

HANDBOOK OF SEXUAL PSYCHOLOGY

# 性心理手册

一本探讨两性心理的专著

(台) 谢瀛华医师/著



北京大学  
心理学系学者

**侯玉波**

推荐

# 性心理手册

一本探讨两性心理的专著

(台) 谢瀛华医师/著



華齡出版社

Sexual Psychology

策 划：北京新浪大江流文化传播有限公司

责任编辑：杨 宁

装帧设计：李 栋

责任印刷：李浩玉

### 图书在版编目 (CIP) 数据

性心理手册/谢瀛华著. —北京：华龄出版社，  
2002.1

(心理人文丛书)

ISBN 7-80082-998-7

I. 性... II. 谢... III. 性心理学 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095811 号

性心理手册/谢瀛华著

©1994 谢瀛华

授权者：台湾远流出版事业股份有限公司（台北市汀州路  
三段 184 号 7 楼之 5）著作权所有·侵权必究

**书 名：性心理手册**

**作 者：谢瀛华医师著**

**出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街  
甲 10 号，邮编：100034）**

**印 刷：北京密云红光印刷厂**

**版 次：2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷**

**开 本：850×1168 1/32 印张：8.5**

**字 数：220 千字 印数：1—6000**

**定 价：18.00 元**

**著作权合同登记号：图字 01—2001—5183 号**

## 出版者说

法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在。”其实，科学研究已经证明任何人都是“我在故我思”——除了在脑死亡的情况下，时时刻刻都有心理活动。

心理之于个人、心理之于人群，实在是极为重要的事情。俗话说人心难测，但惟其重要，所以人们对心理难测也得测。从现存资料看，人类最早对心理进行探索的，有释迦牟尼、亚里士多德、孟子等。近世以来，对心理的研究也越来越多。20世纪，心理学已渐渐走进平常人们的生活。在欧美发达国家，许多人都有自己的心理医生。

然而，时至今日，中国读者通常还只是将心理学书籍当作一种图书类型，有关心理的科学知识，还被视为是大学里的一门有些神秘的学科；中国大众对自己的心理现象、对他人的心理现象，并不真正了解。现实情况却是，人们生存和发展的压力远远超过从前，各种各样的心理问题也日益突出。

应社会的强烈需求，我们决定出版《心理人文系列图书》。我们认为，时代在变化，人的心理也在变化，读者需要的心理科学书籍也要随之变化。《心理



人文系列图书》这些心理科学书籍,是面向大众的而非经院式的,是深入浅出的而非故弄玄虚的,是能在生活中即学即用地解决实际问题的而非徒做装点的。

在范围上,我们不仅选择西方的主流心理科学,也包括东方心性之学。而且,《心理人文系列图书》的每本书,都是已在台湾、香港、新加坡等华语阅读圈引起读者热烈欢迎和好评的佳作。

《心理人文系列图书》特别注重的是要建立读者的“心理自助系统”,无论哪册书,都能帮助读者解决一个或多个实际问题。在科学知识上,我们是坚定的“实用主义者”,我们认为,一切面向人民大众的科学知识,都应当是实用的。如果不能学以致用、不能给人民以实际利益,即使是屠龙之技,又算什么呢?然而,实用不是无限的,所以我们尽力与时俱进,选择最新科学成果,增进《心理人文系列图书》的实用性,帮助读者增强解决自身问题的能力。



## 编辑室报告

这本书的名字，叫做《性心理手册》。

在还没开始阅读，使用这本手册之前，我想用一个最简单的方法，来向大家报告它的特色，那就是，把“性”“心理”和“手册”分开来“顾名思义”一番。什么是“性”呢？也许你多少已经有了认识，“反正就是那个那个东西啦”，但是，请暂时抛开你个人伟大的定义，我们来看看古代的人怎么说。

古代的儒学名著《春秋繁露》（作者是鼎鼎大名的董仲舒先生）说：“性者，质也”，译成白话就是“事物的本质就是性”；《吕氏春秋》注曾说过：“性，体也”（达郁篇：牛之性不若羊）；《淮南子》注则指出：“性，姿也”（修务训篇：不待脂粉芳泽而性可悦也）；佛家说得更周全，他们给“性”下了四个定义，一是“种子之因”（任何事物的起源叫做“性”），二是“体”（这和吕氏春秋不谋而合），三是“不改”（不变的东西叫做“性”），第四是“性别为性”。

综合这些说法，我们可以归纳出一个“集大



成”的定义：“性是一种本质、一种形体、一种姿势，是万事万物的起源，是不变的，是男女有别的”。拿这个定义来看现代所谓性学大师所探讨的性生理与性心理问题，也是极为吻合的。而谢瀛华医师这本《性心理手册》所讨论的范围，也集了这些定义的大成。

其次谈“心理”。我要诚实“招供”的是，谢医师主修的不是心理学，也非精神医学科。那么，这样一个“非专家”，凭什么可以“捞过界”去搞“心理”问题呢？原因很简单，最差劲的医生不看病，普通的医生只看病的本身，好一点的医生则不但看病的本身，也要看病人的其他非病理因素。谢医师不但热心于望闻问切，更热心于了解病理之外的心理因素，求其根本解决，于是以实际的经验配合潜心的研究，累积的心得和搜集的资料，便足够汇集出这份宝贵的资讯了。

这本书的第三个特色是“手册”。所谓手册，“便于浏览之小册”是也。一本书要便于浏览，其要件除了在形式上方便之外，在内容上也必须有便于浏览的设计。

谢医师平日除了热心解病除痛之外，更热心于将正确的医学知识传播给大家分享，这结果使他拥有了第二个身份——专栏作家。在中国时报生活版

主持3年多“性·爱·婚姻”专栏的经验，又培养出他的另一项本领——新闻嗅觉和对“读者需求”的敏感；当他要写书的时候，这些本领便一一用上了。因此，当您读这本《性心理手册》时，尽可放心地吸收它、使用它，书中的内容，绝对都是最新的资料，绝对没有过时的霉臭味或致毒素，不会消化不良。

“性”和“爱”经常被我们摆在一起联想，然而我们对“爱”不但敢于歌颂，而且是乐于歌颂。性呢？一样是人的自然本质的一种，我们为什么要偷偷摸摸呢？

请安心大方地把这本书真正当“手册”来用吧！谢医师的专业素养和严肃的执笔态度，绝对可以让你“便”于浏览这本手册，不必偷偷摸摸！

（远流出版事业股份有限公司郑林钟执笔）



# 建立良好的“性心理” 和“性观念”

江万煊教授

身为一位泌尿科医师，我时常会和病人讨论到“性”的问题。有时候，病人甚至会在半夜打电话来问我：“接下来该怎么办？”此类的问题，使得我啼笑皆非。因此，建立良好的性心理和性观念十分重要；现在，我们就以几个观点来谈谈：

## 出生就割包皮乃多余的开刀

男人的生殖器，重要的都在外面，不像女人，卵巢、子宫一些重要的生殖器都在身体里面，这大概是老天爷“偏心”，把女人创造得比较“精致”的缘故。男人在体内的生殖器反而都是附带的。

说到男人的外生殖器，大家最关心的是阴茎，阴茎包皮的问题。现在有不少“现代化”的医院，



在男孩子一生下来后就割掉包皮；这是我最反对的，我认为这是一件很无聊的事。根据我二十几年来的统计，男人到成年还包皮的只有  $1/3$ ，也就是说其他  $2/3$  的人自然不包皮了；所以我认为一出生就割包皮，其实是一种多余的开刀，医师大可不必在这上头浪费时间。而且出生就割包皮很危险，除非是前面洞口很小，经常会发炎，那就要马上开刀。否则，如果包皮要割也要等到小孩上完初中，让他知道为什么要割，再动手术不迟。也许有人会反对我的看法，说什么犹太人一出生就割包皮，美国人亦如此；但我们总不能别人吃牛排我们也跟着吃牛排；犹太人的祖先是因长期居住沙漠里，没有水可以清洗，所以小男孩才一出生就割包皮，后来演变成宗教规定之一。我们台湾情况和他们不同，所以也就没这个必要了。

### 手淫梦遗均无害

我们先来谈手淫的问题，有很多年轻的孩子，甚至是中年人都说“手淫”害了他，因为手淫过度、所以发育不全，因为手淫过度，使得身体坏下去，因此现在就不行了。像这些人实在很多很多。

我现在要讲一句似乎过度的话，讲极端一点，

手淫是好事情，并不是因为大家认为手淫是坏的，我今天才讲手淫是好的，手淫实在是没有坏处。因为一个年轻人到了 20 岁而从来没有手淫，那是很少很少的。除非意志特别坚强，他说不手淫就不手淫，但这种人是非常少。除此以外就是发育不好，他不能手淫，或者他不必手淫，他已经结婚。所以这问题就是说我们的身体尤如工厂，工厂制造的东西没有出去的时候，一定要让它出厂。所以手淫是正常的。

大家不要误会，我并不是鼓励大家手淫，手淫并不是坏事情，也不会损害别人，当你不得已的时候，做一下是没有关系的。假如到了 20 岁他不手淫，晚上也不遗精，也没有讨媳妇，那么做父母的就应该着急了，是不是他发育不好？除手淫而外的正常排泄方法是户外运动，劳动一下，用运动来松弛我们精神是最好的，可是万不得已手淫是没关系的。

第二，常有人这样说：“我手淫过度”，其实手淫是不会过度的，这同吃饭不会过度一样。我们吃饭时偶尔会拉肚子，第二次就不敢吃那么多。另一方面吃饱了也吃不下去，所以说，手淫是不会过度的，这个观念必需建立。

为什么手淫不会过度呢？因为手淫做了一个程



度以后是不能再做的，这是很简单的一件事情。手淫过度的人是有精神病的分裂症。这是怎么说呢？我就看过这种病人，当我在东京念书的时候，曾看过一个严重的精神病患者，一天到晚手淫，普通人是不会这样。可是他说：“医生啊！我有时一天做5次。”我问他：“那你一个礼拜有没有做过35次？”他说：“没有。”这很简单。偶然有一天这样是没有关系的，可是绝不能每天都这样，所以不会过度的，与吃饭一样。

第三，有人以为手淫会影响发育。这是不对的，手淫绝不会影响发育。一个人的发育是父母生下来就注定了，与人的高度是一样。

手淫跟吃饭一样，有需要就可以做，不会影响身体健康。若说会影响身体健康，那是主观感觉这件事会对身体不好所致，你内心想手淫会影响你的记忆力，常常这样想，便真的会影响你。就如我常常讲的，看到鬼一样，实际上是没有鬼的，可是有人偏偏以为看到鬼，他怕了，这是一样的道理。自己常想手淫会影响身体，想多了，便果真会影响。

第四，遗精。遗精就是梦遗；是精门松弛，才会出来。一般成年男子差不多一个月，有时两个月，有时一个月三、五次，有的是一个月一次。

这个次数的多或少，并不是表示他健康的好



坏。也就是说：有时一个月来了三、四次，多的时候是四、五次，有的时候二、三个月都没来，一来的时候，有时今天、明天都来，像这样都没关系。因为我刚才提过，有的工厂做的成品多、有的成品少。太多了，他会忽然间大批输出去的。我们睡觉的时候它会出去，这是应有的现象。所以假如一个20岁的男孩子，差不多半年没有过手淫、也没有结婚，从来没有遗精，这时要找医生、因为这是他的工厂不好了。有的人说我遗精次数已太多，天天遗，今天已是第3次了。一天3次，不会每个礼拜每天都有遗精3次的吧？这样的人很少，顶多一个月10次。这还算正常。所以问题就是不论一个月10次、或者有时3个月没有，都算是正常的。



### 输精管结扎并非阉割

睾丸究竟有多大？通常发育正常的人，只要有2.5公分长就够大了，我常常爱讲一个笑话，二十多年前，我有一位病理科的教授从美国回来，告诉我他们美国人的睾丸好大，我当时就对他说，太大没有用，够大就好了。那时候我是专门研究不孕症的，在20年前，中国夫妇结婚5年还不生小孩的，约1%，而美国却有8%。所以，睾丸这东西，

并不是越大越好，大不见得就表示“行”，大也不见得就表示能“生”，这主要还是里面的构造问题。所以我们说只要长度起码 2.5 公分，就是正常，就算够大了。

睾丸比阴茎还要紧，这点大家记住！睾丸在阴囊里面，阴囊内有一层一层的组织包围住睾丸，因为睾丸是最重要的。阴囊在热的时候会下坠，冷的时候会上升，这对睾丸有调节温度的作用。睾丸制造的精子经过副睾丸、输精管到贮精囊，然后在射精的时候排出体外。

避孕的有效方法之一是输精管结扎，就是把输精管扎起来，切掉，睾丸完全不动。假如将来需要的时候再接起来，通常 5 年之内再接起来的有 70% 以上的人会有精虫出来（不过生孩子的可能性就没有这么大）。输精管结扎是和睾丸没有关系的，这不是“阉”，阉鸡阉猪是把睾丸拿掉，古代的太监就是用阉的。在收成不好的年头，经常有贩卖人口的人到乡下去问怀孕的妇人“订购”孩子（农业社会收成不好的时候，许多人是杀婴来解决口粮问题）。要她们不要把婴儿弄死，说将来可保一家富贵。于是生下女孩的，就卖到妓女户，生下男孩的，就将阴茎、睾丸用快刀切掉，将来送进皇宫当太监。只要他能够渡过两关：第一关是不致因流血



过多而死；第二关是不致因破伤风而死，那么将来才有人宫的可能，才有当太监“富贵”的可能。

我再说一个笑话：有的皇帝是太监生的！太监的睾丸切掉了，但还有可能会生孩子，这是什么原因呢？刚刚我们说一百个小孩生下来便有两个可能是隐睾，他的隐睾在生下来的时候还没下来，所以“根本”切不到。在后宫三千佳人争宠的情形之下，能生个儿子，地位便大大提高，所以，有的皇帝很可能是太监生的！

### 阴茎大小并不重要

另外一个大家最关心问题是阴茎的“大小”。一千个人当中，是九百九十九个人都正常，到底我们的阴茎多大才算正常？我常常跟他们说：要看就看看你自己的。“可是，我看朋友的……”看朋友是偷看，还不如自己用镜子照照看！一个人阴茎的大小长短，勃起和不勃起是有差别的，有的人不勃起的时候看起来很小，勃起的时候又变得很大。洋人、黑人勃起不勃起差不了好多，所以这个东西一定要以勃起的时候做标准。究竟多长才算是标准？十几年前，我们做过统计，中国人平均是 11 公分半，最小的是 7 公分左右，最长的是 16 公分半，



所以我们可以这样讲，我们中国人，只要勃起来有7公分长就是正常。在乎这东西的长短，实在是没什么意思，是很无聊的。它和一个人的身高一样，一般人总以为身高一米八、一米九的比较好看，比较魁梧，其实，这么高的人，生殖器发育不好的多得是，所以大家一味希望大，大，大，大了不见得有用，这点倒是大家要特别的注意。

### 睾丸最要紧

另外，我们谈到睾丸，大家只注意阴茎，其实睾丸才是最要紧的。

人的睾丸有两个，本来都在肚子里，在胚胎三四个礼拜的时候就开始慢慢往下降，到7个月左右，就下降到阴囊里。有的人在出生的时候，睾丸还没下来，这叫作隐睾，隐睾的理由很多，这是泌尿科最常见的畸形，有的时候是一边，有的时候两边，有人做过统计，一生下来就隐睾的差不多有2%左右，所以到了成年以后，如果隐睾还不下来，那就要开刀了，因为这时候睾丸需要有制造精子的机能。人的睾丸要下降是有道理的，因为下面的温度比上面约低一度左右，睾丸如果在体内的话，由于温度太高，根本就无法制造精子，所以它必须下



降到阴囊，而且阴囊在高温时会下坠，低温时会上升，对睾丸具有调节温度的功能。

隐睾要开刀，可是不要小孩子一生下来就开刀。我们中国人说娶太太要看日子！娶太太不看日子没关系，隐睾要开刀不看“日子”是不行的，而且一定要在五六岁的时候，太晚不好，太早也不行，有的人主张3岁的时候就开刀，其实3岁的时候，睾丸还在继续下降，也许到了五六岁时，就下到阴囊了，所以3岁开刀，根本是多余的，而且小孩越小越不容易开刀，同时还很危险。到了五六岁以后开刀，我们有研究证明五六岁以后隐睾才开刀的话，并无伤于睾丸的功能；而五六岁正是睾丸开始要发育的时候，因此，隐睾的开刀最好时机，是五六岁最好不过了。

以上谨是我一些临床上的经验之谈，也是实用的性心理和观念，提供给大家参考。

