

[美] 莱斯莉·卡普兰 著  
吉米·卡普兰

张黎 译

Ready for Romance

# 超级浪漫91

让爱永存的91个锦囊妙计

91 WAYS TO KEEP LOVE ALIVE

浙江人民出版社

[美] 莱斯莉·卡普兰 吉米·卡普兰 著 张黎 译

# 超级浪漫91

Ready for Romance

浙江人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

超级浪漫 91:让爱永存的 91 个锦囊妙计/(美)卡普兰(Caplan,L),(美)卡普兰(Caplan,J)著;张黎译.  
—杭州:浙江人民出版社,2004.9  
ISBN 7-213-02869-3

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2004-85号

I. 超… II. ①卡…②卡…③张… III. 爱情-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 090713 号

Copyright © 2003 by Leslie & Jimmy Caplan. Original English Language Publication 2003 by New World Library, San Rafael, California USA. 本书由美国 New World Library 出版公司授权,由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由浙江人民出版社在全球范围出版发行中文简体字版。

# 超级浪漫 91

——让爱永存的 91 个锦囊妙计

莱斯莉·卡普兰 著

吉米·卡普兰

张黎译

---

浙江人民出版社出版发行

杭州市体育场路 347 号 市场部电话(0571)85176516

杭州兴邦电子印务有限公司制版

浙江大学印刷厂印刷(杭州市玉古路 20 号)

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.125 字数 13.3 万 印数 1-9000

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-213-02869-3 定价:18.00 元

---




当 我俩相识并坠入爱河时,莱斯莉是个单身妈妈,而吉米则是个从未结过婚的单身汉。随着两人关系的不断发展,我们开始考虑:我们的爱情究竟能否持续成长并且无限深化?抑或是,由于搀杂了我们与过去的种种关系,它会不会随着时间一天天地消散,并逐渐走向感情的破裂?但我们并没有过多困扰于这个问题,我们发现更重要的其实是:“在时间的流逝之中,我们到底能做些什么来增强我们的爱,并在其中享受更多的浪漫?”

有不少相当不错的书籍、音像制品或者有关的婚姻关系讨论课程对此有所帮助,不过我们所做过最有益的事情,却是花了大量时间去拜访那些关系亲密的夫妇并与之交往。要知道,他们中有些可是在一起生活了五十年以上却仍然深深相爱的伉俪。对于我们所提出的许多关于如何维系浪漫的疑问,他们的回答豁达坦诚。甚至仅仅只是待在他们身边,我们也能得到许多启示。这一切,都使我们深深地感动,并构成了我们上一本书——《浪漫的



诀窍》——的基础。

自那本书出版以后，我们家相继出生了四个孩子，“父母”这一身份的要求增强了，我们想维持最初那种浓烈浪漫感情的美好愿望也受到了挑战。我们把那么多的时间分给了孩子，以致留给我们自己的所剩无几。而当我们好不容易能够挤出一个晚上来约会时，却不得不忍痛放弃晚餐或一场电影之类那些以往熟悉无比的家常便饭。后来，孩子们长大些了，我们也稍稍恢复了一点自由，我们感到了一种需要：必须重新唤醒创造力，还要寻找一些新颖的方式来表达内心的激情！我们知道，是时候重新开始了，但这次，将会以一种更广泛全面的方式。



在我俩永不满足的好奇心的驱使下，也是在几个很不错的保姆的帮助下，我们开始了婚姻生活中最令人满意也最丰富多彩的篇章。在写这本书的大量时间里，我们互相激发彼此的创造力，尝试种种新鲜有趣的妙计，使整个过程成为一次浪漫十足的兜风之旅，我们的关系前所未有的拉得更近。而认识其他一些无可救药的浪漫主义者并分享他们的故事，也比单单枯燥地工作有趣多了。时至今日，不管保姆是跟孩子们一起留在家里，还是带他们出去玩儿以使我们能够独自在家，我们都会有源源不断的奇思妙想。

《让爱永存的91个锦囊妙计》这本书远远超出了我们早先对保持爱情活力的想象，这让我们激动不已。它提供了许多令人兴奋的锦囊妙计，还包括从大量夫妇，甚至

一些浪漫的单身贵族身上获得的具体实例。本书通篇列出了大量的网站和其他参考书，以帮助你开展自己异想天开的浪漫计划。书中每一章节分别集中于某种特定的关系需求，并以一种直截了当而又俏皮轻松的方式表达出来。比如说，“禅意绵绵”这一部分，就提供了一些保持浪漫以加强沟通的方法；“打破坚冰”，则提供了几个如何通过浪漫实现夫妻关系成长和深化的有趣例子；“玩玩闹闹”是个成人专栏，为如何创造那些最私密的时刻提供了极富鉴赏力的意见；而在“专家建议”里，那些成熟老到、富有创造力的作家们则为爱情和浪漫提供了他们独到的建议。

本书提供的妙计涵盖面很广，从简单的手势、表情到“处心积虑”的周密计划，无所不包。不管你是想打动刚刚遇到的意中人，还是已婚多年，想为彼此稳定的感情触发激情的浪花，这些都无关紧要。在书中，你都能找到适合你去做浪漫的浪漫的事。无论你做这些是在家里还是户外，是同自己的爱人还是与公司的同事，你只需翻开书页，全然照上面所写，就能展开一场彻底愉快而丰富的盛宴。

那么……来试一试吧。尽情享受！你再没有任何借口对爱情毫无准备。是做好“浪漫的准备”的时候了！



# 目 录

导 言 .....	1
生活的作料 .....	1
1. 热 吻 .....	3
2. 爱情的要素 .....	5
3. 跳出习惯的怪圈 .....	8
4. 和谐的集中 .....	10
5. 算我一个 .....	12
6. 香气迷人 .....	14
7. 激情伴侣 .....	16
8. 行动的诗 .....	20
9. “温泉浴”(SPA)日 .....	22
10. 胜利大逃亡 .....	26
迷人的夜晚 .....	29
11. 约会之夜 .....	31
12. 惊喜的约会 .....	33
13. 循序渐进的晚餐 .....	35
14. 火热的车轮 .....	39



- 15. 意料之外的纪念日 ..... 41
- 16. 夜晚的陌生人 ..... 44
- 17. 请打开信封 ..... 46
- 18. 难以忘记 ..... 48

**禅意绵绵** ..... 51

- 19. 心心相印 ..... 53
- 20. 轻松地听 ..... 55
- 21. 点燃心灯 ..... 57
- 22. 最后的告别 ..... 61
- 23. 请勿打扰 ..... 63
- 24. 安息日 ..... 65
- 25. 快乐清单 ..... 67
- 26. 尊重你的爱人 ..... 70
- 27. 无所事事 ..... 73

**深刻印象** ..... 75

- 28. 写出来,我爱你 ..... 77
- 29. 隐秘的喜悦 ..... 79
- 30. 家庭纽带 ..... 81
- 31. 永远是你的 ..... 82
- 32. 绝无借口 ..... 84
- 33. 公之于众 ..... 86
- 34. 援手 ..... 89
- 35. 全心为你 ..... 91





<b>特别送上</b> .....	93
36. 开足马力 .....	95
37. 高附加值的鲜花 .....	97
38. 财宝柜 .....	99
39. 珍藏之物 .....	100
40. 保证满意 .....	102
41. 更多的在后面 .....	104
42. 这儿的草最绿 .....	107
<b>打破坚冰</b> .....	109
43. 疯狂起来 .....	111
44. 湿漉漉的梦 .....	113
45. 游戏日 .....	116
46. 与恐惧交朋友 .....	119
47. 手抓餐 .....	121
48. 一文不名 .....	124
49. 不断发掘自身潜能 .....	126
<b>专家建议</b> .....	129
50. 热带逃亡 .....	131
51. 我的最爱 .....	133
52. 神圣空间 .....	135
53. 不眠之夜 .....	137
54. 只给女人:那些家伙心中的罗曼蒂克是 什么样的 .....	139



- 55. 多好的月光 ..... 144
- 56. 在前沿 ..... 146
- 57. 发自天性的信条 ..... 148

**家即桃源** ..... 151

- 58. 法式浴 ..... 153
- 59. 回家 ..... 155
- 60. 异域风情 ..... 158
- 61. 无尽的淋浴 ..... 160
- 62. 皇家待遇 ..... 161

**户外新呼吸** ..... 165

- 63. 边走边聊 ..... 167
- 64. 星光在你眼中 ..... 169
- 65. 双重伴侣 ..... 173
- 66. 拉风敞篷 ..... 175
- 67. 大自然的餐桌 ..... 177
- 68. 季节的问候 ..... 181
- 69. 放任粗犷 ..... 184

**爱不只是两个人的事** ..... 189

- 70. 家庭事务 ..... 191
- 71. 信使 ..... 194
- 72. 守口如瓶 ..... 197
- 73. 别人眼中的你 ..... 199



74. 让我们来开派对吧 .....	202
75. 生命的秘密 .....	204
76. 生命中的朋友 .....	207
<b>玩玩闹闹 .....</b>	<b>211</b>
77. 快乐猎手 .....	213
78. 彼此展露性感 .....	215
79. 点燃爱之火 .....	216
80. 热血涌动的身体 .....	219
81. 爱 巢 .....	222
82. 穿上夜之礼服 .....	225
83. 饮食男女 .....	227
<b>某一时刻 .....</b>	<b>231</b>
84. 快速回放 .....	233
85. 情人路 .....	235
86. 回首来时路 .....	236
87. 为旋律命名 .....	238
88. 可以成真的梦想 .....	240
89. 交谈角 .....	243
90. 爱,用美国人的方式 .....	245
91. 美食回忆 .....	247
<b>后 记 .....</b>	<b>249</b>



# 生活的作料



爱与被爱如同从正反两面去感受阳光。

——大卫·威斯考特



# 1. 热吻

任何一个仅仅把这叫做“亲嘴儿”的人，都只是个可怜巴巴、毫无情趣的家伙。

——格劳乔·马克思

我可不仅仅是在“吻”她，我是在她嘴里讲绵绵情话呢。

——奇科·马克思

- 甜蜜地呼吸
- 十五到二十秒

给你的伴侣一个又惊又喜的长时间拥抱或亲吻（大约十五到二十秒）绝不只是爱抚的一部分。在对方的怀抱中彻底放松，全身心地享受相拥在一起的甜蜜。先别急着穿衣服、考虑工作安排或者算计一天的行程。清空脑海中的一切——由此带来的效果立竿见影。

当问到保持漫长婚姻长青不败的秘诀时，一对结婚七十年的伉俪回答我们：“当我们接吻时，我们会吻得很久。”接受他们的经验，让热吻成为你们二人世界



每日必不可少的功课吧。

如果你们俩在这方面已经游刃有余，还想进一步追求接吻的理想境界，那你们可能会对下面这对参赛者曾经的所作所为饶有兴趣：世界最长接吻时间的吉尼斯纪录保持者，一对来自美国新泽西州的夫妇，持续接吻时间长达三十小时五十九分二十七秒！在此期间，他们的嘴唇从未分开，而且一直站着、不眠不休、不吃不喝，甚至连厕所也没上过。——呵呵，悠着点儿，祝你好运！



## 2. 爱情的要素

爱情绝不仅仅是一种感觉，它还是一门艺术。

——巴尔扎克

- 一到二个制造惊喜的常备小花招
- 一到二本自己搜集浪漫点子的备忘录
- 愿意常常多花心思使你们的卧室焕然一新
- 至少一本风水书(推荐)
- 防止夫妻关系被高科技侵蚀的能力

浪漫就像一桌丰盛的宴席，需要适当的配料和充分的准备。有一些讨人喜欢的好习惯，你现在就可以培养起来，它们将滋润你们夫妻双方今后长期的和谐关系。你可以从下列这些准备做起：

1. 常备几个制造惊喜的小花招：比如浪漫卡片啦，小礼物啦，精致的信笺啦，漂亮的钢笔、包装纸啦，香水小蜡烛啦，还有推拿油、有情调的 CD 唱片什么的。情人节前后，商店里有的是这些能制造浪漫的小玩艺儿。
2. 准备一本备忘录，专门搜集浪漫点子。当你在报





纸上看到你爱人很中意的一场音乐会、话剧演出或是公开演讲的消息时,把它剪下来,夹好。此外,一家新开张的餐厅、某些周末度假地或是艺术展的推介文章,你也可以把它们夹在备忘录里。留着这些,以后总会派上用场,或者帮助你完成一次妙不可言的约会。举个例子,吉米很小的时候曾经养过黑猩猩,但以后就再没养过。一次偶然的机会,莱斯莉看到一篇文章,说附近有 家牧场专为拍电影训练黑猩猩和其他各种动物,而且允许游人参观和参与互动式的喂养。她把这个消息悄悄记在了自己的爱情备忘录里,不久之后便为吉米制造了一个难忘的惊喜。



3. 仔细地打量一下你们的卧室。一定要使它成为一个舒适温馨、能让人彻底放松的环境,这将有助于增进二人世界的亲密无间。要注意你所选择的家居用品的色泽和质地,以及它们对你们细微感受的影响。暖色调可能更加合适,也更能增加你们的“性”趣。比较性感舒适的织物质地包括丝绸、天鹅绒、法兰绒以及纯棉。房间里的每一样东西都应该使你们俩感到舒心愉悦,并且互相之间和谐统一。床应该让人一眼看上去就赏心悦目。另外,有些东西是会破坏卧室宁静放松、亲密无间的氛围的,比如电视、电脑、健身器械、堆满未处理完的文件的书桌,等等。如果这类东西非留在卧室里不可,那么,至少找块布把它们盖起来。假如你还想得到