



In the Grip of Desire

A Therapist at Work with Sexual Secrets

(美) Gale Holtz Golden◎著

梁嘉歆◎译

被捆绑的欲望

心理治疗师眼中的性秘密



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



In the Grip of Desire

A Therapist at Work with Sexual Secrets

(美) Gale Holtz Golden◎著

梁嘉歆◎译

被捆绑的欲望

心理治疗师眼中的性秘密



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

被捆绑的欲望:心理治疗师眼中的性秘密/(美)格尔顿
著;梁嘉歆译. —上海:华东师范大学出版社,2010.8
(明心书坊)
ISBN 978-7-5617-8026-8

I. ①被… II. ①格…②梁… III. ①性心理学—研究
IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165246 号

被捆绑的欲望

心理治疗师眼中的性秘密

撰 著 Gale Holtz Golden
翻 译 梁嘉歆
责任编辑 彭呈军
审读编辑 李惠明
责任校对 汤 定
版式设计 高 山

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 江苏南通印刷总厂有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 14
字 数 262 千字
版 次 2010 年 12 月第 1 版
印 次 2010 年 12 月第 1 次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 978-7-5617-8026-8/B·578
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

译者序 谁敢打开这个潘多拉的盒子？

这是一本很难让人不感兴趣的书。

我知道，当你看到这本书的时候，你可能跟我一样，首先是被封面上的一个词深深吸引：性秘密。

“性秘密”这个词本身就跟它的内涵一样，有着极其强烈的神秘色彩，仿佛是一个潘多拉的盒子。你明知道里面可能有着潜在的威胁、危险甚至是灾难，可是它是多么的诱人、迷人心智，让你无法自控。打开它，意味着什么？迎接我们的又将会是什么？把性秘密公之于众，会给当事人的生活带来多大的转变？

本书的作者试图告诉我们的并不是关于那些鲜为人知的性秘密的香艳故事，而是当这个盒子被无意或有意地打开之后，心理治疗师是如何和那些拥有性秘密的人以及他们最亲密的人一起去面对这场突如其来的灾难，怎样帮他们走出这个人生的困境。

由于作者在序言中，对本书的内容、叙事手法、写作初衷等已经有了详细的叙述。我在这里就不做赘述。我希望把翻译过程中的一些心得与大家分享，希望对你阅读本书有一点帮助。

本书的作者盖尔·霍尔兹·格尔顿(Gale Holtz Golden)是美国佛蒙特州一位经验丰富的心理治疗师，她的特长是治疗有强迫性性行为、性成瘾以及其他一些性问题的群体。在超过30年的临床经验中，她逐渐形成了一套针对各种有性秘密的来访者的治疗模式。按照我的理解，本书中的“性秘密”是指那些当事人不愿意让人（包括自己的父母、朋友以及爱人）知道的性习惯或性癖好。尽管我并不了解作者是否有治疗过真正有各种性欲倒错（比如露阴癖、窥视癖、恋童癖等）问题的个体，但文中提及的这些案例却无一例外都是一些“边缘人”。他们的性行为可能在数量上高于正常水平，或者已经影响到自己的生活，甚至是他们自己或身边的人已经觉得他们到了符合某种“癖”（比如恋童癖、异装癖、窥阴癖等）或某种“精神疾病”（抑郁症、焦虑症、自闭症等）的诊断指标，但是他们一般还是具有正常的社会功能和社会角色，他们有完整的家庭，有爱自己的伴侣/子女，甚至一些人在外人看来还能算得上是成功人士。但他们的内心是混乱的、充满矛盾的，有些人的精神已经到了崩溃的边缘。当然他们遇到的问题的严重程度会有所差异，有些人可能只是一段时间内花上几个小时上网浏览一下色情网页（如果不是被发现的话，其实他们自己可能觉得没什么大不了），或是发生过一两次的外遇或一夜情；但有些人却已经把对性的狂热热爱变成一种无法抑制的冲动，整日沉醉在自己的性幻想中、频繁手淫或是对未成年人有强烈的性冲动。

我想在看到以上这段描述后，本书的读者就会自然地分流为以下几种。第一种是好奇心重的读者，不自觉地就会被这些香艳火辣的字眼吸引（性秘密、欲望、性治疗等），然

后希望一探究竟。第二种读者应该是“潜在的当事人”。我猜这个群体的人会不自觉地对号入座——“我/我的那位貌似也有这种情况哦,会不会也有问题?”然后把这本书当成临床诊断指南,先帮自己/身边的人把把脉。第三类人应该是心理咨询和心理辅导的专业人士(包括社会工作者、心理咨询师、精神科医生、心理学学生或教师)。在临床实践中,也需要处理不少围绕性的问题,尤其是专攻爱情婚姻方面的治疗师。或许你会认为自己不属于以上三类读者,没关系,按照作者的话说,这本书实际上是写给所有对性秘密的心理治疗感兴趣的人看的,既然如此,那你一定是属于这一类的。

翻译是一个跟读者与作者沟通的过程。在翻译本书的时候,我首先会想到作者希望传达出来的信息是什么,然后在语言转换的过程中,我更多地考虑到的是最后这一类的读者的感受,能否读懂。因此整个翻译的过程可以说是用诚惶诚恐来形容,在解释我诚惶诚恐的原因之前,我觉得有必要先与读者分享我认为这本书的几大特色:

(1) 这是一本心理治疗师的日记,而不是教科书。 这本书不同于一些冷冰冰的教科书,作者以第一人称的手法,以自己的临床经验为铺垫,将过去 30 年的心理治疗经验娓娓道来。在这本日记中,你不仅看到来访者,看到各种治疗的技术,看到治疗会经历的一些阶段,你更多地会看到的是一个有血有肉的人,在讲述自己的职业故事。来访者非常容易把治疗师“神”化,把治疗师当成了判官、魔术师或是医生,认为从治疗师口中说出的仿佛就是金科玉律,但我们的作者却一次又一次地打破这种刻板印象,甚至把自己对来访者的情感,自己内心泛起的涟漪都一一交代。比如,在第五章中,她提到“我知道治疗师应该是不带任何偏见的,但治疗师也是人,所有传说都只不过是传说罢了。大部分时候,客观而不带偏见是我不需要花太多努力就能做到的司空见惯的道德规范,在那个情况下,我却丢掉了它……”读到这里,你会不会觉得作者是个坦率得有点可爱的人呢?

阅读本书,仿佛就是让你一次次地走进作者的咨询室,一次次地穿越她与来访者的内心世界。她就像你的导师,引领你进入和走出一个个隐秘的快感乐园;她又像是你的朋友,向你倾诉她工作上的一些心得,里面有烦恼,有困惑,也有快乐与欣慰。

(2) 这是一本关于来访者的故事书,而不是案例集。 我必须告诉你,这本书并不是案例集,因为里面的个案都是由许多位来访者的真实故事交汇而成的,采用的是半虚构半写实的写作结构。我更倾向于用故事来描述这些案例,因为要不是作者时不时地告诉你这位来访者的特征是多么符合这一群体的特征,你可能会在某些时刻产生自己正在读的是一本情节迂回曲折的小说的错觉。诚然,这些有性秘密的人的人生的确有着更多坎坷的经历,尤其是当我们走进他们的过去,他们的童年,你的眼前会浮现出那些对他们影响一生的人的影子,比如在第五章中,米奇因为常常在网上看年轻女生的性感图片被她妻子斥为恋童癖,但是当我们穿越时光,回到他的青春期时那张和保姆一起玩耍的沙发上时,你会发现是比他大的小保姆与他之间的性爱游戏,把他带入了这个无法抗拒的

性秘密的世界。而在第八章中，同性恋者艾琳的故事却让我们看到一些人纵然功成名就、万千宠爱在一身，却也无法改变内心那个千疮百孔的世界。所以非心理专业的读者不用担心自己会读不懂这本书，当然如果你对性行为与性心理有一些基本的了解，那可能会对你的阅读有更大的帮助。

(3) 这本书涉及了性与心理治疗的专业知识，不过你会看得懂的。从本质上来看，这本书主要的目的还是希望可以让大众和专业人士能更深入地了解性治疗方面的情况，而性治疗是心理治疗中的一个专业领域，一些专业知识与历史背景的了解是必不可少的。在序言部分，作者简要回顾了美国性研究的发展史，让读者对性研究的历史背景有一个总体的认识；在第七章女性独有的性问题上，又详细地介绍了女性的性发展史，这些都对理解书中涉及的主题有非常大的帮助。另外，有的读者可能担心一些心理学的术语太过专业而影响对内容的理解，比如阿斯伯格综合征、施虐—受虐性行为以及创伤后应激障碍等。这个大可不必顾虑，作者早就设想周到，在首次提及这个术语时，一般都会作出较为详细的解释，并且注明了解释的出处（如果你需要深入了解这方面的内容）。

另外，大家在阅读时会发现我翻译的习惯，我会把专有名词或术语的英文原文标出来，并且忠实于原作者，在每次引用后都会写上所引用的作者的英文名字和该著作出版日期。这种方式就会跟教科书中采用的注释方式相仿。既然是通俗著作为什么要采用这种双语的术语注释？原因有二：一是我之前在阅读一些心理学的译著时，常常会发现译者“负责任”地把所有的人名和术语都翻译成了中文，但是当我想深入了解这方面的内容，查找相关资料时，却无论如何都找不到这个人名或术语。每每在此刻，我感到这种太不负责任的翻译反而导致了读者知识的封闭性。采用原文注释可以更方便希望深入了解这方面内容的读者查找到准确的相关资料；第二个原因是因为翻译本身的不确定性。尽管在每个专业词汇的翻译上我都狠下了一番功夫，希望能尽量用准确的、常用的方式表达，但是还是有个别的词语可能本身在翻译习惯上就有所不同。比如“transvesticism”一词在英文中只有一种说法，表达的就是穿异性服装会产生性兴奋的性癖好。但翻阅一些相关的中文书籍与资料，却会发现“异装癖”、“易装癖”或“异性模仿癖”这几种不同的说法，在文中我主要采用了普遍使用的“异装癖”的说法，但是如果读者平时习惯看到的用法是易装癖呢？以防万一，我采用了中英双语的标示，同时在最后的索引中，会尽量把几种可能的中文译法进行标注，以求方便读者理解。

(4) 作者很喜欢用比喻。作者在序言中业已提及，她在文中用了大量比喻或典故，尝试通过形象生动的方式来说明治疗中所遇到的一些状况。但是，我们知道，隐喻本身是存在着文化差异的。比如“黄砖路”、“第二十二条军规”这样的词对美国读者来说或许是家喻户晓的词，但是对中国读者来说就可能比较陌生，权衡再三，我决定在保留作者原文的说法的同时，加入一些简要的注释，让不了解这些比喻的文化内涵的读者能够更容

易理解。

(5) 这些故事发生在美国。为什么要强调这点？因为我们知道，美国在司法体系、对婚姻与性行为的态度上会跟我们有所不同。这也是我在翻译时有点忧心的部分。在美国，经营色情网站是被法律允许的，作者甚至一再引用一些社会调查数据与舆论报道来告诉我们，这在美国是一个庞大的利润可观的产业。但是我们了解到在中国，涉黄网页是法律禁止的，这几年对该类网页的打击力度也是在逐步增大。另外，在一些案例中，会涉及宗教的问题，对美国文化有所了解的朋友可能知道，美国社会深受基督教影响，在2001年一项大型的美国宗教身份调查(the American Religious Identity Survey, ARIS)中，76.5%的受访者自称属于基督教徒。基督教的许多教义都会对基督教徒的性生活与性观念有极大的影响(比如禁止婚前性行为、禁止堕胎)，因此，在书中随处可见宗教的教条深深地影响到来访者的性观念。在宗教家庭中，传统的性道德规条和个人本能的性冲动与性欲产生了强烈的冲突，这种冲突迫使一些来访者内心产生强烈的罪疚感(guilty)，比如第一章中的大卫与她的女友，劳埃德和简玛丽的故事。反观中国主流社会中受到基督教的影响要弱很多。这种文化差异导致的价值观、世界观以及性观念的差异可能会阻碍读者很好地理解本书的某些内容。

不过，这么说意味着书中提到的一些疗法就不适合中国国情吗？不全然。法律打击色情行业，色情产业就真的不存在了吗？道德抨击婚外情、群交(还记得南京教授换妻事件中关于中国的聚众淫乱罪的大讨论吗?)、青少年性行为，这些行为就会自绝于中国土地之上吗？我看未必。按照作者的经验 and 观点，越是禁忌神秘，就越是色情、让人欲罢不能。相反，在性道德更为严格的中国，也许“性秘密”会更为普遍也不一定，只是这样的一个边缘群体，如果没犯下严重性罪行(想想那些犯下强奸、性虐待等罪行的人的嘴脸)，或者没有被揭露出来(想想艳照门前后你对某些知名女艺人的看法的变化)，我们就习惯不把他们的问题当一回事。

我觉得近几年来，中国有许多里程碑式的公众“性”事件。其中不能不提的当然有艳照门。关于艳照门，有太多的社会学、传播学、教育学以及其他各路专家学者从不同角度进行过深入的分析，不过如果今天陈冠希是坐在格尔顿的来访者的位子上时，你会发现他跟书中提到的任何一位来访者都没有太大的区别：性秘密被无意中揭露，公诸于众(第一章 公开秘密)，初期不回应，避而不谈此事(第二章 否认)，再回顾过去多年的发展史(第三章 回忆)，然后找到问题的关键，寻求最佳的治疗方案(第四章 治疗)，最后和目前的配偶重新建立和谐亲密的关系(第九章 重新建立和谐关系与复发预防)。而当性秘密暴露时，你会发现，尽管在法律上并没任何错误(如果没记错，香港法律没有规定不准自拍性爱过程的)，陈的个人隐私被公开，却成为社会道德谴责的对象(第六章 性的合法性)，甚至丢掉了饭碗，被迫宣布退出娱乐圈。众女主角也成为家长、教育机构以及各路人士口诛笔伐的对象。其中被骂得最厉害的阿娇更是很好地印证了华人主流社

会的两性“双重标准”(男人好色天经地义,女人好色天打雷劈,而且关键是你是“玉女”,你就更应该有“处女”般的贞洁),实际上格尔顿在第八章中对女性独有的性问题的分析,也可以让我们重新审视所谓的女性的性与女性的性别角色上的矛盾。在这个不恰当的例子中,我试图向大家说明,每个人的性秘密或许是不同的,但是纵观性秘密的发展历程,伴侣关系以及社会态度,我们会看到实际上中美之间并没有那么明显的差异。如果有差异,我想也就是在中国,我们会对性的道德有更高的标准,对性背叛与强迫性性行为有更强烈的负性情绪罢了。通过阅读本书,如果可以让你用一种更为宽容、更为开放、更为坦诚的目光去看待这些性问题与受到他们束缚的人,或者在遇到类似问题时,能以更为积极和恰当的方式去应对,我想这是格尔顿最愿意看到的结果。

本书在翻译过程中得到了许多人的帮助,在这里要感谢很多人。首先非常感谢本书的作者格尔顿带我进入了一个性心理治疗师的世界。还必须感谢华东师范大学出版社的彭呈军老师的信任,有幸翻译此书,一再包容我的拖延症。而若然没有华东师范大学心理与认知科学学院的严文华副教授对我的举荐,就让我与这本好书失之交臂。本书的翻译,实际上用原书作者的话说也是一个“团体协作”(team approach)的过程。其中华东师范大学心理系的方佳灵同学在本书的翻译(致谢与序言,第八、九章)、校对与编排上给我提供了大力的协助。而每个章节的内容都经过了多位经验丰富的译者或是在华东师范大学心理系的研究生帮助下完成了繁复的审阅校对工作。具体分工为:孔令芳(第一章、第三章)、谢小小(第二章)、乔文冰(第四章)、邱婧婧(第五章)、张晓霞(第六章)、刘冠名(第七章)、柯青松(第八章)、李绮思(第九章)。

同时也要感谢我的一些朋友和在豆瓣的英文翻译小组中认识的几位素未谋面的网友,他们阅读了本书的中文版,并提出了非常宝贵的修改意见(排名不分先后):朱绘霖、李灵嫻、孙旭、王佳、ntmaple、Nick、孙澄、高昀、苏丽珍、马甜甜、Kaatz、徐月、夜猫神、闫肃。

由于本人翻译与校对时间仓促,性研究与心理治疗上尚有许多需要学习的地方,所以书中难免有纰漏或翻译不恰当之处,还望各位明眼的读者不吝指正,使本书中文版能更为完善。

打开下一页,意味着你将和作者一起打开性秘密这个潘多拉的盒子,走进这个阴森诡秘、鲜为人知的世界,但请不要惊慌,也不要害怕,跟随着我们这位勇敢的引路人,一起用心体验治疗的过程,最后,你将看到前路,依然一片光明。

嘉歆

2010年6月 于上海 华东师范大学陋室中

中文版序

当我获悉我写的这本书将要翻译成中文后,我感到既诚惶诚恐又满心欢喜。这份来自完全不同的文明的邀约强化了我的信念——那就是人类的性经验是普遍存在、力量强大的,而且在生命中举足轻重。也让我更清楚地意识到无论你家在何方,最私人的、亲密的和个人的表达性的独特方式都如出一辙。我的同行来自不同文化,从事着不同的学科研究,但都致力于去深入解释、剖析和了解性的强大力量,但性行为中的一些因素至今却依然让人迷惑不解,有些行为依然难以压抑,关于性的知识体系也残缺不全。不过,另一方面,这些研究成果却为更多性问题的治疗提供了依据。我为普通读者和专业人士撰写了此书,就是希望可以让那些被合法的强迫性行为深深困扰的人们了解到自己的问题是可以解决的,让他们从中感到慰藉,希望可以藉此帮助到更多的人。

19 世纪 60 年代初,也就是性革命开端之时,我开始了作为一名临床社会工作者的职业生涯。这一时期的生殖和避孕技术的革新对后世影响深远。它让公众意识到性可以纯粹是身体内部的快感,和繁衍后代的功能截然分开。这一发现改变了人们对亲密关系的定义,也为性行为赋予了新的意义。从 60 年代性革命的发起,80 年代艾滋病的流行,到 20 世纪末计算机革命的兴起,围绕性的方方面面进入了公众的视野。不过我有时会觉得,尽管在过去 50 年发生了许多重大的转变,但人们在性方面的问题却始终没变。不过,大多数的性困扰在今天却有了更多解决的办法。

互联网不仅带来商业、人际沟通以及人际关系发展模式的诸多改变,也为我们个人生活中的许多方面带来了新的挑战。如今,形式多样的性体验可以随时随地提供给任何人。网络导致了一系列错综复杂的问题,而对解决途径的探索才刚刚开始。

在本书中,我对特定类型的性行为采用的标签和诊断分类是颇具争议的。有些人把它称为“性欲亢进”(hypersexual)行为,也有说是“强迫性”(compulsive 或 obsessive)或是称为“性成瘾”(sex addictions)。我把它称之为“过度性行为”(sex in the too much category)。性是一种成瘾行为吗?性怎么会过度?这究竟是谁的问题?这种行为会带来怎样的后果?我们又应该怎样去处理它?最终说来,用什么标签并不重要:真正重要的是这个标签或属性是来自那些需要寻求帮助的人的。了解这种行为对个人的意义才是整个评估与治疗过程的核心。

当一些人的性癖好被发现后,他们只能被迫放弃自己的这种习惯,内心感到十分不快。而秘密一旦被暴露,所导致的后果不单会影响深远,也会让人苦不堪言:他们的家庭可能会四分五裂,工作可能会丢掉,左邻右里可能会对他们敬而远之。甚至于,他们的行为会受到监视,就好像他们犯了什么滔天大罪似的,而事实上他们却可能从来没做过任何违法的事情。不过,在我处理的许多个案中,合法与非法只在一念之间。你会看到我

探讨的个案中存在着许多共性。我希望在任何一个国家阅读本书的每一个人都不要忘记：每个人都是独一无二的，都需要他人的支持和理解，而他/她所面对的问题都是有机会解决的。

对于有机会让我的文字到达地球的彼方，与我素未谋面的同行和默默承受着各种性困扰的人们见面，我心中满怀感激。

谢谢！

盖尔·霍尔兹·格尔顿(Gale Holtz Golden)

2010年8月1日

于伯林顿，佛蒙特

致 谢

在写作本书的过程中,不时都感觉自己是独自一人在房间工作的,但实际上本书的成功出版还是要归功于很多人的协助。回忆这本书成书过程中帮助过我的人,我就能感到一股暖意袭来。首先,那些多年来一直信任我的来访者对本书的创作所起的作用无疑是巨大的。感谢他们为了本书的成稿而耐心地接受我一次次占用他们的时间。感谢你们。 xiii

如果没有加布(Gabe)为我提供一切我生活上的具体细节的、直接实际的需要,也就不会有这本书了。这些年来,他一直都是我们家的首席主管、厨师和杂工,也是“常驻的电脑维修工”。有了加布和卡伦·马蒂利(Karen Martell)在日常生活中的支持,我才能一直专注于写作。加布是这本书每一章节第一版以及随后的修改版本的第一读者与最终版读者。他还得忍受我的心不在焉和暴躁情绪。还有因此而受到冷落的我的孩子和孙子们(聚集成“Harto's golds”大家庭)以及一直愿意让我把时间花在写作上的我的朋友们。如果没有这些家人和朋友的支持,那我们如何好好地活下去呢?

还有特别要感谢苏琪(Suki)和艾伦·鲁宾(Al Rubin)。苏琪不只是在工作上帮忙阅读,还鼓励我劳逸结合,给我寄有趣的明信片,或是让我停下来散散步,吃吃冰淇淋。而艾伦总是到图书馆找我,为我加油,拍拍我的背,跟我家长里短地聊上两句。

在我写作,沉浸在自己的世界的时候,生活仍在继续。曾经鼓励、支持我工作的阿尔·库珀(Al Cooper)突然离世,至今我都十分怀念这位同事兼友人。而像希瑟·萨福德(Heather Zavod)、艾米·约翰逊(Amy Johnston)和比尔·高特瓦尔德(Bill Gotwald)这些有经验的作者都曾给我指引,建议我也可以自己写书。我的堂姐妹简·霍尔茨·凯 xiv (Jane Holtz Kay)出版过不少著作,她总是在我的背后,一直鼓励我要勇于尝试,并且提供了一些有用的建议。我的同事兼友人简·埃姆伯斯(Jane Ambrose)、马蒂·福劳尔(Mattie Flower)、哈维·克莱恩(Harvey Klein)和丽贝卡·舍洛克(Rebecca Sherlock)等也帮忙看过一部分手稿,并作了评论。幸亏大卫·利特(David Litter)、艾米(Amy)和谢利·库珀(Shelly Cooper)曾经出版过一本我很喜欢的书,即使他们自己并不知道,是他们让我学会了用“完美的引述”来证明自己的观点,因此这本书才可以变得更有趣。

从一开始,那些来自性治疗与性研究协会(Society for Sex Therapy and Research, SSTAR)的成员就不仅仅是我的同事和朋友,他们更像是我行内的家人。他们看过部分甚至是整本的作品,并且都给予了评价,提供了不少支持,他们包括朱利安·斯洛维思奇(Julian Slowinski)、佩吉·克莱恩普拉斯(Peggy Kleinplatz)和丹·瓦尔特(Dan Watter)。除此之外,伊莱·科尔曼(Eli Coleman)、迈克尔·梅斯(Michael Metz)、邦尼·萨克斯(Bonnie Saks)和丹·瓦尔特(Dan Watter)十分善良地帮我写了推荐。SSTAR 多年来都用

心栽培了我,并一直支持我的工作,让我有机会结识这么好的同行,使得我们可以相互交流意见,分享各自的专长和经验,提供我们的研究领域中相互合作的机会。而 SSTAR 的成员不仅仅是性学领域中最出色的专家,同时也是这个领域的先驱。他们使我呆在了我最感兴趣的领域,这也是我认为自己最适合呆的领域。没有他们,我也不能完成我的作品。

我也非常感谢 Routledge/Taylor Francis 的出版商乔治·瑟玛(George Zimmar)、副编辑道·穆特(Dawn Moot)、编辑助理玛塔·莫尔德瓦伊(Marta Moldvai)和产品经理迈克尔·大卫逊(Michael Davidson)。他们所有人都为本书的付梓付出了很多精力,提供了大量支持。他们都具有很强烈的耐心和责任心。如果没有佛蒙特大学医学院的卡罗莱·惠特克(Carole Whitaker),这本书是不可能出版的。她帮我解决了所有与计算机有关的麻烦。还要感谢乔安妮·弗里曼(Joanne Freeman)对书稿精细地编辑。

xv 首席摄影师杰西卡·塔姆帕斯(Jessica Tampas)运用她惊人的才华为本书的封面拍摄了照片,该照片也用于本书的营销海报上。卡洛琳·平卡斯(Caroline Pincus)是一个经验丰富的编辑,一开始是他帮我组织内容的,并且一直以来都帮我解决关于出版书籍方面的疑问。还有不久前离世的斯蒂芬·卡迪奥蒂(Steve Candiotti)也曾耐心地指出我的文章中语法使用的精确性问题,让我重新拾回了对小学三年级时学过的语法的记忆。在我埋首写作的这段时间,我与世上发生的种种事情擦肩而过,一对双胞胎孙子出生了,我的兄弟杰里·霍尔兹(Jerry Holtz)以及我终身的挚友利特赖斯·格尔顿(Leatrice Golden)相继离开了人世,而在外面的世界里杀戮与动荡依旧继续。

最后我要说,Dana 医学院图书馆是一个写作的绝佳之地。医学院的学生对待自己的功课都很专心致志。我非常喜欢他们的默默传情、他们的笑容以及彼此之间那些轻微的互动,这让我感到高兴,因为这不会打扰到我工作,使我可以一心一意地专注于本书的写作。图书馆的工作人员在整个过程中都不厌其烦地给予我帮助。玛丽·麦加里(Marie McGarry)负责监督馆际互借,在这方面帮了我很多,而其他工作人员也以各种不同的方式帮助我。在图书馆打私人电话是不被允许的,但当加布和我通电话时,他们对我的善意的支持又岂止是一点点!我怎样才能表达出我的感激之情呢?

序 起码不伤害

让我如此烦恼的事多少有点难以启齿。

而大声地谈论它,既不得体也不谨慎。

它看上去像是对人类健康的一种侮辱。

——切斯瓦夫·米沃什(Czeslaw Milosz)

xvii

不像其他的人类行为,性具有情绪效价。一直以来,人们对性的态度都是一方面被其深深吸引,欲罢不能,另一方面又对其困惑不已,甚至排斥它。人们为其生,为其死。甚至是在开明时期,性仍然会造成人们的焦虑。即便和那些一直关注性的人们一起工作了那么多年,我还是无法对性产生的焦虑免疫。也许我一直以为写这本书是为了帮助他人,但事实上,这更是一种帮助我自己摆脱由性话题引起的自身焦虑的方式。

性发展简史

沉迷于性活动的同时又对它充满矛盾的感觉,这并不是一件新鲜的事了。当人类开始在泥板上写字时,关于性行为的文学资料就很丰富了。约 4000 年前,苏美尔人(Sumerians)在《吉尔伽美什史诗》(*The Epic of Gilgamesh*)中第一次描述了永不满足的性欲。吉尔伽美什是一个崇高的战士:“他的欲望使得那些女性不能将自己的贞洁留给她们的爱人,无论是战士的女儿还是贵族的夫人,都无一例外。”世俗或宗教文学、口传历史、艺术、诗歌和音乐是我们祖先采用的多种媒介记录形式,其中充斥着对于性话题或直白或晦涩的描述。而接下来的几个世纪,人们主要集中于对性可以带来的是极致愉悦的天堂还是万劫不复的地狱的比较。每一时期的传媒大亨都懂得如何利用性的诱惑和快感来抓住人们的眼球。

xviii

直到 19 世纪下半叶,科学家和医生开始关注性呈现出来的一些临床问题。以往宗教认为任何形式的性行为只有在婚姻的保证下,以繁衍为目的才是合法的,而这些学者则超越了这种看法。理查德·冯·克拉夫特-埃宾(Richard von Krafft-Ebbing)和哈夫洛克·埃利斯(Havelock Ellis)分别从科学和医学角度研究性问题,两位学者分别在 1886 和 1905 年将“性欲亢进”(hypersexual)和非典型性性行为如手淫(masturbation)等看成是“性变态”(perversions)。所幸的是这些行为要是被认为是医学或者是病理学方面的问题,而不是罪恶的话,它们所需要的就是治疗而不是宗教的谴责或惩罚。当然我也希望像“性欲倒错”这类带有成见的词可以从精神病学分类中永久性消失。一般来说,我会尽量避免使用这类词语,即使我的很多来访者的都自称是“性变态者”(pervert)。

即使还有进步的空间,但是 20 世纪人们对性行为的态度确实发生了一些转变。这一改变很大程度上源于生育技术和避孕技术的革命。也许这类技术最大的贡献还是在于它支持大众的观点,这种观点认为获得性快感本身就是一种躯体本能,也是性活动除繁殖需求以外的目的。

xix

在 1948 年和 1953 年,性研究领域的先驱阿尔弗雷德·金赛(Alfred Kinsey)博士出版了两本书,将性这一主题展示在公众面前,这对大众来说是一次巨大的震动,但也是他们急需的。他决定研究的是人们平时在卧室中真实发生的性行为,而不仅仅是个人的想象。金赛收集了来自美国各地上千个人的性生活史,包括人生的各个阶段。当时,手淫和同性恋还被认为是异常行为,是精神或躯体上的疾病。尽管后来金赛的研究基金被撤回了,但是他还是坚持继续研究。金赛出版了他的结果,并引起了轰动,60 年后,人们又对他革命性的作品重新产生了兴趣:其中包括了 2004 年一部影片叫《金赛:让我们一起谈论性吧》(Kinsey: Let's Talk about Sex),一部电视纪录片(2005)以及分别由琼斯(Jones, 1997)、加索恩-哈迪(Gathorne-Hardy, 2000)和博伊尔(Boyle, 2004)撰写的相关书籍。

金赛的工作为后来的医学博士威廉·马斯特斯(William Masters)和哲学博士弗吉尼亚·约翰逊(Virginia Johnson)进行的性刺激下人体反应的实验室研究开辟了道路(1966, 1970)。马斯特斯和约翰逊通过观察,最终提出了治疗性问题的方法。马斯特斯作为华盛顿大学圣·路易斯分校的妇科专家,曾经在一次私人的谈话中跟我提及在他研究之初,如果要在医学院图书馆借阅性方面的书籍,他都需要得到图书管理员的批准,因为这些书平时都是锁着的。马斯特斯和约翰逊揭示了人类从未知晓的性系统运作机制,从而奠定了性治疗领域的基石。这项涉及赤裸男女在实验室手淫的研究工作在公众中引起的骚动,我记忆犹新。

半个世纪之前,谈论性还是一件禁忌的事,可如今,性这一话题已经慢慢侵入我们的生活了。但是对于性的矛盾、焦虑以及好奇心理仍然比比皆是。最近,本尼迪克特·凯莉(Benedict Carey)(2004)在《纽约时报》上撰写的一篇文章引起了我的焦虑,促使我打破沉默,动手写作本书。他在文章中如此写道:“在金赛之后的很长一段时间内,只有勇者才敢研究性。”我相信我在性研究领域中的大部分同事长期以来都是支持这一观点的。而性世界也通过媒体和网络向所有人揭开了神秘的面纱。

我对写这个主题的担忧主要反映在我们这个年代政治、法律、宗教和社会氛围当中。人们对与性有关的事物陷入一片狂热之中,如珍妮·杰克逊(Janet Jackson)在足球比赛中裸露的胸部、总统办公室里的口交事件,或者是斯皮策(Spitzer)州长与妓女调情。这一期间,万艾可(伟哥)的广告使人们对成年人的性生活已经完全没有任何想象空间,人们对此已经司空见惯,连眼皮都不会动一下。在我们的后现代生活中,对于性好像已经不存在任何秘密了。人们可以很大方地谈论性高潮(orgasms)、阴茎勃起(erections)及性偏好(sex preferences),即使是对那些并不是真正想听的人。

xx

在 1997 年,丹妮·阿什(Danni Ashe),一个脱衣舞表演者,用自己的营销技巧将自己

和其他模特的一些裸照放到网上进行拍卖,因此色情材料和色情文学就随科技的进步而日益繁荣了(Lane, 2001)。网络性研究领域的先驱阿尔·库珀(Al Cooper)博士(2007)将网络色情文学的吸引力描绘成是由“3A”驱动的,“3A”包括可获得性(accessibility)、可购买性(affordability)和匿名性(anonymity)。网络就是以这些特点吸引人的。然而,一旦沉溺于网络,人们就会发现这些都只是危险的幻觉而已。马丁·法克勒(Martin Fackler, 2007)在《纽约时报》一篇关于韩国新兵训练营的文章中指出青少年“沉溺于一种全新的潜在致死可能性的事物——虚拟现实”。韩国号称是世界上互联网覆盖最普遍的国家,大约有90%的家庭已联网。韩国青少年沉溺于网上赌博,以致于很多青少年逃课,甚至不睡觉,结果导致耗竭而亡。只有涉及网上的色情内容时,人们才有可能意识到这种沉溺有多深。像这种潜在的严重公共健康问题正引起整个社会的关注。

名字意味着什么?

几个世纪以来,人们对性行为态度改变了,性行为的分类也随之而改变。然而这本书的目的并不是争论如何命名不同类型的性行为。尽管如此,如果性行为被贴上不确切或者是不恰当的标签,那么意识到这一点并对其进行必要的讨论是至关重要的。在我做关于心理问题、情绪问题或者性行为诊断时,我都会请来访者、同事、学生或者督导的咨询师考虑一下这一诊断是否准确以及它带来的影响。如果实在没有合适的,那我们就要谨慎处理,不能对其乱扣帽子。就像雅洛姆(Irvin Yalom, 1989)指出的一样,我们必须抵制这种诱惑,不要仅仅为了贴上标签而“粗暴地将一个人变成另一个人”。

我们往往认为性只要不“太多”,就是一件好事情,但我们怎样定义“太多”又是另一个问题。什么才是强迫性性行为呢?用一种流行的说法,这种行为被定义为性成瘾(sex addicts)。而性欲亢进(hypersexuality)也成为了一个学术圈内越发普及的术语。第八版的《精神病学词典》(2004)将“性成瘾(addiction, sexual)”定义为“将性活动作为一种重要的防御机制,以抵制焦虑及其他难以言语的感受,有时也等同于性冲动和性欲亢进”。

那如何命名那些人们发现的过度的、夸张的、具有破坏性的或是不受控制的性行为呢?我个人觉得不应该为来访者的性行为贴上疾病的标签。我有时候会用“强迫性性行为(Compelling Sexual Behavior)”或“性行为过度”来形容来访者的状况。更多时候,我都顺着来访者的意思,根据他们对其行为的归因和感受来称呼这种行为。性治疗领域的临床精神病学专家莎伦·内森(Sharon Nathan)博士注意到“来访者往往习惯于用某个特定的术语,而我则倾向于用他们偏好的那个术语来形容他们”(1995)。比如,莎伦的一个来访者就喜欢用“性成瘾”来概括自己,但事实上她同时还有其他成瘾性问题,因为“这个术语将一系列的假说都概括进去了,包括问题的本质(一种疾病),治疗阶段(禁欲、节制、康复),治疗方法(12步团队治疗、康复组)和预后情况(prognosis)(尽管极为困难,但是仍有可能处于长期的警戒状态)”。莎伦同样注意到“习惯用‘性强迫倾向’来描述自己的病人倾向于用更传统的精神动力学(psychodynamic)的方法来解决自身的问题”。

1989年,在健康维护组织(Health Maintenance Organization, HMO)成立并将精神疾病

治疗纳入到医疗保险之前,欧文·雅洛姆(Irvin Yalom),一位知名的精神科医生和作者,曾发表过对疾病贴标签这一做法的看法:“尽管精神病学的开放术语系统经常否认其他类别的存在。但如果我们一直让人们相信我们可以对任何一样疾病进行分类,那我们将永远也不能鉴定或熟识那些分类系统以外的重要成分。”大部分的诊断术语都不能完全表达一个人特有的经历,而不准确的标签和分类只会带来不良的影响。但不幸的是,这些标签却成为保险公司和心理健康部门简便易行的工具。即使是准确的标签也会歪曲事实,使人类的感受经验变得支离破碎。没有一把尺子可以用来测量全部事物。

xxii

在过去 50 年中,诊断术语的使用还是有了长足的发展。一些一度被认为是病态的性行为脱去了病理性的标签。随着科学和大众对性行为态度的演变,美国精神病学协会的《精神疾病诊断与统计手册》(*Diagnostic and Statistics Manual*, 简称 DSM)的标准也随之改变了,这本手册从 1952 年发行起,就一直尝试着对情绪状态和心理障碍进行描述和分类。幸运的是,几年后这本手册将许多被认为是精神疾病的性行为从中移除,其中包括手淫和同性恋(Zucker & Spitzer, 2005)。1976 年,精神病学专家和医学领域性教育的先驱哈罗德·利夫(Harold Lief)注意到“尽管精神病学专家必须时刻关注到那些限制了病人自由和适应能力的、强迫的、刻板的性行为,但是那些昨天还被认为是性欲倒错的行为今天可能就仅仅是性欲偏差,而到了明天也许就是只是个体差异了”。这种观点始终是相互关联的。一方面,DSM 的分类标准逐步朝着把性行为去病理化的方向发展;但是另一方面,对很多人来说,那些“限制了病人自由和适应能力的性行为”仍然是病态的,仍然处于分类标准中的争论核心。而将在 2012 年出版的第五版(DSM-V)中关于性行为的分类标准正在被研究和热议。希望这次的讨论能为性行为带来更为准确的专业词汇。

在 2003 年,查尔斯·莫泽(Charles Moser)博士和佩吉·克莱恩普拉斯(Peggy Kleinplatz)博士向美国精神病学协会提交了报告,强调了使用正确的词汇来描述精神病状态(或健康状态)的重要性,也强调了 DSM 的重要性:

DSM 为心理健康的专业诊断提供了依据。它的影响不仅限于美国,而是全球性的。精神病学诊断标准的确立不仅方便了学术上的交流,也使研究参数标准化了。同时它还影响到儿童监护权的判定、个人的自尊、个体的就业、获得安全许可或者是权利和特权的取消。将异常的性爱好与精神疾病诊断等值对待说明那些少数性行为主体受到的压迫,同时还为政治议程提供服务。

在处理“过度性行为”(excess of sex)的问题时最好能经过审慎思考,因为这种行为虽然不违法,却会引起一些人的反感,至于为何反感就只有他们本人才知道。打个比方,有人因为在工作时间上成人色情聊天室聊天而被解雇。而同一时间,他的同事被发现为了私利在上班时间建网站,却没有被解雇。同样在办公时间用电脑进行私人活动都是有违公司规章的,但与性有关的活动——在本例中是合法的成人性行为——却是被差别对待的。没有人可以预测一个性观念与性行为会让他人作出怎样的反应。

xxiii

一些合法的性行为也会被认为是令人厌恶的,甚至是犯罪。医学博士保罗·费多罗夫(Paul Federoff, 2003)是研究非法性行为的专家,他提醒我们要考虑到那些对不合法的性行为的幻想或是爱好,但却没有付诸行动的行为并不违法。很多人都想当然地以为:“想到了就一定会做。”我们必须要注意到性行为有很多细微的差异,还存在着情境变化。幻想并不等于行动。我们的想象力是无限的,但我们想的大部分事物都不会去做。所以,幻想并不意味着我们想把它付诸行动,而且我们也不一定有这个条件去完成它。

马丁·卡夫卡(Martin Kafka)博士就性行为做了大量研究。他倾向于将那些合法但是夸张的性行为定义为“性欲亢进”(hypersexual)和“性欲倒错障碍”(paraphilia-related disorders, PRD)。他指出,在合法与非法、可接受与不可接受的性行为之间还存在很多相似之处。知道合法和违法性行为表现出来的细微区别以及主体表现出来的相似之处有助于理解本书中探究的一些歇斯底里的合法性行为。如果不考虑一些消极影响,其中包括阻止夫妻之间亲密的性关系,与本人原先价值观矛盾,满意的生活方式受到影响,存在一些其他的心理健康问题,那么合法性行为和违法性行为一样具有强迫性、反复性和不可控制性(Reid & Wooley, 2006)。性在任何一种分类中都可以分为仪式性和具体性两类。就像莫泽和克莱恩普拉斯在他们 2003 的论文中指出一样,无论是合法的还是违法的性行为都有可能带来严重的后果。

这场争论还产生了许多间接作用。精神分析学家阿里尔·古德曼博士(Ariel Goodman, 1998)做了一个案例,使得“性成瘾”有了更为精确的定义。在性成瘾治疗中,12 步疗法的提倡者和先驱者帕特里克·卡恩斯(Patrick Carnes, 1991)和其他一些支持性成瘾说法的人将性成瘾者的伴侣看成是共同成瘾者(coaddicts)。

尽管现实生活中,反复性和强迫性的性行为(compelling sexual behavior)比酒精和其他药物成瘾更为复杂多变,我们还是借鉴了很多治疗酒精和其他药物成瘾的治疗方法,将其运用到性治疗领域。每种性行为对心理和生理的强化作用与导致的后果都远比酒精和药物来得复杂。轻微诱发的性欲是愉悦的,性高潮更是如此,而宿醉则会让人不舒服。穆安奇等人(Muench et al., 2007)指出,“像食物一样,性是人类正常功能必不可少的一部分。但是与过度饮食或是滥用药物不同的是,过度的性行为可能完全不会造成任何生理伤害。”穆安奇更倾向于使用强迫性性行为这一术语,简称为 CSB。

许多有酒精滥用(Alcohol Abuse)或者药物滥用(Substance Abuse)问题的人同时也存在某种形式的性强迫症状。性强迫症状是科尔曼博士(Coleman, 1986)提出的。约翰·班克罗夫特(John Bancroft)博士作为金赛研究所的名誉董事,和他的同事佐兰·武卡迪诺维奇(Zoran Vukadinovic, 2004)在对性分类的分析中指出:“我们更倾向于用‘失控’(out of control)这个描述性的术语来描述那些由不同原因引起的不规律的性行为。”同时,他们也指出很多研究都集中于对定义的争论,而忽略了这些性行为背后原因的解釋。约翰·温茨(John Wincze, 2000)使用了术语“非典型性行为”。

最近,罗里·里德(Rory Reid, 2007)又对这些行为进行了以下的分类:“性冲动(sexual impulsivity),性强迫(sexual compulsivity),性成瘾(sexual addiction),性依赖

xxiv