

汉译文库

PSYCHOLOGY OF SEX

# 性心理学

〔英国〕哈夫洛克·埃利斯 著

陈维正 袁德成 龙葵 王作虹 周邦宪 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

汉译文库

[英国] 哈夫洛克·埃利斯 著  
陈维正 袁德成 龙葵 王作虹 周邦宪 译

---

# 性心理学



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

性心理学 / (英) 埃利斯 (Ellis, H.) 著; 陈维正等译.  
—北京: 北京联合出版公司, 2013.10

(汉译文库)

ISBN 978-7-5502-2024-9

I. ①性… II. ①埃… ②陈… III. ①性心理学  
IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第239821号

性心理学


作 者: [英国] 哈夫洛克·埃利斯

译 者: 陈维正 袁德成 龙 葵 王作虹 周邦宪

选题策划: 凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 江 汀 郭挚英

封面设计:  灵动视觉

版式设计: 姚建坤

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数230千字 960毫米×640毫米 1/16 印张19.75

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2024-9

定价: 32.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-85376178

## 译者序

任何人在一生中迟早要面临性的问题，都不可避免地要产生各种性心理活动，因此性和性心理研究理应是人对自身认识的一个重要方面。但在我国，这一显而易见的道理长期以来却不能为人们所认识，结果使人对自身生活中的这一重要方面的知识掌握得很少。性学和性心理学在人类历史上曾长期处于空白，这不仅在东方是如此，在西方也是如此。造成这种令人沮丧的状态的原因多种多样，其中最重要的原因之一就是在漫长的封建社会中，统治阶级为了维护其封建秩序，利用宗教和封建道德极力宣扬神权至上和王权至上，肆意贬低人和压抑人，鼓吹人生即罪孽，人的先天本能和生理欲望则是万恶之源，特别是性本能和性欲，竭力倡导僧侣主义和禁欲主义。纵观人类封建历史，几乎没有一个国家的宗教和封建道德的核心和实质不是这样。于是，追求正当的性本能的满足成了“犯罪”，产生自然的性欲冲动成了“堕落”，甚至仅仅谈论有关性的问题也成了“不道德”。这种封建传统严重窒息着人的思想，使人对自身的性和性心理长期处于可悲的愚昧状态。由于人们的思想观念和传统道德与天赋的生理本能相冲突，人们普遍产生不同程度的性压抑、性忧郁、性焦虑、性冷淡和性变态等种种神经症，形成分裂人格、双重或多重人格，甚至变态人格。与自然界中的其他任何动物相比，人在性方面的病态现象可说是独一无二。最令人啼笑皆非的是，许多封建卫道者还认为这是人之为人的崇高本质。

人们对性和性心理的愚昧状态在中国已经存在了数千年，直

到最近这二十多年才慢慢地给打破。人们小心翼翼地开始在性学和性心理学方面有了一些艰难的探索，尽管还谈不上什么显著的成果，但毕竟是一个令人振奋的开端。

在西方，人们在性研究方面冲破封建传统束缚是 19 世纪后半叶的事。当时正值现代科学的黄金时代，科学家们几乎在每一个领域里都向传统观念提出了挑战。从赫尔姆霍茨提出能量守恒到爱因斯坦以相对论震惊世界的 50 年里，科学家们在牛顿的传统力学的废墟上建起了崭新的现代物理学。热力学、电磁学、放射性、电子和量子理论等相继出现，令人眼花缭乱。生命科学的研究者们也不甘寂寞，接二连三地以其研究成果使整个世界目瞪口呆。达尔文通过进化论在我们关于生物和人的观念上掀起了一场革命，使我们认识到，人是无数种动物之一，人是自然界的一部分，两者之间根本不存在什么不可逾越的鸿沟。接着，孟德尔用豌豆实验建立了现代遗传学。费希纳和冯特等则将自然科学的研究方法引入对人的精神活动的研究，从此使心理学具有了与自然科学比肩的地位。所有这些成就大大鼓舞了欧洲医学界，使一些有为的研究者开始向几乎是全世界共同的研究禁区——性学和性心理学进军，其中最引人注目的就是弗洛伊德和本书的作者埃利斯。

弗洛伊德和埃利斯以各自丰富的研究成果奠定了现代性心理学的基础。特别是埃利斯，他的 7 卷巨著《性心理研究》被公认是这一领域中最权威的经典著述。这本《性心理学》就是他在《性心理研究》基础上改编而成的，是为非专业人员编写的一本浅近易懂然而又不失系统全面的性心理手册。通过本书，读者可以比较详细地了解人的各种复杂的性心理活动，也可以看到人可能出现的种种性心理变态。全书共分 8 章，涉及到性心理的各个方面，像性生理、性冲动、性偏离、同性恋、婚姻与性生活、爱情等等。

本书一开始，埃利斯便概括地介绍了人的性生理情况，这是一切性心理活动产生的基础。在这一章里，作者着重描述了男女性冲动的本质及其整个生理过程。他认为人的性冲动过程实际上是一个从性兴奋逐渐形成到性发泄最后得以实现的过程。任何真正的性冲动满足都要经历这样一个完整的性冲动生理过程。埃利斯认为：“性兴奋是一个极其自然的过程，它也是有机体本身固有的功能，因此，即便对于身体不健康的人来说，它也常常是无害的。”

在“青春期的性冲动”一章里，埃利斯详细叙述了人在青春期的种种性冲动表现。人在这段时期正处于发育阶段，其性冲动从开始萌发，以后逐渐加强，直到最后形成周期性的强烈冲动。但由于社会习俗，人在这一阶段里通常不能从异性那里得到性冲动的宣泄和满足，于是人便产生出种种自体爱欲行为。自体爱欲就是一个人不依赖于其他任何人而自行求得性欲满足。自体爱欲的主要方式包括爱欲性白日梦、爱欲性睡梦、手淫、自恋等等。其中最普通的莫过于爱欲性睡梦，几乎大多数人在这个时期都曾有过与异性的梦中幽会。埃利斯认为：“健康男性如果处于性节制状态，他们在觉醒时就可能常有某些自体爱欲性表现，而在睡眠时则可能产生强烈的性兴奋并伴随射精。这些都是完全正常的。”他还指出：睡梦中遗精一般伴有带性欲的梦；这种“梦越是逼真和充满爱欲，生理上的兴奋越大，醒来时的快感也越明显”。有趣的是，许多研究者已注意到，“人们在爱欲性睡梦中很少梦见自己所爱的人，即使入睡前还怀着对所爱者的想念，入睡后也仍不能在爱欲梦里看到情人”。书中对此的解释是，人们“强烈的感情在睡觉后因疲倦而进入了休息”。但在女性中，极少在青春期能产生确定无疑的爱欲梦。“甚至一个性欲很强、但又过着性节制生活的女性，也很少甚至根本没有产生过睡梦中的性欲高

潮。”埃利斯还断言女性的爱欲梦不会产生快感，“因为这只不过是她们欲望的表现罢了”。

本书第四章里埃利斯主要讨论人的各种性偏离现象和爱欲象征作用。如果一个人的性行为 and 性心理活动在某种程度上包括了生殖目的，那么这样的性行为和性心理就属于正常范围，因为性欲因生殖而存在。反之，如果一个人的性行为和性心理活动已不再包括生殖这目的，其行为和心理就可以被视为变态。性变态都是性偏离，即一个人的性欲目标发生了偏离。但性偏离并不一定是性变态，因为有些性偏离现象仍属正常范围。

广泛地看，一切性偏离都是爱欲象征作用，就是说，一个人在性过程中被某些不是性欲中心目标的事物所吸引，从而能通过这些事物达到性冲动满足的目的，而对真正的性欲目标却无动于衷。这样，这些事物便成了整个性过程的象征，成了正常爱欲象征。在埃利斯看来，几乎任何事物都可能导致人产生性偏离，都可能成为人的爱欲象征；不过，所有的爱欲象征现象都可以根据产生象征作用的对象而大致分为三类。

一、身体的某部分：1. 正常范围：手、脚、胸部、臀部、头发、分泌物和排泄物、气味（恋嗅癖）。2. 变态范围：瘸拐、斜视、天花疤痕等；恋童癖，即对儿童产生的性爱；恋老癖，即对老人产生的性爱；恋尸癖，即迷恋尸体；以及为动物而产生的性冲动（恋兽癖）。

二、无生物：1. 服饰：手套、鞋子、长袜、吊袜带、围裙、手绢、内衣等。2. 非人物：指一切可以偶然激发自体爱欲性情感冲动的物品。皮格马利翁情结（恋像癖）也属此类，即因塑像而产生性诱惑。

三、行为态度：1. 主动：鞭答，暴虐，裸露癖，伤残和凶杀等。2. 被动：受鞭答、受虐待。个人的气味和声音也可以属于此类。3. 窥

淫癖：包括观看任何具有性刺激的事物和景象，如看登山和游泳等，看人解便（恋尿癖和恋粪癖），看动物交配。

不难看出，性冲动偏离的种类繁多，范围广泛。但在两个极端中，我们发现一端是痴情的恋人可以为情人的手套或拖鞋而销魂，其感情真挚纯朴，往往只有那些感情细腻健全的人才可能体会其奥妙；而另一端，我们看到的是各种各样的凶残暴烈的恶棍和罪犯。

本书第六章是“婚姻”，埃利斯在这一章里讨论了涉及婚姻问题的几个重要方面：婚姻的适当性和适意性、一夫一妻制、控制生育，以及夫妻性生活中的最大障碍——阳痿和性冷淡，等等。

在论及婚姻的适当性时，埃利斯指出，男女双方在婚前除了进行必要的身体检查外，还应该进行另一种婚前准备，即建立相互间的充分了解和信任，这是婚姻幸福的必不可少的条件。对此他这样写道：“这种准备只能私下由男女双方自己做，那就是去了解 and 体会他们打算要开始的那种亲密关系。男女双方对对方和自己的身体结构和生理状况知道些什么，以及他们对这些事情感情上的反应是什么？……没有双方都乐意的尽情的亲密，就意味着没有真正的信心和信任，也就算不上真正的婚姻结合。”

在本书中，埃利斯还对爱的艺术进行了专门的讨论，他认为，爱的艺术产生的主要原因是人们注意到了女性中常常有性冷淡的现象，它使家庭不快，妻子不悦，丈夫不满，并促使丈夫去寻求婚外性生活，因为性冷淡不是使性结合成为不可能，就是使性结合毫无乐趣可言。性冷淡的产生主要是因为人们不能正确认识或不能正确对待男女之间的性冲动差别。从本质上讲，男子的性冲动一般呈主动，而女子的性冲动呈被动。这种差异是男女之间不同的性生理所决定，同时社会习俗和传统观念又往往加深了这一差异。如果丈夫认识不到这一差异，当自己产生性冲动时，便可



能鲁莽行事，而不考虑对方是否也已进入性兴奋状态。这样导致的后果可想而知，丈夫很难获得真正的满足，妻子更可能受到伤害，长期如此，性冷淡势必产生。要想避免或克服性冷淡，使双方有差异的性冲动彼此协调起来，男女双方就得掌握一定的知识和技巧，即掌握爱的艺术。

从上面简单的介绍我们不难看出，《性心理学》一书给广大读者提供了比较系统全面的性心理知识。鉴于我国目前对性心理的研究才刚刚起步，因而本书有较高的参考价值。当然，本书写成于 1930 年代，距今已有近 80 年，在这段时间里，西方医学界和心理学界对性心理的研究又有了不少新的发展；相比之下，本书中的某些观点已显得陈旧过时，甚至是错误的。但是，埃利斯作为现代性心理学的奠基人之一，其重要地位和作用是不会改变的，其著述的价值也是不会消失的；因为后来者的研究无不建立在前人的基础之上，对前人知识的了解，将有助于我们对今天研究的认识。

陈维正

## 1938 年版前言

本书写成以来，仅仅过去了不长的时间，因此，还没有必要进行重大修改。的确，我们不能期望性心理方面的研究进展速度能比得上性生物化学方面和性遗传方面的进展速度。所以，我在此主要是对本书在英国和美国、在医学界和在外行中所受到的热情欢迎而表示满意。

各精神分析学派在研究性的问题上意见纷纭，方法各异，但他们对本书迄今为止所表示的几乎一致的赞同，不能不使人感到满意。我自己对不同学派的态度是，只要他们的意见有哪怕是一点价值，我也要接受。这种态度并非所有相互敌视的思想学派都愿意采纳。因此，当他们对本书都表示热情欢迎时，就特别引人注目。一方面，不久前刚不幸去世的埃德尔博士在弗洛伊德学派的机关刊物《世界精神分析学》上发表了一篇高度赞扬本书的文章，除开很少一些细节，他完全同意本书的全部基本观点。另一方面，阿德勒学派的机关刊物《世界个性心理学》也刊载文章，他们对本书的赞许口吻并不亚于前者，其态度既有科学的客观性，又有不无同情的见解分析。他们在我的书中发现了一个“基础性错误”，即我在援引古人的话时说“人即其性”，根据他们的意见我应该说“人的性即其人”。我倒不妨接受他们的说法，因为这话无论采取哪一种说法，其意思都一样，即一个人的性质是他最内在在深层和最根本的部分。这对任何人来说，都是如此。

跟我敌对的评论尚且无害，这使我更有信心将本书继续奉献

给读者。我希望本书能成为引向对生命最重要的一面进行全面深入研究的前导。

H. 埃利斯

(陈维正 译)

## 前言

有不少人向我提出，我应该为我的长达 7 卷的《性心理研究》编写一本小册子，对性心理学作一个简明扼要的介绍。据他们说，一般实习医生和医学生学习负担太重，他们不可能有精力和时间来研读这样一部巨著，尤其是性心理学对他们只是一门附加的课程，而不是必修课程。关于性的这门学科集中了各种心理的和社会的因素，其重要性不夸张地说，已在大众中获得了广泛的承认。今天，任何一个从事医学工作的人，要想回避它，都是不可能的。他不能再像他的前辈那样，老是一如既往地否认性学的存在，或者老是感到一旦承认了性学，就会因有伤风雅、粗俗不堪而招人愤恨。此外，对性的了解仅仅局限于普通解剖学、生理学和病理学已经远远不够了。

我个人意见也是这么看。我一直认为，医学教育在这方面是一个空白，这不能不说是件憾事。我是在大约半个世纪以前开始学习医学的，那时候性心理方面的研究完全不存在。在我的妇科学教师看来，性过程的健康和疾病纯粹是生理方面的问题。他们介绍的唯一可以被认为与心理相关的内容是断然告诫人们要提防那种在今天被称之为集中作用的现象。这一点我至今记忆犹新，因为它与其他教学内容相比是那么独特。也许人们会指出自那久远的日子以来，在这方面已经取得了很大的进步。毫无疑问，的确有了些进步，但是，我还没有证据能够说这种进步在什么国家已经广泛流传，众所周知。不到 25 年前，弗兰克尔曾明确指出“绝大多数妇科学家事实上对性欲几乎是一无所知”，而威尔德认为

这一事实对大多数妇科学来说，至今仍然是真实的，只有少数令人可敬的人是例外。我听说目前医学生完全没有学习有关性的心理—生理过程、其可能出现的障碍以及卫生等方面的知识。古老的迷信仍在医学院校居统治地位，医学生今天在大多数地方仍受到不合时宜的尊敬，就像一个世纪以前的学生所受到的待遇那样，他们那时连植物学都不能学，因为植物学被认为涉性过多而太粗鄙。

经过长时间的犹豫，我决定编写这本手册，以献给读者。不用说本书并不是为了取代或总结我的那部长篇著述。有时人们认为我那本大部头著作主要是讲述性的病理方面，这种看法是不对的。我完全可以说《性心理研究》不同于在它之前发表的一切有关这一领域的著述，它主要是关于性的正常现象，本书也是同样。尽管我的经验部分是来自于那些从各个地方来向我求医的病态者，但本书主要是以我对正常人及其正常生活中的问题的认识为基础的。一切正常人都多少有些不正常的地方，而病态人则依然要受那些与正常人几乎相同的基本冲动所控制。

有句话说得好：“科学研究的目的是以数学符号再现可以用试验证明的资料。”在这个领域里，我们还远远不能达到这一目标，我们的研究尚处在第一阶段，而这一阶段是必要且有用的，即把性心理学作为一门自然史学科。

因此，我不因本书简单扼要而表示遗憾。事实上，它可能更容易为医学界读者和学生所接受，因为他们希望的就是如此。书中包含有任何人都应该熟悉的基本知识。同时我还为那些愿意进行更深入了解的人提供了研究线索，他们可能希望解决更复杂的问题，而这本基础读物对解决那些复杂问题是远远不够的。

那些问题涉及面很广。关于性的科学，即性学，有些人愿意这样称呼这门学科，它不同于其他大多数治疗学科，因为它不具

有明确的学科界线。这种见解是德国著名妇科学家海尔斯契最近提出来的。性学不仅同其他所有医学学科相关，而且与其他相邻的一些科学领域有联系，有时这种联系甚至是很不明显的。性学还同整个人类文化有关，它常常涉及到传统习惯，受到道德和宗教的影响。我们记得布莱福德爵士曾说过，我们今天称之为医学的，就广义来说，可以概括为“人的自然史”。

因此，想要在这一领域内有所建树，我们就得具备广泛复杂的经验，具备专门的训练和一定的个人素质。今天，性学是一门许多人都在涉足的领域但他们的研究并不总是经得住检验的，如果检验比较频繁的话。一个人完全可能怀疑自己是否真有能力在这一领域中研究出成果以帮助其他人。也许我因为犹豫不决而延迟了许久才推出这本介绍性手册，但我丝毫没有感到我已耽搁得太久。

我敢说有许多人在接受我的指导之前，极愿意了解我对精神分析学的态度。精神分析学的理论直到不久前还引起了许多争论，这些争论导致了不少性心理学问题的产生。因此，我在这里就可以说，我对精神分析学从一开始便抱有同情，尽管我从来不是精神分析学圈子里的成员。在其他合适的场合中，我也同样清楚地表示出这种看法。我的《性心理研究》第一卷，在1898年第一次用英语详细陈述了弗洛伊德早期达到的成果，我对他以后的研究成果保持着同样的态度，始终都是既友好又有批判性。我愿意向所有的读者推荐弗洛伊德的《精神分析引论》。这本书不仅是最权威的，而且对于那些只愿意读一本精神分析学第一手文献资料的人来说也是最好的；就是那些对精神分析学一般理论持反对意见的人，也不能不承认该书是智慧和经验的结晶。如果有人愿意读再简短一些的著述，那么琼斯介绍精神分析学的小册子是最可取的。另一本稍微详尽一些但仍不失言简意赅、评介公允的著

作，是赫勒、布龙纳和鲍尔斯合著的《精神分析的结构和意义》。一方面我们必须承认弗洛伊德是精神分析领域之始祖；另一方面我们也不能无视那些脱离了弗洛伊德而开辟自己的道路的人，他们的研究都揭示了人心理的某个侧面。虽然我们必须避免毫无区分的折衷主义态度，但是我们应该吸取每一个人所提出的合理成分。

本书中每一小节后面都附有参考书目，读者可注意到所有的书都是英文的，大多数读者都可以设法得到。有许多重要著作，只能在其他语言中找到，特别是德文。那些具有足够外语能力的人，将不会有什么困难借助书中资料找到它们。书中资料囊括了所需要的广泛文献。

另外，我在编写本书的时候，用了我在几年前写的《性问题与神经和精神的关系》一文中的一章，该文发表在怀特博士和杰里弗博士主编的《神经疾病和精神疾病的现代治疗》杂志上。该杂志由里氏和费比格出版公司印行。我对杂志编辑和出版人允许我使用该文章而表示感谢。我还用过我的另一篇《关于正常性冲动心理》的文章，该文发表在莫尔博士主编的《性科学手册》里。同时我还用过我的《关于性精神变态》一文，该文登在玛丽博士编的《国际病理心理学专题》中。最后有必要谈谈性心理学在本书中主要指的是性冲动的心理，而不是区分两性间同异的心理学，我的另一本书《男和女》就主要讲的是这个问题。

H. 埃利斯

(陈维正 译)

# 目录

译者序 / 1

1938 年版前言 / 7

前言 / 9

**第一章 概论 / 1**

**第二章 性生理 / 7**

性的生理基础 / 7

性冲动的本质 / 11

性感区 / 22

求偶生物学 / 23

择偶中的偏好：性选择的各种因素 / 28

1. 触觉 / 31

2. 嗅觉 / 37

3. 听觉 / 42

4. 视觉 / 46

**第三章 青春期的性冲动 / 59**

性冲动的首次出现 / 59

自体爱欲 / 79

爱欲性白日梦 / 80

爱欲性睡梦 / 83

手淫 / 89



自恋 / 99

性教育 / 101

#### **第四章 性偏离和爱欲象征作用 / 110**

性偏离 / 110

童年时期的性偏离 / 115

恋尿癖和恋粪癖 / 122

恋物癖 / 125

皮毛恋物癖和恋兽癖 / 133

偷窃癖 / 139

露阴癖 / 142

恋痛癖（施虐狂和受虐狂） / 152

性欲衰退 / 162

社会对性偏离的态度 / 164

#### **第五章 同性恋 / 170**

性欲倒错 / 170

性欲倒错的诊断 / 183

异性装扮欲（易装癖或美感倒错） / 190

治疗问题 / 192

#### **第六章 婚姻 / 202**

性节制的问题 / 202

婚姻的适当性 / 210

婚姻的适意性 / 215