

现代生活书屋

快乐性脑学

[日]
大岛清
▼著

苗胡▼译

山东文艺出版社

快乐性脑学

〔日〕大岛清 著

苗胡译

图书在编目(CIP)数据

快乐性脑学/(日)大岛 清著;苗胡译. — 济南:山东文艺出版社,2002.6

(现代生活书屋)

ISBN 7-5329-1834-3

I. 快… II. ①大…②苗… III. 通俗读物-脑保健
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49947 号

图字:15-2002-077 号



快乐性脑学

作 者 (日)大岛 清

译 者 苗 胡

责任编辑 吴晓玲

装帧设计 刘小军

出版发行 **山东文艺出版社**

地 址 济南经九路胜利大街 39 号

经 销 山东省新华书店

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

版 次 2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 2 插页

字 数 96 千字

印 数 1—10000

定 价 11.50 元



现代生活书屋



代开篇辞 所谓“性脑学”到底是什么 1

到了四十八岁要克服什么 2

性脑学的主张 5

只有脑才是人生的最好指南 8

怎样让相会有新鲜感 12

性关系就是共同拥有美 18

在性方面人都是有追求的 20

1.

23

第一讲 重视与异性的友谊才是你真实的形象

24

性分“动作”的性和“愿望”的性

25

作为生殖需要的性从何而来

26

动物为什么有一定的发情期

28

为什么人的性复杂而且千差万别

29

受双重控制的人类的性

31

动物和人都是为追求快感而生存的

33

仅把性局限于下半身是不自然的

35

仅追求强刺激和次数的话就和海狗一个样

37

揭开异性的神奇面纱

2.

38

永远不要失去好奇的激动

41

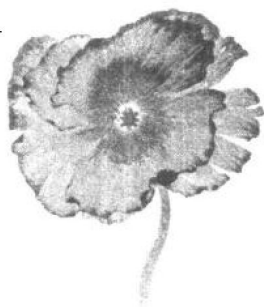
人类是从乱交型的灵长类动物进化而来的

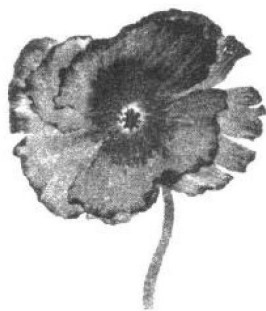
43

人类至死都在追求文化意义上的性

45

女性乳房的隆起秘藏着人类性的发展历程





46
感到异性视线的快感使乳房隆起

49
人类的性培育了要求更深交往的愿望

50
所谓性的交往是眼睛的交流

52
为什么不大胆地追求富有个性的性

55
第二讲 明朗、大方的性文化

56
古代的性是神,也是生命

57
被扭曲了的日本人的性

59
在接触性之前就被灌输了性知识的不幸

61
男人的生殖能力在降低

62
少生育现象的原因

64
无性交当然也就不会有孩子

67
疲劳为什么会伤害额叶

69
逢场作戏使快乐程度降低

71
不会有特明朗的男女关系

73

粘糊糊的体验从饮食开始

74

子宫才是快乐的原点

77

人无论长到什么岁数都不会忘记子宫

78

强奸是卑劣的性意识

80

纯与不纯、正常与异常的界限非常模糊

83

人类的性作为文化有“品位”之分

85

失去“远处眼光”的人难抗压力

88

原始感觉的刺激丰富了脑的线路

91

接触是性的原点

94

性本来是丰富、明朗的

97

4.

第三讲 男人的性 女人的性

98

所有的人都是“性中之人”

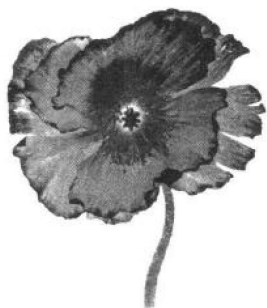
99

性的根本是温暖

101

互相理解是男女之间的交流能力





103
所谓色是人焕发的光彩

105
这个世界上为什么有男有女

107
保持好风度是上进心的表现

108
老年夫妻要共度危机

110
把阴茎置于性的中心是精神空虚的表现

112
从脑的角度想一下：恋爱中的女人为什么漂亮

114
越用脑性快感就越强

116
男女的性不同也是脑的不同

118
女性的体内藏有“宇宙性”

119
“女性的第六感”为什么敏锐

122
女性为什么对气味敏感

123
脑也分男脑和女脑

125
男人的性欲与男性荷尔蒙无关

127
人的性真正定型是在九岁以后

129

男女的体内都有异性

133

第四讲 人直到死也不能在性问题方面毕业

134

学会享受人之间关系的方法

135

丰富的表情正是长寿的秘诀

137

幸福的人为什么看起来神采飞扬

138

性感就是年轻的心情

140

失去了性感也就失去了生活

141

人就是老了也不会对性失去兴趣

143

连接人与人直至最后的是“爱”

145

开朗的人群易培育出年轻的心

6.

147

女性能使男性精神振奋

149

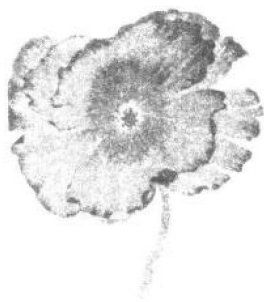
魅力是健康人生的根本

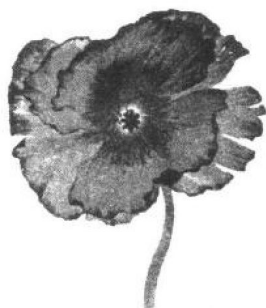
150

做一个心里没有忧愁的人

152

人生最重要的是有个好伴侣





155
高龄老人的性像火把一样美丽、温暖

156
聊天和说笑能训练老人的反应

157
心里的偷情要持续到死

159
越老越要有精神

161
没有不适合老人的打扮

163
尊敬对方就能达到心心相通

165
老了才懂得“性平等”的重要性

169 第五讲 重新锻造“性”和“脑”

170
对异性温柔体贴的人是善待自然的人

171
重新评价食物 找回性的轻松

175
为什么说食与性有很深的关系

176
控制吃也就是控制性

177
忘记咀嚼会使脑老化

180
血管老化也会使性欲减退

7.

181

脑为什么对快乐如此贪婪

184

性快感在一生中得到开发

187

代结束语 人生的整个生涯都是“男女交往”

188

性的历史是一个漫长的发展历史

190

深入自然找回原始的感觉

192

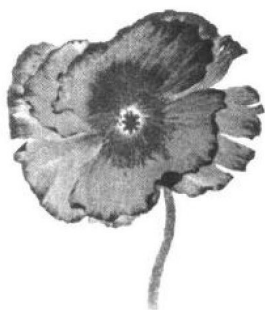
一切要顺其自然

194

保持这样的关系:仅仅接个吻也不错

197

后记



快乐性脑学

代开篇辞

现代生活书屋

1.

所谓『性脑学』到底是什么

到了四十八岁要克服什么

大学里没有所谓“性脑学”这门学问。

但是我从大学退休后，已经半为市井之人，半为在自然中生活的自由人，这个概念明确地存在于我的脑海里。

这个不为人熟知的“学”基于这样的考虑：伴随性的人生其实就是脑的活力所在，为了度过快乐的人生，性脑学可以培养人的干劲、智慧和行动能力。

你知道小说家石川达三的小说《四十八岁的抵抗》吗？

那是四十几年前发表的一篇当时被广为议论的小说，现在读起来真令人有恍若隔世之感。

2. 那个到了四十八岁的男人，到底是要抵抗什么呢？

他是要抗拒自己的衰老。而现在说起一个四十八岁的男人来，给人的感觉是他还像个拖着鼻涕的小孩儿呢。

那个四十八岁的男人不满于日复一日、平淡无味的家庭生活，面对异性他心里产生了期盼和躁动。



那么他又是如何抵抗的呢？

有时候他可能会在一段时间里去向不明。

去干什么呢？

偷情，去找情人。

大学毕业后进大企业工作，不管愿意不愿意反正工作了二十年，现在他已经四十八岁了。手下有了几十个部下，保证会有一份不错的收入，有一个虽平凡却也还温馨的家庭。他是一个在人生道路上一帆风顺的、典型的中产阶级分子。

这样一个男人有时会这样想：

“再过不久就要退休了，退休已经是遥遥可见，恐怕直到退休都会继续过着这种一成不变的日子。那么还有没有和现在不一样的、新的人生呢？有没有更刺激、更危险、更有意义的人生呢？肯定有，肯定在什么地方能找到这种生活。”

对妻子，他是这样想的：

“对自己的妻子，自己真没什么好说的。虽说自己对这样的家庭生活有些厌倦了，但这不是她的过错。她是个老老实实的太太，对我也是一往情深。”

尽管如此，他还是迈向了另一种人生。他暗暗爱上

了一个十九岁的少女，当然他并不想走到破坏家庭的地步。他是这样想的：

“在还能和情人偷情的时候，还是想拥有这种关系，偷情也会有退休的时候，和情人也不会维持多久。”

于是他便去找情人，结果被那个少女拒绝了，只好悻悻地回家，带着衰老和挫折感灰溜溜地回到家里。

这就是近四十年前日本男人的一个例子。

到了现在，四十八岁还算是个小伙子，不过在已经厌倦了同自己妻子的生活这一点上，也许并没有什么变化。时至今日，人的寿命已经很长，另外男女之间也会有各种各样的可能性。所以四十八岁时冒险偷情，在现实中碰壁后垂头丧气地回到妻子身边，一下子感到自己已经衰老而疲惫，这样的事情在如今已很难想象了。

4.

然而，不管是不是四十八岁，反正整日郁郁不乐，心想“自己是否还会拥有更有意义的人生？”这是当今的男人（当然也包括女人）的共同心理。

离退休不远的男人已经没有了向新事物挑战的头脑活力，他的好奇心减退，一开口就嘟嘟囔囔地发着牢骚：“一点劲儿都没有，真累呀。”说起性事来，也是有



气无力，“一年也就是两回，上次是在年前，下回大概得到七八月份去了。”他在性上面已经疲惫不堪了。

即便如此，他为充满活力的社会所驱动，脑子里仍然会燃烧着希望的火焰：我能干点儿什么吗？有没有更有意义的人生呢？想找个女人偷情，可是家里的老婆太可怕了，而且比什么都重要的是兜里没有自己能够自由支配的钱。还有，自己的肚子大了，头发稀疏，就是想找情人，也不那么容易找到愿意和自己偷情的女人了。

“偷情嘛，……真想试那么一回。”这样一边自言自语，一边面无表情地啜着加水的威士忌，他能做的也就是如此而已。

性脑学的主张

四十八岁的抵抗到现在是不是应该说是六十岁的抵抗，或者是七十岁的抵抗，这我不太清楚。性脑学想提醒大家的是：

毫无意思的日常生活→寻找另一种生活→偷情→失败→又回到原来的生活。

这样的生活难道不像是被锁链拴着散步的狗吗？那