

# 亲密陷阱



[亲密陷阱\\_下载链接1](#)

著者:[比利时]埃丝特·佩瑞尔（Esther Perel）

出版者:上海社会科学院出版社|青豆书坊

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787552028799

一部直击婚恋隐痛的震撼之作。

为什么婚后很快没了激情？

伴侣性冷淡怎么办？

为什么有了孩子之后，我们对彼此没有欲望了？

出轨/被出轨后，要离婚吗？

爱和性，哪个更重要？

为什么婚姻美满儿女双全，我却仍感到孤独？

本书以优雅的姿态和深刻的洞见，解答了上述种种婚姻与情感难题。作为一名从业35年的婚恋心理咨询师，作者已经帮助无数身处婚恋困境的伴侣。如何让浪漫的火花持续一生？在岁月和现实的侵蚀下，伴侣之间怎样才能仍旧葆有当初的爱与激情？这是婚姻中人必须面对的一个最本质、最核心的恒久难题，也是每一对亲密关系的终极理想。作者以非凡的勇气和见识给出了解答，其思考的广度和深度少有人及。好的婚姻，一半是爱，一半是性。这本书将带领我们洞悉婚姻中的爱与性，收获一段真挚永恒的亲密关系。

作者介绍:

【埃丝特·佩瑞尔 (Esther Perel)】

婚恋心理咨询师、《纽约时报》畅销书作家，被认为是现代亲密关系领域最具洞察力和独创见解的人。她精通9门语言，在纽约市从事咨询业务，拥有35年的从业经验，并为全球财富500强企业担任组织顾问。她著名的TED演讲点击量超2800万，国际畅销书《亲密陷阱：爱、欲望与平衡艺术》被翻译成近30种语言，成为全球现象级读物。她的新书《危险关系：爱、背叛与修复之路》同样登上了《纽约时报》畅销书榜。埃丝特也是获奖播客“我们从哪里开始”的执行制片人和主持人。她的新播客“工作怎么样？”专注于职场动力，已于2019年秋季上线。

目录: 引言

第一章 从探索到禁锢：为什么追求安全感会削弱性爱活力？

锚和波浪

从爱人那里，我到底想要什么？

快感时代：我们更自由，也更焦虑。

微缩版现代爱情故事

引入未知感

你真的了解你的伴侣吗？

放弃安全感的假象

第二章 激情消退：爱渴望亲密，欲望需要距离

在一起的前六个月

太亲密，却疏远

依赖，还是独立？

当爱压抑性

欲望有它的隐秘轨迹

创造距离感

给彼此一个秘密花园

第三章 现代的亲密陷阱：交谈不是亲密的唯一途径

对亲密关系的群体性狂热

重新定义“亲密”

为什么男性不愿敞开心扉？

不必知道对方的一切！  
为什么女性经常遭遇性压抑？  
语言交流不是建立感情的唯一方式  
第四章 卧室政治：性爱的游戏规则  
男女平等的“副作用”  
被禁忌的游戏  
打破性别枷锁  
没有恨，爱将不复存在  
理解对方的癖好  
寻找最个性化的方式  
第五章 婚姻危机：爱与欲望的平衡艺术  
性爱质量的几个误区  
一个“人到中年”的真实故事  
如何解除情欲危机？  
第六章 道德审判：当禁欲遇上享乐主义  
美国果真“性开放”？  
一种全新的性爱观念  
祛除罪恶感，享用“禁果”  
第七章 原生家庭：我们性观念的源头  
欲望考古学  
父母的亲密关系  
挥之不去的童年  
重建性爱模式  
不妨“自私”一点  
第八章 为人父母：孩子是父母性爱的“终结者”？  
为人父母之后，一切都变了  
欲望的转向：从丈夫到孩子  
当养育孩子成为一种狂热  
让妻子回到往日的状态  
区分自我与“母性”的自我  
为性爱制定一个计划  
性感辣妈  
产后忧郁的爸爸  
解救欲望，走出围困  
第九章 性幻想：拯救亲密关系的天使  
不只是穷人的精神面包  
我该感觉羞耻吗？  
乔妮和雷的故事  
牛仔面具的背后  
讲出来，没那么可怕  
释放你的想象力  
第十章 面对不忠：重新思考“第三者”  
一夫一妻制的内在矛盾  
当一方出轨  
“我并不想结束我的婚姻！”  
婚外情背后的原因  
重回家庭  
第三者的阴影  
爱情保卫战  
不可跨越的禁区  
诱惑无处不在  
主动“邀请”第三者  
第十一章 重拾激情：把爱带回家  
收到订婚戒指那一天

可以将妻子物化吗？  
与伴侣匿名交谈  
你会渴望已经拥有的东西吗？  
“自发性”的神话  
加入主动意向  
提前规划会引人期待  
最后的游戏  
用一生去探索  
• • • • • (收起)

[亲密陷阱\\_下载链接1\\_](#)

标签

亲密关系

心理学

两性

情感

婚姻

爱

女性

成长

评论

每一页都用荧光笔做了大段标记，干脆拍下来生成笔记收藏了。前天和朋友聊了很多关于性的话题，然后意识到这是第一次，和他人坦诚、深入、不带偏见不夹杂任何道德评判地分享彼此的经历和观点。也发现一直以来我们学习如何爱、如何沟通、如何应对不同个体间的巨大差异、如何在现实的压力中不断调整我们的期待又不至丧失对于爱的希

望，却无意间漏掉了其中非常重要的一个部分。今天的我们应该有这样的勇气来承认我们的无知，承认性也是需要我们要像学习一门语言那样去了解和学习的。毕竟，如封面文案所说——真挚永恒的亲密关系，只属于成熟睿智、懂得平衡艺术的头脑。

欲望是火，而火需要空气。太亲密会熄灭彼此之间的火焰，太疏离，和路人又有何区别。亲密关系是一门有关平衡的艺术。所有的艺术，都太太太难了！！

【2020第2本】作者以长达35年的婚姻心理咨询经验，结合多对未婚和已婚伴侣的真实案例，从多方面探讨了无性婚姻的成因，并且对症下药，给出了相应的解决方案。作者认为，促进情感亲密的这些美好因素，不一定能带来良好的性爱。当两个人完全融入彼此的生活时，阻碍他们产生欲望的，不是不够亲近，而是太过亲近，甚至可以说，情感的亲密往往伴随着性欲减退。当爱人放弃了自主意识时，他可能仍然爱她，却无法渴望她，因为当初燃起他欲望的，正是两人之间充满张力的距离感，以及她的独立意识中隐含的不确定性。通过对方所展示的独立性，带来一种“对方不属于我”的不安全感。性仿佛火焰，我们在爱中所寻求的绝对稳定和亲密无间，反而会让它熄灭。不如放松一点，适当创造出距离感，容忍关系中的不安全感，才能够留出燃烧情欲所需要的氧气。

一本关于两性和婚姻关系的心理咨询分析书。虽然是西方的文化背景，不过里面对于男女关系的阐述颇有见地，它基本宣告了完美亲密关系（承诺、安全、稳定同时又浪漫、激情、冒险）的不可能。它的大量篇幅都体现出激情的非理性态，具有冒险、唐突、不受束缚、不循规则的特质，而由它衍生出的性爱关系和亲密关系中的承诺、责任等是天生的矛盾。如要爱和婚姻中平衡好激情和亲密感，需要互相给予对方自由和独立，而不是让双方都处在亲密黏着下的无形控制和捆绑中。恋人自由和独立意识的提高，会反哺亲密关系，使双方重新它，给安全稳定的亲密关系打开一条口子，通过性爱、情欲的神秘和不可捉摸来发现恋人的“新”，给这段关系添砖加瓦、润色、赋调和奏章。如何赋予对方自由权、程度如何，这是双方沟通、理解、协调艺术之所在，也是让婚恋保鲜的重要手段。

虽然还未遇到书中所提到的问题和婚姻困境，但是提早读这本书也大有裨益，至少让我明白婚姻亲密关系和情欲之间的复杂关系，而这需要平衡，经营不是随便的轻松的事情，也许很多婚姻里的人并不知道到底是哪里出错了。

所有的感情都不应该被道德所谴责，所有的欲望都不应该被观念所禁锢，学会爱与尊重，身体不是你的奴隶。

特！别！好！除了翻译。

大开眼界，也算是解答和指点了困扰我的疑惑和迷津。亲密关系不单单磨合柴米油盐孩子工作生活，中间还需要接受富有挑战性的激情培养。道理深入浅出，但实践起来真的是……估计日后还得重看。但胜在其实本书覆盖足够多的“常规”案例，不是一本单单说理论并不提供实际操作的社科书，这点就已经非常好了。

提出的关键点蛮新颖的，但仔细想想确实也是这样，所以会有拍大腿的感觉！

开篇惊艳，而后层层深入、抽丝剥茧，对平等主义、女权主义在性爱中给人造成困惑的观点也非常新颖。对于中国女孩来说，对于性幻想和“第三者”的解读更是打破常规，提供了一个奇妙而开放的视角去看待亲密关系。加之作者本身是一位从业多年的心理咨询师，书中收录了大量真实而有趣的案例，通过他人来观照自身，这是一件非常有趣的事。

身体也是一种沟通的语言。更新了我对卧室性爱的认知，我们可以尽情释放自我，去享受原始的自由，不用去在意性别平等这些“政治正确”。以及正视“第三者”的存在。

话题太羞耻了，趁旁边没人的时候偷偷看完，受益匪浅！

坦坦荡荡谈性

1、亲密感和安全感会削弱性吸引力，无可挽回，这是大前提。2、要恢复性吸引力，可以试试：拉开距离、制造新鲜感、开发新玩法、释放自己的攻击性（SM）、让自己变得更有魅力、为性爱安排专门的时间等方式。3、甚至引入第三者来激活两人的关系也是可以的（婚外性、多人关系等）。4、多次提到：要保持独立性，保持新鲜感，不要一进入亲密关系就给自己背上很多责任义务，安全感不是通过强行捆绑得来的。// 本书缺点：案例和总结混杂在一起，没有通过不同的模块区分开来。感觉像博客文章的结集？阅读过程中找不到重点。

或许可以说“幸福的伴侣关系各有各的好，而糟糕的伴侣关系无一例外都伴随着性萧条”。书到手后照惯例看了一下大纲目录，生动活泼；理论探讨深入浅出，辅之以小说叙事般的案例分析。握在手上显得粉嫩而内涵十足，可谓是性萧条时代的伴侣关系建构指南。

被营销书评写得像房中宝典一样的性和亲密关系心理学，极具洞察的观点，能唤起在心里暗暗存在过的感受。

Esther Perel最可贵的地方是拥有超乎寻常的开阔心胸，这是她一切洞见的根基所在，也是所有人最应该通过婚姻和感情去学习的东西。

还蛮有perspective的一本书，所谓的辩证思维。安全感与不确定性之间的权衡。

略懂

爱与欲望的平衡艺术，观点大多老一套那些

[亲密陷阱\\_下载链接1](#)

## 书评

有个段子是这样的：  
假如情侣每做一次爱，就在罐子里放进一颗玻璃球，等到他们结婚后，每做一次就从罐子里取出一颗，你猜什么时候罐子会变空？ 答案是：一辈子都不会空。  
2009年，性学专家潘绥铭教授曾调查中国人的婚内性生活，结果显示：每月连一次性生活都不到的夫妻为28.7%...

1 上周末和发小逛街，她突然问我：你会不会在婚姻里感到寂寞？

发小和她老公大学相恋，结婚8年，孩子6岁。身边朋友羡慕她会生活、懂教育，孩子很小就学会800个汉字、画画、小提琴，和老公也几乎从不吵架，不像自己家鸡飞狗跳，和老公争吵不断，为鸡毛蒜皮打得热火朝天。但她...

写在前面：4月来北京，月底入职，10月出第一本书。我只是一名刚入行的新手编辑，本不该写这篇手记，因为既没有像众多前辈的经验总结，也没有跌宕起伏令人叫绝的做书故事，有的只是第一次在编辑的边缘疯狂试探、一点感悟、一腔孤勇。但好在年轻（不要打我），一切才刚刚开始。 ...

“所以我很好奇，你们的性生活频率高吗？”当A提出这个问题时，我们都笑了。那是一场朋友聚会，或许是因为性取向为同性的原因，A总是会坦然地问出这些私密问题，现场并不尴尬，倒是好玩，并有一种学术探讨的氛围。整个晚上，我们一桌人都在探讨亲密关系、爱与性，气氛热烈。被...

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...

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：玛雅（来自豆瓣）  
来源：<https://www.douban.com/note/694550248/> When you love someone, how does it feel? When you desire someone, how is it different?  
之前提过在任何关系里首先要改变的不是对方，而应该是自己的认知...

在我看来，婚姻大概是世界上最微妙、最脆弱的关系了。两个人相互牵手，发誓要白头到老、共度一生。谁知道刚过了最初的新婚燕尔，一切就改变了模样：七年之痒、中年危机相继而来，出轨、欺骗、背叛一桩接着一桩。曾经相爱的人彼此猜忌、相互敌视，最终把好端端的婚姻过成了爱情...

尽管身处现代社会，我们对“性”的态度似乎越来越开放了，但我们对明星等公众人物的“出轨”几乎仍是零容忍。每一次明星出轨风波都能妥妥地上热搜，掀起轩然大波和吃瓜大潮，引来骂声一片。



这一次也是这样，先是阿沁微博发出长文含泪控诉被男友刘阳“出轨”，然后是刘阳发文低...

-----  
朋友圈看到这样一句话：很多人，为了8小时的工作，愿意钻研10000小时；却从没想过，为一辈子的婚姻，学习15分钟。好的婚姻，需要两人共同努力。真挚永恒的亲密关系，只属于成熟睿智、懂得平衡艺术的头脑。

01. “背叛我，就杀你全家” 看到这样一则新闻： 胡某对妻子是一见...

-----  
1.只谈恋爱不结婚就会更快乐吗？

在最近一年里，我跟朋友们聊天时，感情问题占据了大部分时间：为什么我们在一起各玩各的手机？为什么对方总是说一些让我不高兴的话？为什么热恋时精心打扮善于聊天的那个人变成了现在这个样子？为什么我感觉被忽略了而生气，对方却觉得我无...

-----  
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...

-----  
文/彭小华 发于2019.11.11总第923期《中国新闻周刊》  
静雅的丈夫出轨了，他感到愧疚、抱歉，坦言深陷新的恋情不能自己。静雅夫妻是大学同学，感情基础牢固，关系融洽；两人比翼齐飞，事业双双发展；一个可爱的儿子都上初三了，他们与各自的父母和亲友相处和谐；她自身形象姣好...

-----  
在英国《观察家》看来，《亲密陷阱》中佩瑞尔的观点与大众的普遍看法截然相反。听起来甚至是亵渎神明。然而就在你被他震惊的同时，你也会承认他是正确的。因为他的观点能让你产生深深的共鸣，他的直觉和准确相当惊人。

佩瑞尔在亲密关系中的观点的确会给人不少启发。微缩版现...

-----  
婚姻到底意味着什么，是收获甜蜜的梦乡，还是埋葬爱情的坟墓。一般前者都是在婚前的幻想，或是婚礼上的祝福。而后者多出于已婚人士或是恐婚一族。

“婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来。”钱锺书在《围城》里的话之所以成了评价婚姻的经典句子，是因为它引起了人...

-----  
亲密是一件愉快的事情，这是不言而喻的。亲密中有许多陷阱，也是自然而然的。翻阅《亲密陷阱》一书（上海社会科学院出版社2019年10月第1版），我脑海里所浮现的是曾经的几次闲聊。我择要地将其记下，算是此书的读后了：——  
爱就是交谈。他问我：知道是谁说的吗？我说不知道。 ...

-----  
[亲密陷阱\\_下载链接1](#)