

方刚情爱
方刚◎著
咨询系列

感悟性爱

只有性是不行的，相爱的人没有性万万不行的，让我们快乐地去感悟性爱

哀婉缠绵的故事，回肠荡气的真情，满怀人性的帮助，体贴入微的建议，无论你面对怎样的情感困惑，几乎都可以在这里找到答案。

重庆出版集团 重庆出版社



方刚在与对方的互动中共同建构光明的未来。互动与共同建构，正是当今社会工作的重要原则。

——社会学者、研究员 王爱丽

方刚以自己的方法帮助许多婚姻困境中的夫妻成功地完成调适，避免了情绪冲动状态下的离婚。

——婚姻法专家、最高人民法院高级法官 吴晓芳

出于对女人的爱，方刚的女性心理咨询充满理解和感情，因而令人神往。

——著名女性主义学者、《中国女性主义》主编 荒林

方刚用的显然不是传统的心理咨询法，他不拘一格，但求对人有帮助。

——畅笑心理咨询学校校长、《心理医生》创办人 汤笑

在婚姻、家庭、情感、性爱等诸多方面，方刚的咨助手记给囿于“情感困惑”中的女性更多的人文关照。作为一名男性学者，这种关照可能不是最感性的，却是最知性的，最真诚的。

——《女士》总编辑 常爱华

建议上架◎两性/畅销类

ISBN 7-5366-7917-3



9 787536 679177 >

ISBN 7-5366-7917-3/R 257

定价：18.80元

助你走出情爱困境

“方刚情爱咨询系列”总序

方刚

爱情不是天生就会的，它需要我们不断操练来提高“技巧”；
不要害怕失恋，失恋是学习情爱关系的最好的大学；
婚姻是最复杂的人际关系的一种，需要我们认真经营；
亲情远比爱情、激情更有价值，所以要审慎地对待离婚；
只有性是不行的，但相爱的两个人之间没有性是万万不行的，所以我们需要认真地去感悟性爱……

正是这样一些思路，组成了这套“方刚情爱咨询系列”中的五本书：《操练爱情》、《拥抱失恋》、《经营婚姻》、《告别离婚》、《感悟性爱》。

这是我多年间进行情爱咨询工作的手记。

《操练爱情》和《拥抱失恋》记录的主要是大学生以及他们的同龄人的烦恼；而《经营婚姻》、《告别离婚》、《感悟性爱》则更多为25岁至35岁已婚者的烦恼。

这些手记或是咨询个案的全程记录，或是咨询信件的简短回复。我做这些事情的时候，曾经帮助过当事人；后来在报刊发表这些文章的时候，也曾经收到过无数读者表示受益匪浅的感谢信，今天，我希望这套书可以帮助更多的人。毕竟，这是一个

感悟性爱 / 总序



情爱困惑空前走俏的时代。

值得一提的是，并非有意选择，但向我进行咨询的几乎全是女性，所以这套书讲述的也基本上都是女人视角的女人故事、女人感悟。

已经记不清多少次，我被读者误认为是一位女性了，虽然我有一个典型的男人名字。有朋友甚至听到，电台转播我的文章时也说“女学者方刚”云云。这种误解的出现很大程度上是因为我经常有意识地从女性的视角观察和体味她们的情感困境。因此，我视这种误解为读者对我的一种褒奖。

我的朋友中，女性远远多于男性。有女学者说，这可能是因为你更了解女人。而我认为，实则是因为女性更为宽容。

但另一方面，看似矛盾之处是，我也时常被读者指责为“为男人说话”，时常有编辑将这样的来信转给我，希望我做出“辩解”。我的回复是，向我寻求帮助的主要为女性，而她们情感困境的出现，又总是与对男人的了解不够直接相关的。我一直认为，走出情感困境的关键，是两性的相互了解和宽容。因此，当我回复女性咨询的时候，自然试图让她们同时也从男人的视角看问题，这样，很多看似步入绝境的矛盾便会迎刃而解。显然，如果我是针对一位男性咨询者，我当然也会同样帮助他们从女性视角看问题，即“为女人说话”了。

这个世界上只有两种人：女人和男人。所以，我们必须相互了解，同时，又相互宽容。接纳对方的“特性”，而不仅是以自己的“特性”来理解和评判对方。如果以这种观点来看，作为男人的我，主要面对女性咨询者，帮助她们了解男人，走出情感困境，是正当其责的。

作为一个主要从事性学研究的学者，情爱咨询只是我的“副业”。但几年间我却欲罢不能，这完全是因为深刻感受着读者的迫切需求。最多时，我同时在七家报刊开设情爱咨询专栏，而我



总是公布自己的电子信箱。

几乎是从出版第一本书开始，我便不断收到读者的咨询信；几乎是从上网那天起，我便开始大量接收通过电子信件发来的咨询信。对于这些信件，我一直坚持做到每信必复。而且，当然是义务的，从未接受过一分报酬。只有极个别的信件，可能由于网络的障碍被退回，使我的读者无法见到我的回信，对此，我深感不安。

一位读者曾来信说：想象着你是一位天使，每天就是坐在电脑前，回复信件，帮助无数的人摆脱困境……

这描述让我感动，也让我意识到这工作的价值与意义。

面对一封封处于困境中的读者的来信，我无法不立即做出回应。我不知道自己的回信在多大程度上帮助他们，但我已经尽力了。

我曾收到无数封读者的再来信，讲他们在我的帮助下生活得以改变，这是我感到最幸福的时光，这样的信对我是一种极好的告慰。所以我决定将这件事一直做下去，尽可能帮助更多的人。

此时，我感到自己不只是一个学者、一个作家，而是一个社会工作者。

无法统计自己回复过几千封信件了，有时与同一位读者的通信会保持一年多，直到帮助她彻底走出困境。这些咨询，都是义务的。其中只有极少数的案例，在得到当事人授权的情况下，被我写成文章，拿出来与更多的读者分享情感成长的经验。

也许，从某种意义上讲，写作这样的文章和书籍是会有损一个学术研究者的“学术资格”的，因为它太“通俗”了。但我从未考虑过自己付出的精力与得到的回报是否相当。在我看来，学术的灵魂仍然是改造社会，造福于人。

我的工作，显然与那些畅销于世的，由记者写的“情感实录”之类的著作，有着本质的不同。这便是，我毕竟具有一个性社会

学的学术背景,接受了西方现代的两性关系理念,在我的咨询中,我力图传播学术研究的最新成果,用新的理念来“武装”我的咨询者。我能够以自己所具有的学术背景,做一些这样大众化的普及工作,帮助一些人减少痛楚,我以为,也是积德行善的事情。所以,无论今后多么忙碌,这种义务的咨询工作,我都会一直做下去。

我的工作,又不同于专业心理咨询师的工作。心理咨询强调咨询师的“中立”,而我则主张“介入”。这也是我将自己的工作定义为“咨询”而不是“咨询”的原因。

本书引用的所有个案,均得到了当事人的同意。在此,对她们的公益精神表示感谢,毕竟,她们的成长经历可以成为其他人的经验和榜样。同时要感谢多年来曾经发表过我的情感咨询文章的媒体,它们的帮助使我的工作和这套书的问世成为可能,它们是:《女士》、《南方日报》、《LADY》、《中国妇女》、《妇女》、《中国人口报》、《现代家庭》、《家庭生活报》、《新民晚报》,等等。其中天津的《女士》月刊,我的情爱咨询专栏持续五年多一直没有中断过。而在《南方日报》开设的专栏,曾获“广东省报纸副刊好专栏”奖。还要感谢多年来为我辛苦编辑这些情爱咨询栏目的编辑朋友们,他们是:李华、吴黛英、常爱华、罗宝雯、陈大鹏、莫文、张春燕、周俭、欧阳劲,等等。谢谢你们!

购书读者,获得免费咨询机会

凡购买“方刚情爱咨询系列”中任意一本书的读者,均将获得一次免费向方刚咨询的机会。

方刚已在空中网开设“方刚品男女”直播节目,每周四晚八时至九时,准时回复您的咨询。您只需要用手机登录空中网“方刚品男女”社区,留下您的困惑及本书书号,方刚便将在当周节目中优先回答您的提问。

现在,移动手机均已经自动开通了上网服务,联通部分手机也已经开通,即使您没有用手机上过网,也立即可以自己完成这件事。

手机登录方式如下:

方式一:在手机访问地址中输入 kong.net(忽略大小写),点击“确定”后即可登录空中网。

方式二:编辑短信 k 或者 kong(忽略大小写)发送到号码 3355,稍后将会收到一条含有链接的短信,点击该短信中的链接地址,即可登录提供免费服务的 kong.net。

以上述二方式中一种进入空中网的页面后,可点击“保存”书签选项,将 kong.net 保存在手机里,下次登录时在手机中的“书签”选项找到空中网点击进入即可。

每星期四,“方刚品男女”将出现在空中网首页,您可以选择进入;平时,您可以点击首页的“星吧”,进入“导航”,然后便可以发现“方刚品男女”。

“方刚品男女”每周四晚八时至九时播出,其他时间也可以上网查阅。空中网另专设“方刚博客”,及“方刚品男女”的互动区域,敬请关注。

目录

助你走出情爱困境“方刚情爱咨询系列”总序

咨询手记

- 没有性爱是不行的 __ 061
- 性失业期,怎么办? __ 012
- 面对“性无能”的丈夫 __ 017
- 丈夫找“小姐”之后 __ 028
- 当咨询遇到女性主义 __ 080
- 我变性,我快乐 __ 089
- “初夜”里的玫瑰 __ 017
- 始于初夜,终止于成年人的性游戏 __ 052
- 对一个性障碍男子的精神分析 __ 057
- 一例背景复杂的性障碍 __ 062
- 处于G点困惑中的女人 __ 067

性爱抚,警惕片面地过分强调__073

谁之过?__079

“性骚扰”的背后__084

男人的感情与性无关吗?__090

为男友拍裸照背后的文化冲突__095

十七岁男生的性事件__098

一对老年人的性困惑__102

老年人的性__107

性爱新说

和耳朵做爱__119

同水做爱__122

性表现焦虑的背后__124

性是女人的反抗吗?__127

面对“另类”性骚扰,我们怎么办?__130

月经期真的不能性交吗?__140

阳痿的权利__143

“第一次”的意义在于操练__149

增加性乐趣的几点建议__152

病残者的性生活__156

女人的快乐之途__161

给女人真正的性__163

女人自慰,男人得到什么?__174

自己和自己的性关系 __ 177

不同性欲和情感类型的研究 __ 184

关于 SEX,你在想些什么? __ 194

就性爱问题答媒体问

杜蕾斯 2005 年调查多性伙伴数据说明了什么? __ 207

女性早孕、流产低龄化的背后 __ 210

“婚前性行为,做还是不做” __ 214

什么才是性小康? __ 217

另类瓷器——女体盛 __ 221

社会应该提供什么样的性环境 __ 224

裸照上网,说明什么? __ 228

美女经济与色情标签 __ 230



咨询手记

此为试读, 需要完整PDF请

没有性爱是不行的

婚姻中，只有性爱是不行的，但没有性爱同样是不行的。

水第一次打电话给我，是两年前。那时，她已经结婚五年，三十岁了。然而，竟然还是处女，从来没有体验过性爱的滋味儿。

水说，这一切都是她造成的，责任都在她。

我生活在一个传统家庭，改革开放后，外来电影电视的冲击，从中看到了许多亲近的镜头，每当出现这些镜头的时候，就听到父母在骂恶心，有时我也会问父母电影里的叔叔阿姨在做什么，父母以回避的态度对我，而且说很多让我听起来感觉电影中的情节见不得人、非常肮脏的话。

从小因为家庭居住条件的限制，我和父母一直睡到我上初一，晚上偶尔也看到父母在做和电影里面同样的事情。一边听着他们骂电影里面的情节，一边看到父母的亲热情景，让我幼小的心灵感到迷茫。

因为保守，因为受父母的影响，从小对这些所谓肮脏的东西也不感到好奇。所以到了二十五岁都不知道男女之间到底将来会发生什么事情。

感情性爱——没有性爱是不行的



在我小学五年级的时候,班上有两个男孩子喜欢我,他们对我表示爱慕,才十岁的我,哪里懂得什么爱呀情呀的。有一天,他们叫一个女孩子约我出去,在这个女孩的陪同下,来到一个偏僻的地方。他们说,晚上下自习后要去某某同学家,他们买了喜糖,蜡烛,要去给我和其中的一个男孩订婚(十岁的孩子谁都不懂男女之事,在他们的眼里只能做到这些)。当时我害怕极了,如果我不答应,不知道还会出什么事情,胆怯的我答应了他们的要求。回家后,我将这一切告诉了父母,父母又好气又好笑,处理的方式是将这件事告诉了学校。我长大后,认为他们的处理方式不对,造成我对异性的恐惧。但可想而知此事在当时的轰动程度,从此我的学习也一落千丈,极大地影响了我的成长。那群男孩受到学校的批评,他们对我说君子报仇十年不晚。其中要和我拜堂的男孩执著地追到我二十三岁,最后以他和一个已婚女子发生关系,感觉配不上我而告终。

初中阶段还算平静地过去了。

高中,我的数学老师喜欢我,他单独给我补习功课。考试后,我错的题他就讲,没有错的他就不讲。有一次我陪母亲去舞厅,他邀请我跳舞,他的眼神让我害怕。在校园里感觉经常有异样的目光在盯着我,后来不知道为什么,他辞职离开了学校,我的生活也平静了。

转眼间,我上了大学。大学生活是一个人一生最美好最单纯的阶段。在学校里,我除了学习和开心地玩以外什么都不想,也从不羡慕校园里出出进进的情侣。我没有喜欢异性的冲动,可是仍然有追求者。放假回家,有的还写信给我。有一次我提前走了,信到了父母手上,他们以为学校有什么急事,所以拆开了信,傻眼了,原来是一封情书。干预又来了,风暴又来了。他们劝我不要在学校里面找男朋友,说将来毕业分不到一起,我会痛苦的。我第一次感觉父母是那么的不懂自己的女儿,在他

们的教育下,我从没有越雷池半步,甚至最起码的情感都被他们扼杀了,他们还想怎么样,何况我从没有对异性有过什么想法。本来就对异性恐惧的我,更加封闭自己所有的情感。

后来我参加工作了,走向了社会。我不知道自己有什么吸引人的地方,又招来了众多追求者,也招来了同性的妒忌。我的感觉是自己要什么没有什么,我不知道她们嫉妒什么。这时候父母不再反对我交男朋友,但是要过他们这一关。也许因为自己没有经历,想法单纯,在众多的追求者中选了一个和我一样没有任何感情经历但外表帅气的男孩。他的其他条件我都没有考虑。

我和他的初恋开始了。可是好景不长,很快我们的关系传到了我父母耳朵里,他们坚决反对我们来往,因为他只是一个中专生,没有发展前途,他父母是工人,而我的父母都是高工,和我们家门不当户不对。因为父母从小对我的干预,现在我反感了,根本听不进去他们说的话,逆反心理被激发出来,他们越反对我越是对抗。本来身体虚弱的我,得了神经衰弱症。毕竟是自己的女儿,而且父母发现他对我真的非常好,病了陪我去医院,通宵陪我加班,煲中药,煲广东汤补身体。他真的为我付出了很多很多。父母被他的行动所感动,开始接受他了。

尽管他非常爱我,可是我们却经常争吵,因为我是家中老小,脾气不好,非常任性,而他又太认真,非常小气,开不得玩笑。随着年龄的增大,慢慢地发现他并不适合我,尤其是他小气的毛病让我无法忍受。我提出分手,可是看到他如此难受的模样,实在不忍心,分了又合了。就这样我们谈了四年的恋爱,不知不觉我二十五岁了,他二十八岁了,到了谈婚论嫁的年龄,我依然不想嫁给他。可是在当时我的年龄已算偏大了,交际圈又小,没有机会给我更多的选择,加上原本反对我们的父母,被他对我的爱所感动,坚决赞成我嫁给他。我自己也想,找不到自己爱的人,找

一个爱我的人也是不错的选择。

结婚前我就告诉他,我不爱他,而且约定结婚后三个月内不许碰我。他答应了,而且做到了。在谈朋友的三年中我们经常出去旅游,也单独住在一个房间里,因为我需要洞房花烛夜的感觉,不允许他碰我,他也做到了。

可想而知那是一个怎样的洞房花烛夜,又是怎样的蜜月。水说,丈夫在婚后三个月一直信守着承诺,从不碰她。这对于一个二十多岁血气方刚的青年,的确是一种巨大的挑战。这位新郎将家里的一切家务都包了,每天晚饭后洗完碗筷便出去打牌,直到十一二点妻子睡下后才回家。水承认,他感到丈夫如一个父亲般地在照顾着她。三个月过后,水决定遵守她的承诺,履行一个妻子的责任。可是她非常怕痛,到关键的时候就推他,几次下来,水感到丈夫心理很受打击,好像失去兴趣了。有时她想尝试,他也开始回避、推脱,而有一天,水竟然发现丈夫躲在洗手间里偷偷地自慰……

我有理由相信,这个男人是怎样深深地爱着自己的妻子。但是,水在当时远未充分认识到这一点,也许,因为认定自己并不爱丈夫,所以对丈夫的爱便采取了视而不见的态度,非此,无以平衡内在的种种冲突。

我对水说,在我的感觉中她同丈夫间还是很有感情的,他们经常出去旅游,有许多共同爱好,集邮,打球,对事物有许多惊人相似的看法……水说,他们从来没有影响除了性以外其他方面的思想交流。

然而,他们的婚姻中仍然没有性。

日子一天天过去,结婚一年半以后,我感觉我们这样下去根本解决不了夫妻生活问题,他没有问题,我也没有问题,关键是

我们在一起就有问题。

结婚一年多没有孩子，双方家庭都在关心，我们达成协议，说没有打算要孩子。可是，随着年龄的增大，看着别人可爱的孩子，我也有了想要孩子的冲动，但是我也意识到我们不可能解决性的问题，为了彼此的将来，我第一次提出了离婚，并将离婚的理由告诉了我的母亲。她感觉不可思议，人的本能是最简单的事，你们怎么会做不到，出于面子，她反对我们离婚，觉得离婚是一件丢人的事。她劝我们努力去尝试，买书来看。

在她的反对下，我也没有了离婚的勇气。何况他对我在生活方面照顾得无微不至，他是个老实人，我也不忍心。就这样我们在无夫妻生活的情况下，继续生活。而且，似乎大家也没有觉得非常不开心。这期间我们也偶尔尝试在一起，但还是失败了。

结婚第二年，我把全部心思放在考职称上了，而他为了支持我考试，更是包下了所有的家务。给我做好吃的，补充营养，让我安心考试。在他的鼓励和帮助下，我通过了中级职称考试。离婚后他曾经说我的职称有他一半的功劳。

尽管如此，结婚第三年，我再一次提出离婚。我们之间的事情父亲也知道了，父母成了我们的心理医生，教我们如何做，辅导他的心理问题，辅导我怕痛的问题。父亲也反对我们离婚，在大家的反对声中我又一次妥协了。最终，我们按照父母的经验尝试着去做，但依然以失败告终。

去年，也就是结婚的第四年，我分到了一套新房。他感觉新的生活开始了，筹划着如何装修我们的新房子，而我却想离婚。我告诉他，第一，我想生一个孩子，以前我见到别人的孩子，经常去抱抱，可是现在我害怕抱，感觉自己内心的压抑，甚至到了怕见的地步；第二，我看了许多关于夫妻生活方面的文章，我内心有本能的需要，我很压抑，但他还在回避我。

我们沟通后，他说出他的想法，他不想离婚，因为他爱我，也