落伍了吗？ / 142

付不起的代价 / 142

生命的联结 / 143

欢乐短暂，后果严重 / 144

守贞的誓言 / 145

最珍贵的献礼 / 145

给未婚男女的讯息 / 147



HEALTHY SEXUALITY AND MARRIAGE



— 性福人生

- 1 圣经的性爱观
 - 2 男女性趣的差异
 - 3 性爱与亲密感
 - 4 五光十色的眼目情欲
-

1 圣经的性爱观

上天的心意乃愿男女在婚姻中的性结合里，
享受最高的祝福与喜乐，
它包含了延续生命、放下自我、成全对方、
融为一体的分享及全然欢愉等内涵。

基督教信仰者认为，圣经创世纪的故事表明男女地位平等，彼此互相依存。换句话说，就是承认有男女两性这个事实，两性之间有性的特征，有永恒的爱的交流，有完美的沟通……这开阔了我们对性的狭窄观念——“性”当然包括性爱，但“性”绝不止于性行为，而更基于“关系”。

夫妻间的性爱是上天在创造人类时即有的计划，婚姻的“床”在上天的眼中是个神圣的所在。“婚姻，人人都当尊重，床也不可污秽……”上天的心意乃愿男女在婚姻中的性结合里，享受最高的祝福与喜乐，它包含了延续生命、放下自我、成全对方、融为一体