



夏娃的 秘密花园

曾小亮 著

维持婚姻的秘密除了爱，还有性

这本书告诉你近百个俘获男人的秘密武器

资深情感专家带你开启一段属于女人的秘密心路历程

上海三联书店

夏娃的秘密花园

曾小亮
著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

夏娃的秘密花园/曾小亮著. —上海:上海三联书店, 2012.

ISBN 978-7-5426-4022-2

I. ①夏… II. ①曾… III. ①女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 254604 号

夏娃的秘密花园

著 者 曾小亮

责任编辑 钱震华

特约编辑 何志向

装帧设计 王爱苗

出版发行 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号

<http://www.sjpc1932.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 江苏常熟东张印刷有限公司

版 次 2012 年 11 月第 1 版

印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷

开 本 640×960 1/16

字 数 320 千字

印 张 22.25

书 号 ISBN 978-7-5426-4022-2/G·1215

定 价 28.00 元

目 录

秘密一：激情是神话吗？

03/激情在长久婚姻里，并不是一个神话

10/你还有激情的性生活吗？

17/不败性的 7 个非常时刻

24/ISO9001 性爱合格质量认证

31/家务改变你的性爱

秘密二：如何拥有健康的性？

39/做个有新性洁癖的女人

45/性感冒病毒的 7 个速效急救术

50/性抑郁：警惕 7 种性爱流感来袭

55/激情地点“菌”排行榜

60/5 种高潮强迫症的前世今生

秘密三：如何能够紧紧套牢他？

67/他对你性冷淡的 8 个征兆和借口

73/性友谊：男女关系高级进化论

80/性爱 AA 制:主动的女人更可爱

88/你所必须了解的 13 个性秘密

94/他为什么在床上迷信这些?

秘密四:你应该知道哪些性禁忌?

103/男人恐惧女人床上的 N 种表现

109/环保你的性爱情绪

115/新年和 10 个性误会说 BYEBYE

122/性爱中的 10 大疏忽

127/床上语言禁忌指南

134/不要在激情时羞辱对方

秘密五:如何建立学习型性爱组织?

141/建立学习型性爱组织

147/密室中的 6 种性爱制服游戏

154/你是合格的性爱工程师吗?

160/性是心伤的万能胶吗?

166/夫妻性爱不等式

171/要做就做“爱”

秘密六:如何读懂床上男人心?

181/读懂男人的 8 种身体秘密

187/结婚了,丈夫为什么还要自慰?

193/识穿男人的 8 个“性阴谋”

200/他为什么只是我的床上用品?

206/学习男人性态度

秘密七：如何拥有快乐的性？

- 215/五月：给性放假，让爱上班
- 221/性爱假期调频指南
- 227/旅行中的花样性情
- 235/世界杯给我们的 6 个性启迪
- 241/要性快乐还是要性自尊？

秘密八：怀孕是性福杀手吗？

- 249/妻子怀孕：夫妻之间更需性沟通
- 255/Stop，那些伤身的性爱！
- 263/生育时，应该让他在身边吗？
- 268/妻子孕产，丈夫难缠？

秘密九：如何急救嘿咻意外？

- 275/做一场童真式的性爱
- 281/性福暂停，请按下 GO ON 键
- 287/激活婚内性：如何不再性懒惰？
- 291/向分手学习“性爱第二春”
- 297/两种极端的性爱治疗
- 302/轻装上阵，给你的性减减压

秘密十：如何让夫妻生活更和谐？

- 311/外遇之后的“性初夜”
- 317/性惩罚，谁让谁心疼？
- 324/整形之后的性问题

330/走出冬季性抑郁

337/丈夫出轨：妻子用性来保卫婚姻？

345/性爱不抱怨运动

秘密一：

激情是神话吗？

激情在长久婚姻里，并不是一个神话

让-贝克·海宁是法国一位擅长写性的时尚文化作家，在《巴黎的地下情感访谈录》一书中，他讲述过这样一个故事：一位女性有一天突然自杀了，自杀的原因是严重的性压抑。

如果没有性，将可能给我们的生活带来怎样的影响？这个故事似乎是极端的，但是弗洛伊德、罗洛·梅等性学大家都发表过类似的观点，即当伴侣之间只有友谊，性却稀少时，这种内在的不和谐势必影响着婚姻质量。

也正因如此，当一部分女性或许习惯了婚姻中的无性状态时，另一部分女性却开始了自救和改善——通过改善性与友谊的关系，来让友谊和性并驾齐驱，更加和谐。

一个女人的《365 天亲密日志》

不久前，一部叫做《365 天亲密日志》的书在书店热卖。美国北卡罗来纳州一个普通家庭主妇，决定奉献给丈夫布莱德 40 岁的一份生日礼物——每天和他做爱，并为此制订了一份 365 天亲密改善计划。

听起来似乎是不可思议的事情，因为在此之前，查拉和布莱德的婚姻关系也陷入了友谊增多而性稀少的状态中。但是经过她的 365 天改善计划，查拉成功实现了这个计划，并为此将其结集成书《365 天亲密日志》。

当婚姻中的友谊增多时,我们的性怎么办?

北京的波波说,她和老公结婚六年了。曾经她们的性也激情如火,但是三年后,性爱似乎就开始走下坡路,从每周三次减少到每周一次,最后减少到每月一次,最后,最后……三个月才有一次了。

上次性爱是在什么时候?波波苦笑着说:“似乎还是在火星撞地球的时候。”

现在,他们的日常生活状态是这样的:下班回家,波波做晚饭,老公去看球赛。两个人彬彬有礼地吃完饭,然后彬彬有礼地坐在沙发上一同看电视,十点半钟,该上床睡觉了。于是两个人一起上床睡觉。没有冲动,像两个亲人一样相安无事地背靠背。

“我都能想象以后我们几十年的夫妻生活,我们像亲人、兄妹、朋友,……唯独不像情人。”波波说,她能感觉到老公和她一样,彼此都小心翼翼地回避着无性的话题。“他自己是怎么解决的,我不知道,但我能感觉他很压抑。”

她自己呢?脾气有时莫名的大。懒得打扮了,觉得穿什么衣服都不自信;脸上的皱纹也多了;平时爱找些小事和老公吵架,吵完之后自己也觉得歉疚:我这是怎么了?

心理和精神分析师弗洛伊德提出过性的曲线反映机制。弗洛伊德观察过许多患有歇斯底里的女病人,发现许多是性压抑导致的结果。著名女权主义者弗里丹在《女性的奥秘》一书中提出过发生在二十世纪六七十年代,在美国郊区生活的中产阶级的“主妇综合征”。许多生活安逸的美国中产主妇,老公有不错的工作,住着大别墅,衣食无忧,但是一种不快乐的焦虑、抑郁的情绪弥漫在她们心中。弗里丹认为,这便是长时间的婚姻里夫妻性生活变得稀少后,主妇们性压抑的结果。

根据著名性学家玛莎斯特在所调查的新婚夫妇中,第一年每月性生活频率为14.8次,以后逐年减少,第二年则为每月12.2次,第四、五年每月9次,而到了第六年便减少到每月6.3次。

而国内一项对6210名城市居民和1392名农村居民的调查显示,城市夫妻每月性交次数为4.66次,农村夫妻为每月5.43次。

国内不同的性调查都显示，似乎确实婚龄越长友谊越多后，性生活便越来越稀少了。并且这种稀少显然不利于婚姻的幸福和谐，它也是诸多夫妻矛盾产生的根源。

难道，性激情和友谊总是互为天敌吗？有性学家曾经说过：所谓的性激情，就是一个人探索另一个陌生人隐秘的冲动。所以，福柯更极端，他认为真正的性激情只能存在于两个陌生人之间。

所以，我们看到在婚姻的性激情领域，几乎是一片哀鸿遍野，悲观情绪四处弥漫。《手机》中的“审美疲劳”说风靡大众，“老夫老妻就像左手摸右手”般毫无性冲动似乎成了夫妻婚后的形象写照。

难道，当婚姻中的男人女人友谊越来越多时，性激情就势必越来越少，甚至无比糟糕吗？是不是婚内的性根本没有出路，只能任由背叛、懒惰、厌倦等行为发生？

友谊和性，究竟是一种什么样的关系？

精神分析师 Sophie Cadalen 认为：“友情的出现并不一定是促使爱情消逝的原因。人的感情也没有自动存储系统，不会因为一边的存储池空了便需要另一边的弥补。在不同情况下，每个人都在情侣关系中扮演不同的角色：情人、父母、合伙人或朋友，而这些角色并不相互排斥。”

当然，除了性之外。“情感关系始终由性来联结，这是我们无法与朋友分享的私密行为。当我们与所爱的人在一起时，会出现另一个空间、一种震撼，而这些是不可能存在于朋友之间的。”精神病专家和精神分析师 Catherine Bensaïd 解释到。

让我们看看陌生人的性和充满友谊的性之间的区别。

在和陌生人的性关系中，性行为中总是多少含有一些暴力的成分。除此之外，这些关系中性爱比重非常大，但却完全是一种利用对方身体而满足自己快乐的行为。这又怎么能够被称之为爱呢？另外，性激情中最初的狂热注定了不能持久，否则我们的精力会被彻底耗尽！

而充满友谊的性关系呢？性学专家 Ghislaine Paris 认为：“它会让我们需要感到安全，相信自己的身体不会被利用、被侮辱。这一点在那些只有感到安全才能放开享受快感的女性身上表现得尤为明显。”另外，充满友谊的性关系，可以有更多温柔的前戏，有更多的互相体贴等，这些常常是发生在陌生人的性关系中所不具备的。

既然充满友谊的性本来可以让性爱更美好，那么我们来看看是什么让友谊更多，性激情却越来越少了？

心理学家 Catherine Bensaïd 认为：“我们总会把友谊想象成破坏爱情中性爱关系的罪魁祸首，却忽略了在一对情侣出现问题时，他们的性爱质量往往会大大降低，这刚好证明了友谊并非是阻碍情侣性关系的原因。”

30 岁的琳达就用自己的经验来证明了这一点：友谊并不是损害性激情的方式，恰巧相反，是出了问题的友谊才会损害性激情。她和老公刚结婚时激情似火，但是结婚一年后，她们频繁吵架。“一吵架，我就对他的身体特别排斥。结果时间长了，再也不想亲近他了。”

另外，夫妻之间的友谊越来越多，二人就会变得越来越熟悉而放松。让人感到放松当然是婚姻最重要的吸引力，但有时候这种放松带来的是夫妻过于袒露人性的弱点，从而失去性保鲜所需要的神秘感。

历史上流行一个典故：杨贵妃每次沐浴时都躲着唐明皇，后者特别想窥视其沐浴的情景。有一次，唐明皇收买了宫女，偷偷潜近杨贵妃时，杨贵妃听到外面的动静，立刻穿衣。唐明皇到底还是没有偷看到杨贵妃沐浴的情景。杨贵妃在唐明皇面前一直永葆魅力，是不是也和这份性神秘的刻意维持有关？

《欲望都市》中的梅兰达则形象地说明了友谊气氛在婚姻中过于浓厚时，夫妻不注重神秘感的保持，会对性造成什么样的后果？梅兰达的同居男友上厕所都不关门，发出高雅的声音让梅兰达对其性意全无。也许男友只是觉得他和梅兰达像两个熟悉的朋友，有必要上厕所关门吗？

当友谊增多时,性要转变的几个重要方式

夫妻间的友谊增多,性却开始变得稀少——这似乎是激情的重要杀手。来自民政部门一项调查显示,相当大比例的离婚是因为性不和谐。反过来我们是否可以这样说:如果可以在夫妻之间实现持久的性激情,是否大部分的离婚可避免?

所以,性学家方刚不久前开始一项调查,他想征求婚龄超过十年以上还有性激情的夫妻。据方刚透露,愿意接受调查的夫妻已经有不少。这说明友谊增多,性稀少并不是必然的规律,“激情在长久的婚姻关系里,并不是一个神话”。

而来自相关网络调查也显示,87%的夫妻在“婚姻多年不再有性激情时”,愿意为此作一些改善努力。

如何调整这种友谊增多、性稀少的状况呢?

1 完成由重视数量到重视质量的转变

当两个人的冲动越来越少时,我们应该完成的是性从重视数量到重视质量的转变。我们没有那么高的频率,但我们有说不完的情话,有温柔的拥抱,有丰富的心理感受等,这些是人近中年重视质量的优势,是与青年时的重视数量不同的。

这也是德国人最近流行的性观念。在德国人看来,数量并不重要,重要的是质量。德国人在性爱上宁缺毋滥,比如他们就认为,即使一个月只有一次,但这次如果很精心,比起数量多但质量低下的性爱,那宁愿选择这一次吧。

养生圣经《黄帝内经》也认为,对于性生活来说,“年过二十不宜连连,年过三十不宜天天,年过四十要像数钱(古代数钱以五为基数),年过五十进山拜庙(初一和十五),年过六十要像过年”。所以,和婚龄、年龄的增长相同步,性冲动渐渐减少也是符合人体规律的事情。

2 要增加身体的亲昵和嬉戏

当友谊越来越多,性激情越来越稀少时,是不是夫妻二人就要像“假面夫妻”那样彬彬有礼呢?

28岁的凯琳就说她喜欢看电视时坐在老公的大腿上;自己在厨房里做饭时,老公也会温情地从身后抱住她。在《男人这东西》一书中,作家渡边淳一访谈过的一位日本老作家说:他和妻子做爱很少了,但是晚上睡觉会手拉着手。

心理学家林西就提倡,夫妻友谊增多、性变得稀少时,更要重视身体的日常亲昵行为。夫妻之间有一种气场,一直相敬如宾或者彬彬有礼会让两个人变得更加隔膜。而性作为最好的助推两个人的身体亲昵的方式,一旦因为友谊变得稀少时,更要补充进各种日常亲昵行为,防止两个人越来越冷淡。

更重要的是,我们不应该一味把性爱等同于“插入”,抚摩算不算?拥抱算不算?如果把这些都算作性爱的一部分,那么结婚许久的夫妻就应该有一种“大性”的概念,即应该把所有的身体亲昵行为,都视为性亲密的一种方式,而不是一味追求“真刀实枪的插入”。

3 何谓少?关键是少时不感到焦虑

另外,性稀少便一定不正常吗?性学专家方刚认为,这可能需要因人而异。在不同的夫妻之间存在不同的性频率。有的夫妻一日无性不欢,恨不得夜夜笙歌;有的夫妻却十天半月不做爱,也没有什么大不了的。

这也像吃饭,有人终日暴饮暴食也不够,有的人却胃口很小。有没有放之四海皆准的性频率?比如必须一周做爱三次或者四次等?方刚认为,显然不存在,个体差异千差万别,最重要的是夫妻二人感到自然、舒服。而那种因性稀少便感到焦虑,有时并不一定真的是因为性次数稀少,而是喜欢套用流行的“必须一周N次”的标准,感到有差距后所产生的心理焦虑反映罢了。

精神分析师和性学家 Catherine Blanc 认为:“许多情侣因为欲望

的减少而来咨询，我却感觉到性对他们来说并没有那么重要。每个人都应该清楚自己究竟希望分给性多少空间，而不是让它成为一种制约。问题的关键不在于每天都必须做爱，而在于与自己的性需求和平共处，从而继续和谐、和睦地生活。”

4 适当保持新鲜感和神秘感

作家渡边淳一曾经提出过“走婚制概念”，他在研究日本平安时代的贵族走婚制后，认为走婚会延长夫妻两个人的性激情。那时，平安贵妇的丈夫想约会时，必须事先通报。待到太太梳妆整齐允许后，才可以进门。这样的走婚制虽然不适合现代夫妻，但是它提出的“即使是夫妻之间的友谊，也必须保持一定的距离”的观点，显然是有益的。

最重要的是，要意识到夫妻亲密工程是一项综合性工程，就像《365天亲密日志》中的查拉一样，为它的改善制订计划，然后去实施它。很多人的惯性是：当没有性时，就任其自然发展，然后凭着本能去寻找新的性。但是当你试着不是通过寻找新的激情，而是在原来的关系里发掘激情、创造激情的话，你会发现那些激情来得更深沉而珍贵，更富有内涵。

你还有激情的性生活吗？

——A 罩杯，高潮一样来！

你还有激情的性生活吗？结婚多年的 A 罩杯熟女们或许会苦笑：激情，好像天边的青鸟，早已经一去不复返了！肚子有肉、脖子有皱纹、大象腿……这样的形象还能激起老公的性趣吗？

自己不再是青春无敌？这没有那么可怕，你只需要再放松再随意一点点，与不完美身体亲密无间，性福一样握在你手中。

小测试：你对你的身体满意吗？

先来做一个小测试，看看你对自己的身体满意吗？年龄一天天增长，身体正渐渐衰老，著名的女性杂志《大都会》曾作过一个设想，二十年之后的碧昂斯和张曼玉会是什么样子？结果电脑合成的图像让人大吃一惊，她们全都变得又老又丑。

是的，岁月的力量最惊人，没有一个女人希望衰老，可是衰老这件事情，迟早总会到来。

1. 你每天都去美容院吗？

A 偶尔去

B. 每天都去

2. 关于腰围，看下列形容词，你第一个想到：

A. 水桶腰

B. 水蛇腰

3. 关于小腿，看下列形容词，你第一个想到：

A. 罗圈腿

B. 林志玲腿或者莫文蔚腿