

精选台湾

热门专栏“谈情说爱”一百多篇案例

著名心理医师剖析咨询

婚前感情、性生活及外遇困扰

台湾◎林蕙瑛

Chengshude Aiyu Xing

Chengshude Aiyu Xing

DE

AIYUXING

成熟的 爱与性

CHENGSHU DE AI YU XING

中国友谊出版公司

Chengshude AiyuXing DE

AIYUXING



成熟的爱与性 Chengshude AiyuXing

许多感情的疾苦，都是源自于成长过程中塑造的不正确的性爱感情观
本书旨在帮助读者修正自身的性爱与婚姻观念，培养应对感情危机的能力
使生活过得快乐，使人生充满希望

台湾◎林蕙瑛

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

成熟的爱与性/林蕙瑛著. - 北京:中国友谊出版公司,2003.10

ISBN 7-5057-1917-3

I. 成… II. 林… III. ①爱情-通俗读物 ②婚姻-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066015 号

黎明文化事业公司授权中国友谊出版公司中文简体字版
版权所有 不得翻印

书名	成熟的爱与性
作者	台湾 林蕙瑛
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 7 印张 139000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1917-3/G·169
定价	15.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2003-172

自序

孩子们在初、高中时,父母禁止他们结交异性朋友,学校老师也是非常不鼓励男女生交往,在对异性注意,憧憬爱情,有性幻想、性冲动却完全不懂得什么叫做性的情况下,只好通过同学之间道听途说或传阅黄色书刊,内向型的则放在心里胡思乱想。而学校所提供的健康教育,对少年男女而言,也只是几页有关生理结构的白纸黑字而已,只为了考试时背诵用,他们无法将之应用在自身及日常生活当中。

由于父母视谈情说爱为禁忌,老师又从来不在课堂上讲男女交往的需要及感情处理的实例,学生们未能在家庭及学校得到真正健康的性教育及两性关系指引,所以当他们走进社会工作或进入大学读书时,身处在两性经常接触的环境中,却不知如何与异性交往,没交到男(女)朋友觉得很自卑,开始交朋友又觉得困难重重,牵扯太深时又无法理智自拔。

现在虽然性教育的资讯增加了,两性关系咨询的渠道也较多,大多数的青年男女还是受囿于早期模糊不清的性爱观念,却又糊里糊涂陷入温柔乡中,造成了现代青年态度保守、行为开放的普遍现象。

随着年龄渐长,爱情的憧憬化为现实生活的相处,恪守

“男大当婚，女大当嫁”的传统而进入婚姻，婚前心理准备不足及婚姻中人际关系技巧缺乏，很容易对配偶不满，对婚姻失望，且又与姻亲相处不佳，一连串的婚姻困扰因之产生，然后冷战无沟通、外遇，甚至家庭暴力等婚姻危机也就出现了。

当然，现代人的感情问题不只是这些，同性恋是不可忽视的现象，越来越多倾向者或已有同性恋行为者，年龄层亦降低。他们是被压抑隔离的一群，没有人引导他们重视他们，正视其感情及生理需要，帮助他们有健康开朗的同性恋情，过着与一般人没两样的感情生活。

身为心理辅导及婚姻咨询者，十几年来的工作经验令我看到许多感情疾苦，都是源自于早期及成长过程中塑造的不正确性爱感情观及个人自信心的缺乏，再加上个性本身的问题，人际关系应对技巧不良以及想的比说的多，缺乏发问及讨论的机会，即使长大为成人，在性爱方面还是封闭摸索或者自以为是，一直到恋爱或婚姻关系产生了危机才要想办法补救，不是责怪对方，就是抱着求灵丹的心态寻求婚姻咨询。

因此预防重于治疗。

两性关系及性教育的观念对一个人的一生影响甚大，但有太多人已经走在感情或婚姻的路上，一路走一边发觉不对劲或有疑问，很想找人咨询，好在《自由时报》开辟“谈情说爱”专栏，许多有心的读者投书将心事公开，与广大读者分享，并寻求正确观念及路途指引，我个人也觉得在此专栏执笔，做感情婚姻及性爱方面的咨询工作，是我的荣幸，也是一份具有挑战性的社教任务。

感谢黎明文化出版公司将我刊载于《自由时报》“谈情说爱”专栏的书信回答，精挑细选出一百多篇案例，分门别类，编

辑成一本有爱、有性、有泪、有苦、有情、有理的单行本，谈到婚前感情处理、婚姻问题应对、性生活不和谐指引以及外遇困扰化解等等，旨在希望读者经过阅读他人的案例及指引后，能够触类旁通，深思熟虑，修正自身性爱与婚姻之观念，培养感情应对能力，助己利人，使得人生充满“希望”，生活过得“快乐”。

要感谢的人太多了，首先，当然是投书询问的读者，他们其实就是我这本新书的共同作者，当然还有黎明文化公司以及协助编辑的好友王瑞琪及张武彦。

依照往例，还是将此书献给我的父亲，虽然他已经去世四年半，相信他还是乐见我的新书出版。

2001.9.20 于士林外双溪东吴大学

目 录

剪不断,理还乱

三角习题

贞洁迷思·····	(3)
美丽的谎言·····	(5)
郎心狼心? ·····	(7)
“性趣”后遗症·····	(9)
三人行·····	(11)
快快享受,慢慢烦恼 ·····	(13)
禁忌的游戏·····	(15)
夫妻同心可断金·····	(17)
婚姻的枷锁·····	(19)
先做朋友,再谈感情 ·····	(21)
旧情新情·····	(23)
走出爱恨情结·····	(25)
莫让情欲失控·····	(27)
婚外情疑云·····	(29)
巧克力或胆汁? ·····	(31)

小心情欲陷阱·····	(33)
婚前的“外遇”·····	(35)
落花有意逐流水·····	(37)
找回婚姻的激情·····	(39)
从友情到爱情·····	(41)
返乡探亲后遗症·····	(43)
不值得爱的男人·····	(45)
是天使？还是魔鬼？·····	(47)
忠于自己的感觉·····	(49)
境外密友知多少·····	(51)

半羞·半喜·还半忧

婚前性行为

迷失在情色花园中·····	(55)
要“做”也要“谈”·····	(57)
自慰者的疑惑·····	(59)
不对等的爱情·····	(61)
用“理智”谈“感情”·····	(63)
做出理智的抉择·····	(65)
爱情也要成长·····	(67)
尘封甜蜜往事·····	(69)
强摘的果子不会甜·····	(71)
处女情结·····	(73)
幻想与现实·····	(75)
我是双性恋者·····	(77)
性事的疑惑·····	(79)

自信重建,感情再生	(81)
无法兑现的承诺	(83)
由爱到性	(85)
甜蜜的负担	(87)
思念总在分手后	(89)
千辛万苦姐弟恋	(91)
变调的友谊	(93)
爱情的试探	(95)
亲密进度	(97)
好聚好散	(99)

怎一个愁字了得?

爱情单行道

美与丑的标准	(103)
吸引异性不光靠脸皮	(105)
婚前也要沟通	(107)
婚姻怎能骑驴找马	(109)
性幻想	(111)
没有那种感觉	(113)
相士之言误婚姻	(115)
真爱? 假爱?	(117)
为自己活	(119)
回归平淡不容易	(121)
减肥行动	(123)
用“心”经营婚姻	(125)
渐进改变	(127)

单恋苦果·····	(129)
得到后,失去更多·····	(131)
内向解套·····	(133)
以生涯规划走婚姻路·····	(135)
喜欢和迷恋·····	(137)
“离婚”是为了“复合”?·····	(139)
太平公主的烦恼·····	(141)
真正看开·····	(143)
学习将感情升华·····	(145)
白马王子之梦·····	(147)
没有天生完美的人·····	(149)
见色忘友乎?·····	(151)
离婚者的迷思·····	(153)

雨断云收

性生活危机

冷淡与激情·····	(157)
情欲的不归路·····	(159)
畸恋的代价·····	(161)
爱欲之间·····	(163)
“房事”问题知多少·····	(165)
执迷不悟的爱·····	(167)
性的前奏曲·····	(169)
重新定位旧感情·····	(171)
不坦白可能更好·····	(173)
从爱自己做起·····	(175)

四角关系·····	(177)
有男怀春·····	(179)
互动的感觉·····	(181)
年龄是问题吗? ·····	(183)
小丈夫与畸恋·····	(185)
“赌”是万恶之源·····	(187)
挣脱性的枷锁·····	(189)
爱是强求不得的·····	(191)
严格的“负”作用·····	(193)
搬出这个家? ·····	(195)
荒谬三人行·····	(197)
婚姻责任·····	(199)
迟来的疑点·····	(201)
堕胎的阴影·····	(203)
带动婚姻情趣·····	(205)
长痛不如短痛? ·····	(207)
一走了之? ·····	(209)
唤起男人的自觉·····	(211)

剪不断,理还乱

三角习题

贞洁迷思

Q: 经过爱情长跑，我们结婚了，当我陶醉于幸福之中，且感谢她把最珍贵的处女留给我之际，突然发现在交往过程中，她尚有一男友。同时周旋于他和我之间，虽守住最后防线，但却有同床共枕之亲，因为他们无法结合才决定嫁给我。

原来我不是胜利者，而是捡到人家不要的。每晚看着床上的她，即浮现出她和他人同床的景象，而厌恶碰到她。我的大男人主义、完美主义太强了，明知应该要淡化这事，可是我做不到。我曾放弃过几个非处女的女朋友，没想到还是找到个不贞洁的处女。

看着身旁的她我该如何呢？难道因此而离婚吗？我真没有办法再想下去，我该怎么办？

A: 你有权利选择结婚对象，她当然也有。她和两个男人交往，起初她认为自己比较喜欢另一人，但爱情与婚姻并不是光基于喜欢及爱，还有许多其他的因素存在，他们必有不能结合的原因，所以她没有嫁给别人而成为你的妻子，是你的福分。想想看，她如果不爱你，不用“心”来体会你的优点及你对她的好，她不会决定嫁给你的，她大可以放弃你，另外再去交别的男友找结婚的对象。她如果不诚心

爱你,她不会坦白说出与另一男人的关系,就是因为她信任你,愿意和你分享回忆及从前的痛苦。

何况她与另一男友交往毫无逾矩,嫁给你也没有愧对你。现代社会男女独处的机会很多,能够把持原则没有婚前性关系的男女却是少见,如此深情忠心的女人,夫复何求?是处女又怎么样,不是处女难道就不能经营美满婚姻吗?婚前如何一点都不重要,关键在于两人是否合适,是否能够共甘苦过后半生。

完美主义只是借口,没有被男人碰过的女人就是完美吗?你有没有要求自己完美无缺点呢?“捡到人家不要的”这种想法更是自贬身价也侮辱她,须知女人不是物品,人本来就有感情的变化与性爱的自主权,她本来可以和另一男友有亲密关系,但她一定觉得情爱不够或者不妥当,所以什么事也没发生,坚持要等到结婚之后。

建议你去家庭协谈中心做上几个月的心理咨询,很多想法必须澄清修正,一切的不幸不是来自妻子,而是出自你的内心,目前你若无法爱她,也应以朋友相待,她并没有负你。

● 一言一语

相信爱情,即使他给你带来悲哀也要相信爱情。(泰戈尔)

美丽的谎言

Q:我是一个大学刚毕业不久的社会新人,在几个月前我找到了一份工作,经理对我很好,我也不知不觉地爱上了他。他老婆有时会来公司,可是我和一位同事很讨厌她,因为他老婆的态度很不好,而且对他也不怎么关心,很容易为一点芝麻绿豆的小事吵架。

经过几次的单独相处、出游、谈心,我们发觉已经爱上了对方。虽然他曾经叫我考虑过,可是我已经错得回不了头,为了这件事自己哭了好几遍,他也不知道。因为这是自己的第一次恋爱啊!我到底如何是好?

或许你会希望我跟他分手,可是是他老婆制造的,让家庭不温暖,才导致如此的。但是道德的压力似乎在迫使我分手,我真的不知道要怎么去面对这个问题?

A:撇开道德良心与舆论压力来看这份婚外情,最令人担心的是你的感觉。目前你沉浸在恋爱的甜蜜之中,你的纯情带给男方激情,这是他在平淡婚姻中已不复见的,你的执著及稚嫩吸引他暂时抛开妻子儿女,看起来是两心相许、两情缱绻,但这种美好的景象能维持到几时呢?

对你最不利的一点是,你的经理男友似乎从未有要离婚娶你的打算,尽管夫妻感情平淡,家庭仍是他重要的支

柱,他以家庭不温暖为借口来博取你的爱情,但从他太太有时会来公司找他的情形来看,夫妻生活还算紧密,就是因为常分享许多小事情,才会起冲突闹口角。男人若感到婚姻不好,应先设法整顿婚姻、改善夫妻关系,若实在无法起死回生,只好走上离婚之路。一只脚踏两只船的男人,总是先享受了再说,等有了问题时自己避开,让两个女人去争个你死我活。

现在是因为经理夫人完全不知道你和她先生的恋情,而你仅凭着自己及另一同事对她印象甚差而以为自己有权可以和她丈夫交往,是相当危险之事,试想她若发觉此婚外情,她可以告你妨害家庭,却撤销对丈夫的起诉,他就乖乖回到家庭里,而你就美梦破灭,还赔上名声。

激情之余不妨正色与男友谈谈这份关系之展望,听听他怎么说,然后认真考虑自己的前途及幸福,想想这个男人是否能带给你所要的,现在分不分手完全操之在你,以后就很难说了,说不定男友自动疏远,或者东窗事发,被迫分手了。

● 一 篇 一 格 言

惟有理智的光芒,才能助长爱。(托尔斯泰)