

心理探索

禁色的春夢

*Sensual Dreaming:
How to
Understand and
Interpret the
Erotic Content of
Your Dreams*

蓋兒・迪蘭妮博士◎著
謝瑤玲◎譯

性的解夢書



心理探索

禁色的春夢

*Sensual Dreaming:
How to
Understand and
Interpret the
Erotic Content of
Your Dreams*

蓋兒・迪蘭妮博士◎著
謝瑤玲◎譯

性的解夢書



禁色的春夢：性的解夢書 / 蓋兒·迪蘭妮著；謝
瑤玲譯．-- 初版．-- 臺北市：寂天文化，2000
〔民89〕

面：公分

譯自：Sensual dreaming

ISBN 957-8202-89-X（平裝）

1. 夢 2. 性

175.1

89010853

心理探索 001

禁色的春夢：性的解夢書

Sensual Dreaming

作 者 Gayle Delaney

譯 者 謝瑤玲

發行人兼總編輯 周均亮 Derek Zhou, Editor-in-Chief

主 編 黃朝萍 Dawn Huang, Chief Editor

業務部 周大鈞 James Zhou, Sales Manager

編 輯 連 方 Ted Lien, Editor

林佩芳 Osiris Lin, Editor

出版者 寂天文化事業有限公司

登記證 局版北市業字第1417號

地 址 100 台北市羅斯福路3段244巷2弄2號3樓

3F, No. 2, Alley 2, Lane 244, Roosevelt Rd. Sec. 3, Taipei

電 話 02-2365-9739

傳 真 02-2365-9835

E-mail cosmos87@ms29.hinet.net

Copyright 2000 by COSMOS CULTURE LTD.

"Copyright © 1994 by Gail Delaney. This translation pub

The Ballantine Publishing Group, a division of Random F

版權所有 請勿翻印

寂天圖書展示中心 台北市羅斯福路3段244巷2弄2

出版日期 2000年10月 初版

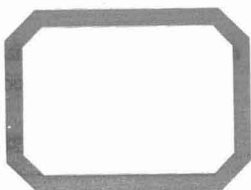
郵撥帳號 1918411-9 寂天文化事業有限公司

• 劃撥金額900（含）元以上者，郵資免費。

• 訂購金額900元以下者，若訂購一本請外加郵資40元；訂購二本以上
請外加60元。

定 價 280元 [若有破損，請寄回更換，謝謝。]

ISBN 957-8202-89-X



禁色的春日夢

目錄

導讀 謝瑤玲 教授

前言 蓋兒·迪蘭妮 博士

第一部 性激情

第一章 男人需知的女人性夢 019

第二章 女人需知的男人性夢 047

第三章 回憶並記錄夢境 065

第四章 解析性夢 073

第五章 從性禁制中解脫 113

第二部 親密激情

第六章 性關係如何反映感情生活原動力 141

第七章 夢中揭示的性關係 153

第八章 性的夢魘 195

第九章 突破拘束的性，創造健康的性 235

第三部 創造激情

第十章 創造力與性慾的關係 265

第十一章 讓夢釋放你的性精靈 277

導讀

謝瑤玲 教授

一八九九年，佛洛伊德出版《夢的解析》，藉分析夢裡各種複雜的象徵，探討人類潛意識的作用。這本跨世紀的鉅著，因大膽剖析性符號而震驚世人，但也因此奠下心理分析學的基礎，使人領悟到潛意識的重要性，對性也不再抱持隱晦或曖昧的態度。雖說這一百年來，佛洛伊德的理论不斷地受到挑戰與批評，但沒有人可以否認，他對夢與潛意識的探討，使人類文明史翻開了新的一頁，也影響了後世的每一個人。

即使到今天，當我們翻開《夢的解析》時，仍不免感到驚愕。原來我們的夢常是跟兩性關係有關嗎？原來夢中景象都暗喻著性，所以若女人總是夢見代表陽性的樹林、山或尖塔，便可能有性飢渴；若男人常夢見在代表陰性的湖或河裡游泳卻不能前進，便表示性挫敗嗎？其實這是佛洛伊德用來分析精神病患者的理論，並不見得適用於每一個人；但話又說回來，我們也不得不承認，性在我們生活中扮演著重要的角色——因為性，我們會出世，會受父母關係的影響，會找像或不像父母親的伴侶，會壓抑，會失落，會期待。而這一切，常會化為影像出

現在我們的夢裡，提示我們遇到了什麼挫折和困難，必須掙脫怎樣的束縛與模式。

《夢的解析》常受人抨擊的一點，就是將夢中的符號一致化；即不管在誰的夢中，每一種影像所代表的意義是相同的，並不因人而異。本書一開始便說明，每個人的背景、情況不一，所以**每個人必須根據個別的狀況，對自己的夢進行解析**。作者迪蘭妮博士設計出一套解析夢的技巧，稱為「夢的訪談」，從如何記錄夢境開始，到針對夢境對自己提出各種問題，迪蘭妮提出仔細的建議和例證，幫助讀者了解潛意識透過夢中影像想要對我們說什麼。

本書延續了《夢的解析》的方法，特別著重在與性有關的夢——因為我們每個人都夢到這種夢，卻幾乎無法對任何人啟齒，更別說深入討論了。例如，你一定夢過自己當眾赤裸吧？在夢中，有時你很坦然，有時卻對自己沒穿衣服感到驚訝又羞愧。你也夢見過和某電影明星或陌生人親熱吧？或者，你夢見和自己的兄弟或姊妹或甚至於父母親熱？這些夢和夢中的影像，作者告訴我們其實都是意有所指的。至於它們指的是什麼，那就得運用「夢的訪談」技巧去發現了。

其實，性夢所揭發的，並不只是關於個人的性問題或兩性關係而已，而是

擴大到**整個人際關係**，甚至是**生活的各個層面**。想一想，自我們出世，經歷成長的各個階段，直到現在，我們一直處在群體社會中，有各種糾結的人與人之間的關係，而其中有許多關鍵都在對性的認知。例如，我們很小的時候發現男生與女生的構造不同，對性便有了初步的認識與好奇。接著，我們發現爸爸和媽媽的房間似乎具有某種神祕的色彩，既神聖又陰暗，不像孩童可以任意嬉戲或了解的其他房間。然後，我們暗戀同班某同學或甚至某老師，或嘲笑某同學愛某同學。其他如發現色情雜誌或色情節目的存在、裸體的禁忌、開始聽得懂黃色笑話……這樣回想起來，可以說我們的成長是與我們對性的認識息息相關的。因此，說「性」左右了我們的一生，實非誇大之詞。

迪蘭妮博士認為，藉由解析性夢了解個人的問題後，不但可以改善兩性關係，解除自小承受的性壓抑，更可以增強自己的想像力與創意，使工作與生活都更臻完美。

本書第八章，也是最長的一章，特別針對**性侵害**的問題詳盡討論。佛洛伊德治療歇斯底里症患者的方法之一，是藉自由聯想（free association）的方式，激

發病患的壓抑記憶（repressed memories），找出病根所在。「壓抑記憶」特別容易發生在受過性侵害者，尤其是幼時曾受到近親相姦（亂倫）之性虐待的受害者。因為這段記憶是不快的，甚至令人痛恨作嘔的，所以我們選擇像縮頭烏龜般，以為只要不去面對、不去想，它便不存在；而我們的潛意識也幫助我們達成「局部失憶」的效果。現今也有一派心理學家認為，既然是潛意識都要我們遺忘的事，便應順其自然忘掉的好，以免挖出令人傷痛的記憶，徒增負面的影響，帶來更痛苦的後果。只是，既是已存在的事實，可能真的完全抹除嗎？不可能。即使你想忘掉或真的忘了，存在的事實會以各種方式影響你的人生。壓抑記憶不能使受過性侵害者解除恐懼，更不能為他們創造健康、美好的兩性或人際關係。惟有面對事實，找出病根，才能使他們掙脫夢魘，找到解答。迪蘭妮博士深知這個過程可能很痛苦，但不比夜夜受噩夢折磨來得椎心，所以他花了很長的篇幅，幫助受過性侵害的人，藉由夢去面對自己的歷史，接受存在的事實，但向前邁進，眺望未來。

關於性與創造力之間的關係，在本書第三部中有個令人印象深刻的例子。從事音樂工作的維莉，夢見與她非常有創意的哥哥做愛而達到高潮。這個夢幫助

她解脫對性的壓抑，了解到性愛的美與自由，更令她意識到，以往她承受父母的壓力，必須與她哥哥競爭而得到讚賞的想法是錯的，夢裡的哥哥是她自己的一部分；她不再嫉妒她哥哥，而是認同他高度的創造力。這個夢表示她在人生的階段中，又向前邁進了一大步；她已逐漸掙脫小女孩的恐慌、壓抑和束縛，可以比較自由自在創作，也能較有自信地享受性和生活。

想要深入了解自己、正視自己的感覺，就要從解夢做起。這真是不由你不信！我們不是時常聽到科學家在夢裡找到答案，或藝術家在夢裡找到靈感的事例嗎？人類潛意識所隱藏的力量與祕密，都在夢裡。當然，想要成功地解夢是偷懶不得的；要深刻了解自己，同樣需要一番努力。所以，請拿出紙筆，就從今夜起，把你的夢記錄下來吧。

前言

蓋兒·迪蘭妮 博士

這是一本關於性夢的實用書籍。我們都做過刺激、火辣、迷惑、困窘，或令人焦慮不已，但卻很少對別人提及的性夢。本書就是教你了解自己的情色夢境，並利用這些夢境去創造更健康、更滿足的性生活。夢之所以有此作用，是因為我們在夢境中，更能誠實地面對自己。做夢時，你可以從一個更明智、更客觀，也更成熟的角度檢視自己的生活。睡眠中所浮現的圖像語言，可以在你最需要的時候清楚地告訴你，你所最需要的自我層面和人際關係。

在解析夢境時，你會發現，在了解自我的路上，這些洞察的夢，步調要比清醒的你快了許多。睡覺時，我們的心靈擁有更開放的空間，能讓我們知覺更清楚，引領你到達覺悟的入口。若僅憑清醒時的生活經驗，可能要好幾個月，甚至好幾年才能達到這種境界。

為了闡釋心靈在睡眠中的洞察力，我不願意隨便拿一個深奧的心理學派理論硬套在解夢方法上。心理分析家時常專斷地解析性夢，這種解析只是在支持自

己的權威，而無法幫助做夢者更了解自己的性生活。傳統的觀念認為女性是被動而逆來順受的；男性是主動而富有創造力的，這些刻板印象，使夢的解析存在著男性偏見，嚴重限制了我們的認知。當代學者如卡洛·吉利根（Carol Gilligan）、潔西卡·班傑明（Jessica Benjamin）、露意絲·卡普蘭（Louise Kaplan）等人曾表示，我們的社會發展出一套對於男女本性的價值觀，這些偏見剝奪了兩性在性愛與人際關係上的潛力。

這些價值觀套用到夢的解析時，就會使分析家沿用一套固定的成見去解夢，硬說某些圖像對男性一定代表什麼，對女性又象徵什麼，並把某些特質視為理所當然。就像認為女性一定是溫柔的，而男性就一定很果斷等等。只要我們暫時放下某些理論或個人偏見，不去思考某個性夢影像是如何形成的，也不去考慮兩性的特質是如何建構的，便能更仔細地傾聽夢境究竟要告訴我們什麼。摒棄傳統的公式，學習探索夢境本身，就可以避免武斷，而遺漏了夢所傳達的訊息，或者低估了許多性意象豐富的意涵，忽略了做夢者對人生各方面的感受。

實用的解夢法：夢的訪談

我已經研究出一套非常實用的解夢方法——「夢的訪談」，它可以讓你不必藉助理論而直接了解夢的語言。運用這個方法，你會了解到夢中的影像其實是一種隱喻，而使你對生活產生嶄新的看法。學習訪問自己，暢談夢中經歷，便能運用性夢去認知並克服誤解、恐懼和壓抑——這些使你無法盡情享受兩性美妙生活的限制。運用夢的訪談，你可以學會如何掌握在夢境中所獲得的新構想。

性夢令人感到著迷，教人有時困窘，有時快樂，有時甚至很害怕。

夢中情愛所激起的歡愉，使人回想起過去美好的性經驗，清楚地告訴我們究竟錯失了什麼，又可以得到什麼。這種夢決不是空穴來風，若能學習了解夢境意涵，必可受用無窮。有些看起來與性愛毫無相關的夢，其實是大有關聯的。我不想誤導大家，認為所有表面上與性無關的夢，都隱藏著性意涵；但是我希望鼓勵大家從全新的角度來看這些夢，才更能深入了解其中的意味。

舉例來說，麥可夢見他在上鋼琴課，鋼琴老師叫他不要「狂暴」地敲打琴

鍵，而要把鋼琴當做敏感的精巧樂器，才能彈奏出美妙的樂曲。麥可在描述這個夢中的影像和感覺之後，想起了最近他太太說過，因為他在做愛時過於狂暴，使她覺得自己彷彿上戰場一般，一點美妙的感受都沒有。麥可其實知道他太太渴望什麼，她也曾要求他溫柔一點、感性一點，但為了種種理由，他就是不依她。

夢境顯露出壓抑與衝突

夢最奇妙的地方，就是它能夠提供我們最真實的第一手經驗。麥可的夢境帶給他的啟示是：他想模仿大師，學習以更細膩的技法去彈奏鋼琴。經過訪談後，麥可發現這個夢境，原來是暗示他想要溫柔撫摸太太的慾望，而不是像個要攻佔山頭的突擊兵。

夢以清晰的影像，呈現我們壓抑的態度、衝突和潛力，它告訴我們如何過更圓滿的性生活。伊蓮娜因男友要求她口交而困擾了好幾年。口中含著陰莖，使她性趣全失、反胃作嘔。她因為不好拒絕，只好順著他，然而心中卻極不情願。

她很想知道，怎麼會有女人樂在其中呢？既然她很想探討這個問題，我便教她如何去「孵夢」。

所謂「孵夢」，就是暗示自己可以做某種夢。這其實很簡單。我教伊蓮娜，把她想要解決的問題，用一句話寫在一張紙上，在上床時重覆地想著想做的夢，一直到睡著為止。

有一天晚上在就寢前，伊蓮娜在夢的日記上寫下這個問題：「有沒有辦法可以讓我享受口交的樂趣？」然後伊蓮娜夢見自己赤裸著身子，與一個男人躺在滿是綢緞和蕾絲的臥室裡。那個男人躺在床上問道：「你願意幫我做那件事嗎？」她知道他要什麼，卻是第一次不覺得有絲毫勉強。她知道就算拒絕，她的愛人還是會深愛著她。她原本會對這種要求很厭惡，可是現在這種感覺卻消失無蹤了。她感到興味盎然，並渴望把這種樂趣帶給愛人。她慢慢地舔著他的陰莖，好像那是根香甜的棒棒糖！她的舌頭順著曲線，輕吻每一吋的堅挺，然後她決定把這夢中情人的陰莖含入口中。他發出了滿足的嘆息，於是她感到無比的歡欣，不再噁心。做完這個夢之後，伊蓮娜終於開始享受以前所厭惡的事了。

這是發揮做夢潛能的最佳範例。從夢中，伊蓮娜了解到，她這麼討厭口交

的癥結，就在於她怕萬一拒絕的話，就會失去他的歡心。她的夢帶給她享受口交的第一手經驗，提供了改善兩人關係的機會，使她重新檢討自己的極限，調整出一套新的態度和行為。做夢時，心靈不會侷限於顯露問題，它會帶領你去探索問題背後的種種原因。一旦你了解問題或衝突的根源，就等於掌握了最有利的策略，找到最令人滿意的解答。

做夢時，我們進入一種**隱喻的世界**，情感的表達比清醒時更為開放。在夢中我們會用這些能力回顧一生，去審視我們白天所關切的事物。性夢幫助我們用清醒時難以達到的成熟與迫切，直視內心深處對性愛的感覺。

性夢與性幻想的分別

性夢與性幻想有很大的不同。**性幻想**通常是感官上的煽情，幻想的情節是可以預測的，並有一個簡單的故事主軸。而**性夢**則不一定煽情，常有驚奇、中斷和出乎意料的情節，所以故事較為曲折。