



宫学萍  
北京闻心思语心理咨询中心  
心理治疗师

## 成年女性常有的困扰

Q: 您好, 老师, 我一个人在外边读研究生, 和男朋友距离很远, 我们很久才能见一次面! 每当自己有性生活方面的需要时, 总是通过看情色电影来解决。偶尔遇到几部质量优质的, 画面让人内心觉得很唯美, 故事也感动得让人思索良久。但是, 我感觉自己看过之后, 只是生理上得到一些满足, 在内心却充满羞愧, 害怕, 内疚, 矛盾, 挣扎, 痛苦不堪。好像自己做了天大的丢脸事情, 没有勇气去面对他人, 更不敢让别人知道, 可是内在非常压抑。

老师, 我在网上搜索过, 但是似乎并没有很好的解决方法, 也看到不少别的女性有类似疑惑, 尤其大部分女生都不愿意通过情趣工具和自慰来解决, 应该怎么办呢? 我们身边一般都没有在性生活方面有权威的专家来帮助。感觉很迷茫和困惑。内心特别想拥有一个让自己身心感到放松和健康的方式来解决这一生理需要。能让自己感到这不是一件羞耻的事情。看到一些说应该转移注意力的方法, 这些又具体如何实施呢?

A: 说实话我这里也没什么比“转移注意力”更好的办法, 可以帮助你避开自己的性需要。但是我很愿意真诚向你表达, 食色性也, 老祖宗不是说过了吗? 做爱和吃饭一样是人类最基本的自然属性啊!

每每谈到性, 我的态度都很简单。在我看来, 任何一种性行为, 只要它满足——第一, 参与者都是成年人; 第二, 自愿发生, 没有逼迫或欺瞒; 第三, 非公开——这三个条件, 我都认为它是自然的, 美好的, 应该被祝福的。这世界让人沮丧的事情已经太多, 我们何必还要在性爱这一事情上跟自己过不去呢?

当然, 我也知道, 持有有一个观点总是要比具体实践容易得多。很多我们自以为“早已接受”的生活方式, 并不能轻易让我们的生活产生改变。前两天看见窦文涛说“我们虽然穿上了西装, 过上了中产阶级的生活, 但是心还住在村里”, 感觉他的这句话, 用在讨论性的这一话题, 也是十分地贴切和有道理。

从小到大, 也许你和我一样, 身边见到的, 听说的, 感受到的, 与性有关的人与事, 尤其是与“好性的女人”有关的人与事, 统统全都是羞愧的, 肮脏的, 下流至不可见人的。这些暗灰色的记忆片段, 早早就凝刻在我们的血液之中, 也果真不是一天两天就能从我们的内心驱逐干净的。所以我经常开玩笑说“所谓性解放, 也不过解放到脖子之上”, 大概就是这个意思。

不过还好, 人总是会变的, 说得正式点儿, 那就是“不断发展、不断成长的”。让我们慢慢学会放下批判, 慢慢学会从生活的各个方面善待自己, 关爱自己。不多说了, 多保重。

祝好。也祝你和男友早日团聚。

——宫学萍



# D ecompression 幸福神经, 快乐招数

我们怎样让自己感觉放松舒适? 法国心理学专家雷吉娜·泽克利·于尔斯特勒认为: 千篇一律的专家建议、我们的理性判断都不重要, 我们需要倾听的是自己大脑发出的声音! 她提出了“神经幸福”的概念, 聆听身体深处的需求, 跟着自己的直觉走, 宠爱我们的神经。

■文 | Esmiralda ■图 | 资料

## 用一种你喜欢的气味

白天, 滴几滴精油或点一支香烛, 那气味就会让你想起某个喜欢的人或地方, 让你即刻远离紧张压抑的环境。同样, 每晚回到家, 用一种你喜欢的气味也会让你的大脑迅速作出反应, 让你即刻感觉温馨放松。

因为气味可以立刻将我们带进另一个时空, 心会顿时沉潜下来。如同潜意识一样, 我们的大脑没有时间概念。大脑的联想机制会将我们的感官感受和情绪联系起来, 然后以令我们吃惊的强度迸发出来。而在视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉这五感中, 嗅觉与大脑的合作最密切。因为嗅觉是所有感觉中最强有力的, 它直接与大脑的情绪区, 即“记忆”大脑相连。

## 换上让你舒适的衣服

大脑会自动将衣服的材质、形状和颜色与对应的地方、情态相联系。所以, 一回到家中, 最好就换上“休闲服”。此时你会发觉自己内心不再有着身处外界时的焦躁与不安, 有着随心所欲的感受。试着按自己的喜好选择衣服的尺寸、质地和颜色。通常, 心理专家推荐宽松的浅色衣物, 但如果紧身和鲜艳的衣服让你舒服, 就不要在乎什么好品位。当你穿上让你舒适的衣服, 大脑会立即进入放松状态。也许你才离开办公室几分钟, 可潜意识已经将你投射到了另一个时空。

## 懒洋洋地伸展四肢

伸展肢体是身体的深层需求, 它能为你减轻肌肉的紧张, 同样, 也能让你心灵舒展。回到儿时常常会玩的互背游戏——两个人背靠背站在一起, 胳膊相扣, 一方用臀部顶起另一方的腰部, 被顶起的那个人就要学会像被扔在海里

仰泳一样, 把自己完全地舒展在他的背上。这个放松游戏特别适合夫妻。相互做两个回合, 身心的疲惫和紧张就全然消失了。

## 和水交朋友

亲水是让身体和心灵减压最好的方式, 淋浴或泡澡可以满足身体对热力的需求。这种需要是无意识的, 它与我们在母体内的环境相似。让你的皮肤来选择热度: 烫、热、温和冷。也许别人会建议你洗温水澡, 说这样有益健康, 但如果只有很烫的水才能让你感觉振奋, 那就听从自己的声音! 别忘了只有你才知道什么对自己最有益。洗完或泡完澡后, 花几分钟来擦擦脚或刮刮背, 这样能促使神经系统放松下来。

## 找到你的真感觉

什么是你心灵能量的源泉? 也许你一时说不出来, 可你的大脑知道。帮助自己找到真正的身心需求——平静地坐下, 让大脑放松, 只关注自己的直觉。你最喜欢哪种音乐? 哪种气味能让你放松? 把它们记在右侧的感觉卡片上。但你不需要马上改变自己的生活方式, 只是让它变得更舒适。只要可能, 就穿你喜欢的颜色, 闻你喜欢的香味, 听你喜欢的音乐。

有时, 我们误以为习惯就是自己的选择。也许你的周围充满了优雅的白色, 可让你感觉更舒适的却是鲜艳的颜色。也许你一直理性地选择更健康的食品, 却剥夺了自己的感官享受。也许为了取悦家人, 你总在海边度假, 其实只有山里的空气才能让你充满活力。那么, 现在我们就来找到你真正的身心需求让心灵彻底放松下来。