



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

情爱心理

[俄] 尼古拉·纳里岑 著
曲邵恩 都书峰 金粉女 刘阳 译

中国城市出版社



中国中央电视台
CCTV-1
2000年10月10日
19:00-20:00

情爱心理

中国中央电视台
CCTV-1
2000年10月10日
19:00-20:00

凤蝶心理自助丛书

情爱 心理

〔俄〕尼古拉·纳里岑 著
曲邵恩 都书峰 金粉女 刘阳 译
张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2004-1257号

图书在版编目 (CIP) 数据

情爱心理 / (俄罗斯) 纳里岑著; 曲绍恩等译.

北京: 中国城市出版社, 2004.3

(凤蝶心理自助丛书)

ISBN 7-5074-1598-8

I. 情… II. ①纳…②曲… III. 恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004725 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全部或部分內容。

©尼古拉·纳里岑

策	划	姚凤林
责	任	姚凤林
编	辑	毛 过
插	图	北京顾与孟设计顾问
封	面	张建军
设	计	中国城市出版社
责	任	地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
技	术	电 话 (010) 84275833 84272149
编	辑	传 真 (010) 84278264
出	版	总 编 室 信 箱 citypress@sina.com
发	行	发 行 部 信 箱 citypress_fx@tom.com
读	者	读 者 服 务 部 (010) 84277987
经	销	新华书店
印	刷	北京集惠印刷有限公司
字	数	241 千字 印张 11.25
开	本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版	次	2004 年 3 月第 1 版
印	次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印	数	0001—5000 册
定	价	19.80 元

本书封底贴有防伪标志。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253



自序

……人类的情爱关系——一个复杂而至关重要的话题。诚然，我们要么避而不谈，要么津津乐道。但是，其复杂的重点在于人们的私生活是为了满足与其说生理需求，不如说，更是人的心理和社会需求等。人类的性关系如此成为问题，是由于人不同于其他动物。一般动物的性关系，都只是依靠本能去调适。

著名的心理分析家埃里克·贝恩在《性在人类爱情中的位置》一书中指出，情爱关系可以满足人的整整十二种感官的需求——触感、安全感、权力感等等。当然，这里还不包括生理松弛本身。实际上，问题出在多元的衔接上，出在隐私、个人和社会问题的交织中。

既然说的是爱情本身，那么，情爱关系的含义绝不是单纯的。古往今来，人类苦苦求索什么是爱情？至今有了很多定义，但普遍认同的一个也没有。我想再给爱情下个定义，供你们参考。爱情——这是一座漂亮的建筑，而且它的无与伦比是由它的建筑师——坠入爱河的人决定的。任何一座建筑，只要它是名副其实，而且日久天长，必须有一个像样的基础。爱情这座建筑正是矗立在性这样一个基础上。要知道，没有基础的上层建筑，要么是个空中楼阁，建造者自欺欺人，要么是个纸板房，建造者本人会受到人们的愚弄。其实，单纯的基础本身并不是舒适的居所，因为基础嘛，那里总是脏乱、潮湿、简陋。

正是考虑到上述原因，我们就谈谈性——也顺便谈谈其他。

我们为什么说人类，按英国的一个性学专家阿·康姆弗特的说法，是“性欲最亢奋的动物”？情爱关系与社会关系怎样在各种不同场合相互渗透和交织？在生儿育女的婚姻中如何享受温馨的私生活？我们也要谈谈“不规范的性生活”，谈谈性生活中的幻觉和幻觉向现实的转化，谈谈同性恋等等很多方面的性问题。

……对读者需要说明一点，我要写出的不是一本性学方面的教科书。本书的目的在于确定那些最迫切的实际问题，并且详细分析这些问题产生的原因，不把话题局限在性学范围。因此，本书字里行间没有充斥专业术语，如果使用了那些读者未曾见过的词语，读者正好借此机会去翻阅性学专家的著作，以便弄懂这些词语的真正含义。

本书还有一个特点。

我作为心理医生，在对患者进行心理分析的过程中保留很多有关的信件和谈话记录。我摘取其中一些片断，作为以往的实录，主要是展示方方面面问题的框架和细节，使得通向这些问题答案的途径更一目了然。有了这些材料，也使读者产生身临其境的感觉，仿佛坐在心理医生和心理咨询师之间，领略他们工作的风采。这些自白直截了当——因此，也就尤为珍贵。这些材料写进本书时经过精心核对，如果某些细节稍有改动，那只是为了确保不泄露具体当事人的隐私……引文下面的签字当然也被换掉了。书中举例的地方也有类似情况，因为许多例子是综合性的。这样做也纯粹是为我的顾客绝对保密。



目 录

第一章 关于人类的性	1
溯本求源.....	2
一些重要的.....体位	15
“面对面”体位	15
他，她和.....金钱	23
性暴力	26
无端受侮	38
还没到成为男人的时候吗	49
第二章 如果你没有伴侣	54
大都市的万家灯火	54
手机打给谁	57
这样性感的.....地铁	63
他没有妻子.....并且，可能将来也不会有	69
行为并不轻佻的女人	77
迎时看衣装或怎样变得性感	85
“我在床上显得太胖.....”	90
冰箱里的性高潮	92
瘦是有害的	97
我们的双手——不是为打发寂寞的	104
孤独	114

第三章 家庭环境中的亲密关系	127
目的能为手段辩护吗	128
各种不同语言的谈话	138
他，她和其他人	142
所有姊妹一视同仁	148
性与孩子	161
在“母”爱的挤压下	194
女儿——母亲	198
祖母出嫁了	209
第四章 不规范的床	213
年龄不相称的婚姻	214
难道事实上真的如此吗	242
可爱的朋友——避孕套	246
性：神话与现实	251
幻想——没有害处	266
女人幻想……	277
第五章 在“天蓝”和“粉红”色彩中	303
我想当一个男人	310
我希望当个女人	315
在别人的名义下	321
对立的统一与斗争	345
后 记	349



第一章 关于人类的性

总的说来，这本书是谈人的性问题。对许多人来说，却显得离奇，本书开篇竟始于跟主题似乎无关的古生物史料。但这第一章，我们开始谈的问题就与大多数人隐私的复杂性有直接的关联。因为人的性在动物界绝无雷同，形成的样式也是独特的。仔细看去，正是在人类性的历史中才能找到许多问题的答案和为什么会出现这么多猜想。

人们常常注意到地球上动物的雌雄关系极其单纯——这里借助一段流传很广的诙谐歌词：“但愿变成猫儿，但愿变成狗儿……”人与一般动物有质的区别。一般的动物缺乏人与人之间相互沟通的手段（当然，蜜蜂也有特殊的交流语言），也没有像人一样改造周边环境的能力，不会使用专门的工具（众所周知，海狸也会垒坝，海獭也会用石块“打开”贝壳）。人类同这些“小兄弟”的主要区别之一是人的性生活与繁殖期不那么严格紧扣，或者说，与生育完全脱节（不然的话，自然界里性交与妊娠实际是由此及彼的连续行为，对于想要两三个孩子的人来说，一生只要两三次性交也就足已……），得以进行多而又多的亲密接触，其“代价”就是人以人的智力在亲密接触中引发了额外的麻烦。还有，性能满足生理上的需求，又能传宗接代，但是，同样也能解开一些社会的和心理的疙瘩。这就出现了复杂性，而这些复杂性的起因又常常跟隐私根本无关。

人的性生活为什么那么活跃？那么复杂？目的又是什么？怎

样理解著名性学家康姆弗特的说法，人是“性欲最亢奋的动物”，并且开始不只为性欲的快乐去亲密接触？这大概是值得我们首先弄清楚。

要准确地补充一点很重要：我这就提醒读者，接下来的立论和说明，在很大程度上带有假说的性质。如果这番理论真的揭示了人们在心理和生理上，特别是人的性当中发生的所有疑团，那么这一假说就是难能可贵的了。请你们自己评判吧……

溯本求源……

很久很久以前，地球上呈现一片混沌初开的时候，大自然决定在它庇护下的生命体上安排各种各样的大量实验，改造活动一项连着一项不停地进行。于是，接受实验的生物体迅速分裂，不断繁衍，却无论如何也没有固定的实验结果。出现什么新变化，到下一代又消失，又恢复原状。于是，大自然不得不扮演最现实的——开天辟地的！——保守官僚的角色。大家知道，无机世界处在能量一刻不停地集聚、扩散（换句话说，无序可循）的状态中，相反，有机世界却趋向稳定……在繁衍过程中，为了巩固进步所取得的成就，“发明”了两性繁殖。再准确地说——双链核糖核酸。

这里必须指出，类似“大自然决定、安排”等等说法不完全准确。其实，这些过程中包含更加奇巧的——同时也是更加简单的——许多机制，它们跟任何意志力的决策没有一点儿联系。我们所说的这个大自然本身不具备高级（可以说任何级别的）智慧（不像有些人错误地认为大自然是决定无神论者命运的上帝），大自然就是自发形成的物质（因此，不该把我们的错误强加给它），



它的一切改造是以“工程楔入法”进行的。如果排除任何干扰，这种“楔入”有时能正中要害。应该看到，为了正中目标，大自然有足够的时间和生物物质。

两性繁殖机制出现后，改造的成果通过逐代传承，得以巩固。这样推论，获得后代所必需的所有遗传信息分给性别不同的两个个体，要想再生，两者必须结合。因为遗传密码复制储备了两套，于是，就选择了其中损伤最小的一套。这样一来，两性繁殖的出现，自然界里各种各样生物结构方面的成就得以世代完好保存。举个例子，鞭毛——草履虫仍旧保持几百万年前的形态！此外，没有两性繁殖，动物界的进化都像是变革一样：剧烈而又盲目。两性繁殖使得一切变异逐步挑选的只是最合理的和最需要的，动物界进化时期所取得的一切之所以保存完好，正是因为新一代再生运用了复制遗传信息的方法。

现在特别要注意按照达尔文的观点看我们祖先的命运——特别是冰川期过后发生的变化，因为人类性的许多特征都是从那时开端。

经受了冰川期，存活下来的灵长类动物迁徙到冰川前的地带，还有大河两岸（有些理论说那不是河，而是海，但这种理论不那么充分。因为河流提供了更多的饮食机会：那里生长很多潜在的食物，河滩地可食植物尤为丰富……如果是海，水陆衔接的地方，不管是水域还是陆地，都不适合动物生息）。

我们的祖先自然而然地喜欢温暖的江河流域，但并不顺利：温水区域也许早有鳄鱼定居，这里存在夺取生存环境的竞争——而且竞争相当残酷和不幸。

其实，我们直系祖先未必是现在的猴子——鳄鱼跟猴子是无法竞争的。尽管猴子温和，但鳄鱼不会攀援，这样印证了一种假

说，人类是由别的灵长类动物进化来的（这种灵长类动物没有存活到今天——那是一个进化里程中的过渡期……）。我们的直系祖先不靠爬树求生，而是傍水而居，他们也很强悍，但可以植物为食。河边也便于渔猎采摘（有各种各样的贝类、植物，而且因为是岸边河滩——不长地衣，不长骆驼刺）；而主要是人类祖先尽管也很强悍，但没有先进的捕猎工具，只有水边才容易捕到自己上门的猎物。利用水和河岸的草丛，也便于躲过猎物的眼睛，把自己隐藏起来。

这样一来，温暖地带就被占领了。但是，我们的祖先解决得更明智：既然如此，就应该去开拓其余的生存空间谋生！况且跟鳄鱼不同，他们是温血动物——很容易适应较冷的区域生存。于是，祖先们向北迁徙。

但是，新的居住地不但气候多变，而且更具大陆性，即昼热夜冷，北方接近冰川——寒风凛冽。祖先体表长有毛被吗？是的。但是，这时候全身的毛被恰恰会妨碍向人类的进化。汗腺功能不好，热天皮毛会使身体过热，而夜晚又难御风寒的肆虐。夜寒足以致生灵于死地。那么，深夜如何取暖？那时的人还不是穴居，天然遮盖少之又少（正是这时，出现了令人诅咒的住所问题！）。加之，我们说的这个阶段人类还不会取火……

还有可靠的理由认为，在这种条件下的史前人类采取站立的方法取暖。那时候（乃至今天）企鹅基本上也是用这种方法保暖的。一到深夜，密麻麻的一群站着聚成圆形（只有圆这种形状外缘最短），就这样一个紧靠着另一个取暖，挨过严寒。人类由此逐渐告别四肢着地状态——站立起来；越站得笔直，越能紧挨在一起更好地取暖，因此，存活下来。存活的还有那些毛被长得少的人——因为毛被影响了热的相互传导。只有头顶没有什么遮



盖——因此，头上留下少许毛发。毛被逐渐退化，露出“光裸”的皮肤。这样，就过渡到我们今天的姿态：两腿直立，头上长发，周身褪毛（残遗毛被现象不计）。

抵御恶劣的多变天气，防御大型野兽的袭击，促进了史前人结成一团——团结产生的快感，稳固在他们无意识的体内，再准确点说，稳固在他们的兴奋中枢，也就是说，站着聚在一起，紧密地相互依偎，他们内心感到很好。为了存活而刺激了兴奋中枢，这就导致人类特殊的情感。

从此，人类又获得一种注定的遗产——“社会动物”的地位，再确切地说，开始共同居住，共同战胜困难，团结一心。因此，人类绝大多数出于安全感追求而偎依在别人身上……

我再说一什么是兴奋中枢。

人和动物有生以来就热衷于维护和延续他们的物种，旨在维护和延续物种的一切都是令生愉快的事。惟独我们具有高级智能的人类把性跟生儿育女分离出来，而性——开始是来自诸如饮食、睡眠、自身安全……的范畴。结果，许多人把所有的对兴奋中枢的刺激都当成是性亢奋。

比如说，按同一机制产生的对孩子的爱，包括保护和爱抚自己的孩子。一般说来，人都喜爱抚摸自己孩子的头，对着小脑袋瓜亲出声来，把孩子放在膝上，或者把孩子抱在怀里。不屑计较的人也从对自己孩子的爱抚中获得快乐。但是，有时人们不能把这种快乐同性亢奋区别开。这些人会问自己：难道我有恋童癖？当然不是。不但不是，而且你的感觉是自然的。如果你们因为惧怕产生这种感觉不去爱抚而是斥责和拍打自己的孩子，那么，他们长大就会变成性情凶狠、神经质和难以接近的人。

我们获得什么样的快乐：睡眠、进食、做爱或者从事什么维

护人的物种的事情，对我们无心细察的人来说，都不重要。这种快乐也可能来自工作和创造——所谓情操升华，稍后我们还要详细说一说。

这样看，一个人旺盛的性欲能帮助他活下去——因为相互依偎会令人感到愉快。兴奋中枢“记录”了这条对人有用的信息——人就成为……性欲超强的了。

这里要指出，人的超强性欲绝不能理解成现在的言下之意。当今该词通常来说过频的性交（尽管术语“过频”含义模糊，因为每个人的欲望是因人而异的）。我们祖先性欲超强，是对一般动物而言的。动物只在繁殖期交尾，目的只是为了繁育后代。人则是在什么时间都可以，而且次数远远多于因传宗接代所需的量。

在不那么太舒适的自然条件下，积极地活下去的必要性从本质上促进了人类祖先智力的发展。但是，实现这种促进也要进行实验……此外，开始对陌生环境……适应过程中牺牲了大量的个人生命。加之原始人掠夺成性，就是说不能自诩过安宁长寿的生活……祖先当时不可能接受后来久经自然考验的可靠的自然选择法（一夫一妻的婚姻），而是放纵不羁。人类历史的这一时期正是早期人类的杂婚阶段——就是胡乱交换性伴侣。因此，把混乱的性关系称为“属于兽性的”，是完全不对的。准确得多的称谓那也是属于人的——如果愿意，也可以说是属于原始人的……这个时期的史前人力争产下尽可能多的个体来维护自己的种群。本能导致雄性总要把自己的精子输给数量尽可能多的雌性个体，而雌性本身也同样试图从数量尽可能多的雄性个体采集遗传材料。这是最真实的淫乱时期（尽管这一观念这之后很晚才形成）。

恰巧正是这个时期对人的性相态产生至关重要的影响。淫欲



泛滥，对杂婚趋之若鹜的时候，前人女子不得不“学会”隐蔽她们的春心（对动物，我们通常叫做发情），因为在这样密集的群体中很难掩盖预备受孕分娩的成熟体态。这种成熟表现明显，第一，会打破遗传材料的均匀分配——所有的男性都投向这一位女子，减少了对其他女性的光顾，这样就减少了性接触的均匀分配和怀孕分娩的均匀（也就意味后代减少了）。第二，所有的“异性爱慕者”受到怀春气味的吸引，几乎在同一时间拥向一位女子，这位女子的自我感觉如何是可以想像的，如果她怀孕成熟期（或者像我们现在说的排卵期），得不到隐蔽，她就简直存活不了。这样一来，又逐步地在自然选择的层面上，从生理上把人从动物里分离出来，排卵的过程和月经（许多专家认为类似动物发情）错开了，同时排卵时的相态也不明显了。正是远古时期人类生存的特殊性导致今天的妇女必须采取各种技巧确定怀孕的时机（更多的是为了避免怀孕）。

就是到现在，当处在动荡不安、危及生存的环境里时，人还保持遗传的、无意识的欲望去进行活跃的甚至是淫乱的性生活。一般来说，任何一场突如其来的变革不仅伴随着巨大的破坏、饥饿和死亡，而且激起人类原始时期杂婚的现象。你们回想一下1917年的“杯水”理论和“不要羞耻感”的游行，战后的“孩子热”，还有不久前改革期间的性革命。一出现生存危机——立即暴发紊乱的性开放。因此，说要惩戒、查禁，不如让人们感到稳定和踏实——“伤风败俗”、“淫荡不羁”之类亢进的“不健康”势头会很快就消退……

再顺便介绍一下流传的一种观点。每个男人就其本质而言，都巴望把他的遗传材料分给尽可能多的女人，因此说，凡是男人都要一夫多妻，一般很难要求他们忠贞……结合上述内容，让我

们对这种观点做一番质的修正。首先，当出现不稳定倾向时，女性个体也变得不守规矩了，她们接受精液的行为也或多或少开放了。其次，就说个别的“老公”——可以发现，是本身内心世界的安定，个人对明天，对自己没有自信心才导致他们走向一夫多妻的行为……也就是紊乱的杂婚（不光男性，还有女性）——不是别的，而是以隐蔽的方式表现出来的真正的惊慌……

现在回头再说我们的祖先。

过了一段时期，当他们适应了新的自然条件而开始活下来后，不需要大量的新生个体，随之杂婚现象也退出历史了。此外，杂婚时期给人，确切地说，给人的祖先提供了用自己的遗传材料进行实验的可能。当实验阶段结束了，有了一定的应该保留的实验结果，杂婚时期就进入了终点，站姿取暖的方式也失去了现实意义。

但是，人类在用集体紧密站成一群的方法取暖的时期，双手失去支撑地面的功能，腾出来从事操作活动，而且总是处在视野里：这对人类的发展产生新的推动。站在人群边缘的个体（常规是年轻力大的男子）学会用器物作为自己的工具，有谁来进攻他们的群落，他们就向进攻者投掷棍棒。如果遇到火的进攻怎么办？如果向火投掷木棍，火会把木棍吞食掉……很快人类得知，如果不断向火堆添加木棒，就可以用火加热食物，在火堆旁边取暖。到了这个时期，遮盖周身的毛被彻底退化了：光裸的皮肤能更有效地利用火提供的热能，相反，毛皮会阻碍取暖。再向火靠近，火会把毛烤燃（难怪野兽本能地怕火）。就这样，掌握了火的用法，人类不再依靠紧密成群的方法生存，但是，相互偎依产生旺盛的性欲（换句话说，不只是在生儿育女时渴望性交）这种特性却保留下来。



到了这个阶段，人类的性已不再只是繁衍后代的手段，性有了其他的功能。首先——性能获得安全感（紧密的身体接触）。也就是我们祖先——学会用火的人类——萌发了叫做性的社会功能。这一功能经过漫长的历史时期完善起来，结果，现在人类的性——不只是（还要多！）生理活动，人类还借助性表达爱和恨，恐惧和忠诚，确认自己的权力，试图统治和交往……

加之从此性的交往——远不止是性器官的接触！须知，身体接触首先使人愉快，至于进一步已经是——那就再说了……恰恰这就引起一种错位，人们渴望在人群里、在公共场所和交通工具中紧密接触（第二章我们要详细谈）……普通的身体接触带来的安全感不像快感那么强烈，因为我们已经查明，兴奋中枢分不清什么是来自性的还是来自受保护的快感，这种在人群中对陌生人的“紧贴”能成为引起兴奋和放松的方式。

我们同样还发现，在站立求生时，人群中央的人显得尊贵一些：男性长者——首领和导师——和带孩子的年轻妇女。这样，从周围的紧靠感觉里，在人的遗传记忆中产生了自身价值感——包括因此去乘坐拥挤的交通工具也成为一件乐事！另一种类似的感觉也很明显——有人抓住你后，你希望他们拥抱你。有时，妻子为了被拥抱同丈夫挑逗——只为丈夫全力抱住她们（第四章将讲到这个问题）。

顺便说，触摸的快感（成为人类旺盛性欲的萌芽）也是一种与伙伴紧密结合的一种象征，证明他们是在一起的，甚至怎样融为一体才罢休……这是人们性交往的又一个功能——通过融为一体来表达相互承认与信任。这当中不一定发生性器官的直接接触。

正是在站立求生的过程中，产生了确定群体中谁是谁更尊贵的