

美国亚马逊畅销图书排行榜名列前茅

走出无性婚姻

The Sex-Scarred Marriage

[美] 米歇尔·戴维斯/著

Michele Weiner-Davis

白卫涛/译

只有米歇尔·戴维斯这样的专业人士才有能力写出有关无性婚姻的著作。她向夫妻提供帮助的20年婚姻障碍的临床经验不仅显现在贯穿全书的感人故事里，而且彰显于书中无处不在的聪明才智上。她的实事求是和直截了当的写作方式表明她对无性婚姻有着透彻的认识。



C913.14
26

走出无性婚姻

The Sex-Searved Marriage

[美] 米歇尔·戴维斯

Michele Weiner-Davis

白卫涛/译

光明日报出版社



图书在版编目(CIP)数据

走出无性婚姻 / (美) 戴维斯著; 白卫涛译. —北京:
光明日报出版社, 2005.8
ISBN7 - 80206 - 095 - 8

I. 走... II. ①戴... ②白... III. 婚姻—性问题—
研究 IV. C913.14
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091904 号

Copyright © 2003 by Michele Weiner-Davis
All rights reserved,
including the right of reproduction
in whole or in part in any form
图 字: 01-2004-0876 号

书 名: 走出无性婚姻
著 者: [美]米歇尔·戴维斯 (Michele Weiner-Davis)
译 者: 白卫涛

责任编辑: 温 梦
封面设计: 孙希前
版式设计: 都德滨
责任校对: 徐为正
责任印制: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社
地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号(100062)
电 话: 010-67078234(发行), 67078235(邮购)
传 真: 010-67078233
网 址: <http://www.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn
法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

总 经 销: 新华书店总店
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京翠明文印中心
装 订: 北京翠明文印中心

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 1/16 印 张: 24.375
字 数: 180 千字 版 次: 2005 年 9 月第一版
书 号: ISBN7 - 80206 - 095 - 8 印 次: 2005 年 9 月第一次印刷
定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

帕特·洛弗(教育学博士,《爱的真谛》的作者)

只有米歇尔·戴维斯这样的专业人士才有能力写出有关无性婚姻的著作。她向夫妻提供帮助的20年婚姻障碍的临床经验不仅显现在贯穿全书的感人故事里,而且彰显于书中无处不在的聪明才智上。她的实事求是和直截了当的写作方式表明她对无性婚姻有着透彻的认识。

本书给我印象最深的是米歇尔实话实说的勇气,她从不拐弯抹角。她在第二部分中告诉我们“系好你的安全带”,说的就是这个意思。她毫不照顾情面,一视同仁得勇敢面对处于婚姻濒临解体的毁灭性局面的男性和女性。我过去的20多年里,一直从事这方面的研究,自认为是当之无愧的专家,但当我读到这本书时,我明显地受到震动。我是一个性要求不高的人,因为,我感到书中的部分内容描述的就是我的经历,我感觉自己在说:“嗯嗯,姑娘,你说得太对了!”当她的语言令我局促不安时,我会想:“嘿,米歇尔,你到底是谁的朋友?”但据我所知,米歇尔首先是婚姻之友。她直接弄清楚了为婚姻关系重新注入活力所需的条

件,包括需要男女双方共同承担起采取有效行动的责任。

本书相当多的章节值得我夸赞,但我只选取最喜欢的几处来吊一下你的胃口。米歇尔有勇气说出,如果你处于无性婚姻当中,虽然没有性生活的生活对你来说不成问题,但你也已走进濒危婚姻中了。

我喜爱的另一点是,仅仅明白了对性生活没有兴趣的原因是不行的,你必须采取行动。这一点太正确了。在过去的几年里,我们花费了大量的时间来研究儿童,研究人体生理学,研究性别所起的作用,所有这些都是为了了解我们为什么会这样而不是那样。尽管这些知识从社会学的角度来说是很重要的,但除非你采取不同的行动,否则就不能改变任何事情。说起来很悲伤,但我见过很多人将这些知识作为了不去改变现状的借口,而不是当做解决无性婚姻问题的药方。

我希望你有机会当面聆听米歇尔·戴维斯的讲演,她是个充满活力的人。我很多次听过她讲话,总是深受鼓舞。我很愉快地说,这本书像她的讲座一样激励着我。我很高兴,她的长处和鼓舞能力彰显在书中。因此,我建议你系好你的安全带,放心大胆地去接受她的忠告,并付诸实践。这本书是摆脱无性婚姻的必由之路。

鸣谢

米歇尔·戴维斯

尽管这是我的第六本书，但写作对我来说从来就不是轻而易举的事。设想将一个十分健谈、酷爱交友的女士独自关在屋里长达数月之久，期望她能完成数百页的书稿，又保证她精神健康不受丝毫影响，那会是一种什么感觉。谢天谢地，我生活中的很多亲朋好友向我提供了大量的帮助、信息、友爱和支持，使我能够完成这一令人生畏的任务。我为此非常感谢他们，他们是我的生命线。

我要特别感谢我的家庭：我的丈夫吉姆、女儿丹尼尔、儿子扎卡里，他们的耐心和鼓励给了我莫大的支持。当我写完这本书掸去身上的灰尘，走出独居的小屋时，我发现每一个人都很健康快乐。虽然我过着隐居的生活，但吉姆承担起了掌管家庭的责任。吉姆，谢谢你为我们的家庭所做的一切，也谢谢你不停地与我的讨论（当然是文稿的形式），向我提供了十分尖锐的反馈意见。

我也向我的其他家庭成员：我的母亲伊丽莎白、父亲哈里、公公利厄、婆婆拜尔给予我的支持表示感谢，他们的爱成为我的坚强后盾。

我还要感谢弗吉尼亚·皮普尔斯，你是我亲爱的朋友和助手。除了熟练地照顾我的各方面业务，使我不受任何打扰地

安心写作之外，你无疑还是世界上最好的啦啦队员。谢谢你对我永恒的信任，并深知我提供给夫妻的信息十分重要。

在撰写本书的过程中，我相当依赖于很多朋友和同事向我慷慨提供的建议、反馈、信息或者一如既往的支持，我确实要表示我的谢意。我要特别感谢戴安·索利、雪莉·格拉斯、阿兹莉拉·贾菲、简·莱文、霍华德·马克曼、贝蒂·威尔逊、阿诺德·伍德拉夫和劳拉·约克。我还要感谢乔·皮普尔斯，他同意他的妻子弗吉尼亚与我一道工作。

我想让帕特·洛弗知道，无论从专业方面还是私人友谊，你出色的研讨班、激动人心的著作、与我不断分享自己研究成果的支持都给了我极大的鞭策。我期望永远如此。

西德尼·迈纳也应得到我的感激之情，感谢她的鼓励，她熟练的编辑技能值得我不断地学习。

我还应感谢苏珊娜·格卢克，她在许多年之后仍旧相信我的工作和写作能力，鼓励我为处于困境的夫妻写下此书。

最后，我还由衷地感谢与我探讨问题和访问我的网站的很多夫妻，他们公开与我分享婚姻关系中最神圣不可侵犯的部分。我有幸能够深入到你们的生活之中，我从你们那里学到了大量的有益的东西，谢谢你们。

目录

- 1 前言
- 3 鸣谢

- ▲ 走出无性婚姻
- 3 失衡：一头冷一头热
- 7 障碍存在于男人也存在于女人之中
- 10 婚姻的杀手
- 12 每两对夫妻有一对离婚
- 16 不理睬他的要求会极大地杀伤感情
- 23 渴求完美生活
- 26 积极主动是良好的开始

- ▲ 生理需求低下者指南
- 31 有多少才算够
- 37 我的焦虑

目录

- 39 真相
- 42 节奏
- 45 性感
- 48 焰火
- 49 没情绪怎么办
- 51 关注对方
- 52 相亲相爱
- 53 感觉良好
- 54 婚姻是双向通道
- 57 真心给予
- 61 很久没有感觉了
- 61 是什么造成的低迷
- 63 三分之一的美国女性没有高潮
- 65 女性的问题
- 68 男性的问题
- 69 生理原因

目录

- 70 荷尔蒙异常
- 75 医药、疾病和有害物质
- 76 心理因素
- 83 文化冲突
- 86 关系紧张的影响
- 88 夫妻之间无大事
- 89 别用放大镜到处找缺点
- 90 记仇是夫妻的天敌
- 91 情商低下
- 92 感到羞耻
- 93 亲情难题
- 94 第 22 条军规
- 105 好男人爱跟老婆聊天
- 109 着手建设爱的工程
- 109 让对方笑着忍受“冷淡”

目 录

- 114 增强“需求”之旅
- 117 睾丸酮水平异常低下
- 122 “唤起”问题
- 122 阳痿
- 124 别让压力把夫妻生活逼跑了
- 126 你需要一个目标
- 139 母亲的角色重于妻子的角色
- 147 再不去想被强暴的 10 分钟
- 152 猥亵成为杀手
- 158 时间的怪圈
- 162 不顺心就跟老婆说吧
- 165 不动声色的危险
- 170 关注她的感觉
- 178 当他温情地面对你时
- 181 抓住闪念
- 183 了解自己的习惯要经过一生的努力

目录

- 186 离婚才懂得珍视
- 189 等我再睡一会儿
- ▲ 生理需求旺盛者指南**
- 195 缺少爱的女人
- 195 被遗忘的角落
- 200 全世界男人的禁忌
- 202 丈夫拒绝我 18 年
- 205 并非罪过
- 207 一无所知
- 210 走向光明的故事
- 217 到底谁有问题
- 219 为什么我越热她越冷
- 223 问多了他害怕
- 224 越努力,事情越糟糕

目 录

- 230 哪壶不开提哪壶
- 233 为她大声喝彩
- 235 她乐意接受我
- 237 不要急于求成
- 238 男人的“羞耻”
- 242 把关爱对方当成生活方式
- 246 美妙的二人世界
- 248 爸爸妈妈下午在干什么
- 252 唠叨的赞美
- 253 吹毛求疵
- 259 你需要做些什么
- 264 有话直说
- 268 我终于发现了自己
- 276 寻找良机
- 279 切忌急于求成
- 280 别耍我

目 录

- 287 打电话
- 292 夫妻就像拉锯
- 294 我是你妻子
- 302 接受你们之间的差别
- 306 婚外情
- 308 没有绝对般配的夫妻

▲ 牵手共爱

- 313 偶尔恭维一下
- 314 有话好好说
- 316 怨偶的谈判
- 317 不责怪
- 318 探讨
- 319 只说自己
- 320 掌握分寸
- 322 别逼老公

目 录

- 322 其实你不懂他的心
- 323 不翻旧账
- 325 不要辱骂
- 326 学会接受
- 328 爱在心头
- 330 给你一颗救命稻草
- 335 你不再需要我吗
- 336 只做不说
- 340 照顾对方
- 341 需要配偶怎么做
- 344 择机谈话
- 345 实话实说
- 348 没有对错
- 352 妥协是爱
- 354 并非一成不变
- 355 走出婚外情

目录

- 357 忌讳
- 359 爱的快乐
- 363 作者本人生活真相
- 363 需求差异永远存在
- 367 理解是永恒的真理

- 369 **参考书目**
- 371 **推荐书目**



- 失衡：一头冷一头热
障碍存在于男人也存在于女人
婚姻的杀手
每两对夫妻有一对离婚
不理睬他的要求会极大地杀伤感情
渴求完美生活
积极主动是良好的开始

第一
部分

走出无性婚姻