

和谐的性生活

夫妻间的性生活是人类的正常生理需要，是正常生活内容之一。适度和谐的性生活不仅给夫妻间原有的爱情增添新的内容和活力，而且会使夫妻间的婚姻关系更加巩固，家庭生活更加美满幸福。相反，如果性生活中双方不能默契配合，无法进行沟通和协调，成年累月，积久生怨，则会严重影响夫妻间的感情，甚至导致家庭破裂。因此，和谐的性生活是家庭幸福和睦的基础。健康的身体和良好的精神状态则是性生活和谐的基本条件，若身体健康状态欠佳或精神萎靡不振，性功能极易出现障碍，难以获得性满足。爱情和感情是夫妻相互吸引的动力，也是性和谐的先决条件，缺乏爱情的性生活不可能达到身心愉悦。当然，夫妻真诚相爱、平等互信是性生活和谐的首要心理因素，而了解性知识、掌握性技巧则是性生活和谐的保证(详见第三章性行为与性反应和本章第二节内容)。在现生活中，要创造和谐协调的性生活，除了要满足以上几个条件外，还应特别注意以下几个方面：

一、环境适宜

性生活受环境影响有大，选择适宜环境是性生活顺利进行的前提和基础。

1. 排除干扰

性生活是男女双方之间的情感交融和肉体的结合，任何环境条件的干扰都会影响双方情感的投入，进而影响正常的性生活。比如几代同室或与小孩同室等均会干扰性生活的进程；又如在野外，容易受到他人或蚊虫等无法预计因素的干扰，性生活时往往有一定的心理压力和负担，导致注意力无法集中，进而会影响性生活的乐趣和质量。

2. 维持安静

卧室应宁静无嘈杂声。如果卧室环境嘈杂或床铺吱吱作响，都会使性生活的兴致大为降低。

3. 床铺就舒适卫生

床铺软硬应适度，被褥、床单等要整洁卫生，为性生活创造一个安宁舒适的环境。

4. 光线柔和

由于人类的羞涩心理，在强光下往往会限制性兴奋的充分表达；但在黑暗环境中，视觉引起的性刺激就无法得到满足，在一定程度上会降低性的兴奋性。男性性欲易被视觉激发，在适宜的光线下会充分调动男性的性欲。因此，一般可以选择自己喜欢的颜色的灯光来装饰自己的卧室，以增添浪漫的氛围，至于光线的强弱可因人而异进行调节。

5. 空气清新，冷暖适宜

性生活时双方都很兴奋，代谢水平较为旺盛，新鲜的空气有助于人的体力和大脑得到较充分的休息。室内的温度对性生活也有很大的影响。室温太高，会导致大汗淋漓，影响性生活的进行；室温太低，则容易疾病。

二、性生活不应有附加条件

夫妻间应该互相关心、互相体贴，在融洽关系基础上共同营造温馨的爱情世界。他们之间的性生活应是双方自愿下进行的。然而，现实中，有一些夫妻间的性生活成为了达成某种协议的条件，给性生活附上了某种任务，这对性生活的协调和夫妻感情的融洽是极为不利的。比如，在男方提出性生活时，女方有时会提出，你洗完衣服、洗完碗或擦了地板后我们就来，否则一切免谈；有时男方为了发泄自己的性欲，就许下诺言，只要过完性生活就给你买某样东西。这种夫妻间的性生活已不再是纯粹的情感交流和快乐的享受，从某种意义上说，成了性交易，夫妻间的性生活自然无法和谐。

三、理解和回应配偶的性信号

一旦夫妻某方产生性欲，就会向对方表达性生活的欲望。直接的言语固然是一种直截了当的方式，但现实生活中，人们往往更愿意用间接的方式发出性信号表达自己的性欲望。正确、合理传递性行为的欲望和表达接受的信号是文明的表现，对增进双方感情和加速性唤起是有益的。通常人们用含蓄的方式表达性要求，比如眼神、手势、语言、装束或其他特殊动作给对方以暗示。夫妻间经过一段时间的想到适应和了解往往能达到某种的默契与和谐。事先给对方性信号是和谐性生活的前奏。

一旦一方发出性信号，对方应密切配合，做出适当的回应，否则就可能影响到性生活的协调，破坏夫妻感情。然而，有时候配偶的一方由于工作繁重，或遇到不顺心的事，回家后感到疲倦或烦心，无心顾及性生活，而偏偏这时另一方有性要求。如果太直率地拒绝，就会给对方当头一盆冷水，严重挫伤对方的积极性和自信心，不仅此次性生活可能无法顺利进行，甚至还会给以后的性生活蒙上一层阴影。但如果此时能加一点婉言的解释，像“今天工作繁重得让人透不过气来”、“我们明天晚上有更充足的时间”等，这既暗示自己此时的心境，又会极大地保护对方的积极性，为下次和谐的性生活打下伏笔。

四、性生活的前嬉（性爱抚）

性生活对夫妻双方都是一种美妙的享受。但性欲的激发是渐进的，感情的发展也需要一个过程，和谐的性生活总是在性交之前先经历一个充分的前嬉过程。女性的性欲和性兴奋极易被触觉所惹起，对妻子进行循序渐进的触摸是促进双方同时，特别是妻子达到性高潮的有效手段，是提高性生活质量

的重要一环。同时，性生活不仅仅是生理上的需要，更是双方心理上的需求，性交只是性生活中的一个环节，只有彼此达到心理上的和谐，双方才能真正体验到性生活的无穷乐趣，才能真正享受到人生的美妙之处。有些人没有认识和体验到性前嬉的乐趣，只是为了生理上的需要而性交。一旦出现性冲动，往往随意翻弄几下便迫不及待地进入性交阶段，或根本不考虑对方的意愿和感受，粗暴行事。这种性行为只能算是性欲的发泄，当然无法获得完美的性生活乐趣。结果是：夫妻之间的性生活成了例行公事，他们的感情并未因为性生活而逐渐加深，相反，婚后感情却因性生活的增多而不断“降温”。最后形成恶性循环，对性生活越来越不感兴趣，夫妻间的隔阂越来越大。

夫妻间只有通过语言、爱抚、接吻等性前嬉过程，才能使夫妻双方逐渐同步进入性兴奋，达到性高潮，为性行为的最高阶段作好充分的铺垫。

五、性生活的后嬉（性温存）

在性生活中，人们往往只注意性前嬉和交合过程，而忽略了性后嬉。其实，性交后的温存（性后嬉）是和谐美满性生活中不可缺少的一环，是性生活的完满总结。尽管双方在交合时可能均已达到性高潮，但如果没有性后嬉，就象一篇描写到关键时刻嘎然而止的文章，未免带有几分遗憾。

由于男女性兴奋过程的差异，性后嬉往往很难协调。男性射精后，生理上获得满足，性兴奋也很快消退，然而，女性则仍较长时间保持兴奋状态，心情依然留恋曾经体验到的快感。有些男性完事后便蒙头大睡，根本不管尚在“飘飘欲仙”、“如痴如醉”的妻子。妻子孤身一人，顿有被抛弃之感，曾体验到的兴奋与快感也随之烟消云散，只留下孤独和遗憾。对尚未达到高潮的女性而言，性温存是一种心理补偿，可为下次和谐的性生活创造条件。

因此，在性高潮后，夫妻双方还应该继续相拥一段时间，并相互爱抚或轻声交谈，来表达对性生活的满足和对对方的爱意。渐渐地，双方在温馨中得到最大的性满足；慢慢地，在性快乐中缓解肉体和精神上的紧张和兴奋；缓缓地，在欣快和惬意中进入梦乡。