

婚姻中的性福

合而为一的美妙



The Married Guy's Guide to **Great Sex**

亲密之爱

国际知名的婚姻与性治疗专家

[美] 克利福德·彭纳 乔伊斯·彭纳 著

李晓秋 译

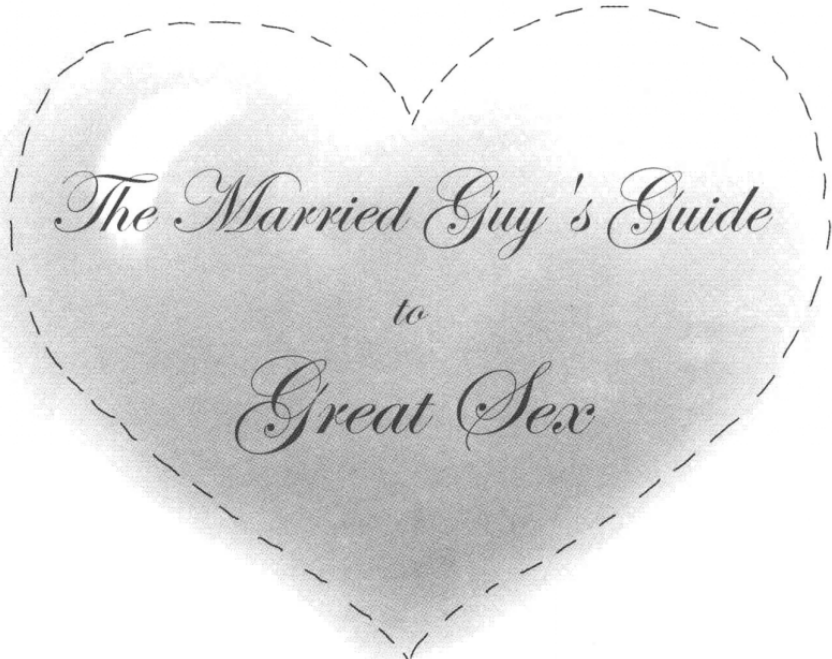


CLIFFORD & JOYCE PENNER

西藏人民出版社

亲密之爱

[美] 克利福德·彭纳 乔伊斯·彭纳 著 李晓秋 译

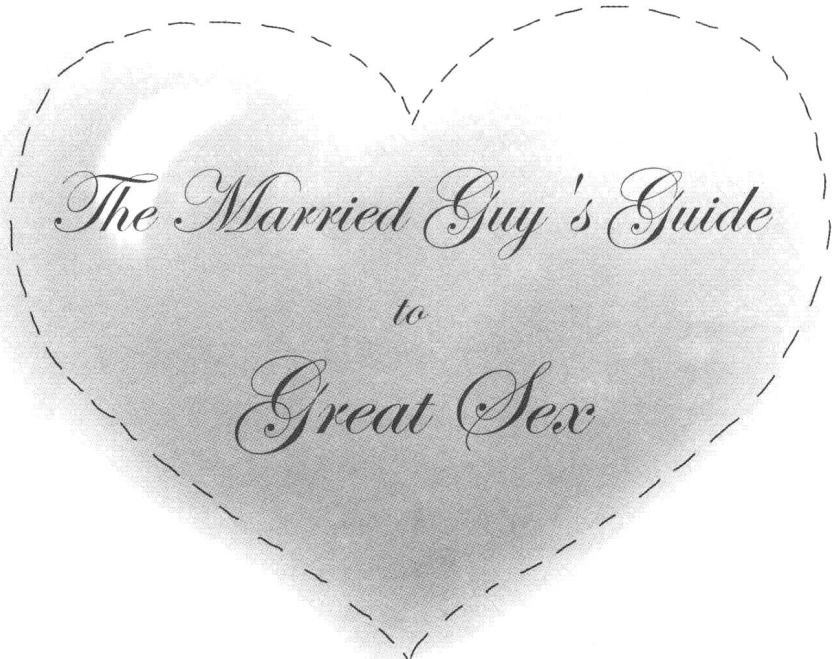


*The Married Guy's Guide
to
Great Sex*

西藏人民出版社

亲密之爱

[美] 克利福德·彭纳 乔伊斯·彭纳 著 李晓秋 译



*The Married Guy's Guide
to
Great Sex*

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲密之爱/(美)彭纳(美)彭纳著;李晓秋译.
—拉萨:西藏人民出版社,2008.7
ISBN 978-7-223-02440-2

I. 亲… II. ①彭…②彭…③李… III. 性知识-通俗读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041206 号

Copyright © 2004, Focus on the Family, Colorado Springs, CO 80995 U.S.A.
All Rights Reserved. International Copyright Secured.
Originally published in English under the title *The Married Guy's Guide to Great Sex*. Translated by permission.
Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2008 Enoch.
All rights reserved

亲密之爱

作 者	[美]克利福德·彭纳,乔伊斯·彭纳
译 者	李晓秋
责任编辑	晋美旺扎
封面设计	奇文云海
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	7
字 数	118 千
版 次	2008 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 7 月第 1 次印刷
印 数	01-8000
书 号	ISBN 978-7-223-02440-2
定 价	24.00 元

版权所有 翻印必究

献辞：献给我们 生活中的男人



The Married Guy's Guide to Great sex

那些信任我们的案主，他们愿意分享属于个人隐私的性行为方式。

以及他们的妻子，她们让我们知道了性生活中丈夫角色的举足轻重；我们亲爱的朋友尼尔·沃伦，他热情的鼓励和专业的技巧，简约清晰地梳理出本书的精华部分；我们的儿子格雷格·彭纳和约翰·斯特拉托，他们敞开的心和坦诚直率使我们对现今这代男人一点也不会陌生。

我们的朋友——

彼得·杰克逊，他对美好梦想的生动演示和对各年龄层男性的服务；杰克·蒙特，他在他的家庭、朋友和社区中都树立了仆人型领导的典范；保罗·舒策士，他帮助我们更深地理解了与上帝有亲密关系的意义；罗兰·欣茨，他追寻真理的诚挚，无论在自己生活中还是与我们共事时都表露无遗；巴德·贝尔，他的友爱与活跃让紧张的时刻变得轻松。

我们的弟兄——

戴夫、吉恩和杜格·比勒，他们自己的参与，让乔伊斯更明白了怎样建立与男性相爱的关系；埃尔丁·德克斯和吉姆·马顿斯，他们将男子气概带进了女性主导的家庭氛围中。



前言

The Married Guy's Guide to Great sex

是否每对夫妻都有可能真的体验到那种令双方满意的性生活？是的——而且作为男性，你可以表现得更出色！

投入自己，在你的婚姻中发现更美好的爱、激情与亲密关系，你的性生活就会开始翱翔。你的收获将远超过你所付出的努力。

上帝将性设计成婚姻中一种必需的、充满激情的表达方式。在以前的许多世纪，性都被看作是一种需要被压抑的情欲。而 20 世纪六七十年代的性革命运动，本意是试图释放人性，结果却落入了将性贬低丑化的另一极端。

今天，一些组织机构，如“爱家”（Focus on the Family）和“守约者”（Promise Keeper），倡导对家庭的建立和维护，致力于把人修复还原成为上帝所造的美好形象。我们希望你也会再做一个守约的承诺：专心阅读本书，并和你的妻子一起发现更美妙的爱、激情与亲密关系。

谢谢你们，祝福你们。

克利福德·彭纳博士和乔伊斯·彭纳

导 言



The Married Guy's Guide to Great sex

我们两人分别来自于德国中西部和加拿大的门诺会^①，对性的认识几乎是天真和无知。我们从家庭中接受到的唯一指导，是在婚礼前两周乔伊斯的家人给她的电话。主要是三个警告：

1. 蜜月将会很可怕。

2. 她会很累。

3. 他不应该让他使用她。（她没有！是她使用了他。）

幸好，乔伊斯在她的护士学校刚修完“预备婚姻”的课程。课程中一个重要的内容，就是有关性的调适。这样，乔伊斯把她所学的婚姻中的性爱知识教给了克利福德。

当然，那不是事情本来应该的样式。当涉及到性时，男人总应该是专家。

至少那是人们想让你相信的。

●制造一个“有男子气概”的男人

男人应该是性专家的错误假设延续了一代又一代。

可能从5岁时，你因为偷看姐姐的卧房而被训斥。你听见“你不应该那样做”，但也听见“男孩就是男孩”，可能语气中还带着一点骄傲的味道。

二年级时，你试着说出有关性的粗话——是从年龄更大的男生那里听见的。这时大人们皱起了眉头，但有人却说：“他是在学习成为一个男人。”

五年级时，女孩们被送到另一个房间里，学习有关月经的知识，你很好奇，感觉自己落伍了。怎么她们竟敢知道一些对你来说神秘莫测的性的事情！

你期待关于男子气概专业知识的培训，这种期待微妙地继续着。比你大两岁的表兄，将他私藏的杂志给你看。这是你第一次看到裸体的女人，瞬间被触发的恐慌、兴奋和迷惑纷至沓来，几乎淹没你。这些照片让你的五脏六腑翻江倒海，你看起来好像不能呼吸，虽然你很快地喘着粗气；你的喉咙哽住，几乎让你窒息。你不想看，但又看不够。

在中学，真正的性教育开始了。你看了“影片”。老师谈论着繁殖——卵子怎样和精子结合，婴孩怎样出生。你简直听不下去。如果你是在一个只有男生的

班里，你就会猜想女生在议论些什么。如果你是在一个男女生混合的班里，当老师说到诸如阴茎、阴道或性交这些词时，你就会忍不住地傻笑。

随便哪种方式，你只想看起来很酷——假装你已经知道了所有关于性的事情。对男人来说，知道性的事情就意味着很酷。在你班级里最受欢迎的男生，似乎知道最多有关性的事情，总是可以讲出一个关于女孩的故事或者一个色情笑话。那些笑话好像告诉了你许多关于男人的性知识，以及作为一个男人意味着什么，暗示你真正的男人是那些拥有最大阳物的——女人只是他手中的灰粉，她们只会恳求更多。

接下来，所有的女孩都在初中升高中的那个夏天长大了。你总是有些发窘，竭力摆出与本身不同的样子。你习惯去扮演一个酷男人——或者你从女孩子那里打退堂鼓，避免经历被拒绝的痛苦。

不管你是怎样的情形，你与其他男人都有一些共同点——比如手淫。可能你会觉得感觉挺好，或者只是在结束前感觉不错，但在结束后，羞耻感和负疚感如洪水汹涌一般击倒你，你就发誓以后再也不做了。也许同伴们教过你，手淫的人是一个失败者，手淫表示你不能得到真正的东西——一个女人。

总之，你继续得到的信息是：男人是性的专家和性的动物。“去吧，尽你所能越多越好！”你的朋友、



电视节目和互联网的色情网站都这样说。“你得到的越多，你就越像一个男人。”即使你记得《圣经》中的教导，知道为婚姻的缘故需要守住贞洁，可你或许已经被推着走得太远了。有时你指望着女孩可以猛踩刹车，但有时你又希望她不要这样做。

高中以后，你想要成为世界期望你做的性感男人——即使你的信仰和价值观都提醒你，你需要为你未来的妻子救救你自己。

最后你遇到了你梦中的女人。她可能是你第1个真正的女朋友，或者是第10个。当你结婚以后，她可能也期望你是一个性方面的专家。

但你是吗？如果你继续以前的行为，好像只有你知道什么是最好的，你就会遇到问题，她甚至有可能完全对性失去兴趣。

做专家并不容易，对吗？

更糟的是，这行不通。

●你能接受指导吗？

幸运的是，还有另一条路。

当你听妻子的话，尊敬她，并照着她暗示你的去爱她时，你的性生活可以美妙而满足。一个仆人型领导最终会发现他有反应最灵敏的妻子，有最激情洋溢的性生活。

事实就是，只有当男人朝着女人所要的方向行动时，才有可能经历到幸福美妙的性生活。

这就意味着放弃你早年学到的错误教导，意味着与你的妻子联结，因为她就是这样被创造、被训练的，她的触摸、关切和感觉都是独特的。当你聆听、回应并让女人带领时，你将有非常奇妙的体验，了解性行为能带给你们怎样的成就感。

这本书的内容，是关于怎样从婚姻中的性生活建立更美妙的爱、激情与亲密关系，破除男人和性之间的神话。在与你妻子的性生活中，不论你需要做较大的调整，还是只需稍微改进，本书都将赋予你表现卓越的能力。

大部分男人都觉得，即使他们感到迷茫，接受指导也是件困难的事；而从妻子那里接受关于性的指导，更是难上加难！但是，当男人让女人来设定步调时，性生活的确可以更美好。所罗门，一个获得性满足和愉悦的典型男人，就是让他的新娘来带领他们身体的关系——如同你将在这本书里看到的。

一个生气勃勃的性关系需要经营，那会引发许多的乐趣和一生之久的激情。那就是本书所讲述的内容。

我们做了 25 年的临床性行为治疗师，在美国及加拿大常年举办相关的研讨会，凭借这样的经验，我

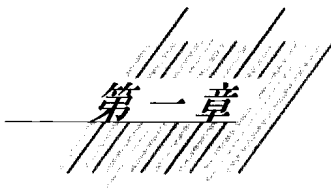
们确信，闺房之乐对你婚姻质量的提升是广泛而深入的，你将会兴奋得腾云驾雾一般。

注① 门诺会，是近代基督教会的一个宗派。门诺会可以溯源于16世纪宗教改革初期。那时瑞士弟兄会感觉当时教会既不符合神的心意，又不能满足人灵魂的需要；他们需要进一步改革教会。他们以《圣经》为其行事为人的准则，他们也奉行以爱与真诚为人际关系的基础。在他们看来，战争与杀戮是与爱背道而驰的。



目录 CONTENTS

献 辞	1
前 言	1
导 言	1
第 一 章 这不是全美大学生运动会	1
第 二 章 美好的性爱会自然发生吗?	9
第 三 章 按她的方式做	29
第 四 章 你的权利:她的就是你的吗?	49
第 五 章 性爱不是一项观望者的运动	57
第 六 章 性爱:通向亲密关系之途	69
第 七 章 当性失调时	83
第 八 章 暧昧关系考验婚姻	113
第 九 章 与你的妻子做一次探险	127
第 十 章 性爱的工作因素	137
第十一章 性爱的娱乐因素	151
第十二章 性爱与感觉	163
第十三章 色情诱惑与网络	173
第十四章 给妻子的话	189



第一章

这不是全美大学生运动会

两个旗鼓相当的球队正在大学篮球联赛的决赛中——乔治敦队和加州大学洛杉矶分校队。运动员们兴奋不已，教练们满怀希望又有些焦虑不安。而你，已经将宝押在乔治敦队一方，早早挪出时间守候在电视机前。

每当乔治敦队得一分，你就激动得从沙发上一跃而起。真是越来越紧张了。第四场比赛结果是平局，双方已经进入延时战斗了。第二次延时。最后，乔治敦队得分了，哨声响起，比赛结束，你的球队是赢家。

你是一个赢家——你的球队获胜了！

那天晚上你与妻子上床，你又想做一个赢家。

换句话说，你想要得分。

你妻子的性回应就是你的投篮得分。越快越频繁地得到她的回应，你就越兴奋。你向着高峰冲刺——为了得分，你巧妙地控制、调整和移动。

如果没有回应，你就紧张、焦急又垂头丧气。你是在按规则做，不是吗？这似乎不公平。你能找出规则，她就能改变规则！

你越努力，事情就越糟糕。你很绝望。总之，如果你是一个真正的男人，你就能将你的妻子带向高潮，不止一次高潮。如果你不能，她就是一个失败者——你也是。

性竞争的形成

●早年的教育

这场性行为中的输赢游戏真正开始于什么时候呢？

在你 21 个月大时，你的父亲可能已经为你感到骄傲，因为你能抓住绿色的海绵橄榄球，或者能在他的电脑键盘上敲敲打打。“他看上去多协调”，父亲说，或者“他真是想像不到的聪明！”他暗暗希望，某一天，你会让全家都为你感到骄傲，你会进入美国国家足球队，或开发出下一个流行的应用软件。

几年后，你开始练习橄榄球、英式足球或者使用你自己的电脑。你听见父亲在电话中，与祖父谈论你

的接球，你的两次赛跑，或者你令人惊异的国际象棋技术。你得到的信息响亮而清楚：想对你自己感觉良好，你就要得分、击打、捕获、奔跑、阻挡、猛攻。你要赢！

与此同时，大多数女孩却以不同的方式度过了她们的童年。当男孩在玩竞争的游戏或想玩竞争的游戏时，女孩们却偏好那些侧重过程的活动，比如舞蹈或者音乐。有些女孩也积极参加运动，但她们玩的时候却很喜欢谈话——这就让运动不太像一场战役，而更像一个社交活动。

可能你不会参加运动，你的父母也不会纠缠于是否获胜。但你却一定会看见你周围的竞争，你或者会蔑视它，或者会比照它来衡量自己。而那些比较，说不定就帮助形成了你的自我形象。

● 青春期及以后

整个中学时期，你可能会继续竞争。就算你不参加球队，平时也会自己玩，或者会在电视上观看比赛。无论是你自己参与还是只做观众，赌注都很高。每项运动，如游泳、田径和摔跤，重点都是要得分。

如果你进入了大学，你可能会继续地参加运动或观看比赛。或者你的兴趣已经转移到其他的竞技场——比如为争取化学考试的最高分、戏剧中的主

角、最漂亮的女朋友、学生团体选举的获胜等等。工作以后，你又开始为最高的工资和最让人印象深刻的头衔竞争。

竞争、实现、达到、获得、猎取和胜利，这就是男人的自然倾向。当涉及到性这个生活中的浪漫部分时，也不会有什么区别。

得到就是全部吗？

我们很诧异会经常听到女人们的这种抱怨：“当我正在做饭或洗碗时，他就过来色迷迷地抓住我，我真的觉得很不舒服。”

那个男人试图想得到什么？

他想要做个赢家。他认为要做个赢家，就要得到她；要得到她，就要让她有反应。

看起来这一类的想法从约会时就开始了。男人之间互相问着诸如这些问题：

“你跟她到哪一步了？”

“她给你多少了？”

“你们的进展有突破吗？”

“你得到她了吗？”

这些问话的假设前提，是一个男人应该尽量地强求一个女人，他从她那里得到越多，他就越是一个赢