



林博士性热线

L i n B o S h i X i n g R e X i a n

0~100岁的性

Xing

著名婚姻咨询专家、性治疗师、专栏作家

林蕙瑛 / 著

吉林科学技术出版社

Cong 0 ~ 100 Sui De Xing



林 博 士 性 热 线



0~100 岁的性

吉林科学技术出版社

本书由台湾黎明文化事业公司授权独家出版、发行
吉林省版权局著作权登记号:07-2003-1243 号

0~100 岁的性

林惠瑛 著

责任编辑:韩劲松

封面设计:李栋设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市永昌福利印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 140 000 字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2968-9/G·612

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

编辑部电话 0431-5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

CONTENTS

目 录

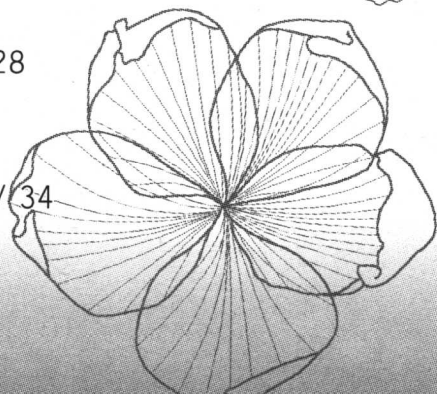
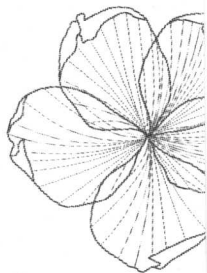
目

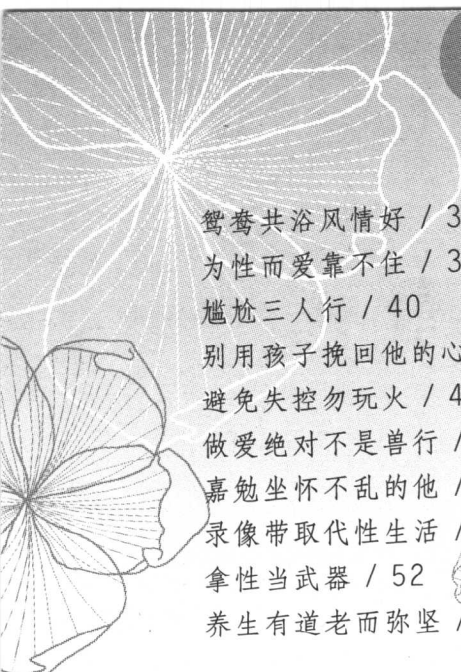
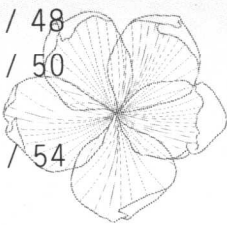
录

现代人的性爱观

- 没有“性”就没有“爱”吗 / 2
- 偷尝禁果被发现 / 4
- 不“爱”了，怎么“做” / 6
- 白天是慈母，晚上是娇妻 / 8
- 不做没有“爱”的性行为 / 10
- 痛苦是成长的契机 / 12
- 肉体渐近，心灵渐远吗 / 14
- 一定要用“性”来证明“爱”吗 / 16
- 要旧爱也要新欢 / 18
- 女人也爱看裸女吗 / 20
- 爱他就是接纳他的性幻想 / 22
- 培养自己的“闺房文化” / 24
- 不相爱就别做爱 / 26
- 他要的是“爱”还是“性” / 28
- 不落红就一定要落泪吗 / 30
- 避孕是谁的责任 / 32
- 难道单身女郎就不懂“性”吗 / 34

1



- 
- 鸳鸯共浴风情好 / 36
 为性而爱靠不住 / 38
 尴尬三人行 / 40
 别用孩子挽回他的心 / 42
 避免失控勿玩火 / 44
 做爱绝对不是兽行 / 46
 嘉勉坐怀不乱的他 / 48
 录像带取代性生活 / 50
 拿性当武器 / 52
 养生有道老而弥坚 / 54
- 

打开天窗说性话

2

林
博
士
性
热
线

- 学会计算安全期 / 58
 你也需要了解“她” / 60
 产后疑虑，波及性爱 / 62
 色狼才知道“好朋友” / 64
 你相信医学还是秘方 / 66
 性爱是夫妻关系的温度计 / 68
 克服障碍享“性”趣 / 70
 减少“失手”，追求“性”福 / 72
 是“性”福还是幸福 / 74
 持久不泄也烦恼 / 76
 酒精与阳痿 / 78
 没“性”趣伤脑筋 / 80

T E N T S

最难启口的那一课 / 82

要“做”也要“说”

床上的慈禧太后 / 86

老公，你知道我在等你吗 / 88

要“做”也要“说” / 90

牵手情心感受 / 92

互信互重出国游 / 94

我是争宠的“长子” / 96

作息搭配合理才“性”福 / 98

每逢周末最失眠 / 100

如何郑重说抱歉 / 102

偶发外遇启“性”趣 / 104

如何享受鱼水之欢

公婆的性问题 / 108

几天一次才能正常 / 111

不能叫床能尽兴吗 / 114

接吻技巧答客问 / 116

被孩子撞见怎么办 / 118

婚姻困难又一章 / 120

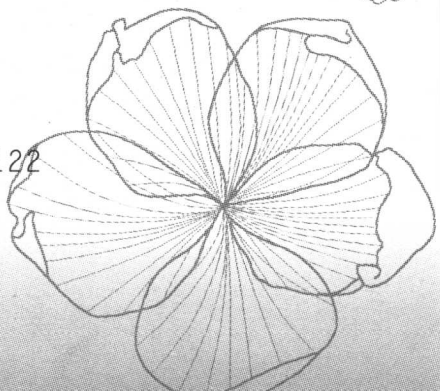
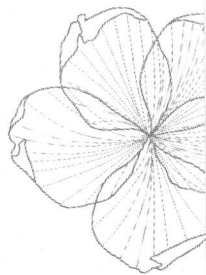
在“给”与“不给”中挣扎 / 122

先盛后衰的性生活 / 124

目

录

3



有了老公就不能自慰了吗 / 126

我的女友是性冷淡吗 / 128

婚前性行为难尽“性” / 130

放心尝试闺房新招 / 132

棉被下的游戏 / 134

晨间亲热没“性”趣 / 136

久别冷却情欲热度 / 138

处处为床怎么行 / 140

性不性由你不由他 / 142

学习成人的游戏 / 144

性爱技巧何处学 / 146

冷水浇不熄欲火 / 148

单刀直入没性趣 / 150

床上有功夫吗 / 152

换个时间来亲热 / 154

我的身体，我的主张

准嫂嫂房间，小叔请止步 / 158

为五斗米宽衣解带 / 160

身高不应是距离 / 162

“小巨人”也能得意情场 / 164

“太平公主”真的爱情难保吗 / 166

人生会因“波霸”而圆满吗 / 168

分享遐思增乐趣 / 170

T E N T S

减肥就能留住他的心吗 / 172

商场应酬无真情 / 174

献宝还是献丑 / 176

是示爱还是骚挠 / 178

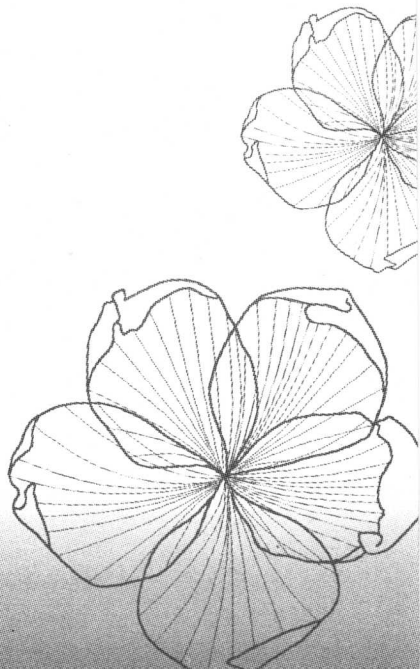
为什么你要辞职 / 180

那不是你的错 / 182

目

录

5



现代人的性爱观



没有“性”就没有“爱”吗

读者来信

Q：我是一名高中生，心里有一个问题，它使我越来越否定爱情，那就是我宁可相信“性”而不愿爱。有了性，但不见得有爱，但是假如没有性，是不可能有爱情的。没有女人（除了母亲）会去爱一个性无能的男人。“有爱没有性”的感情，有哪个端庄贤淑、生理正常的女人能接受？我们可以看出女人的虚伪。

我认为爱情是男女在互相利用对方来得到自己的幸福。一旦对方“不合用”，你便可以光明正大、毫无愧疚地甩掉对方，理由是“我为我自己的幸（性）福”，先前美好的爱意荡然无存。当然，法律也站在你这一边。

或许您会说：“性只是爱情的一部分而非全部。”我却说：“性的确不是全部，但它是核心的部分。没有它，爱情会逐渐枯死。”性可以带给我肉体快乐，却可以不需有感情的负担。一个“有条件”、“有所求”的感情是真爱吗？所以尽管我相当肯定亲情、友情、民族宗教之情，但我却相当排斥爱情。您的看法如何？

专家解答

A：你的想法是性与爱可以分开，因为你说“否定爱情相信性”，而且“有爱没有性”不可能，却又说性在爱情之上，是爱情的核心部分，性与爱似乎又不可能分开。诚然，年轻时的爱情本来是纯纯的爱，却因为人们对性的好奇、生理冲动及大众传播媒介的浪漫渲染，男女走进浓浓的性，此时性与爱似乎合一，或者你可以将性与爱分开，反正只是享受肉体快乐，不需有感情的负担。

你的性爱观似是而非，而且对女人有歧视。你还年轻，许多的观念是由眼见为凭的社会现象汇集思考而成，生活体验还不够，还处在有选择的偏差阶段，未能进入融会贯通的层次，而且婚姻并非只由性及爱两个因素构成，它如人饮水，冷暖自知。有性没有爱的婚姻绝不可能持久，而有爱无性的夫妻在我们社会中又为数不少，这又如何解释呢？

人类之爱及性均是本能的，发自内心及身体的，是基本需求，但是人与人之间要建立长远的关系，需要真诚、团结、关心的态度。不论友谊也好，爱情也好，本来就是一种社会交换，双方付出的感情均等，回收才充实愉快；若双方付出的差距太大，爱情逐渐死亡，性也就无法存在了。

男女只要看对方顺眼，“喜欢”对方，就可以上床，那只是满足彼此性需要而已，连爱情的边都沾不上，爱情不是挂在嘴边的，是生活体验及分享，也是人生的一种历练及考验。



偷尝禁果被发现

读者来信

Q: 我和 A 君都为 18 岁，有一次在他家发生了性关系，当场被 A 君的家人撞见，事后，A 君的家人虽没有责骂 A 君，但私下 A 君的母亲告诉他要先注重学业，不要再有类似的情形出现，A 君家人的反应使我非常吃惊，而且更使我烦恼。

因为我不知道该如何面对 A 君的家人，不仅害怕说话与见面，更不知 A 君家人会如何看待我。我该用何种心情来面对这事呢？心中的害怕又该如何消灭？我是否要主动与 A 君的父母谈论此事？请你告诉我，我该如何是好，因为我真的很害怕。

专家解答

A: 十八岁才刚成年，尚在求学阶段，毫无经济基础，却两情相悦进而发展到亲密关系，没有专属于两人的地方可以进行，只好偷偷摸摸在男友家中，因此父母不悦的心情是可想而知的。子女辈还是要尊重家长的面子及隐私，而做爱是男女间最私密之事，既然想做成人之事，就得在最安全不受打扰的地方进行，若被人发现，不仅是对他人的不尊重，也是对自己的不尊重。

A 君的母亲并未责骂儿子，她明白孩子大了逐渐有自己的私生活，但她不想在自己家中看到此种情形发生，更怕孩子因沉迷性爱而耽误学业，所以她表明自己的立场，希望儿子能恪守家庭成员的本分。由于 A 君年纪还轻，母亲也不能确定儿子与女友的感情能够维持多久，何况你是外人，她无权干涉你的自由，反正她儿子会转达她的意思，你也不用害怕，还是可以以女朋友身分出现在他家，然而在人家家里做客就要尊重主人，以礼相待。

你和 A 君所做之事不是错事或罪恶，只是被撞见后的尴尬心情一直在扩散，不妨劝告 A 君主动向母亲道歉，无意中造成这种令大家窘迫的场面，以后定会审慎处理，母亲看见儿子懂事，女友有礼貌，心中也就可以释怀了。

不“爱”了，怎么“做”

读者来信

Q：我在怀孕期间就与丈夫在许多方面不和，令我最气的是家中一切开销都是我在支付，而小玲生下来之后，我得了产后忧郁症，进入医院两次，他非但不关心我，反而在我出院后不久就向我求欢，我当然加以拒绝，他对我就更生气了。

如今小玲已经1周岁，我越来越无法容忍与丈夫共同生活，很想去纽约投靠大哥全家，但丈夫不肯离婚，扬言如果离婚就让我一辈子见不到小孩，为了孩子我只好维持下去，而最烦恼的是他在性方面的需索，我实在没什么性欲啊！

专家解答

A: 两人当初结婚时显然还在热恋之中，没想到婚后的种种生活，所以一进入婚姻生活就显出各人差异，加上你怀孕所带来的身体不适及生理变化，恋爱时的甜蜜已因不断地摩擦而被冷战的疏离取代了，而产妇身心疲惫，很需要丈夫的呵护，你却是一再失望，才会累积成为产后忧郁症，再加上随后的不良的性生活，夫妻俩想法无法统一，一方总是在指责对方，看了就气，生活中已无乐趣可言。

听你的口气，对丈夫无法容忍且对婚姻失去信心，尤其是性方面的要求，却为了孩子不得不维持下去。可是你有没有想过孩子一天一天长大，眼见父母不和，她的人格发展会健康吗？你若为了逃避现状而远走纽约，你以为你忘得掉这个创伤吗？而对这样一团糟的婚姻绝不是以“去”或“留”的选择题来做决定，而是要面对两人关系，与丈夫平心静气地沟通，理出一个头绪来，了解彼此为何会从爱侣变成怨偶，两人是否不兼容性太大而真的无法共处一辈子，如果双方为了自己、孩子及婚姻，愿意从头做起最好，不妨再试一次，倘若情尽缘了则好聚好散，和平协商之下，说不定他肯让你把孩子带走。

总之，要处理一个变调的感情关系需要理性与感性兼具，还要耐心与体谅，建议你先去找心理医生谈谈，抒发你积压已久的怨气，并继续去找精神科大夫医治你的忧郁症，先把身体养好，精神振作，才能平等地与丈夫沟通及相处。至于在性方面不想做时，切记要婉拒，口气要和蔼，让他感觉到是你不想，真的没性欲，而不是他被拒绝，夫妻必须先回复到情感的沟通，才能再进入性的亲密。



白天是慈母，晚上是娇妻

读者来信

Q：生完两个孩子后因生活忙碌家务繁琐，性生活锐减。我体谅妻子的辛劳，以为是暂时性的，也不以为然，但是5年来平均每月只有1次，我还想多要，她总是说男人不可贪欲，行房过多会伤身体，1个月1次就够了。

最近她连睡觉都不肯跟我同床了，每晚与小女儿同挤一床，母女感情好极了。我说夫妻当然要一起睡才有亲密感，哪家夫妻不睡在一起？她却反驳我：“为什么我们一定要和别人一样？”

凭良心说，她把家治理得很好，对孩子慈爱，也会烧我爱吃的菜，周末全家也经常乐融融地出去玩，她是个好太太好母亲，却不肯扮演情人女人角色，我是活生生的男人，不能和她亲热，心中有股气无法发泄，我担心自己有一天会变成色情狂，怎么办？

专家解答

A: 听起来你从来未和妻子谈性说爱，新婚时两情相悦，身体交合似乎是很自然的事，生完孩子后她就以为可以向祖先及夫家交差，且自以为每月行房1次就尽到做妻子的义务，这都是她自己的想法，而你从来没有试图去了解男女对性爱感情看法的差别，也没有尝试去探知她个人对性爱感情的态度及观念，只是一味地要求她，她还是认定男人贪欲，能省就省，以保健康。

你也知道她是个好妻子，不与你同床并无恶意，她的情欲从来没有被开发过，她结婚后前一两年的性经验并非美好到足以强化她日后的性行为，加上传统的传宗接代、权利与义务的观念，她将性事公事化，完全不知道自己有需要，而当你说别人夫妻都睡在一起时，她就防卫性地反驳你，根本没有考虑到你的需求。不过不知者不为罪，解铃还需系铃人，除了做她的丈夫外，你恐怕还得扮演良师益友的角色，灌输给她正确的性爱感情婚姻观。

你的婚姻中父母的角色强过夫妻的角色，夫妻关系中女人男人的成分薄弱，双方，尤其是你太太，集中心力在家庭及小孩身上，以致于夫妻之间只有琐事联系缺乏心灵沟通，表面上乐融融，实际上并无亲密感，所以你要学习对她事事体贴，表达对她的喜爱与重视，她不是没有感情，她不会用语言与肢体表达，她并非无性欲，只是还没被引发，而她也是血肉之躯，长时间地潜移默化，也会被你融化的。可以引导她谈情说爱，让她重新感受身体的被爱抚被激发，夫妻开始谈性说爱讲笑话，然后才进入做爱的阶段。听起来好笑，行之可需真情、耐心与包容，不妨试试看！