

你想知道而又不好意思
向别人打听的知识，
本书全有！

[美] Barbara De Angelis博士 著

请问

芭芭拉

Ask Barbara

关于爱情、性与两性关系
100个最常被问的问题

纽约时报畅销书排行榜
强力推荐



请问芭芭拉

关于爱情、性与两性关系

100个最常被问的问题

[美] Barbara De Angelis 哲学博士 著

吕政达 译

内蒙古文化出版社

请问芭芭拉

Barbara De Angelis PH.D

ASK BARBARA

原作版权归芭芭拉博士所有,经台湾大苹果股份有限公司代理,内蒙古文化出版社拥有
该书中文简体字版独家出版发行权

请问芭芭拉

著者	[美]Barbara De Angelis 哲学博士
译者	吕政达
责任编辑	闻好
装帧设计	晓霓
出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路)
印刷	内蒙古大学印刷厂
开本	850×1168 毫米 1/32
印张	13.25
字数	280 千字

1998年1月第一版 1998年1月第一次印刷

印数: 1—5000册

ISBN7—80506—548—9/C·17

定价:18.00元

序——给读者的一封信

亲爱的读者：

我所到的每个地方，我指的就是每一个地方，人们都会问我关于情爱生活的问题。我可能正在餐厅吃晚餐，排在看电影的队伍里，坐在飞机里或只是在街上走路——那都无所谓，总会有人趋前来，问我他们急切想得到答案的问题。我在这些千奇百怪的地方，从百货公司的试衣间、到午夜横渡大西洋的巨无霸客机走道，从加州山岳的健行步道，到巴黎一家博物馆的休息室，跟各式各样的男男女女，讨论他们的关系里最隐私的细节。

人们问我些什么问题呢？几乎无所不问！当我选购内衣时，那位售货小姐还问我，她男朋友还跟前妻发生关系，那她应不应该跟他在一起呢？有位海军军官摇下车窗，问我他去参加朋友的单身汉派对，为什么未婚妻会生气，当时他正以五十英里的时速，和我的车并排行驶！机场里，海关人员一面用X光检查我的随身行李，一面问我怎样给老婆高潮！还有一次有位计程车司机只为发掘如何吸引女孩的秘密，载我多绕好几英里的路，这是我后来才发现的。

无论地点多么古怪,问题多么复杂,多半时间我都乐于提供答案,(除非我正满嘴塞满食物,或是正要跟丈夫过个甜蜜的夜晚!)理由很简单:我对愿意诚实,也有勇气寻求情爱、性爱和关系真相的人,总是怀着崇高的敬意。我相信大多数人都应问自己和他们所爱的人更多问题,这些问题能使我们拥有更统合的生活、更成功的情爱,也让我们的日与夜经历更多的平静。

经过将近二十年,教导自我和性灵发展的课程后,在我主持的研讨会,人们的来信、电台和电视节目接到叩应的电话里,我发现有些问题会一再的出现。这些是任何处在亲密关系里的人都必须回答的问题,也是你夜晚躺在床上会问自己,朋友遭遇困难会打电话来请教,但愿你在初次约会前能够得到解答的问题。

我希望把这本书写成“爱的百科全书”,提供读者在人生特定时刻可能遭遇到的,各种领域的信息。你可以从头到尾阅读这本书,也可只读对你适用的章节。然后,当你与另一半吵架、当你不知道如何处理情爱生活里某个特殊情境时、或当朋友感情出现危机,打电话来问你的意见时,你就可以查询本书的目录,找到那个问题,你就可以拥有答案。

如果你曾读过我的书,你就知道我相信创造成功的关系,需要承诺和大量的投入。所以很明显的,《请问芭芭拉》并无意,也不可能一举解决你的情爱生活里面临的全部问题,但我诚挚希望这本书,能开启你与内心智慧的

联结,引导你发现早已等在你心里的解答。

爱——

芭芭拉·狄·安吉丽思

1996年7月25日

加州洛杉矶

目 录

- 爱与亲密感** (1)
- 一 如何让工作狂丈夫,多多关心家庭和婚姻?
..... (3)
- 二 结婚多年后感情会褪色,这是一定的吗?
..... (7)
- 三 如果某段关系需要耗费很多精神,是否表示出现差错? (9)
- 四 如何对付喜欢向其他女人调情的伴侣?
..... (11)
- 五 我如何不把丈夫当成自己的孩子? (14)
- 六 如何帮助伴侣走出悲苦童年造成的情感障碍?
..... (17)
- 七 经过多年的不来电后,可能再跟对方摩擦出爱的火花吗? (19)
- 八 如何让丈夫注意我,和注意孩子一样的多?
..... (21)
- 九 如何应付黏得太紧,占有欲太强的伴侣?
..... (24)
- 十 当一对夫妻都在过去的关系里受到极深的伤

- 害时,如何再学习信任爱情? (26)
- 十一 伴侣不愿介绍你认识家人和朋友,这是什么意思? (29)
- 十二 如何治愈旧有的情感伤害,与现在的伴侣建立良好的关系? (31)
- 十三 男女关系里,性的魅力很重要吗?
如果刚开始时并无这种感觉,日后可以培养吗? (35)
- 十四 如何激发别人的情感转变和开放?
..... (38)

择偶与配对 (41)

- 十五 为什么我总会被不适合我的“坏男人”吸引,却不觉得“好男人”有性魅力? (43)
- 十六 冀望伴侣未来的关系,行得通吗? (47)
- 十七 选择伴侣时,有没有“过份挑剔”这回事?
..... (49)
- 十八 长距离关系可行吗? (52)
- 十九 文化差异在关系里重要吗? (55)
- 二十 伴侣仍然受父母支配控制,会不会破坏关系?
..... (57)
- 二十一 为什么我总会爱上需要帮助的人?
..... (60)
- 二十二 两人的年龄相距太大,会伤害关系吗?
..... (62)

- 二十三 和犯瘾者(药瘾、酗酒等等)可以维持关系吗? (67)
- 二十四 为什么我一直选择对我无心的伴侣?
..... (69)
- 二十五 关系刚开始时应注意那些征兆,以确定我不会交错对象? (72)
- 二十六 能不能百分之百确定,某人就是你的理想对象?
应该寻找伴侣的那些品质? (77)
- 天长地久的承诺 (83)**
- 二十七 等待伴侣许承诺,应该等多久? (85)
- 二十八 多快可以期待到伴侣许下承诺? ... (89)
- 二十九 可以和与前任伴侣仍有染的人交往吗?
..... (91)
- 三十 当你内心知道她不适合你,而继续和她交往,可以吗? (93)
- 三十一 如何分辨对方是否真心承诺? (95)
- 三十二 我怎么知道自己有没有“承诺恐惧”?
..... (98)
- 三十三 有没有太快陷入情网这回事?
一个常常如此的人,是什么意思?
..... (101)
- 三十四 许下终生的承诺前,要不要等到百分之百确定对方是理想伴侣? (104)

三十五	可以同居吗？	(106)
沟通与冲突		(111)
三十六	如何让伴侣向我表达感觉？	(113)
三十七	丈夫拒绝讨论问题或改善关系，怎么办？	(116)
三十八	如何克服害怕冲突的恐惧，对伴侣更坦诚以对？	(119)
三十九	夫妻伴侣间完全坦诚，很重要吗？会不会有人坦白过了头的？	(124)
四十	如何学习控制脾气？	(126)
四十一	妻子和我常常吵架，如何停止？	(129)
四十二	如何对付严酷的伴侣？	(132)
四十三	如何对付会打人的伴侣？	(134)
四十四	伴侣从未争吵，是什么意思？这样会伤害关系吗？	(136)
四十五	如何向伴侣提出要求，而不会显得索求无度？	(138)
四十六	如何应付对你严苛的伴侣？	(142)
四十七	是否有方法在关系出现问题前，事前侦测到症状？	(144)
四十八	伴侣是个支配欲极强的怪人，可能维持好婚姻吗？	(148)
四十九	应不应该告诉配偶过去的事情，即使你担心这会伤害关系？	(151)

五十 如果我不一直说明,伴侣会不会知道我想要他如何爱我? (153)

五十一 为什么男人讨厌在深夜讨论情感议题? (156)

性爱与生理爱 (159)

五十二 当我们没有做爱时,如何让伴侣给我更多的生理爱? (161)

五十三 如何让伴侣主动要求性爱,而不是每次都由我主动? (164)

五十四 和伴侣做爱,却性幻想着别人,这样可以吗? (167)

五十五 一方要求的性,比另一方还多,怎么办? (170)

五十六 为什么我太太不能偶然在性爱上采取主动? (173)

五十七 什么时间和新伴侣进行到亲密的阶段,才算妥当? (176)

五十八 彼此的性欲消失后,可能重新寻回吗? (180)

五十九 有小孩的伴侣,如何维持自主,激情的性生活? (182)

六十 如何克服童年的性创伤,拥有正常的性生活? (185)

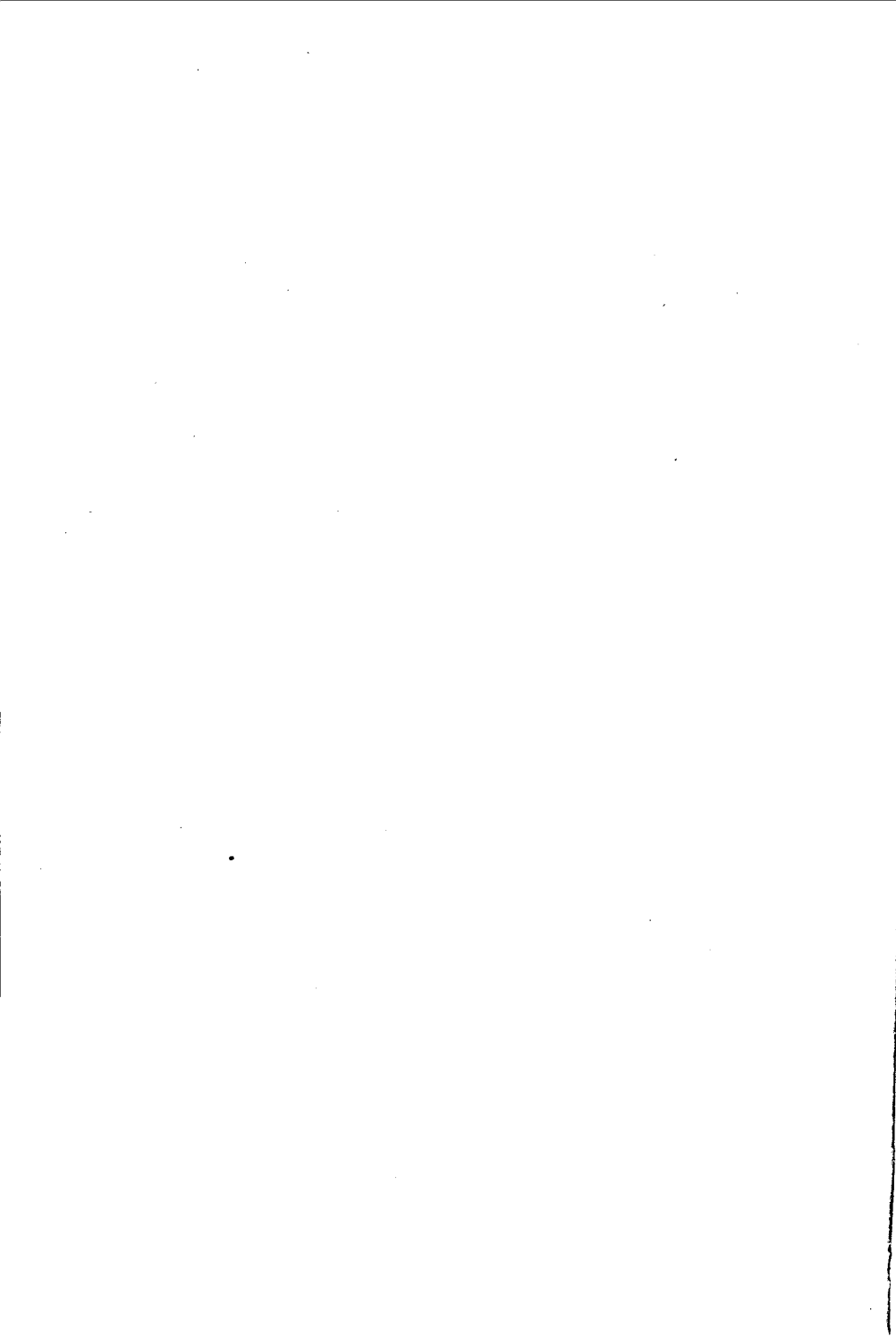
六十一 如何告诉伴侣,不喜欢他做爱的方式?

	(187)
六十二	为什么男人不知道怎样正确的抚摸女人？	(189)
六十三	国人为什么会早泄？	(191)
六十四	丈夫喜欢看色情杂志，正常吗？ ...	(194)
六十五	如何让伴侣做爱时慢一点？	(197)
六十六	做爱时，如何让伴侣多动一下，而不只是直 直躺着？	(200)
六十七	如何达到高潮？如果不能，代表什么？	(202)
六十八	如何让太太多做点口交？	(206)
六十九	如何在床上取悦丈夫？	(209)
欺骗与不忠	(211)
七十	如何应付拒绝承认有外遇的伴侣？	(213)
七十一	要给不忠的伴侣机会吗？	(217)
七十二	一夜风流重要吗？	(219)
七十三	可以和不肯离开老婆的丈夫继续关系吗？	(222)
七十四	伴侣有外遇，应该原谅他吗？如何重新信 任这个人？	(225)
七十五	不忠的伴侣在外遇结束后，可以重获接纳 吗？	(227)
七十六	有没有“情感的外遇”？和性关系的外遇一	

	样糟吗?	(229)
七十七	同时爱上两个人,可能吗?	(232)
七十八	应该信任有不忠记录的人吗? ...	(235)
分手和重拾恋情		(237)
七十九	如何让伴侣回心转意?	(239)
八十	从分手复原,需要多久?	(241)
八十一	如何重新信任男人?	(245)
八十二	什么时候结束无爱的关系,找回快乐才不算太迟?	(247)
八十三	和爱人分手后,应该当朋友继续交往吗?	(249)
八十四	如何在不让对方痛苦的情况下分手?	(251)
八十五	如何得知关系不行了,应该离开了呢?	(253)
八十六	应该为了孩子的缘故,继续不快乐的婚姻吗?	(256)
八十七	可不可能因为伤害过深,而不愿再给关系一次机会?	(260)
八十八	离婚后多快可以再约会? 如何确知你已准备好重建关系?	(262)
八十九	继续和分手的爱人有性关系,是否有害?	(264)
生活与爱		(267)

- 九十 丧偶者即使遭到成年子女的反 对,也可以再约会吗? (269)
- 九十一 女人不应主动追求男人,因为他将缺乏挑战而失去兴趣,这是真的吗? (271)
- 九十二 单亲父母多快应告诉新交的伴侣她有小孩? (273)
- 九十三 你对单身汉派对的看法如何? 他们会对关系造成伤害吗? (275)
- 九十四 如何找到优秀的治疗师? 要注意什么? (278)
- 九十五 有位朋友遭伴侣虐待,应该怎么试着帮忙,还是自扫门前雪? (283)
- 九十六 如何处理丈夫的前妻带来的负面影响? (285)
- 九十七 不喜欢孩子选择的亲密伴侣,应该怎么办? (289)
- 九十八 伴侣把所有问题都归罪给你,怎么办? (291)
- 九十九 嫉妒太太对狗好,正常吗? (293)
- 一百 你相信有心灵契合的伴侣吗? 能够拥有多位灵契伴侣吗? (296)

爱与亲密感



问题一：
如何让工作狂丈夫，
多多关心家庭和婚姻？

~~~~~

我觉得我一直在跟丈夫的工作竞争。他是个律师，每周工作六十到七十个小时，通常连周末也不见人影，根本没多少时间，能跟我和两个小孩相处。每当我抱怨，他就说他这么忙，也是为了我们，我必须承认，我们的生活相当富裕，拥有美丽的房子、一艘船和很少用到的度假别墅，我们从不缺钱用，惟一缺的就是我丈夫。只要我说他是工作狂，他总会发火，还说我不知道感激。事情真的是这样吗？我该如何让丈夫多关心我们？

~~~~~

你不知道感激，你感到孤单，但你有很好的理由。你不能依偎着支票簿，也不能跟股票握手，你的孩子当然也不能。就如我常说的，婚姻不是名词，而是动词。婚姻不可能像房子或汽车般，被你拥有；婚姻也不只是一纸证书，而是一种行为，婚姻也是个你必须一再重覆的抉择，从你每天对待另一半的方式里反应出来。

男人常倾向用工作，而非用感受来定义他们自己，所