

# 家庭計畫



(林吉那攝)

## 愉快的新婚

鍾嘉祥·蔡榮福

結婚後不但新婚生活甜蜜，令人羨慕，同時夫婦負有互相照顧、體貼、安慰的責任。

即將建立幸福美滿新家庭的男女們，將要共同生活在一個新的環境裏，對未來新的環境，也許因過去生活方式的不同而有所差別，但這種情形並非無可改善。固然在適應上難免會有困難，但是所有的家庭都有着共同的規範，祇要大家對這種規範，在新婚之前有所理解與學習適當，這個新家庭當是幸福美滿的。

### 建立家庭的基礎

#### (一) 小家庭·幸福多！

「多子多福」以及「早生貴子」的觀念，已為時代所淘汰。由於社會制度、社會型態不斷的改變，「小家庭，幸福多！」的新觀念已深印在人們的腦海裏。

在農業社會，因需要大量的家庭勞力，所以總希望能多生幾個小孩幫忙耕種。在這種觀念的因循影響下，孩子得不到適當教育的機會，一生連溫飽的希望都達不到，飛黃騰達更談不上了。雖是天才奇智，也因此無從發展。

做父母的，兒女眾多，也難免疏於管教，為兒女的生活被折騰得抬不起頭來。富有的，兒女染上

公子哥兒氣息，自己不事生息，專門仰賴父母周濟。一旦繼承財產則糾紛滋生，雖是富有又兒孫滿堂，也難免落人口舌，何苦來哉！

現在一切的科學都在進步，機器操作已漸取代了人力，農業社會以勞動力即是資本，已為時代所揚棄。在工業化的社會裏，人們漸漸體會到人生的真諦，一大羣兒女只有增加生活的重擔，難得有一個清閒舒適的日子，無怪乎大多數人，現在都希望依自己能力來決定子女數。

這還不夠，人數固然是限制了，但是生育的間隔仍是一種不可忽視的問題，因為它關係到婦女健康的恢復，孩子的照顧與家庭經濟的支配等等。目前小家庭制度已構成一種風尚，因為它具有很大的功能，所以大家都樂意向小家庭目標邁進，而小家庭，幸福多，也成為現在一句時髦的口號。

每一對新婚夫婦，都應該知道小家庭是我們幸福生活的基礎，剛結婚就應及早計畫你們所需的子女人數。因為孩子固然是夫婦感情的橋梁，為美滿家庭不可缺少的。但孩子太多，夫婦為着養育小孩而奔命，怎能再有閒情逸緻的心情，去重溫那些富有羅曼蒂克的往事？家庭中難免會時起衝突，甚或遭致夫婦感情的失和，貌合神離，鬱鬱寡歡。雖不至嚴重到引起離婚，然而往日的甜情蜜意已不復存在，處此情形，一個家庭那能幸福呢！

#### (二) 建立良好的家族關係

##### (1) 夫婦的關係

夫婦都是由沒有血統關係，不相識的二個家族中的分子，因互相了解而結合的，一旦結合，他們的關係應比家庭中任何親屬密切。他們彼此負有互相體貼、照顧的義務，在日常生活行動中，應互相信任，互相尊重，不可心存懷疑或妒忌，才能過着和藹而美滿的生活。

人非全是聖賢，錯誤那能全無？當此情形發生時，一方要勇於承認，一方要心懷寬恕，並加安慰、鼓勵，要塑造一個模範家庭，自是指日間的事。現在男女在法律的保障下，已達於平等的對待地位，夫妻之間亦不例外，以前所謂夫權單方面的行使，今日已不存在了。然而婦女不可因而有恃無

恐，失去女性應有的端莊賢淑、溫柔順順的木質，在家庭中才能融洽的相處。

維護夫婦的感情，性愛也是一重要的因素，因此，性生活的不協調，也足以構成夫妻間的不愉快，甚致造成婚姻的破裂。

引起性生活不協調的原因，很多是由於對性的無知和錯誤的認識。所以，新婚夫婦對於性的知識應求充分了解。從那裏去獲得這些正確的性知識？當然閱讀有關性知識的書籍，請教醫師、專家、或已婚的人，就能有所了解，這種了解與閱讀猥褻的性史或小說，是截然不同的，可以不用介意。

##### (2) 婆媳的關係

婆媳之間，因年齡懸殊，思想見解不同，新入門的媳婦，對於婆婆的為人處事以及脾氣一時尚難摸清。相處在一起，更由於婆媳難以和藹相處的傳統觀念影響，媳婦侍奉婆婆，總感到是一件非常難以適應的事。因此誤會難免發生，然而環境又不容不相處在一起，如果彼此之間不設法消除誤會，情形會越演越嚴重。

做婆婆的，應具長者風範，要把自己的媳婦看同自己的女兒，凡事不存挑毛病的心理。人都有自尊心，如有差錯，要用和顏悅色的方法，教導新入門的媳婦，使她沒有反感的情緒。

做媳婦的，也應力求對新環境的適應，並設法瞭解老人家的心理，生活習慣和平時的嗜好，用尊敬、順從、真誠的態度來侍候他們。並應隨時鼓勵丈夫力爭上游，比婚前更為孝順他們，使他們不會有「有了老婆，沒了爹娘」的心理，婆媳之間，自然就容易融合相處了。

##### (3) 家庭經濟

健全的家庭經濟，應該量入為出。支出大概可分為飲食、房租(房子的修理、保養費等)、水電、衣服、雜費等五大項。只要每天把這些項目的開支情形記錄下來，檢討一下，便可知道那些開支多，那些少，而加以適當的調整。

剛結婚，也不宜馬上懷孕生子。太太最好能繼續工作一段時間，這一方面可以避免在家無聊，另一方面也可增加新家庭的收入。新家庭剛成立，最

好養成儲蓄的習慣，以作臨時的開支及日後子女的教育費用。儲蓄的多寡，雖因家庭而異，但最好能將收入的一成做為儲蓄之用。

(4) 健康

健康是幸福的基礎，一個人若有病，即使是多麼的富貴榮華，也不能享受到，所以為了保持美滿的家庭生活，健康是一重要的因素。保持夫婦的健康，必須注意下列幾點：

① 休息：新婚的應酬或蜜月旅行，都會使新婦感到疲倦，所以特別要注意休息的時間，及充分的睡眠，以保持身心愉快。

② 注意營養：不要因環境的改變，心情的過於興奮而使飲食失調，應保持定時定量的習慣。新婚前更應注意蛋白質的攝取。

③ 性生活要適當：不可終日沉迷於性生活中，性生活過度將會嚴重地影響健康。

新婚期間的性生活

很多新婚夫婦對性生活的認識是一知半解，因此常常發生很多笑話，或引起夫婦間的誤會。正確的性知識，是建立幸福家庭的基礎。

(一) 如何避免新婦期月經

服用黃體荷爾蒙，可以延遲月經的來潮。當然也有提早使月經來潮的方法，不過效果不確實，最好不要用。

請醫生打針促使月經延後是好方法，不過，因為籌辦婚禮緊接着蜜月旅行，常常身不由主，無法分身請醫生打針時，最好還是服用藥片較為方便。這種E.P.荷爾蒙片市面上有售。從預定月經來潮前三日起，每天飯後服用二片，服藥期間，月經受了黃體荷爾蒙的影響，便會延後來潮。

通常黃體荷爾蒙是不可隨便服用的，最好由醫師指導，不過為了延遲月經，偶然服用（每次約是十五日左右），是不會有什麼副作用的。

預先服用口服避孕藥，也可延遲月經的來潮，不過必需在結婚前一個月的月經來潮後第五天，就開始服第一粒藥片，服完二十一粒後（二十八片裝的在服完白色的二十一粒）不用停止，繼續每天服

一粒，月經就會因此而延遲，停服後三十四天才來潮。若需繼續避孕，在停服七天後再服下一月分的藥片即可。用這種方法來延遲月經來潮一個星期左右，也不會有什麼不良的反應。

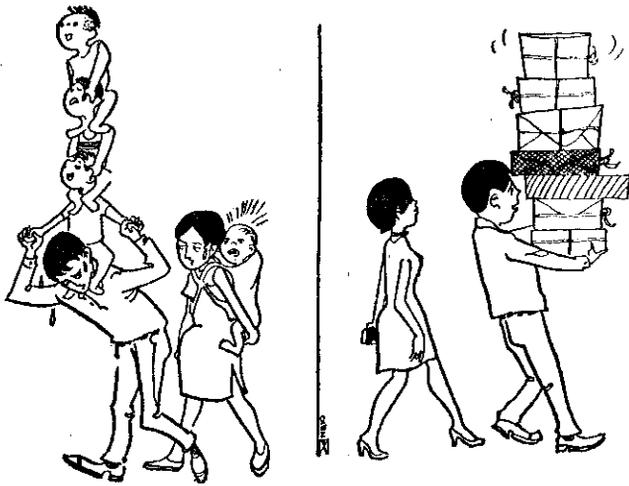
(二) 消除不必要的懷疑

沒有過性經驗的女性，很多在初夜也不出血。相反，有過性經驗的女性，有些不但初夜出血，以後幾次的性交時也會出血。所以根據初夜的出血與否來判斷一個女人是否處女，是很大的錯誤。

沒有性經驗的女人，初夜出血只有四一%，從這個統計數字也可以了解，出血與不出血並不能決定是否屬處女。丈夫如果心存懷疑，就表示他對性知識了解不夠，最好找些參考書給他看，或請教醫師，就可消除這些不必要的懷疑了。

(三) 房事感痛苦怎麼辦？

女子在性交時有痛苦，並不限於初夜。只因



婚後(左) 婚前(右) (陳國義)

為當陰莖插入陰道中，痛苦與擴大的感覺可能經歷一段時間。這種感覺大約要婚後二至六星期後才會慢慢消失。有些人甚至要經過一年半載。

女子的陰道有很多皺紋，容易擴大，祇要習慣後，性交時的痛苦應該會消失，快感也就隨着增加。如果痛苦太大，在插入之前，在雙方性器官上塗些清潔的油質，可以減少痛苦。

(四) 沒有快感，是否冷感症？

結婚未久，若沒有快感，懷疑是冷感，未免言之過早。因為女性陰道中神經的分布較少，性經驗不夠時，很難達到高潮。只有經驗增加，才能體會到性的快感。有些人可能二星期至三個月後便能體會到，有些人可能要一年甚至數年。時間晚一些不要緊，要緊的是要深信快感遲早會降臨的。

有些婦女陰道內可能沒有快感，但外生殖器在性交前經撫摸一定會引起快感。利用性交前的撫摸使太太有了數次快感後，丈夫在性交時便可以得到滿足，這樣夫婦都可滿足了。外性器的快感，也可以加快陰道內部得到快感。一般所謂冷感症，是指不但陰道中沒有快感，外生殖器受愛撫時也沒有喜悅或快感的情形。

(五) 包皮過長、早泄是病嗎？

包皮過長，在興奮膨脹時，性器的前端（也就是龜頭）不能完全露在外面，需要開刀割治。

如果只是收縮時龜頭包在皮下，興奮時能露在外面的情形，就不需要開刀，這叫做假性包皮過長。在這種情形下，平常龜頭的神經被包在皮下，神經變得非常敏感，容易興奮，因此達到高潮的時間也短。剛結婚性經驗不多的青年，大部分入射精時間都很快（約一至三分鐘）。一般人的性交時間約三分至十五分鐘，在這個範圍內就不算是早泄了。有了性經驗以後，時間就會延長。

丈夫洩得早，太太可能不滿足，丈夫可以施用性交前的撫摸，使妻子有了快感之後再開始。性交進行中偶而休息一下，也可以延長時間，使太太得到滿足。年青人正常的早泄，這是年青的標誌，並不是病態。（未完·下期續）