

# 还原我们曾经的澎湃激情

## 我们的爱爱生疏了

晶莹身为基金经理，今年在投资市场上赚得杯满钵满。可是任何成功都要付出代价，她的代价是：上次和老公爱爱的时间好像还是“火星撞地球”的时候。

老公是一家文化发展公司的总经理，平时比她还忙，两个人经常回到家累得倒头就睡。有时老公对她开玩笑说：别说我还能够出外做坏事，我现在忙得连和你做好事的时间也

没有了。有时老公也有那

种需求，可是看她如此疲累，就不好意思了。

他们对此好像都习以为常了。晶莹总在心里说：毕竟长久的无性绝对不是正常状态。就这阵，等忙过这段时间，我们一定好好地弥补一下。

可是好不容易盼到五一节、端午节，想把堆积如山的工作放到一边，怀着十分美好的心情准备和老公好好恩爱一番，却发现事情有了微妙的变化——她觉得丈夫有点心不在焉，表演的成分显然多一些，然后就草草结束了。是的，没错，她也感觉丈夫的身体有些生疏。

晶莹大惊，心想这是怎么了？第二天，她学着爱爱指导书里的谆谆教诲，决心放一场影片来助兴。可是片子看了一大叠，丈夫也两眼冒火，但是对她依然无动于衷。半夜起来上洗手间，她更是发现了惊天秘密——丈夫居然在自慰！晶莹十分难过：这是怎么了？难道他们爱爱一去不复返了，为什么她极力挽回，可是他们的隔膜越来越深了呢？

## 性为什么会离我们远去

### 夫妻情爱密码消失

性的默契会带来两个人日常生活中的默契，在隐秘生活中对于内在身体的探索会带来两个人现实生活中的配合一致。所以，有时外界不明白，那两个人为什么总喜欢语言上的你来我往，看似要崩溃的语言的温柔暴力，但却让他们不亦乐乎？因为他们有自己的情爱密码。

而假如长期无性，缺少性的刺激，他们会缺少那种身心的灵性，开始失去体察对方要求的敏感性。这就好比

长期无性，更会掩盖夫妻内心的裂



虽然有时需要适当禁欲，为下一次冲刺带来更多的新鲜感。但大多数夫妻把握不好这个度，适度禁欲变成了长时间的无性，然后像温水里的青蛙一样。当发现甜蜜的爱爱一去不复返时，他们已后悔莫及。

身体会变得钝感

科学家们做过实验，那些长期处于危险环境里的动物，他们的敏感性和反应能力比起总在安逸环境里的动物要强许多倍。科学家们也发现，某些长期禁欲人士一旦上了床，简直就是木头人一样，不懂得如何点燃和爆发。

长期缺乏性的刺激，身体便变得“钝感”，久而久之，习惯成自然，这就是为什么那些长期缺乏性生活的女人往往看起来比较枯燥，缺乏风情的缘故。他日渐习惯了自慰

你们没有性时，他真的成了柳下惠吗？不，很有可能他在用自慰打发自己的无性时光，只是没有让你发现罢了。听听《海蒂性学报告》中的结论吧：“许多男人在婚姻中，会觉得自慰比起性爱更有意思，因为自慰更能体验高潮，自慰不用考虑对方——虽然自慰有时会让人感觉孤独。”

假如长期无性，他就可能形成自慰习惯，因为他会算一场和你爱爱的成本账：要看你的疲惫的脸色，要耐心地等待你达到高潮，要讨好你，等等。有时，当他意识到你也放弃性时，他更会这样想：干脆顺势，就这样下去吧。忽略的矛盾在天天面对时总爆发

平时太忙了，许多夫妻过的是一“假面生活”，把矛盾和内在的隔膜通过忙碌掩盖了，一旦放下工作和社会化的脸谱天天面对，难免会总爆发。

长期无性，更会掩盖夫妻内心的裂

痕。性能够触及人的内在，而无性是看不到这种内在的隔膜的。当隔膜已经扩大时，往往通过性也无法弥补了。用一位读者的话说：她和丈夫经常在假期为做饭等鸡毛蒜皮的小事吵架，哪还有时间和心情爱爱？其实，那些鸡毛蒜皮的小事冲突的背后，反映着他们平时无性掩盖的内在隔膜的总爆发。

过分相敬如宾

性常常是一个人探索另一个人隐秘领域的冲动。倘若夫妻二人没有了打情骂俏的情趣，时间一长，生活的理性增强了，但是性的激情却渐渐消失，过分相敬如宾的夫妻会越来越像朋友，像亲人，却唯独不像情人了。

长期无性，更有可能造成这种相敬如宾的情况。日本作家渡边淳一将此称作“假面夫妻”：两个人优雅而克制，彼此礼貌而尊敬对方，但是这种夫妻气氛的确立，常常已经和性无关了，它不但不利于性，而且加倍伤害着性。

## 唤醒身心能量

### 卧室像仙境

想象一下：当我们置身于粉红或者橙黄、蔚蓝色调的房间内，躺在乳白色或碎色小花图案的松软被窝里，在缓缓流淌的轻音乐的陪伴下，闻着鲜花的香味……专家研究证明，这些富于撩拨性的色、声、嗅，绝对有助于一点点复苏我们疲惫而压抑的本性。所以，不如花点心思，一起从布置你们的卧室入手，寻找久违的“同心”与“通心”。

### 踢掉婚床

爱爱是不能预约的，它最忌讳刻意地筹划。它一向来便来去便去，听从身体与心理的召唤。

比如，谁说爱爱一定要小心翼翼地在夜晚的床上举行？为什么不可以是起居室、厨房操作台、健身房或是小花园？为什么不可以午后、夜餐时或早晨快乐？“床上的爱”是传统，有时也是桎梏。

### 甜蜜“失乐园”

趁暑期休个大假，找一家宁静的乡村旅馆，在那里安静地住上一个星期。离开熟悉的环境，人们往往变得对性更加敏锐。

### 亲密鸳鸯浴

这是一种最简便又最有效的迅疾亲密方式：在浴缸里，夫妻相互搓洗按摩，任水花四溅，心意逐浪高。此时的女人犹如出水芙蓉，神经心理皆有弹性，一个轻轻的热吻都有可能让她成为“醉酒贵妃”……

### 说出你的秘密

为什么长时间对他的身体无动于衷？是因为太累？还是因为过于熟悉？还是压抑着太多抱怨？找一张纸，把这些心绪写下来。如果不能对丈夫亲自诉说，就像《花样年华》里的梁朝伟那样，对着一个隐秘的树洞说说吧。说出来是让自己放松、减少抱怨和怨恨的方式。这种内心的坦露，可以让你正视自己和对方的隔膜所在，而不是一味压抑掩盖。

### 按摩呼唤性潜能

做一些亲密功课，比如来一些夫妻间的亲密按摩，通过那种久违的身体接触，找回夫妻的亲密无间感。还可以一起参与瑜伽。总之，这种身体上的接触能够唤回我们的身体潜能。

### 偶尔吵架

你是不是对他没有了期待，所以不吵架了？哀莫大于心死。所以许多时候，有情绪表达时，不要一味压抑。找个机会吵一场架，当内心的那种波澜起伏加剧时，夫妻常常需要身体的抚慰，这时候，点燃性的火焰便顺理成章了。

### 接受专业“性感治疗”

如果上述的建议都不能帮助你找到久违的激情，那么，就有必要参与专业医院推出的性感治疗了。现在很多正规医院都开有性感治疗门诊，像身体病了需要治疗一样，“性感冒”了，同样要去看医生。不要打着“我们感情尚好”的旗号自欺欺人。性是美好爱情的黏合剂，当彼此连最后一点性吸引都消耗殆尽的时候，我们的深爱往哪里栖息？

曾子

你是否还记得电视剧《大明宫词》里驸马薛绍常独自弹奏那把“长相思”古琴？他通过弹琴来抒发对亡妻的思恋之情。这把琴可以说是他们的感情与爱爱的信物。

仔细想想，也许你和另一半之间也会有一些细腻的情感记忆，一些留下深刻印象的爱爱信物。它们往往能够延长你们之间的情爱美感与心理快乐，似乎比爱爱过程本身更让你们动情。

从性心理学上来讲，男人的性感阈限比较高，需要较强刺激；而女人的性感受普遍比较敏锐，更容易在细节

## 点燃“微性情”

中得到性心理的满足。“两性私语”倡导男人学习偶尔降低阈限，满足女人的“微性情”心理需求。在性的全过程中，彼此都要调准感官的敏锐度，去捕捉或者制造一些不经意的美感。

性除了是人的身心需要之外，可以是一门艺术。东方人过去热衷的肚兜就是很好的爱爱服饰，它让女人含而不露，在爱爱中欲拒还迎。而那种互赠身体某部位的仪式，又让人对肌

肤之亲有了更为鱼水交融的感受。再比如，东方人所喜欢的微露香肩、云鬓高耸、酥胸微显，喜欢通过弹琴弄弦来表达爱意，都让人在“太虚”间神游，如梦如幻。

当你不再用过于理性的词汇来定义性，那么它就可以无边无际，任何一件细小的事情都可以逗弄出你的情意。当你不过分追求结果，而是在过程中悠游，你们的爱爱就会变得精致而

细腻。

“微性情”高手的性催眠魔方包括：①在前戏时，选择一种双方都喜欢的音乐作为背景。②深情注视对方的眼睛。③选择让人微醺的葡萄酒。④懂得两种以上的交谊舞。⑤懂得一种或多种心理放松术和身体按摩术。⑥帮她打扮和修饰，比如洗头发、穿晚礼服等。⑦在礼物上下工夫，并注意礼物的惊喜性，并富有贴心感。⑧给她一个独特的爱的理由。⑨懂得中西方结合的爱抚方式，能够让双方身体变得舒服、放松。

邹蜜

## 【枕边心事】

### 丈夫疑心成偏执

丈夫疑心病很重，有时发作起来简直疯狂。我去唱歌，他连续打了几十个电话，回家当然还免不了三猜忌和解释。

连续打几十个电话是一种偏执表现。这种偏执如果不加以矫正，将严重影响夫妻关系；而夫妻关系越不好，这种偏执造成的焦虑就越明显。解决方式只有两种，要么让他接受心理咨询，要么你独善其身。

我每次总是爱的发动者，让老公听从我的指挥，而我喜欢在他的上面。他勃起往往比较困难，我这样对他没有什么不好吧？

你这样可以使子宫下降，阴道口变宽，他那话儿也容易与子宫接触。由于男方处于被动体位，他的性兴奋的发展就较为缓慢，这将有助于早泄患者掌握射精的进程，也有助于勃起困难的男子解除焦虑和不安的情绪。

我有两个非常贴心的知己，一个是我的大学同学，自信，充满阳光，另一个是我的发小，人很细致，因为后来没有考上大学，在我面前总有点不自信，但他俩对我都很好。我该如何选择呢？

自信的人，他们的性行为方式也是自信的，这种感受将增进他们的满意度和乐趣。充分的自信也赋予他们愿意承认和赞赏对方的性行为和表现。相反，自卑者往往不敢主动发起爱爱，在性活动中习惯把伴侣的需要放在首位。

我老公对性不感兴趣，这是我的错吗？

不要太急于做出猜疑，比如不够有魅力，没有技巧或不够性感导致这种结果。有些男人在不能勃起时，也会让女性承担责任，或有意让她认为这是她的错，使他自己没挫败的感觉。

每次看到公婆亲近儿子，我就嫉妒得心头冒火。只要我在家，我就一天到晚抱着孩子，连碰也不让他们碰一下。我觉得自己是个多余的人，所以我总想紧紧抓住儿子，不愿意与人分割儿子的依恋。

这是现代人很常见的“情感缺失症”。你害怕没人关爱，却又不去正确解决，只会让自己陷入更加孤独的境地。

他贷款买房，房产证上没加上我的名字。他除了还贷还要养车，自己手里就没剩多少闲钱了。现在生活费全是我出。我要不要和他签个协议，写上如果他有外遇导致离婚，房子要分我一半？

单纯的经济手段是不能给自己安全感的。钱只是一切都无法弥补时最后能抓住的东西。婚姻的稳定和幸福无法靠女人的私房钱来保障，还是在你们的感情上多下点工夫吧。