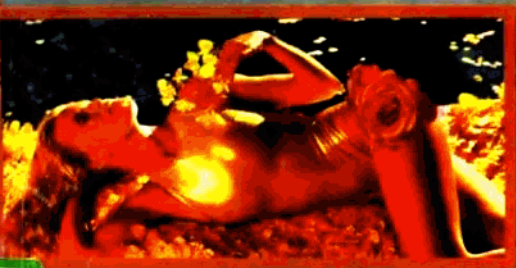


性心理

咨询指南

陈家麟 著

儿童 青春期 恋爱 婚姻 老年



性意识 性心理 性行为

甘肃民族出版社

● 前 言

在前言中，我想先向读者谈谈自己为什么要写这本书。

众所周知，在封建统治长达两千余年的我国，由于传统观念的束缚，性研究领域一直是一个令人讳莫如深、望而却步的禁区。我是怎样敢冒天下之大不韪，踏入这一禁区的呢？使我踏入这一禁区的动机固然很多，但最主要的，我觉得是作为心理卫生学工作者的强烈责任感。

长期以来，我一直在从事心理卫生和心理咨询的研究和实践工作。在工作中，我接触了许多因性而感到焦虑、烦恼、困惑和忧愁的人，他们向我提出了许多有关性的问题，诸如“遗精会不会伤身体？怎样才能消除遗精过频的毛病？”“手淫究竟有害还是无害？听说适度手淫对健康有益，对吗？”“为什么女子也会有‘梦遗’现象？”“阴茎短小会不会影响性交？”“怎样谈恋爱才能成功？”“为什么我们夫妻俩都觉得越过越乏味？今后该怎么办？”“怎样才能避免夫妻冲突？有了冲突怎样消除？”“在性交过程中，女人也‘射精’吗？”“采取什么样的性交姿势最好？”“正常的性交频率究竟是多少？”“老年人怎样过性生活？”“我妻子有阴冷的毛病，我该怎么办？”“我有早泄的毛病，妻子很有意见，该怎么办？”等等，不一而足。这一切，使我不由得想起了英国哲学家罗素(B. Russell)说过的话：“许多人，也许大多数人对性的看法仍然比对人生其它问题的看法不合

前 言

理。人类的性是最充满混乱、愚昧、缄默和谬误的一个领域。”在工作中，我也看到由于性心理卫生学知识的匮乏，导致了许多与性有关的个人、家庭和社会问题的产生。为了说明这一问题，兹援引1993年1月28日《扬子晚报》转载《中国文化报》的一则消息《上海性学家提出十方面问题》如下：

在不久前完成的一次大规模性调查中，我国一些重大的性问题已十分明确，有关专家将其归为10个方面：

第一，中学生中的早恋现象。据1985年至1988年有关调查资料统计，上海市高中学生中谈恋爱的已占60%。初中生中的早恋也不少。第二，婚前性行为。根据北京、上海、天津等几大城市医院提供的资料，未婚先孕者作人流手术的占该手术总数的16%。24至28岁年龄段的青年在婚前有性行为的占80%以上。第三，婚外性行为。据妇联等有关单位提供的资料，因婚外性行为而导致夫妇纠纷的案例约占全部案例的36%。因“第三者”插足导致夫妇关系破裂离婚的在1988年占总离婚人数的25%至40%。第四，夫妇性生活不满意。明确提出因性生活问题而决定离婚的人数从1984年以后明显增加，据上海某区提供的资料，离婚夫妇中有23%以上认为性生活不和谐而不愿将家庭维持下去。而一位女研究人员在调查中发现，实际生活中存在以上问题的夫妇约占半数。第五，强奸等性犯罪率上升。第六，嫖娼卖淫屡禁不止。第七，性病发病率快速增加。第八，黄色淫秽物品流传。第九，性观念混乱。第十，计划生育的推行在农村地区困难重重。

从性心理卫生学的角度来看，我认为，这些都是人们在性心理方面的不健康使然。在谈到性心理健康时，世界卫生组织(WHO)最近指出，性心理健康即指通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式，达到性行为在肉体、感情理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理卫生工作的目的就是达到了性心理健康，从而达

到人的全面发展和社会的进步。换言之，通过开展性心理卫生工作，就个体而言，不仅有利于其身心健康（包括其性生理和性心理健康），也有利于其人格的健康发展（即人的全面发展）；就家庭而言，不仅能提高生活质量，且能促进家庭生活幸福；就社会而言，不仅能有效地预防性罪错，促进社会的安定团结，也有利于加强社会精神文明的建设。因此，写一本性心理卫生学著作，以帮助更多的有性问题的人除疑解惑、排忧解难，增进其性心理健康，这是作为一个心理卫生工作者所义不容辞的责任，这也就是我不揣孤陋撰写本书的主要动机。

我要说的第二个问题是，我是怎样写这本书的，或者说这本书有哪些特点。

作为我国第一部性心理卫生学的著作，我在写作过程中努力注意了以下几个方面的问题：

1. 使本书具有较强的学术性。为了撰写本书，十年来，我一方面广泛阅读了国内外有关文献，并为此赴国外进修一年；另一方面，直接参加了性心理卫生的实践和研究工作，并在上述工作的基础上，出版了一系列与本课题有关的著作。正因为这样，我认为，本书能基本上反映东西方至九十年代初期在性心理卫生学方面的研究水平，具有一定的学术性。

2. 使本书具有较强的实用性。性心理卫生学是一门实践性很强的科学。为了使读者通过阅读本书能学有所用，立竿见影，所以，我在书中注重了对具体的性心理卫生策略的指导。

3. 使本书具有较强的针对性。如前所述，由于我长期以来一直从事性心理咨询工作，因此，这不仅为我写作本书提供了许多生动的第一手的素材，也使本书具有较强的针对性，亦即能切合个人、家庭和社会的实际需要。例如，对于夫妻冲突这一现象，我不仅以性心理卫生学角度分析了它的产生原因，也分析了其特点；不

前 言

仅分析了它的消极作用，也分析了其积极意义；不仅介绍了预防夫妻冲突发生的性心理卫生措施，也介绍了消除夫妻冲突的性心理卫生方法，等等。

4.使本书具有较强的可读性。为了使与每个人都息息相关的性心理卫生学能适合所有具有中等以上文化程度的人阅读，我力图以通俗流畅的语言来描绘严谨的科学理论，这也可算是打破专著必然艰涩难懂、科普难免争奇斗艳的格局的一种尝试吧。

说了这许多，难免有自吹自擂之嫌。我想强调的是，我只是作了一些探索性的努力，至于是否能达到目的，只有请读者评判了。

在本书写作过程中，曾参考和引用了国内外有关的研究资料和文献，因种类较多，未能一一注明，在此谨向原著者致以谢意。最后，本书能得以出版，与甘肃民族出版社赵兰泉总编、冯志毅同志以及黄瑛同志的热情支持和鼎力相助是分不开的。因此，我愿借此机会，向他们表示由衷的谢意。

陈家麟

癸酉春日于扬州瘦西湖畔

● 目 录

前 言	(1)
-----	-----

第一章 性心理卫生概述

一、性心理与性心理卫生	(2)
二、性心理卫生的任务和内容	(7)
(一) 性心理卫生的研究任务	(7)
(二) 性心理卫生的研究内容	(9)
三、性心理卫生的研究意义	(10)

第二章 儿童期性心理

一、儿童期性意识	(16)
(一) 儿童期性意识的初级阶段—— 性别自认	(16)
1. 关于儿童性别自认的理论	

2. 社会文化因素对儿童性别自认的作用

3. 儿童期性别自认的年龄特征

(二) 儿童期性意识的高级阶段

——异性意识和性欲意识 (22)

1. 关于儿童异性意识和性欲意识的理论

2. 幼儿期儿童的异性意识和性欲意识

3. 童年期儿童的异性意识和性欲意识

二、儿童期性行为 (28)

(一) 自我爱欲性游戏 (29)

(二) 社会性生活游戏 (31)

三、儿童期性心理卫生问题 (33)

(一) 儿童手淫 (33)

1. 关于儿童期手淫问题研究的概述

2. 儿童期手淫问题的处理策略

(二) 形成正确的性身份和性角

色认同 (36)

(三) 采取正确的儿童教养态度 (40)

(四) 建立恰当的亲子关系 (43)

(五) 妥善处理好儿童间的性接

触问题 (46)

(六) 塑造良好的家庭性环境 (48)

1. 注意家庭结构的完整问题

2. 注意家庭心理气氛的融洽问题

3. 注意家长本身对性的态度问题

4. 注意父母性生活的掩饰问题

(七) 儿童的性虐待问题 (52)

(八) 家庭性心理卫生教育 (56)

1. 提高对家庭性心理卫生教育的认识
2. 坦诚地回答儿童提出的性问题
3. 恰当地进行家庭性心理卫生教育
4. 注意教育时成人的态度和行为
5. 根据儿童的身心特点进行教育
6. 注意把性心理卫生教育与思想教育结合起来

(九) 幼儿园和学校性心理卫生教育 (64)

1. 幼儿园性心理卫生教育内容
2. 小学性心理卫生教育内容

第三章 青春期性心理

一、青春期性意识 (71)

(一) 青春期的异性意识 (71)

1. 疏远期
2. 爱慕期
3. 恋爱期

(二) 青春期的性欲意识 (78)

二、青春期性行为 (82)

(一) 青春期手淫 (82)

(二) 青春期“别金格” (85)

(三) 青春期的性交	(88)
(四) 青春期的性幻想	(91)
(五) 青春期的性想象	(93)
(六) 青春期的性梦	(94)
三、青春期的性心理卫生问题	(97)
(一) 青春期生理发育中的性问题	(98)
1. 阴茎问题	
2. 睾丸问题	
3. 包皮问题	
4. 阴毛问题	
5. 男性乳房问题	
6. 女性乳房问题	
7. 男性遗精问题	
8. 女性“梦遗”问题	
9. 月经问题	
(二) 青春期的手淫问题	(119)
1. 关于青春期的手淫问题研究的概述	
2. 青春期频繁手淫的危害	
3. 频繁手淫习惯的克服策略	
(三) 青春期的性压抑问题	(124)
1. 关于青春期的性压抑问题的研究概述	
2. 青春期的性压抑的调节策略	
(四) 青春期的异性交往问题	(129)
1. 关于青春期的异性交往必要性的研究	
2. 青春期的异性交往的指导策略	

(五) 关于青少年早恋问题	(134)
1. 关于青少年早恋问题的研究概述	
2. 青少年早恋问题的防范策略	
(六) 青春期性心理卫生教育	(140)

第四章 恋爱心理

一、爱情的心理实质	(155)
二、恋爱发展过程的心理学分析	(159)
(一) 体会到性的魅力	(159)
(二) 想象期	(160)
(三) 发生爱情	(161)
(四) 建立爱情	(162)
(五) 结婚	(163)
三、恋爱中的性心理卫生问题	(165)
(一) 消除择偶心理障碍	(165)
1. 择偶动机	
2. 择偶标准	
3. 择偶方式	
(二) 初恋心理调适	(179)
1. 初恋过程的心理分析	
2. 初恋阶段心理调适的策略	
(三) 热恋心理调控	(184)
1. 克服变态嫉妒心理	

- 2. 设法杜绝婚前性交
- (四) 正确处理恋爱挫折 (195)
 - 1. 单恋
 - 2. 失恋

第五章 婚姻心理

- 一、婚姻的心理分析 (207)
 - (一) 婚姻意义的心理学分析 (208)
 - 1. 生理的意义
 - 2. 心理的意义
 - 3. 经济的意义
 - 4. 社会的意义
 - (二) 夫妻关系特点的心理学分析 (214)
 - (三) 夫妻关系发展过程的心理学分析 (216)
 - 1. 第一时期: 新婚期
 - 2. 第二时期: 育儿期
 - 3. 第三时期: 教育期
 - 4. 第四时期: 空巢期
- 二、影响婚姻和谐的心理因素 (222)
 - (一) 影响婚姻和谐的认知因素 (223)
 - 1. 成熟的认知态度
 - 2. 正确的认知能力

- (二) 影响婚姻和谐的情绪因素 (232)
- (三) 影响婚姻和谐的意志因素 (233)
- (四) 影响婚姻和谐的性格因素 (235)
- 三、婚姻中的性心理卫生问题 (237)
 - (一) 新婚期的性心理卫生问题 (237)
 - 1. 新婚夫妻心理失调的主要表现
 - 2. 新婚夫妻心理调适的策略
 - (二) 中年期的性心理卫生问题 (244)
 - 1. 中年夫妻感情沟通障碍的原因
 - 2. 消除中年夫妻感情沟通障碍的策略
 - (三) 夫妻冲突的性心理卫生问题 (258)
 - 1. 夫妻冲突产生的原因
 - 2. 夫妻冲突的特点
 - 3. 避免夫妻冲突的策略
 - 4. 消除夫妻冲突的策略
 - (四) 婚外恋的性心理卫生问题 (274)
 - 1. 婚外恋的防范策略
 - 2. 婚外恋的处理策略
 - (五) 离婚的性心理卫生问题 (283)
 - 1. 影响离婚率的因素分析
 - 2. 预防离婚的策略
 - 3. 离婚者的消极心理状态及其心理保健策略
 - (六) 再婚的性心理卫生问题 (298)
 - 1. 再婚动机的心理分析
 - 2. 再婚夫妻的心理调适策略

第六章 性生活的心理卫生

一、性生活对婚姻生活的影响(307)

二、性生活过程的生理心理学

分析 (311)

(一) 兴奋期 (312)

(二) 持续期 (314)

(三) 高潮期 (316)

(四) 消退期 (318)

三、性生活性别差异的生理心理

学分析 (318)

(一) 关于性刺激性别差异 (319)

1. 触觉性刺激

2. 视觉性刺激

3. 听觉性刺激

4. 嗅觉性刺激

(二) 关于性唤醒性别差异 (325)

(三) 关于对性生活态度性别差异 (326)

(四) 关于性积极性性别差异 (328)

(五) 关于性兴奋性性别差异 (329)

(六) 关于性兴趣性别差异 (233)

四、性生活中的心理卫生问题(332)

(一) 性交过程中的性心理卫生

策略 (333)

1. 爱抚阶段
2. 交媾阶段
3. 事后温存阶段

(二) 增加性交快感的性心理卫

生策略 (353)

- | | |
|-------|--------|
| 1. 时间 | 8. 情绪 |
| 2. 地点 | 9. 交流 |
| 3. 床褥 | 10. 诚实 |
| 4. 光线 | 11. 平等 |
| 5. 音响 | 12. 利他 |
| 6. 卫生 | 13. 变化 |
| 7. 衣着 | 14. 期望 |

(三) 不同时期性生活的性心理

卫生策略 (363)

1. 新婚之夜性生活
2. 新婚时期性生活
3. 成年时期性生活
4. 月经期性生活
5. 妊娠期性生活
6. 产后期性生活
7. 再婚期性生活

(四) 性生活中常见问题的性心理

咨询 (386)

1. 一次性交的时间多长才是正常的？
2. 性交时间越长，女方就越感到满足吗？
3. 哪一种性交方式是最好的？
4. 只有当夫妻双方同时达到性高潮才是成功的吗？
5. 达到性高潮时乳头为什么会分泌乳汁？
6. 是不是每次射精时都能达到性高潮？
7. 成功的性交，要求男方能忍住射精，直到女方出现性高潮为止，对吗？
8. 为什么夫妻长期不过性生活是有害的？
9. 妇女病是由于性交引起的吗？
10. 男人的性要求归根结底就是要性交，对吗？
11. 在性生活中，男性对女性的主动欢迎不欢迎？
12. 在性生活中，男性是否也需要爱抚？
13. 正常的性交频率究竟是多少？
14. 为什么有些男子尽管力不从心，但仍然追求高频率的性交？
15. 在做爱时，是不是女性的阴道越润滑，就说明她的兴奋越强烈？

16. 是不是男性的勃起越坚硬, 双方的性满足程度就越高?
17. 性交过程中, 为什么阴茎有时会被挤出阴道?
18. 性交时出汗要不要紧?
19. 为什么有些男子性交后下体瘙痒?
20. 为什么男子射精后往往有尿意?
21. 性交后排尿为什么往往不畅?
22. 性交后为什么阴道里会流出精液?
23. 据说女性性高潮时也会射精, 对吗?
24. 为什么体外排精是一种不宜提倡的避孕方法?
25. 在什么情况下才可使用避孕套性交?
26. 偶尔出现性功能失调是否正常?
27. 饮酒对人的性功能是有利还是有弊?
28. 吸烟对人的性功能有什么影响?
29. 胖子怎样进行性交?
30. 在哪些特殊情况下应使用特殊体位性交?

第七章 老年期性心理卫生

- 一、老年期的性意识 (404)
- 二、老年期性行为 (406)
 - (一) 老年期性功能变化 (407)
 - 1. 老年妇女的性功能变化
 - 2. 老年男子的性功能变化
 - (二) 老年期性行为表现 (410)
- 三、老年期性心理卫生问题 (412)
 - (一) 老年人的婚恋问题 (413)
 - (二) 老年性心理障碍 (415)
 - (三) 老年性生活策略 (418)
 - 1. 重视性交前的抚爱
 - 2. 采用老年性生活技巧
 - 3. 提倡“类性交行为”