

婚姻家庭辅导手册

做女人的喜乐

对此男人能做什么

作者：杜英丽等

选译

目 录

译者序

前言

一封给读者的信

第一章 自我接纳——关键	1
第二章 在性反应中妻子的喜乐	5
第三章 与生育周期和睦相处	26
第四章 怀孕时期充满期待的喜乐	45
第五章 分娩：一个婚姻经历	54
第六章 喂奶时期的做母亲艺术	61
第七章 更年期：一个重新开始的机会	69

结束语

附录 A 一个月经周期内的各项活动

附录 B 症状体温记录表

译者序

去年译者在海外工作时，承蒙一基督徒朋友推荐，有幸接触到本书的英文版，草草看了一遍，觉得其中的内容非常丰富；因此想到如能将这本书译成中文，必能帮助许多的华人基督徒。

这本书尽管篇幅不多，但却包含了做一个喜乐女人一生的生活经历，以及对此男人能做的哪些方面。更重要的是，这些经历都是作者从她自己的生活中汲取出来的。

这是一本帮助夫妻之间相互理解与相互沟通，并能促进夫妻感情与拉近夫妻距离的书。在黄色泛滥、人欲横流、工作繁忙、性观念混乱的现代都市中，无疑这是一本极有裨益的书。还没有踏入婚姻之门的青年男女，更不可不读，以免误入歧途。

译者

2017年5月

前言

“对此男人能做什么”

对于我来说能为我妻子的书写前言是件快乐的事情。我衷心地愿望许多丈夫们能考虑投入时间与精力来阅读这本书作为丰富他们婚姻经历的贡献，同样作为他们爱妻子与爱自己的明显标志。正如经上所说：“爱妻子便是爱自己了”。

事实上，英丽在她的书里所展示的一个已婚女人生活经历的主要梗概：性满足、繁殖力、怀孕期、分娩、母乳喂养，以及最后的更年期与成熟期。

我们时代的趋势是把这些领域单独分开对待，每个领域都有专门的专家。

我的妻子试着将属于一体的归在一起。她展示了这些经历的领域之间相互影响、相互联系。人不能将其分开正如人不能将人与事分开一样。每个人都是一个个体。因此为了帮助人能成为并保持人性，将这些领域结合在一起看是非常重要的。

我妻子这里所写的大多都是她从举世专家那里学的——每一章都受到一个不同领域的专家所启发。但是她同样从自己作为一个难对待丈夫的妻子以及五个孩子的妈妈的经历中学的，还有与来自不同国家与地区的许多人的谈话中学的。

许多这样的谈话我们一起经历，我们作为夫妻为其他的夫妻提供咨询，因为我们相信这是婚姻咨询的最有效与有把握的方法。我在我的书里，特别是《我愿意》这本书里，从一个丈夫的角度阐明了婚姻的观点，英丽在她的书里展示了她所学到的从妻子的角度的观点，我很欣喜。

今日许多畅销的“性福”手册多少由男人所写并为男人所写，带着一个男人立场的狭隘视角。我相信我妻子的这本书所阐明的，至少在方式与风格上，是前所未有的。

杜华德

一封给读者的信

我做一个女人很喜乐。并不是说这总是容易的事情。在我生命的每个时期，我都重新在学习——首先是一个单身与职业女性直到27岁结婚，然后作为一个妻子，我们婚姻的头三年没有孩子，最后作为我们两个女儿与三个儿子的妈妈。

我的经历来自不同的文化。我在美国长大并接受教育。之后我在非洲生活与工作十二年。在欧洲又生活了十多年。在每一个国家或地区对于我来说做女人的喜乐都不尽相同。

今日有两类女性解放运动：一类是那些想根除两性的区别，提倡女人要像男人；另一类是那些完全领会女性身份的独特性的人。我想把这本书写给后面这类人。我想帮助开明女士保持她们的女人身份。

这就是我为什么写这本书的原因，不仅为男人同样为女人而写。我衷心地希望会有有勇气的夫妇们来阅读它并相互探讨，从而找到双方对话的新基础。

那么对于单身的读者呢？我觉得我对自我接纳所说的适应于每一个人，不论已婚人士还是未婚人士。

没有人能完全满足一个女人内心对爱、美丽与庇护的渴求。我相信过一个丰满的生命是可能的，不论是单身还是已婚，不管有没有未达到的渴求。我们唯一能做的就是仰望基督，因为祂说：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛”（约翰福音10:10）。

杜英丽

第一章 自我接纳——关键

在力图争取男女平等的女性解放运动中，女人是不会自由的。女性解放的挑战是更加艰巨的，同样也是更加宝贵与值得的。解决问题的关键在于女人在她们作为女人的独特性里接纳自己。

Romano Guardini在他的论文《自我接纳》中如此写到：

“所有事情的根源在于接纳自我。我是什么样的人，我必须接受去成为什么样的人。我必须接纳我所有的资格。我必须接纳我所有的局限……对这种接纳的明白与勇气会铺垫我们的一生。”

这就意味着自我接纳的工作不仅适应于男人，而且女人也是一样。这是一样很艰巨的工作，因为它不是我们生来就有的。我们需要藉着一生来学习它，而且这学习的过程并不容易。正如我们问自己下列问题很难得到明晰的答案一样：我有没有接纳自己，连带我的天赋？连带我的局限？连带我的危险？我有没有接纳我的年纪，我健康的状态，我的经济状况？我有没有接纳我看事情的方式？我可以对我的婚姻或者身处单身说“是”吗？最重要的是，我有没有接纳自己的性与性别？我有没有接纳自己是女性或是男性？

一次，一个事业成功的男人被问到：“你的秘诀在哪里？你与你自己如何生活的如此和睦？”他毫不迟疑的答道：“因为我的妻子与她自己生活和睦。”只有妻子接纳她是女性身份，她的丈夫才能接纳他的男性身份。生活与接纳自己的性别是两性能给彼此的最大帮助。除非我接纳自己，否则我就不能接纳我的配偶。除非我爱自己，否则我就不能爱我的配偶。

在主耶稣命令我们去爱我们的邻舍如同（而不是替代）

自己时，主耶稣点出了这个奥秘。这样从自我接纳的意义来讲，祂让爱自我成了我们对邻舍应有态度的标准。

另一方面来说，我们只有被别人接纳，我们才能学会接纳自我。我们只有让自己被别人所爱时才能学到爱自己的能力。

若这种自我接纳不会发生，我们应怎么办？若这样的爱被抑制，我们要依旧无望孤独吗？

在这里很显然，自我接纳的问题基本上是一个信心的问题。

在保罗写给罗马人的信中，我们读到：“你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神”（罗马书15:7）。

在基督里我们被无条件地接纳。在基督里我们被无条件地爱。在祂里面的源泉，让我们生活中爱的不足得到充满。在祂里面的力量，让我们能爱自己，接纳自己——从而爱邻舍，接纳邻舍。

我写这本书作为我自己被主耶稣接纳的个人见证。这一点我忠心希望这本书的字里行间都能向读者传达。只因为我知道自己被基督接纳与爱，我才能完全接纳自己，并能用我全部的心灵说出：“我喜乐做一个女人”。

身体的自我接纳

男人和女人都要在自我接纳上下功夫。对我来说，看上去对于一个女人来说接纳她自己要比一个男人接纳他自己更难。

明显的一个原因是，我们的社会对女性有意识或无意识的歧视。另外一个原因可能在于她作为人的生活中，相比男人，女人与她们的身体联系更加密切。

她的身体构造比男人更为复杂。对于男人来说，性经历很简单与直接。他在生殖方面的功能没有她在怀孕方面的功

能复杂。对于男人来说，女人的月经、怀孕、生育与喂奶的经历是一片空白。

因此对于一个女人来说，自我接纳在很大程度上意味着在身体上的自我接纳。她要去接纳的东西要困难的多。在这场抗争中，知道自己被基督所接纳的女人同样也不例外。

为什么特别是信主的女人会有这样一段艰难的时期来接纳自我，包括接纳她们的身体，其中的一个原因是时下盛行的思想：“我们的属灵与精神生活要设法更亲近 神，更让祂喜悦，要比在身体领域更加‘基督化’”。《圣经》，它称身体是“圣灵的殿”（哥林多前书6:19），说的恰好相反：我们的信心越是实在，我们就越能与自己的身体和睦相处。我接纳自己是在身体上的受造物越成功，我就越能与自己和睦相处。

这对于我与 神之间的和睦同样正确。我相信我与自己身体之间的关系会反映到我与 神之间的关系里。若我与我的身体不能和睦相处，我就不能与我的创造主和睦相处。

所以，女人的身体经历将更多会是这本书所探讨的。我从与世界各国女性的交流中知道，正是她们的身体，常常使得她们接纳自我与把自己作为女人去爱成为困难。

这不仅对于枝繁叶茂的已婚女人是正确的，而且对于处于或者已过更年期的女人同样正确。同样这对于单身的女人和处于青春期的女孩同样正确。每一个女人需要在她生命的每一个阶段重新学习并弄懂她的身体在生理上的变化，并且学会与自己和睦相处。

众所周知，属灵上的矛盾会在身体上影响一个人。但我们还没有从反面做个总结，即，身体上的矛盾能阻止与干扰我们的属灵生活。

因此，再一次：为了这个属灵的原因，我想在这本书中重点讲述做一个女人身体上的经历。我同意今日的女性所强调的观点，“身体教育”是核心教育。我们的身体是我们进入世界的物质基础；对我们自己身体的无知，不确定，甚至

在最糟的情况下——羞耻感，会在我们里面产生一种疏远，这让我们远离我们本能做到的——成为一个整体的人。

作为一个女人的身体经历是多层次的，特别当我们想到在她生殖时期所发生的事情。与一个男人比起来，因他仅知道一个经历——身体联合的经历——女人有多个经历，并且所有的经历相互联合，相互缠绕，如同玫瑰花的花瓣一样。这些互相关联的经历会分别在下面章节中探讨：

- (1) 在性反应中妻子的喜乐；
- (2) 与生育周期和睦相处；
- (3) 怀孕时期充满期待的喜乐；
- (4) 分娩：一个婚姻经历；
- (5) 喂奶时期的做母亲艺术；
- (6) 更年期：一个重新开始的机会。

第二章 在性反应中妻子的喜乐

喜乐——仅是为丈夫的吗？

一个法国的女作家写道，对于一个妻子来说在婚姻生活中没有达到性满足可以说是一种痛苦与折磨。全世界的文学界都支持说这是绝大多数女人的表达。我知道在非洲，同样在其它的文化里，妻子能与她的丈夫在性关系里得到喜乐与满足，这个想法是令人陌生的。性满足通常被认为是男人的专属。

然而《圣经》并不同意这个想法。性的喜乐是 神给丈夫和妻子的礼物。我愿意鼓励那些有上面那些想法的妻子们，要充满希望。难道我们不是有一位“厚赐百物给我们享受的神吗”（提摩太前书6:17）？可以让我来分享一些实践性的建议吗，这或许会成为多人的帮助？

同样，奥秘就在于女人把自己作为女人自我接纳，特别是在她身体经历生活的方式中，对其认同。我必须简单地说明一下男人与女人的一些区别，因为正是在这些区别里，创造的丰富得以表达。我们面对的任务是认同，尽管保留男女的区别，因为只有这样男人和女人才能相互补充，相互给予，并且变得真正的合一。

箭头与镜子

语言与图画只能稍微触及这种合一却依然是两个个体的奥秘。没有言语能完全地领会这个奥秘，没有图解可以将其充分地表述出来。

为了给出一个启发，来说明这种依然保留两个个体的合一，瑞典的Bovet博士建议道，丈夫好比新婚之人的头，而妻

子好比心。这当然不是阶级的观点，但是它指出了夫妻双方
在婚姻中给彼此的服务，每一方都有特别的恩赐。丈夫的恩
赐通常更多体现在思考而不是感觉上。若要做一个决定，他
会仔细考虑并理性分析。然后他会说，“这……是我确信
的，是我所想的。”而另一方面，妻子呢，因为她那伟大的
直觉的恩赐，易于去说，“这……我所觉的是对的，是我所
感觉的”。

当然，这种阐释并不是给出了一个绝对真理，不如说，
它暗示一些相对的真理。男人当然同样可以“感觉”正如女
人同样可以“思考”一样。这在Bovet博士描述丈夫与妻子在
功能方面的区别时所作的比较同样正确。他把丈夫比作船
长，而把妻子比作照顾船上旅客的那位。丈夫是房屋的设计
者与建造人，而妻子则是内部的装饰者。

男人的医学符号是一个圆圈加一个箭头。男人就像一支
箭一样将他的兴趣指向外面的世界。女人的医学符号是一面
镜子。我喜欢去想，这是妻子将她从丈夫那里领受到的爱反
射并反应出来。

干草点火与炭火正旺

男人与女人的这些区别也同样反映在他们性经历中的不
同。《圣经》在这里使用“认识”（创世记4:1；马太福音
1:25，和合本译作“同房”）这个动词，表明了性生活远超过
身体的层面。它是一个同样对心灵有影响的事件。但正是因为
这一点，彻底明白在身体上的过程是不可或缺的。否则就
不可能去完全按照《圣经》的意思“认识”彼此。

对于男人来说，性行为是一件发生在有限时间内的事情。
他身体的欲望很快激起并且很快满足。他不需要一个长的
准备期。在相对短的时间里，他达到高潮之后能立即将注
意力与兴趣转向其它事情。像一支箭那样直击他的目标。他
快感的曲线是直线上升，在高潮达到之后会直线下降几乎瞬

间归零。

对于女人来说，却非常不同。她需要更长时间。她快感的曲线是逐渐缓慢地上升。她不是在一个点上达到高潮，而是更多如同高原一样。从这个高原之上她慢慢地不情愿地下降。

一个非洲的姊妹，Ernestine Banyolak女士，对男人与女人的不同时间元素做了如下对比：男人的经历好比干草点火，很容易，很快烧旺并且迅速退去。相反，女人的经历则好比正烧着的炭火。她的丈夫需要用爱的耐心来向火炭吹气。一旦火焰燃烧明亮，就会不停地燃烧并且长时间的放射热量。

这就是为什么，对于女人来说很难明白男人的性经历有特定的开始与结束。对她来说性行为是——严格来说——没有特定的开始与结束。对她来说爱的氛围总是到一定程度的在那里。她的思想与感觉都与她的丈夫相联甚至在她工作、备餐、清扫房屋、洗衣服，或购物时。她不能将自己的心灵与身体分开。她心里所想的就会在外表流露出来。

爱与性欲的期待会渗入她的身心。这就是为什么，若她的性欲得到满足，她就几乎有了超然的力量。她能很容易解决她日常生活的小问题。和睦与满足给了她一个易感染别人与容光焕发生活的喜乐。

正是出于这生活的喜乐，我想非常坦率与具体地谈谈性高潮的经历。我不会认为婚姻的幸福单独取决于这个经历，如同大多流行与廉价刊物所说的那样。我同样知道不同的女人有不等层次的感觉。有些女人从来没有经历我现在要描述的，或者至少没有按同样的方式经历过，尽管如此，她们与自己和睦相处。若是这样，她们不应当把自己当成是性残废。她们也不应当责备自己的丈夫或者生发内疚的感觉。我不想将和睦从她们身上拿去。但是可能我会为一些夫妇打开一个相互理解与一体感的新尺度。

性高潮不是美好婚姻的条件。但它会或者可能会是一颗

美好婚姻的果子。无疑它是一颗值得追求的果子！神想给所有的夫妇这颗果子，那些因为太懒惰去经营他们的婚姻而失去这果子的或不去寻求如何创造这果子方法的夫妇们是有亏欠的。在这里我要大声且极其响亮地说，特别对于那些基督徒们，他们相信自己太“敬虔”而不学习这样“属世”的事情。他们没有认真对待他们每个主日所宣称的那句格言：“我信 神，造物主”，正如他们所是，祂创造了他们。

浅水池与山里的湖

对于我来说毫无疑问女人有两种经历性满足的方式。第一种经历我想将其比作一个孩子在一个浅水池里溅水，尽管他不会游泳但他会得到一定的满足。而另一种经历就像在一个山湖中深而清澈的水里潜水与游泳。

前面这种更加表层的方式包含刺激阴蒂，如图一所示，阴蒂位于阴部的上端，在尿道口以上，在小阴唇的交接处。阴蒂的形状与阴茎相同，但更小一点。长度通常在2-3cm左右，因为它有很多神经末端所以触摸会非常敏感。在性交前，阴蒂的爱抚会带来乐趣。然而，性高潮会由刺激阴蒂而带来。这被女人形容为表层的，神经性的收缩最终达到了陡峭的高峰，但这不是令人完全满足的。它被感觉到是在身体表层之外，而不是深入身体里面的。阴蒂既可以由自己来刺激（俗称：手淫）或者由配偶来刺激（即：深度性爱抚）。

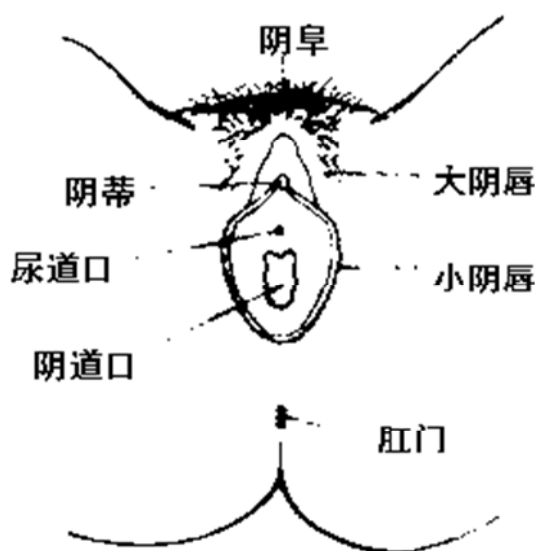
若一个女人习惯了通过刺激阴蒂来达到高潮，那么她的性行为就会固定成这种方式的满足，她可能会发现之后很难成熟到在阴道内达到高潮的经历。她可能依然处在一个机械式性爱的阶段——深度性爱抚实际上仅是一个手淫的变换形式。由于没有使用性行为来达到交流的目的，她喜欢于将紧张直接转换为乐趣，她失去了本来可以去发现作为一个女人的真正身份的能量。因此自我接纳的能力被这种表层的阴蒂刺激所危害。然而在深深的山湖里游泳，没有自我接纳是不

可能的。

女性性行为的成熟过程包含着性感觉从阴蒂区域向阴道内区域的转换过程。完成这个转换的女人认为前者是幼稚的，不成熟的。在达到阴道内性高潮的经历后，她们说“第一次我感觉自己是个女人”。它被女人形容为来自内心深处的，让整个身体都参与的深层次经历，它给妻子带来丰富与深层次的释放与满足。

我发现由Bird夫妇所作的《性爱的自由》一书非常有用。他们用“完全”来表达成熟的女性性高潮。下面是他们的描述：

……可能“完全”这个词更能表述成熟的女性性高潮。这高潮是从她身体的深部开始——主观上的，至少在阴道内——并随着强度增加，延伸到她身体的各个部分，看上去达到了她指尖。在顶峰的时候，她整个人看起来被溶解一样，她经历了一个不易言表的满足与超越。当她整个人流入他里面时她感觉到了她自我的界限完全失去。这个经历是如此深奥，没有可以与之作比的东西，这个经历弥漫与影响她与她丈夫关系的各个方面，与之相比，男性高潮看上去似乎尚未成熟。



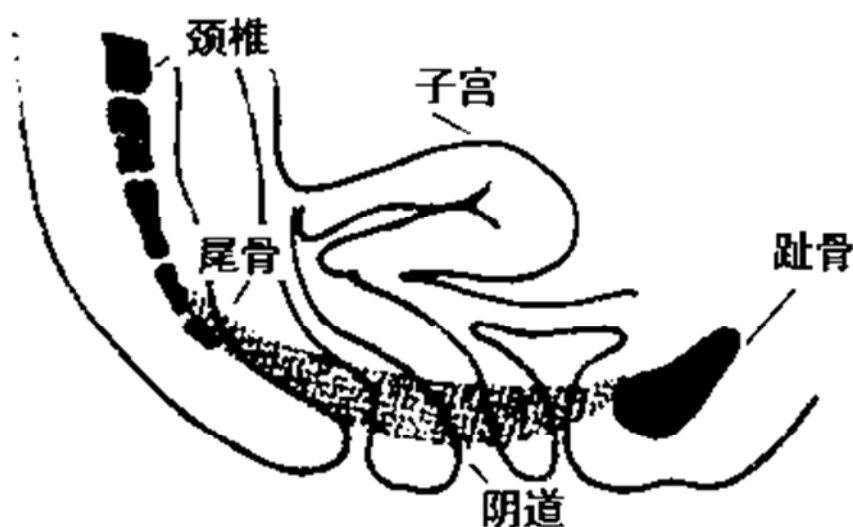
图一：女性的生殖器（外阴）

骨盆底肌肉

在我为那些从来没有达到第二种性高潮经历的女人寻求解决办法的时候，我在洛杉矶遇到了Arnold Kegel博士。在他离世之前，他请求我的丈夫和我在做家庭生活方面的讲座时将他的发现传递给更多的人。

他的发现方式很不寻常。作为一名外科医生，他常常要医治一些由于肌肉虚弱而带来尿失禁的女性。他因此为病人发明了一种运动（即：凯格尔运动）来缓解这种状况。常常有病人在治疗后回查时跟他汇报了一些意想不到的副作用：他们第一次经历了完全的性高潮。

这个发现让Kegel博士决心用他的余生致力于研究骨盆底肌肉，这在医学文献中常被称为“凯格尔肌肉”。



图二：骨盆底肌肉常态与常位

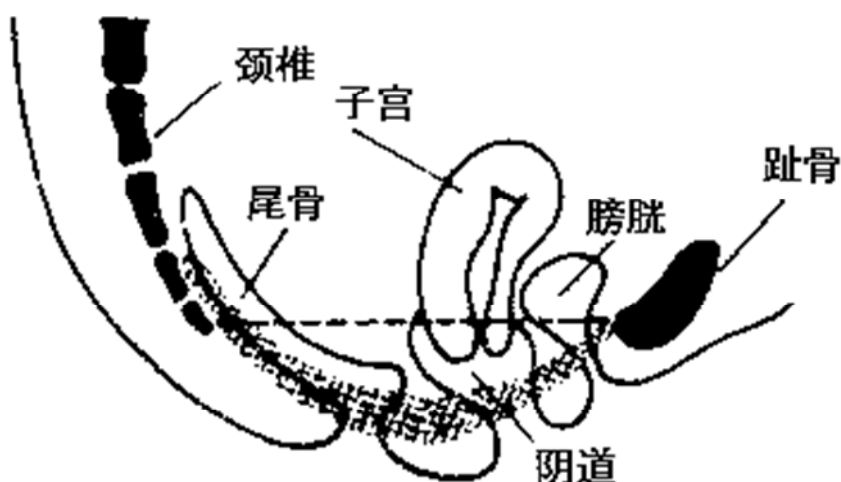
有很多女人，他们有美好的婚姻，她们认同自己的女性身份，她们明白自我接纳的奥秘，并且被他们的丈夫深爱，然而她们很少经历Bird夫妇所描述的完全性高潮。

若这些女人做一个医疗检查，医生会告诉她们，控制膀胱、阴道与直肠的肌肉韧带太虚弱与松懈。Kegel博士发现性

快感的伟大来源在于阴道里面这块肌肉的上部边缘。许多女人缺少完全的性反应原因在于这块肌肉的上部没有发育完全。这儿是性高潮来临时让肌肉韧带收缩的神经末端。

想象阴道的横截面是钟表的表面，12点钟的方向是耻骨，6点钟方向是尾骨。性敏感最强烈的区域在右侧与左侧，中部稍微往下，即4点钟与8点钟的方向。

Kegel博士估计约有三分之二的女性，由于骨盆底肌肉没有发育完全才很少有在性交中的阴道内性高潮感觉。



图三：骨盆底肌肉异态与异位。注意到由于虚弱的支撑带来的子宫下陷与阴道扩张

一个非常简单的训练

与Kegel博士密切合作的Paul Popenoe博士，他提出了一种用于加强这一重要肌肉的简单训练。他报道说有超过一千个没有达到性满足的女性寻求帮助的案例中，65%通过这种简单的训练得到了缓解。（另外35%中很多有根深蒂固的情感问题，还有些有严重的身体疾病。）

Popenoe给出了下面一个训练这个肌肉的建议：

骨盆底肌肉可以通过“提高”来加强就好像用强力关闭或阻挡尿流一样。缺少阴道内满足感或者不能达到性高潮的

妻子，应常常在两脚稍微延伸分开的同时，来训练这块肌肉。她可以一次这样做几分钟，一天做六次，即使在做家务时也可以同时进行。或者她可以数收缩的次数来做，比如计划一天做300个，每50个一组。按照这种方式加强肌肉通常会使阴道变窄，变长，将骨盆的诸个器官向上拉到正确的位置上。若妻子因骨盆底而痛苦，在躺下时才有缓解，或者在她紧张、打喷嚏，或者甚至大笑时有尿失禁的症状，那么这就强烈说明骨盆底肌肉非常虚弱，上面所说的训练通常会起到缓解作用。

Kegel博士建议每一次小便都可以是训练的机会。在小便时，女人应试着停止与再启动：开——关，开——关。

为了不会忘记这个训练，女人可以写给自己些便条作为提醒，并将其放在她房间的不同角落——在卧室，卫生间，甚至在客厅与厨房。就一个词足够，“记住！”若是她有想要离婚的邻居来看望她，当邻居想知道贴所有这些便条的原因时，在邻居了解缘由之后，她也会开始训练。离婚就永不会发生。

我的丈夫与我在非洲给许多在年幼时或青春期由于部落陋俗阴蒂被割除（即：女性割礼）的女人做咨询。通常整个或者部分阴蒂是在不卫生的条件下被割除的。手术自然是破坏性的，往往带来过度出血同样还留下疤痕，这会让之后的生孩子变得复杂。然而我们经历到，经受过这种残酷手术的女人依然可以藉着骨盆底肌肉训练得到帮助达到阴道内的性高潮，因此学会了认识它的功能。若这样的女人能得到帮助，难道每一个健康的女人（不论她的年龄如何）不更能得到帮助吗？

一个60岁的女人，她自己是婚姻顾问，学了怎么做这个训练。一个月之后，她兴高采烈地报道，在40年来的婚姻里她第一次经历了完全性高潮。

从这个例子我们同样学到，经历性满足的能力会在随着更年期的到来而停止，这一说法不可信。有很多60岁或者更

大年纪的夫妇在他们的性生活中经历了快乐与满足。

顺便提一下，许多症状显明骨盆底肌肉的状态与女性的身心健康有关系。至于训练骨盆底肌肉是否有安全隐患，Greenhill博士说到：在所有报道使用骨盆底肌肉训练的案例中，从来没有对任何女人带来安全隐患。对于绝大多数的女人来说，不仅在性生活还是在医学方面，她们都受益匪浅。

深层次合一的和睦

现在我必须为丈夫也说一句话了，否则人会认为达到成功的性合一只有女人有责任。这个观点是错误的，就如同认为只有男人有责任来满足他妻子的性需求，若非他没有成功，就不是一个真正的男人。

当然，双方的合作是必要的。双方对在性爱时要经历什么都有责任。若她的经历像燃烧的火炭，他的经历像快点着的干草，那么丈夫的贡献就应是延长这个动作，越长越好。在美国一个调查显示，女性平均会在性交5分钟达到性高潮，有12%的女性需要至少10分钟。另一方面，男性平均会在2分钟内达到性高潮，有一大部分男性不到一分钟完成射精。有没有一个方法让丈夫更好地控制他达到高潮的时间呢？知道这一点会让他从压力与忧虑中得到缓解。

首先我想给丈夫同妻子一样的建议。他也应该做同样的肌肉训练。它不会有任何伤害。（顺便说一下，小儿科医生建议受尿床痛苦的孩子们做这种训练。他们越早开始训练，康复就越快。）一个有着经过训练过肌肉的成熟男人能够保持肌肉拉紧到关键的时刻，因此延缓了射精。早泄是妻子达到性满足的最大阻碍之一。

对男人来说，另外一个帮助是他在插入后保持不动，直到兴奋的第一波变弱。与妻子达到深层次的合一对于丈夫来说意味着和睦。他应真正地享受这一时刻，一个充满爱的爱子肯定会给他这份和睦。

然后慢慢地温柔地开始运动，妻子也要积极配合。靠着一个经过训练的肌肉，她能用她的阴道拥抱丈夫的阴茎如同她想去拥抱他一样。重要的是要知道，不是前后的运动最能帮助妻子，而是温柔地向阴道两侧壁施压，就是前面所说的4点钟与8点钟方向。

Ronal Deutsch又说：“许多夫妇认为猛烈的抽插是在性交中期待的技巧，可能因为在高潮来临时本能地会这样去做。但是摩擦，在为女人掩饰感觉的同时，会让男人过度兴奋。”

平静与温和会对双方都有帮助。这样不仅能帮助妻子找到一个深度的满足。同样一个新的经历领域也向丈夫打开。他在每一个能够延长性合一的时刻，他的自信心就会增长。若他学会在妻子的身体里面找到安歇，他就有被庇护的感觉，像一个孩子被他妈妈的手臂包围，在她的膝上休息。这一被妻子母亲般怀抱的身体经历能帮助他在内心深处放松，并能给他新的力量，因为他常常从外面受到责难，并且常常外面对他的要求多于他能够给予的。另一方面，倾向失去自我的妻子在她的主观情感里会经历，在他丈夫能掌控自己的能力里与等待她时，一只强壮的父亲般的手，她能将自己托付给他。这样她能将自己完全放开因为她知道他会带领她安全地穿过她情感的混乱之中。

妻子达到性满足的机会越大，丈夫对太快或做得不足的担忧就会越少。这里那句老话“没有什么比成功更成功”非常正确。在他爱的能力里给丈夫信心完全取决于妻子，因此就是帮他把自己当作男人去爱，正如他帮助她把自己作为女人去爱。

被包围与庇护

藉着这个小标题我已经指出了事实，单单靠身体方面达到双方性合一是枉然的，除非心理方面也被带来。

我是有意从身体，而不是从心灵开始描述性合一，因为这是符合《圣经》的。《圣经》以身体开始——创造，并以身体结束——复活。

当《圣经》说到婚姻时，它说丈夫与妻子成为一体（创世记2:24）。“一体”这个术语在《圣经》中仅限于指婚姻。它意味着，非常具体地，性的合一。但是它之后意味着更多。它意味着包括灵、魂、体的整个人，它包含了人的完全存在。

我已经提到对于女人来说，身体与心灵组成合一的程度要比男人大得多。这就是为什么女人被认为比男人更加凭感觉。丈夫常常不明白身体与心灵这两个领域对于妻子来说的紧密关系。因为他总是认为心灵被身体包裹，而对女人来说恰好相反，心灵的领域包裹了身体的领域。

Bovet博士把丈夫的爱比作一个温暖的斗篷。一旦自己感觉被围绕，被这斗篷包裹，她就能把自己完全且无条件地交给丈夫，她的身体与她的心灵。为了给妻子这种被庇护的感觉，丈夫要学会不可缺乏男子气的去表达他的感觉。若他的话语与爱抚与他心里的态度齐头并进，就会向她传达信息，“我被爱了”。

但是即便一点轻微的冷酷，一个责备，一句严厉或未经考虑说出的话都会给斗篷带来一个漏洞，并使她丧失被包围与包裹在他爱中的感觉，从而使她不可能将自己完全交托出来。

沉默并不能修补这个漏洞。通过过性生活来医治一颗受伤的心是毫无用处的。修补它的唯一方式就是彼此谈话，并分享受伤的部分。

若丈夫努力修补斗篷上因风吹带来的漏洞，妻子就会得到使她能够交托出来的不可或缺的要素，即：信心与基本的信任。正如鸟在飞翔时将自己交托给天空，鱼在游泳时将自己交托给水一样，她能将自己交托给丈夫。

这种将自己完全交托出来的能力是她最深的奥秘，但是

为了能够做到这一点，首先她需要接纳与爱自己，并深深地感恩自己是一个女人。她里面的自信与在她丈夫庇护之爱里的完全信任，打个比方说，会让她能从悬崖上跳下，心中不带任何怀疑她丈夫不会在那儿来接住她。

我记得观看我的孩子们学习跳水时的画面。对于男孩子来说，爬到很高的跳板上，轻轻一跳，然后跳进深水里看上去不难。当他们做了第一次之后，他们就渴望不停地尝试。但是对于我们11岁的女儿来说，是很难的。每次她爬上跳板，不像她的兄弟们跑起来跳下去，她犹豫然后在担忧中退下来。她的兄弟们不停地鼓励她并强烈要求她试试，但是只有在她的爸爸在她前面跳下去并在水里准备接住她时，她才敢跳下去，就这样她在她的生命中发现了新的喜乐。

这是对妻子在性爱中所经历的很好阐明。她毫不犹豫跳进深水。她不害怕，因为她知道爱她的丈夫在那儿等待并会用他的臂膀接住她。

对待性挫败

“但是若你正要全身跳下，而丈夫没有在那里来接住你怎么办呢？”当我在一次谈话中说到这一点时，一个年轻军人的妻子曾经这样问我。

作为一名基督徒，我相信第一个答案在于放开将其交给神。祂能医治压力，爬上祂的膝上并被祂强壮的臂膀抱住是可能的。相信祂是可能的，正如一个孩子相信她的爸爸——让她自己落在神的臂膀里。祂永不会失败，因为祂信守祂的诺言：“……可以到我这里来，我就使你们得安息”（马太福音11:28）。“你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们”（彼得前书5:7）。我喜欢一个描述我们天父的词，它们常常出现在诗篇里，就是“坚固的”（诗篇31:2; 71:7）。性挫败常常导向自我憎恨。只有当我们知道我们被神所爱，我们才能重新找到“基本的信任”，这让我们有能力爱自己，

从这个基础去爱与接纳他人。

我们同样必须面对现实，并且明白有时达到性满足是不可能的——当在妻子的心灵与肉体一切为性满足预备好时，但是有事情妨碍。可能丈夫投入于他的工作，要先把它做好。或者他身心疲惫——我们做妻子的经常忘记对于男人来说，性交会消耗气力，若丈夫说他累了，他可能就是这个意思。一个法国的研究表明男性性荷尔蒙睾丸激素在晚上11点时达到最低水平，在早上8点时达到最高水平。同样这一点解释了一些事情。

有时丈夫也会暂时阳痿。通常这是心理的状况，由忧虑与压力引起的。

若妻子能与她的丈夫分享她的感受，这是妻子的莫大帮助，这样就被丈夫意识到了。若她的满足被暂时拖延，那么她就要试着将这有创造力的力量用到其它的渠道。一件重活，比如打扫地下室或者到花园里劳作会起到帮助。

在我们的心底总会有最后一个深处没有人能来满足，St. Augustine如此说，“神创造我们的心是运动不止的，直到它在祂里面发现安息”。让我们跑进我们天父的爱里，永远的臂膀里，被祂坚固的爱所遮盖。

让一个男人达到性满足有很多方式。他口渴了，喝了一杯水后，他的饥渴就止住了。一个女人也渴了，但是在她准备喝水的那一刻，杯子掉下摔成碎片——通过一句反对的话，一个失望——她就被留在她的饥渴当中。之后怎么办呢？

试探就会来到——可能另一个伴侣能更好满足她的饥渴。或者也许她应该手淫来试图满足自己。这常常给她留下嘴中尝灰的味道与空虚的感觉。与配偶之间没有桥梁，没有沟通。每一方成了壁垒，壕沟间的移动桥梁坍塌了。Fischer博士在一个有关手淫的调查中特别提到了这种一再发生的想法：“它（手淫）鼓励不切实际的感觉，不仅允许从双方性活动正常的亲密中撤退，并且藉着同时担当两个角色，通过

要求每一方将自己的身份分开：一个传达刺激，另一个接受刺激。”

没有人能**要求爱**，因为它是一件宝贵的恩赐。每天为每件小事感恩并从我们的错误中为未来学习是可能的。饶恕然后忘记——克服错误的最好方式就是忘记它。忿恨与冷酷的情感永远不会带来满足。让我们把自己的不满放到神的手里。有时我们需要将成熟的爱情果丢到祂的手里——让祂来使用为他人结果子。

男人如何感觉

男人渴望去征服他的妻子并将她抱在怀中，而这也是她最大的渴望就是被丈夫征服并臣服于他。但是这征服的行为仅是丈夫按时间顺序的特权。一旦她被他征服，她可能会转而征服他并采取主动。一个婚姻越成熟，越会发生这角色的转变。

为了明白这一点，知道同样丈夫被庇护的感觉非常重要。若是妻子努力去明白他，把自己设身处地地参与他工作中遇到的问题，这就向他传达了这个感觉。若她这样去做，她就总会在他的工作中发现她可以向他表达的值得夸奖的东西。只有很少的女人意识到男人是多么依靠女人的肯定与承认。没有什么能比女人的夸奖更能“征服”他。若他不是从自己的妻子那里而是从另外一个女人那里得到更多的夸奖，那么这可能是夫妻不贞的第一步。

另外一方面，挖苦与降格的批评对于男人的自尊来说如同毒药，通常男人的自尊比女人的自尊更易受伤。若批评与失败在白天已将他打到，他晚上下班回到家已是灰心丧气，如同轮胎没有气一样。没有比在这时候从妻子那里得到肯定更令他期待的了。通过妻子的夸奖，她会重新给他打气成形。Marabell Morgen在她的著作《完全的女人》中建议妻子们要在和她们丈夫的关系中操练四个方面：接纳，适应，倾

慕与欣赏。

同样在身体合一方面，丈夫也需要这方面的帮助。特别是他未能将妻子带到完全的性满足时，他很容易感到“内疚”与“失败”并且下一次会恐惧。正在这时对于妻子来说，不带错怪的借口，表达感恩是非常重要的，她说一些积极的话并用一些幽默的表情或动作来化解僵局。然而，贬低与批评会有致命的影响。开放的女人需要开放的男人。她永远不会在把他降低的同时将自己升高。

我认识很多从没有经历完全性高潮的女人。然而，性合一对于她们来说是一个快乐的经历，并且她们对此由衷地感谢她们的丈夫。

在射精之后，丈夫会有饱食甚至疲惫的感觉。他用完了他的体力。因此他禁不住会有睡觉的需求。妻子必须明白这一点。

另一方面，丈夫应该明白正如妻子需要更长时间达到性高潮，并且她那逐渐的方式接近高潮，同样在达到性高潮之后也是需要更长的时间降下来。这就比如她已经登上了山顶，而在顶峰她发现了一片高原。她想留恋在那儿，越久越好，很不情愿下来。若她的丈夫从她的怀抱中退出，以背向她，立即睡觉，可能即便鼾声，那么这个时刻的神秘之美就被打破了。这就比如灯熄灭了，妻子会感到空虚及相当失望。

她此时最大的需要就是被她丈夫抱住，去感觉他的支撑与力量并通过丈夫的爱抚与对她爱慕的话语安下心来。对于丈夫来说，因为担心话语重复多了就失去价值，就很难意识到妻子想听到这些话语的需要。但这是一个简单的事实：妻子绝不会听厌丈夫爱她的话。因此不仅爱抚，同样甜蜜的话也特别重要，因为出奇的是，除了耳朵之外，没有其它的门能让丈夫之爱的保证进入妻子的心。而女人的心则是她最敏感的性地带。

在Bovet博士所写的《婚姻手册》中，他用下文描述了此

刻丈夫与妻子之间的感受：

在激情的风暴过后，爱人双方亲密地彼此敞开心扉，能直观彼此的心灵。他们刚刚经历的快乐充满他们，深深感激对方，感激神给他们如此的配偶。他们这时能够向彼此说及透露一般情况下不会表达的东西，不用说一句话，问题就可以解决，他们现在经历了完全合一所能表达的。

容我在这里简单提一下性满足经历的质量同样需要一点智慧与好的品味。我们大家都知道狼吞虎咽及细嚼慢咽的区别。两种办法都能消除饥饿，但是区别是如此之大！

爱不仅需要空间，而且需要时间。身体与心灵的联合不是一日可以达到的。爱像一棵小树，唯有稳固地栽种在婚姻的根基上才能生长。爱向一棵树，是一样活泼的东西，它不会静止不动。但是它需要时间来成长并结出上好的果子，比如在性生活中的和谐。夫妇们若在婚后一个月或一年后没有找到完全的性满足不应气馁。他们更不应该放弃希望。

我记得当我的丈夫和我一次因为我们不能解决的问题去咨询我们的婚姻顾问时。在谈话中我流泪了。然后他问我们结婚多久了。我呜咽地说，“已经8年了”。他和蔼地微笑说，“你们仍是婚姻中吃奶的孩子”。

接着他告诉我们他和妻子都结婚42年了，作为一个医生，他读过婚姻问题并在这些年里写了许多此类的书籍。他接着说，“现在我相信我才刚能开始一个聪明的婚姻”。

婚姻不是一个目的，而是一个旅行。当丈夫与妻子同舟并进，生长，成熟并学会如何去爱时，他们就会达到作为他们婚姻成熟之果之爱的和谐。

用我们的身体祷告

神在这旅行中陪伴我们。祂始终在场——无时无刻——同样也在夫妻身体合一的时候。

William Hulme博士如下说到：

在性生活中，自然的领域与属灵的领域联合——成了在基督里合一的经历——因为夫妻首先在基督里合一……作为被基督所赎之人，性关系是 神赐给婚姻之爱的喜乐——对男人还是女人都是一样……我们在基督里面认识的那位 神不需要被带进性喜乐——因为祂就在那里。

有些基督徒夫妇他们每晚一起祷告，除了过性生活之外。这就好像他们带着坏的良心经历性喜乐。他们将他们的性生活与属灵生活分开。然而，这种分开是完全不符合《圣经》的。《圣经》的 神，我们主耶稣基督的父亲，祂道成肉身，是生命所有领域的主，同样包含性生活领域。

在保罗写给以弗所人书信的第五章里，他用一种让我们听起来几乎震惊的方式证明了性领域与属灵领域的联合：

“……二人成为一体。这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的”（以弗所书5:31,32）。

性喜乐同样会对我们的属灵生活起到积极的影响。对于双方信 神的夫妻，身体的联合变成了属灵的经历。因为基督是他们婚姻的中心，性爱的行为变成了在感激之中向 神打开的方式。我没有找到能比Bird夫妇的祷告词所能表达的更好的词来更加清晰阐明这一点，在他们的书《爱是一切：夫妻与 神的对话》中写到：

我们昨晚过性生活

今天又是新的一天，

崭新与活泼……

我们做了爱，一切都被更新……

我们谈话，

我们欢笑，

我们用我们的身体一切祷告。

祂是如此同在。

是因为祂始终在场，

特别是那时。

我们彼此的亲近
增长并更多活泼活出
我们对祢的亲近……
今晨呢？
今晨太阳升起，
事物成长，
期待的感觉。
今天是新的，崭新与活泼的，
我们性生活的激情螺旋上升，
牵我们一起向上，
朝祢奔去。

新 婚 之 夜

（作者不详）

配偶双方梦寐以求的新婚之夜对于丈夫来说是性的满足与欲的释放。在这个满有喜乐的期待中年轻的夫妇常常会忘记，新婚之夜对于年轻的新人来说，若他们之前没有过性行为，并且所谓的童身没有破时，是具有决定性的相遇。

因为这第一个共同的夜晚决定了之后婚姻生活的幸福与痛苦。

在新人成功参与婚礼之后，在送走客人之后，这时就只有他们两个人，真正的结婚才开始，也就是新婚之夜。

对于年轻地、没有过性行为的女人来说，这一夜可能成为伴有痛苦、梦想幻灭、恶心、慌张与失望感觉的夜晚。因此一个爱妻子的丈夫即便在初夜的心醉神迷中不应该让这种现象出现。

新婚之夜能为年轻的没有过性行为女人充满身体与心灵

的满足，这一观点常常是不切实际的。男人只对新婚之夜如何征服妻子感兴趣，而对性感觉还没有激起的妻子的愿望毫无兴趣，在男人完事之后，舒服地进入梦乡，而留下他心神不定的妻子，失望地问自己，这一世界上最令人快乐的事（性交）所留下的究竟是什么？

在一个女人的性欲求没有激起之前，性交只是一个自愿的献身。时间长了就是一个羞愧的、不适宜的、不满足的状态。只有男人的激情在女人里面有回声时，性交对于双方才是完全的享受。因为通过女人的激情跟随与她那不断被激活的欲望，男人也会看到他的乐趣不断增加。年轻的丈夫必须尝试，通过求爱与性刺激来挑起妻子的性需求。最重要的是，每个爱妻子的丈夫对自己说，等待与忍耐比缺乏耐心与毫无顾忌更为重要。若男人想看到不穿衣服的爱人，并想在亮光下赤裸的亲近她，那么在这种情况下女人的本性羞愧感就要得到接受。另外，男人垂直伟大的身躯也可能令年轻的女人惊恐。

聪明的男人会把新婚之夜延长成多个夜晚。对于还是童身的女人来说，在床上爱人身体的亲近，温柔与亲吻就是极大的快乐。男人应慢慢认识与征服一个没有性经验的配偶，并在女人有防卫反应时（比如两腿夹紧，肌肉抽筋）退回。每一个女人当她的胸部被爱抚，乳头被亲时都会感到非常欢快。其它身体部位的亲吻也会让妻子激动。在这个新婚之夜，一个真正爱妻子的男人，不要野蛮地去夺取，他“应该得到的”。对于性欲没有激起的女性来说，这和掠夺没有什么差别，她们把自己献给所爱的男人。在爱里的人正应该在这方面自愿付出。

男人的手与嘴会发现女人的刺激与敏感部位。靠着她的反应，欢乐的肯定或者防卫，他会觉察到女人感到舒服与不舒服的部位。

若年轻的妻子已经暗示要求丈夫，继续玩让激起她性欲的游戏或者再次接受时，对于有经验的丈夫来说，这就显明

了妻子性欲已被激起了。每一个温柔的举动，有助于性欲与释放欢快之雨的感觉，都是允许的。女人会对温柔体贴的男人，用她身体所能的充满爱的感谢。当然只有他学会，用心去感觉才可以。

关于破处女膜，丈夫不应忘记，这对妻子来说是痛苦的，这个时候她不会有任何性快感。

可以理解，在阻碍除去之后，此时男人会寻求他的性满足，然而在这个晚上他要极其温柔与谨慎地去破妻子的处女膜。在她妻子身体里面的伤口会流血，男人此时不应该试图让女人达到性高潮。

令人担忧的是，大约有50%，甚至有研究人士说80%到90%的女人或多或少态度冷淡，在性交时没有达到任何的性快感。若每一个男人在新婚后前几夜多顾及对方并温柔体贴时，这个数字肯定会降低。

完全可以理解，男人在第一次与爱妻身体联合的瞬间失去了控制并行使他的权利，没有顾及妻子性欲有没有被挑起。不是每个人都有能量，慢慢与谨慎地吸收性生活与婚姻生活。之后的几周梦幻的蜜月生活可能对于妻子来说是一场折磨，特别是，当处女膜破裂之后，还没有愈合的伤口，就是年轻的丈夫，通过他的冲破所带来的，每晚“来”的时候。不是每个年轻的女人都会有勇气，为了避免性交时伤口的发炎或长期的疼痛，求她的丈夫休息几个晚上。

若在度“蜜月”（这首要是为男人的）时期的性交令人厌烦或有疼痛感觉时，不久之后就会出现年轻妻子的反抗，这通常被男人当成自然的羞愧感。若这时年轻的丈夫没有定位好，年轻的妻子又不敢向丈夫诉说那特殊的、不舒服的感觉，若没有几天休息的时间，发炎就会继续，最后就有了对性交的抵抗。反感的开始就是这里。

本来是个梦幻的蜜月期，这时对于年轻的妻子来说好似折磨一样。它会导致阴道痉挛，即一个阴道的过敏与痉挛症状。在阴道里有个肌肉组织，负责收缩阴道的，在过度紧张

或反抗时造成一个坚固的、对男性阴茎夹持不易分开的症状。然而这种情况还是很少见的。

我们之前提到，对性交的反抗是反感的开始。它还会体现在开合肌肉保持松弛，没有充血。这种情况很常见。这与男人阴茎勃起时不够坚硬几乎一个道理，一般与身体原因无关，多少是因为心理因素。

这个问题是如此重要，不仅让人去想，有没有一个简单的解决方法。这里说明一下：男人阴茎与女人阴道的尺寸不同几乎不会影响性生活的质量（通常阴道有7-10cm长，阴茎勃起后长度在10-14cm，直径约在3-4cm）。前面提到的骨盆底肌肉训练法对此很有帮助。

另外还有很多所谓的婚姻癖病，都可以追溯到新婚期的无知与笨拙。著名的心理学家Freud说：“多数的神经症来自婚床”。预防这些不仅意味着，顾及身体、顾及妻子的健康状况，而且还要顾及婚姻生活的和睦塑造。

婚姻节食在婚姻生活的不同阶段都不一样。在初期时，由于年轻妻子的性器官必须逐渐适应新的功能，推荐至少有两天的休息期。然而这里也要按具体情况按爱心行事。强健的身体要比敏感的身体忍受更多。

在这错综复杂之中，爱妻子的丈夫必须担任带领的角色，慢慢地领着他的妻子到她的脚没有踏过的地方。正如艰难的，长时间的徒步旅行一样，也要在途中休息，复原精神。这样才能朝气蓬勃地走向终点，说回来，就是有最大可能的身体满足，这是智慧的造物主所赐给我们人类的。

第三章 与生育周期和睦相处

花园的开花花季

“妈妈，”一个十一岁的女孩子说，“我有话要和你谈”。妈妈正坐在女儿的床边，等着女儿要跟她说的是什么。最后女儿砰地一声说出来。“我对我自己的第一次排卵迫不及待”。她好像在等待着过生日一样。

非常有趣，这个孩子说的不是她的第一次月经，而是她的第一次排卵。这说明了她的妈妈用正确的方式引导了和她女儿之间的对话。她没有强调月经，却强调排卵。

就这样她给了她女儿后期接纳自己是一个女人起了决定性的帮助。关于排卵有些神秘的事。我敢说，若一个女人想成功地接纳自己，了解这个谜团是至关重要的。这个知识不仅帮助她独立与负责地应对她的生育力，同时还帮助她更好地在感情的起伏中明白她自己。

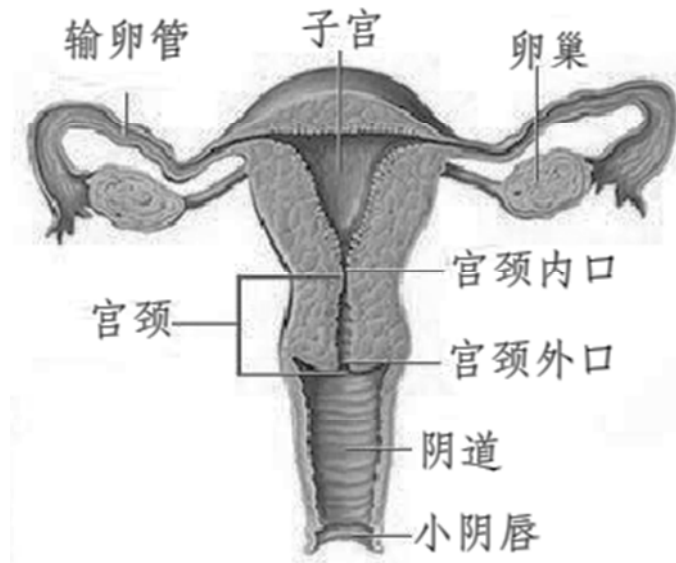
有次一个丈夫问我，“为什么我的妻子没有哪两天是一样的？”若他带着这个疑难来了解她的妻子在一个月经期内身体的变化时，他就会知道答案。因此，不仅女人同样男人也要读这一章是重要的。

同样对于单身的女性来说，她想了解与接纳自己，她学会有意识地按照她的月经周期生活也是至关重要的。每一个女人都应该知道上面那个十一岁女孩子所知道的在她第一次排卵之前的事。

在古时，人们把女人的子宫当成一个花园，在女人来月经时被认为是花园的开花季节。因此人们归纳出女人经期之前或之后是她最会怀孕的日子。

我们现在知道这是不正确的。花开的季节是怀孕的季节是毫无疑问的，然而“花开的季节”不是月经期而是排卵

期。不是子宫，而是卵巢对于女人的生殖能力起着关键的作用。女人只在排卵期才能怀孕。



图四：女性生殖系统

若一个女人想处理好她自己的生育力，那么了解排卵的过程就是关键。这对于她的自我意识、自我接纳、自爱是不可或缺的。因此我想简单地描述一下月复一月女人身体发生的变化。

总指挥

大脑才是女性生殖系统真正的“总指挥”。大脑里面有两个重要区域：下丘脑和脑垂体，它们释放出来的激素引发女孩性周期的开始。卵巢开始运作并生产促进女孩乳房发育，臀部、阴阜及其它性器官成长的荷尔蒙，从而让一个女孩在身体上变成一个女人。

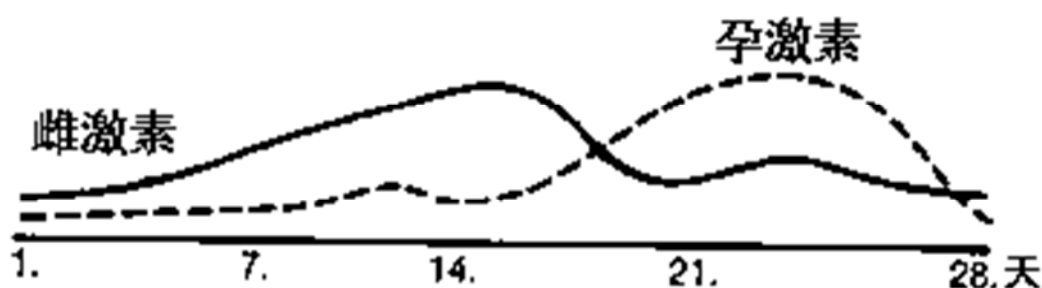
卵巢有两个，分别坐落在子宫的两侧。在每一卵巢附近有根输卵管，另一头通到子宫。每个卵巢里面约有30万个卵泡细胞，在出生时就已经在那儿了。每次月经来潮开始后，从这30万个卵细胞里面选出一颗最优质的卵泡细胞，让它优先发育，等候时机成熟后再排卵。在一个卵泡细胞（卵子）

从卵巢里释放出来后，它会进入输卵管末端伞部位置，呆在那里等待精子的到来。卵子最多只能存活18个小时。假若这段时间内没能等到精子，它便孤独寂寞而死，消失在输卵管里面，那么月经就会开始。正如一个著名的医生曾就说过：

“月经不是别的，只是一个失望子宫的眼泪”。在月经出血的第一天，排卵的周期再次重新开始。

荷尔蒙与情感

两个卵巢生产女性的性荷尔蒙，其中有两个最为主要，雌激素，我把它简单称为女性荷尔蒙，与孕激素（又称黄体酮），我把它称为成熟荷尔蒙。



图五：月经周期内卵巢荷尔蒙变化

如图五所示，在月经周期内两个荷尔蒙的平衡有变动。雌激素在月经初期时更为活跃，在排卵时达到顶峰。而孕激素在月经后期更为活跃。孕激素帮助子宫内膜的发育，从而为胚胎着床提供了一个好的环境。这就解释了为什么女人的基础体温在排卵后比排卵前到达一个高水平值。孕激素也帮助乳房造奶，所以使得乳房在月经周期的后半部分变大变嫩，就如怀孕期间一样。

在月经期的后半部分，孕激素处于优势地位时，女人会保留更多的体内水分，因此体重会稍有增加。

在月经期后半部分特别是下次月经前几天，这过高的敏感度不仅在身体上，而且在心灵上影响女人。通常她会感觉

到在这些天她成事不多。她更容易生病，她活得“艰难”，更容易气馁与生气。生活中的小困难会让她觉得难以克服。

在下一个月经周期开始后，雌激素再次占优势，女人开始感觉“正常”，重新找到自己。她的肌肤变得更加透明。她能轻易解决各种小问题，更加开心与乐观。

接纳自己是一个女人意味着有意识地按你的周期生活，而不是与它相对！因此，自我意识是自我接纳的一个不可或缺的部分。这一点，对于单身同样重要。意识到自己周期的女人更能为此期待与准备。知道造成困难的原因会减轻忧虑。

甚至每日的安排也可以跟着经期来调整。稍加计划，女人就可以避免在她月经到来前做些大扫除，重活，甚至搬家等大事。丈夫帮助妻子计划会同时帮助她与自己的周期和谐相处。

但这也只有丈夫知道她妻子的周期状态才是可能的。这样的话他能理解为什么她会无缘故地发脾气。他会明白这不是她妻子品格的缺陷，而是由她的荷尔蒙所导致的。因此他能从正确的角度去看待问题，这会帮助他正确地作出反应，而不是说一些挖苦嘲笑的话。事实上这时丈夫应该说些安慰的话，或者善意的沉默。

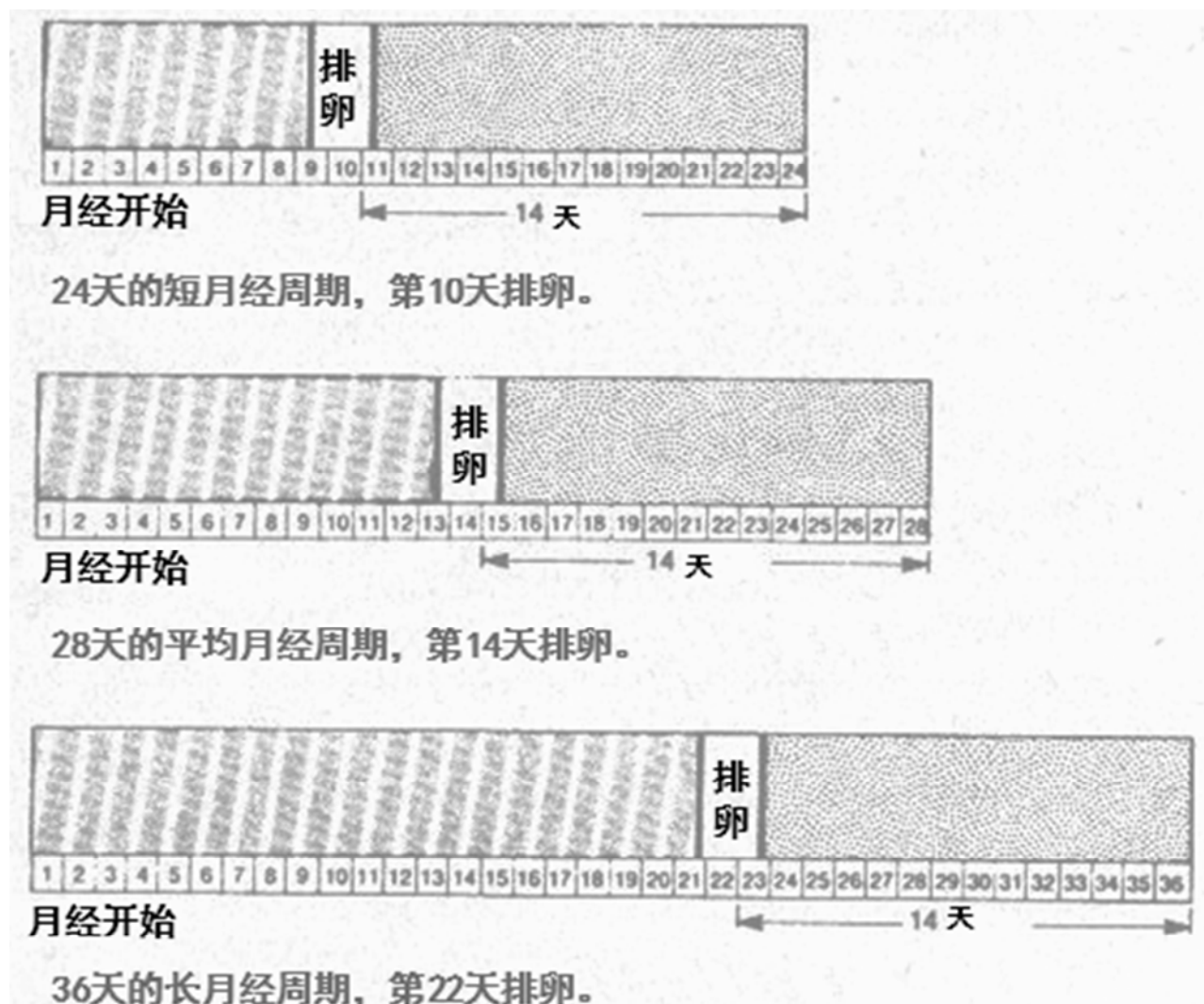
至于女性的性需求在一个周期的哪个阶段更为强烈，目前没有一定的结论，但更多的研究与调查表明，多数女人完全的性满足是在月经到来前的几天。女孩子在这个阶段常常想去自慰。

关于排卵我们应该知道哪些（见 附录A）

现在我们到了一个主题，我有意没有在上一章中论述：性喜乐会因为惧怕怀孕而大大地减少。为了克服这种惧怕，夫妻们学会处理好他们的繁殖力是重要的。

如图六所示，月经周期的第二个部分长度是相同的，大

约有两周。在排卵过后，这个周期的第二部分必然发生是个事实，在基础体温持续三天处于一个高水平之后，就是不孕期。一旦排卵真正发生，没有医学文献表明会再次第二次排卵，除非第二次排卵发生在第一次排卵后24小时之内，这样的话就导致了双胞胎的怀孕。



图六：女人的几种可能月经周期：当周期的长度变化时，是排卵前期变长或缩短，排卵后期的长度保持不变。

每个女人月经周期的第一部分长度都会有不同。按照她们的经期长度，大多数的女人，也会在排卵前有几天不孕期。

确定排卵的时间是可能的。有些特有的症状可以指明。

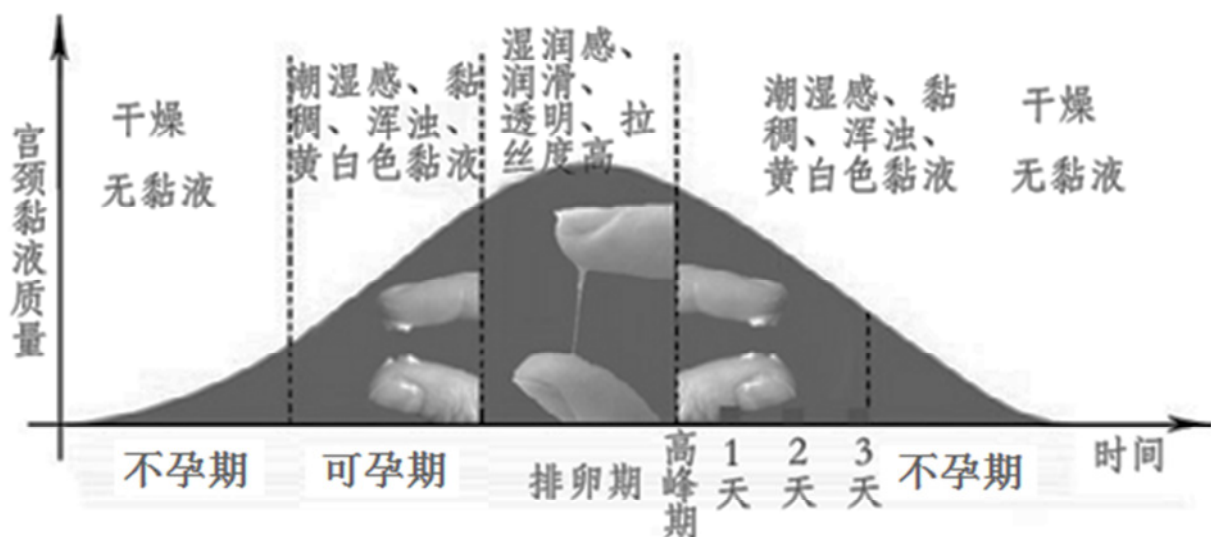
排卵通常发生在基础体温刚刚上升之前。更高的基础体温水平指明了孕激素现在处于优势。另一个指明排卵已经发生的是大量的宫颈黏液（俗称“白带”）。

这种确定排卵期的方法不应与典型的“日历推算法”（又称“前七后八”）相混淆，即，月经来潮的前7天内和月经开始后的8天内都是“不孕期”。然而这个方法依靠着是大估计的推算，是不可靠的，因为月经周期的长度会有变化且是不可预知的。

我这里提出的方法是完全不同的。它不是依赖于算术，以及或多或少的可能性，而是精确地观察月经周期内的症状。这个方法被称为症状体温法。

症状体温法（又称：自然家庭计划法）

症状体温法基于两个科学证明的事实：（1）在排卵期能观察到一些身体症状；（2）排卵过后，基础体温上升。



图七：月经周期内的宫颈黏液质量变化

只有在宫颈有黏液制造出来怀孕才有可能。在月经周期的大多时间内，宫颈黏液非常黏稠，不会流入阴道，并像胶水状一样将宫颈管道堵住，使精子无法通过。若排卵期临

近，宫颈黏液的分泌量逐渐增加，并变得稀薄，有利于精子通过。这时阴道口的湿润感更加明显，并具有润滑感。

排卵期可以通过下述五个症状识别：

第一，感到**阴道口湿润**通常是临近排卵期的第一个症状。多数的女人会在她们的月经周期内经历轻微的分泌，但在排卵期的分泌更为丰富。在排卵期临近时，阴道口排出的黏液会变得更加稀薄透明，跟鸡蛋清相似。这时的黏液有较强的延展性，能拉成细丝而不断，拉丝度可达10厘米以上。

正如每个女人能识别来月经的时期，同样对于一个健康的女人学会识别排卵到来与开始时期是可能的。宫颈黏液不是像某些女人所害怕的疾病的标志，事实上，它的目的是接受丈夫的精子，并帮助它们通过妻子的子宫与输卵管。需要注意的是，使用阴道洗液与冲洗会有碍宫颈黏液的观察，多数妇科医生不鼓励使用这些清洗方法。

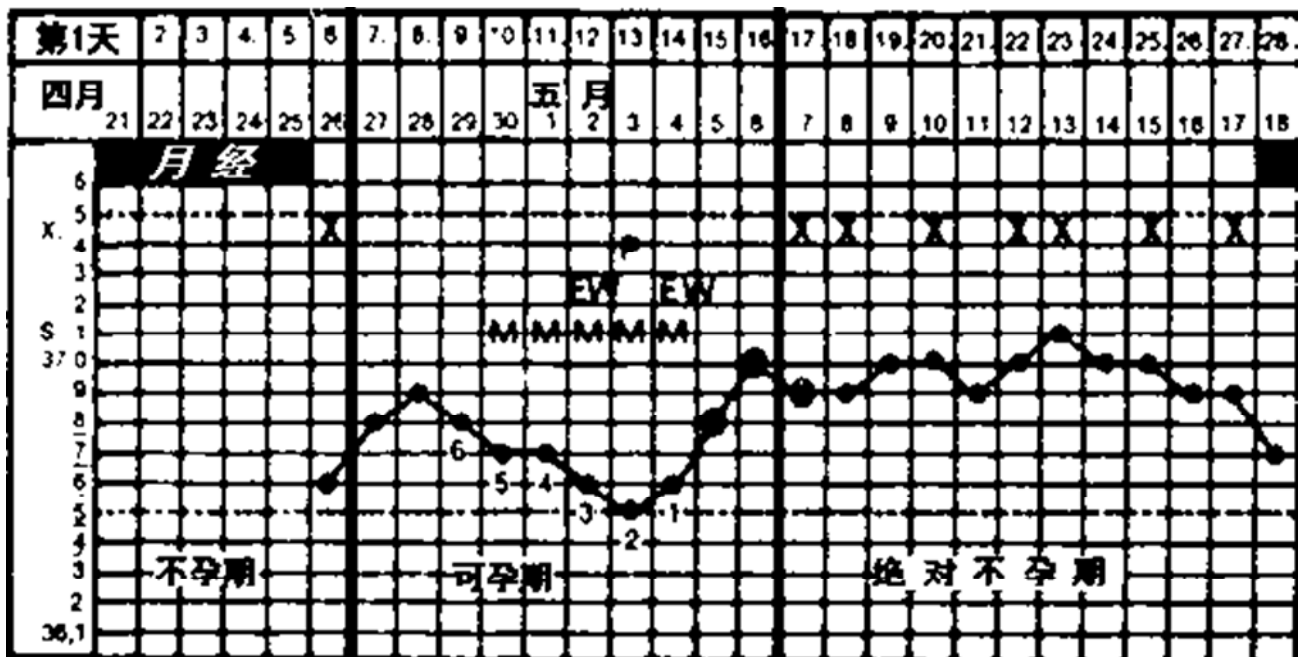
第二，很多女人观察到的另一个排卵症状是在她们的下腹里的一下**急痛**，通常会在一侧或者另一侧，像被刀刺了一样。这就是所谓的“中痛”，因为这时卵巢充血，准备排卵。在一个周期内可能一侧会有“中痛”，而在另一个周期内会在另一侧。

第三，一些女人在这期间在阴道口观察到少量的**粉红色血斑**。这可能是因为雌激素从峰值下降导致排卵所致，这会让子宫壁上的少量血液与阴道分泌物混合。这与月经出血是两回事。

第四，一些女人注意到在排卵期之前她们感觉在胸部有刺痛感，这与月经前期的沉重与痛苦症状是有区别的。

第五，为了非常确定并有额外的证据，也可以**测量醒来的体温**（即：**基础体温**）。在排卵之后，女人的基础体温会上升到一个水平，并且保持在这个水平直到下次月经。体温的变化是因为孕激素的分泌，它同样阻止卵巢会再释放一个卵子。因此一个稳定的高温水平指明了排卵发生在温度升高前的一天。

测量基础体温可以使用体温计（最好有四位数字显示，精确到 0.01°C ）。要在晚上睡觉前预备好放在床边触手可及的地方，测量要在刚睡醒后几分钟内完成，因为起床后，体温受血液循环速度影响，这时测量就没有规律可循了。基础体温可以在肛门里，阴道里或舌下测得，其中在肛门测得的体温最为可靠，在腋下测量是不可靠的。



图八：月经周期的第1-6天为不孕期，第6天与第7天间的粗实线指明了这一点。三个连续的高温点被用圆圈标出来。前面的六天（1-6）是此前的低温点。

M=黏液

EW=黏液似蛋清（可延展）

P=中痛

X=适合性交（无需避孕工具）

测量完毕后，将体温计显示的数据记录在如图七所示的体温表上（另见附录B），并用直尺将每天测量的线连接起来。在月经与排卵之间，温度会处于低位。然后它有时会突然升高但多数情况下会在2到4天内升高 0.4 至 0.6°C （三个高位的温度通常比升高前6天基础体温的最高值高出 0.2°C 以上）。并能保持这个高位连续12天，然后在下次月经开始前下降。若怀孕已发生，温度就会持续保持高位。若这

个高温被记录超过19天，就指明了女人已怀孕了。

为了能可靠地测量基础体温，女人至少需要休息一个小时才能测量是非常重要的。这意味着若一个妈妈晚上要起来多次照顾病孩，她仍然可以有效地量自己的体温。即使上夜班白天睡觉的女人也可以这样去测量。不管怎么样，要在休息至少一个小时后测量的体温才有效。若女人有发热，温度会迅速增加，这与排卵后的体温上升是可以很容易地区别的。

此外，在测量基础体温时，将影响体温的任何因素如感冒、性交、失眠、月经期、使用电热毯等，也记在基础体温表上（另见附录B），并作特别标记。根据一段时间的记录就可为女性提供生理健康指导了，掌握自己的基础体温规律。

许多女人反对这个方法，因为她们的月经周期很不规律，认为这个方法对自己无用。但这意味着她们还没有明白要旨。对于不规律的月经周期，这个方法更为有效，因为它依靠的是症状，不论周期的长短。另外，这个能帮助一对夫妇明白，为什么尽管他们想怀个孩子，但是女人却没有怀孕。若体温在一个月经周期内保持低位，则表明本周期内没有排卵。若体温的高位太短（少于7天）受精卵就不能在子宫里面着床发育在月经时被排出。在这两种情况下，都是可以治疗的。

若一对夫妇按照图八那样记录体温，那么他们就可以很容易确定可孕期了。

在排卵之后，卵子最多可以存活24小时，在这期间可以受精。丈夫的精子存活时间更长，然而它仅有1到2天时间能使卵子受精。因此能怀上孩子的时间通常仅限在体温上升之前的6天里，以及在黏液停止后的三个体温高位的前两天里。这三个体温高点在图中被圈出。第三个体温高点的晚上已经属于绝对不孕期。因为精子的存活依靠黏液期的长度，偶尔会在温度升高前6天之前会怀孕。另一方面可孕期会在温度上升前3天才开始也是有可能的。观察宫颈黏液会帮助提前识别

排卵的临近，加上观察体温的上升，两者结合提供了确定可孕期与不孕期最高的可能性。

症状体温法的具体使用

双重保险：为了安全起见，只有两个规则同时符合，才可以算为不孕期。

排卵前不孕期

规则1：当女性感觉阴道口干燥、无特殊感受、看不到任何宫颈黏液时，属于不孕期。当阴道口开始感觉到潮湿，或在阴道口发现宫颈黏液，就应判断为可孕期。

规则2：基础体温升高日期的最小值-8天=月经开始后不孕期的天数。

如果完整正确记录了过去12个月的基础体温曲线图，并能准确找到每个月经周期中基础体温升高的第一天。那么在下次月经周期中，采用以下公式计算月经开始后不孕期的天数：基础体温升高日期的最小值-8=月经开始后不孕期的天数。

例如：在过去12个月经周期中，基础体温升高的第一天分别为第17、16、19、15、17、18、20、22、20、16、17、19天。其中最小值为第15天，那么下次月经开始后不孕期的天数为15-8天=7天。

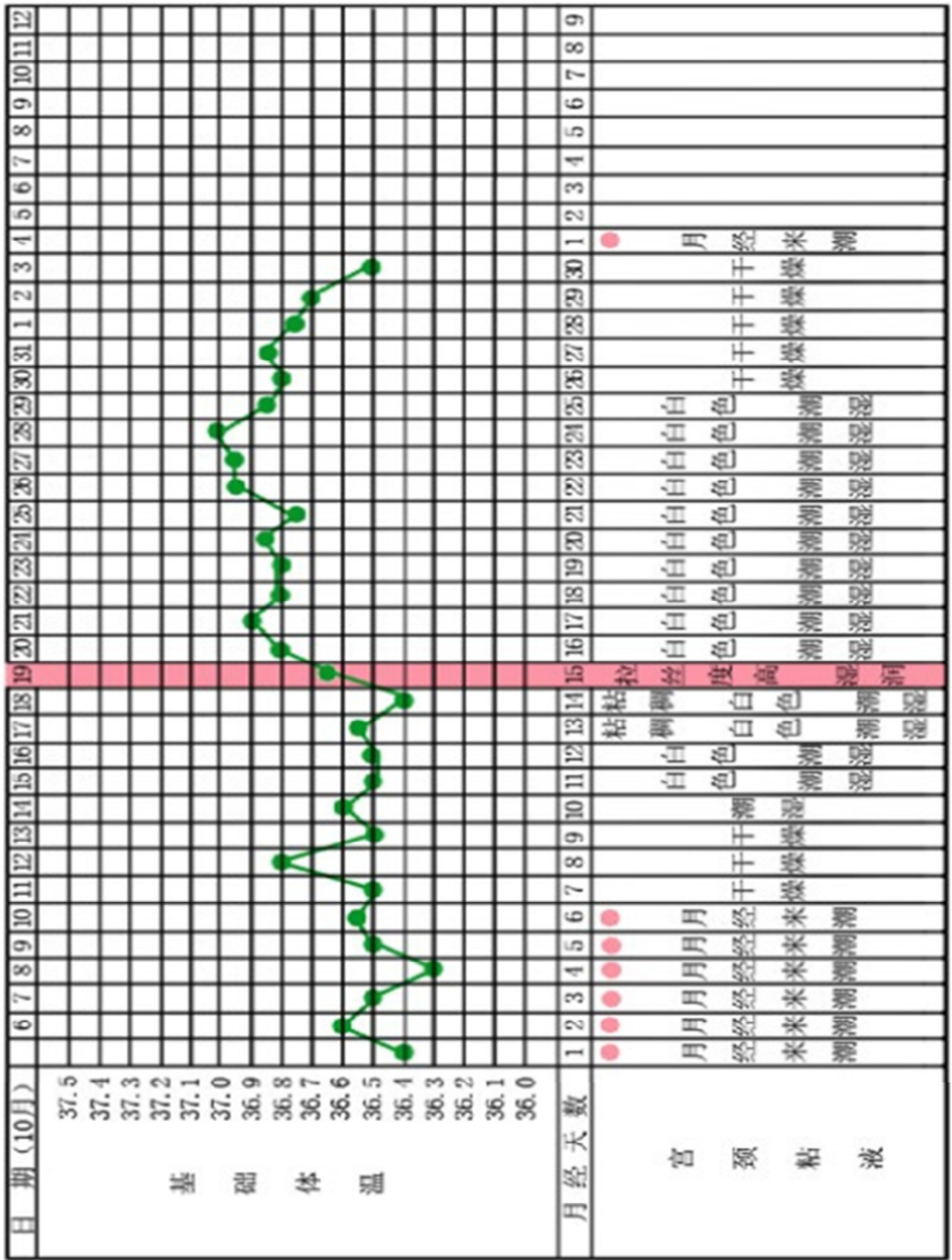
但是假如第6天之前已经观察到宫颈黏液，还是综合规则1来判断不孕期。

排卵后不孕期

规则1：宫颈黏液分泌量最多、拉丝度最好、润滑度最高那天被称为宫颈黏液高峰期。高峰期3天后，即第4天开始算是排卵后不孕期。

规则2：如果哪天体温开始升高，连续3天保持高位，并

且比升高前6天基础体温的最高值至少高出0.2℃以上。这时可以判定体温升高前一天为排卵日。基础体温升高3天后，开始算不孕期，即第4天开始至下次月经来潮前均为不孕期。



案例分析

上页的图为一个长度为30天的月经周期。

排卵前不孕期

规则1：根据宫颈黏液观察结果显示，月经后第7、8、9天为“干燥”。

规则2：基础体温升高日期的最小值为15-8天=月经开始后不孕期的天数为7天。即月经开始后7天内为不孕期。

综合两个判断规则，月经初期前7天为不孕期。

排卵后不孕期

规则1：月经第15天宫颈黏液质量最好，拉丝度高、润滑。第16天发现宫颈黏液质量明显下降。根据宫颈黏液观察法规则，第19天开始为不孕期。

规则2：基础体温在第16天开始升高，第16、17、18天均高于之前6天的最高值0.2°C以上。因此可以判定第19天开始为不孕期。

综合两个判断标准，第19天开始为排卵后不孕期。

因此，该月经周期中，第1~7天为不孕期，第8~18天为可孕期，第19~30天为不孕期。

症状体温法的优点

症状体温法，是当前国际上应用最为广泛的自然避孕法。世界卫生组织（WHO）自1967年开始推广这种方法，目前在全球100多个国家进行公益培训和推广。

第一， **帮助自我接纳**：在第一章里我指出，为了把自己作为一个女人来接纳与爱自己是多么得重要，并且身体的接纳如何是自我接纳的重要组成部分。症状体温法所教导我们的自我意识与自我观察是对身体上的自我接纳的极大帮

助。因此一个年轻女孩，不论她是否计划不久后结婚，应该开始与她的周期和谐相处，并意识到她情感与身体的症状。

第二， **加深夫妻成为一体的联合**：对于一个已婚的女人来说，这个方法可以为与她丈夫的一体感增加一个新的程度，因为它推动夫妻一起谈话。它是以夫妻间的对话的建立与保持为前提的。除非丈夫参与妻子的身体经历进来，并爱她如同自己的身体（参 以弗所书5:8），否则这个方法就不可行。

把配偶当作一个 神的创造来尊重，因此取得了把彼此作为人来尊重。不是一方或另一方采纳一个“物体”或“东西”，而是作为一对夫妇他们开始了一种新的生活方式。实际方面来讲，这意味着，在妻子量她的醒来体温时，丈夫可能从今以后照看孩子。

周期性的性交节制不被经历为损失，而是一笔资产。一对法国夫妇是如此表达这个经历的：“它帮助我们利用爱的其它表示，并发现其它结果子的方式。”

第三， **生育意识**：症状体温法让一个人，若她感觉被神引导要计划怀个孩子，是可能的，而不是听凭机会。

10%-15%的夫妇没有孩子。通常想要孩子的愿望不能得到满足。一个原因是丈夫没有生殖能力。但是在许多情况下，若他们知道怀孕的最佳时间，没有孩子的夫妇会得到帮助。有时这可能在妻子的周期内仅是几个小时，但取决于黏液症状的长短，通常不长于4天。

若是等生了第一个孩子之后在学习自己的生殖周期就有点晚了。年轻的女孩子在婚姻之前学会自己的周期，这会为她的婚姻生活带来一个很大的贡献。

另一方面，怀孕不是可以勉强的。因为即使在可孕期内，仍有40%的可能不会发生怀孕。这不是我们能左右的事情。

第四， **夫妇的独立**：夫妻不是变得独立于 神，而是独立于他们的医生。许多有效的避孕手段，尤其是所谓的避孕

药，都需要医生的监督与处方。但问题是：为什么一个健康与正常的女人，若她想应对自己的生殖力时，要被强迫变成一个病人？

症状体温法在应对他们的生殖力方面让夫妇变成自己身体的专家，变得独立于医生。这个方法帮助他们保留自己作为人的尊严。

这里还有句话要说，它解释了为什么如此多的医生对这个方法无知或持怀疑态度。这其实不是他们的错，尽管在他们学习的时候学过上面的一些生理特征，他们的医学教科书里也有提及，然而在家庭计划这块却没有实用。因此，我的一个观察宫颈黏液的朋友问她的妇科医生此类相关的问题，得到的全部回答就是：“不用担心”。她得到的信息是如此之少。

婚姻与有婚姻相联系的问题还不是众多医学培训的焦点。通常一个医生开了一个处方却没有足够考虑这会给婚姻关系作为一个整体所带来的影响，并且对于作为个体的病人非常不公。一个这方面的例子就是一种新型的神经病导致了阳痿的诸多问题，德国一心理学家将其归咎于“避孕药的女人”。这样的妻子可能在性方面对自己的丈夫过度渴求。

另一个读者可能会问的问题：症状体温法是否足够可靠来排除意外怀孕的任何忧虑？可靠性可以作为第五个优点被加上。正确使用下，可以高达99%以上，属于当前世界上最安全的自然避孕法之一。我想更细节地来回答这个问题，想在这里展示一下这个自然的方法与人为的方法的区别。

各种人为避孕的方法

在家庭计划领域国际知名的美国纽约的Christopher Tietze博士，最近在他的报告中将不同的避孕方式按其效果分成四组：（1）最有效的方法；（2）高等有效的方法；（3）中等有效的方法；（4）最不有效的方法。

不同避孕方法的使用效果

方法	失败率
无任何避孕措施	>60
性交中断（提前拔出）	10-38
性交后清洗阴道	21-36
避孕套	6-19
日历推算法（前七后八）	6-14
避孕环（宫内节育器）	3-5
基础体温法	0.5-1.3
避孕药	0.7-1
症状体温法	<0.7

表中的右侧数字代表100个女人1年内使用左侧避孕方法的意外怀孕人数。

在第一组最有效的方法里提及了避孕药。另一个在这组里提到的方法就是基础体温法。若把宫颈黏液的观察加进去，那么有效度就会超过服用避孕药的方法。

通常在医生推荐夫妻采用上述避孕方法时，没有提及失败率。对此Roetzer博士写到：

没有什么方法能成功百分之百地避孕。构成这不确定性的原因在于女人的可孕期的自然里。通常在可孕期内，对于精子来说是，存在着最有利的条件让它们从阴道通过子宫到达卵子。即便21世纪科学高度发达的今天也没有什么办法能阻止精子的道路。这意味着了解可孕期对于所有夫妇来说是至关重要的，不论他们采用什么样的避孕方式。在可孕期发生性行为是在极大程度上注定要失败。

性交中断与使用避孕套的方式减少了性行为的喜乐是显而易见的。使用避孕套的如此高的失败率是触目惊心的。原

因是即便避孕套不会破裂，一些精子也可能在性交时从避孕套上端泄出。同样在勃起减退之后也有避孕套脱落的危险。

避孕环，被插在子宫中用来防止受精卵的着床（因此意味着它阻碍了一个形成生命的成长，是一种变相的堕胎方式），它也是在子宫这个娇嫩器官里的外物。它会损伤子宫内膜，逐渐使子宫内产生炎症。并不是所有的女人都能忍受这种痛苦。避孕环同样导致延长的月经出血。除此之外，还有一种危险，就是若不加注意，避孕环可能会丢失。

甚至女人的绝育手术（即：**女性输卵管结扎**）也不是绝对的保证。这个手术带来的并发症不能排除在外。许多做了绝育手术的女人都出现了不同程度的心理问题。

许多人认为**男人输精管结扎**是解决避孕问题的办法。这样的手术要比女人的绝育手术简单。只要操作得当，不会对男性健康产生大的影响，也不影响正常的性生活。不过现实中不少男性反映结扎后体力下降，干不了重活。也有一些手术操作不当，造成出血、感染等情况。但这种方法永远不会解决基本的婚姻问题，因为离婚或者再婚，许多结扎的男人想再次手术变回原样。

现在来谈一下含有雌激素与孕激素的避孕药。这些是人工合成的荷尔蒙，模仿着卵巢在一个周内分泌的荷尔蒙。在药量足够高的前提下，它们阻止了卵子的释放，因此人为地制造了一种怀孕的状态。若一个人了解排卵对整个女性身体器官的意义，许多女人心理上受到影响就不足惊奇了。她们抱怨胃痛，呕吐，头疼，同时还有性冷淡，压抑与急躁。更多的副作用请阅读徐世旺先生所著的《**避孕改变一生**》一书（此书的PDF版电子书可以在网上免费下载）。

对于年轻的女孩子，我想再加一句话。我只能告诫她们不要服用避孕药，因为这会扰乱她们的整个身体成长。是的，甚至她们可能因此永远不会怀孕。在长期服用避孕药后，“月经”出血会完全停止，这就需要急切治疗了。

在当今时代似乎在避孕药的服用与性消费之间有个联系。因着性生活混乱所引起的不断增长的性疾病越来越惊人，也就是说，随着不断更换性伴侣，必然与服用避孕药是相联系的。没有什么保护措施能防止传染病，避孕套也不例外。

若一个人记住上面的这些评论，他会迫不及待地总结出使用人为得避孕方式必然会失败。原因在于人为的避孕方式并不与作为 神造的人的自然相符合。人类身体的生活规律会反抗。而自然家庭计划法的方式更与人类的尊严相符合。

操控还是教育

在我们所处的技术时代，有种倾向，就是把一切都通过人类来控制，这样就能“制造”一切或操控一切。当下盛行的错觉是，若人能制造合适的东西让他能解决最难的问题就足够了——比如说，避孕套，避孕环或避孕药。乍一看，这些好像是成功地发明，不是因为这些东西所带来的后果，特别是发展中国家与不发达国家，显明了技术方面的捷径从长远来看是会失败的。**堕胎（即：人工流产）**作为计划生育的方式是在人类操控信条中最后的归结。若人类不承认自己是神的创造，人类生命的杀害则是逻辑的后果。

的确，对于一个医生来说采取技术捷径，开出一个处方的“东西”要比教导一对夫妇更为简单，更为节省时间。然而，问题是：他是否把他们的婚姻作为整体来服务？他是否把他们当成人来服务？

症状体温法推出了一种自我教育的方式。的确，它是一个长远的方式，需要付出更多努力，至少是在学习期间，但是它却是一种更有益的方式。它会帮助一个婚姻从幼儿园阶段毕业，并让一对夫妇有可能按照生殖的规律来生活，这规律是造物主赐给女人的。**症状体温法**与《圣经》中人的形象相符。

我最后用两对夫妇的个人见证来总结这一章。

一对法国夫妇的见证：

“在十年婚姻之后我们应该说些什么呢？**症状体温法**给我们提供了一种生活的方式，它让我们的爱增长。唯有出于爱，周期性的性生活节制是可能的，同时性生活又让我们的爱加深。自我意识与自我接纳对个性的发展起到了帮助。更令人难以置信的是，若时机成熟，能让一个孩子出生。

……我们深信 神在人类的性里放进了一个意义，这让我们在人类的伟大面前敬畏。即便当我们没有时刻意识到这种敬畏，若许多人可能从未感觉到，我们相信这是大大地正确的。**症状体温法**帮助我们在人类创造的神迹里日复一日操练彼此的尊重。”

一对中国澳门夫妇的见证：“两分钟的人生计划”

妻子：“在这个华洋集处，看似开放的澳门小城中，性教育相关的题目一直至近两年才稍稍被留意和重视，‘避孕’这个名词，更是甚少地被公开谈论。在缺乏性教育知识的环境中长大的我，以及无信仰的丈夫，根本从来没有听过‘自然家庭计划法’，直至因应教会的指引，于筹备婚礼期间参加婚前讲座时，才首次接触这个名词。

开始使用这个方法的初期，遇到最大的问题是‘习惯’的改变，毕竟每天睁开眼睛时的首要任务是为自己量度体温，冒失的我常常因匆忙起床梳洗而忘记，或开口说话了（这些都会影响准确的体温记录），这时夫妻两人的互相提点成了重要的一环，记录的工作由他负责，他便不时提醒我，仿佛两人一起完成这个计划一样，当习惯了以后，一切便顺畅起来。另一个挑战，就是如何分辨两种不同的黏液。作为女性二十多年，诚然对自己身体的变化并没有太在意，更别说要分辨两种黏液之间的分别，起初就因为混淆把两个不同时期的状态误解了，但这种必须的分辨能力，让我更关注自己的身体特质、变化模式、

生理反应和循环,从前无法预测或预备妥当的情况,如今变得合理而有迹可循,忽然感觉更熟悉自己了。

另一个意外的收获,是这个方法不但增加了我们的沟通,也提升了对彼此身心需要和状况的明了与体谅,这对我们无论在避孕和受孕的长远家庭计划上,能更深入地、具体地商讨和研究。

在这个提倡大自然法则的‘有机年代’,‘症状体温法’确实给予我们很‘有机’的时尚感觉,同时没有使用外来的物质和辅助,纯粹地依赖人体的自然反应和循环,不但让我们放下了很多心理负担,更重要的是让我们惊叹人体丝丝入扣的奥妙结构和 神创造万物的深虑智慧。”

丈夫:“对于暂没有打算生育的我俩而言,‘避孕’绝对是一个重大的课题,因为信仰的问题,依靠药物避孕是不鼓励的,而绝育手术却会杜绝了未来生育的可能,直至接触到‘自然家庭计划法’,我们才多了一个可行的选择。

计划开始时,偶尔自己也会因为太疲累而偷懒,让太太自己独个儿量度体温和记录,再次约见顾问时,才知道原来太太在某些方面弄错了。其实方法虽然很简单,但这是两个人一生一世的计划,绝不能马虎了事。而且,因为自己的大意,令太太独个儿面对一些连她也不太清楚的事,实在有点不负责任,所以自此以后,无论任何情况下都会先执行这个‘每天两分钟的人生计划’,才去继续自己的工作或睡觉。

‘两分钟的人生计划’,不单协助我们‘避孕’,更因为多了这一份小小的关心,令我俩的感情更好。更重要的是,我对太太的生理状态有了进一步的认识,避免因太太的生理周期而拒绝自己的情况。毕竟被拒绝是很难受的,而太太亦毋须拒绝自己,无形中减少了磨擦,也为太太带来一份贴心的感觉。”

第四章 怀孕时期充满期待的喜乐

确信

怀孕非常像过性生活。
单单在我里面载着他和他的爱，
我们性爱的合一持续更长。
它就像我们性生活的高地
在丰满与满足中持续
九个整月。

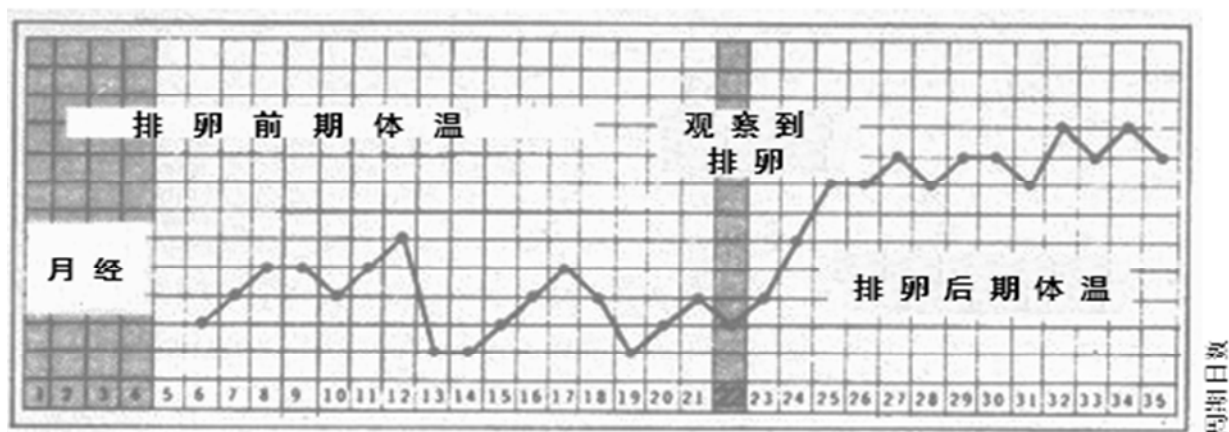
有些女人可能对上面的陈述感到震惊或极为反对。但是我认识其他人，我把自己也算在内，她们在心里赞成。怀着新生命的奇妙与深深的喜乐，与丈夫合一的感觉不可能用言语表达。

期待孩子的喜乐开始与确信自己怀孕的瞬间。一个女人越早有这种确信，期待的喜乐就会越长。那些采用上一章所描述的症状体温法的女人会在最早可能的时间得到这个确信。

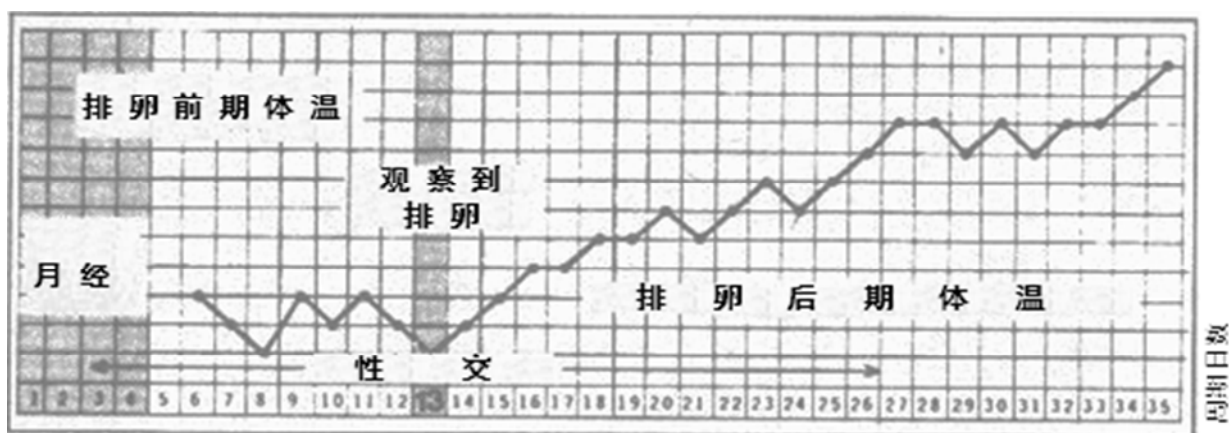
请比较图九所记录的三位女士的三种周期。乙女士想要计划生个孩子，现在她可以确信自己怀孕了。一旦确信达到，对于准妈妈来说没有什么比把这个喜讯与丈夫分享更快乐的了。

分享喜乐——分享责任

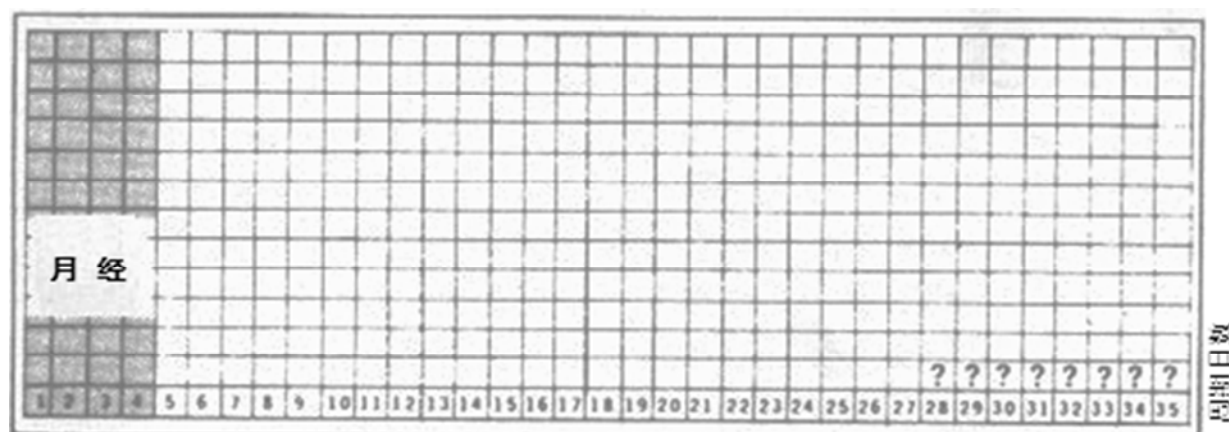
我想把这一章特别地写给那些做丈夫的，他们足够爱自己的妻子并想明白妻子在怀孕期的经历。新西兰的Margaret Liley 博士在她的著作《当代母道》写到：“怀孕期是一个分



“甲”女士预测到她的月经在第37天来。她从她的基础体温图知道她大约在第22天排卵。她在可孕期没有性生活。



“乙”女士知道自己怀孕了。她在第13天观察到自己排卵。她的基础体温在排卵后期连续高温多于20天。



“丙”女士一无所知。她没有观察自己的排卵期。她不知道自己是怀孕还是她的月经周期特别长。

图九：第35天没来月经的三位女士案例，她们正常的月经周期在27天到33天之间

享的责任，是生命中最相互依赖的条件之一。没有丈夫，妻子则不能成功地度过怀孕期，正如婴儿没有妈妈不能健康成长一样。”

怀孕期将丈夫与妻子结合成一种新的方式。他们的孩子是他们婚姻之爱伟大的满足与果子之一。

当一个女人知道她要成为妈妈了，她会充满一种敬畏感。一位妻子这种敬畏感越深，并将其表达给丈夫，那么他也越会感觉到。这会帮助他接管他的责任和角色，并把自己作为爸爸去爱。

爸爸除了爱孩子的妈妈之外不能为他的孩子做的更好。这句话不仅适应在孩子出生之后，成长过程中，但是特别在怀孕期更加适应。

生命如何开始的

婴儿的生命开始与一个单细胞，比这句话末尾的句号还要小。这个细胞由女性的卵子与男性的精子结合而成。

卵子呈淡黄色，圆似个球。通常每个月在女人的两个卵巢的一个里，会有一个卵子成熟。这个卵子突然从卵巢里面出来（当排卵时有的女人会感到在她们的下腹一下急痛），落入伞状的输卵管里，输卵管共有两根，另一头通向子宫。卵子本身不能移动，但是它靠着睫状肌的收缩被吸入输卵管。卵子只能存活很短的时间，通常在12到24小时内。除非在这段时间内遇到一个精子，否则它会很快死亡，大约2周之后女人会来月经。

精子由男人的睾丸产出。它们比卵子要小得多，在显微镜下，精子看上去与小蝌蚪差不多，因为每个精子有个头有个尾，并且能游泳。一个精子能在一个小时内穿过子宫进入输卵管。精子在离开睾丸之后进入宫颈之后只能存活24小时到48小时。只有它喜爱的宫颈黏液存在，它才能存活并保持繁殖能力。否则的话，它会在短时间内死亡。

神在祂的创造中非常慷慨大度。在每次性交时大约有5亿精子被射出。而只有一个精子能够达到卵子并使其受精。子宫的壁及其交叉组织，对于微小的精子来说就如同高山一样，每翻过一座山就有很多精子迷失。只有最强壮的精子在达到输卵管时仍能存活。

一旦它们接近卵子，它们就会兴奋，它们的尾巴会更快的摆动，它们会在一起赛跑看哪一个第一个到达卵子。第一个到达的精子会将它的头向前推进入卵子的保护层。一旦这个精子进入了卵子，其它的精子就不能进入了。进入的这个精子这时会继续向前推进直到卵子的中心。那儿它与卵子联合，它们两个相互依靠，完全地结合在一起了。这里是合为一体的最深秘密。在半个小时的合一之内，胎儿的特征就在受精卵里被决定了一一是男孩还是女孩，是高还是矮，是更像爸爸还是更像妈妈。每一个胎儿都是独一无二的，它们永远不会和它们的父母或祖宗一模一样。

三个小时后，受精卵开始分裂成更多的细胞。在它移动到子宫的过程中，它会继续地发育。它会在子宫自由活动约5至6天，但之后它的食物都用光了，要想继续存活它必须筑巢。在这整个过程中，子宫壁会变得更软与丰满，受精卵会在这软床上自己筑巢。卵巢所分泌出的孕激素对于受精卵来说是个伟大的朋友，因为它起到两个方面的帮助：（1）它防止通常在月经时间由子宫收缩所引起的排卵。（2）它会阻止在怀孕期间卵巢的排卵。这就是为什么在怀孕期间没有排卵。

怀孕期的前几个月

这段时间是个调整期，无论是妈妈对于胎儿，还是胎儿对于妈妈来说。她的整个系统可能烦躁不安。她常常会很疲倦并比往常需要更多的睡眠。她可能会紧张，易怒，无理由叫喊。

这段时间她从丈夫那里所需要的是简单的理解。他要明白她的这些反应不是缺乏自控，而是生理原因。若她的丈夫对她说他理解她，并不责怪她，这对于她来说是一个莫大的安慰。她在这段时间接纳自己会更容易。

通常对于她来说怀孕的第一个身体标志就是她的乳房会有刺痛的感觉。它们会变大，她会在乳头上观察到一个白色的物质，俗称初乳，作为她后期喂养婴儿的准备。

她同样会观察到，她要多次小便。这是因为成长中的子宫对膀胱施压。

对于一个准妈妈来说，这段时间最大的困难就是如何应对她可能有的呕吐感，特别是早上起床的时候。这是因为她几个小时未进食，然而她的胎儿不断从她的身体汲取营养，因此导致她的血糖水平很低。

若她能避免肠胃空空，那么这种呕吐感就会得到缓解。她不应该过量饮食，而是多次小量进食。

她的丈夫会是得力的助手，在她起床前给她沏杯茶，准备个早点。

有时，在怀孕的最初几个月里，她会爱吃生疏的食物。聪明的丈夫们要试着去满足她们，即便这会让他花很多代价。没有什么比赢得妻子的爱更重要，特别是在关心她的身体健康方面。

准妈妈要吃两个人的份是不正确的，但为了保证孕期的健康，她要喝两个人的份。医生多建议准妈妈要每天喝6-8杯水，因为这会有助于她和体内胎儿的新陈代谢。

在第一个月后，这时的胎儿叫“胚胎”，有6mm长。这时他的心脏开始跳动，并会持续下去直到死亡。

在两个月后，胎儿的脸形成了，同样手臂与腿也长成了。脊椎开始成形。胎儿会有25mm长。

在三个月后，牙齿开始成形，这时确定孩子的性别也是可能的。堕胎时正是这个胎儿被杀死。妈妈也会受到直接的影响。

怀孕期的后几个月

这几个月是最快乐的时光——是妈妈与胎儿接纳与和谐的时期。妈妈们通常在这个时期感觉特别好。她们开始为胎儿做计划。在四五个月左右，妈妈会感觉到胎儿的蝴蝶斑飞舞的运动。在第四月结束的时候，胎儿有10-16cm长，重0.25公斤。这段时间的成长最快。

在五月结束的时候，胎儿体重加倍，长有20-25cm，重0.5公斤。心跳可以很容易听到。眉毛与睫毛，头发成长。肌肉也在发育。

准妈妈这时要特别注意她的姿势。这里丈夫可以做个帮助。他应该注意她是否站立正确。她应该行走像一个女王，将肩膀高耸而不是下垂。

若一个女人要从地上捡东西，她应该蹲下，保持直背，腿部弯曲。若她弯腰因此给她的背部施加压力，那么她肯定会在一天的结尾感觉背痛。



错误的方式

引起背痛与扭伤



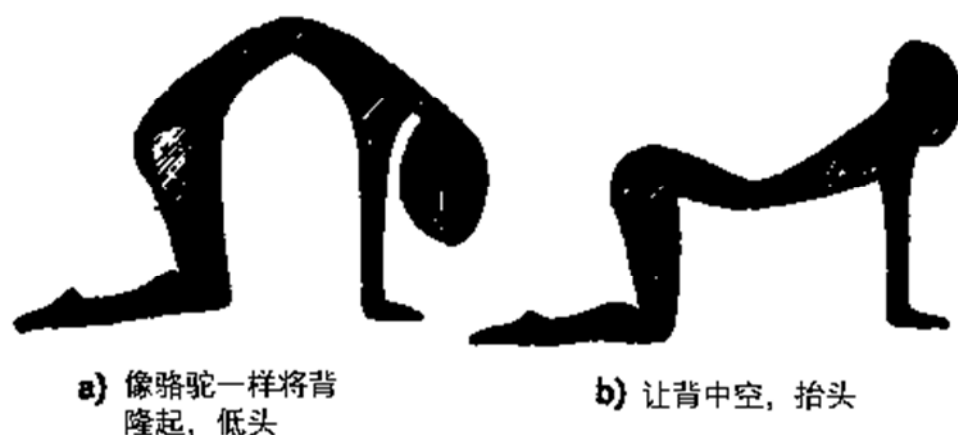
正确的方式

注意直背与屈膝

图十一：如何俯身

在这里有个练习给准妈妈每天晚上睡觉前去做。她跪在一个地毯上，将手平放在地板上。她的姿势要像一只猫隆起背，低头。然后在抬头时将背中空。这套动作要重复20次同时保持规律呼吸。丈夫这时要负责查数，不要让她在未做完练习就上床，这个练习会缓解她的背痛，提高她的健康水平。

有句谚语说，妈妈在怀每个孩子之后会变得更加美丽。这是特别正确的，特别是她感觉到被丈夫所爱的时候。



图十二：如何做骨盆摇摆练习来缓解背痛

在怀孕的时期过性生活是没有错误的。它不会伤害胎儿。胎儿在水袋里长大。这水含盐从而保护了胎儿不被惊动不受外界温度变化。即便妈妈跌倒了或被撞倒，胎儿也不会受伤。另外的保护是关闭的子宫颈，从而防止精子进入子宫。若是一个女人流了几次产，那么在怀孕期的前三个月，在她通常来月经的那几天要性生活节制。但是总的来说，在怀孕期间让妈妈快乐的事对胎儿也是好的。在这怀孕的后几个月里，妈妈最放松，因此对所有爱的信号都是开放的，特别是性合一。这可能是由于阴道与阴唇的敏感度上升的原因。

对于丈夫来说这段怀孕期也是变化的时期。他会感觉到不断增加的责任感，做妻子的不要忘记这一点。

怀孕期的最后三个月

对于一个妈妈来说，这段时期是她一生中最激动的时期。让她睡觉或直接思考会很困难，通常她的感情会流露出来到他的丈夫那里。在怀孕九个月之后，她会充满盼望，知道不久她要看到自己的孩子。

在第七个月时，胎儿睁开他的眼。他长大并变得强壮足以能在妈妈的体外存活。

在第八个月，胎儿变得更加美丽，因为脂肪在肌肤下发育。在第七与第八个月，胎儿旋转到头朝下。在出生前他其实是站在头上的。

在怀孕的最后一个月，胎儿落下在骨盆里，这会让妈妈小便更加频繁。她同样可能便秘。有时她会感动胎儿在打嗝。

妈妈的身体这时在做准备工作，宫颈、阴道、骨盆的肌肉组织变软更具有伸展性。通常她感觉子宫变硬，肌肉收缩。这帮助胎儿从子宫里出来。

准妈妈的饮食应保持平衡，蛋白质，新鲜水果与蔬菜。每天一个鸡蛋是营养的金色定律。她的尿液与血液要定期检查，特别是怀孕的最后几周。

若一个胎儿即将生出，他会自己出来。平均的怀孕期，若从上次月经的第一天算起，会有280天。举个例子，若妻子在2月15日开始上次的月经，那么她要数九个月，并加上七天，预产期是11月22日。然而一个胎儿提前两周，或推迟两周出生是非常正常的。

怀孕期会让准爸爸与准妈妈的感情更深。这是一个丰满的时期。

第五章 分娩：一个婚姻经历

听妈妈们的说法

曾有人问荷兰皇家的医师一个问题，孩子出生时爸爸要不要在场。他惊人的回答道：“他那时不在场能在哪儿呢”？

是的，这个时刻非常重要，爸爸应该参与，这样分娩就成了一个婚姻经历。

当一个孩子降世的时候，没有什么事要比参与分娩更能帮助爸爸接纳自己更有帮助的事情了。没有什么事比丈夫参与分娩能帮助妻子接纳自己做妈妈的角色。这时她学会爱自己不仅作为一个女人，而且作为一个妈妈。

但是谁会听妈妈们呢？我们社会普遍的观点在这方面对妈妈比较歧视。女性的解放包括妈妈的解放。所以一个开明的爸爸，若可能的话，应该在他孩子出生的时候在场。

指导与培训

夫妻都要为分娩得到指导。分娩就像一段旅程，丈夫与妻子一起去一个陌生的国家。丈夫越是知晓妻子所面临的事情，他就会越好引导妻子通过分娩的陌生国家。他对于医生来说不应是个烦恼，而应是必要的支持者，做她的妻子与助产士的中间人。

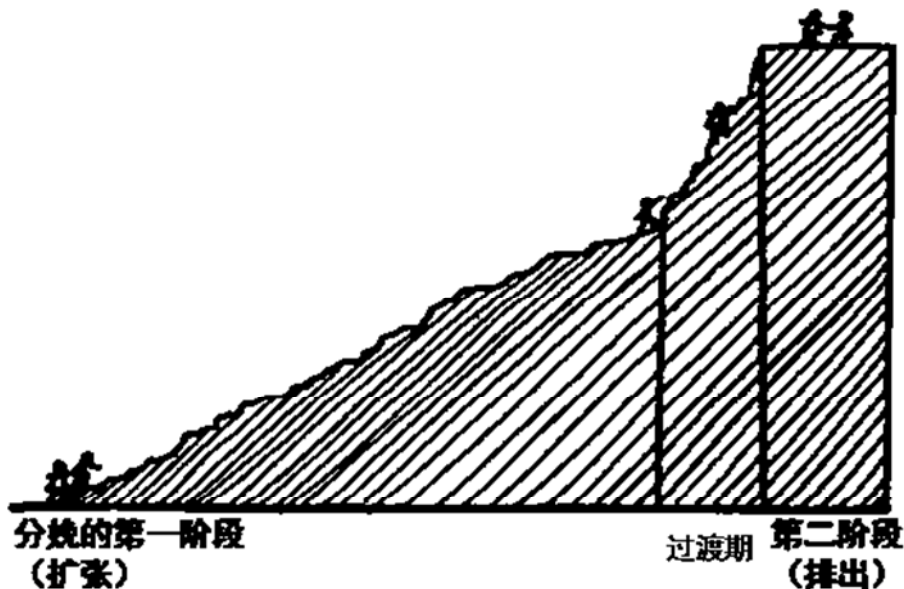
旅程的目标——无痛分娩

真的吗？在分娩过程中无痛是可能的吗？是的，分娩是件劳累的事情，但不一定意味着巨大的身体疼痛。

我们的主在约翰福音16:21中说：“妇人生产的时候就忧愁，因为她的时候到了；既生了孩子，就不再纪念那苦楚，因为欢喜世上生了一个人”。出于这个原因，我相信妈妈可以带着喜乐看待分娩。

攀登的第一阶段

为了尽可能无痛与无恐惧地经历分娩，两件事要去学习与操练：呼吸方式要正确以及放松方式要正确。分娩是费力的。它就如登一座山。有些阶段比较容易，有些阶段比较陡峭。整个过程，身体有足够的氧气是必须的。



图十三：分娩如同登山

因此，正确的呼吸对于分娩来说极为重要。在分娩开始时，在整个怀孕期内，准妈妈应练习做深而缓慢地呼吸。

她的丈夫可以帮助她学会如何正确地呼吸。在她用鼻子慢慢地吸气时他数到三。然后她要屏住呼吸一秒钟。之后，她慢慢地用鼻子呼出他数一二三。这个练习要不断重复直到妻子可以不费力气去做。吸气与呼气的时间要逐渐地延长直

到她能吸气十秒钟，屏住呼吸四秒钟，再呼气十秒钟。

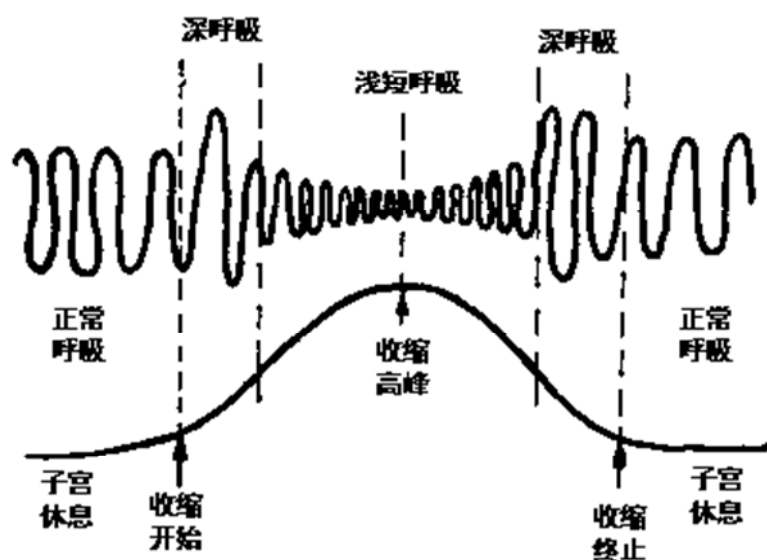
一旦准妈妈学会了深呼吸的艺术，它可以自由根据子宫收缩的程度调节呼吸，如图十四所示。

放松也是要练习的。可以按下面的方式来做：

妻子应躺在一个地毯上，头下与弯曲的膝盖下方分别放个垫子。（腿不要伸直，因为这会造成痉挛。）她的肩要在后面，肘指向远离身体的方向，手敞开。首先，她要放松面部肌肉，接着颈部，臂部，腹部，臀部，腿部，脚部肌肉——首先绷紧然后放松。

在妻子做完练习之后，她依然保持放松状态，温柔与规律地呼吸。她要对自己说：“我完全放松了”。她的丈夫应抬起她的右臂然后放下，接着左臂同样。每天她要两次大约10分钟这样放松自己，这样在分娩时，她可以在子宫收缩中容易放松。

我想同样强调一下骨盆肌肉的锻炼，这在第二章中被提及。这个练习在分娩前后都很重要，因为这块肌肉是打开与关闭分娩通道，以及控制尿道与肛门通道的。



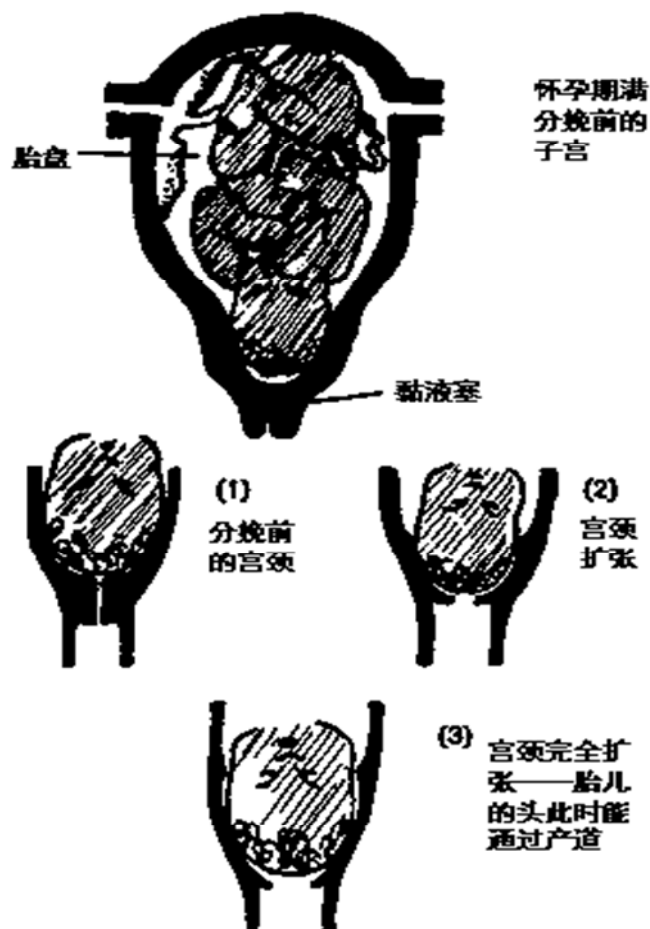
图十四：在分娩第一阶段如何为子宫收缩调节呼吸

在妈妈感觉到轻微地腰痛连同她子宫收缩时，她知道分娩临近了。首先她可能每半个小时感觉到收缩，持续只有30秒钟。但逐渐地，收缩会更加频繁持久。这时她要准备好去医院。登山此时真正开始。她知道这攀登可能非常陡峭，为此她需要付出全力。

上坡

走在相对平坦的山路上此时开始了。路径会变的陡峭。上坡不应带着浅呼吸与紧张。妈妈需要将她学习到的深呼吸与放松实践出来。

在上坡的过程中，在妈妈身体里都发生了些什么呢？子宫的底部可以想象成一个漏斗。在胎儿出生之前，宫颈是长且窄并被黏液塞住。在胎儿准备出生时，子宫的上部，开始收缩。



图十五：在分娩第一阶段宫颈的变化

每次子宫的收缩，胎儿的头就被沿着狭窄的通道向底部压。这是分娩最长的时期，被称作宫颈扩张期。通常在妈妈产第一个孩子（可能有一整天）要比已产过孩子的妈妈长（图十五）。

在这个阶段，妈妈会在阴道口注意到一些浓的黏液带着血迹。这时通道开始打开。

在导致宫颈扩张的收缩还弱的时候，持续仅有几秒钟，每10到15分钟会有感觉，妈妈仍能走动甚至做些轻活。但是随着收缩的频率变快，她就想要休息。这时深呼吸是非常重要的。每一个收缩就如同海中的浪。在收缩开始时，当她感觉子宫变硬时，妈妈应该做深吸气，屏住一秒钟，然后呼出。然后她再做一次深吸气，并轻轻呼出直到收缩结束。正如图十四所示。妈妈这样做就可以上坡很长时间而不疲惫。

通常在这个阶段的终点，羊水会破裂。当这个发生时，要么会有很多的液体突然流出或者不时有液体渗漏出来。

这时是被放到分娩地点的关键时刻。这个时刻清洁很重要。因为羊水破裂之后，细菌会进入子宫，感染的危险就大。

陡坡攀登

这时若丈夫能陪伴妻子攀登并告诉她如何正确地呼吸是个巨大的帮助。他应该注意在收缩之间她充分地放松并为过渡期保留力量，过渡期在第一阶段的末尾。过渡期是分娩过程中最艰难的时期。尽管它通常很短，然而它是整个攀登过程中最陡峭的部分。这儿妻子特别需要丈夫的鼓励，因为她在这一点上常会失去信心，认为不能向前。他丈夫的冷静客观，告诉她目标就在前方，她已完成攀登的最陡峭部分，是伟大的帮助。

过渡期是胎儿的头穿过非常窄通道的时候，在骨盆与前端耻骨之间，从子宫进入产道。这是分娩过程中最不舒服的

时期，但是目标就在前方。通常妈妈的身体打颤，她不想被分心。快速的深呼吸会帮助缓解疼痛。然而，推的时间还没有来到。妈妈会浪费她的气力，因为胎儿的头还没有达到产门。

平坦高原

山的最陡峭地方已过去了。在顶峰前面有个平坦高原。妈妈这时开始了分娩的第二个阶段，即“排出”。若她的丈夫告诉她，“最难的部分已经过去了”，她就会停止焦虑，这会为下一步关键的收缩给她安慰与新的力量。

到达顶峰的最后攀登

此时这些收缩频繁到来，几乎每分钟。若羊水之前没有破裂，这时它会破裂，头会出现。每次收缩开始，妈妈要做一个深吸气，呼出，另一个深吸气，在她推时屏住呼吸。此时她凭直觉知道要推，因为胎儿准备好要出生，不去推会很难。事实上，子宫的收缩将胎儿赶出，妈妈做这种推的动作几乎令人发笑。

顶峰经历

妈妈能感觉到胎儿滑出，但不会疼痛。她这时喘息，短呼吸很重要，为了避免在头与肩温柔滑出时的推动。此时是夫妻最伟大的时刻，因为他们看到他们的爱融合成一个新的个体，这个喜乐的时刻可以说是一种性经历。

下坡

仍有分娩的第三个阶段——胎盘的分娩。婴儿出生，但

是胎盘也要出来。这会在婴儿出生半个小时后发生。

当婴儿出生时，他通过喘气或者哭将空气吸进肺里。脐带被在两个地方打结，并被剪断，这样婴儿现在完全靠自己。

婴儿此时可以被放到妈妈的胸部。尽管还没有奶，会有些初乳，这对婴儿是好的。婴儿的吮吸会导致妈妈的子宫收缩，这样她就不会失血过多。婴儿不需要给其它食物，因为在他体内有足够的食物，会持续到出生后二至三天妈妈来奶的时候。

在之后的24小时，妈妈需要休息与照顾。

总结

丈夫有意识的参与分娩提升一个女人的自信。她不需要被告告诉她是谁，不需要有外遇寻找她真正的身份。

对于我来说若没有自己作为妈妈的经历写这一章是不可能的。希望它能帮助更多的准妈妈经历这样的喜乐。

第六章 喂奶时期的做母亲艺术

为喜乐而母乳喂奶

当我回顾我的生活经历，那些喂奶的月份（合在一起有好几年）是我生命中最满足与最快乐的时光。

在德语中，喂奶这个词是“stillen”，意思是说妈妈安静地满足她孩子外在与内在的需要。

在这一章里，我愿意鼓励与安慰那些感觉自己不能为自己孩子母乳喂奶的妈妈。我愿意帮助他们能经历用母乳喂奶的喜乐。同时，我也想挑战她们在更大程度上接受她们的妈妈身份，并达到成熟——因为母乳喂奶是成熟女人的一门艺术。

不用母乳喂奶——妈妈的描述

事实上若妈妈不用母乳喂奶，那么她就会失去一些东西。她给的越多，领受的就会越多。她散发的母爱与庇护感越多，她的孩子反射的感激与快乐就会越多。她给孩子被接纳的感觉越多，她接纳自己的能力就越多。

若她不用母乳喂奶，她就会丧失这般丰富。这在身体方面是非常实际的。若她不想给奶，她就不会有奶。喂奶的能力增长在于愿意喂奶的心愿增加。不用母乳喂奶的这种贫乏将会影响到她整个人的身心健康。用母乳喂奶的妈妈会从分娩的压力中迅速得到缓解。通过孩子吮吸乳头，子宫收缩并恢复到原来大小，会有几个月不会来月经，血红蛋白指数增高。她完全能感觉重新回到了自己。

遗憾的是，并不是所有的妈妈都知道孩子越吮吸乳头，出奶就越多。吮吸乳头开始在分娩之后的24小时内。通常婴

儿在出生后头几天不会足够地吸奶，奶水也就不会自由地流出，妈妈的奶量会暂时减少。

不用母乳喂养——对婴儿的剥夺

不仅妈妈自己被剥夺一个丰富的经历，同样婴儿也会贫乏起来。正如Dick Read博士说：“新生儿只有三种需要，它们分别是：

- 在妈妈的怀里；
- 吃妈妈的奶；
- 意识到在妈妈身边的安全感。

母乳喂养满足了所有上面三点。”

我还加上一点，不用母乳喂养会剥夺孩子的所有上述三种需要。首先在身体层面是正确的。母乳对婴儿来说是最好的，它帮助婴儿健康成长。从妈妈乳头里出来的第一种营养又叫初乳。它是一种黄色的液体，是特别为新生儿设计的。对于婴儿来说，它不但容易消化吸收，同时它还能预防疾病及通便的效果和清理肠胃等等。

母乳完全满足了婴儿的需要。妈妈的奶是无菌的，温度对婴儿来说也正合适。它包含着一些特定的蛋白质与维生素，这对婴儿的大脑与身体发育很有帮助。母乳对婴儿每个阶段的成长都是合适的。

用母乳喂养的妈妈不用担心孩子的消化问题，因为他自己会照顾自己。完全用母乳喂养的婴儿，即便三四天没有大便，也永远不会发生便秘。另外，母乳喂养的婴儿的大便很软是正常的，妈妈不用担心婴儿会有痢疾。母乳喂养会让她非常有把握，她喂奶的期间，一切都会顺利。

一个医生说：“人奶是给人类婴儿的，牛奶是给牛崽子的”。用奶瓶喂养孩子的死亡率远高于用母乳喂养的孩子。

用母乳喂养的孩子更加健康，并且少有过敏症。

一个不用母乳喂养的婴儿不仅身体的健康被剥夺了，而

且生理的健康也被剥夺了。婴儿需要吮吸乳头的满足，这是通过吸奶瓶远远不能达到的。非常惊人的是，在非洲孩子们吃母乳直到两岁，在人口里很少有得神经病的。

毫无疑问，不用母乳喂养与我们今日的各样口瘾（比如：暴饮暴食，抽烟喝酒）有联系。连续不住吸烟的人不一定是男性，也有很多女性效仿他们。他们如同婴儿一样吮吸香烟，为了弥补他们做婴儿时没有吮吸母乳的不足。

喂养婴儿的方式不仅对于他及父母是重要的，同样对于他的整个将来都是非常重要的。

不用母乳喂养——对社会的危害

教育家们发现用母乳喂养的孩子更具适应性与自主性。

婴儿通过与他妈妈的亲密接触所得到的不能被以后的其它东西所取代的。幼年时期与妈妈分开的孩子会在之后担当义务与守信与可靠方面出现问题。他们会发现他们比那些从小用母乳喂养的人学习更难。

Christa Meves同样写到：“婴儿被用烹调易消化的喂养取代了妈妈的爱与奉献；电视机取代了有创造力的玩具；被放置在汽车后面的儿童座椅上取代了温柔的抚摸，结果就是孩子成年后变得野蛮，并对有创造力的工作能力富有敌意。这样的人对社会的危险很大。”

偏见

不能用母乳喂养不仅来自错误的母乳喂养规则，而且来自没有根据的偏见。

以下观点是不正确的：

- 奶量取决于乳房的大小；
- 用母乳喂养会损害体型（穿合适的胸罩与注意体重才

是重要的)；

- 用母乳喂养的能力是遗传来的；
- 刨腹产的人不能用母乳喂养；
- 双胞胎用母乳喂养会吃不饱；
- 月经对喂奶是个阻碍；
- 紧张阻止了产奶；
- 感冒或发热的妈妈不能用母乳喂养；
- 孩子对妈妈的奶过敏；
- 家务活或工作比孩子更重要；
- 用母乳喂养会惯坏孩子。

若你在孩子还是婴儿的时候喂养他，那么在他的余生你就不用再去喂养他了。

对那些想去学习母乳喂养妈妈们的帮助

Sheila Kitzinger做了如下美妙的表达：

“对于一个新妈妈来说去学习如何母乳喂养的有利条件最接近的对比是，通常被认为过性生活的最佳条件：一个舒适的暖床，隐私，一个轻松的氛围，不受时间限制的悠闲感。正如同性交一样，第一次尝试可能不会带来如预期的那样喜乐与满足。但是随着喂奶的次数增加，如同夫妻过性生活一样，开始学习与反应彼此的需要，因此母乳喂养，事实上整个的亲子关系，就像爱的任何方式——是一个发现的过程。”

正如身体要准备好怀孕一样，乳房也要准备好喂奶。在分娩前用冷水洗乳房与乳头并用毛巾按摩是好的。不建议使用肥皂，酒精或杀菌剂因为它们会使皮肤变得不必要的干燥。

若妈妈感到饥饿与口渴，她应该满足自己。这正是要吃两个饭量的时候，并要吃有滋养的饮食。同样建议在每次喂

奶之前喝一些东西。

若一个妈妈感觉她的奶量供应不足，她应该做两件事情：（1）更频繁地将孩子放在胸前。在头几个月孩子需要每天吃奶6-10次。另一方面，若用奶瓶来喂，他吮吸妈妈的乳头就会越来越少，她的奶量供应就会减少。（2）与她的孩子单独在一起。有时妈妈的奶不会流出因为她不够冷静或放松。

这里又有个方法可以起到帮助。若丈夫在家他应该照顾其他的孩子并保护她不受许多访客的搅扰，这样她就可以单独和孩子在一起。若她平静下来并放松，奶就会自动出来。

妈妈在喂奶的时候要给孩子足够的空间来透过鼻子呼吸。她可以舒适地坐下或侧躺着让孩子平躺在她的旁边从而使他能够着乳头。

不用将乳头从婴儿口中拉出，因为这会损害组织器官并给妈妈带来疼痛。将小手指插在婴儿的嘴里贴近乳头，吮吸就会结束，婴儿就会停止吃奶。

若是乳头疼，妈妈不应减少吮吸的时间。最初的拉乳头是最疼的，但很少会持续超过几秒钟。它会在两三天之后自动清除。妈妈必须在摸乳房之前常常用肥皂洗手。特别是孩子出生后的20周内，乳头要保持足够清洁与干燥；否则的话乳房会感染。若是发生感染的话，妈妈应该小心地让婴儿吃疼痛的那个乳房确保它不会太满。抹膏与在喂奶之后让乳头接触空气也会很有帮助。

当然，一个不被母乳喂养的孩子，不会注定失败。他可能只会为适应生活需要一个更加艰难的时期来调整。不能用母乳喂养的孩子需要与妈妈不间断的亲密与更频繁的肌肤接触。即便他们吃奶瓶，他们应被放置靠近在乳房旁边。

断奶，同样是一门艺术

断奶的时间是由孩子决定而不是由亲戚朋友来定。这可

以在9个月左右甚至更长来做。

在这期间，母乳喂养是非常重要的。无论是身体上还是心灵上，孩子需要被亲近与庇护的感觉。

逐渐地给孩子断奶而不去打扰孩子的性情是重要的。一个聪明的妈妈会在孩子六七个月大时给他几匙谷物。在孩子几个月大时可以给他水果汁与成熟的香蕉糊。在孩子一岁大时他就可以吃许多大人吃的食物，并且可以从杯子中喝水。一旦孩子吃很多其它的食物，妈妈就应该只在他表达需要的时候才给他喂奶。这通常在孩子睡觉前，或在他生病，以及需要安慰的时候。

若一个妈妈感觉她应该开始断奶，千万不能仓促而行。断奶是孩子与妈妈的第二次分离（第一次是在出生时）。记住这个时期对于孩子来说是最困难的时候，这时他需要父母特别的爱与理解。若婴儿已准备好，他自己会开始断奶的。

“喂奶”的爸爸

这里我想说一句关于在喂奶期间爸爸的角色。的确，对他来说要扮演两个角色很难，既是丈夫又是孩子的爸爸。他可能常常感觉自己是个局外人，然而妈妈与孩子都非常需要他。他也可以来喂孩子！虽然不是身体上，但是在心理上。对于婴儿来说，爸爸在场是重要的——此时婴儿能看到他，听到他，感觉到他。

做丈夫的可以鼓励妻子掌控母乳喂养的艺术，保护她免受打扰，自己照顾其他孩子并教导孩子们帮妈妈做家务，跟妻子说她在喂奶时很美丽，这时奶水就会增多，实质上，爸爸藉着喂养妈妈来喂养孩子。

这时妻子不应犯错误来使丈夫灰心，孩子不应成为他们生活的中心，她不应该爱孩子过于爱自己的丈夫，这样丈夫就会心生嫉妒，甚至去寻找新欢也是有可能的。

简单地总结一下，若一个妻子想让她的丈夫待她“喂

养”她如同女王一样，那么她就要待丈夫如同王子一样来“喂养”他。

这就带来一个问题，它关系到喂奶阶段的夫妻性生活。在分娩后许多医生建议夫妻要等上3到6周再开始性生活。之所以需要这么长的时间是因为妈妈的子宫恢复成常态需要这么长时间。同样在分娩后子宫会排出红色的物质，即恶露。它会持续两周时间，当妈妈在喂奶时会大量流出。这是一个好的时机因为子宫收缩并回到常态。最后恶露颜色变轻并停止。

在正常生产三周后，母乳喂养的妈妈可以有性行为直到有黏液的迹象。奶水的数量与质量不会受到影响。爸爸的精子不能进入奶里或者让婴儿生病。

如我之前所强调的，对于一个爸爸来说展示给他孩子爱的最佳方式就是爱孩子的妈妈。事实上用母乳喂养的妈妈比那些不用母乳喂养的妈妈对主动地性生活更有兴趣。这对于许多妈妈来说是展现给孩子的爸爸他们的感激与爱的方式。同时，她们与孩子们分享父爱的保护。丈夫们，在经历“喂养”妻子时，自己也得到滋养，并安抚下来而不至于嫉妒自己的孩子。这种分享与相互的喂养可能是这个时期的夫妻一体的最深程度。

母乳喂养与生孩子间隙

这是一个非常难解的问题。通常情况是婴儿的吮吸母乳预防了排卵。只要没有排卵，就不可能怀孕。这在妈妈完全用母乳喂养的情况下是正确的。完全母乳喂养意味着她每天要喂奶6至8次，根据婴儿的需要，而且不给婴儿其它任何东西喝。除此之外，不可给婴儿奶嘴，不然的话他吮吸母乳就会变少。在这些条件满足的情况下，86%的女性在分娩后的头三个月不会排卵。

通常母乳喂养的妈妈第一次来月经叫做缩回出血，这意

意味着之前没有排卵，95%完全母乳喂养的妈妈都是这样。她们的第一次月经之前没有排卵发生。

除了第二章我所提到的之外，我想分享下面的指导建议：

没有完全用母乳喂养的妈妈要顾及到在分娩之后第四周怀孕的可能。分娩三周后，她要重新开始测量基础体温，而不是等到第一次来月经时再测量。

完全用母乳喂养的妈妈要在分娩八周后开始测量她的基础体温并观察宫颈黏液与“中痛”。可能刚开始周期会不规律并常常没有排卵，这时观察宫颈黏液是非常重要的。只有宫颈黏液消失，并且基础体温至少三天处于高水平，她才能确定不孕期已经开始了。至于第一次月经后因为排卵前的间隔不确切，当一个妈妈用母乳喂养的时候，最好这段时间不要有性生活。奥地利的Billings博士发现了所谓排卵前干燥的日子，当没有观察到宫颈黏液时，即为不孕期。

母乳喂养与工作

从我上面所说的一切，很显然母乳喂养与全职工作之间是不容易安排的。许多女人似乎认为照顾孩子的时间实在是浪费。而婴儿需要的是不分心的妈妈与不间断的照顾，这不能由他人来替代，甚至连最亲爱的阿姨或祖母都不行。

女人不应为“仅是”家庭主妇与母亲而感到羞愧。相反，她应该自豪，应该知道她在孩子小时候对他单独的照顾本身是一项工作且对社会是个贡献。她应该知道她能关心与教导孩子的时间是短暂的，她应该为孩子的未来考虑。

若其他人告诉她有更重要的事情要去做，她这时要听自己做妈妈的直觉，做哪件事是对的。把自己无助的孩子托付给其他人是不明智的，这样的孩子可能永远不会发展诸如爱心、感激、可靠、责任等等的价值观。

第七章 更年期：一个重新开始的机会

更年期，就是所谓的生命的变更，并不意味着女人由此失去了女性，而恰恰相反，女性重新获得与重新发现。又一次地，一个新的与想不到的空间被增加进来成为做女人的喜乐。生命的变更并非生命的结束。

许多女人带着忧虑将她们的眼目注视在更年期的第一个症状上，发现了之后她们就失去了全部希望。她们就任其自然，同样包括她们的外表。直言不讳地说，他们不是变得成熟了，而是变老了。

但是为了变得成熟我们再次面对自我接纳与自我肯定的工作。在生命的成熟期里，要比以前更重要去有意识地把自已当成一个女人去爱。正如Marion Hilliard博士所说：“改变可以开始于45岁，但是生命开始于50岁。”正如生命的每个时期一样，在更年之后的时期也有它特别美丽的地方。

首先，我们必须明白女人生理上的变化。雌激素的生产减退，孕激素几乎完全停止。另一方面，其它性激素的生产导致了性反应能力的增加。

这过程多数发生在45岁到50岁之间。一些女人——大约有三分之二——对此毫无觉察，而其它人则或多或少有一些压抑、失眠、头痛与皮肤变化，记忆不足会发生，情绪反应可能加强。

许多女人会受不了极度的疲惫。在女人的一生中通常有三个阶段会感到特别疲惫：在青春期，在怀孕后的头三个月，与在更年期。

更年期不是损失，因此没有理由沮丧。它只会让婚姻关系变得更加美丽。一些激素的生产减退并不会影响性欲，而恰恰相反，性欲会变得更加强烈。有很多女人仅是在更年期之后达到性高潮。

当然，这种喜乐，不仅在性合一里，而且在整个生活中都是一样，这取决于女人在这个时期对自己的态度。许多女人都需要为这一点而努力。女人需要的最后一件东西就是同情心。她需要一些幽默，安静与微笑的能力。她需要知道自己能够达到一个平坦的高原，这是未曾有的，这就让她依赖自己的身体，她的力量与她的情感。

她也要注意自己的体型与体重，特别是在这个阶段。这取决于三个因素：她的体质、她的饮食与她的身体锻炼。少做多吃的趋势是特别大的。每天活动要比服用些激素药更好。

她要让自己多睡与休息，即便她在工作的时候也不例外。她需要意识到现在她正经历着一种和青春期相反的过程，她只有三分之二的力量可以支配。

不仅需要充足的睡眠，她还要给自己放天假并彻底放松，比如出去度个假。然而，最大的帮助，就是给她一份挑战的工作，这样她可以完全献出自己，帮助他人，这样的工作可以是一位教导的人，正如经上所写：“又劝老年妇人，举止行动要恭敬，不说谗言，不给酒作奴仆，用善道教训人，好指教少年妇人，爱丈夫，爱儿女”（提多书2:3,4）。她的心与眼目要关系她的周围环境，她应该知道自己越老，她身边的人对她就越重要。他们在她与自我怜悯的抗争中是巨大的帮助。

若她接受了一项工作的挑战，那么“更年期”这个词就失去了含义。它变成了一个新的开端的可能。为了达到这些目标，Burki博士给出了下列实践性的建议：

- 改变你生活的习惯
- 整理你的所有财物
- 若有未满足的愿望，现在正是让它实现的时间。
- 重新结交故友，认识新朋友
- 锻炼独处的能力
- 最后，把没有解决的问题向别人倾诉

在结束这本书之前，我想带上我的个人见证作为一个建议。这在我生命里的许多危机时期起到帮助，就是认罪与对个人悔改的接纳。藉着接纳 神在基督里面的恩赐，“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息”（马太福音11:28），我每次都重新获得能力把自己当作一位女人来接纳与爱自己。

结束语

在读了这本书之后，可能有些人会有如同在轮船失事后被抛到岸边一样的感觉。对于那些有这种想法的人，我想说两件事：

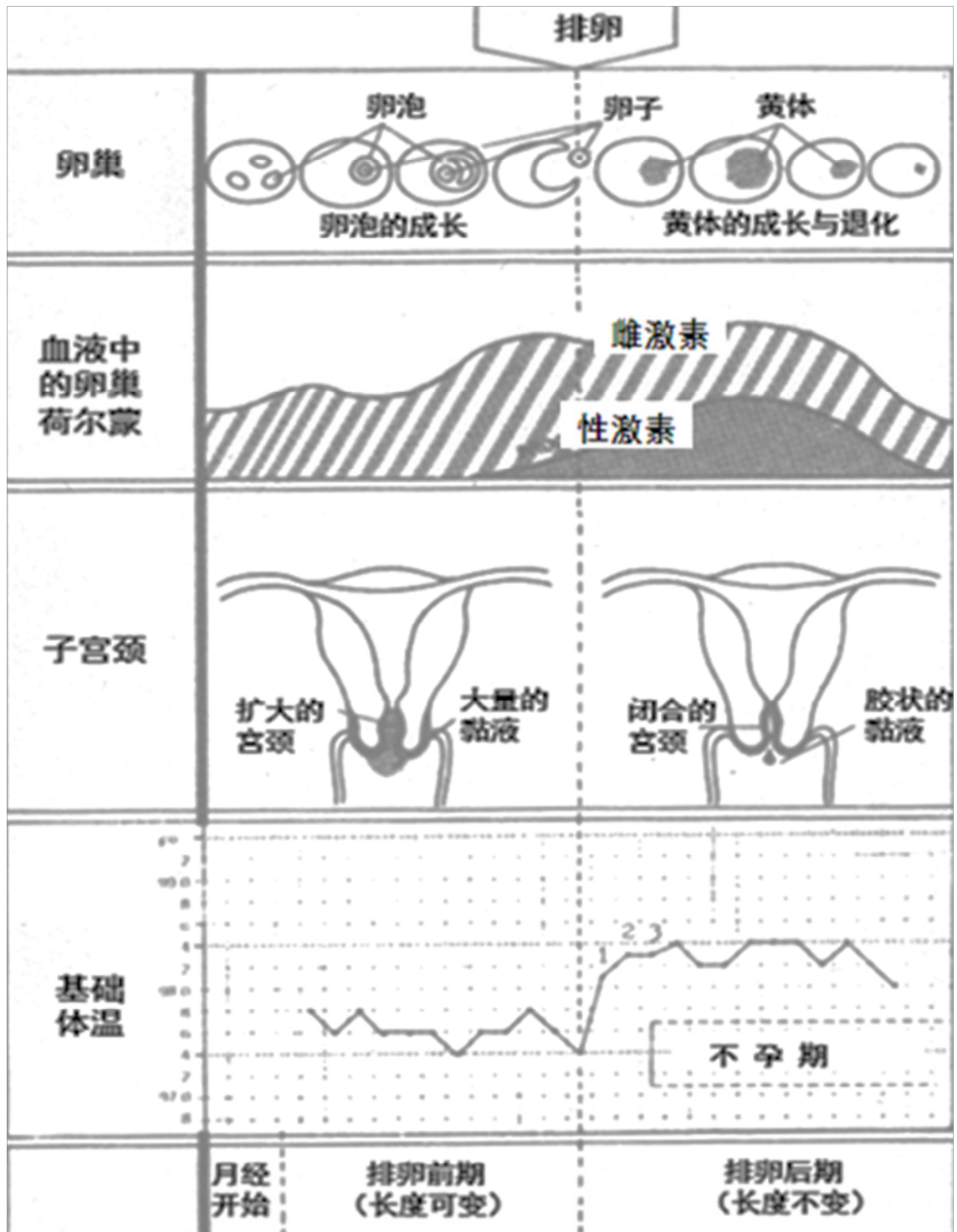
首先，我能写这本书只是因为我自己曾有多次这种“轮船失事”的经历。

其次，好消息是基督已救赎了我们。这个消息特别是对于那些感觉他们已失败并且“轮船失事”的人。我们不能通过我们的努力来救赎自己。但是我们能张开我们的空手，并伸展出去。

空的手是唯一能让 神来充满的。

附录 A

一个月经周期内卵巢活动、卵巢荷尔蒙、子宫颈与基础体温之间的关系。



附录 B 症状体温记录表

姓名 _____ 年龄 _____

年投

日期： 年 月

血
为
状
点
●
嘿
嘿
数
—
/
=
多
嘿
嘿
=
×
哈
代
嘿
嘿
经
用

[illegible]