

健康性知识 问答

性社会学博士
著名性学家

◎方刚 著

共性问题——观念到了行为才会改变

高发问题——谁在「扫性」「败性」

根本问题——「性福」的沟通交流

专区问题——每个人都有自己的「个性」

女人本该如此吗

什么是法国吻

如何克服性爱的平淡无奇

健康性知识 问答

性社会学博士
著名性学家
◎方刚 著

河南科学技术出版社
郑州

图书在版编目 (CIP) 数据

健康性知识问答 / 方刚著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5349-4915-9

I. ①健… II. ①方… III. ①性知识-问答 IV. ①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第036993号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 李 洁

责任校对: 徐小刚

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

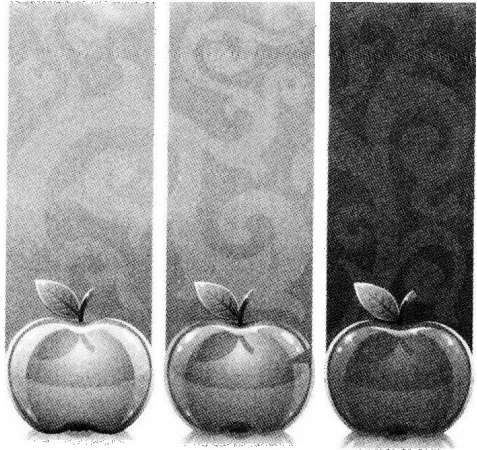
经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×230 mm 印张: 13 字数: 150 千字

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



自序：点燃浓情蜜爱

有读者写信问我：如何才能避免婚姻的七年之痒？我回信说：从法国吻开始吧！

法国吻是指舌吻，或曰深吻、湿吻。在西方一些国家，吻并不仅限于伴侣，在朋友和亲人之间也常当做情感表达的一种方式，但法国吻则基本上专属于情侣之间。这种吻并非法国人的专利，大概因为法国人以浪漫著称，而且法国的街头巷尾常常可以见到这种忘却周围甚至忘却自我的深吻，所以才有“法国吻”之美称吧。

法国吻是男女双方都最投入、最全神贯注的一种亲吻方式。夫妻结婚多年之后，仍能保持法国吻，说明他们仍然很相爱；而且，法国吻又极具刺激性，最容易引起性兴奋，许多时候会成为一场完美性爱的开始。因此，我祝福读者从法国吻开始，来一场完美性爱。

在过去十几年间，我接到的性咨询信件，不少于千封。太多夫妻在抱怨：随着婚姻生活越来越久，性生活也变得平淡无趣。

笔者的咨询经验是：性生活的质量，直接影响到婚姻的质量。现在大家都倡导要婚姻保鲜，其实，婚姻保鲜离不开性保鲜。

性是婚姻生活中重要的组成部分，一场好的性爱，可以让双方身心愉悦，



更加深对对方的深爱。而如果夫妻性生活不和谐，整天情绪低落，甚至因为性压抑而吵吵闹闹，幸福的婚姻从何而来？

但是，许多人认为，性生活是一件无师自通的事情，是不需要学习的。这是一个非常大的误区。夫妻间的性失谐，很多是由这种观念造成的。

好的性生活，需要我们拿出一些时间来认真学习，认真对待。经过学习你会发现，这份付出是值得的。因为，和谐的性生活带来了和谐的婚姻，而和谐的婚姻，又会为每一个人在职场上的发展提供坚强的后盾。而如果每个人都可以愉快地学习、工作，最终还会促进整个社会的和谐发展。

夫妻间的性困扰，有个性，也有共性。本书源于我多年性咨询的个案，几乎包罗了婚姻中可能遇到的各种性困扰。即使你当前正处于性生活的美满阶段，本书中的个案也可以让你防患于未然。毕竟，性生活的美满境界，只有更好，没有最好。

上厕所的时候，等公交车的时候，睡前看闲书的时候，只需要几分钟，便可以翻开本书读上一两段，让你迅速领悟性保鲜的秘诀。读者朋友如果有读书之后未能解决的性烦恼，还可以通过电子邮件向我咨询，我会尽量提供适合的建议。

我的读者信箱是：ISGS2008@163.com。

关注你的性和谐，提升你的性质量，无论你处于三年之痛还是七年之痒中，从今天晚上开始，就给你的他（她）一个热烈的法国吻吧，重新点燃你们之间的浓情蜜爱。

方刚

2010年9月20日



共性问题——观念到了行为才会改变

怎样才能更好地调整性生活的状态

在床上不能道貌岸然（9）性是最自然的事（10）没有程式可循（11）不必受“性话语霸权”的影响（11）为默契的建立付出辛苦（12）感情问题才是根本（12）

性有那么复杂吗

以娱乐的态度来面对（13）尊重当事人的感觉（13）

如何克服性爱的平淡无奇

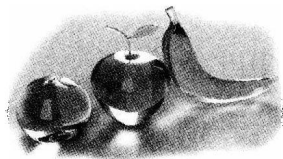
“功夫在诗外”（14）多视角考量性生活质量（15）打破按部就班的模式（15）没必要庸人自扰地去“改变”（16）

女人本该如此吗

传统社会对女人在性上的表现有远比对男人更严苛的要求（17）女性的性羞耻感与罪恶感（17）女人像男人一样有追求性快乐的权利（18）现代社会对美好女性有新的定义（19）我的身体我做主（20）

一句话提问

做爱时男人喜欢女人什么表现等（21）



高发问题——谁在“扫性”“败性”

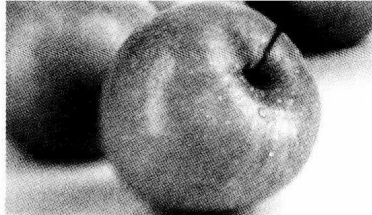
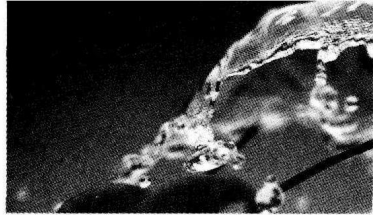
未建立的“性致”

男问

她不够配合（25）过性生活要向她申请（26）我和妻子都喜欢引经据典（27）妻子性活动时变得“胆小”了（28）她在性生活中紧张羞怯（28）做爱时她总皱眉头（29）她的“性趣”难培养（30）她的兴趣就是调动不起来（30）她不愿意多磨合（31）

女问

他总责怪我不配合（32）婚后他露出“真面目”（32）新婚丈夫不浪漫（33）他在性生活中“羞怯”（34）老公床上无风情（34）我想为“磨合”做



点什么（35）他抱持可有可无的态度（36）他的要求远低于我（36）他的努力造成我的压力（37）

被伤害的“性致”

男问

她总是主导（38）她多疑（38）她的“报复”（39）她的“男性气概”（40）她和男同事有说有笑（41）她临睡前看书（41）她浓妆艳抹（42）她做爱时“急刹车”（43）她不修边幅（44）她太郑重（44）和她的争执发展为冷战（45）她不想生孩子（46）事发“壮阳药”（47）她是完美主义者（47）她劝我去看男科（48）她怀疑我有婚外恋情（49）

女问

他在床上总说无关的事（50）他的“阳刚”（50）他太“霸道”（51）他做爱时总生气（52）该不该对他进行性惩罚（52）他的卫生习惯（53）他性生活前后抽烟（54）他老爱挑剔我（54）“白马王子”只顾自己（55）他欠缺床上的温柔（56）他高潮过后就“变脸”（56）他网上暧昧（57）他的讥讽（58）他太邋遢（58）他嫌弃我的身材（59）

丢失的“性致”

男问

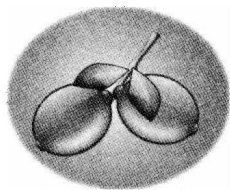
性欲低了也烦恼（60）结束分居也烦恼（60）年纪大了多焦虑（61）维持的时间远远不如以前（62）妻子的“性致”丢了（62）太忙影响调情吗（63）慢性疲劳的困扰（63）不再有以往的激情（64）妻子的兴趣越来越淡漠（65）懒得再去改进（66）突然没了兴趣（67）我们的位置换过来了（67）妻子处于“无动于衷”的状态（68）

女问

性欲望出现下降趋势（69）对经济的追求影响性爱（69）对对方身体没感觉了（70）丈夫厌倦周末的性生活（71）丈夫的兴趣越来越淡了（71）情绪不好“性趣”不高（72）事业受挫殃及性能力（73）对抗和抵触（73）工作繁忙没了“性趣”（74）工作压力大，丈夫不做爱（75）老公性爱不如前夫（75）

根本问题

——“性福”的沟通交流



结婚一至三年新婚磨合阶段

答男

最高境界很难实现（77）蜜月里不可勉强（78）循循善诱与细心观察（78）顺利交流的好办法（79）注重心灵的沟通（79）情绪到了，状态到了，自会说出口（80）交流的方式有许多种（81）男人和女人的性反应不一样（82）要强调爱情的力量（82）她喜欢怎样就怎样吧（83）婚姻之内无偶像（84）女人需要更多时间来摸索（85）你说出自己的想法了吗（85）交流的互动性（86）沟通不是责难和吵架（87）

答女

第一次交流（88）如何让对方知道性感受（88）说出实情，开辟新局面（89）调情需要一定的共识（89）性爱意见事后提（90）过程中的交流因人而异（90）学习委婉的措辞（91）主动打破“性僵局”（92）定义性信号（93）“床上受伤，床下和谐”的分析（93）尝试放下思想包袱（94）从日常生活中不和谐之处的改造做起（95）美好的性绝对是可以促进婚姻与感情的（96）

婚后三至七年平稳成熟阶段

答男

最关键的是符合双方的意愿（97）每个人都可能有多重角色（97）保持一份开阔的激情（98）找到安全感的方式（99）背后的父权心理（99）准备一个“性信号”（100）压力太大别强求（101）交流的目的不单是把想法告诉对方（101）已经交流到这一步了，继续……（102）

答女

搞清楚变化的原因（103）男性有时真的无法理解女性在“过程”中就能满足（103）有话一定要说出来（104）男人确实会为女人的性反应而困惑（105）拒绝的方式（105）交流性问题的前提（106）重新理解和定义性生活的意义（107）“心有灵犀”是最高境界（107）对交流持一份开放与平和的心



态(108)过一次自己想要的性生活(108)愿意为对方改变的基础(109)每个人都有自己的内心世界(110)改变的过程需要摸索和协调(110)拥抱接吻确实是需要激情的(111)找出双方都最满意的“多元化”(112)关键是进入一种放松的心境(113)

结婚七年以上老夫老妻阶段

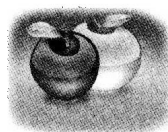
答男

身体局限还是心理局限(114)彼此迁就才能和谐(114)进行一次性爱的总结与提升(115)交流应该伴随一生(116)双方寻找共同点(116)老夫老妻也要“保鲜”(117)性爱不是青年人的专利(117)

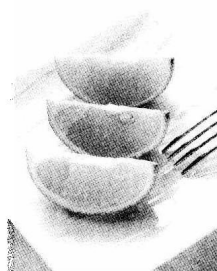
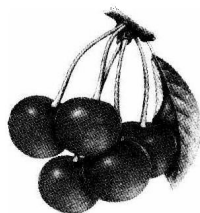
答女

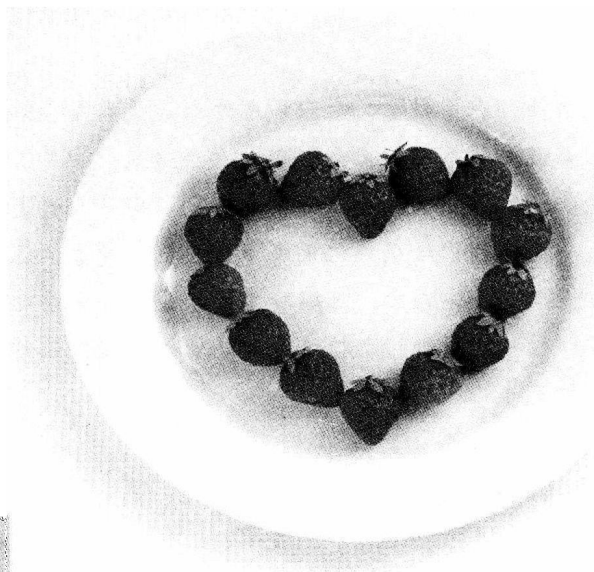
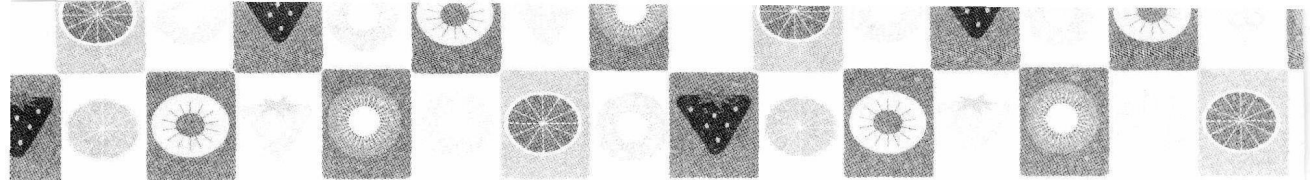
夫妻之间性游戏的两个原则(119)一起平静地变老(119)“性趣”可能存在周期性(120)从激情变成温情和需要(121)找到新的精神寄托(122)老年人的性权利不应忽视(122)

专区问题 —— 每个人都有自己的“个性”



时间、频率、周期、规律十五问·····	(124)
自慰六问·····	(133)
爱抚十四问·····	(136)
性高潮与性冷淡十五问·····	(145)
性幻想和性梦十一问·····	(154)
情趣用品、助性工具六问·····	(161)
激情图片、影像、自摄自拍八问·····	(164)
声音、服装、灯光、场景、气味十九问···	(168)
讲粗话、过问从前的性细节四问·····	(179)
意外的干扰十二问·····	(183)
怀孕生孩、住房限制九问·····	(192)
周末夫妻、两地分居六问·····	(197)
疾病困扰、丧亲丧偶六问·····	(200)
年龄、地位、外貌差异八问·····	(204)





共性
问题——

观念到了行为才会改变

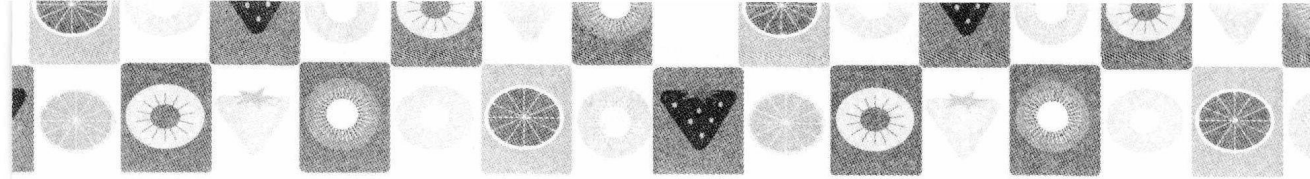


怎样才能更好地调整性生活的状态



在床上不能道貌岸然

问：我在生活中算是个有些严肃的人。和妻子结婚后，我在性生活中一直把握不好自己的态度，我希望我们的性生活是轻松活泼的，但这又和我平常的态度不太一致。妻子在生活中能够适应我略带严肃的个性，性生活中如果我过于活泼她会以为我平日有些“道貌岸然”，所以我在性生活中也总习惯于稳重有余的风格。但这样日子久了，我感觉难以彻底享受性生活的愉悦，毕竟在夫



妻性生活中背着如此沉重的包袱无论是对我还是对妻子都不好，我想有所改变，但我不知从何开始才好，请问我该怎么调节才能既让自己放松，又不令妻子感到突然呢？

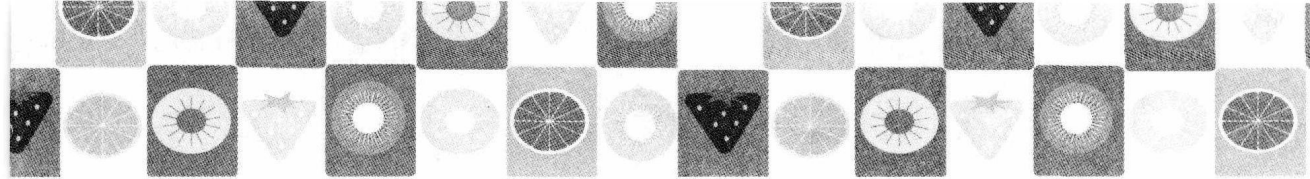
答：性生活，在某种意义上应该成为人类最本质、最真实的一种体现，是生理与心理最放松状态下对本能欲望的一种追求。但是，因为人类的性已经是被文化塑造和改造过的了，所以，将日常生活中的人格表现带入性行为中，是很常见的。你能够超出这层文化束缚审视自己的欲求，已经非常可喜了。策略上，可以慢慢改变；方式上，可以和妻子多交流。夫妻之间的性本身是一种娱乐，应该在娱乐状态下进行。把这道理讲清楚，相信她是可以理解你在床上和在办公桌前的差异的。

性是最自然的事

问：我和丈夫结婚三个月了，我在生活中个性开朗，爱说爱笑，可一到性生活中我就紧张得要命，这种性格上的反差令丈夫有些苦恼，他总问我：“你为什么不能在性生活中和平时一样呢？”我自己也曾考虑过这点，我其实在心理上对性生活没什么障碍，丈夫在性生活中也算很照顾我的感觉。可能是我对性生活期望值太高吧？我总希望每次性生活都很完美，因此，即使我在生理心理上都没什么障碍，可每次性生活一开始，我就会在心里紧张地开始自我配合的过程，想着“前戏”阶段我会有什么反应，性生活过程中我该如何应对、该如何表现才合适，才更有助于“完美”。然而令我气恼的是，我越这么想，性生活越无法自然流畅。我的确是想让我们的性生活顺利进行，也的确为此付出了丈夫不知道的努力，可结果却成了这样。请问，我该怎么办呢？

答：当然要从放松开始，从放弃过高的期望开始。对性生活质量不是不能有期望，但要警惕这种期望成为一种束缚。性应该是一件最自然的事，而不是一次表演或“家庭作业”。所以，尽管按着你自己的本能去做，听从身体内在声音的差遣。在这个过程中，自然地接近更令自己快乐的方式，而不是事先定出一个严格的标准。传媒中许多关于性高潮的描述，对性技巧的强调，会形成





一种话语压力，使我们远离自己的身体，这是在信息爆炸时代需要格外警惕的。

❁ 没有程式可循

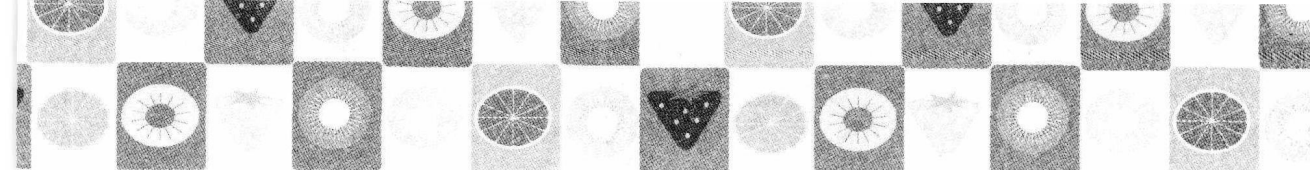
问：我是个二十五岁的女性，打算下个月结婚，我想问一下，什么样的性生活才算是美好的呢？在一些影视作品里，关于性生活的描写似乎都有程式可循，请问我可以作为借鉴吗？

答：社会上关于应该怎样做爱的信息太多了，以至于许多人对性爱有一种慌张和恐惧，很担心自己做不好。其实，性爱是一件很自然的事情，要允许自己在实践中成长，不要幻想一夜之间成为性爱高手或床上健将。和你的配偶自然地摸索，按照自己喜欢的方式进行，平静地接受“不足”，这就是我的建议。不是说性爱指导之类的书不可以看，其提供的姿势与方法不可以模仿，而是警惕不要为它所束缚，为其所累，为其所困。最美好的性爱，在我看来，就是想怎么做就怎么做，没有模式。

❁ 不必受“性话语霸权”的影响

问：我和丈夫结婚已经七年了。说实话，前几年我和丈夫对婚后的性生活感觉还算满意。可最近几年，在我们看过一些影视作品和书籍中关于夫妻性生活的描写后，感觉人家的感受好像要比我们好许多，尤其有些作品中将夫妻性生活的感受描写得极为愉悦，我们从没达到过那种境界，为此我和丈夫都有些迷惑，是不是我们哪里做得还不到位呢？不过我想我们也不能算太闭塞，关于性生活的具体方式我们也基本都有了解，也都能在性生活中达到高潮。难道人与人之间相差得真是很多吗，还是那些作品中的描写有夸大的地方？不过我们看后也觉得像是真实的体验，所以现在我们对有些疑问。

答：不乏学者警告说，在现代社会，知识已经成为一种“话语霸权”。在性的领域，大量的性知识、性感受、性描写充斥着传媒，被强行塞给我们。在这样的“信息霸权”下，我们开始怀疑自己最真实的体会与感受。性的感受是



属于我们自己的，你们夫妻对自己的性生活很满意，这原本是完美的，不必受传媒话语的影响。传媒中塑造与推崇的，或是经过美化的极致，或是极少数人的体验，不应该成为我们学习的样板。重要的是面对自己的感受，寻找自己的快乐。

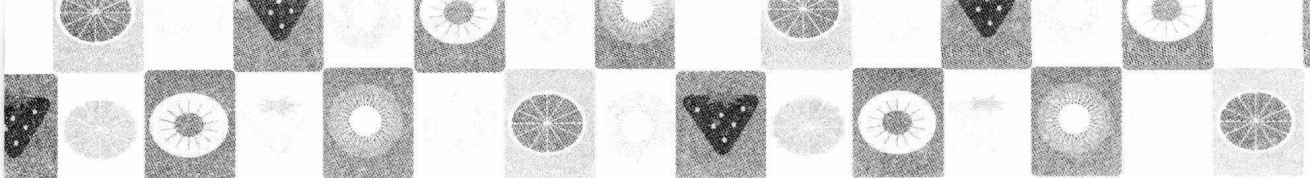
❁ 为默契的建立付出辛苦

问：我和妻子的性生活从结婚以来就一直不太顺利，我发现我们之间需要调整的太多。起初是她对性生活兴趣不大，后来经过我的努力总算初见成效，可是她又对一些性生活方式持反对态度，经过一段时间的调整之后，她才逐渐接受。现在，我又发现她对性生活的交流总是敷衍，达不到我希望的交流程度。我感觉夫妻性生活真是很累人，不知什么时候才能调整到理想的状态，总是会不断发现新问题，似乎永无尽头一样，请问，别的夫妻是不是也是这样？我们该怎么做才能尽早达到理想的状态，不用总去调整呢？

答：为什么不能总是去调整呢？总有目标去调整，就说明你们的性生活处于改善当中，处于向更美好的境界前进的过程中，而没有停滞。也许，停滞，没有更好的目标去追求，才是真正的麻烦呢。不同夫妻的情况可能不一样，但肯定都曾经为默契的建立付出过辛苦。

❁ 感情问题才是根本

问：我和丈夫结婚已经三年了，婚后我们的性生活还是很不错的，因为丈夫当时对我很照顾，我很喜欢他在性生活中对我的关心、呵护，这令我也喜欢在性生活中尽可能配合他，那种感觉非常好，我们很快就顺利度过了所谓的“磨合阶段”。然而，目前我却越来越对性生活不满意了，他在性生活中对我的关心越来越少，有时甚至还想省略事前的爱抚。对我发出的怨言，丈夫也不以为然，还常常讲一些歪理，说什么都是老夫老妻了，就不必再讲究什么爱抚、交流了。这令我很失望，我不知他为什么会有这种变化，请问，我该怎么



做才能令我们的性生活重新回到原来的样子呢？

答：性生活中关心对方的感受，尊重对方和自己具有同样达到性高潮的权利，也是一种“性道德”。你丈夫现在的做法显然是错误的。当他不尊重你的感受的时候，你们在性生活上的合作被破坏，他从性生活中获取的乐趣也必将受到影响。许多女人这种时候会自觉或不自觉地选择“性报复”，即拒绝性生活。那样只能恶性循环。对于你们的个案，我更感兴趣的是：为什么曾经关心你的感受的他，现在不关心了呢？他的辩解显然站不住脚。我个人认为，应该从你们的情感关系找原因。通常来讲，当夫妻一方不愿意为另一方的快乐作出自己的贡献时，很可能是他们的感情出现了问题。也就是说，感情问题才是根本，性生活上的不配合只是表现形式。仔细审视你们的情感与日常生活，当你们在感情上和谐的时候，性生活上的和谐即使不会自然地相伴而生，也更容易通过沟通获取。



性有那么复杂吗



以娱乐的态度来面对

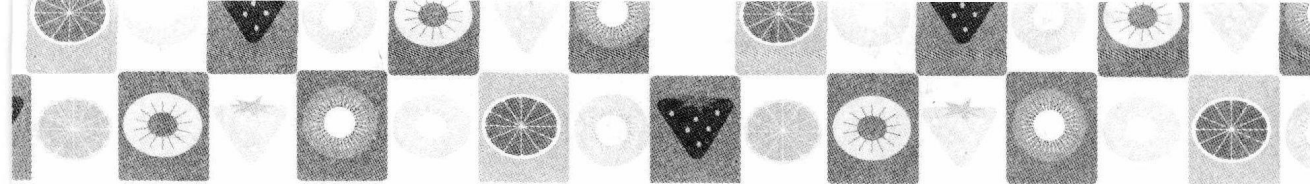
问：我老公是个极度热衷各种技巧的家伙，因而，我觉得性爱对于我来讲简直像灾难一样，我并不能如他期待的那样获得满足，我的真实感觉是实在别扭死了！只有最简单直接的体位和方式最容易让我获得高潮。可跟他沟通的结果是，他觉得是我还不够放松和投入，而简单直接的方式只会让他对性爱感到厌倦！请问各位专家，这矛盾怎么解决呢？

答：从两方面来看这事。一方面，你为什么不喜欢在性生活上有更多的尝试呢？夫妻之间的性本身应该以一种娱乐的态度来面对；另一方面，技巧需要双方配合才能成为一种好的游戏，勉强不得，强加的娱乐不是娱乐，所以，你老公也应该检讨一下，在平常之中去寻求升华。



尊重当事人的感觉

问：我和妻子结婚后，性生活一直不够理想，我想主要是我们在性生



活中缺少配合、不够默契所致。为了让妻子能够更多享受，我总是尽力采用一些新的方式，我想这可以不断带给我们一些新的刺激。可是妻子总是不配合，有些方式她不是觉得难为情，就是说我瞎折腾。其实我都是为了她好，希望我们的性生活内容能更丰富一些，让我们的性生活质量能不断提高。但她总说什么正常的方式就可以了，她已经很享受了。我劝她说只要试一下，她会得到更高的享受，可她就是不配合，勉强配合几次之后就感觉不好。我觉得她是在认识上有问题，为什么就不能更放开一些呢？我总是苦口婆心地劝她，可她总是不以为然，这令我很苦恼。我很希望我们能在性生活质量上不断突破，可她的态度让我越来越灰心，以至于我现在开始对自己的努力都产生了怀疑，请问我能有什么好的办法让她配合我的一片苦心呢？

答：性生活质量的提高，如果单纯取决于“技巧”，那每个人都先练成杂技演员就可以了。许多女人会告诉我们：心灵的感受对性的体验、对性高潮的获取至关重要。所以，一定要尊重当事人自己的感觉，如果她觉得某个姿势不好，那么即使是她的观念造成的，也要尊重她的这一观念。如果强行违背意愿硬来，效果只能恰得其反。也许你们之间真正需要的，是更多的沟通，是循序渐进的改变。



如何克服性爱的平淡无奇

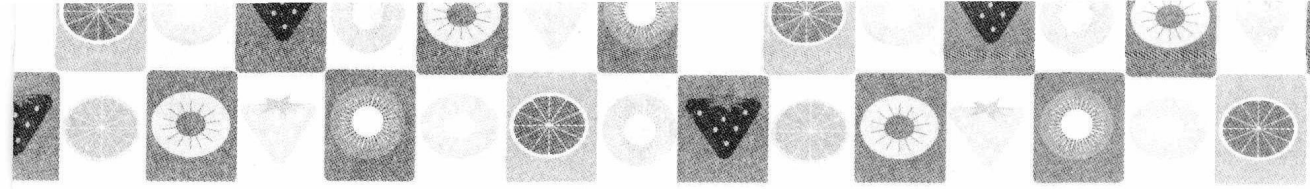


“功夫在诗外”

问：我和丈夫的工作、生活相对稳定，也许是按部就班的生活过于平淡、规律，以至于我们的性生活也趋于平淡无奇。有句话叫“平平淡淡才是真”，可我对平淡的性生活却难以接受。我们的身体状况和性能力都没有问题，但就是缺乏激情。请问，我们应该如何解决这一问题？

答：这几乎是所有夫妻都面临的问题。古人说“汝果欲学诗，功夫在诗外”，其实，汝果欲激情，功夫同样在性外。比如保持恋爱的状态就非常重要，有一份恋爱的心就会有激情，在性生活上同样会有热情。如果恋爱的心淡





了，则可以制造恋爱的浪漫，如一起出游、观影、游戏等，许多伴侣都说，在出外旅游的时候性爱最好。性外的功夫，目的在于建立一种浪漫与激情的氛围。有了这样的氛围，进一步便可以再做一些性生活上的具体创新，比如体验一些以往没有体验过的性爱姿势或性爱方式。总之，我的看法是，浪漫情绪加上浪漫创新，造就激情性爱。

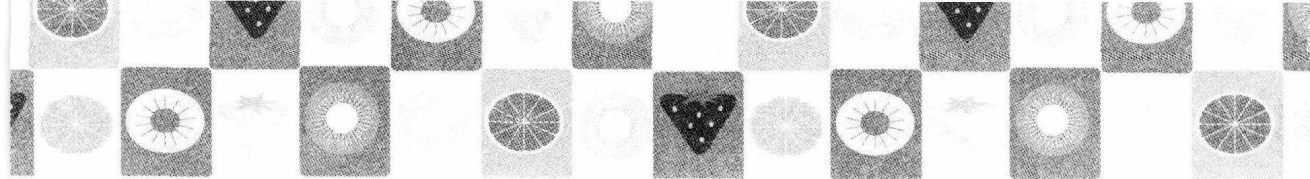
❁多视角考量性生活质量

问：我和妻子已经步入中年，年轻时，我们的性生活非常和谐，可以说真正是爱的升华。可现在虽然在性的方面仍然和谐，但总感觉在情的方面少了许多。我们在性生活前的爱抚越来越少，不再有过去的热吻拥抱，性生活似乎成了按部就班的程序，虽然仍有愉悦，但却越来越缺少爱的激情。我不知道是否人到中年，夫妻性生活就会这样渐渐平淡下去，但的确我们在体力、性功能等方面是无法和年轻时相比的，因此我感觉这样可能也算正常。可最近妻子就此和我谈了一次，原来她也有同感，并希望我们能有所变化，提升一下性生活质量。请问，我们还有可能、有必要在质量方面提升吗？

答：首先，人到中年后的变化是非常正常的，不能和青年时代比，如果没有这种变化，反而是不正常的事情了。所以，要以平静、坦然的心来接受这种变化。其次，情有许多种，不一定是激情，也可以是温情，而后者并不一定就比前者差。同理，性生活质量也有许多个考量的视角。年轻时的血气方刚是一种角度，中年时的脉脉温情也是一种角度。所以，平淡有时也是福。即使你们想有所调整，也不应该强求青年时的标准，而可以考虑在现在的身体条件下增加一些情趣。

❁打破按部就班的模式

问：我结婚快十二年了，经历过新婚时期的甜蜜，然后是为生活中各种琐事的吵闹，到如今几乎如“左手握右手”般的平静。我和老公上班都很忙，因此把八岁的女儿送到了寄宿学校。平常回家后我们俩基本上都是用看书或者看电视打发睡觉前的时间，有时候我想和他聊聊天，可他经常说看电



视能松弛白天工作的紧张神经，可以不用说话，不用再动脑筋。既然这是他的“减压”方式，我还能说些什么呢？通常都是我先关了我这边的床头灯，独自睡去。等第二天醒来时，他已经穿戴好，拎着公文包准备出门了。似乎只有在女儿周末回来的那两天，才真正有了家的气氛。我觉得已经看到了再过十二年后的生活，禁不住想：是否婚姻真的不过如此？难道未来的所有日子都会这样过下去吗？

答：孩子去寄宿学校后，生活确实出现了一些真空，这是挑战，但也是机遇。按部就班的模式可以被打破了，要充分地发挥想象力，再度浪漫起来。比如，买回一些精彩的DVD一起分享，一起去看最新上演的影片，在性爱上创造花样，给他一个全新的感受，逐一地跑遍城里最有名的餐厅……太多以前因为孩子在身边无法做的事，现在可以做了。重塑婚姻与生活的机会来了，这时，需要的只是用心与一点点想象力。如果丈夫太木讷，妻子就要掌握主动。生活方式改变了，婚姻状态自然也会改变，命运要靠自己去创造。

没必要庸人自扰地去“改变”

问：我和丈夫结婚已经十年了，以前，我们的性生活质量很好，但近两年来，性生活次数却越来越少。我知道进入中年后，男性的性功能会有所下降，所以，丈夫在性生活方面要求减少我感觉很正常，但奇怪的是我自己却不像有些书中介绍的那样：女性到了中年性欲会有所增强，相反，我和丈夫的感觉差不多，对性的要求也不是那样多了。我们的感情原本就很好，现在经过这么多年，双方在许多方面都更加默契，许多事情我们都会在一起交流看法，彼此之间的感情也更加深厚。但不知为什么，就是性生活变得平淡起来，而且通过交流，我们也都感觉有什么不适，甚至没有什么改善的想法。只是我对此觉得有些奇怪，担心这会给我们的感情带来影响。请问我们这种情况正常吗？如果不正常应如何改变呢？

