



通知： 课时调整

序号	日期	内容
1	2019/7/3	课程说明
2	2019/7/10	关系的构成：性质和重要性
3	2019/7/17	关系的构成：文化和个人经历
4	2019/7/24	社会认知：吸引力秘密
5	2019/7/31	社会认知：了解伴侣的程度
6	2019/8/7	成为家庭治疗师
7	2019/8/14	通过家庭了解一个人
8	2019/8/21	沟通：非言语及言语沟通
9	2019/8/28	沟通：沟通障碍及其应对
10	2019/9/4	依赖：亲密关系的经济论
11	2019/9/11	依赖：亲密关系中的贪婪
12	2019/9/18	依恋理论与亲密关系
13	2019/9/25	评估关系动力
14	2019/10/9	人际沟通的层次与形态
15	2019/10/16	理解关系的韧力
16	2019/10/23	友谊：友谊的本质与差异
17	2019/10/30	友谊：毕生变化中的友谊
18	2019/11/6	爱情：个体和文化的差异
19	2019/11/13	亲密关系当中的性（第三章）
20	2019/11/20	性与爱：跨性别人群（第三章）
21	2019/11/27	压力与紧张（第四章）
22	2019/12/4	冲突（第五、六章）
23	2019/12/11	家庭暴力
24	2019/12/18	亲密关系的解体与修复（第七、八章）





2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

情感篇

亲密关系当中的性



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



- 1、性态度
- 2、性行为
- 3、性满足
- 4、性胁迫

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



请思考

1. 你能接受没有情感情感基础的性爱吗?
2. 你如何看待一夜情?
3. 如果一夜情发生在你的一个同学身上,你怎么看待他/她?
4. 如果一夜情发生在你自己身上,你会改变对于它的看法吗?
5. 你能接受婚前性行为吗?
6. 性爱和爱情的关系是什么?
7. 如果爱情中缺失了性爱,爱情还会继续吗?
8. 如果爱情中缺失了性爱,对爱情的影响有多大?



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



性态度

- 对随意性行为的态度
- 对同性恋的态度
- 性态度的文化差异

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



对随意性行为的态度

- 你能接受婚姻之外的性行为吗？
- 一般会依据情感标准来判断性行为的正当性：只要未婚的伴侣是在忠诚的爱情基础上发生性行为，就可以得到允许。



男性和女性在性观念上是否存在差异

- 男性在性的价值取向和态度上更为开放、宽容，但这种差异在逐步减少，而且受到所要测量的具体态度的影响。
- 男女两性在性观念上最大的差异是**对待婚前随意性行为的态度**。
- 大多数人是强烈反对婚外性行为的。
- 传统上，存在性的双重标准，人们对女性的性经历或性宽容的评价比男性更加严厉。
 - 男性会喜欢在性行为上比较开放的恋爱伴侣，但他们却希望自己未来的老婆保持好贞洁。
 - 如果一个男人和一个女人同样患有性传播疾病，人们对该女人的评价更糟。



对同性恋的态度

- 你赞同同性恋吗？
- 多数人对同性恋的态度是负面的。
- 49%的美国人认为成人间的同性性关系是“道德败坏”的，中国人更会如此。



美国人对同性恋者的态度

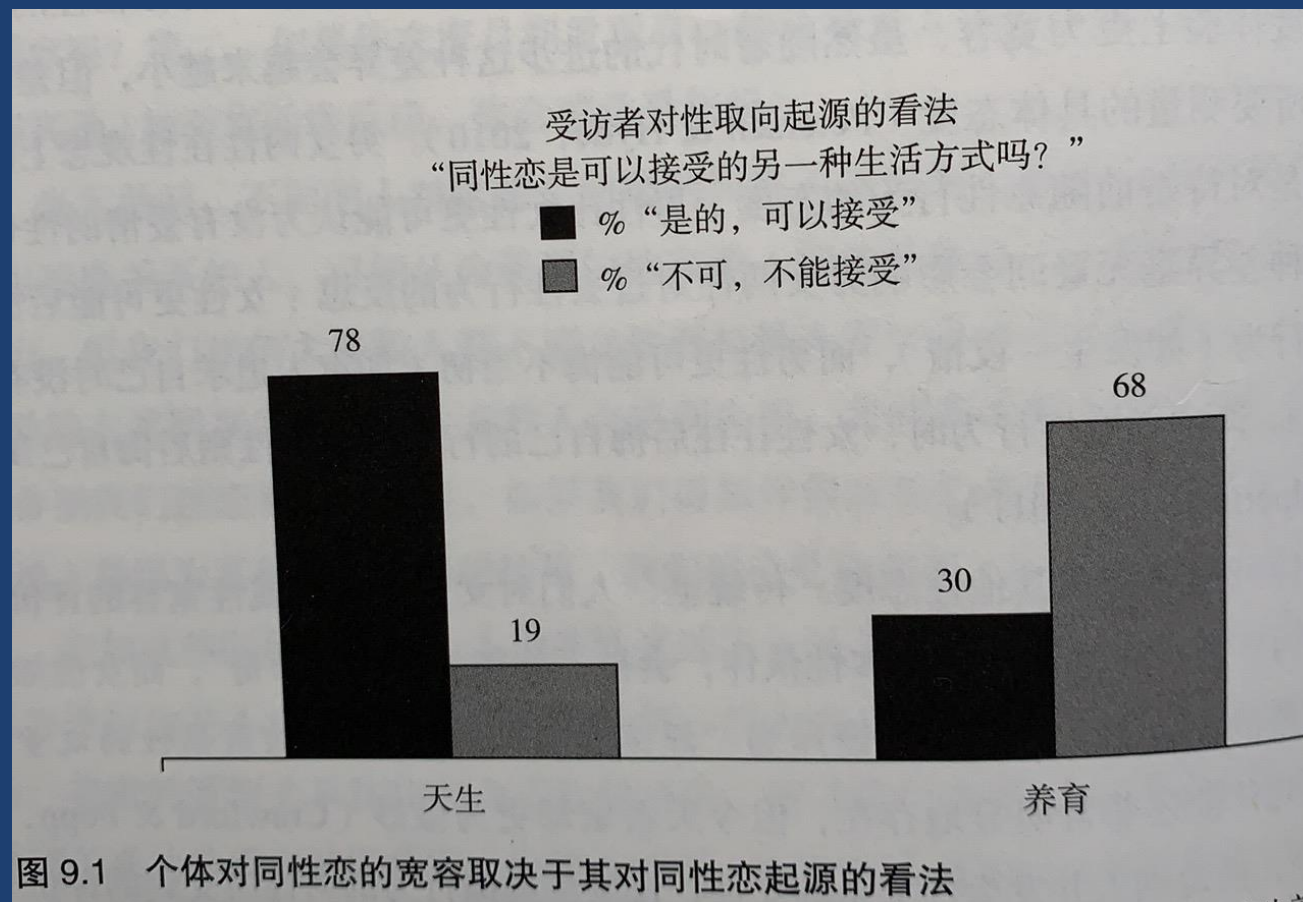
- 美国盖洛普公司在2007年5月对美国人的民意调查

问题	赞成	反对
在工作机会上，男同和女同应该享受和异性恋者平等的权力。	89%	8%
发生在成年人之间，且双方都同意的同性关系应该受到法律保护。	59%	37%
同性性行为是可以容许的另一种生活方式	57%	39%
同性婚姻应该具有法律上的效力，具有与传统婚姻一样的权益。	46%	53%



对同性恋的态度

- 有趣的是，人们对同性恋的评价与他们对个体成为男同或女同的**原因**的理解有密切的关联。
 - 当人们认为性取向来源于天生就有的生物因素时，很多人认为同性恋是可以接受的方式。而如果人们认为同性恋是因为后天经历而形成的，他们则不会宽容此类行为。





消除对同性恋的歧视

美国心理学会作出如下决议：

1. 同性伴侣关系和异性伴侣关系运转的方式基本相同（2008）。
2. 性取向如何与个体能否成为富有爱心、善于养育的父母并没有必然关系（2010）。
3. 婚姻对人们有益，所以如果拒绝在法律上承认男同和女同的同性恋关系，就是孤陋寡闻、偏颇不公和歧视对待（2010）。

——美国心理学家立场的正式决议

(http://www.apa.org/releases/gaymarriage_reso.pdf)



性态度的文化差异



- 不同国家对待未婚性行为的态度，表中数字为百分比，代表了受访者中有多大比例的人认为某种类型的性行为“总是错误的”。

国家	婚前性行为	16岁前性行为	婚外性行为	同性性关系
澳大利亚	13	61	59	55
加拿大	12	55	68	39
德国	5	34	55	42
英国	12	67	67	58
以色列	19	67	73	57
日本	19	60	58	65
荷兰	7	45	63	19
俄罗斯	13	45	36	57
西班牙	20	59	76	45
瑞典	4	32	68	56
美国	29	71	80	70



性态度的文化差异

- 丹麦于1989年起就在法律上登记男同和女同的亲密关系为同性婚姻。
- 挪威于1993年、瑞典于1995年都承认了同性婚姻。
- 文化差异的来源：历史、宗教、政治



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



性行为

- 第一次性行为
- 忠诚关系中的性行为
- 不贞
- 性欲望
- 安全明智的性行为

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



第一次性行为

- 晚婚背景下，在美国**95%**的人都在结婚前有过性行为。男性和女性第一次性交的年龄是17岁。到了**20岁时**，只有大约**15%**的人还未有过性行为。
- 绝大多数青少年第一次发生性行为的伴侣，都与自己有着稳定的、情感上所重视的亲密关系。大约20%的青少年的第一次性行为发生在与自己只是认识的人或者一般的朋友。
- 青年人更谨慎了，青少年生育率的降低。但同样在美国有超过1/4的少女感染了性传播疾病最常见的是人类乳头瘤病毒（human papillomavirus, HPV），18%的年轻女性感染了生殖器尖锐湿疣。



第一次性行为的影响：

1. 如果第一次性行为遵循了伴侣**明确表达出**的爱意和忠诚，伴侣们常常会把它体验成关系的积极发展，能**增加**彼此的亲密情感。
2. 如果第一次性行为**没有**这样的表达，性行为的结果通常是使得**关系产生不确定性和悔恨**。
3. 当性行为方式与他们的**道德不一致**、醉酒性交或者没有使用避孕套时，双方往往都会**后悔**。



忠诚关系中的性行为

- 请列出你能想到发生性行为的所有理由。
- 最普遍的积极理由：吸引力、感情、感官愉悦、爱慕、浪漫、亲密、性唤醒、取悦他人、体验、好奇、运气、探险。。。
- 理由可以概括为：
 - 1、性的**情感**成分，以性行为作为沟通、传递爱意和忠诚的手段。
 - 2、性的**肉欲**成分，包括感官享受和相貌吸引力。
 - 3、**实用性**，例如生孩子、换取物质回报、讨好伴侣。



性行为的频次

- 据统计，同居的情侣平均每周会有3次性行为，已婚夫妻每周的性行为约为2次。当然，个体差异性比较大。
- 性行为频次的影响因素：
 - 1、亲密关系的性质及持续时间。
 - 2、个体的年龄。
 - 3、性取向。



根据亲密关系的类型和持续时间而区分的性行为频率差异

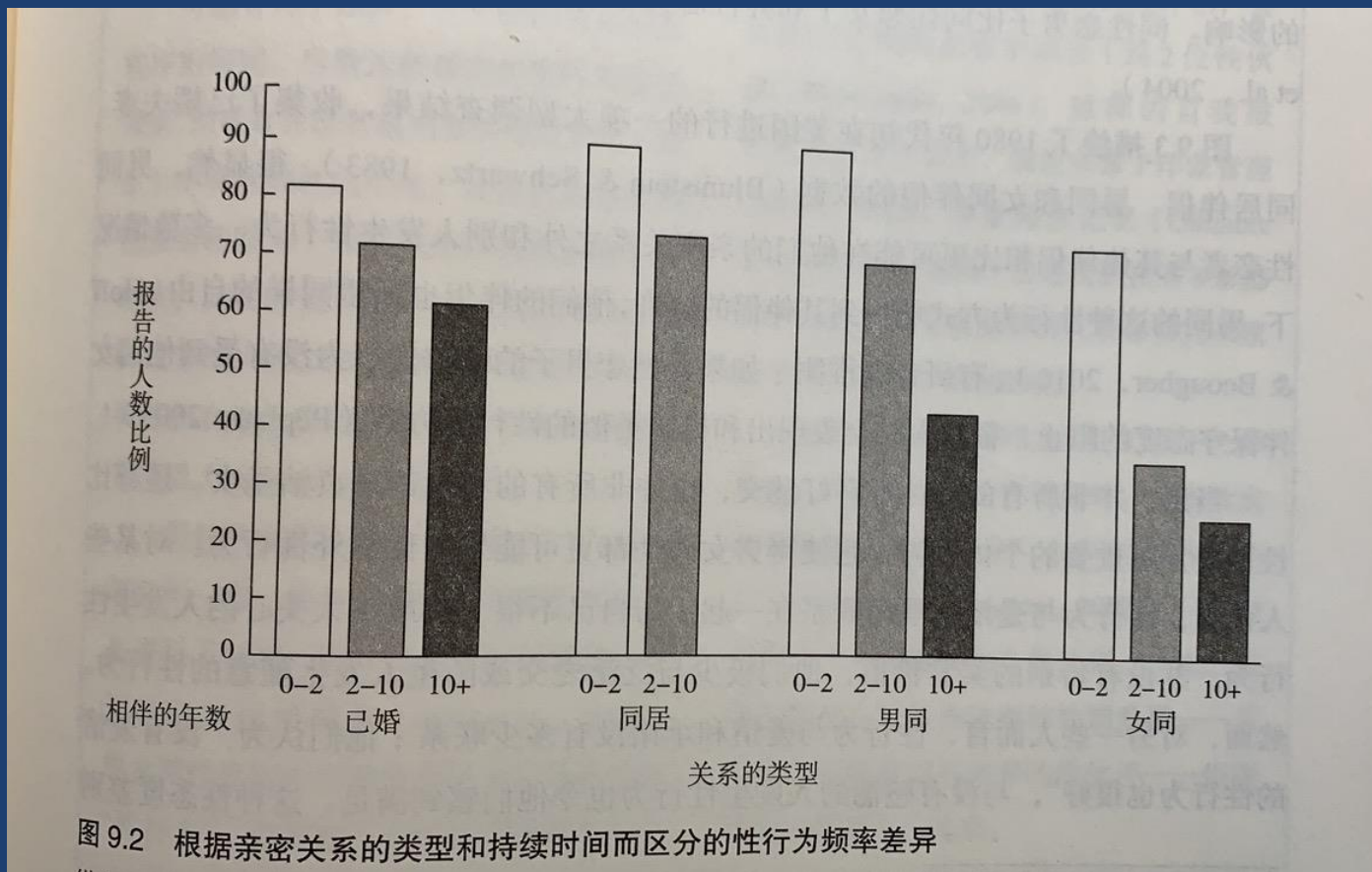


图 9.2 根据亲密关系的类型和持续时间而区分的性行为频率差异

- ◆ 纵坐标的数字显示的是每种伴侣关系中报告每周至少有一次性行为的伴侣所占的比例(1983)。
- ◆ 婚姻(同居) 是爱情的坟墓吗?



自慰（手淫）

- 你如何看待自慰（手淫）？
- 自慰是**正常**的生理现象，人类的自慰现象广泛存在。
- **各个年龄段**的男女都可以有自慰行为。
- 自慰**绝对不是**一种**罪恶**的行为，以往认为手淫有害论的观点，现在已经逐渐地被淡化了。



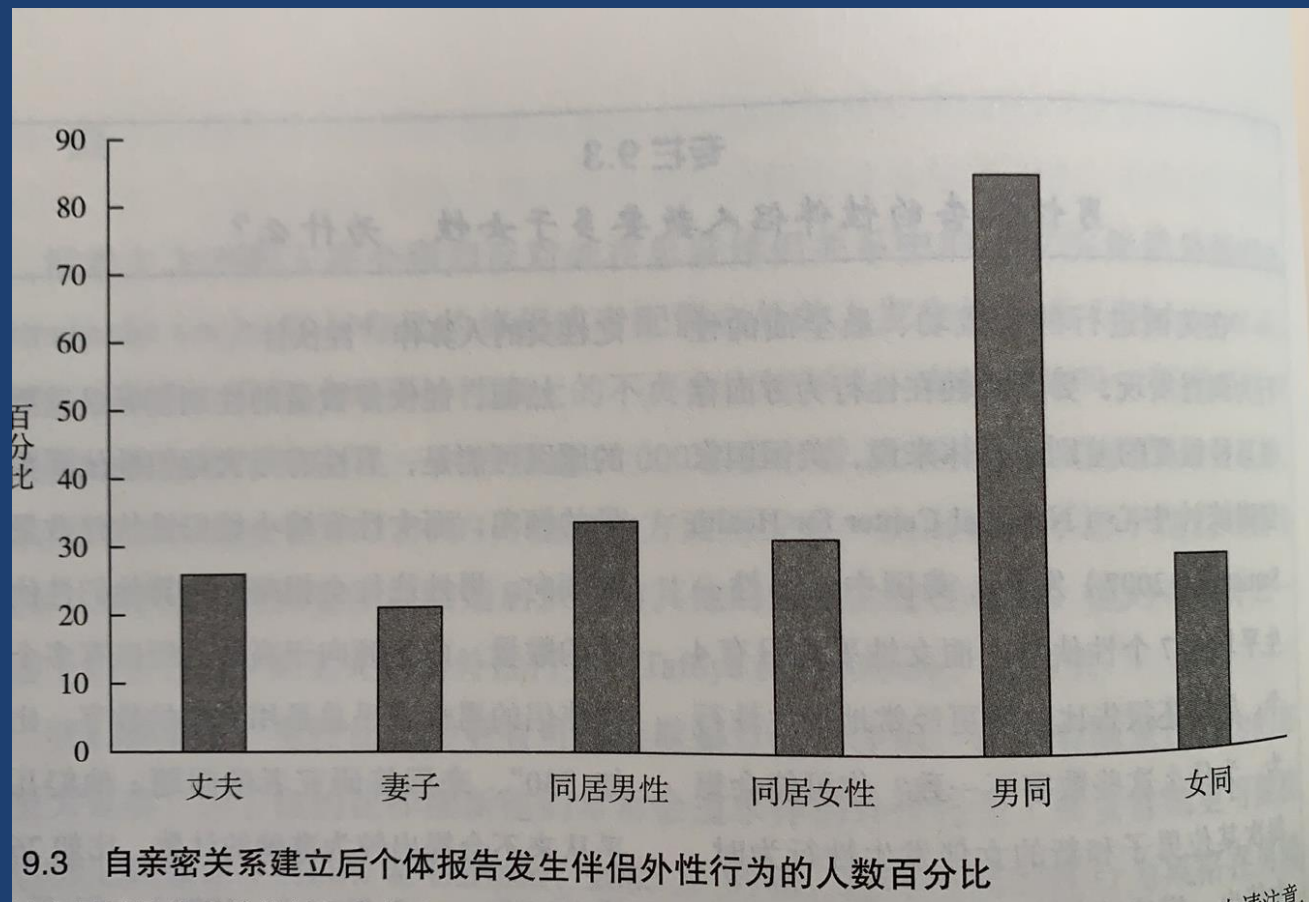
自慰（手淫）

- 自慰具有独立性行为的价值，是标准的性行为方式之一，可以获得与性交具有同样的生理反应。适度的自慰不会对身体造成任何伤害，善加利用还可以弥补人们不能进行夫妻性生活的缺憾。
- 不是对错问题，是“度”的问题。自慰太过频繁也会影响学习、工作和生活。
- 注意自慰的卫生和隐私保护。
- 儿童性教育



不贞

- 多数人都强烈反对伴侣外性行为。
- 对58000名美国人的调查发现，21%的女性和32%的男性在性方面至少有一次出轨。



亲密关系建立后个体报告发生伴侣外性行为的人数百分比



男性报告的性伴侣人数多于女性

真的是多么？为什么？

- 男性和女性对性行为的**理解不同**。如果异性恋的伴侣只是进行了口交，男方比女方更可能报告他们已经有过性行为。
- 男性有**夸大**他们性伴侣数量的倾向，女性则有**缩小**她们性伴侣数量的倾向。
 - ◆ 有多个性伴侣的男性总是用大概的数字，比如30，来回答问题，而实际上可能是26或者27。
 - ◆ 女性则会精确地计算出她们性伴侣的数量，但会从总数中减去1或2个来报告。



性欲望

- 男性比女性有着更频繁、更强烈的性欲望。
- 对年轻人的研究发现，男性每周会体验到37次性欲望的经历，而女性体验到的只有9次。
- 男性更经常手淫。有着固定性伴侣的男性几乎有一半的人仍然每周手淫一次以上，而女性只有16%的人这样频繁地手淫。
- 男性比女性更经常地渴望性生活。在性行为次数一样的情形下，男性比女性更可能感到不满足。
- 在亲密关系发展过程中，男性希望发生性行为的时间一般要早于女性。



性欲望

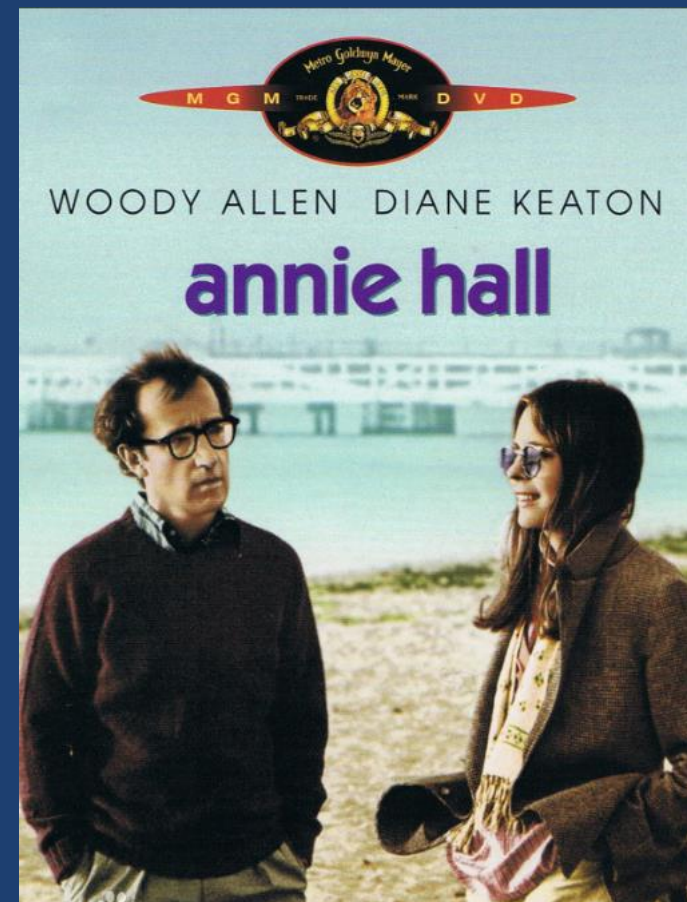
- 男性比女性更经常地进行性幻想。男性每周约有60次想到性行为，而女性的大约是4次。
- 男性在性方面花费更多的金钱，购买性用品，光顾收费色情网站。
- 男性比女性更能接受随意的性行为。

提醒：不能忽略个体差异，有一些女性比一些男性更好色。



性欲望

- 有些丈夫得到的性行为次数少于他们想要的，就可能会长期遭受挫败感。而同时，他们频繁的行为和性要求常常会惹怒他们的妻子。
- 电影《安妮·霍尔》（1977）中的一幕：
 - 男女双方各自探访他们的心理治疗师，
 - 在治疗师问到他们的性行为频率时，
 - 他说：“几乎从来就没有，或许一周3次”。
 - 她则抱怨说：“经常发生，我肯定一周3次”。
- 这种伴侣在性方面的不协调可能会影响夫妻关系，并随着时间推移变得更严重。
- 女性控制了男性想要的事物的使用权力，这样她们拥有了影响男性的力量。男性为了换取性行为，往往愿意做出各种让步。





安全明智的性行为

- 大约四分之三的美国大学生都曾有过随意的性行为，和没有恋爱的人发生性关系，而且常常只持续一个晚上，根本不会有任何建立长期关系的愿望。
- 大多数的一夜情是彼此熟悉的人，但也有很多一夜情的双方并不认识或不了解。
- 一夜情发生时，大概只有一半的情形会使用避孕套。
- 恋爱关系中的性行为更加不安全。大学生在和新的恋人开始发生性行为时，只有一半的人会始终坚持使用避孕套。校园之外的情况更差。



为什么这么多明智的人却会发生如此多的不安全性行为？

1. 低估了不安全性行为的风险 (从0.2-100%)
2. 错误决策 (兴奋与饮酒)
3. 人众无知。
4. 权力不等。
5. 禁欲教育。
6. 亲密感和愉悦度的降低。



两点建议

1. 不要认为避孕套是打断你们做爱的烦心之物，时机适当时，帮助你的伴侣带上避孕套，能创造性地提升而非降低你的兴致和预期。
2. 当你使用避孕套时，给伴侣双方传递出更多的尊重、关心和关注。说服你进行不安全性行为的新伴侣，很可能不如乐于尊重你的意愿的伴侣更加珍视你们的亲密关系。



性满足

- 有一个性伴侣的人比有多个性伴侣的人更加满足
- 拥有一个以上的性伙伴或许令人感到刺激，但忠诚于自己的伴侣似乎更有**成就感**
- 彼此允许更多自主权、主动权和选择权的伴侣能享受到更为满足的性生活。



性满足

- **性互动的动机**也会影响性满足。
 - 通过性行为来表达对伴侣的爱意、加深彼此的关系、给予和获得肉体快感的人，比那些因其它理由而发生性行为的人会体验到更高的性满足。
- **性沟通**：在性行为上清晰的沟通是与更高的性满足联系在一起的
- 研究发现，**同性恋者**性经历的主观质量（心理投入、对伴侣需求的应答性、对性行为的享受）实际上要好于异性恋者。



性满足和关系满意度

- 不论伴侣是已婚还是同居，异性恋还是同性恋，能享受到最满意的性互动的人一般也是对他们的亲密关系非常满意并彼此忠于对方的人。
- 满意的亲密关系可以让性互动更加满足。
- 性满足可以增强关系满意度。



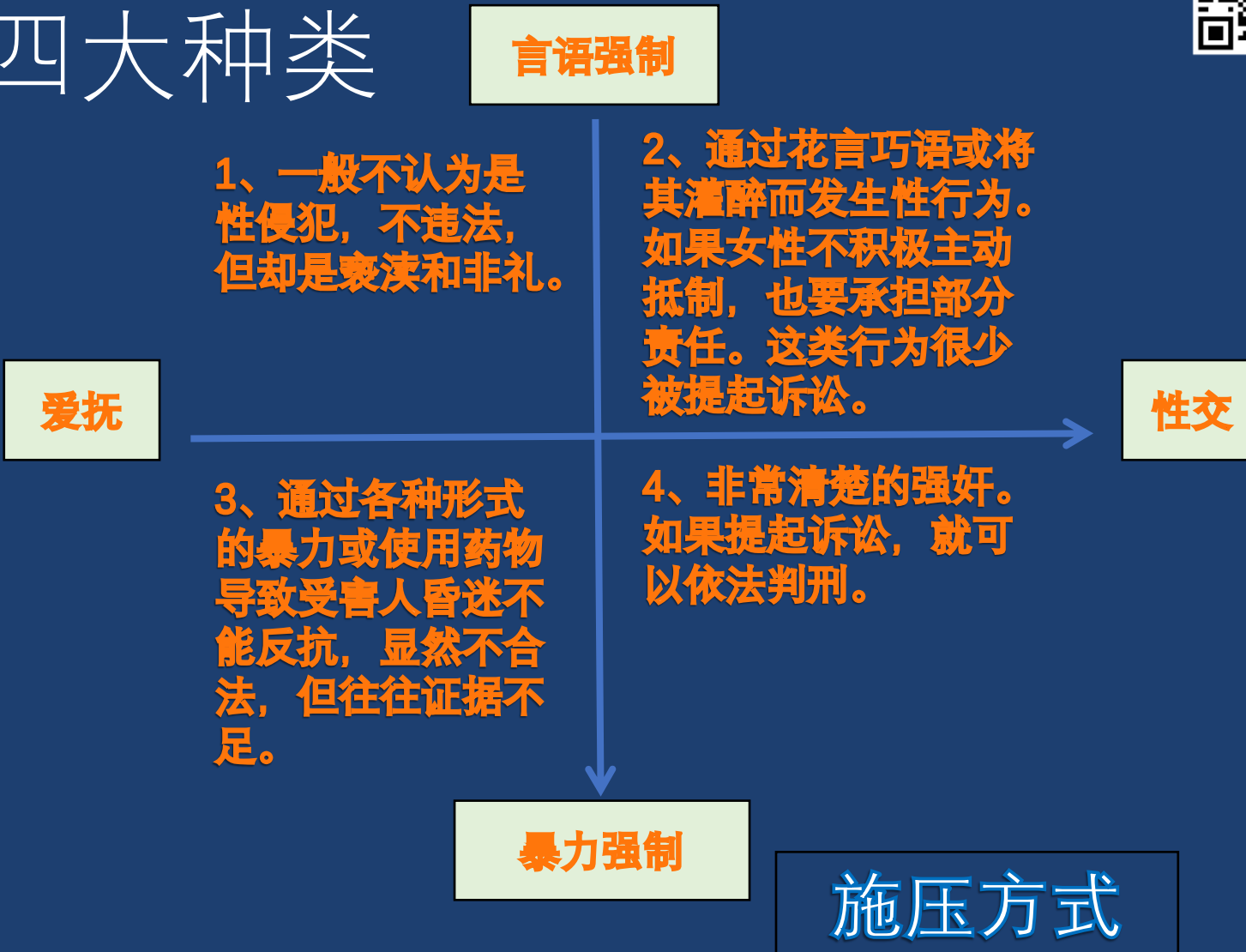
性胁迫/性侵犯

- 如果伴侣一方在违背另一方意志的情况下，故意哄骗、引诱、威胁甚至强制对方与之发生性接触，就会损害伴侣的性互动和伴侣关系。途径包括：
 - 1、通过言辞威逼利诱。如虚假许诺、制造内疚感、威胁要结束伴侣关系。
 - 2、一起饮酒或吸毒以削弱对方的反抗。
 - 3、暴力威胁或使用暴力强迫对方屈从。



性侵犯的四大种类

引起有害的性行为



1、一般不认为是性侵犯，不违法，但却是亵渎和非礼。

2、通过花言巧语或将其灌醉而发生性行为。如果女性不积极主动抵制，也要承担部分责任。这类行为很少被提起诉讼。

3、通过各种形式的暴力或使用药物导致受害人昏迷不能反抗，显然不合法，但往往证据不足。

4、非常清楚的强奸。如果提起诉讼，就可以依法判刑。

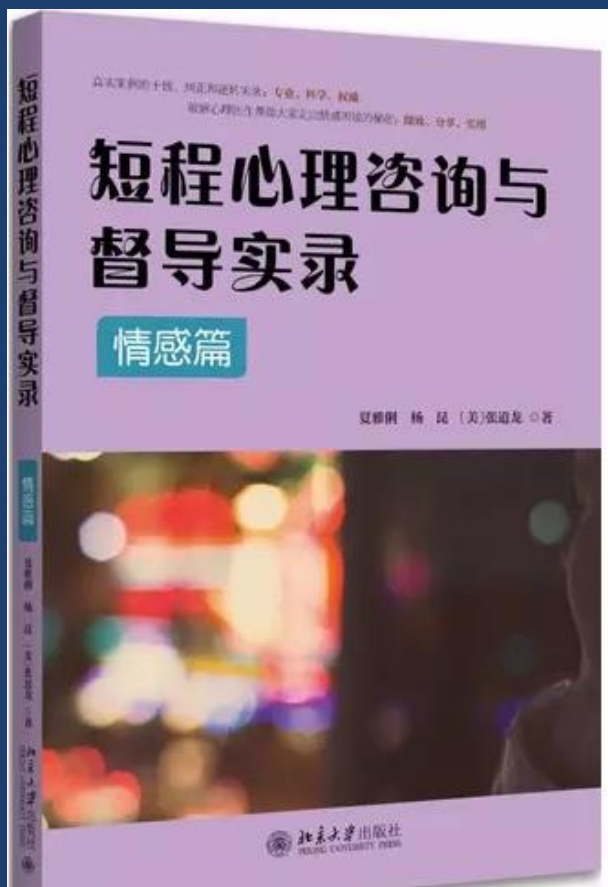


如何避免和减少性胁迫/性侵犯

- 1、当心那些把性行为看成是角逐名利的恋爱对象。
- 2、远离麻醉类物品，包括酒精、毒品。大多数性胁迫都会涉及酒精和毒品。
- 3、坚定地反抗任何性侵犯的苗头。
- 4、在开始亲密交往之前，直接、坦率地向对方说明你的交往性界限。
- 5、把爱人视为和你平等的伴侣，尊重对方。



第三章 我的爱是一样的



- ◆STEP1：我究竟爱同性还是异性（25女性，比起男性更受女性吸引，探寻性取向）
- ◆STEP4：老公是同性恋，老婆怎么办（40多岁的同妻要怎么办）



谢 谢