



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

女人的秘密



[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著
张杰 郝慧敏 王磊 译

中国城市出版社

凤 蝶 心 理 自 助 丛 书

女人的秘密

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著

张 杰 郝慧敏 王磊 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：01-2004-1256号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的秘密 / (俄罗斯) 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 7-5074-1602-X

I. 女… II. ①叶…②张… III. 妇女心理学—通俗
读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004831 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
部或部分內容。

©李丽娅·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		180 千字 印张 11
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		19.60 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

在一期电视节目中，女嘉宾在回答“什么可以使您的情绪高涨”这个问题时，在“性爱”和“金钱”两个备选答案中，她选择了“性爱”，而坐在下面竞猜其答案的一位男性现场观众却做出了与她相反的选择。男节目主持人又征询这位女嘉宾的意见：“您是诚实地回答这个问题的吗？”当她做了肯定的回答之后，这位主持人声称：“如果是我，我就会选择‘金钱’。”

在上述的简短讨论中，我们可以清楚地看出男性和女性对这个问题的不同态度。男人更倾向于社会目标，因而，物质利益是他们取得成就感的最直观证明。而对于女人来说，最重要的是与异性的相互关系，特别是与心爱男人的关系。而性爱是人类生活不可分割的部分，是异性间两情相悦的爱情体现。

因此，有些男性认为他们同时代的女性都是唯利是图，其实这种观点毫无根据。当然对金钱的欲望是无止境的，然而金钱仍然不能在女性的选择中占据头等重要的位置。俗话说的好，没有钱是万万不能的，但钱不是万能的。

我的很多女性患者对自己的私生活并不满意，她们常这么说：“丈夫挣得少，我能原谅，只要我们在床上感觉良好就行。但是，如果性生活一塌糊涂，我们就会经常吵架，以至于家庭生活变得让人无法忍受。”这些女性的肺腑之言丝毫没有居心叵测的意思，请亲爱的读者朋友们相信这一点。

如果能心随己愿，女人就会激动地扑向她的丈夫（或者情人），搂住他的脖颈并原谅他的一切。其实，这种原谅已经完全不需要了，因为双方在性生活中体验到的那种快感对他们来说意义重大。那些以前对家庭生活“无法忍受”的夫妻，现在变得彼此情意缠绵、温情脉脉。男人们并不是只顾自己满足的自私鬼，他们也想让心爱的女人得到性爱的满足，只是有些人还不知道怎样才能做到这一点。

这本书会让您梦想成真，帮助您实现自己的美好初衷，从而使性生活不再是您的一块心病，而使其真正成为一曲男欢女爱、温馨浪漫的小夜曲。



目 录

好女人的 30 条标准	1
没有人因禁欲而死，也没有人因此而重生	3
激情能否在夜晚燃烧	10
丈夫在床上“偷懒”怎么办	18
如何实现自己的夙愿	42
令人销魂的性高潮	55
小测试：您的性欲程度如何	63
夸赞可以使男人鼓足勇气，干劲倍增	72
做爱时可以说“脏”话吗	81
享受性爱是我们的权利	98
脱衣服游戏	114
如何对待性知识缺乏的男人	123
性文明	145
小测试：您有性欲吗	159
“大夫，什么是性高潮？”	167
快乐愉悦的 5400 秒	176
做爱之后女人的感受	184
女人性高潮的神话	188

为阴蒂型性高潮平反	193
“正确”还是“错误”的性高潮	198
“为什么我没有飘飘欲仙?”	205
性高潮如此难以企及	212
“我性冷淡……”	220
性冷淡的女人常见吗	230
性反感	234
性憎恶	244
新婚之夜的失望	256
性欲得不到满足的女人	259
性欲沉睡的女人	269
“他不是我爱的那个人”	284
“有时，只是懒惰而已”	289
小测试：您有性爱恐惧症吗	296
中年女人	307
“女士，您多大岁数?”	317
性欲减退的女人不存在	333
后记	341



好女人的 30 条标准

如同本系列丛书中的任何一本那样，我们有时要稍加休息来做一下心理愉悦疗法。在此，就我们要讨论的题目列举出一些风趣幽默的妙语和笑话。现在我来启发一下您的幽默感。

好的女人应该是：

✿ 不是起源于亚当，而是脱胎于吸血鬼。

✿ 准备去看剧或者听音乐会时，要把头发精心地盘在脑后。

✿ 假如她有幸早一步在这个世界上诞生，她也会犯同样的错误，而且还会更快一些。

✿ 已经幸福得如同登上了七重月亮。

✿ 在男人的喘息中能听出门德尔松进行曲的节奏来。

✿ 有那么一点爱男人，并且对他很了解。

✿ 同情失败者，但是却与胜利者一同背叛他。

✿ 意识到她生来就是女人真的非常幸福。

✿ 坚信，虽然过去的生活很幸福，但是真正的生活是从更年期才开始。

✿ 总是说最后一句话，尽管这句话是“来吧”。

✿ 不是努力加强自我修养，而是经常想“修理”

丈夫。

✿ 随时准备牺牲自己，只要能提供合适的场合并能给她带来满足。

✿ 经常换的不是丈夫，而是手套和情人。

✿ 打扰男人的生活，但同时也在装点他们的生活。

✿ 永远能找到与她不般配的男人。

✿ 男人对她来说不是问题，而是解决问题的办法。

✿ 决定减肥的同时还要讲究饮食营养。

✿ 不抱怨自己的不幸，却用不幸来折磨男人。

✿ 善于找到那种男人，其所具备的正是她所需要的，并且知道如何来利用它。

✿ 不信奉愚蠢的建议，而是超越它们。

✿ 善于掌握假装极其自然的伎俩。

✿ 为战胜男人而牺牲自己。

✿ 可以撕碎男人的心，但不能撕碎自己的新裙子。

✿ 宁愿把生活的苦恼在香甜调味汁中重新煎熬。

✿ 能让很多男人幸福，而只使一个男人痛苦。

✿ 即使丧失了名誉也在所不惜。

✿ 能猜透男人自己都觉察不出的心思。

✿ 外表看上去，任何一个同岁的男人都不会认为她是自己的同龄人。

✿ 丢了脑袋，关心脖子。

✿ 从不无缘无故地给男人展示自己的内衣。



没有人因禁欲而死，也没有人 因此而重生

性的问题在现代女人的生活中大约占到第五、六位，处于新式连裤袜和跟上司的关系中间。有些女人却能巧妙地配套解决这三个连带问题。

——E. 潘捷列耶夫

我经常听到一些患者说：“我可顾不上什么性爱之类的问题。”但是，实际上，这不过是一种托词罢了。

世上有很多东西能带来精神上的满足，让人得到快乐。例如，专业领域中的成就、一帆风顺的事业、美味的食品、漂亮的服装、舒适的住宅、别墅里伺弄很好的花园、一本好书、一部优秀的影片、一首动听的乐曲等等，所有这些东西都会给人们带来快乐。但与此同时也需要耗费人们不少的时间。

商人需要耗费大量时间进行洽谈，家庭主妇要精心来烹调美食，住别墅的人要兴致勃勃地去耕种他们郊外的田地，夫妇俩要在电视机旁度过他们的夜晚，女士们要同自己的女友打上几个小时的电话或者当面交谈，孜孜不倦地讨论众人关注的女性问题，而男人们则一边品

茶，一边高谈阔论只有男人才关注的问题。

这时，他们都会抱怨说，他们根本没有时间再来做爱了。怎么会这样呢？难道说“煲电话粥”，在镜子面前流连，一门心思捞钱，在田地里折腾，瞪眼看电视，——这些东西就会更让人感到愉快不成？

如果把性爱和其他乐趣相提并论，为什么性爱就一定要在最后呢？甚至有时竟然完全被束之高阁了呢？！

没有任何东西值得要牺牲性爱来换取。其实这是因果倒置，因噎废食。

 问题并不是因为性爱耽误了紧要的事情，而实际上恰恰相反

如果按照您的说法，您并不反对做爱，只是一直没有时间来进行肌肤之亲。这说明时间还是有的，因为是您自己来决定如何打发这段时光的，但是，您却没有这种愿望。

 一个人如果确实有欲望，他不会去寻找什么借口，而是要竭力达到目的

经常有一些商人的妻子到我这里来进行咨询，她们抱怨说，丈夫完全不关心她们，只是一门心思地埋头经

商，还经常深夜不归，顾不上妻子，也顾不上性爱。

这里的问题完全不在于是否工作繁忙。现代商人的业务活动不管多么紧张，他也不可能毫无保留地全身心陷入工作之中，没有哪种工作需要占用一天中的全部 24 个小时。有时一些应酬宴会或者其他娱乐活动可以不去嘛，应该优先考虑和妻子的情感交流。

我讲一个典型的例子，这种情形在我的临床实践中并不少见。

娜塔莎和弗拉基米尔结婚近 10 年了。床上的狂热已经是遥远的过去了，现在一个月仅“亲热”一次，有时更少。丈夫总是推脱自己工作忙，或太累。虽然每周他有两天的法定休息日，但他都是擅自处理，而不是用在床上。在平常的工作日，弗拉基米尔经常很晚回家，而且进门以后首先就宣布：“唉，我累得像条狗一样！”

他们俩都是有工作的人，娜塔莎的工作并不比丈夫少，但她绝不反对更多的肉体之欢。她读过不少关于这类题材的书籍和女性杂志上的文章，尝试过在家里穿上漂亮性感的内衣，也使用过其他常规诱惑手段，但是，都无济于事。娜塔莎从来没有想过要找个情人来满足自己的性需求。她爱自己的丈夫并且只想和他发生性关系，而不是与别人乱来。

有一天，娜塔莎终于说服了丈夫，然而，他却没有勃起。“如果继续这样下去的话，你就会成为一个阳痿患者。”——她断言说，然后，便把丈夫领到了我这里。

弗拉基米尔实际上也害怕丧失性功能，于是，同意进行性治疗。

“一周有几次想要妻子？”

“刚刚结婚的时候，一遍又一遍地想要，否则别人就会想要她。”

然后，我让他详细写出自己每天的时间安排，因为弗拉基米尔也同样对我说，他非常忙，因此，根本“腾不出”时间来“亲热”。于是，这位患者坐在我的对面，眉头紧锁竭力回忆上周他都做了哪些事。谈判、给业务伙伴打电话、给下属指派工作、吩咐他们对前期的工作做出总结报告、查阅文件——总之，完全是一本普通的流水账。弗拉基米尔写完自己的作业后，我让他明确指出，他做上述每一件事情都花费了多少时间。“难道我还能记住打了多长时间的电话，看了多长时间的季度报表……”他试图避而不谈。“请回忆一下，”我建议道，“这些事情都是不久之前才发生的嘛。如果您的记忆力有问题，我可以让您服用一些增强记忆的药物。”

我的这种讽刺挖苦收到了成效，他叹了一口气，把那张清单重新拿到了自己面前。应该说，这个任务占去了他很多时间。弗拉基米尔不停地转动着手中的笔，两眼呆呆地盯着某个地方，痛苦地长吁短叹，不时地朝我投来可怜巴巴的乞求目光。可是，我一副严厉的老师面



孔，坐在那里不为所动，一直严肃地看着他。最后得出的结果果然不出所料，就是说，他大量的时间都花在了微不足道的琐事和一堆所谓的日常事情上了。这些事情其实完全可以不做。

“玛莎，你丈夫是做什么的？”

“搞建设的。”

“哦，不太像啊！他开着进口车，身边带着保镖，衣冠楚楚，身上还散发着香水的气味……”

“他是在建设资本主义，而不是牛棚。”

经过很长时间的讨论之后，我终于说服了弗拉基米尔应该重新调整一下自己的作息时间表。他像很多其他男人一样，难怪妻子嗔怪他们总是借口很忙，而忽视了做丈夫的义务，其实他们是把过多的时间白白浪费掉了。

可以说，按照我的建议重新调整工作日程，同时定期过性生活，这不仅改善了夫妻关系，而且对做生意也大有裨益。“我现在的收入增加了四倍多！”——弗拉基米尔在改换“新的时间表”一年以后，这么骄傲地对我说道。

根据弗洛伊德的理论，心理保护的机制之一称为升华，即精力由一个渠道转入另一个渠道。心理分析理论的创始人弗洛伊德指的是人的本能需要转变为社会活动的更有价值的高级表现形式。

从广义的角度来讲，这意味着性欲的体现并非是一种本能的反应，而会升华到其他领域使之有所作为，比如上面提到的对事业的追求。

“不知为什么他对我没有一点男人应有的反应。”

弗洛伊德把升华看作是某种个体最为积极的适应机制之一。简单地说，一个年轻人（或成年男人）不受原始本能需求的引诱，而在社会领域实现自我，其积极作用恰恰在于此。

有不少这种类型的人（无论是男人还是女人），他们完全清心寡欲，全身心埋头于工作，甚至达到了废寝忘食的程度，而且往往能在工作中取得令人瞩目的成就。在科学、艺术和其他领域里这种天才的孤独者不在少数。

但是，正像法语里有句俗语所说：除了金钱以外，其他任何东西多了都不好。对某件事情过于痴迷，而放弃和谐性生活中所有的东西，这无疑是一种不可取的做法。

广告：清香味的安全套。如果不会按直接用途来使用，可以把它作为甜食摆到饭桌上。

众所周知，某个器官长时间不发挥其功能，它的内部就会发生某些变化。比如，肌肉不运动就会萎缩，如



果人长期服用缓蚀剂就会使胃肠系统的分泌产生压力，从而影响消化食物所必需的分泌物产生。

这种情况可能同样会发生在对性爱的要求上，因为如果不能使之形成某种规律，那么，随着时间的推移这种能力势必要消失殆尽。性生活中断的时间越长，其愿望就越弱。开始阶段节欲对于性欲旺盛的人来说是件很痛苦的事，因为他要绞尽脑汁，苦思冥想与谁在一起才能实现自己的欲望。以后这种欲望则变得越来越弱，而过了一段时间以后，这种性幻想已经不再折磨人了，因为他已经完全变成了一个禁欲的人。

绝对禁欲不是人们所希望的（即与过去彻底一刀两断），对女人来说尤其如此。有时候，通过观察女人的一个眼神就可以断定出她的性生活状况。它会影响女人的整个外貌、心情、心理紧张程度，甚至于工作能力。自然，还会影响到她的身体健康。肿瘤科医生向患者询问的第一个问题往往就涉及到性生活。长期的节欲或者不规律的性生活容易导致肿瘤的产生。患有恶性肿瘤的病人手术后，医生们往往都会郑重其事地建议他们调整好自己的性生活。

所以说，如果成了一个绝对的禁欲者，则极有可能会给您自身的健康带来一定的损害，特别是有患上肿瘤的危险。

激情能否在夜晚燃烧

两个男人在聊天：

“儿子问我：‘爸爸，孩子是从哪里来的？’”

“这有什么大惊小怪的，现在的孩子都早熟，

对这个问题可以早一点感兴趣嘛。”

“不错，可我的儿子已经结婚五年啦……。”

“？……”

有这样一种人，人们习惯把他们叫做“工作狂”。还记得童话《神奇王国里的阿利萨》中的科洛里克这个形象吗？他经常嘟囔说：“没有时间。”恰恰总有这样的人，为了让别人觉得自己事务缠身，在工作中举足轻重，他故意虚张声势，杜撰出一些事情来以便自鸣得意地宣称：“我真是忙得团团转哪！就像脚蹬轮子的小松鼠一样。”是的，说的一点不错嘛。可是松鼠为什么要在轮上转呢？这样做有什么用处呢？也包括松鼠本身在内。不过可怜的小啮齿动物并没有什么过错呀，是残酷的人类把它硬逼到那儿去的。而那些自称是现代人的类，形象地说，是他们自己心甘情愿爬到这种类似的轮子上去的。简直是自作自受！