

性爱不小康，生活没质量

中国人的情感需要第二次发育

真正的幸福是『床上一分钟，床下十年功』

不解决性的纠结，你就会终生处在抱怨中……

我们都要性小康

中国人性爱的非常罪与非常美

70后你们以为自己过得还算『性福』！

80后你们以为自己玩儿得很OPEN！

90后你们以为自己活得最SEXY！

其实在
“情爱观”上，
你们也许还活
在30年前……

李扁 著

图书在版编目(CIP)数据

我们都要性小康 / 李扁著. —南京: 江苏人民出版社, 2010.12

ISBN 978-7-214-06597-1

I. ①我… II. ①李… III. ①性教育—中国 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第237258号

- 书 名 我们都要性小康
著 者 李 扁
责任编辑 刘 焱
文字编辑 李 玫
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14.75
字 数 163千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06597-1
定 价 25.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



自序

做性的智者，行性的王道

在我眼中，中国五千年来的性文明可分为两个阶段：第一个是浪漫阶段：本性天真，自然无为，人性光辉未被遮蔽，这是中国性文明的光明时代。相对地，另一个是黑暗阶段——努力施为，极尽压抑之能事。如以五千年计，前 4200 年属第一阶段，后 800 年属第二阶段。

在前一阶段，标志性的人物和话语我们至今耳熟能详，妇孺皆知。

如孔子所说：“饮食男女，人之大欲存焉。”

如告子所说：“食色，性也。”

如孟子所主张的：“王如好色，与百姓同之，于王何有？”王要好色，让老百姓也一起好，这对王道有什么伤害呢？如果只许王好，不让百姓好，这就远离王道了。

由此观之，性有王道，也有霸道。

孟子对于性，所取的是十分开明、宽容的姿态。《孟子·离娄上》上有一段话。淳于髡问：“男女授受不亲，礼与？”孟子答：“礼也。”



淳于髡问：“嫂溺，则援之以手乎？”孟子答：“嫂溺不援，是豺狼也。男女授受不亲，礼也；嫂溺援之以手者，权也。”

这是说嫂嫂掉到水里去了，虽然男女授受不亲，但这时候该拉还是要拉的。不然的话，哪里还有人性呢？那不成豺狼了吗？礼与权的辩证法由孔孟完成，他们的思想阴阳互补，珠联璧合。既有原则性，又有灵活性。

性的人性还反映在婚姻制度上。到了唐代，下至民间上至公主，改嫁是常见之事。例如在话本《秋胡》中，秋胡几年不归，秋胡母就劝秋胡妻：“不可长守空房，任从改嫁他人。”

敦煌出土的“放妻书”据说也出自唐代。基本内容是：“夫妻结合是前世之缘，但如果已反目生嫌，如同猫鼠相憎，狼犬一处，那么就不如各还本道。”“愿妻娘子相离之后，重梳蝉鬓，美扫娥眉，巧逞窈窕之姿，选聘高官之主。解怨释结，更莫相憎，一别两宽，各生欢喜。”这个文字很美，意思更美。

后人有了“脏唐臭汉”之说，所指是有史以来至于汉唐，中国性文明一直是开放开明的。

后一阶段是指南宋以来，程朱理学主张的“存天理，灭人欲”大行其道。

“饿死事极小，失节事极大”“百善孝为先，万恶淫为首”的价值信念成为主流。

明清以来，贞节牌坊树起无数，而妇女自缢、自焚守节的不可计数。这一禁欲风潮至于文革才结束。



即便是今天，其影响也颇为深远。可谓是深入骨髓，流淌在每个中华儿女尤其是汉族子孙的血液中，但我认为这是一种毒。

这毒，曾导致中华民族堕落成东亚病夫。

这毒，导致国人精神分裂、人格分裂。

在我看来，导致这个堕落和分裂的起因，在于公元960年的一场军事政变——陈桥兵变。这个天下来得太容易了，赵匡胤因此得了心病。

公元963年春天，赵匡胤“杯酒释兵”

赵匡胤很有语言艺术。他说，“弟兄们啊，当年我当皇帝，也是迫不得已。因为我手下的兄弟向往富贵呀，所以你们拥着我当皇帝。将来要是你们手底下的弟兄也要富贵，逼着你们当皇帝，你不想干也得干啊！”他这几句话把弟兄们吓惨了，赶紧赶紧地把兵权交出来了。这就是很为后人津津乐道的帝王之术。

释了兵权，赵匡胤的心病并没有好，他要做一点釜底抽薪的事。此事就是让中国人从文武双全、文韬武略的完满人格，变成文武分离的状态——把文人位置摆得很高，把武夫的位置贬得很低。

如此这般，脑子再好使的人，你不会武功，对付你有什么难的？你武功再好，没得脑子，又能闹出多大点子事？

我想，最让赵匡胤佩服自己的，一定不是“杯酒释兵权”，而是这个重文抑武的基本国策。

问题就出在这里。

北宋以前，中国人是人格丰满的，能文能武的，文武双全的。孔子是文弱书生吗？他身高九尺（据说相当于现在的一米八三），力能举鼎；



李白光是诗写得好吗？他还剑术高超。汉唐时代我们的国家民族，总体上是强大强盛，天下无敌的。

而宋太祖赵匡胤本人何尝不是文武双全？但当他把国人的人格有意割裂以后，固然是十分成功地平定了天下，做稳了皇帝，但赵家不过做了167年皇帝就出了大麻烦。1125年（宣和七年），金军分东、西两路南下攻宋。皇帝老子徽宗一看不好，赶紧推脱责任，把皇帝扔给儿子当，太子赵桓即位，是为钦宗。

1127年，宋王朝遭遇“靖康之变”，这场仗打到最后输到裤子都没得穿。

在我看来，靖康之耻对汉民族的伤害，较之火烧圆明园和南京大屠杀，一点儿不差。同时，靖康之耻对于妇女的长期凌辱，给宋人的心里也留下久远的伤痕。

靖康之耻的可悲之处尚不在于靖康之变本身，而在于南宋小朝廷，以及后人完全错误的反思和总结，我认为这才是真正的悲剧所在。

据说当时的思想界所做的反思是“国君死社稷”（《礼记·曲礼下》），就是国君与国家共存亡。当皇帝不能再像徽宗那样，平常醉生梦死，不励精图治，临到国家有难，赶紧把王位这个烫手山芋扔给儿子。皇帝没有这么当的，国君必须死社稷，不能大难临头的时候脚底抹油。大臣也要“死城破”，就是大臣与城池共存亡。妇女怎么办？妇女也是“守土有责”，你守不了国，守不了城池，自己的身体总守得了吧。与其让人抓去玷污至死，为何自己不临危守节而死？

从后来的情况看，国君死社稷执行得很好。南宋末年，与文天祥、张世杰并称为“宋末三杰”的抗元名臣陆秀夫（1236—1279），毅然背



着8岁的小皇帝赵昺跳海殉难；1644年，明末崇祯皇帝自缢于煤山，死前也曾冠冕堂皇地说：“国君死社稷，恒理也。”

为什么说后人对于靖康之耻的总结和反思完全错误？

因为，实践是检验真理的唯一标准。北宋以后，中原王朝积贫积弱，屡遭屈辱。

因为，分裂的人格没有合二而一，没有恢复完整。

最直接的证明就是南宋小朝廷的首任皇帝——高宗赵构（1107-1187），他就不能容忍岳飞的张扬性格，害怕岳飞做大做强，坏了他祖上重文抑武的规矩，必欲除之而后快。公元1142年，赵构假手秦桧，以“莫须有”的罪名将岳飞毒死于临安风波亭，是年岳飞仅三十九岁。中原王朝再也无法像汉唐时代一样，雄视天下，战无不胜了。

且不说元朝威猛，天下无敌，南宋战败尚情有可原，而清兵入关才十二万人，就把中原统治了三百年，实实在在是说不过去。

程朱理学是靖康之耻以来，中原精英所做反思与总结的集大成。

“存天理，灭人欲”“饿死事极小，失节事极大”，这样一套主流价值观，实际上完全没有纠正赵匡胤分裂汉民族人格的思路，而是在这个路子上越走越远。

中原政权被人消灭的原因，岂是偶然？中原的精英都是手无缚鸡之力的穷酸书生吗？恐怕只有文文弱弱的书生，才安全极了，遇到事情，才毫无办法。所谓是“无事袖手谈心性，临危一死报君王。”整个士大夫阶层，就是这般迂阔无能、慵懒无知。

反过来看看他们的对手，无不是文武双全、生龙活虎、英气勃发。

据说，当年入主中原的满族，非常注重身体素质。婴儿一生下要检



查身体。男孩子6岁，就得拉开一个劲儿的弓。拉不开，吃饭的时候就得跟女孩子一起吃。当时那是很耻辱的。到15岁，就得能拉开12个劲儿的弓。一个劲儿，大概是12公斤。这个民族传统，在某些地区还有所保留。

今年8月，岳楚渔先生出版了《中国人的思维批判》一书，引起理论界热烈讨论。岳楚渔先生是岳飞的后裔，这部著作主要是反思近一千来中国人为什么频频挨打。他的结论是，不是封建体制原因，不是专制主义原因，也不是儒家传统所导致，归根结底，乃是因为中国的思维方式出了问题：西方人特别注重锤炼思维工具，而中国人只重权谋，追逐现实利益。

我参加了针对这本书的一次研讨。我的意见是，虽然我们一直在反思，楚渔先生作为岳飞的后裔反思得更深刻，但是恐怕他得出的结论仍然不对——成吉思汗锤炼了什么思维工具？努尔哈赤、皇太极锤炼了什么思维工具？那不关思维工具的事，也不关思维方式的事。

关什么事？人家没有被阉割，而我们是自己阉割了自己！就这么简单！

我认为反思得好的，是前些年相当火的一本叫《狼图腾》的书。据说美国好莱坞正在养狼，将来会拍成电影。书里写到，没有被阉割的马仔可以带领马群战胜狼群，而被阉过的公马，再健康壮硕，也无法完成此任。

鲁迅说“吃人”，实际上是阉割了以后才能吃得上，这是吃前必须走的一道程序。



朱熹出生于靖康之耻(1127年)后的第三年(1130年),逝于1200年。岳飞被害那年,他13岁。

思想家是时代的产物。朱熹被那个时代所造就,但他没有能够造就一个新时代。

存天理,灭人欲。什么是人欲?朱熹当时所指的人欲,是什么意思?“人”和“民”在当时的语境下,应当不是一件事。他所指的人欲,是针对特定人群的吗?朱熹当时是想振作民族精神,向统治阶层作狮子吼,努力建言吗?他是希望当时的王公贵族、达官贵人、时代精英,振作起来,勒紧裤腰带,艰苦朴素,励精图治,发奋图强吗?

不论朱熹的初衷是什么,沉淀下来的,只有枷锁。

朱熹当年所指的人欲,也许是特指特权阶层的极度骄奢淫逸,而不是指老百姓的基本生命欲求,但是这一个美意经不起时代的演绎。就像小姐一词,几千年来,一直是指大家闺秀,没有歧义,忽然在这二三十年之间变成了性工作者。

人欲变成了男女两性天然的好感,变成人们与生俱来的基本欲望。

“存天理,灭人欲”最终演绎成“万恶淫为首,百善孝为先。”

人欲、淫,最终指向一切性需求、性行为、性活动。

中国人扼住了自己的咽喉,一步步堕落成东亚病夫,任人宰割。

因了这一种错讹,于是后人就要做许多无谓的正本清源。

就算人欲指的是人人本有的性欲吧,那好,没有外于天理的人欲,可人欲原本就是天理的合理内核。

当然,也许是我自作多情了。或许朱熹的初衷,原本就是冲着所有



人的性欲来的。要不如何理解“饿死事极小，失节事极大”呢？

不论怎样，被历史颠倒了，我们要颠倒回来。

2007年，我写过一篇文章——谈性冷淡与民族兴衰。有网友评论说：“哗众取宠，玩弄文字。”有的说“好大大的帽子啊！一个性字何以和一个国家一个民族相提并论？”或者说：“作者，你可以得搞笑诺贝尔奖了！你们就喜欢把自己涉足的领域往什么国家兴亡上扯！”

我的意思是，汉民族和中华民族为何在最近几百年来屡遭外族侵袭，为何堕落成东亚病夫，任人宰割？这实在是和性文明大有干系。

“性的历史，就是看性的历史（福柯语）”。中华民族对于性的看法，以及看性的视角，是到了该改一改的时候了。

性是道路。如前所述，性有王道，也有霸道。至于霸道，不是咱霸人家的道，而是人家霸咱的道。

除此，还有“帝道”。古人对此有所区分。帝者以士为师，王者以士为友，霸者以士为臣。所谓帝者，以德取胜。老子云：“太上，不知有之。”所谓王者，以智谋取胜。老子云：“其次，亲而誉之。”所谓霸者，以力、诈取胜。老子云：“（再）其次，畏之。”

目前，中国性文明要进入第三阶段。我们祭出什么来了？

我们总要提出与以上两种代表性的宣称相对应的判断。

性小康，恐怕不是最终的答案，但抛砖引玉总还可以。

我们认为，性就像火。文明就是以规则处理冲动。人类性文明，就像用火一样，有不同阶段。从钻木取火到核能控制，规则和技术越来越成熟。若没有性，没有冲动，便没有文明，就必然退回到蒙昧和黑暗时期，整个民族的创造力、生机和活力，就无法焕发。



若没有规则，则水火无情。

火，当然包括地狱火。佛家对中国人性观念的影响至深至广。“最易犯是杀生，最难断是淫欲。”难断能断是几百年来人们努力的方向。拼了身家性命，也要断淫欲，不然的话，阿鼻地狱等着你！

佛家还有另外一条被忽视的路：“菩提道，在爱欲中！”这一条路，是拿起，看破，放下。所以，性是可以被超越的。

香港有个女影星讲，男人，想跟我结婚，你先和五十个女人上过床再说吧。为什么？因为读万卷书，行万里路，交万个友，上过五十个女人的床，你才长大了。心智成熟了，注意力从性上转移出来了，脑袋从裤裆里抬起来了。这样你才可能有智慧，才谈得上心胸宽广，才真正会有爱的能力。

这当然是一个极端的例子。但从侧面反映了一个真理。

除掉对于性的执著，禁欲没有用。我们要面对，勇敢地跨越了，心智就成熟了，人格就完整了。

这一条路，几百年来少有人走。但这一条路，将来必然是通衢大道。舍此无法到达彼岸，只能在此岸彷徨，或者在苦海中泅渡。

现实当中，水火无情，艾滋病是一个例子。

其实性小康概念的提出，与艾滋病有很大关系。艾滋病出来了，学术界有两种观点：一种认为，艾滋病因性而传播，所以应该从道德整肃的角度入手，限定性行为。一种认为，既然可以做好防护，那么只要加强教育，做好防护，就没有问题。而且许多国家的成功经验说明了，教育是唯一的道路。



2003年，我在公益时报做记者。采访当时的中国性学会理事长徐天民教授，他谈了一些关于性健康、性文明的话。我跟他开玩笑地说：我有个提法，性小康，您觉得怎样？

回到报社，我写了一篇评论《艾滋病、性小康与性协议》，发于在公益时报上。2004年，“性小康”就被媒体热炒成年度十大关键词，可是马上就招来很多批评，说“性小康”无法操作，不科学、不严肃。我写了多篇文章“论战”，主张性小康首先是一个新观念，最初提出时并不要求它是一个操作指南。

性文明与艾滋病的关系如何处置？我主张把二者放在马斯洛心理需求层次论的框架中，这样处理起来，就一点障碍都没有了。

马斯洛把人的需求分成五个层次。第一个层次是本能需求，不满足是要致病甚至致命的。包括五个内容：空气、水、食物、住房、性生活。这五个因素顺序不能颠倒，性是本能需求之一。

第二个层次，是安全感的需求。什么是安全感的需求？我的理解是，比如三险（失业保险、养老保险、大病保险），艾滋的防护，也属于这一类。

这样问题就简单了。性需求的满足和艾滋病的防治是不同层次的需求，都需要满足。二者一体两面，不可偏废。至于有的人，死了都要爱，则更可以用此理论解释了。

如果不能走上“帝道”，我们可以尝试回到孟子，回归王道。

首先要扬弃程朱理学“存天理、灭人欲”的路子，那是死路一条。是他人的蜜糖，我们的毒药，这不是我们的霸道，而是我们受人家的欺凌和霸道。



回到王道，第一步是开展性教育。

当今的中国人，21世纪初的中国人，不是性盲的极少。全体中国人，都需要重新修行。修行是什么？就是修正我们错误的看法、想法和做法。我们的确需要修行，因为中国人对于性的认识、看法，恐怕没有开口，往往已经先错了。

1999年，我做中级职称论文的时候，查到一个数据：中国人均信息占有量是世界人均的1/14（另一个说法是1/17）。到2004年，我突然想在这个词中间加一个字：性。中国人均性信息占有量，是世界人均的多少呢？

据说美国人的性教育，从5岁到18岁，一共120到150课时，教四个层面的内容：自然科学方面的，即生理卫生知识；人文社科类的，即价值观念；能力培养方面的，即社会交往的能力和技巧；责任意识方面的，即知道承担后果。

美国儿童12岁时会进行一次全面体检。要如实报告，不得隐瞒，是否有人接触、抚摸过自己身体的几个敏感部位。孩子谈恋爱，父母是很当一回事的，经常开车送12、13岁的孩子去会朋友。

另外一个数据，是人们所普遍关心的。

性小康概念刚一提出的时候，就有人问：什么叫性小康？搞几个女人，搞几次才叫性小康？我的意见是，先别忙定量，最好要先定性。

定性，首先是要走出迁延800年的历史误区，走出以性为耻的樊篱，代之以明心见性、见性成佛的正见。佛家说，一灯能灭千年暗。千年暗室，只要点上一盏灯，顷刻光明普照。这才是性小康的真实意图。

其实要说到定量，那也是有的。我印象很深刻的是中国人民大学潘



绥铭教授著作中的一组数字（《中国当代大学生的性观念与性行为》商务印书馆 2000 年 3 月版）：第一次性行为年龄，法国人是 13 岁，美国人是 16 岁，中国人是 21 岁；人均性伴侣，法国 16 人，美国 13 人，中国 2.7 人；年均性行为次数，法国 160 次，美国 113 次，中国 67 次。

2004 年杜蕾斯的调查结果也与此类似。全球人士一年内平均有 96 次性行为，其中，男性做爱的次数较女性较多，比例为 103 次比 88 次。在首次性行为方面，男性的平均年龄为 17.5 岁，女性为 18.6 岁。中国大陆为 21.9 岁，香港则为 19 岁，台湾 21.4 岁。

现在中国最急迫要做的，是把性教育落到实处。

现在的混乱情况是因为没有学，先干起来了。而正确的路子是什么？是先学，后干。

从 2003 年以来，甚至更早一些，我一直在思考与性有关的问题，曾经还处于疯魔的状态。比如在研究生期间，曾经给军事医学科学院的院长吴祖泽院士写信说：“给我三个七十分，还您一个达尔文”。当时我不想听那些无趣的课程，自认有所发现。后来有领导找谈话多次，发现精神上还算正常，所以研究生还是得以念下来。

2003 年以后，我陆续写了不少关于性的博文，原先写三欲原理，讲脑欲如何如何，但是没有人理。一写性的文章，一谈性，网络上转得昏天黑地，大有市场，顺势就被媒体封了个性专家的头衔。

2006 年，我与方刚博士发起“中国青年性学论坛”，主张筑造一个平台，搞一点气氛宽松自由的学术讨论。当时的说法很豪迈：“先有一个圈子，后有一个时代。”那一年也比较受媒体关注。



那时，我曾在凤凰卫视《一虎一席谈》上呼吁：我们睁眼看世界，也要睁眼看性——看性教育，看性文化，并危言耸听地说：“不要让一张处女膜蒙住了中华民族的眼睛！”

但终于是没有钱，这个论坛只做了一年。

同年，我和张银俊女士共同发起“中国青少年艾滋病防治教育工程”，简称青艾工程。此工程由中华慈善总会和中国教育学会共同立项。中华慈善总会会长范宝俊先生、中国教育学会会长顾明远先生任领导小组组长；中华慈善总会副会长、原空军政治部副主任邓铜山将军任常务副组长；白岩松欣然出任形象代言人；十届全国人大常委会副委员长许嘉璐先生、十届全国政协副主席张怀西先生任总顾问；“欧元之父”、诺贝尔奖获得者罗伯特·蒙代尔夫妇受聘首席顾问。

青爱工程是个公益项目，办法学的是希望工程，加上英国的慈善超市。五万块钱就可以命名和援建一间青艾小屋。后来白岩松反复主张，把青艾工程改成青爱工程，这完全是出于策略的考虑。你谈性，你谈艾滋，谁给你捐钱？人家都绕着走，这事还是做不起来。谈爱——爱的安全，爱的方法，爱的技巧，自自然然就谈到性。

为什么叫青爱小屋？因为，一屋不扫，何以扫天下？

这里又有一段渊源。

由于性教育的缺失，当前已经有十分严重的后果。不担心这个问题的父母很少。

问题怎样解决？大家以为，这事只要国家领导人振臂一呼就解决了。事实上不是，因为当年周恩来总理已经振臂呼过多次。大家以为，只要几个部委下个文件就好了。事实上也不是这样。1988年，卫生部、教委、



计生委早已经下过文件了。大家以为，要是立法就好了，事实更不是这样。2001年《人口与计划生育法》第十三条就已经明文规定了。

性教育，除了要有国家领导人振臂一呼乃至二呼三呼，有关部委要一再下文件，国家要立法，除此而外，必得有学校慢慢地做起来。

等到青爱小屋在大中小学幼儿园和社区都有千八百间的时候，这一件事情，就算有点小气候了。

小屋是一间平台，我只希望帮助学校把平台搭起来就好。具体怎么教，可以听教育部和专家的意见。但是我旗帜鲜明地反对守贞教育和禁欲教育，这个立场从没有变。

我把实质推动性教育，看成中国性革命的最重要组成部分。

什么是性革命？我不知道，但我要套用一個说法：革命是为了解放生产力，改革也是为了解放生产力。

那么，解放生产力又是为了什么？我的回答是：为了建立更和谐的生产关系，这其中就包括性关系。中国性文化，是落后生产关系的代表。

不久前，中国的性文化主特征还是禁欲主义，还是阉割式的。

阉割文化，我们不能再要了。所以我们特别警惕，不能让禁欲文化沉渣泛起。

现在，中国社会的性现象非常混乱，这种混乱固然值得担忧，但是我们决不能够让有的人浑水摸鱼，重新祭起禁欲主义的大旗。如美国爱家协会，原来在浙江大学，后又在云南大力推行守贞教育，这实在是一件值得警惕的事。

正如胡锦涛总书记对于艾滋病防治工作的批示：“艾滋病防治是关