



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

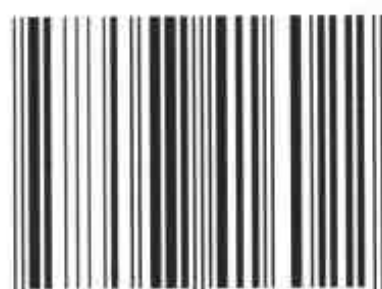
中国城市出版社



女人的秘密

女人能够做一切，只要她愿意。但是，大多数女同胞竟然不知道自己的本事。如何实现自己的内心梦想？怎么才能了解床上的女人？女人的性高潮有哪些神话，哪些真理？女人也有性冷淡吗？……您会从本书中了解许多女人的性秘密。这是一本不仅仅写给女人的书。

ISBN 7-5074-1602-X



9 787507 416022 >

B·054 定价：19.60元



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
部或部分内容。

©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。

这本书会让您的梦想成真，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。可是松鼠为什么要上轮子转呢？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“人类”，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！



我有一个朋友，他整天坐在电话机旁，不停地跟别人打电话。依我看，他这纯属是装模作样，似乎自己是个举足轻重的大人物。他到处打电话，和他人商量事情。可是，我就想不通，这些人的事情为什么非要我的这位朋友来解决，怎么不自己打电话来或者亲自跑一趟。其实，根本就没有什么重要的事情，而且这位自愿帮忙的人既没有熟人，也没有什么其他方面的优势，根本就帮不上什么大忙。不过，他就是闲来无事，愿意参与这个过程。

还有一些人，他们自称是干大事业的人。他们从不把工作委派给下属，也不交给这方面的专业人士，而是自己笨手笨脚地亲自来干，尽管既没有经验，也没有专长。他们特意给自己找活儿干，而且除了自己他们谁也不需要，但是，事后就抱怨太累。

我的一位患者是一家公司的合伙人，他自己亲自做会计工作。不像现在国内做生意的其他公司那样去聘请一位业务熟练的会计，而是自己来做这个“兼职”会计。他每天都要做帐面经营记录，并且随手在小纸片上记下其他一些数字（而且经常把这些小纸片弄丢），核对会计总账，还经常把这些小纸片带回家，晚上坐在那里绞尽脑汁核算利润。

他的妻子是位会计，但在另一家公司工作。她想提高丈夫的工作效率，分担他的一些工作，劝他使用电脑，但一切都无济于事。妻子对他说，如果找一个懂行

的专家，那么，公司的帐目会管理得井井有条，丈夫也能节省出大量的时间。而且这些时间不只是用于私生活，还可以用来拓展生意。但是，丈夫喜欢自己算帐，并且因此而感到满足，因为这样谁也蒙骗不了他，也不可能对他做手脚。但是，他从来也没想过，他其实根本不具备洞察下属是否欺骗自己的能力。

丈夫目不转睛地在玩电脑游戏，妻子给他端来咖啡。他眼睛盯着屏幕，两只手继续敲打着键盘说：

“你是知道的，我喝咖啡要加糖的。”

“知道，我只是想能听见你的说话声……”

我非常了解商人的生活，因为我的很多患者都是这种很富有的人，所以，我可以肯定地说，他们所做的大部分事情其实都是在白白地浪费时间。就是说，他们不会合理地安排自己的作息时间。

有很多神经官能症患者抱怨工作太多，没有时间休息。我建议他们按照逐步递减的顺序制订一个合理的工作计划：首先安排最重要的事情，然后是次要的，最后是那些可以挪到第二天或者下一周做的事情。

值得注意的是，女商人和同样经商的男性相比，工作起来更有组织性和纪律性，这一点甚至在一些小事情上也能表现出来。一般说来，商界女强人在经过短时间思考后很快就会制订出所需的工作计划，再经过分析得



出结论：那些并非重要的，对生意不能造成损失的事情可以往后安排，而那些完全可以推到第二天或者下周做的事情，干脆就可以部分或全部地放弃不做了。所以说，如果调整好工作节奏，就能腾出很多的自由时间，完全没必要把自己变成一匹筋疲力尽的马，由于劳累过度而最后只能用枪把它打死。

妇女解放——即在男人身上摆脱女性因素，在女人身上摆脱男性因素。

对于男商人来说，则完全是另外一回事。他们很多人其实和女商人一样，接受的是与经商毫无关系的教育，但是我还要不知疲倦地重复说：“女人什么都能做到！”（绝大多数女性都完全同意这个观点）能轻松地掌握一门新的专业，并做适当的调整来适应新的要求，这些正是所谓柔弱女人的特性，总之，女人的心理比男人更加灵活，适应能力更强。

现代男人正在同女人争夺“柔弱性别”的冠名权。

我的那些男性患者完成这个最为简单的任务却不知为什么总是难上加难。所以，他们开始在每一个细小环节上与我争执，声称这个也重要，那个也重要，没有它无论如何也不行。

可是，当女商人明白了我也很清楚她们工作中的困难以后，就能和我平等地交换意见，而那些先生们却总是带着某种优越感，声称这方面你就应该懂，这是你做医生的天职！唉，没有什么比男人的大男子主义更让人难以对付了，有时甚至是冷嘲热讽也无济于事。

丈夫是穿着裤子的云彩。

结果是，男性患者们总是死守着老一套陈规陋习不放。因为这做起来很简单，下班回家只要对妻子说一句“行了，我太累了！”就万事大吉了。用这么一个冠冕堂皇的理由就可以不去履行一个家庭主人应尽的义务。

还记得萨拉的那个著名的笑话是怎么说的吗：“我做的都是一些微不足道的小事，比如拉扯孩子、做家务、挣钱养家；而我的丈夫干的都是大事：他总在考虑那些高深莫测的哲学问题。”这种情形可能在很多家庭中都存在。

已经半夜了，丈夫还没回家。门铃终于响了，暴怒的妻子手里拿着棍子打开了门。

丈夫一把抱住她说：

“你全身在发热，亲爱的，你全身都在发热……”

我所说的这一切不仅仅是针对那些整天忙于生意的



家庭而言，而且在其他领域工作的男人也往往如此。在丈夫看来，不管妻子怎么疲乏都是次要的。做妻子的就应该善良、可爱，要不辱“妻子”这一崇高称号。既然结婚证上盖了章，随了我的姓，就应该让这个家保持干净舒适，让孩子健康听话，晚上丈夫下班回来马上可以吃上热乎乎的可口饭菜，妻子应该总是一副幸福的笑容，当然，如果丈夫想要的话，在床上就更应该履行“妻子的义务”。夫妻两人都经商的家庭尚且如此，那些家境不好的家庭就更不用说了。

现在，很多丈夫挣的工资根本无法养活孩子，即使是夫妻二人都工作，有时也只能勉强维持生活。

夜里，妻子把丈夫叫醒了。

“出什么事啦？”——丈夫吃惊地问道。

“没什么事。就是我一直搞不明白，你挣这么一点钱，怎么能安心睡觉呢？！”

有工作的女人肩上背负着双重的负担，然而，能有几个丈夫对妻子这么说：“亲爱的，真应该给你树碑立传，你确实不容易，怎么能一个人干这么多的事情啊！”即使他不说出这种溢美之词，哪怕是对妻子所做的一切表示同情，同时关心一下她的身体也好嘛，因为最终妻子的健康是家庭幸福的保证，特别是对孩子来说。

由于工作性质的关系，我接触了成千上万的人，我

也见过不少真正的男人。我不能同意某些女人的看法，比如说男人品质败坏，全都是意志薄弱的人。事实上并非如此，生活中名副其实的真正男人大有人在哩。但同时我也不无遗憾地承认，现在的趋势是：女人总体上变得越来越强，而男人则越来越弱。

过去男人想的是，他可否结婚；现在他考虑的却是，妻子不工作他能否活得下去。

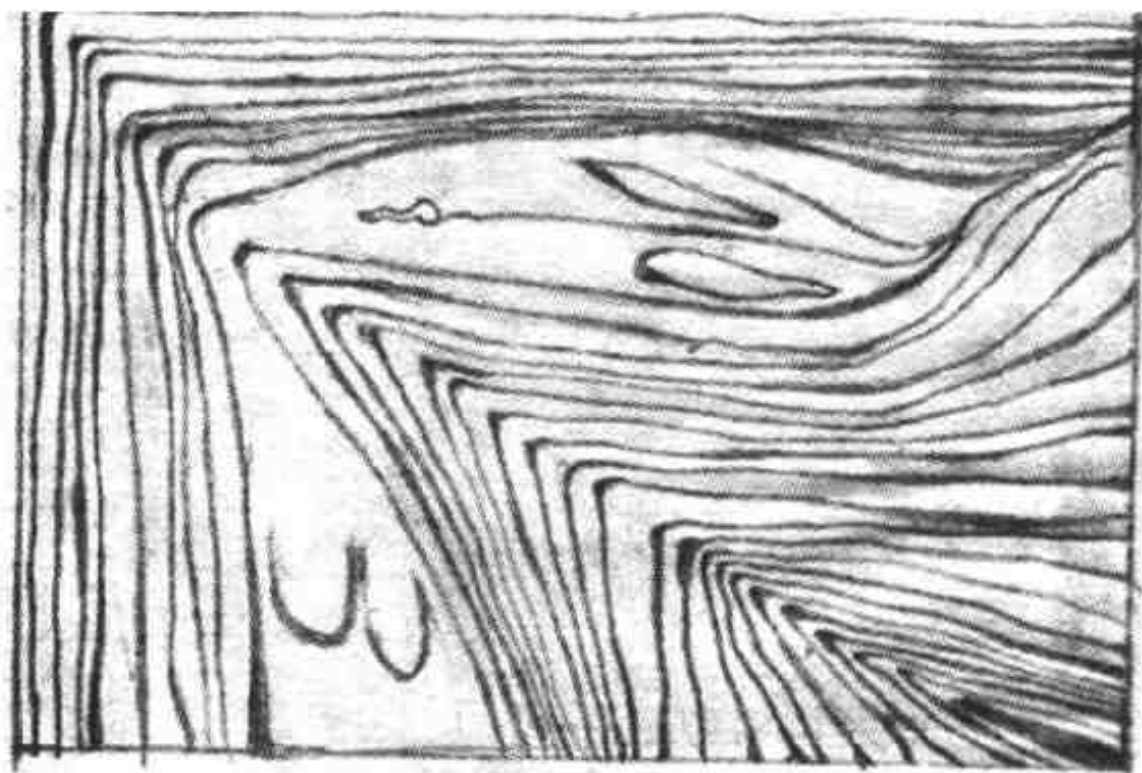
我有机会同社会各个阶层的女性接触。任何一个女性群体都经常谈论男人，而且通常也谈论自己的私生活。“您是对的，您总是说女人什么都能做到。”——我无数次听到女人们这么对我说。

不久前，我同一些非常成功的女士们交谈过，她们的收入都很高，孩子也非常优秀，他们都在条件很优越的学校里读书。这些女士们保养很好，衣着考究，她们对丈夫的观点完全一致。只要其中一位女士说出自己的看法，其他人也都一致赞成：“我们没有丈夫也照样能生活，但失去他们也会感到很可惜。”的确如此。很早以前女人提到丈夫时总是这么说：“体谅也就意味着疼爱。”而现在呢，更应该体谅妻子。

现代男人能在女人之上（“男伴在上”的做爱姿势）的惟一位置是在床上。




如果您的生活伴侣在床上不中用，而他却将自己的全部热情都用在他自认为是重要的事情上，那么……但是，我们不要草率行事，还是应该可怜他，他毕竟是个男人嘛……因为缺了我们这些柔弱的女性，他们什么都将一事无成。



丈夫在床上“偷懒”怎么办

男人应该做的，女人都能做到。

我在自己的多本书里都重复这样的话：不要可怜男人，不要轻信他们的诉苦，不要把男人的责任担到自己的肩上，让您的丈夫去做他应该做的。我经常告诉我的读者们要适当运用理智的自私原则，它能帮助女人永远做一个真正的“女人”。在这个系列中也有一本涉及这类问题的书，不过暂时我们还是回到正在探讨的这个问题上来吧。

 如果您的丈夫不断地坚持说，他完全没有时间去做“任何蠢事”，包括性爱，您知道吗？这完全不过是托辞而已

很多女人往往都对丈夫说的话信以为真，她们来到我这里难过地说：“丈夫工作那么多，我很心疼他，他睡不好觉，非常疲倦，我不想纠缠他。如果他一点精神都没有，我怎么还能缠着他……”

就是这样，我亲爱的女士们，我向你们公开一个秘



密：我的男性患者们经常承认说，他们使用这种诡计纯粹是为了逃避自己做丈夫的义务，而蒙在鼓里的可怜妻子们却不忍心“纠缠”自己的丈夫。女人们要想躲避性生活，经常以头疼和身体疲乏为借口，男人们现在也学会了使用这种伎俩，因为这是冠冕堂皇的托辞嘛。

“也许，你累了或者是头疼？”——丈夫上床后，抱有一线希望地询问妻子。

“床上偷懒”型丈夫用这种诡计是为了逃避做爱。有时，确实是没有这种心情，有时则是因为这方面的能力下降。顺便说一下，每一位性学专家都会肯定地告诉您，有规律的性生活是预防阳痿的最好方法。如果不规律，往往就会出问题。

性爱自私者是性病医生的潜在患者

还有一个小诡计是懒惰的丈夫们经常使用的，即借口身体不舒服或者是有病。我医治过不只一千个抑郁症患者（夸大对自身健康状况的担忧，并确信自己患有某种绝症，但实际上什么病也没有），他们都疑心自己有病或者故意装病。他们总是故意抱怨身体不好来折磨全家人，迫使大家关心他，而且要求特殊的生活待遇（当他休息的时候，千万不要打扰“病人”的安静！），虽然

实际上这类“用铁锹都拍不死”的男人比自己可怜的妻子要健壮得多。

应该说，疑心自己有病或者装病的男性抑郁症患者比这类女性患者要多得多。有一些男人，就像人们常说的，一会儿说自己是淋巴炎，一会儿腹泻，一会儿心跳过速，一会儿腰酸，一会儿肚子难受，一会儿头疼欲裂，总之，浑身上下如同散了架，没有一天不在抱怨身体不好。他们经常是得了某种什么病，有时是这种“病”，有时是另一种“病”，有时则百病缠身。

亲爱的女士们，我给您的建议是：如果您的丈夫也发生类似的情形，不要听他的呻吟，要坚持让他去看心理医生，但是，任何时候都不要去看内科医生或者神经科医生。如果愿意的话，我们每个人都可以在心电图、脑电图上找到胃炎和结肠炎的症状。顺便提一下，一个患有胃肠炎和心肌炎的女人依然顽强地在单位和家里两头奔波，而有的男人却捂着肚子，或按着心脏部位躺在床上装死（因为他们发现了“可怕的疾病”），而且每天都跟家里人说，他大便又不正常了，胃疼，心跳过速。

“我的身体一直处在医生的监控之下，但不知为什么还是总出毛病！”

如果您丈夫的借口与“身体欠佳”没有关系，而是抱怨工作太忙，您就试着让他按照我建议患者所做的那



样：写出他过去一周内所做事情的目录，然后，详细分析一下，他是否确实做了那么多的事情。如果您的丈夫想逃避，说您弄不懂这些高深莫测的事情，这时，您千万不要放弃，因为要弄清楚这些事情不一定非得是专家教授不可。

说实话，我不太相信丈夫们经常说的“我累了”。为什么强壮的男人倒比柔弱的女人更容易累呢？难道说这是性别的特权不成？或者说这仅仅是我们国家男人的特权？！

我的一位叫伊琳娜的患者对我讲，她的丈夫奥列格下班回来，吃完晚饭就躺下休息。全家人都要踮起脚来小心走路，因为爸爸在休息！而当妻子可以躺下休息一下的时候，丈夫已经在做第十个梦了（说不准还是春梦呢！）。显然，她不可能把他捅醒，对他说，伯爵先生，我们该做床上的事情了。然而，到了凌晨三点钟，睡足了奥列格却起来到客厅里一个人欣赏录像片，或者坐在那儿看书一直看到天亮。第二天晚上，仍然故伎重演。

“您的丈夫在哪儿？”

“跟平常一样，同他的四条腿朋友在一起呢。”

“难道您家养狗吗？”

“狗倒是没有，我指的是沙发。”

他安排得不错，不是吗？奥列格应该在 10 点上班，散步到办公室充其量不过 15 分钟。这样的话，有六个多小时令人神往的安静时间都是在他的支配之下，此外，还要加上 8 个小时的绝对睡眠时间。妻子也从不缠着他说“去把土豆拿来”，或者“我们是不是该做爱了”。

“您的丈夫怎么还会累呢？”——我问伊琳娜。奥列格遮单位八个小时都是坐着办公，不过是整理一下文件，接接电话，他的工作时间比伊琳娜还少一个小时呢。小儿子是她从幼儿园接回家，照顾孩子、做家务也是她的分内活。晚上 12 点之前，她不能躺下睡觉，早晨 7 点就得起床给全家准备早餐，还要按时把孩子送到幼儿园。“他的工作责任重大……”——我的患者不十分确信地解释说。

其实，这个所谓责任重大的工作不过就是一个大单位里的办事员，工作并不繁重，也不是尘上飞扬的户外工作，薪水也只有一百美元多一点。伊琳娜大约也挣这么多。这样一比较，他们俩谁更累呢？

或许，“格外地累”是男人的特权吧？

所以，我再一次重申，我亲爱的女性读者们，不要相信自己丈夫的借口，这不过是一种骗人的把戏罢了。他们只是利用它来保住自己的安静，达到不洗餐具的目的而已。男人们经常用这种伎俩来给自己赢得更多的休



息，好让自己不干家务，逃避性生活。

我的丈夫不是个天使，但也算不上是个男人。

我和她共同努力对伊琳娜的丈夫进行了“再教育”。在细节上弄清楚她的丈夫在单位都做些什么以后，伊琳娜明白了，她也可以轻轻松松地完成那些工作（因为女人什么都能做到！）。我就建议她和丈夫调换角色——她去奥列格的单位上班，而奥列格代替她工作。当然还要把家务放在他的肩上。

有一句古西班牙俗语是这样说的：去跳舞就得紧紧贴上对方。就是说，您决定去做了，就一定要做到底。如果在这么重要的事情上患得患失、半途而废、打退堂鼓，那么，再努力对生活伴侣进行再教育也不会收到任何效果。

有一天，一位年轻的爸爸推着童车带孩子出来散步。

“听着，亲爱的！”——妻子从阳台上向他喊道。

“让我安静一会儿，”丈夫不耐烦地说，“我们一切都好。”

过了一个小时，又传来了妻子的声音：

“亲爱的……”

“你要干什么哪？”

“你推着女儿的布娃娃已经一个多小时啦，你现在是不是应该推孩子散步了。”

如果您已经说了，答应了，也威胁了，那么就一定要说到做到，否则的话，您就永远也别想从丈夫那儿得到平等和尊敬。所以，我总是这么告诫自己的患者。我自己在生活中也是如此，我丈夫就很了解我这一点。

伊琳娜受到了我的鼓舞，她不只是说出了自己的建议，而且坚定地表示要把事情做到底。她事先通知了自己单位上的人，说她的丈夫去替她工作（不错，她被迫答应，如果丈夫不能胜任，事后她要补偿他的所有损失），而她自己在10点钟之前出现在丈夫单位，坐在了他的位置上。奥列格原以为妻子的话不过是说说而已，所以，仍然还是去了自己的单位上班，伊琳娜却对他说：“你为什么还来这儿？你这个时间应该在我的工作单位！不要忘了，6点整要去幼儿园接孩子，回家后要喂他吃饭，和他玩一会儿，然后，要检查大儿子的功课，还有，在我到家之前要准备好晚饭。”丈夫试图和她争辩，可是，她声称不让他打扰自己工作，并当着惊讶不已的众人毫不客气地把他逐出了办公室。

妻子对丈夫说：

“晚饭很快就准备好了。然后我洗餐具、给孩子洗澡、洗内衣、熨衬衣，然后咱们俩一起去看电影！”



“好主意！可你什么时候去买电影票呢？”

奥列格并没有去伊琳娜的单位上班，他一点也不了解妻子的工作，他从未想过要掌握一门新的专业，他怕人笑话，于是，便回家去了。他在房间里坐卧不安、心情烦躁、窝火憋气，但是，到了晚上6点，他还是老老实实地把儿子从幼儿园接回来了。奥列格给儿子喂了米粉和牛奶，但是，厨房里的活他可是一窍不通。很快，伊琳娜回来了，心情愉快地挥动着女士包，手里并没有像往常一样拎着食品袋。她一看见空空的炉灶和同样空空的冰箱，心里有些着急，但是，转念一想，游戏既然开始了，就应该把事情做到底。于是，就用一种不容反驳的语调对丈夫宣布说：“马上去商店，买回所有必要的东西，一小时以后把晚饭做好！”

我亲爱的读者们，我还要告诉你们一个秘密：男人们绝大多数都是不可救药的胆小鬼。我指的是在私生活中，而不是挥舞拳头打架（尽管在这种事情上也并非有那么多勇敢的人）。如果他们发现对手软了下来，他就会气壮如牛，如果和他坚决抗争，他就会败下阵来。

很多女人吃亏就在于愿望良好，但方法不当。结果往往是事与愿违，到头来只是瞎子点灯——白费蜡。通常情况下，这么做只会导致完全相反的结果，因为丈夫出于逆反心理，要维护男人的自尊，会向您证明究竟谁是当家人，所以，往往一切都会反着做，或者干脆不去

理会妻子的责备。

三八节送给妻子最好的礼物应该是一把锯，并在上面刻上漂亮的题词：“请尽管唠叨，但要有限度！”

行之有效的方法不是唠叨，而是少说，并且要说在点子上。这里我指的不是庸俗的夫妻拌嘴，而是平静的、有理有据的说理，不要情绪激动，要晓之以理（绝不是爱吵嘴的妻子经常使用的呵斥、羞辱之词。）。

这种情况下要做的——一定要冷静（我要再一次重复：绝不能神经质！因为这一点对男人来说显得尤为重要），仔细客观地分析夫妻双方都为“家庭生活”做了哪些贡献。

还有一个秘密也许是很多女性不知道的：现代男人总体上比女人更珍视婚姻，因为在婚姻中他们感到很安逸。然而是谁营造了这种安逸的氛围呢？当然是妻子。但是这一点却没给她带来丝毫的满足，所以，她就不那么渴望维系这个婚姻了。

也有一些女性经常这么说：“我害怕剩下我孤零零的一个人。”不过，现在还这样想的女人已经不多了。有很多人因为害怕孤独而维持自己名存实亡的婚姻，可等到后来跟丈夫分手以后，她就会惊奇地发现，其实并没有什么不好，只不过是再没有人来跟她拌嘴吵架了而已，这大概算作是惟一的坏处吧。



“为什么你又嫁人啦？”

“没办法嘛，不结婚，连个吵架的人都没有。”

很多女人嫁人多半是习俗使然。常言道，习俗是一种神奇的力量……

就是这样，意识到丈夫有了家会感到安逸舒服，而离异对他来说失去的会更多，这时，女人们往往获得了她们从未有过的自信（正因为如此，她们才抓住丈夫不放）。的确，男人们如果真的失去了家庭，失去的东西会相当多，其中包括和孩子的交流，平日里的养尊处优，交谈的对象，已经习惯的性伙伴（新的性伴侣还需要去找，还需要去适应她的需求，可妻子总还是老样子）。

已经满足于家庭生活的奥列格，现在还没有意识到，这种舒适、轻松的生活环境，正是妻子精心营造的。对伊琳娜要他准备晚饭的建议，他顶撞了妻子几句而且还想和她吵一架，而妻子平静地向他宣布：“嗨，你是不是不想和我过了？好吧，赶快收拾起你的全部家当马上离开。离婚后，我们把房子换掉，你会得到应该归你的那一份。我想，我带着两个孩子会得到两居室，能给你在宿舍里找一间房子。我是不会到处换房的，这应该是你操心的事，如果你想弄到你自己应得的那一间的话。”“我可有这里的户口呀！”——丈夫开始耍赖，企图尽快获得平等的地位。因为他不想离开这个已经习

惯的地方，到一个可怕的前途未卜的去处。“我这里没有地方了，”妻子平静地说，“我已经有了两个孩子，第三个我不需要了。去警察局吧，就说妻子把你赶出来了，也许，他们会同情你的。”

男人是脖子上系领带的人，而骑在女人脖子上的有孩子、房子和打着领带的男人的人。

伊琳娜的语气显得很平静、自信、坚定，丈夫这时明白了，她不是在吓唬他，她这是动真格了。后来我的患者承认说：“您知道吗，季丽娅，一开始我只是按您说的去做，心里想，这对奥列格只不过是一次短暂的心理震动而已，但是在那一刻，当我把所有的话都说出来以后，我就想，我为什么需要他？要知道，实际上我等于没有丈夫，每天我几乎都见不到他的人影，我们好像生活在不同的世界里。我们那里不是家，而是旅馆。奥列格是这个旅馆的常客，而我好像是个洗衣工。伺候丈夫占去了我很多的时间和精力。我要这种鬼生活干什么呢！”

应该承认，伊琳娜的话中绝大部分都是对的。

每个女人都知道，养活一个贪食的男人要花很多钱。此外，他还需要穿衣服，比如，西服、衬衫、毛衫、皮鞋、袜子、短裤、夹克、帽子、香烟、啤酒，等等。如果核算一下，在这种情况下，即使收入整整少一半，离开一



个等于没有收入的丈夫实际上并没有损失什么。

这种想法更让伊琳娜坚定了要把丈夫赶出去的信念。他当时非常沮丧，失魂落魄地在地上走来走去，显得不知所措，他苦苦哀求伊琳娜，心里并不想离开。如果是漂亮地把门一摔，临走前说上一句“我已经受够了！”——这是另一回事。而相反，如果很丢脸地被赶出了家门，理由是因为不需要你这个多余的累赘，这对于一个男人来说，确实是挺难堪的。

丈夫对妻子说：

“亲爱的，对我说几个字吧，我一定会感到无比幸福的！”

妻子对他小声耳语道：

“钩子和绳子。”

伊琳娜跟许多其他处于这种状况的女人一样，又开始同情起丈夫了。唉，女人的同情心……。我亲爱的女性读者们，请不要把同情和善良混为一谈，这完全是两码事。

再重复一遍：男人不需要同情！同情心，这是害人不浅的一种情感。可以去同情那些没有能力保护自己的动物，应该去同情无助的儿童和老人，因为他们才值得关心和保护。但是，身体健壮的男人根本不值得同情！

正是这种女人的同情心才导致了这些强壮的男人骑

在女人的脖子上作威作福，而且还一副悠然自得、趾高气扬的样子。

然而，伊琳娜在关键时刻想起了我对她的嘱咐，于是，她控制住了自己。“如果我不把事情做到底，我怕您会骂我”。——她过后坦诚地对我这么说。毫无疑问，我是不会骂她的，因为我从来不这样做。但是到最后，每个人都是自己生活命运的总导演，自己的头不会接在别人的身上。我该做的事情——是提出建议，至于是否按照我的嘱咐去做，决定权完全在患者自己的手中。

您可能已经估计到了，奥列格最终去了商店，然后，伊琳娜板着面孔，逼着他做晚饭、喂孩子喝奶，可孩子们一直向他做着鬼脸。伊琳娜按照我们设计好的方案回卧室躺下休息了。总之，伊琳娜一直在重复着她丈夫以前的一贯做法。

被妻子的冷漠面孔搞得不知所措的丈夫把孩子安顿上了床，他费了好大的劲儿来哄小儿子睡觉。小儿子显得非常兴奋，因为现在爸爸变成了“妈妈”，小孩子开始顽皮起来，他要求爸爸给自己讲故事，唱摇篮曲，一直抓着他的手，直到入睡。

丈夫在看电视，妻子说：

“拿兜子到商店买东西去。”

“这不是男人该做的事。”——他粗鲁地回答说。

“那你就脱衣服做男人该做的事情嘛。”



“什么？简直是在开玩笑。那给我兜子吧。”

洗衣服收拾房间这类家务活丈夫做不来，于是，他就悄悄溜进了卧室，想用其他的方法来讨好妻子。伊琳娜当然是用宽容代替了愤怒。而后来她自己讲，这个晚上她就像跟奥列格度蜜月时的感觉一样。“我几乎已经忘了什么是性爱喽。”——在说起他们神魂颠倒的做爱过程时，她兴奋不已地这么说道。

这种心理的震撼确实太大了。第二天，伊琳娜到自己的单位上班去了，奥列格也同样重回自己的原单位。从那时算起到现在已经过去5年了，伊琳娜再也不抱怨她几乎忘了什么是性爱了。常常是这种情形，丈夫不仅自觉履行起在床上的义务，而且还主动帮助妻子做家务。

类似的方法我的很多女性患者都不同程度地使用过，效果都很好。但是，这里最主要的是要锲而不舍，要循序渐进，相信自己能取得最后的胜利。同时还应看到，最显著的一点就是——夫妻双方都是赢家！

在性别之争中没有胜者，因为交战双方过于和颜悦色，心慈手软。

如果您也存在类似的问题，如果您的丈夫早就遗忘了床第之欢，您不妨也试一试这种方案，不过需要针对

您的具体情况适当做一些调整。不要害怕您对自己丈夫的工作一窍不通，因为您完全可以不必去做这些。我向您保证，您的丈夫在意识到您的坚决态度以后一定会很快俯首让步的。可能的话，您在一天之内就能获得成功。但是，如果您的丈夫继续顽固不化，一味地责备刁难您，您也千万不能气馁。最重要的一点，一定要树立信心，要坚持下去，哪怕是几天、一周或者是更长的时间。不要担心会弄巧成拙。站在丈夫的位置上来看，担心后果的不应该是您，而恰恰是他。还有一点要切记，不能让丈夫给您的工作带来损失，这一点一定要事先跟同事们商量好。俗话说，兔子有时还翘翘鼻子呢。一定会很有效的，我保证！

两个女友在交谈：

“最近丈夫特棒，经常帮我做事：照顾孩子、做饭、逛商店、收拾房间、洗衣服。”

“你真幸运。你是怎么做到的？”

“他在一本杂志上读到，如果丈夫不辛苦的话，那么她在性生活中就会表现得更积极。”

“怎么，这种方法有效？”

“说实话，我并不知道。不过晚上他几乎累得快爬不上床了。”

在我的临床实践中有一个非常有趣的经历，当时我





给“床上懒惰”型的一个丈夫设计了一个方案，他相信了。这种方法极大地刺激了他，结果，最终夫妻双方都受益匪浅。

事情经过是这样的，首先是妻子来到了我这里，她叫塔玛拉。她的抱怨和不满很典型。丈夫对她来说完全就是个摆设，性生活就更谈不上，丈夫总以工作忙为借口拒绝她的要求。如果她一味坚持的话，他就冲她喊：“你是怎么回事，没看见我有多少工作要干吗！否则用什么买你现在所有的这一切？”当然，还说一些其他类似的话。要这些漂亮的服装和首饰又有什么用呢？衣服总是挂在柜子里，而钻石也是放在盒子里！在家里又用不着穿它，戴它！而那个浪荡的生活伴侣在单位（或者其他地方）呆到很晚才回家。

一个朋友来到另一个朋友家里做客。

男主人叫妻子：

“宝贝，给我们冲点咖啡来。”

妻子端来了咖啡。

“谢谢，亲爱的。”——他感谢道，而妻子的脸上也漾出会意的笑容。

过了5分钟，他又叫妻子：

“我的小绵羊，你能不能给我们来点儿你的拿手馅饼？”

妻子给他们端来了切好的馅饼，他向她道了谢。

又过了一会儿，丈夫再次喊道：

“小兔子，请把香烟和烟灰缸拿来，如果你不为难的话，我亲爱的。”

朋友感到很惊奇：

“你们已经结婚 10 年了，还是这样柔情蜜意的！”

“柔情蜜意个鬼！我是想不起来她叫什么啦！”

后来，我和塔玛拉的丈夫伊戈尔谈了一次。他当然并不是彻底禁欲。他公司里的一个女职员是他泄欲的对象，为此，她获得了相应的报酬。

伊戈尔可以定期得到性欲的发泄，但在感情上他对情人完全没有兴趣，像这样的情人他有几十个，甚至连名字都记不住了。

广告：“一些体面富有的男人欲求性开放的姑娘们与其共度良宵。请尽快拨打电话，你们一定不会后悔的。”

丈夫对这种生活方式非常满意，他甚至从来都没有想过，妻子会不喜欢这种“正常”的现象。虽然她不只有一次表示了自己的不满，但伊戈尔认为这是无理挑剔和故意找茬。“她这真是没事找事！”他不无激动地对我说，“塔玛拉不工作，但她什么都有呀。只有一件事需要她操心，那就是照料好家和儿子。”“但是您并不是完



全反对性爱嘛，在这方面也应该让她分享一些呀。”我提醒他说。“您应该知道的……如果塔玛拉需要的是‘种马’，那他应该嫁给一个钳工。”——他傲慢地抛给我这句话。

如果您想要一个既大又干净的，就去找邻居家的钳工，但要先给他冲个淋浴。

伊戈尔是一个非常自信的人，他确信自己一切做得都对，因此，我决定故意刺激他一下，这种方法我一般不用。我跟他说：“您找到了解决问题的最简单方法，那么您的妻子也可以采用相同的办法嘛。”“什么？拿我的钱雇一个‘种马’给她？”——他气愤地说。“为什么不能呢？”我继续挖苦他说，“您可以用钱买到性服务的享受，却不履行自己做丈夫的义务，而女人的性需求也不比男人差嘛。您凭什么说自己在这方面就比妻子有优先权呢？您能做的，为什么她不能做？！强行的节欲会使您的妻子产生挫败感，而作为一个心理医生，在这种情况下我要想办法让我的患者摆脱这种痛苦不堪的感觉。至于付钱还是免费性服务其实并无实质差别。”“不，您说的是真的吗？”他不相信地看着我，可是面部表情却逐渐发生了变化。“她到您这儿来就是为了让您给她提这种找淫棍的建议吗？”“不是淫棍，我指的是性伙伴。”我用极其认真的语气对他说道，“我可以给她写

封推荐信，上面有我的签字和我作为医生的盖章，建议她每周做爱三次，如果每天一次那就更好了。”

我发现，伊戈尔看上去已经开始相信了我说的方法。他怎么能不相信呢，如果性心理医生表情严肃地说话，给他的妻子开了性行为处方，这就像大夫给病人开药一样。

在咨询了性科医生以后，妻子对丈夫说：

“大夫让我每天都要做爱。”

“你只能指望我每月来两次。”

伊戈尔有些惊慌了，不知道说什么才好。而我决定继续对他施压，于是，接着说：“塔玛拉想要第二个孩子，但是您已经有一年多没有碰过她了，人工受孕又找不到对象，为了您的妻子能怀孕而给她找一个男人，这不成问题。她自己找不到，我们医生可以帮忙，正好还可以医治她的挫败感嘛。”“您说什么，我得给别人养活孩子？”——伊戈尔嘟囔着说，他已经完全相信了医生要做拉皮条的事情。“没有办法，”我一边回答说，一边用非常诚恳的眼光注视着他，“孩子的出生要有婚姻的保证，所以，孩子将会被看作是您的，如果离婚的话还要给他赡养费。”“那不行，我还要自己跟妻子生孩子呐！”——他宣布道。“既然如此，您以后就要承担起自己的义务，每周至少过三次性生活。”我提出建议，然



后补充道，“如果您不能做到这一点，我们会给您的妻子提供所需的性伙伴。”我看到，这句话确实刺到了他的痛处：哪个男人能允许别人怀疑他的生育能力呢？

“大夫，丈夫满足不了我。”——一名患者向性科医生抱怨道。

“去找一个情人嘛。”

“我有一个情人，他也满足不了我。”

“再找一个。”

“我还有一个。”

“那再跟其他人试一试。”

“和所有的男人都试过了，都不能满足我。”

“那么，亲爱的，您就是从来没达到过性高潮。”

“大夫，请把这个诊断写下来，盖上您的章。否则，他们都会叫我：‘婊子，婊子……’”

“您跟他说了些什么？”两周以后塔玛拉问我，“伊戈尔好像是脱了缰的野马，一个晚上也不放过我！”“我只是给他提了一些建议罢了。”——我说。

顺便说一下，如果您对自己与丈夫的性生活不满意，而且是因为性生活不够，而对您的心情和整个家庭生活产生了负面影响，您可以勇敢地告诉自己的丈夫：“性心理医生季丽娅·叶尼克耶娃建议我，每天（或者每周至少三次）要过有质量的性生活，并且每次一定要达

到性高潮。”我甚至还可以给您开有关处方。

把空白栏中，注明日期、自己的姓氏、姓名的首写字母以及年龄，把这张表格其中的一部分整齐地撕下来给您懒惰的丈夫展示一下。您可以告诉他，您已经请教过心理医生（或者妇科医生）了，医生建议，每天的性行为可以医治神经官能症（或者是妇科病）。

在不少夫妻中间，妻子都忽视性爱的问题。通常情况下，都是妻子对性生活不满意。但她却又毫无办法，因为丈夫总是威胁说：“如果你这样，那我就去找情人。”然而，这种办法一般还都非常有效。

丈夫和妻子来到旅馆，看见了一则通告：“把游泳衣忘在家里的女士们，可以到服务员那儿免费领取报纸做的比基尼，到游泳池去游泳。”

午饭后丈夫要出去。

“你要去哪儿？”——妻子严厉地叫住他。

“去游泳池呀，看看今天报纸里都有什么……”

女人们一般情况下都不敢发出类似的威胁，她们常常这样说：“如果我刚一开口提到情人，丈夫就说要打死我！”如果您的丈夫就喜欢动手打人，那么您有两条出路：或者让他去看心理医生，或者干脆跟他分手。如果您不甘屈服于他人的淫威，也不因为怕殴打而假装对性生活满足的话。但是如果他特别喜欢打人，和他说话



时至少要保持一米远的距离。因为这样威胁就没有那么可怕了。

当然，我并非坚决推荐您必须要用这种方法，因为一切都取决于您丈夫的态度和性格。一般情况下，没有恶意的话语不会产生不良的后果。正好相反，结果往往是积极的。谁愿意往自己的头上戴绿帽子呢？

只有男人的头上长出犄角的时候，他才能明白，孩子牙疼时承受了多大的痛苦。

不要害怕责备。任何一个聪明的男人都明白，女人如果真要找情人的话，是不会事先通知他的。而如果您的丈夫，说得委婉些，如果他不聪明的话，根本不值得为了他而自找麻烦。

为什么教授的妻子为一个钳工而发狂？

解决问题的极端方法往往只有在最关键的时候才采用，如果丈夫确实是顽固透顶、软硬不吃，如果您的丈夫尚可救药，那么可以试一试我们下面介绍的其他方法。

如何实现自己的夙愿

“我告诉你，女人想要什么，女人渴望什么。”

很多女人，由于阅读过有关性爱方面的科普书籍，加上听一些女友的讲述或者是过去曾经有过的亲身体验，她们很想把自己的某些性幻想变成现实，但是，她们不敢把这个想法告诉自己的丈夫。如果是和情人的话当然简单多了，因为他们约会并不是为了谈论天气。但是，往往会出现这种情形，跟男人相识以后，由于害怕他把自己看作是一个“放荡”的女人，因此，就把这种隐秘的愿望深藏在了心底。

在这一章和以后几章里，我们就谈一谈您怎样才能更好地实现自己的性爱夙愿。我不可能给您描述出女人的所有隐秘愿望——这需要专门写一本书。我以后会写一本百科全书，来专门介绍这方面的内容，而在这里我只想引用我的一些患者的实例来讲述一些主要的原则，依据这些原则，您完全可以梦想成真。

人总是在想着心事，不过想的最多的还是“那件事”。



“有一天，我做了一个很疯狂的梦，”我的一个叫莲娜的患者对我讲述说，“我心里很喜欢我们单位的一个男同事，他叫谢尔盖，他对我似乎也有意，但眼下还没发展到那种关系。他以前有个情人，她也是我们的同事。那个女人总是缠着他，也许他惧怕她，或者是担心引来非议……这不，我就做了一个这样的梦。在梦里好像我走进了办公室，看见他的情人趴在桌子上，他正在从后面跟她干那种事。我站在那里，看着他们做爱，我也马上就想做爱了。我在梦中体验到了一种性快感，似乎达到了性高潮。这时，谢尔盖回过头来看到我，就对我说：‘你怎么在那儿站着？快过来呀。’于是我就过去了。他把情人放在一边而转向了我，现在，则是她看着我们俩做爱。我当时对此感到非常兴奋，虽然在生活中我从来没有在别人面前做过爱。”

总体上说，这纯粹是女人的个人性幻想。在莲娜的梦中其实并没有什么“疯狂”的东西，因为在梦中更能反映出我们的秘密愿望（或者是担心）。我的这位女患者在梦中一下子就出现了两个色情景象，而这正是女人经常幻想的：第一个是看见心仪的男人和其他女人做爱，第二个是自己当着“别人”的面做爱。

莲娜的愿望和担心这时都表现出来了。很多人都怀疑自己的性爱能力。原因就在于我们从来没有见过别人的做爱场面，也没有机会来做比较，是我们自己好一些

呢，还是别人更出色。这种怀疑经常是男人才具有的，而且女人也会经常问男伴：“你和谁做爱更愉快，是和以前的情人还是和我？”莲娜也不例外，她担心自己的前任万一比她强呢？所以，她的潜意识里总想确认一下，是不是确实如此。所以，她在梦中便实现了这个隐藏许久的愿望，即谢尔盖把他的女伴放在一边而转向了她，因为在现实生活中他还没有首先提出来这么做。在梦境中，在潜在竞争对象的面前做爱，莲娜以此似乎毫无疑问地确定了自己的优势——她比竞争者强，所以，不害怕自己会占下风。

妻子和情人就如同白天和黑夜。

您知道我的做法吗？我建议我的患者把她做的梦说给谢尔盖听！开始时，她吓了一跳：“您说什么呀，季丽娅，这种话我可说不出口！即使跟我的情人也不会说这样的话，何况我现在跟谢尔盖还不是那种关系，而且有可能永远也不会好上的。他会怎么看我呢？估计他可能会认为我这是在向他推销自己，或者是要三个人一起来做爱。”“那您就别说是您自己做的梦，”我建议说，“您就说是某个影视片中的女主角在梦里遇见了自己的情人。我想，谢尔盖自己会猜出一切的。”


经过一段时间的犹豫之后，莲娜决定冒险一试。正像我们估计的那样，她的那个梦中情人果然全都明白了，



并且问她：“你这是梦到了我吗？”莲娜感到很不好意思，然而，他却显得越发兴奋了：“不过这个想法……是的，不过我担心这个无法实现，因为你们会彼此把对方的眼睛抠出来的。”但是，话已经说出去了，剩下的就等着约会了。

莲娜到现在还跟谢尔盖经常约会，他有时还开玩笑地跟她说：“你又梦见什么新花样了，啊？”现在，她已经不再害怕对他说出自己的内心想法，她也知道，任何多余的解释都不需要。她的所有愿望他都会予以满足，而莲娜也同样满足他的需求。“我们现在做的事情，过去恐怕连想都不敢想，而现在我觉得很自然，并不感到脸红。”——我过去的这位患者对我这么说。

就像一个在情场上富有经验的男人所说的：

 “有什么害羞的，当两个赤身裸体的人躺在床上时，还有什么害羞的呢？”

现在的莲娜跟 6 年前到我这里来医治神经官能症时相比，她简直是判若两人。第一次见面时，她完全是一副孤独女人的抑郁模样——情绪低落、悲观失望、缺乏自信、觉得自己对异性毫无吸引力、从没体验过性高潮，等等。但是，我们卓有成效地克服了所有这一切，她对谢尔盖也产生了感情，他也是一样。以前，他从未理会过她，而现在他们已经是一对热恋了 6 年之久的

情人。

有一次，谢尔盖竟然提出打算尝试一下她以前梦中的情节，哪怕部分地模仿一下也行，即他是怎么和前任女友做爱的。但是，做梦和性幻想是一回事，而付诸行动则完全是另外一回事了。说实在的，莲娜已经不想看见，他所爱的人怎么和以前的情人做爱，每个恋爱之中的人都有点自私嘛。不管怎样好奇，也不论怎么想跟竞争对手较量一番，并且证明自己的能力，嫉妒之心还是人人有之嘛。

对于男人来说，跟一见钟情或者不爱的女人发生性关系都无所谓，但是，女人对肉体上的亲近则完全是另外一种态度。对于她们来说，性爱就是表达爱情的另一种形式。谁会把心爱之人双手奉送给别的女人，让他亲近她，哪怕是只有短短的 50 分钟！因为从此以后这些记忆会始终萦绕在头脑里，让您永远也摆脱不掉，女人自己会痛苦不堪，男人也会被讯问折磨得苦不堪言，因为女友会总问他和别的女人做爱是什么感觉。

一个人问朋友：

“性爱牛仔套马是怎么回事？”

“你把老婆放倒，占有她，就像公马对母马那样。然后你说：‘我就是这样驾驭我的情人的。’这之后，你再在她身上试着坚持哪怕是 5 分钟。”



最后，莲娜终于下了决心，既然要做一个性解放的女人，就需要有新的想象力。于是，她就同意了谢尔盖的建议。然而，他却显得姿态很高，终于道出了莲娜心里盼望的那句话：“我不过是想考验你一下！我已经不想要她了。甚至是咱俩吵架时我也没在她的身上打过主意。”莲娜闻听后，马上就放下心来了。她在心里甚至还很感激自己的前任呢，因为正是由于她对谢尔盖以前的情人心存嫉妒，因此，做了这样一个梦，结果今天他们才能在一起，而且至今还是充满激情和做爱方式屡出新意的一对幸福情人。

如果您想实现某种隐秘的愿望，您可以用如下原则来武装自己：给您的伴侣讲一个梦中的情节，这个梦是您自己或者是任意臆造的一个熟人。一定要讲得绘声绘色，使他性欲激昂，跃跃欲试，而男人出于好奇和逞强的心理，很有可能要在生活中去尝试和再现所描绘的细枝末节。

还有一个方法能够说服您的丈夫（或者情人）来实现您的性愿望，您去问他：“你认为，别的女人都在幻想些什么呢？”您这时好像是对所有的女人都感兴趣，而说不出具体的某些人的隐秘想法。

选择适当的时机，比如当伴侣心情高兴的时候，用一些提示性的问题小心地把他引到有关女人性隐秘的话题上来。或许，您的丈夫（或者情人）在这方面是个十足的外行（很多男性甚至怀疑，女人也会有性幻想），

如果的确如此，您可以说这些知识是从文章或者杂志上了解到的。或者您可以读一下我写的《性和谐》一书，那里有一章叫做“理想、幻想和现实”。如果您本人缺乏具体的性幻想，而您还想丰富您的性生活，您完全可以从那里列举的实例中选出您喜欢的类型，然后将其形象生动地讲给您的伴侣。

性科医生对患者说：

“您是否受性幻想的折磨？”

“我干嘛要受它的折磨？”

这种交谈并不是为了马上去实践某个情节（虽然双方可能都不反对），而是为了今后能无拘无束地谈论自己的性爱嗜好。要把伴侣吸引进谈话中来，以便你们双方以后能够平静地、相互信任地谈论关于性爱的问题。

我的患者拉雅给我讲述了自己的经历，她说：“当我还读研究生的时候，很喜欢我的导师瓦列里·米哈依洛维奇，他是个仪表堂堂的白头发男人，他的目光总是那么的睿智、慈祥。他对所有的女性都呵护有加，总是赞扬鼓励，所以，我们大家都非常喜欢他。我经常梦见瓦列里·米哈依洛维奇，而醒来以后，我不是马上起床，而是躺在那里闭着眼睛，尽量继续做完我的美梦——他怎样温柔地抚摩我，长时间地亲吻我，吻我的全身，我



只能在梦幻的想象中才能做到这些，因为我在生活中是一个固执倔强的人，就像一个丑陋的小灰老鼠，戴着眼镜，脑后梳着一个稀疏的小马尾辫。”

“有一次，瓦列里·米哈依洛维奇吩咐我晚上去他那里，汇报一下有关论文参考文献方面的进展情况。这时，所有其他工作人员都已经下班离开了。我刚到他办公室所在的三楼，忽然整个楼里都停电了，到处漆黑一片，我当时觉得特别害怕。我赶紧朝前走了几步，但是，在一片黑暗中，我的脚步声让我觉得阴森恐怖，我更害怕了。于是，停下脚来，我不知道该怎么办，这时突然在走廊的一角出现了一缕摇摇晃晃的光线，在墙上映出个大大的影子。我吓得惊恐万状，失声喊了一声便向楼梯跑去。我猛地被绊了一下摔倒在地，扭伤了脚踝，失手把报告夹掉到了地上，所有的纸张都撒了一地。我倒在台阶上，由于害怕和疼痛而大声哭叫。这时，突然传来了瓦列里·米哈依洛维奇的声音：‘拉雅，是你吗？’这时我感到了一种巨大的轻松感，与此同时，我也产生了一种愿望，希望他走近我，我们俩就在这漆黑的楼梯上做爱。”

“瓦列里·米哈依洛维奇实际上也走近了我，但是毫无疑问，我们并没有做爱。原来是他接通了一个损坏了的仪器，结果导致发生了短路。瓦列里·米哈依洛维奇在桌子找到了一只过年时剩下的蜡烛，然后修理电闸去了。我就满眼含着泪水坐在台阶上。他重新接上了电

闻，然后扶我走进了他的办公室。我平静了下来，开始向他做汇报，我竭力避开他的眼睛，害怕他从我的眼神中读出我的心中秘密来。”

为爱情而疯狂的人正常吗？

“看来，瓦列里·米哈依洛维奇似乎感觉到了什么，因为我们这些女同事都议论说，他有很多情人，于是他抓住了我的手，看着我的眼睛他就什么都明白了。于是，一切就很快地发生了，我们就在沙发上，在灯光下。我感到自己非常拘谨，而且很难为情，因为那天我穿的内衣不太漂亮，事先也没有洗淋浴。大概他也很失望，因为期待着我能表现出激情与痴狂。”


“这件事情过后，我们都竭力表现得若无其事，但是，我感到自惭形秽。一年以后，我通过论文答辩后就离开了我们那个部门，因为我在瓦列里·米哈依洛维奇那个部门感觉很难为情，我对所发生的事情心里总感到无地自容。”

“在漆黑的楼梯上做爱的这种念头我后来经常不禁想起，而且设想到了其所有的细节。我为自己赤裸的身体、自己的长相感到难为情，所以，我就希望在没有光亮的情形下做爱。如果是在黑暗中，感觉那仿佛不是我，我就可以表现得很自然，因为男人看不清我嘛。”

拉雅到我这里来咨询的时候，她有一个情人，但



是，她还没有决定是否给他讲述自己的这种性幻想。我建议她应该逐渐地让自己和对方习惯于自然地交谈有关性幻想方面的事情，她成功地做到了这一点。随着时间的推移，他们俩变得更加开诚布公了，也经常彼此交流性爱的感受，但是，拉雅仍然难下决心讲出自己心中最隐秘的愿望。于是，我就建议她别说这件事情发生在自己的身上，而是她一个女友的经历，这个女友在这么做之后体验到了异乎寻常的强烈性快感。

 刚刚经受惊吓和其他强烈情感的刺激之后，经常会引起强烈的性欲，随后性高潮就会很快到来，而且其强度会增大

您大概在电影里会看到，或者在书中读到，男人和女人死里逃生之后，往往会彼此异常激动地紧紧拥抱在一起，即使双方刚刚认识也会这样，然后，他们便忘我地疯狂做爱。这种情形在现实生活中也时常会发生，这时双方都会体验到一种无法言喻的癫狂，全身心地处于神魂颠倒的状态之中。我的患者中就有喜欢专门体验强烈刺激的人，他们往往有意制造出某种惊险刺激的场面。有一些夫妻喜欢玩“惊险游戏”——两辆车速极快的汽车在空旷的公路上迎面行驶，谁第一个退却谁就认输了。然后，获胜的一方和认输的一方，全然不顾周围的一切，旁若无人地在车里或者在地上马上开始做爱。

还有一些人喜好在郊外的公路上制造出车祸的情景，他们还能从车祸中神奇地逃生。这么做的目的是为了促使血液中的肾上腺素加速流动，然后在当场或者拐进乡村小道上来一场性爱游戏。我讲述这些不过是想说明，人一旦面临危急关头往往会加剧性欲的强烈感觉，而绝对不是给您提供盲目仿效的例子。因为这么做很有可能发生车祸，我并不想让我的读者们为了追求强烈的性快感而在汽车追逐中无谓受到身体伤害。

拉雅终于对情人讲出了自己的理想，由于她好像是在讲述别的女人所发生的事情，所以，显得很轻松自然。她的情人虽然跟拉雅在做爱时尝试过很多花样，但他依然情绪高昂，对她说：“我们也来试一试吧！”于是，拉雅的性幻想终于变成了现实。离她家不远处刚刚建成了一座17层的高楼，目前那里还没有通电。半夜时分拉雅和她的情人沿着没有灯光的楼梯往上爬，她一直渴望能在漆黑的楼梯上来场癫狂的做爱。在黑暗中做爱时，完全看不到对方，而且几乎是不脱衣服，就好像是在和陌生的男人做爱（这也是女人经常具有的性幻觉之一）。

男女间的心照不宣往往是这样开头：

“我知道，今天晚上我们要……”

拉雅的情人在这种特殊的环境中表现得也是异乎寻



常。过后，他向她承认说，自己也好像在跟一个素不相识的女人做爱，所以也觉得异常兴奋。

两个人在门洞里度过了大半宿时间，全身都被水泥和灰尘弄脏了，但是，离开时却感到异常的幸福与快乐。

就连消防队也无法扑灭这种欲火。

后来，这位情人不止一次建议拉雅再去那个朝思暮想的门洞，但是，她拒绝了，因为她想把自己的这段生活画上句号。不过，他们又尝试了在不同的地方做爱，冒着被人突然遇见的危险，同时用这种方式来完成拉雅情人的心中欲望。从前，她无论如何也不会想到会这样来做爱，但是，后来她却喜欢上了这种充满刺激的场面。一般来说，这对情人的做爱前奏曲不会占用多长时间：在家里他们都是经过深思熟虑的性行为，但是，在这里他们却是急急忙忙的交欢，因为不想让别人撞见，然后，心满意足的他们很快地跑开，嘻嘻哈哈地就像两个年轻人，虽然他们已经接近 40 岁了。

那些对我们的幸福来说足够的东西，对我们的性满足却是远远不够的。

有一些女人，在实现了自己的性幻想之后，就再也

不打算重复这种方法，而是希望把这种第一次的感觉保存在自己的记忆中。因为如果再次重复，很有可能出现某种意外从而一下子破坏了所有的美妙感觉。





令人销魂的性高潮

身体是上帝赐予的。

很多女性想的不只是单纯的性交，即使是有性高潮的性交。她们更期待着某种具体的东西，例如，特别的做爱姿势，性交的各种技巧，对性欲敏感区的某种刺激，某种异乎寻常情景下的亲热，长时间的性爱前奏曲，各种温柔浪漫的抚摩……

性爱是一种引导色情表现的强烈生物引力。

对于女性来说，性爱抚摩显得尤为重要。性爱本身对于女人当然具有一定的意义，但是，她们更喜欢在肉体亲近之前能调动起一定的情绪，达到合适的情感状态，而这些才是性爱的重点，并且应该花费更多的时间。有些女性更喜欢男方的爱抚，而不是性行为本身。

“我想要的是温馨浪漫的‘亲热’，而不是剧烈的摩擦。”33岁的瓦连金娜说道，“两人并排躺着，长时间的爱抚或者两人先后彼此交替抚摩，充分享受触摸的快感。因为用手触摸是那么让人愉快，让人性欲亢奋。如

果选择的话，我宁愿要长时间的爱抚，也不要短暂的性交。”

“但是我和米哈依尔却不是这样。我跟他说过很多次，我就喜欢他抚摩我全身时的感觉。但是，每当他上来劲头，他总是喜欢尽快结束，于是，便用手从下面刺激我。这样做，我根本不喜欢，起码是不喜欢马上就这样，但是我知道，米哈依尔已经做不到只是单纯来抚摩我了，所以，我就装作好像很兴奋的样子。米沙（“米哈依尔”的爱称——译者注）读过很多这方面的书，而其中介绍要不停地刺激阴蒂，因此他确信，如果他也这样做的话，保证我会体验到难以名状的快感。我只好随声附和。无论是米沙还是别的男人，谁也没有让我能体验到所需要的那种感觉，因此，一次也没有达到过性高潮。我怎么才能说服他，让他把更多的精力放在爱抚我的身体上，从而让我的阴蒂安静一下呢？”

她用充满性感的肚脐眼向他挑逗。

米哈依尔其实很愿意让瓦连金娜获得性快感，但是，她的愚蠢做法却使他完全误解了，因为她装作对阴蒂的刺激让她体验到了性高潮。是她引导对方误入歧途，因为他确信，他的情人在性交时达到了性高潮。由于爱抚她很快就亢奋起来，她已经不需要温柔的抚摩了。“和他商量一下，试着让你们俩性高潮的时间调换



一下。”我对我的这位女患者这么建议道，“首先让他用最短性爱前奏完成性交，等他射精以后再让他来爱抚您，不过不是在性交后他的激情下降过程中马上进行，而是过一些时候，当他自己重新想要触摸您的时候。这时他处于性欲反应的停顿状态，因此，您能充分享受他的抚摩。事先是不是还要他刺激您的阴蒂，就看您自己想不想这样做了。”

*这个时刻是异常美妙，还是非常可怕？
我怎能忘记这些抽搐与呻吟，
还有那无声的亲吻和粗鲁的激情迸发，
以及苍白的面容和咬紧的牙关？*

在这种情况下，瓦莲金娜的情人所犯的错误也是很多现代年轻人都有的：注意力过于集中在了大多数女人的主要性敏感区。他不知道，很多女人开始时需要对全身的性敏感区进行全方位的爱抚，而这种爱抚的时间因人而异。一般情况下，性爱前奏应该比性交本身的时间要长，最少需要 20 分钟，不过，它持续的时间取决于女人的情绪和性欲敏感区的兴奋程度。并不是每个男人都能坚持给女人做 20 分钟的爱抚，同时自己还要保持勃起的状态，并且能克服急于性交的强烈愿望，而如果女人要求半个小时或者更长时间的全方位的爱抚，他就更难以做到了。

在做爱方面也应该“礼尚往来”，女人也不能只要求自己享受，而完全不顾男人的愿望

有许多幸福的男女，他们因为彼此爱抚而得到了极大的满足，他们可以在交媾之前长时间地相互爱抚。但是，这么做很大程度上取决于男性。男人的性欲要比女人强烈得多，所以，男人在爱抚过程中常常是很难克制自己的。

出色的情人不等于是技术员，他应该善于性爱，在性爱游戏中温柔、体贴、机敏、激情。

如果瓦莲金娜能马上告诉情人，对阴蒂的刺激对她来说不起任何作用，米哈依尔就能尝试去寻找更有效的办法。常言说得好，迟到也比不来要好嘛。他们所有的幽会几乎都是在床上，因此，他们摸索的时间其实很多，况且男方根本就不反对搞些新花样，只要情人跟他在一起感觉好就行。

瓦莲金娜建议米哈依尔换个方式，他满心欢喜地答应了。不错，他是有点儿担心，怕她仍然达不到满足，但是，女方告诉他，对于她来说爱抚比高潮更为重要。

结果却非常美妙，甚至超出了瓦莲金娜的预料。他



们用更短的时间便完成了性爱的前奏，因为米哈依尔刚一看见情人的裸体马上就勃起了，紧接着他迅速地与她进行了性交，然后他去洗了淋浴，回来后精神抖擞地宣布，现在要做的一切都是为了满足瓦莲金娜，她已经预想到最后肯定会成功，所以，就显得有些迫不及待了。情人开始时先从前面温柔地抚摩她，从头一直抚摩到脚，还抚摩了脚掌，瓦莲金娜对此感到非常兴奋，因为以前还没有一个情人这样做过。她以前就怕别人咯痒，但是现在对脚掌的抚摩却让她觉得异常的舒服。甚至对两肋和腋下的抚摩也并没有痒得令她发笑。米哈依尔时而从肩部开始一直抚摩到手指尖，时而把她的手臂举过头顶来抚摩手臂的内侧。瓦莲金娜示意情人抚摩她胳膊肘的内侧带给她的感觉比抚摩身体其他部位更刺激。这次他把注意力转移到她胸部的时候，跟他以前充满欲望的时候完全不一样。有的女人喜欢男人用力揉搓她的乳房，或者用整个手掌按住乳房，有的女人就愿意让男人只是抚弄她的乳头，而瓦莲金娜则偏爱轻柔的触摸。

爱抚——是注入心田的涓涓细流，使人不断地沐浴着温柔的甘露。

“这种销魂的感觉我真的是从未有过哩，”她第二天跟我讲，“我的全身，从头顶到脚趾都变成了性敏感区。我闭着眼睛躺在那里，浑身软弱无力，尽情享受着米沙

的温柔抚摩。兴奋地浑身颤抖，快活地呻吟不止。这是全身心的性高潮。而米沙也显得异常亢奋，他简直是心醉神迷了！我甚至感觉到，米沙兴奋得直哼哼。然后，他把我翻过身去，开始从后面抚摩我，而我对所有的抚摩都感到极度兴奋——脖子、背部、臀部、大腿、脚掌。我想，这就是性高潮吧，但似乎最强烈的感觉还在后面呢。米沙用左手抚摩我的脚趾，每一个指头都单独地摸一遍，而右手同时不停地抚摩我的臀部，然后用手指在臀部股骨之间来回抚摩，最后朝下滑去，他刚一触到阴蒂我立即感觉自己好像腾空而起，这种强烈感觉我从未体验过。随后我用大腿紧紧夹住了他的手，并开始在他的手臂上来回蠕动，这时，米沙什么都不用做，只要把手放在原位就行了。这真是无与伦比的美妙感觉！而米沙在我出现性高潮的时候，自己也立刻就强烈勃起了，但是他等着我，当我体验完高潮，他问我是否可以性交。得到如此的满足以后，我当然愿意让他融化我，揉碎我！性行为让我头一次感到这么的兴奋。米沙自己也承认，第二个性交跟第一次大不一样。但是，到这里一切还没有全部结束。总之，这个夜晚简直如同身在仙境一般。当我们休息了一会后，米沙又开始抚摩我，他的第六感似乎又猜到，我这时又一次进入了状态。这一次我是头仰面躺着，他用一只手抚摩我的乳房，而另一只手轻轻地触摸我的阴蒂，而我兴奋得全身颤抖起来。于是，过了一会儿我们又进行了一次性交，而我的快感



在性高潮之后又延长了。总之，这个晚上我有三次性高潮，米沙则有五次。他自己也没料到他会有这么大的潜力。从前，他能做两次，偶尔三次，而这回竟然来了五次！在这之前我同男人没有体验过一次性高潮，除了自己抚摩自己体验过之外，而这次突然间一下子就出现了三次！我和米沙直到凌晨时分才入睡，完全筋疲力尽了，但却无比幸福快乐。平时我们并不每天都幽会，但是，经过这样的激情之夜后我们约定，明天晚上还要继续做爱。”

爱情剧里只有一场戏，但是，却有如此生动的情节！

经常会有这样的情形，一旦女人第一次体验到性高潮之后，她的性能力和亢奋度就会陡生，就不像从前那样需要长时间的性爱前奏曲了。

瓦莲金娜就是这样。第二次做爱时必要的全方位爱抚时间明显变短了，而以后又进一步缩短。后来她和情人又想出了新的做爱姿势。她坐在他的大腿上，自己的腿分开搭在他大腿的两侧，而米哈依尔从前后两面，来抚摩她的身体。当感受到强烈的刺激以后，瓦莲金娜自己坐在情人的大腿上进行摩擦，直至达到性高潮。

他们并没有就此结束，又想出了很多新的姿势。比如，她匍匐着，大腿中间夹着米哈依尔的一只手，而他

的另一只手抚摸她的乳房、背部和两腿。或者瓦莲金娜仰卧或趴着，也是夹紧他的一只手，在需要的时候她则自己完成摩擦动作。他们还尝试了站姿做爱，还有互相交叉体位（双方身体利用某种角度来做爱），一颠一倒姿势等。他们还在海里尝试过做爱：米哈依尔时而把裸体的情人举起来，时而又把她浸到水中，而她的全身便可以得到水流的爱抚。然而，这种做爱方式只能在没有人，或可以裸泳的地方采用。不过，后来这对情人在城市里竟然找到了代替的方法：在浴缸里灌满水，米哈依尔用双手平托着瓦莲金娜，一会儿把她放进水中，一会儿又重新把她举起。独出心裁的这对恋人居然在做客时也能做爱：瓦莲金娜穿上一种不起皱的裙子，而且非常方便地就能把它褪到脚踝或者是扔在地上，解开吊带后就和米哈依尔沉浸在性爱的愉悦之中。有一次，他们在飞机上完成了全过程，夜里，当其他乘客都睡了以后，他们抬起座位间的扶手，半裸的瓦莲金娜头依在情人的膝上，他用披肩挡住了她，谁也没有发现他们的动作。

“他善于直接利用性欲敏感区。”

这对幸福的情人到目前为止仍然激情不减，看上去他们并不会很快就对此感到厌烦。



小测试：您的性欲程度如何

1. 您夜里喜欢穿什么？

- A. 睡衣睡裤；
- B. 睡袍；
- C. 心爱的男人。

2. 您面临一个有亲密接触的幽会，您喜欢穿什么颜色的内裤？

- A. 红色；
- B. 白色；
- C. 肉色。

3. 您更喜欢什么颜色的服装？

- A. 粉色；
- B. 深色；
- C. 鲜艳色。

4. 您更喜欢什么风格的服装？

- A. 显得年轻；
- B. 符合您的年纪；
- C. 您穿着合适。

5. 您喜欢什么花？

- A. 玫瑰；

B. 丁香；

C. 郁金香。

6. 桌子上放着几样东西，您会选哪个？

A. 魔方；

B. 球形物体；

C. 长形物体。

7. 您刚买了一件非常喜欢的衣服，但是您的情人却完全不喜欢，那么您会怎么做：

A. 不去理会他的批评；

B. 卷起衣服，把它放到衣柜的最里边；

C. 依据“衣服比情人重要”这样的原则，您要换情人。

8. 您把钱夹忘在单位了，到了车站您才突然想起来，但是办公室已经锁门了。您如何回家呢？

A. 步行回家；

B. 逃票乘车回家；

C. 说服过路人借给车票钱，或者打一辆私家车并和车主商量免费送您回家。

9. 您的手提包是什么样式？

A. 很精致的，因为这是装饰品，而不是用来装东西的袋子；

B. 像个公文包，以便装一些业务材料；

C. 基本上就像钱包，携带方便，要大一些的，有需要的夹层和里层小兜儿。



10. 您的随身包里都装些什么？

- A. 简直乱七八糟！里面女人用的东西应有尽有，但在需要的时候却什么也找不到；
- B. 每样东西都放得井井有条；
- C. 每隔一段时间里面便塞满很多不需要的东西，必须要进行清理一番。

11. 您在街上走，突然身边停下了一辆车，方向盘后面坐着的可爱男士主动要送您，那么您：

- A. 傲慢地宣称：“我从来不上陌生男人的车！”
- B. 问他，什么时间可以送到目的地；
- C. 毫不犹豫马上上车，因为您知道，这种偶遇或许可以生出有趣的浪漫故事。

12. 在体面的地方您认识了一位体面的男人，并且和他就一些高深的问题进行了交谈。他说，他愿意和您进一步交往，于是他提议去他家里喝杯咖啡（茶），因为他家离得不远。而您：

- A. 怀疑他图谋不轨，断然拒绝并离开了他，甚至都不愿意和他交换电话号码；
- B. 感谢他的好意，想出一个冠冕堂皇的理由，提议第二天再见面喝咖啡；
- C. 欣然接受。

◎ 测试结果

计算一下每个问题答案的选项得分情况：

	A	B	C
1.	0	1	3
2.	3	2	1
3.	2	0	3
4.	2	0	3
5.	2	0	3
6.	0	1	3
7.	2	0	3
8.	0	3	3
9.	3	0	1
10.	3	0	2
11.	0	1	3
12.	0	2	3

如果您的得分在 10 分以下

您属于那种理智多于感情的人，生活中总是循规蹈矩，总是按成规行事。您完全不具备冒险精神。一方面，您的生活中一般不会出现戏剧性的结局，也不会有特别痛苦的事情发生，您不会说出这样的话：“我又做了一件蠢事。”但是另一方面，您会失去很多生活的乐趣。

您对男人总是小心提防，或许您过去曾经遇到过什么难言之隐吧？应该吸取过去的经验教训，避免重蹈覆辙。但是，即使您过去曾经遇到过坏人，但这并不意味着所有的男人都是如此。您在自己和男性之间设置了一道





无形的屏障，轻易不流露出自己的真情实感，但您的这种冷漠和理智会让男人敬而远之。

您是一个循规蹈矩的人，所以在自己的性生活中，您确立了如下的行为原则：这个我可以做，而那个我绝对办不到。

要知道，人不可能永远都清心寡欲，请尝试偶尔给自己提供一个宣泄情感的机会，可以让自己适当放荡一些。您应该首先从改变固有的性生活习惯开始，而当您在性生活中获得某些成功以后，您就会发现，性欲绝不仅仅局限在床上，它也会影响到女人整个的精神面貌。这样，您和异性之间的关系就会变得更加激情奔放，您也会得到相应的回报。

如果您的得分在 11 ~ 20 分之间

您是属于那种外表冷漠但内心充满激情的人，是那种对异性特别有魅力的类型。有时，您看上去很稳重，但在某些时刻却可以表现得异常奔放，以至于给男人带来意外的惊喜。因为此时的您和以往矜持文静的您相比简直判若两人。在这种对比当中，会发现您的可爱之处，男人和您在一起，不会感到索然无味。但是，无论和谁在一起都应该张弛有度。矜持的女人不会特别吸引男人，最起码在性爱当中如此。和其他男人交往之时，就要表现得像个文静的修女；但是和自己心爱的男人在一起，则要拿出久违的激情来，让他感觉到您的炽热情感只是为他一人而喷发。当然，不要放荡不羁，纵欲过

度，它会使您的情人疲惫不堪、耗尽精力。

如果您的得分在 21 分以上

在性生活当中，您是性欲非常强的人，而且在平时的生活中也是特别富有激情。这种品质非常好，因为男人就喜欢有激情的女人。但是，有些男人对女人的这种特点理论上加以肯定，而在现实生活中，遇到了感情特别丰富、性欲很强的女人，他们就会感到局促不安，并且喜欢用一种惋惜的口气说：“女人就是爱动感情。”当他们不能满足女人要求的时候，他们就会以此作为借口来掩饰内心的不安。只有那些把女人视为小孩子一样的男人才算得上是真正的男人，可以对您有个正确的评价。问题只在于您能否遇到一个这样明白事理的男人。

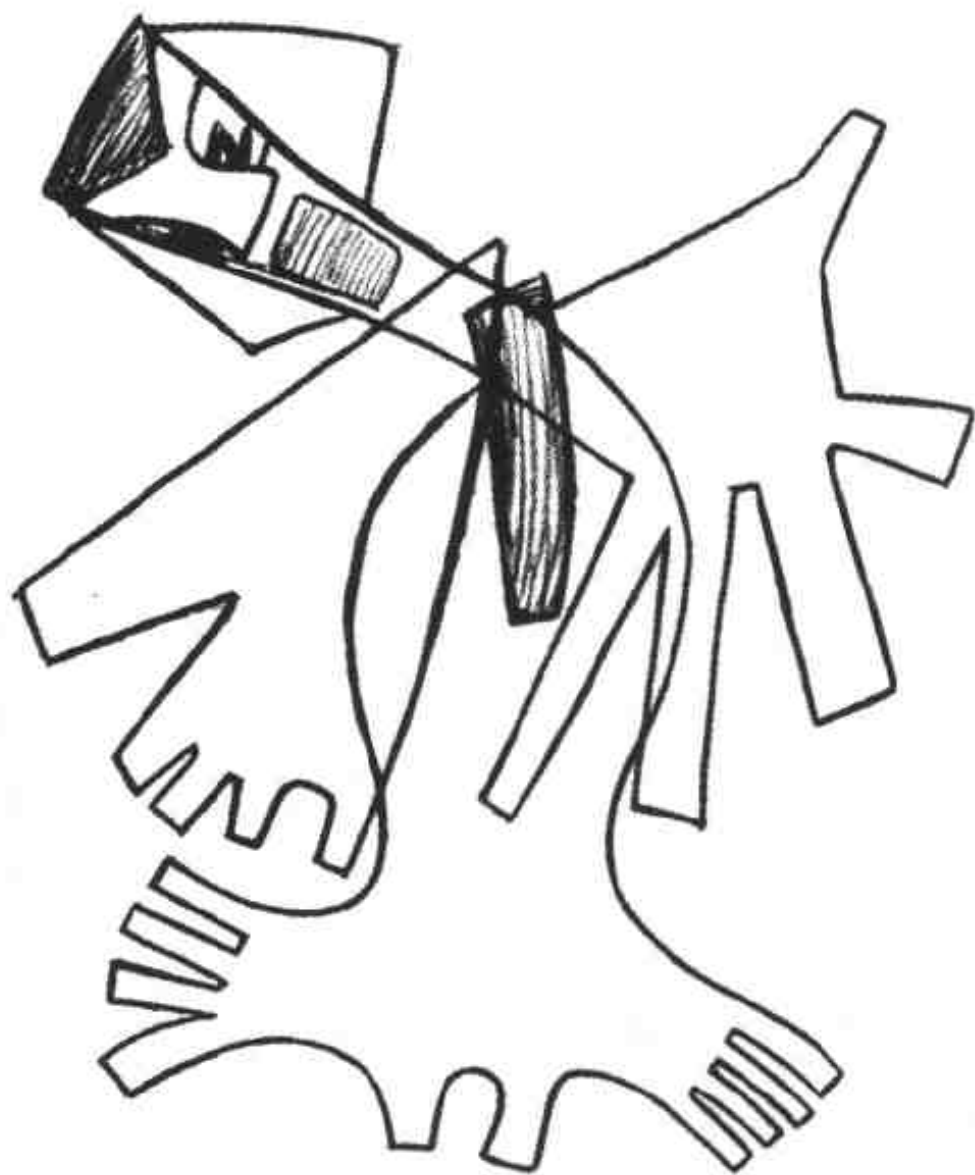
您喜欢冒险，不惧怕新鲜事物，对生活中发生的任何意外都有充分的心理准备。然而，生活中所发生的事情并不总是令人愉快的，您过去的某次冒险行为可能给您带来过伤心和痛苦。不过，您并没有变成一个悲观主义者和憎恨男人的人，因为您喜欢亲身去尝试，其中包括性生活。作为一个性爱对象，您是非常有吸引力的，即使您和一个男人有过很短的暧昧关系，您也会让他一直念念不忘。或许有的时候，他认为您太任性了，但这就是女人的特点嘛！

您的一时冲动可能会带来某种副作用。如果您打算不顾一切地共赴爱河，您也不要其中徜徉太久，您要想一想，爱的激流会把您引向何方。况且，这个男人会



不会对您的感情付出给予相应的回报。因为有些男人会很害怕，会被您的激情吓跑。

在床上，您可以做到有求必应，您和情人见面的次数越多，机会就越多，因为他总想让您使他兴奋再兴奋。但是，在平常的生活中，您要尽量克制自己的欲望，哪怕是有意这么做也罢，那么，您就会对男人具有更大的魅力。



夸赞可以使男人鼓足勇气， 干劲倍增

夸奖床上的男人，他肯定会接受所有的谎言。

有些女人喜欢憧憬那些她们从来没有经历过的情景，另外一些女人则想复现她们自己过去的某个生活片段，这个难忘的片段在她的记忆中留下了不可磨灭的印象。但是，她如何来向情人提出这种请求呢？

男人对过去的事情甚至也会心生嫉妒。原因在于他们下意识地怀疑自己的性能力，而且担心女伴的前任情人床上功夫要胜过他。因此，为了不让男人产生自惭形秽的自卑感，我经常建议我的女性患者和女性读者们任何情况下都不要谈论过去的情人，尤其是不要涉及以往的性生活。有些女人下意识用这种方法来抬高“自己的身价”，以此证明自己对异性的魅力。其实，这样做只能适得其反，因为这种对微妙细节的公开描述，不仅会对男人的自尊产生负面影响，而且还会挑起他的嫉妒心，最后彼此双方都会痛苦不堪。

丈夫想让妻子高兴，就把自己装扮成他好友的模样。



妻子打开门，在光线昏暗的门厅里，妻子抱住他的脖子又吻又摸。当她稍加喘息的时候，丈夫兴奋地问她：

“怎么样，你觉得我这副新形象如何？”

“你怎么这么搞笑啊，”妻子闪烁其词，“我几乎差点儿没认出来是你……”

如果您的丈夫（或者情人）自己要求您坦白过去的事情，他信誓旦旦地保证，对您过去的事情感兴趣纯属出于好奇，而且对您来说这也不算什么事，您这时千万不要信以为真，从而落入他的陷阱。或许他嘴上什么也没对您说，但是，他的心里已经埋下了不信任和嫉妒的种子。如果男人不自信，那就会产生很大的危险性，以至于在性生活中他也会产生挫败感。这对您、对他都不是件好事。如果您的情人知道您有过一些情人或者是您结过婚，您就大胆否定自己的过去，不要有丝毫的愧疚。男人不会为此而退出您的生活，这只不过是您过去生活的一段小插曲而已。

这是他们应得的！既然你们已经分手了，就说明你们有不合适的地方。而如果过去的情人是自己离开您的，那么，就更不用再替他们说好话了。

“亲爱的，我想让你给我讲一讲你生活当中的所有男人。”——他对情人说。

“我不能说，亲爱的，我已经答应丈夫了，我今天

要早一点回家。”

那么，怎么样才能把您的心中隐私变为现实，而且又能避免产生不愉快的后果呢？总的游戏规则您可以从我下面列举的一些实例中找到。

有一个叫玛莎的 32 岁女患者跟我讲，很多年以来，她一直都在梦想着重复她年轻时发生的一件事情。她当时 18 岁，爱上了她的一个 25 岁的男同事，他的名字叫罗曼。

这个年轻人经常故意用眼神挑逗她，总是脉脉含情地注视着她。但是，后来事情并没有向前进一步发展，因为他的妻子也在这个单位工作。

机会终于来了：有一次他们两个被派去一起出差，火车在晚上 9 点钟发车。11 点钟的时候，同车厢的另外两个乘客因为事先喝了很多酒，已经熟睡了。而玛莎和罗曼两人坐在下铺拥抱在一起，说悄悄话，不断接吻。

两个人都情欲勃发，完全感觉不到了他人的存在。年轻人解开了裤带，让玛莎背靠着，褪下了她的内裤，掀开了她裙子的下摆，于是，他们就这样完成了“甜蜜的二人共骑”。火车继续向前行使，他把她的身体抬起、放下，在这之前她几乎没有任何性生活经验，此时，她很快便达到了性高潮。

火车包厢里有两个人：一个腼腆的年轻人和一个女



人。晚上，她拿出一瓶葡萄酒和一些小菜，两人吃了晚饭。他非常大胆地跟她讲自己的妈妈，谈自己的工作。过了一个小时，两个人……她打了一个哈欠，这个年轻人关切地问：

“您干嘛打哈欠？”

“您才打哈欠了呐，我是想睡觉。”

然后，他们两人就抱着在那个铺上睡着了。到了宾馆，这对情人住在不同的房间里，他们一直没有机会做爱。玛莎心想，等在回去的路上，他们还要重复三天之前做过的事情，但是，回去时却有一个罗曼的熟人和他们一道坐车。

男人们喝酒、闲聊到很晚，而玛莎躺在那里睡不着，心里暗暗生气，期待着他们早一点结束。

后来她睡着了，而天亮以后他们就回到了莫斯科。她再也没有和罗曼单独在一起过，因为他的老婆很凶，他不敢轻举妄动。所以，在单位他表现得像一个乖孩子。

玛莎和 38 岁的瓦连金同居已经 5 年了。他几乎在所有事情上都能满足她，在性生活方面他们俩也是花样层出不穷，所以，玛莎感到很满意。

“女方背对男方坐在膝上”的做爱姿势他们经常采用。玛莎每当这种时候总能回忆起自己第一次体验到的那种强烈的快感，所以，经常能够达到性高潮。

隐秘部位上刺着纹身：“科利亚第一个到此一游。”

要知道，每一个女人都是欲壑难填，不是这样吗？这不，玛莎总是想要重复很久以前在她身上发生的那次经历。于是，她就来到我这里咨询。

“我对这件事情这么着迷正常吗？”——她问我。

我告诉她，她的这种隐秘愿望并没有任何不正常的地方。她于是问我：“要是瓦连金认为我是暴露狂怎么办？因为我想用这种姿势不只是简单地做爱，而是就在火车的车厢里，还要有两个乘客，确切地说，就像我当时和罗曼在一起那样。”

但是，在这种情况下，问题的关键并不在于是否有旁人在场，而在于其中有一定的冒险成分，因为旁边的人可能会醒。“我觉得，瓦连金怎么也不会同意和我在旁边有人的情况下做爱，”玛莎怀疑地说，“即使我能说服他，恐怕他也不会勃起的。”

还有一个情况让玛莎忐忑不安，就是怎么跟她的情人解释，自己和别的男人做爱的事情呢？

“您就说这是发生在您一个朋友身上的事情，或者说您在某个您记不清名字的电影里看到过的情节，再不说您是在书中读到的。”我建议她道，“如果您能和您的情人交流一下各自的隐秘愿望，然后按顺序来重复它们，那就更好了。”



她把自己五次婚姻的性秘密与别人共享。

玛莎照我说的这样去做了。她并没有马上弄清楚瓦连金是怎么想的。事情的经过是这样的：他的第一个性伙伴是他同学的姐姐。她主动引诱当时才 15 岁的他，把他引到自己的家里，当他们做完了那件事情以后，她拍着他的屁股夸赞说：“真是好样的，小伙子！你干的比其他情人都出色。”他们定期约会了半年之久，每次这个性伙伴都称赞他表现得很出色。后来，瓦连金爱上了一个同班的女同学，但是，直到现在他还念念不忘自己的第一个女人。他向玛莎坦白说：“再也没有过和她在一起时的那种美好的感觉喽。”她甚至有点嫉妒了，但是，我劝她不要跟自己过不去，更何况，瓦连金是主动跟过去的情人分手的。

玛莎问他想不想重复一下那个久违了的情景，他同意试一试。他自己导演这场戏，结果一切都很完美。玛莎惟妙惟肖、准确无误地重复了瓦连金过去女朋友说过的话，感情和激情的投入也恰到好处。因为在这之前，她从未赞扬过他的性能力，这给他留下了极其深刻的印象。

后来，玛莎每一次性交之后都会发自内心地感谢他。随着时间的推移，双方都越来越喜欢这种方法。

过了一段时间，他们也开始了重复玛莎想要的情景。瓦连金非常平静地听她讲述自己的故事（她当然没有说这是发生在自己身上的事情），并且做好了准备来接纳她的

建议。休息日，他们买了到彼得堡的车票，等到同包厢里的乘客睡着后，他们便开始实施玛莎在14年前做的事情。“我想，由于我一直在呻吟，可能全车厢的乘客都会醒了。”——我的这位女患者后来向我坦白说。

包厢里的做爱他也非常喜欢。他们在圣彼得堡愉快地度过了周末。而回来时在车上，两人又重复了一次这种做爱方式。

现在，这对情人经常买两张去某个地方的火车票，火车一般都是晚上出发，他们就在包厢里做爱。到目前为止，还从来没有把同包厢的乘客吵醒的事情发生。为了顺利达到目的，瓦连金经常带两瓶伏特加酒，但是，他自己不喝，只是做样子。玛莎过后总是说一些赞扬的话，每一次都想出一些新的词语，所以，他们彼此都极其满意。

喜欢强烈刺激的人是那些把情人介绍给自己妻子的男人。

我再重复一次，对自己过去风流韵事的任何细枝末节都不要和盘托出，只能是委婉地提及，而且一定要对现在的情人尽量多说赞美话（如果他受之无愧，或者您想让他受之无愧）。

妻子和丈夫乘坐地铁。丈夫读报纸，妻子看着坐在




对面一对正在接吻的情人。

“你看见了吗？他是怎么吻她的？”她对丈夫说，“为什么你不学学他的样子啊？”

丈夫把报纸放下：

“你要知道，这个姑娘我根本不认识！”

“女人是否喜欢听赞美话？”——这是一个讲究用词的艺术问题。这对男人来说同样如此。即使您赞美的东西，您的丈夫（或者情人）自己也心知肚明，他听了也同样会感到高兴。通常在这种情况下会发生所谓的情感转移，即您的情人会将其所感受到的激情再转移到您的身上；简单说就是：我认为她好，是因为她对我好。

 如果您赞美情人的性能力，那么这种赞美无疑会得到双倍的报答

很多男人内心都怀疑自己的性能力，因为他们在现实中无法与其他男人作比较。在小便池旁或者在澡堂里比较一下彼此的大小尺寸，当然也能稍感安慰（针对那些有硕大阴茎的人而言），但是，稍有常识的男人都知道，只有勃起的阴茎才真正算数。除此之外，虽说男人的性器官“比剑还锋利”，然而需要善于利用它。当然从来也没有举办过性爱优胜者大赛。男人堆里的闲扯同样并不能增加自信，因为很多男人经常吹嘘自己床上功

夫如何如何，但是，只有撒谎者自己心里清楚，其中大部分人是在自吹自擂，只有一小部分人才是可信的。

因此，当女人赞美性伙伴的时候，即增强了他的自信心，同时，他知恩图报，会加倍对她予以补偿。因此，他会在性爱这块阵地上掀起新一轮的更猛烈冲锋，为的是再次得到夸奖。要对丈夫（或者情人）说溢美之词，不要吝啬使用动听的语言，要充满激情，尽可能施展出浑身解数，最好是别出心裁，有所创意。

当然，所有这一切可行的前提是，这个男人做为性伴侣应该是有潜力可挖，而且他不是个性爱自私者。后一种人的根源在于其畸形的性格（以前心理学家说过，性格的缺陷不但会使本人痛苦，而且也会让周围的人遭罪），所以，这样的性格特点是无法改正的；性爱自私者——这是一种先天性的心理畸形。

安全套使用指南摘录：“……以备不时之需……”

最为主要的，是让您学会和丈夫（情人）开诚布公地交流有关性爱的体验，并且真正实现您的心中夙愿。在本书中您一定能找到实现这种愿望的相关提示。



做爱时可以说“脏”话吗

“万尼亚，万尼亚……”

“干什么？”

“谁也不会在家吗？”

“怎么？”

“我们做爱……”

“我不明白——你这是在暗示什么呀？”

“就是，做……爱呗。”

“你直接说不就得了！干吗总是吞吞吐吐的……。”

我再给你们讲述一件事情，这是我的一位女患者使用一定的策略，从而成功地实现了她蕴藏已久的心中愿望。

叶甫盖尼在他妻子娜塔莎的眼里，是一个地地道道的知识分子，他的身上具备这类人所有的优缺点，这种人以前被称作社会的“中层”。娜塔莎也受过高等教育，但是，她对生活看得比较简单。所谓犹豫、怀疑、软弱，对高深问题的思考以及一些诸如“谁之罪？”和“怎么办？”这类抽象问题对她来说格格不入，因此，丈夫经常批评他目光短浅、思想浅薄、兴趣低级。对丈夫

的指责她总是嗤之以鼻，但是，为了保持家庭的和睦，她宁愿选择沉默。以前的讨论也被现在丈夫滔滔不绝的宏论所代替了。她现在已经学会了敷衍应付，在丈夫对当前的生活没完没了议论的时候，她根本就不去听自己的这位生活伴侣在唠叨什么，脑子里想的是自己的事情或者干脆什么也不去想。

在性生活上，叶甫盖尼是个典型的循规蹈矩之人，而且他还时常出现勃起障碍。即使开始时还勉强强，可是在性交过程中阴茎经常变得软弱无力，而叶甫盖尼往往火冒三丈，总是将责任推在妻子身上，说她不够激情，所以自己才无法完全达到性亢奋状态。

城市里来的亲戚回到了自己的故乡。他们看到外甥驾驶拖拉机时没穿裤子和裤衩。他们问他：

“你为什么光着身子呀？”

“我有一次没穿上衣，把脖子凉着了。老婆跟我说：‘你最好是把裤子脱下来。’”

叶甫盖尼不能勃起的原因常常是由于单位上的烦心事太多。过去做科研工作的他对现在的工作心存不满。对过去的回忆对他来说简直是一种折磨。那时他只是每年写两篇文章，每周去一次图书馆，想起来了就去一次单位，和同事们对一些科学方面的问题高谈阔论一番，经常参加学术会议，俨然一副大学者的派头，而每月还



能领到两次数目不菲的工资。现在完全不是这样了，他已经成了部里的一个“木梨”了，他每天都要去上班，而且在早晨九点之前就要赶到。在单位“煎熬”到晚上六点，而他的那点儿固定工资简直就是对他的侮辱。

现在的情形是这样：娜塔莎的性生活在很大程度上取决于领导对她丈夫的例行“训斥”。她的丈夫在工作上不是一个勤勉的人，在夫妻生活上也未显露出锋芒来。在单位经常受到上司的申斥后，回家就向老婆唠叨。他先是发一顿牢骚，说像自己这样的重要人物并没有得到应有的重视，然后再做一番全面的概括，甚至在床上也是用忧郁冗长的不满代替美好的男欢女爱。每当听到他这种喋喋不休的抱怨，娜塔莎不仅兴致全无，而且她不知道今后能否还会有这份心情。

在床上，女人对男人说：

“你的工资也这么一点点吗？”

娜塔莎到我这里来了，她看上去是那种典型的对性生活不满的女人。娜塔莎自己说，她的性格完全改变了。她曾经是一个开朗活泼、喜欢交际、充满激情的姑娘，而现在却变得神经质、心情烦躁，无论是对自己、对夫妻生活，还是对世上的所有一切都心灰意冷。她并不想找情人，就像她自己说的：“没有心情来寻欢作乐。”但是，现有的生活又让她感到痛苦不堪。

“他把坏心情传染给了我。”

问题并不在于叶甫盖尼在单位经常遇到烦心事，谁没有这类问题呢！而是在于他的个性特点。我们把经常性的埋怨、唠叨叫做所谓的口头（言语）侵犯，有这种毛病的人都对自己期望值过高，并没有意识到自己身上存在的某种缺陷。他们当然往往得不到他们追求的东西，所以他们便表现出不满。这种人会把在工作中受到的委屈发泄在自己的亲人身上。其实，叶甫盖尼在他经常提起的那个令他念念不忘的时代并没有什么经天纬地的事迹；答辩没通过，做了一个初级研究员，但从此他就自诩为献身于科学的人了，经常摆出一副趾高气扬，妄自尊大的样子，有了不错的住房和固定的工资。在目前这种需要实干的形势下，夸夸其谈的人只能去搞政治，而像叶甫盖尼这类人不可能在阳光下找到一个乘凉的地方。

无所事事人的信条：我们不让别人靠我们的艰苦劳动而寄生。

其实，娜塔莎害怕跟她的唠叨鬼丈夫提起她要复现过去曾发生在她自己身上的一幕场景。当时，她还是一个小姑娘，她疯狂地爱上了一个叫尤里的少年。这对年



轻人爱得神魂颠倒、如漆似胶，无论何时何地都形影不离，难舍难分。电影院成了他们传统的“接吻场所”，他们经常光顾那里，尤其是在冬天。

国内的电影院里一般都不具备舒适做爱的条件，所以，她经常用手刺激情人的阴茎直到射精，而尤里疯狂地吻她，抚摩她的胸部，他们俩对此都很满足。有一次，他把右手的食指和中指伸进她的阴道，并开始沿着紧靠阴阜的阴道壁移动，手指的形状就像那种叫人到自己跟前来的勾手姿势。

这是性学专家都知道的一种刺激兴奋点（或者叫 S 区间）的一种方法。采用这种刺激方法一般是用另外一种姿势（具体姿势与方法请参见《享受性爱》一书）。娜塔莎当时坐在那里也没有忘记抚摩刺激同伴的阴茎，而尤里已经被刺激得很兴奋了，他并没有什么理论知识，只是凭借本能来做这一切。手指有力的运动使阴道的前壁贴近趾骨。很多女性 S 点兴奋性极高，用这种方法可以通过软组织间接地刺激阴蒂，最后这个手法高明的性伙伴让娜塔莎达到了交替的性高潮或者叫持续性高潮（性交时不能有如此的收效，因为那里的主要压力都集中在阴道的后部和子宫的颈部，而不是在阴道的前三分之一处）。

娜塔莎体验到了连续不断的几次性高潮，而尤里不是一个自私的人，他继续刺激她。总之，娜塔莎根本就没有看电影，只是记住了电影的名字（这是那部有名的电

影《爱情故事》)，后来两个相爱的人把这种使娜塔莎达到性高潮的方法就叫做“爱情故事”。很快这个小伙子被应召入伍了，姑娘非常痛苦，后来她在叶甫盖尼身上找到了安慰，于是，便嫁给了他。对此她非常后悔，她说：“还不如等着尤里复员回来呢。”

纯真的快感并不能吸引我。

娜塔莎所期待的“爱情故事”和真正意义的性爱在她的生活中再也没有出现过。尽管娜塔莎的期望很多。开始时，她以为丈夫比她大13岁，在性生活方面肯定经验丰富。

结婚之前，他们只亲近过三次，理由很充分，因为没有合适的地方。因此，她没能对他的性爱能力有一个全面的了解。

很快她就出嫁了，她确信，丈夫不会辜负她的期望。但是，叶甫盖尼不管是做爱姿势、性爱抚摩还是性交都不能让她满足。他们现在有一对11岁大的双胞胎女儿，丈夫的收入也不高，因此，她对未来根本就不抱任何奢望了，似乎一切都已经无可救药了。



即使在走投无路的情况下往往也能峰回路转

如果丈夫在床上是个行家里手的话，娜塔莎可以容忍他的乖戾脾气和微薄工资。很多女人都能在这方面妥协，这就是男人和女人对这个问题所采取的不同态度，这一点我在前言中已经介绍过了。物质因素对女人来说当然非常重要，但是，如果丈夫在这方面没有潜力，那么能用其他方法来补偿这个缺憾，这也会让妻子感到高兴嘛。

我给娜塔莎提出了类似对其他女患者一样的建议。“没有用的，大夫……”她无精打采地摆了摆手说道，“我的丈夫就是神仙也拿他毫无办法。”但我还是说服了她去尝试一下，反正结果不会比现在更糟，试试也没什么坏处嘛。

假如彼此缺少交往，要进行开诚布公的对话，特别是涉及暧昧话题的谈话，这确实存在很多问题。不过，这主要取决于女方的韧性与耐性。娜塔莎承认，有时候很难控制住自己不发火，因为每当试图切入正题时，都会被丈夫那让人厌烦的习惯性牢骚所打断。

我给她上了心理训练课，之后她掌握了自我调控的方法，学会了控制自己，于是，事情也就有了转机。

最后，娜塔莎终于等到了丈夫心情舒畅的时候，于

是，他们进行了推心置腹的对话。原来，叶甫盖尼只不过是在亲昵的时候能说一些“脏”话而已，以便让自己的内心情感在这种特殊的场合宣泄出来。

在语言这面镜子里能反射出裸露的生殖器官。

顺便说一下，有这种愿望的人绝对不在少数，其中不仅仅包括农用拖拉机手，而且还有很多知识分子。

如果文化水平较低的人说粗话，那是正常现象，因为他们不是为了骂人才这么说，这已经成了其口头语。那么，社会地位较高的人迷恋上这个，很可能是因为在平常的生活中他们没有机会来说这种话（或者只是在男人的圈子里说，但是没有女人在场）。还有一点就是，这些粗俗的话语极具表现力，能让男人表达出自己的真实情感。很多女人喜欢情人用这种方式来宣泄自己，而有些女人（如果他不反对）自己也说这种“脏”话。有一些情侣在床上进行的是表现力很强的打情骂俏，但是，在平时的言语中从不使用这些疯狂的词汇，因为这种话完全是情不自禁脱口而出的。

“首先他用脏话骂人，然后他把那个骂人的舌头伸进了我的嘴里。”

娜塔莎对丈夫的这种愿望采取了理解的态度，于



是，他们很快就开始了在骂声中做爱。由于叶甫盖尼性器官产生了生理变化，他对妻子现在的亲热异常兴奋，所以，他的勃起非常强烈，并且一直贯穿整个性交过程。

第一个用骂人话代替掷石头的人是文明的创始人。

开始的时候，娜塔莎不太喜欢听古板的丈夫说出的那些让人耳热的话，但他却因此而兴致勃发。她最害怕的是女儿们半夜醒来听到爸爸说的做爱话语，但是，后来娜塔莎觉得用不着管这些了。丈夫阴茎的强烈勃起并没有给她留下多少深刻的印象，她还像往常一样没有任何特别的感觉，但是，叶甫盖尼极其满意。

娜塔莎想趁热打铁，于是，就跟丈夫谈了她的隐秘愿望。她谎称是在书中读到的，用手指也可以让女人体验到震撼般的满足。丈夫却不无自豪地回答说，那是没有勃起能力的人才干的事。娜塔莎没有提醒他说，这与他的勃起并无关系，也没有坚持非要“试一试”。不过，仍然处于兴奋状态中的丈夫最后还是同意了娜塔莎的要求。

性爱中不存在绝境。

为了不让叶甫盖尼表现出不必要的主动，他们完全

模仿她和尤里从前的方法。娜塔莎坐到了床上，她让丈夫和她并排坐下，这种姿势正好是需要的那种状态。他的手指正触到紧贴阴阜的阴道壁（而不是相反，朝向后通道，一般情况是，当男方想刺激女伴的阴道或者把一两个手指侧伸进去时，就会产生很湿滑的感觉，而S兴奋点无法受到刺激）。因为叶甫盖尼无法将手指伸入得很深，但是，开始的时候他试图做前后滑动（这也是男人经常犯的错误）。看上去他好像是各种角度都要试试，娜塔莎自己把丈夫的手向外拽了一点儿，让他使用所谓叫人的那种手势，即把手指头勾起来，同时挤压紧贴阴阜的软组织。

起初，叶甫盖尼并没有掌握妻子要求的那种节奏，但是，这种动作本身已经让她觉得很惬意了。娜塔莎闭着眼睛想象13年前她和心爱之人在黑暗的影院中坐着时的情景，于是，她立即亢奋起来。丈夫也觉察出来了，因为妻子的生殖器官变得湿润起来，呼吸也开始急促了。

按照她和尤里形成的习惯，娜塔莎开始刺激丈夫的阴茎，很快他又勃起了。他又开始用不堪入耳的话来激发自己的感觉，但是，因为现在娜塔莎处于极度兴奋状态，所以，对什么都喜欢，其中也包括丈夫说的“脏”话。娜塔莎跟尤里在一起的时候就对刺激男人的阴茎非常娴熟。娜塔莎知道阴茎头是男人最敏感的性欲动情区，于是，她那经验丰富的手很快就让丈夫达到了性



高潮。

“该射精了，要不然我的手都累啦。”

娜塔莎也很快达到了性高潮。即使叶甫盖尼在高潮的时候停止了自己手指的动作，但这也并没有扰乱她的性高潮，主要是丈夫触动了阴道前壁，而且娜塔莎一直在主动摩擦（女人处在兴奋点高峰时就不需要强烈的刺激了，恰恰相反，这时越是轻柔的抚摩，性高潮就越长）。他们甜蜜的呻吟声合而为一了，然后，娜塔莎心满意足地扑向丈夫，兴奋不已地抱住了他的脖子，这是多年来饱受寂寞煎熬之后的第一次。

叶甫盖尼也非常满意，因为他自己体验了简短间歇的两次高潮，妻子也一反常态不再像个死人了。

他第一次看见她如此兴奋，第一次见到女人真正的性高潮是什么样子，并通过手指感觉到了妻子盆腔底部肌肉的强烈收缩。

一个上了年纪的男人娶了一位年轻的姑娘。在新婚之夜他举起了三个手指。

“哇，亲爱的，”妻子高兴起来，“我们同样的姿势要做三次吗？”

“不，”丈夫回答说，“这表示你可以选择三种做爱的方式。”

过去，娜塔莎从来没有刺激过丈夫的阴茎，虽然叶甫盖尼经常抱怨，在他无法勃起或者中途疲软时，她一点儿也帮不上他的忙。结婚之前他没有这方面的问题，只是因为后来娜塔莎不肯帮丈夫的任何忙。她当时心想：他的勃起不够，就不会再来纠缠她了，她也就不必再被迫忍受令人乏味的性行为了。

因为受到了深深的感动，叶甫盖尼向她坦白了一个小秘密，就是他有定期手淫的毛病。事实上，这是一个公开的秘密，因为有很多男人都不同程度地有手淫的习惯，其中也包括一些愿意并且有条件跟情人定期过性生活的男人。用这种方法放松比全身心的性交要简单、快速得多。男人自己了解应该怎样刺激自己（即使女伴也能用类似的方法，但是，可能做得并不正确），他自己用不上几分钟的时间就能全部解决问题。射精和性高潮的时间并不一样，主要取决于心情和自我感觉，同时还取决于男人是否摆脱掉一切杂念，而精力集中在自己的感觉上，因为往往会有来自外部的某种干扰，这会使他分心和不安。例如，遇到了什么不愉快的事，从而导致射精延缓。

叶甫盖尼承认，妻子的帮忙比他自己手淫达到性高潮要快。当然，娜塔莎隐瞒了自己过去的性爱经历，她于是提出建议：“你想要我以后总这样做吗？”“那当然！”丈夫表示赞同，因为用自己的手刺激和用女人的



手刺激完全是两码事；前一种只不过是一种生理放松，而后一种则是爱抚，因而，感觉也就不一样。

最后，夫妻双方都胜利了。以后他们又尝试先用手相互刺激，然后再改变方法。我告诉娜塔莎说，躺着也可以用手来刺激 S 区敏感点，此外，性交时采取一定的姿势也可以用男伴的阴茎来刺激这一区域。夫妻俩交替使用各种方法。例如，叶甫盖尼在妻子坐着或者躺着的情形下用手使她达到性高潮，然后，她再来刺激他的阴茎直到射精，或者丈夫转向与她性交。叶甫盖尼的勃起已经完全没有问题了。

“为什么你把电脑卖了？”——婚后，一个女友问另一个女友。

“我现在基本上总是躺着。”

他们现在不只是在卧室里进行这种“亲热”。有一次，女儿们都睡下了，他们俩还在看电视，这时叶甫盖尼把手伸进妻子的裙子里来刺激她的 S 区，因为已经有了经验，所以，他很快就让妻子达到了性高潮。每当娜塔莎看书或者看电视的时候，他经常用这种性游戏来打断她。即使书的内容或者电视节目多么吸引人，娜塔莎也会放弃它们，宁愿与他进行这种性爱消遣。她从不欠债，也会让丈夫同时得到报偿，比如，当他在淋浴的时候，她会走进浴室，或者是在其他任何地方，有一次甚

至是在吃晚饭的时候。叶甫盖尼一点也不反对，正好相反，他非常“赞成”，因为以前他从未受到过如此的宠爱。

广告：本旅游公司为您提供个性化的旅游服务项目：到深处去旅行。

娜塔莎最后终于如愿以偿，彻底重复了她多年前使用的方法。有一次，夫妻俩去看电影，在半黑的放映大厅里她解开了丈夫的裤子，掏出了他的阴茎，而他则把一只手伸进了她的双腿之间。叶甫盖尼已经清楚了，妻子在第一次高峰以后还应该接着刺激她，这时，娜塔莎就能体验到连续不断的性高潮。

总之，“爱情故事”真的重演了！

和谐的性生活会对夫妻关系产生积极的影响。大多数的生活伴侣正是这样的。要知道，夫妻间经常争吵会导致性生活不和谐，因为没有体验到任何快感的妻子会经常逃避性生活，而丈夫就要发怒，然后就经常互相故意找茬，彼此谩骂指责，甚至侮辱，他们之间的关系必然会很紧张。但是，如果夫妻的性生活十分和谐，那么，即使吵了架，到了床上也会冰释前嫌、和好如初，甚至他们会再也不想吵嘴了。家庭矛盾很多时候只是源于无关紧要的小事，现在，夫妻们都在遵循儿童书中的人物卡尔松的一个睿智的原则：“平常小事，不足为



奇。”事实上，也确实是小事一桩！起码跟性生活是否和谐相比是这样的。无怪乎伟大的弗洛伊德认为：性欲是人类的心理支柱。

性爱影响智力！

因此，和谐的性爱会对男女关系产生积极的影响。还是在最开始的时候，当娜塔莎和丈夫达到性高潮以后，他们才有了一次开诚布公的谈话。两个人互相都被感动了，心也软了，变得坦诚了。婚后这么多年，他们从未这样亲密地交谈过。娜塔莎第一次充满同情地，而不是厌烦地倾听丈夫的诉说。他也承认自己过去对她不公平，而她也坦白说，由于自己逃避和消极对待性生活，给他们的关系带来了许多不和谐因素。每个男人都不喜欢看见女人用一种施舍神态来接受做爱的要求，很不情愿地动动腿，像木头一样躺在那里，躲闪亲吻和触摸，显出极不耐烦的样子，巴不得快点儿结束这一切。有时，甚至直接说出自己的不满，或者更糟糕的是，她还会说一些羞辱男伴性能力的话。这些都会导致男人的勃起紊乱，从而使其承受痛苦。丈夫出现这种问题，错误全在娜塔莎的身上。过去，叶甫盖尼没有这种毛病，但是由于她在床上的消极举动使他不能达到应有的性兴奋程度，从那时开始，阴茎便经常疲软无力了。而当娜塔莎冷漠地躺在那里的时候，本来已经开始的兴奋劲也

随之消退了，所以，叶甫盖尼经常心有余而力不足。

他和她躺在床上。

“把闹表拨停！”——她要求道。

“为什么呀？”

“好让这个房间里哪怕有一样东西能坚挺起来！”

附带说一下，这就是导致勃起严重紊乱的罪魁祸首（过去把这种损害叫做性功能障碍，现在性专家更喜欢用“勃起紊乱”这个术语，这种叫法显得更宽容一些）。在治疗这种病的时候，我和其他性学专家更倾向于问题在很大程度上出在妻子身上的观点。而有规律的、真正意义上的性生活是避免勃起紊乱的最好预防措施。最后，往往女人为此承受的痛苦要比男人深得多，因为如果男人失去了性交能力，他还可以通过手淫来达到射精。

但是，我还要重复一遍：性生活中没有束手无策的时候。

亲爱的女性读者们，如果您和您的丈夫之间存在着类似的问题，您要好好想一想，是不是您自己破坏了他的勃起？如果是这样的话，就要去改变这种状况，趁着这种情形还没到不可救药的地步。

“大夫，我坚挺不起来！”

“有两个方法。第一个：步行去基辅，到那里参观一



下比切尔修道院。”

“这太远啦！”

“第二个：去找一个年轻的、任何爱抚都无法驯服的女人吧。”

“这么说，还不如去基辅呢。”

基本的途径我已经给您指明了，细节问题就靠您自己了。如果您能回应丈夫的愿望，那么他也同样不会拒绝实现您的隐秘愿望。一旦您从性爱中得到了真正的快乐，那么，您不仅不会再逃避做爱，还会自己表现出主动。丈夫也会因此而受益。夫妻性生活和谐的时间持续越长，丈夫的勃起就将越久。这样的话，即使您到了退休的时候还能享受到性爱的快乐。

如果男人那里坚硬，女人就将获得解放。

如果旁边没有别人，叶甫盖尼在做爱时还是一如既往、情绪激昂地说“脏”话。如果是他在刺激妻子，或者是她在电影院里（他们不只一次重复过这个经历）刺激他，或者是在其他以外的什么地方（卧室除外），那么，他就会贴着她的耳边说些让人脸红的情话。现在，娜塔莎非常喜欢听这些话了，她还会因此而更加亢奋。

“您知道吗，我竟然在夫妻生活的第13个年头才爱上我的丈夫！”——我的一位女患者惊奇地对我说道。

享受性爱是我们的权利

性爱是一杯鸡尾酒。不管你怎么去品尝这两样东西，它们都会很快消失的；但二者也都一样使人亢奋，使人心醉。

如果您想实现自己的隐秘愿望，可是，您还在犹豫是否坦率地说出自己的要求，这时不妨采取如下基本策略：首先把自己的性幻想说成是熟人的经历，然后询问他对此的态度。即使您的情人大为不悦，声称这是愚蠢的行为，您也不要灰心丧气，俗话说，水滴石穿嘛，何况是您要达到自己的目的呢！

在您对丈夫（情人）讲述了女人性幻觉中的某种方法以后，下一步要做的（不一定是在同一天），就是建议他也来想出自己渴望的性爱情节。同样，话题涉及的是整个女人的事情，其中并不包括您自己。实际上所有的男人都看过（或者定期看）色情片或者翻过色情杂志，因此，让男伴回忆起他看过的某些类似情节并非什么难事。

一步一步把情人引到男女性幻觉这个话题上来。最终，他一定会向您讲出自己的隐秘愿望，这是其中非常



重要的一步，因为您已经取得了男伴的信任，那他就意味着已经开始和您开诚布公、坦诚相待了。

一个小伙子在街上走，迎面过来一个姑娘。

“哎，”他叫住她，“一起到地下室去，好吗？”

“干什么？”

“我想在那里跟你做爱。”

“真下流！”

“要么一起上房顶？”

接下来是更重要的一步——实施丈夫（情人）的性幻想。即使您感到难为情，或者即将面临的一切不会让您感到特别兴奋，您也不要过于自私，应该暂时忍让一下，按照您爱人的想法去做。很有可能您会喜欢。即使您还是不喜欢，然而，您过后就会有可能会转入最后一步——给他讲述您自己的某个隐秘愿望，而任何一个自尊的男人都会帮助您将其付诸实现，因为您已经迎合了他的愿望！

谜语：悠来荡去，你我都感到兴致勃勃。

谜底：秋千。

我有一位女患者名叫维拉，25岁，她的情人叫谢苗。当她使他习惯了开诚布公的谈话以后，他向她坦白

说，15年前他想在她家的门洞里占有自己未来的妻子。他们当时都是17岁，他们刚刚参加完学校里的聚会返回家，两人依然处在极度兴奋之中。分手时，两人依依不舍，在热烈的拥吻之后两个相爱之人自然想继续往下发展，但是，姑娘的父母这个时候早已回家了。当时是冬天，他们都穿着很厚的衣服。

站着性交十分复杂，而如果手法不娴熟的话就更难了。如果情人们为了搞点花样翻新，可以试试这种姿势，但最好这时他们的下身应该完全裸露。用这种姿势交欢反正是很难的，特别是男女之间个头差距过大时。他必须巧妙地把阴茎插进，但稍不注意阴茎很可能滑落下来。总之，是麻烦多于满足。

数学老师在课堂上讲：

“把这个条件列入方程式，那它马上就会得到满足。”

这个姿势只适合于那些喜欢标新立异的人，或者是当双方非常渴望做爱的时候，另一种情况就是无论坐姿还是躺着都不方便的时候。如果女伴小巧玲珑，男伴身材魁梧，一般来说他们应该转用另一种姿势：她将双腿环绕住他的臀部和腿，而他托着她的臀部来完成性交。但是，如果男方的体力不好，最简单的方法就是在女方的两腿之间进行性交，同时不断地刺激她的阴蒂



(用一个或者两个手指，或者用手掌的立面直接触摸或按压，也可以采用间接的方法，即用手指挤压大阴唇作上下运动)。

如果男伴先射精了，遵照性爱礼节的要求，过后应该让女士也能达到性高潮，即用手抚爱或者用湿滑的阴茎不断触碰阴蒂（最好用没有勃起的阴茎来刺激，因为它比手指细腻一些）。

姑娘对小伙子直接要求亲热的建议感到很生气，她怒气冲冲地说：

“我不是你想要的那种大街上的女孩。”

“那我们就到门洞里去嘛。”

谢苗笑着对维拉描述了他和未来妻子所遇到的尴尬：他的牛仔裤经常往下滑落，而他女友则用手把裤子拽在自己的大腿处，因而无法把双腿分开，所以小伙子很难将阴茎插入。

采用大腿之间性交的这种姿势他并不愿意，而所有其他的尝试都无功而返。毫无经验的女伴什么忙也帮不上他。就在谢苗刚刚与女伴交媾上的时候，有一个人家的房门突然打开了。一对年轻的情人颓然地坐在了离姑娘家的住处只有几步远的台阶上。由于突如其来的变化，谢苗的勃起一下子就消失了。他们迅速把牛仔裤提上一溜烟跑下楼。幸运的是，邻居走进电梯时没有发现

他们。

受到惊吓的年少谢苗对在楼门洞里做爱从此便失去了兴趣，但是，却留下了对此事的深刻记忆，所以，他向维拉承认说，自己现在很想再尝试一次。看来，自身的这次挫败让他一直耿耿于怀，长大成熟了的谢苗希望能重新恢复自己的名誉。

维拉一想到要把他们的关系转入下一阶段，她就向情人提出要实现他的愿望。他们认为不能把这样重要的事情束之高阁，于是，决定当天晚上就去实施。为了做到情景完全一样，谢苗打算离维拉父母住处很近的楼梯上进行这次性行为（这对情人的约会一般都是在谢苗的住处）。当时是夏天，所以一切都显得简单了。维拉穿的是连衣裙，在自家的门洞里她脱去短裤，站到比情人高一级的台阶上，为了不重蹈覆辙，他已经大体上知道该怎么做了：用右手把住姑娘的背，把她的身体向后拉过来一点，用手掌和右手的四根手指把住自己的阴茎以免滑落下来，而用大拇指揉搓维拉的阴蒂。

事后她向我和她的情人都承认说，她当时非常害怕，因为维拉在这个楼里长大，邻居们都认识她。如果要被其他住户的人碰上，随后就会谣言四起，她的父母就一定会有所耳闻，总之，后果很可怕。姑娘希望嫁给谢苗，父母也很喜欢他，要是突然间出现如此令人难堪的事……当然，父母并没有对自己的女儿还是个处女抱有幻想，但是，过后该怎样对爸爸妈妈解释，说自己是



为了帮助情人实现其许久的理想，结果可想而知！

小伙子 and 姑娘进了门洞。

“把灯泡拧下来。”——她要求道。

他把灯泡拧了下来，请求说：

“你把它放到嘴里吧？”

“你这是怎么了！它还是滚烫的！”

一开始，维拉心里十分害怕，竖着耳朵注意听着四周的动静，生怕哪家的门被打开，同时希望谢苗快点射精结束。而他却在她的耳边说着甜蜜的话语，把她的耳朵舔得湿湿的，这让她感到非常好受，情人的大拇指触摸阴蒂的节奏也正合适，于是，她很快就把注意周围动静的事忘得一干二净。

谢苗刚刚射精，就像是得到了命令，上面一层有一个门打开了，而恰恰就在此刻，维拉体验到了非常强烈的性高潮，虽然在一分钟之前她还认为不会很快就到来。在邻居从三楼（维拉的父母住在二楼）牵着狗往下走的时候，谢苗整理好维拉的裙子迅速跑下楼去，边跑边把自己的裤子系上。而维拉则面带幸福的微笑，在情感激荡的疲惫中倚在墙边，当邻居走过时，她弯下腰假装系鞋带。这位无心的见证人没发现任何的异样，和她打过招呼就走过去了。过了5分钟，维拉也随后出来了，激动的她扑向情人，搂住他的脖子坦白说，她当时

害怕极了，但却体验到了无比震颤的快感。

心满意足的这对情人去谢苗家继续他们的亲热，当他们走进门洞的时候，心照不宣地相互看了一眼，决定爬楼梯上去。快走到谢苗家住的楼层了，他们停住脚步在那里又重复了刚才的一幕。而且一切都像一小时前一样再次获得了成功。事实上，这次有很多楼层的房门都开过，而且邻居还进了一次电梯，但是，这些开门的声音本身对于这对情人来说好像是一种条件反射（记得巴甫洛夫的狗吗？），于是，他们两个同时体验到了强烈的性高潮。之后，半裸着的谢苗架起情人一直没松手，打开房门进了自己的房间。“简直是太美妙啦！”——这便是维拉说的第一句话。

从那时起，这对情侣经常进行他们自己起名的“门洞性交”。如果邻居中没有人开门，那么进行的时间就更长，而这个开门声本身则变成了这对喜欢冒险的情人达到性高潮的条件反射信号。

这种情形经常有，正因为如此有些情侣才这么喜欢在意想不到的地方做爱，因为突然出现的异常情况往往更能促进性欲亢奋，性快感变得更为猛烈，而声音（或者其他信号）仿佛成了产生性高潮的启动因素。

女儿结婚了，和丈夫去了一家私人小旅馆。她给母亲写信说：“我们生活得很好，掌握了一百种做爱方法。其中我最喜欢的是，我躺在地上，而丈夫从围墙上跳下



来扑向我。”

妈妈心想：“而我不论是仰面躺着，还是俯卧趴着都是在床上呀。应该试试女儿喜欢的方法。”

过了一段时间，女儿收到了母亲来的电报：“赶紧回家，小婊子，你爸爸摔死啦！”

维拉和谢苗还尝试了在其他一些地方做爱，在这些地方必须要冒很大的风险。比如，在某个公共大厅的一个黑暗角落里，但是，没成功。因为这种性交姿势不太方便，况且熟悉的开门声也没有了。不过谢苗还是射精了，但维拉没有达到性高潮。于是，他们决定在一幢 24 层楼的电梯里性交。一边跟着电梯上升下降，同时他们也能达到自己的目的。兴奋不已的他们便重复了他们的体验，然而，他们不这样做就好了。因为有人叫了电梯，而这对情人太投入了，直到电梯门打开他们才醒悟过来。也是他们倒霉，进电梯的是一对老年夫妻，他们很生气，将这对小情侣好一通训斥。维拉便放弃了在电梯里做爱的想法，于是，他们又恢复了已经进行多次的“门洞性交”。

“这不，每次都在舒适的情形下我却已经失去了 20 年的童贞。”

维拉自己也喜欢上了他们的这种鱼水之欢，不过这

是她建议首先实施情人的秘密愿望，现在轮到她要求他来迎合她的愿望了。

她的愿望并不是很典型的那种，因为她想要给男伴的性器官刮除阴毛（这种游戏一般是在女人的性器官上进行，男人喜欢这样）。

谢苗很吃惊，但是，也妥协了。女伴把它刮得很干净，他对此感觉不太习惯（还“有些冷呢！”他调侃道）。后来，他还抱怨说总是发痒，而将来长出来的阴毛会扎人的。

顺便说一下，亲爱的女士们，如果您想对您的伴侣稍加惩罚，也可以做这个“理发”游戏。然后他在一周的时间里就会感到不方便。应该让他哪怕是偶尔体验一下女人做流产和其他妇科手术时的难堪感觉。遗憾的是，世界上没有任何一个男人亲身经历过，什么是“苏联式的流产”，那时惟一的麻醉剂是护士的破口大骂：“喊什么呀？当你干那种事的时候，恐怕就不这么喊了吧！”

性知识丰富的男人都知道，阴蒂是女人性高潮的重要参与者，所以，男人不会对它视而不见，尽管他们不能总是用正确的方法来刺激它。

两个精子在游动。一个问另一个：

“我们马上就游到子宫了吗？”

“你真是个低能儿！我们连胃还没有游到呢。”



如果您想让男伴刺激您的阴蒂，应该采用下面的方法：循序渐进，慢慢说服丈夫公开他自己的性偏爱，然后再说出您自己的性喜好。您可以先实施他的性幻想，之后再实现您自己的，或者调换一下次序。

我打算在这本书里列举一些女人不寻常的隐秘愿望，以便说服您，我亲爱的女性读者，一切都可以实现。不管您的性幻想多么离奇古怪，它们都能够实现，尽管不是全部细节，但起码可以管窥其概貌。

比如您可以把自己想象成苏丹后宫的偏妃。为了在生活中营造出幻觉里的气氛，完全没有必要满世界去寻找能接纳您入宫的真正苏丹。最简单的方法是和您的丈夫换上服装，设计出一个游戏场景。在他的头上缠上类似的包头，再穿上灯笼裤，而您自己设计一套东方人的装束，并且对他表演肚皮舞，等等。

如果您的理想是做查尔斯王子的情妇，那么，您的男伴也可以扮演王子的角色，而您如果愿意，也可以扮演死去的戴安娜王妃，或者扮演王子现在的情人卡米拉。

如果有这份心情，您还可以再现那段已经成为众人笑料的比尔·克林顿和莱温斯基性交的场景。而那个要扮演美国前总统的人一定会对此非常满意。带有“罪证”的连衣裙也要保存起来。

“你爱我吗？”——莫尼卡问。

“嘴里塞着东西说话不礼貌吧。”——比尔回答说。

不应该事先就肯定，男伴一定会拒绝或者笑话您。您还没有提出来，怎么能知道结果呢？在性行为这种问题上男人总能让您完全出乎意料。

您的丈夫极有可能非常喜欢新奇的遊戲，这绝对不是自欺欺人。您的最有力法宝就是，首先去实现他的性幻想，然后，他一定会自己提出再来完成您的性幻想。无论您的性幻想多么难以启齿，都不要害怕将其讲述给您的男伴听。了解到他的想法以后，您会发现他的幻想更为离奇。总之，无论是性爱还是其他方面，凡是与他相关的事情，都不存在所谓的“难以启齿”，也不应该存在这种现象嘛。

情爱手段的最终目的就是两人一起牺牲，并且要尽可能相互接近。

也不应该认为您在性行为中无法得到性快感，只有在刺激性欲敏感区的情形下才能获得这种满足。

您完全有权利利用各种方法达到性满足

随后您会了解到，那些认为似乎“正确的性高潮”只有在性交时才能产生的人是多么不可信。



性学已经远远逾越了这些“原始”的观点，而且所有在性爱领域里不断创新进步的人们并没有局限于传统形式的性交窠臼。

性高潮就是性高潮，并不取决于用什么方法来达到它

您不要羞于把隐秘的愿望变成生活中的现实，认为这样做是大逆不道。这不过是您现在心理上还一时无法接受而已。随着时间的推移您的观念就会发生变化。

请先把这本书放在一旁，过一段时间后，当您改变了自己的观点（或者情人的）时，您还会不止一次地回过头来找它，并且就会明白，试一试还是很值得的。但是，不要过早地下结论说：“读别人的故事我还挺感兴趣，但是，对我来说这是不可能的。”也许，现在您只是没有愿望或者没有心情。然而，在这个世界上没有永恒不变的东西，不好的心情终归会烟消云散嘛。

想做的人就去做，不想做的人就去找借口

还有一个建议：不要担心您的年龄。下面您会读到让很多女性都惶恐不安的这个问题。应该承认，我们的年纪如果很大，那确实不是一件愉快的事情。但是，我们要辩证地看待这个问题：如果是个年轻姑娘，您不可

能了解到现在所知道的很多事情。

年轻时犯的错误是年长者取之不竭的经验源泉。

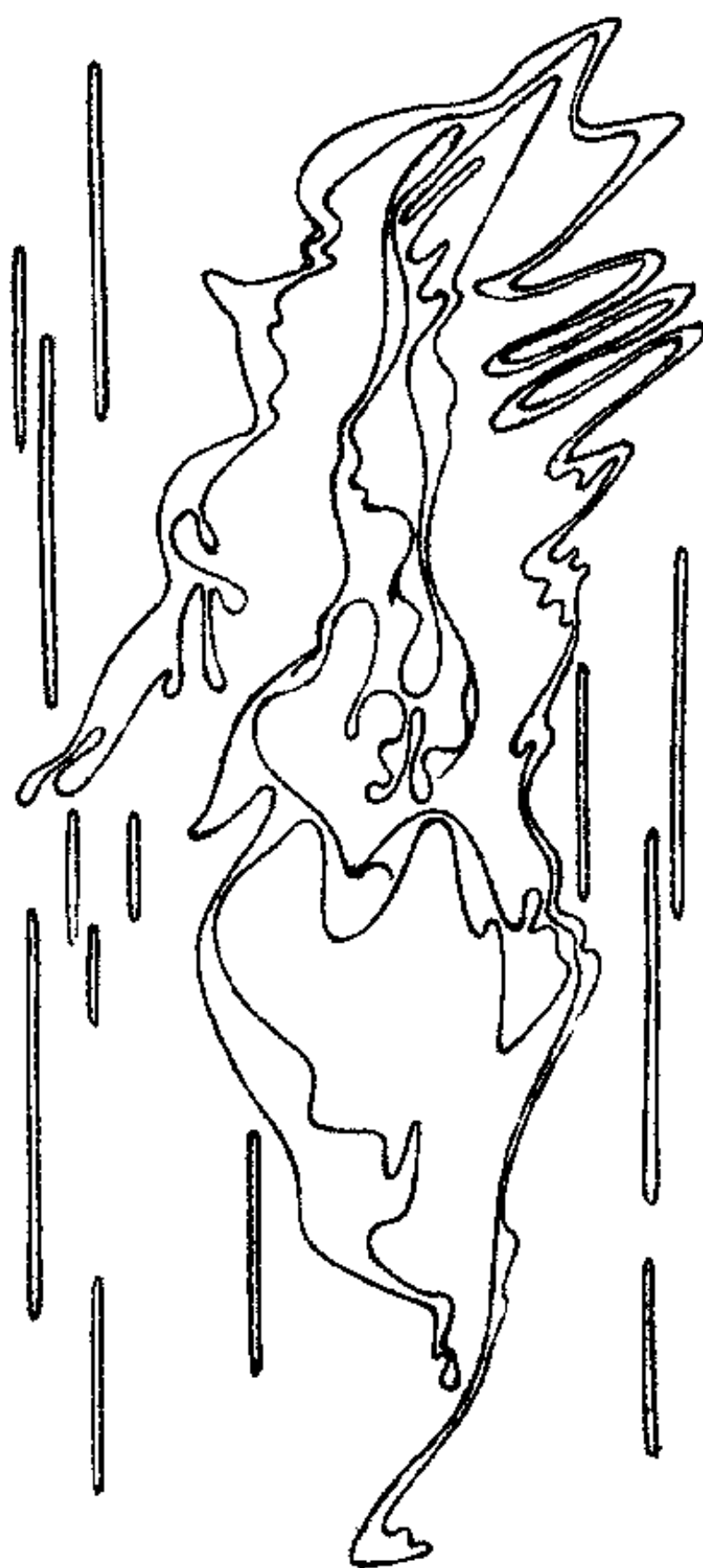
我的女性患者各个年龄层次的都有，其中也有当奶奶的。她们克服自身的某种心理障碍，摆脱各种性心理的消极表现，现在正心满意足地和自己的性伙伴玩着各种游戏。一对并不年轻的夫妻所喜欢的游戏是他们的新婚之夜。想当初，他像是一只活力四射的小山羊，这个回忆对丈夫的勃起非常有帮助，虽说他们都已经有了曾孙子了。还有一对夫妻喜欢表演某个性爱笑话里的场景，而且往往乐此不疲。

剧院海报：今天我院上演两幕剧《创造人》。

您可以表演自己的性幻想情节，再现您很久以前的其次做爱，或者重新去体验强烈性高潮的情景。如果您能够调动起与那个久远的场景相符合的情绪，那么，这个回忆所产生的甜蜜快意有助于您很快兴奋起来。

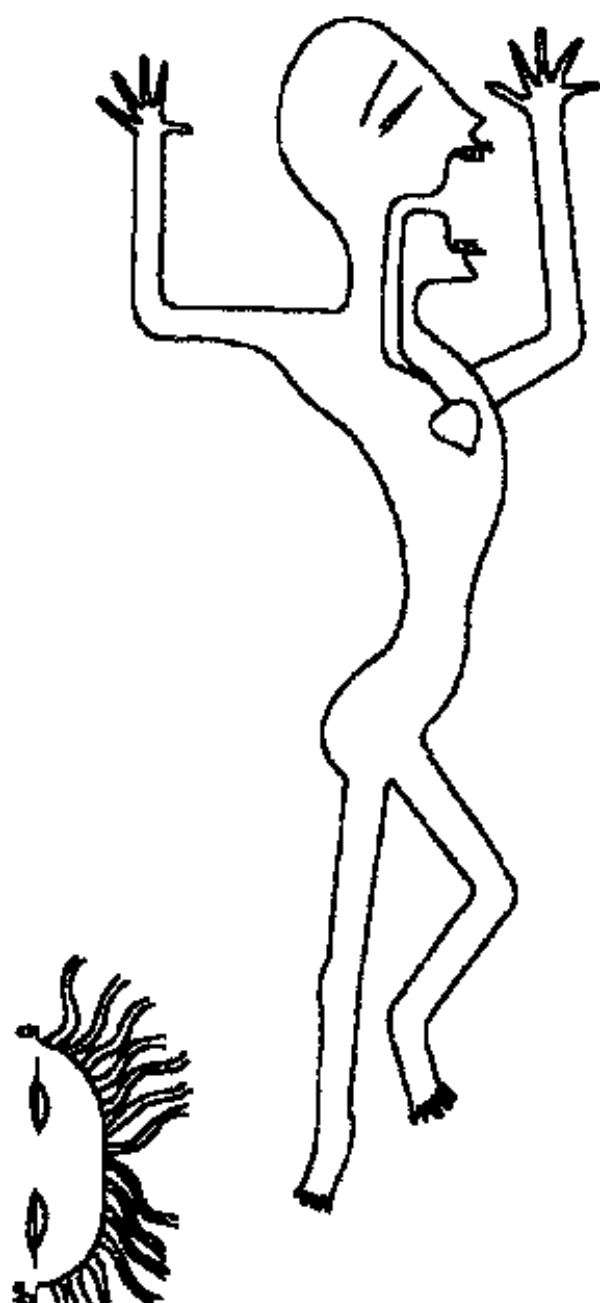
趁热制造幸福。

假如您没有自己的游戏方案，或者暂时自己并不知道让男伴怎么抚摩刺激您，在这种情况下，您就和性伙





伴表演一个叫做“在性学专家诊室”的游戏：您佯装前来看病，把衣服脱掉，而“大夫”给您诊治并试图找到您的性敏感区。您要尝试，要去寻找，您连一个性敏感点都没有，这是绝对不可能的！不要给自己下诊断说：“我性冷淡。”性冷淡的女人不会买有关性知识的书籍，因为这样的女人对性完全不会感兴趣。



脱衣服游戏

每个女人穿衣都应该有一定的品位，
脱衣服也应该讲究技巧。

我的一位名叫丽娜的女患者，婚后的头几年她和前夫经常玩换穿衣服游戏。他们俩喜爱的消遣是：她穿上自己丈夫的衣服，这身衣服是丈夫和她第一次见面时穿的，而他则穿上丽娜的服装，他们于是开始重复初次见面时的情景，不过每次的作法都不雷同，而且都继续着初次见面所没有发生的做爱。丽娜慢慢地脱去丈夫的衣服，动作如同别人在脱她的衣服，而他从她身上脱下自己的衣服，就好像别人在脱他的衣服一样。这时，两个人都异常兴奋，然后再疯狂地交欢做爱。当他们分手之后（丈夫开始酗酒了），令丽娜感到最惋惜的是这种游戏再也无法上演了。

胸罩就这么开了……

同现在这个叫尼古拉的丈夫相识的场面一点也不浪漫。而且他本人的性格，正如丽娜所说，是“典型的孤



僻人”。她很想再玩换穿衣服这种游戏，但并不是跟他玩。可是她没有情人，而且她也不想私通。

夫妻之间从未有过激情，但是，关系总体来说还算可以。丽娜尊重尼古拉，认为他是个规矩和可靠的男人，但是，他们的性生活很普通，就是一般夫妻用的做爱姿势。同第一个丈夫她总有性高潮，而同第二个在玩“脱衣服游戏”之前从没有经历过性高潮。

妻子发现了丈夫的日记，他在日记里写了99种他和情人一起采用的做爱方法。晚上，丈夫下班回家，打开一瓶啤酒坐到电视前面看足球，妻子走了进来：

“把我的短裤脱下来，我的手在和面。”

他眼睛没有离开电视，把她的短裤脱了下来。妻子从房间里走了出去。功夫不大，她又回来了：

“现在你记下第100种方法：丈夫帮她脱衣服，而邻居和她做爱。”

我建议她把和前夫的游戏讲给尼古拉听，并且让她说这是发生在熟人或者同事身上的事情。丽娜怀疑这么做是否会有效果，但是，她认为值得一试。

总的来说，她不会冒任何风险，因为如果尼古拉对这个不感兴趣，就再找一个更好的时机来实现这种幻想，或者再想出一种其他的方法。

能风情万种脱下衣服的女人，穿上衣服一定是仪态万方。

她避开主题先从别处开始着手，讲述一些人在做爱时彼此是如何相互吸引，同时还给丈夫介绍了其他一些事情。令她惊奇的是，尼古拉不但没有打断谈话，并且也对她讲了自己熟人的一些经验。

这样的交谈成为了一种习惯，一般情况下，夫妻都是在床上彼此交谈，在临睡觉之前，有时还以做爱结束。就这样，丽娜大胆地讲出了自己的隐秘愿望，当然，也是谎称自己的一个女友喜欢做这种性游戏。而尼古拉却坦白回答说，他的第一次性体验是和一个比他年长很多的女人：她亲自脱掉了他的衣服，温柔的、慢慢的，以至于他现在还记得她那双手的温暖和爱抚。丽娜感到有些惊惶失措，不知道是否值得向他提议再现某种类似的情景。如果丈夫非常珍视这段年轻时的记忆，而她有些地方却做得不伦不类，他一定会不喜欢，那可怎么办呢？

当她来和我商量的时候，我让她向尼古拉建议，在完全漆黑的条件下或者是蒙上尼古拉的眼睛来进行，让他看不见她。但是，在这之前要弄清楚当时的情形：他是躺着、坐着还是站着。既然他回忆起了第一个女人温柔的双手，那么就应该柔柔地、轻轻地抚摩他，要让这种抚摩充满性感。



女人不应该把衣服脱到底，脱到底的只能是男人。

丽娜的提议丈夫马上就同意了。他并没有讲细节，只是说：“当时什么情形无关紧要，我现在就想让你这么来做。”尼古拉没有运动员的体形，他已经不年轻了，而且明显有肚子了。因此，丽娜既蒙上了他的眼睛，又关了灯。包上头巾就象征着对妻子的某种信任，此外，他还能摒除一切杂念只专注于自己的感受。

丽娜把脱衣服不仅仅当作性游戏，而且将其变成了温柔的爱抚。她用手掌和手指抚摩，用嘴唇轻吻，然后又用手来抚摩，她做得是那样充满激情，使丈夫很快就进入了状态而且快活地呻吟起来。

小船以最为放肆和不知羞耻的形象向岸边靠近。

丽娜并没有从他眼睛上取下蒙布，第一次使用“女骑上”的姿势，背对着尼古拉坐了上去。自己操纵着节奏，一只手爱抚着丈夫的睾丸、阴茎根部和大腿的内侧，而另一只手抚摩自己的会阴和阴蒂。用这种姿势丽娜第一次和丈夫体验到了性高潮（以前的性交她都没有满足感，她只能靠手淫的方法来泄欲）。她的高潮先于丈夫，所以，丽娜继续晃动骨盆进行摩擦，同时对丈夫进行爱抚。

后来，丈夫坦白说，虽然总体上性交持续的时间比平时长，但是，美妙的感觉也持续了同样长的时间。这是他从未体验过的。

再后来，夫妻俩经常玩脱衣服游戏。从前那种单调的标准姿势尼古拉已经不喜欢了，丽娜就更不用说了。

苏联式脱衣舞：舞女脱下衣服并迅速坐在自己的衣服上，生怕被别人拽走。

如果您想玩相互脱衣、跳脱衣舞的游戏，那么对某些提议您就不要难为情。

无论是男人还是女人，在亲昵地脱衣时都有自己的偏爱方式。有些女性在灯光下第一次快速做爱时不喜欢脱掉胸罩和裙子，因为这样站起来把裙子拉平整就行了，而胸罩罩住的任何胸部看上去都很美。

或者她们在下身脱光的情况下喜欢穿长衬衫（衬衣、T恤），这样，站起来的时候，要是去浴室，可以向男伴展示自己的美腿而不露出多余的部位。

她的腰部以下部位让他脸红。

“不穿裤子，但是戴着帽子”，就是说下身赤裸，而上身还有剩下没脱掉的衣服（女人戴着胸罩，男人穿着衬衣或者背心），这种情景双方都会感到不太愉快的，



因为这时的人看上去显得有点可笑和荒唐。

在情人们渴望尽快交和的时候，一下子并不可能去注意某些细节，可是，当一切都快要结束的时候，双方都想彼此留下迷人的形象。

超短比基尼：不带游泳裤的女式游泳衣。

所以，在慢慢脱衣服的时候，这些细枝末节便非同小可了。

例如，女人宁愿给她“分层次”地脱衣：首先是外衣，留下内衣和连裤袜，然后是连裤袜（或者先摘胸罩），而内裤排在最后。男人想做的第一件事就是把女人身上他渴望已久的那部分先裸露出来。

脱衣舞是一种安全的性爱方式。

如果您以前看过某电视台的“午夜频道”节目，那么，您大概会注意到，往演播室打电话的男性观众，在要求女人脱掉点什么的时候，大部分都希望看见脱掉短裤的女人。怎么样，有趣的是他们接下来会看见什么呢？要知道，在屏幕上裸露的女性都穿着连衣裙。

因此，他们其实什么特别的东西也不会看到的。然而，这里却无形中表现出了男人与生俱来的本性——脱掉女人的内裤。

所有的男人都把手伸向她的内裤。最好是别穿内裤！

大多数男人也喜欢把内裤保留到最后时刻。即使是瘦小身材的男人全部裸露也是挺好看的。如果您只把男人的内裤脱掉，而留下背心或者衬衣，那他看上去会显出一副滑稽相。

如果这个时候他的阴茎坚挺有力，那么很多男人都会为此感到自豪，可万一不是这样呢？那么您的男伴就会很难堪，脱衣舞游戏就会失败。因此，最好是先从上面脱起，就是说，先脱掉他的衬衣（羊毛衫）和背心，然后再脱裤子。

穿着袜子的裸体男人看上去极其不美观。第一，看上去腿会显得很短，第二，袜子可能不干净，第三，这看起来像很多笑话里的人物。

因此，首先要避免这种情况出现，当男方的裤子还没有脱掉的时候，应该先解决身上其他部位的衣服。

如果按顺序相互脱衣服，也会出现尴尬的局面，因为裸露的男人在穿衣服人面前往往会感到难为情，尤其是自己对身体的个别部位不甚满意。

有些女人只能接受处于“工作”状态中的阴茎，如果不勃起，女人们经常会满脸不高兴地看着他。

因为羞于暂时无法让女人兴奋，男人将会感到很不



自在，所以，他未必会想第一个脱掉衣服。

裸体女人如果觉得自己的身材有缺陷，也会在着装的男伴面前感到羞涩的。


医生让她活动双腿，而她把腰部以下都脱光了。

因此，最适宜的方式是两人同时脱衣服：男人开始先脱一件，然后女人再脱一件，接着女人再脱，这样相互交替进行。

对自己的身体感到害羞的人，是那些身材有某种缺陷的人。这时，您所要摆脱的不是身上的衣服，而是自卑的心理。否则，相互脱衣服的游戏不可能给您带来任何的满足。

这个系列的下一本书是《男人的秘密》，那本书将描写如何克服与性爱相关的各种自卑心理，对此应该进行怎样的心理训练。

而暂时先掌握这样一条简单的真理：

 每个人的身体都美轮美奂，性感迷人

为使身材完美无缺，许多模特和演员纷纷特意做了整形手术，因此，不要以为，好像每个美女都是天生丽质。再完美的整容手术在身体上也会留下痕迹，因此，男人在杂志上看到的美女身材实际上并没有照片上显得

那么风姿绰然，光彩照人。孰不知，搔首弄姿的模特儿都涂上了厚厚一层化妆品。这些并不是我道听途说的，因为在遥远的青年时代我曾做过时装模特，是的，我没拍过裸体照片，因为那时这样的照片没人给刊登。但是，我在T型台上展示过泳装，也为时装杂志拍过时装照。每到这时，光化妆就要花去几个小时——简直是一项艰苦的体力劳动！化妆品可以掩盖住皮肤上的所有缺陷（每个人身上都有），这样，一个冰清玉洁的绝代佳人便诞生了。而如果把装卸掉，照片上的绝代佳人就跟邻家小妹没什么两样了，这样的女孩子满大街都是。我们的时装模特在T型台上表演时，体形丰满一些的都是拼命束紧自己，甚至呼吸都困难。丰满的女人没有不长肚子的，而且首先在腰部出现赘肉。而台上的模特儿看上去却亭亭玉立、杨柳细腰。

她的双腿简直就像羚羊的长腿，那么纤细，那么多毛。

因此，完全没有必要对多余的褶皱担惊受怕，坐卧不安。常言道，苍蝇还有肚子呢！



如何对待性知识缺乏的男人

“无论是身高、胖瘦，还是尺寸、速度——他都不适合我。”

假设您的丈夫（情人）观念守旧，循规蹈矩（就是说，在性生活中规定自己什么该做，什么不该做的界限），或者他缺乏必要的知识，这两种情形在年长一代人中并不少见。

现在几乎每种杂志，很多报纸都刊登有关性爱问题的文章，但是，就在五六年前甚至是翻译过来的相关书籍都相当罕见，而国内出现的第一本正是我所撰写的《性百科全书》，但是，这种厚卷本的科普书一般都是在书店里出售，街边的书摊上根本找不到。然而，难道一个有自卑综合症的40来岁的男人（或者女人）会专门去书店购买性知识方面的书吗？

观念守旧、对性生活抱有偏见的人，往往会感到难为情并且竭力避开这类话题，因为他们对此感到非常不自信。有些人甚至羞于在公开场合阅读关于性知识方面的书。有一次，我看见一位女士手里拿着我的书，书用报纸遮掩着，当她发现我在看她，她觉得很不好意思，

急忙把书藏了起来。正因为如此，过去对性知识孤陋寡闻的人很多很多。其实，现在这种人也还不少。

她是一个行为可疑的女人，而他是个疑神疑鬼的男人。

孤陋寡闻的男人一般不愿意承认自己在性生活上是个门外汉。我无数次听到（到现在还能听到）男人们总是这样振振有词地宣称：“性生活我全都了解！我知道自己该如何做！您就给我的妻子看病吧，我一切正常！”而可怜的妻子只能听别人议论性高潮是怎么回事，只好望着床头的壁纸和天花板上的裂口瞪眼发呆。

有一首流行歌曲，这样咏叹快速性生活：“五分钟，五分钟……”

但是，即使男人不骄傲、不愚蠢、不固执（这都是性爱自私者的典型特点），而只是知识浅薄，孤陋寡闻，他也不会立即就主动来消除自己的愚昧无知，这是不争的事实。如果他能弄到这方面的书，他也会偷偷翻看，但还是需要有人来买这种书或杂志。恰恰是聪明的女人来做这样的事。她们把书买回来故意放在某个偏僻的，但是，却能让丈夫看见的地方。这样，他就会在妻子不在家的时候偷偷地阅读，只是想开开眼界，并不承认自



己有什么不足。不过，这么做不管怎样还是有好处的，开卷有益嘛。女性读者们，如果你们的丈夫是个“性盲”，您何不这样试试？我之所以这么详尽细致、绘声绘色、情绪激昂地举例描述我的女患者们如何摆脱性生活中遇到的各种麻烦（跟您一样，最普通的人也面临着这些问题），不只是为了女性读者，同时也想让男性读者对此感兴趣。通过阅读，性爱双方都会获得无法形容的快感享受，或许他们自己正想这么去做呢。

放荡——就是没有您参与其中的性爱。

任何一个性科医生（现在把我们称为性学专家）都会给自己的患者提供所需要的信息，必要时还会进行性心理、性生理等各方面的治疗。因此，很多女性患者在性生活中对丈夫感到束手无策，于是，就把他领到了我这里来，往往并不是寻求生理治疗，而是在性爱知识方面想让他长长见识。

您也可以求助于经验丰富的专家，如果经济条件不允许（性科专家的诊疗费用不菲），那么您可以参照下面所列举的实例，一定会大有裨益的。

我现在讲述一对情侣的经历，看看他们如何运用“彼此倾谈”的方法达到完全的相互理解，而同时还提高了“愚昧无知”伴侣的性知识水平，并且大大丰富了性生活。

尼娜 38 岁，他的情人萨沙 41 岁。他未婚，她是离异的，她有一个 18 岁的儿子。在认识萨沙之前，尼娜已经 7 年没和男人来往了。她的前夫纯粹是个抱残守缺的老古董：性格优柔寡断，生活处处碰壁（用心理学家的术语——与环境格格不入），收入微薄，床上功夫也一塌糊涂。

阳痿患者就是一个没有棍子的零。

尼娜 10 年前刚离婚的时候，恰巧一个外市的男同事到她单位出公差，于是，两人便有了鱼水之欢，这是尼娜仅有过的一次愉快的性爱体验。在工作上她是他的监督者，而在性生活中他却是她的第一个启蒙老师。在这之前，尼娜从未体验过性高潮，对那个所谓“凸起的小东西”（阴蒂）没有任何概念。他在莫斯科逗留的一个月时间里，尼娜感觉自己是世界上最幸福的女人。她真想嫁给他，让他搬到莫斯科来，但是，情人已经结婚了，对他来说，出差期间拈花惹草是家常便饭。尼娜不是他的第一个，也不是他的最后一个临时情人，因此，这种萍水相逢的一夜情他并没有当作一回事。

情欲被激发起来的尼娜在情人走后，想找其他男人来安慰自己，即使不是生活伴侣，哪怕是临时替代离去的情人也可以。但是，唉……只是白白浪费时间而已。她得到的只是失望。



不要用短期的私通来作践自己。

不仅如此，尼娜还染上了生殖器孢子，这是通过性行为传染的一种性病，因此，治疗了很长一段时间。后来她休息了很长时间，在养病期间，她用手淫来满足自己。她认为这样更安全些，以免再染上性病，也许那会比以前更严重。

任何方式都可以，就是不要被传染。

她和萨沙交往了4个月。让尼娜喜欢的是他性情文静，和他在一起令人很愉快，他还具有一定的幽默感，然而，作为性伙伴，他却完全不够格。但是，像很多女性一样，尼娜害怕对他说，她并不喜欢他们的做爱方法。做爱时，她并没有装出自己经常体验到了性高潮，可是，情人对这一点甚至根本就不感兴趣。如果他要是能问一下尼娜的话，她会如实回答的，但是，她自己不想首先提起这个话题。

他们不是每次约会都要“亲热”。有时候，他们只是说说话，吃顿晚饭，偶尔还喝点酒。“我们就像夫妻一样，而不像情人。”——有一次尼娜这么想。不过，并不是每对情侣都能相互愉快交谈，所以，她觉得，这样来消磨晚上的时光总比一个人独守空房要强得多。

他们像很多夫妻那样做爱，在卧室里，身上盖着被子，总是采用传统的姿势。除了萨沙事后要穿好衣服回家以外，其余一切都是中规中矩，这是沿袭多年的传统做爱方式。

尼娜的前夫是那种典型的不劳而食者，可是却常常自命不凡、傲慢无理（这种男人常见的现象，其实是心理障碍的下意识表现），有时还扞辮子，像女人般的歇斯底里，甚至以自杀相要挟，简直就是一个穿裤子的娘儿们。因此，同过去的夫妻生活相比，如今这种俨然夫妻式的生活方式对尼娜来说就具有无比的吸引力了。萨沙在很多方面都是一个讨人喜欢的人：他知识渊博，谈吐幽默，而且在很多方面他们俩的爱好和观点都不谋而合，所以，尼娜对他几乎已经妥协了。只不过是希望两人的世界能再好一些。

有一次，她看到了一本翻译过来的，某个外国作家写的关于性知识的书，她饶有兴致地看了一遍。书里提出了很多的建议，但是，惟独没有她想要的，即怎样说服男人刺激女人的阴蒂。

于是，在一位来我这里就过诊的女友推荐之下，尼娜特意来到我这里咨询。我说了三种方法供她选择。第一，开诚布公地跟萨沙谈一谈自己的性爱喜好。既然他们之间有融洽的关系，彼此完全信任，为什么还要对性爱问题讳莫如深呢？假如情人是个典型的性爱自私者，对她的想法置若罔闻，那么推心置腹的谈话大概收效甚微。而就



他们俩的情形来看，改变这种单调的性生活方式极有可能。第二，把萨沙带到我这里来。我认为，萨沙不会对改变性生活持反对态度，即使他对此孤陋寡闻，或者是思想守旧。第三，像前面所讲的那样，就是避重就轻，先绕着弯说，再逐渐地开诚布公。然后，先弄清楚男人的隐秘愿望，实现它之后再讲出自己的内心秘密。

第一种和第二种方案被尼娜否定了，她选择了第三种。有的时候，使用这种方法会占去相当长的时间，但是，有时双方通过第一次谈话就能达到理想的效果。

弄清萨沙的心中秘密占去了尼娜一个月的时间。她定期来向我汇报他们交谈的进展情况。我的这位女患者对情人并没有什么特别的要求，只是希望他能刺激她的阴蒂。但是，在我的提示下，她绘声绘色地给他描述了大量女人的性幻想。萨沙很感兴趣地倾听，可是，他个人这方面的想像力太差，因此，对她的初衷懵然无知，哪怕是假想一下女人都会有些什么幻想，他也是丈二和尚摸不到头脑。

这毫不奇怪，女性读者们，如果您的情人是个“木头脑袋”，您千万别对他期望值过高。

当谈到性爱话题的时候，男人常常好像心不在焉，对女伴提出的类似“你猜想一下，女人都幻想些什么？”这样的问题，他们大概总会这样回答：“我怎么会知道？”不过，总的说来，这些话倒是真情，因为：

很多男人不知道女人的最普遍的性爱幻想生活是什么

而女人有些时候却经常在自己的头脑中想入非非，例如，刚刚睡醒时，或者独自一人在家时，或者在手淫时，或者在性行为后（抑或在性行为中）感到不满足的时候，——男人自然想不到喽。

女儿问母亲：

“妈妈，你今天做了什么梦呀？”

“唉，乖女儿，你要想做这种梦还要多睡上几觉哩！”

例如，我的一位女患者就把自己想像成了天堂花园里的夏娃。而权作她丈夫的亚当，却不是以平常的形象出现，而是作为一个吸血鬼来勾引她，而她欣然陶醉其中。似乎身体都感受到了吸血鬼那尖尖的、性感的舌头一直在舔她，爱抚着她，使她周身颤动。然后，这个吸血鬼又向她献媚，使她感到有种浑身舒畅，非常甜蜜的感觉。随后它钻进她的体内，用其头部有节奏地撞击她的子宫颈，灵活地在里面晃动，甚至还卷成圆形。只有在手淫的时候她才能感受到这一切，而现在她却达到了性快感。在跟丈夫性交时，如果丈夫不去打扰她，让她



尽情沉湎于性幻想之中，她有时就能体验到性高潮。当然，这种情形任何一个男人都想像不到。

我的另一个女患者把自己想像为娜塔莎·拉斯托娃在舞会上和日列夫斯基中尉跳舞。她非常年轻，天真纯洁，一身白色的连衣裙，腰间别着花，和他跳华尔兹、马祖尔卡、卡德里尔舞，而他开始时在她的耳边说一些甜言蜜语，接着是很猥亵的话，然后又提出下流的建议，所有这些都让她亢奋不已，于是，她和这个无耻的日列夫斯基去了花园，在那里没有任何的爱情前奏他就占有了她，一次又一次，有 20 次之多。

舞会。娜塔莎·拉斯托娃走近日列夫斯基。

“中尉！”

“到！”

“为什么您不跳舞？”

“我们一般都是在床上表现自己。”


还有一个 40 岁左右的女士把自己想像成身披婚纱的年轻新娘，她想像着美妙的婚礼过后，在众人疑惑不解的目光注视下，新郎抱着她走出教堂，然后走进一个房间，里面放着一张挂着帷幔的大床，就像同名电影里看到的安瑞里卡的合欢床一样。新郎把披着婚纱的新婚妻子放在床上，他脱去她的内裤，把它挂在大床头，然后，他双膝跪倒，俯身开始吻她。“你在做什么？”——

她既卖弄风情、又天真般地问。而丈夫停了下来，眼中燃着欲火看着她回答说：“我在爱你。”这就是女人的幻想，在现实生活当中丝毫找不到相似之处。

年轻的妻子给丈夫发电报：

“亲爱的，我的蜜月过得美妙极了。”

当您试图谈论很微妙的话题时，不要让丈夫（情人）的冷漠蒙蔽了您。

 别看他们表面不动声色，其实，他们好奇得要命，希望了解女人的性幻想

这里重要的是，要做到话题涉及的似乎并不是您的秘密幻想（这个只有您自己知道，而男方不知道）。如果您告诉他这是您的秘密愿望，丈夫（或者情人）一定会认为您打算付诸于行动。对此，他可能还没有心理准备，因此，就会感到不满和生气。如果事情涉及的是某个抽象的女人，那何乐而不为呢？！很多男人喜欢谈论性问题（有些人基本上就只谈论这个问题），但是，男人堆里的谈话总是很具体。而如果有机会了解点新东西，况且还是女人的秘密，这时候，男人的嗅觉甚至比猫还要灵敏。

萨沙和尼娜的交谈方式一般都是以尼娜唱独角戏的



方式进行，而在谈话的过程当中，他提出的一些问题和她的回答基本都在她所掌握的范围之内。因为所有的内心秘密她都谎称这是发生在她女友身上的事情，如果她遇到难以解答的时候，就跟他说再向“女友”询问细节，事实上是来找我征求答案。

萨沙表现出了极大的性好奇，通过他的一些问题我明白了，他不只是性知识浅薄，简直就是超级无知。现在的小学生对异性关系方面的事情都比尼娜的情人知道得多。不过，他的求知欲也让人感到乐观，因为起码他不是那个不懂装懂的性爱自私者。

顺便说一下，我的女性读者们，您也可以利用尼娜的经验，把您描述的情节说成是您的一个朋友或者同事的事，而如果您的丈夫（或者情人）感兴趣（如果他不是那种性自私者，他就应该感兴趣），对那些回答不了的问题，您就到书中去找这方面的相关答案，但是，您应该告诉他，说自己要向讲这个隐秘故事的女友去请教。

关于男人的性幻想仍然是尼娜一个人唱独角戏。她所描述的某些情节未必能实现：两个女人和一个男人；两个男人和一个女人；和一个黑人女人，一个日本女人，一个中国女人等等。他一面听，一面“不时地看看”尼娜，好像看见了妻子（或者情妇）正在跟别的男人做爱，或者是他自己当着“他人的面”在做爱，或者正在欣赏两个女人的同性恋，等等。萨沙张着嘴听着，

一切对于他都是新鲜的，从中尼娜判断，类似的情形他连想都没想过。

整个这个月他们都没有做爱，但是，一直在谈论着这件事。尼娜其实心里很想做爱，也就是希望情人能够把他听到的东西变成现实，可是，他却在这方面一点儿迹象也没有。“或许，我说了这么多，把他给吓坏了，他是不是认为自己做不到呢？”——她似乎对这种方法产生了怀疑。我提醒她说：“您不仅讲了一些不切实际的方法，甚至还讲了一些难以付诸实现的方法。不过，如果他不感兴趣，他就会像很多自以为是或者缺乏信心的男人那样早就打断您了。看来，您的情人是个优柔寡断的人，他是在犹豫，担心让您失望。以前的性爱方式他很满意，而对新东西他暂时还缺乏信心。”

性爱应该是最高层次的交流，而不是交流的替代品。

尼娜本人同样缺乏主动精神。那个至今给她留下美好印象的第一个情人，在性关系上是一个行家里手，而她当时只是情愿地服从。其余的情人都不值得一提。她性格柔弱，喜欢顺从，在两性关系上她总是抱着那种陈腐观念：男人应该是精明强干的，在床上也应该如此，而女人在各个方面都应该做男人的忠实战友。

抽象的叙述她已经学会了，但是，暂时无论怎样也无法将其转入具体的程序。那个困扰很多女人的老生常





谈的问题“他会怎么看我？”——同样也在困扰着她。我建议她不要再兜圈子了，因为必要的心理基础已经具备了，现在需要直截了当地跟情人说，问他想不想去做从没有试过的事情。

新婚第一夜。年轻人先和妻子做了一次爱，然后又用手淫自己满足了一次。这之后，家里的空气变得很紧张。

爱发脾气的新婚妻子让他解释，这是怎么回事。

“这就是说，我可以和你；没有你，我自己也可以，我就是那个决定家里气氛的主人！”

在随后一次咨询时，尼娜惊惶失措地来了。原来，萨沙还是向她坦白了很久以前的“罪孽”。童年的时候他和父母住在公用住宅里，在性成熟期间，他对异性产生了兴趣，于是，他就趴在浴室的天窗上偷看邻居家女孩子洗澡。在许多这类的住宅里，浴室的天窗就在天花板的下面，位于浴室和厨房之间的墙上。为了能爬到那上面去，他站在邻居的桌子上踮起脚来才能满足好奇心。他当时想偷看到“最感兴趣的”东西，但是没有成功，不过他对女孩身体的大体轮廓有了总体的概念。他偷看的那个与他同龄的女孩成了他15岁时幻想的对象。3年以后，她成了他的第一个性伙伴，又过了半年，他们便结婚了。而18岁的男孩和女孩能会什么呢？夫妻俩

都很拘谨，也很害羞。萨沙即使当了丈夫以后也没有满足自己的好奇心。两人的做爱方式完全是“古典的”方式：妻子穿着睡衣，盖着被子，对妻子身体只能靠手的感觉，而且还是在腰部以上。在 23 年的婚姻生活当中，萨沙是一个忠实的丈夫，他的性经验并不比他少年时多。看来，他对与妻子的性关系并不满意，要不然他也不会 40 多岁的时候还给自己找了一个情人。

我是一个非常腼腆和害羞的女人。我的丈夫从来没有见过我的裸体，而且他丝毫也没表示要看的意恩。

听了他的叙说，尼娜充满了同情，同时，那个久远的一幕让她感到很不好意思。对此，我对她安抚了一番，告诉她说，偷看异性是每个腼腆的男孩都有的一种愿望，因为他们还没有女朋友，不可能通过直接的接触来了解异性。随后这些都会自然而然过去的，不会造成任何影响。只有在极少数情况下才会演变为性畸形，也就是我们所说的性变态——渴望偷窥裸体的人或者正在做爱的人。然而，后一种特点萨沙并没有，所以，没有理由为此担心。事实上，所有这些正是萨沙自己袒露出来的，这就证明了他对女伴的坦诚与信任，这一点是应该肯定的。

我建议我的患者征求一下情人的想法，询问他是否有实现少年时隐私的愿望。这应该是毫无疑问的，否



则，他早就忘记了这桩事或者根本就不会跟尼娜讲。当一个人深受疑虑和惶恐困扰的时候，他往往就会寻求对方的同情与理解，想得到别人的劝说与安慰，告诉他用不着担惊受怕，这样一来，他就会变得真心诚意、推心置腹。没有实现的愿望就会变成了“癖好”，这时，摆脱“隐痛”的最简便方法就是偿其所愿。

想要摆脱诱惑，就最好向其投降。

“万一萨沙说‘可以’了呢？”——尼娜犹豫地说。“那就是说，这将使你们的关系上一个新台阶，”我回答说，“如果他同意了，这就是好迹象。那么您就有向前发展的可能了。如果他不求真话或者不明确回答，那就会更糟。”

“我猜他肯定想要，可是我很难为情，”我的患者承认说，“其他男人从没有说出这样的请求嘛。况且我是个很拘谨的人。性行为是另一回事，可是为了满足男人的好奇心，特意来表演这种就像解剖室里的戏剧……”

“但您不是想改善性关系嘛，”我提醒她，“可现在你们俩都这么拘谨。”“我简直无法想象，怎么来做这个呀。”她还是显得很犹豫，“难道直接脱光衣服，在他面前摊开双腿说，既然你想，你就看吧？”

“并不需要特意做什么嘛，”我建议她说，“只是选择一种他能比平常看得更多的姿势，比如，您横躺在床

上，把两腿蜷曲起来，而您的情人跪在地上，那么他就会看到全貌。而且，这个姿势对你们俩都方便，他的手可以空出来，而您抓住他的手，给他示范怎么来刺激您。”

“我可从没有这么做过，”尼娜害怕了，“最好还是给他一本书，让他自己看吧。况且我的身材也不怎么样，萨沙不一定愿意看我呢。”

在女人的阴阜上纹着一行字：“卫生部警告……”

我的这位女患者确实存在着不少心理方面的问题，我给她上了与性爱相关的克服自卑心理的自我调整训练课。她和萨沙仍然继续约会，而所有的时间他们俩都是“用大脑做爱”，他相关知识倒是获得了不少，然而，事情依然毫无进展。

看来，让她先挑起话题以后，他一直在等着尼娜迈出第一步。她早就想“亲热”了，可是暂时只能用手淫来满足自己了。

“一级方程式”比赛型的性爱。

终于，我的患者获得了自信，不再为自己的体形不好而忐忑不安了，于是，她下决心要把理论变成现实。在刚开始亲热的时候，萨沙很拘谨，对自己裸露的身体



感到很害羞，因为这种新的姿势没有救命的被子，而且与平常不同的是尼娜还开了灯，以便情人能实现他少年时的心中梦想。但是，他很快便进入角色，自得其乐了。

“为了自己最亲近的人，脱去最后的内裤。”

新的姿势两个人都很喜欢，感觉同“牛排式”做爱完全不同。萨沙的进步在于，他可以用手触摸女伴的性器官了，尽管他还不会刺激阴蒂。尼娜最开始的时候给他示范在阴蒂处的刺激节奏，然后，给情人的食指涂上了奶油来润滑，然后建议他自己再试试。

“我闭上眼睛，像您教我的那样精神放松，把一切都集中在自己的感觉上。”尼娜跟我讲，“我完全忘记了一切，对于萨沙看到了我的全部，我一点也不害怕，我只是感觉他在我的身体里，萨沙的抚摩让我非常兴奋。我甚至都没想到他的手竟然会那么温柔。”

他没有马上就按我的示范去做，而是先用双手抚摩我的大腿、阴阜，逐渐地胆子越来越大了，接着左手拨开我的大阴唇，而右手指开始轻柔地揉摸我的阴蒂和小阴唇。

“我已经开始呻吟，呼吸也变得急促起来，而萨沙竟然想出了一个办法——他用力用手指沿着我的会阴从上至下抚摩，有时又用他的阴茎来摩擦我的外阴，好像

把我们俩连为一体了，而我也感觉自己同他在下面成为了一体。起先的摩擦是慢慢的，然后再加快，而且萨沙还能同时用手来继续抚摸刺激我。我比他稍微早一点达到了性高潮，可当他性高潮来临的时候，他狂热地亲吻我的大腿、阴阜、会阴，好像是在感谢……然后在我耳边小声说：‘你是我最心爱的女人，我爱你，尼娜奇卡。’我一生当中从来没听过有人向我表达爱情，我原来想，恐怕再也不会听到了。可是突然间，在我差不多40岁的时候，有一个男人说他爱我，喜欢我……我又一次差点儿没幸福得死去，起码是在心理上。过去，我对萨沙很尊重，把他作为倾谈的对象，而不是情人。这时，我突然明白了，我同样也爱他。我快速翻过身来抱住他，自己差点没幸福得流下热泪。

在外人看来，这大概让人觉得很奇怪：萨沙跪在床前，我横卧躺在床边，我们这两个已经不年轻的人，热情地拥抱并且喃喃地说着情爱的话语……”

她把他列入了自己现在的情人队伍中。

这次约会一周以后尼娜来到了我这里，第一眼就可以清楚地看出，她确实沉浸在无比的幸福之中，整个人显得容光焕发，楚楚动人。因为从女人身上总能看出，性生活是否让她满足，像我们常说的那样，一切都写在脸上了。



后来，她和萨沙又想出了一种孩子们经常玩的“大夫和病人”游戏。一切都像真的一样，萨沙身穿白大褂，头戴白帽子，戴着听诊器，坐在桌子旁边，尼娜“前来就诊”，对他说出“自己哪儿不舒服”，一会儿说是心脏，一会儿说是妇科病，一会儿说是性病，而他相应地扮演“内科医生”、“妇科专家”、“性病学家”。

“为什么你做妇科医生啊？”

“因为我怎么也看不够……”

尼娜并不反对嫁给萨沙，但是，想让他自己来决定。像她情人这样优柔寡断的男人要放弃原来的婚姻并非一件易事。习惯成自然，随着时间的推移，一切也就随之自然了。

总之，尼娜对目前这种情形也很知足了。以前他们的幽会都是在她的家里，而现在他们还到尼娜的同事和熟人的家里做客，还时常光顾娱乐场所。所有的晚上和休息日他们都在一起度过。萨沙回家的时间不早于 23 点，有时甚至都过了半夜。他对妻子说什么，她从来不过问。尼娜猜想，萨沙和妻子没有性关系。“我已经把他榨干啦。”——她笑着说。

精子储备部面临全面崩溃！

亲爱的女性读者们，你们不一定非要全部使用上面描述的方法（虽然尼娜用这种姿势和情人第一次达到了性高潮，或许您喜欢，因为可以让男伴或者女伴自己刺激阴蒂）。

应该记住主要的原则：在参照其中某一人性的性爱体验，给丈夫（情人）灌输必要的信息，让丈夫（情人）产生兴趣，然后再用此方法来尝试。如果您直截了当开始就说，男人往往会很保守，或者表现出毫无道理的固执。如果您把有关性知识方面的书直接拿给他看，他这时也会表示反对：“你读吧，对你有益，你会知道很多新东西。”因此，一定要使用一些女人的小伎俩。





性 文 明

一个儒雅的男人同一个女人在做爱，她说：
“深点儿！再深点儿！快点儿！好，还要
再快点儿！”

这个男人欠起身子，把眼镜扶正，说：
“玛丽亚，你能不能安静一点……？”

女患者们经常向我抱怨说：“大夫，我求过丈夫上百次，让他照我喜欢的那样做，可是他根本就不理会我说的话。”

27岁的吉娜在过性生活时很痛苦。她非常渴望温柔的爱抚，而她的丈夫维克多表现得就像一只难以驯服的大猩猩，他每次几乎都是咆哮般地扑向她。“有一次在动物园里，我看见一群大猩猩聚在一起，雄猩猩咆哮着咬住雌猩猩的肩背，而雌猩猩难受得眼睛大瞪着。这种场面就跟我们俩差不多。”——吉娜痛苦地诉说道。

吉娜长得小巧玲珑，一副弱不禁风的样子，而维克多则身材魁梧，高大健壮。吉娜讲述说：“我们的性生活总是这样的：他用他那钳子似的大爪子搭在我的肩上，并且用力挤压，当他稍稍欠身起来的时候，我在床

上简直就像是被撕成了两片一样。有一种难听的叫法叫‘耕女人’，我的丈夫就像在‘耕’我。”

有一次，吉娜在床上，她的头部几乎仰到了床背上。丈夫的摩擦动作剧烈有力，弄得妻子的头随着这种节奏不断地磕碰到床背上。“我都快被磕得昏过去了，”吉娜抱怨地说，“我试着使劲推开他，根本就无济于事。于是，我只好将头歪向一边，但是，后来我的脖子竟然疼了整整一个星期。我简直受到了性虐待。”——她不无痛苦地开玩笑说。


她多次尝试说服丈夫，这种“亲热”方式让她感到很不舒服，需要改变一下，可是毫无效果。吉娜于是暗下决心，这种情况下最好的办法就是和丈夫离婚，再找一个身高和体重跟自己差不多的男人。

问题显然并不在于丈夫的身高体重，而主要在于性文明。生活中高大威猛的男人经常会有个娇小玲珑的女朋友。周围的人有时会很惊讶，这样不般配的一对居然能做爱？但是身强力壮的男人如果思维正常的话，就不会把他的蛮力用在不必要的地方。然而，傻瓜永远都是傻瓜。有一次，我的另一位女患者的丈夫想向我表示尊敬之意，跟我握手时竟把我疼得差点叫出声来，我当时心想，我的手可能会残废的。当他终于松开手后，我用同情的眼神看着他的妻子，她深表理解地点点头，并坦白说：“如果丈夫想表达自己的感情，有时我的肋骨就会咯咯作响。”但是，也有些健硕的男人，他们却从来



不粗暴莽撞，对生活伴侣表现得非常体贴和温柔。

可是，也有一些长得瘦小枯干的男人总是试图故意表现得像个狂暴的大猩猩：动作粗鲁，剧烈，占有女人时更像是在对她们实施强暴，而不是性爱。如果女人比较喜欢温柔和爱抚，那么这种“动物”式的交媾她们当然并不喜欢。

 在性生活中粗暴无礼，如果这不符合女伴的口味，就绝对不允许

一般来说，这种行为举止是那些社会和文化层次低微男人的固有特点。有点儿像拖拉机手的“爱情”——连棉袄和靴子都不脱就爬到女人身上。

虽然有很多关于钳工做爱的笑话，然而我本人还没有遇到过喜欢找这类人来做性伙伴的女人。事实上，我经常跟受过高等技术教育的钳工打交道，在交流中让人感到他们都是些令人愉快的小伙子，他们安装贵重的卫生洁具，收入还是蛮高的。您瞧，那么和这样的钳工找那么一个好地方……而且不仅仅是交谈。

在西方国家，这种大猩猩类型的男人很普及，在我们国家有些女人也喜欢这种类型的性伙伴。这里有一定的心理因素：男人整体上越来越被雌性化了（即具备女人的性格特点和行为特征），于是，现代的女性希望能够有一个强壮的男人为她遮风避雨，哪怕是他的行事方

法和外表像一个真正的男人也好。但这不过是一厢情愿。

“大猩猩”的气派有时是模仿影视中的一些所谓硬汉型影星，或者是男人自己的杜撰。这种人的生活信条是：“女人是厨房里的饭锅和床上的消遣品，”因此，对待女人就应该恣意无忌、为所欲为，而在性爱中表现得粗鲁，“大猩猩”此时是把自己想象成兽王，用强力来掠夺雌性。如果女人喜欢这类没有教养的男人，这是她自己心甘情愿。

动物园跑了一头雄猩猩，最后，在一个旅馆里发现了它的踪迹。动物园经理带着警察走进了房间。床上躺着一个看上去无精打采、萎靡不振的女人，她的裙子看上去皱巴巴的。

“请问，大猩猩来过这里吗？”

“你们这些骗人的下流胚，——甚至连裘皮大衣都不脱就……！算了吧，请转告他，说我并不生气……我明天全天都有空闲时间！”

女人对自己男伴的要求实在是太多了。概括起来，可以说，有多少女人就有多少种性偏爱。有一种方法：放进去，拔出来就走人。这种方法任何女人都不会喜欢，但是，这种方法（根本谈不上是做爱）正在被我们的很多男同胞实践着。



谜语：从后面靠近，插进去就走人。

谜底：拖鞋。

有些妻子（有时情妇也是）默默地忍受这种情况，还有些妻子在反抗，但是效果不大。

很多有关性问题的书籍里，专家们都建议应该教会男性伙伴与女方开诚布公地交谈一下彼此的性爱感受，并且主动说出自己的内心隐私。

“我读了很多的书，而且也打算采用书中所列举的种种建议。”29岁的娜佳对我说，“可是，事情却变得越来越糟糕了。我刚说要试试另一种方法，我的情人鲍里斯就绷起脸，穿上衣服马上就走了。后来，我和他几乎一个月再没见面。我觉得自己并没有什么错，不过还是我先给他打了电话。他跟我说话时好像是从牙缝里挤出来似的，好像是我让他蒙受了奇耻大辱一般。我只好尽量央求着和他约会。最后，鲍里斯同意了，不过听他的口气好像是给了我很大的施舍。所以，在他面前我就得低三下四，我一下子情绪全都没了。他来了，仍然显得戒备森严的样子，我看着他心里想，我的这个情人不是个彻头彻尾的自私者，也一定是个唯利是图的无耻小人。”

娜塔莎·罗斯托娃对日列夫斯基说：

“中尉，您修脚吗？”

“那怎么修？”

“用剪子嘛……”

“怎……怎么？”

娜佳再也体验不到昔日的感情了，于是便痛下决心跟情人分了手。她独自一个人生活了两个来月，后来她认识了一位开朗大方的小伙子，他对她的所有建议都轻松愉快地答应了。

没有“偏见”的男人都会心胸坦荡地应允女伴的请求。为什么对她高兴的事情要耿耿于怀呢？性爱——这是两个人的共同行为，而不是单方面获得满意的一厢情愿。

任何一个在这方面思想开化的男性都知道，在性爱中男人和女人的关系是平等的，女人同样应该体验到性快乐。他可以自己去尝试摸索找到刺激性欲敏感区的最佳手法和类似办法，然而，这么做会占用很多的时间。如果女伴自己说出她想要的，那岂不既简单又快捷。男人自己可以询问心爱的女人：“怎么做，你才喜欢？”如果他想给她带来满足，他就会乐于按照她的意愿去行事，而当她体验到性快感，那么他也会因此而深感欣慰与自豪。

“性懒惰”和性自私者大有人在，不过，同时这样的男同胞也为数不少：他们从女性的高潮中能够体验到



比自身的性高潮更强烈的满足（起码是心理上的）。

“这个姑娘的右腿对左腿说了些什么？”

“抱怨它们怎么也碰不到面呗。”

为什么男性面对女人试图让性爱增添点色彩会这么如临大敌一般呢？

其中的原因很多。

有些男人（女人也同样）认为，彼此相爱的人应该相互理解，不需要语言，因此，在“亲热”之时用不着说话，情侣之间凭感觉就可以理解对方的内心想法。

萌发性意识和得到爱情并不是同步的

现在还有一些残余的理想主义者，他们认为，在亲昵的时候讲话会捅破那层神秘的面纱，并且会使这“神圣”的爱情倒退到原始的肉欲中去。

真正的性爱实际上好似一首动听的欢歌，但是如果不知道歌词，不懂得旋律该怎么吟唱呢？

这些所谓的理想主义者其实根本不值得一驳，因为庸俗的单纯做爱无异于本能的泄欲罢了：男女双方的生殖器官交媾在一起，摩擦一阵，然后男方一射精就完事

大吉了。

性爱——这是两人身体的二重唱，难道不是这样吗？可是如果其中的一个歌手尽情地引吭高歌，而另一位却只是张嘴作样子。这能称为二重唱吗？

有这样的男人，他们认为，若想让女人感到幸福，就要尽量长时间地进行摩擦，并且尽量多地把精液射入（或者不射入）女人的体内——这种男人或者仍然还滞留在少年阶段，或者是愚昧无知，再不就是个性爱自私者。

丈夫脱得一丝不挂，然后站到镜子前自我欣赏起来。他对妻子说：“假如我的家伙再能长出八厘米的话，我就成阿波罗啦……”

“不错，亲爱的！可是如果你的那玩艺儿再短八厘米呢，那你岂不成了维纳斯啦……”

对于女伴来说，只有真正的性满足，肉体与心灵的神魂颠倒，这样的性爱才称得上浪漫。缺乏满足的性行为为何谈浪漫呢？！

有这样一些男人，他们宣称性关系应该是自愿的，一切都顺其自然，主要是能感觉到彼此就行了。是的，所有这一切都很美好，说得完全正确。如果双方表现得都很自然、无拘无束，关心并且爱抚彼此的身体，那自然会最终达到性和谐。但如果做不到这些呢？这个时候



遭到失败的往往是女人，因为男人体验了性高潮。而女人呢？如果他方法错误，她就无法达到高潮。怎么办呢？置事实于不顾，抱定这样的观点：一切都应该顺其自然吗？

生活中经常有这样的事情。除了真正的性冷淡者之外，没有一个姑娘（女人）不嫁人的，即使明明知道性生活带给她的除了头疼没有别的。有些新娘根本就没有认真地想过，应该如何处理她和伴侣的性爱关系，尽管如此，她们仍然渴望着这个婚姻会给她带来满足，而不是引起憎恶。

小伙子对姑娘说：

“如果你嫁给我，我发誓要满足你的所有愿望。”

“那么一个晚上你能保证做爱几次？”

于是，两个没有任何经验的伴侣相聚在了合欢床上。可能他们会表现得很自然，无拘无束。但是，没有一个新娘知道，要达到性高潮都需要做些什么，她的丈夫同样也不知道。假使他长时间没有失去兴致，最后，通过各种尝试和改正终于找到了正确的方法，这当然很好。但是，经常会出现这种情形，年轻的夫妻很快就做了父母，而接下来的就是操心，操心，再操心，于是夫妻俩就顾不上床上游戏了。而再过几年，妻子就会去找性学专家或者向丈夫宣称：“你满足不了我！”更经常的

情形是对自己的不满足忍气吞声，甘受痛苦的煎熬。

如果两个人都对性爱一无所知，让它顺其自然地发展，这是好现象吗？既然一切早就一清二楚了，为什么还要盲人摸象，摸着石头过河呢？既然成千上万对夫妻碰得头破血流，为什么还非要撞南墙不回头？放弃“一切顺其自然”这个害人不浅的观念，借鉴他人的经验，到性学书上汲取必要的知识，难道这么做有什么不好吗？

虔诚地相信只用阴茎就完全可以满足女人的男人，很难承认事实并非如此

男人经常拒绝公开谈论女人的性偏爱，总是借口“毫不勉强”和“顺其自然”，究其原因无外乎男伴想按照他自己的意愿去做。关键是他自己要表现得自然，也就是能达到性高潮，只能使用他所掌握的性爱技巧，而女伴呢，他认为只要按他喜欢的样式照章去做就是了。这是典型的自私自利。或者说的不愿意承认自己性爱技巧的匮乏吧。

男人总是想显示自己对女性的权威，在床上尤其如此

在心理学中，存在着真正的权威和表面权威两重不



同的概念。前者意味着实际上确实具有相应的个性品质，而后者不过是追求冠冕堂皇的虚名，而实际上却徒有其名。

所以说，许多追求性关系中权威地位的男人并不具备其必要的品质，比如：学识、能力、技巧等。最后，遭受痛苦的只能是对性爱不满的女人。

在“家庭状况”一栏里他自豪地写道：“总在上面”。


男伴不愿谈论性关系，常常是因为他潜意识里怀疑自己的性能力，担心自己的拙劣性技巧。

有时，男人对女人的性偏爱故意充耳不闻，极不耐烦地打断她要求刺激性器官的提示。他认为所有这些不过是她不满的表示，因而就把这种提示看作是对他的无言不满。这时他的想法往往是这样：“她不喜欢我这么做，她这是想指导我哩。”因此女人的要求被他误认为是指导：“她竟然教我应该怎样来做爱！”而这无疑是对自尊心的致命打击。因为没有一个男人愿意承认，他作为性伙伴是不合格的。然而事实的确如此！

在跟她交往时，他失去了自己男人的尊严。

就算阴茎有半米长，在勃起的状态下可以挂上沉甸甸

甸的秤砣，就算男人能保持半个小时至一个小时的性行为，如果女伴总是得不到满足，那么这一切谁还需要呢？

 只有让女人感觉愉悦的男人才是好男人，性快感并不是性爱本身给予的，而是有经验、温柔的、内行和亲爱的情人赋予的

而单纯“拉锯”半个小时并不需要多少性技巧。

对于那些内心害怕、性知识欠缺的男人来说，任何性爱方面的话题——无异于在其心头插上一把尖刀，因为他害怕最终暴露出他的无能。因此，如果您的男伴坚决不愿听取您的想法，不去尝试您的请求，就说明他有问题。

丈夫去英国度假旅游。伦敦的烟雾给他留下了很深的印象。妻子问：

“哎，伦敦怎么样啊？”

“伦敦总是显得阴沉沉的。”

“那你还不如在家里欣赏呢！”

当然，女人不应该在亲热时表现出冷漠和不满。最好是尽量体现出您的快慰之情（如果这体验是愉快的）。这时，您可以尽情地释放自己的感受，用不着故意压抑



和克制自己。

也不需要像在本章开头的笑话中列举的那样去指导男伴的做爱动作。如果您不喜欢男伴的举动，轻柔地将他的手挪开，放到您想要的部位。如果性行为不能给您带来满足，可以去寻找其他的性满足方法。本书列举了不少女人不用性交来达到高潮的例子。而在自己的高潮过后您可以再和男伴交媾。相反，如果他先到达性高潮，然后再爱抚您达到性高潮，这么做则复杂得多，因为男人在射精以后未必还能愿意继续床上的游戏。

我们允许在亲热之后谈些感受，但是，一定要讲究技巧，说得委婉些。任何时候都不要说：“我一点也没感觉！”而是应该提出建议：“我们下次试试别的方法吧，做爱最忌讳单调嘛。”男人在达到性高潮之后，一般都会心存感激之情，而您这时很容易得到男伴的承诺。在下一次亲热时一定要提醒他这一点，并且不要轻易放弃。

关于男人和女人内心隐私的交谈可以在性行为结束之后再进行，如果您的男伴不是马上身子一翻就睡觉了。如果是后一种情况的话，就不用再纠缠他了，因为除了惹一肚子气，什么结果也不会有。

“伊万，你知道吗，什么叫色情？”

“我不是理论家，我是实践者，因为我都有九个孩子啦！”

还有一点要切记，如果您以前总是这么做的话，但是，现在不要再佯装有性高潮了。这样做只能让情形变得更糟。因为既然男伴认为您体验到了性高潮，他就不会再接受其他方式，对您要求改变性交方式的请求，他就会这样说：“为什么呀？我们这样不是很好嘛！”那么您就会陷入尴尬的窘境。

女患者们经常问我，是否要承认过去假装过性高潮。我的回答是：千万不要这么做！如果您的丈夫（或者情人）自己不问，就不要谈起这个话题。当恢复原状时，如果他感兴趣就会问您，现在为什么不行了呢。您就回答：“不知什么原因这种姿势（或者技巧）对我已经不起作用了。据说，女人的性爱习惯是随时变化的，性欲敏感区也是一样，有些部位变得不敏感了，而其他部位却反应敏感了。也许我也如此，咱们不妨试试别的兴奋点，好不好？”可以把这种解释作些改变，您可以再添枝加叶一番，总之，您可以根据在书中读到的相关内容，随心所欲地尽情发挥自己的想象力。



小测试：您有性欲吗

1. 如果您知道参加晚会的人都是成双成对，您还会参加吗？

- A. 当然去；
- B. 不去；
- C. 如果参加晚会的人都认识我，我就去。

2. 您抱着什么动机去参加晚会？

- A. 只是去开心娱乐；
- B. 或许，在那里我能和某人相识；
- C. 应该想办法让晚会搞不好。

3. 您喜欢一个已婚男人，他对您也是情意绵绵，你们俩有可能来一场风流的浪漫情爱，您的想法：

- A. “不值得和他偷情，他和妻子不会离婚的，为什么在他身上浪费时间?!”
- B. “为什么不？我又没打算嫁给他!”
- C. “先尝试一下，到时候再说。”

4. 您第一次决定邀请您的追求者到家里来，下面三种约会方法您认为哪种更好？

- A. 不管开始如何，反正都要上床；
- B. 用轻松的晚餐、愉快的交谈来彼此加深了解；

C. 顺其自然。

5. 您是否总是随身携带女人的“小整套用具”？

A. 如果我能肯定要发生性关系，我就会随身携带；

B. 它总是在我身上，因为你从不知道何时会发生艳遇嘛！

C. 这是什么东西呀？

6. 追求者约您在街上见面，您不知道他会邀请您去哪儿。这时，您要穿什么样的内衣？

A. 自己最好的；

B. 为这种情况特意准备的内衣；

C. 每天穿的那种普通的。

7. 您认为，还没有与之发生过性关系的追求者应该邀请您吃晚饭、看剧、听音乐会，但是，他却邀请您去他家。您：

A. 拒绝并建议换一种方式，比如在公共场合；

B. 经过一番犹豫还是同意了；

C. 马上同意。

8. 您怎样认为，和男人要约会多少次以后才能和他上床？

A. 他最少应该邀请您去餐厅或者什么地方两次，然后才能发生暧昧关系；

B. 首先应该互相很好地了解，然后才能决定值不值得跟他上床；

C. 所有的条件都多余！可以从第一次就开始。



9. 在跳华尔兹的时候，您能否允许不太认识的男人把手放到您腰部以下的部位，摸您的臀部，把您搂得很紧，和您贴面，用唇贴您的耳朵等等？

- A. 可以的，如果他喜欢我；
- B. 不，我把他的手拿到前面放到应该放的位置，尽量躲避；
- C. 这样的事情有过，但是有原则的，只是和某些男人。

10. 参加聚会时您结识一位迷人的男性，他喜欢您，您也喜欢他，他建议和您单独去没人的房间里，您：

- A. 非常生气地拒绝了他的提议——周围那么多双眼睛呢，他怎么能允许自己做这种事呢！
- B. 同意，但单独在一起时只限于接吻和拥抱；
- C. 欣然同意，也包括快速做爱。

11. 您正在做爱，房间里进来一个人，您的反映：

- A. 继续，就像什么都没发生一样；
- B. 暂时停下来，等冒失鬼离开以后关上门；
- C. 感到非常难为情，于是您的情绪荡然无存了。

12. 您和追求者单独在一起，香槟（或者其他饮料）已经喝完了，蜡烛也快燃尽了，而他还在磨蹭，丝毫没有采取行动的意思。您：

- A. 心想：“不行，不能和他在一起，如果他在床上也是这种慢性子，那么我真是白费时间。”

- B. 自己表现主动;
- C. 表现出若无其事的样子。

13. 你们两人都已经脱了衣服, 但是这位未来的情人还没有勃起, 您:

- A. 穿上衣服马上离开;
- B. 爱抚他, 努力激发他的性欲;
- C. 想出某种色情游戏。

14. 第一次亲昵让您并不满足。您:

- A. 没显出一点失望的情绪, 对他降低要求;
- B. 建议他用手让您达到性高潮;
- C. 什么措施也不采取, 对您来说, 获得不到性满足已经习以为常了。

15. 几次约会以后您是否会告诉男友, 您喜欢什么样的爱抚?

- A. 不, 让他自己来尝试;
- B. 在第一次约会的时候就已经告诉他了;
- C. 如果他自己不明白, 我就告诉他。

16. 在月经期的时候您的性爱渴望……

- A. 欲望加强了;
- B. 您没发现有什么特别的变化;
- C. 总的还是喜欢做爱, 但是医生不建议这样做。

17. 您的情人应该要来了, 而您提前一天来了月经, 您的行动:

- A. 约会改期;



B. 事先通知他这个情况，如果他不反对，那么您也不反对进行必要的清洁之后照常进行；

C. 没发现任何特别的性行为障碍。

18. 您想不想做爱到老？

A. 我不反对，但是上哪儿去找合适的性伙伴，当我到了 70 岁的时候？

B. 顺其自然；

C. 不，每一个年龄段都有自己的快乐，70 岁的祖母应该培养孙子，而不是在床上消遣。

19. 没有爱情的情况下您是否同意发生性关系？

A. 如果他在性爱方面很内行，为什么不同意呢！

B. 绝对不行！没有爱的性交是淫荡；

C. 可以试一试，但是不知道，会不会喜欢。

20. 您能否引诱您好友的丈夫？

A. 如果他喜欢我，就可以这么做；

B. 每个规矩的女人都有自己的诚信原则；

C. 不，要是让朋友知道了呢？

◎ 测试结果

数一下每个备选答案的分数：

	A	B	C
1.	3	0	1
2.	1	2	0
3.	0	3	1

	A	B	C
4.	3	0	1
5.	2	3	0
6.	2	3	0
7.	2	1	3
8.	2	0	3
9.	3	0	2
10.	0	1	3
11.	3	2	1
12.	2	3	1
13.	0	3	2
14.	2	3	0
15.	1	3	2
16.	3	1	2
17.	0	2	3
18.	2	5	0
19.	3	1	2
20.	3	2	1

如果您的得分达到 10 分或者 10 分以下

您属于不喜欢性爱的女人，这里可能有两个原因。第一，您受心理上的拘束，在同男人的相互关系上总是小心翼翼、自惭形秽，因此您尽力逃避，生怕被人发现您的性欲低下。在男女关系上您表现得不主动，而将其让位给男人。然而现在懒惰男人很多，相反积极主动的



女人越来越多，因此您就会自动远离轰轰烈烈的男女性爱。

第二，您属于那种性欲冷淡，不易被激发的女人。您碰到的是在床上缺乏激情，枯燥无味的男人，那种喜欢循规蹈矩的“牛排式”性爱的男人。您暂时还不太了解自己、自己的能力和要求。如果您今后还是这样回避男人，不去自己表示主动，一切还会依然如故。是应该把命运掌握在自己手里的时候了！成功的机遇就在于善于把握！

如果您的得分在 11 ~ 20 之间

您并不满足于自己的性生活，您还想进一步改善它，让性关系更加多样化。但是，唉，问题出在男伴身上。或者压根您就没有男伴，或者他是个迂腐的家伙，或者性知识匮乏，或者苟且偷安。但是这些并非一成不变。知识匮乏可以传授，懒惰可以激发，保守可以说服。在同异性的关系中，尤其是在性生活方面想出办法的总是女性。或许，您可能向自己男伴的习惯妥协，或者由于在性爱中过于拘谨和难为情，对自己的想法羞于启齿。您首先应该自己变得放松一些，和他谈一谈，委婉地说出自己内心的想法，让他相信，女人需要货真价实的性关系。

如果您的得分在 21 ~ 40 分之间

您很性感，您的性欲也正常，但是您的要求和男伴的能力并非总是相一致。您选择两分的答案越多，就表

明您越接近性学标准。如果您正好得 40 分（或者几乎 40 分），那么您简直就是理想的性伙伴！衷心希望您找到适合您要求的男人。我毫不怀疑您和他能达到性和谐，或者说能够把相爱的男人培养成性爱行家。您应该对他说，他对您的评价明显过低，他应该对您百般呵护，如果他对您的话不相信，就给他看看测试结果和这个测试小结。

如果您的得分超过 40 分

亲爱的女士，您简直就是一位色情狂！您欲壑难填，这一点影响到您的一言一行，而且您的分数越高，就表现得越明显！您和男人单独相处会很危险。当然，性爱在人的生活中占有非常重要的地位，但是应该坐怀不乱，不能放纵无度。

或许您在选择 3 分的答案时，您把愿望当成现实了？如果是这样的话，您这是十足的性饥渴。或者您无法抑制的性欲会把男人吓跑。

不要忘了，现代的男人们很软弱、温情、胆小，他需要的是谨小慎微的男女关系——恰到好处。所以，不要向他过分展示您的放荡不羁，起码是在开始的时候，否则他会退避三舍，敬而远之！



“大夫，什么是性高潮？”

性高潮是爱情和死亡之间的美妙妥协。

到性科专家那里求诊的女人经常会提出一个纯属女性的问题：“什么是性高潮？”男人一般不会提出这类问题，因为他们有过亲身的体验，哪怕是用手淫（不能射精者除外，这属于病理学方面的问题）。

按照事物的逻辑来讲，既然女人提出了这样的问题，就说明她从没有体验过这种快感和高潮。但是，这也不能绝对肯定。有些女性其实体验过性高潮，只是她自己对此不知道而已（详情请看“为什么我没有飘飘欲仙？”一章）。

不要破坏情绪，而要享受。


世界著名的心理精神医生埃里克·贝恩在其《人类爱情中的性》一书中写道：“性交时的临床细节可能只有那些妇科专家、泌尿科专家、解剖学家、生理学家、内分泌科专家、动物学家和心理学家感兴趣，因为这些人具有一定的专业知识，有能力来对其作出判断。但

是，很多其他的人出于各种动机也很想了解这方面的事情。然而没有任何一本书能够告诉您，在实际生活中您的性关系中出现了什么问题，您应该如何处理和解决这些问题。——如果需要为此做点什么的话。”

最好的女人是那种喝酒、献身和多情的女人。

从全世界所有的语言中能找出二百多个美妙的词语来描述性高潮，可是任何精美的词语都难胜其任。性学专家们专门研究了性行为中性高潮的生理反应，但是，任何一个传感器都无法反映出人在这种极度快感时刻的酣畅感觉。

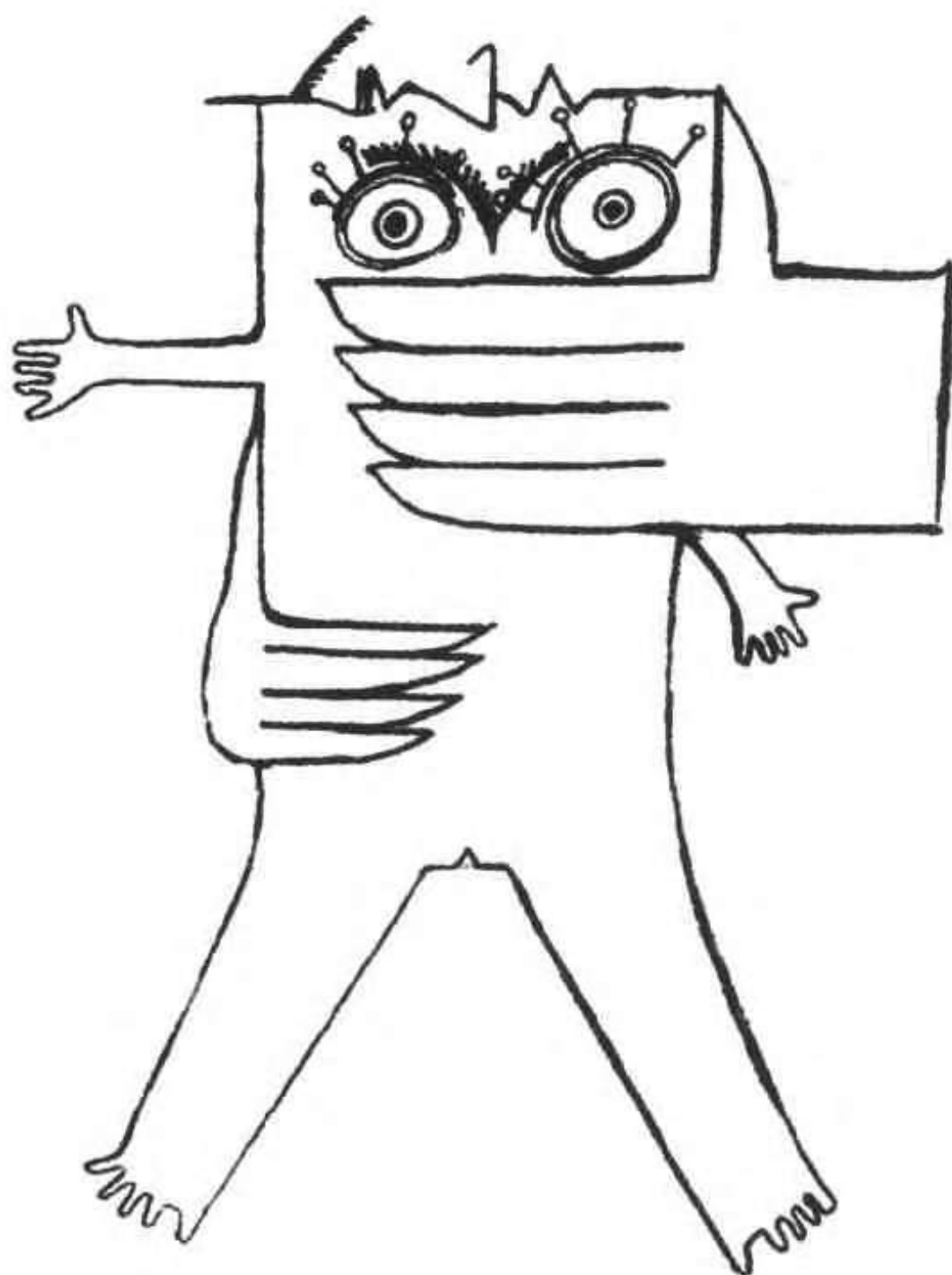
美国性专家迈克尔·卡列拉说：

 “还没有人能够恰如其分地描述出性高潮。其快感是如此强烈，以至于似乎无法用足够高雅或者粗俗的词语来予以表达。”

暂且将诗人们的生花妙笔先放到一边，我们尝试从科学的角度来描述一下性高潮。

性高潮——这是一种高级的性快感，同时伴随着高度性紧张的生理释放，和其他与此相关的下意识的生理反应。

它从性器官涨满的感觉和愉快的发热开始，随之逐





渐增强或者像波浪一般阵阵涌来。然后生殖器和小骨盆肌肉有规律地发生收缩（颤动）。此时此刻，人会体会到一种神魂颠倒的极度性快感，感觉不到周围的一切，丧失了对自身行为的自持力。性高潮还常常伴有深度呼吸、呻吟、乳头凸起，全身有节律的颤抖，手和脚趾下意识的收紧，抽搐性地把情人压向自己的怀里。性高潮时面颊和胸部急剧涨红，呼吸加速，脉搏达到每分钟180以上，动脉压力升高到20~50毫米汞柱。

性高潮分三个阶段：

1. 临界阶段，性快感逐渐递增。
2. 巅峰阶段，或者叫自身性高潮，这是最高点，性快感递增停止。
3. 消退阶段，痛快的感觉伴随着性器官肌肉和盆腔底部的收缩（男人在这个阶段发生射精）。

身体的每一个部分都能为自己带来幸福。

女人在第一和第三阶段持续时间要比男人长一些，这取决于女人的性欲特点。

男性的性高潮伴随着射精，它是从输精管和精囊有节奏的收缩开始。它会产生性快感，体验到性高潮的临近，这时已经无法抑制高潮的到来了。收缩持续2~3秒，这个时候精液就会涌入尿道。精液在巨大的压力下，同时在尿道、前列腺以及球状组织肌肉有节奏的收

缩作用下往外喷涌，性高潮就达到顶点了。开始时产生2~3次强有力的收缩，其间隔为0.8秒，然后它们就减弱缩短了。随着收缩的停止，性高潮也就结束了。男人性高潮的持续时间一般是数秒钟。这是一种浪峰状的感觉，性快感来得迅猛，消退得同样迅速。

有始有终，就是成功。

性高潮的强度可能不同。肌肉收缩的数量和程度对其有一定的影响。阴道和子宫肌肉有节奏的收缩时间其间隔为0.8秒。收缩次数越多，性高潮就越强烈。3~5次收缩是弱高潮，6~8次是中等，9~12次是强高潮。但是，有些女性体验的最强烈性高潮就是3~5次收缩。

有一部分女性在性高潮的时候会体验到一种好像有什么东西从里面“挤出来”的感觉。这是由于子宫颈适度扩张，从里面排出了黏液（卵子，子宫腺分泌物等）塞，好像在温柔地“抚摩”无数的神经末梢，给人一种甜蜜的感觉。然后黏液塞缩回子宫，于是子宫颈又关闭了。阴道和大前列腺在性高潮时也出现分泌物，这时阴道感觉湿润。性行为之后可能会流出很多阴道分泌物，其数量因人而异。有的人阴道里有大量的分泌物，有的人则少一些。

每一次性行为之后我就发胖，特别是第五点。



性高潮能给人以强烈的快感，因此，在体验了男性的温柔之后，很多女人对男人往往都会心存感激。至于如何表达则取决于她的性格。有的搂住脖子狂热亲吻，温柔低语，说他是伟大的情人，有的像个小羊似的蜷缩在他的胸前，幸福得发出温柔的哼哼声。和情人亲密无间的肌肤之爱，颠鸾倒凤的鱼水之欢，对性高潮发自内心的满足感，这些让所有女人心满意足。

一个女友对另一个说：

“上个月，我去度假了。在那里我遇见了一个人。有一次，我去游泳，他也跟着我。我游着游着，突然感到全身似乎在抽搐。原来并不是抽搐，而是性高潮。”

“你真幸运，”另一个叹气道，“这不，最近我和一个人做爱，我还以为是性高潮，原来却是抽搐。”


性高潮之后表现冷漠的女人很少见。我经常在文学作品中读到或者在电影中看到，刚刚还因为性满足而呻吟不止，并且看上去一副疲惫不堪的模样，转眼间马上就精神抖擞地站起来，对男伴说：“OK，亲爱的，你真棒，再见！”朝他挥挥手便扬长而去了。这种情景让我真是感到可笑。正常的女人在性高潮之后并不是这样表现的。显然，作家和导演根本不知道女人在体验了这种

巨大的满足之后会怎么表现自己。或许，他们自己不是个好情人，所以从没见过女人真正的性高潮。性高潮的自然特征是无法伪装的（这些特征在《性和谐》一书里有描写），而所谓的“嗷嗷”叫声，尖声的呼喊和间断的喘息声只能欺骗那些没有经验的男人。

男人性高潮的强度取决于其心理和体力状态，以及性交的频率，当然最重要的是取决于女伴的吸引力和男人对她的身心感觉。

近朱者赤，近墨者黑——这是法则嘛！

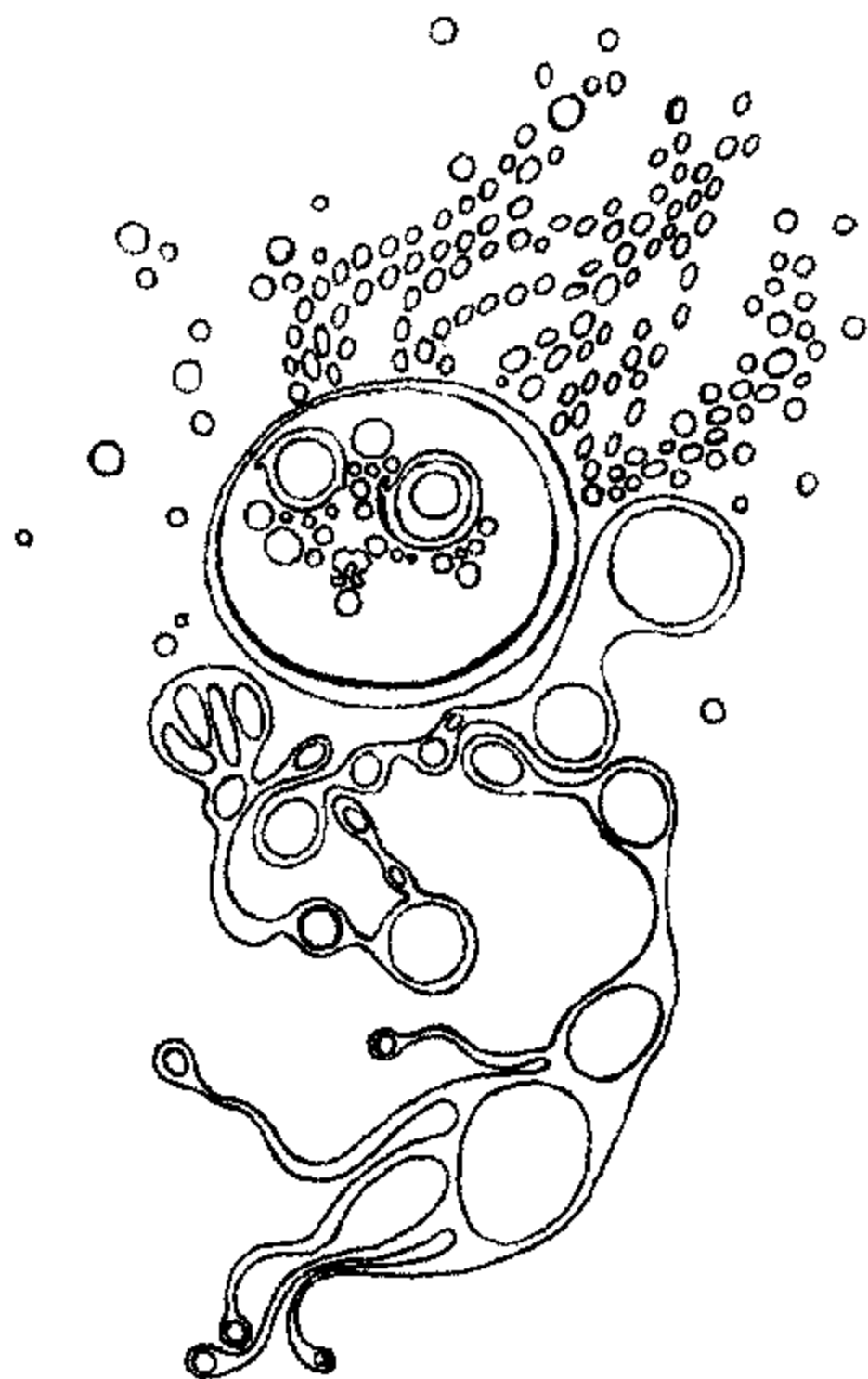
曾经有一个与很多女人发生过性关系的男人对我这样说过：

 “和一个女人的性爱——这是一首歌，和另外一个则经常是一种繁重的体力活。”

但是，女人的性欲感觉则变化很大。即使是跟同一个男伴每次的感觉也不尽相同。性高潮的感觉不同也体现在和不同的男人做爱上这一点上。女人的感觉在很大程度上取决于她与男伴的关系。和一个男人可能只是短暂的几次抽搐，而和另一个男人却伴有剧烈的动作和难以形容的疯狂激情。



和心爱之人在一起时达到的性高潮，这是一种飘飘欲仙的神魂颠倒；和不爱的人在一起，即使有快感也是一种煎熬。



快乐愉悦的 5400 秒

如果您没有开启女人心扉
的钥匙，那么，就请试试做爱这把万能的
钥匙吧！

性高潮有两种形式：瞬间型和持续型。据俄罗斯权威性学家的调查资料表明，60%的女性体验到的是山峰式瞬间性高潮，40%的女性体验到的则是持续性高潮。关于持续性高潮时间究竟有多长，众说纷纭，莫衷一是，可以从 20 ~ 60 秒钟直至一个半小时之久！

我并不打算把所有女人的性高潮类型确切地划分出来。在我的临床中有很多这样的例子，同一个女人与不同的男人做爱，所体验的性高潮是不相同的，同这个男人体验的也许是瞬间的性高潮，而同另一个则可能是持续的性高潮。持续的性高潮通常是在刺激阴蒂的情况下产生，当然这与您的性伴侣对阴蒂进行技巧娴熟的抚摸是分不开的。



深谙床上功夫，又极懂性爱抚摩的男人，一定会对女人的感觉了如指掌

给您这样一个建议（但不是惟一的）：男方对性伴侣进行较长时间的爱抚，即使她已经娇喘吁吁，甚至呼吸都有些窒息了，这时也不要急于让她达到最高峰，您可以转向其他敏感部位，继续温柔的抚摩。女方的快感依然很强烈，她可以继续体验到一种妙不可言的感觉。然后，男方再继续刺激她的关键敏感部位。这时女方的性亢奋又会重新到来，几乎达到了性快感的顶点，但这时男方不要让她达到性高潮，您可以将手滑动到其他部位，就这样继续持久地反复刺激抚摩。

这种持续性的性高潮可能使身体的颤抖有所不同，呈波浪形不断涌动，时而强烈，时而平缓。这种性高潮持续的时间长短不等，可能是几分钟，也可能持续达 1 个半小时之久。

只有床上功夫娴熟的性伴侣，才有能力让您享受到长达 5400 秒之久的“飘飘欲仙”

有的女性可能会多次重复体验到性高潮。这种性高潮每隔 1~2 分钟出现一次，此起彼伏，一次接着一次。出色的性伴侣总是让心爱的女人体验到多次高潮以后，

自己才开始射精。

为了让女伴体验到持续的性高潮或是此起彼伏的性高潮，男方应该具有“舍己为人”的精神，不能自私，要充分考虑到对方的性感受。至于其他方面，比如说男性生殖器的尺寸，阴茎勃起的能力，是否能长时间进行性交等，这些都是次要的。最重要的是您是否情愿最大限度地给予她满足。当然，这并非为了向她展示自己的性技巧，也不是为了获得性爱高手的赞誉，而是让她真正体验到那种从未有过的美妙感受。

男性读者朋友们，此刻您可能会无可奈何地苦笑一下，或者是垂头丧气地长叹道：“我当然愿意这样喽，可是怎样做到这些呢？”

只要有良好的愿望，就没有办不到的事。事在人为嘛！这里我指的并非是性爱欲望，而是尽力做到真心诚意，先人后己。

我有一个女友叫玛丽娜，她对我讲述了自己的遭遇。有一天，她找到自己的情人季玛，向他表明打算与他分手。

玛丽娜已经结婚了，但与丈夫感情不和，因此，她在季玛的怀抱里找到了慰藉（在俄罗斯，像玛丽娜这样的女性并不少见）。他们的私情持续了两年，后来她的丈夫突然回心转意，于是，他们的家庭生活又变得和睦幸福了。因此，玛丽娜决定结束与季玛的这段婚外情。情人固然好，但他毕竟不是她儿子的父亲，而且一旦丈



夫知道了她的不忠，家庭就一定会破裂。

然而，玛丽娜虽然心里下定决心与他分手，但她在感情上仍然难以割舍，因为毕竟在过去的两年里，她已经非常依恋季玛了。所以，尽管玛丽娜向季玛坦白了一切，但她还是对他依依不舍，而且季玛也一再肯求她，让她再继续跟自己呆上一会儿。

“那就这样吧！”玛丽娜心想，“这是最后一次，就让它成为最后的结局吧！”

不要，不要，不要这么忸怩羞涩！（“白鹰组合”演唱的一首歌里的歌词）

季玛以前就是一个出色的情人，而现在意识到情人就要离他而去了，于是他来了劲头，表现出了异乎寻常的性欲亢奋。

季玛开始温柔地舔她的每一个脚趾，并不断地吸吮，然后慢慢地向上移动。

玛丽娜的全身已经开始颤抖。她迫不及待地期望那销魂一刻的到来。可是季玛这时又往下移去，用舌头和嘴唇轻轻舔吮她的大腿和脚掌，然后又开始慢慢地、柔柔地朝上移来。

接着，季玛又让玛丽娜轻轻地转过身去，让她舒服地趴在床上，他的舌头又开始在她的后背、腰部、臀部以及臀部的褶皱间滑动。

“我几乎都要疯了，我不断地央求他，快点给我吧！”玛丽娜对我说，“我浑身都湿透了，而且开始不断地呻吟，身体也弯成了弓形。我感受到了渐渐临近的高潮，这种感觉像浪花一样阵阵涌来。但季玛突然移开了舌头，我一下又软了下来，迫不及待地等着新的浪花涌来。我真想让这种感觉不断地持续下去，千万不要停下来。同时，我又强烈地盼望要达到最高峰。后来，我再也挺不住了，试图引他靠近我，让我得到最想要的东西，但他却没顺从我，而是轻轻地推开了我的双手。我似乎完全飘飘欲仙了，完全弄不清楚我在哪儿，和谁在一起，整个人都神魂颠倒，完全沉醉于癫狂之中了。我甚至已经记不得，这一切持续了多长时间，只知道开始的时候，天还很亮，而等我清醒过来之后，外面已经漆黑一片了。我体验到了无以言表的性高潮！这种体验之后甚至死了也值得。说句老实话，我也真想在这种极度快乐中死去，因为没有比性高潮感觉更好、更妙的事啦！”

当然，她并没有离开她的情夫，他们现在一直在幽会，而出乎玛丽娜的预料，她的丈夫并没对此有丝毫的疑心。

女人根本就用不着力气！她需要那么大的力量干嘛！



这种持续的性高潮常常是通过抚摸阴蒂和小阴唇，或是往阴道口上注入一小股水流的情况下产生的。许多女性都利用过沐浴进行手淫，她们自己很明白具体怎么做（只是不管怎样，都不要把软水管插入阴道，这极易造成阴道撕裂）。

通过调节水压可以迅速达到高潮，也可以延长这种快感。如果水流强烈，开始的时候会有猛烈的冲击感，甚至会引起疼痛。如果水压适度，不会出现不适意感，而且会很快达到性高潮。但是，在水压较弱的情形下，也会获得最快感的体验。当然，女人自己和男伴协助来进行这种性爱抚，其效果截然不同。

“为什么你把她叫做‘雪娃娃’？难道她这么冷冰冰吗？”

“不，这是因为只要轻轻一触摸，她就立刻融化了。”

如果您打算与性伴侣在淋浴间里尝试性爱游戏，可以这样来做，仰躺在浴缸里，盘起双腿，或者选择一个舒适方便的姿势，身体向后倾，靠在浴缸的侧壁上，试着为您的双腿选择一个最佳的位置。

您可以将双腿完全分开，使阴唇充分张开。这种情形下，阴蒂及其他性器官可以为性爱游戏创造最佳条件，不过这时水流会有力地打在性欲最敏感的部位，性欲会很快释放。如果您想让这种快感持续较长，双腿只要稍微分

开一些即可，或者让您的性伴侣用手将大阴唇拨开，但不要拨得过大，这样水流恰好可滴落得似乎更深一些。也可以自己用手拨开阴唇。如果让水流一直滴在同一个位置上，这就意味着性爱游戏很快便会结束。

最佳的做法是，开始的时候，性伴侣动作较慢，然后按一定的节奏用水流在会阴部位上下移动。不只是阴蒂和小阴唇，就连阴道口也非常敏感，即使性伴侣注意的主要是在阴道口，有些水流也会间接地溅落在阴蒂和小阴唇上，所以您同样会体验到性高潮。

性高潮在任何情况下都会得到保证，所以，可以让您的性伴侣不时地放开手休息一下，这样也可以降低一下兴奋度。

从一开始开始的时候，您就将体验到飘飘欲仙的感觉。不要着急，应该尽量延长这种感觉，尽情去体验那种时而上升、时而飘落的快感吧！

为了能较长时间地体验梦寐以求的快感巅峰，在性爱的过程中，可以适当地减轻水压。如果您已经有了充分的快感以后，可以让您的情人（或丈夫）拿着淋浴头，进行小幅的晃动，但这次不要对着整个会阴部位，而只是冲洗阴蒂部位，这样，您就会长时间地体验到性高潮。

如果您从没有尝试过这种方法，您可以先自己试一下，准备好以后，打开水流，将水温调到最舒适的温度，频频移动身体，找一个最佳的姿势，然后把这种方法推荐给您的性伴侣，并向他展示一下，应该怎么做。



女人漂亮双腿的最迷人部位就在其大腿的起源处。

我有时也要到患者的家里上门进行性诊疗，每个人都清楚，在医生的办公室里，无法安排真正意义上的性爱游戏，而在熟悉的环境里，夫妇两人会觉得更舒适、更放松。我好像大概是俄罗斯惟一的一位上门服务的性学家，而且是跟夫妇一同治疗，况且还是在他们的家中。如果女人从未体验过性高潮，那么这种淋浴式性爱会让她初次体验到这妙不可言的性快感，这之后，她就会摆脱拘谨和腼腆，坦然面对一切。丈夫看见了她真正的性高潮（而并非像以前那样，佯装出来的）之后，一定会欣然同意任何性爱尝试。有时，我也可能在患者家里呆上 10~12 个小时，但夫妇两人仍然觉得时间太短。他们已经体验到了多次的性高潮，但仍然不放我走，还要求继续进行其他的性游戏。刚刚讲过的这种性爱游戏诊疗法，我将在该系列丛书的另外一本中予以介绍。

最容易实现的幻想是情欲。

做爱之后女人的感受

如果你们相爱，那么性爱是你们彼此能够给予的最低付出；如果你们不相爱，则性爱是你们相互给予的最高奉献。

性高潮可以带来“一系列”的感觉——性快感、释放感和松弛感。从情感方面来说，性高潮可以给予人们完美感、满足感、欣慰感以及与同伴的亲密感。性高潮在心理方面也让人感到舒适：既可以感受到我们身体的完美，又可以体验到我们与自身本能密不可分的关系。

女性性高潮所带来的亢奋并不像男性那样很快消失，而是在 10 ~ 20 分钟内缓慢地递减：性器官的紧张感逐渐降低，血液喷张趋于平缓，生殖器的血压慢慢下降。

性高潮过后，会出现间歇的不应期，即敏感区的兴奋性消失了，这时，无论是充满激情的抚摩还是其他性欲刺激，都无济干事了。

事情办完之后别忘了清洗身体。

不应期的长短因人而异。女性大概是从 1 ~ 2 分钟到




20~30分钟（男性平均20~40分钟。但不同年龄段的男性不应期的长短也各不相同，性欲极强的小伙子大概10~20分钟，而年纪大一些的则由几个小时直至一昼夜）。

还有一些女性对性生活很满意，但她们却从未体验过性高潮，这种情形被我们称为无高潮式性满足。

但这并不是所有女性的固有特点。对大多数女性来说，性爱的重要不仅在于亲热过程本身，而且还有性高潮。无论男伴在亲热时怎么去做反正也不会达到性高潮，因为女伴是不会得到满足的。

如果女性在性交时体验到了强烈的兴奋感，但是由于性交结束的过快或者由于对敏感部位的刺激无效（并不是女伴想要的或者时间不够，或者男性所刺激的部位不正确），导致性欲得不到释放，那么便会产生一种挫败感，即性欲未能得到满足而出现的精神紧张及消极情绪反应。

为了让男性朋友们了解，女性此刻的感觉，我现在举个例子假设男性在进行性行为，他特别亢奋，刚要射精时，女伴突然将其阴茎拔出阴道，并且中止了性交。男性会觉得非常懊丧，因为他还没有达到性高潮。没有达到最终的结果，因而“过程本身也就成了泡影”。

 性行为对于大多数的男性和女性来说，重要的并非是性器官之间的摩擦和性交时间的延长，而是性欲的满足感

如果女性在男性体验到性高潮之前停止了性交，那么他应该怎么办呢？是强迫她继续进行性行为，还是用手淫来自己进行性释放，或者干脆恶狠狠地扔下这样的女伴，往后再也不和她做爱呢？

而女性面临同样的情形应该怎么办呢？她不可能强迫情夫（或丈夫）“将爱进行到底”。一些性欲未得到满足的女性事后会到浴室用手淫来满足自己，还有一些女性会很生气，并从此与这样的男伴断绝“暧昧关系”，而其余的那些女性则会默默地顺从，或者装出一副满足的样子。

没有达到高潮的性行为结束之后，肾脏中的血流在一小时甚至更长一段时间内流速会较慢。医学上称为性亢奋周期循环未完结（其他的叫法是缺乏性满足，性欲未得到释放）。这种情况下，女性的小腹会出现不适感，腰部也会出现疼痛感。

血液循环减缓对身体健康危害极大，因为肾脏会出现郁血，随后容易出现炎症，月经发生紊乱、痛经、子宫出血、子宫内膜炎、卵巢炎及其他妇科疾病。还有人认为经常达不到性高潮会导致子宫肿瘤。



缺乏性高潮还会对女性的心理状态产生消极的影响，同时也会影响到神经系统和女性的整个生殖系统。她会感到恼火、发怒、抑郁寡欢、自我感觉不好、情绪压抑。性欲得不到满足是偏头痛、情绪激动和抑郁症产生的原因之一，最终可能导致神经官能症，并出现歇斯底里的极端反应。

而且女人会常常觉得自己“有毛病”（当然，这完全没有根据），因为她没有能力体验性高潮。


性欲不满足可能会导致对性爱失去兴趣。



女人性高潮的神话

所有快乐的感觉中，最富刺激的是性爱。

1905年，弗洛伊德写了一本著名的书，名为《性爱理论三阶段》。书中他指出，青春期（少年期）的性高潮是阴蒂性高潮，主要借助手淫来达到，成熟女性的性高潮则转入了阴道性高潮，最终阶段的性高潮则产生于性行为过程中。弗洛伊德认为，阴蒂是向性器官周围传递兴奋的传播者，并将它形象地比喻为用来引起熊熊烈火的刨花，按照弗洛伊德的观点，如果能将性兴奋的部位从阴蒂成功地转到阴道口，那么，在性爱活动中，起主要作用的敏感部位便发生了变化。

 然而不幸的是：心理分析的创始者却认为，没有阴蒂刺激就不能达到性高潮的女性，其性尚未成熟

伟大的心理学家、人类性心理理论的奠基人弗洛伊德在这个问题上确实步入了迷途，因为现在已经可以用大量的事实来证明这一点。



阿·肯西，乌·马斯捷尔萨，弗·琼森，赫·卡普兰等著名学者，他们通过自己的研究，强有力地证明了，绝大多数的女性要达到性高潮必须直接刺激阴蒂。根据乌·马斯捷尔萨和弗·琼森的统计，这样的女性不少于 66%。

而美国著名的性学家赫·卡普兰则认为这样的女性竟高达 80%！就是说，占绝大多数。

“已经 20 年了，总是老样子！”——一个男人向朋友抱怨说。

“你没用“后进式”试试吗？”——朋友建议道。

“我已经试过了，但也没什么改变。”

“改不改变倒无所谓，可是不用再装出一脸幸福的样子嘛！”

这虽然是一则笑谈，但是却非常现实。可恶的“尚未成熟”或者“依赖抚摸”这个标签的阴影至今仍然压抑着性交时从未有过性高潮的无数女性。这一切究竟是什么呢？因为粗心的性伴侣并不知道女性需要的只不过是刺激阴蒂（性行为之前的抚爱中或者是性行为过程中），如果能这样做，问题也就迎刃而解了。这样，女性朋友们就会如释重负地长出一口气：“感谢上帝！我本来不是个手淫者嘛！”而男性朋友们也会恍然大悟——成功了！这种情形本来应该出现的，然而遗憾的是，事实却并非如此。

以前经常是男人提议跟女人聊聊天，虽然实际上他们渴望做爱；而现在，却经常觉得自己有责任提议做爱，虽然他们实际上渴望跟女人聊聊天。

美国性学家斯·布克斯对几万名女性进行了问卷调查，对调查结果进行分析以后，将弗洛伊德对女性的“贡献”称为“痛苦的性爱形式”。为了解释她为什么如此猛烈地抨击这位心理分析之父，我下面摘录一段她在其《女人的性满足》一书中的一段话：

“我有一个深藏心底的愿望。如果轮回学说的捍卫者们是正确的，世界上真的能有轮回，那就让弗洛伊德来世脱胎成一个女人，让他因为自己无力体验所谓的“正确”阴道性高潮而痛苦不堪吧！如果这一切取决于我的话，他永远也不可能成为只有通过性行为才能达到性高潮的少数女性之一。他也会不过就是要求刺激阴蒂而已！但是做爱的时候，他同样也会羞于自己抚摩自己。也让他嫁给一个对女人性欲全然不知的男人，就像他本人一样，竟然被认为是伟大的心理学家。”

这就是布克斯如此严厉对待著名的弗洛伊德的原因所在。尽管她略显尖酸刻薄，但是，其话语中无疑蕴含着一定的道理。据她的调查资料显示，70%以上的女性，在不刺激阴蒂的情况下，性交时从未体验过性高潮。



男人因为性才谈爱，而女人因为爱才谈性。

人们不禁要问，究竟谁属于“性正常”呢？是余下的30%女性，还是那些即使在“赤裸裸的”性交中依然体验不到性高潮的绝大多数女性呢？

可能并非所有的男性都拜读过弗洛伊德的著作。至于那些无力体验阴道高潮（性交时）的女人属于“性冷淡”的这些无稽之谈，他们大概是从其他途径得知的。也可能是来自于相互传言。

由此可见，偏见确实具有一定的作用。因为许多人至今仍然深信，只有性行为是“正常的”，而其他的行为均属于“大逆不道”。

一个女人去性科医生那儿看病，医生并没有让她把嘴张开，反而说道：“把衣服脱了，躺到沙发床上。”

她脱了衣服，躺在了床上。他飞快地做完了一切，然后起身，拉好裤子拉链，坐到椅子上，一脸严肃地说：“我的问题都解决了，现在轮到你了。你怎么了？哪里不舒服？”

这就是结果：成百上千的女性得到的快感只能是依靠手指刺激阴蒂来实现的（或是借助自慰器的帮助），同时，她们却认为自己“有毛病”，“性欲不成熟”，甚至“性冷淡”。看来，她们都很了解弗洛伊德的著作，

但从没读过马斯捷尔斯和琼森合写的《人类的性欲反应》以及海伦的《性治疗》这两本书，其中将刺激阴蒂作为是性治疗的基础，而且已被列入消除性无知讲座的内容之一。

笨拙的男人会让女人陷入难堪的境地。





为阴蒂型性高潮“平反”

性高潮就是性高潮，并不取决于产生何处。

很多女性竟然深受所谓“性成熟”或者“不成熟”性高潮的痛苦煎熬！

甚至西方一些有文化的女性，也会因为不借助手刺激阴蒂便无法达到性高潮，在心里产生一种负罪感，并且常常为此而深深地自责。

阴道性高潮显然被她们过于理想化了，因为在调查中，有半数以上的被调查者认为，“理想的”性行为应该是在性行为过程中，她们自然而然就可以达到高潮。

两个女友见面了：

“听说你结婚了？”

“是的。”

“怎么样，性生活比以前好多了吧？”

“唉，还是老样子，不过，次数倒是比以前少了。”

32岁的玛丽娜对我讲述了她的经历，这对于我们女同胞来说具有很典型的意义。

她结婚9年了，很爱丈夫，也很尊重他，丈夫也一样爱她，尊重她，他们有两个孩子。总的来说，家庭生活很美满。

夫妻生活最开始的时候，玛丽娜听取一个富有经验的女友建议，选择了自欺欺人的伎俩，即在床上假装体验到了性高潮。她的丈夫名字叫阿廖沙，大她7岁，结过一次婚。所以，她觉得，他对女人和性生活一定很内行，因此，决定采纳女友的意见。她总是装作体验到了性高潮，并且对丈夫的床上功夫大加赞扬。看来，丈夫对女人的真正性高潮一无所知，所以，信以为真了。

他们的婚姻就这样一直持续了好多年。阿廖沙的工作很忙，也很累，玛丽娜不忍心让“夫妻义务”使自己的另一半负担过重。像许多“普通”家庭一样，通常他们是在周五、周六的晚上做爱。尽管玛丽娜从未有过特别的感觉，但她也并未觉得苦恼。她总是迎合着丈夫，对他的要求从不推托，她认为“丈夫需要这些”，“这对他的健康有益”，“可以减轻他的心理压力”。

清偿性欲上的债务。

当然，玛丽娜是对的，但是这些话也同样适合于她自己。女性“同样需要这些”，“对女性的健康也很有益”，“也可以减轻她们的心理压力”，此外，性交不仅仅让性欲得到满足，它还会使人品尝快感，情绪高涨，



神清气爽，让女性变得尤其妩媚动人。

每当丈夫刚刚亲近玛丽娜的时候，凭经验她就已经知道接下来一切都“涛声依旧”，所以开始迎合他：闭上双眼，呼吸急促，紧紧拥抱，并不断呻吟——总之，一切都“恰如其分”以便他能“加热”，好让性交尽快结束。

自然，她丈夫丝毫也没有想到应该改变延续已久的性交套路。他为什么要改变呢？在他看来，妻子“显得”那么富有激情，因为刚一触摸，她就会表现出强烈的性欲。所以，他觉得既然“一切正常”，根本再用不着自己“多此一举”，节外生枝喽！一切一般都会在两三分钟之内结束，除非出现特殊情况，比如丈夫喝醉了，但这种情形并不常见，所以，对玛丽娜来说，“夫妻义务”的负担总体上并不算重。

人们说，5分钟的性生活可以代替150克伏特加。他更喜欢300克伏特加，因为它可以换来十分钟的性生活哩！

生活就这样持续着，直到有一天，玛丽娜与女友娜塔莎见了面。那天，她们喝了酒，两个女友毫无掩饰，相互谈起了私房话。原来，她们俩的情形也差不多——每逢周六她在床上两腿一分，两眼瞪着天花板看上5分钟就万事大吉了。但是，娜塔莎从女友那儿学会了自慰的方

法。并不是在如女友所说的履行“妻子义务”的当天，而是在她自己“想要”的时候，玛丽娜的女友便进行手淫。经常手淫，有时是每天一次，有时一天好几次，有时好几天一次。她把手淫的方法推荐给了玛丽娜。

但是，她的建议并未使玛丽娜感到兴奋。还是在少年的时候，玛丽娜就尝试过手淫，但是她现在已经 32 岁了，并且已为人妻了，再做这样的事，似乎有些“不太雅观”。于是，玛丽娜来到我这儿寻求答案。得到了那些感兴趣问题的答案以后，她按照我的建议，把她的丈夫也带来了。当然，无论是我，还是玛丽娜本人，都没有告诉他，这么多年来，他的妻子一直在假装性满足。我们两个女人共同琢磨出了一个令人信服的故事，阿廖沙当然会相信喽。难道两个女人骗不了一个男人不成？

这对夫妇所缺少的只是有关性技巧方面的知识。玛丽娜的性功能一切正常，缺少的只是性欲刺激而已。当丈夫学会了如何刺激她的技巧之后，他们便一切正常了。玛丽娜变得兴奋了，也更漂亮了。过了一些时候她的女友也来咨询了，但是，却没能劝服她的丈夫一起来。不过，按照我的建议，她自己渐渐地、不声不响地教会了丈夫刺激她的技巧。

相互交流的器官。

所以，如果女性在刺激阴蒂的情况下（用手，水流



或隔着衣服摩擦)可以体验到性高潮,这就意味着,她的性欲“一切正常”,根本就不是“性冷淡”。她面临的惟一问题是应该教会性伴侣如何来刺激她的性欲。

❧ 通过刺激阴蒂才能达到性高潮,这其实是完全正常的现象,绝不是什么性欲“有毛病”,这种论调毫无根据,您完全属于女性性刺激的正常类型

谁来进行刺激,是您的性伴侣,还是您自己,这其实并不重要。

如果您的丈夫(或情夫)拒绝刺激阴蒂,这说明他“缺乏见识”,或者建议他读读这本书,或者劝说他去咨询一下性学专家。

全世界的女性都应该为著名的美国性学家马斯捷尔斯和琼森立一块纪念碑,因为她们为性学,特别是女人性欲理论作出了不可估量的贡献。她们的研究使很多方面的问题得以澄清,并为阴蒂性高潮“正了名”。

我的一位患者的丈夫,一个性解放的年轻男子这样精辟地说道:

“任何一个男人其实内心都会隐约不安,觉得自己的性高潮是‘不正确’的。只要双方感觉都好,性高潮究竟怎样获得,这又有什么区别呢?”

“正确”还是“错误”的 性高潮

最好用什么来看女人呢？——男人。

尽管很多人没读过弗洛伊德的著作，也不了解他的理论，但他的观点却深深地影响着这些人。他们认为，在做爱过程中，如果女性体验不到性高潮，那么，她一定有问题。

很多女性因为在性交中不能达到性高潮而妄自菲薄，这完全是没有必要的。根本就不存在什么所谓“正确”与“错误”的性高潮一说。如果在刺激阴蒂的情况下能达到性高潮，这就证明您一切正常。

很久未见面的两个女友聊了起来。

“哎呀，你戴戒指了！结婚了？”

“是的，去年结的婚。”

“那新婚之夜是怎么过得啊？”

“开始时真是地狱般地疼痛。”

“怎么，没感觉到性高潮吗？”

“什么性高潮！我那是在生孩子！”



俄罗斯著名性学家斯维亚多什对 100 名女性进行了调查，结果发现，其中只有 12 名女性的性欲敏感区是阴道（属刺激阴道型），26 名女性阴道根本没有性欲反应，但阴蒂反应灵敏（属刺激阴蒂型），53 名女性无论是刺激阴蒂、小阴唇、还是阴道，都会产生强烈的性欲反应（属刺激阴蒂—阴道型或是刺激阴道—阴蒂型），还有 9 名女性，无论是刺激阴蒂、小阴唇还是阴道，都不能引起她们的性欲反应（刺激反应消极型）。

生命在于运动，性生活尤其如此。

根据这些统计结果，我们可以归纳总结出以下三个重要结论：第一，阴道是性欲敏感区的女性很少，在 100 名接受调查的人中，只有 12 人，就是说比例为 12%；第二，绝大多数女性的主要性欲敏感区是阴蒂，无论是只需单独刺激阴蒂，还是与刺激阴道相结合，这样的女性共 79 人，所占比例为 79%；第三，刺激反应消极的女性人数极少，仅占 9%。

一个小镇上的拉比（犹太教中负责执行教规、教律和主持宗教仪式的人）去世了，很快，他的遗孀就又嫁给了一个卖肉的商人。新婚之夜，丈夫说：“我姑姑说了，守规矩的犹太人从不坐在椅子旁，也不和妻子睡

觉。”到了第二天早晨，丈夫又说：“我故去的奶奶说……”临吃午饭前，丈夫又说：“我叔叔说……”两个星期之后，人们问那个寡妇，她跟后夫过得如何，她回答说：“当然，他不像我前夫那么有文化，但却出身于一个很有教养的家庭。”

俄罗斯著名性学家斯维亚多什认为，女性有两种性高潮——阴道性高潮和阴蒂性高潮（也可称作“阴蒂部位”性高潮或“阴蒂式性高潮”），而国外很多性学家则认为，女性的性高潮只与阴蒂有直接关系。

我要让自己达到性高潮！

马斯捷尔斯和琼森认为，无论是阴蒂还是阴道都参与女性的性高潮，其差别仅在于参与的方式不同。有时，可能是阴蒂起主要作用，而有时则是阴道更重要。

小伙子带着他的女朋友去了别墅。他劈了一些柴火后说：“亲爱的，我的双手都已经冻僵了。”“快放到我的大腿中间暖暖吧！”小伙子暖和过来以后，又去劈柴，过了一段时间以后，刚才的一幕又重演了一遍。然后，他又说：“亲爱的，我的手冻僵了。”“真见鬼，你的耳朵怎么没事呢？”



将性高潮分成阴道性和阴蒂性两类，其实根本没有任何意义。

性高潮无论产生于什么部位，它的生理反应都是一样的

大概有五分之一的女性在性行为中，不用刺激阴蒂就能达到高潮。但这并非意味着，她们就属于“纯粹”的阴道性高潮。

做爱同样需要头脑！

性交过程中，性高潮一般在以下几种情形下容易达到：

✿ 阴蒂增大。

✿ 女人的性器官处于最佳状态，比如：阴唇微微张开，阴蒂微凸，仿佛是开在阴道口上方的一朵含苞欲放的玫瑰花蕾，这是男人最喜欢的女性器官，无论您采取什么样的姿势，同样都最适合性交。这时阴茎对阴蒂的摩擦能完全使她达到性高潮，甚至完全不需要性伴侣的人为刺激。

✿ 性行为过程中女性应该学会采取最佳的姿势，比如：借助靠枕或坐垫来调整骨盆倾斜的角度，这样才

能容易刺激到阴蒂。

※ 如果抚摩还未使女性达到一定的兴奋程度，尚未到性高潮的临近点，那么，女性应将性交前的序曲（阴茎置入阴道）适当延长一些，然后再与性伴侣性交，并且一同达到性高潮，或者比他稍早一些。

※ 有极少部分女性，只要轻微的刺激就会引起性高潮。比如：性伴侣吸吮乳头，嘬咂耳垂，啃咬脖颈，舔吸脚趾或其他性感部位，都会使她们高度兴奋，然后这些兴奋通过中枢神经传给阴蒂，最终引起性高潮。

因此，达到性高潮只需要打开幻想的闸门，再加上适当的努力。

在妇科医生的诊室里。

“医生，怎么办哪？我早上洗、晚上洗，但是大腿内侧的污渍怎么都洗不掉！”

“您的情夫戴耳环吗？”

“是的。”

“那您告诉他，他戴的不是纯金的，而是冒牌货。”





“为什么我没有飘飘欲仙？”

姑娘们，如果一个男人偷偷地钻到你们的裙子下面时，千万不要害怕。他可能只是想躲在那里而已。

经常有这种情形，有的女性已经体验到了快感，但她却意识不到这就是性高潮。比如，女友们经常向她详细讲述自己性伴侣的床上功夫如何出色，并且情不自禁地感叹：“简直美妙极啦！……”“我有半个小时简直就是腾云驾雾喽”等等诸如此类的刺激话语。

这些女性一直在等待那“美妙的时刻”，她们也想“腾云驾雾”，因为她自身的感觉似乎谈不上“美妙绝伦”。

他和她躺在床上。

男人问：“亲爱的，你最喜欢什么样的故事？”

女人说：“结局完美的……”

格林娜是我的一名患者，她对未婚夫“爱得要死”。未婚夫的一次轻轻触摸，她就会“全身湿透”。正如她自己描述的那样：他们的亲热自始至终都让她快乐得要

死。格林娜从未感觉到什么特殊的快感高潮，因为未婚夫的每一次抚摩都会让她觉得非常舒服。

后来，她想起来了，在某个时刻似乎有过更为强烈的感觉，但是，这种感觉过后，如果未婚夫继续爱抚她的话，她的感觉仍然很舒服。

可是，格林娜确信自己从未体验过性高潮，于是，临结婚前到我这儿来寻求帮助。像很多女性一样，她担心自己是否患有性冷淡（瞧瞧，这个无稽之谈真是害人不浅！）。

甚至当知道自己一切正常以后，她还是怀疑自己：“我的朋友说，她和丈夫做爱时，只是感到很愉快，但是，跟情人做爱时则每次都会神魂颠倒”。

格林娜也很想快乐得“神魂颠倒”。可是，自身感觉却让她觉得“程度不够”，当她了解到这也是性高潮时，她才彻底安心了。

失去童贞以后，她才知道，这种事真的令人心驰神往。

凡是女性言情小说的迷恋者都想象性高潮应该如同小说中所描写的那样。

小说中总是这样的“典型”句子：“他们的身体融化在了一起，双方共同体验到了难以言喻的快感。”这让我这个性学家觉得：作者从来就没体验过性高潮，否



则她的描写应该更现实一些嘛。

然而，爱情小说的痴迷者就是想在性交时一味地等待某种与众不同的东西。在她们想象中，性高潮应该是难以名状的奇妙感受，是心醉神迷的持续快感，是妙不可言的神魂颠倒。

爱情小说片段：

“……他采用‘沙发下找拖鞋式’得到了她。”

23岁的莉达到我这儿来寻求帮助。她结婚刚刚一年多，丈夫25岁。他们的关系很好，但是莉达担心随着时间的推移，丈夫会猜出她的“秘密”，从而对她大失所望。通过交谈才知道，原来让她寝食不安的竟然是她从未体验过性高潮。

莉达是一家小商店的售货员，那儿的顾客很少，她有很多空闲时间。因此，她几乎每天都带着一本软皮包装的书，而且用不上2天肯定会“吞掉”一本爱情小说。书中的主人公总是时不时的“神魂颠倒”，或者“飘飘欲仙”。

她很喜欢丈夫的抚摩，有好几次她都体验到了一种舒服的躁热感，一股暖流从下腹涌遍全身，可是，她并不知道这就是性高潮，依然执着地等待“神魂颠倒”的美妙时刻。

莉达与丈夫亲热时，她注意观察丈夫的感受，觉得

他似乎也未达到“飘飘欲仙”。“猛地抽动几下，突然喊叫几声，就完事了。”——她这样描述丈夫的性高潮。按莉达的想法，这完全不是“那么一回事”，因此，在她看来，他们的性生活与理想中的性生活相距甚远。

当得知性学家认为这些都很正常之后，莉达甚至感到有些扫兴。“难道这就是吗……”，她郁郁寡欢地说，“就这么几秒钟，还值得那么大肆渲染，那么忙活……”

莉达的天真其实并没有错。事实上，性高潮总共就是那么几秒钟，尽管就那么几秒钟的美妙感觉，但是，为了体验到它，就像莉达所说的那样，实际上为这个“忙活”的人还真的不少呢。

“买一个安全套。”

“我们只卖成盒的。”

“可我只需要一个！”

“为什么？”

“为了摆脱这个坏习惯！”

不同的人，在性高潮时的感觉并不一样。男性的感觉更为强烈，但时间较短。有些女性在性高潮时可以产生一种飘飘欲仙和失重的感觉。

即使没有任何的外界刺激，也可能出现一时的昏厥，她就好像突然失去了知觉，整个人似乎都飘飘欲仙了。

还有一些人的感觉是一股热流从盆腔向上不断升腾。



22 岁的斯维特兰达差点儿没闹到离婚的地步，因为她对自己的感觉不满意。

她可怜的丈夫尝试了几十种不同的做爱姿势，甚至还潜心研究了许多性技巧指南及一些有关书籍，用手来抚爱刺激阴蒂，他尝试了，但妻子仍像以前一样还是不满意。

“你不能令我满意。”——她终于阐明了态度，并宣布要跟他离婚。

女人是一件并非每个人都能得到的奢侈品。

开始是丈夫一个人前来求诊的。根据他的讲述，我告诉他，妻子有性高潮。得知此事以后，丈夫显得很兴奋，并且劝妻子一同来咨询。

“为什么我没有飘飘欲仙的感觉？”当我向她解释了性高潮的表现之后，斯维特兰达问道。从此以后，这句“为什么我没有飘飘欲仙的感觉”便在我的同事之间传开了。

虽然我无法教会这个患者“飘飘欲仙”，不过她弄明白了，她的这种感觉正是性高潮。后来，我又教她应该如何品味自己的感受，而丈夫也学会了怎样延长她的性高潮。尽管这并不是“飘飘欲仙”，但我的患者承认，这种办法确实不错。

如果给女人眼里上点“伟哥”，那么男人的阴茎就会变大。

所以，性高潮不一定就是“飘飘欲仙”或者“神魂颠倒”，每个女性的感觉都是特别的，独一无二的。

有的女性仿佛在腾云驾雾，飘飘欲仙，有的女性似乎“失去了知觉”，有的女性好像是在“浪尖翻腾”，有的女性觉得眼前五彩缤纷，有的女性则只是一阵甜蜜的抽搐。

有些女性的性高潮持续时间较长，感觉自己好像置身于波涛汹涌的海浪中，一会儿被送上浪尖，一会儿又跌入谷底，一会儿又被送上浪尖。还有一些女性则感觉非常强烈，但时间较短。

休息的形式分为主动与被动两种：主动的形式意味着您在休息，而被动的形式则是别人在您身上休息。

甚至不同时间，不同地点，同一个女性所体验到的性高潮也不尽相同，可能这次的性高潮不如上一次那么令人心醉神迷。

有多少女人，就有多少种性高潮

对性高潮的接受程度，取决于女性本人的性格特征，充满激情的女性往往把性高潮描绘得色彩斑斓、五



光十色，而矜持稳重的女性则理智平淡地看待这个问题。

女性关于所谓“神魂颠倒”的感受充满激情的讲述，其实这来自于她自身的特殊感觉，以及她与性伴侣的关系。

充满激情的女人在描述自己的感觉时，总是那么绘声绘色，生动异常，以至于让听者心生嫉妒，并且暗暗想自己怎么没有这样的感觉。

事实上，也可能是讲述者稍加渲染，当然并非有意，而是因为偏爱幻想所致。或者是她曾经有过的经历，至今难以忘怀，然而这并非是她本人的体验，而是来自于给她带来快乐的丈夫的体验。

也许她是借用文学作品中的“精彩细节”，把自己的想象演绎成了事实。

她刺激了他的慢性阳痿，并强迫他满足自己的要求。

正像人的情感各不相同，人的性高潮也不可能雷同：对于同一件事情，有的女性微微一笑，有的则哈哈大笑，而还有的则只是耸耸肩而已。

其实根本用不着非要祈求性高潮令人销魂不可，您的性高潮感受完全取决于您自身的激情程度。

性高潮如此难以企及

“他吻了我，但老实讲，吻的并不是唇。”

虽然很多性学专家对性高潮进行过实验性研究，然而目前我们对其整体的“作用机制”仍然知之甚少。美国著名性学家玛尔金·柯林曾写道：“肉体和情感两方面因素的神秘结合导致大脑向神经系统发出信号，并引起相应的反射，我们称其为性高潮。”

在亲密接触的过程中存在着种种细微的差异，所以，不言而喻，有时性高潮变得难以企及便是很自然的事情了。

与性伴侣之间的感情恶化，这也是女性难以达到性高潮的原因之一。

32岁的莉玛满腹牢骚地来到我这儿，她抱怨自己容易激动，失眠，情绪低落。

她结婚11年了，有个9岁的女儿，与丈夫之间的关系可以用“不冷不热”来形容，但常常是“冷”，“热”的时候很少，因为丈夫近3年多以来渐渐地喝起酒来了，他是个不善交际的人，业余时间基本都是呆在家里，喝酒当然也是在家里喝。他平时酒喝得并不多，只



是 150 - 250 克的白兰地，可是，一喝完酒，话就多，还爱吹牛。

“您与妻子做爱的时候，采取什么样的姿势？”——性科医生问道。

“就像狗那样，医生。”

“四肢着地俯卧吗？”

“不是的……，我们躺在床上，我开始不时地低声嚎叫，我特别想做爱，可妻子却转过身去，背对着我装死。”

莉玛只要一看见丈夫酒后那副脸红脖子粗的模样，她便怒火中烧，气愤之极。“他喝酒的时候，我简直一眼都不愿看他！”——她激动地嚷道。

以前，他们夫妻俩的性生活很和谐，莉玛富有激情，丈夫的性欲也很强。就像她自己说的那样，“两人都是这种事的痴迷者。”

他们俩经常可以体验到快感，所以，很喜欢这种强烈的感觉，但这种时候丈夫往往并没有喝酒，现在这个酒鬼丈夫却变成了个“大傻瓜”——就知道愚蠢地嘿嘿直笑，常常说难听的下流话。一双色迷迷的眼睛总是直勾勾地盯着莉玛，就像一个欲火中烧的小伙子，经常当着女儿的面，“钻进”她的被窝。

她试图阻止他，结果总是大吵一场，她甚至还打过

他两次，因为怎么说他也无济于事。当夫妻两人躺下睡觉时，丈夫便又开始蠢蠢欲动。莉玛已经腻烦了跟他打架，于是，咬着牙，只能无奈地同他做爱。

丈夫对妻子说：

“听我说，你怎么知道女儿会明白这种事呢？”

前些年，她和丈夫做爱时，经常能体验到性高潮，可是，现在却很少出现这种情形了。他床上功夫很好，又深谙抚摩艺术，但是，莉玛心里对他那样恼怒又怎能让她心情舒畅，集中精力做爱呢？尽管丈夫很有耐性，长时间地爱抚，但都无济于事。

由于知道自己不会得到任何满足，她便开始抱怨自己，同时也憎恨丈夫。夫妻的性生活常常以大吵大闹而结束。

现在，轮到丈夫开始劝慰她了。他下班回来时总是清醒的，这时，他再提出做爱便容易了，因为妻子觉得丈夫的要求合情合理。她尊敬并且喜欢头脑清醒时的丈夫。

有一天，他们心平气和地交谈了一次，莉玛劝丈夫把酒戒掉，但他却说，工作压力太大，需要喝点酒放松一下，他可以少喝一点，如果妻子不喜欢他当着她的面喝酒，那么，可以下班之后去小酒馆小饮一点。

莉玛担心，丈夫背着她可能会喝得更多，所以只好



同意他在家里喝酒。

她告诉丈夫，自己现在很难达到性高潮，丈夫听后则向她许诺，以后做爱时会更“温柔”一些。事实上，他喝完酒以后从不对妻子轻举妄动，但莉玛还是像以前一样，就是无法进入“需要”的状态。

“我现在一点办法也没有，”她说道，“本来回到家的时候心情很好，还劝自己说，千万不能生气，但一进门看丈夫喝起那个可恶的白兰地，我就禁不住怒火骤然升起。这时，我只剩下了对他的仇恨和鄙视。喝点酒，他又开始胡说八道，自吹自擂，讲述他大学时代的所谓业绩，这已经是无数遍了，我真想抓起铁锅，使尽全身力气扣在他的头上。”于是，到了晚上原先的一幕重新上演，他们又开始吵架，然后，心里感到委屈的丈夫沉沉睡去，而莉玛却翻来覆去，怎么也睡不着。

“我已经清楚地告诉你‘不’了，就是说，请你马上拿出来！”

凡是丈夫不喝酒的时候，他们就一切安然无恙。假若是在别墅休假，那么夫妇俩在花园里耕作，到森林里散步，去小河边观赏风景，这时丈夫滴酒未沾，对他们来说，这仿佛是第二次蜜月，每个夜晚都那么甜美。然后，等他们回到了莫斯科，一切就又恢复到从前的样子。

莉玛责怪自己沉不住气，可是，又控制不住自己。到后来，即使丈夫不喝酒，她也很难达到性高潮。每次莉玛都惧怕自己会失败，而事实上她的担心每次都会应验。

尽管丈夫没喝酒，她的心态也很平静，但还是无法达到高潮，这种情况出现几次以后，莉玛开始寻找各种借口躲着丈夫。有时还常常在母亲那里过夜，就是为了逃避丈夫的死乞白赖。

一次，我和妻子躺下以后，互相看着对方，然后异口同声地说：“我头痛……”

莉玛决定“检验一下自己”，于是，她开始跟自己的一个同事偷情。这个人在性爱上完全是个门外汉，所以，莉玛仍然感到不满足。他们偷偷地幽会了几次，然而莉玛并没有得到预想的效果。

既然这次愚蠢的“偷情”并没有给她带来什么，于是她便放弃了，而决定努力与丈夫搞好关系。有一段时间，她做得不错，基本上不再动辄发火生闷气了。她尽量减少与丈夫的接触，晚上总是呆在女儿的房间，而丈夫则在外面看电视。在床上的时候，丈夫也不像以前那样吹牛了，莉玛也可以心平气和地对待他了。就这样，她有时可以达到性高潮，有时仍然做不到。

她觉得需要求助一下心理医生，于是，便到我这儿



来了。后来，我劝她带丈夫一起来。原来，他属于轻度酒精中毒（酒精中毒初始阶段）。这个诊断结果让他们两人大吃一惊，因为他们觉得只不过是喝点酒而已，没料想后果竟然这么严重。莉玛的丈夫很爱家，也不想成为酒精中毒患者，所以，马上就同意治疗。麻醉治疗以后，他彻底戒了酒。这对夫妻的性生活也随之趋于了正常。

男性朋友们，请注意喽！送给爱人的最好的礼物就是“多芬”牌香皂！

您送给她一次，她一定会给您2次3次。

影响女性性高潮的因素很多。比如，隔壁有人来回走动、婴儿吵闹、房门啪啪作响、婆婆在厨房里总是咳嗽、隔壁房间的床嘎吱嘎吱直响，这些都会分散女性的注意力，性亢奋会降低，当然不可能达到性高潮。

有些女性在遇到突如其来的干扰时（比如，猛烈的响声，惊吓等），无论怎样的性欲刺激，除了产生疼痛感以外，什么快感都不会出现。如果性伴侣继续爱抚她，可是，她或者什么感觉也没有，或者可能会出现剧烈的疼痛感，总之，任何舒适感都不会再有了。

有经验的女性都知道，如果性高潮被中途打断，无论性伴侣怎么努力，自己都再也不会达到高潮了。

出现这种情况以后，应该怎么办呢？如果男伴已经

异常亢奋，极想得到释放，您可以帮他达到目的，然后等上一段时间（时间长短对每个女性来说因人而异，但通常不超过 20 ~ 30 分钟），以便让他的性亢奋彻底降下来，然后他才能重新开始爱抚女性。出色的性伴侣也很想让女伴达到性高潮。体贴入微，真心爱女人的每一个男人都不会让女伴得不到性爱满足！

如果性伴侣表现差劲，那该怎么办呢？这时女性除了利用手淫让性欲得到释放以外，别无其他选择。

“当我处于性亢奋时，吸引我的不是丈夫，而是浴室。”

既然性欲已经亢奋起来，一定要得到释放。否则您的小腹及腰下部位会有不适感，将来您的性器官可能会出现炎症，此外，性欲得不到及时释放必然会影响到您的心情，您会感到很不满，心存怨气，第二天早上，大概会冲丈夫发火，大喊大叫，到了单位也一定一塌糊涂。您需要这样吗？不，当然不需要。这不是您的错，而是您丈夫（情人）的过错。

如果遇到个糟糕的性伙伴，女性只好自己来关心自己。性高潮就是性高潮，并不取决其获得的方式。再次提醒您，为了达到性高潮，就需要刺激阴蒂，这是完全正常的，根本不存在什么所谓“不正常”和“反常”的性高潮。



一个年轻人在商店里买了一罐“雀巢”牌咖啡和一盒安全套。过了一个小时，又来了一个年轻人，买的东西和前一个人一样。又过了两个小时，第三个人来了，也买了同样的东西，好奇的售货员忍不住问第四个年轻人：

“真有意思，你已经是第四个买“雀巢”牌咖啡和一盒安全套的人了。”

那个人解释说：

“卡佳的丈夫出门了……”

如果您的性伴侣还没学会如何来刺激您的性欲，给他演示一下应该怎么做。

任何情况下都不存在所谓的“不正确”性高潮，不管是在性交时您自己刺激自己，还是您的性伴侣来刺激，也不要顾忌当着性伴侣的面在亲热前或亲热后自己来释放自己的性欲。

“我性冷淡……”

当现代女性发现了性高潮以后，性高潮便成为继避孕之后，给男性的第二个致命打击。

我经常听到这句话：“医生，我性冷淡！”我也屡次对患者说：“这么说不不对。”

很多女人都未读过弗洛伊德的书（甚至有些人从未听过他的名字），也不知道何谓阴道性高潮和阴蒂性高潮，但是，却有不少人知道“性冷淡”这个术语，她们根本不知道“性冷淡”的实质，所以随意滥用这个术语。

“性冷淡”这是日常人们对那些未体验过性高潮女性的称谓，其实，这是不正确的，没有性高潮应该称作性高潮缺乏症。

冷淡或者女人性冷淡，这是指对性爱冷淡，不能体验到性满足。

表面上来看，性冷淡和性高潮缺乏症这两种情形似乎相同：无论是性冷淡还是性高潮缺乏症的女性都不能体验到性高潮。但实质上，二者完全不同（用性学家的语言来说，这是性功能障碍）。



性冷淡的基础是缺乏性欲。

这种特征是先天性的。性冷淡的女性不可能“治愈”。她对性爱完全不感兴趣，是否达到性高潮对她来说毫无区别，完全没有什么意义。性冷淡的女性根本就不需要这些。

深夜，丈夫在床上问妻子：“玛莉，我们有过性生活吗？”

妻子睡眼朦胧地回答说：“我也不记得了，你去看冰箱吧。”

而性高潮缺乏症——这种性功能障碍并非先天所有，而是后天形成的。

正是专家学者们本身制造了这场混乱。由于弗洛伊德开了头，“性冷淡”这个术语便广泛地传开了，直到1970年，“性冷淡”这个术语被用来称呼各种女性障碍，比如，无能力达到性高潮、性欲淡漠、性兴奋缺乏症，等等。

1970年，乌·玛斯捷尔斯和弗·琼森建议使用“性高潮功能障碍”这个术语，而术语“性高潮缺乏症”应该作为它的同义词来使用。

比如，一位女性因为缺乏性高潮而焦虑不安，为此到医生那儿寻求帮助，这说明，她并不是性冷淡，只是存在心理障碍或者是性高潮尚未被完全唤起。

两个女邻居正在交谈，其中一个说：“我丈夫对性行为的次数不满意。他有什么不满意的呢，我每个月都和他睡一次，难道这还不够！”

大多数在性行为过程中未体验到性高潮的女性，应该称为性高潮缺乏症，而不是性冷淡。我把这种情形叫做“性欲未被唤醒”。因为她们的性伴侣根本不够格，这些男人不善于（或者不愿意）“唤醒”她们的激情。

所以说，缺乏性高潮这不是性冷淡，而是性高潮缺乏症

就是说，这不过是某种性功能障碍，其形成原因相当复杂。就像失眠或者头疼——这些症状是由几十种不同原因引起的。性高潮缺乏症也是如此。换句话说，这并非是单纯的某一种疾病，而是一种综合症。

他触碰我的地方，是人类难以涉足的。

需要弄清楚性高潮缺乏症的原因（就如同弄清楚为什么会头痛一样），找到症结之所在，问题也就迎刃而解了。就这么简单嘛。没必要因此而长年累月地备受折磨，自惭形秽。如果读完这本书以后，您自己还没能如



愿解决问题，那么，就去咨询一下性科医生，他会告诉您应该怎么做。这样，您的问题就会完全彻底予以解决了。

也常有这样的情形，有一些女性来看医生时常抱怨自己缺少性满足，因而便认为自己性冷淡，但事实却是，丈夫对她来说，不论是作为丈夫还是作为性伴侣，都让她感到不满意。所以，她对性生活总是产生一种无法抑制的憎恶感。

有一位叫柳芭的年轻女人来我这儿看病。她结婚已经5年了，可是现在正打算离婚。丈夫尼古拉的很多地方都让她感到失望。其中很多不尽如人意之处，她多少还能迁就，但丈夫最让她难以忍受、极为憎恶的一点就是不讲个人卫生。用柳芭的话说，他简直“邋遢到了极点”。结婚这么多年来，她还是没能教会丈夫上床之前先洗个澡。

最神圣的地方应该是最干净的。

柳芭极爱干净，甚至有洁癖，家里总是窗明几净，她也像小猫一样总是把自己“舔”得干干净净的，每天早晚必须洗一次澡，雷打不动。

尼古拉干发货员工作，工作的时候，免不了要装卸货物。每当他一身臭汗下班回家以后，柳芭就紧锁眉头，强烈要求他去换衣服。“过一会儿再说。”——说

完，便坐在那儿吃起晚饭。吃完晚饭，又开始看电视，之后又说“我太累了”，意思就是不想洗澡了，然后便直接上床睡觉。

丈夫的一身臭汗味已经让她很恶心了，而当他拥抱她或者亲吻她的时候……，尼古拉同样也没养成睡觉之前刷牙的习惯，甚至有时早晨也常常把这件事忘记了。他最喜欢的口头禅是：“为什么要洗掉牙釉质呢？”

两个女人在菜园里翻地。其中一个翻出一个巨大的胡萝卜，看了一阵子之后说道：

“跟我丈夫的那个家伙一样。”

“真的吗？有这么大？”——另一个人惊叹道。

“不，是和我丈夫的一样脏。”

夫妻两人经常是一个晚上就说那么几句话。丈夫下班回来以后，柳芭尽量少跟他接触，把晚饭放在桌上以后，就去儿子的房间里呆着。“我们没有什么好说的，”柳芭道出了不愿和丈夫交谈的心里话，“他对我的问题一点儿也不感兴趣，我对他的事也从不过问。我甚至对他这个人也不感兴趣。以前，我还想打听打听他的事，但他能给我讲些什么呢？！无非是一些拉杂事，比如今天收到了 20 个货箱，然后都按地址送过去了，等等。”

认识尼古拉之前，柳芭曾有过两个情人，和他们在一起的时候，她也达到过性高潮。嫁给尼古拉是“迫不



得已”。就像她自己说的那样：“想娶我的人再也找不到喽。”她已经 28 岁了，担心自己会嫁不出去，独身一辈子。

报社收到一封群众来信：“他就是一只公羊，而我则是一个傻瓜。”

这种家庭生活会有幸福可言吗？难道现在柳芭就不孤独吗？问题并不在于丈夫每天睡觉前不洗澡，如果柳芭爱她的丈夫，即使他有这样的缺点，她也会同样爱他的。

一些热恋中的女人常常说，就连意中人身上的汗味也令人心醉。恋爱中的女人往往都极富创造力。为了“教会”丈夫保持清洁，她总能想出某种色情游戏，好把丈夫拖到浴室里。

而柳芭并不想从丈夫身上得到任何东西，无论是性爱、夫妻交流还是他是否存在，她都感到无所谓。

“我丈夫前不久从美国回来了，而且还教我‘安全做爱’。”

“这是什么意思？”

“很简单：丈夫睡这个房间，而我睡另一个房间。他已经向我证明了这确实很安全，现在正试图证明这就是性爱。”

差不多已经决定离婚以后，柳芭来我这儿咨询，她是不是性冷淡。但是，像很多其他女性一样，她判断错了。她的性亢奋完全正常。

柳芭属于继发性性高潮缺乏症，就是说，她以前曾有过性高潮，而现在丧失了体验性高潮的能力。原因很明显——她不爱丈夫。

对性生活的态度消极与自己同性伴侣的关系密切相关，就是说，和这个性伴侣在一起，让女人很不舒服，那正是与他的性生活会引起她的消极情绪。如果她与那个让自己感到不愉快的丈夫分手，爱上另一个人，那么她对性生活的态度就会有所改变。

同谁躺下，就同谁睡醒起来。

济娜是另一个患者，她来这儿就诊的原因很典型——缺乏性满足，原来，她对丈夫有一种心理上的排斥感。

根据济娜所说，结婚以前丈夫并不是这样。当我要求她详细讲一讲维塔利为什么会有这么大的变化时，她停顿了一下回答说：“他以前就是这个样子，性子急躁又粗鲁，脸皮厚得像坦克一样，我真纳闷我怎么能忍受他这么多年？”

问了这样一个问题以后，她开始接受检查。检查结



果是阴蒂刺激反应正常。我建议她把丈夫也带来，以便教他学会如何刺激，但被她的丈夫拒绝了，理由很充分：“他的器官都很正常，甚至比别人还强。”因此，他根本没有必要去看性科医生。

好长一段时间再没看见我的这位女患者了。大约一年以后，她又来到我这儿，但却是另一副心情了，看上去完全像换了一个人。原来，她已经离了婚（他们还没有孩子），现在她又有了一个情夫，而且已经决定与他进一步发展关系，济娜已经知道，自己不是性冷淡，而且也明白了需要如何刺激。她的情夫原来性经验很丰富，因此，他们的性生活非常和谐。

无论我怎么去探索花前月下事情，其实答案都很简单：快感享受——这便是全部，其余的都无所谓。

这位患者的这种情形被我们称作是初期性高潮缺乏症。就是说，这个女人以前从未体验过性高潮，而现在有了。比如说，她跟自己不爱的丈夫生活在一起，或者曾被强奸，或者她患有神经官能症，原因是多方面的，找到原因之后，女性就可以体验到性高潮了。但这并非是一劳永逸的！性学家会帮助这类女性彻底解决这个问题，以便她能经常体验到性高潮的乐趣。

丈夫对妻子说：

“亲爱的，达到性高潮的时候，告诉我一声好吗？”

“这种事我不可能往你单位打电话！”

罗日诺夫卡娅和斯维亚多西对那些性生活和谐不少于3年的女性进行了调查，调查结果表明，24%的女性每一次或者几乎每一次都能达到性高潮，31%的女性经常能达到性高潮，27.4%的女性很少能达到性高潮，从未达到过性高潮的女性只有17%。

不仅是我们俄罗斯的女同胞遭受着性欲不满足的痛苦，西方国家这类女性也为数不少。

妻子对丈夫说：“亲爱的，我想洗土豆的时候做爱。”

丈夫想象着妻子赤裸裸地弯着身子，不禁欣喜若狂。

妻子接着说：“但是有个条件：土豆得由你来洗。”

美国学者阿·肯西通过调查认为，性生活不少于5年的女性中有17%的人从未体验过性高潮，而美国女性中性高潮缺乏症的普遍率为30%。法国妇科学家米歇尔发现，他的同胞中有40%的女人没有性高潮。奥地利医生什杜尔赫对1500名女性进行了调查，结果发现她们当中有三分之一的女性从未有过性满足感。波兰的玛列美斯卡在接受调查的女性中也得出了同样的数据。什娜波尔医生的2000名患者中，有44%的人从未经历过性高潮。



影响性高潮的真正原因尚还不清楚。这些统计数据都是对那些主动来看性学家的女性进行调查而得出来的。然而，那些安于性生活现状的女性并没有来看医生。对大众进行调查所得出的结果，其信息也同样不准确。因为女性在不同年龄段其性欲感觉也各不相同。一个18岁的毫无经验的女孩与一个同样毫无经验的男孩做爱，由于男孩的笨拙，她未能达到性高潮，这是一回事；而性生活时间较长的成熟女性，与不同性伴侣做爱，却达不到性高潮，这是另外一回事。有的女性一生只与一个男人保持性关系，而有的女性有很多情人，她们有机会比较性伴侣之间的床上功夫。

“为什么同我的丈夫需要半个小时，才能达到“神魂颠倒”，而同疗养院里萍水相逢的男人只需半分钟？！”

第一种情况，如果这类女性从未经历过性高潮，也不能说她性方面就存在问题，而要归罪于她的性伴侣。如果是那些有很多性伴侣的女性未体验到性高潮的话，那这可就是她自身的问题了。当然也可能是她遇到的都是一些糟糕的性伴侣，这也说不定呢？

性冷淡的女人常见吗

如果没有性满足，女性照常可以生活下去；
如果失去了对性满足的向往，她们一星期
都活不下去！

西方有很多女性对自己的性高潮并不满足！因为这种性高潮是在对阴蒂进行刺激的情形下产生的。

“要求还挺高呢！”我们的女性同胞可能会这么说，“外国女人竟然对自己的性高潮还不满足！她们真该为自己有过性高潮而庆幸哩！”

生活的苦涩正在于此。成千上万的女性来看性科医生，抱怨她们体验不到性高潮。由于流传甚广的无稽之谈在人们头脑中如此根深蒂固，当她问到她们为什么要求求诊时，其回答是一致的：“我性冷淡……”

有时，尽管我对伟大的弗洛伊德很尊重，也准备同意他的看法，但我要表明坚决不同意弗洛伊德的那个让男人们赞不绝口的所谓“标签术语”，正是因为这个“标签术语”让很多无辜的女性产生一种性罪过感。

我一点都不怀疑，传播这种观念的正是男人们，当然，他们并无恶意。他们极有可能也是以讹传讹，因为



毕竟这是“心理学之父”的观点嘛！

“你好！最近过得怎么样？”

“唉，还不是老样子！继续跟她过呗，还是少得可怜的那么几次。”

但是应当承认，这种观点男人当然很喜欢喽。他们可以有借口来推卸性生活的不和谐，因为如果他可以在所谓的“标准时间”内进行性行为，也就是说进行3~4分钟的阴道摩擦（也就这么长时间——很多女性都这么说），而如果女性没有达到性高潮，那么，这是她的问题，因为她性冷淡，所以，应该让她去医生那里接受治疗。

真正的男人在床上做着真正男人该做的事——看电视足球转播、喝啤酒。

许多性生活不和谐的夫妻正是遵守着这种观念（就是说，即使是夫妻中的一方对性生活不满意也毫无办法）。

通常都是一种什么情形呢？一对夫妻前来就诊，丈夫的第一句话就是：“我妻子性冷淡。”妻子则沮丧地低着头表示默认，或者像是犯了错的孩子那样可怜巴巴地看着医生。

她已经无数次从丈夫的口中听到这些话了，并对这句话也早已信以为真。她只能表示屈从，因为“心爱”的丈夫总是非常执着地往她的头脑里灌输这样的话语，“她性冷淡，像个木头疙瘩，毫无感觉的傻瓜，如同一个死板的英国人，”等等。渐渐地妻子也就默认了。

她应该怎么做呢？电影里的床上戏很清楚嘛！女人心满意足地紧闭双眼，呼吸急促，时不时地发出几声快乐的喊声，并且幸福得神魂颠倒，浑身抖动。丈夫看着这些激情镜头，心里便会想：“正常的女人就应该是这副样子。”

而他的妻子跟他在床上则觉得很无聊，只想赶快结束这一切，然后睡觉。另一些被丈夫认为“性冷淡”的女人则干脆“毫无激情”（这也是从电影里或者丈夫的唠叨中吸取的），她从来也不想做爱。

可怜可怜他吧，给他一丝温情——让他也高兴高兴嘛！

因此，丈夫对妻子总是拒绝感到非常不满，所以说她是“性冷淡”，于是夫妻两人一同来看性科医生。

从上述所说的情形来看，其中只有一点是正确的，这就是夫妻俩一起来看医生。第一眼看见那位丈夫，我就有十足的把握认定，他的妻子根本不是性冷淡，需要治疗的恰恰是他（确切地说，是他们两人），而且我还



要费尽口舌来劝说那位丈夫，让他不要再固执己见（哎呀！弗洛伊德先生，您的结论所带来的后患真是难以消除啊！……任何偏见都不会如此经久不衰的！）。

小伙子同一个小姑娘相识了。

小伙子对姑娘说：“怎么样，去我家可以吗？”

“你可能会觉得我不是个开放的姑娘，但我的做事原则是：在我还没有确认已经爱上了我身边的这个男人之前，我是不会跟他上床的。”

“是吗？不过坚持这个原则一定很难吧？”

“没有的事，那个丈夫已经神经不正常了。”

调查结果一般表明，绝大多数女性具有阴蒂性高潮，阴道性高潮极少或者干脆就没有。换句话讲，她并非是性冷淡，只是需要来正确刺激阴蒂，这样，她完全可以体验到性高潮。

男性朋友们，请记住，无论什么情况下，只要女性能达到性高潮，就证明她不是性冷淡，其中包括靠手淫或者性伴侣对阴蒂进行刺激达到的性高潮！

性 反 感

与丈夫在一起的时候，从未品尝过性爱的滋味，只有离婚以后才明白应该如何品尝它。

造成女性性冷淡的一个原因是，童年或少年时期接受不了正确的性教育。

家庭教育中，历来都是采取一种固定的模式：男孩受到的是男人教育，经常向他们灌输这种思想，即真正的男子汉应该主动、果断、不让情感外露，而女孩所接受的教育自然要强调按照女人的方式。二者明显的区别是：男人需要的是性爱，而女人则是爱情。

在这种模式的教育与熏陶下，女孩子经常要受到父母的严加管束，因此，很多年以后，当小女孩长成少女，对性的看法仍然是浪漫、幻想与被动。

如果父母对情窦未开的女儿总是强调要洁身自好，不能轻易“失身”，这必然会对她的性欲起到消极的抑制作用。她的性欲很难得到正常健康的发展，而只能停留在精神或情感阶段。



除非是某种生理本能所驱使，否则，她不会同意做我的情人。

这些女人害怕男人，她们不懂得如何跟异性交性，更不会卖弄风情。她们只是“停留”在精神恋爱阶段，因为她们从未尝过情感的滋味，总是与异性保持着一定的距离。散步、聊天、畅想爱情——仅此而已，如再想向前迈进半步，则比登天还难。可是当今性欲正常的小伙子难道能仅仅满足于这样的关系吗？

但是，追求者的任何一个亲密动作（拥抱、接吻）都会让她感到害怕。因此，她们中有些人干脆彻底拒绝与异性交往。

有个老处女有这么一个习惯，总是喜欢趴到床底下观察一番，检查下面是否藏着男人。

过了一段时间，为了增加机会，她又买了一张床。

为什么姑娘变成了“老处女”（指的是那些没结婚，但年龄已经偏大的处女）？因为她的性欲被“冻结”在了精神阶段（仅仅是脱尘超俗的浪漫幻想）。因此，她的性欲就会受到抑制，或者完全丧失。甚至对两性之间的亲密关系没有丝毫兴趣——就是说性爱完全不能令她激动。

“老处女”可能对别人的性生活极感兴趣，然而，

形成鲜明对照的是，她对自己却“闭关自守”，心扉紧锁。最狂热的伪君子，恰恰是那些情欲受到极大压抑的人。

罪孽深重的人往往披着道德说教者的外衣。

下面给您介绍一个实例。

安娜在公司被誉为“铁腕经理”、“强硬女人”。她绝不能容忍任何“胆大妄为”的不正常男女关系。如果同事之间发生男女私情，她会毫不留情地将其曝光，让他们像过街老鼠一样无处藏身，从此之后，再也不敢“胡作非为”了。

安娜·巴甫洛夫娜从未结过婚，这一点在她身上体现得非常典型。正像《莫斯科不相信眼泪》那部电影中的主角阿列克塞·马达洛夫所说，她有着“未婚女人的眼神”。如果说未婚女人看男人的目光常常含有某种“评估”或“寻觅”的意味，那么，安娜平时所表现出的则是一副典型的伪君子形象。这个“老处女”的目光和外表让人觉得严厉、冷酷、毫无女人的阴柔之美，也难见娴雅文静之态。难怪大家背后都把她称作“铁女人”。她对男人敬而远之，总是一副冷冰冰的模样，哪个男人敢接近她呢？！即使有人想冒险一试，但一瞧见她那寒气逼人的眼神和盛气凌人的架势，也会热情全消，悄悄打了退堂鼓。





一个老处女在饭店里声嘶力竭地高喊：

“我可不想在这么肮脏的地方吃饭！”

“发生什么事了？女士！”——饭店领班赶紧跑过来问。

“你瞧，有两只苍蝇在我的汤里做爱哪！”

性欲的丧失可能会引起各种神经紊乱。它可能导致内分泌失调、过度酗酒、靠安眠药和镇静剂才能入睡，同时，还往往由于意外伤残、感染或者酒精中毒而引起大脑局部受损（丘脑下部）。

有一个叫罗拉的患者，到我这儿来抱怨自己对性爱完全不感兴趣。她以前无论是对性爱还是对男人都毫无兴趣。但是，在她 43 岁的时候，迎来了生命中的初恋，恋人比她年轻很多，正值男人性欲的旺盛期。

罗拉年轻的时候，虽然人长得并不漂亮，但凭借自己办事果断，从不人云亦云的个性，确实吸引了很多异性的注意。罗拉性格坚强、办事果断、意志顽强、志向远大、从不妥协，但也从不害怕承担责任。在男性居多的集体里工作，她也能独当一面，即使她的顶头上司不同意她的看法，她同样也不轻易让步。

她 18 岁时开始有了性生活。她喜欢别人向自己献殷勤，但对性爱却相当冷淡。

如果追求者强烈要求，她会勉强同意，但在床上却表现得冷淡、消极。因此，开始的时候，男人们都对她兴趣浓厚，但很快便热情消失并且抛弃了她。然而，罗

拉并不觉得惋惜，因为无论是男人还是性爱，在她的生活中都不足挂齿。何况很快就会有另外一个追求者来补充前一个男人的位置。她总是被男人包围着，因为公司里男性占绝大多数。

在罗拉的众多追求者中，有一个小伙子显得特别浪漫，经常送她礼物，为她读诗，总是含情脉脉地注视着她，而且从未主动提出想要和罗拉发生性关系，因此，罗拉和他交往的时间最长。但是，有一次，罗拉的一个朋友告诉她，在罗拉那个追求者的房间里，高高地挂着一张放大的罗拉照片，他经常在照片前手淫。罗拉听后不禁厌恶地打个冷颤，立刻跟他一刀两断了。

发生这件事情之后，罗拉对下一个追求者提出了要求，即他们之间绝对不能有任何“亲密行为”。那个追求者对此并未在意，以为她这是装样子，几次见面以后，他试图去拥抱她，却挨了重重的一巴掌。罗拉真的是气愤极了。

追求者立刻明白了，她并不是在“装模作样”，而是真的生气了。一开始，他惊惶失措，甚至不知说什么才好，随后便说她是“冷血动物”、“木头棍儿”，并且声称说，一个25岁的女人早就应该有家庭和孩子了，而罗拉的举动简直让人不可理喻。“现在我终于明白了，为什么谁也不娶你，你简直就是一根冷冰冰的木头！”——临分手前，他向罗拉这么说道。



“女人和木头之间有什么相同之处？”

“在床上有很多共同之处，但在生活中则完全不同。”

“那男人和木头之间有什么相同之处吗？”

“都可以被锯掉。”

此后，罗拉很长时间再也没与男人交往，她对男人已经彻底失望了，直到后来她才嫁给了一个大她 27 岁的鳏夫。她并不爱她的丈夫，之所以同意这桩婚事，完全是对妈妈的妥协。妈妈总是反复唠叨，女儿不能做“老姑娘”，她早就该嫁人了，否则她这种执拗、任性的脾气一定会嫁不出去，最后变成一个“老处女”。

年纪很大，但不是处女。

罗拉希望上了年纪的丈夫不会再为“亲热”而纠缠她，但是她错了。丈夫的性功能完全没问题，而且相当有潜力。婚前，他们一共有过两次性关系，但两次他都喝了很多酒，所以，都失败了。正是因为这一点，她认定未来的丈夫一定是阳痿，她因而觉得很满意。当她得知自己怀孕了以后，便彻底拒绝再跟丈夫亲近了，理由是自己的任务已经完成了。有一次吵过架以后，丈夫说她性冷淡，两人很快便离了婚。

女人的性冷淡不是后天形成的，而是与生俱来的

同 27 岁的尤里认识以后，罗拉就爱上了他。确切地说，是一见钟情。然而，问题是，她现在是他的上司，因为她允诺尤里丰厚的薪金，这样，才把这个年轻人从另一个公司挖了过来。以前外表严厉的罗拉有个绰号叫“眼镜蛇”（她近视眼，目光呆滞恐怖），但当她看尤里的时候，就像母猫看见了酸奶油，垂涎欲滴。每次她叫尤里的时候，总是柔声细语，满面笑容，她从不放过任何一个与他单独在一起的机会，每天总是找借口让他去她的办公室。总之一句话，如果套用一句著名的谚语来形容，这就是“人老心不老，风流胜年少！”

年轻的尤里也不是傻瓜，他很快就意识到了是怎么回事。也许他天生就是个吃软饭的（现在他们如胶似漆，形影不离，他就像寄生虫一样吸附在一个富有但并不年轻的女人身上），权衡利弊以后，尤里并不反对利用上司的这份“厚爱”来达到飞黄腾达的目的。但罗拉对性爱的异常态度却成了一块心病。出于强烈的情欲，她决定“吃掉”尤里，但是却无法想象怎样和他躺在床上。对于许多恋爱中的女性来说，这完全是顺理成章的事，但对罗拉来说，却是一道难以逾越的障碍。

她来到我这儿咨询，完全没有“眼镜蛇”的神情，



也不见了严厉上司的模样，更难寻公司老板的影子，看上去俨然一个不幸的、六神无主的女人。罗拉读过许多有关性爱方面的书，但任何一本书中也找不到“43岁人开始对性爱感兴趣”的答案。

她喜欢跟尤里交往，但却又不会卖弄风情，甚至连一句挑逗的话都不会说。总不能直接说：“亲爱的，我们上床吧！”罗拉没有一点儿引诱男人的经验，更主要的是她没有引诱男人的愿望。

罗拉的问题在于，她的性欲下降，其原因是所谓的“性行为变异”。罗拉的性格和行为是典型的“卖鸡蛋村妇”。这些性欲降低的女性完全可以治愈，但疗程会很长。不过我也并不打算急于治愈她，因为尤里的做法非常让人怀疑，一看就知道他纯粹是个典型的寄生虫。让这样的人养尊处优，况且还有个恋人，罗拉真是在作茧自缚。当然，我丝毫不反对女人供养一个年轻的情夫。

“我们已经到了喜欢年轻男人的年龄喽。”

问题的实质是：尤里是将罗拉当作了摇钱树。好在那个年轻人并不聪明，缺乏耐性，在我给罗拉治疗的那段时间，他到处宣扬说，罗拉是如何如何的老。所以，他被罗拉赶出了公司，现在罗拉又有了一个新情夫，仍然比她年轻，但并不是吃软饭的。

性 憎 恶

求职说明：一年轻女性欲求工作，
“三陪”免谈——已经干腻了。

对性爱产生厌烦，被称作性憎恶。其产生的原因之一是由于性伴侣的不恰当行为引起的：粗鲁、笨拙、变态，或者是某些引起女性不快的个人嗜好，等等，这些都会导致女人不愿意与该男人发生性关系。

丈夫托利亚再也忍受不了妻子一直拒绝跟他做爱，因此，带妻子塔尼娅来看病，并要求详细“检查”一下，看她是否“正常”。气愤不已的丈夫平静下来以后，向我讲述了一切，最后弄明白了事情的原委。

托利亚是个性经验极其丰富的男人。塔尼娅比他小7岁，她在中学时就迷恋上了他，可是，长相英俊的托利亚好多年以来一直都没有注意过她，他更喜欢那些年龄稍大一些的靓丽女孩。但塔尼娅最终还是成为了他的女朋友，而且渐渐地取代了多情的托利亚身边的所有其他女人。很快她便怀孕了，但是，她一直瞒着托利亚，她怕他强迫她去做人流。她想要个小孩，更想同他结婚。所以，塔尼娅一直等到已经不能再打胎时才将这件



事告诉了他。

爱得失去理智、失去恐惧、失去贞洁。

很难说，假设她当时立刻告诉他真相以后，他们的关系会变得如何。也可能托利亚会像个正人君子那样与她结婚，也可能塔尼娅的担心会应验。后一种情形更可能出现。托利亚知道三个月以后自己就要当爸爸了，他顿时大发雷霆，大喊大叫，并且指责塔尼娅就是想让他娶她。他的反应让塔尼娅大为吃惊，她觉得不应该为这样的男人生孩子。他们大吵了一架以后，昔日的恋人分手了。

“他撕碎了我的短裙和内裤，接着又夺去了我的贞操。让他赔偿 1000 卢布，作为对裙子的补偿。至于贞操，就原谅他了，因为他永远也赔偿不起。”

塔尼娅的爱情“一下就一刀两断了”。她对托利亚真的失望至极，甚至没有因为同他分手而感到痛苦。“真是万幸，我现在就认清了他的真面目，否则等到结婚以后后悔就晚了。”——她自言自语地说道，并决定打掉孩子。但是社区的妇科医生劝她不要这么做，而塔尼娅的妈妈更是坚决反对。“这个时候打胎会送命的，生下来！”——妈妈坚决地对女儿说。她背着塔尼娅去

了托利亚的父母那里（他们住在一个大院子里，彼此早就认识了）。托利亚的父母对儿子“施加压力”，一个月以后，他穿着白衬衫，手里拿着一束玫瑰花，请求塔尼娅的原谅，并且向她正式求了婚。

很快他们便结婚了。表面上看好像没有什么，但是仇恨的种子已经深深地埋在了塔尼娅的心底。她本来就爱生气，爱记仇。当然问题并不在于她的性格。丈夫（孩子未来的父亲）的这种行为，任何一个有自尊的女性恐怕都难以原谅。塔尼娅同意结婚只是为了孩子能有一个父亲，可是，对托利亚的那种感情已不复存在了。

她对夫妻性生活的态度以及自身感情所发生的变化，一点儿都不感到奇怪。然而，丈夫却愤愤不平地说：“她还要怎样？我也娶了她呀！我滴酒不沾，也从不抱怨，我爱妻子，疼儿子，可她连一句温柔体贴的话都没有。假如我想抱她一下，她就像只野猫一样连挠带咬。她一定不正常！”说错了，塔尼娅并非不正常。

对性伴侣憎恨并且失去尊重，这是妻子不想和他做爱的重要原因。对男人感到失望之后，女人也就失去对他的性欲。但是，很少有丈夫能理解这种情况，他们往往固执己见。妻子也总是拒绝做爱。于是吵嘴，打架，直至发展到妻子开始憎恨丈夫，并把性爱与可恶的性伴侣联系起来，最终引起性憎恶。

尼娜也是我的一个患者，她对我坦白地说，她对性爱很反感，对丈夫也没有一点感觉。其实毫不奇怪。她



和丈夫在各方面都是截然不同的两种人。尼娜出身于知识分子家庭，即将大学毕业，而列昂尼德不但未受过任何教育，而且还愚笨、固执、鼠目寸光。他说话粗俗，我们交谈的时候，因为大家都在听他说话，所以，他变得非常激动，有时，便忘了说话的分寸，经常冒出一些难听的粗话，此时，尼娜就会哆嗦一下，羞愧得满脸通红，用一种负疚的眼神望着我。

一个朋友对另一个抱怨道：“知道吗？我真倒霉……头两天我在情人那里耽搁了一会儿，为了不吵醒妻子，我把汽车停在了离家很远的街区上，而且早早地就拿出房门钥匙，免得在门外发出响声。我悄悄地打开房门，蹑手蹑脚地溜进了卧室，轻手轻脚地爬上了床，几乎已经躺下了，谁知那张鬼床却发出吱吱的声音，结果把老婆弄醒了。这不，她一顿臭骂，把我撵了出来……。”

“傻瓜，”另一个朋友冷笑道，“不能这么做。如果我不回家过夜或者回去晚了，我会把车一直开到家门口，并不马上熄火，而且还要把钥匙弄得哗啦直响，用膝盖顶开门，再用脚把门关上。接着去浴室舒舒服服地洗个澡，最后走进卧室说：“怎么样，做爱吗？”

“她怎么说？……”

“她什么也没说，装作睡着了。”

按照丈夫的说法，她只是性生活开始的较晚，一直

是个“老处女”，所以，才存在这些问题。

列昂尼德像很多男人一样觉得非常自豪，因为他娶了一个“处女”妻子。他认为妻子的贞洁完全是他的功劳。他竟大言不惭地宣称，尼娜坚守贞操正是为了他，因为他具备真正男子汉的优点。“每个当丈夫的都应该得到老婆的伺候。”他非常自信，一本正经地对我说，“尼娜一直在等着我，所以，一次也没有‘给别人’。她心里清楚，她碰到了真正的男子汉。”

“我都不记得是怎么到了他的身下……”

虽然费了好大劲，但我还是说服了列昂尼德，他终于同意接受性治疗，尽管他认为自己完全没有必要这么做。“我即使仍然可以正常‘勃起’，”他未加任何掩饰地表白道，“好吧，既然尼娜需要治疗，就配合她治吧！”

尼娜看起来更加沮丧，对丈夫也显得更加失望。他不仅是个愚昧无知的男人，而且还是个十足的吹牛狂和唠叨鬼。从列昂尼德的口中，我听得出其中有很多虚夸的成分，有些简直就是不着边际的谎言。当他吹嘘自己凭空臆想出来的那些“能耐”时，仿佛自己就是一个杰出的天才。他的这些“天分”还不够他消化中学课程呢。但从列昂尼德的话中得知，别人经常“嫉妒”他，对他“暗中使坏”，并且轻视他的成绩。毫无疑问，在心理医生的办公室里，任何人都可以畅所欲言，随意夸



口，因为心理医生是职业听众嘛。从患者的言谈中，医生不仅要获取信息，还要判断出他的性格。应当承认，听列昂尼德说话简直是在遭罪。他只会旁若无人地夸夸其谈，对自己的能力评价过高。他需要听众，而我恰好适合这个角色。第一次见面，我就清楚地看出，他患有歇斯底里症。

同这样的丈夫生活在一起，简直就是一种痛苦的煎熬，虽说面对女性歇斯底里患者就已经让人“难受”了，但男性歇斯底里患者则更加让人忍无可忍。

然而，不管怎样，我们还是把治疗坚持下来了。我主要的是尽量不让尼娜的病变成综合症，为了不让她的性冷漠积重难返，变成顽症。

半年以后，尼娜又来了，这次她是一个人来的。她告诉我，她已经递交了离婚申请。对此，我一点儿都不觉得意外。

丈夫到性科医生那儿，抱怨说：

“医生，我妻子总是冷若冰霜，怎么也不想干那事。”

“我这儿有一种药，目前正处于实验阶段。您可以在她的咖啡里放上一片，但只能放一片。”

幸福异常的丈夫跑回家，等到快喝咖啡的时候，想往妻子的杯里放一片，但是没想到，一下掉进去了两片。他捞出一片，自己吞了下去（心想千万不能浪

费!))。五分钟以后，妻子的眼睛开始变圆，呼吸也变得急促起来。她气喘吁吁地说：“我想要男人！”

突然，丈夫的眼睛也瞪圆，并且低声说：“我也是！”

性冷漠的女性，常常是由于童年时接受的性教育不正确，致使她们对性产生一种消极情绪，把性爱视为“洪水猛兽”“最低级”、“最肮脏”、“最无耻”的东西，如同难以启齿的奇耻大辱一般。这种不正确的性教育，经常发生在那些不完整的家庭中，这样的家庭要么是母亲失去了丈夫，要么是父母离异或者是丈夫走了以后（当然是因为性生活的原因），妻子没有再嫁，从而把自己对性的消极态度传递给了女儿。

信教的家庭则教育自己的孩子说，性爱——这是一种“罪恶”。这种对一切“肉欲”采取抵制的禁欲教育经常出现在某些宗教成员的身上。从小受到这种教育的女孩，长大以后当然也很难改变自己的看法和态度。

对性爱抱有冷漠态度还有一种情况，即有些小女孩的妈妈嗜酒如命，生活放荡不羁，经常当着女儿的面跟一些不三不四的男人乱搞。女儿长大以后，总是不能摆脱掉童年时留下的阴影，她们不能把性生活视为两个相爱之人的自然结合，而是把它看作是一种低级下流的欲望满足。

假如这样的女性在生活中有幸遇到一位可以给她指



点迷律的人，那么她就有可能摆脱这种不正确的思想。否则，她将孤独一生。

火车的一个包厢内坐着一个老处女和一个年轻小伙子。她躲到一个角落里恐惧得浑身发抖，心里直想：“他要强奸我！”而年轻人正在读《鳄鱼》杂志，他感到很吃惊——她怕什么呢？

“女士，您怎么了？如果想看，我可以把自己的《鳄鱼》让您看看？”

“臭流氓，你要是敢拉开裤子，我就喊人啦！”

童年时，很多不正确的教育方式都可能造成性憎恶，甚至如果童年或者少年时期小女孩被人强奸，无论是生理上还是心理上都会对她们造成难以愈合的伤害。

尽管我很尊敬纳博科夫，但我非常反感他的《洛丽塔》这部小说，因为其中的主人公遭受了那么多的性虐待。竟有那么多不幸的洛丽塔变成了性变态老男人的折磨对象！

玛丽娜到我这儿咨询，她情绪低落，对生活失去了兴趣，觉得自己似乎走投无路了。

她的母亲曾是一名女演员。跟玛丽娜的父亲离异以后，便开始酗酒，并常常把一帮酒友领到家里来，后来她又结了婚。当时玛丽娜只有12岁。继父从一开始就对她显出异乎寻常的关爱——经常给她买糖，总是抚摸她

的脸颊，在她耳边低声细语，再不就揉搓她的肩膀，摸摸她的头。缺少母爱的小女孩觉得除了妈妈以外，他就是最亲近的人了。

有一次，妈妈不在家，玛丽娜正在洗澡，继父走进浴室，好像是要洗手。他走到浴盆近前，神情忧郁地对玛丽娜说：“妈妈又把你和我抛弃了，她在外面乱搞，我们太可怜了，太可怜了……”听了这些话，玛丽娜也痛苦起来。她备受酒鬼妈妈的折磨，在同院伙伴的面前，在同班同学的面前，她总是抬不起头来，继父抱住她，并且开始安慰她，然后给她裹了一个毛巾被，把她放在了床上，自己也在旁边躺了下来。他把手伸进被里，开始抚摸玛丽娜，她哆嗦了一下，立刻闪开了，但继父极其温柔而又平静地跟她说着话，这使她又担心失去他。

继父就这样占有了她，她也几乎没作任何抵抗，尽管她觉得很可怕，很羞耻，心理也很反对。事情结束以后，她跑进浴室，哭了很久，出来的时候，继父对她说这并没有什么可怕的，一切都很自然，她虽然还是小孩子，但也是个女人嘛，而他是个男人，她的妈妈经常不在家，而玛丽娜又这么像她的妈妈……，等等。

妈妈很晚才回来，而且喝得醉醺醺的。玛丽娜无法向她讲述发生的一切。第二天，妈妈又不在家。这一次玛丽娜开始强烈地反抗，大哭大闹，恳求继父放过她。开始的时候继父试图说服她，后来干脆就强行占有了



她。过后，继父恶狠狠地对她说，不准把这事告诉妈妈。否则，就把那个酒鬼妈妈送到医院去，接受强制治疗，而把她收为义女，这样他们还是可以继续生活在一起。

就这样，每当妈妈不在家或是喝醉回来睡着以后，继父都和玛丽娜睡在一起。有时，继父会在她的床上过一整夜。玛丽娜变得郁郁寡欢，一副失魂落魄的神态，走路时总是低着头，害怕跟别人的目光对视，躲着所有的朋友。她觉得每个人都已经猜到了，继父每天晚上都和她睡在一起。每到夜晚她都睡不着觉，总是害怕房门吱地一响，继父再次走进来。每当他离开之后，玛丽娜都会哭很久，经常不能入睡，而早晨醒来时，四肢无力，头晕脑胀。常常因为一点儿小事，她的眼中就会涌出泪水。

过去与继父发生的这些事，在玛丽娜的记忆中几乎并没有留下任何印迹。她并不是很明白，究竟发生了什么，但是，还是感觉出这不是好事，让人觉得很羞耻。她没有人可讲述发生的事情，母亲完全堕落了，早晨就开始喝酒，而且一喝就是一整天。玛丽娜不只一次想跟她谈谈，可是，妈妈抬头看她时，脸上完全是一副酒鬼模样的失态表情，所以玛丽娜总是欲言又止，她已经意识到了，妈妈不可能明白，也不会给她任何帮助，极有可能会是一阵大喊大叫。

继父之所以一直忍受着妈妈的行为，完全是由于玛

丽娜的原因，如果她反抗或者向别人泄露，他就会把他们母女俩抛弃，她和妈妈便无法生存下去，妈妈会被送进医院，而玛丽娜则到孤儿院安身。

一天夜里，妈妈突然醒了，发现继父不在卧室，就起来寻找，最后走进玛丽娜的房间，打开了灯，她的反应可怕极了。她大声尖叫着，揪着玛丽娜的头发把她拖下床来，接着朝她的脸上一顿猛打。一边打一边谩骂。不知为什么那个 50 岁的好色之徒的行为没让她感到气愤，反倒是她无辜的女儿却让她如此盛怒。最后，她把衣衫凌乱，痛哭流涕的女儿撵出家门外，然后随手将她的东西统统扔了出去，并且叫喊着，再也不想看见她了。

从那时起，玛丽娜害怕所有的男人，她谁也不相信，看见异性就躲得远远的。如果有男人找她，不管是熟悉，还是陌生的，她的心里都极为紧张，说上一句半句话，马上就飞快地走开。

童年或少年时期，受到奸污或遭到强奸的小女孩，以后会把所有的男人都视为敌人，她们无法克服这种恐惧的心理。除了性憎恶以外，她们还可能出现神经官能症、抑郁症以及其他各种心理疾病。

三八妇女节那天，丈夫早早便起了床，为妻子和孩子做好了早饭，然后又把房间收拾得干干净净。随后跑了很多商店，一遍又一遍地排队购买食品，回到家里又做了晚饭，晚上躺在床上，累得筋疲力尽，心里痛苦万



分地想道：“难道现在还想再折磨我一顿不成？”

莲娜到我这儿来是因为她总觉得自己浑身乏力，性欲减退，心情抑郁，对性爱毫无兴趣。为此，夫妻两人经常吵架，事情也闹到了离婚的地步。

原来，早在莲娜 13 岁的时候，有一次，她站在商店橱窗前的人群里，觉得好像谁的手伸到了短裙里，然后摸到了短裤内，使劲抠摸她的下体。小姑娘由于恐惧都吓呆了，僵在原地一动也不敢动，她既没敢反抗，也没敢喊叫，甚至吓得都没敢把坏人的手推开。

后来，她拼命要忘掉这一幕，然后基本将这一切从记忆中抹了出去。不过，在她的潜意识里仍然经常感到恐惧和害怕，她总有一种孤独无助和可怕的感觉，这些正是抑郁症和性憎恶产生的原因。

男人的厚颜无耻、粗鲁放肆以及对女性羞涩心理的漠视，这些都会妨碍女人产生性高潮，导致她对性生活产生憎恶心理，直至完全拒绝性生活。

性憎恶经常意味着对性伴侣的憎恶，或者对现在的性伴侣，或者是对以前的某个人。

新婚之夜的失望

婚姻最成功的部分，体现在洞房之夜。

女性性欲的唤起，取决于男性性行为的节奏、动作的灵敏以及温柔的程度。那些性子急躁、动作鲁莽缺乏信心的性伙伴，不但不能唤起女性的性欲，而且还可能导致其性憎恶。

对于年轻的姑娘来说，性行为常常会伴有疼痛感，因为她没有体验到性亢奋，所以阴道中没有分泌物，这样，阴茎在阴道中摩擦时就产生疼痛。

为了保护女性，在阴茎进入时，阴道的外部肌肉会无意识地发生收缩，从而将导致阴道痉挛，这也是女性产生性憎恶的原因。

此外，如果发生性行为的地点不合适，或者双方事先没有进行必要的卫生清洁，都会导致性器官发炎。结果女性除了疼痛以外，什么也不会体验到。这些都是女人对性爱产生消极态度的因素。

“知道吗，我特别喜欢让妻子带上防护面具做爱。”

“？”



“首先，我看不见她的脸，其次，听不见她的打鼾声，最后，假如水龙头管的压力大一些，她简直就能颤抖不止。”

下面再用我的一个临床例子来说明这个问题。

阿列克塞 23 岁，济娜 20 岁，一个月前他们结婚了。结婚前，他们仅仅才认识了两个月。济娜的父母对她看管很严，直到新婚之夜，她才失去贞洁。结婚那天，她几乎没喝酒，只是象征性地喝了一口香槟，但新郎官却喝得烂醉如泥。济娜最不能忍受醉鬼。她的父母根本不喝酒，而现在醉醺醺的丈夫让她觉得很反感。当丈夫满嘴酒气，扑在济娜身上时，为了避开令人恶心的酒气，她拼命将头扭向了一边，济娜把自己的脖子都扭了，后来疼了很长时间。

第一次阿列克塞并没有让妻子破贞（很多女性的处女膜很有韧性）。济娜觉得很痛，也很厌恶。她甚至不想再让丈夫喝一杯（香槟酒是他好友送的，就摆在床头）。济娜真希望闹腾不休的阿列克塞能快点睡着，好让自己安静安静。但情绪亢奋的新婚丈夫一直也没有消停，差不多把年轻的妻子折腾了整整一夜。这段时间，他也射了几次精，但不知为什么，他仍然觉得自己的任务尚未完成。大家都知道，醉酒的男人和小伙子一般情况下，都很固执，不达目的绝不罢休。快到清晨的时候，阿列克塞才算终于夺走了妻子的贞洁，而济娜正像

她自己说的那样，“终于忍受完了折磨”。

然而，这不过是年轻妻子痛苦煎熬的开始。几乎每一夜都是这般痛苦地折磨。蜜月快结束的时候，济娜患了鹅口疮，性器官开始疼痛、发痒，于是，她看了妇科医生。一个疗程以后，妇科医生把她介绍到我这里来了。

这个年轻女性对性生活产生了极强烈的厌恶心理。她同时也对自己的丈夫异常反感，因为他总是无休无止地要求与她做爱，而且总是不断地变换花样。“我恨死他了，”济娜说，“他简直就是个畜生，根本就不是个男人。早知道这样，我压根儿就不会嫁给他。”

我的患者在这一点上是不对的，因为不结婚并没有什么好处，但是，也不能刚见一面就仓促结婚。

“我对他一片纯情，他却将一切都给庸俗化了。”

婚姻的命运如何，很大程度上取决于男人与女人第一次做爱时的表现。如果是和处女上床，一定要温柔一些，耐心一些才行。



性欲得不到满足的女人

女人只有在两种情形下才会变得可怕：
一是男人让她的性欲得到了满足，二是男人
没有满足她的性欲。

性学专家接诊的女性中，大部分的原因都是因为性欲得不到满足。

世界上不可能有这么多绝对缺乏性高潮的女性。所有那些没有体验到性高潮的女性，或是因为不知道如何才能达到高潮，或者只是跟这个性伴侣达不到高潮。

一名男子来到性科医生那儿。

“医生，性生活中什么最重要？”

“怎么跟您说呢……，这其中有很多东西都很重要。首先，就是性伴侣之间要互相理解，互相尊重……，还有，抚摩也很重要……”

“不，医生，我问的是最最重要的是什么呀？”

“性高潮。”

“这就对喽，我就没有性高潮嘛。”

女性对性生活不满意的一个原因是，性伴侣存在着某种性功能障碍。其中最常见的是阴茎勃而不坚和早泄。

然而，经常存在这种情形，丈夫性功能一切正常，但妻子却体验不到性高潮。为什么？男人可能认为，她是“性冷淡”，但是女人心里清楚，自己有能力达到性高潮。比如她曾经有过性伴侣，和他在一起的时候，她一切正常，感觉良好，然而她却无法把这一切告诉给丈夫，害怕引起他的醋意。

带来快感并非是性爱，而是情人。

我的一个患者叫诺娜，她的前任丈夫是个酒鬼，诺娜跟他受了很多苦，但是夫妻俩的性生活还算不错。如果丈夫清醒的时候，一个晚上诺娜可以体验到好几次性高潮，他即使喝醉了也不反对做爱，可是诺娜一见他这副样子就气得咬牙切齿。每当看见他酒醉后那种轻浮的傻笑，呆滞的目光，空洞的眼神（他的眼睛已经变成了亮灰色，用诺娜的话来说“像是鲨鱼的眼睛”），她就怒火中烧，气得“发狂”。经常是拿着刀子或是随手操起一件东西冲向丈夫。

她跟丈夫痛苦煎熬了5年，三番五次试图劝他去治疗，但他就是不想去，最后诺娜明白了，跟他这么苦熬，自己不死掉也会发疯的，最好的方式是用什么重东



西打死他，然后自己去坐牢。

诺娜刚遇上一个合适的人选，马上便跟前夫离了婚，并且又结了婚。开始的时候，她心想自己很幸运。第二个丈夫不喝酒，大她15岁（“稳重的叔叔”，诺娜这么称呼他），他的经济状况“很好”，对她的儿子并不比亲生父亲差。一切都令人满意，如果不是……

一个女人因为不能达到性高潮而来看性科医生。

“你们用什么姿势做爱？”——医生问道。

“我和丈夫都向左侧身躺着。”

“那么尝试一下面向右侧嘛！”

“不行，那样的话就和公公、婆婆对脸啦。”

如果诺娜是一个性欲未被唤起的女人，从来也不知道什么是性高潮的话，那么这样的夫妻生活也许会令她满意。但她是个性欲极强的女性，她也有自己的性要求。

她的丈夫是个典型的“守旧分子”（性学家这里所说的是狭义上的，可以接受的范围）：性行为只能采用“夫妻”姿势，而且永远一成不变！诺娜的丈夫是在履行“丈夫的义务”，好像这是一种责任，即在同一时间，星期六的晚上，带着一种庄严的责任感，认认真真地做自己应做的一切。诺娜对我说，当她看见准备妥当的丈夫爬上床来的时候，她的“颧骨都在抽搐”。

不知为什么她在丈夫面前显得很胆怯。她觉得，如果把自己的内心想法告诉丈夫，他一定会认为她是个“荡妇”。“他非常严肃，”她抱怨说，“甚至在家里他也像个大领导。我压根不敢向他承认，在床上我没有任何感觉，我需要的是另外一种形式。”

每个女人都在无数次地幻想，但都是和同一个男人；每个男人也都会无数次地幻想，但却是和不同的女人！

我一直劝她把丈夫带来。“医生，您是怎么啦！”诺娜惊惶失措连忙摆着手，“他马上就会跟我离婚的。他可是认为这样才是‘正确’的，他绝不会允许‘大逆不道’的。”

她常常会想起前夫，虽然他们经常吵嘴打架，但是性生活还是满不错的嘛。有一次，诺娜差点儿没给前夫打电话与他再次约会。

诺娜 35 岁，正处在女人的性欲旺盛期。她不敢“红杏出墙”，一旦丈夫知道了，后果不堪设想！因此，她只能靠手淫来满足自己。

一个女人在报上登了一则征婚启事：

“一位年轻女性欲与一位生活态度严肃的男性结识。”



一个男子给她打来了电话：“您是怎么理解严肃的生活态度？”

她稍作停顿以后，说道：“哪怕一周两次做爱。”

女人总是比男人狡猾一些，如果是两个女人合在一起——那就更不用说了。

一次，诺娜跟丈夫约好，让他来接她（她欺骗丈夫说，到我这里来治疗“神经官能症”和“偏头痛”），于是，我终于有了同他交谈的机会。这之后，他经常来接他的妻子，我也就有更多的机会跟他长时间地聊天，诺娜装作并不知道我们在谈些什么。

诺娜已经3年没有再想她的前夫了。

每个女人都有自己独特的性爱习惯，都有可以能引自己起性高潮的爱抚和刺激方式。如果性伴侣不知道这些，或者不想按照她所要求的那样去做，女人的性欲就不会得到满足。

如果性行为对女人来说是她不希望的，是一成不变的，那么就不会出现性高潮，反而还会引起性反感。当然，跟不爱的人做爱同样不可能达到性高潮。

女人与亲切、温情的男人发生性关系可能会达到性高潮，而与大男子主义的男人做爱则往往不能达到高潮，因为这样的男人惟我独尊，蛮横无理，认为女人都是“附属物”。换句话说，这是典型的性爱自私的表现。即使他们性爱潜力很强，但性行为也只是为了满足自己

的私欲而已。

“瓦尼亚，你真自私，一点儿也不珍爱我。”——玛利亚对在她身上一直气喘吁吁的丈夫嗔怪道。他继续气喘吁吁，但没做声。

“你没听见我在说什么？”

仍然是喘息、沉默。

“哎哟，瓦尼亚，你怎么回事，就不知道珍惜我！”

这时，丈夫在上面开了口：我……这还不……不算珍惜你……啊！”

妨碍女性达到性高潮的最常见原因是她们往往存在造成性欲压抑的消极（心理上）因素：恐惧、紧张、顾虑，以及对性伴侣的厌恶等各种内外因素。

还有这样一些为数不多的女性，她们只有在体验到此起彼伏、接连不断的性高潮以后（10~20次），才能感到性满足，这种多次反复的性高潮通常是在刺激阴蒂的情况下产生的。如果男方对女伴需要多次体验性高潮这一特点不了解，在她第一次性高潮以后就不再继续刺激，反而开始射精，那么，这些女人就不会达到性欲满足。

小伙子对姑娘说：

“你曾经有过连续60秒的性高潮吗？”



“这怎么啦？”

“你可以有一分钟的间歇时间。”

大家都知道，很多女性因为害怕怀孕，所以，不能体验到高潮，但是，当她盼望怀孕时，就又能达到高潮了。

大部分到性科医生那里就诊的女人，虽然抱怨得不到性满足，但她们都不是性冷淡。她们之中的大部分人只是性欲尚未被唤起而已。这样的女性一般都是第一次性生活不成功，而以后又没有找到能激起其性欲的优秀性伙伴。

有些对性生活不满意的女性，她们从未体验过性高潮，另一些则是很久以前与别的性伙伴体验过，而和现在的性伴侣却从未体验过，还有一些女性则是偶尔可以达到性高潮，但这对于她们来说是远远不够的。

妻子说：

“你爱我吗？”

“爱，”——丈夫随口答道，眼睛仍然看着报纸。

“那么等我生日那天，你准备送我什么礼物呀？”

“跟你做爱呗！”

“呸，真下流！那我要是不让做呢？”

“那你就见鬼去吧！到时连这个礼物也不会有！”

以下这些因素都将妨碍女性达到性高潮：

※ 童年的严格教育，或者父母对女儿不疼爱、不温柔。

※ 宗教式的性教育或者清心寡欲的性教育。

※ 认为性爱是一种罪恶，是低级、肮脏和放荡的东西。

※ 性欲形成时期与同龄男生隔离（少年时期），父母禁止她们与同龄异性进行交往。

※ 各种恐惧感，比如，对性欲的恐惧，害怕失去自我控制，害怕受到性伴侣的性虐待（或者是具体的某个男人，或者想象是所有的男人）。

※ 与性有关的感觉都认为是羞耻的（曾经发生过某种让女人羞耻的事情）。

※ 曾经被强奸、被诱骗或者被虐待过。

※ 第一次性经历失败（性伴侣行为粗鲁，处女膜异常疼痛，处女膜破裂时十分恐惧）。

※ 过分拘谨，与异性交往出现障碍，在男性面前极度恐惧，自惭形秽，觉得自己不够性感，或者是自身有缺陷（体重较轻或者身材瘦小，胸部太小或者过大等等）。

※ 厌恶性伙伴，心理上无法适应。

※ 对方缺乏性吸引力。

※ 女性缺少性经验，不了解自己的身体特点，不知道性欲敏感部位在哪儿，不知道如何达到性高潮。



- ✿ 性行为过程中性亢奋不够。
- ✿ 神经及心血管系统紊乱。
- ✿ 某些先天性缺陷或者存在某种女性性器官疾病。
- ✿ 性功能失常（阴道炎）。
- ✿ 性伴侣缺乏性经验。
- ✿ 性伴侣不懂性技巧。
- ✿ 性伴侣有性功能障碍（早泄，阳痿）。
- ✿ 性伴侣是性欲自私者。

两人躺在床上。

他说：“我已经满足了。”

她说：“我还没有哪！”

“那好，我出去吸支烟，你自己来满足自己吧！”

您已经看见了，影响女性性满足的因素并不少，其中很多因素并非独立存在，而是相互影响。比如说，性伴侣缺乏经验或者性伴侣的性欲自私往往也会导致女性性欲亢奋不起来。严格的清心寡欲教育同样与性爱消极态度的形成密切相关。

女性性欲不满足也常常表现在她的性欲幻想中。甚至在床上与固定的性伴侣或是单独一个人手淫的时候，她也会去想另外一个男人，当然不一定是电影演员，著名歌星，或是具体的某一个男人。有时这是个模糊的整体形象，也可能是女性渴望能在其身边的某个理想男

人。这种想象在她跟固定性伴侣做爱时可以帮助她提高性欲亢奋。

早已厌倦了夹火腿式的性爱！

通常，那些从未体验到性高潮的女性（原发性高潮缺少）都能很平静地对待这个问题，她们也不会感到任何痛苦。但是，如果一个女人曾经体验过性高潮，然后，由于某种原因失去了这种能力，那么她就会对性欲得不到满足而深感失望。





性欲沉睡的女人

一个女人拎着沉重的包裹，疲惫不堪地往家走着，突然，一个陌生男人挡住了她的去路。他掀开睡衣露出了自己的家伙，一丝不挂地向她展示自己的整个身体。女人看了看他，心里想：“难道是我忘了买香肠……”

许多情窦初开的浪漫女孩，一般都把性生活想象得过于充满激情，令人神魂颠倒，因为一些通俗的女性爱情小说都是把第一次性行为描写成让人神魂颠倒，如同雪崩般妙不可言的快感。

然而，现实生活中却完全不是那么回事，因为女性的性欲是逐渐增强的。

因此，第一次性生活往往给年轻的姑娘带来了莫大的失望。“神魂颠倒”哪儿去了？雪崩般的快感和妙不可言的感觉都跑到哪儿去了？

甚至于那些曾读过这方面专业书籍，并且大致想象出怎样进行性行为的女性，也同样常常感到极其失望。“不但处女膜破裂时非常疼痛，更何况是极度的恐

慌!”——很多失去贞洁的年轻女孩都会这样说。

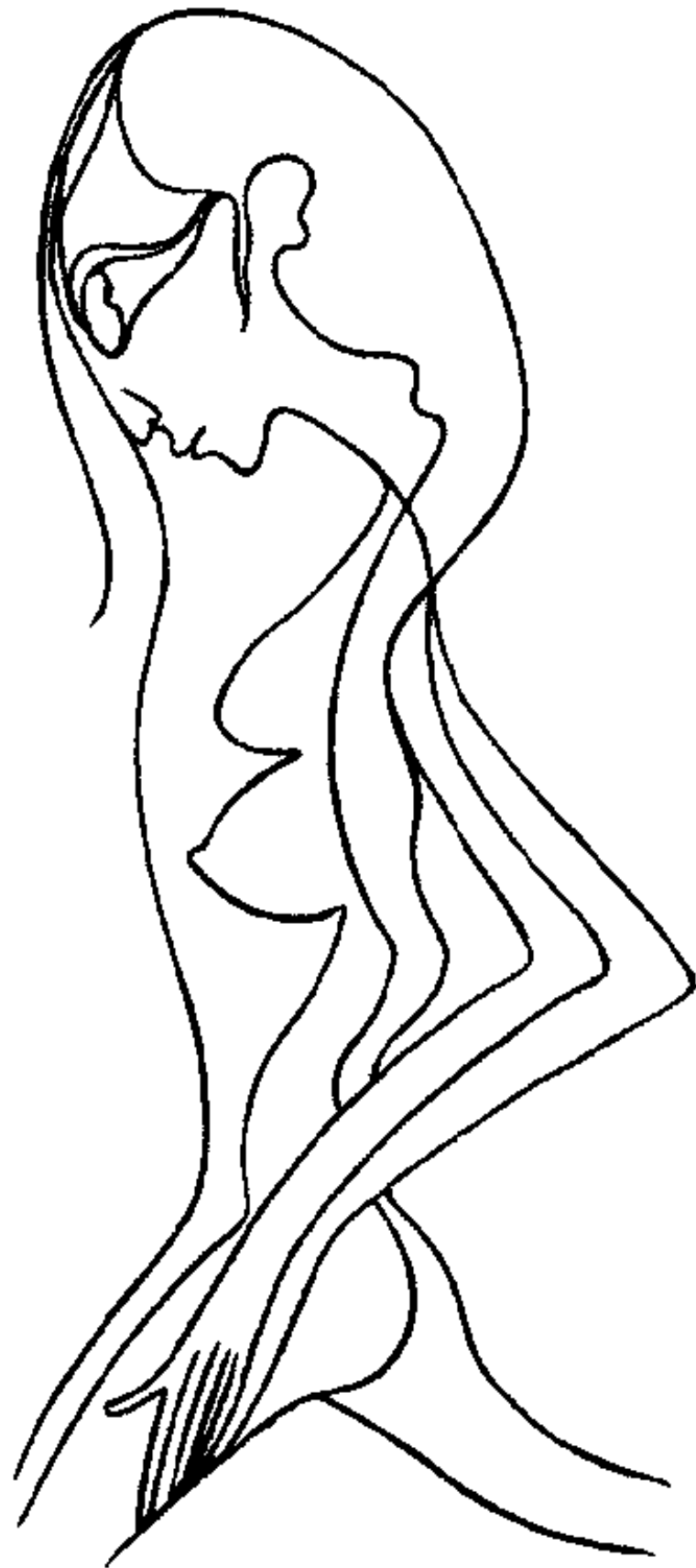
她十分胆怯地小声问道：“你和我在一起感觉还好吧？”

他扯开嗓子高喊：“还算可以吧！”

如果女孩爱到了痴迷的程度，那么这些“生活小事”都可能忽略，她和情人之间发生的一切，在她看来，都是美妙的。但是后来，激情过后，心上人的耀眼光环也随之消失了，剩下的则是老一套的性生活。

类似的经历就发生在我的一個患者身上。

达莎在区门诊部挂号室工作。门诊部里基本上都是女性，没有男性来向她献殷勤。两年后，有一个年轻人被安置到她们门诊部做按摩师，第一眼看见他，达莎就喜欢上了这个年轻人——他乐观、幽默，爱开玩笑，经常把达莎叫做“睡美人”，而且每当他经过达莎身旁时，他总是拍拍她的脸颊，或者主动邀请给她来次“全身按摩”。他喜欢同达莎开的玩笑是“您用不着用被把身体全都盖上，而且也用不着盖一夜”。每当听到这些话，达莎都觉得不好意思，脸也羞红了，但她很喜欢他的关心。她了解清楚了，他曾经结过婚，现在离异了，他曾经有过很多女人，嗜好喝酒。但这些达莎都不在乎——她坠入了爱河。他一下就觉察到了，于是，迅速采取了行动。





一次，他去挂号室请她帮助寻找一个患者丢失的医疗卡。按摩师把达莎带到自己的办公室，顺手把一个椅子腿插进了门把手里，然后，将达莎放倒在按摩床上，衣服都没脱，就占有了她。一切进行得那么快，达莎什么也没感觉到。

性关系的笨拙并非由于经验不足，而是因为缺少幻想。

做过之后，年轻人很快就恢复了常态，整理好衣服，然后拍拍达莎的大腿说：“起来吧，美人，一分钟的性爱时间已经结束了。”说完以后迅速地把她送出了办公室。达莎满脸通红地回到了挂号室。那个上了年纪的同事，刚才看见按摩师把她领走了，立刻一切都明白了，并不赞同地摇了摇头。达莎觉得自己很羞耻，她觉得这是按摩师在玩弄自己，然后却无耻地脱身走了。

但是，她并没有其他追求者。所以，过了几天，当这个年轻人又来到挂号室朝她使了个眼色，并小声问道：“我们再来一次按摩怎么样？”达莎毫无怨言地跟他去了，仍然是飞快地结束了一切，没有任何爱抚。但是，达莎已经知道了，这就是全部，因为她也并没有指望过多的东西。从那时起，这种被她的情人称作“一分钟性爱”每周便重复2~3次。

现代的年轻人很早就开始了性生活。精神恋爱的女

孩，只要能 and 心爱的人在一起，性欲就完全被满足了。她喜欢他的殷勤，他的拥抱，他的吻，她暂时还没有性欲。

性早熟的小伙子却常常感到身体内的“冲动”，总想让性欲得到释放，因此，他认为想和心爱的姑娘发生性行为是很自然的事情。他坚持要得到她，于是，她被迫屈从了。

在公园里。深夜，他和她坐在长凳上；

“罗曼，摘下眼镜，把我的长筒袜脱下来……”

过了几分钟：

“罗曼，戴上眼镜，你跟长凳做爱吧……”

年轻恋人的第一次性行为通常都是在不适合的场合发生的，因为担心让人撞见，所以，男方往往仓促行事，飞快便结束了。他很满足，因为性欲得到了释放，而女方除了惊讶和疼痛以外，往往什么也没体验到。她想象的性爱完全不是这种样子，这与朋友们所讲和电影中的情形大相径庭。

之后，一切周而复始，男方又一次想快速得到性欲释放，而姑娘则是被动地屈从，她已经不像第一次那样感觉疼痛了，但也没有体验到性高潮。

他们更经常在一些偶然的场所做爱——朋友的“空”房子，家里（如果父母不在家），宿舍，甚至是在



楼门洞里，到处都留下他们爱的足迹。随时都可能有人进来。这些场合与地点怎么还能谈到性爱的浪漫呢！

一个姑娘同一个小伙子正躺在楼门洞里的窗台下做爱。这时恰巧一支送葬队伍经过这里。处女对男伴说：“快把帽子摘掉！”

男性如果过度亢奋，可能会在阴茎置入阴道之前便开始射精了。那些不懂如何控制射精或者缺乏性经验的年轻男性特别担心这一点。

我的患者娜斯佳 17 岁时就失去了贞操。她的第一个男人鲍里斯是她的同班同学，他和她一样也是没有任何性爱经验。他们两人都跟父母住在一起。有时候，如果谁的家里没人，这对恋人就会逃课跑回家做爱。鲍里斯和妈妈一起住，他的父母离异了。娜斯佳和妹妹住一个房间，妹妹很可能突然从学校或是从外面溜达回来。因此，他们经常去鲍里斯家，他有自己的房间。但是，在自己的家里鲍里斯仍然提心吊胆，因为妈妈的单位是弹性工作制，她随时都有回来的可能。

像很多其他年轻人一样，他们之间的性行为也是急促慌乱的，他们甚至连衣服都不脱，紧张地留意着周围的动静。

如果他们一听见电梯停在他们所在的那个楼层，马上就飞快地整理好衣服，彼此立刻分开。鲍里斯埋怨

说，这样惊吓他很快就要患上阳痿了。

但是，说到阳痿时，鲍里斯总是表现出一副自豪的样子，因为他的性能力很强，即使是在这样的条件下，几次匆忙的摩擦，他就会发生射精。如果年轻人由于电梯声而停止性交，那么，下一次鲍里斯就可能在进入阴道前射精，或者干脆不能射精。

有一次，这样的性交被骤然打断，鲍里斯把精液射到了娜斯佳牛仔裤上，当她看见自己的衣服被沾了精液以后，因为厌恶情不自禁地打了一个冷颤。很自然和这样的性伙伴，在这样的条件下做爱，娜斯佳根本不可能体验到任何做爱的快感。

匆忙的射精是造成现代男性性功能障碍的常见原因之一。很多男性甚至在性交之前便开始射精，或者阴茎刚进入阴道就立刻射精，或者刚刚摩擦1~2分钟以后就射精了。自然而然，这种糟糕的性伴侣不可能为了充分唤起女人的性欲而长时间地爱抚女伴，因此，他们只好趁着没开始射精之前，尽力快速地插入阴茎并开始性交。


一名男子挑选了一个妓女，询问道：

“多少钱一次？”

“今天是“青年”标准，头20秒钟免费！”她回答说。



要让自己女伴的性欲达到需要的亢奋程度，男人应该具有足够的性欲潜力来长时间地抚爱女性。很多男性在抚爱女性时，自己的勃起会消失，因此，他们便常常逃避这种做爱的“前奏”。

 之所以有这么多的女人性欲未被激起，是因为有很多男人是性欲自私者，还有很多男人对性知识一窍不通

性欲自私的男性主要来自文化水平较低的社会下层人群。他们的性行为就像一则老笑话里说的那样：“孩子他妈，你在看海明威的小说吗？没有？那就上床睡觉！”

现代年轻人当中性欲自私者也大有人在。总体上可以说，但凡在少年时期就开始性生活的那些人基本上都可以算作是性欲自私者。对于某些人来说，这是一个暂时的阶段。

随着年龄的增长，他们也具备了某些心理道德习惯，其中包括千篇一律的性行为。而另外一些性欲自私者，由于不善于像真正的男人那样与女人交往，这种俗套的做爱方式可能会一直持续到成年阶段。

对女人厚颜无耻地提出要求，甚至卑鄙下流地对待女人，这样的男人也大有人在。因此，才会有这么多性欲未被满足的女性。

一个女人向医生抱怨，诉说丈夫在性生活时的野蛮行径：

“前不久，我们正做爱时，门铃响了……”

“怎么，他这时把你抛下，去开门了？”

“比这更糟，医生……他随身拖着我一起去的！”

因为缺乏性爱道德，我们的很多男同胞成了极差的性伙伴。甚至很多具有出色潜力的年轻人，无论是性欲敏感区、温柔的性爱抚摸还是其他满足女性的方式竟全然不知。

他们所知道的一切只不过是各种做爱姿势而已，而性爱前奏对于他们来说，只是几分钟的抚摸，或者干脆省去这道程序。阴茎只要一勃起，他们就迫不及待地进行性交。

由于年轻男子的阴茎勃起速度很快，甚至刚一接触女人，他们就迫不及待了，根本就没有了“抚爱前奏”，因为他们想马上满足自己的性欲。

“你为什么管他叫“杀手”？”

“出手很快。”

我们的同胞中有很多喝酒的男人，这也是一个非常重要的原因。酒精常常对人的性欲产生致命的影响。流传着这样一种说法：酒精能提高人的性功能，这是不正



确的。这种说法无稽可查，不过是以讹传讹，或者是广告中的促销用语而已。

伟大的莎士比亚借助其《麦克白》小说中的一位主人公之口，道出了葡萄酒对性欲的作用：“它激起了淫欲，随后又抑制住了它；它激发起了欲望，却又阻止其达到满足。因此可以说，这美妙的酒啊，只能让您意乱情迷，却又心有余而力不足：有了激情但又虚弱，有了欲火却燃烧不起来，有了欲望则无法实现，勃起来了却又挺不住。”这些形象而又动感的语句极富表现力地描述了酒精作用下的性欲特点。

受到酒精的刺激作用之后，男人的性欲增强了，甚至可能产生和周围任何一个女人做爱的欲望。

酒精（即使是少量）会对神经系统产生抑制作用。可是，很多人相信酒精会对他们的性亢奋起到很好的作用。在一定程度上，这种观点与以下几点密切相连：它可以让人消除紧张心理，缓解异性接触造成的心理压力，其结果很容易产生性欲望。

对不同的男人，酒精的作用也不尽相同。有些人阴茎勃起能力加强，但射精却延缓了，即使是长时间的性交，他们也无法达到性高潮。

另一些男人酒后会产生欲望，阴茎也会勃起，但是，在性交过程中阴茎的勃起能力逐渐消失，然后不论怎么努力，再也无法使阴茎正常勃起。甚至 100 克烈性酒就会使这些男人完全丧失阴茎的勃起能力。

还有第三种男人，在喝酒后，特别是大量饮酒后，阴茎完全不能勃起，尽管他心里有强烈的性爱欲望。

除此以外，男人处于醉酒状态时，很少会考虑到要给女伴带来性满足，这时，他只是渴望自己的性欲能够得到释放。在这种情况下，性伴侣可能显得粗鲁、放肆，而一旦满足了自己的需求以后，就呼呼地入睡了。自然，他的性伴侣不可能得到性满足，如果男人经常饮酒，那么他的性伴侣则永远也别想体验到性高潮。

丈夫和妻子躺在床上。

丈夫说：“我这么舍不得你，从不多余地碰你。”

“呸！傻瓜！我还以为你不行，所以，就跟亲家睡了许多次。”

我们国家的酒鬼很多，因而阳痿患者也比其他国家多。

也有不少男人，特别是性能力较差的男人，在与女人见面之前一定要喝一点酒，希望能增强性欲并提高性能力。

他们的性欲确实增强了，但是，以后也会形成恶性循环。没有酒精，他们便无法进行性行为。他们喝得越多，性功能就越差。

一个女人来到“性用品”商店。



“我想给丈夫买一个新的那个。”——她说。

服务员说：“女士，您应该去‘柔软性用品部’，这儿是‘自慰用品’专柜。”

现在给您讲述一个故事。

维拉在16岁那年失去了贞操。有一次她的哥哥带着朋友来家里玩，他们俩已经醉得很厉害了，而且又在家里喝了一些酒，维拉的哥哥很快就睡着了，但他的朋友却开始跟维拉“纠缠”上了。维拉开始的时候还抵抗了一阵儿，但她害怕吵醒哥哥，她的哥哥总是打她，因此，她很快就顺从了。哥哥的朋友在厨房的地板上夺去了她的贞操，动作粗鲁，肆无忌惮，之后便扬长而去，而维拉受此羞辱偷偷地哭了很长时间。然而，她没向任何人讲过这件事。

“他引诱我同他干了不道德的事。”

在学校里，维拉没有任何追求者，所以，当哥哥的朋友顺便去她家请她一起去跳迪斯科时，她马上同意了，因为她从来也没跳过舞，而且非常想去。

他们开始偶尔地约会。年轻人来赴约会时，总是喝了酒，有时甚至是醉醺醺的，他把维拉拖到最近的门洞中，在那里迅速地和她做爱。维拉不喜欢这一切，但是，她没有其他的性伴侣，所以，也就容忍了个粗鲁无

礼又嗜酒成性的男人。

一年以后，维拉怀孕了，于是，他们结了婚。维拉辍了学，去了一家女性内衣厂工作。小孩出生时就是个死胎。丈夫继续酗酒，有时还打她，而且经常向她要钱买酒喝。维拉忍了三年，后来他们离了婚。

她的第二个丈夫是女缝纫车间的工长。他也是离异，而且还带着同前妻生的两个孩子，每逢休息日，丈夫总是去前妻那儿。维拉很想就此和他吵一架，但丈夫的脾气很坏，他经常对她破口大骂，有时甚至还动手打她。

他们的性生活丝毫不比第一次婚姻强多少。维拉的第二个丈夫也喝酒，而且只是在喝醉的情况下才做爱。清醒的时候，他既没有欲望，阴茎也不能勃起。

他们就像两个陌生人一样生活着，几乎从不交谈，只是就一些日常生活琐事例行公事地说上几句，他们确实也无话可说。所有的家务活都是维拉来干。丈夫把工资的一小部分给她用来日常开销，剩下的部分全都用来喝酒。他常常是醉醺醺地回到家，或者吃完晚饭以后到院子里和邻居们喝酒。

维拉想要一个孩子，希望这能使她的生活变得好一些，但是，却一直没能怀孕。她有慢性子宫附件炎，为了能再次怀孕，她治了好长时间，但毫无效果。

夫妻生活过了5年以后，维拉开始背着丈夫偷情。几乎所有的同事都先后做过她的情人，有些邻居也跟她



有染，甚至在汽车或大街上偶遇的男人她也不放过。丈夫不只一次地将她和情夫堵在家里，并且因此而狠狠地揍过她。但是，维拉也总是试图保护自己，比如用东西打他，有一次，维拉甚至用剪刀在他的肩上刺了好几下。他们就这样生活着，时而吵架，时而不说话，彼此间形同陌路。

“只有在第三次婚姻中我才成了真正的女人。”

有时，丈夫在前妻那里呆上好几天，维拉就把那些情夫请到家里来。但是，那些情夫也都像她丈夫一样愚昧无知。喝点儿酒，然后开始做爱，这就是他们的“浪漫史”。

维拉和他们做爱从未体验过性高潮，她自己也不清楚，既然这不能给她带来任何满足，又何必换“丈夫”呢。

“瓦尼亚，给我讲点荤话，让我能来点劲头嘛……”

“丰腴的肥臀像磨盘，丰满的乳房像气球……”

“性无知”、性欲反常、性欲自私主义以及当今男人的酗酒，这些现象都会导致很多女性得不到性满足。

“他不是我爱的那个人”

同你不爱的人做爱吗？我从未想过
自己会如此成熟。

下面是几位女性的亲身经历，她们后来都成为了我的患者。

29岁的娜塔莎讲述说：“结婚以前，他完全是另一副样子。当米沙家里没人的时候，我们就在他的家里幽会，而他妈妈的上班时间是确定的。”

“我坐在家里等米沙的电话，他妈妈刚把门哐啷一声关上，他就立刻给我打来了电话。我便飞似的朝他家奔去。我们两家之间虽然只有四站地，但我还是觉得太远。甚至准备跑到无轨电车的前面去。而这时米沙已经等在门口了，我们在过道就迫不及待地开始了。他刚开始脱我的衣服，我就觉得自己要‘达到高潮了’。我们单独在一起的几个小时，他能让我接连不断地达到性高潮。这种感受无论和谁我都从来没有过。”

后来，他们结婚了。激情也随之消失了。“单调的”生活开始了。性欲也随着激情一同消失了。婚后第7年，娜塔莎开始问自己，为什么要嫁给米沙。为了避开



丈夫死乞白赖的“纠缠”，她搬到了女儿的房间去睡。

如果女人喜欢，性爱对她来说就是一首欢歌，如果她不喜欢，床就变成了断头台。

27岁的济娜自己都很奇怪，为什么结婚以前，竟然没发现丈夫维达利是这么一个不修边幅的邋遢鬼！同很多男人一样，他把臭袜子和脏衣服扔得到处都是。脱下脏乎乎的衬衫以后，从来都不放进脏衣筐里，而是随手扔到地板上。吃饭也总是在不适合的地方，甚至在厕所和洗手间里也能吃饭！然后把脏碗扔得满屋子都是。

济娜极其厌恶地向我详细地述说着这一切，为了证明丈夫令她愤怒的程度，这里我详细地转述了她的原话。

这个我不给他，哪怕是闻一闻也不行！

哪个已婚女人不知道男人的这种典型的缺点呢！留有咖啡残渍的杯子随处乱放，脏衣服、臭袜子扔得到处都是，任何一位妻子对这些都再熟悉不过了。埋怨、唠叨、归拢东西、整理房间，然而到了第二天，沙发椅下还能发现丈夫的袜子。于是，又是唠叨、埋怨、收拾房间。或者不再嘟囔，只是默默地收拾。

而济娜说起这些家庭琐事却异常的气愤！丈夫的一

切她都看不上。不聪明，不善于与人打交道，常常让她处于一种尴尬的境地。我不知道这一切都是真的，还是济娜对他抱有成见，因为她的丈夫拒绝前来咨询。

毫不奇怪，跟这样的丈夫一起过性生活，这对济娜来说简直就是一种沉重的负担。她的生活中没有任何其他男人，所以，她没有可以比较的人选，难道和以前的维达利作比较吗？

当我问她是否爱她的丈夫时，济娜开始的时候显得有点儿不知所措：“我甚至还从未考虑过这个问题……”说完以后，她的脸上现出了一种惊讶的表情，“要知道，事实上……我并不爱他，所以才故意找茬。”

很多年轻人经常把性欲误认为是爱情！他们结了婚之后才明白，他们之间并没有感情，精神上也无共同之处。而没有了这些，性爱会变得毫无吸引力。婚姻破裂以后，夫妻两人仍然不明白，命运为什么会把他们两人连在一起，其实，这也正是他们离婚的原因。

丈夫离她而去，并且再也不会回来了。

莉娜嫁给了他们年级最有魅力的一个男生瓦列里。班上的所有女生都渴望得到他，但瓦列里只迷恋莉娜一人。莉娜觉得特别幸福与自豪，他们恋爱了。新婚不久，莉娜才明白“最有魅力的”并不等于是“最可爱的”。女友们吓唬她要“抢回”美男子瓦列里，但莉娜



却觉得无所谓。

他们“毫无意义”的婚姻维持了7年。莉娜没有理由来抱怨丈夫。这个美男子总的来说确实“令人着迷”（很多女性至今仍对他“痴狂”不无道理），况且，他还是一个忠诚的丈夫，优秀的父亲，勤勉的当家人。家庭很美满，两个非常可爱的孩子，只有莉娜抑郁寡欢，但是，又不能向任何人说，因为没有人会明白的。

床对她来说，简直就是殉难所，瓦列里对其他所有事情都相当有激情，作为性伴侣他也是个行家。真是个百里挑一的模范丈夫！唉！我们女性总是不珍惜眼前所拥有的一切。


每个女人的生活中都存在很多诱惑，但其中只有一个才能带来最大的满足。

最奇怪的是，莉娜和丈夫在一起时竟能达到性高潮（通常女性和不爱的人很难产生性高潮）。但是，她并不想和丈夫做爱。有时也被迫让步。这时候，她就紧紧闭上眼睛，把和自己做爱的人想象成是另一个男人。

莉娜说，如果他不是这么经常要求过性生活的话，她是能够容忍他的。如果是任何一个处在莉娜位置上的女人肯定都会很高兴：丈夫爱她，总想亲热，而且在床上也能让她得到满足，况且还总能做到这些。然而，莉娜却总是偷偷设想，瓦列里最好是找了一个情妇，然后

投入了情妇的怀抱，这样，离婚的责任就不在她了。她不能因为自己的原因而离婚。她备受这种负罪感的煎熬（特别是在孩子面前），直到得了神经官能症。

这就是我们女人，让人感到奇怪的动物。

 同所爱之人做爱和同不爱的人做爱，就像奥德萨人所说，二者之间有着天壤之别

我的另一个患者也是这种类似情况，她结婚不是因为爱，而是听从了妈妈的建议。妈妈对她说：“只要忍上一段时间，就会爱上了。”唉！忍是忍了，可是，并没有爱上。来到我这儿咨询的这个女人，看上去心情压抑，很不幸的样子。离婚的理由她提不出来，可是，跟丈夫共同生活又让她觉得很难受。她承认他是一个好人，关心她，也关心孩子，但这使她更加压抑。

要知道，你并没把心交给他。



“有时，只是懒惰而已”

女人躺在床上以后，就应该自信，90℃的水中她没能把化纤品洗干净。

女性心理的“奇异”之处就在于，不少可以体验性高潮的女人对性生活并不感兴趣。她们并不是完全不想过性生活，而是想不经常过。或者是想法模糊：总的来说，女人并不反对，但是表现得并不积极主动。

“有的时候只是懒惰而已。”——她们这样说。好像不是很累，也有时间（或者放下其他事情便可以找到时间），也没有任何有意思的事情要做，也有合适的性伴侣，但是，女人就是“不高兴”，那就只能这样了。

一些性欲强烈的年轻小伙子对此感到十分费解。

“为什么她总是寻找各种借口呢？”32岁奥莉加的丈夫不解地问道，“经常是这样，奥莉加总是拒绝，但是我并不就此罢休。如果能把她拉进卧室，她就会快乐得神魂颠倒，然后承认说，“太棒了！而我干嘛要耍性子呢？……”

经常拒绝丈夫的不仅仅是那些性欲得不到满足的女人，有的女人一切感觉都很好，但仍然拒绝丈夫。

有些女人，即使在休息日，也不把注意力转移到性

生活上。比如，紧张的一个星期结束了，盼望已久的周五晚上终于来到了。丈夫事先想得很好，但等待他的却是失望。妻子也承认性爱既可以使人身心得到安慰，又能使人神清气爽。然而，她还是经常对丈夫说“今天不行”。

29岁的米哈伊尔说：“周五的晚上，丈母娘把孩子们接走了。我们有两个休息日可以尽情享受。您想，我们能不在床上大展一番身手吗？可您只对了一半：娜塔莎整天都躺在床上看书，或者和好友打电话闲扯，而我就在她身边急得团团转。后来，我实在烦了，就一个人出去找朋友闲聊去了。我和朋友们数落着老婆的罪状，一边喝着啤酒一边幻想招两个金发女郎到家里来。等我回家的时候，娜塔莎仍然躺在床上，但现在却打开了电视。星期天也同样如此。有一次，我再也忍不住了，先是摔了电话，然后，又打了她。这次她竟然还达到了性高潮。也许，我每次都应该这么做才能让她达到性高潮不成？”

“我的丈夫太自私了！他总是考虑自己，从来不照顾我！”

虽然性爱是一种享受，然而，为此需要付出努力，而女人有时却只想懒散地躺在那里，无所事事，什么都不做。

正像我的一个女友说的那样：“最好的休息日就是



整天都穿着睡衣，但这并不是让丈夫有什么非分之想。”

尽管这样，她确实是一个非常勤快，积极主动的女人，跟丈夫相处得也很好，包括在床上。

我自己从来都不敢穿着睡衣在家里走来走去，甚至穿长衫都不敢，但是，那些时候很羡慕她，她竟能有这份闲情逸致……而我的记忆中，从来也没有这般清闲。

现在，这位女士住在美国的加利福尼亚，经营一家化妆品店，生意不错，一切看上都很顺利。

我们见面的时候，她对我说：“你知道我现在最遗憾的是什么吗？就是不能整个星期天都穿着休闲的睡衣。”

可能是我们生活得太累了，有时真想放松一下，哪怕只是一小会儿，就像蜗牛躲进壳里，再回到娘胎里，让妈妈再“重生”我们一次，或者只是安静地呆上一会儿也好……

我的患者尼娜是一个很可爱的 28 岁女人，她和 30 岁的伊戈尔相遇了。他们两人都有房子。他们的每次约会都是这样开始的：吻了尼娜之后，伊戈尔抱着她的双肩，然后，俯下身子在她耳畔悄悄问道：“今天去谁那儿？到你那里还是我那里？”

尼娜对情人简直一点挑剔的也没有——他彬彬有礼，也很细心，每次都带着一大束花，从不忘记买来各式各样的小东西让她开心高兴。伊戈尔从不让她觉得无聊，带她去娱乐场所，经常访朋会友，外出旅游。在床上他们也很

满意。尼娜一晚上常常会达到2~3次性高潮。

惟一让他们醉心的——声色犬马。

女人总是对自己拥有的东西不满足。尼娜更想要的就是散散步而已，而伊戈尔却要把她带去自己家或者去作客。她只想两个人肩并肩地坐在沙发上，把头倚在他的肩上。或者和他躺在漆黑的房间里，什么也不想，什么也不说。或者一起看电视，或者听音乐，或者看小说。总之，就是两个人呆在一起，但不要性爱。

她很爱伊戈尔，甚至两人半天没见面，她也会想他。尼娜认为，两人在一起并不需要做爱，这不是追求夫妻生活，而是两人亲密的更高形式。她并不急于马上结婚。她更喜欢这种若即若离的关系。伊戈尔一定会娶她的，但像许多现代女性一样，尼娜考虑得不错，一旦登记结了婚，男人便管束不住了。而目前这种状态，起码对她有利，因为如果她想一个人单独清静的时候，她就可以轻易地“摆脱”他的纠缠。

尼娜甚至自己也不清楚，为什么有时候她不想做爱。

为什么我们女人有时候想吃腌西红柿，而有时却想吃夹馅肉饼？

吃东西——这是一种乐趣，性爱也是如此嘛。大概其中的道理正在于此。



简直让人迷惑不解：所有的王牌都在自己手里，女人居然还会输掉！

38岁的塔季扬娜来到我这儿，她认为自己的生活总的来说一切还算顺利，她有一个不错的儿子和深爱她的丈夫，工作也称心如意，收入也蛮不错。她也谈不上奔波劳碌，因为儿子已经结婚并单独生活，丈夫也能自己照顾自己，并不需要她的特别照顾，相反，有时还主动给爱妻做晚饭。

丈夫的性功能也都正常，而且在床上表现得从不自私自利，塔季扬娜从未因此而埋怨过他。可是，经常出现这种情形，她总是琢磨今天是否应该做爱。她自己总是在心里想：“假如我们两人一起洗澡，然后便是床上游戏，随后又要淋浴。一个晚上就这样白白浪费掉了。”

塔季扬娜早就准备好了“借口”，采取女人常用的伎俩，两手交叉紧紧按住太阳穴，故意向丈夫抱怨说：“我累得像狗一样，今天一整天都快累死啦。”聪明的丈夫一听就明白了，也就不再“纠缠”她了。他心里清楚，如果继续坚持下去，接下来的只能是吵架，而不是性爱。

两姐妹正在聊天，姐姐结婚了，妹妹未婚。

妹妹说：“你结婚以后，‘这方面’大概好多了吧……”

姐姐回答：“‘这方面’的好坏并不取决于你结没结婚哩。”

如果男人主动要求性爱，女人一般也能服从。性生活过程中，她可以“亢奋起来”（当然性伴侣要很内行），她就会达到性高潮。这会让她的情感和肉体都得到满足，她就会想：“我干吗这么长时间过着修女的生活呢？性爱本来是一件不错的事嘛。经常这么做就好了。”然而，过了一段时间以后，一切又都照旧了。

为什么会经常这样呢？为什么我们不把糖果盘，或者冰箱里的东西吃光呢？尽管那里有不少美味的东西！早就吃饱了呗！吃得过饱，即使是最美味的馅饼也迟早会觉得腻烦的。

36岁艾拉的话形象地说明了这一切，她的性生活完全正常：“我记得，在商品匮乏的那个时期，对我来说，一小盒‘奶油糖’就如同过节了。我在心里想象着，当我喝茶的时候能放进一块软糖，细细地品尝，然后，咬下一小块含在嘴里，那简直就是一种莫大的享受。而现在到处都有卖奶油软糖的。我还像以前那么爱吃它，家里总是有很多。但是，却不那么珍惜了。已经吃腻了。有时好几个星期不吃一口，结果都坏了，于是，我便把它们扔掉了。但是，过后还会再买。性生活对我来说也是这样。我知道，如果扭身转向丈夫并抱住他，那么一



切都会 OK 了，但是，我常常并不这样做。”

再好的东西也会吃腻的。



小测试：您有性爱恐惧症吗

1. 一个外貌英俊的陌生男子牵着一大公狗，您的反应是：

- A. 停下脚步，并且闪到一边，给公狗和主人让路。
- B. 请求狗主人看管住狗，因为您很害怕这种体形硕大的狗。
- C. 照常走路，好像什么也没发生。

2. 仍然是前一种情形，但是狗没戴缰绳，正朝您猛扑过来。您的反应是：

- A. 躲闪到一边，希望狗能从您身边跑过去。
- B. 站在原地不动，因为狗一般只追奔跑的人。
- C. 用最温柔的语调对狗说：“你好，小朋友！想和我交个朋友吗？”

3. 还是同样的情景，但是那条公狗把您撞倒了，但没有造成其他伤害，您将怎么办？

- A. 告诉主人您想说的一切，能养狗，却缺乏教养，然后站起身来，抖掉身上的尘土愤然离去。
- B. 留在原处，等狗的主人过来把您扶起。
- C. 等在原地，一直到那个男人过来把您扶起，并且对他说：“请我喝杯咖啡吧，就算是对我这一



身脏衣服的补偿。”

4. 接着上面的情景，那个男人说：“我的狗给您添麻烦了，我准备补偿您。附近有家不错的咖啡店，那儿的卡布奇诺很不错。能请您一起去吗？”您的回答是：

A. “谢谢，愿意奉陪。”

B. “对不起，我现在忙着赶时间。如果可以的话，下一次吧！”

C. “先教好您的狗，别让它往路人身上瞎扑，然后再邀请陌生女人喝咖啡。”

5. 您一个人坐在咖啡厅里，一个陌生的男子走到您的桌子前，问是否可以和您同桌坐。您的回答是：

A. “我并不反对。”

B. “这里还有许多其他空闲桌子嘛。”

C. “您能和我坐在一起，我很高兴。”

6. 陌生的男人在街上问您：“几点了？”您的回答是：

A. “走开！无赖！”

B. 看看自己的手表，或是让他看表盘上的指针，并告诉他现在几点，但心里却想，这纯粹是在找借口套近乎。

C. 给陌生人一个台阶，可能是他没想出什么更好的方法，但这么做是在暗示他，您并不反对回答下一个问题。

7. 您去情人家约会，忽然在门外听见他和一个陌

生女人在里面的说话声，您会：

- A. 按响他的门铃。
- B. 十分气愤地马上转身离开。
- C. 在上一层楼梯走廊那儿等着，等他的女客人走了之后，然后再出现在他的面前。

8. 当您知道，您的追求者欺骗了您，他事实上已经结过婚，而且还有孩子。您的反应是：

- A. “无所谓，毕竟他现在是单身嘛。”
- B. “他在这么重要的问题上都会对我撒谎，那么完全不能相信他。”
- C. “他既然能抛弃妻子和孩子，将来也会如此轻松地抛弃我。”

9. 国家杜马应该颁布一条法律，规定已婚男子必须戴结婚戒指，您同意吗？

- A. 当然同意！
- B. 简直是谬论！
- C. 已婚男人也是男人，即使他戴上结婚戒指，也丝毫不能减少他的魅力。

10. 很多男人记忆不好，一看见漂亮女人就完全忘了他已经结了婚，您同意这种看法吗？

- A. 同意。
- B. 这取决于男人自己，有些男人从不隐瞒自己的婚姻状况。
- C. 是的，他们是这样，但我准备原谅他们的这个



缺点。

11. 您刚从离婚的心境中摆脱出来，就有另外一个人来向您献殷勤。您的想法：

- A. “治疗爱情伤痛的特效药就是开始一段新的恋情。”
- B. “无论如何都要尝试一下。即使得不到真情，权作开心解闷嘛。”
- C. “不，我已经受够了。”

12. 您邀请您的男友来自己家做客，您的着装是：

- A. 漂亮的晚装。
- B. 家居服或者平常的衣服。
- C. 很容易脱下的衣服。

13. 等男人来进烛光晚餐，您怎么处理床上的被褥呢？

- A. 还是先前那套旧的。
- B. 换一套新床单。
- C. 让他一看就知道，这是您为你们俩精心安排好的。

14. 等一个男人来作客，您很早就开始考虑，要不要先洗个澡？

- A. “当然啦！”
- B. “不，我不想第一次就和他上床。”
- C. “为了以防万一，应该先把自己洗得干干净净。”

15. 浪漫的晚餐顺利地发展到最后的乐章。您心中

暗想，进行最后的“亲密接触”恐怕并非是件坏事。您的想法和做法是：

- A. “让他见鬼去吧，第一次就想这种事！”
- B. 在事情还没发展到激情拥抱之前，找个合适的理由从房间溜走，并让自己尽快恢复常态。
- C. 告诉他：“我要离开一会儿。”然后去浴室仔细冲个澡。

16. 激情已经无法抑制了。那您更喜欢在哪儿做爱呢？

- A. 就在吃晚饭的地方，因为房间里有舒适的沙发。
- B. 在哪儿都行，沙发上或是客厅地板上。
- C. 把自己未来的情人引到卧室去。

17. 您觉得第一次做爱怎样做更好？

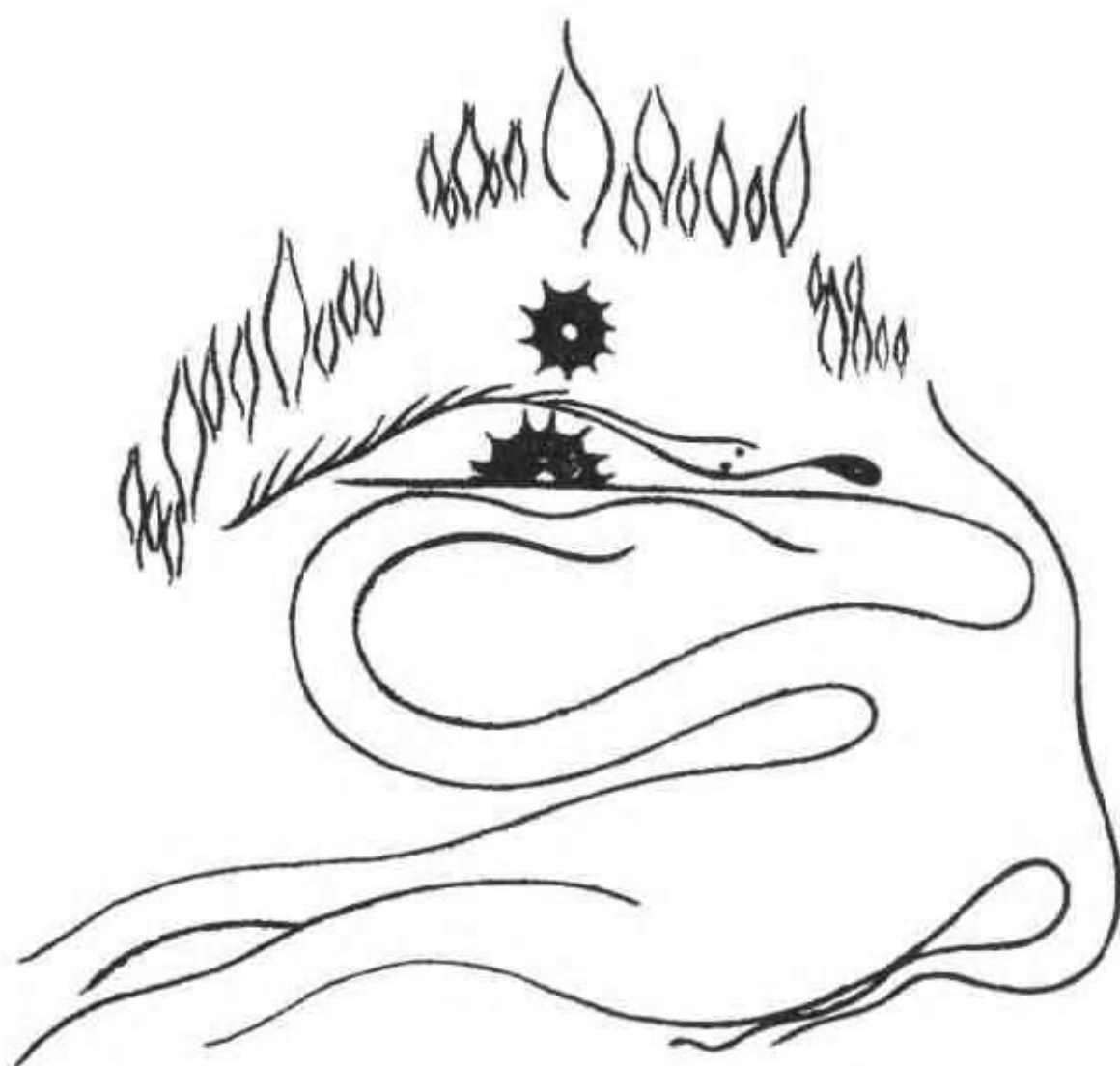
- A. 穿着衣服。
- B. 半裸身体。
- C. 完全脱光或几乎脱光衣服。

18. 第一次做爱您怎么处理灯光？

- A. 全关上。
- B. 只留一个小壁灯或蜡烛。
- C. 保持原样。

19. 第一次做爱结束了，可您什么感觉也没有。您会对这个“新”情人怎么说？

- A. “你非常出色！”
- B. 什么也不说，让他自己去猜想。





C. 坦然面对这一切，因为万事开头难嘛，并且也这么鼓励情人。

20. 第一次性行为以后，您的反应：

A. 迅速起来，去浴室冲澡。

B. 在情人的怀里待上一会儿，然后去洗澡。

C. 您会认为：“冲澡干嘛？就这样和他待在一起，享受那种亲密的氛围。”

◎ 测试结果

数一下每个备选答案的分数：

	A	B	C
1.	1	0	4
2.	0	1	4
3.	0	2	4
4.	4	1	0
5.	2	0	4
6.	0	2	4
7.	4	0	2
8.	4	0	2
9.	0	4	2
10.	0	2	4
11.	4	2	0
12.	1	0	4
13.	0	2	4

	A	B	C
15.	4	2	0
16.	2	4	0
17.	0	2	4
18.	0	2	4
19.	0	0	4
20.	0	2	4

如果您的总分低于 10 分

唉，您错过了很多东西……您过于谨小慎微，害怕世界上的一切。也许您天生胆小，易受惊吓，您属于敏感型的人，每件小事都会让您瞻前顾后，心绪不宁。任何事情都会被您想象得危机四伏。您总是提心吊胆，所以变得对什么都缺乏自信，久而久之，便把自己严严实实地封闭起来了。

您最害怕亲近关系，所以竭力用一堵无形的墙，把自己与异性隔离开来。您害怕陷入窘境，担心大失所望，您先入为主，早早竖起了一道心理防线，因此不让任何人接近自己。可是您这是在躲避谁呢？想想这个问题吧，您这不是在躲避您自己吗？

性爱——说得形象些，并非是性别之斗，而更是相互交融，亲密接触。而您呢，即使没有任何危险，也要全身铠甲，如临大敌。这种心态下的性生活必然会给您造成一系列的问题。同时，您自己也会失去生活的乐趣。



如果您的总分处于 11 ~ 40 分之间

您没有性恐惧。但是您很谨慎，决不会轻易投入某个男人的怀抱，并以身相许。

您并不逃避性生活，它能给您带来满足（当然是跟称职的性伴侣），但是，作为一个有性经验的女人，您很清楚，周围都是些糟糕的情人，所以不能指望第一次约会，就能从男人身上得到想要的东西。即使您第二次、第三次的“亲密接触”还是不太满意，您仍然对自己和对方没有丧失信心，让自己和情人再彼此“磨合”一段时间。然而，如果这样的约会进行 10 次以后，他还不能让您满意，您就不会再缠着他不放了：“这种情人还不如没有哩。”

如果这时您是单身的话，那么您会有很多机会寻觅到一个好男人，和他在一起您会很幸福，也会体验到性生活的乐趣。假如您连陌生的恶狗都不惧怕，那陌生的男人就更不在话下了！

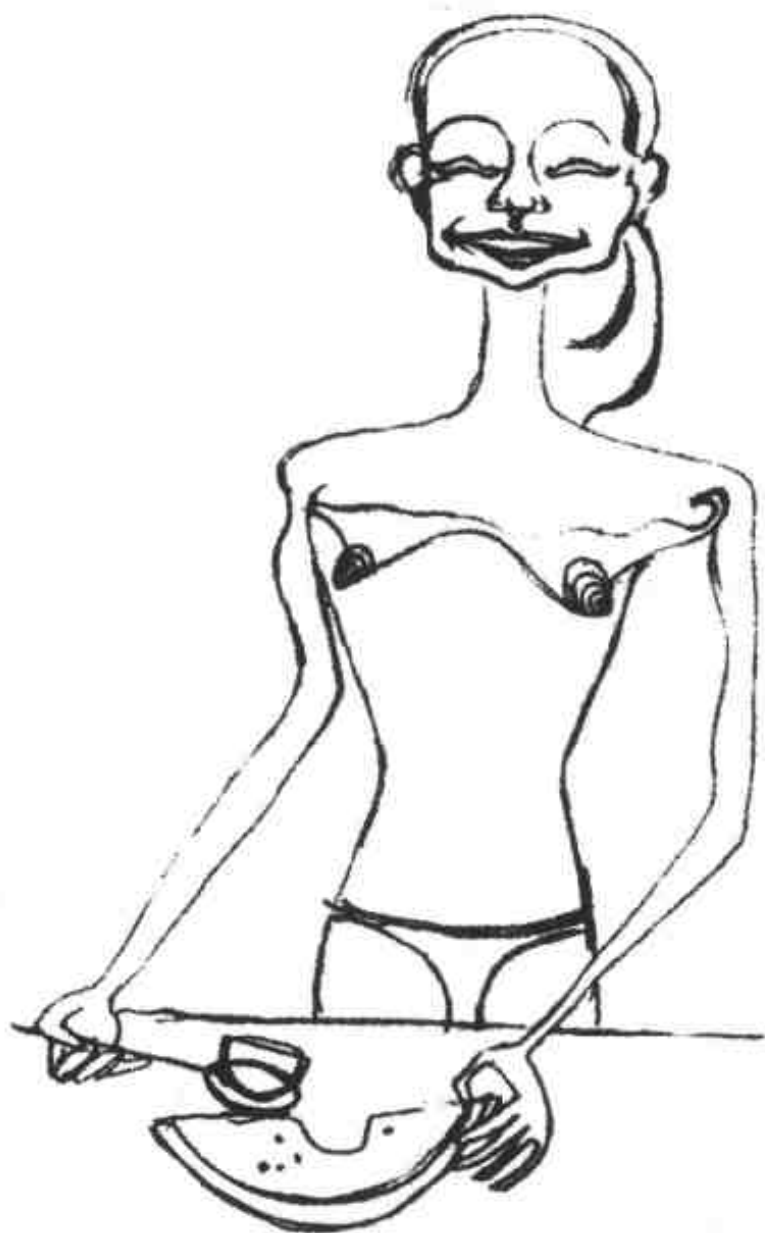
如果您的总分高于 41 分

您是一个真正的性欲狂！无论什么天气，您都有心情来做爱，您喜欢充满刺激的男欢女爱。

请您仔细想想这样一个问题：您如此轻率地与男人上床，会不会是玩弄男人的性变态表现呢？您是不是想借助性爱来表现自己的自信呢？您是不是想利用这种方式来证明自己对男人的性感魅力有多大呢？如果真是这样，那后果是不堪设想的。即使您有很多情人，您仍然

会不断地怀疑自己的性爱吸引力，您需要不断地来证明自己，所以，您将很难半途停下来。而且您会产生一种假相：“所有的男人都想要我。”但是，事实上，男人们只不过把您当作一个举止轻浮的风情女人罢了。

此外，您的性爱冒险还有一个弊端，就是过滥的性生活可能会传染上性疾病。有性伙伴并不是一件坏事，但也不能像换手套那样频繁换男人嘛。应当适时而止，学会自爱。





中年女人

人生已过 30 载，而前方之路依然还有
这么长。应该如何走下去呢？！

许多女性都对自己的年龄心存畏惧，忐忑不安，她们对年龄问题看得过重。如果女性对此整天心神不定，那么，她的担心则源于本人的不自信。

有时，正是由于我们自己一些完全不必要的胡思乱想，无故猜疑，对往事的痛苦回忆和对未来的无端担忧，这些都破坏了当前的美好生活。其实，这些都是多余的，我们应该充分珍惜，并且享受现在的每一天、每一分、每一秒。

巴尔扎克小说里的女人公包谢夫人，正是因为她，现在出现了一个流行术语——30 岁的女人。当时在法国，这个年龄的贵夫人事实上正处于人生的特殊阶段，因为女人此时衰老的速度变快，而对于那些认为生活的意义就是男欢女爱，喜欢男人献殷勤的女士来说，30 岁无异于宣布她的青春死亡。已为人妻的子爵夫人，早已习惯了上流社会的交往，听惯了众人对自己美丽容颜的赞誉，她怎能满足于在家里专心刺绣呢！她如何隐身而

退，闲呆在家中呢？30岁对她来说是道人生界限，没有美好的未来，只有辉煌的过去，然而，这种安慰又有什么意义呢。

这个问题在当今看来并不显得那么尖锐。但是，许多女性仍然担心这个问题：以后怎么办？要回答好这个问题，就应该好好地审视一下自己的过去，因为过去孕育着未来。

未来生活会怎样，很大程度上取决于您过去的岁月

没有什么什么是命中注定的，我们每个人都是自己命运的主宰者。如果您能恍然醒悟，告诫自己说：“到此为止！我不喜欢这种生活，我不想再这么生活下去了。”——那么，这就意味着，您还为时不晚。

年轻的时候，总是希望时间能走得快一些，也希望能赶在时间的前面，以便尽快拥有未来美好的一切：独立、性爱体验、订婚戒指、文凭、一份好工作、殷实的生活。每个人所列的生活清单都各不相同：有的人渴望飞黄腾达，事业有成；有的人则希望婚姻幸福；还有的人却希望一切都能天随人意，尽善尽美。

光阴走到了人生最重要的分界线——30岁。这是每个人都应该回顾自己过去的年龄，人们都在扪心自问，我年轻时的梦想都实现了吗？



生活是最好的编剧。

如果现实与期望之间相去甚远，那么，这一时期就显得异常灰暗与沉闷。比如说，一个女人如果没有更高的奢求，她不会过于心情压抑，她会完全满足于“普通家庭妇女的幸福”，有可爱的孩子，健康的丈夫，温馨的家庭。而事实上，她身边的那个人或是枯燥无味，或是横行霸道，或是游手好闲，或是嗜酒如命，根本就没有物质享受可言，她根本不是在生活，而是在“煎熬”。她本应满怀忧郁：“这种日子何时才有尽头，怎样才能解决孩子们没完没了的操心事呢！”

征婚启事：一位孤独的知识女性欲结识一位没有以下恶习的有钱男士：从不询问女人的年龄；花钱节省。

或者有的女人想在事业上实现自身的价值。于是，她获得了高等文凭，但并没有相应的回报。

我的患者艾玛坦诚地告诉我，读大学的时候，她梦想成为一名血液病学家。“有一次，我跟一群并不年轻的男人们在一起，”她讲述道，“我是一个年轻幼稚、初出茅庐的女孩，一个大学二年级的学生，而周围全都是颇有学术造诣、德高望重的‘神医’。我十分紧张地向他们讲述，我如何想为血液病学贡献毕生的力量，如何

打算实现新的发现，来帮助那些血液病患者，我的这些倾听者却用一种故作宽容的眼神看着我。其中有个人问我，打算怎么来实现这些愿望，我回答说，为了达到目标，我准备献出自己的全部热血。可是，那个厚颜无耻的家伙却泼了我一头冷水，嘲笑说，我的所有血液也就能救两个病人而已。”

艾玛没有成为医学专家，而是嫁给了那个厚颜无耻，并且企图浇灭她满腔激情的男人。一年以后，她生了一对双胞胎男孩，但这两个小男孩天生好动。艾玛先后休了两个长假来照料孩子，甚至连学习也顾不上了。因为任何一个保姆也照看管不了她的孩子，而这对年轻的妈妈来说也很困难。儿科神经医生做出了一种新诊断：“小儿多动症。”用神经学术语来说，就是中枢神经系统受到了损坏。

艾玛的丈夫是一个典型的自私鬼。后来，他娶了一个19岁的妙龄少女，就想让自己的肉欲在她身上得到满足，可是，竟大言不惭地声称：“我得到的只是令人讨厌的琐事。”年轻的艾玛不晓得她的意中人结过两次婚，而且两次婚姻都有孩子。他也正是这样来对待艾玛的，确切地说，他选择她完全是因为艾玛天真、没有经验，他的心里存有这样的隐私，就是和年轻女人在一起可以让自己“更年轻”。

不要相信男人的年龄，人老心不老的男人大有人在。



艾玛最后总算大学毕业了，但是，她不得不放弃了自己原先的美好理想，因为知识并不能当饭吃嘛！丈夫给她的生活费根本不够，尽管他是博士，但工资只有3千卢布。可孩子每天都要吃饭呀……

当地段医生至少还可以开一些工资，于是，艾玛同意去门诊部工作。正像她自己所说：“我根本就不算是医生，而是个管理员，我的任务是，尽快往各个科室安排病人，以免走廊里的患者排成长队，惹得他们大喊大叫。我在门诊卡上飞快地抄写千篇一律的处方，再把诊断书交给病人，真希望早点儿结束就诊。我忙得连上厕所的时间都没有，如果上厕所离开一会，走廊里排队就诊的患者就会开始大声埋怨，来就诊的常常是一些要求测血压的老大娘，她们一坐就是半小时，数百遍地讲述头痛或是其他什么地方疼，假如她们没讲完，谁也甭想把她们从屋里拖出去。在家时肯定没有人愿意听她们没完没了地唠叨这些，因为她们的这些抱怨已经让所有的人厌烦到了极点，所以，她们才来到我这儿。而我必须听她们述说，我简直再也不想看见她们了……后来，我当了上门医生，随叫随到，这对我来说，也算是一个小小的满足了。每当我看见那些体温 37.1°C ，却在床上装成要死的人，我真想朝这种“病人”发顿怒火。而发生流感时，那简直就是一场灾难。”

年轻的时候，她觉得自己有无穷无尽的力量，也曾幻想能在科学领域发现新大陆，而现在，她迫不得已来做一些“普通的琐事”，以养活自己和孩子。

30岁生日的前夕，艾玛坐在家里，就她一个人。儿子们已经睡着了，她打开了一瓶储存已久的香槟，自己给自己斟上一杯，并和瓶子碰了一下，大声地祝福自己生日快乐，可是，心里却在想：“这是什么样的幸福呀……整天累得要死，她叹了口气，真想熟睡过去，不再醒来。这种日子简直是在煎熬……”

过了两个月以后，她偶然看见了我的那本《孤独的女人在寻觅……》。艾玛找到了我的电话号码，然后便来到了我这儿。“我们俩毕业于同一所大学，但命运却如此的不同。”她忧郁地说，“我今年30岁，但是我可不想再活这么多年了，因为往后再也没有好日子了。我的生活只能用这么几个字来形容：孤独，我恨我的工作，老师总是批评我的两个孩子，还有每到晚上便十分痛苦。我已经陷入了绝境，走投无路了。看看自己大学时期的照片，我自己都觉得很吃惊——难道这是我吗？现在我的心早已和老太太一样了。”

“最近几年，我竟然老了好几个月！”

“悲剧的原因是什么呢？艾玛。”听完她悲惨的自述之后，我问她，“您身体健康，这就是您的最大财富。



您有工作，这是您的第二笔财富。您不喜欢自己的工作，您可以去找别的工作嘛。您的孩子需要接受专门的治疗。这样，所有的问题都会迎刃而解。您现在惟一需要的就是要使自己振奋起来。情况比您更惨的女人有的是，因为她们和您不同，她们没有住处，没有正式工作，连生活都成了问题，而怀中还有嗷嗷待哺的婴儿，但是，她们并没有向生活低头。”

一切都在您的手中，重要的是，不要轻易放弃。

从那时起，过了三年左右的时间。艾玛去了一家瑞典保险公司工作，她的工资足可以支付孩子们的学费和治疗费。孩子住在城外的疗养院，在儿科心理专家的精心治疗下，他们恢复得很好，现在，老师已经不再责怪他们了。一年以后，两个孩子8年级毕业了，他们也可以去普通学校学习了。艾玛本人看起来神采奕奕，气色很好。她很喜欢自己的工作，她觉得自己终于重新燃起了生活的希望。

前不久，她打电话给我并且建议说：“把我的经历写进您的新书里吧，告诉那些年近30的女性，不要绝望，她们仍然还会有美好的未来。”

我完全赞同她的想法。有的时候，面临30岁的这个人生分界线，您确实应该冷静地回忆一下过去，并对自己说：“真见鬼，我为什么变得这么萎靡不振？我这哪

是在生活，简直就是在混日子。是该把命运掌握在自己手中的时候了。”

30岁，这不是青春的结束，而是生活的开始。

也许，想要的一切都得到了，甚至没有什么可遗憾的，但是，30~40岁这个年龄段，对于大多数女性来说都是一个艰难的人生体验。

对于我自己来说，这也不是一个轻松的时期。生日那天，一大早我就放声大哭，甚至不想看见自己的朋友。“庆祝什么呢？”我心中暗想，“看看镜子中的自己，发现岁月的烙印明显地留在了我的脸上。怎么，今天我就满30岁了吗？”我给所有的朋友打电话，请求她们不要来。而她们声明说，生日这天即使没有邀请，她们也会不请自来的。看来，我是躲不过去了。一个小时以后，我的一个女友急匆匆赶来，刚好碰上我正在慌慌张张地擦眼泪，于是，她哈哈大笑地说：“瞧，小傻瓜，哭什么？你的生活才刚刚开始呢！”她比我大10岁，但不管是当时，还是现在，她都觉得自己很年轻，很迷人，事实上，她确实显得很年轻，也很有魅力。我的这个女友并不在意自己的年龄，她对这一点表现得很坦然，她一本正经地对我说：“快把眼泪擦干，换上漂亮衣服，好好梳洗打扮一下。你应该精精神神、漂漂亮亮地迎接客人嘛。”我只好擦干眼



泪，乖乖地听从朋友的话。我的那个女友是很难违抗的。当朋友们都来了以后，我很快就忘记了所有的忧虑与伤心。

我的很多女友都承认，她们都经历过这种类似的阶段，但是，这种状态只是暂时的，很快就会过去的。现在我们已经迈入第六个 10 年了，却没有任何遗憾。

如果不跟年龄开玩笑，那么任何年龄段都可以相安无事。

“岁月，就是我的财富。”——瓦赫坦科·基卡彼杰这样唱道。事实也正是如此。我的所有女友都是事业型的女人，她们都有自己的工作，不依赖别人，非常独立。我们共同的口号是：“女人能做到一切！”这也是我这部系列小说的名字，因为事实上，如果女人想说的话，她们就一定能心想事成。

对于自己年龄的紧张感通常反映的并非人的外表问题，而是人的内心世界。

我已经无数次听到我的患者抱怨说：“老喽……就要跨进 30 岁的门槛儿了。”我微笑地看着她们，并回答说：“我大您 20 岁，但我并不觉得自己老了。”我的交谈者通常会这么说：“哎呀，那是您……您是个幸福的女人嘛！”这一点她们说得不错，其实，不知不觉中说到了问题的实质：问题并不在于身份证上的年龄，而是自

我感觉，不对吗？

任何年龄段的人都可能成为幸福的人，年龄不能决定一切，就是18岁的人也常常不幸。





“女士，您多大岁数？”

任何时候都不要告诉别人，您多大岁数，
或者看起来有多大。

女人的年龄有两个方面。第一，这是我们自己的感觉。这完全是用计算就可以知道的确切数字。问题的实质是，您是否觉得自己年轻，或者您觉得自己正在无情地变老。第二，周围的人如何评价我们，他们是否同意我们的看法。

一定年龄的女性，通常很难立刻回答出自己多大年龄了。但有时不得不这么做。比如同医生交谈或者同执法机关的代表打交道的时候。这时，我们只好痛苦地闭上眼睛，开始一边回忆，一边冷酷地计算，“现在是公元多少年”，然后再减去自己出生的年数。可能，周围的人以为您这是在故意卖弄，然而，这却是真情实事，因为许多女性不可能马上报出自己的准确年龄。

不要因为您的坦诚而让别人的内心变得郁闷沉重。

对于我个人来说，这段时间也是一个棘手的问题，

因为我很难面对这个数字，也“患上”了30岁年龄危机症，对自己的年龄，有一次竟然怎么也想不起来了，因为我已经很久没想这个问题了，我也没有必要记得自己活了多久。因为年龄问题我不只一次被弄得很尴尬，甚至看起来像个十足的白痴。

有一次，在议会大楼门前值班的上校神情严峻地上下打量了我一番，然后说道：“女士，您的护照失效了。”“什么？”——我气愤地说。“您的护照已经过期三年了。”——这位日夜关心你我年龄的严厉警察通知我说。“这怎么可能呢？”——我惊讶地说。“您的照片太旧了，您都45岁了，需要换一张照片。”这位“真正的上校”使我恍然大悟，看来，我的失忆也把他弄糊涂了。“我已经48岁了？”我不禁喊了出来“当然应该……可我却沒有注意到。”最让我吃惊的是，为了计算出我的年龄，他竟要不辞辛劳地弄清楚我护照上的出生年月。我吃惊地睁大双眼看着他，而且一点儿也没有装糊涂的样子。然而，我的疑惑还是没能使他明白过来。“他大概是无事可干，所以，专门计算来访者的年龄不成？”——这就是我的想法。他最后还是让我进入了这幢大楼，但建议我尽快把身份证换了。一年以后，我才换了身份证，这期间，我也不只一次出入各种戒备森严的政府机关，但幸运的是，谁也没有再提起我的年龄问题，也没有人过问身份证过期一事。





不一定非要记住自己的年龄，只记住自己女友的年龄就足够了。

许多患者经常问我，和男性相识时应该怎么做，要不要告诉他自己的年龄，如果不说，怎样才能避开这个棘手的问题呢？

对交谈者提出的“您多大了？”这个问题不如实地回答，或是说假话，这不是最好的方法。面对这种情形，您可以用这里引用的某个讽刺话语跟他开个玩笑。但是，应该切记，您的交谈者不懂礼貌，与这种人交往恐怕是不会有结果的。如果您觉得他毫无诚意可言，那么心理上一定要做好准备，因为他不知会说出什么让人意料不到的话来。

有教养的男人任何时候都不会向女士提出类似的问题。聪明的男人很清楚，他得不到真实的答案，而那些与女性交往经验丰富的男士，更不会去碰女性的这个痛处。

有时，也可以稍微刺痛一下女人，但绝不能刺到她的真正痛处！

如果您对这个男人有兴趣，但是，在未进一步了解他之前，或者无法确定他能否接受这个年龄之前，那就先别说出告诉他自己的年龄。如果他觉得您现在的样子

很不错，那么年龄这个问题就不会影响到你们的关系。但是，在关系尚未确定之前，最好先回避这个问题。

如果刚结识的男人比她小或者和她同岁，女人一般总是很担心自己的年龄问题。

“万一他想，我是不是太老了点？”——这就是让她心神不宁的原因。

年龄很容易隐藏，但体重可就不那么容易了。

37岁的阿列霞是我的一个患者，她向我讲述了半年前与一个25岁小伙子尤里相识的经历。

阿列霞离异了，尤里却找到了新欢，妻子小他4岁。

尤里到阿列霞的办公室来办事，在那里工作的基本上都是女士。阿列霞的几个同事都快到了退休年龄，所以，办公室的浪漫史是完全没有指望了。

刚好那天是一个女同事的生日，这位同事准备了一瓶香槟酒和一个大蛋糕。这个帅小伙的到来，使那些女士热情高涨。尤里很快就被说服去参加生日晚会，等他匆匆办完事，晚会便开始了。

虽然人群里面有几个可爱的女秘书和其他几个年轻姑娘，但尤里一下子就被阿列霞吸引住了。

阿列霞也很喜欢这个年轻人，于是，他们俩很快便躲开众人，单独走开了。这让其他女人大失所望。但问题是：在哪儿幽会呢？



阿列霞有一个 16 岁的儿子，而且家里只有一个房间，而尤里还有妻子哩。

一个未婚的正派女子单独去参加大型聚会，她总想向来宾中的某位男士展示一下自己的漂亮内衣。

年轻的尤里表现得更为主动，他提出在浴室里做爱。单纯的阿列霞一开始很奇怪，在那里怎么做爱？显然，她未来的情夫是个性爱高手，于是，他很自信地把阿列霞带到了一所学校，敲开了通往昏暗浴室的大门，往那个上了年纪的看门人手里塞了一些钱，于是，她便为他们提供了一个单间淋浴室。门被闩上了，里面有一个连着长凳的小脱衣间，总之，欲火中烧的男女需要的一切都有了。

脱衣服准备做爱时，千万不要忘记身上再留点儿东西，这样更能激起男人的想象力。

第一次进行得很快，也很匆忙，采用的是“标准”做爱姿势。事后，这对新情人决定一起淋浴，并继续进行性游戏。一切进行得都很出色，而且不只一次，为了使性欲更强烈，他又从看门人那儿弄了一瓶烈酒。突然，尤里冒出一句话：“阿列霞，你的乳房怎么这么松弛呀？我妻子的可不这样，她的坚挺上翘！”阿列霞一开始竟慌了神，

差点儿没贸然说一句：“那就找你妻子去吧！”但她是个聪明的女人，所以忍住了，并回答说：“怎么了？你现在是和我在一起，而不是和她，我们一起不是很快活吗？”“那当然喽！”——情人的劲头又上来了，并决定不再浪费时间，因为这个浴室可是付了钱的。

他们半夜12点多钟才分了手，并且互相留下了电话号码。第二天早晨，尤里给阿列霞往公司打了电话，告诉她说，妻子把他赶了出来。“我像难民一样，在楼门洞里的电表箱旁睡了半宿，”他痛苦不堪地说，“我不能凌晨三点满脸是血地出现在父母面前呀。”两个情人商量好下班以后，先去咖啡厅坐一会儿，然后，尤里回家与妻子和解。晚上，他给阿列霞打来电话说，妻子彻底把他赶出来了，他把自己的东西搬到了父母家。

“你怎么愁眉苦脸的？”

“我相信了一则广告，那上面写着：‘我们向您保证，您看上去一定会比现在更年轻。’所以我就去了。原来这竟然是家殡仪馆。”

这对情人在这一个月期间内不断地互通电话，见面约会，这段时间，阿列霞也一直为一些疑虑而苦恼——怎么办呢？在浴室那次做爱，尤里已经没有钱付给看门人，该她付钱了，可以把尤里带到自己家里呆上个把小时，可是，儿子随时都有可能出现，这个办法也不可



取。但最让她担心的还是他们年龄的差距。她倒不是反对和他一起生活，但是，尤里曾经冒出了不知深浅的话，以后还不知怎样呢。而且怎么把三个人安置在一个房间里呢？阿列霞去妈妈那儿征求意见，妈妈很快就解决了这个问题。阿列霞的父母就住在隔壁，姥姥建议把外孙带到自己身边去。“即使你和他生活上半年，那也是件好事嘛，”开明的妈妈对阿列霞这么说，“怎么，自己还要与世隔绝不成！说不准，你们还可能过下去呢。”

尤里搬到阿列霞那里来了。虽然第一眼她就觉得尤里是个游手好闲的人，但她还是为他们开始一起生活而高兴。尤里和她的儿子很快就交上了朋友，和她的父母也相处得很和睦，就连阿列霞自己也马上觉察到家里有了男人。当她还按着老习惯准备做家务时，第一次听到有人说：“让我自己来！”听到这种话，阿列霞激动得不知说什么才好。她几乎有10年时间都过着没有丈夫的生活，她已经学会了自己做一切。当阿列霞爬上高梯子，从阁楼上拿儿子冬天用的东西时，尤里责备她说：“你爬那么高干什么？”总之，情人在各方面都让她很满意，其中也包括性生活，但是，有一个问题一直在折磨着她——他对她满意吗？他之所以来我这儿，是不是因为他不喜欢和自己的父母住在一起？可是，这个理由没有任何证据，因为他和阿列霞的父母很合得来。真是咄咄怪事，女人总是喜欢用一些愚蠢的问题来折磨自己。

让人猜不透年龄的女人可以是任何年龄。

这使阿列霞十分苦恼，于是，她来到我这儿寻求帮助。“尤里直到现在也不知道我多大岁数，”她说道，“我很担心，如果他知道我比他大12岁，一定会觉得我不适合他！”“可是他现在并没有这么想嘛。”——我反驳说。“是的，但是，他并不知道我们的年龄差距呀！”“但是，你们已经一起生活半年多了，彼此互相也很了解了，两个人不是很满意嘛。”我提醒她说，“为什么他的态度非要有很大转变呢，即使他知道了您的年龄，也不过如此嘛。”“我担心……”——我的患者回答说。“您这是怕失去他吧？”我点出了问题的关键。阿列霞默默地点了点头。“一切都取决于您同他的关系，年龄上的差距未必会成为分手的理由。况且尤里也不是小孩子，您儿子都16岁了，这很容易大致估计出您的年龄，这并不复杂嘛。而相差几岁并没有什么可怕的。”

一个40来岁的女人向一个年轻的小伙子卖弄风情。

“一想到我都快40岁了，浑身立刻就会颤抖。”

“真的吗？这或许还是好事嘛？”

当了解到她的年龄对情夫来说已经不是什么秘密了，阿列霞终于放下心来了。关于他妻子“高耸”的乳房一事，尤里已经很久没有提起了。“尤里非常喜欢性



爱，”阿列霞坦诚地说，“一直到不久前，我一直毫不怀疑自己同样喜欢这种事。就在我们认识那天，我就好像过了电一样，特别想干那事，所以就做了！我曾经也很担心，我的那些女同事会嚼舌头。现在她们也在背后尖酸刻薄地讽刺我，但是，现在我明白了，这都是嫉妒。”

进入更年期的女人常常会攻击一切人。

阿列霞问我：“季丽娅，请您告诉我，怎么做才能不让尤里对我失去‘性趣’。我觉得正是这个原因，他才和我在一起。他的妻子一点儿都不关心他，而且非常任性，爱吵爱闹。一旦同意与丈夫做爱，总是一副施舍与人的神态。而我却什么也不会，我也买了几本教人如何迷惑男人的书，但那上面都是一派胡言，我根本就不相信！”

阿列霞和尤里在一起已经是第五个年头了。她并没有提起有关婚姻的话题，为什么？因为他们觉得这样很好。顺便说一句，关于她松弛下垂的乳房，尤里再也没提起过。阿列霞已经42岁了，她的胸部也不可能变得坚挺有力了。

人们在作孽，但罪孽的味道却很甜美。

与另一个圈子里某个人的亲密关系有进一步发展的

可能时，如何隐藏自己的年龄，这个问题常常就会使 40 岁左右的女性寝食难安。

这种情况下，女人应防止女友和其他一些“友善者”泄密，因为这些人一脸诡诈的笑容，很可能把事实的真相泄露给潜在的追求者。

事实上，女人的年龄对于某些男性来说，确实具有重要的意义。

通常，这是一些存在种种问题的人，他们非常关注别人的意见，特别珍惜自己的名声，虽然他们深受偏见和心理障碍的束缚。他们不自信，因而，他们往往关注来自别人的评价。

对于他们来说，如果听到类似“你难道找不到更好的了吗？”这种话时，简直就如同挨了一记耳光。最好离如此痛苦万分的追求者远一点，和他在一起，您只会自找麻烦。就像蝎子一样，他们不但螫自己，也螫周围的人。

和这种男人很难正常交往，只要一有什么不愉快的事情发生，他就会埋怨您。

当追究人类第一个罪过的责任时，亚当就把所有的过错都推给了夏娃。

如果您不得不揭开自己年龄的秘密，那么就用平稳的语调说出来，让他明白，走过的这些年丝毫没让您觉



得痛苦，相反让您觉得很骄傲。自信（但不是自傲）的女人永远会给他留下积极向上的印象。她身边的男人也会觉得放心、踏实，因为她并没有给他带来麻烦。

我从来没有隐瞒过自己的年龄（不错，我可能会弄错一两岁，但绝不是有意的，只是由于心不在焉），而且在知道我实际上大他们 10 ~ 15 岁，或者我们同岁以后，不知为什么那些男士们并没有惊讶得目瞪口呆。我经常与各个年龄段的人打交道。——从非常年轻的到上了年纪的。我从不刻意对交谈者隐瞒自己的年龄，我跟您说，甚至是 17 岁的小伙子也会有这种想法：“她怎么会明白我呢？！她已经是老太太了呀！”

即使我不说自己已经 50 岁了，任何一个会算术的人也能轻易地算出来，大学毕业加上差不多 30 多年的心理医生工作，得到的就是“半百年岁”嘛。当男人说一些奉承话时，我当然也会很高兴。即使知道那是假话，但心里也是美滋滋的。

最好的恭维话是真话。

前不久，我去看了一场话剧演出。演出之前，我恰巧跟人民演员叶甫盖尼·维斯尼克巧遇，于是，我俩便到剧场的侧厅交谈了一会儿。他不仅是位优秀的演员，而且还是个天才的作家，同时还是个幽默风趣、绝顶聪明的男人。觉察到我是个很有品位的观众，维斯尼克特

意为我表演了一段幽默哑剧。我笑得颧骨都发疼了。叶甫盖尼·雅科夫列维奇是位老战士，曾获得过 8 枚战斗勋章。而当我告诉他，我的父亲也打过仗，一直打到柏林，这时维斯尼克大惑不解，他问我：“季丽娅，您到底多大岁数了，啊？我猜想，有 29 岁吧。”他说得极为真诚，如果我不是个心理学家，一定会相信的。这才是真正的男人！非常懂得如何迎合女人的心理。

纵然是谎话，也同样美丽！

我们一起谈笑风生将近半个小时，虽然维斯尼克一开始打算简单聊上几句就离开。

分别时，我们已经完全是好朋友了，我们相互拥抱、亲吻，彼此开玩笑说：“往后我们单独在灌木丛里再做爱。”

为什么叶甫盖尼·雅科夫列维奇要恭维我？大概，你们已经猜到了：因为我一直在倾听他，开心快乐地听他讲那些故事和俏皮话，他感到很舒服。

事实上，他也是一个出色的交谈者，和他交往也让我得到了莫大的满足感。

叶甫盖尼·雅科夫列维奇得到了不仅是一个演员所需要的，而且是每一个男人都需要的东西——兴致勃勃的聆听者。

最后，结论是什么呢？我想您自己已经明白了。



如果女人长着两条罗圈腿，那她可以用袒胸露背的大领口来吸引男人的注意。

跟这则笑话很相似，这就是假如您想听到恭维自己的话，想把注意力吸引到自己身上，同时忘记自己的年龄，那么您应该先做一名认真的倾听者，如果您的交谈者具有幽默感，那么您就没有必要一个劲儿地说俏皮话，尽管您希望这样做。您可以从这本书以及“敞开您的心扉”系列书中选出一些幽默，讽刺的句子，武装起自己，再心胸坦荡地把它冒充成自己最精美的杰作，我绝不会对您不满的，只希望它能给您带来好处。

如果您给新结识的人留下轻浮的印象，那么他就会鄙视您，不管您多大年龄，即使可以作他的奶奶也是如此。

每个女人都应有与她相配的年龄。

我们女人总有个习惯，就是喜欢找一些无稽之谈而喋喋不休地唠叨个没完。我们要珍惜现在所拥有的一切，不应该做我们不应该做的，这样，度过的每一天都会让我们有一种满足感，我们再也不会为过去的痛苦与忧伤而使今天的生活蒙上阴影。在太阳上面都可以找到黑点，在生活中当然也一定能找到让您悲伤的理由。我

们经常觉得自己仿佛置身于著名的寓言故事之中。让一个小女孩到酒窖去拿葡萄酒，一个小时过去了，不见她回来，两个小时过去了，还没回来。最后父母去找她，他们看见女儿正坐在门槛上，嚎啕大哭：“以后我也将结婚，也要生个女儿，也让女儿去酒窖取葡萄酒，她从酒窖的梯子上摔下来，跌伤了……”

我亲爱的女性读者朋友们，这则寓意明白了吗？不要自寻烦恼，快乐无忧地享受生活吧！

经历越丰富的女人，越懂得珍惜。





性欲减退的女人不存在

我们的年龄多好啊！

流传着这样一种说法，如果女人到了绝经期以后，就变成了“性欲退休者”。其实根本没这回事！

性欲会伴随女人一生

60岁以后，性欲会逐渐降低，但并不是所有人都这样。妇科专家断言：女性70岁时，阴道才变得干燥，因此，性行为才会引起疼痛感，所以女人才拒绝性生活。

润滑油、冻胶、凡士林和其他一些润滑物品是干什么的呢？此外，除了性交以外，还有其他方式嘛。

一个老女人向一个年轻的过路人卖弄风情。年轻人惊讶地说道：

“老奶奶，你连破烂儿都算不上了，你已经是坟墓啦！”

“我同意，亲爱的，坟墓是我，而‘死尸’却是你。”

奥列格，23岁，帅气，性感，他是我的一名患者。为了内心的满足，他常和一些姑娘们寻欢作乐，而为了金钱——则去服侍那些上了年纪的富婆们。

但是，亲爱的女士们，千万不要认为，我是在建议你们去找那些提供性服务的小伙子。这个例子只是用来证明一个事实：任何年龄段的女人都能做爱。

一次性的关系。

对于这些上了年纪的女性来说，最基本的问题是——缺乏合适的性伙伴。她们不是因为物质条件好，才去找男性面首（或是男妓？），而是由于她们的同龄人或者已经“完全不能”，或者是“还行”，但是“数量不够”，或者他们也正在年轻女人的怀抱中寻找自己男人力量的证明。

很多40岁以上的女人都已经离了婚。男人也一样，但是，这个年龄的离婚男人很容易找到年轻的性伴侣（尤其是如果年龄差距能够得到经济补偿的话，那就更容易了）。而女人同样渴望亲热，并且得到男人的注意。性爱也是这样。这又有什么不好呢？

如果您已经结婚，但是，已经很久没跟丈夫“亲热”了，假如您认为，像您这个年龄应该“克制性欲”，多想想子孙的事情，而不是自己的肉欲，那么您应该改



变一下自己的看法了。读一读有关性爱方面的书，选择一些最佳的，与您的教育背景相适合的，同时您也能接受的建议，然后和丈夫商量一下。如果丈夫同意，不妨大胆尝试一下。如果您已经长期不过性生活了，那也没有什么可怕的，大不了还是老样子而已嘛。但极有可能，从此您的生活就会有重大的改变。在我的临床实践中，有许许多多这样的例子。

女人分成两类：一类是年轻的，一类是保养很好的。

许多女性读者经常问，哪个年龄之前可以进行性生活。我的回答是，没有任何年龄界限，只要你们俩身体都健康，而且都可以从中得到满足。所以，上了年纪的人完全可以过性生活，甚至非常老的人也可以。一些学者说，性生活可以延长寿命，也可以保持健康。

无论爱情，还是性生活都没有年龄界限

不管您年纪有多大，不管您的爱情曾经多么失败，都不要失去希望。任何年龄都能改变自己的生活，改变自己的命运，最终成为幸福之人。

一个老头看完“花花公子”电视节目以后，喝了一

些家酿白酒，然后决定重温一下年轻时的经历。

“老太婆，我们来吧，啊？”

“好啊。”——她高兴地说。但不幸的是他们忘记了怎么做爱！

“老头子，你去牛棚看看，公牛和母牛是怎么干的？”——老太婆说。

老头走到牛棚那儿，里面很暗，公牛站在一个角落里，母牛站在另一个角落。

“哞，哞……”——公牛发出声音。

“哞，哞……”——母牛应声回答。

老头赶忙跑回来说：

“现在我知道应该怎么做，老太婆，你站到墙角去！”

她关了灯，站在一个角落里，背对着老头，拉起裙子，俯下身。

“哞，哞……”——老太婆从自己的角落那儿发出声音。

“哞，哞……”——老头回应道。他兴奋起来了，两眼通红，像公牛一样，兴奋得用脚使劲刨着地板。

老太婆站在自己的角落里，在黑暗中一个劲地：“哞，哞……”

周围一片寂静，她又一次“哞，哞……”地叫了起来。

突然不知从底下什么地方传出一种压低的声音：



“老太婆，我从下面爬上来时，已经把你的角弄断了……跟你说过多少次了，要把地下室的门关严！”

47岁的瓦莉娅是我的患者，无论是对性爱还是对男人，她都不感兴趣，总觉得自己是“丑八怪”，是“上帝的错误”。事实上，完全不是这样。她非常聪明，脑瓜灵活，为人乐观，总是嘻嘻哈哈的。她自己说，所有的人都认为她是“大家的灵魂”，没有她，一场晚会都举办不了。她总是爱开玩笑，也爱说笑话。当瓦莉娅讲起可笑的事情时，她自己笑得前仰后合，这时，她的脸颊上就会出现一对小酒窝，显得特别可爱。瓦莉娅非常有魅力，尽管她的举止有刻意模仿男人的嫌疑，而且也从不注意自己的外表，甚至还有点儿好胜逞强的味道。她穿着随便，从不用化妆品，梳着小短头。她喜欢跟男人交往，在男人群中感觉自己好像“如鱼得水”一般，和他们一起可以“用杯子大口大口地喝酒”。她喜欢喝酒，但只在聚会时喝。她并不嗜酒如命，甚至可以一连几个月滴酒不沾。“喝酒，开些玩笑”——这是她最喜欢的娱乐。

瓦莉娅结了两次婚，但是过了几个月，就离了。她没有孩子，一个人单独过。

过了很长一段时间，我才终于说服了这个患者，告诉她不应该总去想“自己的外表不吸引人”。“嗨！医生，我年轻的时候，您去哪儿了。”她相见恨晚地对

我说道，“现在我已经是老太太多了，谁还会瞧得上我呢。又不能生孩子，又不能像别人那样快乐地生活。”

随着时间的推移，瓦莉娅也变得温柔些了。有一次，来我这儿咨询的时候，她还涂了口红，换了新潮的卷发。这头卷发与她那张粗糙的大脸完全不相配，但我仍然说了不少赞扬的话。让我欣慰的是，至少她开始注意自己的外表了，也有了想做女人的愿望。瓦莉娅因为我的这些赞赏而容光焕发。她说：“您知道，没有任何人夸耀过我，人们总是说我能干，而我是个女人，这一点谁也没发现。童年时，人们都说我是个丑鬼，我相信了，因此，表现得像个丑八怪。但在工作中，我是不是丑鬼，男人们倒是无所谓，只要胜任工作就行。”

这不，过了一段时间以后，瓦莉娅把她的未婚夫带来了让我看。这是一个很可爱的男人，他离异了，大她12岁，比她矮半个头。他总是很崇拜地看着她，叫她“海熊”（她身高175厘米，体重95公斤）。她对此显得很喜歡——因为现在她的心里充满了美好的情感。

对女人来说，爱开始的地方，就是她所有的原则结束之处。

瓦莉娅现在的衣着也与以往不大相同了，以前是褪



色的牛仔服和绒线衫，而现在则是漂亮的职业女性套装——深蓝色的套装，配上白色女衬衫，她那高大的身躯往往给人留下深刻的印象。她的头发染成了铂金色，而且有些轻微的波浪，显然头发刚刚吹过风或者是刚去了理发店。淡淡的眼影使她的双眼显得动感迷人。她的皮肤也不再是红褐色，因为她轻轻地擦了一层粉，妆化得很得体，使她看起来特别漂亮，我立刻告诉了她这一点。而她的未婚夫在一旁说，他认为瓦莉娅简直就是一个大美人，也可以看得出来，她是多么喜欢恭维话啊！虽然看上去，她和自己47岁的年龄还很相符，但她已经完全是另外一个女人了。瓦莉娅过得很幸福，这一眼就能看出来。

青春比看上去更持久。

我的一位妇科医生朋友这样说：“很多女人都认为45岁和绝经期——这是女人生命的尽头。真是愚蠢透顶！当她们活到45岁的时候，就会明白，生活才刚刚开始！”我朋友本人今年50岁，儿子已经结婚了，还有两个孙子。而她看上去却是楚楚动人，风韵犹存！

我希望已经使您相信，无论您多大年龄，这并不妨碍性生活。再提醒您一次，根本就没有“性欲退休”这一说。在这方面女性比男性更有优势：因为随着年龄的增长，后者的生理特点决定他们的性功能将不断下降。

所以，好好利用这上帝赐予的优势吧！

当您觉得自己还是女人时，重新开始一切还为时不晚。





后 记

想必，您已经了解了一些具体的战略战术。现在的问题是究竟与谁来实现您内心深处的渴望。如果丈夫或情夫在床上的表现让您大失所望，那么，您所要做的就是打破那些性生活中的条条框框。对此，除了这本书可以提供帮助之外，已出版的同一系列丛书中《性和谐》和《别有情趣的性生活》都将为您指点迷津。假若此刻您还是单身，那么就请静候下一系列丛书的出版。在那里，我将和您共同探讨如何选择适合您的性伴侣，在哪里以及怎样同他相识，如何来征服他；征服之后，如果您还想进一步发展同他的关系并与之迈进婚姻的殿堂，那么怎样才能留住他；留住他之后，如何才能处理好夫妻关系，以使您的婚姻生活更加幸福美满。

为了让您微笑地合上这本书，这里向您介绍一些关于性生活以及两性关系的一些讽刺与幽默：

※ 说了甲，就不能再成为乙。

※ 为了像处女那样接吻，需要好好练习。

※ 亲爱的姑娘们，如果您已经决定结婚的话，就需要再好好想一想，为了一根小灌肠值得买一头猪吗？

※ 男人需要用外表令其倾倒，而不是智慧，因为

男人常常都很愚蠢，但很少有色盲症患者。

※ 法则：“上床——只有领了结婚证之后”，如果男人不想结婚，这条法则会帮您加快这一进程。

※ 男人的房间和心里需要渐渐地渗人。

※ 随着岁月的逝去，您将习惯于自己的年龄。

※ “他试图用舌头够到我的扁桃体。不，这不是接吻，而是淫荡！”

※ 为了不把床上的米沙当成维佳，就把所有的男人称为“我的小猫”。

※ 战胜男人决不吃亏的方法就是说“不”。

※ 幸福漫延到了脚鸡眼。

※ 当男人说他的心都碎了的时候，千万别相信。他指的是其他器官的紊乱。

※ 女人从来都不是看上去的那个年龄。

※ 女孩的身上散发着罪恶的芳香。

※ 对于女性来说，阳痿和“同性恋”真假难辨。您这时就要弄清楚，对您毫不在意的那个男人属于哪一类。

※ 女人的着装应该是这样的，让男人一看就想把它脱下去。

※ 要想走桃花运，需要成为伶牙利齿之人。要想伶牙利齿，需要有个出色的牙医。为了拥有出色的牙医——需要成为女人。

※ 裙子越短越容易与时俱进。



※ 性爱将很快取代爱情。

※ 谁也不能保证遇不上梦中情人，所以早晨准备上班的时候，别忘了穿上性感的内衣。

※ 愿您的每一夜都与初夜相似。

※ 抓住男人之后，千万别让他再从您的怀中溜走。

※ “年轻女士的随身物品”——安全套、备用内裤和牙刷。

※ “成熟女士的随身物品”——比年轻女士多一样，自慰器——预防与性伙伴不成功时之用。

※ 由于思想纯洁，我的人生履历上出现了污点。

※ 录音棚的经理建议新女歌手躺在床上……试听。

※ 男人容易轻易暗示。让他有自知之明而不是妄自尊大，在床上任何时候都不要对他讲：“你真棒！”而要说：“我很出色！”

※ 太阳升起的速度要比他勃起的速度快。

※ 如果您不想让男士在浴场里溜走，那就别用防晒油。

※ 偶然地亲密接触都可能是性病的延续。

※ 丈夫不在家而邻居钻到我这儿来了。我是这样对待他的，让他都站不起来了。

※ 她只懂得一个肉体法则——摩擦法则。

※ 女孩在腹部的下面纹上一行字：“别用手碰！”

※ “他给我留下了深深的痕迹——双胞胎。”

※ 妻子考虑的是白天的问题，而情人则是夜晚的

快乐。

※ 声明：“你这个蠢贼，在拉兹古丽亚耶夫大街 5 号楼门洞里偷走了我的贞洁！给我打电话，号码是 333—333—333。”

※ 决定与追求者一刀两断之后，她说自己亲手将猫给阉割了。

※ 她同男人们睡觉只是因为她害怕一切魔鬼。



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 女人的秘密

作者 =

页数 = 1 0 0 0

S S 号 = 0

出版日期 =

封面
书名
版权
前言
目录
正文