

多元的 女性

池元蓮 著

UP 阮芳賦主編 性學萬有文庫 03

多元的 女性

池元蓮 著

UP 阮芳賦主編 性學萬有文庫 03

國家圖書館出版品預行編目資料

多元的女性／池元蓮著. -- 初版. -- 高雄市
：萬有， 2005 [民94]
面 公分. ----（性學萬有文庫；3）
ISBN 986-81778-0-4（平裝）
1.婦女 2.性
544.5 94022047

UP 性學萬有文庫03
多元的女性

著 者：池元蓮（Elsa Karlsmark）
出 版 者：萬有出版社
高雄市三民區民權路40號
TEL: (07) 385-4559 FAX: (07) 615-8001
E-MAIL: universalpress88@yahoo.com.tw
郵撥帳號：42199922
戶名：萬有出版社
名譽社長：林燕卿
社 長：張隆基
發 行 人：蕭金柱
文字編輯：李偉民・傅怡文
美術編輯：奇果設計公司
版面設計：奇果設計公司
印 刷：奇果設計公司
高雄市鼓山區河西一路1431號
TEL: (07) 554-8660 FAX: (07) 555-2403
E-MAIL: ding88@ms10.hinet.net
初 版：2005年11月
定 價：新台幣340元

目錄

CONTENTS

性學萬有文庫總序／阮芳賦

自序

第一部 女人的智慧

第一章 愛與智慧.....009

- ▶▶ 做愛需要智慧 010
- ▶▶ 心靈之愛為何物 014
- ▶▶ 婚姻的愛 017
- ▶▶ 紅襪子與女性魅力 021
- ▶▶ 內在的性感 025
- ▶▶ 女人做愛要得到性高潮 030
- ▶▶ 青春期的少女與性 034
- ▶▶ 成熟女人的性生活 038

第二章 婚姻與智慧.....043

- ▶▶ 避免錯誤的結婚原因 044
- ▶▶ 好丈夫的三大條件 048
- ▶▶ 現代女性不享夫福 052
- ▶▶ 大女子能伸能縮 056
- ▶▶ 沒有孩子也幸福 060
- ▶▶ 老性學家論婚姻 065

第三章 女人的自我性教育.....069

- ▶▶ 認識你的身體是智慧 070
- ▶▶ 初潮、月經、懷孕與避孕 074
- ▶▶ 也要認識男人的身體 082
- ▶▶ 陰蒂與性高潮 086
- ▶▶ 性自娛的新意義 092
- ▶▶ 愛滋病和其他性傳播病 097
- ▶▶ 同性戀是天生的 098

第四章 做人必帶的隨身行李.....111

- ▶▶ 三件不可缺少的行李 112
- ▶▶ 過一個豐富的人生 116
- ▶▶ 女人的自尊心 120
- ▶▶ 紳士淑女文化 124
- ▶▶ 做一個到處受歡迎的人 128
- ▶▶ 樂觀與快樂 133
- ▶▶ 廣闊的生活空間 136
- ▶▶ 停經期是新生命的開始 140

第五章 他山之石.....147

- ▶▶ 歐洲男女素描 148
- ▶▶ 我的丹麥先生 156
- ▶▶ 丹麥的性解禁 161

- ▶▶ 丹麥人的性開明 164
- ▶▶ 性博物館 168
- ▶▶ 單身國度 173
- ▶▶ 丹麥悍妻 178
- ▶▶ 歐亞婚姻 182
- ▶▶ 中國名女人的愛情悲劇 186
- ▶▶ 一個女華僑的奮鬥歷程 193

第二部 智慧的女人

第一章 瑪格麗特・桑格夫人／節育運動的創始人……	199
第二章 瑪麗・斯托普斯／女性主義者的先驅……………	225
第三章 艾薇姐／南美洲最有權力的聖女……………	243
第四章 賽珍珠／獲諾貝爾獎的「從美國來的中國女人」	265
第五章 黃柳霜／好萊塢最有名的華裔女明星……………	297
後 記……………	317

性學萬有文庫 總序

性 (sexuality, sex) 在人類社會的歷史與現實中，是無時不在的，無所不在的，也是無所不用的。

對每一個人來說，人人有性，一生有性，從生到死，綿延不斷。

性與愛緊密聯繫在一起，性與生育緊密聯繫在一起，性與民族的存亡和發展緊密聯繫在一起，性與人類的文化和藝術緊密聯繫在一起。

不論性給一個人的生命，帶來的是些什麼，每個人的歡樂、痛苦、激情、亢奮、低迴、相思、回味、滿足、失落、幸福、不幸，那最刻骨銘心的感情，那最傷人肺腑的失去，那無法抗拒的慾望，那抑制不了的衝動，那最值得慶賀的人生收穫，那最難以忘懷的終生遺憾，凡此種種，都和這個性字有著分不開切不斷的緊密關係。

性的內涵是無限豐富的，它的外延也是無限多樣的。

性學的領域，也是極為廣闊，極為誘人的。

性是萬有的。

很值得用一部萬有文庫來探討和描繪這多層次性象的萬有。

從生物醫學層面上來說，遺傳學上的性，性的解剖，性的生理，性的內分泌學，性的發育，性健康和性安全與衛生，性生活品質的改善與提高，性的病理，性功能障礙，性傳播疾病，性治療，性療法，性與藥物，助性器具的應用等等。

從心理層面上來說，性心理發展，性慾，性吸引，各種情況下的性心理反應，性的溝通，性的諮詢，性別的心理差異，性取向、性認同和性行為等極其多樣的性象。

從社會層面上來說，性角色，性成見與性別歧視，性教育，性社會學，性權益的維護，性犯罪和各種性社會問題的處置，性哲學、性法學、性倫理學、性政策學、性經濟學、性產業或涉性產業的研究，性與計劃生育，性與婚姻，各年齡階段的性問題，性風俗和性人類學研究，性的中西比較研究，性與大眾傳播等等。

從歷史和文化的層面上來說，性的認識史，性的社會控制史，各個國家和民族的性文化及其演變史，性書的編輯、出版、收集、評介、譯介及書目提要等性文獻學研究，性文物的收集與研究、文學中的性和性的文學，藝術中的性和性的藝術等等，都是這部性萬有文庫或性學的萬有文庫所應該包括的內容。

“萬有文庫”這四字片語，是誠心從王雲五先生（1888—1979）那裏借來的。一方面表達對中國現代文化出版史上這位偉大的開拓者和大有貢獻者的敬佩，另一方面也想學習王氏“萬有文庫”的優秀編輯體例，使這套書學術性與普及性並重，著者的廣泛性與權威性兼有，約請了有關的專家和教授撰寫其擅長的題材，力求作到內容的科學性與可讀性俱佳，篇幅適中，每本書一般在15萬字以內，文體簡明，切合實際，既有閱讀興趣，也有使用和收藏價值（家庭收藏、單位收藏或圖書館收藏）。書種多樣化，既有學術專著，也有入門概論，還有翻譯書，名著和古書的選本，甚至也可收入已出版的大部頭原著或譯作的精華本、書摘本、改編本，真正做到是性的或性學的萬有文庫，包羅萬象。

熱誠歡迎廣大讀者、作者、編者，給我們提供意見，提供選題，提供書稿，共同努力，使性學萬有文庫成為一系列有現實和歷史意義的好書群，為中華文化殿堂增輝添彩。

主編 阮芳賦

自序

做人的智慧

在我做這本書的清稿工作時，我把書中所有的文章重新清理和修改一次。這工作做完後，我感覺得仿佛爬了一個山丘，從山腳爬到山丘頂。在山丘頂回顧來路，看到一個全方位的遠景。

在山腳下的全景中有不同的村落、城鎮、田野、湖沼和森林；它們就是我在各文中所提及的人物故事和例子。那裡有一條隱約可見的小路，穿插在村落、城鎮、田野、湖沼和森林之間，把它們連接起來；這條彎曲小路便是在本書中常常出現的「智慧」兩字。

這本書裡面所講的智慧是做人的智慧。

做人的智慧與高深的學問、橫溢的天才無關；做人的智慧不是老於世故的圓滑做人手段；做人的智慧不是擺弄聰明的計謀；做人的智慧不是爲了爭取自己的利益而要弄欺詐手腕。

依我的看法，做人的智慧可分爲三大類：知己的智慧；判斷的智慧；「管理」自己的感情的智慧。

知己的智慧是能夠洞察自己性格的優點和力量，從而懂

得把這些優點和力量應用在愛情、擇偶、婚姻、友誼、工作、娛樂等各方面。知己的智慧當然也包括能夠洞察到自己的缺點和弱處，在這些方面提高警覺，防範它們把自己拖進陷阱；因為不肯對自己承認自己的缺點和弱處是非常危險的事情，等於有一個內在的敵人，處處跟自己作對。

判斷的智慧是懂得在實際生活中應用「三人行必有我師」的原則。那就是磨銳自己的判斷力，能夠在我們所接觸的人的身上分辨出好處與壞處。別人的好處我們可以學；別人的壞處則可以用來警惕自己，千萬不要染上這種壞習慣，這是一種反面式的學習。

但是，學別人的好處並不是盲目式的模仿，而是活的吸收。選擇那些適合自己的、能增強自己的長處的，使它們與自己的內在力量融合成一片。就以這本書裡面所舉的那些人物的作為來說，有的是有智慧之舉，有的則是缺少智慧的。他們的舉止行為都只是鏡子裡的人生反映，讀者可以用自己的判斷力來決定，他們的做法是對的還是錯的；是值得模仿的還是應該拒絕的。

判斷的智慧對我們的選擇朋友、男朋友、情人、丈夫都極有幫助。如果一旦發覺友情是假的，應該想辦法退出虛偽的友情圈子；如果一旦發覺感情或愛情是虛假的，應該果斷地告別這個虛假的感情或愛情領土。

「管理」自己的感情的智慧是可以慢慢培養出來的。世

界上有很多人喜歡把人的性善和性惡當作黑白般明顯分開來：一個好人什麼都是好的；一個壞人則一無是處。有智慧的人會領悟到，每個人的內在都多少少有善與惡的存在。舉一個最誠實的例子：每個人都會經歷過忌妒、貪心、虛榮心、肉慾衝動、懶惰、憤怒、報復等負性感情在自己的心裡蠕動過。重要的是，我們要在內心築一道堤壩，每當這些負性感情潮漲的時候，把它們疏通別處，千萬不要讓它們水漲得奪堤而出，釀造出傷人害己的事情。這就是管理感情的智慧。

在人生的過程中，人總會遇到打擊、挫折、失敗、災禍。在受到這些外界的巨大壓力的衝撞時，能夠不讓哀傷把自己淹沒也是感情的管理。每個人在人生中都追求快樂和幸福。但是，快樂和幸福是飄渺不可抓的抽象性心態；而且人往往在快樂中不知那是快樂，等到快樂終止才醒悟到，所失去的是快樂，以後無論怎樣再去追求，也無法達到同樣的快樂心態。

依我個人的觀察和經驗，達到快樂的心態有三個必須的因素：一是健康的身體；二是有保障的經濟環境；三是給予自己滿足感的工作或嗜好；四是真誠溫暖的友誼；五是愛和被愛。當這五個條件都達到平衡的狀態，那位人士是活在快樂無比的狀態中。

過大的財富往往會使人成為它的奴隸；過盛的名聲常常

會使人失去自由；缺少有意義的工作往往使人覺得生活空虛無寄托；沒有愛情的人生會使人感到人生乾枯無趣；沒有健康什麼都無法享受。由此看來，在人生裡面不管追求什麼，金錢也好、名聲也好、野心也好、愛情也好，都必須要以做人的智慧做其韁繩，不然金錢、名聲、野心、愛情會像野馬飛騰般，把我們摔落懸崖，進入粉身碎骨的痛苦狀態。

這樣，我長篇大論地講了一番有關做人的智慧的話，豈不是在自我吹噓，自己是個很有智慧的人嗎？我完全沒有這個念頭。我唯一承認的是，我是一個喜歡學習、收集、研究人生智慧的人；遺憾的是，我開始這樣做的時候已經晚了一點。所以我寫此書，希望年輕的女孩子盡早開始收集、研究、培養做人的智慧，越早越好；而且這是一個終生的工作。

第一部 女人的智慧

第一章



愛與智慧

做愛需要智慧

人類是地球上唯一具有雙重性本能的物種。

人類跟地球上其他的物種相同的地方是：性是一種生育本能。人類跟別的物種不同之處是：人類獨具享受性歡樂的本能。其他的動物並不享受性，雌雄動物只有在一定的生殖期內才有性交媾行為，當雌性動物達到懷孕的目的，雌雄兩方便停止性交媾。

由於人類具有享受性歡樂的本能，性就變成一件不簡單的事情；單是肉慾的滿足和性快感尚不足夠，性行為還需要給人帶來心理上的歸屬感，心靈上的安慰感。換言之：好的性生活是由性與愛（感情）組成的。這也就是世俗所謂的男女的戀愛和愛情。

男女之間的真正愛情是靈和肉的結合，就像陰陽符號那樣，陽的一半是肉體的愛，陰的一半是心靈的愛，靈與肉的份量必須平衡，才能成為一個圓滿的陰陽符號。靈肉不平衡的戀愛不是陰衰陽盛，便是陰過多，陽太弱。這些都是一般人都能了解的話。

在這頭一篇文章裡，先討論肉體的愛。

一對男女墜入愛河，不但時刻希望能與對方在一起，只要眼睛看到對方便心情愉快，心跳加快；而且兩人之間有很強烈的性吸引力，當兩人的身體接觸的時候會產生跟對方的肉體結合起來的激情和慾望。男的感到如此，女的也有同感。

尤其是女人，更應該了解肉體的愛；了解肉體的愛是女人做人的一大智慧之一。

有很多女人鄙視性。她們認為愛情是崇高、純潔的感情交流；性則是醜惡、猥褻的一回事；兩者不能夠混合為一。這種鄙視性的觀念是受了舊時代的控制女人、壓抑女人性慾思想的影響。舊時代的思想是：女人的肉體有兩種官能：一是生育孩子；二是給男人提供性慾的享受。所以女人在婚姻裡的性行為被稱為「盡婦道」，由此暗示女人，性交行為是一種責任，不是一種享受；好女人是沒有性慾的，好女人是不享受性的。

這種壓抑女人的性慾的思想繁衍了幾千年，長得根深蒂固，很難拔除掉。到了今天這個講究男女平等的時代，它仍然在人們的思想裡活得枝葉茂盛。所謂男女平等，除了受教育、職業、投票等的平等權以外，還必須包括享受性的平等權，因為女人的肉體天生本來就有享受性的設備。

在男女性愛平等的觀念開始普及世界的今天，女人實在應該領悟到，跟一個愛你的，又是被你所愛的男人做愛而得到美好的結果，是最美麗的一種肉體經驗。

要享受這種最美麗的肉體經驗，先要懂得做愛是一種藝術；而做愛的藝術是需要智慧的滋養。做愛的智慧的範圍廣大，可籠統地分作下面五點來討論：

首先要討論的是做愛的原則。做愛是一樁男女合作的事情，在合作中男女同時給予和收取。男女都絕對不能採取自私的態度，只求自己得到快感和滿足。女人的給予是甘心樂