



男人来自火星 女人来自金星

何昌勇◎编著



北京工业大学出版社

男人来自火星 女人来自金星

何昌勇 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星 女人来自金星 / 何昌勇编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5639-4648-8

I. ①男… II. ①何… III. ①婚姻 - 通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 086734 号

男人来自火星 女人来自金星

编 著: 何昌勇

责任编辑: 李 杰

封面设计: 谷 宇

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市同力彩印有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.75

字 数: 215 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4648-8

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



目 录

第一章 爱像青橄榄

- 第一节 不同年龄段男人对女人的要求····· 2
- 第二节 不同年龄段女人对男人的要求····· 13
- 第三节 男人与女人的不同需求与渴望····· 19
- 第四节 男人罪在花心，女人伤在痴情····· 25
- 第五节 男人要读懂女人的抱怨····· 32
- 第六节 女人要理解男人的沉默····· 39
- 第七节 女人和男人对于性与情的不同认知与体验····· 46

第二章 走进咖啡屋

- 第一节 当男人付出真心····· 56
- 第二节 当女人追求真爱····· 70
- 第三节 男人选择情爱····· 81
- 第四节 女人选择爱情····· 89
- 第五节 如何保护男人的自尊····· 96
- 第六节 如何满足女人的虚荣····· 103

第七节 当爱情不再的时候..... 109

第三章 恋在绽放时

第一节 恋爱需要好好“谈”..... 120

第二节 女人纯情的初恋..... 132

第三节 男人难忘的初恋..... 140

第四节 男人是感官动物，女人是感受动物..... 146

第五节 男人对女人的征服欲..... 151

第六节 女人对男人的崇拜感..... 158

第四章 踏上红地毯

第一节 男人与女人不同的婚姻观..... 168

第二节 男人如书，女人如诗..... 179

第三节 男人如何控制自己的多情..... 184

第四节 女人如何对待自己的多疑..... 191

第五节 婚姻，其实是毕生的事业..... 196

第六节 获得幸福婚姻的秘密..... 203

第七节 美满的婚姻需要精心呵护..... 208

第五章 爱到无言时

第一节 男人在什么情况下会出轨..... 222

第二节 女人在什么情况下会发生婚外情..... 228



第三节	男人如何面对女人的唠叨·····	234
第四节	女人如何面对男人的撒谎·····	239
第五节	男人如何经营好自己的婚姻·····	245
第六节	女人如何安排好自己的生活·····	255
第七节	当婚姻走向疲倦的时候·····	261

第  章

爱像青橄榄



第一节 不同年龄段男人对女人的要求

时间在流逝，人也不断地在改变。或许，恋爱时，他爱你爱得天昏地暗，可是当你年老珠黄时，他会依然爱你吗？男人总是善变的，年轻时他爱你的浪漫可爱，中年时他希望你成熟有魅力。20岁为钱烦，30岁为事业烦，40岁为家庭烦，50岁为年龄烦。不同年龄阶段的男人有着不同的烦恼，相对应地，他们对女人也有着不同的看法。所谓知己知彼，作为一个女人，了解男人对爱情的需求是成为好女人的第一堂入门课。

不同年龄的男人对女人的渴求是不一样的，我们可以从中看到男人的成长，也可以以此来诊断男人心理的变化。

20岁男人对女人的要求

20岁的男人，用青色的画笔来绘制人生的风景线，他们如春天的小树，虽然青涩，却生机勃勃。

我们不妨看看下面这段文字，这是一个22岁的男人发表在论坛上的关于他对女人的要求：

（1）貌美如花。

（2）和她一起走进游泳池，旁边的男孩子会看得眼睛发红、鼻子呛水。

（3）傻乎乎的，可爱！

（4）相信一见钟情。

- (5) 不嫌我的球鞋臭。
- (6) 饿了，会泡方便面就可以。
- (7) 参加通宵舞会从不喊累。
- (8) 听我讲笑话会哈哈大笑。
- (9) 自己解决大部分零花钱。
- (10) 自己去考计算机和线性代数——最好能及格。
- (11) 在我父母面前显得很文静。
- (12) 不当着我的面和别的男孩敲定约会日期。
- (13) 很少吃醋。很少哭。
- (14) 记得我生日。
- (15) 不要老在一起!
- (16) 不想结婚。

由此看出，20岁的男人对女人的要求无外乎以下几点：(1) 美丽；(2) 性感；(3) 有份有品位的职业；(4) 极有耐性，善解人意；(5) 该聪明的时候聪明；(6) 做小鸟依人状时尽量自然；(7) 怎样穿都好看；(8) 懂得适当地撒娇；(9) 虽做出惊喜反应，但看起来自然不做作。

30岁男人对女人的要求

30岁的男人，用紫色绘制人生的风景线，此时是拼搏的年龄，全身的力都拧成一股绳，在为事业全身心奋斗。

下面我们再看看一位30岁男性朋友对于女人有何要求：

- (1) 聪明。
- (2) 牛仔裤上不再有破洞。
- (3) 卸妆后依然美丽。
- (4) 举止优雅大方，我的同事和朋友都喜欢她。

- (5) 擅长倾听。
- (6) 我讲笑话时她会微笑。
- (7) 替我记得我母亲的生日。
- (8) 尊重我，给我生活和思考的空间。
- (9) 对我的艳遇不要太敏感。
- (10) 帮我买领带和衬衫。
- (11) 有情调，周末做几个好菜，开一瓶红酒。
- (12) 认为对于爱情，理解比激情重要。
- (13) 偶尔给我很好的工作建议。
- (14) 经济独立，但挣得的钱不要比我多太多。
- (15) 有人追，但好像没有太多男性朋友。
- (16) 不期望我成为盖世英雄或百万富翁。
- (17) 不要求老在一起。
- (18) 结婚也可以。
- (10) 喜欢小孩。

相对 20 岁的男人，30 岁的男人显得更加成熟，对女人的要求也更加趋于生活化：(1) 入得厨房，进得睡房；(2) 不必服侍皇太后；(3) 不介意浪漫蜡烛配盒饭；(4) 听多过说；(5) 不再傻笑；(6) 懂得独立；(7) 不批评男人的衣着品位；(8) 有能力对自己的烹饪进行检讨；(9) 明白生日和周年纪念只是青春形式。

40 岁男人对女人的要求

40 岁的男人，用橙色的画笔绘制人生的风景线，笔尖蘸着沉甸甸的收获。

看看吧，下面是一位 40 岁男人对女人的心声：

- (1) 健康。
- (2) 穿上旗袍还算好看。偶尔让我怦然心动。
- (3) 偶尔不唠叨。
- (4) 偶尔让我发言。
- (5) 允许我讲笑话。
- (6) 路上的中学生管她叫阿姨，而不是奶奶。
- (7) 看见我的秘书裙子很短，也不会买八千元的耳环。
- (8) 孩子去夏令营的时候，记得买快餐回来给我吃。
- (9) 装作没看见我的小肚子。
- (10) 我忘了她的生日她不再生气。
- (11) 生气时不摔东西，摔东西拣不贵的摔。
- (12) 如果有人给她写情书，我会和她一样高兴。
- (13) 关心我的体检表胜过工资单。
- (14) 不再逼我周末和她一起回丈母娘家欢度家庭日。
- (15) 允许我和一群男性朋友一起去钓鱼，因为她也想和一群女性朋友一起去跳健身舞。

40 岁的男人对女人的要求一般都趋向于稳定：(1) 既然不能让男人有拥抱少女的幻想，也别让男人面对太残酷的现实（胖无所谓）；(2) 思想与行动都能维持利落；(3) 不拿男人收入跟隔壁的老王比较；(4) 不利用孩子来指桑骂槐；(5) 明白赔笑是项义务；(6) 承认真相，不再扮弱智女流；(7) 更加成熟，不至于穿一件整条街都会吓晕的衣服；(8) 不偷工减料，不私自攒菜钱；(9) 不假扮洁癖来证明自己干净；(10) 明白男人的性欲至少要由视觉引起。

50岁男人对女人的要求

50岁的男人，用蓝色绘制人生的风景线，深沉的蓝，代表着心胸的广阔和生活态度的凝重。

50岁的男人，对处于更年期的妻子要求很简单：(1)需要时可以就好；(2)公众场所不做家庭批判；(3)虾米或龙虾，皆不能动；(4)我说话时不会睡去；(5)不老是重提男人当年同一件事情的过失；(6)不再利用脸色来当话；(7)不以消极态度争取要求，不说反话；(8)煮一些至少边看电视边能吃得下的饭；(9)必要时能够忘记我初恋女友的名字；(10)就算是在周末里，自己也要负责出些点子。

没有什么比50多岁的男人更能体现出男人的成熟。50岁的生日一过，他们就马上想象着他们由高大健壮的年轻人像变魔术一样变成没牙齿的、衰老的、过时的老头。所以他们对女人的要求也就平和了许多。

60岁男人对女人的要求

对于60岁及60岁以上的男人而言，已经走完大半人生的夫妻俩能在一起就是最好的要求了。

看看一位老年朋友的心声吧：

- (1) 不长胡子。
- (2) 有两个乳房。
- (3) 穿我的T恤不嫌小。
- (4) 让我给她的小外孙擦屁股时态度比较和气。
- (5) 路上的中学生叫她奶奶，而不是爷爷。
- (6) 我做的饭她能吃。
- (7) 我一个笑话讲几遍她都会笑。

- (8) 允许我养花。
- (9) 不用我养的鱼喂她养的猫。
- (10) 看电视时不打呼噜。
- (11) 她不看电视连续剧时我可以看足球赛。
- (12) 每天提醒我吃药。
- (13) 说起我 30 年前的艳遇已不再大发雷霆。
- (14) 记得我们的退休金和保险号。
- (15) 晚饭时给我倒一小杯葡萄酒。
- (16) 有一次我尿了裤子，她没有用拐棍打我。
- (17) 总是在一起。

不同年龄的男人对性的渴求也是不一样的。对于男人来说，性就像一匹野马，需要他们去好好驾驭，特别是要经历某一年龄阶段的危机和焦虑。男人的性需求会随着年龄的增长而发生变化，而作为一个好的妻子，应该怎样对待丈夫生理需求方面的下降趋势和精神脆弱方面的上升趋势呢？

下面专家会解释男人在不同阶段性需求的变化，只有了解了这些以后，才可能找出保持快乐婚姻的方法。

20 多岁的男人永不满足

20 多岁的年轻人认为好的性应该是经常的、有高潮的、多变的。他需要感觉到自己在床上是行的，他懂得如何令妻子快乐。

马克今年 24 岁，他大约每天和妻子做爱一次。他承认如果他们的性不能保持很好的状态，夫妻间的亲密关系也很难维持。“我认为性对于维持夫妻的亲密度起到很重要的作用。”他说，“如果你们的性不协调，性就会变成例行公事一样枯燥无味，那么你们相互之间也不

存在吸引力了。”

早泄是全球男人痛恨的事情，它是很多男人焦虑的根源。男人的这种感觉神经系统的超敏感，部分原因来自女性。如果想让丈夫较好地控制自己，性前戏时，妻子对他的生殖器的爱抚应轻微而简短，长时间的抚摸很容易导致他在进入主题前就支持不住了。

如果采用女上男下体位，这样会减少对他的直接刺激而达到长时间做爱的效果。改变体位同样可以给男性带来新的刺激，但要小心使用任何可能引起他强烈性欲的动作：要慢动作，他一示意快达到高潮时就马上停下来。有些女性认为自己刚生完孩子，身体还没恢复到正常的状态，认为自己肯定不能让丈夫感到快乐满足。其实，不必有压力，因为20多岁的男人的性欲更像快餐，而非盛宴。也就是说，就算是有点遗憾，仍然可以令他快乐，这就是这个阶段的状况。男人的说法大致相似——“即使当性不是那么完美时，它仍然是好的。”

男人在20多岁的时候充满了青春的力量，体内的雄性激素通常保持在较高的水平，这时候，他们看起来好像在性方面永不满足。对男人来说，完美的婚姻应该是性和爱的结合体，因此，醉人的浪漫、充满柔情蜜意的亲昵和经常的床第之欢，成为男人追求的理想婚姻模式。

30多岁的男人无心顾及

对于大多数男人来说，30岁是人生的一个新的篇章，重心逐渐从单身汉聚会转移到事业和家庭建设上。

平时超负荷的工作和家庭负担的加重不断消耗着他的体力，性在他的日常安排中也逐渐减少了。

“现在已经比以前少多了，要做爱不得不提前预约才行。”39岁的罗伯特说，“实在太累了，有时孩子让人头疼，有时自己必须工作到

很晚，而另一半又要一大早起床，想想，在这样的情况下，床上有可能会发生什么浪漫的事情吗？”

对男人来说，这是一生中让人紧张得发疯的阶段，要从日常安排中挤出时间来给性爱是很难的，性经常被用来缓解压力。如果夫妻二人的性爱节奏是同步的，这样的性也是好的。但如果妻子的性欲比丈夫强那该怎么办呢？那么，可以提前预约——晚上八点在我們的敞篷车里，记得带上美酒……这将是一个有效的唤起浪漫的方法。为妻者要明白一点：丈夫越忙，浪漫的感觉就越少，不要指望他一下改变。如果你表现得太急切会给他造成压力，甚至让他感到内疚，认为他忽视了你的需要。你可以用不太性感的方法，让他在繁忙的工作后轻松地投入到晚上的性爱中，按摩不失为一种好方法，或者一起看看电视也行，最基本的是要减轻他的压力，这样他就会积极热情地响应你了。

毕竟，对于处在这个阶段的男人来说，性是维系夫妻关系的强有力的纽带，尽管婚后夫妻相处总有些磕磕碰碰，但性能起到很快就可以恢复亲密关系的作用。这个阶段的男人最希望的是完全逃离工作和家庭的压力，一个充满激情的狂野之夜，会比任何其他东西更容易带给他这种感觉。

男人非常怀念他们单身汉时的狂野和不羁，因此性方面的多样化会让他们找回从前的感觉。

因此，妻子应该抓住这样的机会表现自己野性的魅力：穿上美丽性感的内衣并点上蜡烛。要让丈夫知道，你不但是一个母亲和妻子，更是一个女人。女性容易走入一种固定的思维，认为他无论怎样都会爱我。但要知道，他爱你不一定就意味着他有激情。所以，要肯定你能继续燃起他的激情，慢慢地，你就会从经验中体会到这一点。

当20多天的日子逐渐消失的时候，就是男人开始走向成熟的时候。此时，建立家庭关系、生儿育女，可以使他们从中获得一种特别

的满足。

40 多岁的男人充满活力

其实，30 多岁的男人和 40 多岁的男人在生理上是没什么区别的，但心理上却有很大的区别，他们第一次感觉到恐惧，有人甚至说：“我 40 岁了，我快死了。”

忽然间，他们开始十分认真地对待身体的健康状况，重新重视起饮食和锻炼来。变老已经是件够令人沮丧的事了，如果它开始影响到性那就更悲惨了。当前列腺炎在他们毫无准备的情况下悄然而至的时候，他们明显地感觉到激情在减弱。“我现在体重增加了，而这确实影响到了性，”44 岁的比尔说，“某些体位确实会造成一点点伤害。”

这对男人的自尊来说是一个很大的打击，所有的压力和失望都会在这个阶段达到顶点，而这都源于 40 岁男人的中年危机。“他开始意识到他的体力大不如前，有时做爱不能勃起或者勃起维持的时间不长，换句话说，他再也不能像 18 岁的小伙子那样了。”

但事情并不总是那么悲观，男人在 40 多岁时会成为更好的爱人，因为他们更关注性的质量了，而不仅仅只是“每晚都要”。当原始的雄性的力量在达到顶峰后开始走下坡路时，它被成熟和经验取代了。为妻者应当让丈夫好好地把他长年积累下来的、熟练的技巧发挥出来，重要的是你要学会巧妙地调整性前戏来适应他生理上的变化——他需要更多的刺激和更多的时间勃起。

40 多岁的男人比任何时候更加关注双方的需要。他以前可能已经是一个细心的爱人，但只有在这个阶段他才会为满足你而感到真正的幸福和快乐。这是女人真正享受性爱的甜蜜的时候。

这个时候你最好耐心地引导你的丈夫从传统意义上的性中走出来，例如，性交不再是性的主要内容，偶尔的相互手淫也可以是好的



性交替代物。“当我 30 岁时，我一个晚上可以做四五次。”44 岁的理查德说，“现在再也不行了，但性高潮却更长、更有力和更令人满意了，所以我也不像以前那样要求得那么多了。”

如果说一个男人的性满足在他年轻的时候只单纯停留在生理的层次上，那么现在这种满足感就依靠爱、承诺、亲昵，还有夫妻双方长久以来培养起来的感情来实现。

成熟男人的性满足只在心里

都说男人在“性趣”上都喜好陌生的女人，而对于熟悉的女人，尤其是同床共枕了 N 个年头的黄脸婆，往往是“左手握右手”，提不起精神来。男人之间每每提起“交公粮”，同样是兴味索然，他们把它视作一项负担。

但是奇怪的是，这些三四十岁的男人，虽然纷纷对糟糠之妻失去了“性趣”，但在陌生的邂逅面前，他们却时常临阵“失败”，还不如他们“交公粮”时顺利骁勇。难道他们的身体真正“心仪”的，还是那个熟悉的女人吗？

对于陌生女人，究竟是什么在挑起他们的性欲？而对于熟悉的女人，又是什么使他们感到如此厌倦，却又如此依赖呢？

很多男人认为，自己厌倦了妻子，是由于她不再年轻、相貌不再甜美、身材不再曼妙。或者他们也会觉得，这是因为自己对妻子的身体过于熟悉了，不再有任何新鲜的刺激。其实，男人在性方面的要求，并不像大家一贯认为的那样，而是接近于纯物理的，这一点，恐怕很多男人自己也不了解。

对于性，其实男人在心理方面的要求非常丰富，完全不亚于女性，尤其是在 30 岁以后的阶段里。一个男人厌倦自己的妻子，外貌的原因是次要的，最主要的是，这个男人在心理上，再也感觉不到这

