

悦读纪
ENJOY READING ERA
心氧吧

恋爱

约会

结婚

怪诞行为

重口味

肖雪萍★著

滚床单心理学

揭开隐藏在床单下的性福秘密

特殊癖好

劈腿信号

隐秘诱惑

读心术

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国轻工业出版社

滚床单心理学

揭开婚姻在床下的性秘密



ISBN 7-5019-7000-0

9 78750197 0000 >

中国轻工业出版社



肖雪萍 | 著

滚床单 心理学

**Sexual
ychology**

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

滚床单心理学 / 肖雪萍著. — 青岛 : 青岛出版社,
2012. 12
ISBN 978-7-5436-9027-1

I. ①滚… II. ①肖… III. ①性心理学—普及读物
IV. ①R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第300053号

书 名 滚床单心理学

作 者 肖雪萍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyahui0532@126.com

特约编辑 宗明明

封面设计 上尚装帧设计

版式设计 刘珍珍

印 刷 三河市航远印刷有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 9

字 数 140千

书 号 978-7-5436-9027-1

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

有学者在文章里谈起他在中、日、韩三所大学讲学时的见闻：日本年轻人给他的印象是最保守的，其次是韩国人，最开放的是中国的年轻人。学者举例说，比如一对日本的研究生在他眼皮子底下恋爱两年有余，他竟然丝毫没看出那是一对恋人，因为日本的年轻人很少在公众场所表达亲密，情侣们在逛街时常常是并肩走而不是手拉手；而中国的情侣们在大街上拥抱、接吻，甚至有更加大胆的行为也是见怪不怪的。

然而有趣的是，日本却是亚洲最大的成人电影出产国，成人电影业已经是一个公开化、规模化、市场化的成熟产业；韩国的情色产业也是一派繁荣景象，有很多在世界上获得好评的情色电影；可是反观中国，《泰坦尼克号》在重映时竟然要剪掉其中的裸露镜头才能与观众见面，其他就毋庸再提了。

所以，可想而知当我在写这本书时，常常都要为了尺度问题而谨小慎微，担心说得太明白了让有些人拍案而起，又担心说得不明白让真正的读者一头雾水——当然最担心的还是后者，毕竟这本书是写给“真正的读者”来读的。

性爱和吃饭差不多是一回事，都是人最基本的需要，都是关系

繁衍的大事，更是爱情和婚姻中很重要的大事。可是在我们的生活里，二者的待遇却有着天壤之别。性爱被认为是私密的、肮脏的，而吃饭却可以是公开的、高尚的：如果一个人对性的需要很多并公开表达，他就会被认为是下流、可耻的；可是当一个人对食物有很多偏爱，那么他就可以自豪地说“我是吃货”。也许很少有人会去细想，其实吃饭时渣滓乱掉，食物混合着唾液在口腔里时隐时现，样子并不好看，甚至如果想象食物在口腔里翻滚的样子还会有些恶心。这么说来，其实吃饭也蛮私密的，也应该偷偷进行才好，可是不知道为什么老祖宗却没有规定吃饭时要背着人。

在心理咨询工作中，我发现很多人对性有很大的误会，并因误会而带来许多不必要的心理焦虑；同时在性心理上，男女两性对彼此也存在着许多的误会，而这会让他们之间的沟通变得不顺畅，并影响到关系的发展。所以，我撰写本书的初衷，更多的是希望借由文字的传播，让人们对性有更加客观、健康、积极的认识，从而更好地认识生活，认识自己的身体，认识两性的性心理，进而获得幸福、圆满的两性关系，并最终拥有高品质的生活。

肖雪萍

2012年11月13日

自序 | 001

第一章

揭开爱与性的神秘面纱

让人惊叹的性能量 | 002

权力的边际效应：如果皇帝只能娶一个老婆会怎样？ | 004

人们到底是因爱而性，还是因性而爱？ | 006

精神恋爱里也有性体验 | 008

人为什么会做春梦？ | 010

“一夜情”——“鱼和熊掌不可兼得” | 013

婚前同居使离婚的可能性大增 | 016

男女比例关乎性解放还是性禁锢？ | 019

信息大爆炸时代，人们性感觉阈值的变化 | 022

第二章

初遇时的隐秘诱惑

身体语言暴露内在情感 | 026

费洛蒙之谜：两性吸引是怎么发生的？ | 029

“无意间”的身体碰触其实是一种性暗示 | 031

自我抚摸其实是一种性渴望 | 033

鞋尖也能蕴含性意味 | 035

隐藏在男性领带里的秘密 | 037

突显裆部动作的男性只是想展示自信 | 039

手腕向外表现娇弱的女性是在展露性魅力 | 041

在男性面前整理头发，是女性传递性意味的常用方式 | 043

在约会中，女性会用私人物品暗示心的归属 | 045

交叠紧绷的双腿是为了展露女性的性魅力 | 047

有很多方式可以宣告对某人的性所有权 | 049

第三章

细节探知爱情真意

“后戏”更多才是真的爱你 | 052

从对你身体的触摸度，来看他到底爱你有几分 | 054

神奇的“催产素”：做得越多，爱就越多 | 056

- 滚床单直接反映感情关系的状态 | 058
- 常与爱人滚床单的人看起来更年轻 | 060
- 探索性感地带是彼此爱意的表达 | 062
- 眼神接触越多，彼此相爱程度就越高 | 064
- 性沟通可以增进爱意和关系的安全感 | 066
- 结婚后，用滚床单来稳固爱情 | 068
- 为你的感觉负责任：迷思与自我选择 | 070

第四章

男人为什么会这样？

- 奇怪：男人怎么随时都能发情？ | 074
- 上街就看女性的男性并不是轻浮 | 078
- 男性为什么迷恋女性的“胸器”？ | 081
- 大部分男性都不知道的秘密：尺寸和大小 | 085
- 婚后仍然会自慰的行为怎么解释？ | 089
- 震惊：婚后的男性还爱看成人片和脱衣舞 | 092
- “处女情结”其实是占有欲和自卑心理作祟 | 096

难道他是花心男：追得辛苦，滚过床单就逐渐冷淡 | 100

哭笑不得：他怎么能刚吵完架就来求欢？ | 103

滚床单时不停询问女伴的感觉，其实是一种不自信 | 105

什么样的男人婚后出轨的可能性较大？ | 107

男性的上半身和下半身可以分开的缘由 | 112

为什么有些男性喜欢滚床单时说脏话？ | 114

男性在滚床单时喜欢开着灯的秘密 | 117

明知都是假情假意，为何他还要去风月场所？ | 119

包“二奶”，甚至“三奶”的隐性心理 | 122

聚在一起大声地谈论女人和性的男人们 | 126

男性为什么吹嘘夸大本不存在的经验和能力？ | 129

原来男人这样看待性 | 131

男性身体里那些鲜为人知的秘密 | 136

第五章*

女人为什么会这样？

在滚床单之前，女人在想什么？ | 140

- 为什么有时拥抱比性更被女性需要？ | 143
- 为什么女性钟爱口红和高跟鞋？ | 145
- 为什么男人的甜言蜜语也能把她哄上床？ | 148
- 在滚床单这件事上，女性是真的很被动吗？ | 151
- 关灯和闭眼其实并不是因为害羞 | 154
- 为什么女性对成人片不太热情？ | 156
- 为什么有些女性要伪装性高潮？ | 158
- 越喜爱自己的女性，滚床单时就越激情绽放 | 160
- 并不是每个女人都喜欢性感的肌肉男 | 162
- 为什么她宁可自己解决也不愿和你滚床单？ | 165
- 什么样的女性容易性冷淡？ | 168
- 在“炮友”关系中，不小心投入最多的总是女性 | 171
- “三十如狼，四十如虎”从何而来？ | 173
- 嘴里说“不要”身体却很开放，是假装清纯吗？ | 175
- 原来女人这样看待性 | 178
- 女性身体里那些鲜为人知的秘密 | 182

第六章

警惕！TA 有可能劈腿了！

他很久都不主动求欢了 | 186

他变得对家务很勤快，尤其是自行清洗内衣 | 188

他谈论更多的性话题，有些体位是你们从未尝试过的 | 190

滚床单结束后的甜蜜、缱绻突然不见了 | 192

他忽然变得容易害臊，竟然背对你换衣服 | 194

有天早上醒来，他看到你显得惊讶或茫然 | 196

她变得躲躲闪闪，用各种理由拒绝与你滚床单 | 198

滚床单的前后，她开始不同寻常地长时间沐浴 | 200

她开始刻意回避你的眼神，滚床单时尤甚 | 201

无他，你总觉得有什么不对劲 | 203

第七章

那些鲜为人知的性少数人群

一种幼稚的孩童心理——“暴露狂”是这样诞生的 | 206

谁会伸出“咸猪手”？ | 210

滴蜡、皮鞭、捆绑……SM 者的心理分析 | 213

同性性行为不一定就是同性恋 | 217

喜欢在野外等不安全地带滚床单的人是怎么回事？ | 222

哪怕身体疲惫不堪也无法停止的性依赖者 | 225

恋物、恋手与恋足的人 | 229

“慕残”和“恋老”，是“癖”还是真爱？ | 233

为什么有些男性钟爱穿女装？ | 236

强奸者纯粹是为了满足性欲望吗？ | 240

热衷角色扮演的人是什么心理？ | 244

通过网络和电话滚床单也能让人情迷的原理 | 247

90% 以上的性功能障碍是心理问题 | 250

不要怀疑，真的有人对性毫无兴趣 | 254

附 录

滚床单常见问题解答

感情到什么阶段再滚床单比较好？ | 258

很喜欢他，但不想关系发展那么快，怎么办呢？ | 260

明明觉得不好，但无力拒绝他的身体接触，到底是不是爱？ | 261

男友说如果再不同意与他滚床单，就判定为我不够爱他，怎么办？ | 262

他说如果再不与他滚床单，他身体会憋出毛病，这是真的吗？ | 263

为什么说同居久了男人就会不想结婚？ | 264

孩子出生后，滚床单的频率大大降低，又缺乏兴趣，怎么办？ | 266

总担心自己表现不够好，因此有沉重的心理压力，怎么办？ | 267

到底每次多长时间才算合格？ | 268

每天都想滚床单，这样算不算纵欲过度？ | 269

和自己的爱人滚床单时没快感，但和别人偷情时感觉就很好？ | 271

工作忙碌，难得见面，见了面也感到身心疲累无意滚床单？ | 272

是不是每次滚床单持续的时间越长，他就越爱你？ | 273

男人的身材与滚床单的能力有关系吗？ | 274

参考书目 | 276

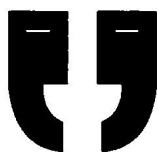
「滚床单
心理学」

Sexual
Psychology



第一章 揭开爱与性的神秘面纱





让人惊叹的性能量

在人类文明的创造和发展史上，知识、技术、语言等的推动力简直“弱爆”了！诸多研究表明，世界上再没有哪种力量比性能量更能推进人类文明前进的了。

在动物的世界里，为了得到雌性的青睐，雄性们会想尽一切办法保持强壮的体魄，学习建筑坚固又安全的洞穴，让自己拥有最优秀的觅食技能，以及保证在与其他的雄性竞争中获胜的能力。所以，最终获得交配权以使自己的基因继续传递的，往往都是那些最优秀的雄性。

同理，当一个男人遇到了心仪的女人，他也会不由自主地想让自己变得更加可爱、更加优秀，以提高俘获那个女人的成功率。为此，他开始注重自己的外表，学习某些必要的技能，争取获得更多的权力和物质财富，以便使自己能够在众多竞争者中脱颖而出。同时，男人在这种性能量的驱动下，不断提升自己的能力，创造了整个世界——气势恢宏的宫殿，美妙绝伦的艺术品等。所以，男人在

得到自己心爱的女人的同时，其实顺便也为社会、族群乃至整个人类文明的进步做出了无法估量的贡献。

每种生物（包括动物、植物），都是带着自己的使命来到这个世界上的，那就是将自己的基因传递下去，以使自己的族群能够延续。为了完成这个使命，它们终其一生都在努力完善自己，进而争取所有可能的交配机会。它们所发展出的一切能力和特长（比如偷窃卵子或霸占巢穴），所做的一切骇人听闻的事情（比如情愿被伴侣吃掉），都是为了这个目的。当然，我们人类也不例外，为了能够让让自己的基因得到最大化的传递，也是无所不用其极。只不过，由于双手的解放，使得人类发展出更多的欲望，比如权力、控制力等等，以至于基因传递的使命都被偷偷掩盖起来，不那么明显了。

如果不是性能量的驱使，大自然中很多美丽的生物将不复存在：玫瑰花将不需要绽放艳红的、散发着幽香的花朵；梅花鹿再无必要萌发漂亮的鹿角；鸟儿会觉得啾啾唧唧的歌唱很无聊；人类世界也不会有这么多奇异的装饰品；先人更不会那么辛苦地为我们留下瑰丽鲜活的古建筑和古文明……想象一下，如果是这样，这个世界会是多么的了无生趣！

作为生命原动力的性能量，不仅促进了物种的延续和进化，同时也为我们创造了五彩缤纷、丰富异常的大千世界。也正是在这种原动力的驱使之下，各种生命才能在地球上延续几十亿年而不衰。