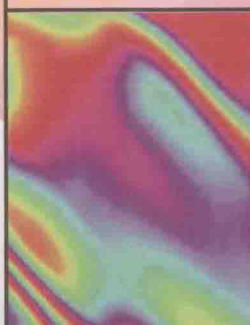


# 性心理健康指南

陈 微 任巧玲 陈 联  等主编

ngxinlijiankangzhinan



南海出版公司

# 性 心 理 健 康 指 南

主 编 陈 微 任 巧 玲 陈 联 等

南海出版公司

2006 年 · 海口

## 图书在版编目 (CIP) 数据

性心理健康指南/陈微,任巧玲,陈联等主编. —海口:南海出版公司,2006.5  
ISBN 7-5442-3382-0

I. 性... II. ①陈... ②任... ③陈... III. 性心理学 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024928 号

## XINGXINLIJIANKANGZHINAN

### 性心理健康指南

---

主 编 陈微 任巧玲 陈联等

责任编辑 张毅

封面设计 韩志录

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 济南申汇印务有限责任公司

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 240 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1~500 册

书 号 ISBN 7-5442-3382-0/R·134

定 价 22.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 陈 微 | 任巧玲 | 陈 联 | 卢庆芳 | 苏荣红 |
|     | 杨瑞玲 | 吴 丽 | 王保森 | 韩群英 | 张 璇 |

副主编 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马 宏 | 王 梅 | 王玉春 | 刘民厚 | 孙本海 |
| 孙翠玲 | 朱英菊 | 李 武 | 李玉芝 | 李传英 |
| 宋 贤 | 张军英 | 吴成美 | 吴雪云 | 杨凤莲 |
| 杨建梅 | 杨丽华 | 郭 鹏 | 崔爱环 | 韩 莉 |
| 满孝勤 |     |     |     |     |

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马玉莲 | 马 霞 | 王雅芹 | 孔凡英 | 卢世臣 |
| 刘月梅 | 许红霞 | 任瑞霞 | 任美娥 | 吴英丽 |
| 李 娟 | 李晓剑 | 李孝玲 | 李凤霞 | 李爱霞 |
| 张林亭 | 张西菊 | 陈玉芹 | 陈文琪 | 武翠平 |
| 周玉玲 | 周玉珍 | 邵学兰 | 赵福梅 | 徐 丽 |
| 徐晓霞 | 徐桂珍 | 袁佑爱 | 崔丹凤 | 崔秀芹 |
| 盛卫月 | 曹 璐 | 黄素华 | 蒋 霞 | 戴桂兰 |

## 前 言

健康是人生宝贵的财富之首，人们对身心健康的重视，标志着社会的进步与文明。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果享受，都必须以自身健康为前提。没有健康的身心，一切将无从谈起，也无法实现。

人类文明包括物质文明、精神文明与性文明三个范畴，它们共同构成了社会文明的总体和基石，但它们又有各自相对确定的内涵、特征和发展规律。性文明的文化气质包括的人文精神主张以人为中心，关注人的价值观念、道德情操、性健康状况、生育能力及其控制能力、性的和谐美满等根本问题，追求人的自身价值、性权利和性能力的充分发挥、实现和不断完善。

21 世纪是一个大健康的时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。我国正面临着第二次卫生革命的战略转折，生活水平迅速提高的百姓，在尽情享受现代文明成果的时候，也应该享受到性健康，尤其是性心理健康。因为，性是人皆有之，光明磊落和纯洁快乐。

为了性健康，必须讲究性心理卫生。其内容概括为消除性神秘感、性不洁感、性罪恶感、性亵渎感、性卑下感；消除性禁锢与性放纵；消除性愚昧、性迷信和性焦虑，增进夫妻间的性愉悦，普及与提高性心理健康水平，达到性小康、性健康与性文明。

全书共分六章，分别讨论了性与人生、性与婚姻、夫妻亲密关系、健康的性行为、性心理健康、迈向性小康等内容。性心理

健康应以增加自我性心理科学知识为宗旨，以性心理卫生为中心，以性心理保健为措施，以性心理健康为目的。本书可作为成年人群及医务工作者、尤其是精神医学及心理卫生以及社会工作者的性知识参考书。

由于研究还不够深入，水平有限，书中可能有不足谬误之处，敬请读者批评指正。

山东省济宁市精神病防治院 陈微

2005 年 12 月 10 日

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 性与人生 .....       | (1)  |
| 第一节 性是什么 .....       | (2)  |
| 一、认识性 .....          | (2)  |
| 二、性心理 .....          | (6)  |
| 三、人类性欲的基本问题 .....    | (16) |
| 第二节 性与人生的关系 .....    | (26) |
| 一、如何衡量人生 .....       | (26) |
| 二、食、色性也 .....        | (27) |
| 三、感悟人生 .....         | (31) |
| 四、性的“门当户对” .....     | (32) |
| 五、夫妻“开诚布公”的讨论性 ..... | (34) |
| 第三节 人生心理学 .....      | (37) |
| 一、对“自我”的认识 .....     | (38) |
| 二、人际交往 .....         | (39) |
| 三、爱情与幸福 .....        | (41) |
| 四、嫉妒心理 .....         | (43) |
| 五、挫折心理 .....         | (44) |
| 六、孤独与笑 .....         | (45) |
| 第二章 性与婚姻 .....       | (49) |
| 第一节 新婚的性生活 .....     | (50) |
| 一、婚前准备 .....         | (50) |
| 二、新婚性技巧的掌握 .....     | (54) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第二节 婚后不同阶段的性生活 .....   | (59)  |
| 一、蜜月及妊娠阶段的性生活 .....    | (60)  |
| 二、抚育阶段的性生活 .....       | (62)  |
| 三、中年期及更年期的性生活 .....    | (64)  |
| 四、老年期的性生活 .....        | (71)  |
| 五、不同情况的性生活 .....       | (77)  |
| 第三章 夫妻亲密关系 .....       | (91)  |
| 第一节 家庭关系的特点 .....      | (92)  |
| 一、家庭关系的复杂性 .....       | (93)  |
| 二、家庭关系的变化 .....        | (93)  |
| 三、夫妻关系五要素 .....        | (95)  |
| 四、终身伴侣要素 .....         | (97)  |
| 五、婚姻角色及对性的影响 .....     | (98)  |
| 第二节 夫妻心理 .....         | (99)  |
| 一、结婚后的心理变化 .....       | (100) |
| 二、爱心显露 .....           | (101) |
| 三、美满夫妻 .....           | (103) |
| 四、夫妻关系不和及其调适 .....     | (109) |
| 五、克服婚后倦怠 .....         | (113) |
| 六、父子关系心理 .....         | (116) |
| 第三节 建立良好的夫妻关系 .....    | (117) |
| 一、夫妻关系是特殊的人际关系 .....   | (117) |
| 二、人际关系与情感 .....        | (119) |
| 三、努力缩短心理距离 .....       | (120) |
| 四、人际关系与行为模式 .....      | (123) |
| 五、人际亲缘关系 .....         | (124) |
| 六、人际关系与健康长寿 .....      | (125) |
| 第四节 夫妻关系与性和婚姻的满足 ..... | (127) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、相互吸引 .....             | (128) |
| 二、自我表露 .....             | (130) |
| 三、行为依赖 .....             | (131) |
| 四、感情支持 .....             | (132) |
| 第五节 防止婚外性行为 .....        | (134) |
| 一、婚前性节制 .....            | (135) |
| 二、婚前性行为 .....            | (136) |
| 三、试婚不明智 .....            | (138) |
| 四、婚后的婚外恋 .....           | (139) |
| 第四章 健康的性行为 .....         | (146) |
| 第一节 性行为的概念 .....         | (146) |
| 一、性行为的定义 .....           | (147) |
| 二、性行为的分类 .....           | (148) |
| 第二节 性行为的功​​能与正常性行为 ..... | (149) |
| 一、性行为的功​​能 .....         | (149) |
| 二、正常与异常性行为 .....         | (151) |
| 三、合法与越轨性行为 .....         | (152) |
| 第三节 性态度与性信念 .....        | (153) |
| 一、性禁锢 .....              | (154) |
| 二、性放纵 .....              | (156) |
| 三、健康的性态度 .....           | (159) |
| 四、健康的性信念 .....           | (160) |
| 第四节 性心理受挫的心理防御机制 .....   | (167) |
| 一、挫折与现代人生心理学的关系 .....    | (167) |
| 二、性心理受挫的应对方式 .....       | (170) |
| 三、应对时的行为与心理生理变化 .....    | (178) |
| 四、选择良好的心理防御机制 .....      | (179) |
| 第五章 性心理健康 .....          | (181) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 性心理保健 .....    | (182) |
| 一、性的心理保健 .....     | (182) |
| 二、性自我保健 .....      | (187) |
| 三、中老年人的性心理保健 ..... | (195) |
| 第二节 性心理健康 .....    | (203) |
| 一、性心理健康的概念 .....   | (203) |
| 二、性心理健康的标准 .....   | (222) |
| 三、培养良好的性素质 .....   | (227) |
| 第六章 迈向性小康 .....    | (232) |
| 第一节 性小康的概念 .....   | (233) |
| 一、性小康是怎样提出来的 ..... | (233) |
| 二、专家们的一些概括 .....   | (235) |
| 三、公开讨论性问题 .....    | (236) |
| 第二节 民间性事 .....     | (238) |
| 一、知识有助于性小康? .....  | (240) |
| 二、宽容有助于性小康? .....  | (241) |
| 三、性治疗有助于性小康? ..... | (242) |
| 四、商品化有助于性小康? ..... | (243) |
| 五、理解有助于性小康? .....  | (245) |
| 六、性教育有助于性小康? ..... | (247) |
| 第三节 会诊性小康 .....    | (248) |
| 一、性启蒙 .....        | (249) |
| 二、性伴侣 .....        | (250) |
| 三、性频率 .....        | (251) |
| 四、性乐高潮 .....       | (253) |
| 五、一夜情 .....        | (254) |
| 第四节 安全与防性病 .....   | (255) |
| 一、安全套与性小康 .....    | (255) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 二、预防性病及艾滋病的忠告 .....   | (258) |
| 三、性心理成熟 .....         | (260) |
| 第五节 媒体的性心理效应 .....    | (264) |
| 一、零点 1+1 电台 .....     | (265) |
| 二、《人之初》杂志 .....       | (267) |
| 三、经营快乐 .....          | (269) |
| 第六节 性权利与性小康 .....     | (273) |
| 一、性权利的认可还是道德的胜利 ..... | (274) |
| 二、性到底有多少权利 .....      | (275) |
| 三、婚姻还是不是性的许可证 .....   | (276) |
| 四、性权利遭遇道德伏击 .....     | (278) |

## 第一章 性与人生

人类从原始森林走进了现代文明社会的高楼大厦，用了漫长的几十万年的时间，其间大海变成了良田、原始人变成了现代人，但是人们对于性依然徘徊在迷惘和愚昧之中。

人之初、便有性，人老性不老。这是一个人的性的自然规律，不以人们的意志为转移。

不论什么人，不论他社会地位多么显赫，知识多么渊博，在他们难以启齿的性生活史上，无一不曾留下性的问题。正如古人所说的“世界上大部分不幸都来自无知。”因此，每个人都需要学习性科学知识、尤其是性心理方面的科学知识。

性困惑是人类最大的困惑之一，也是最普遍的困惑之一，但又难以启齿。它是一个性心理问题。性困惑产生于人类社会并不是偶然的。人类有着漫长的性禁锢历史，又有着顽固的性隐秘习惯，知性为羞、知性为耻。这种观念已经根深蒂固地植入了人们意识的深处。于是，少谈性、不谈性、谈性不道德、谈性不正派，甚至认为谈性是淫秽便成了一种标准的行为规范。然而，人们对性科学知识的渴望却又难以抑制，逼迫着人们用各种各样的不科学的传说去猜测、去填补。结果，人们对性的认识便变幻出光怪陆离的色彩：有疑神疑鬼、有荒谬绝伦、有奇谈怪论、有似是而非、有困惑迷惘等等。

欣慰的是科学的正确的性知识，可以消除疑问、解除性的烦恼。这里，先从性是什么开始，并论及性与人生的一些关系。

## 第一节 性是什么

性 (Sexus——拉丁文) 很难下一个定义, 因为它有很多层次上的含义。性可以指性别, 可以指性功能, 指生殖能力, 指性器官。在心理学上可以指男性的阳刚和女性的阴柔, …… , 性在性行为上还有很多意义。从进化论角度看, 性的首要目的是繁殖后代。但它也有很多其他方面的如生物学的、心理学的以及社会学的目的。

大体上说来, 可把男女的性差别归纳为三个不同的方面: 男女在生物学上的差别, 简称之为“性”(Sex); 男女在心理学上的差别, 简称之为“性别”(Gender); 男女在社会学上的差别, 简称之为“性角色”(Sex role)。

### 一、认识性

男女两性在生物学上的差别, 是多层次的。最根本的是男性个体和女性个体的生物学差别, 是遗传学上的, 即“性染色体”的不同。

#### (一) 怎样在遗传学上确定是男还是女

正常男性是 XY 型, 女性是 XX 型。或者说带有性染色体 Y 的精子和卵子 (都是带性染色体 X 的) 结合, 形成的后代是男性 (XY); 带性染色体 X 的精子与卵子结合, 形成的后代是女性 (XX)。其次的差别, 是性腺上的, 男性为睾丸, 女性为卵巢, 它们决定着男、女其他生殖器官上和第二性征的差别。再次的差别, 是在生物化学上的, 更确切一点说, 是性激素上的。“性激素”是“雌激素”、“雄激素”和“孕激素”三类物质的总称。遗传上的和性腺上的性差别, 是通过性激素的作用, 来实现其对性发育和性生殖的决定性影响的。

男性体内雄激素多，女性体内雌激素多，尤其是雌激素、“睾丸酮”的存在与否、量的多少、作用能否发挥对性器官和第二性征的发育更为关键。其次的差别，是生殖道和外生殖器上的差别，在男性为输精管、精囊、前列腺、阴茎、阴囊等；在女性为输卵管、子宫、阴道、阴蒂、小阴唇、大阴唇等。再其次的差别，是第二性征（副性征）的差别，男性体格一般比较高大，须髯丛生，喉结突出，声音低沉。女性曲线优美、乳房发达、脂肪丰润、声音高调等等。

以上几个方面，都属于生物学上的（遗传学、内分泌学、解剖学和生理学）差异。对这些差异的了解，对于生男或生女，对于如何了解男女身体尤其是性器官的解剖部位与生理功能有所认识，为今后美满夫妻的性生活打下良好的基础。

## （二）如何理解男、女两性的性别

男、女两性在心理学上的差别，是多样的。历来认为男、女心理学上的差别很多。我国较早讨论性别差异心理的著作杨鄂联《女子心理学》（商务印书馆 1920 年初版）一书中，介绍了美国学者提出的男女身体和心理的异点 208 项，其中女人不同于男人但与儿童相似的心理特点便是“想像作用盛，推理作用劣，抽象作用拙”等 16 项；后来，马可比（E. E. Maccoby）和杰克林（C. N. Jacklin）合编《性差心理学》（美国斯坦福大学出版社，1974）一书评述了历来认为男、女存在着差别心理特点在 50 种以上。然后，他们根据许多人从 1966 年到 1973 年的大量客观研究指出：可以清晰地显示出男、女确实存在的心理差异只有 4 项：①女孩的语言表达能力较好；②男孩的视觉、平衡觉能力较强；③男孩的数学能力较高；④男性更为好斗。还有 6 个方面是可能存在着性差异的（但还不足以肯定）：①女孩的感觉更敏感；②男孩更主动，特别在交友结伴方面；③女孩更容易表露和述说害怕、焦虑等行为和体验；④男孩更富于竞争性；⑤男性更

喜欢支配；⑥女性更倾向于顺从。

现代研究认为，男、女在心理上没有那么多、那么大的差异，而有些差异实际上也是由环境潜移默化形成的。反之，则日益认识到男、女在心理上的共同性。当然，心理学上的差异，确实是存在的，在创造夫妻幸福的性生活中，应该引起重视、逐渐达到性适应、逐渐融洽、逐渐“合二为一”，达到共享共乐。

### （三）性角色是怎么回事

刚初生的婴儿就须要性角色的确定是“男”还是“女”，以便取一个男孩的名字或女孩的名字、穿男孩或穿女孩子的衣服等等。男、女两性在社会学上的差别，是多变的。因民族的不同、社会阶层的不同、文化的不同、时代的不同、社会的不同而不同。角色（Role）是社会心理学和社会学上的一个常用的、重要的、专门的术语，指在社会结构中具有特定的权利和义务的位置。家庭中的各种角色的组成、权利和义务，因民族、阶层、文化、时代、社会的不同而不同。家庭是一个“社会结构”，它有一些特定的位置，如“丈夫”、“妻子”、“父亲”、“母亲”、“儿子”、“女儿”等。每一个位置都有它特定的权利和义务，这都是“角色”。

一种角色（如“医生”角色）是由很多人来承担的；一个人则承担着多种角色。例如，一位“医生”，是“男人”，是“中国公民”，是他父母的“儿子”，是他妻子的“丈夫”，是他孩子的“父亲”，是医学院的“院长”，是该院“教授”，是医学会的“常务理事”，是某医学杂志的“主编”，这样就有了10种角色。“男人”角色和“女人”角色，都是“性角色”，指一个人在社会生活中的有关方面因性别的差异而出现差别。例如，在社会分工中，有些活动通常由男人承担，有些活动则通常由女人承担。比如，很多国家中，家务、护士、保育员、保姆等工作，通常多由女人承担。为了进一步了解“性角色”概念，

还要介绍一下“性成见”和“性歧视”的概念。

#### （四）什么是性成见和性歧视

“性成见”（Sex stereotype），可以被认为乃是传统上的、广泛被接受的男性如何如何，女性如何如何的固定看法。例如，把男性说成是有抱负的、有独立精神的、富于竞争的、强有力的等等；而把女性描绘成感情丰富的、依赖的、温柔的、软弱的等等。

“性成见”可以分为二类：一类是“性特质成见”，主要指人们认定男、女在解剖生理学和心理学上的某些差异；另一类是“性角色成见”，主要是指男、女在社会上从事的角色活动方面的差异。人们常常用“性特质成见”（如女性是温柔的、细腻的……）来解释“性角色成见”（如认为女性作护士是很适宜的），又用“性角色成见”来解释“性角色”（护士几乎都由女性担任）。

“性成见”发展成为“男优女劣”、“重男轻女”、男女同工不同酬、高社会地位的职业和职务不能由女性担任等等，贬低、排斥和压迫女性的现象，是属于“性歧视”（Sexism）。自母系社会崩溃以后，“性歧视”通常都是对女性的歧视。

如何更好地确立男、女的“性角色”，消除某些消极的“性成见”，克服“性歧视”，都是性健康教育中的重要内容，也是性心理卫生、性心理健康的重要内容。从初生伊始便进行良好的性角色教育，乃是预防“性别同一性障碍”的一个关键。

#### （五）什么是性别同一性

一个人在生物学上的“性”，与其在心理学上的“性别”、社会学上的“性角色”，并不总是一致的。一个人把自己看成是男人还是女人，便叫做“性别同一性”（Gender identity）或译“性别自认”。多数人的性别同一性和其生物学上的性是一致的，有一些人却并不一致。最典型并且最严重的不一致是“异性



癖”，具有这种“性别同一性障碍”的人，在遗传学上、性腺上和其他性征上，是完全正常的男人或正常的女人，却强烈地认为自己是异性（即男人认为自己是女人，并按女人生活。女人认为自己是男人，并按男人生活），直到一定要做“性别改换术”（男性切除阴茎、阴囊，并做人工阴道；女性做人造阴茎）才行，否则宁愿自杀。现在世界上已经进行了这种手术的人数数以万计，我国也开展了这种手术。

另一种更为广泛的性别同一性方面的问题，是同性恋。目前大部分学者，不认为同性恋是一种病态。美国与中国都是这样认识的——不是病态。但是，同性恋者易于感染艾滋病，应该加以预防。

对于性别同一性及其障碍的认识是近五十年的新进展。良好的性健康教育，尤其是性心理卫生教育，是预防各种性别同一性障碍出现的重要途径。这项工作须从“娃娃”做起。性心理卫生教育是影响每一个家庭幸福、青少年身心健康、社会幸福与安定、社会文化风貌等的大事，应重视起来，做好这方面的工作。

性心理卫生的内容概括为：消除性神秘和性迷信、消除性禁锢与性放纵、消除性愚昧和性焦虑，增进夫妻间的性愉悦、普及与提高性健康水平、达到现代的“性小康”及性文明。“性是什么”？是我们这本书从头到尾反复讨论的几个关键问题之一，在此难以下一个定义。

## 二、性心理

人不仅是一个有生命、有脑子、有完整生理活动的动物，而且是有认知、有思维、有情感、有意志、有意识、有智力、有个性等心理活动的高级动物。因此，要了解一个完整的人，必须从这两个方面系统地加以研究。在此侧重点是从性的心理方面进行探讨。