

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

图书基本信息

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

前言

引言如今，很多夫妻或情侣一谈到双方的性爱，常常会抱怨欲望的下降，并且还会列举出一长串的借口——我们普遍认为这些理由可以解释欲望为什么会无可避免地步入消亡。

包括《晨间消息》和《纽约时报》在内的很多媒体，也都经常会讨论这个话题。

根据近年来很多媒体的报道，即使是夫妻或彼此相爱的伴侣，也有很多长期以来性爱频率极低的。

尤其是，如今的很多夫妻，往往两个人都太忙了，压力太大了，在子女抚养中也投入了太多，他们过于疲惫而不想做爱。

如果这一切还没有让他们感到乏味的话，还有抗抑郁药的副作用。

这种药本来是要减轻他们的压力，却导致了最终的崩溃。

对于20世纪60年代以后出生的人来说，这的确是一个具有讽刺意味的变化：一方面，他们处于能够自由享受性爱的新时代；而另一方面，当他们有了稳定的家庭，万事俱备的时候，却似乎已经失去对性爱的欲望。

虽然我对这些报道的准确性没有异议——显然，我们的压力过大——但在我看来，面对许多伴侣面临的性爱问题，如果仅仅关注性爱的频率和次数，那么他们只看到了最肤浅的原因。

我认为还有更多没有被挖掘的深层原因。

心理学家、性心理咨询师和社会观察家早已开始努力研究如何解开性和家庭生活的死结，但是他们提供的建议就像是在告诉我们如何在调料市场买一些调料给性爱增加额外的味道一样。

比如，很多心理咨询师告诉我们：欲望减弱是安排的问题，更好的优先次序和组织技巧可以解决这些问题；欲望减弱也可能是沟通问题，我们应该告诉对方，我们在性爱中到底想要什么。

我不太倾向于对性爱使用统计方法。

比如，你现在还有性生活吗？

频率是多少？

一般持续多久？

谁先到达高潮？

你会有几次高潮？

等等。

相反，我想要解决那些没有简单答案的问题。

这本书谈的是情欲和性爱的诗意、情欲的性质以及随之而来的困境。

当你爱一个人的时候，感觉如何？

而当你一个人有欲望时，感觉有什么不同？

亲密关系一定会带来美好的性爱吗？

为什么生育孩子常常带来性爱灾难？

为什么禁忌会刺激欲望？

想要我们已经拥有的东西，这可能吗？

我们都有对安全的根本需要，这使我们追求彼此承诺的人生伴侣关系。

可是，我们还有同样强烈的对惊险和刺激的需要。

现代浪漫故事向我们保证，我们可以在伴侣关系中满足这两种截然不同的需求。

不过，这不能让我信服。

今天，我们希望自己的爱人非常完美，甚至无所不能。

同时，我们还希望伴侣关系是浪漫的，能不断带来感情和性欲的满足。

难怪那么多婚后的伴侣关系在这一切的重压之下崩溃了。

要从同一个人那里寻找安慰和稳定感，还要寻找到兴奋、期待和欲望，这太难了，不过并不是无法实现。

试想一下，有什么方法可以给安稳的生活不断带来刺激，让熟悉的事物变得神秘，给持久的关系带来新奇感呢？

在这本书中，我们将看到现代社会中爱的思想是如何与欲望的力量相互碰撞的。

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

爱在亲近、成熟和平等的气氛中绽放。

我们希望了解爱人，保持亲密，缩短彼此之间的距离。

我们关心爱人，为爱人担忧，对爱人负责。

对某些人来说，爱情和欲望是分不开的。

但对于更多人来说，情感上的亲密抑制了情欲的表达。

促进爱情的关心、保护等特质常常会阻碍刺激欲望的无意识自我。

在建立安全感的过程中，许多人混淆了爱与性，甚至在针对具体问题时，将二者不加区分地合为一体，我20年以上的心理咨询从业经验也佐证了这一点。

对性爱来说，这种合为一体是一个不好的预兆。

只有存在一个必须要跨越的“突触”时，相爱的双方才能维持对彼此的热情。

情欲要求必须存在独立性。

换句话说，情欲是在自我与爱人之间的空间中蓬勃发展的。

要与爱人保持亲密关系，我们必须能够容忍这种空间和不确定性的存在。

带着这种预设，让我们思考另一个问题：欲望往往伴随着那些似乎不符合爱情风格的感情，比如在刚开始会出现侵略、嫉妒、争吵等。

文化压力塑造了公平、平等、安全的家庭性生活，却也导致许多夫妻的性生活索然无味。

我提出的观点是，如果我们在卧室里能够更少地受倾向人权与平等的当代主流文化的影响，那么就可以享受到更令人兴奋、更好玩，甚至是狂野的性爱。

为了解释这个概念，我会带领读者审视社会历史的发展进程。

我们可以看到，当代的情侣和夫妻，比以往任何时候对爱情的投资都多，然而，命运似乎发生了残酷的转折，伴随这种爱情和婚姻模式的是离婚率的飙升。

在这里我们有必要思考：传统的婚姻结构是不是可以不断满足现代化的生活？

尤其如今，“至死不渝”意味着夫妻一起度过的时间是过去的几个世纪的两倍。

使这些成为可能的灵丹妙药是亲密。

我们可以通过不同的透镜来观察这个问题的本质，但是在这里我需要指出，认为女性是追求浪漫的，而男性是征服者的刻板印象在很久以前就已经消失了。

同样，认为女性渴望爱，本质上是忠诚的，喜欢家庭生活，而男性从生物学上看是非一夫一妻制，害怕亲密的，这样的观点也是过时的。

随着西方社会和经济的变化，传统的性别界限不再分明，这些特质既可以在男性也可以在女性身上存在。

虽然传统的观点有相当一部分是正确的，但是它未能捕捉到当代婚姻关系的复杂性。

在爱的问题上，我希望寻求一个对两性都适用的方式。

作为婚姻咨询师，我会把传统的心理干预流程反过来。

在这个领域中，我们学到的方法是先询问婚姻的状况，然后再询问房事的情况。

采用这种方式时，我们是把性生活看作伴侣之间整体关系的一部分。

其隐含的假设是，如果我们能够改善伴侣之间的关系，性生活也会随之改善。

但就我个人经验而言，实际情况往往并非如此。

传统的心理咨询师大都更关注言语表达，而非身体语言的表达。

然而，性和情感上的亲密是两种不同的语言。

在讨论亲密关系和情欲的时候，我会让身体重回其应有的重要位置。

身体往往包含着语言很容易就掩盖的事实。

那些常常引发伴侣之间冲突的动态因素——特别是与权力、控制、依赖、弱点有关的因素——当人们在身体和性爱中经历过之后，往往会喜欢这些因素。

性既可以让人发现亲密和欲望周围的冲突、混乱，也是医治这些破坏性分裂的方式。

每个人的身体都带着她/他自己的历史和文化的烙印，需要我们一起体会。

为了阅读的方便，我想在这里解释一下读者在这本书中将会遇到的术语。

为清晰起见，“婚姻”在本书中是指长期的情感承诺，不仅仅是一个法律术语。

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

有时我喜欢自由地在“她”和“他”之间切换使用，这不一定代表对女性或男性的判断。

我自己，正如我的名字告诉大家的，是一位女性。

从名字看不那么明显的是，我是多元文化的混合体。

我曾在许多国家的海岸居住过，所以我希望把我个人的文化观，或者说多元文化的观点带到这本书中。

我在比利时长大，在以色列读书，在美国完成了我的职业培训。

在三十多年的时间里，我在不同文化之间穿梭，我可以舒适地从旁观者的角度进行观察。

这个优势为我提供了多种观察角度，我观察到了人们在性观念方面的变化，人们如何彼此沟通，人们如何表达爱，人们如何享受身体的乐趣……我曾经做过医生、教师，还做过跨文化心理学顾问。

在做这些工作的时候，我会把个人的经验转换到我的专业工作中。

我曾关注文化转型，具体而言是与三个群体打交道：难民家庭、国际家庭（如今这两种群体移居频繁，尽管原因有很大不同）和跨文化的夫妻或情侣（包括不同种族和宗教的结合）。

对于跨文化的夫妻或情侣，文化的改变并非来自地理位置的转换，而是发生在他们自家的客厅里。

我真正感兴趣的是这种文化的融合怎样影响着性别关系和养育子女的行为。

我思考着婚姻的众多含义，以及处于不同的国家背景下婚姻的角色和婚姻在大家庭中的位置有何不同。

这是两个人的行为，还是两个家庭之间的公共事务？

在与不同的咨询者沟通时，我试图辨别感情、亲密、愉悦、高潮、身体等的讨论背后存在的文化上的细微差别。

爱是普遍的，但每一种文化中的爱都是不同的，不同的语言中用词不同，象征意味也不同。

在谈话中，我对儿童和青少年的关于性的部分特别敏感，因为这可以最深刻地揭示一个社会的价值观、目标、激励机制和禁忌。

我会说八种语言，有一些语言是我在家里学会的，有一些是在学校习得的，有几种是在旅行中学会的，还有一两种是在恋爱中学会的。

在我的从业经历中，我需要充分利用我精通多种语言的能力，以及对多种文化的了解。

我的咨客有异性恋，也有同性恋（目前我还没有接触到变性人的案例），有已婚的，有订婚的，有单身的，还有再婚的。

他们有的年轻一些，有的年纪很大，还有人年龄在两者之间。

他们来自不同的文化背景、种族和社会阶层，他们的故事告诉我们，文化和心理的力量塑造着我们的爱和欲望。

促使我写成这本书的个人经历讲起来可能会显得迂回曲折，不过我必须写出来，因为这揭示了激发我热情的更深层次的动力。

我的父母都是纳粹集中营的幸存者。

在集中营的数年里，他们每一天都与死神面对面。

我的父亲和母亲都是各自家庭中唯一的幸存者。

集中营的经历让他们想要复仇，让他们努力过好每一天。

他们都抱着同样的想法，自己获得一个独特的礼物：重获新生。

我想，我的父母是不寻常的。

他们想的不只是生存，他们希望重生。

他们拥有对生活的渴望，渴望蓬勃的生活，喜欢享受生活。

他们一直在培养快乐。

关于他们的性生活我一无所知，只知道他们有两个孩子——我和弟弟。

但从他们生活的方式中我感觉到，他们对情欲有着深刻的理解。

虽然他们不一定知道这个词，但是他们身上体现了这个词神秘的含义——充满活力、通向自由之路，而不是现代社会中单纯的性方面的含义。

在本书的讨论中提及的“情欲”都带有这种更广阔的含义。

还有另外一个强大的力量成就了这件事。

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

我的丈夫是哥伦比亚大学国际创伤研究项目的主任，他的工作是专门协助难民、战争中的儿童和酷刑受害者，帮助他们克服受到的巨大创伤。

通过帮助恢复他们的创造力、娱乐和快乐的能力，使得这些幸存者最终能够重回生活，重获生活的希望。

我的丈夫研究各种痛苦，而我研究快乐——它们紧密相关。

书中那些案例的主人公均为化名，我不能列出他们的真实姓名公开致谢，但我对他们深怀感激。

他们的故事很真实，和他们的叙述几乎一字不差，但我没有提及他们的身份。

在这个过程中，我以协作的精神与他们分享这些故事片段。

说实话，很多想法都是我在工作中想到的，而不是先有想法再应用于工作。

此外，我的想法也吸收了之前许多婚姻关系专家及作家的研究成果。

在工作中，每天我都会看到统计数字背后的现实。

我看到，有的人可以做好朋友，却没办法长久做爱人。

有的人坚持性欲必须是自发的，导致他们从来没有过性生活。

有的人认为诱惑对方太辛苦了，当两个人彼此承诺之后，就没必要做那样的事了。

有人认为亲密关系意味着要知道彼此的一切，他们放弃了任何意义上的独立性，却又想着为什么两人之间的神秘感消失了呢？

我见过有的妻子宁愿一辈子说自己“性欲低”，也不愿再费力地向丈夫解释“前戏不仅仅是做爱的前奏”。

有人为了摆脱夫妻之间死气沉沉的情况，宁可冒着失去一切的危险与他人在一起寻求短暂的兴奋。

有时，外遇重新燃起了夫妻之间情欲的火焰；而对于有的夫妻来说，两人之间仅存的温情也被外遇冲淡了。

有的老年男性因为突然的不举而深感受伤，他们急于用“万艾可”之类的药物打破内心的焦虑；而他们的妻子则因为丈夫批评她们的被动而感到不舒服。

有的夫妻因为照顾新生儿筋疲力尽，耗尽了性爱的能量——照顾孩子耗费了太多精力，有时他们甚至想不起来要关上卧室的门。

有一位男士在网上浏览色情影片，不是因为他觉得妻子没有吸引力，而是妻子缺乏热情，让他觉得自己欲望是不对的。

有的人为自己的性欲感到羞耻，所以他们不再与爱人享受性爱。

有的人知道自己被爱着，却渴望爱人对自己产生欲望……他们都到我这里来求助，因为他们渴望性爱活力。

有的人来时羞怯，有的人来时绝望、沮丧，甚至愤怒。

他们不只是错过了性爱这个行为，他们错过的还有性带来的亲密、愉悦的情感，还有新生的感觉。

我邀请你加入到我与他们的对话中，让我们一起开拓思路，一起走向更加甜蜜、稳固的婚姻生活。

对于那些渴望偶尔享受心跳加速感觉的人，我想告诉他们的是：兴奋是与不确定性交织在一起的，要愿意接受未知的感觉，而不是躲避这些感觉。

可是，这种张力会让我们感到脆弱。

我会告诫我的咨客说，不存在所谓的“安全性行为”。

然而，我必须指出，并不是所有的恋人都寻求激情，或者享受激情的感觉。

有些爱侣的关系源自温暖、柔情、照顾的感受，他们选择平静。

他们喜欢的爱充满耐心，而非激情。

对他们来说，找到一种长久而平静的关系是最重要的。

所以，不存在唯一的方式，也没有所谓正确的方式。

总之，这本书希望与你进行一系列诚实的、启发式的，而又令人兴奋的讨论。

我们的讨论鼓励你质疑自己，讲出你从未说出口的感受，不惧怕挑战性和情感的定论。

打开性生活与家庭生活的门，希望你重拾完美的婚姻关系。

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

内容概要

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

作者简介

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

书籍目录

第一章 女人的神秘感，让男人欲罢不能 伴侣之间的情欲 3 锚和波浪 6 我到底想要什么？
7 快感时代 9 现代爱情故事的缩略版 11 全新的视角 12 你的伴侣，你真的了解吗？
15 拆掉“安全”的枷锁 19 第二章 亲密，反而让激情减退 曾经的幸福美满 23 充满希望的极乐世界 24 太
亲密，却疏远 27 独立是感情的前提 29 约束冲淡欲望 31 爱情是平等的机会 33 舒适的爱：像法兰绒睡袍
一样 35 给对方一个秘密花园 41 第三章 学会使用肢体语言，让你的爱看得见，摸得着 亲密的爱，并非
婚姻的必需品 45 亲密关系中的支配权力 46 告诉我你真正的感受 48 话语交流，不能代替切身感受 49 是
太多了，还是依然不够？
51 用身体语言来进行交谈 54 语言之外的亲密关系 55 第四章 卧室政治：床上也讲潜规则 情爱背后的权
力控制 63 卧室政治 65 狭窄的私密空间 68 颠覆性别权力 70 如果没有恨，爱也将不复存在 72 当双方的期
望不同时 74 重新审视“主流”文化 79 第五章 婚姻，没有范本，也不要向别人看齐 都是普通人，不要
用“超人”的标准要求你的爱人 85 展示真实的个性，他/她会爱你如初 89 欲望会减退，而爱不会 96 第
六章 激情很珍贵，只为你的爱人保留吧 珍惜你的爱，别上当 105 激情很珍贵，只为你的爱人保留吧 108
今晚想勾搭吗？
109 充分接受你的个性化偏好 114 第七章 放纵你的身体，激情可以随时随地 欲望的考古学 125 当你和父
母在一起时 129 性爱必定是自私的 131 重新点燃欲望之火 136 “无情”的重要性 141 第八章 孩子，不是
激情的终结者 孩子，父母性爱的“终结者”？
147 为人父母之后 149 欲望的转变 153 对照顾孩子的狂热执著 155 让妻子回到往日的状态 157 寻找真正的
自己 160 为性爱做个计划 164 性感妈咪 166 产后忧郁的爸爸 170 走出被围困的家庭 174 第九章 把你的幻想
告诉我，我们一起尝试全新的口味 多元化的情感欲望 179 穷人的精神面包 181 请保持安静！
185 乔妮和雷的故事 188 牛仔面具的背后 193 填平感情与欲望的裂口 194 把你的秘密幻想说出来吧 196 第
十章 接纳她、原谅她，“第三者”不再是阴影 忠贞的悖论 205 一夫一妻制的内在矛盾 206 找到适合自己
的人 208 婚姻的头彩 211 婚外情的是是非非 213 回到家以后 216 第三者的阴影 219 徒增烦恼的“保卫爱情
” 221 不可跨越的禁区 222 自由社会的专偶制 223 主动“邀请”第三者 225 第十一章 婚姻不灭灯 欲望，
往往在“固定关系”之外 235 收到订婚戒指的那一天 237 我不能对妻子这么做 241 与爱人匿名交谈 243 你
能得到你想要的吗？
245 “自发性”的神话 247 激情，是爱情中不可分离的一部分 249 规划，能引发人的期待 251 性爱养成游
戏 252 二人世界保鲜的智慧 254

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

章节摘录

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

媒体关注与评论

佩瑞尔的看法与大众的观点很不相同，甚至听起来有些大逆不道——但是，在被她的思想震撼的同时，你却不得不认同她的观点……因为她的观点能与我们的内心产生共鸣。

——《观察家》比起你读过的其他关于提升夫妻感情的书来说，虽然本书的语言极其通俗易懂，但其中的理念却直指人心，而且夸张的成分很少，提出的问题也更尖锐——这恰恰是你应该读这本书的原因……——《ELLE》杂志这本书富有启发性，文风简洁易懂。

佩瑞尔为现代伴侣提供了独特而丰富的两性体验。

——《出版人周刊》

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

编辑推荐

《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》编辑推荐：男人因性而爱，女人因爱而性。
爱需要说，情需要表，说对了，爱多一点，情表到位，爱情甜甜蜜蜜，婚姻长长久久。
给爱人多一个微笑，多一句赞美，多一份关爱，让误会少一点，让心有灵犀多一点，让爱更浓一点；
婚姻的幸与不幸只有一线之隔，一句话说对了，就是幸福；一句话说错了，就是不幸。
《Vogue》、《People》、《Elle》、《纽约客》、《出版人周刊》联袂推荐。
欧美两性婚恋专家揭秘男女性爱心理大秘密，用心理学方法帮你解决如下问题：为何只是偶有激情，却没有持续的爱？
为何婚前亲密无间，婚后却“相对两无言”？
为何结婚三年后，只有习惯而无激情？
孩子出生后，会影响夫妻之间的亲密关系吗？
婚外情，是否真的能收获你想要的真爱？
七年之痒，真的是夫妻难以跨越的关卡吗？

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

名人推荐

<<说对爱,表对情,婚姻不灭灯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>