

婚姻与性



马大夫谈性
马



马晓年◆主 编

 科学出版社
www.sciencep.com



马大夫谈性健康

姻与性



马晓年◆主 编

科学出版社

内 容 简 介

本书以问答形式,对与婚姻相关的性问题做出了科学的阐述、剖析,并提出解决问题的建议,是了解性科学知识,解除心中困惑,使婚姻生活健康、美满、幸福的好读本。

图书在版编目(CIP)数据

婚姻与性/马晓年主编. —北京:科学出版社,2003.9
(马大夫谈性健康)
ISBN 7-03-012064-7

I. 婚… II. 马… III. 性知识-通俗读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070950 号

策划编辑:马素卿 沈红芬/文案编辑:邱璐 贾瑞娜/插图:贡贺
责任校对:宋玲玲/责任印制:赵德静/封面设计:天福世纪 潘宏伟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年9月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年9月第一次印刷 印张:8 5/8

印数:1—8 000 字数:209 000

定价:13.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

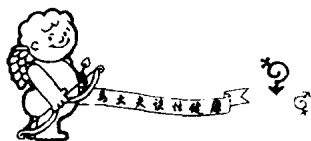


前 言

阿兰·格莱格 (Alan Gregg) 说过：“我们在性的问题上要么无知，要么世故；要么压抑，要么刺激；要么矢口否认，要么任意放纵；要么是惩处到近乎残忍，要么就是利用到近乎盘剥；要么遮遮掩掩、神神秘秘，要么就是连廉耻都不顾……可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。什么理智的诚实，什么人类的尊严，都将无从谈起。”

自 1987 年以来，我一直尽自己的微薄之力致力于性健康教育、咨询、治疗工作，于是我的名字便逐渐地、频繁地见诸于书籍、报纸、刊物、录像等；北京电视台自 1994 年底开办的生殖健康与性健康教育栏目《生命·生育·生活》已播出近 9 年了，北京人民广播电台教育广播同名栏目（后改名为《今夜私语时》）也开播 5 年多了，我作为长期参与、并且参与这两个栏目最多的特邀嘉宾感受颇多，特别是公布我的性咨询电话（010-68272908）后与观众和听众的交流就更多了；近年来也建立了网页并经常参加网上咨询或直播。现在前来电子工业部 402 医院（已更名为清华大学玉泉医院）性医学科找我咨询或





就诊的人其信息来源基本上都是经过上述这些途径得到的。这使我意识到，广大读者、观众对我的信任，更感责任的重大。自1987年在科学出版社出版《男性学咨询》以来，一直与科学出版社有着诚挚和愉快的合作，先后出版过5种类似的科普著作，而《男性学咨询》这本书则前后重版过5次，获过奖，也被收入20世纪优秀科普著作。这次科学出版社科普分社决定重新出版这套书，希望它成为一种品牌，能够作为家庭必备的参考书，更好地为人们的性健康服务，进一步提高生活质量。于是我们在原有基础上做了较大调整和修改，融入了最新的信息和资料，希望给人们带来更大的帮助。这套书汇集了我在性学术领域耕耘近20年的主要心得体会和收获，为了使这套书的内容更全面、更丰富、更精彩，特别邀请了我的老师、同事、朋友和一些崭露头角的年轻人共同纂写。如果没有他们不计名利的无私奉献精神，单凭自己的粗学浅识是很难完成这一任务的，在此特向他们表示自己的崇高敬意。希望这套书能为中国的性健康教育事业的发展起到微薄的作用，也希望早日听到来自不同地域、不同阶层的广泛批评和指正，以便本书在再版时能够纠正现有的瑕疵和不足。

我们的目标是尽可能通过我们的努力把性科学的种籽播撒在广袤的祖国大地上，再让其鲜花盛开、果实累累。要想做到这一点就必须有披荆斩棘的极大勇气、不畏艰难险阻去克服重重障碍，并承担常人所难以承受的压力；必须脚踏实地地辛勤耕耘，耐得住寂寞与枯燥、繁杂，有时甚至是简单的重复的劳





动；当然还必须排除个人的私念，不计名利，敢于讲真话，勇于坚持真理，不阿谀奉承，敢于捍卫性科学的基本原则。从事性学研究就要敢于移风易俗，敢于批判过去，应该站在世俗的对立面上按一种最高的标准来评价社会，应该给社会一些最高的原则，而且这种批判是以对人们的关切为基础的，是以对社会的精细分析和以学理为基础的。近几年来，性健康和生殖健康的理念已响遍全球并传进中国。本套书中所遵循的“弘扬性文明、普及性教育、提高性素质、享有性健康”的准则使我们有了行动的方向，我们一定能更加理直气壮地把这项工作推动起来，起码也要让一部分人先实现性健康与性美满。

张年

清华大学玉泉医院性医学科 主任医师
中国性学会性医学专业委员会 主任委员
中华医学会男科学分会 常委
美国性学院（美国性学委员会） 性治疗师

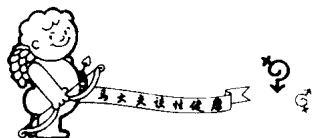




目 录

1. 爱情、婚姻与性三者的关系如何?	1
2. 恋爱时如何协调男女差异?	3
3. 如何处理好恋爱期间的性接触?	7
4. 男女性期待有何差异?	10
5. 少女的性权利是什么?	15
6. 她为何屡恋屡败?	18
7. 如何珍惜爱情及友谊?	21
8. 婚后就没有情感竞争了吗?	25
9. 爱情是一元的还是多元的?	31
10. 夫妇为何应该相依不相融?	35
11. 婚姻的命运是在新婚之夜决定的吗?	40
12. 新婚悄言性生活	43
13. 新婚期间如何对待性问题?	45
14. 洞房之秘新婚意外	48
15. 新婚生活的最大障碍——阴道痉挛	51
16. 何为婚姻生活中的性修养?	55
17. 什么是婚内性系统和“性道”?	58
18. 话说性平衡	64
19. 夫妻性生活怎样才会融洽协调?	71
20. 在婚后性生活中如何寻求美的感受?	75
21. 夫妻与性功能	82
22. 两性关系能力的评价	85





23. 如何学会夫妻间的交流?	87
24. 如何保持和谐的夫妻关系?	92
25. 如何增强性爱中的有效性刺激?	98
26. 性交前后该做些什么?	105
27. 性爱等于性交吗?	110
28. 从新视角定义性行为	114
29. 性表现与人的自尊有关吗?	119
30. 性技巧评价	126
31. 看看你和配偶的相容性	128
32. 你对性生活满意吗?	134
33. 常见婚内性误区	138
34. 男女双方谁的性问题更多?	141
35. 如何面对性欲的差异?	147
36. 他们为何中断婚内性生活?	149
37. 为什么有些“事业型”中年丈夫常常逃避性爱?	153
38. 性爱后的疲劳	159
39. 如何避免对性生活产生厌烦?	164
40. 积极的亲昵治疗	168
41. 拒绝亲昵的背后	170
42. 女性的性权利是如何丧失的?	175
43. 主动也是女性性权利吗?	180
44. 什么是女性的性满足?	182
45. 性嫉妒可疏不可堵	187
46. 千万别拿性生活当筹码	189
47. 先生,您是合格的性伴侣吗?	191
48. 如何排解男人的性困惑?	195
49. 为什么有些男子缺乏射精感觉?	199



50. 婚恋中的暴力岂能放任自流?	201
51. 家庭内暴力事件何时休?	204
52. 妻子发生性功能障碍时丈夫怎么办?	210
53. 性行为与婚姻制度有何联系?	214
54. 为什么性功能障碍会引起婚姻纠纷?	221
55. 如何治疗伴有婚姻纠纷的性功能障碍?	226
56. 损伤性功能的婚姻纠纷通过性治疗能解决吗?	231
57. 为什么再嫁者会出现烦恼?	235
58. 如何看待婚外恋?	237
59. 出现不忠行为的原因有哪些?	246
60. 家庭内乱伦的两难现象	250
61. 对网上性行为的最新认识	251
62. 推荐《海蒂性学报告》	258



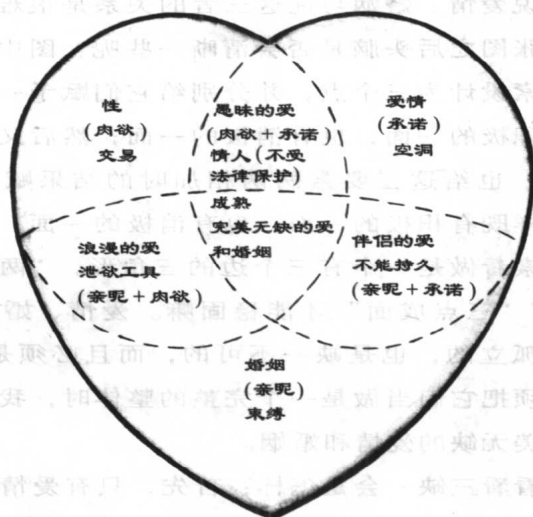
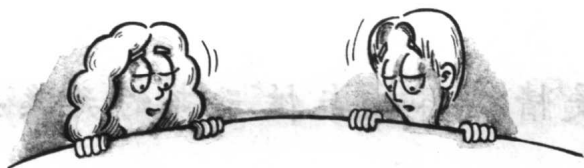
1. 爱情、婚姻与性三者的关系如何？

人们都说爱情、婚姻与性这三者的关系是很难理清的，那么当你看了这张图之后头脑是否会清晰一些呢？图中把爱情、婚姻与性这三要素设计为三个点，并分别给它们赋予一定的含义，其含义中既有积极的一面，也有消极的一面；然后又用三条线把它们联系起来，也给这三要素两两相加时的结果赋予了一定的含义，它们同样既有积极的一面，也有消极的一面；最后，我们必须把这三要素看做是一个有三个边的三角形，“两点成线，三点成面”，只有“三点成面”才能稳固嘛。爱情、婚姻与性这三要素不应该是孤立的，也是缺一不可的，而且必须是相辅相成的，也就是说必须把它们当做是一个完整的整体时，我们才能获得一个成熟、完美无缺的爱情和婚姻。

让我们看看三缺一会是怎样：首先，只有爱情和性的婚姻会是什么状况呢？它多是一种情人间的愚昧的爱，并不受法律保护，开始时可以信誓旦旦，但长此下去必然要有名分之争，往往闹得不可开交；然后我们再看看只有婚姻和爱情而没有性爱的话又会怎样，那不过是一种伴侣的爱，决不可能持久，因为熊熊的肉欲之火必然把空洞的爱烧得体无完肤；最后，若是婚姻中并无爱情而只有性和束缚时，双方便成了彼此的泄欲工具，虽然浪漫得很，但美餐再可口也有倒胃口的时候，没有了爱情就没有了精神上的支柱，婚姻的大厦还是会倒塌的。

若是三缺一只有其中之一，那就更是令人苦不堪言了：这就是说没有爱情与性的婚姻纯粹是一种束缚，必然让双方感到冷若





冰霜；而没有婚姻与性的爱情则空洞得就像掉进无底深渊，想跳都跳不出来；至于没有婚姻与爱情的性就成了赤裸裸的交易，权与性的交易虽说颇为诱人，但其潜在的危險已让胡长清等贪官的下场揭示得再清楚不过了；至于钱与性的交易，除了带来一时的刺激和性病感染的危險之外，肯定也是没滋没味的。

(马晚年)



2. 恋爱时如何协调男女差异？

许多人觉得，恋爱主要是双方交流和统一感情，这当然不错。但是，如果双方最终需要用婚姻来肯定和巩固恋爱结果，那么他们就面临着一个深刻得多的问题——如何把双方内心深处的期望和动机统一起来。人在男女关系中，最主要的期望不外乎有三种：获得爱情、结婚和过合法的性生活。每一个人都渴望着同时获得爱情、婚姻和性生活，缺一不可。每一个人都渴望着这三者完美地统一在双方的关系之中。可惜，数不清的婚恋悲剧，都恰恰是因为这三者没有统一起来才发生的。男人和女人对爱情、婚姻和性生活的理解有较大差别；对三者如何协调和统一，也有相当不同的看法。如果年轻人对此认识不深不足，恋爱过程中乃至婚后都可能出现障碍、挫折甚至不幸。男女间在这方面的差异主要表现为两种情况。

(1) 男女的心理发育和成熟很不同步。

一个男孩子到了青春期之后，心理上最先发育起来的是性意识、性要求和性感受。他不可避免地会有性梦、遗精或手淫。到20岁左右开始认真考虑“终身大事”时，他实际上已经经历了五六年的“独自性生活”（手淫），积累了相当多的经验，聚集了相当强的性饥渴。男人的爱情却发展得比较晚。你怎么能指望一个时刻准备与外部世界拼杀搏斗的小男子汉，很快地懂得温柔和体贴，学会恰到好处地关心爱怜另一个人呢？结婚，对一个有事业竞争心的小伙子来说，意味着要先立业。因为社会习惯上把他看做一个家庭的支柱。如果不是内在强大性驱动力在起作用，他宁



肯晚些结婚。结果，即使是热恋着对方的小伙子，也难免不自觉地流露出一些在他看来是天经地义的想法——要性生活，要爱情，然后才有婚姻。别不信。如果女方永远拒绝过性生活，你看哪个正常男人还会爱她？女孩子可不是这样。青春期的生理发育给她带来的性梦和手淫则比较少，她的“白日梦”多是对浪漫情爱的憧憬、迷恋和独自体验。她对爱情的执著追求，对爱情内容丰富细腻的理解，对男人近乎苛刻的衡量标准，都早早扎根心中，坚不可摧。结婚，被大多数姑娘看做生活和爱情的归宿。社会仍然习惯地认为，女人的幸福在家庭里。因此才有那么多人格外关心“大女”的婚事。大多数从未有过性生活的女性觉得，性并非重要之事，甚至并非必要的。所以，一个女人在年轻时某段时期内，总会发誓独身的。高文化高情感者尤甚。原因很简单：



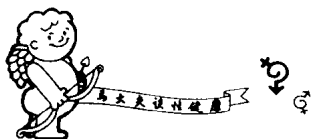
处女们独自的性生活很少，她们的心理发育是爱情崇拜早，结婚渴望早，而性潜能的正常发挥则往往要迟到婚后很久。现实的例子无需多举。所有恋人们的分歧和矛盾，不都是由于你更重视这方面，而他却更珍惜那方面吗？

(2) 爱情、婚姻和性生活对双方具有极不相同的意义。

这种情况是前一种差异的派生物。对男人来说，性是生命力的象征，是年轻和美好的标志，是原动力之一。因此，阳痿和早泄的两大阴影才萦绕在男人脑中数千年，治疗它们的广告才贴满当今城市的电线杆子。男人的性饥饿，女人不易理解。男人往往把爱情看做性的升华，看做自己的尊严、人格和价值所在。他如果爱上一个女人，就会从中感受到自己的崇高。这时，他对任何伤害或侮辱都敏感得吓人。女人则把性更多地看做人格和自我价值。因此，她对被强奸的恐惧，对一丝一毫不尊重的敏感，也是男人很难切身感受到的。爱情则是女人的生命。没有爱情，她不会死去，却会活得像植物。为了爱情，她会舍弃生理学意义上的生命。再有，爱情像真的生命一样，只存在于不停的寻求与成长之中。中止就是死亡。婚姻对男女来说，都表示着一种社会地位，一种被公认的成熟。婚姻对男女都意味着一种生活方式，一种生存状态，一种琐碎而亲切的“我在活着”的感觉。结果，当青年男女为了最终结婚而投入恋爱时，他们实际上就是想把双方在爱情和性方面大不相同的价值观，统一到一个共同的婚姻生活中去。很少有人意识到，这恐怕是人世间最难做好的事。

婚姻美满，性、爱、婚三者都完美无缺的夫妻们，说不清自己是如何协调好的，只能归功于“当初看得准”或“婚后好好过”。恋爱失败或婚后不和的男女，则列举出比牛毛还多的表面原因和偶然因素。正因如此，所有姑娘都时刻提防着那些只想性交却不爱自己的男人，但稍有过失，又会得罪那些真心爱自己的





小伙子。所有的男人都总会真心爱上一个女人，但一不小心，又会被姑娘斥为“色狼”。也因如此，小伙子总是根据女方同意做出什么程度的行为，来判断双方的关系有多深。他无法理解，一个女人跟自己有过接吻或性交，怎么还会怀疑自己的爱情，甚至“甩”了自己。姑娘的判断标准则完全是自己的内心感受，不在于男方具体做了些什么。还因如此，女人容易把性当做工具，献给或钳制对方。男人容易把爱当做工具，获得对方或惩罚对方。女人容易怀疑对方的感情或忠诚；男人容易怀疑自己的性能力或魅力。上述两种男女差异为什么会出现呢？不仅仅是男女天生有别，更在于爱情、婚姻和性生活三者之间，存在着实质的不同。

首先是三者的目标不同。性的目标是最终达到性高潮和性满足，爱情的目标是建立一种最深刻的人际关系。婚姻却要组成一个可以过日常生活的社会单位。在不同情况下，人可以只追求实现其中一个目标，但人类社会的组织形态决定了，如果过分强调某一个目标，就会损害另外两个目标。男女差异只有通过双方完善自己才能协调好。完善，就是三种目标都去努力追求，都赋予同等重要的意义，绝不用一个去贬低或压制另一个。

其次，性、爱情和婚姻的不同，在于三者的载体范围不同。性，从根本上说，是一种单人的活动，因为无论男女都可以独自地产生和实现性欲，获得性满足。爱情却是两个人之间的活动，缺乏相互感应便难以持久。婚姻要牵涉到双方家庭和未来的子女，是一种多人间的活动。因此，三者载体的不同，实际上就是要求人们既“自私”又“无私”，既肯于奉献又敢于索取。恋爱，就是一种预演和实习，同样要求不可偏废。没有性的“自私”，“男大当婚”岂不失去了重要的动力？“女大当嫁”若只意味着付出，又与卖身何异？人们最反对把性、爱、婚商品化，但若计算的尺度不是金钱而是情感，互相交换又有何妨？讨价还价又有何



羞？在细节和机遇上，恋爱永远是个谜。但在整体和规律上，我们的烦恼最终还是源于知之尚少。现代青年以“认识自己，认识世界”为荣耀的标志，还是少一些“公说公有理，婆说婆有理”，多一些知识与智慧吧。男女差异，性、爱、婚的差异，毕竟正是那引导我们走向和谐与幸福的永恒召唤啊！

(潘绥铭)

3. 如何处理好恋爱期间的性接触？

恋爱是人成熟过程中的重要阶段，也是学习和体验爱与性的重要阶段，处理得好，使人终生幸福；处理得不好，不仅使双方反目为仇，还会给人带来身心的永久创伤。

一、性接触是不能回避的

一位 36 岁的大龄女青年在咨询时谈到，她在多次恋爱中感到和对方无话可说，交往几个月就吹了，自己挺着急，家里人也着急。其实她很健谈，只是不知道如何应付对方的亲昵举动，谈了半年，还不许男方拉她的手。她脑子里总浮现着母亲的教诲：千万别让男人占你的便宜。“守身如玉”的信念使她拒绝男子的任何亲昵举动，使男士们敬而远之。尽管她工作很出色，身材和容貌也相当可人，但她的性观念使她屡遭挫折，不留神已步入中年行列。

其实，随着情爱关系的发展，恋人间必然会有不同程度的性接触。由情爱向性爱的过渡和发展是十分自然的事。同时性爱反过来又可增进情爱的深度，使情爱不断发展和浓郁。性爱使两个





马大夫谈性健康



人的距离一下子就拉近了。从情爱到性爱的发展，将给人们带来无限的乐趣和生活动力，增进人们的身心健康。问题的关键是，在恋爱过程中，性接触既不可回避，又不可轻率。怎样掌握好这个度呢？

二、ABCD 的学问

国外有人把婚前性接触的程度分为4级：①拥抱接吻；②爱抚上半身；③爱抚生殖器部位；④性交。其中③是警戒线，绝不能突破，④是禁区，只要这样就能保护自己。把握这4条很重要。性爱、性接触是广义的概念，包括接吻、拥抱、爱抚等，而绝非单指狭义的概念——性交。

在我收到的性咨询信件中，有不少这样的女青年的来信，有的长达十几页之多，密密麻麻的秀丽小字记录了她们痛苦的经

