

激情生活的“小点心”

●● 素黑专栏(每周二见报) ●●

素黑

著名心性治疗师作家，静心工作坊主持，著有《放下·爱》、《一个人不要怕》、《在爱中修行》、《两个人的孤独》等。
个人博客：<http://blog.sina.com.cn/suhei>

无法放下各自的过去

Jackie 女 33岁 保险

我无法与身边的人相处，尤其是我的未婚夫。

本来我们计划今年年底结婚，可是，我们之间过去发生的诸多冲突，令我实在感到痛不欲生，活在好像一日天堂一日地狱的日子里，非常难受。我有尝试不断寻找方法解决问题，但总是行不通。我现在有一个很强的信息，我的生理及心理正在告诉我已无法再负担这样的生活了，所以，我好想有一个机会和出口，给自己喘息过来。

我是个离婚女人，有一个八岁的儿子，他是我的生存动力。我与现在的男朋友同居，与他的关系时好时坏，更是极端的好与坏，他也有一个八岁的女儿，她会表面称我为妈妈，但我知道她不是从心出发的接受我。我放不下心中的结，对他曾经不忠于我的事放不下，对他已不信任，我无法放下我们各自的过去。

我容易发脾气，结果引致不必要的冲突，因为过份焦虑及担心而不期然发脾气，性格多愁善感，悲观，凡事作最坏打算，际遇一般，有暴力及自毁倾向，靠饮酒来麻醉自己，忘记不快。我没有什么喜欢或兴趣，一星期七天都在工作。这段关系无论在生活和情绪上对我都有非常大的影响，我希望得到解脱。

我偶然读到你在这一期的专栏，每次都能给我一些奇妙的启示，令我感到有股力量能帮助我。今天我在情绪低落时，无意间找到之前存起你的一段专栏，然后到你的网站一看，顿觉自己最需要的是自疗及自爱，而不是他的爱与否。

素黑疗情：答案不是结婚

你目前的身心状态都不适宜结婚，不要泥守过往大家定下的计划。凡是人定的，不是天意的事情都可以改动，并没有什么大不了的。

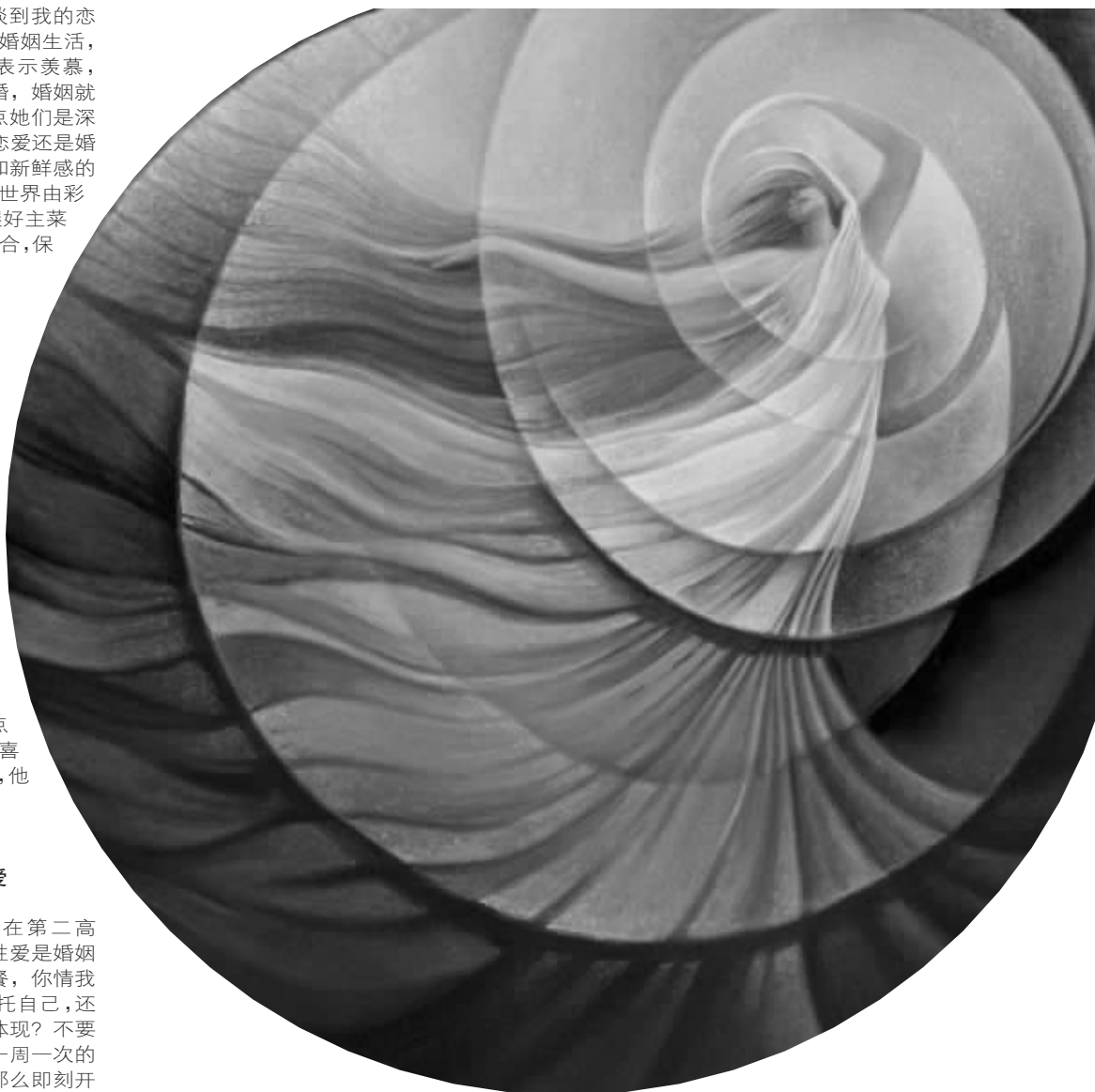
请不要再投入一场没把握也不再快乐的婚恋游戏中。你既然无法接受他的过去，无法再信任他，也没有和他沟通好，那实在没有理由还要结婚。别为了让自己再度结婚，以为心态上似乎找到世俗以为是保障而勉强自己。你现在连照顾好自己儿子也没有能力，也无法照顾好自己，难怪无法爱好男朋友和他的女儿，无法享受恋爱。

问自己，到底最需要的是什么？是活得快乐吗？是让儿子健康快乐地成长吗？这些需要怎样才能实现呢？靠和现在这个男友结婚吗？找其他男人去爱你和你的儿子吗？你应该很清楚，答案不是男朋友或其他男人，而是靠你自己争取生命的幸福。

让自己强壮和正面起来，做自己真正喜欢的事情，放下工作，和儿子去旅行散散心，放下追赶感情和关系的时间表，回来后换个心情和男友坦诚沟通。记住你不须害怕失去什么，你应重建自己，重新开始。

韩楚翘

周公



跟姐姐们聚会，谈到我的恋爱生活，再谈到她们的婚姻生活，她们无一例外地对我表示羡慕，并警告我千万不要结婚，婚姻就是爱情的坟墓，这一点她们是深有体会。其实，无论是恋爱还是婚姻，日常生活的琐碎和新鲜感的消失，当然会让感情的世界由彩色变黑白。但只要掌握好主菜与点心，爱与兴致相结合，保鲜，当然不是问题！

1号：甜蜜诱惑

别以为老夫老妻了，就可以忽视小小花招，那可是婚姻兴奋剂，一点小小的甜蜜诱惑绝对让你的爱更加充满激情。

你会在临下班时发短信告诉他，今天我没有穿内衣哦；你会在他进门的时候拿着写着“I LOVE YOU”的超大红心迎接他吗；你会在黑暗中忽然放一首浪漫的曲子点亮蜡烛吗？这些小小惊喜会让你的他受宠若惊，他会死心塌地地爱着你。

2号：美妙性爱

之所以把性爱放在第二高度，真的是觉得美妙性爱是婚姻生活里必不可少的大餐，你情我愿，浓情蜜意，除了交托自己，还有什么能入木三分的体现？不要遵循老规矩，让那些一周一次的屁话滚蛋，只要想，那么即刻开始，清晨的第一缕光，深夜里醒来的小冲动，厨房时光……任何时刻的娇憨和给予，都可以让你的他更加爱你。

3号：流浪的小孩要叛逆

谁说大人就不能淘气叛逆？少女的美好时光里，我们喜欢在校规的苛刻下偷偷地头发、化化妆，甚至会穿着高跟鞋把校服DIY溜进校园，在教导处主任的眼皮子底下“犯案”真是太兴奋太刺激。要是能和那心爱的少年偷偷拉手谈恋爱，和他发发大小姐脾气，淘气地把踩他的白球鞋，更是让自己感觉到像是公主恋爱进行时。长大了，为什么不能和心爱的他一起逛街时，趁他不注意做个流浪的小孩，偷偷抱着爆米花蹲在公园的长椅上等他来寻？或是躲进家里最大的衣橱跟他玩捉迷藏？这些小小的举动让你回到少女时光，让他来宠

宠。

4号：共同玩一个小游戏

临睡前，你们都做些什么呢？要是什么都不做就太无聊了，接龙游戏，对歌游戏，哪怕是黄段子游戏，都是增进激情的好方法。若是共同玩一款网游，勇猛的女生能超过你的爱人，就要再加分。扑克游戏、一起看场赛，打个小赌吧，谁输了，就要接受小小惩罚，小小的冲击波，会让甜蜜升级。

5号：把树洞的秘密讲出来

亲密度和刺激度是联系在一起的，这就是恋爱之初、试探着进入对方生活时是多么的刺激和兴奋。可是亲爱的，你们是否心底藏着以前只能对树洞讲的秘密，那个秘密像草一样拂得你的心好

痒却一直没有讲出来。那么约定好吧，彼此坦承一个小秘密，然后勾勾手，永远为对方保密。

6号：一次漫无目的地旅游

十六七岁时的初恋，两个人偷偷地从课室溜出去，手拉着手漫无目的地走，沿着废弃的铁轨想走到永远，那些心跳，那些冒险，爱情，新鲜而热烈。那么现在，你有否发挥冒险家的精神，和他跳上一辆车，不知道去到何方，却也充满幻想。虽然傻，可是这个漫无目的真的可以让你找回初恋般的感受。

7号：冒险冒险

看国外很多片子，男女主角总是在冒险或历险后爱火重燃抑或让爱暴发，是这样的，人体对外

界事物害怕而引起的反应和性行为为一样可以给人带来快乐的感觉。那么，一起去蹦极、跳伞、攀岩、跑酷吧，最危险的活动中，你们都愿意和对方一起亲历，仿佛生死同心般，真是太难忘太感动了！

8号：回到过去

人生若只如初见。这句话在慨叹爱不能永远的同时，也折射出对第一次的无限留恋。第一次约会，第一次说我爱你，第一次接吻，那傻傻的样子和激烈的心跳该是多么的神秘和勇敢。那么，在经过第一次牵手的地方，说一句当时说过的话“爱上我了吧”，俏皮中把他带回到美好的第一次，那么看看你能收到多少意想不到的快乐。

“饮食男女，人之大欲存焉。”——《礼记》

周公解性

周公：

我是一名教练，所以身体素质还是不错的，但就是怕热。人家都已经要盖被子的时候，我还是开着空调睡觉的，连我老婆都受不了。特别是和她做爱后，我更是热到不行。要不马上去洗个冷水澡，要不就去冰箱拿可乐喝，但后来我跟朋友聊起来，他们警告我做爱后立即洗冷水澡，喝冰凉饮料很容易就废了自己的床上功夫，是真的吗？

小宋

小宋：

你朋友大概也是听回来的啦，在医学上就没有这样的说法。当然，你刚做完剧烈运动马上洗冷水澡就肯定是不好的，皮肤会因突然受到刺激，使血管迅速收缩，血液循环阻力加大，同时机体抵抗能力下降。虽然你身体好，但也是别拿身体来折磨。如果说喝冷饮料，我觉得除了感觉会更HIGH些，肠胃受点刺激其实也没什么，毕竟性兴奋引起的变化只集中在感觉神经系统和内分泌系统，随着性兴奋的消退，这种变化便慢慢恢复常态。冷冻食品最多就是刺激到你的肠胃，跟你的性功能无关。

性无高低，只有知与不知，如果你有任何性情上的疑难问题，请发信到 xingqing@xxsb.com 我们会为你解答。