

<<365天亲密志>>

图书基本信息

书名：<<365天亲密志>>

13位ISBN编号：9787508627151

10位ISBN编号：7508627156

出版时间：2011-5

出版时间：中信

作者：(美)查拉·穆勒//贝齐·索普|译者:周莹

页数：332

译者：周莹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<365天亲密志>>

内容概要

一年365天翻云覆雨——这份精心制订的性爱计划——就是本书作者查拉送给40岁丈夫的生日礼物。这份大胆又颇具创意的性爱礼物不仅是查拉丈夫40年来收到最好的礼物，更让查拉每天复制般的婚姻生活旧貌换新颜。

本书提倡婚姻中夫妻双方身体的亲密与心理的亲密是相辅相成的，任何看似不容易打破的僵局都可以在夫妻的互动与理解中得到化解。

本书不仅提供了一种养护婚姻关系的方法，更提醒了已婚女士不要忘记给自己的婚姻生活适时地添加些润滑剂和充满激情的用心创意。

<<365天亲密志>>

作者简介

查拉·穆勒(Charla Muller)是北卡罗来纳州人，从事广告与公关20多年，目前与老公布莱德和两个孩子一家人住在北卡夏洛特(Charlotte)，每个星期日晚上他们都会一起享用家庭聚餐。

<<365天亲密志>>

书籍目录

前言

7月 炫如焰火的开始 19

8月 比基尼的迷惘 41

9月 做母亲还是做妻子 67

10月 要工作还是要家庭 93

11月 遭遇美食 117

12月 可怕的欢乐假期 137

1月 新年新气象和7月之痒 163

2月 情人节的狂欢 185

3月 春天将至，沮丧来袭 217

4月 热爱体育，积蓄精力 237

5月 五月花开，如逢甘雨 265

6月 结婚季到了 291

独立日 311

后记 329

<<365天亲密志>>

章节摘录

7月 炫如焰火的开始 “亲爱的，如果我们不喜欢这样了怎么办？”我问道。

他放下正在看的报纸，有点儿不耐烦。“不喜欢怎样？” “比如说每天傲爱 …” 他笑了起来：“不知道你怎样，但是刘我来说……我想从基因的角度出发，荷尔蒙决定了我喜欢每天做爱。你要改变主意吗？”

”他看我的眼神愈加热烈了。

“当然不！”我只是有点儿犹豫，“我只是想到了这件事。

” “我不知道，亲爱的，听上去你在打退堂鼓。

我们俩出去来个甜蜜的生日晚宴吧，休息一天。

” 布莱德的生日就在年假的前两天，这对于我们的计划来说，不是一个好的开始，因为年假时，我们通常要去我父母住的山城过，和父母、孩子、我的弟弟、弟媳和他们的两个小孩（一个在蹒跚学步，另一个还是婴儿）在一起，家庭大聚会，一点儿也不浪漫。

这不是一个隐蔽、适合温存的地方，不适合作为我和老公每日亲密的开始。

不过，嗨，生日礼物就是生日礼物，要努力兑现，不是吗？

从7月4日开始的这一周，我们会在阿什维尔的山城度过，这是长久以来的一个家庭传统。

7月2日，也就是布莱德生日的前夜，我躺在自己的床上，开始担心我的计划能否顺利进行。

因为要离家去阿什维尔，我要整理一次东西，只是简单的打扫和清理废物而已，像长笛之类带着回忆的小东西我不会翻出来，它依旧在柜中，与我高时的课本和婚纱放在一起。

……

<<365天亲密志>>

媒体关注与评论

这是美国北卡罗莱纳州一个普通家庭主妇查拉，郑重承诺给丈夫布莱德的40岁生日礼物。没人相信她能完成这个壮举，连收礼的人也不相信。

但查拉坚定地执行了这份性爱计划书，并在一年后将经历写成《365天亲密志》。

——《嘉人》杂志做爱就像去健身房，你特别不愿意去，不是头疼就是疲倦。

你一旦去了，暖，还不错啊，真该来早点儿，来勤点儿！

——查拉的朋友

编辑推荐

《365天亲密志:一份精心制订的性爱计划》编辑推荐：每个成熟女人的内心深处，对性福都保有一份激情，这是一份只有妻子才能送给丈夫的生日礼物，满载着一位普通家庭主妇的浪漫情怀。

我逐渐意识到，我最美的年头已经过去，但是我最美好的年头还在眼前。

把生活的重心放在和伴侣的关系上，幸福会逐渐生长蔓延到生命的各个角落。

如果我是私人亲密关系教练，在第一堂辅导时，我会要求他们先坐下来，真的了解到性和亲密在婚姻中的价值。

如果你不了解冰箱的价值，你肯定不会愿意去买一个冰箱。

认同了价值以后，那么就可以开始沟通，作计划，给“亲密”创造时间。

<<365天亲密志>>

名人推荐

性爱秘笈与《365天亲密志》作者聊性爱《嘉人杂志》一个女人能和同一个男人连续365天做爱吗？
一个39岁、有两个孩子和一份兼职工作的女人，能和同一个男人连续365天做爱吗？
一个39岁、有两个孩子和一份兼职工作的女人，能和同一个男人连续365天做爱，而且这个男人还是她结婚8年的丈夫？

这是美国北卡罗莱纳州一个普通的主妇查拉，郑重承诺给丈夫布莱德的40岁生日礼物。

没人相信她能完成这个壮举，连收礼的人也不相信。

但查拉坚定的执行了这份性爱计划书，并在一年后将经历写成《365夜：亲密志》。

查拉给我举出了3个理由，说明她为什么要送出这份礼物：第一，男人40岁，本来就是买跑车、搞人间蒸发、第N春(N大于2)发作、“出柜”等中年危机多发地段，比较起来，一年做365次爱也不算很疯狂吧。

其次，结婚8年，孩子两个，两人的“亲密”就像放在冰箱最里面的曲奇饼干，你知道在哪儿但是总想不起来吃，要拽出来还挺费劲儿。

这盒饼干放进冰箱已经很久。

布莱德老惦记着饼干，查拉却嫌麻烦，假装吃不吃都没关系。

那么，还有什么能比这盒饼干是更好的礼物？

于是查拉决定，敞开供应饼干。

第三，和性有关的东西，型号越大越好。

一周7次？

很好。

一个月30次？

大概会在记忆里刻上一道。

1年365次？

让丈夫这辈子不可能忘掉。

丈夫布莱德的第二个疑问来了：你怎么能做到这点呢？

一年以后，查拉不但做到了，而且出版了她的第一本书，写的就是她怎样日复一日地，送出了这份生日的礼物。

我与查拉聊天以后，有一个感悟：一个女人最性感的地方，不是黑色或白色蕾丝吊袜带，不是打了botox后抹上“水晶魅惑”的嘴唇，更不是私人教练指导下练出来的六块腹肌，而是一个或者黑色或者棕色，或皮面或人造革面，有一年概览、一月概览、一周概览和一日24小时概览的，记事本。

台湾人的说法“行事历”用在这里会更切题，不过我决定还是秉承查拉的精神，不触及传教士、狗狗和蜡烛是正滴还是倒浇之类的物理学问题，而是去触及灵魂和心理裂变这样的生物化学问题。

很难相信《绝望家庭主妇》里的琳内特不是以查拉做原型：她们一样信奉只要足够努力，就有好工作、好前途、好生活；一样年纪轻轻就做到广告公司副总裁，有转角办公室；一样在公司碰到对先生并堕入情网；一样丰饶擅产，一结婚就“砰”地怀孕；一样放不下事业也放不下家庭；一样为孩子不听话，丈夫不理解而抓狂，一样在朋友身边笑声最多，一样勇于挑战自己。

不同的是，琳内特的挑战是导演给她的，查拉的挑战则是她给自己的。

现在，就让我们来听听查拉的365夜性爱计划是如何完工的，或许女人们可以学习一二。

不过，在所有这一切开始前，要记住：礼物要送给对的人。

性能让一个好婚姻变得更好，但它拯救不了一个不好的婚姻。

性爱秘籍一拒绝随“性”，规划性爱日程M.C.：规划好的做爱还有多少浪漫可言呢？

查拉：这就像约会啊，难道约会不是很让人兴奋，充满期待的事吗？

而且，我喜欢“知道”。

我特别不喜欢一天下来，已经很累，只想睡觉，然后有人凑过来看看有没有机会——事先安排好就不会有这些讨厌的情况了。

布莱德半信半疑地接受了天上掉下来的饼干，查拉则拿出了她最性感的宝贝：记事本。

<<365天亲密志>>

本子上列有每周必做事项、每日完成事项。

一对已婚有孩夫妻要改善性生活，开个会和记事本是必须的。

就好比在风气良好、业务繁忙的公司里，就算是老板也要预约开会时间。

同理，在文明的家庭里，又正逢某一方事业的上升期，心血来潮地做爱是不太可取的。

布莱德每周工作5天，每天7点上班，6点回家。

查拉每周工作两天，不上班的时候还要开电话会议，处理邮件，回电话。

她每天要洗衣做饭整理，接送孩子上下学，送孩子去课外活动。

她需要面对现实，优化排序，至少把娱乐节目从“看电视”变成“送礼”。

记事本的另一用处，是约保姆。

在出门赴宴的晚上，她让照看孩子的保姆提前过来，她和布莱德则上楼“更衣”。

饭局上，布莱德的情绪特别高涨，查拉也会多喝几杯“夏多内”。

比起约会的郑重其事，突发性的性倒显得随意简陋了，“凡事预则立，不预则废”。

查拉大概没有读过《中庸》，但是她有一个好妈妈，从不忘记告诫她，“什么时候出门都别忘了戴耳环，抹口红！

性爱秘籍二“德”“性”兼备M.C.：为了保证每天做爱，你就不能随便发脾气了。

带着脾气显然不利于做爱，让你面临毁约的危险。

——难道这不是剥夺了自己的正当权益？

查拉：但是这让我变成了一个更和善有礼的人呢。

我学会了选择，选择我对什么事情不满，用什么方式表达不满，选择怎样管理冲突。

我们对同事和客户都那么好，为什么不能对配偶更好一点呢？

布莱德显然也意识到了妻子的转变。

他们的沟通状况，在今年之前大概可以打6~7分(满分是10分的话)。

经过这一年，查拉认为他们之间的沟通上升到8~9分这个区间。

天天做爱，等于天天温习对方的身体语言和表情语汇。

某个音调的含义，哪句话是言外有意都不用猜测，自然有心电感应。

肉体 and 心灵的密切连接是第一流的沟通润滑剂。

更重要的是，他们都更清晰地意识到，理解对方，欣赏对方不仅是善良的体现，而且是精明的选择。

性爱秘籍三运用神秘礼品经济学原理M.C.：布莱德送给你最好的礼物是什么？

查拉：(笑)一副很漂亮的耳环。

M.C.：没有送过能和你这份礼物相比的礼物？

查拉：(大笑)没有。

查拉在书里写：“这份礼物最美妙的地方在于它的无条件，没有任何陷阱，没有任何附加条款。

”我们知道，家庭里的权力斗争往往蒙着温情的面纱。

“如果你乖/洗衣服/带孩子，今晚就有甜头哦——”操控。

“你又把袜子乱扔/没有准备生日礼物/打整晚游戏，还想——哼哼！”

”其实女人挺“可怜”，在家庭里翻云覆雨不得不靠床上的云雨，居然还要自我取缔这个能力？

不过，你不计较代价和回报地对另一方好，看看会有怎样的回报？

查拉首先感觉到满足，因为她让爱人得到了满足。

家庭里的紧张气氛完全消弭了，再没人算计着自己的行为是否能得到“奖赏”，也没人计算着该怎样实行“惩罚”。

第三，受益人逐渐懂得，如果要让对方很有激情地对你好，你首先应该参与到家庭生活中，这就是经济学无法解释的神秘的礼品经济。

性爱秘籍四尝试一下极简主义？

M.C.：《爱经》有没有帮助？

查拉：呃——我们一定要谈这个吗？

好吧，有时候，不过大多数时候，我们用不着——M.C.：(不死心的)：你怎么看SM?查拉：嗯，我不

<<365天亲密志>>

好这口——不过我不反对别人玩这个。

M.C.：露骨的情话(脏话)？

查拉：不好这口——我是不是很闷蛋？

M.C.：没有啦。

你听起来很中国。

查拉：(大乐)大部分人都好奇“生理期”怎么办，是闯红灯还是口爱？

查拉的回答是：我们一个月有26天在做爱——。

根据卫报对她的采访，他们是传统方式的忠实拥趸。

英国卫报观察家周刊的KathyLette评价《365夜：亲密志》是一本由素食者所写的肉食指南。

未必素食就品尝不到真味。

身处美食大国，我们都能体会到花样翻新地吃容易让人口味刁钻，食欲不振。

比如今天尝试了角色扮演，大概就有人觉得，真的去试一试也蛮好的。

不用多久，3P和多P就搬上议事日程了，欲望是很难给它做减法的。

所以说，性事的极简主义若能时髦起来也不错啊。

美国小说家辛格写过一对犹太夫妻，想到要脱裤子就脸红红的兴奋，这就是境界。

不过，就算是素食，酱汁配料也不可少，短信、电子邮件式的调情技巧从来都是重要的。

性爱秘籍五不一定每次都交(收)货 M.C.：频繁做爱一年对你们的精力、睡眠、视力、听力、腰背、膝盖、生殖系统有什么影响？

查拉：我的精力比以前充沛，睡眠质量提高了许多，视力听力好像没变化，腰背膝盖都没有影响，体重没有减轻，生殖系统嘛，除了我们大致决定了不会再生第三个，其他都没有影响。

布莱德也是这样吧，他的体重没有减掉，更不用说想象中的形销骨枯了。

“男人不用每次都交货的，下次做爱的机会和表现不挂钩，这就减轻了丈夫的压力。

布莱德有几次很坦然的中途退场，表示没货了。

所以，充分供应的性爱对诚实的夫妻关系简直是必须的。

”这一年的天天爱有没有倒掉胃口？

回答是没有。

两个人，尤其是布莱德，都希望能这样持续下去——有时可能比1周7次少点。

性之秘籍六先坐下，再躺下，然后翻倍 M.C.：如果你是私人亲密关系教练，在第一堂辅导时你会对你的顾客说什么？

查拉：首先他们需要坐下来，真的了解到性和亲密在婚姻中的价值。

如果你不了解冰箱的价值，你肯定不会愿意去买一个冰箱。

认同了价值以后，那么就可以开始沟通，做计划，给“亲密”创造时间。

“我曾经有一次问我的朋友们，认为性和亲密在两性关系中很重要的，请举手。

——几乎所有人都举起了手。

我又问：已经把性和亲密列入‘优先事项’的，请举手。

——几乎没有人举手”。

查拉曾经也一直在逃避把两人之间的亲密放到首位。

1969年出生的查拉和她的母亲截然不同。

母亲是家庭主妇，生活的范围，职责，角色很明确。

查拉这一代女人却什么都有可能得到，什么都想得到，最后她发现这只是一个幻象：不可能家庭，孩子，工作，感情，面面俱到。

孩子出生以后，她用行动选择了把对感情的经营放在末位。

可是她并不快乐——在剥夺了布莱德的性爱同时，她也剥夺了自己的性爱和亲热体验。

这一年的给予中，她惊喜地发现，这也是对自己的给予：她更自信了——她可能不是泳池里身材最棒的那一个，但是她肯定是性活动最频繁的之一。

她发现自己真的很尽忠职守。

查拉说“我从来不知道我这么敬业！”

<<365天亲密志>>

”到后来，真的有非常不想履约的时候，但是既然已经承诺……不过如果某一方真的有病的话，当然就视为不可抗力，不必执行合同。

她得到一个更好的伴侣。

以前布莱德在家庭生活中是“服从调遣”。

这一年中，布莱德居然主动起来，会计划周末活动，会建议去哪家餐厅！

他也会帮着叠衣服，倒垃圾，而且不是为了谋求提高床上待遇！

她明白了自己的欲望。

很长时间以来，她逃避和布莱德做爱。

“这就像我一个女朋友说的，做爱就像去健身房，你特别不愿意去，不是头疼就是疲倦。

你一旦去了，暖，还不错啊，真该来早点，来勤点。

——在我开始做了以后我才意识到这也是我想要的！

”不管夫妻俩的性爱频率是多少，查拉的建议是：翻倍！

如果感觉良好，过六个星期，再翻倍。

当然，最后总要看实际情况而定下一个基数。

性不仅仅是满足，而且是链接。

查拉说，(几乎)每天都做爱的一年，改变了他俩。

“我逐渐意识到，我最美的年头已经过去，但是我最美好的年头还在眼前。

把生活的重心放在和伴侣的关系上，幸福会逐渐生长蔓延到生命的各个角落。

”此话是一家之言，信或不信在您。

不过我非常相信中国历史上文武双全的牛人王阳明的话：知行合一。

翻译过来就是，做了才知道爱，许多关于我们自己和感情的知识，只在我们行动的前方等待着我们。

专家这样说我们很想知道，查拉的经历是个别现象，还是可以推而广之，惠及更多经历着七年甚至没到七年就“痒”的女人们，故此邀请了国内著名的性心理专家和婚姻情感咨询专家马丽，来分析一下她的招数里有哪些是值得借鉴学习的。

Q：为性生活制定计划这件事，可行吗？

A：国外向来有重视个人信誉和讲究浪漫情调的历史文化背景，所以作者的“一年性爱大计”才能得以坚持到底，终于完成。

如果缺乏“信守承诺”和“感情深厚”、“浪漫情趣”三大保障，任何一方都很容易放弃，所以，我觉得这种“实验”在中国很难实现。

Q：其实婚后性生活的减少并不意味着对方感情减淡，只是疲惫的现实生活让人性欲减弱，在双方都感到只想睡觉，不想sex的时候，是否有必要努力去“创造”对sex的需求呢？

A：做爱就像吃饭，一开始吃太饱就肯定不想吃了，一直吃又没吃饱，当然就会还想吃。

性生活单调，总是一成不变，也会很快进入疲倦期。

婚后还可以保持激情性生活的人并不多，是因为现代人婚前都会有“性切磋”，刚开始因为新鲜感会过于兴奋，密集度过高，婚后回归生活后进入正常的状态，最理想的状态，当然是让性像吃喝拉撒睡一样正常、自然。

Q：男女之间存在性爱“剪刀差”，女人在35岁之后由低变高，到40岁达到峰值，男人则相反，按这个道理，女人35岁后是不是容易被年轻男人吸引？

A：女人的性欲在35岁以后开始逐渐强过男人，妻子的性欲望由低变高，一直到40岁达到峰值；丈夫的性欲望则在经过30岁的顶峰之后开始由高向低变化，40岁以后的男性睾丸素浓度至少下降25%。

所以十七八岁的女孩子最受四十岁左右的男人喜欢，性欲不是很强烈，同时能满足他们被崇拜、被依赖的成就感；而三十岁左右的女人攀登到了性欲顶峰，容易对招架不住的丈夫失去兴趣，她们此时已经事业稳定，不需要担心经济因素，年轻男子精力旺盛比较有吸引力。

有次我开讲座，常来的中年女性们关心的竟然不是怎样提高和老公之间的性生活质量，而是怎样能找到安全的年轻性伙伴。

Q：如果女人真的想通过性来改变婚姻关系，你有什么实用价值的建议吗？

A：女人可以不定期施展性魅力，穿着能明显辨别不同的服装或者内衣，性感区戴配饰，多给男人一

<<365天亲密志>>

些性暗示，比如在电影院、餐厅、公园等半公共场所偷偷触碰老公，这种“偷偷摸摸”的行为会让人肾上腺分泌旺盛，更加兴奋，甚至在半公共场所偷欢。

两个人也应该多一些关于性的私密用语、谈性的话题。

做爱就像去健身房，开始不想去，一旦去了，暖，还不错啊，真该来早点，来勤点。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>