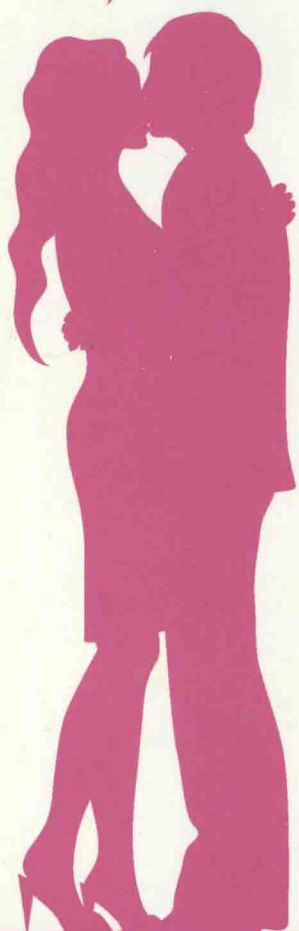




Was Paare Zusammenhält

Werner Bartens



【德】维尔纳·巴顿斯 著
孙瑜 译

男人想要 女人该懂

取悦爱人的艺术

相爱，更要懂得如何去爱，

德国知名心理学家、医学家巴顿斯博士
送你一把开启幸福婚姻的万能钥匙。

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

【德】维尔纳·巴顿斯——著
孙瑜 译

男人想要 女人该懂

取悦爱人的艺术

Was Paare Zusammenhält

Werner Bartens



APERTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

取悦爱人的艺术 / (德) 巴顿斯著; 孙瑜翻译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.7
ISBN 978-7-80769-711-4

I. ①取… II. ①巴… ②孙… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139231 号

北京市版权著作权合同登记号 字 01-2013-8171

Was Paare zusammenhält: Warum man sich riechen können muss und Sex überschätzt wird
©2013 Knaur Taschenbuch

Through Jia-Xi Books Co. Ltd., Taipei

取悦爱人的艺术

著 者 | [德] 维尔纳·巴顿斯

译 者 | 孙 瑜

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生 秦国娟

责任编辑 | 胡俊生

执行编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 未 氓

版式设计 | 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80270005

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 8

字 数 | 200 千字

版 次 | 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-711-4

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

引言

“在他们相识的第八个年头，（人们甚至可以说，他们早已对彼此了如指掌）爱情突然消失了，就像其他人丢了木棍或帽子。”

埃里希·凯斯特纳在短诗《现实主义的罗曼史》中理性而简洁地展现了一对情侣在并不漫长的共同生活后分道扬镳，爱意无存的画面。他用着不经意又疏远的语调叙述着这段逝去的无望爱情，以致人们感觉不到两人间的一丝羁绊与好感。当我们最后回首，看到的也无非是爱情即将——几乎——终于消逝的过程。读到这儿，读者不免相信，这对无名的恋人也许也曾相敬如宾，彼此习惯，却从未找到那把能开启幸福婚姻的钥匙。

要真能这么容易就好了！如果每个人都能找到这样一把钥匙，收获一段幸福长久的爱情，那么那些爱情咨询师或是情感专栏作者（令人扼腕的是甚至包括失恋诗歌作者）岂非都要长期失业？如果人们的彼此追求不仅仅停留在最初的几小时、几天、几个星期里，而是祈祷爱的喜悦能隽永流

长，那么也许就可以说，他（她）找到了生命中注定的另一半。

然而事实却远不容乐观。许多娇嫩的爱情之花在生活的辛酸里不可逆转地枯萎，曾经炙热燃烧的激情渐渐熄灭，只剩对彼此的冷漠、轻视甚至怨恨。在德国，超过三分之一的婚姻最终分道扬镳，大城市中的离婚率甚至将近半数。也许永恒的只是人们对于白马王子或梦中情人的憧憬。

能解决所有情感问题的专利，或是确保恋情天长地久的良方并不存在，不然想必也早已遍传坊间。当然，这也不是本书的初衷。尽管如此，人们仍发现那些感情幸福的人身上或多或少都有一些共性，而对于这些特点的阐释或许能帮助更多的人找到适合自己的另一半，并尽可能延长恋情的寿命。虽然强求的感情乃至爱情稍纵即逝，且代价高昂，但是维系恋情，提升幸福感的机会还是真实存在的。

感情有时就像节能灯，经历了8000次的开关后就如人们预期的那样损坏，永远熄灭。然而科学研究的目的正是为了找到一些方法，使得感情能够轻松逾越保鲜期，而不是在预设的期限到来后便不可避免地破裂。结果是令人惊讶：若想收获成功的恋情，避免情感的暗夜，并不需要谨小慎微，人们大可令其散发明亮清晰的光亮，同时历久弥新。

许多研究结果因其未必符合人们的常识或是所谓情感顾问们的普遍说辞，乍看之下出人意料，甚至令人疑惑。但若人们加以思索，便能发现这里要说绝非心醉神迷或歇斯底里。恰恰相反，歇斯底里的爱并不能换来一段稳定持久的恋情。真正重要的是：能始终以现实却温柔的目光看着对方的优点与缺点。此外还有其他一些令人惊讶的特征。

这里所谓的特征指的是什么呢？共同的幸福，独立的兴趣，还是最大

限度的移情能力？都不尽然。科学证明，想要拥有尤其持久的感情，上述特征的反面有时恰恰更有益处：例如少量的性爱，稳定的不幸，消沉的个性以及不安的伴侣往往能使婚姻长久。此外，另一些有益的因素也很难在那些专供情窦初开的人们阅读的入门书本中找到：适合的身高、体重，能相互吸引的体味，或者对于男性来说，能适时的闭嘴都至关重要。

当然，对于一些力不能及的认识或建议，人们也不妨一笑置之。毕竟说来，即使深知那样自己将更有机会赢得美人芳心，更有机会表现出自己云淡风轻，风流倜傥的一面，1米72、身高处于劣势的男人也无法突然长到1米90。同样，即便法国科学家们发现，男性在“红衣女郎”面前要比平时慷慨大方，宽宏大量得多，女人也未必就愿意一辈子只穿红装。

可是那些既不愿接受接肢手术，又不愿改变审美眼光的男女不得不承认，如果身高1米91，他们的生活会一帆风顺，如果偶尔身着红装，便会带来一系列的便利。当然人们也可以选择忽略上述建议，而致力于追求那些更容易获得，或是已经通过命运和荷尔蒙的小小恩惠获得的东西：节制的嫉妒，恰当的沟通或是对于共同责任的合理分配。这种自我肯定的方式对当今及未来的关系有着积极的作用，也是维持一段持久稳定的爱情的必要因素。

引言

第一章 8种经典的婚姻模式

.....他们的婚姻为什么能够天长地久？ / 003

婚姻模式1：成功充实的婚姻模式 / 005

婚姻模式2：平庸普通的婚姻模式 / 007

婚姻模式3：争吵不断的婚姻模式 / 009

婚姻模式4：规避争执的婚姻模式 / 010

婚姻模式5：激情浪漫的婚姻模式 / 012

婚姻模式6：“病人”与“医生”式的婚姻模式 / 013

婚姻模式7：如朋友般的婚姻模式 / 015

婚姻模式8：凑合过日子的婚姻模式 / 016

第二章 找到生命中的真命天子/天女

.....
019 / 找到合适的伴侣

021 / 理想的伴侣：缺乏安全感的男人和安定的女人

- 024 / 身高影响
- 026 / 送花，更能打开女人的心扉
- 028 / 男人女人对一夜情的态度大不同
- 032 / 身体反应会告诉你对方是不是适合你
- 034 / 喜欢对方的气味，才能喜欢这个人
- 036 / 男人的目光——身体还是脸蛋？
- 038 / 他看得更仔细
- 040 / 主动表现自己更能赢得她的关注
- 042 / 那几天，追求她更容易成功
- 044 / 高跟鞋让女人痛并快乐着
- 047 / 红色服装，更能赢得男人的关注
- 050 / 红唇、白肤、好气色，男人理想伴侣的特征

第三章

在对的时间遇见对的人

.....

..... 22岁-25岁结婚的人，婚姻更美满 / 055

写给她：在对的那天认识您的白马王子 / 057

写给他：只在特定时间约会其他女性 / 059

避孕药会影响你的择偶标准 / 061

28岁以上的单身女性更容易追到手 / 063

第四章 让我们来聊聊性

067 / 节制的性爱意味着双方关系稳定

070 / 糟糕的性爱并不一定导致离婚

071 / 影响恋情稳定的不是上床的速度，而是态度

073 / 适量饮酒的女性生育能力更强

075 / 首先要挺过四年之痒

077 / 分床睡，还是同床睡？

079 / 孩子与父母同睡，会影响夫妻情欲

081 / 可以适当地为做爱制造气氛

083 / 男性的性生活年限比女性长4年

第五章 温情时刻

..... 手拉手能让婚姻更甜蜜 / 087

面对压力，女人需要按摩，男人需要激励 / 089

想和伴侣商量事情，就让他坐得舒服些 / 091

夫妻间多用温柔的语言能使婚姻更有激情 / 093

舒适的性爱，能让你更包容另一半 / 095

女人总想泡澡，或许在暗示你冷落她了 / 097

第六章 爱的治愈力

- 101 / 伴侣的温柔能够降低血压
- 103 / 与伴侣共度一生有益身心健康
- 105 / 伴侣的爱能治愈伤痛
- 107 / 被需要是一种健康的感觉
- 109 / 爱情可以呵护心脏
- 111 / 感情和谐，身体更健康
- 112 / 强大的爱使人们拥有更多正能量
- 115 / 多巴胺溢出神经键时，人们会更放松
- 118 / 接吻可以有效缓解压力

第七章 外遇、不忠、嫉妒

-三个暗示就能知道对方是否有外遇 / 125

男人在意女性的身体出轨，

女人在意男性的精神出轨 / 127

性方面不忠的伤害大，还是情感不忠伤害大 / 130

服用避孕药的女性更容易嫉妒 / 132

为什么美女会配丑男，帅哥会配丑女？ / 134

出轨和外遇是人类的天性，但仍可避免 / 136

男性比女性更为滥交，两者外遇的几率却一样 / 139

基因决定了我们的忠诚度 / 141

婚姻里的嫉妒多是因为比较带来的恐惧 / 143

最不能恋爱的嫉妒是竞争对手近在咫尺 / 145

心脏！外遇的健康威胁 / 146

坦然面对外遇的人感染性病的几率较低 / 149

第八章 聪明地处理婚姻中的消极情绪

153 / 换一种方式，越吵越有爱

155 / 从情绪中就能预测婚姻是否会破裂

157 / 保持良好身材也是维系幸福的一种方式

159 / 夫妻一起将减肥事业进行到底

160 / 总是感到不幸，也能使婚姻牢固

第九章 建立坚固的感情

..... 愉快交谈能提升夫妻的亲密度 / 165

恶意的争吵只会伤害幸福感 / 168

善于妥协，门不当户不对的婚姻也能长久 / 171

不要强调差异，而要强化共性 / 173

女人总是敬仰想嫁的男人

男人总是敬仰得不到的女人 / 175

给伴侣设定底线 / 177

恶魔争吵会增加人们患心肌梗死的几率 / 180

男女寿命差距在缩小 / 183

不要试图改造男人 / 186

第十章

避免那些破坏婚姻的经典因素

191 / 恋情的长久和稳定与能否理解伴侣完全无关

194 / 她吹毛求疵，他当耳边风

197 / 女人绝非话匣子，男人也同样唠叨

200 / 用餐前，情侣的容忍度会提高

202 / 专注地倾听爱人的谈话

204 / 请您与伴侣试着保有对彼此浪漫的想法

206 / 爱需要空间

209 / 您一定要清楚分手的副作用

第十一章

恋情的维护，从小事出发

.....

请您始终支持您的伴侣 / 213

请您尊重爱的不同阶段 / 214

爱若存在，就安然存在

爱若被怀疑，便消失无痕 / 215

婚姻生活是一口盛满喜悦的大锅 / 217

请在恋爱时仍保留友情 / 218

请一起寻觅大大小小的幸福 / 219

请为您的孩子们感到高兴 / 221

恋情和友情对人有保护作用 / 222

小心——孤独是会传染的 / 224

有朋友的人永不孤单 / 226

两个人我们就更强大 / 229

家务事分工不对等也会破坏婚姻生活 / 231

男人，请理解妻子的辛苦 / 233

第十二章 每段恋情陷入危机的预警信号

237 / 女人的这些行为表明她对你非常不满

238 / 男人的这些行为表明他已不太在乎你

第一章

∞种经典
的婚姻模式





他们的婚姻为什么能够天长地久？

远远看去，婚姻总是显得尤其简单。

——汉斯·法拉达

如果联邦统计局没有犯错，那么在德国大约有1800万对夫妻以及超过250万的未婚同居生活体。每年大约有40万对新人走进婚姻殿堂——然而同时也有将近20万对夫妻离婚。那句“直到死亡将我们分离”竟有了成为例外的趋势。在德国，离婚夫妻的平均婚姻寿命是14.4年。如果能超越这个年限，人们往往便能期待一段“天长地久”的婚姻。当然前提是得先成功地共度14.4年。

在我们讨论人们怎样才能长相厮守前，也许该先弄明白人们到底为什么在一起，为什么一段感情能够长久。科学家们认为，人类并不只在婴儿和孩童时期才有与最亲近的人——这个人往往是母亲或父亲——结合的需求。人的一生始终都渴望身边能有人像安定的港湾或安稳的基石一样陪伴自己的人。爱情往往是人们从孩童时代起便有的羁绊的回忆、确认以及期待的某种表达。因此，一段在自由选择的基础上缔结的感情从热恋到分手，此前必然是有一些事情发生的。