

By Murray-Chute

*From Dinosaur To Dynamite,
The Secret Of
Joyful Sex*

从明天起，
做一个**性福**的人
——快乐性爱的秘密

〔英〕莫丽-丘特/著 吴雪风/译

*From Dinosaur To Dynamite,
The Secret Of
Joyful Sex*

从明天起，
做一个性福的人
——快乐性爱的秘密

[英] 莫丽·丘特/著 吴雪风/译



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从明天起, 做一个性福的人/ (英) 莫丽-丘特著;
吴雪风译. —福州: 福建教育出版社, 2012. 9
(地铁阅读丛书)
书名原文: From Dinosaur To Dynamite, The Secret Of Joyful Sex
ISBN 978-7-5334-5947-5

I. ①从… II. ①莫… ②吴… III. ①性知识—普及读物
IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 208449 号

本书中文简体字版由美国 Strategic Book Publishing & Rights Co.,
LLC 授权福建教育出版社独家出版。
版权所有, 侵权必究。

从明天起, 做一个性福的人

(英) 莫丽-丘特 著 吴雪风 译

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)
出版人 黄旭
发行热线 010-62024258
印刷 福州华彩印务有限公司
(福州市福兴投资区后屿路 6 号 邮编: 350014)
开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印张 7.5
字数 127 千
版次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5334-5947-5
定价 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与读者服务部 (电话: 010-62024258, 0591-83752790)
联系调换。



前言

FOREWORD

我决定写这本书的原因之一，是有许多女人告诉我她们不喜欢性爱。

只有降生到这个世界以后，我们才能逐渐发现那些生命给予我们的最美好的礼物。这世界令人眼花缭乱，既然没有时间让我们细细流连，那就让我们大胆向前。

一分耕耘，一分收获。

就像葡萄干比新鲜的葡萄更为甜美一样，通常来说，成熟的女人比年轻时更为温柔和善，也不会像年轻的时候那样咄咄逼人。

如果不花时间去考虑、思索、冥想，我们就会被身边纷繁的资讯所干扰，而无法接受宇宙要传达给我们的信息。

最终，我决定开始写些什么，来阐明我关于生活的一些想法，关于我在这个美丽的星球上的生活，以及我这六十四年来作为“女人”的美妙经历。我相信，我们只是生命这个游戏的一部分而已。

事实上，我认为我们是拥有人类体验的“精神存在”，而非拥有精神体验的“人类”。

这本书是写给年纪较大的女人們的，但同样也适合那些年轻一点，三四十来岁的女人，适合那些已经结婚或已经拥有伴侣的女人，以及那些拥有稳定的感情，但还没有找到正确的方法来享受上帝赐予的礼物的乐趣的女人們。为什么会这样呢？通常是因为一些更年期的症状。但只要拥有契合的伴侣，以及一点点体谅，就不会影响身体感受的美妙乐趣。

这是你能给你的伴侣最好的礼物，让一个男人觉得他超级性感，他的抚摸能让你兴奋而愉悦，没有什么更能让一个男人满足的了。所以，女孩子们，大胆地告诉他，告诉他应该抚摸哪里，温柔的还是激情的。我一直都喜爱并享受性爱，也希望我能一直拥有，因为它比享受美食与美酒更为本能和愉悦。

生活里最好的事都是免费的，无须浪漫的鲜花、音乐，或一顿浪漫晚餐。在一段稳定的感情里，性也是免费的。我强调“稳定的”，因为我认为一夜情对谁都没好处。一夜情十分危

险，容易传染疾病，也没有任何情感或精神层面的价值。

在我担任护士和助产士期间，我了解到大量关于女人在性爱中获得快乐的因素。问题不在于你是十六岁还是六十岁，甚或超过六十岁，年龄不是享乐的障碍，相反，因为成熟通常会拥有更好的经验。就我个人来说，比起以前，我现在的性生活更为美好，包括我刚过六十岁的那几年。

我的很多客户都是因为其他问题来参加我的培训的，但仔细分析他们的生活方式之后，他们承认，这些问题都是源自不同程度的“力比多”这一古老的问题。

我希望这本书能够消除一些迷惑，帮助更多的女人去享受她们的性爱生活，并因此而得到乐趣。性爱就像美食一样。如果食物的质量好，摆盘也很吸引人，谁会不喜欢呢？

这本书并不适用于所有人。比利·科斯基^①曾经说过：“我不知道成功的秘密，但我知道失败的秘密是试图讨好每一个人。”

① Bill Cosby (1937 ~)，美国喜剧演员，作家，电视制片人、教育家、音乐家和活动家。他出生于费城的一个工人区，获得过哲学博士学位并积极参加黑人社团的活动。早年在夜总会以演滑稽独脚戏开始艺术生涯，后投身喜剧演员的事业。他是在白人为主的社会中获得成就、受到尊敬的美国黑人的光辉典范。他通过机智、隽永和有人情味的表演，让众人分享他的生活经历，赢得很多观众的喜爱，被尊称为“电视喜剧之父”。同时，他也是一位慈善家，为母校马萨诸塞大学及其他大学设立专项奖学金，捐赠了至少 2000 万美元用于发展教育。



自序

PREFACE

很多女人抱怨说，一过五十岁，她们就好像是“隐形”了。好吧，对于这样的诉苦，我有一个绝好的方子：去意大利吧！意大利男人懂得不遗余力地赞美女人的，无论是妙龄少女还是耄耋老妇。意大利男人的这一优点举世无匹。

所有的母亲都应该把自己的儿子送到意大利，去学习如何欣赏女人一生中不同年龄阶段的美丽与可人。

我五十多岁的时候，曾经和姑妈一起去罗马度假，那一年，她七十五岁。

她悄悄地跟我说：“那些意大利男人正盯着你看呢。”

“别傻了，”我说，“我现在可是‘隐形’的。”

姑妈反驳道：“他们可不这么认为。”

我偷偷瞟了瞟四周。

姑妈说的没错！的确有人正深情款款地看着我，同样，一个帅气的、头发雪白的男人正以赞赏的目光注视着姑妈。

哇！我顿时觉得心情愉悦起来，觉得自己是那么的性感迷人。那一整天，我都精力充沛活力焕发。

万分感谢伊塔·巴罗斯^①的美妙故事。

感谢我亲爱的丈夫，正是因为他我才能完成这本书。如果没有他的支持，我无论如何也无法做到这些。每一天，他都让我感觉自己是个性感的女人。无论是否在卧室里，他都是那么慷慨大方地给予他的时间和热情。

我们一起分享奇妙的生命旅程，我们从未停止过对生活 and 彼此的探索。

怀念我优雅的父亲，他是我见过的最有幽默感的人。他总是能用人意料的机智或幽默化解尴尬的局面，他也是我见过的最为正直的人，同时对自己出众的才能又那么谦虚。他令我们的童年时代充满了探索和冒险色彩，成年之后，也

① 伊塔·巴罗斯，澳大利亚著名媒体人，生于1942年1月17日，1972年创办Cleo杂志（台湾版权名《蔻丽》），针对20-40岁的女性读者。这本杂志打破了当时澳大利亚主流媒体的局面，以对性的直白态度而著称，是最早拍摄男性裸体内页的杂志。

依然让我们生活充满快乐。我知道，虽然我们现在阴阳两隔，但他仍然在我们身边。

我那聪明伶俐的儿子可能会因为他的母亲写了这样一本书而感到困惑。他是我一生中最大的成就，源源不断地为我和达里尔带来骄傲和快乐。

我希望他和他可爱的妻子莫吉拉，能够体会长久而幸福的婚姻生活带来的深深爱意。我很幸运，我至今仍拥有这样的生活。

向我出色的姐姐致以深深爱意，我是个早熟的孩子，但她是如此的包容我，我们一起分享如许之多的欢笑，我们一起学习关于性的知识，我们一起阅读《查泰莱夫人的情人》。当我们十多岁时在书上读到关于性高潮的知识，甚至认为可以去教会母亲如何享受性爱。我们以为父母对此一无所知。那时我们真是幼稚得可笑！

目 录

CONTENTS

前言	/001
自序	/001
第一章 什么是真正的性感?	/005
第二章 态度和健康	/013
第三章 性在左 爱在右	/037
第四章 美好性爱吃出来	/083
第五章 美好性爱练出来	/117
第六章 不老的身心	/131
第七章 生活规划和感情关系	/145
第八章 共同成长的窍门	/161
第九章 没有不可逾越的障碍	/177
第十章 为美好性爱而欢笑	/189
附录	/197
后记/安东尼·贝尔	/219
关于作者	/221



*From Dinosaur To Dynamite,
The Secret Of
Joyful Sex*

第一章

什么是真正的性感？



我认为，爱且被爱着，对自己的外表满意，接受你自己，这就是性感的。因为，如果你自己都不爱自己，别人又怎么会接受你、爱你？

人们都想要的是什麼，我们为什么想变得性感？我想有一些一般性的东西是我们所有人都想要的：

好看

我们生活在一个相当视觉化导向的社会里。电视节目、社交网络、视频网络、杂志、报纸、电影和录像，这些都追求外在的美丽和视觉呈现。我们对一个陌生人第一秒的判断，不可能基于他的社会价值或他的智慧等等，就是根据第一眼的吸引力。

因此，性感就是外表好看。当然，并不需要非常美丽，因为“情人眼里出西施”。要外表好看，首先你需要整洁、干净，带一点点骄傲。如果你自己都不在乎自己，那就别指望其他人会在乎。显然，这一点尤其重要，特别是你正在寻

找你的另一半的时候。

肢体语言也同样重要。沟通交流的全部内容就是由我们所听到的与所看到的构成。因此，如果我们嘴里说着“是”，但同时却在摇头，那么别人接收到的信息其实是“不”。肢体语言在我们的沟通交流中占有很大比例，有研究表明，我们所传达的信息，其中 38% 是通过我们说话的语调传达出去的，55% 是通过肢体语言，只有 7% 是通过语言本身的含义。

感觉良好

什么因素让我们心情舒畅、感觉良好？我们每个人都是独一无二的，都希望被别人称赞说“你真美”。

我们都渴望被爱——那种毫无保留的爱。这让我们满心欢喜地去享受生活里的一切美好事物。感觉良好，意味着让你的身体保持健康的运转——这是大自然原本的设计，避免那些伤害肌体的不良习惯，比如使用毒品、抽烟和酗酒。

发现你的身体不如以前那么有吸引力——这会让人非常沮丧，我猜这大概就是很多人去做整容手术的原因，希望通过整容手术让自己保持梦想的状态。即使你已不再年轻，但对于你是谁以及你所拥有的一切感觉良好，会让你十分性感。

讨人喜欢

无论在学校念书的时候，还是离开学校之后，我们大都希望自己是个受欢迎的人，这是一种很自然的渴望。

谁会希望自己是個不受欢迎不被喜欢的人呢？这是持续我们终生的人类本性。讨人喜欢的最好的方法就是去喜欢别人，你希望别人怎样喜欢你，你就怎样地去对待别人，不论是年轻人，中年人，还是老年人。

回到我们的论题，我认识不少上了年纪仍然很受欢迎的人，和他们在一起的时候让人很开心。他们共同的特点是为他人着想，无私，且富有同情心。即使在疗养院里也存在着这样的竞争，看谁更讨人喜欢！如果一个人自尊自爱，那就会令你很性感，不论你年岁几何。

身体健康

健康，是我们认为自己理所当然会一直拥有的东西，好像我们与生俱来就该拥有。只有当不良习惯——无论是饮食不规律、缺乏锻炼还是焦虑抑郁——导致你不舒服或生病的时候，才会猛然醒悟开始关注健康问题。

你可能有一些健康上的问题，但好像并不影响你的性爱生活。不过这是一个准则：你的身体越健康越好，许多性爱姿势都是需要一定体力的。

受人钦佩

并不是自恋，而是真正的想要被欣赏和钦佩的渴望，不仅因为外表，也为我们天生的那些美好品质：善良、诚实、正直、可靠、慷慨、谦虚。

这可能听起来有点扫兴，但如果你碰到一个异性伴侣，外表俊美，感觉也不错，但却说谎成性或偷你的东西，你还会觉得他性感吗？反正我不会！所以，性感的内涵远比外在表现深刻得多，年龄并不是问题。

独立自主

谁会想整天倚赖别人生活呢？如果一个人必须依靠别人才能吃饭、洗澡、穿衣服，或做其他事，那是多么令人沮丧！一些人因为某些疾病导致身体非常虚弱，必须需要别人的照顾——比如中风、心脏病、帕金森综合症以及严重的关节炎。我很能理解，因为我自己就患有关节炎。有时候，这些纯粹

的物理性限制是不可避免的。

尽管这样，我仍然确信一件事：如果不使用你的身体，你就会失去它！我们必须保持身体机能的运转，否则就会生锈。科学研究已经表明，高热量高脂肪的饮食结构会增加心脏病、肥胖症、高血压等疾病的风险。

是的，我明白，很多人会说，“我生病了，我也没办法啊”。有一些疾病，比如骨质疏松症，似乎发生在一些坚持负重锻炼且营养丰富的病人身上。我忍受着自己的病痛，我们必须承担发生在自己生活里的事情。

即使我们的确需要依靠伴侣的照顾，帮助自己洗澡、穿衣服以及做其他事，我们仍然可以保持尊严和性感。过去四十多年间，我照顾过很多病人，见证了他们之间的真爱和奉献，即便九十岁多的人也依然如此。

这其实无关你的年龄或是你有过多少伴侣，而是关乎态度。思如其人，你是如何思考的，你就是怎么样的人。如果你从未有过性感的想法，那你绝对、也永远不会变得性感。一些人刻意地疏远与别人亲近，他们似乎无法维持一段亲密关系，因为恐惧，因为担心失去，或是因为怕被伤害。

我想剩下的应该就是努力保持心智、身体和精神的活力，在的确需要的时候，优雅地接受别人的帮助。