



○(英)菲利普·考西利 安德鲁·斯坦韦 彭尼·斯坦韦

○梁向东 洪光慧 译

中国医药科技出版社

# 性与爱 大全



# 性与爱大全

原著：(英)

菲利普·考西利 安德鲁·斯坦韦  
彭尼·斯坦韦

翻译：

梁向东 洪光慧

中国医药科技出版社

登记证号(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

性与爱大全/(美)考西利(Cauthey, P.)著;梁向东译.  
-北京:中国医药科技出版社,1994.3(1998,7重印)  
ISBN 7-5067-0998-8

I. 性… II. ①考…②梁… III. ①性问题-研究  
②恋爱-研究 IV. C913.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27613 号

图字:01-98-1870 号

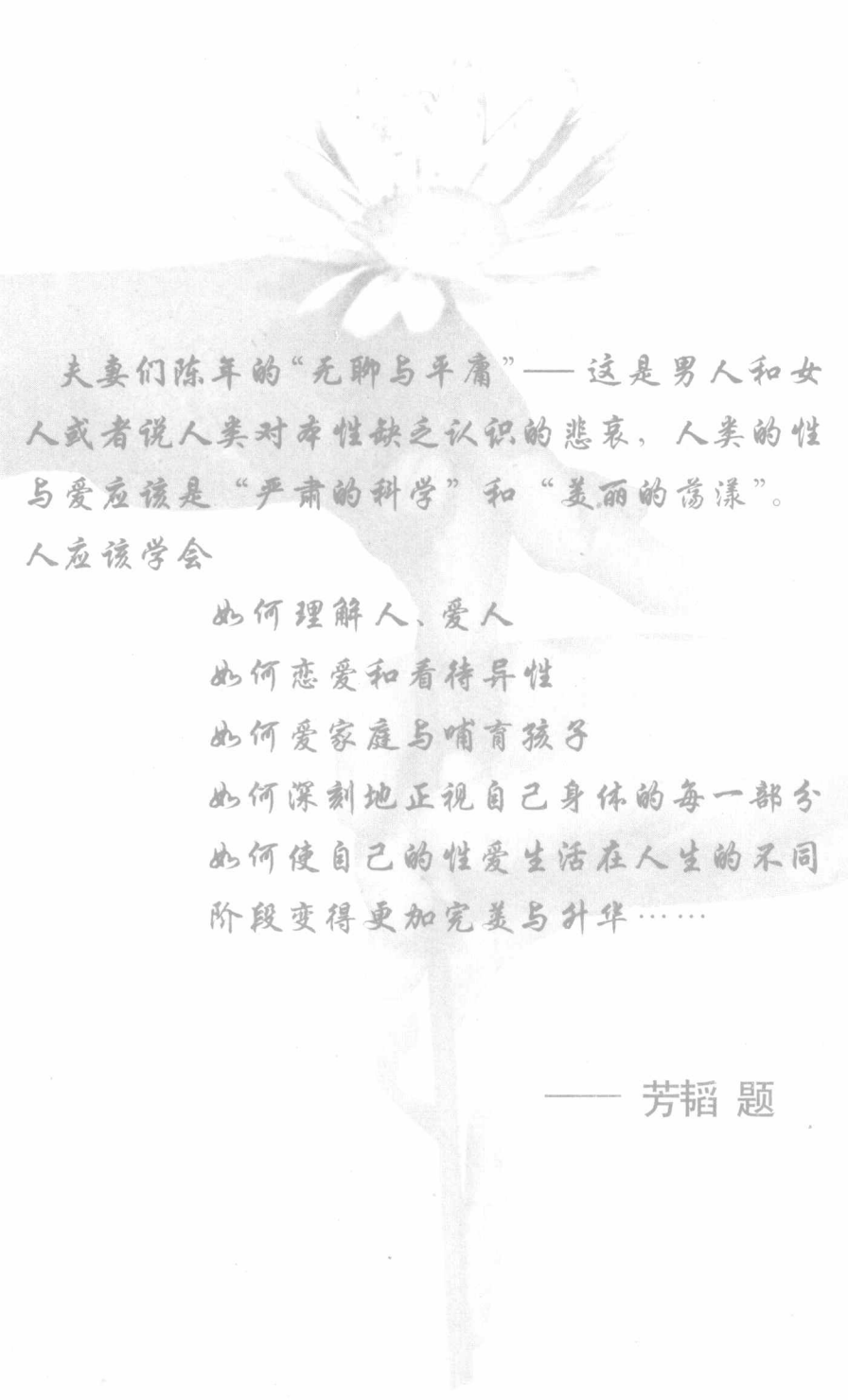
\*

中国医药科技出版社 出版  
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)  
(邮政编码 100088)  
北京昌平精工印刷厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 850×1168mm  $\frac{1}{32}$  印张 15 $\frac{1}{2}$   
字数 260 千字 印数 6001-21000  
1998 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

定价:19.80 元



夫妻们陈年的“无聊与平庸”——这是男人和女人或者说人类对本性缺乏认识的悲哀，人类的性与爱应该是“严肃的科学”和“美丽的荡漾”。  
人应该学会

如何理解人、爱人

如何恋爱和看待异性

如何爱家庭与哺育孩子

如何深刻地正视自己身体的每一部分

如何使自己的性爱生活在人生的不同

阶段变得更加完美与升华……

—— 芳韬 题

# 作者简介

**菲利普·考西利** 博士 (Dr Philip Cauthery), 医学士、外科学士、公共卫生学博士。著有《基础性知识》和《学生健康》。在许多广播电视节目中, 他多年担任性心理顾问和节目主持人。他是医学刊物性心理专题的定期撰稿人, 并曾有六年之久担任过《父母》杂志的性心理医学编辑顾问, 就各种问题写文章、答复读者来信。考西利博士已婚, 有两个二十来岁的孩子。

**安德鲁·斯坦韦** 博士 (Dr Andrew Stanway), 医学士、皇家内科医师学会会员。写过十二本书, 其中包括《战胜抑郁》、《为什么会是我们? ——不孕夫妇须知》, 以及与他的夫人彭尼·斯坦韦博士 (Dr Penny Stanway) 合写的涉及家庭生活和儿童问题的四本书, 其中有《婴幼儿手册》。在论述性压抑和不孕问题的有关著作中, 他进一步对各种性障碍问题以至这些问题对人们生活的有关方面进行了研究。现在他在英格兰的萨里开业, 为患者解决有关个人的、性心理的以及婚姻的种种疑难问题。

**彭尼·斯坦韦** 博士 (Dr Penny Stanway) 医学士、理学士、皇家外科医师学会会员、皇家内科医师学会认可开业医生, 是世界知名的哺乳问题专家。她和她的丈夫一起合著了畅销的《母乳最好》一书。她为各种妇幼杂志撰稿十年, 题材广泛; 为《父母》杂志答复读者来信也有好几年。彭尼与安德鲁·斯坦韦结婚已有十四年。他们夫妇俩住在英格兰的萨里, 有三个孩子。

## 致读者朋友

性欲行为是一个涉及到很多研究领域的大课题，而常被与之混为一谈的生殖行为，充其量也仅仅是其中的一小部分。但是，各种有关性知识的书籍以及性教育，却几乎无一例外地只是在那里讨论生殖行为问题。

这也难怪。因为，一方面，对两性解剖尤其是生殖器官上的差异，人们即使是在孩提时就已经感到趣味无穷而好奇不已；另一方面，我们西方文化对那些在生殖器官和生殖活动方面的兴趣又有着诸多的清规戒律，这就导致出现这样一种危险，就是使人们的话题老是围着那方面转，对夫妻关系和夫妻生活中更为重要的性欲行为方面反倒无暇顾及了。

男人女人都是人，是肉体、情感和和心理的高度结合物。无视与生殖活动休戚相关的爱、情绪或夫妻间的人际关系，就跟驾驶缺了一边轮子的汽车没有什么两样——由于无法平衡而寸步难行。很多人在性生活方面本来是应该、或者说本来是能够过得相

当满意的，但事实却远非如此，到头来，他们还把自己对性和性欲行为的种种错误理解传给了儿女一代。

对于人们在生殖器官方面本能的兴趣及其不自然的强调，我们的文化往往是试图以侈谈爱情来加以克制。大多数读者也会赞同这样一种看法：如果夫妻都能痴情地相爱，这个世界就会大不一样。从某种意义上讲，如果我们能倾爱一个人，我们也就差不多能爱每一个人；而这个世界比以往任何时候都更需要爱。我们所需要的，并不是十几岁孩子对人类的朦胧的爱，而是人们相互间一种成熟的、实在的、真诚的爱。

真诚的爱又谈何容易！很多人基于教养的原因而缺乏自爱，因此也就根本无法爱别人；而另一些人则过分自爱，容不得别人那怕是必要的干预。现实中的夫妇，相互间常常感到并不怎么相爱，有的甚至是互相憎恶。有的男子讨厌任何妇女，而有的妇女则不喜欢所有的男子。说来也真不幸，很多东西都在危害着夫妻间的关系。在某种程度上国家或者宗教要求将其利益放在首位，夫妻关系本身应受其左右，这样，夫妻关系就遭到了干预甚至是破坏。当然，这一切都只是在为了发展这种关系的幌子下“偶而为之”。

我们这个建立在基督教道德基础上的社会，据说是充满爱心的，而实际情况似乎不妙。虽然我们做过种种努力来制止婚前妊娠和性病，但这些现象依然是有增无减；三分之一以上的婚姻以离异而告终；十分之一以上的儿童生活在单亲家庭中；在对待十来岁孩子出现的性欲行为方面的问题上，大多数家长都颇觉棘手；还有，我们社会中传播最广的心理疾患抑郁症，不仅比以前更加常见，而且通常还有着某种性心理的原因。这些，确实不能

不令人沮丧。那么，普通家庭可望能做些什么以补救呢？

显而易见，要改变这种状况的唯一办法，就是保护我们的孩子，使他们免受我们自己遭受的来自社会的各种消极影响。但这却又简直是不可能的事情，因为我们这些做父母的，自己就深陷于那些影响之中。

本书将讨论人由出生至老死各个时期的爱与性的问题，利用有关家庭和性心理医学的知识，由浅入深地、形象地阐述了一个孩子如何成长为性成熟的人。然后，我们追踪这个人的整个一生，探讨这个过程中人生的各个主要里程碑。由于这个问题颇大无比，我们利用了世界各地的研究成果，并使之与我们自己的临床经验结合起来。但挂一漏万在所难免，而且在最后的分析上，往往也是仁者见仁，智者见智，观点很难一致。

我们力求把这本书写得全面，但又不至包罗万象，必要时，其中的每一章节都很容易自成一书。因为我们不得不把各个非常重要的题目写得简明扼要，所以，我们尽量把重点放在一般家庭最需要了解的问题上，并且尽可能具有实用性。说到底，除非我们对自己的孩子已经有着充分的了解，除非我们已经和他们讨论过有关他们内心深处的各种恐惧、疑惑，他们的爱与恨，以及他们的渴望等问题，否则我们无法真正搞清自己的孩子是否属于“正常”的范围。很多为人父母者甚至反而还会手忙脚乱、糊里糊涂，尤其是生活在现在这么一个瞬息万变的世界里。

今天的社会，矛盾和冲突非常激烈，做父母也许比已往任何时候更觉得不容易，因而大多数家长最需要的还是一本有别于其他性知识书籍的手册，以使他们和他们的家人懂得在涉及性活动的各个方面应该如何行事。我们这本书就是力图根据我们自己



(以及其他)的临床经验,在尽可能最大的范围内,对性与爱这一课题开展讨论。临床经验反复证明,虽然性能够帮助加固出现了麻烦的夫妻关系,但反过来说却似乎更正确些,那就是良好夫妻关系中的生殖的性是会自己照顾好自已的。很多所谓有性障碍问题的人都隐藏着人格或夫妻相互关系的问题,而他们所抱怨的性障碍问题只不过是表露的症状而已。

当人们知道我们打算就这个问题写书的时候,对我们提出的疑问简直是铺天盖地。他们怀疑,直接论述家庭的性与爱问题这样一本书是否有必要,其范围是否合适,甚至担心这样做是否明智。也许,对待这类问题的最好办法就是在这里予以回答,而且,各位读者对这些问题很可能也是十分关注的。

为什么还需要这本有关性知识的书?

很多有关性知识的书籍都集中讨论人的生殖器官,好像一切问题都出自那里。这种观念未免失之于鲁莽。在现代西方社会中,肉欲的性强调得太过分了。现在,最合适的办法就是写一本书,从更宽广的范围讨论性和性欲行为问题,而这就涉及原因、恋慕、焦虑,以及夫妻相处等等概念。对这个问题,很多书本都一直强调个人才是“天下第一”重要,而在实际中的爱与性却涉及并且本质上是直接涉及其他人的生活。

这本家庭用书为什么要讨论爱与性?

这是因为自降生之日起,我们个人的性欲就开始自我表达。了解人从出生至老死的整个生活中的性欲成分是必需的,只有这样,我们做为人,做为家长才能更有成效、更加幸福、更为充实,并使我们的孩子免受我们成年人所受的困扰。我们都想为自己的孩子提供最适合自己的东西,但是,在今天这个变化着的复

杂的社会里，又有哪位家长受过专门的训练而能够做到这点？

对性的讨论还不够吗？

确实是足够了。但是，在一个对生殖活动有成见的社会里，对于现代家庭如何处理性欲问题，以及在需要指导孩子的性行为的时候，家长怎样才能停止谈论而采取行动等问题，我们讨论得却是太少了。我们希望这本书不仅能改变家长的思想方法，而且还能改变家长之间以及和他们对待家庭其他成员的行为。真正的问题是采取行动。这个世界判断一个人，更多是看其行为而不是想法。

这本书是教人如何抚养子女的吗？

不是的。这本书是通过提高读者对性欲行为和爱的整个问题的洞察力和理解力，使他们能够理解自己和孩子在例如出生以及哺乳期等不同情况下的复杂情感；妥善对待青春发育期的女儿，正确地向十来岁的儿子施加影响；正确处理孩子与异性朋友同居的问题；准确地对一般的婚姻、特别是自己的婚姻进行再评价；解决婚姻中的性障碍问题；消除对自己晚年的忧虑以及解决其他一系列问题等。

谁也没有权教人该怎样抚养儿女，但在这个问题上人们犯的错误的的确太多了——对这些错误，人们事后才痛悔自己没有预先知道。我们在处理这方面问题的临床经验对读者是会有帮助的，因为他们可以从别人无数的错误中吸取教训，以避免重蹈覆辙。人们往往认为在家庭性生活方面不存在绝对正确与错误的东西，无论怎样处理，孩子都不会发生什么问题，但这种看法恰恰是不正确的。我们确实谁也不能企望养育出至善至美的孩子，但我们却可以尽力减少消极的影响，只是需要一点思想准备以及关

心而已。无论正规的性教育如何进行，对儿童（以及其后的成年人）来说，绝大部分的影响还是来自父母。因此，我们有责任在孩子最初的二十年左右的时间里，尽可能正确地对他们进行教育，这不仅仅是为了他们，也是为了他们未来的配偶和子女。

我为什么非要读这样的东西不可？

性难道不是自然、健康、有趣而又正常的东西吗？

不幸得很，对许多人来说，在生命的一定阶段上，性并不怎么自然、健康、正常，也没有什么趣味可言。我们每个人都有某种性冲动，或强或弱，或为我们某些人所沉溺，或为我们某些人所无视。各人对自己是有性欲的实在物的认识，因我们所受的教养而有着极大的差异。交媾是本能的行为，任何人都能进行，这并不属于人际关系的范畴。然而，我们能够做到的绝不仅仅是交媾，应该比这好得多。因为，我们人类有着高度发达的语言和情感，对于我们来说，即使是生殖的性欲表达也是极其丰富的。

现代有关性和性行为的观念中，其中最重要而又最有害的一点，就是很多人都以为别人的性生活比自己的好。对大多数人来说，性生活只是日常生活的一个部分。如果夫妻相互恋慕，性生活可以是这种爱情的美好表达。很多人的性行为更大程度像是满足自己生活中的其他主要欲望（食欲）一样。一般而言，这也不是什么大不了的事情，有时，这甚至会是一种更令人兴奋的美好体验。正如我们不会老是到第一流的餐厅吃饭一样（否则，我们很快就会厌倦了），大多数人的性生活也不总是美妙的。不幸的是，太多的人为了追求“完美的”性生活，却连“和谐”也给抛弃了。

是不是怎样做都可以？

这完全由读者自己决定。医生给真正有问题的病人诊治时，是不会责怪病人干了什么或做了什么的。但是，读者得决定该如何理解这本为他和他的家庭而写的书，并考虑该怎么办。这本书并不是要鉴别或评价什么东西，在写这本书的时候，我们力图排除自己的个人偏好或成见。每个家庭在使用这本书时，可根据自己的种族、信仰、经济状况、文化程度、期望程度、各人的人格情况、相互关心和对家庭的关心程度，而对其中的内容有所取舍。

为着这个缘故，我们写进了一些与家庭没有明显直接关系的章节内容，包括同性恋、卖淫，以及其他一些问题等。不管怎样，大多数家长都是担心同性恋会对自己十来岁的孩子在某些阶段造成影响的；另一方面，大多数嫖客又是已婚男子，等等。因此，把这类问题也加以理解，对家庭的爱与性问题还是具有相当重要意义的。

我们这本书并没有明确的开头和结尾，因为性欲行为是没有始终的。婴儿诞生到这个世界上来，于是就处于一个阶段，对他来说，这又是一个起点；但对母亲的妊娠来说，那却是一个终点。一个人的初恋是生活道路的一个重要的里程碑，但不管当时那是如何重要，最终还是会消失，并为更加成熟的爱所代替。我们在爱和性方面的生活经历是一个无穷无尽的连续统一体，甚至不会因我们自己的逝去而消失，相反，却会在我们的子孙后代中得以延续和保留。

读者如果想从本书得到益处，可以从自己喜欢的任何章节开始阅读，从那里一直看下去，然后又从头再看。因为这本书是按

照人的生活周期编写的，很多章节前后相互连贯。单独看某一章可能会感到迷惑，甚至是难以理解；很多基本“作业”可能在前面的章节里完成了，如果没有读过那些章节就难以理解单独的一章一节。

最后，我们期望这本书能帮助人们改善夫妻关系，在此基础上我们的前景才会更加美好。这种美好前景得靠相互有联系、相互理解的活生生的实在的人，而不是什么宗教、政治或医学理论和规划。尽管这个世界的情况相当复杂，但要是家庭这个社会的基本单位能够较好地发挥其功能，那么，未来就是有希望的。要做到这点，家庭的成员就必须更好地相互理解，并在这不断增进的理解中共同生活。

话得说回来，在性问题或其他问题上根本就不存在什么十全十美的东西，几乎也没有谁的性生活是合乎“理想”的。然而，这绝不意味着我们就不应当、或者是无法懂得什么东西值得我们为之而努力。

# 目 录

<b>幼儿与童年期的性欲行为</b>	1
嘴巴阶段(口欲期)	1
排泄训练阶段(肛欲期)	4
阴蒂或阴茎阶段(阴茎崇拜期)	7
性别自我认同	10
性沉寂阶段(潜伏期)	13
青春前期	14
<b>青春初期</b>	17
青春初期的女孩子	18
青春初期的男孩子	27
<b>青春中后期</b>	32
青春中期	32
青春后期	35
早期成年期	39
<b>性吸引</b>	40
伴侣的选择	41
衣饰	42
体味	43

长相	44
身高	45
一见钟情	45
了解自己的选择	47
透过表象看真心	48
要从两性关系中得到什么	52
<b>性 接 触</b>	55
婚前性交	56
导向性交	60
约会	61
接吻	61
爱抚	63
性交	64
<b>配 偶 的 选 择</b>	66
对选择的种种影响	68
<b>追 求</b>	74
<b>订 婚</b>	83
失败的原因	84
准备、计划与最终承诺	87
如何对待被拒绝	90
不成熟的婚姻	91
<b>浪 漫</b>	94
学习阶段	95

婚姻中的浪漫	98
<b>婚 姻 关 系</b>	100
打骂妻子	101
如何对待争吵	102
官能按摩	108
交换角色	109
<b>婚姻的生活方式</b>	114
婚外性行为(婚外恋)	115
性障碍	119
名义婚姻	120
婚姻的各个阶段	122
婚姻生活方式诸类型	127
<b>婚姻 离婚与社会</b>	131
为什么婚姻出现问题	132
婚姻出现问题时怎么办	135
离婚的真相	140
再婚	146
<b>性器官的一些解剖知识</b>	149
男性的性器官	149
性游戏与男子的性器官	154
女性的性器官	155
乳房	155
乳房和性	156



女性的生殖器	157
月经	163
性游戏与妇女的性器官	166
<b>性 差 异</b>	168
男女的“可测度”差异	168
生物学上的探讨	171
<b>交 媾</b>	178
对机制的理解	183
<b>性爱前奏(爱抚)</b>	188
几点有用的提示	189
女性喜欢的事情	191
男性喜欢的事情	200
异常的性爱游戏和性爱前奏	204
<b>性 交</b>	206
性交的含义	206
采用什么姿势?	212
移动	218
添加兴奋	219
性妄想的共享	224
性交频率	225
首次性交	226
<b>恋 慕 行 为</b>	228
使自己适应爱	230