

# 《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。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“突破”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

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

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。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。他们想的不仅是生存，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。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

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

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
- 第二章 亲密，反而让激情减退
- 第三章 学会使用肢体语言，让你的爱看得见，摸得着
- 第四章 卧室政治：床上也讲潜规则
- 第五章 婚姻，没有范本，也不要向别人看齐
- 第六章 激情很珍贵，只为你的爱人保留吧
- 第七章 放纵你的身体，激情可以随时随地
- 第八章 孩子，不是激情的终结者
- 第九章 把你的幻想告诉我，我们一起尝试全新的口味
- 第十章 接纳她、原谅她，“第三者”不再是阴影
- 第十一章 婚姻不灭灯

# 《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；婚姻的幸福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》

### 精彩短评

- 1、非常喜欢。推荐。
- 2、Love is all you need
- 3、有趣～性fancy很有趣
- 4、记得几年前因为一个ted的演讲买了这本书，看过一部分，但一直还没看完，前段时间又看了一点，一直堆在床头。今天在微信上又看到另一个关于出轨的ted演讲，我留意了一下演讲人，觉得好像就是本书作者，一查果然如是她，她的演讲还是那么好，值得所有在婚恋中受到出轨伤害的人去细细研读。奇怪了，我个单身狗，研究起这个问题是未雨绸缪吗？
- 5、读完后决定和男票冷战。有的自由，有的权利，必须要以某种形式去争取，否则只会自己忍受痛苦。
- 6、比较靠近现实生活一些，很多细节需要注意了解。

1、这本书的封面很独特，也很温馨，当时拿到这本书的时候我很好奇为何不是一双男鞋，一双女鞋，而是一只男鞋，一只女鞋？并且还是拖鞋？读完这本书之后，现在想想觉得有道理。等到我们慢慢老去，两个人就是一双手、一双脚，相互搀扶，慢慢老去。而拖鞋代表的是在家的日子，也可以说婚姻就是一个家。封面的米黄色给人的感觉很温和，这样的一本包装精致的书，如果在书店我肯定会把它从书架上取下来……在恋爱中，众说纷纭的各种理论让人莫不着头脑，甚至会有些惧怕爱情，在漫无边际的爱情边缘游荡最终会让人瞌睡的。也许两性之间初次的见面可能会互相吸引，但是这只限于眼的主观看法和内心的直觉。众所周知一段感情的成功在于好多因素，基本的因素是两个人的交流，这正是本书主要说的。比如语言交流、情感交流、身体交流等等，每一种交流背后等同的是两个人心里的对对方的爱的程度。在婚姻中，需要两个人去经营，这本书的作者写的很直白，我们现在国内的很多夫妻，等结婚多年后，或者有了孩子后，夫妻生活，夫妻的激情与性爱，都似乎荡然无存。相比之下国外的夫妻比较直白，他们有什么就会说，而我们总是在隐瞒，隐瞒我们的心事，怕对方担忧，而这恰恰却让对方感觉到你离他很远，关系由此疏忽。个人觉得，这本外国人写的书在有些地方值得我们借鉴，因为我们是中国人，深受中国传统文化思想的影响，如果说全盘吸收这本书的思想的话，可能另一半觉得你变化很大。好多时候两个人之间的交流都是靠彼此的用心，如果两个人没有最基本的用心，那么也是什么都做不了的。再一个就是交流方式，两个人的性格因素是交流的一大障碍，如果说两个人的性格差异较大，能够彼此尊重愿意倾听和愿意为对方想的话，关系也能够处理的很好。同样的是，两个人的生活不能没有激情，我们国人需要学习西方的情侣之恋的生活的方式，需要更多的交流。最主要的是观念上的改变，这本书给出的一些知识足以让我们学习。在两性的关系中，每个人都有责任和义务为对方多想想，也只有这样，婚姻生活才能更和谐。

2、作者有着丰富的爱情咨询经验以及独特的看法，书里面的例子依然是我们习以为常的例子，毕竟关于“无性婚姻”等爱情的危机，我们都已经司空见惯，但是作者却从众人的看法中脱颖而出，有很多理念是需要我们学习的，所以我受益匪浅。关于“性爱”是本书的主题，性爱正如劳伦斯的一首诗里写的，“性爱是一种优美的姿态，更是野性的本能。一旦被关在笼子里，完美的激情就注定无法发生。”真的是无法发生吗，当我们面对着激情日渐消失的问题时，我们是否应该付诸行动，寻找回当初初恋、热恋时的激情吗？这就是作者的目的，爱情是融合在一起的，有亲密，也有激情，缺一不可。当世俗倾向于用计量法来统计性爱的质量时，一切就显得呆板而且不切实际，其实谈论爱情的时候，我们不是多少的问题，而是质量的问题，当今世上，有多少人是用艺术的眼光来看待事物的呢？当我们用诗意的眼光来看待爱情，当我们用艺术的心态来对待爱情，那么我们收获的将是生机勃勃的爱与欢。我试着归纳出几个关键词，亲密与疏远、独立与依赖、确定性与不确定性、控制与被控制、自由与束缚、焦虑与舒适、安全与危险。每一组相对的关系里，我们都可以进行仔细的分析，人生与爱情有很大部分是矛盾的，所以我们要学会更好地处理好矛盾，化为己用。我们都清楚，在爱情里面，我们会慢慢地从疏远走到亲密，这个阶段是甜蜜的，两个人无所不谈，但之后，进入了婚姻殿堂，一切就慢慢地开始变化了。有些人说，结婚之后，爱情变成了亲情；有些人说，生孩子后，婚姻成了爱情的坟墓。面对着这些，我们要如何更好地把握好爱情呢。作者告诉我们要时刻经营我们的爱与性，缺一不可。在爱情的世界里面，我坚定，两个人永远是两个人，而不是非“融为一体”不可，所以我倡导独立，只有独立，我们才可以区分彼此，才可以富有激情，而不是呆板而单一。但我们天生又习惯依赖别人，一直认为爱情是我们的港湾，所以我们身体里有一个欲望驱使我们消灭自己，而融入对方。这也许就是所谓的“安全感”，但是为了爱情湮灭了自我，这是多大的损失啊。我们必须容忍独立的空间，疏远的空间，毕竟亲密到无处可躲的空间会给人窒息、恐慌的感觉。另外由于彼此空间的存在，未来也多了些不确定性。其实我们在生活中，会期待确定性，因为我们习惯了控制生活，控制未来，控制他人，这样子才能保证条条有理，尤其是在这种节奏日益加快的社会里面，我们需要控制，通过“控制”来完成“安全感”的任务。我们过于把爱情当成是我们人生所有问题的归宿点，过于把爱情当成一种唯一的港湾，以为爱情能解决所有的难题，但其实该我们面对的、解决的难题，依然要靠我们自己去克服。不确定性增加了我们的激情，毕竟不确定的未来激动了我们的内心，假如我们平常经营我们的爱情时，多一份心思，多一点不确定性，那么我们将是多么地期待，对未知感觉的兴奋，源自于我们原始的欲望。自由不应该成为我们的藉口，也不能成为逃避对话的理由，当然我们不能一己之私而束缚了对方。我反思良多，里面最令我恍然大悟的一个观念就是，现代性的生活，我们赋

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

予生活太多的行动了,当我们完成了一个行动,而处于一个阶段的间歇期,或者我们陷入了空虚、寂寞的境地,我们习惯了用另一个行动,来掩盖我们的反思,于是我的脑海中,浮现了人作为一种坚硬的机器正在重复而单一地运作着。爱情反对重复与单一,所以我们需要好好地沟通,处理好思想上的开放以及道德上的束缚的问题,特别是我们太过于依靠我们的语言的时候,我们可以换一种身体姿态或者别的方式,来表达爱情。关于爱情的表达,永远不止一种。关于爱情的眼光,永远不止一种。而关于彼此的未来,我想,可以更加诗意和艺术化。by 当当特约评论员 江焕明

3、婚姻不灭灯须“经营不灭灯”——读《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》文/杨燕明有人说,婚姻是爱情的坟墓;也有人说,孩子是爱情的坟墓。这些话语,或许偏激,也或许不甚全面,但既然被人使用、被人传颂,被人知晓,也说明这些话语,的确是有一定涵盖面的,最起码在局部范围内,还是能引发共鸣的。的确,无论是结婚还是孩子出生,对夫妻“性爱”的影响,都是不言而喻的。在《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》一书中,作者对这进行了客观的分析,结婚后,因为两人的关系变得亲密无间,“性爱”反而减少了,这是很多家庭遭遇的共同的困境,为何这样呢?因为性爱是一种激情的表达,需要神秘的感觉,当两个人结婚后,吃喝拉撒都在一块了,神秘感消失了,性爱自然而然地就减少了。而生了孩子之后,因为关心焦点的转移,也会遭遇类似的困境,甚至很长的时间内,都很难想起夫妻的那些事儿。当问题发生,矛盾便会激发,当矛盾无法解决,婚姻“灭灯”很可能就会成为一种现实。而本书,便是针对此下的一支药方。当婚姻出现问题,当性爱没那么和谐,当激情消退,我们应该怎么做?如何才能更好地维护和呵护这份爱情、经营这桩婚姻,这是一道社会难题,急需一个完美的答案。在《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》一书中,作者给出了不少的答案。即要想婚姻不灭灯须“经营不灭灯”。如女人的神秘感,能让男人欲罢不能,那女人时常保持神秘感,便是必不可少的;再比如在夫妻在床上,也是有卧室政治的,是有床上潜规则的,谁更喜欢主动权,也应及时呵护好;再如在夫妻间,你可以放放纵你的身体,激情便可以随时随地来了;再如可以和对方交流性幻想,一起去尝试全新的口味,毕竟,这早已不是“性爱是罪”的社会了……这些方法,不止对作者分析的案例有用,对现实中的大多数人,都是管用的,也是经营婚姻的一些奥秘与方法。除却这些方法之外,还有一些小的技巧和细节,如多给爱人一个微笑,多给爱人一句赞美,多包容、多理解,既然已经成立一个家了,便应“大事化小小事化了”,以宽容的姿态去经营自己的婚姻,这样的细节,就是婚姻中的调料品,不可或缺,偶尔也会起到“奇效”作用。正如书的简介所言——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。长久幸福稳定的婚姻,是每个人都寄予厚望的,但婚姻毕竟是一件技术活,光有美好的爱情是远远不够的,还需要夫妻双方的经营,只好经营好了,婚姻才会长久不灭灯;而如何去经营,或许可以从本书中去借鉴性地学习。刊于8月1日《包头晚报》: [http://www.baotounews.com.cn/epaper/btwb/html/2013-08/01/content\\_256984.htm](http://www.baotounews.com.cn/epaper/btwb/html/2013-08/01/content_256984.htm)

4、关于性的心理辅导《说对爱,表对情,爱情不灭灯》西方和欧美都有专门进行婚恋咨询的心理咨询师,而且还可以细分成很多更专业的领域,比如恋爱指导、婚姻指导、性爱辅导等等,这本书的作者就是专门做性辅导的咨询师。其实中国人的婚姻问题也并不少,但是却还没听说过有专业的婚恋辅导员,这方面的书倒是不少,比如方刚写过很多,柯云路也写过,这也许更适合中国的国情吧,中国人普遍还没有富裕到因为一点婚姻中的问题就走进心理诊所的地步,顶多就是花点钱买本书,自己看看,自我安慰一下就可以了。不是说在中国就没有这些问题,而是中国人现在还面临着更多更严重的问题,挣钱啊!社会保障啊!教育啊!医疗啊!工作啊!那个不比婚姻中的问题大多了。于是这些问题也就都被忽视了。结婚以后激情减退,这是全世界普遍的规律,其中有很多原因,婚前千方百计追求的亲密反而成了罪魁祸首。性其实也要学习,里面的奥妙我们还远未了解。以前看过一本美国家庭性心理治疗师的书,是一本教程,挺实用的,的确西方人在这个领域,比我们研究得要透彻得多,《金赛报告》《海特报告》都是几十年前的调查了,可是中国到现在也拿不出一些实实在在的统计数据来,潘绥铭、李银河们也还都停留在个案的分析上。可是美国已经在科学调查的基础上,写出了实用性都很强的教材了,可以看出我们的距离。其实这本书算不上理论,也没提出太多距离操作性的建议,很多还是观念上的疏导,问题讲得挺透彻,各种情况分析得也挺到位的,而且也列举了很多西方的案例,让你看了就会感觉到眼界大开,这个世界上真是千奇百怪,你的那点问题,在心理咨询师面前简直就不值一提了,无论你的问题有多么严重,比你严重得多的案例都比皆是。不过我想很多人更想看到的是具体的指导,越具体越能够操作越好,不过因为国情,因为文化的差异,因为个体的差异,作者在这样一本面向大众的书中不可能给你太具体的建议。所以当你领会了理念以后,怎么做还要靠你自己去领悟。不过我想能够看到这本书的人,文化水平至少超过平均水平,只要去琢磨

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

肯定会把自己的爱情、婚姻、性都处理得不错的。



# 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

## 章节试读

### 1、《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》的笔记-第2页

性是一种解脱,使他们的焦虑能够暂时休息;而对于更倾向语言表达的伴侣来说,性反而是焦虑的来源。我的切身感受,比我们的语言交流更重要  
在没有法律,更无法驯服的情欲关系中,没有什么绝对的权利法案可以存在  
平等直接务实等信条作为美国文化的核心,不可避免的影响着我们的爱和性的思考和行为,另一方面,拉丁美洲人和欧洲人对爱的态度往往反映出他们自己的文化价值观,更多的带有诱惑,注重感官享受,还有互补的想法,而不是同一性  
过分强调平等和相互尊重的性爱,排除了任何涉及权利侵略人身占有的表达,在很多情况下,会导致伴侣之间的性爱变得单调乏味  
要停止为我是谁,我在渴望什么而道歉  
性爱想象拥有突破理智,规矩和社会障碍的力量  
如果说承诺是我们以自由换取安全感,那么,情欲是我们重返自由的通道,在广阔的想象中,我们找到了自由,我们能够重新容忍现实的束缚  
在性爱中被控制本身就是一个颠覆性的行为,这实际上是一种释放  
他们理想的夫妻关系在感情的每个领域都是绝对平等的,仿佛我们可以手持天平,去衡量权利分配。我们许多人沉浸在这种公平和互利的意识形态中,拒绝任何让步  
权利的争夺由此产生的妥协屈从,是所有人际关系中的重要组成部分  
那些强大的人根据对方对自己的意愿的顺从程度决定是否给予处罚或奖励,但也存在弱者的力量,顺从被动阻挡逢迎还有受害者道德上高人一等的感觉都是弱者力量的体现  
当我们混淆断言与侵略,消除差异性,调整我们的期望,用理智消除敌对时,我们在强化平和的感觉,这会给我们安全感,却不会令人兴奋  
能力和毅力可以征服一切,这个普遍的信念,纯粹是一种妄想  
大多数美国人最不喜欢的论调是:事情就应该是这样的,你没法改变它  
心灵的问题无法用理性的方式解决  
努力不一定可以解决问题,即使是最合乎逻辑的做法也无法解决爱的矛盾心理  
激情是无法预测的,它不遵循英国关系  
解决的方法往往是惊喜本身,而不是我们之前一直在进行的尝试  
我们与其奢望从根本上解决问题,不如就事论事的不断化解当下最为突出的矛盾,不断维持相对而言的平衡状态,后者才是切实可行的  
我们生活的这个时代提倡越快越好,控制就是力量,结果比过程重要,风险要用数学计算清楚。在我们过度的使用生活里,我们面对着简化人的复杂性的诱惑

### 2、《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》的笔记-第2页

39.有什么保持长期感情的秘诀么?不忠。不是不忠这个行为本身,而是来自不忠的威胁。  
40.一夫一妻制在某种意义上,就像任何制度任何理念一样,同样是可以质疑的,不是绝对的,然而,能否在有些时候对伴侣不忠的话题太惊世骇俗了,所以决不能讨论,并刻意避开这个话题。我们害怕盔甲上的小小缝隙,会导致整个武装防线的崩溃。传统的婚姻制度就像一艘逐渐残破的古船,其沉船速度比我们试图修补的速度还要快,这将成为一种趋势。然而大多数美国人仍然固执的相信,最严格的一夫一妻制最完美最安全,在这件事上,不允许有任何讨价还价的余地  
41.我们固执的坚持这种想法,认为婚姻可以给我们带来一切,如果离婚或者婚外情则不是因为机制除了问题,而是因为选错了人。下次他们会做出更好的选择,他们关注的是我们爱的人,而不是我们爱的能力  
42.绝对专一的婚姻制度成了我们浪漫幻想中神圣不可侵犯的核心,它是我们根深蒂固的理念,我是被选择的那个,其他人都不可以。当爱人拒绝其他人的时候,证明了我的独特性。当你心思不在我这里

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

的时候，我的重要性不复存在

43.欲望是无法驯服的，行为是理智的。这些禁令，为夫妻双方都带来了太多的焦虑，让每个人都很累，也更加虚伪。在这种焦虑下，我们会采取更为粗暴的方式：窥探

44.这不是不忠的理由，我也绝对不打算为不忠的行为进行辩护，当今社会发生变化的不是欲望，而是我们觉得自己有义务去追求那些欲望，至少当我们结婚后，我们突然发现我们要放弃很多我们一直被鼓励追求的东西。面对这些，一夫一妻势单力薄，就像一个男孩想用手指赌注崩溃的堤坝一样，它孤零零的防御着汹涌而至的诱惑

45.第三者的存在是一个不争的事实，但如何处理这个问题得靠我们自己。我们可以选择恐惧，回避，道德谴责，也可以带着强大得好奇心和策略来面对

46.人需要勇气，才能让自己去到从前从来没有到过的地方

47.当媒体传播有固定伴侣的人往往没有性生活时，我不禁会想，他们的性生活其实可能很丰富，只不过不是跟爱人在一起。大多数人在内心深处愿意尝试固定伴侣关系之外的性爱，可是在爱人面前又表现的保守而寡欲，这种表里不一的虚伪和纠结让我感慨颇多

48.缺乏情绪起伏的友谊是培养欲望的阻碍

49.男性的欲望处于两个极端之间，希望爱人主动提出要求，证明自己的魅力；不喜欢由爱人主动发起性爱，因为被动的地位让他们觉的自己不够有男人气概。可以预见的是，丈夫对妻子的主动看成提出的要求，而不是诱人的邀请。爱情不是任意挥洒欲望的地方

50.性爱的拒绝尤其让人受伤，当我们面对很依赖的爱人，而爱人会对我们有极大的影响力。这是爱的力量，让我们缺乏安全感，我们害怕爱人的批评拒绝失去。我们害怕做出性爱方面的冒险和尝试。我们宁愿束缚自己。不如让性爱保持在平和可接受枯萎的范围之内。当我们面对风险小的对象时，更愿意投入到自由和冒险的性爱中，因为我们爱的少，对失去的害怕也少

51.渴望，永远比真正得到，更能引发激情，要让喜欢一双旧鞋子，没有比害怕失去的危险更能做到这一点了

52.于边际效应递减率相对的一条规律是，当人持续投入到一件事情中时，会导致满意度增加

53.这是两人共同书写的同一个故事，这个故事有很多章节，没有人知道结局会怎样，永远有他们还没有探索的地方，爱人身上永远有没有被发现的东西

### 3、《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》的笔记-第1页

爱在亲近，和平，成熟的气氛中绽放，促进爱情的关心，保护特质常常会阻碍刺激欲望的无意识自我。文化和心里的力量塑造着我们的爱和欲望，情欲——通向自由之路，充满活力  
最原始的火是性欲，它燃起了情欲的红色火焰，而情欲继之又燃起另一个摇曳不定的蓝色火焰，爱情。情欲和爱情：生命的双重火焰

虽然爱情减轻了我们的孤独感，但也加剧了我们对爱人的依赖。它的本质是脆弱的，我倾向于通过加强控制减轻焦虑，有些人过度

抵御爱情的不确定性，让爱情变的单调乏味。欲望是不羁的，我们试图控制欲望的尝试注定会失败，在爱情中，激情与他们所容忍存在的不确定性，几乎是等量的

如果你要逗上帝发笑，那你就告诉他你的计划。现代世界的忠诚公民，我们总是高估自己的能力

对持久的幻想可能会胜过对激情的幻想，但两者都是我们想象力的产物。如果我们要长久的保持对一个人的渴望，我们必须能够把位置感引入熟悉的空间。情欲是危险的，人们因为害怕而拒绝自己有这种理想化和极度渴望爱侣的时刻

许多针对亲密关系危机来进行心理咨询的伴侣，他们当中的每个人都认为知道关于对方的一切。我们让爱人遵从自己用想象力创造的形象，这种形象是基于我们自己的一套需求设定的。我们会简化伴侣，当某些部分威胁伴侣关系的既定秩序时，我们会忽略或拒

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

### 绝那些部分

对于我们大多数人而言,在爱情和欲望连接又独立的灰色地带,是我们情欲的表达

爱是一种选择性知觉的行为,甚至是美妙的欺骗,爱从心底显现,是一个富于想象的行为,一个富有创造力的综合体,爱旨在满足我们最深切的渴望和最古老的梦想,爱让我们更新和创造自己。爱是自我肯定,也是自我超越

亲密的种子是时间和反复,亲密性所带来的不拘小节和随意,被证明是能抑制性欲的

良好的沟通是美好性生活的关键之一,当夫妻自由的分享他们的想法和情绪时,这就再两个人的关系中创造出了高度信任和情感关系,这使我们更充分,更自由的探索自己的性欲,总之,亲密关系会产生性欲,伴随情感亲密而来的信任使他们能够自由挥洒欲

望,欲望的减退是亲密感无意中带来的后果。一对伴侣的感情生活和性生活都有各自的高低起落,两者的波动并不一定对应

事实上,那种激烈的身体和情感的融合,只能在还不熟悉的两个人之间发生。在早期阶段,融合和屈从都是相对安全的,因为两个人之间的界限仍然都定义在外部。在坠入爱河的早期阶段,我们没有必要培养独立性,因为我们仍然是独立的

然而,虽然我们许多人享受在性爱中失去自我的感觉,但在身体的结合中,我们体验到的合为一体的感受却会换起一种毁灭的感觉强大的情欲促发了对吞噬的恐惧,从连接到独立的转变在性行为结束后体现得最为明显

随着亲密增加,夫妻双方对彼此的长期幸福日益关注,这其中包括对上海她的恐惧。但性兴奋需要人们无忧无虑的状态,追求身体的愉悦需要一定程度的自私。

爱情中的变化始终是互补的,双方影响着两人的关系模式

当爱人已经放弃了自主意识的时候,让他觉得自己被吸引是很难的,也许他能爱她,但让他渴望她显然更难,因为没有张力

理智理解同情友爱有助于一段亲密而融洽的感情,但性常常换起不理智的强迫观念,而不是深思熟虑的判断,性会产生自私的欲望,而不是利他主义的考虑。侵略物化权力都存在于欲望的阴影中,它们是激情的一部分,但不一定有助于感情的亲密,欲望只沿着它自己的轨迹运行

爱人之间没有必要分享一切,每个人都应该有自己的秘密花园

爱是希望拥有,欲望则是一种渴望,欲望是渴望的表达,也就是说渴求不易得到的东西是欲望得以存在和维持的前提

只有亲密关系变得难以实现之后,亲密才成为被大家公认的心里需求

我们认为亲密主要是一个对话的过程,亲密设计自我揭露,还有在彼此信任的基础上,分享我们最个人和私人的东西——我们的感受

无法享有权利,使女性成了建立关系的专家,在忙碌的生活压力下,我们必须能够保持紧密的关系。夫妻双方都要敞开心扉,坦诚对话,这是满足现代关系需求的必要资源

很多男性通过身体进行自我表达,虽然已经有很多人写过男人在性方面具有攻击性的表现,通过性,男人无须让自己难以启齿的需求受缚于语言,就可以重新找到纯粹的乐趣。

我不相信无限制的袒露事实,不隐瞒任何事情,真的能维持和谐,稳定的亲密关系,任何行为发展到极端都是荒谬的

强制性使亲密关系成为一种入侵,而非亲近,你的听我的,照顾我一辈子,永远爱我,在伴侣间,此类极其荒谬的情话一直屡见不鲜。这些问题表面上是表达亲密,实际上则是把无关紧要的细节与更深层的感情交流混淆了

当分享的冲动成为强制性的,当个人的界限不再被尊重,只有共享的空间是被认可的,而私人空间被否定,融合代替了亲密,占有取代了爱情,这是性爱的死亡之吻,当两个人之间再也没有什么可以隐

## 《说对爱,表对情,婚姻不灭灯》

瞒的东西，他们就没有什么想要共同追求的东西了

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)