

生活叢書 45

享受婚姻的性歡悅

倫內夫婦●著 陳蒼多●譯



生活叢書④5

享受婚姻的性歡悅

陳蒼多 譯

時報出版公司 印行

ISBN 957-13-0049-7

目 次

前言——了解勝過猜測·····	九
作者的話——此書緣起·····	一三
人們忽視的藝術——性歡悅·····	一七
性會影響婚姻嗎？·····	一八
性和愛的混淆·····	二一
結婚動機和態度的重要性·····	二六
「人際之愛」的婚姻觀·····	二八
現代的丈夫·····	三三
現代好情郎的素描·····	三三
男性比較容易衝動·····	三七
將婚外的刺激，化為更深沉的愉悅·····	四一
愛的回報·····	四五
有感應的妻子·····	五一

掙脫性的緊身衣·····	五一
男女的性生理反應是一樣的·····	五三
女人的性特質·····	五九
創造新的精力泉源·····	六八
性和諧的神話和事實·····	七三
性慾有差異？·····	七七
月經期間不可做愛？·····	七七
疲倦不是藉口！·····	七九
不同的成長背景·····	八一
性愛有報酬遞減律？·····	八三
年齡會影響魅力？·····	八四
克服歡悅障礙·····	八九
障礙是文化的產物·····	八九
焦慮、壓抑是兩大殺手·····	九三
如何判別性能力？·····	九八

以積極的愛克除障礙·····	一〇一
歡悅會導致倒錯嗎？·····	一〇五
「我是不是有問題？」·····	一〇五
同性戀、虐待狂、暴露狂·····	一〇七
性行為偏差的原因·····	一一一
經營愛的氣氛·····	一一七
性愛活動縮水了·····	一一七
性被誇張了·····	一一九
如何營造愛的氣氛·····	一二四
享受愛的喜悅·····	一三一
「前奏」——通往歡悅的門檻·····	一三三
成熟的性愛需要學習·····	一三三
做愛前奏的各種方法·····	一三七
適當的避孕時機·····	一四三
靈活地做愛·····	一四七

請拋開教科書·····	一四七
調整達到高潮的速度·····	一四九
性交的次數並沒有一定的規則·····	一五六
姿勢的變化·····	一五九
以變化消除停滯·····	一五九
標準姿勢的優點·····	一六二
妻子在上的姿勢更易帶來高潮·····	一六三
藉助椅子的跨騎動作·····	一六五
後交和側臥·····	一六六
其他的姿勢·····	一六九
晚年的性愉悅·····	一七五
晚年也可以享受性生活·····	一七五
停經不代表性生活的結束·····	一七八
男人面對暮年的態度·····	一八一
培養「生的意志」和「愛的意志」·····	一八四

原书缺页

原书缺页

前言——了解勝過於猜測

雖然我必須承認，我對一般婚姻手冊的效果有相當的懷疑，但我卻要說：本書是個例外。

此書涉及的是「性的喜悅」方面的問題，是寫給受過教育，而且又對「婚姻的幸福與性生活有關」這樣一個問題有興趣的成年人看的。書裏還討論各種和性生活有關的問題，提供許多明智的意見和解決方法。作者不但在書中，表現出可喜的誠實和坦率，而且其寫作的方又生動、有趣，非常適合一般已結為夫婦的讀者。我常覺得，時下的夫妻們，在閱讀這方面的書時，不是限於一些不著邊際的入門書，要不就是涉獵一些過分考究的偽科學；在這種

情況下，他們更應該珍視本書所含有的智慧，以及其清晰的文體。

使用此書的人不必只限於那些性關係已經有了問題的夫妻。如果健全的現代夫妻想一起增益和強化他們的性生活，那麼，他們也可以從此書中發現到特別的價值。此書提供了我們社會不容易獲得的成人性教育。作者體認到：甚至在最穩定的婚姻中，也存有性行為方面的不滿足，而這種不滿足會暗中傷害夫妻雙方，最後可能腐蝕婚姻的關係。作者說得很對：充分了解性愉悅的性質，勝過茫無根據的猜測。

兩位作者並不是醫生，而是在醫學寫作方面很有經驗的一對夫妻，他們以負責任的態度學習這方面的知識——他們的學習在本質上，是文化成份多於醫學成份的。他們的興趣範圍並不嚴格地侷限於性愉悅的培養和推敞，雖然他們堅持：這種工作是保持婚姻生活正當化和文明化的因素。他們這本書所明示的原則，就道德層面而言是很健全的，而就社會層面來說，也是很有益處的。作者對一些有關愛情的陳腔爛調感到很不耐煩，爲了給性本能添油加醋，今天，這些陳腔爛調就像商品般地被銷售著。所以，本書的作者採取既不虛假、也不作偽的立場，他們相信：要有良好的「性關係」，就必須先融合男女兩性，使得性的愉悅達到高度發展的境地。

作者以深度的文化修養，寫及現代婚姻中性愉悅的強化問題，他們意識到，在我們這個

二十世紀的環境中存有一些障礙，可能會傷害和減弱性的愉悅。他們認為：現代夫妻眼睛無需緊盯著一種受限制的性界域，他們有權偶而看看性歷史的全貌，了解古今中外的性生活。至於有關性技巧方面的討論，作者的努力不但比一般婚姻手冊更廣泛，甚至還關係到文化的走向。

作者在書中還指出：性關係中的單調可能與外遇、離婚和其他較不嚴重的婚姻失調有關聯。他們發現：夫妻之所以無法享受到性的歡愉，除了技巧有問題之外，也是因為兩人之間的人際關係不良。作者指出：如果沒有彼此相愛的關係為基礎，那麼「性」只不過是性器官的活動；反之，如果把性安置在一種有意識地培養的關係中，那麼它就能擴展愉悅的領域。因此，本書不但具有「性手冊」的性質，還具有「社會批評」的成份，的確頗具價值。

本書注意到我們改變中的性風習，注意到一個迅速變動的社會。在逐漸變得喧囂的郊區中，隱私權的問題、大都會生活脚步的加速、叫賣小販的襲擊……所有的這一切都已經影響到現代夫妻做愛的方式，改變了人們享受性愉悅的能力。為了適應這些變遷，雖然有許多人設想出各種巧計，但是那並不一定有助於較美好和豐富的性生活。人們會提出一個正當的問題，那就是：設計師和建築師們在計劃婚姻的臥床時，是否像他們在計劃廚房、天井、汽車時一樣，表現出豐富的想像力。兩位作者還提出一些觀點來說明：是什麼因素構成我們社會

中有男性氣質的男性和有女性氣質的女性；他們的觀點尖銳而有挑戰性。

總而言之，這是提供給夫妻們的一本種類不太一樣的實用性手冊。此書的出版對更新陳腐而誇大的性文獻可能有所幫助；健康的夫妻們已經被迫拒斥這類陳腐的書刊，認為對他們沒有好處。

所有的醫生們將會感激這本書。他們多年來一直在期望有這樣一本書出現。

醫學博士 哈洛德·湯瑪斯·希曼 (Harold Thomas Hyman, M. D.)

作者的話 —— 此書緣起

我們兩人是夫妻檔作家，有兩個剛成年的孩子。我們在各別或一起寫完第十六本書後，曾停下來對有關性方面的大量書刊進行評估。

我們發現的情況令人沮喪。大部分的資料都是善意的，但有很多是重覆敘述往昔的舊習慣，這對現代夫妻而言，幾乎是不適宜的。尤其有很多書籍在討論性生活問題時，不是顯得很緊張，像是在辯解什麼，就是表現出不當的狂想。

我們同意，人們需要的是這樣一本書：以明確的態度討論有關婚姻「性愉悅」的追求，以令人滿意的方式將現實和浪漫加以調和。所以，我們就開始寫一本合乎這個要求的書。

我們寫此書受到很多人的支持，包括生理醫生、心理醫生以及各種行業的人，他們都與我們合作，並且是我們的朋友。這些專業的男士和女士不斷地表示他們的看法，認為很多婚姻之所以失敗，關鍵之一就是性關係中沒有什麼愉悅。

我們兩人合寫的很多書都是與醫生合作的，所涉及的領域都是醫學方面的問題，有身心醫學、精神學、生理學、外科學；還有些書是兼具醫學和社會學的，例如離婚問題、婚前輔導、孩童指導、教育等等，寫作的範圍時常延伸到娛樂、美食烹調和傳記，甚至於芭蕾舞、室內裝潢，不一而足。我們兩人之中的妻子是一家一流醫藥雜誌的撰稿作家。

在準備此書時，我們使用專家們的各種資料，以便針對一個難於捉摸的困難題目提出我們希望是整合性的觀點。我們訪問婦科醫生、內科醫生、幾個學派的精神科醫生、婚姻輔導員，以及朋友。我們也研究外國和原始文化，探討古代、中古以及當代社會的婚姻性生活問題。不但從性研究的先鋒人物，如魏里斯（Havelock Ellis）、佛洛伊德（Freud）、狄金遜（Dickinson）、哈米爾頓（Hamilton）、更從傑出的當代人物，如米德（Margaret Mead）、卡迪尼（Abram Kardiner）、佛洛姆（Erich Fromm）的作品中，尋求一種有益和理性的方式，以了解人們的性行為；我們更研究希臘、羅馬、英國、回教、印度以及聖經方面的性歷史，以便搜集更多的資料。其他幫我們搜集珍本書的人——其中有一位還曾幫助

過已故的性學大師金賽博士——都有助於我們對於貴重資料的收集；甚至小說作品（從粗劣的到嚴肅的），以及與夫妻們（婚姻幸福和不很幸福的）的討論，也增加我們對現代婚姻生活的了解。

我們認為，在了一本討論性愉悅的書中，經常插進基本的生理學（這方面的作品通常都有這種情況）是一種干擾。因此，在本書中，我們分開處理，有關性生理學的部分我們用專題的方式，列在書後的「性指導和知識要覽」（按這部分本書沒有譯出——譯註），以作參考或補充之用。

我們希望本書為以下兩種人提供一些有價值的事物：第一種是享受到婚姻中的性，並且想要繼續享有的人；第二種是懷疑自己是否在婚姻中享有美好性生活的人。

婚姻手冊是為「新婚的人」或者即將結婚的人提供服務的；我們希望本書也為「舊婚的人」提供同等的服務。我們所謂「舊婚的人」是指期待第一個結婚週年的來臨，或者已經渡過第一個結婚週年的人。

倫內夫婦 (Jerome and Julia Rainer)

