

理想的婚姻

〔英〕T·H·范·德·费尔德著 吴真谛译

现代人丛书

民族出版社



责任编辑 礼 露

装帧设计 郭予群

江燕虹

理想的婚姻

德·德·费尔德 著 吴真瑜 译

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 9 1/2张 字数：220千字

1989年2月第1版

1989年2月北京第1次印刷

印数：0001—60,000册 定价：3.80元

ISBN 7-105-00826-9/Z·29

(汉7)

自序

这本书所陈述的许多内容和其他书中缄口不言的。我知道，这将给我带来许多令人不快的结果，因为，我已逐渐地认识到，让我的人类伙伴放弃他们的生活习性是不合乎传统习惯的。

正由于这个理由，这部书才不可能在更早的时候出现。长时期的医生生涯告诉我，我不能容许自己去做违反传统习惯的事。

但我必须使自己不受这种对一个医生的要求的影响——至少能自由地说出那些他坚信是既正当又必需的话——他有在世界面前说出来的责任。

因此，我必须写出那些我认为是正确而真实的东西；如果我有意不去写，那么，我在我生命中的每一个夜晚都无法面对我的良心。人类对于写在这里的知识存在着一种需要；人们所遭受的许许多多痛苦本应是可以避免的；许许多多能提高人生价值的乐趣退化了。

现在，我已获得了完成这项任务的合适的年纪和经验。作为一个科学家，在超过一个世纪的四分之一时间里已掌握足够的理论和实践；作为一个以不同的形式发表了许多思想观点的学者；作为一个有经验的妇产科大夫；许多男人和女人的信任对象；作为一个与那些憎恨人类、憎恨活力的人在情感领域毫不相同的男人；作为一个已经领略了婚姻生活的

全部快乐和忧伤的丈夫；最后还有，一个五十岁的男人已学会以一种平静的超然态度来观察人生，称作“青春的愚蠢”已嫌太老，而若要失去全部的愿望又嫌太年轻的男人——这所有的各种资格驱使着我拿起笔去致力于这样一项写作工作。

我不能摆脱自己由于上述原因而使用笔名的不快。然而，我却不能采用这种保护自己的措施。作为一个科学家，在一部严肃的医学和科学著作中注明自己的名字是一种责任。因此，我在此对我的所有忠告和设想承担全部责任，例如在身体上，精神上的责任，如果使用了笔名或匿名，那么，这种道义上的目的就会受到一半损失。

为此，我将由于那些惹麻烦的思想而遭到责备和烦恼，然而，我希望——不，应说这是一定的——那许多丈夫和妻子，即使他们不敢这样说，但在他们隐蔽的新房里，一定会说出他们的感谢。

医学博士 范·德·费尔德
(TH·H·VIAN DE VELDE) 1928年

自范·德·费尔德博士写这篇自序到现在，人们的思想已发生了一场完全的革命，这很大程度归功于他的先锋作用；过去那些只能低声私语的事情现在已可以公开地讨论了。

——书原序

再版前言

《理想的婚姻》是一本极其杰出的著作。它是范·德·费尔德博士在30年前写的。费尔德博士是一个妇产科专家，在他身上凝聚着对自己工作的极大热忱和对病人深深的理解与同情。

他在《理想的婚姻》这本书中集中阐述了这样一种观点，即婚姻中的性爱技术是一门艺术，是一种修养。不过，他的文章也一再强调：构成理想的婚姻，仅仅具备这方面的艺术显然是不够的，还需要具备爱情的其他方面——宽容、个人兴趣的相容以及共同的理解。

“身体、情感与思想必须和谐的等同。”

在本书的修订中，我们避免引用那些与作者的观点有冲突的论说，除非是为了证实一些现在已成为事实的观点和取代一些已经过时的观点。

本书修订的大部分内容限制在前百页以内，修订的内容主要是生理学、组织学以及产科学方面的一些论述。在修订工作中，我得到布赖恩·希伯（Bryan Hibbard）医学博士的大力帮助，没有他的帮助我是不能完成修订工作的，我也非常感谢利物浦的 T.N.A. 杰弗考特（T.N.A. Jef-fcoate）教授和他的出版者巴特沃思（Butterworth）公司，他们允许我在本书第81页上引用了杰弗考特的著作《妇科学原理》上的基础体温曲线图。

范·德·费尔德博士是一个极其文明的作者，他文笔优美，富有散文特色；他的文章还表现了一种仍未泯灭的中世纪的骑士气概。在一个现代女性看来他似乎有些不公平，因为他在书中把婚姻性关系的失败的责任全部推给了丈夫，不过，从根本上说这样做是很正确的，因为一个男人在这类事情上总是引导者，女人总是心甘情愿地做学生。

他在著作中涉及到的范围极为广泛，即谈及到古代东方有关性爱艺术的巨著，也汲取和批判了一些现代研究性关系的先驱者如哈夫洛克·埃利斯（Havelock Ellis）和玛丽亚·斯托普（Marie Stopes）等人的观点。作者在专业上的阅读和写作范围也是极其广泛的，他的有关天主教道德神学家和犹太教（希伯来教）的论述非常有趣，虽然现在这些方面的情况稍有改变，但我仍让这些地方保持原样，未做任何修改。

在修订中，目录中提到的许多内容已经删去，从现保留的原目录中可以看到作者曾研究过的一些观点和范围。

我认为本书最精彩的部分是那些格言，其中最叫我喜爱的是作者的同胞、荷兰诗人雅各布·凯茨（Jacob Cats）的那些闪光的、简朴的诗句。

《理想的婚姻》这本书是过去的时代留给我们的历史财富，在当今仍具有指导实践的意义。它建立起一种以散文形式论述性的关系的写作体裁，这种在过去的悠闲的时代中颇为流行的体裁的命运直到最近几年才发生了转变。

玛格丽特·史密斯（Margaret Smyth）

1965年7月

谨将此书献给

所有追求理想婚姻的夫妇们！

内 容 提 要

和谐的夫妇生活对于美满的婚姻是非常重要的。然而在我国，多年来，封建和愚昧使得我们民族的性文明程度很低，以至直接或间接地给个人、家庭与社会带来诸多不幸。本书以科学的态度向人们讲授婚姻艺术方面的知识，从生理学和心理学的角度来分析人类性行为，指出在理想的婚姻中最主要的是爱情、理解和宽容，同时也要追求夫妇性生活的和谐。本书由医学博士 T·H·Van de Velde 作于1928年，60年来再版40多次，在欧洲几乎家家必备，被称为给人类带来“高度文明的书”。

ISBN 7-105-00626-9/Z·29

(汉7)

定价3.80元

目 录

自序	范·德·费尔德
再版前言	玛格丽特·史密斯

第一篇 绪论·普通性生理学

第一章 婚姻的预备：现实与理想

维持婚姻的理由	(3)
婚姻的四块基石：婚姻对象的正确选择；夫妇 间良好的心理接近；生育后代问题的解决；精 力旺盛与和谐的性生活	(5)
医生的忠告	(5)
作为主动者的丈夫	(9)
大多数既不称职又自我中心的丈夫和他们看似 冷淡的妻子	(9)
作为妻子永久爱人的丈夫	(10)
理想的婚姻需要学习和思考	(10)
本书将就有关理想婚姻课题进行论说	(10)

第二章 普通人类性生理学一瞥

性冲动的发展；性感和内部刺激	(12)
----------------------	------

生殖的冲动.....	(13)
性行为的冲动：性冲动的组成；接近的刺激； 放松和全面刺激；	(14)
作为抽象概念的爱情	(18)
作为个人感情的爱情	(19)
婚姻	(19)
理想的婚姻	(20)
心灵与肉体的冲动决定于：(a) 亲近； (b)	
信任	(20)
心理因素	(20)

第三章 普通人类性生理学一瞥

性感和外部刺激	(22)
心理上的印象：(a) 普遍的印象； (b) 个体 的印象	(22)
感官的刺激：味觉；听觉	(25)
音乐：和谐与优美；节奏；人类的声音	(26)
自然的与个人特有的气味	(28)
嗅觉	(28)
个人的对嗅觉的敏感程度	(28)
呼吸	(29)
一般的人体气息	(30)
不同的个体对不同气味的偏好	(30)
月经的气味	(30)
女人与男人正常的气味	(31)
精液的气味：变化的范围；性交后的特殊气味	(32)

嗅觉所产生的性感：吸引或拒绝·····	(33)
大概情况·····	(33)
特殊的与性有关的气味·····	(33)
异常的无关的气味·····	(33)
香味和性刺激·····	(33)
香味的分类·····	(34)
特别是有性刺激作用的香味：男性的和女性的···	(34)
不固定的和固定的使用某种香味的艺术·····	(34)
使用香水的艺术·····	(35)
需掩盖或强调的个人气味·····	(35)
对情感的刺激和引起对方自动联想·····	(35)
薰衣草·····	(35)
使配制的化妆品具有香味·····	(36)
视觉·····	(36)
性的第二特征·····	(37)
用时装与装束来强调·····	(38)
举止与色彩变化·····	(38)
眼睛能说话·····	(39)
从与个人本身无关的事物中得到与性有关的 印象·····	(40)
背景、曲线、色彩·····	(40)
触觉：主动触感；被动触感·····	(40)
生殖部位和性部位·····	(41)
乳房与乳头的特别重要性·····	(42)

二十句格言

第二篇 性器官的特殊构造与生理学

第四章 成年妇女性生理学概论

绪论和定义	(51)
I. 外生殖器官	(52)
外阴	(52)
大阴唇和小阴唇	(52)
阴蒂；阴蒂包皮；它的特殊敏感性	(52)
阴蒂的特殊分泌物；引起令人不快的气味； 特别需要保持清洁	(54)
阴道前庭	(56)
前庭大腺	(56)
尿道口	(56)
阴道口	(56)
处女膜：它的变化以及重要性	(56)
会阴；避免会阴受伤	(58)
会阴与阴道结构	(59)

第五章 成年妇女性生理学

II. 内生殖器官	(61)
生殖器官结构的位置	(61)
与骨盆相近的器官：小肠与直肠；膀胱、尿道	(62)
阴道：由肌肉组织的器官	(64)
阴道独立的功能	(64)
骨盆底肌肉的锻炼	(65)
阴道皱褶：男性器官进入后的内部运动	(66)

阴道上部·····	(66)
腹腔·····	(67)
阴道分泌物乳酸·····	(67)
妊娠期间的变化·····	(68)
绝经后的变化·····	(68)
子宫和子宫颈·····	(68)
平常与性交时子宫和阴道的位置·····	(69)
子宫腔·····	(70)
子宫粘膜·····	(70)
宫壁肌肉·····	(71)
特殊的收缩力：子宫痉挛与“疼痛”·····	(71)
腹膜·····	(72)
输卵管：毛细管流·····	(72)
卵巢，双重分泌：外分泌与内分泌·····	(73)

第六章 成年妇女性生理学

Ⅲ. 卵巢活动；女性机体中的生命周期现象：

月经·····	(75)
卵巢在妇女自然生命中的重要性·····	(75)
卵巢的交感作用；排卵；排卵的正确日期确定；	
排卵和月经·····	(76)
交替进行的过程·····	(77)
对排出卵子的保护·····	(77)
形成、生长、复原或消亡·····	(78)
子宫粘膜增生·····	(78)
相互平行的过程·····	(79)

、子宫内部的肝糖分泌物，乳房的周期变化·····	(79)
排卵对全身器官的影响·····	(79)
基本过程的节奏·····	(80)
体温的变化以及测量基础体温的要素·····	(81)
温度变化曲线及测定实践指导·····	(81)
怀孕期的温度曲线·····	(82)
月经：所具有的周期性·····	(82)
其他因素的影响：持续时间；出血量；局部	
充血；月经疼痛·····	(83)
一般征状：“自动控制”理论·····	(84)
性成熟：月经的持续·····	(85)
个人的与种族的区别·····	(85)
生命的变化和月经终止·····	(85)
个人的不同点·····	(86)
持续期·····	(86)
月经带来的不适·····	(86)
绝经期·····	(90)
更年期·····	(91)
心理与生理的变化·····	(92)
性能力和需要·····	(94)
全章内容扼要·····	(94)
药物抑制排卵·····	(95)

第七章 男性性器官的构造和生理学

一般地论述·····	(97)
阴茎，勃起现象；阴茎头；阴茎端膜的包皮及	

阴茎头的特别敏感性.....	(100)
需要保持清洁.....	(101)
割礼.....	(101)
易兴奋的结构和神经刺激.....	(102)
勃起的机械性.....	(102)
阴茎的角度、尺寸.....	(103)
尿道.....	(103)
阴囊和睾丸.....	(105)
分泌精液；精子的数量和大小.....	(106)
睾丸；精子运动；射精.....	(106)
详细地分析一下精子：寿命、运动和速度.....	(107)
不成熟的精子.....	(108)
残存的精子.....	(109)
精子与卵子相遇：怀孕；剩余精子的命运.....	(109)
前列腺.....	(110)
精阜；前列腺与分泌物；对精子的影响；	
输精管.....	(111)
精子蓄水库；输精管壶腹和精囊腺：特别	
分泌物；收缩和运动.....	(111)
射精的机械性.....	(113)
完全或部分地释放；遗精；心理因素和	
相互作用；大脑的控制.....	(113)
进一步阐述：射精的数量和次数.....	(115)
心理和体力的影响.....	(117)
男性生殖器官不表现出生命力的循环，年纪	
增大的征兆；衰老；返老还童的试验.....	(117)
有节制、有规律的性生活的良好效果.....	(118)

第三篇 夫妻性生活

第八章 定义，爱的序幕和爱抚

普通的定义	(127)
性交的一般阶段：序曲；爱抚；性的结合； 尾声	(128)
心灵的融合、性交、高潮	(129)
性交的目的；困难与界限	(129)
序幕：刺激与接近	(130)
技术：目光和语言；女子的撒娇；相互诱惑； 联想和自动联想	(130)
最初的性渴望；对性交半推半就	(131)
序幕的重要性	(132)
身体上的准备	(132)
爱抚的过程：亲吻；不同类型的亲吻；爱情型 的亲吻；各种具有性意义的亲吻；亲吻带来的 快感；气味的感觉；人类起源的理论；味道的 感觉；接触的感觉；亲吻身体部位；爱抚中的 轻咬；性欲强的妇女在爱抚时的轻咬；两个 进一步的理论	(132)
爱抚：刺激达到性的满足	(134)
男子在爱抚中的轻咬；男子在性交中的强暴 行为：感情和心理的因素	(136)
身体的抚摸和关切	(140)
性部位刺激的重要性；乳房的刺激	(141)

局部或生殖部位的刺激·····	(142)
技术性的提示：对妻子，对丈夫·····	(145)

第九章 性的结合（性交）

生理上和技术上的考察·····	(149)
过程的构成·····	(150)
男性器官的特殊刺激·····	(150)
阶段性和局部性的刺激；妇女主动配合的重要 性；心理因素的重要性：相互之间的爱·····	(153)
共同到达终点·····	(153)
女性器官的特殊刺激·····	(155)
局部的性感受；阴蒂；阴道的感觉·····	(155)
大范围的女性性感受·····	(156)
理想的性交：夫妻一致中的不一致处；男性 性兴奋过程分析；女性性兴奋过程分析·····	(157)
在妻子已具备性经验情况下的性交，不需要 特殊的预备过程·····	(161)
在妻子没有性经验情况下的性交，局部的刺激···	(162)
妻子没达到性高潮，它的有害效果·····	162)
性交中断的不利之处·····	(163)
妻子如何在性交中得到满足：靠丈夫的刺激； 靠自己的主动·····	(167)

第十章 性的结合

夫妻性心理学和技术学·····	(169)
女性性高潮过程·····	(169)