

朋友译丛



# 摆脱性与爱的烦恼

〔美〕格雷斯·哈利 著 周勤勤 等译

中国工人出版社



3.14

(美) 格雷·哈利 著 周勤勤等 译



# 摆脱性与爱的烦恼

中国工人出版社

29.3.14  
23

京新登字145号

**摆脱性与爱的烦恼**

〔美〕格雷斯·哈利 著

周勤勤等 译

---

**出版发行：**中国工人出版社（北京安外六铺炕）

**经 销：**新华书店北京发行所

**印 刷：**通县向阳印刷厂

**开 本：**787×1092毫米1/32

**字 数：**95千

**印 张：**4.375

**印 数：**1—7005册

**版 次：**1992年4月第一版

1992年4月北京第一次印刷

**书 号：**ISBN 7-5008-0921-2/B·60

**定 价：**2.30 元

# 目 录

<b>第一章</b>	<b>人类的性饥饿</b> .....	1
	性欲和其它欲望 .....	2
	人性是一部艺术品 .....	2
	外在的满足和全面的满足 .....	3
	性欲的直接表达和间接表达 .....	4
	性腺和神经的松弛 .....	6
	对亲密情谊的要求，和相互欢悦 的愿望 .....	9
	生育与父母 .....	10
	独身 .....	12
	婚姻 .....	13
<b>第二章</b>	<b>婚前岁月</b> .....	20
	青春期 .....	20
	孩童时代 .....	21
	青春期生理和心理的变化 .....	22
	性的广泛性及其正常状态 .....	24
	发现自我 .....	26
	“案例” .....	28
	初恋、错恋和爱恋 .....	29

“最好的也是……” .....31

### **第三章 影响青年人性生活的因素**.....34

- 早期的感情损伤.....34
- 神秘的异性躯体.....35
- 对性的态度.....37
- 父母性生活对子女的影响.....40
- 强烈的友情.....42
- 现在的社会背景.....44
- 群体评价的压力.....47
- 女人新的社会地位.....48
- 人们所设想的男女差别.....49
- 协调性欲的尝试.....52

### **第四章 爱抚** .....55

- 狂暴的爱抚.....57
- 爱抚是感官的，还是精神的.....58
- 初次体尝爱抚，有何感受.....59
- 爱抚是相互的吗.....59
- 爱抚的习惯怎样形成.....60
- 爱抚更深远的结果是什么.....61
- 爱抚能让社会接受吗.....61
- 爱抚能排除其它活动吗.....62
- 三思而后行.....62

### **第五章 自发的性冲动** .....65

- 手淫及其六原因.....65

手淫今昔观.....	66
机能不全和性实践的打击.....	67
手淫起了什么作用.....	69

## **第六章 伴侣的选择 .....74**

寻觅完美的伴侣.....	74
寻觅满意的伴侣.....	75
性吸引.....	77
伴侣的偶像.....	77
性情的差别.....	78
分享并增补彼此的兴趣.....	79
双方的社会地位.....	81
宗教和种族背景.....	82
健康.....	83
对孩子的态度.....	83

## **第七章 订立婚约.....89**

直率、坦诚相待.....	89
相互调节，相互适应.....	90
兴趣和能力.....	91
情绪紧张.....	92
不恰当的解决.....	94
性生活习惯的形成.....	94
从事创造性活动.....	96

## **第八章 何时结婚.....99**

无意识的拖延动机.....	99
债务.....	101
债务的偿付能力.....	101
父母的态度.....	102
新婚夫妻对家庭的依赖关系.....	103
初期的婚姻及其成功.....	104
女人的职业.....	108
<b>附录 两性差异.....</b>	<b>113</b>

# 第一章 人类的性饥饿

**理** 智地思考性问题的出发点是：把性欲看成是在他全生活中起作用的概念。性欲问题是一个相当棘手的问题，通过对这一生活领域的观察，我们发现，人们对性欲具有两种截然相反的态度：一些人希望通过无限度地发泄性欲来展现其美好生活，另一些人的性要求很弱。由于我们处在道德水准和观念发生巨大变化的时代中，因此，对于现在的青年一代来说，问题比以往更为严峻。本书的目的在于思考学生时代和婚前阶段青年的性关系问题，同时关注我们这代人所处的特殊环境。

对于性问题，我们能做些什么呢？性饥饿真正想得到什么呢？作爱者知道性欲要取得什么东西吗？什么时候才能得到真正的满足？人类的性欲和人类其他本能欲望的关系又怎样？怎样操作，才能最好地满足自身性要求，同时最好地满足个体其他方面的欲望和需要？

这一章打算解答诸如此类的问题，而且，整本书都将围绕解答这些问题而展开。但是，在这一章中，我们首先粗略地勾画一个总轮廓，这章所概述的结论，在以后的各章中将得到详尽的阐释、剖析。

那么，怎样才能解释人类的性饥饿、使人得到真正的满足呢？



## 性欲和其它欲望

在研究性欲的时候，首先必须把个人考虑进去，同时也把他人考虑进去。确实，人类的所有欲求都是如此：每个人都发现人类愿望的制定和实现都与整个人的健康状况和社会的自由程度有关。假如随意地放纵食欲，不顾及其它因素，那么，一个不适宜的、令人讨厌的特征就会因此而形成——贪食。一个混乱的社会也是这样，假如任何社会都采用这样一种供给和分配食物的方式，以致于有些食物仍处于急切的需求中，那么，当人们的部分本能需要得到满足的时候，人的部分本能需要也得到了伤害。因此，人类为使经济制度既公平，又有效率，人们像需要食物那样需要正义，像需要面包那样需要友谊。因此，假如个体为满足他自身的欲望、实现其雄心的努力不正当地得到膨胀，而又不考虑他人需要的时候，必然形成不体谅别人、贪婪、好斗、易被激怒等种种特征，没有一个社会能把这样的人组织在一起。另外，假如性冲动得以自由地、没有制约地盛行，其结果，对于个人来说，便会成为一个放荡的人，一个不专心一致的人，一个酒色之徒和性反常者；对于社会来说，将会变成一个不健康的社会。

## 人性是一部艺术品

对未开化的人本能加以诱导、训练，是人性和人生的中心问题，所有哲学和社会学都因此而存在。人性是一部艺术品，从完美的意义上说，人性产生于艺术，而不是产生于人的本能。人并没有完全被自发性的决定论的原始本能所统治。

相反,在一定程度上,他有目的、有意识地创建自己的个性。

动物的活动更近乎本能活动:一种欲望导致了颇为不确定的各种行动,这一行动的结果是这种欲望得到满足。当动物饥饿时,它一心寻找食物,捕食小动物,甚至为彼此争抢食物而争战,它会狂吞食物,忘乎所以。假如动物受到性欲的驱迫——这通常是短时间的、定期发生的——它就会寻猎这种满足、实现这种满足,然后忘记这种满足。人的欲望不像动物那样有限,他们的满足也不像动物那么简单。人们可以采用不同的方式,使一定限度内的欲望得到满足。从完整的人和社会的观点出发,这些实现方式,有的被认为是好的,有的被认为是坏的。人拥有自由的领地,具有对对象的选择权,他能比动物爬得更高,也能比动物落得更低。他是人。

## 外在的满足和全面的满足

对于人来说,我们必须区分外在的满足和全面的满足两个概念。外在的满足是指暂时的快感的获得;全面的满足是指除外在的满足外,还包括友谊、爱、美以及诸如此类的鲜明的人类品性——这些品性使得人值得骄傲、自豪,使人变得伟大——的取得。食物,可供我们贪婪地抓取和狼吞虎咽地填饱肚子,满足肉体的需要,但仅仅是食物,就不能满足人类的需要。某些类型的性的外在满足——它松弛神经,同时给人以快感——并不能满足文明的男人和女人复杂的、彼此相互关联的需要。对于一个有教养的人来说,他处理性欲的最主要方式,不是那种取得外在满足的方式,而是那种达到全面的满足的方式。

## 性欲的直接表达和间接表达

根据人类的特性，纯粹的性冲动和性欲被升华为另一种更适合于人类实际情形的表达方式——间接的表达方式，这种表达方式与直接表达方式具有明显的区别。性欲的直接表达方式和间接表达方式也应该确实地在每个人身上存在。在正常状况下，男人和女人各种各样的性欲表达方式都是外在的满足和满意的满足两个方面的相互结合。关键是去探寻在直接表达和间接表达之间达到什么样的平衡，才会使生活更美好。

性冲动的间接表达并不意味着性冲动的消除和摧毁，它只不过是转变为与性冲动的直接表达不同的另一种方式罢了。人类基本的、强烈的欲望是不可能被消除的——除非把个体消灭。假如人类一定量的直接表达被否定，尤其在连恰当的间接表达都不为你提供的时候，他们会突然做出非常奇怪的、令人不可思议的、毁坏一切东西的反常举动来，或者走入歧途。对人们单纯的性欲很少加以压制和追究，必然造成残暴的、没人性的人出现，如贪色者、酒色之徒、色情狂者。过多地、不聪明地对人们的性欲加以无限度的遏止，一定会导致性反常者——可怕的禁欲主义者、神经病患者和具有病态心理的人的出现。

正像我们已经看到的一般情况那样，人类最满意的性欲表达方式将是：性欲的直接表达和间接表达紧密结合，只是性欲的直接表达和间接表达的量有所不同。一些天真幼稚的观点认为：已经结婚的人可以进行性欲的直接表达——性交，因此，所有间接的表达对于他们来说，已毫无必要。这

是一个极端肤浅的观点，因为，性交本身就不限于生物的水准，它本身就包含有性欲的直接表达因素和间接表达因素。性行为可以被看作性欲的直接表达，与之相随的所有柔情、温存、亲昵的情感，都可以被视为性欲的间接表达。

“我们已经知道，假如两个人都有强烈的性欲，那么，性交便是两人情欲的共同迸发，两人都起作用，假如一个人无性欲或性要求不强，那么，性交必须完全由对方来触发，只有一个人起作用。心理分析揭示了在人们的生活中，性交的要求是由缘而起的，并不是任何一种情感都能导致性交。换句话说，人们平淡的行为和动机在日常生活中都占有一席之地，而这些行为和动机并不能激起人们性交。在分析性冲动的时候，我们发现：性冲动对那些自尊心受到伤害的人和虚荣心很强，同时又有一定自卑情绪的人，具有很强的安慰作用，而且，性冲动会由于寂寞、由于有寻觅亲昵的愿望而得到强化。为了兴奋，为了娱乐，性交也需要冒险精神和冲劲，尤其是在不和谐、协调的情况下，两人共同努力是十分必要的，无意识地想扮演父母角色的愿望也是不可缺少的。以上所有人类动机都是生活方面的动机，自我欲望所包含的这种动机，比性欲所包含的这种动机更多。”

性欲的直接和间接表达之间、合理的平衡和比例，在绝大多数情况下，都是在结婚以后顺利地取得的。婚姻是通过男女双方的相互爱慕、相互满意而促成的，当然婚姻也是理智引导的结果。婚姻给男女性交提供了最令人满意的环境，也为人类某些其他基本需要——亲密的友情、至深的理解、父母的地位和身份、避免遭受感情挫伤等的实现，提供了满意的环境。性交包含了性欲的直接和间接表达这两个方面，

063335

性交可以有三个目的：松弛性腺和神经的紧张；相互欢悦，并形成亲密的友情；父母的身份和地位的确立。在理解和估量婚内或婚外的性交和非性交活动所达到的满足程度时，我们必须牢记：这三个目的只有在婚后的正常关系下，才能最令人满意地得到实现。这个观点对我们很有帮助。

## 性腺和神经的松弛

青春期的青年人对于未完全成熟的、不安定的情感和神经紧张极为敏感，也许有很强的进行性交的欲望（男青年尤其如此），松弛可以通过性欲的直接表达来取得（这种直接表达是指性交和一些与此类似的行为），或者通过把自己亢奋的精力发泄到各种工作和活动中来实现。假如采用上面所提到的方法来解除性腺和神经紧张，就不能真正解除这种紧张，因为，性腺只在这个时候才分泌液体，事实上，这些液体通常必须经常排出，至少对男青年来说，确实如此。青春期，一些不同的腺分泌出复杂的液体，性交时，这些液体就得以泄射。如果不进行性交，这些液体就会逐渐积累，可能引起性器官的疼痛、神经紧张和性欲变旺。女子有一种本能来处置这一情况。绝大多数年轻人都经历了夜间不时泄精的现象（一般是熟睡时泄精），这恰恰是逐渐积累的性腺分泌物自发排泄的现象。泄精经常伴随着色情梦，这也许是一种对异性的想象性接触和性欲表达，梦对于解除神经的紧张起了一定作用。对于正常的、没结婚的青年男子来说，不管是与梦相伴，还是不与梦相伴，夜间泄精都只是身体健康所需要的性生活的直接表达——假如他知道怎样正当地直接表达的话。假如没结婚的青年，不常有夜间泄精的现象，这意味

着他们的性欲需要得到彻底的发泄。这一现象应该受到专家们的高度关注。

青春期的女子，卵细胞开始产生，一些液体也能被分泌出来，这些液体使性器官润滑。这些卵细胞是不育的，也就是说，这些细胞与男人的精子相结合，并不从此就形成婴儿。卵细胞每月一次自动地被排出（对于绝大多数女人来说，28天为一周期，称为“月经”）并伴有血。这些血，从表面看，是机体为了孕育胎儿而产生的（假如怀孕发生的话），性器官里的物质的排泄，不论是已婚，还是未婚，都会自动发生。另一方面，性器官分泌的继发性液体，并不是很迅速的，除非在性激动的时候，因为人们为了得到正常的健康生活，需要排除那些必须消除的东西。不管是什么样的分泌物，都很容易被排尽。女人和男人一样，有时也做色情梦。所有这些情形，或许都能帮助她们解除神经紧张。

强烈的性欲，有时通过非婚姻关系的性交来达到满足，有时通过手淫来达到满足。这两种“解决办法”是不可行的、有害的，这在下面我们会更详细地讨论。问题是，这两种“解决方法”能不能使性欲得到满足，同时使心灵也得到满足，或者能不能产生新的问题——即使这些问题还没显现、还处在萌生阶段。

上面这个观点，对这一事实：性交的目的之一是使性腺得到松弛，没有丝毫贬损之意，它仅仅是提供这样一种认识：肉体和精神是一个统一体，它们联合起作用。任何饥饿都只表达器官对其功能的需要，身体对于食物的需要，不会在没有任何病状的情况下永远拒绝，但在某些情况下，鉴于礼貌和文雅，我们乐于忍受饥饿。当然，这并不意味着器官必须

不断地工作，也不意味着器官必须经常以不同的方式发挥作用。性饥饿的忍受比食物饥饿的忍受更普遍、更难熬，它经历了直接或间接地有目的的控制过程。在一定程度上，这是正确的：性欲控制人，那就会引起迫切的性欲冲动；在一定程度上，这也是正确的；人控制性欲，那就不会引起冲动。例如，假如一个人对于某种给予的东西往往感到恼怒，那么，在这个人被激怒时，肾上腺就把肾上腺素传入血液中，这引起了一些生理变化——肌肉紧张，呼吸急促，行动不合常规，等等。这些生理变化依次增强狂热情绪的程度。因此，精神和肉体就相互影响，对任何刺激都习惯于恼怒，使身体趋于兴奋，从而对身体的各个组织产生不良影响。

性冲动也与此类似：性腺活动趋向于诱导性欲，性欲的意图促进性腺的活动。因此，性紧张的强度在某种程度上得到了控制，操纵它的方法是：避免增强性腺的正常活动，而不是企图在整个身体都被激动起来以后，再来阻止它们。无疑，思想是绝对自由的，只是在非特定的时间内，人们所思考的东西，一般而言是明显地受到他们生活方式的制约。假如特殊的思想得到了控制，人们的一切生活都一定会变得健康、正常。非性本能的兴趣和活动的培养，也会像性欲的间接表达那样，解除人们身体所受的性压力，让人们的精神消失，从而成功地消除肉体所受的压力，这是不可能的。因为，人是有精神的，人的活动是由人的精神和肉体联合起作用的。

## 对亲密情谊的要求，和相互欢悦的愿望

性交的第二个目的是彼此亲昵，相互欢悦。在性交过程中，彼此相爱的男人和女人身体上和心灵上的亲密情谊和情感得到了彻底的、具有深远意义的表达。这就是大家熟知的男女之间最迷人的、最使人喜悦、陶醉的相互欢悦的形式。它满足了人们许多最深层的渴求——那种通过与另一个人完全融合在一起，避免个人的孤单和寂寞的渴求；通过完全的自我奉献来表达爱的愿望，给予被爱者以强烈的欢乐、尽情的冒险和姿意兴奋的愿望。通常地，这就形成了重建的平衡、信任、平安等观念和一般的幸福观。再进一步，它也具有创造性——它经常诱发人们取得艺术成就和实际功绩。这显示了性生活与其它生活之间的密切关系，它们相互渗透，形成一个不可分割的整体。直接体验的性器官，成为沟通许多非性表达的途径，并促成非性活动的适当表达。就是说，性交活动不仅由直接的性冲动构成，而且有间接的性冲动构成。不管什么时候，它都超越了动物单纯的肉欲释放，而成为真正的人类活动。这一点也可以证明了为什么不相爱的人——尽管他们是彼此尊重、相互羡慕的——性交往往往得不到完全的满足，甚至成为一种令人厌烦的行为。这说明了为什么那种为了自己的目的，利用别人的肉体进行性表达（他们之间确实不存在相互尊重和需要）是一种庸俗的、粗鄙的行为。这一原则可以运用到从爱抚到嫖娼等等各种形式的性关系中。爱抚是不发生性交的直接的性表达方式，合法的夫妻不应从不正当的行为——嫖娼中得到性关系的补偿，彼此不相



爱，而只存在性关系（这不是爱的表现）。没有特殊的性表达的爱——不管它是男人间的、女人间的，还是男人和女人之间的，都只是一种友谊。男女之间崇高的爱情在性关系中的表达就是婚姻，没有法律裁准的爱情，却有特殊的性关系，这便是不正当。

这一点现在可以得到证明：为什么一些精神分析家和这一领域的另一些专家把犯罪归因于一夫一妻制的实行。不合理的一夫一妻制，会导致通过法律和社会舆论把两个不相爱的人撮合在一起，当然，精神和心理都相称相合的夫妻会通过培养起来的亲密感，导致性交，它与其它性表达一起，成为快乐和幸福的源泉，并使生活充实，富有意义。我们不能奢望一夫一妻制婚姻将自发地解决性协调方面的所有问题，但它确实为促成精美的协调关系提供了最有利的条件——它创造了一个性生活的良好环境。夫妻双方都必须发挥必要的想象力，这样，他们就会永远对对方有一种新奇感。建立一夫一妻制的目的是为了消除恐惧、烦躁和不安全感，并为两人的初次经历所领略到的得意、兴奋的永存提供坚实的基础。更重要的是，一夫一妻制婚姻揭示了性活动在已婚夫妇所培植的关系中，为什么不是独特的、唯一的友情关系道理。在他们那里，可以不通过性活动，而是通过其它途径表达他们的亲热、理解，以至于所有亲密的关系。人们的性活动，只有建立在以上各种形式的同志关系基础上，才能赢得最大的满意。

## 生育与父母

性交的第三个目的是生儿育女。性交是繁衍人类的唯一方法。性交正像两个人具有个性一样，也具有种族性，它为