



好色男女

婚恋专家李媛媛首部“关爱两性”畅销力作，献给成年男女最珍贵的礼物！

李媛媛 著



北京日报报业集团

同心出版社

好色男女

李媛媛 著

图书在版编目 (CIP) 数据

好色男女 / 李媛媛著. — 北京: 同心出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5477-0998-6

I. ①好… II. ①李… III. ①性学 - 通俗读物

IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第167069号

好色男女

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

网 址: www.beijingtongxin.com

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 150千字

印 数: 8000

定 价: 32.00元

序言

性福，从接纳与尊重开始

计划写关于性福的话题起码有三四年了，一直没有动笔，其实是出于谨慎，如果自己对性的问题没有通透认识，我不敢写出来出版给大家看，于是过去几年写了一些关于爱情、婚姻、家庭、亲子、教育等方面的书。然而，总回避也不是办法，很多读者发来邮件，询问从爱情或婚姻角度出发的性福问题，我知道很多读者都是匿名的，关于性，大多数人依然觉得难以启齿，比如我们能和好友分享婚姻趣事和爱情心得，却很难说说自己的性经历以及性困惑，可是这个问题却真实地和每个人相关着，不是所有人都能自学成才，有些人长期纠结于某一个性问题，严重影响了心情甚至威胁了生活质量，所以我决定今年把这个话题系统地

写一写，虽然是一家之言，仍希望能给读者些启示，写得未必尽善尽美，也欢迎读者赐教指正。

最近在网上看到我非常尊敬的一个学者和网友公开论战，起因是学者个人不理解同性恋，认为这是病态的，需要矫正的，于是招致很多同性恋网友和其他持不同意见的人激烈反对，双方都站在各自的立场捍卫自己的观点，我个人对同性恋问题的认识也经历了几个阶段的变化，最初在没有学习心理学之前和该学者的看法差不多，不能理解男男之间或女女之间的欲望，觉得他们很可怕，不“正常”，可能是有病；学习了心理学之后才了解到，很多时候性取向是有先天因素的，脱离常态的性方式未必就是“病”，也可能是一些人的主动选择，且不伤害第三方的自由和利益。如果本人有调整性取向的愿望，心理学可以提供一些建议和帮助，至于能否确实奏效，却因人而异；去年年底到今年年初，我又从社会学的角度参看了很多著述，颇有心得。最大的收获就是人与人之间需要起码的尊重和理解，就算对方的选择是你不认同的，但只要他的选择没有伤害无辜者，他的选择是出于真实意愿，我们就没理由歧视或强行矫正人家。好比我是北京人，很少吃辣，但我不能因为自己的选择就干涉别人吃水煮鱼或辣子鸡，顶多我会表达自己的个人看法，觉得“吃辣多了容易上火”，可是别人有一笑置之的权利，有继续酣畅淋漓大快朵颐的权利，也有反唇相讥“你懂什么”的权利。最后的结果可

能就是我爱吃什么吃什么，人家爱吃辣的照旧吃辣。也许有人觉得吃辣的选择和同性恋的选择不在一个“重量”级别，其实这个“级别”的感觉也是个人化的，你觉得很严重的事情，换个人未必觉得严重，或者在另一种文化里有完全相反的解读也说不定。

之所以开篇先举了一个这么“另类”的话题，只想表达一个立场，在“性”这个非常私人化的领域，我们可以少一点“先入为主”的价值判断或道德判断，多一点对他人权利的理解和尊重。我们在全书要探讨的主要内容仍然是比较主流的男女性福问题，但假如你能对同性恋都抱以宽容态度的话，那么对接下来我们要解决的很多两性障碍都会大有裨益。要知道很多心理问题都是来自价值观偏执，包括性问题。

今年我看到一则令人遗憾的新闻：一个15岁的女孩偶然偷看了父亲带回家的成人影碟，此后七年如同噩梦纠结，失去了正常的生活，脑海中挥之不去那些“肮脏”镜头。父亲非常后悔自己的不小心，网友也纷纷谴责父亲“不检点”，其实大家都是出于善意同情那个内心痛苦的姑娘。我看到这则新闻后首先怀疑的是，这个姑娘长期以来的痛苦根源是她自己的道德观——性是流氓的——我看了性影碟我也“被”流氓了——但我不愿意当“流氓”——可是我毕竟已经看了——我无法变回一张白纸——要是我没看过该多好——都怪我爸爸把光碟带回来——我为什么要偷

看——我真是罪无可恕。这个姑娘的身体是健康的，15岁的姑娘开始对性好奇也是正常的，性知识的匮乏和性观念的道德洁癖双重绞杀了她。但这不是不可逆的，是有可能通过心理治疗解决的。如果不正确面对，毫无疑问，这个少女时代的“事故”会影响她未来的生活，要不要结婚？结婚后要不要性生活？如果她依然觉得性是肮脏丑恶的，那么谈何性福？没有性福的幸福能完整吗？会不会影响到婚姻质量？她的丈夫能理解并帮助她吗？

开篇的题目我写成了“性福，从接纳与尊重开始”，这个接纳可能是对别人的，也可能是对自己的，这个尊重首先是尊重自己的真实意愿，其次是尊重他人的选择。放下偏见，祛除了一半心魔，学会尊重，则有了自信满满地追求性福的心理基础。然后，让我们一起抽丝剥茧，从海量的性问题中找到解决自己问题的路径吧。真的，性福是幸福的一部分，我们都该有勇气追求自己渴望的，因为那本来就是每个人生来就有的权利。

目录

男女都好色	001
情人节送什么礼物	006
英雄为何喜欢救美	012
找到那个爱上你本色的人	018
丑女的性福	024
过自己想要的性生活	029
性幻想	035
可以自慰吗	040
姿势与技巧	046
尺寸与性的纠结	051
淫秽品与性互动	057
电话性，视频性	064
男友是个丝袜控	070
换偶之后	077
性刺激与性唤起	084
恋父情结	091

无性婚姻	097
性交易	103
初尝禁果的代价	109
床上不要唠叨	115
床上喊错名	121
别让性历史伤害了你	126
过度放纵的性	131
花心与痴心	136
性瘾是病	141
性冷淡与假高潮	147
焦虑、抑郁、愤怒与性	153
面对切乳之后的隐痛	159
女人一夜情，男人一夜性	165
男人面对性诱惑	170
婚外性注定不长久	177
两地分居如何性福	183
不必太在意伴侣的性历史	191
报复性出轨到底伤了谁	197
你之性福与他之权利	202
只要性不要婚姻	208

男女都好色

上大学的时候，我们宿舍有八个女生，白天同班上课，晚上同屋就寝。时间长了，话题深入，有一天熄灯后我们谈到性的问题。那时候我们差不多都是十八九岁，又是师范大学的学生，总体上还是比较保守的，而且我们那时候的中学时代，不像现在这么普及电脑和网络，连一张性图片都看不到，只在生理卫生课上被老师敷衍过一个小蝌蚪的故事，我们听得一头雾水，当然也不敢提问的。

所以上了大学之后，我们几个笨蛋没有丝毫的性经验，可是青春期发育到了，自然也好奇得很。我们宿舍的大姐不愧是名校考上来的，知识比我们丰富，在黑暗中给我们讲了必须用阴茎插入阴道并射精才能怀孕。我们几个都只见过街上撒尿的小男孩的阴茎，所以一致奇怪那么小的物件插进来跟手指头似的有什么意思。六姐是农村的保守大家庭出来的，她气急败坏地大骂我们

是一群流氓，然后堵上耳朵藏进了被子里。最可笑的是四姐，她说一直以为男人和女人先后坐了同一把椅子，传递了椅子上的热气就会怀孕。可悲啊，我们这些90年代的北京女大学生，愚昧到如此地步。

毕业后几年，大家陆续谈恋爱结婚，有的还生了孩子，每年聚会的时候会闲聊起很多话题，自然也会拐到性问题上，大家嘻嘻哈哈地影射着最香艳的故事，各种限量版的荤段子如雨后蘑菇，互相还嘲笑对方是如何让老公“崩溃”的。当初认为坐椅子凭热气就能怀孕的四姐，抱着漂亮的小女儿吐舌头做鬼脸，问大家：“你们说我是不是太好色了？越看越觉得我老公长得帅。”唯一还没有结婚的漂亮三姐成了我们这些已婚妇女调侃的对象，我们深信身边的姐夫们妹夫们都很希望聚会的时候看到她，当然是看得到吃不到，百爪挠心。私下里我们会说到性的话题，老公出差的时候自己恨不得咬枕头，周末只两天假也要飞过去“团聚”一下。姐妹们互相提醒说“你这个德性可会让你老公失去兴趣哦！”多么善意的体贴。

这些当年只知道小蝌蚪的故事的懵懂女生，终于变成了鲜艳欲滴甘甜香软的成熟蜜桃，现在不是躲在黑暗里悄悄好奇，而是各个享受着亲密快乐的两性关系。

我真心建议读者在看这一篇之前先上网去搜个有趣的台湾

节目，保你笑到崩溃，但是又很有启发。这档节目叫《好色男女》，我只是偶尔看过两期，真心羡慕台湾的电视观众能这么欢乐地享受好色话题。主持人是个老汉，名叫高凌风，嘉宾全部是各类美人和开朗男士，大家畅所欲言的都是性福话题。你看过两集就会惊叹，那些姑娘真的太会享受了，又会有点疑问：女人也这么好色的吗？答案是“当然啦”！

有一个笑话是说女人嘲笑男人说：“你们真是下半身动物，一天到晚想找女人上床。”然后男人反驳说：“哦？是这样吗？那请问和我们上床的都是些什么人？”暗示女人也在床上，并且也很积极热情。

这恐怕确实是真相，推开窗子看楼下，满街的人类可不是男子自己造出来的。

有人可能反驳说：“男人要因性而爱，女人才是因爱而性的。”这句话到底想说明什么呢？说明女人比男人纯洁？还是男人更好色？看文字也只是次序不同，内容基本一样啊。如果说确实存在男人更渴望主动，女人在开始的时候相对慢半拍，那么也是因为人类历史就是这样遗传了基因基础和文化倾向，那也谈不上谁更色，谁纯真，对不对？从进化论的角度来说，今日的具有普遍意义的性偏好特点和审美情趣也是为了让更健康、更出色的基因传递给后代，所以男女彼此有了差异化的需求表现，但目的是一致的。在对性的主动性问题上，男人倾向做了又做——因为

生育过程不在他这里完成，他完全无法把控后代的成活率，所以倾向寻找更多的交配机会以传递自己的基因。而女性因为直接承担着性后果，为新生命负责，并将在很长一段时间里会因为孕育、哺乳和抚育孩子而失去劳动的机会——生存怎么保证？孩子和自己吃什么？谁来供养？所以女性当然更关心——和谁做——为什么做？女人需要更多的爱的承诺与誓言，需要寻找健康而有能力的男性——来保护自己和孩子，并在自己失去劳动机会的时候得到稳定的食物供给。这造成了男女关注不同的性焦点问题。但在做爱的过程中，男性通常是射精之后得到高潮，女性的快感时间却比男人的快感时间长得多，并且在一次性过程中能得到多次快感——所以女性实际上比男性还要享受性快乐。男性射精后昏昏睡去，女人的消退期却起码要30分钟以上，有些女性依然不够满足，可能通过自慰再来一次高潮。

好色，可以看成是对性的性趣大小，还同时包括男女都喜欢外在更“养眼”的伴侣，男人当然都希望女人更显年轻、美丽、好皮肤、好身材（这也是在选择优良基因，孩子也有母亲的一半基因呀），女人喜欢英俊、健康、强壮、高大的男人（在当代社会，金钱和权力代替了或部分代替了高大的需求，因为曾经高大本身就代表了狩猎能力，如今金钱和权力是更外显的“狩猎能力”）。浪漫的诗歌动人心魄，比如“多少人爱过你青春的片影，爱过你的美貌，以虚伪或是真情，唯独一人爱你那朝圣者的

心，爱你衰戚的脸上岁月的留痕。”但那恰恰说明要做到这点是多么的不易——必定建立在对你“朝圣者的心”了解的基础上。然而就第一印象来说，我们更喜欢赏心悦目的脸孔，这也是很自然的“爱美之心”。

色，如此重要，不管是性还是外貌。所以一方面，我们可以稍微坦然一点，正视并接纳这个情况，和伴侣更开放更坦诚地交换看法，健康的沟通不管对性本身还是对关系都很有意义；另一方面是我们要一直保持爱自己、美化自己的动力，无论年龄，无论经济条件，无论是否已婚。很多女性婚后或产后相对随意多了，不再怎么注意个人仪态美或穿衣打扮，尽管这也是人的自由，但男人是永远的视觉动物，难道不希望给他留下精致美丽的印象吗？男人们亦如是，不爱搞个人卫生的，衬衫穿三天不换的，袜子随手就丢床底下的，真的很难让伴侣有好胃口，也会消磨掉对方的性趣。

但值得同时了解的是，色仅仅是关系动力的一部分，而非全部。人是感情动物，除了需要审美情趣和性满足，更需要心灵的信赖与依靠，归属感、安全感、自我价值，就像众所周知的马斯洛需求层次论，除了基本的生理需要和安全需求，还有更高层次的社交、尊重与自我实现的需求，好的伴侣是可以在所有的层次与之呼应和相互促进、支持的。

情人节送什么礼物

菁菁和杨宇已经结婚五年，生活平淡，日子简单，当然两人供着每月三四千元的住房贷款，养活着正上幼儿园的儿子，每年还要给双方父母孝敬几万元养老钱，压力是可想而知的。

菁菁勤俭持家理财有道，扣除必要的生活开销之后每月还能存下两千元左右，当然杨宇的收入都是交由太太处理的，自己留一千元零花钱。

过去几年，每次情人节杨宇都会买点东西送给菁菁。第一年是一束鲜花，菁菁问多少钱，杨宇说两百多，菁菁说：“好看是好看，不过两三天就完了，不顶吃不顶用的。两百多要是买肉馅，能包二十次饺子全家吃，一个礼拜一次，能吃五个月。”杨宇笑笑没说什么，当晚两人各睡各的。第二年杨宇吸取了教训，不买那“不顶吃不顶用”的鲜花了，他送给太太一个巧克力蛋糕，菁菁说：“这么大的蛋糕也得两三百吧，吃一块还行，吃多

了腻啊，再说孩子吃了也毁牙齿。下次可别买了。”杨宇还是没说什么，略有点不快，当晚还是各睡各的。第三年，杨宇特意请教了办公室其他女同事的意见，买了一条金项链，女同事们都说“这次保准你太太高兴，哪有女人不喜欢黄金首饰的？”杨宇兴冲冲地送到夫人面前，菁菁却说：“你是越来越能花钱了，是不是你的零花钱太多了？现在外面什么人都有，我可不敢戴个金项链上街，别再让人谋财害命把我抢劫了。放在家里也不放心，咱们上班去了，小偷来了正好揣走。”杨宇不高兴地说：“好了，知道了，你要是不想要我就退了去。”项链没有退，菁菁心里是喜欢的，但她一方面是想多存点钱，一方面也是想让老公觉得自己是过日子的人。这天晚上杨宇和孩子睡的。

第四年杨宇什么也没送，菁菁幽幽地说：“看来我是人老珠黄了，连一朵花一块糖都不值了。”杨宇只好拿出五百块钱说：“怕不合你心意，你自己买点喜欢的吧。”菁菁说：“我就这么随便一说，你给我五百，下半个月零花钱够吗？中午吃饭也得十几块呀。我不要。”这次是菁菁和孩子睡。

今年是第五个情人节，下了班杨宇没有买礼物，也没有回家，他在家门外不远的地方找个小餐馆独自吃了碗炒面，又喝了一瓶啤酒，磨蹭到过九点才回家。进门就说刚刚陪领导吃了饭，喝醉了，想睡觉。菁菁忙帮着杨宇脱鞋、漱口，又给他倒了点牛奶解酒。等杨宇上床了，孩子也睡了，菁菁独坐在沙发上有些失落。她今天特

意新染了头发，还穿了件新睡衣，老公却好像根本没注意。她觉得过去的几年是不是自己太苛责了，想这次弥补一下，但那边丈夫已经鼾声如雷了。

菁菁悄悄上了床，钻进丈夫的被子，趴在丈夫的后背上，一条手臂搂上丈夫的腰。她很想摇醒杨宇，亲亲他，让他抱抱自己，或者还可以做点什么来纪念这个浪漫的日子，想到这里，菁菁犹豫又期待。担心丈夫被弄醒了不高兴，又不想就这样过一个不开心的情人节。

生日、结婚纪念日、情人节是男性三大不可忘记的日子。

礼物的关键不是贵重与否，而是表达心意、真诚和爱情。

最简单且不必动脑的选择是鲜花、巧克力和珠宝首饰。但也可能遭遇杨宇那样的尴尬。不过相信大部分女性都会对情人节的礼物有所期待并开心接纳的。

情人节的夜晚人们是有性期待的，没送礼物的人想得到伴侣的开心配合可能有些困难，这不是买卖和交换，是正常的心理感受。女人是因爱而性的生物，若感受不到伴侣深刻热情的爱，则难以在性的问题上欢畅淋漓地投入，缺乏情感动力，失望沮丧的时候就更别提。尽管有的女人表现得很不真诚——比如口是心非地拒绝，但男性在这样的日子要有自己的坚持，该出手时就出手，宁可送了被“拒绝”，也不要“听话”得啥动静没有。这是