

两性生活系列
LIANGXING
SHENGHUOXILIE

性爱人生

X I N G A I R E N S H E N

洞悉两性关系最新权威读本

- 性与爱的福音
- 美丽的性爱梦想
- 男人的性敏感
- 感觉与性爱
- 忠告相恋的男女

阿里/编著
时代文艺出版社

前 言

如果我们不是坚信时代的性爱文明已经走在了大多数人观念的前边，如果我们对婚姻乃至性爱的未来不是抱有一种乐观的态度，那么，我们也就不会死守着这样一个命题不放和编写这样一本书了。

时代的进步影响着婚姻、性爱及爱情的发展，性与爱的完美结合，应该是人性发展的自然结果，是一个人在感情生活中所追求的理想境界。性，是任何动物都具备的生理机能，惟有人类用文明的甘露在性的土壤中培育出爱的花朵，从而使人类的性爱

既有生理机能的一面，又有情感因素在内。爱情，是只有人才具有的复杂而完备的爱的感情，它“是男女之间社会交往的一种形式，是完整的生物、心理、美感和道德体验”。在通常情况下，爱情一旦失去性的内容，也就失去了滋生的土壤。因此，性与爱是相互依存、不可分离的。

并不是所有的人都能懂得那些应该懂的道理。在我们的周围，大部分人糊里糊涂地度过了大部分性爱时光，他们时常不清楚自己都干了些什么，更拿不准他们所作所为的含义。基于这种忧虑，我们翻阅了大量国外许多建树性资料，并结合本国的实际，编撰了《性爱人生》这部书，它的用心良苦是不言自明的。

你是否知道性爱不是例行公事？

你是否知道你丈夫在做爱以后几秒钟就翻身睡着了，而让你孤零零地醒着？

你是否知道男人是多虑而脆弱的，他们更需要关怀？

你是否知道性爱是伴侣双方共享的一杯美酒？

你是否知道和谐对你们性爱是多么重要？

你是否知道变化的主动性、打破常规就是性爱的一种革命吗？

你是否想知道得更多？

让我们共同打开这部书。

目 录

XX

卷一 性与爱的福音

XX

- 3 走出误区的公共话语
- 5 性爱与自我
- 8 性爱的心路历程
- 11 性爱是伴侣双方共享的一杯美酒
- 16 寻找自己的另一半儿
- 21 性爱的和谐
- 24 我们究竟激动什么
- 27 相亲才能相爱
- 30 心灵呼唤着幸福

35 所有的牌都亮在桌子上

37 现实地把握生活

卷二 美丽的性爱人生

41 性爱不是例行公事

52 你可能是我的一切吗

56 梦想的男人 务实的女人

61 寻求一种好心情

64 道一声珍重

67 婚姻不是海市蜃楼

69 在期待中回忆

73 男人血管流着泪 女人血管
流着香槟酒

80 要说相爱不容易

93 情动物语

卷三 男人更需要关怀

- 99 性敏感的忧伤
- 107 多虑而脆弱的男人
- 118 了解他就是关怀
- 124 没有结局的开始
- 127 你没必要说谎
- 131 有变化才会生动
- 139 你别无选择
- 143 男人真正的恐惧
- 164 男性离婚后的自我毁灭

卷四 感觉与性爱

- 177 感官的作用
- 181 视觉的感知
- 192 被声音感动

- 198 情欲的幻想
- 205 欲望的冲动
- 213 感觉的相互影响

卷五 忠告相爱的男女

- 221 男人岂能不孤单
- 224 怎样使性生活更理想
- 226 离婚男性指南
- 228 不管是穿牛仔裤还是结婚礼
服都去结婚
- 232 女人的悲哀
- 234 怎样制定一个同伴式的婚约
- 236 八项原则
- 238 能不能让我安静一会儿
- 240 心理活动的自由
- 243 在一起 但又能单独地活动

- 245 自我满足的伴侣
- 247 矛盾的信息
- 249 把感官作为交流的手段
- 252 猜谜游戏
- 254 自我交流
- 256 自我暴露
- 258 坦率是最好的办法吗
- 261 了解实际情况
- 263 选择适当的时机
- 265 挑火的不该是你
- 268 乐意听对方讲
- 270 反馈
- 273 富有建设性的争吵
- 276 这会导致什么后果
- 278 婚姻危机
- 281 什么叫男人 什么叫女人
- 284 两人游戏
- 287 触点

- 289 需要与其他人交往
- 292 风险究竟有多大
- 295 我是你吗
- 297 治疗受伤害个性的一剂良药
- 301 妇女的依附性是社会造成的
- 304 个性是一个始终发展的过程
- 306 个人的独立性
- 309 现在的自我
- 312 个性的重建
- 318 嫉妒的根源
- 321 爱情是一种情感
- 323 一份非理性的遗产
- 325 有限的爱情
- 327 好感是爱的关键
- 329 开放的爱情是无止境的
- 332 共建美好生活
- 337 性活动中的理智
- 340 忠实概念的新定义

性爱人生

卷 一

性爱与爱的福音

性与爱的福音



走出误区的公共话语

XINGYUAIDEFUYIN

如果说有什么东西最能体现当下人的特征，那便是我们对性爱的关注。这是一个无法回避的公共话语，当这一天来临的时候，我们好像重新站在一个新的起点上，对性同爱的分离，找回了重新结合的道路。尽管我们还需在这条道路上扫除障碍，但时代对性爱两者结合的认同，已经走在人类的前面，这是一个十分了不起的开端。

人类的性爱世界是一个不够文明、杂乱而无条理的地方。在这里，大部分的人糊里糊涂地度过了大部分美好的时光，他们对性爱的不同程度的理解，注定了视野的局限，仅仅注意到自己的那么一丁点儿逻辑，并且死

死地把着不放。他们时常弄不清性爱，既有性，又有爱，它是两者的结合。事实上，惟有两者的结合，才算得上是健全的人性发展。爱情，是只有人才具有的复杂而完备的爱的感情，它“是男女之间社会交往的一种形式，是完整的生物、心理、美感和道德体验”。在通常情况下，爱情一旦失去性的内容，也就失去了滋生的土壤。因此，性与爱是相互依存、不可分离的。然而，人类的性爱发展却经历了一个曲折的过程。当人类从性的土壤中培育出爱的花朵之后，性爱应得到充分的表现和发展，但是，由于社会的原因，特别是封建社会，性与爱之间被人为地分离开来，人们只能在一种畸形状态下表现自己的性爱。所以，人们拿不准他们所作所为的含义，难道不应该需要我们来提醒吗？

性爱是一种记忆，也是一种期待。是对曾经生活在爱情的土壤上，参与爱情的最初生活，最后又作为成功或失败的记忆。也是对诗人笔下的爱情，“你是一条船/踏上去/我就会到达彼岸”的期待。

因此，我们今天不仅只谈爱情，还要谈性爱就显得十分必要。它包含着很多道理，这些道理对于人们来说是不言自明的，能够帮助我们认识爱情，解释自己的性爱生活。

我们没理由回避性爱这个词，我们更没理由不去认识它、感悟它。

那就让我们从这里开始吧！好吗？

性爱与自我

XINGYUAIDEFUYIN

我们越来越对性爱给予重视了，这是社会的进步。性爱，是个人的事情，只有在充分肯定个性的社会里，性爱才能得到完美的体现和发展。性与爱的结合，应该是人性发展的自然结果，是个人在感情生活中所追求的理想境界。从这个意义上说，性爱比爱情所包含的意思更广泛。爱情只是指两性交往中的情感因素，但两性交往为什么会产生一种特殊的感情呢？说得明白些，这首先离不开个人的生理基础——性的欲望。性爱就是指建立在性欲基础之上的个人的一切活动，它既是生理的活动，也是心理的活动；既获得了肉体上的满足，也获得了精

神上的满足。

个人对性爱的追求，同生命本身一样，是作为人的不可转让的权利。当相爱的人把自身完全融化、与另一个人融为一体的渴望得到实现时，性爱的完美才得到了统一。性爱就其本质而言是排他的，非普遍的；而且作为一种爱，它或许有着最容易令人误解的形式。

首先，性爱容易与“堕入”情网的爆炸性经验相混淆。在这种经验中，两个一见钟情的人之间的疆界，在一瞬间颓然崩溃。这两个人一旦有了亲密的了解，就再也没有新的疆界需要去跨越，他们的关系就再也不可能有任何深化。人们感到对自己的爱人已经一览无余，实际上却几乎毫无所知！如果能够对对方有更深的体验，如果能够体会到对方人格的无限性，就不会有这种一览无余的现象，新的奇迹就会天天涌现。遗憾的是，生活中大多数人都很快就被勘探完毕，而且很快就被挖掘一空。对于这些人来说，两性之间的亲近基本上依赖于性的接触。

对于一些人来说，为了寻找爱情，新的一见钟情的人又一次进入自己的生活，又一次成为自己的“亲人”，堕入情网的经验又一次发生，而且又是那么令人振奋，那么热烈。然而，这热情又一次逐渐冷却，又一次消失在新的憧憬中。由于情欲的欺骗性特征，这些幻想表现出极大的诱惑力。

性爱渴望着融为一体，而且它不仅仅是生理的欲望，也是对于痛苦紧张的缓和。性欲可以被爱情所激发，然而也可以被孤独的焦虑、征服或屈从的愿望、虚荣心、伤害甚至破坏的欲望所激发。由于性欲多半伴随着对爱情的憧憬，因此人们容易得出错误的结论，认为当他们彼此有着生理上的欲

望时，他们就在相爱。然而，这种没有爱情的“融合”，一旦幻觉消失，他们的陌生感甚至更为强烈。

性爱的排他性，有时被错误地解释为对占有对象的依恋。我们常常看到，相互“爱着”的人，对其他人却无爱可言。实际上，他们的爱是一种“双人利己主义”，双方彼此在对方身上寻找自我，把单一的个体扩张为二。承认了性爱，就应该有一个前提。从自身存在的本质出发去爱——从他人存在的本质中去感受他人。性爱本质上是一种意志的行动，是用自己的生活对另一个人的生活作出完全承诺的决定。人们常常看不到性爱中的一个重要因素，那就是意志。爱一个人并不仅仅是一种强烈的感情——这是一个决定，一个判断，一个承诺。如果爱仅仅是一种感情，永远相爱就只能是一句空话。



性爱的心路历程

· 性爱的心路历程 ·

XINGYUAIDEFUYIN

性爱的心路历程，就其发展，严格地说是千差万别的，但它也带有些规律性的东西。一般理解“性”是指生理的欲望；“爱”作为性的爱来说是性冲动焕发出来的情感，可以说是从心路历程上、从大脑中枢中表现出来的性的本能。这样看性爱的发展，它就是一种双重的过程，即一方面是性本能的发展。就是说在性爱过程中，性本能向全身放射，经过曲折的神经脉络，甚至是特别绕了些远路，为的是要使性领域以外的全身都得到这种放射的影响，以得到正常的性反应协调。另一方面是以性本能为基础，又和其它性质因素多少相连的心路历程