

揭示现代人性爱心理隐秘的奇异之作

# 性爱与吵架



性隐秘的心理透视



夫妻争吵的性爱动机 求偶期的骂阵艺术



性和谐的争吵艺术



## 内 容 简 介

亲密的性爱关系，有时也会象被蒙上一层阴影，那就是因性生活失谐乏味或情怨气结而导致的吵架。在夫妻、情人以至性侣中间，为性爱而争吵的情形每每可见。

然而，对司空见惯的各类吵架形态，您可能尚不知悉它的深层心里隐秘：

- 如何在青春期的求偶之战中降服对手？
- 吵架的潜意识是什么？
- 吵架的内在性爱动机为何？
- 怎样通过有技巧地吵架而提升性爱兴味？
- 怎样解决因婚外性关系而导致的冲突？
- 如何在性交前、交性期间及性交后适时而正确的吵架？
- 如何通过公平的争吵而享受性生活的快乐？

所有这些问题，或许都曾使您困之困惑。值得庆幸的是，本书为解除您的性爱心理烦恼提出了种种有的放矢的妙计锦囊。

## 目 录

- 第一章 坦率说出你的性爱感受…… ( 1 )
- 第二章 提升性爱兴致的吵架方法… ( 19 )
- 第三章 性爱失谐的深层心理…… ( 28 )
- 第四章 温顺屈服表明对方有性要求… ( 43 )
- 第五章 因人而异的性体验  
“接受线”…… ( 54 )
- 第六章 性生活恶化的眼泪信号…… ( 65 )
- 第七章 不可漠视的性爱期望…… ( 72 )
- 第八章 粗野也会刺激性欲…… ( 86 )
- 第九章 两性相悦的知心术…… ( 96 )
- 第十章 消弥情怨的有效对策…… ( 117 )
- 第十一章 琐事之争的性爱动机…… ( 136 )

- 第十二章 青春期的求偶之战…………… ( 148 )
- 第十三章 为爱情而吵的潜意识  
原因…………… ( 169 )
- 第十四章 通过公平争吵而享受  
性生活的快乐…………… ( 195 )
- 第十五章 性交前、性交期间与  
性交后的吵架…………… ( 208 )
- 第十六章 因婚外性关系而引发的  
吵架…………… ( 221 )
- 第十七章 有备无患的分手策略…………… ( 228 )
- 第十八章 卸去伪装的性爱面具…………… ( 233 )

# 第一章 坦率说出你的 性爱感受

男女之间对床第之事经常假装很热情，很满足，有时却是双方都在伪装。真正亲密的关系是把性的感受坦率向对方相告。否则，表面的顺应和伪装，便可能最终导致冷漠、冲突和争吵。

在两个关系亲密的人之间，由于性爱而导致的言语上的冲突不仅可以存在，而且还是有帮助、有价值的，尤其在夫妇之间更是如此。但是有许多人（其中包括少数的心理学家和精神医生）却认为这种新观念太过于偏激、太危险。我们则不以为然，并且还能证明我们看法的正确。从我们设在加州的“团体治疗中心”里，发现能吵架的夫妇也正是能长期厮守的夫妇——如果他们知道如何适当地吵架的话。

“吵得好”的艺术，是我们教给来中心寻求婚姻辅导的夫妇的一项内容。我们的训练方法说来并不简单，也不能千篇

一律应用到每个人身上。训练中需要耐心和决心，还要有应变的弹性接受各种新方法，来处理个人内在的冲动。最重要的是，要有一颗开放的心——朝向理智、朝向接受改变而开放。前来咨询的大多数夫妇都能很快地抓到婚姻之战的诀窍，使得他们的婚姻更美满。老们相信，任何夫妇只要具有真诚而强烈的动机，必定能达到同样美好的结果。

当受过训练的夫妇依照我们这一套富有弹性的方法去吵架时，会发现两个人之间内在的紧张和挫折顿时大减。因为他们在生活中不多用谎言和压抑，抛弃旧有的成规。这样的夫妇心理上能自由成长，更积极工作，富有创造性，他们分别是两个健康的人，合起来则是一对健康的夫妇。他们的性生活得以改进，在教养孩子方面也更得法。偶尔对另一方略有不满时，也不会有强烈的罪疚。他们之间的沟通大为为增进，从对方而来的不愉快也随之减少。走出我们训练中心的人都知道如何把握现在，使生命中的每一刻充满活力，因此也比较不为那不可改变的过去而哀伤。他们比较不会对婚姻厌烦，也不易成为离婚下的牺牲者；他们的情感不易受到伤害，而能更爱对方，因为他们之间有共同合理的标准，知道什么是对，什么是错。或许最重要的一点是，他们能充分的自由表现并发展自己。

初次来中心接受训练的人，也许会因为知道了训练的一些片段而大为吃惊。有些人道听途说，以为我们在训练夫妇成为互相诋毁谩骂的专家，但这绝不是我们所做的。如果有人以凶狠、泼辣、蛮横的方式吵架，那必定是在接受我们的训练之前，而非训练之后。

但是，那种凶狠的吵架方式在夫妇之间仍屡见不鲜，甚

至如家常便饭。下面且听听一对夫妇的吵架，那是积我二十五年处理婚姻问题的经验，听过数百遍这一类的吵架，而略加修改的。我们姑且称之为“厨房水槽之战”，因为水槽是经这一吵后，唯一安然无恙，未被当作打仗的工具的。米勒先生和他太太及他在商场上认识的一对夫妇约好在一起吃晚餐。米勒太太说好在他先生的办公大楼前碰面。米勒夫妇结婚十二年了，有三个孩子。最近他们彼此觉得有点厌倦，但是难得吵架，今晚情形却不同了。米勒急着要让这位朋友对他建立良好印象，他太太竟然迟到了二十分钟，米勒很怒，他招来一辆出租车，好戏于是开锣：

他：你为什么迟到？

她：我已经尽量赶了。

他：啊？你？你母亲也是从来没有准时过。

她：那是两回事！

他：去你的！你就跟她一样懒散。

她（提高了嗓门）：见你的鬼！是谁每天早上从地板上捡你的脏内衣去洗？

他（带着嘲讽的口吻）：我每天都要出去上班。你呢？你整天在干嘛？

她（大叫）：我整天在家作牛作马，为了你赚那的一点点钱节衣缩食。

他（转向一边）：我为什么要你这只忘恩负义的畜牲卖命工作？

米勒夫妇从这一场吵架中什么也没得到，只是徒然破坏

了那个美好的晚上。而受过我们训练的夫妇却能从吵架中获益良多。首先他们虽然发现这场架有十足的理由吵（因为太太迟到太久），但仍是琐事一桩，不足以令两人为之动怒。米勒夫妇长久以来积压了太多对彼此的怨懟，就像枪弹已上了膛，一触即发，不可收拾。

还有，我们训练过的夫妇也会发现，这位丈夫把过去毫不相干的事情也拿出来吵，例如她母亲的懒散和邋遢，于是太太再加一击，责怪他赚的钱少，伤害了米勒的男性尊严。

这对夫妇若是得到我们的建议，必定获益匪浅：争吵时尽量公平，针对现况，每天保持婚姻帐薄的平衡，就象银行在每天营业之前，一定先把借贷弄得一清二楚，免得积压下来一本糊涂帐，陈年旧帐要算也算不清了。因此在有了不满和怨气，就马上沟通、处理，不要隐藏、压抑，才不致于象是各自怀了个小火山，随时待发。

在接触无数多个类似米勒夫妇的案例之后，我们设计了一套方法，叫做“建设性的吵架。”与其说这是拳击似的运动，倒不如说是象舞蹈一样的艺术，要靠两人的合作。说起来似乎矛盾，这种吵架可以使夫妇之间更和谐、更亲密。它不止有益于夫妇、情侣之间，也教给一般人如何处理愤怒的情绪。

大约八年前我们的中心着手推行这种“亲密的攻击”，至今解决了大约两百五十对夫妇的问题。但是仍有人误解我们的方法，特在此澄清一下。我们的方法是一套试验性的练习。我们提供原则，而不是内容；提供架构，而非具体的细节。细节需要每一对夫妇自己去填充。我们主要在训练正确的态度，提示可行的方向，引导压抑的愤怒和冲动如何适时



表达出来。

本书中我们要描述家庭的仗如何打——何时、何地、如何开始、如何适时结束等等。我们的方法不是象食谱中条列刻板的步骤，而是站在朋友的立场，帮助每一对夫妇去体谅对方。也有读者怀疑这是否只是心理学家的故弄玄虚，事实上无此必要，当我们从许多案例中听到他们曾经残忍地伤害对方，更甚于米勒夫妇时，我们对这种训练的必要性，更觉毋庸置疑了。我们还发现有些夫妇之间怀有更深的敌意和不满，不幸的是，他们可能是“从来不吵”的。

虽然米勒夫妇在出租车上互相攻讦，成为压力上的两只“野鹰”。这场架至少还带来一个好处，那就是在吵过之后两个人都会想到，我们之间到底有多远？这就是改进婚姻关系的第一步了。这样的想法使得许多夫妇能正视前面的路途。来我们中心的夫妇中有80%一开始是逃避吵架的“驯鸽”，彼此之间甚至陌生得可怕，米勒夫妇在吵过之后至少发现到两个人离得有多远，远到互相攻击伤害亲密的关系，不闻不问并非福气。最重要的是结果可能导致夫妇之间永远的厌烦，彼此的生活是平行的、孤单的，家庭里的沉默不一定意味着和平。事实上，这种人也和其他人一样有不满、有愤怒。什么是愤怒？就是当希望达到的目标却受到阻碍时所产生的基本心理和生理的反应，或是在重要的事情不顺心、不对劲时的表现。因此，夫妇之间如果没有争吵，就不算是亲密的关系；真正的亲密是不会漠视对方的不满和愤怒的。

下面举一个例子，是一对表面上亲密 从不吵架的夫妇，当他们吃过晚饭后的情形，

他（打着呵欠）：你今天怎么样啊，亲爱的！

她（很愉快地）：很好啊！你呢，你怎么样？

他：哦，你知道，还是老样子。

她：要一杯马丁尼加冰块吗？

他：亲爱的，随你怎么调。

她：你待会儿要做些什么事吗？

他：哦，我不知道……

在这个提防着吵架的家里，整个晚上他们从彼此的交谈中什么也没有得到。长此以往，会导致心理上的离异。

还有另一种逃避吵架的人，虽然在交谈中谈及重要的事情，但是却没有得到好的结果，我们称之为“表面的顺应者”，且看下面一段对话。

太太（舒坦地坐下来，准备好好好谈谈）：妈妈要从纽约来看我们。

丈夫（附和着）：这没什么不好啊！

其实这位丈夫心里叫道：“哦！老天！”但是没有说出口来，因为他受不了太太的唠叨。于是他的岳母来了，由于她的到来而引起的争执，怕要比当初他所逃避的来得严重多了。这位丈夫也表现了另一种夫妇之间常有的现象，就是期望太太要看出他对岳母来访的感觉。他心里如此说：“如果艾美爱我，就应该知道，我不希望她母亲在我忙的时候来看我们。”不幸的是，多数人并没有这套超感应的读心术，于是一个闷在心里不说，一个以为对方欣然答应，两个人的距离由此拉远了。

本书要说的是如何发现彼此的距离、如何沟通而了解。

这里我们要先谈谈不这样努力的话，可能会造成什么危险。

很少夫妇知道不互相沟通、平衡的结果，会导致婚姻危机，甚至离婚，詹姆斯夫妇就是一个例子。夫妇对床第之事经常假装依然热情、很满足，有的是双方都在伪装。在詹姆斯家里，则是太太在努力伪装。真正亲密的关系是要把性的问题坦然相告，而在表面的顺应里，就只有假装。除非夫妇能真正关心对方，否则“伪装”只是一层危险的外衣，薄薄地附在岌岌可危的婚姻关系上。

詹姆斯夫妇结婚已八年。一天晚上在房事之后，詹姆斯先生正为自己性爱的技巧而沾沾自喜，太太碰巧在生他的气，因为晚餐时他拒绝讨论一项重要的家庭经济问题，随后又把衣服扔得满地。但是她抛开了心头的愤怒以换取“天下太平”。现在她可咽不下那口怒气了，如同枪弹上了膛，又如原子弹的引爆，她长久以来积压的怒气就此爆发。每一对“从不吵架”的夫妇都有“原子弹爆发”的危险。

我们中心给詹姆斯夫妇的训练，首先是告诉他们，明智的夫妇是依事情的大小来衡量武器，芝麻大小的事就不必引起原子弹爆发；或者这样警告他们：“别把原子弹丢到卢森堡去！”

“避免吵架”有时虽不致终于爆发，却也能带来无穷后患。下面是杰克森夫妇的例子。他们已经结婚八年，生有两个孩子，颇惹人喜爱，被公认为十分美满的婚姻。杰克森先生身为业务经理，年薪两万美元，太太衣着入时，打得一手好桥牌，两人在社交场合都能侃侃而谈、应对如流；但是杰克森先生在家里却很少开口，多半随太太的意，家中倒也十分宁静。

就在他们的老二离家上大学之后，杰克森先生趁太太去逛街时，收拾衣服，离家出走。没有留下只言片语。太太费了一番功夫才从律师那儿得知他丈夫打算永远的家，他和往常一样，平静不想争论，太太惊恐万分，简直不敢相信这是事实。朋友也都很惊讶，都不相信他们的婚姻会破裂。过了几个星期，经由朋友大力说服，这对夫妇到我们中心参加“吵架训练”。

在我们的劝说下，决定由杰克森先生开始，参加我们中心的一个“自我发展团体”，与其他八个同样产生婚姻危机的人一起参加治疗。杰先生由团体中渐渐了解到，他对太太所表现的“沉默法”并不是合作或耐力高，而是不合作，甚至表示一种敌意——虚假和错误的顺从所掩饰的敌意。他承认从未和太太平等相待，当她掌握家中大小事情的决定权时，他也从没把自己的感觉说出来；当她决定他们应该怎么玩、应该搞些什么花样的时候，总是惹得他很烦。但是几乎不例外的，他每次都随她的意思做了，即使是内心十分厌恶、嘀咕个不停。偶而杰先生会略微表示抗议——但是没有把内心的感觉清楚表达出来，结果他发现太太更坚持、更固执，因此他变得更沉默了。

起初杰先生拒绝接受吵架训练。他说，如果任由自己和太太作无谓的争论，有损他的尊严，这违背他的“价值观”。原来他那德国籍的母亲从小灌输给他一句格言，“说话是银，沉默是金”。这古老的格言，他仍深信不疑。因此相信自我控制要比太太那“喧闹的专权”来得更好。

经过六周的训练，我们已经能让杰先生了解，据理而谈比“沉默是金”更有效、更值得，因为后者只能使人走向无

量的境地。在治疗团体中，杰先生并练习“说出来”及“打回去”，对象是位飞扬跋扈的妇女，扮演他太太的角色。他和她讲理、争辩，拒绝被镇压，最后终于和她达成协议时，他很得意。

然后杰先生进入训练的第二阶段，这时候的治疗团体由二到三对夫妇或男女朋友组成。由于杰先生已经在第一阶段中学到肯定自我的重要，现在他发现他能重新面对杰太太。在这个阶段中，他领悟到过去认为是无可理喻、专权跋扈的太太，居然也能和谐相处了。更使他惊讶的是，原来太太喜欢他能肯定地表达自己的意见，为家庭决议分担一点责任。于是他的表现更得到太太的欢心。

最后杰先生终于也能享受到真正亲密关系中的取与给。他辞退了那位办离婚案件的律师，步入另20年美满婚姻的路途。我们觉得杰氏夫妇已经重获一段崭新的、永不分离的婚姻。

杰先生正和时下许多人一样，认为“攻击”是一个肮脏的字眼，许多人对内心的愤怒和争论都觉得十分隐秘。我们最初在吵架训练中，要求夫妇们把家中的争吵录下来，带来和我们讨论。但是这套方法效果不好，因为夫妇们都很聪明，他们只在认为吵得“有意义”的时候，才按下录音机，觉得吵得“没意义”时便关掉。有的夫妇不愿录下来，怕听到自己愤怒的声音而不好意思。

总而言之，在现代社会里“愤怒”被认为是禁忌的，既不“君子”，也不“淑女”，是不好的、不成熟的。一提到“吵架”，就令多数人浑身不舒服，于是他们尽力维持那其实并不和平的“宁静”。

夫妇之间在心底说：“亲爱的，我多么爱你，绝不会和你吵架，你不是我的敌人！”当他们生气时，会向对方有所要求，只是仍未说出口：“不论你多么生气，不要失态！”如果一方感到被威胁，可能会要求对方：“不要对我发脾气！”或者说：“你生气的时候，我没法把你的话当真。”有时这种要求在对方听来变成一种威胁：“不要发脾气！否则——”这就是“不惜任何代价以求和平”的一种方式。

为了征服人类心中的怨恨，有许多人误以为控制愤怒而不表达出来，就是“成熟”的方式。亲密关系之间只有爱，而不容有敌视的感觉（“如果你真的爱我，你就应该能忍受我的一切”），当心中对对方有一点“恨”意，就认为是病态的，是非理性的，要赶紧除去。毕竟每个人都“知道”，当对方生气时讲的话不能当真，心理“成熟”的人当它是对方心情不好时的嘀咕，甚至当它是酒后狂言。

绝不吵架引致的婚姻困境，是根源于一种罗曼蒂克的想法，认为两个人之间原原本本地接受对方。旧思想主张不要希冀去改变你所爱的人，试着去接受他的一切，包括他的缺点，然后“从此过着快乐的日子”。诗歌、电影里告诉我们，一旦你能完全接受对方，幸福便随之而来。更糟糕的是也有的婚姻辅导专家如此劝告人。

追求片面的幸福，是维多利亚时代藉着社会压力来塑造君子淑女的遗风。但是，希望家庭中完全无压力、无争吵而带来真正的和谐，却是荒谬的想法。亲密关系里的吵架是免不了的，争执、重新修好，才是真正亲密的表现。一个成熟的人，不论他多想和对方和谐相处，由于两人对达到和谐的看法不同，免不了有摩擦。

如何达到和谐的生活 每个人的看法不同。而且只要是人，总希望把自己的看法表达出来，除非是那种绝对逃避吵架，畏缩如鼠的人。成熟的个人在表达自己想法的时刻，难免产生争执。“一家人去哪儿度假”，就是一个典型的争吵话题。

“山上的景色比较怡人。”丈夫叫道。

“海滨比较好玩。”太太也叫道。

这一类意见的冲突常很自然地引起夫妇之间对对方生气，但是有许多人认为夫妇间不应该有冲突。“我们从没吵过架！”他们义正词严地说，其实他们是害怕吵架。有时刚闻到一丝“火药味”，他们就怕了，殊不知生活中些微的压力对人的精神有刺激作用。有些人是“吵不起”，因为他们还要共同生活那么多年。他们唯恐其中一人抬高了声音，另一个也会高声跟进，他们怕眼泪盈眶，怕自己失去控制，怕被对方拒绝，怕对方离开而去。

事实上我们发现，受过训练的夫妇在吵过之后往往感觉更亲密。我们深信：“一日一小吵，把医生赶跑”，而只有初来中心的人才会怀疑这句话。

心理学家哈洛博士观察了几代的猴子，发现配偶之间在表达爱意之前，必然会先相互表达敌意。但当他将一组母猴训练成平静、机械化、不会吵架的猴子时，观察他们养出来的小猴行为大致正常，只是没有性爱行为。

另一位动物行为学家劳伦兹也观察“爱的结合行为”，发现“一群鸟类中最富攻击性的那一只，也就是最忠实的朋友，哺乳类亦然。就我们所知，这种结合行为只发生在具有攻击性的动物中。”的确，埃里克森这位谈心理成熟的心理

学家也说，人之所以达不到亲密关系，是因为无法参与到有  
意义的争执中。

生气可能有用，是因为它至少表达了一些想法。除非人  
刻意掩饰或虚伪。否则生气也和其他情绪反应一样自然真  
诚。惹一个人生气时，最能看出他所关心的是什么事，他关  
注得有多深。由于夫妇之间不断地在衡量他们有多关心对  
方（“你对我厌烦了吗？”），有时他们惹对方生气，就为  
了试探对方关心他有多深切。先挑起一点气，看对方恼怒到  
什么地步。这种吵架如果吵得好的话，能使双方更了解。但  
须注意重点不是互相伤害，而是在相互解决实际冲突。情  
侣们也会发现，爱里加进一点攻击性，感情会更深。在这种  
真正的关系中，苦与乐、悲伤与欢欣的情绪都能自由表达出  
来。

因此我们相信，任何亲密关系中免不了攻击性的表达，  
也就是“说出来”，问对方“怎么回事？”，然后在二者的  
差异间取得协调。当然这一过程会造成压力，但是受过我们  
训练的人都能接受一点：冲突的痛苦是真正持久的爱的代  
价。人要学会适当处理恨意时，才能自由表达爱意。

“恨”，听起来是个很强烈的字眼，其实不然。当对方  
顺着我们的意时，我们感到“爱”；当对方所做和我们的期  
望不合，我们感到“恨”，这也就是婚姻中的高低潮。不幸  
的是大家都对它逆来顺受。因为有句话说：“有了它，出问  
题；没有它，也不行。”多么消极！在我们中心有较为积极  
的看法。第一，能修正两人之间关系的，主要不是爱的一  
面；第二，攻击性的处理不仅可以学会，也能积极改变两人  
之间的关系。



其实故意和冲突的存在并不像一般人所想 会使爱消减。恨意的产生经常促使关系更亲密；如果爱与恨都不能使一对夫妇动容，那么关系就恶化了。漠视对方的愤怒和敌意比漠视对方的爱更糟糕。

很少人讨论到处理个人攻击性的问题 因为一提起来就令人不舒服。承认自己内在的攻击性 是人类的窘境之一。但人却常把敌意指向别人发泄，我们常说的“迁怒”、“责人”和“替罪羊”就是。

假设在一个星期三的晚上，是钟斯太太最难过的一天。她并不觉得想做爱 也决定今晚不要了。因此没有和丈夫妥协 于是又牵扯进其他事情而吵了起来。

她：亲爱的，今晚不行。我会没有什么感觉。

他：那只是你的藉口，主要还在姿势好。

她（有点急）：你知道我不喜欢搞那些玩意儿。只要你不生气，什么事都没了。

他（愤怒地）：我这样很舒服，你就是不肯合作。

她（冷冷地）：好吧，既然你非要不可。

他（生气）：哦，老天，又来这一套了。

夫妇之间为收敛愤怒而转移目标，孩子常是牺牲者。许多父母说是为了孩子吵架，其实不全是为孩子。冲突是在父母之间 孩子只不过被借用作战场。罗宾森夫妇在受训练之前就是如此：