

THE ETHICAL SLUT

《道德浪女》

全新简中译本

试读本2024.8

200,000
COPIES
SOLD

translated by Jeambo

JANET W. HARDY AND DOSSIE EASTON

目录

目录	1
译者序	1
>>>第一部分：欢迎光临<<<	1
第一章 什么是道德浪女?	2
我们为何选择这个标题.....	2
关于你	4
关于我们	5
性爱冒险家	6
本版新增内容	8
本书的语言	9
多边关系先驱传：金赛和金赛研究所.....	12
第二章 神话与现实	16
练习：我们认识和喜爱的浪女.....	19
对浪女的评判	19
关于浪女的认识误区.....	23
走向更自由的范式.....	30
下一代浪女	30
第三章 我们的信念	33
性的再思考	35
否认 VS 满足	36
不需要什么理由	37

爱与性是目的，不是手段.....	38
你已经完整了	39
取之不尽是完全可以实现的.....	40
开放可以是答案，而不是问题.....	41
关于爱	42
第四章 浪女的各种打开方式	44
情感关系的先锋	44
古代文化	44
性爱乌托邦社群	45
今日的浪女生活	47
同性恋的女人	50
同性恋的男人	52
双性恋与泛性恋	53
异性恋	56
跨性别和性别酷儿.....	57
谭崔和灵修者之性.....	60
小众癖好、皮革和 BDSM	61
性工作	62
文化多样性	63
你能学到什么？	66
黑人与多边关系	67
第五章 与性否定主义作战.....	69
评价自己	70
外面的世界很残酷.....	71
法律协议	73
最古老的职业	76
第六章 建设“同意文化”	78

致心理创伤幸存者	80
致被指控的一方	82
致所有人	83
干净的爱	86
第七章 无限可能	89
无性和独身	89
柏拉图式关系，又称友谊	90
朋友的性	91
关系安那其（关系无政府状态）	93
单身生活	94
"不严格单偶"	96
伴侣关系	97
等级制度和小众方案	100
不止两人	100
公开的性爱	101
自己选择的家人	102
赞美单偶制	104
第二部分 浪女实践	107
第八章 取之不尽，用之不竭	108
饥饿经济	108
放手	109
现实世界的限制	111
性的经济	113
你真的会饿死吗？	114
底线也可以拉伸	116
多边关系先驱传：奥奈达社群	117
第九章 浪女技能	120

成功浪女的工具箱.....	122
练习：试试这些自我肯定的句子.....	129
羞耻简史	130
第十章 边界	133
什么是边界？	133
我的选择我做主	134
关系中的边界	136
倒垃圾	137
投射	138
角色的边界	139
论无性恋	141
第十一章 不道德的浪女	143
第十二章 调情和钓人	148
说出“要”，说出“不要”	149
调情的艺术	151
浪女出柜	154
钓人不容易	155
多边关系先驱传：“一捧情人”和泽尔—雷文哈特 家族	161
第十三章 性爱要安全.....	164
隔绝措施：橡胶（或丁腈橡胶、聚氨酯及其他）栅栏	165
练习：熟能生巧	167
体液绑定	168
事前阻断药（PreP）	169
避免高风险行为	170
性爱与嗑药	170

说话不算数	171
检测和预防	173
避孕	174
投身健康的性生活.....	176
第十四章 育儿	178
儿童的性教育	180
什么可以说，什么不要说.....	182
他们应该看到什么？	183
他们应该怎么做？	184
回答孩子的问题	184
恋人的孩子	186
多边关系先驱传：马斯顿、马斯顿和伯恩.....	188
第三部分：穿越挑战	190
第十五章 走出嫉妒的路线图	191
什么是嫉妒？	195
练习：说出你的嫉妒体验	199
忘却嫉妒	200
搞垮你的嫉妒心	201
在惊涛骇浪中前行.....	205
可能也没有你想的那么难.....	206
感受你的感觉	207
练习：我保证	210
谁之过？	211
当你是第三者	211
像对孩子一样对自己.....	212
练习：十五种善待自己的方法.....	214
咬咬牙忍过去	214

与恶心感硬碰硬	215
好事记在心间	216
练习：寻宝	217
分享	217
灵修的路径？	218
论恋爱关系	219
第十六章 拥抱冲突	221
你能从这里得到什么？	221
闹亦有道	223
双赢的方案	224
触发因素	226
多说“我”字句	230
练习：感觉的配对	232
帮助资源就在身边	234
时间是你的朋友	236
写出来	237
认领自己的情绪	238
第十七章 达成协议	240
同意	243
练习：八个步骤让冲突走向双赢	246
为差异留出空间	248
一些协议	248
可预测性	250
要付出多少情感成本？	251
关于否决权	252
当协议难产时	253
达成协议	255

第十八章 把现有的关系变开放.....	258
越来越多	258
热爱冒险的恋人	259
外面的情人	260
以上两者都不是	261
偷情	263
练习：愤怒有什么好处？	265
第一次开放	266
练习：难度天梯图，或曰：如何仅用（不论多少 个）绝对简单的步骤就能到达下一个阶段.....	267
设计你的学习曲线.....	268
冒一些微小的风险.....	270
练习：20 分钟的吵架	272
第四部分：浪女遇到爱.....	275
第十九章 建立联系	276
什么样的关系？	277
和谁？	278
练习：机场游戏	279
在哪里？	280
征友广告	282
刊登广告	283
接下来呢？	285
第二十章 伴侣与多人.....	288
结伴	290
伴侣关系的特别挑战.....	294
分居多处的恋爱关系.....	297
伴侣的伴侣	300

肩并肩并肩并肩.....	304
论婚姻	305
第二十一章 单身的浪女	308
单身浪女的伦理	311
连接的方式多如彩虹.....	314
单身独白	320
第二十二章 情感关系的消长沉浮	322
分手	324
二十一世纪的分手礼仪.....	326
朋友归谁?	328
圆满的结局是有可能的.....	330
练习：健康的分手	331
第二十三章 性与快感.....	333
性到底是什么?	333
把干净的爱带进性爱.....	336
你要面对哪些困难?	337
我们如何才能学会好好做爱?	344
聊点污的	345
如果性爱不再性感.....	346
你想要的是什么?	347
一起探寻兴奋点	348
无限可能	349
先酝酿感情	350
练习：不设流程的约会	350
在床上	351
美好性爱从你开始.....	351
练习：跟自己来一场热辣约会.....	352

人人都能用玩具	354
准备好你需要的条件.....	355
沟通	356
练习：YES / NO / MAYBE	356
练习：更好玩的“YES / NO / MAYBE”清单	359
让自己性欲大开	360
慢慢来	364
练习：大声点	368
事后回味	368
第二十四章 公开的性爱、群体性爱和淫趴.....	369
为什么要在公开场合做爱？	370
派对空间	372
换偶	376
群交的礼仪	377
具体是怎么运作的.....	380
性别差异	386
征得同意	388
管好你的期望值	389
淫趴中的伴侣和多人伴侣.....	390
踩雷和偏见	392
你永远不会想被人看见的各种尴尬事.....	393
男同性恋的优良传统：政治行动主义和公社理想	394
结语：浪女乌托邦.....	400
从二元到多元	400
浪女宣言	401
我们最喜欢的幻想：性与爱，皆丰足.....	403

浪女词汇表	404
扩展阅读	415
关于作者	421
>>>附录<<<	423
台版《道德浪女》舊版譯序：不摸那個米	424
台版《道德浪女》新版譯序：興奮點很低	427
台版推薦序一：寧做浪女，不當蕭婆	430
台版推薦序二：我們在這裡，走著.....	434

译者序

二〇二二年，我和旧友绵绵在聊天中，学到了 polyamory “多边恋”这个词。后来自己查了很多资料，又询问了绵绵很多问题，很快地，我感觉自己也是一个 polyamorist 多边恋者。于是，我便踏上了探索多边关系的道路。

跟大多数人一样，我和现在的伴侣在一开始时也是建立的单偶制关系。但是在开始前的那半年，我同时脚踏四条船，虽然都没有确定关系，但也都有一些情感和性爱的往来，而且这四人均知道其他人的存在。现在看来，这就是非常标准的多边关系模式。可是那时候自己还年轻，只觉得自己是在海选，最后还是得选择一个最喜欢的然后跟他“在一起”——是的，当时还觉得这四个人都不算“在一起”，因为在一起这个词的内涵也是一对一、排他性的。

这四位“候选人”里面，有的不要我了，有的我不要了，最后留下一位，也就是我现在的伴侣。我们相伴已有十年。在前几年，我夹在内心真实想法和外界文化影响之间不断摇摆，希望与伴侣探索纯肉体开放的那种“开放式关系”——这是我在接触“多边关系”这个概念之前，所知道的最开放的关系模式了。但这样的探索也不够成功，因为我们俩都是没有情感驱动就没有性冲动的“半性恋”者。

接触多边关系后，我伴侣明确表示自己不能接受。但我们彼此依然爱着对方，因此我们并没有分手，而是经历了大约半年的痛苦磨合期。现在，磨合基本完成，他知道别人不会把我从他身边夺走，也不会降低我们这段关系的质量，甚至跟他根本就不在一个生态位上。他自己也有一些挺喜欢但不至于想在一起的朋友或炮友。再加上我自己其实随缘，不会主动去外面找人，以及我们彼此一直公开透明——我想我们向多边关系的转型已经没有什么问题了。

探索和学习多边关系，绕不过的一本圣经就是《道德浪女》。但是此书中文版只有台版，我翻阅之后，实在是感觉不太能读得进去，主要是对其译文不太满意。

怎么办呢？又联想到简中多边关系资料还比较缺乏，我心生一计：那不如自己动手翻译一个吧！正好《道德浪女》有台译本可以作为对照，译完这一本之后，就积攒了经验，可以再去翻译其他完全没有中译本的多边关系图书了。我有人文社科专业背景，但不是英语系毕业，也没有笔译经验。为了保险，我还把原书整体用 DeepL 机翻了一遍，作为另一种参考。

在二〇二三年九月二十二日，我正式开工。这份工作占据了我无数个下班后的闲暇、周末的时光和失眠的夜晚。当然，我也会在疲倦或者畏难的时候放下稿子，连着十几天不碰它。

耗时十一个多月，这本书的翻译工作正式完成。我终于原谅了台译本——原来原作者就是真的很喜欢用长句，甚至

一个自然段就是一个从句套从句的长难句，一“逗”到底，让人头疼。但我不希望后人再吃这个苦，因此翻译本版时，我在贴合原文表达和符合中文习惯之间选择了后者。

对于简中读者来说，这本书还提及了大量我们所不熟悉的新鲜知识，例如上世纪的美国流行文化、心理学、灵修等等。鉴于此，我增加了大量的注释予以补充。为阅读方便，全部做成脚注。（当然电子书就不分脚注尾注了）请注意：
本书所有注释全部为译者注，原书没有任何注释。

关于本书书名《The Ethical Slut》如何翻译的问题，我也斟酌了许久。“Ethical”有“符合道德的”之义，但在简中环境里，不太会将“道德”作为对译“ethical”的第一选择，也一般不用“道德”作为“符合道德的”这一形容词的简称。而发明一个“浪女”来对译“slut”，虽然理由令人信服（见附录：台译旧版译者序），但对于读者来说难以理解，也不算朗朗上口。

我对书名译法的思考，也贯穿着这一年的翻译工作。最后的答案是：没有答案。如果不需要反映原意，我可能会选择“多多益善”作为书名，但这样随意篡改书名有些太狂妄，或许我还是以后自己写一本叫《多多益善》的书更好。

考虑到“道德浪女”已经在中文 polyam 圈子里有着比较强的知名度，最后我决定依然使用这一书名。

如果我也有资格写一个“献给某某”，我愿将本版译文，献给我永远的爱人：沈先生。

本书的翻译和制作全是我一人，没有经过专业的编辑、校对等全套流程。如果有发现什么问题，请在试读会期间反馈给读书会组织方。如果您在公开渠道获得此书，我们可能无法取得联系了，遇到任何问题，请您公开发社交网络，我可能会看到，如果实在是没看到也请您海涵，在此先行道歉。

Jeambo

二零二四年八月

>>>第一部分：欢迎光临<<<

第一章 什么是道德浪女？

许多人都梦想拥有取之不尽用之不竭的爱情、**性生活**和友谊。有人不相信这种生活可以实现，所以愿意接受低水平的现实，也接受挥散不去的孤独或者乏味。另一些人试图让这样的梦想在现实落地，但又深受外界社会压力或自己内心情绪的阻碍，于是最终还是放弃。但也有少数人坚持了下来，并发现多人、开放的性爱亲密关系不仅是可能的，而且比我们想象的更有裨益。

几百年来，人们不需要大张旗鼓就成功地实现了自由恋爱。这些人的技巧、技术和典范确实管用，本书亦将分享这些内容。

所以，什么样的人算是道德**浪女**？我们就是，还有好多好多人都是——也许你也是。如果你向往自由，渴望既激烈又深刻的亲密关系，想要很多很多朋友、情人和真爱，希望关注自己的欲望并且“跟着感觉走”，那你其实已经迈出了第一步。

我们为何选择这个标题

从看到或听说这本书的那一刻起，你可能已经猜到，书里面的一些术语并不是平时所用的那个意思。

什么样的人 would 特别喜欢自称为荡妇（slut）¹？Ta 们为什么又坚持认为自己是道德的？

¹ 与繁中译本不同，本简中译本的 slut 根据语境分别翻译成“荡妇”或者“浪女”。

在世界上的大多数地方，“荡妇”（slut）都是攻击性极强的脏话，用来形容性欲旺盛、纵情声色和恬不知耻的女性。有趣的是，描述性生活频繁的男人的类似词语，如“种马”（stud）或“喜欢到处玩的人”（player），却包含着认同甚至羡慕的意味。如果你问及一个男人的道德品质，你可能听到的答复是关于诚实、专一、正直、原则性很强等。当你问及一个女人的道德品质，就更有可能听到的是她在什么情况下和谁发生了性关系之类。我们对此很有意见。

因此，我们很自豪地**再造（reclaim）**¹“荡妇”这个词，将其作为一种赞许，甚至是爱称。对我们来说，不管什么**性别**，只要同意“性是好的、快乐是好事”这一激进的主张，并且在此基础上欢度性生活，那么就可以算得上浪女（slut）。浪女可以选择不做爱，也可以跟整个第五舰队的人都搞个遍。浪女可以是异性恋、同性恋、**无性恋**或双性恋，可能是激进的社会活动家，也可能是岁月静好的郊区中产。

作为自豪的浪女，我们相信性和有性的爱是向善的基本动力，这些活动有着加强亲密关系、改善生活质量、促进心灵觉醒、甚至改变世界的潜能。我们更相信，每一种两厢情愿的亲密关系都有这些能力，任何一种获得快感的途径（自觉选择、用心尝试的）都能为个人及其社群的生命提供积极的、创造性的力量。

浪女跟人分享性爱，和慈善家跟人分享金钱是一回事：因为他们要分享的东西绰绰有余，因为分享东西本身就让他们快乐，因为分享会让世界更美好。浪女们经常发现，她们

¹ 在美国文化中，reclaim 指被边缘化的群体将侮辱自己的贬义词单词定义为正面含义后重新使用在自己身上的行为。

送出的爱和性越多，自己拥有的也越多：贪婪和慷慨携手创造了一个“五饼二鱼”¹的奇迹，让每个人都得到了更多。想象一下吧，生活中充裕的性爱里！

关于你

也许你梦想着维持好几段长期的性爱或者亲密关系。也许你的梦想是有着很多可以做爱也可以不做的朋友。也许你对生殖器性爱毫无兴趣，但依然想要建立一段温暖有爱的伴侣关系，也可能是两三段这样的关系。也许你也想要单偶制，但不是按社会文化教给你的蓝图去做，而是根据你和伴侣根据自己的想法建构自己的一对一关系。也许你也想要单身，保持自己的基本的独立性，但也能按自己的想法在合适的地方去和人们建立联系。也许你想找到对象以后，也能偶尔带一个双方都喜欢的第三人一起睡，或者时不时地安排一些不强制只能你俩一对一过夜的晚上。也许你梦想过三个人、四个人甚至不限人数的关系。也许你珍视独处，只要偶尔有人帮你解决需求就够了，其他时候可以自力更生。

或者你想探索不同的道路，试一试新鲜事物，看看它们给你什么感觉，看看在你忙碌而有趣的生活里，能融进多少种关系模式。

以上所有可能性，甚至再加一百种没写出来的，都可以让你名正言顺地成为一个道德浪女。你读着读着本书，就会发现，我们有些想法正好契合了你想要的生活方式，有些想法则不适合。觉得好就拿去用吧！别的不用管。只要你和

¹ 《圣经》曾记载耶稣用五个大麦饼和两条鱼喂饱了五千民众的神迹。

关心的人都愿意、都在成长，并且好好照顾自己和身边的人，那你所做的也正是道德浪女该做的。所以别人教你怎么做都不要管，包括我们。

关于我们

我们这样的人，占了性多样性这块蛋糕中相当大的一部分。

多西是旧金山的一名私人执业治疗师，专攻另类性行为、非传统关系和创伤幸存者的治疗。受女性社群、男同性恋社群和她之前双性恋经历的影响，她现在自认是酷儿已经超过三十年了。1969年，那时她的女儿刚出生不久，她就完全接受了开放的性生活。1973年，多西的第一个“忘却嫉妒”¹工作坊开讲了。她成年后一半的日子都过着单身生活，或者说，也有同住人、爱人和其他密友算是她的家人。她选择在旧金山北部的山区定居。

很多读者可能还记得本书第一版中的凯瑟琳·A·李斯特。她真名叫珍妮特，因为当年他的儿子们还小，所以她用了笔名。现在孩子们都长大成人，所以她用回了真名。珍妮特读大学时，十几岁就已经是浪女，但后来还是开始了一段十多年的传统单偶制异性恋婚姻。从婚姻结束后开始，她就不再觉得自己可以接受单偶制了。虽然大多数人会说她是双

¹ 原文为 unlearning jealousy。繁中译者译为“重新学习嫉妒”，其理由是该工作坊的内容是让我们抛弃过去让我们产生嫉妒的情绪模式，重新学习新的情绪模式。本版译者认为，一个简短的标题不可能涵盖整个工作坊的全部内容，想必最开始的命名者也并非想让 unlearning 一词承担如此丰厚的意义。就好像写作课除了写作也包含大量阅读任务，但是无需因此把写作课改名为阅读与写作课一样。不论工作坊实际内容如何，unlearning 的字面意义就是刻意遗忘，因此这里选择直译。

性恋，但她认为自己的性别是流动的，所以她不太能确定如果你时而为男时而为女，那性**取向**该怎么算。她嫁给了一个生理男性，但他性别和她一样灵活——这听起来复杂，实际上其实还好。珍妮特以写作、出版和教学为生，住在俄勒冈州尤金市。

在一起二十五年了，我们是爱人，也是珍爱的朋友，一起写书，也一起“搞事情”。我们在加入又离开过很多的关系、家庭、项目。我们都有已经成年的孩子，都是**虐恋（BDSM）/皮革癖/特殊性癖**社群的活跃分子，都是创意作家。如果你想知道如果不把你所有的关系都套进“至死不渝”的单偶制模式，会发生什么，我们觉得自己就是很好的例子。

性爱冒险家

世人都把浪女看作是下流、低贱、淫乱、放荡、颓废、背德的不安分者——她们毁坏秩序、不受控制，并且受到某种精神障碍的影响，所以才无法进入健康的、一对一的关系之中。

噢，对了，她们还绝对不是什么好人。

我们认为自己是这样的人：我们致力于为性爱和情感关系寻找一个理智的空间，解放自己，用各种适合我们每个人自身的方式来享受性生活和有性之爱。因为我们不可能不试试看就预知到底什么是最合适的，所以我们保持好奇心，开拓未知世界。当我们见到一个很吸引我们的人，我们不会有意限制自己的反应，再去探究自己的反应，搞清楚这位迷人的新朋友到底哪里和别人不一样。我们喜欢结交不同类型的

人，也享受人与人的差异给我们带来的视野的拓展，以及人生的新可能。

浪女并不一定是性爱运动员——尽管很多浪女确实在这方面比大多数人得到了更多的训练。我们中的大多数人重视性爱，但并不是用来刷经验，而是为了体验性爱的快乐，以及我们和美好的人们——不管几个人——共度的美好时光。

我们热爱冒险。冒险家（adventurer）这个词有时会当作贬义词使用，暗示冒险家不成熟或靠不住，不愿意真正“长大”和“安定下来”过预设好的单偶制生活。我们不禁要问：冒险又有什么错？难道我们就不能一边冒险一边养娃、买房、把重要的工作做好？当然可以；申请抵押贷款时，浪女和其他人又没有区别。我们喜欢生活复杂一些。在发现新的人和新的想法的同时，保持稳定的工作和家庭生活，这有点挑战性，但这正是我们所需要的，它能让我们对生活保持兴趣和奔头。

"我们讨厌无聊。我们贪婪地体验生活的一切，也慷慨地分享我们所能提供的一切"。

我们的社会为爱、亲密和性所编设好的一套流程，其实都是可以重写的——这是我们从开放的性生活中学到的最有价值的事情之一。当我们开始质疑别人告诉我们的那些“应该”，我们就可以开始修订和改写我们的人生剧本。通过打破常规，我们都解放自己，让自己更强大了。

我们讨厌无聊。我们贪婪地体验生活赋予我们的一切，也慷慨地分享我们所拥有的一切。我们喜欢成为所有人的美好时光。

本版新增内容

自上一版《道德浪女》在8年前出版以来，**多边关系（polyamory）**在社会上的可见度大幅提高了。这意味着，来自各种种族、性别、性取向和背景的许多人，不再局限于被社会文化灌输给他们的单偶制，而是去探索关系的各种可能性。在本版中，我们已经尽最大的努力来让本书可以适用于更广泛的读者群体。因此，你会发现我们对一些人群给予更多的关注，包括有色人群、无性恋和无浪漫体验的人（aromantic），十几到二十几岁的年轻人，非二元性别的人、和其他经常被**性积极**社群排除在外的小众群体。

自上一版《道德荡妇》出版以来的八年间，多角恋已变得更加引人注目，这意味着各种族、性别、取向和背景的人都开始有兴趣探索文化强迫的一夫一妻制之外的关系的可能性。在本版中，我们尽最大努力与尽可能广泛的潜在读者交流。因此，你会发现我们更加关注有色人种、无性恋和芳香族、十几岁和二十出头的人、非二元性别的人，以及其他经常被性积极社区忽略的群体。

关于性同意的本质内涵和具体辨析——一场早就应该进行的讨论——在最近才成为文化圈讨论的前沿问题。在本书中我们也为这一重要的话题新增了一个章节。此外，为了增加趣味性，我们还增加了一些人物和观念的小故事，讲述另类的性生活是如何受其影响发展到今天的。

本书的语言

当你坐下来写一本关于性的书时——我们希望有一天你会的——你将发现经过几个世纪以来的审查，已经没有剩下多少合适的语言可以用来讨论性的欢乐和偶尔的忧愁。我们所拥有的语言，常常隐含着价值判断：如果只有用拉丁文的医学词汇才可以文雅地讨论性——阴户（vulvas）和外阴（pudendas），阴茎（penes）和睾丸（testes）——那难道只有医生才可以讨论性吗？性就只关乎疾病吗？同时，英语里面很多原生的词——屌（cock）和尻（cunt），禽（fucking），还有，哦对了，荡妇（slut）——这种词自带恶意或者粗俗的感觉，被当作侮辱性的字眼，用来贬低别人和他们的性行为。而委婉用语——小鸡鸡（peepee）和小妹妹（pussy）¹，玉门²（jade gate）和擎天柱（mighty towers）——听着好像我们聊性的时候会很尴尬。也许我们确实就是很尴尬。

要让语言中的性变得正面积极，我们的办法是，就拿回原有的词汇，然后把他们当作积极的词去使用，把它们洗白。因此，我们采用荡妇这个词，并且改为浪女³。我们很自豪地说，我们这一做法已经成功打入了主流语言，例如“**浪女游行**”（slut walks），“拒绝**荡妇羞辱**⁴（slut

¹ “Pussy”有很多译法，甚至不需要翻译，大家也可以理解。此处为了和“小鸡鸡”对仗，译成“小妹妹”。

² 经查询，jade gate是从东亚传至英语世界的词语，是中文“玉门”的直译。玉门原属中医用语，指女性的阴道外口，“已产属胞门，未产属龙门，未嫁女属玉门”。与之相对的，阴茎的书面委婉语“玉茎”，对于中文读者来说可能更为熟悉。

³ 此处英文原文都是slut。

⁴ 按理说此处应该跟着上文一起译成“浪女羞辱”，但是考虑到“荡妇羞辱”在简中世界已经是常见词汇了，所以还是译为“荡妇羞辱”

shaming)”。你还将发现，像“操”“鸡巴”“屌”之类的词，在本书已经不再是骂人话了，而是指代他们本来就是那个意思。

我们采用以积极态度看待性爱的姿态来写作本书，我们相信自己是在为一个更健康、更快乐和更安全的世界而努力。我们也意识到，对很多人来说，性在他们的生活中并不是什么正面的事情，不论是因为文化或者宗教带来的耻感、遭受性暴力的经历，或者仅仅因为自己并不情愿进行生殖器性爱。

在我们最美好的乌托邦式的愿景中，性生活、爱情和亲密行为都是真正自由的，都被看做是对我们生命、乃至对整个世界的正能量，我们将更有能力去解决强奸、性欺凌、性羞辱和性压抑的问题。实际上，我们希望这本书能成就一个新的世界，让你无需在没有爱或自由的性生活中将就度日。

文化的盲点常常表现为**中心主义**：伴侣中心主义¹、异性恋中心主义、欧洲中心主义等。至于非单偶制、婚外性、**开放式关系**，则都是通过他们“不是什么”来获得定义，从而暗示着，相对于“正常”人的“正常”关系，这些事情都是例外的。

我们很高兴地告诉大家，polyamory（多角恋、多边恋）这个词创造于1992年，目前已被收入《牛津英语词典》。这个词源自拉丁语和希腊语，意为“爱很多人”，许多浪女都用这个词来描述自己的生活方式。它通常缩写为poly，如“我是一

¹ 原文为couple-centrism。Couple和伴侣，一般特指两个人（如“一对伴侣”）。为使译文简洁，此处译为“伴侣中心主义”，而非“二人伴侣中心主义”，但读者有必要领会其隐含的“二人”限定条件。

个 poly 人¹”。有人只用这个词来指代彼此坚守的多人同居关系，也就是以群婚形式出现的关系；也有人用它作为一个口袋词，泛指除了传统单偶制之外的所有形式的性、爱情和家庭模式。多边恋一词进入人们的语言是如此地快，快到我们觉得可能我们的语言已经等它很久很久了。

在这个性爱和新关系的新世界里，为了让语言能精准描述（或者至少尝试描述一下）人们不断变幻出的每一种生活方式，新名词层出不穷。如果你阅读本书的过程中遇到了不理解词语，可以查阅本书后面的术语表。我们已经给出了很多词语的定义。每个词语在书中第一次出现时都会加粗（就像这样）。

经常有人问我们，为什么一聊性爱就可以谈论这么多。我们把性爱看作是房间里的大象：庞然大物，实际上挤占了大量空间，然而在认真讨论关系的场合却没什么人提到。在这本书中我们会讨论很多形式的爱，以及其中的性的表达。

最后，我们将尽最大可能让这本书的语言尽可能地呈现泛性（pansexual）和性别中性的特点：这本书是为每个人而写。在前面几版中，我们的代词在“他”和“她”之间来回切换，但是在这一版中，因为非二元性别和非二元的生活方式日益走进大家的视野，我们将尽可能地使用中性的 ta 和 ta

¹ 原文为“poly person”。考虑到中文尚未出现多边恋的缩写，所以这里选择按原文处理，不做翻译。台湾有用“波栗”指代 poly 的。如果一定要缩写，考虑到类似词语的简写习惯（如男同性恋者→男同、女同性恋者→女同），译者觉得“多边恋者”也许可以简写为“多边”，例如“我是多边”。

们¹。“泛性”意思是把每个人都视为性的存在，不论是直人、双性恋、男女同、无性恋、非二元性别者（non-binary）、**跨儿（trans）**、酷儿、老人、年轻人、残障人士、性行为被视为变态的人（pervert）、男人、女人、性别还不确定或者正在变性中的人。本书中的案例和引文来自我们加起来八十年的浪女生涯里所见过的大量的生活方式：有无数种“正确”的方式可以让人成为性的主体，而我们希望肯定所有这些方式。

多边关系先驱传：金赛和金赛研究所

纵观全书，我们一直认为，参与各方都知情同意的性行为，例如像婚外性、手淫、同性恋、BDSM这种被一些人视为“罪恶”或者“变态”的，实际上可以提高生活质量，并且这也是一种很常见的、让自己活得又道德又放荡的方法。——如果你读到这些文字，并不觉得惊讶，那么多谢了阿尔弗雷德·金赛博士和他的同事们。

金赛成长于一个压迫性很强的父权家庭，儿时是一名鹰级童子军²。他那狂热信教且独断专行的父亲想安排他进入工程师行业，但他选择去学昆虫生物学作为反抗。在他还没开始研究人类性学的时候，他是公认的世界顶级的蜜蜂专家，

¹ 原文是 they, them, and their。鉴于英语和中文的词汇和语法差别，此处译为 ta。也就是说，从本页开始，后续出现的第三人称代词，若非其指代对象有明确二元性别身份，否则就根据语境选用 ta 或 ta 们。也有说法认为“他”字本来就是不分性别的，现在使用的“她”是新文化运动中仿照西方二元性别代词才发明出来。今日若要破除二元性别的限制，不妨不再使用“她”，恢复“他”字泛指各种性别的用法。但这一提议的争议很大，且废除“她”字实际上会导致中女性在日常语言中的能见度大幅消失。译文应该尽量避免中英夹杂，但此处权衡之后还是选择使用争议较小的“ta”。

² “鹰级童子军”是美国童子军系统的最高荣誉。

有两本广受好评的专著，此外还发表了一些其他的生物学和自然界研究。

有一次金赛应邀到印第安纳大学和其他老师共同教授人类性学课程，此后金赛就开始了对美国人性行为的调查研究。当他发现有些学生的提问自己根本答不上来的时候，他对这门学科的兴趣激起来了：针对人类性生活实际样貌的科学研究，竟然还不存在。大约与此同时，不善交际的金赛开始了一项更加私人化的实验：他和聪明并且有些假小子的化学系研究生克拉拉·麦克米兰（“麦克”）相遇，并且相爱了。跟当时许多的年轻夫妻一样，“金教”¹（伴随了他一辈子的外号，是学生根据“金赛教授”的缩写给他起的）和麦克在结婚时都还是处子之身。他们在克服性经验匮乏时所感受到的困难，对金赛而言也是一种鞭策，让他更加下定决心钻研性学。

金赛有着追求完美的通关精神，这种精神曾激励他收集过数以万计的瘦蜂样本。新的关卡在他面前：他发起了一个史诗般宏伟的项目，要采访成千上万的、来自各个性别、种族和阶级的美国人，来了解他们的性经验和性态度。他找到了足够的赞助资金，所以他可以聘请和培训组员来辅助完成这一艰巨的任务。这些组员后来也都凭借自己的能力成为了受人尊敬的性学研究者。

总之，他们收集到了超过一万两千份的详尽的性经历档案，其中八千份是由金赛本人采访而来。金赛接触到了一些生活方式非常小众和隐秘的人群：各种少数群体的社群、教

¹ 原文是 Prok. Professor K 的缩写。

堂、小镇的家校联合会¹等等。为了不遗漏那些因为内向怕生或者羞于启齿而不愿意参加调查的人，他在这些社区中倡导百分百的参与。今天，统计的技术已经成熟精密得多，但金赛的研究和他的结论至今仍受到很高的评价。所有后续的研究，都离不开当年金赛及其团队的功劳。

用现在的话来说，这群研究人员和他们的伴侣，可以说是一个**多分子（polycule）**²，或者说像星座图一样的关系网（constellation）。当性爱可以公开讨论时，人们通常都会更自由地跟着欲望的指引走：所以毫不意外的是，不论是金赛还是麦克都和一些研究人员发生了性关系，然后这些研究人员又和彼此的配偶交叉发生性关系。这样的局面下，不论遇到什么难题（确实有些困难），都和与同事的性关系及其引发的嫉妒脱不了干系。金赛经常对人不太敏感的性格也无疑是一个原因。尽管有这样的小摩擦，这群人还是一直保持着同事和偶尔的情人关系，直至 1956 年金赛去世。金赛性、性别与生殖研究中心直到 1982 之前也都是由原始团队掌管着。

即使在金赛去世半个多世纪后的今天，他仍然是一个颇具争议的人物。他的著作《人类男性的性行为》（1948 年）和《人类女性的性行为》（1953 年）畅销数十万册。他采集的访谈案例和统计数据，揭示了诸如手淫、婚外性和同性性关系等性活动在男性和女性中的发生频率，在全世界掀起了轩然大波。

¹ 原文是 PTA, Parent Teacher Association, 直译为家长教师联合会。是美国一个致力于让家长参与教育的全过程、帮助儿童发展得更好的全国性民间组织。

² 组合 poly（多人）和 molecule（分子）而形成的单词。指一种如分子一般，人数不限的关系网络。

然而，20 世纪 50 年代美国开始了打击共产分子的猎巫行动，这项重要的工作也成为了打击的对象，金赛因此遭遇资金断绝和健康受损的双重打击。直到今天，那些反对我们当代的性自由观念的人，还在以金赛的双性恋、非单偶生活和小众的情趣爱好、以及金赛对采访对象从不强加道德批判为理由，来贬低金赛开拓性的研究成果。

然而，性知识的精灵一旦放出来就很难再关回去了：今天已经解放了的性风俗，包括对婚前或婚外性行为、同性恋和双性恋、虐恋、当然，还有多边恋的接受，都要归功于金赛博士的工作。金赛、麦克和团队成员，显然是合乎道德之浪女生活（ethical sluthood）的守护神——这不仅是因为他们自己组成的包含性和感情的情人网络（“星座”）有多么先锋，还因为他们真真切切地将人类性经验的多样性展现在世人面前。

第二章 神话与现实

那些开始探索新型关系模式和新式生活方式的人，经常发现自己被一些根深蒂固的观念所阻碍（有自己的也有别人的）。这些观念规定了社会该是什么样子，人和人的关系该是什么样子，人本身又该是什么样子。这些观念实在是太根深蒂固了，而且几乎没人去检查它们到底对不对。

我们都被教导，只有一种交往方式才是正道，那就是终身的、一对一的异性恋婚姻。我们也被教导，单偶制是“正常的”，是“自然而然的”，如果我们不能控制自己的欲望去适应这些限制，那么一定是不知廉耻，或者有心理障碍，甚至违背了人的本性。

我们中的很多人都能直觉上感到这个情景不对劲。但是如果你自己也不知道该怎么样才对劲，那你怎么能把自己真正相信的观点挖掘出来、并仔细审视呢？都说“佳人成双，白头偕老”是情感关系唯一正确的归宿，这种观念深深地埋藏在我们文化的底层，成了隐形的信条：我们在生活中贯彻着这些信条，甚至都没意识到是自己选择了相信它们。它们一直在我们脚下，我们的假设、我们的价值观、我们的欲望、我们的神话、我们的期望，都以此为基础。但是我们意识不到它们的存在，直到我们被其绊倒。

这些观念从何而来？通常，它们也是为了适应现实条件的要求，但那些条件已经不复存在了。

我们对传统婚姻的信仰源于农耕文化。在农耕文化中，吃穿用度都靠自己动手。大家庭制度有助于完成这些大量的

工作，让人不挨饿，而婚姻则是因劳作需要而结合。当我们谈及“传统家庭价值”时，这里的“家庭”指的是：一个三代同堂的大家庭，一个为了活下去而构建的组织。在今天的美国，我们看到的那些按传统模式运作的大家庭，多数是后来从其他国家的文化中移植来的，或者是用来为那些遍布城乡的经济脆弱人群提供基本的供养。

在工业革命之前，除有产阶级之外的整个社会并不太重视对性行为的控制。也许是因为中产阶级兴起，以及城市文化并没有给儿童留什么位置，工业革命开启了一个全新的，对性进行否定的年代。十八世纪晚期，医生和牧师开始宣称手淫不但不健康而且罪恶，认为这种最单纯的性发泄渠道会危害社会。包皮环切术就是在这个时候普遍起来的，因为要阻止手淫。任何有关性爱的欲望，哪怕是自娱自乐，都成了可耻的秘密。

但是人的本性终将胜出。我们就是好色的生物，而且一个文化的性越压抑，其隐蔽的性观念和性行为就越离谱，这一点，随便找个维多利亚时期¹色情书刊的爱好者都可以证明。

在希特勒和纳粹党崛起的时代，心理学家威廉·赖希（Wilhelm Reich）曾给德国年轻的共产党员演讲，提出了一套压抑性行为对威权政府至关重要的理论。他认为，如果不出台一套反性（antisexual）的道德规范，就无法用羞耻心管束人民，人民就会用自己的想法去判断是非对错。他们就不会违心地去发起战争，或者去集中营上班杀人。

¹ 维多利亚时期，指英国维多利亚女王在位时期（1837-1901）。这一时期以道德规范严格，社会风气保守著称，非常规的性行为常常被视为是道德堕落甚至犯罪行为。

今天的核心家庭，也就是由一对家长和若干孩子组成，从大家庭中相对独立出来的小家庭，是二十世纪中产阶级的遗物。孩子们不再在农场或家族企业中工作，他们几乎像宠物一样被抚养长大。今天，婚姻不再是生存的必要条件。现在，我们结婚是为了追求舒适、安全、性爱、亲密和情感相通。当今离婚率的上升，让宗教右派气急败坏，但它可能只是反映了这样一个经济现实：今天，我们大多数人都有能力离开让我们过得不幸福的关系，同时没有人因此饿死。而主张禁欲的现代清教徒，仍然企图通过教导性羞耻来强迫人们走进核心家庭和单偶制婚姻。

我们相信，现有的这套“该怎么做”的规范，还有其他的类似规范，都是文化的产物，而非自然的法则。实际上，大自然是奇妙而多样的，为我们提供了无限的可能性。我们希望我们生活的文化能尊重每一个浪女的自主选择，就好像浪女的文化也尊重那些在一起五十年的伴侣一样。（也可以想一想，我们凭什么预设这是一对实行单偶制的伴侣呢？）

我们正在新的地盘铺设新的道路。对于开放的性生活方式，社会文化没有给我们现成的剧本，我们需要自己编写剧本。要书写属于你自己的剧本，需要付出大量的努力，大量的真诚，但艰苦的工作之后，你会收到丰厚的回报。也许你会找到最适合自己的道路，而三年后你又决定换一种新的生活方式——这都没问题。你自己写剧本，自己拿主意，当然可以自己改变想法啦。

练习：我们认识和喜爱的浪女

列出你能想到的所有非单偶制的人，包括现实公众人物和电视、电影、书籍中的角色等等。你觉得他们各自怎么样？你能从他们学到的是正面的还是负面的？通过他们，你想成为什么样的浪女，不想成为什么样的浪女？

对浪女的评判

当你试图探索出自己的道路时，你不随大流，就可能遭到很多刺耳的指指点点。我们确定，不用说你也知道，这个世界并不把“浪”或者“淫乱”当做好事，也不看好我们这些探索性爱世界的人。

你可能会发现，下列看法在你的脑海中其实也能找到，它们埋藏得比你想象的还要深一些。我们认为，这些看法并不能真的对具体的人（包括你）做什么，它们的影响更多地只是揭示了其自身文化土壤的样貌。

“滥交的”

这意味着我们的性伴侣多得过了头。我们也被人说是“是个人就行”，这太讨厌了：我们一直都清楚每个情人都是不一样的啊！

我们觉得性生活再怎么多都不算过分，除非是在某些欢乐的场合里，可选的玩法太多，多到让自己心有余而力不足。我们也不相信我们所谈论的道德是关乎中庸或者禁欲的。金赛曾把“淫魔”（nymphomaniac）定义为“性生活比

你多的人”，并且，作为一个科学家，数据确实证明了他的观点。

性生活少的人怎么还比性生活多的人更高尚吗？我们不这么觉得。我们不根据性伴侣的数量来衡量“好”浪女的道德高低，而是根据 ta 们对待伴侣时体现出的尊重和关爱。

“背德的”

我们的文化还告诉我们，浪女不但作恶多端、冷漠无情、背弃道德、具有破坏性，还总是想着从伴侣那里偷走些什么东西——道德、金钱或者自尊心。从某种程度上来说，这种印象来源于一种观念，即：性是一种商品——不过只能换来稳定关系、生儿育女和婚姻戒指——如果拿去交易其他东西，就构成了欺骗和背叛。

在我们的社群里，其实很少发现耶洗别和卡萨诺瓦¹这种人，但是如果我们真的是小偷，那偷一个原本就免费大放送的东西，也不划算啊。我们也不担心和别人分享快感，就会让人家抢走自己的性价值。

在我们的社区中，我们很少看到耶洗别或卡萨诺瓦人，但也许对于一个小偷来说，偷窃别人免费给予的东西并不是一件很令人满意的事。我们并不担心我们的性价值会被与我们分享快乐的人夺走。

“罪恶的”

¹ Jezebel 和 Casanova。耶洗别是圣经人物，象征着荡妇。卡萨诺瓦是 18 世纪意大利作家，以女伴众多闻名，是花花公子的代名词。共同特点是性欲旺盛（跟今天所说的“性瘾”很像），会使尽手段来吸引他人与自己发生性行为，之后抛弃。

有些人的道德观，建立在他们从上帝、教会、父母或文化中学到的行为准则之上。他们认为，要做好人，就必须服从于权力的上位者所制定的法则。

我们认为，宗教确实让很多人收获颇丰，比如信仰的慰藉和群体的安全感。不过，要相信上帝不喜欢性，那就像相信上帝不喜欢你一样。正因为这样的信念，不计其数的人对自己完全基于天性的性欲和性活动感到深深的羞耻。

我们认识一位每周都去教堂、持有原教旨主义信仰的女性，我们觉得她的想法更好。她告诉我们，她五岁时有一次跟家里人长途旅行，她坐在后排，裹着一条温暖的毯子，第一次体会到手淫的乐趣。这种神奇的快感，让她得出了这样的结论：阴蒂的存在就是上帝爱她的明证。

“病态的”

十九世纪后期，对人类行为的心理学研究开始风行，理查德·冯·克拉夫-伊宾博士（Dr. Richard von Krafft-Ebing）和西格蒙德·弗洛伊德博士（Dr. Sigmund Freud）试图来让社会更宽容。他们的理论认为，淫荡的人不是坏人，只是病人。患上精神病不是他们的错，而是因为小时候父母对他们的如厕训练出了问题，扭曲了他们性的发育，然后导致了神经症¹。因此，他们说不要再给淫荡的人处以火刑了，而是应该送到精神病医院，在那个不允许任何性表达的环境里获得痊愈。

¹ 原文 *neurosis*，亦称神经官能症，是一系列诸如焦虑、恐惧、抑郁、强迫、多疑等症状的集合。世界卫生组织的国际疾病分类（ICD）和美国的精神疾病诊断和统计手册（DSM）都已经取消这一病名。《中国精神疾病分类方案与诊断标准》第三版（CCMD-III）仍保留这一病名。

在本书作者们的童年和青春期，也就是二十世纪六十年代早期，一旦年轻人跟性扯上了关系，那就是“病态”了，最普遍的结局就是先下诊断书再关起来进行“治疗”，尤其是同性恋和不认同自己生理性别的情况（这会扰乱社会的性别规范），还有那些有可能让自己破处然后在市场上贬值的女性。（我们的文化早就想好了该怎么辱骂那些热衷于做爱的女人：“下贱”。换言之，女性的性是商品，就像其他的商品一样，以稀为贵。所以女性的性对象越多，她的市场价值就越减损。）这类事情发生得比你想象的还要频繁。最近常常听到性瘾、逃避亲密、承诺恐惧症、依恋障碍等等说法。在针对性自由的道德围剿中，将探索性的性行为**病理化**，是特别常用的武器。

性瘾这个词的整个概念都很有争议——很多人觉得“瘾”这个词并不太适合拿来讨论性爱这种行为举止的事情。当然，大概没有人会反对，用性的满足来填补其他方面的需求（比如缓解焦虑，或者把快压垮的自尊心再撑起来）确实是有问题的。

只有你自己才能确定到底你的性行为是否已成强迫症而难以自制，以及你是否想要改变现状。有的人需要反复不断地确认自己还有性吸引力，一旦不安心了就去寻求性爱，因为他们觉得自己吸引不到人，也没人会爱。性爱就好像是（甚至事实上的确是）他们能换取到别人注意和认同的唯一的资本。

有些信奉“成瘾模型”的团体和治疗师可能会试图告诉你，除了最保守的性行为之外，其他任何行为都是错误的、不健康的，是瘾症的表现，或者是一种病。我们鼓励你相信

自己的信念，给自己创造一个支持你的环境。一些 12 步疗法¹小组鼓励你按自己的想法来给“健康的性生活”下定义。如果你最后就是想找一个对象过一生，那也挺好的。如果你的目标是不再在友谊里寻找性生活，或者其他你想塑造的行为模式，那也都很好。我们不相信必须只留一个性对象才能成功戒除性瘾就，除非这些人自己愿意。

“太随便了” “太容易搞了”

那我们还想问了，难道很麻烦、很难搞是什么美德吗？

关于浪女的认识误区

道德浪女还面临着一个挑战：我们的文化坚持向大家灌输，只要一件事“众所周知”，那它就必然且显然是真的。我们在此力劝我们的读者，对这类句子（“众所周知……”，或者“……是常识”）保持强烈的怀疑态度。一般而言，这类说法都是我们文化观念体系的路标，极可能体现着反性的观念、单偶制中心主义，和/或“相互依靠”²的思想。要质疑“众所周知”有时候挺难的，也会让人迷惘，但这样做是有回报的：迈出质疑这第一步，之后你就可以构建一个新的、属于你自己的范式，自己规定自己应当成为什么样的人。

文化的观念体系可以深深地扎根于文学、法律和各种典型形象之中，也就是说要把这些观念从你自己的道德观念里

¹ 12 步流程，是美国一种流行的成瘾康复流程，最初用于戒酒。通常在团体辅导中使用。

² 原文 codependent，特指两个人相互依靠，相互支撑。

动摇出去其实挺难的。但是要探究它们，第一步当然是把它们辨认出来。所以，以下是一些广为传播的认识误区，我们听了一辈子，最终认识到它们绝大多数都是假的，而且还会破坏我们的人际关系和生活。

误区 1：只有长期的一对一关系才是真正的关系。

把“唯一的终身伴侣”作为一种理想，在人类史上其实是一个比较新的观念，在灵长类动物里我们是独一份。没有什么事情是只有长期一对一关系才能实现，而其他的关系做不到的。商业伙伴关系、深厚的依恋关系、稳定的亲子联系、个人成长以及老年时的照顾和陪伴，这些都是浪女可以做到的。

相信这个神话观点的人们可能会觉得，如果他们没跟别人订立一对一的承诺，他们的关系就出了问题。如果他们想各过各的，或者同时爱上不止一个人，如果他们已经试过一段或者多段传统的关系但是都黄了……他们不去质疑这个神话，而是叩问自己：我的人生是不是还不完整？我的另一半在哪里？这个神话教导他们，你不够好，完全是你自身的问题。通常，人们对伴侣关系的看法很不现实：只要找到“对的人”，就可以自动解决所有问题，填平所有的沟壑，让人生自动完整起来。

这种神话还延伸出一种看法，认为如果你真的坠入了爱河，就会立马觉得别人都索然无味；因此，如果你对你的原配对象之外的人还有性欲或者浪漫的想法，那你就不算真的爱 ta。这种看法几百年来让很多人损失了大量的幸福感，但其

实它不但错了，而且错到离谱：戒指戴在手指头上，又不会阻断通往生殖器的神经。

而且，我们必须问：如果一对一的恋爱时唯一可以接受的选项，真爱的唯一表现，那这些情侣是真心实意、两厢情愿地选择这种模式的吗？如果你觉得自己没有别的选项了，那我们觉得你能动性（agency）还不够，而能动性是做出知情同意（informed consent）决策的基础。我们也有很多朋友选择一对一的生活，我们也很开心为他们鼓掌。但是整个社会会有多少人是经过有意识的考虑才选择一对一的呢？

误区二：只有浪漫爱情才是真正的爱。

看看流行歌的歌词，或者读一些经典的诗歌，我们用来描述爱情的词句听起来也并不都令人感到愉快。“爱到疯狂”“爱情让人受伤”“痴迷”“心碎”……这都用上对心理甚至身体疾病的描述词了。

在这样的文化中，那种名叫浪漫爱情的感觉看起来像是用肉欲和肾上腺素调配的、令人上头的鸡尾酒，特别是其中的不确定性、不安全感、可能还有气愤和危险，尤其让人上头。那种激情带来的脊背发凉的感觉，实际上和猫竖起背上的毛发是一样的生理现象，都来自于心理学所说的“战斗或逃跑反应（fight-or-flight response）”¹。

¹ 心理学名词，指人类应激时的一系列生理和心理变化。感受到威胁后，人会激活交感神经系统，释放肾上腺素，引发急性应激反应，包括心跳加速、呼吸加快、血氧浓度提高等，使身体做好战斗或逃跑的准备。

这种爱可能会令人激动、难以抗拒，有时甚至会非常有趣，但它并不是唯一“真正”的爱，对于一段持续进行中的关系来说，它也并不总是良好的基础。

误区 3：性欲是一种破坏性的力量。

这一条的源头可以一直追溯到伊甸园，而其下游则衍生出许多令人发疯的双重标准。有的宗教宣扬女人的性是邪恶的、危险的，其存在只是为了引诱男人走向灭亡。从维多利亚时代开始，我们就有了这样的观念：男人在性方面只会贪得无厌、掠夺成性，而女性就应该通过纯洁无暇、祛除性感、矜持推脱，将男人按捺下来、重归文明——男人是油门，女人是刹车。我们觉得，要是这样说的话，那车的发动机就遭殃了。对于我们而言，这些观点都行不通。

很多人还认为，不知廉耻的性欲，特别是对多人的性欲，不可避免地会摧毁家庭制度——然而我们怀疑，那些被拆散的家庭更多地因为欺骗出轨才不得不撕扯着离婚、而不是被彼此自愿同意、不伤害社会道德的非单偶制关系所扰乱。

我们更愿意以开放的心态，倾听自己的欲望，再去选择该怎么做。

误区 4：只有缔结了稳定的关系，发生性关系才合乎道德。

有一句古老的谚语，说男人恋爱是为了做爱，女人做爱是为了恋爱。如果信了这种鬼话，那就是把性当作一种货币，用它可以买到经济保障、人身安全、社会认可、以及其他的好处——条件是要按社会文化的规定，缔结终身的一对

一伴侣关系。如果你走进了这个思维误区，你可能就会觉得，拿性来找乐子、寻快感、探索自身等等，只要不是用来把两个人拴在一起，都是不知廉耻和败坏纲常的行为。

误区 5：爱一个人，就可以控制他的行为。

之所以会有这类“我的地盘我做主”的思维方式，我们觉得可能是为了让人有安全感，但我们并不相信谁有这个权利（更不用说有责任）去管理一个健全成年人的行为。要是真被这种想法的人管着，我们并不会觉得安全，反而会觉得愤怒。那种老套的“啊，她吃醋了，她一定真的很在乎我”的思维方式，只会暴露出一个人的边界感非常混乱，而这会让大家都很不幸福。

误区 6：嫉妒不可避免，也无法克服。

毫无疑问，嫉妒是大家都普遍感受过的，以至于谁要是说自己从不嫉妒，就会被当作是怪人，或者没说实话。但是，对一个人来说会引起强烈嫉妒心的事情，对另一个人可能就没什么大不了的。比如有的人仅仅因为自己的宝贝喝了一口别人的可乐就醋意大发了，但是也有人即使知道自己所爱的人要跟别人去很远的地方玩一个月的床上运动（amorous sporting），也能开心地和他们挥手告别。

有的人还认为，嫉妒这种情绪太让人崩溃了，除了乖乖认输没有别的办法。这样想的人，还会相信任何单偶制关系之外的关系都不应该征求同意，要完全保密才好，这样才能保护自己“被背叛”的伴侣，使其不必去感受嫉妒这种不可能解决的痛苦。

相反，我们发现嫉妒其实和其他情绪是一样的：它让人难受（有时候是非常难受），但也并非完全不能容忍。我们也发现很多导致嫉妒的“理应如此”其实也可以推翻，而推翻这些戒条不但很有用，有时甚至可以深刻地治愈我们。在本书的后面，我们将花费更多篇幅来谈论嫉妒心和一些常用的应对策略。

误区 7：外人的插足会降低主要关系的亲密程度。

大多数的婚姻顾问和一些经常上电视的心理学家认为，如果一对本可以幸福的伴侣中的某一一人有了“外遇”，那就一定说明他们这段原配关系中出现了解决不了的冲突、或者满足不了的需求，需要好好处理。这倒也不是全错，但也不像那些“情感专家”想让我们以为的那样普遍了。这个误区想告诉我们，“和别人睡了”这件事，是你“对伴侣”做的，而不是“为自己”做的，而且也没有别的事比这件事更能伤害你的伴侣了。这种思维定势根本没有考虑过，性开放的生活方式也可以给人带来成长和建设性的成果。

把外遇解读为关系不健康引发的症状，是一种残忍和麻木的做法，因为这会让“被出轨”的另一半琢磨自己是不是做错了什么（他们可能早就觉得不安了）。同时，人们也会告诉“出轨”的那一方，说他们只是因为原配使其不爽了所以要报复，其实他们根本不要、不需要甚至不喜欢外面的情人。

其实很多人在原配之外去找别人上床，并不是因为伴侣或者感情有什么不足之处。新的关系可能只是始于对别人产生的情感或者生理的吸引，然后就自然而然地发生了。或者

也可能因为，外面的人可以陪 ta 做一些原配并不想去做的事（比如说小众性癖好，或者仅仅只是一起看足球赛），这样反而还帮助这段感情避免了因难以磨合而产生的冲突。再者，可能这也只是因为满足了一些别的需求——比如说只想单纯想要简单的肉体关系而不需要感情的牵扯，或者想找个和原配性别不一样的人做一做，或者在没法和伴侣睡觉的时候找个人解决一下生理需求（比如在外旅游，或者伴侣生病了，之类的）。

外界的介入并不必然会以任何方式损害你和伴侣的亲密感，除非你任由这样的损害发生。我们衷心希望你不会这样做。

误区 8：爱能战胜一切。

好莱坞告诉我们，“爱是永远不必说抱歉”，而我们，跟傻子一样，一个个都信了。这种神话认为如果你真的爱一个人，那就永远都不必吵架、反对、沟通、谈判或者任何其他类似的工作。它还认为爱会让我们一见到对象就可以自动发情，不需要付出额外的努力来点燃激情了。那些信了这些鬼话的人，可能会发现发现，每当 ta 们需要和伴侣讨论一些事情，或者礼貌地（也可能是不那么礼貌地）解决分歧的时候，就感觉爱情已经消失了。这些人还可能觉得，任何一种在他们的标准里属于“不正常”的性行为，从性幻想到按摩器，都是不够自然的。如果谁需要这些东西，就暗示着他们爱情的品质里少了什么东西。

走向更自由的范式

这个性爱无极限的世界，的确有些乱花渐入迷人眼。在这样的世界里，你的妈妈、牧师、配偶和电视机告诉你的任何事情都有可能错了。那么你该如何找到一个能撑起你新生活实践的思想体系呢？抛弃旧有范式，可能会让你堕入无尽空虚，或者像自由落体那样恶心反胃。你不再需要旧的神话了，但是新的故事在那里？我们鼓励你在实现纵欲极乐的路上找寻属于自己的真理，不过为了以防万一你需要用到攻略，下一章会为你提供一些提示，包括一些对我们很实用的做法。

下一代浪女

我们清楚地知道，本书发行已经二十周年了，比很多读者还要老。此外，在新一代的道德浪女中，有很多人的爸妈甚至爷爷奶奶本身就是实践了几十年另类性生活和感情关系的实验者。

当我们与十几二十岁的年轻人讨论他们的性爱，以及他们与上一代的区别时，他们提到了一些我们觉得很好的议题：

——“同意是一种语言，而我们这一代人已经熟练掌握了一种语言。”因为我们讨论虐待和创伤事件时会更加开放（无论是我们的个人经历，还是过去一代人的经历），我们对心理学所说的“触发因素”（trigger）更有意识（得益于近年来我们对创伤神经生理学的科学认识不断提高）。我们宁可谨慎过头，也要保持小心，以免触发别人的创伤。

——“我们对性别的流动和实验，态度开放多了，因为我们也没有太执着于二元化的性别，所以性取向也有很大的模糊空间。旧的定义正在演变为一个大的、包罗万象的类别：‘酷儿存在（queerness）’”。

——“生态性爱是我们这个年纪许多人的新范式：把地球当作我们强大的爱人，用温柔和尊重来回应她巨大的能量。”

——“我们更加意识到历史和社会是错综复杂的，比如历史上不同类别的压迫之间，就存在彼此交织的相互影响。我看到过去对压迫的传统认识是有问题的：例如传统女性主义和传统同性恋解放运动就可能没有关注到有色人种的议题。我们对文化挪用（cultural appropriation）也比过去的人敏感多了。”

——“因为我们是在后艾滋病时代里成长起来的一代，我们不再把阴茎插入式的性交当作‘真正’的性行为。我们对于开发各种‘**性而不交**¹’的体外性行为技巧，以及其他低风险的性行为，都很感兴趣。另一方面，我们看着从艾滋病的时代走来的那一代人，感觉他们的生命的深度得到了开拓，更有精神力量了。我们没经历过那种事，所以是很不同的一代。”

——“我们看着那些试图禁止堕胎、限制节育、取缔性工作的老一辈政客，只觉得他们一点道理都没有。身体是我们自己的，也只有自己才可以决定自己身体的命运。我们认

¹ 原文 outercourse，是以 intercourse（性交）为原型，改“内”为“外”，造出的一个反义词，带有一定的文字游戏意味。可以理解为体外性行为。译文希望尽量还原作者文字游戏的意图，因此此处译为“性而不交”，在句子其他地方体现“体外性行为”的含义。

为资本主义的一大基础就是控制人的身体，所以将这个控制权的核心夺回自己手中，将有助于我们联合起来，推翻父权制和资本主义，实现更人道的生活方式。”

— “在我们成长的世界里，没有哪种各方都情愿的性行为或者恋爱关系被视为是‘错’的。我们在电视和报纸上看到过各种小众爱好、酷儿人群和多边家庭的事儿，我们希望自己的生活也能鼓励我们去把什么事情都尝试一点儿，然后把当下能行得通的留下，未来也依然对其他的选项保持开放态度。”

本书作者兴奋地期待着，勇于探索、自我觉醒的新一代们，在将来会创造出一个美丽的新世界。

第三章 我们的信念

我们是有道德的人，是有道德的浪女。善待他人，尽力不伤害到任何人，对我们而言是很重要的事。我们的道德感来自于我们自身的正义感，来自于我们对周围人的共情和爱。伤害他人是不对的，因为这样我们也会受到伤害，而且自己心里也过意不去。我们不希望生活在一个人人冷漠无情、事事袖手旁观的世界里。

做道德浪女的路充满挑战：我们多边恋者没有自己的知心姐姐¹，来教我们该怎么样有礼有节地过自己的生活，所以我只能边做边学。然而，做一个浪女并不是简单的随心所欲，不是想做什么就做什么、想什么时候做就什么时候做、想和谁做就和谁做。

我们的大多数道德标准都相当务实：是否有人受到伤害？有没有办法避免造成伤害？是否有人受到伤害？我们怎样才能支持他们？有什么风险吗？参与其中的每个人是否都意识到了这些风险，并尽力将风险降到最低？

以及积极的方面：这事儿有趣吗？每个人都学到了些什么？有没有帮助谁的成长？是不是有助于让世界更美好？

¹ 原文 Miss Manners，是美国著名专栏作家茱迪斯·马丁（Judith Martin）的笔名。她的专栏开设于 1978 年，专门回答读者提出的礼仪问题，长盛不衰。她还出版过诸多关于礼仪礼节的著述。简中世界没有过这种礼仪作家，但是有一位大家熟知的“知心姐姐”，在报纸上解答小朋友们的烦恼，后来知心姐姐甚至成为通用名词，专指善于、乐于为他人排忧解难、指明方向的好心人。考虑到性质有相似之处，此处酌情译为“知心姐姐”，并在注释中加以说明。

在开始的开始，必须要说的是，道德浪女很重视“同意/准许”¹（consent）。当我们在书中使用这个词（从头到尾都会经常用到的），我们指的是：为了所有相关人员的利益、健康和欢愉而进行的积极的合作。如果有人受到胁迫、欺凌、勒索、操纵、欺骗或忽视，那么所发生的一切就是未经准许的。而未经同意的性行为是不道德的！——说到这里就够了。

道德浪女都很诚实——对自己诚实，也对他人诚实。我们花时间与自己相处，弄清自己的情绪和动机，如有需要，更是仔细思索整理，解开千千结。然后，把思索的结果分享给任何需要的人。可能分享的时候会感到羞涩，但先放一边吧。

道德浪女充分认识到（recognize）我们性选择可能带来不期而遇的后果（ramifications）。我们看到，我们的情感、成长经历和文化标准往往与我们的性欲望相冲突。我们诚实和磊落地处理这些冲突，同时我们做出深思熟虑的**承诺**，去支持我们自己和我们的伴侣。

对那些没有同意加入我们的人，我们也不会让自己的性选择对他们产生不必要的影响。我们尊重他人的感受，如果不确定他们是什么感受，我们会询问。

¹ consent 一般译为“同意”，更书面的场合译为“合意”。为避免混淆，本书绝大多数情况下把“consent”译为同意。但“同意”的译法容易让人联系到 agree，而 agree 带有一些双方意见自发走向一致的意味。“准许”则表明了 consent 另一个层面的含义，强调承认、容忍。虽然也是自己愿意的，同意后也要执行，但自己本意可能并不喜欢，被 consent 的那件事可以完全由别人做主的。辨析：我不同意（agree）上课迟到要罚站，但老师非要罚我，我只能同意（consent）。请本书读者留意。

我们不允许我们的性选择对那些未同意参与的人造成不必要的影响。我们尊重他人的感受，当我们不确定他人的感受时，我们会询问。

道德浪女能分得清哪些事情是可以并且应该控制的，哪些事情不能。有时候我们也会嫉妒或者“护食”

（territorial），但我们做这些感觉的主人（own the feelings），我们尽力不去责怪和操纵别人，而是向别人寻求支持，我们通过这样的方式来感到安全和有爱。

不要慌张——这本书后面的内容讲述的是如何让你学会成为一个优秀而性感的成年人。我们写这书就是为了帮你的忙。以下是一些帮助我们实现今天幸福生活的主意和观念，也许对你也有用。

性的再思考

你现在正在过性生活（having sex）吗？是的，你在，我们也在。

也许你正困惑地环顾四周：你还穿着衣服呢，可能还正坐在餐厅或拥挤的公交车上。你怎么可能在过性生活呢？

我们认为，问别人“你什么时候过性生活”其实毫无意义。性的能量遍布天地四方，贯穿古往今来。我们把它吸入肺中，又从毛孔里散发出来。虽然要确定你是否正在某个特定时刻进行狭义的性活动很容易（你我现在都不太可能正在进行性交），但如果把性当作开车一样，看成一种独立存在、间断发生、定义清晰的活动，那其实并不太站得住脚。

我们认为，情欲的能量无处不在——当我们走进温暖的春日晨光，满满地深吸一口气时，肺里是它；当冰凉的溪水

漫过石块，水里是它；当我们灵感迸发，去画画、讲故事、做音乐或者写书时，那创意是它；当我们面对朋友、亲人和孩子时心中涌现出温柔的爱意时，那爱也是它。我们俩写关于性的书，讲关于性的课，总时长叠加起来已经有四分之三个世纪了。我们发现，我们对性了解得越多，就越不知道如何定义它，所以现在我们只是说我们知道的事实：任何事物都包含了性。

现在，我们正在撰写关于性的文章，而你们正在阅读写的关于性的东西。你现在已经和我们过上性生活了！你感觉好吗？我们的感觉自然是很好的。

更务实地说，我们跟人聊天的时候，有些谈得很久、很深入的对话，就让我们感受到深深的性吸引。我们去跟人性交的时候，也有过一些让人“性”味索然的经历。我们觉得最好的定义方式是，让参与“性”的人自己去说，他们认为性是什么，那就是什么。对于有的人来说，打屁股也是性。对另一些人来说，穿吊袜带和丝袜就是性。如果你和别人一起吃冰淇淋圣代的时候，你俩产生了性欲，那对于你们来说这也是性。虽然这话现在看着很傻，但我们后面还要讨论各方对性的行为达成一致这一话题，那时候这个概念就派上用场了。

否认 VS 满足

多西的学士学位论文叫做《性爱本就美好，快感对人有益》。即使某个人当下并不觉得性爱对他们有什么好的，我们还是相信，对于我们生活的世界来说，让人们不必感到羞耻就可以享受所有类型的、参与各方都同意（consensual）的

性爱，是一桩大大的好事。在二十一世纪的今天，这一观点依然显得极端，就像多西在七十年代第一次写下来的时候一样。

我们的文化把“自我否定”的重要性抬得很高，这在忙着集中精力干大事的时候倒也没什么问题，但是，那些在完全属于自己的时间满足自己对快感的需求、又不觉得惭愧的人，却常常被看作不成熟、恶人甚至罪恶的。既然我们都是欲望的人，清教徒式的价值观就不可避免地会让人们厌恶甚至憎恨自己的身体和性冲动，并且在性欲上头时感到惧怕和内疚。

我们身边到处都是这种行走的伤员——他们惧怕、羞耻和仇恨自己内心中性欲的那一面，然后便深深地伤害了自己。我们认为，要治愈这些伤口，靠的是人和人之间快乐、自由、没有负罪感的连接。我们相信性爱和亲密是培养自我价值感、让人相信生命之美好的关键因素。

不需要什么理由

如果你找一个随机路人，走过去跟他说什么“性爱本就美好，快感对人有益”，可能会听到大量反驳和辩论的声音，还有一些“话又说回来（yes-but）”：性病风险、意外怀孕、强奸、性欲的商品化¹、等等。但这些并不能从核心上推翻这一观点。

只要你想，世界上没有什么东西是百分百的好东西、不可能拿去干坏事：家人的关系可以亵渎，性欲可以暗中操

¹ 原文“the commodification of sexual desire”。这是一个非常宽泛的观念，涵盖了职业的性工作者、业余的援交、开色情直播接受打赏等等，因此这里予以直译处理。

纵，甚至巧克力也可以滥用。被滥用并不影响这些事情本身的美好：真正危险的是干坏事的人的动机，而不是这些好事本身的性质。

如果世界上没有性病，没有人意外怀孕，如果所有的性行为都是同意的、快乐的，那么世界对性爱该是感受？你又会是什么感受？如果你探视自己的内心，你可能会发现你心底里对性爱也有一些零零碎碎的否定看法，它们往往藏在“淫”“乱”“滥”交、“耽”于享乐、“堕落”“颓废”、以及“虚度”光阴等等评判性的词语背后。

即使是自认思想上对性看法积极、行动上也已经性解放了的人，也经常会掉进另一个陷阱：给性爱找正当依据（合理化）的陷阱。需要解压、缓解痛经、维持心理健康、预防前列腺疾病、准备生育孩子、增强关系的凝聚力等等，这些目的都很棒，也是性爱附带的很好的益处。但他们并不是性爱存在的目的。人们做爱是因为做爱很舒服，然后让人自我感觉变好。快感本身就是一个完整的、有足够价值的目标：快感自带其价值，这是道德浪女的核心价值观之一。

爱与性是目的，不是手段

我们的文化以单偶制为中心，因而预设所有感情关系，以及所有性爱，的起点和终点都是一件事，那就是让两个人一辈子绑定在一起。任何没有走到这一步的关系都算是失败了。

而我们持有另一种观点，认为性的愉悦肯定有利于爱情、承诺和长久稳定（如果这些就是你想要的）。但那并不是性生活存在的唯一理由。我们相信，你珍视一段关系，其

实是在珍视关系中最被你重视的那些东西。虽然这句话看起来有点套套逻辑¹，但其实蕴含着智慧。

一段关系仅仅因为可以让参与者感到愉悦而有价值；为性而性并没有什么不对。或者说，性可以作为一个途径，通向别的什么好东西：亲密、连结、陪伴、甚至是爱。但这完全不影响性快感最基本的好处。

一段因性结缘的关系可能只持续一两个小时，但它仍然也是一种关系，参与者依然产生了联系：他们可能是单纯的性伴侣，也可能带一点感情，或者成为了爱人——在这段互动的过程中间。

一夜情可以快感十足，可以改善和充实生活质量。一辈子的爱情也能做到这些。当道德浪女选择某一些类型的关系，而不是另一些，是因为我们相信所有的关系都有能力给我们带来收获，感动，以及快乐。

多西还记得，1967年她采访过一个年轻的嬉皮士。那人提出了我们听过的最简明的道德浪女宣言：“我们认为你可以和你爱的任何人做爱，我们也相信，要去爱这世界上的每一个人。”

你已经完整了

我们认为，性生活的最小单位是个体。如果有更多的人一起，可能会让人感觉亲密、趣味和陪伴感，但并不会让任何人变得更加完整。在这世界上，你唯一能控制的就是你自己。你对事物的反应，你的欲望，以及你的行为。因此，成

¹ 此处原文“tautology”，原意“赘述、同义反复的话”。台版译者将其译为“套套逻辑”，本版译者觉得甚为精妙，因此也照抄了！

为道德浪女的第一步就是把控制权的中心交还给自己，去辨析清楚什么是“该由我控制的”，什么是“属于别人的事”。通过实践，你就可以让自己成为一个完整的人——这就是为什么我们把正直的人称为“完人”¹。

当你能和自己建立起很好很满意的关系，你就有了非常值得与他人分享的东西了。

取之不尽是完全可以实现的

很多人或明或暗地认为，我们容纳爱、亲密和联系的能力是有限的，不可能人人都照顾到，如果你分了一些给这位，就会从那位手上拿走一些。

我们把这种想法叫做“挨饿经济学”。很多人在童年时就学会了这种思维，因为父母对我们的喜爱或关注不够，所以我们懂得了世界上的爱是限量的，要抢到自己的那一份就要去打拼，有时还要与兄弟姐妹斗得你死我活。

践行“挨饿经济学”的人，会对自己觉得重要的人、事和想法产生强烈的占有欲。他们用这种有限的眼光看待整个世界，只看到他们得到的任何东西都来自于一个“僧多粥少”的小池子，因此他们拿到了，就会有人没拿到——同样的，如果别人多拿了，那他们就要少拿。

区分清楚“挨饿经济学”和真实世界的有限性，很重要。比如说，真实世界的时间就是有限的。即使是最厉害的

¹ 此处原文 that's why we call this "integrity"。Integrity 一词既有正直的意思，也有完整的意思。汉语“完人”特指道德完满无缺陷，而本节中原文使用的“完整”一词（complete 和 whole）并不特指道德完满，而是指一种独自一人也可以活得很好的状态，有点“自尊自爱自立自强”的意思。此处使用“完人”一词主要是为了呼应原文的文字游戏。

时间管理大师¹，一天也只有 24 小时。但真实世界的爱是没有限制的：九个孩子的妈，给每个孩子的那一份母爱，也可以跟独生子女获得的一整份母爱一样多。

我们相信，人类对性爱、感情和亲密感的容量，远远超出了大多数人的想象力（可能是无限的）。当你拥有大量称心如意的人际关系，你就有可能找到更多。试想，如果你生活中的性爱和感情供给充足，如果你希望的性爱和感情都成为现实，不再感到剥夺或者缺失，那会是什么感觉？试想，如果你的“爱之肌肉”得到了大量锻炼，你会感到多么强壮呢，你又将付出多少爱给别人呢！

开放可以是答案，而不是问题

性冒险仅仅是逃避亲密关系的一种方式吗？根据我们的经验，通常不是。当然，也有人利用外遇来逃避内部问题或者减少与长期伴侣的亲密关系，但我们并不觉得这是唯一解或者普遍状况。实际上很多人发现，外部的关系可以提高自己和主要伴侣的亲密程度，因为外部关系可以减轻主要关系给人的压力。

本章介绍了我们的一些信念。你一定要有自己的信念。重要的不是你同不同意我们的看法，而是去质疑盛行的范式，并且为自己决定该信什么。锻炼你的判断力：锻炼不就会让你更强吗？成千上万的道德浪女每天都在证明，那些“众所周知”的神话，并不一定是真的。

¹ 原文 most dedicated slut，直译为最专注尽职的浪女。

我们鼓励你探索你自己的现实，创造自己的传奇，激励你不断进步、支持你不断成长、并在你所有的关系中展现出你的自豪感和幸福感。

关于爱

当我们的关系模式释放出如彩虹光谱一般的所有可能性时，每一种都可能激发人们对爱的不同感受。当我们发现爱的感觉在心中产生，并幻化成它所能存在的每一种表现形式——性欲之爱、亲情之爱、友谊之爱、激情之爱、柔情之爱、不知所措的爱、照料看护之爱、以及其他无数种别的什么爱——此时若我们学着去识别和迎接它们，就会发现爱就像一条河流，绵绵不绝地在我们身边流淌，滋养着我们的生命。

但是，就像一条真正的河流一般，爱的源头也可能包括很多条支流。要在这条变幻莫测的河水里安心下水，就要学会爱我们自己。有的人觉得，爱自己挺自私的，匀出生命的一部分时间精力来关注自己本身，是一种自恋的行为。这个问题更容易通过行动而不是思考来回答。我们相信，自我养育（self-nurturing）可以帮助你度过生活的难关，指导你和自己建立充满爱的关系。你只要从小事做起，比如煮一碗热汤让自己感觉好过一点，花点时间泡在自己喜欢的书里，或者在美景之中独自散一个惬意的步，以后如果有人问到“爱自己是什么意思？”，你也算是有经验的人啦。

还有一种办法帮你认识什么是爱自己，那就是去爱别人。如果你找不到自己的价值，因为身边的人也没有都不需要你，那为什么不去做一些对别人有用的事情呢？很多浪女

周末没约到人，就不太开心，于是 ta 们转而去当地教堂为无家可归的人提供晚餐，回来的时候，因为自己给别人带来了欢喜，自己的幸福指数也拉满了。

一旦你理解了爱自己的真谛，你就可以练习把这份爱分享给他人。可能有人教过你，说要把爱的语言留给那些让你觉得无比温柔和激情的场合，只能说给向你做过庄严承诺的人听。也许还有人教过你，爱字说出口，就意味接下来要做一些认真的承诺了。与其说要去忧心“我们爱不爱某个人”，难道不是问自己“我们是如何爱一个人的”更好吗？

想象一下，如果所有行动上关心着你的人，也会在语言上说出来，会是什么感觉。想象一下，如果我们允许自己去辨别、接纳、并且传递所有美好的感受，去做一些即使不能改变自己一辈子或者让自己突然特有奔头，但是至少能让人生更值得的小事，世界会变成什么样。

第四章 浪女的各种打开方式

道德浪女是一座有着很多房间的屋子：从快乐的独身主义者，到享受极乐的群交炮王，再到更多更多的人，都能在这座屋子里找到自己的位置。在本章中，我们将讨论“浪”的各种方式，其中有的是我们自己觉得可行的，有的是别人做过的，还有的是历史上的幸福的浪女们流传下来的。无论这些情景是否适合你，我们都希望它们能为你提供一些想法，帮助你该从哪里开始探索，或者让你踏实地知晓，世界上确实存在和你一样的人。

情感关系的先锋

尽管“道德浪女”是个比较新的词（由多西创造于1995年），但它的实践由来已久。社会文化对非单偶制关系的接受程度起伏不定，有时可以接受，有时又严厉拒绝。但不论当地教会和国家的态度如何，总有人在性开放中得到了快乐和成长。

古代文化

如果你是一名人类学家，研究的主题是“人类的无数种在性爱、浪漫、家庭等维度上建立联系的方式”，你可能写一辈子也写不完。从古巴比伦神庙里的神圣妓女，到摩门教的一夫多妻制，可供研究的对象实在是太多了。所以，我们并不是想将它们一一列举，而是想指出：盛行于21世纪的，北美从欧洲继承而来的文化价值观念，看来可以追溯到罗马

帝国时期和早期基督教思想，而当时单偶制的婚姻只是给不能坚守独身禁欲（这是当时的理想境界）的人提供的备用品而已。在没有这两项影响的文化里，产生了人类相互连结的所有形式：一夫多妻、一妻多夫、群婚、无性的指派婚姻¹、（宗教的）群交仪式、以及你能想象到的任何一种人类心灵和生殖器的排列组合。

性爱乌托邦社群

历史上遍布着人造性爱乌托邦的实验，这些实验通常都有哲学或宗教基础：如果你好奇，可以查一查这些事情的资料：19 世纪俄亥俄州的奥奈达（Oneida）社群（或参见第 8 章末尾的小故事）、上世纪 60 年代后期印度和 80 年代俄勒冈州的罗杰尼希社区（Rajneeshpuram）²；上世纪 60 到 90 年代分布于纽约、伯利兹和旧金山的克里丝塔（Kerista）公社。这些还只是一部分。这些社群经常有一位显著的领袖，并由其建立，当领袖不在时，有可能会衰落。然而，他们的思想体系仍然存在，也为主流文化提供了新的视角和实践。例如，

¹ 原文：arrangements in which marriage is fundamentally a domestic business relationship and sexual dalliance takes place elsewhere。直译为：一种约定，婚姻基本上只是家庭内部交易的关系、要寻欢作乐则到别处。此处台译本将 domestic business 译为家务，译者查看了大量的语料认为没有这种说法。。

² Rajneesh 是人名，罗杰尼希，亦有译为拉杰尼希的。此人后改名 Osho（奥修）。Puram 是梵语城市、地方的意思。关于 Rajneeshpuram，英文互联网有大量资料。2018 年的纪录片《Wild Wild Country（异狂国度）》亦对其进行了详尽的介绍。参见：<https://movie.douban.com/subject/27611433/>

今天很多修行西方怛特罗密教（谭崔）¹的人，都可以追溯到罗杰尼希社区的背后的指导思想：奥修的教诲。

艺术家和自由思想者

不难发现，艺术家和作家们的人生就是围绕着对另类关系的有意探索而构建起来的。如果你想知道，在那个社会更加不支持不理解的年代里，他们的非主流关系是如何得以发生的，可以查一查二十世纪初英国的布鲁姆斯伯里团体（the Bloomsbury group）²以及各种自由思想者的资料，例如：薇塔·萨克维尔·韦斯特（Vita Sackville-West），哈罗德·尼科尔森（Harold Nicholson）³，乔治·桑（George Sand），赫伯特·乔治·威尔斯（H. G. Wells），波伏娃（Simone de Beauvoir），金赛（Alfred Kinsey）和埃德娜·圣·文森特·米莱（Edna St. Vincent Millay）等。我们无从知晓这样的人还有多少，因为不进行写作的人无法给后人留下记录，但他们也在构建属于自己的性开放的生活模式。不过我们可以放心地假设，通过合乎道德之多伴侣生活来满足自己需求的人，虽然是少数人，但数量也是显著的。

爱的世代

¹ Tantra，亦有译为“谭崔”的。根据互联网公开资料，“Tantra 是印度的一种教派，继承了印度教中性力派(纵乐派)的思想，认为通过性可以使人类灵魂和肉体中的创造性能源激扬起来。”供读者参考。

² 亦有译为“布卢姆茨伯里派”的。

³ 注意，此处指的是英国外交官、政治家哈罗德·乔治·尼科尔森爵士（Sir Harold George Nicolson），不是美国中情局特工哈罗德·詹姆斯·尼科尔森（Harold James Nicholson）。

在 60 年代乌托邦思想的熏陶下，多西走向了成年。珍妮特随后也是。我们俩都受那段激流勇进的时光影响至深。那个时代的许多理想——拒绝墨守成规、探索新的认知、种族和性别平等、生态保护、活跃投身于政治、可以公开讨论性爱问题，当然还有符合道德又充盈着爱的非单偶制——都已经成为更广阔的社会文化的一部分。如果倒回到 50 年代，我们还不确定自己是否可能写出或者出版这本书。所以如果你正在读《道德浪女》，并且感觉还行，可以考虑感谢一下嬉皮士¹。

今日的浪女生活

和全人类一样，浪荡的人也是什么样的人都有：成长于各种文化背景，来自世界上的每一个角落、遵循各种宗教和生活方式、有富人也有穷人，有受过正规教育的也有没受过正规教育的。

如今，我们中的大多数人都生活在非浪女的社群中，只有非常偶然和有限的途径来找到与自己价值观念投缘的人：有些小组会举办会议（conference）、碰头会（meetup）、**同好会（munch）**²、大会（convention）和派对，这些集会都可以减轻人们的孤立状况，促进信息和支持资源的交流，以及扩大其成员的亲密关系圈子。另一些浪女则直接退出主流文化的生活圈，生活到由价值观相似的人组建的社区中去。

¹ 嬉皮士（hippie）指在 60 年代西方思想大变动中成长起来的年轻人，特点包括特立独行、思想叛逆、追求自由平等、信仰和平与爱，反战等。也就是作者所说的这一代人。

² 原文是 munches。Munch 是一种轻松休闲的社交聚会，一般特指各种小众性爱好的聚会，聚会时只讨论相关爱好，并不发生相应的性行为。

在 21 世纪，浪女即使生活在以单偶制为中心的主流文化中，也可以从其他的文化、地方和时代中学到很多：你不是全世界唯一尝试浪女生活的人，它可以行得通，别人都做到了，而且没有伤害自己、伴侣和孩子——实际上，他们做的无非就是让自己和伴侣们开心快乐而已。如果你上网搜索“多边恋 + 你城市的名字”，你会惊讶地发现怎么有这么多结果，即使你感觉你住的地方很保守。

先锋性质的性爱亚文化历史悠久。有的有文献记载，有的则不见经传。这些亚文化包括：男女同性恋社群、跨性别团体、双性恋社群、无性恋社群、皮革爱好者、交换性伴的社群，还有一些以精神信仰划分的非主流教派，现代原始人¹，但特罗（谭崔）寺庙、激进仙女²等等。这还只是在美国。即使你不属于以上任何一种性取向社群，它们也值得你再看一眼，因为我们可以从别人走出的路中间找到适合自己的选项，比如说如何和自己的性共处³、如何与人沟通自己性的那

¹ Modern primitives，一种流行于欧美地区的亚文化，特点是大面积的纹身和狂热的身体改造，并模仿原始部落开展各种与身体相关的仪式。其理念是通过模仿原始部落的外观和生活方式而回归本真，而身体改造是身处于现代生活中的自己与想象中的“部落生活”产生联系的方式。

² Radical Faeries，一个由美国男同性恋发起的运动，从 70 年代创立至今，到今天已经发展成为一个全球性的松散联盟。激进仙女认为，主流同性恋文化过于迎合主流、迎合社会，希望淡化自己的同性恋身份，努力做一个能被社会认可的“阳光中产积极的好同性恋”，忽视了同性恋身份本身存在的意义和力量。激进仙女自认“仙女”（在当时是对男同性恋的贬义称呼），并主张去感受酷儿身份给自己带来的独特精神体验。激进仙女们重视社群的力量，互相帮助，接纳边缘人士，并尝试构建长期的庇护所。激进仙女一般在亲近自然的地方集会，参与成员赤裸或者尽可能少穿衣服，以身体坦诚相见来促进内心的开放沟通。（以上为译者根据多方资料综合撰写，可能有误读或者缺漏之处）

³ 原文是 being sexual。台译本译为“表现性感”，但 sexual 这个词意义深刻，不仅仅是性感而已。依译者理解，这里文本的意思更倾向于要做一个有性的人而非无性的

一面¹，以及如何在美国的**性否定**（sex-negative）传统之外找到另一种社交和家庭结构，并生活在其中。

多西在 70 年代最喜欢的那个舞厅，就是一个由多姿多彩的各种“性变态”组成的小小社会。她还记得：

1970 年，多西最喜欢的舞厅是一个非凡的多态变态文化的缩影。她记得：

Omni，是全性恋（omnisexual）²的缩写。Omni 开在北海滩的一家小酒吧，顾客有男有女，有直有弯，有双性恋，还常有跨性别者。这里的性价值观非常开放，从狂热宣扬自由恋爱的嬉皮士，到专门从事性行业的人。我们大多数人一来这里就狂野地跳舞，疯狂地钓人。

多亏有这么多跨性别，才没有办法随意把人划进自己欲望对象的分类里。可能你被和你跳舞的人狠狠吸引到了，但是却无法确定 ta 的染色体是男性还是女性。如果你不知道自己在跟什么性别的人调情，那就很难说清自己到底是什么性取向，比如说，我到底是女同还是直女？

结果出人意料：我之所以成为 Omni 的常客，就是因为它能提供我能找到的最安全的环境。因为无法预设对方是什么人，所以大家都只能互相尊重。如果你和我当时一样，是二十出头的年轻女性，被别人以尊重的方式搭讪，这比很多直

人，即主动发现自己的性身份是什么，承认性身份对自己的作用和意义，正视“性是自己一部分”、“性也可以定义我是什么人”的事实。很多人在这方面缺乏相应的经验，因此需要主动去 be sexual，去发现自己性的那一面。

¹ 这里原文也是 communicating about being sexual。台译本译为“沟通性爱的方法”，译者不同意这一理解。具体参见上一条注释。

² 与泛型恋（pansexual）类似，但有细微差别。泛型恋看不到、或者不在乎爱人的性别如何，但全性恋能意识到人和人的性别区别，并且在此前提下接受所有的性别（因此也可能对某些性别更偏爱）。

人的社交环境来说，真的给人一种大大的解脱。直人那边，男人们为了证明自己很爷们，在勾搭时都不约而同地用力过猛。

既然我们看得出来，要实现自由、开放地表达我们每个人的性与爱，还存在很多困难，而这些困难又与我们生活于其中的这个性别角色固化的文化环境脱不了干系。那么，有很多人移动了男女性别的界线，移动了爱同性还是爱异性的界线，或者享受性爱而不局限于生殖器的限制——向这些人学习一下，对于解决这些困难很有益。思考这些姿态各异的生活方式和爱的方式，以后当我们思考自己作为男人/女人（或者中间某个位置）生活时是否需要做一些改变的时候，就可以想得更清楚了。

同性恋的女人

在女同社群里，我们可以看到在一个几乎完全由女性组成的世界中会发生什么。对于女性来说，情感关系可能会混进她们的身份认同感，尤其是因为我们的文化在最传统的形式下几乎不允许女性有任何独立的身份认同感。因此，许多女性可能从小就认为她们的身份取决于她们的伴侣身份，她们会表现得好像如果没有一段关系，她们就会整个失去对自我的感知。我们在女同性恋群体中看到的最常见的关系序列是一种被称为“连续单偶制”的非单偶制。通常情况下，她们上一任还没分，下一任就已经找好了，同时伴有**抓马**（drama）的心理：比起“单身女人”这一标签带来的广阔又空虚、未知又恐怖的身份缺失，还是有个伴儿更有安全感。

年轻的女同们正在质疑这些传统，她们的质疑往往包含对非单偶制的探寻，以此构建不那么抱残守缺的关系模式。女同多边恋特点鲜明：深思熟虑，重视彼此的合意，因此她们处理情绪时心态非常开放，而这也是女性社群擅长的领域。

女同姐妹们也可以教会我们另一件事情，那就是在性生活中把自己培养成主动方角色的方法。在异性恋文化中，男人被指派了主动的任务，他们也被训练成了要在性爱上具有进攻气息的样子。而在女人和女人发生性关系的世界里，我们很快就会发现，如果我们都把自己看作是等待白马王子出现的睡美人，那么我们可能真的要等上一百年。

女人的勾搭方式（只要不害羞的话）往往是直截了当的，也尊重对方的意愿，有分寸不强求，因为很多女性自己就被骚扰侵犯太多次了，体会过那种感觉，所以自己不会走这条路。女性对安全有着强烈的担忧，所以她们会慢慢来，会坦白自己的意图。在一开始散发魅力试图勾引的阶段，她们可能比较害羞，但是一旦确认对方对自己也可以，胆子就大起来了。女性通常希望自己的每个具体行为都能得到对方明确的许可，所以她们的交流可以作为协商同意的一个极好的模范。

我们想提醒您注意，女女性爱还有一个具有启发性的差别。不像其他人在阴茎-阴道性交时，会期待双方可以同时高潮，两个女性的性生活基本上不在意这种事。所以女性很擅长轮流来爽。在不需要阴茎插入的性爱方式上，女同是世界级的专家，她们特别擅长感官刺激和体外性行为。如果需要插入了，重点也是如何让对方爽：又没有哪个假阳具是要自

身爽到才会硬的。而且尺寸和形状也是随便选，只要自己喜欢！

同性恋的男人

男同性恋社群则反映出传统意义上的男性性爱的特点的加强版。一些男同向往着找一个长期关系让自己稳定下来，同时另一些男同已经创造出世界级的“骚货”¹记录了。同性恋浴池，在“轻松友好的群交环境”和“纯释放性欲的随意性爱关系”这两方面，可以说是终极的典范。

男同的性爱有一个规矩，就是从一开始就预设了双方有着平等的权力，没有那种遍布于男女交往的一方“强力征服”、另一方“矜持不给”的交互模式。因此，男性一般不会通过“PUA”²来取得对方的同意：这边直截了当地提出请求，那边不假思索地给出回应，不需要来回问三次。男同会给别人很多说不的机会，而且他们说不要就是真的不要。这让他们的勾搭变得非常简单，因为你永远不需要悄悄接近，也不需要察言观色。直接问就是了，因为对方也可以直接拒绝的。这种取得同意的方式简单得令人羡慕，怎么推荐都不为过。

一般来说，男性比他们的女性姐妹们更无需担心受到性侵犯。虽然，确实有很多可怕的例子告诉我们，性侵男生、强奸男人的事情确实在发生，但是和女性相比，男性在保护自己的能力上还是比女性更有把握一些。男性在展示自己性感一面时，社会文化也会给他们更多支持。所以，尽管关于

¹ 这里的原文依然是 slut，此处依照男同习惯译为骚货而非浪女。

² 原文 manipulation and pressuring，（情感）操纵和施压。

同性恋的禁忌会给很多男同带来问题（比如自己是否正常？我是哪里错了需要矫正吗？以及其他形式的内化的恐同心态），但这很少反映为性功能障碍。男同群体真的很擅长发现怎么玩最爽。

我们对安全性行为的绝大多数认识，也都是男同建立起来的。面对艾滋病的大流行，很多人撤退到性保守、性否定的藩篱后面，而男同群体却坚守阵地继续战斗，创造出了一个新的环境，人们在此可以掌握和实践一种全新的性生活方式：既火辣热烈、又充满创意，同时还可以很安全。

双性恋与泛性恋¹

双性恋者和泛性恋者常常被污蔑为“不愿意放弃异性恋特权的同性恋者”或“换口味玩玩的异性恋”，但从 20 世纪 70 年代开始，他们已经发出了自己强有力的声音，也建立了自己的社群。

比起双性恋，有些人更喜欢泛性恋这个词，因为从词源上来说，“双性恋”意味着只有两种性别，他们觉得这样不对。我们喜欢双性恋活动家罗宾·奥克斯的定义：“我称自己为双性恋者，是因为我承认自己内在有一种让我被一种以上的生理/社会性别的人所吸引的潜能，这种吸引可能是情感的也可能是性的，也可能都有。这些吸引不一定同时发生，也不一定是以同样的方式，也不一定是同样的程度”。你用哪个词来描述自己，完全取决于你自己是不是觉得合适，但

¹ 请读者留意，bisexual 字面上实际上只有“双性的”的含义，因此这个词除了用于描述性取向之外，也可以用来描述性别身份或者性别气质。译为“双性恋”实际上丢失了这一层意思，但为了译文统一、不造成混淆，原文使用 bisexual 这个词的地方，统一译成双性恋，但读者应当知晓，有的时候这个词的意思是说话人本身是双性的。

如果别人和你选得不一样，听到他们的说法也不要感觉奇怪。

观察双性恋生活方式的理论和实践，为我们提供了一个机会来考察自己的想法：关于性吸引力、浪漫吸引的本质，关于性行为 and 浪漫行为的本质，我们脑海中预设好的解释是否正确。有些人只与一种性别的人发生过性关系，但他们知道自己内心有一种能力，可以与不止一种性别的人产生性欲的或者情感的连接，因此他们认为自己是双性恋者。还有一些人可能会与并非自己平时偏好的那个性别的人经常发生性关系，但他们仍然认为自己是异性恋或同性恋。有的双性恋者对不同性别的人会有不同类型的交往模式，还有的双性恋觉得性别不同对他们没有影响。有的双性恋对各个性别都有性欲，但只和一种性别谈恋爱，还有的则相反。双性恋感受到的吸引和他们的选择，实在是太多种多样了，不胜枚举。双性恋的存在使我们对性别的许多假设都站不住脚，很多双性恋者都可以告诉你，如果伴侣的性别不一样，那么性生活与恋爱会有什么不同，其中的差异何在。这一有趣而又稀有的知识，为我们提供了关于性与性别的全新的故事。

双性恋日益变得常见，也为性别身份的传统定义带来了挑战。具体来说，我们必须正视这样一个事实：我们感受到的性吸引力，是自己的一个方面；我们做出的性行为，又是另一个方面；至于自己的性别身份，那又第三个方面了。类似这样的问题很多，它们正在蚕食掉传统意义上的性别身份的边界，这让各种纯洁主义者（不论什么取向）都感到失望。本书作者，我们这些浪女，却很享受这种流动性。这种流动性也提供了一个我们很感激的机会，那就是让我们可以

想和谁一起玩就和谁一起玩，而不需要放弃我们对自己身份的基本定位。

珍妮特认同自己双性恋身份的道路，充满着困惑：从她开始与女性发生性行为，到她适应用双性恋这个词来描述自己，花了近乎十年时间。

珍妮特现在的双性恋身份是一条令人困惑的道路：在她开始与女性发生性关系近十年后，她才开始觉得可以用这个词来形容自己：

社会上有一种把双性恋当时髦的潮流¹，我觉得这很扫兴。与此同时，我还听到了人们对双性恋的一些评判，尖酸刻薄，毫不讲理。说这些话的有异性恋也有同性恋。

因此，直到我确定自己能够同时对男人和女人产生性欲和浪漫的感觉，直到我觉得自己有足够的力量在所有这些负面评价面前依然坚定表明自己的身份，我才终于开始用“双性恋”来称呼自己。

站在现在回顾我的一生，我看见的是，我通常会对男性释放出希望成家的冲动，不论男女（或者男女之间某一个位置），都可以激发我产生我恋爱和性欲的感觉。双性恋社群，也比单纯异性恋或者同性恋的社群，能给我更多支持：有的日子里我会想抹上大红色的口红，戴上珠宝首饰，而另一些日子里我会穿上男士长裤和牛津鞋。所以“双性恋/双性人”这个词是最适合我的身份了，我也打算一直保持这个身份。

¹ 原文中，这一潮流有专门的名词，叫“bisexual chic”，直译为“双性恋时髦”，指一种认为双性恋很酷，所以为了吸引注意力，就假装自己是双性恋的潮流。大多数场合下，特指女性中的这一潮流。

同性恋

在过去的几十年里，主流文化里基本上看不到异性交往的楷模：那时候展现在我们面前的，关于性和浪漫关系的偶像，就是“奥齐和哈莉特一家人”¹，一个单偶制、父权制的、讲究规矩、重视生儿育女的家庭模式。本书作者很高兴自己比这个时代要活得长。

现代的同性恋为快乐的浪女生活准备的选项多到过剩。从 V 型三人组合（一人有两个伴侣，但这两个伴侣互相不是伴侣，关系网呈人字形），到纯粹泄欲的群交派对——当然这中间还有很多别的可能性，比如开放式关系，三口之家、四口之家甚至如豆荚一般的多口之家²，还有扩展型大家庭的亲密关系，有时也被称作“多分子”或者“星座网”。（珍妮特友情提示：不要假设一男一女的配对就一定是异性恋情侣。其中一方或者双方可能是双性恋、跨性别或者酷儿。还是那句话，如果你想知道，就开口问。）

自本书上一版出版以来，社会文化发生了重大变化。现在，无论性别，只要愿意，都可以与心爱的人结婚，并共同组建家庭。这意味着，许多人现在开始借鉴异性恋浪女们积

¹ 奥齐和哈莉特是美国国民级老牌电视情景剧《The Adventures of Ozzie and Harriet》的人物。该电视剧从 1952 年开播到 1966 年，共 14 季 435 集，一度是美国最常青的电视剧（据维基百科）。本剧通过一个理想化的家庭形象，展示了二战后美国“黄金时代”的家庭和价值观念。“这个家庭在一个中产阶级的白色郊区环境中兴旺起来，小孩基本上都是好孩子，父亲提供明智的建议，母亲则随时有空可以烤一些自制的布朗尼。”“评论家 Cleveland Amory 在 1964 年评论该剧，认为这整个节目是美式生活方式的海市蜃楼”（据 Encyclopedia.com）该剧演员在现实生活中也是一家人。

² 原文是“poly pods”，用豆荚来形容多人伴侣之家，生动形象，很有意思。简中缺乏一个对应的词语来描述这种大家彼此平等（而非“后宫”）的关系，也许我们可以直接引入豆荚的说法。

累的智慧，来思考如何在养育子女的义务与自身性生活和情感关系的目标之间取得平衡。

值得注意的是，同性恋者所承受的性别角色压力可能比我们其他人还要大。因此，那些以某种方式突破了这些角色限制的同性恋者，比如说——男人在家带孩子，而女人挣钱养家；或者女人剪短头发，穿着厚底靴子脚步很重，而男人则穿着五颜六色的丝绸和天鹅绒大摇大摆地走来走去；或者组成队伍，来保护虽然表现出的性别气质和别人不同，但仍需要在传统的环境里中生活下去的孩子——他们有很多智慧可以分享。

跨性别和性别酷儿¹

跨性别和性别酷儿群体内部又分为各种各样的社群，对于那些想要超越自己预设好的性别角色的人，这些社群都可以让 ta 们从中获益良多。多西，在她女性主义生涯的早期，在跨性别女性群体中就找到了一些朋友和恋人，ta 们给她提供了很好的榜样，展示了如何在女性化的同时（实际上经常还会过于女性化），又能保持坚定和力量。

我们所有人都可以从跨性别朋友身上学到的一点是：性别是可塑的。从那些通过服用激素来调整性别表达的人身上，我们了解到人的行为和情绪状态是如何受荷尔蒙影响的

¹ “性别酷儿（genderqueer）”指的是自我认同既非认同传统意义之男性、亦非传统意义之女性的人。其性别认同可能处于两种性别之间，也可能根本就不接受二元的性别划分。

¹。有的人一生经历过不同的性别身份（不论是生理的和文化的），有很多东西可以教给我们，比如随着荷尔蒙水平的变化，哪些事会改变，哪些事不会；又比如哪些性别特质一直都是自己可以选择的，和你的内分泌系统没有关系。性别酷儿和非二元性别的人——也就是在传统的两性角色之外，选择站在二者中间某个位置的人——正在软化性别的边界，并且向大家展示了，不把自己套进二元性别模式的人是怎样生活的。

如果你觉得这对你不适用，你很确定自己的性别，确定不会改变了，也请考虑一下，有很多很多人自打从娘胎里出来就具有两种性别的特质：每 1000 个婴儿中，就有 2 到 17 个婴儿（具体数字取决于你的定义是否严格）的染色体和/或生殖器不能完全确定符合男性或者女性的标准。这样的情况统称为“**间性（intersex）**”²。间性人支持组织也已经出现，目标是防止对婴儿实施的、使之符合某一个特定性别之特征的手术，或者简单粗暴地给婴儿开具一大串外科手术与荷尔蒙

¹ 需要提醒简中读者注意的是，此处激素和荷尔蒙的原文都是 hormone，是同一个词，这里因为日常使用习惯，分别译为两个词，但这二者指代的是同一个东西。在简中的日常语境中，似乎荷尔蒙是天然的，是身体自发的产物，而激素却是外界摄入的，对身体有害，或者有些语境下激素是“生长激素”“糖皮质激素”的代名词。因此许多人对激素非常排斥，而说起荷尔蒙却温和很多。实际上仅需要中学级别的生物知识就能知道，激素是内分泌腺的分泌物之统称。一些我们通常不归类为激素的物质，例如胰岛素，其实也是激素。激素的分泌对维持内环境稳定、调节物质和能量代谢、调控生长发育等有着重要作用。激素本身是中性的，使用激素改变性别特征这件事，本身也是中性的，是我们的眼光让它变成了坏事。

² Intersex 作为名词亦可翻译成“间性人”，但是此处作者是想用 intersex 来概括“染色体和/或生殖器不能完全确定符合男性或者女性的标准”这种情况，而不是概括有这类情况的人，因此此处依照文义译成“间性”。但本书末尾词汇表中的“intersex”还是依照通常的习惯，译为间性人。特此说明。

治疗。大自然母亲（父亲？）看起来并不相信性别只能有两种，本书作者也如此。

此外，很多人的生殖器和染色体都符合生物标准，但他们有一种强烈的感觉，如果自己的性别与出生时医生分配给他们的性别不同，他们会活得更快乐、更合适；你的朋友和家人中可能有这样的人，只是你不知道，除非他们选择告诉你。

跨性别朋友关于这个话题很有话说：人们把你视为男人还是女人，会怎样改变他们对待你的方式。对于生活在这个充满敌意的世界里这件事，ta 们必定会成为专家。我们文化里关于“真男人”和“真女人”这类观念的僵化程度实在太高，只有意志坚强的人才可能扛得下来。没有别的哪个性少数群体比 ta 们更可能遭遇直接的人身压迫，即所谓的“酷儿欺凌¹。”在 1969 年那场引发了同性恋解放运动的著名的“石墙暴动”中，站在前面反抗粗暴的警察的，大多数都是性别酷儿群体，例如“女汉子（butch women）和变装皇后（drag queen）。

自本书上一个版本以来，媒体对跨性别的报道大量增加，社会对性别差异的接受度也有了长足的进步。一些重要的跨性别者合法权益，也被日益接受为人权的一部分。在主流儿科医生的支持下，很多地方允许儿童按照他们自己想要的性别去上学。名人可能会公开转换性别，丰富的影视作品

¹ 原文 queer-bashing，由 gay-bashing 扩展而来，指一种仅仅因为酷儿身份就对其进行言语或者人身伤害的行为。这种霸凌行为同时包括以下三项特征：“蓄意或无意为之”、“一段时间内反复出现”、“施暴者和受害者在权力或身体力量的不对等”（据维基百科）。

正呈现着精彩的超越性别的人生故事。跨性别者能教会我们更坚定地追寻自由。

谭崔和灵修者之性

单身禁欲¹对于有灵修²倾向的人而言并不是唯一的性实践方式。早期的一些非单偶制的宗教群体包括摩门教、奥奈达（Oneida）社群、谭崔瑜伽（tantric yoga）中的性结合（maithuna）³、以及早期地中海地区女神崇拜者的庙妓等。今天我们所知的谭崔其实是传统密宗实践的一种西化形式，运用呼吸、眼神交流和身体运动来进入一种平时达不到的、全身心投入性爱的意识状态；在各大主要城市都有工作坊教授谭崔，另外也有很多很棒的书籍和视频。在实践中还有一些经典的，针对西方人的习惯改良过的，灵修/性爱传统，比如“疗愈道教”⁴、“Quodoushka”⁵等。异教徒和激进仙女也

¹ 原文 celibacy，带有宗教或神圣意味。

² 原文 spiritual。这个词的含义很广泛，凡是与心灵、精神相关的，从冥想静修，到宗教性质的修炼，都可以算作是 spiritual 的。但与宗教信仰相比，spiritual 的实践更重视内心的追寻探索，探寻自己与某个更高级的对象（如大自然、祖先、太阳、抽象的“天”等）的关联，而非对外在教规和仪式的遵守。综合各种考虑，本文所有的 spiritual 一般均译为灵修。

³ Maithuna 是一个梵文术语，指性结合。然而，它不仅限于性行为的乐趣。它被认为是男性和女性能量的结合。（据 yogapedia.com）

⁴ 原文 Healing Tao，这种灵修方式宣称自己源自中国道教古老的疗愈传统。主要修行方式包括气功、太极拳、冥想等，借此来实现与宇宙、能量等的连结。当然，其课程也包括旨在提高生活质量和延年益寿的“性爱炼金术”。

⁵ 该名词尚无准确的中文译名。Quodoushka 由美国的哈雷·里根和戴安·里根（Harley Reagan and Diane Reagan）创立，他们宣称其收集了美洲原住民文化中的性爱技巧和精神修行手段，合订成一整套性爱理论，即 Quodoushka，并出版了实体书《Quodoushka 手册》。一些原住民部落曾公开指责 Quodoushka 盗用其名义为自己的理论站台，实际上这些民族并没有所谓的性仪式或者传统性爱技术，后来哈雷里根改口称 Quodoushka 来源于多种文化的古代性爱传统。（综合维基百科资料）

会一起参加一些庆祝古老性爱仪式（例如五朔节¹）的古老性爱仪式，或者创建属于自己的、适合当下生活方式新仪式，比如仙女集会中开放的性爱活动，或者暗含情欲意味的神圣舞蹈和击鼓等。

这些修行者明白，性爱和精神灵修是相通的。正如我们在《新下位者之书》²中所说，“每一次高潮都是灵性的体验。想想那个时刻你感受到自己完整无缺，与宇宙万物相连通，感官也拓展了，超越了身体和意识的界限，而在这欣喜若狂的知觉状态里，你身体的每一个部分都整合到了一起……当你把自己对精神世界的关注和敏感，与性爱的行为实践相结合，你就可以直接意识到——也连接到——在你体内畅通流动的神性……对我们来说，性爱已经是一种与上帝相遇的机会了。”

小众癖好、皮革和 BDSM

许多文化人类学家认为，当代皮革文化起源于第二次世界大战之后。战争让士兵们知道了权力是什么感觉，也体会到了由一批男人掌权、来指挥另一批男人的威权式管理制

¹ 原文 Beltane，一种发源于盖尔人（主要位于苏格兰、爱尔兰地区）的传统节日，在五月一日举行。节庆会场要点燃巨大的火把，庆祝夏天的开始和土壤肥力的恢复。但是传统意义上的五朔节活动在 20 世纪以后已经不再流行。今日美国异教徒群体（即各种非主流教派的信仰者）庆祝的五朔节，以快乐和狂欢为基调，包含了更多与生育力和性爱相关的内容，场地在野外，主要仪式包括围绕花柱跳舞、围绕或者跃过篝火跳舞、向情人求爱等。传统上，情人们在五朔节的晚上将走入森林，第二天早晨再回来，现代五朔节亦鼓励享受美好的性生活。（综合互联网各方资料）

² 原文《The New Bottoming Book》，是本书作者合著的一本关于 BDSM 关系中被掌控者（如受虐者、受控者、奴、贱狗、等等）的书。对应地，二者也有一本《The New Topping Book》，即掌控者之书。需注意的是，其中 topping 和 bottoming 不是男同性恋中“做 1”“做 0”的意思。

度，战后他们便把这喜好带回了家乡。但是，我们注意到，许多形式的小众玩法的出现，要比这一现象早个几百年甚至上千年：众所周知，古希腊哲学家亚里士多德喜欢像一匹小马一样给他的女性朋友们骑着，而性爱中的捆绑早在十七世纪就已经成为了日本艺术的主题之一。

今天的小众癖好者，为大家提供了很多知识，让大家了解到不论是否通过生殖器，都有办法唤醒情欲，以及如何在表面上看起来很不平等的玩法中始终不超出协商同意的边界。多边恋和开放性关系在大多数的小众群体里都很常见，因为要让一个伴侣来实现你所有的性幻想、并且一直长期相处也还忍得下来，实在是太难了。本书两位作者有很多关于性爱的价值观和行为习惯都是从小众性癖/皮革/BDSM 社群中学到的。

性工作者

尽管你可能从电视或者小报上了解过一些什么，但性工作者真的不都是没救的瘾君子、被侵犯后走向堕落的受害者，或者那种掠夺成性的、谈恋爱只为搞钱的捞女捞男¹。许多健康和快乐的人都在性产业工作，作者对这个社会来说必要而且积极的工作，治愈着性消极文化给我们带来的创伤。

¹ 原文 gold digger，指为了对方钱财而与别人发展恋爱或婚姻关系的人，不限性别。汉语中与此意义相近的名词几乎没有，能想到最接近的词只有专指女性的“捞女”。至于男性中的这一现象，不但没有对应的贬义名词，而且还因为反映了广大底层男性的心声，还在玩梗狂欢中获得了一定的正当性，例如著名的“阿姨我不想努力了”。更有甚者，明明是男性想捞女性的钱财，竟然还发明出“富婆快乐球”这种梗，以此讥讽在这语境中处于经济优势地位的女性，希望通过将女方塑造造成残忍的剥削者和虐待者，反衬出男方是在艰苦的工作环境下努力挣钱，而不是借婚姻恋爱来合法转移对方的钱财，洗脱“淘金”的恶名。鉴于这种情况，此处译为“捞女”之后，再加上译者自造的“捞男”，以示公平。

他们是我们的朋友、情人、同事、作者、治疗师和教育者，也是表演者和艺术家。他们教给我们很多很多东西，关于边界、设限、交流、性的协商，还有如何在传统的单偶制关系之外实现成长、和人联系起来、并且达成自我实现。

性工作者可能是以生殖器性交换取金钱的人，但是职业的支配者¹、色情片演员、色情舞蹈演员、提供电话/视频性爱服务的人、神圣亲密者²、代理性伴侣³，以及其他很多种色情领域的专业人员都被视为是性工作者。不要想当然地以为性工作者和客户之间的联系就一定是冷冰冰的、不近人情或者带有羞辱性质的，或者只有生活失败的不如意者才会光顾这些生意。很多性工作者和客户之间的关系也可以带来很大的连结感、温暖感，双方也可能维持很多年的好感。

文化多样性

当我们关注性的多样性时，让我们记住，我们生活在一个多元文化的社会中，世界上的每一种文化、每一种亚文化、每一种民族文化，都有属于自己的开启一段关系、在性

¹ BDSM 社群之中，“奴”（被支配者）较多，而“主”（支配者）较少，特别是优秀的支配者尤其少。因此有一些擅长做支配者的人将其作为自己的一份工作，对“奴”们提供收费服务。

² 原文是 sacred intimates。在一些教派或者灵修组织的性爱课程上，讲师会提供面对面的性爱指导服务，带领学员在性行为中体会灵性（spirituality），有的还直接与学员发生性行为。Don Shewey 的《Sacred Intimacy》一书中提到：“神圣亲密者结合了牧师、娼妓和心理治疗师的角色。”

³ 原文 sexual surrogates，直译性的替代者。此类人员一般与有执照的性治疗师一起工作，为客户解决与性生活、性别、亲密关系、以及性爱相关的创伤经历相关的，或者其他方面的心理问题。

爱中建立连结、以及组建家庭的方式。所有这些方式都既合情合理，又价值珍贵。

浪女生活的一大乐趣就是可以和那些与自己来自不同的背景的人建立起亲密的联系。当你做起这件事，你会发现自己磕磕绊绊，有些尴尬，因为两个人有很多差异。这个过程可能有点棘手，但每次麻烦来了，你就会学到一些新的东西，更理解大家都是怎么作为人类而生存在这个世界上的——也许刚好学到的就是自己文化里缺失的那一块。

同样值得我们记住的是，很多人，特别是一眼看得出差别的群体，在自己长大成人的那个群体里感觉最安全，如果要 ta 们进入一个性爱方面不那么多元化的环境里，风险是相当大的。如果成为一个公开出柜的浪女会在你原生社群中造成轰动，那你最终可能会牺牲掉了家人给你的安全和接纳，转而加入一个大多数人看起来和自己不同的群体里。

在不同的文化里，沟通、连接和关系里的边界感大为不同。比如不同文化的人际距离观就有很大不同——据说你可以在拉美人的鸡尾酒派对上轻松认出欧裔美国人¹，因为他们会从每个想跟他们搭话的人身边退远几步，因为拉美人总是会凑过来太近。说话音量也有很大差别：有的文化重视低调和安静，而有一些文化偏爱戏剧化的夸张的表达，还有，呃，很吵。

¹ 在当代美国的语境里，欧裔美国人（European American）实际上泛指美国白人。因为反对种族歧视的原因，公开场合一般不使用 black people 来称呼美国的黑人，而是改称 African Americans。与此相对应，（也许带有些许的戏谑与反抗意味）美国白人亦使用 European Americans 来称呼自己。当然，他们都不是真正的美国人，真正的美国人是 Native Americans（大误）。

我们建议你也能去找找这种差异性，并且质疑自己脑袋里已有的价值判断。那个看起来吵吵嚷嚷的人是不是其实比你表达能力更强？那个默不作声的人是不是更会察言观色？如果一个人没看过很多书，但是却精通汽车或者计算机的工作原理，该说他智力高还是不高呢？有些人明明很友好，却因为公开而热烈地表达求欢的要求，就被你说成是太露骨让人不舒服，于是他们也很摸不着头脑，这些人又是什么样的人呢？可能 ta 们相信你如果想拒绝，自己会开口。可能 ta 与他人构建连结的一些方式，有些也是可以供你学到一点什么的。

可悲的是，在我们的各种与性相关的社群中，有很多并没有对来自全世界各种文化、种族、性别、性取向或者性欲的人持开放欢迎的态度。我们中有一些人是在欧裔文化¹中长大的，ta 们对待朋友和自己的文化差异，办法往往就是希望对方顺从自己的文化习惯。如果你看到身边各色各样的人们，却仅仅因为 ta 们的肤色、性别、性取向、说话的方式、穿衣的风格、宗教信仰、原籍国家等，就选择忽视掉他们，或者，更糟糕地，认定自己对他们已经知道得足够多，没什么需要再去了解的了。那么你就会永远地错过他们要告诉大家的所有新奇而迷人的事儿了。

我们建议，当你和陌生的人作伴时，去探求陌生世界的智慧。你会找到很多的，而且你的人生也将因此更丰富。

1 与上一条注释处的情况类似，此处亦可大致理解为白人文化。

你能学到什么？

如果一想到这些事情，就会让你紧张，这其实是因为你对于万物的本分和界限¹已经形成了一套习以为常的看法，并且你觉得天然就应该是这样，所有的社交场合和性爱接触都能对得上这套观念。可是现在你发现在一些情况下它们不管用了，因此你感受到了有什么东西给你造成了威胁。然而并不存在一套能被所有人都接受的界限观念，例如对于彼此合意的成年人来说，性别的界限、吸引力的界限就不是唯一的。对性爱的探索即便有什么极限，也不会是由什么高高在上的权威公布在石板²上让大家世代遵守的。

当你看到一些人，他们并不服从于这个世界对于一生一世的、异性恋、单偶制的伴侣结合的标准，但是他们的生活在你眼中也能算得上幸福和成功，你将开始看到这样的事情在你身上也是有可能的——即使他们的实现方式并不是你想要的那种。发现其他性文化的存在，也会让我们有机会觉察到自己的固执成见和犹豫不决。

倾听自己的恐惧：它们能教会你更了解自己。到了完全不认识的环境，确实是有点吓人，但是把它想成一个抛弃成见、从头开始的机会吧。只有知道了全部的可能性都有哪些，才能从中选出一个适合自己的。然后你就可以自由地去

1 原文 boundaries。此处不只是指人和人相处的边界感，而是可以泛指一切事物的定义的边界，例如男人/女人该是什么样、学生应该做什么不该做什么，之类。

2 西方文化中，说一件事刻在石板上，就意味着已成定论，完全不可改动，有如汉语的“铁板钉钉”。这种说法可能与古代的欧洲与西亚的一些文化传统有关。例如《圣经》中记载，上帝赐给希伯来人的律法“十诫”，就是上帝用手指写在石板上的。这一习惯最早可以追溯到公元前 18 世纪古巴比伦王国颁布的汉谟拉比法典，该法典就是雕刻在石柱上的。公元前 5 世纪古罗马共和国的十二铜表法与此类似，不过是颁布在 12 块青铜铜板上。

探索明白：你在自己的生活中会把万物的界限划在哪里，你个人的极限在哪里，以及你是否想要去拓展这些极限。完成了这项惊奇的任务，你就能放飞自我，去探索比你最狂野的梦想还要狂野的世界。

黑人与多边关系

以下是一些关于多边恋及其在黑人社群中表现方式的想法，来自于我们的朋友罗恩（Ron）和丽莎·杨（Lisa Young），他们是“黑人与多人”国际支持小组（Black & Poly，blackandpoly.org）的共同创始人。下面的文本节选自他们即将出版的新书《爱：黑人爱情革命》，此处已获得他们慷慨的授权。

“我们中的多数人并不只是想为快餐式约炮或者短暂的露水情缘而‘再找一个人’；我们可能把多边关系赋予我们的自由和开放视为生存下去的解药。然而，对于大多数有色人种而言，肌肤相亲很容易，但复杂的交融和浪漫的爱情就很他妈操蛋了。这就是为什么。”

“想象一下，当身边的一切都被设定好了，会系统性地把你和爱的人分开，你该怎么去爱一个人？对于黑人来说，首先是奴隶制，然后是吉姆克劳法（种族隔离），然后是福利系统的不公平对待，到了现在就是大规模的监禁¹——我们从没有时间可以集中精力去爱一个人。我们从没有时间去舒舒服服地去融入彼此生活。当然，我们在家也会有爱，家人和社群，但是要把这些感情转移到外面的世界里去，却是一个很大的问题。”

1 指美国司法系统对黑人区别对待，使得黑人被大规模抓捕及定罪的现象。

“我们被教导说，为了在这个世界上活下去，我们需要坚强起来……但是这在处理两个人关系的时候并不管用。我们的文化要求我们强力维护自己的边界，否则就会受到伤害，比如被打垮、被利用、被抢走基本的生活必需品、被人扒掉做人的尊严等等。这种恐惧心常常让我们在任何情况下都不愿让自己陷入脆弱的状态，以至于我们都注意不到这样的一个事实，那就是只有经历过脆弱的人才能发现真正的强大、成长、美，还有最重要的，那就是爱。”

“作为黑人，我们是作为物品被送到这儿来的。通过多边恋，我们获得了一个独特而又令人快乐的机会，让我们可以定义自己到底是谁。我们不想做你们的‘曼丁哥勇士’¹或者‘努比亚公主’²，也不想只是参加你们的爽乐派对。当我们一起组建真实的、多边的、有形的关系时，我们想被平等地尊重着。我们看到社群里充满了爱，有时候我们也会觉得那爱在向我们伸手，让我们也加入进去。”

“但我们和白人的多边恋社群之间依然存在着巨大的分歧。我们要怎样搭建起跨越鸿沟的桥梁呢？”

1 原文 Mandingo Warrior，指床技很好、使人神魂颠倒不想离开男人，一般用于黑人。

2 原文 Nubian Princesses，指具有完美身材、性感而美丽的黑人女性。

第五章 与性否定主义作战

从浪女的角度来看，这个世界有时是一个危险的地方。很多人似乎认为，他们可以千方百计地把我们打压成没有性感性欲性生活的人¹，而不觉得这有任何问题。

一些反性斗士想通过取缔生育控制²和堕胎，让女性的恋爱变成危险的事情，最后不得不面对意外怀孕，怀了也只能找不正规的地下诊所去打掉。另一些人想禁止学校里和互联网上的性知识渠道，这一我们的孩子就无法学会关心自己的身心健康，也无法得到关于安全性行为的培训，因而也不知道如何避免传染病。本书上一版出版以后，社会上又刮起了一阵极为恶劣的妖风：居然有些清教徒在抵制为女性提供可以预防宫颈癌的 HPV 疫苗，理由是年轻的女生打这种疫苗约等于在提倡她们去发生性行为。还有的人用“荡妇”“妓女”（显然不是好的那种）³来称呼服用抑制艾滋病阻断药的人。

有的人相信，既然生活放荡，那别人对你施以暴力也无可厚非，你当上受害者是因为你自己的错。这些人可能会理直气壮地说，“你怎么就非得要穿那么短的裙子，或者那么

¹ 原文是“stop us from being sexual”。台译为“阻止你性感”，本版译者认为 sexual 这个词内涵广泛，仅以“性感”对译实属不妥，因此宁可牺牲一点译文的简洁性，也希望尽量保持译文的准确。

² 原文 birth control，并非中国式的由政府强制推行的计划生育，而是由民众自发实施的限制生育的措施，例如使用安全套、购买避孕药等。

³ 本书作者也经常这类脏词（如此处的 slut、whore）来称呼自己，所以这些词在本书的语境下有“好的”和“不好的”两种用法。

紧的裤子，在大半夜跑到街上游荡呢？”或者信誓旦旦地宣称：“你这样的人不被强奸/侵犯才怪咧”或者“你这么妖里妖气的，那帮混混不打你打谁啊？”

我们遭遇其他形式的压迫，也被社会认为是情理之中的事情。如果你有了多个性伴侣，人们就觉得这理由足以用来拿一个惩罚性的离婚协议来夺走你的全部财产、你的小孩，还有你未来的收入¹。如果你的私生活泄露给了某些错误的人，你可能就要失去工作、晋升机会，或者职业名誉。

评价自己

刚才我们考察了浪女生活中会遇到的危险，我们希望在此之后你也能问自己几个问题。我曾经历过什么样的压迫、这些体会又怎样影响着我？在生活中有谁是我不对其撒谎的？我的“柜子”²是什么？当你探寻得更深一些，你还可能会继续问：“关于自己的性该何去何从，我预设了哪些边界？我对好的人品、好的行为的判断标准，是不是最终让自己讨厌自己了？”

当我们用外界强加的文化价值观念来评判自己时，当女性相信自己就应该小巧文静时，当同性恋相信自己拿同性当性欲对象是一种神经病时，或者当我们所有人都相信自己如果可以过一对一的单偶生活，我们就会变成更好的人时——这些就是内在化的压迫。当我们把这些不公平的评判用在和

¹ 指承担小孩的抚养费用。

² “柜子”即隐藏自己某些身份的状态。例如同性恋者向父母公布身份，即为对父母“出柜”，而父母原来不知道子女是同性恋，后来知道了，但是不能对别人说，即为“入柜”（他们原先不知道，在他们心中就不存在这个需要隐藏的事情，所以没有柜子。后来知道了就有柜子了）。

我们一样的人身上，当我们觉得自己的朋友放浪到过分，自由到过头——这叫做横向敌意¹。我们建议你再看第二章的“神话与现实”，把他当一个清单对照检查一下，看看你从我们社会的性否定文化里学到的信念会在哪里阻挡了你前行的路。

外面的世界很残酷

我们这些选择以非传统方式经营自己的生活和爱情的人，也许应该做好心理准备，因为世界上很多地方都不会张开双臂欢迎我们。对很多人而言，自己的浪女生活将会是自己第一次“入柜”体验。一些酷儿朋友们早就知道的事情，他们到这时才第一次体会到。

虽然肯定会有一些办法来保护自己的社会身份、后勤保障和经济来源，以免别生枝节，但我们不能保证枝节不会自己发生²。随便的人可不是随随便便就做得来的。³

已经离婚的前配偶、父母、各种没有血缘关系的亲戚，以及其他各种人，只要他们的价值观念里容不得你搞那种包容（而非排他）的情感关系，那他们都可能会反对你。你邻居里那个看似友善的牧师，也可能不会对此表示同理心。把

¹ 原文 horizontal hostility，近年来简中语境中的热门词“底层互害”，也反映出中国社会中这种“明明利益相同却互相敌视彼此”的现象颇为常见。

² 原文 protect yourself against ... consequences, we can't guarantee that there will never be consequences. 直译是“可以保护自己免受某些后果，但是不能保证永无后果”，这里“be”做了强调处理，推测作者的原意是有些后果是防不住的，可能自己突然冒出来，具有一定偶然性。鉴于此，对译文稍做了调整。

³ 原文 It's not easy being easy. 译者尽量试图还原作者的双关梗。为了翻译这句话，我看了一下台译本的对应位置，结果人家写的是：“在性爱上平易近人从来不容易”，啊？\$%^&*……

你的两个伴侣一起带到公司聚餐上，也不见得是保障你在公司里继续往上爬的一个好法子。我们建议你谨慎选择出柜对象：是的，我们知道你现在幸福美满，很想让全世界知道你很开心，但是请记住，话说出口有如覆水难收。我们认识很多人就是因为自己的性生活被错误的人知道了，害得自己没了工作，没了孩子的抚养权，或者别的重要的东西。在美国之外的一些地方，非常规的性生活方式可能还会给你带来远远超过于此的严重后果，最高可以判处死刑。

但即使就在美国，一些州和城市的法律也禁止没有血缘或者婚姻关系的多名成年人同居在一起。还有一些地方，房东们不愿意把房子租给不符合传统家庭结构的群体。有些租约中就包含允许房东因“违反道德之行为”或者“与不良群体往来”之类理由直接中止租房合同的条款。而所谓的“不道德”与“不良”，在某些州就包括婚前性行为。

同样，你的感情和性爱生活最好是不要出现在工作场所：我们俩都曾经因为自己的身份而丢过工作、丢过客户。虽然有一些城市和州会为 LGBT 群体提供一些保护，但是目前还没发现哪里能保障浪女群体的平等权利。

我们呼吁大家如果能骄傲地公开身份，那就勇敢去做，因为只要这个世界看到我们人生过得幸福，又没有伤害任何人，那么世界对我们浪女就能少一分仇恨。不过，除非你万分确定你的工作场合和其他重要的人际关系都能包容放荡的性生活，不然我们还是建议你小心为上。

法律协议

感谢 Dylan Miles 律师提供的法律咨询，感谢他作为一名知识渊博、思想开放的家庭律师为我们的社群提供服务。

近年来，在确立和肯定性少数群体的合法权利方面，进展非常大。包括最高法院有关在所有州将同性婚姻合法化的历史性决议。一些州对有不止两名家长的儿童做出了规定，只要其中任意一人已经履行过家长的职能，而且在需要的时候可以承担该儿童的监护责任，那么该儿童就不必被送去寄养家庭了；与孩子没有血缘关系的家长也可以申请获得抚养儿童的全部权利与责任。不论我们“不走寻常路”战线上的任何一位盟友在人权上取得任何形式的胜利，我们所有人都会获益。

现在仍然还不能在法律意义上同时和多人结婚。如果你和你的伴侣（们）的生活形态已经和婚姻类似了，未来可能会发生共享财产、在生病或临死时相互扶养、养育子女、或者共同经营生意之类的事情，我们强烈建议你将你们目前的状态和未来的计划写入正式的法律文书。有很多说起来吓死人的故事：有的人生病住院时，爱人无权探视；有的人相互扶持一辈子，但是在一方意外去世后，另一方即陷入贫困，甚至被赶出家门；有的人做家长尽职尽责，只是与伴侣的孩子没有血缘关系，因此伴侣一旦过世，孩子就得送回爷爷奶奶或者伴侣的前夫/前妻那里去抚养，等等……想必你读完以后应该也意识得到，你们的关系应该有正式文书作为保障。

在法律意义上，你也并不“拥有”你的子女，这会束缚你们在法律协议中对子女问题做出安排的空间。你可以通过遗嘱表达自己对于孩子归谁抚养的意愿，但是法院可能并没

有义务遵循你的愿望。在某些情况下，非亲生的家长能以继父母的身份来收养伴侣的子女。有的州和城市则不支持第二父母收养¹或者继父母收养²，也就是说，如果你不是孩子出生时的两位家长之一，那么孩子亲生父母未来如果二婚、三婚甚至到第十五次结婚，那些新的婚内家长的权利都比你更多。

我们鼓励你们将自己的计划和协议都写下来，特别是关于自己生活方式的选择，并对你们的签名进行公证。这种书面誓词可能在大多数州都无法强制执行，但如果后来出现了争议与分歧，这些材料可以作为一份证据，证明你们各方在建立家庭或关系这一问题上都有什么想法，还可以清楚表明你们都签字答应过自己要做哪些事情。你们正在共同搭建一个家庭，此时写下你们对这个家的愿景，这件事哪怕仅就其自身而言也是一种很有价值和肯定意义的行为。

不要忘记为你的财务、健康保障和遗嘱制作一份持久授权书³，并在情况发生变化时更新其内容。这些都是法律上有

¹ 原文 second-parent adoption。存在这样一种家庭：伴侣 A 有自己的孩子，伴侣 B 与伴侣 A 组建家庭但与孩子没有血缘关系，且 AB 未婚或为法律原因无法登记结婚，那么 A 是孩子的 first parent，B 是孩子的 second parent。第二父母收养的合法化，是美国 LGBT 权益的一大进步，许多州的同性伴侣因此得以共同抚养孩子，其中非亲生父母的一方可以获得的权益包括：抚养权、为孩子在医院里签字、在伴侣死亡后继续维持家长身份、在老年时获得孩子的赡养等。

² 第二父母收养和继父母收养的差别在于，前者不会终止亲生父母的权利。在实际中，如果 AB 二人已婚，孩子是 A 从上一段关系带来的，那么 B 一般选择直接作为继父母收养伴侣的孩子，而 A 的前夫/妻则丧失家长身份。如果二人未婚，则 B 作为第二父母收养孩子，但 A 的前夫/妻并不丧失作为家长的权利。

³ 原文 durable power of attorney，一种法律文件。一般的授权书（power of attorney, POA）有一定的有效期或者生效条件，且当自己无行为能力时将失效。但持久授权书在自己丧失行为能力后亦可以有效，因此被广泛用于晚年财务管理、医疗事务应急等方面的授权。

效的文书，即使法律不会支持一个放浪形骸的浪女对自己金钱和财产所作出的一切主张，但只要你把它们用正式的、法律的方式表达出来，法律站在你这边的概率会大大提升。

我们建议你关注一下一家叫 Nolo Press 的出版公司，他们经过了谨慎的钻研，出版了一些关于家庭法律和商业法律的自助类法律书籍，内含现成的表格模板和手把手的操作指南。不过，如果你的协议特别复杂，或者牵涉到价值重大的事物（例如一大笔钱，或者一家成功的大企业），你可能就需要跳过可以 DIY 的新手级别，该请一个律师了。如果你真有那么多的钱，那对于这种事情你应该比我们了解得更深。尽量找一个对非传统关系模式持开放态度的律师，你可以在电话里用一两个问题试探一下，这样你就不必一大笔钱都花完了，结果发现这位律师把你看成巴比伦大淫妇¹。

我们既没有足够的篇幅，也没有足够的专业知识，无法在这里列出让非传统性爱者把人生安排妥当的所有方式——从收养伴侣，到设立商业信托，等等，各种选择应有尽有。但是，麻烦你千万不要因为自己动机良好，又感受到爱意围绕，或者还觉得自己一直很棒棒，就认为坏事不会发生。浪女可没有那么优越的环境。好好做功课，把法律的支持争取到自己这边来吧。

¹ 原文 the Whore of Babylon，巴比伦淫妇是《启示录》中寓言式的邪恶人物。《启示录》如此描述道：“一个女人骑在一只深红色的兽上，这兽有七个头，十只角，遍体布满了亵渎的名号。”“地上的众君王曾与她行淫乱，住在地上的人也喝醉了她的淫乱的酒。”

最古老的职业

如果性工作合法化了，世界会变成什么样？如果性工作能光明正大地出现在公开场合，性工作者可以像其他工作者一样，可以根据他们的技能、对客户的尊重以及他们尽职尽责的程度而得到合理的评价？

设想一下，如果性服务的工作，也可以和心理治疗一样被视为一个有技能门槛的行业：客户与提供服务的人签订合同。如果顾客喜欢他们所接受的服务，他们就会继续光顾；如果不喜欢，他们就会转而尝试其他人的服务。妓院可以像诊所一样，新的性工作者可以向更有经验的从业者学习，还有实习生可以提供的价格低廉的服务，并且会有资深的从业者对实习生的工作进行督导。

如果工作是合法的，那么受到皮条客或人贩子剥削的工人就可以离开，报告虐待行为并提出指控，甚至成立工会——就像其他工人一样。如果我们的司法体系里没有被那些自愿买卖职业性服务的成年人给塞满，也许我们的警察就会有更多的时间和资源来终结那些真正重要的性犯罪，例如强奸、虐待、性奴役和儿童卖淫等。

如果工作是合法的，那么性工作者就可以自由地依照自己场合的需要，来给客户提出安全性行为的要求和程度（性工作者常常是世界级的安全性行为专家，ta们懂得如何在享受几个小时的极致快感的同时，还能避免传播有害的病毒），也可以自由地做检测或者治疗，以防疾病传播。

合法的性工作者，可以帮那些因关系长久、热情褪却而分道扬镳的情侣挽回关系。熟练的“点火师”¹可以将伴侣之间情欲的火焰重新点燃。治疗师也可以把客户转介给这类从业者（就像现在转介给别的行业一样），让他们帮助客户探索自己最深层的梦境和最古早的恐惧。多西就曾经有一些客户，ta们过生日时，配偶送的生日礼物是一次专业霸道总裁女 S²的上门调教服务。

很多性行业的职业人员都有努力学习职业技能，很多技能都是我们根本不知道或者做不到的：自由控制身体的反应、控制高潮来临的时机、轻易就可以勃起³、潮吹⁴、以及运用骨盆区域的全部肌肉来实现多种层次快感的奇妙能力等等。性爱疗愈师（healer）可以帮我们逃离之前受性否定的社会的熏陶而造就的恐惧心和拘束感，让我们看到自己未来也可以成为顶呱呱的性爱小天才。疗愈羞耻心；疗愈心理创伤；性爱并不等于轻蔑冒犯，也可以是很美好的事情；性幻想也可以给带来力量……我们的学习成长空间还很大呢。性爱可以成为追求治愈和美好的超能力之旅，而专业人士一直都在的，他们可以教会我们该怎么做。

有些人认为，拿性换钱是肮脏的。我们的性工作者朋友们，一次又一次地证明了：这不对。我们可以付钱给各个宗

¹ 原文 heat-kindler，即将高温点燃，转化成火焰的人。此处只是一个比喻，并非真有“点火师”这种职业。

² 原文 dominatrix，特指女 S，但是服务对象并不需要限定为男性。

³ 原文 ease of erection，此处 ease 做名词，指轻易不费劲。译者翻译时对照了台译本，发现台译本写的是“避免勃起”。那位译者可能是将 ease 看成了动词，即减轻、缓解的意思。

⁴ 原文 G-spot fountain。此处原文说的是女性，但是其实男性也有 P-spot（P 点，即前列腺）的高潮哦，也可以被操到喷尿或者无手操射（羞羞）。

教的牧师、神父、拉比、伊玛目和古鲁¹，为什么不可以付钱给性爱神父呢？他们是我们精神和性欲的疗愈者和向导员，理所应当要赚到钱，毕竟做出了这么有价值的工作。

目前，在英国、荷兰、德国、澳大利亚和新西兰，某些类型的性交易是合法的。我们注意到，这些国家似乎都能让这些既有天赋又愿意努力的专家型人才，以他们最擅长的工作为生，让他们的客户和更广大的社会变得更好。

第六章 建设 “同意文化”

全世界的人们都开始意识到，大大小小的性侵犯²无处不在。但是，要意识到一些之前一直抗击思考的问题，通常需要经历一个痛苦的过程。如果我们打算主张自己的性自由，并且要构建一个社群，让大家能在其中自由的表达自身，并且对性保持积极的态度，那么我们马上就会碰壁，因为我们所生活的社会里，有关性和同意³的价值观念简直就是有病。如果我们一旦拒绝别人的性邀约，人身安全就可能受威胁，

¹ 这里原文依次是 ministers（主持教堂礼拜的神职人员，尤指新教教会的牧师），priests（天主教、圣公会、东正教的神父），rabbis（犹太教经师或神职人员），imams（伊斯兰教领袖的称呼，也泛指清真寺里主持礼拜的人），and gurus（印度教或锡克教的宗教导师或领袖）。

² 原文 sexual assault and smaller sexual aggressions。其中 assault 性质更为严重，指直接攻击到对方身体，威胁到对方人身安全和自由的侵犯和袭击等。而 aggression 的性质较为轻微，例如刮擦摸碰等小规模的身体接触、骚扰或恐吓等言语侵犯、跟踪、偷拍、露鸟、在他人衣服上射精。

³ 虽然读者已经应该有所预判，但这里还是啰嗦一句：本章的所有“同意”，除特别注明之外，原文都是 consent。关于 consent 与 agree 的区别，前文注释已有阐述，此处不再赘述。

或者对方可以无视我的拒绝，又或者我说“不”之后会被人讨厌，那根本就不可能建立起来一个对性持肯定态度的文化了。

多西在给大约两百人做关于“同意”的讲座时，请那些从未受到过性侵犯的人站起来。只有大约四分之一的人站了起来，其中大部分是男性，零零散散也有一些女性。仍然坐着的人中，有很多男人，也有很多女人。他们的勇气和决心值得我们表扬，即使有人伤害了他们，他们也要解放自己，解放自己的性。

我们所有美好的性自由都取决于两个非常重要的条件：免受性别歧视，以及免受强奸。这些改变必须在个人和社群两个层面进行。要正式起诉强奸和猥亵儿童是相当困难的，因此我们的社群需要为我们自身的安全而努力。我们很少能真的把犯罪分子送进监狱，但我们可以不邀请他们参加我们的聚会，让他们远离我们能掌控的其他环境，包括网络和现实世界。

重型的侵犯行为包括下药后强奸、暴力强奸、猥亵儿童以及任何在对方明确拒绝后仍故意侵犯的行为。这些都是非常严重的犯罪行为，即使现实中很难起诉。其他的侵犯行为则需要讨论才能定性，有时候是因为被指控着并不觉得自己做错了任何事情。言语的冒犯，例如死缠烂打地进行性邀约，求欢被明确拒绝后还继续争辩，或者对人进行物化、矮化等，这些行为的危害性可能比直接的人身侵犯要少一些，但是仍然会在我们的社群中造成一种人人自危的氛围。不经意间逾越别人的底线，或者对方还没有明确同意就先下手为

强，这类行为将撕裂感情关系，并产生涟漪效应，有时候会连带把承载着这段关系的一整群人都给打倒了。

这种冲突在很大程度上是由于我们文化中一些荒唐而固执的观念造成的，即在性生活中，男人发动攻势，而女人矜持拒绝。因此，有一部分人就学到了，认为自己就该大步前进，别人除了明确说“不”之外，其他的语言都是，呃，骚话。这样的模式下，人们听到“不要”反而会理解成“请再大力一点”，可想而知，这会导致灾难性的结果。性的解放，要求我们检视社会文化里关于“什么性别的人该是什么样”的观念，并且可能还要做出改变——除非你想一辈子都活成性别刻板印象所规定的样子。所有性别的人可能都要改进自己的行为习惯，那我们对此有何提议呢？我们多希望自己可以说，正好附近有个简单易学的 12 步小组¹，或者报个什么班学习一下就行，然而在本书正在写作的这个时候，这类资源还非常稀少。有些社群成员已经开始行动起来，准备做这类工作了。我们很期待见到更多。

致心理创伤幸存者

经历过与性相关的精神创伤的人实在是太多了，遍布所有的性别、年龄和文化背景。性侵犯、完全意义上的强奸、儿童性虐待、有时候甚至还包括医疗带来的心理创伤，这些

¹ 前文已经提过，12 步小组是美国常见的戒瘾互助团体的模式。

都会让我们追求美满性生活的道路充满了阻碍——包括闪回¹、解离²、创伤后应激障碍³，以及单纯的害怕感。

经历过创伤（尤其是在童年时就遭遇创伤）的人特别脆弱，可能比大多数人更缺乏安全感，或者更容易感觉被侵犯。一些针对特定事件的应激反应已经习得了，因此一个人可能会对一些看似轻微的冒犯做出夸张反应，仿佛那是过去曾经发生过的可怕的事情一样，或者感觉自己像是回到了小时候，回到了被虐待的那个现场。对外人来说，这种恐惧可能是臆想出来的，或者与实际的侵犯程度并不相称，但这并不是问题的关键。关键是：这种恐惧，其本身，是真实存在的，通常完全和性不沾边，而且当事人自己也慌张到没法开口讨论这件事，甚至哪怕对方道歉了也听不到。

不要放弃！本书作者多西同时也是治疗师，特长就是为创伤后幸存者治愈旧伤。她很高兴告诉大家，实际上很多人都找到了办法，可以搞定自己被侵犯的过往、能在痛苦回忆突然出现时照顾好自己、成功地重新掌控自己身体的自主权、并且过上了自由和快乐的性生活。

有时候，要做的只是在安全问题上进行一点协作，对彼此的底线做出明确协议，创造一个安全的空间，然后就是更体贴、更理解彼此。如果一个人需要停一下，从不好的记忆中恢复自己，即使是在性爱过程中，那么创伤者和伴侣都需

¹ 原文 flashback，即那些给自己带来创伤的、一直回避不去想起的记忆，突然见不可控地反复出现在脑海中的现象。

² 原文 disassociation。心理学上的解离特指一个人与自己的思维、感受、记忆甚至身份感断开连接。例如：孩子挨打的时候，打着打着就感觉不到痛了，只觉得自己转移到了身体之外的某个地方，在观察着这一切，此时孩子的知觉就被解离掉了。

³ 即我们常说的 PTSD（post-traumatic stress disorder）。

要自愿面对这一中断。我们希望你们在遇到这种情况时能对自己保持耐心，因为善待自己和伴侣，也是一个让你获得疗愈的过程。

在第 15 章《嫉妒地图》中，你会读到有关如何在触发因素面前照顾好自己的知识，这些办法在你决定拆除自己其他的情绪地雷后也用得上。如果你的伴侣曾有一段不便示人的遭受暴力的过往，而 ta 正在努力克服这段历史，从中把自己完整的性身份和性能力抢救出来，我们希望你会选择当 ta 的战友，找出一点耐心来支持这一项能让性生活欢乐起来的重要工作。本书《延伸阅读》部分提供了关于治愈与性相关心理创伤的优质资源。

致被指控的一方

如果你做了给伴侣留下创伤的事情，那你要面临的问题又不一样了。当我们被指责做错事的时候，我们会本能地戒备起来，并且很想把我们这一边所见到的故事告诉给对方。但如果对方原本很喜欢你，喜欢到想跟你上床，结果现在却怒发冲冠，希望你从 ta 世界里消失，那你可能需要看清现在到底是什么情况，特别是看下自己的言行举止是不是有什么需要改变的。

可能你被灌输过这样的思想：“上床”就是为了得到什么东西，不能空手而归。从那样的角度来看，性生活活跃就像是一种消费主义：怎么样获得更多的东西，又怎么样降低付出呢？那是不是意味着，你的爱人，或者潜在的爱人，是一种商品？带有这样的想法并不一定会让你成为别人的麻烦，但如果你这么做了，那你就真的成了麻烦了。

你将如何改变自己？之后，你会怎么让人知道你已经开始对自己做了改造，现在 ta 们可以安全地让你回到身边？

如果你正处于这种情形之中，请记住要把自己视为一个完整的人。那些会吓到或者伤害到别人的行为习惯，确实是你的一部分，但你是由很多很多部分组成的。花一点点时间打量一下自己的意志力和道德感。你的毅力能派上什么样的用场？依你的道德观，你能做什么？

致所有人

以下是一些我们已知行不通的策略：

病理化。这是指把人的回应或者反应变成一种疾病，搞得好像给人贴上标签，就算是吃过药了一样。这人是掠夺者，反社会，斯德哥尔摩综合征患者，父权制的受害者吗？（在不同的场合下，我们所有人都可能有以上这些表现）如果我们不立即孤立排挤某个强暴犯，我们就成了“会强奸做辩护的那种人”吗？当我们把一个问题定义成疾病，我们经常误把做出诊断当成解决问题：贴一个标签，然后讨论就结束了，好像我们完成了什么任务一样。但是没什么事情会因此改变啊。

割席。人们为了让自己感到安全，就一刀切地觉得好人一定什么都好，以此构建自己的心理防线。所以如果有哪个人的任何一点是坏的，那他就一定整个都是坏人，要从自己的世界里永久地流放出去。至于能不能给一个改过自新的机会，一律免谈。割席将会分裂整个社群，每个人都不得不选边，而不是叩问自己能做什么事情让局面变得更好。

刨根问底¹。在很多状况里面，总有一个人会说“某某某做错了，伤害了我，造成了我心情痛苦、精神损伤”之类的话，而另一方则坚持认为，这是一个对我不满的人在捏造事实、企图报复，或者 ta 心里就是觉得事情应该这样发生。所以我们应该相信谁呢？当我们无法确定问题的绝对真相时，要尝试找到解决方案着实是需要勇气的事。我们必须清楚，我们是一个社群，不是什么刑事司法体系，我们的行动必须是在此时此刻，利用我们现有的资源，尽我们所能，让情况变得更好一些。

甩锅²。这是谁的错？谁先对谁干了什么事？我们中很少有人会真正责怪自己：我们都有办法论证自己的行为合理，都有理由来说明自己的行为是正当的。但是，如果我们找到安全感的方式就是尽量撇清自己的关联，并且把锅甩到别人身上时，那我们也削弱了自己的能力。我们把权力都给了他人，因为我们说的那些甩锅的话，意味着只有别人才可以让事情变好。还有很多人，在听说有人如何受到侵犯时，会感到非常不舒服，所以为了让这件事尽快远离自己，他们会找一些理由来指责受害者：你的穿着太性感了，你喝得太多了，或者，谁叫你性生活玩得那么夸张呢，我们普通人怎么没事。情况甚至可以更复杂：有些人觉得明明白白是侵犯的事情，在另一个人眼中就没什么大不了的，然后第三个人又可能觉得这只是一种玩乐，很乐意这种事发生在自己身上——这又怎么说？

¹ 原文 truth-seeking，直译为寻求真相。但这个词描述的是一种不顾其他一切、打破砂锅问到底，一定要分出个谁对谁错的不理性状态，因此译为刨根问底。

² 原文 blaming，直译为指责。

不过，我们发现有许多消除冲突的策略值得借鉴。美国的一些高中和初中，把情商训练和恢复性司法¹纳入教学内容，积累形成了一套了不起的智慧。在这些课程中，学生将被培训为学生辅导员和秩序维护员²，来干预那些可能发展为暴力或者其他破坏性行为的冲突。许多研究表明，即使是在“问题学校”，这些培训也取得了非常积极的成果，既减少了打架和停学现象，也提高了学生顺利毕业的百分比。

现在有些学校会安排一间安静的房间，让惹了麻烦的孩子可以坐在桌前，以书面形式回答这些问题：“发生了什么事？”“哪些事是我干的？”“我该怎么做才能让事情变好？”“我该怎么做才能避免这种事再出现？”也许，当发生了与性爱相关的冲突时，我们可以问自己这些同样的问题——“受害者”和“加害者”都一样——并且看看这是否会让我们的对话更有成效。

¹ 原文 restorative justice。恢复性司法是 21 世纪以来司法领域的一项新制度。根据联合国 2002 年《关于在刑事事项中采用恢复性司法方案的基本原则》的定义，“恢复性司法程序，是指在调解人帮助下，被害人、犯罪人和任何其他受犯罪影响的个人或社区成员，共同积极参与解决由犯罪造成的问题的程序。”与常规的刑事司法程序相比，恢复性司法程序不对案件进行开庭审理，而是由当事人双方进行沟通交流，最终实现加害方真诚道歉、主动赔偿、改过自新，被害方能参与司法过程并发挥作用，表达自己的主张，其损失也得到补偿。恢复性司法着眼于保护被害人权益和矫治犯罪分子，有利于促进社会和谐、降低犯罪率。恢复性司法在我国的实践主要为“认罪认罚从宽制度”。

关于中国对恢复性司法的历史与实践，可参考《检察日报》文章《以恢复性司法促进社会和谐稳定》https://www.spp.gov.cn/spp/llyj/202205/t20220524_557645.shtml。关于世界范围内的恢复性司法，可参考《南京大学学报》文章《全球视野下的恢复性司法》<http://www.procedurallaw.cn/info/1013/5379.htm>

² 原文为 peer counselors and peacekeepers，均为学校里基于恢复性司法理念，为解决学生冲突而设立的调解、协商或者审理小组中的职位。

在 20 世纪 60 年代那个抗议的时代，我们经常说：“如果你不想成为问题的一部分，那你需要成为答案的一部分”。世界各地都有支持变革的资源，我们需要将它们运用到我们的性肯定社群中来：非暴力沟通的工作坊、愤怒管理课程、冲突解决课程、带你练习如何明确表达拒绝的自我防卫课程、针对加害者或者受害者的支持小组，等等。

我们同意各个社群要为新成员介绍本社群的道德规范和行为界限，但我们也知道，仅有规则是远远不够的。要想办法应对这些问题，帮助别人做出改变、治愈伤痕，得到成长。这些过程都是正在发生着的事情，而我们也应该积极主动加入其中，在把“知情同意”与“谨守边界底线”这两件事发扬光大的进程里，人人各尽当下之所能，也愿在未来不断努力。我确实有权要求那些喜欢霸凌他人、喜欢突破他人界限，或者有别的什么不良行为的人，好好把自己该学的东西给学一学——报一个工作坊或者课程班，加入一个矫治不良习性或者反社会行为的小组，找个治疗师，戒酒等等——否则就不

我们无法防范所有可能出现的问题，但我们可以创建一个性肯定的文化，来主动、建设性地处理我们将要面对的问题，而不是因为羞耻就把它们扫到地毯下面去。

干净的爱¹

你能想象没有嫉妒、没有占有欲的爱吗？一种洗脱了依赖纠缠和绝望冲动的纯净的爱。让我们试试吧！

¹ 此处原文为 clean love。若译为“干净”的爱，似乎是强调爱的单纯、不含其他目的，偏离了此处译为“清洁”。

我们可以借鉴一些佛教思想，设想这样的情形：爱一个人而不带着依恋¹，敞开心扉去迎接任何结果，爱的目的只是为了体验爱本身的快乐，不论得到的是什么样的回报。

想象一下，去发现爱人从内在到外表的各种美好，而不再考虑如何用他们的长处来满足自己的需求，或者用他们的美丽来彰显自己的优秀。

想象一下，在纯净的爱的照耀之下去看待一个人——而不是去列举 ta 们的各种特点，然后拿去对比看看他们有多符合我们对完美另一半或者梦中情人的想象。

想象一下，在童年般的自由和纯真中与另一个人相遇，你们一起玩乐，心中不去考虑该如何在这个人身上找回我们小时候一直想要却未曾得到的久违的爱。

但是……但是……但是。如果你真的向人敞开了心扉，而之后发生的事情却并不如愿？假设那人喝醉了，或者对你的表白不屑一顾呢？如果这个人不能满足你的梦想呢？如果最后发现这个人和上一个人也没什么两样呢？假设这些事全都发生了。你失去的是什麼？一点点时间，一个短暂的梦。就放手吧，总结一下教训，带着更智慧的自己离开这里。

爱并不太能被塞进某个固定的形状，虽然人人都是在脑海里想要如此、在现实里也希望成真：根据自己的需求构建一个人，并定制一套方案，来解决自己的所有问题。本书作

¹ 原文 attachment。这里可能是心理学术语，来自“依恋理论”（亦称依附理论）。根据该理论，依恋是“个体与具有特殊意义的他人形成的牢固的情感纽带的倾向，能为个体提供安全和安慰”。一个人在婴幼儿时期与照看者的关系，很大程度上影响 ta 在未来如何构建亲密关系。例如，一个从小没有在家里获得足够关注和安全感的人，可能会惧怕关系变得亲密，拒绝信赖对方，或者可能会贬低自己的价值，过度地寻求对方认同。

者也有自己的梦中情人，但是人不是用陶土或者石材做的，带着凿子去雕琢他们一般都行不通。

有多少次，你因为爱情来临时与你想象的不一样，而拒绝让它发生？有些你觉得缺一不可的特质没有到来，来的是一些你从没想过可以接受的特质。想象有一份爱情正在你面前闪闪发亮，向你伸出手来，如果你抛开自己预设的期待，睁开双眼好好打量打量它，会怎么样呢？

干净的爱是不预设任何期望值的爱。

要把爱洗干净，并不需要什么高级的心灵修炼，或者每周一次的心理分析。你可能永远无法放下你舍不得的每一件事——至少我们永远做不到。但也许你可以让它们离开自己一小会儿。你的过往、忧虑、烦恼和渴望仍会在那里，当你需要的时候再回来。就现在而言，看下正站在你面前的这位美好的人吧。

第七章 无限可能

本书第一版的副标题是“关于性爱无限可能的指南书”。随着我们年龄增长，人也放聪明了些，现在看来这句总结其实说得还不够“无限”：做浪女意味着各种意义上的无限可能，而非仅仅性爱上的。如果你觉得“自愿放弃性生活的浪女”这种人听起来就自相矛盾，那么下面的话可能会给你带来冲击了：浪不浪的主要在于你脑子怎么想，而不是在于两腿之间，只要你选择的性关系模式是彼此自愿的，而且让你们觉得开心与快乐，那你也可以是浪女。

无性和独身

在各种性少数群体中，对性爱说“不”的人正在被越来越多的人看到。无性恋指的是完全感受不到性吸引力，而独身指的是能感受到性吸引但还是选择不去做。我们认为，任何形式的性自由都必须包括不发生性行为，且不会被纠缠不休，更不会被**病理化**的自由。

现在一般认为无性恋是一种性取向。有些无性恋者有性感觉，但只喜欢通过自己一个人的性生活来释放这种感觉；有些则完全没有性感觉。有些人愿意与伴侣过性生活，让伴侣爽；有些人则喜欢完全不做。有些人可以接受非生殖器的情欲活动，如BDSM、谭崔或角色扮演；有些人则选择完全不去想所有关于性的事情。

另一方面，独身，是一种主动的选择。它可以让人专注处理情绪、智力或心灵方面的事情。性生活或人际关系曾经

出现过问题的人，也可能会选择独身一段时间，以此作为自我审视的途径：“当我只为自己而活时，我是一个什么样的人？”

有些人独身并非出于自愿：被监禁的人、病人或残疾人、地理位置偏僻的人或不善交际的人，找伴侣时都会遇到困难。还有一些独身者，就是单纯地不想要伴侣，不管出于什么原因，他们不想与人交往，也不想有性生活，有的只是暂时，但也有人永远都不想要。

我们并不认为“独身浪女”或“无性恋浪女”是什么自相矛盾的词。与他人构建联结有无限的方式——浪漫的、亲密的、家庭的等等——如果你已经把自己的生活和心灵向这些方式尽可能多地敞开，你就是我们中的一员。

柏拉图式关系，又称友谊

我们的一位朋友经常吐槽，把我们都要搞疯掉，他说：“我没有（恋爱的）关系……只有这些朋友！”我们有些话要告诉他，也要告诉你们：友谊就是一种关系，一种重要的关系，它为我们提供了重大的机遇，让我们可以得到人际关系中最需要的东西：亲密、陪伴、困难时的支持，等等。

有些人对浪女觉得震惊，怎么可能有人会同时喜欢不止一个人？我们对这种怀疑论的看法只觉得好笑。然而，他们却会有好兄弟或者好闺蜜，会对 ta 们分享内心深处的秘密，而且这个人在他们的生命中，与配偶或爱人处于事实上同样重要的地位。如果你的爱人和你最好的朋友不是同一个人，那么你就已经在实践浪女的许多技巧了，因为你要处理好他们各自对亲密关系、时间管理和感情生活的需求。

朋友的性

如果这些亲密的好朋友中，你爱上了某个人.....会怎么样？会毁掉你们的友谊吗？或者走向其他的结果，危害到你生活的另一部分？这些都是许多初次接触朋友间性爱的人所担心的问题。

我们的社会观念认为，发生性关系的唯一可接受的理由，是建立单偶制的、类似婚姻的关系。鉴于此，我们的文化禁止朋友间发生性关系，可以说是必然的结果了。而从另一个方面说来，我们相信，友谊是发生性行为的绝妙理由，性行为也是维系友谊的绝好方式。

禁止与朋友发生性关系的文化禁令是社会观念的必然产物，这种观念认为，发生性关系的唯一可接受的理由是建立一夫一妻制的、类似婚姻的关系。而我们则认为，友谊是发生性行为的绝佳理由，性行为也是维系友谊的绝佳方式。

怎样学会在不坠入爱河的情况下依然肌肤相亲呢？我们建议，无论是否与朋友发生性关系，我们都真心去爱他们：这些人就是我们的家人，在我们的生命中呆的时间往往比婚姻还要长久。通过练习，我们可以在热情友爱和相互尊重的基础上建立亲密关系。和陷入爱河后的绝望、依赖或盲目疯狂相比，这种亲密要自由得多——这也是为何“互惠互利的朋友¹”的关系是如此珍贵。我们爱这些朋友，但可能永远不会和 ta 们结婚，然而没有关系，只要我们意识到自己对他们

¹ 原文 friends with benefits。简中世界一般将其译为“炮友”，但是炮友一词通常是指为了解决性需求而认识的人，两人是纯肉体关系，不过问平时生活，而 friends with benefits 是指可以发生性行为的朋友，两人首先是朋友关系，其次才是肉体关系。鉴于此，此处不使用炮友一词。

确实存在着爱、尊重与欣赏，那么给友谊加点儿性关系，就不仅只是可以接受而已，而是一个更优的选择了。所以，当你担心你的性欲会让你失去最好的朋友时，你朋友可能反而比你浪得多，ta 还在想为什么那么多朋友里就你没跟 ta 干过呢。

多西在刚成为女权主义者不久的时候，曾经发誓五年都不找伴侣，因为她想知道如果她不去当谁家的“老娘们¹”，自己会是一个什么样的人。在那些年里，她有过很多美妙的关系，经历丰富得像彩虹一样，包括帮带孩子、分担家务、修理汽车，当然，还有很多体验的性和爱。她决定，如果她确定要做散发爱意的小太阳，让人们能知道为什么她爱他们，那么大多数人也能做到与她舒适相处。她的探索使她发现了一个女人、一个性欲旺盛的人在这个世界上可以新的生存方式——而这种生存方式正式她自己存在的根本，也是她今天给别人教授的内容。

同样，有些人将亲密关系局限于生活中的一两个人，一想到与更多人建立亲密的关系，就觉得有风险。没有什么事情比彼此暴露自己脆弱的一面更能增进亲密感了，有时候这种事也确实很吓人，但当你担起了这份共同面对恐惧感的风险，你们之间的连结就会加深，而且你也会收到对方相同的回应，例如“其实我也挺怕的！”，或者“我懂你，你都说出来吧”。对我们生活中的任何关系，都可以赋予亲密感，没有任何理由不这样做。

¹ 原文“old lady”，在俚语中一般被男子气概比较强的人用于称呼自己的女友或妻子，含有不尊重或者贬损的意味。

每段关系都会走到属于它的那个层次，只要你顺其自然，它就会走到的。就像水一样，你，以及某个让你日思夜想的人，可以流淌到一起去的，只要找到刚好你俩都合适的那条道路就行。

关系安那其（关系无政府状态¹）

多边恋大家庭里有一个年轻的面孔：**关系安那其**。在这个词所指代的生活方式里，不规定哪一个伴侣是“主要的”、其他的是“次要的”，（或者其他类似的等级体系）而是将每个关系都视为单独的，互不相干，并且尽量不去制定条条框框。

安那其主义者在生活的各个领域都尽量避免等级制度，他们的这个目标有些空想主义，但实际上比听起来的要复杂很多。通过质疑我们这个社会认为理所应当的那些边界规矩和结构框架，我们获益良多，而安那其主义者正是一座宝库，通过它，我们可以更好地探索“条条框框”之外的世界，并且观察一下：我们的生命、我们的爱，如果不被强行人为安排，那么它们可以自由生长成什么样子。

总体说来，关系安那其把自由看得比承诺更重要，所以它的实践者在性爱和浪漫行为方面，尽可能地少达成任何协议，少做承诺。当然，这并不意味着每个人都可以自由地干

¹ 原文 relationship anarchy。现在一般的翻译是“关系安那其主义”，但这是错译，因安那其主义应与 anarchy 对应，而此处 anarchy 是指无政府的混乱（或者说自由）状态，因此还是译为“无政府状态”或者音译“安那其”。拓展解说：安那其主义传统上一般译为“无政府主义”，然而安那其主义追求的并非“没有政府机关”这一结果，其主张涵盖了反对设立统治者、反对一切强制性的等级制度，期待通过自由结社建立去中心化的社会实现解放等。

坏事——即使是最无法无天的安那其主义者，也可能需要一些关于安全性行为、避免身体和情感虐待等方面的基本常识，才能安心地去和任何一个伴侣展开交往。关系安那其主义者也依然需要磨练自己在亲密关系、建立连结和表达爱意方面的技巧。但是，如果你是那种早就无法忍受权威的桎梏、觉得规则就是用来打破的人，你可能会发现自己非常适合成为一名关系安那其主义者。

单身生活

对于一些浪女来说，单身可能只是在上下两段恋爱之间的暂时状态，也可能是分手后用来疗伤的治愈期，又或者是一种刻意选择的长期生活方式。当你不再尝试把自己变成”与某人合拍的另一半“的样子时，单身帮助你更好地认识自己。学会享受自己一个人的生活以后，当你想和伴侣产生连结时，你也会更有东西可供分享。单身的浪女生活也有其乐趣和挑战，这也是为什么我们会在后面用更多篇幅来讨论它。

在单偶制中心主义的文化中，单身的人经常在一夜情的国度里流连忘返。你可以随机挑选一位幸运炮友带回家大做特做，到了第二天凌晨，你们四目相望，判断眼前这个人有没有可能发展成长期关系。如果没可能，你只好在尴尬中赶紧走掉，因为一夜情有一条不成文的规定：如果你已经在心里给对方做了鉴定，并发现 ta 并不能让自己满意，那以后你俩的相处一定会很别扭。性变成了某种选角面试。为什么？因为大多数人对于性亲密的认识非常单一，在“完全的陌生

人”和“百分百的忠诚”之间存在着广阔的中间区域，但人们并没有对应的剧本可供摹仿。

不过，单身浪女可以有很多大做特做的途径。一个显著的方面是，你把情人们分得有多开。所以对于单身的人来说，谈很多个伴侣但 ta 们彼此没有交集，甚至彼此互不知道存在，也算是一种浪女生活。这避免了复杂性，但代价是限制了某些类型的亲密关系的可能性，例如相互支持和发展一个社群的机会。

也许你可以选择在周日的早午饭时间把情人们彼此介绍认识一下。这听着可能太狂野了，或者根本就是不可能，甚至像灾难片剧本，但是没试过之前先别着急说不行。你的情人们其实有很多共同点（比如，都有你），他们可能会和彼此相处得很好。

如果性生活处于开放状态，目前又还在单身，你就必须关注自己在性爱、情感和社交方面的需求该如何得到满足。重要的是要觉察到自己的需求和愿望，如此一来你就可以开始清醒地给它们找到满足之道。如果你假装自己对性、感情或者情感支持没有需求，那就是在欺骗自己，最后的结局将会是：你只能通过间接的方法来满足自己的需求，而且效果并不好。会这样做的人，通常被冠以操控型或者被动侵略型的称号。在我们看来，这些术语正是为那些还没搞清楚该怎么用直接的方式满足自己需求的人而设计的。

当你想清楚自己想要什么，并且开口提出要求时，你会惊讶地发现答案往往是肯定的。想一想，当有人向你寻求支持或拥抱，或让你知道如何取悦他们时，你会感到多么欣慰。想一想，当你能真正帮助他人时，你会感觉多么称职，

或者仅仅是单纯的美好：无论这种帮助，是提供一个可以哭泣的肩膀，还是用恰到好处的刺激给人带来完美的性高潮。也要记得让你的朋友也有机会通过满足你的需求来让自己感觉更好。

"不严格单偶"

Coined by the sex columnist Dan Savage in 2011, the term monogamish has caught on with a rapidity that makes us think perhaps such a word has been needed for a long time.

2011年，性爱专栏作家 Dan Savage 创制了“不严格单偶¹（monogamish）”一词。这个词很快流行起来，让我们不禁想到，可能它所对应的那个事物很早就存在了，只是需要这个词来描述而已。

“不严格单偶”是指伴侣二人一致同意：他们两人的情感关系优先于任何外部的关系，但是偶尔的短暂艳遇是可以接受的，甚至是有需要的，因为需要让家庭的火焰继续燃烧下去。很多不严格单偶的伴侣会时不时地把双方都接受的第三方请到床上来，或者约定一个“一切皆有可能之夜”，去享受一次性的、以后不会重复的欢愉。我们还听说过不少的单偶制伴侣，会打趣地给对方喜欢的名人“破例一次”，比

¹ 原文 monogamish，来自于 monogamy 和形容词后缀“-ish”。其中 monogamy 是单偶制的意思，而-ish 则意味着“像 XX 的”“有 XX 特点的”，如 reddish 微红的，childish 孩子气的，thirtyish 看似三十岁的。台译本译为“差不多一对一”。本版译者保留原词汇的核心元素“单偶制”，并结合词语实际意义和汉语表达顺畅，斟酌决定译为“不严格单偶”。PS：也可以套用热门网络烂梗“来没来？如来”，译为“如单偶制”，但这也太随意了，所以只敢写在注释里：P

如“那好吧，如果你能睡到 Dan Savage¹，那你可以去”——这可能就是某种“不严格单偶”的性幻想吧。

很多情侣对偶尔的风流外遇蠢蠢欲动，但是又没有准备好完全走进多边关系的池塘，那对于他们来说，不严格单偶制就是他们可以用来试试水温的那根脚趾头。

伴侣关系

伴侣之间的开放关系也有很多种形式，包括“连续单偶制”，即虽然一段时间内有多个伴侣，每个都是单独花一段时间谈下来的²，还包括世上最流行的、双方未合意的非单偶制形式：出轨。这些生活方式，我们可以认为它们是当事人自己都没有意识到的，无意识的自由之爱，但是本书作者觉得，还是直接地、开放地爱，让我们既感受到自由也感受到安全。

伴侣间的开放式关系有多种形式，包括连续的一夫一妻制，即在时间上分开不同的伴侣，以及一直流行的非自愿非一夫一妻制，也就是所谓的出轨。我们可以将这些生活方式视为无意识的自由恋爱，但我们在公开场合恋爱时，你们的作者会感到更加自由和安全。

¹ 就是上文所说发明了“monogamish”这个词的人。Dan Savage，生于1964年，是美国著名作家、媒体评论家、记者、LGBT平权运动家。有名为《Savage Love》的性与情感咨询专栏，并发起了旨在反对欺凌与暴力、改善LGBT生存环境并为其赋权的“It Gets Better”计划。长得很帅。

² 即分手之后马上换人的0空窗期连续恋爱。从形式上来说，这种情形应该不算开放式关系，但是连环单偶者（serial monogamist）往往早在分手前就已经物色好了下一位，或者谈恋爱的时候仍在骑驴找马，又或者内心其实装了很多，只是在坚持表面上的单偶关系。所以从个人的内心状态来说，也存在“开放”的情形。

不言而喻，只有当一对或者一群伴侣把关照彼此、关心本身已有的关系放在首位，然后再去考虑把其他人纳入进来的时候，这样的开放式关系才能运转到最佳状态。所以对于放浪的伴侣关系而言，要积极乐意地去做这几件事：进行充分的沟通，并且小心翼翼地处理好嫉妒心、不安全感 and 领地意识。这些我们在本书后文都会详述。这种伴侣关系里的各方也需要知晓并交流彼此的边界，需要定好规矩并恪守协议，并且不但尊重各自自身的底线边界、也尊重大家为这段关系设立的共同的底线边界。这对或者这群伴侣还需要确保彼此之间的连结正在茁壮成长，能让大家觉得开心、健康和充实。

一个人的伴侣关系，可以是在主要关系之外还有一个次要的关系，也可以是有一定数量的情人，彼此不分高下，没有等级差序。根据情感与身体上的距离远近、彼此联络的频率高低，恋爱关系可以有不同的面貌。有的可能只持续很短时间，而另一些则经年累月甚至陪伴终生；有的可能一周聚两次，而有的可能一年聚两次也说不好。

刚开始进入多边关系的人，往往倾向于花很多精力来定义自己的底线边界。Ta 们常常更多地关注自己不希望伴侣做什么——通常是（基于一些特定的原因）让他们感到不安全甚至彻底抓狂的行为——而不是自己真正想要什么。设定这种边界，对于很多人来说，是在纷繁复杂的浪女世界里找到方向的第一步。然而，那些在管理彼此边界方面的经验更丰富的伴侣，则更可能将注意力放在自己想要什么，以及想出办法让这些事情安全地实现。本书第 18 章《把现有关系变开放》将更详细地介绍如何创建并遵循这一学习曲线。

我们认识一位女性，她这一生中都有两位主要伴侣的陪伴，一男一女。再加上她的其他伴侣，以及她主要伴侣的其他伴侣，组建成了一个巨大的人际网络。她的这种关系网曾持续了很多年，一起度过了抚养子女和孙辈的时光，而且她的前任们也依然是这个大家庭的活跃成员。

在一些开放式关系中，每个成员基本上都是各自寻找自己的其他伴侣，ta 们之间会约定好谁可以在哪天去哪个酒吧寻欢，或者约好在网聊时、或者发交友广告时彼此回避对方。Ta 们还可能互相交流彼此在外面的经历，时不时还可能把外面的玩伴介绍给“家里的”伴侣认识。

还有的伴侣则在自己认识的人里面选择一对伴侣，与他们组成亲密的配对，这样他们就可以一起玩，有的是玩 4P，有的是交换伴侣。很多接受多边关系的伴侣会去寻找那些和他们相像（也就是价值观念和底线边界都相似）的伴侣，与他们组建新的关系。在他们看来，这是自己精致生活¹的一部分。这些“配对的配对”可以变成终生的羁绊，并且不仅仅能擦起性爱的火花，还能产生真正的如家庭成员一般的情感联系。

还有另一些伴侣选择顺其自然，边走边看，让自己的关系们随时间推移而改变。有时候我们在多年后与老情人重逢，于是再造第二春，会发现对方好像一只旧手套一样，还是那么合适。

¹ 原文 fine lifestyle。来自于流行词 fine living，一般理解为精致生活或者美好生活，即一种“逼格”很高的城市中产生活方式，例如吃有机食品、假期去潜水旅游、对葡萄酒的品种有所了解、去艺术馆观摩艺术品等等。

等级制度和小众方案

许多践行多边关系的人，喜欢用一些带有等级意味的术语来描述自己的各种关系：住在一起并过着像婚姻一样生活的人是主要关系；相爱但并不同居的是次要关系；在一起相处时（通常特指性生活）很开心，但通常不常见面，或者不做太多承诺的，是次次要关系¹。还有一些用来描述伴侣的语言，例如终生伴侣，或者相当甜蜜的筑巢伴侣²。

虽然这些术语到处都在用，有时候作为一种简单好记的表达也确实有用，然而对于这种从本质上来说就是把人的重要性分为三六九等的体系，我们还是有些担忧。珍妮特说：E是我的人生伴侣，而多西和我一起写书。如果我要买房子，E是最重要的人；如果我要写一本书，多西则是最重要的人。她们每个人都在我的生命中拥有着属于自己的一块天地，我为什么非要排个高低先后呢？

不止两人

即使一段关系的人数超过两人，ta们也可以彼此做出托付与承诺。承诺的等级也因人而异，比如一对现有的伴侣，对加入的第三个人、甚至第四个人，做出的承诺与托付当然是不一样的。随着时间推移，关系中的成员可能会增加，也不可避免地可能会减少。这段关系的结构就复杂起来了，组成这个家的每个人，也会在不断的试错后，被赋予全新的定位与安排。在那种三口或者四口之家的关系里，每个人都可能

¹ 原文 tertiary，指位列第三的。

² 原文 nesting partner。据 UrbanDictionary，这个词主要在多边恋者社群中使用，意思是众多伴侣中与自己长期居住的那一位。

发现自己在这个家的角色随着时间在不断地发展、成长和改变：比如今年在这段关系里更像“妈妈”的那个人，在时间推移或者人员调整后，自己可能又过渡到了“孩子”或者“爸爸”的状态了。

三口之家就是让三个伴侣组成一个家庭单位，成员的性别不限。有些人最后走到了三口或四口之家这一步，是因为他们和一个或者一些人产生了越来越深的情愫，而这个（些）人一开始其实只是小三。另一些人会主动找人来组建多人家庭，来把他们理想中的家庭形式变为现实。我们听说过有的人自我认同为“三人恋（trisexual）”，因为“三个人一起生活、一起相爱”这种事情，能让 ta 们得到强烈的满足。

平衡三人关系是一项挑战：在任何三人行中，实际上都有三对伴侣，A 与 B、B 与 C、C 与 A，每对伴侣的关系都不尽相同。在三人关系中，就像和家里的兄弟姐妹相处时一样，每一个关系都不会在同一个时间处于同一个高度；我们听说过有些三人伴侣会为了谁应该坐到汽车后座而争吵不休。在所有形式的合乎道德的浪女生活中，尤其是在三人关系中，有一件至关重要的事情，就是要想办法克服竞争心态：想要什么都会有的，每个人都有一份的。

公开的性爱

不论你是处于哪种关系类型的浪女，你都可以享受群交。在很多大型城市里，都有各种形式的淫趴（orgies）场所、轰趴馆（party houses）、性爱俱乐部（sex clubs）、换偶

屋（swing house¹）、浴室（bathhouses）、鸟洞（glory holes）等等，并且适应所有的性爱偏好。我们将在第 24 章详述。对于“不严格单偶”的伴侣来说，淫趴场所相当于是一个安全的探索场地。这类伴侣可以一起或者单独参加趴体，可以独自或者一起猎艳，可以见见对方的朋友，和不同的人一起玩，与此同时还能以彼此都觉得舒适的方式继续维持两人之间的关系。这样一来，主要关系之外的性爱，就由其产生的特定场合所界定了。

群交的环境里也会发展出自己的“家人们”，这些人经常定期参加活动，相互也都认识，还可能会一起参加别的活动，比如说大型的感恩节晚宴。电影《性爱巴士》就描绘了一群各有特色但同样有意思的人，他们通过一个友好的、邻里之间的性爱俱乐部认识彼此之后，选择彼此作为自己的家人。

自己选择的家人

如果一群人之间彼此建立了连结，我们可能会说这是一个圈子。它实际上更像是一个星座，有些人靠近中心，与其他人连接在一起，而另一些人靠近外围，只和一两个人连接，还可能也连接在另一个星座上。这些星座可能是松散随意的组合，也可能是一种大家庭，为抚养孩子、共同谋生、老病照料和购买不动产等人生大事预留了条件。

詹姆斯·拉米博士（Dr. James Ramey）在其大作《亲密友谊》（Intimate Friendships）中记录了他的观察：非单偶制

¹ 我也没查到这是啥。

可以促进“亲属关系网¹”的形成，即一种因为性爱的联系而变得相互亲密，以此作为纽带而形成的社群。这种社群，可能和小地方的村庄发挥着一样的功能。我们中间的有些人也把自己的这种群体称为部落。

由性爱的关系组成的朋友圈子很常见——有的人直接就把这朋友叫做“炮友（fuck buddies）”。这种圈子可能是开放的，对新成员也很欢迎，一般来说新人都是老人带进来的。如果你也是这种圈子的一员，任何圈友的新情人以后都有可能成为你自己的朋友或者家庭成员，所以关注的重点也会从竞争与独占，转变为包容与迎接，其实还蛮暖心的哦。

还有一些圈子是封闭的，只有在现有成员都同意了后，新成员才被接受进来。建立封闭式圈子有时是为了避免感染HIV和其他经由性传播的长期疾病，有时也是为了应对这个人潮汹涌的世界给人们带来的疏离与孤独。在这种封闭型的圈子里，你可以和圈内的任何人玩（你们都同意实行更安全的性行为，可能还彼此知道各自的性病检测结果），但是不和外面的任何人发生性关系。这样你可以既和不同的人寻欢作乐，又保持在一个有限的范围之内。这种生活方式有时候被称为**多重忠贞**。

这些只是浪女们选择的几种关于生活和爱情的组织方式。你可以选择一种或几种，或者发明一种你自己的方式。我们认为，情感关系的结构，应该是为了身在其中的人而设计，而不是为了符合某种关于完美关系的抽象理念而设计。

¹ 原文 kinship network。其中 kinship 一词既可以表示血缘上的亲属关系，也可以引申为因为有共同经历或者观念而产生的亲近的感觉，算是一种双关语。

只要每个人都过得开心，都能满足自己的需求，那怎么做都没有什么对错之分。

赞美单偶制

虽然单偶制不是本书作者的选择，但单偶制作为一个考虑周全的浪女所拥有的无数种选项之一，我们还是要为其鼓掌——它不但是很适合大多数人的一种选择（不论临时还是终身），而且和其他关系相比，单偶制为人们提供了一套不同的风险和奖励体系。

我们有个朋友（ta 只比这本书第一版早几年出生，她第一次读这本书时还年轻得让人愤慨）最近说：“我曾经和一个单偶制的朋友聊天，感觉他们就像是某种奇怪的 BDSM 契约：”双方均同意只与一人共度性生活。这当然也没什么错，如果两个人都自愿同意的话。只是……怪怪的。”

我们认为，如果你无法理解为什么有人会选择单偶制，你可以认为它像是一种契约，就像一对 SM 关系里的支配者（dom）与顺从者（sub）会的那种契约，把他们彼此都同意的那些想法用文字的协议固定下来。和人们选择的其他关系一样，双方同意且充分知情，单偶制也是合情合理的。

单偶制有哪些优点？我们认为可能包括这些：

——可以将自己的能量集中用在一个伴侣身上，而非分散给好几个人。

——为承担其他重要的职责（例如照顾新生儿、读研究生、工作过于繁忙等）腾出时间精力。

——为其他重大责任（新生儿、研究生、要求苛刻的职业……）清空甲板的方法

——通过为了满足对象的需求而扩展自己的性爱偏好，增进自己对伴侣的承诺，而非把那些欲望放到关系之外去解决。或者与此相反，为了关系健康发展而自愿牺牲一些自己独有的欲望。

——让自己每天要做的事情变得很简单明了，无需在自己、伴侣和其他必须照顾的抚养对象之外，再花精力去迎合别人的需求。

当然，也没有任何法律规定，一旦选择了单偶制（其他的关系模式也同理），你就必须永远遵守下去。珍妮特认为，如果有一个世界是这样的：不论选择什么样的关系模式，都不会被指指点点或者道德制裁，那么这个世界的人可能会根据人生阶段的变化而选择一种对应的关系模式。例如在成年后的早期选择放荡不羁，在令人抓狂的职业建设期或者育儿期选择单偶制，中年选择多边关系（可能是从原配伴侣关系中生发的，也可能是在分手以后以单身身份重新开始），最后温柔而深情地走向有爱但不谈爱的独身生活。不过我们也听说过一些非常放荡的退休社群啦。

我们反对单偶制只有一个原因。我们并不是反单偶制这种做法本身，而是反对“只有单偶制才符合道德”这种广为流传的思想。至此，我们希望你已经明白，单偶制只是无数种选择中的一种，你可以自主做出自己的选择（当然，伴侣的决定权也是很重要的），确定最适合你们的关系是什么形态。

如果你反复思索过，然后选择单偶制，你仍然需要运用你在本书中所了解的大多数（如果不是全部的话）技能：嫉妒心、时间管理的相关事宜、欲望水平的自然涨落，以及剩下的所有内容，也会发生在单偶人身上。所以请继续读下去。

第二部分 浪女实践

第八章 取之不尽，用之不竭

许多传统的性观念都是基于这样一种不言自明的信念：没有什么东西能真正足够分配：爱情、性、友谊、承诺等。如果你相信这一点，如果你认为你想要的东西总量有限，那么公开宣示你對自己占有之物的所有权，就显得非常重要。你可能相信，你必须得从别人那里抢来自己的那一份，因为如果这是一个很好的东西，别人会跟你抢这个东西的。或者你也可能相信，如果有谁得到了一份，就意味着轮到你的时候就少了一份。

我们希望所有的读者都能得偿所愿。以下的一些想法，或许能帮助您克服前进道路上的一些障碍。

饥饿经济

人们往往在童年时期就知道有饥饿经济这么回事，因为有些父母的情绪源泉可能已经枯竭，或者因为其他原因而无法表达情感，与这种父母相处的经历教会我们必须付出很大的努力才能满足自己情感上的需求。我们还学会了，如果我们放松警惕，哪怕只有片刻，就会有不知哪来的什么人或者神秘力量无情地夺走我们正需要的那份爱。有些人还可能在真实世界里经历了饥饿（为了活下去而争夺食物），或者完全被人忽视、剥夺和虐待。我们也可能在生命中的晚些时候知道饥饿经济，因为他们与情人、配偶或者朋友相处时，

对方会对 ta 们情感操纵、克扣刁难¹或者利用惩罚来打击 ta 们。

童年时种下的信念常常埋在深处，不显山不露水，不但对个人是如此，对整个社会文化也是如此。所以你可能要仔细观察才能发现表象背后的运行模式。要到什么时候，才可以不论想要什么都不算错？人们可能觉得，如果你爱张三多一点，你就要爱李四少一点，或者你对朋友关系的付出更多，你对配偶关系的付出就一定会更少。然后，你又怎么知道你在伴侣心中排名第一呢？

这种想法是一个陷阱。例如，我们知道生下第二个孩子通常并不意味着父母就会少爱第一个孩子，养三只宠物的人，对任何一只宠物的关爱，并不见得会比只养一只宠物的人付出的关爱更少。但当问题到了性、爱、情²等话题上，大多数人都很难相信“多给你并不等于少给我”，而且我们还常常表现得好像必须要收集储备很多很多的爱，不然在情感上马上会要饿死一样。

放手

克服过去对饥饿的恐惧，可能是道德浪女之路的最大挑战之一。这需要经历极大的信念飞跃：你必须放弃一些原本在坚守的东西，相信这个世界并不吝啬，它能给你供过于求

¹ 原文 withholding。指一种情感虐待的手段。虐待者利用对方希望被爱、被认可的情感需求（广义地说，也可以包括金钱、地位等其他需求），故意设置条件。受害者一定要做到让虐待者满意，虐待者才愿意在一定限度内满足对方的要求。这种手段会不断打击受害者的自尊心和安全感，而施虐者乐见这种事情发生，因为这意味着自己对受害者的控制进一步加强了。

² 原文是 sex, love, and romance。

的丰盈，什么都会再有的。你需要清楚地认识到，你值得有人爱、有人抚养，值得获得温暖和性爱。如果这个世界过去对你并不那么慷慨，那接受这样的观念可能会非常困难。

遗憾的是，我们不能承诺这个世界一定会对你慷慨以待。我们认为会的，如果你已经有人在爱，那么如果你稍微松松手，不要占有欲那么强，可能爱你的人会更加爱你，甚至还有别人也会爱你。对我们而言，这百分百管用。然而，尤其是在开始的时候，离开饥饿经济就好似在杂技团表演高空秋千飞人¹：你必须要抛下自己原来的安全措施，并且相信在你奋力一跃之后，一定会有一个人接住你。

这种冒险行为有安全网作为保障吗？嗯，有的，但这需要另一种信念飞跃……因为安全网就是你自己：你的独立自主、你的自我养育、你独处的能力。如果单是一个人活下去就让你受不了，那么你可能就无法鼓起勇气去放弃那些“属于你”的东西了。

另一方面，能知道这世界上流动着足够的爱、性、承诺、支持和养育，那种自由的感觉简直是棒极啦！珍妮特过去常常在伴侣出去找别人玩的时候，从别的情人里面看看有没有人可以约会，这样她就不会孤单了。现在，她说：“我知道，如果我想的话，我随时可以选择这样做，但更多的时候，我选择自己陪自己，用这个时机来享受自己一个人的爱好”。她知道这个世界上有很多人陪伴着她，所以她感到足够安全，不需要爱她的人真的用行动来证明。

¹ 原文 trapeze。就是这种东西：https://www.youtube.com/watch?v=ArLI_ZrcgBg

现实世界的限制

与饥饿经济相比，我们想要的一些东西确实是有限的。例如，一天只有二十四小时，因此，要找到足够的时间，与我们心爱的人，把我们喜欢的所有美妙而放荡的事情都做一遍，是一项真正的挑战，有时甚至是不可能的。

时间是我们尝试随心所欲地生活和恋爱时遇到的最大的现实限制。这个问题也不能说是浪女才会遇到，单偶制的人也会时不时发现自己没时间做爱、陪对方或者好好沟通。

细心的计划是有用的——如果你们还没有一个共用的日程本或者在线日历，现在就是开始的好时机。尊重彼此的实际情况并保持灵活性非常重要。危机时有发生：孩子病了、工作上有急事，甚至是另一个伴侣突然出了事需要陪伴和慰藉。你们可能还需要考虑一下，你们需要多少时间来满足自己的需求：你们真的一定要过夜并且第二天一起吃早餐吗，或者说一两个小时的拥抱和聊天也挺好的？

无论您如何安排您的日程，请记住，每个与此相关的人都需要知道您的日程安排，人数比你平时觉得的可能要多一些。我们有个朋友，有个事情安排本应该通知妻子的情人，但是没通知到，结果搞乱了日程表。Ta 抱怨说：“我记得我明明跟谁¹说了的！”

别忘了也要安排时间与伴侣相处，陪孩子玩耍。而且也别忽略了自己：很多“时间管理大师”²发现，要安排独处的时间，因为人也要休息，要恢复精神能量。珍妮特以前住在一个像中央车站那样人来人往的合租房里面，所以她和女朋

¹ 原文：I know I told someone!

² 原文是 busy sluts，直译繁忙的浪女。

友商量好，借女友的房子作为避世隐居之地，如果女朋友哪天外出不住，她可以一个人住过去——这真的是一份难得和珍贵的礼物。

对许多人来说，空间是现实世界带来的另一种限制。很少有人能真的住在大大大豪宅里，房间很多，多到设置了专门的性爱室。如果你和朋友在卧室呆着，但是同居伴侣却困了想睡觉，那问题又出现了。即使是思想最先进的浪女，也不太可能接受“房子明明是我自己的，伴侣在床上和别人玩，我却只能在沙发上将就睡一晚上”这种事。如果你的卧室（或者别的玩乐的空间）不止睡你一个人，而是要和伴侣或者情人（们）共享，我们建议你们在任何约会之前做出明确的约定，并且严格遵守。如果你们财力足够的话，可以给每个人配上单独的卧室或个人空间，从而解决这个问题。我们采访过的一对夫妇说：“拥有独立的卧室对我们来说是一个不容商量的需求；如果没有它们，我们将无法维持这种生活方式。

财产也可能是一个问题。想把东西分享给自己在乎的人，这种想法再自然不过了。但这种冲动有可能会带来一些麻烦，因为有时候这些所有物（钱财、食物、艺术品、性玩具等）在法律意义上，或者情感意义上，并不仅仅归属某一个人。如果某人对某一样物品有着占有的情感，我们强烈建议你先跟他聊清楚，再将其与别人分享。这条规矩有时候很简单：例如有一盒牛奶，是你配偶准备当早餐喝的，那就别让你的情人喝光了。这条规则有时候也会复杂一些：例如技术上来说，你有权把别人送给你的东西再送出去，但如果一位妻子看到自己丈夫在父亲节收的领带出现在他情人的脖子上，那她感到恼怒也可以理解的吧。类似地，如果有什么东

西是情人亲手做给你的，或者你们俩在周年纪念日的购物之旅上一起买的，那最好先征得对方同意再分享给别人。许多浪女，可能出于卫生原因，也可能出于情感依恋的原因，会把特定的性玩具留给特定的人：我的震动棒、哈利的假阳具，等等。至于把共有的金钱擅自外借甚至赠与，这种事情——我们希望无需多言——绝对是不可接受的。

性的经济

多西使用“海绵体的暴政¹”这个词组，来描述一种生物学上绕不过的现实，而这种状况支配了我们性生活的诸多方面。虽然我们也很想把你想象成个性爱超级英雄，可以想硬就硬，硬的时间也无穷无尽，但我俩都没见过谁有这种本事。如果有人希望和情人来一场传统的性爱，却发现对方在今天早些时候已经射给别人了，轮到自己的时候就没有了，那 ta 感到失望也是很可以理解的。即使是我们之间最容易高潮的人，也不可能永远保持“性奋”。

要解决这些问题，一般来说调整你的预期就够了。性爱到底是什么样的？真的需要勃起、高潮和射精吗？如果伴侣甲比伴侣乙先高潮了，有什么理由停下刚才所做的带着爱意的刺激呢，可以一直继续直到伴侣乙的性爱也画上完美的句号呀。

¹ 原文 *tyranny of hydraulics*。其中 *hydraulics* 直译是水力学、液压系统的意思，后来在美国文化中成为了阴茎的隐晦表达说法。译者查阅资料，猜测这一比喻的逻辑可能是勃起的生物学原理，即通过放行大量血液进入阴茎、同时挤压静脉减少血液流出，使海绵体大量充血，实现勃起。结合本节文义，该词组的意思是：海绵体能否充血，在很大程度上决定了性爱的质量，甚至可以决定要不要做爱，人被阴茎海绵体的血流动力学所支配，它“说”不行就不行，因而人类生活在其“暴政”之下。鉴于此，为了行文流畅方便理解，意译为“海绵体的暴政”。

谭崔瑜伽的修炼者已经开发出一些方法，让有阴茎的人即使不射精也可以体验高潮。这些方法只在一定程度上可以起到节育和安全性行为的作用，当然也不能代替安全套。但是它们有些副作用其实很好：学会不射精达到性高潮的人可能会克服难射精期，变得能够多次射精。练习其他各种性爱类型的人们，也开发出了一些方法，可以让热情的浪女们可以给伴侣一次或者多次性高潮，自己也能享受到大量感官愉悦，而不受生理唤醒状态的影响。勃起可能来了又走，但神经系统的其他部分一直都在努力工作。在你因为“海绵体的暴政”而放弃多边关系之前，我们建议你至少从以上这些做法里面挑几个研究一下（见第 23 章《性与快感》，以及《延伸阅读》中推荐的一些书籍）。

记住性行为不一定非要插入。记住还有很大一部分的性爱乐趣是和勃起没有半毛钱关系的。记住要打开感官享受所有的快感。重新发现按摩的作用，仅仅为了按摩本身去按一次。和伴侣展开一段淫秽但是有趣的对话，聊聊你们想对彼此做些什么。

你真的会饿死吗？

当你尝试给一段关系的开放程度设定限制的时候，可能难以分辨哪些限制是现实存在的，哪些只是基于你的恐惧或者想象。首先，你得要精准定位出，在你的生命中，走进哪里会让你感到深深不安，走进哪里又让你感到可能被遗弃的寒意。这项工作需要你反复深入地叩问内心，并且对自己坦诚。不妨问自己，“接下来发生什么事会让我害怕？”

如果你的伴侣喜欢上了 ta 的朋友，ta 就会不再爱你了吗？如果你的伴侣不再认为你很特别了呢？如果你的伴侣已经幸福到不需要你了呢？Ta 到底是为什么想和你在一起呢？——如果我们开始害怕“挨饿”，这些吓人的小小念头就会在脑海中跳出来。

你的伴侣喜欢他们的朋友真的会让他们对你失去爱吗？如果你的伴侣不再认为你很特别了呢？如果你的伴侣已经幸福到不需要你了呢？你的伴侣为什么还要你？当我们害怕挨饿的时候，这些可怕的小想法就会在脑海中浮现。

You need to decide whether the thing you fear is actually possible. Then you need to choose what you want to do about it. Frequent check-ins, good communication to keep you aware of whether anyone's feeling deprived or overextended, and lots of internal reality checks (is your disappointment that they can't get it up really just that, or is it anger or jealousy over their date last night?) can help. We'll talk later about how to get reassurance and support when you're afraid.

你需要做出判断，你所害怕的这件事是否真的会发生？然后，你需要选择自己该做些什么去应对。以下的做法都有所帮助：经常和伴侣聊聊感受（check in）；用良好的沟通保持自己的感知力，这样当任何人感到失落遗弃，或者负担太重的时候，你能注意到 ta 们；还有大量对自己内心的事实检查（你对他硬不起来的失望真的就只是针对眼前的事吗，或者你其实是对他昨晚约了别人而感到愤怒或者嫉妒？）我们

晚些时候会讨论该如何在你害怕的时候消除疑虑、获得支持。

底线也可以拉伸

有时候只需要边走边看。有句老话说“爱它就随它去吧”，虽然感性，但其内核其实还是藏着一些真理的。减肥的人有时会被咨询师建议先让自己饿几天，感受一下饿肚子是什么感觉，这样才能知道自己其实是可以忍受饥饿的。同样的道理，你可能需要让自己缺点什么，目的很简单，就是为了向自己证明，缺了这些东西并不等于世界末日到了。有时候放弃一种快乐的方式，会让自己看见另一种，而它其实本来就在，只是自己没意识到；有时候一种新的快感会出现；有时候你又发现自己当下已经不再需要那么多了。我们没法告诉你“放手”是一种什么感觉，我们能做的只有向你保证，你一定能从“放手”这件事学到一些什么。

学习新鲜事物需要时间，所以给自己留出足够的时间吧。一些有用的小建议：明确议题，搞清楚自己现在正在学的是什么（例如“如何在伴侣出去约会时让自己保持安全感，并且依然感到自己性感和特别”），然后向自己承诺，你还会继续学下一件事。嗯，下一件事还要学哦。每一次改变，不论程度如何，都是一步一步完成的，所以今天走出一大步，到了明天、或者下礼拜，需要再走一步的时候，你就做好准备。走好今天的这一步就是在为明天的下一步做准备的过程。

多边关系先驱传：奥奈达社群

当约翰·汉弗莱·诺伊斯（John Humphrey Noyes）在 19 世纪 40 年代发现性与灵性的联系时，他是佛蒙特州农村地区的一名新教传教士。诺伊斯的妻子经历了四次危险的怀孕，每次都以胎死腹中为结局，此后诺伊斯对自己想要做爱这件事感到非常抱歉和难受。因此他开始试验不会导致怀孕的性爱方式。他发现，男性只要放慢性行为的速度，并对会阴部施加压力，就能学会在不射精的情况下达到性高潮。这种做法使男性获得多重性高潮成为可能，而且令他惊讶的是，这种性高潮体验的快感极强，有如宗教的极乐境界。

诺伊斯将这种增强后的性爱实践推崇为圣事，宣扬性器官是“传递对上帝之至崇拜的媒介”。（全世界很多宗教团体都有探索过类似的哲学，他们创造了大量的书籍、网站和工作坊，为摸索情欲世界之奥秘的人们提供了丰富的资源。如果你也好奇，可以在你的搜索引擎里输入“谭崔”，“治愈之道”和“Quodoushka”¹等关键字）

诺伊斯和他的会众很快就建立了一个自由恋爱的社区，这个社区以其最纯粹的形式持续了三十多年。为了躲避评头论足的邻居，众人在纽约农村地区的奥奈达镇购置了土地，并最终在那里建造了一座拥有九十三间卧室的宅第，还创办了一些企业来支持他们的社区，其中包括至今仍在运作的奥奈达社区银器公司（Oneida Community Silverware）。

在奥奈达人的理想生活里，没有贪欲和独占心的一席之地。排他性的关系会被劝阻，奥奈达人致力于避免他们所谓

¹ 原文：tantra, healing tao, and qodoushka。在第四章均已介绍过。此处原文 qodoushka 为笔误，译文中更正为 quodoushka。

的“粘连的爱”（即浪漫关系或者陷入爱河），而是倾向于如公社一般共享的爱。

这一社区逐渐形成了一种在当时非常先进的女权精神。他们努力确保男女工作平等；女人剪短头发，穿着长及膝盖的连衣裙和宽松长裤，这样便于运动；女人在选择性伴侣时也有积极的主动权，并还可以去学院、法学院和医学院进修。孩子们从 18 个月大开始就被集体抚养，使他们习惯于集体生活，既避免孩子与父母之间的过度依恋，又让女性自由探索她们从工作或者学习中获得启发的任何事情。

不幸的是，奥奈达也未能幸免于十九世纪的优生学¹风潮。诺伊斯也随了这一大流：他认为自己的社群是培育男女超人的最佳场所，并开始事无巨细地控制谁应该与谁繁殖后代。猜猜诺耶斯认为谁的基因最好？他有很多很多后代，而孩子们的母亲各不相同。

最终，诺伊斯担忧《康斯托克法》（Comstock Laws）²颁布后自己可能会被起诉，因而被迫逃往加拿大。该法甚至

¹ 优生学运动是 19 世纪后期至 20 世纪前期流行于欧美的，以优化人种为目的社会运动。具体做法有“积极”和“消极”两种。积极优生学即鼓励“优良人种”多多生育，例如纳粹德国曾鼓励士兵“至少为国家留下一个孩子”，并以国家力量组织未婚少女与军人交配；消极优生学即限制“劣等人种”的生育，这里既包括生理上有缺陷的人，也包括精神上堕落的人，以及其他影响人种纯洁、文明发展、社会进步的“不受欢迎的人”。例如 20 世纪美国许多州立法给监狱和精神病院里的人员进行强制绝育。二战后，因为伦理原因，优生学的主张迅速偃旗息鼓，逐渐收缩成我们现在看到的樣子（避免近亲结婚、检查遗传病等）

² 1873 年在美国通过的《康斯托克法》是美国立法公共道德运动的一部分。正如其全名（《制止淫秽文学和不道德使用物品贸易和流通法》）所暗示的那样，《康斯托克法》旨在制止“淫秽文学”和“不道德物品”的交易。实际上，《康斯托克法》不仅针对淫秽和“肮脏的书籍”，而且针对节育器具和有关此类器具的信息，堕胎以及性与性传播疾病的信息。（来源：

<https://cloud.kepuchina.cn/newSearch/imgText?id=6829129917135245312>）

将有关节育的文章视为淫秽物品而定罪。由于没有了诺耶斯的传教热情，这个社区继续存在了一段时间，相互支持，但公社化程度大大降低——越来越多的人选择结婚，夫妇和家庭在公共土地上修起了私人房屋，等等。最后，它看起来更像一个漂亮的小镇，而不是一个公社。

这座宅邸今天还在，现在它是一座博物馆。

第九章 浪女技能

厉害的浪女都是后天造就，而非天生如此。那些让你和伴侣都能保持快乐和成长的技巧，是通过有意识地努力和频繁的练习培养出来的。有现成的技巧可以学习，帮助你以正确的方式开启浪女冒险之旅，并且一直保持在正轨上。

在我们看来，自我审视永远是个好主意——当你在没有地图的情况下旅行时，清楚地看到自己内部的景色就变得很有必要。问问自己：你期待从这种生活方式中得到什么？想象你未来要在一段段同时进行的关系中来回穿梭，你将付出了很多努力来学会在那个世界里保持自己的安全感，你能预见自己将获得什么样的回报呢？一些已经踏上这一旅程的人，会列举这样一些好处：精彩多样的性生活，减少对单一关系的过度依赖，或者在一个由朋友、情人和伴侣组成的人际网络中获得归属感。我们采访到的人们都是这样说的：

1. “我摆脱了压力——我不必满足伴侣的每一个需求或者想法，这也意味着可以做自己。”

2. “人们用不同方式来认识和理解事物，所以，与不同的人建立亲密关系，可以扩展我对世间万物的认识。”

3. “我可以在不进行生殖器性交的情况下也获得火热的性爱体验，而且也不伤害我情感上的一对一关系。”

4. “我的生活方式给我个体自由，独立和责任感，而一对一的伴侣生活不会给我这些。”

5. “我不相信人类被设计出来就是要适应单偶制的。单偶制违背了我的本能。”

6. “我从不觉得家花不如野花香——野花我也是采过的。”¹

7. “外面的伴侣为我主要关系的性生活注入了活力。”

鉴于你已经在读这本书，也听说了一些成功浪女的故事，你可能也发现了浪女生活方式会给你带来和别人不一样的好处。所以你选择这条路的理由是什么？

唉，许多人开始探索开放式关系，是因为他们的伴侣逼着他们这样做，或者是因为他们所有的朋友都在这样做，而他们又不想显得迂腐守旧。我们要求你在内心清楚地认识到，你这样做是为了你自己——因为它让你激动起来，因为它给你提供了学习、成长和娱乐的机会，因为你自己就是想要这么做。要知道，这条路可能崎岖坎坷。如果你是带着错误的理由走进这个世界，你会怨恨，而这会很容易地破坏你原本想要改善的那段情感关系。

性方面的变化，可以带领你重新规划自己的生活。你有充分的性和爱情，这些是胡萝卜；你也有对匮乏的恐惧，有无聊的感觉，或者对自我的厌恶，这些是大棒。因为我们不相信人天生就追求一对一的关系，我们觉得你一定是在从某

¹ 原文是 “I never feel that the grass might be greener on the other side of the fence—I’ve been there.” 其中 “邻家的草更绿” 是一句美国谚语，意思是人们总觉得得不到的东西会更好。为减少阅读障碍，体现谚语特色，此处译为 “家花不如野花香”。根据台译本的注释，此处可能是一种双关语，既指自己尝试过别人没试过的生活，也指自己和邻家的人做过。本版译者觉得这种解读确实很浪女，但说话人可能并不一定是这个意思？

些地方学到了你现有的这些感受和想法——可能是父母，或者以前的爱人，或者是社会文化。所有你学到的这些，都可以还回去，然后再学一些新的思想。探索自己的情绪和感受，并且改变自己对它们的反应，可能是很难的事情——但当你每一次做到了的时候，你都会感觉到力量和胜利！

成功浪女的工具箱

我们认识的那些在道德浪女这一领域取得了成功的人们，一般都有一整套技能，来让 ta 们能干净、诚实地开辟出浪女之路，并且把不必要的痛苦降到最低。以下是我们认为很重要的技能。

沟通

学会把话说清楚，并且有效率地倾听，至关重要。关于“好的聆听”，有一个技巧是：倾听伴侣要说的话，不打断，然后复述你自己对 ta 所说内容的理解，以此来让 ta 知道你确实听到了 ta 所说的。要在你拿自己的想法和感受回应 ta 之前使用这个梳理对话的技巧。通过这样的方式，你确保了自己在发言之前清楚地理解了对方的发言。与此类似，如果你是说得更多的一方，要求伴侣完全掌握你的想法显然是强人所难——尽可能地把事情解释清楚，解释透彻，不要浪费彼此的时间和精力，并且确保你所说的，除了你认为的事实之外，也要包括你当下的所感受到的情绪。

如果你们的沟通经常出现问题，不妨花点时间和精力学习更好的沟通技巧：许多成人教育机构都开设了很好的伴侣

沟通课程，您可以在互联网上搜索 "沟通技巧+伴侣"，再加上您所在地区的名称，就能找到您附近的课程。

真实表达你的情绪

有件事非常重要，那就是要保持自己有能力去请求与接收他人的保证与支持。珍妮特的一位伴侣，在珍妮特去和另一位情人进行一场想必会很开心的约会的时候，曾经提出来说：“请让我知道我没有什麼需要担心的”。珍妮特后来说，当她知道他愿意在自己需要保证的时候直接说出来，并且相信她说的都是自己的真实感受时，感觉真的好极了。如果你想象一下，当他觉得没有安全感时，却不去寻求保证和慰藉，他会是什么感觉，你就会明白为什么径直满足自己的情感需求是如此重要。

我们都有过害怕开口的时候，也有开口失败的时候，我们都曾经因为爱人没有读懂我们都想法、没有给予我们迫切需要的安慰，而感到恼怒。我们都曾经想过：“我没有义务必须说出口啊”。请记住，那些在开口寻求支持、分享脆弱感受时展露出的勇气，值得我们敬佩。当我们挑战那些让自己害怕的事情并且做成功了的时候，让我们轻拍自己的背，安慰一下，然后再去多做几件这样的事。

爱慕

同样地，能够给予对方保证和支持，不论是作为回应，还是自己主动，都很重要。如果你不能告诉你的伴侣你爱他们，不能由衷地赞美他们，或者不能告诉他们你认为他们好

在哪里，然后你还觉得他们应该有足够的安全感来容纳你的其他关系，那也太乐观了点。

考虑一下如何让你们的伴侣知道他们对你们有多重要。我们建议多拥抱、抚摸、言语上的亲昵、拍真心的马屁、送小礼物来表达“爱你”，以及任何其他别的方式，只要能让人感到安全、不觉得被孤独。

忠诚

如果你有一个（或者多个）主要关系，多关注一下自己能做什么来加固 ta 们的主要地位。很多身处长长期关系之中的人，都会有一些事情是保留着只和终生伴侣去做的——尤其是性接触、过夜、一些表达爱意的术语，或者别的什么。检视一下你在公开场合的行为——当你在一个狂野的派对上和某个帅哥美女调情时，你能舒适自如地把伴侣介绍给 ta 吗？我们发现，如果哪个新来的小可爱在见到我的配偶以后就对我没兴趣了，那 ta 以后很可能会带来一些麻烦，所以最好从一开始就排查出来。去参加派对之前，先和伴侣说清楚，达成共识以后再去，这样你就再也不需要疑惑，当伴侣正在和别人玩得开心或者聊得开心的时候，自己是不是可以加入。

另外，还请注意：你的非主要关系在你心中是什么位置？一个伴侣如果永远都不可能和你长期同住，ta 该怎么感受到爱，该怎么获得安全感？对于你的时间和注意力，这位伴侣有权分到多少？你该怎么样才能做到：让你心中觉得重要的每一个人都感觉到喜爱和慰藉？请把这件事当回事：让你爱的每个人都知道你爱 ta。请和你的人生伴侣提前做好约定：当你外面的伴侣需要支持，或者遭遇了一些危机，例如出了

事故或者生了病，你会去为 ta 们做什么。谁来煮鸡汤呢？可能就是你了。¹

设定限制

要成为一个快乐的浪女，你需要知道如何拒绝，以及何时拒绝。要对什么能做、什么不能做有着清楚的认知，并遵守这些限制和边界，如此可以让你保持良好的自我感受，并有助于防止“次晨忧郁²”。有些限制是关于性行为的：你会和平时不太产生亲密接触的那个性别做爱吗？你会尝试以前抗拒的那些“变态”性爱方式吗？关于安全性行为和计生方面的限制显然是必备的：有些东西你肯定不想带回家来。限制也可能是关于处理关系问题的风格，例如联系有多频繁，或者交往有多密切。我们还鼓励你思考一些道德上让人进退两难的极端情况，想象自己届时会怎么回应。例如，你会不会，在对方原配不知情的情况下当人家的小三？你会对所爱的人撒谎、或者假装高潮吗？

还有一个非常非常重要的限制，那就是“我不想”，即使今天是你们的周年纪念日，即使你应当是想要的，即使你们已经很久没有做过这种事情了。不需要任何借口。

¹ 根据 Urban Dictionary，煮鸡汤（making chicken soup）也有做爱的意思，特别是场面混乱弄得到处都是的那种。例句：A: You all have fun Making Chicken Soup last night? B: Yeah, it got everywhere! ——但是译者还是没想通此处是不是有这种意思，也可能只是巧合。

² 原文 the morning-after blues，字面意义就是第二天早晨所感到的忧郁。一般指宿醉后的不适与悔恨：头一天晚上用酗酒来解决自己的忧愁，结果醒来后忧愁加倍反弹了。根据本书的语境，也可能是指头一天晚上精虫上脑和不该上床的人上床，第二天早晨后悔。或者用上床的快乐来逃避现实的痛苦，结果第二天还是要面对现实。

当你遵守自己的限制时，别人也会学着遵守你的这些规矩。当你无惧于设定标准时，人们往往会遵从你的标准。只有当每个人的底线都公之于众时，你才可以自由地要求自己最深爱的幻想。当你知道，如果你的朋友不愿意做某事，他们就真的不会去做，你也会有安全感。站在这样的位置上，我们简直可以去索取这世界上的任何东西，而且往往最后也确实收获颇丰。

规划

成功的浪女都知道，一段关系不是开始了就会一直好下去——它需要努力、规划和决心。没几个人的手头上有足够多的时间，多到可以随心所欲地聊天、做爱、休闲、陪家人，甚至还包括吵架——平淡的现实生活确实会妨碍这些重要的事情。啊我们也确实认为吵架很重要，也很必须，详见第 16 章《拥抱冲突》，我们会在那里聊一聊该怎么吵、为什么要这样吵。如果“安排一场争吵”听起来有些荒诞不经，那么可以想象一下，如果因为你没有安排争吵的时间，导致两个人之间的气氛一天比一天紧张，结果会是什么样。

为自己准备一个群组日历，并且用起来：有些在线日历是可以多人参与的，每个人都可以输入自己的约会，并且看到别人创建的约会，就挺好用的。只要你答应要和谁共度时光，不论是共度什么样的时光，都请守护你的承诺——我们知道你很忙，但你若是为了别的事情而推迟重要的关系建设工作，那你自已以前说的这段关系有多么多么重要，又该怎么算呢，是吧？

自知之明

正如我们之前说过的，我们的头脑中都装着很多关于性和性别的垃圾思想；其中一些想法被埋藏得很深，深到我们根本意识不到它们在驱使我们的行为，让我们迷惑，以及给我们自己和所爱的人带来巨大的痛苦。

这些根深蒂固的观念是性别歧视和性否定主义的根源。要想成为一个激进的浪女，你必须把它们连根拔起。要真正认识自己，也就是要坚持不懈地自我探索，从阅读和治疗中重新认识自己，以及，最重要的，不断地和那些与你有着类似经历的人进行交谈。这样的努力是值得的，因为这条路会带领你自由地选择自己活着和爱着的方式，掌控自己的人生，真正成为你自己人生经历的书写者。

认领自己的感受

亲密沟通的一个基本准则是，每个人都可以认领自己的感受（own their own feelings）¹。没有人“让”你感到嫉妒或者不安——这种感觉是自己给自己的。无论对方在干嘛，你的感受，作为一种回应，都是在你内心产生的。即使有人想故意伤害你，你也有可以选择自己对此怎么想。你可能觉得生气，或者受伤、受惊吓、内疚等。这个选择是在你内心做出的，当然，你并不一定能察觉到这一过程。

¹ 一般而言，own 的意思是“拥有”，但词典中也有“承认”的义项。且 own your feelings 是心理学中非常常见的一个表达，其意义有两个方面，一是辨认、识别出自己的情绪，而非一直逃避、忽视、封存；二是为自己的情绪承担责任，而非责怪他人。这两者中既有“认出”的意思，也有“带回”的意思，再结合词典义项，本版译者决定将此含义的 own 将统一译为“认领”。

要能够达到这种理解，并没有听起来那么容易。当你觉得自己很倒霉时，你可能很难为自己的感受承担起责任：如果想象成是别人的错，我不就更好过了吗？问题是，当你把自己的感受归咎于别人时，你就是在消解自己的能力。如果这是别人的错，那么只有那个人才能解决，不是吗？所以可怜的你只能坐在一旁呻吟。

另一方面，当你认领了自己的感受，你就会有很多选项。你可以谈论你的感受，你可以选择是否要对这些感受采取行动，你可以学习如何更好地了解自己，你可以安慰自己或寻求安慰。掌控自己的感受，你才有条件去了解自己与别人的界限，并且有能力向接纳自己和爱自己走出完美的第一步。

宽以待己

即便你早有准备，心态平和，情绪稳定，你依然会遇到之前完全想不到的难题——我们对此可以保证。

也许处理问题最重要的一步，就是认识到问题会发生，并且有问题也没什么大不了的。你不可能不犯错的。你会发现你也有一些想法、迷信和雷区，而你之前从来没有意识到它们的存在。你还会感觉非常糟糕，一次又一次的糟糕。

我们能直接告诉你如何阻挡坏心情的到来吗？不能。但我们认为，你会原谅那些只是因为误会或者一时犯错而伤害你的朋友或爱人，我们也希望你能给予自己同样的赦免。先做到了解、爱护和尊重自己，有了这个绝对的前提，再去了解、爱护和尊重他人。放自己一马吧。

我们的一位朋友，当她被某种意料之外的强烈情绪反应绊倒时，她会很有哲理地说：“哦，好吧——AFOG”，她说，这代表着“Another Fucking Opportunity for Growth——又一个他妈的成长机会”。从错误中学习并不是什么有趣的事情，但总比不学习要好得多。

讲真话

在你的整个经历中——当你感到痛苦、矛盾、喜悦时——你必须讲真话，首先是对你自己，然后是对你周围的人。默默忍受和自欺欺人在浪女生活方式中是不存在的。在痛苦的时候假装自己感觉很好，不会让你成为一个更好的浪女；它会让你痛苦不已，也会让关心你的人更加不开心。大家都有心情不好的时候，所以你其实一直都有很好的人在陪你。当你有勇气把自己内心的软肋打开给人看时，你身边的每个人也拿到了打开 ta 们心扉的钥匙，让你看到 ta 们的软肋。

当你说的都是实话，你会发现原来你和你关心的人有这么多共同之处。诚实会让你们，不论是作为整体还是个人，在一个以理解、相爱、接受为基础的世界里，能很好地支持自己。随着你们深入挖掘，并且分享彼此的发现，你们将会比以前更了解自己 and 对方是什么样的人。迎接这些新的知识吧，并且坚持挖掘更多哦。

练习：试试这些自我肯定的句子

这些肯定的口号可能对你有用，又或者你可能要创造自己的口号。不论你想到什么样的，都可以写下来，贴在冰箱

上，或者放口袋里随身携带。然后，当你感觉到自己需要它们的时候，找一面镜子，站在前面，把它们读给自己听。

1. 我值得被爱。
2. 我现在的身体就很性感。
3. 我想要什么直说我要，不想要的就直说不要。
4. 我可以把困难转化为成长的机会。
5. 和每一个人的连接都让我更广阔了。
6. 我拥有让人生充满快乐所需要的一切。
7. 性是对我充满爱的灵魂的美好表达。
8. 实现极乐¹，我正在自己的路上。

羞耻简史

我们大多数人都是在对身体和性感到羞耻的氛围中长大的。我们在很小的时候就被灌输了羞耻感。那时我们除了直观地感受到强烈的不舒服，别的啥也不懂。

我们这些见过婴幼儿探索自己身体的人都知道，学步儿童探索自己裆部那些让自己感觉有意思的部位，就像他们玩弄自己的脚趾一样，纯粹出于天真无邪的好奇：他们在认识自己的身体。

这就引出了一个非常重要的真相：我们每个人都被教导过不要在客厅里手淫。在这里，父母的反应是也预示着未来：许多父母见到我们童年时期的手淫行为后，报以震惊和

¹ 此处原文 *ecstasy*，意思是狂喜、极乐、陶醉等，指一种快乐到了极致的状态。译者愚钝，总觉得这种事情可遇不可求，所以不知道原文作者为什么认为 *ecstasy* 是可以去追求和实现的，此处只好直译。

恐惧，教导我们生殖器是肮脏和可耻的。而有些幸运儿的父母会温柔地教导孩子，说大人们都是在卧室关上门自慰的——我们很高兴地注意到，这种家长的数量正在稳步上升。

如果我们在产生羞耻感时审视一下自己的内心，我们或许能找到那个我们自己给自己挡路的地方。在这个地方，我们不知何故地认为自己出了大问题，并且别人一旦看到我们的破碎，就不会爱我们，也不会选择与我们建立社交联系。那么，我们该如何开辟一条让自己恢复健康的道路，摆脱那些在我们因为太幼稚而无法理解原因的幼年时期学到的羞耻感呢？

有几句话值得我们践行：羞耻的敌人是好奇——也就是我们两岁时驱使我们四处探索结果遭到惩罚的那种好奇心。就是想寻求好玩的好奇心，它让我们探索一切我们认为是好事的事情；就是当我表白的那个人也爱我、愿意和我去做那些我梦里才敢想的事，我却张嘴说不出话、脸颊炽热通红的时候，让我忍不住想知道为什么自己会这样的好奇心。

所以，我们怎样才能从我们所处的地方到达我们想要到达的地方，能不再受所有那些担忧和羞愧的限制呢？用你的好奇心去问：“我是怎么学会这些的？”“当长辈教我说触摸自己的‘下面’这种事很丢脸的时候，我是怎么看待自己的？”“今天我又是如何看待自己的？”“我认为什么样的观点更健康？”

也许，如果我们给自己一些安慰和支持；也许，如果我们记得在我们关心的人陷入同样的困境时给予安慰和支持。那么也许，我们就能相信，我们也值得别人对我们付出的那些安慰和支持。

好奇心的另一个伟大优点是，在性生活的探索中，我们也可以变回曾经的孩子，兴高采烈地探索这感觉如何、那感觉如何；可以肆意傻笑，随意扭动；可以大胆问出，我的身体是怎么运转的、你的身体又是怎么运转的？我们可以释放我们的好奇心。就当个傻孩子。玩吧。

治疗师多西主张，在性爱中，我们可以用生命力的治愈能力为我们内心深处的恐惧打上一针，而具体的形式就是性高潮。打这一针，可以为这份恐惧感找到慰藉和化解之道。把性快感想成是身体给我们的一种信息，它自豪而强烈。这信息告诉我们，在某个非常深刻的层面上，我很好，我们都很好。

第十章 边界

很多人觉得，放浪不羁就是来者不拒，就是不在意跟自己做爱的是谁，因此也不在意自己。这些人认为，我们生活在一个过于广阔的开放式的空间里，对谁都一样，不设边界，没有底线。但事实完全不是这样。要成为一名道德过关的浪女，你需要有好的边界感，要有底线，这底线应该是明确的、强势的、灵活的，最重要的是，经过深思熟虑反复推敲的。

我们采访过一位非常成功的浪女，ta对“来者不拒”这一指责表示非常愤怒，并指出：浪女实际上有很多机会可以养成精致细密且复杂高级的识人能力（“我们实际上比大多数人更有底线，因为我们要见更多的人”），并且在以各种不同的方式与复杂多样的人群接触这件事上，我们也更有经验。

什么是边界？

在任何关系类型里，最基本的一点，同时也是对开放式的关系类型尤其重要的一点，就是：没有人能够拥有别人¹。我们中间有些小癖好玩家会探索一些权力交换的玩法，即所谓的“主奴关系”，但是如果抛去这些风格上的差异，我们依然是自己的主人，从头到脚都属于自己——这至关重要，也毋庸置疑。我们每个人都有责任去过好自己的生活，搞清楚自己的个人需求，并认真安排好自己的生活，来让自己的

¹ 这里的原文是 own，意思是人不能是别人的所有物。

需求得以满足。我们不能凭借伴侣来活下去，也不能认为有了爱人，我们的所有需求就会自动得到满足。我们中的许多人都曾被教导过，如果我们的爱人不能满足我们的所有需求，那么这一定不是真爱，我们的爱人一定有什么不足之处，或者我们自己肯定犯错了：对别人索取得太多，别人太好而我不配，或者别的什么洗脱不掉的原罪。

如果你从小就认为一段感情关系会给你另一半，或者比你本身这一半还要好得多的另一半（想想就害怕），又如果你认为你的命运就是把自己的身份认同淹没在一段关系里，那你真的必须得认真花点时间去了解你自己的边界了。有了边界，我们得以理解“我的”从哪里结束，而“你的”从哪里开始，理解“我们”在哪里相遇，以及我们如何作为独立的“自己”而存在。你需要弄清楚自己的极限在哪里，弄清楚在不同的情况下，你和别人应该保持怎样的距离感或者亲近感，特别是还要弄清楚，你和你的爱人们该如何做一个独立自主又独一无二的自己。

我的选择我做主

正如前面已经谈到的，每个人都是自己情绪的主人，也是和这些情绪打交道的第一责任人。认识到这一点，是你将一项宝藏据为己有——也就是你自己的情绪——的第一步。当你把自己的情绪掌握在手中，你就能为你的情感关系带来不可思议的价值。

当你意识到自己正在对别人的行为做出反应时，很容易就会去纠结于这个人做了什么，事情坏到了什么程度，以及他们到底应该怎么做才能把问题解决掉。但请不要这样做，

而是转而看一看自己的情绪，把它当作是内心的存在状态¹向你发送的讯息，然后决定自己要怎么处理摆在面前的这些事情。你还想再了解一下情况吗？你想讨论出一个界限吗？你需要一点点时间来让自己冷静下来、恢复平常心吗？你希望有人倾听你的想法吗？当你担起责任的时候，你就得到了上面这些选项。当然还有别的。

有一件事情是你不需要负责的，那就是你爱人的情绪。你可以选择对 ta 提供支持，关怀备至——我们深信倾听具有治愈人的力量——但修补任何破碎的什么东西，都不是你的职责。一旦你明白爱人的情绪和反应不是你的工作，也不是你犯的错，你就可以倾听，真正地聆听，而不至于被压力逼着去找出到底谁做错了什么，或者让 ta 的坏情绪快点变好或者消失——要别人做到这种事只会让人不知所措，被水淹没。

有些人习惯性地，一看到爱人的痛苦或者困惑，就忍不住回应以自己强烈的想动手修复什么东西的欲望。这种“修好它”的讯息会让正在努力传达情绪的对方感到自己被否定了。“你可以试试这样做呀……试试那个也可以……忘掉吧……放轻松，没事的！”之类的话，释放出来的讯息是：正在表达情绪的那一方，居然看不到那么明显、那么容易的解决办法，而且从一开始就只知道伤心难过，不会是个傻子吧。

¹ 原文是 state of being，即存在的状态，“是”的状态。例如 I am happy、I am a doctor 等等。依译者个人理解，state of being 是一种整体的状态，可以理解为内心的一个个小人，它们是我们的化身。在各种不同的情况下，我们也分别被对应的小人所接管着。另有一种见诸词典的解释，认为 state of being 是整个人的状态，侧重身体与健康状态，与侧重内心状态的 state of mind 相对应，也在此列出，供读者参考。

对自己的情绪负责，并不意味着你必须赤手空拳、单枪匹马地征服所有的困难情绪。你可以向朋友、恋人和/或优秀的治疗师寻求你所需要的帮助——给你慰藉的语言、对你观点的认同、供你哭泣的肩膀、听你说话的耳朵、帮你想办法的脑子。反过来，当你的朋友和恋人需要你提供这种帮助时，你也会尽自己最大的努力的.....对吧？

要学会会有意识地操作自己的情感系统，可能需要改变一些旧习惯，而且就像刚开始学骑自行车一样，会感觉非常摇晃。你可能会摔倒几次，但如果你爬起来继续前行，最终你就找到感觉了。一旦掌握了平衡，一辈子都忘不了啦。

关系中的边界

情感关系也是有界限的。有很多热爱自由的人，不论是单身、恋爱中还是组建了家庭，在尊重彼此感受的情况下达成的协议，就构成了 ta 们关系的界限。在一个开放的性爱社群¹里，处理每一段关系都要注意遵守边界不逾矩，这是非常重要的。例如，例如，在参加性派对之前，你要和你的伴侣商量好自己的底线；你不能利用你的情人来诋毁你的配偶；在做决定时，要听取受其影响的每个人的意见，不要背着其中任何一个人擅自拍板。

当人人都尊重每个人的关系（不仅包括恋人，还包括孩子、原生家庭、邻居、前任等），这种基于性和亲密关系的社群才能发挥最大作用。当每个人都意识到界限存在，并且

¹ 再次提醒读者注意，这里的社群并不是特指某个人数很大的、有明显组织的群体，而是泛指一切由陌生人开始走到一起相互认识的人群。例如以某个或者某几个名媛，以及 ta 们认识的人，组成的一个社交网络，即便很松散，即便内部可能有错综复杂的关系和冲突，也可以称为社群。

关心界限是否被遵守时，这样的社群才能发展成为高度关联的家庭系统。

请诚心地从错误中学习。边界问题有时候可以很麻烦，所以我们希望你给自己足够宽松的时间和机会去探索。把期望值调整到“通过不断的尝试和错误来学习”这个位置，当事情不可避免地不如自己所愿时，给自己一点同理心。记住，如果你只允许自己做对，那就没法从做错的地方学到任何教训了。

倒垃圾

人们经常在一个地方感到迷惑，那就是该如何区分到底一个人是在真诚地分享自己的感情，还是在往别人那儿倒垃圾。倒垃圾的意思就是把别人当作垃圾桶，把自己的问题没完没了地倾倒给别人，然后就不管了。倒垃圾通常是带着一份期望的，希望倾听的人能对这个问题做些什么，即使只是简单地劝解说不要担心也行——然后倒垃圾的这一方才能停下来。一般来说，如果你不想做那个倒垃圾的人，那么你可以明确告诉对方，说清楚你只是想分享你的情绪状态，并不是要逼对方必须做些什么。例如，先说“我不喜欢你今晚去和葆拉约会”，然后就陷入一段严肃而意味深长的沉默，这一对话所承载的重量就与以下的对话截然不同：“知道你今晚要去和葆拉约会，我感到焦虑不安，但你还是去吧，好好约会。你现在有空听我聊一下我在怕什么吗？我们可以聊一下有什么办法能给我多一点安全感吗？”

投射

另一个需要小心提防的陷阱是“投射”：把别人当作屏幕，投映你自己的电影。你看到了自己假想的画面，而忽略了真实的人。你想象自己了解这个人的想法，而实际上你想的是自己的恐惧。也许你想象他们会像你父母那样回应你，于是你会说：“我知道如果我赚的钱不多，你会拒绝我”，“如果我让你看到我的悲伤，你永远不会尊重我”。或者，你可能是在投射自己的期望，给你的爱人们（ta们没有读心术！）提出一些做不到的期待，例如：“你应该照顾我！”“你说你现在没感觉不想做，是什么意思啊？我很想做啊！”

当你决心要认领自己的情绪时，你就可以做到不再把情绪投射到你关心的人身上去了。然后，你随时都可以清楚地看到你所爱的人，看到他们闪闪发光的样子。当你发现自己对伴侣有责备的想法时，不妨问问自己：“我现在掌控的是什么情绪？”¹然后你在自己内心里看到的，可能是这样的画面：“哇，我说话怎么跟我爸生气的时候一个样”，或者“我又回到了小时候的那种感觉，那是我八岁的时候，我一生气就躲进衣柜里”。然后你可能去找你的爱人聊聊，告诉ta最近发生的事情如何唤醒了你沉睡的记忆，然后你们可以一起想些法子来应对这一切。当你们共同努力，把你们自己的事情掌握在你们自己的手中，那么你的伴侣也可以在你探索自己的情绪时为你提供后盾，以及，更重要的是，也学会不

¹ 原文“*What do I own here?*”，直译为“我在这里拥有什么？”，结合上文“认领自己的情绪（*own your own emotions*，即把情绪的所有权掌握在自己手中）”，此处意思是反问自己“我现在所拥有的情绪是什么样的情绪”。作者强调“拥有”，因为只有意识到情绪掌控在自己手中，接下来的控制、调整这些情绪，才有了基本的前提。

把自己的情绪投射到你身上。然后你们再也不会在任何时候觉得自己像是别人演出里的提线木偶了。

角色的边界

你可能会发现自己扮演着不同的角色。事实上，与不同的伴侣在一起，你会感觉自己不同的人。和某个伴侣在一起时，你可能会觉得自己年轻、脆弱、受到对方保护；而和另一个伴侣在一起，你宛若天生的贤妻良母¹。和某个你爱的人在一起，你可能会感到小心翼翼、踏实安全；和另一个爱人在一起，你可能又变得潇洒自信，无所顾忌。当我们没有太多在多重关系中生活的经验时，这些角色的边界可能会让人搞不懂或者越想越乱。

珍妮特曾在一次聚会上获得了一种神奇的接纳感，她的每一个部分都被接纳了：

我喜欢那些可以让我扮演小女孩的游戏，但是我当时的伴侣觉得不适应。经过一番寻找，我通过认识的人认识了一个男人，他享受“当爸爸”的感觉，就像我享受“有爸爸”的感觉一样。我的伴侣很高兴我找到了一个安全的地方来扮演这个角色，我们都觉得我选了一个对的人，选了一个我可以把自己如此脆弱的部分托付给他的人。我和“爸爸”每个月都见个一两次，一起画手指画²、看迪斯尼电影、吃花生酱三明治，还有其他更成人化的娱乐活动。

¹ 原文 earth mother，直译“大地母亲”，指具有传统女性美德、生活简朴自然、照顾他人的女性。

² 原文 finger painting。即用手指沾上颜料然后在纸或者布面上画画，一般是为还不会使用笔的小朋友准备的。

有一次，我参加了一个聚会，我的生活伴侣和我的“爸爸”也都去了。我在房间对面看到他们两个在聊天，就走过去打招呼。当我走近时，我的伴侣伸出手臂邀请我，对我说：“嘿，亲爱的，过来和你爸爸还有你男朋友一起玩一会儿吧。”这种被接纳的感觉，以及因为知道这两个男人接受并尊重彼此在我生命中的角色，而产生的温暖的感觉，真是妙不可言。

人们从多重关系中获得的好处之一，就是有机会做各种各样的自己。当两个人相遇时，他们会在交集的地方产生联系，在相似的剧本中扮演互补的角色。因此，通过与不同的恋人扮演不同的角色，我们可能会发现自己在不同的环境中有不同的边界、限度和关系风格。

你自己的内心变化可能以很多不同的方式显露出来。例如，当恋人甲生气时，你可能会冷静处理，心平气和，但恋人乙的暴脾气却让你很苦恼——“踩到了你的雷区”。这可能是让你想起了过去的某个前任，或者严厉苛刻的某个家长。这就是一个让你把“雷区”掌控在手中的机会。只要“我的雷区我做主”，你就更容易发现你和恋人乙的交往应该保持什么样的限度，并明白这些限度可能与你和恋人甲的限度完全不同。

忘记公平。做一个有道德的浪女，并不意味着在结果上让人人平等。不同的关系有不同的边界、不同的限度和不同的潜力。因此，如果你的爱人找了别人与 ta 一起做某些特定的事情，而你也希望你的爱人也能和你做这件事，那么，你该问的就不是“你为什么不和我一起做这个啊？”而是“有

点意思；那有没有什么办法让这种活动能在我们之间发生呢？”

我们采访过的一位女士如此说道：

我性开放的生活方式给了我个人生活的自由、独立和责任感，一对一的伴侣关系无法给我这些。因为我每天都要为自己的需求是否得到满足负责任，也要为建立和维护我生活中的这些关系负责任，所以我不能认为任何事情都是理所当然的。我遇到的每一个人都有一种让我俩之间发展出某种关系的潜能，无论我和其他人的关系如何。因此，这种生活方式让我每天能非常具体的感受到自己是作为个人而存在的，日复一日。当我知道我的生活、我的一切——我和谁做爱、我和谁交往、我如何和他们交往——都是我自己的选择时，我觉得自己更像一个成熟的、有责任感的成年人。我向我的伴侣承诺，我会让他参与到我的生活中来，而这对我意味着，我有一个可以分享的生活——我的生活完整而不缺失什么东西。我很清楚，他在这里是因为他自己想在这里，无论“这里”指的是什么地方。我们每天都和对方在一起，是因为我们真的想在一起。

论无性恋

“无性恋者可见度与教育联合网络”¹将无性恋者定义为“感受不到性吸引的人”。与之平行的身份是“无浪漫倾向（aromantic）”，他们可能是也可能不是无性恋者，但无法与人发生浪漫关系。无性恋和无浪漫都分了很多等级：人们常说的“灰色无性恋”（graysexuals）介于无性恋和有性恋之

¹ 原文 “The Asexual Visibility and Education Network”。

间；“半性恋”（demisexuals）只对自己所爱的人有性感觉；还有很多其他类型的级别（无浪漫也有类似的分类）。我们不可能在这里列出无性恋和无浪漫倾向的所有类别，但我们鼓励你去寻找更多关于这些取向的信息，如果你对它们不熟悉的话——许多人在发现自己至少与某些无性恋/无浪漫身份有某种亲缘关系时，都会感到非常惊讶。

与所有性取向一样，无性恋和无浪漫可能是流动的，会随着个体的成长 and 变化而不断演变。或者，也有些人是从最初的自我意识开始就保持稳定。

许多无性恋者和无浪漫者都认为浪女生活方式非常适合他们，因为他们在与不同的伴侣交往时，可以分别选用合适的交往方式，而伴侣则可以通过和别人交往，来解决自己想要、而无性恋者/无浪漫伴侣不感兴趣或者无法满足的需求。

珍妮特参加过一些无性恋小组和工作坊，她惊讶地发现，这些小组和工作坊讨论的焦点，很多都与道德浪女的观念一致，比如说人和人的连接可以通过所有方式来建立（不论是生殖器的，还是非生殖器的），以及一段关系不会因为发生过生殖器性行为才算是“真的”关系。

第十一章 不道德的浪女

有的人把性爱当作一场大型捕猎游戏——他们试图征服一个不配合也不知情的受害者，搞得好像除非用点手段把自己看中的对象骗过来，不然 ta 们永远不会自愿和自己过性生活一样。我们观察到，“只有上当的傻子才会和我做爱”这种想法，往往是一种自我实现的预言。用性爱来支撑自己低迷的自尊心，并且通过偷窃别人的性爱来实现这一点，并不会真的让人建立起稳固的自尊心来。而这个“偷心贼”将不得不一直偷下去，永远得不到满足。

这种人往往会把性生活开放的生活方式当作是一种以分数定高低的比赛。全图鉴收藏家（set collectors）和夺奖型选手（trophy fuckers）会把性伴侣当作比赛的奖品，而这比赛他们志在必得。

“全图鉴收藏家”的概念对你来说可能比较陌生，但我们向你保证这种人真的存在。我们有个朋友曾经发现，她的一位还处于考察期的对象，已经和她的妈妈、她的妹妹都上过床了，当时正准备拿下她，这样就可以集齐整套全家桶。这种把伴侣物化为收藏品的性爱，并不符合我们对相互尊重的要求。

有些人很想“得分”，仿佛是所有的人都可以根据“有人要”的程度从高到低排序，而要想让自己得分尽可能高，并且确保自己的段位不会往下掉，那就要尽可能收集排行榜上同样分数很高的其他人。为了在这种等级体系中拿到更高的段位，体现更多价值，人们就必须要保持外观幼且瘦，要

看起来很“可”¹，要有健身痕迹，要有钱和（或）较高的社会地位²。

我们不信爱情是一场以分数定输赢的比赛，而且评分标准又是建立在一整套肤浅的价值体系之上。丰富的经验告诉我们，外表和财富并不能预示爱情的好坏。我们尽量避免给人分出高低贵贱，我们也不喜欢那些更注重等级而非自我的人。等级制度在“高分段”和“低分段”都会产生受害者，因为不论是门庭若市般被太多人以错误的人追求，还是门可罗雀地无人问津，都会让人感到茕茕孑立。

有些人曾经背着对象在外面有人³，ta们可能钟情于这种带着秘密生活的感觉，喜欢做一个隐形的逃犯。这些人可能很难接受“各方同意的浪女生活”这种观念——他们习惯了对伴侣隐瞒自己的活动，甚至可能已经把这种偷摸的感觉融入了自己的性生活，迷恋上了勇尝禁果带来的肾上腺素激增。对于这些人来说，需要非常大力地改换脑筋，也许还需要一些另辟蹊径的幻想和角色扮演，才能帮ta们打开心扉，体会到即使自己寻欢作乐时不伤害任何人，也可以享受的更大的快乐。

¹ 原文是 cute，这个词虽然通常译为“可爱”，但简中所称的“可爱”已经固化为某种外观白幼瘦、内心傻白甜的小鲜肉类型的代名词，而此处原意是指各种让人一看就觉得很诱人，很㊟的特质，因此直接译为“可”字。（㊟在男同文化里很常见，是“我可以！！！”的缩写）

² 译者吐槽：例如不论男同女同都很常见的“well-educated”，特别是女同。当男人（包括男同和直男）说“我可以查你学历吗”，这句话是在委婉表达某种淫秽的请求，但女同说这话是真的要打开学信网查学历的。

³ 原文 nonconsensual nonmonogamy，直译为“非合意的非单偶制关系”，为了行文流畅此处意译。

那些不肯学习使用阻隔措施¹来阻断疾病传播的人，也不算有道德的浪女。当 ta 们和恋人争论要不要允许不安全性行为、坚持不用任何阻隔措施或者试图在安全性行为的问题上偷偷摸摸地绕过恋人的底线，这些人实际上就是在，简单地说，是在玩阴的。因为不好意思而拒绝面对已经感染病毒或者病菌的现实，这种行为也是不道德的：一个好的浪女即使面红耳赤也要说实话。

有道德的浪女不会做出无法兑现的承诺。如果你喜欢的人在寻求终身伴侣，而你想要的是一段轻松愉快的恋情（反之亦然），那么你就需要坦诚面对，哪怕这意味着在你们的感情更进一步之前都不能发生性行为。犯错是很容易的——有些情况下我们是无意中伤害到了别人，但也有些是我们原本可以预料到的。

我们俩（作者）都犯过这种错误。现在，随着年龄增长我们也多了几分智慧，现在我们知道了自己有一些底线：如果我们不会哪怕有一点点冲动想和一个人做第二次，那我们压根就不会跟 ta 做第一次。我们相信任何值得做的事情都值得等待，直到时机成熟。娴熟的浪女有一个特点，那就是从错误中吸取教训，继续前进。多西在年少不经事的时候就犯过这样的错误：

我的长期恋情刚刚破裂，而我自己也为此感到心碎。我去格林威治村的咖啡店，却看到我刚分手的前男友正在和别人聊得很认真，那是一个可爱的小鲜肉，而不是可爱的我。我感觉自己被狠狠地抛弃了，找不到方向，也找不到自己存在的价值。就在这时，一个对我有好感的年轻男子走过来和

¹ 译者提示，除了安全套，还可能阻断药等手段。

我说话，而我对他并没有认真的感觉。我跟他回家了，让他抚平我杂乱的羽毛，这看起来也算是顺理成章的事情。但第二天我就后悔了，因为我发现自己伤害了他的感情，而且当他需要我的时候我选择了置之不理。更让我愧疚的是，我的前男友和那个可爱小妹妹在一起的时候，其实是在为了他跟我分手这事儿捶胸顿足呢，他自己也感觉很糟糕——我们最终又和好了。我一直觉得我像是利用了那个男孩子，他向我示爱，我想都没想就地接受了，然后又马上还给了他。如果我直接说不，或许对大家都会更好。

这就引出了“报复性性交”。为了报复一个人而去跟另一个人发生性关系，这确实很下流。故意激起一个人的不安全感、嫉妒和其他痛苦的感觉是不光彩的，把另一个人当作自己的玩偶是不尊重的，往往是彻头彻尾的虐待。在精神病理学中，“反社会”被定义为公然无视他人权利和感受的行为。我们更喜欢与善于交际的人相处。

当你的亲密圈子里有人不诚实时，你会怎么做？如果在你们这个大家庭中，人们有办法谈论正在发生的事情，分享经历和感受，那将会有所帮助。如果每个人都羞于承认自己被不值得信任的人利用过，那么大家就都没办法获得必要的信息来保护自己。被别人的谎言骗到过，并不可耻。我们中的大多数人或多或少都曾对某些人给予了信任，结果最后发现 ta 并不值得我们信任。欺骗一个老实人是有可能的，但我们希望你放低姿态，从错误中吸取教训，不要再被骗第二次。

以上这些难解的情景，既是关于有人不诚实的情况，也是关于有人只想发生性关系而避免产生亲密关系和情感联系

情况。当你说的不是真心话时，你就无法“在场（be present）”；当你不在场时，你就无法与其他人产生连接；当你和外界没有连接时，你不就啥也感受不到了吗？

通过把恋人当人看，让每段关系发展成其自然应有的样子，而不是周围文化强加给他们的形式，道德浪女们可以建立起长期持久的情感关系。

第十二章 调情和钓人¹

即便你不太可能一夜之间就搞懂，但调情和钓人都是可以学会的技能。

调情和钓人有什么不一样吗？区别并不明显。有些人认为，“调情”是在那些没有情色意味的环境里才会做的事，而“钓人”则是在俱乐部、出差开会²、酒吧和其他常见的寻找性伴侣的场合。或者，你也可以把调情看作是一种入门的策略，而钓人则是你已经确定了自己感兴趣的目标后才会对 ta 做的事情。这两者都涉及到性爱能量的交换，例如眉来眼去、肢体语言、微笑与热情，以及远在两人到达肌肤相亲的阶段之前，就已经存在于彼此心中的情欲能量之微光。

性别角色会让调情和钓人变得更加复杂。在我们的文化中，被当作男孩子养育大的人，他接受的教导都是要强势、要坚持，绝不接受拒绝的回答；而作为女孩子养大的人则被教导要腼腆、推托、躲闪，绝不爽快地答应别人。在这个愚

¹ “钓人”的原文是 *cruising*，直译“巡航”“游弋”、本书台译本译为“追求”。至今简中世界没有一个大规模流行的词来对应 *cruising* 的含义，如果说有，就是猎艳。虽然猎艳和 *cruising* 含义有重合之处，但 *cruising* 一般是指在某个“渔场”或者“据点”（例如公园、浴室、性爱派对甚至深夜的某个公厕等）等地方现场挑人，并向其发出性邀约，而猎艳则可以在日常生活中进行，也并不一定是发出直白的性邀约，因此仍不是最好的选择。鉴于 *cruising* 的场所“渔场”这个词比较常见也易懂，甚至就是“*cruising spot*”的对译，因此本版译者对应地将 *cruising* 这种在渔场找人的行为译为“钓人”。

² 原文是 *conference*，指需要历时好几天、有专门议题、与会者通常来自不同地点的大型会议，并没有明示出差。但是参加这种会议一般都是出差，而且导致人们在开会期间约炮的主要原因不是会议本身，而是出差在外、脱离原来生活环境限制的状态，不论是物理上还是心态上都更容易约炮，因此这里译为“出差开会”。

蠢的等式中，我们越是靠近两极的位置，就越会把对方推得更远——结果便是：轻则只是伤害感情，重则发生约会强奸¹。

不过也有好消息：这两套行为习惯都可以改掉。当所有性别的人，都可以按自己的欲望去回答“要”或者“不要”，而无需顾虑任何别的事情，那么每个人都将更真切地理解他人，性生活也将更加积极正面。

说出“要”，说出“不要”

性经验丰富的行家们往往认为，ta们这种人最好的地方就是知道自己想要什么。如果你也这样，你的潜在伴侣就更容易直接提出自己的想法，即使这些提议在别的场合会显得过分；这是因为ta们相信，如果你没兴趣你会直接拒绝。找准自己的需求，这是你自己的责任，无人可取代，也没有谁可以（或者应当）猜测你的真实想法。因此，你必须学会说出“不要”，说的时候心态要放轻松，轻松到你哪怕一晚上拒绝了好些不感兴趣的邀约，也不会破坏你的好心情。

大多数人都难以说出“不”字——很多男性学到的是，他们应当永远都有充足的性欲，所以如果有人发出邀约，而自己却刚好不在状态，或者和对方不太来电，他们就觉得说出“不要”会显得很男人，不应该这样说。

¹ 原文 date rape。在今天，我们认为无论强奸发生在什么时候，强奸就是强奸。但是在上世纪的美国，一般认为只有大街上的陌生人对女性实施暴力控制后再进行奸淫的情况才算标准的 rape，而熟人之间、或者男女交往期间的非自愿性行为不算 rape，因此发明出了 date rape 这种词来描述这一状况。广义的 date rape 就是熟人间的强奸，狭义的 date rape 则特指在酒吧等场合里将女性灌醉（或者等女性醉倒，俗称“捡尸”），甚至用迷药将女性迷倒之后再行强奸的状况。

让自己习惯于说不，诀窍在于组织语言，让“不要”成为你自己的决定，而不是对他人的评价。所以，别这么说：

“和你？你今天出门没带脑子？”应该这么说：“不了。你很好，但是我感觉对你不来电，谢谢¹”，或者“不好意思，我现在还不是很想谈恋爱，谢谢”，又或者“不可以，我一般和不熟的人做那种事，谢了”。一个重要的提示：那句“谢谢”要显得诚恳一点。有人来问，即使是你觉得没有吸引力的人来问，都算是对你的赞美，值得一句谢谢。如果你觉得谁要是看上你了，那ta脑子恐怕不正常，我们就比较担心您的自尊心是否还健康了。

许多女性也曾被这样教导：直接说不，是不够女性化的行为。可以问问自己：我上一次直接拒绝跟人过性生活是什么时候？我是怎么说出来的？我说的原话，是语气礼貌友好、内容确凿无误的“不，谢谢”吗？还是找了一些借口，例如“今晚不行，我今天脑袋疼”，或者“要不下次吧”，又或者“我会考虑的”？我们强烈建议你用自己觉得好说出口的语言，来明确表示“不，谢谢”；对于道德浪女而言，别让你感兴趣的人去猜你的想法，并且指望人家能准确猜到你的“也许……”说的就是“不要”的意思。这既不“道德”，也不“浪”。

我们还需要练习的另一件事是，说出“我要”。我们的文化有一个错误的传统，就是男性在异性交往中，如果要对女方做什么他自己感觉合情合理的事情，只要用一些手段让她答应，或者至少说不出拒绝的话就行。手段首先是反复请

¹ 原文的“No thanks”出现在句首。但考虑到汉语口语表达习惯，没有“不，谢谢”的说法，为了保持引文口语化的自然风味，本段涉及到“不，谢谢”的地方，都依汉语习惯，将“谢谢”移到句末。

求，软磨硬泡，如果不行，就连哄带骗，再不行就暴力欺凌。凡认同为女性的人，都需要平等，需要掌握更多选择权，需要知道什么才是自己喜欢的，并且能够对自己看上的人说出自己要的是什么。而如果你的认同为男性，你这个性别的设定更多地是在规训你“应该要怎么样”，而非教你思考“实际上我想要怎么样”。那你需要学习的是：当你真实的欲望突然飘进脑海的时候，学会说出“是的，这就是我想要的”。

一旦你已经可以轻松说出“不要”，那么说“我要”就容易多了。试试看，每一种变体都可以试试：“好啊，请吧。”“可以，什么时候？”“好的，但是我得先跟你说明清楚我的底线，”“没问题，但是我需要先跟我伴侣商量一下。”“同意！但今晚不行，下个星期二怎么样？”“管他的，搞起啊！”¹

调情的艺术

每个人天生都懂得如何调情。如果你不信，可以看看婴幼儿是怎么和身边的大人们互动的：大量的眼神接触，微笑，或者表示欢迎的大笑，以及让出自己心爱的玩具（当然，大人欣赏完毕后要及时交回，规矩和成年人自己的玩具一样）。

然而，我们中的大多数人在长大成人后都失去了这种宝贵的能力，需要从头开始再学一遍。本书作者认为，精湛的调情本身就是目的，而非达到某个目的之手段。请你只为调

¹ 这几句引文，原文中肯定词都是“Yes”，译者在此稍微发挥一下。如果您是那种喜欢原汁原味直译的读者，请您海涵，向您磕头了，Orz

情本身的乐趣而练习调情，在此刻，可以放下所有关于上床的具体目标。专注于增进二人的情感连接。观察一下很多男同是怎么和直女朋友调情的¹——友善的恭维，轻松愉快的暗示，无威胁性的亲近等等，这些之所以可以发生，因为彼此都知道这种互动的目的只是简单地让彼此都开心，而不是想快速把两人送入洞房。

所以，我们建议你直接从真人演练来学习调情。说到调情这个词，你所联想到的那种行为（“美女，什么星座？”）并不是我们所说的调情，实际上我们所说的还恰好相反。好的调情是关于“看见”；渴望被看见是人类的一种自然情感，当你让人知道你眼里有 ta 们时，ta 们自然也会眼里有你。

也有很多非言语的调情方式。有一种方法是让眼神接触比平时多一些时间（比匆匆扫过的一瞥要多，又比直盯盯地注视要少），让对方知道你觉得 ta 是值得花时间看一看的就刚刚好。转动身体，面对你感兴趣的对象，身体自然打开，不要局促，双手和双腿都不交叉。微笑。

如果你的调情到了开始说话的阶段了，我们建议你以真诚、个性化但又不带性意味的夸人话作为开头。你在公园长椅上偶遇的这个人，是不是牵着一只剪了新发型的贵宾犬？你是否听到小道消息说你隔壁邻居刚刚升职加薪了？真诚赞美别人的这些事情，就是在说：“我在关注你，你对我来说

¹ 译者注：到这里不得不说了，flirt 这个词虽然在大多数情况下确实是带有一定的性意味，但是也可以泛指不带性邀约目的、甚至不含任何性意味的随意挑逗，其内涵比汉语“调情”更广。（湘语方言有个词叫“调口味”比较贴近这个意思）——所以基佬可以对直女 flirt，即使 flirt 的内容是夸对方富有性魅力，在这种语境下，也可以是纯粹的赞美，而不带任何性邀约的意味，但“调情”则无法准确表达出这一含义。

不仅仅是随机的某个路人而已”。这种方式在你看来可能不像是调情，但相信我们，这是很好的第一步。评论外貌，尤其是以蕴含性意味的方式（“这条裤子让你的屁股看起来好翘啊”）并不是我们所说的调情。你的目标是让你的朋友觉得自己整个地给人看到，而不是沦为身体部位的机械组合。

注意观察反馈。如果我在和你调情，而你却转过脸去，退后一步，或者双手交叉，我们就会知道你没有兴趣和我发展关系，那我就自己体面退场。别人不喜欢被拒绝，我们也不喜欢，但我们会尽力不让自己感到被拒绝——你不了解我，不知道你错过了什么。此外，据我所知，你是在去和认识的人约会的路上，只是当时没空而已。

我们所知的最成功的调情高手之一，他说他有一句永不过时的开场白：“嗨，我是迈克”。从这句话开始，他和他关注的那个人就可以继续根据他们共同的兴趣聊任何话题：天气或风景、他们的工作、他们的孩子或宠物、当今世界的现状有哪些遗憾、他们最喜欢的食物、以及别的任何事情。这个阶段的调情是一种探索，是去了解这个让你很高兴认识 ta 的新朋友，发现你们相似的地方和不同的地方，看看你们可能会产生什么样的情谊。调情所具备的能量，是这件事最性感的部分——嘴角会闪过微笑、眼里会发出光芒。你通常你很容易区分出什么时候你们算是在交谈，什么时候算是调情——这就是能量。

我们也意识到，如果你性格羞涩，或者被灌输了“好女孩/好男孩从不调情”的思想，或者习惯于掠夺性的调情方式，那么所有这些都可能对你来说太难学习了。我们希望自己有一根神奇的调情魔杖，向你挥舞一下就万事大吉，但既

然这种东西并不存在，你就还是得多加练习。如果有一个愿意帮助你的朋友是最好的，ta 的性别最好和你平时调情对象的性别一样（即使性取向不一样）：假装你们是第一次见面，然后试试看开始调情。朋友可以给你反馈，告诉你哪里还不够劲，哪里又味太冲了，帮助你提高技巧。当你开始享受调情本身，而不去想它会把你引去何处的时候，你就上道了。

浪女出柜

除非你在一个专门为多边关系准备的场合里钓人，否则我们有理由相信，你看中的对象可能（暂时还）没读过这本书，也可能不熟悉放浪的生活方式。因此，在你们交往过程的某个节点上，你必须告诉对方，单偶制可能不在你考虑的范围之内。

我们没办法告诉你具体在哪个节点来说这件事，但非要说说的话，宜早不宜迟。如果你们都只想要速战速决的艳遇，或者只是在派对上释放一下自己，可能根本没有必要讨论这些问题。但是，如果你们相遇以后又发生了第二次约会，可能此时就该让你的新朋友知道你并不想要稳定关系了，不但现在不要，以后也不要。

我们知道，要把这种事情插入到日常对话中（比如说你们正在交流软件知识呢，或者在讨论海边冲浪的事情）可能很难办。但是也有一个办法，就是随意而快速地提一下你的伴侣们，重点强调一下“们”。你还可以把话题转移到大而化之的人际关系话题上，这样就开拓出一个空间可以表达你自己的观念和想法。或者，当他们走过来陪你喝东西时，你可以把这本书放在茶几上。

你可能会遇到这样的情况：你看上的这个人，是一个忠实的单偶制拥护者，而你还是觉得这个人很是你的菜。我们在第 20 章《单偶与多偶》中为爱上的单偶人的多偶人提供了一些建议。

钓人不容易

如果满屋子都是人，而你却站在一个角落里，觉得全场的人都玩得很开心，唯独自己格格不入，觉得自己这辈子都无法再与人建立什么情谊了，我们建议你找一个站在角落里的人，开始一段对话。在这种情景里，珍妮特最喜欢的开场白是：“嗨，我在这里一个人都不认识，我能在这儿和你聊会几天吗？”

除了这个简单的开场白（实践起来其实比想的容易），钓人的策略在很大程度上还取决于你和你所找的人的性别如何。

对于男性

想找男人的男人，有自己的钓人方式，其特点就是直截了当。因为他们知道大多数男同和直男是会直说“不，谢谢”的，没有什么心理负担。男人主动接触女人时，总是会因为体格优势而使对方感觉到摆脱不掉的危机感，但男男之间不存在这个问题。而且，男人之间的交往除了跟着欲望走之外，也没有别的什么复杂的要求，所以男性在勾搭彼此的时候，与他们的直男兄弟相比，会更多地使用身体语言和种种无声的暗示。他们确信，如果对面没 get 到肢体语言，还是可以再明说的。

直男则面临不同的挑战。在性和亲密关系的舞台上，没什么女性会喜欢被逼迫、压倒或不被倾听。大多数女性尤其反感这样的男性：强势要求单独约会或索取电话号码；在女方多次尝试转移话题的情况下，仍然坚持将话题转回到性话题上；未经允许就触摸她们，尤其是触摸性感带、居高临下地触碰身体或者以隐蔽的方式偷摸。鬼鬼祟祟地勾搭只会带来痛苦，更好的办法是直接询问，如果对方说“不”，也不要争辩。

很多男人都犯过以己度人的错误，他们觉得自己勾搭人的方式是可以的，因为“如果我是女性我觉得自己可以接受”。其实如果你不确定自己的方法对女性而言是不是太粗暴了，你可以想象有一个高大强壮的男人用你的方式接近你，然后问你自己是什么感觉。会搭讪的男人会敏感地关注自己散发出的信号（有的是口头的，有的是非言语的），向眼前这个令人着迷的人传递善意的兴趣和欣赏的态度。

对于女性

许多女性，无论是哪种取向的女性，只要学着更坚定地在见面时和见面后说出自己想要什么，都会受益匪浅。如果你习惯于喝着饮料等着别人对你采取行动，那么自己刚刚尝试主动出击时，可能会显得非常尴尬、咄咄逼人……是的，甚至放荡随意。被拒绝的风险也让人害怕。但它确实会变得容易起来……尤其是当你被拒绝一两次后，你就发现这也不算什么世界末日。毕竟，我们也没有要求你比男人做得更过分，只是去试试几百年以来男人都在做的事情而已。届时，

你会在说出自己想要的、并且确实得以实现之后，感受到一次又一次的开心，就像男人们做得到的一样。

对跨性别与非二元性别

如果你的身体器官不符合你的性别表达，或者性别表达不符合社会文化的规范，那么在调情和约人的途中，你经常会遇到一个很大的问题：“他们懂多少？”——为此，我们有很多性别表达不合规范的朋友，宁愿在网上认识新人，这样 ta 们可以确保看中的对象是对 ta 们感兴趣的，因此不需要在那些局外人（他们不懂得性别的复杂性，对性别知识只有初中生理课上老师教的那些）身上浪费自己的希望、时间，甚至冒着人身安全的危险。

另一方面，正如我们采访过的一位跨性别女性所指出的，“即使是线下当面交友，也需要记住，很多很多人在建立火热且认真的关系之前，还有大量信息需要披露，例如健康状况、家里是不是已经有伴侣了，性爱和个人生活方面的底线，等等。”在进入亲嘴的阶段之前，有很多问题都需要认真谈谈，所以，你可以把你内裤里的那个玩意儿（对别人可能是惊喜也可能是惊吓）简单地当作另一个需要交流的普通议题而已。

我们都许多跨儿朋友都当过别人的催化剂，让 ta 们重新审视自己的性身份。有一位提到自己曾经参加一个性别方面的会议，在会上认识一位女性，她一直自我认同是女同性恋，结果很惊讶地发现自己被跨男、跨女和游走于各种性别类型之间的人所吸引。Ta 们还注意到，很多人并不了解当代性别理论的诸多精巧的细节。“最开始，如果别人不能理解

我在性别光谱上的位置，我就很生气，”一位跨男朋友如此说道，“但不久之后，我也比较能够分辨出，哪些人是抱有敌意，或者本性恶毒；哪些人仅仅只是不懂而已，这已经是他们最好的表现了。”这位男士后续还提到，当他温柔地向潜在对象科普什么是跨性别男性、跨男过着什么样的生活时，感觉其实还蛮好的，他很享受。

无论你是否想在调情的时候顺带着做一些科普，我们都认为，你至少要想清楚你在这方面的底线到底划在何处——不会有人一辈子都只和同温层的人相互勾搭，但也没有人想把所有的调情时间都花在教别人《性别 101¹》上。找到一个对自己合适的平衡点，并且也不要忘了，未来你的欲望和能力都会有所变化，因此平衡点也可能会有变动，做好心理准备哦。

对于二人伴侣和多人家庭

有时，情侣们，或者一群彼此相爱的伴侣们，可能会出去勾搭新人，带回家玩三 P 或多 P。大家一起出去钓人也有一定的好处：如果你空手而归，至少还有人陪你回家。不过，渔场的很多人其实适应不了“开放的多偶关系”这种想法，当你对他们说：“嗨，我觉得你很有魅力，还有我的伴侣们也这么想”，他们可能会有点抓狂。请放心，你也会发现很多可爱的人其实愿意找身处伴侣关系中的人，可能是和其中一人，也可能是两人或者全部，因为这样比较安全，而且彼此不需要再重新建立一套边界与规矩了。

¹ 单词“101”的意思是“初学者教程”“XX入门”的意思。另：本书译者一直觉得这个词应该取代 abandon 位列单词表首位。：P

有些多偶家庭选择一起出去找人，带人回家玩 3P 或者多 P，而另一些多偶家庭则各自出动，寻找可以与其中一人或者其他人一起玩的伴侣。当你并非单身但又独自出动，请记住对你要勾搭的对象说清楚你有伴侣。有些人听到这种事会高兴，有的人则不然，但是做道德浪女就是要讲道德的，信息的完全披露也是道德之一。

如果你打算在离开聚会的时候跟伴侣（们）一起回家，为了礼貌起见，最好跟你的其他情人提前打个招呼。可以跟你刚认识的人交换联系方式，这样也算是让对方心里有底。如果合适的话，还可以为你们的下次见面定下时间和地点，比如“我明早给你打电话可以吗？”或者“下班以后我们去喝个咖啡怎么样？”

无论你是单独出来找人，还是和别人一起，都需要事先把话说清楚，彼此达成同意。是谁对谁有兴趣？是对做什么事感兴趣？去哪做？什么时候？如果你们其中一人只是想在当晚滚个床单就走，而另一位想要一些长期的东西（“Ta 跟着我回家了！我可以留下 Ta 吗？求求了！”¹），那等着你们的就是一场很大的误会。

伴侣关系中的每个成员都必须具备必要的社交技能。依赖伴侣完成所有的介绍、交谈、调情和谈判工作，对你和伴侣都不是好事。这样做还可能导致误解，因为没有哪个伴侣能胜任技巧娴熟的传话筒，娴熟到可以替你传达你所有的需求，兴趣和个性特征。

许多浪女最讨厌的一种情况是，有人以不尊重或者物化的方式，对待社交场上的其他人。有一个例子是这样的：有

¹ 这通常是小孩子收养流浪动物时会家里人说的话。（转自本书台译本注释）

一对情侣，把其中一位外表看起来单纯的女性放出来当作诱饵，当你上钩以后，她的配偶突然加入聚会，把你吓一大跳。珍妮特记得有一次，在一个群交场所，一位男士邀请她帮助刺激他的女伴。当她兴高采烈地加入这伙人以后，她发现那个男人立刻把注意力从他的女朋友身上转移到了她的身上——当他抓住珍妮特的双乳时，他忽略了那个倒霉的女朋友。不用说，珍妮特立即退出了这个令人毛骨悚然的场景。

把第三者当作某种特大号婚姻助手，是很不尊重对方的行为。据我们所知，很多双性恋女性很讨厌一种行为，就是一些伴侣把她们当作“性感双性恋宝贝¹”，那些人为了自己性爱或家庭生活写好了一个剧本，然后只是需要找一个演员，来完成他们规定好的角色。多边恋者经常把这种女性称为“独角兽”，因为她们很稀有，可能只存在于神话之中。与此类似，那些被一对夫妇找来解决需求的双性恋男子，有时也被称之为“飞马”。

情侣或团体出来找人，或者被情侣或团体勾搭，有一条共同的基本原则，就是尊重所有相关人员的感情和关系。如果一个人想把你或者你的伴侣拐回去独享，你肯定不会想要勾搭 ta。而被你勾搭的人也会希望自己被利用、欺骗或糟蹋。

有一次，多西和她的一个多年老情人约会，她发现老情人身后站了一个小可爱，在努力地吸引多西的注意力。她向老情人解释了情况，约会对象灵机一动。他大步流星地走到那个年轻人面前，神气十足地宣布：“我的女士想让你存下她的电话号码。”年轻人当时看起来吓坏了，但第二天早上

¹ 原文 hot bi babe，意思是加入一对既有情侣的双性恋第三人（一般是女性但也不一定），这对情侣会邀请她一起约会和上床，但她不能破坏这对情侣的感情、或者改变现状给他们带来麻烦。（译者私货：感觉就是真人活体充气娃娃+AI情感助手）

还是打了电话过来。此后，多西多次使用这一策略，并向大家强烈推荐：他们都回电话了！

当你以尊重、关爱和亲密对待你交往的每个人，你就能收获非常特别的回报——小则是温馨愉快的露水情缘，大则有长期稳定的多人关系。

对于所有人

我们所知道的，最优秀、最成功，也最不惹人厌的渔场大师，不论性别和取向如何，都是友善并且保持好奇心的人，ta 们对大多数人都喜欢，也有兴趣与每个人展开一段谈话。如果交谈的人中间有谁可以转化为潜在的情人，那就更好了。

当你在担心别人如何看待你时，请记住，你没有任何理由把自己装扮成别人的模样。用他人的面貌吸引到别人，对你没有任何好处：你所得到的无非是，你吸引到了一个人，但是 ta 并非因为你而感到兴奋。当你诚实的时候，你吸引到的才是真正对你、对这个原本就光彩夺目的你感兴趣的人呀。

多边关系先驱传：“一捧情人”和泽尔—雷文哈特家族

第一本（也许）为当代多边恋者准备的指导手册，在至少二三十年前就已经面世。作者在阐述她的基本原则之前，已经实践多边关系近二十年了。

朝颜·泽尔-雷文哈特¹于 1990 年撰写的《一捧情人：负责任的开放关系的策略》²为存在主要和次要关系之分的多边关系提供了一些可靠的指导方针——这些方针在今日的本书读者看来应该是很熟悉的。

就像本书一样，这篇文章的创作者和最初的出版者也是在自由之爱的时代发现了自己的价值观。1973 年，两位年轻的追寻者在一次新异教（neopagan）会议上相遇。原名戴安娜·摩尔（Diana Moore）和原名提摩西·泽尔（Timothy Zell）的两位主人公走到了一起——他们是激进分子，是一对爱人，也是一个多边关系家庭中的长辈。这个家庭，以不同的形式绵延存在了近五十年——直到戴安娜（其更为人们知的名字是朝颜·泽尔-雷文哈特）于 2014 年去世。³

泽尔-雷文哈特夫妇，联合与他们思想类似的情人们，一起创建了万界教会（Church of All Worlds），这既是一个新异教的教派，也是一个多边关系的机构。该教会的原型大致是

¹ 原文：Morning Glory Zell-Ravenheart。本书台译本将其名字中的“Morning Glory”译为“晨晖”，但 morning glory 只有两个义项：1. 牵牛花。2.（俚语）晨勃。很显然此处不能译为晨勃或者陈伯之类的，为求信达雅兼顾，本版译者决定使用牵牛花的日文名“朝颜”。另：甄嬛传中果郡王说“牵牛花还有一别名，叫夕颜，黄昏盛开，明晨凋谢”，他说错了。牵牛花是清晨盛开，黄昏凋谢

² 原文：A Bouquet of Lovers: Strategies for Responsible Open Relationships

³ 这几位经常改名，因此这里为大家梳理一下时间线。以朝颜（Morning Glory）为例，她原名 Diana Moore，20 岁改名 Morning Glory，与第一任丈夫 Gary Ferns 结婚后叫做 Morning Glory Ferns，后离婚。再之后与 Timothy Zell 共度余生（而 Timothy 后来也改名叫 Oberon），此间一度改姓 G'Zell（Glory 和 Zell 的合称），但并未持续。之后发展成 3 人关系，后破裂。又发展了一个 5 人（最多时 6 人）的关系，此时所有成员一起改用集体姓氏 Zell-Ravenheart。（据维基百科）

罗伯特·海因莱因（Robert Heinlein）¹广受欢迎的科幻小说《异乡异客》（Stranger in a Strange Land）²中描述的教堂。欧伯荣（Oberon）·泽尔-雷文哈特（也就是之前的提摩西·泽尔）自1968年起还主持出版新异教刊物《绿鸡蛋（Green Egg）》杂志，该刊物至今还在发布在线版本。《一捧情人》就是在这个刊物上首次面世的。

欧伯荣和这个大家庭的其余成员一起，继续居住在加利福尼亚州索诺玛县（Sonoma County, California）的两栋大房子里。

¹ 罗伯特·海因莱茵（1907-1988），美国著名科幻小说家，硬科幻小说大师，其代表作有《星际迷航》、《严厉的月亮》、《双星》、《银河系公民》、《银河行商》等。被誉为“美国现代科幻小说之父”、“美国科幻空前绝后的优秀作家”、“美国科幻黄金时代四大才子之一”。（来源：豆瓣）

² 正如书名“陌生人在一个奇怪的地方”所述，这本小说讲的是一个在火星长大的地球人回到地球以后的故事。作者在书中大肆批判社会、政治、宗教和道德，也描绘了一个性爱开放自由、人人直视自己的欲望，并且真正对自己的欲望承担责任的理想世界。本书于1961年出版，对60年代的嬉皮士文化有着重要影响。（综合多篇书评）

第十三章 性爱要安全

人们造出“安全性行为”（safe sex，后来修正为 safer sex）这一词语，是为了讨论如何在性生活中将传播 HIV 的风险降到最低。然而性行为从来都不可能百分百安全。更可靠的节育措施也不过才面世几十年的时间，而从这再往前倒数几十年，人们才开始用抗生素治愈梅毒和淋病等性传播疾病（STDs）引起的疾病、精神错乱和死亡。疱疹仍然无法治愈，对于人类乳头瘤病毒（HPV）引起的宫颈癌，我们只能做出有限的回答。无论你的性取向、性实践如何，也无论你身边的致病因素是多是少，在当今的环境中，不小心的性行为都可能致命——这意味着，你必须保护你自己和你的伴侣。

鉴于性生活永远不可能完全安全，道德浪女们为了以尽可能少的风险来获得自己想要的性生活，会投入时间、做出努力，并且坚守承诺。尽心尽力的浪女们已经钻研出了海量的安全策略，包括可以防止疾病传播的物理屏障、疫苗和药物等，藉此最大限度地降低性生活中染病和（或）意外怀孕的几率。

请自行钻研哪种安全性行为的方法更适合你自己的生
活，并且心中牢记要保护好你自己和你所爱的人，以避免
HIV、疱疹、肝炎、淋病、梅毒、衣原体、志贺氏菌、人类乳
头瘤病毒、宫颈癌、意外怀孕，或者其他种种令人讨厌的事
情。专业的医学研究和建议已经超出了本书的范围，但美国

疾病控制和预防中心（www.cdc.gov）以及许多女权主义者和 LGBTQ 组织都设有网站，提供有关安全性行为的最新信息。

我们也不认为你需要先用乳胶把自己的每一寸都包裹起来，才能去接触他人。我们大多数人的目标是降低风险，有点像防御性驾驶。是的，当你在高速公路上行驶时，随时都可能冒出一个醉驾司机让你送命，而我们大多数人都会尽最大努力保证安全，然后继续行驶下去。有一些方法可以让你畅想火辣而快意的性爱，而不至于像带着破损的降落伞去跳伞那样。以下是我们，以及我们所知道的浪女们，成功使用过的一些方法。

隔绝措施：橡胶（或丁腈橡胶¹、聚氨酯²及其他） 栅栏

最最基本的技术：在你和病毒之间修一堵密不透风的墙。如今，许多人决定，通过严格使用物理隔绝措施，助力自己将性冲动放飞到更高更远更狂野的地方。到了现在这个时代，你应该不再需要我们解释怎样使用隔绝措施才算小心翼翼：在阴道性交、肛交和口交时，使用安全套；为伴侣

¹ 原文“Nitrile”，该词语原意指腈类化合物，但日常生活中也泛指丁腈橡胶（NBR，nitrile butadiene rubber），本书中译为丁腈橡胶。该材质广泛用于一次性手套，特别是医用。在安全套领域，丁腈橡胶一般用于制作女用安全套。第一代女用安全套为聚氨酯材质，第二代女用安全套为丁腈材质。

² 一种高分子材料，广泛用于制造各种泡沫和塑料海绵（例如洗碗用的海绵百洁布），也可用于制作安全套。当前市面上各大品牌的“001”系列安全套即为聚氨酯套（003 仍为乳胶套）。另有杰士邦 SYNX 系列为 PI 材质（聚异戊二烯）

（不论男女）手淫或将手指（或者手）插入阴道或肛门时，使用手套；舔阴或舔肛时使用口交保护膜¹或保鲜膜。

简单地戴上手套或者安全套，就可以让多人共用的性爱玩具在保持品相良好的同时，还能干净无病菌。每次使用后都要彻底清洁玩具，最好是进行消毒，然后让玩具保持清洁和干燥（大多数病菌要在潮湿的环境里才能长期存活）。如果真有什么玩具是非得大家同时用，而又不能套上隔绝工具的，那我们建议你们还是多买几个吧。

使用优质的水基润滑剂可以锦上添花，让性伴侣双方（或各方）在使用隔绝措施的性爱中更加愉悦。如果你想知道一些通过隔绝措施来提高快感的小技巧，请参阅第 23 章“性与快感”和“延伸阅读”中介绍的书籍。如果你在用隔绝措施的时候还是觉得不自在，那就多练习！

有阴茎的人，可以尝试戴着安全套自慰，直到感觉舒适为止。我们听说过有个较真的老哥一次戴了 18 个安全套——他说那种紧紧挤压的感觉非常好。为什么拿安全套玩一玩呢？女用避孕套需要练习才能正确地套在子宫颈上，所以你做好“多用掉几个”的心理准备，因为你还得摸索怎么使用——最好先试好，别让你的伴侣坐在一旁没事可干，只能等你把套戴好。

¹ 原文 dental dam，直译“牙坝”。这起源于牙科治疗中使用的一种乳胶布，中文叫“橡皮障”。使用的时候钻一个小孔，套在要治疗的牙齿上，起到隔绝手术环境和口腔环境的作用，从而防止治疗过程中沾染到口腔细菌，或防止刺激性强的冲洗剂进入口腔。另外还可以让患者可以在手术过程中正常吞咽口水、防止细小的医疗器械掉落等。后来 dental dam 被广泛用于安全性行为，中文商品名一般叫“舔阴膜”，在有些社交平台上讳称为“口爱膜”。

如果你对安全套和保鲜膜缺乏经验，请给自己一些学习的空间。带着玩乐的心态，洒上润滑油，然后到处滑一滑动一动；用你自己的方式来拿保鲜膜包裹身体的任何部位，然后体会一下你能找到什么新鲜刺激的感觉。保鲜膜既是降低风险的屏障，又可以用来玩捆绑，而且还有各种颜色。体验一下安全用品的味道和触感，检查润滑液是否会让娇嫩部位产生过敏反应——当你玩得正上头的时候，如果突然发现里面痒痒的，必须马上去洗，那可就太扫兴了。注意从感觉上判断品质：高品质的乳胶膜/套，如丝般柔滑，最好的润滑剂感觉就像液态天鹅绒。

我们希望你们能玩的开心，做出明智的选择：我们的每一个读者对我们都很重要，所以我们不想失去你！

练习：熟能生巧

对有阴茎的人：坚持每三到四次自慰中，至少有一次戴着安全套，直至你感觉自己已经完全掌握了戴套性爱的能力。

对所有要和阴茎发生性关系的人：买一大盒安全套——便宜的就够了——然后练习把安全套戴在香蕉、黄瓜或假阳具上，以你最性感的方式……先用手，再用嘴。把整盒都用完。

对所有人：做一个清单，列出那些既（几乎）没有体液传播风险，又能让你高潮的性爱方式。

体液绑定

在一些情侣或者人数不多的多人组合里面，流行一种安全性行策略，叫“**体液绑定**”或者“体液单偶制”。主要情侣或组合彼此同意，自己内部不做防护是安全的，但是与其他伴侣接触的时候会自觉地把安全套、口交膜、手套等等防护措施都用起来。我们两人都曾与自己的生活伴侣达成过这样的协议。为了达成这样的协议，每个人都要接受 HIV 和其他疾病的全面检测。你可能需要等待六个月才能确定，因为 HIV 抗体在感染后的几个月内都不确保能从血液中检出。一旦确定每个人都是健康的，你们就可以自由地进行无保护性行为，也可以与其他情人使用安全套。确保你们有一套明确的协议，谈清楚哪些性行为可以不使用安全套，哪些性行为需要使用安全套。要达成这样的协议，每个参与者都必须做点功课，了解各种性活动的风险级别，并一起讨论出你们可以接受的风险是哪个级别的。不要忘记考虑每个人的性生活中透露的信息。

你们可能希望将某些类型的性行为（通常是阴道性交和/或与真人阴茎的肛交）限制为主要关系的专属行为，因为这些行为的疾病传播风险是最高的。在你积极备孕的期间，你也不会希望随便谁都跟你进行可能导致怀孕的性活动。

如果物理隔绝是无懈可击的，那么体液绑定将会是一个几乎完美的做法；但不幸的是，这个前提并不存在。有些疾病发生在阴阜、会阴、外阴唇或阴囊上，都是套和膜覆盖不到的部位。套和膜上的小针孔会让病毒悄悄穿过，不过这种

事情的概率并不像极端反性人士¹所宣传的那么高。安全套还可能在性爱过程中破裂或滑落。

如果你们已经进行了体液绑定，并且发生了安全套失效的情况，那么你们和一起绑定的其他人都必须再做决定：是重新进行 HIV 检测和并且用六个月的隔绝措施，还是赌一把看到底有没有染病，会不会传播给其他人。如果发生了任何可能意外怀孕的事情，请一起讨论事后避孕药的问题。

事前阻断药（PreP）

如果你会参与一些可能传播 HIV 的性行为，或者你的伴侣是 HIV 感染者，请了解一下 PrEP，这是一种新型药物，在预防 HIV 感染方面前途无量。PrEP 是一种每天服用的药物，适用于那些性行为有显著 HIV 感染风险的人。截至本文撰写之时，这种药物看起来是成功率非常高，而副作用几乎可以忽略不计——在那些可以定期找医生开这种药物的城市，新诊断出的艾滋病病毒感染者数量正在急剧下降。我们需要注意的是，这是一种相对较新的药物，价格可能相当昂贵，而且仍有一些医生只愿意给与 HIV 阳性者（即感染者）的阴性伴侣开这种药，对其他人一概拒绝（不可原谅！）。还值得指出的是，PrEP 并不能预防其他性传播疾病，也不能阻断怀孕；因此，如果你拥有可生育的子宫，或者如果你与健康状况不明的人发生插入式性行为，戴套仍然是一个很好的选择。

¹ 原文 antisex crusaders，直译为反性爱十字军、反性斗士。

避免高风险行为

另一种降低风险的办法是，一刀切地把某些形式的性爱方式从你的“节目单”里删掉。许多人选择放弃需要将嘴（或阴茎）贴近（或插入）肛门的性爱方式，他们认为这种方式的风险特别高，不值得为了那点快感去冒险。还有一些人决定不进行任何形式的阴茎插入。

如果你感觉听到最后感觉像是完全没法做爱了，请查阅“延伸阅读”中的那些有关性爱的好书——有成百上千种方式可以既让你和别人发生热烈火辣的性爱的同时，又不需要谁在谁体内射出什么东西来。

你所做的每一个决定，都要求你权衡清楚“我内心的欲望”和“我面临的风险”。在做决定时要记住，欲望是强大而重要的，如果制定出来的规则实际上你无法接受，那就没有任何意义。即使是禁欲也会有风险：我们的一位朋友指出，独身就像节食一样：“我可以在一周内表现得很好，但周末我就会大吃大喝”。从积极的一面来看，如果你通过学习新颖刺激的性爱方式，扩大了你对性爱表达的认识范围，这可以让你在保持安全的情况下更容易感到满足。

性爱与嗑药¹

如果你觉得自己只有嗑药 high 了，或者喝醉了，才能享受性爱，我们希望你三思。虽然微微上头的状态可以让你

¹ 注，此处的原文是 sex and drugs。Drugs 既是药物，也有毒品的意思，而且英语日常所说的 drugs，和简中日常所说的毒品，范围还很重合，区别只是成瘾性高低而已。因此此处译为“嗑药”。近年来也有“娱乐性用药”的说法。

放松并，消除紧张，但如果到了神志不清的地步，那你会缺乏界限感、降低判断力，还会误解他人的意愿。

如果你确实想尝试比平常更冒险的嗑药或醉酒性爱体验，请记得在开始之前就和大家商量好，大家都明确了中途不会出现意外或改变意愿，再尝试。还要确保在场所有人都准许了：如果对方事先并没有答应，你就直接上去说“嘿，亲爱的，我刚吃了两倍的摇头丸——现在开干吧”，那这真的是一个糟糕透顶的主意了。

我们更喜欢自然的快感。体内的内啡肽、催产素、以及在性爱过程中产生的所有其他可爱的化学物质，都可以给我们带来快感。而那些需要吞下去、吸进去、做成烟去抽，或者以别的什么方法进入我们体内的东西，会妨碍我们去感受自己启程时想要找到的那些感觉，包括我们与正在与我们一起做爱的小甜心之间的联系。

如果您觉得你对药物或者酒精的使用已经成为了问题，许多较大的社区都有赞助自己的康复小组，包括浪女们的小组。我们鼓励你去找一个能让自己感到舒适放松的团体，这样你可以专心学习新的生活习惯，而不必费心自我审查。

说话不算数¹

我们也知道，在我们的生命中，欲望是一股强大的力量，大多数时候，我们选择赞美它。但现实是，不负责任地

¹ 此处标题原文为“Finger Crossing”。台译本译为“祈福”，显然是误译。本节内容阐述的是有些人明明做出了承诺和约定，但依然有意无意地破坏承诺的不诚实举动，以及假装看不到疾病传播风险的自欺欺人行为。交叉手指通常确实是祈求好运的手势，但它也是小孩子们在撒谎时为自己开脱的手势，说谎时手指交叉放在身后，此时

按欲望行事是不道德的。整整一代人，尤其是男同性恋和双性恋，在成长的过程中都认识到了，没有人会认为他们“好想往身体里放进一根活生生的阴茎”的欲望是安全的。PrEP 让事情变得安全了一些，但还是需要一些提前准备。无套插入（bareback）仍然是一种非常热辣的、可以给人带来犯罪般刺激感的事情。许多人难以抗拒无套的诱惑，为了和恋人“亲密无间”，一切风险都不顾了。

仅仅在内心希望能有好结果，否认自己的高危处境，或者不遵守你们关于隔绝手段的约定，这些对于避孕或者防病而言都是不可接受的。如果你没有诚实和勇气去面对性行为的真正风险，你显然不具备成为一个有道德的浪女的条件，甚至连“你是否应当发生性行为”也需要打一个问号。

在一些性爱社群中，我们依然看到有很多人拒绝承认现实，这让我们感到震惊和担忧。这些人愿意相信，因为新的治疗方法已经减缓了 HIV 的发病进程，所以也算是找到了解药。¹但，当下依然有着源源不断的感染者正因为艾滋病而死去。即使你的生活方式似乎使你不太可能接触到 HIV，你仍然有可能感染疱疹、肝炎、HPV、衣原体、梅毒和其他别的什么疾病。金赛在 20 世纪 40 年代的统计数据表明，在所有自称一对一的关系里，实际上有一半以上都与外面的人有过性接触。学点知识吧，好好照顾自己。

说的话就不算数，自己可以免受撒谎的责罚。推广而言之，交叉手指也有了让承诺无效的含义。因此台译本完全是误会了这个词的意思，此处做出更正，根据本节的文意，译为“说话不算数”。

¹实际上根据现在的医疗水平，不仅仅可以减缓发病进程，甚至可以逆转进程，让病毒载量下降到检测不出的水平，因此病毒自然也無法传播了。即所谓 U=U（undetectable = untransmittable，测不出 = 不传染）。目前所说的 U=U 仅限于性传播方式，不适用于母乳喂养或者针头共用。

检测和预防

我们认为，定期接受 HIV 和其他性病的检测，是做一个道德浪女的必要条件。检测频率取决于你生活中的风险因素。请咨询您的医生、诊所或“生育计划联合会”的办公室¹，并听从他们的建议。

我们有个朋友，最近刚开始在网上认识其他浪女，ta 发现有一些可以发展的对象在第一次见面喝咖啡的时候，会习惯性地带上自己最新的检测结果，这让 ta 大为震撼，但又很认可。——也许这也算某种“持证多边恋者”²吧。

虽然大多数性传播疾病只能通过物理阻隔和自己小心来预防，但最近开发了一些疫苗，有的可以预防若干种重则可以致命的肝炎，还有的可以预防 HPV（前提是你尚未感染过）。如果你进行非一对一的肛交或阴道性行为，接种这些疫苗是一个非常好的主意；虽然疫苗价格贵，但总比得病要划算多了。与你的医疗保险服务商讨论一下这些疫苗的问题。你仍然需要物理阻隔手段，来阻挡其他有害的微生物。

¹ 原文 Planned Parenthood office。Planned Parenthood（注意首字母均为大写）是一个机构的专名，全称 Planned Parenthood Federation of America（PPFA）。PPFA 是美国的一个非盈利 NGO 组织，为公众提供性教育和避孕方面的咨询。译者说明：中国的“计划生育”是计划经济时代的产物，其中“计划”是指国家的计划（一个显著的标志是：需要政府机关开具“准生证”才可生育）。但在英语的类似表达中（如“家庭计划”family planning），“计划”是指夫妻双方自己的规划，自主选择要不要孩子、要几个孩子。因此此处不译为“计划生育”。台译本译为“家庭计划”，但家庭计划另有其对应的英文表达，因此本版也不采用。

² 原文 card-carrying polyamorist。“Card-carrying”一般用来形容某人是某某团体的正式成员、积极成员，或者某一类人中的典型与标杆分子。这个词的字面意义是“手持会员卡”与前文“带着检测报告”形成双关，因此译为“持证”。

避孕

大自然之所以也叫做 Mother Nature（字面意义“母亲天性”）是有原因的。有时候她似乎是希望每个人都能为人父母。即使你明知自己这次不想怀孕，身体深处却有一股冲动，让你很容易忘记吃药或数错日子。节育包括欺骗忙碌的小卵子和精子，让它们做不成本职工作，也包括欺骗你自己的本能，让你能把避孕工作做好。

遗憾的是，今日的避孕技术仍然远未达到完美的地步：可靠、可逆、简便、无副作用的避孕措施仍是一个梦想。意外怀孕不再是昔日的生命悲剧，但它们仍然是可怕的，我们希望你们任何人都不要经历意外怀孕这种事。

如果你有卵巢和子宫，会与有睾丸的人性交，并且生育能力还在，那么你必须采取积极措施，确保在你在自愿决定怀孕之前不要怀上。可以采取的措施包括避孕药、长期的化学避孕药物（例如皮埋¹和避孕针²）、阴道隔膜和宫颈帽³、

¹ 这里原文列举的是 Norplant，是一种皮下埋植避孕药的商品名，也是这一类药物的代表。主要成分是左炔诺孕酮（对的，就是紧急避孕药“毓婷”的有效成分），以 2 根缓释棒的形式植入上臂（最初需要 6 根），效果可持续 5 年。Norplant 现已退市，新一代产品叫“Jadelle”。根据互联网公开资料，现在中国比较流行的皮埋药物是以“依托孕烯”为主要成分的“Implanon”（依伴依），植入一根棒即可，效果持续 3 年，另有新一代产品 Nexplanon 尚未引进。

² 这里原文列举的是 Depo-Provera，这是市面上最主流避孕针的商品名。其有效成分为长效醋酸甲羟孕酮（depot medroxyprogesterone acetate, DMPA），注射一次，有效期 3 个月。但是中国没有引进这一药物，目前国内批准的都是雌激素与孕激素的复合制剂（如复方庚酸炔诺酮注射液、复方甲地孕酮注射液等），需每月注射 1 次。

³ 阴道隔膜（diaphragm，又称子宫帽），形如圆形瓜皮帽，使用时紧紧罩在宫颈上。宫颈帽（cervical cap，经常与子宫帽混称），形如翻边水手帽，使用方法类似，但卡得更紧一些，并且有一个拉手，方便取出的时候用手指勾出来。这两者都是阻隔精子进入宫颈的物理屏障，需要配合杀精剂使用，且不能隔绝性病。

避孕套、宫内节育器¹、避孕海绵²、输卵管结扎等。一些月经周期规律的女性，可以成功地通过计算安全期来避孕，特别是在危险期采用体外性生活的情况下。关于所有这些方法的风险和可靠度，有很多实用信息可以查询；你的医生、诊所或当地的“生育计划联合会”可以帮助你做出合适的选择。

如果你是有睾丸的人，同时又需要与有子宫的人性交，很不幸你没有太多选择。如果你知道自己将来不太可能想要孩子了，那么可以考虑输精管结扎，这只是一个小手术，却能为你摆脱很多麻烦。如果你还是没有排除未来的生育愿望，那就使用安全套——并且去游说人们研究更好的男性避孕方法吧。

当一个人意外怀孕时，她的处境简直是——我们用温和的话来说——太难了。即便各个伴侣一致同意把孩子打掉是最好的选择，这件事本身也非常令人难受；如果大家有不同意见，那就让人直接当场崩溃了。我们深深地同情那些想养育小孩，但其伴侣不愿或不能怀孕的人，然而在科学进步到人人都可以怀胎之前，我们认为最终的决定权还是应该

¹ 也就是俗称“上环”的那个“环”，但其实有各种形状。其原理是：当有胚胎欲在子宫内着床时，不断动作的节育环刮擦子宫壁，造成子宫的无菌性炎症，使胚胎无法在子宫内正常着床受孕，从而达到避孕的目的。注意不是“阴道避孕环”（放置在阴道内不断释放雌激素或孕激素，实际上就是阴道给药的激素避孕法）。

² 避孕海绵是一种软盘状装置，用含有杀精剂的聚氨酯泡沫制成。在性行为前将避孕海绵插入阴道，属于物理避孕方式。此处原文是 sponges and foams，其中 foam 亦为发泡海绵的意思。所以此处不重复译为“避孕海绵及避孕泡沫”，以免读者将后者与泡沫喷雾杀精剂产生混淆。

属于怀胎的那个人自己¹。我们还真心地认为，伴侣双方都应分担伴随着堕胎或怀孕而来的经济负担和精神压力。

如果一方、双方或各方伴侣都有兴趣为人父母，并且其中有人愿意为此怀胎十月，那么道德浪女的生活方式就为养育子女提供了丰富的选择。请不要觉得为人父母的唯一方式就是结婚并在郊区买房子——与伴侣分工养育孩子、同类人自发聚集的社群、集体婚礼以及其他多种养育和支持孩子的方式，都可以培养出完美的孩子。

投身健康的性生活

你可能已经注意到，我们已经尽力不去直接指导你“哪些性行为是该做的，哪些是不该做的”。只有你自己，才可以判断自己对各类风险的接受度如何。我们还相信，如果你的选择是别人帮你决定的，那你就不会一丝不苟地遵守到底了。

但是，你必须选出你的答案。你必须选择做好功课，了解你关于风险和收益所需要知道的一切。你必须选择拒绝不符合自己安全标准的性行为，并做好准备去迎接符合标准的性行为：要是你到最后关头才发现套套用完了，那只会带来灾难。你必须选择以成熟、现实和清醒的态度来对待你的性行为——在神志不清时（例如醉酒或者用药之后）感染 HIV 或者意外怀孕的案例，在总数中的占比可是高得吓人。

¹此处台译本的处理是译成“最终决定权应归于女人，因为胚胎在她体内”，但原文只说了“the final decision has to belong to the person with the fetus inside”，并没有强调这个 person 的性别。考虑到本书作者一直反对二元性别划分，因此本版译者也不在译文中假定怀胎者的性别。

你得要做好心理准备，把你关于性爱的各种想法和你的性史告知给你所遇到的任何潜在伴侣。如果同意是做道德浪女的核心要素——实际上也确实如此——那么你必须让伴侣知道 ta 们与你发生性关系时需要面对的任何风险，并且在知情的前提下做出同意。当然，你也有权要求 ta 们对你也同样诚实。

你不会喜欢谈论这些事情，尤其是遇到新欢的时候。这种事既压抑又可怕，一点也不色情，有时还会让人尬到脚趾抠地。请允许我们向你保证：只有第一次是最糟糕的。熟能生巧，当这些使人难受甚至想死的事情真的发生过几次之后，你就会变得不再那么敏感，而是渐渐学会了如何从容且优雅地把这些该做的事做好。很多人在第一次约会时为了不去面对这些问题，就决定第一次见面只做玩安全的玩法，其他的以后再说。如果你知道自己有风险源，比如正在疱疹发作期间，那就不能再选择沉默了；你需要邀请你的恋人，和你一同避免疾病传播。Ta 们也有权获得足够的信息来做出自己的选择。

一个好消息是，只要你已经过了会脸红的适应期，变得善于讨论性爱问题，那你也会收获非常好的回报。谈论有趣的事情是让人兴奋的事儿，也是让你在快感这件事上得偿所愿的最佳方式。然后，你可以去了解你伴侣的兴奋点，这将使你成为 ta 的世界里最好的恋人。

对于性生活中涉及健康风险的问题，我们，以及我们认识的大多数人，答案都是相当保守的。经验告诉我们，我们完全可以既拥有令人兴奋、满足、放纵的性爱，又不会在事后担心得彻夜难眠。这不正是大家都想要的那种性生活吗？

第十四章 育儿

如果你在今日养育孩子，那至少比过去的浪女们要容易那么一丢丢——书本和电视里对家庭的描绘，已经不像我们小时候那样，局限在《天才小麻烦¹》或者《奥齐和哈莉特一家人²》的模板里。不过，尽管离婚和单亲家庭现在已经可以敞开聊了，但我们的社会文化却仍显迟顿，没有跟上我们生活中的另一面现实：我们依然很难看到媒体上出现多伴侣关系和其他非传统关系的面孔。

然而，孩子们倒是很容易理解和接受这种关系，也许传统核心家庭³反而是更不易理解的事情：在人类历史的大大部分时间里，孩子们都是在村庄和部落中长大的。珍妮特还记得她第一次对集体生活产生向往，就是在与当时丈夫的大家庭一起度假的时候。当时她注意到，当家长们心中有爱，手头也有着大把的时间可以陪孩子时，这些孩子比她之前见到的时候要更快乐、不叛逆，也更少碎片化⁴。后来，在她自己的孩子十多岁的时候，她住进了一个多人合租的房子里，也目

¹ 原文 *Leave It to Beaver*，1957 年电视剧，也译为《反斗小宝贝》。故事里的家庭有一对父母，一个 13 岁的大儿子 Wally，和 7 岁小儿子 Beaver，即本片主角。故事围绕着 Beaver 展开，他总是惹出各种各样的麻烦，然后在大家帮助之下得到解决。

² 在第四章第一节的《异性恋》子目出现过，此处不再重复注释。

³ 指仅有一对父母和未婚子女共同生活的家庭。

⁴ 原文“fragmented”。心理学术语。儿童遭受创伤后，大脑会把这部分经历从意识中解离（dissociate），以避免感受到太多的痛苦，也就是把与创伤有关的那部分“自己”切成一个碎片（fragment）。有这种情况的儿童，容易出现精神恍惚、走神、反应迟钝、注意力不集中等情况，严重的可能发解离性人格障碍等。（此部分摘编自 Psychology Today 网站：<https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-about-trauma/201406/fragmented-child-disorganized-attachment-and-dissociation>）

睹了儿子很容易就适应了家里各种不同大人的来来去去——其中有个人几乎总是有空回答问题、修电脑故障、尝试新的食谱或者一起打个游戏。

如果你是单亲父母（同时也是道德浪女），可以参考下面这些既能保持丰富性生活，又能做一个负责任家长的新做法。当多西与另外两位单身母亲合住时，经常让她的一位恋人来照看全部的小朋友，这样三位妈妈就有机会一起出去跳舞。我们还有个朋友经常照看她的妹妹和隔壁的孩子，这样孩子爹妈就可以和隔壁邻居搞一搞了。我们见过一些彼此相爱的人组成的家庭，ta们的孩子就像真的一家人一样，彼此互相学习，也向身边的成年人学习，这个家看起来就像一个工业化前的小村庄或部落。

我们认为，单偶制中心主义这种一分为二的思考方式，会很多带来问题：要么你是我一生的挚爱，要么你就滚蛋。我们都发现，如果我们打开自己的生命，接受其他类型的人际关系，也会打开我们孩子的生命。尽管如此，许多父母仍然觉得，在负责任的养育责任，与开放的情感关系之间存在一座无法逾越的鸿沟。对于任何父母来说，都会面临这样的问题：该告诉孩子什么、该说到什么程度，如何帮孩子认识理解人生中刚刚出现/离开的那些人，等等。

在一个因性而联系在一起的大家庭中，我们也顺利地为孩子培养出了一致性和安全感，这期间没遇到过任何问题。你可能会认为，对外开放的关系可能会产生巨大的不一致性，但我们的经验恰恰相反。我们的关系往往会形成一个庞大的大家庭，这个大家庭有足够的精力来接纳所有的孩子，而孩子们也很容易学会在这个“部落”里畅游。

人员的流动变化也是难免的，但根据我们的经验，孩子们会觉得这种流动性理所当然，这也许让孩子们更能适应灵活变动的环境，而这种特质对以后的生活还是有好处的。如果我们给孩子的生活不能容忍任何变化，将变动视为灾难，孩子会如何应对呢？最好的办法也许是让他们知道，失去亲人可能会很难过，但我们会挺过去的，收拾好心情，日子还要过。父母为孩子提供一致性的一种方式就是以身作则，让孩子健康地适应变化。另一种保持一致的好方法是对自己和孩子诚实——当你活得光明磊落时，人人都会确信，你就是你，是他们一直看好的那个你，不会变。

儿童的性教育

正如你所猜想的那样，我们认为丰盈的情感关系对家庭生活大有裨益，孩子们在多偶制的大家庭中会获得榜样的力量，也获得更多的关注和支持。显然，成年人的性生活不应该让儿童接触，然而，性教育并不是性虐待，孩子们需要足够的信息，来搞清楚大人们都在做什么，这样他们才能在成长过程中培养出自己对“性”的健康的理解。

关于孩子应该在何时间段获取什么样的性知识，所有的家长都应该自己考虑清楚。为了孩子的身心健康，必须在提供的信息过多和过少之间取平衡点，说多了可能会让孩子感到惊吓惶恐，说少了又可能让孩子觉得裸体和性欲是危险、难堪的事情，谈都不能谈。我们不想吓坏孩子，也不希望他们带着“性是肮脏的、可耻的”这种思想去面对成年后的性生活。

请记住，所有的父母都应该关注性教育问题，无论他们的生活方式如何。我们希望孩子们能获得良好的信息，有选择的自由，但是在他们的邻里环境和学校里，往往有很多家长认为应该禁止孩子们了解所有关于性的信息（否则他们可能会变成像我们一样放纵的人了）。

更复杂的是，我们的社会文化已经被割裂成了两块，双方对于孩子是否应该接触性知识这一问题，有着截然不同的答案。有些人认为任何形式的性教育都是危险的，只是程度不一。一些部门认为，当孩子们被灌输了“超前”的性知识，那就意味着孩子一定受到了成人的侵害。然而，我们坚决反对禁欲主义的所谓性教育。如果我们想要教会孩子拒绝那些性侵的成年人，怎么能不让孩子明白地知道那些“不该发生的事情”到底都长什么模样呢？当我们把性的事情当作秘密的时候，孩子们依然会意识到有些事情正在发生，但他们不知道具体是什么事。如果我们让他们从同样不懂事的孩子那里、或从网上色情信息中获取性知识，这就像是把故意把孩子扔进丛林里让他们迷路一样。我们的孩子需要（也应当）得到成人的支持，帮助他们了解与探索性的世界，就像他们在生活的其他方面一样。

在欧洲的一些国家，学校对各年龄段的儿童进行性教育已成惯例，其中包括如何划定边界，只接受让自己愉悦的性行为¹。课堂实录的视频显示，学生表现自信，对知识有好奇

¹ 此处原文“ways to make sure the sex is pleasurable”。台译本译为“如何享受性的欢愉”。本版译者认为不妥。根据本人对性教育工作的认识，这里所说“确保性是愉悦的”，实际上暗示着“拒绝一切不愉悦的性”的意思，也就是教学生如何明确说出拒绝（克服羞涩心理）、如何拒绝性骚扰、识别和远离性侵等。

心，教学材料也是学生可以接受的。这些国家的青少年怀孕率极低。

什么可以说，什么不要说

关于你的孩子对你的个人问题应该了解到什么程度（比如多个性伴侣、同性伴侣或其他家庭结构），你要自己拿好主意。我们的经验是，孩子们对这些事情，懂得比我们想象得要快，但他们的理解可能会有偏差。

有一点需要小心：如果你生活的环境并不兼容你的性教育方式，那你在开口教孩子之前，还要考虑让孩子知道什么是可以和外面说的，什么是不要告诉别人的，做好取舍。在你教育孩子时，需要告诉他们，别人是什么样的标准，哪些事情跟人说了会惹麻烦。

在这个国家里，还有很多地方可以因为你的私生活违反公序良俗，便合法地剥夺你对子女的监护权。即使你确信自己的行为不会造成任何伤害，你仍然可能需要保护你的孩子不受有道德洁癖的邻居、老师等外人的伤害。在这方面，我们没办法教你具体该怎么做，因为只有你自己才了解你生活环境的氛围如何、孩子的性格如何。

可悲的是，在这个国家的许多地方，依然有很多小孩在遭受令人心碎的霸凌。这些孩子有的是与众不同，不合主流（例如性别特质不够二元性别标准），有的是父母不是标准的异性恋夫妇（像电影里面的那种），要不然的话，就是

他们的思想或生活方式不符合传统狭隘的美国叙事¹。无论从法律上还是道德上讲，学校都有责任为学生提供一个安全的学习空间。如果你自己的孩子（或者你关心的朋友的孩子）受到欺凌，请大声疾呼，确保学校履行其法律义务，保护还无法独立照顾自己的小朋友。

他们应该看到什么？

我们认为，让孩子从自己身上学习如何表达爱意（不论是言语还是肢体语言），是很好的想法。这样他们才能学会如何长成一个对别人有爱的人。但是，你必须在肢体亲昵和性暴露之间做出适当的分界线。

你要给孩子看到你拥抱伴侣、亲吻伴侣、抚摸伴侣吗？我们没办法为你拿主意，你必须自己考虑清楚。考虑他们的年龄、成熟程度以及他们对你们现有伴侣的看法等——然后遵守你自己定好的规矩。

裸体是一个灰色地带。我们当然不认为“如果孩子成长过程中经常看到家人的身体，ta 就会受到伤害”。但是，如果孩子从没见过大人的身体，而客厅里突然出现一个裸着的人，这会让孩子感到不舒服。孩子们对性的展示等问题可能会非常敏感，如果不打招呼就突然暴露身体，显然侵犯了界限。无疑的是，如果孩子对你或你朋友的裸体表示不适，要尊重他们的感受。我们希望下一条规则应该不需要解释：任

¹ 国家叙事，如字面意思而言，即一个国家主流意识形态、价值观念和国家历史的讲述方式，它对内引导社会共识，塑造凝聚力，对外讲述国家故事，打造国家形象。有学者认为，美国的国家叙事主要有三条线索，分别是自由主义叙事、激进主义叙事和保守主义叙事。详见：<https://kirkcenter.org/essays/the-stories-we-tell-the-people-we-become/>

何孩子都不应该被要求在他人面前裸体——许多孩子在努力搞定自己不断变化的身体时，都会经历极度怕羞的阶段，这也是值得我们认真尊重的。

他们应该怎么做？

坚决不能允许你的孩子与任何成年人发生任何形式的性行为，或允许你的伴侣对孩子散发性的信号甚至直接进行勾引。这些都是违法和不道德的。许多孩子一生中都会有那么一些对性充满探索欲望的时期，和/或另一些对性爱跃跃欲试但又并不认真的时期。——这符合孩子的天性，也是很常见的事情。但重要的是，你和你的朋友们在这段时间要牢牢守住边界；对于那些经常与自己或伴侣的孩子相处的道德浪女来说，有一项重要的技能就是：既礼貌友好地承认孩子产生了新的需求，同时又不与他们发生性的接触。教给孩子良好界限的最好方法就是明确自己的界限，并尊重孩子在成长过程中不受侵犯的权利。

回答孩子的问题

孩子们关于性和情感的问题往往还挺难答的：从五岁孩子的“那么，种子是怎么跑到卵子里面去的呢？”到青少年的“为什么你想和谁上床就和谁上床，而我却必须在半夜之前回家？”如今，许多孩子都生活在小型的核心家庭，不太能接触到大孩子，性教育的任务就完全落在了父母的肩上。

这时，你在本书其他部分学到的技巧就会派上用场。你应该真诚且用心地回答孩子们提出的这些问题；现在不是摆出专横态度或者捍卫家长威严的时候。尤其是对于大孩子和

十几岁的青少年，如果你对某件事情感到矛盾或尴尬，让他们知道也无妨：反正他们会知道的，相信我们。如果有什么情况让你感到愤怒或悲伤，也要告诉他们。他们可能需要一些安慰，让他们知道你的情绪不是他们的错；还需要一些回应，告诉他们即使没有办法让你开心起来也没关系，这不是他们的职责。

也可以测试一下孩子们有没有接受新信息的意愿。在你一股脑地把数据都堆在他们头上之前，可以试着给你们的对话加一句开场白：“你想知道关于（任意某个话题）的事情吗？”珍妮特还记得她与大儿子（当时十岁左右）的一次对话：她刚自顾自地给孩子讲完一大堆“小鸟和蜜蜂”¹的事情，可能有点忘乎所以。长篇大论结束后，她问他：“那么，既然我们谈到了这个话题，你还有什么想问的吗？”他热切地回答说：“妈妈，你给我讲的已经比我想知道的要多得多了。”

良好的界限也很重要。你的孩子当然有权对你选择的生活方式发表意见，但也只能说而已。反过来说，因为你们的生活方式不是孩子选的，你也应当避免给孩子带来过分的影晌。因此，当孩子的朋友来家里玩，你可能需要把涉性的书籍从茶几上拿掉，把你钟爱的情色艺术品收起来。我们不想建议你把我们书藏在壁橱里，但是这也是没办法的事。没有人会说为人父母——尤其是一边放荡一边为人父母——是一件容易的事。

¹ 英文“the birds and the bees”代指讲给孩子听的基本的性知识。

恋人的孩子

当你的恋人有了孩子，你也会和这些孩子打交道——我们的一位朋友，把他帮助恋人们养育过的孩子们，称为“实习娃”，这些娃儿帮助他学习带孩子的技巧，以后自己生娃了就用得上。

关于如何向孩子们讲述你们之间的关系，你们需要共同商量决定。你也需要了解恋人的家庭中有没有什么传统的做法。对于年幼的孩子来说，家里有些因性结识的人际关系，孩子是否知晓（或理解）并不重要。但是在有孩子的家庭中，所有成年的家庭成员都有责任与自己接触到的孩子建立连结，此外还要促进自己的孩子与我们的朋友和恋人们建立连结。有些单身浪女，可能从来没有接触过孩子的，此时可能会发现自己需要学习如何与大家庭中的小朋友们打交道。

生活的真相是：孩子身边的每个人，最终都需要对他们设定好界限。你可能会遇到一些挑战，因为在你加入之前，这个家庭可能一直运转良好，有自己的生活习惯和风格，而你现在要努力把自己的界限与这个家的规矩调和起来。表达自己的需求，这也可以让孩子们也有一个机会认识到不同的大人有不同的需求，例如简很容易入睡，即使有人在打激情澎湃的 Inside Tag¹游戏，而珍妮特打盹的时候需要安静个把小时才行。

你也有可能发现，自己不喜欢某个恋人的某个孩子。也许是这个孩子的某些方面刚好踩到你的雷区：他们可能会让你回忆起面目可憎的兄长，又或者甚至只是年幼的自己。或者，这个孩子可能对你生气，或者不喜欢你，其原因完全不

¹ 对不起我没搜到这是啥游戏。

在你能控制的范围：也许你鸠占鹊巢了，你占据了 ta 最爱的家长或者某个其他成人的位置，而那个人因死亡或离婚而离开了这个孩子。无论问题的原因是什么，你都是成年人，你有责任找到解决问题的方法。解决问题无疑需要一些时间、相当多的精力和极大的耐心，但我们相信，为了你、你的爱人和孩子，这一切都是值得的。

在珍妮特与配偶 E 谈恋爱的早期阶段，E 和她年幼的儿子之间曾有过很多摩擦，主要是在一些继父母听起来都很熟悉的问题上：家务、噪音、礼貌。后来，她回忆说：“我们抽了几天时间去看我妈妈，他们俩不想掺和我们家那些扯不清的麻烦事，就跑到后院躲着了。我儿子当时在个人生活上遇到了一些问题，E 听完表示了同情。他们一起喝了杯啤酒，第一次产生了对话，那种发自内心的对话——突然间，E 能像我一样看到我的儿子的另一面了：他是一个不善于社交的年轻人，对身边的世界并不敏感，但却有着一颗善良的心，愿意为别人付出很多。从那天晚上开始，他们在一起处理正常的家务事时几乎没有遇到什么困难，事实上，他们已经成为了好朋友。”

当你与身边的孩子建立起积极正面的关系时，他们也会与你建立起积极正面的关系。据我们所知，有些恋人即使分手后，也一直几十年如一日地与那些并没有血缘关系的孩子保持着亲密的友谊。浪女家庭就是这样建立起来和维持下去的。

多边关系先驱传：马斯顿、马斯顿和伯恩

局外人对多伴侣家庭经常提出的一个担忧是，“但孩子怎么办？”根据本书作者的经验，多伴侣家庭的孩子至少和核心家庭的孩子一样健康快乐。有一个多伴侣家庭不仅生育了四个成功的人类孩子，还生了一个非常成功的虚拟“孩子：神奇女侠，第一位女性超级英雄。

威廉·莫尔顿·马斯顿（William Moulton Marston）毕业于哈佛大学，是一名作家和心理学家。他提出了说谎与血压之间的联系，为测谎仪的诞生奠定了基础。他的妻子伊丽莎白·“莎蒂”霍洛薇·马斯顿（Elizabeth "Sadie" Holloway Marston）是一名编辑和行政人员，用当时的话说，是一名“职场女性”。他们的伴侣奥利弗·“多特西”·伯恩（Olive "Dotsie" Byrne）曾任威廉的研究助理，主要负责抚养这个三人家庭的四个孩子——两个是莎蒂的，两个是多特西的——以及照料家事。

威廉最初的想法是做一个超级英雄の設定，让其能力建立在爱而不是暴力的基础上，但莎蒂回答说：“好吧，那就把她变成女人。”神奇女侠黑发红唇的外貌、强势但又照顾人的性格，在很大程度上似乎都是以多特西为原型的——威廉在一次采访中说，神奇女侠的“亚马逊”神力银手镯，就是以多特西经常佩戴的一对银色手镯为原型的。

任何阅读过 20 世纪 40 年代原版《神奇女侠》漫画的读者都能感觉到，这些漫画中包含着强烈的“小癖好”元素——我们怀疑这些漫画的出版年代可能是一个情欲比今天更觉醒的时代。除了持续出现的对捆绑的描绘（神奇女侠的“真

言套索”只是其中一例），支配与臣服、鞭打甚至返婴癖¹等主题也经常出现。威廉在采访中谈到，捆绑和臣服是通往更美好世界的途径。漫画还涉及到很多前瞻性的议题，例如恢复性司法、个人主义与社会卫生的冲突等，此外还为小儿麻痹症的宣传和防治工作等诸多有意义的事业筹集了资金。

神奇女侠的名字比她的创造者活得更长久，但其本人却没有。1947年威廉去世后，这位女英雄的化身淡化了她的力量和女权主义色彩：到20世纪60年代末，她已经放弃了她的亚马逊神力手镯，转而开精品店去了。（2010年的一次改编，又让她的设定更靠近原版了）不过，莎蒂和多特西终其一生都生活在一起，有访客回来后说她们的家庭充满了爱和欢声笑语。

¹ 返婴癖，又称成年婴儿综合症，是一种涉及以角色扮演的方式成为类似婴儿的型态的性欲倒错或心态。行为可能包括用使用奶瓶或尿布。这种经验可以是充满温柔与呵护的，也可以是受虐待、强迫、惩罚、羞辱的。（维基百科）

第三部分：穿越挑战

第十五章 走出嫉妒的路线图

让嫉妒成为你的老师。嫉妒可以将你引向最需要治愈的地方。它可以引导你走进自己的阴暗面，为你指明如何完全认识自己。如果你愿意，嫉妒还可以教你如何与自己和平相处，与整个世界和平相处。

——德博拉·阿纳波尔（Deborah Anapol），《爱无极限（Love without Limits）》

对许多人来说，要实现爱的自由，最大的阻碍就是我们称之为“嫉妒”的情绪。

嫉妒确实让人感觉糟糕，大多数人都会想方设法避免这种感觉的发生。然而，笔者认为，大多数人很轻易就接受了嫉妒的破坏力，仿佛这事是理所应当的，其实嫉妒的力量在很大程度上（远远超过了它应有的程度）是人们自己赋予的。经过多年的自由生活和成功应对嫉妒的经历之后，我们差不多快要忘了原来我们的社会文化里居然还有这种思想：如果我的伴侣在性方面不够专一，犯下了“让我嫉妒”的罪行（说起来都觉得不可思议），那么我离开 ta 甚至杀掉 ta 都是情有可原的。

我们必须指出：单偶制不是嫉妒的解药。我们都有过这种妒火中烧的体验：嫉妒 ta 的工作，让伴侣不能陪在身边，或者陪伴时无法专心；嫉妒互联网，让 ta 居然宁可在网上冲浪，也不愿意爬上我们的身体；嫉妒每周一晚上（也可能是周二或周三）的橄榄球赛，夺走了爱人的注意力。嫉妒

并不是浪女的专利，而是我们每个人都无法逃脱的一种情绪。

许多人认为，人们在性方面的“领地意识”是个体和社会进化过程中的自然产物。最近的理论认为，这应该可以追溯到大约八千年前，当时人类从狩猎和采集的游牧文化转变为占据大量土地的农耕文化。因此，对土地、家庭和所有生产资料的长期控制，就成了一件很重要的事。如果你相信嫉妒是天生的，而不是一种社会建构，那么你就很容易把它当作一个正当的理由，来放纵自己对别人咆哮发怒，而不是坚持做一个理智、负责任、有道德的人。

本书作者认为，不论先天还是后天（又或者兼而有之），嫉妒的由来其实并不重要。重要的是，经验已经证明了，我们可以改变嫉妒心。

这里有一个故事，讲述的是多西应对嫉妒心的努力过程：

我的恋人很晚还没有回家。我希望她一切都还好——今天早上她是哭着离开的。昨晚我们都哭到很晚。我希望她不要太生我的气，不过话又说回来，我宁愿承受她的愤怒，也好过目睹她的痛苦。昨晚，一想到她的痛苦，我感觉我心都要碎了。

这是我的错。我干的好事。我要负责。我让爱人从火中走过¹，原因却仅仅只是一些大多数人看来轻率可笑，甚至人人喊打的事情：我不能，也不会，接受一段单偶制的关系。

¹ “从火中走过”是英语中的常见说法，类似于某种成语。《圣经》以赛亚书 43 章提到：“你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行

四十多年前，我离开了当时的丈夫（他甚至对女儿使用暴力），在遍体鳞伤、怀有身孕的情况下，扭打着冲出了家门。我还跟他说我一定会打电话向父母要钱，但我骗了他。我从乔的家里逃出来以后，他威胁要杀了我们——有一次他认定了我们住在某个房子里，就在周围纵火。离开他之后，我觉得他是正确的：我是很淫荡，我就想做个荡妇，或者说是浪女，我再也不会答应跟别人一对一了。我永远不要当别人的财产，不管他们说这财产有多么宝贵。乔让我成为了一个女权主义者——一个女权的浪女。

我的恋人回来了。还给我带了花。她依然不愿意抱一下。她还觉得家里被外星能量入侵了。我很认真地打扫了卫生，一切都很整洁，晚饭也准备好了，我安抚，我退让，我不想一直感觉自己糟糕，为此我什么都愿意做。

我为什么坚持这样做？我和我的写作伙伴已经耐心等待了很久，等我新谈的、最心爱的这位伴侣准备好了，再恢复我们关系中的这一部分。她已经克服了对多人性爱的恐惧：明天我们会请另一对夫妇来吃晚餐，然后对我“生日打屁屁”¹。这是她自己安排的，没有我的煽动。在过去的一年里，她获得的新的性经验比她之前四十八年获得的都要多，她对这一切就像鸭子对水一样适应。

过，必不被烧，火焰也不着在你身上。”自此，“从火中走过”意味着某种通往救赎的必经之路，火是试炼，很痛苦，但是我们必须将走过，而且伴随着上帝的护佑，我们一定会安全走过去。（圣经中火的含义很丰富，新约旧约还有不同的解读，此处仅就这一句话做简短阐释）此处作者说“我让爱人从火中走过，原因却仅仅是……”暗含着懊悔之心，认为自己给对方增添了无意义的困难。

¹ 原文 birthday spanking。生日打屁股是美国父母给小朋友过生日时的一种习俗。孩子几岁了，就打几下，轻轻地打，走个流程。这一习俗现在已经不再流行。考虑到本文作者有 SM 爱好，此处的打屁股应当带有某种情欲意味。

唯一不能适应的，就是她的爱人去和别人约会。她讨厌被冷落的感觉，并对我这次在家里约别人（没有找个不含特殊意义的场所）感到不满。也许这是个错误。也许我犯了很多错误。

我的朋友和恋人们张开双臂欢迎她加入这个大家庭。情人之间的性爱往来，往往会构建出家人一般的网络。习俗，甚至某种文化，也会慢慢形成。在我自己的这种崭新的文化中，老情人欢迎新情人是一种习俗，不是欢迎她参加什么比赛，而是欢迎她成为社群的新成员。但这不是她的文化。

我的爱人已经准备好要跟我谈谈了。她非常生气。她记恨我，她今天产生的每一个撕心裂肺、胆战心惊的念头，都记在我的账上。她气愤我在她情绪跌宕起伏，掀起惊涛骇浪之时，把她毫无防备地扔在风暴之中。她没说这些，这些是我自己的演绎。我也没说这些——现在不是拿“划清边界”、“要认领自己的感受”这些套话压别人一头的时候。我倾听着。这一次，我倾听着，没有打断她，唯一的目的是想让她知道，我爱她，我感受到了她的痛苦，我在她身边。她对我大发雷霆，而我却不允许自己为自己辩护，我很受伤。

这个故事并没有一个工整的好结尾——我们谈了几个小时，或者说我听了几个小时，我听到了她说这个过程是多么的艰难，她感到有人在入侵她的领地，担心我的另一个恋人会不喜欢她，并且感到被我们攻击，以及担心我会抛弃她。我们没有得出答案，那种能作为很好的故事编进书里的答案——我们只是倾倒下各自的痛苦，然后精疲力竭地入睡，继续相爱，尽我们所能解决这个问题。

多西写出这个故事已经是二十年前了。她现在也不再和这个恋人在一起。这段关系结束的原因有很多，但都不是因为嫉妒。我们之所以收录这个故事，是因为我们认为有必要让读者知道，即使是经验丰富的浪女，也需要在痛苦、沟通失真、欲望不匹配、愤怒以及嫉妒等问题上挣扎。

什么是嫉妒？

这个问题，问多少遍都不嫌多。对你来说，嫉妒是什么？嫉妒真的存在吗，真的是我们想象的那样吗？当我们选择面对嫉妒情绪，而不是逃避它时，我们就能更清楚地看到嫉妒对我们每个人来说到底是什么。嫉妒并不是一种单一的情绪。它可以表现为悲伤或愤怒，仇恨或自我厌恶——嫉妒是一个总括词，涵盖了当我们的伴侣与他人发生性关系时我们可能感受到的各种情绪。

嫉妒可能是很多事情的表现，例如缺乏安全感，害怕被拒绝，害怕被抛弃、被冷落，怕自己不够好、不够称职或者根本就是一团糟。你的嫉妒可能是因为领地意识、竞争意识，或者其他在你大脑中虽然已经声浪很大，但全都被被表面的嫉妒心所掩盖的其他情绪。有时，嫉妒会表现为盲目的、高声尖叫的怒火——而盲目使它很难被发现。

在多西开始思考嫉妒并与嫉妒心作斗争的初期，感到一种难以忍受的不安全感，大概是这样：“没有人会爱我，因为我自己有问题，我没有被爱的资格”。她在接受女权主义的早期就发现了自己的这一点，因此，她接下来做了这样的事情：去努力提升自己的自尊，夯实自己安全感的基础，让自己的安全感不再需要别人给予、也不会被人夺走——而这

完全符合她的女权主义立场。你大概能想象出这是多么宝贵的一课，也能想象出这份安全感对她还产生了多少意料之外的作用。感谢嫉妒——如果没有这一课，她就不会有足够的自信来写这本书。

如果你的嫉妒表现为让人失去理智的狂怒，那么你可能想了解其他人是如何成功处理愤怒的。你可以阅读一些有关愤怒的书籍，去发现其他人思考和应对愤怒的方法。也许你可以参加愤怒管理课程。也许你可以与愤怒共存。也许你可以先做到，让你的愤怒对你（和你的恋人）而言至少不是一件恐惧的事¹。这难道不值得努力吗？

许多人发现就自己身上而言，嫉妒的表现形式其实很容易处理——挥散不去的疑虑、对自己身体形象和能力表现的紧张。另一些人则发现自己陷入了恐怖或悲伤的漩涡，光是直视这些情绪甚至就已经很难了，更不用说将这一团乱麻理顺成不同的感受，比如对遗弃、损失或拒绝的恐惧。为什么我们有时会有这种感觉呢？对此，治疗师多西有一套自己的理论，这套理论不仅基于她自己的经验，也基于她曾在这些问题上帮助过的许多客户的经验。

嫉妒是一个面具，背后往往是你内心最棘手的冲突，这种冲突其实在你内心中叫喊着寻求解决，而你却浑然不知。因为它根深蒂固，所以当嫉妒从地平线上探出头来时，要保持清醒就变得非常难了：我们不停地变换姿势，转过身去，扭动身体，总之就是不想去感受它。此时你最可能感受到的

¹ 对于此，译者有一些共鸣的经历与大家分享：我的伴侣很害怕我生气，这个问题最严重的时候，他看到我生气，他会紧张到全身发抖。为了避免让我生气，他在生活中会处处忍让，察言观色。而我这边看见的就是两个人平时处得非常愉快，殊不知背后有着他不懈的努力。

情绪是悲伤——当你认为你需要不惜一切代价避免去感受那些冲突的时候。

有种不去感受某种感觉的方法，就是把它投射到你的伴侣身上。投射是一种心理防御，它是指通过将自己的情感的电影放在别人身上，试图将痛苦的感觉转移到自己之外，就好像那个人是一个屏幕，屏幕上播放的画面则是那些你害怕和你幻想的事情¹。这可能是嫉妒唯一的真实定义：它是将自己不舒服的感觉投射到伴侣身上的体验。

但也是有好消息的。如果上文中的任何描述让你看到了自己的样子，那么你内心的某个地方其实已经确定了：你已经足够强大，可以接受这些情绪潜流的存在。这意味着治愈自己的时机已经来临。用你的嫉妒来为自己指路：“去搞定这种感觉！”去上个课，加入一个小组，找一个好的治疗师，练一下冥想——去搞定自己的问题。如果你现在就去做这些工作，你会得到很多好处：治愈旧伤，开启新的可能性，获得健康，以及不再被恐惧绑架的能力……而且，作为额外的奖励，你还能获得性爱的自由。

有时，我们感觉到的“嫉妒”，其实是另一种东西。想一想嫉妒是如何在你身上起作用的。什么事最让你烦恼？是你不希望你的伴侣和别人一起做这些事，还是你希望你的伴侣和你一起做这些事？嫉妒实际上可能是羡慕，而羡慕往往很容易解决：为什么不和你的爱人安排个约会，去做你刚才发现自己错过了的事情呢？

¹ 译者补充：原文的解释对新手可能不太友好。简而言之，投射就是“以己度人”，或者“做贼心虚”，例如心术不正的人总觉得别人也要害他；怕狗的人因为内心觉得只要是狗就会咬人，所以一见到狗就无条件地远远躲开。等等。

有时，嫉妒从悲伤和失落的情绪中生发，这可能更难解释。我们的文化教导我们，当我们的伴侣与他人发生性关系时，我们就失去了一些东西。不是故意卖傻，但我们真的不理解。当我们的伴侣从热辣的约会中回家时，他们往往会兴奋不已，并且还会往家里带来一些新的想法。在这种情况下，我们看不到我们失去了什么。

或者，你所感受到的失落感可能是理想的破灭：你脑海中对完美关系的想象灰飞烟灭了。记住，所有的关系都会随着时间的推移而改变：人们的需求和愿望会随着年龄和环境的变化而变化，最成功的长期关系是灵活而拥抱变化的关系，在不同的时候呈现出不同的样子。

偶尔有些时候，我们感觉到不舒服，其实是意味着我们从直觉上感觉到伴侣要离开我们了。这种事也是有的。很多人说好了只忠于一人，却还是会为了新欢而抛弃旧爱，这事儿全世界都一样。不过如果这种事发生在你身上，恐怕这些话也安慰不了你罢。

我们目睹了一位朋友陷入深深的悲痛和失落，当时 ta 发现伴侣的情人想带着这位伴侣偷偷私奔。这个案例中，ta 的痛苦让 ta 看到了第三者的不诚实和各种操作，也给了伴侣与这个第三者断绝关系的勇气，以后如果再找别人，一定要对方充分尊重 ta 们这段主要关系。但是在另一方面，这种故事也可能很容易以分手告终；我们将在第 22 章《情感关系的消长沉浮》中更多地讨论分手，以及如何以道德的方式处理分手，并照顾自己和伴侣的感受。

嫉妒也可能与好胜心和想当第一的心态有关。为什么没有性爱的奥林匹克，因为性爱的成就无法用标准的尺度去度

量。我们不可能把每个人都按等级排序，评出谁是最受欢迎的，谁是最棒的。如果你发现了一些新鲜事物，想加入自己的节目单，你当然可以去学，不用浪费时间去埋怨自己怎么这也不懂那也不懂。

对自己性生活表现不佳的恐惧，可能会成为一个很深的暗伤。但请允许我们向你担保，最终，当你实现了你梦想中的生活方式时，你将会熟练地应对各色人等表达性欲的不同方式，你将不再需要怀疑自己的性表达、性能力，是否会落于别人的下风；你会从直接的体验中知晓这一切。伟大的爱者（great lovers）是后天造就的，而非天生如此。你可以向你的恋人、恋人的恋人、恋人的恋人的恋人学习，成为你想变成的那种性爱巨星。

练习：说出你的嫉妒体验

留出一些时间，静心内省。回想几个你感到嫉妒的时候，写下当时你都做些什么感受。你可能会发现自己满脑子都是别人在做什么。你可能需要一点耐心来回想自己的感受：愤怒、悲伤、绝望、绝望、焦虑；失落、丑陋、孤独、无价值的感觉；以及其他任何你在嫉妒时刻产生的情绪。我们经常因为产生了难过的情绪而怪罪自己，搞得好像自己必须要有一些正当理由才可以难受一样。当你感觉如此糟糕时，试着同情一下自己。

你的嫉妒故事是什么样的？你信这个故事吗？当你感到嫉妒时，你感觉自己是什么样子？

忘却嫉妒

要改变你经历一段情绪的方式，是需要时间的。所以你需要一个循序渐进的过程，在不断的考验和犯错中进步。考验肯定会来，人也肯定会犯错的。

开始的第一件事，是放手允许自己去学。允许自己有所不知，允许自己无知：佛家称之为“初心”¹。你必须允许自己犯错；你别无选择。所以，你要安慰自己：没有方法能让你优雅地摆脱嫉妒。这就像学习滑冰，你必须摔倒几次，出几次丑，才能变得像天鹅一样优雅。

最难的环节在于，学会在不依赖独占性生活的同时，还能为你们的关系建立牢固的安全基础。这项工作已经很难了，但它只是一个更大问题的一部分，即：如何把自己的动力掌握在自己手中，学会理解和爱自己，而无需依靠别人的肯定或确认。你将能够自由地去肯定别人，或者接受他人的肯定，这些不是因为有需求或者有义务，而是来自真心的爱和关怀。我们强烈建议你付出一些努力，学会肯定自己：你值得这样做。

许多人发现，随着自己发展出一个多偶制的家庭，ta们实际上可以获得更多人的肯定，从而不再那么依赖于一个伴侣的认可。Ta们的需求和营养来源被分散到了更广阔的领域。

¹ 原文 Beginner's mind，即初学者之心。这里的“初心”是日语词汇。因为英语世界对佛教的理解多半来自禅宗，而当代美国的禅宗思想又是从日本远渡而来。当今美国人最为熟知的禅师，是远渡重洋赴美传教的铃木俊隆。铃木禅师是将禅宗思想介绍到西方世界的重要日本僧人，也是影响美国当代“禅”文化的最重要的人物。其名著《禅者的初心》（Zen Mind, Beginner's Mind）是很多人的禅宗启蒙书。据传乔布斯的一生深受禅宗影响，《禅者的初心》即为他读的第一本禅宗入门书籍。

搞垮你的嫉妒心

嫉妒不是癌症，你没法把它切掉。它是你的一部分，是你表达恐惧和受伤的一种方式。你能做的是改变你体验嫉妒的方式，并学会处理它，就像你学会处理任何情绪一样：与它打交道，直到它打不垮你，当然也不是什么愉快的事情，但它变得可以忍受了——就像夏天里飘来一片温暖的阵雨，而不是台风过境。

一位女性在接受我们访问时，提出了关于如何应对嫉妒的好想法：

我注意到，我的嫉妒心时有时无，这取决于我对自己的感觉好或者不好。当没有得到自己想要的东西时，就很容易产生嫉妒，就会去想怎么别人都有，单我一人没有。我需要记住，满足自己的需求是我自己的事情。我感觉到了嫉妒，但我不愿意付诸行动，所以嫉妒大多会消失。

一旦你下定决心，不让嫉妒主导了你的行动，你就解锁了新技能：减少嫉妒对你的控制力。方法之一就是让自己去感受它。只感受它，不做别的。嫉妒会让你伤心，让你恐惧和困惑，但如果你静静地坐下来，带着同情和支持的心，去倾听自己内心那个受惊吓的孩子，你马上就会发现，你其实可以从嫉妒中走出来。

我们之所以难于克服嫉妒，很大一部分是因为，当可怕的、痛苦的情绪袭来时，我们倾向于回避它们。也许在很久以前，那时我们还是孩子，在这个世界上确实无能为力，处理情绪的工具也非常有限，我们感受到了可怕的东西，于是告诉自己：“我再也不要感受这种事情了，它太可怕了。我会死的。我杀死自己算了。”于是，我们把这种感觉，以及

引发这种感觉的事件，放进一个像锅一样的东西里，盖上盖子，捂得严严实实。随着时间的流逝，每当有什么事让我们想起锅里的东西，盖子有点摇晃，我们就会把盖子死死压紧——我们甚至可能不记得为什么。压力越来越大，与其说是因为锅里的东西，不如说是因为我们为盖好锅盖而进行的疯狂挣扎。

我们长大成人后，需要作为一个成年人来处理情绪上的现实问题，就需要打开盖子了，那时候我们可能又会感到恐惧。但是，意外的是，当我们真正看清并感受到锅里的东西时，它往往比我们担心的要容易处理得多。你确实可以打开你的汤锅，看看里面正在冒泡的东西，然后再把盖子盖上。当然，只要你需要，旧的防御系统还是会继续正常工作的。

我们也听说有些浪女会相互指责“你嫉妒了”，好像这是一种犯罪：“你吃醋了，是吗？别想抵赖！”尤其重要的是，你要对自己和你的亲密伴侣承认你的嫉妒。如果你已经嫉妒了却想假装自己不嫉妒，别人可能真的就信了，认为没必要给你提供支持或者保护——因为你挺好的啊，对吧？或者他们会认为你没有为自己的情绪负责。当你对自己否认嫉妒时，你就从自己身上夺走了同情自己、为自己提供支持和安慰的机会。

我们要记住，感觉到嫉妒（或任何其他情绪）并不是什么犯罪。只有行动才能造成犯罪。感觉就是感觉，无论你承认与否，它们都在那里。但是，当你把这些感觉塞回锅里时，它们可能会通过各种狡猾的途径来引起你的注意，具体表现为：极度不理智的愤怒、不合理的行为、对任何事情都极度焦虑、发脾气、哭闹，甚至躯体的疾病。“宣泄情绪”

意味着你已经被一种你抗拒着不愿察觉的情绪所驱使，并且做出你自己也无法理解、事后还可能会后悔的事情。

有时，宣泄情绪的表现形式是，对你的伴侣的行为下最后通牒，命令他们必须做或者禁止做某事。或者更糟糕的是，试图强制执行过去的“协议”，义愤填膺地说，是个人都能看得出来，ta 带鲍勃去看你想看的那部电影是不对的，ta 们这样做完全不考虑别人感受，甚至可以说是烂人。要建设性地解决嫉妒，方法绝对不是把别人说成错的。把自己的感受强加给伴侣，就像走进了死胡同，不管用的。嫉妒是一种产生于你内心的情绪，没有任何人或行为能“使”你嫉妒起来。不管你喜不喜欢，只有你才是唯一能让嫉妒减少或消失的人。

当某位恋人嫉妒并且感到痛苦时，我们更容易产生的反应可能是对 ta 生气、将 ta 推开，而不是陪在 ta 身边，保持同理心，倾听并给予关怀。当我们责怪这个人的嫉妒时，我们的真实表达其实是：当我们出门去和别人玩的时候，我们没办法倾听我们的爱人有多么痛苦。这种看似漠不关心的做法，其实是在逃避自己的负罪感，而且这种方法也不会让自己开心。

有一些更简单的解决方案。情绪是希望自己被听到的一——不论是别人的情绪，还是你自己的。一旦你理解了，仅仅是去倾听，你就已经是在做建设性的事情了，或者请别人来听你说话，然后你就可以把烦人的情绪倾倒出来，并且学会满足自己的情绪要求。这样做的目的是善待你的情绪，把它们当作客人一样欢迎，直到它们觉得事情都结束了，过去

了。记住，你不需要修复任何东西：你所要做的就是倾听，倾听自己或他人，并理解这种伤害。就这一点。

当珍妮特把自己爱上了一个新情人的事情告诉自己的生活伴侣后，他俩经历了一段艰难的时光：

当珍妮特第一次告诉他她爱上了她的一个情人时，她和她的生活伴侣经历了一段艰难的时刻：

我和这个女人交往有一段时间了，然后我惊讶地发现，我对她的感觉已经超越了单纯的炮友情谊，而变成了一种深刻的浪漫情感，我认定自己恋爱了。当我把这件事告诉我的生活伴侣时，我想他的第一反应是感觉自己受到了威胁、感到不安全，当然，还有嫉妒。我能感觉到他整个人快要炸了。我很难劝住自己不要去修复我们的感情，收回我刚说的关于恋爱的话，或者干脆整个地退出这件事的讨论，因为我感到害怕和自责。

但他没有爆炸。他让自己的情绪全然展露出来，但不让自己在情绪的驱使之下变得勃然大怒或者反应过度。他问了我一些问题，想知道我恋爱了这件事，对于我们的关系而言到底是个什么意思。我得以做出解释。我说我并不打算离开他，我对她的爱百分比不会威胁到我对他的爱，我并不想跟她成为彼此的主要伴侣——事实上，除了我自己的情感和我用来描述情感的词语之外，什么都没有改变。我们后来还是会时不时地重提那次讨论，尤其当我们的日程表都很忙，所以我可以挤出时间去陪伴情人的时候。

后来，我们各自的生活开始关注别的事情，我和她的关系便也很轻易就逐渐疏远了……他和我也是如此，只是没那么容易。然而，我们三人都参与了那段特殊的三角关系。回首

往事，我们可以自豪地看到，我们给予了彼此所需的空间和尊重，以处理这种起初让我们都感到危急的变化。

你可以感到嫉妒，但不必付诸行动。至于怒气冲冲地摔碎所有餐具，或者在你睡不着的第一个晚上，每十五分钟就打一个电话去骚扰你爱人的情人，打完就挂，挂完又打，或者单纯为了发泄而找身边最近的那个人大吵一架——这些都不会让你感觉好受些。所有这些都是人们为了不感到嫉妒、不感到害怕和渺小而做的事情。当我们用愤怒来驱赶脆弱的情绪时，愤怒会让我们感觉自己很强大，但实际上它不会让我们变得更强大或更安全。

当你感到了嫉妒，但却坚持住不发作时，你会发现，你虽然还是会面临难题，但你不会再被情绪绑架着，去做那些你并没有主动想做的事儿了。此时你迈出了瓦解嫉妒的第二步：你已经告诉了你的嫉妒，你不会允许它驱使你做出不冷静的事情来破坏你所珍爱的这段感情。

纪伯伦写过一段话，深刻地揭示了痛苦的本质：“你的痛苦，是包裹着你的认知的外壳正在破裂。”

在惊涛骇浪中前行¹

好了，现在你的外壳破了，痛苦的浪潮一波波地打在你身上。你该怎么办？请尽量让自己忘掉忧愁，心情放松，然后你可以看到自己不再会像以前一样被浪潮淹没，而是逐渐学会了驾驭这些波浪。鼓起勇气去感受你的感觉。探索你的

¹ 原文 whitewater rafting，激流泛舟，也有直接叫白水漂流的。是一种在水流湍急、礁石遍布的水域中进行的皮划艇运动，一般由 6-8 人一船。此处译文取其比喻义。

感觉，滋养它们，珍惜它们——你的感觉是你自己最不可或缺的一部分。

要照顾好自己，也别忘记“爱”的最重要的部分，不是爱一个人的美丽、力量和德行。真正考验“爱”的，是当别人看到我们的弱点、愚蠢和渺小，还依旧爱着我们。我们会期望爱人们给自己这种无条件的爱，不过对于自己给自己的爱，也不要降低要求哦。

请记住，当你审视自己时，目光要温柔一点。同时也要记住，你不是在平衡一本支票簿：你所见自己身上任何你不喜欢的部分，或者想去改变的部分，都不是可以用来抵扣自己优点的借债。当你学会了认真思考自己的优势，你就更容易以接纳和同情的态度看待自己的弱点。让你的优点能发挥最大价值，好好地珍惜它们吧。

从这件事开始：给自己下一个任务，要求自己熬过一段小小的嫉妒时光，比如某个晚上或者下午，你的伴侣可能去和别人玩了，请你熬过去。与自己做个约定：在这短暂的时间里，无论你产生了什么样的情绪，你都会守着它们。如果一个傍晚（或者一整夜）还是太长了，那就从五分钟或十分钟开始，然后做点什么来分散自己的注意力，比如看视频什么的。

可能也没有你想的那么难

这一挑战可能会有很多结果，而其中最常见的是，就是你的伴侣和另一个人约会去了，而你的感觉也没什么大不了的。惊喜！你的预期其实是会比实际情况要糟得多的。经验丰富的浪女通常会发现，ta们只是偶尔才会吃醋。当ta们确

实遭遇了嫉妒时，ta 们会审视这些个别的经历，看看这些事能让自己如何更了解自身，然后想想看能有什么办法，能在以后这些事情再度发生之时，让自己感到更安全、更好过一些。

我们访谈过一对伴侣，ta 们当时正在一种困难的境况中努力经营亲密关系。ta 们面临的境况是这样的：其中一方大部分时间都在外地出差，因此 ta 们与其他伴侣的交往基本都是在分居时进行的。这使得 ta 们事后也无法在现实世界中重新团聚。因此 ta 们定下了一些协议，其中一条是：无论身在何处，无论有多忙，每晚都要通电话。他们通常都是在某一方结束了与外面伴侣的约会以后再痛电话。这对情侣的某一人提到了他们在那些电话交流中感受到的体验：

他愿意听我的情绪。我毫不犹豫地说出我想说的一切；事实上，他鼓励我这样做。我发现，只要让我把话说出来，让我聊聊我的嫉妒和悲伤，就可以在某种程度上将这些东西化解掉。它们失去了很多力量，因为他并不抗拒我的这些感受；他只是倾听我的心情，然后顺其自然。

感受你的感觉¹

痛苦，即使是最强烈的痛苦，也会自然而然地消亡，只要你愿意。所以首要的应对策略，就是让自己尽量舒服一点，然后交给时间。找出你嫉妒时的情绪——受伤，愤怒，或者别的什么——让它们像河流一样，从你身体流入又流出。你的思绪可能停不下来，满脑子都是一些烦人的念头，怒气或者责备；你纠结于细枝末节的事情，觉得肯定都是别

¹ 原文 feel your feelings。其中 feelings 也可以理解为情绪、心情等。

人犯的错；你相信有人在占你的便宜，或者把你最真诚的情感扔在地上肆意践踏；你还深陷以上这些想法中不能自拔。你实在是伤得太狠了，所以肯定要有个人出来背锅的！但是有的时候情况恰恰就是：没有人干坏事，但坏事就是这样发生了。请允许我们向你保证：我们都可以挺过去的。别因为羞愧就想死，让这些念头自然流走就好。

向自己承诺：善待自己。一旦你的情绪暴露出来，与它们做朋友吧，这样可以更好地理解它们，也就是理解自己。做一些自我探索的计划和策略吧。写日记可以很好地宣泄情绪，同时也帮助你了解自己。哪怕你用鲜红的墨水，在日记本上写满了“操操操我讨厌这样”，也是 OK 的哦。如果你觉得这样宣泄还不错，我们建议你买一本超大号的日记本。还可以试试看把你意识中流动的想法都写下来，只要是你脑海中看到的，不论有没有意义，都写下来，看看你会得到什么。你一般会在此时得到很多关于自我认知的瑰丽宝藏。

你可以买一个大画板和一套油画棒（油画棒就是大人們的蜡笔）。这些大蜡笔可以让我们用鲜艳的颜色来做出表达，而不拘泥于细节。有时，你会画出来的线条一团乱麻，那也是很好的；即使你画出来的东西平平无奇，那也会帮助你静下心来，用色彩来发泄你的情绪。而在另一些时候，你可能会画出一幅对自己意义深远的画，让自己都大惊不已呢。

有些人喜欢用身体来表达自己的情绪，这些人可能喜欢跑步、去健身房、打扫厨房或者去花园里翻土。安全提示：如果你的感觉和情绪喜欢通过激烈的身体运动而表达出来，

你的肾上腺素可能分泌太多了，你实际上并没有自己感觉的那么强壮。所以请保留一点点精力来注意让自己别受伤。

找一些适合你情绪的音乐，或愤怒，或悲伤，或慌乱，然后在跳舞中把你的情绪放出来。找一把廉价的塑料网球拍，用它揍你的沙发，也可以让你心里舒服一些：在沙发前面找个位置跪下来，把球拍举过头顶，然后使出全身力气把球拍往下砸。睁开眼看着，就想象沙发上坐着让你生气的人或者别的东西（当然，首先排除你自己），然后把你的所感所想大声吼出来吧！

当你把自己表达出来时，你会更了解自己，并且以建设性地方式排解掉一些最强烈的压力。至少，你可以打扫出一个干净的厨房。

试着把注意力集中在身体的感受上：你在哪里感受到的这些情绪，喉咙、胸口还是内脏？将注意力转移到身体的感觉上会使情绪更加强烈，可能会让你流泪，但如果你允许自己在身体层面上感受到这些情绪，它们就会继续流淌。如果愤怒涌上心头，你可以猛揍枕头。如果你开始哭泣，那就让眼泪流出来，并且回想一下哭完以后那种强烈情绪释放一空的轻松感。

有事你会尝试一些发泄愤怒地方式，却发现自己感觉更糟了。给自己泡杯茶，让自己缓一缓，然后别再那么做了一一这不是适合你的做法。

有些人很难做到这一点，因为他们被教导说，为自己感到难过是不对的。你可以为别人难过，为什么不能花点时间为自己难过呢？这很难，你现在也感觉不好，所以要善待自己。

新近的神经学研究显示了一个非常有趣的现象：恐惧与感恩不能共存。因此，如果你感到恐惧或不安全，试着回忆三件你感激的事情，看看是否有什么变化。

练习：我保证¹

这里是一个练习，你可以和你的伴侣一起做，学习如何照顾好对方，即使是在艰难的时候。

列出十件你的伴侣可以做的、让你找到安全感的事情。

避免说得太抽象——关注行为，而非情绪。“再多爱我一些”是一种情绪，因此很难付诸行动；你怎么知道你的伴侣爱你多一点？“带一朵玫瑰给我”是一种行为，任何揣着一块钱美金的人都能做到。私下里写好你的清单，你的伴侣也是这样，然后你们可以聚在一起看看彼此的清单。

这项任务可能比听起来更复杂。你的脑海中可能会出现许多问题：我怎么能提出这样的要求？我的伴侣不是应该已经知道了吗？如果我非得开口去要，这真的算数吗？如果我的伴侣爱我，这不早就发生了吗？

如果你有这样的想法，想象一下你的伴侣向你寻求保证的感觉。如果能知道自己能帮上什么忙，感觉会不会很好？我们无法读懂对方的想法，但我们确实关心对方，一旦我们知道如何帮助对方，我们就能提供帮助。

¹ 原文“reassurance”，意为安慰、慰藉；（消除疑虑的）保证。

谁之过？

当你能够熟练地找到和说出自己的感受时，你可以尝试一项更具挑战性的任务：看看你是否能够在不责怪任何人——不是你的恋人，不是你恋人的恋人，尤其不是你自己——的情况下，写下你的感受或与你的朋友谈论你的感受。这个练习并不容易：你会惊讶于我们是多么容易陷入责备模式，但学会认领自己的感受且不把它们强加给别人，是非常、非常值得去做的一件事。

还有件事也很有帮助，那就是留意我们是如何为他人的动机找原因的。“你这么做只是因为你想惹我生气”——你觉得有多少次是真的？我们几乎从未故意惹怒过任何人；结果通常都是不愉快的。为了让别人理解你的感受，而编造别人的意图，这事做起来很容易。但如果有人拿别人从没有想过的动机去指责别人，那被指责的一方就很难说出自己的真实想法。

只有当我们都愿意掌握自己的情绪，并让我们的恋人和朋友掌握他们的情绪时，才能让人人都有力量去改变和成长。

当你是第三者

不论你是否单身，所有关于“把自己照顾好”的想法都是有用的，但我们中那些独居的人，需要做一些特别的准备，以防自己陷入孤独无助、只能被自己情绪淹没的处境。（在第 21 章《单身的浪女》中，我们还会对此展开论述）你需要和亲密的朋友多接触，也可以在你附近找一个互助小组或者同好会。和朋友相互约定，彼此倾听对方的感受。如果

要和某个伴侣进行一些严肃的沟通，别忘了提前规划好时间。单身，或者其他未与伴侣同居的情形，并不意味着你就不会受到嫉妒或者其他难过感觉的侵扰。

当我们已经约会中但还尚未同居时，我们可能很难抽出时间来做一些认真的讨论，聊聊我们的情绪、我们的不同，或者，好好地交流一下我们各自是如何理解和体会这一段关系的。为了挤出时间，很多人特别重视能真实地睡在一起：一起喝咖啡、一起慵懒地起床，甚至一起享用普通的早餐。如果觉得自己和恋人的每一次见面都应该是热火朝天的性爱，那就很难找到空间来进行哪怕是简单的对话，谈谈各自的感受，倾听对方的感受，了解和感受对方是什么样的人，并且加深彼此的联系。如果你们不在一起睡觉，试着在找个时候约午餐或早午餐，或者去郊外或海滩远足，还可以相约参观植物园或博物馆。

像对孩子一样对自己

当你被汹涌而来的情绪淹没、感到一片狼藉之时，可以问问自己，能不能做点什么事情来找回安全感。先放下你的大局观：别想着马上搞清楚整个事情的全貌，这事超出了你的处理能力。做几次深呼吸，有意识地把紧绷的肌肉放松下来，听一些舒缓的音乐。找个柔软的毯子，把自己包裹进去吧。这看似没什么，但只要你能改变自己的处境走出任何一步，哪怕只是最小的一步，你就在朝着正确的方向迈进了：相信自己可以真的学会处理好嫉妒心的问题。

在你学会扛过这些糟糕情绪的同时，也要允许自己好好照顾自己¹。对待坏情绪就像对待流感一样：好好给自己提供养分。有哪些能让你感到舒服的事物？把它们带给自己：是热巧克力、还是泡个长长的澡，出来还能裹上温热的浴巾、又或者是抱着你最爱的电影或游戏一直看/一直玩不放手、或是你最喜欢的某个泰迪熊布偶？若要更有效地给自己提供滋养，一定要触及到让身体也可以感受到的层面，因此，美好的身体体验——按摩、热水澡、抹身体乳、法兰绒睡衣——可以给你带来舒适感和安全感，即使你此时焦虑不安、思绪混乱。允许自己用最好的办法来照顾好自己。

当你预感到嫉妒心即将来临时，不妨制定一些计划来打发时间。当然，如果要求你也去找人来一场热辣的约会，并且和你的恋人时间一致，那确实对你时间管理的能力要求太高，毕竟大多数人的日程安排都太复杂了。万一你伴侣的约会对象因为流感阳了而见不了 ta，你该怎么办呢？你要取消自己的约会吗？与你约会的人可能正盼着要见你呢，ta 们与你在一起的时间对 ta 们来说可能很重要。第三方也有权在他们的生活中保留一些可预测性。

但是，即使你不能为自己安排一场热辣的约会，你也可以找一个朋友一起看电影，找个地方大聊特聊（当然，该保密的话不能乱说），又或者吃曲奇饼干，啃指甲，等等，只要能约到人。我们不建议你喝酒或嗑药，因为嗑药很可能会加重你的情绪紊乱，让你失去自控能力，让你忘了你曾经说的是要默默地度过嫉妒阶段，而不是对它采取什么行动。一

¹ 此处“允许”的原文是“give yourself permission”，直译为“授权”。此处暗示读者要放下自己的心理包袱，不要回避自己处于不良情绪中的现实，不要害怕承认自己此时暂时的脆弱，别让这些心理阻碍自己好好照顾自己。

定程度的逃避是可以的，但如果你麻醉自己，让自己什么也感受不到了，那你可就没机会来培养自己处理情绪的技巧了。

掌握这些技能需要练习，就像冥想或学习滑冰一样。一开始你会觉得自己很笨，不知道为什么自己要做这些事情，而且最后的效果也不见得会好。但如果你把照顾好自己这件事演练好了，一段时间后，你对世界的看法就会发生一些变化，世界会变得更加友好和热情，因为你已经把这样美好的世界创造出来了。

练习：十五种善待自己的方法

写下 15 件切实可行的善待自己的办法：例如，“去花店给自己买朵花”或“用热水泡脚并且按一按脚”。有时候，问问自己“要让自己感觉更安全、更优秀，或者让自己感觉被照顾好了，我能做些什么？”也是有用的。把清单上的这些办法写在索引卡片上。下一次，当你感到心烦意乱，需要别人的关爱时，请抽出一张卡片，然后就按抽出来的这个办法去做。

咬咬牙忍过去

在没有更好办法的情况下，咬紧牙关，硬着头皮，坚持下去直到危机结束，至少是一个可以接受的保底方案。多西还记得她决定不再接受单偶制后的第一次挑战：

我有一阵子在见一个年轻的男士，用很长的篇幅跟他说过我不找对象，也不打算再过回单偶制的生活了。他来我家做客时，我最好的朋友也在，我们都喝得有点醉，他就对她

动手动脚。她喜欢他，但不知道我和他有一腿，于是他们就在我家客厅的正中央搂着脖子亲了起来。我去！看着他们，我思绪万千，心想：“好吧，我又不想嫁给他，我也不想加入他们，我也不认为我这个朋友是双性恋，那我该怎么办？”也没有哪个老师教过我这种时候该怎么做才合适啊。说实话，我呆呆地坐了好一会儿，最后我心中对自己说道：“好吧，既然没有现成的剧本，那我只好编一个了。如果现在没有我朋友和我新欢抱成一团、在地上翻来覆去这回事，我本该在做什么呢？”我猜我会拿出我最近在读的那本塔罗牌的书，做点读书笔记。于是我上楼去，咬着牙开始自习。专心做笔记，至少让我没空想别的事情，我还是感觉舒服一些了。最后，他们离开了，我度过了一个陌生而孤独的夜晚，虽然感觉不一定很好，但至少我为自己过了这一关而感到自豪。我完全没有受到任何伤害，真的很 OK。我所掌握的是我自己的力量，所以……虽然有些怪怪的，但这就是我第一次成功克服嫉妒的故事了。

与恶心感硬碰硬

在你试图了解自己的嫉妒心时，可以问自己这样一个好问题：“有什么具体的画面是最让我心烦意乱的吗？”你很可能已经想象过这类画面了，所以让你再刻意去想这些吓人的东西，应该不会让你感到更难受了吧。

那些令人心神不宁的画面，那些真正困扰你的画面，并不是真的在向你展示你的伴侣正在做的事情——事实上，你并不知道伴侣在做什么。当我们不知道发生了什么事时，很少有人能只甩出一句“不知道啊”，然后啥也不想。我们会

填补空白，为此，我们会编一些事出来。你填空时看到的東西与现实无关：你看到的是你的恐惧。所以，现在你是知道自己在害怕什么，但不知道真实发生了什么事情。

我们的思想和大自然一样，很讨厌真空的出现。我们会紧张。想一想上一次你在等人回电话、或者家人很晚都不回家的时候。你是否给高速公路巡警打过电话、发过言辞不理性的短信、想象过各种可能发生的可怕的事情？也许你们可以约定，在你要回家的时候，于离开情人家之前给伴侣打个电话，不聊别的，主要是为了不让伴侣担心。

有个很有用的办法可以让你接受自己恐惧的事情，那就是承认它们：“是的，我怕这个”。现实几乎总是没有虚构那么可怕，所以你可以用现实的考验来消除自己的恐惧。

还要注意那些不那么危险、不那么充满焦虑的想象。你可能会惊讶地发现，想象你的恋人和别人做爱的画面，并没有你想象的那么可怕；或者，接吻的画面可能比性交更让你烦心，等等。试着把你想象到的事情写在索引卡片上，然后按照从最可怕到最不可怕的顺序排列。

然后，你就会知道哪些部分最让你害怕，哪些部分更给你安全感。现在，你有了可以给你安全感的東西，这是你走向基本舒适自在的第一步。

好事记在心间

列出一份清单，写下你们的关系中值得珍惜的每一件事物，然后收起来备用。做一个乐观主义者，把心态转向积极的一面。珍惜你所拥有的和你从伴侣那里得到的：时间、关注和爱，这是让你幸福美满的好东西。避免成为悲观主义

者，老是盯着不存在的东西，盯着流向别处的能量。这些能量不会从你得到的能量中减少：人际关系不像支票簿那样收支平衡。所以，当你感到自己缺了什么时，别忘了你的伴侣关系给你带来的那些所有美好的东西。

练习：寻宝

列出十个（或更多）理由，来说明为什么你的伴侣拥有你是一件幸福的事情。把清单放进口袋，随身携带几天。

列出十个（或更多）理由，来说明为什么你拥有你的伴侣也是一件幸福的事情。

也许你和这位伴侣都可以写一写，然后分享给对方看看。

分享

你和你的伴侣，需要练习一下“谈论嫉妒”这件事。我们认识的一对伴侣告诉我们，他们在关系中约定，任何一方都可以要求对方给他一段“吃醋时间”¹。在“吃醋时间”中，你可以畅谈那些让你烦躁的事情。也许你们周末需要分开，而你一到了这个时候就会感到恐慌、嫉妒和不安，又渺小又蠢笨，你的膝盖也会瑟瑟发抖，就像，呃，像泡进了醋坛子一样²。在这个约定中，伴侣的任务是倾听，同情，以及认可。伴侣的回应不能是“好的那我就和布兰奇约会

¹ 原文“jelly moment”，台译本直译为“果冻时间”。实际上 jelly 在俚语中等同于 jealous（通过将 jealous 的 -ous 变成 -ly，制造一种委婉的表达），都是嫉妒的意思。此处采取意译，并兼顾口语表达，译为“吃醋时间”。

² 原文“your knees are feeling like, well, jelly.” 此处继续采用意译。

了”，而应该是“噢，亲爱的，看到你这么不开心我也好难过。我是爱你的，我出去没多久就回来了。”

当我们告诉伴侣自己在嫉妒时，我们是在以一种非常完全的方式暴露自己的脆弱。当伴侣以尊重的态度回应我们，倾听我们的心声，肯定我们的感受，并支持和安慰我们时，我们会感觉到：我们当下感觉到了更强烈的关心和照顾，假如当初没有遇到这些问题，那就感觉不到对方这么体贴了。因此，我们强烈建议你你和的伴侣彼此分享自己的脆弱之处，去感受那种两个人更深层次地相互连结的美妙体验。我们都是人，都会脆弱，我们都需要被人肯定。

你用来帮助自己熬过嫉妒期的策略和方法，也会在你今后的生活中给你帮上忙。在这件事中你也会对自己有新的认识，你以后也会一次又一次地用上这些成果。上面提到过的所有技巧，都可以用来克服其他困难的事情，比如求职面试和撰写简历。选择，你已经有了整套应对嫉妒的办法了，这些工具还能帮你应对未来可能出现的别的让你痛苦的情绪。所以当你已经走到这么远了，恭喜你。庆祝一下自己的成功吧：用鲜艳的彩色笔把“我是天才”写二十遍吧¹！给自己买点好东西，你付出了很多努力，得到奖励也是应该的。

灵修的路径？

嫉妒使你寻求治愈，而当你真的能够治愈自己，你将把嫉妒踩在脚下，获得成长。你还将走出旧有的范式和熟悉的预设，走向令人却步的未知。改变自己情绪的劳作需要你

¹ 原文是 two dozen times，实际上是 24 遍。此处为了译文流畅，译为二十遍。

自己打开来，去愿意感受，该退缩时也要退缩，比以前更清醒和自觉。这不正是如宗教性一般的灵性，一种更开阔、更延展的意识状态吗？

嫉妒可以成为你的路径，不只是治疗旧伤之路，也是**敞开心扉（openhartedness）**之路——把心向你的爱人打开，向自己打开，就如同你打开自己的情感关系，让所有触手可及的爱情、性爱和满足感都能走得进来一样。

关于爱，最后还说明一下：若要消除对不被人爱的恐惧，有一剂良方是：记住爱一个人是多么好的一种感觉。如果你觉得自己不被爱，想让自己感觉好一些，那就去爱一个人，看看会发生什么。

论恋爱关系

人们在谈论他们的关系时，经常用到“恋爱的”（romantic）¹这个词。在多西的治疗实践中，有时客户会对一段新的关系满不在乎，说“哦，那不算谈恋爱。”我们俩都不常用这个说法，所以我们打算好好看看这个词到底是什么意思。

我们找了一些朋友问了下。我们了解到，对于很多人来说，谈恋爱这种事意味着在情感和承诺方面要有一些深度，并且/或者还要把自己编进一个特定的、理想化的故事里。大多数人的“恋爱”，似乎意味着某种特定的叙述，而不是一种情感。想一想吧，例如当人们要在“恋爱”关系和“性”

¹ 在汉语习惯中，我们极少用“浪漫”这个词来表达一段关系是恋爱关系，更多的时候直接用“恋爱”“爱情”这些词。因此，本篇中所有的 romantic 和 romance 不译成浪漫、罗曼蒂克及罗曼史，而是译成“恋爱的”和“恋爱关系”。

关系之间画一条界线的话，前者包含某种发展的轨迹。我们在文学影视作品里一遍又一遍地看到过太多这种故事了：男孩遇见女孩（或者两男孩相遇，或者两女孩相遇），然后约会，之后是第二次约会，再之后第三次约会并上床，期间二人的认识逐渐加深，也产生过误会，两人相互送礼物，还度过了一些有趣或者古怪的时刻，然后就是婚礼，两人在婚礼上彼此承诺一辈子的“亲密无间、永不分离”。

我们觉得以上这些，直到结尾之前，都没有什么问题。极少有人读过那种三个人（或者四人、更多人）在一起过一辈子的幸福故事，更不会有人哪怕想一下这样的可能性：我想和这个人今生今世永不分离，和那个人又谈另一种恋爱。更没人知道的是，恋爱故事写到后面，也可以是伴侣分手后，以朋友、孩他爸/妈或者前任（但依然相爱）的身份继续相处。

因为我们的成长环境里就到处都是这种故事，从童话到色情小说，都是这种路数的东西。它会让你产生一些对情感的期望，影响你成为一个道德浪女的目标。这种一刀切的“恋爱”叙事，可能会让你想尝试把所有的情感关系都塑造成这一个面貌，而不论这种故事是否适合你、适合你面前这个非虚构的大活人、以及你们将共同筑造的那段关系。

所以，如果你是那种会梦想着收到一支鲜红的玫瑰花、在夕阳下的沙滩上漫步的人，享受那美好的梦吧，但也要知道，你可以学着把这个梦改换不同的细节、加入不同的人再做一次又一次，只要你的想象力和性冲动可以带你抵达。

第十六章 拥抱冲突

没有什么比共同的脆弱（vulnerability）更能建立亲密感了。我们绝不是说那些共同经历的爱意带给我们的美好事物不重要（欢笑、幸福和性爱等），但是论起让亲密感变得更深刻，没什么比得上那些一起经历的低潮体验：当我们被生活（或者什么别的东西）毒打，快要脱掉一层皮，感觉惊慌又无助，而爱人却在身边一直陪着我们，愿意帮我们分担掉一些可怕的事情。这些时候也是我们的关系变得最最亲密的时候。

你能从这里面得到什么？

有的人听说浪女居然也会经历强烈的不安全感，就觉得很惊讶，但其实事实就是这样，浪女也和别人一样，会焦虑会不安，况且消除焦虑的技巧也不是生来就有人教的。

你接纳自己有什么自由，要比接纳伴侣有什么自由要容易得多——或者反之亦然。在外约会和在家恋爱是两种不同的功能，就像吃饭和做饭一样，各有各的回报，也都需要各自特定的技能才能完成。

出现问题的时候，有这么一句话很适合拿来向自己提问：“我期望从这样的局面中获得什么？”为什么你要如此攻坚克难地让自己当上一名浪女？答案取悦于你自己的个人处境，但是对于很多人来说，做浪女的回报就是我们自己的自由，而且如果我们要争取自己的自由，就必须要学会给予伴侣自由。

付出和收获自由，意味着我们还需要掌握一些办法来应对那些会在情绪不稳定时出现的不可避免的冲突。有很多好的办法。你可以从这件事开始：回想一下自己对于冲突有怎样的认知。在处理冲突这方面，你其实已经颇有思考，你可能是在父母的膝下（字面意义）学到的，又或者是缩在角落里无路可退的时候想通的。

研究一下你童年时为了存活下来而不得不遵守的那些“剧本”，这能在很大程度上解释你今天对于怒气和冲突的反应是怎么来的。作为儿童，你没得选。你只能以某种方式适应家人的规则。你那时候是怎么让自己保持安全的？

也许当时从没有过这类问题？在健康家庭中长大的孩子，往往性情随和，遇事也从容不惧。但是在这种并不常见的健康家庭中成长也有负面作用，那就是，这些人很难理解为什么人人都显得很怕出事的样子。

不过，大多数人都学会了为了自身安危而隐藏自己，或者为了保护自己而反击，又或者学会了显得渺小可怜，以此得到人们的怜悯。如果你面对冲突，会做出如下的回应——防卫心变得很重、容易被激怒、想退缩逃离、变得爱哭、等等——你养成这样的行为模式肯定是有原因的。

一旦你理解了自己的这些习惯性反射是怎么养成的，更多的选择就向你敞开了大门。和你的伴侣谈谈吧：Ta 们的“剧本”又是什么样的？如果一方很想听另一方聊聊自己的感受，而另一方只想躲得远远的，不然就没有安全感？如何应对冲突，你们也许各有自己的技巧。也许你们也可以从对方那里学到新的技巧呢。

闹亦有道¹

当我们思考共享脆弱是如何加固亲密关系时，很自然会想到那最最亲密的行为：争吵。很多人相信，伴侣之间的争端要不惜一切代价来避免，但大多数情感关系治疗师并不同意这一点。伴侣之间的争吵似乎是一种普遍的体验：没有很多人真的喜欢吵架，但吵架又是必要的，在筑造更稳固的关系、帮助自己成长和改变的过程中，争吵是一个建设性的因素，就像一场大火能让了无生气的老树林子得以重获生机一样。

在一段长期关系中，必须给“愤怒”的沟通留一条出路，也必须有个办法来尽力搞定分歧。首先，你可能需要发泄一些愤怒，这句话当然包括了“找到一个安全和建设性的办法来度过愤怒情绪，并且释放掉一些怒气”的意思。你们可能需要提前约好这件事该怎么做：不能冲着伴侣生气？不能当着孩子的面？不在开车的时候吵架？不在喝多了以后吵架？只在一个自己和大家都可以安全地大声喧哗的地方吵架？

依我们所见，真正的问题不是避免争吵，而是学习不让吵架成为破坏性的事情——不论是身体上、道德上还是情感上。良好的争吵和糟践虐待是截然不同的。一场干干净净的“好的”争吵，不但保障安全，而且注重“双边性”，这样双方都有机会充分表达自己的所感所想，并在争吵结束时，比以前更强大、更亲近：可谓是被烈火绑定在了一起。

¹ 原文 fight fair，直译“公允地争吵”，也就是后文要介绍的方法的名称。“闹亦有道”这一译法仅在此标题中出现一次。

“公允争吵”的概念，第一次提出来是在乔治·R·巴赫博士之大作《亲密的敌人：如何在爱情和婚姻中公允地争吵（The Intimate Enemy: How to Fight Fair in Love and Marriage）》中首次得到阐述的。这本书于1968年出版，已经非常过时了，但其中关于沟通的素材，和关于“如何建设性地把愤怒情绪传给伴侣”这一问题的详细描述，都可谓无价之宝。你也许还可以考虑看看本书后附“延伸阅读”中列出的别的什么书。不论你读哪本，和伴侣一起读，这样你们就站在同一个起跑线上，接收着相同的信息，并且还可以让你们讨论一下如何沟通你们生活中那些重要的大事。

偶尔，你可能想无视一些困扰你的事情，因为它们看起来就是小得不能再小的小事。然而，如果一件事在你脑海中出现三次以上，那显然是甩不掉的。也许你可以跟伴侣聊聊，就以“有件小事烦了我很久了”这句话开头吧。

所以，如果人的情绪其实喜欢被人听到，而愤怒这种情绪却很难说出来给人听，我们该怎么在发泄愤怒、让自己畅快了的同时，不去制造出麻烦让自己重新不爽呢？

双赢的方案

发起一次好的争吵，要带着这样的认识：要吵得成功，就要让人人都得赢。如果一方吵赢了而另一方输了，那么引起争端的问题依然没有解决：不要天真地幻想，谁“输了”，谁就放弃了自己在这问题上的利益。当你觉得自己对方在能力和权威上、吵架的火力上甚至只是说话的音量上压了自己一头，你就会心怀怨恨，而问题还是继续成为问题。唯一真正的胜利之道，就是达成一个让各方都能感到自

己有赢到的解决方案。所以在一场干干净净的“好的”争吵里，每个人的感受都应该被听到，被纳入考虑范围，最后的方案也要由协商决定，而不是说些什么“强权即公理”这种话。

公允地争吵，具体说来就是要接受规则和限制的约束，尊重每个人表达自己情绪和想法的权利（也包括自己的）。给吵架安排一个时间，并且是双方都同意的时间，这样做会很有助益；如果我们在卫生间或者临出门上班的时候对伴侣突然袭击，那这种敌对情况就不是建设性的。我们需要把大讨论安排在彼此都可以全情投入的时候。

安排吵架的时间还有一个好处，就是你可以提前准备，整理思路，并且可以预判某个问题会在什么时候解决。如果你在周二对家庭日常开销感到不高兴，然后你知道了你们会在周四吵这个事情，那么要暂时放下这些事就很容易了。大多数人一感觉到事情永远解决不了，就学不会怎么把这些烦心事暂时放到一边。

“你什么意思啊？安排吵架？吵架不就是像火山一样，说喷发就喷发吗？我们吵架的时候，不可能讲什么规矩和限制啊，不是吗？吵架不就是高强度的情绪大爆发吗？”好吧，也是，但我们不相信你在高强度发泄情绪的时候能解决问题问题。当你的情绪爆发时，重要的是承认它们、并且关注它们。无论你的表达方式有多么笨拙，这些都是你内心真实想法；显然，你一想起这些事就会激动，所以这些真实想法很重要。“

触发因素

为什么我们会突然间变得很激动，尤其是在亲密关系里发生冲突时？其实大家都会这样，不只是你。多西回忆起，19岁那年，她无缘无故地感觉到恐惧惊慌——直到后来，她犯恐惧症的时候注意到有东西在快速地接近她的脸。以前她父亲一旦脾气上来了，就会二话不说给她一个耳刮子。多西意识到了这个原理：只要有什么东西快速朝她的脸移动过来（即使是她的爱人），她的身体就会不由自主地感觉到要挨打了。一旦这个原因搞清楚了，她就可以在恐惧发作的时候环顾四周，然后就能看到其实这会儿并没有什么威胁，然后恐惧就烟消云散。

关于“触发因素（trigger）”是如何在生理层面上起作用的，对大脑功能的新近研究成果向我们提供了大量有用的信息。我们有一个叫杏仁核（amygdala）的器官，它的作用是记忆那些带有强烈情绪（不论是开心还是可怕）的场景，并且让我们采取行动。这种现象最让人熟悉的就是它的极端形式，即虐待生还者和退伍军人经常体验到的闪回（flashback）。

杏仁核和脑垂体之间有着直接的联系，可以在我们动用智力之前启动紧急反应系统。肾上腺素涌入我们的血液，神经突充满了去甲肾上腺素，细胞将糖分全都释放到血管中，让我们有能量去正面迎战或者奋力逃跑。我们身体的整个系统都被化学反应劫持了，一切事情都瞬间变得异常地紧急。在亲密的争吵中，“触发”的反应尤其常见，而且一旦发生了就特别剧烈，我们在孩提时代所习得的触发因素都有可能在此时被激发。更复杂的是，出于各种原因，我们很多

人都学会了抑制自己的情感，所以我们常常在不明就里、不知所以的情况下就被触发了。

我们首先要认识到的是，在这种肾上腺素高涨的状态下，我们解决不了任何问题。这种肾上腺素引发的“非战即逃（fight or flight）”模式让我们获得度过危机的巨大能量，但事情并不是我们用常识能理解的那样子。

然而，在这种生理的应激反应中，有两件事是我们可以学着利用起来的。第一，如果我们可以坚持 15-20 分钟，在此期间不去触发这一压力反射，我们的生理机制就会恢复正常，我们自己也会恢复理智。后文将介绍这一让自己通过暂停（time-out）来重获冷静的流程。

还有更好的好事：每次我们成功地花上十五分钟，极尽我们能做到的方式来善待自己、照料好自己时，我们实际也是在物理层面上修复杏仁核：此时身体会生成具有整合功能的纤维，来传递具有舒缓功能的神经递质。因此每当我们成功地度过一次危机，我们也增强了自己缓解修复自身的能力。所以，请不厌其烦地练习“善待自己”这件事吧。

下面将介绍，当你本人或者伴侣受到刺激（“触发”）时，该如何抽离出来、暂停一段时间。首先设法停止当前的局势，各人分开相处。然后，好好照顾自己十五分钟，注意不要重新触发自己的应激系统。休息直到肾上腺素水平恢复正常，自己也冷静一些了。

你需要和每个伴侣事先协商一下，在以下问题上彼此达成一些一致。首先，每个人都要理解，喊出暂停无关谁对谁错。如果你们当下正在做的或者正在聊的事情，让谁突然应激、警铃大作，那么你们双方都要停止下来，不让肾上腺素

继续爆发。停下来可能很难：肯定会有某一方觉得自己被抛弃、被断线、被中止，或者被忽视了。请记住，只需要暂停十五分钟，不是永远。

由于你们可能需要分别在两个房间里呆上十五分钟，所以最好事先约定好谁比较想去哪个房间。你们的电脑、书籍和读书椅都在哪？如果有人想听歌或者看电视，是否需要戴上耳机来避免吵到另一方？如果有人想出去走走，最好约定不超过 20 分钟就通个电话，互相报一下平安。

有些人喜欢用一个约好的安全词来叫暂停，也许这个词就是“暂停”，又可能是“红牌”，或者别的什么看起来傻乎乎因此喊出来可以缓解愤怒的词语。

如果你们有孩子，而且孩子也在家，那孩子归谁照顾？大人吵架时，孩子可能会觉得紧张，希望得到安慰，这是百分百正当的需求。但是，孩子此时对家长有需求、变得粘人的时候，很可能恰好也是你们更想不被打扰、关注的重点都在自身需要上的时候。

可以约好在暂停的时候保持安静。如果要想太多事，很可能又会触发别的什么因素，让肾上腺素再次上升，那麻烦就多得没完了。

你要和你的伴侣讨论一下这些事情，计划好你们第一次的暂停练习。然后找个机会实操一下。可以先试试只用一个稍微有点儿烦人的小问题，然后喊出暂停。只为了练习，别真吵。

当你感觉到那种最熟悉的、让自己很不舒服的情绪涌上心头，并且意识到自己被“触发”了——也许只是感到不快或沮丧，又也许是暴怒或悲痛——请喊出暂停。强烈的情绪

往往出现得非常快，而且很难预测，所以当你开始被情绪淹没时，只要你想起了你还有这个暂停的选项，就立即喊出暂停吧。

你们要把自己从那个对话现场中拽出来，去你们约定好的地方分开待会儿。使用任何能想到的办法来让自己冷静下来，并且不再触发自己的情绪炸弹。做几次深呼吸，记得吐气要吐得彻底：减少肺里的二氧化碳，有利于降低肾上腺素水平。我们喜欢找些能转移注意力的事情来做——本书两位作者都做不到在情绪爆发的时候还能静心冥想，如果你可以，那你就去冥想也可以，但如果你现在满脑子乱糟糟的静不下来，也不要责备自己。我们一般会去看小说、杂志，或者上网冲浪，打纸牌游戏，听听音乐，或者看一部老电影。尽量避开那些能刺激肾上腺素分泌的事物，例如清版射击游戏¹，互联网对线、听歌也别听那些歌词很暴力的。有的人觉得一边放着狂野暴力的 hiphop 音乐，一边通过跳舞发泄愤怒很爽，但是也有人觉得这也太激烈了。你以后可以从经验中学到最适合自己的方法。

你可以写下你自己的感受，或者画出来也行。艺术水平的高低并不重要：你只是做给自己用的。本书作者之一的日记，经常就是这样的：开头是疯狂而直白的投射，内容都是对别人的扎心的指控，然后写着写着，就神奇地变成了**非评**

¹ 原文 “shoot-‘em-up games”，缩写 STG 或 shmup，Shoot ‘em up（清版射击）和 Beat ‘em up（清版格斗）都是 90 年代流行的动作游戏类型。与现今流行的 FPS（第一人称视角射击）游戏不同，shmup 玩家站在第三人称视角，操纵游戏角色（可能是人物，也可能是战斗机或其他），一边前进一边与前方迎面而来的各种敌人（或敌机）相互射击，直至所有敌人消灭完毕。这是一种已经成为历史的游戏类型，它也提醒着读者再次忆起本书原文的撰写时间。

价性的分析，探究她和伴侣到底在吵些什么。有时候结尾还会就“我为何如此难受”这一问题产生一些全新的认识。

15 分钟后，检查一下自己——感觉好些了吗？前几次的暂停时间可以长一些，直到你学会了适合自己的方法，并在练习过程中逐渐熟练和自信起来。

当你们准备好重归于好时，做一些轻松舒适的事情。去公园散散步，买些你们喜欢吃的东西带回家，一起做饭，亲密地一起看个视频。约个时间，继续讨论梳理一下那个触发了情感炸弹而不得不让你们暂停一下的话题。

“暂停”这件事的过程很少是优雅的、漂亮的，甚至看起来也不像可以接受的事情。当我们情绪失控时，我们需要暂停。这时候我们肯定不会在自己的最佳状态。别不乐意原谅对方（彼此都是），毕竟我们只是人而不是神。也别不乐意原谅自己。当你们重新走到一起，重归于好，互相理解时，这结果会让你觉得这些努力是值得的。

多说“我”字句¹

良好的沟通开始于各人都能说出自己的感受，至于讨论各种方案的利弊，都远远在此之后了。良好沟通的基础是明确识别出我们的感受，表达出来，确定我们的伴侣听到并且听懂了我们所说的话（不论 ta 们是否同意）。情绪不是观点，而是事实：是关于人们当下体验的真相实情。

试着用“我感觉……”开头的句子说话。“你让我感觉很糟糕”和“我感觉很糟糕”之间存在着巨大的差异。

“我”字开头的句子，是对我们所感所想的一种单纯的陈述

¹ 原文“I-Messages”。此处明显是 neta 了 iMessage 而创造出的双关语。

而已，不含任何之责的意味。当你的恋人不觉得受到攻击，也不需要感到防卫时，ta 就可以不带任何负担地去听你到底说了什么。相反，如果你的句子以“你”开头，尤其是以“你总是”开头，你的伴侣很可能会认为你在攻击 ta，并做出防御性反应。

然后，“我感觉……”后面需要跟上的是描述情绪的词：难过、要疯了、高兴、生气了等。或者是一些身体上的感觉，例如：反胃、紧张压抑、紧张焦虑、想要发抖¹等。

“我感觉……”后面如果接的是一个句子²，那更多地是在表达一件自己认为的真相，而非一种感受，就像“我觉得我们的性生活不应该像现在这么频繁”，或者是一种隐蔽的“你”字句，例如“我感觉你疯了。”我们还经常用“被 XX”这类词语来描述自己的情绪，例如“我感觉自己被评判/被攻击/被背叛了”。这其实也是一种隐蔽的“你”字句：“你在评判/攻击/背叛我。”

我们大多数人都很抵触被别人说出我们自己是什么感觉——无论他们说得多对，当别人越俎代庖地把我们内心真实想法说给我们听时，这都是对我们边界的侵犯。所以换个方式，试试这个态度好得多的问法：“你现在感觉怎么样了？我在想你现在是不是在难过。”

¹ 这里原文列举的都是英文形容词，但因为汉语的表达习惯与英语不同，为了译文顺畅，这里有些词语译为动词短语。

² 这里原文是“I feel that”，而上一处是“I feel”。台译本未作区分，一律译为“我觉得”，实际上此处作者是想说“I feel”后面要直接加表达自己感受的形容词，而不要接一个“that”引导的陈述句，意图强调我们要专注自己的感觉，不要急于对事情做判断。台译本此处处理不当，造成读者困惑。此处对译文稍作调整，以突出这一区别。

当我们在对自己的恋人提出各种控诉，把 ta 当作我们发泄不满的靶子时，我们不能要求 ta 们依然云淡风轻；那是在要求 ta 准许你向 ta 施以虐行，那 ta 坚决不从才对了。但我们可以要 ta 倾听我们的感受，因为要 ta 放下手头的事，匀出几分钟来听听我们的心情，是完全可行的。要学习如何使用“我”字句，可以试着谈论一个你当前面临的问题，但不要出现“你”字，也不要谈论别人在做什么，只谈你自己的感受。这种技巧需要一点练习，但没有一开始看起来那么困难。

当轮到你倾听恋人的感受时，要让自己进入倾听模式。记住，“感受”喜欢被听见，被认可，所以不要分析，也不要去解释事情。只要倾听，你可能会惊讶地发现一些你不知道的事情。你可以从别人的角度了解世界的样子，你可以体会别人的感受，你可以认可别人的立场并表示理解。这样，解决方案就能更自由、更自然地浮出水面。没有错误的解决方案，也没有正确的解决方案——只有让大家的感觉都变好的一致方案。

练习：感觉的配对

本练习的目的是以让对方听得见的方式讲述自己的感受，并认真倾听对方的感受。每个人有三分钟的发言时间，此时另一方只听不说。

腾出 30-45 分钟，这期间你和伴侣不受外界干扰。确定谁先说，谁先听。准备一个计时器，倒计时三分钟。

感受喜欢被听见。因此，在听的时候，你要说的都是表示倾听的话语，如“OK”、“是的”、“我听到了”和“我明白了”。

阅读本节关于“我”字句的内容。请记住，我们可以要求我们的爱人倾听我们谈论我们的感受和我们的近况。但如果要求任何人立正站好来给别人的控诉和责备当靶子，那肯定是不公平的，所以在这个练习中，不允许说出“你”字开头的句子。

在练习过程中，双方要尽量保持眼神接触。

可以把这种做法当作一种讨论嫉妒的安全方法来用。你们以后还可以用它来讨论任何的情绪化的事情。你们可以仿效下面这个流程：

倾听人：“关于嫉妒，你有什么想跟我说的吗？”

发言人：“当我关注自己内心时，我发现……”（时长不限，讲舒服了为止）

倾听人（自始至终）：“是的。”“嗯我知道了。”“OK。”“嗯嗯。”（诸如此类）

倾听人（发言人说完后）：“还有没有什么没说完的需要补充吗？”

发言人（可以继续，或者）：“没了，现在我就这些要说的。”

倾听人：“谢谢你。”

倾听者往往会感到自己脑子里满是想法、建议和别的各种想法，但这些都不能说出口。在这几分钟里，把自己的想法放在一边，用心体会专注于倾听是一种什么感觉。鉴于接

下来你听到的内容可能会让你有很多话想要回应，所以我们建议你在转换角色之前，稍事休息，或者做点别的事情缓冲一下。

这些都是非常亲密的对话。请你向伴侣表达一下你的重视和感激，因为 ta 要激起足够的勇气，才能敞开展论自己内心的这些挣扎。拥抱一下就很好！

帮助资源就在身边

你不必全靠自己一个人完成这一切——有很多很好的书籍、课程、工作坊和别的资源。不妨花点时间和精力来学一学怎么沟通，而且还可以带着你想与之沟通的那个人一起参加。

有很多关于伴侣间沟通的周末工作坊都很棒；有些教堂会在周末为已婚伴侣组织静修营（retreat），有些医学中心也为伴侣提供沟通和愤怒管理课程。即使一些工作坊和课程并不特别针对浪女群体开设，也值得去一去。我们从未见过哪对伴侣从沟通课程或者亲密关系工作坊回来时没有得到一丁点儿新技能和新思维的。有些工作坊的设立是专为解决非单偶制关系的有关问题，别犹豫，赶快报名参加吧，请记住，工作坊的发起人都有专业的知识，善于创建一个安全的环境，让人们能自在地探索极具敏感性的问题。很多伴侣在生活中出现了新的问题后，就又重新去参加工作坊。我们鼓励你去参加课程或者工作坊，如果在费用上面有些问题，一些工作坊也会提供优惠票，给那些帮忙做勤务工作和体力活的参与者。仅仅只需要知道，其他人也会和你一样，受困于相同的问题难以解决，也能让你好过一些。

你还可以在小圈子的团体或者网上的小组和部落之间找到支持，发现想法，获取信息。关于如何找到这些内容，请参看本书第 19 章《建立联系》。

还有一个更昂贵但是依然推荐的选择，就是找一个伴侣关系咨询师/顾问，约几次咨询服务。总体来说，我们建议你
把咨询师作为第二阶段的备选项，首先还是去参加课程或工作坊。除非你有一些隐私上的顾虑，难以坦诚地去参加接受课程和工作坊。

事先筛查一下这些服务和资源，看看它们是否接受你的开放式关系。有些老派的心理学家、某些工作坊和静修营的负责人，会觉得“对很多人都产生欲望”属于某种症状，说明你的一些心理机制产生了紊乱。在这些对你有敌意的环境里，你可能不会感到它们会充分地支持你。如果你需要寻找能与你共情的咨询师或者小组，可以问问朋友，或者在搜索引擎里搜一下“多边关系咨询+你所在位置的地名”。大多数的治疗师现在都有个人网站了，ta 们会在网站上列出自己的技能和经验，并且展示自己的理念和观点。你可以给 ta 们写邮件，询问 ta 在处理非单偶制的情感关系方面有何经验。

我们强烈建议你早点把这些支持资源了解清楚，不要等到以后再说。几乎每个人都可以时不时地运用一下沟通技巧以作“热身”，而你若是等到你们的关系出现危机时才想起这回事，那你要做的事情就困难得多了，还不如一直以来都在练习沟通技巧呢。

时间是你的朋友

在一些文化中，人们习惯于在对方发言后等待几分钟再做出回应：不先让对方所说的话在自己脑袋里转一转，那就太粗鲁、太不尊重人了。人家说完就立马发言，则表明你只是在等待说话者安静下来，这样你就可以马上开口去改变 ta 的想法。我们建议在对任何严肃的交流做出回应之前，稍微停顿一点时间，尤其是当这件事对说话的人很重要的时候。通常，当你有意地让沟通慢下来时，你会听到一些新的东西。

人们在遇到分歧时，常常会把它当成是一件急需立即解决的事情。他们会在发现意见不一致后的几分钟内努力寻求解决方案——但他们的看法本来就一直不同啊。

然而，你们可能已经在带着这种不一致生活了很久，那再久一点也不会有什么不一样。因此，可以考虑这样的策略：承认分歧，用本章学到的原则，让彼此都有一个机会陈述自己的感受，然后花两天时间消化你们听到想到的事情。

当你们再回过头来讨论你们的分歧时，你们的状态可能会平静得多。你可能会更清楚地了解什么对你来说是重要的，也更能体会到对你的爱人来说什么是重要的，以及为什么重要。因此，你们可能意识到你们这段关系的状态更好了，现在可以讨论出一个相对能够皆大欢喜的解决方案了。

或者，可能两天后事情会变得简单得多，不再需要什么特别的指南来帮助你们达成协议了。请记住，在有关情绪的事务上，时间是你的朋友。

写出来

有时，我们的感受太复杂了，似乎没办法通过与爱人面对面的交谈来处理。在这种情况下，你可能想写一封深思熟虑的信，让你的爱人以自己的节奏来吸收和消化，用一种缓慢谨慎的方式知晓你整个的想法。这种书信并不能代替真正的谈话，但它可以是一个很好的前奏，是一种让人觉得稍微安全一些的开启讨论的方式。

不过，重要的是，你必须认真考虑了一段时间后再送出这封信。书信往来的缺点是无法在沟通中保留那些细微但重要的东西——面部表情、肢体语言和身体的触碰。好的一面是，或者说应该是，一封信的撰写可以很谨慎，不会有过度的情感超载。不过如果还没认真考虑信件的内容，就直接点击了“发送”，或者把信封扔进信箱，那么你就承担了所有的缺点，一点优点都没捞着。

先写一封你不打算寄出的信，说出你所有的感觉和关切。珍妮特会把这类信件保存在她邮箱软件的“草稿”文件夹中；多西会把它们先写在文字处理程序¹中，以后再粘贴到电子邮件里面。把你所有的感受都写出来，先别担心你的伴侣会如何回应，这样你才能充分表达自己。然后关闭文件，去做别的事情。过几天再回来添加新的内容（或者删去不要的），然后检查你写的内容，确保你写的都是自己真实情绪，并且使用“我”字开头的句子。像这种以“你这个傻哔”开头的句子，我们通常都是要删掉的。之后，当你能读完这封信，并且可以想象你的朋友能真的理解让你烦心的是什么事，就可以发送出去了。

¹ 就是像 Microsoft Word 这样的，对文本进行排版、调整格式的软件。

我们希望下面的提醒对你来说时多余的：你的博客、社交平台或由几十个非常亲密的朋友组成的私人电子邮件列表，都不是排练这种私密信件的地方。自己慢慢琢磨吧——或者，如果实在做不到，也许你可以找一个值得信赖的朋友，一位你的恋人也能接受的人，让 ta 帮你看看，以便确保你所写的内容准确表达了你想说的意思。

多西最近给她的一位恋人写了这样一封信。她写初稿的时候是一个心情非常糟糕的礼拜五。周末她很忙，但还是时不时地打开这封信斟酌一番。到了周一，问题依然存在，但是在自己反复消化之后，似乎更容易处理了，于是她给这个朋友打了个电话，他们聊了聊……很容易就和平地解决了问题。信一直没有寄出去。

认领自己的情绪¹

当你愿意认领自己的痛苦时，你的爱人才有了安慰你的可能性，才能在你困难的时候依然给你保证和爱。即使你们在处理问题的方式上意见不一致，你们仍然可以彼此爱对方、安抚对方。我们建议每个人都大大方方地去寻求保证、爱、拥抱、安抚，以及别的这类事物。我们很多人成长的家庭环境教育我们不要开口索要自己想要的东西，如果我们开口了，就会被说成是只知道让别人注意到自己。

那么，想要别人注意到自己有什么错？人的注意力不是有很多吗？还记得前面所说的“挨饿经济学”吧：不要亏待自己。你不必满足于涓滴般的少量安慰、关注、支持、保证和爱。你可以拥有你想要的一切。你和你的亲密伴侣可以彼

¹ 此处原文 owning what's yours。与之前一样，这里的 own 依然翻译成认领。

此分享很多、很多、很多，而伴随着这样的过程，你还会发现，你能分享给别人的东西，也比你之前想象到的要多得多得多。所以，请专注于丰盈（abundance），并且创造你自己的关系生态圈，让里面充满了生命中的好东西：温暖，喜爱（affection），性，以及爱（love）。

第十七章 达成协议¹

大多数成功的情感关系，从随意的泛泛之交到终身的单偶制伴侣，都建立在一些未曾明言的假设之上，例如：你不能亲吻你的邮递员，也不能给母亲打发小费。这些潜规则是我们在很小的时候就从父母、玩伴和整个社会文化里学到的。谁打破了这些潜规则，谁就会被认为是怪人，有时候甚至是疯子，因为在这些关于人与人应该如何交往的协议的背后，有很多根深蒂固的价值观和评判标准，我们甚至很多时候都意识不到我们实际上已经形成了这样的协议。

在许多日常的关系中，比如你与邻居和同事的关系，就靠这些不言自明的“自带的”协议来交往也许没什么问题。但是当你要尝试一些复杂且前所未有的事情，比如做一名道德浪女，我们觉得很很重要的一点就是别把一切都当作顺理成章的。和你身边的人讨论一下你们之间的协议是什么。关于你们的自身条件、环境因素和行为模式，都可以协商一下，尽量在满足自己需求的同时也能尊重每个人的边界。

你经常会听到人们谈论他们关系中的规则。但“规则”这个词太刻板僵化了，感觉像是你们的关系只能遵循某种正确的运行模式，做错了就要遭到惩罚。我们深知，人们可能会选择许多不同的方式来处理彼此的关系，因此我们更愿意用“协议”这个词来描述双方同意的、自觉主动的决定，这

¹ 原文 making agreement。不同于前后文将 agreement 视语境翻译为同意、协议、一致等不同词汇的做法，鉴于本章专门讨论 agreement 的问题，为了保持整体的一致性，本章所有的 agreement 将一律译成“协议”，即使不太符合汉语习惯。

些决定要足够灵活，这样可以包容个体的独立性、适应未来的成长和变化。这些协议有时会显得模糊，尤其是如果你习惯了边界清晰的规则。有点模糊没关系：你们的协议在以后会慢慢明确起来的，只要确有现实需要。也可能未来都会这么模糊，那样的话，明确到这个地步其实已经够用了。

你怎么才能知道自己需要订立协议了呢？你可以通过倾听自己的情绪来做出判断。如果有什么事情让你感到不安、愤怒、感到被忽略，或者别的什么，这时你和你的恋人可能需要讨论达成协议了。我们建议你们不要想着可以预测到未来可能出现的每一种情况，并提前制定一个对应的规则。许多完善的协议都是事后诸葛亮：遇到问题了，各方不去争论是谁的过错，而是简单地讨论出一个协议，让问题尽量不会再次出现，要是再出现了，那就再处理就行了。

我们的朋友劳里和克里斯通过大量的实践，现在已经是杰出的灵活协议高手了。

我们是在文艺复兴节¹上认识的，一见钟情。虽然我们觉得自己还没准备好马上步入婚姻殿堂，但我们还是在相识五个月后举行了牵手仪式（一种古代凯尔特人订立浪漫承诺的仪式）。我们的牵手仪式包括一项协议，如果一年零一天后我们还想在一起，我们就结婚。我们真的结婚了。

当我们第一次决定举行牵手仪式时，克里斯提出了一个协议：我们可以在文艺复兴节期间自由地与其他人发生性关

¹ 原文 Renaissance Fair。是一个文艺复兴主题的大型户外娱乐性展会活动，整合了 cosplay、演艺、游乐场、市集、展览、非遗展示、餐饮、租衣拍照等业态。一般持续一个多月，非常热闹。该活动在 1963 年原产于加州，名为“The Pleasure Faire of Southern California”（直译“文艺复兴游乐市集”），后来也有其他机构主办的，起名叫 Renaissance Festival 的同类活动，因此这类活动统一翻译成“文艺复兴节”。

系，但在其他任何时间都不行。劳里对他居然有这样的欲望感到震惊，而且如果真的答应了，那未来发生的事情也让她没有安全感。于是，我们决定推迟到下一年夏天的展会期间、那时候我们结婚了，再做决定。

在我们结婚的第一年，这个协议只对文艺复兴展会有效。之后我们把协议的范围扩展到了展会之前的周末预备会上。在其中一次预备会上，劳里认识了一个男生，对他也很认真——这是我们在婚姻之外的第一段感情关系。从那时起，情势就一路发展成了这样子：劳里把很多时间都花在了她的另一个恋人身上，而克里斯不太喜欢这样：他觉得他和劳里在一起的时间不够多。

于是我们重新谈判。我们决定，我们中的任何一方都可以每个月和另一个伴侣过夜两次。我们觉得，一个月两次已经够我们玩得开心了，而且也不至于催化我们与其他人建立具有威胁性的、牢固的关系。虽然我们也曾根据具体情况做出过一两次妥协，但这段时间以来效果一直不错。

我们仍在努力解决各种麻烦事——其中包括我们希望很快当上爸妈，而我们并不确定孩子会如何影响我们的关系。但我们之间的协议至少一直都是可以容忍的，有时它们还提供了——一个缓解压力的阀门，让我们不至于在惊恐中逃离这段关系！

在接受这次采访之后的二十年里，劳里和克里斯的孩子们都已长到十几岁了，而他们两人依然在一起，依然快乐地放荡着。

同意

那么，哪些要素构成了一个好的协议呢？我们认为，协议最重要的标志就是“同意”（consent）¹，我们将“同意”定义为一种主动的协作，其目的是让所有相关方的愉悦和福祉（well-being）受益。就多边关系而言，这意味着我们还要注意到一些会受影响但又不直接参与的人们，考虑他们的感受——例如其他伴侣、孩子和其他生活受到我们协议影响的人——并在必要时征得他们的同意。

我们想提醒你的是，绝对不可能把全部的协议列出一份清单，涵盖所有意外情况，而且清晰明了、绝无任何误解的可能。当遇到困难时，我们建议尽量少花时间去想到底哪里搞错了。取而代之的是，投入精力去思考下一步该怎么做。

很难给“同意”一个准确的定义。如果有人是在压力之下给出同意的，那我们觉得这就不算是“主动的协作”。你也不能同意一个你不知道的事情：“好吧，但是你也没说过我不能跟刚认识的空姐飞到博伊西²去玩两个礼拜吧”并不构成对方同意。

要实现这种积极主动的同意，每个人都必须主动担当，去认识自己的感受，并且告诉别人——但这并不总是那么容易。有时，感受本身并不想被揭露和审视；你可能只是知道

¹ 为保持一致性，本节（含标题）的“同意”原文均为 consent 而非 agree。关于这两个词语的区别，已在前文注释中解释过，此处不再赘述。

² 原文仅包含地名“Boise”。美国有多个名为博伊西的地名，若未特殊注明，一般指爱达荷州（Idaho）首府博伊西。（本书台版译为“爱荷华州的波伊西”，一句话搞错三个地方，令人哭笑不得。一是原文无州名自己擅自补充，二是补充的州名是错的，爱荷华州并无 Boise，三是 Boise 在台湾繁体环境里的译名一般为“波夕”并非波伊西）

自己感觉不好，给自己一些必要的时间和支持，让自己认识这种感觉，也许可以使用我们在第 15 章《走出嫉妒的路线图》中讨论过的一些策略。如果你觉得自己需要帮助才能确定发生了什么事，完全可以寻求帮助，可以请伴侣、或者能理解多重关系的朋友花点时间听你倾诉。身体或言语上的安慰往往会带来巨大的改变，有时一位明智的朋友或治疗师给你提一些问题就能帮你理清复杂的感受。一旦你开始倾听自己的感受，你就会更容易把自己的需求和欲望表达出来，让每个人都听得到，然后达成一个协议来帮你满足这些需求。

大多数人在开口去要自己想要的东西时都需要一些支持。我们需要确认自己说出需求会不会对我们不利。当事情发展到快要超出我们在情感上所能接受的底线时，我们会觉得非常脆弱。因此有一件事很重要，那就是认识到你的这些底线确实是正当的：“我需要感觉自己有人爱”、“我需要感觉到自己对你很重要”、“我需要知道你还觉得我有魅力”、“我需要知道在我受伤时你会倾听我、关心我”。

达成协议的过程绝不容许指责、操纵、欺凌和道德谴责。达成良好协议所必做的事，就是所有参与者都要保证自己能够以开放而不带任何成见的心态来倾听彼此的关切和感受。如果你在等待你的伴侣暴露弱点，以便利用它作为“赢得”争论的弹药，那你还需要再多做功课才能做出一个大家都满意的协议。

好的协议还有另一个敌人，那就是死扣条文、锱铢必较。我们认识一对伴侣，他们的协议是，如果他们要和别人发生性关系，其中任何一方都要在二十四小时内通知另一方。其中一个人从另一个城市打电话给另一个人，告诉她

自己前一天晚上和别人做了。“可你说过你要给我二十四小时内的通知！¹”她生气地叫道。而他却指出：“我从来没见过是提前二十四小时”。这种钻条款漏洞的行为让两个人都不会再觉得协议真的管用了。启示：要明确，也要具体，而在这些之上最重要的是，要带着诚意来进行协商。这已经不是出轨不出轨的问题了。

协议必须实际可行，而且表述清晰——如果你不确定自己是否还算守约，那也许是时候重新定义协议了。例如，要求你的伴侣永远不要与他们“过于在乎”的人发生性关系，就没有实际效用。我们无法定义怎么才算“过于”在乎，也不会真的有浪女会设想自己的理想世界是一个只允许你与自己压根就不在乎的人过性生活的地方。我们中没有人能够真正答应别人，让自己的情感只在指定的轨道上运行：我们的协议需要为真实的情感留出空间，无论它们向何处涌动。如果把约定改为“每个月只在外面约一次”，这样就更加具体了，而且也可能达到同样的目的。

协议不一定是平等的。人各有异，千人千面，会让我爆炸的事情可能对你来说刚好 OK。因此，有人可能希望听到恋人向自己绘声绘色地描述自己跟别的情人都做了什么，但当反过来时，对方却不想听自己复盘外出约会时的各种细节，除非有什么不得不确认的事情。一个人可能觉得伴侣不出去过夜对自己非常非常重要，而另一个人可能还蛮喜欢偶尔一个人看看电影、或者在床上吃饼干的。

我们有个朋友是这么说的：

¹ 此处原文是“give me twenty-four hours’ notice”，一般理解为提前 24 小时通知。

在人际关系方面，比尔和我有截然不同的需求。我觉得自己不需要单偶制的关系；我很乐意和喜欢的人发生性关系，但我不会走心——而他的性关系要么非常随意，比如在派对上钓个人，要么非常深入和长期。我们达成的协议满足了我们双方的需要——我需要好聚好散的情人们，他需要长期的次要关系。

在思考开放式关系的协议时，大多数人首先会列出伴侣不应该做的事情：不要亲她的嘴、不要对他比对我更好。有些“不要”确属必要：例如，跟亲戚、邻居和同事是否能发生性关系就确实需要说清楚。但许多负面清单式的协议，实际上的目的是保护你的伴侣不受伤害或嫉妒：我们并不太喜欢这些协议，尽管我们承认它们有时作为中间步骤确实有一定的地位。我们认为，保护伴侣免受情感痛苦的最佳协议是积极的，而不是限制性的，例如：我们下周末来个特别的约会吧；当你受伤时，我会找时间倾听你；我会一遍又一遍地告诉你我有多爱你。

要在开放的关系中获得安全感，每个人都需要首先在情感上找到安全感。但是，要想出一个能让伴侣双方都能在情感上找到安全感的协议，可能会很烧脑。在“忘却嫉妒”的过程中，我们都会在某些时候要求对方去直面一些风险，去甘心体验痛苦的感觉，去摔几次跟头，才能真正学会怎样骑上这辆名为“真正自由之爱”的情感自行车。

练习：八个步骤让冲突走向双赢

- 一、喊下暂停，将愤怒发泄出来。
- 二、选定一个要讨论的议题。

三、约定一个讨论的时间。

四、每个人各用三分钟陈述自己的感受，另一方只听不说。提示：说“我”字句，避免“你”字句，可以考虑在一方说完之后，先休息一段时间、或者穿插别的活动，另一方再讲，这样可以聚焦自己要说的事情，而不是想着怎么对刚才对方说的话作出回应。用自己最努力的方式来描述你对这个议题有什么感觉。

五、头脑风暴。把所有可能的解决办法都写下来，即使是看着很蠢的办法。

六、修订清单。划掉任何一方认为无法接受的办法。

七、选择一种解决方案，试一段时间——可能两到四周左右。

八、时间到了以后重新评估你们的方案。

有一个办法可以让你们达成的协议尊重彼此的情感界限，那就是只要有什么事可以让你更有安全感，哪怕只有一点点，也要提出来——慰藉、赞美、爱意、约会后回家的特别仪式——然后当这一切奏效，你感觉更安全一点的时候，再向更安全的方向迈出一小步，很快你就会感觉越来越有安全感，足够去探索更广阔的世界了。朝着自由的方向迈出的每一小步，最终都会带你实现自由。安慰和保证有一大作用，那就是一旦我们了解到我们的伴侣，甚至是别人的伴侣，愿意帮助我们处理我们的感受，我们就会感到更加安全，所需要的保护也会越来越少。

一定要记住的最重要的一句话：达成协议的目的是找到一个大家都能赢的办法。

为差异留出空间

你和你的恋人可能对你们的关系有着不同的愿景。可能对于其中一人，未来是大量的娱乐式的性爱、一夜情或者派对性爱¹；另一人则可能向往同时拥有一主一副两段关系。有的人喜欢在很多段关系中游走，和恋人、恋人的恋人……组成一个大大的家庭；还有的希望组建一个三人行或者四人行的群体婚姻关系。

然而，求同存异的协商是可以实现的，而且这世界上每天都有成功的例子。所以如果一个人想要 **BDSM**、密宗或者狂放的群交，而另一人只想在日落时分的海滩上漫步，该怎么办？一旦你们将关系开放给了能接受上述这些欲望的人，那就一切皆有可能。考虑到要适合不同的欲望和情感，协议可能是不对称的，每个人都可能需要不同的保证；追求关系的人可能会觉得害羞，觉得自己落伍，而派对动物型的人则可能担心长期伴侣会非议或者威胁自己的生活方式。每个人需要被认可和照顾到的感受都是不一样的。

一些协议

我们向身边的朋友和同事打听了一下，想看看别人的关系中管用的协议是什么样的。以下是一些非常成功的浪女告诉我们的一部分协议。

在阅读过程中，请注意其中包含了多少种不同的协议——有些是性方面的，有些是关系方面的；有些是“你应当……”，有些是“你不该……”；有些是事务性的，有些

¹ 原文 party play，特指一群人在毒品或酒精的影响之下进行性行为的那种派对，也被称为 PnP。

是情感性的。你也应该注意到有些协议是相互排斥的，如此你也知道我们并不是在推广这些协议。我们列出这份清单是为了抛砖引玉，促进讨论，而不是为了告诉大家事情应该是怎样的。不过，每个人都必须就性健康和安全性行为达成一些共识。

——我们总是一起过夜，除非其中一人出差。

——周末我们轮流照顾所有人的孩子。

——我们都不和别的伴侣做[某种形式的性行为]。

——如果可能跟新人交往了，一定提前通知。

——有关其他伴侣的事情，一律不要告诉我/我们。

——你和其他伴侣做的事情，全部都要告诉我。

——其他伴侣必须是[特定性别]。

——新的伴侣一定要和所有其他伴侣见面。

——在我们的伴侣关系（或者群体伴侣关系）之外的性生活只能是[群交/派对性交/匿名性爱/有正式关系的性爱/……]。

——和新伴侣去聚会以后，要跟我联络报平安。

——大家凑钱请一个保姆照看孩子。

——不在外面把性能量用完，确保为我/我们留下一些。

——不能把其他的伴侣带到我们的家里/床上来做爱。

——跟其他伴侣打电话、网聊或者通过其他方式联络是可以，但是有时间限制。

——我们共建彼此在一起相处的美好时光。

——我们不会摘下象征我们关系的戒指。

——我们必须先说好不能和哪些亲近的人发生关系——
邻居？同事？关系特铁的朋友？前任恋人？自己的医生？伴
侣的治疗师？……

——结束之后我们要花一个小时好好抱一下，复原一下
我们的关系。

可预测性

我们的经验是，我们所知的大多数人都需要某种可预测性，来应对开放式关系带来的压力：如果你能知道一件将让自己紧张的事情会在何时发生、何时结束，我们就能更好地应对。你可以计划和朋友做一些能支持自己的事情，去看场电影，去看望妈妈，等等——告诉自己，你只需要处理好这段时间的事情，然后你的恋人就会回来，也许你可以在重聚的时候小小地庆祝一下呢。

大多数人遇到意外都会觉得难受，感觉就像地雷爆炸一样。如果我们的伴侣随时都可能把别人带回家，而且这个人就来自我们参加过的任意一个聚会、或者我们曾以为只是简单喝个咖啡就走的餐厅，那还真没有谁能做到舒舒服服地接受这一切——没有一处地方、没有一刻时间是安全的。我们一个朋友，因为工作的原因和伴侣分处这片国土的两端，而那段时间里他第一次遭遇要和嫉妒搏斗的局面。他提出协议，希望伴侣在和别人搞的时候能告诉他，因为，如他原话所说：“如果我知道 ta 什么时候在跟别人搞，那我就能知道 ta 什么时候没有在搞，这样我大部分时间是轻松的”。

如果你觉得做计划会让你的生活失去了自然而然的生成性（spontaneity），那么可以考虑每个月选一个晚上或者周末

的某一天，确定为“开放日”——然后你就可以决定你是要跟伴侣一起出去钓鱼呢，还是在一个安静的环境中独自度过。毕竟，约在某个特定的时间来变得不可预测，这件事本身是可以预测的。

要付出多少情感成本？

有一个办法可以帮你考虑什么样的协议是可能的，那就是把每一方潜在的情感成本纳入考虑范围。当你和你的伴侣开始探索时，可能会遭遇的那些情绪，已经在前面讨论过了；而情绪成本，指的是你可能要顶着风险去经历的那些或难受、或痛苦的感觉。聊一聊每个人的“情感成本”可以扫除很多迷雾，并且搞清楚当你们的协议制定不出来的时候，到底是被什么事情卡住了。当一些特定的问题出现时，一个协议可能仅仅只是简单地做一个这样的对话，因为很多情绪仅仅只需要有人倾听就自然可以化解。

如果你认为无论你在构思什么协议，自己都几乎不需要付出任何情感代价，那么也许是时候尝试挑战一下自己了。（或者你只是一个天赋异禀的浪女，不论你的哪个伴侣和谁搞在一起，都不会让你感觉不好受，在这种情况下，我们很期待能读到你的书）。另一方面，如果情感上的代价过于的大，大到让你无法想象在经营生活的同时还能处理好情感问题，那么这次你可能高估了自己的能力：考虑重新协商一下，达成一个让你感觉轻松一点的协议吧。

关于否决权

在决定是否要将关系开放给新人的过程中，许多处于封闭关系中的人采取的措施之一就是尝试“否决权”——即现有伴侣有权“否决”其伴侣在外面的性关系或恋爱关系。

基本的浪女伦理并不允许你滥用否决权，通过否决所有人的形式来防止伴侣和所有人做爱——这种策略可能看起来让人跃跃欲试，因为直到你真的忘却了嫉妒之前，所有外部交往看着都像是很大的威胁。有时，你需要用足力气，把恐惧压下去，然后通过实践来忘却嫉妒。当你这样做的时候，有的时候你会发现事情比想象的更容易，你可能还会发现，你比你想象的更强大了，对自己、对自己的爱，也比以前更有信心了。

然而，我们确实也知道，当你面对一个更加开放的关系结构、并向其迈出自己的第一步时，手上有否决权确实更能保证你的安全感。但我们希望你思考一下，这种保证到底意味着什么。

否决权说的是：“如果你提出的那个伴侣，让我觉得很不舒服，我可以把我的想法告诉你，然后你就会放弃和那个人的关系”。但如果提议开放的那一方决定无论如何都要继续与被否决者交往，事情会怎么样呢？好吧，我们猜测否决者有两个选择：要么忍气吞声地继续谈下去（通常会经历一些非常痛苦的冲突），要么离开这段关系。

没想到吧！当情感关系中出现第三者时，每个人都要面临这样的抉择，无论是否达成过协议。因此，当关系里出现任何形式的冲突时，这也是最基本的两个选项：要么艰苦地

支撑下去，还是同样艰苦（尽管不是同一种苦）地离开。那么，你的否决权到底能给你带来什么新的选项呢？

如果在开放关系的初期，设置否决权能增加你的安全感，那也可以的。但我们对此也心存怀疑：如果你决定不设立“否决权”这个东西，转而采用一种更流畅的程序来接受外部的新伴侣，你会发现你们这段恋爱关系的实际运转方式几乎没有什么变化——或者说可能变得更好了。

当协议难产时

人生中可能有很多问题是让你感觉没有必要寻求一致的。每个人都会不断地处理关系中的分歧，任何一个嫁给晨型人的夜猫子都会告诉你这一点。然而，在亲密无间的性爱关系中，缺乏协议会让人感觉不那么舒服。当情绪上头时，尤其是在涉及性的问题上，人们很容易相信自己的想法才是对的，别人的想法都错了。

要避免将分歧转化为道德争论，有一个办法是仔细地把所有权搞清楚：在你们的不同意见里，到底谁拥有什么？在某个选项里，有哪些是 A 的投入，B 对此的感受又有多么不一样？如果我们不能达成一致，让我们害怕的事情是什么？在你考虑要做什么之前，先真正搞清楚每个人的感受。

你和你生命中出现的每一个人，自打认识开始，就一直生活在差异和分歧之中。记住这件事会对你有所帮助。当你发现与某个人在性爱方面的差异时，这种差异很可能一直都存在着。请记住，即便没有特地立下这个协议，你们也一直相处得很好——如果你们已经走到了这一步，那即使还是不做协议，你们也可以继续相处再久一点的。让时间成为你

们的朋友。当差异真的带来了困难时，给你们自己一点时间，去彻底探索是哪些感受驱动着你们之间的分歧，并在探索的过程中好好地安排你们的生活，让彼此都能从中获益。你们真的可以同意不同意见。在完全同意的“是”和完全不同意的“否”之间，有一个很大的灰色地带，那就是“尚无结论”、“不行但是也可以忍”，甚至是“谁在乎呢？”。有时，你最终会发现其实也有可能达成一致，而另一些时候则相反。

然而，在一些偶尔的情况里，你会发现你们遇到了必须谈拢但是又不可能谈拢的问题。对许多人来说，要不要维持单偶制就是这种问题；要不要孩子也是另一个经常出现争议的问题。我们建议在这类问题上保留一定的灵活性，尽量寻求妥协，有时候可能需要向有资质的治疗师寻求帮助。

但是，如果问题就是一目了然地谈不拢，不可能达成协议，我们依然认为，不论你们是要试着做出改变，还是最终决定终结这段无法调和的关系，你在试着达成协议的时候学到的技巧（不责怪他人、不擅作评价，不操纵情感等等）都能派得上用场。

有些人同意结束一段关系，但后来发现，当分手的压力减轻后，他们可以与同一个人谈出一段新型的关系。有些人做不到。但无论如何，坦率直白和开诚布公地讨论彼此同意和不同意的事情，都会带来更加无污染无公害、更没压力的结果。

达成协议

那么，怎样才能找到一个适合所有人的协议呢？建议你们一开始先摸清楚自己的目标是什么。目标与协议不同：目标是你们想要达到的目的，而协议则是你们用来达到目标的手段。例如，如果你们的目标是不要让任何人感到吃亏，那么你们的协议可能是确保大家的私人时间、空间或财物都不会被别人侵犯。因此，首先要弄清楚对于每个人来说，什么事情会让 ta 觉得被侵犯，然后用这些来制定你们的准则。

通常，你每次在一个问题上摔一跤，才会发现一个新的目标：“昨晚，当你和山姆在我们的卧室里面搞的时候，我的脚冻僵了，但是我又不能进去拿我的拖鞋。”于是就出现了一个目标，即防止这类问题再次出现——什么样的协议可以帮助实现这个目标？要回答这些问题，就需要诚实地（通常很难）审视真正的问题所在：是你的脚冷了，还是你不喜欢被赶出自己的卧室，还是你觉得自己被冷落了？

一旦明确了问题和目标，就可以着手制定一份好的协议了。也许可以先做一个测试版，给刚出炉的协议设定一个有效期（一个周末、一个星期、一个月、一年），看看大家的感受如何。时间到了之后，你们可以再次坐下来讨论哪些是可行的，哪些是不可行的，是继续执行协议，还是修改或废除协议。

我们的经验表明，很少有协议能一字不改地伴你终身：人是会变的，协议也会变。当有人不再同意协议内容时，你就知道协议需要改变了。例如，珍妮特和她的一个伴侣在开始交往时就约定，他们可以和其他人发生性关系，但不能爱上其他人。后来，他们中的一个爱上了别人。（珍妮特承

认，事后再看这个协议，真的非常蠢——说得好像你能控制自己会不会陷入爱河一样！）

她记得：

有一段时间，我们每天都要打卡联络（check in）一到两次。这种情况是我们俩都没有预料到的。我们发现，保持当下的状态，坚持做实实在在的事情很重要——是的，如果我外出了，她在我家过夜，我觉得没问题；不，你不要把我们俩带到同一个聚会上，这不合适。在那次的经历以及后来类似的其他事情中，我们发现“相爱”这个词让我们都感到有点紧张——那些注重时间、行为和空间等可衡量因素的协议对我们来说更有效。

你可能会尝试一些协议，却发现它们行不通，然后就想着要修改一下。在这个过程中，你会越练越好，假以时日，你可能会对自己和伴侣的需求了如指掌，协商出共识也会变得轻而易举。但是，在开始学习的时候，重要的是精神的包容理解，而不是表面的整洁有序。

刚开始的时候，有些讨论可能会很激烈：请记住，愤怒是一种情绪，它会告诉你什么对你最重要。这个困难的阶段依然会带来一些建设性的成果，那就是你会更加了解你的伴侣，也更了解自己。

不要忘了，要实现放纵而自由的浪女生活方式，并非只有一条路可走。你的生活是如何组织起来的，并不是真正让你不再感觉难受的原因——真正管用的是你照顾好自己的能力。所以不论你决定如何营造你的生活，都要放轻松一点，别抓得太紧。能照顾好你自己的，不是你们的那些协议，而是你自己本人。

不要气馁——你所见的那些看起来无忧无虑的成功的浪女，也曾经因为他们自己的协议而争吵过。你也可以通过自己的努力，斩断把你困住的那张由固执的预设和情绪的冲动编织而成的蛛网，大步迈向带着开放与自由的心态去爱的新境界。

第十八章 把现有的关系变开放

很多人都会走到一个时间点突然觉得想要搞开放关系，引进新的性伴侣了。但是，如果你们的关系是在传统的单偶制协议之下建立的，那你就不能指望喊一句简单的“芝麻开门！”，然后一切就会神奇地步入正轨。正如同道德浪女生活方式的一切问题一样，开放一段下已有的关系，也需要谨慎、思考、练习和努力。

你们想要开放的这段关系，可能是也可能不是一段终身伴侣关系；你们可能同居，也可能不同居。你们可能一直实践“连续单偶制”，不过偶尔还没来得及分手就确定了下一个了。或者，你们可能希望把所有的恋人都各自隔开，希望发展成更像家庭或部落的关系。你已经在一段三角关系或群婚关系里，但现在想出去探险。无论你们的关系是什么性质，要变得开放就要付出努力，要做的事情不会自动消失的。

越来越多

如果你和你的恋人在开始这项工作，带着这样的共识：你们都希望让人生更加宽广——那么恭喜你们，欢迎你们上路。但是对于新的生活方式到底应该是什么样，你们可能还会有产生一些现在还想不到的分歧，所以还是不要跳过这一章哦。

不过，根据我们的经验，更常见的情况是：有一方希望打开门和外人建立关系，而另一个人不但从没考虑过这种

事，而且还会感到很震惊。这种情况无疑更加困难，尤其是当外面的情人——潜在的或实际的、公开的或秘密的——正在伺机而动，而且还可能在关注你们开放的结果时。很多人都不会真正思考过单偶制的意义，直到他们与一个自己觉得很重的人建立了联系，但又不想放弃自己的爱人，不想离婚，或者不想拆散孩子。以下任何一种角色都有可能就是你：有欲望、希望到外面试试看的人，暂时还没有伴侣名分的新欢，或者那个时不时被吓一大跳的原配。

在物理学中，一般认为三角形是最稳当最平衡的结构之一，但在人际关系中，“三角恋（love triangle）”这个词却隐隐约约给人一种花边新闻的感觉。即使自人类有恋爱关系开始，三角关系就存在了，但这并不会让三角关系变得简单易行。请记住，在任何关系中，人们的都有各自不同的欲望，这是完全正常的——你们不需要。为每个人的欲望留出空间，对每一方都有好处。我们知道很多人都是这样做的，他们达成了对每个人都有利的妥协。让我们从三个不同的角度来考察这个难题。

热爱冒险的恋人

站在这个位置上的好处是，你或多或少都知道自己想要的是什么。也许你买这本书就是想给伴侣看，希望你们继续下去的同时也可以给你多一些自由，并且热切地期望能找到一个无痛的办法来达成共识。然而，你和你所爱的人，也跟所有人一样，都是文化的产物，要走出传统范式是很难的，毕竟你之前整个人的存在都建构在此之上。因此要愈

发付出努力——努力是好的，努力会带来回报，会改变你的一生，不过，努力依然很艰苦。

负罪感是能让我们感到最不舒服的情绪之一。很多人在刺痛了自己关心的人时，会感到愧疚自责。当你把开放关系的欲望摆上台面，而你爱的人却因此难受时，你可能会觉得自己真的做错了什么。

你不可能靠挥舞一下魔杖就能改变他人的想法：这是我们每个人都必须为自己而做的艰苦工作。这个过程会很痛苦，会伴随着眼泪、怒火和苦涩的滋味，你也会经常感到自责。

在很多小说里，放荡不羁的人被描绘成无牵无挂的探险者，同时也是无情无义的人，不关心自己走后给别人留下了什么痛苦。我们不相信你想要的是这种用“变成冷酷无情的混蛋”作为代价而实现的自由。如果你邀请了你关心的人来参与这个探索的过程，这就意味着你不想欺骗，而是想诚实、光荣地生活。我们尊重你这一点。能这样坦坦荡荡的人并不多。

外面的情人

我们甚至不知道该如何称呼你，这让我们很难与你交谈，也会让你很难思考自己的处境。你的角色——可能是一个心中有爱、乐于奉献的人，却跟一段稳定关系（committed relationship）中的某个人（也可能不止一个人）发生了性关系——几乎所有人的思维框架里都没有你的位置，所以也找不到一个现成的词来描述你：“家庭破坏者”、“情妇”、“另一个女人（the other woman）”？（甚至都没有“另一个

男人”这个词，尽管事实上存在很多这样的男人¹）。有些词倒是文明一些，但是问题也很大，例如“第二位的、次级的（secondary）”或者“第三位、第三级的（tertiary）”：这种词确实可以准确描述你的情况，但我们认为其中隐含的等级意味其实还是在贬低人。只有当你是第一位时，你才算得上真正的伴侣吗？还是在关系网络里的每个人都有权利？

无论你是亲爱的（sweetie）、男/女朋友（squeeze）²、恋人（lover）还是其他什么，你在关系网络中的位置都有利有弊。积极的一面是，你与恋人的大部分时间都可以用来享受快乐。你不必养活恋人，也不必放弃事业在家带孩子。不利的一面是，当你需要搭车去急诊室时，你该给谁打电话？当你伤心难受需要支持时，又该给谁打电话？你是否有权要求恋人腾出时间给你，或者是否有人视你为竞争对手，而你却可能永远无法与其对话或协商？虽然你的位置赋予了你很少的责任，但往往也只能带给你很少的权利。

以上两者都不是

我们真的不希望这本书是你的情人节惊喜礼物，但我们也知道搞不好还真是这样。你可能会被恋人以一种自己从未要求过的方式来向你们的关系里加入新人，这不是什么说说着玩的事；自己爱的人承诺了会放弃其他所有人之后，却还是

¹ 考虑到“the other”是二者中的“另一个”，再加上原配女和原配男，刚好三个人，所以其实 the other woman 可以理解成“小三”。小三这个词并非仅限女性，在这方面汉语碰巧稍微“先进”一点。但为了保留原文的吐槽，此处按字面意思译出。

² 注意 squeeze 这个词作为男女朋友的时候比较随意，往往描述的是那种有其名而无其名的“谈朋友”的关系。例如一些自我认同还有提升空间的男同会把恋爱对象叫做“朋友”，意味着不做承诺、不规划未来、不干预彼此生活、几年后很有可能各自走进婚姻等等，这种“朋友”关系就很接近 squeeze。

对别人产生了欲望，应对这种事情更不是说着玩的。你可能会觉得脚下的大地突然撕开了一道裂痕，自己在深渊之上却无处可以立足。

当然，你肯定会痛苦，也很生气——这条路并不是你选的。然而，你还是到了如此境地，自己什么也没做，却被推入了痛苦的情感漩涡。你可能需要过一段时间，才能接受这一切原来真的都发生了。但最终，这种情况必须得到解决：一旦“开放这段关系”的话题摆到台面上来了，那就没办法再收到抽屉里当作不存在。无论如何，你都得找到一个办法来解决被推到眼前的问题，还得开始考虑后续的事情。

这不公平，你从没选过这条路，却被迫承担了艰苦的情绪劳作，当然不公平。要你如此含辛茹苦，有什么理由？这对你有什么好处？

其实很有可能真有。也许辛苦过后你会变得更强大。也许你会意想不到地发现自己的新能力：搞不好你也有能力去爱不止一个人。也许这会提高你们的沟通技巧，加深你们的关系。也许你最终能见到你的恋人在外面探险之后，仍然会回到你的身边，而这会让你更加有安全感。也许，它能让你们打破“把关系视为自己的所有物”的传统观念，为你们之间的联系打开新的视野。也许你原本就很需要自己的时间，然后现在刚好有了。也许它会改善你们的性生活。也许当你眺望远方时，你可能会在地平线的某处看到自由的光在微微闪动。

我们不能保证这些事情都会发生在你身上。但我们能保证一件事：如果你解决了这个困难的局面，并对自己和你们的关系有了新的认知，那么在结束时，你将会有一个选择

权。你可能会选择分开，或者你和你的伴侣可能会选择回到单偶制，或者你可能会尝试一种更加开放的关系.....但无论你做什么，都是因为你看到了所有的可能性才选择的——不是盲目地条件反射，不是按照别人所说的去做，不是仅仅因为某条路看着好走就走了上去，而是做出你自己决定的、有理有据的、发自内心的选择。

在本章的后面部分，我们将为你提供一些方法，让这场艰难的协商过程尽可能取得成效。但首先，我们想先聊聊我们的读者正在面临的一种情况。

偷情

有时候你们的关系可能已经已经开放了，只是有的人暂时还不知道而已。这种情况可能很难办，但确实会发生，而且还很经常呢。

发现伴侣骗了自己，不论是曾经还是现在，都是一件非常糟糕的事情。这经常会导致羞耻感、背叛感和失去信任的感觉。很多人一到这种境地就满脑子问号：“是我没有吸引力了吗？”“我做错了什么？”这些感觉的出现都很合情合理，我们也不觉得你做错了什么，你只是真的相信了成长过程中一路上听到的那种“从此，XX 和 XX 过上了幸福的生活”之类的童话故事。

记住这一点可能会对你有所帮助：出轨的伴侣如果想把你们现在这一段主要关系改成开放的，ta 就会采取更加诚实的措施，展示出对你和你们这段关系的尊重。如果 ta 只是想甩掉你，那反而没有这么麻烦。

不过，在你努力消化这个不请自来的坏消息时，你可能很难想到伴侣的善意。尽管将痛苦化为义愤可能会让人感觉好一点——你这样做也是有道理的——但如果你还希望自己和这段关系能继续下去，甚至越来越好，那还还有很多事情要做。

当我们以开放的心态和事件各方人员的同情来看待偷情行为时，我们会看到什么？我们的文化倾向于认为偷情很少发生，是一种反常现象。半个多世纪前，金赛就发现了事实并非如此：在当时宣称自己是单偶制的婚姻中，超过半数的婚姻实际上都在外面有过别人。因此，偷情并不罕见，也并非只有没心没肺的性瘾者才会做出这种事。

传统的治疗师有一句名言，说偷情是一种症状，它表明情感关系出现了问题，把关系的问题解决好就能让人不偷情。有时这确实是对的。但是，出轨偷情并不等于你们的关系还不够好，很多时候即使一段关系很完美，也会仅仅因为欲望本身找到了挣脱束缚的方式而导致偷情。在这种情况下，还只顾着说别人的感情出现了问题，也未免太绝情了。

你可能会感到被背叛了，感到悲痛欲绝或怒不可遏。你是在毫无征兆的情况下被动陷入这些情绪的。特别是，若你得知伴侣一直在从事一些小众性癖或异装等离经叛道的性活动时，你会尤其觉得难受。（如果你正在为这个问题而苦恼，请参阅我们的另一本书《当你爱的人性癖很奇怪（When Someone You Love Is Kinky）》）。

在这种情况下，想办法去真的把关系开放起来，绝不是最佳选项——就像脚下的地毯被突然抽走一样，一个被迫入

局的伴侣该如何才能找到安全感和爱呢？但是，很多人的感情最终都找到了办法，安全穿过了这片遍布荆棘的密林。

我们现在将要谈论一种生活的状态，那就是当人们经历极端强烈的愤怒时的状态。与其像躲瘟神一样逃避愤怒，直到最后忍无可忍被迫爆发，不如试试下面的这个练习，让它成为你认识愤怒、理解愤怒的第一步。

练习：愤怒有什么好处？

做这个练习时，请先试试像生态学家一样思考。学校里教过你的，自然界的万物都有其存在职能和贡献（蛆虫吃掉死老鼠，把它们变成肥沃的土壤，滋养了玫瑰的盛开），还记得吗？

那么，我们为什么会经历愤怒？愤怒对我们的情感生态和亲密关系有什么贡献？你的愤怒会如何帮助你、如何保护你？请你列一份清单，写下一些例子。比如说，愤怒能帮助你发现自己的极限，让你充满能量去行动，让你释放紧张，等等。

你可以把这份清单贴在冰箱上，一两个礼拜以后再根据自己的经验增加新的条目。

下一步是，当你下一次感到愤怒时，你可以问问自己：“我的愤怒是怎样尝试着照顾我的？”

当你发现偷情的人是你的恋人时，即使你理智上对偷情这件事有充分的认识，也不会让事情变得容易处理……但它可能会帮助你想清楚你对未来有什么打算。重建信任是一个复杂的难题，可能现在还摸不透到底会有多难，而且你还需要想清楚怎么样才能让自己甘心让步。你的爱人无法让你信

任，甚至没办法通过自己的努力来赚取你的信任（就像赚工资一样）——你必须决定他是否值得你给予信任。

此外，还有一个问题，那就是当你在努力地从头开始适应局面的同时，外面的情人也一旁等待着。Ta 可能按兵不动，但也可能按捺不住。这个人也会有自己的情感，也会提出充分的理由，诉说自己不愿一直当一个不可告人的秘密情人。

你和你的伴侣可能需要花一些时间，把愤怒、背叛和内疚的情绪统统释放一遍。但当你们可以在一定程度上控制这些情绪以后，接下来就必须着眼于未来，开始努力——最好是一起努力——寻找一些解决方案。

也许你们最后还是分开，又或许会恢复单偶制的生活方式。你们当地的书店会有很多优秀的书籍给你们提供支持，不论你们选了哪一种出路。但这本书既然叫做《道德浪女》，所以现在让我们先假设你们至少也考虑过“让关系更开放”这个方案吧。

第一次开放

对于现在这个局面里的每一个人来说，要想从你现在所处的阶段——也许有愤怒，也许有害怕，但肯定少不了困惑——为了进入下一个阶段，你需要下一点决心，把自己推到舒适水平外面一点点。只是一点点，但你仍然需要自己推自己。别人来推你不行，你推别人也不行，都不管用。你们每个人都得要逼自己一把，这样你们才能发现：自己比自己想象的要强大得多。

开始的时候可以这样做：在一个安静的地方坐下来，对比一下你们对一个更开放的未来有何设想。也许你们可以各自写成文字，写写你们这段关系变成什么样了就会让你感觉完美无缺和安逸舒适。当你们写完了拿出来对比时，可能会发现你们的愿景大相径庭：可能某一方想成为性派对上最放纵的骚货；另一方可能想找一个愿意背包旅行、在山坡上亲亲抱抱的爱人。又或者一方可能想经常找那种不承担任何责任的匿名约炮；另一个人可能渴望与一两个人建立稳定的连结，形成一个家庭。

莫慌。你们本来就不必追求相同的东西，而且你们也可以谈出一些协议（agreement），让你们彼此的梦想都有可能成真。

倘若只能远远看着天边的梦想，却不知道该如何把它成为现实，这确实很让人不知所措——那就缓一缓吧，花一点时间先放下恐慌。接下来的步骤，是想一个办法跃到下一个阶段。你不必开个传送门把自己瞬移到最后的目的地——你只需一步一个脚印，最后必会到达。人不是直接跳进大海就能学会游泳的，如果你只顾着埋怨自己为什么还是感觉不舒服，那并不会让自己就感觉舒服起来。

练习：难度天梯图，或曰：如何仅用（不论多少个）绝对简单的步骤就能到达下一个阶段

这是一个关于选哪件事作为第一步的练习。

关注的重点应该是一个非常具体的目标，一件让你们有些焦虑的事情。就多边关系而言，这些事情可能包括：一起看征友广告、介绍情人给对象认识、出去约个会、过个夜、

聊聊性方面的安全保护措施。选择一个对你来说相对轻松的话题来作为这次练习的对象。

想一想从这一个阶段到下一个阶段差了多少个具体的步骤——共识、协商、提出自己的需求、计划好时间、找一个保姆看孩子、等等。把每个步骤写在一个小卡片上。如果哪个步骤看起来太大了，那就再拆分成几个小的。有点像教三岁小孩烤饼干一样，总之就是在做下一件事之前，确保你现在要做的这一件事真的简便易行。

然后把卡片摊开，将它们从最简单到最困难，或从最安全到最可怕，依次排列。判断的标准就是你想到每一件事时内心的紧张程度。做到这里的时候，你可能又比以前更了解自己了。

然后拿起一张最安全、最容易的卡片，想一想该如何走出这一步，然后就大步迈过去吧！当你走完了这一步，并且也确实有所收获（不论收获了什么），就把卡片收起来，去看下一张，走出当下最容易的新的一步。

永远只走最容易的那一步。

设计你的学习曲线

大致说来，浪女们为了实现情绪舒适圈，和恋人达成的协议，主要是两种：一种是想办法避免产生可怕的感觉，另一种是可以接受一些不适或者可怕的感觉，只要事情别大到把人吓尿就行。你可以把自己能考虑接受的协议内容列一个表，把它们分为“回避型（avoidant）”和“冒险型（risky）”。回避型的策略可能包括：不问不说；不要破坏现状；不能被我发现；我永远不会见你的情人；只有在周四

晚上才可以，因为那时候我要去见我的情人，总之我不接受一个人在家；等等。对于刚踏上开放关系这条路的人来说，这些都可以是很好的协议，因为他们只冒最小的风险，而且要装进最密闭的容器里。我们就是这样形成一条学习曲线的。

然而，如果你只选择回避策略，你可能会让自己冻结在现在的状态中停滞不前；回避策略让你感到安全，而冒险策略让你得到成长。

如果你们彼此的个人活动都要向对方保密，那么你们之间的保密范围也太大了。秘密不会拉近你们之间的距离，反而会让你们之间的距离更远。设想你和外面的情人吵架了，一回来你的同居伴侣就看出你很不高兴。你该如何面对现实生活，不透露任何有关外面感情的只言片语呢？或者，你可能还是会知道一些自己不想知道的事情，因为你们朋友圈子的大家早就都知道了，所以告诉你的这个人也以为你已经知道了。很多人还发现，如果自己知道得不多，那么自己在脑海中编造的故事，会比现实吓人得多。如果你都不知道发生了什么，你怎么才能让自己安心呢？

很多人发现，要让自己轻松一点，最好是不要打听自己心上人和别人做爱的具体细节。我们觉得这也没什么问题。最终，你们可能会发现这些事其实蛮色的，但没有必要一开始就去打听，甚至就完全没有必要打听，除非这种分享对你们中的某人很重要。完全的公开，作为理想是很美好，但如果成为现实，结果往往是极度的不愉快。

如果哪条协议最后等价于“不要玩得太开”，那你们得再想想，认真地想想。当然，安全性行为肯定是要谈的。但

如果你的爱人同意不和别人接吻，或者别的一长串什么禁令，从长远来看，这并不足以让你高枕无忧。你所得到的结果，就是不断地怀疑对方是否真的遵守了约定，以及一想到对方可能没有照做，内心就乱作一团、久久不能平静。

你有权期望你心爱的人对未来可能出现的伴侣公开你的存在。你的伴侣可能会惊讶地发现，这将使他们比单身者更能吸引一些人——外面的情人可以与其尽兴享乐，而不必担心 ta 是否会开着一辆货拉拉¹搬进 ta 们的生活。若你和你的爱人坦诚说出你们追求的是什么样的关系模式，你们也会吸引到那些能接受、也愿意接受你们现在生活状况的人。

如果外部的人是经验丰富的浪女，那真是好处多多——ta 们的知识可以帮大忙。但是，如果这位潜在的外部情人是多边关系的新手，你们就需要协商另一套协议，并为这段关系塑造一个学习曲线。

冒一些微小的风险

有一些入门级的冒险型策略，例如一起在网上看征友广告。你们各自倾向于回应这些征友帖的哪些照片？你有什么感觉？你的伴侣对你看上的人有什么感想？或者你们可以一起去泡吧，然后聊一聊，如果去勾搭一下现场最性感的小辣椒，会是什么感觉？

你也可以不用怕被可怕的情绪袭击。就当作是一个冒险的实验，把这些情绪叫醒，观察自己的感受，加深对自己的了解，并且探索你该如何在嫉妒心来袭的当下，既照顾好自

¹ 此处原文“U-haul”，是美国著名货车租赁公司，为需要搬家的人们提供交通工具（但不含人力服务）。

己，又能安抚对方。试着写下这种感觉。也许你可以虚构一个故事，故事情节就是刚才所说的这些事情，并且给自己戴上主角光环，让自己在故事里找到一个美妙的解决方案。

我们还建议你们冒另一个风险，那就是在繁忙的生活中抽出时间来谈谈你们对这一切的感受。本书中有很多关于沟通的练习：试试看吧。在下一页中，你会看到另一个有关谈论艰难感受的练习方案。

我们曾经说过，没有什么比共同的脆弱更能带来亲密感——所以我们建议你们在开始冒险时，再细细回味一下，你们一路走来，是怎样打开心扉让彼此更加亲近的。

第 23 章《性与快感》中，有个“YES / NO / MAYBE”的练习，你也可以在此处用到。只是这次要列出的是与“开始一段多边关系并维持这样的生活”相关的所有事情：咖啡约会¹、回复征友广告、在聚会上交换联系方式、调情……一直到真正的约会、过夜和各种释放情欲的活动。在“是”的清单上的项目都是可以尝试的，然后你们可以商议如何做才能足够安全地尝试“也许”清单上的项目。“不”清单展现的是你目前的绝对禁忌，也可能是永远的禁忌。你还可以将这份清单，与我们在本章前文“难度天梯图”练习中提到的卡片进行比较。你会反复使用这两个练习，因为每当你能够熟练地应对你刚刚尝试的事情（即使只是其中一部分），每一

¹ Coffee date 一般是两人初次见面、还在了解阶段的一种约会方式。因为后续可能谈得成也可能谈不成，所以约个咖啡这种成本低、随时可以结束、并且可以衔接上几乎任何后续活动的形式就很合适。而且，由于约会地点在公共场合，大家都会比较注意形象，对于某些缺乏安全感的人来说也更少顾虑。当然 coffee date 并非只能喝咖啡，约奶茶、约 city walk 都可以的。

件事的可怕程度都会发生变化。每次学习新知识，你都会变得更强大、更自信。

练习：20 分钟的吵架

与你的伴侣约个时间，用 20 分钟讨论一些你们尚存分歧的话题。挑一个好的时候，“好”的标准是：你们既可以当时不被打扰地专注于讨论、又可以事后无需应对任何有压力的事务——也许可以专门安排在事后去看一场电影。

第一次尝试，只需拿出一些小事，一些争议并不激烈的话题。毕竟只是练手。如果 20 分钟后还没讨论完，你会用什么办法结束争吵？我们最棘手的分歧不会因为几个小时的谈话、争吵或者大吼大叫而得到解决，甚至再给几个礼拜或者几个月也不会解决。困难的问题需要时间来解决。因此，你需要掌握一个重要的技巧，那就是开启一场争论，然后想办法停下来，把它关闭，直到下一次。

使用良好的沟通工具¹，然后设置 20 分钟的倒计时。20 分钟一到，深呼吸几次，然后放手，放手，放下你们在争的这一切。知道该怎么停下来，是一项非常有用的技能。如果你们同意不要对彼此大吼大叫，直到筋疲力尽，最后怒气冲冲地上床睡觉，那么开启一段争论会安全得多。你们可能会发现，在停止交谈后，你们会思考自己说过的话和伴侣说过的话，一两天后，你们很可能会有自己的感受和可能的效果有一些新的想法。下周，当你们一起进行第二轮“20 分钟吵

¹ 这里的沟通工具当然不是指聊天软件，而是指能用在沟通过程中、让沟通更顺畅的方法，例如多听少说、积极回应、关注对方的情绪变化、善于提问、利用肢体动作和表情等。你可以事先学会这些办法，然后在沟通中像工具一样直接拿来用。

架”时，你们可能会惊讶地发现，你们更理解或接受对方的立场又更近一步了。

我们特意只列举一些非常容易开始的冒险——比如看征友广告或聊聊在酒吧（club）里跳舞的那些小可爱。这些都是非常安全的冒险方式。注意自己的感觉，并且讨论这些感觉。记住，感觉喜欢肆意流动。请不要假设你今天的感觉就是你永远的感觉：这一努力的全部目的，就是为你的感受提供更多的可能性。

等你发现哪些事最困难而哪些很容易的事后，你可能还会惊讶。为了那些容易的事情，给自己发一颗五角星吧¹——奖励你现在已有的实力。为了你现在敢于去思考那些困难的问题，再给自己发一颗五角星吧——这些问题以后还得动手搞定呢。

我们将在第20章《单偶与多偶》和第23章《性与快感》中，给你更多提议，帮助你们的伴侣关系进入快乐的浪女状态。我们还在《延伸阅读》中列出了一些好书，此外，你的电脑搜索引擎也是一个不会对你的所想所言做出任何评判的好朋友。

我们提议的每一件事都需要花费时间和精力。但是，请不要忘记，留出一些时间和精力去与你现在的伴侣去做开心的事情：去跳舞、去看海、去看你们最喜欢的电影、去玩你们都爱玩的游戏、去一家你们收藏的餐厅美餐一顿。共同的快乐经历，是让那些美妙的探索成为可能的坚实基础——晚些时候再去跟进你的电子邮件吧。

¹ 此处原文金星（gold star），泛指奖章、奖励。

第四部分：浪女遇到爱

第十九章 建立联系

每一个性少数群体成员，在找伴侣和找朋友时都会面临特别的挑战，而作为一名浪女（或者预备浪女），你现在毫无疑问也是性少数了。在很多社会环境中，多边关系并不能轻易地获得理解或包容。如果你也是男同性恋、女同性恋、双性恋、无性恋、跨性别，或者有异装、BDSM 等小众性癖有特殊的兴趣，你就会面临双重或三重挑战。建立梦想中的感情网络，不仅可以想象，而且完全可以做到，成千上万的浪女都有着丰富而充盈的关系网络，ta 们将很高兴向你证明这一点。

然而，我们不会告诉你一切都会一帆风顺。我们听过、也经历过太多令人难过或者沮丧的故事：有些人对开放式关系原本没意见，直到伴侣爱上了别人，搞得他们快要疯掉了，坚决要求恢复单偶制；还有些人在原则上对性开放和自由的爱情赞不绝口，但一旦自己亲历这些事，却应付不来、整个人崩溃掉。有些人可能成功地实现了多边关系，但随着他们的需求、欲望和现实的限制不断变化，可能原本磨合好的关系模式到后来又要不断调整。

不过还是有很多人确实成功地找到了彼此，从初次相遇，到订下终身，他们的感情关系处得很好。那么，怎样才能找到不仅与你拥有相同价值观和信念，而且在情感、智力和性爱方面都与你相容的朋友、恋人和潜在伴侣呢？

什么样的关系？

不妨从这件事开始：想象一下，自己想要什么样的关系？你想要一个能和你一起买房子、养家糊口的人？还是想要一个一年见一次面即可、能在周末一起尽情放纵地享受角色扮演之乐趣的伙伴？又或者，只是需要一个能随叫随到的贴心人？事先搞清楚自己想要的是什么，未来就可以避免很多误解和伤心。

如果你担心自己的条件吸引不到别人，先别那么肯定。虽然要找个人来当你的次要伴侣、角色扮演伙伴甚至孩子的家长，可能是比较困难，但可能性是必然存在的——实际上，毫无疑问有人还正在寻找这样的机会呢。

从一夜情到婚姻，这中间的范围里存在着很多的关系类型。你事先也不一定能预知到今晚你看上的那个人会与你发展成什么关系，而那个人也可能并不适合你生活中的任何一个你想填补的空白。顺其自然地对待身边出现的每一个人，是什么样就是什么样，活在当下，如此下来你会发现许多美妙的惊喜，多到不但可以弥补偶尔的失望，而且还有富余。因此，请小心注意你的成见，打开心智，更打开心灵（open mind and open heart），去交往新朋友吧。

不要期待事情会一成不变。你以为只是偶尔玩玩的人，可能会发展为你生活中更重要的人物。当这种情况发生时——我们俩都遇到过这种情况——重要的是要让对方和其他相关人员彻底了解你的情感在经历什么样的转变。也许这个人对你也有同样的感觉……这可能是一段美好友谊的开始。或者，有的人你喜欢得不得了，但你们的关系还没到适合做出深刻情感承诺的地步。无论如何，一段关系发生了变化，就

要把它当作新的关系来对待——从某种程度上说，它就是新的。也许你们可以继续以原来随意的方式交往，也许你们必须分开一段时间才能重新找到原来的平衡。我们强烈建议你们用心考虑清楚，多换位思考，并进行大量坦诚的交流。可以花一些时间回忆一下曾经的激情和美好，然后准备为新的关系（可能是和同一个人）腾出空间，这样或许会让情况好一些。

和谁？

接下来就要考虑你要找什么样的人了。做这个决定的诀窍是既不要太具体，也不要太模糊。如果你的“我要谁”清单（“who” list）几乎可以涵盖任何会呼吸且愿意与你发生性关系的人，那么你的范围可能就有有点太广了。即使你对性别、年龄、外貌、背景或智力没有强烈的偏好，你至少也可能想要一个不会欺骗你、偷窃你、伤害你或剥削你的人：我们大多数人的名单上都有精神基本健全、诚实、尊重等等特质。承认那些对您真正重要的偏好也是完全没问题的：如果您喜欢男性而不是女性，喜欢与您同龄的人而不是年长或年幼的人，没有人会向机会平等委员会¹举报您。

另一方面，如果你的“我要谁”清单上写的是一系列技术性的指标——性别、年龄、体重、身高、肤色、着装方式、教育背景、乳房大小、阴茎尺寸、性癖好——那么我们怀疑你可能更喜欢与自己的幻想做爱，而不是与真实的人。

¹ 此处可能是指美国联邦政府的“就业机会平等委员会”（Equal Employment Opportunity Commission）。该委员会有权调查雇主的各种歧视行为（包括雇佣、解雇、晋升、培训、薪资、性骚扰和特殊利益等等领域）并进行诉讼或处罚，此外还承担就业反歧视的宣传教育工作。

很多人经常对不切实际的外表标准和行为模式做出性反应，以至于成了一种习惯。片子里的“色情片影后/影帝”，看 ta 们的表演是很有意思，但 ta 们基本上不会出现在你家的客厅里。如果你希望你新认识的小可爱一直都美丽、聪明，既散发着爱的能量，又撩动着性的欲望，那么你几乎可以肯定自己会因此而失望一辈子——基本上没人能达到这些标准，也没有人能一天 24 小时都保持那个样子。

至于怎样算健康的择偶标准，怎样又算是不切实际的欲望，我们也没法帮你划出一个准确的分界线。只有你自己才能做到这一点。我们确实认为，外貌、财富和社会地位，与这些东西背后的那个活生生的人关系不大。如果这些标准在你的“我要谁”清单上排名靠前，那么你可能有点沉迷于幻想了。试着去认识一些不符合这些标准的人吧。直觉告诉我们，如果你去了解他们，喜欢他们，你会发现他们也有自己独特的魅力，静悄悄地藏在某个地方等着人们来发现。

练习：机场游戏

在你下次去到机场或者商场等公共场合时，找个地方坐下，在不引起别人注意的情况下观察别人。然后，针对你看到的每一个人，想象一下：这个人的恋人可能最喜欢 ta 的哪一点？他们是否步伐矫健、笑容甜美、眼睛明亮、肩膀有力、头发柔软？几乎每个人都在或曾经被某个人爱过——看看你是否能看得到别人身上能激发别人爱意和性欲的特质，即使你平时根本不会用这种角度去观察这类人。

需要注意的是：即使谁确实是美貌、富有或丰满的人，这种人通常也不会觉得自己的美貌、钱包或大胸是最吸引人

的特质。和他们相处愉快的伴侣们，也通常会把这些特质视为一种幸福的额外收获，完全不是当初确定选择这个人的原因。

在哪里？

浪女们都在哪里出没？你找寻理想床伴、玩伴或者人生伴侣的最佳渠道是什么？

自从本书初次面世以来的二十年里，这个问题的答案已经发生了很大的变化。多边关系（polyamory）现已被收入《牛津英语词典》。世界各地的报纸、杂志和网站都刊登了详细的文章，介绍这种新奇又怪异的生活方式。美国各大城市（和许多小城市）都涌现出了支持团体；一些规模较大的年度会议把有志于建立更多连结的浪女从世界各地吸引到了一起。

我们不可能一一列举与多边关系相关的各种网站，因为它们太多了，而且变化太快，但搜索引擎是你的朋友：有用的搜索词可能包括多边关系（polyamory）、开放式关系（open relationship）、交换伴侣（swinging）、道德浪女（ethical sluts）、非单偶制（nonmonogamy）以及另类关系（alternative relationships），如果再加上任何细化的描述（如地点、性别和性取向），也许可以帮助你找出对你最有用的网站。有一点需要注意：这些词的定义太多了，几乎和使用这些词的人数一样多。你可能会发现自己遇到一些人，他们坚持认为无论你做什么（换伴、炮友圈子（fuck-buddy circles）、随意的玩玩、群交，等等），这些事和你想的不完全一致：例如，最保守的“多边关系”定义只包括长期

的、带承诺的多伴侣关系。在这一点上，就像在很多其他事情上一样，这个问题该要多问问：“你刚这句话到底是什么意思？”

如果在线社区不能满足你的要求（不论原因是什么），那么面对面去认识其他浪女的选项也很多。在舞厅（dance club）里找浪女挺难的——音乐通常太吵，不适合交流想法和理念。试着在网上搜索“道德浪女”和“多边关系”，再加上“同好会（munch）”和“碰头会（meetup）”以及你所在地区的名称，就能遇到一些喜欢聚在一起谈论这种生活方式的人。我们发现很多道德浪女都在探索另一种现实生活：试试当地的创意复古协会（Society for Creative Anachronism）¹和其他历史重现（reenactment）团体，要知道许多文艺复兴节（Renaissance Faires）实际上就是浪女的交易会。参加科幻大会（science fiction convention）或真人角色扮演游戏（live-action role-playing game）小组。如果你的浪女生活方式具有一些灵修的（spiritual）倾向，许多新异教徒团体（neopagans）比传统的犹太基督教更能包容另类的生活方式（也有很多不包容的，所以请克制自己的预期）。无神论和怀疑论团体中也不乏对探索浪女文化感兴趣的人。

还有一个值得留意的地方，就是与人类性学（human sexuality）或亲密关系有关的工作坊、研讨会和聚会。可以理

¹ 直译为“创意性的时代错置协会”或者“创意性的老古董协会”，缩写 SCA。这是一个主要由中世纪爱好者组成的活态历史（living history，也作历史复原、历史重演）团体。SCA 会组织一些活动，如学术研讨会，读书交流会，室内游戏以及各类历史事件重演等。其中，最吸引人的当属历史事件重演。所有的参与者一般会选择自己感兴趣的历史事件进行重演，例如历史战役或是影响重大的历史变革。有时，一场大型战役会让上百人同时参战，场面极为宏大。（部分资料来自：

<https://m.jiemian.com/article/268441.html>）

解的是，这些活动中有些是不允许勾搭的（袒露自己灵魂的人，做的是很艰难的工作。如果还要小心提防那些自己不想要的勾搭，也太干扰这些工作了！），但人们往往在会后很长时间还在继续社交聚会。一些关于性和亲密关系的地区性（或者全国性）会议，许多志同道合的放纵的灵魂都会经常参与。

当你去参加一些活动，希望能遇到志同道合的朋友时，你通常需要投入一点时间，成为目标团体的一员。从交朋友开始，不要只对你想追求的人友好，尽可能多地交朋友，人们就会开始信任你。一个好的初步策略是去找一些和你一样的人，而不是你理想中对象的类型，和他们交朋友：他们可能认识你会喜欢的人。

这些聚会场所和活动大多都是由许多辛勤工作的志愿者促成的，因此，在你喜欢的团体中认识的人的最佳方式，就是也去当志愿者，做些有用的事情：在门口迎接大家伙、帮助提供茶点、搞搞卫生。你会认识很多人，他们也会用感谢的心态来对待你。本书两位作者通过帮助他人，把我们的起居室作为支持团体和社交活动的聚会场所（这样我们甚至不用出门就能参加），已经成为许多社区的重要成员。

征友广告

几十年来，征友广告一直都是浪女们寻找彼此的手段，而最近一二十年里，在互联网广泛普及之后，通过征友广告来找伴侣的人大幅增加了。

搜索“多边恋征友”，或许再加上你所在城市或州的名称，就能找到为各种性别和性取向的人提供多边关系和其他

另类关系征友广告的网站。还有一个免费的选择是一些为特定性癖好（如 BDSM）爱好者开设的社交媒体网站，这些网站不仅通常提供征友广告（通常按地点分类），而且还设有各种特殊兴趣的群组，你可以在里面结识与有相同兴趣或癖好的人。许多此类群组还会不定期举办线下聚会。

你还可以在手机上下载各种 app 来在你附近地区寻找志同道合的人。其中有些 app 主要用来寻找即时见面约会，而另一些则更容易带来对长期联系感兴趣的人：如果你不希望被误会搞得很不舒服，我们建议你先了解每个 app 各自的用途。

有些网站专门提供配对服务。这些网站通常需要付费，主要针对那些寻求长期关系的人；有些还会细化到按宗教取向、职业身份、种族类别、年龄或个人生活方式等等标准来进行筛选。目前，许多此类服务都不支持非单偶制的生活方式，有些甚至会撤下提及多边关系的广告，但我们希望随着多边恋者的能见度不断提升，这种情况能在将来有所改变。

刊登广告

很多人在社交媒体上创建 了个人档案、做了自己的页面或者发了征友帖以后感觉这种体验很不爽，它需要一定程度的自我审视和自我营销，这让人感觉很不舒服。毕竟，没有谁喜欢把自己当成一个产品到处推销——然而，当你撰写征友文的时候，你就是在做这些事情。本书的一位作者曾是一名广告文案，她的一些建议可能会让你少受一些痛苦。

你是觉得合格的应征者要越多越好，还是不需要太多？你对这个问题的回答将决定征友文的一些撰写策略。如果你是一名年轻的、顺性别、异性恋或双性恋的苗条女性，而且

身体健康，那么广撒网的结果就是应征者多到回复不过来，因此更好的策略可能是“窄播¹（narrowcast）”——突出一些关键的信息，让不合适的人自行另寻他处。（你仍然会收到很多不合适的回复，但你可以把他们分拣出来，因为你广告中的所有负面信息都被他们轻易忽略了。珍妮特曾刊登过一段时间的个人广告，将自己描述为中年、丰满、双性恋、女同性恋中的 T、非单身，以及 BDSM 中的“攻”，但仍然收到了几十上百个男人的回复。这些男人显然只看到了她是女性并且有征友意愿。）

另一方面，如果你不属于人见人爱的类型——也就是绝大多数人（我们应该面对现实）——那么你就必须为自己考虑好该撒多大的网。如果你知道自己很有魅力、容易相处、心胸开阔、聪明伶俐，那么读你征友文的人也许并不需要马上知道你比自己的理想体重多了几磅，或者你的健康状况有时会让你无法想怎么玩就怎么玩。（不过，如果你已经有了一段恋情，而你的爱人对你如何安排自己的感情生活有一定的发言权，那么还是有必要前提提及的）。

你想放照片吗？有照片的征友广告会吸引更多的回复，因此你的策略将决定这个问题的答案。出于保护隐私的考虑，很多人喜欢选择不容易被认出的照片；作为一种折中的做法，也可以将脸部大部分转到镜头拍不到的角度，或者把一部分的脸转到阴影中。请确保照片是近期拍摄的，并且如实呈现你的面貌——毕竟，你还是想在以后跟至少一个读到帖子的人面对面交流的吧，而且你也不会希望跟对方开始一段新关系的时候让人家觉得自己上当受骗了吧。我们不建议

¹ 性质上仍然是一种广播，但是只针对特定的小范围的受众。

你使用自己性器官的照片，除非你只想快点勾搭个人上床，即便如此，很多读者也会觉得这些照片挺冒犯人的。

与过去在杂志和报纸上刊登征友广告相比，今时今日多了一个优势，那就是假若广告效果不理想，你可以直接对内容进行微调。如果你收到了大量不合格的回复，那就把你的一些怪癖和缺点写进去。如果您收到的回复不够多，那就删掉一些。

还是写不出？请一位关系很好的朋友帮忙——或者，一位关系不错的前任更好。也许你可以为 ta 写一则广告，ta 也可以为你写一则。你到头来也不一定会完全使用 ta 写的广告，但这可以帮助你找出你好朋友为什么喜欢你，而你未来某日会遇到的新欢，可能也会喜欢你的这些地方。

无论你选择什么，我们都建议您做自己——这样你就能遇到一个对你本人、对你真实的样子感兴趣的人。过于热情的广告会带来很多后果，例如：早上一醒来发现身边的人爱“你”爱得发狂，但你知道 ta 爱的其实不是你。这对你一点好处都没有。

接下来呢？

当你开始接触那些通过征友广告认识的人时，通常的做法是分阶段了解对方。首先是电子邮件通信，然后是电话交谈，最后是在公共场所喝咖啡或吃饭，这样您就可以在尽可能少的压力下慢慢了解对方。请注意，除了屏幕上的文字，您对这个一无所知，因此在安全防范上，要当作对方是一个陌生人来准备。

一个特例：如果你爱上了一个想要一对一关系的人怎么办？这种情况会很难办。我们知道，这样的分歧也有其道理，而且这还是一个很基础的问题。我们可能想都没想就轻率地认为，这个人已经攻占了我们的心，和 ta 相处又是如此愉快，那 ta 一旦知道有道德浪女这种事情，就会立即想要加入我们的行列——但事实并非总是如此。请记住，你们之间没有谁对谁错；这只是两种构建情感关系的不同方式，两种（或者更多）选择都是合理的。你们可以选择在当下继续探索这段关系，因为这关系在你们眼里是多么宝贵呀，你们想试试看以后会往什么方向发展，即使在未来的某个时候你们会走向失望。你们双方需要都愿意容忍这种模糊不清的状态，因为你们知道你们想要的东西各不相同。若你进入一段新关系的时候，还计划着把伴侣直接换掉，那这既不尊重你的所爱之人，而且还可能在以后惹出大麻烦。

可以针对你们现在将如何生活，订立一些“仅适用于当下条件”的协议。去寻求那种能帮你理解彼此立场的知识和经验。一起阅读这本书；阅读一本关于亲密关系的好书。不论对方做出什么选择，不要说坏话。一起参加一些工作坊——也许去一个关于多边关系的，再去一个关于单偶制的。加入一些相关主题的在线支持小组，并找时间讨论你们从所有这些资源中学到的东西。

在描述情感关系的光谱图中，有那么多适合你们的选项，不妨都加以考虑——也许最适合你需要的关系并不是你想象中的那样。与此同时，我们确信，你们之所以会陷入这种潜在的困境，是因为你们非常珍惜这段特殊的关系，而且你们俩的爱加在一起，重要性也远远超过了你们之间的差异。无论你们最终成为了朋友、恋人、配偶，或者你们专属

的独一无二的什么关系，我们都希望你们能继续珍惜这份爱。

第二十章 伴侣与多人

浪女之间的关系很多样，有你能想象到的各种组合和风格，甚至更多。是否可以穷举所有的分类，囊括全部这些美妙的可能性呢？显然没有——每一种关系都是独一无二的，因此，即使试图套用各种类型和形式来思考，也无法从本质上揭露：当我们爱着谁的时候，从本质上来看究竟发生了什么。

介绍一种我们特别珍视的、既特别又不常见到的关系，那就是：本书作者的关系！我们彼此相爱、一起写书、并且做彼此最好的朋友，已经二十五年了，但我们从未住在一起。在这些年里，我们都曾与其他伴侣同居，也都曾有过短暂的单身生活。我们的关系是一笔财富，其他伴侣不能不同意它的存在——我们的这种做法已经这样很久了，而且也不打算终止。当然，如果我们想生活在一起，可能现在就已经在一起了，所以我们也不会对彼此任何生活伴侣构成威胁。（只要你不因为阅读了你的伴侣与她的合著者的性爱冒险细节而被吓到不行——这种问题除了我们应该不会有太多人需要面对）。对我们来说，我们的伴侣关系一路上给我们带来很多成果、而且它又是如此宁静、如此亲密、还充满了探索精神，这简直就是一个奇迹。我们一致认为，如果生活在一起，反而可能把好事给破坏了。

每个人都应该有一个共同作者。但是，即使你不写书，你也可能会发现，自己跟人建立的连结会跟下文将讨论的一些可能性有些关系。

虽然所有的连结方式都可以遵循前几章中讨论过的基本原则，但优秀的浪女会去探索自己定制生活方式，将每天发生的一切既视为奖励又当作挑战，ta 们每天都在开发新的技能和概念。在本章中，我们将讨论一些探索开放的性生活方式的方法，并让你的连结可以持续下去。即便下面说的这些伴侣关系不是你想要的那种，我们也建议你读完全章——每个人的经验看似各有不同，但也有共通之处，能让所有人受益。有时来自其他地方的发言，可以帮我们补全刚好缺失的那一片拼图。

我们都在这样的世界里长大：这里认为只有两种关系，一种是毫无感情的做爱机器型，一种是终生不弃的长期婚姻型，这两极之间是不存在其他关系的。但这广阔的灰色地带，就留给了各色各类的关系先驱们去探索，也包括我们。在这两极之间，我们，还有你，会发现哪些人与人建立关系的有意思的方式呢？当我们把所有的关系都纳入我们对关系的认识中时，我们就拓展了关系的定义。

只要我们不设限，每段关系都可以达到自己的高度。根据这一原则，我们可以欢迎我们的每一位伴侣以 ta 自己的身份和我们在一起：我们不需要 ta 们成为其他人，也不需要 ta 们给我们带来任何特殊的资源或技能。如果你不想和我打网球，我会找别人；如果你不想和我玩捆绑游戏，也会找别人——我们的关系不会因此而变差。我们分享的事物，都是因其自身而值得珍视。就是这样！

在性方面，我们随和好说话，但人们说这是“随意的性爱（casual sex）”或许过于轻蔑。“随意”听起来就像我们

应该保持距离：不要太走得太近，不要期望太高，别表露出自己的亲密或者脆弱。

我们现在听到有人把他们的某些恋人称为“有好处的朋友（friends with benefits）”，有点意思。我们为什么不能与我们的朋友分享性带来的各种好处，让性自然地融入我们一直共有的爱、荣誉、忠诚和开放之心（openheartedness）之中呢？

当我们欢迎每一个新的朋友以自己的真实面貌进入我们的生活，而不是试图强迫 ta 们满足自己大脑中对“关系”的想象，我们就能学得最多，玩得最开心，建立最美妙、最丰富的联系。无论我们是单身、有伴，还是加入了某个集体家庭，甚至身处于某个有创造力、有爱心的浪女所能设计出的无数其他交往方式之一，这一点都是正确的。

结伴

我们经常听到一些人的故事。Ta 们原本一直享受着快乐并放纵着的生活方式，直到自己“坠入爱河”。然后，也许是因为社会文化一直在灌输的“爱情必须等于婚姻必须等于单偶制”的信息，Ta 们开始尝试传统的生活方式，而结果往往是灾难性的。事实证明，本书的两位作者都曾无法幸免于这种程式化的影响。有一句话值得警惕：做爱和恋爱，无论多么轰轰烈烈，都不能作为可靠的预测指标，去估测长期关系中的满意度和安心程度（peace of mind）。

没有理由因为婚礼的钟声响起，或类似的什么事情，就要打散一直和你在一起玩的小圈子。许多浪女发现，完全可

以将坚定稳定的终身伴侣关系，与性爱的乐趣结合、与他人的亲密关系结合。

然而，毫无疑问，在一段已经有承诺的关系中做一个浪女，会面临一些特殊的挑战。即使是比较懂行的人，也经常会发现（有时会出乎他们的意料），他们对这种关系的期望可能包括：要有权（rights）从各方面控制伴侣的生活。

为了清晰易懂，我们下面主要谈论两人的伴侣关系，但所有原则同样适用于三人行、四人行和以及更多人的关系。不同的情感关系有不同的形状，但最好的人际关系往往都有一些基本原则：良好的边界、周到的考虑，以及彼此都把大家的福祉（well-being）挂在心上。

正如你可能猜到的那样，我们不太喜欢这样的观点：除了相互尊重和彼此照应之外，一段情感关系的承诺里还可以让谁有权索取别的东西。然而，一旦把“爱情”与“拥有”的概念区分开，会发生什么呢？我们认识的一位女士以前从未有过开放式关系，后来她惊愕地发现自己的很多老习惯都不重要了：“既然我知道 ta 只要和别人发生了性关系，就会直接告诉我，那我为什么还要费心去寻找枕头上的杂毛，为了找到不忠的证据而闻来闻去呢？”然而，还是有一些界限问题、责任问题、礼节问题需要处理，这些都是对“拥有”的补充，也有利于关系的持续发展。

那么，恋爱期间的浪女们是如何构筑共同生活的呢？

我们的朋友露丝和爱德华回忆道：

我们的单偶制关系维持了大约 16 年，然后我们开放了，去和其他人交往。现在，我们正尝试着弄明白，有什么事情是和别人一起做时感觉更好，什么事情是我们想保留给自己

的关系的。有时，找到舒适区界限的唯一方法就是跨越它，去感受那边的不舒适。我们尝试迈出一小步，让痛苦降到最低。我们对彼此都有坚定的承诺，一旦有什么事情让对方感到受威胁了，就立刻不做了。

有伴侣的浪女们，可能会遇到如下所述的一些特殊问题。

当每一段情感关系都在走向适合自己的位置时，有些关系最终会成为生活伴侣，这可能包括共享生活空间、财产，有时还包括养育子女。其他关系则可能以其他形式出现：偶尔的约会、朋友关系、持续的爱情承诺等等。然而，很多人也发现自己已经养成了一种习惯，那就是在不经意间让他们的恋爱关系无可避免地滑向生活伴侣关系。（有些聪明的人为这种模式创造了“**恋爱手扶梯（relationship escalator）**”¹这个词，因为一旦上了扶梯就只能等它走到头，期间是下不去的）。善意的亲友团可能会给你们的恋爱进程助力，在你们决定成为情侣之前就预设你们已经是了。此外，许多人是在一些意外情况下结为伴侣的，比如意外怀孕、收容恋情²（一方被扫地出门而搬到另一方家里结果产生了火花），或者仅仅是因为条件便利就顺便在一起了。珍妮特还记得：

¹ 这里直译当然应该是“关系手扶梯”，但汉语中的“恋爱”一词在作名词用的时候，除了指代浪漫感情（例如“谈恋爱”）之外，也具备“恋爱关系”的意思（例如“你上一段恋爱怎么样了”“恋爱的问题真麻烦”——麻烦的显然不是感情本身，而是两个人的关系），所以此处译为“恋爱手扶梯”，对中文读者更容易理解。

² 这里原文是 *eviction romance*，直译是“驱逐恋情”，但这会引起混淆，让人误以为是一个动宾短语。台译本则使用繁体语境下的词语“迫迁”这个词来对应 *eviction*，但简中没有这个词语。其实一方的被驱逐、被扫地出门，也就是另一方的收容。所以此处从另一面的角度着眼，译为“收容恋情”，

大一那年，我遇到了一个我很喜欢的男生——他安静、害羞，但他说什么我都很喜欢。芬恩和我最后还是约会了几次，还发生过几次性关系。学期结束后，我们整个夏天都在互相写信。秋天来了，我想搬出宿舍，就到处找地方住。我唯一能找到的房间是一个双人间，只有和别人合租我才能付得起钱。于是我给芬恩打了电话，提议说我们合租吧，在中间加一个隔断，分床睡，而他同意了。

住进去的第一晚，芬恩已经给自己买好了床垫，而我还没有，所以我和他一起睡。不知怎的，我们一直没再去买第二个床垫。我们最终同居了几年，然后结婚了。那张没来得及买的床垫，成就了我们十五年的婚姻，以及好几个孩子。

虽然我们支持选择过二人世界的人，但我们希望看到人们在做出选择时考虑得更周全一些。我们建议，在让自己陷入并不真正想要的感情之前，你们得认真地想一想，聊一聊，可以自己一个人想，也可以一起讨论，总之是要搞清楚对你们这段关系而言，什么样的形式才是最好的。彼此都说一下爱情对你的意义是什么，以及你将如何融入对方的生活。

你们可能会发现，虽然你们很享受彼此的陪伴和美妙的性爱，但你们在住房、金钱、财产等方面的习惯却水火不容。在这种情况下，你们可以跟过去的几代人一样——先搬到一起，后面几年里不断地试图改变对方，并在这个过程中收获沮丧和怨恨。或者，你们可以重新审视那些你们原以为理所应当的事情。你们必须住在一起吗？为什么？如果你喜欢这个人的这一面，那个人的那一面，为什么不能与不同的

人分享不同的事呢？做浪女意味着你还有你还有别的生活，你不必依赖任何一个人来满足你所有的欲望。

如果你知道自己是一个容易滑进二人关系的人，我们建议你花一些时间来弄清楚为什么你会陷入这种模式，以及你希望从二人关系中得到什么。对每个人来说，学会单身生活都是好事——弄清楚如何在没有伴侣的情况下满足自己的需求，这样你就不会变成总是在找一个伴来满足自己的需求的样子，因为你自己同样可以把自己满足得很好。你也可以考虑尝试一些不同于你过去尝试过的关系——与其寻找完美的灵魂伴侣，不如试着和一些你喜欢和信任但不一定爱的人约会，或者也能爱不过是以一种更安静的方式，不会让自己动不动就惊心动魄的。

关键是建立自己内在的安全感。如果你喜欢自己，爱自己，照顾好自己，你的其他关系就可以像漂亮的晶体结构那样，完美地围绕在你身边。我们希望，哪天你真跟人结成伴侣了，那也是为了充分的理由去做的。

伴侣关系的特别挑战

在我们的（和许多其他的）文化中，最常见的情感关系是伴侣关系：两个人，在现在和可预见的未来里，共享着亲密关系、时间，也许还有空间和财产。虽然伴侣关系有很多值得称道的地方——让生活走入正轨需要大量的工作，而多个帮手多份力——但它也带来了一些特别的挑战。

为了简单起见，本节内容主要针对两人伴侣的情形，但绝大部分内容也适用于三人、甚至更多人的伴侣关系。

竞争

浪女伴侣之间时常出现的一个问题就是，都想做更受欢迎的那个人。这是大多数人从初中开始就在心底默默关心的事情。有时，伴侣之间会相互竞争，看谁能得到最多或最有吸引力的追求者——这是一幅丑陋的画面。

我们再三重申：这不是一场竞赛，不是一场赛跑，没有人是赢家。消除竞争感的策略之一就是为彼此牵线搭桥，为伴侣的性福投入自己的精力，就像为自己的性福投入精力一样——有些多配偶者用“同乐”（compersion）¹一词来形容看到伴侣跟别人实现性满足时的喜悦之情。

珍妮特回忆说，她有次在网上认识了一个新朋友，在一起喝咖啡时，听到她描述了自己的宠物性幻想²，这与珍妮特当时伴侣的性幻想惊人地相似。珍妮特为她的新朋友和伴侣安排了第一次约会，两人开始了一段长期且深刻的关系（珍妮特后来也加入了）。

一见钟情

我们已经指出，没人可以预测到一段关系中的感情能发展到多么深刻的地步。许多刚刚开始开放式关系的人，为了

¹ 该词汇尚未被牛津或韦氏字典收录，是一个新造词。根据通行的定义，compersion的意思是一种全身心投入的、对他人的幸福快乐等愉悦体验的共情，可以视为嫉妒的反面。这个词是旧金山的克里丝塔（Kerista）公社（还记得本书第四章的《性爱乌托邦社群》吗？）在90年代创制的，所以这个词天然地具备多边关系的含义，即：当伴侣从另一段关系中获得快乐时，自己也能获得快乐。仍然需要注意的是：“同乐”本质上是一种个人对世间万物的看待方式，不仅限于情感关系领域。

² 原文“pet sexual fantasy”，是BDSM的一个分支，参与者幻想自己和对方是宠物和主人的关系，并进行角色扮演。

防止自己有朝一日可能会看到伴侣爱上别人（或者至少突然上头）的恐怖景象，就试图将跟外人的性爱限制在“玩玩而已”的层面上。的确，有时外部关系可能会成为主要关系并取代现有伴侣。如果这种事真的发生了，每一位当局都会感到很难受，尤其是被抛弃的伴侣：ta 花上几个月或几年的时间努力认领自己的嫉妒心，努力消除对被抛弃的恐惧，结果却真的被抛弃了，这真的很糟糕。

但是，我们不可能一场突如其来的一见钟情（或者别的什么强烈的情感）会在何时、对何人发生，而且大多数的一见钟情都会随着时间的推移而成为往事，你们也不必分手为其让路。我们当然不想在协议中把自己可接受的边界划得太死，以至于把我们喜欢的每个人都排除在外。没有任何规则可以让自己不受情绪影响，因此解决方案和安全感这类东西还得从规则之外去寻求。

可以试试：拿出自己的幻想和期待，检查一下它们的现实性。新的恋爱关系往往令人兴奋，因为它们是新的、充满了性兴奋，而且还没有经历现实的考验，所以那些真正的亲密关系都要面对的冲突和干扰，在此时尚未浮出水面。每段关系都有蜜月期，而蜜月期不会永远持续下去。有些人会沉迷于蜜月期（你可能会听说这种现象被称为痴情¹或**新关系能量²**），最后就不断地换恋人，谈了一个又一个，总是幻想下一个伴侣会是最完美的。这些不幸的人们可能永远学不会怎

¹ 原文“limerence”，可以理解为长时间的 crush，在 limerence 期间，自己一直保持着高强度的迷恋心理。

² 原文 NRE，即 New Relationship Energy。有些人会在刚开始一段新的恋爱时，感受到对方特别有吸引力、自己状态更圆满快乐，生活更有奔头、性欲也更加强烈，感觉整个人都被充电了一样——这就是新的关系给人带来的能量。

样和别人慢慢谈，谈到自己能发掘到深层次的亲密感和彻底的安全感的那一天——而这种亲密感和安全感，是通过在发展亲密关系的过程中不断面对困难、努力克服困难、最后征服困难而产生的。

我们的朋友卡罗尔有一段睿智的话：

对我们大多数人来说，性爱时间与亲密时间紧密相连；我们依赖伴侣提供各种各样的情绪支持。因此，我们可能会陷入这样一种模式：我们把苦水——生活中的各种琐事、生病或健康、有钱或没钱——都倒给生活伴侣（这些事很不性感），并把自己最好的一面展现给其他的伴侣。然而，虽然进入长期关系意味着我们不再是全新的、未知的伴侣，也就是失去新人所带来的丰富多彩的刺激感，但我们也换来了非常珍贵的亲密感，而你两周前刚认识的新人没法给你这个。窍门是：想办法让这两种可能性都能出现在你的生活中——共同生活的亲密感，和新鲜好奇的热度。

请记住，幻想不是现实，在享受幻想的同时也要信守承诺。如果你对一见钟情的期待是“短暂且（或许）美好的一段经历”，你和你的伴侣就能以相对平和的心态度过这段时期，你们长期稳定关系和对彼此的爱也不会因此被摧毁。

分居多处的恋爱关系

并非所有的两人或多人关系都住在一起。近年来，越来越常见的情况是，伴侣关系虽然保持着高度的亲近感和长期性，却可能横跨两个（或更多）住所，有时甚至在不同的城市。还有些时候偶尔会有这种情况：例如，学业或事业上的追求可能会造成地理上的隔绝。也有一些人是自主地做出分

居的选择，比如我们认识的一对伴侣，ta们维持了十年的感情，有一个很重要的原因就是三年前决定分开住。据他们说，这挽救了他们的关系。

我们认为，这种生活选择在未来可能会变得更加普遍。在收入不再拮据的时代，不再需要为了经济上划算而住到一个屋子里。和伴侣分居的人们也可能是已经有别的合住室友，不一定是在独自浪费居住资源。其中有些人是多边恋者，有些人则可能或多或少倾向于单偶制。当每个人都有自己的床时，就没有必要再争论谁该睡在哪儿了，但这也不是这些人选择分居的主要原因：绝大多数分居者只是觉得这样安排对自己的亲密关系更好而已。例如，本书作者彼此恋爱、一起写书的时间已经长达 1/4 个世纪了，却从未选择过同居：我们认为我们的关系是一种神奇的礼物，日常生活很可能会毁坏这种关系（如果没有毁于多西对于干净碗碟的莫名执念，那就一定会毁于珍妮特对逾期账单的漠不关心）。

不要假设如果一段关系分居了，就意味着不再亲密了，或者彼此的忠诚与承诺出了问题。与其去给别人挑刺，我们不妨研究一下这种安排有什么独有的适应能力，以及这些与常人做法背道而驰的伴侣关系，能发展出哪些特别的技能或者智慧。

通常，这些伴侣会创造一些仪式来维持他们分居期间的联系——约定要在什么时候打电话、在重聚和分离时再次示爱、随时了解彼此的生活动态、把一些时间或空间划出来留

给二人世界，再把另一些划出来留给自己（或者对方）独有¹。

要让分居的安排行得通，还需要一些安排时间和遵守时间承诺的技巧，因此必须解决每个人在把握时间和守时方面的差异。例如两人的性欲波动模式总会有差异，而如果不是每晚都有机会的话，这种差异就会带来问题。

如果分居，你会如何既尊重伴侣的空间，又能在自己的空间里依然保有安全感？当你某天想跟人保持一些距离时，你是否必须回自己家，还是说你可以在另一人的房子里给自己找到一片空间？你可以在别人家留下多少自己的东西？

关于分开后最舒服的联系频率是多少，不同的人也有不同的感觉——有些人一天要打两三次电话、发两三次短信或即时信息，而有些人觉得这都太多了，会干扰正常生活。

还有很多差异是所有伴侣关系都需要处理，并不会因为分居而消失：交际多少、整洁程度、睡眠作息、工作模式、职业发展、花钱风格，甚至多久请妈妈来家里吃晚饭——要找到在任意一点上完全相同的两个人都很难，更不用说全部了。而且——对不起哟——分开住不是预防“床死”的灵丹妙药，也不意味着每次见面都会发生性爱。

我们怀疑，分居伴侣的性生活方式与同居伴侣可能并没有太大的不同。不过，这可能会让在一起的时光显得更加特

¹ 此处原文：marking one space or time as “theirs” and another space or time as belonging to one or the other of them. 其中后半句，台译本的处理是“指定某個空間或時段屬於其他伴侶”，但是译者思来想去也看不出这里怎么突然就冒出了上文所述伴侣之外的其他伴侣，因为“one or the other”这样的表述中，one 和 the other 各指一个人，从文法上来看，这里没有第三人存在的空间了，因而这里译为“自己或者对方”。译者水平有限，将两种理解都展示给读者，您可自行判断。

别，所以人们往往会尊重这些时间，并愿意投入一点精力让相聚的时刻变得真的特别起来。

关于分居这种安排，还有一个经常出现的问题是：“那你们怎么知道自己是伴侣关系呢？”他们能知道，因为彼此可以感受到对方，更近一步，可以感受彼此的生命在多大程度上交织到了一起。在我们希望看到的世界里，人们尊重并珍视所有的恋爱关系，并且能理解，伴侣之间的爱和他们共同走过的旅程，即使是在两处或多处房子里（而不是一处）发生，也绝不会因此而变得不那么重要。

伴侣的伴侣

“表侣（metamour）”是最近才创制出来的词语。你伴侣的伴侣就是你的表侣，当然你也是ta们的表侣。当你成了一个表侣，随之而来的就是连艾米莉·波斯特¹都想不到的礼仪问题。

多西在这里有话要说：

我曾经和一个有伴的男人有过一段关系，但我还没见过他的主要伴侣。我曾要求和她见面，她也在考虑自己是否有勇气来见我。他们的安排是，当帕特里克和我约会时，路易莎会和她的另一个情人约会，这样的话大家就都能觉得安全、能感到自己是有人在意的（希望能吧）。不幸的是，路易莎的另一个情人经常放她鸽子，然后帕特里克也会放我鸽子，我也发现自己不能接受被放鸽子。反反复复之后，路易莎终于同意和我见见——我们的第一次见面并不温馨愉快，更像是心不在焉地完成任务，只为了赶紧走完流程罢了。不

¹ Emily Post，美国著名礼仪作家。和前文的“Miss Manners”是同一类人。

过，她同意了，无论她自己有没有约会，男朋友帕特里克都可以见我，我们也担保每次约会都提前很长的时间通知她，保证男朋友按时回家，保证我们俩都会为她提供很多很多的支持。随着时间的推移，路易莎和我的关系越来越亲密——我尤其记得有一天晚上，我们都很担心帕特里克，一直聊到很晚，而他就睡在隔壁房间。路易莎和我成了最好的朋友，一起做生意，一起办工作坊和戏剧表演。帕特里克和我最终以恋人的身份分开了，但路易莎和我之间的友谊却一直延续了下来。

你要不要去见一下“表侣”？我们觉得是要见的。如果你不见 ta 的话，几乎可以肯定地说，你最后的结果就是把 ta 想象成比世界上所有人都要更性感、更具侵略性和威胁性的大魔王，比 ta 强的就只有好莱坞情色惊悚电影里的角色了。此外，谁知道会怎么样呢？——搞不好你还会挺喜欢 ta 的呢。

对于你们的第一次见面，建议选一个轻松、没有压力的环境：可以约个午餐或咖啡、在大自然中散步、或者去看电影（这样的话，即使你们不知道该说什么，也可以聊聊电影）。

尽最大努力让自己喜欢对方。如果你讨厌着伴侣的某个恋人，事情就会变得非常麻烦，而且你很难找到让自己幸福的平衡点。对于那些我们没在第一眼就喜欢上的情人，我们有时就像对待姻亲一样对待他们：我们可能算不上喜欢自己兄弟的妻子，或者母亲的新丈夫，但我们已经意识到这个人是自己家庭的一部分，要像对待其他人一样尊重他们的权利

和感受，因此我们会想办法在共同出席的各种聚会上表现得亲切友好一点。

在我们最好的好朋友里面，有一些就是因为我们上过的人也上过他们而认识的。你可能后来也会想跟这些人私通一下——我们曾与一位女士聊天，这位女士的第一次开放式关系经历，发生在她女朋友与另一个女人上床的时候，而我们的这位朋友最终爱上了另一个女人。“我的女朋友那段时间经常火大，”她带着几分自嘲地回顾道，“我们现在都是亲密无间的一家人，但走到这一步花了十年啊。”我们建议你先叩问一下内心，确保你的动机是爱，或者肉欲也行，不要是为了报复或竞争——然后，如果你“测试通过”，就去做吧。可能你和你伴侣喜欢的是同一种人，这也没什么奇怪的啦。像这样的相互吸引，可以就以你们为核心，发展出一个持久的、意义非凡的小部落。

另一方面，我们有时会看到一些浪女觉得自己必须与恋人的情人¹发生性关系。在某些情况下，伴侣双方约定只能一起约第三者来玩，不能独自行动。这种协议要求伴侣双方都能接受这位可能尚未出现的第三人——如果你要跟一个确实不是自己菜、或者会让自己不开心的人发生性关系，那不论对你还是对 ta 都是很糟糕的事情。

你可能只是简单地认为，因为你的伴侣这么喜欢 ta，想和 ta 做，所以你也应该一样——为了缓和伴侣的负罪感，或者满足某种说不清楚的公平感。请别这样。如果你根本就对人家没感觉，那就不要逼自己出于礼貌而强行跟 ta 来一发：要让人与人之间建立联系，还有很多其他很好的方式。做一顿丰

¹ 此处原文是 lover's lover。依据汉语习惯分别译为恋人和情人。后同。

盛的晚餐，一起去看电影，一起打牌，或者找一些其他方式来让人家感受到自己被你所接纳了。

这就引出了一个重要的问题：你有多大责任帮助你恋人的情人找到安全感、让 ta 感到自己是被别人欢迎的？我们俩都曾经花很长时间在电话中安慰自己的表侣：是的，真的没关系，你们玩得开心啊，亲爱的。我们认为，对你来说，自己的需求才是最重要的；如果你真的无法做到热情好客、主动支持别人，那么简单的礼貌就足够了。另一方面，我们也认为，在不必咬紧牙关强颜欢笑的情况下，尽量表现得友好，也很大度。至少，我们建议你得跟人表个态：这不是一场比赛，你没有受到任何事情的伤害，你能够照顾好自己的情绪——换句话说，你承诺自己的事情自己做，不会去责怪第三方。毕竟，这样的人之所以进入你的生活，是因为你们都有一个很重要的信念：都觉得你的伴侣是天底下最让人动心的家伙。他们的时间和精力可能会拿来去做很多事，但绝不是吃饱了撑的要来破坏你的幸福。

有些伴侣会很认真地去见发展对象并且细细查问一番。如果你们的多边关系模式要求你们的新伴侣加入既有的家庭，我们建议采用这种策略。例如，有孩子的人非常在意谁能带回家，谁最后会不会成为孩子的叔叔或阿姨。有些多边恋者要把所有这些问题都解决了才会与情人发生性关系。如果这些决策确实适合你的生活方式，那也是极好的：长期的关系也是很棒的想法。

一见钟情之后，有的人会在你的生活中长期地存在着，而这些事经常在意料之外，例如 ta 可能是你孩子最喜欢的那个叔叔，或者是你伴侣的生意合伙人。也有的人会离开，而

他们若是带着温情离开，未来也可能再次回来，那时他们在你的生活中、或你在他们的生活中又重新得到了一席之地。就这样，无限连结的多配偶浪女们建立起了自己的大家庭和部落网。

我们的好朋友里有两位浪女已经在一起将近二十年了，她们彼此相爱，还爱着很多其他棒棒的人。有一年，在蒂娜生日的时候，特雷斯给她买了一份礼物——我们觉得这算是浪女的终极生日礼物了：是最近很厉害的一系列演出的季票，有三张……一张给蒂娜，一张特雷斯自己留着，还有一张由蒂娜在每次不同的演出时自己决定带上谁。（多西就是这样去看了拉维·香卡¹！）。

肩并肩并肩并肩……

有些能力出众的浪女会保持不止一段主要关系。多西认识这样一对伴侣：罗伯特和西莉亚，认识了将近四十年了。他们共同养育了从之前的情感关系遗留下来的两个孩子，后来又抚育孙辈。他们每个人都有另一个主要伴侣，通常都是女性，还跟所有的前任一起构成了一个大家庭。罗伯特外面的伴侣，梅，早在1985年就成了西莉亚的情人朱迪的情人，后来又和西莉亚成了情人，最后从1988年到现在一直和罗伯特在一起，他们还打算一直这样下去。几年前，米兰达和西莉亚住在楼上，罗伯特和梅住在楼下。目前，西莉亚的另一位前女友谢丽尔住在楼上，帮忙照看孙子；西莉亚的另一位前女友米兰达每周来探望两天，因为她住在城外，但要来附

¹ 拉维·香卡（Ravi Shankar）（1920-2012），男，印度民族音乐作曲家，西塔尔琴演奏家，被誉为伟大的音乐使者、印度古典音乐教父。

近上课。看晕了吗？所有这些人，再加上别的许多朋友，和亲密程度不一的恋人，包括现在的和过去的，以及这些人的大多数朋友和恋人，组成了一个非常长期的大型家庭，一起生活、相爱、养育孩子近四十年，还有计划在老了以后互相照顾。这太让我们印象深刻了。

论婚姻

对于有伴侣的浪女们来说，有一个问题要面对，那就是：要不要建立一种被称为“婚姻”的特殊法定伴侣关系。在越来越多的国家，即使是同性关系，也不再能免于解决这个问题：同性婚姻在美国、加拿大、欧洲和其他许多国家都得到了法律认可，我们对此也赞成。然而，我们也认为，当我们向美国派¹伸出手去，想取出“婚姻权”这块饼时，每个人都应该仔细看看饼皮下面是什么，这一点非常重要。

如今的社会，婚姻是政府将其标准强加于个人关系的结果。政府用一刀切的立法，去规定那些处于性关系和家庭关系之中的人们该怎么生活；婚姻制度专为一种非常特殊的婚姻方式而设计，就是那种在年轻的时候就结婚、生子，一方外出工作，另一方留在家中的婚姻模式。许多婚姻并不符合这种模式，因此不受现行法律的支持。在许多州，我们都有夫妻共同财产法，这意味着夫妻任何一方在婚姻存续期间创造的任何收入或债务，都属于夫妻双方：我们认识一位女

¹ 此处的 American Pie，象征着美国梦。来自 Don McLean 于 70 年代发行的同名歌曲，而非 90 年代的同名美国青春校园电影。这首歌流传甚广，副歌部分的第一句“Bye-bye, Miss American Pie”成为当时人人会唱、脍炙人口的名句。有分析认为，这首歌中的 American Pie 可以视为对美国梦的一种影射、对美好旧时光的一种怀念。

性，因为自己想离婚，这位即将成为前夫的丈夫就故意让两人破产。

人人都说婚姻是一种神圣的典礼——一种充满爱的仪式，它证明你们的信念，也让身边的人祝福你们的结合。那么，为什么我们的政府，那个嘴上说着“国会不得制定有关下列事项的法律：确立国教或禁止信教自由”¹的政府，坚持要我们领证呢？如果婚姻，如我们所认为的一样，是神圣的，那么为什么法律只对那些愿意顺应别人的设计来生活的人，赋予合法性的认可、以及继承权和抚养权等特权呢？并且，为什么只适用于浪漫的（恋爱的）关系呢？如果你想好了要和最好的朋友共度余生，为什么不能跟 ta 结婚呢？与多西在一起生活时间最长的“筑巢伴侣”，是一位男同性恋，但他也与多西一起抚养了她的女儿。

如果由我们来运作这个世界，我们会废除作为法律概念的婚姻。已经有很多关于其他法定关系的法律了，这些法律已经足够好，依照这些法律允许人们缔结契约关系就够了。契约的样本可以由机构、律师、教会、出版社和支持网络来提供。那些希望将婚姻作为圣礼的人，可以在任何他们认为合适的宗教或社会机构的主持下举行婚礼。在这种制度

¹ 这是美国宪法第一修正案的原文摘要。第一修正案的内容是宗教和言论自由，全文简短，抄录如下：“国会不得制定有关下列事项的法律：确立国教或禁止信教自由（an establishment of religion, or prohibiting the free exercise thereof），剥夺言论自由或出版自由，或剥夺人民和平集会及向政府要求伸冤的权利。”此处作者引用第一修正案的宗教自由条款，而非后面的言论自由条款，是因为宗教自由条款既保护信教自由，也保护不信教自由，实际上就是保护个人依自己的意愿选择生活方式的自由。读者需要注意的是，西方的婚姻制度深受基督教传统的影响，进入婚姻制度可以视为某种程度上接受基督教文化对自己的限制。因此批判婚姻制度与捍卫宗教自由实际上是有着重合之处的。此外，此处所说的美国政府，是指包含立法、行政、司法三大职能的美国联邦政府，并非狭义政府（即特指行政机关）。

下，任何协议都不是天然成立的；性爱的独占、金钱的共享、遗产的继承以及目前僵化的婚姻法能管得着的所有问题，都可以由人们自主地解决，而不是由法律做出规定。

当然，关于成年人对子女和其他抚养对象的基本责任，始终是有必要立法进行规定的。如果谁确实需要照顾子女和抚养老人，政府还应提供税收减免和其他支持。

爱是美好的，而且我们觉得，还可以变得更加美好，只要我们我们都能像负责任的成年人一样生活，对自己生活的物质和经济基础做出周到的安排。

第二十一章 单身的浪女

在大多数文化中，单身地生活，是一种非同寻常。大多数人认为自己的单身生活是临时的状态（有时候还是偶然事件），越早结束单身越好。你可能还没从上一段感情中恢复过来，在为分手而哀伤，或者在忙于事业而无暇开始一段新的恋爱。也许身边还没有出现一个合适的候选人。或许你相信不久后肯定会有更好的人……所以你在等待，甚至没有想过现在的生活方式（how you are living）其实就可以当作一种常规的生活方式（a lifestyle）¹。

如果你故意地单身，在一段时间内选择独自生活，会怎么样？潜在的伴侣可能会在你最意想不到的时候出现——在万物都成双成对的文化中，一段情感关系，只要里面有个活人，人们就会把它当作自动扶梯，终点是让你们成为一对。那么，如何保持单身呢？

你的社交支持网络是什么样子？有没有一种可能，用你自己的人力资源——由朋友、情人、家庭、导师等等形成的一个社群——来满足你的需求，让你感觉到有人爱、有安全感？

靠自己建立人际网络，这事也是开头难：除了你自己，没有人可以打电话、约午饭或者看电影、或者一直保持联

¹ 前者是进行时的、充满未知和变化的、未命名的某种中间状态，后者是一种正式的、确定的、可以作为一种目标去追求的生活方案。这一转变主要是认识的变化，你可以把单身当作关系之间的过渡，也可以当作自己选择的结果——看你自己怎么想。

络。为自己选择家人、建立一个家庭，用开放的心对自己温柔相待，这些都是你自己要做的事情。

你与你自己的关系，需要你一辈子都投身其中。你可以用单身这个独特的机会来加深与自己的关系，发掘自己究竟是谁，并在漫漫的人生旅途中，庆祝自己走过的每一段旅程（不论是在哪一段关系中度过）。单身却与许多人相爱的生活，是一次自我发现之旅，是近距离了解自己的好机会、更是把一直想要的人生变为现实的机遇。当 Dossie 第一次与嫉妒作斗争时，她还是单身。一个人面对这一切，让她更容易从自己的内心出发找到问题而非责怪别人，也更容易在解决情绪问题时做出清醒的决定。

我们并不是必须从单身和有伴侣之间选一个才行。但是，我们的文化倾向于不把单身生活方式视为一种生活方式，因此很少有人会在有得选的时候依然保持单身。这意味着单身者的支持资源不多，能选择的社交状态也有限。也许，如果单身是一种可以接受、甚至受到重视的生活方式，那么人们就更可能出于自主选择而与人为伴，而不是为了完成任务、或者为了缓解自我救赎的焦虑。

伴侣可以共享生活中的基本要素：为了同一个目标共同努力，一起攒钱，分担养育子女的艰辛。伴侣之间还可以分担生活中的不如意：我们都需要有人让我们知道，当我们状态不佳的时候，我们依然值得被爱。但是对于单身浪女来说，你们的挑战是：想办法在一段注定不会相伴终身的恋爱关系中，加深彼此之间的亲密感。

单身让你有更多时间可以做自己本来的样子。单身人士有更多的自由去探索，同时又不受各种职责义务的限制。你

可以穿一件破洞的 T 恤在家里啥也不干，或者把时间都拿去打电子游戏，反正没有人会知道。

也许你单身是出于一些负面但合理的理由。例如经历过灾难般的上一段感情，你害怕再次尝试。也许只有能把财务、厨房或生活牢牢掌握在自己手中，你才会感到安全。也许你所知道的、谈恋爱的唯一方式，就是努力成为一个完美的妻子、丈夫、恋人或供养者，但你已经精疲力竭，因为你一直在努力做一个不是自己的人。也许你正处于失恋后的疗伤阶段；你不想随便找个人过渡一下（rebound¹）；你需要时间来消化自己的悲痛。又也许，你只是还没有找到真正想和你一起生活的人。

也许你是在此时主动选择了单身生活。你会和很多人产生不同的关系，单身生活让你可以在其中自由地探索。你可以爱上一个不会成为好伴侣的人。你可以爱一个已经有伴侣的人，他不需要你帮忙还房贷或带孩子去做牙齿矫正。你可能会选择单身，因为你喜欢狩猎的乐趣、调情的魔力、新鲜事物的神秘刺激。或者，你可能想探索如何与你喜欢但不爱的人建立性联系，或者学会没有占有欲的爱，又或者是在不需要结成伴侣的无数种关系中探索任何一种。你遇到的每一个独一无二的人都会为你提供一面新的镜子，让你看到自己的新面貌：每一个新的恋人都会增加你对世界的了解，也会增加你对自我的认识。

¹ 据 UrbanDictionary，rebound 指那种在分手之后，拿来分散注意力、走出一段恋爱遗留的痛苦，或者拿来填补空缺、让自己感觉自己还有人要——的伴侣或者恋爱关系。Rebound 并不够好，但是够用，ta 也许是备胎，也许只是换备胎时候用的千斤顶。在一段 rebound 关系中的人往往正在骑驴找马，并没有放弃追寻下一段恋情。因此，此处翻译成“找人过渡一下”，因为即使是“过渡关系”也显得过于郑重了。

单身浪女的伦理

单身的性伴侣有哪些权利和责任？从权利开始：你拥有这些权利，你自己也要去维护这些权利。我们的文化常常将单身伴侣视为“次要的”“外面的”“婚外情/外遇”“破坏家庭的人”，而在任何个人生活、恋爱关系或社群圈子的生态中，你的地位也被轻视，充其量就是个“微不足道”。如果要让这个社群，或者别的什么地方的人，能认真地对待自己，单身者必须做些什么？如果你正好处于这样的位置，对权利和责任的思考可以从此开始：尊重、尊敬和顾及每个人的感受——包括你自己的感受。

单身浪女的权利

——你有权得到尊重：不能因为你是单身就把你看成半个人。

——你有权要求别人倾听、尊重和回应你的感受。

——你有权提出你想要任何东西——对方可能不会给你，但你完全有资格提出来。

——你有权让别人尊重你的时间和计划，不受第三人的影响，即使 ta 在这段关系里的资历比你老。

——你生病时也有权喝到鸡汤¹，也有权获得其他任何你可能需要的紧急支持——你没车就开车送你去看急诊，你有

¹ 在美国文化中，鸡汤（或者鸡汤面条）是一种类似于中国“热水”的神奇食品，甚至有很多科学研究阐述鸡汤减轻小感冒症状的作用原理。因而，鸡汤是人们在不舒服的时候会首先想起要吃的东西，也是人们给生病的家人做爱心餐时的第一（或者可以说是唯一）选择。

车则在车抛锚时来帮忙。你的恋人也是你的朋友，朋友在遇到困难时会互相帮助。

——家里办感恩节等节日庆祝活动、或者商量周末带你自己孩子和你恋人的孩子一起出去玩等事项时，你有权一起商量：你与任何人建立了恋爱关系，你就算 ta 家庭的一员。这一点执行起来可能会有一些变化，具体取决于你要加入的家庭的价值观。但你也有权提出要求，至少不能只当一个见不得人的小秘密。

——你有权保有并设定边界：为了你的身心健康和情绪稳定，哪些事是你愿意做的，哪些事是可以商量的？又有哪些是坚决不行的？

——你有权不在其他人的关系出问题，遭受迁怒而来的指责。

——你有权拒绝成为别人倾诉婚姻不幸的垃圾桶：你可能不想听你的恋人有多想离婚，你本来也不是非听不可。

——你有权被算作平等的一员。每个人都算数，也包括你。

——仅仅因为你是你，你作为人类本身就很棒，所以你有权受到重视、欢迎和尊重。

单身浪女的责任

——你有责任构建和维持良好并稳固的界限。界限用来分辨自己在哪里结束，下一个人在哪里开始：好的界限强劲、清晰、富有弹性；坏的界限脆弱、模糊、一击即碎。

——你有责任达成明确的协议。协议要涵盖时间安排、公共和私下行为以及共享空间中的礼仪等问题，你要参与制定，也要一直遵守。

——当你想说“不”的时候，你有责任说清楚。不要胡搅蛮缠，不要做出你不能或不愿兑现的承诺。

——你有责任选对向其倾诉自己情感生活的人。流言蜚语也可以发展成洪水猛兽，但大多数人还是要找人倾诉的。要搞清楚你倾诉的对象是什么样的人。

——你有责任尊重恋人的其他关系，尤其是他们的生活伴侣，并以尊重、共情和开放的心对待 ta 们。

——你要对安全性行为负责：与潜在的伴侣展开讨论，自己决定可接受的风险程度，尊重他人的决定，并学着熟练使用那一点点必不可少的橡胶制品。

——你要有责任认领自己的情感。学会处理自己的危机，并且在危机发生时向身边恰有闲暇余力的朋友寻求支持。

——你有责任直截了当地表达自己的意图。当你与恋人公开示爱时，他们对你的期望可能超过你能力所限，你必须勇于直言，向所有相关方把你自己的想法和欲求都说清楚。

——有些话别人可能不爱听，但你有责任想个办法说出来。对单身的浪女而言，你们的关系按常理说来还不够亲密，一般不会有这种戳人痛处的讨论，但你可能需要把让人感觉不舒服的真相说出来。

——你有责任对每段感情都不断增进亲密感。如果单身意味着你在任何情况下都冷酷无情，那么你将生活在一个冰冷淡漠的世界里。

——你有责任珍视并欢迎你的所有恋人，因为他们都是美好、璀璨、独一无二的人。

连接的方式多如彩虹

如果你是单身浪女，你可能会发现自己以各种不同的模式与许多不同的人交往。以下几种情况我们都遇到过，你也可能会遇到。

单身者与单身者

我们说单身的人都“空着（available）”，是不是有点意思？空着是在等什么？当你单身时，你的恋人可能也是单身的人，但这并不意味着每段恋情都和其他恋情一样。

对于任何一个人，你的约会频率可能是经常、定期、不定期直到很少。数量并不总是等同于质量。当每个人都是单身，大家都不是在给固定的伴侣角色试镜新“演员”时，那么每段关系都可以自由地寻求自己的位置，你们的关系在走向你俩专属的定制模式时，也不会遇到那么多障碍。

请不要因为你是单身，而且目前还不打算改变，就觉得你的恋人是天上掉下来的。让 ta 们知道 ta 们对你来说是多么珍贵。传统观念认为我们应该更加矜持：我们说，传统要改一改了。我们爱火辣的约会，也爱人与人的温暖。

伴侣的伴侣

你约会的对象可能有一个长期的、共同生活的伴侣——可能结婚了也可能在只是同居。当你和这个人约会时，必须考虑到另一个人的感受。

也许你发现自己的境地很尴尬，你在睡的这个人可能只是与你偷情。无论你怎么看待其中的道德问题——不同的浪女在这个问题上会做出不同的选择——可以肯定的是，当你恋人的伴侣不知道你们之间的关系时，麻烦就来了。为了不让这位伴侣发现你们，你可能需要使出浑身解数了：即使你极尽全世界的智慧和谋略，也不可能永远保守这个大秘密。秘密关系也有一些致命的局限：如果这段关系只是每周在无人知晓的汽车旅馆里幽会，那你们真正能发生多少连结呢？如果关系进展顺利，很可能有人会想要更多。秘密恋情中的“外部”恋人最有可能在秘密曝光之后被抛弃。

也许你的恋人有一个“不问不说”协议在身：为了感觉安全一点，许多刚开始实行非单偶制的伴侣都会尝试这样做。根据我们的经验，这有时会给所有各方都带来问题。首先，很多人都是自己的社交圈子中找到恋人的，因此把他们分开可能会很困难，甚至不可能。或者为了保护这个协议，必须撒谎，然后又回到了我们刚刚讨论过的出轨模式。说谎，即使你是被别人要求的，都可能在任何一段关系中造成隔阂，尤其是对同居伴侣造成损害，因为这种关系更难保守秘密。

另一方面，当所有人都知道你的参与，事情往往会变得简单。即使一开始并不顺利，出了这个柜，也会提供一个学习怎样应对自如的机会。如果你的恋人来自经验丰富的多边关系伴侣或家庭，那么每个人都会知道自己的底线，也能让

你知道他们的底线是什么，这可以让事态更加明朗。如果他们是初次接触这种关系，那么坚定的信心和愿意讨论问题的态度，可以让你们度过大多数难关。

本书作者发现，当人人之间互相知晓对方的存在，并且接受彼此时，大家是最快乐的。基本的礼貌必不可少，小心翼翼地避免争强好胜也是必须的。互扯头花这种事情，除了在色情片里，都是很没意思的事情。

我们两个人都更喜欢尽可能地结识自己伴侣的伴侣，还跟 ta 们交朋友。有时候，ta 们可能不是太想和我们做朋友，有时候就是明确地不想。但只要带着耐心和善意，大多都会愿意的。毕竟，我们至少有一个共同点：都爱着同一个人。

我们的利益，与恋人之伴侣的利益，没有任何对立的理由。我们都希望合力创造一个幸福的结果，即：人人都得到尊重，人人的需求都得到满足，人人的愿望都得以实现。长远来看，我们站在同一条战线上。

有经验的浪女可以主动一些，找到那位受到惊吓的那位伴侣，以温柔和坦诚的方式与之接触一下。嫉妒或紧张而带来的脆弱感，本身也是一种亲密感，而友善的情感就是最好的回应。

如果为了照顾伴侣之伴侣的感受，就和 ta 一起上床，这种事对于你们双方而言都只是选做题。仅仅因为对方可能会感觉被冷落，就与对方亲密接触，这谈不上什么好主意。偶尔，你会发现彼此挺合拍，并成为这一对情侣共同的恋人（下文将对此进行讨论）。但要避免投入到你不太喜欢或根本不想要的互动中去。为了缓解嫉妒而委身加入不想要的性

生活，这几乎永远不会让嫉妒消失。你可以在为恋人的恋人提供支持、温暖和欢迎的同时，又保留住自己的底线。

特殊情况：你可能会发现自己正在交往的这个人，ta 的生活伴侣关系已经没有什么性生活了，这可能是因为随着关系的成熟而激情褪却，也可能是因为疾病或者残疾。当你与这样的人约会时，切记要对他们的伴侣多一份关心和尊重。这些人可能会为了你让 ta 们的伴侣重获快感而感到高兴，但仍会因为自己无法扮演这一角色而感到悲伤。承认并尊重他们做出过的宝贵贡献，对你们都好。

受角色制约的关系

有时，你们的关系可能是由你们在一起时扮演的角色来定义的，而某个人的其他伴侣可能并不想要或不喜欢这个角色的存在。你们之间的联系可能很简单，简单到只是一起看球赛的朋友，或者更复杂一些，成为异性婚姻中某人的同性伴侣。你们的共同角色可能是关于 **BDSM**、情色角色扮演、性别探索、灵修之旅，或者那个伴侣提供不了的其他场景。你承担的这个角色，使你成为家庭生态的一部分，是这个家能顺利运转的原因之一。这既让人喜悦，也是一种不可轻视的责任。

伴侣外的情人

有时，性爱的连结会非常美妙地发生在多个人之间——三人行、四人行、或者管他几个人都行。如果你很幸运地可以体验这种关系，你之后会很高兴自己有幸身处于这样一段关系中，这段关系也会把你视为特别的一员而珍视你的存

在。多人性爱真可谓是骄奢淫逸啦——多一双手能多做很多事呢！——并且你们可以随心搭配，二对一、二对二、三对一，甚至更多……被好几个人同时宠幸着，想想都流口水啦，和大家干得热火朝天，实在是兴味无穷！当你们的合作经验日益丰富，你们的性爱也将成为一场大师云集的交响盛宴。

这种事情也时有发生：有些人没什么事情可做，就感觉自己被冷落了。当这种情况发生在你身上时，想一想无论其他人在做什么，多一双手总是有用的，然后轻轻地加入进来。有一次，就是这种情形：多西暂时被冷落了，而她的一对恋人正在做呢。她觉得有点害羞，在考虑要不要加入进来，看着看着就发现这两个人之间的深度交流非常优雅（ta们在一起已经有好几年了），让人惊叹不已，于是多西就在一旁静静地看了一会儿，能看到这样的美景，她已经很满足了。这两人结束后，又把多西拥入二人的怀中。她的等待是值得的，后面的事情让她更快乐了。

如果你愿意，你可以只参加尽情爽乐的环节，把沉重的事情留给那些事后会一起回家的伴侣。或者，你也可以不上场，而是去照料家里得了水痘的孩子们。请记住，作为外部伴侣，你也有特权：正如我们的一位朋友所说，“我只当甜点就好！”

群体关系

当你的恋人有一大堆伴侣时，达成协议的过程有时候会像严肃的条约谈判一样。也许其他成员想聚到一起谈一下，然后就同意了，这算简单的。有些人会希望外部伴侣清楚地

了解本群体的限制和边界，尤其是关于安全性行为的要求，这也很好。我们很高兴地看到，有些多配偶群体对于如何接纳新人考虑得非常周全，并且愿意花一些时间步入正轨。

有些群体可能希望你以特定的方式加入——和大家一起做爱、住到一起来、成为群体婚姻的一分子——有的可能适合你，有的就不适合了。你当然也可以看看这些要求都有啥，然后决定自己要不要，并且想清楚你自己的欲望和限制是什么。

最开始的分歧大多都会在最终通过谈判解决，只要大家都持开放的态度，并且用好心来办事。如果事情并非如此，你最好一开始就看清楚。我们的有个朋友，曾经跟一个人搞上了，这人有两个主要伴侣，并希望这位朋友当一个次要伴侣。但当我们的朋友问：如果我是来当主要伴侣的呢？这个人说：“噢，不行，这个我不能接受。”于是我们的朋友转身离场。

我们遇到的大多数群体婚姻和小圈子都比较松散，随着时间的推移，经常会有新成员会一步一步地流入这个群体。多西在她女儿还是小宝宝时，就加入了这样一个家庭。这个家庭不设成员资格要求，家里的大家彼此适应，共同成长。内部的伴侣关系自发的不断形成、分离或者重组，节奏并不统一。人人都要分担所有小孩的抚育责任。这种可以灵活适应大家需求的安排，在相当长的几年里运作得非常好——虽然没有永远延续下去，但那几年是非常美好、快乐、难忘的时光。

单身独白

多西写道：

有人在工作坊上问我：“你一个人住，不会孤单吗？”我过了几秒钟才意识到，他本意并不是想让我难过，只是无意中天真地揭开了我的伤疤。我不得不说“是啊，当然会孤单的。”然而……

我成年后的一半时间都是单着过来的。有些事情一个人很难办。几年前，我买了第一套房子。我那时好想有个伴啊！但我还是撑过来了。我把自己的恐惧收拾好了，也跟房产中介、房贷经纪人、屋顶工人和房屋检查员都打好了交道，现在我有了一个甜蜜的树林小屋：就像我一样，它属于我自己，我可以自己决定在任何时候以任何方式请人来分享。

有人问我是否害怕孤独终老。我已经七十多岁了，我当然害怕。我确实有一个榜样——我母亲比我父亲长寿近 30 年。

没有什么会永垂不朽。我仍然盼望着坠入爱河兴奋，梦着魔法一般永不褪色的浪漫爱情。我太懂这些了。但我就是更喜欢燃烧的激情，而非甜蜜的理性，妥协这种事我不太做的来。为了自己的生存，我的能做出的妥协是，学会单身生活，过上称心如意的日子：将余生托付给自己。

1969 年，我刚决定做一名浪女、也刚成为女权主义者时，我决定过五年单身生活，这样我就能发现，当我不去饰演别人的妻子时，我会是什么样的人。但我怎么才能做到这一点呢？我不想在一个没有感情和亲密关系的冰冷世界里生

活和育儿，所以我设计了一个计划，来帮助自己与那些我并不想同居的恋人们分享我的爱意。

我发明了一些方法，让自己敢冒着风险，对那些我感觉还不够“稳了”的人（如果可以这么说的话）敞开心扉表明我的爱意。我告诉 ta 们，我喜欢 ta 们的哪些地方。我说好话。我寻找机会表现自己。我对每一位恋人的感情，我都称之为“爱”，因为爱就是它最真实的名字。当我鼓起勇气表达爱意时，我得到了很多爱的回应。对身边的人和事公开地表达爱意，已经成为我生活方式的基础，不论我当下有没有和伴侣共同生活。

我相信，无论生活方式如何，这种处事态度对每个人都适用：如果我们对身边连结的每一个人，都能放在心上、捧在手上、夸在嘴上¹，这世界不就变得更美好了吗？

我住在乡下。当我漫步在海滩上，或站在小山顶上远望世界，或在小路的某个拐弯处发现一棵有着两千年高龄的大树巍然屹立时，我也会感受到爱，这种爱让人打开心灵接受万物。我不再感到绝望，也不再有依恋于谁的欲望。我只感到幸福快乐。

我会偶尔感到孤独吗？当然会。我热爱我的生活吗？非常爱。有时我觉得我是世界上最幸运的人。

¹ 此处原文“to honor and cherish and openly value”。这三个词意思相近，因此采取模糊处理的方法。直译为“尊敬、珍惜并公开地表达重视”。

第二十二章 情感关系的消长沉浮

我们很高兴地观察到，在我们现存的朋友里，能数出来的旧情人还真不少呢。性关系能一步步地发展成家庭关系，这也让我们感到十分惊叹。这里有一个现实的限制：你每天只有 24 小时可以投入到爱情生活中，想必你还得分一部分时间来工作、睡觉等等，所以你能将有限的时间投入到每个恋人身上。你的生活能容纳的恋人数量是一定的，并且你对每一个人都要公平。

我们发现，大多数人其实可以接受自己的伴侣来了又走，只要这对 ta 们是好事。大型家庭的性爱关系，往往会逐渐走散，而非立即分手。因性而生的友谊有一点好，那就是，虽然在过去的日子里经常会有恋爱关系和小型风流韵事来来去去，但每一次的结对，都带着这段关系自己的特点，给人独特的亲密体验。你们创造这种亲密，就像学习骑自行车一样，通过尝试和犯错，滑倒和摔跤，最终一起奔向前方。正如同不会忘记如何骑自行车，你也永远不会忘记每一段亲密体验，不会忘记自己在其中的角色。甚至在经历了最苦涩的分离之后，当冲突消除，时间抚平了创伤，你可能会发现，就像戴上一只舒适的旧手套一样，你们还能把这种连结重新续上。

另一方面，有时候亲密关系里的冲突会持续很久，解决的希望几近于无，以至于会威胁这段关系的根基。我们希望你对待一段冲突的关系，也能像对待一段圆满的关系一样，都带着一样的道德标准和关心程度。

面对关系里的重大冲突，总有一种力量怂恿我们将责任归咎于他人。童年时，我们全能的父母教会我们，做了错事就要遭受痛苦，也就是接受惩罚的制裁。因此，当我们受到伤害时，我们会试图找到做错事的人，最好是别人，这样一切就说得通了。

记住这一点很重要：大多数关系都是因为伴侣二人相互不满意而破裂。这不能怪任何人：不能怪你，不能怪你的伴侣，也不能怪你伴侣的情人。即使有人行为不端或不诚实，你们这段主要关系也可能不是因为这个原因而破裂的——关系的结束往往是由于其自身的内部压力。当我们正在遭受痛苦的分手时，即使是本书作者，也经常想不起来这一点。

如果你想责怪别人了，请记住情感关系咨询的一条公理：任何问题都属于关系本身，而不是其中的任何一方。试图确定谁“对”谁“错”是没有用的：问题应该是，下一步应当怎么办？如果你开始把冲突视为亟待解决的问题，而非找出一个犯错的人为冲突负责，那么你就迈出了解决冲突的关键第一步。

有些人习惯性地把所有人的情绪健康视为自己的责任，觉得自己如果没能神奇地消除大家的痛苦和烦恼，自己就一定做错了什么。这种人需要学会认清哪些是自己分内的事，并让其他人承担他们自己分内的事。

伴侣一方承担的责任太少，也是很常见的情况。有些人觉得谈恋爱这件事特别能维持自尊心，如果自己想分手，就有必要先把伴侣塑造成一个恶人，如此一来自己的想法才算正当。这种策略对双方都是不公平的：它把这段关系的所有权力赋予了“恶人”，把“受害者”的权力都剥夺了。“我

的伴侣太可怕了，所以我判断自己除了离开没有别的选择”——这是在否认一个事实：你永远都有别的选择。我们的经验是，情感关系里问题几乎都有两面性：如果你能承认出了问题自己也有责任，你就能努力解决问题。

但有一个很大的例外：如果你的关系里，出了这些问题：遭受身体暴力或性暴力，或情感虐待、口头辱骂，那么你就应该寻求专业帮助，学会以非破坏性的方式解决冲突。花几分钟在你常用的搜索引擎上面查寻一下，你就会知道如何与当地的帮助受虐者/施虐者的工作组取得联系。只有你自己才能判断你的处境有多危险。如果你觉得自己处于危险之中，那你确实需要离开，马上就走，不要停留。在处理滥用或成瘾性的问题时，建议寻求专业人士的支持——你的伴侣不论多么优秀，都不可能仅凭爱就独自解决酗酒等问题。如果孩子受到任何形式的虐待，安全是第一位的，你需要马上离开——你可以先走到安全距离之外，再想办法解决这些问题。

分手

这种事也是会发生的。你可能很懂得如何经营情感关系，也可能道德上很高尚，但这并不意味着你和伴侣（们）可以永远在一起。我们的经验是，关系会变化，人会从关系里获得成长然后走向新的天地，或者仅仅只是因为人就是会变。当我们在二十年后再回顾人生，会发现其实一些分手，实际上是一种建设性的举措，彼此的个人成长和健康生活都因此受益。然而，站在当时看来，我们只是觉得难受死了。

请记住，在当今世界，分手并不意味着你和前任做出了一个糟糕的决定。大多数人都会在一生中的某个时刻经历一次分手，或者很多次也是有可能的。与其一直否认逃避，或者一直陷入“我做错了什么”的思维里折磨自己，不如换个思路：我们是不是可以事先考虑一下，我们希望的分手是什么样的？

当传统婚姻破裂时，没有人会拿这些事作为单偶制行不通的证据——那么，为什么人们会觉得，浪女谈恋爱会分手，就一定证明了自由的爱情行不通？即使你们的关系不开放，也可能因为别的原因而分手。这也不是（任何程度上）证明你不适合做浪女的理由：如果你一开始就对放浪生活没有什么强烈的渴望，你也就不会为这种生活方式付出那么多努力了。

当一段关系驶入惊涛骇浪时，最好的情形当然是每个人足够冷静，带着对彼此的爱意、沉着平静地分手。但很多时候，伴侣关系的破裂是残酷的，让人带着痛苦、愤怒、伤害和（或）苦涩的情绪离开。我们对一段感情的依赖有多深，失去这段感情时的痛苦就有多深。而当我们谁都不想分离，却不得不经历这段痛苦的过程时，谁都不会觉得好过。对于由一大群彼此连接的朋友和恋人形成的关系网络而言，其中任何两人分手，都会让所有人受到影响，比如你可能会被恋人叫过去陪 ta，而 ta 此刻其实是在为另一个人的离去而难过。

你可以换个视角，关注悲伤能给你带来什么收获。失去的东西在你的生活中留下一个空洞，而你在填补空洞、缝合伤口的同时，需要好好琢磨下，对你而言有哪些有价值的事

情可以去做。你可能需要独自完成这项工作——前任已经帮不上忙了。今天你仍然被汹涌的情绪所淹没：为失去而悲痛、感觉自己被遗弃、或者内心充满怒火和愤恨。几个月后，这些情绪可能还是会让人难过，但已经可以控制了。当最强烈的感觉平息后，你可以找个好时机重新与前任沟通——喝一杯咖啡、看场电影什么的。你们毕竟共同经历了那么多，如果不能留下一点点基本的友谊，不能从分手这件事里走出来，那真是遗憾了。

二十一世纪的分手礼仪

遗憾的是，很多人结束一段关系的方式实在是抓马，那表演可以直接录取戏剧学院了¹。还有的人，就是不愿意好好地离开，ta 们需要一个人出来背锅——这个人是故事里需要的反派、是一切问题的肇事者、是一个本性就无药可救的坏人²——只有这样，ta 们才会觉得自己没有错，良心上过得去了。

互联网给我们提供的技术条件，让人际关系的戏精表演更好完成了——加好友、取消好友；你最近看上了谁³，都可以在网上公开发表对 ta 的各种或好或坏的评价；生气的时候，可以像火山喷发一样把你的怒火喷得到处都是。

¹ 此处原文 “as if they have been given a license for drama”，翻译时稍作变通处理。

² 此处原文 “a villain, a perpetrator, a bad person”，直译“坏人、作案人、坏人”。考虑到这三个词含义有着细微差别，为了避免读者困惑，译者在此处译文中补充了它们平时出现时的语境。

³ 此处原文是 “recently beloved”，台译本译为“新近分手对象”。本版译者认为，这里的 beloved 的 -ed 表达的是被动而非过去式，因此不含分手的含义。

因此，尽管网上冲浪给当代浪女的生活带来了新的机会、大量的信息和无穷的乐趣，但表演和宣泄的行为也因此获得了前所未有的舞台，尤其是在分手后的敏感期。

关于哪些人算是安全的倾诉对象，有很多辨别的法则。但是在电子通信的时代，这些法则可能要翻个三倍才够。如果你的习惯是把博客或者社交网络当作日记本，那请你考虑下单独建立一个页面——如果是在线的页面，请记得加锁，只让自己能看，不过我们还是更推荐纸的页面啦¹。你可以在这里倾倒愤怒、指责、悲痛，以及所有其他对你个人很重要、但是不适合让你的整个圈子都看见的情绪。然后就可以烧掉这页纸了。

至于那种中二的行为，例如在取关某个人时不忘搞出一番大动静——好吧，总之就是别这样。如果你的个人信息已经不再适合展示给某个人看到了，可以考虑暂时少在网上暴露自己的事情……或者，如果必须要删人的话，那就简简单单地把对方从好友列表里删掉，不要找对方发表你的评价，也不要对别人发表什么评价。为了背地里说人坏话而删好友，这事既愚蠢又粗鲁，总有一天 ta 们会从某个共友那里得到消息的。

如果你看一下二十世纪初的建议类问答专栏，就会看到很多人觉得用打字机来给人写信这种行为很粗鲁无礼：新技术在一开始都会看起来很冷漠无情，电子邮件也不例外。电子邮件和社交媒体的缺点在于，在电脑屏幕上，你无法用面部或肢体进行交流，表情符号也帮不上什么忙。但是如果有些事情不适宜用有声的言语交流，比如会听起来太情绪化、

¹ 此处原文都是 page，是双关用法。

或者让情况变糟糕，那这些技术可以帮助你好好地把观点表达清楚。然而，纯打字也可能让你的话语显得比你的本意更严厉刺耳，因为你那招人喜欢的笑容在这时候弄丢啦。

朋友归谁？

开放的性生活方式，有一个让人高兴的影响，就是人人都更倾向于组成一个彼此相连的大家庭、性生活圈子或者“部落”。当一对情侣在痛苦中分手时，整个圈子都会受到影响。对于处于痛苦中的人来说，会感觉没有隐私可言。你的朋友和其他恋人可能满脑子都在考虑谁对谁错。当别人感受到你的痛苦时，ta 们自己也会难过，因此整个圈子可能在寻找那个应该背锅的人。

从伦理上来说，分手的两人对其亲近的朋友圈子负有一些责任，而圈子对这两人也负有一些责任。分手双方应避免试图分裂这个圈子。换句话说，不要强求所有的朋友断绝与你前任的友谊，也不要把你的圈子分成支持你和反对你的两派。

隐私是一个棘手的问题，因为没有人喜欢流言蜚语肆意横行——但我们都需要一个知己来倾诉烦恼，尤其是在困难时期。有时，分手中的伴侣可以约定好，对哪些人可以聊自己的私事、对哪些人则不能。

如果你觉得你和前任暂时不应该同时出现在一个派对上，那你需要找到对方然后搞定这件事，而不是因为派对主人同时邀请了你们俩参加同一个活动，你就对这位朋友大喊大叫的。下面这种做法尤其不讲理：给派对主人打电话，要求取消对你前任的邀请，或者威胁说如果前任被邀请，自己

就不来了。这相当于把你该做的事强加给朋友。设定你的界限、与你的前任达成协议，这都是你自己的任务——并且，如果和前任出现在同一个社交场合会让你感觉不好，那么你应该自己决定留下还是离开。如果你最终还是觉得自己非常想参加这个活动，所以你能忍受前任的存在，这对你是好事：通过这种练习，你比以前更懂得该如何与前任共享社交空间。你迟早都要接受的，除非你们中的一个人搬到廷巴克图¹。最后的最后，通过练习，你将会善于处理你对前任的情感波动，所有这些情绪都不会那么让你伤心了，你会朝着达成和解的方向迈进，甚至在苦涩的分手之后还能可能继续当朋友。

你的朋友圈子和家庭成员，也有避免分裂的责任，有倾听而非评判的责任，有理解大家在分手时变得暴躁尖刻也很正常的责任。请对你朋友的难过情绪表示认同，但是 ta 说的那些坏话听听就好，别太认真。例外：如果是因为发现了一些恶劣的问题而分手，如强奸、家庭暴力或自毁性的药物滥用，那还是要认真的。搞定这些事情并不容易，因为一个互为性伴侣的圈子确实需要对这些事情做出明确的评判。但大多数情况下，我们听到的坏话都是在骂前任是一个没脑子、自私、太冷淡、太粘人、性格差、不诚实、操纵他人、消极

¹ 廷巴克图是西非马里帝国的重要城市，今属马里共和国。因为古代和近代早期的欧洲人对非洲不够了解，廷巴克图这座城市，便因为 14 世纪时马里国王曼萨穆撒带大量黄金去麦加朝圣的故事、以及 16 世纪时欧洲旅行家利奥·阿非利加努斯（Leo Africanus）在其著作《非洲概述》（Description of Africa）中对其繁华景象的描述，在欧洲名声大噪，后来成为“极其遥远、极具异域风情之地”的代名词。可以理解为“天涯海角”，但是天涯海角只能体现出距离遥远，不能体现出“异域风情”，因此直译。参考资料：

https://www.reddit.com/r/AskHistorians/comments/oz8xmt/how_did_timbuktu_become_one_of_the_goto_far/

抵抗¹、粗鲁无礼、愚蠢的混蛋；我们或多或少都有过这样的经历，所以我们应该能够理解，并且原谅。

圆满的结局是有可能的

虽然对于当局者来说，分手这件事确实很难承受，虽然我们也理解你会觉得很生气、难过，感觉别人把你遗弃了、或者对你太残忍了，而且一时半会还走不出这些情绪——但我们恳请你记住，这个马上要成为你前任的人，其实依旧是你爱过的那个很好的人。不要做不能回头的事情²。珍妮特说：

离婚后，芬恩还是很生我的气，情绪很低落，我也感到非常内疚。不过，为了我们共同监护的孩子们，我们还是保持了友好的关系。三十年后的今天，我把他视为我最好的朋友之一，而且在几年前他重病期间，我也是陪他最多的人之一。如果我们当初在心情痛苦、日子难过的时候对彼此不好，我想我们今天的关系就不会这么好了，我们都会错过一段非常重要和有价值友谊。

聪明的浪女都知道分手并不意味着关系的终结（即使在激烈地冲突期间会时不时忘记这点）——相反地，分手可能是你们的关系向另一种关系转变的契机，它可以是谨慎守礼的不熟关系，可以是正常的朋友关系，甚至也可以是相爱着的关系。

¹ 原文 passive-aggressive，直译为“消极攻击”。指的是不公开地面对冲突、不直接沟通，而是在生活中间接地表达负面情绪的心理。

² 原文 burn no bridge。“burn one's bridge”是一句俗语，意思是做出一个无法挽回的决定，即使这后果是你自己想要的。

多西有话说：

我和比尔约会了两年，在此期间，我觉得我们各方面的连接都很美好，尤其是在性方面的强烈的联系：我们一起探索了很多以前没有试过的东西。于是我们同居了，但只维持了六个月，我们就大吵一架，然后分开了。我们的人生目标确实大相径庭。大约过了一年，我们才可以做到能经常在彼此面前出现，但后来我们又开始约会，性爱比以前更加火热和深刻。在之后的九年里，我们每个月都会见一见，既是好朋友，也是情人，当初让我们走到一起的热辣性爱也复燃了。

练习：健康的分手

编三个简短、不同的故事，讲述健康的、有建设性的分手。每个人都是如何度过自己的痛苦情绪的？请将这些故事的细节写在其中。然后为刚刚分手后、分手六周后和六个月后的关系分别拟定一些协议。

成为道德浪女有一项好处，就是你的每一段关系都并非排他的：你有多少个朋友或恋人，就有多少种与朋友或恋人交往的方式。一旦分手并没有摧毁你，那事情也不会变得更糟了。与前任的关系是真正安全的关系，因为这个人已经见过你最糟糕的模样，但你们依然保留了友谊。当我们像了解前任那样深入地了解一个人，了解他的全部缺点和失败时，我们就可以站在这样的基础上去建立真正亲密而重要的关

系，这种关系又可以在未来的许多年里不断变化、成长并为彼此提供支撑。正如埃德娜·圣文森特·米莱¹写的一样：

归根结底，我已成过往的爱人，
曾经我最为珍视的人，
何必断言，那往日从未有爱情
只因它现已荡然无存？²

¹ 埃德娜·圣文森特·米莱（Edna St. Vincent Millay, 1892-1950），美国抒情诗人，剧作家，曾获普利策诗歌奖。她是一名双性恋者，也有着丰富的情感经历。后来结婚了，也是一段开放的婚姻，她和丈夫各自都有过其他情人。

² 此处译文为本版译者试译，并非公认版本。译者已尽量保留韵律感，但能力有限，难免折损原文之优美。故而将原文抄录如下，供读者欣赏：

After all my erstwhile dear,
my no longer cherished;
Need we say it was not love,
just because it perished?

第二十三章 性与快感

性爱本就美好，快感对人有益。虽然我们前面说过，但这句话值得重复说。我们俩可以很自然且舒适地就为了性爱本身而享受性爱，但我们想让你们知道，对我们来说，要做到那个境界也并不是总是容易的事情。我们的文化认为性是污秽、下流、肮脏且危险的，在这种文化中可能很难找到通往自由性爱的道路，而且一路上充满危险。如果你选择走这条路，我们会为你感到自豪，并为你提供支持、鼓励和最重要的东西：信息。首先要知道的是，我们，以及每一个无拘无束地享受性爱的人，都能成为现在这个样子——尽管我们成长于这样的社会。这意味着你也可以学会。

性到底是什么？

人们对“性（sex）¹”这个词往往是拿起来就直接用，仿佛大家对这个词的含义都有着默契的共识一般。但如果你问别人，当ta们在发生性行为（have sex）的时候都在干什么？你会听到人们答出一大批各式各样的行为和互动方式。

我们之前谈到过，性是万物的一部分，而万物又是性的一部分。现在，让我们来谈谈大多数人称之为“性”的部分²——跟嘴唇、乳头、阴蒂、阴茎和性高潮有关部分。性可能

¹毫无疑问，sex 这个词是非常复杂的。但是经过斟酌，这里仍然依循中语言习惯，译成“性”，而非台版选择的“性爱”。

²本段的“部分”一词，原文均为“part”，从此处开始，part 成为一个双关语，既延续了前文“部分”的含义，也增加了“身体上某个部位”的含义。很遗憾译者没有能力在此处用中文还原这一双关。

涉及 (involve) 这些部分，但我们并不认为性的核心是 (about) 这些东西；生殖器和其他性感区是性的 “how”，而不是性的 “what”¹。

性到底是什么？是一段旅程，带领我们通往一种非比寻常的意识状态，与我们的情绪和感官无关的一切都将抛诸脑后。我们进入一个充满愉悦知觉的领域，沉浸在深层次的联系中。这段旅程是一次觉醒之旅，就好像负责传递愉悦感受的神经原本在沉睡，但因为受到了轻轻的啃咬或者爱抚，就突然被唤醒，并燃起熊熊烈火。

也许，我们所说的前戏，就是用来让我们看看自己能被唤醒到什么程度的——上到发梢、下到脚趾尖，所有的注意力都兴奋起来——头皮会刺痛、脚弓会发麻。性解剖学发现了一项壮丽的奇迹：任何这些唤醒都会引发下体、嘴唇、乳头、臀部、阴茎和阴道的兴奋，从而把我们身体深埋藏的那些反应更激烈的神经网络都唤醒起来，直到我们全身的火花争相绽放，如同天空绚烂的烟火。

只要能让欲望像火车一样接二连三地点火发动，你所做的、所思的、以及你想象的任何事情，都是性。电影中的某个场景，街头偶遇的你觉得性感的人，草地上野花们绽放的花蕾，让鼻子兴奋起来的香氛，或者后脑勺感受到的阳光的温暖。然后，如果你想追求这些性感而诱人的感受，你可以让自己的张力再膨胀一些，让感官的焦点再集中一些，手段就是作为一个人类所能想出的任何思考、触摸或交谈方式：

¹ 即：性器官和性感带是性发挥作用的方式，而不是性本身。

例如抚摸、亲吻、啃咬、掐、舔、振动。更不用说色情艺术、舞蹈、火热的音乐和贴身丝绸物品¹了。

因此，比起以性高潮为目标的生殖器刺激而言，性所涵盖的领域要远远大得多了。如果对性的认知局限于敷衍了事的前戏，然后在快车道上争分夺秒达到高潮，这是对人类快感能力的侮辱。

我们也有一个快乐的方式来回答“性是什么”：任何一个时候，只要你（或你的伴侣）意识到“我们在做的是不是性行为”这个问题，那么你们很可能就已经是在做性行为了。我们对性的定义是比较广泛的，它包括的内容不仅是生殖器、不仅是性交、不仅是插入，也不仅仅包括那些会导致性高潮的刺激方式（当然我们绝对不会将它们排除在外）。我们认为，所有的感官刺激都有性的意味，从共同的情感到共同的性高潮皆是如此。

今天，当我们扩展了性爱的概念，让性爱可以是让我们愉悦起来的每一件事，我们就可以摆脱“海绵体暴政”²，不再围绕着勃起来为各种事情安排合适的时机，也无需为节育和安全措施而中断性生活——只要我们认定体外的性爱本身就是完美的性爱。

快感对你有益。所以，去做那些能让你快乐的事情吧，不要让别人来教你应该喜欢什么。

¹ 这里原文就是 *silky stuff next to our skin*，也许指的是高档的情趣内衣，或者类似维密那样的性感内衣。

² 详见第8章第4节《性经济》。

把干净的爱带进性爱

还记得我们在本书前面提到的“干净的爱”吗？感受此时此刻，不去期盼将来。你可以把这种技巧运用到性爱之中。它的基础是感受存在，接受自己。

把思绪拉回到你的童年，回忆那些让你感到快乐的时光。儿童天生善于活在当下。要恢复这种意识，可以带自己去公园，找一片有趣的土地，捡一根有趣的树枝，细细端详一番。去海滩，脱掉鞋子，在水边徜徉：你走在草地、沙子和海浪中的时候，脚趾头各有什么样的感觉？在潮水马上要涨上来之前，在沙滩上挖个洞。关注你周围的环境；把注意力集中在你体验到的事情之上。

然后把这种入迷又快乐的关注投放到你的恋人身上。这可能会让你感觉很好。那就多做几次——你是个好人，你的恋人也是，你们都值得拥有美好的感受。

用手抚摸肌肤，也可以很好地帮助你感受当下，感受联系，感受爱意。找一些乳液，为恋人的脚做个按摩。轮流为对方按一按。把未来的事情放到一边：再按下去是不是就要做爱了？谁在乎呢？你们俩只是活在现在，感受自己的双脚。

本书作者绝不反对生殖器性爱那种排山倒海的美。但我们所有人都需要花一些时间精力来关注当下的感受，关注这种感受如何将我们与我们所爱的人联系在一起。当我们在计划未来时，我们不在当下。如果我们分心去预测“接下来会发生什么”，那么感官的愉悦就会迅速流失，使人兴致全无。学会享受神秘，享受当你意识到自己正走摸索一件有趣的事情时，那种从脊背延伸到全身的刺激感。继续摸索下

去，跟着感觉走下去。体会奇迹的发生。不要一上头就直冲对方的裤裆去了，搞得像在高速上开车一样，这样你会错过当下，错过每一分每一秒的美好。此时此地，我们追求的并不是效率。

你的按摩让那双脚充分放松了，然后你听到了一声陶醉的呻吟：你的手是否应该往诱人的腿上滑过去？哦豁！别想这个，继续关注那双娇嫩而敏感脚。如果别人要担心你下一步要做什么，那就不能放松地感受自己的双脚。当你全神贯注地让这双脚体验它们从没有过的美妙待遇时，你就在真正的感受当下，你的伴侣也是一样。这柔滑而酥麻的足弓，让你们俩都沉浸在纯粹的享受之中。然后，这可能是一个爬上伴侣身体的好时机，用一个大大的拥抱把 ta 环抱着，花几分钟时间细细地感受那感觉，然后轻声问一句：“你想更进一步吗？”

请答应我，无论“进一步”是进到何处去，你都要继续感受那里的当下。完全活在当下、完全地接纳，是理想的境界，也许这从来就不是用来让人 100% 完美达成的，只需要尝试去做就足够给人超凡的体验。放下现在不需要的东西、洗去自己过往和期望中所有的尘埃，并且尽可能完全地敞开自己，用一颗开放和等待的心去迎接另一个人——做这些事本身就是令人愉悦的一种操练。

你要面对哪些困难？

美好的性爱似乎应该很容易，但根据我们的经验，往往并非如此。从一无所知到想得太多，一切都会阻拦你通往负责任而愉快的性爱。以下是我们觉得最扫兴的事情。

性否定文化的灌输

很多人一开始都会因为羞耻心和难为情而动弹不得，即使后来意识到自己并不愿意对性爱感到难为情了，也依旧如此。我们被灌输的观念——我们的身体、我们的欲望，以及性爱本身，都是肮脏的，也不应该存在——让我们很难建立起健康的性自尊。远在我们真的与另一个人建立起关系之前，很多人在青春期时就已经为自己的性欲、性幻想和手淫而产生罪恶感。当我们与他人发生性关系时，许多人都在纠结于自己的表现，忙于担心自己是否做错了，以至于忘记了性爱其实是一件感觉很好的事情。

当我们的欲望和幻想超出了异性恋和单偶制的范畴时，我们对自己的认同感又会进一步地受到攻击——对于一些人而言，我们是变态，我们的性欲已经不正常了，活该被别人看不起。而且，很多时候也被自己看不起。有些人甚至认为上帝也讨厌我们。当你自视甚低、低到宁可不要被人看见，那么你需要付出昂贵的代价来维持自己的性存在、性身份，你很难在这种存在的方式里感受到快乐。

身体形象

不存在一个“足够”性感的人。广告业和时尚业把身材视为财富密码，他们让人人都感觉自己身材不好，于是就购买更多的衣服、化妆品，甚至整容手术，只为让自己的外表在别人眼中能更好看一些，于是他们就可以赚到大钱。即使是那些年轻、苗条、可爱的幸运儿，也在为自己的外貌而不断烦恼：不然你以为 ta 们为什么要去整形医院和化妆品店呢？

你想跟多少人过性生活，就得在多少人面前暴露你赤裸的身体，所以你也到了这一步。为了享受自由的性生活，你需要接受你现在的身体，除非你想等到你减掉 20 磅以后再说，搞不好等辈子都等不到的。或者等到你看起来更年轻——别抱太大希望。请记住：你的性感在于你给人感觉如何，而不是你让人看起来如何。

年龄和残障¹

不要假设身体有残障的人就不需要享受性爱了，这种想法既愚蠢又失礼。根据不同的健全程度，ta 们的性经验会有不同的组织形式。这并不意味着他们就没有性爱。一些人由于脊椎受伤，失去了颈部以下的全部知觉，但也能感受性高潮：这给我们每个人上了一课，让我们认识到人的耳朵和嘴唇到底能有多敏感。

身体失能的残障人士的性爱，与其他任何形式的性爱相比，也没有什么太大的区别。把注意力聚焦于你能做的、你能感受到的，聚焦于那些让你感觉快乐的事情，以及用你自己的这具身体，去体会那些你能感受到的最刺激的感觉。去认识你的身体，就像别人一样。你移动身体、或者靠近对方时，用什么支撑自己？在这过程中该怎么处理你的医疗设施？有哪些必须牢记于心的安全注意事项？

¹ 此处原文“disability”。由于“残”字具有一定贬低含义，很多地方为了表示尊重或避免争议，已经不把 disabled 译为残疾或者残障了，而是叫身障、失能等。本版译者充分尊重受障碍人群的人格尊严和权利主张，此处仍译为“残障”，主要是因为：1、简体中文语境中“残障”“残疾人”的中性属性（不论是官方话语还是大众话语），2、如果一个群体连自己的名字都不能用，又能如何保障自己的权益呢？因此译为“残障”。

最重要的是，你喜欢什么？在事故中失去一些身体知觉的人，可能会花很长时间重新发现这个新身体能做什么、能感受什么——找到那个让自己开心的东西，是这段旅程中最快乐的部分。在出生时或童年时就罹患残障的人，往往被当作是没有性欲的存在；他们长大后可能需要做一些努力来发现自己的性存在是怎样的。

不要忘了使用工具能带来的好处——振动按摩器的动力和耐力来自整个电网，并且永远不会患上重复性应力损伤。各种工具可以到达手臂够不着的地方，枕头可以在需要的时候支撑你的胳膊和腿。用我们的声音做爱——说骚话、电话性爱——对于很多无法用身体做爱的人来说，是在其能力范围内的。以及药物——保持阴道弹性和湿润的激素、帮助维持勃起的药片——可以帮你应对伴随衰老或健康问题而产生的、性方面的身体变化。

去研究各种可能性吧。无论你的失能是肉眼可见的还是不可见的（例如哮喘或者糖尿病），你都可以探索适合自己的方法，让伴侣与你携手合作，来绕过那些你身体无法做到的事情。

如果你觉得，与残障者做恋人这事有点难以想象，那么别忘了有一天你也会老去——你打算在什么年龄放弃性爱？你会在关节炎第一次发作，让你在翻云覆雨时被刺痛而打断时，就放弃性爱吗？我们希望这本书能帮助你做自己性生活的主人，不管你用什么方法，管用就行。请记住，最重要的性器官，一直都是你两只耳朵之间夹着的那个。

有关性的不实信息

有很多关于性的不准确、甚至就是单纯有害的信息，这是我们前进道路上的另一个障碍。多年来，有关性行为和基本功能的信息都被屏蔽了，大多数有关性快感的讨论也遭到如此待遇。根据你现在所处的文化环境，你可能有机会，也可能没有机会获得高质量的信息。我们都应该积极参与社会运动，为捍卫我们获取准确、积极的性信息的权利而斗争。

我们强烈建议你找一些好点的书，来学习一下性爱的运作和性反应周期的基本知识。关于性的书籍提供了大量的信息——比我们的一个章节所能提供的要多得多——例如性爱的机制是怎么运作的，以及当性生活不如意时你可以做些什么。对于很多问题，例如勃起或高潮、时间节奏、高潮来得太快或太慢，以及找不到兴奋点等等，书里通常会提供一些自己一个人就可以做的练习。你可以学到很多别的关于安全性行为和生育控制的策略，以及更多的语言表达，让你可以更轻松地与伴侣谈论这些美好的事情。聪明的浪女会和伴侣每周读一章好书，也许周五吃晚饭时还会讨论一下——这也是为周末的活动做做准备的一个好办法。

如今，互联网上也有很多信息和讨论。我们对这种信息自由欢呼鼓掌，但同时也希望你们小心谨慎，因为你会阅读和听到很多并不准确的性信息。此外，互联网上的很多性知识都是色情内容，这些色情内容从策划、撰稿到拍摄，目的都是刺激人们的兴奋点，而不是让人们受到教导。因为性学是一门新的科学，又因为那些关注人类性行为的实际过程的研究，既难以收集汇总，又不易概括出结论，因此到处都是编造出来的“童话故事”，很难找到符合真实情况的说法。你要收集所有你能收集到的信息，把对你有用的方法都

用起来，但也不要完全听信别人所说的，得先经过自己的小心判断。

学习性爱知识的过程中，最棒的部分是：你会爱上做作业的。

哑口无言

如果你没法谈论性爱，你又如何才能思考性爱呢？历史上对性爱话题的审查给我们留下了另一种失能：讨论性爱、用语言表达我们在床上的行为，成了一种艰难且尴尬的事情。尽管我们中的大多数人都有过经历过各种形式的性功能障碍，但我们中的大多数人却从来没有机会从朋友和爱人那里得到支持——性功能障碍成了我们的秘密羞耻，在这种情况下，我们几乎不可能想出更好的办法来改善性功能。

我们能用来谈论性爱的语言少之又少，而且还充斥着负面评价。要么你用医学语言谈论“外阴”和“阴茎插入”，要么你用粗俗的语言（“操逼”、“梆硬的大屌”）让一切都听起来像骂人。你几乎无法思考那些不能用语言描述的事情。无法使用语言的人，通常会尝试用无声的语言进行交流：把伴侣的头往下按，扭动臀部来让舌头舔到正确的位置，当对方的手只是大致摸对了方向时，就假装爽翻了——在此同时，又拼命希望困惑的伴侣能明白他们想要什么。如果我们能说：“如果你能用手指绕着我的阴蒂转一圈，而不是上下套弄，我会非常喜欢”，或者“我需要你更用力地抓住我的鸡巴”，事情不是更简单了吗？

以目标为导向

海绵体的暴政阻碍了我们享受更美妙的性爱，我说的不是某些药物制造商希望你去追求的那种性爱。许多人认为，如果没有勃起的阴茎，就不会有性的事情发生（当然，女同性恋强烈地不认可这种事）。很多有阴茎的人认为，如果阴茎疲软，ta们甚至无法进行前戏，而伴侣如果发现ta们的阴茎疲软，也会觉得这是对自己的侮辱。如果阴茎自己决定在某个时候射了，让后续的活动变得无以为继，很多人在此刻就不知道该干什么好了，仿佛射精以后就不存在任何性爱的可能性一样。我们想鼓励你思路打开，不要局限于勃起机制，探索玩乐的各种可能性，跟着感觉走，无论你们处于性反应周期的哪个阶段。

当性爱变得以目标为导向时，我们可能一心奔着性高潮去了，以至于从未注意到性高潮之前（以及之后）的所有美妙感觉。当我们把注意力集中在生殖器上，而忽略了身体的其他部分时，我们就把自己的大部分都排除在了性爱之外。当我们忽视大部分美好的部分时，我们就会增加患性功能障碍的几率，也会错过很多美好的可能性。

性别角色

在自己充分发掘性爱潜能的路上，要想扫除所有阻碍，我们中的大多数人都需要自省一下：我们所接受的教育如何指定我们所在的性别理应享受性爱的方式？许多人都被灌输了这样的观念：男人在性方面具有主动性，而女人则是被动的回应者，这是天经地义的。本书作者喜欢这两种角色，也喜欢许多其他角色。如果说有什么让人感觉很好的事情，我们每个人都是不同的人类个体，不可一概而论。

如果我们不让一个人成为接受方的角色，那 ta 就不能进行前戏，也不能要求别人为 ta 的感官提供任何刺激。因此，如果 ta 们的伴侣兴奋了，而自己没有跟着自动兴奋起来，ta 们可能会认为自己性能力不足，其实 ta 们需要的只是轻轻咬一下耳朵。

那些被培养成被动方的人，可能会掉进睡美人陷阱：我的王子会在某一天到来，而我的高潮也会在那一天到来¹。然而，在现实世界中，如果你允许自己接过主动方的角色，那将顺利地发现对于你和你的恋人们而言真正够爽的那些玩法。

如果不与性别绑定，主动和被动都是很棒的角色。想想口交——69 式是享受口交的唯一方式吗？还是轮流口交有特别的乐趣？当我们专注于主动角色时，我们都能成为很棒的恋人，并从伴侣的愉悦中得到快感。当轮到我们接受的时候，我们就能全情去感受对方赠与我们的这份礼物，更不用说我们还可以自由地扭动身体、发出满足的尖叫，或者完全顾不上这些、全心全意地沉浸在这美妙的时刻中。

我们希望看到这样一个世界：每个人都懂得，自己在主动的时候需要给伴侣多少美妙的性爱，而在接受的时候又要给予多少。

我们如何才能学会好好做爱？

神话认为，只要你开始做爱，一切都会自然而然地发生——如果没有，那么你内心深处一定是有什么心理问题，对

¹ 此处原文是 “someday my prince will come, and so will I”，其中 come 为双关语，既有“到来”的含义，也有“高潮”的含义。

吗？我们不知道为什么性爱在这方面独此一家。如果你想精通任何事情，从烹饪、网球到天体物理学，你都必须付出一些努力和时间去学习。

我们有一位朋友，34岁的她在一本20世纪70年代初流行的一本性手册中，第一次读到自慰是可以的，然后她才有了人生中第一次性高潮——她的那一代人，所接受的教育是“自慰会让你生病或者脑子变得不正常”。这是一个可怕的故事：因为接受了错误的信息，这位女士错过了多少年的性高潮啊？

你现在所做的事情，都是在一定的地方、经过一定的方式学到的，因此，如果你愿意，你也可以去学习新的、以前不会的性爱技巧和习惯。学习需要付出一些努力，但收获也是巨大的，我们知道你会勇敢地坚持下去。我们推荐的许多书籍都包含练习，你可以用来扩展你的性技巧和你的性爱节目单——试试看吧。

聊点污的

去跟人谈论性。去问问别人的体验，也分享你自己的体验。我们有个朋友曾经以为，全世界只有她给大鸡巴口交之后脸颊会发酸。跟几个朋友谈论了这些事，她才知道自己是大多数。去找你的亲密朋友、任何你尊敬的朋友或你可以接触到的人谈谈吧。可能破冰的第一步会让人有些害怕，但是，只需要在开始的几分钟里冒一些尴尬的风险就好，你跟朋友或恋人搭建起的这一段关于性爱的对话，给你的回报将对得起这些风险。如果你发现自己无法与朋友和恋人亲密

地、明确地谈论性的话题，那你真遇到问题了、或者遇到新鲜事物想试试看的时候，又该怎么办呢？

如果性爱不再性感

任何人都可能对性产生一些抵触情绪，可能是害怕自己做不好，也可能是因为自己的需求或梦想得不到满足而感到失望。一旦性生活的任何部分难以进行，如果你们不讨论、不处理，怨恨就会悄悄累积。不要在对方抗拒时，以强硬的方式来回应，以至于看不见对方释放的信号，这绝对解决不了问题。明明对方不希望你碰 ta，你却一把把人家抱起来，双脚离地的那种，这种戏码只在电影里才有用。你可以做的，是邀请对方与你一起，像在花园里一样，漫步在尘世的快乐中，探索那些能让你们彼此都感到愉悦的事情。

那种每个人对性爱的渴望完全相同的情况，是非常罕见的——那就像是坚持认为每个人对整洁的定义应该如出一辙一样。当一方渴望性爱，而另一方渴望睡觉时，用积极的眼光去看待自慰，会给你们带来很大的帮助。如果你真的想成为世界上最棒的情人，想知道什么最能取悦你的伴侣，不妨试试在同一个房间里自慰。谁知道呢，你可能会喜欢看——我们发现这还挺能让人兴奋的。无论是看的人还是做的人，你们都会认识到对方获得快感的模式，从而成为世上最完满的一对恋人。

因此，你们保持火热关系的第一个浪女小技能，就是从实践的角度出发，去讨论对于你们自身而言，哪些办法能管用，并一起想办法去克服任何的问题。知识是最强力的催情剂。

你想要的是么？

有些恋人之间已经形成了一套惯例，也就是让双方都满意的、实践中管用的性爱脚本。在性生活中找点新的感觉并不意味着放弃你们的惯例；相反，你们可以在自己本已很优秀的节目单里再加入一些新的把戏。已经很好的东西会一直很好，你们会反复地品味，仿佛那是一口充盈着甜水的井眼一样。

如果你们的惯例已经固化成了某种“规定”，做爱的感觉像做家务一样，如果这套惯例总是让你收获失望，那么是时候考虑下扩大你的选择面了。也许现在是时候做一下本章的“YES / NO / MAYBE”练习了，别忘了要把你从未尝试过但可能会喜欢的事情包括在内。对于初学者来说，你恋人的清单可能会看起来有点吓人——“我从来不知道你会讨厌这个！”——但当你从惊喜（或者惊吓）中恢复回来以后，你就可以带着很多有用的信息开始未来的生活，了解那些事对你们都管用。小小地冒个险，说出你们真正想要的东西，搞不好会让你们大大地兴奋起来哦。

比较一下你们的欲望模式，特别要注意观察你欲望模式的整个范围，从简短的邂逅到“群口相声”¹。你喜欢充满着友善、温暖和拥抱的性爱吗？你喜欢快速地冲到终点线、像坐火箭一样迅速完事吗？你是否梦想着有人陪你花上几乎一整个周六（或者再加上周日早上），带你享受一场令人销魂的旅途？好的性爱可以是家常的面包加黄油，也可以是精心准备好几个小时才能制成的花式甜点。显然，“群口相

¹ 此处原文是“production number”，指舞台剧、音乐会等现场演出中，由全体出演人员集体完成的剧目/曲目。

声”不可能每天都有，但幸运的是，你不必做出选择——你可以每样都来一点。

起手第一步，是为享乐安排一些时间。这比你想象的要难，但却非常重要。如果你要等到孩子们都上床睡觉了，电子邮件都回复了，所有的社交媒体都检查过了，你看完了晚间新闻，还对这个糟糕的世界发表完了你的议论之后才上床，那你指定要感到失望。请把享乐的时间安排在你最有精力来做这些事的时候，就像安排你任何重要的事务一样，并尽可能地把这些安排执行下去。

一起探寻兴奋点

兴奋起来（turn-on）不等于硬起来/勃起（hard-on）。兴奋是指进入状态，注意力已经集中于感官了，最后产生性的感受。

有太多人都相信，我们的“兴奋”和天气有着一样的产生模式。比如这种言之凿凿的说法：“我知道我的兴奋点就在这附近某个地方，我有办法把它找出来。”

引起兴奋的，可以是视觉的、语言的或感官的刺激；触觉、听觉、嗅觉，或者肌肉舒展和紧绷的感觉都可能引起兴奋。让人兴奋的方式千奇百怪。列出你最喜欢的兴奋点吧——不是让你最后高潮的那种刺激，而是能让你发动起来的刺激。兴奋起来就像逐渐喝高、刚刚睡醒，或者像热身的运动——你正在从一种意识状态过渡到另一种意识状态。这确实得花一些时间，但过程是愉快的。在找兴奋点的过程中，你可能感觉自己柔弱不堪，但穿着盔甲做爱一般都不会爽到。

研究性唤起的性学家告诉我们，性兴奋取决于两点：安全和风险。你需要有没人能伤害你的安全感，确保你的条件都可以实现，你的愿望和需求能被人重视。你还需要有一种站在滑雪跳台最顶端的感觉，仿佛马上要拥抱奇迹和力量一般。新的恋爱关系可能会非常火热，因为仍然存在很多未知数，但成熟的恋爱关系则需要想办法只承担一点点风险，超越舒适和熟悉的过去，拥抱新的、稍微有些挑战的将来。

无限可能

找寻兴奋点这件事，其实就像是为你们的关系找寻养分一样。下面列出了一些你可能会觉得有用的可能性。

——穿衣打扮，沐浴洗漱，打起精神。

——整理身边的环境：别致的床单、蜡烛和音乐。

——留出充足的时间：提前三个小时进入约会状态，先出门再说。

——去成人用品店。

——聊一聊你的性幻想（都说出来，脸红就脸红吧）。

——玩带有情欲色彩的桌游。¹

——用你们喜欢的按摩油，轻柔地、缓慢地按摩彼此……也许你们其中一人可以蒙上双眼（也可以两人都蒙上）。

——做点傻事。

——在车里搂着脖子拥吻，就像十几岁的人那样。

¹ 例如“情趣飞行棋”“情趣扑克牌”“情趣骰子”之类的东西，网上都可以买到。

——哭的时候抱住彼此。

——一起做饭，然后用手抓着吃。

——吃点高品质巧克力，再常常对方的嘴唇是什么味道。

——共同读一本色情读物：读出声来！

——看一部你们都觉得很色的电影。

——一起去脱衣舞俱乐部。

——去温泉 spa 泡一泡。

——走进大自然，在那儿纵情亲热。

——尽可能让你们的约会与众不同。

先酝酿感情

约会往往都包含一顿晚餐，这是有理由的：晚餐，无论是在外面还是在家里，都很适合用来让两人接上线，好好聊聊，了解彼此近况，接下来可能就是要策划一些刺激的事情了。出去吃饭还能让你有时间打扮得性感一些，这可比洗盘子有趣多了。

别忘了，有些时候是算在约会内，有些时候算在约会外——有些人不喜欢在洗碗的时候被人乱摸。（当然也有人喜欢，所以这个问题也要先沟通好。）

练习：不设流程的约会

约一场出游，做那些你们都喜欢做的事情。在这次约会中，不要讨论你们关系里的问题，不要讨论工作上的事情，不要讨论孩子、经济或者任何现实的问题。我们认识的一对

伴侣，ta 们会出去吃晚饭、跳舞，就假装是第一次约会一样。他们像十几岁时那样跳舞，然后回家做爱，这时候做爱的感觉都不一样了。

在床上

你们上床以后，两人的兴奋程度并不需要保持进度一致；你们都会到岸的，无非是花一点点时间、进行一些愉快的合作。准备充分的一方，可以帮助另一方跟上 ta 的进度。你可以试试性治疗师所说的“无所求的取悦（nondemanding pleasuring）”，也就是：去做你伴侣所喜欢的任何事情，不要拿 ta 们不喜欢的事情逼迫 ta 们。可以做这样一个实验，你们相约，由接受方自己选择一个唤起性欲的方式，而另一方只需照做——不必承担什么责任，不成功也没什么好怪罪的。

美好性爱从你开始

我们这句话的意思，就是字面意义所说的那样。20 世纪 50 年代末，当麦斯特与强森团队（Masters and Johnson）开始研究性功能时，他们希望在研究性功能障碍之前，先了解良好的性生活，因此，他们首先挑选了 382 名男性和 312 名女性，其中包括 276 对异性恋伴侣，这些人对性生活感到满意。他们发现了一个令人吃惊的事实，那就是几乎所有这些性生活满意的人都会手淫——无论他们是否与伴侣过性生活。

把这句话写在你的镜子上：性爱成功的人也自慰。你不是因为自己是失败者才打手枪或者玩震动棒，也不是因为你

找不到人一起玩乐，也不是因为你急着要马上发泄。你自己进行性生活，是因为你应该得到快乐，而自慰可以让你变开心。

练习：跟自己来一场热辣约会

为这次练习留出几个小时的时间。关掉电话，锁上房门，排除一切干扰。然后，就像你要去跟非常喜欢的人约会一样，为这次约会稍作准备：在床上铺上干净柔软的床单，把你最喜欢的性玩具都放在手边。接下来，在轻柔性感的音乐伴奏下，在蜡烛的微光里，泡一个热气腾腾的泡泡浴，或者洗一个舒服而彻底的淋浴。做做头发，喷喷香水，修修指甲，再涂点乳液，让全身肌肤摸起来柔软而舒适。换上真丝的内裤或性感睡衣。如果喜欢，还可以喝一杯红酒。

准备好后，把灯光调暗，舒服地躺下来。用轻柔的抚摸挑逗自己的全身，感受你柔软的双手，就好像是有个完美的恋人在摸你一样。慢慢来用大量的前戏挑逗自

只有当你绝对无法忍受时——就是那种，当有人在你这样挑逗你、你会求 ta 快点让你高潮的时候——你才可以让自己达到高潮。当然你想这样多来几次都可以。

就好好地躺在那，沉浸爱自己的感觉之中，这感觉温暖而浓厚，足以让你体验到细水长流但又引人入胜的快感。你的完美恋人随时都在等着你.....就在你自己的身体里。

你与自己的关系，也会带到你与别人的关系之中：你得让人知道，你怎样传递自己的个性与情绪，你怎样感受性爱。一次美妙的性高潮会改变你的神经化学，滋养起你的自尊：你越能对自己性感，就越能对你的恋人们性感。

懂得自娱自乐的人，也会是很好的恋人。自己一个人的性生活，是探索以前不知道的刺激点的好时机，比如抚摸自己的不同部位、使用性玩具或尝试新姿势。因为你永远都可以注意到感觉不好的地方，永远都可以会用感觉最好的方式去继续，而且也没有人会在你面前让你尴尬。因此，自慰为你提供了一个练习各种有趣事情的机会：例如，如果你有个目标是在高潮之前多享受性爱的过程，那么你可以练习放松自己，学会随心所欲地放慢或加快自己的反应。如果你担心不能在自己想高潮的时候顺利高潮，你可以在自己一个人的性爱中留意哪些方式对你有效，并把这些答案告诉伴侣。尝试不同的节奏和刺激，这样你就不会陷入只能在一种感觉上获得快感的循环了。熟能生巧，所以要多多自慰噢！

从这件事开始：花精力来建立和支持自尊心，并且用积极的态度来面对自己今天栖居的这具身体——不是你计划要在明年获得的、通过每天健身、只吃生菜而打造出的那具身体。如果你只会对自己的身体大发雷霆，就很难与它建立良好的关系。试着款待一下你的身体：洗个泡泡浴、带它去温泉洗浴馆、做个按摩、穿真丝的内衣，任何感觉好的事情都可以。友好地接纳自己的身体，也去接纳别人的身体，别人也会友好地接纳你的身体哟。

如果一个人拥有随心所欲让自己高潮的能力，那 ta 基本不会在性饥渴的状态下去处理和别人的关系。性爱的自给自足，是浪女的一项重要技能，它能让我们不容易单纯因为饥渴而去找不合适的人一起玩。请你做自己最好的情人。

人人都能用玩具

别忘了：成年人也是玩玩具的。市面上的性玩具种类繁多、质量优良。如果你不太好意思出门买，可以网购，但我们强烈建议您去线下店逛一逛，全美各地（不论大城市还是小城市）如春笋般冒出来了数百家情趣用品专营店，任选一家都行。这些商店可以让您在一个温馨、安全、而且毫不下流的环境中购物，店员还都很乐于助人，对货架上的神秘器具了如指掌。

如果你从未尝试过震动棒，现在还为之时不晚。电池供电的震动棒没有插电式和充电式的震动棒强劲，所以尽量找机会把各种类别都试试看——它们可以隔着衣服使用，所以其实要试验一下也不难。（它们也不只是有女阴者的专利——许多有阴茎者也发现，自从学会了把震动棒放在自己的会阴部，人生从此改变了）。你会发现有各种尺寸和形状的插入棒，可以满足各种需求；有假毛皮质感、或者充满凸起的凝胶质感的性玩具；有缎面的眼罩和天鹅绒的束缚带。通常还有精心挑选过的书籍和电影。性用品商店也不一定都藏在地下室里。

玩具可以增加你的快感，让一些以前从未有过的事情成为可能——例如，如果你对肛交感到好奇，可以买一个小号的玩具帮助你开始新的旅程。震动棒为许多女性提供了稳定可靠的性高潮，这在以前是不可能的：许多女性可以随心所欲地跟人做爱，如果 ta 们已经做累了但高潮还没来，她可以蜷缩床上，身边是自己的好朋友，以及震动棒——这是一个万无一失的解决方案。

准备好你需要的条件

当你满脑子都是担心孩子睡了没、门锁好了没、窗帘拉下来了没，或者别的什么烦心事时，你很难专注于愉悦。先弄清楚你要的是什么样的条件和环境，也就是怎样才能让你觉得安全和无忧——这样你才能完全享受性爱。提前把你需要的条件准备好。

关于安全性行为和/或节育措施，你需要和伴侣达成一致。如果你在涉及到减少怀孕和降低疾病风险的问题上，跟人争论该把底线划在何处，那这真的很不恰当：即便是最保守的人，也应该尊重其底线，因为当性爱中有谁丢失了安全感，那性爱的乐趣就大大降低了。个人化的底线可能显得很特立独行，这也没关系。多西有点小洁癖，她喜欢铺上干净的床单，洗个澡，这样她就可以感觉自己清爽又闪亮。别人可能不那么在意，那又怎样？为性爱做好准备的正确方法并不只有一种。请让自己拿回照顾自己需求的权利，这会让你自由。

有时你会发现，你以为自己需要的条件，其实并不是真的需要，而新的环境可能会带来一些特别的趣味。珍妮特记得：

那天晚上，我和两个朋友一起去听音乐会，他们彼此互为恋人，也是我的恋人。我们中的一个最近得到了一件宝贝：一辆大得像一间单人公寓似的 1964 年款林肯大陆轿车。在回来的路上，我们决定在河边停下来欣赏月光，不知不觉中，我们在林肯车的前座上进行了一场全尺度的群交。我一直以为自己不会想在车里做爱的，但当我在前座上舒展开身体、头枕在一个伴侣的大腿上、手就在自己的肩膀旁边给他

手淫，另一个伴侣跪在副驾驶座位前面、头埋在我的两腿之间时，我开始改变了想法。这一幕在我们歇斯底里的傻笑声中结束了：我正在撸的那个人射了，他的身体因为性高潮而忍不住抽搐，然后他按了一下喇叭——这辆车 60 年代中期的底特律喇叭发出了一声巨响，方圆几里内的人肯定都被惊醒了，我们也因此齐刷刷地从座位上摔了下来！

沟通

回答“你想要什么？”这个问题，简直是所有沟通任务里最难的，绝大多数人一听到这个就被问懵了。是不是有人还从来没有告诉过伴侣，自己想要刺激来得更强硬还是温柔、慢一点还是快一点、多刺激阴茎还是龟头、刺激一侧还是在两侧、上面还是下面，或者各个方向都需要刺激到？听我们一句话，要想成为出了名的优秀情人，就要询问每一位伴侣都喜欢什么，让 ta 们给你演示正确步骤：一旦你克服了最初的尴尬，这其实很容易，而且会让你成为一个非常受欢迎的情人。

练习：YES / NO / MAYBE ¹

与自己或与你非常熟悉的恋人一起尝试这个练习，当你们适应后，再与每一个新恋人重复这个练习。

首先，列出你能想到的所有能让人（不只是你自己）爽到的性爱活动。你马上就会发现，这也是一个提高自己语言的练习，所以在你说出这些事情的时候，注意你心中那些难

¹ 这里的 yes, no, maybe 如果译成“是/否/也许”，反而显得奇怪，而保留原文并不影响理解，因此选择不译。

为情的尴尬情绪。你想因为心中不好意思，就真的停下来不去说了吗？

留意你更习惯使用哪种语言：“性交”还是“操”，“口交”还是“吹下面”，“吃鸡吧”还是“舔逼”？¹你怎么称呼自己的性器官：阴茎、鸡巴、屌、牛子、阳具……阴部、尻、肱、阴道、阴蒂？²如果你卡顿了，稍微再想想，给这种不知道该怎么描述的性活动找一个名字，深呼吸，重复这些词五次，然后再深呼吸。让你的清单尽可能完整，包括你不喜欢和喜欢的性活动。你也可以从网上获取预制的清单³，但这样你就体验不到给这些难以启齿的快乐起名字的过程了。

然后，你们每人拿一小张纸，分成三栏：YES（是）、NO（否）、MAYBE（也许）。“YES”表示我已经知道我喜欢这样。“NO”表示这种行为超出了我的底线，在可预见的将来我都不会想尝试。“MAYBE”表示如果条件合适，我会尝试。

以你当下的标准为准，将大表格上的每一个性行为都分到这几个类目里。

和伴侣一起，交换着阅读对方的清单。聊一聊你们在哪些方面配合默契，在哪些方面存在分歧。这里没有对错之

¹ 以上原文分别为：intercourse, fucking, oral sex, going down, cocksucking, eat out。其中 eat out 是吸吮女性阴部让女性获得高潮的意思。

² 以上原文分别为：penis, dick, cock, prick... pussy, cunt, vagina, clitoris。译文没有完全一一对应，而是根据本土化的情况进行了调整。

³ 前几年流行过一种“性癖小瓶子”的游戏，每人可以自取一张现成的空表图片，图片上有很多标着各种常见和奇怪性癖的空瓶子。大家依据自己的喜好程度给瓶子上不同的水位，然后交换着查看。本文所说的“预制清单”大约就是这种东西。

分。你们喜欢和不喜欢的那些事，把它们都当作冰淇淋的口味就好。

请注意，在你们的 YES 清单中列举出的那些共同爱好。

这个练习需要多做几次，因为你的底线会随着时间的推移而改变。通过这个练习你也可以认识到，在跟任意一位伴侣在一起时，你们可以享受哪些类型的性爱活动。

这些想法说的都是如何关于性爱问题进行明确的交流并通过协商达成同意¹。请记住，我们将“同意”定义为一种主动的合作，其目的是增进所有参与者的快感、利益和健康。同意就是不论提议进行什么活动，参与的各方都要愿意参加，而且必须给所有人足够的安全感，也就是可以无所顾虑地依照自己的意愿拒绝自己不喜欢的活动。我们相信，如果你不能自由地说“我不要”，那你说的“我要”也不一定是真实想法。同样重要的是，应该让每个参与的人都理解“要”或者“不要”说出口后会发生什么事情：不能因为别人的稚嫩无知，就占人家的便宜。

这句话怎么重复都不为过：你有权保留自己的底线。你完全可以对任何你不喜欢或不习惯的性爱方式说“不”。

“有底线”并不意味着你拘谨保守、紧张易怒、不懂享乐，也不意味着你这辈子就是被美式清教徒文化给害惨了——它只是意味着有些东西你不喜欢而已。如果你想学会怎么喜欢一件事，我们认为有很多好办法，而不是屈从于自责、羞辱或直接的欺凌。对你不想要的东西说“不”，当你决定尝试新事物时，让你的伴侣为你提供大量的支持，把自己需要的

¹ 本段的“同意”均为 consent。

前提条件做好做足，并且，善待自己。积极强化¹确实是最好的学习方法。

在许多地区，都有专门的性爱工作坊和线下小组，举办者是全职的性教育工作者和咨询师，地点有的是在节育诊所，有的是在弘扬性健康的组织机构，还有的甚至在教堂。所有这些工作坊，都有着这样的理念：安全第一，尊重每个人的边界，让你有机会可以学习新的信息、提高自己感到安全舒适的能力、以及说出自己的真实感受和亲身经历。我们倡导的是人人可发起、人人可参与、人人可受益的沟通模式²。

练习：更好玩的“YES / NO / MAYBE”清单

清单列好了以后，就有很多进一步的事情可以做了。

——把清单贴在冰箱上或者浴室里，让自己每天都可以看到。

——为你们的下一次约会写一个流程，这个流程完全基于你们都选了“YES”的那些活动。

——根据你的“YES”清单，拟定一个可以在工作日的晚上使用的“半小时快速约会流程”（一个速战速决的方案）。

¹ 心理学术语，也称“正强化”。根据美国行为主义心理学家斯金纳创立的强化理论，积极强化是通过呈现某种刺激（一般是愉快刺激）来增强行为反应的频率，例如，若希望鸽子学会啄键，可设定让鸽子啄键后得到食物。消极强化是通过消除或中止某种刺激（一般是厌恶、不愉快刺激）来增强反应频率，例如设定让鸽子啄键后暂时消除电击伤害。

² 此处原文：communication by, with, and for everybody。

——从你的“MAYBE”清单里面选一项活动，想想这两个问题：你需要怎样才可以足够安心去尝试那个事情？以及你的伴侣可以怎样帮助你？

你可能需要一些前提条件，例如：

——如果我此时足够安心

——如果我此时性欲很兴奋

——如果我随时可以停下来也没有关系

——如果我们慢慢来，足够地慢

——如果我们有备选计划

……然后才能决定是否邀请你的伴侣一起踏上探索之旅。

——从伴侣的“MAYBE”清单中选择一项，然后幻想一个你可以引诱 ta 去尝试的场景。要把这个幻想提前告诉 ta 哦——现在可不是扑上去大喊“Surprise!”的时候。

让自己性欲大开

你是否有过这种事：已经准备要做爱了，却发现自己的性欲唤醒不起来？你大概是这样：你的恋人做的事情，你平时都挺喜欢的，但今天却没感觉，或者，有时候情况更糟，你会感到不舒服或者痒痒的——此时的你很想捕捉到那难以捉摸的刺激感，并且怀疑自己是不是哪里不正常。一些人想知道自己为什么就是不湿，另一些人为勃起不起来而苦恼，于是人们要么假装兴奋，要么感到尴尬。每个人都会遇到这种情况。真的，不只是你。

有些人是一紧张就找不到状态，也许是因为换了一个新的性伴侣，或者身处不熟悉的情境中。对另一些人来说，熟悉会降低兴奋度，他们在与最熟悉、最爱的人相处时反而难以调出自己的欲望。

要让自己性欲大开，需要让身心都过渡到不同的意识状态里。你在每天晚上睡前也会做这种状态的切换：你把灯调暗，换上宽松的衣服，躺下，也许静静地看书或看会儿电视，有意地把你的意识状态从“清醒”转换到“昏昏欲睡”的状态。有些人什么都不做就会犯困，而有些人则需要想方设法帮助自己入睡。

同样地，我们都需要知道自己的性欲是如何兴奋起来的，当性唤起未能如常到来时，有哪些办法可以用得上。关于性爱的神话告诉我们，不应该故意唤起性欲，而是应该被欲望冲昏头脑，否则就会出问题：我们不是真的想和这个人做爱；我们当时没忍住犯了个大错，现在孩子都生出来了我们该怎么办？有些人会还被教导说，只要能找到性伴侣，我们就应该性欲大张，哪怕没有任何实际的感官刺激，也应该自动勃起，翘得高高的，仿佛是在向对方致意。还有一些人被教导说，如果我们还在乎某个伴侣，就应该对 ta 的任何挑逗做出反应，如果不这样做，那我们就是性冷淡，或者是还没放下防备。你可能还学到了很多害人的想法，这些只是一部分。

当你的性欲无法以迅雷之势瞬间降临时，你需要做的第一件事是，记住，很多浪女都成功地解决了这个问题，你也是可以的。让我们来看看如何刻意地让自己进入性爱状态。

有些人只是大干快上，直接开始挑逗，一直到兴奋的感觉终于跟上来，这个办法大多数时候对很多人都有用：多西曾经有一个伴侣，喜欢在露营时跳进冰冷的山间湖泊里，坚信你只要一直在动，最终还是会暖和起来的。另一些人则喜欢一步一步地走进水里，用身体去感受逐步热身的过程，让自己慢慢地走进性反应周期，用这段时间来感受自己一点一点变得敏感起来的过程。对许多人来说，只要放慢速度，就有机会让自己跟性欲的步伐统一步调，而一旦你进入了性爱的状态，再加快速度就更容易了。

很多人在性唤醒的起步阶段都体验过“过敏（hypersensitivity）”的状态，即敏感过度：由于给予身体过于集中或过于强烈的感觉，自己会有痒、紧张或受刺激的感觉。这种痒的感觉通常会在彻底进入兴奋状态后消失，但如果在高潮后继续刺激，又可能会重新出现。应对敏感过度的方法是记住，并不是每个人都能在挠痒或受到刺激的状态下打开性欲，所以要慢慢来。（多西那个喜欢跳进冰冷湖水的伴侣，也喜欢被挠痒——这就是为什么你得问一下）。不要怕，请自由地把你的敏感状况告诉伴侣，说清楚你在一开始喜欢刺激哪些感官，后来又会有什么变化。大多数的敏感过度都可以通过坚定的抚摸和循序渐进的方法来解决。从爱抚背部、肩部和身体较不敏感的部位开始，在触摸神经丰富的部位之前，先确保对方确实已经兴奋起来了。

与你的恋人聊聊哪些事能唤醒你的性欲——是某种性幻想、某个故事、还是轻轻地啃咬、吸吮你的手指或脚趾？也问问你的恋人，唤醒 ta 们性欲的都是什么事——是轻咬 ta 的脖子、还是手指穿过头发轻轻抚摸？你们可以为这次谈话做准备，列个清单，写下你们各自所有已知的可以刺激自己的

事情，先各写各的，再交换着阅读。聊这些事可能有点冒险，而冒险本身也是让人兴奋的事情。

可以用一些愉悦感官的事情来加强对身体的感知，例如泡热水澡、洗泡泡浴、裸露着皮肤在火炉旁取暖、或者做个按摩等等。这些缓慢的享受让我们有时间将注意力集中在身体的愉悦上，让我们一直高速运转的大脑能够慢下来、或者缓缓进入幻想之中。现在这时候还不用去考虑那些干到大喘气或者动动屁股快速打桩的事儿——这会儿还只是在进入状态而已。

对很多人来说，幻想是一种很强的刺激物。而且，即便当你的伴侣对你做性感的事情时，你继续幻想也是完全正常的。很多人还喜欢在性爱之前独自幻想，先积蓄能量再去进行实际的接触。也许你们都喜欢看情色视频，或者给对方读一些成人款的睡前故事。也许把你们最喜欢的幻想告诉对方也是一件性感的美事。

虽然，对特定对象的性欲难以通过与别人做爱而得以满足，但经验丰富的浪女们都知道，性刺激是可以传递的。你因为下周末将要与比尔做爱而感受到的兴奋，很容易在今晚与简的性爱中为你加一把火，因为性唤醒这种肉体的经历，可以用在你想用的任何场景。你心中的那一份欲火会一直存在，当你和比尔做爱时，它依然会在你的头脑中——我们保证。

兴奋的开始，是一道缓慢而充满欲望的热身，而热身开始以后，就可以准备迎接更激烈的刺激了，去探索耳朵、脖子、手腕、脚趾的敏感部位，或者将舌头伸入口中。呼吸将变得更深更重，臀部也不由自主地开始前后摆动。

那么，这种兴奋的到来，是否意味着该跳上通往性高潮的快车了呢？你的身体已经准备好要享受性爱了，但这并不意味着你需要直冲终点线噢！为什么不多花一点时间呢？现在不是感觉很棒吗？那么，何不让这种感觉再多持续一会儿，让自己的性欲再打开一些？还记得你在高中时可以亲吻几个小时吗？

慢慢来

会有人不想要一个慢条斯理的恋人吗？当人们对性爱感到紧张时，最容易犯的错误就是操之过急。紧张的确会加快我们的速度，大多数人在接近高潮时还会收紧肌肉，让人急上加急。当我们此刻已经做好了一切的准备，乘上了直奔性高潮而去的快车时，我们最喜欢做的事情莫过于发出嘟哝和喘息声、身体不停起伏抖动、大声叫床，脚趾头也紧握成了小拳头。但是，性爱的意义远不止性高潮，所以我们不要忽略了别的阶段，从彼此引诱、循序渐进地唤醒性欲、制造一些悬念和欲求不得，到探索身体、唤醒每一个感官的欲望——我们全都要。为了把肉体欲望和性爱亲密感的领域全都探索透彻，我们需要学习慢下来的技巧。

放慢速度的第一个技巧非常简单。深吸一口气并屏住。把手放在腹部，感受肌肉的紧绷。然后慢慢呼气，你会感觉到躯干的肌肉在放松。当我们紧张时，呼吸就变成了大喘气，我们只记得要慌慌张张地大口吸气，却忘了也要长长地呼气；这就是我们在肌肉和头脑中保持紧张的方式。当我们呼气时，我们就放松了。因此，在任何情况下，当你感到紧

张时，你都可以通过做三次长而缓慢的深呼吸来稍微放松一下，确保呼气和吸气一样彻底。

你可以找一些课程来学习如何舒缓放松，例如任何形式的瑜伽课、实践一下感官按摩¹、试试谭崔的技法，或者其实只需要慢一点，再慢一点，坚持足够久，就能发现当你感觉舒适的时候，去专心体会自己的感觉其实颇有乐趣。

仅仅通过调整呼吸，你就可以在减少谈论性爱时的紧张，在性爱过程中放慢步伐。当你性欲高涨时，放慢呼吸，把你的觉察力调转向下，让它关注自己的身体。在脑中把全身都“扫描”一遍，就从脚趾开始，让自己注意到每个部位的感觉。你很可能会发现很多美好的感觉，以前从未感受过的那种。性治疗师将此称为“感觉专注法”，并特别提倡那些希望在高潮前放慢速度、尽情享受性爱过程的人使用。要放慢自己身体在性爱方面的反应，你可以调整呼吸、放松心态，并集中注意力，从而让身体不那么紧张。因为问题不仅只是高潮来临前肌肉会绷紧而已，而是很多人在肌肉放松时没办法高潮。因此，控制性高潮不是通过嘴上呻吟、把身子压上去来实现的，而是通过放松和享受来实现的。

放慢速度，这一招在你尝试新的性爱活动、或者是因为任意什么事而感到紧张时，也很有用。我们的朋友曼迪对此谈到她早期学习避孕套的经历：

多年来，我和罗布一直是比较随意的情侣关系。在一次很长的间断之后，我们终于见了一面。当时我们对安全性行

¹ 原文“sensual massage”。需要注意的是“sensual”的意思就是“性欲的、肉欲的”，而感官按摩正如其原名所示，虽然其目的是为了让人舒缓解压，得到身心愉悦，但过程上也会使用色情按摩的手法，触碰隐私区域甚至实现性高潮。因此感官按摩也经常被推荐用来增进伴侣感情。

为几乎没有经验，但因为我们还是有一些性经历的，我们决定做爱时应该使用安全套。理论上这一切都没问题，但当我们进行了一次（或许两次）很对胃口也很刺激的体外性行为后，到了戴套时，罗布拿起了那块难缠的橡胶套子，很快就软下去了。我相信你们中的任何人都没有遇到过这种情况。

我们干了一会儿别的事情，过阵子又试了一次，结果还是一样——罗布的小头不听大头指挥。我的意识一下子支棱了起来，决定将我在成人性教育中学到的知识用起来试试看。

我让他躺好，取得他的同意，然后我布置了环境：把照明的蜡烛小心地放在不会被我们碰倒的地方，润滑剂和毛巾就放在手边，避孕套准备了两三个，以防弄坏了一个没得换，还有一张碟片，播放的是很长的慢速性感音乐。我在他的两腿之间找到了舒服的姿势——舒服是因为我想尽情享受，不想被腰酸背痛或肩膀抽筋打断。

我先是轻柔地抚摸他的身体——从大腿根，到肚子，再回到整个腿上，持续了很长时间，直到他舒缓了下来，然后用勃起回应我的抚摸。我多等了一会儿，这样他就可以尽情享受勃起的过程，而不用满脑子挂念着接下来要做什么。然后，我把抚摸转移到他的生殖器上，在周围打圈，不直接碰到阴茎。他又软下去了，于是我又往外挪了挪，继续抚摸他的皮肤，直到他再次勃起。我又继续抚摸了一会儿，然后又靠近他的阴茎。这一次，他的勃起只下降了一点，几秒钟后又硬了起来。此时，他和我都呼吸急促。对我来说，做这些事也是很激发性欲的，有如半梦半醒一般，温暖而愉悦：这真是让人性欲大开的好办法。

我花了很长的时间在他的阴茎周围轻轻抚摸，但是不碰那根东西，直到他真的非常硬了。他伸手想来摸我，但我把手打掉了——别分心，现在是我在玩你，知道吗？当他被悬念折磨得实在无法忍受时，我用手在他阴茎上轻轻地拂过：他颤抖了。我一会儿轻抚他的鸡，一会儿轻轻拉扯他的蛋，这让他更“性”奋了，他开始呻吟，身上也在出汗。我拿过来一个套子，确定了对的方向然后套了上去，而他此时几乎是立刻又软下去了。我退回上一步，重新轻抚他的敏感带但不碰阴茎，他又硬了，但人也有些不耐烦了……我还是让他继续等，花了很长时间玩他的屁，但又控制好力度，这样他就不会射出来。

我再次拿来安全套时，他只蔫了一点点儿，于是我又多揉了几下，我们就这样反复了几次，直到他已经浑身火热，小头控制了大头。我给他套上安全套的时候，他的阴茎又直又挺。趁着他适应新感觉的时候，我继续陪他玩了一会儿。

这时候我已经非常兴奋，也有点不耐烦了，所以当我发出指令，他就开始进攻，像一头狂暴的公牛一样大干快上，我们俩终于可以又快又狠地做爱了。可以说，等待是值得的！

总结一下吧——也是让我们自己稍微喘口气——要让性爱更好，基本的技巧就是既知道怎样放松和减速，又知道如何紧张和加速。只要你学会了，你就可以一轮又一轮地积蓄力量（只要在自己耐力范围内），享受每一分钟的性爱，并为最后的冲锋积蓄激情。将呼吸舒缓下来，身体放松下来，可以帮助你沉浸在肉身的感觉之中，感受来自四面八方的快感，为你们的性生活带来更多选择。

练习：大声点

为什么你听不到邻居做爱？为什么他们也听不到你们做爱？

你是否觉得你的伴侣应该大声叫床但是你自己不要？为什么呢？

尽可能大声地自慰。随着呼吸的节奏扭动你的臀部。把嘴巴和喉咙张开到最大。大喘气吧，呻吟吧，大喊大叫吧。

下次和伴侣做爱时，看看你们能弄出多大的动静。

见到邻居时，给 ta 一个微笑。

事后回味

有时，我们太专注于迎接挑战，沉迷于在蜿蜒汹涌的激流里找准方向，以至于忘了要关心我们已经拿到的成就。在那激烈而大声的性爱之后，你们将进入一段像落日余晖那样美妙的状态，如梦如幻、筋疲力尽，甜蜜温情。享受这段时光吧，和你的伴侣一起蜷缩在床上就好。忘掉身边要收拾的那一团糟，沉浸在深深的放松中就好。感受与伴侣的联系，你们的能量汇集在一起，积聚在一个温暖的水池中，而你们正在漂浮在其中，一边打着转儿，一边感受自己的爱得到满足的那种舒适感。去感受此刻的美好吧。

第二十四章 公开的性爱、 群体性爱和淫趴

你想成为纵横于各大淫趴场合的那种浪女吗？这确实是一个选项。不管你曾经听到别人怎么说，多人性爱并不是开放式关系的必选内容。我们知道有很多无法无天倒反天罡的浪女其实并不参加淫趴，也不在家里举办 3P 或者 4P 等活动。我们也认识一些单偶制的伴侣，他们经常在公共场合做爱，纯粹是为了找个特殊而性感的地方，享受纯粹的玩的乐趣。如果现场还有观众爱看的话，那就完美了。

如果你曾经幻想过跟五个人同时做爱，或者做爱的时候能多一双手来弄你，或者身边能有一大群性感的人让你冲头上头，又或者把性行为演给观众看，用你的扭动和尖叫让他们欲罢不能……换句话说，如果你被性爱派对的想法所吸引，本章就是为你准备的。在这里，我们将告诉你如何让群体性爱成为一段美好的时光，以及如何应对可能出现的困难。

我们认为，将性爱去私有化（de-privatize）是一种动摇根本的、激进的政治行动。我们文化中的许多压迫都建立在对性的羞耻之上：女性的被迫屈服、社会文化对男性的各种（虽与女性有所不同但仍然有害的）强制性规定、将文化上的少数群体和性少数群体视为异己等等。所有这些压迫都是以保护家庭的名义实施的，就好像家庭与性无关一样。我们都以这样或那样的方式被教导：我们的欲望、我们的身体和我们的性取向是羞耻的。要击败这些压迫，最好的办法莫过于让整个社群团聚在一起，庆祝性的神奇了吧？

参加性爱派对是一个激动人心的挑战。你可能要应对怯场情绪、应对害怕自己表现不佳的焦虑，还要应对环境带来的压力：要在一个性欲密度极高的环境中计划好自己今晚要做的事，并且做好迎接这些事的准备，这会带来奇妙但又可怕的紧绷感——正是因此，这是一个让你施展才华和提升自己的好机会。人人都会紧张的，而共通的弱点会让人性欲大增。当我们成功克服所有这些障碍，创造出一场火热的性爱时，那种征服的快感让我们爱不释手。银趴是不讲什么谈性色变或者羞耻心的，当我们一群人出来玩耍享乐的时候，我们愈发坚定有力地相信：性爱是好事更是美事，我们也是火辣性感的人。

为什么要在公开场合做爱？

本书作者都喜欢在公开场合做爱，并定期参加玩乐性质的聚会，就是那种人们聚集在一起，互相享受各种各样的性爱 and 情欲的地方。其他人的兴奋也在为我们的兴奋提供能量，我们感觉到自己的欲望收到了协同增效的作用。周围发生的快乐的性爱活动，让我们也感觉成为其中的一分子，使我们性欲大开。

群体的性爱让我们有机会在安全的环境中尝试新的伴侣，因为周围都是我们的朋友——我们甚至还可以好好打量一下自己可能感兴趣的人，观察 ta 们是怎么和别人做爱的。群交为我们提供了挑战自我的机会，它把我们的性存在放置在大家的支持之下，帮助我们克服恐惧和羞涩，而且，当我们感到高潮的狂喜时，大家还会友好地为我们鼓掌呢。

群体性爱还给了我们一个充满支持的、学习性爱招数的环境：我们可以目睹别人做那些我们以前只在幻想中见过的性行为，当他们做完后，我们可以找他们询问是怎么做到的。我们的许多安全性行为技巧都是在淫趴上学到的，因为这种场合里，用安全措施是基本操作，而且全体的安全和健康也是每个人自己关心的事情。大多数的公开性爱场地都会提供安全套、橡胶手套和其他任何你可能需要的安全用品。

玩乐性质的派对还可以帮助你克服对自己身体形象不佳的恐惧。正如我们之前指出的，人人都可以享受性爱，身处什么年龄，什么身体。而不论你去哪个淫趴，你都能看到人们确实是这样的。如果你要为你的第一次淫趴冒险做做准备，有一个很好的准备活动，就是去天体海滩或者温泉，如果你从未去过的话。你可以去看看真实的人不穿衣服都是什么样子，并亲身体验一下在公开场合赤身裸体的感觉。你会开始掌握欣赏不同身体之美的能力，这些身体与你在杂志或色情杂志上看到的完全不同——也许这时候就很适合重复你在第 19 章《建立联系》中学到的“机场游戏”练习——而且，当温暖的阳光和轻柔的微风，吹拂着你身体的各个部位，你也会感受到全身的感官都愉悦起来了。

多年来，我们一直在公开场合进行性活动，但有件事我们感到非常惊讶，那就是大多数人从来没有机会亲眼看一下别人是怎么享受性爱的。我们挺担心他们的——这些人过得也太苦了点。我们还记得这种感觉：有次我们双腿高高翘起，脸部拧成一团，发出狂喜的尖叫时，心里头却在担心自己是不是看起来很傻。当你有机会看到真实的人进行真实的性爱时，你会对自己的外表、自己的表现和自己的身份产生更好的感觉。你将了解到，每个人在性欲全开时都是美丽

的；在性爱派对上，我们都能成为明星，放出最耀眼的光芒。

派对空间

性爱俱乐部是非常特殊的场所。美国大多数大城市都有各种令人愉悦的性爱场所可供选择。不论你的需求是全女、全男、伴侣、BDSM 爱好者以及变装和 cos 爱好者¹，都有为你准备的派对空间，还有专门为各种细分领域举办的性爱派对（你能想到的每一种性癖都有）——有些类型真的是不亲眼所见都不敢相信。比方说抱抱派对（有时也叫依偎派对）²，这种排队体现的是一些关于“在一起”的新理念，还可以给那些初次接触群体关系的人一个更安全的入门办法：在这种派对上，每个人都穿着睡衣，依偎在一起，探索强烈的亲密关系，但不会发生实际的性关系。还有一些城市会举办“自慰马拉松”（Masturbate-a-Thons），每个人用自慰的方式来给自己的小组寻找捐款人，筹到的钱会捐给那些推动性肯定文化的慈善机构。

这些聚会可以公开打广告，也可以只在通过内部通讯（刊物或邮件组等）或互助小组中宣传，还可以是私人聚会，只有受到邀请才可以参与。有的公共俱乐部，如男同性恋浴室，一周七天，一天二十四小时开放；也有一些较小的场所，也许是改装了房子的地下娱乐室³，业主每月举办一两

¹ 此处原文：lovers of drag and costumery。

² 原文分别是 cuddle parties 和 snuggle parties。

³ 在负一楼设置娱乐室（recreation room，也有称 game room 或其他的）是美式住宅（house）的常见配置，这里远离房屋的居住区域，适合开派对、看球赛、打桌球、打游戏机等吵闹的活动。

次聚会。还有一些友好的团体会资助一些私人的聚会，地点就在成员自家客厅里。

许多城市都有派对屋¹，一般是把整栋房屋的某一层或者两层专门做成社交区域和适合派对的游戏室。派对屋可能会将空间租给私人团体，这些团体可能会为其特定的客人名单每月举办一次派对。

所有的派对空间都会非常谨慎地确保每一位参与者都完整地、无胁迫地、清醒地同意了自己将要做的每一件事。入场时可能会签一个表格，内容包括该场所的规则是什么，你是否必须先征得同意才能把手搭在别人的肩膀上，还是对方如果不想被摸就应该主动礼貌拒绝——如果你不确定，可以找聚会的负责人询问规则是什么。大多数聚会场所对醉酒等失去理智的情形也有严格的规定：有些场所允许使用一些致醉物²，但如果你真的醉了，就会被轰出去；有些场所则完全禁止致醉物。重要的是请记住，只有当每个人都能带着足够的安全感来参与其中时，这些空间才能把这份美妙的事业做下去，而实现这一点的唯一途径，就是每个人都能对他们不想要的东西说不，并且他们的“不”确实能被听见。

多西参加的第一次群交性交派对，是在旧金山一个公社的公寓里举行的，主持者是天赋异禀的贝蒂·道森（Betty Dodson）。那里住的都是些投身于女权主义、同性恋解放和性解放的人，他们的公社也是一种实验，目的在于根本改变

¹ 考虑到这里原文是 party house，派对屋很像中国的“轰趴馆”“轰趴别墅”概念。文中提到“一层或两层”，但是考虑到很多 house 本身就只有两层，所以实际上很多 party house 其实就是整栋出租的。

² 原文 intoxicant，主要指酒，但是现代也包括毒品了，凡是能让人“醉”、失去理智的东西都可归类于此。

人们享受性爱的环境和条件。他们把屋子里所有的门和家具都拿走了，让楼上的阁楼空间变成了一个完整的房间。在平常的日子里，你可以看到几个人在露台上裸体晒日光浴，另外一些人在准备晚餐，还有两个人在下棋，一对情侣在做爱，房间对面的另一个人在用震动棒帮自己高潮。每年都会有三四次大型聚会，这时候人人都有爱做，有的在组队打团，有的在双人同行、还有的在自娱自乐。旁边还有很多人在按摩，还有修炼谭崔的人，跟着震动棒恒久的节奏，发出“Ommmm”的吟唱。这个空间是私密的，只有住在这里的六七个人的朋友和恋人们才能进入，而他们又有很多朋友和恋人。

公开性爱场所，无论是大型的公开俱乐部还是小型的聚会屋，都有着同一个功能，那就是为你提供舒适的空间以展现自己性爱的一面。虽然群交环境的装饰和陈设各有不同（正如人类对性爱的丰富想象力那样天马行空），但有些基本的东西是大家都会有。门口会有人把关，你可能会被要求签署一份免责声明和/或保密协议。会有一个社交活动区，那里有一些座位，可以聊天和认识朋友，通常会有自助的小点心和饮料。性活动通常不在社交区进行，所以如果你觉得害羞，可以在那里逛逛，直到自己鼓起了勇气。派对上会有储物柜、衣帽架或者架子等等，这样你就可以把你身上的衣服和电子产品放在那里（很多派对空间都不允许带入手机，或者要在镜头上贴一个小块胶布），然后你就可以换上你的派对穿搭，或者直接裸着。有些派对几乎就是全裸的，有些则呈现出各种令人眼花缭乱的服装，来满足各种性幻想。派对上可能会有清洁规定，包括浴室和淋浴。然后会有一个（或者多个）供人玩乐的单间小屋（playroom）。

玩乐小屋的大小不一，有的房间很小，经常被布置得如同迷宫一般，有一张尺寸只够用来做爱的小床；有的房间很大，有整面墙的镜子，地上也铺满了软垫，方便人们进行狗爬式叠叠乐¹、彼此抚摸等等各种纵欲活动。有些场所还有热水浴缸、桑拿房和小花园，你可以在这些地方钓人或者独自放松。可能还有舞池。几乎总是有节奏感很强的音乐，唤醒你本能的节奏，并给你营造出听觉上的隐私空间，这样你就不会被周围人粗重的呼吸声或愉悦的尖叫声所干扰。灯光会很暗，通常是红色或橙色，这样我们的肤色就会显得像晒过一样，或许会更性感一些。也会有一些带家具的房间，不过都是为性爱特别设计的家具，如医疗检查台或吊床、有镜子的床，或者为一些特殊性皮准备的地牢，还有可能给那些喜欢兴风作浪的人准备一张巨大的水床。

最近这些年，那些为各种生活方式团体承办会议的酒店，都允许在宴会厅内建造派对空间，甚至地牢，让宾客们爽一爽。这些派对由办会的人操作，工作人员一般是乐于助人的会议志愿者，不过酒店员工也会配合保障空间的私密性。酒店通常会喜欢我们的会议——我们喝酒不多，对员工很有礼貌，小费给得多，穿的衣服也好看。这就是我们所说的激进政治主张——“去私密化”嘛！大型的连锁酒店现在都制定了关于玩乐派对的政策，这些政策是向着我们的——耶！

¹ 原文 doggy piles。狗爬式即一人跪在地上，另一人爬上来后入的姿势。在此基础上再加上至少 1 人，即形成一个 doggy pile。第三人并不必须要后入别人。换言之，凡是一大群人聚成一团做爱，都可以算是一个 pile，其中有 doggy 的姿势即为 doggy pile。在实际使用中，这个词的意思实际上也不一定必须包含 doggy 姿势。

玩乐派对的空间会逐渐形成社群。人们会把他们所在地区的各种派对都试一遍，不出意外的话会落脚在他们感觉合拍的一两个团体中。随着人们相互了解，一起感受着性爱关系带来的特殊亲密感，他们往往会成为朋友，并组成大家庭。性爱派对俱乐部也会为遭遇意外或罹患重病的成员举办慈善活动，这种事情并不鲜见。这就是社群，社群会照顾自己的成员。

换偶

异性恋者，可能比其他人更容易遭受外界的压力，因为他们承担着性别角色的束缚，以及单偶制中心文化对他们的预期。但他们也制造出了自身的公开性爱空间并形成了一种文化。过去，非一夫一妻的异性交往，被称为换妻（wife-swapping），这是一个带有性别歧视偏见的术语，有些冒犯到我了。如今，异性恋者若是想在主要关系之外，再寻找不附带什么条件的性生活，通常会到换偶的社群里头去找。这些群体非常值得我们关注，因为我们可以从中学习到，在主流的一夫一妻制文化规定的范围之外，异性恋的男男女女们是如何进行互动的。

换偶（swinging）这个词的含义很宽泛，可以用来描述很多不同的活动，比较保守的就是两对情侣长期地在性爱上交换配对，最狂野的可以算上经常在周六晚上的那种一大群人聚成一团做爱的淫乱。换偶爱好者主要是异性恋者；虽然女双性恋也很常见，但有些换偶社群并不接受男双性恋——尽管这种情况已经开始转变，我们听到越来越多的男性自豪地宣示自己是双性恋者。与其他类型的浪女相比，换偶人

群大多都已有固定伴侣，他们的政治观、生活方式和价值观通常更接近主流。有些换偶社群内部只进行性爱活动，不鼓励在原有的伴侣关系之外再产生新的感情关系，当然，也有一些换偶社群鼓励从情感到性爱的各种亲密关系。

换偶让许多直女第一次体会到了尽情纵欲而没有负罪感的性爱是什么样的——实际上，我们经常听说一些女性第一次来换偶派对时面露难色，第二次来时犹疑不决，第三次往后就如饥似渴了。我们还很喜欢换偶社群精巧的智慧，他们发展出了一套符号和行为模式，用这些暗语可以在不冒犯他人的情况下交流各自的性爱偏好（在湾区，曾有个换偶俱乐部，他们利用门窗的开闭，发明了一套很有意思的密码，可以传递“别过来”“能看不能摸”“进来一起玩”等各种信息）。

群交的礼仪

我们知道，学校没教过你淫趴里都有些什么规矩，而且我们还打赌，你母亲肯定也没教过你这些。

在公共性爱场所需有一种特别的礼节是需要遵守的，因为在这种环境里，人们为了更加亲密，边界感会比平时更松一些。通常，社交界限的作用是设置一个可以预测的距离，让别人退到这个距离之外，这样我们在自己的个人空间里就有了安全感。群交带给我们一大挑战：你很可能要与一大群性感又好亲近的人近距离甚至零距离接触了，这时候你该怎么保持自己的安全感和舒适度呢——为此，就得要制定、学习和尊重一套新的社交界限，让每个人在玩乐的时候也能感到足够安全。

许多派对屋会在你进门时给你一份规则清单，或者这个清单也可能贴在墙上了。请仔细阅读。大多数地方都会明确规定，在安全性行为方面，需要把预防措施做到什么程度，并提供安全套、手套、润滑剂、牙坝（口腔保护膜）等用具。即使你和你的伴侣已经体液绑定¹了，你也可能会被要求使用安全措施，或者你自己也会觉得在公开的性爱场合里，用安全措施会比较礼貌。有道德的浪女既然选择参加一个派对，就会遵守里面的规则，不论自己在家里的习惯如何。

保密，对于群交场所来说也是强制的规定。如果你在超市里认出昨晚你在淫趴上摸过的某个人，请微笑着点点头，然后继续往前走：ta 可能正在和母亲一起购物。如果你知道某人在性爱空间中使用的名字与在外面世界中不一样，那么在遇到 ta 们时，一定要超级注意该叫哪个名字，别弄混了。而你昨晚与乔发生的美妙情节，千万不要跟别人分享，这既不道德，还很可能会让你被永久地踢出局，再也无法进入那些美妙情节发生的秘密空间了。

窥看别人的性爱，必须有责任感。你可以观看人们在公开的地方做的公开的事情，但一定要保持一定的距离。如果人们意识到你在看，你就离得太近了。至于你能不能边看边自慰，每个地方的规定不尽相同，但你兴奋的时候还是低调一点更礼貌，不要让正在表演的好人分心——反正他们做爱大概率不是为了演给你看的。还要注意的是，当你靠近正在玩乐的人时，他们是能听见你说话的——就别跟你的朋友聊

¹原文 fluid-bonded，即两个人经过商议，决定性生活中不再使用安全措施，自由地进行体液交换，共同承担安全风险，要得病大家一起得病的情况。第十三章对此有所介绍。

你的老板有多糟糕，或你最近在肛肠科的看病经历了，这很不合适。

社交/谈话空间与玩乐空间之间的界限非常重要——当你进入玩乐空间时，你会进入一种不同的意识状态，让你很快脱离理性的控制，转而由身体主导。在玩乐空间里不要说太多话，那会把你拉回日常的、语言的、和性爱无关的意识状态里。

钓人是需要主动出击，但绝不能过分打扰。理想的情况是，一个礼貌的请求会得到一个礼貌的回应，也就是说，你去问一下肯定是没有问题的，但如果收到了一个拒绝，那也没什么问题，那也没关系。记住，来参加狂欢派对的人都见得多了，他们来这里是因为他们知道自己想要什么。如果你看上的人现在不想和你玩，放轻松，再找别人吧。在性爱派对上纠缠任何人都是让人无语的粗鲁行为，而且还会让你很快地被请出去。

在群交派对上钓人与其他地方并无太大区别，不过也许会更加坦诚和直截了当。通常，你要先介绍自己的身份：

“嗨，我是迪克，你叫什么名字？”这种打招呼，还是要好过“嗨，你喜欢我的大鸡巴吗？”之类的。人们会聊一会儿，说说骚话，然后就直奔主题了：“可以和你玩一下吗？”如果回答是肯定的，接下来就要好好了解一下了：

“你喜欢什么玩法？有什么不能做的吗？先确认一下，我们对安全性行为的理解是一样的吧，顺便说一下，我想试试这个性幻想……”

具体是怎么运作的

为了让你能想得到第一次参加性爱派对是什么感觉，你可以看看这个真实的故事，讲这个故事的人有过一段神奇的冒险：

茱恩以前从未参加过玩乐派对。她想着，这肯定是加州人对淫趴的另一种叫法，或者，至少是女同性恋淫趴吧。她现在还想不通：苍天大地啊，我是怎么一步一步成为淫趴上的明星嘉宾的呢？

其实她还是想得通的。她当时正在旧金山访问她的好朋友阿闪（Flash），阿闪通知她，有栋乡间小屋自己在周末可以用，她想办一个派对，把茱恩介绍给她的朋友们。茱恩想着，听起来还挺好玩……然后，阿闪开始聊要办一个什么“雏鸡仪式”（Chick Rite）来庆祝春天的降临，要在客厅的正中央摆放床垫和安全性行为用品。

茱恩也争论过，但阿闪说服了她，并提出，只要她不想，就不必跟任何人发生性关系。茱恩最终答应了，并补充说如果她受不了，她会带本书出走，一直走到当地的咖啡馆。于是，阿闪继续把房子布置成适合享受性爱的样子，茱恩则躲在厨房里做蘸酱——在她的理解里面，派对至少是不能没有蘸酱的吧。

随着客人们陆续到来，茱恩开始想她可能没法在这个活动里待下去了。她被引荐给一群她所见过的最狂野最不羁的拉子们，不论 TP，都像羽毛鲜艳的鸟儿，穿着异国情调的服装，衣服还刚好展露出身上如画廊一般的多处纹身，她们身上还镶嵌着发光的宝石，但是那宝石镶嵌的位置，茱恩压根就不愿往那想。而且，她们都好年轻啊！茱恩头顶上感受到

了48岁带给自己的重压。她觉得礼貌是不会错的，所以就跟所有人说着“最近怎么样呀”，就像她在别的地方所说的一样。她也不知道，如果这些热情的群交爱好者中有人真的聊起了自己最近怎么样，自己该怎么回复啊。

最后，来了几个毫不害臊的中年妇女。其中一个叫卡罗尔的，相貌酷似茱恩的姨奶奶玛丽，就是姨奶奶的铁T男装版，特别是那双马靴和牛仔帽。茱恩松了一口气，因为她终于找到一个有话说的女性了。这时，卡罗尔露出了让人看不透的微笑，并宣称她想把手捅进茱恩的逼里。

茱恩吞了一口口水，但还是彬彬有礼地说，她觉得自己还没准备好。卡罗尔爽快地回答：“好吧，那我待会儿再来看你。”琼想，额滴个女神啊，还有退路吗！琼知道拳交，她曾和一个喜欢拳交的情人学过，知道只要方法正确拳交也是安全的——但用这种方式来结识一个她在刚刚半小时里才知道名字的人，似乎还是很怪异。

这时，洛蒂走了进来，她的年龄与茱恩相仿，但穿着却不像这个年纪的人。洛蒂那一头火红色的卷发明显是染出来的，一身黑色的雪纺连衣裙在头发衬托下更加迷人，透过裙子可以看到里面的黑色长筒袜、黑色皮革紧身胸衣，以及性感白皙的肉体。茱恩不禁开始思考，这个派对上的人越往后穿得越少，洛蒂该怎么一边与别人拥抱、亲吻、聊天，一边在高跟鞋上保持平衡啊。茱恩无意中听到洛蒂在感谢不同的女人，感谢她们参加了之前为庆祝洛蒂50岁生日而举行的淫趴。这些人就没有一次不做爱的聚会吗？——茱恩真的很好奇。

茱恩还坐在沙发上，但她面前的地上已经堆起了“小狗叠叠乐”——一堆衣冠不整的女人彼此交颈和爱抚，带着微笑，时不时也会大笑。这其中，洛蒂和卡罗尔格外显眼。茱恩决定撤退到场外去，也许应该到浴池里泡一泡，排解一下她的恐惧。

浴池里安静多了。茱恩试着和几位女宾客聊了聊，终于感觉舒服一些了。然后洛蒂又来了。她脱掉了裙子、丝袜和鞋子——茱恩意识到自己一直忍不住看洛蒂的那里，心里想着她的阴部到底会不会露出来呢？然后思绪继续飘移，她又开始想不会有人注意到我在看别人下面吧。洛蒂滑进温水里，马上问茱恩是否愿意帮她揉揉脖子，因为她觉得脖子很僵硬。茱恩听到自己回答着：“当然可以，乐意效劳”，但是马上心里头就回过味来了，“啊！不对。”她想，“我这是要干什么啊？”

茱恩摸到洛蒂的皮肤温暖而柔滑，她一会儿按压一会儿舒缓，按摩的节奏让茱恩自己也感觉放松了下来。洛蒂聊起了再平常不过的事情：她俩各自的工作、她们的人生哲学、茱恩的佛教信仰和洛蒂的异教思想，这样的对话让茱恩感到安心。最后，洛蒂的脖子放松了，浴池里有些热得过头，洛蒂便开朗地提议，她俩可以再到里面看看现在怎么样了。她爬出浴缸，穿上丝袜和高跟鞋，飞快地跑回室内。茱恩心想，噢我的密涅瓦¹，我能跟着她进去吗？——不，她坚定地决定，我不能。琼在庭院的一个角落里找了张桌子坐下，坚定地欣赏着星空。

¹ 原文是“Holy Minerva”。密涅瓦是古罗马的智慧女神。

与此同时，洛蒂发现自己也有一两件事萦绕在脑海里。在客厅里，她的朋友们四处寻欢作乐，有的在沙发上、有的扶手椅上、还有的在壁炉前面。而洛蒂却在想着茱恩。她到底有什么让我如此兴奋？她喜欢我吗？她会愿意和我一起玩吗？看起来她不习惯在派对上玩——啊，好吧，总有第一次——她现在去哪了？

洛蒂扫视了一下客厅，没有发现茱恩。客厅里头现在还是很好玩的，洛蒂曾想过不要追寻了，找个朋友一起玩就好，但好奇心战胜了一切。她向厨房走去，路过各式各样的嗨皮的人群，遇到一些特别刺激的活动也会稍作驻足。正当洛蒂在厨房找到了蘸酱、给自己补充了一下血糖的时候，她向窗外望去，发现茱恩就躲在庭院里。

洛蒂拿了个盘子，装了些点心，然后小跑到外面和茱恩分享。但是，虽然她们聊得还算开心，洛蒂还是感觉不到两人之间有什么火花。她不论怎么挑逗，对方都不回应。茱恩此时已经吓到了，她只会深呼吸，下意识地尽量保持不动。洛蒂很沮丧，决定采取直接的方式：“我觉得你真的很迷人。可以和你一起玩一下嘛？你喜欢什么样的玩法？”茱恩似乎是被人堵到了墙角追问一般，她结结巴巴地回答说：“我想我还不适应在公开的场合里做爱，真的不好意思。”

就在这时，卡罗尔也悠闲地走了过来，在桌边坐下，虽然她的衬衣好像不知道掉哪了，但她仍然穿着靴子。就在茱恩琢磨着怎样礼貌而不显尴尬地消失在身后的树丛中时，洛蒂用她的大腿给卡罗尔打了个招呼——她把腿放在了卡罗尔的腿上。卡罗尔一点就透，她立即对这条美腿上下其手并加以称赞。洛蒂这样做并不是想报复谁，而只是不想浪费这么

好的一场派对。她问卡罗尔：“你今晚的舞伴怎么样？还有我的位置吗？”

卡罗尔问洛蒂喜欢什么，她回答说自己喜欢一颗敏感的拳头，而卡罗尔表示乐意效劳，但首先要和苏西商量一下她们稍后计划要做的事情。两个人都高兴地出发了，只剩下茱恩一个人。我是不是解脱啦？茱恩想着。是……但不完全是。但她还是好奇地跟着卡罗尔后面，走进客厅，想看看接下来会发生什么。

几分钟后，洛蒂惊讶地看到卡罗尔和茱恩都坐在靠窗的座位上，两人分别背靠在两边，但脚都是靠中间放的。洛蒂从不会让任何机会溜走，她大摇大摆地穿过房间，爬上这两双脚，向二人宣告“我来了”。卡罗尔很懂做P的套路，她叫人拿来手套和润滑油，然后一把将洛蒂推到茱恩的腿上：

“可以请你帮我抱住她吗？”紧接着，茱恩就抱住了洛蒂轻轻扭动的身体。太神奇了，她想道，真是太神奇了。她紧紧抓住洛蒂，深吸一口气，她今晚的旅程这就算正式开始了。

茱恩只顾着专心保持自己的形象，她们旁边聚集了一些微笑着看她们表演的观众朋友，茱恩尽量让自己不区注意到她们。而卡罗尔则在一旁干练地用一通操作让洛蒂欲火焚身，给她上润滑油，让她爽了一波又一波。茱恩满脑子想着：天啊，我要怎么样才能完工啊？我在摸这个女人的乳房，而我几乎不认识她。也许，她想，我可以假装这是我已经做过爱的人。

洛蒂把脚架在卡罗尔的肩膀上，顶着窗框，然后像充满了电一样，把自己的身体大力地压在卡罗尔的手上。当卡罗尔的手终于滑进来的时候，她发出了一声巨大的呻吟，两人

都开始用力、大声地做爱。茱恩竭尽全力抱住洛蒂，以免自己一不留神没抱住，让她摔到地板上。终于，洛蒂高潮了——大声地，茱恩注意到了，非常大声——茱恩注意到自己已经屏住呼吸很久了，于是也深吸了一口气。三个人都把身体瘫软在靠窗的座位上，享受着这片刻的美好时光。

她们的思绪最终还是回到了现实的世界。洛蒂坐了起来，礼貌地提出，作为回报，自己也要操一下卡罗尔。卡罗尔说，没事的，不需要了，我已经答应苏西了。然后洛蒂和卡罗尔就朝不同的方向走去，只留下茱恩一个人坐在靠窗的座位上，仿佛被雷劈中了一样没醒过神来。我一定是掉进了另一个宇宙，琼惊叹道。这也算是有点好玩的，我觉得我今天应付过来了。但还是太累了。我想我还是睡觉吧。

一天过去了。回到家后，洛蒂发现自己无法停止对茱恩的思念。她给阿闪打了个电话，才知道茱恩已于当天早上飞离了旧金山。两天后，茱恩收到了这封信：

亲爱的茱恩：

我在山上，现在是一个美丽的早晨，阳光从红杉林中穿过——昨天，我走在山脊上，看到一只巨大的野兔在开满鲜艳小花的田野里徘徊。如果我的描绘让你对这山里的风景感兴趣了，你会来这儿看看我吗？

你到底是什么人呢？作为佛教徒，你如何看待欲望和激情呢？我的精神修炼，就是要抓住欲望，驾驭它，让它能与“道”共存。我有点怕你不能接受这样的想法：虽然我也习惯了别人不接受我这种事，但我还是有些不太希望这种事发生在你我之间。

我很喜欢我们在阿闪家里产生的联系。请你给我回信，聊聊你自己。你对性、艺术和自然有什么看法？我打赌，你一定可以编出很多床边故事给别人听。

我好希望你还在这边啊——给你写信让我很紧张，好想要一个抱抱。我把这封信又读了一遍，想确定自己应该说到什么程度，结果我意识到我可能已经说得太多了——噢，好吧，我总是这样。

爱你，洛蒂

八个月过去了，在打了大约三千美元的电话账单以后（还没说那些冲动买下的机票呢），茱恩把她所有的个人财产都放进了自己的卡车，洛蒂飞来接她，他们开车穿过大分水岭¹，来到乡下一栋温馨的小房子，在那里她们一起幸福地生活了许多年。

性别差异

我们生活的社会教给人们的性观念里，很多都是扭曲的。女孩们学到的是，如果不谈恋爱，就不应该有性行为；男孩们则学到了，性是一种从他人那里获得的商品。只有当每个人都被当作是人的时候，群交才搞得起来：没有人喜欢被当成手段去实现别人的目的。为了避免这些问题，许多同时包含男性和女性的群交场所，都只邀请少量的单身男性，或者严格禁止单身男性参加。因为现实中确实会出现不愉快，所以只好保留这样的要求作为最后的防线。我们同意，为了这些不懂事的男人所做出的冒犯举动，去惩罚那些内心

¹ 即美洲大陆分水岭，以东的河流汇入大西洋，以西的河流汇入太平洋。大分水岭在美国境内经过蒙大拿州、怀俄明州、科罗拉多州和新墨西哥州，主要是落基山脉。

善良的男性，确属不公平。但情况就是这么一个情况，我们要改变这种状况的唯一办法就是努力改善自己的行为，并把我们所学到的东西教给我们的朋友和情人们。

钓人的方式也因性别而异。当你把男女同性恋的淫乱场景进行比较，去观察他们与异性恋或双性恋群体的异同时，这些差异就会变得非常明显。男同性恋似乎在匿名性爱时更有安全感，而且男同在浴室或俱乐部的钓人行为通常是非语言性的。两个男人一旦看对眼，然后就会相互微笑，走到房间另一头¹、触摸肩膀，然后抱在一起，几乎没有语言交流。女同性恋通常更加小心一点，她们喜欢先交谈一会儿，然后才会走进玩乐室里躺下来。

女性，在所有的群交场所里中，对匿名性交的接受度似乎都低于男性。她们更喜欢先进行一些交流、稍微熟络一下。女性在群交时都不忘小心谨慎，可能是因为有一些确实很重要的理由，使她们在与陌生人发生性关系时缺失安全感，所以女性需要一些支持才能放松警惕。这种差异并没有对错之分——或者说历史上遗留了一些错误，但我们也没什么办法去改变了。

跨性别人群在很多群交场所里都可能会觉得自己要小心行事：当人们被 ta 们吸引，而 ta 们的性别却并不如其所愿时，人们往往会感到愤怒。这种吸引其实多半是真的，我们希望人们不要为了自己的真实情感而慌张失措。

跨性别和非二元性别的朋友给我们的派对带来了我们很喜欢的东西，其中之一就是让我们可以一次又一次地摆出例外，去打破那些令人讨厌的性别规则。Ta 们自身也都是很有

¹ 作者在这里想说的可能是走到位于大厅某一侧的“小黑屋”。

趣的真人案例，向我们展示着其实人人都可以自由地做我们想做的人。每一种性别、每一种取向的人都有权安全、自由地享受性爱。

征得同意

同意（consent）是绝对不可缺乏的必要条件。有时候会出现一些天真的人，误以为当两/三/四个人已经开始做爱以后，自己就可以加入进来摸别人了。在大多数派对上，这是行不通的——因为你没有问过，还因为你不知道这些人想要什么，或者他们有哪些底线。因此，你可能会搞砸事情，而你试图加入的那些人将不得不停止他们正玩得不亦乐乎的事情来对付你，他们会理所当然地生气。气的就是你。

别人正在热火朝天地做爱时，要怎样才能征求到同意呢——拍拍他们的肩膀说：“能不能请你们停一下，我想问下我可不可以加入你们？”其实可能就没有什么办法来加入一局已经开始的性爱，除非你和其中所有人都是情人关系。即便确属情人关系，你也应该小心一点。当我们认识的朋友已经开干了，而我们想知道能不能加入时，我们通常会在一个合适的距离外面看着他们做，直到有人跟我们的眼光对上了，招手示意我们过去（或者没有任何下文）。正如我们之前所说的那样，要想让每个人都感到安全，能够自由自在地玩乐，就必须尊重每个人的边界。不要做那个破坏大家安全感的人。

如果你在派对上玩乐时，有人侵犯了你的空间，直接让他走远点就是很正确的反应。最好还让主办的人知道谁在侵扰别人、谁企图“强买强卖”（pushy come-ons）——派对的

主人有自己的一套技巧去跟这些人沟通应该怎么做，解释为什么会有这些规矩。如果对方左耳朵进右耳朵出，主人还有将此人永久拉黑的权力。

管好你的期望值

大多数人在第一次参加群交派对时，都不知道会发生什么，或者不会发生什么，脑子里塞满了关于这些事的恐惧和幻想，还有一些刹不住车的期待。我们强烈建议你控制好自己，承认自己其实并不知道会发生什么事，并且把期望值调整到这个级别：只要能走进大门，就足以让我为自己感到骄傲；如果能待上一个小时并看看别人怎么做，就给自己发一颗金色小星星¹。如果能成功地跟人做完自我介绍并且聊上几句，就给自己发一枚荣誉勋章²。

参加淫趴是一件很有挑战性的事。请做好自己会紧张的心理。做好会担心的心理准备。还有，做好“时尚危机”的心理准备，你至少要花两个小时来打扮自己。一些有用的小提醒：用那些性感撩人的材料来打造你的穿搭——丝绸、皮革、乳胶等等——这样你也会觉得有被撩到。如果你想做爱的时候保留一些衣物，就不要穿脆弱的古着或昂贵的名牌。穿搭要性感，好看，也要舒适——胃里翻江倒海已经够糟糕了，你这时候不要再让鞋子夹住脚了才好。

¹ 此处原文 gold star，台译本译为“金星奖章”。经查证，美国军队勋章系统中并无金星勋章（最高级为荣誉勋章，第二级为十字勋章，第三级是银星勋章，等等）。这里的金星指的应该是幼儿园和小学中，为了奖励儿童的正确言行和优良品质而发给学生的金色小星星。

² 此处原文“medal of honor”，台译本译为“荣誉奖牌”。实际上这个东西是荣誉勋章，是美国军事系统最高级勋章，在日常生活中也作为最高奖的代名词。电影《阿甘正传》中，阿甘获得的就是这枚勋章。

许多派对都有一个签到窗口，并且明确规定了开门和关门的时间。否则，所有这些紧张的人都会花上好几个小时来给自己加油打气以及准备衣服，来的时候已经迟到很久了。那派对主人就要一直守在门口没空去进场去玩了。

如果这是你第一次参加聚会，请放轻松。向自己和同伴保证，如果你们任意一人感到不舒服，你们立即就走。你们需要约定一个暗号（例如把手放在手肘上），来表达你需要跟 ta 找个隐秘的地方说说话，或者需要别的支持。再约定一个不同的信号来表达你想尽快离开。但你也要理解一下，如果对方正在愉快地钓鱼、调情或跟人搞着，那 ta 可能需要一些时间来结束手头忙着的事情。

去派对的时候，把目标设定成：认识认识人，熟悉熟悉环境，习惯一下自己内心的真实反应。如果你有了玩乐的灵感，找到了愿意和你一起玩的人，那自然是好事；如果没有，那也是好事。永远记住，这是你的第一次聚会，也可能是许多聚会中的第一次。你不需要在今晚实现你这辈子所有的性幻想，这事可以在余生慢慢做完。你只需要迈出第一步。

淫趴中的伴侣和多人伴侣

在参加派对之前，先处理好现有的情感关系。这一点很重要。你们一起去，是为了炫耀你的性感有多么耀眼吗？你们是想钓个新人来跟你们一起做爱吗？还是你们各顾各的，去见见别人、和别人过一下性生活？如果你们中有人跟天菜搞上了，其他人可以一起玩吗？在和新入玩乐之前，需要先取得谁的同意吗？如果你在调情过程中需要暂停一下，去跟

你现有的伴侣们说一声，那么经验丰富的浪女会钦佩你的体贴和正直。你们是约好了事后一起回家，还是有人可以在外过夜？如果每个人都想在外过夜，谁回家照看孩子呢？之所以要提前决定这些，是因为把这些事拿到公共场合来吵实在是太难看了。要是真的在别人面前吵起来，你们很可能都会尴尬和气愤，最后谁也不会好过。

我们的一对朋友在参加性爱派对的问题上就吵过。他们都想去，但 A 想带着 B 一起玩，但是 B 想试试那里的人。怎么办呢？好吧，因为派对至少是一个月一次，所以他们决定前一个月以情侣身份去，共同行动，后一个月则彼此支持对方猎艳钓人，充当彼此的助攻，把好货引到对方那边去。

我们喜欢在派对上观看情侣做爱——你可以看到亲密无间是什么样子，看到他们是如何深谙对方的喜好，彼此契合的样子是多么美好，还可以看到他们经过多年的练习，已经把每一次交合都练得炉火纯青、精妙绝伦。我们很爱看，这对于窥看者而言是美好的体验，因为我们可以从观看那些已经把对方钻研透了的伴侣身上学到很多东西。大方地展示你们在一起时是多么的美妙精彩，也是一种绝佳的广告，以后你们独自过来找伴的时候就知道了。

玩乐派对也是一种处理自己恐惧感和嫉妒心的好机会。看着你爱的人和另一个人做爱是什么感觉？真的有那么糟心吗？你可能会惊讶地发现自己的感觉非常中性，比如“哎呀，我以为我会为了这事烦躁很久，但实际上也还好！”你可能会喜欢这个观察恋人的机会：他们插入时是多么有力，他们高潮时是多么猛烈，这甚至会让你性欲大开。在风险中穿行肯定会让人产生兴奋的。有些人发现，群交带来的刺激

可以大幅改善原有的性生活，给人新的创意去尝试，并且让他们有动力和能量把家里的日常生活也过得如淫趴一样火热。

踩雷和偏见

做好被人踩到雷区的心理准备。做好发现自己偏见的心理准备。在群交派对上，你将与一群陌生人共度从未试过的亲密时光，有时这会很困难。你们可能会开始 3P，其中某个人的性别是你没睡过的那个。这似乎是一种很性感的事情，但结果可能会让一些人不爽。是的，我们知道，你们的出发点都是为了和伴侣做爱，但你们身边已经来了一个性欲高涨的新人，你们可能还有身体接触，这种感觉如何？

我们喜欢参加泛性别的（pansexual）群交派对，这意味着参加者的自我认同可能是男同性恋、女同性恋、双性恋、异性恋、跨性别或别的什么。但这些人一般都会很自在，不论身边在做爱的人是什么欲望模式和身份认同，可能与 ta 们截然不同，但 ta 们都乐意在旁边继续搞自己的。我们总是会遇到不熟悉的事情：女同性恋从未在男人面前裸露过身体；男同性恋害怕女人的评判或异性恋男人的暴力；跨性别女性会想，那个如此吸引她的人，知不知道她裙子下面是带把的，他们会在意吗？如果在意的话，他们会怎么做？

无论你带着什么成见来的——这个派对上的人太老、太嫩、太男、太女、太酷儿、太直、太胖、太瘦、白人太多、其他种族太多、等等——学会超越自己的成见，真的对你很有好处，而且，也很性感。

你永远不会想被人看见的各种尴尬事

在我们的幻想中，我们都会顺利地高潮，就像弗雷德和金杰¹的舞蹈那样，随着音乐一步步被推向激情的顶峰——有的时候呢确实是这样。但你可能需要先练习一下，就像弗雷德和金杰一样。当你接近关键时刻时，你勃起的阴茎可能又不听使唤了，尤其是当你突然想起需要给它戴套时。在嘈杂的环境中与陌生的伴侣做爱，会让高潮来得更加困难。如果你跟某人玩起来了，却始终兴奋不起来，该怎么办？

如果你发现自己内心恐慌，我们鼓励你把注意力放在呼吸上。慢下来。记住，这不是奥运会，你没有什么需要证明的——你们是要用你的身体去做一些很舒服很美好的事情。触摸就很美好。来回抚摸也很好。慢慢来的感觉很好。要足够慢，你们才能真正感受到自己在做的这些事。担心以后的事，不会那一刻真的到来：聚焦于当下的感受。勃起和高潮可能会来，也可能会消失，但是只要让感觉一直舒服，你们就不会做错。

派对上的喧闹和繁忙会让人不禁加速起来，而此时放慢速度才能让你更好地唤醒性欲。不同的人有不同的唤醒方式。在这种时候，知道怎么点燃自己的欲火就很重要，并且能派上用场。无论是轻咬脖子，还是吮吸膝盖背面的嫩肉，只要你知道什么能让你下面流水，你都可以提出来试试，然后你的炮友就会知道你的兴奋点是什么，ta 也可以更轻松地把你的兴奋点告诉你。也许在你们反应过来之前，你们就都

¹ 弗雷德·阿斯泰尔（Fred Astaire）和金吉尔·罗杰斯（Ginger Rogers），美国 20 世纪 30-40 年代知名的歌舞电影演员组合，因令人眼花缭乱的敏捷编舞，和独特迷人的银幕化学反应，成为了不朽的偶像，并为后世歌舞类电影的风格奠定了基础。

已经欲火焚身，如脱缰的野马一样在肉欲横流的大地上驰骋了。

男同性恋的优良传统：政治行动主义和公社理想

我们所有性取向少数群体，在很多方面，都成为了主流文化的弃儿。当我们在工作中需要藏在柜子里，当我们的家人不允许我们带着两个伴侣参加感恩节晚餐，当我们在自己长大的教堂里不受欢迎，除非我们假装“正常”，那么我们就失去了家庭、宗教和社区的支持。对于这一问题，男同性恋已经交出了明确的答卷：团结起来，建立自己的社区。多西在这些社区中生活了三十年。（珍妮特也非常想这样做，但当时她正忙着做一个异性恋的、平凡的、一夫一妻制的母亲。）

请注意，当时使用的语言与今天的话语大相径庭——我们对性别和性取向的概念已经发生了变化，这往往是因为我们下面要介绍的这些人。此外，我们主要写旧金山，因为这是我们最熟悉的社群。

酷儿文化的先驱往往是最明显与众不同的人，因此也是同性恋群体中最受压迫的成员——对他们来说，不存在什么柜子不柜子的。20 世纪 50 年代末，两位来自性别光谱两端的杰出男士开始建立我们今天认为理所当然的文化。请记住，在那个时代，即使是穿着“错误”性别的服装也往往会受到刑事处罚，而真正被抓到发生同性关系则可能会让你在监狱中度过漫长的岁月（和同性的人关在一起，真是搞不懂也）。

20 世纪 50 年代末，一位名叫何塞·萨里亚（José Sarria）的女装扮演者（变装皇后）厌倦了总是被骚扰、殴打和逮捕的生活，于是他身着奇装异服走上街头，开展激烈的政治活动。警察突袭了他的派对，于是他聘请了优秀的律师进行反击。最终，他举办了一场“选美比赛”，限男性参与，角逐旧金山皇后/皇帝的头衔。如果你赢得了这样的头衔，你就要用一年的时间组织社群的聚会，以及为主要的几个慈善机构筹款。现在，世界各地的城市都有“帝国法庭”（The Imperial Courts）的身影，他们仍在为我们所有人的自由而战，他们聚集在一起，举行盛大的聚会，为慈善事业筹款，人数多到没法查封了。人们最怀念萨里亚的是，在活动时，他把所有的粉丝聚集在警察局对面的人行道上，唱着他们的主题歌“上帝保佑我们娘娘腔皇后（God Bless Us Nellie Queens）”——可以去 YouTube 上面看看他这一段视频哦。

与此同时，在芝加哥，有一位同性恋摄影师查克·伦斯洛（Chuck Renslow），他是一家健美杂志的出版社，其杂志以全裸或者近乎全裸的男性形象而闻名。此人走向公众视野是因为他于 1959 年开设了一家名为“黄金海岸”的皮革酒吧，并且创办了一个类似的年度比赛，后来成为芝加哥市最大的活动之一，即“国际皮革先生大赛”。比赛期间，他把酒店的宴会厅装饰成了地牢，并借此活动，他募集到巨额的慈善捐款。在那一整个周末，芝加哥的各个酒店和街道全都是快乐的身着全套皮革装扮的人。

到 20 世纪 60 年代末，“爱之夏¹”让很多人意识到，未来可能会有一个更加自由的世界，包括关于性和性别方面的表达也会更加自由。在那个奉行公社式的集体生活、追寻灵修体验、参与政治活动的时代，一些激进的同性恋浪女建立了很多机构，令人惊叹。卡里花儿公社²每周都发行时事通讯，并且亲自递送给湾区的所有公社。“光之天使³”是性别扭转⁴运动的先驱，他们发起“食物共谋⁵”运动，在街头上演翻转性别的戏剧。其中，The Cockettes⁶剧团还上演舞台剧，并且进行过国际巡演。

¹ Summer of Love，是 1967 年夏天发生在旧金山的一场大型社会运动，成员主要是年轻的嬉皮士（hippies）。高达十万名美国年轻人涌向旧金山的海特·阿什伯里地区和金门地区，抗议越南战争，反对物质主义，参与政治活动和公共生活，举办摇滚音乐节和艺术活动，尝试毒品和性行为，信奉另类宗教，或者以其他方式追求嬉皮士文化中理想的生活模式。爱之夏也是整个 20 世纪 60 年代反主流文化和嬉皮士运动的一部分。

² Kaliflower Commune，1979 年成立于旧金山的一个公社式的社群。其成员共享各种资源，为公社提供义务劳动，互帮互助。公社内部推崇多边关系的文化，许多人睡在集体卧室中，共享性伴侣。该公社还设立了免费文印室，出版自己的刊物，并发起了食物共谋运动。

³ Angels of Light 是于 1971 年在旧金山成立的戏剧团体，它们风格大胆，演出免费，其演出服装和布景大多都为手工制作，工艺繁复，样式精美。

⁴ Gender-bending，即在穿着和行为上表现为另一种性别的生活方式。

⁵ Food conspiracy，1968 年旧金山地区发起的一项社会运动，即公社成员共同筹资（包括食品券等），自行从农场和源头工厂团购食物。跳过各种中间商环节后，会员可节省高达 50% 的支出。参与共谋的人员遵守集体劳动、各有分工的原则，不发放工资、不外聘员工。

⁶ 实在不知道怎么翻译。这个名字是原本是从美国著名舞团 The Rockettes（火箭女郎，因为 rockettes 与“rockets”谐音）的名字变造而来。台版因此将“The Cockettes”译为“老二女郎”，本版译者认为过于随意，缺乏尊重，有失“名从主人”的原则，因此以原文呈现。该剧团以变装歌舞剧著称，成员涵盖了不同种族、性别和性取向的人群。于 1969 年首次亮相，之后迅速走红，成为旧金山反主流文化的代名词，并且深刻影响了之后的同性恋解放运动。1972 年解散。

到了 60 年代末，已经出现了许多游行，并且可以看到了熊族、T 和服装艳丽的变装皇后都有自己的游行队伍，这打开了一个充满了可能性的新世界，供性别性取向的人们肆意探索。这些翻转了性别制度的人代表着同性恋解放运动的最前沿，并于 1969 年爆发了“石墙暴乱”。在这场暴乱中，当时的跨性别者——变装皇后和铁 T 们——无畏警察的骚扰和暴力，勇敢地斗争了回去。

社群的发展一直持续到 20 世纪 70 年代：同志社群买了楼房，创建了各种企业。旧金山卡斯特罗区和其他城市类似地区的发展，第一次给使明显的同性恋者可以找到工作、租到公寓，而无需伪装自己的自由。1970 年，旧金山同志大游行拉开了帷幕（这个广受欢迎的活动最终成为我们今天庆祝的穿越旧金山的凯旅游行），再一次地为政治行动者提供了平台，为慈善筹集了款项，并且还办成了一个规模庞大的派对。

到了 20 世纪 70 年代末，被传统教会排斥在外的同性恋群体挺身而出，创建了自己的教会。大都会社群教会（The Metropolitan Community Church，缩写 MCC）由浸信会传教士特洛伊·佩里（Troy Perry）于 1968 年创立，接纳 LGBTQ 身份的所有教派的信众。目前，全球共有 222 个 MCC 的分会，遍布 27 个国家。1978 年，永恒放纵修道会¹成立，他们穿着修女的道袍进行各种夸张的恶搞，还给自己的“圣徒”

¹ 这其实是一个由反抗宗教压迫的同性恋者成立的慈善团体，致力于传播人性共同的欢乐并消除耻辱感。其活动以各种恶搞和嘲讽来揭穿恐同教会的虚伪，但也进行了很多社群建设、安全性行为教育、疾病防控、关爱弱势群体等方面的工作。起名叫做 the Order of Perpetual Indulgence，用的都是一些“文化程度”很高的正经词，也是为了讽刺的宗教组织的表面光鲜。其官网上仍然自称修道会/姐妹会，但这一名字主要是反映出其组织形态和工作理念，并不意味着它与基督教系统有任何的隶属关系。

起一些搞笑的名字，例如“传教士式修女¹”和“自由人民修女²”。该会的修女在正式宣誓入会之前，必须经过严格的准备阶段，首先是见习修女（postulant），然后是初学修女（novice）。该修道会认为，修女们的一生都应献给慈善、教育、街头政治戏剧和普遍的助人为乐事业。整个 20 世纪 80 年代，该会都在孜孜不倦地向公众宣传安全性行为，并为受艾滋病折磨的病人提供支持。激进仙女也在 1979 年前后出现，带来了一种独特的酷儿灵修方法。仙子购买未开发的土地、做成露营地、修建小木屋，将其打造成“圣地”，邀请其他人来庆祝大安息日，并创造出符合自己特色的文化。现在，美国有 8 个仙女圣地，还有更多的散落在其他国家。

随着艾滋病的大流行，有太多太多的勇敢而美好的男同性恋被病魔击中，仅在美国，就有数十万人因病去世。再一次地，男同社群把优雅的衣袖卷了起来，重返艰苦的工作。男同社群意识到，要保障患病的社群成员能获得用心有爱的治疗，就需要社群自己的社工服务，因此各种基金会纷纷产生，其中第一个就是旧金山艾滋病基金会。艾滋病权益运动家们推动政府投资科研，并且一直举办抗议直到开设出了足够多的治疗中心。1984 年，福尔森街集市³成为了各种小众性

¹ 原文 Sister Missionary Position。其中 sister missionary 本意是女传教士的意思，但加上 position 以后意思就变成了传教士体位了。

² 原文 Sister Frieda Peebles，这里是把 free the people 谐音并拼写成人名样式。

³ 原文 the Folsom Street Fair，是旧金山地区著名的 BDSM 和皮革文化活动。起源于 1984 年。此地 70 年代原本开了好几家皮革酒吧，皮革社群的人们将这里视为活动中心。后来 80 年代政府以艾滋疫情防控的原因关闭了此处的浴室，并对酒吧严加管制。当地的皮革和 BDSM 社群被迫在街头举办公开的展会活动。集市上的活动众多，除了售卖各种用品、举办各种互动游戏之外，还有形式多样的筹款活动。参与者可以穿上自己喜爱的怪异服饰参加，也可以直接裸体（并穿戴上各种 SM 器材）。FSF 直直到现在仍在举办，最新的一期将在 2024 年 9 月 29 日开幕。

癖和性身份人群一年一度的盛会。面对如此多的阴暗面，他们依然充满活力，募集的资金都捐给了慈善组织（那是当然）：现在，慈善机构是我们自己社群的机构了。

目前的统计数据显示，旧金山骄傲节和福尔森街集市是加州第二大和第三大公众集会。从何塞·萨里亚和查克·伦斯洛播下的种子开始，这些规模巨大的活动、改变无数人一生的社群现已开出花朵，并且还在继续盛开下去：它们是一种象征性的标志，标志着酷儿群体不断增长的力量，标志着他们为自己创建了支持的体系，更标志着全世界对他们日益增长的接受度。五十年前，我们曾在人行道上跳舞，高呼“我要出柜！我要上街！¹”，以此开始抗议游行。我们的行动从街头开始，绵延至今，改变了很多人的人生，还有很多很多人的思想。

¹ 原文为：Out of the closet and into the street!

结语：浪女乌托邦

好了，我们的书到此结束。但在把你送回现实世界之前，我们想最后再送你一个观念。当你要把各种自己想要的性与爱放入你人生设计时，这个观念可以帮助你更好地思考。

从二元到多元

这个世界的人很喜欢一分为二：黑与白、男与女、心与身、好与坏。我们都学过，这些词都是彼此对立的：有正确的方式和错误的方式，我们的任务就是战斗，捍卫正确的方式，摧毁错误的方式。这种思维主导着我们的法庭、政治和谈话类节目，结果也是非常疯狂的：比如，有些人认为，任何喜欢婚外性行为的人，或者与他们的婚姻不同的人，一定是在向他们的婚姻开炮。任何不一样的东西都肯定是敌人，必须反对。

当对与错成为你仅有的选项时，你可能会认为你爱了一个人就不能再多爱别人了，或者你不能以不同的方式去爱别人，或者你的爱的能力是有限的——“多”在某种程度上一定是与“一”相对立的，或者你唯一的选择就是爱与不爱，不允许不同程度或不同种类的爱。

我们要提议一些不同的想法。与其纠结于孰对孰错，不如试着珍视眼前的一切，不要把任何事物与其他事物对立起来。我们认为，如果你能做到这一点，你就会发现，性爱的方式就和做人的方式一样多，而且所有的方式都是合理的。

不论你想跟谁去结识、去爱、去表达自己的性别、去过性生活、去组建家庭、去面对世界、去回归真我……都有着无数条道路可以选择，并且不论你选了什么方式，别的其他方式也依然成立、依然有其用武之地。

当我们打开自己的思维，看到一个超越对立的世界时，我们将能够超越不切实际的尽善尽美和无法实现的空中楼阁。我们可以解放自己，充分意识到，世界上所有美妙的多样性，就在这里，就在当下，就在我们身边。

因此，浪女的生活方式可以成为一条通往超越（transcendence）的道路：思想、灵魂和身体都将获得解放，你将进入一个全新的世界，在那里你的认知更加宽广，心灵获得成长，爱也会超乎想象。

浪女宣言

通过审视有哪些议题限制了我们的情感关系、限制我们对自己潜力的理解，我们设想了一个适用于大多数当代人生活的社会——一个既能满足我们对变革和成长的需要，又能满足我们对归属感和家庭之基本需求的社会。

我们相信，单偶制还将继续蓬勃发展，正如它一直以来的那样。对于那些真正选择单偶制的人来说，这是一个完全合理的选择。我们想要一个更开放的远景设想，既包括单偶制也容纳海量的其他选项。要为家庭结构、社会结构的变化做出计划，因为它们还有成长的空间，会继续延伸和调整，在未来也会满足我们的需求。我们相信，新的家庭形式正在发展，并将继续发展，不是要取代核心家庭，而是用新的可能性来补充核心家庭：这个世界会给人们提供共享家庭、共

享性与爱的选择权。我们希望让你能自由地营造一个让自己愿意居于其中的社会圈子（society）。

我们的乌托邦愿景将自由之爱——所有形式的自由之爱——作为我们理念的根基，在此之上才有了我们关于现实、关于可能性、关于把握当下和规划未来的观点。我们相信，自由的爱能帮助我们看清生活的真实样貌，让我们诚实地感知自己，让我们能流动起来，随着需求的改变而灵活前行，就如同一个不断成长改变的自己，携手不断成长改变的伴侣，站在不断成长改变的世界之中。

我们看到，合乎道德的浪女生活方式，将带领我们去往一个这样的世界：人人尊重并遵守他人的边界感，远胜于遵守任何事先定好的边界规则。

我们预见，在拓展性生活的过程中，我们的性爱也会走向更高的层次。参与这种性爱的我们，也会变得更自然、更人性。对于很多没有实体存在的事物而言——例如爱和喜悦、深层情绪、密不可分、深刻的连接、灵性的觉醒、美妙到难以言喻的感受，有时甚至是超凡的狂喜——性爱和亲密恰恰就是这些事物的实体表达形式。在我们的乌托邦中，理智并不是困住我们的陷阱，而是一种尊崇的工具，我们运用它将混沌的体会呈现为有条理的经验¹。而当我们继续超越理智，我们就能自由地与精神相遇：跟着直觉走，就单纯地为了体验而去体验生活的快乐，以及与自己、与彼此、与更多人精神共融。

¹ 此处原文为 “we use (it) to give form to our experience.”

我们最喜欢的幻想：性与爱，皆丰足

我们希望每个人都能自由地表达爱，用各种可能的方式去表达爱。我们希望创造一个这样的世界：每个人对社群、对人与人的连接、对触碰、对性与爱的需求，都可以大量地得到满足。我们希望孩子们能由大家庭抚育出来，这个大家庭在彼此疏远的当代社会中，就像一个人人相互连接的村庄一样，在那里有足够多的成年人爱着他们，也爱着彼此，因此孩子可以获得足够多的爱、注意力以及照料——分到每个人头上都绰绰有余。我们还想要一个这样的世界：生病和年老的人由爱 ta 们的人悉心照料，各类资源由彼此关心的人共同享用。

我们梦想着这样的世界：没有人会被已知永远不可能实现的欲望所驱使，没有人会为自己的欲望感到羞愧痛苦、或者为自己的梦想感到困窘难堪，没有人会遭受性或爱的饥荒。我们梦想着这样的世界：这里的人们不受陈规陋俗所限，可以完全实现自己所能做到的一切。

我们梦想着这样的世界：你的人生选择、你的所爱之人、以及你表达爱的方式……这些事的表决权全在你自己和你的爱人（们），别人无权插足。我们梦想着有这样的一个时空，在这里我们所有人都能自由而公开地宣告我们的爱，无论我们爱的是谁，无论我们爱的方式如何。

但愿我们这辈子能梦想成真。

浪女词汇表

新词、新术语层出不穷，这对作家们和浪女们都是挑战。这一进程无法避免：我们在解放自我、进入新的经验时，必须改进我们的语言，因为如果一事物在我们的语言里并不存在，那我们几乎不可能对其进行思考并作出决策。

本书中的许多术语对您来说可能并不熟悉，有些术语在不同地区和社区可能有不同的定义。此外，时不时还会有新的术语被发明出来，而旧的术语有时就不流行或者意思变了。在本词汇表中，我们将按照我们今时今日的理解，来定义书中用过的这些词汇，以及一些你在性开放的社群中可能会遇到的其他词语。

无性恋 (asexual)

完全感受不到性吸引的人。据估计，美国至少有 1% 的人口是无性恋。无性恋社群已经有一整套非常广泛的词汇体系来描述其内部各种口味和类型。如果在网上搜索一下“无性恋”，你将发现，对于这一极少有人谈论的性取向其实已经有着丰富的信息了。

虐恋 (BDSM)¹

指一个人控制另一个人、和（或）将其束缚、奴役起来，和（或）给其带来强烈感官刺激的行为。BDSM 的缩写来自于 B/D（Bondage & Discipline，绑缚与调教）、D/S

¹ 其实当下的语言环境里，BDSM 一般就叫 BDSM，没有一个准确、简短且传播度高的中文译名。此处译为“虐恋”是采用自著名社会学著作《虐恋亚文化》。需要指出的是，“虐恋”的概念一般只涉及 SM，没有覆盖到 BD、DS 等关系。

（Dominance & Submission，支配与臣服）、S/M（Sadism & Masochism，虐恋与受虐）三个方面。你可能还会听到它的别名：癖好（kink）、情爱权力交换（erotic power exchange），或者也有人简单地称之为 SM。

（某某）中心主义（centrist）

有些人虽然不明着说，但实际上言语里都透露出对别人“应该”怎么做的期望，而这个词就是用来提醒大家留意这些人的。我们常用的搭配是：异性恋中心主义、欧洲中心主义、男性中心主义、女性中心主义、酷儿中心主义和伴侣中心主义。举例来说，伴侣中心主义的观念，就是把二人伴侣模式视为我们文化里重要和原生的单位，并因此把那些没组建二人伴侣的人视为非主流。

承诺（commitment）

在通常的用法中，似乎是指双方都同意终身实行单偶制。显然，本书中这个词并不是这样的用法。对我们来说，承诺意味着对未来许下诺言，并履行这个诺言——无论这个诺言是“只忠于你一人”，还是“每年只做一个周末的火热情侣”。

同乐（compersion）

因为看到你所爱的人正在和别人爽乐，自己也会觉得快乐（甚至产生性欲）。对于很多人来说，同乐带来的愉悦可以帮助减轻嫉妒心带来的难过。

抓马（drama）¹

¹ Drama 本意为“戏剧”，引申为戏很多、表演欲很强、小题大做的意思。目前更常用的译法似乎就是“抓马”这一音译，因此此处采用“抓马”。

一个略带贬义的词，描述的是人们的挣扎，且经常掺杂着误解、情感受伤等等情节。我们面前有一条“正常”情感关系的康庄大道，只要走上去就可以满足社会对我们的期望，但我们既然选择了不走，那就自然得在荆棘密布的丛林里杀出一条血路——或者经历一些抓马——才能闯出自己的路子来。

忠贞（faithful/fidelity）

在本书之外的世界，它的意思一般是指只和一个人做爱。但是，字典里头说“忠贞”是“通过持续不断的忠诚和支持表现出来的”，我们觉得这听起来还是挺对的。

体液绑定（fluid bonding）

一种安全性行为的策略，体液绑定的伴侣们互相同意，只和彼此发生无保护措施性行为，并于所有其他性伴侣进行有保护措施性行为，或者只进行风险较低的性活动。

炮友/福利朋友（friend with benefits）¹

现在一般用这个词来表示：你可以与之做爱（“炮”的部分），而且无需承诺终身恋爱关系（“友”的部分）的人。

操（fuck）

¹但是现在简中互联网似乎直接使用缩写“FWB”来表示这个意思，而不使用“炮友”这个词，因为炮友除了先友后炮、无炮亦友的关系之外，也可以理解为先炮后友、无炮不友的关系（类似于后文的“fuck buddy”）。福利朋友是本书台译版的译法，简中文化圈似乎也不用这个词。

可以泛指生殖器性交，也可以特指插入式性交。它仍然是反应最强烈的单音节字眼（“逼”除外）¹，但对我们来说，如此美好的活动被人当成骂人话去用，真是遗憾啊。

炮友（fuck buddy）

男同社群常用的词，指的是一种基于性关系的友好关系。

性别/社会性别（gender）

在那些会探索自己性别的人的圈子里，有这么一句话：“生理性别看两腿之间，社会性别看两耳之间”，因此，一个人如果生来带有女性生殖器和染色体，但更愿意以男性身份接触这个世界（可能通过做手术和/或激素治疗来实现这一目标）的人，那 ta 就是男性。有些人会在二元性别两个极端之间找个自己中意的位置，或者用玩世不恭的态度肆意展示自己的性别表达，这样的人被称为“非二元”“性别酷儿”“性别流动”或者“性别扭转”²。

异性恋规范（heteronormativity）

一种信念，它塑造了我们的文化，其内容是：异性恋才是正常的，应该去追求做正常人，其他的选项都不正常所以也都是错的。

间性人（intersex）³

¹ 原文说的是“四字母单词（cunt 除外）”。

² 这一串术语的原文是：“nonbinary,” “genderqueer,” “gender-fluid,” or “gender-bent.”

³ 这个词也有译为双性人、阴阳人的。但是目前简中环境比较流行的说法是间性人，本版采用这一译名。台译本译为“阴阳人”，并在注释里解释了理由，本版译者认为也很有道理，抄录如下，供读者参考：“Intersex 可譯做「陰陽人」或「雙性人」，都能令人了解其意。如譯做「雙性人」，優點是這個詞沒有負面意涵，缺點是有可能跟

身体上生来就具有一种以上性别特征的人。间性人经常呼吁，希望能自由地在与生俱来的身体里成长，而非因为要被强行符合男性或者女性的标准，而从出生起就忍受各种手术和其他侵入性医疗。

癖好 (kink)

任何非主流的性爱形式，通常会特指 BDSM、皮革和（或）恋物癖的玩法。

皮革 (leather)

BDSM 和相关行为的另一种说法。这个术语通常在男同、女同和酷儿的圈子里使用较广。

表侣 (metamour)¹

情人的情人。例句：“我和我的表侣们喜欢时不时在一起吃个 brunch。”

不严格单偶 (monogamish)

有些伴侣公开的身份是一对一伴侣，但是也同意彼此在某些程度上和外面的人发生性关系。该词由专栏作家、社会活动家丹·萨维奇 (Dan Savage) 创造。

单偶制规范 (mononormativity)

「具有兩種性別氣質的人」相混淆。如譯做「陰陽人」，優點是通俗易懂不易混淆，缺點是可能帶有貶意。國際陰陽人組織 (Organization Intersex International) 的中文版網頁選擇譯為「陰陽人」，並提出詳細具體的解釋：<http://www.oii.tw/nomenclature>，文中說：「要召喚因此標籤受苦的人，就必得使用這個標籤來召喚。」說得極好。因此這裡跟隨他們的腳步譯為「陰陽人」。”

¹ 这个词语暂时还没有普遍认可的简中译文。有的人直接简称为“meta”，好读好记，虽然失去了原意，但是在特定语境下并不会混淆。台版译者将其译为“表亲”，可能是想故意造成双关效果，就好像“同志”这个词一样。本版译者姑且译为“表侣”，但是其实“表亲”也不错的。

社会文化中的一种信念，认为单偶制才是正常的，其他所有选项都得根据其与单偶制的关系才能获得定义。

同好会 (munch)

多边关系者们在餐厅或类似地点举行的社交聚会。许多在线社区都会举办线下同好会。其他结识志同道合者的方式还包括见面会、百乐餐、研讨会¹等等。

新关系能量 (new relationship energy, NRE)

建立一段新关系时，在“蜜月期”出现的强烈的感觉。也被称作痴情 (limerence)。

不评判 (nonjudgmental)

一种避免不讲理或者不公正的道德评判的态度。不评判不等于“全盘接受”。它意味着，评判一项活动或一种关系时，会根据身在其中的人感受来得出评价，而不是拿外部的绝对不变的对错标准作为依据。

开放式关系 (open relationship)

身处这种关系中的人在一定程度上拥有与外界其他人做爱和（或）恋爱的自由。因此，一个由 8 人组成的群体婚姻，既可以是“开放”的，也可以是“封闭”的

敞开心扉 (openheartedness)

与这个世界打交道时，带着同理心、放下防备心；敞开自己的心门，时刻准备着迎接人生中可能会出现的各种爱与连接。

取向 (orientation)

¹ 原文为：meetups, potlucks, conferences。其中百乐餐指的是与会者自带食物的聚餐会（台译为“一人一菜”）。星露谷玩家懂的（逃）。

一般来说，意思是指男同性恋、女同性恋、双性恋、异性恋或无性恋之一。许多人在选定了自己的取向之后，依然会产生一些取向边界之外的性、恋爱和（或）亲密关系，且不会因此认为需要改变自己的取向。取向受到文化的影响，很有可能不会少于性爱所受的文化影响。

性而不交/体外性行为（outercourse）

重点在身体而非生殖器的性爱方式。这类玩法通常不涉及插入和（或）体液交换，比如：用手和嘴接触皮肤、性玩具、相互手淫、电话性爱、角色扮演等等。它可以提供更安全的性生活，也有利于避孕，并且还很能打开兴奋点。而且这些事本来就是很好玩的。

泛性恋/泛性别的（pansexual）

意思是包括所有性别（gender）和性取向。有的“双性恋”者也会用泛性恋来替代“双性恋”这个词，因为ta觉得“双性恋”有点二元性别论了（其实并没有）。

病理化（pathologize/pathologizing）

将特定行为（包括那些操作起来并没有什么问题的性爱模式和关系模式）视为障碍甚至疾病，而原因通常只是这些行为并不常见。

多边关系/多边恋（polyamory）

通常简称“poly”，是近年来热度飙升的新词。有些人觉得它包括了单偶制之外的所有性关系，但是也有些人认为它严格意义上来说只包括长期的爱情关系（因此就不包括换偶、随意的性接触、炮友圈子以及其他的亲密关系形式）我们喜欢这个词，因为它不像“非单偶制”一样，不会预设单

偶制是正常的标准；还因为多边关系的含义其实还有一些模糊的空间。

多分子（polycure）

因为恋爱或者性爱的交互而连接起来的一群人。有时候也称为星座（constellation）或者豆荚（pod）。

多重忠贞（polyfidelity）

多边关系的一个细分类别，建立多重忠贞关系的人（两人以上，一般是两对或者更多对情侣）形成一个封闭的性爱团体。有时候人们组建这种关系是将其用作安全性行为的策略。

酷儿（queer）

一个最近被再造（reclaim）的词，这个词原本是用来辱骂同性恋人群的。在一些社群，这个词专指“男/女同性恋”。但是，现在越来越多的人，只要发现自己在性的领域表现得不合主流，就会拿这个词作为自己的定义（侧重于政治和性爱的含义）。酷儿这个词常被拿来和自己不合主流的具体方面组成词组，例如性别酷儿（genderqueer）、皮革酷儿（leatherqueer）。

再造（reclaim/reclaiming）

如果有人用某个字词来辱骂或者冒犯你，你可以生气，也可以自己主动使用这个字词，这样就可以让它哑火，再也

起不到辱骂你的效果了。经过这样再造的词语包括但不限于：酷儿¹，dyke²，faggot³，tranny⁴，当然，还有骚货⁵。

关系安那其/关系无政府主义（relationship anarchy）

一种处理关系的方式，身处关系安那其主义之中的人不会给各种关系评定“重要程度”，并且也尽可能地减少关系中的协议数量。

恋爱手扶梯（relationship escalator）

一种处理情感关系的套路，每走一步，都必然会导致下一步：从见面约会，到独占性关系，然后是订婚，然后结婚、生小孩，等等。为了避免踏上这样的“手扶梯”，大多数的浪女在情感关系中都要一步一个脚印地爬上很多很多层台阶。

性爱（sex）

不妨直说了：我们在这写下的定义根本不重要——你和你的伴侣认为性爱是什么，那么性爱就是什么。而不论你们的定义如何，我们都赞同——因为所有彼此合意的性爱，都是非常美妙的。

性瘾（sex addiction）

¹ 原意“奇怪的、反常的”。

² 原用于嘲讽女同性恋者，特别是外表阳刚甚至偏男性化的女同性恋者。

³ 原用于嘲讽男同性恋者。

⁴ 原用于嘲讽跨性别者，从异装癖到完成外科手术的变性人都在其攻击范围之内。

⁵ 此处原文 slut。虽然本书各处的 slut 都依 poly 圈子的通行用法（即通过台译本而普及的用法）译为“浪女”，但是简中的“骚货”一词既匹配 slut 的含义，也经历了这样一段夺回主动权、回收再造的过程，因此这里译为骚货恰恰符合文意。

指的是难以自控的、强迫症一般的性行为，生活都围着性爱打转，使人际关系、工作或生活其他方面都无法健康地运转。当人们想病理化一个快乐的浪女（译者注：也就是宣告其有病）的时候，通常就会用性瘾这个病名。性治疗社群里，性瘾也是很多激烈辩论的主题。

性否定（sex-negative）

一种看法，认为性是危险的，性欲是错误的；认为女性的性欲性行为是会毁掉一个人的邪恶行为，而男性的性欲性行为则具有掠夺性而且让人失控；还认为每个文明人的任务就是将性欲性行为限制到非常小的范围里，性爱是魔鬼的杰作，上帝憎恨性爱，等等……这样说能懂吗？

性肯定（sex-positive）

另一种看法，认为性爱是我们生命中的一种健康的力量。这个短语是由性教育工作者在 20 世纪 60 年代末的全美性爱论坛上创造的。它描述的是一个人或团体对各种形式的自愿性行为保持乐观、开放、不做评判的态度。

浪女（slut）

以开放的大脑和心灵，为性欲性行为和带有情欲的爱情欢欣鼓舞之人。

荡妇羞辱（slut-shaming）

仅仅因为自己觉得他人的性生活错了或者太多了，就贬低、羞辱甚至伤害他人。

浪女巡游（slut walk）

很多大城市都有的，每年一度的示威活动，目的是反击荡妇羞辱。

Ta / Ta 的 (they/them/their)

当你不确定某人的性别，或某人不认同传统性别时，使用的人称代词。通过承认语言中确实需要性别中性的人称代词，英语这门语言正在奋力追赶上当今的性别流动意识。虽然维基百科列出了十多种其他可能的代词，但

“they/them/their” 似乎是性别中性人称代词的首选。在本书中，我们选择使用 “they/them/their” 。参见社会性别。

跨性别 (trans)、跨性别男性 (transman)、跨性别女性 (transwoman) 等

若一个人认同的性别，不同于其被染色体和/或生殖器所决定的性别，其即为跨性别。跨性别人士可能会也可能不会决定采用激素治疗和（或）变性手术来改变自己身体的外观。参见社会性别。

僚机 (wingman)

帮你把潜在的伴侣搞到手的人。现任或前任恋人可以成为出色的僚机——你的迷人之处，被你迷倒过的人不是最清楚吗！

扩展阅读

我们决定这个版本不再介绍网站，既因为它们出现得快消失得也快，也因为你如果要找到自己需要的信息，也只需花几分钟在常用搜索引擎上搜一下就够了。我们建议你在搜索时谨慎使用带性爱色彩的词汇，除非你想看到显示器上满是色情网站的链接（当你想看色情网站时，这很好，但当你想获取信息时，这就不太好了）；如果绝对无法避免，请添加“教育（educational）”一词，这样就能滤掉大部分色情网站：

阴道 性交 教育

先用一个不带价值判断、也不粗俗的词语来描述你感兴趣的主体，然后再添加其他词语进行筛选。

如果你想搜寻附近区域的资源，加上你所在城市或者附近城市的名字，例如这样：

多边关系 双性恋 博伊西

如果你想知道的那个主题，包含多个单词，记得在其两端加上双引号，例如这样：

“开放式关系”¹ 跨性别 波士顿

不过，我们最喜欢的还是书籍。我们觉得以下的这串书单，对学习多边关系与其他开拓性的性生活方式，很有用

¹ 这里的原文为“open relationship”，由于搜索引擎会把空格识别两个不同关键词的连接符，为了防止搜索引擎断句错误，需要手动把包含空格的固定词组用引号包围起来。

处。新书就像春天里的小兔子一样层出不穷，我们无法跟上全部的动态——所以如果我们遗漏了你最喜欢的书，我们深表歉意。

我们最熟悉的那些书，都棒极了，每一本书提供了自己独到的观点，但根据最新的统计，还有几十本这样的书，各有其可观之处。最好是都读一遍，但如果你只能买得起几本，我们建议你看看此处列举的这些。我们按主要作者的姓氏首字母来排序。

《亲密的敌人：如何在爱情和婚姻中公允地争吵》¹。巴赫博士在这本精彩的书中首次阐述了“公允争吵（fight fair）”的概念。这本书出版于五十年前，已经有些过时了，但其中关于沟通的材料，以及对如何采取建设性的方式来向伴侣释放愤怒的详细说明，都是无价的。

《重写规则：爱、性与关系的综合指南》²。该书对 21 世纪以来，人们处理性爱与情感关系的各种办法及其利弊，作出了精妙的回顾。

《重塑爱欲：神圣的妓女和疗愈者》³。采访了世界各地从事性工作的人，ta 们将性工作视为一种疗愈。

¹ The Intimate Enemy: How to Fight Fair in Love and Marriage, George R. Bach and Peter Wyden (Morrow, 1968).

² Rewriting the Rules: An Integrative Guide to Love, Sex, and Relationships, Meg Barker (Routledge, 2012).

³ Reclaiming Eros: Sacred Whores and Healers, Suzanne Blackburn and Margaret Wade (Suade Publishing, 2007).

《都市谭崔》¹。如何使用谭崔的技法——呼吸、凝视、动作等——使你的性爱玩法来得更猛烈、更充满联系。适用于所有性别和性取向，包含 BDSM/皮革内容。

《一个人的性爱：爱自己的快乐》²。历史性地提出了“手淫是通往自我之爱的道路”这一论断。

《给幸存者的性爱指南：在童年遭受性虐待之后，如何过上赋权的性生活》³。这本书对一些长期存在的问题进行了精彩的讨论，也介绍了让很多人成功客服这些问题的方法。

《做那事的指南》⁴。全面、不带偏见的性知识，写给十几二十几岁的青少年和年轻人。

《嫉妒心的练习册：给开放式关系者的练习和领悟》⁵。这本书提供了大量的练习，可以自己完成，可以和伴侣一起完成，或者在小组里完成。还可以查阅同作者的另一本书《丰足的爱：咨询师对开放式关系的建议》⁶。

《女孩性爱 101》⁷。关于和女孩发生性关系，你想知道的一切都在这本书里。该书原本是为女同性恋和女

¹ Urban Tantra, Barbara Carrellas (Celestial Arts, 2007).

² Sex for One: The Joy of Self-Loving, Betty Dodson (Random House, 1996).

³ The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Childhood Sexual Abuse, Staci Haines (Cleis Press, 1999).

⁴ The Guide to Getting It On, Paul Joannides (Goofy Foot Press, 2009).

⁵ The Jealousy Workbook: Exercises and Insights for Managing Open Relationships, Kathy Labriola (Greenery Press, 2013).

⁶ Love in Abundance: A Counselor's Advice on Open Relationships (Greenery Press, 2013).

⁷ Girl Sex 101, Alison Moon (Lunatic Ink, 2015).

《情色大脑》¹。该书出色地厘清了长期关系的舒适自在与刺激性爱的激情张力之间的永恒冲突。

《同性恋伴侣的法律指南》和《同居：写给未婚伴侣的法律指南》²。对于不能或者不愿进入一段合法婚姻关系的人来说，这两本书是很有用的资源。

《亲密陷阱：爱、欲望与平衡艺术》³。任何曾经身处于长期关系的人，都体验过稳定爱情的舒适日常与新奇体验的情色兴奋之间的张力。佩雷尔的这本书睿智又详实，无论你是否实行单偶制，它都能帮你找到实现这两者的方法。

《害羞也可以做暴露狂：显摆、打扮、聊点骚的！》⁴。发掘你内心的骚货，适合所有性别和性取向的害羞者。

《性与快感之书：Good Vibrations 写给每个人的超爽性爱指南》⁵。紧跟时代的性爱建议，写给全年龄段、所有性别性取向和所有的关系模式。

¹ The Erotic Mind, Jack Morin (Harper, 1996).

² A Legal Guide for Lesbian and Gay Couples (Nolo, 2007) and Living Together: A Legal Guide for Unmarried Couples (Nolo, 2008).

³ Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence, Esther Perel (Harper Paperbacks, 2007). 该书有中文版：亲密陷阱：爱、欲望与平衡艺术，[比利时]埃丝特·佩瑞尔（上海社会科学院出版社，2019）。

⁴ Exhibitionism for the Shy: Show Off, Dress Up, and Talk Hot!, Carol Queen (Down There Press, 2009).

⁵ The Sex & Pleasure Book: Good Vibrations Guide to Great Sex for Everyone, Carol Queen and Shar Rednour (Good Vibrations, 2015).

《非暴力沟通》¹。在当代各种教人们运用沟通技巧来处理冲突的书中，这本书是最好的之一。

《亚当夏娃在拂晓》²。该书讨论了人类为管理性和生殖而发展出的各种策略，以及这些策略是如何进化成我们今天的生活方式的。

《当你爱上一个多偶人：理解多偶人和多偶关系》³。这是一本让人安心的小书，可以与那些被多边关系者震撼到的家人、朋友和同事分享。

《男同性恋的性爱之乐》⁴。这是一本关于男同性恋性爱的经典著作，内容丰富翔实且性感火辣。

《通往性高潮星球的探索指南：每一种身体都适用》⁵。这是一本有趣、易学、适合各种性别且图文并茂的指南书，带你认识所有的性高潮，以及如何去探索发现这些高潮。

¹ Nonviolent Communication: A Language of Life, Marshall B. Rosenberg and Arun Gandhi (Puddledancer Press, 2003). 有中文版：非暴力沟通，[美]马歇尔·卢森堡（华夏出版社，2009/2016/2018，修订版 2021）

² Sex at Dawn: Prehistoric Origins of Modern Sexuality, Chris Ryan and Cacilda Jethá (Harper, 2010). 有中文版：亚当夏娃在拂晓，[美]克里斯托弗·莱恩（Christopher Ryan）/[美]卡西尔达·杰萨（Cacilda Jethá）（江苏凤凰文艺出版社，2017）

³ When Someone You Love Is Polyamorous: Understanding Poly People and Relationships, Dr. Elizabeth Sheff (Thorntree Press, 2016).

⁴ Joy of Gay Sex, Charles Silverstein (William Morrow Paperbacks, 2006).

⁵ The Explorer's Guide to Planet Orgasm: For Every Body, Annie Sprinkle with Beth Stephens (Greenery Press, 2017).

《不止二人：合乎伦理的多边关系实践指南》¹。一本深入透彻、实事求是的指南书，带领读者去达成长期的多重关系。

《问我多边关系的事吧：Kimchi Cuddles 精选集》²。这是一本关于多边关系的漫画书！这本书轻松愉快，适合拿去给还不确定自己适不适合多边关系的家人或者朋友读。

¹ More Than Two: A Practical Guide to Ethical Polyamory, Franklin Veaux and Eve Rickert (Thorntree Press, 2014)

² Ask Me about Polyamory: The Best of Kimchi Cuddles, Tikva Wolf (Thorntree Press, 2016).

关于作者

多西·伊斯顿（Dossie Easton）是一名持证的婚姻和家庭治疗师，擅长另类性行为和情感关系，有着超过二十五年的开放式关系咨询经验。他还著有另外四本书。从 1969 年开始，她成为一名道德浪女。参见 www.dossieeaston.com

珍妮特·W·哈迪（Janet W. Hardy）已著有（含合著）12 本书，也是 Greenery 出版社的创始人。该出版社专注于出版前卫冒险性爱的书籍。她在加州圣玛丽学院获得了创意写作方向的艺术硕士。她于 1987 年决心告别单偶制。参见 www.janetwhardy.com¹

多西和珍妮特还撰写了一些别的书，都可以从 Greenery 出版社购买：

《当你爱的人性癖很奇怪（When Someone You Love Is Kinky）》。这本书是写给那些另类性癖者的朋友、家人、同事和伴侣们看的，这些另类性癖可能包括 S/M（施虐/受虐），D/S（支配/服从），皮革，易装或者恋物癖等等。

（注：珍妮特写这本书的时候用的还是她以前的笔名“Catherine A. Liszt”）

《新下位者之书》和《新上位者之书》（The New Bottoming Book and The New Topping Book）这两本书向你展示如何将你全部的力量、性感和智慧，带进你在 BDSM 里面作为下位者或者上位者的角色中。

¹ 根据核查，目前珍妮特的个人网站应该是 <https://janetwhardyauthor.com/>

《彻底的狂喜：通往超越的 SM 之旅（Radical Ecstasy: SM Journeys to Transcendence）》。该书记录了多西和珍妮特在玩 BDSM 时个体的和彼此的体验，以及二人精神状态的变化。书中还有一些从谭崔和其他实践活动中吸取的灵感，教你靠自己就能够踏上通往超越的旅程。

珍妮特还著有《性支配女人》（笔名“绿女士”），《情侣之间的打屁股》和《性灾难》（与查尔斯·莫瑟博士合著），以及回忆录《男同女孩：在性爱 and 音乐剧中讲述的一生》（由超越二元出版社出版）。¹

¹ 以上书名原文依次是：The Sexually Dominant Woman (written as “Lady Green”), Spanking for Lovers, and (with Dr. Charles Moser) Sex Disasters, Girlfag: A Life Told in Sex and Musicals (Beyond Binary Press)

>>>附录<<<

台版《道德浪女》舊版譯序：不摸那個米

張娟芬

如果我們有勇氣面對人世無常的話，就很難不在一對一的感情原則後面再加上一個問號，或者二十條的但書與例外。

有一次與朋友聊天，他說他曾經喜歡過一個女孩子，不經意對望的時候，突然好像跌進了她的眼睛裡去。但兩人因故沒有能夠開始。後來大家聊到難解的感情問題，他斬釘截鐵地說他一定是一對一的，一旦與一個人開始以後，就不會再東張西望。我問：如果那個讓你跌進她眼睛裡去的女孩子，主動對你表白呢？他遲疑了，其餘朋友則放聲大笑。

真的是這樣的，不是我找碴。我解釋說：不管你會怎麼回答剛才那個問題，不管你會按捺著不接受、忠於舊愛，還是毅然投向新歡的懷抱，或者在兩者之間徘徊不定，那都沒關係；可是你一定能夠了解那種感受。我只是要說：事情常常都是這樣發生的，你可以想像也許你一輩子總共喜歡了十個人，可是其中有二、三個的時序錯亂了，你的第五任情人還等不及你跟第四任分手，他就已經冒出來了。每一個都是你真心喜歡的，每一個你都想要對他認真承諾，每一個都不容易割捨。縱然你有超強的道德感、硬是壓抑住那種喜歡的感覺，你還是會感受到那種惋惜與痛苦。

「一對一」的英文是 monogamy，唸起來就是「摸那個米」。我們的感情是「不摸那個米」的，雖然我們可以運用

意志力來堅持「只摸那個米」，可是那是你的選擇，而不是人人都應遵守的美德。

「不摸那個米」無關道德，但攸關智慧。一種大多數人都欠缺的智慧。大多數人沒有那麼高尚的道德標準只摸那個米，但又從未真正認同不摸那個米，只是情勢所逼迷迷糊糊地腳踏幾條船；於是他一方面心裡歉疚自責，另一方面又壓抑不住真實的情慾，所以就逃避、說謊、打混、找別的方式補償，終於成就一樁樁互相折磨虐待的愛情悲劇。

以前讀過東海大學社會系朱元鴻教授的一篇論文〈田野中的情慾〉，回顧人類學與社會學的田野研究中，如何討論情慾與研究倫理。文獻汗牛充棟，而結論可以歸諸一字：

「Don't!」別想，別做，別說。除了壓抑以外，我們對情慾沒有別的處理方式。

後來，有個朋友送了我一本書，我一看書名就大笑：Ethical Slut，道德浪女。聽起來挺不錯的嘛。我開始翻譯這本書，每次告訴朋友我在做什麼，每個人都大笑，屢試不爽。

當年何春蕤的《豪爽女人》引起許多論戰，一個重要的癥結就在於缺乏經驗與智慧，無法想像「不摸那個米」要怎麼玩。現在八卦雜誌雖逼迫我們面對男歡女愛的實相，但卻弔詭地形成道德十字軍的保守力量，例如獨家報導藉口說散發璩美鳳光碟是因為她通姦，又如公眾人物「人人自危」提防狗仔隊。以前「不摸那個米」還有個不曝光的自在空間，現在已經不分青紅皂白的，完全等同於醜聞。在這個時候，《道德浪女》以輕鬆俏皮的方式展現圓融的智慧，對於「不摸那個米」一族，除了是一本指南手冊、一帖滋養藥方以外，更是一份安慰——德不孤，必有鄰！

Ethical 其實本來應該是倫理的意思，而倫理與道德雖然常常並稱，但意思並不完全相同。道德是比較霸權一點的說

法，往往是集體意志所形成的、沒得商量的、充滿懲奸鋤惡的大義凜然。倫理比較指的是行規、默契，「盜亦有道」就是強盜也有強盜的倫理。但是倫理浪女聽起來實在不知何所指，所以還是譯道德浪女，行文遇到 ethical 則仍譯倫理，或者口語一點，就說「有品」。

娼妓一律寫作倡伎，slut 一律翻做浪女，因為「娼妓」一詞的女字旁是男性買春傳統下的產物，本書所討論的是包括男與女的壓抑與解放，因此改循古制用「倡伎」表示性工作並非女人的專利，買春也非男人的專利。Slut 一詞本來泛指浪女與浪子，但是兩者並列就太冗贅，而且如作者所指出的，浪子從未承受歧視，被歧視的只有浪女；所以一律以浪女包括。畢竟男人有時候借用一下女人的頭銜、發展一點女性認同，我們也不會太反對的。

台版《道德浪女》新版譯序：興奮點很低

張娟芬

《道德浪女》第一版的中譯本出版於二〇〇二年，一轉眼已過了十七年。當時的新生兒，現在已經達到法定性交年齡了。兩位作者大幅增訂刪修，出了第三版，比第一版足足增胖三分之一，因此中譯也隨之更新上市。

翻譯如同跟隨作者的心靈足跡，亦步亦趨把整個旅程走一遍。我再次感受到兩位資深嬉皮的風趣溫暖，與直面人生的真誠勇敢。讀這本書，彷彿看到她們睜著晶亮的眼睛，對人世什麼都好奇，什麼都新鮮，什麼都有趣，簡直如嬰兒一般。我們說愛笑的人「笑點很低」，「道德浪女」似乎是一種「興奮點很低」的人。

書裡充滿了性愛，而且有各種「花式」，包括關係的花式，與技術、道具的花式。書名既然叫做《道德浪女》，讀者翻開時應該已有心理準備，或者有很高的期待。超乎期待的是，書裡也有許多的「愛」，許多「關係」，以及許許多多「溝通」與「治療」。她們不厭其煩地，一個步驟一個步驟地寫著如何與伴侶協商，左一個小練習，右一個小練習，練習怎麼吵架、怎麼克服嫉妒、怎麼善待自己……。

朵思與珍妮的「浪女倫理」，核心價值就是愛與善意。主流想像中的多重關係是玩弄別人感情，或者性慾胃口奇大以致吞噬掉其他的一切；在《道德浪女》裡，完全不是。朵思與珍妮畢生的浪女實戰經驗，與美國六〇年代的反戰、反

叛文化、性解放、公社等社會實踐密切交纏，性愛對她們來說，是社會連結的一種，是表達愛與善意的諸多方法之一。

因此《道德浪女》裡的性愛，從近距離特寫，一直拍到高空鳥瞰。近的，她們談感受、技巧；拉遠一點，談個人的心理，情緒與成長；再遠一點，談人與人的連結與衝突；再遠一點，談浪女的社會壓力與社會支持；再遠一點，談先賢先烈、歷史典故。在這焦距遠近的轉換之中，性愛就有了脈絡，不只是關起的房門後面，遺世獨立之事。

她們也毫不吝嗇地寫了一個段落，叫做「讚美一對一」。道德浪女沒有敵人，連一對一都不是他的敵人。她們覺得一對一，對某些人、在某個人生階段裡，也不失為一個很好的選擇哪。

所以這不是一本妖氣很重的書。這是一本很慈愛的書。朵思與珍妮，慈愛親切的兩位老太太，葷腥不忌鉅細靡遺地，跟你談性，就像她們剛烤了一個蛋糕一樣嘻嘻地笑著，你吃與不吃，她都說很好，都快樂。

朵思與珍妮觀察到，十幾年來，在她們活躍的美加地區，多重關係的能見度已經提高了很多，「多重關係」一詞也已收進《牛津英語辭典》。至於臺灣，在《道德浪女》舊版與新版的十七年之間，性別平等教育已經在校園深耕多年，同志運動不斷茁壯，速度與幅度都居各種社會運動之冠。其他性少數的能見度，雖然沒有那樣的大躍進，但總還是束縛少一點，空間大一點。

但保守勢力反撲了，從「真愛聯盟」到「護家盟」、「下一代幸福聯盟」、「信心希望聯盟」，名稱百變，網路戲稱「萌萌們」，或簡寫為MMM。萌萌們在二〇一八年末提起三項公投，壓縮性少數與性別平等教育的空間，直接牴觸了保障同性戀婚姻自由的釋字第七四八號解釋。結果三項公投都高票過關。而這並不是萌萌戰役的結束，因為就在公投當

天傍晚，護家盟已經聲明，他們連以專法保障同志關係也不同意。

萌萌的基督教聖戰，不會停在這裡。道德浪女，作為性少數中並不怎麼討喜的一支，未來還有硬仗。且以《道德浪女》一書，當作一聲充滿和平主義嬉皮氣息的戰鼓。

台版推薦序一：寧做浪女，不當蕭婆

許欣瑞

《波栗打開開》資源網召集人

《道德浪女》第三版終於有中譯本了，你不會相信我有多激動、興奮又百感交集。

第一版《道德浪女》出版於一九九七年，上市後立即成為重量級圭臬讀本，要說是非典型親密關係的聖經也不為過。不過中譯本要到五年後，也就是二〇〇二年才問世。我則是到二〇一二年才拿到書，十年間白雲蒼狗，書早就絕版，出版社也消失，手上拿的是好友崔妮慷慨贈送的二手書，她自己跑遍舊書攤才收到這本。

隨後數年，我辦了數十季的浪女讀書會，大家圍著初版譯本，一次又一次進入兩位作者的感情觀與性愛觀，逐一對照印證我們自己的愛情與激情，然後在書中每頁空白處，密密麻麻記錄下各種經驗、想法與提問，每翻一頁，就好像看見過去的青春也從眼前翻了過去。

鏡頭轉回十六年前，我與他剛決定在一起時，就說好了要進入開放式關係（open relationship），數年後又成為多重伴侶（polyamory）的狀態，這一路走來，該有的內心戲諸如嫉妒、不安、比較、哀怨都做足了；那些吵架、冷戰又哭著和好的各類戲碼，也是一樣都沒省略過，才走到如今歲月靜好、現世安穩的地步。而當時我連《道德浪女》都還沒聽過，更遑論從中擷取任何經驗提點與策略建議。

二〇一二年《道德浪女》入手，我訝然於書中內容帶給我的熟悉感。我在情感裡短兵相接、貼身肉搏所得來的血淚經驗，原來早就有人寫成文字，更甚者，有些已然成形，但我還模模糊糊說不清楚的領悟，《道德浪女》也幫我梳理成文字講出來了。閱讀過程中，「真的！」「沒錯！」「就是這樣！」的心情不知重複了多少次，彷彿感受到兩位作者拍拍我的肩膀，輕聲說：「是的，你不孤單，我們都是這樣走過來。」是的，我們並不孤單，也不奇怪，就算成長於不同時空與不同文化中，我們仍順應同一股浪潮共同前進，此事證明這是人類情感文化史的必然進程，我們沒有錯。

但浪潮還是會因防波堤的阻礙而稍微停滯，這六年來我們死守初版譯本，還是記掛著彼端進行到什麼程度。尤其早耳聞《道德浪女》二〇〇九年就增刪出版了第二版，然後第三版也在二〇一七年上市，連原文書我們都到手了，光看目錄就興奮地知道內容已大不相同。但看見滿頁英語蝌蚪文，便頭皮發麻自知無力駕馭，只好依依不捨闔上書。我其實也打過主意要瓔珞上身，使盡手段來色惑利誘，或情感勒索身旁朋友來幫忙翻譯，無奈自身已人老珠黃，兼之城府淺薄、魅力不足，未能撐起翻譯全書的重量，朋友或逃離或失聯，而我們只好繼續翻閱初譯本，把扉頁都翻黃了。

沒想到去年才巴望著想弄清楚第三版的內容到底寫了什麼，今年（二〇一八年）就聽聞中譯本要出版的消息，又趁寫序良機，跟編輯凹來一份初譯草稿想先睹為快，沒想到點開檔案後，恍若與失聯多年的好友重逢般，百般感觸就這樣翻湧上來。

是啊，幾年過去，我們都還在浪頭上，也又共同前進了不少。《道德浪女》其中一名作者終於出櫃現真名；那些在臺灣逐漸廣泛使用的「無性戀」、「泛性戀」、「交織性」

等詞彙，也如實出現在新版書中，讓浪女更具多元面向；更重要的是，多重伴侶的討論大大增加，真好，我們很需要。

而我們臺灣這邊有了《波栗打開開》資源網（www.poly.tw），開始舉辦座談會、聊天會、讀書會、工作坊，也著手翻譯、進行訪談撰寫故事，還提供伴侶協談與演講等服務。前述好友崔妮所成立的《拆框工作坊》

（www.facebook.com/trini.poly）也沒閒著，尤其專營異性戀開放式關係社群。我們的能見度愈來愈高，逐步打開非典關係在臺灣的討論空間，讓彼此可以交換經驗、相互支持，我們深知前代的血淚經驗，對想進入非典關係的後代有多珍貴，正如《道德浪女》當年現身的意義。

更重要的是，我領悟了一件事，其實《道德浪女》呈現的不僅是浪女世界，兩位作者最後帶來的影響遠大於此。

無論要不要進入這類非典關係，我們可能都早已在感情裡百轉千折而遍體鱗傷，過去情傷總隱隱作痛，好像再也無法安心談一場戀愛，眼下的幸福場景再美好，總有股惘惘的威脅如影隨形揮之不去，好像隨時都在準備面對倉促分手的不堪。我完全懂。因為我也是這樣走過來。那些嫉妒、不安、比較、占有慾不斷作祟，讓我們成為感情裡的 crazy bitch（蕭婆？），最後傷人傷己。是的，我也當過揮舞著七傷拳的 crazy bitch，終極版那種，而且好幾次。

而這正是這本書（或說這類親密關係）的主要課題：如何克服嫉妒、不安與處理衝突。當我與男友一起進入非典關係，我們其實也就是在處理過去的情傷反應。就在雙方相互給予的自由與愛（以及爭吵與衝突，當然）之中，我以一種奇妙的方式開始痊癒。

幾年前，我把跟男友的伴侶關係寫成論文，內容也囊括其他受訪者的歷程，描繪出我們這一代非典關係的樣貌，那完全是一幅屬於臺灣經驗的在地風景。但其實，這本論文更

像是一封十多年的長長情書，記錄著我跟他之間獨特而自由的羈絆。然後我理解，《道德浪女》也是一本寫滿愛的情書，是兩位作者依照自己的信念，傳遞愛的方式，無論是否要進入非典關係，你都能在其中習得愛的訣竅與方式，並療癒過去受傷的自己。

當然，我私心更希望，最後每個人都可以領悟到，其實當個 ethical slut（道德浪女），遠比當 crazy bitch（蕭婆）更健康、自在而快活。

台版推薦序二：我們在這裡，走著

崔妮、兔兔

《拆框工作坊》負責人及社群夥伴

或許你覺得自己與世界格格不入，或許你看見身邊的朋友為自身慾望所苦，也可能你只是想看看世上的其他人如何生活。無論你屬於以上哪種狀況，這本闡述慾望與實踐的書，都能滿足你的需求。

二〇〇二年，初版的《道德浪女：性開放的全新思考》在臺灣出版。那是什麼樣的年代呢？BBS、網路聊天室正流行，對性好奇的男男女女可以躲在暱稱後，與網友盡情大聊各種性話題，從有什麼性幻想到能不能接受一夜情，性自由的世界似乎正從眼前打開。其中尤以「花魁異色館」BBS 站對我們來說最為重要，那裡有著各式性議題版面，開放關係版則於二〇〇八年創版。在花魁，你不需要遮掩自己真正想要的性關係，這就是性權，可惜多數人以為這只是「sex」。

《道德浪女》一書讓我們了解到，自由與穩定兼具的親密關係是真實存在的。如果你覺得自己受錮於一對一的關係中，你可以讀讀這本書，找出感興趣的部分，與伴侶進行討論，並試著在生活中落實。

新版的《道德浪女》兼顧了更多不同類型的人群，包含無性戀、不以性器官性交為主的人們。即便你有過不愉快的性愛經驗，或曾是性暴力的受害者，你還是可以擁有浪女生活。浪女的多樣性，讓我們在閱讀過程中，有機會從自己的經驗出發，與書中內容相互對照印證。

本書誠實地面對開放式關係並非特效藥的事實，在暢談開放式關係帶來的愉悅同時，也毫不避諱提醒讀者，社會大眾對此關係型態可能產生的異樣眼光，以及可能面臨的風險與挑戰。試著讓書中的觀點與實踐經驗陪伴你，可使你的摸索之路不致太過無跡可循。

在美國，浪女們仍是少數，但已有歷史悠久的浪女支持團體，以及相關的學術研究。在二〇一九年的臺灣，開放式關係／多重關係等詞彙雖已開始在生活中出現，但少有人明白其真正含意，通常以各自表述為多，相關研究亦僅限於碩士論文階段，相關團體則在近年才開始成形。

在當代社會中，要嘗試各種性經驗已非難事，但要想實踐開放／多重關係，最困難的地方在於認識自己、溝通並制定協議，以及經營關係。臺灣的社會環境向來較不重視實踐與鍛鍊，許多朋友常常停留在假想階段，從未付諸實行。要開放到什麼程度？如何協商雙方界線？如何照顧每個人的需求？大家常常溝通得不清不楚，對關係各有想像，卻很少相互核對，且害怕發生衝突，時常開放初期就卡住。然而正如本書所說，重新學習需要花一點時間、犯一點錯，請大家心裡要有個底。

對某些實踐者來說，無論是與家人同住或獨居，一舉一動都得遭受人際網絡的關注，長輩期待你結婚生子，關心（干涉）你的私人生活。許多人進入開放／多重關係後，雖不像劈腿者需要對伴侶費盡心思說謊，可以享受伴侶間的坦誠信任，但面對鄰居與家人卻得學著隱瞞。要想獲得家人朋友的理解與接納，很可能會是場長期奮戰，再日常不過的感情事分享，到了開放／多重關係，卻可能危及工作及生活的一切。

如果你身邊有朋友正為此所苦，比如去丫同時受到不只一人吸引，或是去丫和伴侶不希望彼此約束，你可以試著與

對方分享書中的相關案例。本書內容相當周全，從性行為、關係經營以至家庭規劃等各式議題，都能提供實用的建議。

《道德浪女》多年以來一直都是啟發我們、提醒我們，有時還陪伴我們度過情傷或挫折的好書。有人說親密關係的好處之一，就是能透過對方的觀點來認識自己，在開放式關係中，你能獲得不只一人的觀點，也就有更多機會讓自己成長。

【作者簡介】

崔妮與兔兔是開放式 / 多重伴侶關係的實踐者。崔妮二〇〇五年開始透過網路尋找同好並嘗試聚會，二〇〇九年以開放式 / 多重伴侶關係為主題完成碩士論文。二〇一六年，崔妮與兔兔開始固定舉辦以異性關係為主的開放式關係聊天會，希望能藉由對話與互動形成支持社群。