

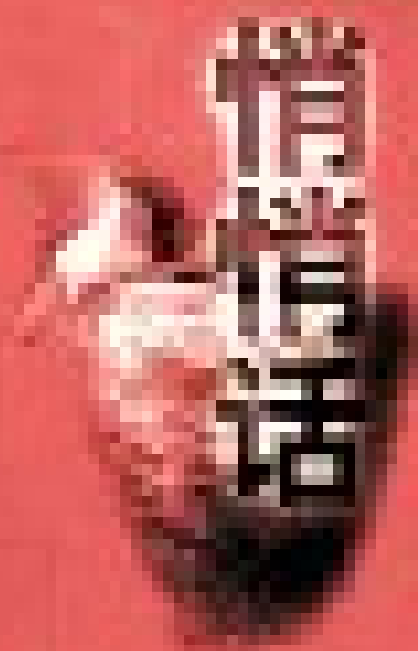
柔 情 经 典 爱 的 性 趣

爱巢

悄悄话



吉林教育出版社



红双喜礼品书系

爱巢悄悄话

徐彬著

吉林教育出版社

红双喜礼品书系
爱巢悄悄话

徐 彬编著

责任编辑 刘世国

封面设计 王 博

出版 吉林教育出版社 (长春市同志街 55 号 邮编:130021)
发行 吉林教育出版社
印制 吉林省九三彩印厂

开本 850×1230 1/32
版次 1999 年 8 月第 1 版
印数 1—5,000 册

印张 50.5 字数 1152 千字
1999 年 8 月第一次印刷
定价 本册优惠价 30.00 元
ISBN 7-5383-3882-9/Z·15

爱是一门艺术吗？

爱是什么？是一门艺术还是一种愉悦感？如果是前者，那么爱就需要知识、需要努力，如果是后者，那么体验这种愉悦感就是一个机遇问题，一种只要运气好就会“堕入其中”的东西。这本小书是以前一种假定为基础的，而毋庸置疑，今天大部分人所相信的则是后者。

这并不是说人们认为爱是不重要的。人们对爱是极为渴望的；他们观看着无以数计的关于幸福的和不幸福的爱情故事和电影，聆听着成千上万粗劣不堪的爱情歌曲——然而几乎没有人认为，在爱的方面有什么需要学习的东西。

这种奇怪的态度是以某些先入为主的假定为基础的，这些假定或是单独或是混杂在一起导致人们坚持这种态度。大多数人都把爱的问题看成主要是被爱的问题，而不是看成主动去爱和爱的能力的问题。这样，对他们来说，爱的问题就是如何能够被爱，如何变得可爱。方法与那些使自己成功的方法完全是一回事，就是“赢得朋友，影响他人”。事实上，在我们的文化中，大多数人心目中的可爱，无非是指成为一个既为大众喜爱又富有性感的混合物。

在这种关于爱没有什么需要学习的态度之背后还有另一种假定：爱的问题是一个关于对象的问题，而不是关于心身能力的问题。人们认为去爱并不困难，但要寻找一个适当的对象去爱——亦即被适当的对象所爱——却是困难重重。这种态度有一些植根于现代社会发展状况的原因。一个原因是，“爱的对象”的选择在20世纪发生了巨大的变化。在维多利亚女王时代，就像在许多文化传统中一样，爱在大多数情况下不是一种发自内心的、由之会导致婚姻的个人经历。婚姻是按照习俗缔结的——或是由各自的家族、或是由婚姻代理

人,即便不借助于中间人的帮助,也总是在社会考虑的基础上缔结婚姻,而爱则被看成是随着婚姻的缔结自然产生的东西。最近几十年,浪漫的爱情观在西方世界几乎成了带有普遍性的生活方式。在美国,人们对于习俗的考虑虽不是完全没有,但在很大程度上都在追求“浪漫之爱”,寻求由此应该发展为婚姻的那种爱的个人体验。这种新的爱的自由观必然极大地提高与爱的功能的重要性相对立的爱的对象的重要性。

与这个因素紧密相关的是当代文化的另一个典型特征。我们的整个文化是以购买欲为基础的,是以一种互利交换的观念为基础的。现代人的幸福体现在眼看着商店橱窗时的那一阵心醉神迷状态之中,也体现在买下他以现金或分期付款方式能够买下一切东西之中。他(或她)以一种同样的方式来看待人们。对一个男子来说,一个有吸引力的姑娘——或对一个女子来说,一个有吸引力的男人——就是她(他)所值的价钱。“有吸引力的”通常意味着一整套在人格市场上为人喜爱、为人追求的适宜的品质。使人成为特别有吸引力的东西(不管是物质上的还是精神上的)则依赖于时代的风尚。在20年代,一个抽烟喝酒、流里流气、色情十足的姑娘,是有吸引力的;而今日时尚则更多地要求善操家务、羞羞答答的女性。在19世纪末和20世纪初,一个男人必须富于进取、雄心勃勃才能具有一副有吸引力的“卖相”,而今日他却必须和蔼可亲、宽容大度。总而言之,通常情况下,只有在考虑到这类人性商品处于自己的交换可能性所允许的范围内时,堕入情网的感觉才会发展起来。我尽力满足成交条件;对象也应当从社会价值的立场认为我称其心意,同时必须是在考虑了我的公开的或潜在的财产与前途后才会要我的。这样,当两个人在考虑了各自的交换价值的限度后,感到他们已经找到了在市场上所能得到的最佳对象时,他们便恋爱上了。如同购买不动产一样,那些可以加以发展的潜在可能性在这种交易中常常起着不可忽视的作用。在一种买卖成风的文化中,在一种物质利益的成功具有突出价值的文化中,人类的爱情关系也遵循着那种统治着商品和劳动力市场的同样的交换模式,这自然是丝毫不必惊讶的。

导致关于爱没有什么可以学习之看法的第三种错误在于人们常常把“堕入”爱网时的最初体验和存在于爱之中(或更确切地说,“置

身”于爱之中)的持久状态混淆起来。如果两个像我们大家现在这样素不相识的人,突然打破了把他们分隔开的那堵墙,感到亲近起来,合为一最令人激动、最令人兴奋的体验之一。这对于那些一直处于封闭、孤立、没有爱之状态中的人来说,尤其是妙不可言、惊喜莫名的。这种突如其来的亲近的奇迹如果又是与性的吸引和结合相联系或是由它所引起的话,就更加容易发生。然而就其本性而言,这类爱是好景不长的。两个人之间愈是熟悉,他们之间的亲密愈是失去其神秘性,直至他们的对立、失望和彼此厌倦终于扼杀了残存在心中的那一点最初的兴奋。然而他们开始并不知道这一切。他们并不懂得,所产生的那种强烈的迷恋,那种证明他们相爱之深的彼此“发痴”的状态,实际上可能只是证明了他们先前的孤独程度。

这种态度——认为爱是再容易不过了的的态度——历来是对于爱的流行看法,尽管事实处处都证明与之恰恰相反。几乎没有任何一种活动、一项事业会像爱那样,以如此巨大的希望和期待开始,而又如此有规律地以失败告终。如果其他任何活动也都遇到类似情况的话,人们就会急于知道失败的原因,渴望学会如何才能做得更好——或者干脆放弃这种活动。然而爱是不可能放弃的,因此乎只有一种方式可以令人满意地克服爱的失败——那就是考察这种失败的原因,进而着手研究爱的意义。

首先应当意识到爱是一门艺术,正如生活是一门艺术一样;如果我们想学会如何爱,就必须像我们想学习任何其他艺术——例如音乐、绘画、雕刻、医学或工程技术——时一样地着手。

学习一门艺术需要哪些步骤呢?

学习一门艺术的过程可简便地分为两个部分:一是精通理论:一是善于实践。倘若我想要学习医术的话,那么,我就必须首先了解关于人体以及各种疾病的事实。但是,具有了所有这些理论知识,决非意味着我已经掌握了医术。只有在经过大量的实践以后,理论认识的结果与实践的结果完全融合为我的直觉(这是精通艺术的内核)时,才能说我已成为这门艺术的大师。但是,除了学习理论与实践以外,还有一个要想成为任何一门艺术的大师所必不可少的第三要素,这就是精通这门艺术必须是最高的旨趣所在,必须认为世界上没有其他任何东西能比这门艺术更为重要。这一点适用于音乐、适用于医

学、适用于木匠活——也同样适用于爱。而且，如果要问为什么人们在爱上遭到明显的失败，却几乎从不试图去学习这门艺术？那么答案或许恰恰就在这一点上：尽管对于爱的渴望根深蒂固，但几乎其他的一切东西——成功、威望、金钱、权力——总是被看得比爱更为重要，我们的精力几乎全都被用来学习如何达到这些目标，因此，再没有什么精力来学习爱的艺术了。

是不是只有那些我们认为能赢得金钱和名誉的东西才应被看成是值得学习的，而爱——在现代意义上它“仅仅”有益于灵魂，但却无利可图——则是一种我们没有权利对之费神过多的奢侈品呢？

埃里希·弗洛姆(1900—1980)，美国著名人本主义哲学家和新弗洛伊德主义创始人。他十分推崇马克思和弗洛伊德，但认为二者都有“片面性”，于是试图“从对这两位思想家的理解和批判中”“得出一种综合”，提出了新弗洛伊德主义的理论。

目 录

第一辑 性学家说给丈夫与妻子

- ☐ 一体性是交合的最高境界/3
- ☐ 从生育目的到追求快乐/7
- ☐ 从面对背到面对面/10
- ☐ 男女性兴奋指征/14
- ☐ 男快女慢/18
- ☐ 男人的爆发与女人的蓄而不发/21
- ☐ 性欲变化规律/25
- ☐ 性生活的频率和时间长度/28
- ☐ 适宜做爱的环境/32
- ☐ 许多想做而不能做的时候/36
- ☐ 第一次性生活/39
- ☐ 尝试一下反常规的性接触方式/44
- ☐ 老夫少妻也是一种美好的人生境界/47
- ☐ 性用品乃权宜之计/52
- ☐ 性生活并非以怀孕为结果/56
- ☐ 安全期避孕法有实效/60
- ☐ 不怀孕应到性生活本身找原因/63

- ☐ 经期内行房事确有危害/66
- ☐ 妊娠期间可以过性生活/69
- ☐ 性格与职业和性生活联系密切/73

第二辑 性学家说给丈夫

- ☐ 男人在现代文明中的尴尬/79
- ☐ 结婚证犹如一张签字的责任状/83
- ☐ 婚外寻欢哪里占得半点便宜/87
- ☐ 纵欲不可取/91
- ☐ 男人的定力/96
- ☐ 壮阳的西门庆与没壮阳的武二郎/100
- ☐ 男性对女性的两种不同期待/104
- ☐ 粗暴行为与“性臣服”观念/108
- ☐ 征服欲/111
- ☐ 为了证明雄性的气概/115
- ☐ 蛮勇风格与变相阴茎崇拜心理/120
- ☐ 性爱并非必须以性交结束/124
- ☐ 精神疲劳影响性能力/127
- ☐ 女性全身都能变成性敏感区/131
- ☐ 没有爱的抚摸/135
- ☐ 深情的注视/139
- ☐ 说粗话助兴/143
- ☐ 性生活与正常体位/146
- ☐ 沉默在性生活中绝不适用/151
- ☐ 暗示也能表达爱欲/155
- ☐ 女性的情绪状态/159
- ☐ 事后温柔/164
- ☐ 新鲜感触发强性欲/168

- ☐判定处女的方法极为无聊/172
- ☐贞洁观念的背后/176
- ☐初次性生活失败以后……/180
- ☐蜜月里随心所欲并非上策/185
- ☐有规律的性生活相当于体育锻炼/188
- ☐精液不为宝/192
- ☐古人房室养生经验/195

第三辑 性学家说给妻子

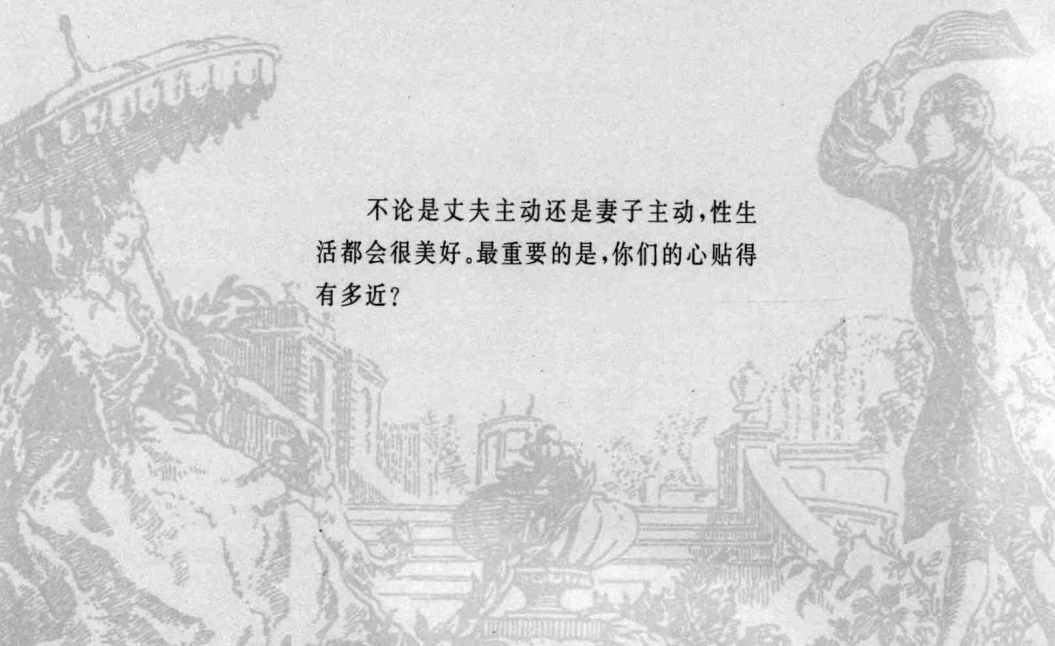
- ☐不应把男女平等的原则带到性生活中/200
- ☐性生活绝不是妻子给丈夫的恩赐/204
- ☐女人性行为的男性化/208
- ☐男人与女人有性不一定有情/212
- ☐为了在想象的世界中遨游/216
- ☐以熟人为对象的性想象/220
- ☐婚前自慰/224
- ☐性交的理想模式/229
- ☐男性的进入易使女性产生屈辱感/233
- ☐女人并不讨厌性要求/237
- ☐色情制品与女人自尊心/241
- ☐单纯性满足与丈夫婚外恋/245
- ☐红杏出墙的妻子丈夫柔情不再/249
- ☐过分猜疑会妨碍你的观察/253
- ☐女人的性压抑往往源于性洁癖/257
- ☐感情的暂时隔阂不应与肉体隔绝同步/261
- ☐粗暴动作与快感升级/265
- ☐对性刺激反应迟钝是文化制约的结果/269
- ☐发育正常的女性都应当拥有一个优秀的性器官/272

- ☐ 心理状态与阴道的容纳能力/275
- ☐ 阴蒂是性感受体和传感器/279
- ☐ 乳房与性反应周期同步/282
- ☐ 女人最有用的性技巧是提前兴奋/285
- ☐ 如果把性高潮当作心理感受……/289
- ☐ 走近性高潮的诀窍/292
- ☐ 富于性生活经验的女性更容易获得快感/295
- ☐ 性爱时的叫声/298
- ☐ 对性生活不感兴趣也不妨一试/301
- ☐ 消除惶惑才不会拒绝新鲜变化/305
- ☐ 性爱是第一流的美容师/309

第一辑

性学家说给丈夫与妻子

不论是丈夫主动还是妻子主动，性生活都会很美好。最重要的是，你们的心贴得有多近？



一、

二、

三、

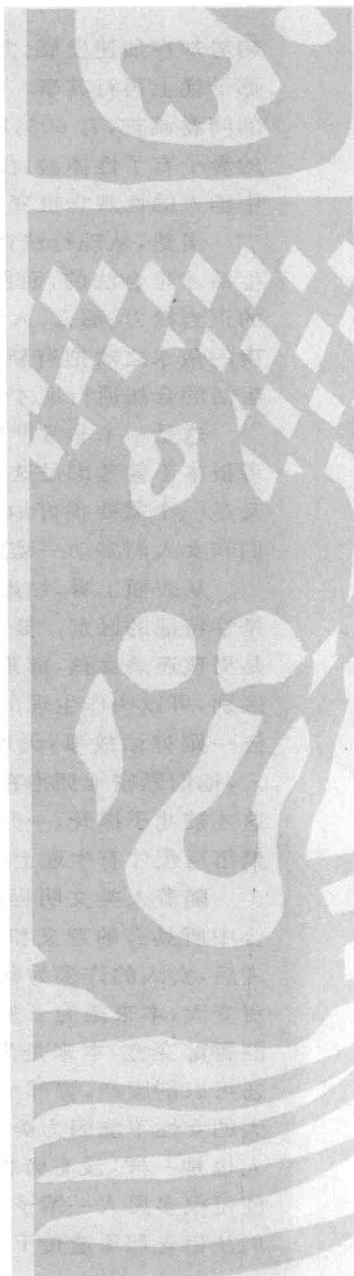
四、

一体性是交合的 最高境界

过去人结婚是用花轿把新娘子抬过门来，一边是吹鼓手吹吹打打，一边是新娘子哭哭啼啼，据说这样做是为了表示舍不得离开生身父母。与新娘的泪眼相对的是新郎喜笑颜开的模样，用民间富于夸张的话来说，就是这一天乐得合不上嘴了，而用文人的说法，洞房花烛夜则与金榜题名时同为人生最大的幸事。

这里且不去分析新娘的心理，新郎的兴高采烈是很好理解的，一大半原因是源于对即将开始的性生活的憧憬。一般来说，新郎都是年轻力壮的小伙子，不知多少次听说过别人对男女交合之事的描绘，也不知多少次在脑海里想过那醉人魂魄的刹那，而多次发生的精满自溢的生理现象也让他们实际体会到了那喷射直去的感受。

如果说新郎百分之百都是处男的话，那么以上的描述就应该是百分之百正确的。可是实际情况又是如何呢？根据来自斯堪的那维亚半岛的一项统计数据，北欧国家的男性大约 95% 以上婚前都已有过性体验。换句话说，除了个别有残疾者或例外，那里的新郎几乎没有一个是真正意义上的新郎。我相信，在我们这个国家里，婚前发生性关系的比例不会那么高，但这一



趋势却在加速发展。尤其是城市中，很多人已经不再苦苦地等到结婚那个晚上再行其事。根据一项在拥有大学以上文凭的城市居民中搞的问卷调查，有60%以上的男性承认他们在正式结婚之前就与现在的妻子有了性体验。仅仅从这么多人的坦诚其事中，我们就可以看出中国人的性观念也变得相当开放了。

当然，从现行法律来看，只有办理完正当结婚手续的夫妇，过性生活才是合法的，而民情也只承认举行过结婚仪式的男女才有做爱的正当权力。那么，人们（至少是相当多的一部分人）在不再对新婚之夜的鱼水之欢抱有新鲜感的时候，他们是不是仅仅为了领取一张性生活的合法通行证才结婚的呢？

这是一个非常严肃的问题。也许很多人就是因为没有很好地或者根本不曾考虑过这个问题就结婚了，后来才闹出了婚变。同时，这又是一个需要很好地运用理性才能够回答的问题，因而这就要男人们和女人们多动一动脑筋了。

从表面上看，结婚就是一男一女走到一起。所谓男女之分，首先是性特征的区别。婴儿一降生，朝两腿之间望上一眼，就能马上判定是男孩还是女孩，那是绝对错不了的。由性器官的差异所标志的这种区别，可以叫作生理的性分化。在新西兰土著毛利人中间，流传着这样一则神话故事：天地之初，世界上只有天父朗吉和地母帕帕两个人，他们紧密地拥抱在一起，从来也没分开过。后来，他们有了儿子，这才被儿子撑开，一分为二。这个传说有趣而形象地说明，人是为了繁衍后代才有生理上的性分化的，不然就不必有什么男女之分了。

随着人类文明程度的提高和社会的进步，生育的任务在两性交合中所具有的意义和色彩越来越淡，那么在完成了生儿育女的过程之后，女人的许多为此而具备的生理特征就变成是多余的了。她的乳房变大，本来是为了多产乳汁，而不再生养之后，挤出乳汁给谁喝？她的臀部变宽，本来是为了生养便利，而现在只允许生一个孩子，而且还可以剖腹产，臀部窄小的女性照样可以安全地做母亲。如果臀部宽大的女性不能因为美而被男性欣赏，那可真是“资源”白白浪费了。男人也是一样，没有野兽需要他们去与之搏斗，生存条件大幅度改善，使得很多男人一辈子不用干什么重体力劳动，照样可以吃穿不愁，他们从祖先那里遗传下来的收紧的臀部，发达的胸肌，眼见得也派不上

用场了。

照这样发展下去，人类会不会变得男不男、女不女了呢？这份担心完全是多余的，无论男女的两性特征如何在未来的长期进化中变弱，男女之间明显不同的外生殖器官特征还是不会混淆的。所谓结婚仪式不言而喻包括两性肉体的结合，实际上就是两性生殖器官的结合。在俗人的眼里，男性的进入和女性的容纳，似乎带有猥亵的意思，许多民族下流的手势就是这个动作的指代。然而，如果能更深入一点看问题，这个小小的动作就极具象征性了。

在古希腊神话中，有这样一段耐人寻味的故事：人原来是一体的，后来被主神宙斯一分为二，变成了一男一女。但是人强烈反对这种分割，男的那半和女的那半都在极力地寻找对方，最终如愿以偿，又拥抱到了一起。

这个神话传说所传达的，恰恰就是人类对男女一体融合的渴望，男性的阳刚，女性的阴柔，单独存在时总是呈现出一种残缺状态，而只有阴阳相合，刚柔并济，才能达到完美。这种一体性曾被许多古代大哲学家当作最高理想追求过，而始终不能如愿。他们也许不知道，男女两性有一个最简单的融成一体的方式，那就是性交合。人体的构造本身就体现了一种一体性的完美构思，而性交接之际，从样式上看，与机械的轴与轴套的配合相仿佛。你中有我，我中有你，既包容了对方，又为对方所包容，彼此之间彻底消失了距离感，自我的界限也随之变得模糊甚至不存在了，两个一半合成了完整的一个。在这种一体化的时候，人们或许真的会相信冥冥之中有爱神存在了。

应该承认，没有什么人会在交合进程中做这般带有哲学意味的思考，但不思考并不等于它的哲学意味不存在，而这种哲学意味又能准确地揭示出婚姻的本质意义。一男一女都各是一半，结为夫妻便能合二为一，这个“一”就是完整，就是和谐，是由肉体的一体所象征出的灵魂的一体。一个男人寻找到一个女人，不仅仅是用自己补充了对方，也用对方补充了自己，共同寻求到了人的完整。从这个意义上讲，婚姻就是一个圣坛，在它的上边所完成的是两性从感情到肉体的交融。

如果每个人都能够认识到这一个层次上，那么就会带动夫妻间的性交合进入更高更完美的境界：相互呼应的心灵，互有需求的肉