

“两性沟通大师” 皮斯夫妇6年倾力打造，
让你和伴侣之间消除芥蒂，
变成世界上最快乐的爱人！

爱情保鲜必读的
性·爱诱惑心理学

为什么男人想要性， 女人需要爱？

 Why Men Want Sex &
Women Need Love

[澳] 芭芭拉·皮斯 (Barbara Pease)
艾伦·皮斯 (Allan Pease) ©著
罗拉 ©译

广东省出版集团
广东人民出版社

知
道
就
要
愛
PDG

世界上最懂两性关系的人 为你解读性·爱诱惑心理学

你能听出他的话外音吗：

想到我家来坐会儿么？

(解读：顺便做点儿“别的事”)

这件衣服不错啊。

(解读：衬得你好性感)

你今晚看起来美极了！

(解读：我真想跟你做爱！)

我是真的爱你。

(解读：现在可以上床了吧？)

读懂他的想要，

才能让他对你死心塌地

你了解她的真实想法吗：

她比我漂亮吗？

(解读：你还是更爱我，对吧？)

我一点也不在意你和前女友联系。

(解读：亲爱的，你知道我很在意)

这件衣服是不是显得我有点胖？

(解读：快点儿夸我身材好！)

不用买这么贵的东西给我啦。

(解读：东西越贵，越证明你爱我)

读懂她的需要，

才能彻底俘获她的芳心

黄爱东西

知名媒体人

畅销书《我有一个同事》作者

马 丽

性心理咨询师 两性关系专家

张乐华

中华女性素质教育基金秘书长

冷 爱

情感专家

**亲密
推荐**

男人因性而爱，女人因爱而性：

史上最科学、最适合男女共读的重口味两性心理学！

媒体支持：



中资海派商务管理（深圳）有限公司
深圳市中资海派文化传播有限公司
投稿：zzhptougao@126.com 销售：0755-25970306



上架建议 | 两性关系

ISBN 978-7-218-08618-7



9 787218 086187 >

定价：32.00元

为什么男人想要性， 女人需要爱？

Why Men Want Sex & Women Need Love

[澳] 芭芭拉·皮斯 (Barbara Pease)
艾伦·皮斯 (Allan Pease) ©著
罗拉 ©译

广东出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么男人想要性,女人需要爱? / (澳) 芭芭拉·皮斯, 艾伦·皮斯著; 罗拉译. —广州: 广东人民出版社, 2013.6
ISBN 978-7-218-08618-7

I . ①为… II . ①芭… ②艾… ③罗… III . ① 性别差异心理学—通俗读物 IV . ① B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 052710 号

Why Men Want Sex & Women Need Love by Barbara and Allan Pease

Copyright © Allan Pease 2009

Simplified Chinese edition Copyright © 2013 by Grand China Publishing House

Published by agreement with PEASE INTERNATIONAL PTY. LTD. AUSTRALIA, c/o Dorie Simmonds Agency Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Weishenme nanren xiangyao xing, nvren xuyao ai ?

为什么男人想要性, 女人需要爱?

[澳] 芭芭拉·皮斯 艾伦·皮斯 著 罗拉 译

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 梁茵

特约编辑: 董莹雪 戴圆圆

装帧设计: 张英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpsh.com>

印 刷: 深圳市鹏发彩印包装有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-08618-7

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 194 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421

目 录

前 言 认识性与爱，找到“对的人” 1

第 1 章 男女大不同：脑中的性爱地图 7

为什么男人容易性欲高涨，女人容易一往情深？为什么男人总爱看美女，女人总爱翻出陈年旧账？爱情世界妙不可言，答案尽在你的大脑影像中。

爱的源头：大脑中的化学反应 9

难道情侣们都嗑了药？ 16

为什么男人爱抛媚眼，女人记忆超好？ 18

性欲最多撑两年！ 20

失恋有多痛苦，大脑就有多纠结 22

第 2 章 时代在变，爱也跟着与时俱进 25

为什么当女人说“我爱你”时，男人听了却只想逃？在女人们感叹真爱难寻的当今时代，“新好男人”们都躲到哪里去了？

这是一个 40 岁依旧年轻的时代 27

优良基因，全拜择偶所赐 28

爱是最好的养生保健品 29

对于爱的 7 种解读 30

爱情也能“按图索骥”？ 31

深陷爱情幻想，我们都上了媒体的当 32

21 世纪“新好男人”标准 34

第 3 章 想有女人缘？请用实力说话 37

为什么女人坠入爱河比男人慢，却陷得比男人深？单身男满街跑，为何剩女们依旧抱怨找不到男朋友？女人想要的，不过是男人的“实力”，有权有势还可以加分喔。

当性爱不再是男人的专利 38

她们要自由，更要爱情 40

有钱就是 Mr. Right 41

最受女人欢迎的 5 个男性特质 44

男人该不该献上一枚大戒指？ 49

做到这些，马上就有女人缘 51

为何女人只爱成功男？ 53

第 4 章 想钓好男人？拿服务来交换吧 57

为什么男人总是害怕承诺，想找年轻女孩？当男人对女人说甜言蜜语时，他是真心的吗？男人心目中的“关系”，可不是“从此过上幸福的日子”，而是“我出钱，你提供服务”。

男人花心，媒体的罪过？ 59

为了性，他们什么都肯做 61

害怕承诺，喜欢年轻女性？ 64

什么样的征友启事最有效？ 66

女人渴望体贴，男人更爱美貌 68

男人为何都是“视觉派”？ 70

男人眼中的“性感”，与体重无关 74

第5章 关于一夜情那些事儿 79

为什么男人见到美女就想同她上床，而女人看到帅哥却只想同他约会？男人认为，性和爱是两码事；而对女人来说，性和爱是分不开的。

男人想要性，女人需要爱 81

女人的“寻欢”动机 84

男人更能享受一夜情 86

性伴侣，你想要几个？ 86

“春梦”世界，男女亦有别 87

同性恋怎么看？ 88

第6章 面对出轨，我们该何去何从？ 91

各种证据表明，男人的出轨并非故意，而女人的劈腿却在计划之中。假如爱人出轨了，你会选择原谅对方，还是果断分手？

七年之痒，越搔越痒 94

出轨真相：男人偷性，女人寻情 96

男人出轨，天性使然？ 99

对出轨的6个误解 99

“外遇高危人群”排行榜 102

劈腿的8个经典迹象 105

当另一半出轨，我们该怎么办 107

第7章 择偶市场：如何找到最适合的另一半？ 113

随着年龄渐长，单身的你该不该将就一个凑合过？找对象时，你该听从感觉还是理智？在这个世界上，适合你的完美伴侣有152万之多，主动出击，TA就会来到你的身边。

“缘分”和“直觉”不靠谱	114
相似的价值观和信仰是必需的	115
这些恋爱错误你犯过吗？	117
什么是“择偶积分”？	118
测测你的行情有多少	119
走出去，让理想伴侣看到你	126
列出“伴侣清单”，完美恋人马上现身	127
哪些人不适合托付终身？	133

第 8 章 女人不懂的“男事” 139

他们是天生色情狂：迷恋女人胸部，和不爱的女人也能上床；他们成天就是那副德性：发呆控、自恋狂、恋物癖……爱他，请从了解开始！

男人“好色”，天经地义？	140
“他们就一点儿都不觉得尴尬吗？”	143
最让女人抓狂的 4 件事	146
女人最想的，正是男人最怕的	151
令男人头痛不已的“终极男事”	153

第 9 章 男人必修的“女课” 157

她们想在完事后继续讨论自己的感受，并得到男人的温存和爱抚；她们可能突然变身“大欲女”，只要男人愿意分担家务……学好这 12 堂课，让她满足你所有的愿望！

女人天生“性趣缺缺”？	159
达尔文教给女人的 3 堂课	166
和“女强人”在一起，需要多大的勇气？	168
女人心中的 NO.1，竟然不是男人！	169

第 10 章 择偶妙招：迅速吸引真爱 171

让女人快速动心的招数有哪些？想吸引白马王子，女人该注意什么？对于男人来说，事业是最重要的；而对于女人来说，外表就是王道。

男人提升择偶积分的 8 个妙招 172

男人的竞争潜规则：拼资本 176

女人提升魅力的 5 个要点 177

女人脱颖而出的秘诀：拼“姿本” 182

第 11 章 从此过着幸福快乐的日子？ 183

为什么越来越多的成年人选择单身或同居？物理中的“同性相斥，异性相吸”，在两性关系中也同样适用吗？爱是理解并满足对方的需要，唯有如此，才能收获真正幸福的关系。

已婚人士竟成了少数派？ 185

异性相吸，还是同性相吸？ 187

性是一种美好的本能 190

让科学助爱一臂之力 194

幸福美满的感情，来自双方的经营 197



认识性与爱，找到“对的人”

说起当今时代的生育环境和我们应对相关问题的方法，可真是我们的祖先想都没想过的：通过改变荷尔蒙状况、人工受精与试管婴儿的技术来改善生育能力；通过婚姻介绍所和网络寻找伴侣；用化妆或整形手术来让外表变得更漂亮；甚至可以在培养皿中创造新生命。这些千奇百怪的方法，只有人类这个物种可以办得到。

在研究其他生物交配方面，人类绝对是专家，不但能预测他们何时会有何种反应，还能应用基因工程改造生物的外观。但是，回头看看人类自己的择偶情况，不但成功率不尽如人意，很多人甚至对整个过程都一知半解。其他大多数动物在挑选对象和发生关系上则顺利得多：雌性发情，雄性顺势而为，完毕！

爱情是什么？

“爱情”一向是音乐、戏剧、小说、电影与诗歌中最常见的主题，无论哪个民族、哪种文化都概莫能外；而与伴侣的相处情况或“我的另一半在哪里”，常常成为人们聊天时的谈资，女性朋友们尤其热衷于此。

世界上很少有类似的事情能给予我们如此愉悦又癫狂的美妙感受，同时却也令人深感痛苦与绝望。那么，爱情到底是什么？几千年来，无数人致力于探求爱情的本质，但直到目前为止，他们的说法都不能让人满意。爱情这东西的定义实在太模糊了，因此需要人类不断地对它加以诠释。

进一步来说，人们为什么要有性生活呢？男人为什么一天到晚追求性爱，又是什么原因使女人那么苦苦地渴望男人的承诺？本书将一一回答这些问题，细数性、爱情与罗曼史的起因，为各位呈现出大脑的爱情区位，更重要的是，告诉你到底该怎么办。我们将充分运用科学学说、调查报告和研究案例，以风趣幽默的方式，让各位轻轻松松记住它。

你所不知道的性爱真相

许多人从小就抱着这样一个信念：世界上一定有一个“对的人”，可以和我相伴到老。可惜的是，对大多数人来说，这只是个很难实现的愿望而已。尽管大多数已婚人士都相信他们的婚姻会“至死不渝”，但许多国家的离婚率却超过 50%，婚外情的比例也高达 30% ~ 60%，其中，男方发生外遇的几率远远高于女方。

■先同居再结婚者的离婚率，各国都不一样：加拿大和西班牙是 25%，瑞典、挪威和法国则超过 50%。

我们很容易将情感不顺看作一种“个人失败”，这为心理咨询师带来了丰厚的利润。事实上，伴侣间的冲突和矛盾在生物界是司空见惯的事，人类当然也不能例外。在 20 世纪 80 年代，人们普遍相信人类行为大多是通过主动学习得来的，也可以被改变；现在我们才知道，很多行为是天生注定。20 世纪末以来，人类行为学家用大量例子表明，人类的大脑装备了一组先天的线路，它构成了影响其未来行为的最大原因；我们也了解到，影响我们思考或行为的除了文化因素，还有生活环境造成

的合力，先天和后天两种因素紧密结合、共同作用。如此说来，人类的大脑就像配备了硬件和软件的电脑一样，当面临突如其来的压力时，会自动回到预设状态，也就是“先天机制”；而环境之类的“后天因素”，则好比这部电脑上的程序。

当然，也并不是说人类只能受 DNA 的摆布。大脑的额叶皮质区让我们具备了自行决策的能力，而整个皮质区则掌管着所有的感官信息、记忆和思维，使我们能够思考、抉择并超越本能行事。但当我们面对性和爱这种原始本能时，大脑的“预设状态”却使我们的行为与老祖宗一模一样，避无可避。当电脑过热或死机时，系统决定它只能以预设状态来运行，我们的大脑也是如此。所谓的“平等”只是我们人为创造出来的情况，其实男人与女人希望从性和爱中得到的东西并不一样，当然这一点无关优劣，只是不同而已。尽管我们都能对于所需之物作出有意义的选择，但大脑的预设状态仍然左右着选择的方向。

这本书将告诉你，其实女人与男人一样热衷于上床（她们称之为“做爱”），你也将知道在什么样的情境、条件和优先顺序下，男女会达到性冲动的引爆点。我们将逐一探究男人与女人的真正需求，帮你揭开大多数人不知道的性/爱真相。更重要的是，我们会给你提供择偶必胜的方略，助你成功找到那个“对的人”。

西方社会里与性相关的许多痼疾，其源头都在英国维多利亚女王及其丈夫阿尔伯特亲王那里。在 1837 ~ 1901 年的维多利亚时代，向来以严苛的道德观、性压抑、对犯罪深恶痛绝著称。当时男同性恋是不合法的，而女同性恋的存在则索性无人承认。在维多利亚时代的顶峰，人们尽可能地把家具的脚盖起来，以免产生不当的性联想（钢琴罩与桌布就是在此期间发明的，目的正是覆盖看起来像性器官的桌脚。——译者注）；不论男女，泳衣全都从头裹到脚；女王甚至颁布了一道命令，将“鸡胸肉”改称“白肉”，并禁止一切会露出女性内衣的广告。现在大多数社会将“裸体”等同于性诱惑，还真是女王的功劳呢！

维多利亚时代的女性受到的性教育和我们今天全然不同。她们对性

绝不能主动，也不可以有性幻想，而要全身心地奉献给丈夫、家庭和国家。当时要判断一个男人成功与否，他的妻子有多柔顺也是一个重要因素。此外，当时的人们一点都不认为女人也有性需求，而是普遍觉得女人对性事压根不感兴趣，仅仅是屈服于男人的性冲动而已。现在看来可笑，当时流行的观念是正直的丈夫应该每 6 个月才与妻子上床一次，还有专门的书籍给男人提供五花八门的方法以降低性欲，以免“需求过多”。最精彩的一条建议莫过于，女人在床上最好直挺挺地躺着，紧闭双眼，在心里想着大英帝国！

本在拘谨的维多利亚时代，人们认为在公众场合提到“腿”（leg）是不恰当的，因此经常使用“肢体”（limb）这个词取而代之。

不管你是否意识到，这些维多利亚式的教条有可能从你曾曾祖父母那里一代代传给了你。如果提到有关性的话题你感到尴尬，或听到黄色笑话会觉得难为情，甚至想换个话题，你就有可能受到了维多利亚式价值观的影响，这也是为什么英语系国家，尤其是英国，比起其他没有受到维多利亚教条荼毒的国家有更多性方面的疑难杂症。如果你与类似文化之间一点儿关系也没有，但对谈论与性相关的话题仍感到不自在，那也有可能是宗教的作用。无论如何，价值观对于当今人们如何对待性问题有着重大影响。

带你了解最科学的两性机制

据统计，当今大约每两对夫妻就有一对可能会婚姻触礁，而其中提出离婚要求的，大约有 85% 是女性。英国平均每天有 3 个付不起子女赡养费的离婚男人自杀，这些男人觉得他们永远存不了钱，也找不回自己的生活了。拥有一段婚姻关系、两三个孩子，虽然可以让生活美满快乐，但当这段关系被迫结束时，则可能会使你大病一场，或失去生活的勇气。

从这个角度来说，我们非常有必要了解在选择伴侣时，大脑到底是怎么作决定的。

你现在看到的这本书是根据最新、最前沿的研究结果写成的，而非什么民间传说、神话故事、星座命理、浪漫故事或理想模型。讨论的绝大多数问题，都是有凭有据的。我们涵盖的范围从概率研究和科学实验到两性关系调查数据，我们夫妻二人的亲身经验以及大量的资料也包含其中，用以解释说明人类的行为模式和思考路径。为了保持客观准确，我们坚决摒弃了任何不科学或不可靠的内容。

在调查与写作这本书的6年中，我们这对已届中年的作者以人工授精的方式生下了两个小孩，共同应对了前列腺癌的压力，战胜了许多足以摧毁伴侣之爱的重重障碍。因此，书中的观点不仅来自科学研究成果，也包含着我们以及身边朋友的个人经验、观察结论与应对方法。

好好享受这本书吧！

芭芭拉与艾伦

第1章

男女大不同： 脑中的性爱地图



有些事儿，100 万年来都没变过……

Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么男人容易性欲高涨，女人容易一往情深？为什么男人总爱看美女，女人总爱翻出陈年旧账？“一见钟情”确有科学依据吗？经验告诉我们，上一段恋情维持几年，你就要花几个月从失恋阴影中走出……爱情世界妙不可言，答案尽在你的大脑影像中。

我们经常用激情、迷恋、浪漫、充满魅力、无法自拔的爱、情人眼里出西施等词语来描述爱的幸福感觉，这些感觉几乎每个人都曾以某种方式感受过；当然，随之而来的烦恼、压力、极度痛苦、折磨、悲伤也令人无法逃避。

千百年来，专家们努力想定义什么叫做浪漫恋情（尽管不怎么成功），通常的结论是：这肯定是某种神秘的、超自然或者灵性力量的作用，非人类所能掌控。但是，我们却能毫无困难地将人类情感分类，如忧愁、焦虑以及恐惧等。

20 世纪 70 年代起，人类开始经历对爱的深度心理渴望。因为社会结构发生了变化，几千年来与朋友、家人、爱人亲密联系的常态，如今正慢慢崩解。

人类这个物种很久以前就会照顾后代，彼此相亲相爱、互助合作，进而形成家庭与社会：老人照顾孩子，壮年男女负责工作或者张罗食物；晚上老人给孩子讲故事，以此传授他们生活技能。这样的家庭结构现在只是一些民风纯朴的地区有保留，比如中东的某些地区、亚洲、地中海等。如今越来越多的人单身或者独居，由此形成的文化教育裂缝也愈加巨大。100 万年前或更久之前，社会将男人与女人结合在一起，但今天的社会却让男人与女人分开。家庭基本结构一旦遭到腐蚀，就会导致价值观崩溃、父亲在孩子成长过程中缺席、社会情绪混乱失控。

说到性与爱，男人与女人的程序很不一样，从远古时代就是如此。

现在的男人，在看到健康、生育能力强、年轻的女性时会感到兴奋，而女人见到能力强、社会经济地位高、勇于承诺、准备结婚生子的男人，同样会感到很有兴趣。这跟老祖先没有什么两样。事实上，就性欲和性驱动力来说，几千年来都没有什么太大的改变。从今天的价值观来看，这种说法可能不太受欢迎，现在流行的说法是“男人与女人都有相同的生活追求”，但如果你深究下去，就会知道这是错的。老实说，你可能在心底里也觉得男女之间的追求是不一样的，这种谬论能屹立不倒，全拜一群追求权力的人所赐，比如官僚、某些女性主义团体以及其他带有政治动机的人。

◆◆男人与女人哪里不一样？女人希望男人满足她每个小小的需求；男人则希望每个女人满足他唯一的小小需求。

爱的源头：大脑中的化学反应

得克萨斯州大学奥斯汀分校的心理学教授大卫·巴斯 (David Buss)，因研究“人类择偶时表现出的性别差异”而受到国际瞩目。他的研究小组在 147 种文化里寻找关于爱情的线索，从石窟绘画、手稿、诗歌与书籍中发现了许多案例。提到爱情，大多数人只会想到爱人之间互相凝视的双眼、紧扣的十指，以及情歌、做爱、微醺的温暖感觉，和“从此幸福快乐”的情节。但是，其实爱也有阴暗面。巴斯教授等人发现，在人类的情爱史上，大量存在着春药、魔咒、殉情，以及失爱引发的谋杀等例子。事实上，每 4 起谋杀案中，就有 1 起源于错爱；很多情敌、跟踪者、被抛弃的人往往因想不开而寻短见，几乎每种文化里都有类似《罗密欧与朱丽叶》的故事。由于对爱的高度渴求，人类在恋爱时内心总是充满兴奋、绝望、恐惧或复仇等种种念头，它们甚至常常同时存在。

任何文化中都包含爱情，因此其中一定有什么共通的生理基础。换

句话来说，它不可能只是源于偶像崇拜或宗教信仰之类的文化传统。爱的威力强大，并且深植于我们的脑中。

专门研究爱侣们的大脑如何运作的科学家，已经得出一个结论：求偶与生育等行为是由大脑中的三个主要系统负责的，它们分别主管性欲、爱情和长久依存关系。这三个系统各自主导独特的荷尔蒙活动，让恋人们产生某种感觉或在行为上发生某些改变。如果你能通过这三个系统来了解爱为何物，就能更好地掌握对方在恋爱状态中的想法，并预测和了解他/她的反应。

本章的重点是帮助你认识主导性欲、爱情、长久依存关系的基本大脑功能，我们尽可能说得简洁明了些。当讨论到特定的大脑区块时，请别忘记这些区块是隶属于整个大脑网络的。在此，我们特别感谢墨尔本脑研究中心的格雷姆·杰克逊教授(Graeme Jackson)给本书提供的建议。为了能让读者轻松掌握，我们特地简化了这部分内容，同时也有意识地不过分简化它。

引入大脑的相关知识对我们的研究非常重要，虽然会提到一些比较专业的医学术语，但你只需了解它们对你的爱情生活非常重要就可以了。还要说明一下，本书讨论的是大多数人的常见行为，少数人或者特例不在讨论范围内。

研究显示，“爱情”是由特定的化学分子和大脑线路在特殊的大脑区块中作用的结果。简单来说，爱情源于大脑分泌的化学物质，包括多巴胺、催产素、睾丸酮、雌激素、正肾上腺素，其他哺乳动物也靠这些化学物质来找到合适的伴侣。

一旦我们的大脑在特定的条件下锁定某个适合的对象，就会加紧分泌这些化学物质以吸引对方。过去，人类的婚姻受到财富、地位、家族竞争、部落群体与政治需求的安排，今天这些外在因素在西方世界的影响越来越小，大多数人因爱而结合。

和其他动物不同，人类在选择伴侣时，会把注意力集中在一个而非多个对象身上。一只正在求偶的雄鸽会展开身上所有的羽毛，尽其所能

地向每只雌鸽大献殷勤；而人类则通常有一份最佳女主角/男主角的备选名单，最后会集中火力猛攻其中一个目标。这时，大脑分泌的化学物质也会“各司其职”地发挥作用。

反应1：我想我是一见钟情了

“一见钟情”现象已经被科学家证实确有其事，对于大多数物种来说，其影响方式也几乎是相同的。

性·爱万花筒

只是随意一瞥，他的世界天翻地覆

雷正在超市的玉米片货架挑选商品，他的眼神不经意地瞄到隔壁的甜食饼干货架。突然之间，仿佛一道闪电击中了他，他呆若木鸡，同时又头晕目眩，好像喝醉了一样。站在那儿的，是一个非常吸引他的女人。虽然她看起来并不算特别漂亮，但举手投足间有种独特的魅力。雷只知道自己像磁铁一样被她牢牢吸住，光是看着她，就感觉全身兴奋，紧张得心绪不安。

他因为发现这名女子而感到欣喜若狂，同时也因为无法拥有她，而觉得失望极了。

如果你也曾经有过一见钟情的体验，回想一下，那时你是不是像吸食了毒品一样飘飘欲仙？因为当时你的大脑正在大量分泌多巴胺和肾上腺素。同样的情况也会发生在其他动物身上，以草原田鼠为例，如果让母鼠闻一下公鼠的尿味，它脑中发生的化学变化和人类并无两样；另一项研究也显示，如果给发情的母羊看一眼公羊的照片，该母羊的肾上腺素水平也会迅速升高。

这样的效果在大多数动物身上大概会维持几秒钟到几分钟不等，但在人类身上，却可能会长达几个月甚至几年时间。

反应 2：我想马上和她做爱

当人类的脑中分泌大量性荷尔蒙，如睾丸酮与催产素时，性欲就出现了。这些荷尔蒙让人急于满足肉体快感的渴求。性欲高涨的时候，大脑里有两个区块变得很活跃：掌管口渴和饥饿等生理基本需求的下视丘，以及作为生理激发中心的杏仁核。此时，多巴胺大量分泌，引发人体制造睾丸酮，进而产生性魅力。当你对某人产生不能自己、非要拥有对方不可的感受时，你的大脑里就正在发生上述过程。

芝加哥大学在 2006 年进行的一项实验显示，仅仅让男性受试者与一位陌生女子随意交谈，他的睾丸酮水平就会上升 1/3；而且，这类荷尔蒙的反应越大，该男性的行为就会越夸张。这项研究也指出，比起处于择偶期的单身男性，已婚及身为人父的男人身上的睾丸酮指数明显较低。这是因为当男人成为父亲后，就转入照顾他人的亲职角色；而睾丸酮较多的单身男性，则依然四处寻觅能够传宗接代的对象。

显然，性欲已进化为主导生殖的角色，并保证人类这个物种会存活下去。在某些艰难的时刻，性欲也是一种必备的本能，危急中的人可没空先谈情说爱。还有，女人一年只能生育一次，也就是说，如果没有性欲这东西，人类恐怕早就灭亡了，因为我们的繁殖缓慢，大自然想让我们积极点儿。这也是为什么面对战争和突如其来的灾难，男女双方就算互不认识，也会突然很想跟对方上床。假设生命可能不保，人类就会有种刻不容缓的需求，想要把基因传承下去。

总之，从达尔文的观点来说，不管是性欲、一见钟情或者恋爱初期，人们都会出现异常执著的目标导向型心态，这是人类自然演化而成的行为，目的是要加速求偶，增加成功繁殖的机会。

反应 3：让我们粘在一起

睾丸酮是负责启动性冲动的重要荷尔蒙，男人体内的睾丸酮含量是女人的 10 到 20 倍，这是男人的性冲动又强又急的原因。睾丸酮使男人

体毛较多，身形更高大、更强壮，更具攻击性，性需求更强。而从另一方面——催产素的含量来说，男人一勃起，他体内的催产素马上消失，所以性爱之后的拥抱对女人来说很重要，对男人就没什么吸引力了。

旧金山联合国际大学的心理学教授丽贝卡·特纳博士（Dr.Rebecca Turner）曾在2006年指出，催产素是人类情感的黏合剂。当人类坠入爱河时，身上的催产素水平是很高的，它让我们从爱人身上获得温暖与醺醺然的感受。女人因为拥有较多的催产素，所以在恋情一开始时会陷得较深。催产素分泌得越多，就会越想照顾人，对另一半也就越投入。光是听到爱人的名字，闻到熟悉的味道，想着对方的模样，或听到与对方有关的歌曲，女人体内的催产素就会增加。女人的心情是包装不了的，不管她的穿着是名贵还是寒酸，只要她感到被爱、被重视，荷尔蒙会驱使血液往她脸颊上送，使她“容光焕发”，浑身绽放出暖意，这是任何化妆品都装扮不了的。

 约有79%的情侣想要结婚或同居，但只有18%的人成功地共度10年以上。

大卫·巴斯教授的多项研究也指出，当一对情侣相爱时，男性的睾丸酮素会降低，催产素增加，好让彼此能更快结合，这让男人变得比较温柔，也比较好相处；与此同时，女人感到兴奋并充满自信，体内的睾丸酮素随之上升，使她觉得欲火中烧，彼此的性冲动强度一时间不相上下。3到9个月之后，两人会进入新的恋爱阶段，双方的性驱动力也回到男女的“原始设定”，他以为她性趣缺缺，她则觉得他满脑子都是性。因此，很多关系也在此时呜呼哀哉了。

反应4：精神病、魔咒或毒品上瘾

很多人都见过自己的朋友一旦进入恋爱程序，就会性情大变，和之前判若两人，约瑟芬就是这样。

性·爱万花筒

从全心奉献的单亲妈妈，到失去理智的恋爱疯子

33岁的单亲妈妈约瑟芬可以称得上把青春完全献给孩子的模范母亲。在新公司上班6个月后，她参加了公司在游艇上举办的圣诞派对。那晚她登上甲板时，看起来明艳动人，许多男同事纷纷投以爱慕的眼神，这也让她更加自信。派对中，有人把瑞克介绍给她认识，他是另一个城市分公司的新任主管，两人握手时，约瑟芬觉得自己心跳加速了。瑞克黝黑英俊、高大挺拔，两人不知不觉间互相吸引，他们不停地跳舞，共进晚餐，一直聊到隔天清晨，还一起度过了第二天。对约瑟芬来说，好像某种魔咒在她身上起了作用。

接下来几天，她瘦了，没有食欲，成天只惦记着他和那美好的回忆。她每个小时都给瑞克打电话倾诉思念，每天清晨第一件事就是给他发短信；她买礼物送给他，表明她有多在乎他。约瑟芬的孩子们觉得受到了忽略，行为渐渐不守规矩，但她一点也不在意，她甚至取消儿子的牙科门诊，把钱拿去买机票好去看瑞克。她安慰自己说，为孩子做了那么多，此时也该轮到自已过个好生活了，不是吗？

无论从哪个角度来看，恋爱中的行为改变都像是一种精神病；而从生物化学的观点来说，激情爱恋又像是滥用药物的翻版。英国国家上瘾中心的约翰·马斯顿博士（Dr. John Marsden）发现，爱情和可卡因一样，都会使人上瘾。他的结论是，爱情是个“圈套”，目的是把恋人们“套”得足够久，好紧紧结合在一起。著有《爱的解剖学》（*The Anatomy of Love*）的知名人类学家海伦·费舍尔博士（Dr. Helen Fisher）也曾说，坠入爱河是“脑中发生的一组特定化学反应的结果，其基本原理与精神

疾病很相似”。根据费舍尔博士的说法，谈恋爱与吸食可卡因时，大脑中活跃的是同一个区块，从恋爱中感受到的强烈愉悦感，与嗑药时的心荡神驰并无两样。研究者还发现，恋爱过程是一种利用多巴胺传递的大脑信号通道，而多巴胺与快感、渴求和上瘾的状态是息息相关的。

反应 5：我、我、我喘不过气来……

大约有九成刚恋爱的人，都出现过失眠、没有食欲、脸红、兴奋、紧张反胃、呼吸急促、头晕、膝盖发软、心悸、手心出汗、口吃等生理反应。由于内心害怕会被对方拒绝，恋爱初期的人心中常常兴奋与恐惧并存。此外，他们还会像做贼一样常常偷瞄爱人的表情，反复确认对方的态度。美国知名歌手卡洛尔·金（Carole King）在 20 世纪 70 年代唱过一首名为《我感到脚下的土地在震动》（*I Feel the Earth Move Under my Feet*）的歌，完美地表现了这些爱情化学反应。在歌词里她描述道，每当爱人在身边时，她觉得又冷又热、情绪失控、心跳加速，觉得整片天空都要倒在她身上。而这些对于药物上瘾者来说，不也是很常见的反应吗？

爱情就像一次好玩的云霄飞车之旅，突如其来、毫无征兆，让人拿它一点办法也没有。其实，这种种感觉都来自大脑的原始区块——大脑皮质，或称灰色物质，它主导运动、感觉、语言和理性思考的部分，并使人们在紧急情况下依本能行事，比如“战或逃反应”，它使人遇到狮子时第一个想法就是逃开，而非冷静思考脱身之道。

此外，陷入爱河里的人还常常“为爱痴狂”。他们吃不下、睡不好、行为重复，还带点强迫性质，比如一天给恋人打上二三十个电话。这些行为现在被理解为与血清素过低、催产素过高有关。血清素是一种神经传导物质，其作用是提高我们的知觉，使我们对环境敏感并感到幸福。抑郁与饮食失调等疾病也经常与体内血清素过低有关，而抗抑郁疗法的本质就是力求提高血清素的含量。女人体内天生就比男人多 30% 的催产素，而血清素含量则不够高，这正好也解释了为何女人更容易“为某人着迷”，甚至达到痴狂的程度。

2007 年，瑞士巴塞尔大学临床心理研究中心的瑟奇·布兰德（Serge Brand）与同事曾对 113 位 17 岁的受访者作过研究，其中 65 位表示最近刚谈恋爱。布兰德发现，这些爱得死去活来的青春期男女睡得很少，举止比较冲动，表现得疯狂偏执而且创意十足。恋爱中的青少年很容易从事危险活动，比如飙车和蹦极。布兰德指出，这些表现与轻躁症患者并无两样，换句话说，要指出谈恋爱的青少年和快要发疯的人的差别，有时候还挺困难的呢。

爱情产生的幸福感带给艺术家无限创作灵感，借此谱出魂牵梦萦的情歌旋律，写下震撼人心的诗作，但在强烈的爱意影响下，也可能会出现嫉妒和偏执。从最近的科学证据来看，爱情还可能严重影响我们的健康。研究显示，爱情足以引发癌症或其他疾病。然而，有些人虽然饱受家庭暴力，也还是能够与伤害自己身心健康的伴侣继续生活下去，这也是爱情使然。

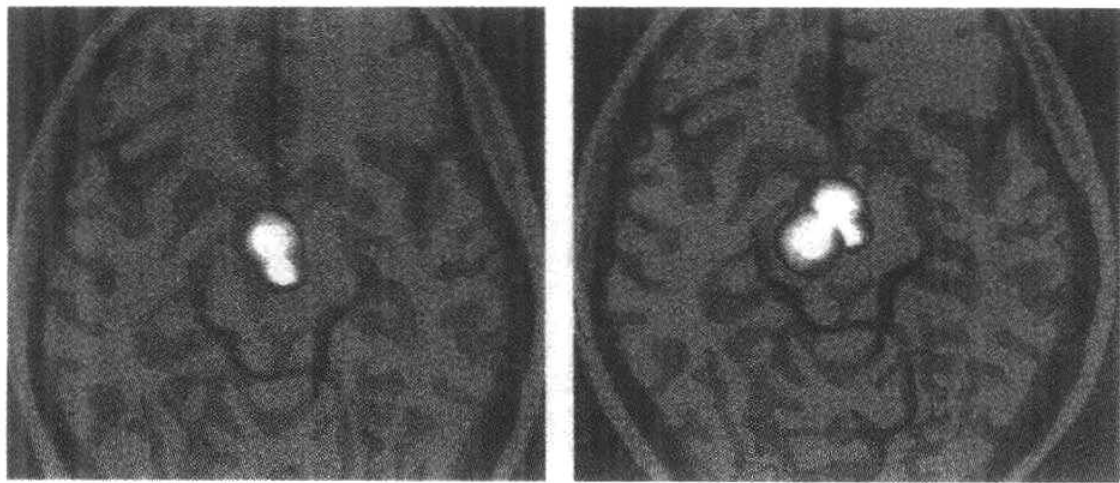
难道情侣们都嗑了药？

在脑部研究方面，功能磁共振成像（Fmri）与脑磁图（MEG）等大脑显影技术为人类开启了新视野，研究者得以进行非侵入性的人类脑部观察。2002 年，科学界在研究大脑内性与爱的领域取得了重大进展，伦敦大学学院的两位神经生物学家安德烈亚·巴特尔斯（Andresa Bartels）与萨米尔·泽基（Semir Zeki）进行了一项研究，对象是一群宣称刚谈恋爱并且爱得很疯狂的年轻人。给这群受试者看他们恋人的照片和好友的照片，他们大脑中活跃的区块有很明显的不同。大脑扫描图显示，爱情的魅力会刺激大脑部分区块，让它接收大量的多巴胺。

记得吧？多巴胺是一种神经传导物质，影响着愉悦感受和积极的动力，通常被称为“幸福荷尔蒙”。大量的多巴胺与肾上腺素会让人的注意力提升、记忆力降低、过动、少睡，并在行为上表现出强烈的目标导向性。当恋人们开始为彼此神魂颠倒时，他们的表现显示出体内含有大

量多巴胺，这让他们有用不完的精力，几乎不需要睡觉和吃饭，注意力高度集中，对于新感情的任何小细节都非常开心。巴特尔斯与泽基曾比较被撩起性欲的、处于热恋状态的和吸食可卡因的三种受试者，发现这三种状态下的大脑核磁共振影像看来几乎是一样的。

下面两张大脑影像显示，疯狂热恋与毒品上瘾者的大脑活跃区块是一样的，所以这两种状态给人的感觉也很像。也有大脑影像显示，看着宝宝的母亲或看着另一半的恋人，大脑活跃区块也一样。因此，巴特尔斯与泽基得出结论，情爱与母爱都与人类的永续性相关，因为爱人与宝宝都确保了你的 DNA 会传承下去。



热恋中的人，
大脑亮起的区域

吸食毒品的人，
大脑亮起的区域

2005 年，纽约市爱因斯坦医学院的神经学教授露西·布朗博士（Dr. Lucy Brown）与海伦·费舍尔博士成立合作小组，用大脑核磁共振技术研究了 17 名年轻男女。这些人都刚刚开始一段新恋情，并称自己“前所未有地爱到发狂”。他们的大脑影像解释了爱情的生理学根源：恋爱时的痴狂状态从何而来？被拒绝时又为何那么痛苦？

✚✚✚ 一个 3 岁小男孩在洗澡时检查自己的睾丸。“妈，”他问道，“这两个是我的大脑吗？”“现在还不是。”他妈妈回答。

这个小组研究了大脑内主管渴望、记忆、情感、注意力的两个区块：负责处理复杂思维的尾核与负责将多巴胺发送到大脑各处的中脑腹侧被

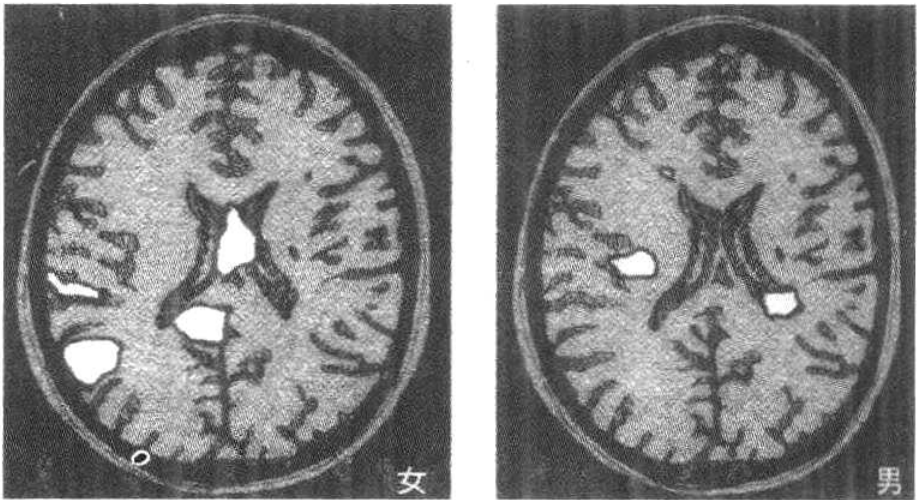
盖区。当受试者看见恋人的照片时，这两个地方就亮了。专家小组将所得资料与研究男性见到女性照片勃起的资料比对，并在人类与动物之间进行分析。他们发现，恋爱中人的中脑腹侧被盖区会分泌大量多巴胺，淹没整个尾核；尾核接着又送出需要更多多巴胺的讯息，让人觉得更兴奋、更开心。费舍尔博士与布朗博士也确认，在荷尔蒙的作用下，由疯狂之爱引发的感官经验，类似于药物滥用者的快感。

研究小组还发现，尾核是大脑中与爱情最相关的地方；主管“长久依存关系”的部位位于大脑的前端与基杆上，也就是腹侧被壳与苍白球连接的区域；而引发性欲的位置则处于不同的区域，大部分位于左脑。这项研究揭开了大脑里关于爱情的神秘面纱，帮助我们以更客观的角度来了解爱情为何物。

为什么男人爱抛媚眼，女人记忆超好？

费舍尔与布朗在研究中，让超过 3 000 位“爱疯了”的大学生观看恋人的照片，从中收集资料并分析。他们发现女性受试者在尾核、中隔区（又称为“快乐中心”）与后顶叶皮层（掌管想象力与记忆回溯）的反应，比男性要激烈；而男性受试者则在视觉皮层与视觉处理区域，以及主导性唤起的区域反应比较大。巴特尔斯与泽基的研究也获得了相同的结论。

以下两张大脑影像呈现的活跃区块，正好证实了布朗博士的研究成果：



看到爱人的照片时，男女大脑分别亮起的区域

这两张图分别表现出男人与女人的大脑反应，当时正让他们观看爱人的照片。如你所见，男性大脑亮起的区块较女性少，但如果以彩色图片显示，你会看到男性的亮灯区块虽小，其他部分却比女性大脑活跃得多；而女性的的大脑不光亮起的区域比男性多，出现的地点也不同。男女对于爱情的看法非常不一样，从大脑反应就开始了。

另一项研究则是让受试者观看情色照片，企图找出大脑反应的对应区块。费舍尔与布朗发现，此时大脑活跃的地方与爱情触发的地方并无重叠。基本上，大脑处理爱情与性欲的部分是不同的，因为两者的运作系统并不一样。科学研究表明，在恋爱初期，两性有着不同的处理方式：男人以眼睛当作首要工具，评估眼前这个女人的性魅力，女人则是以记忆来评估这个男人是否有成为长期伴侣的潜力。

当费舍尔与布朗把性感撩人的女性照片拿来给男性受试者看时，他们发现男性大脑有两个区块亮了起来：一个与性刺激有关，另一个竟与勃起有关！大多数男人都是高度视觉性动物，喜欢盯着女人看，对她们产生性幻想，也喜欢看色情图像。对于这样的结果，我们一点也不惊讶。研究人员还发现，当男性受试者的这些大脑区块亮起时，与道德判断相关的区块就同时暗淡了下来。

男人的视觉性大脑网络大约在 100 万年前演化完成，因为他们需要以视觉来衡量哪个女人可以为他们生下健康的宝宝，好延续物种。如果一个女人年轻又健康，男人便会被撩起欲望，展开求偶行动。这也说明了为什么男人比女人更容易陷入爱河——因为男人由视觉主导，而视觉信号可以马上将讯息传递给大脑，使其分泌大量荷尔蒙。这也有助于解释男人为何比女人更容易一见钟情。

从本质上说，男人是先用眼睛来评判女人的潜质。当男人觉得兴奋时，荷尔蒙会让他们脸红并勃起。男人在此时作出的决定，对他们来说都不是最好的，因为荷尔蒙的威力大于理性思考，他的阳具抢先一步，替大脑作出决定了。这些大脑图像与大卫·巴斯的研究结果是一致的，由此看来，男性行为也是一种全球共通的跨文化现象。

女性大脑研究显示出的结果，与男性有很大不同。当女性发现某位男士很有魅力时，大脑内几个与记忆回溯有关的区块会变得十分活跃，用进化论的术语来说，这是一种适应策略，目的是要记住男性行为的所有细节。

千百年前，女性必须把孩子养到可以独立生活为止。做母亲是一项复杂的工作，与其他哺乳动物相比，人类母亲更是辛苦，她们在养育子女时，需要旁人提供协助与保护。在史前时代，如果一个女人的配偶过世了，她要花上很多体力来寻找替代对象。男人可以利用视觉迅速评估一个女人是否适合他，但女人不可能一眼就判断出一个男人是否诚实与值得信赖，是否有能力在 50 米外用石头击中一只奔跑的斑马，然后把猎得的肉与她分享。

现代女性对男伴的评估方式也大致相同，她会结合对方昨天、3 个星期或 3 个月前说过的话和所做的事，来评估这个男人是否有潜力成为自己的另一半，如他对待儿童的态度，他是否和善大方，他如何对待他的母亲，他的工作经验与财富状况等。

此外，当女人研究起男人的长相时，她会回想起所有认识的、与对方长得相似的男性，并找出他们的人格特征。她的大脑会对这些特征进行解码，以便对应到眼前这位男士身上。这就像是一种脑力拼图游戏，利用许多其他男人的细节来拼凑出一个男人的个性。当然，这并不代表她的理解一定正确，她得到的结论其实只是根据过去认识的男性对象，建立起的一种心智混合物。

正当女人的大脑忙着搜索她过去认识的男性资料库，来判别当前对象的条件时，男人只干一件事：用力地盯着女人看。现在，你知道为什么女人记忆力超好，而男人总是对美女抛媚眼了吧！

性欲最多撑两年！

意大利比萨大学的精神疾病专家多娜泰拉·莫拉西提（Donatella

Marazziti), 曾以血清素这种对大脑有即时影响力的化学物质为主题, 调查强迫症患者的荷尔蒙变化。过低的血清素与躁动、强迫行为、忧郁和焦虑相关, 百忧解等抗抑郁药物就是用来提高血清素含量, 以便应对以上症状的。莫拉西提对于两种现象感到十分好奇: 强迫症患者与恋爱中人, 为何同样地对某件事或某个人执迷不悟? 这两种人自知不理性, 为何却又无法控制? 针对 20 个强迫症患者与 20 个正在疯狂谈恋爱的人, 她测量、对比了他们体内的血清素含量, 再将结果与另外 20 个既没有患过强迫症, 也没有在谈恋爱的人比较。结果发现, 这些“正常人”拥有正常量的血清素, 而强迫症患者与恋爱中人体内则少了约 40%。专家是以受试者的血小板中血清素转运蛋白的活跃程度作为判断依据的。这个实验说明, 初期的爱情, 经常会转换成一种强迫行为。

一两年之后, 谈恋爱的那群受试者接受第二次测验, 莫拉西提发现, 这些人身上因性欲造成的荷尔蒙差异完全消失了, 血清素含量也恢复了正常。即使这些情侣依然没有分手, 即使他们互相发誓对彼此的感觉不变, 他们的荷尔蒙却不是这样说的。大自然是很聪明的, 它调整我们的荷尔蒙含量, 直到让我们撑到它的进化目标——产生下一代, 就足够了。

2005 年, 意大利帕维亚大学的恩佐·埃马努威里 (Enzo Emanuele) 与同事进行了一项与化学传导素相关的实验, 利用与莫拉西提相同的条件, 调查神经营养素是否也与爱情有关联。他们的实验结果显示, 这些爱昏了头的受试者血液中的神经生长因子超出正常值, 且数量随着浪漫感觉的强度而增加。与莫拉西提一样, 埃马努威里等人也发现, 经过一两年之后, 就算这些情侣还在交往, 他们身上所有的爱情化学分子都消失无踪了。不管两人在初期爱得有多炽烈, 或当时的神经生长因子浓度有多高, 都无法保证关系能一直持续下去。

然而奇妙的是, 一项由来自纽约州立大学石溪分校的阿瑟·阿伦博士 (Dr.Arthur Aron) 主导的研究在 2008 年发现, 让已经交往 20 年的情侣与恋情刚萌芽的情侣观看各自爱人的照片时, 有 10% 的爱情长跑健将的大脑影像与初谈恋爱的人, 看起来一模一样。所以, 还是不要放弃希

望吧！与此同时，英国生物化学家阿卜杜拉·巴达维（Abdulla Badawy）也指出，酒精同样会消耗掉脑中的血清素。低水平的血清素会融解自控力，并创造出一种幻觉，使人觉得酒吧里长相普通的异性也有一种不可思议的魅力。

以上所有研究结果，都给想找到终身伴侣的人再清楚不过的忠告：交往至少超过两年，再决定是否对对方作出情感和金钱上的承诺吧！还有，一定要慎选酒吧。

但是，如果两年之内所有与爱相关的化学传导分子都消失了，还有哪种化学粘合剂能让情侣交往更持久？别着急，我们将在稍后的章节进一步讨论。

失恋有多痛苦，大脑就有多纠结

恋爱初期那种令人心跳的感觉好像停止了，部分原因在于恋人们心中的预感与恐惧：双方的感觉也许不会始终如一，美梦随时可能结束。

在另一项实验里，费舍尔、布朗、阿伦三位博士进行了一连串大脑扫描，对象是 40 位刚失恋的年轻男女。就像 2007 年布朗与费舍尔主持的“刚刚坠入爱河”实验一样，这次也比较两组影像：一组看着朋友的照片，另一组是前任恋人。结果，当受试者看着那个刚把自己抛弃的人的照片时，大脑中生理痛觉、强迫行为、冒险、控制愤怒的区块都被启动了。研究人员也发现，失恋者的这些区块反应越大，他对前任女友的留恋就越强。与“战或逃”反应一样，作为一种应激机制，你的大脑想再加把劲、再努力最后一次，看能否挽回爱人的注意，好避免受伤的痛苦。当你终于接受被抛弃的事实，也就走出了否认期，大脑里与绝望相关的区域就会亮了。

✚✚ 被抛弃时，你的大脑要你更努力地追回前任情人。

此外，当这组实验的受试者看着前任情人的照片时，脑中的多巴胺系统也会同时启动，当他们看见朋友的照片时则不会这样。这些被迫分手之人的大脑显像，解释了为什么关系破裂会导致严重的健康问题。当某人终于过了否认期，他体内的快乐荷尔蒙（如多巴胺）就消失了，代以另一种可能造成忧郁的化学分子，它会降低免疫力，引发疾病。经验告诉我们，上一段恋情维持了多少年，你就要花上多少个月才能走出失恋阴影，并让身上的荷尔蒙回到正常的、无压力的健康水平。举例来说，如果某段感情维持了两年，那么分手后就需要两个月时间来平复伤痛。这也说明了为什么老人失去相伴 50 年以上的伴侣后，可能永远无法从心碎中恢复。

SEX性爱真心话

性驱动力是大脑分泌的化学混合物产生的结果，它刺激身体制造出荷尔蒙，主要是睾丸素及雌激素。恋爱中人所处的状态，也会引发大脑释放这些化学分子。特别的歌、特殊的味道，或者对方的某种身体特征都是触发因素。当我们年纪渐长，这些荷尔蒙水平会下降，特别是睾丸素。对于年长的或性欲减弱的人，注射睾丸素是很常用的治疗方法。最重要的是，我们要明白，一段新恋情开始时，随之而来的浪漫念头、爱的感觉、起起伏伏的心情都是化学连锁反应，并不是大家以为的神秘而奇妙的灵魂邂逅。

性驱动力是大脑分泌的化学混合物产生的结果，它刺激身体制造出荷尔蒙，主要是睾丸素及雌激素。恋爱中人所处的状态，也会引发大脑释放这些化学分子。特别的歌、特殊的味道，或者对方的某种身体特征都是触发因素。当我们年纪渐长，这些荷尔蒙水平会下降，特别是睾丸素。对于年长的或性欲减弱的人，注射睾丸素是很常用的治疗方法。最重要的是，我们要明白，一段新恋情开始时，随之而来的浪漫念头、爱的感觉、起起伏伏的心情都是化学连锁反应，并不是大家以为的神秘而奇妙的灵魂邂逅。

目前，科学已经揭开千年以来爱情、性欲与依恋的神秘面纱。这类科学就像大脑的 GPS 系统，帮我们找到爱的位置。有些人对此感到排斥，认为这类研究使新恋情与罗曼史不再那么神奇、令人兴奋了，事实上正好相反。通过了解爱情的科学、生物学基础，你将明白自己为何作出相应的决定，而非神秘力量在操纵；你将更好地掌控自己的选择，并改善你在择偶游戏中的怪异表现，即使你的大脑线路已经先天设定好了。与其说“都是我的荷尔蒙害

性驱动力是大脑分泌的化学混合物产生的结果，它刺激身体制造出荷尔蒙，主要是睾丸素及雌激素。恋爱中人所处的状态，也会引发大脑释放这些化学分子。特别的歌、特殊的味道，或者对方的某种身体特征都是触发因素。当我们年纪渐长，这些荷尔蒙水平会下降，特别是睾丸素。对于年长的或性欲减弱的人，注射睾丸素是很常用的治疗方法。最重要的是，我们要明白，一段新恋情开始时，随之而来的浪漫念头、爱的感觉、起起伏伏的心情都是化学连锁反应，并不是大家以为的神秘而奇妙的灵魂邂逅。

的”，不如学会握着方向盘，去自己想去的的地方。除了生理学以外，你还能控制其他几种驱动力，接下来你将会在本书中一一发现。

当宝马开始使用 GPS 时，有些人抗议说这样会抹杀开车与发现新地方的乐趣。事实上，GPS 真正做到的是让人们停止沮丧与愤怒，避免毫无目标地在死路上浪费时间，也不会再开错方向。迷路有时候蛮好玩的，但有了新科技后，你就能够为你的钱包设想一个后备方案，这也是下几章我们要讨论的。

💡 我们的性需求与性驱动力，几千万年来始终如一；

💡 爱情、欲念、罗曼史与性欲，其实都是大脑内的化学反应；

💡 科学已经证明，男性与女性对爱情的看法不一样，而爱情在两性的大脑里所占的区块，也大大不同；

💡 当你明白你的需求与感觉都受制于大脑的化学反应，你就要以学着与之合作，而非抵抗它。

第2章

时代在变， 爱也跟着与时俱进



Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么当女人说“我爱你”时，男人听了却只想逃？为什么人在寂寞时总能找到爱情，外出度假时容易遇上桃花？喜欢看爱情小说的女人在现实生活中通常会有怎样的境遇？在女人们感叹真爱难寻的当今时代，“新好男人”们都躲到哪里去了？

为什么要有“性”这个东西呢？你可能觉得要么这个问题的答案非常明显，要么这就是个蠢问题。

想想看，性和爱情都需要很多时间和金钱。晚餐、度假、讲不完的电话和短信、成堆的礼物、结婚、分居、离婚等等，既耗时又伤荷包。而这都为了什么？是为了让你的基因可以延续下去，使你的 DNA 永垂不朽。

对人类来说，性是与生俱来的，它带来许多附属目的，如获得权力和地位、与别人玩耍或紧密结合，其他哺乳类如黑猩猩也是如此。但并非所有生物都通过交配来产生下一代。有些植物、细菌、简单的无脊椎动物并没有性行为，它们只是复制自己来传宗接代，这被称为无性生殖。问题是，复制而来的新生命与父母一模一样，没有变得更强壮或更好，他们往往因此很难在环境改变时存活下来。

无性生殖的子代只能生活在其亲代适应的栖息地里，但环境是经常变化的。如果混合两种基因，生产出的后代就会比父母更强、更能适应环境。

✚✚ 性让人欢愉，但它也耗时耗力。归根结底，我们性交的主要理由还是为了产生更强、更有适应能力的下一代。

2007 年，新西兰奥克兰大学的马修·戈达德 (Matthew Goddard)

证实了这种现象。他比较两个品种的麦子，一种会进行有性繁殖，另一种是无性繁殖。在环境条件稳定的情况下，两者的繁衍速度相同，但一旦科学家调高实验室温度，使生存条件变差，有性繁殖的植株就表现得更好一些。经过 300 次繁殖后，有性繁殖品种的数量增加了 94%，而自我复制的品种则只有 80%。

这是一个 40 岁依旧年轻的时代

在 20 世纪 40 年代以前，42 岁被看作中年人，50 岁的人差不多快退休了，60 岁的人则被当成老人家。不过以上这些古板印象，早已被洛·史都华、米克·杰格、肖恩·康纳利、大卫·鲍伊、雪儿、休·海夫纳、麦当娜、保罗·麦卡特尼等人彻底颠覆了。

21 世纪对于 40 岁以上的男女将会是最好的时代。这些人生于 20 世纪六七十年代，恰逢生活与文化发生极大震荡之时；从那时起，人们开始广泛探索健康与长寿的可能性，并试着拨慢老化的时钟。在 20 世纪末以前，40 岁女性的典型形象是安分守己的家庭主妇，她惯用的工具是面包切片机，而非按摩棒；她的生活波澜不惊、一成不变，缺乏浪漫、性爱和刺激，跟维多利亚时代的人没什么两样。现在呢？许多 40 多岁的女性心态年轻，对身体也倍加关注，看起来只有 30 多岁。敢于拒绝承认老去，这在人类历史上还是第一次。

让我们看看关于社会变化的一些研究数据。这些是从 20 个西方国家的统计局和国家卫生中心收集而来的，更新至 2008 年，这些国家包括英国、澳大利亚、新西兰、美国、加拿大、德国、法国、荷兰和西班牙：

♥ 当今社会结婚的平均年龄，男性是 34 岁，女性是 32 岁，男女各加 3 岁，即是第二次结婚的平均年龄；

♥ 2008 年，新手妈妈的平均年龄是 30 岁。由于生育率低，每 6 对夫妻就有 1 对实行人工授精；

💍 男性的平均离婚年龄，从 1998 年的 37.6 岁提高到 2007 年的 44.2 岁，女性则从 34.8 岁提高到 41.3 岁；

💍 约有 40% 的小孩来自婚外情；

💍 仅有 36% 的夫妻选择在教堂举行正式婚礼；

💍 在分房睡时，约有 80% 的夫妻其中一方会打呼噜。

以上的这些调查结果，都是过去从未发生过的事，它们凸显出当今社会在伴侣关系上的巨大改变。

优良基因，全靠择偶所赐

在进化的框架下，动物行为学家对于人类的研究也与日俱增，涵盖范围包括进化心理学、进化生理学、人类行为生态学、人类社会生物学等，我们将这些学科统称为“人类进化心理学”（Human Evolutionary Psychology，以下简称 HEP。——译者注），这方面的研究者也都以进化为依据，从人类起源入手，研究人类的现在。

由于人类行为的进化过程与动物无异，HEP 实验与其他动物行为研究非常相似，许多 HEP 研究者都以此展开研究。不过，HEP 中的研究对象人类是会说话的，这对研究者来说利弊参半。多多了解 HEP，我们便能比较准确地预测人的反应。

举例来说，雄孔雀进化出如此绚烂的羽毛，是因为雌孔雀总是偏爱拥有闪亮耀眼长尾巴的雄性；而羽毛黯淡的雄孔雀会被异性排斥，因为对方认为它们长不出雄伟的尾巴。这样的行为会引发相应的进化作用，使生出毛色黯沉的雄孔雀的几率大大降低。

就像孔雀一样，人类在择偶方面也充满偏见和歧视，即使我们自己不这样想。简单地说，女人总希望男人可以为其提供资源，如食物、住所、安全保护，无法提供上述资源的男人，自然就会失去许多传承基因的机会了！

爱是最好的养生保健品

18 世纪以来，现代医学得到广泛应用，医学界普遍认为人类寿命是可以估算和量化的。现代研究还发现，爱人与被爱可以让人活得久一点，其效果之显著，无论基因、饮食、生活习惯还是药物都望尘莫及。

著有畅销书《压力、饮食与你的心脏》(*Stress, Diet and Your Heart*) 的迪安·奥尼什医生 (Dr. Dean Ornish) 是研究人类寿命的先行者，也是首位提出感情与健康关系的科学家，他认为，心脏病之类慢性病的起因或逆转点，在于病人的生活习惯和是否拥有健康的情感关系。20 世纪 50 年代初期，他在哈佛大学进行一项实验，受访对象是 156 位健康男性，他逐一询问了他们与父母之间的情感关系和感受，从“亲近温暖”到“紧张冷淡”，并将结果发表在哈佛大学的《压力掌控研究》(*Mastery of Stress Studies*) 上。

35 年后，研究者发现，当时感觉与父母之间关系不佳的受访者中，有高达 91% 的人在中年都患上了重大疾病；而 35 年前与母亲关系和谐温暖的人仅有 45% 在中年患病，当年与父亲关系冷淡的受访者有 82% 后来患病，相比之下，感觉与父亲关系亲密的人，有 50% 在中年依然健康。而当初觉得自己与双亲关系不佳的人，竟然 100% 在中年时期被诊断出患有严重疾病。

美国俄亥俄州克里夫兰市凯斯西储大学医学院的研究者，曾针对 8 500 名没有十二指肠溃疡病史的男性进行长达 5 年的观察。这其中有 254 名男性后来患了溃疡，但令人惊讶的是，曾在问卷中回答“我老婆不爱我”的男性体内的溃疡数量，竟是认为“我老婆爱我”的男性的 3 倍！在另一个为期 5 年的实验中，研究者追踪了 10 000 名过去不曾有过心绞痛经验的已婚男性。当被问及“你的太太爱你吗”时，回答“是”的人较少受到心绞痛的折磨，即使他们身上隐含其他可能引发心绞痛的危险因素。研究者也发现，一个男人的健康危险指数越高，他的另一半爱不爱他对其健康的影响就越大。其他研究也陆续指出，情感在健康方面扮

演很重要的角色，甚至可以抵挡会引起压力和疾病的其他因素。

那么，难道说从小跟父母感情不好的人，就注定会死于癌症吗？幸好不是！研究证实，成人间亲密的爱情关系可以营造心理上的安全感，弥补早期亲情不足的负面影响。但是，如果一个人始终处于不良关系模式，那么他的确极有可能患上重大疾病。

世界各地的研究也纷纷指出，已婚的人活得比较久，患病之后的死亡率也较低，而单身、分居、鳏寡和离婚的人就不是这样。不管任何种族、性别和文化的人，被诊断出患癌症但又多活 5 年以上的几率，已婚者比未婚者大得多。

✚✚ 已婚男人比单身男人活得长，但前者却更想死。

研究也证明，已婚者比起选择同居但不结婚的人更能享受健康。婚姻比同居带来更多的安全感，对女人来说更是如此，因为婚姻等于向全世界公示她的伴侣从此正式“退出江湖”，由此带来的压力减少和安全感增加，有助于使免疫系统更健康。美国人口研究协会会长琳达·韦特 (Linda Waite) 曾主持一项研究，发现不管对于男性还是女性来说，婚姻都能延长寿命。已婚男性比单身男性平均多活 10 年，女性则多活 4 年。总结来看，已婚者活得比较久，也不那么容易生病。

对于爱的 7 种解读

很多人都觉得爱情超级神秘，对男人来说尤其如此。当女人提到爱的时候，男人经常搞不太懂她的意思是什么，她可以在对他说“我爱你”之后紧接着说“我爱寿司”，然后是“我爱我的狗狗”和“我爱血拼”。男人这时不禁怀疑，她到底是更爱他，还是更爱新衣服和黄金猎犬？

爱有多种多样，古代语言对于爱的分类和定义则更多。古波斯语有 78 个，希腊语有 4 个，拉丁语有 5 个，英文却只有 1 个。今天，我们可以把爱分为 7 种基本类型：

- ♥ 浪漫之爱：肉体吸引力、性欲、罗曼史与荷尔蒙作用；
- ♥ 务实之爱：爱国、爱工作、爱购物或爱吃披萨；
- ♥ 利他之爱：爱世界、爱上帝或投身于某种信仰；
- ♥ 执迷之爱：嫉妒、迷恋、偏执或不稳定的情感；
- ♥ 兄弟之爱：爱你的朋友或者邻居；
- ♥ 普通之爱：同胞之间的爱；
- ♥ 家族之爱：爱你的父母、孩子和兄弟姐妹。

所以，当某人的女友第一次跟他说“我爱你”时，他会怎么想？此前他们的关系对他来说完美极了：大量的性爱、欢笑、美好时光；而这一刻他脑中浮现的却是承诺、婚姻、岳父母、小孩、无趣、放弃嗜好、精神折磨、永远的一夫一妻制（永远不能跟别人上床了）、啤酒肚和秃头！而对女人来说，爱则预示着稳定关系、筑巢、温馨的家和可爱的孩子。有什么办法呢？女人最想要的，正是男人最害怕的。

爱情也能“按图索骥”？

在爱情这张地图上，充满让人感兴趣的东西。我们受到哪种人的吸引取决于大脑的先天性预设，以及在童年形成的个人标准。这个标准以我们的见闻为基础，比如父母觉得刺激、恐惧、讨厌的东西，老师的奖惩，以及一大堆我们接触过的琐碎事物。研究人类伴侣选择的科学家们相信，这张爱情地图大约从6岁时开始绘制，14岁前定型。当人们成年后，将利用它来评判对方是不是最适合自己的对象。

但是，有两件事是确定的：女人的基本衡量标准永远是看男人的条件有多好；男人则始终关注女人的年龄、健康与美貌。

还记得吗？当你4岁的时候，你曾希望与爸爸、妈妈、保姆或兄弟姐妹结婚。科学家已经发现，我们大约是在7岁时对身边的人失去兴趣，反而觉得有距离感、神秘感的人比较吸引自己。这种变化是由脑中的化

学作用引起的。1995 年，瑞士洛桑大学的生物学教授克劳斯·韦德金德教授（Claus Wedekind）进行了著名的“汗臭 T 恤”实验，证实了我们如何在无意识的情况下挑选 MHC（Major Histocompatibility Complex，简称 MHC，即“主要组织相容性复合体”，指每个人都会受到有特定基因组的人吸引。——译者注）与自己相异的对象。他请一群受试女性嗅闻不同男人穿了两晚上的 T 恤衫，在这段时间里，男人没擦止汗剂、古龙水，也没用香皂，所有的衣服都放在外表相同的箱子里。受试女性依次闻过这些衣服，然后回答自己觉得哪一件闻起来最性感。

结果是，她们对那些血统相近的人，比如兄弟、叔叔、舅舅或父亲穿过的上衣不那么感兴趣。这种现象也出现在其他哺乳动物身上，目的是防止出现近亲交配，以避免生出有缺陷的后代，这也是物种自存的防御机制。

不过，要是受试者当时正在服用避孕药，她们的偏好就会相反。2005 年，一项针对 58 名服用避孕药女性的研究证实，口服避孕药会让女人偏好 MHC 跟自己相仿的男性，而参与这项实验的女性要是没吃避孕药，就不会有太明显的偏好。这表明吃避孕药的女人会作出与自然本能相反的决定。这就是所谓的“性化学”。当你遇上某人，发现自己看到他就会莫名地兴奋起来，就是这个原因。

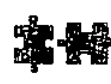
此外，对象出现的时机也在这场吸引力游戏里扮演重要角色。如果你的情绪正处于起伏期，比如忧郁、寂寞、刚刚离婚或正在庆功，你的大脑就会自动寻找可以满足你心理需要的对象。状态和环境的变化也会影响你的荷尔蒙水平，有研究显示，当人们外出度假或出差参加研讨会时，会因暂时逃离日常琐事而感到兴奋、放松和自在，体内的多巴胺水平随之上升，这让他们更容易堕入爱河或开始一段新恋情。

深陷爱情幻想：我们都上了媒体的当

所谓演员其实就是专业骗子，骗术越高明越能得到奥斯卡奖。好莱

坞充满了虚假的影像、编制的恋情和人造的魅力，但无数男女都期待着把这些复制到日常生活里。这些人工影像已经影响我们的判断长达两个世纪之久，使女人们采取更激烈的手段来效仿银幕上的完美女神形象，而男人们则不得不表现得前所未有地有趣、刺激和浪漫。想想看，你上次是什么时候搭乘豪华轿车去高级餐厅享用晚餐的，还喷了香奈尔香水、穿着范思哲礼服、戴着劳力士手表、头顶完美发型，身后还配了30人管弦乐团为你演奏背景音乐？别不承认，以上这一幕就是你奋斗的目标，也是做梦都渴望的场景吧！

其实，现代生活中这些由媒体强加的不同程度的幻想，正是今日适婚男女的压力来源，也是别人期待他们符合的形象。现实与幻想的界线已变得模糊了，许多女性受到了迷惑，相信自己可以找到长相堪比布拉德·皮特的高富帅，但其实家里那个死鬼只是个收入一般的摩托车迷。在一段新恋情开始的时候，许多被女伴投注了无限幻想的男人也给女方一种幻觉，好像他们真的能达到某种程度的期待。他们的女友希望他们就像《我知女人心》里的男人一样，精准地知道女人的种种需求，而且使命必达。然而，这些女人不用太久就会意识到，她的男人再普通不过，然后开始厌弃他。不切实际的期待，常常是分手主要的原因之一。

 为什么已婚妇女比单身女人胖？单身女人回到家，先看看冰箱里有什么，就上床睡觉了；而太太们回到家，是先看到床上有什么，然后就去翻冰箱啦！

当今社会强大的媒体力量，使许多女性每天都受到浪漫场景的包围，所谓“新好男人”的形象也被不断完美化。这些理想男人都有雕像般的完美身材，衣着昂贵，胸毛茂密，下巴上的胡茬整洁性感，能专注而耐心地倾听女人细数感情与生活的点点滴滴。时尚杂志大量地向女性灌输这种形象，不禁让女人觉得似乎所有人都嫁给了完美先生，只有她没有这么好的福气！研究指出，平常有阅读爱情小说习惯的女人，在现实生

活中通常都不怎么开心；不过，好在研究也发现，比起不读这类小说的女人，她们体验性高潮的机会可能要更多一些。

21 世纪“新好男人”标准

20 世纪 60 年代以前出生的男性，从小就被教导要成为一个“真男人”。他们必须有份工作，培养一个嗜好，拥有一间工具仓库；他们应该帮女士开门，有女士在场时不骂脏话，能喝很多啤酒，崇拜约翰·韦恩与加里·格兰特这样的硬汉。以上几乎是“真男人”需要具备的所有条件。约翰·韦恩会成为男人的终极榜样，正是因为他不修边幅、强悍坚毅，同时对女人既尊敬又公平。

70 年代开始，随着西方社会的变化，女人对男人以及两性关系的期待也跟着改变了。现代女性希望从男性身上获得的东西，是过去的女人想都不敢想的。在此之前，女人必须找一个可以让她获得世人尊重、生下合法子女甚至能借点钱的男人作终身伴侣，现在的女人则更自由和大胆地提出她们想要从男人那儿得到的东西。许多男人企图迎接新挑战，但女人的额外要求通常意味着她希望他能像女人一样思考。举例来说，当女人难过时，他必须感同身受；要直白地述说自己的感觉；要不断讨论但得不出结论——而以上这些都不是男人天生擅长的事！男人感到困惑和手足无措，于是退回之前被称之为“真男人”的那些行为模式，包括对引擎、电脑、运动比分等各种数据着迷不已，并欠缺人际沟通能力。然而，今日柔化的社会已不再喜欢这类男性行为了。现在的孩子几乎都由女老师教大，她们鼓励男孩们“表达自己”并“好好地玩游戏”，而不是让他们形成阶级、打架、假装战斗并选出领导者，而其实这些才是男人天生擅长的事。因为没有男老师做榜样，所以新一代的男性想到男人应该怎样时不知所措，也是情有可原的。

不幸的是，由媒体与好莱坞主导的男性标准节节升高，已经高到了男人不得不直接放弃努力的程度。虽然女人想同杂志封面上那些年轻貌

美的女明星一样也很难，但对男人则是难上加难，因为至少女性杂志还会告诉你标准，男性杂志可没有！21世纪的新好男人得要具备下列条件：在办公室是个战士，穿着打扮是个型男，要会烹饪和布置，在床上是匹种马，在健身房里是个六块肌猛男，在孩子面前是完美的爸爸，同时还要扮演倾听女性困扰的好朋友角色，看《情比姐妹深》和《罗密欧与朱丽叶》时还得感动落泪。可惜，这样的“完美男人”，通常都有男朋友了！

当这份条件清单越列越长时，许多男人只好纷纷退回球赛、车赛和酒吧，在那儿享受男人的逍遥自在；而女人，只好购物和吃巧克力去了。

SEX性爱真心话

性爱是人类生活的一部分，也是人类生活的重要组成部分。性爱是人类生活的一部分，也是人类生活的重要组成部分。

与以前相比，现在的年代开始一段两性关系越来越难，更别提维持它了。现代男女对彼此的条件要求史无前例地多，而父母也已经不知道要怎么给孩子建议了。然而，爱人与被爱依然还是如过去一般，对人类的健康生活非常重要。

有时候，男人得有一颗柔软的心，有时候却要大胆、阳刚；女人则被要求能自己养活自己，也要学会设定GPS系统。我们的祖先们可没被这样要求过呢！当你了解了你是谁、从何而来，你就能发展出制胜策略，与异性相恋并共结连理，但你必须先知道异性对性与爱的需求是什么，这就是接下来两章我们将讨论的内容。

💖 虽然社会在20世纪末发生了很大变化，但我们对性和爱的需求与动机，千百年来都不曾变过。

💖 媒体的蛊惑，使男女对于两性关系有了虚幻的希望。然而，没有人是完美的，不管是妄想找到那个完美的人，还是企图把身边的人改造成完美的人，都会引起灾难。

💖 了解我们的生理动机，是愉悦关系的关键。

性爱是人类生活的一部分，也是人类生活的重要组成部分。性爱是人类生活的一部分，也是人类生活的重要组成部分。

章

3

第

想有女人缘？ 请用实力说话

你能否承诺一生都爱他、尊敬他，为他做家务、做饭、忍受他放屁的臭味儿、甘愿半夜被他抢被子、放弃电视遥控器的控制权，并擦掉马桶坐垫上的尿渍？



Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么女人坠入爱河比男人慢，最后却陷得比男人深？如果女人都爱帅哥，为何其貌不扬、粗俗不堪的拳击冠军身边总是美女如云？单身男多得满街跑，为何剩女们依旧抱怨找不到男朋友？女人想要的，不过是男人的“实力”，有权有势的话还可以加分喔。

有件事儿得怪妈妈们，她们让自己的儿子日后成为糟透了的伴侣。现在的小男孩儿从小就知道，不管他做什么或不做什么，他妈妈都永远爱他。她教他衣服可以乱扔，也不用天天向她问好；他用不着经常带妈妈出去吃饭，甚至用不着好声好气地跟她说话。妈妈的纵容等于告诉他，女人对他的爱可以像单行道一样，不期待他的任何回报，也一样开心愉快。这就是随着恋爱初期的荷尔蒙指数下降，浪漫的感觉也会随即消退的原因之一。

男人很困惑，以前他可不用一直向妈妈证明他爱她，妈妈本来就知道的嘛，那现在身边这个新女人干嘛非要他不断强调这个啊？在他眼中，新女友自然而然地取代了母亲的角色，因为她开始帮他洗衣服，告诉他该吃什么，对他没有做到的事唠叨不停。但是，男人是不会对这种像妈妈一样的女人有性趣的，要知道，女性成功改变男性的唯一机会，就是在他还是个婴儿的时候！

◆◆ 在美国，42% 的高薪白领女性没有生小孩，有 14% 的女性表示，她们根本不要小孩。

当性爱不再是男人的专利

现代女性希望从两性关系中获得的东西，是以前的人无法想象的。

为了告诉各位其中的改变有多大，让我们来看看 1963 年出版的教材《家庭经济》中关于性爱的部分，这本书是一位女作家写给年轻女性看的：

晚上就寝前，请尽快把自己打理好。女性卫生保健是很重要的，但你累坏了的丈夫可不想排队使用洗手间，他的需求必须优先解决。试着让自己看起来不要太刻意地恭候大驾。如果你需要做面膜或卷头发，千万要等到你丈夫睡着之后再进行，不然你的样子会把男人吓坏；如果有可能进行亲密行为，请记住你曾说过的结婚誓言，尤其是你宣誓服从丈夫的那部分。

如果他想马上睡觉，那就听他的吧。所有的事都要遵照你丈夫的意愿，别用任何方式刺激他的性欲。倘若你的丈夫有意温存，要谦卑地顺从，并且记住：男人的满足感比女人的重要。当他达到极乐顶峰时，你口中适时发出的一个小小呻吟，对他来说不仅是个鼓励，同时也是有效的暗示，说明你刚才也感到愉悦。假如你的丈夫要求更多的交欢，要服从并且不抱怨，顶多以静默表达迟疑。

你的丈夫极有可能在事后马上睡着，这时你就可以起身调整睡衣、梳洗一下，然后再开始进行晚间保养或上发卷。睡前别忘了设定闹钟，好让自己比丈夫早一点起床。这样一来，你才能提早准备好一杯茶供他醒后享用。

男人若读到上述文字，可能会恨不得马上回到过去；事实上，有些男人甚至会觉得这听起来很公平、很有道理。然而环境已经变了，21 世纪的女性在两性关系方面有了更多要求。尽管当今女性与祖先一样受到脑中先天预设机制的影响，但她们的想法已与祖先大不相同，现代社会允许并期待她们作出前所未有的决定和选择。

在 20 世纪 50 年代，60% 的女性会把处女之身献给订婚或结婚对象。今天，这样的女性只占 1%。60 年代以后出生的西方女性，5 个里就有

一个没有生孩子，在那之前女人怀孕的机会大把，因为避孕方法不多。在中国，现在有超过 200 万名女性离婚了。现在的年轻女孩，包里的保险套跟口红一样都是必备品。现代女性追求性爱，通常是自尊心的要求。

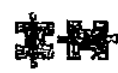
在 30 岁之前，大多数年轻女性拥有过 3 个或更多性伴侣。这些女性在 20 多岁时的主题是发现自我，而不是安定下来成家。几乎所有的女性杂志都把目标读者设定为这个年龄段的女性，为她们提供与性爱相关的信息和技巧。

现今媒体的夸张宣传一直在告诉女孩可以更开放一点，而在以前，那样的尺度叫“放荡”。很少有女性杂志不在封面或内文中提到“性”和“性高潮”的，就连女卫生间也都有保险套贩卖机了。然而，在肥皂剧里，还是可以见到一对情侣在第 6 集就结婚，这仿佛暗示着婚姻仍然是浪漫爱情的最终归宿。

现代女性最大的两难之处在于，生活中的那个男人死性不改，但自己又配不上电视或电影里的男主角那么好条件的男人。很多男人跟他们的父辈一样，是不愿意走出那些很“男子汉”的工作圈与运动圈的，那里被他们视为安全地带。但是，现代女性依然对永久关系痴迷不已，对于贝克汉姆夫妇、布什夫妇等名人的新闻津津乐道。

她们要自由，更要爱情

引领当今性革命的女性，并非 20 多岁，而是 40 多岁。她们在 30 多岁就事业有成，而且此时孩子通常都已长大了。许多女人决定，她们不再需要那个束缚人的乏味婚姻，而是要勇敢地追求爱情。

 对很多女人来说，婚姻不再是一辈子的事。一辈子太久了，因爱结合才是婚姻。

传统婚姻能给女人带来社会地位与某种程度的安全感，因为 20 世

纪70年代以前的家庭通常都是男人养家，女人只管操持家务和享受福利。但现代女性完全可以自给自足，无需假他人之手获得社会经济地位，因此婚姻随时都可能在一夕之间终止。

除了了解女性现在面临的新环境外，多了解人类如何进化，也有助于剖析现代女性的想法、反应以及两性价值观。女人总是把爱情摆在第一位，以她们与另一半关系的亲密程度，作为衡量自己成功与否或自我价值高低的标准。但男人的标准则是自身的成就。古代女人之所以进化成男人的照顾者与爱人，是因为她们需要可靠的男人提供食物与保护来生存下去，这是一种交易。她们尽心尽力地养育下一代，好让基因可以传承下去。有时候，男人可能在打猎或战争中丧生了，女人只好从女性同伴那里寻求爱和协助，彼此支撑着活下去。

用这种方式，远古人类生活了数千年，从进化论的时长来看，改变却只是一夕之间。避孕药发明后，女人可以选择是工作还是生小孩了。20世纪60年代开始的女性主义运动，让女人有机会思考、独立行动，并决定自己的生活。80年代至90年代的两性平等法案，更使女人具有史无前例的影响力。不过，这些21世纪独立自主的新女性，还是难以抵抗生物本能的呼唤，希望自己的生活中有男人陪伴，并因此觉得安全和满足。这种原始渴望，使新世纪女性经常有种不安全感和罪恶感，经常自我怀疑，但又不知所为何来。这就是问题所在：女性的感受与需求是100万年以来进化的结果，但女性社会地位的改变，不过是50年前发生的。所以，女性的生理状态，与所处环境并不同步。

◆◆ 一个成功男人的定义：他赚的钱够他女人花；一个成功女人的定义：她能找到这样的男人。

有钱就是 Mr. Right

其实，女人真正想从男人身上要到的，绝不是她们嘴巴上说的那些。

21 世纪的女性其实与她们的祖先一样，对男性有下列基本要求：良好的狩猎技巧、能源源不绝地提供食物，并保护她与下一代。所以，现代女性希望男人有钱、受过教育、有幽默感、有地位与权力，这些都能确保她拥有足够资源。这就是为什么聪明、勤奋、积极、受人尊敬的男人，总是很受女人青睐。

古代女性中意的男人，一般都个子高、年富力强、有倒三角形身材、肢体协调性好，这些方面展现出其狩猎与提供保护的能力。现在的女人还是希望男人有结实的胸膛和肩膀（但不能太过哦，否则看起来好像很自大），如果有六块肌就会更好。这种身体条件对猎捕野牛、搬运巨石和与毒蜘蛛搏斗有利，但在 21 世纪，男人在日常生活中其实不太用得上这些肌肉。女性本能地受到这些肢体条件吸引，说明她们的大脑设定与祖先其实并没有什么区别。所以，简单地说，女人渴望找到一个拥有资源的男人。更重要的是，这个男人要愿意与她和孩子分享这些资源。

是达尔文让她们这样做的

2009 年的研究显示，人类以外的雌性哺乳类动物也对能分享资源的雄性同伴有特殊的偏爱。德国马克斯—普朗克进化人类学研究所的克里斯蒂娜·戈梅斯 (Cristina Gomes) 与同事克里斯托夫·伯施 (Christophe Boesch) 在科特迪瓦的森林保护区进行了一项研究，发现异性黑猩猩间也有“性交易”。通过观察公猩猩的狩猎行为和监控他们的交配次数，他们发现，如果公猩猩能与尚未发情的母猩猩分享捕获的肉类食物，就会比别的公猩猩多一倍的交配机会；它们也因此大大增加了使母猩猩受孕的机会，而母猩猩也得以获取更多的食物。

戈梅斯博士认为，这项研究揭开了哺乳类动物的捕猎技术与交配成功率之间的关系。但对于人类女性来说，要评估一个男人是否有能力，需要的时间则长得多，有可能是 3 次约会、3 个星期或 3 个月。因此，女人坠入爱河的速度比男人慢，但最终又会陷得比男人深。那些发型超酷、穿着得体的都市型男算什么？就算他们看《泰坦尼克号》会哭，也

喜欢滔滔不绝地谈论自己的爱情生活，但他们最终会发现自己只能交到红粉知己，而不是人生伴侣。女人需要能提供资源的男人，这可是她们的底线。

我们又要请出大卫·巴斯教授了，他是研究个体差异与进化心理学的先行者。在他那划时代的人类择偶研究中，他进行了一项史无前例的超大型跨文化实验，受试者涉及37种不同意识形态和宗教信仰，共计10 047人，从中研究人类择偶的偏好。他最终发现，在“对于异性对象拥有资源的看重程度”这一点上，女性比男性高一倍，这一结论也是对1930年以来种种研究结果的证实。巴斯教授还随机选取了1 491名美国人进行试验，得出的结果相同。

女性总是需要找到各种蛛丝马迹，来评判一个男人的资产水平或获取资产的能力。我们曾对报纸杂志上的1 295条征友启事进行研究，发现女人把财力列为征友必备条件的次数是男人的11倍。当男人一心追求年轻貌美的女伴时，女人则希望她的男友既多金又有“诚意”，也就是说，他愿意将荣华富贵与她分享。此外，女人也总是被社会地位高的男人吸引，因为这清楚地展现出一个男人是否有掌握资源的能力。其貌不扬、粗俗不堪的拳击冠军身边总是美女环绕，原因就在于此。此外，这些女人不一定聪明，但肯定是又年轻又漂亮，因为对于男性而言，她们是“优质的基因载体”哦！

所有以择偶偏好为主题的研究都显示，女性对男性的地位、声望、权力、职位与资产前景的要求很高，而男性却不怎么在意女方的上述条件。这些研究也指出，女人对受过教育的男性更有兴趣，因为受教育程度也是一种资源，这很符合女人喜欢嫁给医生或律师的惯常说法。换句话说，他可能现在没什么钱，但将来一定会有。巴斯教授也发现，任何地方的女性都比男性更在意伴侣的条件，在德国，前者比后者高38%，中国是63%，印度则高达87%。

全世界的女人都在抱怨，适合她们的单身男子少之又少，但咖啡店、餐厅、舞厅、俱乐部和办公大楼里的未婚男性多的是，难道女人瞎了吗？

答案是，女性心目中“合乎标准的单身男子”，指的是拥有资源（或至少有潜力拥有资源），能让妻小衣食无忧的男人。只有极少数女人相信那个端咖啡的男服务生就是她的 Mr. Right，所以她们有选择地忽略了这些男人。

男人有钱，让女人快感连连？

2008 年，英国纽卡斯尔大学的进化心理学家托马斯·波莱博士（Dr. Thomas Pollet）与他的同事丹尼尔·内特尔教授进行了一项研究，发现女人从性爱中得到的快感，与做爱对象的银行存款和手上拥有的资源多少，有直接的关系。他们发现，男人越富有，他的另一半享受高潮的次数就越多。波莱与内特尔研究了 1 534 位拥有男性伴侣的华人女性的生活，包括性生活、收入与其他。他们发现，其中 121 位女性（占 7.9%）做爱时总是有性高潮；408 位（26.6%）经常有；762 位（49.7%）有时会有；243 位（15.8%）则很少有或索性没有。这些数据与西方社会的女性非常接近。两位研究者也发现，女性的高潮频率会随着另一半财富的增加而增加。影响女性高潮的因素很多，钱是最有力的。

以上这些研究结果与我们的另一本书《身体语言密码》里所说的一样。在那本书里，我们发现女人的高潮比例与男人的身体对称程度和魅力指数有关，而波莱与内特尔的研究则指出，男人的财力比他的外表影响力更大。波莱与内特尔和大卫·巴斯都相信，女性的高潮是一种信号，告诉男人自己的性欲获得了高度满足，不大可能再与别人发生关系，所以男方应该与她共组家庭；这使她们在遇到优质男性，尤其是有“实力”的男性时，能够尽快产生情感连结。

最受女人欢迎的五个男性特质

所有女人脑中都有一份“男性特质清单”，用以评估备选对象是否愿意把自己的资源贡献给她。只有人类男性会与女性分享资源，其他雌

性哺乳类则不得不靠自己寻找食物和避风港。

研究人类择偶策略的进化生物学家和心理学家发现，尽管所处地域和文化背景不同，大多数女人还是公认男人必须具备某些重要特质。下列就是女性心目中 TOP5 的男性特质：

1. 善于表达爱意。女人称之为“爱”的，是比男人想象的复杂得多的东西。女人希望每天都能确认她是被爱、被崇拜的，因此，她需要男人用语言和行动作证明。女人最喜欢听到“我爱你”三个字，如果能换着花样表达就更好了，比如“你做的菜真好吃”、“你这样打扮真漂亮”，以及不经意地打个电话说想她，对女人料理家务表达感激也是爱的表现。爱也暗示着男人愿意与他的女人分享资源。闹离婚的女人常常会说，她的老公把她辛苦持家视为理所当然，而且从不感激她为他做的一切。这通常是因为男人觉得养家、修理东西、解决问题、换灯泡等“男人活计”已经足够表达他的感谢与爱意了。

女人相信，如果一个男人真的爱她，就会每天用言语和行动告诉她。这对男人来说很难弄懂，因为他是通过“帮她做什么事”来表达爱意的。他会去除草、粉刷房子、修理她的车、带她去看电影、好好干活挣钱，然后乖乖地把房贷付掉。在男人的思维设计里，衡量自己价值贡献的标准是“做了什么或成就了什么”，而不是“说了什么或感觉到了什么”。

本本 “昨晚回家后，我老婆要求我带她去一个昂贵的地方，于是我带她去了加油站，结果她跟我吵起来了……”

在《为什么男人总是没线索，女人总是少双鞋》（*Why Men Don't Have a Clue & Women Always Need More Shoes*）中，我们讨论过女人天生比较擅长语言技巧，也明白了说话对女人来说，就是前戏的一种。男性朋友需要知道的是，当你爱她或想向她表示感激时，女人需要你讲出来才会相信，而且每天都要听一次。此外，还要记得生日、周年纪念日等重要节日，这也是女人判断你爱不爱她的重要指标。要提前准备好礼

物，哪怕只是小礼物也没关系，而且越简单越好：一束刚从花园里摘的花、一张手写的示爱卡片，这就够了！礼物本身不是关键，重点是要行动。然而，大多数男人都觉得礼物要又大又贵才好，这是男性判断该礼物价值的方式。而对女人来说，一束鲜花可能比一款高级烤面包机更令她心花怒放。虽然鲜花只能用来做摆饰，枯萎了就得扔进垃圾桶，但在女人心中，一朵玫瑰花无疑情意更重。

2. 对自己的爱人忠贞不二。这代表男人会一辈子同他的女人共享资源，但女人对“不忠”的定义跟男人又很不一样。男人关心的是女人是否和别的男人上床，因为那表示他有可能浪费精力养别人的小孩；而女人最在意的则是，男人与逢场作戏的这个女人之间是否有真感情。这就是为什么女人总是执拗地问“你爱她吗”，换句话说，就是“你会把资产给她用吗”。男人与外遇对象上没上床，对她来说不是首先要考虑的问题。如果男人说“不，我们之间只是性而已”，女人是绝不会相信的，因为她不能理解没有爱的性，虽然这对男人来讲是很简单的事。男人在脑中可以把性欲和感情分开，所以性是性，爱是爱；而女人的底线则是性等于爱，男人换了性伴侣，就等于他重新调整了资源共享的对象。只有一个男人说他会永远忠诚，女人才能相信他不会把资产跟别人分享。

3. 有一颗仁慈的心。巴斯博士曾针对 32 种文化进行研究，发现“仁慈”处于女性择偶条件的第 3 位，因为女人要看清楚可以放心把孩子交付给什么人。爱、真诚、大方、仁慈，都是她需要考虑的前提。从远古时代起，女人就偏好慷慨的男人而非吝啬鬼，因为大方的人会把资源与她和孩子分享，这大大提升了她们的生存机会。

不过，自身就有能力、地位或权力的女人，依然会选择拥有资源的男人。巴斯发现，任何文化中的女人都偏好有钱男人，有钱的女人更是如此，因为她们要男人比自己更强。这就是有钱有势的成功女性身边绝不会带一个“矮穷挫”招摇过市的原因。我们调查了 624 位欧洲女性主管，其中的 86% 说，她们不会与各方面表现比自己差的男人交往，9% 的人说会考虑看看，仅有 5% 的人表示不在意。

那么，那些与小男友搞姐弟恋甚至忘年恋的好莱坞熟龄女演员，不是不符合上述情况吗？这些熟女通常事业成功，男方则是没怎么站稳脚跟的年轻小伙子。从进化论的角度来看，这样的组合是没有价值的，因为女方已经没有生育能力；但如果反过来，一个60岁的男人与25岁的女人结合就没有问题。每5位60岁以上的女性可选择的同龄男性只有3位，所以年纪较大的女性选择相对较少；而熟龄男性则偏好年轻一点的女伴——如果要选，35岁肯定比60岁的好。在女大男小的交往中，年纪较大的女方会因为拥有年轻追求者而感到自己重焕青春，但男方会接受这样的安排，通常是因为有好处可拿，包括钱财、权力、好名声或臭名声。换句话说，女方身上有资源，如果可以的话，他也想要一些。虽说女大男小并非一定行不通，但大部分还是不能持久。

相反，美国年轻艳星安娜妮可·史密斯与她那87岁的巨富老公的婚姻，就一点都不显得突兀。男方觉得自己充满魅力，还可以和年轻的金发女孩上床，他说他爱她，还用娶她来作为仁慈与忠贞的表现；女方则得到权力、声望和所有资源。她嫁的可不是那种拿退休金、住养老院的老人啊。如果这个老人没那么有钱，他娶的应该也会是87岁的女人，并且只是为了作伴而已。有趣的是，世界各地的研究都显示，不管男人自己有没有钱，他都不大在意女方的经济能力。换句话说，一个大公司的CEO可能会与小职员爱上同一个女人，想想比尔·克林顿与莫妮卡·莱温斯基吧。

4. 敢于作出承诺。男人的承诺，代表他愿意与女伴长期共享资源。女人常骂男人有承诺恐惧症，是爱情逃兵，但若从远古女人的眼光来看承诺代表的意义，你就会觉得一切合情合理：性交意味着往后要用10到15年的时间来养育一个小孩，直到他可以独立生活为止，但对男人来讲，这可能只是一次邂逅，最短只有几分钟而已，完事之后他们就要去寻找下一个对象，因为男人天生设定要尽其所能地散播精子。因此，许多男人一想到将永远被一夫一妻制绑住就吓坏了，更何况，承诺还代表着他们得把资源拿出来跟女人分享呢！

“唉，为什么他就不能给我承诺呢？”许多女人都发出一模一样的哀叹。女性要用9个月孕育胎儿，再至少花5年时间把他抚养成有基本生存能力的儿童，而人家大猩猩宝宝，在出生6个星期后就可以独立生活了。也就是说，女人的大脑本来就已设定，必须找到一个男人待在她身边，供养、保护家人至少达6年之久。男女双方在潜意识里对此现象都有所认知，这也可以叫作“七年之养”。如果女性遇到的是只让她怀孕却不提供照料的男人，将对下一代的生存机会非常不利，所以女性天生会仔细观察合适的人选。对大多数女性来说，婚姻仍代表这个男人会一直待在自己身旁。作为孩童的照顾者，女性会全身心付出，也希望对方做到这样。这也是两性关系中的信任感对女人来说尤为重要的原因。

从生物学的角度来看，女人当然希望男人把一切都贡献给她和她的孩子，而不是分心让别的女人怀孕生子。正是因为这一点，一夫一妻制在现代社会对所有女人都是必要的前提，一旦女人的信任感破裂，关系就很难再修补回来。如果一个女人经历过太多次关系破裂，她就会质疑男人是否值得信任。

现今要调查一个男人有多少资产，或可能有多少资产，可比以前容易多了。但如果这个男人不准备将其贡献给女人和孩子，对女性来说就相当不利，那意味着女人得自己照料自己了。对于男人是否有可能给自己承诺，女性首要的衡量标准是“爱”，全世界都是一样。巴斯从女性受试者那里，收集了115个所谓的“爱的举动”，居于首位的就是“所有表现承诺的行为”，包括“避免或放弃与别的女人之间的恋情”、“讨论婚姻和孩子”、“倾听爱人的困扰”、“必要时提供感情支持”和“送礼物”。而在征婚启事中，最受女性欢迎的表达莫过于“有诚意”。女性要求对方有诚意的次数是男性的4倍，它亦是承诺的同义词，表现出共享资源的意味。

5. 受教育程度与智力。受教育程度和智商较高的男人，通常被认为是“潜力股”。高学历意味着他能找到高薪工作，并因此身处较高地位，也能拥有更多资源。同样，智商高也代表此人有相当的潜力。

尽管当今女性依然本能地想找个多金男结婚，但她们也需要努力工作才能过上好的生活。过去这根本不是问题，因为婚姻就是一辈子的事，只要结了婚，男人就会把养家重担一直挑下去，加上过去都是大家庭，能够得到其他亲属较多支持和协助。然而，现今的女人却很难保证这个男人明天还在身边。举例来说，英国以单亲妈妈为经济支柱的家庭占 19.67%，几乎是每 5 个家庭中就有 1 个；而单亲爸爸才占 2.16%。由此可见，个人的财务安全度对女人来说，是相当重要的。

虽然女人都想嫁给百万富翁，但她们肯定不想嫁给好赌、乱投资，或在自己身上花太多钱的男人。以前的女人只会嫁鸡随鸡、嫁狗随狗，但 21 世纪的女性则会觉得，男人财务状况不良是很不负责任的行为，同时也是不爱她和不尊重她的表现。

男人该不该献上一枚大戒指？

当男人想要永远占据女伴的心时，他就会送上一枚戒指。戒指越大、越贵，越能代表他对她的心意，同时也等于告诉别的女人，他已经打算与这名女子共享资源了。同样，在女人眼中，戒指越闪亮耀眼，男人与她分享财产的诚意就越大。因此，就算男人手头有点紧，哪怕借钱也应该给女人买好一点的戒指，而非弄个小小的、不起眼的戒指来凑数。女人经常会盯着手上的戒指看，提醒自己对方多么爱自己，女性朋友之间也会打量彼此戒指的大小，好判断自己的男人是不是更有诚意。就算夫妻俩房子不大、车子不新，戒指也一定要特别选购，那可是女人公开展示老公的爱与承诺的信物。

性·爱万花筒

首饰太贵，买花是一种浪费？

凯文非常了解女人对爱的评估标准，因此买很多漂亮的珠宝



送给太太。至于他自己，只戴一枚普通的黄金婚戒即可，偶尔戴戴手表。从男性的角度来看，他从不认为佩戴昂贵珠宝有什么必要，也不需要珠宝来表示什么。

他的弟弟格兰特却想当然地把这种想法套用在了太太黎安身上。他很少送黎安珠宝首饰，就算送也是那种出门旅游或在车库大拍卖中买的又小又不值钱的东西。格兰特丝毫不知道，他的举动让黎安觉得他不愿意给她承诺，因为她知道格兰特完全买得起好一点的珠宝。

格兰特也不喜欢送太太花，从他的男性逻辑来看，买花是一种浪费，鲜花没几天就会凋谢，还不如买盆栽，可以活得久一些。所以，当黎安又一次对他表示不满后，他买了株玫瑰盆栽送她，还自作聪明地说，黎安可以把花剪下来拿去卖钱。嘿！说不定她还能从此进入花店行业哩。但对黎安的女性大脑来说，鲜花易凋谢代表格兰特有机会再买一束新的花送给她，从而再对她承诺一次。送一株盆栽算什么？！

就在昨天，格兰特的直肠肛门外科医生终于帮把他屁股上的玫瑰树取下来了。几天后，格兰特应该就可以完全恢复了……

“爱的举动”代表着资源共享的承诺，所以在全世界女性心中评价最高。针对“长久关系中爱的重要性”的研究发现，世界上有八九成的女性，都希望在婚姻或长期伴侣关系里有爱情存在。《亲密关系性爱手册》的合著者之一苏·斯普雷彻（Sue Sprecher）与她的同事进行了一项实验，发现有 89% 的美国女性不愿意嫁给她们不爱的对象；41% 的俄罗斯女性则表示她们可以与不爱的男人结婚。后一种现象可能与俄罗斯的单身男性较少有关，再加上俄国女性择偶的范围很大，男人们也就不怎么愿意从一而终。通过调查我们还发现，乌克兰的基辅市 2009 年的男性平均年龄是 56 岁，而且平均每个 20 岁男性都有 4 个单身女性可供选择。怎么样，各位男士，快去购买前往基辅的机票吧！

以下就是我们给男性读者的建议：你可以对生命中的很多东西斤斤计较，但如果要送女人珠宝，千万要舍得花钱。如果你当初因为囊中羞涩而只给她买了一个小戒指，请快点给她“升级”成大些的吧！不管你愿不愿意，这一点都有可能影响你以后的婚恋生活，其他女人也同样会用它来衡量你的承诺指数。

性·爱万花筒

女人最不可能说的 10 句话

1. 我们俩的肉体关系可以更亲密一点吗？我已经厌倦纯友谊的关系了。
2. 上厕所的时候不用把马桶坐垫放下来，我最喜欢坐在冷冰冰湿淋淋的马桶上了！
3. 我觉得毛茸茸的屁股好性感喔！
4. 一股屁味儿飘来了！再来一次好不好？
5. 拜托不要丢掉那件旧T恤，我很喜欢腋下的那些破洞！
6. 这颗钻石有点儿太大了！哦，还有，我鞋子太多了。
7. 把那块巧克力拿走！
8. 虽然是在打折，一件设计师礼服要价 15 000 块也太贵了！
9. 我穿这条裤子，屁股看起来会不会太小了？
10. 我要出去一下，你要不要打电话给你女朋友？

做到这些，马上就有女人缘

下面的 7 件事不仅高居女性择偶条件清单前列，也是男人是否有能力获得资源的重要表现。请记住，次序并不重要，只要男人能做到这些事，就一定会吸引女人：

1. 能让人开怀大笑。幽默感是最能吸引女性的男性魅力，在征友启



事中也频频提及。当女人大笑时，大脑会释放一种与吗啡相似的化学物质，名为脑内啡，这使她有一种温暖而又痒酥酥的感觉。脑内啡是一种天然的止痛剂，也是免疫系统的重要组成部分。此外，大笑也可以减少体内压力荷尔蒙的含量，并使血压降低，进而降低心脏病的风险。有俗话说“笑一笑，十年少”，这句话是有科学依据的。

女人本能地知道，一个乐观的男人对她的健康和寿命是有利的，所以她会尽量避开那些悲观的、境遇悲惨或整天苦着脸的男人。男性也知道幽默感的力量，因此他们才会经常比谁的笑话最好笑。他们明白，能够引起哄堂大笑的人，也是最讨女人喜欢的人。

2. 良好的沟通能力。女人常希望另一半愿意听她倾诉问题和感觉，但不要打断她，也不需要提供解决办法。作为男性，在女伴聊到她的私事时，也要适当透露一点自己的细节，这种做法可以制造和谐气氛，快速建立起彼此之间的亲密感。当然，如果你实在做不到这一点，只要克制住不告诉她怎么做，同时抱着同情心听她说话就好了。

3. 有一手烹饪绝活。100 万年以来，男人一直担任着狩猎和提供食物的角色。到了现代，能够为爱人洗手做羹汤的男人，依然会唤起女性心中那份源自远古时代的柔情。这也是为什么男人说“带你出去吃饭”时，女人总是欢呼雀跃，即使她一点都不饿。男人的这种举动，也表明他愿意与女性分享食物。所以，男性朋友们，今天就去报名参加烹饪班吧！

4. 对舞蹈有点研究。跳舞的唯一目的就是吸引对方注意，最终使性爱水到渠成。男女双方共舞，彼此相拥、呼应对方的律动，这与其他生物交配前做的事一样。每 8 个男人中，大概只有 1 个对旋律敏感，但大部分女性则天生如此。如果女人在男人面前翩翩起舞，只能说明她对他感兴趣，想吸引他的注意，此时男人若能马上以共舞回应，就有可能彻底俘获这个女人。所以，男性朋友们，如果烹饪班额满了，请马上报名舞蹈班！

5. 让女人有安全感。女性对三件事最没安全感：外表、财力、是否有人爱。她们需要经常收到赞美，如果你对她的新发型或新鞋视而不

见，就等于告诉她你不爱她。时常夸赞她的容貌、身材和造型，会使一个女人觉得自己性感，这也是她考虑是否跟你上床的重要因素。此外，如果一个男人在晚回家后不解释他之前的动向，大多数女人都会感到怀疑，然后产生不安全感。经常打个电话汇报行程，或告知何时会回去，甚至只是说声很想念她，都会冲淡女人的不安全感。

本特 “这件衣服会让我的屁股看起来很大吗？”她问。“不，”他回答，“是巧克力蛋糕让你的屁股变大的。”

6. 喜欢小孩。这也算是“安全感”的一种特殊表达方式，因为生育能力是女性手上的王牌。所以，只要一个男人表示他喜欢和小孩玩游戏、有能耐逗小孩笑、擅长给他们讲故事，就可以在魅力评分表上拿到高分！

7. 外表健康。男方是否健康，对全世界的女性来说都是首先要考虑的条件。如果他不健康，就有可能撒下她早早去世，或没有足够的能力为她提供资源；此外，他可能会通过肢体接触而把疾病传染给她，或遗传给下一代。健康的体魄意味着男人能产出健康的孩子，并且能尽可能长久地提供资源。女人通常用来判断男人健康状况不佳的特征有：体质弱、有伤口、有口臭、不大恰当的装扮等。

而一个健康男人通常有下列特征：身体状况良好、肤质干净、精力充沛，这些可以从他的肢体动作和活力中看出来（而且，通常位高权重的人都显得生气勃勃的）。动作迟缓、无精打采的男人可能会比较长寿，但也让人觉得缺乏进取心，因此可能无法长期提供资源。所以，男性朋友们，在为女伴做饭和邀她共舞之前，先去健身房报到吧！

为何女人只爱成功男？

世界各地的研究都指出，缺乏进取心的男人对女人没有吸引力。如

果女人发现男友或老公变懒了、失业了或不求上进，她们的本能反应都是尽快结束这段关系。反过来说，如果一个男人努力工作，或有明确的事业目标，通常会成为女人眼中有魅力的男性。而对于男人来说，女人有没有事业心都没什么关系，因为在男人眼中，女人的主要作用是传承其基因的健康容器。

上述说法可能会给部分女性读者抨击男性的冷酷和麻木提供依据。但是，把握这一点，将使女性了解爱情这场游戏的界线到底在哪里。

******* “今晚，我们换换位置如何？”他坏笑着提议。“这点子太棒了！”她回答，“换你在熨衣板旁站着，我坐在沙发上放屁！”

这个世界上所有的战争都是男人引起的，目的只有一个：获取别的男人的资源。资源有两种形式，一种是现实性资产，如土地、石油、城市；另一种是生产性资源，也就是女人。综观历史，战争中的男人往往会入侵别的男人的领地，偷取其财物，杀害对方和他的儿子，对女人实施性侵犯或绑架。女人很少被杀，因为她们可以成为胜利者繁衍后代的绝佳工具。而现代男性收集和掌握资源的紧迫性比过去更高，因为可供掌握的资源越来越少了，也因为女人明里暗里要求他们这样做。女人经常批评他们太看重工作而忽略了家庭，或者只喜欢把时间花在寻求问题的解答以及在游戏中击败别的男人，却不爱花时间陪陪家人。但是，谁知道呢？如果不是女人天生就希望男人这样做，现代男人对收集资源可是一点兴趣也没有。

还要补充一点：自古以来，女人忠贞与否，与她对男人资产的依赖程度有直接的关系。在一些为单身女性提供社会福利的现代国家，比如英国、澳大利亚和瑞典，女人对男人的依赖性小得多，因为政府在一定程度上取代了他们的角色。这也是高福利国家里婚前与婚外性行为比例较高的原因。而在低福利国家里，男人仍然是最值得依靠的长期饭票，女人可不想随便放弃。

SEX 性爱真心话

古代女性对于长期伴侣的备选对象有一套严格的检验标准，因为一旦选错人，就有可能挨饿、挨打或者被遗弃。同样，现代女性也不希望被虐待或遗弃。

虽然并非所有的女性都是拜金女郎，但她们的确会受到有潜力的男人吸引，这些潜力包括聪明才智、地位和进取心。如果一个男人既没有钱又没有进取心，女人是很难对他有兴趣的，除非他有收集资源的能力。所以，假设他只是一个二十几岁的穷学生，但就读的专业炙手可热，那么他就会被视为潜力股。

💞 一直以来，女人对男人的基本要求都是优秀的狩猎技术与资源。也许社会进化了，但女人的需求仍与远古时代一样。

💞 懒惰与不积极的男人最让女人敬而远之，因为这意味着该男人能力不足，无法提供资源。

💞 女人渴望男人能跟她分享资源、能照顾孩子，也能让她们有安全感。

第4章

想钓好男人？ 拿服务来交换吧



Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么男人总是害怕承诺，想找年轻女孩？当男人对女人说甜言蜜语时，他是真心的吗？整容拉皮手术、选美比赛大行其道，其背后原因何在？骨感和丰满，男人更喜欢哪一种？男人心目中的“关系”，可不是“从此过上幸福的日子”，而是“我出钱，你提供服务”。

大多数男人心目中“关系”二字的意思，并不是“从此过着幸福快乐的日子”，而更像是“女人可以为我提供什么服务”。女人想要资源，而男人想要服务，所以简单地说，两性关系基本上也就是“产品与服务的交换”。

不信你就试试看，男人用来描述身边女人的词句，基本离不开她们提供的服务：做的饭很好吃、很会收拾家务、对小孩子很有一手、能逗我开心、是个知心好友、非常性感、屁股翘翘，等等。坦白地说，这些表述像是他用钱能买来的服务一样；而女人描述另一半的词句通常是：能让我过上好日子、聪明、让我开心、工作收入不错、有一处房产，等等。换句话说，他能提供资源。我们的社会把这种商品与服务的交换冠以一种听起来更冠冕堂皇的说法，即“两性和谐相处之道”，但归根究底，它的特性没有变化。对男人而言，他只对女人能提供的服务与外在条件感兴趣。

女性读者可能会觉得，我们把男人描述成了肤浅的自恋狂，但我们的目的并非如此，只是为了说明男人想要的东西和优先次序。倘若你能在对的时间满足一个对的人，你就会拥有一个快乐的爱人；倘若你想当然地以女性价值来衡量他的男性价值，这段关系就将冲突不断，双方都不会开心。

✚✚ 要男人改变择偶偏好，就像命令他们脸上不许长胡子一样。

男人是视觉性动物吗？许多人，尤其是女性主义者，对于这种说法感到恼怒，认为它太肤浅。他们甚至坚持建议，应该严格限制对男性择偶偏好的探讨，或干脆避而不谈，以免让一些女性觉得不舒服。不过，男性的喜好是从数万年前进化而来的，已经在脑中固化，很难改变了。他们之所以对青春靓丽的女性感兴趣，是人类想要成功传递基因的本能所致。当然，社会在逐渐进步，我们的生活方式也发生了巨大变化，环境使基因传递的需求不那么迫切，但男人选择女人的标准却没什么改变。压抑或否认这些偏好，就像对着下雨天大发脾气，或抱怨肉食动物不吃菜一样，完全没有必要。

还有一点，男人的生理机能天生就非常强烈，很难克制得住，这也对他们的择偶偏好有很大影响。了解这一点的女人，就有机会研究出应对他们的策略。好比鱼类生来就喜欢吃虫和蛆，所以钓鱼时必须用虫或蛆来引其上钩；用我们喜欢吃的东西来当诱饵肯定行不通，因为虫或蛆才是它们喜欢的食物，用别的东西当饵，就别奢望鱼儿们会主动跳上船。要捕鱼，就要了解鱼是怎么思考的，然后配合其游戏规则；同样的道理，了解并接受男性大脑的运作方式，就可以发展出相应策略来“钓”到合适的男人喽！

男人花心，媒体的罪过？

当今媒体尤其是女性杂志，经常受到批判，因为它们对“女性美”通常只提供一种标准模板：许多影视明星都缺乏曲线、瘦得皮包骨，她们的巨大影响力使得万千女性趋之若鹜。当然，在时装展示台上，这种木棍般的身材是必要的，因为专业模特相当于新款服装的活动衣架，好让观众把目光放在展示的新衣上；然而，有关研究已明确指出，木棍体型的女人对大多数男人都没有吸引力。因为女人越瘦、身形越平板，就越不可能有3:7的腰臀比例（关于这种比例的好处，我们将在第8章详述），而且怀孕生子的可能性也越低。男人的大脑，天生就会按照可



靠的生理线索寻找有生育潜力的女性，因此许多男人会被沙漏型的女人吸引，也就丝毫不奇怪了。

对于这一点，男性杂志可是了解得非常透彻，看看内页那些汽车广告上的女郎就知道了。这些车模的身材都凹凸有致，源源不绝地发射出生理信号。在哈雷摩托杂志里永远找不到瘦得像竹节虫一样的女人照片，道理也是一样。还有人调查过，环球小姐比赛 80% 的观众都是男性，而时尚类节目却只拥有 5% 的男性观众。

◆◆ 我和老婆躺在床上看娱乐节目“谁想当百万富翁”。我转向她说：“你想做爱吗？”她回答：“不要。”我说：“你确定？”她看了我一眼，说：“是啊。”于是我说：“那我去给一个朋友打电话……”

美国亚利桑那州立大学的道格拉斯·肯里克教授（Prof. Douglas Kenrick）与他的同事，进行了一项名为“媒体如何呈现女性的完美体态”的研究，结果颇有点令人不快。他们发现，绝大多数男性受试者在观看了性感女人的照片后，会很不甘心地觉得自己家里那位不怎么样；而另一群观看外表普通的女性照片的男人，则不大会有此反应。更糟的是，如果拿超级性感的女性照片给男人看，他们随后多半会说自己“不太喜欢承诺、对感情没那么认真、时常欲求不满、与另一半不怎么亲近”！

即使是女友或太太已经是大美女的男人，在看过其他性感女人的照片后，也会说自己其实对现状不太满意。这种现象之所以令人关注，是因为那些出现在男性杂志和网络上的女性形象通常都经过刻意修饰或调整，而且是从一大批照片中千挑百选出来的面容、姿势都非常完美的少数几张。换句话说，那并不是真实生活中会出现的女人。古代的男人会从身边现有的女性备选中找到伴侣，没有机会看到这些修饰过的完美女性形象。由此我们可以假设，远古男性应该比 21 世纪男性更满足，因为他眼前看到的，就是他所拥有的一切。

换句话说，当今男性大脑中对于女性价值判断的电路与远古时代并无不同，只是经常受到现代科技的愚弄，过度刺激他们对女性生育象征的反应。色香味俱全的垃圾食品利用现代化学技术，让我们的大脑相信自己吃的是有营养的食物，结果却导致糖尿病、肥胖和营养失调，同理，塑造完美女人形象的媒体，正是导致男人无法给出承诺、到处玩弄女性的罪魁祸首之一。它们也让女人放弃天生外表和内心修养，大量依赖整形、服饰和化妆等，来获取男人的注意。

为了性，他们什么都肯做

下列4项，可以说是男人想从女人身上获得的基本要求：

- ♥ 性爱；
- ♥ 基本服务：食物、卫生、照顾孩子等；
- ♥ 爱他，而且最爱他；
- ♥ 让他静一静。

就这么简单。男人的一言一行，就是由这4点决定的。如果你能在对的时间提供对的东西，他们就很好对付。问题是，男人觉得重要的事，对女人来说要么不那么重要，要么完全不相干，反之亦然。举例来说，男人把加班或兼职视为对家庭的奉献和牺牲，但女人可能就会觉得，他更重视工作而非家庭。

本特 男人给女人的备忘录第153条：请尽量把想说的话，在电视广告时间内讲完。

在一段两性关系中，男人会尽可能地付出，以便得到对方提供的上述4项服务。他会用浪漫的晚餐、共舞、聊天来展现自己温柔的一面，



不停地用那些老掉牙的台词赞美对方，比如她有多特别、她是自己遇到过的最棒的女人等。而他的核心目标是让这女人提供一种或多种服务，而且最好是马上。

如果一句甜蜜蜜的“我们永远在一起吧”是女方最想听到的，他会马上说出口。为了提高跟对方上床的机率，不惜撒谎把对方赞得天花乱坠，对男性来说，是再正常不过的事。

男人为女人做事情，是为了获得性爱或其他好处，这一点女人很清楚。她会说“带我去买东西”、“帮我修一下天花板”、“开车送我去那里”、“带我去看电影 / 吃晚餐 / 去我妈家”、“去哄孩子睡觉”、“给车库刷一下油漆”……等等。我们怎么知道男人卖力做这些是为了上床？因为他们才不会帮别的男人做这些事呢！就算有的男人会帮其他男性，欠了人情的一方也总有一天要还的。但是，如果男人不是因为性而帮女人做事，那么这笔人情账还是要算的，就像男性友人欠他的一样。

性 · 爱万花筒

当前女友变成房东，欠的情就变成人情

斯科特与克丝蒂尔住在一起，同住的还有她的两个小孩。他们俩以前曾有过一年多的交往，但已经分手了。斯科特目前处于失业状态，没有其他地方可住。他会帮忙做家务，比如除草、洗衣服、清理地板、倒垃圾，以及陪她的两个孩子玩。他还会给小朋友送礼物，每个周末带大家出去吃饭。他付一点房租给克丝蒂尔，两人分住不同的房间，但再也不想与她发生亲密关系了。然而，克丝蒂尔还爱着他，希望跟他长久厮守下去。当斯科特正色拒绝她时，她立刻要他搬出去。

现在，斯科特也不再去探望孩子们了。他觉得他欠克丝蒂尔的都还清了，所以不需要保持联系了。

当一个不太关心伴侣的男人毫无预警地遭到抛弃时，为了继续得到服务，他会忙不迭地向对方示爱，甚至会作出“我想娶你”或“我想跟你生孩子”之类承诺。为了捍卫得而复失的食物、生活条件和性爱，或为了打败竞争对手，男人会口不择言，只求有效，幸好这一招对大多数女人都有用。

在此要提醒各位女性朋友，你们尽可以好好享受男人的攻势，但别总是毫无原则地陷进去。

此外，男人还有一套说给女人听的固定台词，用来说服对方提供服务给他们，尤其是上床。以下就是典型的男性台词及翻译。

性·爱万花筒

男性台词大揭秘

1. “你好美 / 好漂亮 / 看起来明艳动人。”

解读：你的脸又干净又对称，这说明你能为我生出优质的小孩。我们上床吧！

2. “你今晚看起来美极了。”

解读：我想跟你做爱，越快越好。

3. “让我们做个朋友吧。”

解读：我对你没有兴趣，或者你已经是过去式了。但愿你不要一天打40个电话或短信给我，只是为了问我人在哪里。

4. “你穿那件衣服真是超级性感。”

解读：那件衣服凸显了你的腰臀比例，让你的胸部更显高耸。这使我的荷尔蒙分泌加速，我想马上跟你做爱。

5. “想进来喝杯咖啡吗？”

解读：到我家开一场疯狂的性爱派对吧。你可能有缺点，但屋里的灯不亮，所以我就当看不到好了。

6. “我帮你拿杯酒吧。”



解读：酒精可以解放你的压抑，说不定你会想跟我上床。这句台词的进阶版是“再喝一杯吧！”

7. “宝贝，我今晚不能待得太晚，明天还要早起呢。”

解读：谢谢你让我得到了性满足，现在我要闪人啦。

8. “我想和你建立开放而诚实的关系。”

解读：哪天我要是跟别人玩过了火，就可以说：“那个……我说过我很诚实的嘛。”

9. “等酒吧打烊了，我再打电话给你。”

解读：如果今晚我运气不好，泡不到别的美女，起码还可以找你上床。

10. “不是你有问题……是我。”

解读：对，就是你有问题，滚远一点儿。

和这些台词听起来一样可笑的，是女人纠结的自我幻想，骗自己说这些句子背后还有那么点儿真情义。而且，大部分女人甚至鼓励男人说这些话。只有极少数女人能够及早发现身边的男人能否跟自己维持长久的关系。如果女人能早些洞悉这些说法背后的潜台词，就能成功地分辨出种马与骗子的区别。

害怕承诺，喜欢年轻女性？

我们在《为什么男人不听，女人不看地图》一书中说过，男性大脑比较容易受到“狩猎技巧”、“性爱”和“空间运动”等主题的吸收。男人常买的杂志类型就是这种需求的反映：《新渔人》、《相机百问》、《风火轮》、《电脑买家》、《游艇世界》，以及其他满篇都是女性清凉照片的男性杂志，其中的标题绝不会是“好好计划婚礼”、“如何让你的她保持忠诚”、“这样穿，绝对没错”、“如何找到你此生唯一的完美伴侣”等。相反，男性杂志的文章标题是这样的：“如何赚到大钱”、“快速练出六

块肌”、“如何在床上生龙活虎”、“成为千人斩的独家秘笈”。

女性会阅读一切与人际关系有关的文章，但不知你是否发现，书店里为数众多的两性关系类图书很少讨论女人在想什么，因为男人基本不关心这一点。他们只想着被女人喂饱、受到宠爱、与女人一起寻欢作乐，或反过来，要女人离他远一点。只有少数两性关系书会讨论女人的心理，因为这类书的大部分都是女人写的，90%以上的读者也都是女性。男人不擅长经营“关系”，主要是因为他们对这件事根本没多想。如果非要他们想的话，他们脑中浮现的画面通常都不那么令人愉快，包括尖叫着的小孩、郁闷平淡的生活、秃顶、唠叨、啤酒肚，以及永远的一夫一妻关系。

大多数男性，尤其是年轻男性，都从心底觉得一段稳定的关系会害他们无法享受极有可能发生的疯狂艳遇。嘿！如果摇滚歌手汤米·李一开始就跟那个主动送上门的女歌迷认真交往，那他后来就没机会与性感女星潘蜜拉·安德森、海瑟·洛克莱以及其他金发美女打得火热了，对吧？就算这种好运只会发生在不到1%的幸运男人身上，仍有一大堆男人不死心。这也是为什么男人一听到“至死不渝”这四个字，就会吓得屁滚尿流。

古代女人的年龄与健康状况，对于男性的择偶偏好有着明显影响。要知道，女方越年轻、越健康，生育能力就越强。女人的生育价值在20岁最高，30岁次之，40岁较低，到了50岁就几乎没有了。这也是为什么越年轻的女性，被性侵的风险就越高。



男人心目中的“完美遥控器”

当今男性仍然与古代男性的偏好一脉相承，喜欢年轻一点的女人。美国的调查数据显示，性侵犯案例中 85% 的受害者年纪都低于 35 岁，这与女性的生育价值有直接的关系。

全世界的男人都希望他们的老婆比他们小 2 到 4 岁，而且有趣的是，男人越老，就越喜欢年轻的女人。在一项主题为“男人心目中偏好的女伴年纪”的研究中，肯里克教授与基福教授发现，20 岁男孩喜欢 18 岁女孩，35 岁男人喜欢 30 岁女人，48 岁男人喜欢 37 岁女人，而 50 岁以上的男人，则喜欢比他小 20 岁的女人。

男人手上握有的资产，与其吸引年轻女性的能力有着直接的关系。德国民族志学家卡尔·格拉默（Karl Grammer）对一个网络交友中心进行了研究，通过调查 2 638 名会员的资料，发现男人的收入越高，就越会为自己挑选更年轻的女伴。

举例说来，月收入 10 000 欧元（约人民币 80 000 元）的男性，会对比他小 5 到 15 岁的女性感兴趣；而月收入 1 000 欧元的男性，会选择比他小 5 岁的女性为伴。男性每多赚 1 000 欧元，他偏好的女性年龄范围就会下降 1 岁。也就是说，男人的资产越多，就越能吸引到更多的结婚对象，也越能生出更多、更优质的下一代，对此他们心知肚明。当一个男人准备把他的所有资产与某位特定对象分享时，他会努力提高对对方的要求，因为有魅力的女性也非常想要拥有一张长期饭票。

什么样的征友启事最有效？

征友启事是男女偏好差异的最佳范例。男性在征友时提出肤白貌美、身材匀称等外貌条件的几率，比女性高出 3 到 4 倍，而女性则以资产多少作为主要条件，也就是对方最好有工作、有车、有房。

英国北安普顿尼内大学的心理学家马克·梅森（Mark Mason）曾研究过 2 200 则征友启事，希望找出适龄男女最感兴趣的征友条件，以及什么样的启事最容易引起有效回应，并由此得出一个“黄金模板”：用

70% 的篇幅谈自己的情况，30% 则用于向对方提条件。比如下面这条男性征友广告：

男，28 岁，收入高，个性沉稳诚实，有幽默感。欲觅有魅力、个性亲切的年轻女性为友，非诚勿扰。

这是一则典型的有效广告，因为它体现了女性的诉求点——有钱人，并且提出了他自己的要求——年轻貌美，这代表了女性的繁衍价值。

而下面这则女性征友广告则提出了典型女性需求，同样也很吸引人：

女，24 岁，外表迷人，身材苗条，个性体贴，征求有幽默感、独立、诚恳的高收入男性为友，非诚勿扰。

在这则广告中，她提到自己的年龄、外表与个性优势，用以换取对方的资源。但有人也难免会抗议，他的某某朋友的故事并不是这样，也没什么问题啊。请记住，我们在这本书中讨论的是大多数情况下影响大多数人的基本原则，不适用于少数人或特例。

对女性来说，如果你已经超过 50 岁，难道就注定孤独一生了吗？当然不，只要你像年轻女性一样想办法让自己具有吸引力，就可以继续征战情场。女性杂志对此提供了许多建议和诀窍，使熟女们有办法保持年轻貌美。好好保养，让自己看起来年轻一点，是吸引各种年龄段男性的不二法门，至于你还能不能生小孩倒在其次。想想琼·考琳丝、雪儿、伊凡娜·川普和麦当娜吧。

从女人的视角看来，所谓的男性择偶偏好没有一项是公平、理直气壮或有道理的，但不管你喜不喜欢，现实就是这样。当你了解男性的择偶偏好其实来源于其大脑的先天预设，男性的许多行为就会变得更好理解，也更容易掌握。

女人渴望体贴，男人更爱美貌

当男人想寻找一位长期伴侣时，会考虑以下几项条件：

- ♥ 个性
- ♥ 魅力
- ♥ 智商
- ♥ 幽默感
- ♥ 身材好

以下是女人寻找长期伴侣时会考虑的条件：

- ♥ 个性
- ♥ 幽默感
- ♥ 体贴温柔
- ♥ 智商
- ♥ 身材好

把这两份清单相比较，会发现男女对另一半的基本要求其实都差不多，个性都是最需要考虑的项目。最大的不同点是，女人希望她的男人体贴敏感，而男人则更偏好漂亮的女人。

古代女性的清单可比这简单得多，她们需要的不过是一个会收集食物、能打退敌人的男人罢了；她们也比现代女人更容易找到伴侣，因为那时候没有化妆品、海绵胸罩和整形手术。对古代男人来说，他们也用不着会讲笑话、会下棋，或者需要了解女人在想什么。然而，有件怪事是大部分女人不知道的：男人有两种不同的条件清单，而大部分女人则只有一种。不管女人要找的是玩玩的对象还是长期饭票，她都只能用上面那份清单来挑选。而男人却还有一份短期恋人条件清单：

♥ 有魅力

♥ 身材好

♥ 胸部

♥ 屁股

♥ 个性

这份清单中包含大量的视觉因素，可以刺激大脑下脑丘与杏仁核的荷尔蒙活动，也就是说，男性的短期恋人清单都跟情欲有关。大卫·巴斯列出了一份受到异性喜爱的个性清单，一共有67项，包括忠诚度、社交能力、诚实、健康、仁慈、智商、魅力、受教育程度、大方、责任感与配合度等。他发现，在面对非正式的男女关系时，男人对于以上特质相当不关心，其程度远胜过女性。如果短期恋情对象有滥交、酗酒、受教育程度低、双性恋等负面特质，男人也比女人更不在意。然而，如果是为了找结婚对象，这些条件对男人来说就很重要了。男人希望未来的另一半忠于他，外表也要有足够的魅力，如果对方的性吸引力不够，是无法引起他们兴趣的。若作为结婚对象的女方对男方有承诺需求，在男人看来是可以加分的，如果只是谈谈情跳跳舞，那就免了。男人甚至会觉得，寻求短期关系最好找已婚女性，因为很显然，对方不会要求他承诺什么。

男人的短期恋人清单，几乎适用于俱乐部、酒吧、沙滩、健身房等所有场合，其实就是一张外貌条件清单。大脑扫描图显示，男人大量依赖视觉，他看女人的第一眼就会对长相和身材作出直接判断。不过，这份清单仅适用于寻求一夜情或短暂恋情，而不是找老婆。喜欢穿得很清凉、打扮妖娆的女人最符合这些条件，迷你裙、低胸上装、浓妆、举止轻浮等也都符合。当女人有上述打扮或行为时，通常和男人也只能是露水鸳鸯。

女性读者如果有寻找长期伴侣的打算，就要做两手准备：一方面要

好好看看如何让自己符合男人选老婆的条件，同时也要适当地应和一下另一份清单，好抓住他的即时注意力。

男人为何都是“视觉派”？

有一项始于 1940 年的研究，其主题是不同年代 50 岁左右男女的择偶条件。该研究发现，在 1990 年，男女都觉得外表的重要性约占 50%，到了 2008 年，外表吸引力的重要性则提高到 65%。这是因为随着全球化的加剧，伴侣的选择范围大大增加，世界各地的媒体也对完美外表大肆鼓吹。这也更表现出重视外表并非我们的天性，而是环境所趋。不幸的是，我们自己的外表并没有比祖先更完美。

这项研究也显示出不论哪个种族和文化，男人都重视外表，举世皆然。拉脱维亚男人想要漂亮女朋友，希腊男人、冰岛男人、中国男人、摩洛哥男人、爱斯基摩男人、祖鲁男人也想要！男人对长相美、身材好的女性的偏爱已经有上千年历史，这种喜好要为产值动辄数百万的整形美容行业负上 100% 的责任。这些企业掌握了男性荷尔蒙机制的关键启动项，他们提供的产品与服务，就是将这些要点传输给女人，保证她们成功勾到男人。

 一个全裸的女人审视着穿衣镜里的自己，觉得非常不开心。她对老公说：“好可怕啊，我看起来又老又肥又丑，亲爱的，我需要你称赞我一下。”她老公回答：“你的视力不错嘛！”然后争吵就开始了……

男人追求漂亮女子的另一个原因，是可以将他掌握资源的能力充分外化。一个男人拥着貌美如花的女伴，在别人看来是“有手段”的表现。这就是获得“战利品般的老婆”背后的动机。极富魅力的女伴，与昂贵的艺术品、超级跑车、金钱和奢侈品属于同一类别，也是男性魅力的体

现。巴斯博士的研究也指出，不管在何种文化背景下，身边伴侣的长相若“对不起观众”，都会大大降低男人的社会地位，但对女人却影响不大，就算她身边的那位长得像正在发脾气的拳王泰森。只要这男的有钱有势，就算身材矮胖、面孔像被公交车撞了一样，仍然可以被视为好对象。

对于“美女”，男人自有标准

动物并没有美的概念。狗、猫、大象不会觉得日落的景象十分震撼，也不会为莫奈的画作或壮观的瀑布而啧啧赞叹。在自然界里，丑陋的猴子、猫或者马是不存在的。雌性动物之所以让雄性如痴如醉，道理非常简单：只要它在发情，它就是个美女。

人类则从远古时代就有“美”的概念，对于不同的事物，会依据不同的标准进行评判。男人对于女人体态的评估，是以生育能力为标准的，具体线索包括光滑红润的肌肤、健康闪亮的秀发、柔美的肌肉线条、清朗的眼神以及充沛的活力。这些也就是化妆品、洗发水、润发乳、美白面霜、去角质霜等能帮女人达成的效果。这些特征代表了青春与健康，也就等于良好的生育能力。

从进化论的角度来看，年轻强健的女性能够养育更多后代，为男性基因的传承提供更好的机会。因此，看起来干净清爽的女人不管在哪里都比脏兮兮的女性有吸引力，因为不洁的外表会让人直接联想到疾病，这会使下一代的存活机会大大下降。

美国新墨西哥大学的进化生物学教授兰迪·桑希尔（Randy Thornhill）主持过一项实验，要求男女受试者对给定的女性脸部照片进行魅力评分。不论男女，给年纪较大的女性照片的评分都最低，男性的给分又远低于女性。这表明女性也直觉地知道男性的评估标准，更可解释为何肉毒杆菌和脸部拉皮手术大行其道。

对女人来说，有魅力意味着尽可能地花时间让自己的外表呈现出最佳状态，同时尽可能地隐藏缺点。一个有吸引力的女人，随时都能使自己看起来尽善尽美，因为男人最看重的是视觉效果，而不是内在实质。

若一位熟龄女子妆扮过后被称为“有魅力”，意味着她尽可能贴近了年轻而有生育能力的女性外貌。大多数女人都深知这一点，而且所有的整容、化妆、减肥、服装、美姿美仪产业都向女人保证，她们可以办得到。

心理学家保罗·罗津（Paul Rozin）曾进行了一项实验，要求男女受试者从展示的照片中挑出他们心中理想的女性形象。这些照片从超瘦的到超胖的都有，结果是女性受试者毫无例外地选择了较瘦的女性照片，认为那是比较吸引人、也是她们“想要成为的样子”。相反，男性受试者选择的却是肥瘦适中、身材一般的女性照片。这表明了一种有趣的误判，即现代女性都以为男人喜欢瘦女人，但总体而言，男人却更喜欢身材适中或沙漏体型的丰满女性。我们将在稍后讨论一下个中原因。

美国加州大学圣塔芭芭拉分校的人类学教授唐纳德·西蒙斯（Donald Symons）的观点也给这项实验的结果提供了佐证。他指出，在美国这样的食物过剩社会，男人会被身材较瘦的女性吸引；而在食物缺乏的地方，男人则喜欢胖乎乎的女人。他还认为，这种情况显示的重点不在于食物，而是心态与食物的结合。

我们知道，亚马孙地区及非洲某些部落的女性为了引起男人注意，会赤裸上身，只用窄小的布条遮住外阴和臀部，像穿着丁字裤一样。这样的穿着可能会让现代文明社会的女性无法接受，但现代女性其实也在用某些夸张的修饰来吸引男人。她们用涂抹化妆品来表现肌肤的无瑕与健康，用睫毛膏让眼睛看起来更大，用唇膏让嘴唇鲜艳亮泽，给头发染色，好让自己显得年轻而有风韵，做整形手术，让脸型更完美、更青春，最后穿上海绵胸罩、迷你裙、黑色丝袜和高跟鞋。这些让人眼花缭乱的行头，都是为了迎合男人天性中对年轻和健康的偏好。这也是男人总比女人更快跌入爱河的原因，毕竟视觉信号是即时发挥作用的。

当今世界已经变成一场巨大的选美比赛，几乎每种文化的女性都逃不开。花在女性外表上的钱史无前例地多，而且还有越来越多的趋势。现代社会 94% 的女性杂志封面把重点放在美貌上，在 1940 年这个比例却只有 18%，那时大多把焦点集中于服饰、食物与家务建议上。在美国，

整形、美容、减肥行业的年利润率超过100万美金，他们并没有“发明”男人想要的女性模样，而只是尽可能地从中获利。女性主义者认为，寄希望于美容机构的女性，要么是人云亦云、只会满足男人需求的傻瓜，要么就是被媒体洗脑了。然而，整形与美容事业发展的真正原因，只不过是女人为了夺取男性青睐的竞争产物。女人天生就知道，自己可以通过改变外表提高择偶成功机率。问题是，媒体盛赞的美貌标准，是大部分女人难以达到的。这样做的结果是使上百万女性的天然形象受到人为贬低，并让她们忽略了男人寻找长期伴侣时其实还会考虑其他条件，比如个性、幽默感和智商。

我们被美貌吸引，是天生的

2003年，美国得克萨斯大学奥斯汀分校的朱迪丝·朗格卢瓦（Judith Langlois）与同事针对人类对美貌的天生反应进行了一项实验。她让一组8到12周大的宝宝与另一组6到8个月大的宝宝观看同一组照片，照片上的人长相各异。她发现，两组宝宝盯着不同好看程度的人物，花的时间都是一样多。在第二个实验中，她让1岁的小朋友玩各种长相的洋娃娃，有的丑，有的漂亮。她发现，小朋友比较喜欢玩长得漂亮的洋娃娃，还会常常对它们笑。

◆◆ 当男人盯着花花公子杂志上的裸体女人时，他想的可并不是她会不会做饭、弹钢琴，或个性好不好。

跨文化研究也有一个有趣的发现：全球对美貌有共通的标准，也就是说，不同国家的人一致认同什么样的长相好看、什么样的不好看。在《为什么男人爱说谎，女人爱哭》中我们提过，女人的脸越是左右对称，就越有魅力。当人的年纪变大时，脸会慢慢变得不那么对称，所以，年轻的脸才比较吸引人。

男人眼中的“性感”，与体重无关

女性杂志上的模特越来越瘦，这使许多女人受到误导，以为男人都爱骨感美。其实，真正能引起男人性欲的绝不是瘦排骨，而是腰臀比为 3:7 的身材。这个比例对男人的重要性，我们已经提过好几次了。

男人的大脑有一个先天的标准，让他们致力于寻找符合这种“沙漏”比例的女人，因为无数次的经验已经证明，这个类型的女人生育力旺盛，而且容易受孕。所有出现在男性商品广告上的女模特都符合这个 3:7 比例。就算某位女性有点超重，只要腰臀比例符合 3:7，就依然会吸引男人。有这种比例的女性皮下脂肪较多，生殖能力相对比较高，而储存在臀部与大腿的脂肪则说明该女性的母乳充足。

 许多男人认为，女人胸大无脑；但事实是：女人胸大，男人才无脑。

总体来说，男人对女人身体的痴迷源于两性体态的差异。她有曲线，而他有棱角；她手感柔软，他充满力量。在身体差异方面，反向特征相互吸引是绝对现象。相反，经常抱怨自己身体这儿那儿不完美的女人，最令男人倒胃口。她们会说这样的话：

💖 我的大腿好肥。

💖 我屁股太大了。

💖 我身上的脂肪太厚了。

💖 我太胖 / 太高 / 太矮。

💖 我的头发太细 / 没有光泽 / 乱成一团。

💖 我怎么有皱纹了？

💖 我的胸部太小 / 不够挺拔 / 不够集中。

💖 我恨我的肥胖纹 / 圆肚子。

其实，当男人跟女人在一起时，他往往会被她目前的身体特征吸引，看不见她有其他缺点。这时的男人通常全身心沉浸在多巴胺与其他荷尔蒙里，那些女人自己不满意的地方，他一点儿都不在乎。

男人是非常原始的生物。让他性欲全消的其实不是对方太胖或不够漂亮，而是她的不安全感太强。在2008年，澳大利亚曾对13~28岁的女性进行一项调查，结果发现其中的86%对自己的外貌不满意，并会考虑用各种方法改善，包括手术。

这让男性感到厌烦，也并不关心。当他欲火焚身时，对方的圆肚子摸起来很柔软，肥大腿很美，乱乱的头发也很好看，就连肥胖纹都那么性感。而一直抱怨自己不够完美的女人，可就一点儿也不吸引人了。就这么简单。

美国底特律大学的心理学副教授伊丽莎白·希尔，与她的同事威廉·杨克威雅克，曾对异性恋与同性恋人士进行过访问，请他们给一系列人像照片进行魅力评分。她们发现，异性恋与同性恋男性对于年轻貌美的面孔有一致的反应，异性恋与同性恋女性则不太重视年轻这个条件。

两位研究者进一步分析他们对征友杂志广告页的兴趣偏好，发现异性恋的男女与同性恋男性的兴趣相似，约有1/3的人要看帅哥或美女照片；而同性恋女性中，只有1/8的人有这样的要求。当征友广告中提供了一些外表条件，如体重、身高、瞳孔颜色、身材等时，约3/4的同性恋与异性恋男性会注意到这些特点，异性恋女性有1/5，只有1/14的同性恋女性对这些外部条件感兴趣。

在另一项研究中，布鲁斯坦与舒瓦兹研究了12 000对情侣，其中包括969对男同性恋伴侣与788对女同性恋伴侣，他们发现，就算双方关系稳固，他们对外貌条件的要求仍然不变。57%的异性恋男性与59%的男同性恋都希望他们的另一半看起来性感些，大约35%的同性恋女性与31%的异性恋女性有这样的想法。看来，不管是异性恋还是同性恋，男性都有一样的择偶偏好，唯一不同的只是伴侣的生理性别。



SEX性爱真心话

近 60 年来对“男人到底想从女人身上得到什么”的研究得出的结果，都与近 6 000 年来画家、诗人、作家得出的结论一模一样：女人的外貌、身体及其作用，比她们的智商和财产更吸引男人。21 世纪的男人和老祖宗没什么两样，都想从女人身上获得一样的东西：她是否有能力为他成功传承基因，并照顾他和宝宝。如果只是为了谈谈情玩玩性，他会找健康、年轻的单身女人，如果要想找老婆，他会优先考虑个性、幽默感、智商与母性。

不幸的是，平均每个男人每周在报刊杂志、电视和广告牌上至少都会接触到 500 张完美女人的照片，其中大部分都是化妆术和高科技（如修图、电脑效果与打光角度）做出来的人造美女，很少会看到真人素颜照片。

女人最想要的是：被爱、被崇拜、被尊敬、被信任、被需要、被宠溺、被称赞、被拥抱、被恭维、被支持、被安慰、被迷恋、被呵护、被膜拜。

男人最想要的是：总决赛的入场券。

关于性爱，男人要什么？答案是所有的一切。无论何时何地何情况，他们都可以做爱。女人能够在任何时候找到上床的对象，因为她们有卵子；但男性必须狩猎性爱，与其他男性竞争，他们想跟很多女人上床，好满足自己与生俱来的、想尽可能多地散播种子的欲望。这使男人成了性爱机会主义者。对当今女性来说，上床是需要理由的，但男人只需要有场地即可。

下一章我们将会讨论，对于随机性爱与一夜情，男女各有什么需求。

♥ 男人可能在潜意识里希望他们的女人提供下列服务：性、照顾他、为他洗衣做饭收拾家、为他生孩子等。

想钓好男人？拿服务来交换吧

♥♥ 男人是视觉动物。不管你喜不喜欢，外表对男人很重要。

♥♥ 像祖先一样，如今男人依然寻找年轻、生育能力强、健康的女伴，也就是说，看她有没有能力传承他的基因。

♥♥ 最让男人性趣缺缺的，是对自己的身体超没自信的女人。

想钓好男人？拿服务来交换吧

章

5

第

关于一夜情那些事儿

星期一上午八点的状态



星期六晚上十一点半的状态
(请将本页倒过来看)

Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么男人见到美女就想同她上床，而女人看到帅哥却只想同他约会？为什么男人随随便便就能发生一夜情，女人却需要更复杂的性交动机？女人要发生一夜情，通常会考虑哪些因素？男人认为，性和爱是两码事；而对女人来说，性和爱是分不开的。

试想一下：你正走在街上，一位美女 / 帅哥迎面而来，问你愿不愿意现在就跟他 / 她去嘿咻一下，房车就停在附近的私人停车场。假如你与 99.2% 的女性想法相同，答案很明显就是“不”。不过，4 个男人里有 3 个会说“好”。人为什么会有一夜情呢？这就是本章要探讨的主题。

1982 年，就在人类首次发现艾滋病之前不久，克拉克博士与哈特菲尔德博士在美国的大学校园里进行了一项实验。他们准备了几位外表出众的青年男女，随机挑选路过的异性学生上前搭讪，说关注那位学生有一段时间了，觉得很喜欢他 / 她。接下来，这些男女会问学生以下三个问题中的一个：

♥ “能不能跟我约会？”

♥ “想不想来我家？”

♥ “要不要跟我做爱？”

在所有受试者中，76% 的男性同意与美女发生关系，几乎没有一位女生愿意与帅哥上床，不过，约有一半的女性答应约会。克拉克博士于 1989 年重做这项实验，想评估艾滋病对一夜情的影响。结果显示，艾滋病爆发以后，男性依然愿意与陌生人发生关系，而女性的抗拒也没有改变，虽然愿意与陌生人约会的女生仍占半数左右。

我们可以假设，在性解放运动处于巅峰期的 20 世纪 80 年代，这些

佛罗里达大学女生对性的态度大多是开放自由的。但是，不管陌生人外表有多帅气，还是无法构成女性性伴侣的基本条件。这项研究也表明，大多数男性在对随意性伴侣进行选择时，“陌生人”是一个重要的加分项，因此才会有高达 76% 的男性对陌生美女的性要求欣然应允。男性在以短期伴侣的标准作为选择指标时，会马上接受荷尔蒙的指挥。

这项实验近些年来已重复多次，每次的结果都大同小异。搭讪的男性越是英俊潇洒，受试的女性就越可能同意约会，但依然不愿与帅哥发生关系。而对受试男性而言，提问的女性越是貌美，他们就越愿意跟她上床。此外，大多数女性对这样的提议都会感到怀疑或惊讶，甚至觉得受到冒犯而愤怒，但男性却视之为相当令人兴奋的经验，甚至感到受宠若惊。

在另一项实验中，美国某大学里的 99 位大学生填写了一份调查性态度的匿名问卷。该问卷的结论不止一项，其中最重要的是：受试男性普遍表示接受以下行为，比例比受试女性高很多：

- ♥♥ 跟认识才 3 个小时的人上床；
- ♥♥ 在 6 小时之内，与两个不同的人发生关系；
- ♥♥ 跟自己不爱的人上床；
- ♥♥ 跟与自己合不来的人上床。

这项调查显示，人类对性事的即时反应，似乎数千年来都没有改变。

本H 金赛博士发现，69% 的美国男性有召妓经历，其中 15% 是个中老手，而有相同行为的女性还不到 1%。

男人想要性，女人需要爱

一夜情的同义词很多，以下几种可能是你听过的：婚外性行为、性



伴侣、露水姻缘、网络性爱、炮友、床伴等。不管它叫什么，总之都是与陌生人的随意性交体验，也包括经双方同意的规律性性行为。

一夜情的本义专指单纯追求性满足的行为，不牵涉感情。大多数人都认为，随意性行为与恋爱最大的不同就是感情因素的缺失。对男性而言，不讲承诺或牵绊的性关系相当诱人，但对女性来说却并非如此。可能某些现代女性的行为会让人误解，认为她们也跟男人一样接受一夜情，但其实只有两种情况下的女性才有这个意愿：一是体内睾丸酮浓度很高的个例（占比不到 20%），二是排卵期内身体会对有良好基因的男性有天然的渴求，也是一种想传宗接代的本能。然而，就算在这两种情况下，大多数女性仍不会与陌生人发生一夜情。如果纯粹渴望性交，睾丸酮的浓度必须相当高才行，绝大多数女性极少会有这样的情况，男性则刚好相反。而且女性的性交动机更复杂，这一点我们稍后再说。

2008 年，美国布拉德利大学的大卫·施米特博士（David Schmitt）对来自 48 个国家的 14 000 人进行调查，研究他们对一夜情的态度，以及未来 5 年内希望与多少人发生性关系。其研究结果被纳入《社会性学》（*Sociosexuality*）索引，作为评判人们对性的态度、性行为开放程度的依据。这项调查并未包括非洲的少数民族部落，他们通常被视为世界上性态度最开放的族群。在对一夜情、性伴侣人数和对性事态度的调查中，芬兰高居世界之首，是世界上最开放的国家，瑞典紧随其后。

此外，在人口超过 1 000 万的国家中，一夜情与性病的发生率英国排名第一。出现这种结果据说是由于宗教约束力降低、男女平等和文化风向变化等因素影响的，这与保守的维多利亚时代恰恰相反。

根据 2008 年经济发展合作组织资料，世界上性态度最开放的国家排名如下：英国、德国、荷兰、捷克、澳大利亚、美国、法国、土耳其、墨西哥、加拿大、意大利、波兰、西班牙、希腊、葡萄牙。

对“性关系”和“出轨”的真正定义，两性之间截然不同。在美国前总统克林顿与莱温斯基的绯闻事件爆发后，他那个著名的声明让“性关系”成了当时的热门词汇。他说：“我并没有与那位女性发生性关系。”

从法律上来看，克林顿没有说错，因为口交在法律上并不构成性关系。但在大多数人看来，他就是和莱温斯基发生了性关系！经过研究，我们总结出了一种广义的解读方式，用来表述两性对“性关系”的理解：

♥ 男性定义：任何肉体性活动，包括口交和性交。

♥ 女性定义：与有特殊感情的对象发生所有肉体、精神和交合行为。

从男性的观点来看，“性关系”包括任何形式的肢体接触，从爱抚到生殖器接触都算。但对女性来说，无论有没有实际接触，只要是用来向另一方表达情感的行为，都算是性关系的一部分。这个定义涵盖了前戏、爱抚、挑逗、艳舞，也包括私下碰面、吃饭、喝咖啡、发送内容亲密的电子邮件和短信，或上网聊天等，即使没有实质性的肉体关系也算。通过对大量相关研究进行分析，我们发现男性对性关系的定义仅限于肉体行为，女性却将其拓展到感情、承诺和固定关系的层面。这个结论正可印证我们在前文中提到的：男人认为性就是性，女人却认为性是一种爱的表现。

几乎所有研究都发现，男性比女性更愿意在没有感情牵绊的情况下发生性关系。1990年，美国雪城大学的人类学家约翰·汤森（John Townsend）和加里·列维（Gary Levy）对382位受试者进行研究，发现男性是否愿意发生性关系，与对方的外表诱人与否有非常大的关系。研究也发现，女性在作选择时会考虑许多其他因素，包括感情、承诺和对方拥有的资源。“他爱不爱我？”“他想跟我结婚吗？”“他是不是还有其他女人？”还有“他有钱/有潜力吗？”等。

在另一项研究中，两位社会生物学家发现，若男方表示自己有能力和意愿，照顾女方已有或未来可能有的后代，年轻女性就可能比较愿意与之发生关系。反之，较年长的女性对男性的能力就不那么在意了，但这一点依然是考虑是否发生性关系的重要评判标准。

女性认识对方的时间长短也是影响决定的因素。研究发现，大部分女性愿意与认识数年、外表体面的男性发生关系。而对男人来说，认识的时间长短完全没有影响，不管是认识 5 年还是 5 分钟，看对眼了就可以上了。

女人的“寻欢”动机

对男人来说，一夜情的缺点显而易见：可能会使自己花名在外、染上性病、被对方的老公报复、离婚而使财产受损失，或抚养的孩子可能不是自己的。女性则有可能身败名裂，“荡妇”、“随便”等恶名会始终跟随着她，但这些称号却让男性跃跃欲试，认为她是一夜情的最佳人选，但却不可能成为固定伴侣。此外，与男性随意发生性关系的女性还有变成单亲妈妈的风险，不但在两性择偶市场的市值会大幅下降，还不得不面临单独抚养小孩的挑战；如果现在已有固定伴侣的，关系破裂的可能性很大，会使女性失去现有伴侣提供的资源和依靠。

此外，从进化的观点来看，“一夜情”对男性的好处相当直接：传宗接代。为了达到这个目的，男性在天性中愿意与许多外表诱人的女性发生关系，虽然道德和责任感使许多男性都不会真的这么做。一个男人要是 有 50 个女朋友，每年就可能生下 50 个小孩，甚至更多。从物种生存的角度来看，这是相当合理的做法。要是女人有 50 个男朋友，从进化的角度上就一点用处也没有，每年还是只能生 1 个小孩。因此，无论是古时还是现代，愿意进行随意性行为的女性一定有其他动机。通过长期观察和借助全球对相关问题的研究，我们总结出以下 4 点：

1. 判断自己的“市值”。一夜情和外遇，让女人有机会测试自己在市场上到底有多少筹码。要是女性发现自己市值太低，就只能找到同级别对象；要是高估了自己，比如实际上是 70 分却给自己打 90 分，就有可能吸引到市值 90 分的对象。然而，高估是有风险的。男性最终还是会发现这位女性只有 70 分，有可能会转而寻求与自身估值同价的对象。

而伴侣先出轨的女性，常常会以一夜情来提升自尊和给自己加分，这一点我们会在第7章详细讨论。换言之，她们是以这种行为来寻求肯定，不过有时候也是一种报复的方式。

2. 评判男方是否有发展潜力。在这种情况下，“一夜情”可能会延伸为“床伴”或未婚同居，这让女性有机会评判男方是否有潜力成为自己的终身伴侣。现代女性与人未婚同居，已经不像以前那样惹人非议了。这让她们有机会考察对象是否有安定下来的条件，包括外表、匹配度、资源、性格等。不过在此之前，女性还会考量男性现有的感情关系和其他性关系，这一点与男性不同。对男性来说，女性态度开放说明她容易上手，要是她已婚，就表示不需要承诺，仅此而已。

3. 物质需求。在亚马孙河流域、印尼婆罗洲和非洲等地，族群中的女性会要求男性拿礼物来交换，才愿意与对方交合。这些礼物可以是食物、珠宝、饰品或贝壳，换句话说，就是可用物资。大卫·巴斯发现，许多女性在与男人发生性关系后，就会要求各式各样的礼物、金钱、奢华的生活，也希望男伴对自己慷慨大方。但是，这些条件却不在找丈夫的考量范围之内，丈夫人选的首要条件，是体贴、温柔、善解人意等。

重点 重点不是杀了多少动物才能做一件皮草大衣，而是得跟多少动物上床，才能拿到一件皮草作为礼物。

在远古和现代的部落社会，单身女性在与男人发生性关系后，就会顺带得到对方的保护，免受其他男性的攻击。部落社会必须共享食物，那里的女性就更容易随意发生性行为，因为资源是由部族提供的。在一些高福利的现代国家，比如瑞典，资源由政府掌控着，以社会福利的方式分配给国民，因此未婚性伴侣比结婚的多，而且双方都可能与其他人发生一夜情，这种情况比其他社会福利不那么完善的西方国家更为显著。

4. 寻找更好的基因，好生出优秀的下一代。女性都希望找个能与自己分享资源的男伴，也希望自己的下一代能拥有最好的基因。后代的基



因越好，就越可能过上健康、富裕的生活，也就越可能找到更好的对象，如此良性循环。对优良基因的渴求，在女性生理周期第 13 ~ 15 天的排卵期内最为强烈。此时身体会本能地寻求能孕育出健康下一代的基因，基因越强壮，存活的机会才越大。也就是说，女性平时对家里的休·格兰特很满意，但每月总会有那么一次，渴望休·杰克曼的优良基因。

男人更能享受一夜情

大多数男性都能很快将一夜情抛在脑后。男人的大脑以繁衍为目标，能将性与爱区分开来。对大部分男人来说，一夜情只是性而已，这是女性大脑很难理解的观念。

相关领域的研究均显示，多数男性表示一夜情会给他们带来相当大的满足感，却不太会有罪恶感；而女性的反应却大不相同。多数女性表示，自己在“第二天一醒来”时的感受不是满足，而是充满罪恶感，自信心也大受打击。2008 年，杜伦大学的安妮·坎贝尔教授（Anne Campbell）面向 1 743 名男女评估一夜情之后的心理反应。结果不出所料：80% 的男性反应都是正面的，但只有 54% 的女性有相同的反应。男性表示，他们得到相当大的性满足，幸福感和自信心也随之增加；而且，男性通常比女性更愿意把自己的性经验讲给朋友听。

调查也发现，40 岁以上的女性在事后的罪恶感最强烈，她们的成长经历和背景告诉她们，一夜情是肮脏的、恶心的、可耻的；而年轻一些的女性通常则不会有这么强烈的罪恶感，但她们的满足感仍然偏低，而且还是会有自我厌恶的情况。

性伴侣，你想要几个？

性伴侣的数量，多半与个人的生活环境和条件相关。1991 年，研究员帕特里夏·德雷珀（Patricia Draper）与杰伊·贝尔斯基（Jay Belsky）

发现，父亲的存在对孩子长大后的性态度有决定性的影响。他们的研究指出，成长过程中父亲缺席的男孩，将来更有可能变成负心汉，而爸爸一直在身边的人，长大后多半也会结婚生子。成长过程中没有父亲陪伴的女儿，也比有爸爸的人更容易滥交，连月经初潮的时间都会大为提前。研究者认为，这些女孩自小就认为男性不可靠，因此在性成熟之后，就会以随意与异性发生性关系的方式来寻找拥有资源的男伴。

在中东国家，传统女性必须将全身包得密不透风，以避免异性不必要的注意；在印度，与男人发生婚外性行为的女性被认为有辱门风，会遭到家人杀害，即所谓的“荣誉谋杀”（Honor Killings）；而在大多数西方国家，女性则有自由选择的权利，来决定自己一生中想有几个性伴侣。

✪ 伍迪·艾伦说：“我认为两人之间的性很美好，要是五人一起，那就更销魂了。”

心理学家、《社会心理学与人类性欲》（*Social Psychology and Human Sexuality*）的作者罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister），对美国的单身男女进行过一项调查，受试者年龄在18岁到30岁之间，调查的主题是他们一生中理想的性伴侣数量。结果非常有趣：男性认为最好1年内能有6个性伴侣，而女性却只想要1个；接下来3年内，男性想要10个性伴侣，女性却只想要2个；说到一辈子，男性认为18是个相当不错的数量，而女性只想有4个。

“春梦”世界，男女亦有别

大多数研究发现，男性在性交的同时进行性幻想的机率是女性的两倍，而且男女幻想的内容差别很大。有研究者发现，88%的男性会想着其他女人，或与两个以上的女人性交，但有相同倾向的女性只占57%。此外，81%的男性受访者对视觉刺激的反应很大，而女性却只有43%。



男人性幻想的内容包括女性的性器官、裸露的肌肤、与陌生人做爱或是与两人以上性交，特点则是以下两点：第一，幻想中的女性都很主动、很饥渴，随时愿意与他上床；第二，幻想中的性爱没有感情和承诺，也没有冗长的前戏。这恰好符合男人理想中一夜情的条件。

本特 伍迪·艾伦又说：“没有爱情的性是毫无意义的行为，就算这样，还是太棒了。”

而女性的性幻想则多半强调伴侣的感情和性格（57%），幻想对象通常是认识的人或曾有暧昧关系的对象。当然，跟长得像詹姆斯·邦德一样的人发生性关系，还是很受欢迎的性幻想内容。但是，这样的性幻想中必然会涉及到权力，即女性以自身的阴性特质控制幻想中的男人。

安东尼奥·扎德拉博士（Antonio Zadra）在加拿大蒙特利尔的梦境与噩梦研究室工作，他收集了3 500多篇关于男女梦境的研究文章，发现无论男女，梦境中与性相关的内容都占8%。在梦中做爱是最常见的，其次是挑逗、亲吻和幻想。此外，各有4%的男女表示曾在梦中达到性高潮。在女性的春梦中，20%是与现任或以前的伴侣发生性关系；名人或明星在男性梦中出现的几率是14%，相对而言，出现在女性梦中的几率差不多是男性的两倍，因为这些人是有资源和地位的人；而男性梦到与多人同时发生性关系的比例却正好是女性的两倍。

对大多数女性来说，性与爱是分不开的。即使在梦中也是如此。

同性恋怎么看？

人类学家唐纳德·西蒙斯在对同性恋的研究中发现了相当有趣的观点，可以了解异性恋的性偏好提供参考。他发现，男同性恋者在性方面没有任何规则，不像异性恋男性必须面对女性提出的若干条件，例如承诺、陪伴和浪漫的追求。也就是说，男同性恋者想怎么做、做得多么

频繁、想有几个性伴侣，都是无人约束的。对于这样的好事，异性恋男性一定非常向往，可惜异性恋的女方通常不会允许。不过，那些拥有稳固关系的男同性恋者，则会遵照异性恋伴侣的规则认真交往。

西蒙斯同时发现，女同性恋者在恋爱中仍会对伴侣提出忠诚和承诺的要求，像异性恋的女性一样。金赛博士在他著名的性行为研究也中发现，94%的男同性恋者拥有15个以上的性伴侣，将近一半的男同性恋者一生中的性伴侣会超过500个，其中大多数是在酒吧、同性恋俱乐部、桑拿房等场所邂逅的陌生人；相反，只有15%的女同性恋者有类似的经验。女同性恋者偏好亲密、长久、忠诚的情感关系，与异性恋女性的要求一样。而男同性恋者也并非无法建立一对一的情感关系，事实上，许多同性恋男性都有忠实的固定伴侣。重点在于，男同性恋者中的任何一方，都不太倾向于向对方施加异性恋中常见的限制和约束。

SEX性爱真心话

性爱是一场冒险，也是一场游戏。在这场游戏中，每个人都有自己的角色，也有自己的规则。在这场游戏中，每个人都有自己的秘密，也有自己的欲望。在这场游戏中，每个人都有自己的故事，也有自己的结局。

男性搞一夜情是为了尝鲜，只要风险不大，很多男性都愿意尝试。他们是天生的机会主义者，对一夜情也是见机行事。所有研究都显示，男性发生一夜情或出轨的比例，是女性的两倍之多。女人出轨，多半是因为对爱的渴求或自尊问题，或想测试男性是否有长远发展的潜力，再者就是想以性来换取自己想要的东西。

男人能与陌生人或讨厌的对象发生关系，这一点是全世界女性都无法理解的。不过，男性也必须知道，女性可能用性交换自己想要的东西，而且永远在寻找更好的目标。当男性的“市值”下降时，要特别警惕这一点。

大脑中与随意性行为相关的部位非常原始，而且完全受制于荷尔蒙。当纯粹的肉欲转为感情时，一段感情关系就开始了，这也是我们下一章的主题。

性爱是一场冒险，也是一场游戏。在这场游戏中，每个人都有自己的角色，也有自己的规则。在这场游戏中，每个人都有自己的秘密，也有自己的欲望。在这场游戏中，每个人都有自己的故事，也有自己的结局。

两性对一夜情的看法完全不同。

♥ 两性对一夜情的看法完全不同。

♥ 男性生来以繁衍为目的，所以性只是性。因此男性发生一夜情的可能性比女性高得多。

♥ 对女性来说，性与爱是很难完全区分开的。

两性对一夜情的看法完全不同。

第

6

章

面对出轨， 我们该何去何从？



Why Men Want Sex & Women Need Love?

各种证据表明，男人的出轨并非故意，而女人的劈腿却在计划之中。那么，人为什么会出轨？对于出轨，男人同女人有何不同看法？生活中，哪类人群最容易出轨？哪些迹象表明对方可能正在出轨？假如爱人出轨了，你会选择原谅对方，还是果断分手？

“婚姻”一词，代表着所有忠诚稳定的感情关系。到了婚姻阶段，大脑中的化学平衡发生了变化，对伴侣的单纯性渴求提升到爱情或稳定关系的层次。

而一夜风流则跟肉欲有关。本书第1章中曾提到，在性欲高涨的时候，大脑中两个部位的反应最激烈，分别是下视丘（与原始欲望有关）和杏仁核（与性兴奋有关）。

当欲望被挑起，多巴胺开始大量分泌，睾丸酮浓度上升，引发性兴奋。而当肉欲再提升一个层次，就到了爱情阶段。对女性来说，她们体内的睾丸酮浓度此时才开始上升，欲望随之产生。男性大脑反应激增的部位稍有不同，还包括视觉皮质。此时，他们体内的血清素浓度上升，使阳刚的男人也变得温柔许多，更喜欢拥抱之类的肢体接触。这种短暂的化学反应，会给人情投意合的幻觉。两性之间的主要差异在于，男性对欲望的感受期较长，换句话说，当女性从肉欲期升至爱情阶段时，男性恐怕还处于性冲动期。

男性对于“出轨”的定义，通常是指与婚外女性发生肉体关系，不一定牵涉到感情的层次，也就是说，在男性看来，“出轨”就是一夜情；但在女性看来，“出轨”是感情的背叛，不一定牵涉到肉体关系，所以会有“感情出轨”这种说法。这个范畴包括打电话、分享隐私、发内容亲密的短信或电子邮件，也包括时常一起用餐或相约喝咖啡等。

“感情出轨”说明出轨的一方将感情和精力转移到伴侣或配偶以外

的人身上，导致现有关系产生疏离或出现裂痕，使婚姻出现危机。这样的“关系”不一定会发展到肉体阶段，但对大多数的女性来说，不管上床与否都是出轨。发生肉体关系，只是进一步在伤口上撒盐，证实对方心已不在。

性·爱万花筒

夫妻间的小小误解，竟成了外遇导火索？

柯林和吉儿结婚5年了。刚结婚的那段甜蜜的日子里，他们的性生活很美满，而且非常频繁；但在吉儿怀孕后，尤其是孕期6个月时，情况急转直下：吉儿觉得自己又胖又丑，因此找各种借口回避房事。要么说自己身体不舒服，要么太累，要么索性说“明天再来好不好？”与此同时，怀孕的身心巨变使她特别想跟老公多谈谈心，分享自己的情绪和感觉，但是柯林却觉得，既然老婆不舒服，就应该让她独处——这是许多男人的通病，不了解倾听和沟通对女性有多重要。结果就是，吉儿觉得老公一点儿也不关心自己，只把自己当成发泄欲望的工具；柯林一再求欢被拒，认为一定是老婆嫌弃自己雄风不再，因而大发脾气。柯林把吉儿情绪化的反应看作对自己的否定，吉儿也确定了自己的想法：一定是我又胖又丑，老公才这么不耐烦。

孩子出生以后，夫妻间的关系每况愈下。吉儿忙着照顾小孩，受冷落的柯林觉得自己在老婆心里只是第二位，儿子第一；再过不久，他甚至觉得自己连家里的宠物狗都不如，屈居没人要的老三。这使得他跟同事爱莉丝搞起了外遇，最后导致婚姻破裂。现在，吉儿跟儿子住；柯林不但要抚养前妻和小孩，还得养活自己，经济负担非常重。

伴侣出轨，对向往稳定的感情生活的人来说，可能是最大的隐忧。

但是，很少有人探究出轨的真正原因。柯林和吉儿的案例中，那种误解的恶性循环，可能许多伴侣都体会过。柯林不懂得，女人要感觉对了才能上床，她希望伴侣能倾听和分享自己的情绪感受，并用轻柔的抚触和温和的语句表现关怀。而对吉儿来说，怀孕期间荷尔蒙的变化使她的外表受到影响，她觉得自己又胖又丑。她不了解，男人是用性来表达情感的，也不清楚在男性的大脑中，性与爱完全是两回事，偶尔才会同时发生。因为这些差异，吉儿嫌柯林既不体贴又不敏感，柯林则怪罪吉儿拒绝自己的求欢。久而久之，误解越积越深：柯林觉得自己没人要，吉儿觉得自己又丑又没自信；老婆怕跟老公做爱，能避则避，老公害怕受拒，干脆对房事敬而远之。两人都不了解对方的想法，最后导致美好的姻缘以离婚收场。

本 大部分男性都以为，只要不和伴侣以外的女性发生性关系，就不算出轨。

七年之痒，越搔越痒

2006 年的一项调查发现，在 150 种不同的文化中，“出轨”都是离婚的最主要原因。不过，具体的数字很难统计，毕竟会跟伴侣撒谎的人，在填问卷的时候也不见得有多老实。2007 年，科罗拉多大学和得克萨斯农工大学联合进行了另一项调查，对象是 4 884 名已婚女性，收集资料的方式包括一对一访谈和匿名电脑问卷两种。这次调查的结果也很有趣：面对面访谈时，只有 1% 的女性承认自己在过去的一年内对老公不忠，但在电脑问卷中，却有 6% 的人承认出轨。

对于出轨的研究最可靠的数据，来自芝加哥大学国家科学基金会调查中心。该中心从 1972 年以来长期追踪美国人的社会行为变化。数据显示，每年约有 10% 的已婚人士承认与配偶以外的人发生性关系，其中男性的比例是女性的两倍。多数西方国家中，约有 50% ~ 60% 的男性至

少有一次出轨的经验；法国和瑞典等国的“出轨率”更达到 70%~80%。约有 40% 的婚外情曝光，剩下的多半瞒混过去了。大约 40% 的已婚女性也会从婚外情里找刺激，但只有 15% 会被老公发现。世上唯一一个女性比男性更容易出轨的国家是法国，不论在过去还是当下的感情关系中，都有 87% 的女性承认曾对伴侣不忠。

不忠在所有年龄层中都有上升的趋势。在美国，1998~2008 年的十年间，60 岁以上男性的出轨比例上升了 20%，女性也有 15%。为什么银发一族也喜欢找人跳床上探戈呢？原因有二：第一，“婴儿潮”一代（指美国“二战”后出生的一代人。——译者注）渐渐步入老年，他们这一代人对性的态度比较开放，而且很不服老。对他们来说，60 岁不过是 45 岁的延续而已；第二，当代能使人“重振雄风”的东西太多了，如伟哥、荷尔蒙补充疗法，以及各种治疗男性不举的药物等。

目前，婴儿潮的最后一代人大概正处于 40 到 60 岁之间，随着年纪渐长，他们深感青春不再，于是索性抛开以前的种种限制，尽情享受性生活。

而 40 岁以下族群出轨比例的上升，则与网络色情电影的泛滥有很大的关系，它们渐渐改变了人们对所谓“正常”性行为的认知。以前很少有人听过“拳交”、“嗜粪癖”、“人妻”或“肛交”等说法。2002 年，



心理学家雷蒙德·伯格纳（Raymond Bergner）和安娜·布里奇斯（Ana Bridges）对网络色情片进行研究，首度证实了色情电影对稳固的情感关系有非常恶劣的影响。他们发现，网络色情电影和虚拟人际关系造成的情感疏离，和真实的出轨一样严重。

美国布拉德利大学的大卫·施米特博士（David Schmitt）收集了48个国家男女性偏好的资料，发现男性在25岁到30岁之间性生活最频繁。在此期间，男性睾丸酮分泌达到巅峰，性荷尔蒙分泌量却开始下滑；女性则是在30几岁的时候才会如此，此时女性的生育时钟开始倒计时，于是睾丸酮浓度上升，鼓励女性在时间用完以前尽快生育下一代。大多数关于出轨的调查均得出结论，约有50%的男性和30%的女性有一次以上偷偷出轨的经验。这方面的例子层出不穷，重要的是，依然有许多人能信守婚姻承诺。

 一个男子有6名子女，他对此非常得意，经常叫老婆“6个孩子的妈”，但他老婆很讨厌这种叫法。有一天晚上在餐厅吃饭时，他用最大的音量吼道：“要回家了吗？6个孩子的妈！”妻子很气恼，于是吼了回去：“你准备好了就走，4个孩子的爹！”

出轨真相：男人偷性，女人寻情

英国于2008年针对离婚官司进行了一项调查，发现男性出轨时，最喜欢提到以下10个借口：

💖 好色

💖 对伴侣失去兴趣

💖 性方面有困扰，比如性需求旺盛、容易对性伴侣厌倦，或有性瘾倾向

💖 妻子忙于照顾家庭或满足小孩的需求，忽略丈夫的性需求

- ♥ 来自其他女性的强烈诱惑
- ♥ 伴侣缺少配合和吸引力
- ♥ 追求刺激
- ♥ 妻子太唠叨
- ♥ 无法与伴侣沟通
- ♥ 与男性自我形象有关的问题：性吸引力、年龄、自信心

相比之下，多数出轨的女性追求的则是超越肉体之上的体验。她们想成为妻子、母亲、女儿或员工之外的角色，她们希望伴侣提出更有尊重性的要求，而不是“把我的西装送去洗洗”、“我的饭盒装好了没有”，或“有没有干净的衬衫可以穿”。即使是职场里受到尊崇的成功职业女性，在家里也常常受到低估，甚至得不到肯定。

而对另一些女性而言，出轨只是寻求男性关注的方式，要丈夫重拾初恋时的浪漫，提醒他自己不只是家庭主妇，或是报复丈夫对自己的背叛。女性也会通过出轨提升自信，她们希望自己被人需要、受到渴求，希望男性觉得为自己冒险很值得，希望对方愿意花时间做足前戏等。对出轨的女性来说，性不是重点，而是想要有情绪方面的慰藉。

✚✚ 《男人出轨的真相》作者黛比·戴恩说：“男人以婚外情补偿婚姻的不足，女人则以情绪慰藉补偿婚姻的不足，其中也包括性行为。”

女性在被问及为何出轨时，最常见的 10 个答案如下：

- ♥ 孤独（家庭主妇的共同问题）
- ♥ 无法与伴侣进行沟通
- ♥ 觉得伴侣对自己不够渴求
- ♥ 丈夫不欣赏自己

- 💖 丈夫自私或焦虑
- 💖 床事缺乏浪漫和刺激
- 💖 希望暂时逃离现实
- 💖 希望自己在生活中能像工作时一样掌控大局
- 💖 生活没有趣味
- 💖 刚好有合适的人出现

此外，我们经常觉得不理解，为什么那些明星或名流看起来什么都不缺，却宁愿赌上一切去寻求毫无意义的一晌之欢。想想休·格兰特，这位粉丝众多的大牌影星身边从不缺名模靓女，竟然在暗巷里付钱给站街女郎吹喇叭；当年叱咤风云的美国前总统比尔·克林顿，居然会把手伸到相貌普通的莱温斯基身上，也让举世哗然。为什么这些人物会做出这样鲁莽的行为？要知道，他们可能会惹恼一大批重要的人啊。相比之下，历史上处处留情的知名女子，上演的则多半是寂寞芳心的经典戏码，比如玛丽莲·梦露、詹妮斯·乔普林和安娜·妮可·史密斯等，她们寻求的是恋爱中始终找不到的满足感。

女性受到诱惑而出轨的经典案例，是梅丽尔·斯特里普在电影《廊桥遗梦》中的表现。一成不变的生活让她觉得乏味又孤单，当邂逅了克林特·伊斯特伍德扮演的男性时，对方的阳刚气质和无拘无束的性格给了她莫大的新鲜感，于是她立刻扑进他的怀抱，并且成功地瞒过了家人。但是，当比尔·克林顿说“我没有跟那个女人发生性关系”，还对着摄影机戳手指加强语气时，我们就知道他完了。全世界都觉得他有错，即使他的妻子坚持宣称自己毫不知情。

事实 美国前第一夫人芭芭拉·布什说：“克林顿在撒谎。男人或许会忘了车停在哪里、家住在哪里，但是绝对不会忘了口交，不管做得多糟都会记得。”

男人出轨，天性使然？

关于男人用下半身思考的老笑话，其实是有几分真实性的。许多女性能成功地隐瞒自己不贞的行为，但男人不大会这样做，也很少能做到这一点。对于男人来说，最主要的问题是他们无法在牵涉到性的时候进行理性的思考。许多男性并非故意出轨，事情只是自然而然地发生了。相比较而言，女性更有可能是计划许久之后劈腿的。《女人的背叛》（*Women's Infidelity*）一书的作者米歇尔·兰利（Michelle Langley）通过一项历时10年多的研究发现，女性出轨的比例跟男性一样高，特别是年轻女性群体。不过，由于女人的“性冲动荷尔蒙”睾丸酮的浓度比男人低，“拥抱荷尔蒙”血清素的浓度较高，所以对于性行为的意愿比较低。此外，许多女性始终认为自己应该是伴侣最重要的人，因为在她们心中，就是把自己的伴侣摆在第一位的。

我们听过不少女性牺牲自己成就另一半的故事，她们不辞劳苦地养儿持家，不管发生什么事都对丈夫保持忠诚。这种态度自然而然地延伸到了性生活方面，所以与其他人发生性关系或亲密接触，对许多女性来说是难以想象的事。相当多的女性也天真地期望丈夫和她们的想法一致。但是，这些女性最好认清一个现实：目前大约有50%的婚姻是以离婚收场的。了解这些，对挽救她们的婚姻大有帮助。问题是，男性从青春开始就会一直受到性冲动的困扰，这种情况一直持续到他们进棺材的那天。虽然男人年纪大了以后会“心有余而力不足”，但至少他们脑子里会一直想着这件事。

对出轨的6个误解

误解1：出轨的通常是男人

婴儿潮时代出生的男性，也就是1962年以前出生的人，出轨的几率是同时代女性的两倍。不过，新的研究指出，目前20~30岁的女性

出轨的比例与同龄的男性差不多。这个年龄段有更多女性进入职场，她们在经济上比较独立，因此更敢于在感情上冒险。在这类人的出轨案例中，大约 50% 的婚外情对象与其有工作关系。

误解 2：有些人比别人更容易劈腿

只要情况许可，任何人都有可能出轨。

许多出轨的人，起初都没想过自己会这样。这与品行和价值观都没什么关系，有时候纯粹是机缘巧合：可能是跟伴侣吵架后，刚好有同事乘虚而入，也可能是在压力很大的时候，英俊温柔的园丁适时给予鼓励。不过，许多人相信“某种人”特别容易出轨，以便给自己制造安全感。的确，有些人是风流成性，但外遇可能发生在任何人身上。男性缺的可能只是个机会，但女性的外遇通常是有意为之。所以，不要自欺欺人地认为你绝对不会劈腿啦，多考虑考虑自己可能受到诱惑的情况，加以避免才是该做的事。

误解 3：到了三年就会“痒”

许多人会在婚后第三年出轨，在这个时段，女性会质疑自己是否作了正确的决定，是否本可以找个更好的对象。的确，要彻底了解一个人，最少要花上两三年的时间朝夕相处。假如一个男人在婚前花名在外，这个时段也是他最容易受到怀疑的时候。但是，也要考虑到，男人出轨成性通常是睾丸酮浓度较高，加上幼年时期的成长经验影响所致，并非每个男人都是这样。

误解 4：男人在家不幸福，才会到外面找安慰

2007 年，研究外遇的知名学者、《不只是朋友》(*Not "Just Friends"*)一书的作者雪莉·格拉斯 (Shirley Glass) 发现，很多人本无意出轨，是在不知不觉地与他人建立了深刻的关系后，才发现自己已经超越了友谊的界限。对天性风流的男人来说，机会是随机出现的，他们也酷爱拈

花惹草带来的刺激；而女性往往在出轨前一年左右，就已经对现有的伴侣失去感情了。研究也显示，在一段外遇真正发生前，女性通常已经在心里盘算很久了。

因此我们知道，男人在家幸不幸福，与出不出轨没什么关系；而女性与伴侣之间的感情越是疏离，就越有可能出轨。对这样的女性来说，最好的解决办法是开诚布公地与对方讨论感情问题。

误解 5：第二次就一定能修成正果

许多决定与出轨对象订下终身的人，都以为这一次能修成正果了。大脑里的化学变化，让他们误以为这下能够“从此过着幸福快乐的日子”。但这不过是又一次幻像罢了。

统计指出，与出轨对象结婚的人，只有 25% 能真的白头偕老，剩下的 75% 仍会以离婚收场，虽然大多数人都相信自己会是那 25% 的幸运儿。出轨时的不真实感，让人觉得这次应该没那么多琐碎平淡，没有账单要付，也没有马桶要刷。这就相当于，新车对买主来说一般都难以抗拒，不过开了一年以后，还是得每个星期洗车、定期保养，感觉就跟别的车子没两样了。

误解 6：伴侣搞外遇的时候，你通常会会有所感觉

许多人是在伴侣出轨一段时间以后才发现的，或周围的人知道了，只有自己还蒙在鼓里。因为他们坚信，自己的感情基础非常牢固、彼此信任，所以对蛛丝马迹采取视而不见的态度。等到出轨迹象已非常明显时，有些人就是以自欺欺人来逃避真相的残酷了。

相比较而言，女人更擅长发现伴侣出轨的迹象，所以超过八成的感情关系由女方提出分手。

在《身体语言密码》一书中，我们指出男性的大脑对言行不一的辨识能力不如女性，这也就是为什么许多男人发现伴侣出轨时，会猝不及防，震惊莫名。

“外遇高危人群” 排行榜

当你面对感情问题不知如何处理时，你就成了外遇的高危人群。以下就是最容易出轨的 9 种人，看看你有可能属于哪一种。

第 1 名：“人比人” 型

这种类型常常出现在新婚期，或一段固定的伴侣关系刚刚建立时。劈腿的一方多半是在怀疑：假如跟其他人在一起，会不会更快乐？目前的感情问题是否就会消失呢？如果是这种类型，最需要做的其实是直面现有感情关系的问题，并立刻动手处理。你其实不需要出轨。找出问题在什么地方，快刀斩乱麻之后好好过日子吧。

第 2 名：“我还有市值吗？”

你可能觉得伴侣对自己失去兴趣，或不想跟自己继续相处下去；或是你们结婚时还太年轻，没什么异性交往经验。不管是哪一个原因，你都对自己在择偶市场上还有多少价值产生怀疑。你觉得可能是自己哪里有问题，同时怨恨伴侣忽视自己的需求。你的出轨，只是想证明一下自己对异性是否还有吸引力，或单纯想满足一下好奇心，看看自己是不是错过了什么。假如你是这种类型，一旦确定了自己的市值，应该就不会再犯了。如果你能平安地度过这次风暴，一切都会好转。

第 3 名：“中年危机” 型

步入中年的你开始思考生命的意义，担心自己虚度了人生。身边年纪相当的朋友开始生病甚至去世，你也青春不再、性欲大减，人生留给你的时间似乎越来越少，你突然有一种想做点什么“疯狂的事情”作为纪念的冲动，好证明自己没有白活。其实，你需要的不是出轨，而是心理咨询，也该替自己设定一个新的人生目标啦。

第4名：“地雷阵”型

这种类型的人之所以会出轨，是因为不愿意明白地告诉对方你受够了。你甚至不确定自己想要什么，或不清楚婚姻里缺了什么。你只是觉得，大搞一场或许还有机会，能用更好的方式重建关系。于是你故意处处留下痕迹，让伴侣发现自己不忠，这样你就不必鼓起勇气去解决问题了。其实，问题的核心在于你没有勇气直面自己的伴侣，把一切摊开来说清楚。这其实比出轨好过得多，而且代价也比较低。把出轨看作解决问题的捷径，实在不是个聪明的办法。

第5名：“以牙还牙”型

你的伴侣对你不忠，所以你也出轨作为报复，让对方也尝尝戴绿帽子的感受。这种类型的出轨不是为了感情或性，而是因为怨恨。这可能会让你充满罪恶感，简直就是自虐，对你的出轨对象也很不公平，除非对方是只贪图肉体关系的男性。如果你是这种类型，那就千万不要投入感情好了，免得这次短暂恋情让更多人伤心。找个心理咨询师谈一谈，学习如何处理和转化这种愤怒的情绪。

第6名：“找个肩膀哭一哭”型

当你对出轨对象吐露心声的时间比上床的时间还多时，你就该知道自己是这个类型的人。性爱是很棒，但这类出轨最大的好处还是免费的心理咨询。这种出轨其实也没什么必要，你需要的是专业咨询师，付出的代价也比这低得多。

第7名：“升级”型

在你的市值升高，或伴侣的市值下降时会发生这种情况。前者包括你找到了更好的工作，减肥 / 整容成功，或挣了一大笔钱等；后者包括伴侣不修边幅，对感情不再那么认真，或突然失业等。在你结婚时，你

觉得他/她是你当时的最佳选择，现在你更有经验、更有资本、对感情有更深入的了解，于是觉得自己值得有更好的伴侣。但是也要知道，当生活中有东西要升级时，人们通常会花很多钱买新的、淘汰旧的，单纯以此作为标准，永远无法建立牢固的感情基础，也很难有安全感。最好跟伴侣谈谈自己的感受，设定共同的目标，让两人的市值相当。

第8名：“需要得不到满足”型

你的伴侣拒绝满足你的要求，无论是情感上多做交流、彼此坦诚，还是口交、肛交、在过山车上做爱，或在房事中用上某些用电池驱动的道具等。于是，你冒着失去一切的风险，想在其他地方获得满足。最好仔细衡量一下孰轻孰重，要是你认为这个无法满足的需求比整段感情更重要，那就结束这段关系吧。

******* 婚姻咨询师让一对争执不下的夫妻到花园里冷静一下，考虑考虑如何处理两人的问题。他们来到一座许愿喷泉前，老婆先许了愿，丢了一个硬币进去；老公也想许愿，可他靠得太近，不小心掉进水里淹死了。老婆愣了一下，接着露出微笑，喃喃自语道：“还真灵！”

第9名：“纯属偶然”型

我们之前说过，只要时机对了，任何人都可能出轨。你并不清楚这段风流韵事是何、如何发生的，管他呢，反正感觉好极了！但是，你并不知道该如何结束这种状态，心中经常充满不安与罪恶感；你们心自问：“我为什么会这样？”却找不到答案。这种看似“纯属偶然”的出轨，说明你现有的感情关系存在不足，而你或你的伴侣却拒绝承认。还是想办法找出问题所在，结束这段感情的弯路吧。

我们必须明确一点：“完美韵事”并不存在。只要出轨，就不得不与撒谎、欺骗、伴侣的愤怒、惭愧的情绪等相伴。出轨的一方常常充满

罪恶感，许多家庭暴力也由此而来，给自己和家人带来很多不必要的伤害。假若出轨的是你，那起码要尊重自己和伴侣，一起去做婚姻咨询，或尽快结束这段不应该的关系吧。

劈腿的8个经典迹象

对于另一半跟别人有染产生怀疑，可能比看到事实还要痛苦。许多女人选择逃避，但是许多男人则偏向于寻找证据、发现实情。

电视里经常出现捉奸在床的情节，但这种情况在现实中其实很少出现，即使很大一部分出轨的男人都选择在自家床上偷腥。有时候，外遇的一方会在很偶然的情况下被伴侣的朋友发现秘密，朋友通常都会很矛盾，不知道是否应该告诉当事人，担心好心没好报。而且，有些朋友通风报信的动机并不单纯。大部分女性最终还是会据实相告，一方面保守秘密实在太难熬，一方面怕有一天自己也会成为“最后一个知情的人”，而且她们相信，是朋友就应该坦诚些。

最常见的出轨证据是书面记录，包括证明对方去了不该去的地方的旅馆账单，或买礼物、买花的收据，以及手机通讯记录、短信记录、信用卡账单、电子邮件等。

当你没有具体证据来证明伴侣出轨，也没有爱管闲事的朋友帮你通风报信，或者没钱找私家侦探的时候，至少有一些举世通用的线索可以让你起疑。如果伴侣能证明你的怀疑是错的，那就要准备好应对他/她的怒火，因为你对他/她缺乏信任；不过，要是坏消息得到证实，也要有心理准备。男女出轨时，大脑内部活跃的荷尔蒙会导致行为与平时不同，加上“作贼心虚”，日常习惯会出现微小的改变，或为了掩饰婚外情发展出一些新行为。

迹象1：日常生活中的改变

日常生活和作息习惯发生变化，都可能代表外头有了“情况”，如

男人开始自己洗衣服、电脑控开始上健身房、不再佩戴结婚戒指，或开始把抽屉上锁等。

迹象 2：性生活改变

性生活的频率或方式或许会有细微的转变，但这些变化都不容忽视。假如另一半突然想尝试以前没做过的事，可能是因为有别人教；也可能你会突然发现伴侣的热情、敏感度或技巧有了变化。当然，改变也可能是突然对性事完全失去兴趣。

迹象 3：外表改变

节食、买新衣服、一进门就冲澡，男人一天刮两次胡子，女人换新发型或剪发等。

迹象 4：商务旅行方面的改变

经常出远门，比平时更频繁地在外过夜，商务旅行不带你去、隐瞒行程或支吾其词，隐瞒航班或旅馆信息。没有在该出现的地方出现，或出现在不该出现的地方。或者突然要经常加班加到很晚，或当你碰到对方的同事时，发现他 / 她在你面前很不安。

迹象 5：紧张的反应

特别是在电话铃响或你提到某个人的时候。也要注意说梦话的内容、不寻常的情绪波动和对你渐增的批评。

迹象 6：对话内容的改变

外遇的对象如果是同事，在描述一天的日程时不经意地提到对方的可能性会增多，例如“今天跟某某吃午饭了”或“某某聊天时说如何如何”，当然也可能是绝口不提。不过，男人常常会重复同样的故事，因为他忘了到底跟谁说过什么。

迹象 7：沟通方式有所改变

你开始注意到，你的伴侣宁可发短信给你，也不愿意打电话。通话时的对话也很简短，草草结束，而且多半声音很小，好像讲话的时候身边有人。他们常常找借口出门散步，而且必定携带手机，或突然频频上厕所，在厕所里一呆就是很久。当你们在一起时，另一半会不愿意在你身边接听某些电话。他们也常常把电脑网络开着，就算是跟你在一起，也要不时检查电子邮箱和聊天工具，你一接近就马上关掉视窗。他们的手机从不留在你视线所及处，电脑也突然设置了密码锁定。

迹象 8：交上了新的朋友

他们突然交上了你从没见过的新朋友，三不五时打电话，但是对话总是非常简短。他们会只用“嗯”来回答对方，或说过会儿再打回去，或现在还不清楚云云。要是你发现这些朋友也在搞外遇，说不定是物以类聚。

以上的线索，在男性出轨的案例中比较容易出现。女人在隐瞒行迹方面要高明得多，而且男性在细节上通常不大注意，常常是迹象明显得连狗都知道了，还有许多男人蒙在鼓里。比如说，女方可能完全不再付出感情了，男方去出差时，旅行袋里连保险套都给他准备好；或是女方对一切都非常在意，除了自己的另一半。出轨的女性会拒绝与婚姻中的另一半亲热，因为进化使得大多数女性只能接受一名男性伴侣，脚踏两条船对女性来说是很难接受的；而男人要是在外头拈花惹草，与妻子的性生活也会随之花样百出，因为对男人来说，同时跟两个或两个以上的女性上床并非难事。

当另一半出轨，我们该怎么办

查尔斯王子在电视上承认出轨的那个夜晚，黛安娜王妃正穿着一件性感的黑色小洋装出席一场宴会，在全球目光的聚焦下看起来光彩耀眼。

这一切对她必定相当痛苦，但总比一个人抱着一盒面巾纸呆在家里强。男人遭到背叛的时候，没有女人那么痛苦，因为他们最初以及持续的情绪反应是愤怒和受伤的自尊心，这些都是外化的情绪。他们可以用很多方式宣泄感情，包括对朋友倾诉自己的伤痛与恐惧。

而女性则会经历几种典型的情绪过程，一开始也是愤怒和伤心，但后续效应则更为长久。她会经历自信心危机，觉得自尊被践踏，自己被迫承担起独自保护小孩和维持家庭和谐的重担；她也可能会觉得伴侣喜欢上别的女人有自己的一点责任。遭到背叛的女人经常会出现失眠、多梦和心理疾病，因为沉重的压力导致免疫系统不堪重负，就连小孩子都会把感冒传染给她；此外，由于日日夜夜处于极度紧绷的状态，她也会腰酸背痛，觉得四肢重得抬不起来。

许多女性在另一半出轨时会怪罪外面的那个女人，这也是否认症候群的一种。她们无法相信自己爱的、一起建立家庭的男人会这样伤害自己，让自己失望透顶。有些女性在伴侣数次在外留情后，还是会选择留下，因为男方信誓旦旦，说一定会结束婚外情；有些女性的老公处处留情、到处包养情妇，但她们还是会原谅对方。

她们的理由有几个：太爱自己的伴侣、小孩和家庭生活了，当然还有优越的社会地位；更重要的是，她们不想失去现有的资源，包括房子和收入。她们的自尊低到无法想像自己值得别人爱，于是有些女人认为，只要有房子、有银子、过得好，男人出轨就出轨吧。换句话说，她会为了资源而留下。但是，这样的女性要付出很大的情感与生理的代价，而且把自己的幸福交给别人来把握。话虽如此，倒是很少有男人会因为婚姻不幸福而离婚。只要没有更好的选择，他会保留现有的婚姻关系。

男人在发现老婆出轨以后如果还愿意留下，通常是因为这件事很低调，没什么人知道。女人出轨对男性自尊的打击非常严重，要是传扬开来，他的面子和里子都会挂不住。除非男人有更好的选择，否则他最有可能保持现状，并努力解决问题，除非是女方决定把他扫地出门。

留下来面对现实，可能比决定离开、重新开始还要困难。很少有人

能在努力隐藏痛苦、假装生活平静如旧的同时找到一个宣泄伤痛和愤怒的管道。最准确的发泄对象只有一个，就是那个造成这一切的人，也就是他们的伴侣。而那些决定与另一半摊牌的人，常常也会觉得自我厌恶，因为他们竟把自己降到怨妇怨夫的级别：当街叫骂、砸车窗、在网络上爆料报复，或剪坏衣服泄愤等。

✚✚ 人生有两个选择：要么保持单身，然后一辈子孤单寂寞；
要么结婚，然后觉得自己还是死了比较好。

有些人认为，以出轨报复出轨是唯一的选择，但这会造成极其糟糕的反效果。也许一开始会觉得挽回了一些自信心，一旦被抛弃或情人离去，却只会觉得被人利用、受到了第二次践踏。况且，报复性出轨只会让他们降到与出轨的伴侣一样的档次。

必须承认，有习惯性出轨倾向的人，绝对不是好的结婚对象，因为他们可能没有长期维持感情关系的能力。他们的伴侣最好是换个人重新开始，而非勉强自己与其过下去。没有人会特意找个罪犯或骗子结婚，又为什么非要追着习惯性出轨的人跑呢？

如果伴侣与出轨对象也保持着长期稳定的关系，那就必须尽快作出选择。除非你身患重病或不得不依靠对方生活，否则没有理由留在一个同床异梦的人身边。要是情况一直持续下去，你的下场会很凄惨，这高昂的代价还得由全部的人来分担。对于想解决问题、重新建立关系的人来说，最好离开这份残缺不全的感情，再找一个伴侣，建立新的感情关系。

度过出轨之痛的9个法则

1. 沟通。除非你们坐下来一起讨论事情为什么发生、如何发生，否则永远不可能找出解决方法。勇敢一些，就算可能无法接受答案，也不要拒绝提问。这些答案是通往未来的钥匙。



2. 态度坦诚。出轨的如果是你，就老实承认错误，然后诚恳地用行动挽回婚姻关系吧。主动认错会让你有机会弥补过错，带给对方的伤害也小一些。承认出轨常常是拯救婚姻的开始，这种震惊能让双方有机会停下脚步，重新评估婚姻并想办法改进。

3. 避免彼此责怪。不要把过错赖到对方身上，这种消极的做法并不能帮助你找出问题的源头并加以解决。

4. 不要匆忙下决定。耐心等待最初的震惊过去，这会让你有时间作出周全而符合逻辑的评估。大约一周过后，你会变得平静一些，也能够针对未来作出正确决定。

5. 接受随之而来的哀悼期。曾经的感情关系一去不回了，就算对其他人摆出“无所谓”的表情，也不代表你能说服自己一切如常。

6. 如果说不出来，就写下来。这个方法对男人非常有效，特别是那些在感情沟通方面有困难的男性。说话不是男人的强项，所以不要对劈腿一事长篇大论，直奔主题比较好。

7. 一起写张清单。你和伴侣应该写一张清单，列出这段感情应该改变或应该注意的地方。清单完成之后，你可能会纳闷之前为什么从未注意过这些简单的细节，它们经常是淹没在其他日常琐事里了。

8. 对自己好一点儿。给自己放个假，好好放松放松。如果平日的琐事会占去大量相处时间，大不了先把它们搁置一旁，或少做一点。

9. 一起重建自尊心。出轨后唯一能得到挽救的婚姻，是双方都能各让一步并适当忏悔的那一种。不过，不要任由自己被悔恨淹没，要把这种情绪转化成正面的能量。消除罪恶感最好的方法是接受自己在这片混乱中的角色，然后改过自新，不再重蹈覆辙。

而如果有可能出轨的那一方是你自己，你需要做些什么来避免犯错，

维护婚姻的完整呢？只要谨记以下4点。

- 1. 永远把伴侣摆在第一位。在一段感情中，如果一方或双方的重心放在工作、生意或孩子上，有人出轨的可能性就变大了。这些人和事固然重要，但是千万不要挤了伴侣在生活中的位置。
- 2. 有些事只能跟另一半说。那些没跟另一半说的隐私或亲密的想法，千万不要跟其他人分享。
- 3. 每天都要跟对方沟通互动。每天都跟伴侣沟通的夫妻，最少发生不忠的情况，而且最具安全感。
- 4. 尽量避免可能造成出轨的条件。所有可能让自己受到其他人吸引的情况都要避免。诱惑无处不在，但你可以选择视而不见。

SEX性爱真心话

出轨很少能解决问题，只会引发新的问题。新对象总会有新的要求，年龄差距越大，问题也就越复杂。大多数劈腿的人搞不清自己要的是什么，是欲望、偷腥的刺激还是爱情。出轨是一种非常自私的行为，这段时期与现实生活距离很远，仿佛谁该刷马桶、谁该送小孩上钢琴课或谁去倒垃圾这类问题全都不存在了。就算与出轨的对象能够修成正果，在一起的欲望荷尔蒙在婚后的一到两年之间都会消失九成，一切仍会回到现实。那些偷腥被抓的人如果离婚，至少会失去一半以上的朋友和相似比例的资源，而且必须同时面对新的感情和孩子、兄弟姐妹、父母、前妻/前夫和同事，其中有些人可能会排斥这个新的伴侣。

不忠是所有稳定情感中最大的噩梦，不过当其中一方对感情不满意、想要出轨的时候，总是有值得注意的警讯。经常沟通彼此的情绪和恐惧，时时保持关系亲密和谐，就可以有效地防止出轨的发生。

出轨很少能解决问题，只会引发新的问题。新对象总会有新的要求，年龄差距越大，问题也就越复杂。大多数劈腿的人搞不清自己要的是什么，是欲望、偷腥的刺激还是爱情。出轨是一种非常自私的行为，这段时期与现实生活距离很远，仿佛谁该刷马桶、谁该送小孩上钢琴课或谁去倒垃圾这类问题全都不存在了。就算与出轨的对象能够修成正果，在一起的欲望荷尔蒙在婚后的一到两年之间都会消失九成，一切仍会回到现实。

那些偷腥被抓的人如果离婚，至少会失去一半以上的朋友和相似比例的资源，而且必须同时面对新的感情和孩子、兄弟姐妹、父母、前妻/前夫和同事，其中有些人可能会排斥这个新的伴侣。

出轨很少能解决问题，只会引发新的问题。新对象总会有新的要求，年龄差距越大，问题也就越复杂。大多数劈腿的人搞不清自己要的是什么，是欲望、偷腥的刺激还是爱情。出轨是一种非常自私的行为，这段时期与现实生活距离很远，仿佛谁该刷马桶、谁该送小孩上钢琴课或谁去倒垃圾这类问题全都不存在了。就算与出轨的对象能够修成正果，在一起的欲望荷尔蒙在婚后的一到两年之间都会消失九成，一切仍会回到现实。那些偷腥被抓的人如果离婚，至少会失去一半以上的朋友和相似比例的资源，而且必须同时面对新的感情和孩子、兄弟姐妹、父母、前妻/前夫和同事，其中有些人可能会排斥这个新的伴侣。

婚姻是两个人的事，需要双方共同努力，才能长久。

婚姻是两个人的事，需要双方共同努力，才能长久。

英国最大的人际关系机构“联系”(Relate)发现，因出轨而离婚的人中有 50% 会在事后感到后悔。其实，出轨并不代表关系必须结束，可能只是给双方敲响警钟，要他们正视关系中存在的问题。不管哪一方出轨，都说明这段关系必须要作些改变了。

规律性的婚姻咨询和经常坦诚地沟通，能解决大部分可能导致出轨的问题。

- ♥ 研究显示，任何人都有可能出轨。
- ♥ 出轨无法解决问题，只会造成新的问题。
- ♥ 直面问题，双方一起着手解决问题，是发生出轨后最好的解决办法。

第7章

择偶市场： 如何找到最适合的另一半？



先生，根据您提供的个人资料，您的完美
伴侣形象是这样的……

Why Men Want Sex & Women Need Love?

随着年龄渐长，单身的你该不该将就一个凑合过？找对象时，你该听从感觉还是理智？为什么拥有共同的价值观和信仰很重要？如何评估自己的“择偶积分”，找到与你相配的人？在这个世界上，适合你的完美伴侣有152万之多，主动出击，TA就会来到你的身边。

对大多数的人来说，一段感情的发生纯属偶然。虽然越来越多的人利用网络或婚介机构的力量，但还是有一半以上的人是在工作场所遇上另一半的，还有一大半人在酒吧、俱乐部、舞厅、咖啡馆或饭店锁定目标，相亲也是常用的办法。多数人在与伴侣邂逅时都没有预先计划或设定目标，这也是离婚率居高不下的原因之一。

假如一家公司的人力资源主管想聘用一位高级经理人，一定会看对方的简历、财务状况、健康状况与信用记录等，相当一部分公司还会要求之前的就职企业提供推荐信。要是应聘者曾坐过牢或杀过人，一定是重要的考虑因素，对吧？那么，为什么许多人面对一个酒吧里遇上的陌生人，就想也不想地一头栽进去了呢？这正是大多数人展开新恋情的模式：意外。

通常而言，一段恋情展开的第一年，双方都会尽量放大对方的优点、忽视对方的缺点，因此在好长一段时间内都无法了解对方的真实情况。所谓的完美对象，必须是你觉得非他不可、必须与其厮守一生的人。千万不要赶时间，现如今年龄已经不是问题了，适合你的人多得是。

“缘分”和“直觉”不靠谱

在选择固定伴侣时，比情感和直觉更好的判断标准是理智。所有可能给人生带来重大改变的决定都必须小心考虑，在择偶方面更是如此，

必须审慎评估对方和你是否合拍。没选好会导致严重的后果，会使你下半辈子过得非常悲惨。最聪明的择偶方式与聘用高层专业人员一样，必须进行评估、试用和面谈。凭什么因为一时的荷尔蒙冲动，就让一个陌生人改变你的人生？

要想找到合适的伴侣，有两个关键问题必须考虑：

💖 清楚自己想要什么样的伴侣。

💖 确定自己有能力满足对方的要求。

读者现在已经了解，远古时期的女性想从男性身上获取生存资源，使男性在进化过程中逐渐成为积累和获取资源及权势的角色；男性想要的则是生育能力强的女性，因此女性变得特别在意自己的外表，想方设法表现出年轻、健康、有利于生产的模样。虽然有些人尚未意识到，但其实男女都了解异性想要什么。就像渔夫用鱼饵钓鱼一样，男女双方也会用尽一切办法吸引对方。

然而，当今的年轻一代老是抓不住诀窍。年轻女性从小被灌输了男女“应该”平等的观念，于是要求年轻男性耐心追求、花时间谈心，还得玩各种约会戏码，在床上更要用前戏取悦自己。但是，21 世纪的男性跟祖先想要的东西依然完全一样：越多越好的性关系，最好新鲜多变，而且要速战速决。

有经验的男性了解女人的基本需求，因此能耐下性子设计浪漫的追求过程，以求达到最终目的。但是，男人的地位越高，就越没时间也越不需要这样做。布拉德·皮特或许只花半个钟头就能把美女弄上床，但是在商场工作的路人甲可能就得花半年的时间苦苦追求，才有可能成功。

相似的价值观念和信仰是必需的

男性握有的资源与女性的健康和青春，是人类异性相吸的基本条件。



但是，要形成持久的关系，仅有这些是远远不够的。所有针对持久关系的研究都得出一样的结论：两性关系要禁得起时间考验，双方必须有一样的或近似的核心价值观和信仰。常见的核心价值观如下：

- ♥ 培养和教育后代的态度
- ♥ 家庭事务与责任的分工
- ♥ 财务准则：钱怎么花、什么时候该花、花在哪里
- ♥ 卫生习惯与生活水准
- ♥ 社交与亲属关系：参与程度、活动与频率
- ♥ 性与亲密关系：谁需要什么、能不能获得满足

信仰的内容包括：

- ♥ 宗教
- ♥ 伦理道德
- ♥ 政治文化

世界上没有完全契合的伴侣，多数情侣和夫妻在某些事情上意见相左：金钱、性生活、孩子和时间等。稳定关系的成功营造，多半是由于彼此吸引、有类似的核心价值观和信仰，以及知道如何处理两人的不同点。契合度要靠自己经营，遇上新对象的时候，对方通常在一年内都会表现出自己的最佳状态，等一段感情走过了头一两年的热恋期后，支持这段关系的就只有价值观与信仰了。

以下 3 个简单问题，可以在恋爱初期用来测试对方的发展潜力：

1. 对方的基本价值观是什么。看看对方如何待人接物，如何与朋友、亲戚和同事交往。他 / 她是否体贴、细心、温柔？记住，一个人对待小狗或与餐厅服务员交流的方式，就是他 / 她将来对你说话的方式。
2. 他 / 她的行动代表什么。一个人想怎么说都可以，但行动撒不了谎。

嘴巴上说你是唯一，实际上却把大把时间花在朋友身上，这种行为会告诉你真相。

3. 你的朋友怎么看。在热恋期内，你自己的看法难免主观，好朋友看到的细节则是一个被荷尔蒙冲昏头的人看不到的。朋友能帮助你用客观的角度分析情况。

这些恋爱错误你犯过吗？

我想，大多数人都会对下列内容表示同意，因为许多人都犯过这些错误。

错误 1：被荷尔蒙牵着鼻子走

当一个人处于疯狂热恋期时，很容易作一些冲动的决定，对方是否具有长期发展的潜力则完全不在考虑之内。要是你觉得自己非要对方不可，只是因为对方“妙不可言”，不妨先冲个冷水澡，再把第 1 章读一遍。要知道，此时帮你思考的是你的荷尔蒙，而不是大脑。陷入爱河的兴奋感值得好好享受，但不管爱上什么人，一定要过一段时间以后再考虑任何与未来有关的决定。

错误 2：否认对方的问题

你可能会自欺欺人地假装对方的问题不存在，或完全不接受别人对恋人的批评。你的眼睛只看到对方的优点，并将之无限放大。但是只有借鉴与对方有关的全部资讯，你才能作出聪明、理智的决定。

错误 3：把对方的依赖当成爱情

开始的时候，对方的依赖可能令你很有成就感，因此花许多时间陪伴对方并尽力安抚对方的情绪问题。但是这样的相处模式不会长久，最后你一定会感到疲劳厌倦，从而考虑另觅他人。假如依赖性强的那个人

是你，或因为刚被抛弃、刚离婚或分手而下意识地寻求一段短暂的疗伤恋情，请先给自己一段时间好好度过伤心期，再去找下一个对象：一个真想跟你走下去，而不是只需要你陪伴的人。

错误 4：对伴侣百依百顺

你小心翼翼地看新恋人的脸色，千方百计想让对方快乐，避免与之发生冲突或做出对方可能不喜欢的事。结果，你就成了“应诺先生/小姐”。唯唯诺诺的人得不到尊重，这会使你很快产生愤怒和怨恨的情绪，也会让对方误以为你没有自己的想法，或你的想法根本不重要，最后反而会让你变成情绪暴力的受害者。所以，一定得和新恋人好好吵上几架，才可能确切了解对方的为人。

错误 5：以为可以改变对方

“我知道他以前恋爱都没好结果，可是跟我在一起一定没问题，我会让他改的！”哦……别这样想，不可能的。相信自己能改变别人，或认为对方跟自己在一起就会变好，这样的人铁定会过得很辛苦。许多女性都过于相信爱情的魔力，但实际上，她的恋人只会重蹈覆辙，把以前的坏习惯带到新恋情里去。当然，这种情况通常在一段时间以后才会出现，因为恋爱初期多数人都会掩饰自己的缺点，表现出最好的一面。

什么是“择偶积分”？

在择偶市场中，每个人都有一个介于 1 到 10 之间的分数，用来衡量其“市值”。我们将这个数字称为择偶积分，它的依据是两性理想伴侣所应具备的条件。尽管你可能没意识到，但绝大多数人都会用这个标准来衡量刚刚路过的人、认识的人或爱人。

记得吗？当我们在餐厅看到一对夫妇，或在路上碰到迎面而来的情侣，常会在心中为两人打分，以判断这一对儿是否相配。我们会私下揣

测这是不是一段互补的关系，以及这一对儿能否从感情关系中获得满足。我们评断的内容包括外表、气质、体态和经济能力等。

举个例子，布拉德·皮特和安吉丽娜·朱莉是许多人眼里的10分情侣，因为他们什么都不缺：财富、名声、权势和出众的外表，他们的择偶积分是等值的；但是若把安吉丽娜换作一个肥婆，许多人可能就会摇头，纳闷布拉德到底看上她哪一点，甚至搞不懂这段感情怎么可能成功。他应该值得更好的对象，不是吗？然而，若有机会跟那些看起来不登对的情侣聊聊，多了解对方，你对他们的评分可能会有变化。

要是其中一方虽然外表不那么出色，但很有钱、很风趣、仁慈或聪明，他/她的分值会增加；要是外表美丽的人其实脾气恶劣、斤斤计较、无趣或一文不值，择偶积分就会降低。

■ 企鹅一辈子只有一个伴侣。原因很简单：反正他们长得都一样，将来不可能会遇上更英俊的对象。

关于人类择偶积分的研究发现，择偶积分相同的对象之间最有机会成功发展出稳定的关系。比如说，分数是7的人要是也找个7分的对象，这段关系的成功率最高。或许你还是会对碧昂斯或汤姆·克鲁斯抱有幻想，但终究会找一个跟自己相似的人为伴；要是对方的价值观和信仰与你一致且彼此吸引，那么就极有可能配对成功。

感情问题多半出现在其中一方的积分发生重大变化的时候，比如男方的资源突然变多，如加薪升迁、彩票中了大奖等，这些可能使他的分数从7上调到8.5；或女方的分数变低，可能是疏于打扮、体型发胖等，这使她的分数从7下调到5.5。

测测你的行情有多少

这项测验的用途是评估你的择偶积分，也就是你在异性心目中的魅

力指数。本测验对想提高自己择偶积分的人很有帮助，它可以帮你找出自己的弱点和尚待改进的领域。对于测试中提到的问题，只要你觉得自己过得去，就算通过；如果不行，这项测验会引导你发现应该改进的地方。我们发现，一般人对自己的了解有时会不够客观，因此建议在做测验时找一个很了解你的人一起做，让你有机会从他人的角度找出最准确的答案。这样一来，你不仅会更了解自己，也能知道其他人对你的看法。许多人会对这两者间的差异相当惊讶。

请在符合情况的描述项下面打勾。注意，要先回答完全部的问题，再计算你的择偶积分，以保证你的答案诚实客观。

男性测验

第一部分	很少	有时	多半
1. 我能维持理想的体重指数（BMI）。			
2. 我简历上的内容都是诚实可信的。			
3. 要是酒吧里有女人和我调情，我感觉得出来。			
4. 我能听出别人话中有话。			
5. 我定期运动 / 健身。			
6. 我不去抢别人的功劳。			
7. 遇到很特别的礼物时，我常会买下来送人。			
8. 我的上半身是倒三角形。			
9. 我喜欢写信、发短信或电子邮件，告诉我的女友她有多么特别。			
10. 很多人都觉得我有幽默感。			
11. 我喜欢小孩和小动物。			
12. 我知道什么是 G 点，也知道它在哪儿。			
13. 我很愿意倾听，也很乐意满足别人的需要。			
14. 了解我的人会说我很礼貌。			
15. 我的皮肤状况很好，脸色很健康。			
16. 我比一般男性的身高	矮一点	差不多	高一点
每栏打勾总数			

第二部分	很少	有时	多半
17. 我喜欢认识新朋友，也很容易交朋友。			
18. 我不介意别人开我的玩笑。			
19. 别人很难过、痛苦或悲伤的时候，我能够感觉得到。			
20. 我常常买新衣服，特别是内衣裤。			
21. 我会想办法让伴侣感觉到我的爱意。			
22. 我常常大笑。			
23. 了解我的人会说我的常识很丰富。			
24. 我会认真考虑对我很重要的人的要求。			
25. 我对自己的外表很重视，比如头发、指甲和皮肤必须保持干净。			
26. 我喜欢听笑话。			
27. 要是遇上想交往的对象，对方也对我有意思，我会尽力追求。			
28. 我常常对伴侣说“我爱你”。			
29. 我常常帮另一半做饭洗碗，好让我的伴侣有空休息。			
30. 大多数人都觉得我很诚实正直。我自己也这么觉得。			
31. 我对自己的外表和体力很有信心。			
32. 就算生活艰难，我还是能往正面着想。			
33. 只要我决定做一件事，就会努力达成。			
34. 要是看到有人的钱掉了，我一定会捡起来还给对方。			
35. 认识我的人都说我很精明。			
36. 我的身体左右对称。	否	还可以	是
每栏打勾总数			

第三部分	很少	有时	多半
37. 我的生活态度很积极，我也很有抱负。			
38. 我愿意与人生伴侣分享自己的所有。			
39. 我知道第一印象很重要。			
40. 我努力增加自己手中的资源。			
41. 我知道自己的外表打扮会影响别人对我的看法。			
42. 我绝不会对伴侣保守秘密，我也相信夫妻之间诚实最重要。			
43. 遇到困难时，我会用有创意的方式去解决。			
44. 我努力提升自己的技能。			
45. 我的无名指比食指	长	差不多	短
46. 跟一般人相比，我的收入和财产	少	差不多	多
每栏打勾总数			

男性择偶总积分

总 分			
第一部分	很少	有时	多半
每栏打勾总数			
乘以	1	2	3
第一部分总分			
第二部分	很少	有时	多半
每栏打勾总数			
乘以	1	2	3
第二部分总分			
第三部分	很少	有时	多半
每栏打勾总数			
乘以	1	2	3
第三部分总分			
每栏积分总和 = 你的择偶总积分			

女性测验

第一部分	很少	有时	多半
1. 遇到困难时，我会用有创意的方式去解决。			
2. 我不介意别人挖苦自己。			
3. 我能维持理想的体重指数。			
4. 我的生活中有很多值得高兴的事，我也常常笑。			
5. 我很愿意倾听。			
6. 就算生活很艰难，我还是会找机会让自己高兴。			
7. 我喜欢听男人讲笑话。			
8. 我进行有规律的运动 / 健身。			
9. 我会注意听人说话，但不擅长下结论。			
10. 认识我的人都说我很精明。			
11. 我能专注于眼前的工作，直到做完为止。			
12. 当我跟一群很出众的人在一起时，我不会觉得别扭。			
13. 很多认识我的人都说我很幽默。			
14. 认识我的人都说我很有常识。			
15. 我跟一般女性相比，身高	较高	差不多	较矮
每栏打勾总数			

第二部分	很少	有时	多半
16. 我喜欢结识新朋友。			
17. 我的皮肤状况很好，脸色很健康。			
18. 即使有其他男人在场，我的伴侣还是能获得我全部的注意力。			
19. 我很容易与人相处，也能轻松地与他人交谈。			
20. 我的卫生习惯很好。			
21. 我闭口不谈过去的恋曲和情人。			
22. 对男人爱看色情电影这一点，我没有意见。			
23. 我的生活态度很积极。			

24. 我对外表很在意，不满意的地方会马上改进。			
25. 我会花时间慎重考虑要不要跟新男友/伴侣上床。			
26. 我知道该如何让男人觉得自己很聪明、很重要。			
27. 我的脸左右对称。	否	还可以	是
每栏打勾总数			

第三部分	很少	有时	多半
28. 对伴侣保持忠诚，对我来说很重要。			
29. 我有性高潮。			
30. 我至少有一套性感内衣。			
31. 我的性生活富有创意，而且我会采取主动。			
32. 我的腰臀比大约是 70%。			
33. 我的无名指比食指	长	差不多	短
34. 我看起来比实际年龄	年长	差不多	年轻
每栏打勾总数			

女性择偶总积分

总 分			
第一部分	很少	有时	多半
每栏总打勾数			
乘以	1	2	3
第一部分总分			
第二部分	很少	有时	多半
每栏总打勾数			
乘以	1	2	3
第二部分总分			
第三部分	很少	有时	多半
每栏总打勾数			
乘以	1	2	3
第三部分总分			
每栏积分总和 = 你的择偶积分			

分数与说明

男性分数 46 ~ 69，女性分数 34 ~ 51：

处于这个层级的人分数最低，不过也是改进空间最大的一组，因为他们只许进步，不许后退！这个层级的人通常不太在意自己的外表、地位、能力、健康和幸福，他们也会找同样的人做伴侣，好让自己过得更快乐、自在些。他们的对象应该也不太想改变，或许也不会读这本书。然而，分数处于相对高分值区的人有可能是这本书的潜在读者，他们希望提高自己的分数，因为他们有改变生活状态的需求。

这一层级的人若想提高自己的择偶积分，只要针对分数低的部分加以改进就可以了。改进的方法有上课、读书、去健身房等。要相信自己一定能进步，一次只要改进一个地方就好，一鼓作气，一切都会出改变。

男性分数 70 ~ 92，女性分数 52 ~ 68：

这个层级的人既容易退步也容易进步，不过就算降到下一层级，也能很快追回分数。此外，这一组的人数也最多。许多人甘于留在这个层级，毕竟人群基数最大，找到伴侣的机会也最大。但是，要想找到高水准的伴侣，还是要提升到下一个层级才行。

这个层级的人如果对自己的外表不满意，可以通过求助于健身教练、参加讨论会、读书、美发、改变生活方式来改善，也可以多参加社区团体的活动、短期训练课程、求助于家教或专业咨询。不仅要在个人层次上多加努力，在工作态度方面也要有意改变，这样一来，不仅有机会增加收入，也会有更多成功的机会。

男性分数 93 ~ 138，女性分数 69 ~ 102：

分数在这个范围的人，都是自信、有理想、行动积极的人。他们很清楚自己想要什么，也会去积极争取。这个层级的人很少会降到下一级，除非是有重大的危机或挑战让他们一蹶不振，不过只要他们重新振作起

来，就很容易重回高分区。此外，这些人遇到问题时不需要别人提点，自己就能想办法解决，他们也有办法。很多影视明星、亿万富豪、国家领袖、企业总裁、商业大亨等都在这个群体里，他们也是最受欢迎的择偶对象。

切记，不论你的择偶积分是多少，都并不是固定不变的，你可以通过设定目标、积极行动来自我提升。魅力不是与生俱来的，你的思考方式、对待自己和生活的态度才是吸引别人的关键。许多人或许满足于目前的择偶积分，但请谨记，要想寻找到适合的终身伴侣，只能在择偶积分与你相当的异性中作选择。如果想吸引到高水准的异性，最好还是再认真看一看你的测试结果，考虑考虑下一步应该怎么做吧。

走出去，让理想伴侣看到你

2009年，世界总人口数达到67.44亿，其中50.5%是男性，49.5%是女性，超过38亿人的年龄在18~60岁之间。假设这群人中的80%生于最落后的国家、在坐牢、心智失常或完全不理想，也还是有3.8亿人是可以交往的异性。据统计，每50个异性中，就会有一个与你相互吸引，也就是说，世界上有760万人可能与你一见钟情；假设在这群人里，每5个中有一个跟你有相近的价值观和信仰，那么世界上就有152万完美的人生伴侣在等着你。

其实，找寻完美伴侣跟推销很像。二者都是数字游戏，潜在买家越多，越有可能谈成一笔交易。在营销学中，产品的黄金销售比例是5:4:3:1，意思是：每5个可能的顾客里，有4个人会看你推销，有3个人会听你说话，有1个会说“买了”。

世上最顶尖的推销员，不是花时间去四处寻找会掏钱的顾客，而是找5个最可能出价的对象做推销。只要用上这种策略，这群人里总会有人掏钱买东西。所以，推销员的成就在于能在多短的时间内找到他的潜在顾客群，而不是一味地去找会真的掏钱买东西的人。这个原理也适用

于恋爱高手，他们绝不会坐在家里等别人来向他们表白，而是会主动出击，尽可能多地认识潜在约会对象。简言之，就是保持自己的社交活跃度。在这个世界上，你的理想伴侣有 152 万之多，如何让他们知道你的存在？当然要主动去找咯！

本在酒吧或夜总会，很少能找到理想的对象，因为一般人去那里都是找随意性伴侣，而不是找终身伴侣的。

选择一项自己感兴趣的活動（如潜水），然后加入相关的社团，多参加他们组织的活动。这样不但能学习新的技能，还可以认识许多新朋友。这些朋友跟你有共同的兴趣，并且有许多共同的话题可聊；他们也很可能跟你有一样的价值观和信仰。即使认识同性朋友也有好处，他们可能把他们的单身朋友介绍给你。无论用什么样的方式，重点是你要详加计划，彻底执行。要知道，越是努力，找到理想对象的可能性就越大。

列出“伴侣清单”，完美恋人马上现身

你是否列过所谓的“人生目标清单”？如果是为了工作，答案可能是“有”，因为想要事业成功，目标是必不可少的。写过的人都知道，一旦把想法付诸文字，梦想成真的可能性就会突然变大。

比如说，你决定要买辆车，相中了大众高尔夫。之后，你发现自己不管走到哪里，都会看到这款车，对吧？出现这种现象的原因是：对于周遭事物，每个人只能注意其中的 50%，否则大脑就会被过多讯息淹没，无法正常运作。所以，一旦心有所思，大脑就会主动寻找与此相关的事物并忽略其他。

因此，当你决定要做某件事或达成某个目标时，立刻就会注意到相关讯息，不管是在报纸、电视、杂志上看到，还是从旁人的对话中听到。有时也会出现这种现象：你明明已经把报纸从头到尾全看完了，当有人

问起一则报道时，你却不记得自己读过；等你再翻开报纸，才发现那篇报导占了一整页的篇幅。这是因为这则报导的内容并不在你的优先清单上，所以大脑选择对其视而不见。

现在，我们建议你列一份清单，内容是你的完美伴侣的特征和条件。绝对不要将就，当世界上有超过 100 万个潜在对象的时候，你有什么理由将就？当然，也请你实际一点儿，说自己想跟詹姆斯·邦德或帕丽斯·希尔顿厮守一生完全没意义，除非你能大大提升自己的择偶积分，好匹配这样的对象。世界上之所以有“爱情”这东西，相当一部分是为了引导我们受正确的对象吸引，对方无论在外表、智商、地位和整体择偶积分上都与我们近似，这样，就能让我们避免对高攀不起的人苦苦追求。此外，我们还能向你保证：只要你写好清单，这样的对象一定会马上出现在你身边，而且也会受你吸引。这一点绝无例外。

 性·爱万花筒

设定目标，理想伴侣随时搜

让我们以苏珊的清单为例，她是我们的女性读者，在我们举办的研讨会上，她写下了这张清单：

- ♥ 个子高
- ♥ 体型瘦
- ♥ 深色头发，褐色眼珠
- ♥ 体格好，喜欢户外活动
- ♥ 至少是企业里的主管层
- ♥ 喜欢小孩和宠物
- ♥ 不抽烟
- ♥ 懂得浪漫
- ♥ 有抱负

苏珊把这张清单贴在冰箱门上，又另抄了一份放在皮包里，时不时拿出来看。与设定人生目标一样，清单不但要写，也要常常看，更应该告诉身边的亲朋好友，让他们留意自己身边有没有这样的人选。这不但能帮你节省时间，也能避免为情所伤：当你清楚自己想要什么样的人时，就不会在不符合条件的人身上浪费时间，或幻想他们会为你改变。要是出现了一个符合大部分条件的对象，例如符合70%，你也能够接受他/她不吻合的那30%，只需花点时间进一步了解对方即可。不过，如果出现的人只具备20%的可能性，大可不必搭理。苏珊说，自从写了清单以后，她惊讶地发现身边到处都是符合条件的人选，超市、健身房、电视上，就连过马路的时候都会遇到。苏珊的大脑已为她作好了设定，随时搜寻符合条件的对象。这就是清单有效的原因。

还要注意，你的清单必须涵盖终身伴侣的最低标准。如果潜在对象不符合大部分的条件，那么就请另觅他人。只要发现符合清单条件的对象出现，请不要犹豫，马上出击吧，他/她也许就是你寻觅已久的完美恋人。

性·爱万花筒

“要是我没写清单，也许就错过了她”

研讨会的另一位会员罗伯特在他的“理想清单”上，写下了这些条件：

- ♥ 身材修长、金发碧眼
- ♥ 喜欢运动、苗条、活跃
- ♥ 有幽默感
- ♥ 大胆，喜欢冒险

♥ 对物质生活没有过分的要求

♥ 能当个好妈妈

♥ 永远把我摆在第一位

♥ 在床上是个荡妇

这就是罗伯特心目中的理想对象。在他刚写完清单的时候，觉得有点别扭，不知道要怎么实施；不过还是愿意尝试。罗伯特的工作计划经常写得很详细，但他从未想过伴侣清单也要写得这么详细（他的恋爱老是不顺利，当然是有原因的）。罗伯特后来告诉我们，当他写完了这份“理想伴侣”清单后，突然发现到处都是符合条件的女性！在接下来的两年里，他随身携带这份清单，与许多符合条件的对象一一约会。他充满感激地告诉我们，要是那天他没有写这份清单，或许永远也找不到那个金发碧眼的美女——那个已与他结婚6年、至今仍幸福快乐的绝配对象。

“费欧娜走进咖啡店时，我刚好站在柜台旁边。”罗伯特回忆道，“一看到她，我好像连心跳都停了。她一开口说话，我更觉得全身麻痹，无法动弹。我颤抖着手从口袋里掏出那张清单，她就是清单上的女人！我主动走到她的桌边，一颗心吊得老高，对她说：‘能不能打扰几分钟？我想听听你的意见。’接着我把这件事的前因后果解释给她听，并给她看了那张清单。好在我那时已经把最后一项从‘在床上是个荡妇’改成了‘在床上很狂野’，否则亮出来给人看时就太尴尬了。要是我没写这张清单，也没有把它带在身边，那一天可能不会鼓起勇气主动接近她。要是这样，费欧娜恐怕就只会偶然走近我的人生，然后又永远地离去了！”

洁瑞·霍尔说：“我妈妈说过，女人要留住男人很容易。只要在客厅里当女佣，在厨房里当大厨，在卧房里当荡妇。”

假如你在清单上表示自己想要红发绿眼、满脸雀斑的人，写完后就

会发现身边竟然真的出现了这样的人。这个方法屡试不爽。现在就行动吧，不要再指望着意外的偶遇了。能意外遇上理想的对象当然更好，但绝不要让机遇主导自己的恋情。

“理想清单 + 数字游戏”的最成功案例

格林汉姆·斯蒂尔是《最好的还在等着你》(*All the Best Ones Aren't Taken*)一书的作者，也是商场上玩比例和数字的专家。他在50岁时恢复单身，决定运用数字公式在网络上数以千计的约会网站中寻找他的第二春。结果是，格林汉姆成功地找到了他的一生挚爱，并决定将他的成果总结成书出版。

2009年，我们访问了格林汉姆，想知道他是如何把数字游戏的概念用在择偶市场上的。他说：“首先，我把理想伴侣的样子勾画了出来。我以前结过婚，也有过几段没有结果的感情经历，所以决定，这次绝不退而求其次，一定要找到完美的伴侣。”

他的清单是这样写的：

- ♥ 年纪在25~45岁之间
- ♥ 态度大方
- ♥ 身体健康，体态修长
- ♥ 体贴、细心、有爱心
- ♥ 不抽烟
- ♥ 至少大学毕业
- ♥ 喜欢音乐，或者玩音乐
- ♥ 谈吐优雅、品味好

“写完清单之后，我也对自己的情况进行了描述，内容尽可能坦诚老实。然后，我在旁边配了张不错的照片，把这些内容发布到约会网站上。随之而来的回复和留言让我忙得像上班一样，不过要想达成目标，就必



须这样做。我每周要花 60 个钟头处理这件事，总历时近 3 年，每天都要更新自己的个人信息、回复留言、和应征对象在网上聊天。我碰过不少怪人和疯子，但是整个过程相当有趣。”

以下是格林汉姆这项实验的过程摘要：

1. 浏览超过两万份的大头照和个人介绍。
2. 从中初步挑选出有照片和完整个人资料的潜在对象，大约 1 000 人，比例约占全部人选的 5%。
3. 将自己的照片和资料与这 1 000 位女士分享，其中 30% 作了回应，数量大约为 300 人。
4. 回信询问这 300 人，是否希望生小孩，285 人回复说“是”。
5. 给这 285 人回复道歉，声明自己已经有了 3 个孩子，所以不想再生了。之后，其中的 60% 与他断了联络。
6. 目前，大约有 100 人符合约会条件。与这些女性在网络上聊天、打电话、发电子邮件，深入认识和了解。
7. 与其中 38 人见面，14 人见面后感觉不合适；其余的 24 人受邀到澳大利亚的布里斯班度假，条件是对方自付机票，格林汉姆负责其他的开销。16 人答应前往。
8. 接受邀请的人都同意婚前性行为，所以，如果两人彼此吸引，就可以展开完整评估，看对方是否具有成为终身伴侣的潜力。
9. 这些女性来自世界各地，包括来自国外的 16 人。大多数人在这段假期中过得相当愉快。有些人来的时候是处女，离开的时候依旧完璧。格林汉姆表示：“这是对对方的尊重，也是我的选择。”他说，两人要是没有擦出火花，上床只是浪费时间。

“在我遇到的所有女人里面，艾玛的每一项都极为出色，在见面以前就是这样。我还清楚地记得艾玛跟我联络的那一天：那是复活节之后的星期一，我在‘配对’交友网上挂了 8 个小时，回复了 100 多人。最后，

有3个人来布里斯班跟我见面，其中一位跟我的理想非常接近，不过见面的时候面色阴沉，看起来就很不好相处。但是，艾玛非常完美。当我在机场看到她的第一眼，我们之间立刻就擦出火花，并很快就订了婚，那已经是9年前的事了。”

在遇上艾玛时，格林汉姆已经50岁了，身兼房地产商、吉他手和歌手三种角色。29岁的艾玛来自中国，大学学的是会计学，完全符合格林汉姆的清单内容。艾玛也会弹吉他，还弹得一手好钢琴。在我们对夫妻俩进行访谈时，他们已经过了9年快乐的婚姻生活，从我们的角度看，他们也会继续幸福地生活下去。

对于自己中的这个超级婚姻大奖，艾玛也有自己的看法：“格林汉姆从20 000个女人中选了我做老婆，有多少女人能有这个福气？我相信自己绝对是他生命中的唯一。”而格林汉姆则说：“艾玛是我一直想要的那种女人。大多数人并没有这么大的对象群体可供选择，所以没法像我一样挑剔。你必须写张清单，列出自己想要的细节，然后让数字游戏来接手。”

◆◆格林汉姆·斯蒂尔说：“只要写张清单，再玩个数字游戏，你就能找到那个对的人。落难少女和白马王子的故事，只存在于童话里。”

虽然有些人会认为格林汉姆的方法过于极端，但是他却成功地证明了一件事：只要你能列一张清清楚楚的清单，写下自己想要的伴侣特征，并且在一开始就说清楚自己所能提供的条件，你就能在择偶过程中无往而不利。

哪些人不适合托付终身？

那些对于结婚太过急切或迫于压力而结婚的人，可能会令许多人退



避三舍。在古代,这样的做法说得通,因为他们的平均寿命比我们短得多,每对夫妻大概要生 6 到 12 个小孩,而且他们的生活只求温饱,没有多大的感情需求。

当今仍有不少人会因来自外部的压力而匆忙结婚,他们的理由包括“到时候了”、“我的朋友都结婚了”、“我该定下来了”、“找不到更好的对象了”、“不结婚就会分手”、“我只是想试着作出改变”、“再不生孩子就太迟了”等。

你也不会想要太过依赖的人,他们可能每天打 20 个电话问你在哪里,用电子邮件或礼物对你实施轮番轰炸,或说没有你就活不下去,或说你是他/她最后的感情依靠等。换言之,你必须回避那些要求你为他们的快乐负责的人。为自己的快乐负责已经够难的了!

此外,总体而言,男人对女性的身体都非常有兴趣,但女人在选伴侣的时候,对方的体型并非重要因素。从长远来看,那些希望你看起来像《魅力先生》杂志封面人物的女人都不是真心想跟你在一起的。这些女人通常缺乏安全感,出门必拎名牌包包才会有自信;她们做任何事都以自己为主,而不会优先考虑到你。

但是,我们已经知道,只有极少数人在择偶测验中能拿满分,而且这些人只会受到分数相同的人吸引。我们大多数人都并不完美,虽然会欣赏或渴望拿 10 分的人,但最后多半还是会选择跟分数相同的人在一起。对方的缺点使他们跟我们更接近,也更亲密。热恋期后,他们会因你的缺陷而爱你更多。这就是固定关系运作的方式。所以,常常挑你毛病、小题大作的人,通常不会跟你认真谈恋爱,更不是你理想的对象。

还有一种特殊的情况,就是两个人虽然条件般配,但却完全不来电。



性·爱万花筒

“条件相同”和“真命天子”是两回事

贝拉在新的网球俱乐部里认识了很多有趣的朋友,其中有个

叫山姆的小伙子引起了她的注意。于是她花了些时间来认识山姆，发现他为人风趣又脚踏实地，两人也有许多共同点。他们的人生观和宗教信仰相同，也都喜欢户外活动，彼此沟通无障碍，工作上也都很有成就。两人都很会理财，也都希望在30岁以前生小孩。还有，山姆长得很帅，贝拉很喜欢他的笑容。

她知道山姆对自己也很有感觉，遗憾的是他从来不约自己出去，而且每次见面都有旁人在。于是，贝拉决定在情人节那天约他出去。她在餐厅订了座位，花了些心思打扮自己，满心期盼两人的关系更进一步。

情人节那天一切顺利，晚餐也很浪漫。午夜餐厅打烊后，两人都不想让约会结束。山姆提议到他家喝杯咖啡，贝拉也同意了。当两人坐在客厅的沙发上时，山姆一把抱住贝拉，热情地吻她。结果，问题来了。贝拉发现自己完全没有感觉，一点儿火花、一丝颤栗都没有，就像跟一朵花儿接吻差不多。于是，她决定离开。

回家的路上，贝拉想明白了。山姆虽然符合她的理想条件，但两人之间缺乏化学反应，什么感觉都没有。

贝拉觉得很难过，她原本相信山姆就是自己的真命天子，但实情却完全不是这样。两人就此维持单纯的朋友关系，再也没有出去约会。

我们知道，引发伴侣的热情反应，是维持稳定关系中的激情与欲望的重要因素。假如彼此之间不来电，那么两人的关系虽然符合逻辑，却会变得非常拘谨，令人难以忍受。化学反应有两种，自然的和人造的。自然的热情是在触发生理机能的同时发生的，而持续的热情，则在双方一起营造一个让激情得以延续的环境时产生。

还要告诉你一个择偶的“终极秘诀”：9%法则。印第安纳大学的进化心理学家彼得·陶德和新墨西哥大学的杰弗瑞·米勒利用电脑模拟程序，以数学原理来推算人们如何从给定数量的对象中进行选择。他们发

现，假如有 100 个潜在对象，一般人在随机评估过其中的 9 个以后就会下决定了。只评估 9% 或更少，意味着你没有足够的资讯来作最好的决定。这项著名的实验传递了一个讯息：假如你的时间有限，就不要漫无目的地寻找，这样只会浪费时间，或错过可能的适合对象。看过潜在人选中的 9% 就够了。

SEX 性爱真心话

性爱真心话：在寻找合适对象的过程中，千万不要作出任何承诺，因为你身陷爱河，极有可能是荷尔蒙在替你说话。但荷尔蒙终究会消退，届时你将不得不考虑这个对象是否真的适合跟你一起生活。

要真正了解一个人，至少要花上一年的时间、还要好好吵上几次架。寻找合适对象的过程是一个逻辑推演的过程，必须以招聘员工的态度处理。在恋情的初期，千万不要作出任何承诺，因为你身陷爱河，极有可能是荷尔蒙在替你说话。但荷尔蒙终究会消退，届时你将不得不考虑这个对象是否真的适合跟你一起生活。

请一定记住，你的人生要自己负责。我们常说“真爱总在不经意的寻觅间降临”，但这种陈词滥调只会让你无法对感情采取积极行动，所以忘掉最好。

写一张清单，列出理想伴侣的基本条件，并且切实执行。不要太早给对方承诺，也绝对不要退而求其次，更不要让任何人把你摆在第二位。假如你认为一个人具有你想要的大部分条件，就要积极展开追求行动；如果条件不太具备，但感觉很不错，那就多花点时间试试看到底是否可行。千万不要把任何人当作暂时的跳板，这只会给双方造成更多的痛苦，更会让你无法专心寻找自己真正想要的对象。

列好详细的清单之后，一定要积极社交，以便尽量认识更多人。数字游戏是一个不错的选择：假如世界上有 152 万的潜在理想伴侣，你有什么理由要选那个 NO.2？但是，一定要保持积极的态度才能找到好对象，而不要一味地等着被人发现。

你得亲吻许多青蛙，才有机会找到王子和公主；同样的，虽

性爱真心话：在寻找合适对象的过程中，千万不要作出任何承诺，因为你身陷爱河，极有可能是荷尔蒙在替你说话。但荷尔蒙终究会消退，届时你将不得不考虑这个对象是否真的适合跟你一起生活。

然你已下定决心要实现梦想，还是需要花很多工夫来实践。不要再等了，现在就写清单吧！

- ♥ 计算自己的择偶积分，寻找与自己分数相当的人。
- ♥ 写张清单，按图索骥，只找最适合的对象。
- ♥ 要是彼此之间不来电，就不要浪费时间。
- ♥ 不要放弃！这世上还有许多人适合你。

第

8

章

女人不懂的“男事”



Why Men Want Sex & Women Need Love?

他们是天生色情狂：迷恋女人胸部，和不爱的女人也能上床。他们成天就是那副德性：发呆控、自恋狂、恋物癖……他们爱撒谎，也不懂得取悦女人，更说不出“我爱你”。他们害怕结婚，拒绝被改造，但他们也有属于男人的软肋。爱他，请从了解开始！

接下来的两章会涉及到男性与女性的行为、欲望和迷恋。如果你是女性读者，关于男性的某些讯息可能会让你感到好奇、震惊甚至愤怒。注意，我们会以相当直接的方式讨论这些问题，不会为了显得冠冕堂皇而加以包装和掩饰，也不会说些好听的话照顾你的情绪，这一点请大家务必谅解。在我们看来，男女两性只有真正地了解彼此，才能与对方顺利地生活和相处。

✖✖不要给男人压力。要知道，压挤气球不会让里面的空气消失，只会把空气逼到其他地方，导致某个部位膨胀而已。

男人“好色”，天经地义？

男人会对许多与女人相关的事儿感兴趣，排名第一的就是性，简单地说，男人是一种“随时都想要”的动物。

统计数字显示，40岁的男性平均每4分钟就想到性，而18岁的男性则是每11秒就会想到。美国印第安纳大学的金赛性学研究中心指出，54%的男人每天都想着性事，43%的男人每个月或每个星期想到几次，只有4%的男人能撑到一个月或更长的时间。相对来说，女性则很少想到性事，就算想到也通常是在没别的事情好做的时候。综合而言，女人对于以下4个问题最不理解：

男事 1：为什么男人会在晨间勃起？

许多女人都曾抱怨，每天早晨即使不用闹钟也会准时被吵醒：当旭日初升时，男人的老二也随之起立敬礼，身边同睡的女人会感觉到它在自己的背上戳来戳去。这种现象的发生有两个原因：第一，男人的睾丸酮浓度在日出时分达到高峰，这也是收拾停当出门打猎的时刻；在日落的时候，睾丸酮浓度最低。大自然以此来确保男人在出门前有最后的机会传下自己的基因，免得他当天没机会回家；第二，刺激阴茎挺立的神经分布在前列腺周围，膀胱的正下方。清晨胀满的膀胱会使这些神经受到压迫，使阴茎“被迫”勃起。所以说，这是大自然强加给男性的“不可抗力”，女人对此最好的应对方式，只能是速战速决了。

◆◆ 鲍伯早上6点醒来，发现老婆正在拿棍子猛戳自己的背。“你干嘛？”他质问道。老婆回答：“让你也尝尝这是什么滋味！”

男事 2：为什么男人觉得性只是性而已？

宾州大学医学院的瑞秋与鲁宾·格尔教授通过核磁共振技术首度发现，男性脑中连结左右半球的前连合比女性的小了12%，而在左右半球间传递信息的胼胝体的活跃性则比女性少了30%。这些差异解释了为什么男人在做一件事时能高度专注，而且一次只能做一件事。这种“单轨”大脑，让男人能专心处理性或爱。性可以只是性，而爱就纯粹是爱，两者只会偶尔同时发生。这也让男人有办法做一件女人无法理解的事：跟自己不喜欢的女人上床。

对男人来说，性只是性，做完就算了。他不需要对此加以讨论，连提都不用提，除非想跟朋友就此吹吹牛。当一个出轨的男人被老婆质问时，他会说：“那只是性罢了。”女人最好相信这句话，他说的应该是真的。男人的大脑可以把性归为简单的活动，就像刮胡子一样：这次刮完了，直到下次刮之前都不必去想。



但是对女人来说，“只是性而已”并不是值得信任的说法。在女人的大脑里，性和爱是一起发生的，两者相辅相成。对女人来说，性极少只是性，一定要有点感情才有可能发生，否则她应该就是用性来换取其他东西。就算女人想要满足自己的性欲，也会找一个看起来“过得去”的对象。男人就不是这样了：欲望一来，找个有洞的就算数！

其实，大部分女人在潜意识里是了解这一点的，但面对男人“性只是性”的行为时，她们还是会相当不高兴，例如男人对其他女人流口水、爱看性感内衣彩页、看色情电影等。女人会骂男人“只拿我发泄性欲”，或说他有“变态的要求”。

男事 3：为什么男人都迷恋女人的胸部？

全世界的女人都对男人的胸部情结大惑不解。隆胸手术能名列世界整形手术第一热门，也证实了女性为了吸引男性注意，可以做出多大的牺牲。

绝大多数雌性灵长类动物身上只有乳腺和乳头用以哺乳，只有人类女性长着突出的胸部和臀部。然而，人类女性的胸部多半是脂肪组织，它有什么特别的功能呢？男性人类与大部分哺乳动物一样，本来是从女性背后进行交配的，于是女性长了挺翘的臀部用以传送发情讯号；现在人类双腿直立、面对面直视彼此，所以女性才进化出一个长在胸前的“臀部”，好来吸引男性的注意。在《肢体语言密码》里我们提过一项实验，内容是请男性分辨臀沟和乳沟的照片。结果显示，没人能区分两者，不过两种沟都同样令人兴奋。

那么，应不应该鼓励男人看女人胸部呢？不，完全没有必要。他不需要任何鼓励就会了。

男事 4：为什么男人喜欢有曲线的女人？

数千年来，无数艺术作品都对女性的“沙漏形”体态大加表现和赞美，这指的是女性的身材轮廓，体重和脂肪并不重要。

女性到青春期时，雌激素的增加会让脂肪在臀部和腿部囤积，用以应付艰难的生存环境，为生育和哺乳作准备。心理学家戴文德拉·辛格(Davendra Singh)发现，女人的生育能力可以用腰臀百分比正确地推算出来，数值在67%~80%之间的女性生育能力最高；也就是说，女人的腰围是臀围的70%左右。这个比例的女性也对男性最具吸引力。辛格在研究中发现，不管女人的体脂肪有多少，3:7的腰臀比都是公认最有吸引力的身材。换句话说，就算女人很胖，只要有正确的腰臀比，看起来还是很诱人。

辛格分析了近三年《花花公子》杂志的跨页照片，发现就算里面的女人有越来越瘦的趋势，她们的腰臀比始终维持不变。如果腰臀比与这个数值相差过大，表示该女性健康和生育能力有点问题，比较不容易受孕，因而无法传递男人的基因。而西方古典美术作品也说明了一样的道理：即使其中的女性肖像比今天的模特儿胖上好几倍，她们的腰臀比仍然是3:7。

英国好邻居连锁超市(British Safeway)的一项调查发现，500名受试男性中的87%表示喜欢有曲线的女性，而且体重必须与身高成比例。其实，大多数男性都不希望自己的女友摸起来像瘦排骨。大概只有8%的男性表示喜欢“很瘦、身轻如燕”的女性，92%的人则说喜欢“魔鬼身材”的女人。女性的反应也印证了这一点：88%的女性认为有曲线的女人比瘦子更能吸引男人的注意。归根结底，对男人来说线条最重要，而不是体重。亲爱的女性读者们，不要再辛苦减肥啦！

“他们就一点儿都不觉得尴尬吗？”

经常有女性抱怨身边的男人“真是丢脸死了！”因为他们在海滨浴场穿着三角泳裤毫不在乎地大秀啤酒肚、在酒吧喝醉了丑态百出、不管什么场合都可以随时神游天外……这些让女人说着都尴尬的事儿，男人居然做得那么自然而然，这是为什么？

男事 5：为什么男人会经常发呆？

男性的大脑像是蜂窝一样，每个小房间都有自己特殊的功能。比如，其中一间管空间能力、另一间是语言能力、下一间是爱情，依此类推。不过大多数男性脑中有一个女人没有、也不了解的小房间，叫做“无所事事房”。这个房间里空空如也，但大部分男人都喜欢在这儿逗留。这里也是男人在钓鱼、看电视或散步的时候呆的地方。“无所事事房”有一个特殊的功能：补充精神能量，因此男人每天必须发呆 4 到 5 次。女人们都知道，有时男人会突然一副神游天外的样子，当妻子问“你在想什么”时，男人的回答总是“没事”。女人会以为男人在敷衍她，指控他对自己撒谎；而男人却觉得自己只不过是发了几分钟的呆而已，醒过神儿来怎么就被卷入一场莫名其妙的争吵中了呢？其实，男人说自己什么都没想的时候，通常是真的。这时候他基本上目无所见、听而不闻，所以不要试图跟他讨论任何重要的事，还是写张纸条比较有用。

男事 6：为什么男人在夜店总是丑态百出？

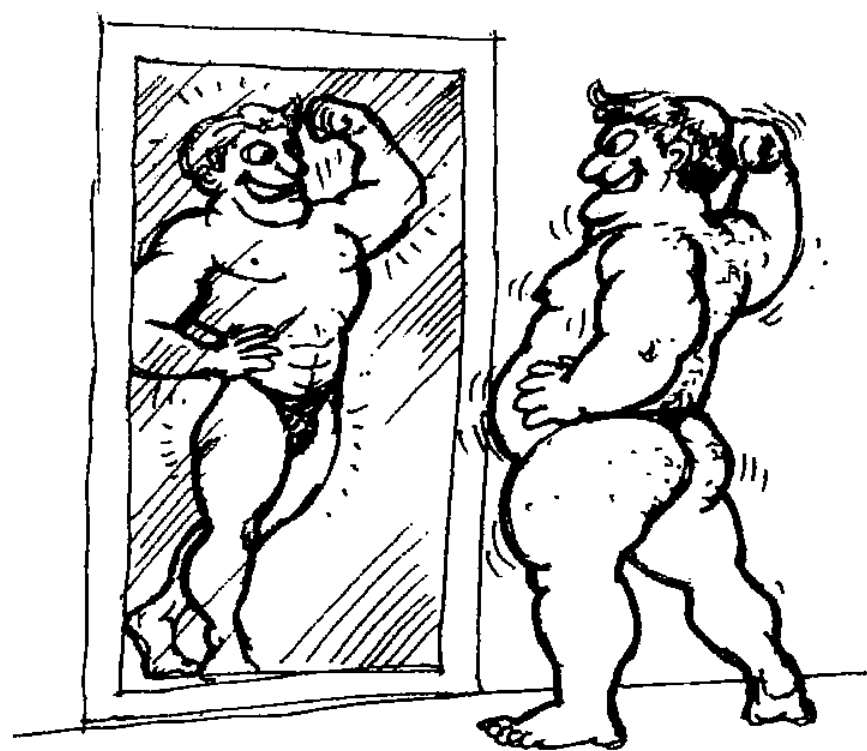
女人在夜店跳艳舞，是要让男人知道她们正在找适合的对象，但男人却认为女人是在说自己跟谁都行。正因为男女理解不同，才让两性之间有这么多矛盾和争吵。男人常常依照假设行动，很可能把友善的表现解读成对方愿意跟自己上床。

韦恩州立大学的安东尼·艾比博士在 1982 年开展的研究，以及堪隆斯州立大学心理学家隆尔等人后来的研究，都证实了这一点。他们聘请演员来表演一个片断：一位基层女职员去找男性高管来商讨工作期限事宜，要求演员表现得友善些，但不能有任何调情的举动。之后，他们请受试者观看这一段影片，并评估演员的意图。看影片的女性有 92% 表示女演员只是表现得很友善，只有 27% 的女性认为她有引诱或性感的举动；而男性虽然也普遍认为她很友善（87%），但同时也认为她表现得很性感或诱人（55%）。换言之，男性比女性更容易认为他人有性暗示，并

会据此行动。从进化的角度来看，这种做法是很有道理的，即使男人只有少数几次成功了，传下自己基因的机会还是多了许多。另一项研究也显示，如果男人发现女人的皮包里带着保险套，对“她愿意上床”的推断就会马上提升四倍。许多女性都知道男性会有这种“过度猜测”的情况，并会顺着男人的想法加以利用。这种行为也就是所谓的“逗鸟”（cock-teasing）。

男事 7：为什么老男人不在意自己的啤酒肚？

许多男人，尤其是上了一点年纪的男人在公共场合对自己的外表不甚在意，这一点让女人很难理解。日益松弛的小肚子是绝大多数女性的噩梦。在大庭广众之下，很多女人下意识地收腹，穿比基尼时通常也会调整自己的坐姿，免得小肚子被人看见。不过，我们却常常看到一些男人活像怀胎九月，还在对房间那头的女人猛抛媚眼，或是穿着紧身泳裤的男人跟好几个女人聊得热火朝天，一点儿也没注意到自己的泳裤紧得有碍观瞻。



男人对自己身材的评价，比女人好得多

其实，男人心里很清楚，在择偶市场上，他们获取资源的能力比外表重要多了。如果女人也能成功地获取资源，在男人眼中就是一种威胁，她的外表和生育能力反被列为优先条件。所以，她得穿条黑裙子好让屁

股看起来小一点儿，他却只需要一块劳力士手表或一辆宝马车，就能抵消一个大肚子。

男事 8：为什么恋物癖大多是男人？

恋物癖是指把无生命的物品或异性身上的非性感部分作为对象，通过外在刺激引起性兴奋的行为，多半始于童年或青春期。迷恋什么东西的都有：内裤、鞋子、脚踝、牙刷，甚至鲑鱼，都有可能引起某些人的恋物情结。色情片网站充斥着各种恋物癖的影像，据称 99% 的观众都是男性。

为什么会这样呢？还是因为男人是视觉的动物。男人幻想的时候，通常只会想到某些身体部位、体态和体位，不会幻想女人是否擅长做家务、会不会唱歌，或是否希望世界和平。超过九成的所谓“异常”性行为都跟男性有关，在美国，大约 97% 的偷窥案都是由男人犯下的。男人去造访脱衣舞厅或看色情杂志，也是基于相同的理由。

最让女人抓狂的 4 件事

性常常是两性相处紧张的根源。所有研究都证实，性是伴侣相处最大的问题，不管是性欲程度、发生的时间和地点上的差别，还是一方对另一方渴求程度的差异。男女双方都会对性事抱怨不停，但男人通常是觉得做得不够，而女人则是觉得做得太多。那么，到底缺乏性事是感情恶化的原因呢，还是感情恶化导致房事频率降低呢？答案是：其实两者都有可能。

男事 9：为什么男人不对女人坦白性事？

我们经常发现，许多男人为了避免争吵，会说女人想听的话。男人年纪越大、越有经验，对女人说的谎话就越多。这并不是因为男人天性爱撒谎，而是因为女人在提问的时候，常常会对听到的事实大动肝火。

从这种意义上说，男人撒谎的原因还在于女人的变相鼓励。对男人来说，善意的谎言、说一半藏一半或似是而非的说法通常是安全的选择，免得被赶到沙发上过夜。当身边有个酥胸半露的女人走过时，男人的本能就是要大饱眼福，同时身体也会自然而然地产生反应，这跟他对伴侣的感情没有什么关系。当另一半控诉他眼睛乱瞄的时候，他的反应通常是撒谎、敷衍和否认。“亲爱的，我没看呀！”“你比她美多了！”“我已经有你了，怎么还会看别人？”诸如此类的话，想必大家都听过。其实，当女人用指控的方式来对待男人时，就是在训练对方以撒谎来逃避负面的后果，同时保护她的感受。

本 “亲爱的，我没看她的胸部啊！是那对胸部挡住我的视线了！”

有趣的是，针对撒谎和欺骗的研究指出，平均每4个女人中都有3个承认会通过对男人撒谎来占上风。73%的女性说自己会跟男人调情，或暗示对方有机会发生性关系，以此占男人的便宜或要点其他好处，但只有一半的男性表示已意识到自己被对方“耍了”。相较而言，71%的男性承认曾对女人撒谎，比如夸大女性对自己的重要性，或说“我爱你”之类甜言蜜语，目的是骗她跟自己上床。不过，97%的女性表示，自己很清楚听到的是谎话。

要是女人教唆男人对小事扯谎，男人用不了多久就敢于在更大的事情上撒谎。不管女人是否愿意承认，她们在男人对性事撒谎的时候其实是比较安心的。男人很早就认识到，说些让女人安心的话，不但会把她留在自己身边久一些，还会让她放自己一马。

性·爱万花筒

男人常对女人说的10个谎话

下面列出的，是男人在意识到说实话的可怕后果时经常用上



的谎话。有趣的是，当我们询问女性对此的看法时，有 75% 的人表示，自己的男友 / 老公从来没这样说过，但却有 85% 的男性承认，自己曾在某个时间点对另一半说过这些谎话。

1. “我从来没有过劈腿的想法。”

要是碧昂斯脱光了衣服躺在他的床上，他一定会好好想一想。当然，这不是说他一定会付诸行动，但至少他一定会认真考虑。研究指出，大概有一半的人真的会做。不过加以否认是个安全的选择，毕竟很少会有这样的机会。

2. “我从来不会去 / 从来没去过脱衣舞厅。”

社会和女性对男性的限制，让他们绝对不会承认这一条。不过，男人铁定会想跟脱衣舞娘上床的。

3. “我不喜欢那些变态的事。”

在电视或网络上看到重口味性游戏时，男人通常会用这个谎话来回应女人，或在女人询问自己的“床上偏好”时用此回答。事实上，他一定很想试试看。

4. “我从来没想过要跟你的朋友上床。”

当然没有啦，而且绝对不是胸部高耸、身材火辣的那一个！他不但对这一位念念不忘，连丑的那几个都想过。虽然他不大可能真的这样做，但不管你喜欢不喜欢，他都会这样想。

5. “我对色情片没兴趣。”

真没兴趣的话最好了，那他就是第一个从没上过色情网站的纯洁男子，要知道，这可是产值动辄数百亿美元的庞大产业哦。据统计，在男性经常浏览的网站中，68% 百分是色情网站。他真的没看过吗？相信有圣诞老人还靠谱些。

6. “我从来没想过让站街女郎帮我吹喇叭。”

或许从上回碰面以后，最近还没有吧！在庄严地发表上述言论时，有些男人心里或许还在盘算，下一次直接把她弄上床好了。

7. “为了你，我愿意牺牲生命。”

不，他不愿意。但是，为了换取有规律的性生活、无微不至的照顾呵护、美味的一日三餐、干净的房子、和平的日子，他的确会这样说。

8. “我不会幻想跟每个见过面的女人上床。”

他不光会在心里替每个见过面的女人脱衣服，还会琢磨用什么姿势办事比较爽，有时候，他还会在跟你做爱的时候想着她们。当然，对于这一点，他绝对会断然否认的。

9. “我从来不会对你撒谎。”

只要能让你不哭、不闹、不吵架，他什么话都会说的。要是你对他的谎话提出质疑，他会说因为你没办法接受事实，因此他有必要这样做。

10. “我没看她的胸部。”

他当然看了，但是他不希望被你找麻烦。女人没办法接受事实，记得吗？

读到上述谎话的女性通常都会有这样的反应：“才不是！我家老公就不是这样！作者肯定搞错了！”其实不然，我们有大量的研究作为证据，况且，两位作者之一就是男人。很多男人会承认自己说过这些谎话，还会在与朋友喝酒时拿来当笑话讲，不过，他们是绝对不会向自己的女人承认的。

总而言之，大部分男人为了哄女人高兴或为了多些上床的机会，可以说任何话来堵住对方的嘴。为了吸引女人的注意，男人也会表现得风度翩翩、态度真诚、温柔浪漫，用无限的溢美之辞让对方心花怒放。或许一些女性会把这些男性行为解读为“别有用意”，但男人却认为这只是一种自我防护。再次强调，这些行为其实无关好坏，只是事实而已，女性最好接受它们，并据此发展出应对之法，感情关系本来就是有施有受，对吧？



男事 10：为什么男人很难发现G点？

对许多男人来说，G点就像外星人一样，听是听说过，找却找不到。G点位于阴道前壁，大小约3平方厘米，这里是阴核神经末端聚集的地方。有些女人的G点非常敏感，有些人却没什么反应，甚至完全没感觉。G点的全称其实是“葛拉芬柏格点”（Grafenburg spot），它是由德国的恩斯特·葛拉芬柏格博士在1950年“发现”的，但他从来没提过自己是如何发现G点的。不过，因为G点在阴道前端上壁的位置，狗爬式性爱通常是阴茎最容易刺激到G点的体位。

很多男人对G点所知不多，因此，教导男性G点的位置在哪里以及如何正确地刺激它，也就变成了女人的责任。

男事 11：为什么男人常常希望女人主动些？

对男人来说，主动接近女性要冒很大的风险。男人的自尊通常很脆弱，会把拒绝看作失败。在动物世界里，大部分雄性动物只要对雌性展现性器官，就可以进行交配；而雌性动物几乎不会嘲笑、转身走开，或推托称自己头痛。男人却不得不常常面对此类拒绝，受拒越多，男人的挫败感越强，这就是男人希望女人更主动些的重要原因，这样能让男人的压力减轻许多，也会让他们觉得自己受到渴望，显得更有面子。为了达到这个目的，男人常常会对女伴表现得特别体贴温柔，以使其更愿意和他上床。许多男人发现，不着痕迹地表现体贴，会比开口请求更容易得到自己想要的东西。

然而，大多数女性却希望她们的男伴能了解自己的暗示，很少有女人会直接告诉对方自己要什么。女人似乎相信，男人会从自己给出的细微线索中得到暗示，但这通常反而让男人一头雾水。

◆◆ 男人就像好酒，一开始只是青涩的葡萄，要女人用力踩踏才会熟成醇化，上得了晚餐餐桌。

男事 12：为什么男人说不出“我爱你”？

“我爱你”是大部分人在情到浓时会不经意说出的话，彼时双方的荷尔蒙浓度都很高，天天像梦游一般过日子，连记住自己的名字可能都有些困难。女人可能会开始表现出某些筑巢行为，例如喜欢挑选窗帘、买胖嘟嘟的泰迪熊、为他做饭、对有宝宝的夫妻多加留意，还会用“从此快乐地生活在一起”这样的方式说话。这些通常会让男人觉得很恐慌，他甚至会后悔自己说了“我爱你”，毕竟他是男人，说了就一定得做，不管是今天、明天、今后还是直到永远。所以，除非他想跟女人上床想得不行，并且荷尔蒙充脑，否则就会尽量避免这么说。

有时候，女人会对身边男人的缺点视而不见，以为跟自己在一起以后他会改变，或认为“爱能征服一切”。她拒绝承认男人对自己不好，甚至不爱自己。她甚至没注意到，在短短半年内，自己就从他口中的“宝贝儿”变成了“喂”。女人无法确定一个男人是否爱自己时，通常会询问闺蜜的意见，并要求她们必须说实话。她会频频打电话给朋友，或在聚会时询问大家的意见。许多女人都不太擅长看清自己感情中的问题，但给其他情侣挑毛病却十分在行。大多数女性要等到一段恋情结束之后，才明白其中的爱情早已荡然无存，不过她们的女性朋友却都能及时“看清”这一事实，所以问她们就对了。

通常情况下，男人喜欢这种相信“爱能征服一切”的女人。因为只要挑选合适的时机说些甜言蜜语，就可以轻易把她们弄上床。

女人最想的，正是男人最怕的

有人说，一个男人对女人最大的承诺，就是愿意娶她。几乎所有女人都喜欢做身披婚纱步入婚礼殿堂的梦，我们也见惯了肥皂剧里男人半跪求婚、女人热泪盈眶的桥段。然而，结婚这件让女人津津乐道的事，却是不少男人的噩梦。



男事 13：男人什么时候愿意安定下来或结婚？

从生物学的角度来说，男人在睾丸酮浓度开始衰减的时候，就会变成好丈夫的人选，这大约是在 27 岁左右。过去的男人往往在青少年时期就结婚了，因为以前必须结婚才能有性行为；而对今天的男性来说，活跃的性生活早已不是问题，随时随地都办得到，而且对象众多。所以，当今许多年轻男人会想：要是我能到处播种，为什么还非要一夫一妻不可呢？

从 27 岁开始，男人会变得体贴一些，因为体内男性与女性荷尔蒙的浓度开始逆转。他开始对长期稳定的关系有兴趣，并开始用大头而非小头思考。他会主动给女人打电话，而不是有特定的理由时才想起来打；也会取消跟哥们儿的聚会，好陪女人出门逛街。在恋爱初始阶段的欲望期，男人的性荷尔蒙浓度很高，会显得过于冲动和积极，例如买大束鲜花送到她的办公室，恨不得让所有人都看到；花大把银子到高级餐厅订位吃晚餐；或用老掉牙的方式表达爱意。等到与一个女人上过 5 次床以后，他会马上变成那种除了上床干什么都行的人：看电视、打电话、修车、剪指甲、打游戏、读报纸，假如这些都不能做那就睡觉或发呆好了，只要能避免在床上花体力就行。因为他出自本能地了解，跟同一个女性做爱 5 次，一般就足够让对方怀孕了！此时，除非他考虑与女伴维持稳定关系或结婚，否则就会从第 6 次上床起慢慢失去兴趣，不管她在床上摆出什么样的姿势。要是他遇上了另一个喜欢的对象，马上又会变得性致勃勃。

这个“5 次郎”现象也出现在其他物种中，例如公羊、公牛和公猪。与固定的雌性动物平均交配 5 次以后，雄性动物就会失去兴趣，就算雌性乔装打扮、盖毯子、喷香水，雄性动物依旧无法重振雄风。不过，只要另找一头雌性动物，又能立刻勃起。大自然之母的意思是这样的：“5 次就足够把该做的都做了。现在再去找另一个母的交配吧，好繁衍你的物种。”所以，那些不想马上安定下来的男性会马上失去兴趣，并且不再付出了。那些想建立稳定关系的男人，一开始会跟找一夜情的男人表

现得差不多。但等他们产生稳定的感情联系时，就会在床上待得更久，花时间聊天、爱抚，或表现出其他典型的女性行为。

男事 14：男人最担心什么？

男人跟女人一样在意自己的缺陷，但他们不会像女人一样，让过度忧虑控制自己的生活。以下是男人最担心的几点：

- ♥♥ 我的肚子是不是太大了？
- ♥♥ 我看起来太年轻 / 太老吗？
- ♥♥ 我的男人味看起来够吗？
- ♥♥ 我的头发是不是变少了？
- ♥♥ 我这次会成功吗？
- ♥♥ 我能在床上满足女人吗？
- ♥♥ 我的老二是不是太小了？
- ♥♥ 我有能力养家糊口吗？
- ♥♥ 我能赚到足够多的钱吗？
- ♥♥ 像我现在这个样子，会不会有女人爱呢？

男人会经常想到这些事，也会在私底下为此担心，但很少会对别人提起。你绝对不会听到男人跟朋友说：“嘿，兄弟！你觉得我是个老二超小、不会赚钱又邋遢的秃头胖子吗？”男人不喜欢对别人提起自己的缺点，你也不应该这么做，因为这会伤害一个男人的自尊，也会使彼此的关系变紧张。

令男人头痛不已的“终极男事”

这些问题，是大多数男人经常被问到，而且常常会弄得他们头痛不已的：

- 💞 你在想什么？
- 💞 你爱我吗？
- 💞 我看起来很胖吗？
- 💞 你觉得她比我漂亮吗？
- 💞 如果我死了，你怎么办？

这些问题之所以让男人头痛，是因为一旦不小心答错，就一定会面临大吵一架的局面。其实，所谓的“错误回答”，不过就是实话实说而已。为了免于家庭战争，以下是男士们针对每个问题开发出来的标准答案。

关于“你在想什么？”

这道题的标准答案是：“亲爱的，很抱歉，我刚才有点分心了。我只是在想你有多善良、体贴、温柔、聪明，我多么幸运啊，竟然能有你在我身边。”

实际情况是：1. 刚才什么都没想。2. 足球。3. 没穿衣服的安吉丽娜·朱莉。4. 你最近有点儿胖了。5. 要是你死了，寿险的钱要怎么花。

关于“你爱我吗？”

这道题的标准答案是：“当然！我爱你爱得好疯狂啊！”

不正确的回答包括：1. 当然啦！爱死你了！那么，咱们上床吧？2. 要是我说“是”你觉得开心，那我就说好了。3. 嗯……可否定义一下什么是“爱”？4. 当然，我是你老公，这是我应该做的。5. 啊？谁？我吗？

关于“我看起来很胖吗？”

这道题的标准答案是：“当然不啊！你看起来刚刚好，非常完美！”
(注意加强语气，让自己显得很真诚)

不正确的回答包括：1. 那要看跟谁比了。2. 我倒不觉得你很胖，不过也不瘦就是了。3. 多一点肉有什么不好，说明咱们家过得好啊！4. 怕

什么，我见过更胖的。5.不是你胖，是你量体重的时候，我在秤上多放了20公斤生肉。6.我没听清，你再说一遍好不好？

关于“你觉得她比我漂亮吗？”

这道题的标准答案是：“你比你漂亮多了！”（斩钉截铁地）

不正确的回答包括：1. 不过你的个性比她好。2. 漂亮倒没漂亮多少，不过她比你瘦。3. 你在她那么大的时候，比你漂亮些。4. 你觉得怎么才算“漂亮”？5. 我没听清，你再说一遍好不好？

关于“如果我死了，你怎么办？”

这道题没有标准答案，因为不管怎么答都不对。当然，真实的答案是“买一辆法拉利或再找个漂亮女人结婚”。关于这个话题的典型对话流程如下：

女：我死了的话，你会再婚吗？

男：当然不会啊！

女：为什么不会？你不喜欢结婚吗？

男：当然喜欢啊！当老公的感觉很好！

女：那你为什么不想再婚？

男：好吧，那……那我就再结一次好了。

女：（带着受伤的表情）你真的会哦？

男：嗯……呃……是你叫我再婚的啊！

女：你会跟她一起睡在我们的床上吗？

男：不然要睡哪里？

女：你会不会把我的照片都换成她的？

男：嗯……不这样的话，她会不高兴吧？

女：那你会把我的高尔夫球杆拿给她用吗？

男：那可不行，她是左撇子。

SEX性爱真心话

性爱真心话

性爱真心话

- ♥♥ 男人的大脑能区分性与爱，偶尔两者会同时发生。
- ♥♥ 男人对女人撒谎，是为了避免冲突。如果不想听实话，就不要问男人问题，不然你就是在教唆他撒谎。
- ♥♥ 假如你想让你的男伴高兴，就在床上更主动一些。
- ♥♥ 对于自己的缺陷，男人跟女人一样缺乏自信，他们只是不喜欢拿出来讲而已。千万不要在公共场合挑男人的不是，这不但会造成紧张的气氛，还会损害他的自尊。

第9章

男人必修的“女课”



苏气炸了！虽然当初她指定要一个“黑发棕眼、高挺鼻子、有明星气质的男宝宝”，但这也太扯了。

Why Men Want Sex & Women Need Love?

她们想在完事后继续讨论自己的感受，并得到男人的温存和爱抚。她们可能突然变身“大欲女”，只要男人愿意分担家务。她们偏爱年纪大的男人，有时也会对“坏男人”心存幻想。有时候，她们爱巧克力胜过性……学好这12堂课，让她满足你所有的愿望！

在当今时代，有关性的话题引起了前所未有的讨论和关注。女人也加入了色情电影和成人玩具的消费者大军，也会以性玩物的角度来讨论男人。她们随时随地可以把自己打扮得艳光四射，想怎么穿都可以，穿什么都行。

女性杂志上充斥着如何修饰外表、如何在床上取悦男人的文章；面向女性听众的广播节目，请来咨询师解答性方面的困惑；电视上还有关于性事的露骨节目。这让男人既兴奋又期待，他们觉得，既然女人已经愿意放下社会加在她们身上的束缚，就会跟男人一样喜欢性事了；除此之外，既然吃避孕药或用保险套就可以免受怀孕之苦，为什么不可以多做一点？女人自此应该也会频繁地提出性要求了，而且再也不会扭扭捏捏。

然而，这种期待并未成为现实。轰轰烈烈的性革命过后，许多女人很快又回到她们的预设立场：当一个被动的性伴侣。有些人不是这样，但许多人都是。男人发现，自己又成为了随时想上床的一方，还要想尽办法应付不太想上床的女人。他们期待着住进花花公子豪宅、与兔女郎同住一个屋檐下，结果却发现自己是跟特蕾莎修女住在一起。这太让人失望了！

男人常说女人是个谜，让人费尽心思而不得其解。其实，只要下工夫学好与女人相关的 12 堂课，和谐幸福的两性关系，并不是那么难以达到的。

女人天生“性趣缺缺”？

其实，女人并非不想上床。她们也有性需求，而且想要的频率比口头上愿意承认的还高。

但是，正如前几章提到的，女人的性行为与感情密切相关，她们的大脑不像男性那样能够将性和爱区分得清清楚楚。对男人来说，性通常比较重要，因为他们有繁衍的需求，几乎可以随地上床；对于女性而言则完全相反。此外，女人大脑中的睾丸酮浓度比男人低很多，这也是在她们看来性爱的重要性较低的主要原因。

第1课：女人是怎么看待性的？

现今的各个领域都在强调男女平等，这使人误以为女性对性事的态度也与男人相同。许多媒体甚至宣扬道，女人在性事方面不仅标准与男人相同，也有相同程度的性欲。但是，事实却远非如此。

本算命先生对一位年轻人说：“从你的手相来看，你要找一个跟自己兴趣爱好相同的女孩子，才能白头偕老。”“什么？找一个喜欢喝酒、四处钓女人的女孩儿？”小伙子惊叹道，“那不是让我找个酗酒的女同性恋吗？！”

我们花了30年的时间，收集和分析了数百个关于女性性态度的研究报告，其中包括来自大学和卫生机构的科研项目，如性学研究者金赛博士的研究，或时尚类杂志，如《柯梦波丹》、《时尚芭莎》等。我们从中获得两个重要的结论：第一，女性的性动机在过去数万年间从未改变过。所有的研究结果都显示，不管是女强人还是家庭主妇，对于什么是“很棒的性爱”都有相同的评估标准，且与10万年前的原始女性如出一辙；第二，21世纪女性的性需求，跟老祖宗的也差不了多少。唯一的改变不过就是：当今的女性，可以光明正大地讨论性事了。

不管过去还是现在，要想让大多数女性愿意上床，至少要满足以下5个条件：

- ♥♥ 让她觉得自己很漂亮、很特别。
- ♥♥ 使她有被爱、受到保护的感觉。
- ♥♥ 拼命地宠爱和呵护她。
- ♥♥ 不要吝惜亲吻、爱抚和拥抱等亲密的身体接触。
- ♥♥ 多花些时间讨论她的感受。

而男性一般希望女性做到以下几点：

- ♥♥ 希望自己想上床的时候，她马上响应。
- ♥♥ 随时随地可以做爱。
- ♥♥ 经常由她主导性事并花样百出。
- ♥♥ 不要让男人觉得自己的性需求是“变态”的。
- ♥♥ 满足男方的视觉饥渴，比如多买几套性感内衣。

女人觉得性交是水到渠成的事儿，因此要慢慢来。事实上，女人很少用“性交”这个词儿，代之以“做爱”或跟某人“上床”。女人在事后一般都想继续讨论自己的感受，但是许多女性也抱怨自己根本没办法这样做，因为身边的男人已经睡死了。

本特 男人最大的性幻想是跟两个女人上床。女人也想这样，至少男伴睡着了以后，还有人可以说话。

比较男女两性的性需求，我们可以发现：女性希望从表达感情开始，而男性只想要狂野不羁的床上运动，这些差异使男女在性事方面经常不那么合拍。女人常常抱怨男人“自私”、“猴急”，而男人却说女人“没

有想像力”、“不配合”；更有甚者，女人会将男人的需求描述为“恶心”或“病态”，男人却说女人很“无聊”、“像块木头一样”。

当你了解并接受男女大脑在构造上的差异，知道男女双方对性与爱有不同的看法、不同的重点，你就有机会适当修正自己对性的态度，并很快受封为出色的爱人。理想的性生活是双方对彼此的需求都不加以批评，同时尽量满足对方的需要。我们的性需求是不一样的，仅此而已。没有好坏，只是不同。

第2课：为什么女人很少在床上主动？

在男人对女人的抱怨中，这一点是经常被提到的。理由很简单，我们也说过好多次了，男人的性欲天生就比女人强烈，他们体内的睾丸酮比女人多了10~20倍，受到荷尔蒙刺激而产生性欲的下视丘，也比女人的大。

过去数百万年来，男人的使命进化成在性欲驱使下传宗接代，女人则进化成照顾下一代的角色。女性的原始本能是提供照顾和保护，这样才能照顾和保护小孩，她们也将这些本能延伸到男人身上，喜欢安慰、支持和照顾对方。但男人却认为每次拥抱都是前戏，他们的性需求非常强烈，以至于时常无法区分女人是在表达情感还是想要上床。这就是男人经常觉得受挫的原因。他们会对女性的反应作出误判，以为现在的情况已经可以上床了，结果却被拒绝。对此，女人也是一样困惑。

性·爱万花筒

一个拥抱竟能引发婚姻危机？

伊恩和海伦是一对夫妻，他们出现在婚姻心理咨询室时，看起来非常别扭，彼此阴沉着脸互不搭理。

面对心理师的质询，他们的反应倒是如出一辙，都声称自己受够了，想和对方一刀两断。

以下是他们陈述的理由。

伊恩：“我老婆说她爱我，但她从来不肯表现给我看。她好像觉得抱着我哄两下、说点好听的话、做点小事就够了，可我真的不在乎这些。她抱完之后就自顾自睡了，好像我是个需要陪睡的三岁小孩；至于做些我爱吃的菜或帮我洗衣服那些事儿，我自己就可以做。我最想要她做的，是穿上性感的衣服在门口温柔地迎接我回家，之后痛痛快快地大干一场，那就足以证明她爱我了。但这个机率跟登陆月球差不多。我是说，要是她真的在乎我，不是应该让我高兴吗？”

海伦：“你知道吗？我常常希望在睡前和老公抱一抱，我只想亲几下、慢慢抚摸着彼此直到入睡，温柔而平静地过上一晚，这样我就很满足了。可是我一这样做，伊恩就觉得我要做爱。所以，现在只要上了床后我不想做爱，就得马上装睡。我不想冒那个险，免得他又会勃起，之后一切变得不可收拾。为什么不能抱一抱就好？为什么性一定得这么重要？”

其实，男女的问题都在他们的大脑里。在远古时期，他们必须抓住每个性交机会，即使面对危险也必须“完成任务”。因为怀孕后流产的几率很大，而且许多婴儿会夭折，大部分小孩甚至活不到青春期就死了。女人先天性欲较低，因为她们要将大量的时间和精力用于怀孕、照顾小孩；要是女人也随时随地想做爱，就有可能使小孩受到忽略，或太过频繁地怀孕产子。这两种情况，对自身和孩子的健康都有害。

第3课：如何把女人哄上床？

从古至今，男性总是处于要求和给予的地位。当男人想要某件事物的时候，就会直接要求；不想要的时候，也会讲得很清楚。许多男人至今还相信，要求性交是自己的权利。

而当今的女性却不认为自己有义务配合，所以男人越是要求上床，

女人就越不可能接受。女人无法理解男人为什么不婉转一点，而男人则不了解，其实还有其他的办法可用。

今天的女性，希望男人赞扬自己性感，并受到宠爱与呵护。她们不喜欢被视为无物。因此，虽然前戏很重要，前戏以前的事情却更为重要。科学已经证实，压力是降低女人性欲的最大元凶，女性的情绪与她们的性欲关系密切。要是女人觉得很累、很焦虑或很烦，性欲也会随之降到最低，所以帮她放松、让她安心、觉得受人需要，是相当重要的。

本前戏的定义。她的定义：“今晚你洗碗、我泡澡怎么样？”

他的定义：“你醒着吗？”

大部分的男人不知道，女人觉得他最性感的时刻不是老二起立敬礼，而是他做饭、洗碗、哄小孩、自己洗脏衣服。这些画面会让女性立刻对男人充满柔情。特别是那些有小孩或工作繁忙的女性，一整天下来只想睡觉，根本没有多余的力气用来做爱。男人要是愿意帮忙做家务，就是对女人最有效的催情药。男人在家里操着吸尘器清理地毯的画面，比他在昂贵的餐厅里花3 000块钱请女人吃饭更让她兴奋，对于这一点，许多男性还很惊讶呢！

玛利亚·昆恩是《在干净的床上》(*Between Clean Sheets*)一书的作者，她能证明家务事与房事之间的关系有多密切：

当女人肩负着照顾别人的使命时，性就不是一种乐趣了。性变成了女人“必须为别人做”的事，而不是为了自己的快乐。对于不得不做的事越是劳累、紧张或愤怒，就越容易累积恨意。很多男人不解地说：“我有哪里做错了吗？”他们是真的不知道。

昆恩认为，要是男人愿意分担家务，很有可能收获意外惊喜：他身边的那个女人，可能会突然变成“大欲女”哦！

第4课：女人的性高潮是什么样的？

只有人类的女性有性高潮。对其他物种而言，性交只是长达7~10秒钟的生殖器接触，其目的纯粹是繁衍后代，没有深刻的感情联系。人类的女性排卵期是隐性的，也就是说，男人从表面上无法看出女人什么时候“发情”，这似乎也是进化而来的结果，好让男人不要偷偷溜走。除了月经期以外，女人几乎随时都可以发生性行为，这使性成了强化关系的纽带，让男人愿意留下。

曾有研究者在女性的阴道放置摄影机，观察性高潮的反应。画面显示，在达到高潮的那一刻，阴道肌肉向上收缩、子宫口向前延伸开启以吸取精子，就像吸尘器的原理一样。因此，男女双方要是同时达到高潮，受孕的机率是最高的。如果从受孕的角度来看，女性的性高潮应该与男性高潮同时或在其之后，而非之前。

进化生理学家也认为，女性性高潮是对于人类物种的“品质把关”机制。他们相信，要是女性认为一个男人身上没有她需要的基因，她的身体就不太可能达到高潮。不过，要是她夜夜都与他高潮不断，那就证明她想要此人的基因，起码从进化的角度来看是这样。

第5课：为什么女人在床上似乎无法专心？

男性总是抱怨女人在做爱的时候太过在意周遭环境：一会儿说灯光太刺眼，一会儿说太暗看不清；太吵、太安静、墙壁太薄、怕被看到/听到……都能让她们分心。而男人对这些事向来不甚在乎，他们的大脑一次只能处理一件事，因此专注于眼前进行的工作，对外在的刺激完全无视。

神经学家格特·霍尔斯特教授（Prof. Gert Holstege）任职于荷兰的格罗宁根大学，他的研究团队兵分四路，对不同地区的13位女性进行研究，分析她们在静止不动时、假装性高潮时、阴核接受刺激时和达到性高潮几种不同状态下，大脑活动的情况。他们发现，女性受到刺激时，主要体觉皮质区（Primary somatosensory cortex）的活跃度提高，但杏仁

核和海马体（负责警觉与记忆的区块）的活跃度降低。也就是说，女性只有在完全放松、注意力集中的情况下，才会真正享受性爱。

女性的大脑擅长一心多用，可以同时处理许多资讯。在远古时期，要是正在性交的两个人完全无视外界情况，极有可能沦为肉食动物的猎物。总要有人天生就格外警觉，这个任务就由女性承担了。因此，要让女人保持性趣，男人就得选对时机，确定此时没有事情让女人烦心，同时放些轻音乐掩盖外界的噪音，向其保证绝对不会有意外的干扰。

第6课：女人有多厌恶性侵犯？

从广义上讲，性侵犯是指在尚未得到允许的情况下，将自身的性行为强加到对方身上。大卫·巴斯博士列出147种令人不快的男性行为，发现性侵犯被女性视为最令人讨厌的举动。这与色情电影描述的情况恰恰相反，证明女性并不像该类影片描述的那样，愿意参与粗暴的性行为并乐在其中。就算女人做春梦，梦中的对象通常也都是帅气多金、温柔优雅男性，而不是由粗鲁低俗、满身体臭的混混当主角。而男性对性侵犯的态度则远没有这么强烈（只有43%的男性对此表现出明显的厌恶），有些人甚至认为这让人很兴奋。顺便说一句，在男性看来，最不可接受的女性行为是不贞，其次是言语侮辱。

巴斯博士也发现，男性普遍低估了女性对性侵犯的厌恶程度。也就是说，大部分女性都很反感男人拍自己的屁股，而男性不但不以为然，反而会觉得这是相当有趣的举止。在当今这个号称两性之间思考模式越来越接近的年代，这实在是一场大灾难。

第7课：性骚扰对女人意味着什么？

在所有关于性骚扰的投诉中，93%是女性提出的，只有7%是男性提出的，而且对他们施加骚扰的还是其他男性。只有极少数的情况下男性才会提出受到女性的性骚扰，但这样的情况通常是别有用心的，例如双方是竞争对手或办公室政治的结果，与性骚扰的关系其实不大。



从表面上看，绝大多数性骚扰都是由男性强加在女性身上的，但有两种情况也不容忽视。首先，女性在受到性骚扰后，往往会有更大的压力；其次，男性很少抱怨自己是性骚扰的受害者，说成是美梦成真还差不多！巴斯博士发现，若将兴奋感指数从 1 到 7 划分为不同的层次，女人在酒吧里用身体磨蹭男人时，他的指数是 6.07；要是男人对女人这样做，她只会给出 1.82 的数值。这种行为会给许多女人造成很大的反感。

此外，每 4 次针对性骚扰的抱怨中，有 3 次是由年龄在 25 岁左右的女性提出的，可见女人的生育能力对男性有巨大的吸引力。只有很少的抱怨是由年纪较大的女人提出的。

✚✚ 大多数女性认为，性骚扰是一种冒犯；大多数男性认为，性骚扰是一种赞美。

芭芭拉·古特克（Barbara Gutek）是加州克莱蒙研究所的心理学教授，她针对职场人士进行了一项调查，以考察同事提议上床时人们会作何反应。古特克博士发现，55% 的职场女性反映过去五年内曾遭遇性骚扰，但只有 9% 的男性被女性同仁骚扰过；调查也发现，有 63% 的女性表示，遇到这样的提议会感觉受辱，但反应相同的男性却只有 17%。

大卫·巴斯在另一项研究中，请女性受试者对不同职业、地位男性的上床提议作出评价，以此研究女性的受辱程度。他发现，建筑工人和清洁工给女人的感觉最糟。由此可知，男性的社会地位越高、可支配资源越多，在向女性提出这类要求时越不容易被拒绝。

达尔文教给女人的 3 堂课

进化，进化，都是进化惹的祸！女人许多下意识的偏好和反应，都是在漫长的岁月中进化而来的，包括对男人资源的需求，以及身体的本能渴求。男人们，没有办法，要怪就去怪老祖先吧。

第8课：为什么女人偏爱年纪大的男人？

大卫·巴斯通过对各地文化的研究发现，至少有37种文化里的女性偏爱年纪较长的男人。因为男性年纪越大，越有可能握有资源和权位。比如说，2008年，年龄在20岁左右的澳大利亚男性的年均收入是27 000澳元（1澳元约合6.54元人民币。——译者注），而30岁男性的年均收入却达到44 000澳元；40岁男性的年均收入更达到53 000澳元。再者，年纪较长的男性也比较稳重可靠，相对来说也更愿意安定下来。

总体而言，女人最喜欢比自己大3~5岁的男人，因为年龄差距过大的话，对方先死的可能性也会变大，代表着女性可托付的依靠就此消失。女性有时也会与比自己年轻、甚至小很多的男性结婚，这种情况多半出自以下两个原因：

1. 她的经济来源不成问题，因而不需要依赖男人；
2. 她已过了生育年龄，因此迫切需要借年轻男性的活力来唤回青春的感觉。

这样的女性利用性或自身的权势资源吸引年轻的男性，不过这种关系几乎总是无法持久，就像当年59岁的伊莉莎白·泰勒与39岁的建筑工人拉里·福藤斯基一样。

此外，女人偏好比自己聪明的男人，而男性喜欢比自己差一点的女性。通常只会看到没大脑的女人（或纯粹装傻的女人）与聪明绝顶的男性配对，但很少看到聪明的女性和笨蛋在一起。喜剧电影或电视节目有时会表现这一点，但那也多半是为了达到讽刺或喜剧效果而已。

第9课：为什么女人更喜欢身体爱抚？

在漫长的岁月中，女性的身体进化出超过10 000个触觉感受器，而男性却只有区区3 000个。女性对触觉非常敏感，这有助于分析和评判婴儿的情绪和生理反应，也解释了女人为什么喜欢碰触和抚摸，以及亲



密接触对于女性有多重要。但是,绝大多数男性会把亲密接触解释为“想要做爱”,这样的理解在无数夫妻情侣间造成了很大的问题。女性渴望许多不带性暗示的肢体接触,例如拥抱、牵手、抚摸头发、肢体按摩和任何形式的亲吻;而大部分男性只在追求阶段会这么做,因为他们明白这些行为终究会以性爱收场,一旦追求成功、关系稳定下来,许多男性就不再进行这类肢体接触了。

第 10 课:为什么女人都爱坏男人?

大多数女性在排卵期的那两三天里,都会对所谓的“坏男人”,也就是霸气、阳刚的男性产生不同程度的渴望。因为从进化和生物学的角度来说,硬汉的生存机率比温柔的好男人高出许多,这种极具雄性特质的基因强烈地吸引着排卵期的女性。而在除此之外的其他时候,安静、可靠、温柔的男性也就足够作为伴侣了。

女性总会下意识地寻找值得依靠、给得了承诺的伴侣,但同时也想要基因良好的男性。可惜的是,这两种特质并不一定能体现在同一个人身上。目前的基因检验已证实,约有 10% 新生儿的生父并不是生母的丈夫。这个事实或许几千年来都未曾变过,只不过到现在才由基因检验证明而已。通常,在外界环境压力大的时刻,比如面对死亡威胁时,大脑会驱动身体寻找繁衍下一代的最佳机会,在这种时候更容易出现上述情况。据称,“二战”时期的每 6 个新生儿中就有 1 个是婚外情的产物。战争的压力让女人们愿意与强壮的美国大兵风流一场,因为大脑告诉她们,再不埋下种子,有可能就来不及了。

和“女强人”在一起,需要多大的勇气?

女性和男性一样投身于职场,是近一两个世纪才发生的事情,这在让女人获得更多自我认同和成就感的同时,也给她们带来了不少烦恼。而对于男人来说,和“女强人”朝夕相处,也是需要些勇气和技巧的。

第11课：为什么聪明的女人常常在情场上失意？

让我们说得简单些吧。研究指出，越聪明的女人就越不容易对爱情作出正确的决定。

许多研究结果证明，事业女性离婚和出轨的几率比较高，生育率反而比较低。《美国婚姻与家庭期刊》(*The American Journal of Marriage and Family*) 引用多项数据指出，妻子的薪水要是高于丈夫，离婚率也会随之提高。事实上，钱赚得比丈夫多的妇女，离婚率比其他人高出1倍。这表明，经济能力强的女性很难忍受与自己无法匹配的男性，而這些男性也不愿意跟比自己杰出的女性同居一个屋檐下。著名两性学者罗伯特·霍尔登博士(Robert Holden)也指出，聪明的女性花太多时间分析感情的意义和动机，以至于无法完全敞开心胸，让伴侣看到自己感性的一面。

女人心中的NO.1，竟然不是男人！

有人说男人没有女人活不下去，而女人没有男人却没关系，靠的是什麼？巧克力这种神奇的食物，竟然也可以成为让男人又爱又恨的根源呢。

第12课：宁可要巧克力也不要男人？

对男性来说，巧克力只是食物；而在很多女性看来，巧克力的地位是不可或缺的。女性在血清素低的时候特别嗜吃巧克力，因为其中含有苯基乙胺(PEA)这种让人心情愉悦的化学物质，吃了能让人有陷入爱河的幸福感，有些女性甚至会觉得像嗑药一样飘飘欲仙。这些事，只知道满足自己需求的臭男人可不一定做得到！

女人宁可吃巧克力也不想上床的原因如下：

- ♥ 就算溶化的巧克力也能让你心满意足。
- ♥ 开车时也能吃巧克力。

- ♥ 巧克力在哪里都能吃，即使在妈妈面前也不怕。
- ♥ 一个月中的任何时候都能吃巧克力。
- ♥ 吃巧克力时的幸福感不必掩饰。
- ♥ 巧克力听到“承诺”两个字不会逃跑。
- ♥ 在办公室里吃巧克力，老板也不会骂。
- ♥ 吃巧克力不会吵到邻居。
- ♥ 吃完巧克力不会让人筋疲力竭或睡不着。
- ♥ 巧克力什么尺寸都行。

SEX性爱真心话

性爱是两性之间最亲密的交流，也是两性之间最深刻的沟通。性爱不仅是身体的结合，更是心灵的交融。在性爱中，人们可以感受到彼此的温暖和爱意，也可以体验到彼此的脆弱和需要。性爱是爱情的基石，也是婚姻的纽带。只有当两性在性爱中达到和谐统一，爱情才能长久，婚姻才能幸福。

现在，各位应该已经很清楚了，女性也一样能享受性爱，但是理由与男性大不相同。女性希望自己是独一无二的，希望受到男人的尊重，也希望自己的意见能受到重视和肯定。读到这段话的男性朋友如果一直无法理解女性的爱情和性爱观，你会发现“女性性偏好”这个领域是一个你从未想象过的新世界。

♥ 了解男女不同的性需求和动机，是美满性生活的关键，也是维系美好关系的要诀。

♥ 从进化的角度来看，女性的性需求低于男性，因为必须抽出时间来照顾下一代。

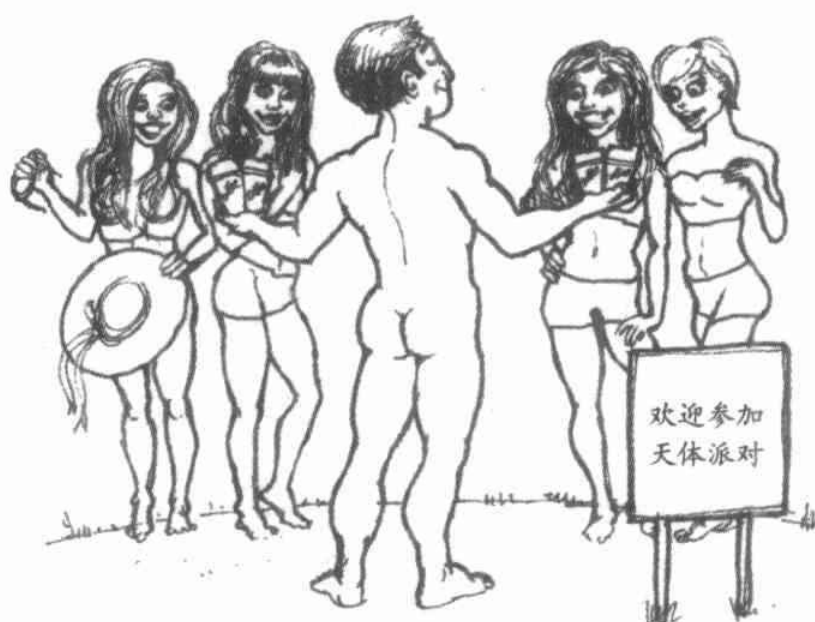
♥ 女性需要情绪方面的关怀。要是男性希望伴侣在床上主动些，就必须先让自己善解人意、温柔体贴，而且愿意时常帮对方做家务事。

♥ 女人的确想要性生活，而且比自己愿意承认的更需要。

性爱是两性之间最亲密的交流，也是两性之间最深刻的沟通。性爱不仅是身体的结合，更是心灵的交融。在性爱中，人们可以感受到彼此的温暖和爱意，也可以体验到彼此的脆弱和需要。性爱是爱情的基石，也是婚姻的纽带。只有当两性在性爱中达到和谐统一，爱情才能长久，婚姻才能幸福。

第10章

择偶妙招：迅速吸引真爱



鲍伯是天体派对上最受欢迎的人，因为只有他能同时拿4杯咖啡和10个甜甜圈。

Why Men Want Sex & Women Need Love?

想吸引梦中情人，男人可以采取哪些措施？不用花钱就能让女人动心的招数有哪些？想吸引白马王子，女人该注意哪些方面？男人最看重的伴侣特质有哪些？对于男人来说，事业是最重要的；而对于女人来说，外表就是王道。这一点几千年来从未改变。

男人提升择偶积分的 8 个妙招

读到现在，大家都已了解男女性爱不同态度的原始动机是什么了。也许，正是因为有这么多不同，才让男女之间互相吸引。以下是本书根据进化心理学与生物学的相关研究，总结出来的男人吸引女人的 8 大策略，这些研究调查的对象累计超过两万名女性，因此以下策略堪称男性提高择偶积分的绝世妙招。

妙招 1：不吝于承诺

男性的承诺对女性而言是极具吸引力的，它说明这个男性具备长期发展或是安定下来的潜力。女性是这样评判男性的承诺能力的：

♥ 对她的困难表示关注。此举显示该男性有能力在遇到困难时给予协助，也愿意为她提供情感上的支持和鼓励。

♥ 持之以恒的追求。频繁约会、买花送礼、打电话、寄情书、发短信或电子邮件，都是具备长远发展潜力的证明。能这样做的男性，要的一般不会只是一夜情而已。研究指出，男人越是用心追求，越有可能成功地把对方娶回家。此外，持之以恒的追求成功的重要前提，是被追求的一方对展开追求的一方有兴趣。不然就不是追求，而是跟踪骚扰了。

妙招2：自信的男人有人爱

1989年，巴尔柯（Barcow）发现男性的自信程度与收入直接相关。他进一步对男性的收入进行分析，发现收入越高的男性身边的女人越多。其他研究也指出，男性越自信，就越能在酒吧或俱乐部里主动对美女发动攻势。

许多男人为了吸引女人的注意，也会使出假装自信这一招，不过大多数女性能看穿其真假。想要提升自信，男性最好设定清晰的奋斗目标，努力提高能力和成就，或至少表现出自己有理想抱负的一面。哪怕现在暂时没有成功，潜力股男人也一样会受到女性的青睐。

妙招3：做个体贴的温柔绅士

男性对女性表现出善意、对女性的需求多加关注，并以实际行动帮助对方，这些都能显示其长远发展潜力，也表明他愿意与女性分享自己的资源。然而，许多只想要一夜情的男人也都会用这一招，他们会装出关怀体贴的一面，表现得比平常更彬彬有礼、善解人意。尤其对刚认识不久的女性，他们特别容易使出这一招。

我们从各种女性杂志中收集到53份调查资料，内容是调查女人心目中最吸引人的男性特质。除了忠诚以外，以下五种特质得分最高：同情和体谅、倾听、彬彬有礼、温柔、提供帮助。

以上也是男人引诱女人时最不用花钱的招数。男人想追求一夜情时，会让自己表现得像是拥有女性最喜欢的特质，以便提醒对方自己就是她梦想中的完美爱人。这种伪装自己有伴侣潜力的做法只有男性会用，女性则完全不会。

妙招4：展现男子气概

许多女人都明白，要想吸引男人，必须给他们充分的机会展现自己的男子气概，所以她们假装自己提不动袋子、打不开罐头，或看到蜘蛛

就尖叫。在描述自己喜欢的对象时，有 92% 的女性表示她们偏爱胸膛宽阔、双臂肌肉结实的男性。换句话说，就是那种看起来能赤手空拳与野兽搏斗的男人！21 世纪，全世界的健身房里都充满了挥汗如雨地锻炼肌肉的男人，目的就是要让自己看起来有徒手与野兽搏斗或与敌人厮杀的体格。其实，结实完美的六块腹肌在今天没有任何实际作用，但男性都明白，它们是最容易吸引异性目光的东西。

吸引异性是男性的本能，因此他们以各种方式展现自己的狩猎技巧，例如竞技运动、举重、锻炼肌肉、拍死蟑螂和打开罐头等。研究指出，运动员的一夜情经验比一般男性多出一倍。

所以，如果你是男人，就赶紧加入健身俱乐部或每天在客厅里勤加锻炼吧，让自己看起来强壮有型才是王道。我们在前文也提过，身材活像鸭梨的男人只有在电影里才会把美女追到手，而电影都是在胡说八道。真相是，男人越是健壮，自信心也越强，也越有机会吸引出色的异性。

妙招 5：女人喜欢打扮体面的男人

约翰·汤森和加里·列维进行过一项实验，目的是证明昂贵的衣装对女性有巨大的吸引力。受试女性会看到许多穿着昂贵服装的男性照片，包括三件套西装、藏蓝色西装外套、白衬衫加设计师领带和劳力士名表。接着受试者分别给照片里的男性打分，并回答自己愿不愿意与他出去喝咖啡、约会、上床或结婚。

与此同时，受试者也会看到同一批男性穿着随便的衣服，例如 T 恤配牛仔裤、背心、棒球帽，甚至汉堡王的制服，在给这些照片打分时，受试者明显地有所抗拒。这项实验在其他国家也进行过，结果完全相同。不管过去还是现在，拥有最好的狩猎技巧、最多牲口或最多珠宝的男人，最后总会吸引到最多异性。

伊莉莎白·希尔、伊莱娜·诺克斯 (Elaine Nocks) 和露辛达·加德纳 (Lucinda Gardner) 也对男女两性进行了一项研究，想知道体格、服装和珠宝对异性有多大吸引力。实验对象包括 81 名女性和 61 名男性，

全都是大学生。外表以服装的合身程度和裸露程度作为变项；地位则是以代表不同社会地位的服装来表现，受试者据此对异性模特的外表、性吸引力与婚姻潜力打分。当模特身穿代表社会高层的服装时，所有的项目分数都会提高，外表特征处于同级别时更是如此；而外表吸引力作为性伴侣的考虑时是加分项，作为结婚对象就会减分。

许多男人都不喜欢淘汰旧衣服。有28%的男性在内裤松紧带坏了以后还是照穿不误，几年以后，得用外裤的腰带一并系住，内裤才不会往下掉。而许多女性却有一种简单的服装检测法：衣服超过一年以上没穿，就可以扔了，尤其是内衣裤。毕竟一年四季都没穿的话，恐怕以后也不会穿了，还不如扔了省事，可以腾出地方来放新衣服。男人最好请他身边的女人，包括伴侣、姊妹、妈妈、邻居或任何其他女性朋友来帮他清点衣橱，同时赋予这位女性绝对的权力，这样对方就会果断而高效地将该扔的东西迅速清掉。

妙招6：有爱的男人能加分

进化心理学家佩姬·拉·塞拉（Peggy La Cerra）、勒达·科斯米德斯（Leda Cosmides）和约翰·图比（John Tooby）进行了一项实验，让受试女性看同一位男性的三种不同行为：独自一人站着、与婴儿良好互动和对哭闹的婴儿视而不见。其中，与婴儿互动的行为得分最高，在女性眼中最有吸引力；忽视婴儿哭闹的行为得分最低。而男性受试者观看女性做相同的行为时，这三种行为对女性魅力的影响并无差别。其他研究人员以小狗取代婴儿重复这个实验，女性的魅力依旧没有改变。男人认为这位女性不管做什么都一样吸引人，不过也有受试者表示，她应该对小狗更好些。男人心里很清楚：对婴儿或对女人的宠物细心呵护，绝对是可以加分的。

妙招7：男人的诚信很重要

女人很看重男人的诚信，这从那些假装诚实的人一样可以成功地把



女人骗上床就看得出来；但是，一个男人如果想赢取固定伴侣，就不应该夸大自己的地位或资源。告诉一个女人自己在经营餐饮物流生意，其实只不过是个比萨饼外卖小弟，极有可能弄巧成拙。但是告诉女伴自己刚进入职场，正在努力奋斗以便不久的将来拥有自己的比萨饼连锁店，听起来就很吸引人了。

当然，诚实并不代表着当女人问“我的屁股看起来很大吗”时，你回答“没错”。诚实的意思是你要明明白白地告诉她，不管她的长相身材如何，你都爱她的一切。或许她瘦一点会更健康，自我感觉也会更好，不过你对这个是一点儿也不在意的。

本她说：“这条裙子是不是让我的屁股看起来很大？”他说：“不是，是你的屁股让裙子看起来很大。”

妙招 8：爱要说，爱要做

任何爱的表现都会被女性视作承诺的象征，包括买特别的礼物送给她、做出充满爱意的举动（在众人面前这么做就会更加分），还有定期说“我爱你”。

女人认为，爱是要看诚意的，以男人付出的努力为准；男人却经常觉得只有夸大铺张才能表现爱，比如送女人一大束花、带她去昂贵的餐厅吃饭，给小费时还要格外大方些。这些的确能给男人加分，但从长期来看效果有限。要是他帮忙做家务、洗碗、带小孩，让女人轻松一些，有时间去按按摩或做做脸，反而会大大加分。用心比用钱更重要。用一张亲笔字条表达爱意，比花上 500 块钱买礼物更有用。

男人的竞争潜规则：拼资本

男人若想压低竞争对手的择偶积分，可以向女伴暗示那个家伙缺乏抱负、没有进取心，而且一点领导能力也没有。换句话说，就是尽量贬

低对手获取资源的能力。他也可以明里暗里地提示竞争对手很好色，无法对女人从一而终，这也就是说对手拥有的资源有可能被多个女性瓜分，无法只照顾她一个人，这样也能大大降低对手的吸引力。男人还可以说竞争对手已经有了固定的女友和 / 或小孩，这更会断了女性的念头。这个策略之所以有效，是因为女性自古以来就趋向于挑选有资源或有能力的男性作为伴侣。如果批评竞争对手很丑或是个秃头，女人一般不会太在乎，因为在女人的择偶清单上，这些条件没有那么重要。

我们经常看到一些男人在女人面前大吹大擂，内容不外乎自己的工作、薪水、地位以及以往的情感关系。他们很明白，这些都是让女人感兴趣、能够提升自己择偶积分的重要因素。

女人提升魅力的5个要点

一项基于 20 000 多名男性受试者的调查显示，女性只要注意以下 5 点，就可以非常有效地提升自己的吸引力与择偶积分。

要点 1：学会用外表取悦男人

我们对 24 个国家的女性杂志进行了调查，发现大多数杂志的封面内容和人物都差不多。以下是女性杂志封面上最常见的主题，出现频率由高至低排列如下：

- ♥ 如何让自己越变越美
- ♥ 如何提升自己的床上技巧
- ♥ 与明星的感情 / 健康 / 外表相关的报道
- ♥ 与食物有关的报道：食谱或如何节食
- ♥ 与男伴匹配程度相关的测验和问答

杂志上充斥着大量教导女性如何改进外表以获取爱情和性的文章，

但教女性如何烹煮菜肴的也是同样的杂志。他们这样做简直是自相矛盾，要知道，摄入太多美食可是会有变胖的风险哦！

再来看看男性杂志的封面主题：

♥ 锻炼肌肉的方法

♥ 如何提高雄风

♥ 获取更多一夜情的秘诀

♥ 与空间和男性荷尔蒙有关的主题，如钓鱼、电脑、打猎、运动、汽车和职业生涯等

男性对女性的外表相当在意，使得女性努力迎合这样的偏好，想尽方法展现出年轻、健康、美丽的一面，让自己看起来具有生育潜力。

女人在打理外表上所花的时间是男性的 3 倍，购买相关产品的花费更是男性的 15 倍之多。不这样做的女性，在择偶游戏中极可能落败。

即使现在有些男性也会使用护肤和美妆产品，却依旧局限在须后水、润肤乳和造型产品方面。男性若花太多时间整理外表，会让女性觉得他太过自恋，或有同性恋的嫌疑。这些行为反而会大大降低男性对女性的吸引力。

女性用大量可以造成视觉假象的产品来吸引男性的目光，包括用穿高跟鞋来营造腿长的假象（长腿一般代表生育力强）、通过美甲让手指看起来更修长、做隆胸手术让外表看起来更有吸引力、穿深色或竖条纹的衣服好显得瘦一些，以及染发、整形手术、戴假发、加垫肩等。说实话这些修饰之所以有用，因为它们刚好迎合了男性大脑进化而来的偏好。这些麻烦不是女人自己想找的，完全是因为男人想看，而女人也清楚这个事实。

顺便说一句，在 19 世纪时，上述修饰技巧都是违法的。女性以这些做法来吸引异性，极有可能面临牢狱之灾。

◆◆在罗迪欧大街上，一个乞丐对路过的时尚女郎说：“我已经4天没吃饭了。”这位小姐崇拜地看着他说：“天啊，真希望我的意志力跟你一样强。”

整形和化妆品产业了解女性想改进外表的需求，知道她们希望在异性眼中看起来健康年轻。所以，他们发明了遮瑕膏好让肤色均匀，以遮掩任何可能出现的健康问题；用拉皮手术抹去所有生育能力下降的痕迹；口红和胶原蛋白是为了突出娇艳的红唇，以便模拟性兴奋时的生理反应，表示女性处在性兴奋的状态；睫毛膏让眼睛看起来更大，会放电的大眼睛是吸引男性的面部特征；洗发精和润发乳让她的头发闪亮柔顺，看起来健康情况非常好。男人喜欢神采奕奕的粉红面颊，于是女人用腮红来做出这个模样；男人容易受到年轻、高耸的胸脯吸引，所以女人用魔术胸罩或隆胸手术来迎合他们。

爱打扮的女性会说，这些做法“让她们更有自信”，事实上，她们的自信来源于男人的目光。此外，女性杂志的封面都在宣扬和提倡对青春活力的展现，让女性纷纷仿效；男性杂志则刊登年轻女人的照片，使用的肢体语言和姿势充满性暗示。男性杂志唯一会用男性当封面的情况，是报道男人如何以健身来改善自己的外表，那种看起来足以赤手空拳和大型野兽摔跤的身材最吸引眼球。

要点2：表现出自己的忠诚

大卫·巴斯博士指出，在22种文化的130项能够吸引异性的要点中，男人最希望女人做到以下3点：

- 💖 对自己的爱人忠诚。
- 💖 不和其他男人发生性关系。
- 💖 全心奉献。

93% 的男性认为这 3 点对于女性来说非常重要，因为这些都是男性确保血缘纯正的重要指标。远古的男性无从得知小孩究竟是不是自己的，不过他们有许多性伴侣，这使得他们的血统繁衍下去的可能性相当高；因此，以上 3 点对于 21 世纪的男性更加重要，因为今天的女性坚持一夫一妻制。也就是说，一个男人只能由一个女人帮他传宗接代，所以他最好确定孩子是自己的。

我们先前提过，一直到基因检测出现之后，人们才知道该如何认定自己的下一代。以英国为例，他们发现每 11 个婚生子女中就有 1 个不是爸爸的种。

因此，女性若想战胜其他竞争对手，批评对方不忠诚是一项非常有用的策略。但是，这个战术只对找长期伴侣的男人有用。假设男人不过想要找个对象风流一下，告诉他哪个女人很随便、到处跟人上床，反而会帮她加分。

男人非常讨厌自己的长期伴侣到处留情。过去 1 000 年中，他们至少用 100 个不同的说法来形容好色的女人，其中大部分都带着贬义。这些词语包括荡妇、贱人、浪女、骚货、花痴、妓女、站壁的、娼妓、交际花、站街女郎、应召女郎等。而那些用来形容男人好色的词语则相对少得多，包括爱神、种马、色鬼、花花公子、大炮、猛男、大众情人、浪荡子、采花大盗、公羊等等。这些说法在男人听来，或多或少都是一种赞扬。以下是女性向伴侣表现忠贞的 3 个良方：

♥ 不要提起以前有过的男伴。

♥ 不要跟其他男人调情，即使调情也不要让别人看见。

♥ 不要太早与新情人发生性关系。“早”的定义，是在他准备好对你投注时间和资源之前。

要点 3：别让他太容易追到手

在物色长期对象时，假装害羞、扭捏或适当地抗拒，都是女人常用

的策略。这些表现往往行之有效，因为它们是忠诚的表现。

要是是一个女人看起来“容易追到手”，男人就会觉得她对其他人也一样来者不拒，这样就无法肯定她以后会不会帮人家生孩子。

这个策略刚好迎合了两项原始的男性动机：忠诚和保证孩子是自己的种。所以，这是一个相当棒的策略。

拿其他人的性生活开玩笑，是许多人的一大乐趣，从中衍生出许许多多黄色笑话，一些脱口秀节目也非常乐于拿这些当主题。谁跟谁上床了？多久一次？在哪里做的？谁是小孩的爸爸？寻找性伴侣的男人不太会选择害羞的女人，因为这表示他要花很多工夫或资源才能把她追到手；但对于寻找固定伴侣的男人而言，一个对上床非常谨慎的女人则是可以加分的。

要点4：着装不宜太露骨

伊莉莎白、伊莱娜和露辛达曾经进行一项实验，让男女受试者观看异性不同程度的裸露照片。结果发现，女人的衣服越紧、露得越多，男人就越容易将她看作是性伴侣，而非固定伴侣；他会倾向于与她发生一夜情，但作为老婆人选的可能性则大大降低。

女人也会把穿着暴露的男人看成短期伴侣，打扮整齐的男人则经常被看成结婚对象。还有，女人的上衣领口越低、露出来的胸脯越多，男人就越不可能记住或在乎她所说的话！

要点5：好命的女人会装傻

巴斯博士发现，这个策略用来吸引短期伴侣是相当有效的（有效率48%），不过对吸引固定伴侣就没什么用了（有效率23%）。因为想找短期伴侣的男人对于那些看起来傻傻的、需要帮助的顺从女人一般都无法拒绝，他在潜意识里也会觉得这个女人比较容易上手。“胸大无脑”这个说法，大概就是从这里来的。

女人脱颖而出的秘诀：拼“姿市”

当女人想压低竞争对手的择偶积分时，就会对她的健康状况和外表大加批评。她会爆料说，对手的胸部是假的、脸部拉过皮、得过性病，或非常淫荡。当然，这些策略只有在男人想找健康、年轻、忠实的对象时才会有用。女人一定不会说竞争对手的工作一团糟，或没有自己的房子，因为她们清楚这些不是男人在意的东西。

与此同时，女人也会对男人撒一些谎，比如把自己的年纪说小一点、说自己从未有过情人，以及她的身体有多健康。

因为男人对女人的外表非常看重，女人在努力改进自己外表的同时，也会批评竞争对手的相貌。她们会说对方太胖太矮、身材差或不好看，借以诋毁竞争对手。“你看过她没有化妆的样子吗？”“她的胸部、嘴唇都是假的，妆化得太浓。”你绝对不会听到女人说竞争对手胸无大志，或开了一辆烂车。批评另一个女人的忠诚度，只对找固定对象的男人有用，对于找性伴侣的男人来说则会立刻大大加分。

SEX 性爱真心话

♥ 可以通过提升择偶积分来吸引异性。

♥ 男人应该对另一半多些体贴爱护，多对女人表达情感、给予承诺，就算只有一点点，都比昂贵的大礼有用许多。

♥ 女人要是想提升自己的择偶积分，就应该强调自己的忠诚度，尽量少露一点肉，好好打理外表。

♥ 男女都会想尽办法批评自己的竞争对手，以压低对方的择偶积分。男人会批评对方拥有的资源或获取资源的能力。女人会批评对方的外表。

第11章

从此过着幸福快乐的日子？



Why Men Want Sex & Women Need Love?

为什么越来越多的成年人选择单身或同居，已婚人士渐成少数派？物理中的“同性相斥，异性相吸”，在两性关系中也同样适用吗？科学证明，性爱是一种天然良药，性生活究竟能带来哪些好处呢？爱是理解并满足对方的需要，唯有如此，我们才能收获真正幸福的关系。

不管多大年龄的人，只要陷入爱河，就会跟青少年一样。这时的女人想要刺激、浪漫的爱情和热烈的性爱，也希望对方理解自己，她的梦想是找个爱自己的人，放手让她做想做的事；这时的男人则会特别希望受到仰慕、尊重和理解，也希望伴侣对自己完全忠诚。要是没有经济上的压力，他可能连工作都不想让她做。

女性主义者常说，男人数千年来霸占着世界上的资源，并用怀孕生子来控制女人、阻止她们获得力量和资源。从历史现象上来看，这个观点没有错，但却经不起推敲。

一旦我们后退一步，审视人类物种进化的全过程，就会有重要的问题出现：为什么进化出资源、地位和权力欲的，一定是男人？为什么满世界的男人都要与其他男人争破头，来抢更好的工作、更高的地位和更多的薪水？在潜意识层面，大部分男人都知道答案。他们这样做，是因为只有在地位资源的竞赛中打败其他男性，才能吸引到比较好的伴侣。要是男人不需要跟女性交往，谁还费力配合女性对资源的要求？他们大可以选择过没有压力的生活，整天钓鱼、喝啤酒、睡大觉，想放屁就放个痛快。

直到今天，各地女性仍在寻求拥有资源或展现出获取资源潜力的男性。没有资源或野心的男人，多半会遭到女人拒绝。也许有些人会说，他们家是妻子当家作主，丈夫就待在家里轻轻松松地过日子，不过这样的夫妻毕竟是少数。

本娶了老婆的男性比同龄未娶的能赚更多钱，可惜，留在手里的钱要少得多。

有些女性主义者宣称，男人以打压女性为主要目的。事实上，与男性争夺权力、地位和资源的是其他男性，而不是女性；他们之间的竞争目的就是女性，并以女性的偏好来衡量成功与否。男人的平均寿命不但比女人短7年，而且还要为了感情去杀掉其他男人，如果还要对他们吹毛求疵的话未免有失公允。

试想，男人要是像女人那样用谈话聊天当社交工具，会是什么情况？想像一个男人悲悲切切地说：“你跟朋友打了好几个小时的电话，却把我扔在一边，难道你不爱我了吗？”或“你都不跟我去逛街，只跟乔安娜去，你只拿我当床伴！”男人受到诽谤，是因为他们的天生欲求，而女性得到赞扬，则是因为她们是“出色的沟通者”。要是真的男女平等的话，男人是不是也应该得个“出色繁殖者”的褒奖呢？

这也难怪有76%的男人否认自己会对女人想入非非。他们怕被女人看不起，或被扣上“性骚扰”的大帽子，更有甚者，可能还会说他们“变态”呢。

已婚人士竟成了少数派？

实话告诉你，要是你已婚，你现在是少数。在西方国家，已婚人士的数量在过去数十年来持续下降，2006年，他们在美国正式成为少数派。《美国社区调查》是美国人口普查局发行的刊物，据其统计，在美国的1.01亿多户家庭里，只有49.7%，即5520万户是由已婚夫妻组成的，这一数字是从5年前的52%下降而来的。如果我们把范围再放大一点，这一数字的缩减趋势看起来就更是惊人：1930年，已婚家庭数约占总户数的84%；到了1990年，已婚夫妻的比例减少到大约56%。这项调查不考虑伴侣的性取向，不过问卷在设计上能区分出伴侣与室友的差异。



在英国,根据国家统计局的调查,所谓“同居伴侣关系”(common-law partnerships)的人数在2008年超越了合法夫妻的人数。1998~2007年间,办理结婚登记的人数下降了8%,2007年,18~49岁之间的女性只有不到一半已婚,但在1979年,这个数字却是75%。2007年未婚女性的人数,是1979年的3倍。在2006年,英格兰和威尔士地区只举行了23.6万个婚礼,这是从1895年以来最少的一次。越来越多成年人选择单身或与伴侣同居,这给婚姻制度带来了前所未有的压力。

选择同居有许多原因,浪漫与实际的考虑都有。许多伴侣说同居就像“试驾”,可以对感情关系进行检验;而且,现如今找房子这么困难,两个人一起住,总比一个人住来得便宜。

无论如何,爱人与被爱对人类都极为重要。美国加利福尼亚州的一群医学研究人员进行了一项历时9年的调查,调查对象是7000名男女。他们发现,缺乏朋友、亲戚、社团、群体关系、爱人或配偶的人的死亡率比其他人群高了1.9~3.1倍。在瑞典也有一项类似的研究,研究者在6年间追踪了1.7万名男女,发现经常觉得寂寞孤单的人比其他人的同期死亡率高了4倍,不论种族、性别或运动习惯如何都是如此。

今天的年轻人缺乏责任感

英国的一项调查发现,8成的青少年是在酒醉或受迫的情况下失去童贞的,超过一半的青少年不懂什么是安全性行为。一项针对3000名15~18岁学生的调查显示,在39%的“第一次”中,一方的意愿不如另一方高。每10人之中约有3人是因为“负面的理由”失去童贞的,例如想取悦男友等。51%的女学生和37%的男学生在性交时从未采取过安全措施,58%的少女和39%的少年至少一次没戴安全套。这些数字不能不让人吃惊和担忧。

此外,针对离婚家庭子女的研究也证实,这些家庭的孩子会用父母追求伴侣的方式来寻找对象:父母离异后,他们学到的最重要的一点是,人不能只依靠一个伴侣。这些孩子进入青春期的年龄比同龄人早,而且

女孩月经初潮的年龄也比较小，到了青少年时期会更早进行性行为，性伴侣的人数也比家庭完整的同龄人多。

种种数据都表明，今天的年轻人对性的某些方面了解得比父母更多，但他们对安全性行为却没有相应的责任感，也更可能会去冒未婚怀孕、罹患性病和艾滋病的风险，他们成年后进入传统婚姻的可能性也会越来越低。

大部分男性总期待新恋情

与其他动物一样，人类也会本能地受到能生出强壮下一代的人吸引。所以，即使有时候遇上的人跟自己的清单没一项符合，也会不由自主地受到吸引。但是，要警惕一点：能生出优良的下一代，不代表你能与对方过得幸福快乐。

男人经常会用那些屡试不爽的说法来告诉女性她有多特别：“别的女人从没让我有这种感觉”或“我们心灵相通”。女人必须了解，男人在一段感情的初期会这样说，是因为他当时的确是这么想的，他的荷尔蒙促使他说出一切能让女人投降的话；而女人大脑里的化学物质也促使她相信男人说的话，她的测谎仪此时通常是关掉的。恋爱初期的热情和刺激让人流连忘返，不过还是要谨记，为了避免感情受伤，“不要奢望太多”是比较安全的态度。除非一个男人断定自己想要的是长久的感情关系，不然的话他就只会当女人是猎物，而他是猎人。很不幸，大部分男性在进入一段新的恋情时，并不期望这是长久的关系。他只希望女性符合他基本的需求，并能给他肉体上的刺激和满足。要是他的大脑对她失去兴趣，就会驱使他更换人选。

异性相吸，还是同性相吸？

“异性相吸”这个老掉牙的说法，可能比其他说法更容易让人惹上麻烦或分手。这句话的潜台词是：一对相互吸引的情侣，要是女方很爱



整洁，那么男方就会把衣服随地乱扔；要是他是个大球迷，她就一定对看球无法忍受；要是她喜欢听交响音乐，他就一定爱跳迪斯科；要是他滴酒不沾，她就会有酗酒倾向。所有追踪行为、态度和感情关系长短的研究都清楚显示，虽然在感情初期，相反的行为的确有某种程度上的吸引力，但从长期来看，它却是冲突和分手的主因。在基本行为和价值观上相异的夫妻，必定会以离婚收场。

了解这些，你还会爱他/她吗？

有堆积如山的证据表明，男女的想法和基本行为都不同，表现在洗澡这件天下第一“坦诚”的事儿上，是最明显不过了。

女人冲澡的“流程”是这样的：

1. 慢条斯理地脱衣服，之后按照颜色深浅、是否白色衣物、是否手工或自然材质等条件，分门别类地放在不同的洗衣篮里。
2. 身穿长浴袍走进浴室。要是半路遇到老公，赶紧把露出来的地方包紧些，快步走过。
3. 从镜子里打量自己的身体，试着放松小腹肌肉看看效果。
4. 对变胖这件事抱怨和发牢骚，长达 5 分钟。
5. 走进沐浴间。
6. 把洗脸巾、浴巾、长丝瓜棉、扁丝瓜棉和去角质轻石准备好。
7. 用添加了 83 种维生素的小黄瓜酪梨洗发精洗一次头发。
8. 用添加了 83 种维生素的小黄瓜酪梨洗发精再洗一次头发。
9. 用添加了天然柑橘精油的小黄瓜酪梨润发乳润发，之后等 15 分钟。
10. 用杏仁磨砂膏洗脸 10 分钟，洗到脸皮发红。
11. 用姜汁橘子巧克力沐浴乳洗澡。
12. 把头发冲干净，至少冲个 15 分钟，确定润发乳完全无残留。
13. 刮除腋毛和脚毛。

14. 丈夫在浴室外打开水龙头，导致水压下降或水温太烫时大声尖叫。

15. 关上莲蓬头。

16. 把淋浴间的水渍都擦干。

17. 出淋浴间。

18. 用跟非洲小国一样大的毛巾擦干身体。

19. 用另一条吸水能力超强的毛巾包住头发。

20. 花15分钟仔细地进行脸部基础护理。

21. 花15分钟仔细地在全身涂抹润体乳。

22. 穿上长浴袍走向卧室，毛巾还包在头上。要是半路遇上老公，把露出来的地方包好，跑进卧房，再花30分钟穿衣服。

而男人则是这样冲澡的：

1. 坐在床沿一股脑地脱掉衣服，把它们揉成一堆扔在地上。

2. 光着身子走进浴室。要是半路遇上老婆，绝不会忘了对她献宝，嘴里还发出“呼呼”的声音。

3. 对着镜子转三圈，打量自己雄赳赳的体态，欣赏自己的老二，搔搔屁股。

4. 走进淋浴间。

5. 浴巾也免了。

6. 洗脸。

7. 洗腋下。

8. 用手擤鼻涕，再用水冲掉。

9. 在淋浴间里大声放屁，放声大笑。

10. 大部分洗澡时间用在洗私处和私处附近。

11. 洗屁股，体毛还粘在肥皂上。

12. 用洗发精洗头发，对润发乳什么的看都不看。



13. 把满是泡沫的头发抓成洋葱头。
14. 打开浴帘，再次打量镜子里的自己。
15. 在淋浴间里对准排水孔撒尿。
16. 把身体冲干净，走出淋浴间。没注意到因为浴帘没拉好，弄得地板上满是水渍。
17. 随便擦一擦，屁股上还挂着水珠。
18. 看镜子、秀肌肉、再次欣赏自己的老二。
19. 浴帘放着不管，湿透的擦脚垫还扔在地上，换气扇和灯都没关。
20. 腰上围条浴巾走向卧室。拉掉毛巾，对老婆献宝，说：“来吧！宝贝！”
21. 在遭到老婆拒绝后，把湿毛巾扔在床上，穿上白天穿过的衣服。

这两种截然相反的景象可能让想建立长期关系的人瞬间失去勇气，但并不意味着行为、态度、生活习惯完全相反的伴侣就无法相处。也许不同的性格和习惯会让他们的生活中不时出现争吵，但只要有相似的人生目标和价值观，他们一样能一辈子生活在一起，抱怨和甜蜜同时存在。然而，当一对夫妻的人生目标不同时，却会因为彼此牵制而浪费宝贵的时间。大卫·巴斯发现，经营长期关系最为成功、分手经历最少的情侣，都是有类似的文化背景和宗教信仰的人，他们也能彼此分享相似的价值观念或看法。换言之，还是要找一个在核心价值观与信仰上与自己相似的对象。

性是一种美好的本能

其实，上帝发明了性爱这种东西，不仅仅是为了物种的延续，性爱本身也是一种药，这一点有以下 10 个充分的理由为证：

♡ 性爱能治愈轻微的多梦症，并通过分泌脑内啡使人产生幸福感和兴奋感。

♡ 性是一种天然的抗组织胺药物，有助于对抗哮喘和花粉症。没有人会在嘿咻的时候鼻塞。

♡ 做爱能消耗晚餐时吃下去的热量。

♡ 做爱能使身上几乎所有的肌肉得到锻炼，而且比游上二十圈泳要有趣多了。

♡ 女人做爱时会分泌大量的雌激素，会让头发充满光泽、皮肤柔滑细致。

♡ 性生活频繁的人身上会分泌大量费洛蒙，这种微妙的天然春药会让异性为你疯狂。

♡ 性爱比药房里卖的镇静剂有效十倍。

♡ 亲吻会促进唾液分流，冲掉齿缝里的食物残渣并降低口腔的酸度，减少蛀牙的机率并防止牙垢堆积。

♡ 性能降低压迫大脑血管的压力，有效减缓头痛症状。

♡ 柔和、缓慢的做爱能减轻皮炎、湿疹和青春痘的症状。
做爱时大量流汗，汗水能清除毛孔污垢，让肌肤焕然一新。

许多看起来冠冕堂皇的社会团体，依旧会坚决否认人的选择与偏好受到大脑差异的先天性影响。然而，所有抚养过小男孩和小女孩的家长都知道，即使给儿子和女儿的爱完全同等，对他们的抚养方式也相同，孩子还是会有完全不同的兴趣和行为。给同是3岁的小男孩和小女孩一人一只泰迪熊，小女孩会呵护它、帮它取名字，还把它当成最要好的朋友；小男孩则会把玩偶放在围墙上，拿东西扔它，还会把它五马分尸，只为了看看原先是怎么拼起来的，最后还会拍拍屁股走开，留下一片狼籍。妹妹会耐心地聆听枝头小鸟唱歌，哥哥却想拿块石头试试自己扔不扔得准。这些事情父母是从来不会教的，完全是在怀胎的时候就已形成的本能。所以，再正经的男人看到大胸脯的女人经过时，还是会转头打量；

女人看到体格强壮的男人戴着金表、开着名车，也会有一样的反应。

在生活中，那些极具吸引力的人只是少数。可能大多数异性都会对他们心向往之，但事实上大多数人都没有这么高的择偶积分。所以，大部分人宁可找个择偶积分跟自己相当的对象。许多人没有意识到，日常生活中的一些小事其实也是一种竞争。比如，很少有女人会认为自己买面霜来除皱纹、涂口红来强调唇型或用润发乳增加头发光泽，竟是打败其他女人和吸引男人注意的策略；男人在健身房挥汗如雨地举哑铃时，也并没有抱着打败其他男人的目标，或让自己看起来能跟大型动物角力并带着猎物回家。

沙特阿拉伯女性对性生活满意度最高

在 2005 年，拜尔医疗保健 (Bayer Healthcare) 发布了一项报告，题名为《现代女性与性生活》，这项调查涵盖 12 065 位受访对象，她们是来自 16 个国家、年龄在 40 岁以上的女性，调查内容是她们的性生活满意度。这些国家包括巴西、法国、德国、意大利、墨西哥、波兰、沙特阿拉伯、南非、西班牙、土耳其、英国、澳大利亚和委内瑞拉。很少有人猜得到性生活满意度最高的是哪个国家的女性，答案是沙特阿拉伯，其次是墨西哥、西班牙、意大利和委内瑞拉。沙特阿拉伯女性从整体上来说最为满足 (92%)，也是有最多人表示自己“非常满足” (64%) 的国家；几乎所有受访的沙特阿拉伯女性相信，她们伴侣的满足也“极为重要”或“重要” (97%)。土耳其女性是满意度最低的一群 (65%)，只有 32% 的受访者表示自己有很满足的性生活。

约翰·汤森博士是本项研究的顾问，他表示在沙特阿拉伯以及大多数阿拉伯国家，性在婚姻关系中扮演极重要的角色，是一种享受，夫妻双方有义务一起分享。一般来说，在伊斯兰世界里，性生活只有已婚人士能享有。《古兰经》里有明确记载，男性必须尊重女性，并满足她们的需要。经文有云：“不要把妻子当骆驼一样骑，而应该表现得像使者一样。”还有一条这样指示男性：“妇女享有平等的权利和义务。”

沙特阿拉伯女性因此可以得到美满的性生活，也能够回报给丈夫同样的满足。

其他国家的女人这样看待性事

说自己能在性中得到满足的女人，也认为性生活非常重要。在拉丁美洲，92% 的女性认为伴侣的满足感“非常重要”或“重要”，而91% 的人认为自己的满足感也同样重要。有82% 的委内瑞拉女性认为性是日常生活重要的一部分，墨西哥女人次之，大约有八成说性生活对她们而言是“重要”的。

然而，在英国，只有61% 的女性说性是生活中重要的一部分，13% 的法国女人对此有同感；大约30% 的德国女性认为性要么“不太重要”，要么“一点儿也不重要”；32% 的土耳其女性对此有同样的看法。

对92% 的意大利女性来说，活跃而精彩的性生活“非常重要”或“重要”；波兰以91% 紧追其后，但只有18% 的英国女性这么想，这是所有调查数字中最低的。

法国女性最想改进自己的性生活（37%），但其中26% 的人只是“有时候”希望有所改进。意大利似乎比较满足，只有4% 的女人想要改善，其中“有时候”这样想的人占14%。

西方国家中性生活最不满足的是澳大利亚女人，33% 的人“很不”或“一点也不”美满。只有26% 的澳大利亚女性表示她的性生活“非常美好”，36% 的说“还算美好”。

谁是世界上最棒的情人

世界上哪个国家的男人是最棒的情人，哪个国家又是最差的呢？另一项类似的调查是由社交网站WAYN.com发起的，调查对象包括50个国家的10 000名女性，调查内容是询问谁是最糟的情人，还有她们不喜欢各个国家男人的哪一点。调查发现，德国男人被认为是世上最糟糕的情人，因为他们太过自私，其次是瑞典男人，因为他们动作太快，荷兰

人是第3名，因为他们太过粗鲁。接下来是美国人（太霸道）、威尔士男人（太娘）、苏格兰男人（太吵）和土耳其男人（汗太多）。英格兰男人排第10名（太胖），再来是希腊人（据称是太臭），然后是体毛太多的俄国人。最棒的情人是意大利人和法国人。

*******女人在酒吧里遇上一个男人。两人聊天，互有好感，然后一起离开。到了他的公寓，女方注意到他的卧室里放满了毛茸茸的玩偶熊，最靠近地板的一层堆满了几百只小熊玩偶，高一点的架子上放的是中等大小的玩偶，架子的最上层摆的是巨大的泰迪熊。她很惊讶这个男人居然会有这么完整的泰迪熊收藏，觉得他非常细致。接着就是亲吻、上床、热情做爱。一夜激情之后，两人躺在床上，沉浸在云雨之后的幸福氛围中。她转过去问：“怎么样，你觉得如何？”他回答：“从最下面的架子上自己拿一只带走吧！”

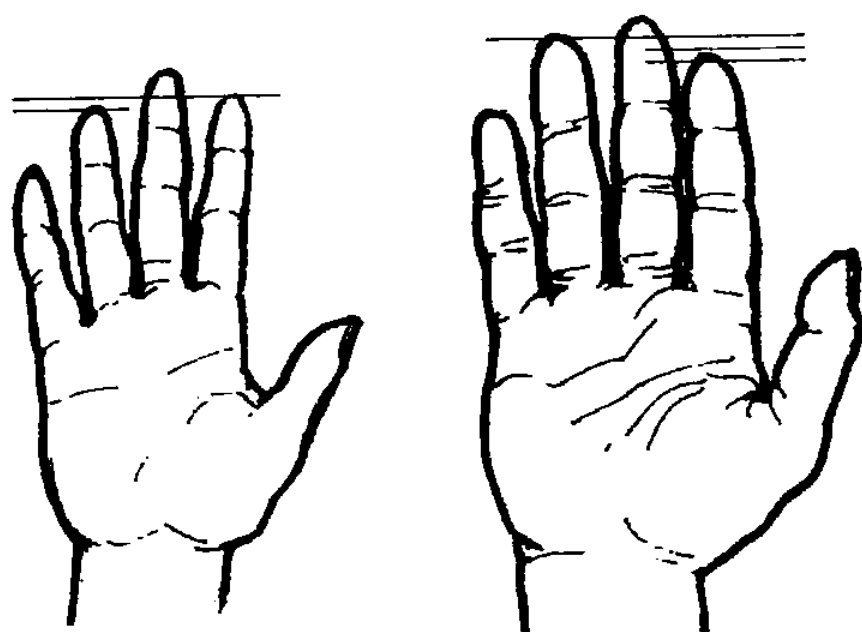
让科学助爱一臂之力

如今，科学研究的应用越来越广泛，看看“手相”就能大致了解一个人的性取向、吃吃药就能让分手不那么痛苦，这可是以前想都不敢想的事儿。

手指长度也能看出性倾向

下面这个实验，你可以马上就试试：将两手举在面前，手指伸直。注意看食指和无名指是否有长度的差异。研究证实，这两根手指的长度差，与胎儿在母亲子宫中的睾丸酮浓度有关。

平均来说，男人的无名指比女人的长；女人的食指比男人的长。睾丸酮浓度越高，无名指的长度越长，这种情况下出生的宝宝也就越“男性化”，不论性别男女都是如此。



左：典型的女性手指长度比例 右：典型的男性手指长度比例

人们已经发现，无名指比较长的人通常在运动方面有杰出的表现，特别是跑步和足球。现在科学研究也为此找到了解答：跟其他手指相较，无名指上面有较多的睾丸酮受体，食指上则是雌激素的受体比较多。睾丸酮的浓度会使人更容易向某些特定的行业发展，也会影响性倾向和性欲强度。食指比无名指短的人在胎儿时期就接触到较高的睾丸酮浓度，而食指比无名指长的人则暴露在较多雌激素的环境里。这些研究也解释了食指比较长的女人为什么生育能力比其他女人强。有时手指长度的差异只有 2% ~ 3% 那么小，但对一个人是“男性化”还是“女性化”却有非常大的影响。

2007 年，巴斯大学心理学系的马克·布罗斯南博士（Mark Brosnan）对 100 名男女进行研究，发现食指较长的人语言能力比较好，而这些正是女性的强项。布罗斯南博士也发现，那些无名指比较长的小男孩和小女孩，在数学和物理方面比手指长度相反的人要好些。他们的另一项结论是，无名指较长的男孩可能有自闭症的倾向，而男孩子自闭的发病率是女孩子的 4 倍，这些男孩也极有可能在成人初期罹患心脏病。此外，研究发现，女同性恋者可能有比较长的无名指，这说明她们在胚胎时期的确暴露在比较高的睾丸酮浓度之中。

约翰·曼宁教授是《手指书》（*The Finger Book*）的作者，他表示一个人的手指长度比例是在其母亲怀孕初期就决定好的，也可做为衡量其体内睾丸酮和雌激素浓度的指标，更能借此预测一个人未来的潜力。

他针对男同性恋进行研究，发现他们的手指长度比例跟女人相似，这也说明他们在胚胎时期所接触到的睾丸酮浓度较低。

2008 年，剑桥大学的约翰·科茨（John Coates）与研究界同仁一起测量了伦敦证交所 44 名男性交易员的右手，并早晚各取一次他们的唾液样本。他们花了 20 个月跟进监测这些人，发现无名指比食指长的人赚的钱比无名指最短的那个人多 11 倍。当然，交易员的经验也非常重要，最有经验的交易员赚的钱比最没经验的多 9 倍。若排除交易员经验因素，无名指长人的比无名指短的多赚了 5 倍。他们也发现，早上睾丸酮浓度高的人，当天大赚一笔的可能性也增大。由此看来，手指长度比例似乎是成功的重要指标，因为交易员的行为牵涉到高风险的决策以及快速反应能力，而睾丸酮与侵略行为、信心和冒险行为有关。

未来世界的爱，会是什么模样？

在不久的将来，科学或许会在人类的恋爱进程中扮演重要的角色。

关于配对与追求的基因研究目前仅限于动物，相关的调查问卷也十分有限。最有名的研究以两种北美田鼠为对象，一种是坚持一夫一妻制的草原田鼠，另一种是基因与草原田鼠相近却“见谁就上”的山地田鼠。研究者发现，一夫一妻制的草原田鼠比杂交制的山地田鼠多出了一组基因。他们将这组基因移植到山地田鼠身上，只用这个简单的移植手术就成功地“治好”了山地田鼠杂交成性的问题。相信在不久的将来，我们就可以用基因改造的方式让那些花心大萝卜践行一夫一妻制，或把人变成失去理智的色情狂。

此外，科学也将让分手不那么痛苦了。目前已研制出一些药物和疗程，有些可以用来让人陷入爱河，有些却能让人较快走出分手的阴影。对事物更深的了解，常常会让人有能力对其加以控制和操纵。人类将有能力用药物来让自己不受爱情牵制，在第一时间用药来避免受到欲望或爱情的影响。

一个经历过多次恋爱苦痛的人，很可能不想再经历下一次，于是想

借助药物来保护自己，全心扑在事业上；也有些人是认为爱情的代价太过高昂，因此最好完全不碰；或许有些人是想离开自己的配偶，于是偷偷下药，让对方从此不爱自己；或正好相反，让对方爱上自己。

男女性别差异将越来越小

媒体和科学研究都喜欢报导有关性别差异的内容，但我们常常忘记，其实男女间的共同点比差异来得多。人都是会变的，不管个人还是社会都会随着时间改变。

近年来，越来越多的科学研究发现，性别差异在过去的30年间在慢慢变小，包括传统上认为的女性语言能力比较强，以及男性的数理能力较好等。

关于这一点，近期针对儿童的一项研究可以提供佐证：现在的儿童不再喜欢分别进行“男生”和“女生”的活动，这与荷尔蒙、认知技巧和大脑结构息息相关。比如说，以前男孩子可能比较喜欢玩摔角，因为这种游戏对空间能力的发展有较大的助益。

幸福美满的感情，来自双方的经营

男女对配偶的选择标准都会与时俱进，所以要一对情侣在生活发生变故时和平相处、完全不吵架，几乎是不可能的事。既然冲突不可避免，就要选择适当的策略，好在冲突发生时加以应对，以便让你们的相处顺利一些。要经营一段真正快乐的感情关系，就要了解配偶的需要，并把满足这些需要当成自己的奋斗目标。

✚✚ 感情关系就像全职工作，我们也必须把它当成工作来经营。

要是情人想离开你，最好付给对方遣散费，还要有绩效奖金。另外，对方离开以前，还要帮你找好临时代替人员。

幸福感情关系的 5 个诀窍

要想营造幸福的感情关系，就要注意避免陷入一些误区。以下是我们根据几十年来自己和其他调查对象的经验总结出来的 5 个重要诀窍，供各位参考：

1. 找个感情顾问。可以请你的家人或身边的朋友担任这一角色，他们能帮助你在进入一段新感情时看清自己的行为和对方的问题。

2. 不要把新对象看作“真命天子 / 天女”。从统计数字来看，这几乎是不可能的。要知道许多恋曲的最终结局都是长远的友谊。

3. “度假策略”并不能挽救一段关系。许多夫妻在面临感情危机时，都会用出门度假的方式来挽救或加强关系。然而，旅行是压力很大的事，许多人反而会在度假的时候出现危机，这可能是因为在醉酒、情绪不稳或不熟悉的环境等。此外，千万不要跟新对象去任何可能勾起往日回忆的地方。

4. 不要拿生小孩当撒手锏。许多夫妻误以为，生个小孩就能在一夕之间解决问题，但情况通常是刚好相反。孩子出生后，妻子自然会将全副注意力摆在新生儿身上，性生活立刻终止，问题只会越来越严重。除非感情稳定、两人也都真的想要小孩，否则千万不要生。否则，不满、离婚和混乱将难以避免。

5. 讨论性问题也要找对时机。对于大部分人来说，关于性生活满意或不满意的讨论通常是什么时候想到什么时候进行的。不幸的是，这些时间通常是上床之前、过程中或之后，这都是讨论性事最糟糕的时机，双方都会觉得很不自在。不如找个家庭以外的地点：沙滩上、公园里、咖啡馆，跟另一半讨论双方喜欢或不喜欢之处。在这些地点讨论，可以让双方保持客观，因为在这些地方不太可能发生性行为，起码对大多数人来说是如此。

此外，当女人年纪渐长时，情况可能会愈加复杂，因为她们的外表会受到地心引力影响，因此更需要男人给其提供支持与信心，告诉她其实她还是那么性感漂亮。要是没有这样的鼓励，女人就有可能拒绝男人求欢。不过，女人也必须了解，当男人想要上床的时候，睾酮会蒙住他的双眼，让他根本不会注意到那些皱纹。

SEX 性爱真心话

我们对配偶的偏好和性偏好都是天生的，但并不表示我们只能受本能控制。男人并不会因为爱尝鲜而必须一辈子四处漂泊，女人也不会一辈子批评男人不愿给她承诺。人类与其他动物的不同之处，在于我们有能力作出适当的决定，并随之改变自己的行为，然后为自己的抉择与后果负责。这也意味着我们不能为自己的行为乱找借口，比如“我醉到想不起发生了什么事”或“我控制不了自己”，甚至“都是达尔文害的”。飞蛾的大脑让它们本能地追逐光亮，但是跟人类一样，飞蛾所处的环境并不容许它们按与生俱来的本能行事。如果不顾一切地扑向火焰，它们就会被烤焦。我们人类也是一样，必须远离某些难以抗拒的诱惑。

💖 在双方都同意的时间，在家庭以外的地点讨论问题。这样一来，两人都会更放松，也会更客观。

💖 男女有别，没有谁更好、谁更差，只是不一样而已。

💖 每个人都有能力作决定。了解彼此的差异，我们能作出更完善的决定，以追求更快乐的未来。