

男女之間是否有純友情？如何化解夫妻吵架？  
性可以等於愛嗎？外遇是傳染病嗎？女人何苦為難女人？

# 細看飲食男女

## 愛與性的美好人生

一篇篇雋永的短文，一層層細膩的分析，一寸寸深入的探討  
一本暢談兩性關係的貼心精品，一位旅美華裔知名女作家的潛心力作

■ 水菱 著



# 細看飲食男女

愛與性的美好人生

■ 水菱 著

## 國家圖書館出版品預行編目資料

細看飲食男女／水菱著，-- 初版.-- 臺北市：  
知書房，2005〔民94〕  
面：公分.--（Pretty Woman：11）

ISBN 986-7640-91-8（平裝）

1.兩性關係

544.7

94014013



## 細看飲食男女

Pretty Woman 11

作 者：水菱

發行人：謝俊龍

責任編輯：鄭美珠

製 作：米娜貝爾

出 版：知書房出版社

106台北市新生南路三段58號6樓

讀者服務部 Tel：(02)2363-7938、2368-4403

Fax：(02)2367-5949

編輯部 Tel：(02)2364-0872

Fax：(02)2364-0873

發 行：知書房出版社發行部

106台北市羅斯福路三段283巷36號B1

Tel：(02)2363-7938、2368-4403

Fax：(02)2367-5949

製 版：漢藝有限公司 Tel：(02)2247-7654

登 記 證：行政院新聞局局版臺業字第五三〇號

初 版：2005年9月

定 價：220元

網 站：<http://www.clio.com.tw>

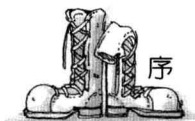
E-mail：reader@clio.com.tw

劃撥帳號：16039160 知書房出版社

※ 版權為知書房出版社所有，請勿翻印※

ISBN 986-7640-91-8

Printed in Taiwan



## 序

我相信兩性關係話題無地域或時空界限，因為它其實是極感性的，固然學理會有幫助，但對感覺的東西卻有其無力的一面。人是活的，隨時會變，關係複雜，形態也多樣，有時反倒是思考與領悟來得更切實際。不論在世界的哪個角落？何種時空？男女間的神秘感永遠讓人好奇，其魅影一旦揉入字裡行間，讀的人常會不知不覺受影響，如此大的力量，怎能不慎思與慎寫？

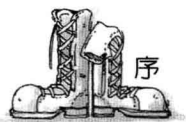
在這本書中，我們不爭「跳樓問題」，就是我說從高樓往下跳會死亡，你偏要說就有個小孩跳下時被東西勾住沒死，我們也不爭「蛋黃問題」，就是我說蛋黃只有一個，你偏說也有雙黃蛋，如果刻意要爭辯就很難溝通，因為我所談的是以大部分人為主，並不包含少數異類，也不包括反婚姻或雜交者。時代雖變，人性根本不變，自由本無價，過分就有弊病，但不看見黑暗怎知光明的可貴？當然，我們更不能爭兩岸三地的人有什麼高下？誰好誰壞？因為在兩性的世界裡只有男人與女人，我們所關心的是如何讓兩性關係美好與理想



化。男女關係看似小事，若處理不好，小則傷神，大則鬧兇案，影響宇宙安寧，製造爭端，但社會新聞應是一種謹戒，絕不可效法或學習，如果兩性雙方能多瞭解彼此，多用善心處事，很多衝突根本不會以悲劇收場，很多生命也不會早凋。原本，異性的愛應是正面，不該是負面，如果異性的愛只是毀滅，那人類又何必要有「愛」？

我曾在網路電臺主講兩性關係與人生哲理，也常在圖書館演講多場婚姻與異性問題的處理，很多人事後會發問，我注意到其中許多問題也是時代產物，因為男人只在做Male（男性「動物」），忘了要做Man（男人），女人只在做Female（女性「動物」），忘了要做Woman（女人），所以某些男人缺少了修養與深度，某些女人缺少了善良與遠見，以致世界上的兩性糾紛會那麼多。怎樣能幫助兩性相處得更和諧？使我們在這個失去異性就少了一半人口的地球上不要那麼寂寞與孤獨，讓我們接受異性，彼此幫助，使人生因為重質不重量而更上一層樓，讓我們有更可愛的兩性表現，只要多瞭解異性關係。現代社會，兩性關係腳步過快，易生錯覺，爲了配合現實面，往往會以爲解決問題的行動要比感覺重要，但是如果感覺不能平衡，行動的效果會有多大？令人懷疑，所以根本上還是要顧到感覺，如





何顧到？就是細心領悟兩性的異同與互補。

本書收集了作者多年來觀察與研究到的兩性人生百態。寫這本書時一直欲罷不能，即使送出全文後，每天仍有不同的感觸，新領悟融入舊感受，思潮澎湃。我常走在綠蔭小徑上，靈感來時，覺得自己像隻認真的蜜蜂，在綠蔭間對著一隻忙碌飛舞的蝴蝶說話，那是隻少見的、有靈氣的好蝴蝶，牠陪著我，很能體會我的求好心切，偶爾停在我的肩膀上，耐性地跟著我走，好像知道我要創作一本對大眾有益的新書，那五彩羽翅上的繽紛色彩豐富了我的想像力，很感謝牠的耐性，讓我抓住了許多稍縱即逝的片段，希望以後我能繼續再看到牠。那些靈感有時像波濤洶湧，有時又像細水潺潺，總會在腦海浮沉，我儘量在排版前做足補遺，俾使此書能佈滿更豐富而鮮活的枝葉，即使如此，相信仍會有些忽略的小點滴未能顧全，因為男女問題牽連太廣了，也因此更相信異性關係是門學問，鑽研起來，永無止盡。

自古至今，不論書本或道理，常會有「英雄所見略同」之感，所謂的「同」，其實就是人的正面性；也即希望兩性關係會更好更和諧，但作者在內心挖掘，讀者鑑賞，礦質如

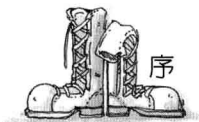


何？讀者的共鳴就是最好的答案。水菱寫過的所有書都是從心靈深處發出的創作，每一本幾乎皆用作者全部的生命力去細心鑽研與挖掘出來的，值得大家一起深思，尤其這一本不是小說，內容非常實用與生活化，從年輕談到年老，或許您會以為老年談什麼兩性關係？其實老年人更需要愛，只要人活著就要求質的進步，生命才有意義，可是多數人卻不重視，甚至歧視，那是錯誤的想法。

如果你看過「這本書」，我會為你慶幸，因為你的個人歷史很可能會往好處改寫，且可節省許多時間來做更多有用的事。也因為全書文稿曾耗了作者無限精力，我自信的衷心希望：如果你是單身，一定要看它，如你或朋友要結婚，請用它當賀禮，如你想送伴侶表達愛的心意，可以選這本書，如果你是中年，更要看它，如果你是老年，請用它做枕邊書，如果你有少年或青年子女，千萬要鼓勵他們看它，如果子女在國外不會讀中文，請唸给对方聽，很多朋友希望這本書能有英譯本，若你也有同感或願加入翻譯行列，可反應給出版社。

我寫過小說《加州飄雨北京晴》，裡面的故事，反映出世間男女尋伴不易，很多人走完





人生都未找到真正的愛情，你能想像……在這地球上……一對原本愛情能契合的靈魂，在宇宙的兩個不明角落孤獨、寂寞、到處漂浮……尋覓與受挫地哭喊落淚嗎？很無奈，都不知那真正的另一半在何方？而歲月很快的會老去，找不到，只能長嘆一聲，仍要積極過日子，因為生命要實在，生活不容易，所以世間能等量相待而又長久的愛非常稀少，雖然如此，愛情仍是很美的，茫茫人海，短短旅程，水菱希望所有天下有情人都能找到心怡的另一半。當幸運的你與伴侶一起去公園賞花時，別忘了看看池塘裡的荷花，注意一下花底的荷葉，它平靜地漂浮在水上，朝上的一面被陽光照得溫熱，朝下的一面浸在水中冰冷，猶如異性人生的兩極，熱的是正面，冷的是負面，就像書末所提到的「水菱荷葉論」，希望你看到荷葉時，不妨多想想異性關係，好的……壞的……，相信我們能做出最佳的調整，使愛情婚姻都長青，讓兩性關係更理想，世界也會因此更美好。





目錄

序  
i

男女之間是否有純友情？ 1

異性友情 1

微妙的感官區別 3

純友情是否可以有性關係？ 4

坐錯船就沒回頭路 5

蓋棉被純聊天是藉口 6

精神戀愛 8

精神外遇 10

靈魂伴侶 11

紅粉知己 13

舊情復燃 15

男人的試探 16

異性的相處 19

炒冷飯調佐料 19

他與她有別 21

男女的最愛 22

溝通的秘密 25

他討厭她問：懂了嗎？ 27

情人與草莓 29

兔子不吃窩邊草 30

已婚者的純友情 32

舞會的背影 34

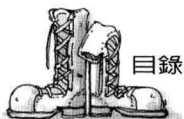
單身的保護 37

七種單身 37

單身守則 38

真假戀愛 41

失戀的真相 44



單身如何避免成為外遇 4 6

單身如何找對象? 5 1

減少走冤枉路 5 1

優秀對象在哪兒? 5 2

貓抓老鼠 5 4

愛與被愛孰重 5 6

水菱比重論 5 7

老鼠追貓 5 9

保險套 6 2

女人看男人 6 5

男人看女人 6 7

龍鳳拼盤 6 8

同居與結婚 7 5

同居的風險 7 5

同居的性與愛 7 7

女人的惡夢 7 8

同居協議書 8 0

假單身 8 2

校園性行為 8 4

結婚與墳墓 8 6

婚姻的臨門一腳 8 9

結婚是生活 9 1

懼婚症 9 3

婚前協議書 9 4

### 婚後的瞭解 9 7

好婚姻的隱性因素 9 7

無價的夫妻情 9 9

截長補短 1 0 0

女人難為 1 0 1

女性特質 1 0 3

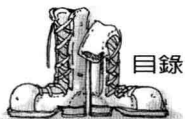
男人婆 1 0 4

## 如何化解夫妻吵架？

- 女人味 1 0 5
- 外在與內在 1 0 7
- 刀疤痕變成酒窩 1 0 8
- 男性特質 1 1 0
- 大丈夫難為 1 1 2
- 男人結婚必修課 1 1 3
- 男人的心結 1 1 4
- 沒有免費午餐 1 1 6
- 沉默的婚姻與家庭 1 1 8
- 愛要練習 1 2 1
- 用愛心澆息怒火 1 2 3
- 大男人主義 1 2 5
- 失業引發吵架 1 2 7
- 成熟可以減少吵架 1 2 8
- 婚姻重品質 1 3 0

## 性可以等於愛嗎？

- 婚姻的第三條路 1 3 2
- 五全五美 1 3 5
- 半過去約談法 1 3 7
- 懂得怎麼收攤 1 3 9
- 白色的謊言 1 4 0
- 婚姻的盲點 1 4 2
- 愛苗 1 4 5
- 性不等於愛 1 4 7
- 性由心生 1 5 0
- 性的誤解 1 5 2
- 性伴侶要固定 1 5 3
- 男人的性 1 5 4
- 男人真的好色嗎？ 1 5 6
- 女人的性 1 5 8
- 他夠愛妳嗎？ 1 6 0



夫妻性生活 163

性與婚姻 163

夫妻閨房生活 164

避免性偷襲與性欺騙 166

避免霸王硬上弓 167

性生活的協調 169

男女各有所好 171

性冷感 173

性尷尬與性技巧 174

性威脅 175

男人的花園 176

女人的海洋 177

老年夫妻的性 179

外遇是傳染病嗎？ 183

一種「國際語言」 183

外遇問題 184

外遇的毀滅性 185

外遇不是傳染病 187

外遇與婚姻不能並存 188

若有外遇怎麼辦？ 190

太太的責任 192

用餐避免長期固定 ONE-BY-ONE 193

男人外遇的警報器 194

避免網戀 196

太太如何避免外遇 197

先生如何避免外遇 201

離婚與再婚 207

水菱荷葉論 207

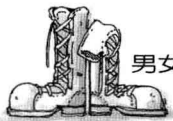
再給彼此一個機會 209

離婚決定問自己 210

離婚不是失敗 213

識視時務者為俊傑	2 1 5
因暴力離婚	2 1 7
離婚後的關係	2 1 8
單親淚	2 2 0
離婚男人如何自處	2 2 1
壞感情不一定會離婚	2 2 3
不能洗的錄音帶	2 2 5
歧視是短視	2 2 6
如何對待離婚的人	2 2 8
離婚女人的堅強與傷痛	2 2 9
再婚與敵人	2 3 1
小巫婆與白雪後母	2 3 5
眼線與耳線太尖	2 3 6
女人何苦為難女人	2 3 8

再婚的心理準備	2 3 9
再婚的好處	2 4 1
盡量讓錦緞只織一次	2 4 2



男女之間是否有純友情？

## 男女之間是否有純友情？

### 異性友情

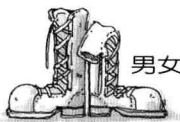
男女交友，如果你想保存兩性之間最高的精神情操與最美的靈性情感，那就千萬不要有性關係，這與時代新舊毫無關連，因為你是人。

談到異性間的純友情，並非只是見面點頭的那種，而是在禮貌的基礎上可以很坦率地交談、心無芥蒂的朋友。不管時代多進步，不論你多麼不服氣，有過性關係的男女，有些開放的人可以像演戲，如同得了健忘症般繼續來往，但除非還想親熱，否則關係將維持不久。也許思想開放的人不同意，認為異性友情與性關係不衝突，



若你是單身，會如此想是因為你未婚，若不是單身，會如此想那就是夫妻感情有隱性的問題，因為沒有一位太太會同意先生在外有任何性關係的女友（請注意，在此書中不談雜交與反婚姻）。假如你還是抗議，辯問以前有過性關係的異性友情怎麼不可維持？這點我在後面會分析原因，且多數情況下，是男人才會如此想，女人較少，就算有，眼光放遠，多年後的某一天女人會知道答案的。因此少數人可能無所謂也不在乎，但多數人則會在潛意識裡避免見面，若不得已碰面，也只不過是表面寒暄而已；有的人甚至會感覺骯髒，羞於相見。

異性友情的好處可以大於同性友情，正所謂「同性相斥，異性相吸」，在各方面兩性可以截長補短，在生活或工作上相輔相成，達到更佳的境界。但假如有了性瓜葛，就完全相反，如山岩擋道，又如身上長了個良性瘤，不想看到就得割掉留疤。換言之，原有的好處都會打折扣，甚至不得不犧牲掉彼此合作的機會，全因為對「性」的處理失當，非常可惜。所以兩性之間要特別注意這點，好好地維繫彼此間的良好關係。



男女之間是否有純友情？

## 微妙的感官區別

「男女之間的純友情不能有性關係」，這觀點多數人都認同。但知易行難，仍有很多人清楚答案卻明知故問，而且再三地問，只希望答案會不一樣。你或許會說：「才不見得，誰和誰早有過性關係，兩人各自婚後還是好朋友呀！」是嗎？那只是表面，就算輪到自己身上，你都不敢拍胸脯保證永遠沒事。關於兩性大道理的書籍坊間到處都有，可是為何少女照樣未婚懷孕、夫妻離婚率一樣節節上升、外遇問題更是層出不窮、破碎家庭越來越多？大家都曉得道理，然而問題依舊存在，這可以說是一種人性，出於自然，卻也是最貪婪與最麻煩的，除非抽去人體內的荷爾蒙，否則這些困擾不會停止。或許你會說：「既是人性，就沒關係。」不！有很大的關係，人性有很多醜惡的一面，若都容許或鼓勵其自然的存在，那人類早就滅亡了，不是嗎？

一般來說，男人會爲了性而去愛，若有男人反對，就請你問問自己，是女人的內在還是外在較具分量？如果你不違心，你會說後者，這是因爲男人的視覺比感覺敏銳。就算美



麗的對方內在貧乏，但男人的眼睛看到的很容易是外在，因為視覺比較直接，雖然也是感官，但感稍弱，官較強，這就是為何男人總喜歡年輕美麗的女子。

而女人則會爲了愛才做性，若有女人搖頭，那請妳問問自己，給妳幾個選擇對象，妳是否會找自己所愛的人去做性？這是因爲妳重視感受，尤其是當妳已經愛上對方的時候。這份愛有時甚至是盲目的，只憑著直覺。也許妳也會以男性的外表來決定愛，但很多時候男性的客觀條件會比外形還吸引妳，因爲女人的愛比男人更細膩。人們常說「男歡女愛」，其原因就在此。

### 純友情是否可以有性關係？

先來瞭解一下男女的性，相較而言，男人因性（想法）而有愛，他的感覺跟著想法走，無愛也可以有性；女人因愛（感覺）而有性，她的想法跟著感覺走，無愛不易有性。而這些想法和感覺表面上很類似，其實有別。想法跟行爲較近，感覺跟行爲較遠，當然，逢場作戲或具特殊目的的男人除外。若你不覺得自己是這樣的人，可能你的情操較高些，

