

火星男人与金星女人

共枕

Mars and Venus in the Bedroom

约翰·葛瑞 著
萧志哲 译

如何在一夫一妻制中拥有完美的性生活

女人需要倾诉的好听众，男人有“隐藏自己”的习性



火星男人 与 金星女人共枕

MARS AND VENUS IN THE BEDROOM

约翰·葛瑞/著

萧志哲/译

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火星男人与金星女人共枕/ (美) 葛瑞 (Gray, J.) 著;
萧志哲译. - 北京: 经济日报出版社, 1998.3
ISBN 7-80127-449-0

I. 火… II. ①葛… ②萧… III. 婚姻-通俗读物 IV.C
913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06799 号

本书中文简体字版权属经济日报出版社所有

"Chinese language copyright 1997 Tai Publishing Co."

"Copyright © 1995 by J.G. Productions, Inc.

Chinese language edition arranged with Linda Michaels Ltd.

through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency Inc.

Published by TAI YA Publishing Co., Ltd.

火星男人与金星女人共枕

作 者: 约翰·葛瑞

翻 译: 萧志哲

责任编辑: 初志英

出 版: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮 码: 100054

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 9

字 数: 158 千字

印 数: 1—10000 册

版 次: 1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80127-449-0/I·32

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

男人要性爱，而女人要情爱。有时候，我们的伴侣好像来自不同的星球：男人来自火星，女人来自金星。在卧房中，男人与女人有明显的不同，我们却可能不了解这些差异所在；而只有透过彼此相互理解，并接纳这些明显或不明显的差异，我们才能够享受亲密而完美的性爱。

为何性爱如此重要？

性使男人渴望爱情，而爱情使女人渴望性。

我们都知道男人看重性爱，而女人则重视浪漫的情爱，但是一般人却不知道为何会如此。如果无法深入了解这个根本的不同，女人就会经常低估性爱对男人的重要性，也会把性爱当作表面而肤浅的东西。

有些女人在了解有些男人只要性爱的真正理由后，她对

性爱的态度才可能会有所转变。如果女人知道两性的差异是源于历史发展与社会条件的不同，她就会了解性冲动对许多男人而言，是他们维持恋爱感觉的重要因素。

透过性爱，男人打开了他的心扉。性使男人体验到恋爱的感觉与她对爱情的渴望。说来讽刺，性使男人觉得他需要爱情，而女人却是因为感受到男人的爱意，才对性产生渴望。

男人经常不了解女人对浪漫情爱的真正需求，因而误解女人，以为她们不需要性爱。当男人想要性爱而女人却没有这种情绪的时候，男人经常会因为误解女人的想法而觉得受到拒绝。他们不知道，女人经常要在感受到被关爱的浪漫情爱之后，才会对性产生渴望。

女人渴望与伴侣分享那种爱与被爱的感觉，而男人则渴望直接的性爱。当然，男人可以透过其他方式感受爱情，但是，完美的性爱还是让男人打开心扉去感受女人关爱的最有效方式。

如何使性爱变得更完美

完美性爱是令男人打开心扉，促使他向女人表达爱意的

最有效方式。

要让性爱完美，两性间首先必需要有相互关爱与支持的沟通关系。只有这种沟通关系存在，本书所提供的卧房技巧才能够有效的运用。

假如彼此的沟通没有问题，并善用本书所提供的卧房技巧，将能戏剧性地增加彼此的热情与对性爱的满足。若性爱接触能更加完美，两性间的整体关系也会有所改善。透过完美的性爱，男人将感受到更多的爱意，相对的，也使女人重新拾回曾经失去的关爱；自然而然，彼此之间的沟通与亲密关系都会增长。

当夫妻之间的关系出现问题，有时候可以先不必急于面对问题，松弛一下，你会发现完美的性爱可以让问题更容易解决。有时候，学习如何达到完美性爱的卧房技巧，却是重新恢复彼此关系的最有效方式。

完美的性爱是令男人打开心扉，并促使他向女人表达爱意的最有效方式；而对女人来说，完美的性爱可以帮助她松弛身心，感受伴侣所给予的支持。这种心灵上的软化，有助女人改善她的沟通能力，使她的伴侣不带防卫地聆听她的话语。这种沟通关系的改善，会进一步让双方保持对性爱的热情。

其他讨论性爱的书

本书指引男女如何在生理及心理上达到性的满足。

当其他的书籍都在讨论性爱的运作原理和技巧，本书却着重探讨：你如何确定自己拥有完美的性爱生活。透过对沟通问题的新探索，你将会学习到如何在满足双方性需求的前提下，建立新的性爱关系。此外，我们也会探讨男女在心理需求上的差异，使你了解该如何做，才会对你的伴侣最好。

大部分的书籍都将焦点放在男女双方的生理需求上，却很少提及彼此独特的心理需求。本书将指引男女双方如何在生理上与心理上达到性的满足。当女人学习到这些资讯之后，她不仅可以知道如何满足男人，也会知道如何让自己更加快乐，不管是在卧房之中还是之外。在上完我开的讨论会之后，有许多夫妻捎信给我，说他们现在正享受着以前从未有过的完美性爱生活。他们之中有些只结婚了几年，但有些则已经结婚三十多年了。

沟通与性技巧

现代男性需要女性的支持，女性也需要男性的关爱，学

习完美性爱可以同时满足男女双方。

现代女性比以前的女性更期望从性爱中得到更多满足感。从前，性经常被认为是女人满足丈夫的主要方式，对我们母亲那一代的人而言，性爱是为了男性而做，而不是为了她自己。但现在，避孕方式已经相当可靠与方便，社会也比较能接受女性对性需求的渴望，女性有更大的自主权去开发与体验她们的性感受。对许多女性而言，对性爱的日渐关注反映在她们透过重建自身的性爱体验，去寻找两性关系中的平衡点。

经过一天紧张忙碌的工作后，女性自然希望回家之后能够得到作为一个妻子所应得的关爱，她更希望能享受性爱所带来的松弛感受。为了纾解现代工作带来的压力，不只男性需要女性的支持，女性同样也需要男性的关爱。透过学习新的两性关系沟通技巧，男女双方可以一起来解决这个问题。

假如男人要满足女人对性爱愈来愈多的要求，进阶的卧房技巧就派得上用场了。传统的卧房技巧已经过时，它们无法满足现代女性对性爱的需求，现代女性要求的更多，她跟男人一样也想要有性高潮，所以，男人必须要学习如何满足他的伴侣。

正如同女人要求的愈多，男人同样也会要求得愈高。男

人也不愿意失去两性关系中的热情。愈来愈多的男人与女人宁愿选择离婚，也不愿意维持一段没有热情的婚姻。

现代的两性关系已经不再容许男人只顾己身的性满足，而女人也不再愿意为了维系家庭而牺牲她自己的需求。爱滋病和其他的性传染疾病使得婚外情比以前更加危险，因此，现代男性希望他的伴侣能更重视性爱生活，如此一来就可以使男人保有对伴侣与彼此关系的热情，而不用冒婚外情的危险。要有效地达到彼此间的共识，进阶的卧房技巧对男女双方都很有用。

在这本书的前十二章，我们会探讨创造完美性爱生活的方法，然后在第十三章，我们将讨论浪漫情爱对维系彼此热情的重要性。



男女双方都不知道另一半的真正需求是什么。

一般说来，结婚七年之后，伴侣中的一方会不再对性爱产生任何强烈的需求。通常在这种情况下，另一半会以为这是因为他或她已经不再对性产生兴趣，但是真正的原因却可能是伴侣所要求的性没有得到满足。我们在这本书中将会深

入探讨男女双方对性爱的不同需求。通常，男女双方都不知道他们另一半的真正需求是什么，也不知道该如何去满足这些需求，所以他们会在多次的挫折之后，逐渐对性失去兴趣。

令人惊讶的是，在我所开的讨论会上，大部分都是女人对我提到她们的丈夫已经不再对性产生兴趣。这并不代表男人对性的需求少于女人，而是男人对性失去了热情。但是，善用进阶的卧房技巧将可挽回男人对性的热情。

如何与你的伴侣分享这本书

在探索彼此性爱空间的过程中，务必要保持不预先评判的态度。

这是一本有趣的书，而且不会太过强调性技巧。我尽量让书中的章节简短一点，以便读者能够随时放下书来，去运用新学到的卧房技巧。

假如女人想建议男人读这本书，千万不要让男人觉得他必须念这本书或者你在要求他改进你们的性生活。因为这会让男人觉得他不够好或者需要改进，男人会觉得他受到这本书的侮辱。

相反的你应该对男人说：让我们一起来念这本有关性的书吧！它真的很有趣喔！或者是：这是一本很性感的书，让我们一起轮流来念它！假如他认为你是要和他尝试新事物，他可能会比较积极地回应你。

假如是男人建议女人读这本书，你还是要以相同的方式对她说，但要小心不要太坚持。如果她不想读，你可以自己读，然后再实际运用这些书中谈到的卧房技巧，当你成功的运用这些技巧，她会比较愿意来念这本书。

在这过程中，假如你的伴侣产生抗拒，也不要太过在意，请自己继续念这本书。假如男人看到女人对完全性爱所做的努力，他最终还是会对这本书产生兴趣。同样的，当男人开始运用这些新技巧，女人也会比较有兴趣和男人一同分享这本书。

假如你的伴侣对这本书一点兴趣都没有，就将这本书放在卧房内的某一个角落。你不需要做任何事，好奇心将会诱使他或她来探究这本书。

和你的伴侣一起大声的念这本书，能够帮助你们在轻松的气氛下表达性爱的感觉。透过书中所散发出的热情与喜悦，你已经向伴侣传达了重要的讯息。经由这本书，你可以较轻易地与伴侣分享你过去向来害怕表达的想法。

另一种可以运用的方法是：双方各自阅读这本书，然后再一起讨论、运用它。如果你们能够一起念它或者至少一起读你们最感兴趣的部分，将对你们彼此的沟通很有帮助。

女人经常在犹豫要不要向她的伴侣描述她喜欢的性爱形式，因为她不想让她的伴侣像机器人一般跟随她的指示作动作。这本书提供的许多性技巧可以让男女双方做各种不同的新尝试与实验，这些新尝试会让夫妻体验前所未有的热情，这本书的目的不只是一要教育夫妻，也要诱发夫妻的新灵感、新体验。

男人有时候会告诉我，他们都已经知道我所要告诉他们有关性的东西了，可是他们很难一直保持这种积极的状态。我认为持续地谈论性事或者阅读有关性事的书籍能够提供一些新热情。

在尝试过各种新的性爱方法之后，伴侣之间要持续相互交流各自独特的体验，因为有些技巧方法也许是你想要的，但却不是你的伴侣所渴望的。在某些情况下，你的伴侣也许会改变并开始喜欢一些新方式，但他仍然不喜欢其他的部分。

不要要求你的伴侣做令他不舒服或不愿意作的事，这是很重要的。因为当双方真心相爱时，性爱是他们可以相互给

予的最珍贵的礼物。

运用书中资讯的最佳方式就是：选择你喜欢的方法，然后运用它，当你的伴侣不喜欢马铃薯时，不要劝说或强迫他去喜欢马铃薯。当你的伴侣喜欢而你不喜欢马铃薯时，你也不要评判他的喜好。

为了使性爱的热情能够日益增长，不去评断或批判对方的欲望与喜好是很重要的。在探索彼此性爱空间的过程中，务必要保持一个不预先评判的态度。

这本书提醒你一些你直觉上可能已经知道的事。对我个人而言，这本书所提到的许多理念让我本人获益匪浅，许多接受过我咨询或者参加过我讨论会的人也有同样的感觉，我希望你能尽情的享受这本书，而且在往后的日子中持续地受益于这本书。

完美性爱是上帝给予那些忠于爱情者的丰富恩典，完美的性爱是种赏赐，也是我们应得的。

约翰·葛瑞

第一章 完美性爱的进阶卧房技巧

完美的性爱不只是彼此热情关系的指标，更是创造热情的重要动力。

学习并运用进阶卧房技巧的特殊奖赏就是可以让你们的性爱更加完美。正如辛劳工作之后的美好假期、在春天温阳四溢的树林里漫步、或是登上山顶的兴奋情绪。完美的性爱不只是个奖赏，有时候它也可以让身体与精神更加年轻。完美的性爱是强化彼此关系，并让生活更具光采的最基本方法。

完美的性爱生活不只是两性间热情关系的指标，更是创造彼此热情的重要动力。完美的性爱能让彼此的心灵充满爱意，也满足我们的情感需求。钟情的性爱、热情的性爱、感官的性爱、持久的性爱、短暂的性爱、匆促的性爱、精致的性爱、玩乐的性爱、温柔的性爱、狂暴的性爱、和缓的性爱、激烈



的性爱、浪漫的性爱、特意的性爱、色欲的性爱、简单的性爱、冷酷的性爱、狂热的性爱……，所有形式的性爱都是让恋爱的热情持续不灭的重要动力。



完美的性爱可以软化女人的心，帮助她打开心扉，体验她心中的爱与伴侣付出的爱。伴侣有技巧与贴心的抚慰能让她确信她在另一半的心中是重要的。伴侣的热情与充份展现的关心，完全满足了女人心中对爱情的渴望，当女人再次陷入对爱情的渴望，双方长期存在的紧张关系就可以得到暂时的消解。此时，女人对爱与被爱的热情就能得到完全的感受与满足。



完美的性爱能治愈男人所受的挫折，让他再次



完美性爱的进阶卧房技巧

燃起对彼此关系的热情与承诺。在完美性爱中，他能立即体会到他努力付出的结果，那种最终的征服感会带给他极大的满足；而女人的温柔回应则唤醒与激发他最深层的男性特质。天堂之门已经打开，而他也已到达。女人的满足感让他觉得他的爱意得到赞赏，而当女人感受到男人对爱与被爱持久却隐藏的欲望时，就算回到现实生活中，那种感觉还是会常留在女人心中。



完美性爱不仅使我们年轻有活力，也能提高对彼此与世界的感受力。

完美的性爱，让男女双方都能重新感受到最先使他们相聚在一起的温柔而极致的爱情。完美的性爱，在人的身体与脑袋中产生一种能让彼此达到最高满足的化学激素，这种化学激素能够增加彼此的吸引力、刺激身体的潜能并进而使身体更健康。它不仅使我们年轻有活力，也提高我们对彼此与对这



个世界的感受能力。对于那些将爱情视作生命中最重要事情的人来说，完美的性爱是上帝赋予他们的特别恩赐。

性爱是使婚姻不同于恋爱式情谊的最主要特征，性爱比其他任何夫妻活动更能滋润男女双方。完美的性爱让女人保有她的女性特质，也强化男人的男性特质。性爱是能够让彼此更加亲密或分离的强大力量。

只有原始的动物本能，对创造完美的性爱是不够的。时代在改变，性爱的品质变得愈来愈重要。我们的母亲无法告诉我们，而我们的父亲也不知道这种完美性爱的秘密。正如同沟通与维系两性关系的技巧在改变，完美的性爱技巧也在改变。要满足伴侣的床上需求，就必须要有新的卧房技巧。

对男女不同的独特性需求没有清楚而充分的了解，在几年甚至几个月之后，你们的性爱生活就会变得机械化而成了例行公事。只有采取新的方法，才能克服这种僵化的性爱模式。