

我們的渴望—— 以及如何達成

傑基和特倫頓像青少年一樣咧嘴偷笑著，悄悄地溜下山坡，來到漆黑一片的足球場。那是凌晨一點，孩子們在外婆家過夜，而這對夫妻則是來實現他們二十年前彼此許下的又一個承諾。

他們從高中時期開始交往，很快就確信將來會結婚——但決定在婚前不發生性關係。不過，他們會打情罵俏地談論婚後要在哪些地方「完成這件事」。「等我們結婚了，」春假時他們和朋友一起走在海灘上時，他在她耳邊低語，「我們要回來這裡做。」「等我們結婚後，」她挑戰地回應，「我要找一條偏僻的山路，把車停進樹林裡，在我們的車裡做。」



如今，結婚十二年、育有三個孩子的他們，仍然看起來年輕，也努力透過實現當年的承諾來保持年輕。傑基就是在一小時前才臨時提議這次的「行動」，於是他們此刻就來到了深夜的郊區公園——這正是當年十六歲的他在一場足球賽後提出那個挑戰的地點。他們開車繞過寫著「公園關閉」的警告牌，一邊竊笑一邊從車上拿下裝備的背包，輕輕關上車門，在足球場上鋪好一條毯子，再蓋上另一條毯子，開始享受他們的親密時光。

他們甚至沒聽見警車開過來的聲音。

「你們那邊！」一名警察洪亮的喊聲瞬間打斷了他們正在做的事，嚇得兩人猛然一跳、倒吸一口氣。「立刻過來！」

傑基和特倫頓慌忙穿上衣服，把東西塞進背包。至少，傑基感到羞愧難當。她驚訝地看到特倫頓臉上帶著愉悅的表情，一邊拉著她的手，一邊朝警車和站在旁邊的兩名警官走去。

第一位警察先檢查特倫頓的資料，大聲唸出他駕照上的資訊，讓另一位警察能輸入平板電腦。

「特倫頓·史密斯。春季大道 1234 號。」他唸完地址後，把駕照還給了他。

接著他唸起了傑基駕照上的資料。

「傑基·史密斯。123——」他忽然停下來。「等等，這是同一個地址。姓也一樣。」他猛然抬頭看著他們的臉，手電筒更直接地照向他們。「我還以為你們是大學生！你們是夫妻？！」

特倫頓仍帶著一絲笑意看著這兩位看起來和他們年紀差不多的警察，說：「是的，長官。我們都三十六歲了，結婚十二年，有三個孩子。」

「老兄！」當第二位警察開始笑出聲時，第一位警察的表情也變成驚嘆與佩服。「太棒了！敬佩！」

「我們就給你們一次口頭警告吧。」第二位警察關掉了平板電腦，對傑基和特倫頓行了個半禮，然後兩人滑進車裡坐好。「我們的班也快結束了。我老婆剛傳訊來說她還沒睡，我看我也該趕快回家了！」兩位警察笑得合不攏嘴，然後開車離去。

那些並非他們的真名，¹但這是真實發生的故事。當傑基跟我（桑蒂）分享時，我忍不住大笑出聲，實在太喜歡這個故事了。從那之後，每當我在朋友聚會或婚姻講座中分享這個小故事，大家的反應都跟我一樣。內心深處會有一種本能的渴望：我也想要那樣的關係！

先說清楚，人們並不一定想要做傑基和特倫頓所做的事！（對某些人來說，那可能不舒服而不是吸引人。）但人們心裡想的是：我想要和我的配偶有一個愉悅、自在、親密的生活！



我們在這裡就是要告訴你，在絕大多數的情況下——你可以實現這樣的關係。

每樁婚姻的情況都不同。有些夫妻是從穩固的基礎出發，有些則是勉強撐著。但除了少數特殊情況外，幾乎每對夫妻都可以期望擁有終生有意義的性生活，一種有助於打造並守護深刻婚姻關係的性生活。


一種非常不同的切入方式

我們該如何與配偶建立一個愉悅、自在、豐富而親密的關係？這正是本書的主題。

但我們的切入方式將非常不同。大多數關於此主題的資源，都著重於一般性的性愛與婚姻關係成長。雖然這類資源也很有價值，但本書更具專業性。它是由一位擁有卅五年臨床經驗的專業性治療師，與一位在過去二十年致力於揭示那些一般人心中疑問、並給出簡單且改變人生答案的社會研究員，二人共同撰寫而成。

這不是一本試圖面面俱到的「性愛手冊」（姑且這麼說）。你不會看到像上面這樣的故事被用來說明籠統的公式或過於簡單化的技巧和竅門。一個令人滿足的親密關係，並不是靠著某種特定的調情方式、嘗試刺激的新點子，或是在星空下共度一夜就能建立的（雖然如果這些對你們有效，也無妨！）。

我們的重點並非在於「修正對方」或「改變自己」，而是培養對彼此更深刻的理解——既了解配偶，也認識自己。唯有這種**轉化性的認識**，才真正有能力孕育出令人滿足、持久而親密的關係。否則，儘管每個人都渴望美好的親密關係，我們卻往往追求無法達到目標的解決方案，因為我們專注於錯誤的事物。相反，我們需要開闊眼界，看清那些許多人多年來從未真正認識，或一直誤解的簡單但至關重要的真相——關於彼此，以及我們的思想、心靈和身體如何運作的真相。



我們需要開闊眼界，看清那些許多人多年來從未真正認識，或一直誤解的簡單但至關重要的真相——關於彼此，以及我們的思想、心靈和身體如何運作的真相。

這些透過對一般夫妻深入研究所揭示的真實現象，指出了實際可行的解決之道。一旦我們理解並應用這些原則，便能從混亂中走向清晰，讓傷痛得著醫治，提升溝通品質，並且真正好好地去愛彼此。

我們希望這樣的切入方式，能讓你更容易學習並討論這些我們平常很少談的事！

如果你此刻心裡想著：天啊，我居然在看一本談性愛的書！那我（桑蒂）也想告訴你：我也不敢相信我居然在寫一本談性愛



的書！我和我先生傑夫一直對談論這個主題感到有些尷尬——不只是對別人，就連彼此之間也是如此——而我們知道，我們並不孤單。所以我們會盡全力以敏銳與體貼的方式處理這些尷尬話題，好讓你們之間的對話更輕鬆自然。

八個驚喜發現

有哪些看似微小卻能帶來巨大改變的關鍵點？雖然這些模式並非沒有例外（後文會提到），以下是八個常讓人感到困惑或誤解之處——以及研究中出人意外的發現，將幫助我們更了解配偶與自己，並在婚姻中邁向全新的親密層次。

你可能會好奇……	事實是……	章節
什麼樣的性生活才算「正常」？ 我們錯過了什麼？我要怎麼修正自己 / 配偶，好達到我們想要的狀態？	性生活的「正常」範圍其實很廣，只要了解一些非常簡單的真相，就能讓親密關係蓬勃成長。	2 – 正常
我們該怎麼解決房事上的問題？	健康的親密關係是從「心裡」開始建立的，不是從「床上」開始。	3 – 願景
為什麼我的配偶不渴望我？ / 為什麼他們看起來沒興趣？ — 或是 — 為什麼我不像「應該的那樣」渴望我的配偶？	我們的文化對「渴望」有一種以男性為中心的理解。一般而言，對男性來說，慾望引發性愛；而對女性來說，性愛引發慾望。	4 – 慾望類型
我們如何在性頻率上達成共識？我或我的配偶該怎麼提高 / 降低性慾？	即使彼此渴望的程度不同，我們的距離也沒有看起來那麼遠——這使得彌合差距比我們想像的更容易。	5 – 慾望層級
為什麼我的配偶在談到性（或缺乏性）時，會變得冷淡、封閉、悶悶不樂，甚至退縮？	男女在性方面往往有不同的不安全感，這些常常未被認識到，而性行為的過程可能會造成傷害，也可能帶來療癒。	6 – 不安感
性生活就只能這樣了嗎？我們要怎麼避免性生活變得例行公事、無聊，甚至令人焦慮？	想讓性生活變得更有情感意義、更具挑逗性，「好奇心」與「玩心」比完美技巧還重要。	7 – 好奇心
我本以為今晚會發生點什麼……我要怎麼避免這種失落？ — 或是 — 我今晚真的沒那個心情……要怎麼表達才不會讓對方受傷？	以一種雙方都覺得自然、自在的方式來表達或接收開放性 / 興趣，能建立連結，也避免很多傷害。	8 – 主動與暗示
我要怎麼讓我的配偶更符合我的期待 / 彌補失望 / 一起努力改善我們的親密關係？	當你真心接受配偶並非全然符合你的期待，你就能享受自己所擁有的美好。	9 – 接納



幾點簡單介紹

既然我們即將一起走過整本書，讓我們先簡單介紹一下自己，以及讓這本書與眾不同的創新研究。

關於我們

桑蒂的介紹：

我不是治療師、牧師，也不是社工。我常說自己只是一位有點困惑的妻子，剛好有分析背景，然後意外地成為一位專注於人際關係的社會研究員和暢銷書作家。

我以哈佛大學的分析性研究生學位起步，之後在華爾街工作。2004年，我進行研究並出版了《女性限定》（*For Women Only*），這本書開啟了一系列以研究為基礎的人際關係書籍。這些書的設計目的是揭示那些看似細微卻能帶來巨大改變的關鍵點，至今已在全球廿六種語言中銷售近三百萬冊。

過去的研究一直都是由我與我的丈夫傑夫及我們的團隊一起進行的，但這本書有所不同。針對這樣一個敏感的主題，傑夫和我深知，我們需要與一位在婚姻性事領域中具有長期專業經驗且在全美享有聲譽的專家合作。

於是，我們聯繫了我們長期以來的顧問——邁可·賽茲瑪博士。他的博士研究、臨床實務，以及碩博士層級的教學專長，正是婚姻與性治療領域。我們開始每週與他會面，持續了三年之久。

（每當有人問我們：「你們昨天做了什麼？」而我們回答：「我們去看性治療師了。」那時人們的反應總讓我們忍不住笑出來。）

我與賽茲瑪博士（邁可）共同撰寫這本書，並不表示傑夫沒有參與。在接下來的章節中，傑夫會以「無聲合夥人」的身分出現。雖然他的名字沒有出現在封面上，但他參與了每一次會議、所有研究過程，他的洞見也深深貫穿在這本書的每一頁裡。

邁可的介紹：

相較之下，我是一名牧師、專業諮商師，以及認證性治療師，能將自身的專業訓練與實務經驗貢獻於本書，深感榮幸。

除了身為凱倫的丈夫、兩個兒子的父親之外，我最重要的職涯角色便是牧養。我是一位經按立的衛理公會牧師。雖然我在傳統的教牧職位上服務了十多年，但我大部分的牧養工作都集中在婚姻事工上。至今，我已投入超過三萬小時，為個人與夫妻提供諮商服務，主要集中於與性相關的議題上。

在這個專案中，我投入了超過 2,400 小時的性學和性治療專業教育，以及為了準備訓練他人的講座而進行大量教科書和專業期刊的閱讀與研究，2000 年代初期，我與幾位優秀的朋友共同創立了「性整全協會」（Sexual Wholeness, Inc.），致力於培訓並認證基督徒性治療師。多年來，我身為十所神學院的教授，在全美及全球各地其他場域已培訓數百位牧者與治療師，協助他



們建立性學知識。

在一所一流研究型大學取得婚姻與家庭治療博士學位，讓我深深著迷於研究工作，並持續探究婚姻性關係的各種面向。撰寫這本書時，我的一大目標，就是將重要的臨床與學術知識，轉譯為讀者容易理解且實用的語言。

關於本書研究內容

本書的內容建基於數十年嚴謹的研究與實務經驗，來源包含三大途徑：其一，是邁可長達卅五年在臨床實務、牧會、博士研究及婚姻性生活領域的領導和豐富經驗與研究；其二，是桑蒂與傑夫二十年來針對超過 35,000 名男性、女性與青少年所進行、具全國代表性的調查研究成果；其三，則是我們共同進行的突破性研究計畫——「婚姻親密關係研究專案」（Marriage Intimacy Project, MIP）。（若您對研究細節不感興趣，可略過灰色區塊的內容。此外，歡迎造訪我們的網站查閱研究資料及更多資源，網址：secretsofsexandmarriage.com。）

婚姻親密關係研究專案

在為期三年的時間裡，「婚姻親密關係研究專案」（MIP）集結了一支相當規模的團隊——包括十位工作人員、二間專業調查公司，以及數十個合作組織與個人——共同嚴謹地蒐集並分析來自超過 5,300 位受訪者的回饋。這些資料來源包含問卷調查與匿名訪談（通常透過視訊進行，但關閉攝影機，並使用化名；「農場男孩與奶油杯」、「汪達與幻視」是我們最愛的兩組化名）。

專案的實際經費由兩位匿名捐助者提供共 12 萬美元的贊助，我們深表感謝。

我們進行了四項主要調查——兩項為核心調查，兩項為專項調查。多數研究所使用的樣本多為「便利取樣」，也就是找得到誰就讓誰填答（通常透過社群媒體或既有網絡招募）；但我們的兩項核心調查則是在性別、年齡、種族／族裔、宗教參與頻率、地理區域、性傾向與教育程度等變項上，具全國代表性。這使得「婚姻親密關係研究專案」成為一項獨特且具影響力的研究。

具體來說，配對樣本調查（Matched Pair Survey, MPS）涵蓋了 501 對已婚夫妻（共 1,002 位互為配偶的受訪者），這是有史以來最大規模的全國代表性已婚夫妻配對性調



查之一。這項成果得以完成，有賴桑蒂與傑夫長期合作的調查公司決策分析師（Decision Analyst）的大力協助。

此外，已婚個人調查（Married Individuals Survey, MIS）是另一項具全國代表性的調查，共蒐集了 1,097 位已婚人士的資料（僅限單一配偶填答），此調查與我們過去的合作夥伴 Dynata 公司共同完成。

第三與第四項調查中，我們分別針對全美六場不同教會活動中的 250 對有穩定聚會的基督徒夫妻進行調查，以及透過美國基督教諮商師協會（American Association of Christian Counselors）招募了 801 位心理健康專業人員進行問卷調查。

更多研究方法與細節，請參見我們網站的〈研究方法附錄〉，其中也說明了我們如何確保本書內容既實用又符合專業研究標準。

閱讀提示

在接下來的章節中，請記得幾個重要的提醒。（若你想進一步探索，也可以造訪 secretsofsexandmarriage.com 取得更多適合夫妻與帶領者的資源，包括關係評量工具、夫妻線上課程、針對有需要者的輔助資源、教會小組教材，以及協助牧者、教會、

諮商師與其他帶領者的實用工具。)

- 我們的研究結果並不會對所有讀者都同等適用。關鍵發現對大多數夫妻來說是真實且有幫助的——但如果有 75% 的受訪配偶有某種感受，也就代表仍有 25% 的人並非如此。為了簡明扼要，我們會做一些概括性的描述，但每段婚姻都是獨特的，每個人也是如此。你可能就是那四分之一不符合這些概括描述的人。請將這些發現作為討論和相互理解的起點。我們鼓勵你們一次閱讀一點，相互朗讀這本書，並停下來進行討論。
- 本書主要探討大多數夫妻面對的議題，無法涵蓋高度特殊化或涉及虐待的情況。如同邁可在開場寄語中所提，本書主要針對絕大多數彼此關心並正在處理共同需求和問題的夫妻。誠然我們對那些特殊情況與重創婚姻深感關切，但在本書實在無法深入探討。如果您所面對的是某些特殊情況，比方神經多樣性所帶來的婚姻挑戰，或是醫療問題導致性生活變得困難甚至無法進行，請運用智慧並尋求專業意見，判斷這些內容是否適合你，以及該如何應用。若你正面對嚴重問題，例如：婚姻中的虐待或不斷重複的性方面誓約違背，請不要嘗試將本書的內容應用在這些情況中，而是應儘速尋求具經驗的專業協助。
- 我們也會納入信仰觀點。儘管本書的研究橫跨不同信仰或無信仰者，且具嚴謹與代表性，我們提供的資源仍深受教會與



信仰機構廣泛使用。我們個人以基督信仰為生命核心，這樣的觀點將在書中數處呈現。我們希望即使你來自不同信仰背景，也能從這些真理中獲得幫助與價值。此外，本書著重於實用性而非神學探討——但若夫妻能正確認識性是一項神聖且具有聖禮意義的設計（請見第十章），將會使性生活更為豐富與有意義。

本書著重於實用性而非神學探討——但若夫妻能正確認識性是一項神聖且具有聖禮意義的設計，將會使性生活更為豐富與有意義。



- 我們也納入了以科學為基礎的性別差異探討。雖然許多研究結果並非特別以性別為導向，但確實有若干發現與男女之間常見的誤解與差異有關。性別議題或許具爭議性，但多項研究指出，即便某些差異受到社會建構影響，性別間的差異仍然存在。特別是在性與生育方面，這些差異在我們的數據中呈現得尤為明顯。
- 我們的研究數據涵蓋了所有性傾向的受訪者；然而，本書的重點放在異性婚姻關係上。根據美國人口普查局，2019年同性婚姻僅佔婚姻總數的0.97%，家庭戶數的1.5%。²我們的資料中，非異性戀的比例略高，但在整體樣本中仍屬相對少數。我們發現某些研究結果可能適用於非異性戀伴侶，但也

有部分並不適用。進一步探討這些差異已超出本書範疇。³

- 即使你是獨自努力經營婚姻，這些知識仍然能帶來幫助。雖然沒有人喜歡成為婚姻中唯一在努力的一方，但我們見過許多困難的關係，因為單方面的選擇而產生翻轉的力量。配偶的選擇仍由他們自己負責，你無法改變對方，只能改變自己。這代表你可以在能力範圍內去愛與追求你的配偶，並信靠上帝在你無法掌控的部分親自工作。你的配偶最終要為自己的選擇做決定，那不是你的責任。但若你遵行上帝的託付、做你力所能及的事情，你就能給自己最好的機會朝著你想去的方向前進。

開始的關鍵

準備好投入了嗎？建立一段充滿愉悅、玩心與深層意義的親密關係，並不是只有那些性格完美契合、性慾水平相同或溝通無礙的「幸運少數」才能做到的事。還記得我們開篇提到的故事嗎？傑基和特倫頓只是再普通不過的一對夫妻。他們並沒有把一切都搞得很清楚：性需求頻率不一致（她的需求比他高）、婚姻中也有常見的問題（他工作時間比她希望的長）。但他們深知親密關係的重要性，所以持續努力地培養親密感——包括所有的挑戰與學習——並在這段關係中體驗彼此相處的喜悅。你也可以做到。