

心累，让性爱走开

大学校友溪涓来访的确令我感到很意外，虽然同居一座城市，但我们从事的工作不同，平素基本没有往来。早些时候，听同学们谈论她的老公亚森在公开竞选利客隆商场经理中脱颖而出。我一直苦于没有机会向他们道贺，没想到溪涓主动创造了这个机会。然而，溪涓却一脸愁苦地向我诉说起她苦难的家史。

我与亚森是在大三的时候开始明确恋爱关系的，大学那会儿流行同居，我们未能免俗地也像其他同学一样迫不及待地入主另类天空，所以说，我们的感情基础是比较深厚坚实的。

你知道，我是襄樊人，亚森是鄂州人，按照目前的学校分配机制，我们又没有靠得住的社会关系，只好被残酷的现实给无情地分开了。正如一首歌中唱的一样，“我向你飞，多远都不累，虽然旅途中有过痛和泪”，这种南来北往式的恋爱生活不仅没有阻隔我们爱情的蓬勃发展，反而使我们的情更浓、意更深、爱更烈了。一年后，我们终于结为秦晋之好。

刚结婚那阵子，虽然我们天各一方，每年只能在放大假时相聚，但我们的性生活依然很和谐默契。亚森身强力壮性欲望特强，他几乎每天晚上都要，我认为这是他热爱我才有的表现，所以竭尽全力地迎合着他的求欢要求。正是他全身心的爱和热情使我很快由性无知到对性高潮的充分体验和无限向往沉醉。

结婚快两年的时候，我们在望眼欲穿地等待中迎来了我们爱

情的结晶。闲着的时候，姐妹们聚在一起常常议论女人生孩子后会对那事失去“性”趣，然而，也许是天各一方的生活方式的原因，我生孩子后对那事却依旧性趣盎然。

经过几年的奋斗，亚森在事业上的横溢才华渐渐得到淋漓尽致的发挥，从一个不经名的普通职员，一年一个脚印地升到副总经理位子。去年，我在报纸上看到利客隆商场公开选拔总经理的启事后，认为亚森各方面的条件都符合要求，便请假赶到鄂州，动员他把握这次既可大展宏图，又可顺利解决夫妻分居两地的机会。经过组织部门的理论考试、面试和组织与民主考核，亚森过关斩将终于获得了成功。这一切是多么令人兴奋啊！

我知道，亚森是个工作狂，为了工作他可以什么都不顾。他接手商场后，接二连三的改革动作搞得群心振奋生意火红。我陶醉在人们的一片喝彩声中。然而，不知从何时起，我对性事的热情依旧，亚森却失去了往日的雄风。当我开始意识到，我们之间的性生活出现问题的时候，我暗自思忖：该不是亚森整天忙于工作，精神不济吧。所以，我也就没往深处去想。

这样持续了一个多月，亚森对我热烈的渴望依然无动于衷，我便在一个双休日谎称身体不舒服，让他在家陪陪我。起初，他说安排一个人过来陪我去看医生，我执意要他陪我，他也只好作罢。可是，他“人在曹营，心在汉”，手机不停地响，他一个劲的遥控指挥，哪来的情调哩。我火了，把他的手机给关了。谁知，我情意缠绵地躺在他怀里说着一大堆痴心的情话、疯话、诨话、肉麻话，他竟不知不觉地睡着了。

晚上，我们早早地上了床，无论我如何爱抚，如何引导，亚森的反应总是很勉强。我真的好心疼他，便采取女上位，可是做着做着，他竟疲软了。我的热情，我的自尊受到极大的伤害：“你还是不是人啦 到底在想什么？”我什么也没有想啊。”亚森见我发火了，显得若无其事地回答。“那你为什么心不在焉？”

“我也不知道啊。”他说得还轻巧。“你是不是在外有了女人 要不你也不会一个多月不想做那事，啊？”我一针见血地质问他。“你想到哪儿去。快睡吧 我困了。”因为没有真凭实据 我也没往深里去追究。

为了证实亚森在外有没有女人，我开始跟踪他。可跟踪了好长一段时间，我并没有发现他跟其他女人有过从甚密的暧昧行为。我暗自庆幸着这个结果。可令我迷惑不解的是，亚森既然没有移情别恋，身体又强壮如牛，他为什么对性生活表现得如此“疲惫不堪”呢？

不知过了多长时间，我们又在一起了，这次让我重新找回了初婚时期的那种感觉。我躺在亚森的怀里，柔情似水地问他是不是生理上有什么不适？他对此不以为然，笑盈盈地说，没有事。我又说，是不是心理上的。他特自信地告诉我，他的心理正常得很，要不怎么能全力以赴地抓经理管理呢。我没好气地又追了一句：“这也不是，那也不是，那你一定是不爱我 啰！”他听了严肃地说：“这怎么可能呢。我依然非常爱你的，你没发现吗，我特喜欢躺在你身边，接受你的爱抚和亲吻，可一提干那事，我实在力不从心呀……”

我们三口之家，工资不低，生活琐事又少，亚森有事业支撑，我却在性爱的荒原上孤独地艰苦跋涉。要知道，我才 30 多岁呀，正值女人的第二春，对于这种“柏拉图”式的夫妻生活，我真的感到百般压抑、万分痛苦。每当看着亚森披星戴月归家，然后像个木偶似的躺在我身边酣睡，我情不自禁地哀叹：亚森到底怎么啦？

溪涓对亚森所迷惑的性问题是 一个无奈的时代话题。在当今这个生活节奏加快的经济时代，最常见的性难题是什么？不是阳痿、早泄、性冷淡等，恐怕是缺乏应有的性欲望，或者过早地失去它。

那么为什么会这样子呢？当然绝对不排除生理疾病和衰老这两大因素，但更多的人恐怕像亚森一样既健康又不老，而且彼此还深深地热爱着，双宿双飞，相安无事，可彼此之间却忘记了夫妻除了爱情和婚姻之外，连最本能的“业务工作”竟给遗忘或者荒芜了。于是许多夫妻相互猜疑，如果实在找不到“红杏出墙”的证据，只好来一句“年龄不饶人”的千古感叹。

实际上，抑制性欲望的最主要、最强大的因素，是长期缓慢积累起来的心理疲劳，它对男性性欲望的摧残更为严重、更为持久。

心理疲劳并不是身体疲劳，与性生活中活动量的大小也没有关系。它最主要地来自生活、工作等方面的压力感。这里的压力感并不是由于所受的压力太大，而是因为受到压力之后自己觉得无法释放，因而打击和削弱了自信心。所以有的人在大灾大难中反而磨炼了意志和能力，有的人却因为一点接连不断的小矛盾、小困难感到压抑得喘不过气来。

如果仅仅从生理上看，性欲是必然产生的，只有严重的衰老才能减弱它。但是人有心理、有情绪，因此只有充足的自信心才能保证生理上的性欲望能顺利地表现出来，压力感常常直接地带来烦恼、痛苦、忧虑、紧张、多疑等等不良情绪，就像在过性生活时有多少双含着敌意的眼睛在盯着自己，任凭你再血气方刚，恐怕半点性欲望也不会有。

在这个物竞天择的现代社会里，有压力感是好事，是动力。可是长期处在压力状态中，必然会像亚森一样，不仅“心里累”（尽管他事业顺遂，可这种顺遂的背后不知承受了来自方方面面的多大的压力啊），而且生理上也累，不单单会造成阳痿、早泄等性生活障碍，而且还会让人真真切切地对一切性活动丝毫不感兴趣，对一切性刺激无动于衷甚至反感倍生。

最后我告诉溪涓，要解决亚森的性疲软问题也不难。因为现

代社会虽然让人紧张，压力倍增，但同时也提供了比过去多得多的使人轻松快乐、供人娱乐的客观条件和机会。最简便易行的办法就是自觉地有计划地做好性生活前的心理准备，不要急于求成，选择一些能够激起彼此浪漫情怀、轻松愉悦的活动，全身地投入其中，待他“宠辱皆忘”之时，再开始性活动。按一般事物的发展规律，只要是自己喜欢的活动，又不需耗费多大的精力，每人都可从中获得生机勃勃的力量和自信。性心理的疲劳自然会逃之夭夭，性疲软现象自然也得到遏制。

性爱美感，让伴侣看起来想入非非

性爱是什么？好像在昨天，性爱还是丑恶的化身。随着改革开放中西方文化的互融，今天我们再谈到性爱，无论是男人还是女人，男孩还是女孩，指的是一种“性爱美感的吸引”，常常会想到一些漂亮的、很性感的東西。

自然界中，美丽怡人的事物，大都归功于性爱。要不是有性爱就不会有花开鸟鸣、开满花朵的草地、回荡着黎明时分的鸟儿合唱，这其实是激烈的性爱竞争场景。

因此性爱与美感是不可分的，如同生命与意识；性爱与美感就是同一回事，就如同火焰与火一样。有人用性爱是根，根之上，直觉是叶子，美感则是花朵作比喻，简直是太精到了。为什么女人在二十来岁时显得特可爱？就是因为此时的性爱正悄然爬上她的脸，宛如一朵玫瑰正开放在枝头一样。

夫妻生活的和谐美满是一种很艺术化的感觉，犹如音乐、绘画、艺术、诗是相通的。一对相爱的夫妻常常是借助对方身上所表现出来的美感来调动、刺激、活化彼此的“性”趣，如果夫妻在这方面都有修养，就会增加性爱的愉悦感、满足感、享受感和快乐感。

飘逸的秀发

华瑜电脑公司是章华与美瑜的爱情见证和结晶。他俩曾同在一间电脑公司打工，由于他们为人诚实守信，技术又过硬，很快

就为公司网络了一大批客户。但他们并没有安于现状，共同的追求和志向，把两颗青春的心紧紧地连在一起，两人一合计炒了老板的鱿鱼，自己做起了老板。

两人在商海里同心协力很快完成了资本的原始积累。这时美瑜又意外怀孕，从优生优育考虑，章华不得不遗憾地让美瑜离开公司在家做全职太太。

处于生理特殊时期的美瑜，对做爱的要求本来就不是太高，可偶尔的“性”血来潮，不是让章华以这样或那样的理由推辞掉，就是像赶工似的草草了事，弄得“性”致勃勃的美瑜好不扫“性”。事后她暗自思忖：莫不是章华嫌自己体型变了，缺乏美感，难以激起欲望的冲动？

晚上，章华回到家，她狡黠地看着他：“你今天晚上不出去应酬？”有什么指示吗？”章华不知她的底牌，以守为攻。“如果不去，就老老实实地坐在这儿，等我洗完头之后，你好好陪陪咱们宝贝说说话，你不也常说胎教很重要吗！”

不一会儿，美瑜带着一股发乳的香氛走了出来，章华愣住了：蓬松的披肩长发一半像一匹黑缎倾泻而下，另一半飘逸着在胸前垂下，半遮着的脸颊仿佛著名影星萧蔷所做的洗发水广告，充满着妩媚的诱惑，雪白半裸的丰满酥胸在发丝间若隐若现令人想入非非。“哇！这么美的春色，我怎么从来都没有注意欣赏呢？”谁知道你的心思放在哪儿呀。”美瑜娇媚地向他挤了个媚眼。“我的心思全放在这儿啦！”章华说着搂过她疯狂地亲吻、缠绵。

美瑜的长发披散在枕头上，散发出激情的香味。“怀孕期间是不宜做爱的。”美瑜欲擒故纵。“那是指怀孕初期和后期呀。”章华说着急不可耐地把她抱起来，压在自己的身上……美瑜的头发覆盖并摩挲着他的脸和肩，使他直打喷嚏，酥痒、甜蜜、刺激极了！

生活中不是缺乏美，而是缺乏发现美。美瑜洗发之后的美态也好，媚态也好，还是刺激诱人的香氛也好，是经常发生的，只是章华整天忙于打理公司，无暇顾及或者没有心思注意观察她的这些生活中的细节美。加之处于怀孕之中的美瑜，因为生理的变化改变了原来婀娜多姿的体型，使章华的习惯思维定势得到进一步加强，误以为成天蜗居在家养育小 BB 的美瑜不会有吸引人的美感，因此，事业繁忙加上女人缺乏对男人的性爱美感的吸引，章华对性生活的欲望下降或者性生活质量不高都是不可避免的或者迟早要发生的事。所幸的是，美瑜善于观察事物并及时对症下药，在特定氛围里（章华不外出应酬）强化性爱美感的作用，从而达到诱惑风情、激发欲望冲动并最终实现夫妻双方性高潮的目的。

花园里的温馨

哲文“性”趣盎然地抱着欣悦走进卧室，正在两人忘情缠绵的紧要时刻，电话铃响了，哲文一百个不高兴地拿起电话：是儿子的班主任！她说，小家伙在学校经常与同学捣蛋，让家长配合一下，明天到学校商量管理之事。可明天他刚好有一桩商业谈判，就让欣悦去一趟。欣悦一听让她去处理儿子的丢人事，一口回绝了。为此，两人发生争吵，结果不但儿子的问题没有解决，而且两口子也出现了问题——“性”福的事没有做成，还惹起一场夫妻战争，气得欣悦当晚搂着被子与儿子挤在一起过夜。

第二天，哲文谈判失败，又窝了一肚子火。以往发生这样的情况，无论是上班还是下班，他总是喜欢找学外贸管理的欣悦诉说，可一想到昨晚被压抑的“性”念，连中午回家吃饭也免了。

夏日的黄昏，吃罢晚饭的人们纷纷来到机关花园纳凉。下班回家的哲文也懒得上楼，便在花园的亭榭下歇息。不远处的草坪上，一个穿着吊带裙的少妇正在与小孩逗玩戏谑，落日的余晖映照在母子身上，一种家庭的亲情、温馨美感油然而生，徐徐晚风

吹拂起少妇裙角，让他联想起玛丽莲·梦露在纽约地铁候车时被风吹起裙角的性感动人情景，哲文感到眼前的风景美极了，景色中的少妇更是秀色可餐，他觉得她身上散发出一种家的感觉，一种温暖的感觉，他冲动得恨不能上去紧紧拥抱她。“是谁家媳妇如此让人心旌摇荡啊！”哲文暗自在心里念叨。他把眼镜摘下擦了又擦，定睛一看：啊，怎么会是欣悦哩？容不得他再细想，快步向欣悦奔过去。

回到家，和好如初的一对夫妻，迫不及待地谱写着“性”福地久天长的鸾凤和鸣曲。

夫妻之间为一些非原则性的问题吵架是很正常的事，然而，城门失火，殃及池鱼。两口子若因家庭琐事闹矛盾导致即将上演的性爱生活泡汤可是特令人闹心的事。这不，哲文因为当晚的性欲望惨遭铩羽，气得连中午饭也不回家吃了，如果不是目睹了欣悦与儿子在草坪上的那种充满家庭亲情、温馨、浪漫、性感的情景，如果不是欣悦浑身散发着的性爱美感点燃他本能的欲望火焰，不要说让他这个大老爷们主动去向欣悦道歉，恐怕回到家欣悦主动与他讲话，他都懒得回应哩。

哪儿来的栀子花香

性格内向温文尔雅的季昭在单位是一个绝对安分守己的职员，在家庭更是一个绝对温和民主的丈夫。而他的太太卓玛温柔贤淑知书达理，对丈夫疼爱有加，对家庭尽职尽责。因此结婚十多年，连嘴都没拌过。尽管在夫妻生活中他们还不知道什么是性快感、性高潮，但性生活过得倒也自在逍遥。所以这对被所有人称为幸福美满的夫妻，连年都是“卫冕”的五好家庭。

一次，卓玛到市里办事遇上多年不见的老同学，硬是被她留下叙旧。两人关起门来，谈话的主题自然是夫妻性事。老同学谈起夫妻如何获得性生活的快感，如何营造性爱的浪漫氛围来刺激、调动双方的激情，达到销魂荡魄的境界如数家珍，卓玛不仅

听得目瞪口呆，而且羞得满脸透红，她怎么也没想到：夫妻做那事对老同学来说怎么就像谈工作那样直白，而且还有这么多讲究、技巧，还有这么美妙的感觉。

经不住老同学的启发、鼓动、激将，卓玛回到家，迅速将老同学传授的性爱花招活学活用。她不动声色地把卧室擦洗了一遍又一遍，然后换上一床洁白的床单，碟机里流淌着她刚买回来的凯里金的萨克斯《回家》，一桌让人馋涎欲滴的佳肴正冒着热气，卓玛心情激荡地等待着季昭下班。果然，季昭回家的第一感觉不仅仅是惊奇，更多的是激动哩。

到了晚上，卓玛又从花园里采摘了一束盛开的栀子花插在卧室里，接着再换上新买回来的粉红灯管，等待季昭走进她精心布置的性爱天堂。“哇！好醉人啊。哪儿来的栀子花香呀？”刚走进家门的季昭为扑鼻而来的馨香熏得如醉如痴。“卓玛，你在哪儿呀？”我在爱的天堂。”卓玛打开卧室的门准备欣赏季昭的激情表演。“我该没有走错门吧？”季昭兴奋得手舞足蹈，像变了个人似的放肆地搂抱着卓玛旋转起来……第一次领略性爱高潮快感的卓玛问季昭：“你今天怎么变得这样疯狂，表现又这么优秀？”“置身你营造的充满馨香、浪漫又别出心裁的春闺，我直感到浑身的热血都在沸腾，能不冲动吗？”季昭直言不讳地道出了浪漫美丽的环境对性爱刺激作用。

卓玛与季昭夫妻十多年，从未体验过性生活的快感高潮，这是性知识缺乏的悲哀。她的老同学的一席闺房夜话，不仅让她茅塞顿开，而且学会了活学活用，从而彻底结束了性爱单调、乏味的历史。也许她一时尚不能明白，性爱美感对激发男女性欲望的作用，但她学会了在实践中如何制造浪漫美丽的性爱氛围去获得性生活的最大满足。

每个家庭都可以创造出浪漫温馨的美丽环境，它的主要设计师是妻子，像卓玛一样，清洁的房间、插满鲜花的花瓶、新换的

床单以及与环境相适宜的香水气味等，都可以构成调动情绪、触景生情、刺激欲望的美妙氛围。但许多妻子恰恰没有意识到这一点。尽管她们喋喋不休地抱怨缺乏浪漫情趣，但是一个妻子总是满头夹着发卷、穿着粗俗的睡衣在室内游来荡去，她的丈夫还能保持多少美感呢？如果一位妻子每天晚上穿着肥大的家常便服，趿着拖鞋，或是丈夫一进家门，就听到她因头疼脑热或鸡毛蒜皮的事，无休无止地发出令人生厌的抱怨，即使丈夫满面春风地回到家，也会被这种气氛扼杀掉。

打算营造性爱美感的夫妻应努力找寻一个最富有浪漫情趣的环境。如在烛光下吃晚餐，仅两个人的幽秘野餐，手牵着手在花前月下散步，就像他没有“特殊理由”赠送给她的紫罗兰一样，所有这一切都是性爱美感的具体表现，都可以调动起伴侣盎然的“性”趣。

过去的性，凭什么让她想东想西想不开

看过央视播放的电视连续剧《其实你不想走》的人，一定记得剧中的男女主人公尹雪华和梁亮，他们的那种家庭背景、生活底蕴、性格追求、人格品质以及缠绵深厚的情愫演绎，几乎是我与艾岩的翻版。所不同的是尹雪华与梁亮毕业之际，终因人生志向相悖而劳燕分飞；我与艾岩不仅分配在同一座城市工作，爱情也水到渠成瓜熟蒂落。

虽然我们在婚前抑制不住强烈的性欲望偷食了禁果，但真正可以名正言顺、随“性”所欲地享受性爱的甜蜜、美妙、浪漫、缠绵了，反倒没有了婚前的那种偷着“吃”的贪得无厌激情。当然，这并不是意味着我们的性生活不和谐，或者性欲望冷淡，而是平淡中的“一帘幽梦”，就像性爱之舟行驶在风平浪静的海洋上，晴空万里，蓝天白云，沙鸥翔集，仿佛领略着人类先祖时代的自然性爱。

经年累月的夫妻生活逐渐使我们的性欲望趋于同步，而且慢慢形成了一套固定的做爱模式。每周我们可以做两次爱，彼此都能够获得满足的性快慰。艾岩是个忠厚大度、心细如发的好丈夫，他不仅很爱我，也特疼我。每次做爱，他都很注意充分调动我的激情，常常在我迫不及待地渴望“升腾”的时刻进入我的身体，让我轻而易举地获得性高潮。不知是老祖宗的性爱遗风在作祟，还是我与艾岩对做爱看得都比较淡，我们始终沿袭着传统的

做爱模式，其实，传统的做爱模式并没有什么不妥，感受满爽的嘛。

去年，时逢我过 30 岁生日，艾岩一个劲地坚持说，“5·1”休长假，一定要带我到九寨沟过一个浪漫快乐的生日。岂料，这个浪漫生日竟让我们遭遇灭顶之灾。在游玩回来的途中发生车祸，旅游车在跌入悬崖的刹那间，艾岩为了保护我，紧紧地搂抱着我，结果我幸免于难，他则被撞得人事不醒，经过当地医院一天的抢救，他终于艰难地睁开双眼，紧紧抓着我的手，吃力地说：“黛儿……我好爱你啊……我真的不想离开你……让我们来世再……再做……夫……夫妻……”天在旋，地在转，我一下子晕倒在地。

失去艾岩对我的打击很大。本来，我的性格就比较内向，我们曾经要厮守终生的誓言骤然破灭，我感到万念俱灰，曾一度也想随艾岩而去，可想想年迈的父母、还有艾岩的双亲，只好打消这个轻生的念头，整天以泪洗面，沉浸于怀念、凄苦、追悔、伤痛、悲怆之中。襄阳湖畔的垂柳，曾经是我与艾岩幽会缠绵的伊甸园，如今成了我常常寄托哀思、追忆过去甜蜜幸福的祭地。

又是一年春草绿。艾岩离开我一年后的一天黄昏，我又来到与艾岩常去的襄阳湖畔，伫立在垂柳下回想着逝去的幸福岁月。“小姐，请恕冒昧。送你一个小礼物。”一位背着画夹的青年男子边说边走近我，我接过他递过来的一张纸，倏然发现我不知什么时候成了他的画中人？“一位忧郁的美女静立波光粼粼的湖边，极目远眺，远山如黛，落日的余晖烘托出画中心灵底蕴。这是不是一幅很凄美的图画呀？”我被他观察事物的犀利目光折服，冲他莞尔：“你是画家？”他是一个很健谈、也很善于寻找话题的男子，也许是我们天生有缘，我几乎尘封了一年多的感情，像遇到知音，一股渴望表达的冲动越来越强烈，在他的提议下，我们边走边谈，分手时彼此都有了一种依依不舍的感觉。

虽说我们相遇太偶然，可接下来演绎的故事却是那么必然。他叫皮克，是本市小有名气的画家，他个性丰富多彩，知识包罗万象，谈吐才气横溢，处事豪放洒脱。结过一次婚，经常结交不少美丽动人的女友，但没有一个女友真正能够让他怦然心动。直到与我相遇相识相爱相恋。一年后，我们结婚。皮克对我的疼爱，不亚于艾岩，我也尽力表现着我的温柔贤慧与善良，因此夫妻生活过得也满幸福快乐的。惟一让我不适、别扭甚至难受的是我们的性生活。每当皮克搂抱着我求欢时，艾岩的音容笑貌就会立刻浮现在我的眼前，先前的激情立马就像退潮的海水风平浪静。皮克的性欲特强，好像总有使不完的劲，一个劲儿的要，每次做爱也不像艾岩那样，先柔情似水地来一番“预热”，总是激情万丈，纵情恣意，直奔主题，而且做起来没完没了，“快马加鞭”没有半个小时不下“鞍”。尤其是他不知在哪儿学的一些怪模怪样的做爱动作，让我很难接受，然而他却告诉我，这叫性爱艺术，它可以不断增添性生活的色彩和乐趣，每每看到他“性”趣盎然乐此不倦的神情，我又不断说服自己，伪装愉悦、伪装性高潮。其实，我真的好想拒绝，可我说不出口也办不到，我知道他爱我才需要我，而我也深深地热爱着他，我怎么能处处扫他的“性”呢。因此，我只好默默地承受着这一切。

初夏的一天晚上，我正在家看电视，皮克从外面应酬回来，激情荡漾地把我抱进画室，神秘兮兮地说，他有一个“美女羞淫”的创意，让我配合一下。虽说是夫妻，可一旦把自己作为裸体模特，我还真的有那么一点羞涩，谁知皮克兴高采烈地说，要的就是我这种自然流露出的神情和效果。画完画，他让我过去欣赏。“我真的像画中人那么美丽动人吗？”错啦，其实你比画中人还妩媚性感十倍，遗憾的是，我没那个水平，把你表达出来。”皮克说着，一双燃烧着欲望烈火的眼睛盯着我高耸起伏不定的胸脯，很夸张地向我做了一个性爱动作，也许是他的第一次煽情、

挑逗激起了我的欲望冲动，我热烈的配合令皮克疯了似的在床上翻云覆雨……

半夜时分，我睡得正香，突然下体一股火辣辣的痛灼感觉把我惊醒，我睁开惺忪的眼睛一看，只见皮克正从后位向我进攻。要知道，女人不像男人，她在没有准备“打开城门迎接你到来”的情况下，遭到男人的突然袭击，那种肉体的痛灼滋味是挺难受的。“不是刚刚才做过一次吗，怎么又想要啊？”我没好气地把身体侧过来，他趁势准备爬上我的身体再次进攻。

突然，黑暗中我看到艾岩站在床前，柔声细语地对我说：“如果你没有情绪，就先睡吧。啊！”是呀，要是艾岩在的话，他说什么也不会像皮克这样子待我的。“你让不让我睡觉嘛。你这是做爱呀，还是作乱？”我一改往日的忍气吞声，向他提出抗议。他不高兴了：“有病啊？我们哪次做爱，你都不是这样子噢……”“是呀，每次做爱你只知道快活，哪顾得了我的感受哇！你做得爽快，我却忍受着痛苦。”我们为做爱终于发生了结婚以来的第一次吵架。

我开始对做爱感到厌烦。每当夜深人静的时候，每当皮克带着性快慰的酣畅进入梦乡的时候，我就会情不自禁地怀念起我与艾岩的那种平淡、默契、惬意的性生活。然而，一旦回到现实，我又会以无比的痛苦面对皮克，我爱他，应该满足他正常的性需求，可我讨厌做爱，我陷入无所适从的境地……

点评：现实生活中，类似兰黛儿这样的性生活障碍问题，不仅妻子有，丈夫也有，所不同的是，妻子或丈夫对这种性生活障碍持续时间的长短。就像我们从一个地方迁徙到另一个地方，环境虽然好，可住着总是不舒坦，让人怀旧，为此产生性焦虑和抑郁情绪而影响性生活。我们称这种现象为“再婚性适应障碍”。

再婚的夫妻为什么会出现这种性生活障碍呢？这主要是因为夫妻中的一方对前后性伴侣的对比问题。这种对比既存在着对过

去与现在的性偏好、性欲望、性方式、性反应等性生活模式的问题，也存在着某种心理上对前夫的愧疚问题。很显然，兰黛儿的前后两任丈夫的性格和性生活模式有着较大的差距。她的前夫艾岩性格内向，属于温文尔雅的那种男人，对兰黛儿的感情比较细腻，体贴入微，疼爱有加。虽然艾岩对性生活看得比较淡，性要求自然也少，在做爱方式上习惯于传统模式，一成不变。但每次做爱时善于充分调动她的激情，更善于把握冲锋的“火候”，让她轻而易举地达到性高潮。而她的后夫皮克是搞艺术的，感情丰富，激情奔放而粗犷，思维活跃开放，性欲望强烈不说，激情所致纵欲难收，尤其是他一反传统的做爱模式，频频使用一些新“花招”更是让兰黛儿不敢领教。在这种鲜明的对比下，兰黛儿过去已与前夫所形成的性模式，自然经常“跳出来”影响她与皮克的做爱情绪和质量。

从心理的角度来讲，按一般规律，离异者再婚后出现性不适应障碍要比丧偶者好得多。因为离异大都是因为感情创伤所致，离异者不可能有什么愧疚心理，而丧偶者大多会为感情恋恋不舍。当然，这种感情怀旧和依恋现象也是因人的性格而定，即性格外向、豁达开朗的人较容易在短时间内摆脱这种心理障碍，而性格内向、心胸不阔的人则需要较长时间的调适。

艾岩是在陪兰黛儿庆祝 30 岁生日的旅游途中遇难的，没有任何心理准备，而且在弥留之际，紧紧握着她的手，吃力地说了“我好爱你，我真的不想离开你，让我们来世再做夫妻”这番话，炽情烈烈感人至深铭刻难忘。可想而知，兰黛儿在艾岩因庆祝自己生日发生车祸、又因保护自己而惨死以及弥留之际所留下的一段催人泪下的“遗言”这种种情感压力下，怎不感到深深的内疚呢？事实上，这就是她的心理根源。因此，每当皮克向她提出热烈的求欢要求时，她的脑海中总是自觉或不自觉地浮现出艾岩的影子，以致有一次皮克准备强行做爱，她的脑海中竟幻化

出艾岩的影子，站在床前柔情地对她说：“你如果没有情绪，就先睡吧，啊！”类似的现象无疑是对她性生活的一个强大干扰因素。那么，处于这种情况之下的兰黛儿不要说没有“性”趣做爱，就是有那么一股激情恐怕也早已被这种内疚的心理干扰大打了折扣。

要解决性生活模式的问题，比较好的解决办法是采用语言沟通。然而，通常再婚的人，无论男女都不愿主动甚至被动地去交流与前配偶之间的性问题。因为这样不仅会给自己也会给现在的配偶带来尴尬和不快，而且更容易让现在的配偶产生“旧情难忘”的联想。责任义不容辞地落在皮克身上，他应该发挥自己活泼外向、不拘小节的性格特点，经常主动与兰黛儿交流一些做爱的感受，自觉改变做爱的方式，或者减少性生活的频率，通过潜移默化化的作用，使两人的性生活逐步达到和谐美满。

摆脱愧疚心理影响，主要是解放思想，消除旧的传统观念。愧疚心理形成的关键是怀旧心理作祟，说到底“从一而终”的封建传统观念与现实生活的矛盾冲突，这对丧偶的女性来说是最难过的一道“槛”。事实上，已逝的伴侣再好，毕竟已经撒手而去，面对现实未来的生活才是最重要的，既然兰黛儿遇到相亲相爱的伴侣并与之结为秦晋之好，就要全心全意地热爱皮克，尤其是在性生活上更应该努力配合，把过去对艾岩的爱转移到皮克身上。每当做爱时，要更多地想到她只属于现在的皮克和未来，而不属于过去；要属于活着的爱人，而不是属于死去的爱人；要属于现在爱她的人，而不属于曾爱过她的人。

就皮克而言，为尽快消除兰黛儿对艾岩过去的性爱的流连，每次做爱时要改变风风火火急功近利单刀直入的作风，事前温柔耐心地对她进行一番爱抚、亲吻，说说动听的情话，或者有意营造一点温馨浪漫缠绵的做爱氛围，以加强对性爱“正在进行时”的印象和感受。在充分适对方性生活模式的同时，常常即兴表