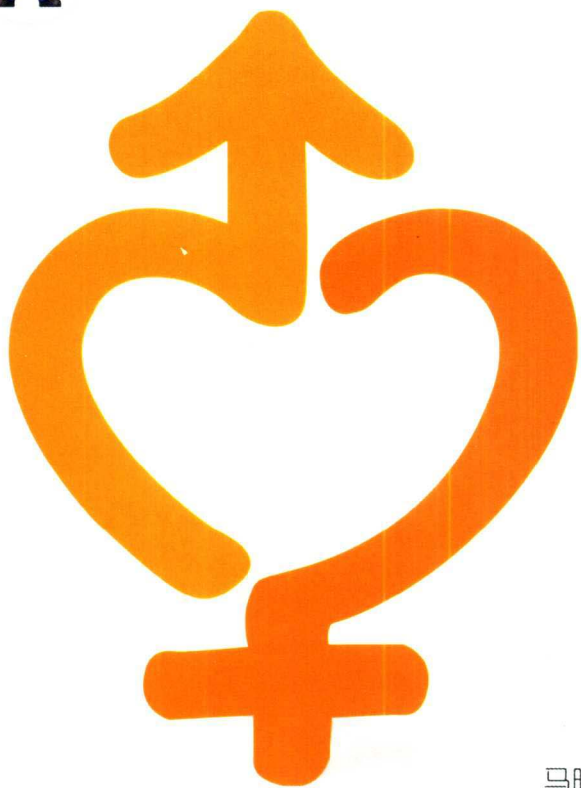


性心理



马大夫谈性健康



马晓年 邱晓兰◆主编

 科学出版社
www.sciencep.com

华北水利水电学院图书馆



208752143

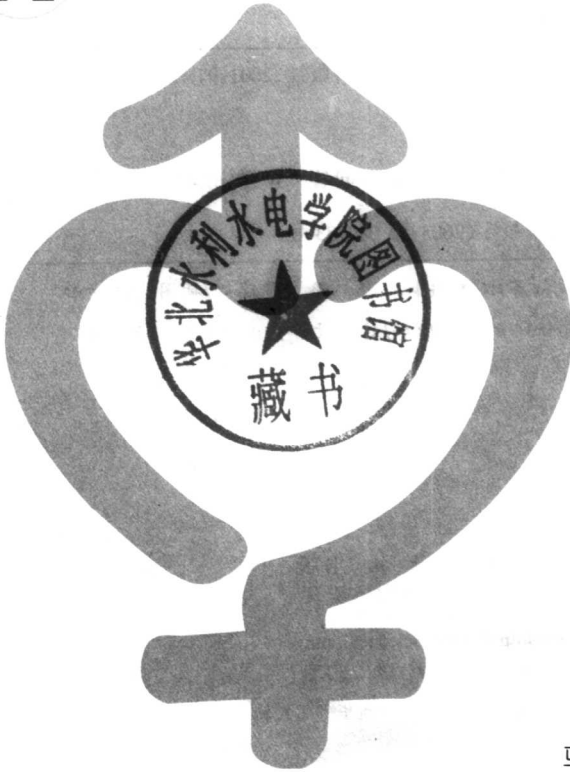
R167

M1966

性心理



马大夫谈性健康



QAB47/05

马晓年 邱晓兰◆主编

科学出版社

875214

内 容 简 介

本书以问答的形式,从性心理的角度,对男性与女性所产生或可能面临的性困惑进行了科学的分析和解答,是广大男、女读者了解性科学知识、解除心中困惑、健康生活的好读本。

图书在版编目(CIP)数据

性心理/马晓年,邸晓兰主编.—北京:科学出版社,2003.9
(马大夫谈性健康)
ISBN 7-03-012216-X

I. 性… II. ①马…②邸… III. 性心理学—问答—IV. R167.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082733 号

策划编辑:马素卿 沈红芬/文案编辑:邱 璐、甄瑞娜/插图:江 心
责任校对:包志虹/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 1/2

印数: 1—8 000 字数: 202 000

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撰写。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. 你了解性观念形成过程吗？	1
2. 幼儿有性感觉吗？	3
3. 如何从男女性反应差异透视性行为的早期发展？	8
4. 性观念的改变有利于性满意程度吗？	15
5. 孩子何时和大人分床睡好？	18
6. 儿童的性与健康问题	21
7. 为什么父子关系融洽对家庭性教育很重要？	32
8. 怎样开展青春期性教育？	36
9. 孩子也是“异性相吸”吗？	39
10. 性欲是怎样形成的？	40
11. 性欲是由哪些因素决定的？	44
12. 性能力和性表现是一回事吗？	46
13. 男子应该感情不外露吗？	51
14. 为什么说男子性心理有虚弱、脆弱的特点？	54
15. 他们为什么总是越轨？	57
16. 你有过这种性欣喜体验吗？	59
17. 他对妻子为何不感兴趣？——处女膜带来的烦恼	62
18. 什么是性幻想？	64
19. 为什么性成长中不可或缺印记作用？	67
20. 早期性诱导对儿童成年后的性行为有何不良影响？	70
21. 为什么有些人性感受贫乏？	73
22. “梦交”是怎么回事？	80
23. 如何纠正女性性洁症？	81





24. 性虐待史对妇女成年后性功能有何影响?	87
25. 妇女会对自己的身体形象感到不满意吗?	90
26. 女性性困惑的自身原因有哪些?	93
27. 为什么说性嫉妒是合理反应?	98
28. 女性性交后会有消极感受吗?	102
29. 我还是处女吗?	104
30. 西方妇女如何看待“性革命”?	109
31. 父母和孩子能裸体相向吗?	112
32. 残疾人也应提防性袭击吗?	115
33. 他们为什么要改变自己的性别?	117
34. 性身份障碍如何诊断?	122
35. 什么是性取向障碍?	124
36. 我是同性恋患者吗?	131
37. 如何自我判断性取向的程度?	134
38. 女性同性恋是怎么回事?	139
39. 爱上了同性, 我该怎么办?	144
40. 性偏好障碍是怎么回事?	148
41. 他们为什么专门喜欢女性内衣?	152
42. 他怎么控制不住自己呢?	154
43. 儿童性欲发展中有什么疑惑?	156
44. 性心理障碍是怎样形成的?	158
45. 异装症男性患者的妻子将如何调适?	162
46. 药物依赖性是怎么回事?	164
47. 几种主要类型药物成瘾的表现是什么?	168
48. 如何看待夫妻性角色?	171
49. 保持良好性关系的关键是什么?	177
50. 如何保持婚内的性活力?	181



51. 如何为婚外友谊保险?	188
52. 影响性和谐的不良性心理有哪些?	193
53. 哪些心理因素易导致女性性功能障碍?	203
54. 何谓缩阳症?	211
55. 为什么拥有正确的性观念很重要?	215
56. 如何面对失恋?	227
57. 负疚怎么毁了她的一生?	232
58. 怎样打开心扉重塑自我?	238
59. 为什么性功能障碍会成为杀人动机?	241
60. 如何面对同性恋丈夫?	243
61. 她的人生为什么脱轨了?	246
62. 女性在性生活中追求完美的误区是什么?	252



1. 你了解性观念形成过程吗？

大多数家长认为，他们两岁左右的子女不大可能像学习其他事情那样学会有关性问题的知识，但事实并非如此。父母应该知道，儿童的许多焦虑会导致他们对性领域知识兴趣的增强，或导致完全与性无关的但可因许多不同原因引起的手淫活动的增加。

教给孩子有关生殖与性的准确的科学知识，尤其是由父母亲自传授这些知识将使孩子感到满意，并对当前的性角色和未来的生殖角色产生一种安全感。但父母若对孩子进行的性游戏或预演游戏予以责骂，将无疑会伤害他们幼小的心灵，挫伤他们的求知欲，因此采取和蔼可亲和平静的处理方式，将有助于孩子们树立积极向上的生活态度。

对性反应系统的了解需要历经整个婴儿期、儿童期和青春期。越来越多的性学家和性治疗学家同意手淫在性发育和人类一生中的特殊作用，其最重要的功能之一是它有建立一个强有力的自我感受的作用，也可以把手淫看做是成熟的性活动的预演，就像青少年总是尝试各种途径来检测其身体的其他功能，如远足、登山、驾车等一样，他们也需要了解自己的身体是如何行使性行为的。手淫是实现这一目的的安全方法，因为它不涉及其他人。还应认识到，大量成年人直至步入老年时仍利用手淫的自我刺激来释放性紧张和寻求性乐趣，特别是在伴侣患病、分居、离异、丧偶等情况下更为常见。

美国和加拿大的研究结果表明，95%以上的男子和75%以上的女子在他们生活中的某个或多个时期里有过手淫。如今可以说





成年人未能达到性满足的一个主要原因就是父母对他们的早年生活的不恰当的干涉。

父母是孩子性角色的第一个模特，但他们通常没有意识到其子女是如何密切、持续地观察和模仿他们。儿童以这种方式学会男人和女人是如何相处的，是忠贞不渝、言听计从、敦厚朴实，还是尖酸刻薄、故意伤人、戏弄算计对方。这样，孩子们就通过观察和父母言传身教的潜移默化的影响懂得一个合格的男人或女人应该是什么样的人，这就是性特征化或社会化的过程。它是一个动态过程，贯穿整个人生，从不停止，在“探索自身”过程中无疑会起着重要的作用。这种影响不是一代、两代人，甚至会代代相传，所以绝不应忽视这一点。

世界上没有勾画一个完美性关系的任何秘诀，两个性格各异的人走到一起时要靠他们自己来发现什么能使自己和对方共同得到乐趣和满足，并最终达到双方在性欲和性能力上的协调和平





衡。旁观和观望只会使性反应的热度熄灭或降低。做你自己喜欢的事，不要为了别人而强制自己，让你的想像成为你的指导方针，但要进行交流，要折中双方观念和需求上的差异。首先，不要倔强地奋争和强制在每次性活动中达到性高潮，只有对性高潮的出现与否不存在过分的关注时，彼此的肉体享乐才能够增进快乐，才能让高潮自然而然地出现。如果没有真正的亲昵关系，任何性关系将难以持久地存在下去，亲昵是发自内心的爱，性只是其组成部分之一。亲昵需要时间，需要相互信任和依赖，需要交流和承诺，因此它的取得并非易事，并不是每对夫妻都能达到的。没有信任是不可能达到亲昵的，两个独立的个体在达到彼此信任之前要经历许多步骤来相互了解，双方关系每深入一步都要把自己心灵深处的门打开些，都要泄露最深层的自我，并将探索这种开放的安全性。这种彼此揭示自己、敞开心扉的过程又叫“脆弱性的交流”，因为他们面对着实际上可能带来的伤害、蔑视或反对。公开过程的步步成功将安全地、有保证地促进信任的建立。

总之，了解性行为的表达，端正我们自己及子女的性观念，能帮助我们所有人接受和学会如何负责任地、适当地使用它，从而使我们的生活美满，使我们的儿童也走上能在将来享受同样乐趣的道路。忽视它、压制它、责罚它、畏惧它——这些消极态度则反其道而行之，把我们禁锢在挫折、失望和孤独的桎梏之中。我们应学习如何自尊、自重、诚挚和有责任心地来对待它，并从中获得应有的乐趣。

(马晚年)

2. 幼儿有性感觉吗？

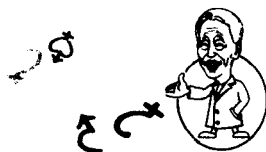
如果有人说幼儿也有性感觉，也许你会嗤之以鼻，在精神病





学家弗洛伊德对儿童期的性问题细致研究之前，人们普遍这样认为。弗洛伊德论述道：“公众的观点是儿童期没有性直觉，这种本能最初出现的时间似乎是在青春期。这虽然是一种普遍的错误，但其后果却是严重的，这主要是由于我们对性活动的基本原理的无知所造成的。”

细心的母亲可以发现，新生男婴常有自发性勃起，新生女婴可有阴道分泌物。性器官的这些早期生理功能的机制还没有弄清楚，但是它们代表了一种先天性的反射活动，犹如呼吸、排尿、出汗、消化一样，幼儿对性有强烈的好奇心。弗洛伊德在研究时发现，2岁的幼儿就在观察成年人，聆听周围发生的事情，并且把那些支离破碎的片段联系起来，儿童很快对父母的亲密行为感兴趣，他们想知道父母卧室中发生的事情。对父母的性的直接观察，弗洛伊德称这为最初的性的舞台，它扰乱着儿童的心灵。他



们缺乏真正的知识以解释他们所看到的一切。他们常常把性认为是暴力行为。

成年人的性活动基础很大程度上取决于儿童时期，而性的态度受到家庭环境的影响。父母不正当地非难和指责常常会对其个性的发展有一定程度的影响，这种影响甚至可以延续至成年。有的父母看到孩子玩弄生殖器就责骂，甚至痛打一顿，从而在幼小心灵里播下“生殖器是脏的，见不得人的，丑恶的，可怕的”等神秘心理的种子。随着年龄的增长，便会形成性好奇或逆反心理；相反，有的则产生性抑制心理，认为性行为是下流的，女子可能在婚后出现性冷淡、无性高潮；男子可能发生阳痿、早泄。因此，我们有必要正确认识儿童时期的性问题，因势利导，给予正确的教育。

一、性的发展阶段

按照弗洛伊德的观点，儿童性发展有以下阶段：

(1) 口阶段。从出生持续到1岁，吮吸和咀嚼使婴儿产生愉快的感觉，其表现与成人性高潮后表现相似。

(2) 肛门阶段。开始于2岁，儿童在滞留和排出大便时有快感。

(3) 阳具阶段。始于3岁左右，男孩子兴趣集中在阴茎上，害怕割去“小鸡鸡”，女孩子则是阴蒂。

(4) 恋母（父）阶段。发生在2岁或3岁，依恋父母中的异性一方。

(5) 潜伏阶段。发生在5岁，性兴趣开始受到抑制，直到青春期。

(6) 生殖器阶段。这是成熟的成年人的性活动，他（她）要与异性恋爱和婚配。



二、性兴趣阶段

孩子的性兴趣大致按以下时间表进行：

(1) 0~18个月。孩子发现自己的性器官并且用手握住它们，就像经常玩弄手指和脚趾一样。

(2) 19个月~3岁。孩子发现玩弄性器官可以带来快感。性专家金西等报道过9例1周岁男孩手淫时的性高潮：“这一行为包括一系列逐渐发生的生理变化，随着阴茎明显的震颤和挺伸，身体发生节律性的运动，感觉能力明显改变，最后肌肉紧张，一阵痉挛，有节律的收缩停止，接着所有症状消失。”诚然，婴儿因手淫达到性高潮并非常见，但是随着儿童的成长，就有可能把刺激生殖器当成一种快感，并导致重复而有意的达到性满足。儿童们很快意识到父母不允许他们玩弄生殖器。

(3) 3~5岁。孩子们开始意识到男性和女性性器官的差异，并且对此发生忧虑。在这个年龄的男孩和女孩之间有一些性游戏。多数孩子对“生命的真相”产生好奇心，他们可能会问妈妈：“小孩子是怎样生下来的？”

(4) 5~7岁。性的游戏或温柔的表达可能持续到7岁。虽然公开的性的好奇心可能减弱，但是性兴趣以一种不同的、更隐秘的方式表现出来。

(5) 8~11岁。8岁或9岁的孩子对骂人、性的图片开始感兴趣，有时开始和小伙伴们讨论性的问题。

三、性角色和性身份

性角色和性身份是两个不同的概念：性身份是性角色的个人自我体验，是一个人的心理性别，而性角色则是性别的公开表现，是一个人的社会性别。虽然，先天的性染色体核型（男的为





46, XY; 女的为 46, XX) 和外生殖器是决定婴儿性身份的重要因素, 但后天的因素对发育中的儿童在性的自我识别上也产生很大影响。性身份是可塑的, 曾有一对 7 个月的双卵双生兄弟出生时都是正常男婴, 一起接受电烙包皮环切术, 一个婴儿由于严重灼伤而毁坏了阴茎, 经多方面医学和精神心理学处理后, 此男孩长成女孩模样, 在青春期进行了激素替代疗法, 并做了女性外生殖器再造术。此孩子后来成为与其同卵兄弟举止行为迥异的具有浓厚女子气质的“女性”。性身份最早确立于生命的最初 3 年, 通常性身份的主要决定因素到 18 个月已充分发育, 以后进行性再造就比较困难了。

通常父母会按照传统的性角色标准来要求孩子的举止表现。例如在玩具上就有区别, 父母总爱给儿子买刀、枪, 而给女儿买的则是洋娃娃、小狗熊之类。多数国家中, 传统上教育女子应该是热爱家庭、被动的和从属的; 对男孩则鼓励到外面独立闯荡, 不轻易表露情感。人们一般认为有男孩子气质的女孩是“聪明伶俐”的; 而柔弱的男孩, 具有“女人气的男子”则常使父母担忧。临床上对成年男性性欲倒错患者如易装症患者及同性恋患者的研究表明, 这些人十分留恋儿童时代所偏爱的女子气的衣着服饰、玩具和游戏。许多学者提出, 为防止在儿童期表现出显著女子气行为和兴趣的男孩将来发展为同性恋, 就有必要对他们的行为予以干涉或予以心理学治疗。

性角色的发育除了父母的影响外, 还取决于许多因素, 包括学校、社会及文化熏陶等社会因素。在诸因素中, 渗透着传统的男性和女性举止行为的规范, 这可能对儿童的行为或使儿童对自己行为的感觉产生持久而强烈的影响。目前, 这种传统观念已遇到新时代潮流的挑战, 男女平等、女孩子要做男孩子的事情已成为新一代人的观念。

(马晓年)





3. 如何从男女性反应差异 透视性行为的早期发展?

众所周知，男性性反应的个体差异较小，而女性性反应的个体差异却十分突出，变化范围相当广泛，这就导致人们努力寻求对此的合理解释。许多人提出，这种变异来自男女孩童早期性发育的不同经历。儿童从很早的婴儿时期就开始存在自然的具有性欲倾向的表达方式，成年人对子女这类性表达的反应存在极大差异，这将对儿童成年后的性反应具有重大影响。要想理解成年男女的性行为特点，就必须了解儿童期性行为的发展过程，这是很重要的。

一、婴儿期性行为

大多数父母并不情愿相信婴儿和儿童是有性欲的，所以，一旦他们观察到可能解释为具有某种性含义的这类行为时，便会做出强烈反应，“这太令人震惊了”或“太不像话了”，于是他们试图反对和阻止这一切的发生。现在已越来越深刻地理解到性行为将在儿童期按照以下顺序逐步发展：

出生时有两个信号可以作为性反应系统正常工作的指征。常常在出生后不久就见到男婴阴茎的勃起；女婴可能每几小时就出现一次阴道排泄物，偶尔多得可以使阴道口盖上一层硬皮，这与妇女在性唤起时出现的阴道润滑液是相同的。虽然许多人对正常婴儿也具有性欲的观点感到吃惊，但人们也的确观察到婴儿从很早的新生儿期就可以出现肌肉紧张、四肢僵硬、颊面潮红、呼吸

