



警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

# 和谐生活 性相伴

H  
EXIESHENGHUO  
XINGXIANGBAN

丁建华 主编

中国人口出版社



中国和谐生活丛书

中国和谐生活丛书

中国和谐生活丛书

# 和谐生活 性相伴

H

中国和谐生活丛书

中国和谐生活丛书

中国和谐生活丛书





警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

# 和谐生活 性相伴

H

EXIESHENGHUO  
XINGXIANGBAN

丁建华 主编

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

和谐生活性相伴/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,  
2010.2

(警营图书角. 恋爱 婚姻 家庭系列)

ISBN 978-7-5101-0381-0

I. ①和… II. ①丁… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022858号

### 和谐生活性相伴

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  | 9.875                  |
| 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 978-7-5101-0381-0 |
| 定 价  | 32.00元 (全8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：孟凡荣 曹 凤

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

曹 凤 曹亚南 吴 丹 才 卓

许王军 杨达仁 丁建宏 何 军

俞倚林



# 武警

## 目录

## CONTENTS

|    |                                   |    |
|----|-----------------------------------|----|
| 01 | 人类性行为的心理特征有哪些? .....              | 1  |
| 02 | 如何认识性行为的喜新性? .....                | 2  |
| 03 | 如何防止性厌倦? .....                    | 2  |
| 04 | 性的脆弱性主要有哪些方面,<br>对性生活有什么影响? ..... | 4  |
| 05 | 性的自私性表现在哪些方面? .....               | 5  |
| 06 | 婚前性行为的心理表现有哪些? .....              | 6  |
| 07 | 婚后性生活要注意什么? .....                 | 7  |
| 08 | 什么是性幻想? .....                     | 9  |
| 09 | 婚后还有性幻想是正常的吗? .....               | 9  |
| 10 | 怎样才能创造美满的性生活? .....               | 10 |
| 11 | 什么情况下容易唤起对方的性爱欲望? .....           | 12 |
| 12 | 和谐性生活有哪些必备条件? .....               | 12 |
| 13 | 性生活有哪些禁忌? .....                   | 14 |
| 14 | 什么是性欲? .....                      | 15 |
| 15 | 影响性欲的因素有哪些? .....                 | 16 |
| 16 | 哪些不良生活习惯和嗜好会影响性能力? .....          | 17 |
| 17 | 男女达到性高潮的生理差别有哪些? .....            | 18 |

# 目录

# CONTENTS

# 武警

|    |                        |    |
|----|------------------------|----|
| 18 | 性生活次数多少比较合适? .....     | 19 |
| 19 | 性交持续时间越长越好吗? .....     | 19 |
| 20 | 什么是早泄? .....           | 21 |
| 21 | 首次性交快速射精是早泄吗? .....    | 21 |
| 22 | 如何正确对待新婚早泄? .....      | 22 |
| 23 | 两地分居没有性生活怎么办? .....    | 23 |
| 24 | 什么是手淫? .....           | 24 |
| 25 | 如何正确认识手淫? .....        | 25 |
| 26 | 过度手淫有哪些危害? .....       | 26 |
| 27 | 如何克服手淫习惯? .....        | 27 |
| 28 | 重复性生活有什么危害? .....      | 28 |
| 29 | 饭后、浴后可以马上进行性生活吗? ..... | 29 |
| 30 | 如何理解“酒能乱性”? .....      | 30 |
| 31 | 长期酗酒对性生活有何影响? .....    | 31 |



## 01 人类性行为的心理特征有哪些？

**喜新性。**人类性行为有很强烈的喜新心理与猎奇心理。

**脆弱性。**正常的性反应很容易受到精神因素的干扰，这就是性行为心理的脆弱性。

**阈值性。**从性行为来讲，无论生理、心理甚至体力上都有阈值，这就是性行为心理的阈值性。

**自私性。**把性对象作为私有，这是人类性行为区别于动物的一个重要特征。

**平等性。**夫妇双方在性生活中应该是平等的。

**厌倦性。**性厌倦是人类对性活动的一种持续性的憎恶反应。

**调适性。**夫妇双方主动开展调适活动，改变单调乏味的性生活方式是防止性厌倦的最好措施，也是家庭生活美满的黏合剂。

**性外性。**性外性也称性效应，是指由于性爱双方获得了性快乐与性满足之后，解除生理性压抑释放，心里感到欣慰，获得了一种性外的积极能量，一种性外的积极性。





## 02 如何认识性行为的喜新性?

青年人对性知识的探求欲望以及婚后对性生活方式的探求心理是青年性心理发展的必然产物。探寻需要的性知识是正常的心理表现，既不必羞耻，更不是罪恶。但任何新事物都具有潜在的危险性，所以必须谨慎对待。一个人必须对这种性的喜新心理、猎奇性和渴望性保持足够的冷静态度，在社会道德规范之内去实践，否则如果不加控制，任其喜新的一面去发展，超出道德规范，就必然会导致不希望看到的后果。

### 温馨提示

对性的喜新性贯穿人的生理、心理发展的全过程。喜新心理驱使人们去追求性意识的情趣，并保持着很大的兴趣。

## 03 如何防止性厌倦?

性厌倦是人类对性活动的一种持续性的憎恶反应。由于夫妻生活是一个长期的过程，夫妻间如果把性生活视为“例行公事”来完成，尤其是性欲较弱的一方处于尽义务的被动应付状态，就会使性生活无快乐与满足之感，容易形成爱的淡化。甚至对性生活出现厌倦。爱的淡化和性生活的厌倦继续发展，可导致爱情的转移，如果得不到及时纠正与调适，很可能出现勉强延续、婚外



性生活甚至离异。

心理的调适。夫妇双方心理上的协调，这不仅是爱情成功的心理背景，也是性生活协调的心理基础。夫妇双方心理相容，会使家庭充满欢乐、信任、恩爱的心理气氛，彼此得到性满足。

行为（方式）调适。人不是随时都愿意过性生活的。人类的性行为千差万别，时间、地点、心理、生理、情绪等都是变化的，夫妻双方都感到满足的性生活才是适度的性生活。双方应通过改变做爱时间与方式来避免单调、增加新鲜感。性生活的密度，无论是妻子还是丈夫，哪一方也不应感到是一种负担，要做到每次性生活都能使双方得到快乐。

领悟性调适。对性知识的贫乏常常是性生活得不到满足的重要原因。夫妇双方应该有目的地学习性知识，主动交谈各自的性欲要求与性欲感受，共同观察各自的性节律，努力找出各自的和共同的特点。这种调适的目的，完全是为了避免厌倦性，增加和保持新鲜感。

服饰的调适。利用改变服饰、发型、化妆品等来传递性信息。这种调适会在性生活调适中发挥着有益的作用。

环境的调适。家庭生活多年形成一定模式，形成固定的生活规律，定式常使人厌倦，改变环境可作为调适的一种手段。





## 04 性的脆弱性主要有哪些方面， 对性生活有什么影响？

性的脆弱性主要是由于受到精神因素的干扰而造成的，这些干扰因素中，焦虑是第一位的，如果处理不好，可能导致婚姻破裂。

**刺激（打击）性焦虑。**由刺激或打击产生的性焦虑。由于性心理非常脆弱，在夫妻生活中表现突出，文化程度越高，心理影响越大；年龄越大，心理表现越脆弱。在性生活中无论是声音、表情、态度、心情、反应、气味等，甚至不适宜的玩笑都可形成性焦虑。它会使焦虑者对性行为产生恐惧心理，找出各种借口来回避性生活。时间久了还可能导致心身疾病。

**口角性焦虑。**夫妻发生口角是难免的，应该就事论事，一方发火另一方就要克制，千万不要对骂、奚落和挖苦，更不要用拒绝或强求过性生活的方法来试图解决问题，否则将留下心灵伤疤、感情裂痕、婚姻隐患，也很容易造成性功能障碍。

**愤怒性焦虑。**愤怒可直接干扰性反应。从心理学角度讲，愤怒难以达到性满足，不可能与性兴奋同时出现。更易伤害感情，这种伤害有累积性，会一次比一次加深、加重。愤怒之下，





勉强过性生活，必会加深心理上的创伤。

**妊娠性焦虑。**如果在性生活中害怕怀孕，性生活必然受到影响。如在不宜怀孕的情况下过性生活，可对双方造成很大的思想负担，产生焦虑。妊娠性焦虑可能使女性性欲低下、男性形成性功能障碍。因此，安全有效的避孕方法是避免妊娠性焦虑的重要条件。

**压力性焦虑。**妻子负有生育的责任，但对生育有恐惧、顾虑，不愿生育，而长辈和丈夫迫切希望要孩子，妻子就可能产生心理压力，引起紧张、忧郁等情绪，导致性要求与性反应降低，不仅性生活不美满，还可能造成不孕症。

## 05 性的自私性表现在哪些方面？

**性嫉妒。**来自自私的性心理，性爱中排他性的表现，是两性关系中极为普遍的心理。性嫉妒还具有迫害性。它是自私专横的心理反映，受占有欲的驱使，容不得性对象与其他异性的交往。

**主导性生活。**表现为一方把自己放于性生活的主导地位，把对方置于从属地位。男性表现尤为突出。男子对性要求有迫切的生理特点，往往把自己放于性生活的主导地位，把对方置于从属地位。

### 温馨提示

如果只顾自己的宣泄与满足，不考虑对方的需要与感受，使性生活简单化，这往往是感情破裂的开端。



## 06 婚前性行为的心理表现有哪些？

目前，婚前性行为在现实生活中已经不是个别现象，统计资料表明，婚前性行为的比例相当高。发生婚前性行为的主要心理表现有以下几种：

**好奇心理。**随着年龄增长，体内性激素水平的增高，身体发生一系列变化的同时，对性产生了好奇心理，抱着尝试心理而发生性行为。

**热恋心理。**双方由初恋阶段转入热恋阶段，恋爱达到经常想见面的程度，一阵山盟海誓之后，性行为也随之而来。

**占有心理。**这种类型的一方往往会认为另一方正合我意，但又担心其他伙伴与其竞争，为了不使自己在竞争中处于劣势，便超前发生性行为，造成既成事实，达到占有目的。

**无奈心理。**在迫不得已的情况下发生性行为，特别是当男友提出性要求时，尽管女方当时内心并不想这样做，但又抵挡不住男友的感情攻势。

**侥幸心理。**首次发生性关系后，从恐惧、担心、接受，直到向往，其中没有因性生活而怀孕，便产生了侥幸心理。

**迎合心理。**认为对方各方





面条件都比自己好，当对方提出性要求时，担心拒绝会失去对方，便默然应允，迎合对方。

**屈从心理。**女方有求于男方，比如帮助解决困难等，被男方要挟、控制，女方内心并不愿意，但还是忍气吞声地接受性行为。

**逆反心理。**因受到来自家庭、外界的压力，管教过严，结果适得其反，产生逆反心理，与恋爱对象发生性行为。

**放纵心理。**受到性解放思想的影响，对性行为抱着无所谓的态度。甚至一味地为了寻求刺激，放纵自己的行为。

## 07 婚后性生活要注意什么？

性生活要适度。一般说来，性要求的周期长短因人而异，与年龄、体质、性格、职业等有关。即使同一个人，在不同的环境、生理条件和精神状态下也会有所改变。新婚蜜月，夫妻双方性欲强烈，心情舒畅，又多处在假日之中，性生活后有足够的休息睡眠时间，即使是每天晚上性生活，也不能算过分。新婚假日之后，双方都要忙于工作和学习，就不能像蜜月中那样安排频繁了，要有所节制，不可放纵。一对身体健康的青年夫妻，以每周3次性生活为宜。但每个人在性心理和性生理上都有很大的差别，也不可以一概而论，所以性生活的频率不可能一成不变，要根据双方性欲的强弱、性能力和身体情况加以调整。掌握的尺度是根据性生活后次日不感到疲劳、身心愉快、精力充沛为原则。



尊重对方意愿。夫妻间的性要求强弱不同，所以在性生活中要互相尊重、互相体贴。必须从爱护、体贴对方出发，尊重对方意愿，爱人心情不好或身体不适时，应该控制自己的性欲望。不能只为自己的快乐而强迫爱人过性生活。性欲较强的一方不能只顾自己的发泄与满足，不考虑对方的需要与感受。尤其不要拿自己的另一半去跟书本上或碟片所得来的知识相比较。这样才能使性生活和谐美满。

经常沟通性感受。婚后夫妻有必要经常沟通，坦诚地表达自己的性感受，平时的性生活中也要注意去寻找符合双方共同性满足的方式方法。相互讨论出双方都满意的性爱技巧。改变单调乏味的性生活方式，这不仅有利于性生活保鲜，防止性转移，也是家庭生活美满的黏合剂。

互相忠诚，彼此信任。互信是夫妻性生活的基本要素之一，走进婚姻意味着要对对方和家庭承担责任和义务，需要全身心地投入。夫妇双方应该以诚相待，在感情上要相互忠贞，避免相互猜忌或怀疑。应该建立一种全方位的、相互信赖的、和谐的夫妻关系。

避免拿“性”当武器。夫妻之间“性”不是一种条件，更不是一种工具，不可以“性”作为“武器”、作为谈判筹码。要知道，任何以“性”作为“武器”来使





对方就范或是让对方难堪的行为，不但会失去性爱的美好本质，也可能导致一些不必要的争吵，影响夫妻关系。

## 08 什么是性幻想？

性幻想是与性有关的虚构想象，又称性想象。是一种普遍存在的性心理现象。根据精神分析学观点，幻想的性质与梦相似，是人们内心愿望的反映，所以也被称为“白日梦”。幻想也是心理防御机制之一，人们借助于幻想对内心某些被禁止的愿望获得部分代偿性满足，来减轻对自我的压力以消除焦虑。

## 09 婚后还有性幻想是正常的吗？

有些已婚人士，即使性生活满意的人，偶尔也会产生性幻想。在性幻想发生的频度上，男性要远远超过女性。有些男性每当遇到容貌漂亮、体态姣好的女性时，总是情不自禁地想多看上几眼，甚至偶尔还会萌发出把她作为性对象的幻想。这种思维活动，属于正常心理活动的一个组成部分。

性幻想是一种普遍的心理现象，通常是无害甚或有益的。它既可作为性兴奋的“心理春药”，也是一种心理防御机制，替代不能实现的性追求而获得部分代偿性心理满足。性幻想者一般并不企望把幻觉变成现实，社会规范和道德法律从来就是以行为为



准则的。男女穿着修饰、美容打扮，目的就在于显示美，显示美的用意是为了给他人欣赏。一个人追求美、向往美是正常的、合理的，相反，倘若对一切美好事物都无动于衷，那才是病态的、奇怪的。



因此，有过性幻想的人不必为此自责而忧心忡忡。

尽管性幻想属于正常生活的一部分，但凡事都应该有个“度”，如果一个人长期沉湎于无休止的性幻想中不能自拔，那便是真正的想入非非，长此以往会干扰正常生活、学习或社会功能，甚至影响与他人的正常交往，出现适应不良或引发精神症状。

## 10 怎样才能创造美满的性生活？

性爱的和谐是婚姻生活和谐美满的重要条件之一，但性爱技巧不是与生俱来的，需要夫妻双方在漫长的生活实践中不断的经营呵护。

夫妻相互配合。性爱的和谐需要夫妻双方共同努力，任何单方面的努力都是无济于事的。夫妻双方对性生活要有相互一致的理解。遇到一方有性要求时，另一方一般不应加以拒绝。人的