

英伦才子 / 主编
阿兰·德波顿

“人生学校”书系

How to Think More About Sex



如何思考 男人和女人

性，何以令我们深感欢愉，又备觉孤单？
有了性，人注定得在爱情与欲望之间摆荡；
但若没有了性，人又会变得危险不已……

山东文艺出版社

THE
SCHOOL
OF LIFE

[英] 阿兰·德波顿 著
李海霞 译

How to
Think More
About
Sex



如何思考
男人和女人

[英] 阿兰·德波顿 著

李海霞 译

山东文艺出版社

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

图书在版编目(CIP)数据

如何思考男人和女人/(英)德波顿著;李海霞译.
—济南:山东文艺出版社,2014.9
ISBN 978-7-5329-4404-0

I. ①如… II. ①德… ②李… III. ①性心理学-普
及读物 IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 014693 号

图字:15-2013-101-96 号

How to Think More About Sex
Copyright © 2012 by Alain de Botton
First published 2012 by Macmillan Publishers Limited.
Simplified Chinese translation rights arranged with Macmillan Publishers
Limited
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

如何思考男人和女人

[英]阿兰·德波顿 著 李海霞 译

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwy.com

读者服务 0531-82098776(总编室)
0531-82098775(发行部)
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团
开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 5
字 数 75 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-4404-0
定 价 25.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

第一章 引言 1

第二章 性的欢愉 9

第一节 情欲与孤独 11

第二节 “性感”仅是外表吗? 41

第三节 娜塔丽还是斯嘉丽? 53

第三章 性的问题 63

第一节 爱与性 65

第二节 表白被拒 69

第三节 性冷淡 73

第四节 色情 103

第五节 偷情 119

第四章 结语 137

延伸阅读 145

第一章

引言

如何思考男人和女人

1.

在人生中，我们很难不会对性爱感到一丝困惑——比如，在恋情终结之后，或者当我们备感挫败地躺在伴侣身边无法入睡时，通常会有一种隐秘的痛苦袭上心头。在性方面，大多数人都留有痛苦的印象，我们在内心深处时常感到自己不太正常。尽管性爱是一种最私密的行为，但它还是被一系列强有力的社会规范环绕，这些观念界定着正常人该如何面对或处理这类问题。

然而，事实上，我们很少拥有正常的性爱。所有人几乎都被罪恶感和恐惧所包围，深受各种焦虑和令人不安的欲望的困扰，被冷漠和厌恶的情绪所纠缠。没有人能以心目中理想的方式面对性爱。我们总是认定别人能够以愉悦、开放、坚贞、健康而又平静的心态看待这回事，而这只会令我们更加烦恼。比照那些被高度扭曲了的所谓“正常”的性爱观念，那么，我们每个人可能都是变态。

既然古怪如此常见，而性生活的真实面貌又很难被当作公共话题拿出来讨论，这样的现实不能不说相当令人遗憾。时至今日，我们依然很难跟那些对我们有良好印象的人谈论

性爱。恋爱中的男女更会本能地向对方隐瞒内心的欲望，担心相互坦诚交流会引起对方无法忍受的厌恶感——这种恐惧通常是正确的。有些话一辈子不说出来，可能人生会更和谐。

关于性的话题，哲学书应当探讨的重点看起来显而易见：它不是教我们如何享有更热烈或更频繁的性爱，而是通过一种共通的语言，教会我们如何以“正常”而非扭曲的态度，面对自己渴望拥有或努力想要避免的性爱。

2.

无论我们对性爱的感觉有多糟糕，这种情况通常都会因为这样的观念而更加恶化：我们已处于性解放的时代，于是乎，寻找性爱就应该是件直截了当且毫不费力的事。

有关我们从桎梏中解放出来的标准说辞有这些：几千年来，由于宗教思想和世俗观念的双重束缚，人们无端承受着“性爱有罪”观念的折磨。他们认为自慰会让自己的手烂掉，偷窥别人的脚踝会下油锅，他们对勃起和阴蒂毫无认识。总之，他们荒唐可笑。

后来，在第一次世界大战与第一颗人造地球卫星升空之间的某个时间，情况有了改善。人们开始穿起比基尼，承认自慰行为，敢于在社交场合中提及口交，开始观看色情影

片，并且能够自在地面对这个在人类历史上造成无穷无尽的精神疾病的议题。于是，与从前的人们对性事普遍怀有的恐惧与自责相反，现代人普遍认定自己能够以自信而愉悦的态度建立性关系。性爱被当作一种有效的、提神的和恢复精力的休闲活动，有点像打网球——每个人应该时不时地来一下，以缓解现代生活的压力。

这种号称启蒙和进步的说法，不论多么迎合我们的理性能力和异教倾向，却回避了一个不容置疑的事实：性，绝不是那种我们能轻易获得“解放”的东西。几千年来我们为性所困扰，这绝不是巧合：压抑性欲的宗教禁令和社会禁忌，其实源自我们人性的某些方面，它们不可能在顷刻间烟消云散。我们为性所困，因为它从根本上来说是一股混乱、强大和疯狂的力量，与我们大部分的理性理想格格不入，因此很难平地融入文明社会。

不管我们如何努力清除性当中古怪的成分，性爱却永远也不可能会是我们所渴望的那么简单或美好。性基本上就没有所谓的民主和善良一说；它摆脱不了残忍与侵犯的行为，也摆脱不了征服与羞辱的欲望。性拒绝建立在爱情的基础之上，尽管它本应如此。尽管我们试图驯服性欲，但这种冲动一再倾向于在我们的人生中制造混乱：它会破坏我们的情感关系，威胁我们的创造力，强迫我们午夜逗留夜店，跟那些身着露脐装的美女们插科打诨伺机揩油。性与我们一

些最崇高的理念和价值观格格不入，充满荒谬的对立。毋庸置疑，大多数时候我们除了压抑性欲之外别无他法。我们应该接受这样的观念，那就是：性本身就是诡异的东西，我们不应因为没有以更加正常的方式对它做出回应而责备自己。

这并不是说我们无法更明智地面对性，只是我们应该认识到，我们永远无法完全克服性欲带给我们的困难。我们最大的希望就是能跟这股无法无天的力量和平共处。

3.

种种性爱手册，从《爱经》到《性爱圣经》，都将性的问题限定在肉体方面。这些手册保证，只要我们采用了莲花姿势，或者创造性地使用冰块，采用适当的技巧跟伴侣同时达到高潮，我们的性生活就能够得到改善。

如果说我们有时会对这类指导手册感到反感，那可能是因为——在那些鼓动性的语言与一目了然的图表之下——这些书未免太羞辱人了。这些手册事实上是在要求我们这样看待性：我们之所以会对性感到苦恼，主要是因为沒有尝试过后庭式，或者没有采取“保留性爱”的方式。然而这些建议行为的本身乃是人类性生活当中的异类，推荐它们更像是对我们日常性观念与性行为的嘲笑。

对大多数人而言，真正令人担忧的问题不在于和伴侣一道设法营造一个充满着茉莉花香与蜂鸣鸟啼的舒适环境，愿意尝试新姿势，花几个小时在沙发床上缠绵缱绻共享更美好的鱼水之欢。我们烦恼的是，自己跟伴侣之间早已因为长期以来的子女教养及财政纠纷之类的家务琐事而彼此生厌，结果令性生活问题重重，或者因为我们与同事发生婚外情而导致现有的婚姻无可挽回，这一切，都将令伴侣感到心碎，彻底摧毁对我们的信任。

4.

凡此种种，我们也许会质疑自己的预期，认为性生活本就不应该常常有太好的结果——于是与时代精神相反，我们认为美好的性生活在一生中仅有几次就应该得到满足。就如同幸福的人生一样，美妙的性生活可能也是奇珍和绝少的例外。

在我们最幸运的奇遇里，几乎不会意识到自己有多么幸运。只有当我们逐渐老去，不时地回望以往那几次美好的性福时光，我们才会恍然大悟上天给予我们的馈赠是多么吝啬——心理、生理与时机均达到完美境界的性爱是多么稀少而珍贵。

我们人生中的大多数时间，性生活似乎注定沉浸在渴望

与难为情之中。不论这些性手册如何承诺，实际上我们对自己面临的大部分性方面的困境束手无策。一本性爱手册如果说有用，它就应该把重点放在如何管理我们的痛苦，而不是如何消除所有的痛苦；它应该是一所关怀院，而不是医院。然而，尽管我们不能期望书本解决所有性方面的问题，但是它们却能够借此机会排解我们的伤感，揭示出我们在性方面的痛苦其实是大家共有的现象。书本仍会给我们带来抚慰，它提醒我们：正因为我们每个人都摆脱不了性冲动，才造成我们共有的难题与难堪。

第二章

性的欢愉

如何思考男人和女人

第一节 情欲与孤独

1.

在审视性爱带给我们的诸多问题之前，我们应该先来思考这一问题的另一面——也就是隐藏在性问题表象背后的另一个问题：为什么性爱一直被人们视为应该是充满欢愉和益处的活动，尽管事实上这种情况很难见到？

今天这个时代的人们如果对这一问题有兴趣的话，那充其量也仅是从生物进化的角度推演出一些概括性的解释。这门现代世界无处不在的学科告诉我们，跟其他所有动物一样，人类天生就需要繁衍生息，因此就需要以性爱的欢愉作为对我们花费大量努力与伴侣一道抚育子女的奖励。

依照进化生物论的观点，我们认为性感的对象，也只是反映了能够促使我们这个物种繁衍后代的事物而已。我们可能会被智力所吸引，因为这种特质在确保我们下一代的生存相当重要。跳舞不错的人会被视为性感的，因为健康的身体将在保护下一代的过程中产生作用；而社会之所以认为某些人有“魅力”，其实也就是因为人们潜意识里认为他们有更

健康的体魄，他们能够更好地抵抗疾病，并减少分娩并发症带来的风险。

这套进化生物学的观点虽然说得并不错，但与我们真实的性经验相去甚远，因此不免显得有点乏味。尽管它成功解释了性存在的原因，但却无助于解释诸如我们为什么想要跟特定的人上床的问题，也无助于解释我们从性爱中获得的快感和愉悦的问题。进化生物论也许能够为性爱概括出一般的动机，却没有阐明我们真正深层的心理体验——为什么我们会邀请某人共进晚餐，在晚餐后试图在沙发上解开对方的牛仔裤——从这个角度来说，进化生物理论无法提供令人满意的解释，说明性爱为何对拥有反思理性的人类如此重要。

2.

为了寻求更易理解的解释，我们可以先来关注一下约会仪式中的某一特定时刻——往往在事隔多年以后，当我们回忆起这一时刻，仍然会有兴奋的感觉：那就是我们第一次接吻的时刻，以身体的表现来承认深受对方的吸引。

这一时刻有可能发生在车里，也许经过一顿漫长的晚餐，双方都因为兴奋紧张而吃得很少；也有可能发生在走廊上，在一场派对就要结束之际；或者，也可能发生得相当突然，

就在火车站外即将分手之前，全然不顾周围拥挤的人流。我们或许不是最好的演说家，但当描述起自己与对方从相遇到初吻之前的那段经过，我们每个人都文采斐然。

这个决定性的初次时刻，令我们从两个相对陌生的人，变成了亲密性伴侣，这个时刻令人心颤，因为它标志着我们克服了孤独。我们感受到的快乐不仅仅来自于神经末梢的刺激和生物冲动的满足，也来自内心深处生出的一种喜悦，觉得我们在这个冰冷无情的世界里摆脱了孤独的状态，尽管时间很短暂。

这种孤独是每一个走出孩童时代的人都会体验到的情绪——如果我们够幸运，我们的身体和情感将会获得亲密的照顾，自此舒适地生活下去。我们可以赤裸地躺在她的肌肤上，可以听到她的心跳，可以看到她注视着我们的眼中流露出的深深喜悦，尽管我们在她面前只不过是呆呆地流着口水——换句话说，我们只是单纯地存在而已。我们只消用勺子敲敲桌子，就能引来阵阵笑声。我们的手指会受到搔弄，头发会被轻柔地地理顺、嗅闻、亲吻。我们甚至不必说话，我们的每个需求都会被小心解读，母亲的乳房随时可供我们吸吮。

然而渐渐地，情况发生了变化。我们被迫断奶，母亲开始哄诱我们吞食米饭与切碎的鸡肉。我们的身体不再能够引起他人的欣喜，也渐渐不再能够随意暴露。我们开始为自己