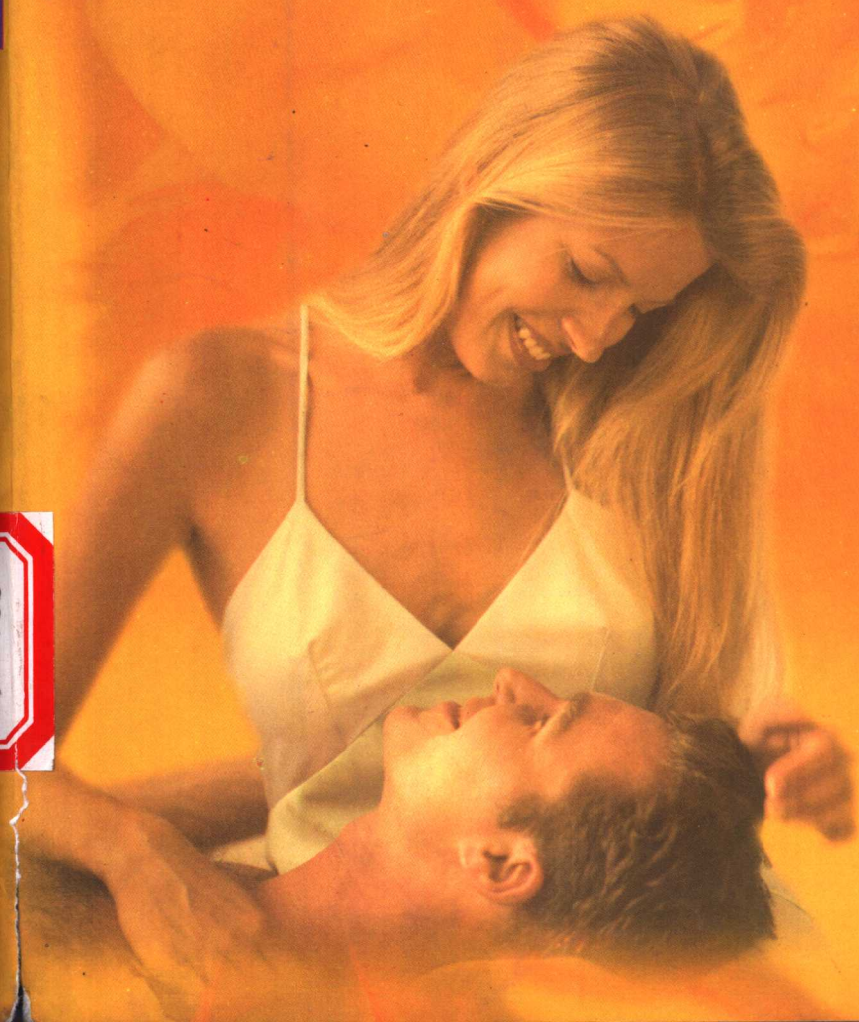


zhenzheairumian

枕着爱入眠

姚扶有 著

时代文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

枕着爱入眠/姚扶有著. —长春: 时代文艺出版社,
2003.1

ISBN 7-5387-1748-X

I. 枕… II. 姚… III. ①婚姻—通俗读物②爱情—通俗读物 IV. C913.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105995 号

枕着爱入眠

作 者: 姚扶有

责任编辑: 邢云舟

责任校对: 邢爱光

装帧设计: 老龙

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 时代文艺出版社

印 刷: 吉林省委党校印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 268 千字

印 张: 11.25

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000

书 号: ISBN 7-5387-1748-X/I·1656

定 价: 22.00 元



目 录

男欢女爱阶梯 1
视觉与性爱觉醒 9
触觉与性爱觉醒 14
听觉与性爱觉醒 19
嗅觉与性爱觉醒 23
太太，不要对我含情脉脉 27
老公，不要对我情意绵绵 32
男人应知道的性秘密 38
女人应知道的性秘密 43
性高潮到底有多高 48
同性依恋并非同性恋 54
谁解吻滋味 58
接吻景色 62
吻是爱之花 68
吻的旋律 72
接吻起源说 79
女孩，请你等一等好吗 85
男人的猥亵意识 90
戳穿情人之爱 96
被春情骚动困扰的女孩 109





- 面对生活中的性骚扰 113
- 怎样对付性强暴 118
- 性爱因节日更精彩 124
- 浪漫无限好，情归何处是坦途 129
- 夫妻性冲突，“性”福远离家 143
- 性困扰破坏着性和谐 150
- ED，对阳痿的再认识 156
- 无性夫妻，其中的滋味你不懂 163
- 婚内强暴，要你没商量 169
- 女性悄悄享受与自己做爱的惬意 175
- 声音伴奏，性事悠悠 181
- 快感真奇妙，关键在塑造 189
- “第三者”出现，性爱依旧灿烂 196
- 只要用情，中年性爱依然很精彩 202
- 性爱的性外效应 208
- 温馨默契的性爱体语 214
- 性交流，回荡在性爱中的“小夜曲” 220
- 用你的优势去塑造性爱 225
- 性爱欢愉，两情缱绻 231
- 闺房之乐，在于变化 237
- 性爱的花招 243
- 性爱在美感中升腾 250
- 荡起性爱的“双桨” 255
- 欲求欢须先求爱 264
- 性信号，让你喜欢让你忧 271



- 未婚同居，尝尽性爱苦与悲 277
性事重重，总是错误地开始和结束 287
一生幸福，全错在性与爱的悖离中 297
性与爱，婚姻之舟的两只桨 308
放纵欲望，裸体模特儿美梦成灰 312
情扰春心，谁是我灵肉的霸主 321
多情女子的悲怆恋歌 331
父亲拈花惹草使女儿走向坠落 340
她被复仇之剑刺得遍体鳞伤 349



男欢女爱阶梯

情爱是一个美妙、神奇而复杂的心理场。因为它是一个多元素构成的和谐的有机整体。它不仅有感觉、知觉、直觉、第六感官和思维方面的元素，而且还有潜意识、意识、精神方面的元素。正是这样一些元素的和谐、共振，才使两颗骚动不安的春心融为一体。

显然，男欢女爱不是一首简单的异性交往进行曲，但也非千古绝唱那样难谱。

其实，男子对女子的追求，从最基本的观点上讲完全是动物的一种本能，无论大脑皮质如何发达，其动机和目的跟雄性动物对雌性动物的追求是一样的，只是人类自有他独特的求爱方式。

英国著名动物学家狄斯蒙德·莫里斯曾精辟地论述了人类典型的求爱过程。从他的论述中，我们可以发现，人类男欢女爱的求爱过程大致可分为九个阶段。

第一阶段：眼睛对身体“扫瞄”

现实生活中，你一定会碰到无数个相识或不相识的女子，无论你是否在大街上还是在旅游途中，或是在交际场合、学习办公，一般来说，你首先要从一定的距离上观察女子身体的全部。你根据自己的生活经验和审美标准，就像老板审视初次“见工”的打工妹一样，不动声色地观察、揣摩、评判她的仪表风度、年龄、





职业、社会地位、人品个性、处世能力、文化素养等等。这些通过眼睛猎取到的有关这位女子特征的各种信息，源源不断地输送到大脑中。然后以电脑般的速度将其按独具魅力和最不喜欢来进行分类打分。大脑的判断如果是极具魅力的话，那么，第六感官就发出“可以”的指令，你就开始考虑下一个阶段，并设法付诸于行动。

男子对女子的观察也是有重点的。一般情况下，女子的曲线美引导着你的眼睛去作一种变化无常的追逐，视线从她的脸、头向下“搜索”，从胸部到腰部与大腿，最后从小腿与脚上收回视线。由于女子曲线的起伏多变，你又总是在那极短的时间内，反复上下追逐。

当然，女子们心里很清楚男子的目光最喜欢关注哪些部位。所以为了给男子们送去一份独具魅力的情报，她们就要经常不懈地做出努力。化妆美容——希望脸若银盆，肤如凝脂，眼如秋水，唇清丽而挂翠如芙蓉飘香；丰乳文胸——祈望乳峰拔“地”而起，高耸入云，似有“刺破青天锬未残”之感；着紧身过膝长袜——渴望匀称颇长的小腿，圆浑柔美的双腿在若隐若现中尽领风流——女子的双腿在意念上常常取代了女阴三角区，具有性的内涵……同时，还要把珍贵的项链、戒指、耳环、手链都佩戴在每个适当的位置。而她做出的这一切努力不外乎要使自己比实物看上去更楚楚动人。据说喜欢带项链的女子经常毫无意识地暗示男子，说自己的性感在带项链的脖颈下边，因为只有穿开胸较低的服装戴项链才性感十足呀。与其说是让人欣赏她的项链，毋宁说是引诱人们对她裸露的脖颈和半遮半露的胸部想入非非。

只是男子在观察女子时切不可如醉如痴。因为在你观察女子的同时，女子也在观察着你哩，并对你也进行着同样的分类。

我们在观察别人时，往往有这样一种倾向，即一旦对其某种



特征给予过高的评价后，会对与此特征毫无关系的特征也同样给予过高的评价。与此相反，一旦对其一点评价过低，同样会对其它方面给予过低的评价。

说具体点，一般都认为脸蛋漂亮的女子，脑袋也一定聪明。其实，脸蛋的漂亮与否跟脑袋的聪不聪明并没有多大的关系；一位整天板着个面孔，看上去一本正经的女子给人的印象总是没心没肝，事实上，面孔的严肃与否与心肠的冷热也没有必然的联系。

当心啊，不要以貌取人。男怕娶错妻。

第二阶段：寻求触目惊心的一瞥

在眼睛完成了对女子身体“扫瞄”的阶段，判断出她是一位颇具魅力的女子之后，你就积极努力寻求与她触目惊心的那一瞥。这一阶段，就是要靠视线的交合、撞击来传达“可否亲密一点”的信息。

爱情心理表明：有情人的最初一瞥，会使你怦然心动，好像是一点火星，不断的认识，会产生火焰，燃起炽烈的激情。有过恋爱经历的人都知道，当你和自己倾慕的异性偶然相遇时，不知怎么的，四只眼睛无意中对视一下，一道无形电弧立刻传遍全身，爱情的火焰一下子被点燃起来了。这一切好像是上帝早就安排好了似的，厄洛斯的神箭“嗖”地一下射中你们。

然而，现实生活中双方一见钟情的罗曼史毕竟不多，大多数人的爱情是靠长时间的培育，才能生根发芽并开花结果的。所以如果只是你单方面对她有情有意，你在搜寻与她的眼光相遇的机会时，切不可虎视眈眈地盯着她看，否则只能引起对方的不解及愠色发怒。如果她是与一群人在一起，你搜寻她的眼光也不要紧盯着一个方向，而是要相互交错地看着每个人，在反反复复幽幽



暗暗地寻觅中，总会有机会撞在她的那道目光之上。这时如果她对你微微一笑或明显表示接受你的目光，那么你就可能向下一阶段进攻了。

第三阶段：语言交流

接近意中人，你总应该积极主动点才对。她正向你袅袅婷婷地走来，急中生智，找个借口与她搭话呀。

“小姐，行色匆匆，我送你一程吧。”

“能约你喝杯咖啡吗？”

“今晚我们去卡拉 OK，肯赏光吗？”

如此等等，你根据对象、时间、场所、氛围的不同，搭话的方式也各式各样。如果她对你的邀请感兴趣，那么就可以向会话方向发展。

通过会话，你可以从她那里获得许多有价值的情报。从她说话的声音和语调、方言和意韵、语言描写、措辞、话题的选择等方面比较准确地判断她的职业、学历、教养、兴趣爱好、处世水平等等。同时还可以对她进一步分类打分，确定她对你到底有没有真正的魅力可言。

尽管在第一阶段你已判断出她极具魅力，但女子一张口却令人大失所望，这种经验恐怕谁都有过。

有一位非常美貌的年轻小姐，走到哪儿，献殷勤的男士都是前呼后拥，无话找话套近乎。约她泡舞厅，请她上宾馆，邀她拍照的简直应接不暇，可是却没有一个男士第二次再想约她。因为她徒有一副美丽的躯壳，内在成分简直就是一个贫困地区，跟她在一起产生不了一点儿乐趣，所以除非花花公子，不会再第二次重温旧梦。

如果你通过语言交流，发现她并没有多大的魅力可言时，就



要在互不尴尬的时候，终止会话，以避免事态向不愉快的方向发展。相反如果你判断出她是独具魅力，就可以实施近距离的进攻了。

第四阶段：拉手抱肩

这是最初的身体接触阶段。显然，她的纤纤玉手愿意被你握住，已说明你们的关系已进入恋爱阶段。自然，你与她之间的第一次握手接触，与礼仪上的握手有着截然不同的含义。无论在西方还是东方国家，表示两性亲密的最初行动就是“手拉手”。同行、散步或坐在公园、影剧院的板凳上，你与她的手较长时间地握在一起，激情来潮时不停地抚摸，这个动作所蕴含的意思是相互渴望向更亲密的方向发展。

拉手之后的行动是抱肩，你将自己的手搭在女友的肩上，奢望她能顺水推舟，依偎在你的怀里。

不过，渴望归渴望，面对你与女友刚刚萌芽的爱情种子，具体操作时，其动作可要掌握好分寸呐。开始时的搭肩最好能轻描淡写的意思意思，待到你拥着她，她山花烂漫时，再尽情发泄你的激情才正是时候。因为搭肩而行是男女之爱即将进入高潮时期的前奏。暧昧的气氛已笼罩了你们。

第五阶段：搂腰拥抱

接下来的动作是将搭在肩上的手移到她的腰部。这个动作无论多么亲密的朋友之间也不会发生的。俗话说的好：男人头女人腰，只许看不许挠。这足以说明这一举动已明显地标示出了你与她的关系已产生了一次飞跃。因为，你的手此时所摸索的方向与女友的禁区已近在咫尺了。稍有不慎，是很容易越过疆界，去探索那神秘的莽莽世界。



与搂腰连带的动作是拥抱——具有极其深刻的本能内容。这是你与情人在双方魅力、激情、冲动的强烈作用下，极力要消除相互之间距离的一种努力。在拥抱时，你与情人寻求着最大限度的肉体接触。你俩的脸贴在一起，胳膊与身体缠绕在一起，前胸紧紧地挨在一起，形成了一个不可分开的统一体。在激情和冲动的作用下，全身可能会因拥抱而产生颤抖与沉醉，脸像是烘着烤炉一般的发烫，身上觉得有点寒颤。一种害怕又惊喜的感情激流，使你说话带着颤音。情人由于羞涩和紧张达到极点，有一种软瘫的趋势，几乎不能自持，情不自禁地感到需要一种力量，需要一种依靠，需要把自己的身体更紧地贴在你身上。在拥抱中，你与情人的身体尽量挨紧，双方的空间距离等于零，双方的身体都感到来自对方的巨大压力。这种压力似乎要把你与情人的身体压碎，使自身的身体进入到她的身体，使两个人的身体融为一个人的身体。

第六阶段：接吻爱抚

接吻是你与情人之间极度热情的表现，是双方魅力作用的逻辑归宿，是用精神代替肉体，用温柔代替粗俗的一种方式。吻的深长或反反复复可以使你与情人都达到生理上的兴奋，紧贴着她温柔的软软丹唇，双方都会觉得这是最幸福的时刻。软软的，鲜红色的双唇，就像是粉红色的玫瑰花瓣，爱的火焰通过接吻这种行为，像闪电一样突然向你的心灵袭来，使你有一种如醉如痴，沉没在一片快乐中，就像灵魂飘荡在极乐世界里，身心感到极大的满足。

6 你尽情亲吻着情人，手却不安分地会抚摸她的头发，她的脸蛋，脖颈，乃至对她的全身进行摸索，尤其对她的健美富有弹性而又最富有线条感的乳房的抚摸表现出贪得无厌。这是你的心灵



被情人的魅力征服的一种表现，也是你体验她的魅力世界的一种特殊方式。你的情人的乳房在被你抚摸时，也会产生浑身酥软的迷醉快感。

在这个阶段内，如果你们的爱情的蒂瓣还没有牢固到十分可信的程度时，就会使下一阶段的行动延期进行，特别是你的情人，在她远未发自内心地相信面前的这位男人时，在这一阶段她会极力回避你对她身体的探索。

第七阶段：吮吸乳头

这一阶段是你与情侣的关系完全达到了应该隐蔽的时候。因为对情侣乳头的亲吻吮吸，必须是在隐蔽的情况下才可以进行。当然，只有在极特殊的情况下，才可以对情侣的乳头亲吻吮吸。比如：你与情侣单独在卧室里疯狂，或者身居荒无人烟的大自然中等等。

要使嘴能亲吻到乳头，那就必须让乳房从衣服中裸露出来。西欧一些国家注重女子的性感，衣服的开胸大多数较低，有的完全裸露出乳沟和大部分的乳房，这不能不说为情人们即兴做爱大开方便之门。但在我国就行不通，尽管现在人们对丰腴的乳房大加赞美，顶礼膜拜，但也决不可以随意搬出来曝光。因此说，这时的行为必须是在无第三者在场的情况下才能进行，也可以说，这一行为的本身是性高峰到来的前奏曲。

第八阶段：触摸性器

既然情侣允许了你对她身体的全方位地爱抚，那么，你那生就不太规矩的手，必然要翻山越岭去触摸她的最神秘部位——性器官。

你知道，情侣动情区最强的部位是生殖器，即阴蒂、小阴唇



周围的区域和阴道口。触摸阴蒂不但可以激发情侣的性欲，而且能够引起她的快感。它是控制情侣性行为的主要“杠杆”。的确，许多人认为主要的动情区是阴道的内壁，包括子宫颈和阴道穹。因此，你很老道地步步深入，决不会忘记去抚摸情侣最隐秘的这个区域。

第九阶段：灵与肉的融合

一种感情的波涛，汹涌地从你的心胸冲向情侣的肉体，使她感受到强烈的满足与曼妙的刺激。你们在骤然的又不可抑制的狂潮里，充分感受到自己体内有一种新奇的、惊心动魄的、排山倒海的东西，在波动中苏醒。这种心灵的波动，像是轻柔火焰撩拨，又像是羽毛的轻飘，在体内升腾。这时情侣会情不自禁地发出娇柔的，细微的呻吟。她感到一种奇异的节奏，在她的肉体里泛滥起来，膨胀着，直到充溢她的全身。慢慢地，她的整个身心都成了海洋，波浪起伏，左右荡漾，悠悠地，一波一波地荡到远处去，使她的身心得到最大的满足。



视觉与性爱觉醒

视觉是人们了解异性的第一孔道。

异性之美首先是由视觉发现并引起的愉悦感觉刺激大脑而唤醒性爱意识，然后加以判断才得出结论。

古代埃及女王克莉奥佩特拉的故事，在西方堪称妇孺皆知。安东尼本是一位驰骋战场，所向无敌的将军。他曾征服过无数土地，傲视过一切的霸主，从不贪恋罗马的衾枕，拒绝过多少名媛淑女于千里之外。但是，当他遇见美貌绝伦的克莉奥佩特拉，立刻就受到一种惊艳的震撼。一个异性美的形象如同在平静的水中陡然翻起滔天巨浪，性爱意识的觉醒使他眼花缭乱、心荡神移，不知不觉地被这条“古老的尼罗河畔的花蛇”迷住了心窍。宝剑屈服于爱情。

莎翁是这样描写的：“她坐的那艘画舫就像一尊在水上燃烧的发光的宝座；舵楼是用黄金打成的，帆是紫色的，重染着异香，逗引得风儿也为它们害起相思病来了；桨是白银的，随着笛声的节奏在水面上下划动，使那被它们击动的痴心的水波加快了速度追随不舍。讲到她自己，那简直没有字眼儿可以形容。她拜卧在用金色的锦绸制成的天帐之中，比图画上巧夺天工的维纳斯还要娇艳万倍，在她的两旁站着好几个脸上浮着可爱的酒窝的小童，就像一群微笑的丘比特一样，手里执着五彩的羽扇，那羽扇的风，本来是为了让她的脸色变得格外绯红……”



面对这个兼有东西方美人的妩媚和风韵的女王，安东尼全然不吸取恺撒由于迷恋克莉奥佩斯特拉美色后，被罗马城中的反对派刺杀的教训，放下征服提亚人的大事随女王来到埃及。

由此可见，在视觉客体和视觉状态之间存在着一种必然的联系：几乎我们所能看得到的任何东西，都可以成为性爱觉醒的刺激物。但是，尽管视觉与性爱觉醒密切相关，可同一刺激物不会对所有看见它的人产生同等程度的影响，有的人可能弱些，有的人可能强些。尽管对有些人来说存在着与“性爱”的间接联系，但是，这些间接的、次等的视觉刺激是很重要的。

作为人类，无论是男人还是女人，当我们看到具有魅力的异性时，都会感到赏心悦目，亦即都会自觉或不自觉地唤醒性爱意识。然而，目前电视、报刊广告中的“性感染”几乎全部直接对准了男子，广告的角色大部分由着衣或几乎不着衣的颇具有性感诱惑力的美艳女人扮演。这难道就意味着女人看男人的身体时就不会感到性刺激，抑或会引起反感吗？当然不是。不过，视觉在唤醒男女性爱意识上的确有所差异，我们应当识别和理解这一差异才是哦！

仔细观察一下，在五彩缤纷的报刊杂志中，那些封面装帧着美女，插页充斥着裸体或半裸体靓女的彩色照片的杂志，都有着极大的发行量，就连相当有影响的严肃杂志，为了经济效益，也不得不害羞似地在“阳春白雪”与“下里巴人”之间开了“天窗”，刊出比基尼泳装或丰乳之类的广告照片。与此相反，男人的身体则远远没有如此招摇过市，就连男人的健美杂志也少有女读者。从这一反差强烈的现象，我们是不是就可以断言：女人对男人的身体缺少兴趣，或者说女人看到男人的身体时不会引起性爱觉醒（而男人却发现性感或美艳或一丝不挂的女性非常刺激）。答案当然是否定的。若想解释清楚这一问题，我们必须从社会学



的角度去寻找答案。

性刺激物的确定，受到文化的制约和影响，在我们的社会中，男孩子和女孩子从小所受到的“教育”有所不同，男孩子被“教”做一个观看者，而女孩子则被“教”做一个展示者。潜意识要求男人通过观看女性的身体而得到刺激，从而唤醒性爱意识；而女人被要求满足于显示她们的身体，被男人欣赏。其中有多少成分来自天性，有多少成分来自后天影响，目前实在无法断言。

由此而做出妻子看丈夫的裸体，不会获得性爱觉醒的结论，无疑也是错误的。如果她爱她的丈夫，如果她想将这一积极的态度发展到性的程度，那么她将会从看到丈夫健壮的裸体而获得性爱觉醒。

我们经常听到许多妻子抱怨她们的丈夫，当看到杂志上性感或美艳的女子时，那种如醉如痴、垂涎欲滴、“性”奋激动的“色迷迷”的神情，差点让人气得眩晕过去，并同时产生出各种各样的推论：有的妻子指责丈夫对杂志上的美女害单相思；有的斥责丈夫堕落，是个色情狂；还有的痛斥丈夫想入非非，搞精神恋等等。但是，这些妻子却难得反省，从自身找一找原因。有一位思想比较解放的已婚少妇，她在看待上述问题时，颇有感触地说：

“这些女人想知道为什么她们的丈夫喜欢看脱衣舞女和性感、美艳的女人照片吗？这是因为作为妻子，她们都是吝啬鬼。她们不知道，男人的视觉天生就喜欢对女人的身体进行不安分的“窥”视，尤其在夫妻生活中，他对妻子身体的更清晰更彻底的审视，不断激发出他性爱的热情。”这番话对于许多妻子来说，都是颇有教益的。许多妻子自命清白高尚，纯朴无邪，她们理直气壮地谴责性感或半裸体的女人和作为欣赏者的男人们，但是恰



恰是这些“清白高尚”作怪，使得她们拒绝当着丈夫的面脱衣服，或常常有挑逗性地展示她们的身体。这便形成了一个令人可悲的讽刺。以挣钱为目的的模特和性感女郎，能站在男人群中展示身体，而出于性爱目的的妻子们拒绝向自己的夫君展示玉体。

这种看法并非是在给脱衣舞女、充斥裸体照片或性感女郎的杂志提供理论依据，也不是说它们之所以流行是一些妻子拒绝向丈夫展示身体所造成的。我们知道，当前，女性身体暴露和展示的趋势，愈加商业化、大众化，实是一股潮流，势不可挡。但是，许多妻子应对直接刺激的重要性有充分的认识，通过这一方式可激发丈夫的性爱觉醒，妻子应解脱任何的压抑心理和虚伪的道德观，因为这将阻碍她们不能向丈夫展示她的玉体，也等于扼杀了唤醒丈夫性爱觉醒的意识——在夫妻之间的裸体欣赏是正常的，丝毫没有玷污道德观、情爱观。在夫妻的亲昵中，裸体如同一个相互分享的微笑或祝福一样的自然。毫无扭捏之感，这才是夫妻间性爱刺激和觉醒的最佳环境和条件。

在夫妻生活中，如果妻子因裸体而感到困扰和羞赧或者压抑时，丈夫应帮助妻子渡过这一难关。特别是在新婚的最初几个月中，更应帮助她。因为许多东西她是从未学过的。他可以给她鼓励、赞赏、安全感。最重要的是给她爱，爱可以使得她自然地、心甘情愿地向他展示全部胴体。没有他的鼓励，她可能羞羞答答，畏畏缩缩。有一位结婚七八年的先生抱怨说：他的妻子很少情愿当着他的面脱衣服。他的妻子先是坦白地承认了这一点，然后她解释说：“我一直无法断定他是否有想看我身体的欲望，因为他从来没有赞赏过我的仪表，也未透露过喜欢我的暗示。去年情人节，我要求他在结婚八周年时，能不能送一件属于我专用的礼物，而不是家庭用品，结果你猜他送给我一件什么礼物？一条很值钱的金项链。”