

讓伴侶產後重享親密性愛

許逸維 — 譯

我要做人，也要做愛





我要做人，也要做愛

讓伴侶產後重享親密性愛

伊恩·寇納 & 海蒂·蕾凱莉 —— 著
(IAN KERNER & HEIDI RAYKEIL)

許逸維 —— 譯

我要做人，也要做愛 / 伊恩·寇納 (Ian Kerner),
海蒂·瑞凱爾 (Heidi Raykeil) 著.-- 初版 --
〔臺北縣〕新店市：十色出版；臺中市：晨星發
行, 2011.02
面： 公分.-- (十色sex系列：32)
ISBN 978-986-86400-6-1 (平裝)

1. 性知識

2. 性關係

429.1

99026396

十色Sex 系列 32

我要做人，也要做愛：讓伴侶產後重享親密性愛

作 者 / 伊恩·寇納、海蒂·瑞凱爾

譯 者 / 許逸維

總 編 輯 / 林獻瑞

特約主編 / 梁惠玲

封面設計 / 許晉維

內頁編排 / 李季禾

出 版 者 / 十色出版事業有限公司

新店市231北新路三段82號11樓之4

電話：02-8914-5574 傳真：02-2910-6348

負 責 人 / 陳銘民

發 行 所 / 晨星出版有限公司

台中市407工業區30路1號

電話：04-2359-5820 傳真：04-2359-7123

E-mail: service@morningstar.com.tw

http://www.morningstar.com.tw

郵政劃撥 / 15060393 戶名：知己圖書股份有限公司

法律顧問 / 甘龍強律師

總 經 銷 / 知己圖書股份有限公司

(台北公司) 台北市106羅斯福路二段95號4樓之3

電話：02-2367-2044 傳真：02-2363-5741

(台中公司) 台中市407工業區30路1號

電話：04-2359-5819 傳真：04-2359-7123

承 製 / 知己圖書股份有限公司 電話：04-23581803

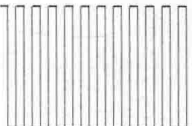
初 版 / 2011年02月01日

定 價 / 290

ISBN 978-986-86400-6-1

Love in the Time of Colic: The New Parents' Guide to Getting It On Again by Ian Kerner, PH.D. and Heidi Raykeil. Copyright © 2009 by Kerner-Rubisch, Inc., and Heidi Raykeil. Complex Chinese Translation copyright © 2010 by Shi Se Books, an imprint of Morning Star Group. Published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers, USA through Bardonn-Chinese Media Agency 博達著作權代理有限公司. ALL RIGHTS RESERVED

版權所有，翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）



廣告回函
台灣中區郵政管理局
登記證第267號
免貼郵票

十色出版事業有限公司 收

407 台中市工業區30路1號

「十色客」大募集！

享受性福是成人的權利！我們開始拉幫結社，建立一個健康、樂活的性福樂園。不必大聲喧嘩，透過寧靜的出版、閱讀，十色客的力量與影響就能被看見！理念相同者，歡迎填妥背面資料剪下，寄回或傳真至（02）2910-6348，即時掌握十色客最新活動與優惠訊息。

更方便的購書方式：

1. 網站：<http://www.morningstar.com.tw>

2. 郵政劃撥

帳號：15060393

戶名：知己圖書股份有限公司

請於通信欄註明購買之書名、數量

3. 電話訂購：直接撥客服專線

（04）2359-5819#230

傳真：（04）2359-7123

客服信箱：service@morningstar.com.tw

十色客回函卡 (0161032)

個人基本資料 (有★號者為必填項目)

★姓名：_____ ★ 性別：☐男 ☐女

★生日：_____年 _____月 _____日

★E-mail：_____

電話：(____) _____

地址：_____

教育程度：☐博士 ☐碩士 ☐大專 ☐高中 ☐國中 ☐國小

個人購物資訊

哪裡購買：

☐博客來 ☐誠品 ☐金石堂 ☐何嘉仁 ☐7-11 ☐全家 ☐萊爾富

☐大潤發 ☐家樂福 ☐其他 _____

如何得知此書訊息：_____

☐逛書店 ☐報紙雜誌 ☐網路書店 ☐朋友介紹 ☐電子報 ☐廣播 ☐店頭海報

☐其他 _____

喜歡何種促銷活動：

☐贈品 ☐打折 ☐抽獎 ☐其他 _____

購買本書原因：

☐內容符合需求 ☐封面吸引人 ☐價格OK ☐其他 _____

您希望獲取下列哪方面的訊息：

☐性愛技巧 ☐性愛保健 ☐性教育 ☐情色小說 ☐性文化

☐其他 _____

有話想告訴我們

目錄

CONTENTS

序言 | 歡迎來到叢林

007

第1章 | 重回馬鞍上

有了小孩以後，性愛為什麼變得如此困難？

第2章 | 心理重線——九

為什麼新手父母容易學的速成班？

045

第3章 | 同情性愛、敷衍交差的「嫌戲」，與其他「愛的表演」

當性愛成為應完成事項的最後一項

077

第4章 | 打開電視的次數比你興奮的次數還多

為什麼你的性慾跟生活形態息息相關？

101

第5章 | 當約會之夜來臨

為什麼長久的愛情那麼難以維持，要怎樣讓愛情充滿樂趣？

139

第6章 | 淘氣不是專屬小孩的把戲

如何增添性愛情趣讓你想要做愛？

171

第7章 | 陷入困境

在你沒能做愛時，你倆關係被色情影片、跟朋友調情、不公平的爭吵，
還有其他讓你倆感情受傷的事情給折磨的時候

207

結論 | 美好的妥協

229

附錄 | 既然你問了我就回答

有問必答

239

中英譯名對照索引

264

生完小孩後，伴侶其中一人（通常是媽媽）的人生觀或生活目標會產生重大改變，性愛不再像之前那麼重要與火熱，甚至變得可有可無。

讓伴侶產後重享親密性愛

我也要做愛， 我要做人，

Love in the time of colic:
The New Parents' Guide to
Getting It On Again

伊恩·寇納 — 著
Ian Kemer, Ph.D

海蒂·瑞凱爾
Heidi Raykeil

許逸維 — 譯





我要做人， 也要做愛

Love in the time of colic:
The New Parents' Guide to
Getting It On Again

台灣許多夫妻在生完小孩後，做愛次數無預警地遽減，甚至到無性的地步！

這問題雖然沒被公開討論，但嚴重程度超乎大家想像，有的夫妻生完小孩一年左右就有外遇或離婚，就是因為性愛貧乏。

這不是愛不愛的問題，而是照顧嬰兒成為兩人生活的第一目標，伴侶變成共同養育小孩的「家人」而非「情人」，性愛早就不知跑到哪兒去了！

但事情不一定得這樣發展。

在照顧小孩的同時，保有性愛生活是可能的。本書提供許多建議與方法，讓生完小孩的伴侶再度回到床上「做功課」。

<http://www.morningstar.com.tw>

晨星出版

定價 290 元

ISBN 978-986-86400-6-1

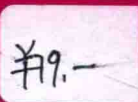


9 789868 640061

00290



晨星事業群
Morning Star Group



痞客邦

facebook

| 十色客



我要做人，也要做愛

讓伴侶產後重享親密性愛

伊恩·寇納 & 海蒂·蕾凱莉 —— 著
(IAN KERNER & HEIDI RAYKEIL)

許逸維 —— 譯

目錄

CONTENTS

序言 | 歡迎來到叢林

007

第1章 | 重回馬鞍上

有了小孩以後，性愛為什麼變得如此困難？

第2章 | 小珊市鎮

為什麼新手父母早惠戀的速成班？

045

第3章 | 同情性愛、敷衍交差的「嫌戲」，與其他「愛的表演」

當性愛成為應完成事項的最後一項

077

第4章 | 打開電視的次數比你興奮的次數還多

為什麼你的性慾跟生活形態息息相關？

101

第5章 | 當約會之夜來臨

為什麼長久的愛情那麼難以維持，要怎樣讓愛情充滿樂趣？

139

第6章 | 淘氣不是專屬小孩的把戲

如何增添性愛情趣讓你想要做愛？

171

第7章 | 陷入困境

在你沒能做愛時，你倆關係被色情影片、跟朋友調情、不公平的爭吵，
還有其他讓你倆感情受傷的事情給折磨的時候

207

結論 | 美好的妥協

229

附錄 | 既然你問了我就回答

有問必答

239

中英譯名對照索引

264

序言

歡迎來到叢林



■ 燈光、攝影機……開始？ ■

想像一下這場景：好不容易讓嬰兒入睡後，父母兩人終於可以爬上床。此時，小寶貝睡在嬰兒床上，即使父母希望他就這樣安穩睡著，但也明白他遲早都會醒來。對在睡前閱讀的媽媽來說，她只想要好好讀一下前一天沒讀完的小說裡的同個段落，然後闔上眼睛，抓住機會享受片刻的珍貴睡眠時間。

此時爸爸則有其他盤算：他轉過身子、把小說輕輕推開、把亢奮的身體往她身上靠。你別鬧了，她這樣想著。他怎麼還能想到性愛？這是不可能發生的。

可是今晚他下定決心，老婆雖然微妙地轉過身子，卻阻



擋不了他。他知道能利用的時間不多，在這時候，只要不是只能自慰都沒關係，快一點行動有可能還能享受到一些甜頭：口交，甚至手愛。這時的她也親吻回去，剛開始只是覺得做妻子起碼的義務感，但很快地，那種失落已久的美好感覺回來了，她這樣做不再只是因為義務感，而是她真的想要這樣做！他饑渴的力量讓她重拾自己的慾望（也許這男人其實還挺不賴的）。在這珍貴的片刻時光中，他們回到過去當情人的感覺，而不再只有當父母的感覺，心裡想的就只有對方。兩人只要把注意力放在臥房裡，專注於對彼此的愛撫，沒有其他事情來干擾。

直到嬰兒的哭鬧聲響起。

雖然爸爸早就故意把嬰兒監視器關掉（他知道這動作其實沒什麼作用），但啼哭聲還是穿過牆壁傳了過來。他繼續親吻、愛撫著她，想慫恿她就讓嬰兒繼續哭鬧，畢竟嬰兒稍微哭鬧一下沒有關係。他試圖好好思考，但在心中已經知道自己陷入絕境。他禱告著：拜託、拜託、拜託，快點入睡吧！看在老天爺的份上，快點睡吧！

但對媽媽來說，她整個人都受到嬰兒哭聲的影響，她急忙起身，隨便套上舊衣服，迅速地回到嬰兒床旁，把氣喘吁吁的嬰兒抱在胸前，輕聲跟他說話。爸爸知道自己已經錯過機會了，他轉過身，面向牆壁。也不過才幾分鐘前，他們還親密靠在一起，而現在卻好像相隔千里之外。

不要憤怒吧，她想說的是，不會一直這樣的。她伸手想碰他，但他卻把身子縮回去，從床上迅速起身，不發一語離開房間。她在臥房裡還可聽到伴隨他呼吸聲的腳步和嘀咕聲。她不知道該哭泣還是該咒罵他。

歡迎來到叢林。

多虧凱莉·布蘭蕭（Carrie Bradshaw）和她的姐妹淘，我們這時代的人可以自在地笑談高潮，也多虧這時代的新好男人，男女之間可以共同分攤換尿布的責任。但即使現今的新手父母對性愛已抱持開放的態度，他們依然不知道如何談論一個很老派的主題：生產後的性愛。

也許我們會跟最親密的女性朋友小聲談論，或者在幾杯啤酒下肚後跟男人們開起相關的玩笑，但想到要跟伴侶談論起在臥房裡面發生（或沒發生）的事情，我們可能只會緊閉雙唇，加以閃躲，就連本書作者也一樣。對於性生活不滿足這件事，我們都經歷過也體驗過，而且還發現自己一再地重蹈覆轍。

伊恩的故事：「跳上來吧……拜託！」

如果教養小孩給了我啓示，那就是即使我的公開形象是個兩性關係專家，但我在自己的關係中卻離專家還差得遠呢！跟很多新生兒父親一樣，第一個小孩出生以後的生活，讓我充滿困惑，更不用說會讓我睡眠不足、缺乏性愛、饑渴難耐了。就



當我認為自己饑渴的程度已經到了極限，第二個小孩又來到世上，讓我的饑渴到了將近癡呆的地步。有段時間，任何東西都會讓我聯想到性愛。有一次我太太麗莎讀了蘇西博士的經典之作《跳上來吧》給我們的小孩歐文聽，我那時候就想：「嘿，麗莎，妳為什麼不過來，跳上來啊？」這裡有個老公需要妳跳上來啊！

這樣說吧！如果連蘇西博士都會讓你聯想到性愛，那就是該做出改變的時候了。

這本書談論的就是改變，會傷害到性生活的改變，要如何做出調適，來掌控這些改變，而不讓這些改變掌控你。你知道，雖然我是性愛專家，但我終究是個男人，從以前到現在一直在跟以下的問題奮戰：大人小孩一起擠在床上的漫漫長夜、又饑渴又憤怒、性生活不協調或性趣缺缺，使我成為因為這些狀態而出現困難的受害者。對我來說，沒有什麼快速修正法、三十天改變計畫，或是臨床心理學術語，我能保證的，就是擁有誠實、知識、經驗，更不要說還有男人的洞察力了，加上一些工具和技巧可以幫你渡過漫漫長日迎向夜晚。

雖然我羞於承認，但不只一個夜晚（其實是遠超過一個夜晚），我真的就像之前描述的那種憤怒男人一樣。當了父母以後的性生活改變，讓我覺得受到拒絕、充滿沮喪、憤怒，且懷恨在心。但我沒有勇氣面對它們，沒有試著努力當個好丈夫和好爸爸，反而像個混蛋一樣，這實在很反諷（而且很混蛋），