

艾吉 丁菲 编
天地出版社



婚姻读本

◎ 情变篇

◎ 性爱篇

◎ 婚恋篇



婚姻读本



艾吉 丁菲 编

C213
1090

天地出版社

婚 姻 读 本

丁菲 艾吉 编著

特约编辑·杨晓丽

责任编辑·段 英

封面设计·梁 伟

版面设计·艾 吉

出 版 天地出版社

(成都市桂花巷 21 号 邮编 610015)

发 行 新华书店经销

印 刷 郫县犀浦印刷厂

版 次 1998 年 1 月第一版

1998 年 1 月第一次印刷

规 格 850×1168 毫米 1/32

印张 14.75 字数 400 千

印 数 1—5500 册

定 价 26.80 元

ISBN7—80624—134—5/B·02

前言

恋爱、婚姻，是人生的大事。

男女相识，相恋，结婚，组成家庭，在人生的年轮中留下了重要的标记。

古往今来，爱情是人类永恒的话题。

但是婚姻，长久以来，似乎都是女性关心和讨论的问题。尽管婚姻是由男女两性组成，然而大多数男性却忙于自己的事业，把婚姻的“经营”权交给了妻子，连带地把婚姻生活中的责任、问题等等也交给了妻子。

现代文明的到来和发展，社会的转型和变化，促使男性重视婚姻、家庭起来。他们终于意识到：家，是生命旅途的避风港；是寒夜里的一盏温馨之灯。

越来越多的男性开始与女性一道，关心起自己的婚姻、家庭起来——若是婚姻发生变化，他们受到的伤害绝不比女性轻。他们认同婚姻是夫妻两个人的事，认同不但夫妻互相需要，孩子也需要一个健康、温暖的家。于是报刊杂志、电视、电台上常常会有访问男士关于婚姻、家庭的意见和感受的报导。社会终于促使婚姻的当事者达成了共识和默契。

婚姻、家庭，正逐渐成为人类的热门话题。

在《婚姻读本》这本书里，作者用恳切交谈式的笔法，谈论两性的情爱与婚姻，以及婚后的情感困惑的问题。

全书分成三部分，上卷谈的是夫妻感情的“情变”，主要是外遇问题，即如何看待外遇，如何对待和处理配偶的外遇问题。中卷谈的是在夫妻生活中遇到的“性的问题”，下卷谈的是在婚姻生活中

续住在同一屋檐下，但冷战热战不断；要么重修旧好，夫妻和解，使婚姻有质的改善。

外遇，使遭到背叛的夫妻关系面临着危机。受到伤害的一方会为此而愤怒，并且感到沮丧。更严重的是，他（她）甚至会认为这是个人的失败，从而丧失自尊和自信，无法再去信任别人。

外遇，是现代社会的一大问题，是社会肌体上的一大肿瘤，外遇人数之多，外遇现象之普遍，令人惊奇和忧虑。

有关外遇的认识，社会学家、心理学家众说纷纭，社会上又普遍存在着认识误区。如何正确认识外遇，成为当今社会亟待解决的问题。

外遇，是否意味着夫妻之间亲密关系的终结？

外遇，是否意味着情变转向婚变？

外遇，是否在印证一个古老的说法：“婚姻是爱情的坟墓？”

当今社会的家庭，大半都要面对外遇问题，如何对待、处理配偶的外遇，是当代夫妻亟待解决的问题。

许多人相信：破裂的镜子难以复原，泼出去的水无法收回，外遇意味着背叛，夫妻间的亲密关系将一去不复返。

事实上，情变转成婚变并不是外遇的必然结果，夫妻仍然有着选择的余地。

要知道，外遇的错误是可以原谅的——这并不意味着鼓励人们去搞外遇。

以宽容的心理理解对方的处境，并认清爱情的真实面貌，是面对情变的最佳方式。

宽恕外遇，并不是为其找借口，而是了解外遇行为背后的驱动力，从而寻找重建亲密关系的契机。

处理外遇善后事宜必须持谨慎的态度，才能重建自尊和自信，重建夫妻的亲密关系。

目 录

上卷 情变篇

第一章 情变揭秘

外遇,向“一夫一妻制”挑战·····	(3)
外遇是个核弹·····	(5)
外遇的秘密·····	(7)
外遇与性·····	(9)
男人与性观念·····	(12)
女人与性观念·····	(16)
“逢场作戏”的丈夫·····	(19)
浪漫与兴奋感的妻子·····	(21)
女人重情,男人重性·····	(23)
外遇的引力·····	(25)
产生外遇的秘密·····	(27)
夫妻出现外遇的诱因·····	(30)
中年女性出轨的缘由·····	(33)
什么样的女人容易出轨·····	(37)
“红杏出墙”的隐秘·····	(42)
坏婚姻,“好”走私·····	(44)
婚姻状况是情变的“晴雨表”·····	(45)
外遇的潜在因素与需求·····	(48)
社会“支持”外遇·····	(51)
对待外遇,男女有别·····	(54)
婚外情,男女有别·····	(57)

男女外遇的差别要素·····	(59)
婚外恋与性压抑·····	(62)
外遇的误区·····	(64)
外遇不是个人的失败·····	(68)
误人的外遇理论·····	(71)
外遇的类型·····	(73)
性格缺陷与外遇·····	(76)
别有企图的外遇·····	(78)
出于某种需要的外遇·····	(80)
无性外遇·····	(82)
“低度开发”的外遇·····	(84)
“低度开发”外遇的危险·····	(87)
迷情外遇·····	(89)
外遇女性的类型·····	(91)

第二章 情变处置

外遇的“后遗症”·····	(95)
未雨宜绸缪·····	(97)
亲友有外遇,怎么办? ·····	(99)
如何询问有外遇的配偶? ·····	(101)
招认外遇,值得一试 ·····	(103)
什么时候该“坦白” ·····	(106)
如何承认外遇 ·····	(108)
外遇“曝光”后的自我评估 ·····	(110)
丈夫有外遇,妻子该怎么办? ·····	(112)
男人如何对待妻子外遇 ·····	(115)
丈夫为何“怀柔” ·····	(112)
评价第三者 ·····	(121)
知人知面要知心 ·····	(123)
朋友妻,不可戏·····	(125)
婚外情终结的原因 ·····	(127)

目 录

面对外遇真相	(130)
正视外遇	(132)
不要“自欺欺人”	(135)
勿“家丑不可外扬”	(138)
自责无济于事	(140)
勿为外遇寻找借口	(143)
明智的选择——开诚布公	(145)
会见“第三者”	(147)
让朋友分享“痛苦”	(149)
用时间来治愈创伤	(151)
责备配偶要谨慎	(153)
停止惩罚自己	(155)
寻求父母之爱	(157)
诚实沟通	(159)
离开情人的方法	(163)
断绝情人关系的方法	(166)

中卷 性爱篇

第一章 创造美好的性生活

如何“创造”美好的性爱生活	(170)
你在性生活中得到过美的享受吗	(173)
神秘的性敏感区	(175)
初夜权——庸俗的男权观念	(177)
婚姻幸福的开关——了解你的性生理机制	(179)
“性快感”和“性满足”	(182)
性生活中的性别差异	(184)
爱抚——美妙生活的前奏	(187)
美妙的尾声——余味无穷的休止符	(190)
具备正确的避孕知识	(193)

避孕方法	(195)
避孕的器具	(198)
其他避孕方式	(203)
第二春——更年期性爱的更新	(206)
性爱的堕落——性病	(211)

第二章 科学的性生活

性观念探微	(217)
梦遗是性失调的象征	(218)
女人不会梦遗	(220)
禁欲的补偿	(220)
同时达到性高潮是性和谐的第一要务	(221)
性高潮男女有别	(221)
女性不可能有多次性高潮	(222)
错误·迷信·恐惧	(223)
打开天窗说亮话	(224)
月经期间性交很危险	(225)
“不干净”的替罪羊	(225)
心理的“月经问题”	(226)
热带地区女子的月经来得比较早	(226)
遗传才是主因	(227)
年纪越来越轻	(227)
月经期间不应运动、洗澡	(227)
自然的生理功能	(228)
何来“祸水”？	(228)
没有处女膜就不是处女	(229)
什么证据也没有	(229)
双重标准	(230)
禁欲的人最健康	(230)
一滴精液等于四十滴血	(231)
疲倦是松弛	(231)

目 录

心理预测	(232)
健康和性节制	(233)
性腺功能降低意味着性生活结束	(233)
自愿的“性伴侣”	(234)
不必“性趣缺乏”	(234)
所有的夫妻都在结婚夜圆房	(234)
虚度良宵	(235)
阴茎越大对女人越好	(236)
怀孕时要避免性交	(237)
年纪越大的男人就越失去性优势	(238)
令满意的情人	(238)
“精力旺盛的冬天”	(239)
每个人的性行为次数都有限	(240)
酒精是“性的刺激品”	(241)
压力的两面刀	(241)
影响自我控制	(241)
结扎会使人性欲降低	(242)
停经或子宫切除会结束性生活	(243)
性需求晚年不如早年	(244)
“老年禁欲”主义	(245)
老年人不应悲哀	(245)
老年的性教育	(246)
同时达到性高潮对能受孕	(248)
做爱后排尿或站着做爱都能避孕	(248)
两次做爱会生出双胞胎	(248)
睾丸或卵巢决定婴儿性别	(250)
23对染色体	(250)
$X+X \cdot X+Y$	(251)
有先来,没后到	(251)
女人决定婴儿性别	(252)
服用避孕药会得病	(253)

婚姻读本

常见的副作用	(253)
因嗜废食?	(254)
服用避孕药会延迟停经	(255)
手淫会引起各种生理、心理问题	(255)
胡搭因果	(255)
性欲强、易达到高潮的女人是“妓女”	(256)
不成熟的感觉	(258)
早泄是一种生理状况	(258)
什么是“早泄”	(259)
谁在控制射精	(259)

下卷 婚恋篇

第一章 婚姻入门

婚姻是什么	(263)
正确的结婚理由	(265)
不正确的结婚理由	(267)
浪漫与现实之间	(270)
坦然回首来时路	(272)
为什么要彼此关爱	(275)
最深的渴望和需求	(277)
对丈夫或妻子的真心话	(278)
爱是包容	(280)
爱是有条件的	(282)
如何尊重对方	(283)
婚姻责任	(284)
爱是理解和沟通	(286)
幸福婚姻守则	(289)
长寿的婚姻配方	(291)
掌握另一半的心	(291)

目 录

几种出人意料的论点	(292)
牵手一生	

第二章 婚姻课堂

夫妻也需常“奖励”	(298)
最宝贵的奖励——称赞	(299)
温柔的魅力	(230)
不处处设防	(301)
婚姻基石	(301)
婚后也需约会	(302)
多一些柔	(306)
婚姻“作业”	(307)
写一封情书	(309)
男儿也应“温柔”	(310)
婚姻需要“保温”	(310)
多说些甜言蜜语	(312)
谈心	(313)
书中自有黄金屋	(314)
休闲的乐趣	(316)
演好婚姻这出“戏”	(317)
为什么会产生冲突	(318)
一些特别的技巧	(322)
爱得过度的危险	(324)
不要百依百顺	(325)
三种例外情况	(325)
四种选择	(326)
为什么会沮丧	(327)
“自私”与“为自己着想”	(332)
别顾虑道德上的问题	(333)
分居或离婚的顾虑	(334)
“开放”式婚姻	(335)

婚 姻 读 本

尊重——高深的婚姻哲学	(336)
婚姻之屋常“翻修”	(338)
女性自我实现	(340)
细解枕边人	(341)
让婚姻永远“保鲜”	(342)
现代丈夫角色	(344)
孩子无辜	(345)
情感“自留地”	(347)
婚后的情谊	(348)
温柔“制怒”	(349)
跨越更年期	(350)
君子不远庖厨	(352)
往日的恋情	(354)
褪色的情缘	(356)
嫉妒情结	(358)
婚姻梦幻	(360)
甩掉“绿帽子”	(362)
婚外情	(364)
婚姻“危险期”	(365)
吵架的艺术	(367)
做婚姻的主人	(369)
“太空”家庭	(371)
白头偕老无定律	(373)
夫妻脸	(374)
婚姻抵抗癌症	(376)
撩开你的面纱	(377)
配偶是你的缩影	(379)
情谊从“离婚”后开始吗?	(380)
屋漏偏逢连夜雨	(382)
对婚变三思而行	(383)
分手方知情义深	(385)

目 录

离婚苦果	(386)
寂寞的婚姻	(387)
婚姻的十个红灯	(388)
未婚同居影响婚姻	(390)
新婚歧路	(391)

第三章 婚姻理疗

我的丈夫脾气怪	(392)
贪杯丈夫	(394)
工作狂丈夫	(395)
“呆”丈夫	(397)
女人戴“绿帽子”	(398)
无“性”趣	(400)
孩子出生后的性问题	(402)
茫然的三十岁	(404)
中年危机	(405)
关系“淡化”的原因	(406)
婚外情与罪恶感	(407)
谁的性观念正确	(409)
性病恐惧症	(410)
白日梦	(411)
无言的结局	(412)
讨厌的小家伙	(413)
不称职的母亲	(415)
情感冲突	(417)
难得的两人世界	(418)
两个婚姻两个结	(419)
离开妻子留住孩子	(421)
多一点爱心	(422)
梦中情人	(423)
难舍三代情	(424)

婚 姻 读 本

早婚的遗憾	(426)
妻子的心结	(427)
如何停止争执	(429)
婚姻不是炼狱	(431)
面对悲伤的丈夫	(432)
过去的,就让它过去	(434)
同居不结婚	(435)
婚姻悲欢曲	(437)
鹊桥夫妻	(438)
相聚时难	(439)
我被冷落了	(440)
姻缘十字路	(441)
阴影	(442)
再婚罪恶感	(443)
多疑家庭	(444)
有丈夫的单亲妈妈	(445)
渴求母爱	(446)
我不是仆人	(447)
爱的难题	(448)
维护隐私权	(449)
共同打理这个家	(450)
不要“闭关自守”	(452)
黄粱梦	(453)
避免吵架的良方	(455)
爱能融化一切	(456)
爱需要宽容	(457)
幸福不是毛毛雨	(458)

上 卷

情变篇

婚姻并不是红色保险箱。

热恋中的情人陶醉在激情中，向往着婚后的幸福与美满。他们大多意识不到爱情的自然演变过程会从卿卿我我的蜜月期进展到剑拔弩张的权力斗争期。

这是一个令人生畏的考验时期。

在这个时期内，部分人仍歌咏着爱情进行曲，部分人却唱起了变调的恋曲。

争吵、冷漠，导致了对婚姻的失望和悲哀。夫妻间的裂痕与隔阂，最终会引发情变。

婚姻的裂痕与松懈，使道德约束力顿减。无论男女，无论青壮，自我控制力的削弱，使他们在面临众多的诱惑时，难免招架不住，从而产生越轨的行为。

外遇，是情变的主要表现。

当夫妻之间有空隙从而让第三者乘虚而入时，一个重要的问题就摆在面前：要么让情变酿成婚变，两人分手各奔前程；要么继

的共通性问题,提出了维系好婚姻的某些基本“要素”。

作者在上、中、下三卷中针对情感、性爱、婚恋等现实生活中常常遇见的问题,阐述了自己的看法,提出了相应的解决办法。尤其是在社会上习见但又研究重视不够的婚外恋问题上提供了大量的篇幅,让人们真正认识到婚外恋的社会意义和对社会所造成的危害,从而为处理好夫妻关系敲响了警钟,使夫妻双方能够正确认识婚外恋,正确对待和处理配偶的外遇问题。这种针对性强、观点明确的论述,使本书具有知识性强、实用性强的特点。

不可否认,再具有实用性的书也仍然是“纸上谈兵”,只能视为一种经验、教训的总结,尽管这种经验、教训、借鉴非常宝贵。能否在阅读本书之后而创造出相厮相守的婚姻,筑出一个稳固的甜蜜的爱巢,还有赖于自己在现实生活中如何行动。换句话说,大夫的“处方”再好,只有“服用”的人认真执行,才能取得好的效果。

愿本书能成为你生活中的知己,既为你指点迷津,又为你排忧解难。

编 者

1997年5月