

幸福 *Happiness Code* 密码

[英] 爱理斯◎著 杨东雄编译

人之初，性本能
性相近，习相远

喀什维吾尔文出版社



Happiness
幸福密码
Code

[英] 爱理斯◎著 杨东雄编译

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福密码 / 杨东雄编译. — 喀什: 喀什维吾尔文出版社, 2004.8

ISBN 7-5373-1308-3

I. 幸... II. 杨... III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083468 号

幸福密码 (英)爱理斯 著 杨东雄 编译

出版发行: 喀什维吾尔文出版社

印 刷: 北京毕诚彩印厂

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16 印张 17.125

字 数: 220 千字

ISBN 7-5373-1308-3

定价: 24.50 元

编者的话

“性是一切事物也无法熄灭的长明之火。我们应该像摩西那样，扔掉鞋子，赤着双脚，去探索这不可思议的火焰。”勇敢地说出这句话的，是英国著名性学权威 H.H.爱理斯（H.H.Henry Havelock Ellis，中文译名又译作“霭理士”）。

在现代性科学发展史上，爱理斯是与弗洛伊德齐名的性心理学研究的泰斗。他第一个指出，性别的决定和细胞里的染色体有关。其具有教科书性质的《性心理学》一书，堪称性心理学方面的里程碑式著作。在书中，爱理斯全面考察了人类的性问题，撩开了笼罩在人类性现象上的重重神秘面纱，指出在性的方面，符合自然的健康的发展对人类的进步有着重要的作用。英国著名哲学家罗素在评论这部书时说：“以性为题目的书种类繁多，不一而足，却很少有几本能让人放心，但这部作品实在精彩，值得钦佩，我们完全可以有把握向所有人推荐。”

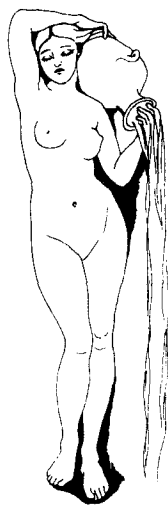
爱理斯 1859 年出生于英国伦敦近郊的可洛顿城，7 岁时就随在远洋海轮上当船长的父亲远渡南美。16 岁再次随父去澳大利亚，在一所小学任教。1880 年回国后在圣·托马士学院学习生理学专业。1890 年获得医学博士学位，并开始挂牌行医，但不久又放弃医生职业，专心致力于文学写作和性研究。

1894 年，《男人与女人》作为《现代科学丛书》的一卷出版之后，他开始执笔著名的《性心理学研究录》。1933 年出版《性心理学》。1904 年，出版《天才与遗传》，此书中关于父母的职业、年龄和天才儿的关系的统计资料至今仍被广为引用。

爱理斯的研究范围广泛，涉及文学、性学和遗传学。写作风格独特，文笔优美，敢于触及人们回避、不敢正视的社会问题，深受各国读者的欢迎。

1939 年，爱理斯走完了他为性的改革和性的自由奉献的一生，享年 80





岁。时至今日，提起弗洛伊德，稍有文化的国人大都能知其人甚至于知其理论，但提到爱理斯，却大都不知或知之甚少。这样一位在性心理学研究上颇有建树的学者在国内受到冷遇，令人颇觉不公。正基于此，我们特将爱理斯有关性学方面的理论精华加以撷取，并编译付梓，一方面旨在让更多的人了解其理论，另一方面也旨在让人们在了解其理论的基础上，对性、人性和社会有更深层次的认识，从而提高自我的生活质量。

“从广处看，我们可以说，性的启发与性的教育对于今日文明社会生活的意义，要比任何时代都大”。“性作为一种生理、心理、社会现象，始终伴随着每一个人，它深刻地影响着一个人的健康、幸福和人格”。（爱理斯语）或许，《幸福密码》这本书，就是自此开启你完美、幸福人生的一把金钥匙……

——编者

幸福
密
码



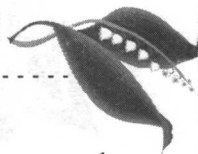
目 录

第一章 性爱解读

- 1.性是什么 \ 3
- 2.如何理解性本能 \ 6
- 3.关于发欲带 \ 12
- 4.求偶与性选择的因素 \ 16
- 5.性执著问题 \ 17
- 6.人类的性活动 \ 20
- 7.关于性幻想 \ 22
- 8.睡梦中的性爱 \ 25
- 9.儿童时期的性 \ 29

第二章 性爱本能

- 1.如何理解人类性信号 \ 37
- 2.性爱与义务 \ 39
- 3.触觉与性 \ 43
- 4.性与嗅觉 \ 48
- 5.视觉与性 \ 51
- 6.跳舞动作中的性成分 \ 57
- 7.听觉与性 \ 61
- 8.性冲动的初期状态 \ 65
- 9.亲属恋问题 \ 71



第三章 女人问题

- 1.女性的自慰 \ 77
- 2.女人的性冷淡 \ 79
- 3.女人的贞节 \ 82
- 4.关于绝经 \ 84
- 5.女人的性高潮 \ 88
- 6.性爱时的呻吟艺术 \ 92
- 7.动机与高潮 \ 95
- 8.有关口交的争论 \ 98
- 9.怎么看待性交时的疼痛 \ 99
- 10.阴道紧绷现象 \ 101

2

第四章 男人问题

- 1.阳痿问题 \ 107
- 2.常见的阳痿现象 \ 111
- 3.早泄问题 \ 113
- 4.勃起困难 \ 116
- 5.射精迟缓 \ 120
- 6.缺乏性趣 \ 121
- 7.如何看待高潮 \ 123
- 8.做爱时出现的异常现象 \ 125

第五章 性爱差异

- 1.同性恋问题 \ 133
- 2.出现性变异的原因 \ 136
- 3.性逆转的诊断 \ 141

4.性美的转换现象 \ 146

5.性逆转的治疗 \ 148

6.性交与性歧变问题 \ 152

第六章 两性生活

1.情与欲的关系 \ 159

2.婚姻游戏 \ 161

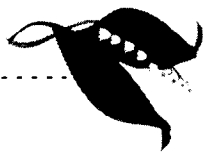
3.什么是婚姻美满 \ 166

4.单婚的标准 \ 170

5.不育怎么办 \ 174

6.为什么会出现性过敏 \ 176

7.性交的技巧问题 \ 177



3

第七章 分享性爱

1.如何要求过性生活 \ 183

2.缓解性生活压力的方法 \ 185

3.性幻想的自我挑逗 \ 188

4.决定性高潮的心理因素 \ 190

5.如何评估高潮问题 \ 192

第八章 性的变异

1.手淫现象 \ 197

2.自恋问题 \ 201

3.儿童的性表现 \ 204

4.性的变异现象 \ 208

5.物恋情结 \ 210

6.皮革恋 \ 216

7.动物恋 \ 218

8.裸恋现象 \ 220

9.虐恋问题 \ 226

第九章 性与社会

1.性教育问题 \ 233

2.性爱与社会 \ 237

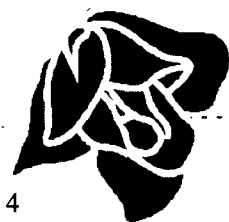
3.关于绝欲问题 \ 242

4.婚姻中的责任 \ 247

5.女人的性被动 \ 250

6.性爱与婚姻 \ 252

7.生育的控制 \ 256



第一章 性爱解读







1. 性是什么

准确地讲,性是人类一种最古老最基本的行为功能,这种行为功能是非常复杂的。

性不一定与生殖有关,但性器官与性特征的发育,像全身的其他部位一样,是建立在精细胞与卵细胞的健全基础之上的。

这里说的健全,不是指双方生殖细胞本身,还包括受精作用后产生的胚胎与后来胚胎的全程发育。

从医学角度来说,性和细胞里的染色体有关。在生殖腺里没有分化的生殖细胞中,染色体早就有它断定性别的组织。细胞在静止状态下,染色体只是细胞核里的一部分,叫做染色质。到细胞分裂的时候,染色质才凝聚成若干条小物体,自动地排成一种格式,这就是染色体。

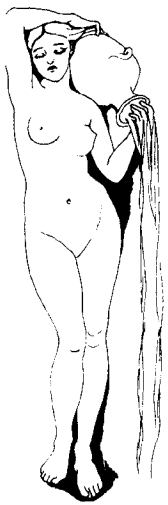
染色体的数目由物种决定,在同一物种中,数目是不变的。

无论是黄种人、白种人或黑种人,无论男女,数目都是一样的。但男女之间有一对染色体不一样。这一对,在女性方面,细胞学者叫 XX,在男性一方则叫做 XY,其中的 Y 比较短小,可分辨出来;这才是性别的关键。

这不仅是人类男女因素区别,也是一切哺乳动物相异的原因(鸟类,则雌雄之分恰好相反,即雌为 XY,雄为 XX,或别称为 WZ 与 ZZ)。我在这里所说的,是一般身体细胞与未成熟的生殖细胞的情形。当生殖细胞成熟分裂的时候,又会有新变化,它们是减数分裂。其结果,两个配子各得到每对染色体中的一条,究竟是哪一条,完全靠巧合了。

因此,雌性动物生成的雌配子或卵细胞只有一种,即凡属卵细胞都含有 X





染色体;而雄性动物生成的精细胞则有两种,一种含 X,一种含 Y。受精时,如含有 X 的精细胞与卵细胞相遇,则两 X 相遇,成为女性;如含有 Y 的精细胞与卵细胞相遇,则成为男性,男女性别就是这样决定的。

应该说在成胎之时便决定了男女性别。胎期内影响性别的其他方法,都是无用的。在这一过程中,男女之间的区分也不明显。如果男性中有几分女,或女性中有几分男,这究竟表现到什么程度,就得看情形而定。

遗传学家葛吕说:“在每一个受精卵中,不论其性染色体的组织是 XX 或 YY,总有一些推动发育的物质基础,这种基础和发育推动力是多元化的,有的推动这个个体向男性的形式分化,有的则推动向女性的形式分化。”

要谈论染色体之外的知识,就得讨论内分泌腺的作用。

虽说腺学的发展还是 21 世纪的事,但它和性心理学有着密切关系。性也是由腺的组合决定的,即由许多内分泌腺之和所决定。在腺组合之中,如睾丸能处于中心地位而腺组合的活动受它领导的话,这个人就是男性。反之,便成为女性。

这样的男女各有其正常的第一性特征与健全的性器官。性发育成熟的时候,一切应有的第二性特征以及第三性特征也就发展完备了。

第一性特征,包括性器官的根本差异,是最容易辨别的。第二性特征,如男性有胡须,女性声音尖锐等,也是好辨别的。第三性特征就不好确认了,我们必须把两性作一番认真研究,才看得清楚。各级性特征都有很大的变异,性腺与第二性特征可以移动,移动较大的,在身体方面或精神方面,则变得像异性,或者两方面都像。

这些特征,都是由腺的作用决定的。腺的分泌物又叫做“荷尔蒙”,是一种有激发作用的化学成分。分泌物或荷尔蒙是直接由血液输送到身体各部位的。性特征的表现是由荷尔蒙的刺激或抑制而产生,这种特征的变异是由于荷尔蒙的太多或太少或输送的不正常而引起的。不仅性特征是这样,就是一般的体格、性情、兴趣也同样受荷尔蒙的支配。

原来是男性的,可以变得像一个女性,各个内分泌腺本是一个和谐、平衡的系统,此时这种和谐与平衡就不能维持了。这方面的研究,各国都有。最近有人研究发现,脑下垂体腺前叶的荷尔蒙有特殊的激发力,肾上腺的重要性也更加明显,性腺如睾丸与卵巢,相比之下,反比以前寻常。

这可能是对的。也有学者提出,卵巢或睾丸的地位和脑下垂体腺、甲状腺

等的地位没有什么区别,“大家全都是一条锁链里的一些环节,这条锁链就是一个系统,叫做生殖系统”。睾丸所分泌的荷尔蒙叫“雄激素”,对于男性第二性特征的发挥有特别作用;卵巢所分泌的有两种荷尔蒙,一种叫“雌激素”,一种叫“孕激素”。

如果我们接受勃朗的理论,不妨说内分泌腺是低级动物种种化学机构的器官与系统化的产物。低级动物之所以适应环境,全靠这些机构。

内分泌的来历虽说久远,但其激发或抑制的力量而产生的特点却是一些人性的特点。在人类学家基思的眼里,人类种族的分化与构成也是由于内分泌的作用。后来神经系统逐渐发展,以至占到各系统的主要地位,它就和这些早就存在的化学机构发生联系,尤其是它管辖脏腑的最下级的部分,即交感系统和副交感系统。

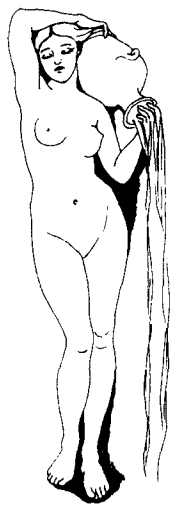
交感系统和代谢作用中谢的一方与重量的兴奋活动有关,所以就和脑下垂体腺、甲状腺及肾上腺有连带关系。代与谢的作用是对峙的,生命的节奏就树立在双方的均势之上。性腺,即睾丸或卵巢的分泌,和代谢的作用有关,即和交感的神经系统及甲状腺等相互刺激,虽不是真正的内分泌腺,但对整个腺系统的作用是,对性发育有抑制作用,对身体的发育,则有促进作用。

各腺之中,脑下垂体腺作用是一个主体,假定腺组合是一个乐队,它就是队长了。这有点像一粒豆和脑部用一根小茎连接起来的东西,古代的解剖学家就看做这是一个雏形。生理学家与内分泌学家库欣说:“在这里,在一个隐蔽得很好的地方,藏着原始生活的惟一的源泉,原始生活之所以能饮,能食,能发生情绪,能生殖传种,饮水思源,都是它的功劳。在这源泉之上,到了人类,又努力加上一层大脑的外皮,让饮食、情绪与生殖的生活有所节制,而这种努力是已经成功的。”

这个腺体对于性发育的影响,我们比从前更加明白,埃文斯和辛普森的研究,已经发现腺体以内一部分细胞对于性发育以及体格有因果关系。甲状腺,有人叫做“功同造化的腺”,也和生殖机能紧密联系。

也有人曾认为它不但和生殖有关,也和一切创造的活动有关,包括理智与艺术的创造在内,实际上这种主张又过于夸张。脑下垂体腺的前叶,会分泌三种不同的荷尔蒙,一是促进体格的成长;二是刺激卵巢,产生雌激素,而雌激素的功用则在于使子宫内部发生变迁,使它接受受精卵;第三种荷尔蒙的效用,则是使子宫内部进一步高速变化,以便受精卵有个理想住所。





总之,我们分析生理的现象,不但要归结到神经的调节,还要联想到化学的作用。我们知道精神或心理现象的背后,有神经系统的支配,也有化学机构的作用,后者更加重要。



2. 如何理解性本能

人们对性的理解不论从精神或心理方面,至今都没有一个公认的理论。

在西方,一个古老通俗的看法是把性冲动看做一种排便似的需要,并且有周期。这是一种容易引起误解的看法。男性的精液并不是垃圾一般的東西,非得清除不可。比较能接受的一套理论,是把性冲动解释为一种“生殖的本能”。

严格地讲,这种本能是不存在的,就性别已经分化的生物而论,也是不需要的。实际上所需要的,只是一个动作的冲动,使两性可以接受的接触,使受精作用能够体现。

最有权威的心理学家麦图格教授,对“性本能”下了这样的定义:“性是复杂的、先天就组成的、身心两方面都有关系的一种倾向,包括三个部分,一是识,二是感,三是动。从神经的功能结构方面看,一是属于传入神经或感觉神经,二是属于神经中枢,三是属于传出神经或运动神经。”

麦氏认为,在知觉方面,我们有一种内在的倾向感知在不断地辨别各种事物,同时这种感知与辨别也正是种族的安全所必需,不得不做出适当的反应。

应该说,我们自有一种能力来辨别异性,并能就此辨别做出适当的反应,最终达到性交合的目的。麦氏的定义,实际上适用于一切本能,不限于性的本能。同时他对一般的本能又有一个定义:“本能是一些内在的特殊的心理上的倾向,是凡属同一物种的个体所共有的。”所以,这种笼统的说法,对于两性由接近至结合的过程,并不能增进我们对于这一过程的了解。心理学界早就有一个废止本能的提法,对于这种提法我是赞成的。

迄今为止,不愿放弃它的人还是很多。

一般生物学派的心理学者,包括那些没有受过洛布的学派影响的人,大都赞同回到当初孔钦亚克的主张,就是放弃本能这个名词不再使用。他们认为我们的任务是把种种自动的心理作用分析清楚,这已经够困难了,如今要我们在

分析的时候,再用上一个意义既不很清楚又极为复杂的名词,不是很难么?

我一向喜欢用“冲动”这个词。

这个词的问题比较少,弗洛伊德说过:“冲动性原是‘本能’的中心要素。”所以我在下文的讨论里,不想把性看做一种“本能”,更不准备把它和“生殖的本能”混为一谈。爱说“生殖本能”的人,也许用意在使性的现象更好看些,这种做法总是肤浅的。

把一种冲动的目的讲了出来,并不等于把它的性质分析清楚,这目的又是间接的,是可以达到的或者是未必达到的。我们的对象只是性冲动的分析。对性冲动的分析,从前也有不少人做过,但到了1897年,冒尔的学说问世以后,这种工作便进入了一个更高的境界。

冒尔认为性冲动有两个部分:第一部分迫使狭义的生殖器官发挥一种功能,在男性就是精液的射出,这是和膀胱的泌尿功能相提并论的;第二部分则迫使两性发生身体上与精神上的接触。他认为前者是“解欲的冲动”,后者为“厮磨的冲动”。这两部分都可以推理到性腺上,第一部分是初始的,第二部分则是后来的,彼此分得清楚,正常完整的性冲动正是两者的结合。

在自然界中,要把性欲积累起来,雄性要花费多种活动与炫耀的功夫,而在雌性方面,要费上不少考虑的时间。冒氏讲到的厮磨过程,不论其为身体的或精神的,其效用也无非在增进性欲程度,所以我们可以把厮磨的过程说成是性欲的过程的一部分。



性选择的决定,就发生在性欲迟缓的过程中。斯登达尔所称的恋爱的结晶化,以及种种性的象征,无论其为常态的或变态的,也都在这一过程中。

虽说性欲在前,但解欲终究是性爱的目的与高潮。解欲是一个解剖学和生理学的过程,也经常和心理学发生关系。

解欲是性欲的关键,如果关键不明,我们对性冲动的心理分析,也就是模糊的,不正确的。就拿普通情形来说,性欲与解欲衔接紧密。性欲好比积薪,解欲就像积薪被点燃后火焰的升腾,这火焰不是寻常的火焰,而是生命的火焰。一旦点燃,生命便可以世代地不断传递。

这全部过程的分开部分,实际是贯通的,好比平地上打木桩,打桩的那个极有分量的大铁锤,用了大力举起之后,突然放下,正打在桩子的顶上,桩子被打下去好几尺。

性欲好比大铁锤因蒸汽之力被高高举起的阶段,而解欲便是它被突然放



下的阶段了。直到桩子入地,那积累的力量才完全解放出来,好比把精子推动到目的地才结束解欲一样。

人们所说的积欲,在文学或社会学上叫做求爱。

男性因性冲动的力量而向女性接近,就是求爱。未婚的人,求爱往往是一个很漫长的过程。已婚的人,每一次性交合,也必须经历这两段过程才算有效,双方才能满足。

在解欲前,多少得经过一些求爱的程序。缩短的求爱程序,自有它的功用。性交合天长日久会使双方产生厌倦之心,要避免厌倦的心理,要增加欲望的积累,程序是不可少的。被缩短的求爱过程大部分属于触觉方面。

触觉与其他知觉所引起的欲望的积累,达到一定程度后,就渐渐地集中到生殖器官上,最终到达顶点,解欲的现象便接踵而来。全部的过程最初原是神经与精神的居多,到了积欲后期与解欲之时,最活跃的器官就是血管,这便是进化史上古老的所谓以皮肤为媒介的性关系。

各种欲望到了后期,全身的血好像完全向皮肤输灌似的,造成各部分的充血状态。脸部变红了,生殖器官也在发生着变化。

生殖器官的充血,在男性方面,即引起阳具勃起。前人说过,“勃起是阳具的害臊”,不过脸的害臊与生殖器官的害臊各有不同。后者,充血是一个确切与特殊的功能,就是在性交合的时候,可以插入异性的生殖器官。

阳具的血管的机构比较特别,它是由大量的结缔组织、动静脉管与平滑肌肉纤维错综纠缠而成的,三者综合,叫做勃起性组织。

勃起性组织的勃起可由神经中枢唤起,也可由触觉激发。雄性的生殖器官有这个特点,雌性也有勃起性组织和积欲过程的充血现象,当然没有男性那么明显。

非洲大猩猩,雌性在性欲激动的时候,阴蒂和小阴唇所显示的充血现象很明显。到了人类,因阴蒂不发达,有新进化的阴阜和大阴唇,充血现象几乎看不见,但触觉还是可以感受的。因为这些部分自有海绵式的弹性,一经充血,弹性就增加了。

女性阴道的全部,包括子宫在内,都有血管。在性欲发作时,也可以显出充血现象,与阳具的勃起相似。女性阴道出现充血现象时,分泌的一种液体散布在阴唇的周围。这是一种无色无味的黏液,平时也有,润泽在阴道里。

当性欲发作到一定程度的时候,这种黏液就大量分泌出来,其功用在于进