



——作者唯一授权中文简体字正版——

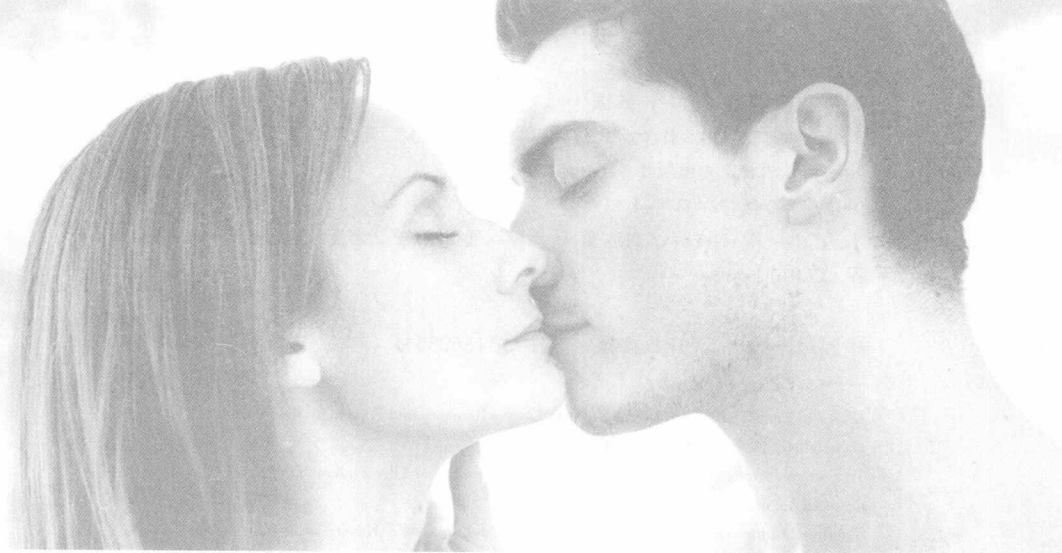
男人来自火星

女人来自金星

Men are from Mars
Women are from Venus
3
性爱篇

Mars and Venus in the Bedroom

[美] 约翰·格雷 博士/著
刘增莉/译



——— 作者唯一授权中文简体字正版 ———

男人来自火星 女人来自金星

3

Mars and Venus in the Bedroom

[美] 约翰·格雷 博士/著
刘增莉/译

吉林出版集团 | 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星 女人来自金星.3/(美)格雷 (Gray, J.) 著; 刘增莉译.

—长春: 吉林文史出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5472-0348-4

I. ①男… II. ①格… ②刘… III. ①婚姻—通俗读物 ②恋爱—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186035号

Mars and Venus in the Bedroom: A Guide to Lasting Romance and Passion by JOHN GRAY

Copyright © 1995 by J. G. PRODUCTIONS, INC.

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2010 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2651

男人来自火星, 女人来自金星3

作 者 约翰·格雷

译 者 刘增莉

出版人 徐 潜

责任编辑 姜越 袁一鸣

责任校对 牛瑞华 陈小燕

封面设计 回归线视觉传达

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 240千字

印 张 13

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0348-4 定价 25.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

● 最新版序言

男人为性而爱，女人为爱而性。

很多时候，我们的伴侣似乎来自于不同的星球，他就像来自于火星，她就像来自于金星。

火星人是蓝色的，喜欢冷静和沉默；金星人是粉色的，喜欢表达和倾诉。

火星重视力量、效率、成就；金星重视沟通和交流，喜欢分享和共鸣。

火星注重性爱的快乐，金星注重爱情的浪漫。

火星好比喷灯，激情和兴趣来势凶猛，去势匆匆；金星则如火炉，看似温吞之水，却会愈演愈烈。

火星就像橡皮筋，即使深爱对方，也会周期性地逃避，疏远之后是更加的亲近；金星则像波浪，诸事顺遂，很快就会到达“波峰”；倘若遇挫，她会迅速降至“波谷”。

.....

火星人和金星人的不同源自基因的差异。从基因角度看，火星男人和金星女人的基因差异水平达到了1%左右。可别小瞧了这1%，人类同大猩猩的基因差异仅仅是1.5%。

火星人和金星人的大脑差异同样非常大。火星人的大脑需

要多巴胺，一种能够带来能力和动力的化学物质；金星人的大脑需要血清素，它可以放松人们的心情。这就解释了火星男人对体育运动、动作电影和危险活动的偏好，而金星女人则喜欢静静地待在那儿，抒发抑郁的情感。

火星人和金星人体内的激素也大不相同。男性荷尔蒙产生后，会迅速到达高潮并挥发出来；而对于女性来说，释放的过程要慢一些，高潮之后保留的时间要长久一些！

……

以上差异决定了火星人和金星人各个方面都格格不入，恋爱、婚姻、生活、性爱等。可惜，人们似乎还没意识到男女之间的差别会如此之大，尤其是性爱方面。

◎◎ 男人需要性，女人需要爱

我们知道：男人注重性，女人看重爱。但是很少有人知道其中的缘由。如果不深入了解男女之间的根本差异，女人常常会低估性对男人的重要意义，并由此断定男人是如此肤浅，只想要性。男人则会忽视女人的感受，无法满足女人对爱的渴求。

如果女人有了更深入的理解，她就会懂得为什么对大多数男人来说，性是帮助他们唤醒爱情的关键。男人一整天都会集中精力从事工作，工作的繁忙和事业的压力可能让他忽略了爱情的滋味。这时候，性的强烈刺激可以帮助他找回感觉。通过性爱，男人打开了心扉；通过性爱，男人有机会最大地给予和接受爱情。

男人接纳女人的爱情之前，需要性的刺激——包括女人的美貌、身材和性感。正如女人先要爱，然后才做爱一样，男人先要性的刺激，然后才有爱的冲动。女人可以通过其他的方式去爱一个男人，但若想真正触及男人的灵魂，让男人义无反顾，最有力的方法就是完美的性爱。

女人为爱而性。在性爱之前，女人首先需要精神的满足，需要同她的性伴侣交流爱情。男人经常会误解女人对浪漫爱情的真正需求，认为女人在遏制自己的性欲。男人想要性爱的时候，女人总是没在情绪上准备好。这样，男人就会错误地认为自己遭到了拒绝。他不能本能地意识到，一个女人在性爱的冲动到来之前，首先需要的是爱情的感觉和浪漫的味道。

女人像男人一样喜欢性爱，有时甚至比男人还要强烈。但是，对于女人来说，爱是性的基础，爱是性的“入场券”，只有当女人的情感需求得到满足后，她对性爱的需求才会更强烈。

◎ 性爱让男人更男人，女人更女人

夫妻间难免会出现一些问题，完美的性爱无异于一剂良药，可以增加夫妻情感的免疫力，进而解决这些问题。如何才能让性爱完美呢？首先是两个人的互相爱慕、交流与沟通。当交流与沟通奏效后，你就能对本书中的所有性爱技巧运用自如了，性爱的质量也会越来越高。

完美的性爱是打开男人心扉的法宝，是帮助男人感受爱

情的法宝，也是男人向女人表达爱意的法宝。完美的性爱融化了女人的心，帮助她彻底放松下来，心安理得地接受男人对她的支持。不知不觉中，女人感觉上的这种柔和帮助她提高了交流的技巧，使她的伴侣可以静心聆听，而不必警惕万分。这种交流技巧的提高自然而然成为保持性爱激情的基础。

通过完美的性爱，男人开始感觉到更多爱情的滋润。而女人呢，也因此重新找到了失去的爱情。尝到了这样的甜头，两个人的交流就会自然而然地多起来，也会更加亲密无间。

为了最有效地解决两性关系的问题，使两人的亲密关系更加持久，我建议你看一下我其他的书籍：《男人来自火星，女人来自金星》、《男人来自火星，女人来自金星2》和《男人来自火星，女人来自金星4》。然而，有时候调整一段关系最有效的方法，首先是学会和谐性爱的卧室技巧。一言以蔽之，完美的性爱可以让男人更男人，女人更女人。

◎◎ 女人先放松，男人后放松

如今，女人对性爱的期望值越来越高。对我们母亲那一辈的人来说，性爱仅仅是女人满足丈夫的一种责任，而不是为自己所做的事。现在，我们有了更有效、更可靠的办法来控制生育，社会也更容易接受女人对性爱的需求与渴望。女人终于可以尽享鱼水之欢了。

虽然男人和女人都需要性爱，但大多数情况下，来自火星的男人与来自金星的女人在性爱上却存在较大的差异。性爱之时，女人喜欢先温存一番，然后慢慢进入狂野的状态。这是女人享受性爱的方式。对于这一点，男人一般很难理解。男人只有达到性高潮后，才会放松下来。而大多数女人在尽享性爱之前，需要先放松下来。

女人在性爱中就像月亮一样，阴晴圆缺不停地变化。有时候，尽管自己的爱人发挥得非常棒，女人还是无法达到高潮。不仅如此，有时女人甚至不愿意达到高潮。男人无法从本能上理解女人的这一点，因为男人不像月亮，而像太阳。每天早晨，太阳都会微笑着升起。当一个男人充满欲望时，他想要性高潮，并且有能力满足自己的欲望，而女人可能喜欢性爱的亲密，却不要高潮。当她不感兴趣或者没有高潮的时候，男人会误以为自己做错了什么。

不管怎么样，如果一个男人想要给他的伴侣带来她所需要的和谐性爱，一定需要高级的卧室技巧。几个世纪以来，男人和女人所使用的传统卧室技巧已经过时了。对男人来说，只用自己的方法对待女人是远远不够的，女人想得到更多，女人还想要性高潮。为此，男人必须学会女人喜欢的方法。

十分常见的一种情况是，结婚几年后，夫妻中的一方不再需要性爱。虽然他（她）觉得对方只是失去了对性爱的兴趣，但是，真正的原因在于他（她）在某种情况下不能满足伴侣的性爱需求。通过本书，我们将从细节上讨论这些不同的需求。

很多时候，男人和女人并没清楚地意识到他们的需求是什么以及怎样满足这些需求。男人感觉他在性爱中越来越被动，而女人再也感受不到浪漫和温情。女人并不认为没有积极的性生活会给男人带来消极的影响。同样，男人也不认为女人要依靠浪漫和交流来打开心扉，调动自己的性爱情绪。问题随之产生，男人的主动示爱多次受拒后就会变主动为被动，性欲会逐渐减弱，直至消失。

令人惊奇的是，在我研讨会的休息时间，几乎都是女人在向我请教，告诉我她的丈夫已经失去了对性爱的兴趣。当然了，男人对性爱的需求比他的伴侣强烈应该是很正常的事情。不管男女中的哪一方失去了“性”趣，都可以通过高级卧室技巧重新燃起两个人的激情之火。

有一个最简单、却最有效的方法，让夫妻重温初恋般的激情：从家里逃出来吧，带着伴侣，到酒店度过一个浪漫的夜晚。新的环境越浪漫，就越能重燃两个人的激情。

浪漫把女人置于特殊的、被呵护的女性角色中。创造浪漫的爱情让男人学会了理解和尊重女人。浪漫的行为让女人变得更加美丽，让男人变得更加男人。

如何阅读本书

现在，很多书都在描述性爱的技巧，而本书讲述的是保证你能付诸实践的性爱技巧。新的沟通与交流，让你学会怎样在

保证你和你的伴侣都满意的前提下开始性爱。此外，我们还对男人和女人心理方面的差异展开研究，让你明白为什么本书最适合你的伴侣。

大多数书都侧重于男人和女人的生理需求，而很少深入到人的内心世界和心理需求中。本书从身体和精神两方面探讨性生活如何达到完美与和谐。男人会因为女人的理解而心存感激，女人自己也会在卧室内外变得更加快乐。我收到过很多夫妻在听过我的研讨会后写来的信，说他们现在又找回了曾经有过的和谐性爱。他们之中有些人仅仅结婚几年，而有些已经结婚三十几年了。

这本书没有太多的技术，还算比较有趣。我个人倾向于把本书中的很多章节写的简短一些，这样你可以随时把书放到一边，尽享这些新的卧室技巧所带来的快乐。

如果一个女人建议男人读这本书的话，很重要的一点就是不要直接告诉男人他需要这本书，或者她想要改善他们之间的性生活。对男人来说，这样可能太过严肃，并隐含了这样的信息：他还不够好或者他需要提高。这样，男人很容易有被侮辱的感觉。

相反，女人应当说：“我们一起来看看这本关于性爱的书吧。它真的很有趣。”或者说：“这真的是一本很性感的书，我们轮流看看吧。”如果男人看到女人想要跟自己一起尝试新鲜事物，他会给予更积极的响应。

当一个男人想要女人读这本书时，他也应该使用同样的方法，并且不要坚持。如果女人拒绝的话，男人可以自己看这本书，并尝试这些新的技巧。男人成功地运用这些技巧后，女人

将更愿意看这本书。

不管在哪种情况下，如果你的伴侣拒绝，那么，很优雅地说一声“好的”，然后自己看。最后，男人看到女人正在为两人的和谐性爱努力的话，男人也会对本书产生兴趣。同样，男人开始将这些新的技巧运用到性生活中，女人也会想要跟男人一起分享这本书。

如果你的伴侣看上去对本书似乎不感兴趣，你可以把书放在卧室，或者放在浴室中。好奇心将驱使他（她）翻阅这本书，而不需要你做什么。

和你的伴侣一起大声地读，会帮助你以一种简单的方式表达对性爱的感觉。当读到某段文章时，一声简单热情的召唤，或者喜悦之声，都会给你的伴侣传达一种重要的信息。以这种积极的方式，你可以和伴侣分享一些观点，而不用担心它们可能很刺耳，给人一种强迫的感觉。我们往往更容易接受印刷出来的道理。

另一种方法就是单独看这本书，然后开始使用书中的方法。事实上，如果双方能一起大声读这本书，或者至少读他们喜欢的部分的话，将更好地改善他们之间的交流和沟通。

◎◎ 情绪是这样造就的

一个女人曾经多次吞吞吐吐地向我描述了她在性爱中喜欢的东西，她不希望伴侣只是机械地听从她的指令。学习各种各

样的性爱技巧肯定能给男人和女人带来更多全新的体验。这种新奇感使夫妇得以重新体会激情的味道。本书的目的不仅在于教育，还要激发人们的热情和灵感。

很多男人告诉我,他们早就知道我所谈的性爱。那么,以这样一种积极的方式不断回顾它,难道不是很棒的一件事情吗?

我建议,在尝试了这些新的方法之后,夫妻间要继续彼此偏爱的谈话。有些技巧和方法可能很吸引你,但不见得会对你的伴侣奏效。很多情况中,随着时间的推移,你的伴侣可能会有所改变,开始喜欢某种东西,对其他的東西毫无兴趣。

重要的一点是,永远不要做让你的伴侣感到不舒服的事,也不要做他(她)不想要的事。性爱是男女双方深爱彼此时给予对方的最珍贵的礼物。

最好的方式就是理解这些信息,然后就像在自助餐上挑选食物一样,喜欢什么,就用什么。羊羹虽美,众口难调。如果你的伴侣不喜欢马铃薯的话,就永远不要劝说他(她)相信马铃薯有多好吃。同样,如果你不喜欢马铃薯,但他(她)喜欢的话,也不要就此妄下结论。

性爱和激情随着时间的流逝而不断增长,重要的是,我们感觉到不会因为自己的愿望而受到批评。我们应该以一种非审判的心态,寻求完美的性爱。

你们可能天生就了解这本书中的很多内容,那么就把这本书当作一个备忘录吧。我个人已经从这本书中获益匪浅了。成千上万接受我忠告的人,或者参加我研讨会的人也从中汲取了

不少养分。我希望你们能喜欢这本书，并在休息时间尽情享受它所带来的快乐。

完美的性爱是上帝赐予忠于爱情的人们的礼物。完美的性爱就是对你的奖励，你值得拥有。

约翰·格雷

目 录

CONTENTS

第1章 男人为性而爱，女人为爱而性 | 001

女人喜欢的，男人往往不能理解 | 002

火星人的性与金星人的爱 | 005

女人为爱而性 | 008

男人为性而爱 | 010

为什么女人无法理解 | 012

男人需要什么 | 013

和谐性爱的秘密 | 014

第2章 男人如喷灯，女人如火炉 | 017

初次性爱的失败 | 018

男人渴望释放 | 019

女人喜欢挑逗 | 021

喷灯和火炉其实早已存在 | 022

男人并不是天生的性爱专家 | 024

女人需要放松 | 026

男人需要放慢 | 027

激情让爱升华 | 028

和谐性爱有益于身体健康 | 029

有技巧的女人和男人 | 030

第3章 高级卧室技巧 | 031

男人渴望成为女人的英雄 | 032

和性爱交个朋友 | 036

交谈的障碍 | 036

谈性论爱的技巧 | 039

每个女人都是不一样的 | 040

有交流的性爱 | 041

什么时候谈论性爱 | 042

冰与火的情欲 | 043

积极的引导 | 044

让男人失去性欲的十句话 | 044

男人为何瞬间失去性欲 | 046

要声音，不要句子 | 048

赞美的艺术 | 049

当男人欣赏别的女人时 | 052

男人好色，女人怎么办 | 053

时间是男女性爱最大的差异 | 055

爱抚的技巧 | 057

男人也需要爱抚 | 058

第4章 女人是月亮，男人是太阳 | 061

女人的阴晴圆缺 | 062

性爱周期 | 064

- 伪装的性高潮 | 065
- 为什么男人容易忘记 | 067
- 解决男人健忘的办法 | 069
- 女人快乐，男人满足 | 070
- 男人和女人是可以相互兼容的 | 072

第5章 性爱快餐 | 075

- 快速性爱 | 077
- 速战速决的暗示 | 079
- 激情不再的日子 | 081
- 为什么男人会有被拒绝的感觉 | 083
- 女人也喜欢性爱 | 085
- 当女人说“不确定” | 086
- 男人喜欢性交，女人喜欢做爱 | 088
- 媒体的误导 | 089
- 男女双方的要求是一致的 | 091

第6章 火星人追求男欢，金星人追求女爱 | 093

- 其实，男人比女人更脆弱 | 097
- 面对疲软的男人 | 098
- 重拾男人的“性”趣 | 100
- 挑逗男人的打扮 | 103
- 美妙的性爱信号 | 106
- 小心“带刺的玫瑰” | 110
- 夺回“发球权” | 111
- 当女人不感兴趣时 | 113

第7章 点燃她的火，点燃他的火 | 115

- 换个地方，感觉大不一样 | 117
- 用文字点燃欲望 | 118
- 一边给予，一边享受 | 123
- 性爱时也应女士优先 | 126
- 男人掌控，女人放松 | 128
- 让女人狂野的最好办法 | 129
- 发掘快乐潜能 | 130
- 性爱菜单 | 132

第8章 男人惯性，女人随性 | 137

- 性爱也要有季节 | 138
- 做足前戏 | 139
- 多种模式，也可以随心所欲 | 141
- 自然的性爱，自然的交流 | 142
- 忠诚不是激情的天敌 | 145
- 欲望的潮起潮落 | 145
- 不要纵容你的性欲和幻想 | 147
- 控制让男人更自如 | 149
- 女人，不要试图控制男人 | 150
- 选择慢下来 | 151
- 突然“停电”的男人 | 153