

中国性学会推荐成人健康性知识读物

性知识精华

原著 [美] Nass·Libby·Fisher

编译 程嘉骧 董书竺



暨南大学出版社

性 知 识 精 华

原 著：Nass · Libby · Fisher

编译者

主 编：程嘉骧

董书堃

副主编：林汉良

唐植文

译 者：（以 姓氏笔划为序）

李昭骥 苏章辉 林汉良

唐植文 程嘉骧 董书堃

薛福林

暨南大学出版社

粤新登字 13 号

性知识精华

原 著:[美] Nass · Libby · Fisher

编 译:程嘉骥 · 董书

封面照片:阿莫尔和普修凯 (法)乔拉尔

出 版:暨南大学出版社

印 刷:广东新华印刷厂

版 次:1994 年 10 月 第一版

1994 年 10 月 第一次印刷

规 格:850×1168 毫米 1/32 14.25 印张 325 千字 2 插页

印 数:1-10200 册

ISBN 7-81029-343-5

R·18 定价:20.80 元





天真烂漫 (法) 阿多菲、朱丹



维纳斯与厄洛斯 (法) 布格罗

——本书是美国较好的成人性知识读物之编译本，经中国性学研究专家鉴定，其内容丰富，资料新颖，属性知识科学论著。由中国性学会推荐给全国广大成人读者、性学研究者、医务人员和社会学工作者。

本书内容限于成年人士阅读，未成年（年龄未满 18 岁）人士不宜购阅此书。特此敬告。

序

《性知识精华》一书是美国畅销的性知识读本，该书从人体解剖学、生物学、性的特征、性欲激发、性活动与性生活过程和体验，以及各年龄期性生活类型，对提高性生活质量，增进性健康，防治性疾病及进行计划生育做系统、全面的阐述。内容翔实，占有大量调查研究文献，是一本进行普及性科学知识的好教材。

性学在我国源远流长，文献浩瀚，然自宋明以来封建礼教禁锢人们对性讳莫如深。近年来性学界同道进行了大量的有益的调查研究和宣传工作。本着严谨、求实、开拓的原则，一方面提倡、研究、发展性科学；一方面弘扬中华民族优良传统和坚持社会主义文明，抵制西方“性自由”的有害影响，收到可喜的进展。

《性知识精华》的译作者，一方面忠实原著，借鉴国外学术成果；一方面删除不适宜我国国情的部分内容。几年耕耘，锲而不舍，为性健康教育事业贡献精神可佳是为序。

中国性学会（筹）主任委员

国家新闻出版署淫秽出版物鉴定委员会成员

北京医科大学医学心理学教研室副主任，教授

王效道

1992—1993

海口—广州—北京

《性知识精华》第二版中译本序言

《性知识精华》一书是现代美国大学通用的人类性知识教科书,作为该书的作者我们非常荣幸能接受程喜骧医生的请求,与中国人民分享小作,我们希望此书的每一位读者都能体会到,我们所追求的是一种健康的、负责任的充满活力的性行为方式。

很高兴能和大家分享我们的研究成果,在性科学的众多的领域里,此书仅起沧海一粟的作用。我们希望本书中热情的、充满爱意的和富有同情的性爱观点能给您以启迪。希望你们继续进行深入的性研究并超越书中提供的思想和信息。大家能与我们一起分享本书,我再次深感荣幸并致以谢忱。

美国康涅狄格大学荣誉教授、
社会学家、哲学博士

吉尔伯特·D·纳斯

美国佐治亚州亚特兰大著名作家、性治
疗家、生理学博士

罗杰·W·莉比

美国康涅狄格州斯托尔(Storrs)
作家和出版商、文学硕士

玛丽·帕特·菲希尔

编译者序言

关于“性”，过去在我国长期被禁锢和封闭，人们把“性”视为洪水、猛兽，谈“性”色变，人们不能涉足“性”领域，更谈不上深入的探讨、研究，然而，性毕竟是人类生活食色两个重要的组成部分之一。而“性”并非可无师自通，即使有些受过高教育的人，也可能对性问题是一个无知者，有一位 30 多岁仪表堂堂的冶金工程师，婚后一年多因夫妻性生活陷入苦境，双方的感情几乎达到毁灭的地步，对那本是属于他自己身体的一部分却那么陌生，以致自己误伤自己，其根源就在于对性的无知上，国内一份性咨询统计资料表明，在 183 名被咨询者中，因性无知造成的性心理障碍的有 128 名，达 69.9%，占咨询问题总数的第一位。同一资料还显示，中层文化层次人士中性心理障碍、性变态所占的比例最高，分别占男性中的 49.5%，女性中 70.6% 职业以工人成分最多年龄则以 20~40 岁最多，占 85.2%，这一人群文化素质较低，他们需要各种知识，其中当然包括性知识，即便在高等学府中，对性知识、性病、性道德、性法律等也知之甚少，有人通过 12 所高校 31110 名男女大学生的问卷调查，有 87.93% 的学生要求开展性教育。这与周恩来总理生前指示，“要求广大医务工作者一定要把青春期的卫生知识教给男女青年，让他们能用科学的知识来保护自己的健康，促进正常的生长发育”是共通的。

有关材料揭示，性生活的不协调，是夫妻感情恶化的重要原因之一。有些家庭夫妻反目，祸起床帷。和谐的性生活将对夫妻关系起重要的调整和促进作用。如何使两性在性活动中自觉地认识和调节相互之间的性行为，为家庭的幸福和社会的安定创造必要的条件呢？这就必须学习性知识，研究性科学。人是一种十分复杂的、特殊的自然生物和社会生物，人的需要是多层次的，随

随着社会文明程度的提高，人类健康、科学的生活方式的进步，人类的两性活动再也不纯粹是一种生理的需要了，这是一个既包含浅层生理需要，又包含深层精神需要和社会需要的复杂系统。随着现代科学技术发展，认为两性间性行为是为了追求人生的欢乐，甚至主要是为了追求人的内在价值最大限度的实现。尤其是提高两性生活的质量，其中包括和谐的性生活，来获得人生在性和性欲方面的乐趣，得到最大限度的肉体和精神的享受。进而焕发人的社会创造力。这种享受能力也和人的创造能力一样，是应当通过学习和培养获得的，这就需要科学知识的普及和研究。

进行性科学教育是人类自身健康的需要，同时也是发展社会精神文明的需要。在 90 年代的今天，人们物质生活已进入到使用现代化生活用品的时代，然而作为人类文明生活标志之一的性知识却仍然远离我们的社会，人们关心性疾病而忽略性健康的重要性，这是一个很不和谐的现象。一个文明、积极向上的社会必定是一个性生活健康的社会。可是，时至今日，影响人们优生优育甚至夫妇性生活等方面的种种问题，大多数仍与缺乏性科学教育有关。因此把性知识普及给广大群众，造福于社会，造福于千家万户，造福于子孙后代是我们的责任。而且社会越发展，性生活在人类生活中所占的比重越大，人类过性生活的年限也越长，那么进行性教育就越重要。

社会上那些淫乱者，卖淫、嫖娼、同性恋、性变态者，严格地说这些性犯罪者也是性无知、性愚昧者。他（她）们不但危害自己，而且贻误他（她）人和后代。性病正在中华大地死灰复燃，迅速蔓延，据我国 16 个重点城市性病监测点的资料，1987 年这些地区性病发病率达 21.02/10 万，其中部分地区达 336/10 万，与西方一些国家的性病发病率基本相同。至 1990 年 9 月底全国累计报告性病 37523 例，全年新发性病 7 万例，而实际病人数比报告病例数高出数倍。艾滋病已敲开我国大门，截至 1992 年 6 月全国已报告艾滋病感染者 89 例，其中艾滋病病人 11 人。面对严峻现实，在我国进行性科学知识和性道德的教育

已刻不容缓。性教育是否普及，是衡量一个社会是否文明和文明水平高低的标志，性教育是一个有阶段性又立体化的社会工程。我们编译这本书是为这个工程添砖加瓦，在性教育还没有普及的我国，这本书的出版特为向社会普及性知识尽一点微薄之力。

毋庸讳言，在我国介绍性科学知识，进行性教育尚属启蒙阶段，很长时间以来，人们对其自身的性健康知识依然了解得甚少，许多愚昧、非科学的世俗传言仍在影响着人们的身心健康及家庭幸福，因此在我国进行性科学教育有其复杂性和艰巨性。

鉴于在性科学的研究方面我国还比较落后。我们选择了 Nass 教授等人 1985 年编写的“性知识精华”第二版，他们参考汇集了 870 篇有关性知识文献编写成，内容丰富、知识新颖、图文并茂。我们编译出版是为了借鉴外国在性领域的研究成果，把科学的性知识介绍给大家，其目的是为了那些性生活不和谐的家庭，能充满性爱和幸福；使青年男女更好地了解认识自身，更好地完善自我，启迪那些性无知的性犯罪、淫乱者有所收敛和震慑！因而这本书能使你摆脱性无知的困惑、苦恼，是通向和谐美满性生活的桥梁；脱离性罪错的苦海；了解提高性生活健康的途径；获得防治性传染病和计划生育的措施。“性”在今天，从少男少女到老男老女都关心，都敏感，而它仍属误区、禁区，二区之间形成一个强大的反差，空间地带太大，对于这一地带，如果科学、知识、文明不去占领，势必被愚昧、落后、邪恶所代替。

性行为之正确与错误，正常或不正常，全在于一个人所在的国家有什么样的风俗习惯，由于社会制度不同，伦理道德规范不同，文化背景不同，对同一问题会有不同的看法，因此书中的某些观点和叙述不一定适合我国的国情。例如，对婚外性行为，这一古今中外都存在的问题，像书中提及的夫妻双方约定同意的婚外性行为，按照中国文化道德是绝不会接受的（偶有报道“借种传代”的荒诞约定者除外）。又如同性恋在西方国家很盛行，因此他们进行了深入的调查研究，着墨不少篇幅。据了解我国同性恋所占比例很小，但由于种种原因，我国对同性恋的研究始终是

肤浅的，甚至缺少必须的定量性调查分析。鉴于艾滋病这条恶狼已闯入国门，鉴于建立中国人健康人格的时代需要，对同性恋进行系统的、深刻的分析研究已成为一项十分重要和紧迫的任务。对于广大普遍读者来说这些知识似乎太细、太多，而对研究者来说又嫌太少、太粗。兼顾研究和普及各方面的需要，我们都尽量保留这些内容。

性涉及自然科学和社会科学的广泛领域，内容丰富，我们要根据自己的需要，从不同层面，以科学的观点，正确的态度来学习这些知识，有分析、有借鉴、有批判。

本书译稿完成于三年前，由于众所周知的原因濒临夭折，几年坎坷终能与读者见面完全得益于改革开放的政策，给性科学园地吹进了强劲的东风。其次要感谢 Nass 教授同意在中国出版他的著作。

此译本是美国 Nass 教授等三人为美国大学撰写的性知识教材，我们遵照周总理的指示，“性神秘是封建意识，性的问题应该提到议事日程上来了”的教导，把此译本奉献给广大读者，希望有助于我国性知识的普及和提高，为社会主义精神文明建设建设尽心尽力。

此编译适合具有初中文化程度以上，一切有性要求和性行为的人们，也是广大医务工作者不可多得的一本参考读物。

在编译中，我们删去了“卖淫”等不合适的章节和内容，使之尽可能适合我国国情，但是考虑到有些章节内容的完整性，仍有顾及不到的地方，特别是有关伦理、道德方面，总脱离不了资本主义社会的影响，希望读者批判性地鉴别。

编译者 1994 年春于花城

目 录

1. 性的特征

1

性特征的社会性质	交叉性别特性
社会伦理学和个人道德	性欲的倾向性
性伦理学在人类学上的分化	身体形象
西方性伦理学在历史上的变化	外貌
个人道德	服装和身体语言
性和性的作用	裸露(体)
生物学的影响	性行为的表现
社会影响	性行为分类带来的问题
非性别作用	一生中的性生活历程

2. 人体器官的解剖学和生理学

25

出生前性别的分化	其它对情欲高潮的描述
青春期的变化	精神性情欲高潮
女性性器官解剖	个体变异
乳房	“阴道兴奋高潮”的争论
女阴	“格雷芬伯格氏点”和女性“射精”
内部性器官	性生活过程中的激素作用
男性性器官的解剖	基本激素
阴茎	男性的激素水平变化
阴囊和睾丸	女性月经周期
内部性器官	月经前综合征
性反应的分期	激素和“性冲动”
玛期特斯和约翰逊的反应周期	

3. 性欲激发

55

性欲激发和大脑

性欲激发时情感方面的准备

非性欲情感的新涵义

爱情

色情刺激

寻求刺激

视觉

形体的诱力

与性欲相关部分身体的暴露

观察

目光接触

声音

气味

触摸

幻想

梦

色情书籍

法律限制

男女对色情材料的反应

化学性的调节剂

酒

兴奋诱导药

大麻

其它药物

4. 自身的性活动

83

历史上对手淫的认识

早期犹太文化和基督教关于

手淫的定义

医学对手淫的影响

预防手淫的方法

手淫观念的改变

自我愉快的方法

性别与学会手淫

手淫的人数与次数

年龄

手淫的技巧

男人

妇女

振荡器

把单独的性兴奋转变成两人的性兴奋

幻想的作用

现代关于手淫的观点

手淫使我们心身愉快

5. 性关系的发展

103

寻觅性伴侣

性行为的动机

关于异性吸引的社会背景

男女相聚的行为规范

性生活的政治

妇女解放和性行为

解放男人的性行为
敢于冒险
寻求伴侣
性欲的交流
非语言信号
语言信号
难为情和自我检查
协商过程
吸引力的效果
了解对的期望
互相理解

我们的主观愿望
移情作用的缺乏
性欲与非性欲姿势的比较
男女对触摸的不同反应
控制与合作
幽默的作用
爱情和性交换
爱情的社会定义
爱情关系中的感情因素
学会怎样发展爱情

6. 性生活的开端

131

亲爱的含意
肉体上的亲爱
情感上的亲爱
贞洁和独身
社会影响
主要分歧
寻求或避免性爱
对性生活的兴趣
对性生活的态度
避免或寻求性行为的个人原因

个人的克制
寻求性行为的个人原因
性爱的发展过程
性行为初探
第一次性交
第一次性交的年龄
结果
与新伴侣的性行为
相识多长时间才开始性交
心情舒畅

7. 性生活的体验

149

身体结合
了解诱人的身体
接吻和抚摸
口一生殖器性交
口一生殖器性交的方法
性交

增加对女性的刺激
增加对男性的刺激
姿势
肛门性交(鸡奸)
增强快感
情欲高潮的讨论
性交的目标是情欲高潮

伪装情欲高潮
过分强调情欲高潮
充分享受
亲密的因素

感情融洽
互相交流
互相关心

8. 同性恋和两性恋

173

定义

对定义的不同观点
同性恋者能接受的称呼
同性恋称呼的含义与实际应用

社会对同性恋的态度

公众的反对态度
同性恋恐惧症
同性恋寻求支持者

两性恋

女权运动者的压力

发生率

同性恋的根源

社会因素

生物学因素

同性恋者一生中的变化

同性恋者的产生
早期的意识
初次同性恋行为
公开同性恋秘密
同性恋者的关系
为人父母的同性恋者
同性恋者的老年生活

同性恋的体验

同性恋的享受:美中不足
同性恋行为
寻求交流

9. 早期性教育

203

儿童和青春期前的性教育

性信息和来源

父母
同伴
兄弟姐妹
传播媒介
性教育课程
性伙伴

现实与将来
保持家庭平静
力图自立
同性的眼光看待对方
乱伦
家庭类型
关于家庭中性接触的争论