

重庆出版集团 重庆出版社

缩译彩图本

性心理学

[英] 哈夫洛克·霭理士 著

一个最文明的英国人特殊而严肃的性情

Psychology of Sex

李光荣 编译



影响每一代学人的知识名著

R167
176

性心理学

Psychology of sex

[英] 哈夫洛克·霭理士 著

一个最文明的英国人特殊而严肃的性情

李光荣 编译



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

性心理学 / (英) 霭理士著; 李光荣编译. — 重庆: 重庆出版社, 2006.5
ISBN 7-5366-7808-8

I. 性... II. ① 霭... ② 李... III. 性心理学—基本知识 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037999 号

性心理学

XINGXINLIXUE

[英] 哈夫洛克·霭理士 著

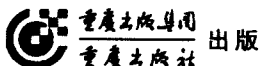
李光荣 编译

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨

责任编辑: 陈 慧

技术设计: 日日新文化



重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆龙跃印务有限公司制版

重庆长虹印务有限公司印刷

(重庆市长江一路 69 号 邮编: 400014)

重庆出版集团书林图书发行公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 17.75 字数: 376 千

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-13000

定价: 49.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团书林图书发行公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

编译者语

将性的生物性和心理性结合起来，从而开创人类性学新篇的泰斗式人物，就是诞生于19世纪后期，卒于20世纪中叶的英国学者霍理士（Havelock Ellis）。由于他对人类的性心理及性体验有独到的见解，其著述深刻地影响了人类的性行为，人们送给他一个崇高的称谓：最文明的英国绅士。

霍理士与弗洛伊德是两百年来深刻影响和改变了人类对性的观念、法律、风俗习惯的两个巨人。弗洛伊德致力于性动力、性病理论；而霍理士则是研究性心理及性体验的大师，其涉猎领域更具社会性。在霍理士看来，一个人对性的知识的了解程度和认识程度，可以决定这个人的文明程度。甚至可以说，一个人如果具备了丰富的性知识和优良的性道德，就能够更全面的体验人生、认识人生，从而更深刻地认识社会。在文明程度较高的社会里，人们可以自由地谈论性，实践性。这些讨论和实践又反过来解放了人们的思想，使人们在回到本原的性活动时，可以不受束缚地享受完整的性爱。从而使人的身、心两方面都得到了释放。实践证明：完整的性爱可以解放人自身的生产力，从而促进了社会和经济的发展；当然，也直接地促进了人类文明的进步。

霍理士的《性心理学》约40万言，且学术味较浓，其中很多性学方面的引述材料，对专家学者进行学术研究必不可少，但对一般读者，就显得拖沓和琐碎。编译者在编译过程中，将大部分引论进行了删减，只摘其思想精华奉献给读者。

综观中国古代性学典籍，除少数几部文学作品外，鲜见有性心理方面的论述。大量的所谓“房事”“养生”之类的书籍，都只介绍一些“性交”的姿式、方法，或者如何生养儿女等等；要不就是采阴补阳、采阳补阴之类。这造成了数千年来，我们的国人在实际的“性生活”方面，很少有人真正享受过“完整的性爱”。这一点，由于“男尊女卑”的封建礼教，对于我国的女性来说，表现得尤为明显。

一个民族在性生活上长久地缺乏完整的性爱，那么其在精神上就不会得到应有的“营养”或“补益”，这势必对整个民族的精神状态产生极坏的影响。更有甚者，如果只把生理的满足当作天经地义，而不管精神上是否有“补益”，那对精神的戕害可以称得上是罪孽深重。从中华民族长期的性禁锢中，我们至今还看到民族精神面貌的不尽人意。

有鉴于此，这本最新编译的《性心理学》对我们生活在现代的国人来说，就更值得一读。

编译者



编译者语	1
------------	---

总 论

总论	2
----------	---

第一章 什么是性

性的来源及基础	12
性冲动与性的交合	17
求爱的方法和性选择的诸种因素	31
性选择与各种感官知觉之间的关系	39
性选择与视觉的关系	49

第二章 早期性冲动

早期呈现的性冲动	62
----------------	----

自动恋与性爱梦境 79

手淫和影恋 88

性素质的培育及其意义 98

第三章 性歧变及性爱的表现

性歧变的原因 106

早期性歧变表现和物恋 116

其他多种性歧变 126

特殊的性歧变：虐恋 136

性衰前的行为及怎样对待性歧变 144

第四章 特殊的性逆转——同性恋

同性恋是一种性逆转现象 152

对同性恋的考察和判断 161

同性恋的纠正及方法 165





第五章 婚姻的艺术

节欲	172
为何要结婚	177
怎样使婚姻美满幸福	181
一夫一妻及其他婚配形式	185
婚姻与优生、节育及性能力障碍的问题 ...	189
贞节的倡导和意义	197
绝经和男女更年期	202

第六章 让恋爱充满美感

恋爱动因是性的冲动	212
怎样让恋爱充满艺术性	217

第七章 性的特质和出路

性冲动本质上是一种动力	230
升华过程中的性欲力	236

附 录 性道德

娼妓现象、婚姻制度与道德	242
道德的定义、分类及与性的关系	246
新型性道德的形成和发扬光大	252
自由婚姻与人格的发展及性责任	256
性责任与经济的关系	260
女性的性爱、生殖及责任权限	264





银河的诞生 画布油画 丁托列托

这幅画描绘的是一个神话故事：主神宙斯变成了鹭，他命令信使把年幼的克利斯带到沉睡的妻子面前，吸吮她的乳汁，以此成为不死之身。这时，她的乳汁洒向天空，形成了银河系。

总 论

性冲动一直受到宗教、法律、道德和社会习俗的制约。它所走的道路，不是被宗教堵上，便是被道德律法塞住，以至于正常的性冲动常常处于尴尬境地，由此造成一系列的矛盾。

与饮食冲动不相同的是，性冲动有一个特点，它必定需要“另一个人”的合作才能得到满足。由于“另一个人”的引入，性冲动的讨论就必须进入社会和道德的领域。

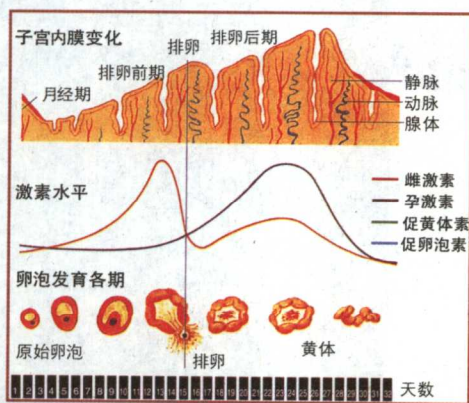


总论

由于人们对性的精神变态不了解或了解不深，往往采取很随便的态度。比如，他们往往喜欢自以为是地替人出主意，如“你结婚吧。结婚后，你的问题就可以解决了”等等。这样的主意，常常祸害于人。

zong lun

性心理学和性生理学、性卫生学以及变态的性学密切相关。但在上个世纪以前，人们对这一学科是非常忌讳的。一般家庭的长辈对后辈非但不予传授（当然他们自己对此问题也不甚了了。——原注），而且讳莫如深；仿佛一提到这类问题，就会使后辈进入“邪孽”那一类人里面去，或至少有亵渎神明的意思。



子宫内膜变化

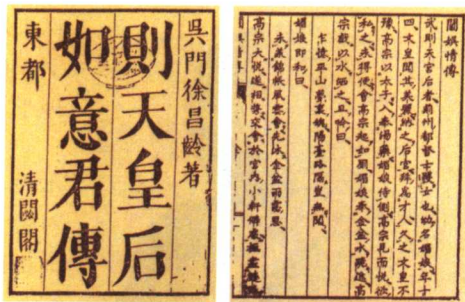
女性一般有400个以上的月经周期，每次间隔大约21~32天。女性体内的卵泡素促进卵泡内卵子成熟，随之产生雌激素，使子宫内膜变厚。当卵子长大，雌激素水平提高时，促进黄体素释放，促黄体素刺激排卵；最大的卵泡破裂并释放卵子进入输卵管，在这里等待受精。如果卵子没有受精，女性体内雌、孕激素水平就会下降，使子宫内膜降解，并在月经期流出。下一个周期又开始了。

时至今日，随着众多的关于“性”的作品、文献、介绍文章的传播，无论男女，对此问题不再像从前那样回避和忌讳了；有的甚至说起来头头是道，有的还去进行富有成效的探讨，并从事与该问题有关的科学性研究。

这种社会态度的变迁与医学和其他相关科学的发展有关。大约在一百多年前，这一学科首先在德奥两国，然后在其他国家开始展开，其开山鼻祖是几个医师，这

当然与性心理与性生理和性卫生密切相关；而当时的医师在工作中能够较多地接触到这方面的情况。

但这几个医师的工作没有引起社会的重视，简直可以说是“孤立无助”；不要说社会上的人对他们白眼，即使是同行里的人，因为成见，十有八九也是鄙夷的。当时，在代表科学精神的医



《如意君传》扉页（左上） 日本清閨阁刊本

《如意君传》是明代嘉靖时期的一部性小说，在中国古代性文化史上具有重要地位。小说写武则天与男宠薛怀义、薛敖曹、张昌宗等人之间的性关系，详细描写了武则天与这些男宠之间的多次性行为。武则天当时已七十高龄，急需雄壮健硕的美男子来满足性欲，宦官向她举荐薛敖曹，供其淫乐。武后对薛非常满意，说：“卿甚如我意，当加脚号如意君也。”

小说立意于“以性事助唐治国”，性事被推崇到至高无上的地位。虽然荒谬，但在客观上对禁欲主义有所批判。《如意君传》在明代嘉靖年间已传入日本，对日本性文学的发展起到了推波助澜的作用。

日本清閨阁刊本如意君传正文首页（上右）

日本“浮世绘”（下）

日本“浮世绘”深受中国春宫画影响。它兴起于德川时代，当时，我国明朝末年的春宫画正处于顶峰时期。一个显著的例子是：“浮世绘”早期的大师菱川师宣创作的《绘本风流绝畅图》就是看到明代春宫画《风流绝畅图》而模仿的。由于运用了当时最新的印刷技术，因而，日本的《绘本风流绝畅图》很快就闻名于世界。

日本“浮世绘”的主要特点是迎合市民趣味。画家们把笔力集中于表现日常生活中的琐细小节，突出人物面容的美艳，变中国画的刚劲于柔和，形成了自己的特色。





丰收仪式上的女神

这是奥地利出土的女神像。女神身体丰硕，乳房被极度夸大。远古时期，人类面对恶劣的自然环境，肥硕丰满的女性受人尊敬，因为这意味着她能生养更多的孩子。



科训练里，有关性的心理与性的卫生也没有引起任何人的重视，毫无名分可言，只是性生理学有些微的地位。

当时的大学或医科学校的教科书里，根本没有性的解剖与性的生理这一科学的知识，对性的心理知识更是不予理睬，仿佛这类性的机能与动物（人是动物属里最高级的一类。——原注）的生活没有任何关系。

直到马歇尔（F.H.A. Marshall）的《生殖的生理学》问世，这一状况才有所改观。虽然这是第一本真正科学的和包罗万象的性生理学著作，但对性心理依然没有涉及。

这么一来，就出现了如下奇怪的现象：一个医师在诊治病人时，有关性生理和性心理方面的知识，并不比病者本人知道的多。有时，这个医师受陈腐的陋见和习惯的束缚而莫名其妙地乱开“药方”，甚至弄出了人命乱子。有时，他为了掩饰自己的孤陋寡闻或对此问题讳莫如深，于是就生拉活扯地乞求一些宗教的信条或道德规范来加以搪塞；而在这样的过程中，反倒把某一位基督教的教父早就说过的“凡是上帝自己创造的，并不引为羞耻的东西，我们也不应当引为羞耻”的话抛到了九霄云外。

更有甚者，将部分患有性的精神变态的人，归入受“邪气所侵”的“邪孽之人”当中去，从而贻误了治疗或纠正的良机，造成严重的恶果。

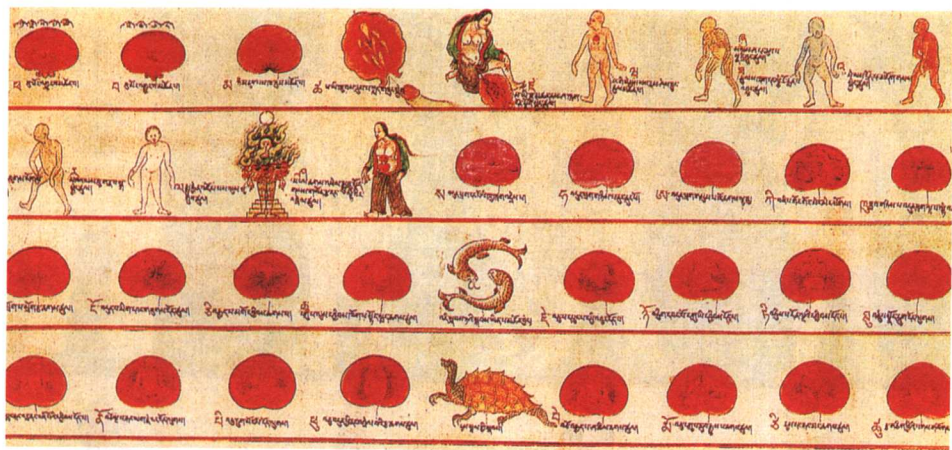
不无讽刺地说，这种见正不见邪的态度，

黄道十二宫图人像

兰堡三兄弟 书籍绘图 比利时 约1413~1416年

羊皮 尚蒂利贡德博物馆收藏

这是有史以来最负盛名的书籍绘图。古代，每一本祈祷书都用这种历法来确立不同的节气日期。兰堡兄弟不仅仅为我们演示了一个时间表，并且运用丰富的想象力，将历法表现为十二宫图。在画家笔下，每一宫座的守护神都被描绘得细致传神。画中，背景飘浮着云团，男子美如少女；盛夏与寒冬，在色彩的变化中极有层次。这本手抄本的插图每篇都是不朽的杰作。



人体胚胎发育图 布画唐卡 清代

有关人体胚胎学的唐卡，是世界上最早、最先进的人体胚胎发育图，所表达的人体胚胎发育过程与现代医学胚胎发育理论几乎是一致的，是《人体胚胎发育图》是《四部医典》系列挂图唐卡的第5幅是根据《四部医典·论述本集》第一章“总论”、第二章“人体的发育”等内容综合绘制的。藏医认为人胚由父精与母血结合，逐渐发育而成。胎儿从母体吸收营养，犹如水库通过水渠（脐带）灌溉庄稼（胎儿）一样。

人体胚胎的发育过程中，胎儿不断发育变化，先后经历与鱼、龟、猪相似的几个时期。这种认识符合进化论的观点。这幅画描绘了藏医对婴儿在母体中形成和发育的认识，以及各种病态的胚胎、分娩的准备过程等情景。

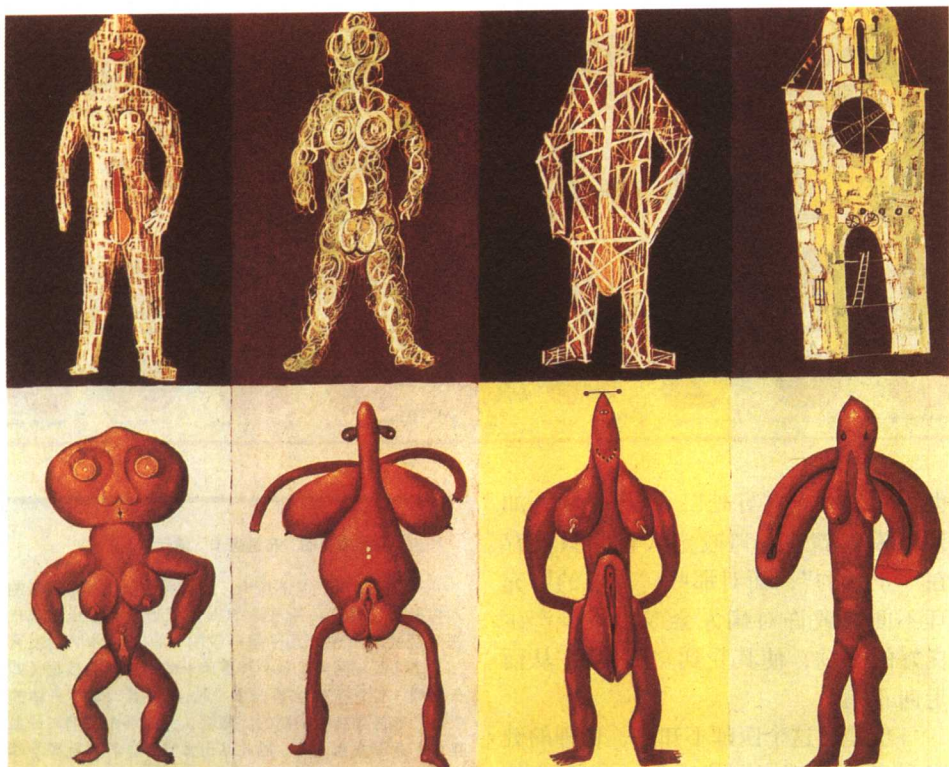
也有它的一点“好处”：一个医师，如果模模糊糊地一口咬定人世间只能存在“正常的”，而对那些“变态的”充耳不闻，或许对病人会或多或少产生良好的激励，使其受到“感化”，从而走向正道。

但是，这个医师不知道，精神的健康和身体的健康同样重要。在不能使患者的精神得到病愈之前，自己应该对这一问题有一个精确而明智的了解。

我们要使患者得到病愈，至少应该先知道患者目前处于怎样的一个状态；何况大部分的性变态患者，其程度往往不深。如果我们了解了这个人的正常情况，知道了患者现在的行为，而弄清了患者先天的性心理方面的本质，我们才能够对症下药，使患者回到正路上来。不然，胡乱开“药”，那也许对张三或李四适合，对“这一个”患者却并不适用。

由于现在的人们对性心理特别是对性的精神变态的了解不深，遇到患者的咨询，人们往往很随便地或千篇一律地应付。比如，他们往往喜欢自以为是地替人出主意，如“你结婚吧。结婚后，你的问题就可以解决了”等等。这样的主意，有时候可能出对了，而大多数时候或许与他的病患毫不相干。如果是这样，医生岂不是在祸害于人？

这种乱出主意的应付，往轻的方面说，是非常不道德的；往重的方面说，无异于谋财害命。须知：性是一个融贯全身的现象，或者说，一个人的浑身都是性。而性的素质，也是他全部素质的一部分，须臾不可分开；正如常言说的：“要知道这个人是什么，只需要看他的‘性’是什么。”如果我们连性的本来面目都不清楚，却要去对他人的“性”或有关“性的一切”指指点点，那不出乱子才怪。



人类形态学 布老奈 油画

用小鸟来象征男性女性的性器官，这无疑是绘画大师们的一个创造。杰拉德·庄这位著名的神秘艺术大师说：“她们覆盖着你绸缎般光亮的羽毛，鸟的翅膀夸张了她的阴唇，这是维纳斯的鸟……”

这幅“人类形态学”，通过人与鸟的形体对比，极其夸张地揭示了二者之间的联系。

通常的情况是：一个人在他本人对性的生理和心理现象还不充分了解的时候，可能会作出非正常的判断。比如，当其处于青年期时，把正常的性冲动也视为“羞耻”或不正常，从而产生一种自卑感或“犯罪感”；却不知只要稍安毋躁，不久即会归于正常和恒久。还有些人，因为某种性的反应特殊或出现“过分”的征兆，也视为“疾患”或“罪恶”；或把本性里的某些不很重要的冲动，错认为主要的冲动等等。

要知道，只要是人，都有许多正常的冲动也有许多不大正常的冲动，两者组合而成身体的生理和心理现象。而所谓正常的人，无非是在性的方面将不大正常的一面控制得好一些罢了。

不过总体而言，一个人的性素质是根深蒂固的；或者说是一旦成熟，就终身不变的；并且大部分来自先天性遗传。

这里，我们在先天和后天的界限方面，需要特别的小心。

所谓先天，一直是一个非常奥妙和非常隐晦的问题；也许有的人终其一生，也没有发现“先天”到底呈现为一个什么“东西”；有人干脆把它称之为“遗传”。但“后天”却可以进行比喻性说明，如，一粒种子，遇到了适宜的土壤和气候，就能够生根和发芽，并开花结果。这里，从总体上说，先天和后天，或者说遗传和习惯，到底是谁优谁劣，总是分不清楚；比如，从刚才的例子中，可以生发的种子，显然不能只归功于气候和土壤，它必须是两者兼而有之。再说，根据遗传学法则，同一父母的子女，也可以发展成数种迥然不同的品性；同样的一个刺激或一种压力，当哥哥的可以去“偷窃”，而当弟弟的或许从此进入“害羞”或“自闭”的境地。所以遗传（先天）与环境（后天）的功用问题是异常复杂的一个问题；即使是专门的遗传学家和环境学家，也不是可以轻松地谈论清楚的。

由以上论述可以看出，当我们在为性心理和性生理知识有欠缺的人出主意时，应该更审慎一些；只要我们注意得当，对多数情况下的性冲动是可以加以指导和控制的。

就目前来讲，性冲动一直受到宗教、法律、道德和社会习俗的牵制；通常它所走的道路，不是这条路被宗教堵上，便是那条路被道德律法塞住；以至于连正常的性冲动也处于尴尬的境地，形成“左也不是，右也不是”的状态，造成种种的矛盾和冲突。

与饮食冲动大不相同的是：性冲动有一个特点，它必定需要“另一个人”的合作或襄助才能得到正常的满足。由于“另一个人”的引入，我们就必须进入到社会的领域和道德的领域了。

但我们要记住：任何一方面的行为，都须要利人利己；谁都没有权利来损人利己或为别人出损人利己的主意。如果损了人也没有利己，或只顾利己而去损人，都会受到良心与道义上的谴责。这也是我们传统的社会生



古希腊花盆画

丰腴的女性，硕壮的男性，这就是古希腊时代的性审美观。这幅绘有男女做爱场面的古希腊花盆画形象地向我们展示了远古人类对性的追求。



食桃猴子 敦煌陶塑 唐代

古人说：食色，性也。此话颇有道理。人类及一切动物的基本本能就是食和性。图中的雄猴一手拿着桃子，一手抚摸着生殖器，神色自得，说明它的基本需求得到了满足。

父亲 XY



母亲 XX



性别的遗传

人类的遗传有其自身的特点。如眼睛、头发的颜色，就是由父母遗传给孩子的。



女儿 XX



儿子 XY

染色体

在受精过程中，女子卵细胞内的 23 个染色体和男子精子内的 23 个染色体结合，形成 46 个染色体，共 23 对，其中，性染色体只有一对。在女性体内，所有性染色体都是 X；而在男性体内，性染色体是 X 和 Y。



活的极紧要的部分。

所以，对于在性心理方面的问题，如果要解决，就会有它特别的“药方”；由于心理的、精神的因素，我们在开“药方”时，可以试用一些间接的方法，而不能只按纯生物科学的方法；当我们采用间接的方法（比如交谈的方法。——原注）而不是采用药物的方法的时候，对于病者或咨询者来说，已经在暗地里对医生表示感谢了；因为通过交谈，他们感到自己在性方面的知识有了进步，积压着的心事得到了宣泄，精神上的压力得到了减轻，紧绷的神经得到了松弛，屈而不伸的情绪也得到了舒缓，不正常的性冲动得到了疏导，性心理方面的紊乱得到了调整，等等。

当然，这种效力不是通过一两次就能够彻底达到解决心理问题的目的，但至少患者的病情可以得到减轻，可以大大降低出问题、闹乱子的机会。这样，病者或咨询者的精神生活，就多少回归到了它应有的和谐与平衡的状态，取得了如宗教里的“认罪与赦罪”一类的心理平衡效果；由于其科学的因素，或许更甚于宗教的那些程式。

同时，我们对道德的环境也不应漠视。道德的环境不是一成不变的，道德标准也是在不断变迁着的。今天我们认

生命

布面油画 毕加索 1903 年 克利夫兰美术馆收藏

这是一幅能打动每一位观众的伟大作品。1902 年，毕加索从繁华的巴黎回到西班牙。西班牙的贫困景象深深刺激了画家，面对社会的黑暗，他开始创作一系列表现下层人民生活的作品。画中的主人多是街头艺人、女郎和乞丐。

这幅画表现的主题是爱与孤独、母性与绝望。其深刻的思想意蕴受到文艺批评家的激赏。虽然画面一片伤感，但画家对在绝望中挣扎的人们深深的同情具有强烈的震撼力，充满了现实主义艺术力量。



给我看看你的

一个小女孩大概在三四岁时就与她的伙伴交流过关于阴部的认识，而男孩的手淫很早。小女孩喜欢在游戏中装扮“医生和护士”、“妈妈和姐姐”。男孩子因为阴茎外露，因此，小女孩对这个她们身上没有的“东西”特别注意，并好奇地想探索其究竟。这幅摄影就表现了这一情景。

为是合乎道德的或至少是可以通融的许多准则，在若干年前可能是很不符合道德的，或只可以在暗中进行却绝对不许公开议论的。

今天，为适应新的环境，有关“性”的知识已经可以公开著书立说了；为开辟鸿蒙，启迪后进；为着社会的福利、民族甚至整个人类的健康，这些文献是作出了贡献的。

我们对性心理问题完全无需过于悲观，如果对这本著作加以研究，可以使我们对性心理和性生理产生乐观的态度。从广义的医学方面看，它正好是自己范围内的事。如果撇开药物或手术，即从狭义的医学来说，它至少是一种补充。但不管怎样，对性心理以及与性有关的一切问题，采取悲观或不闻不问的态度，都是不可取的，甚至是错误的。