

爱的诱惑

石地 著

我们在这个世界上都是匆匆过客，生命是如此短促，因此，应该爱惜每一寸光阴。光阴似流水，逝者不可追，等生命白白流逝了再后悔就为之晚矣！用爱充实你生活的每分每秒，就像明天不再来那样，利用每一分每一秒来爱！生命如此脆弱，它可能随时都会结束，你不知道还有没有时间去爱自己爱的人！因为，当你的生命结束时，爱是惟一能够在这个世界上留下记忆的东西！所以不要吝啬你的爱，去施舍去爱吧！



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

爱的诱惑

石地 著

内容提要：

我们在这个世界上都是匆匆过客，生命是如此短促，因此，应该爱惜每一寸光阴。光阴似流水，逝者不可追，等生命白白流逝了再后悔就为之晚矣！用爱充实你生活的每分每秒，就像明天不再来那样，利用每一分每一秒来爱！生命如此脆弱，它可能随时都会结束，你不知道还有没有时间去爱自己爱的人！因为，当你的生命结束时，爱是惟一能够在这个世界上留下记忆的东西！所以不要吝啬你的爱，去施舍去爱吧！

ISBN 978-7-89900-265-0

出版时间：2015 年 11 月

总 策 划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内甲 55 号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮 编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电 话：010-58110486

传 真：010-58110456

版 次：2015 年 11 月 第 1 版

字 数：88000

定 价：2 元

ISBN 978-7-89900-265-0



目 录

第一章 六十分钟的诱惑

老夫妻小恋人
六十分钟的性爱
性爱有益于健康
美酒何以变成了鸡肋
重筑爱巢
销魂时刻
难忘今宵
进入角色
秀色可餐
做爱次数并不重要
情话是最好的春药
发现性爱之美
性爱催化剂
K·I·S·S 计划

第二章 两个小时的白日梦

大胆梦想
各异其趣的性幻想
投桃报李
最罗曼蒂克的一夜
让自己焕然一新
改变你的形象
家中的异国风情
梦想配方
情人节的惊喜
玫瑰床
编织“爱情之网”
跟陌生人约会
教你几手绝招
K·I·S·S 计划

第三章 三十分钟的性快餐

随心所欲，一晌偷欢
此时此地
花园中的秘密
阳光下的“罪恶”
守住自己的秘密
在窥视孔下做爱

在孩子的眼皮底下“偷情”
云彩里的巅峰体验
试衣间中的风情
随时随地“撒野”
灯火阑珊处
十个最佳个案
K·I·S·S 计划

第四章 二分钟的开怀大笑

笑破肚皮
一笑去百病
感恩节的全家杂技表演
开心笑，人缘好
一笑定姻缘
既是夫妻又是玩伴
出自己的洋相
装疯卖傻为一笑
一笑泯“恩仇”
不按常理出牌
学会自我解嘲
笑笑何妨
K·I·S·S 计划

第五章 二十四小时的爱

两种生活方式
心地无私天地宽
战胜恐惧
婚姻生活中的恐惧
谁也不是十全十美
活着是为了自己
让爱做主
走出恐惧怪圈
笑对人生
感谢生活
K·I·S·S 计划

结语

爱了，因而无悔
生命的底线

第一章 六十分钟的诱惑

老夫妻小恋人

在芸芸众生中你一眼就可以看出他们一举手一投足都富于活力，一颦一笑都洋溢着欢乐。他们耳鬓厮磨，形影不离；他们笑口常开，性情开朗；他们总是脉脉含情地相互凝视，眼角眉梢都饱含着幸福的满足。他们是谁？他们是那些在性生活方面琴瑟和谐的夫妻。

那些经常享受鱼水之欢的夫妻，你一眼就可以看出来。我就有过这样的经验。最近，我和丈夫一起跟随旅游团到一个休假地疗养，就遇到了这样一对幸福的夫妻，露丝和珀瑞夫妇。他们是一对老夫妻，两个人都已经七十多岁，在一起共同生活了五十多年，但他们仍像年轻人一样恩恩爱爱。这对夫妻是个很好的例子，说明性生活并不一定随着年龄的增长而消退。

据他们跟我说，两年前，露丝发现在自己右腿膝盖后长了一个大瘤子，医生诊断是恶性肿瘤，并对她说必须动手术并进行化疗。由于肿瘤很大，又长在一个关键的部位，他们担心做了手术之后，露丝就不能走路了。珀瑞说，幸亏他自己身体还很硬朗，因此能够亲自照料露丝。在露丝做手术和进行化疗的几个月中，一直是珀瑞守在病床边侍候她。露丝做完手术后，又能下地走路了，她说这全靠丈夫体贴的呵护和悉心的照料。有这样一个爱她的丈夫，她感到很自豪。

珀瑞和露丝这老两口一直恩恩爱爱，是典型的恩爱夫妻。但是，露丝的这场大病让他们意识到，他们毕竟已经垂垂老矣，生命已经来日无多了。因此，他们更加珍惜活着的每一分钟。

我和丈夫总是看到他们同出同人，形影不离，他们那亲亲热热、甜甜蜜蜜的样子，真让人羡慕。他们无论到哪里，总是手牵着手。由于露丝的手术还没有完全恢复，走起路来还是一瘸一拐的，因此，珀瑞仍注意照顾她，总是抢着给她开门，扶她下台阶，替她搬座位，无微不至地体贴她。吃饭时，他们总是点对方喜欢吃的菜，甜点上来后，他们总是要相互品尝一下对方要的甜点好不好吃，或者相互喂给对方吃。看着这对白头偕老的老夫妻像一对情意绵绵、难分难舍的小恋人，让人觉得既有趣又羡慕。

旅游团组织了很多有趣的晚会和舞会，这对老夫妻也是场场不落，十分活跃。度假期间，正碰上了万圣节之夜。每到这天，和往年一样，度假地总要举行各种各样的庆祝和游艺活动。这天晚上，珀瑞和露丝去参加了朋友组织的一次化装舞会。在晚会上，这对老夫妻化装成海盗，玩得比年轻人还开心。晚会结束时，珀瑞对露丝使了个意味深长的眼色，说道：“走吧，我的压寨夫人，我要回家找我最宝贵的宝贝。”露丝笑着说：“真是个不要脸的老采花贼。”

有一次，我们看到老两口在舞厅里跳舞，随着悠扬的舞曲轻迈舞步，仿佛完全陶醉了，忘记了今夕何年。只见他们一会儿贴着耳畔喁喁细语，一会儿相视而笑，一会儿不知道说到了什么有趣的事情，高兴得禁不住咯咯地笑出了声。还有一次，在参加讲座活动时，因为礼堂里座位不够坐，珀瑞怕露丝不舒服，干脆就把她抱在怀中，让她坐在自己的膝盖上。

我深信，这对老夫妇虽然已经年迈，但仍保持着旺盛的生命力，还经常享受性生活的鱼水之欢。结婚五十多年来，他们一直就像一对柔情蜜意的情人！这对幸福的老人对于我们每一个人都是学习的榜样，在他们的眉目间闪烁的生命火花，他们那默默注视的神情，体现了性爱的无穷魅力，让我永远也难以忘怀！

六十分钟的性爱

夫妻之间的性爱方式多种多样：可以是激情似火的肉欲放纵，可以是白日偷欢的性爱快餐，可以是日复一日的例行公事，可以是柔情似水的情色游戏。有一种性爱每一个人都想要，但却并不是每一对夫妻都能够做到的，那就是 60 分钟的性爱。

60 分钟的性爱是夫妻生活中最华丽的篇章，不仅令人向往，而且值得回味。它就像是琼浆玉液，你一旦品味，它的美味就会永远停留在你的记忆中，让你回味许久；甚至过去了一个星期，一个月，想起那销魂的情形，你仍然会激动不已。60 分钟的性爱让你和你的伴侣的生命水乳交融，在那一时分，你们只为对方的快乐而活着，你的心里只想着对方的快乐，对方的心里也只想着你的快乐；每个人都因为对方的快乐而快乐，两个人的快乐推波助澜，达到了生命中的快乐巅峰。

这种快乐的巅峰并不是轻而易举说达到就能达到的。那些在日常生活中经常用爱抚、亲吻、拥抱和聊天来交流感情的夫妻，更容易达到这一点。因为，床上的鱼水之欢不过是日常生活中柔情蜜意的继续。就像一个人的肉体 and 心灵是密不可分的一样，夫妻生活的每一个方面也是密不可分、相互影响的，白天是夜晚的序曲，白天的相互体贴也是晚上的床帙之乐的准备。在日常生活中经常打情骂俏、温情脉脉的夫妻，到了床上更会如鱼得水，其乐融融。平时在日常生活中经常交流感情的夫妻，在床上也会琴瑟和鸣，两情相悦。就像一个人身体的健康离不开食物和水一样，夫妻关系要长期保持最佳状态也离不开性生活的和谐。

性爱有利于健康

人类是性的动物，健康的满意的性生活对于我们的身心健康至关重要。在做爱的时候，呼吸得更深，因此能够增加摄入氧气的数量。我们的血管中摄入的氧气增加后，心脏就会跳动得更为有力，有力的心脏会加快血液循环，像一个氧气泵一样把氧气和营养物质送往全身；内在的健康可以从我们的外表表现出来，你的皮肤会显得更光洁，头发会变得更润泽，目光会变得更明亮有神。因此，性生活幸福的人一看其外表就显得很滋润。

不仅如此，性兴奋和性高潮还能够促使我们的大脑产生一种叫做吲哚氨的物质，这种物质能够抑制人体对于痛苦的感受，因此，性生活能够让人乐而忘忧。不过，性生活对于我们身体的最大益处，还在于满意的性生活能够增强人体的免疫功能。美国的著名性医学专家保尔·皮埃尔松医生通过临床研究发现，和谐的性生活对于夫妻双方的免疫系统具有明显的促进作用。他指出，在性生活方面感到满意和幸福的夫妻，很少患头疼、痛经和关节炎等病症。

夫妻在日常生活中的交流，经常说说知心话，经常夸奖自己的爱人，经常互相爱抚，这些都能够增进夫妻之间的感情；而夫妻之间的感情直接影响性生活的成功与否。如果在日常生活中，夫妻感情就不好，两人在床帏之间也很难做到水乳交融，感情不好的夫妻，到了床上，也常常是草草了事。反过来，如意的性生活也能促进夫妻之间的感情，让夫妻生活永远春意盎然。

很多人认为，性生活是自发的本能，就像渴了想喝水、饿了要吃饭一样，无需去刻意经营。这种看法大错特错！性生活也有其自己的生命，要长久保持其生命活力，需要夫妻双方悉心的呵护和培育。

美酒何以变成了鸡肋

许多人都会不假思索地认为，夫妻双方一直生活在一起，总是和同一个对象做爱，天长日久，性生活就会变得索然无味，做爱变得就像应付公事一样。其实，这是一个天大的误解。夫妻之间的性生活同样也可以丰富多彩：可以是激情似火，可以是柔情似水，可以是疾风骤雨般的冲刺，也可以是细雨绵绵般的缠绵，可以永远像一对处于热恋之中的情人，如胶似漆，情意绵绵；加上你多用点心，多为爱人着想，你就可以让你们夫妻之间的性生活永葆魅力！

你对你们夫妻之间的性生活是如何看的？你给自己打多少分？性生活是否还像一开始那样，就像一瓶刚刚打开的美酒，香醇可口，令你陶醉？或者像是一块鸡肋，食之无味，弃之可惜？想知道你们的性生活何以会失去最初的激动，变得淡乎寡味吗？请你对照下面列出的各条看一下，哪一条适合你？

- 你是否还喜欢和你的爱人做爱？
- 你是否跟你的爱人讲你是多么想要她或他？
- 你们是否有特定的做爱时间？
- 在做爱前你是否会营造一种罗曼蒂克的气氛？
- 在做爱时，你是否会告诉你的爱人你的感觉很好？
- 在做爱之前、之后或做爱的时候，你是否会夸奖你爱人的身材很性感？
- 做爱的时候，你是否不仅喜欢关着灯，也同样喜欢开着灯？
- 你是否在一天中的不同时间做爱，而不仅仅是在晚上？
- 在做爱时，你是否经常变换姿势和体位？
- 在做爱之前，你是否花足够长的时间相互爱抚，进行前戏？

假如在以上列出的问题中，你的回答否定的超过了一半，那么，我敢断定，你们的性生活已经变质了，需要调整。

怎么办？请你往下读，只要简单的几招，我就会教你的爱欲死灰复燃，让你们的性生活重新变得充满活力。

重筑爱巢

假如你们夫妻的性生活已经擦不出火花，那么，要设法重新点燃你们的欲火。最好的地方当然是你们夫妻的卧室。你不妨回顾一下，你们的卧室是从什么时候开始，变得不再是令人销魂的伊甸园，而成了一个应付公事的场合？假如你们的卧室原本是一个香艳的闺房，如今却变成了一个索然无味的地方，你就应该好好想一想了。

我有个朋友，叫杰奎琳，她在自己的生活中就曾经遇到过这样的情形，你也许会觉得不可思议。杰奎琳说，一次，因为她患流感好几天卧床不起，竟成了她和丈夫性生活的转折点。

“我感冒得很重，好几天都躺在床上，什么也做不成，心情很糟。”杰奎琳说，“我不知道我的情绪为什么会如此消沉，是因为流感的折磨？还是因为整整一星期都躺在这沉闷阴郁的卧室里？”

“整整7天，我觉得我们夫妻的卧室根本不像卧室，倒像是一个办公室，到处都是乱七八糟的，地板上到处是脏衣服，我觉得自己就像是被人丢弃在脏衣服堆中的芭比娃娃。平时我没有注意到这些，但这次生病在卧室里呆了好几天，我再也受不了了。我下决心把卧室收拾一下，重建我们的爱巢。

“我的病刚好，就开始动手，我听过你的磁带，知道该从何处开始着手。我先把床单换了，把床上铺着的色彩黯淡的化纤床单换成了色彩艳丽的缎子床单，然后给卧室来了个彻底的改头换面。我把卧室的灯泡换成了红色的，在房间里点上好几支芳香蜡烛，把满屋的脏衣服臭味消除掉，又买来几张优美的轻音乐唱碟，放进桌子下的唱碟播放机中。

“我丈夫下班回家，看到卧室焕然一新，喜出望外，我看见他的脸上焕发出异样的光辉。显然，他心中的火焰让我给点燃了。这天晚上，躺在床上，他跟我说，看来我们的夫妻感情也应该像卧室这样，应该重新装点一番了。从那天开始，不仅我们的卧室变得焕然一新，我们的性生活也重新恢复了活力。”

杰奎琳和她的丈夫知道卧室对于夫妻生活的重要性。夫妻的卧室是夫妻感情的反映，也是性生活是否幸福的反映。一个乱七八糟的卧室，表明这对夫妻没有把他们的性生活当回事，其夫妻感情自然也不会融洽。

在我们的一生中，卧室是我们流连的最多的地方；在家中，卧室应该是最温馨的地方，最值得刻意营造的地方；它是夫妻的秘密花园，他们在这里朝夕相处，共沐爱河。营造一个温馨的卧室气氛，并不需要大兴土木，进行大规模的装修；也不需要花很多钱，费多大劲；只要你稍微动一下心思，就可以把你们的卧室创造成为一个温馨恬静的温柔乡，成为你和你的爱人共享“性”福的伊甸园。

销魂时刻

一个温馨浪漫的空间对于快乐的性生活固然重要，但是，仅仅有空间还远远不够，你还必须有时间。因为繁忙冗杂的日常生活，可能让你根本无法留恋沉醉于你的爱巢之中，即使你身在卧室，也可能因为别的事情牵肠挂肚，无法全身心沉浸爱河。

正是基于这个缘故，在讲习班上，我建议大家给自己的夫妻性生活制定一个日程，制定了之后严格遵守。借此，可以有效地提醒夫妻双方不要光顾工作而忘了温存。

在现代社会里，人们的生活变得越来越繁忙，越来越冗杂。即使是一个小学生，也不得不对每天的事情有个“议事日程”：什么时候参加社会活动，什么时间参加课外活动，什么时间做家庭作业，什么时候和小伙伴玩耍，都一条条罗列出来，做到心中有数，才不会误事。作为父母，事情更多，工作、家务、还有照顾孩子，每天都有忙不完的事情。忙忙碌碌的日常事务，很容易让你把性生活丢到脑后。但是，你想到没有，对于生活的幸福而言，还有什么比夫妻之间的性生活更重要的呢？因此，为了防止没完没了的日常事务耽误夫妻的性生活，你最好预先制定一个时间表。

我的讲习班上有一位女士，叫波娜丁。有一次，她跟我说，当她听说她的妹妹和丈夫专门为性生活制定了日程表时，她觉得奇怪极了。

“我妹妹在日历上隔几天就贴上一张胶条，表明哪天他们夫妇应该做爱。”波娜丁说，“我一开始真是难以相信，难道这种事情还需要像学生值日那样规定好日期码？”波娜丁说，她的小妹妹在酒店里干服务员，妹夫是一名乐手；妹妹经常上夜班，每天都很晚才回家，妹夫也经常晚上演出，小夫妻俩常常是好几天都没有机会亲热。

我对波娜丁说，她的妹妹是个很聪明的女人，自己就知道和谐性生活的一个关键，就是为性生活制定日历表。我问她，她何以会对妹妹的这种做法感到奇怪呢？在日常生活中，我们无论做什么事情都有日程表，比如说去超市购物、检修汽车等等，为什么性生活就不能？对于夫妻感情而言，还有什么比性生活更重要？

给性生活预先安排下日程表，像把钱拿到银行里零存整取一样，零存整取让你积少成多，细水长流，这样你的财源就永远不会断，不会为未来没有钱花担忧。同样，为性生活安排好日程表，经常保持与爱人的性爱接触，这样你就不会担心两个人之间的感情会慢慢疏远。

还有，预先为性生活制定日程表，可以让夫妻俩对即将到来的性爱充满期盼之情。盼望和期待让即将到来的性爱变得更为美好，更加激动人心。一个等待着那销魂时刻来临的男人，会对妻子显得更温存，更体贴，而不会把做爱仅仅当成是性欲的满足，草草了事。同样，一个等待着那幸福时光来临的女人会打心里对性爱充满渴望，巴不得那一时刻早点到来，等待让她在身体和心理两方面都做好准备。预先安排好日程的性爱计划让夫妻双方都有了预先的准备和酝酿机会，而经过酝酿的性爱会更醇美。

熟悉我的人了解，我无论对于什么事情都有一个长期的计划。这种长期的计划可以让夫妇两人把未来变成梦想，共同期盼梦想的实现，这样，他们会觉得生活变得更有意义，更充实。因此，我建议：

- 夫妻两人每个星期至少一起外出一次，不带孩子，不见朋友，也不受任何人的打扰，只是夫妻两人独处。
- 夫妻两人每3个月至少在外面过一次夜，同样也是只有夫妻两个，不带孩子，不受任何打扰。
- 夫妻两人每年至少一起到外地度假一个星期。

这样经常在一起共度美好时光，就会把那种美好幸福的印象永久地保存在双方的记忆中，让夫妻双方总可以感觉到谁也离不开谁。

难忘今宵

要让你的爱人知道你心中的计划，告诉她或他你想要找个时间亲热，办法有很多，下面列出的就是一些有趣的方式，不妨一试：

- 用不同颜色的笔在日历表上标出你准备与爱人做爱的日期，对方自然就会发现。
- 用两面颜色花样不同的枕头，跟你爱人预先预定，如果其中一面向上放，就意味着你想做爱。
- 在你爱人的手提包里、钱包里或者饭盒里放一个小贴示。
- 找一块磁铁，每到该做爱的时候，就把它吸到电冰箱上显眼的地方。
- 用电话铃声作为联络信号，给你爱人打电话，只拨一次，对方拿起电话马上把电话挂断。
- 在爱人的牙刷上贴一块胶带，提醒他或她今天可是个好日子哟。
- 放一块糖块在你爱人的鞋子里，只要她或他一穿鞋就会发现你的提醒。
- 每到该亲热的日子，就把卧室的白色灯泡换成红色的。
- 在爱人汽车的方向盘上贴一张嬉皮笑脸的贴画。

进入角色

如果计划中该与爱人温存的日期到来了，你的爱人已经做好和你共度良宵的准备，而你却因为种种原因不想做爱，你该怎么办？是干脆拒绝爱人的示爱，还是勉勉强强地草草了事？我想这都不是办法，你应该做的是，让自己尽快地进入角色。

请不要误解我的意思。做爱虽然是件令人销魂的事情，但每个人都难免有疲劳或者情绪低落的时候，有时虽然想要，却觉得心有余而力不足。而且，每个人的体力和心理都有其自己的生命周期，如果夫妻双方正好处于各自周期的不同阶段，比如说丈夫正处于低潮期，而妻子则正处于高潮期，两个人的性欲也会大相径庭，一个兴致勃勃，而另一个则没精打采。一般认为，一个人的性欲主要是受其心理状态的控制，因此，如果你正处于生命的低潮期，要激发起自己的兴致，就应首先改变自己的心境。

疲惫感，既可能是生理上的，也可以是心理上的，因此，可以从生理和心理两个方面克服。譬如说，经过一天的工作后，你可能觉得浑身上下筋疲力尽，这时候你什么也不想做，只想一头扎到床上，好好睡上一觉，连老婆也懒得搭理。但是，假如这时突然有人给你打电话，告诉你幸运地中了六合彩，你的反应会怎样？我想你肯定会马上从床上蹦起来，把刚才的疲惫感忘得一干二净，顿时变得兴致勃勃，兴奋地在房间里走来走去，一门心思想考虑该怎么花这一笔突然到手的横财。由此可见，心境的转变会突然激发起你的力量，让你忘掉疲惫，走出消沉。同样，当你对做爱觉得勉强的时候，你也可以通过改变自己的心境来使自己投入角色。假如你的爱人给你一个暗示，这说明他或她已经做了充分的准备想和你好好温存一番，这时，你最好不要让对方扫兴，相反，这正是你享受他或她的一个良机。

我认识一对夫妻，他们的性生活非常幸福和谐。我曾经问起过琳娜，他们夫妻有什么秘密。她告诉我说，她的秘密之一，就是从来不拒绝丈夫的示爱，即使有的时候她觉得没有温存的心境，她也不会拒绝他，而是会立刻想办法让自己进入角色。

我问她是如何做到这一点的，她说：“举个例子说吧，上个星期，有一天我老公阿伦在我的钱包里面放了一张纸条，上面说他希望今天晚上能让孩子们早点上床睡觉，他想和我共度良宵。

“说实话，当时我看了他的纸条，心中实在没有想做爱的念头。这天一整天我都在办公室里忙工作，晚上还有一些工作要做，实在是提不起做爱的劲头。但是，我并没有让阿伦扫兴，相反，我让他帮我一下忙，快点把手头的工作干完。他帮我给几个客户打了电话，又招呼孩子们早早上床睡觉，利用这段时间，我快速调整了自己的心境。

“我先走进浴室中，把浴缸放满水，准备洗一个温暖的泡泡浴，同时点起蜡烛，打开唱机放起轻音乐。随着轻柔的乐声，我泡进浴缸里，尽情地享受沐浴的乐趣，彻底舒展身心，把白天的工作彻底忘掉，除了体会沐浴的温暖之外什么也不想。我的身体逐渐变得放松舒展，性欲冲动也渐渐在心中升了起来，我闭着眼睛回想我和阿伦以前做爱时那些最销魂的时刻，让那时的情景像放电影一样一幕幕地在心中重现，我能够体会到自己的心中欲望越来越强烈。

“我一边泡着泡泡浴，一边闭目遐想，让过去的场景活灵活现地呈现在自己的眼前，甚至不放过任何一个细节，仿佛那一幕幕动人的场景又时光重现：我能够体会到当时阿伦是如何把我的内衣一件件脱掉，能够体会到他爱抚我身体的感觉，甚至还能够听到自己在快活地呻吟。我在心中重温那销魂时刻的每一个激情时刻。就这样，当我从浴缸中爬出来，用浴巾细细地擦拭着自己的身体，我已经完全从工作的疲惫中解脱出来，彻底放松，浑身上下都散发出了迷人的气息。”

一般人都会认为，男人较之女人，在性爱方面更为主动，也更应该主动。但我认为，实际情况并不一定如此，尤其是在现代社会中。现代社会里，男人和女人一样，都承受着越来越大的生活和工作压力，男人比女人在身心两方面承受的压力更大。他们不仅要干好工作，

在社会上出人头地，还要养家糊口，做个合格的父亲；不仅要做个能干的丈夫，还要做个出色的情人，时刻能够满足妻子的要求。正因为有这一系列的压力，让现在的男人常常觉得筋疲力尽，躺到床上只想睡觉，哪里还有心思和妻子温存？

在我的讲习班上，就有一位先生，叫克莱伦斯，他说自己的工作很辛苦，工作也很卖力，晚上经常工作到很晚。在参加了我的讲习班之后，克莱伦斯才认识到，他这样卖命地工作，其实是自讨苦吃，他本来完全可以让生活变得更轻松更丰富多彩一些。最近，一天晚上，克莱伦斯因为要准备一份急需要用的商务报告，在电脑前一直工作了很久，突然，他妻子凯丽思走过来，为他按摩起肩膀和后颈。

克莱伦斯对我说起他当时的感觉，“凯丽思的爱抚让我觉得舒服极了，那天晚上，我已经在电脑前连续干了两个多小时，”克莱伦斯说，“她让我不要干了，早点休息，并说想和我做爱，我跟她说工作一会儿就好，我就来。”

“凯丽思一离开，我又投入了工作，几乎忘记了跟她的约定。过了一会儿，我突然闻到了香水味，听到从卧室里传来轻音乐的声音，我马上关掉电脑。但因为一直伏案工作，满脑子都是与工作有关的事情，我必须先放松一下，把工作忘掉。我先做了几个深呼吸，同时心中想像跟凯丽思做爱时的激情场景，不一会儿，我的心境就变得热情饱满，同时，身体也进入了状态，变得兴致勃发。”

凯丽思和克莱伦斯能够做到的事情，你也能做到。像他们那样，即使在你觉得自己不太有做爱的兴致时，也能激发起兴致。这对于你们的夫妻感情十分重要。当你的爱人想要你时，你就不应该让他或她失望，与其等到自己有情绪的时候，不如采取行动激发自己的情绪。因为，如果你只是被动地等待，等你有情绪了，你的爱人可能已经没有情绪了。只要掌握下面几个要领，你就能随时调动起自己的激情和欲望：

- 摆脱外界的打扰，在一个清净的环境中彻底放松自己。
- 忘掉所有与性爱无关的事情，让你的心思中只想着与性有关的事情。
- 充分发挥你的想像力，调动你的所有感官，在心中体会你与爱人做爱时的激情场景，包括做爱时的声音、姿态、气味、感受甚至味道。

秀色可餐

预先安排的性爱日程，不仅能够让你有时间为即将到来的销魂时刻酝酿好情绪，而且也让你有时间在身体上做好准备。在做爱前，花一番心思搞好个人卫生，把身体好好修饰一番，会让你在爱人眼中更有魅力，不仅会更加激发对方的兴致，而且会让对方打心底里觉得你很尊重他或她。

例如，在我的讲习班上有一位男士，他叫克莱，是位汽车修理工。尽管每天上床前他都要洗澡，但他的妻子仍会埋怨他，说他指甲缝里都是油污，手掌粗糙。克莱知道妻子对自己的不满之后，就买来指甲刷和护手膏，每天下班后都把指甲缝洗刷得干干净净，用护手膏保养双手。“现在，阿米莉亚不再抱怨我的手脏了，而是对我的双手爱不释手。我想，我经常保持指甲清洁，把手掌保养成细皮嫩肉，不仅让她觉得舒服，也让她觉得我很在乎她。”克莱说。

如果你爱人的个人卫生习惯让你觉得无法接受，你不妨利用我们上面讲过的“三十分钟谈话法”和对方谈谈这个问题，让你的爱人意识到，如果能够改变不良习惯，将会得到加倍的报偿。

佛兰西娜曾经跟我说过她自己在这方面的经验。她说，她以前对睡衣、内衣一直不太在意，“我天生怕冷，因此睡觉时总是习惯穿着厚厚的法兰绒睡衣，或者穿着长长的内衣内裤睡觉。”佛兰西娜说，“一天晚上，赖尔和我聊起睡衣问题。他说，我每天早晨上班之前，总是从头到尾打扮得漂漂亮亮，一副秀色可餐的样子，而到了晚上上床的时候，却穿得乱糟糟，一点也不讲究，他觉得好像我没有把他放在眼里。

“如果不是他跟我说起这事，我还一直蒙在鼓里，不知道他有这种感觉。这次谈话之后，我不仅注意白天的穿着，而且也开始讲究内衣和睡衣。我让赖尔陪着我一起挑选内衣。现在我的衣柜有很多性感漂亮的内衣，我不再像以前因为怕冷总是穿着厚厚的睡衣，赖尔的怀抱就足以温暖得让我融化，他变得比以前热情多了。”

做爱次数并不重要

性生活日程和生活中的其他日程安排一样，既然制定了就应该执行，不能让它成为一纸空文。不过，不应该因此而在精神上感到压力，好像隔多少时间必须做爱一次，做不到也强迫自己去做，反而会把一件好事变成心病。一对夫妻应该隔多长时间做一次爱，并无规律可循，也没有谁给你们规定，这只是你们私人的事情，谁也管不着。因此，不必为这事过分计较。

不幸的是，很多夫妻都有这种虚荣心，喜欢想象自己是天底下床上功夫最厉害的人，是天底下最棒的男人或最性感的女人；总喜欢在私下和别人一比高低，总是想只有比别人做爱的次数更多，比别人做爱的时间更长，才会觉得心安理得。其实，在性爱这等纯属私人的事情上争强好胜，最是无谓。可是有人就是忍不住会这样去想。谁让我们是生活在一个竞争的时代呢，每个人都想成为邦德和邦德女郎。

常常有朋友缠着我问，一对夫妻每个星期应该做爱几次才算合适，我对此的回答是，多少次都行。做爱的次数越频繁越有利于夫妻感情，这是毋庸置疑的；但是你和爱人究竟一星期该做爱多少次，这完全取决于你们自己。你们两个人同意做多少次、能够做多少次，就做多少次好了。有些人可能会一天一次，有人则可能是一星期一次，有的人甚至两个星期才来一次。次数的多与少，并不重要，重要的是夫妻双方都能够心满意足，身心舒畅。

有些人对做爱的次数很在乎，他们甚至会在别人面前炫耀自己有多么厉害。我在讲习班上就遇到过这样一位男子。他叫提姆，他常常不加掩饰地和别人交流自己的性经验，一有机会，就在人们面前自吹自擂，仿佛他就是世界头号床上明星一样。有一次，他竟然说他一生中最骄傲的事情，是在他做了输精管结扎手术的当天，他还和妻子做爱。

人们在生活中总是给自己施加压力，想挣更多的钱，想爬上更高的社会地位，想换一份更好的差事，想出人头地等等——在这些方面，压力可以转变为动力。但是，在性生活方面，过于争强好胜非但无益，反而有害，只能增加你的精神紧张和焦虑感，反倒会妨碍性生活的幸福。

记住，你之所以做爱，是因为这对你和你的爱人都有好处，而不是为了满足莫名其妙的虚荣心！

情话是最好的春药

谈到春药，还有什么比夫妻之间的甜言蜜语更好的春药呢？做爱时的夫妻夜话，不管是絮絮私语，还是开心的呻吟，都能够让性生活变得更加春情荡漾。

一位女士曾对我说过，她的丈夫在做爱时比平时喜欢说话。“我老公是那种少言寡语的男人，平时话很少，但到了床上却好像变了一个人，嘴巴变得特别会说。我很喜欢他这样，因为这意味着他在做爱时确实是一心一意地让我快乐，而没有心不在焉地想着别的事情。”

我的讲习班上，还有一位叫卡西的女士，曾对我透露过她和丈夫的秘密。她说，她和丈夫做爱前都要读一会儿书，“我们买了很多色情读物，”她说，“我和丈夫在上床前就会读一会儿，我读一段他读一段，这是我们夫妻特有的前戏方式，效果好极了！我们觉得，听彼此讲述那些情色故事比看情色录像更刺激。”

做爱是夫妻双方相互赞美和奉承的最佳时机。在平时穿得衣冠楚楚的，两个人都正儿八经的，你也许会觉得不好意思，但到了床上，两个人赤裸裸地拥抱在一起，情深意浓之时，还有什么话说不出口呢？

在做爱时，你应该调动自己的每一个感官，全方位地欣赏你的爱人，赞美你丈夫结实有力的肌肉，或者赞美你妻子秀色可餐的胴体，体味身上散发出来的女性芳香或者阳刚之气，倾听他或她在情浓之际发自内心深处的呻吟，品味他或她体液的味道。但不管你做什么，都不能光顾着自己快活，分享快乐会令你更快乐。因此，你要告诉对方你的快乐，你是多么喜欢她(他)现在的样子、她(他)的味道、她(他)的声音、她(他)的气味。

做爱时的夫妻情话可以激发双方的情欲，做爱之后的情话同样重要，对于女人尤其如此。女人都想在做爱后听听丈夫对自己说说体己话。不少女性朋友对我说，丈夫在做爱前和做爱时说的情话让她在做爱时更激动更兴奋，而做爱之后丈夫说的情话则让她觉得丈夫和自己更亲近了。

发现性爱之美

我认为，夫妻双方在做爱时多说说情话，多一点相互交流，不仅是增进夫妻双方快感的催情剂，也是促进性爱和谐的有力手段。夫妻双方对于性爱的要求常常是不同的，如果你不说你喜欢什么，你的爱人怎么会猜到呢？做爱是两个人的事情，只有双方心心相印、相互体贴，才会给两个人都带来最大的享受。

为此，最好的办法，就是把你的感觉告诉你的爱侣，让对方知道该如何做才能让你更满足更快活。两情相悦的时候，你的爱侣是会为你做任何事情的，只要你喜欢。因此，不要觉得不好意思。其实，不需要很多言语，只要一句话，一个词，就足以让对方对你的感觉心领神会。如果你觉得你的感觉无法言表，不妨用一些比喻性、暗示性或简单的感叹词来表达自己的感觉。

我的讲习班上有一位女士对我说过，她在跟丈夫做爱时，自己很清楚什么时候她做得很棒，让丈夫觉得很惬意。她说：“他会及时地让我知道他的感觉，每到意乱情迷的时候，他就会情不自禁地用日语说话。一听到他嘴里叽里咕噜地说起了日语，我就知道我搔到他的痒处了。”

不管在做爱时你用什么话语、什么方式告诉对方你的感觉，要记住的一点是，你的爱人不管跟你有多么亲近，他(她)毕竟不可能知道你心中的所思所想，除非你告诉他(她)。有时，即使你的动作或者表情可能流露出你心中的想法，但对方也不一定会注意得到。其实，在意乱情迷的时候，你往往说不清楚，爱人的表情究竟是意味着快感还是痛苦。这一点也说明在做爱时语言交流的重要性。如果爱人的动作让你觉得不舒服，你也应该告诉对方，这一点也很重要。如果你避而不谈，你的爱人不会知道，还会误认为你很喜欢这样。结果，你在强颜欢笑，你的爱人也无法得到真正的快乐。这时，你不妨直接告诉你的爱人，你不喜欢这样，并告诉她(他)怎样做你会觉得更好。如果你只是说出你的不快，而不告诉对方该怎么做，可能会让你的爱人觉得扫兴，再也没有信心去积极取悦你了。

我的讲习班上有一位男士曾向我讲过自己的烦恼。他说，一开始，他毛手毛脚，不太懂得体谅妻子。“我在工作中指使别人指使惯了，平时习惯了以自我为中心，”杰克说，“到了床上，也改不了发号施令的习惯，而不知道体谅妻子的感受。我们夫妻做爱时，每当她的做法让我觉得不太舒服时，我就知道说‘不是这样’、‘别这样’或者‘你使劲太重了’之类的话。一开始她还忍着。但是，有一次，我又这样对她指手画脚，她很生气，说了句‘你自己来吧！’说完，扔下我就走了。”

在参加了我的讲习班之后，杰克才意识到自己的问题。他从讲习班上学会了在性生活中跟妻子交流的艺术，知道当双方的性爱不和谐时，不应该单纯地指责妻子，不应该仅仅告诉她不要怎样做，还要告诉她应该怎样做。明白了这个道理，再跟妻子做爱时，杰克不再一味地对妻子指手画脚，而是和言细语地告诉她，她该如何如何做，感觉会更好。当妻子照着他说的样子去爱抚他时，杰克会由衷地感叹说：

“哦，宝贝，太好了，我太爱你了。”

许多人脸皮太薄，觉得在做爱的时候，和爱人讨论该怎么做不该怎么做有些开不了口。其实，夫妻之间的事情，有什么好害羞的？如果你仔细地读过这本书，照着我前面几章所说的一步一步地去做，那么，我担保你会觉得这样做并没有什么难的。不过，在和爱人讨论性爱问题时，一定要记住，要体贴对方的感情，不要打击你爱人的积极性。还要掌握说话的时机。如果问题很严重，最好不要在做爱的时候讨论，而是在此之前好好谈一下，免得到时候扫了对方的兴。事开头难，只要你和爱人习惯了坦诚地交流各自的性感受和性要求，你马上就会发现，你们的性爱仿佛进入了一个全新的境界。这时，你们就会像两个结伴同行的探险者，一路同行，去发现性爱之旅中的无限风情，你将会享受到前所未有的性爱之美。