



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外  
de 心灵向导

# 男人的秘密

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著  
张杰 丁静梅 林文杰 译

中国城市出版社

凤 蝶 心 理 自 助 丛 书

# 男人的秘密



〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃 著  
张 杰 丁静梅 林文杰 译  
张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记  
图字：01 - 2004 - 1261 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

男人的秘密 / (俄) 叶尼克耶娃著; 张杰等译. —北京: 中国城市出版社, 2004.3  
(凤蝶心理自助丛书)  
ISBN 7 - 5074 - 1601 - 1

I. 男… II. ①叶…②张… III. 男性—心理学—通俗读物 IV. B844.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004722 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全部或部分内容。

©季丽娅·叶尼克耶娃

---

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 策 划       | 姚凤林                          |
| 责 任 编 辑   | 姚凤林                          |
| 插 图       | 毛 过 蒋 悦                      |
| 封 面 设 计   | 北京顾与孟设计顾问                    |
| 责任技术编辑    | 张建军                          |
| 出 版 发 行   | 中国城市出版社                      |
| 地 址       | 北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013) |
| 电 话       | (010) 84275833 84272149      |
| 传 真       | (010) 84278264               |
| 总 编 室 信 箱 | citypress@sina.com           |
| 发 行 部 信 箱 | citypress_fx@tom.com         |
| 读 者 服 务 部 | (010) 84277987               |
| 经 销       | 新华书店                         |
| 印 刷       | 北京集惠印刷有限公司                   |
| 字 数       | 145 千字 印张 8.625              |
| 开 本       | 880 × 1230 (毫米) 1/32         |
| 版 次       | 2004 年 3 月第 1 版              |
| 印 次       | 2004 年 3 月第 1 次印刷            |
| 印 数       | 0001—5000 册                  |
| 定 价       | 17.80 元                      |

---

本书封底贴有防伪标志。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253



## 作者自序

在与读者朋友交往的过程中，我经常听到一些男人这样问我：“您为什么总是为女人写书？”在读者的来信中，我也遇到过这样的问题。当然，我不同意这种说法。我写过很多心理学和性学方面的书籍，这些书是写给所有人的，既包括女性，也包括男性。

有时候，尽管是写给女人的书，但男人也在读嘛。“我丈夫在洗手间里偷偷地读您的书。”——许多女性患者和读者这样对我说。她们当中有一些人故意把书放在很显眼的地方，以便她们的丈夫能“偶然”看见它。

从读者的来信中可以发现，在这本书问世以前出版的那本《女人的秘密》引起了许多男人的兴趣，读过那本书的男性读者甚至超过了女性。理由很简单，因为男人很想知道女人都有哪些秘密。同样，这本书也并非仅仅为男人而写，这同样也适合女人阅读。经常阅读这些书的读者已经了解了很多关于夫妻双方心理以及性功能方面的知识，因此，正如他们在来信中所说的那样，这些书基本上帮助他们提高了他们夫妻生活的质量，同时也改变了整个家庭生活的气氛。现在，他们与爱人的关

系已经不再剑拔弩张，他们的家庭变得宁静、温馨，真正成了他们避风的港湾。

在这本书中，您会了解到很多男人的秘密：他们担心，万一对方不理解，万一他们歪曲了自己的意思，或者心存芥蒂？……

每个人都有自己的内心秘密。他不会将这些秘密告诉任何人，哪怕是朋友、爱人，更不用说素不相识之人。我们这本书所要谈的正是这个问题。





## 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 好男人的 30 条标准 .....      | 1   |
| 睡梦中的情欲 .....           | 3   |
| 喜欢的女人越少，做梦的时间越多 .....  | 10  |
| 请把您的梦讲出来 .....         | 15  |
| 睡梦中实现的愿望 .....         | 19  |
| “事后自己也感到羞耻” .....      | 34  |
| “睡醒后，我惊出一身冷汗” .....    | 39  |
| 性侵犯 .....              | 48  |
| 胆怯男人幻想的情欲性爱 .....      | 57  |
| 小测试：是性爱高手，还是梦中英雄 ..... | 62  |
| 健康的梦可以延长寿命，缩短工作日 ..... | 67  |
| 预先设计的春梦 .....          | 72  |
| 春梦是医治生活不幸的良药 .....     | 77  |
| 为什么要戴“绿帽子” .....       | 86  |
| “吃醋”总是有理 .....         | 92  |
| 偷情男人的自我辩解 .....        | 104 |
| 只与一个女人生活 .....         | 115 |
| 小测试：您还年轻吗 .....        | 123 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 想象是最强烈的性刺激 .....         | 126 |
| 自由自在的想象 .....            | 131 |
| 什么样的人就有什么样的性幻想 .....     | 137 |
| 想象中的性欲情爱 .....           | 143 |
| 想谁就是谁 .....              | 149 |
| 幻想与现实不同 .....            | 156 |
| 启蒙女教师——男生眼中第一个女人形象 ..... | 169 |
| 梦想也会变成现实 .....           | 173 |
| 大胆火爆的女人 .....            | 180 |
| 自己折磨自己 .....             | 185 |
| 无知者无过 .....              | 192 |
| 幽默与笑话 .....              | 197 |
| 是为爱情神魂颠倒还是性的寻欢作乐 .....   | 201 |
| 宗教名义下的性爱 .....           | 206 |
| 您需要什么样的性爱 .....          | 213 |
| 性魔力 .....                | 227 |
| 自我吹嘘的性功能 .....           | 236 |
| 男人的更年期 .....             | 247 |
| 小测试：妻子是否爱你 .....         | 260 |
| 后记 .....                 | 265 |



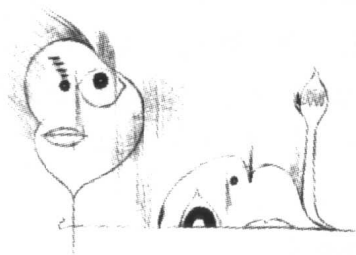
## 好男人的 30 条标准

本套丛书具有一个共同特点，就是我们需要不时地稍做休息，来调节一下自己的心情。这里，我们列举一些与我们的话题密切相关的幽默和笑话。

好男人应当是：

- ✿ 跪在女人的面前是为了让她更快地躺下。
- ✿ 展示男人的优势，不是光说不做。
- ✿ 顽强地忍受所有痛苦，却因此折磨自己的妻子。
- ✿ 认为女人的眼中应该反映他的思想。
- ✿ 为了使自己能够出人头地而绞尽脑汁。
- ✿ 认为女人是男人的最好朋友。
- ✿ 从来都不说自己对女人了解得很透彻。
- ✿ 不去追求鼠目寸光的女人。
- ✿ 能够生活，但要依赖别人。
- ✿ 不谈论性欲，却需要性生活。
- ✿ 不用任何手势就可以描绘出漂亮女人的体形。
- ✿ 他脸上的皱纹是大脑纹路的延续。
- ✿ 喜欢女人，但不想读懂她。
- ✿ 相信女人并不愚蠢，因为他们是根据男人的形象和相貌创造出来的。

- ✿ 在机会均等的情况下喜欢获胜。
- ✿ 如果女人走错了路，他会跟着她走出一条正确之路。
- ✿ 白天工作像头牛，晚上睡觉像只狼。
- ✿ 在别的女人面前从不打自己的妻子。
- ✿ 从不放弃任何机会。
- ✿ 有能力赚更多的钱，让妻子永远花不完。
- ✿ 在亲吻之前先掐掉嘴里的香烟。
- ✿ 在女人面前敢于暴露自己所有的缺点。
- ✿ 认为女人完全有权利同他交换意见。
- ✿ 在追求女人方面是个短跑运动员，在追求金钱上则是个马拉松运动员。
- ✿ 认为情人是经常围绕在自己身边的一种喜悦。
- ✿ 理解那些理解他的女人。
- ✿ 允许用女人的钱来供养女人。
- ✿ 喜欢女人，更喜欢她不穿衣服。
- ✿ 只是在需要的时候才会宽衣解带。
- ✿ 拾起女人丢掉的手帕，哪怕这个女人并不漂亮。





## 睡梦中的情欲

做梦比性生活更美妙，因为：  
一个人就可以做这件事，不会有罪恶感；  
做完这事之后，没必要睡觉；  
不用为此付钱；  
做梦的时间要比性生活时间长；  
早晨起床不用抱怨没有尽兴；  
随便在什么地方都可以睡觉，哪怕是在教堂；  
梦中您可以和任何一个女人做爱，醒来你又没有女人；  
只要您喜欢，您可以采取任何睡觉的姿势；  
谁也不会到处说你睡觉太多。

女人非常喜欢向别人讲述自己的梦，而对于男人来讲，这却是一件难以启齿的事情。很少遇到有男人兴冲冲地对自己的朋友说：“嘿，我做了一个梦！……”

**终于找到可以夸耀的事情了，那就是自己做的梦！**

如果您告诉别人，自己在梦中同一个非常性感的金发女郎做爱，那么，听者就会产生这样的疑问：难道他

在现实生活中就没有找到能够满足他性欲的美女吗？由此，也就会对他的性功能产生怀疑。

有谁愿意诋毁自己的名声呢？！

**男人最基本的尊严就是那种不可诋毁的男性尊严。**

如果真的做了这样的梦，事后想起来，自己也会很不自在。

比如，我的一位患者竟然梦见了自已的妻子。她与一个强壮的男人结了婚，别人的妻子却成了他的女人。有哪个理智健全的男人会对别人讲述诋毁自己名声的梦境？很多读过弗洛伊德作品的人都相信，梦是自己内心隐私的反映。

**有一只雌猫叫克罗季里达。这只猫在发情的时候，全家人都会被搅得不知所措。这只躁动的小猫好像在一直哭喊：**

**“我需要一只雄猫！”**

然后，绝望地抓住随便哪个人的脚不放。有一次，在这只猫发情的时候，上中学的女儿带着男朋友回来了，克罗季里达立刻扑向了这个对它很陌生的男子。这个小伙子急忙躲进了洗手间，猫也跟他进了洗手间。过了一会儿，克罗季里达出来了，它的眼睛眯成一条缝，摇摇晃晃，怡然自得。小伙子也随后出来了。他不好意思



思地告诉众人：

“我……”

无论男人还是女人，都会做梦，但是，男人不愿将自己梦到的情形告诉别人，因为梦中的内容实在难以启齿。

有时，梦中出现的性幻想是现实生活中发生过的。相反，梦中的情景也常常被男人借以用于手淫。

性生活是枯燥的，尤其是两个人。

常言道，日有所思，夜有所梦。

“娘儿们，听说了吗？如果日里诺夫斯基掌权的话，所有的女人都会被拉去与他睡觉！”“什么呀，尼金基什卡，千万不要相信这种话，这都是他大选前的承诺。”

我的一个患者，23岁的米哈依尔曾给我讲过这样一件事，他说：“我做了一个梦，梦见我正在森林里走着，突然有人用什么东西猛击我的膝盖，我一下子摔倒在地，接着，有人把我的手绑上，然后，拽着我的双脚，用力地把我顶到树上。这期间我都没看见是谁打的我。他把我绑在树上，蒙上了我的眼睛。我很害怕，也感到很紧张，马上产生了性欲。我的短裤被脱了下来。我惊

恐地等待着自己被阉割，但是，出乎意料，我感觉到有人在用嘴唇和舌头吻我的全身。”

有三个男人在船舶失事后，乘着游艇朝一个小岛划去。岸上立着一块小木板，上面写着：“我们要砍掉每一个上岸男人的阴茎。亚马逊女人。”

过了一段时间，第一个男人坚持不住了，他上了岸。很快，从密林中传来了惨叫声，随后，一切就消失了。

又过了一会儿，第二个男人也坚持不下去了，于是，也上了岸。同样，先是发出一阵惨叫声，随后，一切又归于寂静。

很快，第三个男人又坚持不住了，也爬上了岸。他被亚马逊女人抓住了。他问她们：

“你们是怎么残害那两个人的？”

“第一个男人是个外科医生，我们用手术刀将他阉割了。第二个男人是个伐木工人，我们用斧头把他阴茎砍掉了。”

这个人听后，马上躺倒在沙滩上开始疯狂地大笑起来。一个领头的亚马逊女人迷惑不解地问他：

“您笑什么？”

“我一辈子都在卖冰淇淋，快来舔舔吧！”

“我这一辈子还从来没有体验过这种妙不可言的感



觉呢。”另一个患者说，“我甚至都不想醒过来。我躺在床上，试图继续做完这个美梦。事后，我曾好几次试着让梦境在脑海中重现。当然梦境又浮现过，但却完全没有了那种感觉。”

*令人激动的春梦醒来以后让人备感沮丧，因为您得起床，去上班。*

那些喜欢在梦境中满足自己的男人，喜欢添枝加叶地讲述自己的这种美梦，以显示自己的性经验丰富。实际上，他们都是用手淫或者用性器具来满足自己性欲的新手。

*从小就要学会撒谎。*

“难道我是个色鬼不成？”——我的一个患者惴惴不安地自问。他忠实自己的妻子，而且性生活也非常保守。

他同大多数男人一样，经常梦见一些淫乱的做爱场景。看到这样的情节，连专拍色情片的导演都会自叹弗如。

那么，该怎样看待自己做的梦呢？如果梦见了色情场面，心里害怕吗？怕什么呢？有什么可害羞的？这种想法是否在您的潜意识中曾经出现过？

在这方面，女人更有经验，表现得也更为积极。如果有什么不懂的地方，女人们会看专门的杂志或者去请教专家。

而男人在这方面表现得却很消极，很隐蔽，而且对此持有偏见。

况且，男人们还有更重要的事情要做，他们不愿意浪费时间去找专家，咨询自己做的梦究竟意味着什么。

男人可能会挠挠后脑勺，心想：“这是什么意思呢？”然后一挥手，说一句“管它呢，都是些胡闹。”其实，这并不是胡闹。

### 色情梦境描述的可能就是做梦者自己

当然，只有那些专家才能科学地解释梦的实质，它到底意味着什么。

现实生活中关于性生活的书籍很多，但是，解释色情梦境的书籍却没有。这是一个神秘的领域，这方面的研究还很不够。依我从事多年性学及心理学研究的经验，很多人在做了类似的梦之后都会感到迷惑不解，甚至惊讶不已：“我怎么会做这种梦呢？”甚至有人会惶恐不安、憋气恼火、闷闷不乐。

甚至有一些人，尽管他们读过心理学方面的书籍，但当自己做了类似的梦以后也会感到不知所措：梦里反映的真是自己的内心秘密吗？



安德烈·马拉霍夫把自己所有的脏内衣都洗完之后，邀请他的朋友德米特里·纳基耶夫——一档色情电视节目主持人——来家中做客。

纳基耶夫对他说：

“我今天做了一个梦！有人敲我的房门。我打开门一看，原来是阿拉·鲍里索芙娜！她说，她需要我！于是，我就向她展示了自己是多么强壮、有力！”

“真是太巧了。”

“怎么？”

“我在前天夜里也梦到了与她一起寻欢作乐。”

正是基于这个原因，我决定写这本书。我相信，即使是那些自认为是性爱高手的男人，读了这本书，也会了解许多新东西，获得意想不到的收获。而女人知道一些男人的秘密也没有什么坏处。

梦中做爱正是现实生活中性爱的变相反映。

## 喜欢的女人越少，做梦的时间越多

如果是因為您該睡醒了，才結束了性愛方面的美夢，  
那您就該去看性科醫生了。

春夢就是指那些具有色情內容的夢。

男人在做這種夢的時候，經常會伴有遺精。這也是春夢所致。

春夢經常發生於青少年時期，即性發育成熟之後。這時，春夢會使他們產生性欲，在步入青年時期之後，春夢的次數會增多。

失眠時他會把牛犢誤認為是母羊。

在夢中看見色情場面是很正常的現象。根據性學家統計的數據，70%的女人和100%的男人做過這樣的夢。

男性的性生活次數和春夢的頻率成正比。

妻子躺在床上讀書，丈夫在睡覺。突然他嗷嗷叫了起來，而且雙手在莫名其妙地抓著什麼。妻子碰了碰