

WOMEN  
SEX

POWER  
AND PLEASURE



# 有性福才更幸福

【美】艾芙琳·瑞施◎著 陈丽君◎译

畅销全美的女性读物

让女人更了解自己 | 让男人更了解女人

海量案例·权威揭示  
婚姻关系♥真实状态

*Evelyn Resh*

中国出版集团  
现代出版社

# 有性福才 更幸福

【美】艾芙琳·瑞施◎著  
陈丽君◎译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2013-7061

**图书在版编目(CIP)数据**

有性福才更幸福 / (美)瑞施著；陈丽君译. —北京：现代出版社，2014.4

ISBN 978-7-5143-1783-1

I. ①有… II. ①瑞… ②陈… III. ①女性—性学—通俗读物  
IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051244号

**WOMEN, SEX, POWER, AND PLEASURE** by EVELYN RESH

Copyright © 2013 by EVELYN RESH

This edition arranged with JEAN V. NAGGAR LITERARY AGENCY, INC  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 MODERN PRESS CO., LTD.

All rights reserved.

**有性福才更幸福**

---

作 者 【美】艾芙琳·瑞施

译 者 陈丽君

责任编辑 赵海燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 [www.1980xd.com](http://www.1980xd.com)

电子邮箱 [xiandai@cnpitc.com.cn](mailto:xiandai@cnpitc.com.cn)

印 刷 北京诚信伟业印刷厂

用 纸 660mm × 900mm

印 张 13.5

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-1783-1

定 价 26.00元

---

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

## 前 言

现代女性是引人注目的。我们拥有光鲜的职位、聪明的孩子、和谐的伴侣、许多热情的朋友、漂亮的家庭以及理财的头脑。我们似乎很会管理钱财，我们承担各种重任，与伴侣的性生活也很和谐，而且一切都遵从自己的方式。从外表来看，现代女性表现得光彩夺目，令人印象深刻，她们总能以最佳的状态，成功而不费力地处理各种事情。但是她们的故事远远不止这些。每天都会有一些女性来我办公室咨询，她们用真实的生活状态打碎了“她们什么都行”的神话。在这些光鲜的外表下面，许多女性觉得她们离成功很遥远，觉得自己生活在一种毫无情趣的无性状态中。她们多么希望自己所过的生活是我们所想象的那样的生活啊！

作为一个性问题顾问和助产士，我看到的大多是故事的这一侧面。在我私密的办公室里，婚姻关系的真实状态和美国现代女性的内心苦闷得到了彻底的暴露。来我这里的大多是疲惫、愤怒、不堪重负的妻子和母亲，她们由于种种缘故而备受煎熬，因为她们对任何事情都缺乏乐趣，尤其是对性生活。但是许多

女性与自己的伴侣冲突不断，因为她们对性的欲望截然不同，她们厌恶性生活，她们从来就不喜欢，也不认同性爱的重要性及其与健康生活的密切关系。

这些女性（也许也包括你）错失的不仅仅是性爱，而且是幸福的生活。她们在生活中只是关注“做完工作”——不管是什么工作，却很少或难得去从容享受身在其中或近在咫尺的快乐。她们并不是像旁人所看到的那样情感上很幸福，生活能力很强，她们也从不向身边的闺蜜倾诉自己内心的想法。

要体验到各种形式的快乐，我们情感上的幸福不能含糊，它与我们生活的幸福密不可分。真正的自尊、精神上的满足、健康的生活方式，有创造力，坚忍不拔和有爱心。这些因素能够激发并维持我们享受快乐生活的兴趣、能力和热情，同时也让我们享受到与之相关的富有浪漫情趣的性生活。当反对享乐的种子被善意的父母早早种在幼小的心灵里，或者我们情感上的幸福由于种种原因而并不稳定时，我们与性生活等能带给人愉悦的活动之间的关系就会变得冷淡。而如果后来我们又被教育要以事业、家庭为重，要追求成功，那么性事恐怕也只能沦为度假者或非成功人士的消遣和追求了。在那些事业心很强、已做了母亲的已婚女性眼里，床第之欢的名声很糟糕，她们一度与之亲密的关系正在消逝殆尽。

父母没完没了的责难、邋遢不堪的自我形象、复杂的性经历、有限的性知识以及生活带来的疲惫都会有效地阻止成年女性敞开胸怀去拥抱幸福。而且，当一个女性成为母亲以后，母

亲的义务和责任就成了她“逃脱窘境”的救命稻草，使她可以不关注自己生活的幸福指数找到合理的理由。

在这种束缚之下，女性不知不觉地放弃了她们对自己和自己亲密伴侣曾经做出的承诺，把心思更多地放在工作和孩子身上。她们迷失了曾经幸福生活的轨迹，包括与性伴侣一度享受过的幸福。这些女性常常变得性冷淡，而且根本注意不到失去了什么。就这样，性生活最终变成了待办事务清单中又增加的一件事情。在性事经历了多年的平息之后，她们就会慢慢适应没有幸福、没有性爱的生活。此时，若是有人向她们提出性爱要求，她们会紧张得招架不住，甚至困窘不堪。

性生活得不到满足或完全丧失，是失去幸福的最痛苦的表现之一，也是最难以应对的问题之一。当我们的伴侣提出更多性爱要求，或仅就此提出要求说，距离你们上次做爱、热吻或裸睡在一起，已有两周、两个月甚至是两年了，而我们在一瞬间变成了爱人眼里的女魔鬼，刺耳的话语冲口而出：“你想要的就是这个？性？！我为你、为这个家、为了工作付出了那么多，你怎么还能要这种东西？”在听了很多这类女性的故事之后，我确切地明白一点：当我们女性被激怒、感到疲惫或者远离了生活的种种乐趣时，我们不愿意过频繁的性生活。道理很简单，这与我们女性生理构造不相吻合，也不符合我们复杂的心理需求。

当这些案例出现在我的办公室里的時候，我在记录她为自己的家庭、工作以及朋友所做的各种各样烦琐的事务的同时，我总是等待一下，看看她脸上的表情变得如何烦躁和焦虑。事

实上，这些与她为自己健康的性关系或者自身的健康是两个不同的概念。或许会让她沮丧，或许会有激怒她的危险，我往往是第一个而且可能是唯一的一个人，会为她指出，这三者之间的关系不是平等和同类项的关系。他们之间有关联吗？当然，不过我们却在讨论苹果、橘子和梨这样三种不同的水果。

女性自己认定的需要处理的事情、任务、工作或者责任更多的是与她自己的选择而不是与她的意识有关，并且绝大部分情况下与她们维护自己真正的情感健康基本无关，只是远离生活中各种幸福的副产品。作为一个性问题顾问和一个相信享乐主义的调情是生活中最美好和最重要一部分的女性，我所看到的女性的生活却是那么不健康、不快乐因而也不性感。如果每一天每一时刻你都忙忙碌碌的，并且告诉别人，你很喜欢这种生活，这一点也无性感可言。而如果你自信心不足，或正经历精神危机，厌恶自己的身体，感觉你再也回不到从前的自己，丧失了所有的创造力，那么你也没有办法找到任何一种令自己幸福的形式。不要让你的生活从缺乏爱心和同情心而开始衰竭。这样的生活完全遏制了最重要的幸福源泉——当下人类最强壮的壮阳药，会分散你对自己和伴侣的关注。

不同年龄的女性都会误将快乐当作幸福。当你感觉快乐时，快乐与幸福相关，却并不完全相同。追求幸福的实践活动有助于增强人们的快乐感受，但是与快乐本身却有明显的区别。幸福是一种身体的内在状态。快乐不会通过感觉输入和感知的回应来判断。它们之间的确关系密切，有时是重合的关系，但是

却不完全相同或是同类。根据幸福的定义，幸福包括性的快感，快乐却不包括，这是二者之间的本质区别。

幸福的同义词——舒适、喜悦、满意、有情趣、安逸以及知足等，这些词很容易引发人们对一些情感的回忆，这些感受开始于感觉输入，又在抽象或者具体的思考之前。这看起来是违反直觉的，即肉体的幸福感应发生在快乐之前，而不是同时发生。但是实际上，所有的念头都来自感觉输入，并且由此而形成了完整的认知。然后，系统地阐述我们通过亲身体验或者内心感受所获得的想法和观点。如果某人获得的是消极的感觉输入，那么她就可能对这些特殊的刺激以及相关的事物形成消极的想法。反之对于愉快的感觉体验，也是如此。所获得的模式和经验留在了我们唯一可以引起回忆的生物结构的记忆层上。因而，自觉不自觉的，当我们又接触到愉快或不愉快的刺激时，我们都会如此。这种刺激会贯穿我们生活的始终。

当还是婴儿或者孩子的时候，我们对所接触到的东西很少有把控能力，成年以后，我们有大量的机会接触到愉悦的刺激，但我们常常会将这种感官愉快的感受分类和保存，当作放纵或者是对成功的奖励，而不是当作保持身心健康的必要锻炼。

有趣的是，大多数人并没有将体会感官快乐的能力看作是个人能力天生的特征。但是，如果没有身体以及由此而获得的各种感受，我们将不会成为每一个不同的个体。做真正的我，是我们能做到的最伟大的事情，因为我们能从生活中受益最多。但是直到因疾病或伤痛以及身体机能减弱或消失，很少会有人

能够明白这个真理。

目前，以使人们感到快乐为出发点的各种活动已形成一个完整的产业。但是我很少、几乎没有看到关于幸福的价值、感官享受以及使女性获得快乐和愉悦的人类的基本的一部分——性的探讨。是不是很奇怪？在我作为性问题顾问和助产士的大量的实践以及在我自己的生活中，当幸福无处可寻的时候，快乐也无从谈起。

我写本书的目的是以一个全新的视角来审视，为什么现代女性大都远离幸福。我希望知道，当她们与自己的伴侣正在恋爱，并且告诉我他们是多么的迷人，并且想与她有更多的性接触的时候，却为什么频频对性说“不”？我希望使女性重新认识真正的情感幸福意味着什么，在日常生活中是怎样体现的，怎样做才能使女性过上更好更幸福的生活，增加女性对性的兴趣以及方法，等等。

你所读到的每一章都是从四个角度来写的：一个有经验的助产士，性问题专家，快乐的已婚中年女性以及一个母亲。基于我作为一个性问题专家和一个五十岁左右能力有限的女性的经验和体会，选择探讨女性追求幸福以及完美性生活作为视角，是受我的病人为我提供的她们所面临的困境以及我自己不幸生活的启发。我并不拥有所有问题的答案、一个万能药丸或者开出一个治愈你的抑郁症的精确处方。我不是一个心理理疗师、一个婚姻咨询师、医生或者性专家，但是，我却知道经过怎样的历练和苦难来保持幸福和性生活的活力。我还有与上千名男

性和女性谈话的特权，来了解性对他们意味着什么和寻找自己渴望的和谐性生活的障碍。

在第二章到第七章的后面，你都会发现留了一些问题，你可以问问自己，这些问题会帮助你更好地理解你的生活和两性关系中出现的困境以及性冲动所带来的幸福感。请相信我，这些问题我以前也问过我自己，有的是天天问。

为了生活得更加美好，我们努力工作，总是探索新的真理，提升自己的洞察力。洞察力的获得并不总是伴随着痛苦、漫长和忧郁。事实上，当你摆好一个舒适的姿势开始读这本书，请准备好听一听来自真实生活的一些看似肤浅而大胆的建议，听一听寻找解决问题的魔力公式的一个探索者的心声。我也喜欢性，并且希望能够永远这样真诚地说。

请别误解这句话：我愿意和你在一起。

## 目录 | Contents

|               |     |
|---------------|-----|
| 前 言           | 001 |
| 第一章 情感幸福的标志   |     |
| 标志 1: 自尊和自信   | 008 |
| 标志 2: 健康的生活方式 | 012 |
| 标志 3: 精神的满足   | 015 |
| 标志 4: 创造力     | 019 |
| 标志 5: 坚韧不拔    | 021 |
| 标志 6: 爱心与同情心  | 024 |
| 综上所述          | 028 |
| 第二章 我只是太忙了    |     |
| 平凡的一天的故事      | 037 |
| 做出重要改变        | 039 |
| 关注你的工作        | 048 |
| 爱工作但不要过度工作    | 051 |
|               | 001 |

### 第三章 我太胖了，没法享受性生活

|                |     |
|----------------|-----|
| 肥胖和性爱并非水火不容    | 060 |
| 以自己的方式，逃出那张网   | 065 |
| 身体方面的技巧和方法     | 067 |
| 饮食怎么办？         | 071 |
| 重新思考你对魅力和性感的定义 | 077 |

### 第四章 我只是现在无能为力

|         |     |
|---------|-----|
| 新身份——妈妈 | 087 |
| 疾病      | 095 |
| 悲痛      | 103 |
| 康复进程    | 107 |

### 第五章 更年期快把我折磨死了

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 更年期不是疾病，却可以成为洪水猛兽     | 113 |
| 更年期来了，我的身材、智慧和性欲却大不如前 | 118 |
| 睾丸激素不是圣杯              | 121 |
| 面对现实生活变化的应对策略         | 125 |
| 在床上如僵尸一般太久了           | 129 |
| 综上所述                  | 137 |

### 第六章 老实说，这就是他想的全部事情

|          |     |
|----------|-----|
| 生物学和社会压力 | 145 |
|----------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 我真正想要说的是……         | 148 |
| 男性的表达方式            | 151 |
| 女人的方式并不总是更好的       | 156 |
| <b>第七章 成为自己的主宰</b> |     |
| 在不讲幸福的文化潮流中逆流而上    | 165 |
| 注入新鲜活力             | 167 |
| 做你自己幸福的主宰          | 171 |
| 保持性的活力             | 175 |
| <b>第八章 传递下去</b>    |     |
| 女孩怎么了              | 185 |
| <b>注 释</b>         | 193 |
| <b>致 谢</b>         | 195 |

Chapter 1

第一章

# 情感幸福的标志

幸福的构成就如同“天气”和“自由”，没有一个单一的定义可以穷尽它的内涵，但是许多因素在一起便可以促成它。

——马丁·赛里格曼（Martin Seligman）

今天是新英格兰春天中阳光明媚的一天。在经过了一周多的阴天以及断断续续的已湮没了地下室的强降雨以后，这对于精神萎靡的人来说，晴好的天气无疑是天赐的好礼物。我在二楼的书房有一个面向马路的小窗户，所以我很容易就能听到汽车和卡车时不时地在乡村的路上上上下下颠簸的声音。我总是比家里的其他人先听到卡车开到家门口的声音。那是园艺师带着我们订的货来了。在阵亡将士纪念日前用漂亮的、肥沃的土壤来布置花园是一件多么令人高兴的事！我知道，装满了垃圾的卡车不会列入任何人的愿望清单里，但是当你的心思在布置花园上，一大堆新鲜的泥土就可以使你的梦想实现。它闻起来有着泥土的香味，放在手里能感觉到它的柔软，颜色看起来也很正，更重要的是，它是我的花园种满鲜花和我们最爱吃的蔬菜的基础。新鲜的泥土给我带来的幸福感会持续很长时间，并且会给我带来其他的快乐，如果我愿意的话。

幸福会衍生出更多的幸福。令人感到安慰和愉悦的幸福刺激会提醒我们，我们都有能力做到这样简单的事情，就像将新鲜的泥土变成修复软膏或者恢复身体的补品一样。如果你一整天都觉得幸福，那么它的作用就像消除岁月痕迹的复合维生素

一样。幸福会增强我们情感的免疫力，增强我们抗争生活中常遇到的一系列压力和失望的能力。时不时地有一些令人兴奋而愉快的事情发生会使我们全身心得到恢复，会消除压力带来的身体上的各种不适，比如肌肉僵硬，头痛，消化不良等，取而代之的是一些有益于我们身心健康的美好的东西。这种亲身感受的幸福和这种刻骨铭心的愉悦，更加证明了“幸福衍生幸福”，这样我们就会觉得寻找幸福的路并不难走，而且充满乐趣。我们得到的越多，想要的就越多。我获得和感受幸福的能力也使我觉得自己有了享受生活的权力，只是因为我，从肉体到灵魂，都独立于别人的行为和看法。我每天都这样对自己说。这是甜蜜的生活、放纵的消遣、孩子的出生以及满意的性生活之圣歌、祈祷和咒语。它们因为我尽情地享受一个又一个的快乐而联系在一起，我每天如此，郑重地看待这件事。能够做到这些，依赖于我良好的健康情感；正是它一开始就让我把兴趣首先放在幸福生活上，让我走近它，并不断地去找寻更多的生活乐趣。情感幸福与意味着更多的利益和各种幸福的强势生活同样重要。随之，也会增进精神健康，如此循环往复。如果没有情感的幸福，我们没有人可以安居乐业，或者受益于生活赋予我们的任何快乐——性生活也不例外。

许多女性告诉我她们总是如何如何忙。几乎我知道的每个人都在努力协调工作与休息，生育期与间歇期，照顾别人与不断地自我保健之间的平衡。我也尽力在使责任和休闲活动保持平衡。但是在谈到生活的平衡和安宁所带来的好处的时候，几

乎很少能听到关于这样做对我们获得幸福以及性爱的能力能够产生怎样的影响。虽然有大量的出版物以提升生活的幸福指数为标题，并且声称拥有适于任何人的快乐的真正定义，但是这类的畅销书从没有提到作为幸福生活一部分的性的满足。那么，问题到底出在哪里呢？

半个世纪以来，女性的社会角色发生了剧烈的变化。越来越多的女性从大学毕业，比男性挣钱更多，并且因为职业发展而选择推迟生育。受到了更好的教育，有了更高的工资和更大的自主权，我们应该拥有更多包罗万象的、形形色色能够给我们带来快乐和幸福的事情和活动。但是根据我作为一个性生活顾问和助产士的经验，女性生活的繁杂和重负多于快乐。我所帮助过的大多数女性，把太多的时间倾注在了工作和家庭上。她们从没想过去做一些令自己愉快的事情。当我们有了比以前更多的钱，可以去作美甲，去买很棒的瑜伽服时，我们却在电话上与孩子或同事争吵谁没有按照“正确”方法处理事情。她们就是通过这样的方式使自己放松和放纵一下。即使有了这样好的生活条件，许多女性却抱怨没有时间和精力去做她们最想做的事情。她们也用沉默向我承认她们质量低下的、没有 sex 的生活，虽然她们试图掩盖她们的酸楚的愤怒和深深的心痛。

在过去的 15 年里，关注女性的性兴趣或性缺乏已成为如神圣殿堂的医学界和传媒界的热点话题。医学专家发现，24%~43% 的美国女性抱怨性冲动的减退和丧失。这种现象涉及各个年龄的女性，而且已绝经女性的比例会更高。美国的公众