



警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

揭密 男性性心理

J IEMI
NANXINGXINGXINLI

丁建华 主编



中国人口出版社

中国心理科学

中国心理科学

中国心理科学

男性心理



中国心理科学

中国心理科学



中国心理科学

 警营图书角
JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

揭密 男性性心理

J IEMI
NANXINGXINGXINLI

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

揭密男性性心理/丁建华主编.—北京: 中国人口出版社,
2010.2

(警营图书角. 男性生殖健康系列)

ISBN 978-7-5101-0382-7

I. ①揭… II. ①丁… III. ①男性—性心理学—基本知识
IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022844号

揭密男性性心理

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	11.375
字 数	200千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0382-7
定 价	36.00元 (全9册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：银 娟

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣
杨达仁 丁建宏 何 军 俞倚林





武警

目录

CONTENTS

01	男女的性心理有什么不同?	1
02	性是美好自然的, 还是肮脏罪恶的?	2
03	我对女性越来越感兴趣, 这正常吗?	3
04	性的发泄对生理或心理是必须的吗?	3
05	部队为什么不允许战士与驻地女孩恋爱?	4
06	色情录像的内容都是真实的吗?	5
07	沉迷网络虚拟色情有何影响?	6
08	有意回避女生, 是否说明品德高尚?	6
09	体毛过多或体毛太少怎么办?	7
10	为什么会做性梦?	8
11	性梦隐藏着什么秘密吗?	10
12	没有遗精现象是身体或心理有病吗?	11
13	什么是性幻想?	11
14	如何看待自己的性幻想?	12
15	手淫“上瘾”了怎么办?	13
16	极少接触女性, 对心理有何影响?	14
17	年轻的我为何缺乏性欲望?	15
18	看见漂亮女生, 阴茎勃起, 是不是很下流?	16





目录

CONTENTS

37	如何克服羞涩去找专业医生咨询性问题?	31
----	--------------------------	----





01 男女的性心理有什么不同？

男女不仅身体上各有奥秘所在，性心理也各有不同。

男孩寻求的是一种支配和占有，女孩更多的是寻求依赖和保护。虽然有时青年男女都还不完全具备驾驭自己感情的能力，但相比女孩，男孩通常更易冲动，很容易把“友谊”和“爱情”混为一谈。

女性在和异性的交往中，开始并不和性欲望联系在一起。她们性意识的表现方式是含蓄的，其发展是渐进的，进程较缓慢，感情体验较深，性的欲望并不迫切。恋爱期间，女性更看重两性的心理接触和感情的交流。女性在对待两性的肉体关系上一般来说是比较慎重的，但由于女性的感情投入十分强烈，在对方提出性要求时，往往出于对男友的感情，不能将个人的意志坚持到底，而屈从于对方。

由于男性性意识的发展与女性不同，一旦有了接近异性的欲望，并对具体的特定目标产生了兴趣，在有一定交往之后，性的欲望就会出现。因此，男性在两性关系上表现得比较主动。一般由彼此接近到发展成爱情，都由男性首先明确表示出来。男性的性成熟比





女性晚，但发展比较剧烈，很快进入性欲望亢进期，表现为性兴奋的产生和性欲望的增强。

02 性是美好自然的，还是肮脏罪恶的？

性本身是纯洁的，就传承生命来看，性是圣洁的，高尚的。没有“性”，人类的发展历史是难以想象的。性不仅仅能够孕育生命，而且在婚姻及社会生活中很重要，将促进生活的和谐和快乐，完成作为一个人应有的完整生命体验。

温馨提示

性本身无罪，与龌龊、肮脏无关，有罪的是某些罪恶的心理和行为，比如把性作为交易工具或触犯了性道德及性法律等行为。

人的成熟不能没有性的成熟，这是身体及生命中的重要组成部分。所以有必要充分掌握一些性知识，包括性文化、性道德、性观念，还包括生理、生殖解剖知识、性病防治知识等。

一些人对性的理解过于狭隘，认为性知识就是性经历、性经验，实际上它们之间是不能画等号的；有的人经验丰富，但是仍然不懂得保护自己，更没有进行必要的道德约束；更有一部分人对性有负面的感受，这类问题常与某些成长背景有关，可能由父



母亲对性的态度导致，遇到这种情况时，最好寻求专家帮助。

03 我对女性越来越感兴趣，这正常吗？

伴随着身体的变化，你会发现自己对异性越来越感兴趣。刹那间，女孩子吸引住了男孩子的眼球，女孩子也开始注意到男孩子身上的魅力。

因为从青春萌动期开始，性就将成为你身体里面的一种“欲望”。当你在青春期发育后，你身体里的某些化学物质会逐渐演变成一种崭新的欲望，不过这种新的欲望不再是对食物的渴望，而是关于性欲，或者说是男人和女人的天性。随着年龄的增长，性的欲望将越来越自然地成为你生活的一部分。你会渴望有更多的时间和异性待在一起，最后，这种欲望会促使你做出结婚的决定。



04 性的发泄对生理或心理是必须的吗？

可能只有某些人在心理上非常需要性的发泄，而有些人则非



常满意在某段长时间内或终其一生没有性活动，还有一些人则会因为缺乏正常的性活动而不满足或沮丧，甚至根本不可能没有性活动。这些反应都是正常的。

不过即使决定禁绝性活动，身体也会寻找发泄的管道。如有些男性和女性会在睡梦中达到性高潮，出现梦遗等现象。

05 部队为什么不允许战士 与驻地女孩恋爱？

军人由于其职业的特殊性，在恋爱的道路上并不是处处亮着自由的“绿灯”，它有时要受纪律的约束，为“红灯”所限制。这盏“红灯”就是总部文件规定的“战士一律不得在部队内部和驻地找对象”，有的人对这些规定不理解。

其实，世界上从来没有过绝对自由的事情。军队之所以做出这样的规定，是因为：

第一，与驻地异性谈恋爱不利于部队凝聚力、战斗力的生成，会贻害部队建设。如果大家整天都把精力放在与驻地异性的卿卿我我之中，部队怎么能“招之即来，来之能战”呢？

第二，影响军人形象，损害军民关系。如果都与驻地女性谈恋爱，复员时把女青年带走，势必造成驻地青年的男女比例失衡，影响军民关系。

第三，不利于战士个人的学习、成长。



温馨提示

如何做到自觉不闯“红灯”呢？从战士自身来讲主要应该做到：

①从思想上明辨是非，认识到与驻地异性谈恋爱是违犯纪律的错误行为。

②认清军队的特殊使命和自身的责任。

③加强学习，提高自控能力和自身素质。珍惜年轻时光，努力学习成才，提高自身素质。

06 色情录像的内容都是真实的吗？

色情录像的内容不是真实的，它会夸大或扭曲人类的性行为，这必然会散布种种错误或荒谬的性信息。

色情录像会使人把对方看成泄欲的物体，而不是一种人类正常的情感交流。所以，沉迷于色情录像的夫妻，会逐渐把对方看做性工具，忽视或淡忘了双方





的感情交流，把对方仅仅视为性交的对象，这是对爱情的最严重破坏。夫妻性生活协调是在互相理解和尊重的基础上，共同寻找一种双方都觉得合适、满意的具体方式，而色情录像中的种种技巧是忽略了感情因素的盲目效仿，只会让对方反感。如果将自身的性行为与之做比较或盲目效仿，无疑会对身心健康造成不同程度的影响。

07 沉迷网络虚拟色情有何影响？

很多人就像吸了毒般对网络虚拟色情内容上瘾，甚至已经威胁到真实生活。色情网站对未成年人的危害自不用说，对于成年人来说危害也不小。长期沉溺于此，有可能让大脑对真实性刺激深感“不过瘾”，从而丧失对性爱的欲望，会导致婚姻出现危机。所以，长期沉迷网络色情容易变成性冷淡。



08 有意回避女生，是否说明品德高尚？

有些人受“性传统”观念的影响很深，一些性道德已约定俗

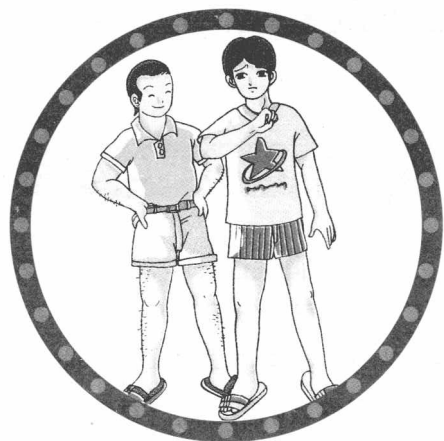


成，一旦有违背传统性道德的行为，就会被认为是大逆不道、无耻或下流。但是，传统性道德中有过于束缚人性的一面。越是被禁止的东西，往往越是人们向往的东西。一旦这种禁锢与本能发生冲突时，由于缺乏正确诱导和自我调节能力，其结果则形成一种生物欲求和社会规范之间的对抗状态，往往使心理陷入焦虑之中，严重时甚至发生性敏感症，导致性心理发展失调或变态。

所以，有意回避女生的行为并不能说明道德高尚，而是一种过度压抑，会使自己缺乏正常的人际交往。这有可能是由于家长过分封闭的教养，以及社会习俗的不当引导所致，认为男女有别、“男女授受不亲”，其实男人和女人分担着不同的社会角色，对孕育繁衍都起到了重要的作用。

09 体毛过多或体毛太少怎么办？

这两类人之所以会苦恼，是由于对体毛的问题太过紧张，而非体毛本身过多或过少所引起的。如果对这种情形过于在意可能会导致其他严重疾病，特别是在青春期或是接近成年时期。但要消除这种对自己不利的看法并不是





件容易的事。

有的男性健康情形相当良好，但完全没有体毛。他会为此自卑，觉得自己的外表看起来像十几岁，恨不得服用药物促进体毛生长。而有的男士却有过多的体毛。从青春期开始，在小腿与手臂上就长了许多体毛，慢慢地在肩上、背部与上臂越长越多，感觉自己邋遢得像野人，为此成天沮丧，甚至非常害怕夏季的来临。

假如你认为有体毛的男人更受女性欢迎的话，那你就错了。研究报告指出，女性认为男性何处最性感时，“体毛”总是位居末位。但这并不是说女人认为体毛较少者比较有吸引力（或没有吸引力），而是对大多数女性而言，体毛多寡与男性的吸引力并没有任何直接的关系。

除了身体的外观之外，女性认为具有开朗性格的男性较吸引人，而且她们也视幽默感与责任感为相当重要的特质。因此重要的是通过多种渠道帮助自己建立男性的自信心，从而减少对体毛多寡的过度焦虑。

10 为什么会做性梦？

在人的睡眠过程中，无论男女，身体会经常进入性兴奋状态，有时甚至一夜多达四五次。在这段时间里，人就容易做与性有关的梦，每次持续20~25分钟。在做梦的过程中，血液流向性器官，男性会阴茎勃起，女性则会阴道湿润，女性在经期内出现

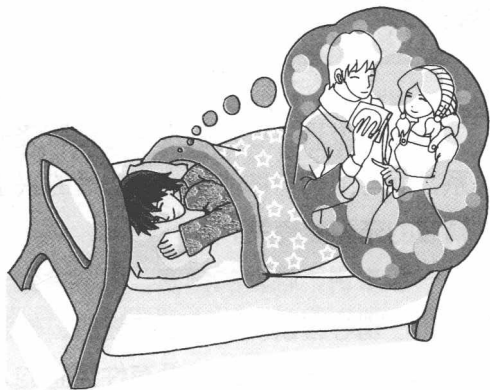


这种状况的概率更高。

我们把在睡梦中与异性亲昵，甚至与异性发生性交的梦称做“性梦”。

心理学家认为，性梦是性生理和性心理正常的标志。它发生的原因从生理方面来讲，

是因为睡熟之后，人们白天对性欲的自我压抑暂时消失，本能的性欲望得到了释放。从心理上说，身边的人，包括亲人，因为与自己最熟悉，所以通常会成为释放性压抑的首选对象。这与伦理无关，都是健康的表现，是性自慰的方式之一。有统计显示，男性在15~30岁，女性在30~50岁时，最容易坠入性梦之中，而这两个年龄段的男女被公认为最不容易得到性满足的人群。



温馨提示

性梦是青春期性成熟后出现的正常的心理生理现象，在青年军人中也普遍存在。据某部曾对481名青年战士性心理健康状况的调查，发现约有70%的人经常或有时梦见性活动，男性多于女性。