



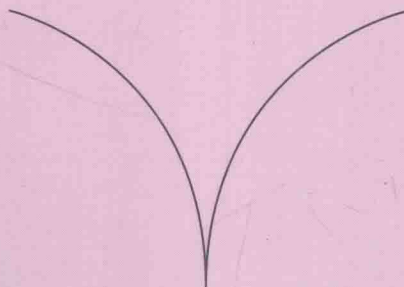
20世纪最重要的社会科学著作之一

The Hite Report:  
A Nationwide Study of Female Sexuality

# 海蒂性学报告

· 女人篇 ·

[美] 雪儿·海蒂 / 著  
林淑贞 / 译



只有当女人在婚姻中不以财产与生育作为衡量要素时，她才是幸福的。

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

★★★  
典藏版

The Hite Report:  
A Nationwide Study of Female Sexuality

# 海蒂性学报告

· 女人篇 ·

[美] 雪儿·海蒂 / 著 林淑贞 / 译

---

## The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality

Copyright © 1976 and 1981 by Shere Hite

Published by arrangement with Shere Hite

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by Hainan Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2016 海南出版社

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2013-010 号

图书在版编目（CIP）数据

海蒂性学报告：典藏版·女人篇 / (美) 雪儿·海蒂 (Shere Hite) 著；林淑贞译。-- 海口：海南出版社，2016.9

书名原文：The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality

ISBN 978-7-5443-6679-3

I. ①海… II. ①雪… ②林… III. ①性学-研究②女性心理学-性心理学-研究 IV. ①C913.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 176743 号

---

## 海蒂性学报告：女人篇（典藏版）

---

作者：[美国] 雪儿·海蒂 (Shere Hite)

译者：林淑贞

监制：冉子健

责任编辑：汤万星 黄宪萍 孙芳

执行编辑：晏一群

装帧设计：杨西福

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：40.5

字数：760 千

书号：ISBN 978-7-5443-6679-3

定价：68.00 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 出版前言



性的问题,对生物而言就是繁衍后代。人作为动物,最主要的欲望一个是吃,一个是性,《礼记·礼运》说:“饮食男女,人之大欲存焉。”但这只是说到生物学意义上的人,说到社会学意义上的人,性的问题就不那么简单了,它不仅是个人问题,也有对异性的问题,还有家庭、社会以及国家的问题。性的活动受到心理和社会的影响,它不但影响自己,还会影响别人,影响到社会。有人认为性的问题不用讲,“无师自通”,这实际上是把社会的人降低成生物学上的人。

今天,性已经发展成为一门科学,范围非常宽泛,包括性生理学、性心理学、性的社会学以及性的伦理学等等。性科学普及的历史其实不长,只是20世纪才开始的事。1906年法国医学家布洛赫开始写书,被称为性科学普及之父。英国人霍里斯(1859—1939)写了七本《性心理学研究》,弗洛伊德1905年出版了《性学三论》。这个时候,还处在性禁锢和性压抑的年代。又过了约40年,鼓吹男女平等的女权运动,使女性在男女关系中的角色由被动转向主动,再加上避孕及人工流产的进步,使性伴侣能更安心地享受性爱。于是同居盛行,性经验的年龄提早,离婚率提高。这时,美国印第安纳州大学教授金赛,以大量社会调查为基础,写出了《人类男性性行为》和《人类女性性行为》。

同样著名的《海蒂性学报告》则写于20世纪的七八十年代,这时西方的性解放运动已经衰落了,人们感到,尽管性行为很普遍,但性行为的乐趣及意义都相对减少了许多。作者是一位女性,她在金赛调查的数据统计的基础上又进了一步,采取匿名问卷的方式,对人的性活动和性心理有了更为生动活泼的描述。这份全面而详细的案例报告,给性研究者提供了丰富可靠的依据,同时给一般读者也上了一堂生动的性教育课。

我国改革开放以来,倡导移风易俗,开展性教育,加强了性科学、性保健的研究,取得了明显成绩。人们打破了性禁锢,不再“谈性色变”了,但是人们对性的认识还是存在许多误区,有相当多的人还是处于“性盲”阶段。另外,目前对性普遍缺乏道德约束,许多人似乎对性毫不在乎,及时享乐的思想比较严重,“矫枉过正”,从以往的性禁锢、性神秘又滑入性自由、性放纵方面去了。因此,对性的研究和对性知识的科学普及教育,在今天仍然是一个重要的、迫

切的课题。

我社获得《海蒂性学报告》的全球中文简体字版的正式授权，就是希望借鉴西方性研究的优秀成果，同时汲取西方的教训，为普及有中国特色的性教育服务。在本书的编辑、出版过程中，得到了中国性学会第三任理事长、北京大学医学部徐天民教授，中国性学会第三任副理事长、北京医科大学朱琪教授，中国协和医科大学、北京协和医院郎景和教授热切的关注和无私的支持，在此致以衷心的感谢。

## 关于《海蒂性学报告》的审评意见



雪儿·海蒂是美国当代著名的性社会学家。她从1976年开始出版了大型性学研究报告《海蒂性学报告》(“男人篇”“女人篇”和“情爱篇”),在美国引起了巨大的轰动和强烈反响,赢得了学术界和社会公众的普遍称赞,从而在世界范围内引起了广泛的关注。迄今为止,这套书已被译成包括中文在内的18种主要文字。

阅读本套书,使人感到特别珍贵的是由作者整理提供的由问卷回答者直白坦言的大量第一手材料,这些材料触及男人和女人在性问题上各个领域的比较客观真实的隐私情况,这是一般的研究工作所得不到的,它大大提高了人们认识性乃至人类自身的眼界和水平,有很高的学术研究价值。

作者是一位杰出的女性,贯穿全书的是她鲜明的女性主义或女权主义思想。作者认为,在性的问题上,由于男权主义的压榨,女人在性交关系中实际扮演性奴隶的角色,这种角色的形成是由有2500年历史的父权社会造成的。作者借一位受访者的自白写道:“性爱是涉及政治含义的,因为在男女关系中,关于权力结构的不平等,女人不愿意也不能去要求她们的性需要得到全部的满足,而男人却能予取予求,所以,女人只得做一个忠心耿耿的仆役,随时待命,伺候男人的欲望与需要。”作者认为将性交定义为男女之间性行为的标准行为是父权社会以男性为中心的生殖文化的产物,这种男性中心的性交模式剥夺了女人应享有的性权利和性快乐,给女人的性生活带来了生理和精神性的损害。作者的这些观点是正确的,而且也是深刻的。恩格斯讲过:“妇女的解放程度是社会解放的天然尺度。”这在性的领域内,更是十分明显的。

作者在本套书中系统地批判了以男性为中心的性文化模式,深入地探讨了发生在20世纪60年代西方“性革命”的实质,她认为所谓的“性革命”源于对19世纪维多利亚时代性压抑的反动,它使人摆脱了性的罪恶感和压抑感,在观念上获得一定程度的解放,但并未赋予女人真正的自由和选择权,而是把她们置于一种更易受到伤害的位置,把她们从私有财产变成了更易得到的公共财产。在本套书的男人篇中,作者也报告了许多男人对“性革命”的不满,他们认为“让性和情感分离”,说明性革命是“不人道”的,造成了“对男人的压力”。作者认为,

真正的性革命是对男性中心性文化模式的革命。男女应该有平等的权利，相互理解，互相交流，相互信赖，共同分享性的欢乐。

作者的上述重要的观点，可以说是难能可贵的真知灼见，是本书的精华所在。

——徐天民

中国性学会第三任理事长，北京大学医学部教授

# 目录 | CONTENTS

序一 给中文读者的一封信 // 001

序二 高潮的情欲文化 // 005

---

## 第 1 章 自慰 // 011

——隐秘的性爱

女人对自慰的感觉 / 014

你喜欢自慰吗 / 015

自慰的重要性 / 020

---

## 第 2 章 自慰的类型 // 025

自慰的类型 / 027

腿部姿势 / 048

---

## 第 3 章 性高潮 // 051

性高潮重要吗 / 053

高潮各个阶段的感觉 / 058

高潮之后 / 071

---

## 第 4 章 多重高潮与序列高潮 // 075

多重高潮与序列高潮 / 078

阴道性交与否会让高潮不同吗 / 083

情感式高潮 / 093

从无高潮的女人 / 095



第 5 章 阴道性交 // 107

阴道性交的高潮 / 109

假装高潮 / 127

---

第 6 章 女人如何达到性高潮 // 133

女人如何在阴道性交中达到高潮 / 135

增加达到高潮的机会 / 153

---

第 7 章 阴蒂刺激 // 161

与男人性交的经验 / 163

以手做阴蒂刺激来达到高潮 / 171

女人喜欢什么样的阴蒂刺激 / 183

借阴蒂口交达到高潮 / 188

在和男人做爱之后，你还需要靠自慰来达到高潮吗 / 201

争取自己身体的主控权 / 204

---

第 8 章 女同性恋主义 // 207

导论 / 209

女人之间如何建立身体关系 / 216

女人偏好与同性建立性关系的原因 / 220

双性恋的女人 / 223

女同性恋的政治含义 / 224

---

第 9 章 性奴隶 // 227

——被压抑的性爱

何谓性奴隶 / 229

女性对性爱与性交的感觉 / 230

女人喜欢性爱的原因 / 231

女人为何不创造自己的高潮 / 236

- 第 10 章 性解放 // 245**
- 性自由不是滥交
  - 妇女角色与地位的变迁 / 247
  - 女人对性解放运动的看法 / 248
  - 男人的性冲动到底有多强烈 / 257
  - 性解放的双重标准 / 259
  - 性与爱 / 265
  - 生育控制 / 268
  - 性爱有多重要 / 269
  - 性解放运动仍在进行中 / 275
- 

- 第 11 章 老年女人的性需求 // 277**
- 年龄对性欲的影响 / 279
- 

- 第 12 章 女性性欲新论 // 291**
- 为性爱重新定义 / 293
  - 阴道性交的未来 / 294
  - 肌肤之亲也是性爱 / 304
  - 女人喜欢什么样的身体接触 / 312
- 

- 第 13 章 10 个女人的婚姻故事 // 315**
- 第 1 个故事：被迫成为家庭主妇 / 317
  - 第 2 个故事：她渴望改变现状 / 320
  - 第 3 个故事：在婚姻中假装快乐 / 323
  - 第 4 个故事：再婚女人的幸福生活 / 325
  - 第 5 个故事：新时代女性与传统丈夫 / 329
  - 第 6 个故事：从浪漫到平淡的转变 / 330
  - 第 7 个故事：不逃避、不妥协 / 338
  - 第 8 个故事：选对丈夫是一种智慧 / 341
  - 第 9 个故事：经济独立才有话语权 / 346
  - 第 10 个故事：家庭暴力带来的伤害 / 350

第 14 章 婚外情 // 355

——婚姻生活的毒药

大多数女人是不是都从一而终 / 357

女人为什么会有外遇 / 358

外遇有什么代表意义 / 367

女人对丈夫的外遇作何感想 / 370

男人对妻子外遇的反应 / 374

身为“另一个女人” / 378

“另一个男人” / 383

---

第 15 章 财务和家事 // 385

钱是谁赚的？钱该怎么分 / 387

家事仍由女人来做吗 / 399

财务状况的改变，是否会改变婚姻的外貌 / 403

---

第 16 章 女人对离婚的感受 // 405

女人对离婚的感受 / 407

离婚的过程和诉讼 / 411

经济状况与离婚 / 413

---

第 17 章 结婚的目的 // 415

——已婚女人的说法

女人在婚姻中享有的乐趣和好处 / 417

女人希望在婚姻之中享有怎样的爱情 / 429

---

第 18 章 何谓爱情 // 431

——是激情还是关爱

爱情的本质是什么 / 433

许多女人不再喜欢（或不再相信）激动热情 / 435

热恋在生活中扮演什么角色 / 441

- 有些女人相信爱就是关心 / 443  
深爱着丈夫的已婚女人 / 453  
哪一种爱情在婚姻中运作得最好 / 455
- 

第 19 章 婚姻——家的保证 // 459

- 已婚女人快乐吗？有没有实现梦想 / 461  
感情出走 / 462  
在父权社会开始之前，是否有婚姻的存在 / 466  
家的时代是不是过去了 / 468
- 

第 20 章 女人爱女人的 8 个故事 // 473

- 听听另一个频道的声音 / 475  
第 1 个故事：最难忘记初恋情人 / 475  
第 2 个故事：爱慕与友谊交织 / 477  
第 3 个故事：从闺蜜到情人 / 479  
第 4 个故事：被乳房切除手术改变的生活 / 481  
第 5 个故事：只要彼此相爱就好 / 484  
第 6 个故事：不敢承认自己是同性恋 / 486  
第 7 个故事：容忍并没有维持恋情 / 487  
第 8 个故事：双性恋的困扰 / 490
- 

第 21 章 女人与女人的爱情有何不同 // 495

- 另一种生活方式 / 497  
她们最喜欢同性恋的哪个部分 / 500  
女性间的爱情问题 / 505  
同性恋的女人是否专一 / 518  
女同性恋者的金钱状况 / 523  
女同性恋喜欢单身吗 / 525  
要表明心迹实在很难 / 527  
年过 40，第一次成为同性恋者的女人 / 530  
一日同性恋，一世同性恋吗 / 532  
成为同性恋者是生物性使然吗 / 537

同性恋者和异性恋者对感情的分界线在哪里 / 539  
另一个世界，另一种文化 / 543

---

第 22 章 对男人的爱 // 545

另一种人的蜕变 / 547  
爱情何在 / 550  
女人能改变爱情关系吗 / 553  
男人不愿改变 / 567  
男性的意识形态和文化的心理学 / 577  
女性压抑的愤怒 / 583

---

第 23 章 女人之间的友谊 // 585

——另一种文化  
女人喜爱女人之间的友谊 / 587  
为什么女人和同性朋友相处得那么快乐 / 591  
与朋友绝交 / 596  
女人与权力 / 598  
女人的团结 / 602

---

第 24 章 让爱在世界上滋长 // 605

回归人类本质及精神 / 607  
如何推动文化的改变 / 618  
新的哲学 / 623

---

附录 中国女性问卷 // 627

/ 序一 /

---

给中文读者的一封信





## 亲爱的读者：

您能阅读我的这部拙作，真令我兴奋。

本书是积聚多年的研究结晶。它集中反映了女性性欲与男性性欲这一课题，昭示出做人意味着什么，“平等”的概念是否也适用于性行为，以及如何适用。

性经常被视作游离于生活的重要性与严肃性之外的东西，然而事实上，在生活中，不管是我们自己，还是在我们的概念之中的别人，如何运用自己的身体与他人发生关系都是意义极其深远的命题之一。我们可以通过亲密的性交流与他人建立深层次的联系，或通过性尝试这个世界，考验“我们的羽翼”，并通过短暂的关系发掘我们自己与我们的身体。当然，就今天而言，这种经验性的关系需要保护，如使用避孕套等，以使我们避免感染艾滋病。

许多世纪以来，社会都将“性”的概念归入简单的生育活动，将“性”的定义局限为一种模式，即前戏或“前奏”导致“阴道插入”，进而产生交媾“行为”，直至男性产生高潮。在我看来，这种假定并不是“生化”概念，而是一种建立在人类感情与需要之上、旨在增强生育能力的意识形态。在这种僵化的意识形态里，经常找不到女性性高潮的位置。也许在人类历史早期的某个时间段里，性关系并不全然被局限在这种狭隘的生育模式里。

我们完全可以按照内心所希望的任何方式建立自己的性亲密形式，然而，我们当中的大多数人仍然在遵循着那套基本模式所传输给我们的不言而喻的原则，以使自己正确地“演示这一行为”。现在，我们可以改变这种局面了。

本书中，我想展示的便是女性性行为（男性性行为在另外一册中介绍），也即是许多世纪以来被主导各个社会的生育模式所忽略或压抑的性行为方式。

女性性高潮是大多数女人在自慰时极易获得的性状态。然而，在我们所知的性定义之中，大多数女人达到高潮的性刺激——阴蒂刺激——往往被排除在外，这意味着，（在他们看来）要么女性性高潮不如男性性高潮重要，要么女人应该设法使自己从带给男性性高潮的同一种刺激——阴道交媾——中获得性高潮。事实是，大多数妇女在某种形式的阴蒂刺激中更易达到性高潮（几乎所有的女人都能通过阴蒂自慰轻易地达到性高潮）。本项研究揭示出，只有少数女人通过“性交”达到高潮，大多数女人在性行为中只是在男人面前伪装自己达到高潮。那么，女人如何才能成就自己，性行为如何才能更加平等并富于变化呢？



首先,我们有必要拥有信息。书中列举了不同国家中数以千计的女人的证言,她们不但阐述了自己何时达到性高潮及如何体验它,而且也阐述了她们对性的体验及她们的喜好与憎恶。这些信息是本书所独有的。为了得到这些信息,我花费了多年时间对女人的内心及经验进行广泛的征询。

根据她们的证言(本书中比比皆是),我得出的结论是:女人及女性性高潮毫无过错,需要改变性态度的是社会自身。女人在“性行为(交媾)”中获得性高潮的压力,使女人即使在最隐秘的时刻也不得不屈服于这个社会的排斥与压制。女人得到的教导是,她们应该改变自己,“在性交(交媾)中学会性高潮”。然而,需要改变的并不是女人,而是这个社会。它需要重新就“性”的定义做出评判。

男人也是如此。尽管他们似乎从我们所知的定义中获利颇丰,但受到的伤害也不容忽略,因为他们与女人间真正的关系受到了阻隔(他们得到的是虚假的信息),因为他们在潜意识中得到的信息使其产生了自我隔离。这些信息是:男人“天性”优越;性的内涵为“人上”与“人下”(男性与女性的天性也因此而置于对抗或矛盾之中);男人对性高潮(及其他方面)的需要比女人更为重要。传统的性观念就是这样强化了有违于人性且不顾及彼此真正需要的社会态度。

我将欣喜地倾听来自任何一位读者的声音,不管你是用中文还是用英文,也不管是抒发你自己的经验还是畅谈对本书的感想。

你诚挚的

雪儿·海蒂