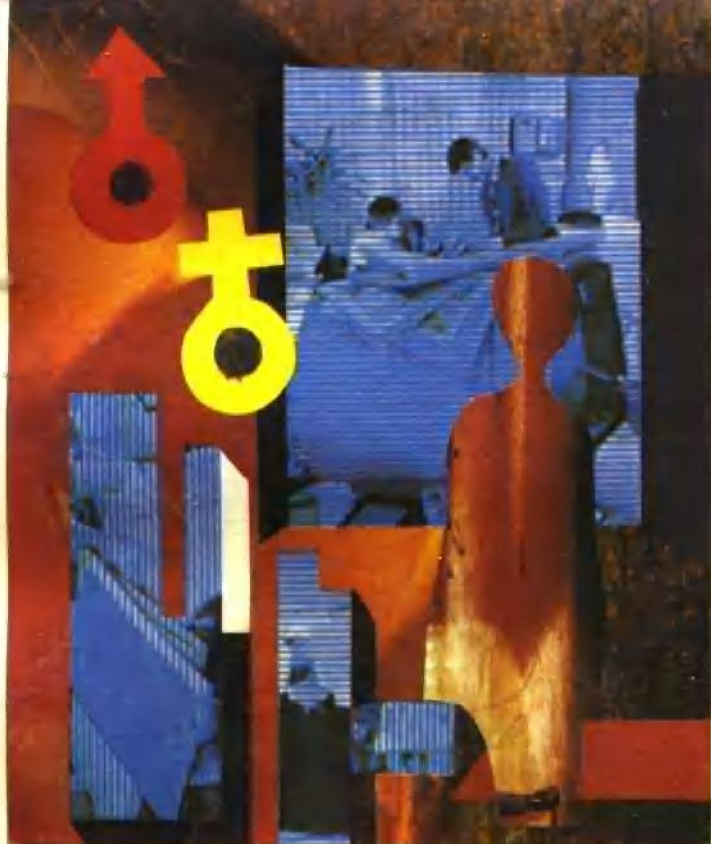


性
咨
询
丛
书

中
国
性
学
会
系
列
出
版



金德初 徐斌 编著

性心理咨询

科学普及出版社

内 容 提 要

本书为中国性学会组织编写的《性咨询丛书》之一。全书阐述了人们比较常见的某些性心理问题，以期有助于释解性心理障碍，奠定性和谐的心理基础。全书共分5章，134个问题，以问答形式，给予咨询。内容包括：一般性心理；性心理发育；婚恋心理；性审美心理；异常性心理。

本书适合广大读者及专业工作者阅读、参考。

性 咨 询 丛 书

性 心 理 咨 询

金德初 徐斌 编著

责任编辑：战立克

封面设计：胡焕然

责任印制：张建农

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.5 字数：125千字

1996年7月第1版 1996年11月第1次印刷

印数：1—5000册 定价：8.00元

科学普及出版社

《性咨询丛书》编委会

主 编：王效道 胡廷溢
副主编：朱 琪 战立克
编 委：王明辉 王绍伯 王效道
方 强 邓明昱 刘达临
朱 琪 张国威 谷祖善
何梓铭 郑日昌 金德初
战立克 胡廷溢 徐 斌
秦士德 韩向阳 潘绥铭
薛福林

《性咨询丛书》序

性学是涉及人类生活各个方面的综合学科，人们对此或者讳莫如深，谈“性”色变；或者放纵不羁，任其泛滥。这都会导致对心身健康的损害，影响家庭和谐与社会安定。近年来在有识之士的创导下，我国学者在性学的各个领域开展了一些工作，社会对性学有关领域的知识需求不断增长，对性学咨询的需求也有极大发展。为科学地宣传性知识和进行性教育，中国性学会在多年来学术活动的基础上着手编写了《性咨询丛书》，其宗旨在于为当前方兴未艾的性咨询提供基础理论知识。这套丛书既可作为从事性咨询工作人员的指导手册，又可为具有初中以上文化水平的读者提供自我保健指南。

《性咨询丛书》的编委从事性学研究多年，在各个领域均有一定造诣。编写这套丛书是本着“严谨求实、积极审慎”的方针，根据读者的年龄、生活经历给予适当的知识。再者，鉴于性社会学是性学中不可或缺的重要组成部分，所以丛书中纳入了这一方面的内容。我认为，这是应予以肯定的。

王光超

1992年10月

于北医大

前 言

随着生物的进化，个体的生活需求逐渐成为自觉的举动，从而不断地刻意讲究起来。特别是在性的领域，动物的性需求是自然界用于物种生生不息的“合目的”行为。发展到灵长类后，出现了一些非生殖期的性活动，标志着高等哺乳类已有性意识、性经验的萌发与积累，性开始脱离纯本能的轨道。人类由于自我意识、精神发育的完善，性的生殖价值相对于愉悦、审美、健康、文明等价值愈来愈退居次要地位。人类社会文化极大地丰富了性的内涵，以致幸福的夫妇，面对自然界的这一馈赠，感戴之情无以复加。

然而，通向性福祉的道路很不平坦。由于性无知、性偏见等一系列障碍，使当今很多男女远未达到爱情幸福的美好目标。本书旨在择要解答人们比较常见的某些性心理问题，以期有助于拓宽性生活的思路，释解性困惑，提升性价值，让性的感知与情操圆满结合，奠定性和谐的知识基础。立论推理若有不当之处，诚盼读者指正。

金德初 徐斌

1994年7月大暑

目 录

第一章 一般性心理

1. 人与动物的性本能有没有区别? (1)
2. 什么是性意识与性想象? (3)
3. 性想象在性生活中有何作用? 如何调适? (4)
4. 有些书上把性意识混同于性欲, 妥不妥? (4)
5. 怎样判断性欲正常、亢进与减退? (6)
6. 影响性欲的心理因素有哪些? (8)
7. 正常人的性冲动能不能控制自如? (9)
8. 性经验对人类性行为有何影响? (10)
9. 动物是否也能形成性经验? (11)
10. 性感过敏和缺乏有哪些迹象? (12)
11. 视觉在性活动中有什么作用? (13)
12. 听觉在性活动中有什么作用? (13)
13. 触觉在性活动中有什么作用? (14)
14. 嗅觉在性活动中有什么作用? (16)
15. 怎样分辨性快感与性愉悦? (17)
16. 各人的性兴趣差异大不大? (18)
17. 老年人是否会丧失性兴趣? 要不要加以保护? (19)
18. 性厌恶与性厌倦有什么不同? (20)
19. 性奉献与性酬报是同一概念吗? (21)
20. 真的“男女之间无友谊”吗? (23)
21. “性度”能衡量男女性心理的差异吗? (24)
22. 男刚女柔是否天经地义? (25)
23. 在性能力上男女有何差异? (27)
24. 性神秘的表现是怎样的? (28)

25. 性冷淡的主、客观原因有哪些? (30)
26. 性嫉妒心理在爱情生活中能否淡化? (32)
27. 为什么有些女子难得性唤起? (33)
28. 服务行业为何倾向雇用年轻美貌的女性? (35)
29. 什么是性行为? 如何划分? (35)
30. 目的性行为是否单指性交? (36)
31. 过程性行为如何界定? 有些什么讲究? (37)
32. 边缘性行为与日常行为如何区分? (39)
33. 当前较流行的错误性观念主要有哪些? (40)

第二章 发展性心理

34. 个人的性心理爱好倾向大致经过怎样的历程? (46)
35. 性心理成熟有指标吗? (47)
36. 影响性心理发育的因素有哪些? (48)
37. 为什么要将性健康教育作为儿童早期教育的一部分? (50)
38. 为什么说在儿童期开始性教育最合适? (51)
39. 回答孩子的性提问应掌握哪些原则与技巧? (51)
40. 什么是性别认同? 为什么说性别认同的教育将影响孩子的一生? (53)
41. 学龄前儿童互看生殖器等行为应如何对待? (54)
42. 孩子向父母提出身体结构不同的问题如何回答? (54)
43. 常有人将男孩打扮成姑娘, 有什么害处? (55)
44. 听到孩子学讲下流话该怎样教育? (56)
45. 让小孩看到大人裸体好不好? (57)
46. 幼年遇过性骚扰对性健康损害有多大? 如何弥补? (58)
47. 幼儿家庭生活不健全是否容易导致性变态? (59)
48. 性疏远期出现的原因与意义是什么? (60)
49. 牛犊恋是否属于情窦初开或春心萌动表现? (61)
50. 少男少女都会有钟情、怀春吗? (62)
51. 青少年为何会产生体象障碍? (63)

52. 白日梦等性幻想要不要收敛? (64)
53. 青春期性焦虑与性适应是否同一个意思? (65)
54. 有了性欲但无对象可解泄怎么办? (66)

第三章 性审美心理

55. “食、色，性也”中的“色”与“性”是什么关系? (68)
56. 女性是否必需温柔? (69)
57. “无限娇羞”是否达到了女性美的极致? (70)
58. 用“沉鱼落雁”与“羞花闭月”形容女性美有何来历? (71)
59. 中国古人怎么会欣赏“三寸金莲”? (72)
60. “情人眼里出西施”的心理机制是什么? (73)
61. 美人、美色为何单指出众女性? (75)
62. 有的姑娘常“搔首弄姿”是否说明她轻佻? (76)
63. 街上的流行色缘何变个没完? (76)
64. 缺乏刚毅算得上男人吗? (77)
65. 有没有稳定的性审美标准? (78)
66. 女性美与男性美的区别是怎样形成的? (79)
67. 外表美与内在美有联系吗? (80)
68. 质朴无华与高雅端庄哪个更可取? (82)
69. 羞涩心理是否人类所特有? (84)
70. 美容化妆要不要讲究场合? (85)
71. 中老年人还要不要注意性润饰? (85)
72. 性感是否就是美感? (86)
73. 色情出版物为何屡禁不止? (87)

第四章 婚恋性心理

74. “青梅竹马”是否就是恋爱关系? (90)
75. “一见钟情”值得提倡吗? (91)
76. 几岁之前恋爱算早恋? (91)
77. 初恋为何特别难忘? (93)

78. “热恋是病”的说法有道理吗? (94)
79. 得了相思病怎样诊治? (95)
80. 恋爱对象可称为情人吗? (96)
81. 如何解脱失恋的痛苦? (98)
82. 进入多角恋该怎么办? (99)
83. 怎样判断和克服恋爱错觉? (99)
84. 怎样区别假恋与畸恋? (101)
85. 择偶中如何估计“总量对等”? (101)
86. 男女交往中怎样掌握“近体度”? (103)
87. 怎样认定父母关心或干预子女婚恋? (104)
88. “先结婚, 后恋爱”可能吗? (105)
89. 恋爱到结婚多久最合适? (106)
90. 什么是“罗密欧与朱丽叶效应”? (107)
91. 什么是“皮格马利翁效应”? (108)
92. 怎样区别友爱和性爱? (109)
93. 中老年人还可以谈恋爱吗? (111)
94. 怎样写好征婚启事? (114)

第五章 夫妻性心理

95. 夫妻间性生活的误区有哪些? (118)
96. 什么是健康性心理? (119)
97. 男、女性心理差异有多大? (120)
98. 男施女受是否合情合理? (122)
99. 如何留意夫妻间性生活的“前奏信号”? (124)
100. 男、女性兴奋的唤起有何特点? (124)
101. 夫妻间如何取得性和谐? (125)
102. “性前嬉”与“事后爱抚”的心理效应? (127)
103. 夫妻性爱中应注意的情感因素? (128)
104. 美感因素在夫妻性生活中的作用是什么? (129)
105. 男女会有哪些性焦虑? (130)

- 106. 性压抑是否由性禁锢所造成? (131)
- 107. 夫妻敌意与性冷淡的产生有关吗? (132)
- 108. 冠心病患者性生活中的心理误区是什么? (133)
- 109. 中老年夫妻如何延缓性衰老? (135)
- 110. 再婚夫妻的性心理阴影及对策? (136)
- 111. 怎样帮助配偶渡过更年期? (137)
- 112. 求新意识与杯水主义有多大联系? (138)

第六章 异常性心理

- 113. 手淫有正常与异常之分吗? (140)
- 114. 女子性臣服的成因与危害? (142)
- 115. 少女因不肯进食而瘦得皮包骨是什么病? (143)
- 116. 性恐惧应怎样认识与克服? (144)
- 117. 性欲与爱欲可能分裂吗? (145)
- 118. 一个人从无“性好奇”算正常吗? (147)
- 119. 恐女症与恐男症有些什么表现? (148)
- 120. 缩阴症是怎样引起的? (149)
- 121. 遇到同性恋怎么办? (150)
- 122. 同性恋能矫治吗? (151)
- 123. 男、女同性恋有什么异同? (152)
- 124. 同性恋有哪些成因? (153)
- 125. 看到有人露出性器官怎么办? (155)
- 126. 同房中力图增加对象痛苦是什么心理? (156)
- 127. 为何有人专门偷窃女性内衣、内裤等物? (156)
- 128. 特别爱好异性装扮正常吗? (157)
- 129. 挤公共汽车时, 怎么会发现身上有精液? (158)
- 130. 总想接触异性会变成色情狂吗? (159)
- 131. 开口总带下流词语算不算病态? (160)
- 132. 怎样对付性骚扰? (160)
- 133. 硬说不相干的人爱她(他)而追他(她)是何原因? (161)

第一章 一般性心理

1. 人与动物的性本能有没有区别？

人与动物的性本能既有相同的一面，又有是相当大区别的一面。因而在这方面就有许多模糊的、不同的见解。我们必须通过比较、分析，方能获得其中之真知。

生物学家圈子里一直流行着人与动物一样有性本能的认识。达尔文的《人类的由来与性选择》一书中处处把动物的性本能、性行为与人类的相比较，认定人类与动物一样有性本能。从人类的生物属性（自然属性）来看，这一认识固然不错，但是，过分地强调这一点，甚至认定人类的性本能比动物强得多，就值得商榷了。弗洛伊德认为：“人类的性本能，包含着种类不一的冲动……人类的多种性本能，已经超越了动物所具有的周期性，而发展得远比大多数高等的动物还要强烈。”从这段话可见，他是把性本能理解为一种巨大的能量。而一般所指的性本能是天生具有的性活动能力。

性咨询中会遇到一些不懂得过性生活的人，似乎丧失了自然状态下应有的本能。还有大量的性冷淡者并不乐意过性生活，甚至厌恶过性生活（女性居多）。另有不少人（玛斯特斯与约翰逊估计有50%左右）有这样或那样的性功能障碍。这些都说明人类的性能力不一定比动物强。由此形成了另一种显得有点极端的观点：否定人类有性本能。最早由潘光旦教授译出的英国性心理学家霭理士的名著《性心理学》（1941年）中说：“心理学家很早就有一个废除本能概念的趋势，对于这一趋势我是赞成了好久的。也许本能这个名词是根本要不得的……本能的行动有没有意识作用？主张用本能这名词

的人，把此问题轻轻搁过，认为无关宏旨。”弗罗姆在《健全的社会》一书中也有类似见识：“人一旦出现，整个人类和个体都被扔进一个变化无常和开放的境况中，离开了本能存在那样确定的境况。”我国出版的《辞海》（1979）在“本能”条目中这样写：“在人类，因为后天学习影响极大，除天生的婴儿外，无纯属本能的为。”所以一些人说：“人类只有小时候吃奶的本能。”

客观地分析人类的性好奇、性冲动和性活动，可以看到性本能是若隐若现地、似有似无地，在不同人身上表现出千差万别。故而，人类的性本能有异化趋向，这是由人的心理、社会属性所决定的。

归纳起来，大致有 3 种异化倾向：

（1）性本能意识化 性意识、性观念、性知识都会影响人的性冲动、性行为。有人因为从小受到“性交下流”、“非礼勿视”等性禁锢的教育和熏陶，压抑了性冲动与性需求；有人因为错误的性知识而在婚后性生活中闹出笑话。而科学的性知识、清晰的性意识、正确的性观念，不压抑、不扭曲个人所具有的自然属性，就有可能使先天的性本能发挥到更完美的境地。

（2）性本能审美化 人类在性吸引过程中，必然包含对异性美的欣赏。人类的性审美之讲究，是动物无法比拟的。性兴奋和性唤起，源自对象的性感。而性感本质上是以性欣赏为内涵的美感。主观上觉得丑陋不堪的异性，是没有亲近的动力。人类的性本能审美化与进化同时发育，故而原始民族显得不讲究异性美。

（3）性本能社会化 严格说来，人类的行为都是社会化的：如精美食品放置在美食街上，行人即使饥肠辘辘也不去

随便取用；上班时人们不会想去吃零食。饮食是社会化的，甚至因为潜心于工作，肚子饿也不觉得，不想进餐。性行为、性兴奋同样如此。朝夕相处的家庭成员，异性间除非是夫妻关系，一般也无性吸引。

由此可见，人类性本能经过意识化、审美化、社会化的异化之后，剩下的纯生物学意义的原始性本能已不多。马斯洛在《动机和人格》一书中归纳道：“人类中没有发现有像动物中那样丰满的本能，人类似乎只有动物本能的部分残余。”人类的原始性本能也有可能得到鼓励、强化。这从历代封建帝王的荒唐生活中可以看到。

2. 什么是性意识与性想象？

性意识是指个人对男女差异、两性需求及可能形成的各种相互关系的感知与认识。意识是一种高级心理活动，是人的心理有别于动物的重要标志。动物的性行为大多受激素及本能活动所制约，没有或很少具有性意识。性意识经过人脑加工改造就会产生新的形象，这就是性想象，如果这种想象与现实情况明显不符就是性幻想。

性意识是随着人的社会实践活动而产生和不断完善的，它是与心理性发育共同发展的。性别认同是性意识的开始，儿童从识别两性标志开始，逐步增加对男女性征、性别角色的识别与认同，随着躯体的发育与性成熟及社会学习，逐步产生交异性朋友、择偶、婚恋等意识，在婚后取得实际的性经验与习得性知识后，性意识就起着探究性行为，提高性生活质量的主导作用。

性想象常与性需求相联系，是性意识能动性的体现。性想象与性成熟相关，与个人的思维活跃程度有关。手淫几乎

总伴有性想象，婚后性生活中，性想象对性唤起及提高性生活质量有益。但是，性想象的滥用，常会导致异常性行为的发生。

3. 性想象在性生活中有何作用？如何调适？

性想象就是性幻想，它在人类性心理中占有极重要的位置。性生活质量的提高应该充分运用性想象，因为人类已经没有动物那样的“发情期”，性激素在性唤起中的作用已经被性意识、性想象所取代。

性幻想在青春期发育阶段特别丰富，如不加适度克制就会影响学习，甚至正常生活。有些青少年可能与强迫性思维挂起钩，内心深感害臊、不安，但又难以摆脱，相当苦恼。这时应当进行意志的磨练，提高心理素质。有人调研后得出结论：“大多数成年人的白日梦中普遍带有性幻想成分。17~23岁的男性，性幻想是白日梦最主要的内容；24~65岁的男性，性幻想是白日梦的第二位重要内容；只是到了65岁以后，性内容的白日梦才少见。”个人对自己的性幻想应持宽容态度，同时应加适当的引导，以免一发难收地偏离法制、伦理道德而沉湎于意淫的“享受”。

正常夫妇性生活中的性想象有积极意义，被许多人认为是支撑性和谐的重要因素。通过美好的性想象，有助于驱走日常不尽人意的性生活环境，使行为主体的审美心态朝理想方面跃动，例如设想配偶是最合乎自己需求的对象等等。

4. 有些书上把性意识混同于性欲，妥不妥？

性意识与性欲是两个不同的概念。前者是一种认知过程，而后者是个体的一种需求与动机。在心理学上处于两个不同

的范畴。

个人一生中，性意识有一个发展、充实、丰富与分化的过程。幼年时的性器官敏感，是奠定性欲的重要基础。而幼儿最主要的性意识体现在对个人与他人性征的观察、认识，称为性别意识。儿童的性好奇大多围绕着这一性别意识展开。到青春发育期出现了性欲意识；自觉存在性需求，企求性满足，是性意识所臻的高峰。但性意识不作停留。由于社会化的影响，伦理、习俗的陶冶，个人在性欲意识增进的同时，性爱意识与婚恋意识乃至生育意识也同时增进；对源自动物乱交传统的性犯罪意识，健康发育的个人会加以批判与排斥，从而性伦理道德意识也得以发展。

最复杂的性意识座落在“意识形态”领域，便是一般说的性观念（如何看待性的态度，受性文化制约）。这方面，不同社会文化环境与不同个人有很大的差异，从而在性生活中各持不同的价值标准。如有人认为不指向生育的性交（单纯追求快感）是要不得的。这一观念甚至写入一些宗教的教义之中，影响极为深远。

个人的性知识容量和结构也会影响性意识，形成千差万别的想法，是夫妇生活中务必协调、交流沟通的主题之一。所以性教育可以帮助个人建立科学的、完善的性意识，有助于性爱幸福。

性欲则是对性生活的需求。有人认为这是对积聚的性能量进行释放的一种企求。这种性的需求在青春期表现得较明显，说明它是以性激素为基础，随着性经验及性知识的获得，则精神上的需求出现并超过躯体的生理需求。所以，人的性欲包括生物学、社会学与心理学三个方面，其生物学方面是受心理社会因素，主要是个人的性道德观念所制约的。

因此，性意识的内涵更广，层次也更高一些，它在人类性欲的形成与调节中都起重要作用。

5. 怎样判断性欲正常、亢进与减退？

“性欲是对性生活的需求”，而“性生活”的概念较为模糊，常指性关系，或者就局限为性交。关于判断正常、亢进与减退就涉及定量，这是性学研究中的一个难题，目前在青少年中是以手淫频率，成年人则以性交频率来衡量。

在19世纪的英国，特别是维多利亚时代，许多牧师和医生认为性交损害健康，故每月最多一次。在没有科学避孕方法的时代，这种做法起到了控制人口的作用。但每月只有一次性交似乎嫌少，根据近40多年来对性交频度的研究发现，大多数人的性交频率要高于此数。新婚初期每周可达3~4次，许多人几乎每天性交。随着时间推移，频率逐渐降低。但一般健康中年人仍可达每周1~2次。远高于维多利亚时代的要求。

根据刘达临的调查，城市夫妇每月性交次数为 4.66 ± 3.72 ；农村夫妇为 5.43 ± 3.79 。由于个体差异很大，又受文化影响，所以不可能得出统一的结论。我国古代医学家孙思邈曾指出，夫妻行房应随年龄增长而递减，如“年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄”。清代某举人的顺口溜也反映了性交频率随年龄有所变化，“血气方刚，切以连连；二十四五，不宜天天；三十以上，要像数钱（古代账房制度，每5天数钱一次）；四十出头，教堂会面（做礼拜即每7天一次）；五十以后，如进佛殿（进庙烧香，初一、十五，半月一次）；六十在望，像付房钱（每月一次）；七十左右，解甲归田。”虽无科学依据，也属经验

之谈。总之，正常性欲并无绝对标准，要因人、因时、因地制宜。现在一般均以次日不感疲乏、精力充沛为度。

据刘达临《中国当代性文化》中的资料，夫妻性交频率与夫妻年龄成反比；也随结婚年数增多而减少，与其他因素，如文化程度、职业、性态度等关系不大。

性欲减退是性心理咨询及性治疗中最常遇到的问题之一。主要表现为对性活动产生厌烦。减退是指与过去相比，性交频率降低。如果是属于前述与年龄增长相关性减少，应该说明并非异常。此外，引起的原因主要是慢性应激；焦虑、抑郁心境；长期禁欲有时也可引起性冲动的抑制；敌意也可表现此种现象，夫妇间关系恶化产生的敌意更为多见。有人对停止性关系两个月的一组夫妻做调查，发现男性较多受社会因素影响；而女性则受情感及支配权的影响，最主要是夫妻不和及其他生活事件。

性需求低下，在女性多见，但囿于传统观念，相对不受重视，实际上数量还不在少数。引起的原因各异，以心理社会因素居多，表现程度也不同，多数性交频率低于每月2次；更多是次数不少，但纯属被动应付。由于文化传统的影响，不少性需求低下的妇女，并不因此而有挫折感，中青年寡居者处于此种状态的不在少数。人们对这一现象观点不一，有人认为这是一种难治的性功能障碍；而也有人认为，这种虽无主动性需求但也不引起心理应激，没有心身障碍，仍能健康生活，精神有所寄托而升华，似乎并不一定要将其纳入性功能障碍的范畴。这与因宗教或其他原因而产生的特殊饮食习惯（如吃素，忌猪肉或牛、羊肉）的人，而又不存在营养不良的状态，不被纳入饮食障碍是同一道理。

但如果性欲低下是某种心身障碍的表现，则应在治疗原