



365 Nights

365天 亲密志

每个成熟女人的内心深处，对性福都保有一份激情
这是一份只有妻子才能送给丈夫的生日礼物
满载着一位普通家庭主妇的浪漫情怀



中信出版社·CHINACITICPRESS

365天亲密志

一份精心制订的性爱计划

【美】查拉·穆勒 | 贝齐·索普 著

周莹 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

365 天亲密志：一份精心制订的性爱计划 / (美) 穆勒, (美) 索普著; 周莹译.

—北京: 中信出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5086-2715-1

I. 3… II. ①穆… ②索… ③周… III. ①婚姻—通俗读物 ②性知识—通俗读物

IV. C913.13-49 R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 041384 号

365 NIGHTS: A Memoir of Intimacy by Charla Muller and Betsy Thorpe

Copyright © 2008 by Charla Muller and Betsy Thorpe

Published by arrangement with The Miller Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

365 天亲密志：一份精心制订的性爱计划

365 TIAN QINMI ZHI

著 者：[美] 查拉·穆勒 贝齐·索普

译 者：周 莹

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：10.5

字 数：180 千字

版 次：2011 年 6 月第 1 版

印 次：2011 年 6 月第 1 次印刷

京权图字：01-2010-6395

书 号：ISBN 978-7-5086-2715-1/G · 677

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言 4

7月 炫如焰火的开始 19

8月 比基尼的迷惘 41

9月 做母亲还是做妻子 67

10月 要工作还是要家庭 93

11月 遭遇美食 117

12月 可怕的欢乐假期 137

1月 新年新气象和7月之痒 163

2月 情人节的狂欢 185

3月 春天将至，抑郁来袭 217

4月 热爱体育，积蓄精力 237

5月 五月花开，如逢甘雨 265

6月 结婚季到了 291

独立日 311

后记 329

前 言

当我向老公提议：“亲爱的，这一年中，我们每天都做爱，以此来庆祝你 40 岁生日吧。”他一下子就蒙了，惊讶得一个趔趄，差点儿被地板中央儿子的玩具火车绊倒，之后他又开双腿，像泄了气的皮球一样坐到皮椅上。

还有几周就是布莱德的生日了，这个别出心裁的创意让我沾沾自喜，像献宝一样说出口时，本以为他能开心地接受。

我伸出双臂，从皮椅一侧拉起布莱德，把他舒舒服服地安置到了沙发上。也许我不该这么唐突、这么脱口而出，只为博他一笑或得到个回应。好的，再试一次。我挨着他坐下，深情地望着他的脸，郑重地、一字一顿地对他说：“亲爱的，这一年中，让我把每天的激情性爱，作为生日礼物送给你吧。”说完，我闭上眼睛，松了口气，如释重负地靠在沙发垫上。我在等，等待他的震惊消退，等待我的热情被他接纳，也在等我的提议带给他感动的那一刻到来。但是，真没想到，布莱德拒绝了我的生日礼物。

“一年中每天和我做爱不好吗？”我质问他，声音瞬间提高了几个分贝，几乎是尖叫了。感觉完全被曲解了，南方女人在这种时刻大概都会愤怒。

“哦，亲爱的，你误解我了。我只是不想令你有必须要和我做爱的负担。”布莱德说。

“我是你妻子，我当然想和你做爱，所以我才嫁给你。”我回答。

“是个好主意，不过我猜，你不是认真的吧。”

我没有打退堂鼓。“如果我就是认真的呢？如果一年中，我每天都想和你做爱呢？你真的会拒绝我吗？”

他真是令我吃惊。

“当然不。不过你认为自己想明白了没有？你为什么不再仔细想想这件事，然后我们再谈。”

说完后，布莱德站起身，向客厅走去，我们的谈话也就此中断。我坐在卧室沙发上，感觉如受当头一棒。身边摆满了各式各样的照片——孩子的、两人的结婚照、圣诞节的家庭照，还有我们假期一起登山的留影……怎么？谈话结束了？这么好的创意，他竟然用“不要这么频繁”来回答我。为什么他听到我的话后，不能像糖果店中的孩子一样高兴地蹦起来？没有击掌，没有欣喜和激赏的热吻，他为什么就不能对我说：“你这么

体贴，一定会赢得年度‘最佳贤妻’的桂冠，亲爱的。”

结局是他平静地走向客厅，把我一个人留下冷处理，他的好脾气令我既爱他，又感到迷惑不解。听到这么新鲜刺激的点子，难道大多数丈夫不会迫不及待地扒掉衣服，钻进被子，并扬扬自得地想：“嗨，健身房的锻炼没白费，我这么厉害，说出来别人也不信。”但显然，我嫁的这位可不这样。

.....

布莱德，超人定力老公，欲望自控达人，让我不由得再次思考。是啊，我是该想想为什么自己一开始就觉得这个主意好，而他却一点儿也不感冒。是我异想天开？他认为我因此就会放弃吗？

其实，布莱德并没有完全拒绝这个提议。我了解老公，而且我想他比我更了解我的脾气。我知道这将是严肃的承诺。平日内敛的他对我的礼物未作评论，但是也没有欣然接受，从某方面来说，也许是我送出的方式有问题。不过，这到底是我的一番心意，他不想惹我发飙。我倒是没生他的气，他让我仔细考虑，我左思右想后，觉得关键是送出的方式要改。有时我就是个自以为是的“大主意”女人：总以为自己的想法魅力无限，但实施时才知道代价昂贵且难以达到目的，追求理想而忽视实施细则，唉——太晚了。就像6岁以下的孩子不愿照每年的家族合影，

术和肉毒杆菌的年龄。这难道不是各类人为了让自己年轻、有吸引力而拼命折腾的标志性时间吗？综上所述，也许夫妇俩每天做爱不是件疯狂的事。

抛开对年龄的危机感不谈，换个思维方式，你也不难发现，40 确实是个挺酷的数字。怀孕周期是 40 周（虽然感觉比这日子长，不是吗），诺亚方舟航行了 40 天 40 夜，天使在穆罕默德 40 岁时揭示了他的身世，耶稣曾被诱惑至旷野 40 天，犹太寺庙中的洗礼池通常会装 40 加仑的水。无论是在自然领域还是科学领域，40 这个数字的出现无独有偶，40 的含义并不仅仅是指 80 的一半。

与以前的时代相比，如今更多的人活过了 80 岁。到了今天，如果你一生都与一个男人厮守，那么你们能做 60 年的夫妻。以前的人们结婚较早，辛辛苦苦地工作一辈子直到死去，也许不苛求婚姻质量。但今天，我们必须努力让这该死的 60 年厮守期保鲜，金婚派对上的老“新人”虽俊俏容颜不再，但也要甜蜜依旧、荣誉犹存。

.....

布莱德为自己的 40 岁生日精心计划了一次高尔夫之旅，一起去的同伴是他大学时的死党。我并没对他的安排提出任何异议，但我什么东西也没送给他。没有名表（他不戴），没有

这对于大人来说可是件作为留念的大事，可这么小的孩子哪儿懂这些，爱到处跑是他们的天性，每次合影前都要像抓小鸡一样在院中四处撵，这一点就是重要的细节。另一个例子是：我们去纽约旅行，想借此告诉孩子它为什么号称“不夜城”，结果根本没达到目的。即使是这样，我还是认为自己是善于总体策划的人。

于是我装作会好好考虑，之后的一周都没和他谈这件事。不过，别以为我会就此放弃，我在预谋，找个合适的机会，对布莱德“旧事重提”。

提议一年中每天都和老公做爱的原因如下：首先，想给布莱德一个原汁原味的40岁生日礼物，一个除了妻子之外，无人能送的礼物，当然“亲密接触”符合这条标准。身边的朋友们都在绞尽脑汁，想出一些场面大、花费高、激动人心的点子来庆祝40岁生日，比如组织10对恩爱夫妻畅游加勒比海峡，举办40岁马拉松比赛，送对方一辆蓝色敞篷跑车等等。而我只想要一个能增进感情、加强沟通的礼物，一个能够巩固我们8年婚姻和10年亲密关系的纽带。一个美好而短暂的假期既达不到目的，也无法令人记忆深刻，弄不好还会难以消受。

40岁的生日还有一层特别的含义，这非常重要：40岁是步入中年的时候。（父母40岁时你觉得他们看起来有多大年纪？）在现今的时代，这正是男人做大事、开好车，女人转向吸脂手

昂贵的高级雪茄（他不抽），没有新轿车（他现在开的那辆不是很新，但开得顺手）。他确实也不想要那些东西（也许轿车除外），而且对时髦的小玩意儿和用来炫耀的奢侈品不感兴趣。

想送个特别的 40 岁生日礼物给布莱德，对这件事思考得越多，我越坚定自己的初衷。也许在一年中，每天和伴侣“翻云覆雨”都达到欲仙欲死的境界很难。不过，亲爱的读者们，当你们读完这本书，领略了我这份生日礼物的奥妙时，就会惊讶：天啊，整整一年的每日性爱，这么长的期限？为什么不是一周或一个月？就像我的朋友们都恨不得拍一下我的脑门儿，然后惊叫一声：“嗨，上帝啊，你满脑子都在想什么呢？”

嘿，大家不妨大胆想象一下，标新立异点儿也无所谓。好吧，再次声明，我想做些特别的事，令布莱德印象深刻，令他在今后的日子里会经常想起这份 40 岁生日礼物。可以说，这礼物不是具象的——手腕上的表、车库里的车、高尔夫球袋中的新球杆……我要留给他的回忆肯定是意味深长的。每当布莱德回忆起这份礼物时，我希望他的感觉是棒极了、太震撼了，而不是仅仅用手托着下巴回想一下我送了什么东西。而且，我希望他每次回想起 40 岁的经历时，都能开心地笑起来。

这个礼物是我的一番心意，至真至纯，也是用来向布莱德表达我对我们婚姻的诚挚和忠实。在他 40 岁前，我曾在生日礼物

上别出心裁地想了些新鲜点子，但最终他还是选择了老套的传统礼物，新提议总是被毫不留情地否决，令人沮丧了好几年。沮丧的感觉就像是你的伤疤，也像是你的过失，当你又对新创意跃跃欲试时，它们便会毫不留情地被揭开，唤起你之前的挫折感。我开始意识到做什么能讨好，而做什么不会被接纳。如果说婚姻是道风景，我的老公就是一道中规中矩、正派忠诚的风景区，而我灵敏、活泼，喜欢创新，这些弥补了布莱德在其他方面的不足，这一定是神在伸出援手，平衡着我们的婚姻。我还不知道哪个更糟糕——是忍受因沮丧带来的痛苦，还是与你爱的人斗争，给家庭生活留下不愉快的一页。要是这时，我老公能温和、无条件地对我表示绝对支持，那该有多棒。如果我以其人之道还治其人之身，我们可能会陷入家庭危机。我有时也感到奇怪，庆幸是我而不是布莱德在对抗着沮丧，因为我是一个缺乏耐心、容易产生挫败感且黏人的老婆，事情过去了还是会对他唠叨。

在失望中磕磕碰碰地度过了一年（或两年）后，我要努力重建一种快乐、和谐、美满的婚姻感觉，这个提议就是个尝试。因为当许多意料之中和意料之外的摩擦出现在生活中时，“亲密”就如同女童子军的饼干^①，藏在冰箱的最里面，被冷冻比萨

① 女童子军是美国最大的女孩团体，是非营利性自愿组织，卖饼干是其成员筹集经费的方法之一。——编者注

饼挡住了。你知道它们还在那儿，但是你不会那么喜欢吃了。在这些猪肉和鸡肉的深处把它挖掘出来可能是件困难的事，有时你视而不见，也就漠然淡忘而不再去想了。

.....

我声明一下，我们不是超级恩爱伴侣。女儿出生的那年，我们做爱的次数屈指可数，估计他用手指头加上脚指头就能算出（或者只用手指头）。我告诉大家这些，就是想重申一下我们可怜的性生活次数。其实我们做爱时的感觉很好，只是次数不那么多而已。蜜月度完后，我们的性生活次数急剧下降，婚礼后第 13 个月女儿出生时也是如此。我们之间偶尔的冷淡不足为奇，但确实是一个痛处，直到布莱德（愿神保佑我老公）明智地说服了自己，他说质量比数量重要。他的这种态度令人感激，但我俩都知道他在骗自己。作为妻子，我骗自己夫妻双方的沟通和交流并不重要。紧张的空气弥漫在周围，但我们还来不及细想这个问题，23 个月后就又有了第二个孩子。

所以说，直到布莱德即将迎来他的 40 岁生日时，我们的性生活状况都相当“暗无天日”。我想让他明白，我希望为他——也是为我们俩的关系——彻底改变这种情况，另外，想用这份礼物来向他证明，我是多么珍视他和我们的婚姻。也许在一年

中每天做爱有点儿疯狂，但我在所不惜。一周内的每日亲热？当然可行，但可能很快就没有印象了。一个月内？当然，会有多一点的改变。但是一年期性爱，即便在梦中回想起来，也会是超级带劲，这才是我想要达到的目的。

改变生活，提高情趣，为“亲密”创造机会，这并不需要花什么钱，也不是一个不管不顾的轻率想法。我们不必辞掉工作，带着孩子离开学校去阿拉斯加的雪地小屋寻找浪漫；我们用不着把另一套房子抵押出去，用抵押款来支付环球旅行的费用，并在出发前恶补一通外语。我们不以打乱生活的方式来改变生活。我们依旧工作、养家、维系朋友圈，但是我们的婚姻可以被改变，而且方法绝对合法。

我的疯狂提议符合一个超级棒的礼物的所有标准——意想不到、体贴、令人记忆深刻、经济实惠而且非常适合布莱德。生活中，我当然没有任何亏欠老公的感觉，我希望他接受礼物，并用他沉稳个性能接受的方式来增进我们的亲密度。忽略性格方面的差异，布莱德（稳重埃迪^①）和我（大主意女人）在大多数时候是个完美组合。我在南方出生和长大，稳重埃迪在克利夫兰郊区长大。大主意女人上的是综合性公立大学，稳重埃迪

① 稳重埃迪，澳大利亚知名喜剧演员，患有轻度脑瘫。——译者注

上的是个不大的私立文科大学。我嗓门儿大且不拘小节，你肯定已经猜到布莱德是沉稳谦逊的性格。不过最重要的是，我确实爱他。

.....

一周后，就在布莱德生日的前几天，我再一次对他说：“亲爱的，我已经考虑过了，但还是想把一年中的每天性爱作为生日礼物送给你。可以吗？”事实上，如果我们要开始实施这个方案，时间已经不多了。

“当然可以，这是个很棒的礼物！我就是想确认这样做你会觉得开心。”

“这是我的提议，我当然会觉得开心。”

他笑起来，放松了一下。“怎样进行呢？”

我有点儿失望：“什么意思，怎样进行？是不是我们太长时间没做爱，你觉得已经忘记怎么做了？”

布莱德脸红了。“我的意思是，细节，有什么具体的安排或设计吗？”

“哦，当然，谢谢你提醒了我。”接下来我们具体聊。

下一步，我们俩将讨论“亲热”的具体安排。你不能把结婚、工作、抚养孩子、家务事和有激情做爱这件事自然地联

系在一起，而且是每天，这根本不可行。下班回家的路上修指甲、打电话问候大学时的闺蜜，这些都是自然而然的事。但作为有了孩子的老夫老妻，你们无法瞬间，而是要“慢热”地进入性爱的激情状态。即使在孩子、按揭和清理院子的活儿不干扰我们迸发激情时，想唤起老公热恋时的强烈感觉，也不是件容易的事。

.....

布莱德抱怨说，讨论做爱的细节多多少少地折损了它本身的美好。我觉得这是胡说。由于我上床的时间早而布莱德的时间晚，时机是件重要的事。对我来说，没有比在快速眼动睡眠期进入梦境，并紧紧依偎着老公更令人激动的了，凭感觉找机会吧。

制订每日的亲密计划需要一定的技巧，也要在原有基础上作一些调整。电视不是一个促进亲密的有效手段。原因有二：首先，一般情况下，黄金时段的节目比较精彩，对电视的争抢不利于增进我们的夫妻感情；其次，我们有数字视频录像机，可以随时录下喜欢的节目，便于我们安排和控制时间，就像是游戏的操控器。现在，我老公可以暂停看足球赛，我也可以折上正在读的书页，然后来段甜蜜的性爱狂欢，然后再各自去干自己的事，算是“快餐”吧。其实，如果每天都做爱，性爱“快餐”再适合不过了。

另一条原则就是自愿，任何一方都可以拒绝性要求。这里我要声明，作为教养良好的南方女孩，我觉得拒绝对方不礼貌，而且这是一件自己提议的事，所以我只会在身体不适和心情糟糕时这样做。我老公表示，在一百万年中（或者至少在未来的365天中）都不会拒绝性，这实在是了不起，真令人难以置信。（他自己说的，不是我。）

“这些是基本原则。怎么样？”我问。

“我认为棒极了，但我还有其他问题。”

“好的，告诉我，别话里有话。”

“你或我出城去的时候怎么办，或你回不来的时候？”

“我会及时回到你身边的。”我说。

正像学习一样，养成好的习惯，才能学到怎样去好好爱对方一辈子，我们需要以此作为基础。没准儿依照这些基本原则去做了后，我会以每天的性爱获得一生的挚爱呢。有梦才有憧憬，对吧？

好吧，再回到这些基础性原则上来。确实，当布莱德出差时，我们就没机会做爱了，电话性爱对我来说没有一点儿吸引力，柏拉图式的爱情也不是我送他礼物的初衷。我们要用做爱的方式来增进夫妻感情，加强肉体 and 心灵的沟通，长距离的枕边“悄悄话”起不到这样的效果。不过，老公出差的安排并不多，

事后“尽量弥补”的方式，我俩也一致赞成。另外，纵使一方不想做爱，或者仅想“肤浅”地亲热一下（不算真正意义上的做爱）时，另一方也不会耿耿于怀，我们不去定什么具体的惩罚措施。

这就需要对性爱尺度深入地精确定义，什么样的性爱算数，什么样的不算数（如同比尔·克林顿的一次知名发问）。如果把做爱看成一项集体性活动，可以宽容一些地将其定义为交流，不过这需要双方的积极参与（也就是，双方要能对此达成共识）。关于其他会出现的影响性生活的问题，我们将努力作出规定。生孩子期间不做爱，如果我来例假、头疼、重感冒或貌似得了传染病时，当然不做爱，其他时候不能找理由。这样做的目的不是为了来个性爱马拉松，或者挑战一下性爱纪录，而只是个真诚和体贴的尝试，通过每天的亲热来增进我们的感情。

达成了共识后，布莱德回去继续看华尔街杂志，我去修理洗碗机，感觉完成了一件微不足道的小事。虽然不抱期望，但我还是觉得，要是能为我们即将步入“性福”的大门庆祝一下，那该有多好。比如说，开瓶令人愉快的香槟酒。而实际上，我们如同接管了手边的另一项任务。送生日礼物这件事就这么过去了。

当我站在一片狼藉的刀叉面前，不由得感到困惑。我简单地认为这样做会令我们的关系更进一步，但是也该想到，如果没有