

快扔掉《男人来自火星，女人来自金星》吧！
难道你还活在中世纪吗？

关于 爱与性的一切， 你全错了

[美] 佩珀·舒瓦茨 著 唐小达 译

Everything You Know
About Love And Sex Is Wrong

Pepper Schwartz



世纪出版集团 上海人民出版社

关于 爱与性的一切， 你全错了

[美] 佩珀·舒瓦茨 著 唐小达 译

世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

关于爱与性的一切,你全错了/(美)舒瓦茨
(Schwartz,P.)著;唐小达译.—上海:上海人民出版
社,2010

书名原文:Everything you Know about Love and
Sex is Wrong

ISBN 978-7-208-09374-4

I. ①关… II. ①舒…②唐… III. ①爱情—通俗读
物②性知识—通俗读物 IV. ①C913.1-49 ②R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111746号

策划编辑 贾超二
责任编辑 杨越江
封面设计 张 布



世纪文景

关于爱与性的一切,你全错了

[美]佩珀·舒瓦茨 著

唐小达 译

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)
出 品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(100027 北京朝阳区幸福一村甲55号4层)
发 行 世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 890X1240毫米 1/32
印 张 9.25
插 页 2
字 数 178,000
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
I S B N 978-7-208-09374-4/B.825
定 价 28.00元

**Everything You Know
About Love And Sex Is Wrong**



北京世纪文景文化传播有限责任公司 出品

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

致 谢

这本书的诞生得益于许多人的帮助。首先我要感谢的是吉姆·贝克尔和安迪·马耶尔，写作这本书的想法是他们提出来的——还要感谢他们给我的美好时光，以及给我的思考带来的帮助。出版/印制公司的许多人也提供了帮助，有些人的名字我给忘了——为此我要表示歉意。但我还是要感谢凯瑞·泰沙洛、苏珊娜·德加兰和麦琪·斯坦菲尔，在他们的共同努力下这本书才得以圆满完成。

一如既往地，我对普特南出版集团所属 Perigee 出版社的好心人们感恩戴德。尤其是我的编辑珍妮弗·雷波和发行人约翰·达夫。我还要感谢所有在总结这些“谬论”时提出好的建议的人，包括我在一个前往东欧的妇女贸易代表团里结识的朋友们——康斯坦斯·莱斯、莱斯莉·琼斯、多萝茜·曼、伯尼·多奇塔尔，她们的建议非常棒。

我的丈夫阿特·斯科尔尼克始终如一地支持我，这次的支持尤甚以往。我为了这本书离开家躲了起来，前后足足将近三周，直

到完成大部分的书稿。我的孩子库伯·舒瓦茨·斯科尔尼克和莱德尔·舒瓦茨·斯科尔尼克大度地容忍了我的离开，好让我写作这本书。我深爱着他们三个，感激他们的慷慨和亲情。

本书要特别向我的朋友盖尔·塞奇·达马佐和雷·达马佐表示感谢和敬意，他们主动向我提供了他们在英格兰拉特兰郡的一处幽静而豪华的乡间住所。在山顶伯利和奥克汉镇度过的时光将永远是我人生中的一大亮点。它们让我过上了一种清心寡欲、与世隔绝的生活，这让书变得更好，无疑也让我能够更快地完成。一个人如有幸结识雷和盖尔，体会到他们的友好和豁达，将意识到成为他们的朋友是人生一大幸事。

当然，对于书中的观点和建议，我个人承担全部责任。我相信即便在我最亲密的朋友、同事和亲人中，有些人对某一些观点和建议也是无法苟同的。我期待着能就本书与他们展开热烈而惬意的交谈，希望你，本书所面向的读者，也能参与到谈话中来。

目 录

- 5 序言 重塑更适合你的情爱生活
- 9 谬论一 爱人=最好的朋友
- 19 谬论二 不能同时爱上两个人
- 31 谬论三 当“那个他/她”出现时，你能感觉到
- 43 谬论四 爱必疯狂
- 53 谬论五 要想有认真的感情，就只能找有可能结婚的人
- 63 谬论六 你和伴侣应该是相似的人
- 79 谬论七 要找就找那种曾经四处留情，而今愿意和你相守的人
- 87 谬论八 爱人的嫉妒心是一种荣耀
- 97 谬论九 第一次约会绝不能上床
- 109 谬论十 即使一开始性爱不怎么样，以后还是可以改善的
- 121 谬论十一 自愿意味着关系出现问题
- 131 谬论十二 女人对情趣用品、色情片和性幻想都没兴趣
- 141 谬论十三 男人在天性上不是一夫一妻的，女人是

- 151 谬论十四 没有性交就不可能感受美满性爱
- 163 谬论十五 如果你对别人有欲望，说明你们的关系出现了问题
- 171 谬论十六 别带着愤怒上床
- 181 谬论十七 哪怕只是一次不忠，也将永远无法忘怀
- 191 谬论十八 你应该情愿为你的爱人做任何事
- 203 谬论十九 在长期关系中有点烦人的小毛病没什么大不了
- 217 谬论二十 结婚前都应该同居，这么做只会有好处
- 229 谬论二十一 已许下承诺的两个人（尤其是已婚夫妇）应该共用钱财
- 239 谬论二十二 你永远都要百分之百地对伴侣说实话
- 255 谬论二十三 离婚意味着失败，婚姻应该是终生的
- 269 谬论二十四 孩子能增进夫妻感情
- 279 谬论二十五 作出承诺的、结婚的人应该住在一起
- 287 一些总结

重塑更适合你的情爱生活

本书的根本观点是，一些被广为流传的关于爱情和性爱的谬论，的确是“谬”不可言。有些事情我们不断地听到是这样，因此认为它们就是这样，而从不自己去思考，“也许这些规则并非真理，或者更准确地说，也许它们对我来说不是真理。”我们一辈子都要接受一些经过实践验证的固定模式，因此在处理恋爱关系方面要想有原创的思维是很困难的。这也就是为什么当这些模式看起来不怎么适合我们，或者彻底让我们陷入困境的时候，我们还是会努力用老办法来应对，哪怕它们显然是不起作用的。

我想帮助你用全新的眼光来看待许多被奉若神明的东西。如果你发现我说的事情中有一些非常准确，不要因为你在面对这些谬误时没有三思而感到惭愧。我们都会和朋友聊天，看杂志文章和社会调查结果，我们记得妈妈对我们说的话，当我们成年后，总的来说我们总会确立（或试图寻找）恋爱关系。我们对这一“智慧”的接受基本上是无意识的。我们不会质疑那些我们认为是“事实”的东西。这意味着，不论是否有意，我们都会强迫自己或者我们的另一

半去遵循某种被认为是“无可辩驳”的规则或行为，哪怕它们是错误的。

作为一名学者、教授、记者和情感咨询专栏作家，我曾经和成千上万的男人和女人交谈过，他们在“黄金法则”的指引下寻找并试图留住他们一生的伴侣，而这法则其实什么也不是。我也看到过类似的忠告，我知道他们是从哪儿得来这些指导的。但我知道有些忠告是不对的，因为每个人都有各自不同的背景、性格、年龄，还有目的。所以，我希望能帮助人们进行“离经叛道”的思考，更多地考虑实际情况，而不是考虑是否和主流意识相符。在本书中，我挑出了一些备受欢迎，但事实上有可能在伤害我们的“谬论”，揭示我们为什么会坚持这些想法，以及我们为什么应该抛弃它们。

本书包含的信息来源，有通过临床和学术研究得来的知识，也有一名华盛顿大学社会学教授逾 25 载的职业经历。但我也会从其他地方收获一些东西。我自己的生活无疑是一个方面。我满怀热情地经历了 20 世纪 60 年代和 70 年代的激情生活，结了两次婚，有两个十来岁的孩子，两个丈夫与前妻所生的子女，所有这些都让我学到了很多。不过，书中的有些看法则是直接来自一些我熟悉的人，或是曾向我吐露他们爱情和性生活秘密的人，他们日复一日地让我意识到，一个关于男女关系的问题，完满的解答远非只有一个。我如何去爱，如何被爱？我怎样才能快乐，怎样才能让他人快乐？对于这两个人生最重大的问题，我总是能听到人们给出独特而又出色的答案。

本书选择了 25 个我认为重要的观念。这 25 个“谬论”，如果囫圇吞下，可能会给一个人的快乐心情和恋爱关系带来毁灭性的损伤。当然，这也并非意味着我的建议对所有人来说都是完美的指南。但我希望你能从每一章节中得到足够多的提示，让你对这一领域作一番检视，看看是否需要重新思考。我讨论了为什么我们会相信这些观点，为什么它们并不总是（或者从来未曾）正确的，同时我还提出了一些替代的建议。有些东西我是希望你始终牢记在心，但不会在书中反复念叨的，那就是你的首要原则是保证健康和安全。这本书不是关于避孕、安全的，我不想说太多约会或男女关系的阴暗面。但这不表示我完全不考虑类似“我应该不会中招吧”或“他不会再打我了吧”这样的想法，这些正是在约会和男女相处中让男人和女人担心的问题。请照顾好你自己——要知道我的某些建议甚至意味着更加小心翼翼地安全进行安全的性爱；同时，考虑到本书的目的，我假定你已经明白，当你的伴侣对你施行真正意义上的口头或肢体虐待时，惟一正确的应对是尽快抽身离开。

现在说说我关心的话题吧。我知道其中一些话是有争议的，但请尽量克制住那种对我破口大骂的下意识反应，花一点时间考虑一下。也许我在写的时候用了点幽默感，但我对我所说的都深信不疑。我真心希望书里至少有观点能帮助你排解真正的困惑。如果的确做到了，请告诉我。或者更进一步地，如果你通过自己的观察发现了一个所谓的“谬论”，我很想听听。我觉得“谬论”被揭露得越多越好。人生已经够艰难的了。我们不需要用谎言来维持（或者无意地告诉别人这些谎言）。我们需要真实面对，了解男女关系的需求，找

到符合自我的解决方案，而不是千篇一律地采用同样的方式。直觉告诉我们，为爱与性的问题找到放之四海而皆准的解答是不可能的。但我们实在太扭曲和自以为是，以致认为可以用某种惟一的方式来指导我们的性爱和情感生活。聆听你的内心，你会在我说的话中找到许多共鸣。当然谈不上全部，但应该足够让你重塑一种更适合你的情爱生活。

爱人 = 最好的朋友

好吧，我知道这是每一本现代教科书和每一个咨询师都会念叨的符咒，我承认自己也曾向人推荐过。但“最亲密的友谊”这个目标实在并非适合所有人。当然，产生这种幻想几乎是不可避免的。在男人眼里最好的朋友是发小儿，是玩伴，或者是和他一起四处探险的人。女人眼里最好的朋友是她们珍视的同学，是那些和她分享最私隐的秘密，或者一同为失败的恋爱而彻夜哭泣的人。我们的心中有一个特殊的角落是留给那些和挚友在一起的纯洁瞬间的，这种关系很难找到替代品。我们知道浪漫关系是与众不同的，但我们中许多人总是希望把友谊中的亲密和情义复制到爱情和婚姻中去。

然而，尽管友谊如此甜蜜，多数人不会用择友的方式来选择伴

侣。我们会留意一些额外的特质，比如收入稳定性、性吸引力、为人父母的潜力，等等。我们每个人都有一份清单，列举了必须具备的条件。但现实情况是，当这份清单罗列起来时，很难找到一个能满足一切需求的人，而且这人还得是我们的“知己”。即便你撞了大运找到了这么个“知己”，也很有必要把这种关系和最深的友谊区别对待。我相信如果我们试图把柏拉图式的友谊直接投射到恋爱关系中去，也许无法让这份关系维持长久。伟大的友谊是一种恩赐，但我们得考虑下面这些问题。

追求一种知己式的友谊将让多数人感到痛苦，因为在婚姻中友谊不可能起到在柏拉图式朋友之间的那种作用

维持最好的友谊需要小心别越过界——性就是其中之一。而且这是一个重要底线，因为性会让事情发生变化。它会造成嫉妒、不安、欲望，这些复杂的情感是我们在柏拉图式的友谊中不需要触碰的。性并非爱和友谊的惟一区别。我们的好朋友通常不会像我们的配偶或情人那样情绪失控，激情没那么火热，期待没那么高，没有合二为一的亲密，未来也不那么紧紧相连。我们的朋友可以站在一边不作评论，或者只是握着我们的手，他或她的生活不会像我们的伴侣那样危及或影响我们。朋友关系更安全，因此就可以给予那么多的爱、支持和忠诚。

这就是为什么在浪漫关系里重建这种关系是多么的难，而当我们试图在伴侣身上寻找那种全力支持、交流和启示（并且不会导致负面后果）时，迟早是要失望的。这公平吗？仅仅因为不是最好的

友谊，就要毁掉一次完美的恋爱或婚姻——为了它本不应具备的东西而毁掉它？

如果是十年以上的婚姻或同居，这种不公平就尤为严重了。人是会变的。当你们苦心把自己经营成一对出色的父母，建立起信任、忠诚和共同志趣时，生活也许会让你们彼此产生距离，因为你同时要履行作为父母或公司职员的责任。许多夫妇，也许几乎是所有夫妇，都觉得他们不像以前那样“亲密”了——但这并不表示他们对家庭或彼此存在不满。然而，他们会认为他们将因不再亲密而产生不快，他们会让自己不开心起来。这真的符合我们的最大利益吗？我不这么认为。

一个女人要想找到心目中理想的最佳友谊是尤为困难的，把这种友谊看成是标准，将把浪漫关系引向一场灾难

男人和女人对好朋友的含义有着截然不同的理解，这一点要多加注意。多数男人在成长过程中经历的友谊要比女人更平淡适中，朋友就是一块儿玩的哥们儿。也许有那么几个瞬间他们会谈一些深刻的感受，但按照女人对亲密的定义，这种感受的吐露和听者的期待在程度上都是很浅、很匮乏的。另一方面，女人通常认为最深的友谊意味着相互分享彼此最隐秘的渴望、错误、恐惧、欲望和过去——袒露得越多，友情就越深。她们通过经年累月地和一个好朋友在一起，多次的一对一亲密相处，认识到了这一点。珍妮特·雷沃尔（Janet Lever）进行的一项开创性研究发现，男孩更多地通过团队体育运动建立友谊，而女孩则是通过交换秘密和感受。

所以难怪男人更多地会说他们的妻子就是他们最好的朋友。女人的标准更高——多数男人还没意识到这一点。女人期待更多的谈话、更多关于人的细节和分析。男人通常会做出一个总体的估量，对过多关于人的细节没有兴趣，对交往规则的暗示、分析感受、留意潜台词，是倾向于不大热心或者了解的。女人要求她们的朋友无时无刻不在关注着她——遇到问题时应该察觉到。男人好像没长这根筋。女人需要的那种亲密关系，多数男人压根没经历过——因此她们往往更指望找女性作真正的朋友。

事实上我从一次非科研性质的市场调查中得到了一些有趣的数据。差不多在十年前，一个市场调查公司问夫妇们，如果被困在孤岛上，希望跟谁在一起。多数丈夫都选择了他们的妻子，但多数的妻子选择了……梅尔·吉布森，要么就是她们最好的女朋友，如果她们稍加严肃或实际地对待这问题的话。尽管这个小问题的问与答都是玩笑式的，但还是可以从中得出一个不可辩驳的结论：男人和女人建立了最深刻的友谊，但那女人却认为自己得到的与付出不符。她们有的会很生气，因为她们认为，至少在理论上讲，她们心目中的白马王子应该比现在这位更能满足她们的情感。他应该更接近一个好朋友。

根据概念的定义，柏拉图式的好朋友不需要保持性爱的神秘性和化学反应。那么，要是两人的感情表现得仿佛兄弟姐妹一般，又会怎样呢？

我研究过一百对平等相处的夫妇，其中许多夫妇都称他们之间