

让美在性生活 中荡漾

生活必备：

性美学实用手册

吴阶平 审订 权雅之 主编

伊甸园梦幻的揭秘
性生活幸福的指南

让美在性生活中荡漾

——生活必备：性美学实用手册

吴阶平 审订

权雅之 主编

(京)新登字 045 号

让美在性生活中荡漾

——生活必备：性美学实用手册

吴阶平 审订

权雅之 主编

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号)

陕西省印刷公司重印

陕西省咸阳印刷公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 11.25 印张 260 千字

1993 年 7 月北京第 1 版 1993 年 8 月陕西第 1 次印刷

印数：1—20000

ISBN7-5080-0247-4/Z·149

定价：8.80

审 订: 吴阶平

主 编: 权雅之

参加编写人员: (按写作字数为序)

李岚清 冯 祥 杜绪倩 李 都

刘季欢 晏 萍 范喜寿 彭 晖

李晨曦 丘一泉 齐蓓蓓 廖行川

梁 涛 王星灿 吴 项 谢晴晴

献 给——

生活在变革时代，执著
追求幸福的丈夫和妻子们！

序

看到写性的问题的书稿，我有一种矛盾的心情：一方面，感到有需要；另一方面又怕出书以后效果不好，会对青少年引起过度兴奋而产生副作用。我看过的大部分书稿的作者似乎对写书的目的不明确，更很少考虑如何结合我国实际，有利于读者，有利于性教育的开展。

本书给我的感觉很好，写出这种水平是很不容易的。作者查阅了大量的资料，有一定的新意和突破。从美学的角度出发，结合性医学、心理学、社会学的一些方法成果，这是一种有益的尝试。作者的态度是严肃、积极的，不是回避问题，而是力求从较高的层次上把具有启发教育意义的思想融进字里行间。同时，能够用通俗、优美的文字增强可读性。这些恐怕是本书主要的与众不同之处。

为了把书出得更好一些，在初步看了书稿以后，我与作者进行了认真的长谈，希望能够有所帮助。作者对全书又做了进一步的推敲。

此书是关于性问题的著述，但并不是简单地针对个别问题的。性的问题十分复杂，靠一本书去解决好具体问题，是不现实的，也是不必要的。即使是医术高明的医生，也要靠具体的诊断才能解决好生理、生活层面上的特定的问题。一部好书，应当在给读者以必要的知识的同时，着重从思想认识上入手，起到指导的作用。要对于人们提高意识修养的境界，提高思想情操的层次，发挥潜移默化、润物无声的教育引导功能。

正确地了解性生理、性生活方面的知识是有利的，但关键在于指导。这对于任何年龄段的人、无论是青少年还是中老年，无论是未婚还是已婚，都是必要的。处于青春期的青少年，是身体发育、情感萌动的时期，也是理想、品格、人生观形成的关键时期，需要有针对性的教育。而施教者——家长、教师、社会各界的人们，也同样是需要性教育的。

中国历史上并不缺乏性教育，但那是一种封建的、有害的性教育——靠性封锁、性压抑式的各种观念和规范来限制人们的欲望，而否定了人类“本能”已经在社会文化发展中被后天所修饰。今天社会生活中，这种封建色彩的东西仍然影响很深，这既不利于人们的身心健康，也不利于精神文明的建设，反而使庸俗有害的东西泛滥。戊戌六君子之一的谭嗣同就认为，锁在箱子里的东西使人们感到神秘，打开了反而无害。鲁迅对传统性文化的讽刺和抨击也很精彩。而讲的最深刻的还是周恩来总理。1964年7月底，周恩来总理在向首都大专院校毕业生做报告时，谈到开展青春期教育、性教育和普及性科学的必要，并语重心长地以自己的切身体会现身说法。他在青年时期学到的性科学知识使自己受益终生。周恩来总理健康的人格、高尚完美的精神情操，本身就是对性教育重要意义的佐证。记得1973年4月13日，周恩来派我到北京市教育局了解性教育开展情况。我发现一个很奇怪的现象：当时仅有的一本关于性知识的教科书，发给学生时，里面有关性器官的插图都被撕掉了。原因是一个男生手指着插图冲着女生嘿嘿傻笑，女生生气跑掉了。于是就有了撕掉全部插图的决定。我将这一情况向周恩来汇报，他的态度是：这点小事算得了什么？不要因噎废食嘛！

正因为我们面临着破除旧观念和封建糟粕的艰巨任务，所以性教育的开展不是在“一张白纸”上进行的，而只能是在清理的基础上进行的。既要破除和清理旧的，又要提倡和建立新的。社会

主义的性教育是一件严肃性、科学性很强的工作，这与西方的性放纵、“性解放”毫不相同。禁锢和封锁，决不是讲究性道德；而放纵和紊乱，也决不是提倡性科学。具有中国特色的社会主义的性教育，是科学的性教育和高尚的性道德的统一。因此，我们在这方面著述、出版的工作，应当追求动机和效果的一致，应当把握科学性、严肃性和实用性的结合。

我诚恳地向社会和广大读者推荐这本书，相信它能够受到人们的喜爱而不胫而走。同时，也希望它通过受到读者的检验而进一步精益求精，更好地发挥有利于读者、有利于性教育开展的良好作用。

吴 阶 平

1993·5·于北京

前 言

伊甸园的故事其实并不遥远，它应当是现实而真切的——每一个人，在人生的道路上都会扮演亚当或夏娃的角色。他们都会有品尝禁果的欲望，都会有对禁果神秘色彩的好奇，都会有走向禁果时的惊悸和震颤，都会有触到禁果时的担心和害怕，也都会有品尝禁果时的沉醉、甜蜜、激动和难以忘却的记忆……

可是，伊甸园仍然是，永远是遥远的、神秘的、奇妙的。

伊甸园似乎永远是一个谜语，猜不出她的谜底。似乎永远是一个梦幻，难以被理智和清醒的头脑真正解析。

的确，对于每个少男少女，对每个“过来人”或每个已近迟暮、甚至已步入耄耋之年的人来说，有多少困惑、多少迷茫啊。

“哪个男子不钟情，那个女子不怀春？”——为什么男女之间有一种奇妙的吸引，古往今来，凡有男女的地方，就会生出千姿百态的男女之情、风流韵事？尽管文人墨客千百次地著书立说，讲什么“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”；讲什么“但愿人长久，千里共婵娟”；讲什么“性格和精神的沟通才是爱情最基本的内涵”；讲什么“爱情的本质是奉献”；讲什么“不要以貌取人”……

可是，为什么性爱终究是性爱，而不会被任何其它的爱所取代？

为什么相爱的人盼望团聚，盼望恩爱的同床共寝，而把即使有最频繁的“鸿雁传书”、“热线电话”的“千里共婵娟”也看成是一种不幸？

为什么一段著名的诗句——“宁愿在爱人的肩头痛哭一晚，不愿在江边耸立千年”，引起无数男女心灵的共鸣？

为什么自古以来，“一夜夫妻百日恩”，而如果不是夫妻的话，即使多年同窗、多年共事、多年相处的人，对这种夫妻之间的恩爱也无法望其项背？

世上男人、女人各占一半，一个人一生中不知道要遇到多少异性。

可是，为什么“终成眷属”却那么难？大千世界，茫茫人海，为什么有人一见钟情，爱得死去活来；而有的男女却注定不能走到一起？

为什么明明承认对方人品好、有地位、有钱财，或者有才华、有风度，可就是不能产生强烈的吸引，而一旦遇上了可心的异性，却无论如何要得到对方？

为什么在特定的异性之间，有时一个眼神，一个微笑，一次拥抱，一次亲吻，往往可以让人心灵震颤，周身发热，继而产生刻骨铭心的爱情，甚至能经久不衰？

男女恋人、爱人、情人之间，与朋友、亲属、同事、同学、师生……之间有着重要的区别，而不论区别多大，都有一个最基本的界限，那就是性关系。男女之间一旦有了双方情愿的肌肤之亲、性的交媾，关系就发生了“质”的变化。

为什么发生了性的关系就意味着“得到”对方？

为什么性的暴露与性的满足总是一道“男女有别”的最后屏障？

为什么性的暴露和性的满足总是男女相爱当中所追求的目标，一旦“得到”了，才是成功和幸福的标志，就是一场喜剧；而一旦“得不到”，或“得而复失”，就是失败，就是痛苦，就是悲剧？

为什么男女之间一旦相爱了，就再难保持朋友、同事之间的

友谊？

为什么人们把能不能得到对方——能不能完成性的结合，看作爱情能不能实现的标志？人还是原来的人，为什么没有性的结合，就标志着不再相爱，或不能再相爱呢？

结婚——是一种对性结合关系的法律认可和保障，是一种得到社会承认和法律保护的形式。而性的结合，才是夫妻生活最基本的内容。

为什么没有性的结合就无法保持夫妻间的婚姻，难道不可以“无性”生活吗？在“无性”的意义上就不能继续搭伴为生，相互依赖，相互帮助，相依为命吗？

性的结合，是一种心照不宣、约定俗成的恋爱者的内心目标。其它的条件再多，其它的目标再多，都不可能取代性结合，没有性结合，就没有爱情的实现，就没有婚姻的成功，这又是为什么？

为什么有些男女之间，本来相爱，甚至到了如痴如狂的境地，而由于性关系的发生，反而失掉了神秘感、新奇感，失掉了吸引力和诱惑力，反而走向破裂或分离？

有些恩爱夫妻，本来山盟海誓、如胶似漆，婚后在“天伦之乐”的性生活当中却厌烦了，疲倦了，他们之间可悲地失落了爱的浪漫色彩和激动人心的情趣。

为什么即使一度和谐、满足的性生活也会走向枯萎和死亡？

为什么有许多人，甚至越来越多的人把结婚看成是“爱情的坟墓”？

为什么有些在各方面都具备了条件，感情和性格相投的夫妻之间，会因为性生活问题而罩上阴影，以至于其它生活内容的更新和发展也失去了生机，甚至走向婚姻的破裂或离异？

为什么情真意切、真实相爱，甚至恩爱多年的夫妻，会被一个突然的、生疏的、甚至毫无“历史渊源”、“感情基础”的第三者

所冲垮？为什么精心构筑、多年搭建的家庭巢穴，会在一夜之间突然坍塌，而那些镂骨铭心的记忆、连心连肉的情感、甚至亲生骨肉——子女的纽带，都再难起到维系的作用？

尽管在众多的文学、艺术作品中，在社会生活的习惯观念中，爱情总是和青春相伴，总是天经地义地发生在少男少女身上，可是在实际生活当中，“人到中年”仍孜孜以求，“第二个春天”仍生机勃勃，“夕阳无限好”时仍牵肠挂肚。有了事业，有了待遇，有了子女，有了富裕的生活条件，有了优越的社会地位，有了令人钦羡的声望名誉，有了物质上、精神上的巨大财富……之后，只要缺少了异性的陪伴，或只要缺少了性的满足，就会感到生活黯然失色，就会在心中骚动着、抑藏着莫明其妙的欲望，就会感到失衡与欠缺。

为什么“秋天里的春天”仍然活跃着欲望的火焰？

为什么许多中年、壮年、老年人，即使在门庭若市、“谈笑有鸿儒”的生活中也会感到孤单凋零？

为什么许多中年、壮年、老年人一旦得到了异性的爱，反而会比年轻人更为和谐、更为甜蜜、更为幸福？

性爱，始终是一个神秘的、敏感的话题。社会法律道德等种种规范，人类观念意识和文化氛围等种种束缚，亲人、同事、上下级……等人际关系上的种种影响，事业、责任、义务、健康……等众多相关因素的限制，使得性爱问题的追求、思考、探讨始终处于社会潜层的地位。不是堂而皇之的学术讨论的课题，不是公开广泛的社会传播的内容，不是畅所欲言的日常交谈的对象……但尽管如此，性爱问题却在各种人物的精神潜层顽强地流行与延伸，在大量的性文化中悄悄地蔓延，在酒桌侃大山中、宿舍戏谑闲谈中、女友们的悄悄话中、男男女女的打逗趣闹中肆无忌惮地不胫而走。而有关性的樊篱也往往在一些年轻人提心吊胆地、隐蔽地或明知故犯地、公开地尝试中被突破。也有一些颇有

地位、身份的人在性的诱惑面前步入某种陷阱，酿成“折戟沉沙”的人生悲剧。另有一些人以扭曲变形的表现形式，将性的欲望燃烧成“色”令智昏的越轨行为，而“一失足成千古恨”。

为什么性爱这一人类最美好的事物往往在社会阴暗角落里成为风气败坏、道德沦丧等最丑恶的现象？

为什么古往今来，一些胸怀大志、才华横溢、人品出众的人物，在性的“雷池”面前难以驻步，留下了“英雄难过美人关”之类的话柄？

为什么政治、经济、军事、文化组成的风云变幻、繁杂难测的社会历史，有时竟然会因一桩“桃色”事件而改变步伐，有时娇艳的裙钗竟然能发挥千军万马所难以发挥的作用，留下了“千军一怒为红颜”之类的谈资？

为什么在社会的变形部位——社会犯罪行为当中，总是少不了色情因素？情杀、卖淫、嫖娼、流氓、强奸、色相勾引诈骗、淫秽书刊录像的制造与贩卖、逼婚、骗婚、拐卖妇女……。为什么有那么多锒铛入狱的男男女女，都有过淫荡的经历，甚至一而再、再而三地迷途难返？

在文学、艺术的领域，有许多关于性的刻划和描写，在许多传播媒介中，有关于性的透露或渲染。有的是高雅、神圣的艺术创造，是流传千古的文化精华；有的则是精神的糟粕或鸦片。有的被人们欣赏、推崇、赞美；有的则被人们唾弃、鄙视、扫荡，也有的被人们暗自玩味、悄悄传播、私下收藏……。

为什么有人以性爱为题材，迸发着艺术创造的灵感，以有益的贡献而为人们所敬仰；而有的人则在性的问题上做文章，其结果是毒害人们的灵魂，成为社会的蛀虫？

为什么有人领略性爱的美好而成为精神高雅、成就斐然的优秀人物；而有人因涉足性的“雷区”而自误人生或误人子弟，甚至成为触犯刑律的罪人？

为什么有人在性生活的满足中获取了心灵的充实、精神的升华、灵感的闪耀、人生的顺达；而有的人却在性的问题上导致精神的空虚、灵魂的腐朽、才华的泯灭、人生之路的挫折？

性——实在太神秘、太古怪了。

假如走进精神病院，会看到那些精神分裂、崩溃的不幸者仍在早已变态失衡的梦幻里重温昔日的鸳鸯情，而性的问题象一道闪电撕裂了他们精神的构架。

假如接通某些大城市心理咨询的“热线电话”，会听到许许多多百般困惑的青少年正在呼唤心理诊疗，而他们当中竟有相当多的人心理失衡的原因是关于性。性的萌动、性的骚扰、性的迷惑、性的刺激，使他们中一些人竟然濒临精神崩溃的边缘，如花的豆蔻年华过早地罩上了阴影。

假如进行一番私下的、隐秘的采访，会发现许许多多不同年龄、不同经历、不同职业、不同地位的人，在心灵深处潜伏着性的困扰，或欲望的饥渴、或挫折的痛苦、或是非曲直的难辨、或内疚、或悔恨、或悲愤、或仇恨……

为什么性的问题成为大量社会问题、心理问题的起发点？

为什么在社会进步、经济发达、观念更新的社会发展当中，性引起的问题不是少了，而是越来越多，愈演愈烈？

为什么作为人的生理需求的性的问题，远远超出了生理的层面，在社会、文化、精神层面上总是得到折射，而且又有许多扭曲的、失衡的折射？

……

性的问题，永远是人们或明或暗、有意无意关注的问题。许多自以为思想解放、观念新潮、“决不像上一辈人一样生活”的年轻人，却时时发现自己并不了解性爱生活的真谛，挫折和碰壁仍然在所难免。有些“过来人”，自以为经验丰富，感情成熟，懂得了许多的道理，可突然有一天发现自己也并没有比年轻人强多

少，他们也很难拿出一份满意的答卷来回答生活中的课题，甚至遭到意想不到的失意和变故。

假如有一百人参加一次关于性爱的讨论，大概会推出一百种主张或观点，感受不同，态度不同，答案不同，结论不同。

怪不得关于什么是爱情的定义不下百种，而始终莫衷一是。怪不得匈牙利作家莫尔说：“爱情是什么？世界上所有聪明的人，都无法向感受不到爱情的人说明它是什么！”怪不得瑞典文学家斯特林堡认为“最美好的，也是最痛苦的就是爱情！最高贵的也是最低贱的就是婚姻和家庭！”怪不得巴尔扎克认为：“所有的性欲本质上都是自欺欺人。”怪不得雨果宣称：“人有肉体，这肉体就同时是人的负担和诱惑。人拖着它，并受它支配。”

其实，性生活是人类生活一项基本内容，既无可厚非，也不可回避。而只要是人类的生活，是人类的行为就一定要受到思想的支配。——即使是最基本的、基于生理需求的生活行为。而人是有理智的，除了生理需求以外还有其它层次的需求。人的一切生活与行为都在各种不同层次需求的互相融会贯通之中。

比如吃饭，是人生的最基本的生理需求。可是吃饭却滋生、繁衍出了许许多多文化的、精神的、经济的、社会的以至于政治上的问题。别的不说，仅就吃的文化来说，已经足以构成让任何人学一辈子的博大精深的百科全书。

多么奇妙！而这就是人类。人的饮食已经和人的一切生活领域一样，与其它任何非人类的动物形成了本质的、严格的区别，形成了鲜明的对照。人的饮食归根到底是为了填饱肚子，是生理的需求，可是人的饮食却紧紧伴随着色、香、味、料的问题，伴随着烹饪艺术和风格流派的问题。如果单单从营养角度来培训厨师，这样培训出来的厨师连普通的家庭主妇都不如。而精湛的美味佳肴，独具特色的风味小吃，酒席宴会上的千姿百态、异彩纷呈，以至于家常便饭中的淳朴清爽……里面融汇了人对美的追

求，人对美的领略、对美的鉴赏、对美的创造、对美的交流……

这才是人类的饮食！这才是人类的生活！

多么重大的思维误区和观念误区——把性生活单单看成是生理需求，只从生理需求的意义上去追求性的生活、感受性的生活。

但是，走出误区的努力却往往是陷入新的误区——

当人们指责那些仅从生理需求、肉体刺激的层面上寻求性的满足的人的时候，所用的手段是引导人们避开性生活本身而去寻求性以外的物质生活、情感生活和精神生活，追求性以外的灵感、艺术和审美。

当人们引导众人领略那些艺术大师们表现人体艺术之美的作品时，所用的手段仍是靠抑制、泯灭自身的性欲。是在超脱了性的满足的意义上的“升华”，是在忘记了、抛弃了性生活时的“修养”。而不是引导人们把对人体美的艺术鉴赏和自己的性生活结合起来。——似乎只有这样才符合人类的文明，才是合乎人伦天理的人性的完善。

当人们引导众人探求婚姻的和谐与幸福时，往往忽略性生活的层面，去追求性以外的情感的个性、生活的情趣。似乎所有的夫妻关系性生活上的不和谐、不美满的缺陷，都可以通过非性生活意义上的夫妻感情得到弥补。似乎追求性的刺激与和谐，竟然成了导致婚姻不美满的原因，因而不应该“以貌取人”，不应该从性感魅力的角度去选择和要求自己的配偶。

当人们终于把科学理性之光穿透到性生活领域的时候，又是那样地清醒和理智，生理结构、生殖系统、生殖器官、生理卫生、性交的生理机制、性高潮中的生理变化……我们看到了性医学在使性科学走向精细与完善中的作用，也看到了科学理性与情感世界之间的微妙关系似乎得到了一定的触及。然而，这多少有点像在饮食上只讲生理需求，只讲人体所需要的各种营养以及消

化、吸收、排泄一样，而失落了千姿百态、五光十色的烹饪技艺，失落了源远流长、博大丰富的饮食文化一样。不是情，就是欲；不是欲，就是情。——而美呢？艺术呢？

如果加上生理保健、生理卫生、避孕方法等等，科学理性在性的领域里更加威严，成为不可或缺的卫士或督察，这当然是必要的。但是，当情和欲相结合，再加上科学理性的严格的训诫，或许还有道德规范和法律规范，还有意识观念上的种种制约——这些就是性爱生活的全部含义吗？

人类的祖先，自从茹毛饮血、刀耕火种时代，就开始了美的追求。贝壳串成了最原始的项链，树叶作成了最原始的“时装”，火光映红了他们舞蹈的身影，劳动中的呼唤与号子组成了最早的声乐。可以说，自从有了人类的劳动与社会生活，就有了艺术的追求和美的创造。

山川、河流、森林、雪原、湖泊、大海，就连荒漠与沙洲，都被赋予艺术的想象。早于人类诞生亿万年而存在的大自然，自从有了人类，自从有了人类的艺术追求而变得无比生动，美不胜收。

那么，为什么惟独性生活，要被排除在艺术和美的追求之外呢？

如果说，人区别于动物，是因为人的性生活是有感情的，那么，性交加上感情就等于性爱生活了吗？不对！

性 + 情 ≠ 性爱生活

只有：

性 + 情 + 美 = 性爱生活

如果有人认为：性 + 情 + 美 = 婚姻，这也是不妥的。因为婚姻的含义要更广泛得多。而就性生活本身而言，就应该是包括美的。包括人的审美情趣、审美意识，包括美的创造和艺术修养。这才是真正完整的、属于人的性爱生活。