

性爱太少 威胁婚姻



编者的话：性爱犹如婚姻中的一股甘泉，滋润心扉、浇筑感情，给婚姻生活带来勃勃生机。但近些年，无性婚姻泛滥全球，正在给越来越多的家庭带来困扰。性学家认为，夫妻间如果没有生理疾病或意外，长达一个月以上没有默契的性生活，就是无性婚姻。这种婚姻可能给双方感情、身心都带来伤害，还会影响社会稳定。为此，各国都在想办法应对无性婚姻。

2000 万对夫妻一年性爱不足 10 次

美国 出书指导无性夫妻

最近，一本叫《无性的婚姻》的书在美国十分畅销，《纽约时报》和《纽约客》均写了书评。书中指出，目前美国近 20% 的夫妻属于无性婚姻，有 2000 多万对夫妇一年中性生活的次数不足 10 次。毋庸置疑，美国已经进入了无性时代。

令人感到担忧的是，一些夫妇似乎很坦然地接受了无性婚姻的现实。生活在纽约的詹妮弗今年 36 岁，她告诉记者：“在我们的日程表里，已经没有了性爱这个选项。工作压力、照顾孩子、家务琐事，让我们忙于奔波，身心疲惫、缺乏精力，根本没有时间亲热。”

无性婚姻让美国很多社会学家和性学家深感担忧。专家们指出，缺少性生活，是目前美国离婚率居高不下的主要原因之一，它严重威胁了家庭的牢固和社会的稳定。临床性学家朱迪思·斯坦哈特指出，如

果夫妻一方渴望亲密，而另一方拒绝，很容易给对方带来心理上的挫败感，进而导致沟通不畅、欺骗、婚外恋或者离婚。

为了帮人们挽救无性婚姻，美国性学家推出了不少指导类书籍，如《无性的婚姻》、《别让男女之间的鸿沟再扩大》、《性与婚姻》等，这些书受到了很多已婚人士的青睐。《性与婚姻》的作者、性关系治疗专家米切尔·温纳·戴维斯认为，要想消除无性婚姻，首先要交流沟通，表达改善的意愿。其次，尽量抽些时间放下所有事情与压力，放松心情，共同营造出一个浪漫的氛围。例如一起外出度假，每月过一次“二人周末”等。再次，在性方面敞开心扉，谈论自己的性欲望和需求，还可以看些限制类的电影。最后，一定要认识到性爱不成功往往不是性本身有问题，而是双方性欲和状态不一致。

35% 的夫妻每月少于一次

日本 成立专门研究团队

近年来，日本无性婚姻以几何数字增长。为此，日本厚生劳动省设立了专门的研究团队，通过调查等方法掌握无性婚姻的状况。厚生劳动省认为，没有性生活或每月性生活少于一次的夫妇，即为无性夫妇。最新数据显示，日本有 35% 的夫妇属于这个群体。

日本《女子 SPA》网站调查发现，无性夫妻多有以下一些特征：最近夫妻双方都发胖；夫妻在家整天都穿着运动服或睡衣；两个人经常在饭店吃饭；房间有老人孩子同居；用“孩子爸”、“孩子妈”相互称呼。

日本婚姻专家认为，有三方面原因导

致该国无性婚姻“泛滥”：第一，日本男性工作压力太大，回家后累得不行，只想洗澡、吃饭、睡觉，对夫妇生活“有心无力”；第二，怀孕或者生孩子后，因为育儿疲劳、担心自己身体等原因，导致女性不愿意过性生活，进而发展成无性婚姻；第三，很多夫妻一旦结婚生育，爱情就变成了亲情。

无性婚姻研究团成员、婚姻咨询专家池田园子指出，要想防止无性婚姻，夫妻要从细节入手，比如每次都要穿不同的内衣，认真学习性技巧，不要长时间在异性面前裸体，多说些让异性兴奋的话，集中精力放弃羞耻心等。

20% 的成年女性从未尝过性爱滋味

英国 大力提倡性爱健身

英国人爱看书，爱运动，但对于性爱的热情却一代不如一代。英国一家时尚杂志近日对女性展开的调查显示，英国成年女性的“无性史”越来越长，20% 的成年女性从未尝过性爱是何滋味，还有 10% 的受访女性承认，一年做爱次数不足 3 次，60% 的受访者每个月的做爱次数已经减到一两次。对此，英国舆论认为，现在是拯救无性婚姻的关键时刻。

英国最大的性工具零售商“亲密爱人”（Lovehoney）今年 3 月对 1654 名成年人所做的“性爱习惯”调查显示，星期二已经成为最不容易挑起夫妻间相互亲热的一天。拒绝性爱要求的最常见原因是“太累了”，62% 的男性受访者和 59% 的女性受访者都认为这是最大的理由。

性学专家特雷西·考克斯认为，拯救无性婚姻，最主要的还在个人。两性之间性爱次数减少，多是因为感情遭遇寒冬，或许一个真心的拥抱就能解决问题。为了帮助人们提升性欲，英国国民保健网站提倡性爱健身法。据该网站介绍，性爱健身法能够降

低心脏病风险，使人们更加长寿。性爱时，身体能释放内啡肽，刺激免疫系统细胞，不但可以减少脸上的皱纹，还可以抵抗像癌症这样的疾病。每 30 分钟的性爱，可以燃烧人体内 85 卡路里的热量，而 42.5 个小时的性爱就需要花费 3570 卡路里热量，相当于减肥一磅。所以，要想拥有健康的身体，一定要进行性生活。

（摘自《生命时报》）



1/3 的伴侣长期处于冷战状态

德国 每周约会保鲜性爱

“人们的婚姻正在变得越来越不‘性’福”。据德国《图片报》报道，德国社会科学性学研究所进行了一项名为“性爱秘密”的大型调查，涉及 5 万名德国各个年龄层的已婚夫妻。结果显示，德国人平均每年的性爱次数达到 139 次，16% 的人认为性爱非常重要，但同时，1/3 的夫妻很少有性行为，正处于无性婚姻阶段。

这一结果令很多专家感到意外：“大部分无性婚姻者年龄才三四十岁，这很不正常。”究其原因，“长时间冷战”排在首位。生活中，夫妻难免为各种各样的小事发生口角，由此赌气。此外，女性多因为家务太多，生活琐碎没有性欲；男性多因担心失业，工作压力大不愿进行性生活。

德国洪堡大学医学院性健康专家克勒·梅尔指出，各种各样的压力会使人体内

的激素水平发生一种化学反应，进而让催生性欲的睾丸激素“罢工”。而没有性生活的夫妻，更容易发生摩擦，婚姻也就成了形式。

德国专家认为，婚姻不是两个人的事，关系到孩子、家庭以及整个社会，因此当无性婚姻初现端倪时，一定要及时发现和改善。为此，德国婚姻关系联盟号召夫妻给爱情“保鲜”，为性爱创造机会。首先，当对方责备你时，要找机会赞扬他（她）四五次，这样不仅能让他（她）消气，找到心理平衡，还能使他（她）感觉受到了重视，从而巩固你们的爱情。其次，每周抽一天时间过二人世界，即使有孩子也要这么做。两人一起去约会，比如去爱情酒店、爱情餐馆等。最后，可以咨询性爱专家，获得一些专业建议。