

婚姻床



The Marriage Bed

◆威廉·霍馬克、福瑞德·史陀斯/著

◆林文斌/譯

台北馬偕醫院婦產科主任

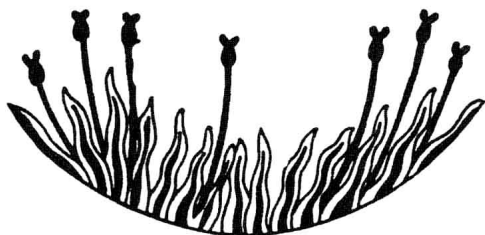
鄭丞傑醫師推荐

婚姻床

The Marriage Bed

❖ 威廉·霍馬克、福瑞德·史陀斯/著

❖ 林文斌/譯



《生活學》系列叢書

婚姻床

作者/威廉·霍馬克、福瑞德·史陀斯

譯者/林文斌

負責人/陳孟宗

發行人/陳堯宗

出版者/台灣先智出版事業股份有限公司

地址/台北市忠孝東路四段148號5樓之2

電話：(02)772-5505 772-5535

傳真：(02)773-6401

郵撥帳號：17473286

編輯顧問/游乾桂

副總編輯/洪淑美

行政主任/李慧娟

企畫主任/徐雪敏

出版登記證/局版台業字第5961號

總經銷/旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路2段352號2樓

電話：(02)245-1480(代表號)

傳真：(02)245-1479

製版印刷/宇慶印刷事業股份有限公司

法律顧問/羅美隆律師 電話：(02)571-2281

定價/新台幣 190元

1997年2月 第一版第一刷

原著書名/The Marriage Bed

by William M. Womack & Fred F. Strauss

Copyright © 1991 New Harbinger Publications.

Chinese Language Publishing Rights Arranged with New Harbinger

Publications, Inc. through Ivy Institute Agency. Chinese Language

Copyright © 1997 Taiwan Wisdom Publishing Co., Ltd.

本書透過長春藤著作權代理有限公司取得中文獨家版權

版權所有 翻印必究

ISBN 957-8909-47-0

國家圖書館出版品預行編目資料

婚姻床/威廉·霍馬克 (William M. Womack)、福瑞德·史陀斯 (Fred F. Stauss) 著；林文斌譯。—第一版—。臺北市：臺灣先智出版；臺北縣中和市：旭昇總經銷，1997〔民86〕

面：公分。—(生活學系列叢書)

譯自：The Marriage Bed :Renewing Love, Friendship, Trust & Romance

ISBN 957-8909-47-0(平裝)

1. 婚姻 2. 性知識

544.71

86000205

《推荐序》

栽種歡愉性愛的幼苗

多年前當我開始撥出一部份時間做性教育工作的時候，有婦科的前輩醫師問我：「你這麼年輕談性話題好嗎？」「那種事不必教，時候到了自然就會啦！」

事實上呢？至今我還不時看到結婚兩、三年，仍「不得其門而入」的；而仿效第四台A片而為，導致雙方痛苦不堪的，也大有人在；以為性能力就是能持久，不料對方卻「只痛不快」的情形，更是屢見不鮮。

早在一九五〇年代的「金賽報告」即指出：十分之一的女性在結婚多年之後，仍然從未經驗過性高潮。在廿世紀末的今天，我們知道即使在美國，也還是有至少百分之八的女性，一輩子沒有享受過性高潮。國內曾有學者指

出，中年婦女有四分之一不知性高潮為何物；在杏陵醫學基金會附設性咨商治療中心，我至今還是每個月都會接到好幾樁求診個案抱怨結婚廿多年，還不曾有過高潮。可悲的是，有些丈夫告訴他們的妻子：「陰道濕濕就是高潮了！」、「何必追求什麼高潮，我們日子不是過得好好的？」、「女人要什麼高潮，能生孩子最重要！」

即使經常或每次有性高潮，即使夫妻都對長期的婚姻生活尚稱滿意，我們也不得不承認，其實有好多好多的婦女抱怨，丈夫的前戲工夫總是「動作一、二、三」——接吻一下，左右乳房各一下，下部摸一下，然後就是「提槍上馬」了。公式化的性愛，逐漸令人有索然無味之感。

另外，至今也還有不少女性，甚至男性也有，不能以健康的心態去面對自己的裸體，對自己的生殖器官感到不自在，對夫妻裸袒相見感到不自在，對性話題感到不自在，因此彼此之間也無法溝通對性生活的意見。

一九七六〇年創設於美國舊金山的高等性學研究院（The Institute for

Advanced Study of Human Sexuality)，是世界著名的一個性學教育研究學府，裡面的一批學者在七十年代發展出一套改善性生活品質的課程，稱為「性態度再評量」（Sexual Attitude Restructuring），簡稱SAR，至今仍是世界馳名的一個性學課程。

在這個課程中，最重要的是學習對性感到自在，其次也學習如何表達甜蜜情意，如何互相調情，如何互相做性按摩，如何性幻想，如何挑起對方的慾火，如何刺激對方的性感帶，如何同登仙境。透過不斷的練習，老夫老妻都會發現，原來行房幾十年，其實還有很多不懂的，其實還有好多有趣好玩的新鮮玩意兒哩！

在這本《婚姻床》之中，我看到了SAR的影子，書中有不少重點，正是SAR所一再強調的。閱讀它，並好好地做練習，想必可以達到有如親身參加SAR課程的功效。

誠如本書的末尾「婚姻小語」中所說的：「婚姻需要耕耘」；美好而持

久的性生活，也需要耕耘，需要用心去耕耘。如何花時間去學習正確的性態度，學習性自在，學習真正的性愛技巧，而非只是性交動作，是每一對夫妻都應該下工夫去努力的重要課題，因為性雖然不是婚姻的全部，但肯定是極重要的一部份。

書中的許多陳述，看來或許平常無奇，然而真正用心去練習，必能有所收穫。「要怎麼收穫，就怎麼栽」，就讓我們一起來，在「婚姻床」上，栽下歡愉性愛的幼苗！

一九九六、十二、廿二

鄭永傑

台北馬偕醫院婦產科資深主治醫師暨婦女健康研究室主任、

杏陵性咨商治療中心（杏陵診所）婦科首席顧問。

一枝草，一點露

台灣先智董事長

陳冬泉

每一個人從出生到死亡，歷經喜悅苦難，管他日昇月落，日子總也會過下去；而日子的消逝，也就是我們每一個人最真實的生活，只要有生存的能力，就可要求過一場可歌可泣、有血有淚的生活。因此，不管是天才也罷，凡夫也罷，人人都可以擁有一座完全屬於自己的生活花園，任其遊走。花園裡有歡笑花、樂觀樹、自信林，也有頹喪石、迷失湖、自卑山……，倘若迷宮。每一次進出，路徑少有相同，出口的風光也不一樣。如果心靈清透，往往能見著好樹好林；如果心靈混沌，就會自陷泥湖。在頓漸開悟間，人生景致迥然不同。

莎翁在他的戲劇中，對著牧羊人說：「你一定也懂一些哲學吧？」，我們深信「一枝草，一點露」，人人都是觀察人生、體悟生命的行家，而無有村夫權貴之別。我們願意徜徉在歲月的山谷中，向每個過往的人請益學習。

而不管這樣的生活探索，是否可以找到人生的答案，只要你願意加入，讓自己真性直現，你的生活就已得到洗滌。那就是你向悲苦蹉跎的歲月告別的時候，生命的香醇滋味自然湧露！

自在、自清、自助、自救

國內知名心理醫師

游鯨

「懂得生活」四個字，說來簡單；但非每人都能做得到。臨床的十四年經驗，使我發現「生命的困頓」往往來自於我們的「不了解自己」與「不懂得生活的意義」。「生活學」這套書中，期待可以胃納住這道命題，建構一帖「人與心靈」的「生命自救體系」。

這樣的一套書，我希望包括四種主題，實用而有效的傳授一門「生活絕學」：

◎「自在」的書：自在可以說是一種「觀」與「修」。當一個人把自己的內在心靈打理得游刃有餘之後，自然可以油然而生出一個健康的心靈，承接人生裡的挫折與挑戰。

◎「自清」的書：首先我們把人的心靈比方成一條水溝，只有時時保持清理，才能暢通清澈。自清的書是希望提供給那些生活還算愜意的人，一套新的生活與休閒方式。

◎「自助」的書：它則是用來救贖「輕度」心理困頓的人，這個部分，我們以人、家及社會交織串成的問題為軸心，幫助那些在人際關係、社會適應不良等等向度上失調的人。

◎「自救」的書：希望透過這一部分的書，讓一位身陷在憂鬱、強迫症、歇斯底里的人，找著一帖自我救助的處方，我應該這麼說，自救的書是用來救贖「重度」心理困擾的人。

四類書有著這樣的關連，我相信「自在」的人懂得心靈的「自清」；心靈清澈台鏡的人，懂得「自助」；會「自助」的人，面臨生命的跌宕才懂得「自救」妙法。

【婚姻床】目錄

003	激情佳偶
011	重拾做愛滋味
019	愛人同志
027	一同冒個險吧！
035	性感A計劃
049	性生活改造課程
071	第一步：赤裸的誘惑
083	第二步：摩挲遊戲
103	第三步：調情聖手
117	第四步：完全展露
133	第五步：腰膝間的「秘地」
181	第六步：撩人的遐思
197	第七步：攀登銷魂峰
213	婚姻小語

序言

書籍就和婚姻一樣，會隨著光陰的流轉而成長、變化。本書的生長也有十四年的光陰了。它的誕生始於威斯康辛大學醫學院的一個研究計劃，目的在設計出一個性治療的自我療程。

這本書本來只是八頁篇幅的小手冊而已，到後來卻成為一個有著完整生命的書，出版於一九七六年，書名是《居家性治療》(*Sex Therapy at Home*)，由兩位作者凱斯醫師(David Kass, M.D.)和史陀斯(Fred F. Stauss)先生合著。這個研究計劃之後也一直在威大醫學院和華盛頓大學醫學院繼續評量當中，之後將佐以電腦輔助程式。

序言

在這十四年當中，由於有數以百計的熱心人士參與，本書才得以成形，包

括行為治療專家、家庭心理治療師、性治療師和參與研究計劃的設計與評估的學者、程式設計師還有無數加入本研究計劃並志願親身實驗的夫妻。

許多夫婦除了希望解決性方面的障礙，更希望他們能享受敦倫之樂，得到滿足與自在。因此，本書並不是以解決性問題做為著眼點，而是夫妻情愛關係的加強劑。這不是一本有關疾病的書，而是教你獲得情感健康、生活幸福的書。最基本的前提在於——持久的熱情來自愛情、友誼、信賴和羅曼史的結合；如結果的熱情可久可遠，將可獲致更豐富、滿足、浪漫和久遠的婚姻。

這個研究計劃自創始以來，史陀斯先生一直是主持人。他集思廣益，再化為一個可行的模式，本書主要的作者也是他。

而霍馬克醫師(William Womack, M.D.)提供專家的經驗與資訊，使這本書不只是另一本有關性的書籍，而是仔細地教導我們如何建立起熱情的基礎。他成功地把性的熱情、亢奮和愛情、友誼、信賴與羅曼史相結合，使得性和愛發生水乳交融之效。

激情佳偶





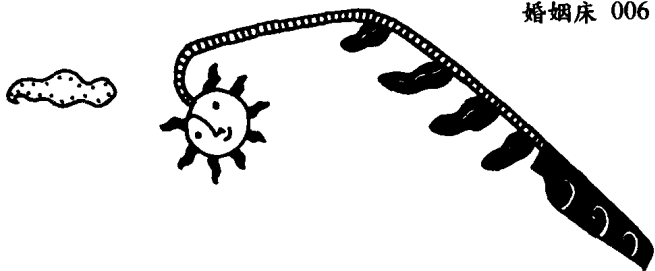
交合之歡 無可否認，性是婚姻中相當重要的一環。不管夫妻雙方是否會討論這件事，或是刻意忽略，性生活都會大大影響他們對自己的看法、對另一半的觀感和對婚姻的態度。滿足喜悅的兩性歡愛不僅能改善婚姻的品質，更能使我們活得更快樂愜意。圓滿的床第交歡使我們更能體會性本身的樂趣，也會令我們更欣賞自己和我們的另一半。可以說，良好的性關係不一定能拯救面臨危機的婚姻，但婚姻若缺乏如魚得水的性生活，一定會出現問題。

契合歡愉的性生活好處很多。首先，巫山雲雨本身就是歡濃神迷的快事。能暫時把生活諸多煩惱拋在一旁，盡情享受蕩魄銷魂的性快感，簡直是天下至樂。在性關係中，



如果雙方都能獲得自信，對自己的身體和日常生活也就較有信心。久而久之，這種態度也能提高我們對自我評價的期許。性同時能帶給我們一種分享的感覺——包括情愛、關心、親密，乃至愉悅和樂趣，都是雙方共享的。分享得愈多，雙方就能產生特殊的連繫，這樣的婚姻也就歷久彌堅。

重燃春情 有一些幸運的夫妻發現他們的性生活比原本預期的要好得多，但大部分的人總是覺得不滿足，想要更多。我們常常夢想一種無邊無際的愛，希望恣意痴狂地去享受燕好之樂和席捲一切的熱情（其實，這該是理所當然的），然而過去的經驗卻鮮少能有這種體會。我們的親密關係遠不及對性的幻想，尚得刻意地加以隱瞞。說來悲哀，我們當初和另一半開始耳鬢廝磨時，哪個不是春情蠢動，



難以自持？為何好景不再？

這種悲哀的緣由並不令人詫異。首先，我們大都生長於對性有所壓抑的社會。此外，親密關係形成的過程中往往會遭遇挫折。比方說，三十多歲的夫妻時常發現家庭和事業的壓力幾乎耗盡了自己所有的精力，沒有餘力來改善婚姻關係。到了四十多歲，生涯的瓶頸顯現了，小孩也紛紛長大離家，因此進入空巢期，或是覺得人生漫無目的——這就是所謂的中年危機。而五十多歲的夫妻還要面對身體老化的現實，了解年輕的魅力不再。六十多歲又有退休生活的調適問題，害怕自信心的喪失。七十歲之後，就覺得自己年老體衰，不能再享受性生活了（這種看法大抵是社會教給我們的）。難怪不少人把性生活的目標放在「尚可」的層次，而不把精力放在其上，「更上層樓」。