

圆满的性生活

# 性生活



与女性的观念



与女性的观念

性爱是生活中不可缺少的重要部分，是一种喜乐与愉悦的行为。今天的  
有机会以她们所希望的任何方式，在任  
尝试她们完全的性爱能力。

性爱是生活中不可缺少的重要部分，是一种  
一种喜乐与愉悦的行为。今天的  
有机会以她们所希望的任何方式，在任  
尝试她们完全的性爱能力。



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

鄂新登字 05 号

**圆满的性生活与女性的观念**

素心 编著

长江文艺出版社出版·发行

(武汉市解放大道新育村 63 号)

湖北少年儿童出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8 印张 180 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—50030 册

ISBN 7-5354-0825-7

I·686 定价:4.98 元



## 编者的话

性,在我们这个有着数千年悠久文化传统的国度里,却一直是个很微妙、很敏感,又很令人尴尬的字眼。它作为人类的不容置否的本性,在我们传统文化的观念中,却一直处在一个十分不公平的地位。除专业的医疗工作者,凡自认高尚、正派的人,绝不耻开口谈“性”。一对对闹得不可开交的夫妻,离婚法庭上可举出一大堆莫名其妙的不和的理由,却很少有人理直气壮地宣称:我们的性生活不和谐!而这“性生活不和谐”,往往是无数家庭关系阴霾、苦恼、直至崩溃的绝症。遗憾的是,这绝症往往为许多“患者”讳疾忌医。

人类的文明进步总伴随着文化、观念的进步。正常地、健康地探讨关系到我们每个人本身的性问题、性观念、性生活,不能不说是我们精神文明、文化文明的突破性进步。摒弃畸型、扭曲的性观念,倡导正确、科学的性观念,无疑对我们这个向人类文明大踏步迈进的时代有积极的意义。本书的编发出版便是基于上述目的。

本书是一位女心理医生在治疗一些女性性心理障碍患者的实践中,总结和阐发自己主张的专著。在著述中,作者以严密的科学性为基础,着重分析和探讨了人们在性观念上的偏颇与误区,并阐明了这些偏颇和误区对人类生活造成的危害。由于本书的重点是在讨论心理与观念,且在叙述

情调上发挥了文学语言的功能,遂使本书的基调,由医学探讨引入了社会科学——即一种文化的探讨。本书在理论构造和观念倡导上,是健康和积极的,对我们传统的一些落后的性观念性主张是一种科学的纠正。作者热情而浪漫地引导人们勇敢地面对性困扰,性心理障碍,积极努力地去克服、医治由于错误的观念所导致的心理病患,鼓励人们去建立健康、文明的性生活。

性生活是人类社会生活的一个重要组成部分。它能直接影响每一对夫妇的工作、学习及精神面貌。在当前改革开放的大潮流中,我们也应当以全新的、科学的观念来摆正性的位置,以使我们的生活走向文明、走向进步、走向健康。

请大胆地打开这本书,心胸坦荡地读下去,相信它对无数被错误观念困扰的夫妻生活不和谐的人们是会大有裨益的。

# 目 次

<b>爱与美的交融</b> .....	(1)
牵着我的手 .....	(5)
性爱是必要的吗 .....	(6)
但你为什么应该呢 .....	(8)
女人,你必须对此习惯 .....	(13)
女人是不如的吗 .....	(14)
弗洛伊德使女人觉得在性方面不如男人 .....	(16)
你整个身体是充满感觉的 .....	(18)
压抑的最高代价 .....	(19)
给自己一个机会 .....	(21)
你能学习停止痛苦隔阂的模式 .....	(23)
真的够了吗 .....	(24)
一起来吧 .....	(26)
给予自己某些特别的东西 .....	(28)
<b>第一章 你——情欲之婴</b> .....	(30)
不要打扰 .....	(34)
B女士的婴儿玩具 .....	(35)
被驱逐的情欲之婴 .....	(37)
编织你遮盖性欲的绣帷 .....	(39)
D女士的自我惩罚 .....	(41)
爱美及其浴室 .....	(43)
<b>第二章 你那美丽的密室</b> .....	(47)
珍珍的“疯狂”想法 .....	(50)
今天的性模式是由昨日奠定的 .....	(51)

步入过去的神奇旅程 .....	(53)
兴起性的联想 .....	(55)
罗莉与婴儿车 .....	(57)
莎莎的情欲联想 .....	(60)
性欲封锁 .....	(63)
性的回顾 .....	(65)
<b>第三章 你不应该放松下体 .....</b>	<b>(70)</b>
<b>第四章 你心中的寻求性伙伴 .....</b>	<b>(76)</b>
蓓蓓女士的黑色丝袜 .....	(81)
寻求性伙伴赞同者的屏障 .....	(85)
纯粹的批评会造成做爱的停止 .....	(90)
<b>第五章 真正的你——表现你原本的个性</b>	
.....	(92)
雅丽的伪装 .....	(94)
爱你自己 .....	(95)
<b>第六章 欢乐过程的序曲 .....</b>	<b>(102)</b>
熟能生巧.....	(104)
美妙的音乐即将奏起之前.....	(105)
前奏的前奏.....	(107)
生理上的难题.....	(109)
你还没有准备好了吗.....	(110)
别尽想些无趣的往事.....	(112)
一个新领域.....	(116)
<b>第七章 第一步骤:拥抱 .....</b>	<b>(117)</b>
一个过渡的状态.....	(119)
欢乐过程和亲密行为.....	(121)
如何变得亲密.....	(122)



肌肤之亲与满足·····	(124)
且先暂停片刻再行好事·····	(126)
床上的休息片刻·····	(128)
开始亲密的拥抱·····	(129)
<b>第八章    第二步骤:抚弄</b> ·····	(132)
你身体的最大器官·····	(133)
第二步骤——温柔的抚弄·····	(135)
不能操之过急·····	(139)
<b>第九章    第三步骤:沉默不是金</b> ·····	(141)
开启情欲的闸门·····	(144)
解开性欲的掣扣·····	(146)
改变状况·····	(153)
沉默并不如想象的那么宝贵·····	(156)
<b>第十章    第四步骤:让美好的影象自由流露</b> ·····	(158)
H女士把握了良机·····	(159)
开始解放情欲吧·····	(164)
往日情欲的游乐场·····	(166)
千篇一律的影像·····	(170)
困扰的影像·····	(172)
从古老的罪恶中解放出来·····	(176)
重释古老的信念·····	(177)
情欲发泄的高潮·····	(181)
<b>第十一章    第五步骤:你的爱情执照</b> ·····	(182)
嘉珍的狂热“大男婴”·····	(187)
<b>第十二章    第六步骤:爱的体验</b> ·····	(190)
<b>第十三章    一〇一次高潮</b> ·····	(194)

性感增加则安全也增加.....	(197)
何谓性高潮.....	(198)
你的性高潮的连续程度.....	(200)
极限高潮.....	(203)
你有这个权利.....	(208)
<b>第十四章 温文儒雅的性爱 .....</b>	<b>(209)</b>
对温文儒雅的攻势的恐惧.....	(210)
他的训练班长.....	(211)
温文儒雅更加性感.....	(215)
马杰和丽娜平生第一次性经验.....	(216)
性之潮仍将流回.....	(219)
让女人的春心继续荡漾下去.....	(220)
他所得到的回报.....	(222)
<b>第十五章 亲密的恐惧感 .....</b>	<b>(223)</b>
失落的期待.....	(225)
扩大恐惧.....	(228)
亲密道上难关重重.....	(230)
我们的处置之道:战斗 .....	(232)
如何处置:挫气 .....	(235)
防止亲密.....	(237)
同样激情的伴侣.....	(241)
应变之道.....	(245)
斩截阴谋破坏者.....	(246)
把握今日的良机.....	(247)

# 爱与美的交融

爱与希望是灵魂飞向伟大行动的翅膀

——歌德

你赤裸地站在镜前，在柔和的灯光下，望着自己影象的轮廓，躯体充盈着希望，躯体因兴奋与温馨而呈蔷薇般的嫣红。在满怀的企盼中，惊奇地发现自己竟是如此浪漫和性感。

你处在这样炽热的情绪中。

做好爱的准备…为了那销魂的奔放，肉体间的爱与美的交融和燃烧，你知道，就在今晚。

一切都将十分完美。

不久之后，你会陷入热情的驰骋中，在充满狂暴与肉欲的时刻里，内心激起了一种暴风雨。而这些你曾在小说和电影里中看过的性爱风暴及闪电般激情的场面，正是你渴望已久的，你期待着他的出现，祈求自己的梦幻成真。

如今你们已依偎在床上，你是如此地快乐，期待着爱的完成；不久之后，一股热流将会流遍你的全身。

但似乎不是这回事！

你所想象的心醉神迷已烟消云散，而在做爱的时刻里，也没有所谓的香气弥漫，反而使你陷入了古老的恐惧中，一些无形的告诫纷纷在你不好的回忆中浮现，气愤、罪恶感和压抑，也都涌上了床第。你的心情被一剪两断，失掉了对性爱的美满承诺。

在厌恶的心情下，你纯理性地默想：“性爱有谁需要它呢？反正它对我并不是那么的重要，永远不是。”

因此你会感到孤单、绝望与憎恨。

而沉默与隔阂也日渐加深，因为你的性爱已经失败。

当然，你与你的伴侣也有情深意浓的好时刻，一开始，你们便处在一种愉悦的性爱激情中，然后……付诸行动。

但遗憾得很，又是一次的失败！不是他射出得太早，就是你还没有达到高潮。

于是你又再一次地在失望中结束这种行动，感到挫折

与遗憾，你会想：“期望得太多本来就是不切实际的。”

你提醒自己有关“补偿作用”的原理，凄楚地摇头叹息：“没有人能拥有一切。”

于是，你掩藏住自己的感受，你偎向你的伴侣，安慰他说一切都很好。事实上不管怎么说，都已不再重要，此刻所及的是情感。

“大家都知道，一旦蜜月结束，性爱便开始走下坡路了。”

于是，沉然与隔阂日渐加深，因为性爱并不美好。

有时候你的身子依偎在伴侣怀里，心灵却远驰“某个仙岛”之上。你并不需要性爱，甚至不愿被触摸，但是你会认为自己有这个义务，因为这是你欠他的。

况且，你也害怕说：“不！”

你不想伤害任何的感情，因此你迎上前去，心里怀着憎恶，憎恶每一分每一秒。

为了保持你自己的兴奋之情（在这样一个并非如此相爱的关系），你乃幻想此刻做爱的对象是个朋友或者是个陌生人。虽然你们在床上分享彼此的肉体，你的心却在遥远的千里之外。

沉默与隔阂再度加深，因为你与他做爱成了一种义务。

也有难得的几次，性爱真正成了生命中的财富，你简直不相信它也会发生，像是一种奇迹，一种累得让你忘却时空的狂欢会。但是你并不敢确定你是如何达到此一境界的，同时，你也担心自己将无法回头。或许不回头也是好的，因为在你得到这么多的快乐之后，可能会遭到神祇们的妒嫉，而

对你施以打击。

你会想：“我有权利享受这么多的快乐吗？我会不会因此而受到伤害？我并不想依赖任何人来得到这些，也不需要那么多的亲昵，我被吓坏了，一切都太美好了，我害怕会好景不常。”

因此虽然一切美好，你却敬而远之，采取一种若即若离的态度：譬如必须起床去找根烟抽，必须去打个重要电话，或者觉得有必要谈论一些你明知是琐碎的事。

于是，挑剔与吵嘴逐渐取代了一切，你开始觉得烦躁与不满，甚至感到憎恨，但至少你已习惯于中途脱离或者承受折磨，也晓得如何去处理愤怒与憎恶的情绪，所以……

沉默与隔阂依然深刻，即使有了完美的性爱！

然而你的这种痛苦的老毛病可以不用再犯，至于那种完美的时刻也并非如此的罕有。

我要帮你改变，因为……

你有权获得更好的性爱享受。

你可以从性爱中，从爱情中、从生活中得到更多的喜乐，本书将一步一步地教你如何去获取完全的性爱满足，名之曰“欢乐的过程”。

## 牵着我的手

我要请读者你牵着我的手，与我一同从事一项探险，进入你独特的灵魂与肉体中。

我们的一部分探险是在我的诊所办公室进行，你可以坐在我的旁边做一名隐形的旁观者、一个静默的女人，倾听着我对于求医的病人所进行的治疗——他们也和你我一起从事探险，彼此同甘共苦。

你会听到我的病人谈起他们的性问题，以及与今日妇女息息相关的重要话题，这些将会帮助你去澄清及整理那些在你的性爱历史中未知及无意识的误解，而他们获得的结论，也可以提供你在解决自己的问题时的方向与答案。

一旦他们的治疗进度陆续展开，你的也必将如此；他们会变得更有洞察力，更有实证性，而且会更爱自己以及自己的性感，你也是如此，你将变成自己的临床医师，改善自己的生活，成为一个自我实现的女性。

## 性爱是必要的吗

有一位专家问我：“性爱是必要的吗？”

我立刻回答他是绝对必要的。如今女性们正经历一个性的重生时代，在经过了数世纪的罪恶感与压抑之后，性爱快乐的诱惑终于摆脱了老旧的圈套，而我们也终于获得了性爱的自由。今天的女性已有机会以她们所希望的任何方式、在任何时候尝试她们完全的性爱能力，这也正是我所研究课题的最终目的，帮助妇女们摆脱身心上残留的任何有关性的束缚，而且是怀着一种安逸，尊重与骄傲的心情。

对大多数身心健康的男女来说，性爱是生活中不可缺少的重要部份，是一种爱的行动，一种神迹，也是一种喜乐与愉悦的行为；而某些作家和哲学家所认为的性是：

- 漫漫长夜……万里无云的夏日，妆扮华丽的自然；
  - 一个人制服异性时怪异而狼狈的行为；
  - 自然界的第二个太阳；
  - 第二次生命，温暖了每一条血管，在每一次大搏动中；
  - 一种产生叹息的烟云，最谨慎的疯狂；
- 在此心灵与身体俱受感动，使血脉贲张，每一个吻都是心灵的颤动。

当弗洛伊德研究性是多么必要的问题时，他诠释历史



并改变科学的思考。他写了那几本书来争论，人类所有行为的动机皆基于性。我们无法同意弗洛伊德对于人格发展的整个论点，一个人会辩称：没有性也可能生存……或者在公园里散步，或者欣赏音乐，或者阅读消遣以及享受其他不属于生理需要的美好事物。