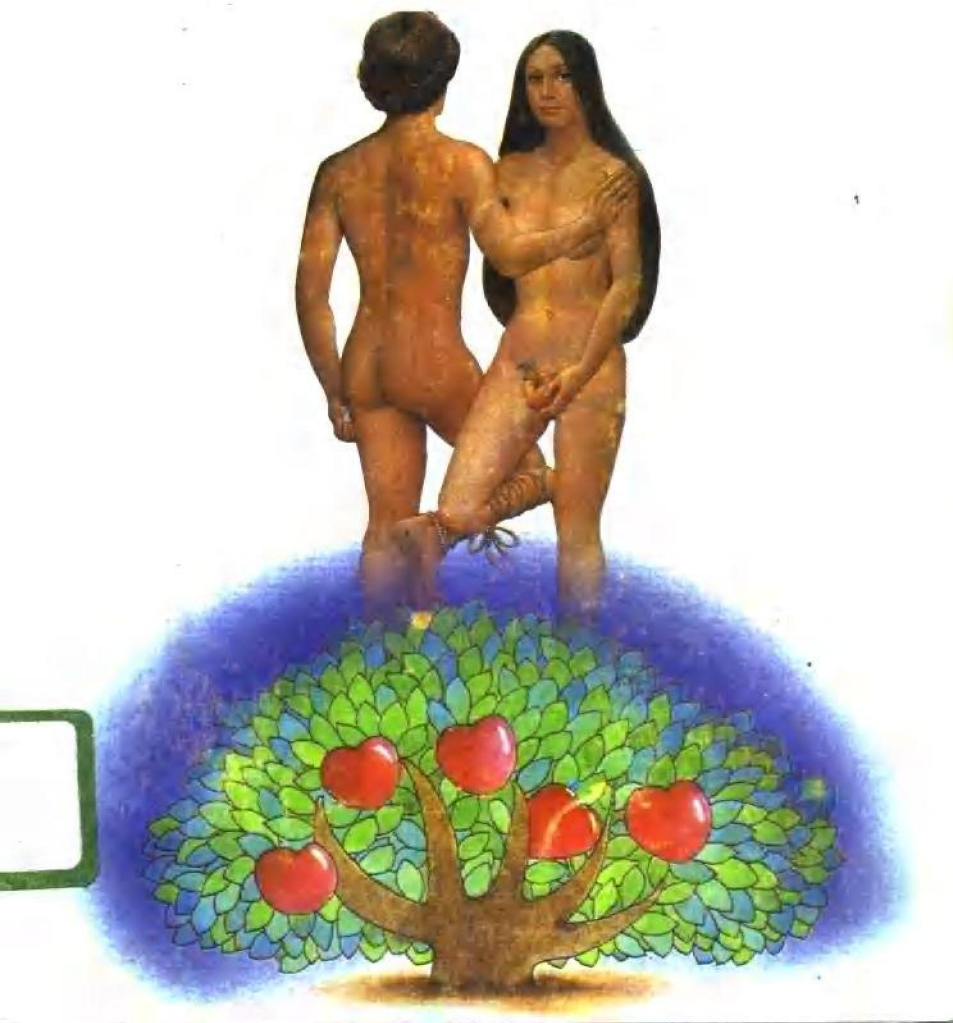


# 性爱的艺术

原著：〔波兰〕米哈林娜·维斯洛茨卡娅  
译者：祁文钊 谢耐梅



津新登字(90)003号

·责任编辑:于伯海

郭宝华

性爱的艺术

原著:[波兰]米哈林娜·维斯洛茨卡娅

译者:祁文钊 谢耐梅

\*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编 300020

天津市武清县永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 9.25 字数 181 000

1996年2月第1版

1996年2月第1次印刷

印数:1--5000

ISBN 7-5308-1901-1

R·515 定价:12.50元

## 简介《性爱的艺术》及其作者

《**性**爱的艺术》一书自 1978 年在波兰问世以来,受到了国内外读者的普遍关注,它被译成几种文字的版本书,广泛流传。

该书作者根据“家庭组织协会”、《健康月刊》所搜集的大量咨询信件(其中包括对 6000 人的咨询及 1000 例以上的患者治疗经历)提出了一些令人激动的问题,也是人们最关心和感兴趣的问题。该书读后不仅令人快慰,更重要的是它会成为年青夫妇的良师益友,它能帮助他们解决性生活的困难与冲突,并带给他们夫妻生活以极大的乐趣。正如作者所说:“爱情”这是一个美妙词汇,它在我的意识中总使我联想到温馨、忠诚、友情以及两人之间的性和谐。

该书作者米哈林娜·维斯洛茨卡娅是波

兰的医生、学者、著名的社会活动家。她在性生理学方面的研究及论著在国内有着相当大的影响。《性爱的艺术》一书就是一例。它不是性交技术的教科书，也不是一系列的药方。它是夫妻生活中爱的、艺术的结晶，是生理卫生学的一颗璀璨的明珠。

原书为 16 开本，256 页，图文并茂。在波兰曾再版过 5 次。前苏联“体育与运动”出版社是根据 1985 年版本翻译的，在 1990 年同时在五大城市印刷，总发行数为 50 万册。

中 译 者

## 中译者序

✱ 哈林娜·维斯洛茨卡娅是波兰妇科医生、学者、著名的社会活动家。她在性生理学方面的研究及论著，在波兰有着相当的影响。

我们通读了这本书之后，深深地为它丰富的内容、通俗的语言、流畅的文笔、严肃的态度、科学的论断，以及作者慈母般的爱心所打动。译者本身不是搞医学或生理卫生理论的，我们所以要把这本书介绍给广大的中国读者是出于以下几方面的原因。

第一，《性爱的艺术》一书，不是一本色情小说或是什么淫秽的作品，而是一本科学的、普及性的读物。它也绝不是象某些外国作家那样，专以杜撰的情节、挑逗性的语言去描写男女私情。它确是一本从生理卫生及心理咨询角

度出发的、严肃的科学读物。在开始重视性教育的今天,对广大读者无疑是一本很有价值的书。

第二,《性爱的艺术》一书,不是教科书,而是青年夫妇尤其是青年妇女的良师益友。通读此书,你不会感到作者在说教,或是在讲述深奥的理论,而是在说“悄悄话”,在与你谈心,在耐心地听你诉说之后,以实际的体会或经验(不一定是作者本人的)从正反两个方面开导你,使你在克服心理障碍的同时,掌握生理卫生方面必备的科学知识,让人们在家庭生活中感到温馨与幸福。

第三,《性爱的艺术》一书,不是性交技术的教材,而是一个使每对夫妻,每个家庭都幸福的好参谋。书中,有关描写性行为的说明不是庸俗的、单纯感官刺激的描写,而是让每个家庭了解到性生活所处的重要地位和所起的重要作用。

作者本人一再声明,她不是“性革命”、“性解放”的拥护者,也反对第三者涉足于别人的家庭生活。但是她认为对“性”的看法,特别是在当今世界上不应当再停留在我们祖母的那个时代里,为她们的传统观念所束缚,要大胆为“性”恢复名誉,可以毫不含糊地说,女人有权维护自己的利益——有权获得性生理上的满足。

我国,一个拥有十几亿人口的大国,封建思想、传统观念统治了几千年,男人一直被认为是家庭生活的主宰。解放 40 多年来,妇女在各方面的地位虽然有了明显的变化,但又有多少妇女在自己的家庭生活中能大大方方地提出性要求、性满足呢?《性爱的艺术》一书在一个侧面起着唤醒人们正确认识、正确理解“性”与婚姻、家庭、健康、长寿的重要关系。

译者热切期望本书的出版能为我国广大读者与原作者之

间架起一座桥梁,使人们对《性爱的艺术》一书有所了解。

需要说明的是本书是以原书的俄文版为基础翻译成中文的,事先征得了作者的同意。作者特意把该书的英译本寄给了我们当作参考。在翻译过程中,考虑到我国的情况对该书的部分章节做了必要的删节与编译,并在每章的开头加了适当的摘要及安排了插图。

本译稿得到了天津医科大学、第一中心医院妇科专家、计划生育科主任医师王芝芬教授的审阅,她提出了不少宝贵意见,在此表示衷心地感谢。此外,在翻译过程中得到连桂贞、汪尧年二位同志的大力协助,以及许多朋友的热情关怀与支持,在这里一并表示感谢。

中 译 者

1995年3月

## 致中国广大读者

**亲** 爱的读者：

我很高兴把这本书献给中国的朋友们。“Sztuka Kochania”\* 是一簇很大的波兰鲜花，每位读者都可以从中得到教益，去建造自己温馨的情爱花园。

我觉得把这本书译成中文很有意义，因为波兰的哲学、风俗习惯等文化历史有1千年，而中国则有5千年之久。但是，两国之间有许多相似之处。首先是传统的家庭生活方式。我们都非常尊重各自的祖先和家庭，他们的和睦相处，在世界上也是很典型的。我从电视和小说中了解中国人的家庭生活，尊老爱幼令外国朋友极为赞赏，海外游子浓浓的亲情更是名扬四方。

\* “Sztuka Kochania”——性爱的艺术(波兰文)



我这本书是写关于爱情、忠诚与夫妻性爱的。其次也谈论了生活的乐趣、幸福以及个人的荣誉与名声。此外这本书也讨论了性生活的快感及其它的快乐，如爱抚与体贴。

我看过你们国家哲学家的作品，孔子的儒家思想和老子的道家思想，其丰富的内涵和幽默是基督教的新约全书以及古兰经文所无法比拟的。他们经常把深奥的道理表达在轻松的话题之中，可是新约全书和古兰经的格调就显得低沉与严肃。你们的哲学家懂得许多幽默的艺术。

我希望从这本书中你们不是去寻找西方冷淡的性生活，而是探求温馨与亲情。

米·维斯洛茨卡(签名)

1994.3 于华沙

## 俄译版序言

**米** 维斯洛茨卡娅所著《性爱的艺术》是波兰出版关于性科学方面的、最普及的书之一。在(前)苏联从来没出版过类似的书,因为许多年以来,所有与性有关的知识都是被禁止的。

苏美电话金桥的著名评论曾说“我们没有性”,这当然引来了普遍的嘲笑。那时,总也没有谈论“性”的公开机会。我还记得与此有关的一件事。70年代初,在列宁格勒我国举行了第一次“婚姻与家庭”咨询讨论会。这次会议是在青年夫妇与教学法学会中进行的。会上,讨论了心理学及性科学教授 A·M·斯维亚多士的论文。在其它的论文中,也有关于“性”方面的信息,由此便引起了轰动。

“怎么?”学会的一个成员问道,“心理学教授,您打算把这些东西讲给童贞的姑娘们么?”“不,请允许我——”A·莫依谢维奇反驳说,“现在您在哪里还能看到不懂得性行为的姑娘

吗？此外，我的话不是指一般的姑娘，而是涉及未婚的妇女们。难道把她们从修道院直接领到婚礼大厅上，在新婚的第一夜她不得不懂得的那个瞬间。因此，为什么不能教会她们这些呢？”“当然”，反对者也同意说，“但是要知道有谁能写那些教唆青年淫乱和宣传色情的东西呢”。

自列宁格勒咨询会以后，一切都顺利了，但是在“淫秽方面”的责备式的恐吓，对那些性生理学的医生们来说仍是经常性的、专业性的危险。难怪，当第一次把初级的有节制的德文的性技术书翻译成俄文时，受尊敬的心理学家教授预先警告读者：即使是在婚姻中进行那较有刺激的性生活，也是相当危险的。

这并不奇怪。至今我们的许多同胞相信性文学是不需要的，因为一谈到“这件事”就害羞，而且在这种文学作品中，也不可能有任何新的东西。不过，“有道德的吃醋者们”自己从类似的读物中，任何时候也没拒绝过。在那些读物中，这方面的描写常用锁孔来替代。

维斯洛茨卡娅的这本书主要特点是谈到性的时候是平静的、自然的，就象人类在文化生活中的其它活动一样。这里面有很多东西是需要教会大家的，但不一定是作者本人的，而是其它人本身痛苦的体验。这正如一位美国性专家所说的，虽然性交完全是自然的事，但却永远不是自然完成的。

在性生理学方面具有丰富咨询工作经验的妇科医生米·维斯洛茨卡娅撰写的这本书是自如轻松的。尽管性生活与生活中各方面有不可分割的联系，她仍用饮食方面、化妆方面与合乎卫生特点的实际建议来替代妇科及性知识方面的专用术语及概念。的确，在我们当前的食品环境中及缺少化妆品的条

件下，作者的某些建议可能引起辛辣的讽刺，那又有什么办法呢？我们不会永远这样生活，请记住这些将来有用的忠告吧！

从严密的科学观点看，米·维斯洛茨卡娅的论断不是全部都有根据或无争议的。特别是在人们十分关注的内分泌方面的附录中，作者把全部的数据与A·吉金的图表作了比较。但是，众所周知，吉金不是一个内分泌专家，他的图表是40年代别人著作的复制品。从那时起又有了许多数据，完善了改变性激素平衡的方法，许多理论上的概念也改变了。米·维斯洛茨卡娅没有考虑这些。书中也还有其它一些有争议的观点，如那些认为男子秃顶是性生活过度的妇女，只能是在自己的期望中欺骗自己。切割阴茎龟头会减少性感是没有实验依据的。在书中也没提到许多现代重要的问题，如预防艾滋病及称之为“格氏点”的有关女性的性反应等等。

但是，群众性的通俗书籍不是回答所有一切问题的。而这本书的价值就在于她向妇女们揭示了她们全部性生活的可能性，并帮助她们合理利用这些可能性，使她们成为幸福的和有魅力的人，难道这还不够吗？

我预料本书将引起爱嘲笑的读者的反对，他们中的某些人会认为这本书是庸俗的，甚至是淫秽的。而对另外一些人，本书将是光明磊落的。本书所引起的，令人感到遗憾的是我们年青的时候没有这类书籍，因而就按照自己无法避免的错误去实践。你看，每个人都有自己的意见，让我们彼此互相尊重吧！但是，性知识这类的文学涉及各界人们和各类读者阵地，在我看来，这本书是必不可少的，也是无可争议的。

哲学博士、教授

**N·C 柯恩**

## 原 版 序 言

**米**·维斯洛茨卡娅医生的《性爱的艺术》一书是为已达到性成熟阶段而且充满激情的青年人写的,也就是对那些很快即要结婚的人们及年轻的夫妇们。作者认为亲昵关系能使人们幸福,能让人们去体验美好和愉快的生活,能与配偶一起共同珍存已得到的幸福。书中阐述了彼此相亲相爱的人们在生活中,如何扩大和充实在情感领域中的温馨与甜蜜的手段和方法。是的,我没有说错,正是那些彼此相爱的人们,那些没有受到性欲及亲昵关系约束的人们,才能体验真实的欢乐与愉快的感情。

在过去的年代里对《吉金的报告》(美国)曾进行研究的结果表明,大多数的已婚妇女不满足自己配偶所给予的温情。在其它一些出版物中有关这个题目的统计数字是稳定和可靠的。

当许多妇女困惑于体验性生活欢乐的时候,为什么我们让这种状况受到压抑呢?为了纠正这种情况,首先需要的是恢复“性”的名誉,即在根本上改变某些妇女对性轻视的观念,因为她们认为不可能经过努力达到性满足,也不了解性生活对本人的幸福与意义。其次要掌握性生活的“技术”并且正视现实,不要自欺欺人,由于本能的不足,所以每个人都应当学习性生活的“技术”。

然而,人们有必要为自己从头揭示这个范围内的全部内容吗?当然,过去人们是边尝试、边错误地、盲目地进行摸索。而到今天,既然“性”已作为生活中的一个组成部分,人们为什么还要一代又一代的在缺少系统性的经验和知识的情况下进行性生活呢?

在我看来,大家都已经认为需要有关性行为的知识,那么谁真的坚持这个观念,他就应该学会解释,应怎样过好性生活,怎样帮助妇女自己感到幸福。为了让妇女完全能实现自己的愿望,用生机勃勃的爱情代替不足的本能,米·维斯洛茨卡娅成功地解决了这个课题。

从书中你们会见到一些备好的“药方”在某些方面可以起到帮助的作用,如:“食谱”这样写好不好,这个问题留给读者自己找答案。但是我认为应当这样做。那些在性生活方面无需接受劝告的人,就别读这本书。可是让我们扪心自问,当今在我们的社会上这种人多吗?

在《性爱的艺术》这本书出版之前,有过相当多的类似的,如《现代配偶》王杰伟(译音)著。我敢肯定,维斯洛茨卡娅的书一定能有美好的未来。我能为这本书作序感到很荣幸。这本书在本质上能改变我们在性生活方面的固有观念。作者谈

论这些问题时,没有一点吞吞吐吐的话,而是开诚布公地谈。作者不过份推测读者的心理。

还有一点我想强调一下,对于不甚了解这方面问题的读者,书中的很多材料可能没有什么新东西,因为书中的某些结论与一般流行的观点相似。维斯洛茨卡娅医生不惜牺牲自己的科研活动,力图尽可能少地引证自己的经验和在这方面的科学观点。

在通俗易懂且达到真实完善地步的范围内,作者谈到关于自己的研究成果时,认为本身从事妇科医生生涯,才是她创作的真正源泉。看来,有可能不是每个人都能分辨和理解作者本人那真正本质的,有创造性的和严谨科学态度的真实思想。为了公平起见,我希望广大读者注意本书的这个实实在在的特点。

维斯洛茨卡娅在许多方面是不寻常的,正因为如此,我才为本书写序言。我很满意这本书,并出于完全的责任心讲出我的意见与看法。我想再次强调指出,本人完全赞同作者在书中所阐明的全部观点和结论。

华沙儿科学院附属护士教学  
中心校长  
医学博士、副教授  
**安·雅切夫斯基**

## 作者的话

《**性**爱的艺术》一书不是开出怎样做爱的药方,也不是性交“技术”的教科书。

这本书是我从医 15 年的总结,也是科学与社会咨询活动的总结。书中引用了大量的与患者谈话的结果,以及“家庭组织协会”和《健康》月刊收集的大量咨询信函。书中也有相反的观点和意见。这些意见是在波兰报刊公开争论的过程中发表的。在这些争论中,我顽强地捍卫了关于性文化的公民权。我通过参加一系列社会活动,如给患者回信,出席社会活动家会议,与大学生、中学生聚会,并发表讲话,这使我能提出最广泛的,激动人们对“性”有兴趣的卡片集。我希望读者可以找到这类问题的许多答案。

有关家庭生活中和夫妻间发生冲突的问



题的报导,是独立的、且不寻常的珍贵源泉。我与妇女们、男人们进行了多次谈话,他们向我征求保持亲情方面的各式各样的问题和建议,及妇科病等问题的治疗。

因为妇科是我的专长,那么我的大部分建议首先是针对妇女们的。当然,我写的书,也是为了男人们的。妇女在我这里优先。如果考虑到本书在珍视爱情、提高家庭生活水平,使之富于情感化,并能起到引导作用,那问题就非常明确了。

在诊室里,我与患者们谈话,经常发现在男人们身上有造成家庭生活不和谐的各种各样的原因。其实,夫妇俩应坦诚相见,因为时间不饶人。我已工作了12年,对来诊室咨询的每一位妇女,我凭经验从她们的脸上就可知道她们的经历。

我在写这本书的时候,科学研究工作是第三个相当重要的源泉。从这里我得到了许多收获。十多年来“家庭组织协会”患者咨询的病历给了我很大启示。咨询者大约有6000人,其中向性学家请教治疗的超过1000人。其它如咨询妊娠期的保护、避孕的方法以及不孕的问题,诸如此类都写入“性的生物机制”这一章,该章节是我从事内分泌研究的成果。这项细胞内分泌分析的研究是我在“家庭组织协会”进行研究的。从1976年起我在协会任导师。书中也科学地探讨了有关性成熟,青年性生理问题。在这方面给予我亲切支持的是华沙儿科学院卫校中心校长安·雅切夫斯基副教授(我曾作为性生理——妇科咨询专家与该中心合作多年)。

最后,我再次衷心感谢在本书写作过程中,所有给予我支持与帮助的人,也感谢那些在此书出版后给我提出批评、意见的人们,感谢“家庭组织协会”主要理事会及卫校中心的帮助,