

請問芭芭拉

ASK BARBARA

非常情愛100問

關於愛情、性與兩性關係

100個最常被問的問題

『請問芭芭拉』這本書，將是
兩性關係的聖經，任何談過戀
愛，正陷入熱戀或希望談場戀
愛的人，都必須一讀。

Barbara De Angelis 博士 著
呂政達 譯

暢銷全美300萬冊作家
芭芭拉博士最新鉅著
紐約時報暢銷書排行榜
強力推薦



請問芭芭拉

ASK BARBARA

關於愛情、性與
兩性關係 100 個最
常被問的問題



原著 Barbara De Angelis Ph.D

譯者 呂政達

國立中央圖書館出版品預行編目資料

請問芭芭拉：關於愛情、性與兩性關係100個
最常被問的問題／Barbara De Angelis原著
；呂政達譯，--初版，--臺北市：大村文化
，1997[民86]

面；公分，--（非常情愛：1）

譯自：Ask Barbara：the 100 most asked
questions about love, sex, and relationships

ISBN 957-8431-07-4（平裝）

1. 兩性關係 2. 性

544.7

86002473

A S K B A R B A R A

序——給讀者的一封信

親愛的讀者：

我所到的每個地方，我指的就是每一個地方，人們都會問我關於情愛生活的問題。我可能正在餐廳吃晚餐，排在看電影的隊伍裡，坐在飛機裡或只是在街上走路——那都無所謂，總會有人趨前來，問我他們急切想得到答案的問題。我在這些千奇百怪的地方，從百貨公司的試衣間、到午夜橫渡大西洋的巨無霸客機走道，從加州山岳的健行步道，到巴黎一家博物館的休息室，跟各式各樣的男男女女，討論他們的關係裡最隱私的細節。

人們問我些什麼問題呢？幾乎無所不問！當我選購內衣時，那位售貨小姐還問我，她男朋友還跟前妻發生關係，那她應不應該跟他在一起呢！有位海軍軍官搖下車窗，問我他去參加朋友的單身漢派對，為什麼未婚妻會生氣，當時他正以五十哩的時速，和我的車併排行駛！機場裡，海關人員一面用X光檢查我的隨身行李，一面問我怎樣給老婆高潮！還有一次有

位計程車司機只為發掘如何吸引女孩的秘密，載我多繞好幾哩的路，這是我後來才發現的。

無論地點多麼古怪，問題多麼複雜，多半時間我都樂於提供答案，（除非我正滿嘴塞滿食物，或是正要跟丈夫過個甜蜜的夜晚！）理由很簡單：我對願意誠實，也有勇氣尋求情愛、性愛和關係真相的人，總是懷著崇高的敬意。我相信大多數人都應問自己和他們所愛的人更多問題，這些問題能使我們擁有更統合的生活、更成功的情愛，也讓我們の日與夜經歷更多的平靜。

經過將近二十年，教導自我和性靈發展的課程後，在我主持的研討會，人們的來信、電台和電視節目接到叩應的電話裡，我發現有些問題會一再的出現。這些是任何處在親密關係裡的人都必須回答的問題，也是你夜晚躺在床上會問自己，朋友遭遇困難會打電話來請教，但願你在初次約會前能夠得到解答的問題。

我希望把這本書寫成「愛的百科全書」，提供讀者在人生特定時刻可能遭遇到的，各種領域的資訊。你可以從頭到尾閱讀這本書，也可只讀對

你適用的章節。然後，當你與另一半吵架、當你不知道如何處理情愛生活裡某個特殊情境時、或當朋友感情出現危機，打電話來問你的意見時，你就可以查詢本書的目錄，找到那個問題，你就可以擁有答案。

如果你曾讀過我的書，你就知道我相信創造成功的關係，需要承諾和大量的投入。所以很明顯的，「請問芭芭拉」並無意，也不可能一舉解決你的情愛生活裡面臨的全部問題，但我誠摯希望這本書，能開啟你與內心智慧的聯結，引導你發現早已等在你心裡的解答。

愛——

芭芭拉·狄·安吉麗思

一九九六·七·二

五，加州洛杉磯

目錄

愛與親密感

- 1 如何讓工作狂丈夫，多多關心家庭和婚姻？
- 2 結婚多年後感情會褪色，這是一定的嗎？
- 3 如果某段關係需要耗費很多精神，是否表示出現差錯？
- 4 如何對付喜歡向其他女人調情的伴侶？
- 5 我如何不把丈夫當成自己的孩子？
- 6 如何幫助伴侶走出悲苦童年造成的情感障礙？
- 7 經過多年的不來電後，可能再跟對方摩擦出愛的火花嗎？
- 8 如何讓丈夫注意我，和注意孩子一樣的多？
- 9 如何應付黏得太緊，佔有慾太強的伴侶？

10

當一對夫妻都在過去的關係裡受到極深的傷害時，如何再學習信任愛情？

11

伴侶不願介紹妳認識家人和朋友，這是什麼意思？

12

如何治癒舊有的情感傷害，與現在的伴侶建立良好的關係？

13

男女關係裡，性的魅力很重要嗎？

14

如果剛開始時並無這種感覺，日後可以培養嗎？

14

如何激發別人的情感轉變和開放？

擇偶與配對

15

為什麼我總會被不適合我的「壞男人」吸引，卻不覺得「好男人」有性魅力？

16

冀望伴侶未來的關係，行得通嗎？

17

選擇伴侶時，有沒有「過份挑剔」這回事？

18

長距離關係可行嗎？

19

文化差異在關係裡重要嗎？

20

伴侶仍然受父母支配控制，會不會破壞關係？

21

爲什麼我總會愛上需要幫助的人？

22

兩人的年齡相距太大，會傷害關係嗎？

23

和犯癮者（藥癮、酗酒等等）可以維持關係嗎？

24

爲什麼我一直選擇對我無心的伴侶？

25

關係剛開始時應注意那些徵兆，以確定我不會交錯對象？

26

能不能百分之百確定，某人就是妳的理想對象？

應該尋找伴侶的那些品質？

天長地久的承諾

27

等待伴侶許承諾，應該等多久？

28

多快可以期待到伴侶許下承諾？

29

可以和與前任伴侶仍有染的人交往嗎？

30

當你內心知道她不適合你，而繼續和她交往，可以嗎？

31

如何分辨對方是否真心承諾？

32

我怎麼知道自己有沒有「承諾恐懼」？

33

有沒有太快陷入情網這回事？

一個常常如此的人，是什麼意思？

34

許下終生的承諾前，要不要等到百分之百確定對方是理想伴侶？

35

可以同居嗎？

溝通與衝突

36

如何讓伴侶向我表達感覺？

37

丈夫拒絕討論問題或改善關係，怎麼辦？

38

如何克服害怕衝突的恐懼，對伴侶更坦誠以對？

39

夫妻伴侶間完全坦誠，很重要嗎？會不會有人坦白過了頭的？

40

如何學習控制脾氣？

41

妻子和我常常吵架，如何停止？

42

如何對付嚴酷的伴侶？

43

如何對付會打人的伴侶？

44

伴侶從未爭吵，是什麼意思？這樣會傷害關係嗎？

45

如何向伴侶提出要求，而不會顯得索求無度？

46

如何應付對妳嚴苛的伴侶？

47

是否有方法在關係出現問題前，事前偵測到症狀？

48

伴侶是個支配慾極強的怪人，可能維持好婚姻嗎？

49

應不應該告訴配偶過去的事情，即使你擔心這會傷害關係？

50

如果我不一直說明，伴侶會不會知道我想要他如何愛我？

51

為什麼男人討厭在深夜討論情感議題？

性愛與生理愛

52

當我們沒有做愛時，如何讓伴侶給我更多的生理愛？

53

如何讓伴侶主動要求性愛，而不是每次都由我主動？

54

和伴侶做愛，卻性幻想著別人，這樣可以嗎？

55

一方要求的性，比另一方還多，怎麼辦？

56

為什麼我太太不能偶然在性愛上採取主動？

- 69 什麼時間和新伴侶進行到親密的階段，才算妥當？
- 68 彼此的性慾消失後，可能重新尋回嗎？
- 67 有小孩的伴侶，如何維持自主，激情的性生活？
- 66 如何克服童年的性創傷，擁有正常的性生活？
- 65 如何告訴伴侶，不喜歡他做愛的方式？
- 64 為什麼男人不知道怎樣正確的撫摸女人？
- 63 男人為什麼會早洩？
- 62 丈夫喜歡看色情雜誌，正常嗎？
- 61 如何讓伴侶做愛時慢一點？
- 60 做愛時，如何讓伴侶多動一下，而不只是直直躺著？
- 59 如何達到高潮？如果不能，代表什麼？
- 58 如何讓太太多做點口交？
- 57 如何在床上取悅丈夫？

欺騙與不忠

70 如何應付拒絕承認有外遇的伴侶？

71 要給不忠的伴侶機會嗎？

72 一夜風流重要嗎？

73 可以和不肯離開老婆的丈夫繼續關係嗎？

74 伴侶有外遇，應該原諒他嗎？如何重新信任這個人？

75 不忠的伴侶在外遇結束後，可以重獲接納嗎？

76 有沒有「情感的外遇」？和性關係的外遇一樣糟嗎？

77 同時愛上兩個人，可能嗎？

78 應該信任有不忠記錄的人嗎？

分手和重拾戀情

79 如何讓伴侶回心轉意？

80 從分手復原，需要多久？

81 如何重新信任男人？

82 什麼時候結束無愛的關係，找回快樂才算太遲？

83 和愛人分手後，應該當朋友繼續交往嗎？

84 如何在不讓對方痛苦的情況下分手？

85 如何得知關係不行了，應該離開了呢？

86 應該爲了孩子的緣故，繼續不快樂的婚姻嗎？

87 可不可能因爲傷害過深，而不願再給關係一次機會？

88 離婚後多快可以再約會？如何確知你已準備好重建關係？

89 繼續和分手的愛人有性關係，是否有害？

生活與愛

90 喪偶者即使遭到成年子女的反對，也可以再約會嗎？

91 女人不應主動追求男人，因爲他將缺乏挑戰而失去興趣，這是真的

嗎？

92 單親父母多快應告訴新交的伴侶她有小孩？

93

妳對單身漢派對的看法如何？他們會對關係造成傷害嗎？

94

如何找到優秀的治療師？要注意什麼？

95

有位朋友遭伴侶虐待，應該怎麼試著幫忙，還是自掃門前雪？

96

如何處理丈夫的前妻帶來的負面影響？

97

不喜歡孩子選擇的親密伴侶，應該怎麼辦？

98

伴侶把所有問題都歸罪給你，怎麼辦？

99

嫉妒太太對狗好，正常嗎？

100

妳相信有心靈契合的伴侶嗎？能夠擁有多位靈契伴侶嗎？

請問芭芭拉

ASK BARBARA

關於愛情、性與
兩性關係 100 個最
常被問的問題



原著 Barbara De Angelis Ph.D

譯者 呂政達

