

The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality

全球销售数量已超过3500万册
20世纪最重要的社会科学著作之一

女人篇

海蒂性学报告

[美]雪儿·海蒂 (Shere Hite) 著
林淑贞 译

海南出版社

The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality



◇ 女人篇 ◇ 修订版

海蒂性事报告

[美]雪儿·海蒂 (Shere Hite) 著
林淑贞 译

海南出版社

The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality

Copyright © 1976 and 1981 by Shere Hite

Published by arrangement with Shere Hite

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Hainan Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2010 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-117号

图书在版编目(CIP)数据

海蒂性学报告：女人篇/(美)海蒂(Hite,S.)著；林淑贞译.

—海口：海南出版社，2011.3

ISBN 978-7-5443-3596-6

I. ①海… II. ①海…②林… III. ①性学-研究②女性心理学：性心理学-研究
IV. ①C913.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256955号

海蒂性学报告：女人篇

作 者：[美国] 雪儿·海蒂(Shere Hite)

译 者：林淑贞

责任编辑：汤万星 黄宪萍

特约编辑：张 奇

装帧设计：第三工作室·嵇倩女

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印装厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：48.25

字 数：760千

书 号：ISBN 978-7-5443-3596-6

定 价：60.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

出版前言

性的问题，对于生物而言就是繁衍后代。人作为动物最主要的欲望一个是吃，一个是性，《礼记·礼运》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”但这只是说到生物学意义上的人，说到社会学意义上的人，性的问题就不那么简单了，它不是个人问题，有对异性的问题，有家庭、社会以及国家的问题。性的活动受到心理和社会的影响，它不但影响自己，还会影响别人，影响到社会。有的人认为性的问题不用讲，“无师自通”，这实际上是把社会的人降低成生物学上的人。

今天，性已经发展成为一门科学，范围非常宽泛，包括了性生理学、性心理学、性的社会学以及性的伦理学等等。性科学普及的历史其实不长，只是20世纪的事。1906年法国医学家布洛赫开始写书，被称为性科学普及之父。英国人霭里斯（1859 - 1939）写了七大本《性心理学研究》，弗洛伊德1905年出版了性学三论。这个时候，还处在性禁锢和性压抑的年代。又过了约40年，鼓吹男女平等的女权运动，使女性在男女关系的角色由被动转向主动，再加上避孕及人工流产的进步，使性伴侣能更安心地享受性爱。于是同居盛行，性经验的年龄提早，离婚率提高。这时，美国印第安纳州大学教授金赛，以大量社会调查为基础，第一次写出了《人类男性性行为》和《人类女性性行为》。

同样著名的《海蒂性学报告》则写于20世纪的七八十年代，这时西方的性解放运动已经衰落了，人们普遍感到，尽管性行为很普遍，但性行为的乐趣及意义都相对地减少了许多。作者是一位女性，她在金赛调查的数

据统计的基础上又进了一步，采取匿名问卷的方式，对人的性活动和性心理有了更为生动活泼的描述。这份全面而详细的案例报告，给性研究者提供了丰富可靠的依据，同时给一般读者也上了一堂生动的性教育课。

我国改革开放以来，倡导移风易俗，开展性教育，加强了性科学、性保健的研究，取得了明显成绩。人们打破了性禁锢，不再“谈性色变”了，但是人们对性的认识还是存在许多误区，有相当多的人还是处于“性盲”阶段。另外，目前对性普遍缺乏道德约束，许多人好像把性看得毫不在乎，及时享乐的思想比较严重，“矫枉过正”，从以往的性禁锢、性神秘又滑入性自由、性放纵方面去了。因此，对性的研究和性知识的科学普及教育，在今天仍然是一个重要的、迫切的课题。

我社此次获得《海蒂性学报告》的全球中文简体字版的正式授权，就是希望借鉴西方性研究的优秀成果，同时汲取西方的教训，为普及有中国特色的性教育服务。在本书的编辑、出版过程中，得到了中国性学会理事长、北京大学医学部徐天民教授，中国性学会副理事长、北京医科大学朱琪教授，中国协和医科大学、北京协和医院郎景和教授热切的关注和无私的支持，在此致以衷心的感谢。

关于《海蒂性学报告》的审评意见

雪儿·海蒂是美国当代著名的性社会学家。1976年和1981年先后出版的她的大型性学研究报告《海蒂报告：全美女性性行为研究》和《海蒂报告：男性性行为》，在美国引起了巨大的轰动和强烈反响，赢得了学术界和社会公众的普遍称赞，从而在世界范围内引起了广泛的关注。迄今为止，本书已被译成包括中文在内的18种主要文字。

阅读本书，使人感到特别珍贵的是由作者整理提供的由问卷回答者直白坦言的大量第一手材料，这些材料触及男人和女人在性问题上各个领域的比较客观真实的隐私情况，这是一般的研究工作所得不到的，它大大提高了人们在认识人类的性乃至人类自身的眼界和水平，有很高的学术研究价值。

作者是一位杰出的女性，贯穿全书的是她鲜明的女性主义或女权主义思想。作者认为，在性的问题上，由于男权主义的压榨，女人在性交关系中实际扮演性奴隶的角色，这种角色的形成是由有2500年历史的父权社会造成的。作者借一位受访者的自白写道：“性爱是涉及政治含义的，因为在男女关系中，关于权力结构的不平等，女人不愿意也不能去要求她们的性需要得到全部的满足，而男人却能予取予求，所以，女人只得做一个忠心耿耿的仆役，随时待命，伺候男人的欲望与需要。”作者认为将性交定义为男女之间性行为的标准行为是父权社会男性中心的生殖文化的产物，这种男性中心的性交模式剥夺了女人应享有的性权利和性快乐，给女人的性生活带来了生理和精神性的损害。作者的这些观点是正确的，而且也是深刻

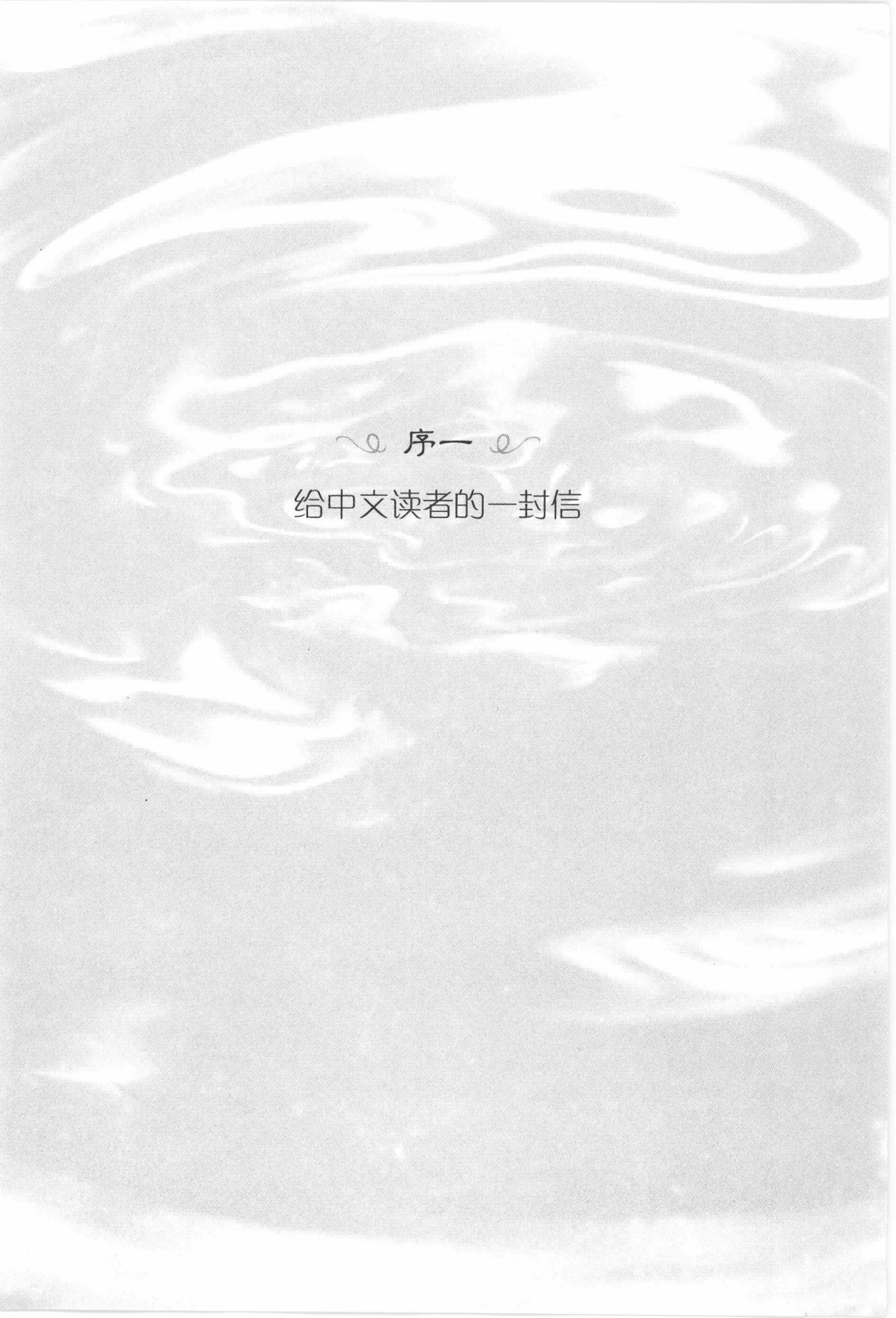
的。恩格斯讲过，“妇女的解放程度是社会解放的天然尺度。”这在性的领域内，更是十分明显的。

作者在本书中系统地批判了男性中心的性文化模式，深入地探讨了发生在20世纪60年代西方“性革命”的实质，她认为所谓的“性革命”源出于对19世纪维多利亚时代性压抑的反动，它使人摆脱了性的罪恶感和压抑感，观念上获得一定程度的解放，但并未赋予女人真正的自由和选择权，而是把她们置于一种更易受到伤害的位置，把她们从私有财产变成了更易得到的公共财产。在本书的男人篇中，作者也报告了许多男人对“性革命”的不满，他们认为“让性和情感分离”，说明性革命是“不人道”的，造成了“对男人的压力”。作者认为，真正的性革命是对男性中心性文化模式的革命。男女应该有平等的权利，相互理解，互相交流，相互信赖，共同分享性的欢乐。

作者的上述重要的观点，可以说是难能可贵的真知灼见，是本书的精华所在。

——徐天民

中国性学会副理事长，北京大学医学部教授



序一

给中文读者的一封信

亲爱的读者：

您能阅读我的这部拙作，真令我兴奋。

本书是积聚多年的研究结晶。它集中反映了女性性欲与男性性欲这一课题，昭示出做人意味着什么，“平等”的概念是否也适用于性行为。如果是这样，如何适用。

性经常被视作游离于生活的重要性与严肃性之外的东西，然而事实上，在生活中，不管是我们自己，还是在我们的概念之中的别人，如何运用自己的身体与他人发生关系都是意义极其深远的命题之一。我们可以通过亲密的性交流与他人建立深层次的联系，或通过性尝试这个世界，考验“我们的羽翼”，并通过短暂的关系发掘我们自己与我们的身体。当然，就今天而言，这种经验性的关系需要保护，如使用避孕套等，以使我们避免感染艾滋病。

许多世纪以来，许多社会都将“性”的概念归入简单的生育活动，将“性”的定义局限为一种模式，即前戏或“前奏”导致“阴道插入”，进而产生交媾“行为”，直至男性产生高潮。在我看来，这种假定并不是“生化”概念，而是一种建立在人类感情与需要之上、旨在增强生育能力的意识形态。在这种僵化的意识形态里，经常找不到女性性高潮的位置。也许在人类历史早期的某个时间段里，性关系并不全然被局限在这种狭隘的生育模式里。

我们完全可以按照所希望的任何方式建立自己的性亲密形式，然而，我们当中的大多数人仍然在遵循着那套基本模式所传输给我们的不言而喻的原则，以使自己正确地“演示这一行为”。现在，我们可以改变这种局面了。

本书中，我想展示的便是女性性行为（男性性行为在另外一册中介绍），也即是许多世纪以来被主导各个社会的生育模式所忽略或压抑的性行为方式。

女性性高潮是大多数女人在自慰时极易获得的性状态。然而，在我们所知的性定义之中，大多数女人达到高潮的性刺激——阴蒂刺激——往往被排除在外，这意味着，（在他们看来）要么女性性高潮不如男性性高潮重要，要么女人应该设法使自己从带给男性性高潮的同一种刺激——阴道交媾——中获得性高潮。事实是，大多数妇女在某种形式的阴蒂刺激中更易达到性高潮（几乎所

有的女人都能通过阴蒂自慰轻易地达到性高潮)。本项研究揭示出,只有少数女人通过“性交”达到高潮,大多数女人在性行为中只是在男人面前伪装自己达到高潮。那么,女人如何才能成就自己,性行为如何才能更加平等并富于变化呢?

首先,我们有必要拥有信息。书中列举了不同国家中数以千计的女人的证言,她们不但阐述了自己何时达到性高潮及如何体验它,而且也阐述了她们对性的体验及她们的喜好与憎恶。这些信息是本书所独有的。为了得到这些信息,我花费了多年时间对女人的内心及经验进行了广泛的征询。

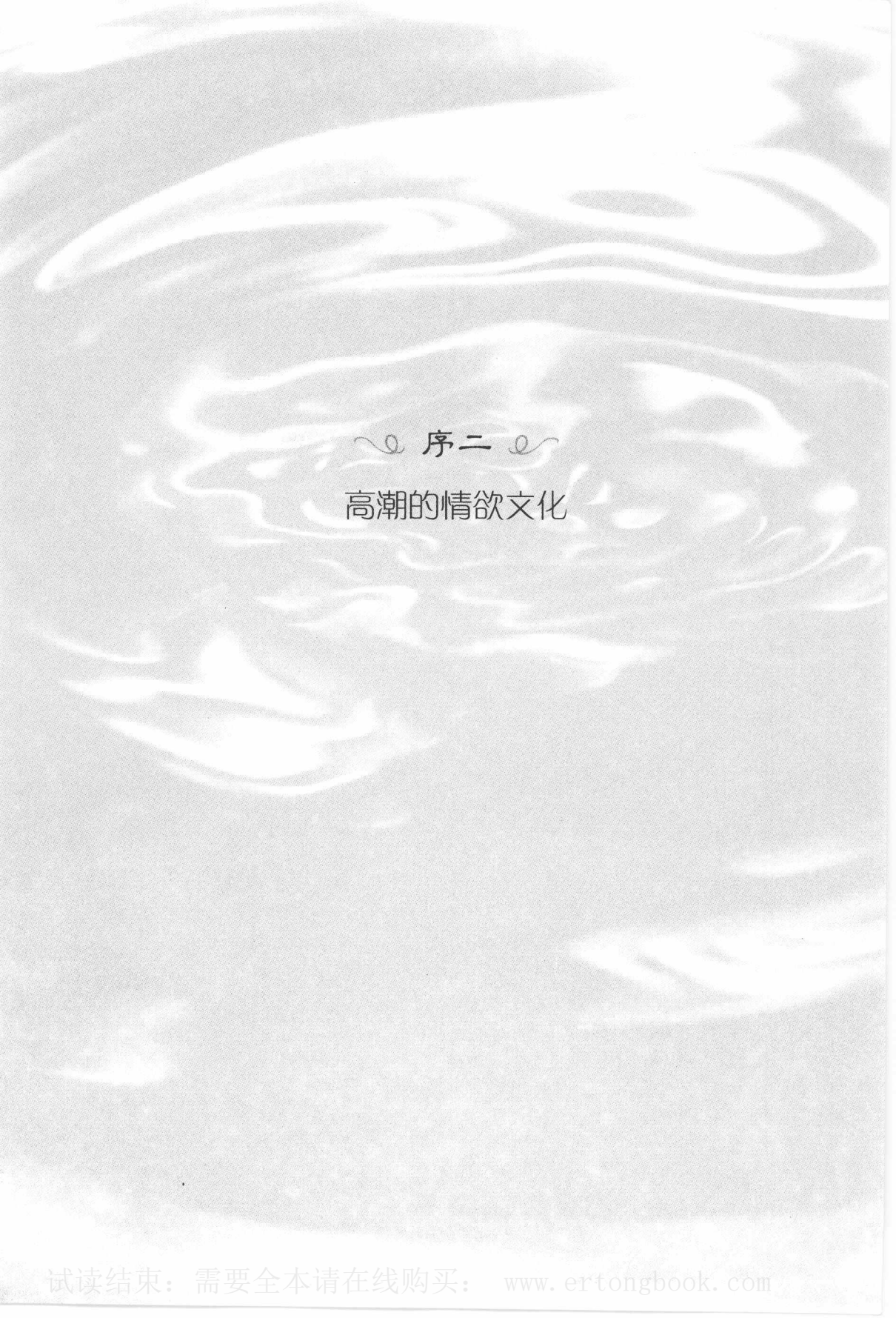
根据她们的证言(本书中比比皆是),我得出的结论是:女人及女性性高潮毫无过错,需要改变性态度的是社会自身。女人在“性行为(交媾)”中获得性高潮的压力,使女人即使在最隐秘的时刻也不得不屈服于这个社会的排斥与压制。女人得到的教导是,她们应该改变自己,“在性交(交媾)中学会性高潮”。然而,需要改变的并不是女人,而是这个社会。它需要重新就“性”的定义做出评判。

男人也是如此。尽管他们似乎从我们所知的定义中获利颇丰,但受到的伤害也不容忽略,因为他们与女人间真正的关系受到了阻隔(他们得到的是虚假的信息),因为他们在潜意识中得到的信息使其产生了自我隔离。这些信息是:男人“天性”优越;性的内涵为“人上”与“人下”(男性与女性的天性也因此而置于对抗或矛盾之中);男人对性高潮(及其他方面)的需要比女人更为重要。传统的性观念就是这样强化了有违于人性且不顾及彼此真正需要的社会态度。

我将欣喜地倾听来自任何一位读者的声音,不管你是用中文还是用英文,也不管是抒发你自己的经验还是畅谈对本书的感想。

你诚挚的

雪儿·海蒂



序二

高潮的情欲文化

一个社会文化所生产的性知识和性常识，不但相对应于那个文化所赋予性活动的功能和意识，同时也呈现出性文化中的权力关系。

换句话说，各种性学报告或权威的性医学专著并非客观中立、不带价值判断、不牵涉权力利害关系的事实呈现。相反，它们的研究取向、现象采样、叙事角度，都会受到当下社会文化结构的渗透，当然，也同时捕捉到这些文化结构的变迁。

如果我们从这个前提出发来思考《海蒂性学报告：女人篇》在 20 世纪 70 年代中期的问世，那么我们至少注意到美国性文化的两个重要发展：第一，一反传统父权社会女人噤声的规范，《海蒂性学报告：女人篇》呈现了众多女人或激情或怨愤或反省或渴求的多样声音，而且是直接针对最禁忌、最被压抑的性事话题发言，以坦然开放的话语来述说女人的经验。

这些声音的出现固然可以归因于匿名作答的问卷形式，但是以这些答案内容的具体细致和坦白自在而言，显然大批美国女人已经在 20 世纪 60 年代的社会革命、文化革命与性革命的变迁中，开拓出了新的女性角色和活动范畴（包括多样的性活动），培育出了主动自发的自我观察以及反思表达的主体意愿，更在语言交谈的领域中充分探索了性活动与感受，因此才可能以如此丰盛的面貌呈现她们的私密生活。

这也就是说，女人自身的性知识，在一定程度上与女人在社会文化其他层面上的长足进展齐头并行，互相激荡，开拓出了同时改造性文化和性别文化的契机。

第二，《海蒂性学报告：女人篇》试图事无巨细地询问女人与其性活动之间错综的情绪感觉，着力于理解女人的快感模式和经验及其形成过程，这种关注早已脱出原有父权架构赋予性的有限意义及功能。

在海蒂的研究框架中，性不再受制于传统由生殖主导的生理功能的观点。性是“对自己的关爱与照顾”，是“跟别人共享的性爱”，更是女人愉悦、快感、满足、经验的重要来源。因此这个研究专注于女人在性事上的主观感受以及她们在追求自我情欲成长过程中所遭遇的挫折、压抑、欢欣、反省。当问卷只追问女人达成快感的方式和感受，而不预设婚姻或道德立场的规范时，女人

们义无反顾的多样答案也诉说了一个个挣扎着试图在人生中构筑一点点欢乐的灵魂，用她们自在自得的声音穿透了婚姻、爱情、异性恋所承诺的幸福幻景。

由以上两个在研究取向中反映出来的社会文化变迁来看，《海蒂性学报告：女人篇》具体而细微地呈现了20世纪60年代以来，早在美国妇女运动开展之前便已波涛汹涌的性革命潮流，并且通过女人的主观叙述，在女人的身体感受中勾勒出了这场性革命的部分面貌。

但是，《海蒂性学报告：女人篇》仍是一个历史的产物，因此它不但记录了性文化的变迁和女性主体观点中性知识的崛起，也同时在这些记录中不可避免地留下了一些历史局限的烙印，而这些烙印正是每个读者应留意的。

首先，《海蒂性学报告：女人篇》问卷的设计固然已超越把性当成生理活动的传统观点，但是它在对女人性事的构思上仍未摆脱某种生理观点的框架。因此问卷的选项环绕着女人身体上的少数生理部位，如阴蒂与阴道，似乎暗示性活动便只是对阴蒂和阴道的直接、间接刺激而已。

这种研究取向预设的是，性活动的愉悦与否，要看是否找对了女人的生理部位，而且施以正确的按摩或抽送（房间各种性学实用手册中，鼓励找寻女人身上的G点或探索女人的性感带也是出于同一生理观点的假设）。也就是说，女人在性活动中的不爽是来自部位没摸对，要是摸对了就一定能爽，而《海蒂性学报告：女人篇》中突显的正是阴蒂在女性快感中的重要地位。

部位之说的进步性在于它至少认识了性不是局限于以生殖器官（阴道）为主的活动，但是，它的不足正在于它仍以生理器官为自己的眼界极限，而无法看到一个在性事上封闭压抑、在性别上极度歧视女性的文化会对女性的性经验及性感受有何等重大深远的影响。对饱受性骚扰威胁，被性暴力恐吓，还要承受贞洁娴静形象束缚的女性而言，恐怕按哪摸哪都不容易得到愉悦，更遑论浑然忘我的高潮了。

换句话说，《海蒂性学报告：女人篇》固然做到了某一程度的女性性经验资讯的交流，也累积了不少对阴蒂快感和阴道快感的具体描述。但是，这些呈现仍坐落于个人技巧的层次上，而未考虑整体情欲文化中是否仍包藏着对女人的严重大歧视与压抑，更大大高估了快感与器官部位之间的关联。毕竟，不管是阴蒂高潮或阴道高潮，都还需要女人主体全心全意的自在投入及性幻想的刺激推波助澜，否则单单抚摸或抽送的单调动作，哪有可能到得了高潮？

更明确地说，生理观点全然漠视现有情欲文化对女性快感的多种阻挠和压抑，以至于由此观点出发的情欲文化改造策略也止于“正当化阴蒂高潮”而已。

《海蒂性学报告：女人篇》的另一个历史包袱来自对“高潮”的过度关注。1953年出版的《金赛性学报告》为了对性进行量化的研究，竭力避免含混的感受描述，因而选择用高潮来计数以量化性经验的内涵。这个研究的方法学也被1966年马斯特与琼生的《人类性反应》所采用，他们并首度认定女人的阴蒂高潮远比阴道高潮来得剧烈舒畅。由于这两份性学报告都深入通俗文化，他们对高潮的重视也左右了当时女人对自身性经验的期许，许多女人在性活动中以高潮与否作为唯一指标与目的，也因此性交活动中产生了不少期待的焦虑或不确定的困惑。

海蒂的研究并没有修订前人对高潮的关注，相反，由于她研究的问题根本架构在女性高潮之上，因而整个研究报告看起来像是单一的以达成高潮为终极考量，而又以强调阴蒂高潮比阴道高潮来得强烈（或容易达到）为主旨的指导手册。

对高潮的关注一方面唤醒大众重视女人的快感，以及女人通过阴蒂高潮可以得到的自主满足，但是在另一方面，当性学报告只突显高潮的神秘和阴蒂的重要，而不发掘女性愉悦的多元面貌，那么这有可能会窄化性活动的内涵及目标。因为，如果性活动的唯一目的是高潮的刹那，如果做爱者的全部注意力集中在是否快要达到高潮，或者以是否达到高潮来作为个人在性事表演上成功或失败的标准的话，那么，这种过度的期待对大多数性经验和性操练不足的女性而言，可能会增添不必要的心理压力及挫折感，对那些已经建立自身快感模式的女性而言，则降低了她们开创新快感模式、探索其他快感可能的动机。更使得她们轻忽了性活动整体过程中的持续愉悦，而只着眼于某一特殊时刻的感受。女性高潮固然极其重要，但是，过度地窄化或专注有可能扼杀个别女性主体本身独特多样的快感及愉悦来源，对丰富多元的情欲文化也是有害无益的。

《海蒂性学报告：女人篇》在生理观点和高潮关注上呈现的历史局限，并无损这本性学报告在改造女人情欲文化上的贡献。海蒂很清楚地指出，性事上要有愉悦，女人不能指望他人来施舍，而必须为自己的身体负责；主动去获得多方经验（由自慰到性交到多重伴侣或同性恋），以了解自己的需要，并开创各种快感模式，无畏地学习、研究、改进、实验；在性活动中更要主动地去主导互动，专注于自己的感受，全心投入，全身感受，自己找寻快感和高潮，摆脱形象和顾忌的纠缠，才可能营造出高品质的情欲经验。

以《海蒂性学报告：女人篇》的角度而言，女人在情欲上的不爽困境是不能改善。性革命运动的波涛已为女人打开文化空间，女人在性事上已有大量的拓展，但质的提升则需要更全面的文化改造，这不但需要女人观点的性知识

和性材料，更需要女人主动积极地介入情欲文化的创造与扩散。

毕竟，压抑女人自主营造性愉悦和性高潮的根本力量，并非来自那些对阴蒂快感一无所知的男男女女，而是来自一个用婚姻、爱情、贞节、异性恋等等制度来钳制女人身体情欲的流动，以及扼杀她们的自发创意的父权性压抑文化。

序 一	给中文读者的一封信	1
序 二	高潮的情欲文化	1
第 1 章	自慰	1
	女人对自慰的感觉	4
	你喜欢自慰吗	5
	自慰的重要性	11
第 2 章	自慰的类型	17
	自慰的类型	19
	第 1 类型 \	19
	第 2 类型 \	33
	第 3 类型 \	37
	第 4 类型 \	40
	第 5 类型 \	42
	第 6 类型 \	44
	腿部姿势	44
第 3 章	性高潮	47
	性高潮重要吗	49
	高潮各个阶段的感觉	55
	兴奋期 \	55
	女人喜欢延长兴奋期吗？或者只是喜欢性兴奋而已 \	57
	高潮期 \	61
	高潮时，身体看起来如何 \	64
	女性达到高潮时，性伴侣知道吗 \	65
	女性会在高潮中害羞吗 \	66

- 收缩期 \ 68
- 女人如何描述整个高潮的过程 \ 69
- 高潮之后 71**
- 高潮之后的感觉 \ 73

第4章 多重高潮与序列高潮 75

- 多重高潮与序列高潮 78**
- 何谓多重高潮? 何谓序列高潮 \ 79
- 序列多次高潮的感觉 \ 82
- 阴道性交与否会让高潮不同吗 84**
- 性生理学 \ 84
- 阴蒂高潮和阴道高潮的辩论 \ 86
- 阴道性交时, 高潮会减弱吗 \ 90
- 阴道渴求 \ 93
- 依个人偏好感受高潮 \ 95
- 情感式高潮 96**
- 从无高潮的女人 99**
- 自慰是学习高潮经验的最佳捷径 \ 103
- 探索自己的身体 \ 106

第5章 阴道性交 113

- 阴道性交的高潮 115**
- 各项研究与发现 \ 119
- 阴道性交的高潮值得颂扬吗 \ 123
- 女人若未达高潮应该怪罪自己吗 \ 131
- 假装高潮 136**
- 阴道高潮的迷思 \ 141

第6章 女人如何达到性高潮 145

- 女人如何在阴道性交中达到高潮 147**
- 马斯特与琼生的女性高潮学说 \ 147
- 在阴道性交中达到高潮的6种方法 \ 151