

女性 的性爱 动机



性爱 动机

辛迪·m·梅斯顿博士 著
戴维·m·巴斯博士

1

从寻求刺激到企图报复



中信出版集团
CITIC PRESS GROUP

女性的性爱动机

——从寻求刺激到企图报复

辛迪·M. 梅斯顿博士 戴维·M. 巴斯博士 著



中信出版社

内容简介

你要如何得到心中的女神？什么样的情人会让她疯狂？她和你上床是因为爱你吗？

大部分人甚至科学家们都认为女性的性爱动机不言自明——为了快乐，为了爱，或者为了开枝散叶。然而，当两位世界著名的女性性爱研究者对3000多名女性进行了调查研究后，他们总共整理了237个性爱动机！有的动机俗不可耐（“我无聊”），有的庄严神圣（“我想接近上帝”），有的慷慨无私（“我希望他快乐”），有的嫉恶如仇（“我惩罚他朝三暮四”）。有的想在朋友面前威风一下，有的想报复情敌（“我想勾引她的男朋友”）。有的女性沉浸在甜蜜的爱情中（“我想和他融为一体”），有的女性满腹仇恨（“我想传染给他性病”）……

本书在大量案例积累的基础上，分析了促使女性发生性行为的动机，并从多个角度解释了女性的性心理。让你面对谜一样的她，不再手足无措。

作者简介

辛迪·M·梅斯顿是研究女性性爱的世界著名研究者，是德克萨斯大学奥斯汀分校的临床心理学教授，她同时负责大学里的性心理生理学实验室——研究女性性爱体验的先进实验室。

戴维·M·巴斯是进化心理学领域的创始人之一，是德克萨斯大学奥斯汀分校的教授并著书多部，包括《欲望的演化》和《危险激情》。两位合著的论文“女性的性爱动机”在《性行为档案》杂志发表后引起了举世瞩目。

辛迪·M.梅斯顿的其他著作

《女性的性功能和性功能障碍》

（同欧文·戈尔茨坦，苏珊·戴维斯，阿卜杜尔马吉德·特瑞什合编）

戴维·M.巴斯的其他著作

《进化心理学：心理的新科学》

《人格心理学：人性的知识领域》

（同兰迪·拉森合著）

《隔壁的谋杀犯：探究谋杀心理》

《进化心理学手册》（编辑）

《欲望的演化：人类择偶的策略》

《危险激情：为什么嫉妒像爱和性一样重要》

《性、权力、冲突：从进化和女权主义角度》

（同尼尔·马拉姆合编）

序言：探索女人心

女性的性爱动机是一个极为重要却又无人问津的话题。因为大家包括科学家认为女性的性爱动机不言自明——为了快乐，为了爱，或者为了开枝散叶。因此，为了揭示女性性爱的奥秘，我们花费五年多的时间进行了大量的调查和研究，参与人员超过了3000名。

2007年8月，《性行为档案》杂志刊登了我们的“女性的性爱动机”这篇科学论文，引起了科学界广泛的关注。不过这篇论文揭开的只是冰山一角，在调查研究中，我们总共整理了237个性爱动机，表现了女性丰富而细腻的情感心理。有的动机俗不可耐（“我无聊”），有的庄严神圣（“我想接近上帝”），有的慷慨无私（“我希望他快乐”），有的嫉恶如仇（“我惩罚他朝三暮四”）。在性爱中，有的女性追求凌驾于他人之上，而有的女性追求被他人摆布，有的想在朋友面前威风一下，有的想报复情敌（“我想勾引她的男朋友”）。有的女性沉浸在甜蜜的爱情中（“我想和他融为一体”），有的女性满腹仇恨（“我想传染给他性病”）。但是所有的这些都不能解释每个“动机”背后的原因。

经过统计分析，我们又将女性的性爱动机归为几大类。然后，专门为此书进行了大量的走访调查，以便进一步了解女性的性生活。在研究过程中，为了做到对女性性爱心理最深刻最丰富的理解，我们不断借鉴我们的实验室以及其他实验室的最新科学发现。

《女性的性爱动机》这本书能够让读者更深入地理解生活。本书具体地描述了女性在现实生活中的性接触，分析了促使女性发生性行为的背后动机，并从理论角度解释了女性的性心理。这本书对女性的性事做

出了最精辟的解释。

讲一讲我们两位作者的合作渊源吧。我们两位都是得克萨斯大学奥斯汀分校心理学系的教授，办公室紧挨着，加上我们处于共同的研究领域，所以我们经常聚在一起探讨人类性欲的问题。有一天，话题突然变成了性爱动机，于是我们开始思考一个简单的问题：人为什么要做爱？

我们两个人在合作中是取长补短。临床心理学家辛迪·M.梅斯顿是研究女性性爱心理和生理的世界著名专家。进化心理学家戴维·M.巴斯是研究人类择偶策略的世界著名专家。我们的合作促使我们能够更深刻地理解女性的性爱心理。

从临床和进化角度来看，女性的性爱心理非常有趣。为什么女性对有的男人投怀送抱，而对有的男人唯恐避之不及？女性会用什么样的策略吸引心仪的配偶？为什么有些女性将爱与性混为一谈？为什么言情小说的读者大多为女性？为什么有的女性会试图在床上留住伴侣，而有的又在床上摆脱不喜欢的伴侣？

对性的科学研究，即“性科学”，是一个跨学科领域，涉及心理学、社会学、人类学、进化生物学、医学等众多学科。过去几十年中，性科学有三个核心问题：明确并理解什么样的性行为、性态度、婚姻关系是正常的或者健康的；分析生物学因素、人生轨迹、个人偏好、生活环境如何影响性取向以及性欲；发现性与社会关系之间的相互影响。临床心理学家主要关注的是在何种程度上可以改变或者改进个人的性选择和性反应。进化心理学家主要研究人类性心理各方面的进化功能以及为什么在现代环境中性动机有时候会失灵。

自19世纪末以来，性研究者研究人类性行为的科学方法主要有三种：案例分析、调查问卷和走访调查、行为观察和评估。案例分析就是细致深入地分析个人的性问题或者性异常。比如，早期的性科学家理查德·克拉夫特·埃宾（1840—1902）发现自己的多数病人都有手淫现象，

所以下了（错误的）结论，认为手淫是导致所有性问题的根源。根据案例分析，心理学家西格蒙德·弗洛伊德（1856—1939）推理说成年时期的性行为取决于儿童时期的性欲望。

调查研究的先驱哈维洛克·艾利斯（1859—1939）强调性行为的个体差异，并写了一本回忆录——详细记录了自己与自称为同性恋的妻子的“公开婚姻”。在20世纪四五十年代，阿尔弗雷德·金赛和科研同伴华地·帕姆洛依、保罗·杰布哈德、克莱德·马丁发表了有关男性性行为和女性性行为的两份报告，重新界定了美国人的性观念。金赛和他的团队一共采访了大约18000名美国男性和女性——迄今为止规模最大的人类性行为调查，详细询问受访者的性生活历史，后来他们设计的问卷成了所有此类问卷的模板。金赛自己完成了其中7985份调查。

美国纽约的一位妇科医生罗伯特·拉托·迪肯逊（1861—1950）发明了一种观察女性生理变化的玻璃管，从而开了在实验室内观察女性性活动的先河。金赛也曾使用直接观察的方法研究人类性反应，不过当今时代的实验室性学研究始于威廉姆·马斯特（1915—2001）和维吉尼亚·琼森（1925—），他们在1971年结婚，1992年离婚。同过去的研究者不同，马斯特和琼森招募了近700名男性和女性参与实验室中的研究，他们在实验室中记录性唤起和性高潮的生理变化。他们发现了阴道湿润对性唤起的作用，不同高潮的生理变化，以及女性阴道高潮和阴蒂高潮的相似性。

马斯特和琼森在1966年出版了一部人类里程碑式的著作《人类的性反应》，从此出现了实验室研究的新学科：性心理生理学。性心理生理学研究人类性行为的心理（情感、情绪、思维）和生理（激素、大脑中的化学物质、生殖器膨胀、阴道湿润）之间的相互关系。

精神上的性唤起一般通过调查问卷来测量，比如问受访者在某种情境下是否有“性趣”，情绪是否高涨等。在性心理生理学发展的初期，研究者喜欢用改造过的动物测量仪器来测量人类的生理唤起程度。比如，

阴茎勃起监测仪可追溯到19世纪末期马夫所用的一种用来防止种马自慰的仪器！在20世纪70年代早期，两位医生发明了一种测量绵羊阴道热导系数的探测器。他们称在长达4小时的实验中这种探测器对“醒着的绵羊不会造成任何不适”。该仪器太大，不适用于女性，但是现代阴道探测器和该仪器还是有一些相似之处。

现在，研究者有几种方法可以测量生理性反应，尤其是生殖器血流。测量女性生理反应时可使用阴道光电容积脉搏波（一种感光仪器）、脉冲式多普勒超声检查、骨盆磁共振成像技术、检测阴道和阴唇温度变化的传感器、大腿和生殖器的热成像技术。此外，性心理生理学家也会记录心率、呼吸率、体温、血压、汗腺活动。这些均能够反映性唤起时的生理变化，但这和性反应无必然联系，因为愤怒、恐惧、焦虑甚至大笑等情绪也能够引起这些生理变化。不久前，研究者开始使用功能性磁共振成像（fMRI）来分析控制性反应以及性行为的大脑区域。

梅斯顿性心理生理学实验室的研究者以及世界各地的研究者使用这些现代技术研究性反应的方方面面。在过去十一年中，梅斯顿实验室研究了以下问题：生理性唤起和精神性唤起的如何？早年创伤性的性经历如何影响成年后精神和生理上的性唤起？女性的身材如何影响女性的性功能和性满足？香烟以及其他药物如何影响男性和女性的性唤起能力？抗抑郁药如何影响女性的性唤起能力以及如何避免这些药物的副作用？性交是否能够引起体内的荷尔蒙变化并因此而影响女性的性欲？为什么焦虑情绪有时候会增强而有时候会减弱女性的性功能？

研究者也使用心理学和生理学方法来验证女性性心理的进化假设。有的人认为从进化角度去分析女性的性心理有些不妥。事实上直到20世纪50年代，在生物学领域，“行为是进化的结果”的说法被认为有失体面，生物学家只关注解剖学和生理学。但是自那时开始进化生物科学发生了天翻地覆的变化。性器官毕竟是为性行为设计的！所以不能将解剖学、心理学、生理学同性行为分开而论。

谈到进化，很多人便想到“腥牙血爪的大自然”和“适者生存”等残酷的概念。虽然生存竞争是进化论的内容，但不是最重要的内容。事实上，达尔文他自己也常被那些无法用“生存选择”理论解释的现象所困扰。比如，“生存选择”理论无法解释孔雀华美的羽毛。耀眼的羽毛怎么可能是进化的结果呢？因为这些羽毛消耗能量，而且不容易躲避天敌，这都无益于生存。达尔文在给朋友的信件中写道，他一看见孔雀就做噩梦，因为他无法用进化理论解释孔雀华美的羽毛。

后来达尔文的噩梦没那么多了，因为他发现了对理解女性性心理极为关键的进化理论：性选择理论。性选择关注的进化问题不是造成性高潮的生存优势，而是择偶优势。性选择是通过两种方式发挥作用的——同性竞争和异性选择。同性竞争就是同性之间相互争夺优秀的异性。同性竞争的典型形象就是两只正在顶角的公鹿。达尔文强调雄性之间的竞争，但是说到人类，女性之间的竞争同男性之间的竞争同样激烈。不论哪个物种，雄性个体在外表、健康、资源、基因等方面都有优劣之分，因此在竞争中获胜的雌性便能够获得优秀的异性，从而保证自己成功地繁衍后代。从根本而言，这一进化理论的关键是繁衍而不是生存。

同性竞争中的获胜者因为能够同优秀的配偶成功地生育优秀的众多后代，因此得以将自己的大部分基因遗传下来。而那些同性竞争中的失败者的大部分基因由于后代较少而流逝在了进化的长河之中。男性之间的夺偶竞争比较明显，而女性之间的夺偶竞争比较隐晦。比如，女人的名声是同性竞争的一个重要方面，因此名声便在人们的流言蜚语中、拉帮结派中、明枪暗箭中生生灭灭。进化——简单来讲就是随着时间的变化——是同性竞争的结果，因为胜利者才能获得优秀的配偶。

异性选择意味着选择能让自己成功繁衍后代的配偶。比如，同健康男性交往的女性的繁殖力强于同体弱多病的男性交往的女性。首先，这些女性本身会比较健康，不会从伴侣那里感染疾病。其次，她们生育的孩子也会比较健康，不仅不会从父亲那里感染疾病，而且还能遗传父亲

优质的健康基因。女性的择偶偏好以及喜欢的男性特质都是长期进化的结果，因为只有那些在选择性伴侣以及长期配偶时做出明智抉择的女祖先的基因被成功地遗传了下来。

进化心理机制是一个宽泛的内容，远远超出女性的繁殖话题，涉及女性的性欲、性吸引类型、择偶偏好、爱的情感、性嫉妒等内容。女性性心理的每个因素解决一个适应问题，使女性——具体地说是现代女性的祖先——从中受益。所以当进化心理学家提到“进化心理机制”以及“心理适应”等词时，他们不是指死板的同机器人一样的行为本能。相反的，人类的心理适应极其灵活，对周围环境极其敏感，而且只有在特定的社会环境中才会起作用。比如，醋劲大发的女性可能会在床上讨好伴侣，希望伴侣不要再心猿意马。但是只有在别人威胁到自己的感情时，女性才会出现嫉妒、吃醋等心理。

另外，当感情受到威胁时，女性会采取各种各样的办法，比如提高警惕或者给予对方更加热烈的爱。但是当女性出现某种性心理时，她们不一定会采取行动。比如，当一个女人遇到一位高大帅气的陌生男子时可能会产生性欲，但是因为她的不想背叛自己的伴侣，怕自己的名声受损，或者有道德、宗教方面的顾虑，她会控制自己的本能欲望。由此可见，心理适应不是死板的本能反应，不可能全部表达在行动上，而是高度灵活的受环境影响的心理机制。

在过去的20年中，巴斯进化心理学实验室一直在使用各种研究方法探索人类的性心理。比如，到单身酒吧观察女性如何吸引异性，记录生理变化，叫受访者想象自己的伴侣同他人做爱的场景，请受访者自述自己如何“挖墙脚”，进行男性性感身材的实验性研究，研究排卵期的激素变化对女性性欲的影响等。受访者包括大学生、情侣、新婚夫妇、婚龄较长的夫妇，还有1万名来自33个国家的不同民族的人。巴斯实验室探讨了各种各样的问题：危险的嫉妒心理，红杏出墙的原因，父母对女儿的教导，爱情的演化，感情上的欺骗，排卵对女性性欲的影响，男女之

间是否有“纯洁的友谊”，影响性满足的个性特点，伴侣出轨的前兆，诋毁情敌名声的流言，以及“性爱智慧”等。

女性性心理的许多因素都有着进化功能，但这并不意味着女性所有的心理特点都是合宜的，或者女性所有的性行为都是有益的。恰恰相反，我们会在本书中了解到，女性的有些心理相当于自我毁灭，会导致许多个人问题，甚至会造成人生悲剧。有的心理过于扭曲，成了一种病态，进而导致严重的性功能障碍。从性功能障碍的苦不堪言到完美性生活的激情四溢，本书涵盖了女性性心理的方方面面。

从2007年6月到2009年4月，我们进行了女性性爱动机的研究。我们通过网站和在线分类广告招募女性参与者。我们使用128位加密的数据库保存调查资料，以防黑客盗取信息，同时严格保密参与者的身份。女性参与者首先需要看一份同意书，请她们全面了解本次调查的内容，并向她们保证她们可以随时停止参与调查。书中给出的采访内容基本都是参与者的原话，只是删除了有可能会泄露参与者身份的细节。另外，我们告知参与者如果她们对本次调查有任何顾虑，或者在回答问题后或者在分享了自己的故事后感到情绪抑郁，那么我们有临床心理学专家来帮助她们。

之前提到，我们原先已经归纳了237个性爱动机。在本次采访调查时，首先询问受访女性是否曾有过其中某个动机，如果回答是，那么请受访女性讲出自己具体的经历；如果回答否，那么请受访女性给出一个新的性爱动机。受访女性的回答证实了、深化了、丰富了我们原有的调查发现。最重要的是，这给予了女性用自己的话解释自己性爱动机的机会，从而使我们更深刻地理解女性的性心理，这一点靠数据分析是做不到的。

在研究过程中，1006名来自世界各地的女性同我们分享了自己的经历。她们来自美国的46个州（阿拉斯加州、蒙大拿州、内布拉斯加州、特拉华州除外）；加拿大10个省（萨斯喀彻温省和爱德华岛除外）和一

个区（西北地区）；三个欧洲国家（德国、比利时、法国）；澳大利亚、新西兰、以色列、中国。受访女性的年龄介于18岁（我们规定参与者年龄不得小于18周岁）到86岁之间，包括美国印第安人、亚洲人、黑人、白人（非西班牙）、拉丁美洲人。57%的受访者称自己有宗教信仰，包括基督教（英国圣公会教徒、浸礼会教徒、天主教会教徒、美国圣公会教徒、路德会教会教徒、卫理公会教徒、摩门教教徒、圣灵降临节集会教徒、新教徒、基督复临安息日会教徒）、犹太教、伊斯兰教、佛教、印度教、道教、普救一位神教、异教或者威卡教，26%的受访者是不可知论者，14%的受访者是无神论者。调查是通过网络进行的，受访者来自不同的社会经济背景：17%的受访者的家庭年收入少于25000美元，31%的受访者的家庭年收入在25001—50000美元之间，33%的受访者的家庭年收入在50001—100000美元之间，19%的受访者的家庭年收入在100000美元以上。

当然，我们也询问了受访女性的感情状况和性取向。约80%的受访者称自己处于恋情之中，10%的受访者在约会，但感情不稳定。93%的受访者称自己偏向于或者完全是异性恋，2%的受访者称自己为双性恋，5%的受访者称自己偏向于或者完全是同性恋。11%的受访者选择了“其他”，包括同性恋、无性者、双性恋、双性偏异性、全性恋、泛性恋、酷儿、异性恋加其他、无固定性取向、开放性取向、多边恋、性取向不明确以及混合性取向，比如“主要是异性恋但是有一点同性恋倾向”。

研究中最令人惊讶的是每一种性爱动机都有成功和失败的例子。性爱通常来讲是非常快乐的，给予女性激情、爱情、温暖、新奇感：

我发现……有两件事情非常重要——既能和他有激情缠绵的性爱，又能和他一起开怀大笑，同他体验分享不同的快乐。好像笑和性同时满足了身心的需要。

——异性恋女，42岁

女性喜欢身心的愉悦。

但是如果通过性爱来达到什么目的话，有时候难免会遭到失败。事实上，性爱有时候会使女性感到孤独苦楚。一位受访女性不堪寂寞而去寻求慰藉，不料事与愿违：

上一次恋爱的时候，我完全是因为孤独寂寞，感到没人爱，所以才和他发生关系。这样做太傻了，因为我后来心情变得更加糟糕……我现在很后悔，因为我们彼此不是很了解，而且感情很不稳定。一个月后，我们分手了。

——异性恋女，39岁

虽有失败，但也有读来令人震撼的成功例子。一位受访女性谈到自己如何利用性爱来增强自己的自信心：

我曾出于同情心和几个男孩发生过性行为，他们都是处男，我可怜他们从来没有接触过女人的身体，所以我给了他们。我当时觉得自己很伟大，我感觉自己在驾驭他们，他们则是服从的弱者。作为他们的性爱导师，我自信心大增，觉得自己更有魅力。

——异性恋女，25岁

有的则认为性爱是一种体验上帝的方式：

我无法具体描述这种感觉……但是性爱带给我纯粹的快乐，与另外一个人的交融让我更深刻地感觉到生命的轮回和天地间暗藏的力量……本质上说，是上帝。

——异性恋女，21岁

本书包含了女性真实的故事，大量的科学和临床发现以及我们自己

原有的研究，期望向读者揭示女性丰富多彩的情爱心理，有人感到快乐，有人感到悔恨，有人沉浸在两情相悦的甜蜜中，有人体验着不染烟尘的爱。

我们希望本书能够帮助读者做出明智的选择——何时、如何、为何和自己的伴侣或者情人发生关系。本书虽不是“自助”书籍，但是相信读者必能从中学到能够运用于生活中并同伴侣分析的知识。我们希望本书能带领着读者用全新的角度细细品味女性丰富的情爱心理。

目录

第一章 如何触动女人心

第二章 性爱妙不可言

第三章 所谓爱情

第四章 征服的快感

第五章 眼红的嫉妒

第六章 责任感

第七章 女人的猎奇心

第八章 爱情买卖

第九章 自我膨胀

第十章 爱的阴暗面

第十一章 性爱如灵药

结语

致谢

第一章 如何触动女人心

玉树临风、风流倜傥、英俊潇洒还要风趣幽默

美是比任何语言都更加有力的推荐信。

——亚里士多德（公元前384—前322年）

性爱是一剂灵药。从一见钟情，到陷入爱河，再到旷日持久的爱恋，这一切都源自性爱。性爱熔铸出无数璀璨的文学巨著，镌刻成一段段凄美动人的电影故事，比如文学泰斗莎士比亚笔下的《罗密欧与朱丽叶》，比如电影之王詹姆斯·卡梅隆执导的《泰坦尼克号》，再比如亨弗莱·鲍嘉和英格丽·褒曼演绎的缠绵悱恻的爱情故事《卡萨布兰卡》。经典的爱情故事完美地诠释了女人的性爱心理，但最终将女人引向性爱的还是女人体内的生化反应。

性爱心理学一直不为人们所重视，性爱被简单地等同于风流韵事。但事实上，从揶揄明星着装问题的娱乐八卦栏目，到列出性感明星排行榜的网站，再到暧昧挑逗的汽车或iPod广告，性爱无处不在。性爱孕育爱情，没有性爱，爱情便是无源之水、无本之木。当最初的性吸引随着时间流逝而淡去，昔日恋人便劳燕分飞，各奔东西。性，让生活妙不可言，让人青春洋溢，可是，我们说不清楚为什么会被对方吸引。有时候，我们会规定自己喜欢的类型，认为对方必须要有某种特质，或者必须要像某位明星。当然，明星都是大众情人，人人都爱。在受访的女性中，很多人具体地指出了对方吸引自己的相貌或性格特点，但也有相当

一部分人说不出所以然：我就是喜欢他。有的人回答说因为他英俊；他身材火辣；他有一双迷人的眼睛；他笑得很可爱；他舞跳得好；他太帅，令我心动。还有的回答则更为直接：他太性感，我无法抗拒。

本章探讨的问题就是在女人眼中什么样的男人才算性感，而这种性感又是如何产生的。为什么浓重的汗味和低沉的嗓音能够撩拨女人的性欲？如果说男人才是视觉动物，那为什么如此多的女人会为安东尼奥·班德拉斯或乔治·克鲁尼发狂？是不是男人一定要风度翩翩才能够拨动女人的心弦？一个相貌平平的男人如何靠自己的耀眼魅力让女人神魂颠倒？外表的魅力什么时候会压倒一切？

相互吸引是潜意识的行为。所以，有人试图从进化论的角度来解释。进化论心理学家认为男人吸引女人的某些特质和文化无关。（同样，女人吸引男人的某些特质也和文化无关。）当女人认为男人具有性魅力时，她是不是在无意识地挑选对自己有益的配偶呢？生物学家指出，女人倾向于选择：一是有基因优势的男人，因为优质基因让下一代生存能力更强，更易于传宗接代。二是有资源优势的男人，因为他们能够让女人和孩子衣食无忧，有足够的安全感，从而繁衍生息。

总而言之，女人的择偶标准深受进化因素的影响，当然，人们现在的工作、生活、着装和社交方式也起着作用。

爱的相遇

人生时刻都在上演着相遇的故事。也许是在大学课堂上，也许是在咖啡店中，也许是在偏僻郊区的居所附近，也许是在整日工作的办公室小隔间里。因为距离相近，所以相逢相遇。

近距离产生爱。在20世纪30年代，人们做了一个调查，调查对象为1931年结婚的5000对夫妻，调查问题为夫妻二人婚前的居住距离。有1/3的受访者生活在5个街区内，一多半受访者生活在20个街区内。过去几十年所做的几项调查都得出了相似的结果。比如，在有固定座位的课堂上，座位决定着学生之间的亲疏关系。居于中间位置的同学相比后排的同学更容易交到朋友。如果座位是按名字排列的，那么名字首字母接近的同学通常会成为朋友。

距离相近的人不一定能够碰撞出爱的火花，但反复接触（次数要足够多）能够增加相爱的概率。一项研究发现，多次短暂的正面相对——不超过35秒，也不交谈——能够增加彼此的好感。换言之，我们喜欢熟悉的面孔。在另一项研究中，姿色相当的四名女助理研究员选修一门大学课程，第一位助理研究员一学期听了15次课，第二位10次，第三位5次，第四位一次也没有去，四位都未曾和班内同学有过言语交流。学期末时，所有的男女同学按自己的喜欢程度给四位打分。虽然四位对同学们来说都是陌生人，但听课次数最多的助理研究员得分最高。

事实证明，越是熟悉的事物，我们越是喜欢，不论是一个人，一幅画，一首歌，一个新的广告产品，一位政界候选人，还是一个外来词汇，甚或是一个毫无意义的音节。初识的关键时期，接触越多，就越能提升好感。为什么？因为我们第一次遇到陌生人或新事物时，就算不会感到焦虑也多少会感到不安。但一回生二回熟，生疏感会渐渐消失。当

慢慢习惯了对方的言行，相处也会变得融洽起来。

所以说，彼此近距离相处时，眼神的交流就变得尤为重要。脉脉含情的四目相对对于那些生性“浪漫”的男女最具杀伤力。他们相信一见钟情，相信“生命中的唯一”，相信爱是婚姻的基础。在一项研究中，24对男女被邀请到实验室，一边谈话，一边直视对方的眼睛。结果发现，双目对视能够引起强烈的情感。多数人表示和陌生异性进行眼神交流有触电般的感觉。正如一位受访的女性所说的那样：

我认为神秘寡言的男人最具诱惑力。有一次，我遇到一个男人，他眼神炽热，话却不多。我和他发生了关系，他让我激情荡漾。

——异性恋女，33岁

在另一项研究中，陌生男女首先用半个小时来谈论个人的生活细节，然后互相对视四分钟，不能间断，也不许交谈。同样，多数人都被对方深深吸引，其中一对最后竟然步入了婚姻的殿堂！

但是，过分深入的了解可能会适得其反，使最初的优点变成了缺点。男人曾经的“幽默风趣”变成了“丑态百出”；过去夸他“自然随性”，现在怨他“不负责任”；“事业有成，专注工作”也成了“工作狂”；“坚毅”则成了“倔强”。的确，保留一份神秘感更能挑起女人的性欲，这一点对男人也同样适用。神秘感能增添个人魅力，相反，过分的暴露则会毁坏形象。一位女性就曾这样描述自己的性经历，“过分亲近比临场休克更令人扫兴。”

过度亲密能够扑灭燃烧的欲火。与此相对，新奇感却能撩起女人的爱欲。美国著名心理学家拜姆说得精辟，“新奇神秘才令人浮想联翩”。事实上，在大学课堂里，教师要女生列出男人的性感特质时，她们总会列出“神秘”一词。

上天赋予人类看、听、闻、触、尝的感官。五大感官的刺激加之肌肤之亲便能极大地唤起人的性欲。的确如此。想一想吧，最令人心驰神往的不正是女人身上的迷人味道吗？可惜，性感的味道却从未得到科学界的关注。

迷人的味道

众所周知，味道能激起人内心的强烈情感，想一想，一股清香扑面而来，唤起你对昔日恋人的浓浓回忆，使你的内心波涛翻滚，无法平静。这是因为嗅觉神经有着非同寻常的设计，嗅觉神经与其他感官神经不同，能将感应信号传导至大脑各部位，刺激各部位活跃起来。所以，味道总能诱发人内心丰富的情感回忆。味道是有颜色的回忆，但不仅仅如此，味道还是迷倒女人的撒手锏。

布朗大学的学者曾发起过名为“感官刺激与性爱”的调查问卷，结果发现女性在选择恋人时，最看重的是她闻到的味道，而不是看到的相貌（第二重要）、听到的声音或触到的感觉。一位受访者这样谈起她的性伴侣：

他身上散发着迷人的香味，有一双媚眼，风度翩翩。我迷上了他，甚至迷上了他的法国腔调。

——异性恋女，23岁

也许男人天生嗅觉迟钝或者天生是视觉动物，女人的芬芳不能立刻挑起男人的性欲。相反，味道是捕获女人心的撒手锏。清新怡人可以倾倒女人，恶臭难闻只能吓倒女人。

女人为什么对体味如此敏感？科学界有一项最新的发现。科学家惊奇地发现，女人的嗅觉在排卵期最为敏锐，排卵期每月只有24小时的时间窗口，这段时间也是受孕期。因此，据科学家推测，气味也影响着女人的受孕概率。科学家在研究人体免疫功能时，偶然得出了这一结论。

位于6号染色体的主要组织相容性复合体，简称MHC，含有负责人

体免疫功能的基因，即抵抗引发疾病的病毒或细菌的基因。人体的MHC基因组各不相同，或者说MHC基因组的等位基因不同，基因学家称此为“多态性”。原来女性与拥有相异MHC基因组的配偶性交能从两方面受益。第一，MHC基因组不同，表明基因总体上也不同。所以对女性而言，与其MHC基因组相异的男性更具魅力，从而避免了近亲交配。近亲联姻后果不堪设想，生下的孩子一般都有智障等严重先天性残疾。第二，具有互补MHC基因组的夫妇所生育的孩子结实健康，免疫力强，不易疾病缠身。

但问题是为了生养健康的下一代，女性将如何判断对方具有不同的MHC基因组？巴西科学家所做的一项实验颇能说明问题，科学家要求29位男性穿贴身棉质内衣5天，让内衣充分吸收他们的汗液和体味。然后随机找来29位女性分别闻一闻每件内衣，并评判自己是否喜欢内衣上的味道。此前，科学家对每位参与者的血液进行了MHC基因组分析。结果发现，女性认为体味最好闻的男性都具有与其互补的MHC基因组，而女性认为臭气熏天的男性一般都具有与其相似的MHC基因组。女性竟然能够通过嗅觉辨别决定免疫功能的基因组，这的确令人匪夷所思。

女性的敏锐嗅觉也掌控着性欲。新墨西哥大学的进化论心理学家克里斯汀·凯沃和同事对48对性伴侣的MHC基因组差异性进行了分析。研究发现双方MHC基因组相似性越大，女性对其性伙伴的“性趣”越小，性欲不旺盛，性生活频率低。最令伴侣头痛的是（假设他知道），如果他的MHC基因组与她相似，那么她常常会对其他男人想入非非，特别是在生理周期的排卵期。更糟糕的是她不单单精神出轨，而且频繁红杏出墙，投入其他男人的怀抱。如果双方MHC基因组相似率达到50%，那么50%的女性都会红杏出墙。

所以说，女人被男人的味道所深深吸引，有着深刻的进化论根源。不知不觉中，女人爱上了与其基因相异的男人。

女人之所以迷恋男人的气味，还有一个不为人知的原因，那就是身体对称。绝大多数人的身体是对称的：左右手腕的粗细相当，左右耳的长短相似，从头到脚，人的左右两半身体像镜中镜外，彼此相对。但人体鲜有完美的对称，这主要有两个因素。一是基因因素，每个人都有多个基因变异，基因学家称此为“突变负荷”。据估计，人体大约有数百个基因变异，但具体数量因人而异。总之，变异基因越多，身体越不对称。二是环境因素，在生长发育的过程中，有的人可能体弱多病或者致伤致残，从而导致身体或脸部变形。简而言之，对称就是身体健康的标志，表明“突变负荷”较小，经历的伤病较少，或者说病后复原能力较强。

因为对称代表着健康，所以人体对称能给人以一种圆满的美感，所以女性会被身材匀称的男性体味所吸引。事实上，人体对称与否很难一眼断定，但女性却能够通过嗅觉做出判断，不得不说这是一种玄妙能力。

但果真如此吗？科学家做过一项实验，让男性穿两晚白色棉质T恤，然后将T恤装入塑料袋中封存。科学家在实验室里用卡尺测量男性身体的各个部位，包括手腕、脚踝、耳垂等，确定其身体的匀称程度。最后要求女性闻一闻袋中的T恤，并判定味道是否好闻。体形比较匀称的男性体味最受追捧，而体形不太匀称的男性体味却遭到了厌恶。分别进行了四次实验，结果如出一辙。

女性认为身材匀称的男性极具魅惑，特别是当处于排卵期时，正是这段时间女性最易受孕。显然，女性敏锐的嗅觉是进化的结果，她们择偶时倾向选择健康的、有着优质基因的男性。女人红杏出墙时寻觅的情人一般都身材匀称，这再次表明身材匀称的男性最能挑起女人的情欲。

散发性感“男人味”

迷人的味道不仅影响女性的择偶，而且还影响女性做爱的时间和频率，甚至受孕概率。有关学者曾指出经常闻男性散发出的费洛蒙能增加女性的受孕概率。费洛蒙是口腔、腋窝、乳房、肛门、泌尿管等部位的腺体分泌物。除人类以外，其他哺乳动物都有一种被称之为“犁鼻器”的特殊嗅觉器官，“犁鼻器”能够识别费洛蒙信号，“主持”动物界的交配仪式。一项研究发现，规律的性生活（一周至少一次）能够调整女性的月经周期，提高女性基础体温从而加大受孕概率，增加黄体期的雌激素分泌，黄体期指排卵后到月经来潮的前一天。另一项研究指出，40天内做爱超过两次的女性排卵次数远远高于做爱较少的女性。

同样，性吸引是关键。美国宾州“阿西娜研究所”的主任威妮弗雷德·库特勒发现男性散发的费洛蒙还能够挑起女人的性欲。她进行了一项研究，参与者为38位异性恋男士，年龄介于26至42岁之间。首先，参与者记录两周自己的性行为 and 约会行为。然后，在一个月內，他们坚持涂抹一种须后水，可能是普通须后水，也可能是添加了男性自然分泌的费洛蒙混合物的须后水，但参与者不知道自己用的是哪一种。在做实验的当月，参与者继续做记录。结果发现，参与者若使用的是掺有费洛蒙添加剂的须后水，那么他所进行的亲密行为和性交次数变得频繁，桃花朵朵开，浪漫邂逅纷至沓来。在此期间，参与者的自慰行为未发生任何变化。这证明造成他们性活动活跃的不是自身的性欲亢奋，而是须后水中的费洛蒙发挥了招蜂引蝶的作用。

女性嗅觉灵敏，不讲究个人卫生可能会惹她们嫌弃，淡淡的香水味可能会引起她们强烈的情感震动。但不仅如此，女性还能敏锐地捕捉其他信息，比如免疫系统的强弱、体形的对称与不对称等。而在有意无意之中，女性的情欲也被男性散发的费洛蒙悄悄点燃。

身高论英雄

女性倾慕身材匀称的男性，因为身材匀称代表着健康。另外，身材匀称的男性一般体格健壮，高大威猛。在美国和加勒比海岛国多米尼加所做的调查均表明，男性身材越挺拔俊逸，其性伙伴越多。在调查中，当要求女性列出自认为性感的男性特质时，她们经常提到“身材性感火辣”，这是她们选择性伴侣的第16大标准。那么在女性眼中，什么样的身材才算性感火辣呢？

毋庸置疑，身高是最明显的标志。众多调查结果一致表明，在女性眼中，高大伟岸的男人才算性感，但也不能太高，稍微高于平均身高即可。经过分析发现，80%的女性在征友广告中明确指出期待对方身高1.82米或更高。在征友广告中说明自己高大的男性明显更受女性欢迎。挑选如意郎君，女子当然期望他挺拔伟岸，但就算男欢女爱，逢场作戏，也期待对方高大健壮。甚至在挑选精子捐赠者时，女性都要考虑一番身高因素。

英国一份调查显示，相比矮小单薄的同龄人，高大健硕者拥有更多的同居女友。有两份调查显示，高于平均身高的男性通常育有较多的孩子，证明其生育能力较强。不论是结婚还是恋爱，女性都更加青睐肩宽体阔者。

那么能否从科学角度解释女性的这一偏好呢？在传统社会中，高大威猛者往往享有较高的社会地位。比如，在狩猎采集的早期社会，受人尊敬的“大人物”通常个头都比较大。再比如，在西方文化中，男性若身材高大意味着其经济社会地位也比较高。另据一份调查显示，如果有一高一矮的两名应聘者竞争同一个销售职位，那么72%的面试官会选择前者。男性身高每增加1英寸，其年收入就会随之上涨数千美元。据一份

调查估计，在长达30年的职业生涯中，身高1.82米的男性比1.65米的男性平均多赚16.6万美元。相比高大魁梧的警察，罪犯更愿意袭击身单力薄的警察，这表明身材高壮能够震慑罪犯，让他们三思而后行。高大威猛能够令人肃然起敬，从而不敢轻举妄动。按照进化生物学来讲，身高就是男子保护能力的“可靠信号”。简而言之，挺拔伟岸的男人能带给女人安全感。

还有一种解释，就是男性身高与健康有着一定的联系。一般来讲，高大者比矮小者更加健康，当然过高或过矮两个极端都是不健康的。因此，高大英俊的男子有着诸多优点：事业有成，收入丰厚，养尊处优，体格健硕，给人安全感，等等。

（身高在其他方面的重要性将在第2和第7章中进一步讨论。）

情场得意

当然，身材只是吸引女人的一个方面。

研究发现，不论是寻觅共度一生的爱人还是共度良宵的露水情人，女人都期望对方玉树临风，英姿飒爽。有一种身型尤其受女人爱戴，即“倒三角身材”，就是肩宽胯窄、臂粗腿细。腰部细窄、胸肌发达（但不是大块头）的男性最能迷倒女人。

事实上，不仅女性，连男性也承认肩宽胯窄的男人往往光芒四射，器宇轩昂，能够在气势上压倒众人，这说明女人通常爱慕那些超群出众的男人。肩宽胯窄的男人首次发生性关系的时间也比较早，一般是16岁左右。经调查发现，相比肩窄的男性，他们的性伴侣比较多，风流韵事也比较多。另外，他们也经常受到已婚妇女的勾引。身材性感也容易招他人嫉恨，也就是说肩宽胯窄的男人容易被其他男人当成潜在的情敌。

在情场角逐中，胜出的往往是有着健硕体魄和“倒三角身材”的型男。因此，每个地区或社会都有各自的体育赛事，比如摔跤、赛跑、投掷等，从而使女人有机会一睹男人的健美身材，比较一番他们的速度、耐力、力量等。

然而，据一份研究报告称，男性夸大了女性对肌肉的热爱程度，误以为自己需要反复锻炼才能俘获女人的芳心。在该报告中，工作人员比较了《大都市》（女性读者比例为89%）和《男士健康》（男性读者比例为85%）两个著名时尚杂志中的男模的肌肉发达程度，并给出了具体的分数。《大都市》男模的肌肉发达程度是4.26，几乎达到了女性心目中的理想性伙伴的标准（4.49）。但是男性错误地认为女性的标准是5.04，接近《男士健康》男模的肌肉发达程度（5.77）。

肌肉发达的型男显然是误导了男性，让他们以为大块头才能吸引女人。同样道理，女性也受到了瘦骨嶙峋的女模特的误导，以为男人钟情骨感的女人。所以，男性愈是看型男，愈是对自己的身材感到不满，而女性看到零号模特后也对自己的身材大为恼火。据调查，对自己身型不满的美国男子高达90%，加纳男子仅为49%，因为那里媒体覆盖率较低，乌克兰男子为69%，居于前两者之间。一位工作人员总结说，大部分男人“就像是渴望成为超人的克拉克·肯特”。

他是帅哥，像模特一样。起初发现他关注我时，我有点受宠若惊，不敢相信。我们发生了关系，但只有一次。令人难以理解的是后来他一直打电话给我。但出于种种考虑，我不想接受他，不管他对我如何发狂。首先，他只不过长得帅而已。其次，千万别找太帅的男朋友，因为你会变得无比自卑，疑神疑鬼，最终丧失理智。

——异性恋女，26岁

男孩到了青春期，面部骨骼开始渐渐发育成熟，脸部轮廓开始变得棱角分明，这主要受睾丸激素分泌的影响。从进化角度看，青春期拉开了夺偶大战的序幕。男孩女孩们开始费心打扮，绞尽脑汁去吸引异性。此前提到过，对男孩来讲，压倒情敌、俘获芳心的制胜法宝就是拥有挺拔的身材。而让男孩最终变得挺拔俊逸、英俊潇洒的正是有着神奇魔力的荷尔蒙，即睾丸激素。

那么为什么长得高大的人不一定都长得英俊健美？这是因为睾丸激素也有消极的一面，睾丸激素分泌过多会破坏身体的免疫功能，让疾病和病毒乘虚而入。所以这是一个矛与盾的结合体：在青春期，只有拥有超乎常人的身体素质才有“资格”分泌大量睾丸激素，从而实现脸部轮廓的蜕变。而对身体素质稍差的青少年来说，本已千疮百孔的免疫系统无力再承受破坏，所以分泌的睾丸激素相对较少，但也错失了蜕变的良机。男人宛若雕刻般俊逸的脸庞代表着他有良好的身体素质，有驾驭他

人的能力，也有很强的保护能力。这也有力地解释了为什么女人钟情于立体分明（但不能太夸张）的五官。

但女性的“口味”也会随着生理周期的节奏发生变化，而且挑选情人和爱人的“口味”也不同。在一项科学研究中，要求女性在生理周期的不同阶段——最易受孕的阶段（排卵前5天）和最不易受孕的阶段，即排卵后的黄体期——评价一组男性，评价他们是否帅气，是否可以做情人，还是可以做爱人。结果发现，女性认为脸部轮廓比较分明的男性最性感，也愿意与之有一段浪漫的邂逅。相反，女性愿意选择那些棱角不甚分明的男性做爱人。另外，当女性处于受孕期时，最无法抗拒阳刚帅气的脸。

对以上结果最合理的解释可能就是，当女性寻觅金龟婿时，更倾向于选择长得像“好爸爸”的男性，而如果只是一时寻欢作乐，那么就会偏向魅力型男。这确实令人难以捉摸：管他是一世的爱人还是一时的情人，魅力型男不应该是第一选择吗？

答案就是男人长得越是风流倜傥，越是朝三暮四。他们容易陷入危险关系，容易成为玩弄女人的“恶棍”。所以，女人要打好算盘，仔细掂量：倘若男人模样老实忠厚，优点就是可以成为好老爸、好老公，缺点则是缺乏优质基因。倘若男人健美性感，优点就是能够传给下一代优质基因，缺点则是可能会到处寻花问柳。因此，女人若要兼得鱼和熊掌，那只能采取双重策略。

双重策略可称得上两全其美，就是找一个长相平凡，但对自己专情、对孩子用心的爱人，然后不妨偶尔红杏出墙，在最易受孕的时候与魅力型男相约。DNA指纹识别研究发现，大约12%的女性在偷情时怀孕，这表明在女性中使用这一双重策略的已大有人在。

但在不同文化中，女性对男子气概的迷恋程度也有所不同。比如，心理学家伊恩·彭顿-瓦卡和同事发现，牙买加的女性比英国的女性更加

迷恋英俊健硕的异性。他们解释说这种文化差异缘于两国在传染病方面的差异。与英国不同，在牙买加传染病大肆流行。所以处在传染病肆虐的环境之下，女性也变得更加忠实于本能的选择，也就是更加欣赏拥有优质基因的男子——经睾丸激素雕琢，脸庞刚毅俊美的男子。

大众情人

女性爱追捧大众情人，甚至有许多受访者坦言，和对方发生关系只是因为他长相迷人，根本无意恋爱：

我有一个男性朋友，长得俊美绝伦，但我无意与他恋爱。有一次他叫我留宿他家，虽然疑虑重重，但我最终还是答应了……他有一张大众情人的脸，但是性情急躁，极其叛逆，而且也过于缠人。

——偏异性恋女，36岁

什么样的男人才算“大众情人”？美国心理学家朱迪斯·郎格罗斯为研究人类面孔之“美”曾做过一项实验。他叫参与者评估一组面部相片，有的是普通照片，有的是由16张或更多张合成的。结果发现合成相片最受欢迎。郎格罗斯说：“如果你用32张相片合成一张女性的面孔（大众面孔），然后拿来一张极为美丽的模特儿的相片，两张相叠，进行对比，你会发现这两张相片几乎重叠，表明模特儿的面部特征像合成的一样。”这个道理同样适用于合成的男性面孔。

郎格罗斯还发现连一岁大的婴儿都会分辨成人面孔的“美”与“丑”。工作人员分别戴上不同的面具，有的美，有的丑，但都制作精致，栩栩如生。然后试着逗弄一岁大的婴儿。结果发现婴儿同戴着漂亮面具的工作人员玩得更开心，玩得更久。就算用布娃娃来逗小孩，人们也会发现小孩喜欢漂亮的布娃娃。

也有大量研究表明，人们自然而然地认为容貌美丽的人有众多优点，认为他们风趣友善，独立强势，性感迷人，善于交际，收放自如，事业有成，等等。现实生活中也确实有这样才貌双全、无可挑剔的人。长相出众的人可能人缘好，交际圈广，事业成功，还有可能身心健康，

爱情圆满。这可能是由于人们平时“怜香惜玉”的缘故。

摄人魂魄的声音

从上世纪50年代的猫王、60年代的甲壳虫乐队、70年代的大门乐队主唱吉姆·莫里森到当代的坎耶·维斯特、杰伊-Z、50美分等说唱歌手无不迷倒万千女性。毫无疑问，他们迷倒女性的魅力一部分来自巨星光环、社会名望等，但还有一部分原因是富有磁性的声音。男人低沉而充满磁性的声音总是让女人为之一颤。

音调可以说是人类语言最显著的特征，在青春期之前，男孩和女孩的声音听起来差别不大。但一到青春期就会发生天翻地覆的变化。男孩的声带开始变长，会比女孩的声带长60%，也会变宽变厚，因此声音听起来粗犷洪亮。这都是由于男孩在青春期分泌睾丸激素的缘故，分泌的睾丸激素越多，声音越加浑厚有力。

低沉浑厚的声音令女性震撼，这有依据可循。比如一项调查发现，比起杜鲁门·卡波特尖细的嗓音，女性更喜欢著名男高音帕瓦罗蒂那雄浑有力的声音。这是理所当然的。不过科学家最近进行的三项研究表明，谈情说爱时女性对男人的声音尤为挑剔。人类学家大卫·普特斯找到男人暧昧邀约女性的32个录音，然后请142名异性恋女分成两组听录音，一组将对方想象成一次偶然的艳遇，另一组则将对方想象成细水长流的恋爱对象。结果发现，两组女性均认为低沉浑厚的男音更具魅力，但是如果只是一次单纯的艳遇，女性则毫无疑问会偏向低沉浑厚的男音。另外，富有磁性声音的男子格外吸引处于排卵期即受孕期的女子。

女性为什么喜欢低沉的男音呢？一项有关雌蛙的研究颇具启发性，雌蛙根据雄蛙鸣叫声是否洪亮来选择爱侣。因为鸣声是很可靠的信号，可以确切地判定雄蛙的身体状况，鸣声洪亮表明雄蛙体格健壮、身体硕大。同样，有关人类的研究找到了两个原因，或许可以解释女性为何钟

爱低沉浑厚的嗓音。

第一原因就是左右身体的对称，即健康优质基因的标志，表明成长过程中没有遭受大病大灾，没有发生过多的基因变异。身体匀称的男性一般声音也很洪亮。所以说，女性在排卵期尤其无法抗拒富有磁性的男音，是因为在本能上被能传给下一代的优质基因所吸引。充满磁性魅力的声音也是完美身材的标志。心理学家苏珊·休斯发现，如果男性具有性感磁性的声音，那么同声音尖细的男性相比，他一定是长得肩宽胯窄，也就是性感的倒三角身材。在女人眼中，声音低沉的男性不仅健硕高壮，而且老练稳重，气势恢宏，受人敬畏。

那么声音浑厚有力的男性是不是在情场上比细声细语的男性更加如意呢？一份调查发现在美国男性中，声音低沉者拥有更多的性伴侣。另一份调查的受访者则是生活在坦桑尼亚并以打猎采集为生的哈扎族人，结果发现具有声音低沉性感的男性育有更多的子女，这可能是因为他们比较吸引处于受孕期的女性。

所以，只会哼几首曲是远远不够的，还得有一副雄健浑厚的嗓子，像男中音歌唱家詹姆斯·琼斯那样，他的嗓音令人陶醉，因为铿锵有力的声音预示着健康、优质基因、很强的保护能力、较高的社会地位等。让女人欲罢不能的性感男歌手还有另一个优点——走起路来，飘逸潇洒，风度翩翩。

风度翩翩

举手投足间能够表现一个人骨骼的力量，肌肉的结实程度，甚至平衡能力。如果一个人行走潇洒，舞姿曼妙，那么就可以做如下推断：第一，表明他正青春年少，活力四射。比如，少年的舞步刚劲有力，而年老者总给人心有余力不足之感。第二，表明他精力充沛，身体健康，气运正盛。

有的受访女性表示只为他激情灵动的舞姿也值得以身相许：

有人曾对我说舞姿炫动的男人在床上也会毫不逊色。我不信，想亲身尝试，看看是不是果真如此。当时，我认识一个脱衣舞男，他也为我跳过几次脱衣舞。最后我们发生了关系，确实，他在舞台上有多出色，在床上就有多出色……他简直是在床上舞蹈，妙不可言。

——异性恋女，29岁

他性感迷人，在得知他是优秀的舞蹈演员后，我更觉他魅力十足。我自己也很热爱舞蹈，所以只要看到对方随着音乐舞动身体，我就会欲火如潮。

——异性恋女，26岁

研究发现有一种身体动作特别令女性着迷。在一项实验中，要女性欣赏几段舞蹈表演，但由于经过技术处理，无法看清舞者的脸部。结果发现动作幅度较大的舞者比较受女性追捧，也更能撩拨女性的情欲。因此，男子气概不仅表现在脸上，也表现在走路风度上。男人和女人的走路姿势有着天地之差：走路时男性会左右晃动上身，而女性则会摆动臀部，所以才会风情万种、妩媚性感。

心理学家梅根·普罗沃斯特和同事曾做过一项妙趣横生的实验。他们将不同男女的步态录下来。录像时，参与者在衣服和裸露的皮肤上都戴上反光标志物。研究者依据录像带制作一种电脑程序，即“行走”的光点，并根据从最女性化到最男性化的顺序依次闪现。最后邀请55位没有使用口服避孕药的女性来看电脑屏幕上“行走”的光点，并要求她们选出自己最喜欢的步态。女性比较青睐走路时尤显男子气概的男性，而且处于排卵期的女性表现尤为强烈。这些研究结果进一步证明男子气概的可贵，所谓男子气概，是指在青春期时受睾丸激素影响而形成的雄性特征，也是女性挑选最佳配偶的可靠信号。

除走路姿势外，男人的其他动作对女人来讲也有深刻的含义。单向的同性触摸，比如一个男人伸手去摸另一个男人的后背等，能够很好地表达双方的地位，这点已被反复证明过。女性认为“主动触摸者”比较强势，也欣赏这样的男人。另外，扩展动作，比如伸展胳膊或腿，也能够很好地表达一个人是否强势。在女性看来，举手投足洒脱的男性，比如不会做双手交叉抱胸的动作，也会显得能力出众，比较有威望。

进化心理学家卡尔·格莱默和同事分别在美国宾夕法尼亚州的三个单身酒吧做了一份调查。他们先记录男性的身体动作，然后看哪些男性与女性搭讪“成功”，要求就是至少要与女性不间断地谈论一分钟。调查发现做以下五类动作的男性最易“成功”：爱短暂地直视女孩；爱做扩展动作；爱到处走动；爱单向触摸；爱做洒脱的动作。

总之，如果一个男人电眼十足，飘逸潇洒，风度翩翩，威风凛凛，那么一定会迷倒众多女性。

有性格才能性感

性爱不是简单的生理的相互吸引。对有些女人来讲，性爱中，对方的品格和外表同样重要：

你可以完全因为对方相貌帅气或者性格可爱而和他恋爱，但只有两点结合时，爱情才算圆满……有一次，我爱上了一个英俊男人，但后来我发现他性格反复无常，粗心大意，不善解人意。虽然我依旧痴迷他英俊的模样，但越是了解他，越是无法忍受他。还有一次，我爱上了一个性格好得无可挑剔的男人，当时根本没有在意他的长相，但最后还是分手了。

——异性恋女，21岁

经过研究发现两种性格特点最能吸引女性，一是幽默感，二是自信。有两位就谈到她们心目中理想的性伴侣：

我喜欢他是因为他非常风趣幽默。每次和他在一起，我都很开心。以前从没有人这么令我开心过。和他一起开怀大笑，烦恼飘远了，自然觉得他什么都好。亲密行为也是这种美好感觉的延伸。

——异性恋女，27岁

我的前男友虽然其貌不扬，但极为浪漫，光用眼神就能把我逗乐。我迷恋他的幽默，难以自拔……后来他竟然劈腿，让我心碎肠断，他自己也痛不欲生，最后我提出了分手……几年后，我们又走到了一起，只可惜激情不再。但他依然风趣诙谐，我也觉得他依旧性感迷人！

——异性恋女，40岁

有一位女性言简意赅地道出了幽默感的重要性：“没有欢声笑语的恋爱就像是白开水，淡而无味。”

在交友网站上，幽默感也是少数可以简称（GSOH）的性格特征，表明谈情说爱不能缺少幽默感。另外，认为自己的爱人机智诙谐的女性对婚姻的满意程度较高。不论是短暂的艳遇还是持久的爱恋，女性都期望对方风趣幽默。美国巴斯进化心理学实验室的研究发现幽默感也是男性可以用来吸引女性的唯一有效的招术招数。当然这不可能令全世界的男人都信服，正如喜剧演员吉米·麦克法兰所说：“女人总说她们最看重男人的幽默感。但是作为一名资深的喜剧演员，我发现她们所指的是布拉德·皮特、汤姆·克鲁斯、罗素·克劳那样的男性。毫无疑问，要想说话风趣，首先要长得像模像样。”

为什么谈情说爱不能缺少幽默感，科学界也一直为此争论不休。幽默感有两种，一种是创造幽默的能力，即引人发笑。另一种是欣赏幽默的能力，即被人逗笑。但男人和女人对幽默有着不同的理解，在男人眼里，能够理解他的幽默并时不时报以欢笑的女性才算具有幽默感！在恋爱中，男性对欣赏他的幽默才能的女性情有独钟。相反，不管是一夜情还是一世情，女性都爱慕诙谐有趣的男性。

不论男女都喜欢富有幽默感的人，对此最合理的解释可能就是嬉笑能让人放松神经。有不少受访女性都曾谈到说话饶有风趣的男性更吸引人：

身材性感火辣当然令人心动，但是随着年龄增长，我越来越看重一个人的性格。俏皮幽默的男人让我感到舒服、放松。而且通过幽默表现出来的睿智本身就招人喜爱。

——异性恋女，38岁

所有我爱上的以及有过亲密行为的人都非常幽默。幽默让我们在一起时感到轻松愉快，在发生亲密行为的过程中也能放声大笑。

幽默让性爱更加妙趣横生，因为你可以大胆尝试不同的姿势，而不必担心对方嫌恶或一言不发，一旦有什么尴尬的事情发生，你们可以权当笑料，捧腹大笑一场！

——异性恋女，51岁

初次相遇时的心境也能决定你是否喜欢对方——心境愉快时容易喜欢对方，情绪低落时容易厌恶对方。的确，物随心转，心情好时，天也蓝，花也香；心情不好时，天也暗淡，花也憔悴。所以人们说，“不斩来使”，不要仅仅因为自己的心情不好而“迁怒”于他人。

惹人发笑、活跃气氛的人招人喜爱，这可能是因为条件作用。和这样的人有过几次愉快的碰面之后，一想起这个人就可能忍俊不禁，心情也明快起来。事实上，研究发现女性在听着舒缓的音乐时更容易接受照片中的陌生人。从这一点可以推断，比起税收员或停车场收费员，女性有可能更喜欢她们的舞蹈教师或按摩师。

乐于插科打诨的人一般具有敏锐的观察能力，能瞬间抓取信息，几句话便将身边的人调笑逗乐，使听众产生共鸣。所以，让人爆笑连连的罗宾·威廉斯、乔恩·斯图尔特、艾伦·德杰尼勒斯等都非常机智灵活。另外，幽默的人一般性格随和，热爱嬉闹，善于变通。在公众场合耍宝需要较高的社交技巧、镇定的头脑以及自信，否则博人一笑不成反倒遭人讥笑。因此，生性怯懦的人一般不会说笑嬉闹。研究发现女性认为幽默的男性老练成熟、自信满满。

其实自信才是吸引女性的最重要的性格特点。社会学家杰拉德·克劳埃德在单身酒吧做访问调查时，一位受访女性回答说：“有的男人非常自信，好像一切都在他的掌控之中，他们懂得如何打招呼，懂得如何让你感到舒服。但有的男人呆头呆脑，手足无措，什么都不懂。他们刚开始时兴致勃勃，到最后却不知如何收场，只好尴尬地彼此相对，导致我不得不借口去洗漱间或找朋友来甩掉他们。”

通常来讲，自信和幽默是并存的。

我曾和一个长相很丑的人谈过恋爱，但他说话风趣幽默，总能逗得我哈哈大笑。他也很自信，可能是因为幽默的人都比较自信吧。因此我也被他的魅力所征服。

——异性恋女，29岁

自信的男人也有其他优点，比如他们一般都比较富足，如果囊中羞涩，则会觉得腰杆子立不起来。所以，自信也是一种对自我价值的肯定。另外一份调查发现，只有自信的男人才会不在意自己的相貌而敢于追求美丽的女孩。相反，对自卑的男人来讲，自己是癞蛤蟆，美女是天鹅，可望而不可即。

“性感儿子”的诱惑

我曾刻意地接近大老板、硕士、博士等，因为我总觉得他们遥不可及，高高在上。他们学历高，所以我就想他们一定智慧超群。为什么他们是天之骄子，而我却不是，我想不通。所以，我接近他们，并和他们发生了性关系。后来我才发现他们个个稀松平常，和大马路上的技工或工厂工人没什么两样，他们只不过钱多点罢了。

——异性恋女，42岁

基辛格有句名言说：“权力是最猛烈的春药。”他还说过：“现在如果我在宴会上没有耐心，表示厌烦，他们不但不责怪我反倒责怪起自己来。”确实如此，至少权力能让男人性感。有位受访女性这样说：

他们不算大红大紫，但还算小有名气，大部分是摇滚明星。我也没必要长篇大论解释，原因很简单，和名人发生性关系最有面子……当我说我想有一首自己的歌时，我保证大多数女孩和我想的

一样……水性杨花。歌曲玛吉梅、朱莉娅、苏济Q、艾米等就是很好的例子。

——异性恋女，28岁

女人眷恋有名望的男人，因为名望是地位和金钱的代名词——第八章的主题。在天长地久，资源是共享的。但就算爱情昙花一现，还是可以“沾光”的。有时，虽然女性明知自己的恋情淡若流云，但依然会屈从于有权势的男人。哪怕只有一夜或一刻的邂逅，女性仍然愿意向电影明星或著名运动员投怀送抱。

这点也许可以用生物学家所说的“择偶模仿”来解释。“择偶模仿”概念已在多种动物身上得到验证。不论是鱼类还是哺乳类，雌性择偶时会非常在意其他雌性的选择，即倾向于选择已被“验过货”的雄性，也就是“有主的名花更香”。越是优秀的雌性，越能引起“择偶模仿”效应。巴斯实验室认为“择偶模仿”概念同样适用于人类。

研究小组给女性参与者展示了男性的三类照片，单独照、和男人的合照、和女人的合照。同样，也给男性参与者展示了女性的三类照片。结果发现，相比于独处或和别的男性在一起的男人，女性会更中意被女人围绕的男人。而且，身边的女人越是妩媚妖娆，男性在女人眼中越显得性感。在要求女性评价男性的性魅力时，这种性增益效应尤为明显。有趣的是男性恰恰相反，他们更中意独处或和女人在一起的女人，而不是被男人围绕着的。

对于鱼类等不需要“父爱”的动物来说，争夺其他雌性眼中的红人主要是为了获得优良基因。获得优良基因有两大益处。首先，繁殖的下一代身体健壮、生存能力强。其次，拥有所谓的“性感儿子”。有其父必有其子，如果父亲是众星捧月，那么儿子也一定魅力不凡。所以，雌性的择偶模仿是为了获得“性感儿子”，为了更好地繁衍生息。

用“性感儿子”的假设来解释人类的择偶模仿现象似乎也说得过去。找到一个令女人神魂颠倒的男人，就有可能生养一个同样魅力四射的儿子。当然，由于择偶行为是潜意识的，女性择偶时不会考虑这些进化因素，只是单纯地觉得被女人追捧的男性更加性感。和其他物种不同的是，女人可以依靠男人攀登社会阶梯，来个咸鱼翻生咸鱼翻身。

“互补”胜过“相似”？

毫无疑问，有时候人们会爱上与自己截然相反的人。然而，等到真正地谈婚论嫁时，总会优先选择与自己“气味相投”的人。综合多项研究发现，夫妻两人有许多相似之处，首先价值观很相似，比如对信仰、战争、政治等抱有同样的态度。其次，自身条件相当，身体健康状况、家庭条件、年龄、民族、宗教、教育程度等各个方面都比较相似。恋人或夫妇之间的相貌往往不相上下，如果是年轻的夫妇，连体重都无大差别。生物学家称此为“匹配假设”，这种观念如此深入人心，以至于人们总是用异样的目光看待不太般配的一对恋人。奇怪的是，人们却认为美女配丑男是理所当然的。在这样的情况下，根据进化原理可以断定男方一定有其可取之处，比如家财万贯、才华横溢、事业有成等。

彼此相似的人为什么会相互吸引？因为找一个外形相当的配偶比较安心，不必担心自己遭到抛弃。相似程度是人们最重视的“配偶价值”，或者叫婚姻市场价值。不论男女，攀高枝都不会有好下场。就算攀上高枝了，也要付出沉重代价——比如每天提心吊胆，唯恐第三者插足等。

人们喜欢能和自己产生共鸣的配偶，因为这样会有一种英雄所见略同，心灵相通的愉悦感。恋人的相互肯定与附和让彼此更加坚定信念。所以，鸾凤和鸣，浓情蜜意。相反，你说东，我说西，琴瑟不调。说话投机的夫妻其乐融融，家庭和睦，达到社会心理学家所说的“平衡”。如果彼此欣赏，但却无法苟同，那么就会失去“平衡”。若要获得“平衡”，那么一方或双方都要努力改变自己或对方的观点。所以，不如一开始就找一个心灵相通的爱人。

简而言之，相似性有助于感情稳定。志趣相投，才能交流沟通，彼此扶持，互相依偎，从而减小了分手的风险。所以，尽管“互补”的人也

会相互吸引，但婚姻感情中主要还是“物以类聚，人以群分”。

他是我的菜

正如前面所说，从科学角度可以解释女性为什么会喜欢具有特定身材或性格的男人，但当女性的眼光具体到细节时，又如何解释呢？比如，有的女性喜欢棕色卷发的男人，有的喜欢黑色短发的男人，还有的喜欢光头；有的女性喜欢胡子刮得干干净净的男人，而有的却喜欢头发凌乱、胡子拉碴、像刚睡醒的男人。女性也常把“他不是我的菜”这句话挂在嘴边。

著名性学家约翰·曼尼认为每个人心中都有梦中情人的模板，用他的话讲，就是“爱情地图”。追寻“爱情地图”，我们便能找到理想爱人或“灵魂伴侣”。曼尼认为爱情地图早在我们孩提时就开始悄悄成形，爱情地图同个人成长初期的所见所闻有着千丝万缕的联系。隔壁杂货店美丽的金发女郎和蔼可亲，还经常塞给你糖吃，那么你就可能喜欢金发美女。你亲爱的爸爸经常讲有趣的故事给你听，那么你就可能钟爱言语风趣、性格外向的人。留着大胡子、皱皱巴巴的老医生从不说笑，还总用针扎你，那么你可能就是讨厌满脸胡须的人，甚至医生。从某种意义上讲，是孩提时代的点点滴滴决定了我们日后的眼光。

连老鼠都有自己的“眼光”，这点已被加拿大蒙特利尔市肯考迪娅大学的生物心理学家吉姆·普福斯所证明。如果雌鼠同具有某种特点的配偶有过几次愉快的性经历，那么慢慢就会形成自己的择偶“眼光”。雌鼠有一种令女人都汗颜的本事，就是能够通过一系列复杂的动作完全掌控与其交配的雄鼠。雌鼠特别乐于控制交配的节奏，因为那样它的大脑就会释放一种天然的麻醉剂——起激励作用。实验中，普福斯和他的研究小组使雌鼠专门同散发着杏仁香味的雄鼠交配，雌鼠渐渐地就将愉快的性经历同带有杏仁味道的雄鼠联系在一起。经过一段时间后，雌鼠被放到一堆雄鼠中，让其自由选择配偶，结果发现雌鼠依然会挑出带有杏仁

味道的雄鼠。

有的研究者认为，等到青春期时成长的记忆已深深地刻在大脑中。现实中无法寻觅和梦中情人一模一样的人，但只要在某方面正和你的“爱情地图”相吻合，那么他或她就能敲开你的心扉。通过爱情地图，我们不仅了解到女人的择偶眼光千差万别，同时也了解到女人会一直固执于特定类型的男人而不放手。

女性的性爱取舍是潜意识的。男性身上的味道、浑厚的嗓音都深深吸引着她们。但她们并不知道为什么有的味道那么迷人而有的却令人作呕。女性知道什么样的男人性感，但是却不知道深藏其后的人类进化的奥妙。女性在排卵期时喜欢健硕硬朗的男性，而在其他时候则可能倾向于斯文优雅的女性，这恰恰展现了女性无与伦比的择偶智慧，尽管她们自己对此毫不知情。

第二章 性爱妙不可言

性满足与性高潮

仿佛有一股电流席卷全身，眼前飞过一道绚烂耀眼的彩虹，耳边响起万马奔腾的旋律。这便是爱的魔力。

——阿娜伊丝·尼恩（1903—1977）

女人是为爱而性，男人是为性而爱，这句话没有流传几百年之久也至少有几十年了。确实如此吗？还是民间传闻？可否以此来解释为何伟哥之类的春药只对男性有效？难道这是因为春药只能控制男人的身体却无法操纵女人的心灵？

毋庸置疑，像伟哥这样的春药更能激发男性的性欲。但是，这完全不是因为那句女人是为爱而爱，男人是为性而爱的传闻。不少受访女性都谈到床第之欢自有其乐趣：

为了找乐子，我曾和朋友发生过关系，但我们只是朋友。若谈感情的话，当时我只担心他会用真情。

——异性恋女，27岁

有时，性甚至胜过爱：

对我来讲，风花雪月主要是为了寻欢作乐。我无法想象也无法理解毫无乐趣的性爱。

——偏异性恋女，36岁

事实上，当被问及为什么要发生亲密行为时，受访女性回答最多的三个原因中一个是“我有美妙的生理体验”，另一个是“那样感觉不错”。巧的是，受访男性也给出了同样的回答。

那么在性爱中，男人更重视性而女人更重视爱吗？根据本章所援引的女性回答来看，答案是否定的。不论年纪大小，女性都能从性爱中获得极大的快乐。从前戏到高潮，女性获得身心的愉悦，享受充满爱的触摸。女人为何也爱“性”，本章将探寻女性身心的奥秘。

抚摸的神奇魔力

我经历过一次长达十三年的无性爱情。分手后，我觉得我需要爱的抚摸，好让我知道我的心还未死。性爱带给我快乐，让我再次重振精神。

——异性恋女，42岁

女人的肌肤可以说是最大的“性点”。肌肤由复杂的神经系统构成，能够感受温度、触摸、质地等的细微变化。身体对性刺激特别敏感的器官或区域称为“性感带”，也称为“性敏感区”。最为人所知的性感带有脖子、耳垂、嘴唇、胸部、生殖器、臀部、大腿内侧、肛门、膝盖后部、手指、脚趾等。有的女性几乎全身都是性感带。不论身体的哪个部位，只要触摸，如绒毛轻柔地拂过脸颊、裸露肌肤的碰触、让别人或给别人按摩，都能强烈激发性欲。

性爱能带给身体极大的快感。像按摩或拥抱等简单的抚摸都能使人感到快乐。接吻会让温暖流遍全身，撩人心扉。最后则是高潮带给人的欲仙欲死的感觉。所以说，比起自慰，性爱简直美得不可言喻。

——异性恋女，28岁

女性的乳头及乳晕（乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区）是神经末梢的聚集区，所以非常敏感。女性的乳房受到抚摸或按摩后，可以使血液流入乳房组织，细小的肌肉纤维促使乳头硬挺。乳头和乳晕变得更加敏感，从而增强女性的性快感：

那时我们都还没有新的恋情，就在这个绝佳时机我与他再次邂

适……记忆中只有他激情的抚摸……他进入我身体时让我神魂颠倒……我问他是否可以到我家来坐一坐……我甚至能感觉到我裤子里湿湿的，腹部发紧……乳头变硬，每一次摩擦衣服都感到兴奋不已……男欢女爱，何乐不为，他一定不会拒绝。这就和说“我要你”一样既简单又复杂。

——异性恋女，41岁

胸部的敏感度因人而异。梅斯顿性心理生理学实验室做过一份调查，82%的受访女大学生认为对乳头或胸部的刺激能挑起性欲或增强性快感。相比之下，只有一半多一点的男性认为对乳头的刺激能够唤起性欲。但是对7%的女性（以及男性）来讲，对乳头的刺激不仅不能带来快感反而会导致快感的缺失。有的女性兴奋时，乳头变得极为敏感，一点点的触碰都会让她们感到不适甚至疼痛。这与乳房的大小也有关系：乳房越小越敏感。另外，胸部的敏感度也会随时间而变化，因为女性荷尔蒙分泌量在月经期、孕期、更年期都不同。年龄的增长也会导致女性乳房敏感度的下降。总体来讲，女性的胸部比男人更加敏感，因为从青春开始，女性的胸部就变得比男性敏感得多。

那么这和触摸的发出者有必然联系吗？其实没有。尽管对有的女性来讲，只有爱人的抚摸才能带来快感，但是大多数女性通过自己抚摸胸部也能够获得快感，甚至淋浴喷头喷洒出的水或与衣物的摩擦都会让女性感到兴奋。

性唤起

肌肤虽称得上最大的“性点”，但绝不是“焦点”。在性唤起时，女性私处会发生一系列变化，从而让女性激情燃烧。

当女性在性唤起时，血液会流向骨盆区，包括阴道、阴唇、阴蒂以及尿道、子宫，甚至输卵管和卵巢等部位。这种性唤起引起的血液汇集叫作“生殖器血管充血”。在未发生性唤起时，女性阴道从大小和形状上看类似于意大利烤面卷——不带馅，4英寸长，内壁不光滑，有平行分布的褶皱。当血管充血时，阴道内2/3显著扩张，加大能够容纳外物的空间。阴道上下侧膨胀，子宫也相应升提。这样会缩小阴道开口，减小对外物的紧握力。小阴唇由于充血，厚度会增加两到三倍，迫使大阴唇离开阴道口更远，以使外物能够顺利进入阴道。随着性刺激的持续增强，阴蒂会变长，变宽，并藏在阴唇下面，减少接受到的刺激。

另外，血管充血时，阴道内会分泌阴液。大多数人认为阴液由阴道内的某一腺体分泌，但事实并非如此。女性性兴奋时，阴道组织充血，从而将液体挤入阴道内。即便未产生性兴奋时，液体也会通过阴道壁缓缓渗入阴道内，保持阴道润泽，以防内壁粘连在一起。因此，阴道充血和阴液息息相关，均为性唤起的重要标志。曾有研究者尝试过性唤起的测验，测验过程如下：女性参与者在未性唤起时使用卫生棉棒，然后成功性唤起后取出并测量卫生棉棒。卫生棉棒越重，就表明吸收的液体越多。可惜这种方法虽然高明，但做不到精准。确定女性是否性唤起需要在实验室借助一种叫作“阴道光电容积脉搏波”的检测器进行。该检测器看着像透明的塑料卫生棒，里面有一个感光传感器，根据阴道内壁反射光的强弱来判断充血量。

当生殖器血管充血时，女性会感到骨盆区“胀满”“紧张”或“悸动”。

身体开始燥热，精神特别亢奋。此刻，女性会产生箭在弦上不得不发的性冲动，就像皮肤瘙痒难忍，必须抓一抓。这种自然的生理反应不仅让女性身心愉快，还能发出强烈的欲求信息，从而使性兴奋的体验更加恣意销魂。但即便没有性唤起，有的女性依然能够产生性欲并得到性满足。这表明女性的生理和精神可以“分离”。

换句话说，女性精神上的性唤起并不取决于生理上的性唤起，所以，伟哥之类的催情药能使男性勃起，但对女性却束手无策，尽管男女生殖器组织相差无几，均由错综复杂的肌肉（性肌）所环绕的微细血管网组成。当血管充血时，男性阴茎勃起，女性阴蒂等膨胀。为使血管充血，性肌首先要保持松弛的状态。伟哥、艾力达、犀利士等的药物作用原理就是促使性肌保持长时间松弛，让血液有足够的时间流向血管。多项研究已证明，女性服用伟哥也能增加血管充血量。一些草药配方如麻黄碱、育亨宾碱加左型精氨酸-谷氨酸钠、银杏叶提取物等也会对女性产生同样效果。

当性兴奋时，女性如果感受到的是徐徐燃烧的火苗，那么男性则感受到的熊熊燃烧的烈焰。为什么会有如此大的区别？一种观点认为这是因为男性更为“亲近”或熟悉自己的生殖器。言之有理，不论从生理构造还是从日常生活角度考虑。首先，从生理构造角度看，男性阴茎大而且毫无掩饰地裸露在外，尤其是在勃起时。其次，从日常生活角度看，男性阴茎还兼具着排尿的功能，所以在很小的时候，男孩就学会了在上厕所时要用手接触并握住“小弟弟”。相反，女孩接受的教育则是，“不许碰”，好像那里是身上的危险地带。结果，很多女性活了一辈子都不清楚自己的生理构造。有的研究者猜测，正是由于这种性别差异，所以女性手淫的年龄晚于男性，频率也远远低于男性，而且手淫的女性比男性少得多。根据调查发现，时隔五十载，这种性别差异依然存在。比如，在20世纪80年代所做的一项调查发现，在25周岁前，93%的男性有过自慰行为，女性则为48%。令人惊讶的是，这一数据结果和二十年前阿尔弗雷德·金赛及其同事所得出的数据结果几乎一模一样。梅斯顿实验室

在大学生中进行调查发现，85%的白人男性和74%的亚裔男性有自慰习惯，相比之下，有自慰习惯的女性明显少很多，白人女性为59%，亚裔女性仅为39%。男女之别在于一个裸露，一个隐秘。也许男性生殖器正因为其“高曝光率”，所以被冠以五花八门、眼花缭乱的绰号。

探索神秘的“G点”

之前讲过，女性的性喜好千差万别，所以女性对进入自己身体的外物也有截然不同的兴趣，管它是阴茎、手指、舌头、窥镜、按摩器、仿真阳具还是其他什么东西。事实上，阴道的神经末梢全部集中于阴道前壁靠近阴道口的部位。也就是说，该部位高度敏感，能够感受到最轻微的碰触。阴道内部也有敏感点，但需要较大力度才能起到刺激作用。这种生理构造极为合理，如果高度敏感的神经末梢遍布整个阴道，那么性交过程将会苦不堪言，疼痛难忍。

因此，当外物插入阴道时，快感主要发生于阴道口的敏感地带。但随着刺激的反复施加，该地带会变麻木，快感减弱，所以插入的那一刹那最销魂。因此，在房事过程中，可以间断性地对该部位给予刺激，不妨时不时将注意力转移到身体其他敏感地带，待该部位恢复高度敏感后再施加刺激，从而让女性体验潮水般的快感。

阴道内有两个敏感部位在受到压力时也会带来快感。一个是子宫颈，子宫颈近似圆锥体，连接阴道与子宫，上端与子宫体相连，下端深入阴道内部。虽然在子宫颈上面没有任何神经末梢，但子宫颈却对压力或抽动高度敏感。可是子宫颈的快感因人而异，有的女性认为子宫颈受到反复戳刺时不舒服甚至疼痛，有的女性认为有节律的推动能够带来极为舒适愉悦的感觉，还有其他女性认为这是奔向性高潮的必经之路。

有的女性在接受子宫切除手术（子宫颈和子宫同时切除）后谈到性交时获得的兴奋、高潮以及快感确实有所减弱。但有的女性说子宫切除术对她们毫无影响。这可能是因为有有的人在性交过程中比较依赖对子宫颈的刺激以及子宫产生的收缩反应。同样道理，有的女人会说不在乎“那话儿的大小”，但如果该女性恰好属于“深刺激”阵营，那么她不会

不在乎。有的人为了达到“深刺激”而不惜扭曲自己的身体，其实没有这个必要。

阴道内的另一个敏感区域就是传说中的G点：

我一生中睡过无数男人，差不多上百个。可惜这么多人中，只有一个了解我的G点。现在我已经结婚，也很爱我的丈夫，但是我一直忘不掉那个男人还有他那神奇的手指！他的触碰简直叫我疯狂——不要前戏，什么都不想要，只想让他一次又一次地进入我的身体。

——异性恋女，50岁

G点是由德国医生恩思特·葛芬伯格所提出，为了纪念他，以他姓氏的第一个字母G命名为：G点。葛芬伯格真是个幸福的男人，自己的名字竟被用来指代女性身体的某个部位。世界上有几个男人有这等福气呢？G点具体是指哪里，甚至到底有没有G点，大家一直争论不休，莫衷一是。不久前，来自意大利拉奎拉大学的科学家称他们通过一项实验终于确定了神秘的G点。共有20位女性参与了该实验。科学家首先利用超声波技术测量女性阴道前庭组织（位于阴道和尿道之间，被推断为G点）的大小和形状。然后单纯刺激女性阴道，结果20位女性中有9位达到了性高潮，而其他11位没有达到性高潮。超声波测量结果表明达到性高潮的女性的阴道前壁组织比较厚重，这说明部分女性的阴道前壁神经纤维密集，形成了高度敏感区，所以阴道受刺激时更容易抵达性高潮。

女性寻找阴道内G点的最好办法就是用手指，最好是两个或三个手指。然后要持续有力地刺激阴道内部，注意要朝着上方，即直指肚脐眼的方向。有的女性谈到一开始碰触G点时有尿意，但是随着刺激的不断施加，尿意消失，随之而来的是排山倒海的快感。相比阴蒂高潮，G点高潮更加令人癫狂。但是对多数女性来讲，抵达G点高潮比较困难，特别是男性阴茎一般无法准确击中女性的G点。背入式或男下女上的姿势

更容易达到G点高潮。

也有女性曾谈到自己达到G点高潮时有射液现象。女性射液俗称阴道射液或潮吹，部分女性在达到高潮时会从尿道排出一种液体，但不是单纯的尿液。有些性学家认为该液体由位于G点附近的斯基恩氏腺（又称尿道旁腺）分泌。但到目前为止，这种说法还未得到科学界有力的证明。

何为性高潮

若是男性，这一问题的答案就非常简单明了。从生理学角度来讲，高潮和射精不是一回事，但男性性高潮时主要以射精表现。如果男性阴茎勃起并从尿道口射精后阴茎开始疲软，那么百分百他已经有性高潮了。这种直接的生理反应导致男性很难假装性高潮。但女性却不同，性高潮时的表现不易捕捉，所以也就很难分辨。甚至连性高潮发生的时间点或有没有发生都难以把握。事实上，性爱专家接待的女性患者中有不少人不知道自己是否体验过性高潮。

早在20世纪50年代，性学家金赛和他的科研小组曾提出，“痉挛性动作的突然停止，性交过程中的极端狂迷，以及过后的瘫软状态”是女性产生性高潮的明显标志。十年后，威廉姆·马斯特和维吉尼亚·琼森将女性性高潮定义为“悬置感”，也就是物我两忘的境地。直到2001年，在医学界有关女性性高潮的精确定义也不过26种。在2003年，世界卫生组织下设的女性性高潮专门研究委员会在法国巴黎会晤，会议决定大量搜集有关方面资料并给出一个最终定义。最后，委员会做出了如下定义：

女性性高潮是一种变化的、短暂的快感巅峰，过程中会出现各种知觉变化，此刻骨盆区阴道横纹肌会不自主地间歇式地收缩，并伴随有子宫和肛门的收缩，以及性唤起时的血管充血（有时为局部）的肌肉会出现短暂性的僵硬，这种一系列生理变化会带来身心的满足感。

有的时候不得不叹服研究者超群的探索能力，而且给出的最终定义完全像是一个医学难题，晦涩得足以让门外汉蒙头转向。（披露：委员会的主席为之前提到的梅斯顿教授）还是来看看女性自己是如何描述性

高潮的吧：

那一刻，完全失控了。不由自主地呻吟，浑身大汗淋漓。你能感受到对方的每一寸肌肤，一股暖流席卷而来，头变得飘飘然，像在一个梦幻般的世界。

——异性恋女，21岁

性爱巅峰的生理体验

不论研究者还是女性自身都承认性高潮是生理和心理的双重体验。

性高潮来临后的几秒钟内，阴道、子宫、肛门等部位的括约肌开始不自主地间歇式地收缩。阴道收缩通常被认为是女性达到性高潮的根本特征。每间隔1~2秒钟，收缩一次。但是不同女性的收缩频率以及强度存在巨大差异，收缩频率以及强度主要取决于性高潮的持续时间和骨盆肌肉的强健程度。马斯特和琼森认为在性高潮过程中，女性越兴奋，骨盆区收缩次数越多，高潮持续时间越长。两位教授还将高潮分为三个级别：“浅度高潮”，阴道收缩三到五次，每次持续2.4至4.0秒；“中度高潮”，阴道收缩四到八次，每次持续4.0至6.4秒；“深度高潮”，阴道收缩8到12次，每次持续4.0至9.6秒，整个高潮过程最长可达2分钟。

阴道部位抽搐热辣，大腿颤抖不止。感到全身肌肉紧张，一度紧张之后，好像双腿之间突然释放出一股奔腾喷涌的电流，顺着脊柱直冲大脑，开始恍惚起来。一时间我无法呼吸，无法睁开双眼，世界变得五彩缤纷。紧接着我觉得光芒刺眼，有一种眩晕般的美妙滋味，之后全身极度放松，又变得精神饱满了。

——异性恋女，24岁

然而，有些研究者说未发现性高潮强度和阴道收缩之间存在必然联系。而且，部分受访女性说她们在性高潮过程中没有出现阴道收缩，这可能是由于她们的阴道收缩过于轻微，所以没有察觉。

到目前为止，人们还不太清楚阴道收缩的功能。有部分受访女性讲到阴道收缩能极大增加性高潮的快感。但有趣的是，刻意收缩阴道部位的肌肉不会产生多少快感。如果你是位女性，不妨自己来试一试。如果

还不清楚这里所指的肌肉，那么下次排尿时可以故意“开关”水流。这时你动用的肌肉大概就是性高潮时收缩的肌肉。有性学家曾指出，女性阴道收缩的作用就是刺激男性在性交时射精，从而将其精液留在体内。但事实恐怕会令诸位女性失望，因为女性一般还未达到高潮时，男性早已射精完毕，去势匆匆。

之前讲到过，少数女性在高潮时会出现射液现象，阴道收缩可以帮助这种液体从尿道口排出。另外，我们提到过女性性欲被充分唤起时，阴道、阴唇、阴蒂都会充血，在阴道收缩的作用下，充血可以迅速消退。如果女性性欲被充分唤起，进入平台期而又不能达到性高潮的话，盆腔充血会长时间存在，甚至一小时后才能消退。这会让女性产生不适感，这种感觉和男性所指的“紫蛋蛋”类似。女性在性兴奋时，乳头和乳晕都会充血肿胀，在出现性高潮后，充血迅速消退。事实上，性高潮后血液从乳房的撤退速度极快，以至于乳晕会出现短暂性的褶皱，之后才回复到原状。也就是说，女性乳晕出现褶皱也是判断性高潮的一个标志。

在高潮过后，男女体内的催乳素倍增，大约一小时后恢复到常态。人们一般认为催乳素是男性在高潮后进入“疲软期”的原因，疲软期就是指男性射精后阴茎疲软并无法再次勃起的状态。疲软期的长短和年龄有很大关系，年龄越大，疲软期越长，也就是说需要较长时间才能再次勃起。但是催乳素对女性却毫无影响。所以，女性可以在性交中高潮迭起，后浪推前浪，一浪高过一浪。不同于男性，女性可以达到马斯特和琼森教授所说的“高潮状态”——长达数分钟之久的高潮期。男女性高潮还有一点区别，就是男性在高度性唤起时会进入“不可逆”阶段，此刻高潮就像是洪水猛兽一样不可遏止。但女性却截然相反，外界刺激一旦刹车，不管是阴蒂高潮还是阴道高潮都会戛然而止。情侣们一定要注意。

性爱巅峰的心理体验

对高潮的描述，有多少种女人就有多少种描述。可以说女性性高潮的体验五花八门，名目繁多，不胜枚举。有的说难以置信、极大满足、令人疯狂，有的说兴奋不已、陷入癫狂、意乱情迷，有的说如胶似漆、身心松弛、温和舒适，有的说天旋地转、狂放不羁，等等。有一位受访女性非常善于表达：

我喜欢巅峰时的释放，也喜欢风雨狂暴后的美妙感觉。重点在过程而不是结果，性爱令我春心荡漾，激昂亢奋，极其满足。有时我想做爱，就是为了日后能有所思，有所念。我大部分时候喜欢口交，有时候给对方做，有时候让对方给我做，或者同时进行，这要看当时的心情。我最喜欢的攀登巅峰的方法就是在丈夫给我做口交时沉浸在性幻想中……（有时候我想的是某个女人，有时候是某个男人，也有时候只关注眼前而什么都不想。）我喜欢这种感觉。

——异性恋女，28岁

那么男女在性高潮时的心理感受一样吗？为了回答这一问题，科学家进行了一个有趣的测验。首先要求一组男女写一段自己在性高潮时的心理感受，然后叫其他人来猜一猜作者到底是男还是女。结果发现猜中的概率微乎其微。这表明男女在性高潮时的心理体验十分相似。

在性高潮时体内会分泌几种荷尔蒙，比如刚才谈到的催乳素，但分泌最多的是催产素。催产素能让彼此更加相亲相爱，所以性高潮后女性会变得更加柔情蜜意。性高潮能让女人芳心大动，但是即便和对方没有很深的感情，女人也同样能获得性快感或性高潮：

有几次，我和非男友发生过亲密行为，因为我渴望性爱的乐趣

和高潮带来的感觉……有一次是和一个认识几年的朋友。那时候，我已经有一段时间没有和男人在一起了。我在家请他吃饭，后来到了晚上就一起滚到了床上。和他在一起很舒服，因为他是朋友。那次真的很耐人寻味。

——偏异性恋女，28岁

攀登性爱巅峰

既然性高潮有如此大的魔力，那么到底是什么触发了女性的终极快感？20世纪60年代，有一种观点认为生殖器肿胀充血首先将电流传导至骨盆区肌肉神经，高度敏感的神经又将冲动送入脊髓，最终暴发的脊柱反射就是性高潮。到了70年代，阴蒂被认为是一切冲动的来源，但人们依旧相信性高潮是一种脊柱反射。等到80年代，科学家提出当性刺激达到一定界点时，大脑中假定的“高潮司令部”就会开始工作。现在，科学家仍无法判定女性性高潮从何而来，也不知道大脑中是否真的存在“高潮诱导器”。（眼下，研究人员已开始运用脑成像技术来检测女性性高潮时的大脑反应，并与男性性高潮时的大脑成像进行比较，看看有什么异同。）

我们知道女人获得高潮的方式不止一种，最常见的有阴道高潮和阴蒂高潮。通常来讲，通过刺激阴蒂，更容易使女性到达性爱巅峰。事实上，只有60%的女性能够通过单纯性交获得性高潮，也就是说，阴茎抽送时对阴蒂的刺激远远不够。在有些女性看来，未体验过阴道高潮简直是人生一大憾事。如果你有类似的担忧，敬请你放心，因为不论从哪方面（意义、快感、剧烈程度）看，阴道高潮和阴蒂高潮都毫无二致。如果既能获得阴道高潮又能获得阴蒂高潮，那当然最好不过了。

这种对阴道高潮的盲目膜拜可追溯到弗洛伊德。早在20世纪20年代，奥地利精神病医生及精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德表示阴蒂高潮是“幼稚的”，阴道才是成熟女性性高潮的发源地。女人怎么可能不依靠男人就获得性高潮？弗洛伊德如何都不能理解。结果导致无数健康正常的女性开始怀疑自己的性能力，惶惶不可终日。20世纪60年代，马斯特和琼森发布了一份报告，在报告中他们颠覆了弗洛伊德的理论，表示不论刺激点在哪儿，所有的性高潮在生理学上都是一样的。然而，现有

的实验室研究表明，阴道高潮引发的是子宫肌肉收缩，而阴蒂高潮引发的是骨盆肌肉收缩。但这只是细微差别，不能以偏概全。

女性抵达高潮的方式林林种种，比如有些女性能获得阴蒂、G点、子宫颈高潮，或者对阴阜施压都可以让女性获得性高潮。阴阜就是耻骨正上方长有阴毛的外阴部分，呈丘状，由皮肤及很厚的脂肪层所构成。还有女性谈到单单刺激胸部或乳头也能带来高潮。更为神乎其神的是，女性在无任何生理刺激的情况下也可抵达性爱巅峰，比如通过冥想或意淫，甚至在梦境中。所以说，生理刺激不是女性达到性高潮的必要条件，也许意识都算不上是必要条件，因为女性在睡梦中也有高潮。也有少数女性能够在没有明确性刺激的情况下出现所谓“自发性高潮”，就是无接触快感。

孑然一身品清闲，比翼双飞饮合欢

比起交媾，女性通过自慰更易获得高潮，但首先要在心里能够接受自慰行为：

我和别人从未达到过高潮，所以我对“异性爱”的理解是感官刺激而不是性。

——异性恋女，54岁

据一份对1600名18~59岁美国女性所做的问卷调查显示，只有29%的受访女性和伴侣在一起时达到过高潮，但却有两倍多的女性（61%）通过自慰才能达到高潮。

答案很简单：女性自慰时慢慢抚摸、探寻自己的敏感带，通过不断尝试找到自己G点，懂得恰到好处地施加刺激。每个女人都是独特的，所以即便是最为老练的性爱高手在前几次也是摸着石头过河，需要重新探索床伴路线。同样的策略可以让A女性疯狂叫床，也可以让B女性惊声尖叫，夺门而逃。看一看下面这位女性的自白：

现在我非常享受夫妻生活，因为他知道如何取悦我，彼此熟悉得不再需要任何指导（我们在一起六年了）。在床上，我不必“努力”，只需要身心放松，尽情享受。

——异性恋女，28岁

和谐完美的性爱需要双方沟通。在房事过程中，可以用言语或手势指导对方，或者直接将对方的手等从“禁区”挪到“自由地带”。但很多时候女性不是难以启齿就是羞于表达。许多女性也表示说害怕伤及对方自

尊，而且自我感觉良好的伴侣可能无法忍受被呼来喝去。另外，女性从小被灌输的性观念就是男女有别：男人是驾驭者，女人是服从者。不少女性在床上任由伴侣摆布，让他们独自去摸索，而自己却多年得不到性满足：

性……在青春年少时，可以说无与伦比……但是等到55岁之后，不管已婚还是单身，性都会变得可有可无，按理就应该这样吧。男人把性看得极为重要，但其实并不懂性，他们对前戏一无所知，也不知道前戏的重要性。

——异性恋女，54岁

性爱交流，不论多么困难或尴尬，可以让人受益终生：

那个时候我开始想，难道我的性福就要靠自己的双手了吗，男人还有希望满足我吗。我有过很多性伴侣，但是直到最近我才开始享受性的美妙。有很长一段时间，我一直怀疑这是别人的问题，确实是这么想的，但现在我觉得主要还是怪我自己。可能我现在更懂自己的身体，或者说我选对了伴侣，至少现在我知道如何敞开心扉，与伴侣沟通，掌握主动权。

——偏异性恋女，27岁

理想的性爱能够让双方都得到极大满足，但是有些女性只在乎对方的感受，完全不在乎自己：

单身的时候做爱是为了娱乐自己。但是现在作为人妻，我有义务满足丈夫。所以，我喜不喜欢已经不再重要，重要的是他的感受，我觉得他也是这么想的。

——异性恋女，26岁

在两性亲密行为中，有时候女性无法关注自己的体验，而是忙着关注其他事情，比如说什么样的姿势最能诱惑对方等。后面我们将了解到，正是这种“走神”导致女性无法获得足够的快感，自然也就无法抵达高潮。

性高潮障碍

如果女性无法或极少达到性高潮，就会担心自己是不是患有器质性疾病。确实，一些药物以及病理状况可以引起性感缺乏，比如糖尿病引发的神经病变，骨盆手术，冠心病、高血压等导致血流不畅的疾病。除此之外，科学家还未发现在生理上性感缺乏的女性和其他女性有何区别。

临床心理医生以及精神科医生认为女性产生性高潮障碍主要受两个因素影响，一个是性刺激不足，另一个是注意力涣散。女性在床上经常神游四海，比如只想着取悦对方，忽略了自己的感受，或者忙着摆魅惑的姿势，或者担心隔壁的孩子或父母听到，或者满脑子想的都是工作的问题，或者琢磨对方到底好不好，或者充满了罪恶感——所谓的“性爱杀手”。还有就是由于宗教或者其他原因，女性的性教育极为禁锢：性交就是为了和丈夫一起传宗接代。所以，任何以其他目的进行的性交会让女性从心底涌起一股罪恶感。

社会文化环境也起一定的作用。研究世界女性性行为的人类学家发现，如果社会鼓励女性像男性一样享受性爱，那么大部分女性都可抵达性高潮。例如，在南太平洋库克群岛最南端的曼加阿岛上，人们认为女性在性交中最好达到2~3次的多重性高潮。而且不能给女性带来多重性高潮的男性在当地没有地位。（现在拉罗汤加航空每周有四个航班飞往曼加阿岛。）与此相反，如果周围的人们普遍不重视或不知道女性性高潮，那么女性也就很难有性高潮。因为当人们不期望女性有性高潮时，女性不会主动学习也得不到相关的指导。和男性不同，女性确实要下一番功夫才能学会如何攀登快感巅峰。

如果仅仅是因为心理因素而达不到性高潮，那么最好在医师的帮助

下找出并甩掉相应的心理负担。一位曾备受罪恶感困扰的女性说：

很多年来，我一直压抑自己对性感男人的渴望，认为寻欢作乐是可恶的，是违背道德的。后来，我终于冲破了心底的牢笼，沉浸在令人心潮澎湃的性刺激中，体验狂放不羁的交合。性简直妙极了，可以说是我最喜欢的娱乐。我无法压抑自己旺盛的性欲，所以干脆就享受它。找准目标，调情逗乐一番，看对方是否也有兴致，如果一拍即合，那么接下来一切就顺理成章了。

——偏异性恋女，33岁

如果是因为性刺激不足而无法获得高潮，那么“指导式自慰法”是最好的治疗办法。指导式自慰法需要女性进行大量的自我探索。目的就是找到性感带，并对性感带不断施加刺激唤起强烈的性快感，直到“那一刻”到来。指导式自慰法对从未体验过性高潮的女性有十分显著的效果。据一份调查显示，历经两个月的指导式自慰法的治疗后，从未有过高潮的患者100%能够通过自慰达到高潮，47%的其他患者在性交时能够达到高潮。两个月中，患者参加了十次医师指导课程，学习如何在家进行自助练习。同时该调查也指出，有很多患者未参加指导课程，但通过阅读相关方法也达到了预期的效果。47%的从未有过高潮的人通过自慰达到了高潮，13%的人在性交时达到了高潮。性治疗师朱莉娅·海曼和约瑟夫·罗琵科罗所著的《获得性高潮：女性性治疗与个人进阶练习》就是一本绝佳的简明指南。

原始的诱惑

正如科学界一直为女性性高潮的定义争论不休一样，人们也一直热烈讨论着女性性高潮的作用，这一派说性高潮有助于人类繁衍，那一派又说性高潮像男性的乳头一样，是人类进化过程中的副产品，没有什么大用处。事实上，女性身体在性高潮时发生的一系列变化会提高受孕概率，因此性高潮并非毫无用处。从进化角度看，有能力让女性享受峰浪之爱的男性一般身体素质较好，还可能是未来的好父亲，因此性高潮有助于女性选择最佳配偶。

早期的理论家曾认为女性 in 性交高潮后会因排卵而怀孕。有一些动物确实在性交高潮时会排卵，但是后来科学证明女性的排卵是有周期性规律的，和同房或高潮无关。后来又有理论家提出，性高潮时的肌肉收缩促使子宫产生一种吸吮力，能将射入的精子快速吸向子宫以及输卵管。然而，当今的科学研究已经证明，当女性处于未性唤起状态时，精子进入子宫的速度最迅捷。

前面提到过，在性唤起时女性阴道扩张，子宫和子宫颈升高。这就对汹涌而入的精子设立了一个关隘，此刻精子要经历一场自然的优胜劣汰，优秀精子可幸运入关，残弱精子被无情淘汰。这时候性高潮来临，移除关隘，为优秀精子奋力奔向输卵管铺平道路。据一份研究表明，女性在同体形匀称的伴侣性交时更易抵达高潮。

因此，结合第一章的内容就可发现女性性高潮有助于留住优秀精子，从而生育健康的下一代。

还有一个有趣但颇具争议的观点，即女性性高潮可以让女性控制进入身体的精子。当精子被射入女性身体时，只有一小部分精液能够过关斩将最终游入子宫，剩余的全部流出体外，这叫作“精液回流”。根据这

一观点，精液回流量和男女“高潮差”有关，高潮差是指男性射精后，女性进入高潮的时间。简而言之，女性性高潮的时间决定着有多少精液能够闯进体内。如果男性射精后女性马上进入高潮，那么闯进体内的精子最多。如果男性射精后一分钟内女性进入高潮，那么留在体内的精子比较少。如果男性射精后，女性用一分钟以上的时间才进入高潮，那么大量精子就会撤退出来，也就是说，这和没有发生高潮一样。性高潮会让女性平静、松弛，事后一般会平躺着休息。保持平躺的姿势有助于减少精液回流量，提高怀孕概率。

还有一种说法，即女性阴道的节律性抽缩将刺激男性快速射精。高潮时女性体内释放的催乳素会进入阴道、子宫颈、子宫内的流体，从而增加已进入体内的精液的钙元素，这就相当于给汽车加大马力，让其自由奔驰在崇山峻岭之间，最终抵达目的地。

高潮不仅仅从生理上辅助女性受孕，还能从心理上激励女性受孕。高潮将女性送上快感的云霄飞车，美妙感觉难以形容更令人难以忘怀。因此，这种“原始的诱惑”不断吸引女性尝试性爱。也就是说，在人类进化过程中，体验过高潮的女性在性爱中更加主动，性爱频率比较高，因此能够更好地完成繁衍后代的使命。

从进化角度来讲，繁衍后代不仅指怀胎生产，还指有能力有资源去抚养后代，保证后代的茁壮成长。为此目的，女性性高潮发挥着择偶的功能。男性更喜欢他能满足的女性，也就不会到别处去重振雄风或证明自己的能力。当男性确定某个女性肯为自己传宗接代时，会倍加珍惜她和她未来的孩子。

如果一个男人能够在床上体贴呵护女人，费尽心思让她快乐，努力给她高潮，那么这个男人一定是“无私的爱人”。如果他在性爱中无私奉献，那么在其他方面也一定包容大度，是一个可长相厮守的爱人，是疼爱孩子的父亲。所以说，选择“无私的爱人”，就等于选择了一个对自己和孩子都不离不弃、体贴入微的好男人。也许这就是所谓的爱情。

第三章 所谓爱情

万千心底话，不语两心知

初相遇时，你侬我侬，热情似火。随着时间的齿轮悄然划过，激情难免淡去，但旧情依旧绵绵，两个相爱的人在漫长的人生岁月中相濡以沫，相依相知。

——尼萨，来自非洲博茨瓦那的昆族女人

“爱情多么美好。”世间有父母之爱、手足之爱、朋友之爱、男女之爱等，但唯独男女之爱情最让人捉摸不定，最让人魂不守舍，最让人难舍难忘。也许正因为如此，人间天天上演着海枯石烂、地老天荒的爱情故事，道不尽，说不完。人间自古有情痴，多少爱情故事已成为世代传颂的经典。希腊神话里就有许多离奇曲折的爱情故事。比如达夫尼斯和赫洛亚，他们是无父无母的孤儿，从小青梅竹马，虽然历经坎坷，但始终不离不弃，最终修成正果。再比如国王奥德修斯和妻子潘尼洛普，面对分离、困难、诱惑，他们两个人始终坚贞不渝，最后终于再次团聚。印度教女神沙蒂由于丈夫湿婆受到家人侮辱，一气之下燃火自焚。后来她的名字成了“寡妇自焚”这一习俗的代名词，寡妇自焚是指妻子在丈夫死后，为了表达自己的忠贞之情，坐在葬礼火堆上一同死去。两位毛利恋人海尼莫阿与图唐纳凯之间的爱情故事可谓举世闻名，为了寻找爱人，海尼莫阿跳入波涛澎湃的大海中奋力游啊游。西汉哀帝早起时不忍心惊动董贤，于是“断袖而起”。美国总统林肯因初恋安妮的过早离世而一生都处于孤独悲伤之中。美国另一位总统约翰·亚当斯相比之下幸运

多了，在独立战争那段艰苦岁月里，他和妻子书信传情，慰藉彼此的心灵，互相支撑。爱情是人类永恒的主题，想一想有多少部爱情电影，有多少首爱情歌曲吧。（数一辈子都数不完。）爱情的力量是伟大的，甚至可以超越一切。所以古往今来，权贵阶层将其视为一种威胁，总是想方设法进行压制。

心理学家表示爱情滋润的人生更加幸福，更加完满。相反，若爱情被剥夺，那人生将是一场悲剧，就和莎士比亚笔下的悲剧性人物一样：罗密欧与朱丽叶双双殉情；埃及艳后克利奥帕特拉用毒蛇自杀；奥菲莉娅作为哈姆雷特的恋人，被逼疯后溺水身亡。

为爱轻狂，这道出了多少女人的心路历程。据调查发现，爱情是女性情愿以身相许的第十二大理由。爱情为什么会有这么大的力量，让人哭，也让人笑，让人心碎，也让人心醉？为什么研究大脑的科学家称爱情是让人失去理智的毒药？那么可不可以通过改变人脑中的化学物质来控制一个人的感情，就像改变其他动物大脑中的化学物质一样？肌肤之亲可不可以让女人用情更深？本章就将探索爱情的伟大力量，以及爱情如何并为什么能够影响女性的性行为。

问情为何物

著名心理学家罗伯特·斯坦伯格提出了爱情三角理论，认为爱情由三个基本要素组成：亲密、激情和承诺。亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验，两个人情投意合，心心相印，希望施与爱，也希望得到爱，希望走进彼此的内心，亲密无间地沟通。有位受访女性就谈到自己和丈夫的浓情蜜意：

我认为性是爱的一种表达方式，但绝不是唯一的表达方式。在床第间，我向爱人表达我的爱和信任并给他我最美好的一切。这是因为我爱他。我用身体满足爱人（生理、心理、情感的需要），让他知道我们是彼此相爱的。我可以亲吻或爱抚他人，但我只和爱人分享我的身体。

——异性恋女，29岁

第二要素激情是指强烈的情感和情欲。夏威夷大学著名的心理学家伊莱恩·哈特菲尔德多年从事“激情之爱”的研究。她对激情之爱所下的定义为“极度渴望与另一个人相结合的灼热情感”。哈特菲尔德教授认为“相思病”存在于世界各国文化中。有些地区的人们认为相思病有特定的病理症状。比如，哈特菲尔德教授指出，南印度泰米尔人认为相思病可导致头晕、恍惚、狂躁、妄想等症状。

当相思之情得到回应时，强烈的爱欲得到满足，情绪从万分痛苦转为欣喜若狂：

说实话，我从来没想过性就是为了满足欲望，在我看来，性具有更深层的意义。我能碰到这么好的男人，是我的福气。过去我们两地相隔，饱尝了相思之苦，从心底认识到了彼此的重要性，理解

了爱的真谛，所以倍加珍惜现在。在缠绵悱恻中，我望着他的眼睛……那种感觉难以形容……就好像爱情得到了升华，达到了最高境界。

——异性恋女，38岁

一位受访女性谈到，沉浸在甜蜜爱情中的她甚至能忍受男朋友的邋遢：

在我二十岁生日时，我男朋友带我去了一个超级棒的海鲜餐厅，我们开心极了。他待我如同他的公主一般。此时，他情浓，我也情浓。餐厅浪漫甜蜜的气氛一直蔓延到他七零八乱七零八落的公寓。我和他一起躺到了床上。那次的缠绵最令人难忘。

——异性恋女，20岁

第三个要素承诺是指对爱情的决定和期许，分为短期和长期两种。短期的是认定对方，确定自己喜欢对方。长期的就是决定要和对方长相厮守，生死与共。在很多受访女性看来，承诺是构成爱情的最重要的成分。甚至有人不惜用身体作为筹码来绑住对方的心：

我希望他能够死心塌地跟我在一起，所以我把第一次给了他。当时，16岁的我们都是处子之身。那次是我自己硬要这么做的，因为我想向他证明我有多么爱他，想给他别人不能给的东西。

——异性恋女，25岁

最初和前夫发生关系是因为什么？那时我是懵懂无知的少女，才16岁而已。当时就想着在一起，不分开。我以为性可以换来持久的爱情，无知地把性和爱混为一谈，但当时无法认识到这一点。甚至以为性越多，爱就越深。我是个傻瓜。

——异性恋女，41岁

有的研究者认为，以上三种要素的合力决定爱情的“浓度”。当两个人在亲密、激情、承诺三方面都保持同步时，他们才算绝佳拍档。

斯坦伯格指出亲密、激情、承诺三大要素可以组成七种不同的“爱情类型”。第一种是空洞式爱情，只有承诺，缺乏亲密和激情。这些人可能就是你在餐厅看到的彼此相对却沉默不语的夫妇。他们的爱是出于责任感或别无选择。第二种是愚蠢式爱情，只有激情和承诺，没有亲密。爱情像旋风般席卷而来，但火焰在瞬间熊熊燃烧后变成了灰烬，此时一方或双方伤心地发现他们之间除了生理上的冲动什么也没有。第三种是喜欢式爱情，只有亲密，没有激情和承诺，如友谊。与此相对的是第四种，只有亲密和激情，没有承诺，斯坦伯格称此为浪漫式爱情。第五种是迷恋式爱情，只有激情，没有亲密和承诺。第六种为伴侣式爱情，只有亲密和承诺，缺乏激情。多数老夫老妻是伴侣式爱情，随着时间的推移和彼此越来越熟悉，最初燃烧的情欲逐渐淡去。

斯坦伯格提出的最后一种就是众所周知的完美式爱情，是亲密、激情、承诺的完美组合。漫长的爱情旅途不可能一路平坦，不可能一直“完美”。很多时候，亲密、激情、承诺随着时间和环境的变化会起起伏伏。因此，情侣们在爱情之路上可能会经历多种爱情类型。

爱情是毒药

人们相信爱情的真谛流淌在诗人的笔端，飘扬在歌者的歌声中，或者流连在情人的喁喁细语中。恐怕令大家失望的是，爱情的真谛要出现在科学家的各种仪器之下。科学家正试图从生物学角度诠释各种爱情——从迷恋式到完美式。第一次做这种尝试的是当代神经科学家尼尔斯·拜尔哈默及其同事。他们将电极放置在参与者的头皮上，用一种叫作脑电图仪（EEG）的机器描记脑电波。在过程中，参与者想象在无人的房间与恋人单独幽会的美好情景，一种令人艳羡的情景。当时有一半的参与者正处于热恋之中，其余一半没有恋爱。结果发现两组参与者的脑电图大相径庭。处于热恋中的参与者的脑电图非常复杂，而且大脑活跃区域较多。实验报告中写道：“恋爱中的参与者拖着重重的情感‘负担’走进生物实验室，就像蜗牛背着那重重的壳。”根据实验结果，科学家最后得出结论：热恋就像“精神错乱”。

十年后，在2003年，英国伦敦大学学院的两位神经学家安德烈亚斯·巴特尔斯和塞米尔·泽基开始破解“坠入情网”的大脑。他们找来“真正地、深深地、疯狂地相爱”的17位年轻人，然后对他们进行了大脑核磁共振成像的测试，该测试能够很好地捕捉大脑各部位血流量的变化。活跃的大脑神经细胞消耗氧，血液红细胞中的血红蛋白把氧从周围毛细血管输送到大脑。所以说，大脑中的血流和大脑活跃程度紧密相关。

在对这几位年轻人进行大脑扫描时，研究人员给他们看了恋人和好友的相片。结果发现，当看到恋人相片时，大脑中主管快乐、满足感觉的区域极为活跃，而主管伤心、恐惧、焦虑等感觉的区域却十分抑制。事实上，此时大脑出现的变化很像吃了可卡因等兴奋剂。恋爱的感觉会抑制大脑中控制理性思维的区域，所以恋爱中的人经常“精神恍惚，魂不守舍”。或者正如科研人员所说，当人们决定相爱时，就已经没有必

要用理性去评判彼此。

纽约精神病学研究所的精神病学家迈克尔·莱柏温兹也注意到了“爱情与毒药”之间的联系，他将激情之爱比作安非他命，它们都能使人产生欣快感，久而久之人会“依赖”“上瘾”，一旦缺乏这种情感或物质，人就会变得惶恐焦躁或者疯狂地攻击他人等。事实上，恋人处于迷醉状态中，大脑会分泌出一系列化学物质，比如多巴胺、肾上腺素，特别是苯胺基丙酸（简称PEA，类似于安非他命）。不幸的是，大脑分泌的这种“自然兴奋剂”不会长久。所以，莱柏温兹讲到，“爱情瘾君子”要不断地分手再恋爱，一次又一次享受陷入爱情时“腾云驾雾”的感觉。

爱，让人精神错乱

爱让人狂喜、兴奋、满足，但一旦与恋人分开，就有一种“一日不见，如隔三秋”的感觉，开始焦虑、沮丧、失望等。分离的每一分钟都是痛苦的思念，就好像得了强迫症一样。

在20世纪90年代，意大利比萨大学精神病学家多娜泰拉·莫拉西提及其同事提出，热恋中的人和强迫症患者可能一点相似之处，就是大脑血清素不足。血清素不足一直被认为与抑郁症和焦虑症（比如强迫症）有关，像百忧解这样的抗抑郁药主要是通过增加人体血清素来改善心理状况。

为了验证这一假设，研究小组请来三组参与者。第一组的参与者陷入恋情半年多，但没有性关系，而且每天至少有四个小时是和恋人缠绵在一起。第二组是未接受任何治疗的强迫症患者。第三组是“普通人”，就是既没有处于热恋中也没有患强迫症。研究人员对他们进行抽血化验，检测血液中的血清素。结果发现，第三组参与者血液中的血清素含量正常，这是预料之中的。相比之下，强迫症患者的血清素含量要低很多。但最令人吃惊的是处于热恋中的人的血清素含量要比“普通人”低40%。

一年后，研究人员再次找到第一组参与者。果然，当时的激情早已散去，血清素分泌量也恢复到正常水平。幸好激情总有消失的一天，否则血清素会一直不足。

美国罗格斯大学的人类学家海伦·菲舍尔曾对无数恋人进行过大脑核磁共振成像的测试。她认为热恋——或者按她的话，“欲望”——类似于强迫症。在“欲望”的萌芽阶段，若服用百忧解之类的抗抑郁药，控制体内的血清素含量，那么炽热的情感也许可以得到“治疗”或抑制。但

是，她又说，若等到欲望发展成为浪漫爱情，那么就会像火山爆发一样，一发不可收拾，不是百忧解等药物所能控制的。

永远像初恋

不论爱情是心心相印，是激情燃烧，还是大脑的各种化学反应，至少可以肯定一点——天下真情恒久远，人间处处皆有情。即便在一夫多妻制的社会中也能有坚贞不渝的爱情。比如，纽约州在19世纪建立了一个乌托邦模式的社区——“奥奈达社区”。奥奈达社区居民认为浪漫爱情其实是性欲的伪装，他们实践“复合婚姻”，拒绝排他性的爱情，抗拒用情专一，而是推崇类似于走婚的婚恋观，以防出现“特别的爱”。同样，早期的摩门教也不认可并试图破坏专一的爱情。所以，不论在奥奈达社区还是在摩门教社区，情比金坚的恋人们只能躲过长老们的眼睛偷偷地谈地下情。

在其他包办婚姻的一夫多妻制社会中，浪漫爱情虽然不算大逆不道，但有情人却常常被生生地拆散。在许多阿拉伯社会中，第一个妻子通常由长辈指定，但第二个妻子可由自己选择。在非洲肯尼亚东南部的泰塔，当地女性都愿意当第二个或第三个妻子。第一次婚姻一般是出于父母之命，媒妁之言，往后的婚姻才是真爱的产物。所以，男性一般会比较宠第二个或第三个妻子。

人间处处皆有情。到各国各地随机调查就可证明这一点。社会心理学家苏珊·斯皮尔切尔和同事访问了来自俄罗斯、日本、美国的1667位男女，问他们目前是否在恋爱。结果大部分受访者都说在恋爱：俄罗斯女性为73%，男性为61%；日本女性为63%，男性为41%；美国女性为63%，男性为53%。你可能注意到了，男女差别巨大，不过现在不谈这个。通过研究其他各国文化发现，形容爱的语言非常浩瀚，有海誓山盟的豪言壮语，有甜甜腻腻的情歌，有幽怨哀伤的离别之苦或相思之苦，等等。

科学家曾做过一项规模宏大的“择偶偏好”调查问卷，共有来自六大洲、五大岛的10047名参与者，涉及37种文化。调查结果显示，尽管来自不同文化背景，但人们都把“情投意合，两情相悦”作为择偶的第一或第二、第三重要的标准。所以，“情投意合，两情相悦”是爱情持久的必要条件。社会心理学家罗伯特·莱文和同事发起过一项有关爱情与婚姻的调查问卷，受访者为来自11个国家的大学生，问题为“你会和一个自己不爱但各方面条件都很优越的人结婚吗？”美国、巴西、澳大利亚、日本、英国等国的学生认为一定要和自己相爱的人结婚。但菲律宾、泰国、巴基斯坦、印度等不太富裕的国家的大部分学生说可以接受和不爱的人结婚。显然，在婚姻受父母或宗教支配、人民普遍贫穷的国家，有时候出于现实原因，人们会与不想爱的人结婚。另外，心理学家发现不论在哪里，无论是中国、印度尼西亚、密克罗尼西亚、帕劳、土耳其、俄罗斯、日本还是美国，男女对爱情都有相似的理解。既然对爱情的理解大体相同，那么男女在恋爱或失恋时也有相似的行为吗？情窦初开、痴痴傻笑的少女会暗恋很少见面甚至从未谋面的男孩，女性总是多愁善感、优柔寡断的那一方。除此之外，相关研究证明，男性更容易“一见钟情”，这可能是人类长期进化的结果。通常来讲，男性更容易被外表所迷惑，而女性需要气味、性格等多种信号才能爆发出爱的火花。在阿根廷、津巴布韦等国，男性喜欢腰细臀肥的女性，因为这样的女性一般身体健康，生育力旺盛。总而言之，女性需要较长时间来评判对方是否是自己寻觅的理想伴侣，而男性比较莽撞，很容易“一见钟情”。

除此之外，男性似乎更不容易移情别恋。传统观点认为，男人总是喜新厌旧，容易移情别恋，而女人在爱中总是死心塌地，容易受到伤害。但一份从1972到1974年针对231对大学生情侣的跟踪调查却得出了相反的结论，并有力地驳斥了这种偏见。据该调查结果显示，女性更容易提出分手，而且很早就能预感到将要分手。因此在分手后，女方一般认为恋情是慢慢死亡的，而男方通常认为恋情是突然终结的，简直是“晴天霹雳”。此外，回忆昔日恋情时，女性列举的矛盾或问题比较多，而男性却较少。

事实也表明分手对于男性的伤害更大。当然，这要具体情况具体分析，不过总的来讲，男性表示更加寂寞、抑郁。人们认为这是由男女经济社会地位的不同决定的。虽然该调查是在20世纪70年代做的，但是男女的社会角色没有改变，女性仍然需要依靠男性来获得财富和社会地位。从这个意义上讲，女性在择偶时需要左思右想，仔细考虑多方面因素，所以不太可能一下子迷上对方。而男性作为财富和社会地位的拥有者没有这样的顾虑。换言之，男性有资格“一见钟情”，有资格只为爱而爱。加州大学洛杉矶分校的社会心理学家谢利·泰勒提出“关怀本能”这一概念。根据这一概念，女性为了缓解压力一般会主动去关怀他人或向他人寻求呵护，这可能是由于女性看着比较柔弱，易引发他人的恻隐之心，也可能是由于女性更擅长于人际关系。所以，失恋时，女性比男性更容易找到情感的依托。

爱与性

爱可以天长地久，时而让人喜笑颜开，时而让人悲痛欲绝，还可以暂时性地改变大脑分泌的化学物质。但是，就像摇滚歌手蒂娜·特纳所唱的，性与爱何干？根据我们的研究，可以说性与爱密不可分。当被问及为何发生关系时，女性受访者回答说“我想让他知道我多么爱他”，或“我发现我已陷入爱河”，这两大理由在所有回答中居前十位。她们不惜笔墨描述自己如何利用性去获得爱。有时候，她们会如愿以偿地得到爱情和承诺：

我失身是因为我需要爱。那时我家住在一个小镇，我母亲对我十分冷漠，她把自己的生活都搞得一团糟。高中一年级的時候，我爱上了一个男生，很快我们发生了关系。之前我都没有和男生接吻过。结果短短一个月内，我从初吻走向了初夜。他让我觉得我是被需要的，我是特别的，他说他爱我……很幸运，我们的爱情持续了四年之久。

——偏异性恋女，25岁

有时候，女性没有获得渴望的爱情，一切不过是被爱的错觉：

那时候我非常幼稚，无可救药地迷上了我当时的男朋友。但在内心深处我知道他没有那么在乎我，可是我不愿意承认，于是想方设法说服自己，说不是这样的，他一定是在乎我的。我们发生亲密行为后，我高兴得有点忘乎所以，还有几分得意，因为在我心里，性就等于爱，他能和我发生关系，就“证明”他爱我……那时候，我真就是这么想的。

——异性恋女，25岁

我第一次参加全职工作就遇到了一个无比性感的男人。当时我已为人母……觉得再也不会再有爱情了，但是我却爱上了（同事）……他比我老练得多，给我讲了几堂性爱大课。接着我们开始亲身实践，当时以为听他的话，就能让他爱上我。他叫我口交，跳脱衣舞，做电话性爱游戏。我当时还很稚嫩，真心以为我做这些就能让他爱上我，但他没有。不过我到现在还旧情难忘。

——异性恋女，46岁

有时候，她们不仅没有得到爱情，甚至连错觉都成了奢望：

我爱上了他，我用尽全部的爱，希望有一天能够打动他。他明确地拒绝我，表示不再对我有兴趣，只想和我做朋友，但是我不死心，还和他发生了至少五次关系，后来他说朋友之间不应当有性关系，拒绝再和我有性行为……这次感情经历从头到尾都让我非常痛苦。

——异性恋女，28岁

有许多受访女性表示她们发生关系不是为了得到爱，而是为了表达爱：

性就是用行动来表达爱。爱有很多种，不同的爱需要用不同的行动来表达。当我渴慕一个人的身体或心灵或身心时，我想我会选择用性来表达我的渴慕之情。

——异性恋女，25岁

另外，对很多人来讲，性与爱密不可分：

嗯……除了爱，还有别的理由发生关系吗？真的。在我看来，

心灵相爱必然会导致身体交融。

——异性恋女，35岁

因为爱所以性，自古皆然。事实上，人类最初发明文字时就已经表达了性与爱之间的联系。20世纪80年代，在如今的伊拉克地区出土了一小块泥版。历史学家称，泥版上刻有一首创作于4000年前的情诗。这是迄今为止全世界最古老的情诗。在诗中，女祭司向国王大胆表露自己爱欲：

新郎，我的至爱，
你是如此的俊美，我的甜心。
你让我神魂颠倒，浑身颤抖；
新郎，今宵属于你和我。

女祭司如此露骨的表白显然没有吓跑国王，因为她后面写道：

新郎，你在我身上纵情欢乐。
告诉我的母亲，她会为你预备美酒佳肴。
告诉我的父亲，他会为你准备精美礼物。

虽然大部分女性都承认性与爱不可分离，但也不乏个别情况：

刚开始时，我认为性就是爱，就是承诺。我对枕边的人就是这样的感觉。但是现在我不再这么认为了。

——异性恋女，28岁

研究发现，有些女性能够接受无爱之性。她们一般性格开朗，好奇心强，比如爱尝试新鲜事物，热衷国外旅行，等等。

的确，女性能够接受无爱之性，但认为性不能没有爱的女性要多于男性。梅斯顿性心理生理学实验室的研究人员走访了700多位大学生，他们中有大约一半是欧洲裔，一半是亚洲裔。研究人员问他们是否赞同“没有爱也可以性”的观点。结果发现，不论是欧洲裔还是亚洲裔，接受无爱之性的男性远远多于女性。心理学家大卫·施密特在一项涉及56个国家的大规模调查中也得出了相似的结论。

巴斯进化心理学实验室所做的一项调查也发现了男女的性爱观念差别。分别有100位男性和100位女性参与调查，研究人员要求他们想出5个恋爱中的或曾经恋爱过的熟人，然后列出小情人们表达爱意的5种行为举止。男女体现出极为有趣的差别：只有8%的女性列出了性行为，而男性却占32%。这表明在男性心中，性与爱至少在某一方面密切相关。一谈到爱情，男性首先想到的性。简而言之，女性认为爱是性的前提条件，而男性认为性是爱的必要条件。

性浓情更浓

正如很多女性想通过性来表达爱或得到爱一样，也有很多女性想通过性来增进彼此的感情。她们说，“渴望亲密无间”，“希望有更深层的交流”，“觉得离不开他”，“在性爱中增进感情”，“想要融为一体”，等等。其实这几个回答都表达了同一个意思：希望通过性爱获得或增强彼此的爱意。我们的调查结果再一次颠覆了传统观点，即不论是男大学生还是女大学生，他们都希望通过性爱增进彼此的感情。

有的女性希望在性爱中拉近彼此的距离，从而挽救一场岌岌可危的爱情：

因为是异地恋，所以也许注定一切都是徒劳，但是我不愿意放弃。我们抓住不多的见面机会交融在一起。我希望这能让我们更加亲密，更加坚定走下去的信念。不过最终还是竹篮打水一场空。

——同性恋女，18岁

其他受访女性也描述了相似的经历。她们都曾徒劳地希望在床上留住爱人的心。其实这样的努力常常会起到相反的效果。亲昵时，一方或者双方都认识到彼此的心（或身体）已经多么的疏离，水乳交融的愉悦感已如云烟般散去。

当然，如果两个人已经情深意笃，那么性爱就会对爱情起到推波助澜的作用：

性爱能在两个人之间建立一种特别的亲近感，除了性爱，你无从获得这种亲近感。所以我愿意在床上全情投入，用我的柔情将他包围。

——异性恋女，25岁

我觉得我渐渐地爱上了她，我希望和她分享任何事，不管是我的故事还是我们在一起的经历。我们相处得十分默契和融洽……叫我不禁想和她在身体上也建立一种默契。

——同性恋女，20岁

许多女性在描写自己的性经历时，常常将“因为爱所以性”和“性让情更浓”混为一谈：

我希望我们全身心地沟通，希望在缠绵过后能够更加亲近彼此。我想这就是性交和做爱的微妙差别。当我爱上一个人时，我会想方设法亲近他，性爱就是其中之一。

——异性恋女，24岁

我不能接受无爱之性。在我看来，相爱就是不可遏制地渴望与对方结合。融为一体不仅仅指身体上的结合，更是指心灵和精神的结合。性爱恰恰能让两个人达到天衣无缝的交融。

——异性恋女，23岁

事实上，情相牵的感觉和陷入爱河的感觉差不多，人的心境变得柔和，心里感觉踏实。也不再压抑孤独，反而有一种相伴的愉悦，觉得自己是折翼天使的另一个翅膀：

全身心地相爱就是你想和另一个人融为一体——你中有我，我中有你，如胶似漆，难以分离。

——同性恋女，43岁

受访女性反复谈及“融为一体”“心灵相通”或者感觉“完整”等。其

实，阿里斯托芬在柏拉图的《会饮篇》中也是这么解释爱情的。这篇伟大的对话记述着这样一个故事。人类本来长着四条腿、四只胳膊以及一个有着两张脸的头颅。他们行动速度之惊人、力量之强大足以挑战神的力量。所以他们密谋推翻天神宙斯和其他的神。宙斯知道后一怒之下挥刀将人类切成了两半。光明之神阿波罗把人类的脸孔转过来，把切开的皮拉到人现在肚皮的地方，缝合好后又打了一个结，于是人类就有了肚脐眼。从此以后，人类不断地奔走，穷尽生命来寻找自己的另一半：

那些被劈成两半的人都非常想念自己的另一半，他们奔跑着来到了一起，互相用胳膊搂着对方的脖子，不肯分开。他们什么都不想吃，什么都不想做，因为他们不愿离开自己的另一半。时间一长，他们开始死于饥饿和虚脱……每个人都只是半个人，像一分为二的比目鱼，每个人都一直在寻求与自己结合的另一半。

原来，几千年来人类都一直在苦苦追寻自己的另一半。

性爱还可以弥合感情中的裂缝。比如，有些受访女性就谈到“和好性爱”。不论是什么原因，发生口角一定是伤感情的。所以女性往往希望用身体来温暖彼此的心：

那时候，我们的感情遇到了很大的危机。他认定我不再爱他。虽然我们谈心谈了数小时，但总觉得我们之间已经有了隔膜，不再像从前那么亲密。所以我想再次拥有他的身体，好让彼此重拾逝去的温存。

——异性恋女，19岁

此外，如果有强烈的感情，那么性爱会更加美妙：

我的男朋友让我第一次感觉到有爱的性是多么美妙，热烈的感

情让我们在性爱中如鱼得水，身心共融。浓浓的爱意让性爱更加激情和缠绵，而无比愉悦的性爱又让我们更加深爱对方。当彼此真心相爱时，都渴望和对方交合，希望将爱情推向巅峰，希望融为一体。

——异性恋女，22岁

据梅斯顿实验室所做的一项调查，有四种行为或信号可以激发女人的情欲。前三种行动或信号都与性吸引和性唤起有关。首先是明确的色情信号，包括观看或者阅读色情故事，与情人“打情骂俏”，或者感觉欲火难耐，比如下体变湿等。其次是身份地位，包括看见有名有权的人或者与他们聊天。再次是“暧昧”信号，包括紧贴着身体跳舞，共进特别晚餐，在一起欢笑，等等。最后就是感情，感情可以点燃身体的欲望，让女人最终交付身体。

就算女性矜持被动或者对外界刺激无动于衷，她们也能够从性爱中获得愉悦感，因为性爱伴随着依偎、柔情、默契。一位受访女性这样说：

因为我是无性恋者，所以没有什么性欲可言。但是我能够从性爱中获得精神的愉悦。

——无性恋女，20岁

英国哥伦比亚大学著名女性性学研究者罗斯玛丽·巴森认为，这种爱抚等行为是性爱的“副产品”。

当吻不再是简单的吻

女性发生关系还有一个非常简单的理由：他是一个接吻高手。为什么一个深情款款的吻就能把女性弄到床上，这个解释起来比较复杂。从灵长类的角度考虑，接吻绝对是一件不同寻常的事。在灵长类中，除了倭黑猩猩外只有人类有接吻行为。在世界90%以上的地区，爱侣或性伴侣之间都存在接吻行为。吻有很多种，有温柔的吻，羞涩的吻，热烈的吻，兴奋的吻，性感的吻，饥渴的吻，等等。嘴唇是感觉神经元分布最为密集的部位。接吻的时候也会触及舌头、鼻子、脸颊。因此，接吻主要涉及触觉、嗅觉、味觉，但也不能忽视视觉（性感的唇）和听觉。

一项研究发现，接吻后，人体内的应激激素皮质醇也就是压力荷尔蒙会减少。所以说，恋人可以吻走压力和忧愁。亲吻还可以传递健康信息，一般有疾病或身体不好的人有口臭。另外，接吻对女性来讲是试金石。通过一个吻，女性可以决定是否要进行下一步，换句话说，是否要把自己的身体交付给对方，达到灵与肉的完美结合。这种试金石的作用对女性更为重要。据一项调查结果显示，53%的男性接受不接吻就直接上床，相比之下，只有15%的女性说可以考虑不接吻就直接上床。接吻不仅可以传递健康信息，还可以让人心潮澎湃，兴致高昂，让爱情更加甜蜜。

对大多数女性来讲，一个“失败的吻”就像当头泼下来的一盆凉水，让人性趣全无。据一项调查结果显示，66%的女性（58%的男性）说在接吻失败后，再也提不起性趣了。在2005年的卖座电影《全民情敌》中，约会专家希什（威尔·史密斯饰）对客户讲道：“一场舞，一个眼神，一个吻，这些就足够了……到底是‘永不分离’还是‘哎，不过是一个匆匆过客’，一试见分晓。”总之，区区一个小吻可以让女性决定是否踏上爱情之旅，可以帮助判定对方是否是理想爱人。这表明通过接吻不仅

可以了解到对方的健康状况，还可以判断彼此的基因是否互补。亲吻就像是感情的晴雨表。

爱抚的力量

之前提到过爱情可以引起大脑中化学物质的涨落，甚至催生某种新的化学物质。那么感情中的依赖和亲密是否也和大脑中的化学物质有关呢？事实证明，性交会促使动物的大脑分泌两种荷尔蒙——加压素和催产素，这两种荷尔蒙与动物异性之间的亲密关系有关，所以也可能和人类之间的情感依赖相关。

性高潮过后，女性体内的加压素和催产素都会增加。男性体内增长最多的是加压素，而女性体内的催产素则会猛增。目前，有关催产素对人类情感的影响的研究还不是很多。有研究者称，人在使用催产素滴鼻剂后，对别人更加信任，更加大方。还有研究者称加压素和催产素带给人舒服、安全、依赖的感觉。人在被按摩或爱抚的时候会释放催产素，所以催产素又被叫作“爱的荷尔蒙”。催产素有抗抑郁的作用。不管是如何释放的，研究者都一致认为这两种荷尔蒙的自然迸发会令人产生“甜美”的感觉。

纽约有两位性教育工作者对此坚信不疑。2004年，雷德·米豪尔科创办了拥抱派对，参加拥抱派对的主要是单身人士，交付30美元的入场费即可享受一个小时的温暖拥抱。过去几年中，已约有一万个人体验过与陌生人相拥的感觉，他们希望通过拥抱缓解压力，享受毫无情感负担的爱抚。（派对禁止性行为，为此还专门设置了警卫。）

科学界最为关注的是催产素的催生作用。催产素在女性分娩时增强子宫收缩，加速分娩过程，所以在希腊语中催产素的意思是“快速生产”。举一个例子便可以证明催产素的催生效用。在美国，生产前注射过催产素的孕妇占到75%。中国的产妇死亡率远远低于美国。在中国，有时候为了催产会让产妇洗冷水澡。因为冷水会刺激乳头，乳头受到刺

激后，大脑会释放较多的催产素。接生婆冰敷产妇乳头的催生方法由来已久。冰敷和洗冷水澡在难产时都会起到催生的作用。

催产素还可以刺激产妇分泌乳汁，并通过母婴之间的爱抚建立起母子联系。研究者已经证明这一点。假如给动物注射催产素抑制剂，那么该动物就会停止哺育活动，甚至完全排斥自己的幼崽。反过来，假如给从未生产甚至交媾的小白鼠注射催产素，那么该小白鼠将会母爱大爆发，开始爱抚、照顾他人的幼崽，对它们视如己出。

爱情起源于大脑

众多研究证明，催产素能够诱发动物的母性，包括老鼠、绵羊等。同时，许多研究者认为催产素能够使动物配偶之间建立一种性联系，这点同样适用于人类。

纽约州立大学宾汉姆顿大学的研究者戴安·威特提出，当一个人看到心上人时，大脑中的催产素就会增多。回想一下俄罗斯诺贝尔奖获得者巴甫洛夫和他的狗。当狗看到食物时就会流口水。根据这个道理，巴甫洛夫做了一个实验。每次给狗送食物以前响起铃声。这样经过一段时间以后，铃声一响，狗就开始分泌唾液。这就形成了条件反射。同样道理，威特认为光是看到心爱的人，大脑中的催产素就会自动上升。

比如，一位女性初次和男朋友约会时认为他和心目中的理想爱人——克林特·伊斯特伍德相差太远了，但他还算过得去，于是决定再见几次面。经过几次你来我往，两个人发展到了肌肤之亲的地步。她终于体验到了“欲仙欲死”的感觉，大脑也释放了催产素。这种情境条件和本能反应的多次重复后，她和这位男性之间就形成了条件反射。也就是说，只要看到这位男性，她的大脑就会分泌催产素。转眼间，“过得去”变成了“没有你，我怎么活”。有些研究者认为，同某人长期交往意味着大脑中的催产素及其近亲加压素长期保持在高位。而催产素和加压素可能正是爱情防腐剂。

不久前，研究者第一次将催产素和动物界中的一夫一妻制联系起来。除人类以外，只有3%的哺乳动物实行“一夫一妻制”，其他基本属于滥情类型。草原犬鼠就是一个典型，一旦结合，小两口便终生相伴，直到天荒地老。它们同住一处，回避其他异性，共同养儿育女。而其堂兄草甸地鼠却恰恰相反，比较滥情，而且对养儿育女也毫无兴趣。雌草

甸地鼠也不是尽职尽责的好妈妈，生产后不久便拍屁股走人了。

这两种田鼠的基因相似率达到99%，算是彻彻底底的近亲，但是为什么行为方式却如此不同？原来这和它们体内的催产素和加压素有关。专情的草原犬鼠分泌较多的催产素和加压素，而且大脑中探测并使用这两种爱情荷尔蒙的受体也比较密集。

直到最近科学家才发现草原犬鼠的大脑中主管催产素和加压素的区域也兼管多巴胺，多巴胺对于“奖赏效应”十分关键。当人（包括动物）从事最基本的生存和繁殖活动时（吃喝、做爱），大脑就会分泌多巴胺。多巴胺带来愉悦感，形成了对这些行为的“奖赏”，诱使人们不断重复这些行为。草原犬鼠的大脑的同一区域兼管着“奖赏效应”和“爱情荷尔蒙”。这表明它们之所以旧情不忘是因为“奖赏效应”。但在草甸地鼠的大脑中，负责“奖赏效应”和“爱情荷尔蒙”的区域是分离的，所以它们比较花心。

亚特兰大埃默里大学的研究者米兰达·里姆和同事一直在研究草原犬鼠和草甸地鼠，他们有一个惊人的发现：忠贞不渝的草原犬鼠也会变成平凡的浪荡子，你唯一要做的就是废掉其大脑中的“爱情”受体。当然，他们还可以使浪荡子变成天长地久的伴侣。米兰达·里姆和同事通过一种无害的病毒，将爱情受体基因从草原犬鼠导入草甸地鼠的大脑中。草甸地鼠大脑中的爱情受体在主管奖赏的区域多了起来。令人瞠目结舌的事情发生了：好色的地鼠不再那么轻浮浪荡，也不再那么喜新厌旧，似乎要安定下来，享受天伦之乐。

之前讲过，在性高潮后，人类的大脑会分泌催产素和加压素，这和实验鼠是一样的。那么人类的浪荡行为是不是也和草甸地鼠一样是与生俱来的呢？梅斯顿实验室正在从事这方面的研究。研究者丽莎·道恩·汉密尔顿做了一项实验，测试“多情者”和“专情者”大脑中的荷尔蒙是否相同。专情是指不仅仅忠于现在的伴侣，而且对他人从不想入非非或者“垂涎三尺”。多情是指同时拥有多个性伴侣，或者不断地出轨。

实验参与者分为多情和专情两组。给两组参与者分别看几张图片，在这个过程中，对他们的大脑进行扫描。图片有三种：色情（比如性交），温馨（比如恋人手牵手或相视而笑），中性（比如野外风景）。扫描主要是看大脑中的奖赏区域是否被激活。实验预测：专情者对温馨画面的反应较之多情者更为强烈；两组对色情画面相比中性画面都有较强的反应。到目前为止，实验参与者仅限于男性，并且以上预测均得到了证明。当专情者看到色情画面和温馨画面时，大脑中的奖赏区域就像圣诞树一样立刻闪耀起来。与此形成鲜明对比的是，当多情者看到色情画面时，大脑才会活跃起来；看到温馨画面时，大脑中的奖赏区域基本处于未激活状态。难道有些人天生滥情而有些人天生忠贞？这个问题目前还无法下定论，梅斯顿实验室还需要进行更多的实验。

物我两忘

人类同实验鼠一样具有本能的性欲。但人类的性行为（从对性的感受到对爱的态度）受到文化尤其宗教的影响。

各宗教信仰派别对人类性行为的教义大有不同，有的比较保守，有的比较开放。对美国人的性观念影响最深的宗教典籍是出自犹太教《妥拉》和《圣经·旧约》的《利未记》。《利未记》中记载着上帝耶和向摩西启示的性禁忌，忤逆者将被严惩，一般会被烧死或被石头砸死。性禁忌包括通奸、乱伦、经期性交、鸡奸、与动物性交。《利未记》未禁止婚内性行为。事实上，《旧约》中有大段大段的内容肯定婚姻和婚内性行为。《利未记》也未禁止婚前性行为。但《圣经》的其他卷本明确指出结婚前失去处女之身的女性可被处死。（《申命记》22:13—29）但对男性却没有类似的惩罚规定。

心理学中有大量记载表明，触犯宗教禁忌会使女性产生罪恶感，对她们而言，性也不再是享受而是折磨。但有些受访女性的体验却令人振奋，她们谈到宗教信仰让性爱更加美妙，甚至和伴侣的联系升华为灵魂与上帝的交流：

根据犹太教律法，在安息日同爱人亲密就是在践行良好的德行。在犹太神秘主义中，有一种性意象模仿人与上帝的结合以及整个世界的重生。我无法具体描述这种感觉……但是性爱带给我纯粹的快乐，与另外一个人的交融让我更深刻地感觉到生命的轮回和天地间暗藏的力量……本质上说，是上帝。

——偏异性恋女，21岁

他像是从我的梦中走来，动人心魄，我飞到了云霄，看到了上帝，是仙境是人间，我已经分不清。

——异性恋女，23岁

我在想如果上帝无处不在，那么基督就活在所有人里面。如果基督活在我里面，那么祂一定活在我的恋人里面。有一天，我突然想到，如果我们结合，那么就是基督在寻找基督。多么美好的事啊。

——偏异性恋女，20岁

而对有些女性来讲，性爱并没有让灵魂得到升华：

我从小的成长环境是绝不谈论上帝或性，因此在我心中，上帝和性一样都非常特别，都是我无法触及的。后来我有了男朋友，但是他苦苦等待了很久后我才向他敞开身体。当时，我以为性爱和宗教一样神秘而不可测。其实不是。

——异性恋女，21岁

性爱为何能将人转向上帝？了解一下信徒们内省时大脑发生的变化也许会有所启示。在其著作《超觉玄秘体验》中，放射学家安德鲁·纽伯格博士和他的同事尤金·达基里对正在冥想的佛教僧侣和正在祈祷的圣芳济修会修道士的大脑进行扫描，发现他们大脑中的顶叶受到了抑制。顶叶主要负责逻辑思维、理性思维和线性思维，比如使你产生时空概念。纽伯格和达基里说，当顶叶受到抑制时，人们的时空感产生错乱，从而进入“天人合一”的境界。所以说，也许在翻云覆雨中，人们的大脑受到了时空信息的强烈轰炸，失去了常规身份认同感，于是就进入了“物我两忘”的境界。

巴洛克雕刻艺术大师济安·洛伦佐·贝尼尼有一个不朽的杰作《圣泰瑞莎的狂喜》，圣女泰瑞莎流露神迷狂喜的模样，这表明早在几百年前人们就已经把宗教的狂喜和世俗肉欲联系起来了。时至今日，仍有许多忠实女信徒无法接受单纯的无宗教色彩的性爱。

爱与情

经过初步的调查，我们发现男女因为感情好而发生关系的频率没有太大差别。但巴斯实验室所做的一项调查结果显示，男女对感情的重视程度相差甚远。工作人员访问世界各地的异性恋男女，并向他们抛出一个极为敏感的问题：

请你想一想你最认真的一次恋情，过去的也好，现在的也好，或者希望未来有的都可以。假设你突然发现心爱的人劈腿，那么下面哪件事更让你无法容忍：A. 你的恋人正和别人卿卿我我；B. 你的恋人正和别人在床上激情交合。

毫无疑问，女性更无法容忍自己的男友精神出轨，也就是对别人投入感情。这非常符合进化论的道理。在女性眼里，自己的男人和另外一个女人发生关系并不代表着他是认真的，也许只是一时的性冲动。如果他和另外一个女人有了感情，那么再次发生性关系是在所难免的。如果他和另外一个女人不仅发生了性关系而且还发生了感情，那么他很有可能将时间、精力、金钱都投入到另外一个女人身上——这就对自己构成了彻彻底底的威胁。

这里值得一提的是，像草原犬鼠这样对爱情忠贞不渝的动物是非常罕见的，世界上的绝大多数动物都倾向于滥情。人类是少数实行一夫一妻制的灵长类动物之一，人类的爱情可以持续数年、数十年甚至终生。人类近亲黑猩猩就不是一夫一妻制，它们只有在雌性黑猩猩发情时才会发生性行为。雌性黑猩猩在排卵期会将肿胀的生殖器曝露在外，散发出的味道惹得雄性黑猩猩蠢蠢欲动。但是雌性黑猩猩发情期过后，雄性黑猩猩也变得不理不睬。所以，黑猩猩之间的恋情是短命的。

女性没有明确的“发情期”，进行的是“秘密排卵”。虽说女性在排卵期也会表现出一些微妙的变化，比如皮肤光滑细嫩，性欲变得旺盛，但是科学界认为男性无法有效判断女性是否处于排卵期。从进化论角度来讲，那些成功传宗接代的男性往往需要长期围着女性打转，时间不得少于一个排卵周期。因为一次性行为就怀孕的概率只有3%~4%，一时的寻欢作乐基本上不能成功播种。有些学者认为，秘密排卵有利于加强男子和女子个体之间的对偶联系，女子没有周期性发情，始终对男子具有吸引力，吸引男子一心一意地守护自己和孩子。

但这却无法解释炽热的爱情，以及为什么只有人类肯为爱情赴汤蹈火。进化论心理学家认为这种强烈的感情是长久爱情的保证。如果你的伴侣疯狂地迷恋着你，只为你钟情，不为其他人或事所动，加之性爱催生的一系列荷尔蒙，他或她对你的爱愈演愈烈，无论贫富贵贱，也不管健康还是疾病，都决心要守护在你身边。反过来，如果你的伴侣选择和你在一起是出于理性的选择——比如，你拥有财富或没有孩子等，那么他或她很可能会因为同样的原因离开你，而奔向条件更加优越的情敌。

第四章 征服的快感

猎获与掠夺

仅有成功还不够，还必须有人失败。

——戈尔·维达尔（1925年生）

美国的热播相亲节目《单身汉》正是群芳猎艳的真实写照，虽然形式不乏夸张和造作。每周有成百上千万观众坐在电视机前津津有味地观看25位女性如何争夺一名单身汉。这25位女性精心打扮，妩媚招摇，尽显其能，甚至投怀送抱，希望能够捕获到自己的真命天子。当然，节目组挑选来的单身汉绝对是钻石级别的，高大帅气，从容不迫，魅力十足，身材性感，事业有成。该节目前十三季中的男嘉宾有成功的企业顾问、家族连锁银行的副董事长、白手起家的贷款公司老板、职业足球运动员、电视剧《急诊室的故事》中的演员、化妆品企业家、兼全能运动员和海军军官的医生、经营多家大型酒吧的老总、国际金融家、客户经理等。

在这个真人秀节目中，男嘉宾与不同的女嘉宾连续约会，有的时候两个人单独约会，有的时候两对儿或几对儿一起约会。每一集结束时，部分女嘉宾被淘汰。每一季结束时，男嘉宾选出自己最心仪的一位，（有时候）还会求婚。随着节目的推进，求偶争夺战也变得愈来愈激烈。选手们不仅在背后诋毁其他对手，而且穿着打扮越来越挑逗，言行举止也越来越魅惑。正如一位观众所讲，“到最后，这些女人都变得和

没有素养的中学女生差不多”。有人甚至说该档节目粗鲁、虚伪、侮辱女性、压榨女性、肤浅、造作、可悲可叹等。尽管如此，根据尼尔森收视率统计，仍有1100多万个观众痴迷于这种游戏，而且多数是女性。

（此后又衍生出了《女单身贵族》真人秀节目，该节目的形式恰好相反，25位男嘉宾争夺一位单身女性，而第一季邀请来的女嘉宾竟然是《单身汉》中“落选”的一位女性。）

一谈到求偶争夺战，我们大部分人脑海里浮现的是雄性相互决斗的场景，或者是自然纪录片中看到的雄鹿互相顶撞搏斗的场面。的确，在不同的人类文化中，雄性之间更容易发生惨烈的肢体冲突。从古老的阿兹特克献祭搏斗——胜败决定生死，到现今的NBA篮球大战，男性互相厮杀，为地位、为荣誉而战。在原始社会，男性为了战胜彼此会努力猎取热量高的肉食，而在当今社会，男性会比较隐晦地展现自己的地位和财富，比如通过威望或名声等。“匿名约会银行家”的一位创立者就说道：“他是群龙之首，咄咄逼人，无所不能，没有人能对他说‘不’，他自信从容，受人敬畏，这形成了他好斗的性格。”

事实上，雄性之间的斗争是如此的张扬，以至于达尔文以及其后的众多科学家都忽视了一个重要的进化动力和精力动力：雌性之间的求偶大战。一位受访女性就曾谈到自己如何利用性来打败情敌：

我的男朋友喜欢受人关注，我们刚开始恋爱不久，他就偷偷摸摸和另外一个女人勾搭上了。起初我发现时，感觉天崩地裂，难以接受。后来我决定要证明我才是他最爱的人。我喜欢和他亲密，现在发现这也是为了战胜第三者。

——异性恋女，18岁

虽然雌性之间的求偶竞争一直是几代科学家的盲点，但是现在几乎人人都承认女性之间的求偶竞争的激烈程度一点也不亚于男性。

从进化论角度看，原因很简单：不同的男人对女人的需要程度不同，或者正如有句俗语所说的，好男人难找。所以可以毫不夸张地说，当下活着的每位女性都是一个进化传奇——而且这个问题也值得我们停下来思索一番。

在人类漫长的进化过程中，那些最终能够赢得优质女性的女性会占有多重优势——良好的基因，健康的后代，丰富的生存资源，较高的社会地位，等等。对于我们的祖先来讲，这些优势就意味着成功地繁衍后代，直接地来讲就是拥有更多的儿女，间接地来讲就是拥有更多的孙辈，因为他们身体健壮，更具性魅力。所以说每个女人背后都隐藏着无数成功繁衍的母亲。

心理学界进行着一场激烈的辩论，当下女性的求偶动机以及行为是主要受进化本能的影响还是潜意识的影响。有时候，这两方面恰好吻合。在调查中，我们发现女性描述的自身的性爱动机同进化论方面的假设十分相似。

最近几十年来，女性的择偶竞争似乎更加激烈了，这可能是由于媒体铺天盖地、大肆渲染地报道明星夺夫的娱乐消息造成的，比如黛比·雷诺斯的丈夫被伊丽莎白·泰勒所夺，詹妮弗·安妮斯顿的丈夫被安吉丽娜·朱莉抢走，等等。聚光灯下的明星宝贝受到千万粉丝的追捧，现在的娱乐节目又有几分情色的成分，所以人们常常把这些高高在上的明星看作潜在的情敌，虽然自己的伴侣根本没有机会认识明星，更不可能和明星偷情。现在的情况是，人们不怎么把现实中的情敌当回事，反倒担心自己的恋人对明星想入非非，并决心采用各种手段绑住恋人的心。

本章探讨女性是如何在情人、爱人的争夺中战胜情敌的。这里我们具体地分析“挖墙脚”的情况，就是夺人所爱，当第三者。首先分析女性通常使用的两大策略：增加自己的性魅力，诋毁情敌的性魅力。

魅惑

毫无疑问，不论是寻找情人还是爱人，男人都喜欢姿色出众的。社会科学家此前一直认为只有美国、其他西方国家以及其他视觉媒体较为发达的社会中的男人才爱美女，但事实并非如此，爱美之心人皆有之，只要是男人都爱美女。

按照性选择的规律，择偶偏好一般是求偶竞争的内容。换句话说，男性之间的竞争反映女性的择偶偏好，女性之间的竞争反映男性的择偶偏好。所以，男性往往追逐的是地位和财富，并大秀自己的幽默感、睿智、健美的肌肉等，因为这些都是女性喜欢的；同样，女性也千方百计获得男性认为性感的特质，其中最重要的就是外表。

哈佛大学的心理学教授南茜·埃特考夫谈到美国人用于美容的钱远远多于教育和社会服务。在美国境内，美国人每天购买2136960支口红和2959200瓶护肤产品。每年大约有30万妇女做隆胸手术。巴斯进化心理学实验室通过访问女性得出了她们在吸引异性时最惯常使用而且最有效的手段——大部分都和美容有关：

- 学习化妆；
- 每天化妆；
- 节食减肥；
- 穿着时尚；
- 精心打扮；
- 发型新潮；
- 打扮时间超过1小时；

- 精心梳理头发；
- 晒成小麦肤色；
- 戴耳环、项链或其他珠宝首饰。

不足为奇，化妆的女性远远多于男性（不过现在也有男性化妆）。每天花一个小时时间化妆的女性是男性的两倍，而且为了获得小麦肤色晒日光或者日光浴灯的比例比男性大50%。虽然现在男性也花费越来越多的时间和精力打扮自己，但是根本无法和女性相提并论——女性用在美容产品上的时间和精力几乎是男性的10倍。

自古以来，女性就是时尚和美容产品的消费者，女性穿高跟鞋，让身材显得细高窈窕，穿着展现动人腰部曲线的衣服，涂抹让头发光滑柔顺的护发素。所有这些打扮都是为了让女性显得青春洋溢，完美无瑕，活力四射，换言之，就是性感。

研究者在单身酒吧进行调查访问，发现“多数女性下班后先回家‘修整一番’，然后再去酒吧：通常是洗澡、洗头，重新化妆，还得来回换上三四次衣服才算完事。‘打扮对于我们女人比较重要，而男人却不必那么在乎自己的外表。’”打扮得光鲜靓丽的女性会吸引更多的潜在对象，也就是说有了更大的选择范围。

女性寻找的是露水情缘还是天长地久的爱情，这点很重要。一般来讲，魅惑的外表在随意的性关系中更奏效，因为如果长期交往，男人不单单看外表，还要看对方的其他方面，比如智慧、性格、诚实、忠实等。而且随意性交的女性会打扮得非常妖娆，比如，穿紧身衣，穿露乳沟、露香肩美背的衣服，穿露大腿的超短裙，等等。妖娆性感的外表一般都能帮助女性勾引到临时性伴侣。发出挑逗的信号也能够极大地激起男性的猎艳心理，比如挺胸，弯身露乳，对视时间稍长，走路时大幅扭动臀部，以及诱惑地舔嘴唇。所有这些策略都能让男性春情大发，那么

女性的选择自然也就多了。

排卵期的节奏性竞争

有趣的是女性的打扮程度会随着排卵周期而变化——至少对于那些未使用口服避孕药的女性来说是如此。进化心理学家克里斯蒂娜·杜兰特和同事做了一项实验，要求参与女性每周来两次实验室——一次是在排卵期，一次是在非排卵期。每次都给参与女性拍全身照片，并要求她们画出自己会穿什么衣服去参加社交活动。结果发现，与其他女性相比，处于排卵期的妇女当天穿着比较性感，笔下画出的衣服也比较暴露。在性爱中比较随意的女性——说自己性开放并且拥有多个性伴侣——打扮得更加暴露性感。杜兰特及同事称这种倾向表明处于排卵期的女性想要压倒竞争对手的心理更加强烈。

德国科学家所做的一项研究也得出了类似的结果，他们使用数码相机拍摄单身酒吧中的女性并随后对其进行采访，然后通过电脑分析相片中的女性裸露肌肤的百分比，结果发现排卵期的女性比非排卵期的女性穿戴更加暴露。排卵期的妇女打扮自己就是为了吸引异性的目光。在美国加州大学洛杉矶分校，进化论心理学家马特·哈塞尔顿带领一组科学家进行实验，结果发现排卵期的妇女穿的衣服更漂亮，更时髦，也比较暴露。

排卵期也会影响女性的消费行为。在一项研究中，人们通过模拟的网上购物项目来追踪女性的消费，看她们在何时购买扮靓自己、提高自己竞争力的产品，诸如衣服、鞋、内衣、首饰及其他时尚配饰等。接近排卵期时，女性爱购买性感并且暴露的衣服，而且当她们认为身边有漂亮的同性时，这种购物倾向就表现得更加明显。

此外，多项研究表明排卵期的女性打扮自己就是为了在求偶大战中脱颖而出。受访女性表示在排卵期时更想去参加派对或者俱乐部，因为

可以借此机会认识异性。而且接近或处于排卵期时，女性更有可能和陌生男性调情。当处于排卵期的高峰时，女性认为其他同性相貌平平。进化论学家玛丽安娜·费歇尔认为这证明排卵期的女性更具同性竞争意识，更急于“压倒”潜在情敌。另外一名进化论学家卡尔·格莱默在一个迪斯科舞厅采访女性，他发现称自己的穿着“性感”而且“大胆”的女性一般都有明确的性爱动机：和男人调情或上床。

从进化论角度看，女性在接近排卵期时最具择偶竞争力。在这个受孕阶段做出正确的恋爱决定至关重要，而且一旦选择失误，就要付出惨重的代价。这关系到繁衍以及生存的问题。此时的女性若能在求偶大战中打败竞争对手并最终夺得优秀的配偶，那么产生的进化意义将是巨大的。

落得淫妇的名声

但是，打扮妖娆的女性也要冒风险：可能会败坏自己的名声。一位受访女性就谈到了夺偶成功与贞洁名声之间的取舍关系：

几个月来，我一直被他呼来喝去，最终我提出了分手。之前我有过一次漫长的恋爱。现在我感到……释然。我们是在一个朋友的聚会上认识的，他帅气迷人，让我怦然心动。接着我就发现几乎所有的在场女性都在谈论他。尤其是有一位“荡妇”，我心里想等不到晚上他就会拜倒在她的裙下……她每晚都会领回来不三不四的男人，所以当时我想体会一下那是什么感受。于是我加入到了她的猎艳游戏中，而且大获全胜……不过成功是需要代价的。

——异性恋女，20岁

当然，在不同的文化中，人们对待“水性杨花”的态度也截然不同。但是乱搞的女性很容易招来种种骂名，仅在英语语言中就有几十个这样的蔑称。现代词汇包括马子、淫妇、邋遢女人、妓女、烂货等，较老的词汇包括娼妓、贱妇、婊子、烂鞋、下三烂等。除了这些蔑称外，女人之间的嫉妒也会引发一系列的毒舌。巴斯实验室就曾对此进行过研究，发现互相敌视的女人会骂对方滥交；告诉别人她只想着上床；说她不知道被多少人睡过了；说她经常乱搞；说她来者不拒；骂她“放荡”；等等。

通过毁坏竞争对手的名声可达到具体的目的：让其他女人不愿和她做朋友，让男人不愿和她长期交往。在配偶竞争中，抹黑他人同时抬高自己是有好处的，因为这可以缩小竞争对手的择偶范围，扩大自己的择偶范围——不过需要注意运用语言艺术。比如，巴斯实验室发现其中一个语言策略就是说话时显得尽量客观，例如她们会说“我听说她和整个

足球队的人都睡过了”，或者“大家都说她得了疱疹”。

你可能会想在这个性别平等观念深入人心的时代，不应该再用双重标准来评判男女的性行为，男人可以毫无顾忌地到处乱搞，那么女人也应该可以滥交而不受任何指责。事实上，这是不可能的。因为双重标准不仅没有消失，而且似乎女性更爱强调女性的贞操观念。进化论心理学家安妮·坎贝尔做过多项有关女性名声的研究，她说：“这种道德观念的最坚定支持者往往是女性自己。”为了保护自己的名声，女性往往孤立甚至公开排斥那些被骂成“贱货”和“淫妇”的同性，她们不想被“牵连”。一位科学家谈道：“对朋友坦言自己的性行为或性感受是最危险的。很少有女性对朋友谈自己的性欲望或性行为，因为她们害怕朋友在背地里说自己的坏话——到处散布‘她是荡妇’的谣言。这种背叛可以毁掉女性的脸面，但男性却没有这种担忧。”女人一旦惹上这种作风不良的名声，就算跳进黄河也洗不清，最终会影响到女人的终身大事。

胜利的快感

既然名声对于一个女人如此重要，那么就不应该因为竞争而随随便便和异性发生关系。但是事实上，有些女人会为了获得征服的快感而不惜冒风险：

在中学的时候，我会因为自己性伴侣多而感到自豪……做爱之前我都会激动不已，心里想着“又一个！我又套到一个！”征服。

——异性恋女，26岁

在我看来，性就是欢愉，我享受寻觅、引诱、捕获男人的感觉。征服令人振奋，就像是性快感。

——偏异性恋女，20岁

我们每个人都想树立一个目标，然后努力去实现这个目标。如果我实现了我的目标，也就是带男人回家，那么我就会有一种成就感。

——异性恋女，26岁

炫耀也是女人做爱的动机之一。一位受访女性谈到她炫耀不是为了鄙视同性而是为了表明自己的性魅力：

哎，说来真傻……身边总有一些同性恋男生明目张胆地同女生调情，之后就甩下一句“哦，我喜欢女性玲珑有致的身体，不过……”之类的话就不了了之了。我对此深感愤怒。有一天晚上我喝得醉醺醺的，借着酒劲我向其中一位同性恋发出了挑战——当晚我们发生了关系。那个时候心里觉得自己很了不起，因为我把同性恋变成直男了……

——偏异性恋女，22岁

也有几位受访女性对自己的竞争意识毫不避讳——不仅是为了抢夺情人，更是为了打败其他女人：

我争强好胜。在中学的时候，我最好的朋友总能吸引住男生。我虽然不怎么喜欢男生，但我受不了她那么受欢迎。所以我开始和她抢男朋友，这至少能证明我不比她差。只要她表示对某个男生感兴趣，我就会立刻去追求他，表示只要他和我拍拖，他就可以随时拥有我的身体。我们上课时候躲在桌子下面狂吻，课间找柜子或隐秘的地方做爱。

——同性恋女，23岁

这方面的性爱确实能够套住男人，因为男人渴望低成本、低风险的性爱——不论从进化论角度还是临床角度看，这对男性都有益。

事实上，比起漫长的恋爱，在临时性爱中更容易获得那些具备卓越条件的异性。从这点上讲，女性之间的竞争可能主要为了在朋友圈中树立威望：

我曾和一个家喻户晓的名人发生过关系，他在我们那一地区尤其受欢迎。我和他发生关系不是为了和他恋爱，只是因为身边的几个女性朋友对他特别地感兴趣……我知道她们肯定想和他约会，不过我想先下手，我想最先占有他。第一次约会时我就知道我们一定会上床……我迫不及待地想让她们知道我已经和他在一起了。感觉棒极了。得到他的不是别人而是我。我的朋友为此而嫉妒我。

——异性恋女，23岁

我年纪还比较小的时候，经常和朋友一起去酒吧。当时感觉互相在较劲，总要比一比谁会搞到男人。在酒吧喝酒并胡闹一番后，

我会把他带回我和朋友同住的公寓，这样的话，我就能让朋友知道
我确实把他弄到手了。

——异性恋女，26岁

当然，胜利的快感不会光来自一夜的战利品。在2008年，歌手兼演员杰西卡·辛普森同男友托尼·罗莫——达拉斯牛仔队的后卫——一同出现在公众场合，两人大秀恩爱，杰西卡身着T恤，上面写着“是女人，就吃肉”。粉丝们认为这明显是在挖苦罗莫的素食前女友。

为真爱而战

女人之间相互争夺的不只是露水情人，还有可以白头偕老的爱人。《单身汉》和《女单身贵族》真人秀节目中，嘉宾互相争抢的是可以携手终老的爱人，虽然到目前为止只有《女单身贵族》促成了几对夫妻。

当竞争目标是长久相伴的爱人时，性敌对变得隐晦，而不是赤裸裸：

我的女朋友年轻漂亮，非常富有，所以性格比较傲慢。她和我谈恋爱的同时还常常和其他男人约会。第一次她勾引我时，我拒绝了她，因为我不太自信。不过第二次她再次主动时，我答应了，当时就希望能够把她争取过来。

——同性恋女，20岁

上床虽然算是一种竞争策略，但是有几位受访女性谈到，这种策略绝不是万能的：

在中学时，我爱上了一个男孩，爱得无法自拔。他后来也开始“注意”我，我想当他的女朋友，所以不顾一切地和他发生了关系，希望能让他爱上我……他没有……他不过是想上床而已。

——异性恋女，35岁

十几岁的时候，好多次我总想着我只有和男友发生关系才能留住他，如果拒绝他，那么他肯定会离开我。因为年轻，所以这样想没什么，只是有点失望，因为很多时候即便发生了关系，留不住的终究还是留不住。

——异性恋女，33岁

在择偶竞争中，有一个胜利者，就有多个失败者。当性没有换来长久的爱情时，女人常常有一种被玩弄的感觉，难免陷入抑郁压抑的心境。第三章曾讲到性爱中大脑会分泌爱的激素——催产素，催产素可能是导致这种心境变化的原因。根据瑞典生理学家尤纳思·莫伯格所讲，催产素“让人充满柔情，易产生好奇心而不是恐惧心理，对他人容易信任并且热情友善而不是愤怒。随着催产素慢慢增多，心脏以及整个循环系统都会放慢速度，此时，人会感到温和、平静，放下戒备心，变得敏感、开朗，并关心身边的人”。因此当两情相悦时，这种变化会让爱更甜，让情更浓。相反，如果求偶失败，先前的甜蜜就会变成不堪回首的痛楚。有的科学家认为，失恋时大脑中会出现“催产素退潮”的现象，由于爱的激素突然减少，女性分手后往往感到心情一落千丈，痛苦不已。

以牙还牙

前面讲到女人互相竞争可能是为了获得胜利的快感，或者为了让朋友刮目相看，但不仅如此，竞争有时候是为了报复：

我和朋友们去度假，在那儿碰到了几个男孩。我喜欢其中一个男孩，碰巧我的朋友也对他有好感。本来我可能不会采取什么行动，但是我和朋友吵了一架，我都忘记了当时是因为什么原因。于是我决定对那个男生采取攻势，开始和他调情，千方百计勾引他。那个时候，我还很小（只有18岁），对男女之事还懵懵懂懂的。但我还是决定和他上床，我想报复我的朋友，证明我比她优秀，比她更吸引人。当时就是在气头上，所以才这么做。那个时候我还为自己的成功而感到自豪。

——异性恋女，26岁

有位受访女性谈到，为了报复，她曾和某人的前男友睡觉：

中学时有个女生总和我过不去，因为我和她的男朋友走得比较近。她处处难为我，找我的麻烦。几年后，我和她的一个前男友（不是中学时的那位）发生了关系，我想报复她，想让她抓狂。这让我有一种平衡感，让我觉得我才是笑到最后的人。

——异性恋女，22岁

女人们也可能为明星争风吃醋，尤其是歌坛和体坛明星。这些追求和明星发生关系的女人被统称为骨肉皮。骨肉皮是分等级的，所谓的“贝斯手效应”就是最好的证明：贝斯手和领唱或者主要吉他手不同，一般都在舞台角落里默默演奏，所以给人感觉地位低，也就没有那么吸

引人。有些女孩确实能借明星之名气从此一步登天，对她们来说，“骨肉皮”这个词不算是贬义词。由卡梅伦·克罗执导的2000年的电影《成名在望》就讲了这样一个故事，影片主角是潘妮·连恩（凯特·哈德森饰），主角原型是卡梅伦认识的两位“超级骨肉皮”，一个确实叫潘妮·连恩，另一个叫比比·比尔。在现实生活中，潘妮·连恩否认自己是“骨肉皮”，她说自己是“乐队助理”，而比尔愿意称自己为“歌神”，因为她和著名音乐人埃尔维斯·科斯特洛以及知名乐队空中铁匠的歌手斯蒂文·泰勒都有过较漫长的浪漫史。比尔通过两位摇滚巨星也跻身名人行列，而且和歌手斯蒂文·泰勒育有一女，叫丽芙，是一位影视明星。这表明超级性感的男人确实能够传给下一代优良的基因。

骨肉皮在音乐界非常普遍，甚至有几个乐队专门弹唱过骨肉皮的歌曲，其中就有披头士的《她从浴室的窗户进来》，讲的是一个骨肉皮闯进保罗·麦卡特尼家的故事（骨肉皮获得的最高荣誉可能就是被写进歌中，永远被人传唱）。有些骨肉皮为了吸引眼球还会写“风流”自传书，向世人公开自己的风流韵事。另一位“超级骨肉皮”帕梅拉·德斯·巴雷斯出了四本书，其中一本的书名非常恰当，叫《一起欢度这夜晚》，她几乎成了20世纪60年代洛杉矶音乐界的非官方发言人。她称自己同多位巨星同床共枕，包括大门乐队的摇滚传奇吉姆·莫里森，齐柏林飞艇乐队的吉米·佩奇，还有滚石乐队的米克·贾格尔。卡门·布莱恩在回忆录《不是秘密：从纳斯到杰伊-Z，从诱感到绯闻——特洛伊的嘻哈海伦讲述》中，回忆了自己和说唱歌手纳斯以及他的死对头杰伊-Z的恋情，她和纳斯育有一女，书中也谈到了作者和NBA防守队员阿伦·艾弗森的一段浪漫爱情故事，她写道：“他是肌肉猛男……”

窃偶

不论是骨肉皮还是同一个社交圈的朋友，夺偶大战中的胜利者可谓好处多多，而且相互的敌对情况可以变得十分紧张——因为多数女人认为好男人太少了。

在一夫多妻的文化中，优越的男人一般都能娶到好几个妻子。很多女人宁愿做达官贵人的第二或第三个姨太太，也不愿意做穷人的唯一的妻子。“多配偶阈值理论”或许可以解释这一点。简单地说，女人就算只能分得富贵人家的一半或三分之一的财产，也比穷人的全部家当多。

在一夫一妻的文化中，女人却面临着完全不同的一个问题：优越的男人可能已经名花有主了，而且由于道德观念或宗教的原因，她们无法接近“好”男人。于是有的女人找到了一个对策：窃偶，即挖墙脚，夺人所爱。当然，男人也挖墙脚。

自人类出现了对偶结合，就时常有夺人所爱的事发生。《圣经》中讲述的大卫王与拔示巴的故事就是对于窃偶的最早记载。有一次大卫王在房顶上行走，看到拔示巴在裸体洗澡，他就爱上了美丽的拔示巴。不幸的是，拔示巴早已许配给一位叫乌利亚的人。大卫没有因此而放弃，加之又是一国之王，当然不会死心。最后他成功诱奸拔示巴并致其怀孕。接着大卫王精心策划了一个谋杀案。他先派乌利亚到前线去作战，然后命令自己的军队撤退。乌利亚不幸战死。情敌安安静静地躺在了坟墓中，大卫王名正言顺地迎娶了拔示巴，后来生育了四个孩子。

窃偶现象虽然由来已久，但是科学家直到1994年才开始使用“窃偶”这个词，有关窃偶的科学文论直到2001年才由巴斯实验室发表。巴斯实验室发现60%的美国男人以及53%的美国女人都曾试图抢夺别人的配偶，成功概率是一半一半。

有时候窃偶者只是想“偷腥”而已。持有此目的的一方多为男性——表示自己曾试图引诱他人之妻的男性多达60%，女性相对少一些，是38%，不过这个数字也已经相当庞大了。一位受访女性这样讲述了自己的故事：

当时我年纪还小，一直暗恋我朋友的男友，后来另一个朋友用激将法激我，她说：“我保证你不敢和她男友发生关系。”我对她说：“别怂恿我，因为我敢。”所以，有一天晚上我去了他们的住处，我朋友不在（我知道她肯定不在家）。我和她男友说了几句话，然后他开始对我动手动脚。他吻我，抚摸我，我们发生了关系，就在他们家的客厅里。我感觉棒极了，认为她男友和我偷欢就说明我比她强。

——异性恋女，27岁

“挖墙脚”是有悖社会伦理道德的，所以上面给出的数字可能比实际要少很多，而且很多人说自己曾受到过引诱，93%的男性以及82%的女性说有人曾试图拆散自己和恋人，87%的男性以及94%的女性说有人曾试图和他们发生关系。

进化论心理学家大卫·施密特从一项调查中得出了类似的结果，该调查访问到目前为止是规模最大的，涉及53个国家的16964名男女。毫无疑问，文化不同，窃偶率也有所不同。在中东国家，比如以色列、土耳其、黎巴嫩，窃偶率较高。在东亚国家，比如日本、韩国、中国，窃偶率相对较低。但不论来自哪种文化或国家，许多人都坦言自己曾试图“挖墙脚”。在中东地区的大部分国家，由于阿拉伯文化传统或伊斯兰教的影响，女性的性行为受到极大桎梏，所以你可能认为这些国家的女性不大可能主动诱惑男人，其实约有64%的男性和54%的女性承认自己曾和他人偷情。世界范围内，共有12%的男性和8%的女性说自己的现任伴侣就是从他人那里“挖”来的。

窃偶者往往以可信任的朋友的身份慢慢潜入他人的家庭生活，同他们交往甚密，一旦有可乘之机，便马上进入狩猎的状态。朋友妻，不可欺，最后都成了朋友妻，不客气。用科学家所说的“选型择偶”的道理可以解释这种现象，“选型择偶”指的是“同类”相吸。朋友之间往往兴趣相同，价值观相似，而且也具有彼此欣赏的优点。正因为朋友是“选择型”的，所以人们更容易爱上朋友的爱人。

窃偶者还善于挑拨离间。通常是跟一方说另一方有外遇或者行为不检点，或者跟一方指出另一方的缺点或者他们之间的感情问题。例如，如果一个女人想要诱惑别人的男人，那么她就可能对他说他的女人对他不够好。也有的人企图把其中一方夸得天花乱坠，使其自我膨胀，比如说，“她根本配不上你”或者“你完全可以找到一个更好的”。窃偶者试图误导猎物，使其觉得自己太好或者对方不够好。有的窃偶者就像在天空中盘旋凝视猎物的苍鹰，当情侣们吵架或出现问题时，一个俯冲，将猎物抓捕上天。

还有一个极其诡诈的办法叫作“诱饵调包”。玩诱饵调包手法的窃偶者往往先提供不附加任何条件的“免费的性爱”。这能带给窃偶者两个潜在的益处。第一个是目标男性的配偶发现他的不忠行为。巴斯实验室就曾遇到这样的案例，窃偶者在和目标男性发生性关系后，故意将自己的耳环留在沙发的角落里。当目标男性的妻子发现耳环时，他的出轨行为自然败露，这可能导致婚姻破裂，此时窃偶者就有了可乘之机。第二个是将一时偷欢变成天长日久的爱情，这种结果有时候是偷偷策划的，有时候是无意识的。窃偶者故意或者无意地和目标男性培养深厚的感情，久而久之，目标男性会发现自己已经深深地爱上了窃偶者。

女性的窃偶行为非常的隐秘，因为她们不希望让情敌知道自己的偷猎行为，否则可能会招致他人报复，比如惹来各种侮辱性的骂名或者永远失去目标猎物。从这种意义上讲，窃偶不同于其他形式的性竞争，因为其他形式的性竞争通常是公然的行为，比如穿带有标语的服装或者发

出大胆的信号等。虽然女性尽力减小窃偶行为带来的风险，但是这种“挖墙脚”的策略本身就是危机四伏的。

这么说是因为巴斯实验室做了一项特别的调查：有多少人曾幻想过杀人的场景。调查结果令人震惊，绝大多数人至少幻想过一次如何杀人——事实上，5000个参与者中，91%的男性和84%的女性承认自己至少有过一次杀人的幻想。引起这种谋杀臆想的主要原因就是性竞争。

下面请看一个活生生的例子：

我的男朋友总讲凯特·莫斯有多么惊艳迷人，他膜拜她。真的，她不过是一个因为吸毒而瘦成皮包骨的贱货。你说我用什么办法杀死她？我当时就想用一根铁丝缠住她的眼睛，让她脑死亡，然后把她骨瘦如柴的尸体挂在我的柜子里，让我的男朋友睁大眼睛好好看看，她到底有没有那么迷人。

——异性恋女，20岁

凯特·莫斯不大可能成为这位女性的情敌，但是娱乐媒体不断用名媛影像轰炸大众，以至于产生了不良的影响。曾有研究发现，如果男性经常看美女图片，那么对自己的恋人投入的感情就会减少，如果男性经常看三级片，那么对自己恋人的身材以及床上表现都会感到不满。如果女性经常看美女图片，那么自尊心将受到打击。《芝加哥论坛报》作家玛丽·施米奇在其名为“涂防晒霜”的专栏中写道：“不要看美容杂志，那些图片只会让你感到自己丑。”虽说杂志封面上的美女不会真正地成为多数女人的情敌，但是她们却让多数女性自尊心受损，让男性想入非非，不再对现实中的伴侣全情投入。从这个角度来讲，她们确实是多数女性的竞争对手。我们内心世界中的情敌既有想象的也有现实的。

复仇

利用性爱去勾引别人的男人当然有可能会不成功。遭遇失败的窃偶者常被视为“第三者”，其他女人也会对她保持高度戒备。即使能成功“挖墙脚”，窃偶者也会常常提心吊胆，不知道对方对自己是否能够做到一心一意。不管怎么样，既然你能够把他勾引过来，那么他当然也有可能被他人勾引走。

一种复仇办法就是诱惑并同窃偶者的伴侣发生性关系。有位受访女性就谈到为了解恨她曾和好朋友的伴侣发生性关系，因为她的朋友勾引了她的丈夫：

我的丈夫和我最好的朋友偷情，于是我和她的丈夫偷偷约会了三个月，我一点也不感到愧疚。

——异性恋女，44岁

我和前男友发生了关系，我知道他对我还有感情，不过我对他已经没有任何留恋了。之前，是他先和我最好的朋友劈腿，所以我想报复他们两个。

——异性恋女，22岁

女性也会通过和别人发生关系来报复自己的伴侣，把错误全部归罪于自己的伴侣，而不去怪第三者：

他有过一次出轨行为，所以我想如果我也出去乱搞一次，那么我们俩就扯平了。有一天晚上我和朋友们出去玩，正好碰上了中学时代的男性朋友，我们俩发生了关系。他从来没有发现我的不忠行为，不过我觉得很解恨。

——异性恋女，34岁

有的女人尤其热衷于这种报复的方式：

我的前男友就是一个混蛋。分手后，我和他的朋友上了床。我很高兴，也很享受，因为我知道这会让他气得跳脚。

——异性恋女，22岁

几年前，我的丈夫有了外遇。当时我刚生完女儿，身体十分臃肿，所以觉得自己一无是处。我在短短的六个月内减肥成功，并且和他最好的朋友偷偷约会，谁叫他欺骗我。

——异性恋女，27岁

在复仇心理的驱使下，很多女性选择和前任男友的好朋友发生性行为，这种高发频率表明复仇能带给人极大的快感——这也给了窃偶者可乘之机。性竞争的形式多种多样，比如同其他女人争夺优秀的男人，努力留住身边的爱人，敌视影视媒体中的美女，防备阴险的入侵者，等等。性竞争的现象有着漫长的历史，因此在进化过程中，女性发展了强大的自我防御体系。其中一种自我防御方法表现为人类可怕的心态——嫉妒——下一章的话题。

第五章 眼红的嫉妒

从保卫配偶到移情别恋

莫非你以为我要过嫉妒的生活，
以致猜疑丛生与日俱增么？
不，我只是疑心一起，立刻就求解决的。

——《奥赛罗》，威廉·莎士比亚

性竞争离不开相互角逐的敌人，“敌人”这一词语源自拉丁语，意思是“使用同一条河而相互竞争的人”。在罗马帝国，河流是最重要的生产生活资源，不仅是同外界进行交流、贸易的重要渠道，也是进行灌溉、保持卫生以及基本生存的重要来源。同样，女性通过性爱达到一系列生理、心理以及进化的目的，在此过程中，难免会同其他情敌争夺同一个配偶。

竞争可以让女性主动地投入到性爱中，但有时候自我防卫和嫉妒心理——具有挑衅性的嫉妒心理——也会促使女性寻找性爱，在本章中，我们就对此进行探讨。一位受访女性就曾说道：

我曾有一个性伴侣（不是男朋友），我们在一起半年多了。有一次，我和我的性伴侣还有他最好的朋友一起喝酒，后来我的性伴侣睡着了。这个时候，他最好的朋友就开始“勾引”我。我决定和他上床，因为我想让我的性伴侣知道我是有追求者的。

——异性恋女，19岁

嫉妒之心缘何而起

几十年来，性爱中的嫉妒心理始终让社会科学家感到一头雾水。一直以来，传统观点认为嫉妒就是不成熟的情感，是人格的缺陷，也是自卑的表现。在20世纪30年代早期，著名人类学家玛格莉特·米德认为嫉妒不过是受伤的自尊，“嫉妒不能用来衡量爱的深浅，相反，嫉妒暴露了爱人的不安全感……这是一种消极的可悲的情绪，源自内心的不安全感和自卑心理。”其他科学家也同意她的观点，认为之所以产生嫉妒心理主要是因为自尊心受伤，害怕失去伴侣，或者害怕别人侵占“自己的财产”。支持这种观点的人一般都认为嫉妒是文化的产物，因此也因文化而异。

进化心理学家却持有与此相迥异的观点，他们认为性爱中的嫉妒心理是一种本能的反应。根据他们的观点，嫉妒心理只有在爱情受到威胁时才会产生。在男女情爱关系中，威胁无处不在。比如，窃偶者爱上了你的伴侣或者试图将你的伴侣掳走；伴侣暴露出不忠行为的蛛丝马迹或者意欲分手；因为吵架，感情出现裂痕；因为伴侣的境况发生变化，互相之间不再那么相爱。当感情面临以上这些威胁时，嫉妒心理可以给恋爱中的人敲响警钟，警惕出现的威胁，并最终采取行动消除威胁。

一般来讲，越是没有安全感的人越是依赖自己的伴侣，感情越是出现危机，嫉妒心理越强烈。有几位受访女性就曾写道自己是出于嫉妒心理才和别人上床，并承认是自己的自卑心理从中作怪：

那时候我刚刚失恋，心情非常低落，觉得自己被抛弃了，自尊心很受打击。差不多一周后，我相了一次亲，并和她发生了关系。我告诉我的前女友，我有了新恋情。我只是想让她感到嫉妒，否则我都不会和那个人发生关系。

——同性恋女，21岁

我都不好意思谈起这个话题，更不会引以为豪。但是以前，每当因为失恋而痛苦不堪的时候，我总是会找到别人发生关系，但是心里面一直想着前男友。心里想：“如果他看到我这个样子，他会怎么想？会不会嫉妒？会不会想重新回到我身边？”这种想法很可悲，而且表明我对他还有很深的感情。

——异性恋女，19岁

在不同的文化中，引起嫉妒的原因以及人们的反应既有相似之处也有不同之处。在一项调查中，研究者对来自7个国家的2000多名大学生进行了访问，这7个国家分别是美国、爱尔兰、墨西哥、匈牙利、荷兰、苏联以及前南斯拉夫。研究者问他们如何看待自己的性伴侣和他人发生的一系列暧昧行为：调情、亲吻、跳舞、拥抱、做爱、性幻想。一些行为，比如调情、亲吻、做爱，能够激起强烈的嫉妒心理。而其他行为，比如跳舞、拥抱、性幻想，引起的嫉妒心理往往没有那么强烈。在所有文化中都是如此。

但是文化之间也存在一些非常有趣的差别。例如，美国人不会太在意自己的伴侣和别人拥抱在一起，而这可能会让匈牙利人大动肝火。前南斯拉夫人最不能忍受自己的伴侣和他人调情，但是却不怎么在意自己的伴侣和他人亲吻或者产生性幻想。荷兰人显然不会介意自己的伴侣和他人亲吻、拥抱、跳舞等，但却很在意自己的伴侣是否在性幻想。同其他国家的人相比，苏联人最无法容忍自己的伴侣和他人跳舞。

跨文化研究发现不忠行为在某些情况下最有可能被认为具有威胁性：1. 如果婚姻是陪伴、地位或生存所需；2. 如果婚姻之外很难找到性伴侣；3. 如果财产是私人所属；4. 如果生儿育女是头等大事。心理学家伊莱恩·哈特菲尔德所描述两个部落的情况可以很好诠释这一点。对格陵兰岛的安姆萨立克爱斯基摩人来讲，所有衣食住行所需的必需品都要

靠双手劳动获得。他们完全自给自足，伴侣互相帮助，而且尤其需要一个能力强的伴侣来共同生活。安姆萨立克爱斯基摩人的嫉妒心也是众所周知的，这不足为奇，因为情敌可以威胁到自己的生死存亡。印度的图达部落实行的是公社经济，不存在私人财产，部落成员分工劳动，男女之间的性爱也很随意。图达部落的人认为婚姻是一件奢侈而不是必要的事情，而且最常见的婚姻形式是“兄弟共妻”，也就是女人一旦结婚，就会成为丈夫所有兄弟的老婆。

对美国25000名各民族的人进行的一项调查发现，大多数人在嫉妒的时候都有类似的举动。他们总想着自己的伴侣会有不忠行为，并因此受着心灵上的折磨，于是开始寻找证据——偷听伴侣的电话，跟踪伴侣，偷偷翻查伴侣的私人物品，看是不是能够找到可疑的名片或电话号码等。

这些醋意大发的伴侣有时候会有一些不理智，但是事实证明这也是一种本能的反应。请看下面一个例子：

在圣诞节前夜，一个男子从街对面看到邻居家的窗灯和自己家的圣诞树同时闪烁。他立刻十分肯定地认为自己的妻子和邻居有奸情。他回家质问妻子，结果妻子骂他“胡思乱想”，简直是病态。

毫无疑问，该男性的行为确实有一点不理智：圣诞树的灯的确没有同步闪烁。但是他的怀疑没有错！他的妻子确实和别人打得火热，而且这个人不是别人正是他家的邻居。有的心理学家认为吃醋心理反映情商，当感情出现真正的或者可能的危机时，情商就会发挥作用。不单单是近在眼前的危机，潜伏中的危机也可以使人醋意大发，比如发现自己的伴侣不愿意和自己做爱等。

因为不忠和背叛行为都是非常隐秘的，所以人们只能靠一些蛛丝马

迹来判断。因此，就像没有火灾时响起的火警一样，爱嫉妒的人可能会犯心理学家保罗·艾克曼所说的“奥赛罗的错误”。艾克曼在其著作《情绪的解析》中复述了莎士比亚戏剧中的奥赛罗和苔丝狄梦娜的故事。当奥赛罗逼苔丝狄梦娜供认自己有奸情时，苔丝狄梦娜说凯西奥可以证明她的清白，但是凯西奥正是奥赛罗所怀疑的奸夫，奥赛罗告诉苔丝狄梦娜他已经杀死了凯西奥。苔丝狄梦娜听到这个消息后彻底崩溃，奥赛罗自然认为她的哭泣是因为自己的相好被杀。艾克曼认为：“奥赛罗的错误不是没有理解苔丝狄梦娜的心情，他知道她痛苦、恐惧。他的错误在于认为情绪只有一种原因，以为她痛苦是因为相好被杀，以为她恐惧是因为自己背叛了丈夫。他没有多想就杀掉了苔丝狄梦娜，其实他应该想一想其他原因：她之所以痛苦、恐惧，是因为自己明明清白却要和自己嫉妒心极强的丈夫杀害，而且她对此毫无办法。”

最极端的一种反应就是残酷地虐待或者杀死自己的伴侣——与针对情敌的报复相对（我们在之前一章中谈到过）。出于嫉妒心理而虐待或杀害伴侣的大多为男性。女性求助中心的数据表明前来求助的女性中有2/3是因为醋意大发的伴侣对其大打出手。事实上，在世界范围内，导致虐妻案件和谋杀案件的最主要原因就是男性的嫉妒心理。

产生嫉妒心理的时候，每个人的表现是不一样的。有的人会假装什么事都没有发生，有的人会努力找出问题的根源，并力图挽回感情，有的人会试图采取比较隐秘的方式来消除第三者。有许多受访女性就曾谈到，她们试图通过性爱来消除第三者：

我的前男友一直和一个女孩聊天，我十分讨厌她。我抓住机会和我前男友发生了关系。我知道他肯定会把这件事告诉那个女孩，所以我很高兴。

——异性恋女，24岁

我的前男友劈腿，但是知道这件事后我又和他上了床，我觉得我这么做的部分原因是想让那个第三者嫉妒。

——偏异性恋女，20岁

暴力下的守贞

嫉妒的另一表现就是试图控制对方的行为。古往今来，一向是男性控制女性的行为。在中世纪的时候，贵族男性用贞操带缚住妻子，以保证她们的贞洁。现在，很多国家实行所谓的女性割礼或者女性生殖器切除术。据有关专家估计，每年大约有8000万到1.2亿女性在孩童期或者青春期接受不同程度的生殖器切除术。目前，女性割礼的习俗仍在29个国家流行，多数在非洲，但也存在于印度尼西亚和中东一些国家。女性生殖器切除术主要和伊斯兰教的传统有关，虽然《古兰经》中并未提及女性割礼，但是后期的伊斯兰经文中常常强调女性割礼，并赋予其一种神圣的宗教意义。

女性生殖器切除术主要有三种。最简单的一种称为“苏那”（苏那是阿拉伯文，意为惯例或常道），即去除阴蒂的包皮。第二种叫“阴蒂切除”，即将阴蒂的一部分或全部，小阴唇的一部分或全部切除。更为极端的一种是“阴部扣锁法”（在苏丹最流行），即为禁止性交而封闭阴部：不仅阴蒂和小阴唇全部被切除，大阴唇的部分也会被切除，外阴两侧用洋槐刺穿在一起或用肠线缝合，只留下一个小小的间隙以便尿与经血流出。当女孩成婚之后并准备开始性生活之时，阴部要被剖开，而且性交之后通常又被马上缝起来。

在流行女性割礼的文化中，人们认为阴蒂未被切除的女性是肮脏的，会对与其发生性关系的男性造成健康隐患。但是，这一习俗的根本目的是减少女性的性欲，压抑女性的性行为，尤其是婚前和婚外性行为。切除阴蒂会减少女性的性交快感，而阴部扣锁法让女性无法性交，甚至任何碰触都变得不可忍受。在实行割礼的地区，未接受割礼的女孩是嫁不出去的。

目前，人们对女性割礼的后果还有很大争议，尤其是阴部扣锁法会导致一系列严重的后果，比如，排尿异常、痛经、性交疼痛、难产以及不育等。较轻的女性割礼到底会不会影响女性的高潮，到目前还无定论，因为割礼一般都是在女性毫无性经验的时候进行的。有的研究者认为切除阴蒂包皮或者阴蒂腺不一定就会导致女性无法抵达性高潮。但阴部扣锁法一定会导致女性无法获得高潮甚至无法性唤起，因为这种手术会毁坏神经。最近，科学家试图通过手术修复受损的神经，事实证明这种修复术有望增强女性的性快感。美国1996年禁止女性割礼，并将其定为违法行为。近年来，一些非洲国家的政府也纷纷禁止或严格限制女性割礼的习俗，但是收效甚微。

考虑到强烈的嫉妒心可以引发一系列的残暴行径，很难想象女性会主动去招惹“红眼恶魔”，但是事实上她们确实会这么做。

让对方吃醋

俗话说，“你不想做的正是其他姐妹求之不得的”，出轨是多数人敢想却不敢做的。如果你的伴侣从你这里获得了性满足，那么他就不大可能到外面去找人（除非他是天生的浪荡子）。

——异性恋女，28岁

在爱情和战争中，一切都是公平的。对此最好的解释莫过于情人间的争风吃醋。事实上，故意让伴侣吃醋的女性远远多于男性，一项研究发现这一比例为31%比17%，而且女性使用的伎俩多种多样，不过大部分都和性行为有关。

女性最惯用的让对方吃醋的办法就是随意地提起其他男人如何挑逗她，或者故意用身体触碰她，或者要了她的电话号码，等等。还有一种手段就是在伴侣面前和其他男人调情。也有的人爱跟伴侣谈起自己的前任。每当这个时候，男性（和女性）往往努力控制自己的情绪。人们隐藏自己的醋意，害怕暴露自己的真实情感，不想让别人知道自己内心的不安。但是心底里已经汹涌澎湃了。

男性会因为嫉妒而大打出手甚至杀人，那么为什么女性宁愿冒生命危险也要去招惹伴侣？这可能和女性在感情中的地位有关。一般来讲，多数情侣对彼此感情的投入是平衡的。但也有不少情侣——根据一项研究，大约有39%——对彼此感情的投入是不平衡的。当男性更在意女性时，只有26%的女性会故意让对方吃醋。与此相反，当女性更在意男性时，50%的女性会故意让对方吃醋。

女性让对方吃醋的策略有三大作用。第一，让对方认识到自己的魅力。当别的男人觊觎自己的女人时，男人会觉得自己的眼光不错。第

二，可以测试对方对自己的重视程度。比如，如果看到自己的伴侣坐在别人的怀中搔首弄姿仍旧无动于衷的话，那么这个男人可能根本不在乎自己的伴侣。嫉妒的程度能够反映出对方是否深爱自己。可能最重要的作用要算第三个——让对方用情更深。男性确实如此，每当发现自己的女人很受其他男人的欢迎时，会越发地珍惜她。吃醋的男人会更加迷恋自己的伴侣，并且相信自己是捞到宝物的幸运儿，从而会加倍投入感情。

采取极端手段

为了向对方表明自己的魅力，有的女性甚至会同陌生人发生性关系。有几位受访女性就谈到了这种比较极端的策略。不过大部分时候，这种策略不是适得其反就是事倍功半：

我爱上了一个女孩，我是一厢情愿。为了让她吃醋，我和一个男人发生了关系……不过她对此无动于衷。

——双性恋女，27岁

20岁的时候，和我谈了两年的男朋友和另外一个女孩鬼混在一起，于是我们分手了。后来我和他大学兄弟会的一个男生发生了关系，这个男生也是他最好的朋友。我告诉我自己，我这么做就是为了伤害我的前男友。但事实上，我是想让他吃醋，想让他回到我身边。结果适得其反，他不仅不愿意回到我身边，连他兄弟会的所有朋友都开始讨厌我，包括和我发生关系的那位（双重标准）。

——偏异性恋女，28岁

一位受访者谈到自己试图让对方吃醋结果惨遭失败的经历：

我和男朋友刚刚分手，为了让他吃醋，在一次聚会我和他的一个朋友上了床。当时我醉醺醺的，心情糟糕透了，而且他的朋友很吸引我。但是事后我后悔极了，我的前任也很受打击。那晚我做了不该做的事情，从那以后，我和前任的关系彻底改变了。现在我们还有联系，但是他对我彻底失去了信任，我真希望那晚什么都没有发生。

——异性恋女，22岁

有的时候本想只是让对方吃醋，结果事与愿违，永远地失去了对方：

那个时候我对他感到不满意，所以我希望动动脑筋让他好好地对待我。结果，他立刻就提出了分手，我想以后还是不要随便耍花招。

——偏异性恋女，23岁

和他人发生关系的这种策略一般都会适得其反，这是因为在长久的恋情中，人们一般期望对方能够做到性忠诚。根据巴斯进化心理学实验室，女性认为“性忠诚”是做长期配偶的第二大要求，而第一大要求则是“诚实”。过去那些不在乎自己的女人和他人发生肉体关系的男性都未能成功繁衍。现代人的祖先重视性忠诚，只在乎对自己忠诚的女性（或者迫使她们忠诚），绝不忍受水性杨花的女性。多数女人对此是十分清楚的，所以她们才看重作风问题，而且往往是女性同女性之间谈论情敌的作风问题。这种和他人发生关系的策略比较极端，会彻底破坏原本脆弱的恋情。

不过也有例外的时候，这种策略偶尔也会起到神奇的作用：

我想让他吃醋，好让他乖乖听话。所以我和别人发生了关系，反正这个人正好对我的口味。果然很奏效，至少对我来讲是这样。

——偏异性恋女，25岁

调情可以很好地让对方认识到自己的魅力从而加倍地疼爱自己，但是当女人通过上床来引起对方的注意时，往往会遭受失败。

保卫配偶

我的母亲告诉我，我必须取悦丈夫，否则我就会被别的女人所取代。

——异性恋女，37岁

我认为如果两个人很久不做爱，那么就存在分手或者伴侣出轨的危险。所以在时间比较长的几次恋爱中，很多时候我都是出于这种心态才和伴侣做爱。

——异性恋女，33岁

保卫配偶指的是一系列从警惕到暴力的旨在留住配偶的策略。性爱可以算是一种保卫配偶的方法。女性谈到她们做爱是因为不想让伴侣到处寻花问柳或者减少伴侣和他人发生关系的欲望。一位受访女性就谈到她非常担心会有第三者出现：

我以前有一个男朋友，他觉得自己“爱上了”连照片都没有看过的一位网友。在网上聊天的时候，那位网友尽说些他爱听的话，弄得他浮想联翩，沉浸在自己的幻想中。那个时候，我总是打扮得很性感，我是在和一个隐身人竞争。这对她来讲只是个游戏，但是我的男友是认真的。我总觉得他在拿我和他的“幻想”进行比较，所以我努力做到最好。

——异性恋女，41岁

保卫配偶的行为不仅仅局限于西方文化。穆里亚人居住在印度中部的巴斯塔尔地区，穆里亚人的女性非常担心丈夫会在结婚初期在外面鬼混：“妻子不愿意丈夫去社交场所（像男女宿舍般，让年轻人埋首于夜夜狂欢）……而且在丈夫出门前的一晚总会要求欢愉一番，期望丈夫不

要轻易被他人所动。”

这种策略可帮助女性达到两种目的。第一，让短期或者长期的伴侣获得性满足从而做到性忠诚。正如一位受访女性所讲的那样：

最近我发现我的丈夫常常上网浏览交友网站。我们的小宝宝刚出生，家里家外一团糟。我们差不多9个多月没有过性生活了。（因为难产，很长一段时间我们不能过性生活。）我问他为什么浏览交友网站，我们还为此争吵过。他说他觉得很无聊。我觉得这件事的责任在我，所以我和他上了床，希望他不要到处鬼混。

——异性恋女，27岁

第二，这可以让女性在自己的社交圈内谈论自己幸福的性生活，对那些伺机行动的窃偶者发出明确的信号。

据记载，好几种动物包括昆虫和哺乳动物都具有保卫配偶的行为。一般来讲，看护配偶的是雄性。比如，尽管没有进行交配，雄性水蜘蛛也会趴在配偶的背上长达数小时，这是为了防备其他水蜘蛛夺走自己的配偶。与昆虫和其他哺乳动物不同，人类之间的配偶关系可以持续几年、几十年甚至一辈子。因此，不论是男性还是女性都面临着如何“紧紧抓住”配偶的问题。

作为一种高级的社会动物，我们人类时刻都面临着伴侣被窃走的威胁，同时我们也面临着伴侣“移情别恋”的危险。巴斯实验室的一项发现和我们的非常相似，即不论是夫妻还是情侣间，女性经常利用性爱来保卫爱情。为了取悦伴侣，女性总会满足对方的性要求，而且举手投足中尽显“性感”魅惑，希望伴侣不要将心思转向他人。她们在性爱中投其所好，尽量牵绊住伴侣。有时候这种策略确实会奏效：

我的丈夫喜欢我在性爱中采取主动，现在他愿意和我待在一

起，而且也不像以前那样爱盯着别的女人看了。

——异性恋女，30岁

我想在分手前和男朋友发生关系。（当时我还是处女，和男朋友谈了差不多半年，不过我不想一直和一个人谈恋爱。）所以我决定在分手后和他发生关系……我们确实是在分手后才发生的关系……但是这却起到了爱情黏合剂的作用。是不是听上去很可怕？感觉分手后发生关系的人都有点过于轻浮……但奇怪的是，我们自然而然地离不开对方，而且他对我更加用心，主动做一些该做的事，对我有很强的保护欲。可能是在潜意识里，我根本不想分手吧。不管怎么样，我们的爱情保住了。

——异性恋女，24岁

但这种策略也有失败的时候：

我当时以为自己找到了梦中情人。想着如果我为他奉献自己，他一定只想着我。其实向他投怀送抱的女人不止我一个。这样的男人根本不值得去争取。

——异性恋女，37岁

我那个时候17岁，年少无知，以为性爱可以留住身边的人。最终我和男朋友还是分手了，我非常生气，也从中吸取了教训。

——异性恋女，40岁

有的时候，和其他人发生关系反而会让伴侣回心转意，请看下面的故事：

我的丈夫有了婚外情，而且他的女朋友打电话告诉我他们之间的事情。我为了他开始瘦身，每天到健身房锻炼。结果我遇到了一位帅气阳刚的建筑工人，并且开始和他约会，希望这能让我的丈夫

回心转意。这一招确实管用，不过我们这样分分合合都30年了。很悲哀，我知道。

——异性恋女，50岁

有的女性为了保卫配偶会加入到“三人性交”中，一般来讲，是两女一男的组合。请看下面两位受访女性的经历：

我的男朋友……总是说想和我还有另一个女孩玩三人性交，我一直没有答应。我不希望这件事情影响我们之间的感情。有一次，正好在聚会时碰到了这个女孩，我们两个开始互相疯狂亲吻，就在我男朋友的面前。后来我和这个女孩单独开了房间，并发生了关系。

——异性恋女，22岁

现在和我在一起的这个人喜欢玩性伴交换的游戏，我不喜欢这种生活方式，但是我爱他，所以愿意为他做任何事。我们常去换妻俱乐部，在那里我们和别人发生性关系，他为此兴奋不已。我就假装他是我的主人，我服从他的任何指令，这样的话，时间会好过一点。我自己是绝对不会做这种事情的。他一直叫我邀请我最好的朋友来玩三人性交，我虽然表面上迎合着，但是心里很害怕。我不想第二天早上看到她还要装作若无其事的样子。

——异性恋女，32岁

当然，人们会出于不同的动机进行三人性交，比如说寻求刺激或者单纯体验等，这一点我们会在第七章中详细探讨。但是对于有的女性来讲，进行多人性交以及换妻或者多角恋爱（同时与多人恋爱）的游戏主要是为了迎合自己的伴侣，希望留住自己的伴侣。

女性为了保卫配偶而做爱，因为如果不这么做，那么可能会导致灾难性的后果。一个不会保卫配偶的女性可能会失去配偶的支持，不论是

物质上的还是精神上的支持。如果伴侣出轨，那么女性就面临着感染性病的危险，在外面乱搞的伴侣很容易感染性病，然后极可能把疾病传染给女性。如果女性遭到了“抛弃”，那么她可能会感到尴尬、羞辱，名声也因此受到损害。虽说性爱不是万能的法宝，但是至少可以部分地阻止伴侣出轨或者保卫爱情。

移情别恋

在很多人看来，私通是道德败坏的行为，而且性不忠会对个人以及两个人的感情造成极大的伤害。一次的不忠行为可以造成伴侣心灵的巨大创伤，伴侣会因此感到嫉妒、伤心、沮丧、愤怒、羞愧等。性不忠也是家庭暴力的主要原因之一，有的时候甚至可以成为杀人动机。人类学家劳拉·贝兹格所做的一项涉及89个文化的研究发现，性不忠是婚姻破裂的第二大原因，第一大原因是不孕不育。

尽管性不忠有很多坏处，但是女性出轨也不是没有任何益处。谈“性不忠”的“益处”可能有点奇怪，但是先暂且忍受一下。首先，和其他人发生关系可以获得重要的信息，即自己在求偶“市场”上的价值如何。这很关键，因为这可以帮助出轨的人决定是否要继续现有的恋情。如果你的情人非常具有吸引力，那么请你也告诉他或她具有很大的魅力。

正如一位受访女性所讲：

我感觉他好像开始了新的生活，也找到了意中人。那我也不能落后，以免自己受伤。这不仅是要和他同步（让我们彼此公平），也是为了找回内心的安全感。如果他不喜欢我了，或者厌倦我了，那么我需要到别处去证明自己的魅力。

——异性恋女，19岁

同时情人还可以抚慰你受伤的心灵，陪你度过最艰难的调整期：

我的恋人暗示我们已经走到了尽头，我感到非常不安，于是我开始勾引其他人，如果我被抛弃了，那么至少还有一个人可以陪陪

我。

——双性恋女，20岁

情人不可能永远在你身边，但是至少可以给你情感的支撑，减少你失去爱人的痛苦。

有的时候，情人也会变成一生的至爱。这一点可以从女性出轨的动机中看出来。一项研究发现79%的红杏出墙的女性最终爱上了自己的情人或者对其产生了感情。男性的经验却恰恰相反，只有1/3的男性对情人动过真情。另据一项研究发现，多数男性搞外遇不过是为了寻求刺激。女性爱动真情另有原因：绝大多数出轨的女性都有着非常不幸的婚姻。但是男性却不同，出轨的男性同样可以享受幸福的家庭生活！只有34%的出轨女性认为自己的婚姻幸福或者非常幸福，而足有56%的有婚外恋的男性认为自己的婚姻幸福或者非常幸福。

事实上，在西方国家，大约有1/3的女性在一生中会有一次婚外恋的经历。婚外恋的背后也隐藏着进化论的道理：让女性了解自己的性魅力、增强自信心、获得心灵的慰藉、进入新的恋情甚至找到一生的至爱。

巴斯实验室对女性出轨的动机进行过调查。一位女性说有了情人后感觉和丈夫分手不再那么痛苦。另一位女性讲到她从婚外情中认识到自己完全可以找到一个更适合自己的伴侣。还有一位女性说自己年纪轻轻就结婚了，有了外遇后她清楚地认识到自己完全没有必要迁就不合心意的伴侣。

最后，从婚外恋中获得的性满足可以让女性重拾自信，从而勇敢地结束一段不幸的恋情。当性生活不和谐时，伴侣们通常都会怪罪自己。但事实上，问题的根源可能是两个人的性欲不同，性变成了一种责任而不是享受。在接下来的一章中，我们就探讨这一问题。

第六章 责任感

践行责任，不再内疚

我很高兴查尔斯不像以前那么频繁地来我的卧室了。现在，他一周末来两次，每当我听到他在门外的脚步声时，我就躺下来，闭上眼睛，叉开腿，一心想着英格兰。

——爱丽丝·希林顿夫人（1857—1940）

在1950年，幽默作家詹姆斯·瑟伯和E.B.怀特写道：“肚子饿只是一个人的事，不关第二个人的事……但是性饥渴却关乎另一个人。这个‘另一个人’是一切麻烦的源头。”恐怕我们无法苟同这句话的前半部分，（难道你们家里人都是各做各的饭？）但是后半句确实有道理。当两个人有不同的性需求时，极有可能会出现矛盾和冲突。

当然，这种矛盾是可以解决的——至少暂时可以解决。一般情况是，想做爱的人说服或者迫使对方同意。事实上，女性通常会熬不住伴侣的死缠烂打而答应其性要求：

我的丈夫总是抱怨说我们做爱的次数太少，所以我只好顺着他。这就是婚姻生活。

——异性恋女，31岁

服从也是解决问题最简单、最迅速的方式：

与其听他不停地抱怨和唠叨多么想要，还不如满足他的欲望。

——异性恋女，29岁

他总烦我，为了让他闭嘴，我答应了。我和这个男人以前睡过一晚。有一次，聚会结束后我们一群人留宿在朋友家。当时大家都有点醉醺醺的。他开始对我动手动脚，我拒绝了他，因为我第二天需要早起而且房间里还有其他朋友在睡觉。但他一直缠着我，说时间还不算太晚，还有足够的时间睡觉，而且不会吵到任何人，等等。最后我同意了，我想如果我不答应，他估计还要磨上一小时，如果答应他，那么做爱也就用10分钟，然后我就可以安安静静地睡觉了。

——异性恋加其他，19岁

性爱矛盾的第二种情况就是不想做爱的人成功地拒绝伴侣提出的性要求。他们对伴侣的“暧昧信号”视而不见，或者让伴侣相信现在还不是时候，或者直接告诉伴侣“不”或者“以后再说”，等等。能否成功拒绝当然要看你的坚定程度，或者在说“不”的时候有多么决绝。很多女性发现自己无法直接回绝伴侣热烈的性要求：

那是我第一次做爱。我有一种被迫的感觉，因为爱情发展到适当时候就应该有性生活。但是我又不想那样，也不知道该如何拒绝，所以只好分手了。

——异性恋女，24岁

他是我的初恋，年龄比我大。我们相处了一段时间，我知道他希望我能在这方面主动一些。我心底里也清楚我应该主动，但是不知道因为什么原因我不想，我也想不出什么好的理由拒绝。同时我也怕表现得毫无经验或者“假正经”……我和他相处了8年（还有糟糕的性爱！）才想明白。

——异性恋女，31岁

第三种可能的情况，即本章的话题，就是不想做爱的一方认识到伴侣的欲求并心甘情愿地满足其欲求。

发生非自愿性行为的动机以及后果是什么？在本章中，我们将深入探讨这些问题，并谈一谈性欲不协调的原因，也就是导致女性发生非自愿性行为的原因。

性欲不协调

两个人之所以性欲不一致可能是因为一方害怕怀孕，或者不喜欢提出的性交方式，或者认为为时过早。在异性恋的情侣中，往往是男性期望早一点发生性行为。一项研究发现，与大学男生相比，大学女生期望在发生性行为之前有更多的时间相处（时间大约是男生提出的两倍）。

在长久的伴侣关系中，当两个人性欲不协调时，往往会为到底“做不做”而争吵。性欲完全同步的伴侣非常少见。一位受访女性这样解释：

我已经结婚了。婚姻当中，夫妻两个人的性需求以及性习惯是不一样的。经常是一方兴致勃勃而另一方却毫无兴致。现在就是我们规律地过夫妻生活，因为我知道他想要，其实我并不怎么感兴趣。

——异性恋女，27岁

有的女性在大部分时候缺乏性欲：

我有点性冷淡。所以有的时候我会逼迫自己发生性行为，尽管我从未真正地喜欢过性生活。

——偏同性恋女，27岁

临床医生可能会建议大家找一个与自己“性匹配”的伴侣。如果两个人都愿意隔几个月过一次性生活，那么他们的性需求就是匹配的，也不大可能会为此搞得关系紧张。事实上，性欲缺乏症——也就是性冷淡——只有在引发抑郁情绪时才可确诊。如果一方的性欲总是比另一方旺

盛，那么很有可能会出现矛盾、妥协等。

在热恋的时候，情侣们会误以为两个人是天作之合。在这个阶段，陷入爱河而无法自拔的恋人们茶饭不思，心里面只想着心爱的人，对对方的渴望极其强烈，而且会为彼此交融而激动万分。结果就是“真实的”性欲被止不住的欲望所掩盖。数周或者数月后，人们最好进入一个比较镇定的“恋爱”期，更加关注彼此的交流与投入。毕竟，长达数月甚或数年的热恋无助于解决生活中的许多问题，更不要说生存问题了。

恋情伊始，两个人“为性疯狂”，简直是天生一对，但是时间一久，两个人便发现彼此不是很“合拍”，这不能不说是一个打击。到这个时候，一切都太晚了——两个人已经有了感情：

我只和一个人发生过关系（也就是谈了好几年的现任男友）。热恋期过后，我有时候感觉“没有心情”做，但是他却想。我觉得我有责任给他最大的幸福，所以就算我不愿意我也会尽力满足他。

——异性恋女，20岁

从某种意义上讲，有的人对热恋期上瘾。他们期望爱情初期的新鲜感和兴奋永远不要褪去，当然这是不现实的。随着爱的火花逐渐消散，他们对性的渴望也会慢慢淡去。这就引出另一种不和谐。

男人和女人

人们普遍认为在异性恋的爱情中女性的性欲总是弱于男性。事实并非如此绝对。很多夫妇寻求治疗是因为女方性欲过盛或者女性总想着和其他人上床。不过，多数男性认为自己的性欲得不到满足，多数女性认为自己缺乏性欲。

多项研究结果一致表明男性的性欲确实比女性旺盛，不论是大学生、中年人还是八九十岁的老人都是如此。另外，不论是已婚人士还是热恋中的人，男性总认为自己的性生活不够多。一项对1410名美国男性和1749名美国女性所做的调查发现，32%的18岁到29岁之间的女性认为自己在过去的一年中缺乏性欲，同一年龄群的男性比例则为14%。虽然这一数据高于美国女性性欲缺乏症的临床病例，但却表明一个事实，即性欲是女性抱怨最多的问题。

男性性欲为什么会比女性旺盛？这一问题有多种解释。最常见的解释就是男性体内的雄激素和其他荷尔蒙过多。此外，在性的问题上，男性和女性扮演者不同的角色。传统观点认为应该是男性而不是女性采取主动。所以有可能女性本身有欲求，但是由于传统观念的影响不愿意表达自己或者主动要求过性生活。与此相对，男性的传统形象就是等待扑向猎物的饿狼。这可能成为部分男性的性爱动机。换句话说，有的男性可能故意表现出性欲旺盛的样子，因为他们觉得真正的男子汉都应该这样。

人们一般都能接受男孩子从青春期就开始性生活，但是总会用性生活的危险后果来警告女孩子。这符合进化论的道理。女性性策略的最突出的特点就是选择，即选择优越的配偶和选择最佳的交配时间。人类学家唐纳·西蒙斯认为，性欲亢奋会使女性失去甄别能力，从而导致不合

时宜的性行为、选择不合适的伴侣或者致使感情破裂的偷情。另一方面，男性旺盛的性欲却符合进化论优胜劣汰的自然选择。这有助于男性播下传宗接代的种子，因为男性成功的繁衍历来取决于他到底接触了多少位处于受孕期的女性。

另外，男性和女性生殖器在解剖学上的区别也可导致性欲的不同。当男性性唤起时阴茎勃起，这种显而易见的生理信号促使他们产生立刻交合的欲望。这种情况甚至会在毫无意识的时候发生。比如夜间阴茎勃起常常发生在异相睡眠期，即眼球快速转动的睡眠期，此时人的脑电波出现去同步快波并进入梦境。同衣物的摩擦以及淋浴都有可能使阴茎勃起——不经意的勃起。但是这种不经意的勃起可以使原本没有欲念的人产生欲念。相反，女性性唤起时生殖器很少发出直接而强烈的信号。因此，性唤起的信号不能使女性像男性那么频繁地或者强烈地想发生性行为。

对于男人来讲，性话题、情色影像或者性幻想都可以引起阴茎勃起。很多研究发现女性性幻想的频率少于男性，但是也有不同的情况。男性性幻想的频率是每天1~5次。女性性幻想的频率从每天3次到每月少于1次不等。有趣的是当性欲亢奋的男性服用控制睾丸激素的药物后，他们表示自己性幻想的频率有所下降。由此可以推断，过多的睾丸激素可能是导致男性频繁地想到性的原因。因为性幻想以及有关性的想法可以激发性欲，又因为女性的性幻想频率低于男性，所以女性的性欲显得没有男性那么强烈。

扫兴

有些情侣刚开始就出现性欲不协调的问题，而有些情侣是一直很合拍，直到某件扫兴的事发生。请看一位受访女性的真实体验：

我和前男友谈了三年，后来因为我没有性趣导致我们的性生活越来越平淡无味。有时候，他对此表现得非常不满，甚至影响到了我们之间的感情。为了让他高兴，我不得不假装对性生活感兴趣。因为我觉得我没有尽到女朋友的责任。

——异性恋女，21岁

有很多因素可以导致女性性冷淡，有些是暂时性的因素，比如，由于工作或照料孩子而感到疲惫不堪，有些是与环境有关的因素，比如，怕别人听到或者看见所以无法集中精力做爱。也有一些危及感情的长期因素，比如，荷尔蒙发生变化、怀孕、服用药物、健康恶化等。也有一些感情方面的因素，比如，不再深爱对方、厌倦性事、吵架等。下面让我们首先来看一看生物学方面的原因。

性激素主要分为三类：孕激素、雌激素（主要有雌二醇、雌三醇、雌酚等）、雄激素（睾丸激素是最重要的雄激素）。孕激素在怀孕过程中扮演着非常重要的角色，因为孕激素负责在子宫内为受精卵“筑巢”。科学研究并未发现孕激素和女性的性欲之间有密切联系，但是孕激素过多可导致经前综合征——常见的性爱杀手。

雌激素和睾丸激素却对女性的性趣至关重要。雌激素除了具有保护女性骨骼和心脏的作用外（可能还有助于女性保持记忆力），还担负着当女性性唤起时润滑阴道的作用。同时，雌激素还能促使女性体态丰盈。如果没有雌激素的作用，性交以及对乳头、阴蒂等性感带的刺激都

会造成疼痛。

一般被认为是“男性荷尔蒙”的睾丸激素其实是激发女性性欲的功臣。女性的睾丸激素也像雌激素和孕激素一样由卵巢分泌，肾上腺也会分泌一小部分睾丸激素。根据医学实验室的数据，18岁到46岁之间的女性分泌睾丸激素的“正常量”为每毫升1.3到6.8皮克（万亿分之一克）。显然，女性体内的睾丸激素非常少，因为男性进入青春期后，其睾丸每天可以分泌每毫升300到1000皮克的睾丸激素。

到20岁左右，女性体内的睾丸激素开始慢慢减少。当女性进入更年期后，也就是45岁左右或50多岁的时候，睾丸激素开始急剧减少，而且卵巢分泌的激素也会急剧减少。从20岁到50岁，女性体内的睾丸激素一般会减少50%。如果女性做过切除两侧卵巢的子宫切除术，那么不管她年纪多大，睾丸激素的分泌量都会大幅减少。一位受访女性谈到这会影响到性欲：

三十二年了，好像一次（自愿性爱）都没有。我想这种情况只会出现在老夫老妻的身上。子宫切除术让我丧失了性欲。有时候我过性生活完全是为了我的丈夫。没有性欲让人崩溃，但是事后又觉得无比沮丧，因为我根本得不到释放。但是，如果我不过性生活，我又感到内疚，因为我不想让丈夫失望。

——异性恋女，52岁

毫无疑问，女性需要一定量的睾丸激素才能拥有正常的性欲。睾丸激素缺乏会导致月经不调、性冷淡等问题。如果女性体内的睾丸激素不足，那么将无法从乳头和阴蒂的刺激中获得快感，而且过去能使其唤起性欲的人或者物体都不再起作用。

那么分泌多少睾丸激素才算够呢？很不幸，没有人知道答案。睾丸激素的分泌量和女性性欲之间的关系比较复杂。虽然上面提到过女性体

内睾丸激素的“正常”分泌量，但事实上这是因人而异的。例如，两个35岁的女性分泌同样多的睾丸激素，其中一位可能拥有正常的性欲，而另一位可能抱怨自己性冷淡。这可能是因为后者青春期时的睾丸激素分泌量较多，而现在体内的睾丸激素出现了大幅下降。更令人头痛的是，很多女性虽然睾丸激素的分泌量正常，但是却抱怨说性欲低下，也有女性虽然睾丸激素的分泌量极低，但是性欲却超乎寻常的旺盛！性学研究者、性治疗师、写过数本女性性爱作品的桑德拉·雷拉姆建议，如果女性发现自己性欲降低，那么应该去医院化验血液中的脱氢异雄固酮（DHEA）和睾丸激素的含量。如果血液中两种激素的含量偏低，那么她建议使用补充睾丸激素的药物。

补充睾丸激素的处方药有很多种——药片、糖浆、胶囊以及最常见的敷在阴蒂和小阴唇上的药膏。据相关研究证明，补充睾丸激素有助于缺乏睾丸激素的女性重新燃起欲火，对于绝经期后的女性更有显著效果。另外，在药店可以买到DHEA，DHEA进入身体后马上转化为睾丸激素。标准服用量为每天50到150毫克，每天早晨服用。一般需要服用几个月后才能产生效用。不过，想要服用DHEA以补充睾丸激素的女性应该知道，这样的药物同其他草本植物的保健品一样，不受美国食品药品监督管理局的管理。所以，药瓶的外包装上虽然标明了DHEA的含量，但是其实际含量可能与标明的数值具有很大差距。

请注意，如果女性性欲低下但睾丸激素分泌量正常，那么补充睾丸激素是毫无作用的。而且在不缺乏睾丸激素的情况下仍补充睾丸激素会产生副作用，比如，肝功能受损、面部长毛、出现痤疮、掉头发甚至声音变粗等。除非你想让你的伴侣倒胃口，否则一定要慎用补充睾丸激素的药物。

怀孕引发的紊乱

女性的性欲在孕期以及产后会发生剧烈变化。这和怀孕时的情绪有关，比如，两个人是否感到兴奋，孕妇晨吐的情况严不严重，孕妇睡眠质量如何，孕妇是否讨厌自己越来越膨胀的身体，以及两个人是否担心在性交时阴茎会戳到孩子的眼睛（顺便说一下，这是有可能的）。

怀孕时荷尔蒙会发生一系列变化。雌激素和孕激素都不会像以前那样时高时低，而是同时急剧增加，这有利于女性产后产奶，并且增加子宫内膜的厚度以防流产。雌激素增加可能会使女性性欲旺盛，但是孕激素增加可能会使女性感到疲劳，动不动发脾气，想都不愿想性事。

产后，女性的性欲极可能降低，至少短时间内会降低：

我们的儿子出生好几个月了，但是我仍然提不起性趣。而且从孩子出生前开始我们就不过性生活了，所以我感到内疚。后来我就假装对性生活感兴趣。

——异性恋女，35岁

在产后的几个月中，女性生活不规律，荷尔蒙紊乱，因此出现性欲降低的情况不足为奇。自然生产的产妇产后阴道疼痛，做剖腹产的产妇产后虚弱，伤口疼痛。加之彻夜照顾孩子，多数产妇在这几个月都感到筋疲力尽。

产后体内的荷尔蒙再次发生剧烈变化，这期间，情绪、睡眠、性欲都会受到影响。如果产妇母乳喂养，那么体内的催产素会增加——不过这个时候催产素的作用是加深母子间的亲密关系而不是夫妻关系。此时，产妇体内的雌激素开始减少。因为雌激素能够促使大脑释放化学物

质，让人感到身心舒适，所以当雌激素减少时，产妇会感到情绪低落，甚至患上产后抑郁症。

因为母乳喂养而释放的催产素还有可能抑制睾丸激素的分泌，从而对女性的性欲产生负面影响。从进化论的角度来讲，产后性欲降低以及抑制怀孕的激素变化发挥着间隔生育的重要作用。我们的祖先发现如果孩子在短时间内接二连三地出生，那么生活将变得非常拮据。所以性欲降低正好可以避免立刻怀孕，从而能确保孩子有足够的食物茁壮成长。在传统文化中，正常的生育间隔时间是三年半。

那么产后多久才能恢复正常的性欲呢？这要取决于多方面的因素，最重要的是产妇需要多久才能获得足够的睡眠，需要多久才能觉得生活步入了正轨：

两个人在一起时间久了（我们在一起差不多六年了），总会有不想做爱的时候。我们有两个孩子，大的两岁，小的一岁。我生完女儿后（一岁大），一直都是晚上忙着喂奶，白天忙着照顾两个孩子。我感到筋疲力尽，只想爬上床睡一会儿觉，根本没有兴致过性生活。但是我失去了以前的热情，并不代表着我的未婚夫也兴味索然。显然他正在兴头上，吻我的脖子，温柔地上下抚摸我的身体，努力地讨好我，我不忍心伤害他，也觉得我应该尽到责任，所以只要他想要，我都会满足他。

——异性恋女，22岁

有一小部分女性做了母亲后可能再也无法恢复到以前的状态，主要原因可能是夫妇两个人把全部的精力都献给了孩子，而无暇再谈情说爱。有的母亲过分关注孩子，以至于“母亲”成了她主要的或者唯一的身份。她们每天忙着为孩子准备营养餐，不再穿性感内衣，夜间再也听不到恣意欢腾的声音。除非伴侣们一再提醒她们，否则多年后两个人会猛然发现他们完全失去了夫妻生活。等到他们意识到这一点时，他们已经

习惯于柴米油盐酱醋茶的生活，已经无法再对伴侣燃起欲火。女性性欲降低也可能是因为生理原因造成的，但这种情况极其罕见。有研究者认为，怀孕可以永久性地破坏体内分泌睾丸激素的功能，女性的性欲从而受到永久性的抑制。

导致性功能障碍的药物

导致性欲低下的原因除了怀孕外还有很多种。最常见的就是导致性交疼痛的疾病，比如盆腔癌、盆腔手术、盆腔创伤、阴道感染、尿路感染等。但是任何疾病都可能导致女性性欲降低，因为疾病使人身体虚弱、感到疼痛、无精打采、身材走样等，在这种状态下肯定没有兴致做爱。

很多处方药都有抑制性欲的副作用，有的处方药会改变体内的荷尔蒙，有的会影响大脑中负责性唤起的化学物质，从而间接地导致女性无法性唤起或者达到性高潮。例如，大幅减少体内睾丸激素的避孕药就会抑制性欲，尤其是含有脱氧炔诺酮和炔诺酮的口服避孕药。

长期以来，人们一直认为抗抑郁症药物——主要用来治疗以情绪抑郁为突出症状的精神疾病的药物——具有导致性功能障碍的副作用。据估计，96%的服用选择性血清素再吸收抑制剂（SSRI）——一种抗抑郁症药物——的女性都有性冷淡、性唤起困难、性高潮缺失等问题。一半以上的女性认为医学界应该重视该药物的副作用。一位受访女性就谈到了该药物的副作用：

他的性欲比我旺盛，所以有的时候我觉得我必须迫使自己来满足他的需求。他不会给我任何压力。但是我自己会给自己压力，因为我觉得正常的性生活是感情的一部分。我患有抑郁症，也正在服用抗抑郁症药物，所以基本上没有什么性欲。我连着几个月不过性生活都没有关系，但是这对他不公平。

——异性恋女，38岁

大部分抗抑郁症药物通过增加大脑中的血清素来减轻抑郁症状，因

为患有抑郁症的人一般缺少血清素。然而，动物实验证明，大脑中“识别”血清素的接受器同时也负责性功能的正常运作。血清素过多会导致性功能障碍。过去十年中，医学界研制出了许多种对性欲没有副作用的抗抑郁症药物，并且取得了巨大进步。这些新型药物包括奈法唑酮、安非他酮、西酞普兰、米氮平等，比起十年前或更久以前开发的药物（比如百忧解和帕罗西汀），这些新型抗抑郁症药物对性功能产生的副作用较小。抗焦虑剂（比如安定、阿普唑仑、安定文、丁螺环酮）以及抗精神病药（比如氟哌啶醇、氯丙嗪、甲硫达嗪）也会干扰大脑中的化学物质从而引发性功能障碍。

最后，一些用来治疗高血压的降血压药，比如利血平和可乐定等，会阻碍血液流向女性的生殖器，致使女性无法性唤起或者获得性高潮。抗过敏的非处方抗组胺剂，比如可他敏、安他乐、盐酸赛庚啶等，会导致阴道黏膜干燥，从而影响女性正常的性欲。

对药物的反应因人而异，一般来讲，如果某种药物对性功能具有较大的副作用，那么可以使用其他无副作用的药物替代。有时候药物的副作用会在几周后自行消失，有时候医生可能建议停药2~3天，以减轻副作用。

倒胃口

大多数人只对身材好的伴侣感兴趣，因此如果伴侣的身材慢慢变了形，那么可能会让对方大倒胃口。不论是男人还是女人都一样。

随着年龄的增大，人们的体重会增加。一定程度的肥胖不会影响到美观，但是如果过分肥胖，会让多数女人感到无法忍受。不过，事情没那么简单。体重超重的伴侣可能会觉得自己在配偶市场上没有什么竞争力，自然也就不大可能提出分手或者偷情，因此会带给伴侣一种安全感。而且身材保持得较好的伴侣可能会因此而变得强势。

不讲究个人卫生也会让多数女人倒胃口。如果一个人常常满身汗臭味、蓬头垢面、满嘴烟味或者口臭，那谁还能愿意接近你？1933年出版的《优生学与性和谐》中有一个章节名为“破碎的梦”，作者在这一章中就讲述了个人卫生如何会让女性性趣全无：

娇妻浪漫的美梦被冷冰冰的现实打得粉碎。她发现闪耀着光芒的白马王子不过是一个普普通通的男人，而且每天早晨不提醒他的话，他就会忘记刮胡子，晚上回来也得揪着他耳朵提醒一遍，否则他就会忘了洗澡这回事。她会发现他在恋爱的时候很好地遮掩了自己的某些恶习。她会发现丈夫喜欢抽味道浓烈的烟斗，嘴里散发出令人作呕的臭味。而且他还有可能大嚼烟草，双脚和腋窝臭气熏天，他也不知道用甲醛溶液洗一洗或者采取其他什么除臭的方式。总之，妻子那瑰丽的梦就这样变得支离破碎。

同样的道理，因为地位和财富是吸引女性的武器，所以假如男人渐渐地失去了原有的地位或者财富，那么女人对他的爱也会渐渐淡去。

女性对伴侣失去热情的原因还有一种，不过不是很常见，就是她的

性取向发生了转变。也有可能她一开始就知道自己的性取向，但是害怕或者不愿意让别人知道，直到两个人已经有了比较稳定的感情：

我无法从夫妻生活中得到满足，我做爱只是为了取悦丈夫，我把性爱当成了一种责任。因为我没有和他亲热的热情，所以他觉得自己受到了冷落，而且怀疑我在外面有了情人。我们结婚的时候，我19岁，他27岁。我知道自己喜欢女人，但是我的丈夫根本不愿意和我讨论这个话题。我渐渐地开始讨厌他，我想我尽到了妻子的责任，可是谁想过我的真实感受，我觉得他根本不在意我是否从性生活中得到了满足。从那个时候开始我们之间就有了隔阂，我想这也可能是导致我们婚姻破裂的根本原因。

——偏异性恋女，35岁

失望与厌倦

如果伴侣的床上技巧很糟糕而且不知进取，那么长此以往肯定会让对方感到失望，性欲大减。有的男人觉得完美无私的爱人就是要直奔主题，一上来就开始疯狂地摩擦女性的阴蒂。大错特错，对于女性来讲，前戏比什么都重要，而且前戏始于生活中的点点滴滴。《情色女人》这本书诙谐但却真实地描述了这一点。书中有这样一幅插图，一位英俊的男人坐在厨房的餐桌旁，手里握着早餐咖啡，他对爱人说：“哦，对了，今天有足球决赛，我们去工艺市场时一定能找到空的停车位。”男人若想得到一个热情似火的女人，就应该从每日的点滴做起，而不是只在“做事”之前卖力讨好。

结婚多年的女性最经常抱怨的就是性生活过于平淡无奇，索然无味。一位受访女性这样描述例行公事一般的性生活：

我爱我的丈夫，但是结婚时间一长，我就直说吧，性爱变得没有以前那么令人兴奋。一切都是按部就班，就像例行公事一样。我们试图“随性”一点，但可笑的是我能预测他的每一个动作。我做爱是因为觉得作为妻子我“欠”他，也是因为我爱他，我想让他快乐。事实上，虽然多数时候我都一声不吭地强忍着，但是偶尔我也会抱怨，我告诉他做完后我是多么的高兴。他好像现在有点理解我了。我们的婚姻很幸福。

——异性恋女，48岁

因为同性恋的女性一般会嫁给比自己年龄大的男人，所以她们还年轻的时候就可能要面对并适应伴侣性功能低下的现实。这无疑也会导致女性性欲减退。比如，如果伴侣患上了早泄的性功能障碍——早泄指性交时间很短即行排精，有的根本不能完成性交，那么女性肯定感到失

望，从而对伴侣丧失性趣。同样的道理，如果男性阳痿，那么女性自然对他毫无兴致。

澳大利亚墨尔本大学的心理学家洛林·黛娜斯坦因做过一项针对中年妇女的大型调查，结果发现随着婚龄的增加，女性的性欲越来越低下。也就是说，结婚越久，越反感性爱。

该调查也提到了女性在更年期前、更年期中、更年期后的性欲变化。有些女性在更年期前后没有什么变化，有些女性在更年期后性欲减退，但是，有少数女性在更年期后性欲增强。为什么更年期后性欲反而增强了呢？难道用了什么神奇的药物？难道她们的性伴侣忽然在床上有超群的表现？难道她们学会了新的性爱技巧？答案全部是否定的，最佳的解释就是这些女性恰巧在更年期后找到了新的性伴侣。

老夫老妻应该学会几种爱情保鲜的技巧，比如，尝试新的做爱方式，一起看或者读性爱故事，随性自然地做爱，更换做爱的时间或者地点，过一个无人打扰的浪漫假期，等等。

当爱情变味时

偶尔闹别扭或吵架有助于加深感情。但是不断的争吵久而久之会让两个人都感到疲惫，正如美国樱桃坏蛋合唱团所唱的那首歌《晚上如何亲吻那张白天把你骂得狗血喷头的嘴》。

很多时候很难理清这其中的因果关系——因为争吵所以性欲降低，还是因为性欲降低所以才吵个没完？可能是互为因果吧。有的时候，两个人争吵不是因为性需求，而是因为亲密关系的需求。很多女性都曾谈到她们希望亲近自己的伴侣，希望两个人亲密无间。但亲密关系需要两个人敞开心扉地聊天、在一起做一些甜蜜的事情，而不单单是前戏等性行为。

女同性恋情侣之间有时候非常亲密，甚至能够达到“心灵相融”的境界。她们渴望进入彼此的内心世界，以至于放弃了所有的个人空间、自我个性等。虽然女性期望这种不分你我的状态，但是这往往会扼杀女性的性欲。有的治疗师认为，由于两个人完全失去了作为个人的空间，躲避性爱反倒成了一种制造距离的方式。也有人认为对女性来讲，性爱是获得亲近感、消除隔膜的方式。当两个人亲密到失去私密空间时，性爱就会变成多余的事情。

通常来讲，女性自己都不清楚为什么伴侣不再能挑起她们的欲望。这种变化也许是慢慢发生的，也许是误会、失望、沮丧等情绪日积月累的结果。一位受访女性对丈夫失去了性趣，因为想不出什么原因，所以就错误地以为自己患上了性功能障碍的疾病：

在结婚的第七个年头，有一次我出去和我们的一位男性朋友吃晚餐，老公留在家负责照看孩子……我和朋友在晚饭后参加了一个派对，玩到很晚。多年来我第一次感到身心放松，第一次感到这

么放纵自己。在回家的路上，我靠过去吻了他，我们两个人都吃了一惊。他吃惊是因为我之前没有任何暗示。我吃惊是因为我此前非常讨厌性生活而且以为自己得了什么病。他把车开到一个隐秘的地方，然后我们开始亲热。那天我们没有发生关系，但这却让我们在几周后如饥似渴地占有了对方，我陷入了婚外情，最后离了婚。回想过去，我想当时潜意识里我已经希望结束那段不幸福的婚姻，只是自己还没有认识到罢了。我的生活就是围着孩子打转，而且误以为自己出现了性功能障碍。那一晚我突然醒悟了，我再次燃起久违的激情。我发现自己喜欢做爱……只是不愿和我丈夫做爱。

——异性恋女，47岁

本想说“不”

当夫妇两个人出现性欲不协调时，性欲旺盛的一方多为男性。如果男性一般欲望较强，而且习惯于在性爱中采取主动，那么女性做非自愿性爱的时候就比较多。换句话说，在性爱中做出让步的多为女性。确实如此吗？

研究表明女性在性爱中做出让步的时候确实多于男性——但是差距没有原先想象的那么悬殊。一项对已婚夫妇所做的调查发现，虽然不愿意但是“一般”或“总是”服从对方性要求的女性占84%，男性占64%。研究者露西亚·奥沙利文发现，恋情只有两周之久时，让步的一方多为女性（50%比26%）。然而，当恋情超过一年时，性别差异就不那么明显了。总体来讲，让步较多的确实是女性，但是在长久的恋爱关系中，任何人都至少会经历一次非自愿性爱。

在调查中，我们发现女性做出让步主要是出于三种原因：维持恋情；责任感；出于“善意”。有的女性为了避免争吵而答应对方的性要求：

我们谈了很久的恋爱，他性欲极强，而我有点性冷淡。他总为这件事变得气急败坏。有时候，为了避免不必要的争吵，也是为了尽到自己的责任，我会勉强一下自己。

——异性恋女，25岁

作为女人，总有些时候提不起兴致……因为太累或者太忙。但是结婚后，你有的时候不得不把对方的需求放在首位。我不知道这该不该叫纠缠……反正我老公如果有一段时间没有做爱就会变得暴躁、沮丧、冷漠。所以有的时候为了不伤和气我只好服从……告诉你，我每次做完后心里都非常高兴。

在天长日久的情爱关系中，双方不可能总是一拍即合，所以有的时候为了不伤感情有必要做出牺牲。牺牲可大可小，小牺牲就是去一个你不怎么喜欢但你的伴侣喜欢的餐厅等，大牺牲就是为了支持伴侣的工作调动而搬家等。同样，服从对方的性要求也算是一种为爱而做出的牺牲。

是否愿意做出牺牲、愿意做出多大牺牲一般取决于对感情的重视程度。如果一个人认为爱情带来的收获比损失多，那么他或她就会比较珍视对方。另外，付出了较多的时间、金钱、精力的一方不会那么轻易地放弃感情。对感情的重视程度也受潜在选择对象的影响。如果一个人害怕孤单，而且眼下也没有什么可选择的人，那么他或她就会比较愿意为现有的感情做出牺牲和让步。

到目前为止，还没有人专门研究过非自愿性爱在维系感情方面的作用。当人们意识到对方为自己做出了牺牲时，可能会更加爱惜对方。当然，前提是他或她在乎你所做出的牺牲。非自愿性爱的作用受多方面的影响，包括双方在性事中到底有多大分歧，一方做出的牺牲是否得到了相应的回报，是否被当作慷慨大方的举动，等等。

另一方面，有些人确实比较木讷，并不觉得你和他做爱是一种“牺牲”。

贤惠的妻子

上面讲到很多女人都会迁就男人旺盛的性欲，但除此之外，很多女人尤其是已婚妇女将性爱视为应尽的责任：

我们结婚32年了，我觉得和丈夫过夫妻生活是作为妻子的责任，我一直这么认为。

——异性恋女，53岁

当男女确立了婚姻契约，就意味着让彼此成为自己唯一的性伴侣。这一观点在很多宗教经文中被提及。比如，《新约全书》中的《哥林多前书》（7:2—3）就提到夫妻各方都有义务和对方保持性关系，“但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子，女子也当各有自己的丈夫。丈夫当用合宜之份待妻子，妻子待丈夫也要如此”。犹太教着重强调丈夫有责任在性爱中取悦妻子。犹太法典根据丈夫的职业规定了丈夫跟妻子过性生活的时间和数量，并禁止丈夫自行决定很长一段时期内不做爱或者做长期旅行。

有些女性认为性生活是婚姻的义务，这种观点部分源自宗教信仰，部分源自世代传下来的传统观念，即男人负责养家糊口，女人则负责生儿育女、做家务、“伺候”丈夫。“伺候”包括随时满足丈夫的生理需要。1959年出版的《性福婚姻》中讲到“贤惠的”妻子在“伺候”丈夫时还要激情无比：

不论个体差异如何，女性一般都是缺乏激情的那位……但是贤惠的妻子知道如何迁就丈夫，并且从不拒绝丈夫的要求。就算自己没有狂热的情欲，妻子都会满心欢喜地服侍丈夫。如果妻子每次都是勉勉强强地敷衍了事，那么丈夫有可能会到别的女人怀中寻觅床

上激情。当然，平常的妻子都无法装出火焰般炙烤的欲望，除非她是位演技精湛的演员。但是当自己没有兴致时，做妻子的最好真诚地尊重丈夫的生理需求，心甘情愿地愉悦丈夫，同时要避免摆出施舍的样子。

在今天的西方社会中，多数家庭都是夫妻双双在外面工作，但是年轻一代女性仍然从上辈那里接受着这种传统观念的教育。照顾孩子的人——不论是母亲、父亲、保姆还是祖父母——对女孩子性观念的形成有着重要的影响。目前，科学界还不是很清楚家庭观念是如何灌输给孩子的，或者说为什么有些家庭观念得以接受而其他的则没有被接受。然而，有一点是非常明确的，即女性成年后的性焦虑和孩童期所受的教育戚戚相关。

“善良的”女孩都有同情心

女人总被当作守护天使，从小就被教育要懂得同情别人，要懂得体贴别人。一般来讲，女人需要给病人炖汤熬粥，需要给老人端茶倒水，甚或需要用身体抚慰孤独的心灵？有几位受访女性谈到她们曾用身体宽慰那些失魂落魄的人。很多受访女性说在十八九岁和二十几岁的时候都曾因为可怜对方和对方发生过性行为：

他是一个老朋友（我们从小一起长大的），他说他还是一个处男，从来没有碰到一个值得相信或者爱或者在乎的女孩，他伤心极了。他好像钻进了一个死胡同，觉得男孩子就应该早一点破处……而不像女孩子一样非得要等那一个特别的人。我们彼此欣赏，甚至想过谈恋爱，但是当时他住得很远，后来也就没了下文。终于有一天他来我家看我，我们不知不觉滚到了沙发上……他坚持要和我做爱，我同意了，因为我可怜他。对我来讲这没什么大不了的，因为我已经不是处女了，而且我了解他，信任他……但是从长远来看，我觉得这是一个错误的决定。因为之前我一直认为只有在确立恋爱关系后才可以发生性行为，结果这件事后我知道我真正喜欢什么了。

——异性恋女，25岁

一位受访女性谈到，她非常可怜一位找不到女朋友的男人，所以她接受了他：

我不喜欢让别人感到失望，更不喜欢伤害别人。过去我甚至会和一个人自己不喜欢的人恋爱，因为我怕伤害他们……举一个具体的例子吧，我在脸谱网认识了一个男孩，我们都喜欢电影。他提出要我，后来我们决定一起吃午餐。他马上表现出对我有意思，而且

跟我讲了很多让他伤心难过的事，说从来没有哪个女孩喜欢过他，等等。长话短说，我们最终在一起了，因为我想让他自信一些，我觉得如果我拒绝他，就等于“欠他人情”。

——异性恋女，22岁

这种呵护他人的冲动不仅仅局限于年轻女性。一位中年女性讲到她曾和一个刚刚离婚的可怜男人发生过性行为：

他对我有意思，我们在一起玩得很开心。我也喜欢他，但是绝对不想做他的女朋友。他最近刚刚离婚，所以我这算是同情他吧。

——异性恋女，44岁

与男友感情稳定的几位受访女性谈到，她们心甘情愿地在性爱中委屈自己，因为她们想给对方一种被爱的感觉：

在稳定的感情中，性爱非常重要，不仅能够化解问题，而且还能够避免新问题的出现。谈过几次恋爱后，我发现两个人的性欲总体来讲是不协调的，有的时候我故意让自己主动一些，因为我知道男朋友想要，我想让他感到幸福。我也发现自己总是没有男朋友那样的热情，所以会有意识地去挑逗他，想给他一种被需要、被爱的感觉。

——异性恋女，23岁

有的受访女性说做爱是为了不让伴侣感到失望或难过：

当时我和女朋友刚刚和好，两个人都被之前的争吵弄得心烦意乱。是她先提出的，如果我拒绝的话，她肯定会不高兴。最终我做出了让步，因为我也想亲近她，虽然不一定要通过性行为。

——同性恋女，19岁

勉强自己做爱是好事吗

女性常常勉强自己做爱，尽管由于环境、生理或者感情原因她们并不想做爱。之前我们讲过，女性勉强自己做爱的原因有很多种，有的是因为想取悦伴侣，有的是因为本性善良，有的是因为想维持感情，等等。总之，如果女性做爱的动机是想让自己成为一个好的伴侣或者好人，那么非自愿性爱对双方来讲都是愉快的。

在第十章中我们将会谈到，强迫性交除个别情况外会对女性造成巨大的心理阴影。如果女性因为恐惧而进行性行为，那么事后通常会感到内疚、厌恶、后悔等。但是心甘情愿的性行为不会产生以上的负面情绪。

事实上，一项调查发现勉强进行性行为后只有29%的男性和35%的女性感到心里不舒服。正如我们此前提到的，很多受访女性表示在满足了对方的性要求后感到心情舒畅。有的说感觉“棒极了”，有的说“自信心大增”，有的说后悔是“很傻的”。有的认为这是正常感情生活的一部分：

每当我的未婚夫想要亲近我或者释放压力时，就算我“没有心情”我也觉得我有义务满足他。因为他也会为我这么做。不管伴侣有什么需求，我们都应该尽全力提供帮助。我认为一份健康的、幸福的、专一的感情就应该这样。我把一切都给了他，他也把一切都给了我，我感到很满足，不会有任何不情愿的想法。

——异性恋女，25岁

有的女性认为这根本不算事儿：

很累，但是他想要，没什么，做就是了。

——异性恋女，24岁

那么是什么在决定着女性的情绪呢？也许最佳的诊断方法就是心理学家所说的趋-避动机。趋-动机行为是指为了获得积极的或美好的体验而进行的行为。在性爱中，比如，女性同意发生性行为因为她想取悦伴侣或者想成为一个好伴侣。在这样的动机下，女性事后一般自我感觉良好。与此相对，避-动机行为是指为了避免负面的或者痛苦的后果而进行的行为。比如，女性发生性行为是因为害怕失去伴侣或者害怕伴侣生气或者失望等。在这种情况下，女性事后往往感到羞耻、懊恼。

有的时候，趋-动机的主要目的在于女性本身而不是伴侣，也就是说，非自愿性爱有的时候能够“启动”女性的欲火。两位受访女性就有这样的经历：

那个时候我头痛而且只想睡觉，但是男朋友不断地亲吻我，有点迫不及待的样子。我们是异地恋，几个星期才见一次面，所以我屈从了。但是当我开始回应他时，我发现自己我兴头越来越足，你知道的。

——异性恋女，24岁

我有时候会明确地告诉他，我不想做爱。但是有几次他坚持要做，我也答应了，因为他的坚持就是前戏（浪漫的拥吻、充满柔情的抚摸等），进入前戏后我发现我改变主意了，我又想做爱了。

——异性恋女，24岁

当女性处于“性爱中立”状态时最容易被挑起性欲，中立就是指没有想要做爱但也不厌恶做爱的状态。能否成功挑起“中立”女性的性欲要看几方面的因素，包括伴侣的前戏技巧、女性对性刺激的敏感度、女性在

性唤起时的身心愉悦程度等。其中有一些因素是女性——尤其是那些想积累性经验的女性——可以控制的。

第七章 女人的猎奇心

好奇心、新鲜感、配偶选择

在美国，贞洁的女子不敢声张，
在美国，圣洁的女神不敢现身。

——亨利·布鲁克斯·亚当斯（1838—1918）

过去，对于女性尤其是未婚女性来讲，任何风流韵事都可能成为人生的污点。婚前失去处女之身的女性将受到舆论的谴责，因为已经被“玷污”，也不太可能找到婆家，除非能够巧妙地蒙混过关。与此相对，那些婚前保持处女之身的女性则受到人们的尊敬和爱护，被认为是“纯洁的”。一直以来，任何事只要加个“处”或“初”字，人们就想到不染烟尘、纯洁高尚、洁白无瑕等，所以结婚礼服要白色才好，所以头场雪叫“初雪”，所以上等橄榄油必须是“特级初榨”。

女人的童贞被赋予了社会、精神甚至政治价值。《新约圣经》中的圣母玛利亚可能是人类诞生以来最被崇敬的处女。玛利亚还是处女时受圣灵感应而怀孕生出耶稣，即上帝之子。因此，圣母玛利亚是所有女性基督徒的模范。但是，即便是那些无宗教信仰的男人也非常重视妻子、姐妹、女儿的贞操。大户人家只娶保有童贞的姑娘，以保证家族血统的纯正。从进化论角度来讲，男人希望妻子婚前守贞，婚后守妇道，这都是为了保证自己能够传宗接代。为此，人们发明了多种控制女人性行为的方式，比如贞操带或者割礼等。那么处女之身对女人来讲有什么意义

呢？只有婚前守贞才能“嫁得好”，才能获得衣食住行等生存必需品。在女性还不能外出谋生的封建社会，对女人来讲，最好的归宿就是嫁个好人家。

现在，婚前保持童贞的观念发生了改变，至少在西方世界是这样。在美国，对18项择偶标准的统计表明，1939年，童贞的重要性被列在第10位；到了1985年，童贞的重要性几乎降到了倒数第一，一直都现在都未见任何改变。一位受访女性很好地解释了这种变化：

我在上大学的时候，身边所有的朋友都有过性经验，所以我也想亲身感受一下性爱。当时就想为什么世界上的人都知道性，为什么还有人为此大动干戈甚至互相残杀……我感到非常好奇，觉得“必须”要探个究竟。

——异性恋女，24岁

很多受访女性为了获得体验性爱的机会乐滋滋地将自己的第一次交出去。还有很多女性做爱是为了尝试新技巧新姿势，为了感受新的性伴侣，为了寻求刺激，或者为了提高自己的性技巧。还有的女性做爱就是为了看一看“到底是怎么回事”，还有的人做爱只是出于对自己或者对伴侣的好奇心——我到底行不行或者他到底行不行等。在本章中，我们谈一谈女性这种性爱猎奇心理的前因后果。

处女情结

人们一直大肆渲染贞操的重要性，但是早在18世纪的时候医生就提出长期没有性生活对人体有害，也就是说老处女容易出现健康问题。身体长时间“封闭”的处女容易患萎黄病，其临床症状为皮肤变成偏绿的黄色，患者多为年轻女性。另外，也可能会出现“子宫窒息”的状况，即子宫在体内来回移动，造成排尿异常。在古代，假如未婚女性患上了此类疾病，而一时之间又无法找到夫婿，那么该怎么办呢？中世纪时代的医生开出的药方是找信任的接生婆帮助患病女子手淫。不过患者听到这种治疗方法恐怕只能横眉怒目了，即便在当今性开放的社会，人们也无法接受。

1961年避孕药的出现极大地改变了妇女的贞操观，女性可以无后顾之忧地享受性爱，这使得20世纪六七十年代爆发了一场性革命。事实上，女性婚前性行为的比例在1960年前后发生了巨大转变。1953年发表的具有划时代意义的《金赛报告》采访了近6000名女性，其中有婚前性行为的占40%。根据1994年的一项调查，在1600名出生于1953年至1974年的女性中，80%的人发生过婚前性行为。多项调查结果表明，发生婚前性行为的女性在20世纪70年代大幅增加。这一时期，女性初次发生性行为的年龄也发生了巨大变化。在1950年，女性初次发生性行为的年龄是20岁，到了2000年，平均年龄已经变成了16岁。

美国人的贞操观在20世纪50年代发生了天翻地覆的变化，这种变化其实不需要数据来证明，当时的流行文化就能够充分地表明这一点。1957年，艾佛利兄弟有一首热门歌曲叫作《小苏茜快醒醒吧》，这首歌讲的是一对情侣在电影院睡着了，超过了父母规定的回家时间：“不小心睡着了，把事情闹大了，我们声名扫地。”这表明在当时发生婚前性行为被视为一大禁忌。与这首悲歌形成鲜明对比的是摇滚歌手洛·史都

华1976年发行的单曲《就是今夜》，歌中的情人哀求纯洁的姑娘为爱献身，歌里唱道：“展开你的翅膀，让我投进你的怀抱。”主题就是不为性爱感到耻辱，为性爱而奋不顾身。

很多受访女性既不认为童贞是圣洁的，也不认为童贞值得珍惜。相反，有人急着摆脱处女之身，就像想赶快喝完苦涩的止咳药一样：

我想早点摆脱处女之身，现在好了，我已经不是处女了。

——异性恋女，25岁

有的人说不想当处女是因为不想和别人不一样：

我17岁时失去了童贞，因为我认识的人都有性生活而且几乎没有人上大学时还是处女。当时我还有点害怕，不过我一点也不后悔。

——异性恋女，21岁

当时还在读中学，我是朋友们中最后一个失去童贞的。大多数人在13岁时就有了第一次，我当时都16岁了，远远落后于她们。为了证明自己不怕性行为或者亲密行为，我同他人发生了性关系——其实心里还是很害怕的。

——异性恋女，27岁

也许美国女性太过于轻视贞操，以至于政府开始采取行动倡导节欲。前总统乔治·布什就曾批示过耗资10亿美元的节欲宣传运动。虽说该运动是全民运动，但是很多人认为该运动的宣传思想就是婚外性行为——不论多么安全或者两相情愿——不利于女性。为了增强女性的廉耻意识，节欲运动打出了这样的宣传口号：“你愿意吃别人咬了一口的饼干吗？”参加过节欲项目的年轻人戴银戒指，公开表明自己保持纯洁的

决心。但是节欲运动有没有改变人们的性行为习惯呢？2007年美国卫生及公共服务部发表的数据表明，该运动对人们的性行为习惯几乎没有产生任何影响。

当然，不是每个美国女人都急于摆脱处女之身或者急于发生婚前性行为。毫无疑问，一个人的贞操观受着文化和宗教的双重影响。性行为的跨文化比较发现，不同的文化有不同的贞操观，婚前发生性行为的比例也不同。就算生活在同一个国家，民族不同，贞操观也不同。如果在美国的话，就看有没有被彻底同化，能不能从心底里接受婚前性行为——从大众媒体铺天盖地的报道以及周围女性的实际言行中可知。

梅斯顿性心理生理学实验室做过一项调查表明，在400名加拿大大学女生中，发生过婚前性行为的欧洲裔女生为72%，东南亚裔女性为43%，其中多数为华人。初次性交的年龄也存在差异，欧洲裔女性平均是17岁，东南亚裔平均是18岁。梅斯顿性心理生理学实验室最近完成的一项对700名美国大学女生进行的调查发现，婚前性行为的比例也呈现出种族差异。欧洲裔女性为76%，西班牙裔女性为71%，亚洲裔女性为66%。

美国不是世界上唯一越来越性开放的国度。现在中国女人也变得越来越开放，最近对500名上海单身男女进行的一项调查发现，只有60%的人认为童贞是婚姻的必要前提。虽然这一调查数据仍然高于西方国家，但是至少比以前降低了许多。1989年发表的一项跨文化研究表明，中国男人和女人一致认为童贞是婚姻不可缺少的条件。与此形成强烈对比的是瑞典，瑞典人认为童贞无关紧要或者根本不重要。这种文化差异的根本原因在于女性的经济地位。在1989年，瑞典女性在经济上比中国女性更加独立，没有必要依靠男人来生活，所以可以自由地支配自己的性行为。对于女性来讲，经济独立意味着性自由。

除了经济因素外，文化和宗教也是影响女性婚前性行为的因素。发生在法国的一个诉讼案就可以很好地解释这一点。2008年，法国一对穆

斯林新婚夫妇初夜洞房时，丈夫发现妻子没有落红，愤而要求离婚，法院判男方胜诉。根据穆斯林的传统，新婚夫妇要在婚宴时圆房，届时新郎会骄傲地将血染的白布展示给大家，以证明新娘的纯洁无瑕。但是事实上，处女和落红之间不应当一律画上等号。法院的判决在欧洲投下了一颗震撼弹，女权主义者、维护妇女权益的活动家、媒体、民权组织甚至政府官员都纷纷起来表示反对。反对者称无法接受法律判决竟然以宗教信仰为依据，支持者称该案件和宗教无关，新娘谎称自己的处女身份就是“违反合约”。

这种文化差异会对移民女性造成巨大困难，她们难以适应性开放的异国文化，在两种矛盾的文化中挣扎。在有“处女情结”的社会中，婚前失身的女性面临着难逃的厄运，不仅会被丈夫抛弃，而且会被家人甚至整个社区唾弃。在看重贞洁的社会，人们发明了各种各样的“验贞”的方法，因为口说无凭，需要验身才可。这些方法包括测量头骨的大小、排尿的时间、胸部的大小以及尿液的清澈度，还有就是测量女性阴户对男性耳屎的反应等。在中世纪，先将女子用一块布包起，然后再用最好的煤炭熏她，假如她闻不到，那么证明她还是处女。（这种方法虽然荒谬，但是至少给了女性应有的发言权。）

至少在过去500年中，处女膜的完整性通常被认为是女性婚前贞节的证明。处女膜的英文“hymen”源自希腊语，意思是“薄膜”，过去这个词可以指身上的任何薄膜，但是后来就专门指位于女性阴道口的一层薄膜状组织。有人以为处女膜是结结实实地封锁阴道口的组织，其实不然，处女膜一般都有小孔，没有小孔的处女膜叫作“无孔处女膜”，属于先天性缺陷，出于性交需要或者健康原因，应到妇科医生那里接受治疗。

所谓的处女膜事实上是覆盖部分阴道口的一层黏膜，有点像悬垂的一小片皮肤。处女膜的形状和大小有很多种，而且不论有无性生活，随着女子身体的发育成熟，处女膜会发生改变。有的处女膜较厚实，有的

比较薄，有的有血管，破裂时会出血，有的即便破裂也不会出血。在骑车或骑马时，比较薄的处女膜容易破裂（卫生棉棒可能会拉伸处女膜，但是不太可能使其破裂）。有的人的处女膜会在孩童期自动破裂。说到底，我们现代的“验贞”方法不见得比古代测量头骨的方法更加可靠。

但是在近期内，人们不太可能放弃“见红”一说。在医学界，最近甚至出现了“处女膜修复术”，只需要30分钟便可还原破损的处女膜。法国穆斯林夫妇的诉讼案引起了不小的风波，导致众多穆斯林女性都涌到医院去做处女膜修复术。法国的医疗旅行活动甚至为妇女安排了突尼斯一站，在那里做处女膜修复术只需要平时（3500欧元）的一半费用。动一个小手术总比塞进一袋鸟血强（古代的“修复术”）。正如意大利电影《天下妇人心》提到的，有人认为用医学手段“将女性的过去一笔勾销”会让人们更加坚信“见红”一说。有的人反驳说，假如一个小手术可以使失身女性避免遭受毒打或者凌辱，或者不至于被社会所排挤，那么何乐而不为呢。

好奇心作祟

和初恋男友分手后，我常常想一个问题，是不是和别的男人做爱感觉不一样，所以我就和一个认识的男生发生了关系……确实，感觉太不一样了。

——偏异性恋女，18岁

有的受访女性发生性行为是完全出于好奇心，有的是想知道某个人的床上功夫如何，有的是冲着某个人的名声去的：

上大学的时候，我有一个男性朋友，人们都说他是做爱高手。有一次我们在一起喝酒，我跟他谈起了这个话题。他问我想不想验证一下（我们一直都很暧昧），让他没想到的是我是认真的。那一次的确令人难忘！

——异性恋女，27岁

有的人验证后感到失望：

上大学的时候，我认识了一个男生，经常听人说他床上功夫很好。我开始和他约会，主要是因为朋友总在耳边夸他。约会的第一个星期我们就上了床，结果令我大失所望，不过很高兴我验证了传说，之后我结束了我们的“爱情”。

——异性恋女，26岁

有的受访女性讲到她们很好奇和同性做爱会是什么感受：

我和初恋谈了两年后分道扬镳了。那时我18岁，只有过一个性伴侣，也就是我的初恋。当时我觉得该探索一下自己的性别取向，所以找了几个同性。这不仅是为了感受不同的人，也是为了感受不同的性别。

——偏异性恋女，20岁

有的很好奇和不同民族的人做爱会是什么感受：

当时差不多18岁了……脑袋里闪过的念头是“不知道阿拉伯男人或者意大利男人的床上功夫怎么样？”我想我可能想试一试不同的种族。现在想一想，当时确实有点幼稚。那时我已经跟两个波多黎各男孩和两个白人男孩睡过了，所以就想和其他种族的男孩试一试。

——异性恋女，22岁

不同种族或者国家的人在床上很不一样吗？对此，显然大家有着模式化的看法，不过依据只是电影、爱情小说或者民间说法。到目前为止，没有人对不同种族的人性爱能力做过科学调查。即便是同一个种族的人也有不同的婚恋观，有不同的性爱能力，就像女性有不同的性爱喜好一样。不过，不同种族的人相貌不同，口音不同，由于不同的饮食习惯身上的味道也会不同，因此会给人一种新奇感，而新奇感又能挑起人强烈的性欲。

说到新奇感，性伴侣的性别也算一种。多项调查发现性伴侣的性别影响性满足的程度，女性之间发生性关系更容易抵达高潮。这可以从以下几方面来解释。第一，男女之间的性爱通常是性交，而性交并不是让女性获得高潮的最好方法。第二，在异性恋的情侣中，男性的性欲一般比女性旺盛，因此女性很多时候是为了迎合对方才发生性行为。而女同性恋情侣一般不会出现这种问题。性研究者威廉·马斯特斯和弗吉尼亚·

约翰逊对同性恋情侣和异性情侣的性知识进行了对比，结果发现女性更懂得如何取悦自己的同性，女人了解女人的身体。拥有丰富性经验的女性知道如何刺激同性的身体。马斯特斯和约翰逊称此为“同性共鸣”。

说到底，女性最好奇的还是男性阴茎的大小，以及大小会不会影响快感：

和我发生第一次关系的那位实在秀气，估计再没有人比他更小了。但是我遇到的第二位却很雄壮。我想尝试不同的性体验。

——异性恋女，22岁

我有一个男性朋友，我对他毫无感觉，而且我们也没有太多的共同点，不过总体来讲他人还不错。有一天晚上，差不多凌晨3点，我们在我的房间里面闲坐，非常无聊。他开始抚摸我的头和脖子——我的兴奋点，后来局面变得难以控制。我从来没有想过要和他发生关系，不过他一直跟我讲他那超大号的老二简直毁了他的性生活，太大了，女人都望而却步。这倒是挑起了我的好奇心，我想看一看到底是什么样子。很奇怪，和我发生关系的人都是中等大小（有一次是超小号）。的确，非常大，我只在色情片里看到过那么大的，差不多9英寸长，直径也有3英寸。我终于明白了为什么有的人会被吓跑。我当时想，管他呢，上吧！费了很大劲才插进去，进去后就被卡住了，根本无法动弹。估计那次是我最糟糕的性体验。

——偏异性恋女，24岁

9英寸长，3英寸粗，确实属于超大号。根据多项调查发现，男性阴茎勃起时平均长度为5~6英寸，疲软时平均长度为3~4英寸。和平常人想的不一樣，阴茎的大小和身高没有必然联系。根据马斯特斯和约翰逊进行的一项调查，受访的300名男性中阴茎疲软时最长的为5.5英寸（和烤香肠的大小差不多），属于一个身高只有5.7英尺的男性，最短的阴茎为2.25英寸（和早餐香肠差不多），但是主人却高大威猛，身高足有

5.11英尺。如果女性喜欢阴茎刺戳其子宫颈，那么尺寸就很重要，因为女性在性唤起时，只有长达5或6英寸的阴茎才能深入阴道并触及子宫颈。

人们八卦男人的老二时，主要八卦的是长度。但是根据一项调查发现，粗细可能比长度更能决定某位伴侣是否“够格”。得克萨斯大学奥斯汀分校的心理学家罗素埃·森曼及其同事对50名性活跃的女大学生做了调查，结果发现，45名女性认为男性生殖器的粗细对性愉悦更重要，5名女性认为长度更重要，没有人说难以区分。粗大的阴茎在性交过程中能够更好地刺激阴蒂和阴道口——阴道最敏感的部位。

过关测试

有的受访女性谈到上床也算是一种“过关测试”，看一看对方在床上的功夫如何，能不能满足自己：

我想这是感情必经的一个过程。如果我们约会了几次后自然而然地发生了关系，那么我就想知道他在床上的功夫如何。如果不好，那么我可能不会继续。如果好的话，那么就会考虑继续。

——偏异性恋女，23岁

在正式确立关系之前，我先要看一看对方的床上功夫。我在这方面的经历总体来讲还比较顺利。例如，我和现在的男朋友就是先上床再谈感情。因为在决定要怎么和他相处之前我想知道我们不会有比较和谐的性爱。我当时感觉我们一切都很般配，下一步就应当是在床上考验他。

——双性恋女，24岁

一位女性在婚前和别人发生了关系，因为她想确定未婚夫的床上功夫不比别人差：

我和男朋友开始讨论有关结婚的事情，后来我有点退缩了。当时心里想，我们的性爱足够好吗？为了给自己一个答案，我找到了一个我猜床上功夫应该不错的男人并和他发生了关系。

——偏异性恋女，20岁

这种测试显然有违女性婚前应当守贞的传统观念，不过却证明了一个铁铮铮的事实——性爱在女人的感情生活中极为重要，女人无法继续

没有性爱的感情。在调查中我们发现年轻女性尤其热衷于这种性爱过关测试，一般二三十岁。但是研究发现，在女人一生的感情中，性爱一直都是不可或缺的。

美国国家家庭民意调查公司对745位45岁以上的美国妇女做了一项调查，结果发现45至59岁的妇女中有一半以上的人认为和谐的性爱是生活质量的重要保证。美国国家老龄委员会对60岁以上的美国妇女进行的调查也得出了类似的结果。在性活跃的妇女中，三分之二的人认为频繁而和谐的性生活是爱情的重要保证。

熟能生巧

我做爱的主要目的是积累经验，我相信总会有进步的空间，而且我认为性爱技巧很重要。作为一个女人，我不想成为“床上的死鱼”。我想积极参与，想让我们彼此愉悦。这会让两个人的爱情更加完美。

——异性恋女，20岁

很多受访女性尤其是年轻女性谈到提高自己的床上技能是为了积累性爱经验。有的说床上没经验的话会被人耻笑：

我初次做爱的主要原因是我已经19岁了，觉得应该“学习”如何做爱……所以我找了一个岁数很大的人给我破处，我根本不在乎这个人，我在乎的是他能传授一点经验给我。说明一点：我不是想摆脱处女身份，我觉得处女没有什么不好。我只是觉得我这个岁数的人应该懂得成人之间的事情，所以我做了我觉得应该做的事情。

——异性恋女，23岁

14岁的时候我非常担心自己的口交技术很烂。我从来没有帮人做过口交，但是我想在遇到喜欢的人之前攒一点经验——不想让喜欢的人失望。夜深人静的时候，我和朋友们常常到停车场看那些男孩子们耍车技，时不时还和他们暧昧地调情。有一天晚上，其中一个男孩问我愿不愿意脱衣服给他的一个朋友看，让他的朋友高兴高兴。我大笑，他给了我5美元。我走时还甩下一句话，“我还能做更多”，然后走开了。我已经走出一个街区那么远时，其中一个男孩追了上来，问我愿不愿收5美元为他做口交。这正合我意，我同意了，但是我告诉他我不会吞精子。他说如果价格更高呢？我还是没同意。最后我在一个朋友家的后院给他做口交，当时非常尴尬，我感到阵阵恶心，甚至差点吐了。当时感觉自己很无助。他走后，我

觉得自己非常可耻，就好像出卖了自尊一样。不过一两天后我就没事了。

——异性恋加其他，19岁

有一位受访女性说积累性经验是为了拥有一个完美的新婚之夜：

我之所以决定发生婚前性行为是因为不想在结婚后笨手笨脚的。在床上不知所措是非常令人尴尬或者感到难为情的事情，尤其是当一方有经验而另一方还是个处子时……结婚的时候大家都会感到很有压力，想做到尽善尽美，也当然希望拥有一个“完美”的新婚之夜。

——异性恋女，20岁

大部分女性做爱是为了让自己不断进步，因为她们认为技艺精湛可以让性生活更加有滋有味——不仅是为了伴侣，也是为了自己：

我和男朋友做爱是为了提高自己的水平。每次做爱都是我进步的机会，我希望让我们的性生活越来越好。

——异性恋女，20岁

性学研究已经证明越有性经验的女人越容易获得性高潮。原因很简单：做爱次数越多，探索自己身体的机会越多，久而久之就知道如何抵达高潮了。俗话说“女人三十如狼”，这充分地表明了性经验的重要性。阿尔弗莱德·金赛在20世纪50年代早期所做的经典性学报告也能证明性经验的重要性。金赛指出女性在30岁左右时最容易从性行为（包括性交和自慰）中获得高潮。最近一项对1414名加拿大和美国不同年龄的妇女所做的调查发现，性生活的巅峰一般发生在30岁至34岁之间。相比其他年龄的妇女，处于这一年龄阶段的女性最爱说自己“花痴”“诱人”或

者“性活跃”。在北美洲，30多岁的女性一般已经有过多次性经历，也有过多个性伴侣。根据一项调查，在30多岁的女性中，自18岁以来有过5~10位性伴侣的人大约占25%，性伴侣超过25位的人占10%多一点。与此相对，在20岁左右的女性中，有5~10位性伴侣的人只占15%，1/3的人只有过一位性伴侣。总之，30多岁的女性有了足够的性经验，知道如何享受性爱。而且她们比十几岁或二十几岁的女性更加自信。自信的女人更善于向伴侣表达自己的性爱需求。

对于女性来讲，性经验和性满足之间没有必然的因果联系。从短期来讲，性经验丰富的女人更愿意追求性满足。但是对拥有稳定爱情的女性来讲，性经验丰富不见得是一件好事。举一个例子，一个女人遇到了自己的白马王子，他几乎无可挑剔，聪明、善良、忠诚，而且两个人心心相印，有着共同的兴趣爱好和生活目标，但是这位“近乎完美的郎君”在床上却非常逊色，也没有任何进步的指望。那么这个时候该怎么办呢？所以说，婚前性经验过于丰富不见得是一件好事，还不如什么都不懂。假如从未喝过法国高级香槟酒，那么肯定觉得加利福尼亚气泡酒已经足以令人迷醉。但是，根据受访女性的反馈信息，我们可以确定性爱这件事几乎没有任何商量的余地。

婚前性经验对女性来讲是好是坏不能一概而论，这跟每个人的性格有关。如果一个女人选择“婚前守身如玉”，而且婚后也抱着嫁鸡随鸡嫁狗随狗的心态，那么这没什么不好。假如她每晚都幻想着和别的男人做爱并且最终卷入婚外情中，那么她不妨在婚前多做一些尝试：

15岁的时候我把初夜给了我的未婚夫，那个时候我们已经相爱两年了，我很愿意嫁给他，不过我很想体验一下和别的男人做爱的感觉，结果我忍不住和别人发生了关系。虽然现在我们两个相安无事，但是我每天都为此事感到内疚，不过感情中难免会遇到这样或那样的挫折，对于我来讲这是一次成长的机会。

——异性恋女，18岁

如果一个女人觉得应该“货比三家”，那么她可能遇到的麻烦就是最终在一起的那个人不能给她记忆中的完美性爱。在希腊度假时，记得和法比奥在海滩上疯狂地做爱。如今，孩子嗷嗷待哺，家务事成堆，两个人都为工作而疲于奔命，这个时候怎么可能重复那样火辣辣的性爱。如果总是沉迷于过去的美好回忆，那么肯定会对眼下平淡的性生活备感失望，甚至觉得自己是在委曲求全。但是如果能够理智地认识过去，知道热情似火的情人都是匆匆过客，那么过去的记忆就不会干扰现在的性生活。

性生活添点“新鲜”

梅斯顿实验室几乎每个月都会接到媒体人士打来的咨询电话，他们的问题无非是为什么新药草或新鲜食物或新的性行为方式会带来超乎想象的性高潮。多数问题的解释可以归结为一点，即新鲜感。按部就班的性生活令人生厌——总在同一个时间，总用同一个姿势，总在同一个地点。性生活中应该尝试一些新花样，比如吃了浓烈的薄荷糖后给对方做口交（2008年不断有人打电话来问这个问题），给趋于平淡的生活添点色彩和感动，再次点燃久违的激情。

有的受访女性谈到和不同的人做爱是因为想让性生活变得更有意思：

我不是专一的人，我喜欢和不同的人做爱，因为每个人在床上都不一样。

——偏异性恋女，28岁

我和女朋友都非常喜欢SM（虐恋），她经验比我丰富。每当听说有什么新鲜的技巧时，我们都会尝试，希望从中学习并积累经验。

——偏同性恋女，21岁

对于有的女性来讲，给性生活添加“新鲜感”就是在性生活中添加第三个人：

为了寻找新鲜感，我和女朋友决定邀请我的前女友和我们玩三人游戏，我和前女友已经成了朋友，她们两个人之间不会争风吃醋。

——泛性恋女，33岁

我们在一起九年了，当初的激情四溢不复存在了。所以我和丈夫商量后决定敞开胸怀接受别人进入我们的二人世界。我们希望通过尝试多配偶来调剂我们的夫妻感情，我们确实找到了从前的温情，现在我们是多配偶。

——多配偶女，30岁

有时候，当伴侣不能满足自己时，女性会在别人那里寻求性满足：

我一直性欲很强，做爱时我有自己的一套。但是我的丈夫对性生活没有那么大的热情，就算我们有性生活，他每次都是速战速决，也不在乎我的感受。过去的几年中，我出于不同的原因有过很多个性伴侣，其中一个同事，有几个是已婚男人，还玩过三人游戏（一男两女）。还有一个比较年轻的男人，他在我孩子读的中学工作。另外，我在网上遇到了一个，我们之间保持了较长的关系，不过只是肉体关系。我对这些人多少会有点感情，但是肯定谈不上“爱”。我在外面找男人纯粹是为了找乐子，享受性爱，表达自己。这种危险的关系令我感到兴奋。

——异性恋女，39岁

很久以前，研究者对老鼠的性行为进行了研究。在雄鼠的笼子里放一个欲火正旺的雌鼠，发现雄鼠会充满激情地和雌鼠交配，它不断地爬到雌鼠的背上直到精疲力竭，实在累得不行了，只好歇一歇，“来根烟，睡个觉”。但是如果换一个雌鼠，那么雄鼠会变得精神抖擞，重演刚才的疯狂。事实上，每次换一个新的雌鼠，雄鼠都会重新振作，再次投入疯狂的交配中。每个雌鼠都会让它欲火中烧，直到累得奄奄一息。科学家认为雄鼠看到新的雌鼠时大脑中会释放多巴胺，多巴胺激活大脑中的奖励受体，从而使雄鼠越战越勇。有趣的是这种现象叫作“库利奇效应”，来自一个关于总统卡尔文·库利奇的故事，故事是这样的：在参

观一个美国小镇的农场时，总统和夫人分开参观。农场主骄傲地给库利奇夫人展示一只公鸡，说这只公鸡“不停地同母鸡交配，日复一日不知疲倦”。“请把这个告诉总统。”库利奇夫人说道。当总统得知了公鸡的表现时，他询问公鸡是否每次都是和同一只母鸡在一起。“噢，不是。”农场主说。“请把这个消息告诉库利奇夫人。”总统回答道。

人类也有库利奇效应吗？是不是因为库利奇效应，所以人们才移情别恋或者恐惧婚姻？在本书的第三章中我们讲过，人和老鼠一样，在发生亲密行为时大脑会分泌多巴胺。多巴胺是“快乐机制”的启动器，一直被认为和酗酒、赌博等行为有关。科学家认为多巴胺同性成瘾有关。为了验证库利奇效应，研究者需要参与者同不同的人发生性行为，但是大部分大学不可能允许这样的伤风化的实验。研究者最多只能不断给参与者色情刺激，记录他们对不同色情刺激的反应。参与者既有男性也有女性。研究者展示给参与者，比如，十对情侣的亲密画面或者同一对情侣的十个亲密画面。研究者记录参与者每看到一张色情画面时的性唤起程度。最后比较哪一组画面更令人兴奋，是一对情侣的画面还是不同情侣的画面。实验结果表明，女性不论在生理方面还是心理方面对两组画面的反应相似——虽然给她们展示了21对情侣的亲密画面。但是男性的反应却截然不同。不同情侣的那一组画更令男性兴奋。科学家称此为“习惯化”，指随着刺激（包括性刺激）的不断重复，人会变得越来越不敏感。

该实验表明男性比女性更容易厌倦同个性伴侣。不过请注意，实验中使用画面而不是真人。所以这并不代表着男性会随意决定同别人发生亲密行为。人类的大脑远比老鼠的大脑复杂，因此，当一个男人决定同一个女人长相厮守时，肯定没有多巴胺刺激下的冲动那么简单。

毫无疑问，女性对男性的欲望存在着巨大的个体差异。女性是否能够做到忠诚取决于多方面的因素。如果女性性欲较强，而伴侣又无法满足自己，那么出轨的可能性较大。如果女性经常被他人诱惑，那么可能

会禁不住诱惑而偷情。如果女性对两个人的感情感到失落，那么也可能会陷入婚外情中。此外，生活状态也是一个因素。比如，一个刚刚开始探索性爱奥秘的女性或者刚刚结束20年婚姻的女性可能更愿意享受自由而不愿意守着一个人度日。但是反过来，一个经历过多次感情的女性可能更愿意找一个相爱的人稳定下来。

生性豪放

女性的个性也决定着她是否会追求多个性伴侣。在一项涉及52个国家（北美、南美、西欧、东欧、南欧、中东、非洲、大洋洲、南亚、东南亚、东亚）16288名参与者的调查中，心理学家大卫·施密特发现拥有多个性伴侣的女性一般有两个性格特点：外向和冲动。性格外向的人活泼开朗，交友广泛，善于交际。冲动多指做事鲁莽，不考虑后果，感情特别强烈，理性控制很薄弱。该调查发现性格越是外向和冲动的女性越爱追求新奇的性爱。

同样地，巴斯进化心理学实验室对107对已婚夫妇所做的一项调查发现，性格冲动的人容易不忠，但是自恋的人更容易移情别恋，自恋的人自我陶醉、夸大自己、傲慢张扬，对他人的疾苦非常冷漠或不闻不问。梅斯顿实验室对18岁到47岁之间的121名女性做了一项调查，发现完美主义者更容易出轨或者追求刺激新鲜的性爱。完美主义者对自己和他人人都抱有不现实的期望：完美主义者事事追求完美，从而对自己和他人人都非常苛刻。调查发现越是追求完美的女性性伴侣就越多，也越容易出轨。完美主义者对性伴侣的床上表现有着过高的或者不可实现的要求，结果总是陷入沮丧和不满的心情，最终会选择他人来满足自己的性需求。

我们在人类性爱动机的那篇论文中曾指出，因为“有机会”或者想有不同的体验而发生性行为的男大学生多于女大学生。大卫·施密特的跨文化研究也得出了相似的结论。在52个国家，研究者问参与者：“你认为未来.....有多少个性伴侣是最理想的？”问题中的时间段有长有短，最短的为一个月，最长的则为一生。结果发现，不论来自哪个地区，不论时间段如何变化，男性期望的性伴侣总是多于女性。比如，平均来讲，25%的男性期望在未来一个月内拥有1个以上的性伴侣。比例最高

的是南美洲，为35%，最低的是东亚，只有18%。当被问及期望在未来一个月内拥有多少个性伴侣时，女性的回答显示出巨大的地区差异。期望多个性伴侣的比例最高的为东欧女性，约为7%，比例最低的为东亚女性，约为3%。

本章援引的女性不看重童贞，对她们来讲，性爱不是迫不得已的行为，而是探索性爱、寻欢作乐、尝试新花样的机会。她们强调性爱的愉悦性——对自身的愉悦。

美国记者艾瑞尔·利维所著的《女性沙文主义的猪》引发了人们广泛的讨论。她在书中讲到当今的女性化妆整容，午间休息的时候参加钢管舞学习班，参加蛋糕派对——观众猜测在台上表演艳舞的女性的胸部尺寸。利维说她们不是鼓吹女性性自由的女权主义者，相反，这些把自己或者其他女性当作性玩物的女性证明了社会给予女性的自由。利维呼吁人们掀起新的女权主义浪潮，希望女性能够大胆地探索性——原始的冲动——的奥秘。本章中和大家分享的女性故事恰恰代表了这一崭新的性解放浪潮。

第八章 爱情买卖

狭义和广义的性爱价值

这件裙子可以卖，我不卖。

——戴安娜《桃色交易》（1993年）

2008年9月，22岁的娜塔莉·迪伦决定攻读婚姻与家庭治疗专业的硕士学位，但学费却成了大难题。她反复掂量不知如何是好，甚至想到和她姐姐一样做妓女（她姐姐只用三个星期就赚到了全部学费）。最终她决定拍卖自己的初夜，这一方面是为了筹集学费，另一方面是为了调查女性的性价值。在5个月中竟然有1万人竞拍，最高的竞拍价格接近400万美元。迪伦的拍卖初夜行为吸引了全世界人的眼球，接受采访时她说道：“我认为双方都能从这场交易中获益。”

斯蒂芬妮·格申是一名美国大学生，她想在开学之前去巴西的亚马逊热带雨林玩一玩，可惜她没有找到合适的导游。正在愁眉不展的时候，度假村的服务小生对她频频示好，于是她和他攀谈起来，问他像她这样的游客能独自一个人在热带丛林中生活上几周吗。“他大笑着说我疯了。”格申说。当格申发现他对丛林生活了如指掌，是土生土长的丛林人时，她开始回应他的殷勤，并和他适当地打情骂俏，尽管心里并不喜欢他。格申有求于他，想让他当丛林导游。她成功地诱惑了服务小生，他想办法推掉了工作，两个人向丛林进发：

那次旅行太棒了。我们用棕榈叶盖房子，我看到了各种奇奇怪怪的动物。我从他那里学到了不同植物的药效，我们从树上摘野果吃，在水里和水虎鱼游泳，饿的时候吃水虎鱼。当然，还有做爱……差不多两个星期。总之这是一个不错的交易，我想体验丛林生活，他想和漂亮的美​​国女孩做爱。

对于格申来讲，这种交易并不肮脏龌龊，她用身体换来的是永生难忘的丛林回忆。

你可能觉得娜塔莉·迪伦和斯蒂芬妮·格申的交易有伤风败俗的嫌疑，但是最近对475名密歇根大学学生所做的调查表明，有的女性确实会把身体当作交易的筹码。虽然密歇根大学是一所名校，而且学生一般都来自比较富裕的家庭，但是9%的女学生说自己曾为获得某种利益而出卖肉体。其中18%的人是和自己的男朋友，但是绝大多数人（即82%）是和自己毫无感情关系的男人。在本章后面你将了解到有的女人出卖肉体是为生计所困，但这些女大学生显然是过着养尊处优的生活。正如该调查报告的作者所说：“与其说满足自己的需要不如说满足自己的欲望，除非你认为每个人都需要价值200美元的LV包。”

我们的调查表明像密歇根大学女生一样出卖肉体的女性大有人在。她们给出的理由是：

- 我想要加薪。
- 我想要工作。
- 我想要升职。
- 有人给我钱。
- 我想要赚钱。
- 有人给我毒品。

性交易不是美国人的专利，礼物和性的交易普遍存在于各种文化中。人类学家唐纳·西蒙斯决定从跨文化的角度分析这种现象。他通过

人种学最大的档案库即人类关系区域档案来对求爱期间或者婚外情期间交换的礼物进行分类，并分析以下几方面：送礼物的人是男性还是女性，还是双方都送礼物；送礼物是为了爱还是为了性；礼物的相对贵重程度。礼物被分为以下几大类：1）只有男性送礼物；2）男女互送礼物，但是男方的礼物更贵重；3）男女互送礼物，但是未提及礼物的贵重程度（男女双方的礼物从不对等）；4）男女互送礼物，但是女方的礼物更贵重；5）只有女性送礼物。西蒙斯将夫妻间互送的礼物以及给妓女送的礼物排除在外。

令西蒙斯惊讶的是第四和第五个分类完全没必要，因为没有哪个国家或者地区属于这两个分类。与此相对，79%的地区属于第一类，只有男性送礼物；5%的地区属于第二类，男女互送礼物，但是男方的礼物更贵重；剩下的16%属于第三类，也就是男女互送礼物，但是未提及礼物的贵重程度。这正如一位异性恋女所说的，“性等于礼物”。

在宣扬性别平等、性自由、性开放的社会中，男女之间仍存在这种不对等是非常有趣的现象。人类学家马歇尔·萨林斯对特罗布里思岛岛民所做的研究可以很好地解释这一点。特罗布里思岛上的妇女只有收到礼物才肯献出身体：

在整个恋爱期间，男方要不断地向女方献上小礼物。对于当地岛民来讲，男人这样做是天经地义的事情，因为在他们的文化中，不管是否两情相悦，女人都是在向男人提供服务……这毫无逻辑可言。当地女性享有充分的自由，她们同男性平起平坐，同男性一样有性欲，因此要男方一味地送礼物是不公平的。但是这是习俗，人们认为女人是在伺候男人，所以男人要支付服务费。

这段话加之其他众多发现凸显了一个基本的人类经济学事实：女人主宰自己的身体，男人渴望女人的身体，所以女人的身体是一种资本。简而言之，在所有的性交易中，占上风的是女性。

在以打猎采集为生的传统社会中，男人以食物换取性爱。比如生活在秘鲁的萨拉纳瓦人，“男人通过狩猎来展现自己的男子气概，需要用猎物来打动女人，也就是用肉换取性爱”。研究萨拉纳瓦人的人类学家珍妮特·西斯金德表示对此无法理解，因为“没有任何证据可以证明女性没有男性那么喜欢性爱或者比男性更加喜欢吃肉”。但是一位受访女性的话听着同样有道理：

从有钱男人那里获得“礼物”或者金钱令人兴奋，这种兴奋就像是依偎一个身材魁梧的男人。金钱上的保护等于身体上的保护。

——异性恋女，58岁

问题的关键不在于男女是否同样对性爱感兴趣（更不要说吃肉了），而在于为什么在性爱交易中女性总是占据着主导地位。

金蛋

为什么女人在情场上高高在上，为什么女人的身体如此珍贵，为什么男人愿意为女人慷慨解囊，也许最合理的解释就是男女繁殖系统不同，所以导致性心理的差异。

我们之前谈到过女性由于生理原因没有男性那么愿意拥有多个性伴侣。但是男女生理上的区别得先从精子和卵子的差别说起。精子不过是一分钟游1/8英寸的基因，体积同营养丰富的卵子相去甚远，精子一般只有3微米宽，6微米长，相比之下，成熟的卵子简直就是庞然大物，直径足足有120~150微米长。这证明从孕育的那一刻开始，女性的贡献就比男性大。另外，女人一生当中排卵的数量是固定的，而男性每天几乎产出8500万个精子。因此卵子相对于精子来讲更加珍贵，看一看女性捐卵子所得的报酬和男性捐精子所得的报酬吧。捐卵子的起步价格是5000美元，如果捐赠者的身体和心理均符合条件，那么报酬还会翻几倍。捐精子的报酬一般来讲是35美元，如果条件优异，比如个子高、倒三角身材、英俊、智商高、社会地位高，那么报酬可能会增加到150美元。

女人需要经历怀胎十月之苦才能生下孩子，女人担负着传宗接代的重任，是人类繁衍后代的重要资源。一般来讲，越是重要的资源，抢夺者就越多。也就是说，女人是资源，男人是竞相抢夺者。既然女人是抢手货，那么自然有权利去挑三拣四。

进化心理学家对女性的主导地位做出了几种解释。第一种解释和男人的性爱心理有关，男性喜欢短期的、低成本的性爱。因为性伴侣越多，获得后代的概率就越大，所以男性总是在寻找配偶。这种花心表现在他们的性幻想中，男性更喜欢幻想同陌生人、多个性伴侣性交，也愿意幻想交换配偶的场景。男性相比女性更愿意幻想同1000个不同的人做

爱，而且这一比例是4比1。但这不排除偏差的可能性，因为传统观念认为女性应该矜持，不应该毫无保留地向别人诉说自己的性爱喜好。尽管如此，众多研究证明两性的花心程度存在巨大差异。也正因为男人花心，所以在他们看来，女人永远是供不应求。

男性还有一个心理特点，就是性爱认知偏差，即过分解读女性模棱两可的信号，也可以说容易自作多情。在第五章中我们谈嫉妒心理时提到过，一个简单的微笑就足以令男人动心思，其实她的微笑也许只是出于友好或者礼貌。其他容易引起男性误会的信号包括碰一下手臂、站得近、时间稍长一点的对视等。结果，女性可以利用男性的这种心理来满足自己的欲望，这叫作“诱饵调包”策略，就是让男性误以为自己感兴趣，诱使男性付出各种努力，一旦达到目的便撒手走人。

研究发现多数男性认为多数女性多多少少都有点性感，但是多数女性认为多数男性并不性感。巴斯进化心理学实验室发现男性对暂时性的炮友要求比较低。经验证明女性只要有一点符合男性对性伴侣的要求，比如聪明、善良，男性就愿意和她们上床。相比之下，女性对性伴侣的要求不会随便降低，不论是选择暂时性的炮友还是长相厮守的爱人，她们的要求都很高。

两性在性唤起以及性信号方面的差异也让女性在性交易中占据着优势。男性是视觉动物，异性恋男性看到美女时就可能被性唤起，但是女性不是视觉动物，因此不易被性唤起。男性似乎更无法忍受禁欲，而且不论环境如何变化，性欲一直都比较旺盛。

但重要的是要记住男性的“播种”欲望是潜意识的。另外，花心只是男性的一个特点，多数男性希望细水长流的爱情。但是男性的性心理使得女性的性服务一直炙手可热。在现代社会中，这也给予女性机会通过卖淫、性交易、恋爱等方式实现自己的性爱价值。

卖淫背后的经济

我在内华达州的一所合法妓院工作过三年。我不是很擅长做这个，对待客人的态度非常消极。但不管怎么样我保住了饭碗。我认为这不是我的“性生活”，因为这只是工作而已。我无处可去，妓院里的姐妹们就像我的家人。

——偏异性恋女，36岁

我们一直在探讨女人的性爱动机，由于卖淫也涉及性，所以这里我们需要分析的是致使女性卖淫的性心理。古人云，笑贫不笑娼。因此我们首先要有一个客观的态度，然后再谈谈卖淫背后的政治和道德问题，因为卖淫一直受着法律、社会道德、宗教的限制。

有一种观点认为法律应当禁止卖淫，并设立相应的罪名，因为卖淫就是堕落，卖淫致使女性被男人当作性玩物或者商品来玩弄、虐待。有的人甚至认为这是女性无法主导政治的原因。这些观点有着相当大的影响力，因为卖淫在部分地区是违法的，包括美国的大部分州。然而，卖淫在世界很多地区是合法的，包括欧洲大部分地区、墨西哥、南美大部分地区、以色列、澳大利亚、新西兰。卖淫在美国内华达州的一些城镇也是合法的。

即便在明令禁止卖淫嫖娼的国家，人们还是能够想方设法钻法律的漏洞。比如，在伊朗卖淫是违法的，而且打卖淫广告、招聘妓女、开设妓院是要被判刑的。犯法者常常被乱枪打死或乱石砸死。但是伊朗法律允许男性拥有数量不等的“临时妻子”，这种关系可以保持几个小时到几年不等，男方需要向女方提供金钱补助。在菲律宾卖淫也属于违法行为，但是酒吧的服务员有一个相当委婉的头衔，叫“客户关系管理员”，她们每周需要检查一次有没有性传染病。泰国和其他几个国家也同样禁

止卖淫，但是法律不过是一纸空文，没有任何执行效力。大部分允许卖淫的国家都有相应的法律限制，比如，英格兰和苏格兰禁止在大街上进行肉体交易，但是允许“叫小姐上门”的服务，意思就是只要不在公开场合卖淫嫖娼就不算违法。在加拿大，卖淫、开设妓院、叫小姐上门都是合法的，但是在大街上“胁迫、纠缠”妇女卖淫属于违法行为。

色情业屡禁不止，在世界各地普遍存在，因此有人认为政府不应当禁止色情业，而应当给予妇女自由支配身体的权利。一位曾做过妓女的女性这样说：

妇女有权出卖自己的肉体，就像律师有权向法律事务所出卖自己的脑力，就像艺术家有权向博物馆出售自己的天赋，就像模特向摄影师出卖自己的形象，就像芭蕾舞演员向观众出卖自己的舞姿。既然人人有权享受性爱，那么就应当使色情业合法化，只有老顽固才会想着禁止色情业。

供职于克林顿总统的美国医事总署署长卓伊斯·埃尔德斯表示赞同：“我们都说妓女出卖的是身体，那这和运动员有什么区别？他们也在出卖身体。模特呢？不也是在出卖身体吗？演员呢？不也是在出卖身体吗？”

不管人们如何看待色情业，最重要的是理解女性为何选择这一“人类最古老的行业”。女人具有性价值，女人的身体是一种资本，经济学家称此为可互换商品，即可以同其他财富或金钱互换。但是女性为什么选择色情业而不是其他行业来实现自己的性价值呢？

奴役与绝望

色情业影响的主要是妇女，全世界90%以上的色情业从业人员是女性，99%的顾客是男性。有的女孩或者妇女不是心甘情愿地做妓女，而是在他人的威逼之下沦为了性奴隶。

色情人口贩卖在缅甸、巴基斯坦、印度、柬埔寨、泰国等国家尤为猖獗。人贩子采用各种花招拐骗良家妇女，主要目标是那些处于极度贫困的妇女。最惯用的伎俩是谎称在其他城市或国家给受害者找到了一份报酬极高的工作，然后给受害者的父母一笔钱以取得对方的信任，接着通过贿赂警察和边防官员将受害者贩卖到外地的妓院。

这些妓院（有的公开营业）的环境极为恶劣。受害者被迫每天接待几十个嫖客，赚取的收入全部归老鸨所有。一部分嫖客是西方人，但是绝大多数嫖客都是来自附近国家或地区的亚洲人。有几本书非常详细地介绍了色情人口贩卖的现象，因此在这里就不再赘述。各国政府已经采取行动打击人口贩卖活动，但是由于色情业市场极大，利润又极为丰厚，因此到目前为止扫黄打非的行动未取得显著进展。毫无疑问，在这种情况下，女性是被迫进行性行为的。

有些妇女被生活所迫最终选择皮肉生涯。由于当地文化习俗，有的妇女无法找到婆家，单身母亲也很难再嫁。例如在乌干达，法律禁止单身母亲再嫁。马来人和索马里人传统上也禁止离婚妇女再嫁。即便没有人禁止，离婚妇女也很难再嫁，如果之前是因为通奸而离婚的话，那么就更困难了。在缅甸和索马里，人们认为未婚失身的女性已经被他人“糟蹋”，没有人愿意娶这样的女孩。在绝大多数地区，带孩子的女人在男人看来是累赘、是负担，因此单身母亲基本上没有什么配偶市场。患有疾病或残疾的妇女也很难找到夫婿。在被孤立和排斥的情况下，为

了生存，为了养育孩子，女性只好操起皮肉生涯。

除此之外，也有女性心甘情愿地做妓女，她们不难找到丈夫，但是她们要么眼光太高，要么认为卖淫比结婚强。事实上，有些女性为了避免家庭的操劳宁愿选择做妓女。比如在新加坡，不想做家务的马来西亚妇女会选择做妓女，妻子要做的家务包括捡木柴、背木柴、手洗衣物等。非洲阿姆哈拉人和本巴人中的妓女有足够的钱来聘请男人做家务。

从妓女到应召女郎

妓女从低级的街头妓女到高级的应召女郎分为不同的等级。当然，每个妓女收取的费用千差万别，价格取决于地点、竞争力、美貌程度还有就是生活困窘程度。风姿绰约的街头妓女一次可收取200美元的费用，而满身针眼、牙齿脱落的隐君子可能便宜到20美元一次。相比三陪小姐和应召女郎，街头妓女更容易被警察逮捕，因为她们更加暴露，更加脆弱。

无家可归的少女会为了食物、住所或者毒品出卖肉体。每个失足少女都有着催人泪下的悲惨经历，这些离家出走的少女通常在家里遭受过精神、肉体或者性虐待。最后，她们流落街头，只能以卖淫为生。有的还用赚来的收入养男朋友。一位失足少女说：“我和（男朋友）会靠他（嫖客）过上一段时间。我和（男朋友）从他那里可以拿到钱买毒品，或者直接从他那里拿毒品或者酒。”

一位受访女性就有着与此相似的故事：

当时我们都有毒瘾，嗑药后我们兴奋得可以聊上一晚上。我从来没有对他要求过什么，但是我知道如果我黏着他，让他爱上我，那么我就可以尽情享用毒品，我确实是这么做的。

——同性恋女，20岁

与此相对的就是高级应召女郎，艾什莉·亚历山德拉·杜普雷就是一个典型的例子。2008年2月，据说纽约州州长艾略特·斯皮策向杜普雷支付4300美元的性服务费。当媒体爆出这桩性丑闻后，蓬勃发展的地下高级色情俱乐部浮出水面。其中一家就是杜普雷供职的位于纽约市的皇家俱乐部。根据新闻报道，皇家俱乐部的应召女郎每小时收取1000到3000

美元，具体价格要看应召女郎的自身条件。虽然费用的一半要归俱乐部所有，但是不难想象这一行业仍然具有相当大的吸引力，尤其当同服务员这样的工作相比时，服务员每小时的报酬平均只有7到13美元。

虽然妓女报酬丰厚，但是她们要承受心理压力和健康风险。一方面，妓女容易感染性传染病，而且容易遭到客户的虐待。另一方面，妓女要承受双重生活的压力。一位妓女这样说：“我要应付两种生活，我感到精疲力竭，我要不断地说谎——别人会问你怎么有钱买这么贵的鞋子，怎么有钱买2000美元的包，怎么有钱住这么高级的公寓，等等。当然，我必须忍受这一切，因为我爱钱.....但是心里面我是孤独的。”

糖宝贝和糖爸爸

不是所有的女人都认为借助肉体赚取金钱就等于娼妓：

我只向我孩子的父亲伸手要钱。这并不代表着我就是妓女，因为我爱他，但是天下没有免费的午餐。

——异性恋女，32岁

“糖宝贝”是指将自己的时间、身体交付给有钱男人（糖爸爸）的女人，作为回报糖爸爸管糖宝贝的吃喝玩乐。在这种男女关系中，女方一般比男方年轻许多。没有人知道这种男女包养关系到底有多么普遍，因为这涉及个人隐私。一项对1000名生活在基苏木市的肯尼亚人所做的调查发现，7.4%的女性承认自己有“糖爸爸”。但是系统的调查还未在其他国家或地区展开。美国的糖爸爸现象可能非常普遍，眼下火爆的网上婚介所就是一个证明，这些婚介所专门将美丽漂亮的年轻女孩介绍给有钱有地位的男人。这些网站往往打着交友旗号，比如Sugardaddie.com，SugarDaddyForMe.com，WealthyMen.com，MillionaireMen.com，MarryMeSugarDaddy.com。甚至还有给糖爸爸和糖宝贝网站排名的网站。

糖宝贝的主要动机就是金钱。美联社报道说，有些糖宝贝认为这是过“上流生活”最佳捷径，因为她们不必为过上好生活而朝九晚五地拼命工作。糖宝贝们可以享受昂贵的水疗，可以做指甲美容，可以在高级餐厅用餐，可以穿金戴银，可以到国外旅行，可以开豪华轿车，可以住高级公寓。一位受访女性认为用身体换取书本是合情合理的：

总体来讲我是一个非常光荣的“糖宝贝”。我曾和一位教授有

过性关系。他对我的学业非常关注，而且送给我价值几万美元的书。我并不为此感到羞耻。在我看来这些书就是奖金，不管怎样，他都会送给我东西，因为我是他的助理研究员，也是他的朋友。我一直想不明白为什么有人会认为这种行为不道德或者像妓女一样下贱。他是相当棒的情人，所以他不需要给我任何东西。

——同性恋女，25岁

但是有些女性想要的不仅仅是金钱。有一篇新闻报道谈到也有假戏真做的情况，原本是交易关系的男女最终变成了海誓山盟的恋人。

并不是所有的糖宝贝和糖爸爸的关系都有好的结局，请听一位受访女性的故事：

我当时住在宾馆，怀有身孕，还带着我的大儿子。有一个原职业足球运动员想做我的“糖爸爸”，他给我们找了住处，另外还支付我们的日常开销。他许诺给我买辆车，于是我们上了床。后来他说在车送出去前还想要我一次，我感觉自己“被骗了”，我很生气，再也没有理他。

——偏异性恋女，21岁

以性换物

有的性交易形式没有嫖娼或者包养那么明显，没有讨价还价，而是心照不宣。几位受访女性就曾谈到这种隐晦的性交易关系：

我喜欢性，所以如果有人愿意和我做爱，而且愿意和我共享一顿美食，那么何乐而不为呢？

——双性恋女，45岁

他是公司里的高层，非常有钱。刚开始只是因为互相喜欢，后来他开始给我送礼物，那时我觉得我是为了他的礼物才和他上床。

——异性恋女，29岁

我曾有一位69岁的男朋友，比我大22岁。他带我去高级餐厅吃牛排和海鲜。我当时刚刚搬到这个城市，没有朋友，每天百无聊赖，所以才和他约会。当时我们都和亲戚住在一起，所以一般就在他的凯迪拉克里约会。通常他只想要我给他做口交。我就想，为什么不呢？他从我这里得到性爱，而我从他那里得到美食，各取所需。

——异性恋女，47岁

一般情况下，男女之间的交易关系没有以上所给的例子那么露骨。然而，大多数女性都知道财富是男人的一大魅力。综合研究发现，男性最有效的求爱技巧是“请她到上等餐厅用餐”。巴斯实验室研究发现打动芳心的有效策略包括：

- 刚开始的时候他在我身上花了很多钱。
- 刚开始的时候他总送给我礼物。
- 他给我的印象是他的生活非常奢侈。

另外，女性最瞧不起的就是吝啬的男人。

在一项研究中，研究者给参与女性看了不同男性的照片，结果发现，相比穿着背心或T恤的男性，女性更喜欢打扮入流的男性，比如穿着三件套西装、运动衫、名牌牛仔裤等。在另外一项研究中，研究者叫同样的男性穿两种不同风格的服装：一种是汉堡王工作服，一顶蓝色的棒球帽，一件Polo衫。一种是白色衬衫，名牌领带，海蓝色运动夹克，外加劳力士手表。单凭这些照片，参与女性认为不会考虑和衣着朴素的男士约会或者发生性关系，但是愿意考虑和打扮入时的男性约会、发生性关系甚至结婚。

1993年上映的《桃色交易》中，由黛米·摩尔饰演的戴安娜为了100万美元跟别人睡了一夜。这部电影引发了全国上下的激烈辩论，女人们开始讨论自己会不会为100万美元出卖肉体。为此人们还闹出了一个笑话，据说有人问一个女人，你愿不愿以100万美元的价格同罗伯特·雷德福（他在《桃色交易》中饰演出钱买戴安娜一夜的男人）共度一晚。沉默良久后，这位女性回答：“愿意，但是你得给我时间凑够那100万美元！”这则笑话告诉我们女性也同样认为男性具有性价值——有地位、帅气，就像罗伯特·雷德福一样。

金钱不是诱使女性和他人发生性关系的唯一因素，女性也会为工作、加薪、升职目的而和上司发生关系。这种现象叫作“潜规则”，尤指女演员为了赢得角色而做的肉体交易。玛丽莲·梦露承认自己为了打入好莱坞演艺圈、为了赢得主角而和他人发生过性关系，当然这些不堪回首的经历给她造成了巨大的心灵创伤。据说和试镜导演发生关系后，她洗澡洗了几个小时，希望把那“皱巴巴的老男人”的污秽冲干净。好莱坞的“潜规则”现象仍在盛行，奥斯卡获得者朱莉娅·菲利普的书《你永远不会再在这个城市吃午餐》对此有详细记录。“潜规则”的现象不仅美国有，其他国家也有。印度电视台的“全印度通缉”节目曾爆出丑闻，几个宝莱坞电影人被指责向年轻女演员索取性交易。2006年，中国女演员张

钰公开了20个偷拍的性爱录像，揭露影视圈性交易黑幕。

尽管大多数女性在性交易中是一种忍受而不是享受的态度，但也有部分女性享受这个过程。有的女性为了地位和利益心甘情愿地和同事做性交易。例如，一位女性谈到她不认为和领班发生性关系是性骚扰，因为她因此可以得到“轻松的工作”。

神圣的学术长廊也无法逃脱这种基本的性经济学规则，在20世纪六七十年代，学生为了获得高分同教授上床的现象屡见不鲜。此后，国家出台并实施了针对大学校园性骚扰的法律。这种师生间的性交易可由任何一方提出，也许是两相情愿，也许是威逼利诱，两种情况都有可能。也许最令人咋舌的就是意大利教授埃马努埃莱·焦尔达诺的案件，他曾以分数为诱饵和上千名女学生发生过性行为。

女性也为钱财之外的东西而献身于男人，一位女性需要勤杂工的帮助：

我交过一个男朋友，他是勤杂工，他为我免费工作，我用身体来回报他。后来我恢复了理智，觉得自己特别没有自尊，所以我就炒掉了他，开始自己动手做杂务。现在我为自己感到骄傲，终于可以挺直腰杆做人了。

——异性恋女，44岁

当然，冷冰冰的金钱就是诱饵：

我的一位前男友非常有钱，当他得知我手头紧时给了我20美元，条件是我给他做口交。这是最简单的交易，他帮我，我帮他。我们一直关系不错，这种交易关系持续了好几年。只要我缺钱，他就会出现。现在这件事成了我们之间的一个笑话。

——偏异性恋女，24岁

以上的例子说明卖淫和送礼物之间的界限不是那么清晰。一位学者曾说：“为性爱而送礼物或者付费不等于卖淫，因为在求爱期间或者婚姻内也会送礼物或者给钱。”著名生物学家南茜·波莉指出，“卖淫和求爱是一个连续的过程，绝大多数男性在寻求配偶的过程中都需要付出时间或者物质上的代价。”

然而，最重要的是礼物带给女人的快乐。“礼轻情意重”，女性一般不会用实际价格来评判礼物的轻重，相反更看重礼物代表的情分——证明对方在乎自己，希望爱情长长久久，而不是一时偷欢。所以送礼物的人比送出的礼物更加珍贵。还有一些男女互相从不送礼物，他们之间交换的是肉体的快感，比如炮友。

炮友关系，求欢电话，勾勾搭搭

传统上，友谊是一种来自双向（或交互）关系的情感，朋友间互相信任、互相忠诚、互相尊重。但是现代社会又给友谊增添了性爱的成分，在大学校园以及城市年轻人中这种现象尤为普遍。研究发现大约60%的美国大学生曾和朋友有过炮友关系，大约36%的大学生有“炮友”。事实上，当女性想寻欢作乐时，一般都会找朋友（63%）而不是陌生人（37%）。

在我们的调查中受访女性也谈到炮友关系。一位女性曾谈到自己上大学时和男朋友分隔两地，所以找了一个炮友，“人生苦短，大学四年青春不能白白浪费。”另一位女性这样说：

我喜欢他……但是我觉得我们不能长久，他也不是我心目中的白马王子。但是我想找一个性伴侣，我不想一直等着那个白马王子，也许白马王子永远不会出现。

——异性恋女，21岁

之前我们提到过，浪漫的爱情应该有亲密、激情、承诺。炮友之间的关系可能有些亲密，有些激情，但很少有承诺。然而，炮友关系又不同于一夜情，炮友之间一般相互尊重，相互喜欢，关系也比较稳定长久。相比男性（3%），希望炮友关系发展成恋爱关系的女性更多（18%），但是80%的人不抱有这种希望。

比炮友的感情更淡，比炮友的性爱更加随便的叫“求欢电话”（Booty Call），这个词语源于1995年法斯特·埃迪的舞曲《求欢电话》和1997年杰米·福克斯的电影《保险套惹的祸》。为什么叫“求欢电话”呢？这是因为这种求爱方式一般都是通过电话、电子邮件、短信、

即时信息发出的。“求欢电话”一般都是打给已经有过一腿的朋友，也许是前任，也许是正在谈恋爱的对象。一项调查发现，女性有20种可能的理由接受“求欢电话”，其中第二大理由是“他只想泄欲而已”。

但也有例外情况，有的人期望两个人能有真正的感情：

我们之间的关系就是“打炮”，两个人不谈感情只谈性……这是我们两个人之间的秘密……他不想和我谈恋爱，只想和我做爱而已。我知道他同时也和其他女人有性关系，但是我顺从了他，因为我希望有一天他能真正爱上我。

——异性恋女，23岁

那么是什么原因促使女性打炮呢？最主要的原因似乎就是互相解决生理需求。性快感是女性发生性行为的主要原因，而和朋友上床更加放心，更加安全。很多女性谈到炮友关系不拖泥带水，直截了当，毫无负担，但是正常的恋爱关系可以用剪不断理还乱来形容，情浓也好，情淡也好，总是令人纠结惆怅。有的女性，尤其是那些一心奔向学业和事业的女性，认为恋爱令人心力交瘁，既费时间又费精力。此时，炮友就出现了，有生理需要时叫炮友来解决一下，孤单寂寞了也可以叫炮友来依偎一下，和爱情一样快乐甜蜜，但没有爱情的沉重负担。

绝大多数女性不认为炮友关系可以完全取代正常的恋爱关系。有的人只是骑驴找马，只是爱情空白期的解闷方式。有的人不知道自己想要什么样的爱情，于是炮友成了试验田。有的人认为炮友是正常性生活的补充。

但不是所有的炮友关系都那么平和美好。据有些女性认为，炮友关系的弊端包括以下几点：爱上炮友（65%），友谊破裂（35%），情绪低落（24%），伤害身体，比如感染性传染病。有趣的是多数女性（73%）从未好好谈论她们对这种关系的基本原则和最终期望。谈到基

本原则和最终期望的女性中，11%的人说双方达成了协议，只谈性，不谈感情和生活，只有一小部分人（4%）说自己“约法三章”，并获得了对方的同意。

到目前为止，只有一项研究调查过炮友关系的演化进程。65位女性和60位男性参与了这项研究，全部是大学生。研究发现，36%的炮友到最后仍旧保持友谊，但不再有性关系，28%的炮友关系一直持续很久，26%的炮友完全不再联系了，10%的炮友发展成了真正的恋人——他们是幸福的少数人，但打炮的最初目的不是爱情。

这么多年来一直在交易

恋人之间的交易非常隐晦，往往心照不宣，一位受访女性故事可以很好地解释这一点：

几年前我的男朋友给我买了一辆轿车。我当时没什么心情做爱，可是他兴致却很高，所以只要他想要，我就给他……这种状态持续了至少几个星期。

——异性恋女，22岁

有句格言说，“时间等于金钱”，浪费别人的时间等于浪费别人的生命：

我不是特别喜欢他，他经常开5个小时的车来看我；他一路开车过来很辛苦，这让我感到内疚，因为我没有原先想的那样喜欢他，但是他既然大老远过来了，我也不忍心拒绝。

——异性恋女，24岁

在这些情况下，没有明显的交易，女性的做爱动机不是本能的性欲，而是为了回报对方的付出，不论物质上的还是时间上的付出。

下面这位受访女性利用性爱来换取伴侣的支持：

恋爱中的人有时候不得不做一些取悦对方的事情，因为对方心情好的时候，一般都会有求必应。比如，如果该打扫房间了，如果家里需要修理，那么可以小小地取悦他一下，这样他肯定乐于帮助你。

——异性恋女，25岁

有些女性把这种交易关系说得非常露骨：

如果我想要什么东西，而且有可能遭到他的反对时，我不得不在床上讨好他。

——异性恋女，31岁

性就是我和他讨价还价的砝码。

——异性恋女，27岁

有的时候，我会在床上好好地讨好他，这是为了让他乖乖听我的话，能让我决定一些小事情，比如去哪里吃饭等。

——异性恋女，25岁

在以打猎采集为生的社会，女性喜欢善于狩猎的男性，为了食物，女性愿意成为妻子或者情妇。比如，玻利维亚的西里奥诺人：

食物是吸引情人的最好诱饵，男人常常用猎物来吸引可能成为妻子的女人。猎艳失败的原因常常不是因为女方不愿接受男方的猎物，而往往是因为男方的妻子拒绝同他人分享自家的食物，当然最不愿意同其他女人分享自家的食物。

西里奥诺人的习惯是情夫要经常向情妇提供肉类食物，否则情妇就会拒绝和他上床。然而，男人的猎物是由妻子掌管的，妻子一旦发现丈夫的猎物缺胳膊少腿，就可能怀疑丈夫在外面养女人，妻子的反应可想而知，吃醋、大发雷霆、千方百计保住丈夫等。在这种没完没了的情爱战斗中，男性找到了一个躲过妻子耳目的办法，就是狩完猎后先到情妇那里然后再回家。

在西里奥诺人中，出色的猎手总能吸引到女人，但是拙劣的猎手被女人唾弃。有一个非常典型的例子。据说一个男人不擅长打猎，他被人瞧不起，甚至患上了“打猎焦虑症”，妻子也跟别的男人跑了。人类学家霍姆伯格同情他，送给他肉，并教他用猎枪狩猎。不久，这个男人获得了很高的社会威望，不仅有了妻子，而且还找到了几个情人。他重拾自信，再也不是那个受人欺凌的懦夫了。

这种性交易普遍存在于传统型社会中。比如生活在坦桑尼亚的哈扎人，如果男人“没有能力捕获大型猎物，那么他可能找不到老婆或者很难留住老婆”。类似的情况存在于巴西的梅海拉库人、秘鲁东部的萨拉纳瓦人、委内瑞拉的亚诺马诺人。男人也很清楚女人喜欢什么，所以他们经常用猎物来吸引女人，甚至引诱别人的妻子。一位亚诺马诺男性曾向人类学家雷蒙德·海姆斯谈到他的一个情敌：“他根本不算一个男人（因为他基本不会打猎）。她早晚都会离开他，来到我身边，因为他不会打猎，而我会打猎。”从进化论角度来看，这是双赢的交易。

在现代西方社会中，这样明显的性交易不常见，或者说更为隐晦。然而，性经济学延续到婚姻当中，影响着女性在婚内的性爱动机，夫妻之间的性交易可能不涉及金钱，而换了一种方式。前来咨询治疗的一位女性谈到，她一直性冷淡，但是她会满足丈夫的需求，因为作为回报丈夫负责修剪草坪和倒垃圾——她无法忍受这两项家务！

丈夫创造财富的能力会影响到妻子的性趣。一位受访女性谈到，她丈夫的工作表现是夫妻性生活的晴雨表：

我的丈夫提职了，工资也多了，这表明我们的性生活要进入一个新的阶段了。这算是对他的一种奖励，不过赚大钱的他的确更加性感。这不仅仅是因为钱，更是因为他取得了成功，在大家看来，他是一个成功人士。

——异性恋女，48岁

对财富的喜爱也会让女人投向别人的怀抱。女性出轨的原因有很多，比如丈夫不忠、丈夫性冷淡、丈夫对自己言语或肢体上的虐待等，但是根据巴斯实验室的研究，女性出轨的一大原因是丈夫失业。在这种情况下，如果女性出轨，其目的一般是寻找可替代的配偶，找一个能够养家糊口的男人来依靠。

婚内的性交易还有另外一种形式——女性拒绝过性生活。相比经济独立的女性，没有经济收入的家庭主妇不会那么轻易地拒绝同丈夫过性生活。经济独立的女性在性生活中更加强调自我，需要时会主动，不需要时决不勉强自己。

性交易以不同的形式和面貌存在于各个文化中。在配偶市场上，女人的价值节节高升，这都是得益于男性的性心理——喜欢不同的女人、性欲旺盛、容易自作多情、沉浸在无尽的性幻想中、容易受视觉刺激的影响等。作为男人相互争夺的香饽饽，女人有权用身体来换取各种利益，包括食物、礼物、特殊待遇、成绩、升职、影视角色等。在形形色色的交易中，我们无法清晰地划分哪种算是认真的求爱，哪种算是引诱，哪种又算是卖淫行为。然而，女性对待嫖客和求爱者的态度截然不同，卖淫女看重的是钱财，而被追求的女性看重的是礼物代表的心意。

第九章 自我膨胀

身材、爱护、权力、服从

性与创造常常被独裁者们看作是颠覆性的活动，因为性和创造告诉我们，我们对自己的身体（以及声音）享有主权，而这恰恰是最具革命性的观点。

——埃丽卡·荣（1942年生）

“自尊”是心理学词汇，指自我肯定，自我认许。有自尊的人肯定自身的价值、肯定自身的优点、不向别人卑躬屈膝、不允许别人歧视、感到自豪、有成就感、尊重自我。自尊始于羞耻心，自尊自爱的人行动能力强，比如能够在一定压力下完成工作任务；自尊自爱的人有成熟的心理，比如能够勇于面对失败；自尊自爱的人关注自己的健康，比如主动避孕、自己检查乳房、及时调节焦虑和抑郁情绪。

女性的自尊和女性的性欲、性经历、性魅力之间相辅相成。自信的女人才性感。甜蜜的爱情增强女人的自信心。性生活和自尊心之间有着密切的联系。比如，研究发现如果男性一时勃起困难，那么自尊心将遭到重创。这可以从进化论角度解释：自古以来，缺乏性能力的男性很难成功繁衍后代。相反，没有什么事情能比得到漂亮女人更令男人自豪的了。女人也一样，爱情和自尊心之间是密不可分的。不过，在现代社会中这种本能的联系已经被扭曲。

美的标准因地而异，比如有的地方喜欢丰满的女人，有的地方喜欢纤细的女人，但是总体来讲，美无国界，美女的标准包括皮肤白皙、嘴唇丰润、眼睛大而清澈、曲线优美、步态婀娜、体态匀称、腰细臀肥，所有的这些都代表着旺盛的生育力。研究发现，与男人不同，女人的身材包括腰部、臀部、大腿影响其整体的性魅力。也许因为女性的身材代表着生育力旺盛与否，所以男性在进化过程中更倾向于选择身材优美的女性，然而不幸的是，男性似乎过分强调或者重视女性的外表。在某种程度上，女性常被当作性玩物，就像男性被当作摇钱树一样。

性爱能够产生积极的心理作用，即增强自信心。一位受访女性谈到一次完美的性爱让她兴奋了好几天：

我感到孤独寂寞，所以和一个亲密的朋友发生了关系。他非常善良，对我百般呵护，而且从来都是有求必应，让他陪我过一夜会让我好受一些。那一晚太美妙了。后来的几天，我感到容光焕发，变得更加自信，更加妩媚。

——异性恋女，39岁

女性有时候发生性行为是为了挽回自尊心：

到现在为止，我同6个男人有过关系，但是和其中5个发生关系都是因为我想找回自尊心，我觉得他们遥不可及，所以我要得到他们。我一般不吸引那些帅气、有工作、智力正常的人，只有那些又老又丑又神经质的人才喜欢我。

——异性恋女，24岁

性爱能够激发女性的一切美好情绪——在催产素的作用下感到飘飘然；肯定自己作为人的价值；有勇气去争取更加优秀的伴侣；在这个花花世界感到自己魅力犹存。

女为悦己者容

在不太自信的时候，比如觉得自己太胖、不好看的时候，如果有人认为我漂亮，“需要”我，那么我肯定会非常高兴。

——异性恋女，23岁

可能是由于受到世俗观点的影响，女性非常关注自己的身材，对自己身材的满意程度直接决定着她是否有自信心：

终于减肥成功了，我感到非常轻盈、性感。我见到了我最好的男性朋友，他被我惊呆了，所以我表现得比平时更加放肆、更加热情、更加主动，让他知道酒吧的下一站将是我的公寓。

——偏异性恋女，22岁

但是女性对自己身材的看法往往是主观的，缺乏客观的认识。虽然她们对自己身材的满意程度多多少少会受到实际情况——比如体重、体形——的影响，但是主要还是受个人观点和偏好的影响。在北美洲，竟然有55%的已婚和单身女性表示不满意自己的身材，究其原因主要是她们自己过分追求曼妙的身材或者对自己要求太高，并不见得她们的身材真的就不好。

几乎所有年龄的女性都在乎自己的身材。研究者曾做过一项全国性的调查，参与者为15岁至74岁的3万名女性，结果发现55%的女性表示对自己的身材不满意。少女主要是因为看美容杂志看多了，总拿自己和模特相比较。55岁以上的女性担心自己的身材主要是考虑到健康问题，她们倒不是想和“全美超模大赛”冠军一比高低。女性如何看待自己的身材也受文化的影响，在媒体铺天盖地的西方国家，女性的不满意程度较

高。研究发现，即便在美国国内，不同文化背景的女性对自己的身材满意程度也不同：相比其他民族或种族的女性，黑人女性对自己的身材满意程度最高。

可想而知，对自己身材不满的女性会去尝试各种节食产品——仅在北美地区这一产业的价值就达500亿美元。由于节食减肥，一些女性患上了神经性厌食症和暴食症。除此之外，女性对自己身材的满意程度影响女性的性欲。对美国大学生所做的一项调查发现，对自己身材不满的女性找到性伴侣的可能性较小，这可能是由于她们过分自卑，羞于在别人面前脱衣服。结果，她们不是主动追求而是逃避恋爱机会。就算有男朋友，那些对自己身材不满的女大学生不愿意经常做爱或探索性爱的奥妙。

当然，难免有例外的情况。有些女性正是出于自卑心理才进行性行为，希望借此能让自己感到自信一些。请看两位受访女性的故事：

说实话，我渴望爱情，哪怕一秒钟也好。好几次，我做爱只是为了引起他人的注意，我不觉得自己漂亮或者性感。我认为如果这个男人想和我发生关系，那证明他觉得我至少在某方面比较性感或者有魅力。但是事后，我觉得自己空落落的。我发现随便和男人发生关系不能带给我快乐。

——异性恋女，23岁

我一直都不瘦，但是也不算太胖。我很难相信有哪个男人愿意和我发生关系，显然事实并非我想的那样，因为我得到过在别人看来“不错”的男人。之前我和谈了很久的男朋友分手了（我们都到了结婚的地步），不过我很快找到了一个非常英俊的男人，他对我很不好，但是我愿意和他上床，因为和这么一个潇洒成功的男人上床，让我感到非常自豪。

——异性恋女，32岁

跟芭比说再见

对自己的身材缺乏自信的女性不仅性欲低下而且性反应迟钝。她们性冷淡，性唤起困难，很难抵达性高潮。梅斯顿性心理生理学实验室做了一项实验，85名女大学生先后来到实验室填写性生活和身材方面的两份问卷调查，身材方面的问卷调查询问她们的体重以及对自己身材的满意程度。然后，她们会独自在房间内阅读色情故事，并写出自己“兴奋”的程度。相比对自己身材不满的女性，对自己身材较为满意的女性更加“兴奋”。在现实生活中，对自己身材不满的女性性欲较低。

随着女性对自己身材满意程度的变化，她们的性欲以及性反应能力都会发生改变。宾夕法尼亚州大学的帕特丽夏·巴塞洛·科赫博士和同事对300名中年妇女的性生活做了为期10年的跟踪调查。结果发现，大约57%的女性表示性欲降低，58%的女性表示性生活没有过去频繁了，40%的女性认为性生活没有过去那么吸引人，32%的女性表示很难获得性高潮。为什么在十年后有这么多的女性性欲都降低了呢？你猜怎么着？身材是罪魁祸首。女性越认为自己不如十年前性感，越是没有性趣。反之亦然，女性越认为自己比十年前性感，越是性欲旺盛，性生活越是活跃。

如果女性过分关注自己的身材或者过分在乎伴侣对自己身材的看法，那么她就会在性事过程中无法集中精力，因此也就无法充分性唤起并最终抵达性高潮。所以治疗性冷淡的有效方法包括教会女性关注自身的性体验，教会女性客观地正确地看待自己的身材。32名过度肥胖的女性参加了为期31周的减肥项目，项目结束时，她们的体重大幅下降，都认为自己的身材变性感了，同时她们的性欲也增强了，性生活也随之活跃起来了。当被问及为什么减肥后性生活质量会提高时，3/4的女性回答说因为自己的身材变性感了。

关于媒体对女性心理的负面影响我们已经说过很多了。人们可能对魔鬼身材的明星烂熟于心，但是有谁知道最近获得普利策文学奖的女性呢？（杰拉尔丁·布鲁克斯在2006年获得了普利策小说奖）所以让我们看一看女性常常拿来和自己对比的典型形象吧。首先是T台模特，她们一般身高5英尺10英寸以上，体重平均120到124磅。这是许多年轻的（或者不太年轻的）女性梦寐以求的身材。但残酷的现实是只有5%的女性有成为模特的潜力——不论怎么节食、锻炼、做整容手术甚至患上饮食失调症都无济于事。其次是拥有精灵般曼妙身材的电影明星，她们婀娜多姿，走到哪里都能引起一阵骚动，频频出现在时尚杂志的封面上，就像一个女权主义网站所说的，“美得不可思议”。其实这种不可思议的美主要得益于电脑美图软件，经过技术人员的处理，明星们变得完美无瑕，鹅蛋脸、腰肢纤细、胸部丰满。在娱乐界，人们如此推崇丰满的臀部和裸露的锁骨，以至于需要美图软件来调整臀部和锁骨的线条。

甚至芭比也成了女性追捧的对象。事实上，研究者称如果芭比娃娃和人一样大小，那么她身高应该是5英尺9英寸，三围尺寸应该是39-18-33，体重不超过110磅，意思就是说她体内脂肪过少，不可能来月经。所以在这里不得不提醒一下芭比王子肯（芭比的男友），芭比那样的窈窕淑女是无法进行生育的。但愿布拉茨大头妹能够颠覆这种传统的玩偶形象。

社会尊严

建立健康的自尊心需要自我肯定，自我认同，以及肯定自身的社会价值。但是有的人不关注自身的内在品性，相反，关注的是他人、群体和社会对个人的品格、才能等价值的社会评价和社会认同。社会尊严需要一种价值“认同”作为基础，即需要同他人对比。人们同广告牌上的明星比身材，同他人比收入，同他人比自己的居住环境（同邻居比谁家装修得好），同他人比自己的社会圈子，等等。个人的自我价值和社会价值只有通过“有意义的他者”的对话才能形成。

任何上过中学的人都知道，这种对比和比较不是成人无聊时的举动。你的“人缘”需要朋友来支撑，学校也不例外。对于许多年轻人来讲，自尊心取决于你有多少朋友以及你在朋友中的地位，社会学家萝瑟琳·魏斯曼在其著作《女王蜂与跟屁虫》中对这种社交小团体的现象有详尽的描述。正如魏斯曼所言，“只要有好人缘，即便作风不良也不怕别人说自己是荡妇”。很多受访女性谈到自己曾经为了交朋友而和他人发生过性行为：

中学时我有一个朋友，她非常强势，非常叛逆。她让我觉得如果我想和她“混”就不能再做乖女孩。和她成为朋友之前，我很单纯，对性一无所知，为了证明自己的真心实意，我和她一样开始滥交、当第三者、来者不拒。为了得到她的尊重，我可以随便地和别人上床，因为读中学时我家里很穷，几乎没有什么朋友。我憎恶我那时所做的一切。和她断交后，我花了整整5年的时间才不再感到自己龌龊肮脏。

——异性恋女，22岁

有的女性做爱是为了让别人喜欢自己：

当时年纪还小，一心想着要成为人见人爱的“活宝”，我觉得自己是个大人物，觉得同学们都会围着我转。回想起来，为了能够增加自己的人缘，我当时确实利用过许多人。但是事实上，我并没有成功……这让我感到沮丧……当时我只是想和其他女孩一样……至少成为她们在我心目中的样子。

——异性恋女，41岁

有的人做爱是为了融入一个社交团体：

我觉得因为我是处女所以无法融入他们的社交圈。那时候我无法“理解”性活跃的朋友，所以总是被他们排斥在外。为了能够融入他们的社交圈，我和一个年龄较大的男人发生了性行为。他们圈子里的人年龄都比较大，文化程度也很高。

——异性恋女，26岁

我们知道女性喜欢功成名就的男人，这样的男人拥有财富，拥有体面的生活，还有各种优越的条件。从进化论角度来看，功成名就的男人能够传给下一代优秀的基因。但是有的女性向钻石王老五投怀送抱完全是为了另外一个原因：她们既不想和他们恋爱，也不想和他们生儿育女，甚至不想揩他们的油，她们只是想在朋友面前出一出风头：

他不是超级明星，但是他在的乐队在当地比较有名气，他们同一家大型制片公司合作。和他在一起挺好玩的，他对我很好，我身边的人都知道我和他之间的关系，因为我住宿舍，我们在一起的时候，他会去宿舍找我。我这样做只是为了让别的女孩嫉妒我……我觉得自己很酷。

——异性恋女，22岁

有的女性和名人勾搭在一起是为了提升自我价值。她们不是为了震慑朋友，也不是为了提高自己的社会地位，而是为了提高自我价值。不过有时候这种愿望实现起来并不顺利：

他是我们大学里的名人，所有和他约过会的女孩都觉得自己脸上有光，我是这么认为的。有一天晚上我在夜店喝了很多酒（那一晚女士免费喝酒！），借着酒劲我走向他，并开始同他打情骂俏。接着一切顺理成章，我们在他的住处狂欢一夜。我是心甘情愿的，因为在酒精的作用下，我抛开了平日的自卑心理，勇敢地奔向了难忘的春宵，不过春宵过后，我得了性传染病，披上了贱人的名声，而且第二天头痛欲裂！这是我做过的最蠢的一件事。

——异性恋女，32岁

不过也有无心插柳柳成荫的情况：

第一次见到我丈夫时，我觉得我根本“配不上”他……我从小就很腼腆，呆头呆脑的，只和那些“路人甲”玩在一起。突然在我的生命中出现了一位非常正点的美国男孩——高大健壮，笑容灿烂——如果是同学，他绝对不会记得我。共进晚餐后，我们去了我的住处，他把包拿了进来，我很随意地跟他说，你可以睡沙发，也可以睡我的床，他选择了我的床，我接受了他……半年后，我们举行了婚礼。有时候我会呆呆地看着他，心想：“天啊，他竟然是我的丈夫！”

——异性恋女，24岁

缺乏关爱

有的人生性活泼，乐天无忧，但是心理研究发现童年经历影响个人的心理素质和性格，成长过程中儿童需要来自父母的关爱和支持。例如，一项对16749名青少年所做的调查发现，受到父母悉心关照的孩子更加自信。让孩子感受到父母的爱非常关键——父母照顾孩子，警惕孩子的安危，孩子遇到困难时第一时间伸出援助之手。也许正是有了父母的保护，孩子才敢于探索和冒险，并最终养成健全的人格。从小缺乏父母关爱的女性往往比较自卑，为了得到父母从未给予的关注或者温暖，她们不惜以身体作为代价。

许多受访女性谈到恋爱是为了“弥补”童年时期所缺少的爱。在这种情况下，她们往往利用身体来取悦对方，以获得对方的关心和爱护。有的女性谈到她们从性爱中感受到了早年家庭所缺乏的爱：

我在一个充满暴力的贫困家庭长大。十几岁的时候，我相信身体的交融可以产生心灵的契合，另外，我喜欢那种被关注的感觉。但是有一次我躺在那里，眼望着天空，等着快点结束。我想让自己喜欢这一切，强颜欢笑。其实我只是想要一点爱。我觉得自己肮脏，但又无法停止，总是抱着一丝希望。

——异性恋女，28岁

对有的人来讲，性爱只能填补一时的空虚：

我在一个充满暴力的家庭长大，我一直以为自己太不乖了，所以才被打骂。我在床上得到了从未有过的关注，虽然没有未来，但是至少有片刻我觉得自己是被爱的，被需要的，被呵护的。

——偏异性恋女，25岁

十几岁的时候，我非常自卑。父母几乎从来没有管过我。我错误地以为和我上床的人一定在乎我。刚开始我很享受对方给予的关注，但是最后我发现不是的，上床什么都不算，上床和关心是两码事。

——双性恋女，24岁

一位受访女性谈到受虐待的经历使她变得麻木冷漠，使她在性爱中寻求刺激：

那个时候我头脑混乱，觉得生活在玩弄我，医生在欺凌我，所有的人都在利用我。有一段时间，我不知道爱护自己，也不知道爱护自己的身体，心里想：“管他呢，一身臭皮囊而已。”所以我敢挑逗任何人，到处乱搞，放荡不羁，觉得不过是一身肉而已，没什么大不了的。我失去童贞时也是这样想的：“管他呢，机会找上门了。”整个过程差不多持续了45分钟，他睡着了，我起来穿好衣服坐在那里，想着现在做什么呢？后来我跟朋友去吃午饭了。我只想寻找刺激，想作践自己，想感受点什么。

——异性恋女，24岁

学会放手

有的人通过外在的因素，比如财富和社会地位，来评判自我价值。而有的人则通过爱情来评判自我价值。因为不是所有的爱情都能够天长地久，所以随着爱情的得与失，心理会出现剧烈的浮动。如果一个女人认为男人的爱情就是自己的全部，那么男人的离去会将她推向崩溃的边缘，会剥夺她人生的全部意义。尽管有的人不这么极端，但是失去爱情终归是一件令人悲伤的事情。

爱情受挫后，大家都会经历一段伤心痛苦的日子，在这期间，有的人找朋友疗伤，有的人借酒浇愁，有的人痴迷巧克力，而有的人则放纵自己。一位受访女性写道：“忘记某人的最好方式就是遇见某人！”不止一位受访女性谈到自己如何利用其他男人来忘记失恋的痛苦。每个人都有自己的故事。

有的女性在其他男人那里重新找回自信：

每当我爱的人伤害我的时候，我都会去找其他的男人。这能让我忘记伤痛，学会放手。这样我感觉好受一些，尤其是当我爱的人为了其他女人而抛弃我时。在别的男人的怀抱中，我仍感觉自己还有魅力，我不是他离开的原因。

——异性恋女，19岁

我刚刚脱离一场糟糕的恋情。情绪极其低落，患上了典型的失恋症，觉得自己没人爱，认为别人不可能喜欢我，我也不可能再喜欢别人。刚遇见他的时候，我不是很喜欢他，甚至不觉他有什么魅力。但是，他对我表示有意思，所以我们经常一起出去玩。再后来就发展到了肌肤之亲的地步。我一直没有办法真正地喜欢他，但是很享受被爱的感觉。

——异性恋女，24岁

对有的女性来讲，这种分散注意力的方式不能长久：

在我生日的那一天，我的前男友无情地离开了我，他去找一位他家人能够接受的女人了。我被抛弃了，感到没人需要我，觉得自己不够好，没人喜欢我。一连几个月我都沉浸在失恋的痛苦中。慢慢地我不再那么悲伤，但是无法摆脱遭到抛弃的阴影。暑假的时候，我偶然碰到了小时候的朋友，他曾苦苦追求过我10年。也许是因为孤单，也许是因为喝了酒，反正我当时相信和他在一起一定能够帮助我愈合心中的伤。他将10年来积聚的爱全部倾倒出来，用热情似火的爱将我包围，我自信心大增。但是最后，孤单的感觉被罪恶感和羞耻感所取代。我原本是寻找被爱的感觉，结果自己都讨厌自己了。

——异性恋女，24岁

有的时候，事与愿违：

失恋后，我曾有过几次报复性性爱。原本以为这样会忘记那个人，或者至少能够抹去那个人在我身上留下的印记。我想错了，不过是又睡了一个男人而已，我还是和从前一样思念他。

——异性恋女，23岁

有的女人在性爱中愈合伤口或者找回被践踏的自尊，但是有的女人寻找的是一种权力感。

行使性权力

性赋予女性强烈的性权力感，性权力带来的主动权和支配权成了女性的性爱动机。一位受访女性一针见血地指出了这一点：

在性交对象面前，甚至在长期伴侣面前，女性有一种主动权和支配权。从很多方面来讲，性就是权力，你有权力赐予伴侣快乐，也有权力剥夺这种快乐，有权力感觉自己美丽动人。我认为为了行使性权力而发生性行为的情况很常见。

——异性恋女，22岁

权力不是目的本身，相反，是女人控制和影响性伴侣的方式。有时候这种控制的情况出现在情侣之间：

女性很容易通过性来控制男人。两个人之间可以公平一些，你也可以强势一些。我的男朋友控制欲很强，但是在性爱中，我们是公平的，有时候我甚至会命令他做一些事情。

——异性恋女，19岁

有的时候，女性在控制性伴侣的同时消灭潜在情敌，从而获得一种优越感：

那个时候，我和丈夫刚刚因为他出轨而分手，出于报复心理，我玩了一次三人游戏，一男两女。我丈夫从来没有发现，我也不想让他知道。我这样做是为了证明自己不是没有人爱，不是没有人喜欢。我感到兴奋，我有一种打破禁忌的刺激。我和那个女人在整个过程中没有任何互动，我们两个人的关注点都在那个男人身上。最

后我成功地诱使那个男人同我而不是和她做爱，此时我获得了一种莫名的优越感。

——异性恋女，29岁

打败情敌可以带来优越感，成功地吸引有权有势的男人同样能够带来优越感：

他是所有女人心目中的白马王子，只要走进门，就能引得满屋人抬头看他。当他向你投向目光时，你顿时会觉得自己是世界上最重要的人。我从小就是认识他，不过并不熟悉。但是有一天他定定地看着我，我彻底被迷住了。他是我们同龄人中的佼佼者，竟然喜欢我这样的一个壁花，我突然感觉自己强大了许多，觉得自己和他一样重要。

——异性恋女，24岁

权力感不仅在于支配他人，有的女性喜欢驾驭男人的感觉：

有一段时间我患上了贪食症，同时我还有严重的控制欲望。所以我喜欢在性爱中驾驭男人的那种感觉。

——异性恋女，23岁

青春的爱恋能让人重生，使将死之人获得永恒的希望，使生者获得精神的升华。

——异性恋女，58岁

我曾出于同情心和几个男孩发生过性行为，他们都是处男，我可怜他们从来没有接触过女人的身体，所以我给了他们。我当时觉得自己很伟大，我感觉自己在驾驭他们，他们则是服从的弱者。作为他们的性爱导师，我自信心大增，觉得自己更有魅力。

——异性恋女，25岁

权力是言情小说的主线。言情类图书产业价值达10亿美元，销售量超过其他任何体裁的图书，包括推理类小说。比如在2004年，言情类小说占美国平装书销售总量的55%。这些言情小说被翻译成几十种语言，远销100多个国家。言情小说的购买者95%为女性，所以这些小说是了解女性性心理的窗口。

言情故事的主要情节当然是男女主人公之间纠结的爱情，但是作者——几乎全部是女性——对女性情欲的描写细致入微，读起来引人入胜。读者喜欢的女主人公是男主人公欲罢不能的追求对象，像磁石般吸引着男主人公，男主人公热烈地追求她，她是男主人公心中的唯一，男主人公拜倒在她的石榴裙下。女主人公在男主人公面前有着强大的性权力，因为男主人公对她痴心不改。当然故事中的男主人公都阳刚帅气、身材性感、举止绅士，而且社会地位极高（要么是王子，要么是腰缠万贯的成功商人）。总而言之，他拥有所有天下女性渴望的特质。

在许多言情小说中都有这样的情节，不顾女主人公的拳打脚踢，男主人公用武力将其“制服”。很多心理学家指出，这是因为这种强迫的性爱令女性感到兴奋，这反映了一种病态心理或者女性服从男性的模式化观念。然而，科学研究给出了另一种解释。心理学家帕特丽夏·霍利曾对约900名女性做了抽样调查，研究女性是否有过在暴力下屈服于男性的性幻想。研究发现，有这种幻想的女性既不唯唯诺诺也不病态，相反，她们往往是强势、独立、自信的女性。而现实中温柔委婉的女性少有这种被暴力屈服的性幻想。霍利总结说，这种被暴力屈服的性幻想反映的是女性权力而不是懦弱的性格，因为幻想中的男性为她们着迷，为她们失去理智，完全被她们的魅力所折服。

性屈服

言情小说中的女主人公往往是男主人公的驾驭者，但是令人不解的是女主人公终归屈服于男主人公失去理智的狂热追求。在言情小说中，强大的性权力、无法拒绝的性魅力、暴力下的性屈服相互交织在一起。有几位受访女性曾提到这一点：

做女强人很累，所以有时候屈服是一件好事。我每天忙于责任、义务、工作，所以有时候想忘记一切，想任人摆布。我也喜欢被人疯狂迷恋的感觉，我只好屈服。

——双性恋女，18岁

另一位女性这样看待性魅力、性屈服、性权力之间的关系：

性爱中的屈服令我兴奋，但也不是总令人兴奋。有时候我喜欢在床上完全屈从于他，这让我觉得自己性感、被需要。我希望被他控制，同时也觉得自己在控制他。有时候我会把手绑起来，或者叫他抓住我的胳膊。

——异性恋女，33岁

一种合理的解释就是，既然男性不惜用暴力来强迫自己，那么证明他对自己欲罢不能，从而有一种驾驭男性的权力感。我们经过研究发现，女性的两种性爱动机——“我想被他控制”和“我想控制他”相互联系在一起。有数据证明这两种原因相辅相成，这意味着屈从是另一种形式的控制。

也许正因为这个原因，女性喜欢幻想性暴力。对141名已婚女性的

调查发现，在15种最常见的性幻想中居第二的是“我幻想着被强行压倒”，居第一的是“我幻想着他是一个万人迷”。其他多项研究证明很多女性都曾有过被性暴力的幻想。一项调查发现，29%的参与女性有过被性暴力的幻想，另一项研究发现30%的女性有过这样的性幻想：“我是奴隶，要服从男主人的一切吩咐”。

有的女性喜欢屈服不是因为想得到权力，而是想从平日争强好胜的状态中解脱一下：

我活泼开朗，什么事都想亲力亲为。所以我非常享受在床上被摆布的感觉，因为顺从的我不同于平日强悍的我。我相信男朋友不会占我便宜，所以我愿意屈从于他，愿意受他控制。

——异性恋女，28岁

事实上，控制别人是一种负担，所以有时候失去控制是一种解脱。有的女性谈到她们讨厌男人没有主见——不知道去哪个餐厅，不知道看什么电影，不知道自己的生活目标，然后不断地问女人该怎么办。所以有时候角色扮演性游戏能够带给女性平日缺少的轻松感：

我想同男朋友做一个角色扮演的性游戏，我想完全地屈从于他。我们原本是在掰手腕，结果我们俩突然有了激情。我想顺从他，他对我的控制令我欲火燃烧。他从衣柜里拿出四条皮带，然后把我绑在床上。我感到浑身轻松，不必担心任何事情，不必想着手往哪里放，不用想着说什么，做什么。我让他彻底地驾驭我。

——偏异性恋女，22岁

我是受虐狂，喜欢屈从……我从小就因为手淫而挨骂，所以有时候在我看来性是一件令人尴尬、感到羞耻的事情。我喜欢我的伴侣骂我为荡妇，尽管我不认为自己应当被羞辱。这是一种游戏，一种发泄性欲的游戏。

——女，31岁，性取向不明

我喜欢被控制，享受在某种情境下的羞辱。不过我只和信任的伴侣做这样的事情，我不会随便让人羞辱我。

——异性恋女，53岁

有的受访女性谈到，她们发生性行为有时候是因为想被惩罚：

有时候我想被别人惩罚。如果我男朋友扑向我，即便我不愿意我也不会阻止他，因为我喜欢被作践的感觉。

——异性恋女，18岁

我和男朋友在一起很久了，我曾深深地伤害过他的感情，为此我不断地自责……为了赎罪，我想让他伤害我的身体。我只记得伤害过他，但是具体什么事情都忘记了……在整个过程中，我都不敢看他，我看着别处对他说我喜欢这样。他肯定知道我有哪里不对劲的地方，因为平时我喜欢温柔的他。内心深处，他知道他在伤害我，可是我乞求他这样做，乞求他狠狠地对我，我叫他按照我的方式去做。事后，我稍微好受了一点。至少觉得我们之间扯平了一些。

——异性恋女，20岁

这种自我惩罚的情况很少，多数女性只是喜欢被伴侣控制，因为她们享受伴侣为自己而疯狂的感觉。但是这些故事将我们引向了性爱阴暗的一面，有的女性被迫发生性行为，因为她们觉得自己没有权利说“不”，或者觉得自己“亏欠”对方。在下一章中，我们将了解到女性的这种被动同自卑心理有关。

第十章 爱的阴暗面

欺骗、惩罚、虐待

快乐不能分享，正如痛苦只能经历或者施加一样。当我们赐予爱人快乐，赐予贫苦者仁慈时，我们不是为了满足他们，而是为了满足自己。事实上，我们善良或者残忍都是出于同一个目的，即加强自己的权力感。

阿道司·赫胥黎（1894—1962）

我们不能忽视人类性心理的阴暗面。被男人欺骗、下药、恐吓、强迫而发生性行为的女性多得不计其数。由于本书的主题是女性性爱动机，所以从某种角度来讲，在本书中谈论这样的话题似乎欠妥。的确，我们的朋友和同事都不明白我们为什么要在本书中加入这一章的内容，因为许多人认为强奸和性爱无关，而应当纳入权力和暴力的话题。

我们也曾有过这样的担忧，不过经过仔细斟酌，最终还是决定听取受访女性的声音。当被问及为何发生性行为时，很多女性说是因为被男人欺骗、威胁、下药、灌酒或者强迫。这虽然不算自愿性爱，但是至少是造成女性发生性行为的原因。

之所以公开讨论性爱的阴暗面，我们还有另外一个目的。我们希望这些女性亲身经历的故事以及相关的科学分析能够帮助读者进一步了解性暴力现象并给予自己所爱的人一些帮助。现在，教育的普及在一定程

度上提高了公众对强奸的认识，但是强奸案常常被当作禁忌，或者被当作桃色新闻，或者被当作千夫所指的丑事。另外，性暴力将给受害女性留下永远无法抹去的阴影，受害女性将终生处于性暴力带来的恐惧中。

因此，如果对女性的遭遇视而不见，那将是我们的一大疏忽。我们希望受访女性能够通过亲口讲述自己的故事告诉其他受害女性——她们有相似的遭遇。我们也希望女性（还有男性）能够吸取经验教训，从而避免悲剧的发生。我们从最普遍的现象着手：诱骗。

小花招

动物世界里到处都是尔虞我诈。你看到的所有事物都有可能是假象。渔夫下诱饵，将鱼儿骗到渔网中。为了交配，雄性举尾虫会用死苍蝇——雌性举尾虫的美食——来进行诱惑，但是在射精后马上将死苍蝇夺走。在情爱战场上，人类也同样使用类似的伎俩。

为何两性世界中充满了欺骗等丑陋的事情，这一点可以从性别冲突理论中得到更深层次的理解。每当两性的进化利益相左时，两性之间就有可能产生冲突。性别冲突理论认为两性之间经过世世代代的较量都各自发明了一套应付对方的策略和伎俩。比如，既然女性爱财，那么男性就可投其所好，设计财富骗局诱使女性落入情网。所以，女性应当时刻警惕各种陷阱，以防因一时的贪欲而误入歧途。事实上，在感情世界中，女性有各种办法揭开男性的面具。

从进化角度来讲，女性是宝贵的进行繁衍的资源：为了孕育一个孩子需要经历长达九个月的悲悲喜喜。所以为了争夺这一资源，在进化过程中，男性自然而然地掌握了名目繁多的策略。最惯用的性爱策略是真心实意地追求。不论是偶然的艳遇还是恋爱的初期，男性都会对女性表示出极大的兴趣，而且利用各种求爱手段：表现出幽默感，分担她的烦恼，举止儒雅，精心打扮，尽量找时间陪她，主动帮助她，请她吃饭，送给她礼物。当然，在初相识的阶段，几乎所有的男人都尽量表现出最好的一面，隐藏自己的缺点，时不时还会撒个小谎。在传统的恋爱或者网络恋爱中使点小花招是司空见惯的事情。

婚恋交友网现在成了越来越多单身人士的选择，因此人们在网上交友时也会受到种种欺骗。据一项调查，有1600万名美国人使用婚恋交友网站，其中300万人成功寻觅到真爱，有的甚至步入婚姻的殿堂。曾有

人专门调查过网上征友广告的虚假信息。研究者将征友广告中的各种信息包括身高、体重、年龄等同实际情况进行了比较。结果发现，55%的男性和41%的女性谎报自己的身高。比起男性，女性更倾向于谎报自己的体重。抽样调查结果显示，总共81%的征友广告含有虚假信息，涉及外表、收入、喝酒抽烟的习惯、政治观念等方方面面。

根据两性冲突理论，双方都非常清楚网络征友广告的虚假性。一项调查发现，86%的网络征友者认为其他人在或多或少地谎报身高或者体重等信息，而且认为网络征友的最大弊端就是虚假信息。

尽管征友广告普遍含有虚假信息，但是绝大多数都是“小谎”，比如男性给自己的身高加半英寸，女性给自己的体重减掉8.5磅等。绝大多数网络征友者说的都是“难辨真假的”小谎，省得在见面时一下子被看穿。但是也有例外情况。一位男士给自己身高加了3英寸，给自己的年龄减了11岁。一位女士给自己的体重减了35磅。但是整体来讲，人们在自己的征友广告中一般不会撒弥天大谎。

为了爱情撒点小谎是公平的——因为大家都在撒谎。有关身高、体重、模样等显而易见的信息，人们不敢说得太离谱。彻头彻尾的谎言容易在两个人见面时一下子败露，比如矮个子男士说自己6英尺高，或者大块头女士说自己125磅。然而，不是所有的谎言都能这么容易被揭穿，比如收入、社会地位等就很难确定，所以现在某些交友网站也有验证身份的程序，调查其真实的收入、教育背景等信息。有的网站甚至调查申请者是否有犯罪记录，以免有的人“忘记”在自己的征友信息中填写这一栏内容。

偏色

在将自己的身体交付出去之前，女性一般都会努力同对方培养感情。从进化论角度来讲，这是女性从祖先那里继承下来的智慧。只有当男人付出感情，尤其是真情时，才表明他会对你不离不弃，不论生老病死，他都会一直陪着你。只有爱才能让男人肯为你钟情、为你付出、保护你和你的孩子。没有感情的男人才会到处拈花惹草。

有时候男性无法理解女性对感情的需要，一位男性这样说：

你可能以为现在没有必要再用“我爱你”来哄骗女人。其实不是，这三个字有火上浇油的作用。每当情不自禁时，我满嘴都是动听迷人的爱语。但不是所有的女人都买我的账，不过浓浓的爱语让我们之间的情感更加热烈。我不是故意要这样花言巧语，谁叫女人都爱听呢！管他呢，反正有时候就得说甜言蜜语。

事实上，巴斯进化心理学实验室指出，为了骗女人上床，男性最常用的伎俩就是欺骗对方的感情。在一项调查中，我们请240名女性和239名男性讲一讲自己被异性欺骗的情况。结果发现男性欺骗女性的方法包括：

- 隐藏同另外一个女人的正式恋爱关系（9%）；
- 说谎说自己不喜欢另外一个女人（26%）；
- 隐藏自己对另外一个女人的感情（25%）；
- 夸大自己的事业心（21%）；
- 假装自己非常善良体贴（42%）；
- 误导她相信自己有多么喜欢她（36%）；
- 隐藏自己同另外一个女人调情的事实（40%）；

- 为了骗对方上床，假装自己非常喜欢对方（29%）；
- 误导她相信自己会与她长相厮守（28%）。

以上给出的数据很有可能比实际数据少许多。因为另一项调查发现，在112名男性中，有71%的人承认自己曾为了和对方上床而夸大自己的真实感情。

许多受访女性有着令人心痛的感情经历：

那时候我在读大学，有一天晚上我出去玩时喝了很多酒。当时我非常喜欢一个男生，他假话连篇，但是我没有丝毫的怀疑。比如，他跟我讲他和其他男孩子不一样，第二天早上他一定会打电话给我，说他多么多么地喜欢我。他夸我多么地美丽动人，多么地冰雪聪明，说如果我们两个人在一起他会是多么地幸福。我当时只想自己有多么地喜欢他，多么地想让他爱上我，所以对他的话深信不疑。几杯酒下肚后，我们一起到楼上去。第二天，他没有打电话给我。后来我听说他跟他的朋友讲我有多么容易到手。我感觉受到了极大的侮辱。

——异性恋女，27岁

和这位女性一样，桑德拉·希克斯也曾被深深地伤害。她有一个令人羡慕的好丈夫，艾德·希克斯。他勤快手巧，家里什么东西坏了都能修好，性格浪漫温柔，也很会逗人开心。突然有一天桑德拉·希克斯发现，自己焦急等待的退税款被莫名其妙地转到了另一个女人的账上！原来艾德·希克斯同时和两个女人保持着婚姻关系，而这两个女人都被蒙在鼓里。艾德·希克斯至少有过五次婚姻，其中三次都是在未离婚的状态下结婚。艾德·希克斯被逮捕入狱后继续追逐女人。如果不是艾德·希克斯的三位前妻的警告，又有一个女人差点被他蒙骗。一位不愿透露姓名的前妻说道：“我了解男人，你总会发现他的蛛丝马迹。但是他……那张嘴太会说了。”

我们在第三章中讲过，女性性高潮时体内分泌的催产素能够使女人深深地爱上对方。身体的温存会让女人用情更深，所以女性受到欺骗的可能更大。不难想象，感情受到欺骗的女性会经受撕心裂肺的痛苦，她们很难再次相信男人，不愿意与伴侣亲密或者任何身体的接触都令她们感到焦虑。

防骗术

男人确实有时候会成功地骗色，但是如果你认为女人是被男人玩得团团转的傻瓜，那你就大错特错了。女性深知男性有猎艳的强烈欲望。女性事实上有一套复杂的识别色狼的办法。研究证明，女性比男性更善于分析非语言信号，比如表情、动作等。她们懂得如何解读男性的表情，通过音色来判断对方是否可靠，通过种种信息了解对方的作风以及情感经历。闺蜜们聚在一起花几个小时的时间分析某一次对话，帮着姐妹分析男人的企图，“他说了X，然后我说了Y，……但是他说Z的时候敢看你的眼睛吗？”

一个可取的办法就是在发生亲密行为之前进行多多的接触。在巴斯实验室的一项调查中，我们询问男性和女性在接触多久后才愿意同喜欢的人发生性行为，我们给出的时间范围是1小时到5年之间。男性愿意在一周后发生性行为，而女性则希望接触时间更长一些。接触时间长了，女性就有更多的机会了解对方，从而及时发现企图骗色的人。

女性也善于从情感上保护自己。巴斯实验室的研究证明，当女性发现自己被骗时，会气得发疯，伤心欲绝。这种剧烈的情绪会在头脑中留下深深的烙印，在未来时刻提醒女性警惕骗子，不要再次受骗。

进化心理学家马特·哈瑟尔顿发现了女性用来保护自我的另一种办法：承诺怀疑偏见。举一个具体的例子：一位男子在第二次约会时就对女方海誓山盟。那么在这种情况下，如何正确判断该男子的真实想法呢？女性可能会做出两种错误的结论：第一，他在撒谎，但事实上他是真心的；第二，信以为真，其实他在撒谎。根据进化逻辑，受骗将会对女性造成巨大的伤害。被骗色的女性可能会意外怀孕；可能传给后代不太优秀的基因；可能要独自抚养孩子。因此，在长期的进化过程中，女

性形成了一个特别的心理，即承诺怀疑偏见，也就是说对男人海誓山盟的誓言总是半信半疑。这种心理发挥着极为重要的作用，防止女性被信手拈来的谎言所欺骗。真心实意的追求者需要耐心地取得女方的信任，而那些只想“泡妞”的人则会不耐烦地转向更加单纯、更容易利用、更易骗到手的目标。

在这个时候，男性处于实施欺骗行为的一端，而女性处于防范欺骗行为的一端。有的女性成功地揭穿色狼，而有的女性则不幸地被色狼所欺骗。

迷奸、强迫、强奸

绝大多数女性都希望通过性行为中得到积极的回报，比如性快感、爱情、承诺、报复、消除烦恼、避免恋人出轨等。但是有时候这种积极的回报是避免伤害——精神伤害或身体伤害或精神和身体的双重伤害。

在第六章中，我们谈到有时候女性会发生非自愿性爱，要么是为了取悦伴侣，要么是抵不住伴侣的死缠烂打，要么是为了维系感情，要么是认为自己应尽到“妻子的责任”，要么是不知道如何拒绝。不可否认，在这种情况下发生的性行为都可被视为强迫性交。因为抵不住伴侣的软磨硬泡而发生性行为 and 因为被威逼利诱而发生性行为之间的区别非常模糊，难以分辨。但是以下情况绝对属于强迫性交范畴：女性要在性爱和分手之间做出选择；女性不敢拒绝，或者因拒绝而感到自责、内疚；女性在被灌酒、下药的情况下“顺从”。有几位受访女性谈到自己被强迫的情况：

我的第一任男朋友总是逼我。我甚至和他约法三章，希望他守规矩，不要欺人太甚。我刚开始不知道是怎么回事，后来我和其他许多女孩一样不敢拒绝。事情发展到这一地步的主要原因是因为我的宗教，由于宗教信仰的关系，我性格懦弱，单纯无知。第二个男朋友逼我和他发生了性行为。他背着我在酒里面下了药……这次又是因为宗教原因，我不敢反抗，不懂得性爱，不懂得醉酒（当时只记得天旋地转，我不知道我醉了，我那个时候都不知道醉酒是什么感觉）。他还编了几个悲惨的故事，以骗取我的同情心，这也是我顺从他的另一个原因。我碰到好几次这种情况，有时候是因为无法抵抗伴侣的软磨硬泡，有时候是因为被人蒙骗，有时候是因为性格太过软弱，无法开口拒绝。我感到紧张不安，迷茫无助。我不想惹对方生气，我相信别人不会利用我软弱的性格，可是当他们在利用我时，我又手足无措，不知如何是好。这都怪我太小，太没有自主

性。这些事都发生在19岁之前，后来我不再那么软弱，也不再那么幼稚了。

——偏异性恋女，23岁

我当时非常幼稚，差不多只有14岁。我遇到了一个男孩（可能17岁左右），后来就去他家里玩。本来一切都很好，我们开始亲热（接吻），后来我不干了。可是他告诉我，我必须和他上床，否则他就不送我回家。之前我是跟父亲撒了谎才出来的，所以没脸打电话叫他来接我。我怕自己惹上麻烦，所以就顺从了他。我只想赶紧从他家出来，而唯一的办法就是顺从。

——偏异性恋女，31岁

强迫性交和强奸的施与者可能是陌生人，但是熟人作案的情况更常见。任何文化、任何阶层、任何年龄的人都可能实施强奸行为。被强奸的受害者可能是男性也可能是女性，但是绝大多数情况下是女性。根据（美国）全国侵害妇女暴力调查，8000名女性中有15%的人曾遭遇强奸，3%的人曾试图被强奸。62%的罪犯都是受害者的前任或者现任伴侣，而且熟人实施强奸的时候更容易伤害受害者的身体。

性虐待和少女

在调查中，我们发现青少年时遭遇强迫性交和强奸的女性非常多。令人惊异的是，约1/3的中学女生曾遭到男朋友的强迫性交或者性暴力。考虑到美国70%的青少年在18岁之前至少有过一次认真的恋爱经历，许多女性还在少女时就已经有了创伤性的性经历。

和成年女性相比，少女更易遭到强迫性交。她们缺乏恋爱经历，不太清楚恋爱是怎么一回事，因此不易察觉各种危险的信号。

当女性和伴侣在智力、社会地位、年龄方面相差较多时容易遭到强迫性交：

差不多17岁的时候，我和一个26岁的男子拍拖。我想和他做女朋友，但是他有点让我出乎意料。我不想失去他，所以当我们亲热的时候，他会把我的头摁到下面给他做口交。他摁很久都不放手，就算我在掉眼泪。但是我继续和他约会，以为那是女朋友应该做的事。

——异性恋女，38岁

少女没有成熟男性那样丰富的性经验和阅历，因此很容易受其掌控，也容易在没有防备的情况下被强迫发生性行为。事后，缺乏性经验的少女往往将责任怪罪在自己头上。有时候女性会觉得这是自己的错，不应该“误导”对方，或者应该知道如何为自己解围。据一项调查，美国1/4到1/3之间的中学生认为，如果女孩子允许男孩子摸胸、穿着暴露、同意到对方家里、和对方拍拖时间很长的话，男孩子可以强迫女孩子性交。

强迫性交和强奸对少女造成的创伤超过成年女性。花季少女情窦初开，花季年龄是性意识渐渐成熟的时期。如果早年意识到强迫性交是男女关系的一部分，那么日后就以为这是自然而然的事情，从而造成性暴力的恶性循环。

不论受害女性的年纪大小，性虐待会给受害者造成永久的心灵创伤，彻底扰乱受害者的生活。被男朋友强迫性交会使受害者彻底失去信任感，这种亲人的背叛导致受害者再也无法相信或者依赖未来的伴侣。许多遭遇强奸的女性患上了创伤后精神紧张性障碍（PTSD），症状表现为突然感觉强奸的可怕情景再一次发生、容易受到惊吓、睡眠出现问题、感情变得麻木或者变得冷漠。在一项调查中，研究者将40位遭遇强奸的成年女性同年龄相仿的32位经历生死大劫（人身攻击、车祸、抢劫）的女性相对比，结果发现95%的强奸受害者患上了PTSD，而后者中有47%的人患上了PTSD。

90%的强奸受害者会出现性欲障碍，比如性冷淡（93%），厌恶性爱（85%），生殖器疼痛（83%）。很多强奸受害者也会出现饮食失调症，比如暴饮暴食（68%）、呕吐（48%），另外，除了PTSD外还会出现焦虑症（38%）。有的受害者嗜酒、吸毒，更多的人感到抑郁、焦虑、愤怒、恶心、苦恼、无助、恐惧、自卑。简而言之，强奸带给女性的的心灵创伤是巨大的。

一位受访女性谈到早年遭受性暴力造成的伤害：

在我很小很小的时候，我被强迫给一个16岁的男孩子做了两次口交。我很难理解当时发生的事情。后来我知道那是怎么一回事后，感到恶心、非常难过。多年来朋友以及心理专家不断地开导我，希望我能彻底放开这件事，不要让这件事影响我的性生活。我不确定这件事到底在哪方面影响了我的生活，但是我无法享受性爱，感到焦虑，严重自卑。不过，现在我已经好多了。

随着年龄的增长，我们懂得如何爱护和保护自己的身体。可是遭受过性暴力的女性，尤其幼年遭受过性暴力的女性，认为自己无法保护自己的身体，认为自己对别人的人身侵害无能为力。受害女性往往说事件发生时，她们感觉自己“非常遥远”。女性无法将自己的身体抽离当时的环境，唯一“逃脱”的办法就是将自己的精神同肉身相分离。有的受害女性在恋爱后常常无法性唤起或者“找到感觉”，因为她已经习惯精神的逃离。如果女性认为自己无法保护自己的身体，那么面对危险信号时，她很有可能无动于衷或者不做任何反抗。这样的女性甚至在面对伴侣的性邀请时都无法做出自己的决定。

有的研究者称，这种心理可以用来解释为何性侵案件的受害女性重复受害的可能性较大，估计受害女性再度受害的可能性为15%到72%之间。幼年时遭性侵的女性在成年后遭遇性暴力的可能性是没有性侵经历女性的两倍。研究已经证明性侵受害者再度受害的可能性较高，但是其原因仍不明确。酗酒和吸毒可能是一个因素，但是仍不能解释再度受害的原因。性侵案件的特点，比如严重程度、暴力方式、时间长短、是否牵涉到家人，也会增加再度受害的风险。最近一项研究发现，自卑心理、性焦虑、出轨都是造成受害女性再度受害的部分原因。

两位受访女性谈到了自己反复遭遇性侵的经历：

在15岁的时候，我被三个男同学强奸了，就在回家的路上。我当时还是处女。案发地点在学校后面，放学回家的学生三五成群地路过那里……他们都听到了我的喊叫，但是没有一个人来救我。我把其中一个罪犯咬出血后才得以逃脱。由于我的反抗，我身上到处是抓痕和淤青，那三个男孩也被我抓伤，警方以此为依据逮捕了他们，他们被打手，被勒令两年内不许犯任何错误。后来我被我的第一个“伴侣”强奸，我们作为事实婚姻伴侣在一起生活了8个月。有

一天晚上我走出夜店的时候，被一个男子跟踪到小巷内强暴。有几十个人看到了他，也听到了我的呼救声，可是没有人前来帮助我……在遇到我的第二任（现任）丈夫之前，我不相信世界上还有善良温柔的男人。我对全世界男人的绝望因一个男人的爱而改变。

——异性恋女，35岁

童年的时候，我曾被几个亲属性侵。此外，十几岁的时候我被数次强暴。我对很多人说过这件事，但是没有人当真，令人心痛……我从小就成了受国家监护的未成年人，所以曾被送到儿童福利院。我讨厌待在那里，我同几个女孩常常聚在一起，说自己如何讨厌那里。后来我干脆和附近地区的几个男孩出走了。记得有一次，我同几个男孩还有一个我认识的女孩在一起。他们都讨厌我，都认为我是一个淫妇，因为他们听说我到处被人睡。也许真的是这样，因为那个时候我完全不懂得自尊自爱，完全不在意自己的身体。到了晚上，我们几个人找了一个地下室洗衣房过夜。其中有一个男孩强暴了我。我只是死人一般躺着，感觉眼下发生的事情和自己无关。这种受欺凌的感觉让我悲痛。

——偏异性恋女，28岁

婚内强奸

我被前夫精神虐待、言语虐待，在我们15年的感情中，大多数时候我都是被强迫过性生活的。如果我拒绝他，他就会大发雷霆，能连着骂我三天。最后我干脆就顺着他，忍受15分钟的性爱总比被骂上几天强。

——异性恋女，36岁

非自愿性爱和强奸之间的区别非常微妙，尤其当强奸发生于伴侣之间时，因为两个人过去有过自愿的性爱。遭遇婚内强奸的女性只有当身体受到暴力或者伤害时才认为自己被强暴。研究指出，被伴侣强暴的女性常常为对方找借口，比如“他喝醉的时候才那样”，或者“我不应该激怒他”，等等。受害女性也往往淡化事件的严重程度，比如她们会说“只发生过几次而已”。

受害女性不愿意承认被伴侣强奸，这是因为她们害怕被报复，害怕名声不好，害怕被打。事实上，性暴力和身体暴力经常是同时发生的。在最基本形式的性暴力（强迫妻子发生性行为）中，丈夫是为了显示自己的权力，而且多数情况下这种大男子主义作风会延伸到家庭生活的细枝末节。家暴男人往往禁止妻子同朋友或其他家人来往，打击妻子的自尊心，用各种各样的方式来压制妻子，从而让妻子更加依赖自己，更加顺从自己的欲望。有的男人禁止妻子出门的借口是“她不值得信任”。

社会学家大卫·芬克尔霍和克尔斯季·尤洛将婚内强奸大致分为三类。一类叫作“虐待强奸”，40%的婚内强奸属于此类。虐待强奸就是身体暴力和性暴力的总和，丈夫在性侵妻子之前或之后还会殴打妻子。第二类叫作“暴力强奸”，丈夫只用必要的武力制伏妻子，另外40%的婚内强奸属于此类。但是在这类强奸中，丈夫往往逼迫妻子做某种形式的性

行为。

第三类叫作“性虐待”，属于最少见但最严重的婚内强奸类型，丈夫一般是性交狂，为了性而不择手段。这种疯狂的强奸犯都有施虐的倾向，喜欢羞辱、贬低、控制妻子。一位受访女性讲述了自己充满恐惧和屈辱的经历：

我小时候曾被无数次强奸，初次婚姻中也不断被丈夫强暴。小时候，我的头被枪顶着，说如果不顺从的话就开枪打死我。我的第一任丈夫甚至把我作为性交玩具送给他的朋友。他说如果我不听话，他就趁我睡觉的时候杀死我，为了证明自己的话，他拿把刀放在枕头下面。

——偏异性恋女，26岁

研究者曾做过多项调查，他们给出妇女被强暴的几个案件，然后请参与者对这几个案件的严重程度打分。结果发现，参与者普遍认为婚内强奸对妇女造成的伤害较小。这种观念可追溯到自古以来的想法，即丈夫有权要求妻子过性生活，婚内强奸不属于违法行为。几十年前，美国的性侵法律接受了英国著名法学家黑尔勋爵的提议：“丈夫不会因强奸妻子而被定罪，因为根据他们的婚约，妻子已奉献其身给丈夫。该项同意是不可被撤销的。”

直到1993年，婚内强奸才在美国的50州成为一项罪名。但是目前在美國的30个州里，当妻子具有某些弱点（例如有精神或身体上的障碍，不省人事或熟睡等），无法表示同意，而丈夫并没有使用武力和妻子发生性行为时，大部分州会给丈夫豁免权。

不过时至今日，婚内强奸不是在所有的国家都构成犯罪。阿富汗不久前通过的一项法案甚至将婚内强奸合法化。该法案中有一条规定：“丈夫只要没有外出，就有权与妻子每四天进行一次性生活。”另一

条则写道：“妻子除非生病或者患有任何有可能因房事而加重的疾病，否则必须对丈夫的性要求给予积极回应。”这项法案是为了规范占阿富汗总人口（3000万）20%的什叶派民众的家庭生活，而逊尼派不适用该法案。美国总统奥巴马称此法律“可恶至极”，国际组织呼吁阿富汗政府撤销该法案。这一颇具争议的婚姻法案使得更多人关注婚内强奸的问题。婚内强奸影响着全世界——包括将婚内强奸定罪的国家——数百万妇女的正常生活。

性暴力除了给受害者造成严重的心灵创伤外，还会影响受害者日后正常的性生活。梅斯顿性心理生理学实验室的调查表明，许多受害女性表示在遭遇性暴力后出现的性功能障碍可持续几十年。有的受害女性彻底失去了性欲，而有的则恰恰相反——进行毫无节制的高危性行为。有的受害女性非常恐惧性生活，当伴侣主动温存时，会出现急性焦虑症（又称惊恐发作）。有的受害女性无法性唤起或者无法抵达高潮，有的甚至出现性交疼痛。有的患上了阴道痉挛，这是指性交时阴道周围的肌肉不自主地剧烈而持续地收缩，使勃起的阴茎甚至卫生棉棒无法插入。

心灵创伤的治疗效果取决于女性的受害情况，比如有没有插入、有没有受伤、有没有重复受害、受害时的年龄、施暴者的身份等。令人欣慰的是，针对受暴女性心理创伤的治疗办法在过去十年中取得了极大的发展，比如压力免疫训练和延长暴露疗法。压力免疫训练包括精神疗法、角色扮演、深度放松肌肉、呼吸控制训练、应对技巧、思考停止法，从而使受害者停止不断地重复思考当时的受害经历。在延长暴露疗法中，受害者通过想象，重新回到当时的情境中。她们大声地用现在时态生动形象地描述当时的情境给治疗师听。这种疗法需要重复进行。家庭作业一般是每天至少听一次自己讲述受害过程的录音。这种疗法短期内的效果是焦虑状况恶化，但是长期来讲，随着不断地重复当时的情境，受害者会变得不再那么焦虑。在一项研究中，研究者对比了治疗性暴力创伤、普通焦虑症、PTSD、强暴受害者抑郁情绪的三种疗法：心理咨询、压力免疫训练、延长暴露疗法。治疗时间为每两周90分钟，共

9次。结果发现，延长暴露疗法对治疗PTSD症状最有效。

在我们的调查中，一位受访女性谈到心理咨询使她重拾自信：

当时我17岁，刚刚上大一。我和一个男性朋友出去约会，我们玩得很开心，晚饭时到外面吃了比萨，然后回到校园里面散步。晚上他和我回到我的住处，我们睡在了一起，这没有什么，因为我们彼此认识。半夜睡觉的时候我突然醒来，发现他正在摸我的下体。我说别这样，可是他根本不顾我的反抗强暴了我。我不敢做太多抗争，因为他块头很大，我怕他会伤害我。早上，我请他立刻滚蛋，我当时觉得自己受到了极大的羞辱，心里一阵阵地恶心。我去医院寻求帮助，但是后来的几个月情绪极度低落。最终我接受了心理咨询，治疗后我放开了，觉得自己还是一个美丽的好女孩。

——异性恋女，23岁

梅斯顿实验室正在进行为期5年的一项研究，目的是研究针对强暴受害女性性功能障碍的书写干预疗法及其功效。所有的参与女性都曾有过创伤性的性经历，而目前又都处于甜蜜的爱情中。研究者要求参与女性每周写30分钟的文章（至少要写5次），描述自己是一个什么样的性伴侣。我们告诉参与女性尽量把过去、现在、未来的性经历和情感经历联系在一起，描述得越详细越好。到目前为止，治疗效果令人满意。完成治疗的许多女性说性生活质量有了大幅度的提高。最令人欣慰的是有几位参与女性说我们的研究改变了她们的生活。

书写过去创伤性的性经历为什么会有积极的疗效，我们到目前为止还没有找到具体的答案。但是有几个可能原因。首先，书写给受害者创造了释放积聚在心头的消极情绪的私密环境。书写过去成了一种发泄的方式。其次，受害者通过书写理出一条清晰的思路。和口述过去不同的是，当你写下来的时候，你必须给出故事的开始、过程、结尾。这样一来，受害者就知道性暴力是发生在过去的事，那段经历会永远“凝固”在

过去的某个时间，不会再回到现在或者未来扰乱自己的正常生活。最后，通过书写过去的经历，受害者再次暴露于可怕过去，刚开始的时候，这会增加受害者的焦虑情绪，但是随着不断的反复，过去噩梦般的经历不会再引发剧烈的情绪变化。

防范性侵害

性侵害不是新现象，相反，在人类历史上，性侵害有着相当长的历史。人类学家佩吉·桑迪借助《标准文化样本》分析了156个部落社会。她发现，婚后习惯居住在男方家的部落社会中女性被强暴的现象较多。其他研究发现，当女性在附近地区没有血缘关系的亲属的时候，受性侵或者家暴的可能性较大。桑迪指出，存在部族之争的部落社会中，强暴妇女的现象比较常见。强暴事件高发的文化中，女性往往地位低，没有政治发言权。但是在崇尚男性暴力和武力的文化中，强暴事件最频发。

看一看人类古文献便可知道强奸现象有多么普遍。圣经文卷充满了规范强奸现象以及惩罚强奸犯的文字。公元前2000年的《亚述律法》有这一条规定：“如果一个领主在城市中或者城市宴会上强暴了处女，那么该处女的父亲可将强暴者的妻子带去让别人强暴。”钦定本圣经《民数记》31:17—18以及31:35写道：“所以，你们要把一切的男孩和所有已嫁的女子都杀了。但女孩子中，凡没有出嫁的，你们都可以存留她的活命……女人共三万二千口，都是没有出嫁的。”《创世记》第34章讲到一位赫梯族王子强奸了雅各的女儿底拿，他“看见她，就拉住她与她行淫，玷辱她”。

历史记载还表明战乱时强暴妇女的现象非常普遍。有的人类学家指出抢夺妇女有时候是爆发战争的主要原因。令人畏惧的征服者成吉思汗（1162—1227）将女人视为战争的一大福利，“人生最大的乐趣就是把敌人斩尽杀绝，夺尽他们的财产，看着他们的亲属痛哭流泪，骑他们的马，强奸他们的妻子女儿”。苏珊·布朗米勒在其著作《违反我们的意愿》中详细叙述了现代战争中存在的强奸平民现象。例如，第二次世界大战时日本占领南京，日军对妇女的强奸案起码2万起。1945年，苏军袭击德国时强暴了众多妇女，“苏军将德国女人当作战利品”。20世纪90

年代中期，估计有2万名波斯尼亚穆斯林妇女被波斯尼亚塞尔维亚人强暴。2009年1月，在国务卿审议听证会上希拉里·克林顿指出，在刚果大规模强奸妇女已经成了战争武器，这是美国急需应对的全球问题之一。

人类历史上的强奸案甚至出现在艺术和文学中。例如，由希腊历史学家普鲁塔克和李维叙述的传奇《劫夺萨宾妇女》讲述了这样一个故事：罗马人在邀请邻邦萨宾人参加自己的宴会同时，悄悄地打入萨宾城，抢去了那里许多年轻美貌的妇女。在文艺复兴时期，有许多作品都以这部传奇故事为主题。20世纪的艺术巨匠毕加索也有一幅以《劫夺萨宾妇女》为主题的画。

在这里简单地回顾历史是为了说明一个事实，即强奸是全天下妇女不断遭遇的梦魇。我们不需要用理论来证明强奸会给女性造成多大伤害，但是有必要了解为什么强奸的伤害性会如此巨大。从进化论角度来讲，强奸会干扰女性的择偶。受强暴女性可能会怀上不想要的孩子，可能会因此遭受指责或者惩罚，名誉受损，很难找到配偶，等等。如果受害女性已婚或者有男朋友，那么就面临着被抛弃的危险。另外，受害女性承受着巨大的精神折磨，包括感到羞辱、焦虑、惶恐、愤怒、抑郁等。

既然强奸的后果不堪设想，那么女性对此没有任何防备的话有点不符合逻辑。进化心理学专业和进化人类学专业的女性是最先研究女性防备强暴的研究者：

- 结交特别的男性朋友，以求保护。（人类学家芭芭拉·史密兹）
- 喜欢身强力壮和有权有势的男人，以威慑图谋不轨的男性。（心理学家马果·威尔森和莎拉·麦斯尼克）
- 结交女性同盟，以求保护。（芭芭拉·史密兹）
- 女性对危险信号非常敏感，从而避免将自己处于危险的环境中。（心理学家塔拉·夏瓦尼和戈登·盖勒普）
- 排卵期的时候，女性会避免进行危险活动，以防在最易怀孕的时候被

强暴。（莎拉·麦斯尼克和戈登·盖勒普）

·强暴造成的巨大心灵创伤促使女性在未来避免处于同样的境况中。

（人类学家南希·桑希尔和生物学家汉蒂·桑希尔）

这些防范措施的有效程度有待进一步研究，不过我们认为有关性侵害防备的研究严重缺乏，而且急需研究资金的投入。

除了以上列出的防范措施外，我们还要提出三种办法。第一，同有血缘关系的亲属在一起。在原始社会，女性在小群体环境中长大，周围都是有血缘关系的亲属——父亲、兄弟、叔伯、祖父母、母亲、姐妹、阿姨。所有的这些亲属可以威慑或者报复潜在的强奸犯。但是，在现代环境中，女性经常脱离保护网去外地求学或者工作，因此容易成为强奸犯的目标。当然，我们不是说女性不应该离开家到外地求学或者工作。相反，我们要指出的是，现代女性已经没有条件再享受亲人提供的保护，因此需要寻找其他防范措施，比如结交提供保护并威慑潜在强奸犯的闺密或者“特别的朋友”。

从进化论角度讲，另一个潜在的防范措施是强暴幻想，强暴幻想包含三种因素：暴力、性、非自愿。有过强暴幻想的女性多得惊人——31%到57%之间。实际数据肯定更多，因为强暴幻想毕竟不是一件什么光彩的事，有些女性不好意思向别人承认自己有过强暴幻想，就算是在匿名回答调查问卷。

强暴幻想怎么会有助于防范性侵害呢？女性的强暴幻想至少有两大类。第一类是美好的强暴幻想，幻想中的情境完全不同于人们平日所想的强暴。在这类幻想中，男主角往往英俊帅气，强势迷人，而且疯狂地爱着女主角。女主角尽管表示拒绝，但是显然是在半推半就，最终被强势的美男子“征服”。幻想中的女主角可能会有一点点恐惧，但是美好的强暴幻想基本上不含有任何血腥暴力的成分。这类强暴幻想令女性兴奋，缓解压力（这一点我们将在下一章中详述）并沉浸在理想情人的想象中。

第二类是恐怖的强暴幻想，这类幻想的性质和作用则完全不同。同美好的强暴幻想不同，这类幻想中的男主角一般是陌生人，年龄偏大，而且面目可憎。幻想中的情境充满了威逼和暴力的色彩。例如，强暴者抓起受害者摔到地上，不顾受害者的拼死挣扎将其衣服撕烂。产生这类幻想的女性往往比现实中的受害者更加胆小，有的甚至有幼年被强暴的经历。所以，我们猜测这种恐惧心理有可能促使女性建立很强的自我保护意识，从而防范性侵害的发生。

这完全是一种推测，需要明确的是没有任何证据证明这些女性真的想被强暴。现实中的强暴令女性恐惧、厌恶，使其受到极大的精神创伤——对女性的伤害程度仅次于谋杀。有人经常梦见或者幻想自己从高楼坠落，这并不代表着他们真的就想跳楼，同样的，产生强暴幻想的女性不是真的想被强暴。恐怖的强暴幻想促使女性处处小心，以防意外发生。巴斯实验室提供了一个案例：

我猜他企图强奸我们。当时我和朋友正赶往电影院，已经很晚了，而且那一带治安非常乱。他开始跟踪我们……然后我们吓得一溜烟跑开了，他没有追上来。我当时想，他会拿着什么武器威胁我们，然后把我们带到某个阴暗的角落（那一带到处都是阴暗的角落），先奸后杀。我们可能是在胡思乱想，感到非常害怕，于是撒腿就跑。我知道，如果我们跑的话，在他袭击我们之前我们就可以跑到灯光比较亮的地方。我不知道他是不是企图强奸我们，但是还是小心为妙。

最后，女性对陌生人的警惕心理可能有助于防范性侵害。在人类历史上，许多强奸案发生在战乱时期，战胜方掠夺蹂躏战败方的妇女。因此，在进化过程中，女性防范强暴的一个策略就是警惕陌生的男性，尽管多数情况都是熟人作案。

女性对陌生人的防范心理在现代社会或许仍在发挥作用，如果没有

这种心理，强奸案可能会更加频繁。深入了解女性防范性侵害的心理及其作用有助于减少强奸案的发生。现在我们急需研究女性防范性侵害的策略，而此类研究应该找出适用和不适用于现代社会的策略。研究时绝不能怪罪受害女性，相反，应该向女性以及家人、朋友提供自我防卫的科学知识。如今，女性仍存有世代传下来的性心理，这些有的已经过时，不能有效应对现代社会的危险。下一章我们将要讨论：性爱如何满足当代女性的需要。

第十一章 性爱如灵药

性生活的益处

月经周期同月亮或太阳的周期相似，但其释放的邪恶力量是不可挽回的……行经期的女子带有剧毒，男子若与其接触会失掉性命。

——老普林尼(公元23—79)

现在，我们已经讨论过女性主要的性爱动机：为了爱与被爱，为了加深感情，为了感受甜蜜的爱情，为了享受床第之欢。我们介绍了女性如何利用性爱达到自己的目的——获得财富、报复、吸引或者留住伴侣。我们也分析了女性发生非自愿性爱的原因：自己的责任感或者被对方施压、欺骗、殴打。另外，我们也提到女性的其他性爱动机：建立自信、积累经验、摆脱处女之身、寻求新奇刺激。其实性爱不论对女性的心理健康还是生理健康都有着众多益处。

比镇痛药还灵

每个人都几乎听过（或者说过——当然是在特殊情况下）这一个老掉牙的借口：“亲爱的，今晚不行，我头痛。”这不是说谎，确实如此，房事可能会加重甚至引发头痛。在亲热时，头部和颈部肌肉紧张，高潮来临时血压升高，大脑中的血管膨胀，这些都会加重头痛，学名叫作“性交头痛”。但是有些受访女性谈到房事有助于减轻头痛：

我有偏头痛，但是发作次数很少，发作间隔时间也很长，病情较轻。我发现每次房事时，尤其是当我抵达高潮时，头痛就不翼而飞了。

——异性恋女，42岁

一位受访女性谈到医生曾建议通过房事来减轻偏头痛：

神经科医生说性高潮有助于缓解偏头痛。有时候确实管用。我在服用偏头痛的药物和止痛药后会感觉浑身轻松，我称此为“干我”状态。头可能是在隐隐的痛，但是高潮可以止痛。我倒是愿意同伴侣做，但是我一直在用振动器。高潮有助于防止头痛不断发作。

——异性恋女，43岁

早在17世纪的时候，现代神经学之父托马斯·威利斯提出，当他的病人凯瑟琳女士头痛欲裂的时候，性欲也往往随之大增。

性交为什么既能诱发又能缓解头痛？原理如下：体内分泌大量催产素，催产素的增加导致内啡肽的增加，内啡肽是一类内源性的具有类似

吗啡作用的肽类物质。人们常说的“跑步者的愉悦感”，就是指当运动量超过某一阶段时，体内便会分泌内啡肽，产生轻松愉悦的感觉。内啡肽还有强烈的镇痛作用。女性的体内每天都在分泌少量的内啡肽，否则小伤小病都会变得无法忍受。（吗啡和海洛因成瘾者习惯大剂量摄入外源性肽类物质，导致人体正常的内啡肽产生机制逐渐退化甚至丧失。）

南伊利诺伊大学头痛门诊的研究表明，性行为时大脑分泌的内啡肽可以缓解头痛，而且对部分女性非常有效。根据该项研究，58名患有偏头痛的女性中有近一半的人表示在高潮后头痛有所缓解，只有三名女性表示房事后头痛加重。最重要的是，这种治疗办法不仅几分钟内可见效而且完全免费！同偏头痛疗效最好的药物曲坦比一比吧。快速镇痛的最佳办法就是注射曲坦，但是见效也要等上15分钟，有的人甚至1小时后感到头痛有所缓解，而且打一针要花掉70美元。（80%的偏头痛患者都在使用曲坦。）

有的研究者认为在大脑中的某个地方有“头痛启动器”，而性高潮则能够将其“关掉”。这可以解释为什么性高潮能够永久性地治疗头痛，如果内啡肽是唯一因素的话，那么疗效不会超过几个小时。罗格斯大学的研究者贝弗利·惠普尔指出，刺激G点（位于阴道前庭组织的一枚镍币大小的区域）可以使痛阈惊人地提高40%。在高潮过程中，女性承受痛感的能力可增加到75%。

所以，性事不仅可以缓解头痛，还可以缓解其他各种各样的疼痛，包括关节痛、鞭伤、肌肉萎缩、背痛等：

差不多10年前，我把后背弄伤了，动都动不了。我服用强效镇痛药来止痛。有一天我读到一篇文章说性高潮时大脑中释放的某种化学物质能够止痛。我就想：“干吗不试一试？”我的丈夫主动提出要帮我验证这个说法。我不能动，所以整个过程全靠我丈夫一个人，我只是躺在那里。的确有效！我不骗你。性高潮就和止痛药一样有用。

——女，年龄和性取向均不明

治疗痛经

性生活可以治疗痛经。未绝经的妇女，每个月子宫内膜都会分泌前列腺素。前列腺素引起子宫平滑肌的收缩，月经周期开始的时候，可以帮助经血的排出，但是同时也会引发痛经。性生活可以影响前列腺素对身体的作用，所以有的受访女性谈到自己通过做爱来缓解痛经：

愉悦的性爱是治疗痛经的最佳方式。有很多次，我上床就是为了缓解痛经。

——异性恋女，47岁

女性性高潮时，子宫收缩，把多余的（有人说“可恶的”）引发痛经的前列腺素用光，从而缓解痛经。经期性行为的另外一个好处就是缩短月经周期。有的女性表示在房事后一天内月经就突然停止了，担心“经血是不是被堵住了，要等到下个月才能排出来”。恰恰相反，高潮时加剧的子宫收缩可以帮助经血快速排出体外，从而提早结束经期。在20世纪60年代中期，为了记录性高潮时的生理变化，性学家威廉姆·马斯特和维吉尼亚·琼森在实验室内直接观察女性性高潮时的身体变化。借助反射镜，他们能够看到在性高潮结束时经血由于受到挤压从宫颈管喷射而出。

性生活还可以减少子宫内膜异位症的发病率。子宫内膜异位症是指具有生长功能的子宫内膜，在子宫被覆面及宫体肌层以外的地方（比如卵巢、输卵管）生长繁殖而形成的一种妇科疾病。子宫内膜异位症患者有典型的性交不快或性交痛、骨盆病及不育。耶鲁大学医学院的研究者发现，经期性生活规律或者自慰的女性患子宫内膜异位症的概率比经期无性生活的小1.5倍。（奇怪的是，经期使用卫生棉棒也有助于降低子

宫内膜异位症的患病概率。)

从某种角度来讲，性生活就像是阴道的清洁工。经血中带有的子宫内膜组织有时候会回流到骨盆区，这种现象叫作“经血逆流”，容易造成宫内膜异位症，而过性生活可将残留的经血逼出阴道，从而减少患病概率。性高潮时，随着子宫收缩，残留的经血被逼出子宫，从而降低宫内膜异位症的患病率。另外，耶鲁大学医学院的该项研究发现，经期使用卫生巾的女性患宫内膜异位症的概率是用卫生棉棒女性的两倍。这表明，卫生棉棒能够更有效地清除残留在体内的经血。

总而言之，经期性生活能够缓解痛经、缩短月经周期、减少宫内膜异位症的患病概率。显然，罗马历史学家普林尼并不知道这些科学知识。他曾这样描述接触经血的后果：“接触了它，鲜葡萄酒变酸，田地变贫瘠，钢刀的刃会钝，象牙的光泽会暗淡；狗只要尝到经血就会立即变疯，连小蚂蚁都不敢接近沾有经血的玉米粒。”

令人神清气爽

性爱可以赶走压力，承认吧，很多时候男人才不关心为什么，反正他们乐于奉陪。

——偏异性恋女，22岁

众所周知，感到愤怒或焦虑的时候，我们无法享受身边美好的事情。的确，满腹忧愁的时候，哪有闲暇去欣赏周围的美好。同样，如果带着满肚子愁苦上床，那么肯定无法集中精力去感受伴侣热情的抚摸，也无法给予热烈的回应。马斯特和琼森把这种情况叫作“看热闹”，因为自己无法全情投入，更像是一个看热闹的观众。显然，如果你一直在心里暗骂可恶的上司或者琢磨着第二天该如何安排工作，那么你肯定无暇顾及外界对自己身体的刺激，因此不可能唤起或者抵达性高潮。所以有心事的时候，女性无法享受性爱或者提不起性趣。

当处于压力下的时候，人的身体会发生一系列的变化，而这些变化有时候会挑起女性的欲望。应激状态会激活人体内的交感神经系统（SNS），心率加速，血压升高，排汗，失禁，新陈代谢缓慢，肝脏分泌葡萄糖以释放能量。交感神经会分泌去甲肾上腺素，去甲肾上腺素是分子结构类似于安非他明的激素。在应激状态下，身体发生的所有这些变化是为了让我们适应外界环境，快速做出“战斗或者逃走”的决定。交感神经系统只能在瞬间发挥作用——此时，我们要么迎头而战要么赶紧逃命。如果交感神经系统一直处于激活状态，那么我们会一直处于高度紧张状态，精神和身体都将崩溃。

当你汗流不止、浑身颤抖、心脏狂跳的时候，你无法放松也无法集中精力工作。所以，交感神经系统活跃时间过长的话，心血管、免疫系统、神经系统都会紊乱。过于紧张激动的人需要服用 β 阻滞剂或者像氯

硝西洋和阿普唑仑这样的抗抑郁药物，以缓解紧张状态。有几位受访女性谈到性爱可以缓解紧张状态：

由于工作压力太大，有时候觉得日子很难熬，非常想宣泄一下。每当这个时候，下班回家然后在床上翻云覆雨一番，会让我觉得神清气爽。

——异性恋女，44岁

确切地说，我上床是为了消气。有时候，我和他在一起会觉得非常暴躁，然后就开始发脾气。这主要是因为我感到无聊。所以，我和他亲热，因为亲热总比争吵强，而且我还能有点事情做。

——偏异性恋女，27岁

偶尔当我气急败坏的时候，我需要释放多余的能量。我发现做爱就是一种宣泄能量的好办法，性爱让我的心情由阴转晴，变得平静。其他的身体活动（比如锻炼）有时候也有同样的效果。

——异性恋女，23岁

很多受访女性谈到性爱能使她们头脑清醒，做事效率更高：

有时候，做题很让人烦躁。当我遇到无法解决的难题时，我会休息一下，去和我男朋友做爱。等我再重新看那道题的时候，我就能轻松地找到解题思路，因为我放松了大脑。

——异性恋女，19岁

有时候，性爱还能调节吵架后的紧张气氛：

我们是青梅竹马……我认为什么矛盾都能在床上得到化解。的确是这样，尽管是短暂地化解……

——异性恋女，25岁

吵架的时候或者吵架之后过性生活有助于化解两个人之间的矛盾。因为性爱可以释放积聚在心头的怒气，让我们重新恢复平静的心态，赶走引发争吵的坏心情。虽然性生活不能够解决根本性的问题，但是至少能够让女性更加理智清醒地处理问题：

和好性爱比平时更加激情四射。但是，什么问题也解决不了，还是照样吵……不过，在床上激情时你好像把所有的怨言和怒气都发泄出来了，心情会比原来好上一百倍。

——异性恋女，24岁

如果感情基础较好，那么和好性爱会让两个人想起过去的美好。另外，和好性爱会让两个人重燃爱情的火焰。

催眠

长期抑郁会对身体造成各种各样的伤害。睡眠问题困扰着2000万美国人——女性是男性的两倍。时不时会失眠的人更多，因为在激动或者抑郁的时候，大家往往会喝大量的咖啡或者酒。建议睡眠不规律的人：不要喝咖啡、抽烟、喝酒；晚饭不要吃太多；只有在睡觉的时候上床；经常锻炼身体；卧室保持安静、黑暗、凉爽。

许多受访女性的回答证明性生活有助于睡眠：

研究生快毕业的时候，我压力非常大，经常失眠。为了控制失眠，我开始跑步，努力学习，后来发现性高潮时的快感能让我的大脑得到彻底放松，体内分泌的内啡肽能让我安然入睡。我没有那么多呼之即来挥之即去的性伴侣，所以我经常用电动器具给自己催眠，这样不仅不必依靠别人，也没有任何负罪感。

——偏异性恋女，29岁

如果你接受此项建议，那么这里要提醒一下：过于激烈的性爱会让心狂跳不止，不仅睡不着反而会更加精神。所以，“狂野的”性爱留在白天做比较好，晚上适合“缠绵的”性爱。

性高潮时体内分泌的内啡肽有助于放松身心，所以人一般在做爱后想睡觉。不过最重要的是体内分泌的一种叫作催乳素的激素——激素和睡眠息息相关。处于睡眠状态的时候，人体内的催乳素会增加。实验证明，被注射催乳素的动物往往沉睡不起。催乳素还能给人满足感。所以，催乳素可能是导致男性在射精后进入不应期阶段的原因。催乳素对女性没有这样的影响，所以女性往往抱怨男性在房事后倒头就睡。

有趣的是，研究发现性交产生的催乳素比自慰产生的多400%。从进化论角度来讲，这是有道理的：如果性交比自慰更能满足女性，那么女性就更倾向于选择有伴侣的性爱，这样就创造了繁衍生息的机会。催乳素有催眠的作用，女性保持平躺的姿势有助于精子快速移动到卵子旁边。

压力是春药

性生活能够赶走焦虑，但是焦虑也能够给性生活加“料”。有些受访女性谈到焦虑的心情让她们更有“激情”：

我越是压力大，越是心情焦躁，性欲就越强……

——异性恋女，20岁

哦，我多么爱我的丈夫啊。我们结婚64年了，这么多年没有分开过一天。我们在一起非常开心，当然啦，我们也吵架，不过和好的过程更好玩！

——异性恋女，86岁

研究者使用第二章讲过的“阴道光电容积脉搏波”来检测焦虑对性欲产生的作用。在该实验中，一组参与女性先看一个轻松的旅游纪录片，然后再看一个色情片，片子里面的情侣进行前戏、口交和性交。另一组参与女性先看一个旨在激活交感神经系统的影片，然后再看色情片。结果发现，第二组参与女性看过色情影片后阴道扩张的幅度更大，虽然她们看的第一个影片不含有任何色情的成分。所以，最有说服力的解释就是，交感神经系统被激活后女性更易被性唤起。

在梅斯顿性心理生理学实验室，我们想看一看运动对性欲的作用，运动同样能够激活交感神经系统。参与女性需要来实验室两次，第一次的时候，她们先看旅游纪录片，然后再看色情片。第二次的时候，她们先运动20分钟，骑单车或者在跑步机上跑步，然后再看和第一次差不多的色情片。她们的运动强度是其最高心率的70%，对很多人来讲这样的运动强度很大。参与女性每次看色情片的时候，研究者都用“阴道光电容积脉搏波”测量她们的性唤起程度。结果发现，运动完后的女性在看

色情片时性唤起程度更高。事实上，第二次的性唤起程度比第一次整整高出了150%。所以，激活交感神经系统不仅能让女性应对“战斗或者逃走”的紧急状况，还能让女性更好地投入到性活动中。

研究发现，男性与女性恰恰相反，激活交感神经系统会使男性无法勃起，尤其是当他对自己的性能力有顾虑时。梅斯顿实验室的研究表明，激活交感神经系统对患有性功能障碍的女性有帮助。如果女性心里“很想”做爱，但是身体却比较迟钝的话，不妨尝试做一些剧烈的运动——追你的男朋友绕圈跑（或者叫你的男朋友追你），去跳舞，或者一起看一部恐怖电影。许多书本给予患有性唤起障碍或者性高潮障碍的女性的建议恰恰相反——听舒缓的音乐，洗泡泡浴，或者冥想。这些方法有助于放松身心，但是梅斯顿实验室认为这些方法不会像剧烈活动那么有效地“点燃”女性的身体。

爱，是吓出来的！

几年前，梅斯顿实验室的研究小组到得克萨斯州的几大主题公园做调查，看一看激活交感神经系统的过山车能不能增强女性的性唤起程度。由于主题公园都是面向家庭的，所以在那里要求女性佩带阴道检测器显然是不合情理的，也就是说，研究小组无法直接检测女性的性唤起程度。于是，研究小组想了一个办法，即调查女性被异性吸引的程度。在几天时间里，研究小组采访了许多排队等候坐过山车的女性和刚刚从过山车上下来的女性。刚刚坐完过山车的女性还处在交感神经系统活跃的状态，研究者请她们看一位男性的照片，然后填一个调查问卷，问题包括：你认为这个男人的长相如何？你愿意和他接吻吗？你是否愿意和他约会？虽然所有受访女性看的都是同一张照片，但是相比排队等候的女性，刚刚从过山车上下来的女性认为照片中的男人更帅气，更愿意同他约会。好像交感神经系统仍旧活跃的女性更容易爱上异性。

现实中的单身人士可能就要问了，那么是不是去跳舞的地方比去休闲的地方更容易有艳遇，是不是去健身房比去咖啡厅更容易遇到情人。这个问题不能直接回答。在现实中，这要取决于彼此是否有一点点喜欢对方。如果是这样，那么有可能。但是如果一个女人根本看不上你，就算她跑完马拉松也不会喜欢上你，更不可能和你上床。

眼下，交感神经系统增强女性性唤起的概念对大多数人来讲仍然比较陌生。不过，聪明的男人早就意识到了这一点。公元550年，罗马斗兽场的记载中有这样一段文字：

女士们激动得站起来，用拳头使劲敲打坐在前排座位的人的后背，歇斯底里地大喊：“杀！杀！杀！”在表演还没有开始前，年轻男士会瞅准那些可能会失控的女士，然后故意坐到她们的旁边。

在—阵歇斯底里的疯狂中，淑女们完全忘记了自己的仪态，看着眼前的血腥场面只顾得乱喊乱叫，这个时候旁边的男士们会趁机占占她们的便宜。

爱的阳光

世界范围内的研究证明，患抑郁症的女性是男性的两倍。在人的一生中，大约20%的女性和10%的男性会患上抑郁症。男女性激素的不同可能是女性更易患抑郁症的原因。因为只有来月经并进入青春期的女性才比男性更易患抑郁症。男性体内的睾丸激素不会剧烈地上下浮动，一般在早上的时候体内的睾丸激素最多。女性体内的性激素，比如雌激素和孕激素，随着月经周期会发生剧烈的变化。女性的月经周期一般为28天。月经来潮的第12天（排卵期前）雌激素最多，在第19到第22天体内的孕激素最多。

女性的性激素也会随着其生理变化而发生剧烈变化，比如青春期、孕期、生产期、产后期、更年期。性激素的剧烈浮动会影响到大脑内的几种化学物质，从而使人陷入抑郁心情。由于同样的原因，5%的女性在月经来潮前的一周会莫名其妙地抑郁，烦躁不安，这种症状叫作经前烦躁症。所以，当体内性激素发生剧烈变化时，很多女性都会感到情绪低落。

女性患季节性情绪失调（SAD）的概率是男性的三倍，SAD是一种随着季节和自然光照变化而出现的忧郁情绪。当自然光照减弱时，我们大脑中的松果体会分泌褪黑素，褪黑素有催眠的作用（所以失眠的人有时候会补充褪黑素）。当清晨的阳光照射到视网膜时，体内的褪黑素会减少，我们也就随之清醒起来。冬天的时候，白昼缩短，夜晚延长，人体内的褪黑素也会多起来。而冬天患SAD的人居多，所以科学家认为SAD和褪黑素的增多有关。

如果所有人的褪黑素水平在冬天都会上升，那么为什么女性更容易患SAD？美国国家心理卫生研究所的研究者托马斯·韦尔及其同事经过

研究证明，女性在生理上对自然光的照射更加敏感。可是现在的夜晚灯火通明，恍如白昼。所以有人想大脑可能会被灯光“蒙骗”，以为是白天，所以不再分泌褪黑素。研究者在验证这一假设的过程中发现了一个有趣的性别差异：不论灯光有多么明亮，女性仍旧能够感受到自然光的变化，而男性却没有任何感觉。所以，女性体内的褪黑素水平在冬天会有明显的上升。而对于男性来讲，灯光替代了自然光，体内的褪黑素水平不会随着季节而有大的起伏。

长期的压力会打破体内的激素平衡，从而导致抑郁症的暴发。大脑中的信息传递是通过神经递质来完成的。神经递质分为很多种，其中三种同人的情绪紧密相关：血清素、去甲肾上腺素、多巴胺。如果大脑不能正常分泌这三种神经递质，那么大脑的“边缘系统”将不能正常工作。而边缘系统掌管着我们的情绪、食欲、睡眠、思维、性欲等。边缘系统一旦紊乱，其所控制的一切都会进入混乱状态。

在压力状态下，位于肾脏上方的肾上腺会分泌皮质醇，皮质醇是一种能够加快人体新陈代谢的荷尔蒙。正常含量的皮质醇有助身体在压力下回复体内平衡。但是长期压力会导致长时间分泌皮质醇，从而产生抑郁症。患有严重抑郁症的人一般体内的皮质醇含量极高。我们知道女性体内的雌激素含量比男性高出许多。研究发现，雌激素不仅会增加皮质醇的分泌而且会影响身体恢复到正常皮质醇含量的能力。所以，女性比男性更容易受抑郁情绪的困扰。另外，被性唤起或抵达高潮时，体内的皮质醇含量较低。如果女性体内的皮质醇含量过高，那么会影响其正常的性功能。梅斯顿实验室最近进行的一项研究表明，女性在看色情电影时，如果体内的皮质醇含量升高，那么就很难被性唤起，相反的，如果体内的皮质醇含量降低，那么就容易被性唤起。不过，性生活有助于降低体内的皮质醇含量，从而缓解焦虑和抑郁的情绪。

许多研究证明，患有抑郁症的女性更容易出现性功能障碍，比如性冷淡、性唤起困难等。我们在第二章中已经讨论过，治疗抑郁症的药物

会破坏女性正常的性功能。所以，对于那些正在服用抗抑郁症药物的女性而言，引发性功能障碍的原因到底是抑郁症还是药物无从判断。梅斯顿实验室为此做了一项调查，调查对象为100位正处于恋爱关系中的女大学生，她们需要填写一份有关抑郁情绪和性功能的调查问卷，为了让受访者能够诚实地回答问题，调查问卷采取匿名的形式。所有的受访者都未服用任何抗抑郁药物。结果发现，相比没有抑郁情绪的受访者，情绪稍有抑郁的受访者有以下问题：性交时阴道不易湿润、性交疼痛、难以抵达性高潮、性满足感少、性快感低。这项调查还有一个惊人的发现：情绪低落的女性相比其他人会更频繁地自慰。

那么为什么抑郁的女性更爱自慰呢？一种解释就是抑郁的女性把自慰当成了一种“自助疗法”——通过高潮来提振精神。性高潮时体内分泌的内啡肽会在短时间内使人感到精神抖擞。沮丧的女性从生活中得不到快乐，所以自慰带来的性高潮成了精神的暂时庇护所。而且对绝大多数女性来讲，自慰更容易获得性高潮——她们知道该摸哪里，什么时候该用力，该用多大力。另外，找一个伴侣毕竟需要一定程度的社交，而抑郁症患者往往害怕社交。自慰省去了很多麻烦，不会出现“行为表现焦虑”，也不必担心别人怎么看自己。

调节情绪的灵丹妙药

在某些方面，自慰确实比有伴侣的性爱更好，但是纽约州立大学奥尔巴尼分校的心理学家戈登·盖洛普指出，女性和异性伴侣做爱有一个特别的益处。在该项调查中，研究者要求293名女大学生填写一份有关抑郁症的表格，然后回答一份调查问卷，问题包括：多久过一次性生活？已经多久没有过性生活了？在采用什么样的避孕措施？结果发现，不使用避孕套的女性（可能在用口服避孕药）患抑郁症的比例低于经常使用避孕套的女性，而且比没有性生活的女性更加快乐。最令人吃惊的是，13%的使用避孕套的女性曾试图自杀，而不使用避孕套的女性中只有5%的人曾试图自杀。

这些发现表明精子中含有“治疗抑郁情绪”的物质，是使用避孕套或者没有性生活的女性未获得的物质。人们早就知道精子中含有营养物质，正是这些营养物质使精子跋山涉水找到梦寐以求的卵子。但是很少有人知道精子中含有的各种荷尔蒙，包括睾丸激素、雌激素、卵泡刺激素、黄体生成激素、催乳素和几种前列腺素。所有的这些荷尔蒙都有调节情绪的潜在功能，而且可由阴道壁进入血管中。事实上，精子进入体内数小时后，部分荷尔蒙就会进入女性的血液中。在精子含有的荷尔蒙中最能提振精神的是雌激素和前列腺素。这两种激素在抑郁症患者体内的含量比常人低，而且研究发现，雌激素有助于提振绝经妇女的情绪。另外研究证明，含有雌激素的避孕药有助于调节年轻女性的情绪。

该调查还发现，不使用避孕套的女性在停止性生活后会变得越来越抑郁。然而，使用避孕套的女性在停止性生活后却没有出现这样的情况。研究者认为，这表明当女性失去精子的滋润后会经历一段“停药期”。在第二章中，我们在解释性高潮的进化缘由时提到，性高潮带来的快感是女性发生性行为的“回报”。生理学家罗伊·莱文指出精子调节

情绪的作用或许是女性发生性行为的另一个“回报”。

除了具有提振精神的功能外，研究还发现精子对女性的性欲有着巨大的影响。我们之前讲过，体内睾丸激素过低可导致女性性冷淡，而精子含有的睾丸激素可通过阴道壁快速进入女性血液内。因此，精子可以增强女性的性欲。通过使用双功能超声检查，研究者发现精子中含有的前列腺素E1会使血液快速流向女性的生殖器。在后来进行的一项研究中，研究者发现，患有性唤起障碍的女性在性交前在阴户部位涂抹一种含有前列腺素E1的药膏可大大增强性唤起的程度。若把含有前列腺素E1的药膏换成安慰剂则没有任何功效。精子中含有的前列腺素E1会迅速进入女性的血液中，从而起到添油加火的作用。

当然，我们需要进行大量的实验才能叫医生把“精子”作为抗抑郁药方开给病人！不过，以上研究结果从生理学角度解释了为什么那么多受访女性说做爱是为了“赶走忧伤”，是为了“神清气爽”。

“1” 是世界上最孤独的数字

有时候，我就是渴望被人压下面的感觉。

——偏异性恋女，20岁

孤独是导致抑郁症的另一个原因。当然，每个人的性格不同，有的人生性活泼，喜欢在人群中周旋，而有的人生性腼腆少语，不喜欢与人交往。但是一定程度的社交是必要的或者说是必需的，没有人际交往的人容易感到孤单寂寞。多数异性恋女性在晚年都会陷入孤单寂寞中，因为女性一般会嫁给比自己年长的男性，加之男性寿命又比女性短，所以到晚年时女性往往面临着独守空房的危险，而且总体上来讲，老年女性人口比老年男性人口多，因此她们也很难找到合适的伴侣度过余生。

许多受访女性，不论年龄大小，不论何种性取向，都谈到自己曾为排遣寂寞而寻找性伴侣：

当我孤单的时候，我愿意找一个人聊聊天，有可能的话还可以亲热一下。我真的认为世间所有的情爱关系都是因为人内心的孤独。男女间的亲热只有两个目的：交流和快感。因为快感可以独自获得，所以做爱的主要目的是交流。因为孤独，所以需要交流。

——偏异性恋女，27岁

孤独的煎熬有时候令人无法忍受，所以有的女性会因为害怕孤单而做出一些不明智的选择：

孤单寂寞的感觉太难熬了，所以我找了一个男朋友并和他发生了关系。我太傻了，这场恋爱不仅没有使我心情变好，反而让我感

到更加郁闷。我和他只谈了一个月左右的恋爱。有一次我们认真讨论了一下我们之间的感情，然后不知不觉亲热起来了。他说他想“干”，因为我想有人陪在我身边，所以我同意了。我现在很后悔，因为我们彼此不是很了解，而且不知道我们未来的感情方向……这就是生活。

——异性恋女，31岁

我在床上努力取悦前夫，以为这样就可以留住他的心。我们的性生活从来都是以他为中心，是为了愉悦他。我当时年纪太轻，什么都不懂，但是他不能满足我，因为他没有任何做爱技巧。他也从未认真地爱过我。总之，他是一个彻头彻尾的自私鬼。我在夫妻生活中从未得到满足。我总是以他为中心，千方百计取悦他，因为我害怕孤独。

——偏异性恋女，39岁

一位受访女性非常害怕孤单以至于走向了极端：

我向来都是一个“乖女孩”，也一向洁身自好。有一天，我突然发现我被前男友感染了疱疹。这简直是晴天霹雳。当时是70年代，得疱疹对一个女孩子来讲是不可接受的事情。我当时以为我不能生孩子了，坚信自己不可能再找到男朋友了。于是，我开始疯狂地寻找结婚对象，到处滥交。极度崩溃的时候，我想着把疱疹传染给他们，这样我们就是一类人了。我不是为了报复男人，而是害怕孤单。我想如果他和我有一样的病，那么我们就可以同病相怜，他不会因为嫌弃我的病而离开我。

——异性恋女，49岁

有时候，男欢女爱，水乳交融。但是水乳交融的性爱是有前提的：浓烈的爱情、彼此体贴呵护、牢固的感情基础或者至少有共同的未来。这不是说“一夜情”不会激情四溢，而是说如果是为了排遣寂寞才做爱，

那么随意的性爱恐怕是要令人失望了：

我当时特别寂寞，我知道他肯定会和我上床……不过寂寞的感觉只消失了片刻，当他走后，寂寞的感觉又排山倒海般袭来。

——异性恋女，24岁

一位受访女性一针见血地说道，孤单寂寞得需要一个人来陪，但是单单有肉体接触不能解决问题：

我和谈了三年的男朋友分手一个月左右的时候，我有过一次一夜情。当时的心情非常复杂，重获自由的兴奋、猎奇的欲望、孤单寂寞的感觉、失恋的痛苦、遇见爱情的希望相互交织在一起。事后，我还是一样的孤独。完全没有两情相悦的感觉，我后来一度感到羞耻，惶恐不安。由于彼此陌生，而且都喝得醉醺醺的，所以床上不甚和谐。我得到的教训就是：肉体接触不能排遣寂寞，爱情可以带来性，但性不能带来爱情。

——偏异性恋女，29岁

但不是每个寂寞女性都这样消极地看问题，有的女性说一夜情使她们熬过了一个又一个寂寞难耐的夜晚，使她们避免了各种自我毁灭的行径，而且大大地增强了她们的自信心。

燃情又燃脂

我和男友都在减肥，但是觉得运动量还不够大，所以想着一天做几次爱，既好玩又消耗卡路里。确实好玩，而且我们确实感受到了脂肪的燃烧。

——偏异性恋女，25岁

做一次爱大概能消耗100到250卡路里，当然这要看性爱中的运动程度。加入各种芭蕾动作甚至翻筋斗的性爱显然比“躺着等待高潮”的性爱更能够消耗卡路里。另外，这也要看是午间休息时的“快餐式”性爱还是彻夜激情的性爱。一项对152对加拿大异性恋情侣所做的调查表示，对于女性来讲，做一次爱需要18.3分钟，包括11.3分钟的前戏和7分钟的性交。（有趣的是，这些情侣中的男方认为前戏时间是13.4分钟——明显长于他们的女朋友所说的时间。）

女性理想的做爱时间比实际要长许多——19分钟的前戏和14分钟的性交。根据一项对1400多名18岁到59岁女性所做的调查，美国女性每个月的性生活频率是6.3次。二三十岁的女性平均性生活频率较高，每个月7.5次，五六十岁的女性平均性生活频率较低，每月4次。

按照每磅脂肪相当于3500卡路里计算，美国女性每年通过做爱平均燃烧掉了3.78磅脂肪。如果美国女性突然停止做爱，那么10年之后体重会增加38磅。换一种角度，如果女性一个星期做爱四次而不是两次，将每次做爱的时间从18.3分钟延长至36.6分钟，那么每年会多减掉4磅脂肪。或者她们一年可以多吃17个巧克力圣代冰淇淋、23个含糖炸面圈、14个香槟松露球而不变胖——绝对是一个值得考虑的好办法。

生命不息，做爱不止

“性锻炼”不仅能够燃烧卡路里，而且像其他有氧运动一样，有益于身体健康，比如加快新陈代谢、伸展肌肉、增强柔韧性、给予身体能量、调节胆固醇水平、有助于身体各部位包括大脑的血液循环，甚至能够减小心脏病的发病率，延长寿命。一项长达25年的跟踪调查发现，性生活能够延长寿命。但是有一个有趣的两性差异：对男性来讲，性生活的次数更重要——做爱次数越多，寿命越长。对女性来讲，性生活的质量更重要——越是能够从性生活中得到满足，寿命越长。最近一项对2500名台湾老年人所做的调查发现，在过去14年中，每月至少过一次性生活的人比每月少于一次性生活甚至没有性生活的人活得长。事实上，每周过一次以上性生活的65岁以上的女性在14年后的存活率远远大于偶尔过性生活或完全没有性生活的人。一项研究发现，修女患乳腺癌的概率比常人高20%。但是，未生育的女性患乳腺癌的概率也比常人高20%。所以，修女的高发病率不知道是因为禁欲还是因为未生育所导致的。

科学家还不确定为什么性生活能够延长寿命。影响寿命的生活习惯因素很多（比如饮食、锻炼、基因、压力等），所以无法给出具体的解释。但是性生活延长寿命之说可能和荷尔蒙有关，规律的性生活会增加体内的睾丸激素和雌激素，而这两种激素都有助于减少心脏病的患病率。未绝经的女性患冠心病的概率比男性小50%。但是女性一旦绝经，卵巢分泌荷尔蒙（雌激素、孕激素、睾丸激素）的功能下降时，其患冠心病的概率将和男性持平。即便是年轻女性，如果由于疾病进行了卵巢切除手术，那么患冠心病的概率也会增加。与此相对，大量研究证明绝经期妇女补充雌激素有助于减小心脏病的患病率。当然，许多女性不敢补充雌激素，怕患上乳腺癌。医学界对补充雌激素是否真的会引发乳腺癌还没有定论。性生活可以促使身体自己分泌雌激素，所以规律的性生

活有助于减小心脏病的发病率，而且还不会诱发乳腺癌。

加强针

性生活延长寿命也是因为适度的性生活（当然性伴侣要身体健康）有助于提高免疫功能。所以，有的受访女性说她们过性生活是为了“保持健康”或者“活得更长”。免疫球蛋白A（IgA）是一种抗体，进入身体后可阻断病原体对机体的伤害，使病原体失去致病作用。这些抗体能够阻隔流感之类的疾病，通过唾液以及黏膜表层中的IgA含量可以检测免疫功能的强弱。研究表明，听舒缓身心的音乐或者逗弄宠物会在短时间（20~30分钟）内增加人体内的IgA含量。爱情对人体的免疫功能也有着巨大的影响，这个影响可好可坏。总的来讲，已婚夫妇患病的概率小于单身人士。但是如果感情生活不幸福，免疫功能反而会变弱。

为了验证性生活同免疫功能之间的关系，心理学家卡尔·查耐特斯基和弗朗西斯·布伦南做了一项调查，他们询问了112名大学生（大部分是女性）过去一个月的性生活状况。他们同时搜集了所有受访者的唾液样本以测验IgA含量。偶尔（每周少于1次）过性生活的学生的唾液中IgA含量比完全没有性生活学生稍高。性生活规律（一周1~2次）的学生的唾液中IgA含量比其他学生高出30%，表明他们的免疫功能最强。可能规律的性生活使这些人感到身心放松愉悦，而轻松和愉快有助于增加体内的IgA含量。性高潮时体内增加的啡肽也有助于提高免疫功能。

最难解释的一个发现就是性生活频繁（每周3次以上）的学生的唾液中IgA含量最低，比禁欲的学生还低。这表明如果要保持身体健康，性生活必须要适度。许多研究表明身体适度分泌啡肽有助于增强抵抗力，但是在一项研究中发现如果体内的啡肽过多则会削弱抵抗力。

最后，受访女性也谈到了性生活的几个益处。催产素除了催眠之外，还能使大脑嗅觉中心嗅球的干细胞生成新的神经元。这表明性生活有助于增强嗅觉的灵敏度。规律性生活的另一个益处就是增强膀胱控制，因为排尿的肌肉在性生活中得到了锻炼。对于绝经的女性来讲，规律的性生活有助于避免阴道萎缩，阴道萎缩是性荷尔蒙减少的结果。一项研究发现，相比一年性生活不到10次的女性，一个月性生活超过3次的绝经女性患阴道萎缩的概率更小。性生活可增加体内的睾丸激素和雌激素，睾丸激素有助于强健骨骼和肌肉，而雌激素可使阴道组织更加健康，皮肤细腻，头发光泽。所以，演员琼·克劳馥曾说：“我需要性爱来美容。”

好玩的是，一些不太知名的男性杂志和网站列出了“女性应该过性生活”的各种新奇理由。比如，接吻促使唾液分泌，从而清除牙缝间的“污垢”，性爱会使鼻子更加通畅，不至于缺氧。这些说法也许有其依据可循，但是我们不认为女性看到这些理由后还有兴致去做爱。关键的是没有一个受访女性曾提到以上理由。

结语

谜一样的女人

女性的性爱动机是人类动机心理学中最奇妙、最复杂、最捉摸不透的问题。在本书中，我们探讨了各种各样的动机——从疯狂的绝望到狂热的爱情，从保护伴侣自尊的慷慨无私到刻意复仇的自私自利，从探索的欣喜到阴暗的欺诈，从治疗头痛的俗不可耐到接近上帝的高超境界。

为了简明扼要地说明问题，本书将每个性爱动机都独立开来谈论，但这里要着重强调的是女性的性爱动机是复杂多面的。有的女人可能既想着在朋友面前威风一下又想着探寻性爱的奥秘。有的可能既想寻觅新的伴侣又对现任伴侣不满。有的可能既想着缓解自己的压力又想着保护爱人的自尊，又想着拉近彼此间的距离。

我们也应该认识到女性自相矛盾的性爱动机。有的女人可能既渴望在第一次约会时就感受干柴烈火般的性爱，又怕被人认为“太过随便”所以不得不拖一拖。有的可能既想同新欢缠绵悱恻，又不想背叛自己的丈夫，徘徊于两者之间，不能做决断。有的可能既想着放开一切完全屈从于自己的伴侣，又想着控制局面发号施令。

我们试图从不同的理论角度理解女性极其丰富的性爱动机。首先是从进化学角度理解女性的性爱动机，将女性的性爱动机当作女祖先千万年来不断面对的适应问题来分析。其次是从生理学角度理解女性的性爱动机，激素、大脑中的化学物质、血液流动、解剖学都是理解女性性爱

的基础。再次是从临床学角度理解女性的性爱动机，探讨女性在性欲、性唤起、性高潮方面出现的以及成功解决的问题。最后是从心理学角度理解女性的性爱动机，研究女性丰富的性爱心理对女性性欲的影响，以及女性性爱经历对女性心理的影响。我们希望通过不同理论的结合能够更细腻深入地揭示女性性爱动机的不同方面。

除了这些理论知识，我们希望慷慨参与调查的女性的生动讲述能够活灵活现地展现女性性爱动机的多面性。一个女人说性爱是“怒放的爱情之花”，比抽象的爱情三角理论更能够表述真实的爱情。比起刻板地用理论分析性爱欺骗，女人被男人欺骗之后所感受到的羞辱更能够真切地展现情爱中的尔虞我诈。一位女性同善于舞蹈的伴侣体验过令人欣喜若狂的性爱之后说“他简直是在床上舞蹈”，这成了生物力学以及柔韧动作重要性的充分佐证。

我们从受访女性那里学到了许多性爱知识，希望读者们也有同感。

致谢

辛迪·M.梅斯顿

父母对我的期望并不高，我母亲希望我嫁给喜互惠连锁超市的经理，这样她买肉的时候就可以打点折扣。我父亲希望我嫁给能够修理我汽车汽化器的人。他们那个年代的人重视勤劳工作，重视自我奉献，但却不重视教育。我要永远感谢已故的麦乐丁·波特和我一生的啦啦队长克劳迪娅·麦克尼尔，是她们给予我勇敢开辟人生道路的自信。小学二年级时我和雪利·伦佩尔成了好朋友，当时的老师是方可小姐，感谢你一直以来陪伴在我身边，指点我，支持我。（另外，我一直对我小时候的恶行感到抱歉——在我父母的晚餐会上，我把你装扮成圣诞树还给你插了电源。）

我在学业上受到了很多人的重要影响。感谢我的研究生导师鲍里斯·戈勒扎尔卡，是你高超的教学技巧使我从缝纫机的世界投身到了心理学的领域。感谢我的博士后导师朱莉娅·海曼，感谢你一直以来的多方指导和支持，感谢欧文·戈尔茨坦对我研究的热烈支持，感谢桑德拉·雷柏鲁姆、雷·罗森、洛伦·戴娜斯汀给予我诸多建议。我非常感谢得克萨斯大学奥斯汀分校德克萨斯大学奥斯汀分校心理学系过去11年来给予我的支持。我特别感谢文学系系主任兰迪·迪尔，心理学系主任杰米·彭尼贝克，临床学部门主任卡琳·卡尔森：没有你们一直以来的支持和指导就没有今天的成就。我感谢我所有的研究生：佩妮·弗罗利希、亚历山德拉·雷利尼、卡蒂·麦考尔、安妮·布拉德福、布鲁克·希尔、丽莎·道

恩·汉密尔顿、克里斯多佛·哈特、蒂尔尼·阿诺德、雅西斯卡·普约尔斯、凯尔·斯蒂芬森、科里·安·帕洛塔，感谢你们在过去10年中给实验室带来的能量、热情、创造力、智慧。

特别感谢时报图书和亨利·霍尔特出版公司让读者倾听女性内心的声音，感谢我们的编辑罗宾·丹尼斯，你独到的眼光和魔棒般的笔端对我们是无比珍贵的。

友谊是我生命中最重要的一部分，我需要感谢我所有的好朋友。特别感谢帮助我编著本书的朋友：萨姆·高斯林、简·斯宾塞、戴尔·塞韦林、劳琳·米琪、丽萨·蒂马尔、琳达·埃德沃斯、露西娅·奥沙利文。非常感谢超级作家玛丽·罗奇给予我的鼓励，还有感谢你总是把我逗笑得前仰后合。特别感谢我的合作者戴维·巴斯，你的合作和友谊以及所做的基础研究使得这本书尤为珍贵。特别感谢我的猫咪鲁迪和咪咪，感谢我的马尔提普狗查理，是你们给我温暖，让我安然入睡，让我无忧无虑。最后，我要感谢汤姆，如果没有你，我不可能顺利完成本书。谢谢你——你是我的避风港。

戴维·M.巴斯

在研究女性复杂性心理的20多年中，我受到了许多才华横溢的女科学家的帮助：艾普尔·布莱斯克-莱切克、丽萨·基奥多、杰米·康弗、丽萨·丹顿、朱迪斯·伊斯顿、玛丽安娜·费歇尔、黛安娜·桑托斯·弗莱施曼、凯瑞·戈茨、玛丽·戈梅斯、阿莱特·格里尔、海蒂·格雷林、马里科·长谷川、多莉·希金斯、莎拉·希尔、赛宾·霍伊尔、卡伦·劳特巴赫、玛格丽特·拉瓦雷、卡特琳·莫埃斯图、卡琳·佩里尤、伊丽莎白·皮尔斯沃斯、詹妮弗·塞马尔罗斯、艾米丽·斯通、维维安娜·威克斯-沙克尔福德、玛格丽特·沃尔拉特。事实上，通过与这么多位女性合作，我认识到自己作为男性的局限性，在探索女性性心理科学时没有诸位女性的帮助是不行的。

我还要感谢我的男性同事们，他们和我一样由于体内的Y染色体而受着种种局限，但是他们对本书做出了卓越的贡献：阿洛伊斯·昂莱特纳、迈克·巴尼斯、凯文·班尼特、迈克·波特文、布拉姆·邦克、崔杰、肖恩·康兰、肯恩·克雷克、托德·德凯、乔什·邓特雷、布鲁斯·埃利斯、哈罗德·欧勒、史蒂文·冈杰斯特德、亚伦·戈茨、全智王、彼得·乔纳森、道格·肯里克、李·柯克帕特里克、巴瑞·库勒、兰迪·拉森、格瑞格·勒布朗、大卫·刘易斯、诺姆·李、尼尔·马拉姆、威尔·麦吉本、理查德·米哈尔斯基、维克托·欧拜德、杰伊·彼得斯、克恩·瑞维、大卫·施密特、托德·沙克尔福德、比尔·托克、保罗·瓦奇、马丁·沃拉切克、德鲁·温斯顿。

同朋友和同事的讨论以及他们的著作都给了我很多帮助，深化了我对女性性爱心理的理解，在这里我一并感谢：理查德·亚历山大、罗萨琳德·雅顿、罗宾·贝克、杰瑞·巴科夫、劳拉·贝齐格、南茜·波莉、安妮·坎贝尔、莉斯·卡什丹、莉达·科斯米德斯、海伦娜·克罗宁、马丁·达

利、劳拉·戴恩、理查德·道金斯、迈克·多米扬、克里斯蒂娜·杜兰、布鲁斯·埃利斯、A.J菲格雷多、海伦·费歇尔、马克·弗林、罗宾·弗克斯、罗伯特·弗兰克、大卫·弗雷德里克、雪莉·格拉斯、卡尔·格兰莫、比尔·汉密尔顿、海德·埃兰德、道格·琼斯、齐格·卡卢兹尼、波比·洛、珍妮特·曼恩、琳达·米利、杰弗里·米勒、保罗·穆伦、保罗·奈斯、杰弗里·帕克、约翰·巴顿、史蒂夫·平克、大卫·拉基森、凯瑟琳·萨尔蒙、戴夫·辛格、巴布·斯摩丝、贝弗利·斯皮舍、唐·塞蒙斯、戴尔·蒂森、安迪·汤普逊、南希·桑希尔、莱昂内尔·泰格、罗伯特·特里弗斯、保罗·图克、比尔·冯·希普尔、格雷戈里·怀特、乔治·威廉姆斯、D.S威尔逊、E.O威尔逊、马戈·威尔逊、理查德·兰厄姆。

我特别感谢唐·塞蒙斯，你所著的有关人类性学的巨著给予了我巨大帮助，而且感谢你多年来同我深入探讨学术问题，给我提出了许多深刻的见解。我感谢布罗克曼公司的代理卡廷卡·马特逊，是你发现了本书的潜在价值。同无与伦比的编辑罗宾·丹尼斯合作的每一位作者都应该感到荣幸，你为保证本书的质量尽心尽力，不辞辛苦。我特别感谢我的合作者兼好朋友辛迪·梅斯顿，没有你就没有本书的问世。最后，我感谢我的家人，谢谢你们忍受我长日的工作，在整个著书过程中，你们给予我爱、鼓励和支持，尤其要谢谢辛迪R.和我的女儿塔拉。