

LOVE

爱的小黄书

关于爱&性的奇妙定律和有趣实验

涉及心理学、遗传学、生物学、社会学以及滚床单的……

风靡韩国的
超人气
爱之书

사랑의
실험실

[韩]金亨子/著 千太阳/译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

LOVE

爱的小黄书

사랑의
실험실

[韩]金亨子/著 千太阳/译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的小黄书 / (韩) 金亨子著; 千太阳译. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-307-15796-5

I. 爱… II. ①金… ②千… III. 爱情—通俗读物
IV. C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第103130号

著作权合同登记号: 图字17-2013-167

Copyright © 2012 Kim Hyungja (金亨子) All Rights Reserved

Simplified Chinese edition © 2015, Wuhan University Press.

Chinese simplified language translation rights arranged with KPI Publishing Group through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书原版书名为사랑의 실험실, 作者Kim Hyungja, 由KIP Publishing Group公司2012年出版。

本书简体中文版权通过Imprima Korea Agency和千太阳文化版权引进代理。版权所有, 盗印必究。未经出版者授权, 不得以任何形式、任何途径, 生产、传播和复制本书的任何部分。

责任编辑: 袁 侠 责任校对: 嘟 嘟 版式设计: 刘珍珍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 180千字

版次: 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15796-5 定价: 38.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



愉快而又有趣的知识马赛克

爱与性，总是让我们疲倦而又充满热望。偶尔会有一些刚刚与恋人分手会的人说出这样的话：“又要恋爱，什么时候才能够结婚啊？好烦啊！”但是，他们这样的人度过一段单身生活之后，又会为了进入那曾经觉得很艰险的爱情潮流中而全力以赴。

在爱情这个充满艰难险阻的茫茫大海中，我们真的能够很好地应对，全力以赴吗？应该怎样与所爱的人幸福地相处下去，应该怎样恢复不再甜蜜如初的伴侣关系，仅仅一个人在那里绞尽脑汁是不可能想出答案来的。就像世界上所有的事情一样，爱情中也是需要知识的。如果不想重复同样的错误，为了没有痛苦的爱情就需要不停学习。

如果用一句话来给本书下一个定义的话，可以说是“以科学的观点看待的有关恋爱与性、婚姻的词典”。就好像我们相爱的瞬间以及曾经相爱的记忆组成的拼图一样，在书中充满了可以让我们的爱情变得更愉快、更美好的实用性“爱

情观念（love sense）”。

书中的主题范围非常广。翻开书的每一页，窥探今天科学家们关于爱与性的实验。从简单的恋爱礼节，到隐秘的卧室中的做爱技巧，从爱情的心理学到遗传学、生物学、社会学，为了愉快的爱情准备的有趣的常识就像一幅全景图一样展现在大家的面前。

就算是“杂学词典式”的文章也是需要有一种分类的。所以，本书根据各自的必要性进行了分类。爱与性的秘密、浪漫礼节、性、谎言和真实、婚姻生活方程式、爱情与荷尔蒙，除此之外还有一些细微的常识。文章的顺序并不是那么重要。不管从哪个地方开始看都没有关系。

爱是与人类的精神、感觉和感性等方面都有着非常细腻关系的一种行为。因为细腻而困难，因为困难而更有价值。希望这本让人愉快而又有趣的《爱的小黄书》可以让大家有值的爱情绽放更加绚丽的光彩。





目录

001 // 序言 愉快而又有趣的知识马赛克

爱与性的秘密

- 003 // 2秒定律：为什么会有一见钟情
- 006 // 如何知道他是真心爱我，还是只想玩玩
- 009 // 为什么男人对漂亮的女人很亲切？
- 012 // 取向法则：我们都喜欢什么样的异性
- 015 // 勾引男人的方法
- 019 // 男人和女人的性幻想
- 020 // 女人爱财，男人爱色
- 024 // 男人和女人的嫉妒心
- 026 // 为什么女人勾引男人的时候先抬左腿
- 028 // 什么叫友谊之爱与逻辑之爱
- 032 // 恋爱的三种类型
- 035 // 有些人是无法恋爱的
- 038 // 46厘米：私密的距离

浪漫礼节

- 041 // 为什么接吻可以刺激人的情欲
- 045 // 化妆可以让女人更加性感吗?
- 047 // 听浪漫的情歌可以让你更容易“推到”
- 051 // 了解他，从脱衣服的顺序开始
- 055 // 你是接吻高手吗
- 058 // 你的男人需要鼓励的时候，拍拍他的肩膀吧
- 061 // 滚床单，月经不调的特效药
- 065 // 身体里关于爱与性的生物钟
- 069 // 在“爱”之前，先“乐”一下
- 073 // 你想亲近他，先跟他一起吃饭吧！
- 074 // 我被他电到了
- 076 // 如果你爱我，请多抱抱我
- 080 // 为什么我们会说谎





性，谎言和真实

- 085 // 白天滚床单，快感更强烈
- 087 // 他为什么会在滚床单之后蒙头大睡？
- 089 // 你们的床单湿了吗
- 093 // 强行抑制射精对身体没有任何好处
- 095 // 性器官颜色的秘密
- 097 // 我们都要经常滚床单！
- 102 // 打呼的人更容易产生勃起障碍
- 104 // 为什么男人会去看脱衣舞
- 107 // 为了性福，少吃避孕药
- 109 // 精液对女性是味“良药”
- 113 // 假如，女人吃了伟哥

婚姻生活方程式

- 121 // 为什么女人热衷于看剧情片
- 124 // 为什么男人喜欢动手，女人喜欢动口
- 126 // 幸福的秘诀，一起睡吧
- 131 // 男人用左脑，女人用右脑
- 133 // 保质期会有多久
- 136 // 不是不爱你，只是倦怠了
- 141 // 为什么明明深爱的夫妻，会走到离婚这一步
- 144 // 你造吗？男人也会有产翁综合征
- 147 // 为什么说“打是亲，骂是爱”
- 150 // 我们所说的“夫妻相”是怎么回事
- 153 // 什么样的男人更容易出轨
- 156 // 穿三角内裤四角内裤
- 159 // 你造吗？一起分担家务的夫妻，生活更美满
- 163 // 女人天生都喜欢唠叨吗
- 164 // 你不知道的父母的爱对孩子的影响
- 167 // 母爱的真相竟是这样的！





爱情与荷尔蒙

- 173 // 为什么我们会感到幸福
- 177 // 为什么见到男/女神，我们会兴奋而又局促
- 179 // 当心爱的人站在面前嘴唇为什么会变干？
- 181 // 为什么我们会不由自主地笑出来？
- 184 // 刺激越多，爱你越深
- 187 // 为什么恋爱中的人，不吃东西也会饱？
- 188 // 爱情的催化剂：苯乙胺
- 189 // 现在的男人都喜欢骨感美女吗
- 193 // 为什么男人为女人打架不会感到痛
- 195 // 为什么情人节的时候要送巧克力
- 199 // 男人味和女人味是怎么来的？

有关爱情的常识

- 205 // 情绪性饥渴：为什么失恋的人会狂吃一顿
- 207 // 原来单恋会让人如此受伤
- 209 // 为什么喜欢一个人的时候，会不知不觉地模仿他
- 212 // 男人声音里隐藏着的那些秘密
- 214 // 你信吗？相爱的人之间真的会有“心电感应”
- 218 // 为什么见到喜欢的人会脸红
- 220 // 你在为那些你不喜欢却又在追你的人而困扰吗？
- 223 // 男人看重女人脸蛋，还是身材？
- 225 // 什么样的人更容易得相思病
- 228 // 恋爱会使人变得更善良吗？
- 231 // 为什么我们会用心形来表达爱情
- 233 // 为什么女人哭，男人就会心软
- 235 // 是什么在支配着爱情？



Mating

爱与性的秘密





2秒定律：为什么会有一见钟情

与人初次见面产生第一印象，通常只需要2秒。也就是说，刹那间就可以产生第一印象。这时，我们脑中的多巴胺与后叶催产素、肾上腺素、抗利尿激素等荷尔蒙喷发出来，使我们在对方身上感觉到好感，这个过程大概只需要50秒。

2006年，美国普林斯顿大学心理学专业亚历山大·托多洛夫教授所在的研究小组发表了一个研究结果，即当我们看到他人的脸，然后对其魅力值、好感度、信赖度和攻击性等方面进行判断所花费的时间不到2秒。美国达特茅斯大学的心理学教授Paul J. Whalen也曾经发表言论说，“人类的大脑能够在0.017秒的瞬间里判断出自己是否对对方有好感或者对方是否值得信赖”。

那么，我们对如此“仓促”的第一印象应该抱有多大的信赖呢？

2008年，美国塔夫斯大学心理学研究小组曾经发表过有关“在我们根本无法意识到的瞬间里，仅仅是看到了对方的

脸，也可以非常正确地预测对方的特征”这样内容的论文。

也就是说，我们在职场上认识一位新人时，根据大脑在短暂的2秒钟里产生的印象，也会影响将来的职场生活。

那么，初次见面会让我们在如此短暂的时间里陷入爱情吗？

美国康奈尔大学研究小组通过“衬衫实验”得出了相应的结论：研究小组让女性闻带有男性体味的衬衫，大部分女性偏爱的都是与自己有着较大基因差异的男性的体味。这就是初次见面判断一个男人是否成为与自己相配的伴侣的直觉。所以，在很短的时间里是可以陷入爱情的。通过实验证明，气味等要素可以起到判断对方是否与自己相配的重要的信号作用。

Slice of corn
Slice of cheese
wine
cookie



Two glasses of champagne.

如何知道他是真心爱我，还是只想玩玩

究竟什么方法才能搞清楚对方到底是不是真正爱自己？

德国Max Planck Institute人类行动学研究中心曾发表过相关内容，据了解，无论男女，如果遇到喜欢的人，为了表达自己的感情就会本能地想要多进行对视。此外，英国伦敦大学认知神经科学研究所的肯努特博士表示，不管是多么有魅力的人，如果他的眼睛不看对方而看向其他地方的话，对方的脑中不会发生任何反应。因为在对视的过程中，大脑奖赏中枢活动就会变得活跃起来。也就是说，大脑的火花必须溅起来才行，要不然的话，即使自己是公主或者王子也没用，高傲地看着他人，对方是不可能感受到自己的美丽的。

肯努特博士研究小组以男女各8名，共16名为实验对象，给了他们40幅看向前方或者侧面的陌生人照片，然后用fMRI（功能性核磁共振成像）装置对他们的脑血流量的变化进行了测定。测试结果显示，如果照片中非常有魅力的脸庞正对着自己的眼睛，不管男人还是女人，奖赏中枢每秒钟跳动的次数都

