

CHENGSHUFUQIDEXINGAI  
MIJUE



# 成熟夫妻的性爱秘诀

[俄] 季莉娅·叶尼克耶娃 / 著  
张 杰 / 译

黑龙江人民出版社

# 成熟夫妻的性爱秘诀

[俄]季莉娅·叶尼克耶娃/著

张 杰/译

黑龙江人民出版社

---

图书在版编目(CIP)数据  
成熟夫妻的性爱秘诀/[俄]季莉娅·叶尼克耶娃著,  
张杰译.—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2005.12  
ISBN 7-207-06837-9/G·1596

I.成... II.①张... III.性心理学  
IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136987 号

---

责任编辑:刘海滨 曲晓鸣  
封面设计:李欣  
版式设计:李梅

### 成熟夫妻的性爱秘诀

Chengshu Fuqi De Xingai Mijue

[俄]季莉娅·叶尼克耶娃 著

张杰 译

---

出版发行 黑龙江人民出版社  
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 hljrmcbs@yeah.net  
印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司  
经 销 全国各地新华书店  
开 本 850×1168 毫米 1/32·印张 6.875  
字 数 140 000  
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-207-06839-5/G·1598

---

定价:12.00元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

## 作者的话

“我们倒没有吵架，可是以前那种惊心动魄的激情早已荡然无存了。”“我们的性生活形同虚设。”“我们的性生活一直平淡如水，索然无味。”——我经常听到前来就医的患者这样抱怨。

对性生活不满意——这是当今的普遍现象。性学专家认为，估计有半数以上的夫妻在性生活方面存在着“令人不满意的”问题。这些“令人不满意的”问题表现多种多样：对性爱缺乏兴趣，性爱过程枯燥乏味，性功能障碍等等。至于性功能障碍问题，只有求助于性学专家，可是其他方面存在的问题，夫妻双方完全可以自行解决。

本书的对象是那些彼此相爱、渴望丰富自己性生活的夫妻。当然，对那些在夫妻性生活中遇到诸多问题的人同样大有裨益。是否可以重燃昔日的激情？当然可以。这就需要掌握一定的性爱技巧，学习借鉴别人的经验，激发自己的创造力与想像力，努力寻找新鲜的东西——这样，您一定会品尝到性爱的甘甜，尽享床第的醇美。读罢此书，您会了解许多有益的东西。我希望，这些知识有助于您获得性爱与心理方面的和谐，同时，使您的爱情天长地久。

# 成熟夫妻的性爱


chengshufuqide  
xingaishimijue



## 目 录

- 作者的话 / 1
- 男人结婚的 20 种特征 / 1
- 女人出嫁的 20 种特征 / 3
- 性爱取决于心理 / 5
- 爱情让人春风得意,也可以使人备受煎熬 / 11
- 性本能与生存本能 / 19
- 在什么温度下欲火才会燃烧? / 22
- 男人做爱为性欲,女人做爱为爱情 / 27
- 上帝赐予的肉体 / 39
- 肥胖女人的悲哀 / 47
- 爱情来去匆匆,而丈夫却陪伴终生 / 57
- 爱情小贴士 / 62
- 性和谐 / 68
- 小测验:您喜欢做爱吗? / 72
- 性爱与情感的背离 / 76
- 您有性欲吗? / 85
- 小测验:给自己的性生活打分 / 89



♣  Chengshufuqide  
Aimijue  
成熟夫妻的性爱秘诀  
Chengshufuqide  
xingaimijue


- 重燃激情 / 91
- 卧室中的“性疗”法 / 97
- “第三者”并非多余 / 103
- 性爱方式花样繁多 / 112
- 性科医生的建议 / 138
- “丈夫早就不碰我了……” / 140
- 小测验：您的丈夫是个合格的性伴侣吗？ / 148
- 甜蜜的“痛苦” / 150
- 床笫间的放荡不羁 / 158
- 卧室的情调 / 166
- 舌头的妙用 / 173
- 小测验：您是什么样的角色？ / 177
- 性爱没有时间表 / 182
- 快速做爱不无道理 / 195
- 给成熟妻子的建议 / 201
- 给成熟丈夫的建议 / 204

## 成熟夫妻的性爱

chengshufuqide  
xingaimijue

# 男人结婚的 20 种特征

- ♥ 无论您挣多少钱,总感到囊中羞涩。
- ♥ 以前您总是买鲜花,现在却经常买菜。
- ♥ “三八”节购买一束合欢花时,您会千方百计与对方砍价。
- ♥ 您的衣袋中总会揣着食品采购单和食品袋。
- ♥ 晚上,家门口总会放着垃圾桶等着您去倒掉。
- ♥ 您经常需要节省花钱。
- ♥ 您现在知道了“抠门”这个词的真正含义,然而不久前您还嘲笑结婚的朋友过于“抠门”。
- ♥ 您被迫放弃以前喜欢的香烟牌子,改吸价格便宜的香烟。
- ♥ 现在,您不再常跟朋友们喝酒小聚了。
- ♥ 现在,您每天想的是呆在家里跟老婆在一起。
- ♥ 您经常怀念婚前那种无拘无束的单身汉生活。
- ♥ 现在,您上班时总是身穿在毕业庆祝晚会上穿过的那套西服。
- ♥ 在吸烟室中跟同事闲聊之际,您往往兴致勃勃地大讲特讲诸如“牦牛”、“肥猪”、“狗熊”的习性,因为您心里清楚,家里恰

册  成熟夫妻的性爱秘诀

恰有个“肥母牛”在等着您。

♥ 您总是喜欢讲述那些女人很愚蠢的笑话。

♥ 现在您所说的每一句话,几乎都有这样的词语:“我老婆说……”“我老婆认为……”

♥ 在您的话语中,经常可以听到这样的词语:“您是怎么看的?”当然,“可以”、“同意”、“就这么办”、“好”、“是的”、“我一定去买”、“这对您很合适”——这类词语也经常挂在您的嘴边。

♥ 您现在每天都盼望能有机会出差,尤其是节假日的时候。

♥ 您的车库比您的房间还舒适。

♥ 只要您刚一躺下休息,那个泼妇便出现了。她双手叉腰,向您吼道:“又躺下啦,你这个懒鬼!”

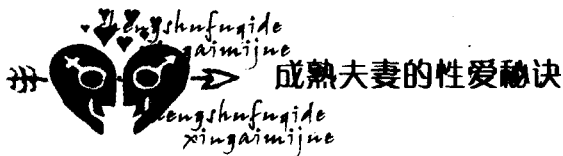
♥ 您终于明白了,擀面杖才是女人的主要武器,而不是化妆盒。





## 女人出嫁的 20 种特征

- ♥ 以前您急于嫁人,现在却盼望着离婚。
- ♥ 您总是感到钱不够花。
- ♥ 以前有许多男人围着您转,现在却只能孤芳自赏了。
- ♥ 一年中您只能收到两束鲜花:“三八”节那天一束可怜的合欢花,另一次是……
- ♥ 您的所有女友穿戴都比您强。
- ♥ 您习惯用命令的口吻去说话:“给我买去!”“去商店买!”“把垃圾倒了!”“都跟你说过多少遍啦。”
- ♥ 您终于明白了“勤俭持家”这句话的真正含义。
- ♥ 您现在已经能够分辨出最新款的“奔驰”车与“法拉利”跑车,尽管您从未坐过这两种车。
- ♥ 您被迫与“万有引力”定律打交道——无论清扫多少遍,家里还是布满灰尘。
- ♥ 您学会了按小时判断喝醉酒的程度。
- ♥ 您可以根据钥匙在锁孔中转动的响声来确定,在发工资之前应该借多少钱。
- ♥ 您可以马上说出男人衣服上喷洒的香水是什么牌子。
- ♥ 现在,对于您来说,最重要的一个词是“应该”:下班后



“应该”去幼儿园接孩子,然后“应该”去市场买菜,接下来“应该”回家做晚饭等等。

♥ 现在,您更关心的是物价,而不是女用香水。

♥ 现在,您终于理解了“忙得团团转”这句话的真正含义。

♥ 对您来说,纤纤玉手已成为过去,现在,您连手套都需要买大两号的。

♥ 您现在已经习惯了想尽办法让家庭成员吃饱。

♥ 时尚已不再能激发您的兴趣,恰恰相反,它只会让您耿耿于怀。

♥ 您只能在乘车的时候随便读点什么。

♥ 现在,遇到一点小事您就会大发雷霆,而自己却毫无察觉。

## 成熟夫妻的性爱

chengshufuqide  
xingaimijue



## 性爱取决于心理

“光一个人想做爱不行，得两个人都想。”说完，他吻了她一下。

不久前，一个叫德米特里的男人前来咨询。他对我说：“妻子认为我性功能有问题，为此，我看了许多专家。……现在，我已经不抱任何希望了，我的问题谁也解决不了。”“那您还到我这儿来干什么呢？”我问他。他是这么说的：“我妻子读了您写的书，所以让我前来咨询。”当我问他：“这么说您本人并不想这么做吗？”只见他耸了一下肩膀，从他脸上的表情中不难看出他内心的想法：“我才不想看见到你们呢！我不需要你们这些只能给别人带来痛苦和失望的所谓‘专家’！”

“大夫，可以帮帮我吗？我患有阳痿。”

“您的父亲也是阳痿吗？”

“是的，妈妈以前经常因为这一点向奶奶抱怨。”

“您的爷爷怎么样？”

“不错，奶奶对妈妈说……”

“这就怪了，那么您来自哪里呢？……”

“我？我来自奥德萨呀。”

成熟夫妻的性爱秘诀

然后，德米特里向我讲述了他所遇到的麻烦。可是，当我让他相信，我们一定能医治好这种病症的时候，他却不以为然地讥笑道：“所有我看过的专家都对我这么说。对我进行催眠治疗，用尽所有先进手段，光买药就花掉8万多卢布，可是仍然无济于事……”他绝望地摆了摆手。

勃起——如同女人：越是不想，来得越勤。

“我看，您到这儿来不过是应付差事吧。”我说道，“妻子让您来，您只好硬着头皮敷衍了事。现在您可以确信地说，已经来过季莉娅·叶尼克耶娃这里了，而她同样爱莫能助。”

中年男子到性学专家那里看病，他对专家抱怨道：

“大夫，最近一段时间每当做爱时，我总有一种奇怪的感觉……”

“有什么不正常吗？”

“是的，当我与一些女人做爱时，耳朵里总是‘嗡嗡’直响。”

“您多大岁数了？”

“唉，50多喽……”

“怎么，您还打算听到掌声不成？”

德米特里闻听，脸上掠过一丝诧异的神情，心里纳闷道：真是咄咄怪事，就诊咨询费已经交了，不但一点效果没有，反倒匆忙对我下起逐客令来了。而别的医生却满口答应可以治愈，给我开药方，进行详细诊疗，然而，这里却截然相反，连一句安慰的话都没有，对病人既不理解也不同意……

假如药店的售货员问您：“买避孕套送人吗？”这说明您已经老了。

## 成熟夫妻的性爱

chengshufuqide  
xingaimijue

看上去,本来就情绪低落的德米特里显得更加黯然神伤。尽管如此,我继续自己独到的心理疗法:“如果您需要对妻子有个交代,可以到我们医疗中心的办公室取一本有我签名的相关书籍,然后将其展示给您的夫人作为例证。”“她手里早就有一大堆您写的书啦!”他嘟哝了一句。“既然如此,我给您写个字据,证明您来过我这里。”我建议道。“这就看完病了?”德米特里惊讶地问了一句。“就这些。”我肯定地回答说,一边站起身来。“咱们一起去挂号处,我让他们把您交的咨询费退给您。”

*若想当个种马,就要多产驹!*

然而,德米特里并未急于起身,他坐在原处惊讶地上下打量着我。他本来以为大夫会苦口婆心地开导他,让他相信确实需要治病,而他自己则会耍脾气,执拗地固执己见,声称这些治疗根本无济于事,甚至还会讨价还价,要求大夫必须要保证治疗有效。

“您不再给我治病了?”德米特里最后问道。“是的。”我肯定地回答。“为什么?”他被弄得一头雾水。“因为您不想治疗呀。如果患者不愿意,即使是伤风感冒也治不好,更甭说是性功能方面的疾病喽。”

德米特里没再吱声,看得出,他在琢磨品味我所说的话。思忖了一会儿,他犹豫不决地说道:“可是我想治疗……”“绝对不行!”我坚决反对,然后解释了原因,“有的患者嘴上讲他希望治愈,然而事实上并非如此。恰恰相反,现在这种情况却让他相当满意。因为这样他可以唤起别人的同情,成为亲朋好友关注的对象,可以逃避干家务或者履行夫妻义务……”

zhengshunfuguide  
xingaimijue  
成熟夫妻的性爱秘诀  
zhengshunfuguide  
xingaimijue

我再次故意停下来，好让德米特里仔细琢磨一下我所说的话，然后作出自己的判断。

一个男人对另外一个男人抱怨道：

“我患上阳痿已经五年多了……”

“嗨，比我强多啦，我都十多年不能沾女人的边喽！”

“您说得不对，我确实想治疗哩。”德米特里依然坚持自己的意见。于是，我再次提醒德米特里他开始时说的那句话，然后又从心理医生的角度向他进行了解释。

*遭受挫折的人必须要愈挫愈坚。*

“您目前这种心理状态确实不正常，您再看上 10 个医生，您也会越来越相信自己的性功能疾病无法医治。”我继续对这位“心理患者”说道，“任何一个性学专家都会给您举出成千上万个被治愈的例证，然而，您照样固执己见。您已经不是个小孩子，用不着身穿白大褂的保姆劝您吃药，我觉得根本没有必要去规劝一个成年人应该怎么做，您的这类病并非致命。既然您觉得目前这种状况还满意，那就根本不用医治嘛。”

两个女人正在相互交谈，其中一个说道：

“我丈夫昨天说，他一直幻想能同时拥有两个女人！”

“这有什么大惊小怪的！许多男人都有这种念头！”

“哼！他连一个女人都满足不了，干嘛还要同时让两个女人失望呢？！”

我想，读者们已经猜到了，接下来的情形会是怎样。确实如

## 成熟夫妻的性爱

chengshufuqide  
xingainijue

此, 德米特里哪儿也没有去, 而是开始回答我所提出的问题。其实, 一开始我就什么都清楚了, 只不过我是想让我的患者意识到问题的实质。当一个人自己有所醒悟时, 他才会真正意识到自己的错误, 仅靠心理医生照本宣科式地帮他分析, 照单开药, 其收效往往不大。

在大多情况下, 我的患者都能与我相互配合, 共同努力, 一起寻根溯源。临床实践证明, 这种治疗方式效果显著, 而那种传统的医治方法则往往收效甚微, 首先询问患者的病情, 然后照方治疗。

我从不开具所谓的“幸福药方”, 一个人应该自己付出努力来解决其面临的问题。这里所说的不仅针对患有性功能障碍的人, 而且也适合其他方面遇到麻烦的人。作为一个专业面很广的心理医生, 在长年的临床实践中, 我医治过各种各样的心理疾病患者。而现在我是一个家庭心理医生, 家庭中所遇到的既有心理方面的疾病, 也有性生活方面的问题, 所以, 可以说我是个“多面手”, 针对夫妻双方心理方面的诸多问题, 我都可以给予指导帮助。当然, 不仅仅是夫妻, 那些尚未结婚的人同样可以得到我的帮助。

一对已不年轻的夫妇在尝试做爱失败之后, 两人躺在床上, 一副悻然的样子。妻子问丈夫:

“亲爱的, 你知道今天是什么日子吗?”

“知道, 是我们结婚 30 年的日子。”

“那你为什么不祝贺我呢?”

“我已经努力了, 可是你看, 怎么也不行呀。”

♣ *chengshufuqide  
aimijue* 成熟夫妻的性爱秘诀 *chengshufuqide  
xingaimijue*

“可是用话语也好嘛……”

“我就是要跟你说爱！”

性爱就是发生在腰部以下的事情，这种观点不完全正确。在我看来，性爱取决于心理，因此，评价性关系不可能脱离两性之间的关系而单纯谈论之。



## 成熟夫妻的性爱

chengshufuqide  
xingaimijue



# 爱情让人春风得意， 也可以使人备受煎熬

爱情如同月亮——如果不圆满，就会残缺。

每当我倾听完前来咨询者的讲述，都会向其提出这样一个问题：“您爱自己的妻子吗？”（如果是女患者，则会问：“您爱自己的丈夫吗？”）

最不稳固的情感——爱情；最稳固的情感——性爱。

令人意想不到的，这个最为简单的问题却总是让许多人难以回答。看上去似乎再简单不过了：“爱或者不爱。”然而，很少有人能不假思索果断地作出回答。

幸福并未擦肩而过……不过最好还是让这种“幸福”流逝吧。

许多咨询者往往陷入深思，仔细掂量与另一半的关系，然后将信将疑地小声嘟哝道：“大概是吧……”或者“不清楚”。有时，则干脆耸耸肩，不置可否。

只有温馨的关系才可以使情感炽热起来。

然而，既然连同床共枕的爱人都说不清楚是否爱着对方，更