

· 我们为什么需要性爱
· 性爱的二十点益处
· 你们得到满足了吗
· 追求性高潮
· 女人的性欲与性感
· 性交时拘谨怎么办
· 性幻想与性现实

Sex

d i a p a s s i o n

性爱和谐

[俄]季丽亚·叶尼克耶娃/著
谢云才 张杰/译

黑龙江人民出版社

Sex

d . i . a . p . a . s . o . n .

性和谐

[俄]季丽亚·叶尼克耶娃/著
谢云才 张杰/译

黑龙江人民出版社

责任编辑:刘海滨

装帧设计:于克广

性和谐

Xinghexie

[俄]季丽娅·叶尼克耶娃 著

谢云才 张杰 译

出 版 者	黑龙江人民出版社出版发行
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljrmchs@yeah.net
印 刷	黑龙江省教育厅印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32·印张 10
字 数	230 000
版 次	2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷
书 号	ISBN 7-207-06127-7/G·1414

定价:18.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

内容提要

性爱,这是情窦初开男女的琼浆玉液,是新婚夫妇的爱河情海,是老年夫妻的夕阳美景。……情爱,这是两心相许,两情相悦的柔情缱绻、情意绵绵。

然而,男女性爱绝非一蹴而就,其中大有奥秘。夫妻在性生活上各自有何特点?如何克服性冷淡?怎样唤醒“睡美人”?什么方法能让男女鸾凤和鸣,性生活和谐美满?——所有这些令众多男女既迷惑,又渴望了解的生活秘密您都可以从本书中得到答案。读罢此书,您一定会如饮醍醐,茅塞顿开。

本书作者季丽娅·叶尼克耶娃是俄罗斯著名性学家、心理学家、精神科医生,她是当今俄罗斯在性学和男女性关系研究方面颇有造诣的知名专家。该书笔调诙谐,语言幽默,字里行间不乏生活的真知灼见,不失为一本成年男女的必读书。

作者自序

“性爱在我的生活中占据重要的地位,真的不好意思。”一位俄罗斯著名政治活动家这样说。第一句说得很好,第二句却令人费解。为什么“不好意思”呢?看来,陈腐的性爱观念仍然束缚着许多人。

“我们没有性爱。”——这也许已经成为许多人的习惯话语。“我们没有性爱,但不是照样生儿育女嘛。”又一位著名的政治活动家曾这样说过。我们没有必要说出他的名字,但是他的观点值得关注,因为许多老一辈人正是持有他的这种观点:“我们没有性爱,也不需要性爱,但我们照样生儿育女。”

然而,青年一代经常嘲笑这种说法。他们认为,性爱绝不仅仅是为了生儿育女。

这本书向您介绍的是性生活常识。至于性爱技巧和其它具体性爱方法将在《别具一格的性爱》一书中进行描述。

我想,大多数读者在翻开本书时,首先会对其中的幽默和笑话颇感兴趣,对此我需要稍加解释。在大学读书期间和以后的

!

性

和

谐





工作中,我结识了很多聪慧机敏的朋友。他们滑稽幽默、妙语连珠。正所谓“近朱者赤,近墨者黑”。与这样的朋友交往时间长了,我也潜移默化地受到一定的熏陶和影响。因此,在与同事和病人的接触中,我也不自觉地偶尔冒出几句俏皮话,当然并非那么专业。有些笑话常常是有感而生,即兴而发。我的许多笑话被同事和朋友听到之后互相传说,结果这些笑话不胫而走。在本书中我将为您奉献其中的一些幽默和笑话。

良好的心情是成功的保证,难道不是吗?

目 录

作者自序/1	
我们为什么需要性爱? /1	
性爱的二十点益处/3	
男人和女人的主要差异是什么? /7	
这些令人不解的女人们/23	
这些令人不解的男人们/28	
男人和女人不同/37	
“我没有性欲”/47	
“她从来就没有性欲”/51	
什么影响女人达到性高潮? /56	
追求性高潮/65	
性高潮不是唯一目的/73	
夫妻性欲程度不同怎么办? /79	
欲壑难填/90	
小测试:您有性欲吗? /98	

1

性
和
谐





- 性欲特征/103
- 性爱中的互谅互让/109
- 纵欲过度/119
- 小测试:您的性欲程度如何? /124
- 双方性器官不合适怎么办? /127
- 性迷信/137
- 性偏见/144
- 性文明/148
- 什么妨碍无拘无束的性爱? /152
- 性交时拘谨怎么办? /163
- 性爱心理/172
- 男人和女人的性爱不同/179
- 女人的性欲与性感/183
- 男人的性感/191
- 女人为什么能吸引男人? /196
- 性爱的内涵是爱情/201
- 你们得到性满足了吗? /206
- 身体——人类获取快乐的源泉/211
- “亲爱的,对我说些什么吧!”/221
- 性幻想与性现实/241
- 女人为什么要在床上佯装充满激情? /260
- 女人性高潮的表现如何? /270
- 哪些性高潮特征可以模仿? /276
- 如何唤醒“醒美人”? /282

怎样使性生活丰富多彩? /297

性爱礼节/302

小测试:您遵守性爱礼节了吗? /305

后记/309

3

●

·

·

·

·

·

·

·

·

性

和

谐



我们为什么需要性爱？

在开始讨论这样一个严肃话题之前，尊敬的读者们，让我们调动自己的幽默细胞，认真思忖一下，性爱会给我们带来什么益处？如果您读完以下这些幽默妙语，您可能会说：“我们要性爱干什么？”因此掩卷作罢；或者正相反，您可能恍然大悟：“我们真是白活了这么多年！”于是决定赶紧行动，尽量补回逝去的美好时光。

- ◆ 性爱能治愈头疼；
- ◆ 性爱是您无所事事时的最好运动；
- ◆ 性爱是增进彼此了解的最好理由；
- ◆ 性爱是体验心理和生理最大满足的一种手段；
- ◆ 性爱可以使女性获得荷尔蒙，这对她的身体有利无害；
- ◆ 性爱是一种预防手段，以免精液流入大脑；
- ◆ 性爱是女人撒娇和达到某种目的的伎俩；
- ◆ 性爱使女人更加妩媚；
- ◆ 性爱可以预防前列腺炎；
- ◆ 性爱会使您对所发生的一切记忆犹新；

性
和
谐





- ◆ 性爱可以使您在清晨起床时目光刚毅,意志坚强;
- ◆ 性爱带来的快乐与手淫不可同日而语;
- ◆ 性爱是减肥的有效方法;
- ◆ 性爱是男人们在吸烟室聊天的永恒话题;
- ◆ 性爱可以使您尝试新的避孕方法;
- ◆ 性爱是很好的运动方式,它不要求很大的空间,也不需要任何锻炼器材;
- ◆ 性爱是指责对方不履行夫妻义务的合适理由;
- ◆ 性爱是懒惰的最好借口;
- ◆ 性爱是避免婚外恋的良策妙计;
- ◆ 性爱是离婚的理由之一;
- ◆ 性爱使您有可能尝试多种做爱方法,但最终您还要借助最传统的方法;
- ◆ 性爱可以使爱唠叨的女人暂时闭上嘴巴;
- ◆ 性爱是夫妻生活的重要内容;
- ◆ 性爱可以使您在暮年回忆起逝去的美妙时光。

性爱的二十点益处

什么原因使一个男人深更半夜从床上爬起来呢？

——百分之五是去卫生间；

——百分之十是药上夜班；

——百分之八十是穿上衣服回家找老婆去。

现在让我们开始郑重其事地讨论关于性爱的问题：性爱对人有什么益处？我们为什么需要性爱呢？

1. 性爱是我们生活中能够体验到的一种巨大愉悦，是我们获得生理和心理满足的一种手段，是达到内心平静，获取许多乐趣的源泉。性爱能使我们情绪高昂，充满自信，精力充沛。

2. 对于大多数人来说，性爱不仅仅是一种生理需要。性爱是由两个人参与的最隐秘的亲近行为，这是两个准备将自己的一切都奉献给对方的肌肤接触，是占有，同时也是给予。

3. 性爱使我们更好地理解 and 认识对方。在床上，当男女双方脱去衣服，暂时忘却他们所肩负的责任，远离尘世的纷扰时，

3

性
和
谐





他们摘下虚伪的面纱,他们裸露的不仅仅是身体,还有他们的内心。在他故作自信的外表下面,你可以看到一颗柔弱的、受伤的、孤寂的、痛楚的心,这颗心需要别人去温暖、抚慰和理解。

4. 当您同自己心仪之人共赴爱河时,性爱对你们来说不仅是身体的接触,而且也是心灵的交汇。性爱会使你们加深理解,增进感情,令你们的爱情之火经久不息。

5. 性爱是一种自我表现方式。人作为社会一员,必须经常扮演某种角色。在日常生活中,在工作岗位上,他可能儒雅斯文,一本正经,不苟言笑;而在做爱时,他却完全恢复了其“本来面目”,温柔浪漫,激情四射。而朴实单纯的女人更是风情万种,热烈奔放,尽情地享受性爱带来的快乐。此时此刻,她比那种冷漠的女学者不知妩媚多少倍!

6. 对于一些人来说,性爱是生活的主要目的。性爱占据他的所有思维,决定他的行为模式。为了性,他可以放弃其它爱好与兴趣,甚至丢掉社会责任。性爱充斥他的内心世界,成为他的生存意义之所在。

7. 追求高质量性生活的人们在对方细腻、温柔的抚摸下能够获得巨大的、无以言表的愉悦。他们对性敬若神明,小心翼翼,诚惶诚恐,他们竭力从性爱中获得最大的、令人眩目的满足。

8. 性爱可以体现一个人的自身价值,在使对方得到性满足的同时,自己也可以增强自尊感和自豪感。

9. 性欲是一种崇高的情感,它包含许多精神因素。性爱不仅给人类带来极大的生理满足,还能丰富人的精神生活。一些人把性爱看作是一种精神满足的手段,在性爱中努力寻找心灵

的知音、事业的挚友。性爱所带来的精神满足可以增加和提高生理上的满足,它能使您忘掉自我,弥合“你”、“我”的界线,彼此溶化在对方的情怀中;它能使您感到自己聚合巨大爱的能量;它能使时间停滞,时光倒流,令您忘掉尘世,超尘脱俗;它能使您同大自然溶为一体,把自己同物质中最伟大的东西——生命——紧密地结合在一起。性爱所带来的精神满足使我们有可能超越物质层面,与崇高的精神世界建立起某种特殊的联系。

10. 性爱带来的快乐不仅体现在肉体上,也表现在精神上。从这个角度说,性爱带给我们的不仅仅是肉体上的愉悦,而追求肉体的快乐也并非性是爱的唯一目的。性爱带来的感受比这要宽泛得多,这是一种与众不同的感受。佛教认为,物质与精神、超自然与自然、男人与女人、身体与心灵之间出现的断裂完全可以通过性爱予以完美的弥合。

11. 性爱不仅使您得到愉悦,令您飘飘欲仙,它还能安抚您,慰藉您,使您暂时忘掉生活中的不快与烦恼。

12. 性爱是摆脱孤独的好办法。做爱时,性伙伴成为您的企盼和希冀,他使您不再孤寂。“我并非形单影只,有人在陪伴我。”孤独的人此时往往这样想,即使他们之间根本没有真挚的情感也罢。

13. 性爱是您无法摆脱对某人依恋的极好借口。这时,您会说:“我不能离开她,她像磁铁一样吸引着我。”或者说:“我不能同他分手,我们俩在床上如鱼得水,鸾凤和鸣。”

14. 性爱也是一种交往的手段。有些男人认为:“如果我没同这个女人睡过觉,我就不知道该同她说什么。而上过床之后,





我就非常想与她交往了。”

15. 有些人通过性爱能够树立自我,增强自信。这些人在潜意识里缺乏自信,依赖性强,为了增强自信,他们频繁更换性伙伴,他们企图通过不断变换性伙伴来证明自己的实力。女人们会说:“所有的男人都想和我睡觉,说明我妩媚动人。”男人们则认为:“没有一个女人我搞不到手,我就是有魅力。”

16. 性爱可以强身健体。在国外甚至出现了性爱疗法。专家确信,性爱可以使人增加免疫力,可以治愈许多慢性病,长期有规律地同一个人保持性关系有助于病人早日康复。

17. 如果一个人自卑自怨,认为性是卑鄙龌龊之事,长期处于性压抑状态,在这种情况下,进行性心理教育,然后进行性实践是很好的治疗手段,它可以使您重塑自我,重拾信心。

18. 成功的性爱不仅在于技巧,同时,它也给您提供了一个展示自我,满足他人愿望的舞台。性爱也是一种心理活动,它引导教育您不仅要索取,而且还要奉献。

19. 性爱是消遣娱乐的好办法。对于极少数人来说,性爱甚至是一种体育运动,他们按照自己的标准为做爱打分。

20. 除此之外,性爱还具有生物学意义。性爱是人类作为生物物种存续下去的一种手段。人类要存续,必须要繁衍后代。从这个意义上说,我们也可以被称为是生生不息,长生不老,因为我们把生命的载体——基因——传给了我们的子孙万代。

总之,性爱具有无穷的魔力,而许多人却忽视了性爱的这种魔力。如果有谁认为性爱就是为了排遣性饥渴,为了生儿育女,那么,他就无法获得大自然恩赐给他的这份精美的礼物。

男人和女人的主要差异是什么？

“为什么女人总爱谈论爱情，而男人喜欢谈论性爱？”

“因为女人往往口是心非。”

法国人曾说：“总之，男人和女人差别并不大。让我们为这个微小的差别欢呼吧！”但问题的实质并非在此。

男人和女人的差别在于，他们想的常常是南辕北辙。

无论在心理上，还是在性欲上，男人和女人都存在很大不同，因此他们常常不能互相理解，不能彼此同情，这不足为奇。男人和女人在生活目的、其实现的途径、自我评价、追求目标、解决问题的方法、思维方式、情感表现、性欲类型以及对性爱的态度等都大不相同，迥然有异。

导致男女彼此不能理解的最大差别是男人擅长逻辑思维，女人偏爱形象思维。女人的这种思维特点意味着她的思想和行为常常被情感所左右，喜欢感情用事。

7

性
和
谐





男人一般具有下列特点：擅于归纳总结，时空判断能力强，能够统揽全局，渴望成功，追逐名利，锐意创新，具有极强的领导欲望和获胜企盼。同女人相比，男人稳重、刚毅、自信、理性、坚强、冷酷、敢于冒险、积极进取，男人的性格特点是坚定、顽强、果敢、精力充沛、机敏、鲁莽、缺乏耐心、具有攻击性、不拘小节。总体来说，男人比女人更虚荣，自尊心更强，想让一个正常的男人“丢面子”，那无异于要他的性命。自尊和尊重周围人对于男人来说非常重要。

虽然人们认为，男人是乐观主义者，但也不尽然。他们也常常易怒、冲动，他们也很悲观，比女人更容易发怒，只不过男人善于掩饰自己的情感罢了。在情感表现方面，他们显得有点儿吝啬。男人往往不能很快适应环境，变换角色，在这方面，女人则略胜一筹。

对于男人来说，最重要的是追求成功，渴望出人头地。他们对周围的人并不关注，甚至有些蔑视。比如，男人常常不能发现女人心绪不佳，情绪消沉，即使女人刚刚哭过，只要男人有了性欲，他可以不顾一切地把它发泄出来，根本不听女人的倾诉，也不顾对方的请求，就像对待一个没有灵性的物品一样。而男人却非常看重自己，他们的行为举止都有一定之规，自己的原则绝对不能被打破。女人常常抱怨男人冷漠，缺乏同情心，这并不完全正确，男人关注更为重大的事件，他们往往对一些琐碎繁杂的小事不屑一顾。

他在与你交流思想，因为除此之外他再也没有能与