

X I N G Q I N G Y I R E N

阮芳赋 著

性 情 怡 人



——阮芳赋性学杂论

海天出版社



X I N G Q I N G Y I R E N

阮芳赋 著

——阮芳赋性学杂论

性

怡人

性学



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

“性”情怡人:阮芳赋性学杂论/阮芳赋著. - 深圳:海天出版社,2000.9

ISBN 7-80654-227-2

I.性… II.阮… III.性学-研究-文集
IV.C913.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01515 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑:旷昕 周鸣琦 特约编辑:谢红

封面设计:李 萌 责任技编:陈 炯

责任校对:刘翠文

深圳市彩帝印刷厂印刷 海天出版社经销

海天电子图书开公司排版制作

2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.875

字数:202千 印数:1-6000册

定价:19.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

自序

1985 年底离开北京医科大学，到美国之后，除了在德州理工大学社会学系期间，用半年的时间写了一本《医学社会学》（1987 年，上海人民出版社出版），20 年来，几乎完全离开了我以往有所研究和著述的生理学、医学史、医学学（这是我在 1979 年创用的一个新学科名称）、优生学、医学哲学、医学伦理学、医学逻辑、医学概论、医学心理学等领域，而完全致力于性学和性育（这是我在 1994 年间创用的一个新译名，用以译现在流行的 Sexuality Education，代替“性教育”这个过去用于译 Sex Education 的旧译名）的研究和著述。同时也转而主要用英文写作。《中国性事》是我的英文著述的代表作，它是我应世界著名性学家、“国际性研究学会”和《性行为档案》杂志的创建者、医学博士和法学博士理查·格林教授之约，为他所主编的“性行为·性研究·性治疗综览”丛书而撰写的一本专著，也是我在美国“高级性

学研究院”攻读“性学哲学博士”学位的“博士论文”，1991年在纽约出版。其他的一些英文著述，收在《同性恋研究》、《人类性学百科全书》、《法性学手册》和《世界性学百科全书》等大型参考书或工具书中。

80年代，我也写了一些中文著述，主要是为当时在美国出版发行的两种最大的中文报纸《世界日报》和《中报》撰写专栏。这些文章已先后辑录在三本文集中，分别在台北和香港出版（《性学与医学》，1986年，金陵出版社，香港；《性的社会观》，1987年，巨流出版社，台北；《你想知道而不敢问的事》，1992年，方智出版社，台北）。

90年代，我基本上没有为美国的中文报写稿，倒是为国内的两家发行量很大的杂志写了几十篇文章。一是《大众医学》的“美国性学家论性”专栏，一是《人之初》。也为北京席殊书屋的《好书》写了几篇文字。还写了几篇文稿，至今未发表，其中包括约2.5万字的长文“中国当代性学著作中某些学风、文风和史实问题述评”以及另外两篇长文：“临床性史问卷”和“基于性取向和性认同的一种新的家庭分类”。这些文章便是本书的主体内容。对于已发表的文章，有的加了说明性的注。

概括说来，本书的文字，有一半是首次发表的，有一半是曾经发表的。在“曾经发表”的那一半中，“发表出来的文字”和“手稿”几乎没有差别的，约占一半；另一半则因各种可理解的原因，经编辑部加以删改了的。这些“经编辑部加以删改了的”文章，在收入本书时，放进去的都是手稿原来的文字。由于这些文章本身都不是政治性的，所以“删改”并非政治性的，当然“复原”也不是政治性的，只是因

为著者总觉得这样更能表达他所想表达的东西罢了。

显然，有几篇文章是“专门”的。但在性学领域中，这种“专门文章”也都是般读者完全可以看懂的，也是对他们有益的。我衷心希望般读者和有关专业读者，都能从本书找到有兴趣的内容，都能向笔者提供宝贵的意见和建议。

阮芳赋

2000年2月23日

于美国旧金山湾东湾美丽湖畔

目 录

自序	(1)
----------	-------

性生活

性生活美满的夫妻有何妙诀	(2)
问问“伊莎多娜”	(6)
拉达斯博士与“G点”	(11)
男子“性机器”的分解与保养指南	(15)
如何保持雄风永振	(20)
女人如何学会做爱	(26)
让女性在情欲高峰的岁月中更加满足	(31)
房事之后	(36)
“性人格”的七种类型	(40)
保持良好性关系的关键	(45)
改善性生活的七个步骤	(49)

如何保持性生活于最佳状态	(52)
“雅皮士”的性欲被紧张排挤了	(56)
性生活的大敌——性执着	(59)

性疗法和性治疗

性疗法的兴起	(64)
性治疗的基本程序	(71)
临床性史问卷	(76)
似是而非、害人不浅的性“迷误”	(105)
助性器具	(115)

性观念和性态度

“性系统”的提出	(120)
性哲学的基本问题	(125)
性：既有权利，也有义务	(133)
性隐秘与性愚昧	(136)

性 育

性育刍议	(140)
何谓性育	(145)
性教育的主要原则	(149)
罗素与性育	(153)
考尔德伦博士与性育	(159)
人之初 性育始	(165)
性教育在中国	(169)
良好性生活的指针	(187)

手淫的正与误	(189)
美国的性学教育——性学人材培养过程	(191)

性学研究

我在美国的性学研究	(198)
美国“高级性学研究院”	(204)
谈《中国性事》	(207)
中国当代性学著作中某些学风、文风和史实问题述评 ——《同性爱》、《性知识手册》及开拓性学禁区年代的一些追记	(212)
基于性取向和性认同的一种新的家庭分类	(251)
美国的性生活调查	(265)
中国历史文献中的男性同性恋	(269)

书话与书评

欣赞《张竞生文集》	(284)
推荐《新金赛性学报告》	(292)
卡西和安妮的《性指南》	(295)
阿西莫夫《科学指南》中译本的回顾	(299)

●
性生活



性生活美满的夫妻有何妙诀

当代性医学权威玛斯特斯和约翰逊博士，在他们的先驱报告中报道，50%的夫妇在性生活方面存在问题。对于夫妇性生活不和谐，已经进行了许多研究，为数不少的书和文章都是针对这方面的问题症结所在、如何补救、如何改进而作的。对于那至少也占50%的性生活和谐美满的夫妇，反倒没有去作深入的研究。最近，有二十多年婚姻咨询经验的苏姗·帕姬撰文，总结那些性生活和谐美满夫妇的亲身经验，发掘出可以从他们身上学习到的六大要诀：

1. 爱的连结 这些夫妇不将“性”和“爱”分离开来，在90年代，他们仍然坚持在性生活以及其他领域中，“心灵”占有中心的位置。他们把性生活看成是夫妇关系中极为重要的部分，他们都愿意并致力于自身和对方的性满足。性欢乐乃是他们爱情的体现，是爱的沟通。正因为这种夫妻间的互爱，使他们的性生活变得对彼此来说都是极为特殊的、

无可代替的需求。

而且，他们的性与爱不仅体现在性交之中，也延续到语言交流的非性的接触和温柔之中。例如，一位丈夫说：“我和我妻子整天在‘做爱’——当我告诉她今天她看上去多么漂亮时，当我夸她今天体态风度多么迷人时，当我紧搂着她的臂膀时，或者是当我亲吻她的面颊时”。

2. 无有对错 许多夫妇的性生活被一些莫须有的焦虑所破坏，他们总是不着眼于自己的喜好，安心接受自己的所作所为，却总为“应该如何如何”所困扰。例如，他们内心总是在说：“我们应该更频繁地做爱（实际上他们每周两次，本来完全是正常的，却总认为也许别人一周四五次，便被“应做爱得更频繁些”所困扰），“我们应该有更多的高潮”、“我们应该有更美妙的高潮”、“我们的性生活没有应有的那么好”等等。性生活和谐美满的夫妇则不庸人自扰，他们懂得：性生活应没有什么人人应该遵守的绝对标准，不存在如何才对、如何则不对的问题。只要双方满意，就是性幸福。每一对夫妇应有他们自身的标准，而不是要跟别人一样，遵从什么绝对的普遍标准。当然，这并不意味着他们的性生活便是十全十美、不可改进了。假如他们认为怎么做可以改进与提高他们的性生活，他们就会去做。同时，他们并不认为过去有什么不当，只不过是投己所好而已。

3. 克服说不 有一些妇女，对于丈夫的性要求，常常会说：“今晚不行，我头痛”。在我作调查研究时，有一些妇女告诉我说：当丈夫口头或非口头地提出要过性生活时，她们会予以拒绝。有的妇女有时会对丈夫说：“眼下我没有这情绪，我脑子里正在想关于孩子们的事，或明天开会的事。”

但是性生活和谐美满的妇女，却会对她们脑中原先想说“不，现在不”的念头加以注意，并设法加以克服，使得对“今晚做爱”的阻力消失化解掉。她们之所以会把原先出现的拒意排除掉，是因为：①她们有丰富的经验，知道只要稍作调整，就可能出现性兴奋，并且双方很快就能沉浸在做爱的欢乐之中；②夫妇双方都需要一种主动而充实的性生活，并且把这看成是亲密关系中的重要成分，不容忽视；③这些妇女都愿意通过欣然接受丈夫的性要求而使丈夫感到幸福。

好几位妇女告诉我她们如何使自己“发动”起来。一个人说：“我极力把脑子中所想的其他事情停止下来，不再去想，并开始去想一些动情的东西。”另一个人说：“我开始设法使自己兴奋起来，这样性兴奋大为增强，一场热烈的做爱便开始了，双方都得到了欢乐与满足。”

当然，男人也不总是处在要求性交的情绪之中。性生活和谐的夫妇，双方都以满足对方的性要求为重，都会想法克服自身原先的抗拒，克服说“不”，只要有此“心意”，便可实现从“不”到“要”，共涉爱河，就在今宵。

4. 弥补差距 这些性生活美满的夫妇，自然也会碰到诸如“女性性欲不如男人强”（男人这样看女人），“男人总是太快，开始得匆匆，结束得也匆匆，真是来也匆匆，去也匆匆”（女人这样看男人）等等有关“男女差距”的问题，但是，由于他们的关系充满着一种为对方着想的相互共求满足的精神，便会主动去弥补可能存在的差距。通常见到的是，女方主动地增加对性的兴趣；采取积极的措施增加互相的性吸引力；女方友善地引导男方成为一个更好的做爱者。这种引导，不带急躁，没有责备，而是富有耐心，坚持不

懈。

5. 敢谈禁忌 社会上长久以来存在着禁忌谈性事的戒律。即使在结婚多年的恩爱夫妻之间，似乎也很难启口问对方在性生活中喜欢什么，并且误认为对方应该知道自己喜欢什么，对方应该知道如何动作可使伴侣感受到更大的欢乐与满足。性生活很成功的夫妇，决不把对方看成是可读出他人心思的神人，而是敞开心扉对性生活进行坦诚的讨论。他们也懂得：希望对方或双方共做某一新的行为、动作、姿势或方式，并不意味着既往有什么错处。

6. 美妙平衡 性生活美好的坦途在于一个女人能够把自己整个儿完全地投入，而男人能彻底地致力于给她最大的欢快。最可贵的是当一个女人能对她的丈夫用语言或非语言地表达出来：“我整个儿全都给了你”，同时，她能够心满意足地享受丈夫给她的欢乐而不带有任何罪恶感。在性生活中，每一方都要付出与接受，男女双方都需要服务对方和接受对方的服务。在夫妇之间建成的一种互相愉快地、主动地、完全地给予与接受的美妙平衡，将使他们的性生活总是令双方都激动不已，快乐无比。

问问“伊莎多娜”

美国旧金山湾区，是美国西海岸著名的风景优美、文化多元的大都会区，包括旧金山市、圣荷西市、奥克兰市、伯克莱市等许多城市，以及斯坦福大学、加州大学伯克莱校区、加州大学旧金山校区（著名医学院）、旧金山州立大学等著名学府。在旧金山湾区有一份大型周刊，是免费取阅的，名叫《旧金山湾卫报》，是这个地区发行量最大的免费报刊。从1985年起，《旧金山湾卫报》开辟了一个专栏，叫做“问问伊莎多娜”。由专业性学家伊莎多娜·阿尔曼回答人们有关“性”和“亲密关系”方面的各种问题，一直持续至今（现在还在继续着。阮注2000年3月7日）。前些年的专栏文章，已于1991年汇集成书，在纽约出版，书名仍叫“问问伊莎多娜”。虽然伊莎多娜不是大学者、大教授，也只拥有硕士学位，但她是多年来在第一线工作的性学专业工作者，通过报刊专栏、无线电广播专栏以及私人开业，广泛接

触大众。她的回答很实际，给人提供有益的建议。东海岸的《纽约新闻报道》从1989年起，也转载她的专栏，可见她的专栏是受到全美国欢迎的。下面是从她这些年来回答中，选摘的一部分，以飨读者。

问：我没有时间和兴趣来做通常的体育锻炼，假设每周进行三次充满活力的性交，每次半小时到一小时，是否可以当作足量的体操运动呢？

答：大多数保健和体操锻炼的纯正派很可能会说：不可以。但我从来没有被人认为是任何种类的纯正派。性交既不需要特殊设计的运动服，也不用花钱购置多少器材，通常去那“运动场地”的旅程也很短，我看是可以的。

问：我是一个39岁的妇女，已经几乎完全丧失了性欲。在我二十几岁和三十多岁的大部分年月里，我的性欲很强，也很喜欢性生活。现在，我很少有性的欲求，我怀念我性欲旺盛的日子。我经常看到书刊上说：女人在四十几岁时达到性欲的高峰。真是这样吗？是不是我要求助于专业人员的诊治呢？

答：你没有给我充分的背景情况，使我可以哪怕只是作一个有学识的臆断。性欲的变动，出现在所有人身上，一天与一天不一样，一年与一年不一样，受到很多因素的影响。诸如，谁处在我们的生活之中，我们对此人的感受如何，我们对自身的感受如何，我们的身体状况如何。在某些情况下，我们很难有强的性欲，例如，当受到伤害时，经济紧张缺钱用时，对自己的配偶不那么喜欢时，厌恶在约会时再被拒绝时等等。你要检视一下你的生活情境，假如你发现不了任何明显的征象以解释你当前的对性不感兴趣，就得去看医

生。一种单调而无聊的关系，或是一种阴道感染，相对地说这是容易处理的。更深一层的原因则要开始探索你自己的心灵。之所以说妇女在四十几岁时性欲高涨，多半是因为这个年岁终于去掉了某些古老的禁忌，知道更多关于如何满足个体的性需求，而不一定是因为任何种类的内分泌生物钟的变更。

问：我曾经在一段很短的时间里，做过成人“色情电影”的女演员。我在此期间所受到的情绪上和身体上的痛苦、恐惧的伤害是令人难以想象的。虽然我已辞去不干有4年之久，但痛苦和恐惧至今仍然每天困扰着我。我怎样才能摆脱这些痛苦和可怕的记忆使它成为过去？虽然我的男友和我非常相爱，互相也能沟通与理解，但是很多很多次，我总是不能把我俩高于情爱的性交，与过去那些痛苦的性行为区别开来。

答：不论有多么大的愿望与祈求也无法改变过去。就像许多其他受害幸存者一样（无论是受到凌辱，还是强奸，还是其他重大伤害），一定要以某种方法使你自己能平静地对待过去发生的事。接受它作为一个已经发生了的事实，接受你自己作为那个事实中所曾扮演的角色，然后，接受你自己现在的情况而不对过去心存负罪感或内疚。这里，关键的字眼，不是“忘掉”（forget），而是“接受”（accept）。去看一个好的治疗家可能有很大的帮助。我敦促你去寻找这样一位治疗家，而使那些鬼魅幽灵永远消失。

问：我和我的伴侣在进行性行为时，有些事做起来，我感到很疼痛。我应该如何去消除这痛感呢？

答：“多加用一些润滑剂”，这是一种回答，可以在很大