

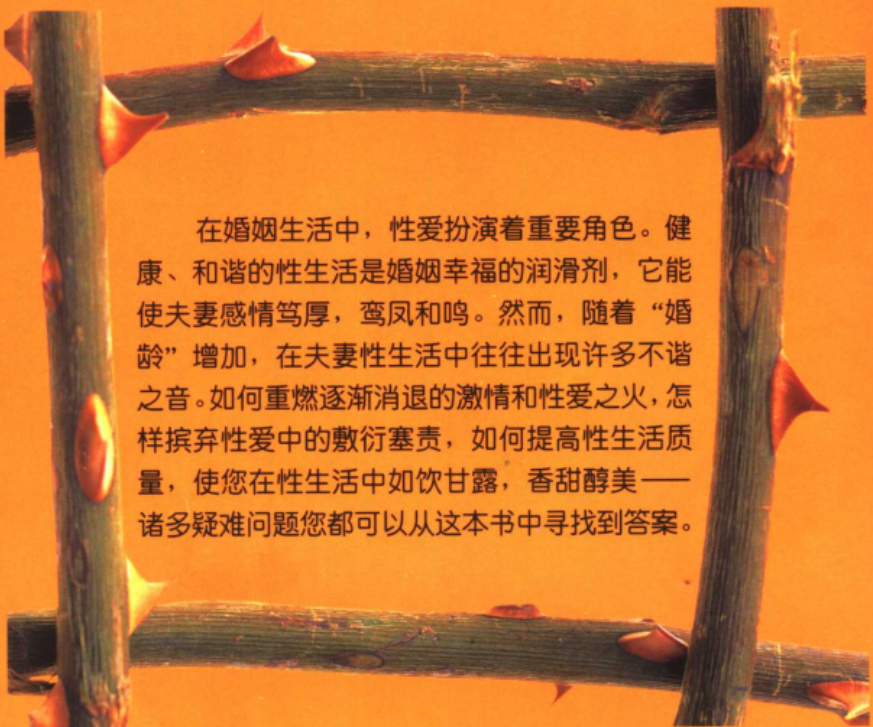
CHENGSHUFUQIDEXINGAI
MIJUE



成熟夫妻的性爱秘诀

[俄] 季莉娅·叶尼克耶娃 / 著
张 杰 / 译

黑龙江人民出版社



在婚姻生活中，性爱扮演着重要角色。健康、和谐的性生活是婚姻幸福的润滑剂，它能使夫妻感情笃厚，鸾凤和鸣。然而，随着“婚龄”增加，在夫妻性生活中往往出现许多不谐之音。如何重燃逐渐消退的激情和性爱之火，怎样摒弃性爱中的敷衍塞责，如何提高性生活质量，使您在性生活中如饮甘露，香甜醇美——诸多疑难问题您都可以从这本书中找到答案。

ISBN 7-207-06839-5



9 787207 068392 >

ISBN 7-207-06839-5/G·1598

定价:12.00元

成熟夫妻的性爱秘诀

[俄]季莉娅·叶尼克耶娃/著

张 杰/译

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成熟夫妻的性爱秘诀/[俄]季莉娅·叶尼克耶娃著,
张杰译.—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2005.12
ISBN 7-207-06837-9/G·1596

I.成... II.①张... III.性心理学
IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136987 号

责任编辑:刘海滨 曲晓鸣
封面设计:李欣
版式设计:李梅

成熟夫妻的性爱秘诀

Chengshu Fuqi De Xingai Mijue

[俄]季莉娅·叶尼克耶娃 著

张杰 译

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 850×1168毫米 1/32·印张 6.875
字 数 140 000
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
书 号 ISBN 7-207-06839-5/G·1598

定价:12.00元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

作者的话

“我们倒没有吵架,可是以前那种惊魂动魄的激情早已荡然无存了。”“我们的性生活形同虚设。”“我们的性生活一直平淡如水,索然无味。”——我经常听到前来就医的患者这样抱怨。

对性生活不满意——这是当今的普遍现象。性学专家认为,估计有半数以上的夫妻在性生活方面存在着“令人不满意的”问题。这些“令人不满意的”问题表现多种多样:对性爱缺乏兴趣,性爱过程枯燥乏味,性功能障碍等等。至于性功能障碍问题,只有求助于性学专家,可是其他方面存在的问题,夫妻双方完全可以自行解决。

本书的对象是那些彼此相爱、渴望丰富自己性生活的夫妻。当然,对那些在夫妻性生活中遇到诸多问题的人同样大有裨益。是否可以重燃昔日的激情?当然可以。这就需要掌握一定的性爱技巧,学习借鉴别人的经验,激发自己的创造力与想像力,努力寻找新鲜的东西——这样,您一定会品尝到性爱的甘甜,尽享床第的醇美。读罢此书,您会了解许多有益的东西。我希望,这些知识有助于您获得性爱与心理方面的和谐,同时,使您的爱情天长地久。

成熟夫妻的性爱秘诀

chengshufuqide
xingaimijue



目 录

- 作者的话 / 1
- 男人结婚的 20 种特征 / 1
- 女人出嫁的 20 种特征 / 3
- 性爱取决于心理 / 5
- 爱情让人春风得意,也可以使人备受煎熬 / 11
- 性本能与生存本能 / 19
- 在什么温度下欲火才会燃烧? / 22
- 男人做爱为性欲,女人做爱为爱情 / 27
- 上帝赐予的肉体 / 39
- 肥胖女人的悲哀 / 47
- 爱情来去匆匆,而丈夫却陪伴终生 / 57
- 爱情小贴士 / 62
- 性和谐 / 68
- 小测验:您喜欢做爱吗? / 72
- 性爱与情感的背离 / 76
- 您有性欲吗? / 85
- 小测验:给自己的性生活打分 / 89



成熟夫妻的性爱秘诀


- 重燃激情 / 91
- 卧室中的“性疗”法 / 97
- “第三者”并非多余 / 109
- 性爱方式花样繁多 / 112
- 性科医生的建议 / 138
- “丈夫早就不碰我了……” / 140
- 小测验：您的丈夫是个合格的性伴侣吗？ / 148
- 甜蜜的“痛苦” / 150
- 床第间的放荡不羁 / 158
- 卧室的情调 / 166
- 舌头的妙用 / 173
- 小测验：您是什么样的角色？ / 177
- 性爱没有时间表 / 182
- 快速做爱不无道理 / 195
- 给成熟妻子的建议 / 201
- 给成熟丈夫的建议 / 204



男人结婚的 20 种特征

- ♥ 无论您挣多少钱,总感到囊中羞涩。
- ♥ 以前您总是买鲜花,现在却经常买菜。
- ♥ “三八”节购买一束合欢花时,您会千方百计与对方砍价。
- ♥ 您的衣袋中总会揣着食品采购单和食品袋。
- ♥ 晚上,家门口总会放着垃圾桶等着您去倒掉。
- ♥ 您经常需要节省花钱。
- ♥ 您现在知道了“抠门”这个词的真正含义,然而不久前您还嘲笑结婚的朋友过于“抠门”。
- ♥ 您被迫放弃以前喜欢的香烟牌子,改吸价格便宜的香烟。
- ♥ 现在,您不再常跟朋友们喝酒小聚了。
- ♥ 现在,您每天想的是呆在家里跟老婆在一起。
- ♥ 您经常怀念婚前那种无拘无束的单身汉生活。
- ♥ 现在,您上班时总是身穿在毕业庆祝晚会上穿过的那套西服。
- ♥ 在吸烟室中跟同事闲聊之际,您往往兴致勃勃地大讲特讲诸如“牦牛”、“肥猪”、“狗熊”的习性,因为您心里清楚,家里恰

成熟夫妻的性爱秘诀



恰有个“肥母牛”在等着您。

♥ 您总是喜欢讲述那些女人很愚蠢的笑话。

♥ 现在您所说的每一句话,几乎都有这样的词语:“我老婆说……”“我老婆认为……”

♥ 在您的话语中,经常可以听到这样的词语:“您是怎么看的?”当然,“可以”、“同意”、“就这么办”、“好”、“是的”、“我一定去买”、“这对您很合适”——这类词语也经常挂在您的嘴边。

♥ 您现在每天都盼望能有机会出差,尤其是节假日的时候。

♥ 您的车库比您的房间还舒适。


♥ 只要您刚一躺下休息,那个泼妇便出现了。她双手叉腰,向您吼道:“又躺下啦,你这个懒鬼!”

♥ 您终于明白了,擀面杖才是女人的主要武器,而不是化妆盒。



女人出嫁的 20 种特征

- ♥ 以前您急于嫁人,现在却盼望着离婚。
- ♥ 您总是感到钱不够花。
- ♥ 以前有许多男人围着您转,现在却只能孤芳自赏了。
- ♥ 一年中您只能收到两束鲜花:“三八”节那天一束可怜的合欢花,另一次是……
- ♥ 您的所有女友穿戴都比您强。
- ♥ 您习惯用命令的口吻去说话:“给我去买!”“去商店买!”“把垃圾倒了!”“都跟你说过多少遍啦。”
- ♥ 您终于明白了“勤俭持家”这句话的真正含义。
- ♥ 您现在已经能够分辨出最新款的“奔驰”车与“法拉利”跑车,尽管您从未坐过这两种车。
- ♥ 您被迫与“万有引力”定律打交道——无论清扫多少遍,家里还是布满灰尘。
- ♥ 您学会了按小时判断喝醉酒的程度。
- ♥ 您可以根据钥匙在锁孔中转动的响声来确定,在发工资之前应该借多少钱。
- ♥ 您可以马上说出男人衣服上喷洒的香水是什么牌子。
- ♥ 现在,对于您来说,最重要的一个词是“应该”:下班后

✦  *chengshufuqide
xingainijue* 成熟夫妻的性爱秘诀 *chengshufuqide
xingainijue*

“应该”去幼儿园接孩子,然后“应该”去市场买菜,接下来“应该”回家做晚饭等等。

♥ 现在,您更关心的是物价,而不是女用香水。

♥ 现在,您终于理解了“忙得团团转”这句话的真正含义。

♥ 对您来说,纤纤玉手已成为过去,现在,您连手套都需要买大两号的。

♥ 您现在已经习惯了想尽办法让家庭成员吃饱。

♥ 时尚已不再能激发您的兴趣,恰恰相反,它只会让您耿耿于怀。

♥ 您只能在乘车的时候随便读点什么。

♥ 现在,遇到一点小事您就会大发雷霆,而自己却毫无察觉。



性爱取决于心理

“光一个人想做爱不行，得两个人都想。”说完，他吻了她一下。

不久前，一个叫德米特里的男人前来咨询。他对我说：“妻子认为我性功能有问题，为此，我看了许多专家。……现在，我已经不抱任何希望了，我的问题谁也解决不了。”“那您还到我这儿来干什么呢？”我问他。他是这么说的：“我妻子读了您写的书，所以让我前来咨询。”当我问他：“这么说您本人并不想这么做吗？”只见他耸了一下肩膀，从他脸上的表情中不难看出他内心的想法：“我才不想看见到你们呢！我不需要你们这些只能给别人带来痛苦和失望的所谓‘专家’！”

“大夫，可以帮帮我吗？我患有阳痿。”

“您的父亲也是阳痿吗？”

“是的，妈妈以前经常因为这一点向奶奶抱怨。”


“您的爷爷怎么样？”

“不错，奶奶对妈妈说……”

“这就怪了，那么您来自哪里呢？……”

“我？我来自奥德萨呀。”

成熟夫妻的性爱秘诀



然后,德米特里向我讲述了他所遇到的麻烦。可是,当我让他相信,我们一定能医治好这种病症的时候,他却不以为然地讥笑道:“所有我看过的专家都对我这么说。对我进行催眠治疗,用尽所有先进手段,光买药就花掉8万多卢布,可是仍然无济于事……”他绝望地摆了摆手。

勃起——如同女人:越是不想,来得越勤。

“我看,您到这儿来不过是应付差事吧。”我说道,“妻子让您来,您只好硬着头皮敷衍了事。现在您可以确信地说,已经来过季莉娅·叶尼克耶娃这里了,而她同样爱莫能助。”

中年男子到性学专家那里看病,他对专家抱怨道:

“大夫,最近一段时间每当做爱时,我总有一种奇怪的感觉……”

“有什么不正常吗?”

“是的,当我与一些女人做爱时,耳朵里总是‘嗡嗡’直响。”

“您多大岁数了?”

“唉,50多喽……”

“怎么,您还打算听到掌声不成?”

德米特里闻听,脸上掠过一丝诧异的神情,心里纳闷道:真是咄咄怪事,就诊咨询费已经交了,不但一点效果没有,反倒匆忙对我下起逐客令来了。而别的医生却满口答应可以治愈,给我开药方,进行详细诊疗,然而,这里却截然相反,连一句安慰的话都没有,对病人既不理解也不同情……

假如药店的售货员问您:“买避孕套送人吗?”这说明您已经老了。

成熟夫妻的性爱秘

chengshufuqide
xingaimijue



看上去,本来就情绪低落的德米特里显得更加黯然神伤。尽管如此,我继续自己独到的心理疗法:“如果您需要对妻子有个交代,可以到我们医疗中心的办公室取一本有我签名的相关书籍,然后将其展示给您的夫人作为例证。”“她手里早就有一大堆您写的书啦!”他嘟哝了一句。“既然如此,我给您写个字据,证明您来过我这里。”我建议道。“这就看完病了?”德米特里惊讶地问了一句。“就这些。”我肯定地回答说,一边站起身来。“咱们一起去挂号处,我让他们把您交的咨询费退给您。”

若想当个种马,就要多产驹!

然而,德米特里并未急于起身,他坐在原处惊讶地上下打量着我。他本来以为大夫会苦口婆心地开导他,让他相信确实需要治病,而他自己则会耍脾气,执拗地固执己见,声称这些治疗根本无济于事,甚至还会讨价还价,要求大夫必须要保证治疗有效。

“您不再给我治病了?”德米特里最后问道。“是的。”我肯定地回答。“为什么?”他被弄得一头雾水。“因为您不想治疗呀。如果患者不愿意,即使是伤风感冒也治不好,更甭说是性功能方面的疾病喽。”

德米特里没再吱声,看得出,他在琢磨品味我所说的话。思忖了一会儿,他犹豫不决地说道:“可是我想治疗……”“绝对不行!”我坚决反对,然后解释了原因,“有的患者嘴上讲他希望治愈,然而事实上并非如此。恰恰相反,现在这种情况却让他相当满意。因为这样他可以唤起别人的同情,成为亲朋好友关注的对象,可以逃避干家务或者履行夫妻义务……”

成熟夫妻的性爱秘诀

chengshufuqide
xingaimijue

chengshufuqide
xingaimijue

我再次故意停下来，好让德米特里仔细琢磨一下我所说的话，然后作出自己的判断。

一个男人对另外一个男人抱怨道：

“我患上阳痿已经五年多了……”

“嗨，比我强多啦，我都十多年不能沾女人的边喽！”

“您说得不对，我确实想治疗哩。”德米特里依然坚持自己的意见。于是，我再次提醒德米特里他开始时说的那句话，然后又从心理医生的角度向他进行了解释。

遭受挫折的人必须要愈挫愈坚。

“您目前这种心理状态确实不正常，您再看上 10 个医生，您也会越来越相信自己的性功能疾病无法医治。”我继续对这位“心理患者”说道，“任何个性学专家都会给您举出成千上万个被治愈的例证，然而，您照样固执己见。您已经不是个小孩子，用不着身穿白大褂的保姆劝您吃药，我觉得根本没有必要去规劝一个成年人应该怎么做，您的这类病并非致命。既然您觉得目前这种状况还满意，那就根本不用医治嘛。”

两个女人正在相互交谈，其中一个说道：

“我丈夫昨天说，他一直幻想能同时拥有两个女人！”

“这有什么大惊小怪的！许多男人都有这种念头！”

“哼！他连一个女人都满足不了，干嘛还要同时让两个女人失望呢？！”

我想，读者们已经猜到了，接下来的情形会是怎样。确实如

成熟夫妻的性爱秘

chengshufuguide
xingaimijue



此,德米特里哪儿也没有去,而是开始回答我所提出的问题。其实,一开始我就什么都清楚了,只不过我是想让我的患者意识到问题的实质。当一个人自己有所醒悟时,他才会真正意识到自己的错误,仅靠心理医生照本宣科式地帮他分析,照单开药,其收效往往不大。

在大多情况下,我的患者都能与我相互配合,共同努力,一起寻根溯源。临床实践证明,这种治疗方式效果显著,而那种传统的医治方法则往往收效甚微,首先询问患者的病情,然后照方治疗。

我从不开具所谓的“幸福药方”,一个人应该自己付出努力来解决其面临的问题。这里所说的不仅针对患有性功能障碍的人,而且也适合其他方面遇到麻烦的人。作为一个专业面很广的心理医生,在长年的临床实践中,我医治过各种各样的心理疾病患者。而现在我是一个家庭心理医生,家庭中所遇到的既有心理方面的疾病,也有性生活方面的问题,所以,可以说我是个“多面手”,针对夫妻双方心理方面的诸多问题,我都可以给予指导帮助。当然,不仅仅是夫妻,那些尚未结婚的人同样可以得到我的帮助。

一对已不年轻的夫妇在尝试做爱失败之后,两人躺在床上,一副悻然的样子。妻子问丈夫:

“亲爱的,你知道今天是什么日子吗?”

“知道,是我们结婚30年的日子。”

“那你为什么不祝贺我呢?”

“我已经努力了,可是你看,怎么也不行呀。”

♣ 成熟夫妻的性爱秘诀

shufuqide
xingaimijue
shufuqide
xingaimijue

“可是用话语也好嘛……”

“我就是要跟你做爱！”

性爱就是发生在腰部以下的事情，这种观点不完全正确。在我看来，性爱取决于心理，因此，评价性关系不可能脱离两性之间的关系而单纯谈论之。