



mar's & venus in the bedroom

《男人来自火星 女人来自金星》系列

《纽约时报》畅销书第一名

男人进卧室向左
女人进卧室向右

约翰·格雷 著 | John Gray
刘增莉 译

吉林文史出版社

《**视觉传达设计**》畅销书第一名

作者 | 约瑟夫·M·克洛宁格 | John Grogan, Ph.D.
译者 | 李燕 |

林文美公司设计

图书在版编目 (CIP) 数据

男人进卧室向左, 女人进卧室向右 / (美) 格雷著; 刘增莉译. —长春: 吉林文史出版社, 2005.9

ISBN 7 - 80702 - 289 - 2

I. 男… II. ① 格… ② 刘… III. 爱情—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第100396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 © 2005 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—2005—1428号

男人进卧室向左, 女人进卧室向右

Mars & Venus in the Bedroom

作 者: 约翰·格雷

译 者: 刘增莉

责任编辑: 袁一鸣

责任校对: 袁一鸣

封面设计: 李栋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 640×960毫米 16开

字 数: 135千字

印 张: 10.25

版 次: 2005年11月第1版

印 次: 2005年11月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 289 - 2 / I·45

定 价: 20.00元

版权所有 翻印必究

原版致谢

我愿对我的妻子邦妮再一次表示感谢，感谢她陪我度过本书的创作历程；感谢她的耐心和创造性的支持；感谢她使我成为一名合格的伴侣；感谢她允许我同大家一起分享我们的故事；感谢她帮助我不断加深对女性的尊重和理解。她极具洞察力的意见和建议对本书的结构平衡和内容充实起到了重要的作用。

我感谢我的经纪人帕迪·布雷特曼，她的大力支持与帮助、聪明才智和热情贯穿本书创作的始终。她是我生命中一个很特别的天使。

感谢卡罗尔·贝德尼克，是她将帕迪带到我身边，促成了我和帕迪的第一次合作——《男人来自火星，女人来自金星》。

感谢南茜·帕斯基在本书的编辑过程中所做的专业工作。

感谢迈克尔·纳贾林和他的妻子苏珊。他们成功地组织了多次研讨会。

感谢我的行政助理艾里娜·哈资本德和苏西·汉雷斯。感谢他们的努力工作。

感谢成千上万参加两性关系研讨会的人们。他们把自己的故事拿出来和大家分享，并鼓励我写这本书。

我前几本书的成功，尤其要感谢我的亿万读者。他们不仅和别人分享这些书，并且不断从这些书中汲取力量，改善他们的生活。

感谢上帝创造了这个充满差异的世界，使我获得简单但有效的智慧，并在本书中表现出来。

序 言

男人需要性，女人需要浪漫。

男人进卧室向左，女人进卧室向右。

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。进入卧室，火星人和金星人，男人和女人就会截然不同。可惜，人们似乎还没意识到男女之间的差别会如此之大。只有理解和接受男女之间的这些不同，明显的也罢，不明显的也罢，我们才能真正地亲密无间，创造完美性爱。

性竟然如此重要

我们知道性对男人更重要，浪漫对女人更重要。但是我们根本不理解这到底为什么。如果不深入了解男女之间的这种根本差异，女人常常就会低估性对男人的重要意义，并由此而断定男人是如此肤浅，只想要性爱。

在女人眼里，男人似乎只想得到性爱，只有女人发现其中真正的原因后，她的眼神才会变得柔和起来。基于历史发展和社会条件，男人和女人对性的态度大相径庭，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。

对于大多数男人来说，性是帮助他们唤醒爱情的关键。

只有通过性，男人才能敞开心扉，感受爱情并产生渴望。男人先有性后才有爱，而女人则是先有爱后才有性。男人为性而爱，女人为爱而性。

男人先有性后才有爱，而女人则是先有爱后才有性。

男人经常会误解女人对浪漫的真正需求，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，男人就会错误地觉得自己遭到了拒绝。他并没有本能地意识到，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。

就像女人需要同她的伴侣交流爱情的感觉一样，男人需要性。当然了，女人可以通过其他方式去爱一个男人，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。

什么使性爱完美

完美的性爱需要两个人的互相爱慕和他们之间的交流与沟通，这是第一步。当交流与沟通奏效后，你就能对本书中的所有卧室技巧运用自如了。

如果夫妻间的交流与沟通没什么问题，那么，采用本书中的建议将会大大增加两性间的热情，提高性爱的质量。随着性爱越来越融洽，夫妻关系也会变得融洽起来。通过完美的性爱，男人开始更多地感觉到爱情的滋润。而女人呢，也因此重新找到了她曾经失去

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。

完美的性爱需要两个人的互相爱慕和他们之间的交流与沟通。

夫妻间难免会出现一些问题。完美的性爱无异于一剂良药，可以立即减少这些问题，并且增加夫妻情感的免疫力。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，进行更好的沟通，我建议你看一下我写的其他书籍：《男人约会往北，女人约会往南》、《火星人的秘密食谱，金星人的健康法则》和《男人来自火星，女人来自金星》。然而，有时候调整一段关系最有效的方法，是首先学会能够创造出完美性爱的卧室技巧。

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。

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。

和其他性爱的书不一样

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原来曾经有过的完美性爱。他们之中有些人仅仅结婚几年，而有些则已经结婚三十几年了。

高级卧室技巧

现代女人对性爱的期望值比原来高得多。过去，性爱往往只是女人满足丈夫的一种责任。对我们母亲那一辈的人来说，性爱仅仅是女人为男人，而不是为自己所做的事。如今，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。对大多数女人来说，性爱兴趣的增长，也反映出她们希望通过重新展示女性化的一面，来找到自身的平衡。

女人在外面忙活了一天之后，迫切希望回家后一个“妻子”给她温暖的爱情。完美的性爱在满足女人的同时也满足了男人。为了减轻工作带来的压力，不仅男人需要女人的支持，女人也同样需要男人的支持。通过学习新的两性关系技巧，男人和女人可以一起来解决这个问题。

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，男人还必须学会女人想使用的方法。

女人想要更多，男人也希望可以得到更多。男人不愿意放弃两性关系中的激情。最常见的是，当激情已经从两个人的婚姻关系中消失时，他们宁愿选择离婚。

性爱也不愿意再忍受传统体系的束缚了。在传统的体系中，男人小心行事，以满足自己的性爱需求；而女人则处处遏制自己的激情，仅仅为了维系一个家庭的完整。艾滋病和其他的性传播疾病使私通变得比原来更危险。男人期望自己的伴侣能够认识到，性生活是他保持对女人拥有激情的源泉。为了达到这个目标，男人和女人都需要学会高级卧室技巧。

在《男人进卧室向左，女人进卧室向右》的前 11 章中，我们将一起探讨如何在床上创造完美的性爱。接下来在第 12 章中，我们将探讨卧室外的浪漫对保持激情的重要性。

为什么夫妇间的性爱变得乏味

十分常见的一种情况是，在结婚几年后，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，真正的原因却在于他/她在某种情况下不能满足伴侣的性爱需求。通过《男人进卧室向左，女人进卧室向右》一书，我们将从细节上讨论这些不同的需求。很多时候，男人和女人并没有清楚地意识到他们的需求是什么以及怎样满足这些需求。他们不愿意一直沮丧下去，因此，逐渐失去了对性爱的兴趣。

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。不管男女中的一方失去了兴趣，都可以通过高级卧室技巧重新燃起两个人的激情之火。

消化这本书，也要讲技巧

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，这样可能显得太过严肃，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，我们一起轮流看看吧。”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，并且注意不要坚持。如果女人拒绝的话，男人可以自己看这本书，并开始尝试这些新的技巧。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完美性爱努力的话，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，那么你可以把书放在卧室周围，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，一声简单的热情的召唤，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

式，你可以和你的伴侣分享一些观点，而不用担心它们听上去可能很刺耳，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。

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，她不希望她的伴侣只是机械地听从她的指令。阅读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，而且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吗？

我建议，在尝试了这些新的方法之后，夫妻间要继续他们彼此独特偏爱的谈话。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，对其他的东西毫无兴趣。

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，就永远不要使她相信马铃薯有多好吃。同样，如果你不喜欢马铃薯，但他喜欢的话，也不要就此对他妄下结论。

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。我们应该一直以一种非审判的心态，试图寻求完美的性爱。

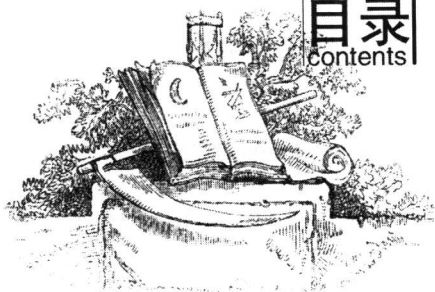
你们可能天生就了解我这本书中的很多内容，那么就把这本书

当作是一个备忘录吧。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的礼物。完美的性爱就是你的奖励，你值得拥有。

约翰·格雷
美国加州磨坊谷

目录 contents



原版致谢 1

序言 1

第一章 完美性爱——高级卧室技巧 1

女人需要完美性爱 2/男人渴望完美性爱 2/完美性爱
构筑完美两性关系 3/女人也“好色” 4/不同的化学物质 5/
“男人只想要那事” 6/为什么男人需要性 6/为什么女人无
法理解 7/男人需要什么 8/怎样使性爱变得完美 9/

第二章 性爱与激情 11

让性爱更加美妙 12/初次性爱 13/女人减速,男人加速
13/男人渴望释放 14/男人如何感受爱情 15/完美性爱有利
于身体健康 16/女人喜欢被挑逗 17/

第三章 激发女人的快乐和野性 19

女人需要放松 20/节奏缓慢的男人 20/为她花费更多的时间 21/有技巧的女人和男人 21/

第四章 性信心 23

和性爱交个朋友 24/夫妻间展开的讨论并不能改善性生活 24/巧妙地谈性论爱 26/每个女人都是不一样的 27/实践有交流的性爱 28/什么时候谈论性爱 29/在冰与火的情欲中性爱 29/积极的引导 30/十种性短路 31/“短路”的男人 32/话与声音 33/二十句性感的话 34/当男人欣赏其他性感女人的时候 36/气质与外貌的较量 37/解决男人好色的一个简单方法 38/时间,时间,时间 39/到底需要多长时间 39/肉体满足 vs. 精神满足 40/

第五章 女人是月亮,男人是太阳 41

性爱中成功的男人 42/难忘的性爱 43/为什么男人会忘记 44/让性爱刻骨铭心 45/男人享受女人的快乐 46/为什么女人很吃惊 48/女人说:“我们快点吧!” 49/

第六章 快乐的速度 51

快速换拥抱 52/四种性爱套餐 53/男人的“第二青春” 54/十种女人允许速战速决的暗示 55/性冷淡的男人

57/在夫妻间的性爱激情渐渐褪去的日子 58/为什么男人会有被拒绝的感觉 59/性饥渴的女人 60/同意也可能说“不” 61/拒绝的技巧 62/性交和做爱 63/性暗语的乐趣 64/性和媒体 64/为什么男人觉得处于不利地位 66/

第七章 为什么夫妻间的性生活变少 68

男“欢”女“爱” 69/男人性欲的陷阱 70/面对疲软的男人 71/为快乐负责 72/重启中断的性爱 72/挑逗男人性欲的打扮 73/美妙的性爱信号 76/性爱的定位 78/带刺的玫瑰导致情绪“短路” 78/夺回“发球权” 80/当女人不感兴趣时 81/

第八章 重燃激情之火 83

浪漫地逃走 84/逃跑也要技巧 85/一封性爱的信 86/爱情的载体 87/电话 88/午夜激情 88/

第九章 两极性爱 90

发现两极性爱 90/练习两极性爱 92/换极的技巧 92/女士优先 93/倾囊给予,大胆接受 95/性爱——由男人全局掌控 96/赢得无限的时间 96/女人说:“我要……” 97/发掘快乐潜能 98/健康的小炒和精美的大餐 100/性爱快餐 101/多少次高潮才算够 102/

第十章 机械性爱和自然性爱 104

性爱和垒球 105/前戏的魔力 106/随心所欲地切换性爱模式 108/习惯成自然 108/性爱季节 109/自由地舒展性爱 110/自然的性爱需要自然的交流 111/

第十一章 充满热情的一夫一妻制 113

尘封最初的激情 114/激情的潮起潮落 114/我的原则 115/控制自己的性欲 116/一夫一妻制的重要性 116/持续更长的时间 117/7月4日的重复 118/快乐的跷跷板 118/选择慢下来 119/突然“停电”的男人 119/

第十二章 保持浪漫的魔力 121

教男人浪漫 122/浪漫的奇效 123/没有浪漫,就没有女人 123/别让花儿枯萎 124/浪漫的行为 124/伟大的一步 125/冷淡 126/晚餐 127/点菜 127/浪漫地讨好 128/寻找闪光点 129/有些事情不能说 130/敏感 131/实话实说 131/浪漫的润滑剂 132/浪漫很简单 144/