



“恋爱·婚姻·家庭”心理健康专题讲座

也谈性心理治疗

钱锡安 / 著

当本书问世的时候，突然萌发出需要表示一点“谢意”：一是感谢本人的社会派背景，认为人生的阅历，就是一种资本，“尺有所短寸有所长”，这是医学派及学院派者所不能及的；二是，笔者学习了北京医科大学研究生班中霍莉钦、胡佩诚老师“家庭治疗”的课程，这在以后理论的整合及方法的示范上，作用重大，提升非凡，所以感谢这两位老师；三是，阅读了“野火烧不尽”的古代“房中术”一些书籍，知道，原来自己的老祖宗早有本土化“性心理治疗”之“经书”，却偏偏先去“西天取经”，所以必须感谢中华性学的先祖、前辈们。

相关信息

- ◆机构名称：昆明市心桥心理健康研究所。
- ◆公益网站：<http://www.kmxinqiao.com>。滇 ICP 备 05004158 号。
- ◆科研地址：昆明市五华区螺峰街 126 号。
- ◆电话预约：公益讲座 13908856911，个案咨询 13354621145。
- ◆电子信箱：kmxinqiao@163.com。
- ◆QQ 交流：1187037779。
- ◆传真电话：0871-65160431。
- ◆邮政编码：650031。

“恋爱·婚姻·家庭”心理健康专题讲座

也谈性心理治疗

钱锡安

目 录

十二、关于性心理治疗

说 明	1
关于“性心理治疗”	2
(一) 世界性学简介与“性治疗”概况	10
(二) 西方人所提倡的建立健康爱侣关系	19
(三) 西方人促进性和谐的技巧及其咨询训练	21
(四) 美国DSM-IV中的男女性功能障碍及其诊治等	22
(五) 还有哪些人需要接受性心理辅导、咨询或治疗?	30
(六) 当今有人对中国古近代“房事养生”做归纳整理	38
(七) 也有人对当今的“性心理疲劳”等调理有方	80
小 结	87
问 卷	89
跋 文	103

说 明

《“家庭疗法”是辅导问题婚姻治疗病态家庭的有效方法》(缩写或简称为“家庭疗法”)中的疗法包括诸多方面,其中包括“性心理治疗”(或性心理辅导)。“家庭疗法”篇中,用12个一级标题作为提纲,进行表述。而“性心理治疗”则是最后一个一级标题。之所以把“性心理治疗”放于最后,说明了其治疗的难度很大。其很大不是指治疗方法的本身,而是来自世俗道德的指责甚至有落伍法规的干涉,一一谈虎色变,不敢涉足。可是总得有人、总会有人去涉足。笔者就是其中之一,形成的文字证据就是“性心理治疗”。为了突显“性心理治疗”的重要,这里特将该部分从“家庭疗法”书稿中抽出,单列作为一篇文章,文章计9万字,进而单列作为专著的一部书稿拟出版。于是,《也谈“性心理治疗”》一书书稿形成。

为了证明“性心理治疗”是“家庭疗法”中的一个部分,特将“家庭疗法”的提纲列在下面——

导言

一、“家学心理学”的定义及意义

二、家庭定位

三、家庭系统

四、家庭规则

五、家庭有生命也会生病

六、婚姻辅导与家庭治疗

七、家庭治疗的主要理论和学派

八、家庭治疗的诸多种类和方法

九、家庭治疗的技术及注意事项

十、家庭治疗的流程设计及操作

十一、家庭成员积极主动配合治疗

十二、关于“性心理治疗”

尾声

现在,《也谈“性心理治疗”》已单独成书,就将其提纲(二、三、四级标题的)列在下面。

关于“性心理治疗”

性，
性学，
性心理，
性商，
性心理健康，
性心理障碍，
性心理学，
性心理治疗师，
性心理疗法，
性心理治疗，
性健康教育，
性治疗效果。

（一）世界性学简介与“性治疗”概况

1.古代人类的性

在3个社会形态下——

- (1)原始社会：
- (2)奴隶社会：
- (3)封建社会（中世纪）：

2.现当代性文化的发展与进步

大约可分为4个阶段——

- (1)性苏醒：
- (2)性解放：
- (3)恐艾期：
- (4)性健康：

3.近现代性科学的诞生与发展

用5本书及其作者做标志或代表——

- (1)西格蒙德·弗洛伊德（1856~1939）的《性学三论》
- (2)亨利·哈夫洛克·霭理士（1859~1939）的《性心理学》
- (3)阿尔弗雷德·C·金赛(1894~1956)的《金赛性学报告》
- (4)马斯特斯和约翰逊（1915~2001，1925~2013）的《人类性反应》
- (5)中国北京性健康教育研究会等机构编著（1998年出版）的《性心理学》

4.性治疗的意义

- (1)性观念的转变导致性行为的转变：
- (2)世界性行为状况的披露：
- (3)我国常见性心理问题的发现：

(4)“网络性学”的发散和透明:

(5)构建和谐社会的一种需要:

5.性治疗的理论与模式

(1)心理分析疗法:

(2)行为主义治疗:

(3)人本治疗模式:

(4)认知疗法:

(5)“新型性治疗模式”:

(6)“PLISSIT模式”:

(7)卡普兰“新的性治疗法”:

(8)新兴的“网络治疗”:

6.性治疗的程序

7.美国性治疗的机构及法规

(二) 西方人所提倡的建立健康爱侣关系

1.男人与女人的区别

2.健康爱侣关系的要素

3.性生活和谐三个关键

4.环境与认知准备

5.放松的方法与过程

6.美国婚姻观念与性科学研究的新趋势

(三) 西方人促进性和谐的技巧及其咨询训练

1.有关男女生殖器发育的咨询

2.性感集中训练

3.男子的放松训练

4.Trantra技术

5.Kegel爱情肌肉训练

6.反射学的技巧

7.性想象

8.食物与性

9.“性工具”(或叫“性玩具”)的使用

10.性教育录像带辅助治疗

(四) 美国DSM-IV中的男女性功能障碍及其诊治等

主要从治疗角度整合出7小点,稍作展开表述。

1.性欲望障碍

(1)性欲低下:

(2)性厌恶:

(3)性欲旺盛或性成瘾:

2.性兴奋障碍

(1)病因学:

(2)临床考虑:

(3)医学治疗:

(4)心理治疗:

3.性高潮障碍

(1)女性性高潮障碍:

(2)男性早泄:

4.性交疼痛

(1)性交疼痛:

(2)阴道痉挛:

5.躯体疾病所致性功能障碍

6.性欲倒错（性变态）

7.性身份识别障碍

以上7小点的表述中，体现了治疗全过程的8个环节：病因或发病机制、临床表现、检查、诊断、鉴别诊断、治疗、预后、预防。

（五）还有哪些人需要接受性心理辅导、咨询或治疗？

1. “恐婚症”

2.性心理偏见

3.性嫉妒

4. “无性婚姻”

5. “婚内强奸”与“婚内性拒绝”

6.一些儿童和青少年发生性困惑

7.一些老年人的性困惑

8.乱伦

9.关于“阉人”、“人妖”

10.关于“双性人”

（六）当今有人对中国古近代“房事养生”做归纳整理

1.中国古人对性行为主要功能的认知

2.中国古人对性行为的允许和限制

3.用中药做性治疗是最主要也是最常见的方法

4.食物性治疗或养生中的食品壮阳

5.散见于诸子百家、三教九流及其延伸、泛指者中的性理论及性操作

(1)容成子。

(2)彭祖。

(3)马王堆。

(4)道教。

(5)佛教显宗。

(6)密宗。

(7)瑜伽。

(8)儒家。

6.还有诸多书籍对性理论、性生活姿势和技巧以及性治疗案例做较详细记载

(1)《周易》【即《易经》，西周周文王】

(2)《左传》【全称《春秋左氏传》，先秦左丘明】

(3)《吕氏春秋》【又名《吕览》，秦国吕不韦】

(4)《黄帝内经》【简称《内经》，成书于战国至秦汉时期】

(5)《礼记》【又名《小戴礼记》，西汉戴圣编】

(6)《史记》【西汉司马迁】

(7)《汉书》【又称《前汉书》，东汉班固】

(8)《金匱要略》【东汉张仲景】

(9)《论衡》【东汉王充】

(10)《三国志》【西晋陈寿】

(11)《抱朴子》【东晋葛洪】

(12)《养性延命录》【南朝陶弘景】

(13)《隋书》

(14)《旧唐书》和《新唐书》

(15)《千金要方》【又称《备急千金要方》、《千金方》，唐代孙思邈】

(16)《玉房秘诀》【唐朝（或为五代）道人张鼎，号冲和子，又称中和先生，又名李若冲】

(17)《玉房指要》【唐朝（或为五代）道人张鼎】

(18)《洞玄子》【唐朝（或为五代）道人张鼎】

(19)《医心方》【中国北宋时候，〔日本〕丹波康赖】

(20)《三元参赞延寿书》【或《三元延寿参赞书》，宋末元初李鹏飞】

(21)《福寿丹书》【又名《万寿丹书》，明末清初龚居中】

(22)《勿药元詮》【清代汪昂】

(23)《双梅景閣丛书》【景閣，即影暗也。清末民初叶德辉】

(24)《禁早婚议》【近代梁启超】

(25)《性史》【近代张竞生】

(26)《中国古代房内考》【作者是〔荷兰〕汉学家高罗佩（1910~1967）】

(27)《中国古代性学报告》【作者为中国当代性学工作者冯国超】

7.其实性的图画和小说也可以理解成性感训练、性教育和性治疗之术

(1)明清以前

(2)明清两代

(3)民国年间

(4)“文革”时期

(5) “改革”时期

(七) 也有人对当今的“性心理疲劳”等调理有方

- 1.找到夫妻各自及之间产生“性心理疲劳”的原因
 - 2.营造外在环境
 - 3.改善内在因素
 - 4.做到分而治之
 - 5.发挥“代偿作用”
 - 6.通过身体其它部位刺激对方的性敏感区
 - 7.找情人或红颜知己
 8. “情玩”
 - 9.关于现代交谊舞
 - 10.关于营业性舞厅
 - 11.性私处保健按摩
 - 12.瑜伽训练
 13. “性工具”（或叫“性用品”、“性玩具”）的使用
 - 14.性视频、音频及文字、图片的使用
 - 15.真人的性语言挑逗
 - 16.配偶以外的异性倾听
 - 17.关于使用安全套
- 好了，开始表述该书的正文了。

性，一种欲望，生殖，性别。欲望包括男女异性欲、同性欲，以及有性、无性、变性等人的性，是一种难以完全控制的心理意识。

可见，性，主要是生物学上的词汇。

性别，则是心理学上的词汇，它是指男女两性在生理差别基础上的心理差异。

而性别角色，是社会学上的词汇，它是男女两性在生理差异的基础上，由社会期望不同所形成的。男女在家庭生活和社会交往中扮演什么角色，主要由社会的伦理、道德、风俗、传统等社会文化所决定的，社会按照人们的性别赋予人们不同的社会行为模式。

因而，也就形成了N个性的对立统一：冲动与结亲的矛盾统一，喜新厌旧与专一的矛盾统一，遮羞蔽体的性刺激与赤裸追求的性刺激的矛盾统一，不同时代和不同文化背景下限制与容忍性欲的矛盾统一，总而言之是自然属性与社会属性的矛盾统一。

性学，是以与人类的性有关的生理、心理为研究对象的学科。它研究性心理、性行为及其方式两方面的发展变化及其规律，但却是一门跨诸多领域的学科。它使用来自生物学、医学、解剖学、病理学、心理学、统计学、流行病学、人类学、伦理学、社会学及犯罪学等不同领域的研究方法，研究人类性的成长、性关系的发展、性交机制及性欲功能的变化，它也研究特别群体中的性，也研究性的病理学，也研究性伦理、性犯罪等。

性心理，是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态及心理过程，也包括了同异性交往和婚恋等的心理状态及心理过程。性生理是性心理发展的生物学基础，性生理发育的障碍或缺陷，会使性心理的发展出现偏差。性心理活动，包括性感知、性思维、性情绪及性意志等成分。

“性商”，现在的“商数”越来越多了，除了“智商”、“情商”，竟还衍生出“性商”。

什么是“性商”？

性商是指一项囊括性魅力、性品位、性爱观、性取向、性思维、性态度、性能力、性技巧、性默契、性高潮等10项性综合指标的商数。

性商不仅包括人的生殖健康水平、性生理能力等要素，也包括性心理调适及性互动能力等多方面的内容。它不仅包括医学层面的指标，而且也包括心理、文化、社会环境等诸多方面的综合判定指标。

性成熟以后，性商不是一成不变的，它会随着环境、年龄、与伴侣的感情状况等现实生活的变化而有所改变。通过它，可以看出每个人性生活水平和潜在的问题。一般来说，性商高的人不但自身更容易获得愉悦满意的性爱，同时也能让伴侣享受高潮，性商对于和谐性生活至关重要！

比如女性，如果对性生活满意度低，很少获得愉悦感和满足感，或者在某种程度上缺乏主动性，觉得性是负担，能不做就不做；这可能是性商较低，需要得到专业的治疗和帮助。

就男性而言，如果其“性渴望度”、“勃起功能”、“持久能力”及“性爱频度”等自身能力低下，不顾配偶的感受，不会帮助配偶达到性的愉悦，在生活环境变化中遇到相关问题时，不能运用一定的手段保持性健康心态并进行自我调整；这很可能是性商很低，也需要得到专业的治疗和帮助。

性心理健康，通过丰富和完善人格、人际交往及爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理健康，国际卫生组织提出以下四个条件：

- 一是各自的身心应有所属。
- 二是个人有良好的性适应，包括自我适应及异性适应。
- 三是对待两性一视同仁，不应人为地制造分裂、歧视或偏见。
- 四是能够自然地高质量地享受性生活。

性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分。

我国提出健康的性心理应当包含以下内容：

- 一是有正常的性需要和性欲望。
- 二是有科学、全面、正确的性知识。
- 三是有正当健康的性行为方式。
- 四是性观念和性行为符合社会道德和法律规范。
- 五是对性抱有正确的态度和情感。

性心理障碍，也叫“性心理偏离”、“性心理偏移”、“性心理异常”和“性变态”，早些时候叫“性心理疾病”。主要是性情绪、性认知和性功能出了偏差或故障所致。性障碍可以分为“性心理障碍”及“性功能障碍”两亚类，又可列出28种之多。参见《心态心病心药》一书《你认知自己的心理么？》篇中的“性心理偏移”部分的介绍。

如果，个体的性行为是双方愿意，并且没有伤害别人和危及社会；那末，最好不要使用“正常”和“异常”的标签，而用“普通”和“罕见”也许更贴切。

性心理学，是用心理学的观点、理论和方法，研究人类性行为与性文明的发展历程及其规律对现代人类性行为的影响和塑造，研究人类的性生理发育、性心理发展、性别角色社会化过程以及婚姻、家庭与性卫生、性健康等，这样的一门心理学分支学科。

现代科学研究表明，人类性行为除了性交活动，还应包括性生理的保健、性身份的塑造、性角色的进入、性意识的发展及性道德的规范等，这些都属于社会学、性心理学的范畴。因此，性行为旨在满足个体性欲的需要，也是构建性文明社会的需要。

认知心理学认为，对于一个完全具有责任能力的人来说，其性行为是一个完整的策划过程，分八个阶段：

- 一是性角色认知；
- 二是性欲望产生；
- 三是性动机形成；
- 四是性对象选择；
- 五是性能力发挥；
- 六是性交操作过程；
- 七是性交前后体验；
- 八是性交后果的责任。

性行为是个特别隐私的问题，人们很少能够客观地了解自己在这个方面的表现和态度。而通过专业的测验工具，则能够帮助人们更好地了解自己与他人的不同，是不是在性心理发

展上处于相对正常的位置或状态。——《艾森克性心理测试题》是国际权威性的测验工具之一。

性心理治疗师，从事性治疗职业的人。在国内，北京大学医学部心理教研室的胡佩诚老师等，他们努力把西方的性治疗技术与本土化相结合。这对目前尚不知道何谓“性治疗”的国人来说，很有开拓性的指导意义。而社会派咨询师大多是综合型辅导，主要是在家庭辅导过程中，涉及到性，然后做性辅导，使其成为家庭辅导的一个组成部分。

注明：性学工作者、性工作者，这两者有区别。请勿混淆。

性心理疗法，把医学同精神分析法、认知领悟疗法、人本治疗模式及行为矫正技术等有机结合起来，以指导和练习为主，进行对性心理障碍治疗，形成的一组方法包括新方法。

一些疗法包括新方法，将在下面“性治疗的理论与模式”部分介绍。

西医药物和手术、中医疗法，这里从略。

性心理治疗，以心理治疗为主要方法，排解男女的性功能障碍和咨询性心理疑惑的过程，通俗说法是“性心理咨询”，也叫“性心理辅导”，简称为“性治疗”。其治疗包括婚姻、准婚姻及非主流婚姻形态以至非婚姻范畴的诸多性疑惑、障碍以至病态。性治疗重点在性症状的克服或消除上。

性健康教育，是正面地对性学的学习甚至扫盲，也属于广义的性心理辅导、治疗。通过性学工作者及心理医生对受众做简单、直率的交谈，运用书籍或借助幻灯、录像等工具，介绍性的知识，传授性交流的技术，树立正确的性价值观，使受众对性的生理解剖有一个完整的概念以及对性的社会心理有一个科学的认知，从而端正态度，消除顾虑，走出误区。其科学的认知，则，一是，一方面，性是自己的，性是自由的；二是，另一方面，性也不是绝对自由，在“是自己的”的同时，也是性伴侣的；三是，性是自然的，也是社会的；四是，追求快乐，确保性行为的安全、健康、卫生；五是，权责利一体，不伤害他人，不危及社会。在学习或扫盲过程中，对其中的一些夫妻患者，在自愿的前提下，在不受干扰的情况下，还可以接受培训和进行练习，体验其对性生活的改善程度。

以上主要说的是对成人。性教育贯穿在人生的全过程或各个年龄阶段，从婴儿期，一直到老年期。不同的阶段，有不同的侧重点，不同的的方式与方法。

性治疗效果，那一定是以性健康为前提，性正常了，性健康了，性和谐了，进而性幸福也实现了。

(一) 世界性学简介与“性治疗”概况

1. 古代人类的性

在3个社会形态下——

(1)原始社会：原始初民群婚杂交生殖崇拜，母系社会女性生殖器崇拜，父系社会男性生殖器崇拜。祈求人丁兴旺并五谷丰登。如中国广东韶关丹霞山的阳元石和阴元石，远古人类把生殖器官当作神来崇拜。

(2)奴隶社会：女人为奴隶，有的女人成为性奴，主人的泄欲工具。“性掠夺”。

(3)封建社会（中世纪）：提出“性即罪”的观念，实行“性禁锢”。性禁锢所产生的社会现象就是两性之间的合作，实行一夫一妻制，对两性关系进行非常严格的规范和控制。保证夫妻性的单一性和稳定性。并且夫妻只有为生育而进行的性交才是被允许的，如果为身心快乐而性交则是“罪恶”。于是，谈“性”色变。

2. 现当代性文化的发展与进步

大约可分为4个阶段——

(1)性苏醒：20世纪40~50年代。炮火轰塌了禁锢的中世纪，也唤醒“习惯”了性禁锢的人们。

(2)性解放：20世纪60~70年代。禁欲和纵欲的相互转化是十分容易的。

(3)恐艾期：20世纪80~90年代。走向另一个极端，谈艾滋病色变。

(4)性健康：21世纪初。注重对“性商”的研究，人们开始追求性生活的健康、幸福与快乐，甚至是性的升华——升华到“新贞节观”的境界。性健康注重婚姻家庭，提倡自然的性生活，不禁欲也不纵欲。

目前，在我国性文化领域存在着封建社会“性禁锢”观念同西方社会性革命、性解放思潮的冲突和交锋。封建社会性禁锢世俗节节败退，中国开始接近西方——当代的西方。

人们认识到，饮食、男女即吃饭和做爱，这是人类的两个基本需求，也是人类的两大本能或本性啊——“食、色，性也”。而性权利是个人权利中一个重要的方面，也是历史和社会发展的决定性因素之一。在现代社会中，性爱与道德逐渐发生剥离，人们不再简单地把性爱等同于道德，各种性爱包括不为生育或不涉及到生育的性行为，已经可以成为一种权利和作为享受快乐的体验。在饮食方面，不仅要吃饱，还要讲求营养、滋味甚至礼仪，当然还要受习俗的制约和法律的限制，从而形成了饮食文化；同理，在性方面，要建立在双方自愿的基础上，要和爱情结合，要符合健康、卫生，不损害他人，以及有利于生育后代等等，还要接受适中的性规范，即在一定的制约和有效的抑制之下，充分享受真正的性生活，这便形成了性文化。

3. 近现代性科学的诞生与发展

用5本书及其作者做标志或代表——

(1)西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856~1939）：奥地利心理学家、精神病医生、精神分析学派的创始人，也是一位性学研究者。

弗洛伊德于1905年初版《性学三论》一书，继而，1909年二版，1910年英译本初版，以

后多次再版，1914年三版，1920年四版。以后的再版，逐步又添加了他另外的一些文章或作品，如“性道德文明和现代人的焦虑”及“爱情心理学”等，形成《性学三论与爱情心理学》合集。上个世纪70年代，台湾已有出版，台湾精神医学专家林克明翻译；2004年，中国大陆西安太白文艺出版社出版该书。

《性学三论》主要研究人类性欲的本质及其发展过程。弗洛伊德透过患者的实际资料，运用精神分析的技巧，对性的问题作了系统的分析、研究，并阐明了他的性学学说。由“性变态”、“幼儿性欲”和“青春期的改变”等3篇组成。

第一篇《性变态》论述性对象的倒错（同性恋等）、性目的的变态、性表现方式的变异以及心理症（神经症）患者的性冲动。

第二篇《幼儿性欲》分析幼儿性欲（口欲、肛欲、性蕾，性蕾也译作性器）的来源、目的及其表达方式。

第三篇《青春期的改变》是青春期的性变化，论述了“原欲”理论。

另外，“性道德文明和现代人的焦虑”部分，说文明是痛苦的，要付出代价。文明有利于大家，同时给个人也带来不安和痛苦。

还有“爱情心理学”部分，又包含三篇文章，其中对男性恋爱的畸形心理、性无能的原因及处女谜样的含意等，做了分析。可见不是说的教你如何搞恋爱，还是说的男女性心理的一些病态或病状。

这是弗洛伊德的一本最有争议的书，书里的观点招来嘲讽和非议，毁誉参半。当时的医学机构联合起来抵制他的这一观点。

性本能，性需要，性饥渴，性压抑，性变态，性犯罪，性满足，性升华。为着这性学的命题，弗洛伊德不断地被批评，这不但指世俗的社会，更包括持不同观点的同道；而他则不断地再版，不断地增补和修改，不断地坚持，不断地拒绝批评。

现如今，《性学三论》是性学理论的经典。它不但是“变态心理学”学者们的瑰宝，而且也是心理学家、人类学家、社会学家以及一般知识分子所不可多得的名著。其中的论对儿童性启蒙教育的观点，100多年后的今天，对中国大陆的性教育，意义尤其重大、现实。

(2)亨利·哈夫洛克·霭理士（或译作蔼理斯，Henry Havelock Ellis, 1859~1939），英国性心理学大师。

大约在1933年前后的若干些年里，霭理士在英国、美国出版《性心理学》一书，以及相继出版系列丛书《性心理学研究录》。

中国的潘光旦在民国年间翻译出版霭理士的《性心理学》一书，中国于1987年及以后又重刊或再版了几次该书。

这是一本近乎性心理的百科全书，在生物学和心理学的基礎上，内容涉及到性冲动的性质、求爱的生物学、青年期的性冲动、性的教育、性的歧变、婚姻美满的问题、生育的控制、贞节、恋爱的艺术及性冲动的升华等方方面面。

霭理士是对人类两性关系进行科学研究的前驱者。他尽毕生之力，根据生物进化的理论，全面考察了人类性的问题，也深刻地批判了中世纪西方政教腐朽残酷下的道德观念和社会习俗，拨开了笼罩在人类性现象上的沉沉迷雾，指出了符合自然的、健康的性对于人类文明和

进步的重要作用。他在西方奠定了人类两性之学的基础，为推广、普及性健康教育提供了科学教材。

其中，他提出的性教育，由个人，扩大到家庭并代代沿袭，辐射到社会，到全民，到国家，到民族，以至到种族。性教育也应该、也已经辐射到中国大陆，中国的民国年间，中国大陆的昨天和今天，对中国的影响颇大。它有着极其重大的战略指导意义，无论对于不同性别的个体、社会习俗还是婚姻的体制、法规、观念。

(3)阿尔弗雷德·C·金赛(或译作金西, Alfred C. Kinsey, 1894~1956), 美国印第安纳大学的生物学教授、性学专家。他的《金赛性学报告》著作成为世界的性研究史上划时代的里程碑; 他被认为是20世纪60年代美国性解放运动的先驱, 被誉为“性革命之父”。

金赛应用人类生态学的方法, 和同事们包括夫人历经多年的努力, 对大约1.7万人的性生活或行为进行了较为全面的调查和访谈。根据客观调查的第一手资料撰写了两部专著, 即1948年出版的《人类男性的性行为》和1953年出版的《人类女性的性行为》, 合称《金赛性学报告》通常称“金赛报告”。他完成了迄今仍是世界最大规模的、最详尽的关于性行为及性倾向的调查分析, 第一次向世人揭示了男性性行为及女性性行为实况。他的研究成果, 挑战了公众对于人类性行为的传统信念, 把“性”这一话题带出隐暗之处, 使人们能够公开地、客观地讨论它; 他提出现代人对性的理解和看法, 他的“性自由”观念遭到非议和批判, 曾引发了美国上个世纪60~70年代的性解放的浪潮。此书一经出版, 便引起了一场争论和轰动。一位评论家将这本书引起的轰动效应同原子弹相提并论: 在美国历史上, 从没有哪本书用如此科学的方法和翔实的数据揭示过这一禁忌的话题。该书对全球包括中国大陆的性教育产生重大影响, 2013年, 中国青年出版社出版该书, 译者是中国人民大学性社会学研究所的被誉为“中国性学第一人”的潘绥铭教授。李银河等性学家, 自认为或被认为是中国大陆的金赛。

(4)威廉·豪威尔·马斯特斯(William Howell Masters, 1915~2001)和弗吉尼亚·伊夏尔曼·约翰逊(Virginia Eshelman Johnson, 1925~2013), 是一对夫妇, 夫妇俩并肩闯入了性反应实验研究的这个禁区, 出版了性学专著, 大获成功, 成为现代性医学的奠基者和当代性科学的权威。

马斯特斯和约翰逊除了是冒着很大的风险开展性研究的人, 他们还是绕过前人的危险和失败而成功的人。

前人, 指华生。华生是美国心理学家, 是行为主义心理学派的创始人, 他主张用实验方法研究人的行为。他和他的女助手(!), 于1920年主持了一项关于性心理行为实验的研究。然而由于他的研究太超前于时代所可接受的范围, 研究资料被劫一空, 成为科学史上“被迫流产”的典型事例。由此引起家庭纠纷并与妻子离婚进而被迫辞职并离开学术界, 改行从商, 直到退休, 逝世。几十年后, 这项工作被美国的一对夫妇(!)完成了。

丈夫马斯特斯(又译作玛斯特斯、玛司特斯), 是美国的妇产科专家。

妻子约翰逊, 性爱科学研究者, 马斯特斯的同事, 后来, 两人因共同的事业而结为夫妻。

据说, 这个项目的组成人员, 有学院领导, 有专业人员包括马斯特斯和约翰逊, 也有警察局的派员和报界人物, 还有性受试者。

他们采用了现代化的实验技术, 从1954年起, 在华盛顿大学医学院妇产科教研室, 开始

研究正常人性反应的解剖学和生理学。1966年马斯特斯和约翰逊合著的第一部书《人类性反应》出版，该书把性反应模式或周期分为兴奋期、平台期（或叫持续期）、高潮期和恢复期（或叫消退期）这4个期，表述了女人和男人性反应的实验研究结果。1970年他们俩又出版了第二部专著《人类性机能失调》（也译作《人类性功能障碍》），该书提倡夫妇同时接受性调和甚至治疗，其中也纠正了18世纪以来流行的“手淫有害”论等观点，从而开创了性治疗的新阶段。

有评价马斯特斯和约翰逊：从事业角度看，他们是性学大师；但从夫妻生活方面看，却是爱情失败者。——难道这是一种大师“立功、立言有余，立德不足”现象吗，不但是他俩？

(5)中国北京性健康教育研究会等机构编著的《性心理学》，于1998年出版，册数可怜，但这难能可贵。毕竟，上面介绍的国外那些性书已相继舶来中国大陆。近年，中国大陆也开始出版一些类似的书籍。而该书是笔者随机购买并阅读了的。

比如书中，在理论与方法方面，主要引用了弗洛伊德、霭理士、金赛、马斯特斯和约翰逊等大师或前辈们的文献。

但该书主要强调的是性心理卫生与性心理健康的指导，即性教育，从婴幼儿说到老年人。可见编著者用心良苦。

关于“近现当代性科学的诞生与发展”部分，联系到国内，感到还有些话要说。

其实，中国也有自己的性学大师，只是大多者没有大量案例整理和系统理论支撑，甚至个人及其观点都得到夭折的下场。笔者在《对婚姻的“期望值”应该定位多高？》篇中提到早些时候的鲁迅、张竞生他们；本篇上面提到晚些时候的潘光旦、再后来的潘绥铭，以及现阶段的胡佩诚等。

这里，重提一下鲁迅、张竞生和新提一下吴阶平、方刚。

早些时候的鲁迅：反对封建婚姻制度，提倡两性关系由当事人自由选择。他在1909年前后，登上讲台，向学生们进行性学教育，但在当时的时代背景下，也只是昙花一现。

与之同时代的张竞生：“五·四”运动和“新文化运动”期间，为北京大学哲学教授。他积极提倡性教育和美育，被称为“中国提倡性教育第一人”。他曾提出取消“一夫一妻制”、采取“情人制”的设想，提出“避孕节育政策”的建议，被认为是个“神经病”。1926年公开出版《性史（第一集）》，描写男女性心理的变化和性生活经验，引起极大反响，博得了个“性博士”的花名，遭当局和舆论声讨，被撵出了文化界，谁料到，到了“文革”，又遭红卫兵批判，最后在故乡孤独终老。——这算是中国人最早的性学报告吧？比金赛的报告，还早了22年！只因观念太过前卫。

近些时候的吴阶平：原北京医科大学名誉校长，在国家领导人的授意下，于1982年编译初版、以后又多次再版了《性医学》一书。书中讲述了性的解剖学、生理学、遗传学、内分泌学等基础理论，各科常见病对性功能的影响，男女不同时期性的特点，原发性男女性功能障碍，计划生育与性的关系，并介绍了性治疗的概念等。该书主要供各科临床医生、基础医学研究人员、医学院校师生及其他有关专业人员参考。这是中国改革开放后有关“性”问题的第一本正式专著。以该书为标志，中国现代意义上的性科学研究和性健康教育，才出现了蓬勃兴起的新面貌。吴阶平在医学科学界的头衔很多，又是官方的人，本人也会把握分寸，

且有“医学”庇护，所以安全系数很大，被称为“中国性教育的开拓者”。

现阶段的方刚等人：方刚，北京林业大学人文学院副教授，性学家，性教育专家。他走上社会，走到民间，宣传性学，开展性健康教育。他的观点或理念，成为独立的知识分子在民间的一种声音。

目前，在中国大陆进行性教育，属于“高危”职业。第一或主要的不是知识、技术问题，而是世俗观念或理念问题，并且还有传统性道德与滞后法规的“高压线”。

尽管如此，中国当代仍有一批性学家在苦苦求索，做性学研究，做别人不敢、不能、不愿做的冒险事情，比如李银河、彭晓辉（二人简介从略）、方刚等。

2016年3月，云南昆明共青团12355社团主办了一场“性与性别教育”的培训，邀请方刚老师来昆明做“赋权型性教育”的讲座。这，有胆识，有战略眼光，意义重大而深远，难能可贵。

近十多年来，昆明地区的性教育培训也在时断时续、羞羞答答、艰难尴尬地做过和做着。现在的问题是，事到如今，时到如今，对性教育，做不做，何人做，何时做，做什么，如何做？回答是，首先是做！

比如，这次的培训，是一次播种，一种点火。老师走了，云南昆明的心理咨询师等角色，如何在主办社团的带领下，通过政府购买服务项目，开展甚至普及这项工作？

这是在谈及到方刚等人时，笔者提出对云南昆明地区性健康教育的一点儿观察与思考。

综上所述，当然，在这些大师及其著作的面前，既前已有古人，也后正有、将有来者，这是个时间及过程问题。因为性学研究者们的前赴后继甚至前仆后继，因而性科学才走到今天，或在走向成熟。

性科学的成熟是一个综合概念，是诸多因素基本形成辩证统一关系，并小有弹性。构成成熟的性科学包括如下8个要素：

性生理——生理需要。

性心理——心理需要。

性道德——忠贞专一。

性法律——保护和谐。

性医学——注重卫生。

性治疗——维护健康。

性教育——提高素质。

性审美——精神升华。

4. 性治疗的意义

(1)性观念的转变导致性行为的转变：过去谈性色变，认为提性的问题是教唆论、简单论和无师自通论。是在社会稳定、环境宽松、改革开放、多元思潮的情况下，人们的观念才发生重大转变。原来，性是“三刃剑”——个体需要、社会敏感、政府控制。

(2)世界性行为状况的披露：来自近年一组统计数据，说明现在人的性生活不但不是单纯地为了繁衍后代，也超出了或突破了婚内。

①性生活开始的平均年龄，美国是16岁，中国是21岁。

②一生的性伴侣数，法国是17个，中国是3个，世界平均是9个。

③一年的性生活次数，美国是132次，中国是69次。

(3)我国常见性心理问题的发现：有报道，上海市首条人工24小时生殖健康咨询热线，于2000年3月8日在上海市生殖保健指导中心正式开通。开通一年，接待来访者6万人次。在咨询的性问题中，性功能障碍占1/3。

(4)“网络性学”的发散和透明：由于全球的网络化，当年轻年轻人更多的是从网上获得性知识与性问题的信息甚至是性治疗的方法的，这是好事情。问题是一方面，各种渠道和方式，诸多内容和数据，还有文图和视频的形式，都在发散和透明地“授课”；问题的另一方面是当如何科学规范与正确引导他们。

(5)构建和谐社会的一种需要：和谐社会包括心理的和谐，包括性心理的和谐。人要度过幸福、快乐的一生，离不开性心理的和谐。这是构建和谐社会的重要指标之一。

5.性治疗的理论与模式

(1)心理分析法：弗洛伊德的“潜意识”、“本我”及“性欲论”。如处理患者的“恋父”或“恋母”情结等。

(2)行为主义治疗：华生、斯金纳的“反应性”与“操作性”条件反射。如夫妻双方共同参与行为训练中的性感集中训练。

(3)人本治疗模式：马斯洛、罗杰斯的“同感”、“真诚”、“尊重”。

(4)认知疗法：旨在改变患者从小建立起来的“性是肮脏的、不道德的、见不得人的”等错误的认知。

(5)“新型性治疗模式”：指马斯特斯、约翰逊夫妇的“性感集中训练法”。

根据实验，夫妇发现“近远因”现象和研究出关于“性反应三相”理论，以指导其做提高性生活质量的调情、性交、高潮的训练，并指出一个人的童年和近年的一些经历或刺激对性生活质量的影响及对性心理疾病治疗的意义。

他们夫妇《人类性功能障碍》一书，除了指导以后的性治疗，已经描述了之前对各种性问题成功治疗的方案和案例。

各家的“性感集中训练法”大同小异。综合如下，设计出性心理疾病（大多为早泄及阳痿）治疗或训练的四步骤或四期——

一是，选定或设置安静的环境、轻松的氛围，冲个凉，欣赏着自己的裸体，想象用哪种方式可提高或恢复自己生殖器勃起的能力，比如各种方式的手淫。一旦临近高潮，便立刻停止。几日、几次，反复地练习。

二是，同其性伙伴（主要指配偶双方）相互抚摩、按摩，做性敏感区以外的身体部位的抚摩、按摩练习，即不接触性器官。但互相吸引、刺激和挑逗。一旦临近高潮，便立刻停止。几日、几次，反复地练习。

三是，互相抚摩对方的性敏感区，即接触性器官，但一旦临近高潮，立刻停止，不射精。几日、几次，反复地练习。

四是，在以上成功的基础上，可进行做爱的训练，直至性交达到高潮并射精。

“性感集中训练法”是20世纪70年代初，治疗性功能障碍的一种有效的心理疗法或技术。

虽然性功能障碍是多因素的综合作用引起,但从根本上来说,是由焦虑引起的,尤其是性活动失败而导致的操作性焦虑。在性生活中,由于害怕失败而产生的紧张焦虑情绪,压抑了性功能的自然性,性功能的压抑又迫使性交失败。“焦虑—压抑—失败—焦虑”,长久下去,这种恶性循环形成了一种错误的性行为模式,即出现性功能障碍。采用性感集中训练,可使夫妻在性生活中消除焦虑,在循序渐进地学习正确性行为模式的过程中,性功能的自然性会逐渐恢复,其功能障碍也就逐渐消除。

在性体验行为治疗过程中,将配偶性活动的目标由完成性反应转移到彼此给予和接受性快感和愉悦上来。他们的注意力不再放在勃起和性高潮上,而是集中在性感感受的体验上,以努力改善具有破坏性的分离倾向或观望态度,这就是性感集中疗法。它要求双方遵守以下原则:认清性功能障碍是双方的事,不是像所想象的仅是某一方的事;双方在行动中要深信彼此都有真诚的意愿来解决这一问题;治疗期间不得发生婚外性关系;要安排好工作和生活,最好摆脱工作和家务的烦恼而住院或住饭店治疗,以便有时间、心情和合适的场所完成训练作业。这样,他们将没有时间和工作的压力,抛弃过去的一切不愉快,齐心协力向前看。由于性功能障碍患者很容易产生焦虑和思想压力,或因性交失败产生对性的畏惧心理,所以在进行行为疗法过程中应禁忌性交,使患者在轻松愉快的气氛下接受治疗。这样会使大脑皮层有一个适当调整、养精蓄锐的机会。何时恢复性交应由医生根据训练进展来决定,在药物和饮酒方面也应遵从医生的安排。

(6)“PLISSIT模式”:即普里希特疗法,是心理治疗和物理治疗集于一体的一组性治疗技术。

临床四个阶段递进治疗的步骤——

①心理疏导。针对不同患者内心深处造成性障碍的原因进行疏导,使患者了解症结所在,协助患者克服心理性原因。

②行为训练。通过性感集中训练,矫正性感觉体验的错误信念和不良习惯,加大对性器官的掌控力度,延长性爱时间。

③特定治疗。在心理疏导和行为训练的基础上,掌握性问题的特殊训练方法和性技巧,结合患者自身情况,给予针对性、强有力的特定治疗,达到改善性功能障碍的效果。

④康复保健。按照疗程,遵循医嘱,完成从性观念的转变到性行为的搭配,一步步克服性行为障碍,从而提高性能力,改善两性关系,最终达到从根本上恢复性功能的目的,实现全身心的性爱享受。通常需要四个疗程可康复。

由初级到复杂四种治疗模式的特点——

①给予承诺。可先对求治者的某些性行为给予认可,消除其恐惧和焦虑。

②提供信息。给予求治者一定的信息,这些常识通常和解决该求治者的性问题是有关的。

③特殊建议。给求治者看治疗方案,方案中,针对其特殊问题,给出一些特殊建议,配合特定治疗。

④强化治疗。按治疗方案及其特殊建议,坚定治疗的信心,运用具体治疗的理论、技术和方法进行治疗。

(7)卡普兰“新的性疗法”:是对性功能障碍的一种活性治疗方法。

临床性学家海伦·辛格·卡普兰，她提出了性生理的两阶段模型，——第一阶段是生殖器官充血（饥渴状态，兴奋时），第二阶段是肌肉自发收缩（高潮时）。她发现充血阻断会引起勃起障碍，而早泄等射精障碍则是高潮时遭到损害的结果。她认为一些妇女即使不能获得性高潮，仍然可以有良好的润滑和性兴奋，也就有了高潮之外的快感体验或满足。在此研究的基础上，大约在1974~1979年，她提出了新的性反应概念及对性功能障碍的新疗法。

卡普兰提出性反应模式是三个阶段：欲望期、兴奋期和高潮期。并且，三者是相对独立的。这是她总结出治疗性功能障碍的临床经验的结果。反过来说，她能够将任何一种性功能障碍都归入性反应的某个阶段。

比如欲望。有的患者性欲很低，但是也可以体会性兴奋甚至达到性高潮。性欲低下，可能不是病，是“饭量”小，饭量小的人吃得少，当然也有吃饱的感觉，达到性满足。并且，女性的性动机方面的主要因素是亲密的需要，也就是“情”，这对女性至关重要。但是，她和性伙伴一起做爱时，可能另一方就不会满足，双方就会感到不和谐。所以，也需要做性辅导。

她提出的“欲望”阶段，是对马斯特斯和约翰逊性反应四周期（兴奋、平台、高潮、消退）的一种补充和完善，她还将马斯特斯、约翰逊的兴奋期和平台期合二为一，并略去了消退期。她对“欲望期”的强调，也是对马斯特斯和约翰逊早期研究的一种批评意见，认为他们的研究缺乏对性反应中心理因素的关注。

在经过多年的临床实践和研究之后，很多性学工作者提出将“四周期”与“三阶段”的理论结合起来，形成一个新的人类性反应周期，仍然是四周期——性欲望期—性唤起期—性高潮期—性消退期。

新的四周期把性功能的运作看作是一个“欲望、唤起、高潮和满足”相连接的周期，一旦任何一个环节混乱或受到干扰，都会影响其它环节的正常运行。

说到“欲望”、“性唤起”及“心理因素”，新的四周期表述欲望是性反应周期的第一个阶段；描述了个体对性产生兴趣，躯体表现牵涉着感觉、情感和思想的心理反应；描述了感觉器官、神经应答及激素反应之间复杂的相互作用；描述了除了生殖器官，还包括大脑皮层、大脑边缘系统、神经系统、循环系统和内分泌腺的合作；描述了大脑通过神经系统接收来自五种感觉官能的刺激——视、听、嗅、味、触；此外还有想象力包括性幻想等。这些因素共同作战，完成高潮。

新的四周期，是检查有无性功能障碍的工具，是治疗性功能障碍的方法，也是评估性功能和性生活质量的具体指标。它受到美国官方的认可。

(8)新兴的“网络治疗”：说到新方法，可能还包括新兴的“网络治疗”。

借助网络这个平台，对求助者提出的性问题进行咨询和指导。主要采取文字、语音或视频等交流的方式，解决轻度的性功能障碍、性观念冲突、性技巧不足及情感矛盾等一般问题，并且多是解决认知的问题。

西方著名或权威的性学家及其治疗模式很多，这里只是代表性地选择了几个。这些新型性治疗的理论与模式，当今，对改变“谈性色变”等一些传统的和非科学的性观念，对全民进行性心理健康的教育，以及对满足人们一生的全面健康包括性心理健康的事业，都具有重

大意义。

6. 性治疗的程序

提纲式表述。

(1) 建立病例与问卷。

(2) 体检技术：一般的，特殊的。

(3) 心理评估量表的应用：《明尼苏达多项量表》(MMPI)、爱情态度量表、性生活质量量表及性满意度量表等。

(4) 性治疗的实施：

① 建立关系。

② 知识咨询。

③ 特殊建议。

④ 强化治疗。

⑤ 康复保健。

7. 美国性治疗的机构及法规

提纲式表述。

(1) 美国性治疗的机构：

① 美国临床性治疗科学院 (AACS)，

② 美国临床性治疗理事会 (ABS)，

③ 美国临床性教育、咨询与治疗学会 (AASET，另有一个版本的写法为AASECT)，

④ 美国性信息与性教育委员会 (SIECUS)，

⑤ 美国性科学研究会 (SSSS)。

(2) 美国法律与相关规定：

各州甚至各市都有很大不同，有如下几方面的。

① 同性恋问题。

② 红灯区问题。

③ 书刊等出版物违法三标准。

④ 代配偶治疗。安排训练有素的异性者，到患者家中，进行性方面的抚慰活动。这些患者往往是鳏寡者、残疾单身者、单身老人等，他们多行走不便。这是个有争议的问题。

⑤ 儿童性虐待。

⑥ 性生活适龄。适龄前，是违法的，如强暴未成年的异性。

(二) 西方人所提倡的建立健康爱侣关系

本部分只做提纲式表述。

1. 男人与女人的区别

(1) 你了解男人与女人吗？

(2) 男人与女人的左脑与右脑，在指导生活包括性生活方式上是不同的。

2. 健康爱侣关系的要素

(1) 营造健康的5个“E”、“A”、“L”、“T”，以及3个“Y”。

①五个“E”：

a. “神入”（Empathy）。相互间要能感受到对方的感受，要将自己放在对方的地位上，以对方的方式来感受。

b. “平等”（Equality）。尊重两人都认为应尊重的事物。

c. “活力”（Energetics）。两人间激情的交流，就像电流一样，把一方拉向对方去，使两人相互作用，感觉上就像一对润滑良好、啮（niè）合完美的齿轮一样。

d. “热情”（Enthusiasm）。在一起时感到兴奋。

e. “促动”（Empowerment）。互相支持，感到充满力量。

②五个“A”：

a. 接受（Acceptance）。知道两人相互满意。

b. 调节（Accommodation）。根据各自的需要做出调整。

c. 欣赏（Appreciation）。相互响应，相互感激。

d. 适应（Adaptability）。当需要时，能做出改变。

e. 承诺（Agreement）。做出并遵守承诺，是两者关系中相互信任的最基本点。

③五个“L”：

a. 恩爱（Love）。相互珍爱，珍视对方。

b. 忠诚（Loyalty）。毫无疑义地专情于对方，知道两人相互不会背叛。

c. 倾听（Listening）。相互间注意对方所说的。

d. 笑声（Laughter）。幽默是一种最为需要的性格，它使两人一方觉得对方有吸引力。

e. 情欲（Lust）。对情欲的需求，会磁力般地将你拉向对方。对于一种关系来说，要能在压力和日常生活的摩擦中保存下来，情欲的闪现是必需的，它能使两人保持融洽，相处在一起。

④五个“T”：

a. 信任（Trust）。感到你能毫无疑问地依赖对方，而且不会相互伤害。

b. 谈话（Talking）。交流是一把钥匙。

c. 共处的时间（Time together）。安排只有两人在一起的时间，没有其它的打扰。

d. 温柔（Tenderness）。相互之间给予温存。

e. 体贴（Thoughtfulness）。要能理解，要在思想里和行动上体现出关怀。

⑤还有“Y”——“是的”（Yes）：

把两人生活、思想和爱情中一切消极的影响扫除掉。要确信，

a.“是的”，双方都关心两人间的关系；

b.“是的”，两人能呈现出健康关系；

c.“是的”，双方能给予对方所需要的。

(2)浪漫4“F”。

①感情 (Feelings)：记住，表达你的感情并关心你情侣的感情。

②事实 (Facts)：了解男人和女人之间的差异，熟悉双方日程安排的一切细节。

③想象 (Fantasies)：接受并喜欢对方的想象，一块儿讨论哪种想象可以比较安全地尝试。

④乐趣 (Fun)：拥有爱和性是十分快乐的，而不是繁杂琐事。

(3)其它方面重要的事情。一组调查，被调查的1500名男女中，超过四分之三的人发现“找到一个伴侣会有很大的安全感”。有一半的人回答说，结婚的最好理由是“因为我们彼此相爱”并且“愿意共同分享我们的生命”。

3.性生活和谐三个关键

(1)信息：知识。

(2)时机：欣赏。

(3)保证：成功。

4.环境与认知准备

(1)环境：促进还是破坏？

(2)认知：应该还是不应该？

5.放松的方法与过程

(1)共同淋浴。

(2)互相手淫。

6.美国婚姻观念与性科学研究的新趋势

(1)谈论性的话题更开放。

(2)研究机构与人员增多。

(3)两个女人带孩子。

(4)男人自己带孩子。

(5)找大龄女子为伴侣。

(6)注重家庭。

(7)婚内强奸违法。

(8)反对乱伦。

(9)性自慰。

(10)G点，等。

(三) 西方人促进性和谐的技巧及其咨询训练

1.有关男女生殖器发育的咨询

- (1)男女内外生殖器解剖。
- (2)男女生殖器的变异。
- (3)女性阴道的再设计（似乎形成装饰品）。

2.性感集中训练

- (1)非生殖器性感集中训练。
- (2)生殖器性感集中训练。
- (3)阴道容纳训练。
- (4)抽动训练。
- (5)渐进式延时训练。

3.男子的放松训练

身心的放松。

4.Trantra 技术

相互羡慕，相互触摸，能量与爱的交流。在美国已成为一种又快又好的独特的性训练技术。

5.Kegel 爱情肌肉训练

如阴道收缩放松训练。

6.反射学的技巧

对脚部和手部的按摩，既对健康有好处又很舒服。它既可以带来放松的感觉，也可以带来性刺激的感觉。

7.性想象

男人和女人，都具有性想象、浪漫的憧憬和白日梦这些性欲的滋养物；当偶然享用时，这些想象可以增强你的性能量，为你的自我快乐增添色彩，并且也使双方的关系更加亲密。

8.食物与性

- (1)夫妇一起共进晚餐，制造浪漫氛围。
- (2)可以把食物放在身体上作为引发性的兴趣的活动。
- (3)某些食物可以壮阳补肾，增加性欲望。当然，最好加上心理暗示。

9.“性工具”（或叫“性玩具”）的使用

如“跳蛋”、“按摩棒”、“充气妹”以及未来的“机器人性伴侣”等。

一旦“机器人性伴侣”得到普及使用，那时，恐怕就没有强奸犯了；并且，那将是婚姻史上或夫妻关系的一场天翻地覆的革命！

10.性教育录像带辅助治疗

一些性治疗师通过用录像带（视频）来改善夫妻的性生活，取得了很好的疗效。

(四) 美国 DSM-IV 中的男女性功能障碍及其诊治等

性心理疾病或男女性功能障碍有一种分类与诊断方法是属于医学背景的,它以几个诊断分类系统为代表,分布或归类在其中:一是国际疾病分类(ICD),二是美国精神病学会的《精神障碍诊断与统计手册》(DSM),三是中国精神疾病分类与诊断标准(CCMD)。这些年来,在临床实践中,它们不断地被修改完善,已经都有几个升级的版本了。ICD国际通用,DSM世界公信,CCMD是自己国家的。当然,三者有渐趋标准化、一致性、共享性。

国际疾病分类已到ICD-10版,修订本叫《疾病和有关健康问题的国际统计分类》。

中国精神疾病分类与诊断标准CCMD-3,无论面对疾病现状,或者美国标准,都显得很落伍。但毕竟基本是国内的医生治疗国人的病,病因之类的因素以及治疗和护理事宜,符合国情或本土。

感觉到或认为,美国DSM的编制机构名称APA的翻译和引用很成问题,出现好多个提法,不知道哪个规范或者准确。如,除了美国精神病学会,还有美国精神病学协会、美国精神病学协会、美国精神医学会、美国咨询心理学会及美国心理学会等;《精神障碍诊断与统计手册》也译作《精神疾病诊断与统计手册》,已到DSM-5版。

下面整理的男女性功能障碍的种类及诊治的方法、技术,是学习并引用DSM-4版本的。

关于性障碍,排除性生理障碍。**笔者**按照个人的逻辑思路,在《心态心病心药》一书中有分类或归类(2亚类28种)——

- 1.性心理障碍,
- 2.性功能障碍。

国际上有将性心理障碍做如下的分类——

- 1.性别自我同一性障碍,
- 2.非常规的性嗜好,
- 3.性心理功能障碍,
- 4.自我异质同性恋及其他不分类的性心理障碍。

中国有一些性心理学者的分类——

- 1.不以成熟异性为性生活对象,
- 2.不以性器官为性活动的对象,
- 3.用荒诞的怪异的刺激引起性兴奋,
- 4.性别认同障碍。

对DSM-4版本中的种类及诊治的一种整合——

主要从治疗角度整合出7小点,稍作展开表述。

- 1.性欲望障碍

大多数性治疗家是在“性兴奋”这个意义上看待性欲望的。不再用“里比多”或“性驱力”一词。

- (1)性欲低下:

- ①夫妻一方性兴趣低即可诊断。

② “双向性退缩”，指的是一系列的问题包括不完美的婚姻。

(2)性厌恶：

当个体主动回避同伴侣的生殖器接触并令人焦虑、恐惧、厌恶和作呕时，就可诊断为性厌恶障碍。

这种厌恶可能集中于生殖器分泌物、气味或插入，也可能是对所有性刺激的反感，包括接吻、拥抱、抚摸等。

(3)性欲旺盛或性成瘾：

①定义(在DSM-III和DSM-IV中均没有列出)，将性欲过强定义为过度的性欲望或叫性亢进、性亢奋。

②诊断，如下。

a.强迫性疾病。

b.性行为脱离控制。

c.多数是女性恋男性，她们有多种成瘾性。

d.成瘾者可能在童年期身体被虐待、遭性虐待及情感虐待（包括隐性乱伦）。

e.家庭中有一个成员有物质滥用或性虐待表现。

③性欲过盛的病因学，如下。

a.女性体内雄激素水平过高。

b.颞叶损伤（Peck氏病、老年性痴呆、头部损伤、单纯性疱疹、脑炎）。

c.脱抑制药物：酒精、安非它明、可卡因。

d.精神病（尤其是在躁狂状态）。

e.人格障碍：反社会型、自恋型、表演型、边缘型。

2.性兴奋障碍

关于男性勃起障碍。

(1)病因学：

①化学性或器质性因素。

②心理性或功能性因素。

③预置事件，如下。

a.虚弱，

b.太专注，

c.飞机时差，

d.饮酒过量，

e.被伴侣苛责，

f.对伴侣厌烦，

g.没有吸引力的伴侣，

h.担心早泄，

j.害怕疾病或怀孕，

k.对手淫的罪恶感，

- l. “同性恋”反应,
- m.不贞的罪恶感,
- n.与期望中的表现相关联的焦虑,
- o.被阻扼的性欲望。

(2)临床考虑:

①关于名称。从历史来看,勃起问题被称为“阳痿”(无能)。这个带有一定贬损意味的标签,被大多数内科医生和一些心理学家特别是精神分析学家所使用。有人把这个问题重新标定为“性功能障碍——ED”。

②属于功能性的还是器质性的,目前仍有争论。

(3)医学治疗:

①口服药物的利与弊。

a.Viagra(sildenafil), 1小时内起效,持续4小时。可能对大多数有勃起功能障碍的人有帮助,有效率90%。但可以引起头疼和腹泻。

b.Spontane(apahomorphine), 制造商正在进行最后阶段的实验。研究发现它可以帮助大多数中等程度的患者。有效率70%。

c.Vasomax(Phentolimine), 在接受美国食品与药品监督管理局(FDA)的评估中。对接受调查者60%~80%有效。副作用比Viagra小。

②栓剂的利与弊。

Muse(alprostadil), 1997年获准使用。可一天使用两次,伴侣怀孕时不宜使用。

③医疗设备的利与弊。

真空泵, 1982年获准使用。成功率90%。笨重。但副作用很少,射精可能有困难。

④手术的利与弊。

a.血管手术, 开始于1973年, 只有当问题是单纯的血管损伤所引起时才有效。

b.阴茎植入物, 开始于1966年, 成功率90%。最新的植入物很可靠, 但会破坏勃起组织, 是最后的手段。

⑤注射治疗的利与弊。

a.Caverject(alprostadil), 1997年获准使用。在50%以上的个案中有效。可能疼痛而且不能每天使用。

b.Edex(alprostadil), 比Caverject价格便宜且可以用较小的注射器注射。

c.Invictor (Vip和酚妥拉明), 可能比alprostadil更有效且不会引起疼痛。

(4)心理治疗:

①治疗目标。

减轻或消除同达到性接触途径有关的焦虑。

a.减轻焦虑。

b.让患者了解自己并不孤独。

c.认知大多数男人都可能在生命中的某些时刻出现不能勃起的现象。

d.建议来访者把他所学到的东西告知伴侣, 并获得伴侣的合作与耐心。

②特异的治療模式。

注意力转移。

a.驱散“只有阴茎插在阴道中才是性生活唯一正常或自然的方式”的迷信。

b.可以使用自己的手指、腿、嘴、舌，任何一种或几种的组合都可能使自己的伴侣极具刺激性，并达到高潮。

c.自慰，口交。

d.理论基础：注意力转移的方法有时有效，是因为当把注意力集中于其它活动时，会自然唤起系统再一次开始发挥作用，从而可以达到勃起。

e.注意：当勃起发生时，并不一定要“应用”它，因为总会有下一次机会的。

③填塞。

a.因为个体暂时勃起有困难，所以他不能继续享受阴道容纳所带来的独特的愉快感受。

b.在某些时刻，当他放松并可能部分地唤起时，他或他的伴侣可以将他的阴茎填塞到阴道中去。

c.告诉他：享受这种感觉，以他感觉最愉快的方式移动，无论多么缓慢。移动可以增加触感、快感。

d.除了为双方带来愉快，没有其它的目的。

e.如果他发现达到了勃起状态，就可以享受它。但只要感到有一点焦虑，就应停止性交，因为总会有下一次机会的。

④分阶段性反应。

告知来访者要经常进行双向的性方面的赞扬。可以采用任何一种双方都喜欢的方式，但一旦出现焦虑征兆，就立刻停止。

a.放松。

b.和伴侣拥抱。

c.分享一杯葡萄酒或啤酒。

d.一起沐浴。

e.做双方喜欢做的任何事，但在焦虑的第一个征兆出现时，男方应当停止他正在做或正想做的任何事情。回到先前没有焦虑出现的状态。

f.应当避免在两次练习之间所间隔的时间过长。

g.指导来访者始终尝试超越上一次练习所达到的程度。

h.然而一旦开始焦虑，他就应当停下来。记住，总会有下一次机会的。

⑤自我刺激。

a.当没有伴侣时。

b.对偶然的自我刺激尝试，只能是轻微的或不能达到唤起作用的那些患者。

c.让男方参加任何一种对他自己有性唤起作用的活动。

d.如果他形成一种条件反射，即可在阴茎疲软或半勃起状态下到高潮。

⑥连续接近。

a.对男性不能插入，女性可在以下情境中刺激男性，从而消除男性的焦虑、担忧：通过

游泳，在桌子下面进餐，在汽车里调情，等等。

b.女性应当鼓励男性实践那些不需要生殖器性交的性活动。

c.刺激方法：

半勃起的阴茎如果被向下牵拉，压力和刺激会增加，勃起程度提高；

挤压阴茎根部，主要血管的压力增加，会留住血液；

女性下位，用枕头或垫子抬高阴道的水平，一旦插入，她可以向前滑动，从而增加对阴茎向后的压力，促进勃起；

女性上位，即使在阴茎部分勃起的情况下也可以插入，且阴道的握持力更大，她可以提供绝大多数初始的运动刺激。

⑦ “悖论处方”。

夫妇要认真做家庭作业。

a.告诉夫妇在接下来的几周至少要进行4次，每次用1小时的时间，来探索彼此刺激的方式。

b.告诉他们要裸体进行，并且应用手、脚、嘴、舌、乳液、油、Whipping乳（冷的Whip更好，也更容易从皮肤清除）、振动器、羽毛等他们愿意应用并有刺激作用的任何东西。

唯一的限制是不要用生殖器进行性交。

通常在第3~4次练习时，就可以达到勃起。

3.性高潮障碍

(1)女性性高潮障碍：

①诊断依据。如

a.性高潮延迟或缺乏。

b.触发刺激性高潮的范围有变化。

c.在同年龄、同样性经验及同样性刺激下，被临床诊断为性高潮明显降低。

d.存在障碍引起的忧虑或人际交往的困难。

e.不能被归因于其他病，并且排除药物、疗法及医疗条件的影响。

②分型。有

a.持续型。

b.获得型。

c.普通型。

d.情境型。

e.心因型。

f.多因素型。

③治疗方法。包括

a.手淫。

b. Kegel练习。凯格尔是美国心理学家，他于上世纪70年代发明了一套帮助女性进行训练以便达到性高潮或增强性交快感的方法，被称为凯格尔运动法。该练习法男女都适用。

c.震荡器。

d.心理分析。

e.性幻想。

f.丈夫配合。

g. Joseph和W.Charles的治疗方法:

步骤一, 学着观察自己裸露的身体并去欣赏它美的方面。她可以洗热水澡放松身体, 并用镜子观察自己的生殖器。Kegel练习。

步骤二, 触觉探索自己生殖器。手淫行为。

步骤三, 继续对其生殖器的视觉和触觉的刺激, 体验敏感区域的愉悦。

步骤四, 全部集中于那些可引起快感的区域。

步骤五, 将继续手淫直至其发生性高潮。也可以通过观看色情影片或阅读性爱文学激发性欲。

步骤六, 被指导使用振荡器, 并配以润滑剂和色情材料。

步骤七, 在丈夫面前进行手淫, 丈夫学会如何激发妻子的性欲。

步骤八, 丈夫用妻子的方法去对待妻子, 可以亲自完成或是使用振荡器完成, 激发妻子性欲。

步骤九, 这时, 双方可以开始互动了。女上位、侧卧位、或后入位, 均可。

(2)男性早泄:

①诊断依据。如

a.在微弱的性刺激下, 在阴茎开始插入时或者插入很短时间之后, 在男性希望射精之前出现的持续性或周期性射精。

需要注意的因素有: 年龄, 性伴侣或环境情况的变化程度, 近期性行为的频率。

b.这种不适导致了标志性的痛苦或人际间的困难。

c.与实质性的停药没有直接关系。

②分型。有

a.持续型。

b.获得型。

c.一般型。

d.情境型。

③对早泄的治疗。

a.调查显示: 在那些反应较快的和反应较慢的患者中, 存在着很小的触觉敏感度差异。

b.金赛报告: 存在着正常的和自然的快速射精的概率。有些文化认为快速的射精是雄性阳刚的标志。75%的男性, 阴茎在进入阴道的2分钟之内出现射精。性交时间的中间值是10分钟。

c.自我治疗: 注意非性的事物。咬嘴唇或嘴, 掐自己, 使用3个或更多的避孕套, 在两个避孕套之间加一棉花层, 麻醉性的药膏。

d.学习理论——告诉患者以下的行为会导致早泄: 所有缺乏性教育的男人, 性兴奋过强, 长时间的勃起, 与性宣泄的管道长期隔离, 紧张。

e.改变独特调情的注意力：改变节奏，改变姿势，改变调情方式。许多男人表示：“射精推迟了。更加愉悦了。”

f.放松和呼吸：在骨盆向前挺的时候呼气。在学习射精控制时，臀部和肛门在返回前的放松是非常有效的。

g.建议对性交体位进行改变：男上位更可能引发射精。保持比较深的插入，更缓慢地进行一个循环，当男性觉得马上要射精时让自己的性伴侣了解是休息时候了。

h.提高性行为的频率——早泄可能会形成一种恶性循环：早泄-不接触-接触-早泄。

j.自我刺激：手淫。增加手淫的频率。当觉得快要射精的时候就停止，直到那种感觉平息下去。在达到高潮前，在指导下做这样的练习，最少3次。并伴着性幻想，幻想在同伴侣进行生殖器性交。然后，在到达可以满意的时候，使用润滑剂去达到近似阴道所产生的刺激。

k.SEMAN疗法：1956年，James Seman，一位泌尿科医师，发明了一种相对简单的刺激技巧，一般被称为“停顿一开始”技巧。通过培养患者对伴随着强烈性兴奋所产生的调情，提高其对这种感觉的忍受度，来达到自觉控制射精。患者只被建议对他的性感情全神贯注，而不要尝试“后退”。伴侣帮助他手淫—停止—刺激—停止。可以用润滑剂。女可上位。

l.挤压技巧：在射精就要逼近的时间点，女性将她的拇指放在阴茎的包皮系带，她的食指放在阴茎的边上，然后开始施加3~4秒钟比较强的压力。然后她可以放松阴茎15~30秒钟。男性应告诉她，他被挤压的强烈程度是多大，感觉如何。警示——只能对已经勃起的阴茎施行。

4.性交疼痛

(1)性交疼痛：

①诊断标准。

②分类。

③女性性交困难。

④治疗。

(2)阴道痉挛：

①原发性阴道痉挛。

②继发性阴道痉挛。

③治疗方法。有

a.使用扩张器——系统脱敏。

b.性交，女上位。

c.润滑剂。

5.躯体疾病所致性功能障碍

某些躯体疾病引起的性功能障碍通常是具有普遍性的，并非针对特定的性伴侣或境遇。当患者经历体格检查或实验评定，可以提供性功能障碍的躯体性证据以及排除性功能障碍的心理社会因素时，即可做此诊断。

躯体疾病或生理生物因素，诸如遗传、年龄、内分泌疾病、慢性疾病、生殖器官病变、酗酒、吸毒等。

比如，先去治疗或排除躯体疾病如身心疾病的糖尿病、物质成瘾的酒精中毒等，身体恢复了，性功能也就恢复了。

6.性欲倒错（性变态）

参阅本书《关于“同性恋”现象的宣传教育提纲》篇。

7.性身份识别障碍

参阅《心态心病心药》书中的《你认知自己的心理么？》篇。

以上7小点的表述中，体现了治疗全过程的8个环节：病因或发病机制、临床表现、检查、诊断、鉴别诊断、治疗、预后、预防。

（五）还有哪些人需要接受性心理辅导、咨询或治疗？

在确诊或有了结论的基础上，还要有三个要素断定是否需要治疗。一是明显地影响了当事人的工作、生活和学习，二是伤害了家人甚至危及了社会，三是本人愿意接受其治疗并积极配合。第三点尤其重要，也是前提。

刚才第四小节从医学角度所表述的诸多障碍患者，都有可能甚至必要接受治疗。

第五小节这里，主要从社会学角度看的一些障碍患者，也需要接受性心理辅导、咨询。笔者整合出如下几点——

1. “恐婚症”

恐婚者认为，谈恋爱的感觉挺好，很轻松、烂漫。何必要用一纸婚书把两个人绑在一起呢？结婚太麻烦了，还是做恋人比较好，和则聚，不和则散，没有心理负担。他们“理智”地认为，日子久了，彼此总会有厌倦的时候，何必束缚别人、也束缚自己？他们有的是理由在“围城”外徘徊，怕失去自由，怕被老婆、孩子套牢，怕婚姻毁了现有的快乐。因此他们始终对婚姻持观望态度，不肯把幸福的赌注押在未来的配偶身上。

恐婚者担心最终自己还是不能避免结婚的结局。漫长的未来，幸福与否，谁也无法预料。也许有一天，恐婚者咬牙切齿地说服自己克服了“恐婚症”，战战兢兢、如履薄冰地踏上“红地毯”；但心理上的巨大障碍仍可能让他们产生强烈的恐惧感，并仍挥之不去。

恐婚者说：爱情使人新奇得睡不着，婚姻使人腻味得打瞌睡。延长爱情的惟一方法，就是推迟结婚的时间。结婚的意义在于：用那条“红线”连接上两个人；一旦连接上，那“红线”从此也就变成一条绳索，捆绑着两个人！

女人具有“水”的属性，男人具有“火”的属性，婚姻就是试图使“水火相容”！可是现实往往是“水火不相容”！

“恐婚症”是一种很有代表性的现代社会心理障碍。社会舆论对婚姻生活的负面宣传是恐婚症的起因之一。媒体经常就如何处理婚姻关系进行各种讨论，这种气氛使尚未走入婚姻的人们感到有种无形的压力。对婚后生活过多担忧，在面临结婚时的表现就是恐惧和逃避。很多人因此推迟结婚，甚至宁愿独身，也不愿意“活受罪”。

幸福的婚姻生活是治疗“恐婚症”的最佳方法。不受社会负面宣传的暗示。——正面认识到：不结婚，100%恐惧；结婚，有可能把100%减低为50%，你的病症就有一半治愈的可能；如果自信并努力呵护使自己的婚姻幸福，那你的“恐婚症”很可能也就会在婚后痊愈。

2. 性心理偏见

是指人类在性活动中存在的一些不正确看法。

(1) “性迷信”。

把性的问题看得非同小可，把性生活看得至高无上，似乎离开了性事万事皆空。这种对性顶礼膜拜的思想，对性健康不利。

(2) “性恐惧”。

对性行为惧怕。尤其女性，对初次性交的疼痛、对性交后的怀孕等，都发生惧怕。

(3) “性罪恶感”。

认为或感到即使夫妻做爱，也是罪孽。

(4) “性交邪恶”。

认为性生活是淫荡、不洁与羞耻的事情，是一种邪恶。某些宗教色彩严重的人，或从小受到性禁锢思想影响的人，表现更为突出。

(5) “性爱分裂”。

将“性”与“爱”分开对待，认为可以有无爱之性与无性之爱。肉体交合而心灵互不相爱，便是无爱之性；心心相印而从不肉体交合则为无性之爱，又称为精神恋爱。他们都忽视了完整的性爱应该是爱情与性欲的交融。

(6) “性开放”。

认为男女之间性交往是无所谓之事，可以不受社会、家庭的约束，甚至有的道德败坏、性病发生。

(7) “性交易”。

利用性作为牟利的手段，骗取钱财、获取地位。这在当今现实生活中不乏其例，有的女人甚至竟能成为N个高级男官员的共同情妇。

总之，形形色色的性心理偏见，都是不健康或不正常的性心理活动在作怪。对有些性心理偏见，应该通过性教育、性知识传授加以矫正，还有的应施行必要的行政或治安管束而加以制止与克服。

3. 性嫉妒

想法正常，心情可以理解，但注意避免行动的处理过当。

4. “无性婚姻”

“无性婚姻”≠婚姻无爱≠双方无性欲。

(1) “无性婚姻”产生的原因。

主要原因，或是因病(如男方患了糖尿病、前列腺病、阳痿等)，或是因双方产生矛盾处于“冷战期”，或因为工作压力太大、身体处于疲惫状态而一时失去了性的兴趣。

(2) “无性婚姻”可分为两类。

一类是无意的“无性婚姻”。在这类婚姻中，“无性”并不是由于夫妻双方或者某一方的有意所为，也不是由于情感出现了实质性的问题；而是由于其它的原因。比如，工作不顺利，社会关系不如意，收入较少，应酬太多，身体状况不佳等等，从而大大压缩了性生活的时间和频率，降低了性生活的质量，出现了“早泄”、“阳痿”等现象。

这种现象有一定的普遍性。有统计显示：目前70%的人处于亚健康状态，其中大多数是白领阶层，而企业管理者则有高达85%以上的人处于亚健康状态。由亚健康导致“无性”的可能性很大。因此，要解决这个问题，就必须在生活方式、工作方式等方面进行必要的、适当的调整。

另一类是有意的“无性婚姻”。在这类婚姻中，至少夫妻的一方，尽管有性生活的能力，但却将性生活的对象，转移到他人身上了。比如，有了“二奶”或“第三者”。还有的人则是想通过“无性”的方式，来折磨现有的合法婚姻，达到使现有的合法婚姻解体的目的。

以上是当事人的体验和专家的结论。

(3) “无性婚姻”的性质和危害。

① “无性婚姻”只是暂时的代价。

如男方工作压力太大、身体处于疲惫状态者,“无性”是暂时的,待身体恢复、心理稳定后,还会“有性”。

② “无性婚姻”是带“菌”的婚姻。

有位来访者说:我们的婚姻在“无性”的那段日子里,已经不知不觉地感染上“病菌”了。丈夫有了外遇但又舍不得丢掉这个家。幸亏只属于“感冒菌”之类,还不算致命。而且我发现得早,治疗也比较得法,所以才避免了可能出现的婚姻悲剧。她忠告说,如果出现了“无性婚姻”,夫妻双方就应该有所警惕,起码要找出“无性”的原因。因为性生活毕竟是人类特别是青壮年的一种本能需要。

③ “无性婚姻”是一种摧残。

④ “无性”,对健康有缺失。

近代性学研究发现:性爱是巨大的镇静剂。研究者认为,性生活越完美、越兴奋,过后则越容易入睡。在对“情绪与免疫功能”项目的研究中也发现:正常性生活能解除紧张心理,产生积极的情绪以及乐趣和满足。此时,人体可释放一种叫“内啡肽”的物质,它是一种天然的镇静、镇痛剂,能给整个神经系统创造一种轻松、无虑的内环境,从而提高免疫系统功能,使抗病能力得到提高。

有人发现,妇女在达到性高潮时,其原来所患的慢性关节炎和外伤性头痛等会明显地减轻。

弗洛伊德指出:禁欲对身体是有害的,严重者男女皆可出现“神经症”病状。表现类似心理学上“歇斯底里症”的发作(如突然抽搐、一时性意识异常、言行失态等)。

当今也常可见到长期两地分居或失偶、离异多时的男女,他们较常见的症状是失眠、食欲不振、性格孤僻、易发“无名火”等,这是一种“性抑郁”的表现。当然,由于现代科学知识的普及和观念的更新,他们一般可以通过“自慰”、“性用具”的使用以及通过其他方式得到缓解。这些都说明了,如果婚姻“无性”,不但夫妻关系得不到巩固、家庭难以稳定,对健康也会有缺失。

(4)旁观者对“无性婚姻”的见解。

旁观者说,男人是太花心了,女人和上帝都管不住他们;男人是太累了,因为他们太追名逐利了,社会的压力正在掏空他们的心力与体力,所以常常表现得“阳痿”。男人的身体质量直接影响到女人的性生活质量。人们可以从女人欣喜、兴奋的脸上窥见她性生活的快乐。

在家庭中,女人应当体贴男人,男人应当呵护女人。因为一个“无性”的家庭对生命是最大的伤害。男女之间“性”的持久,不仅基于爱,也基于悠闲与优雅的滋养。一个在职场上疲惫且睡眠不足的男人,难以想象会有良好的性能力;一个心灵空虚、没有多少兴趣、也没有时间思考的男人,是绝对没有浪漫的性快感的。

恩格斯说,没有爱的婚姻是不道德的。旁观者说,没有性的婚姻同样也是不道德的。不仅是不道德,简直还是反人性和摧残生命的。

可在当今这个社会,一方面性混乱;另一方面,由于社会的转型和急功近利,直接导致

人们生活节奏加速,一些夫妻,过着物质丰富但内心空虚的“无性”生活。这很可怜、悲哀。

一个案例:一个男人与他太太之间早就“无性”了,但他在与情人偷情时也不能达到性满足,原因是他总是想着明天的工作业绩和最近一次的提升。——这,或许就是当今中国部分男人的现实。这与中国目前正处在原始积累阶段有关,这个阶段的家庭生活并不是人人都美满的,只有等人们走过了这个草创阶段,社会变得更加繁荣、公平、安定了,人们才能从容地享受悠闲与优雅。那时,家庭生活中的男女才可能有充分的性欢乐。

旁观者说,当今的男人都在忙于奔跑。真是“鸡鸣万事无休歇”,无序竞争心力竭!当今的男性表面看起来气宇轩昂,但实际状况并不好,像是被抛在了一个冰冷的角落似的。无论是当官的还是商场中人,他们为了追求成功,很多方面都是在扭曲自己,以致精神、灵气都变得萎缩了。时间一长,人的情感包括性爱也随之而萎缩了。性爱是对人性精神品格的一种衡量标准。没有高贵的情感,是很难体会深刻的爱意的。性是需要内心的滋润的,是需要内心的爱意来使其“坚挺”的。今天的男人都忙于奔跑,于是,“性”于他们就变成了大汗淋漓中的一种劳动。这样一来,“无性婚姻”的出现也就并不奇怪了。

(5) 现代人该如何走出“无性婚姻”的怪圈?

从大的方面来看,要尽可能地减轻社会对人们工作和生活的压力。从家庭的角度来看,夫妻间要多沟通、多交流、多谅解、多体贴,创造一个和谐的充满爱意的家庭环境。不少夫妻成为“无性婚姻”的受害者,其中一个重要的原因,就是成家后,将大部分时间和精力放到了事业上,为创收、为房子、为车子等等而奔波,闲置了家里的“性资源”。当然,他们的行为目的,也是为了这个家。但是他们却顾此失彼。家里多了物质,却少了精神;多了家产,却少了性趣;多了物质享受,却少了性爱欢乐。要使“无性”变“有性”,首先就要善于加强对“性资源”的开发使用。从个体的角度来看,要改变不科学、不合理的工作方式和生活方式,做到不酗酒、不熬夜、不暴食、不动怒、不敛财、不贪色;多宽容、多忍让、多理解、多奉献、多运动、多锻炼。多吃素食少吃荤;多行仁义少气身。得之淡然,失之坦然。

婚姻生活是一门科学,需要不断地学习。虽然“无性”的家庭各有各的不幸;但“性福”的家庭都是一样的,都有一颗红亮的“心”,都有十分缠绵的“性”,——美满的婚姻是性缠绵着爱,是爱激活着性。

有些男士坦言:“婚姻本身对性是没有影响的,倒是夫妻关系的好坏才会影响到性。”这说明结婚之后还应使爱情进一步深化、升华,要把结婚当作爱情生活的一个“加油站”。

笔者听到这样一个故事:有一对老夫老妻,很会给他们的婚姻加油。男的是一位主管技术的领导,除日间有满负荷的行政事务,还常常需要用晚上的时间写书稿、搞科研,女的对此十分支持。他们有个不成文的分工。妻子下班顺路采购;丈夫住在单位大院早到家,所以负责做饭。吃饭时间是一次促膝谈心的机会,饭后一起洗洗涮涮又是很好的交流过程。之后,男的在书房忙自己的研究,女的继续忙洗衣、拖地板等家务活。但当女方忙完手头的家务时,丈夫一定会暂停手上的工作,陪妻子喝喝茶小憩片刻。这样,双方都感到十分称心。做丈夫的以此表达了对妻子支持自己工作的谢意;妻子则感受到了丈夫的体贴。

另外,夫妻睡在一起并不一定要过性生活才可以得到满足。有时双方手心相握而睡,虽是处于静态中,也能得到诸多情趣,能给人几分温馨!

5. “婚内强奸”与“婚内性拒绝”

这是一个问题的两个极端。男方主动进攻，女方被动拒绝，负性互动，发生质变，谓之“强奸”。是因为拒绝而“强奸”，还是因为“强奸”而拒绝，谁能说得清？

参阅笔者的《婚姻关系解除与家庭形式维持的对立统一》篇。该篇中的“家庭形式的维持及成员角色的扮演”部分，提到“笑不出来的‘婚内强奸’罪”。

6. 一些儿童和青少年发生性困惑

如，有的儿童早熟，对性问题格外感兴趣；一些青春期学生还有“早恋问题”等。——说明：“早恋问题”往往不是孩子的问题，而是父母或老师的认知问题；所以，接受辅导或咨询的对象很可能首先应该是父母或老师。

有的青年人对谈性的问题羞于启齿，进而给谈恋爱带来阻塞；还有的女生面对男朋友在恋期的做爱要求，进退维谷，不知该如何是好。

首先，一旦发现他们在性的问题上出现非正常倾向，应及时进行劝导，帮助他们认识到性乃是一种自然现象，是我们人类的遗传和身体结构所决定的，是一种传宗接代的需要。性行为、性生理、性心理早已成为科学研究的对象，某些性偏常、性心理怪异并不一定意味着是个人道德的堕落，而是因童年经历或某些至今尚未被人了解的遗传因素决定的，是一种带有一定普遍性的现象。只有及时接受心理咨询才能早日解除心理上的压抑和痛苦，才能尽快地恢复心理健康。

其次，我们应告诉性心理不太健康的儿童和青少年，要大胆地、开诚布公地与心理咨询师交流。在与咨询师谈论自己的问题时，最好能按时间顺序从具体事例说起，一起就问题本身细致深入地做分析，这样才能帮助你找到产生问题的原因，并找出解决问题的具体方法，最终解决自己的问题。切忌含含糊糊、似是而非、欲言又止，也不要停留在抽象的、空泛的一般议论上。

这里，想谈一点关于青少年女性“被性骚扰”的话题。

双方都愿意，那叫性自由，说不定是恋爱初期的一种求爱方式，贬义是性泛滥。有一方不愿意，则叫性骚扰，严重了就是性侵犯。现在说“被性骚扰”了，又该如何面对？

对于许多父母来讲，自己的孩子，特别是女孩子被性骚扰甚至被强奸了，那都是一件天大的事，仿佛天塌下来了。这个时候要告诉你，这种态度是不妥的。

这是几年前听到的在某城市一所小学发生的一个故事：

一个女孩子在放学回家的路上，同校两个男同学将她拦住了，说脱掉裙子给我们看一看，如果不脱就不让你走。女孩子没有办法，最终脱了给男孩子看了一眼，男孩子也没有干什么就让她回家了。

但是父母知道了这件事情，非常愤怒，他们找到学校要求开除这两个男生，要求这两个男生的家长给他们赔偿巨款。当他们的要求没有实现的时候，他们便不让自己的女儿去上学了，在家里面写投诉信。

父母的想法可以理解。在学校里有性骚扰的实施者在，我的女儿怎么可以再让她去上学？

但是要想到你们这样的做法，对你们的女儿构成了二次伤害。

我们要告诉受到性骚扰的青少年：第一，你没有过错。第二，你仍然是你，你仍然是纯洁的。第三，可接受心理辅导，走出或排除其阴影。

告诉受到性骚扰青少年的父母：最可怕的是我们给孩子灌输了另外一种观念，认为受了性骚扰，一个女孩子不再纯洁了。说你的生命被毁了，以后没有人要你了，你不光彩了，等等。所以，这时第一要务是要稳住监护人——女孩子的父母，以避免、阻止女孩子更严重的、再一次的受伤。还要拒绝媒体渲染。

顺便推荐一部韩国的电影，叫《素媛》。素媛这个女孩子被性骚扰之后，她的父母、同学、老师以及整个社会都采取了正面支持的态度，使得素媛度过了性骚扰之后的那段时期，走出阴影，开始了快乐幸福的新生活。

所以，爱你的孩子不是夸大她在性骚扰当中受了多大的伤害，而是告诉她，性骚扰没有那么可怕，你仍然是你。

是游戏，猥亵，还是强奸？下面是笔者辅导过的一个案例：

一个14岁的男孩子，和一个4岁的女孩儿，他们都是农民工的子女，住在同一个建筑工地的宿舍区，是熟悉的邻居。他们互相认识，一块玩耍。女孩儿叫男孩子是“哥哥”。一天男孩子在僻静处猥亵了女孩儿。

傍晚大人们收工，女孩儿也回家了。父亲发现女儿衣服的扣子扣得歪斜，问其故，女儿说和哥哥如何玩耍了。女孩儿的父亲认定是强奸，找男孩子的父母，诉诸法律，到某法院未成年人法庭打官司。这一下子，性质就变了，——少男强奸幼女！

根据法医鉴定，女孩儿处女膜、阴道均未受损。

根据法庭方面的安排，笔者对少男及幼女的父亲，做庭后心理辅导。

男孩子说他们的生殖器有接触，但没有插入（或没有插进去）。笔者通过画图等方法对男孩子进行检测，不像强奸的样子（当然，这不能是结论）。

在交流中，少男说人世险恶，表示出狱后要远离父母和人世间，到深山老林或出家为僧。

看样子，幼女的父亲仍怒气未消。世上本小事，偏要放大之。笔者认为，这位父亲实则对自己的女儿是造成了比第一次更大的二次伤害。事情还远不止如此。女儿长大之后，会留下永远的阴影，不知道到底应该恨谁。

这两家人家可能都需要离开昆明，各自带着孩子，再到相隔很远的地方打工，也许他们永世不要再认识。

重要的是，本来懵懂和不懂事的两个小人儿，现在都受到心理的伤害。所以诉诸法律的后遗症或阴影太大。这是女孩儿父亲的极大不理智、不明智。

笔者的用心，坚持“游戏”或是“猥亵未遂”，为的是，两个孩子的身心健康和未来的前程。

但法律方面也要站在自己的立场上依法定罪。

——难道一定要判断或定性为强奸罪吗？既然都是未成年人，既然“处女膜、阴道均未受损”！

7.一些老年人的性困惑

首先是传统观念，其次是年龄及疾病，所以平均说来，人到了60岁就是老人，人老就没

有性了，甚至你说“有性”那是“老不正经”，所以一些老人也自称或假装没有性欲了。

古代“房中术”也说“六十者，闭精勿泄”，就不做爱了。

当代，随着年龄的增长，老夫老妻，一方去世，另一方，特别是男方，还要一个人独自地生活下去。但仍然有性欲要求。怎么办？

有极个别的老人，去了“不该去的对方”，有媒体说，还染上了艾滋病。这又在亲友、子女面前“失去了面子”，后悔莫及。

许多单身老人用升华的方法，去游山玩水，去接触琴棋书画，去跳交谊舞、广场舞，去旅游，充实自己，转移性欲。这些做法都很好。

当然，有些单身老人，通过一种契约，男女临时搭伴同居，相互为伴，也是克服这种困惑的方法之一。

8.乱伦

这在“家庭疗法”篇“家庭有生命也会生病”一章中的“大小家庭疆界都混乱，导致鸡犬不宁”部分有表述。

乱伦者，原因复杂，其中往往人格有障碍或没有发育成熟，分不清家庭疆界及演不好成员角色。因此，当今社会，“核心家庭”或“小家庭”模式就显得非常重要。

9.关于“阉人”、“人妖”

太监：又称阉人、宦官、寺人、宦者、中官、内官、内侍、内监等，由于男人的生殖器被阉割，成了不男不女的“怪人”，故其性生理和性心理都与普通男人不同。

人妖：从小通过服用雌性激素而发育成女性化体形、气质等特征的男性。

太监、人妖，他们是有意让男人变成不男不女的人，也是因为通过手术、药物之类的手段变性、变形的，所以不会、也不能再变回去的。其心理阴影会伴随一生。

10.关于“双性人”

生物学上的“性”，心理学上的“性别”，社会学上的“性角色”，未必会一定是一致的。

从性的角度，人类大致可区分为4类人群：异性恋者、同性恋者、双性恋者及无性恋者。

性别有多种形态，不是只有男和女两种。

有一种分法，除了男人、女人，另有5种性别的人：假男人、假女人、两性人、无性人及变性人。

除了男性和女性，还有一类人，他们竟然有男性、女性两套生殖器官，这类人我们称之为“双性人”。

在解剖学上，有些人超越了两性的界限，他们的性器官既有男性的特征，又有女性的特征，是阴阳结合体，让人难辨其雌雄，这便是“双性人”。“双性人”又叫“两性人”、“阴阳人”，他们是两性畸形人、雌雄同体人、跨性别的人，或称“第三性别”。

有的“双性人”有睾丸也有卵巢，有精子还有月经，有阴茎又有阴道。但大多数情况下，这两种性器官并不能同时得到良好的发育，即呈现出发育不完全状态。

“双性人”，有的其两器官均可用，“遇男为妻，遇女为夫”；有的虽有男性生殖器，但不能用，故只能扮演“妻子角色”；还有第三种情况则是，半个月呈男性特征，另半个月呈女性特征。

据传，俄罗斯有“阴阳人”结婚消息的报道。消息说，俄罗斯一个23岁的“阴阳人”和他的19岁女友结婚，并且表示将来还要生两个孩子。

过去，“双性人”不敢承认或暴露自己。后来，有的“双性人”通过手术变男或变女。现在，“双性人”是一种独立的性别，开始被社会接纳，如果本人不愿意，也就不需要进行什么“治疗”。

(六) 当今有人对中国古近代“房事养生”做归纳整理

泥沙俱下、鱼龙混珠也罢，迷信、神秘也罢，黄色书刊、毒草淫书也罢，但传统或代代流传、生生不息的东西，恐怕不能一概否定，自然就不用说什么“去伪存真”、“取其精华去其糟粕”及“批判地吸收”了。

从口口相传到有文字记载的，从坊间郎中到宫廷御医的，从黄帝到民国的，以及从《黄帝内经》到张竞生的《性史》。当今有人对中国古近代“房事养生”做了如下的归纳整理。

1. 中国古人对性行为主要功能的认知

古代与古人，是模糊的概念，这里以黄帝为参照点。

古人认为，人们性行为的功能主要是三点：一是泄欲的快乐，二是健康的需要，三是生育的功能。当然，撇开婚姻，性行为属于自然属性；但是，在宗法和道德面前，这需要倒过来说，——生育，健康，快乐。

2. 中国古人对性行为的允许和限制

远古以来，人类的婚姻大约经历了8种模式，它们是：“乱婚”、“血缘群婚”、“普那路亚群婚”、“族外群婚”、“对偶婚”、“一夫多妻制”、“单偶婚”及“一夫一妻制”。

人类或族群为了繁衍、生息，无论哪一种婚制下，每个个体的性行为都不是完全自由的。为了公平、有序，在一定自由的同时，还有限制甚至是禁忌。对于限制和禁忌，最早是通过原始习惯，继而民俗习性，后来是民约、规例，再后来是宗法、礼法，现在是道德、民法。

不要以为真的是、真的会“世间溜溜的女子，任我溜溜地爱哟。世间溜溜的男子，任你溜溜地求哟。”——没有这本书！“共妻”，也不是普天下的女人随时随地都可以供你任意地占有，不是今人想象的那样自由、惬意。早先是甲群体的男人不能去占有乙群体的女人，因为这“可共之妻”也是名额有限；后来是又有年龄、辈分、血缘等的限制；何况还有在特殊时间和事件等情况下的性禁忌；更何况还有从天子到诸侯到士大夫到庶民的娶纳妻妾等级的规定；更更何况还有双方或对方是否情愿的问题，如男方施行性暴力、性报复，女方则表现性冷淡、性拒绝。

3. 用中药做性治疗是最主要也是最常见的方法

中药药方，既有内服药，也有外用药。

据说，在马王堆医书中就有不少性治疗的中药药方。

值得注意的是，在当时流行的药物治疗中，外用药物远多于内服药物。一般使用方法是：将药物涂抹在阴茎上，用药物洗阴道，或用浸透药液的布抚摩、揩拭阴茎，或将其布直接放入尿道口、阴道内。

壮阳补肾的中医药品，多是内服。

后世性治疗所用的中医药品，也多以内服为主。当然，都需要伴有心理暗示。

关于“春药”（媚药）。可以分为三种：

一种是以巫术为主、医术为辅所为。

另一种是把某些动物或植物神化，说用了它们能壮阳。

再一种是根据阴阳五行之说，配制草药和矿物。

其效能，三者都要靠用药者相信以至迷信或接受心理暗示。

此外，一些药膳、药酒及保健品，都明里暗里说有性保健或性治疗的作用。

特别是传统悠久的泡酒（归类于药酒），比如三鞭酒——狗鞭、虎鞭、鹿鞭，说那一定是壮阳的。——几乎各种各样的泡酒，都可以联想或暗示到性。

4. 食物性治疗或养生中的食品壮阳

“药食同源”，并且它们之间并无绝对的分界线。广义地说，几乎所有食品同时也是中草药品。调侃地说，至少都能“治胃病”。

民间有“药补不如食补”的说法。认为很多味道浓郁的食物都是催情食品。通过食疗方法，做一部分或一个方面的性养生。

民间也有“茶为花博士，酒乃色媒人”的说法，“花”与“色”，至少是一种心理暗示。

还有“吃什么补什么”之说：吃动物的生殖器官，可提高性欲望也；吃鹿茸、狗肉、羊肉、雄鸡、麻雀、乳汁、鸡蛋等，增其“性热”也；吃海洋和江河中的水产品如鱼、虾、鳖、牡蛎、海马等，以“滋阴壮阳”也；吃植物的种子，取其繁殖功用也，其中食用莲子和南瓜子有益于前列腺也；吃韭菜，壮阳且长寿也，等等。

5. 散见于诸子百家、三教九流及其延伸、泛指者中的性理论及性操作

下面要说的，都得说是据说，乃至传说，甚至是神话，抑或是假托，尽量不说据考，况多已失传，今人不得见。一家之言，百家之语。

(1)容成子。史载容成子是黄帝之臣，道家代表人物，善行御妇人术、炼丹法。

中国古代的性学总是和养生、延年、房中术联在一起的，传说最早的房中养生专家是容成子。道家有采阴补阳之术，谓本于容成子，有《容成阴道》26卷。“阴道”，关于房事的法则即今天的“性学”也。因为容成子的房中术研究对后世影响较大，所以有关书籍中屡屡被提到。

容成子提出养生的四个要点：

一是顺察天地阴阳变化之道，而身体力行；

二是顺应四季变化的规律，提出一些呼吸的注意事项；

三是掌握早晚变化的不同特点，来吐故纳新；

四是调适夫妻性生活，养精补精即“固本补身”。

——在容成子面前，请问当今的性学工作者，谁是中国乃至世界性学第一人？

(2)彭祖。彭祖及其女弟子兼小妾采女，属于道教人物。

彭祖经历了尧、舜、禹及夏、商、周，最后得道成仙。弟子所记其言，以为《彭祖经》。

有资料说，彭祖巫医世家，被称为古代“房中始祖”，讲解或答释“房中术”。

对于房事不宜，彭祖归纳为“天”、“人”、“地”之三大忌：大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地震、雷鸣等自然变化强烈时，不宜行房事，此为天忌；醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧、疲劳、远行初归、金疮未愈、女子月事未绝及忍小便者，不宜行房事，此为人忌；神庙、寺观、井灶及厕所、墓地等处，不宜行房事，此为地忌。

彭祖主张：凡男不可无女，女不可无男。男动闭精，缓息闭目，偃卧导引，身体更复，可御多女。

彭祖又提出“独卧”，说不要和女人睡在一张床上，不要和女人盖一床被子。拒绝与异性接触，减少性欲冲动，可长寿。爱精养神，可长生。

——说彭祖主张“独卧”，又说“多御”。这都是彭祖说的吗？正反之说，有冲突吗？是彭祖本人与采女、御女等被试的实践经验总结？还是想借此达到纵欲、禁欲、节欲、无欲、性养生的什么目的？抑或是后人把正反的东西都假托在他这位名人的头上？还是我们的理解有问题？又不能当面问道于彭祖也。

(3) 马王堆西汉墓竹简中的“房中术”。

“房中术”强调通过对性生活的调节达到养生、保健、长寿的目的。

1973年，长沙马王堆西汉墓出土竹简《天下至道谈》及《合阴阳》即是“房中术”典籍。马王堆医书研究会首先在《马王堆医书研究专刊》上刊登了《长沙马王堆三号汉墓竹简“养生方”释文》。日本得到《释文》，很快将《养生方》作了注释，把“禁书”抢先公开在国际上发表了。马王堆汉墓中发现了不少医书，从这些资料中可以大致了解到，从人类有史以来直到春秋战国这一时期中国古代性科学发展的轮廓。比如，该竹简中谈到“七损八益”及“四至五欲”。

在房事生活中，做到精气充满就泄泻，精气亏损就补益。精气未至时应进行房事补益。行房事时，注意运用八种益精之法和除去七种损精之法，实现补精益气的目的。所谓“七损”，是指房事中对人身心有损害的七种行为或现象，如“阳痿不举”等；所谓“八益”，是指房事中对人身心有补益的八种做法，如“调和精气”等。“七损八益”的理论对于房中养生保健来说，至今仍有重大的参考价值。

“四至之征”是：男子阴茎呈现充备、勃起、坚挺、发热的四种征候。

“五欲之征”解释如下：

一是男方亲吻女方面颊及颈脖等处，动作轻缓而舒适，使女方面部红热，性欲冲动上升；

二是双方拥抱紧贴，对女方的乳房下功夫，让女方的乳头硬挺，鼻尖出汗；

三是夫妻相互偎依，唇舌吮吸，使口内津液增多而滑润；

四是轻柔抚摸敏感区域，使女方的阴蒂突起，阴部湿润；

五是紧抱对方并徐徐摇动，使女方咽部感到干燥而吞咽口水，并呼吸急促、沉重。

如果女方有了这“五欲之征”，遂可进行交合。

——我们今天宣传的做爱前预备不也是这样吗？比起舶来品马斯特斯和约翰逊的性反应四周期、卡普兰“新的性治疗法”的性反应模式三阶段，我们悠久的文化包括悠久的性文化，早了多少年？另外，说到日本得到《释文》，很快将《养生方》作了注释，把“禁书”抢先公开发行了。那该是哪家的书？在宣传普及性教育方面，谁之功？

马王堆西汉墓出土的竹简医书《十问》，是假托黄帝、尧、舜、禹等与臣下、医家、术士等的相互问答或对话。其十问是：

黄帝问于天师曰

黄帝问于大成曰

黄帝问于曹熬曰

黄帝问于容成曰

尧问于舜曰

王子乔父问彭祖曰

帝盘庚问于耆（gǒu）老曰

禹问于师癸曰

文挚见齐威王，威王问道焉，曰

王期见，秦昭王问道焉，曰

通过问答或对话，介绍、讨论养生特别是房中养生之道。其内容主要是：

一是通过“食阴之道”，补其虚损，滋阴壮阳。

二是吃壮阳强肾的食物和药物，以补益性器官，增强性功能。

三是御女时做到闭精勿泄，“接阴之道”，可除病、健体、延年，一至通于神明。

四是顺察天地、四季、早晚变化之道，接阴阳之气，而身体力行。

——食阴摸阳、养阴扶阳、采阴补阳、接阴壮阳，都是一个意思即性养生。食阴、采阴、接阴，两个含义：一是吃滋阴壮阳的食物和药物，二是御女、采阴房中补益。主体所指，主要是男方。

——我们都知道大禹治水“三过家门而不入”，还知道不入的原因是因为“工作忙”。没想到大禹因治理天下操劳伤神，失去性功能，因而不能或不敢回家，进而“家大乱”。后来，经用师癸治神气之道，使性功能得以恢复，从而“家乃复宁”。说明研求房中之道，可以和睦夫妇关系，增进身心健康。

除上者，还有《养生方》、《杂疗方》二书，里面都有性养生的表述，都属于性学文献；还有胎产书类介绍优生学，它与房中术有关。这里就不做介绍了。

——感觉或发现，房中术中综合着古哲学、气功、中医药及阴阳学说的理论，或者说，这些理论与房中操作经验相结合而形成房中术。

——过分强调“闭精勿泄”，且“夜御九（十）女”还能保持不射精。这做得到吗？排除“阴阳天人感应”、“采阴补阳”及“还精补脑”的传统观念，说彻夜或一直“多交不泄（泻）”。这，现代性学、生理学支持吗？

(4)道教。道教有三祖之说：黄帝为始祖，老子为道祖，张陵为教祖（张陵，即张道陵）。

在中国，对“房中术”研究最早、最多的当数道家。道教用“玄素之道”（“房中术”的代称）为人治病。

玄、素，即玄女、素女，她们的起源久远、身份很多，且说法不一，但大都是传说中的道教女神，后来的一个说法是演变成与黄帝行房中事的女被试或女教练、女法师。

玄女、素女，都是中国古老的“爱神”，是“房中术”的老前辈、祖师爷，连彭祖、老聃都是她们的学生，黄帝的飞升也依赖于她们的法术。

在《玄女经》里，黄帝问性养生之道于玄女；在《素女经》里，黄帝问性养生之道于素女。

玄女教导黄帝，曰：天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发癰疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。

约于战国至秦汉期间，有人将玄女的房中术总结、整理为《玄女经》。到了汉魏晋时期，《玄女经》在民间得到广泛流传，并被修改和补充。玄女在社会上特别是道教中具有很大影响力，其《玄女经》名扬中外，已具有神圣的地位。

素女至少有三个重大角色：音乐女神、医疗女神、性学女神。抚琴、治病，都与性养生相通。

素女是性学老师，她曾与玄女一起同黄帝探讨男女性生活的课题，她将自己亲身总结出来的一套系统理论传授给黄帝。她教导黄帝，曰：天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。

同玄女、《玄女经》一样，素女的影响也深入民间，夫妻新婚之夜过性生活也要以“素女”的理论为指导；其《素女经》同步或相继于《玄女经》问世，民间有在结婚时男女双方共读《素女经》的风俗，这似乎起到了婚前性教育教科书的作用。

千百年来，《玄女经》与《素女经》在民间流传，并被修改和补充。

《玄女经》与《素女经》都强调性学知识的重要性，认为性交是一种顺应自然的行为，而压抑性欲、杜绝性生活则是有害的。性生活只要掌握节度、遵循规则，就可使“男致不衰，女除百病”；而不得法的蛮干则会使人“渐以衰损，伤身害体”。“二经”强调两性交合的基础是“爱乐”，性交应使男女双方共同体验快感，一起分享性修炼带来的益处，则“必先有爱乐而后行”，做到“相感而相应”；而最忌讳“男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感”。因此，提倡“男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心”。在男权社会中，“二经”的这些思想等于在某种程度上承认了女性的性权利。

——“采阳补阴”，指女性在性交过程中竭力促使男方射精，从而吸取“元阳”补益自身，使自己青春常住，长生不老。这是一种较后起的理论，并且主要还是以神话传说的形式流传。认为并非唯阳可养也，阴亦宜然。西王母就是“养阴得道”者，她一与男交，则颜色光泽。

——发现并进而感悟到，一是那时候，没有提“采男”、“玄男”或“素男”，因为是父系社会，且有具体的名姓，是对一夫多妻或一男多女的实践和整理，男尊女卑，采阴补阳；二是，也体现了从母系社会过渡或转变而来，毕竟曾经是女权，所以还是要尊敬女性，把女被试、侍女，封为神、当作师，跟母系社会女神生殖器崇拜有关；再后起的房中补益，则是农耕社会初期的一夫一妻或一男一女，既采阴补阳，又采阳补阴，阴阳互采，体现普通百姓中，乃以人补人，男女互补，双方和谐也。

在流传、修改和补充的过程中，《玄女经》与《素女经》二书并在一起形成“玄素经”。可以说，“玄素经”是中国古代最著名的性学著作，代表中国古代性学研究的最高成就。其问答、介绍，虽多混杂、凌乱、重复，也有残缺和传抄之误，当然还有后来者对房中补益论“也多有提出异议”，但这不失在“房中术”领域的神圣地位以及对当今性学研究的参考价值。

这是说的黄帝。再说老子和张道陵。

老子在《老子》里精辟地提出了“节欲保精”的房室养生的根本观点。

汉代方士以房中合气求长生不老，巫觋（wū xī，古代称女巫为巫，男巫为觋，合称“巫觋”）则在民间行房中术疗病去疾强身，作为高级养生之道，为时尚所推崇。由于房中术盛行，并世传有人因修炼玄素之道而长寿或成仙，因此张道陵“其治病事多采取玄素之法”。

——以上可见，“房中术”即中国古代的性科学，同道家的关系极为密切。从现代性科学的观点来看，房中术主要包含有关性的常识、性观念、性爱技巧、性功能障碍及其治疗以及受孕优生等，同时它又不局限于性，而是把性与气功、养生等融合在一起，进而同追求长生不老或延年益寿结合在一起。

——记得大约20年前，笔者曾约请一位道家角色的老乡吃饭。点了一盘虾，还有酒。他说，在外面可以吃荤。又说，现在他们在研究如何躲避战乱以及在传承性养生经。现在回忆起来，这位道长就是说的修习“房中术”，记得他还说了句“忍精不丢”。

——就在半年前，笔者偶遇15年前的一个老同学，恢复了联系。他65岁了。在交流中，得知，他的“房中术”修习了20年，已达到“不射”的境界或地步。并且，对于他个人来说，做爱也行，不做也行，几天一次、一天N次，都行，都能有快感。说到“交而不泄”，他说：精液并没有那么金贵，射精的本身也不是问题。问题是，当男人在高潮射精、意识丧失数秒钟的同时，你的灵魂或元气（元炁，炁qì音，与元精、元阳、真元、精气等的意思相同或相近，至少有很大的关系或联系）的能量团就会有一部分物质丧失或消耗。丧失或消耗的结果会折寿，丧失或消耗得过多且不能复原，则会短命。这种消耗，比其它任何一种活动时的消耗，都要多得多。难怪有“销魂”之说！这种生命能量团的物质是无形的，且普通肉眼的人无法看见。祂，主宰人的健康和寿命。

在长期流传过程中，“房中术”有其不断发展壮大的高峰时期，也产生了许多房中医家及房中医学专著，并形成一套极为隐秘、系统、完善的男女双修技术技巧。同时，也通过丝绸之路，交流到海外，比如印度。

(5)佛教显宗或传统佛教，是绝对排斥“性”的，认为“性”不是自然或美的事情，而是一种蛊惑，主张贯彻“禁欲”，宣扬人生即“苦”，性欲和肉体则是人生“苦”的根源，另外，还有“色戒”之说，纵欲、行房事犯忌“遭报应”之说。

——传统佛教进入中国，纵欲、行房事犯忌有“遭报应”、“因果轮回”之说，加上本土道德的 and 法律的要素，对于国人的震慑力极大。千百年来，甚至形成遗传。许多人的收敛或节制，动力或原因大概于此。

(6)佛教密宗或另一支教派，则将目光关注于现实生命和自我身体的“即身成佛”，以性作为重要研究对象，吸收古代印度瑜伽（瑜珈）性能量理论，发展出“乐空双运”的双修实践操作体系，绝大多数是通过以口诀的方式由师父传给异性徒弟，使修炼产生长寿康乐的效果，练到保其精而不射、长时而住的境界。

——那末，密宗，这是对佛教的发展、创新还是篡改抑或修正？原来，宗教大师不全都是吃素的，也有荤素搭配甚至以荤为主的。

——近年，国内有做“灵修培训”的，运用类似这样的双修操作体系，但性伙伴不是配偶或恋人之间，而是学员、师徒之间，违背了“灵修培训”的本意。当然，“灵修培训”的

本意又是什么？也不得而知。

有观点说，印度密宗双修法与中国道教房中术本质或原理是相通的。甚至考证出在密宗双修法传入中国之前，中国的道教房中术就远播至印度，两者融会贯通，如出一辙。用今天的话打个比方说是，先出口，后进口，除却商标和包装，进口的基本还是国货，不完全是舶来品。

(7)关于瑜伽与性能量。

印度瑜伽，是一种宗教的支派，是古老印度的一种健身术，是一种发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系，是达到肉体和精神和谐统一的一种修持，是生理上的动态运动及心灵上产生意念的一种修行。经过几千年的发展演变，已经衍生出很多支派或种类，其中之一就是密宗瑜伽，所以又是一种关于性的“双修”。

刚才在密宗中说到古代印度瑜伽能产生性能量，它起源自印度以性为主题的小受众教派。在中古时代的印度，一些教派的仪式往往是跟很多性符号元素联系在一起的，其中最重要的一个主题就是群体或者个体间的性交，追随者崇拜女性生殖器，并享受性爱带来的激情。到了20世纪初，现代瑜伽开始流行全球，其传播者花费很多精力去淡化性爱与情色的成分，注重于瑜伽体系中身心健康和谐的一面，建立更加适合现代社会的理论体系。可以说，这几乎完全抹杀了性元素。但是，近几十年来，许多修炼者从个人经验中发现，瑜伽可以煽动出性的火焰，带来似性行为的快感，使得下体（骨盆区域）可以感受到性高潮的强烈。

于是，一些国家的科学家们开始研究瑜伽的内在机理，果然发现无论男性或者女性修炼者睾酮激素都显著得到提升，瑜伽体位可以带来人类恋爱中发出的相似脑电波，证实在瑜伽课中进行“深呼吸”环节能够增加生殖器官的血流量，可以对健康人催情。临床研究表明，男性和女性参加了瑜伽修炼可以改善他们的性生活，包括增强了性生活的快感和满意度，以及性伴侣之间更加亲密了。

印度瑜伽发展到了今天，已经很少被视为哲学去思考和推理了，它已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法，成为人们生活的一种方式。从印度传至欧美、亚太、非洲等地，也传至中国的昆明，因为它对心理的减压以及对生理的保健等有明显作用而备受推崇。

——人类自打站立行走，依旧很累，且添新累。前进累，因此，有时候就需要退着走；头朝上顶天累，因此有时候就需要头朝下立地；坐着工作的人，在瑜伽坊里就“罚站”；站着工作的，在瑜伽坊就让他“打坐”。通过做千姿百态状的切换，以达身的平衡。心的千姿百态及其平衡，也在其中。当今在都市工作、生活的人们特别是女白领者，身心平衡的重要方式之一，就是做瑜伽。

(8)儒家。儒家在性养生方面，主张节欲论。

儒家主张“存理灭欲”。欲，包括性欲。灭欲，不是消灭人欲，而是反对贪欲，包括反对纵欲。

儒家提出：“食、色，性也。”还说：“饮食、男女，人之大欲存焉。”

儒家肯定人存在欲望包括性欲的合理性，但是对欲望要有节制，同时追求与满足这些欲望的手段要适当、要合理。

——“灭欲”的提出，本企图限制“肉食者”的穷奢极欲、贪财好色。而这些有权和有

钱的人却借此反过来倡导普通百姓要清贫、禁欲；自己依旧妻妾成群、嫖娼狎妓。

6. 还有诸多书籍对性理论、性生活姿势和技巧以及性治疗案例做较详细记载

这里说的诸多书籍，主要指房中医学专著和涉及到房中医学的史书。并且，一定是根据非常不完整的统计，更是没有、不能逐一查阅原著核对。虽挂一漏百，但可抛一引万。似乎它们的滥觞或母本，都来自早期道家及“玄素”二经。

(1) 《周易》【即《易经》，西周周文王】

《易经》是一部哲理深邃的综合性著作。该书其中认为，“阴阳互补”是“房中术”的理论基础。它把男女两性视为自然的一部分，以男女两性的相交来联系自然，描述阴阳如何沿着至高无上的自然法则生生不息，通过交互作用而推动“气”，形成“道”。对人类来说，女人属于阴，男人属于阳，该书强调阴阳结合、互补，男女要“相摩”、“相感”，这样才能“利生”，无论缺了哪一方都是不行的。所谓“利生”，也就是指人们实现了快乐、健康、长寿。

《易经》的阴阳之道，源于生殖崇拜，升华为生殖文化，在阐述阴阳变化的哲学观念时，性器官和性行为的术语是具有重要含义的可感之物的，如“动也直”、“动也辟”、“云雨”、“感”、“交”等都是男女性交的术语，它们深刻地反映着生殖文化的内容。

该书认为，男女的性交不单纯是欲望的发泄，更是阴阳两种宇宙力量在人类身上的具体展现。天地相交而生万物，男女和合而生后代，在我国古代的文学用语中，习惯以“云雨”来形容性交，它如同从地上升起的“云朵”和从天上落下的“雨露”汇合一般。

后来，《易经》的阴阳变化之道，被道家发挥了，并提出在交合时男方“守精闭关”、“御而不泄”、“吸阴补阳”的性养生术。当然，辩证统一地看，是双方“彼此吸补”。

(2) 《左传》【全称《春秋左氏传》，先秦左丘明】

《左传》中有记载：晋侯生病，多方医治无效，有些人帮他分析病因，多涉于性。有个医生认为，晋侯的病是因房事过频而引起的。晋侯问：“女，不可近乎？”医生答：“节之。”医生讲述了许多人由于房事过度且不讲时机而造成的危害，最后说：淫，则生内热、惑蛊之疾。今君不节、不时，能无及此乎？

(3) 《吕氏春秋》【又名《吕览》，秦国吕不韦】

《吕氏春秋》中有“情欲”专论，阐述了情欲当节制、过之则伤人的道理。认为，善于性养生的人多知道要及早阻塞精液的外泄，这样，精气不致于衰竭，而精可固。

(4) 《黄帝内经》【简称《内经》，成书于战国至秦汉时期】

前面在介绍《玄女经》和《素女经》时，谈到与黄帝这个人有关的性养生和案例。这里说的是《黄帝内经》这部书，该书中的性理论和案例。

《黄帝内经》，是我国最早的一部中医学典籍，是一部综合性的医书，更是中华养生的一部经典著作，呈现了自然、生物、心理、社会之整体医学或养生学的模式。其中的一部分内容记录了关于人类性发育、生殖、房室养生的概要以及性功能疾病、性心理障碍诊治的理论和案例等。有人做了如下的归纳并分析：

①对男女及其性生理特点的阐述。

由于男女有别，因此反映在生理上，也有性征和生殖发育的差异。如谈到：男子8岁时

开始身体和性的发育；16岁可有遗精，如果男女交合则可能受精怀孕；32岁骨坚体壮，肌肉结实，性成熟；56岁后，筋骨活动渐欠灵活，有的有阳痿，精液亦减少。对女子：认为7岁已开始性发育；14岁时可出现初经，以后并按月来潮，婚后能受孕生育；28岁正是青春焕发之年；49岁后因冲脉与任脉气血渐衰，可绝经，形体衰老而难再孕育。

②对男女性器及生殖功能的认识。

介绍了男女外生殖器官的作用。男女及其性生理特点，也体现了性器及生殖的功能。对正常情况的认识：大多数是男过64岁，女过49岁，性机能衰萎，一般就不会再有性欲和生育了。但也有某些特殊情况：有100岁以上仍有孕育能力的男人老而得子，这是因其“气脉常通，肾气有余”之故。

③对男女性疾患包括性功能障碍的描述。

书中记载有诸如“筋痿”、“阴缩”、“阴器不用”、“阳痿”、“阴器扭痛”、“阴挺长”、“阴挺不收”、“卵痛”、“阴痒”、“梦接内”、“淋”、“癰闭”、“白淫”、“阴中乃疮”、“不育”等病症名。其中，“筋痿”即现在所说的“阳痿”。此为后世男科、女科的发展提供了基础。

④对性疾患的病机的探索。

该书通过对面部鼻头病色的辨别，可诊断男女不同的性疾患部位和相应的病机。督脉病，可知男为冲疝、女子不孕。该书反对强力入房和醉酒入房。并指出，若入房过度则伤肾，若性欲不加节制，则会伤精折寿。还指出，如果“以欲竭其精，以耗散其真”，势必弄得“半百而衰也”。

⑤对性疾患诊治包括案例的记述。

比如在预测妊娠将分娩的征兆方面，可知怀子及分娩时日的情况。对有病孕妇，如何择其要点诊断以及减少药量，都有介绍。

总之，同“房中术”的其它书籍一样，《黄帝内经》也指出在性生活中一定要掌握七损、八益，以此作为房中养生的总原则。

(5)《礼记》【又名《小戴礼记》，西汉戴圣编】

古人也提倡晚婚，反对早婚。《礼记》指出：男子要等到30岁才能娶妻，只有到了这个年龄才有做丈夫的能力和具备教养子女资格。女子15岁开始讲究发型，插上簪子，学习家政，要等到20岁才能出嫁，如有特殊情况，应等到23岁再出嫁。

《礼记》也说“饮食、男女，人之大欲存焉”，也提出“欲不可纵”。

(6)《史记》【西汉司马迁】

古代文献谈到，有不少疾病是因为缺少性生活而引起的。

据《史记》所述，济北王侍者韩女病，腰背痛，不时发寒发热，月经也很混乱。医生诊断说：韩女的病是因为性生活得不到满足而引起的。

(7)《汉书》【又称《前汉书》，东汉班固】

《汉书》著录房中书8种，包括：《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养阳方》及《三家内房有子方》，计180多卷。表明战国至秦汉间，房中术是十分盛行的。后来，以上诸书均佚。所幸1973年，长沙马王堆汉墓有出土，得到部分原著。

为什么均佚？一种很大的可能：唐代以后，房中术渐趋没落衰隐，原因主要是其术很容易被误解而流于淫褻，从而遭到社会的鄙薄与反对，而儒家正统道德伦理观念的扼制尤其是重要因素。

当然，《汉书》还警示说：乐而有节，则和平寿考，及迷者不顾，以生疾而陨性命也。

今天看来，房中术强调节欲保精有其合理的内涵。还涉及一些性事活动的卫生常识，有关两性性生活和谐、受孕、房事疾病防治等方面的论述，也有一定科学道理。

(8) 《金匱要略》【东汉张仲景】

匱：guì音。金匱：金柜也，金贵也。

古代的性保健研究，大有人在。张仲景指出“房室勿令竭乏”，体现了古代性保健研究的要旨。

《金匱要略》所述疾病以内科杂病为主，兼有部分外科、妇产科等病症。对妇产，提出安胎养生，优生优育。

(9) 《论衡》【东汉王充】

《论衡》批判“素女对黄帝陈述御女之法”。认为，父母交合时，如果母亲不谨慎，心中胡乱想邪恶的事，所孕的子女长大以后，狂妄背理，行为恶劣，相貌难看。素女对黄帝陈述淫乱的行为，不只是损伤了父母的身体，重要的是还侵蚀了子女的德性。

王充年近70，感到体力和脑力都衰弱了，于是写作了《养性书》16篇，书中倡导节制欲望，守住原神。

(10) 《三国志》【西晋陈寿】

据《三国志》记载，督邮顿子献生病初愈，华佗劝他禁绝房事。其妻前来探望。因与交合，结果3天后就丧了命。

(11) 《抱朴子》【东晋葛洪】

“房中术”最初乃神仙家创造的一种方术。据葛洪说，修炼房中之法的共有十余家，术虽各有所法，但均以讲求房中节欲、“还精补脑”及男女卫生、增年延寿等为其指要。至于其秘术，乃真人口口相传，本不书也。

抱朴，是一个道教术语。“见素抱朴，少私寡欲”。朴，指平真、自然、不加任何修饰的原始。抱朴，保持本有的纯真，不为外物所诱惑。

葛洪，自号抱朴子，为东晋道教学者、炼丹家、医药学家，祖辈中有方士。所著道家典籍，书名《抱朴子》。书中涉及关于“房中修为”。

葛洪《抱朴子》著录房中书多种，计有《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《子都经》、《天门子经》及《容成经》等。可见汉魏两晋时，房中术很盛行。后来虽有道派分歧，但房中术并未断绝。

葛洪提出房事“唯有得其节室之和，可以不损”的论点，称对宣泄精液实行节制。

抱朴子云：交而不泄或多交少泄，不仅是为了避免耗精过多，导致疾病，更重要的是为了“还精补脑”。

抱朴子云：御女虽多益善，但若不晓其道，用一两者，足以速死耳。

当然，葛洪也说：健康的成年男女如果禁绝性生活，非但于身体无益，反而会导致种种

疾病，甚至会影响人的寿命。

葛洪有“下士异被，中士异床，上士异房”之论。

葛洪收录的《彭祖传》中的彭祖说：古之至人，恐下才之子，不识事宜，流遁不还，故意绝其源，所以有“上士别床，中士异被，服药千裹（包也，千副药也），不如独卧”之说。可见不是彭祖主张“上士别床，……不如独卧”，而是“古之至人”针对“不识事宜”的“下才之子”故意说的话，目的是防止他们荒淫无度、放纵不回。

——在前面谈到彭祖的时候，对说彭祖主张“独卧”、又说“多御”的话，表示不解。看来，答案在这里呀！原来彭祖正反面作论证：男女交合乃天道之常，男女相成犹天地相生也。

(12) 《养性延命录》【南朝陶弘景】

到了南北朝时期，南朝医药学家、道士陶弘景在所著《养性延命录》中有《御女损益篇》，阐述“房中术”。

陶弘景提出“数交一泄或多交少泄”的原则。数交接而一泄，精气随长，不能使人虚损；若数交接并多泄精，精不得长益，则行精尽矣。

为了保精养生，诸书都强调房中禁忌，《养性延命录》也是。其《御女损益篇》中提出“奸淫使人不寿”，其谓不寿，并非鬼神所为，实因其人用意欲猥，竭力无厌，为失精之故。又谓，忿怒中交接，令人发痈疽；忍小便以交接，令人得淋病，或茎中痛；远行疲劳行房，则五劳虚损；妇人月事未绝以交接，生白驳等。

(13) 《隋书》

《隋书》著录房中书《素女秘道经》、《素女方》、《彭祖养性经》、《房内秘要》及《新撰玉房秘诀》等。可知南北朝至隋代，房中术照样盛行不衰。

(14) 《旧唐书》和《新唐书》

二书著录房中专书《玉房秘术》和《（玉）房秘录诀》等。可知“房中术”在唐代虽继续流行，但明显地呈现出弱势。

(15) 《千金要方》【又称《备急千金要方》、《千金方》，唐代孙思邈】

医学家孙思邈说：此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，而务存节欲以广养生也。非欲强身力幸女色以纵情，而意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。

孙思邈在《千金方》中记述说：但能御十二女而不复施泄（泻）者，令人不老。若御九十三女而能自固者，年万岁矣。他还说，“昔黄帝御一千二百女而登仙”。

“房中术”不仅要求节欲，更要求慎施，不任意施泄精液。孙思邈提出：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮，一月一泄。提出平均数：一个月两次泄，一年二十四泄。目的是为了控制施精次数，防止施精频率过高，影响身体健康。

孙思邈总结说：王侯之官，美女上千，卿士之家，侍妾数百，昼则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，当是活到半百岁之人的原因。并说，苟能节室其宜适，抑扬其通塞，可以增寿。

孙思邈说，凡健康的成年男女，必须有正常的性生活。如果勉强抑制则非但无益，反而

会导致气血阻滞、梦遗鬼交、漏精尿浊及其他各种疾病，所造成的损害将更加严重。

又说，放纵情欲必然导致早衰和短命。他尤其反对“兼饵补药，倍力行房”，因为这会弄得“精髓枯竭”，因此“极须慎之”。

孙思邈就曾目睹一位古稀老人，突然春情大发，阳事暴兴，竟昼夜肆意行房，因不听劝戒，月余，“油干灯灭”而丧命。还曾目睹，几个大病初愈的人因不禁房事而丧命。

亦强调，行房之前，“必须先徐徐嬉戏，使神和意合良久”，乃可交合。同时只有在彼此感情高度和谐统一的情况下交合受孕，胎儿的质量才会高，才有利于优生优育。

更强调，在女子月经来潮其间，应当严禁行房，否则就会严重损伤妇女健康。这是直接酿成各种妇科病的重要原因之一。

总之，孙思邈强调，无论男女，都不应在恶劣的气候、环境和心情下过性生活。用今天的话来说，这些提法符合性保健和性卫生。这不仅能带来良好的性爱质量，还能帮助夫妻优生优育。

——当今有人认为，孙思邈对性医学研究的成就，代表了唐代的最高水平。其内容之丰富，论述之精辟，均是空前的，是我国性医学著作中极其宝贵的文献。

(16)《玉房秘诀》【唐朝（或为五代）道人张鼎，号冲和子，又称中和先生，又名李若冲】

医学家、道人张鼎所著《玉房秘诀》一书，包括：房中原则、养阳养阴、临御前戏与技法、女性性感测定、男性性感测定、还精施泻与治疗、性交的姿势、生子之法、性伴侣的选择、从女相辨别贞淫、养生秘方、古典处方及性爱风俗等13篇章。

《玉房秘诀》指出：如果不注意性生活的卫生和适度，可能导致疾病发生，而这种疾病，又可以通过改变性交体位、方式甚至时间得以减轻或纠正。

对男子阳痿、早泄的治疗，《玉房秘诀》提出男子将阴茎插入阴道后，不抽动并坚持不射精的行为训练方法。古代传统中医特别强调行为治疗，认为行为治疗的效果在药物治疗和食物治疗之上。

夫妻性爱前除了嬉戏、爱抚，古人还提倡精神、情志的适应。《玉房秘诀》认为，此时要互相融洽、相互促动，不宜有烦躁、郁闷、嫉妒、忿怒、不安等心绪。

《玉房秘诀》指出房事之七忌，其中认为在醉酒、饱食的情况下行房，不但严重摧残自己的身体，而且影响优生优育。说：饱食者，谷气未行，以合阴阳，腹中彭亨，小便白浊，以是生子，子必“癫狂”。又说，醉酒者精子被酒精杀伤，如果此时交合成孕，胎儿必定受到损伤，虽不一定都成为“癫狂”或“痴狂”，但体质和智力受到损害是必然的，甚至形成白痴或头大身小等畸形儿。

《玉房秘诀》对女子从性唤起、性兴奋以至性高潮各个阶段的心理、生理反应，也做了较系统的概括，描述了“五欲”及“十动”的征象。

《玉房秘诀》认为“人有强弱，年有老壮”，因此房事的安排须要“各随其气力”。进而具体提出：年廿盛者一日二施，羸者一日一施；年三十盛者可一日一施，劣者二日一施；四十盛者三日一施，虚者四日一施；五十盛者可五日一施，虚者十日一施；六十盛者十日一施，虚者廿日一施；七十岁盛者可三十日一施，虚者不泄。

——较之《千金要方》来说，《玉房秘诀》所叙房事频率偏高。事实上这些频率都不可

能成为标准或常模。

(17) 《玉房指要》【唐朝（或为五代）道人张鼎】

五代时期的性典《玉房指要》的内容，疑似摘录了《房秘录诀》一书“房事前戏”的内容，参考了《合阴阳》书中“四至”、“五欲”的表述。

《玉房指要》介绍的多是房事前奏的动作和措施，也认为，房事的动作宜从容安详，可先触抚肘窝、腋旁，上肩胛，到颈项，环眼周，抚面颊，再下锁骨上窝，揉抚乳房，经上腹、脐、丹田、阴阜、大腿内侧、外阴、阴蒂等处以申情爱，相互拥抱、亲吻，吮吸口中津液，唤起对方的性兴奋，其后才正式交合。书中说明，这种交合前的“嬉戏之道”，是一种性乐趣，既不违背人之常情，又可益寿延年。

《玉房指要》讲述了“内射还精补脑”之道，描述了“内射还精补脑”之法。但因种种原因，每每是“但言其要，未尽其详”。

指出男子阴茎勃起需要四种能量：血气、肌气、骨气和神气。

说男子阴茎勃起的角度随年龄而异。阴茎勃起的角度可以当作男子健康状况和生理年龄的一种衡量指标。这里勃起的角度是指阴茎与躯干之间的角度。年龄和勃起角度的相关性的最好类比，是张开的五个手指的不同角度。

还说可以通过射精和精液来测定前列腺的健康状况。前列腺病变通常有五种症状：

一是精液射出的力度弱、距离短，此气伤也。

二是精液明显少且成分稀薄，此肉伤也。

三是精液不正常，有异味，此筋伤也。

四是漏精，精液是滴漏而出，此骨伤也。

五是阳痿，无法保持勃起或无法达成射精，此体伤也。体，指阴茎的本体。

提出，通过坚持修习“鹿功”，坚持按摩前列腺，以及适当饮食，来治疗或保养前列腺。

指出，过度并方法不当的手淫会残害自己的身体，过度射精不仅有害而且是灾难性的。人不可能耗散了大量生命的能源还健康，还长寿。在射精时，男人会失去一部分生命物质和能量。过度手淫的人常是面色苍白，且带黄色阴影，因为在耗空能量。

提倡根据人体节律原理，找到个人施泄节律，做爱并且不射精。同时指出，如果实践符合道学的手淫方式——不射精又平均摩擦阴茎，每天做十遍的手淫也不会损害健康。相反，这样还会对全身有益，因为在整个阴茎得到均匀按摩后，全部身心也被灌注了能量。

(18) 《洞玄子》【唐朝（或为五代）道人张鼎】

《洞玄子》作者的真实姓名及生平很难查考，说法多种，一说为唐代道家张鼎，“洞玄子”为张鼎之号。

洞玄子自言曰：至于玄女之法，传之万古，多陈其梗概，未尽其机微。余每览其条，思补其缺，综习旧仪，纂此新经。虽不能穷其纯粹，抑或能得到一些糟粕（自谦也）。既然有利于凡人，那怎么能不流传到万世呢？

——由此可知此书是综合、整合古代房中诸多著作，补缺阐微的。

《洞玄子》一书的最大特点是对古代房室交合艺术作全面论述、描述，是对房事的体位、方式的全面总结。

关于男女交合的体位、技法，有“九法”、“十势”（“十节”）、“三十法”及“三十六式”、四十八形态等众多的方法或命名。还有“九浅一深”、“八浅二深”及“阴道小憩”等技巧。提法不一，原理一致，互有抄录，有所重复抑或是相似，后来者确包罗万象。

“玄素九法”，乃以动物包括传说中动物的动作或形态命名的九种交接姿势，具体为：龙翻（龙飞）、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈等。

《天下至道谈》记载的“十势”，具体为：虎游（虎流）、蝉附（蝉伏）、尺蠖、麋桷（麋踣）、蝗蹶（蝗磔）、猿踞（猿据或猿搏）、蟾蜍（瞻诸）、兔鹭（兔鹭）、蜻蛉（蜻蜓）、鱼噉（鱼啖）等。

而《洞玄子》中的房事归纳为“三十法”，概括婚姻生活中性交的最基本体位和姿势。“三十法”实际是在“九法”、“十势”的基础上发展而来的。不过“九法”它们以养生、治病为目的，而“三十法”则偏重于交合的愉悦。

洞玄子所云性爱玩乐男女姿势或性技“三十法”的提纲如下：

叙绸缪。

申缱绻。

曝鳃鱼。

麒麟角（骐驎角）。

蚕缠绵。

龙婉转（龙宛转）。

鱼比目。

莺同心（燕同心）。

翡翠交。

鸳鸯合。

空翻蝶（翻空蝶）。

背飞鳧（背飞泉）。

偃盖松。

临坛竹。

鸾双舞。

凤将雏。

海鸥翔。

野马跃。

骥骋足。

马摇蹄。

白虎腾。

玄蝉附。

山羊对树。

鸱鸡临场（鸡临场、昆鸡临场、鯢鸡临场）。

丹穴凤游。

玄溟鹏翥（玄溟鹏者）。

吟猿抱树。

猫鼠同穴。

三春驴。

三秋狗（秋狗）。

此外，男女交合的技法发展到了这时，提法又增加了许多。例如还有：天旋地摇、双龙环抱、丹穴游龙、猛龙盘柱、鲫鱼弄钩、群鸟遇风、野马跳涧、婴儿含乳、冻蛇入窟、大石投海、如来大佛棍、观音脱衣衫、烈女欢乐吟、观音坐莲、猛将破阵、老汉推车，等等。

在诸多姿势或性技的描述中，多有生僻字、艰涩词，有的同一个姿势或性技出现N种提法，甚至误笔，还有其它原因，故此部分的整合，略去注音、注释。

除了男女交合体位姿势动作，书中还有房事注意事项及房事保健方药等的介绍。

另外，书中还有“胎教”的记载。说凡女怀孕之后，勿视恶色，勿听脏话，勿咒诅，勿骂詈（lì音），勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿吃生、冷、滑、热之食，勿乘车马，勿登高，勿临渊，勿下坂，勿急行。皆须端心正念，常听经书，行善事，生子则聪明智慧，忠真贞良也。

——诸多方法技巧不只是描绘得惟妙惟肖、比喻得栩栩如生，而且文字上多婉转文雅，虽略有粗俗但生动形象。字里行间使人感觉到，夫妻生活不仅能够体验到肌肤的享受、心理的愉悦，而且能够从文化品位层次上加以感受，感受到“房中术”所追求的至高至上的性交艺术和性爱境界。这不失其人类社会发展中精神文明的底蕴。

——房中术非常重视交合的姿势和体位，认为这些姿势和体位对个体有不同的治疗和养生作用。这种经验总结，可以为帝王、官僚、贵族、豪绅的淫乐服务，但也可以增强一般夫妻的感情，使夫妻琴瑟和合，生活幸福美满，优生优育，健康长寿。属于方法技巧方面资源的共享。

地球的东西南北地域，从中国到印度，特别是亚洲同欧洲，在古代，没有什么流通与往来，却能在大时代基本同步，并出现基本相同的文化包括性文化。实在令人叹为观止！

比如，古罗马的《爱经》和古印度的《欲经》二性书，也是以这种描绘式、比喻式的介绍性学的。“玄素二经”与《洞玄子》等，可与其媲美。它们，都是世界性文化史的经典著作。

下面，简介一下《爱经》和《欲经》。

古印度的《欲经》性书——

据说古代印度人的人生三大目标是法、利、欲。“法”是宗教义务和社会职责，“利”是指财富、政治权利和社会地位，“欲”是指爱情和性的活动。如何使“法”、“利”、“欲”三者并存，各得其所，正是《欲经》探讨人之性爱的目的。因此，《欲经》对性爱艺术的探讨具有超越性爱本身的意义，以使之具有合理（“利”）合“法”的性质。三者的典籍分别为《法论》、《利论》和《欲经》。

印度人认为，性是生活中最自然、最美好的事情。在印度，性不仅被认为是正常的和必需的，还被看成是神圣的，因为是性创造了世界。

性爱享乐是人的本性，不应该视之为洪水猛兽；同时，人也要善于享乐，引导享乐，如此才不至于使享乐酿成苦果。《欲经》就是为了引导人们享乐而写成的知识读物。

《欲经》包含了深刻的人生哲理和丰富的性爱经验。该书叙述了怎样求婚，怎样保持良好的婚姻生活，告诉女人怎样才能满足丈夫正常的、全部的性要求，从而使性爱升华，同时提示男人也应尽自己所能使女方快乐，获得共同满足。

作者提出，许多人以为性爱是与生俱来的本能，因此不学便会，这是把人的性爱降低到动物交配的层次，实际上性爱是一种高度的艺术。因此该书生动地描述出做爱前的爱抚和游戏，还介绍了做爱过程中一切可能的性交姿势、技巧。

为了掌握这高度的艺术，人们需要学习性爱的姿势、技巧，即“内能”，大约64种。版本众多，说法不一。如

在“拥抱”篇中提出8种方式，如“触身”、“摩擦”、“压挤”、“攀树”、“巨蛇缠身”等。

在“抚摸”篇中提出8种方式，如“胸部”、“肚腹”、“大腿”等。

“接吻”的8种方式。

“阴茎抽动”的8种方式。

“口交”的8个阶段。

还有拱桥式、叠合式、摇摆椅式、惊喜H式、螺丝钉式、荡秋千式、变异水母式、假戏真做式、移花接木式、双鱼咬尾式、车轮滚滚式，等等。

这些技巧的不同组合包括与草药、性玩具的组合，又可以派生出无穷无尽的花样来。

《欲经》说，人们可以根据生殖器的形状尺寸大小、欲望的强烈程度、做爱维持时间的长短，来划分交合的各种类型。

比如根据生殖器的形状尺寸大小来划分交合的各种类型：

男人根据外生殖器形状可分为：野兔型、公牛型和公马型；

女人则根据阴道的深浅可分为：雌鹿型、牝马型和母象型。

据此，就会存在着3种相等的交合（上下对应者），6种不等的交合（除去上下对应者）。

不一而足，其它从略。

《欲经》要求男女，特别是女方，除了练习上述性爱的“内能”，还要学习与之相关的诸多知识和技艺，如歌、舞、操乐器、绘画、雕刻、插花、室内装饰、化妆、烹饪、针线、猜谜、填字、写词、赋诗、养鸟、赌博、游戏等等。大概也是64种，可称之为“外能”。

在性爱享乐中，让直接的技巧与相关的技艺灵活结合，随机应变，互相取悦，提升高度，形成境界。

该书作者描述了性爱所需要的幽雅环境、和谐气氛与高尚情调，而为此所做的准备也如宗教仪式般烦琐和严肃，要做得一丝不苟。

除了为贵族服务，该书也成为普通百姓进行“婚前性教育”的指南。

该书后来曾一度成为英国人的婚姻手册，虽然其中有些内容只是适合印度人的体格和性格。

该书的教义富有现代色彩，和现代性学观点十分近似，被现代性心理学权威所证实并认同。

特别是对生殖器状况的分类很有创意，连同多取自然景象或是动物形象等来描绘、比喻性爱，这颇有形象教学的味道。

与中国的“房中术”同理，古印度对于性欲、性爱问题的关注也是由来已久，性欲、性爱作为生活的一种艺术可谓源远流长。《欲经》之前的性爱书籍已经无法考察，《欲经》吸纳、浓缩了千百年同类作品的精华，《欲经》之后同样也出现了很多相关的著作。

——不知道“印度密宗的性双修、印度瑜伽的产生性能量”之说，是不是与《欲经》有关？

古罗马的《爱经》性书——

《爱经》（又名《爱的艺术》）在公元初年问世，其作者是公元前古罗马的人物。

《爱经》是一部探索男女情爱艺术的经典之作。作者在书中描写情恋性爱，传授性爱技巧，甚至是引诱及私通之术。问世后，社会褒贬不一，作者承认作品“不严肃”，有游戏之笔。因为触犯了政府道德改革的政策，不久作者遭问罪流放，在极度的孤苦、愁怨中，客死他乡。他是性科学的探险者、献身者之一。

书中，作者假称自己受爱神和爱神之母委托，分别向男女两性宣讲恋爱的技巧和艺术。

该书分三个部分：

第一卷，如何获得爱情。恋情集。旨在告诉男人如何获得爱情。从社会学、心理学角度，教导男性应该到何处寻找自己喜爱的女子，以及如何接近并取悦她们。如，猎色的地点和场合——在市集广场上寻找，在剧院布网，在赛马场或竞技场张望，欢庆胜利也是不错的时机，在宴会上及在海滩。

第二卷，如何保持爱情。爱的技巧。继续向男性说法，告诉男人如何保持爱情，如何维系与所爱女子的恋情关系。阐述了男性同女性的接触方式、谈话方式，而且还以神话传说中的恋情故事，生动形象地描述了形形色色的情爱种别。

第三卷，女人的良友。情伤良方。医治受伤爱情的良方，或爱的医疗。专为妇女说法，从提高妇女社会地位、家庭地位的角度，赞扬妇女的才智并不低于男子，鼓励妇女要积极主动地追求爱情。这是女性的课堂，教导女子如何修饰打扮，如何学会各种技艺及舞蹈、游戏等以吸引、取悦男人，如何使恋情长久？还有，若一厢不情愿，如何挣脱情网？如果情场失意带来创伤，如何治愈伤口？

情伤良方：私生活中应守准则，时常念及情人的缺点，用情不必专一，乐极生厌，假装冷淡，力戒妒忌，逃避孤独，不抱怨，不仇恨，沉默，懂得分手技巧，避免直接相遇，避免与成双结对的爱侣交往，避开能令爱火复燃的东西，避开能勾起回忆的事物，拿他跟更帅的男子比较，……

——书中所述之事，既是作者的亲身所为，也是他的耳闻目睹。从道德角度看，他们是淫夫荡妇，行“偷香窃玉”之事。撇开当时的道德批判，作者对人性、人情的深刻洞悉，对恋爱心理的准确剖析，书中还引用了希腊、罗马神话中的大量爱情故事，色彩斑斓，引人入胜，这些，都无不令人叹服。《爱经》，千百年来对它的不同看法，也属正常，无需统一。到了两千年的今天，则成为畅销书、普及本。从性科学角度看，《爱经》是世间恋人、夫妻的爱情、性爱教科书；而作者，则是爱情艺术的启蒙者、导师。

说到《洞玄子》，引出国外《爱经》和《欲经》两部性学经典。

(19)《医心方》【中国北宋时候，(日本)丹波康赖】

到了唐宋，官方倡言“存天理、灭人欲”，民间有专事张扬“房中术”糟粕的人和事；因此中国的性学书籍遭到政府封杀和社会摒弃，新的著作很少问世，旧的著作转入地下或流入国外比如流入日本。“玄素二经”、《玉房秘诀》、《玉房指要》及《洞玄子》等许多房中性学名著，可惜在五代及北宋以后失传。值得庆幸的是，这些著作就流传到了日本。日本医家丹波康赖编撰成《医心方》30卷。其中第28卷（“房内部”）就摘录和引述了上述等著作。

“房内部”专论男女性生活的各个方面，包括至理、养阳、养阴、和志、临御、五常、五征、五欲、十动、四至、九气、九法、三十法、九状、六热、七损、八益、还精、施泻、治伤、求子、好女、恶女、禁忌、断鬼交、用药石、玉茎小、玉门大、少女痛、长妇伤等30篇内容，广涉优生优育、婚前检查、性交技巧、性生理、性心理、性病理、生殖系统疾患、性治疗、房室方药等领域。

比如“七损八益”。《天下至道谈》竹简中谈到“七损八益”；《玉房秘诀》记载男女交合的“七损八益”，有了完整的归纳和详细的论述；但后来国内失传了，而日本的《医心方》对此有记载；《医心方》的“出口转内销”，马王堆西汉墓竹简的重见天日，印证了“房中术”及其“七损八益”确有其事。

“七损八益”，发展到后来是——

七损者：

一损谓绝气，

二损谓溢精，

三损谓杂脉，

四损谓气泄，

五损谓厥伤（机关厥伤），

六损谓百闭，

七损谓血竭（血疾）。

八益者：

一益曰固精，

二益曰安气，

三益曰利藏（脏，zàng音），

四益曰强骨，

五益曰调脉，

六益曰蓄血（畜血），

七益曰益液，

八益曰导体（道体）。

丹波康赖认为，性爱的前戏所达到的两情相悦、恩爱缠绵状态，“乃阴阳感激使然，非人力所致也”。如果前戏达不到此种状态，那就会“病发于内，疾形于外”，一定是有生理或心理方面的问题了。这个结论，现代性医学也是认同的。

对于“性交所致之病，仍以性交治之”即“以人疗人”的指导思想，这类听起来很玄、甚至让人觉得有点荒唐的性治疗方法，确实非常有趣、实用，其中科学成分之高，大大超出现代人的认知，当今已被广大性医学工作者所认同；并且，对现代性医学在治疗女性性欲高潮障碍时建议采取的方法，向男方有性功能障碍的夫妇推荐的疗法等，都能够在“七损八益”中找到根据或印证；对性生理的认知，足以与当今所说的性反应周期论相媲美。

对于解读“七损八益”，当今有性医学家从性爱注意事项角度做了如下的整理，以为警示——

第一，房事中若无精可泄，或阴茎剧烈疼痛，都是不正常反应，这时应避免性生活；

第二，房事中若精液淋漓不止，也是不正常现象，需要调理身体；

第三，房事没有节制，会导致精气枯竭，非常有害健康；

第四，行房时阴茎不举，说明机体出了问题，需要精心调养；

第五，房事过程中呼吸急促，神错气乱，应马上停止，先调整心神；

第六，没有欲望时勉强行房，射精，对男性健康非常不利；

第七，男性在性生活中也需要适度性唤起，一味图快，直奔主题，对健康也很不利。

——《医心方》是日本现存最早的中医养生疗疾名典，它荟集了久已失传的中国医药养生典籍之精华，是一部失而复得的中华医药集大成之作，从日本流传至今，已达千余年，包括中国10世纪以前的“房中术”主要内容得以保存至今。在国内，这些典籍成为糟粕，大量亡佚；流入国外的，当“出口转内销”，又舶来中国时，就成了瑰宝。日本人编撰的《医心方》在中国性史上的地位不可估量。

②0《三元参赞延寿书》【或《三元延寿参赞书》，宋末元初李鹏飞】

《宋史》等再无房中新书的著录；刚才上面说了，唐前古书大多亡佚，“房中术”渐趋湮没；宋以后，论及房中的书也濒于绝迹，包括元、明，直至清代。

医学家、养生学家李鹏飞受道人之教，始知人的年寿有“天元”、“地元”、“人元”，各60岁，共180岁。在此启发之下乃撰集《三元参赞延寿书》。或《三元延寿参赞书》。发现有两个出版版本的书名。

卷一论天元之寿，成人精气不耗。若精神不固，则天元之寿减矣。为固精神，提出欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强，欲有所忌，欲有所避。

卷二为地元之寿，律人起居有常。若谋为过当，则地元之寿减矣。提倡情志适中，起居有常。

卷三为人元之寿，教人饮食有节。若饮食不节，则人元之寿减矣。当饮食有度，五味全面。

卷四述神仙救世，却老还童真诀。若不知戒慎，则日加损焉。故滋补有药，导引有法。

卷五为神仙警世，人当阴德延寿。这是做人的道德境界，当警钟长鸣。

李鹏飞在《三元参赞延寿书》中说：人的生命靠元气维持，元气是有限的而人的欲望是无限的，如不克制欲望而肆情纵性则会使元气亏损，残生害命。故当至慎房中急（忌）以长生也。

不可纵欲。作者在书中“欲不可纵”篇，叙述了极情纵欲的危害性，认为房事过多过滥，

就会使真元耗散，髓脑枯竭，肾虚阳痿，耳聋目盲，肌肉消瘦，齿发摇落。还有糖尿病及各种虚损病，也大多与房劳损伤有关。更有严重者，弄得命同朝露。其危害之大，不可轻视也。

也不可绝欲。作者在书中谈到，有个富家子弟，因阴部生疮而溃烂不已，道人诊断说：“病得之欲泄而不得泄。”说该子弟由于长期抑制性欲，致使精道郁闭而阴部生溃烂之疾也。可见“欲不可绝”。

“欲不可早”。作者认为，早婚对身体健康非常有害。指出：“男破阳太早，则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉。”

“欲不可强”。身心劳倦时，不宜行房，说：“强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰脊不能俯仰。”

“欲有所忌”。在忿怒、惊恐、忧思等情志不调的状态下，不宜行房。饱食、醉酒后，不宜行房。病期慎行房事，特别是病后康复阶段，更应忌房事，否则会因房劳而导致旧病复发。注意女性在经期、孕期、产期和哺乳期，不宜行房。

“欲有所避”。如回避神庙、寺观、井灶及厕所、墓地等处。

这六项警示，可以说是对房中术主旨的基本概括，这些内容，对当今的性医学，都有积极方面的参考价值和指导意义。

(21)《福寿丹书》【又名《万寿丹书》，明末清初龚居中】

医家、养生家龚居中所著《福寿丹书》，初刊时其内容六篇。修订时删去了“玄修篇”和“清乐篇”，增补了“脏腑篇”，更名《万寿丹书》，为五卷本。

其篇目有：安养篇、延龄篇、服食篇、采补篇、玄修篇、清乐篇。

六篇内容梗概——

一福“安养篇”：

主要阐述衣、食、住、行、宜忌等，同长寿的关系。

中有“节欲”的论述。

二福“延龄篇”：

记载诸仙修炼图势及秘诀。

中有内丹男女双修要诀。

三福“服食篇”：

录有抗老防衰、益寿延龄之食疗、食养之方。

四福“采补篇”：

介绍采补延年秘策与房中养生至要。

五福“玄修篇”：

教气功、炼丹之术，授乾坤交媾之法。

六福“清乐篇”：

“清乐”(qīng yuè)，清雅的音乐。古调也。

宣扬清乐(qīng lè)的人生观。清乐，享受清闲安逸的快乐也。

通过弹奏“清乐”古调，进入清乐的美妙意境，音乐疗法也。

此外，“脏腑篇”：

论述脏腑对人体的重要性及保护之方。

——可见，此书是一部论述养生的著作，书中也介绍了房中术。

——明朝房中术的著书，一来缺乏古籍依据，二来医术和色情文学相混杂，故已不是本来面目者。但通过言情小说，起到了另一种普及作用。

(22)《勿药元詮》【清代汪昂】

《勿药元詮》为养生学著作。本书以传统中医基本理论为指南，载有“养生颂”、“金丹秘诀”、“保健十六宜”等功法，论述了导引、气功、摄养等防病健身的方法以及对一些常见疾病的预防、治疗，至今仍被医学家和养生家沿袭应用，通俗易懂，容易普及。

而其中也有房中术的记载：“色欲伤”一篇，专论若房事太过会造成损伤。言道，纵欲是引起性功能障碍的主要原因，也是患其它病症的原因之一。故，房事要节制，不可频繁滥泻。

——但无新意，也很简单。这可能与“大环境”有关。

(23)《双梅景闇丛书》【景闇，即影暗也。清末民初叶德辉】

前面说到唐朝以前的“房中术”流入日本，变成了《医心方》。那《医心方》又是怎么在千年之后“回到祖国怀抱”的呢？这就引出清末民初的一个人物——叶德辉。

清末民初学者、藏书家、刻书家叶德辉用自己的刻书同日本友人交换《医心方》，然后分别把有关的引文辑录出来，收入他的著作《双梅影暗丛书》中，使湮没、失传一千多年的中国古代性学科学巨著，重归故土。该丛书其中分册介绍了《素女经》、《素女方》、《玉房秘诀》、《玉房指要》、《洞玄子》及《天地阴阳交欢大乐赋》等6种，大抵言房中阴阳之术、性养生之方。除《天地阴阳交欢大乐赋》为唐代白行简（白居易之弟）所撰，其余5种并为唐代以前古籍，而以《素女经》为最古，当为房中术之鼻祖。

叶德辉于丛书的《新刊洞玄子序》中称：其书不见于唐宋史志（旁白：却见于《医心方》）。并自言：如今西方国家所谓的卫生学，无非对饮食男女进行仔细的研究，而有些无知的中国人，却以为是什么了不起的东西。他们不知道中国人在四千年以前就开始进行这方面的研究了。性学的妙处，哪里是后世那些迂腐的儒生所能明白的！

这段话，既表明了叶德辉对古代性学文献的重视，同时也表明他的守旧及对近代科学的轻看。

《双梅影暗丛书》问世后，争议尤为激烈。今人有影印出版该书者，把叶德辉的政治活动和学术活动分开，也不因此书“宣扬淫秽生活”而摒弃其学术价值。这是一种胆识，也是一种进步。难能可贵！

(24)《禁早婚议》【近代梁启超】

梁启超，近代学者，“戊戌变法”运动的领袖之一，与康有为齐名。与刚才介绍的叶德辉同时代。梁启超毕生著述很多，主要收录在《饮冰室合集》中。曾专门写过《禁早婚议》一文，论述早婚五大弊害，坚决反对早婚早育，极力提倡晚婚晚育。

梁启超发现，印度人结婚最早，十五生子者以为常，而其衰落亦特速焉；欧洲人结婚最迟，三十未娶者以为常，而其民族强健，老而益壮；中国、日本人之结婚，迟于印度而早于欧洲，故其成熟衰老之期限，亦在两者之间。

故梁启超认为，早熟，早婚，早衰，早死。婚嫁之迟早，与身体成熟及衰老之迟早，有密切关系，互为因果。

早婚五大弊害：

一是有害于养生，即不利于健康。从根本上违背了房中养生即性保健的原则。若此，溺一时肉欲之乐，而忘终身痼疾之苦。因此，禁绝早婚，对于提高个人以至整个国民的体质有着十分重要的意义。

二是有害于传种，即不利于优生优育。男女之身体与神经两未发达，早婚早育只能产生柔弱的下一代，对家族的繁衍和国家的兴旺都很不利。

三是有害于养蒙，即不利于教育子女。幼儿在成长过程中，全靠父母的抚养。青年男女要到25~30岁乃有可以为人父母之能力。而由于早婚，自身尚未发育成熟，其思想意识、道德品质、文化素养等各方面都有很多欠缺，不足以“为后辈之模范”，难以担当教育子女的重任，必贻误子女的教育和培养。

四是有害于修学，即妨碍自身学习。人在15~20岁之间，正是学习和进取的黄金时期。早婚者必然在德、智、体诸方面劣于他人，虽有慧质，亦将远远地落后于同龄人中那些勤奋好学的积极进取者。

五是有害于国计，即加重经济负担。早婚的青少年在经济上尚缺乏独立能力，“其本身方且仰食于父母”，无力养妻子，却过早地生儿育女，徒然为家庭、社会、国家增添沉重的负担，使“分利者”增多，给国计民生带来种种不利。

作者论罢，叹曰：夫孰知早婚之祸之如其剧而烈也！

作者引证世界近代统计调查报告：（现代）诸国中，其结婚平均年龄最早者为俄罗斯；次为日本；中国无从考据，大约必更早于日本也。最迟者为挪威；次为普鲁士；三为英吉利。不宁惟是，一国之中，凡执业愈高尚之人，则其结婚也愈迟；执业愈卑贱之人，则其结婚也愈早。大抵矿工、印刷职工、制造职工等为最早；文学家、技术家、政治家、教士、军人等为最迟。结论：凡国之愈文明，其民之结婚也愈迟；国之愈野蛮，其民之结婚也愈早。然则结婚早迟之率，自一人论，可以判其人格之高下；自一国论，则可以断其国运之荣枯。感慨：呜呼，可不念念耶！可不悚悚耶！

作者进而引古：《礼经》曰“男子三十而娶，女子二十而嫁”。然后感慨：於戏！先圣制作之精意，岂不远哉？

中医学反对早婚，提倡晚婚，——当然是适度晚婚。这不但对房室养生保健有益，也符合国策民利。既有利于减缓生殖周期，又有利于提高人口素质，优生优育，因此，提倡适龄婚配。我国法定婚龄是：男不得早于22岁，女不得早于20岁。这是对婚姻年龄的最低限制，并不意味着最科学、最适宜的结婚年龄。一般认为最佳结婚年龄与生育年龄是密切相关的。我国女青年在23~25岁才发育完全成熟，此时卵子的质量较高，生育力旺盛，故医学界多认为女性23~25为最佳结婚年龄段。男子则大于或等于这个年龄段。

(25)《性史》【近代张竞生】

笔者在本篇的前面，及在《对婚姻的“期望值”应该定位多高？》篇中，提到“五·四”运动和“新文化运动”期间为北京大学哲学教授的张竞生这位人物。张竞生提出取消“一夫

一妻制”、采取“情人制”的设想，他主张由政府配婚，鼓吹“良种论”，实行“共妻制”，他公开出版《性史（第一集）》，稍后又提出“第三种水”的“科学假设”。

在出版《性史》期间，他在中国展开了“爱情”大讨论。他提出“爱情的四项定则”：

一是爱情是有条件的，

二是爱情是可比较的，

三是爱情是可以变迁的，

四是夫妻为朋友之一种。

《性史》一书的征稿与出版。于1926年，经和北大风俗调查委员会的教授们事先讨论过，他在报纸上刊登广告征集性史材料。其征集的形式类似或近似自陈式问卷。一时，竟征集到200余篇。进而，收录有7篇性经历的稿子，使《性史（第一集）》问世。投稿者为大学生，还有张竞生的妻子。他们所描述的内容，有懵懂的性启蒙、青春期的冲动与自慰的心情等，相当真实地反映出当时的性观念和性心理。书的前面有张竞生所作之序。每篇文章，都有张竞生撰写的按语，提出中肯的评论。诸如每月夫妻之间性交几次才合适，妻子面对丈夫的调情求爱应该如何既羞涩又大胆，之类。这些议论多是从他本人的道德标准、审美情趣和生活经验出发的。

该书目录如下：

序（张竞生）

我的性经历（一舸女士）

初次的性交（江平）

我的性史前几段（白苹）

我的性史（喜莲）

我的性史（苹子）

我的性史（乃诚）

幼时性知识获得的回顾（敬仔）

赘语（张竞生）

提出“第三种水”的“科学假设”。《性史（第一集）》畅销，也引起一场风波，因而无法出版续集。大约于1927年，他从北京来到上海，创建了“美的书店”，集编辑、出版、销售于一身。期间他提出，做爱到高潮时，有的女性会喷射出一种液体，权且叫“第三种水”。他又主张采用某些气功来做辅助，如丹田运气之类的方法，促进女性“第三种水”的到来或形成。“第三种水”不仅使女性也达到高潮，他还相信，出现“第三种水”时受孕而育的孩子会更加健康。他编印的《第三种水》，又引起争议，遭到批判。“第三种水”之说当时遭到周作人、潘光旦等人的抨击。张竞生自然不服，也写文章反驳，打了一场笔墨官司。因而书店也是好景不长，不久便关门歇业了。——所谓“第三种水”，中国古代的房中术家早已发现，也已经被现代的性医学专家所观察、所研究、所证实了的，即“女性射潮”或“女性高潮射液”现象。

有评价张竞生为“中国提倡性教育第一人”。1929年，张竞生去杭州讲学，结果被浙江警方以所谓“性宣传罪”驱逐出境。他的罪名、外号、绰号很多，诸如“色情博士”、“大淫

虫”等。随着时间的推移，似乎这些都被淡忘。但是，30多年过去了，他终于未能躲过新中国时期“文化大革命”这一劫。他被扣上“反动权威”等帽子，遣往老家劳改。1970年他在“牛棚”夜读，突发脑溢血，翌日即去世，终年82岁。

《性史》当时过于超越国情。但是社会是在进步的，人们的观念也是在不断开放的，“谈性色变”的年代毕竟已经过去。1984年，当地政府为他正式恢复了政治名誉。1988年，为了纪念他的100岁诞辰，特意召开了“张竞生博士学术思想讨论会”，颂扬他是一位爱国者和民主主义革命先驱。

2014年，大陆再版张竞生的《性史1926》，重现民国时期性观念。《性史》一书，描写男女心理的变化和性生活体验以至经验，该书记录了每个撰稿人真实的经历和回忆，其现身说法，是最实际的活教材。因此，张竞生应该被称为“中国提倡性教育第一人”。

——西方中世纪直到维多利亚时代，中国的封建社会直至当代的“文革”时期，都实行性禁锢、性禁忌、性压抑。本来是性探索、性试验、性研究，但需要冒多大的风险哪！因为有政治风险、生命危险，所以成为探险、献身。献身，也不是直接死于性试验，而是政治查封、世俗声讨、人身攻击。本篇上面介绍了古近中外的诸多性书。可以说，其作者，凡是探索、研究性学的人，当时几乎没有不被非议的。国外，古印度大概是开放的，所以《欲经》的作者没有遭厄运，是幸运的；而古罗马《爱经》的作者被问罪流放；中国近现代的张竞生则遭“牛棚劳改”。他们虽不是直接因“诲淫诲盗”罪行刑而死，但在流放、劳改中，因穷困潦倒、饱受精神折磨及身体摧残含冤而死，是不乏其人的。百年之后，他们的作品重见天日，再放光彩。正是：他们生前“诲淫诲盗”，身败名裂；死后却享有“性学先驱”之殊荣。

——大浪淘沙，沧海桑田。从古到近到今，从“玄素二经”，到《洞玄子》，再到张竞生的《性史》，它们大都既登过大雅之堂，成为“宫廷秘术”，也流传民间，甚至在流传民间的过程中，成为“淫书”，进而流落地下，遭查封，被焚毁，漂泊异国。是不是一定需要先埋藏或折磨它一百年，然后再挖出来、平反昭雪，才会成为真理、文物，才有价值？

——立功、立德、立言。窃以为，一个人能在“立言”方面做出重大贡献，就不要计较他的私生活，他的功、德。要叫一个人，既“演革命戏”，又“做革命人”，这未免有些苛求。恐怕，戏也没演好，人也没有做成。当然，“清白做人、认真演戏”，永远是前进的方向和奋斗的目标。

(26)《中国古代房内考》【作者是（荷兰）汉学家高罗佩（1910~1967）】

荷兰学者高罗佩，曾一直在国家驻外机构中担任外交官，先后就职于东京、重庆、南京、华盛顿、新德里、贝鲁特和吉隆坡，最后职务为驻日本大使。他其中编著了两部性学的书，即《秘戏图考》、《中国古代房内考》，简称“两考”。

高罗佩著《秘戏图考》，其内容包括相对独立的三卷：英文卷、中文卷和画册。

卷一系英文版。又分三篇：上篇提供一个中国色情文献的历史概览；中篇包括一个简明的中国春宫画史概要，以及一个稍为详细的明末春宫版画述说；下篇是对卷三画册《花营锦阵》的画面说明、题辞译文和注释等。

卷二是《秘书十种》，全部是中文资料。包括《洞玄子》、《房中（内）记》、《房中（内）

补益》、《大乐赋》、《某氏家训》、《既济真经》、《修真演义》、《素女妙论》、《风流绝畅图》题辞、《花营锦阵》题辞。在卷二，可以看到卷一中提到的大多数著作的中文全文。

卷三是春宫画册《花营锦阵》。是明代木刻版画，翻印本，用收藏的古印版印刷的，全套共24图。《花营锦阵》图版所描绘的情境质朴生动，各种交欢姿势与场景各有其趣，包括了“传教士体位”、“69式”、肛交、口交、打野炮，甚至搭配各类辅助道具等等，可看出我们的祖先在性爱方式上早已变化多端、创意十足。且每图搭配艳情诗词，诗词混合了文学语言和通俗口语，典雅含蓄地描述出来，文图并茂，诙谐幽默，趣味横生，更充分显露当时浪漫的性生活、性习俗及社会风貌。

在《秘戏图考》书中，高罗佩用中文自序曰：18、19世纪，有西人访华考察风俗。书籍既不易入手，询人又讳莫如深，遂以为中国房内必淫污不堪，不可告人，妄说误解因之而生。甚至近世西人所传中国房室奇习，大抵荒唐无稽。书籍杂志所载，茶余酒后所谈，此类侮辱中华文明之例，已不胜枚举。一则匿藏，一则诬蔑，果谁之罪欤？此种误谬，余久所痛感，但订正却无证无据。1949年，余在荷兰驻日本东京大使馆任参赞，期间，搜罗佚书，偶得中国明刊房中书数种，并明末春宫图若干册。清康熙、乾隆年间，此类图书多流入日本，为彼土文士画家所珍藏。浮世绘版画实多取材于此，而德川幕府亦未禁止，故得保存至今。余于西京一家古董店购得万历雕刻《花营锦阵》图册一套，尤为可贵，至此而资料概备矣。余所搜集各书，它们大都可谓“有睦家之实效，无败德之教唆”者。可知古代房中书籍，不啻不涉放荡，抑亦符合性卫生，且无暴虐之狂、诡异之行。故中国房室之私，本不用隐匿，而可谓中华文明之荣誉也。至于《花营锦阵》、《风流绝畅》等图，虽是黄帝、素女图势之末流，实为明代套版之精粹，与清代坊间流传之秽迹，不可同日而语。外国鉴赏家多谓中国历代画人不娴描写肉体，据此册可知其谬也。

高罗佩考证，中国晚明社会春宫画册非常流行，品种风格各异，以24幅的册页居多，画面之外皆配以色情诗词。《秘戏图考》中记载了高罗佩所见过的8种画册，即《胜蓬莱》、《风流绝畅》、《花营锦阵》、《风月机关》、《鸳鸯秘谱》、《青楼刳（duō）景》、《繁华丽锦》及《江南销（消）夏》等。此书体现了艺术的鉴赏。

与《秘戏图考》姊妹篇关系的是《中国古代房内考》。

《中国古代房内考》是另一本面向西方普通读者介绍中国古代性文化的书。其内容包括从西周到明朝（公元前1500—公元1644年）约三千多年的中国古代性文化。其中汉至明部分，是根据《秘戏图考》相关内容发展而来。由于本书晚出10年于《秘戏图考》，因此本书较之《秘戏图考》有发展，如内容上有增补，观点上有修正，也成为其一种完善。该书采用一种视野开阔的历史透视及力求使论述更接近一般社会学的方法，侧重于性的社会史和文化史的研究，体现了作者多年研究中国古代性文化的学术成果，被西方汉学界公认是一部具有开创性的权威之作。

《中国古代房内考》一书目录

译者前言

插图目录

版图目录

作者序

第一编“封建王国”

第一章：西周和西周以前（约公元前1500年—前771年），殷文字与母权制残余—西周天道观与“德”—《诗经》中的性与社会。

第二章：东周（公元前770年—前222年），社会状况和性生活—《左传》的有关记载—《易经》与阴阳五行—道家与儒家—中国人的基本性观念。

第二编“成长中的帝国”

第三章：秦和西汉（公元前221年—公元24年），《礼记》与古老的性原则—宫廷性生活的荒淫—妓院的产生—房中修炼书的流行。

第四章：东汉（公元25~220年），房中书的内容及应用—道家的性修炼。

第五章：三国和六朝（公元221~589年），嵇、阮之交—葛洪《抱朴子》—班昭《女诫》—房中书—佛教密宗的传入。

第三编“帝国的全盛时期”

第六章：隋（公元590~618年），隋朝的建立—房中书：《洞玄子》—《房中（内）记》—《素女经》—《玉房秘诀》—《医心方》—对房中书的评价—变态性行为。

第七章：唐（公元618~907年），艺妓和艺妓制度—住房、家具和服饰—武则天与杨贵妃—房中书：《房内补益》与《大乐赋》—唐代色情传奇：《游仙窟》、《神女传》—对狐狸精的描写。

第八章：五代和宋（公元908~1279年），五代—李煜—缠足—理学—道家炼（内）丹之书—“龟”字的含义变化—房中书—裸体—三种不同等级的妓院制度—宋代婚俗—住房、家具和服饰—李清照。

第四编“蒙古统治与明的复兴”

第九章：元（公元1280~1367年），元代的性习俗—功过格—元曲—三姑六婆和太监等—管道升（赵孟頫之妻）的《我侬词》—忽思慧（蒙古族医学家，饮膳太医）的《饮膳正要》—喇嘛教的房中秘术。

第十章：明（公元1368~1644年），明代的性习俗—房中书：《某氏家训》—《素女妙论》—《既济真经》—《修真演义》—色情小说：《金瓶梅》—《隔帘花影》（【清】佚名，是《金瓶梅》续书的一种）—这是一个真实的爱情故事：《影梅庵忆语》—明代的人物画像与服饰—淫秽小说：《肉蒲团》—《绣榻野史》—《株林野史》—《昭阳（阴）趣史》—明代春宫画—明末江南春宫画册：《胜蓬莱》—《风流绝畅》—《鸳鸯秘谱》—《繁华丽锦》—《江南销夏》—中国性观念的最后标本—明朝的灭亡—中国文化的生命力。

附录

附录一：印度和中国的房中秘术。

附录二：《秘戏图考》中文自序，《秘戏图考》收藏简表。

书名简称索引，中文索引，日文索引，总索引。

译后记

从以上可见，《中国古代房内考》中所引用的诸书，主要包括一般旧籍、房中书和有关

医书、与道家炼内丹有关的书籍、唐代色情传奇、野史笔记、明代色情及淫秽小说、春宫版画、其它绘画和艺术品等8类。而作为支撑的东西，主要是房中书、内丹术和色情小说这三大块。

综合提炼出“两考”中作者的高明见解及有价值的论述，如下：

一是，“房中术”是古代中国多妻家庭之所必需。

在研讨中国古代的性观念时，作者高罗佩总是一再强调，要从“一夫多妻制”的历史前提去理解。指出当时人们对两性关系、男女在婚姻中的地位、夫妻对婚姻的义务，还有其它许多问题，都有当时特定的历史条件及规定。古代中国“房中术”强调“一男御数女”的技巧掌握并不是随便提出来的，而是考虑到这种历史前提下男女双方的身心健康、妻妾间的和睦、家庭和谐及子孙繁育等实际问题。

——何况，对于一个“御”字，古人的把持是管理、嬉戏、调情、待寝（侍寝）、兼顾等；而今人往往理解成只是做爱射精。

高罗佩对“回精术”和“多交不泄”的评价，一方面作者指出，没有射出的精沿脊柱上行是不符合现代生理学的；但同时，作者又很慎重，说这也许是古代中国人对相关心理过程的一种模糊表达，或者是修炼者达到的一种最高境界，而凡是达不到的。

在一夫多妻制下，中等阶层的男性家长有3~4个妻妾，高于中等阶层的男人有6~12个妻妾，而贵族成员、大将军和王公则有30多个妻妾，皇帝就更不用说了。因此，一个男子在同一夜与N个女子交媾，这完全属于婚内性关系的范围。并且，房中书中大力提倡不断更换性伙伴，这并不仅仅是从身心健康考虑，其性关系的平衡也极为重要，只有把所有的妻妾都摆平，包括性生活的摆平，让妻妾们都得到适度的性满足，才能避免闺阁中的激烈争宠或后院起火。那如何保持男人的旺盛精力呢？修炼达到“回精”和“多交不泄”的水平，就是上策。他从多妻家庭的实际需要出发，来说明“房中术”的原则及其在古代中国长期流行之因，自然较之将“房中术”说成“古代统治阶级腐朽糜烂的生活所需”、“满足兽欲”等等，要客观而合理得多。

——其原理，对当今一夫一妻家庭，或正常夫妻性关系，同样也有指导价值。

二是，对“后，夫人进御之法”释义。

高罗佩根据自己对“房中术”理论的理解，对此事提出了合乎房中之旨的解释：后，然后也。低等级的配偶应在高等级的配偶即王后（或夫人）之前先与天子行房交媾，并且次数也更多。而夫人与天子行房则一月仅一次。这一规定是根据这样一种观念：在性交过程中，男人的元气是由女人的阴道分泌物滋养和补益的。因此只有在天子和低等级妇女频繁交媾之后，当他的元气臻于极限，而夫人也最容易怀上一个结实、聪明的王位继承人时，他才与夫人交媾。

若此，依“多交不泄”之法，“夜御九女”也就确有实现的可能。

这样的解释，较之中国前人的一些望文附会，无疑客观、合理得多，至少更具实证色彩。

三是，古代中国人性行为正常而健康。

高罗佩认为古代中国人很少有变态性行为。在传世的房中书中未见这方面的讨论，其它文献中也极少有这类记载，只有女性同性恋但是在他看来似乎是不算什么：在一个大量女子

被迫密近相处的社会中，女性同性恋似乎相当常见，且被认为是可以容忍的，有时甚至被鼓励。

尽管他对古代中国人性行为的了解主要限于春宫图，而且他也未能注意到在浩瀚的中国古籍中其实可以找到相当多的性变态记载，但是他的论证仍不失其合理性：春宫图本有煽情之嫌，画家自当竭尽其想象力以作艺术之夸张，况且晚明时代正值一部分士大夫放荡成风，而300余幅春宫图中仍未画出多少变态性行为——勉强要算，也仅有口交、肛交和女性同性恋这3种（但是，图中也有男性同性恋，可能他没有识破），可见古代中国人性行为的主流是正常而健康的。这一结论就总体而言是正确的。

四是，士大夫狎妓之动机。

高罗佩对于古代中国士大夫与妓女（通常是艺妓之类较高等的妓女）的交往，所涉史料虽不甚多，却有颇为真切、独特的理解。他认为在这种交往中肉欲的满足“是第二位的因素”，而许多士大夫与艺妓交往甚至是为了“逃避性爱”，寻觅知音。

他说，浏览描写这一题材的文学作品，你会得到这样一个印象：除必须遵守某种既定社会习俗外，一些男人常与艺伎一艺妓往来，多半是为了逃避家室性爱，但愿能够一时摆脱家里的沉闷空气和出于义务的性关系。他们渴望与女子建立一种无拘无束的朋友关系，而不必非导致性交的结果不可。他的理由是：能够交往高等妓女的士大夫，家中多半也是妻妾成群，不仅不存在肉欲得不到满足的问题，相反还必须维持“出于义务的性关系”，有时殆近苦役。因特别强调了一个方面，听起来似乎与多年为大众所习惯的观念——狎客渔色猎艳荒淫无耻，妓女水深火热苦难无边——颇相冲突。但考之史实，实近于理。古代中国社会中，受过最良好文学艺术教养的女性群体，通常既不在良家妇女，也不在深宫后妃（个别例外当然会有），而在上等艺妓之中。故士大夫欲求能够诗酒唱和、性灵交通的异性朋友，舍此大概再无它途。在这类交往中，那男人与妓女之间仍存在着某种“自由恋爱”的氛围，但性交既不是必须的，尤其是不可强迫的，看情之所至也。

——难怪现如今有些男人希望能有3个女人做伴：妻子、情人、红颜知己。这三者至少在客观效果上有个分工：做饭、做爱的，歌舞、调情的，诗酒、倾诉心声的。狎妓之遗风也。

五是，关于“清人假正经”。

高罗佩在“两考”中多次抨击清朝人的“过分假正经”，甚至揭露“清朝士人删改了所有关于中国性生活的资料”。他认为，中国明代的官方对性避而不谈，这无疑是假装正经。这种虚情矫饰到清代也一直束缚着中国人，淫书遭禁毁之厄，“禁欲主义”变本加厉，进而，导致国人对性问题讳莫如深。他又指出，虽然清代在中国本土文献上没有留下记载；但是他们无法将看不顺眼的书籍删改、禁毁净绝，在日本，中国有关性的重要古本却保留了下来。古本启发他去做进一步搜集，使其在古老的中医学和道教文献中查出了不少性学材料。这些材料回过头又印证和补充了在日本所保存的中国资料。

六是，道教与密宗“双修术”之关系。

高罗佩不囿于成说，利用大量史料论证，中国的“房中术”远在汉代以前就已形成完整体系，早于印度密宗，应是独立起源，而非外来；相反，印度密教却可能是在中国“房中术”影响下发展起来的，以后又传回中国，影响到隋唐以来的中国“房中术”。

七是，对中国房中书作者的尊重、敬仰及惋惜之心。

如，在《中国古代房内考》中，高罗佩长篇引述了叶德辉《双梅影暗丛书》所收录5种房中书的原文。他在简述叶德辉辑佚校勘经过后指出：叶德辉的书证明，他是一个博学严谨的学者。

《中国古代房内考》是西洋人把中国“房中术”的文献用西洋文字加以出版，供给西洋人阅读，让西洋人学习我们的性学宝藏。但是之后中国人（译者李零等人）又把它翻译成中文（1988~1990），再给中国人看，这时，中国人又做何感想呢？——因为《医心方》，中国人已经有了一次感想了！

译者说，对于房中书、内丹术和色情小说等，中国过去是三不管。第一个方面归医学史管，医学史不管；第二个方面归宗教史管，宗教史不管；第三个方面归小说史管，小说史也不管。专业人士没人搭理或不准搭理，而非专业人士又不得其门而入。——你只有了解这种困境，才能理解外国作者的贡献有多大。

译者又说，对于性学研究，西方汉学家利用我们忽略了的历史资料而在某些领域里比我们先行一步。除了英国近现代生物化学家、科学技术史专家李约瑟（1900~1995）的《中国科学技术史》（其中有性科学），高罗佩的《中国古代房内考》一书是又一个例子。他们在书中运用了大批中文史料，有些是在海外的珍本秘籍，有些是从浩如烟海的中国旧籍中细心钩稽出来，工程庞大，实属难能。

译者评价说，《中国古代房内考》一书并非十全十美。我们很容易给它挑出毛病，每个方面都可以挑点毛病。但作者其开创之功已是无人可比。到目前为止，还没有哪一部书可以取而代之。

《中国古代房内考》从西周以前一直说到明代，除了古本，并且搜集到了明代“房中术”贯穿或渗透到的那新形式或新体裁——“春宫画”和“色情小说”。这更生动、形象、直观了，阅读、欣赏、模仿和普及都很方便。这些新形式或新体裁，从明代又继续影响并延续下去，到清代，到民国年间，甚至一直到当代的“文革”时期。窃以为：当然，“铜臭”，“泥沙俱下”，“糟粕”，“腐朽”，那是肯定的；问题在于，当今我们性医学等工作者的剔除、大浪淘沙及系统整合，使其“化腐朽为神奇”。

（27）《中国古代性学报告》【作者为中国当代性学工作者冯国超】

《中国古代性学报告》于2013年出版。书中作者配以春宫画、秘戏图等，不仅披露了历代民间性学秘传本、手抄本、野史以及宫廷房中的理论和方法，也阐述了中国古代特有的多交不泄、延长时间、助性手段（如古代寡妇泄欲的工具“角先生”、“缅铃”等）、性交技巧与禁忌以及如何提高性能力、如何取悦女性等诸多实用的性养生秘方，还将中国古代性学和现代西方性学作比对，总结了中西方在性学上各自的特点，因而也丰富了中国性养生的理论。

该书目录

序言

前言

第一章 性与中国古代的婚姻家庭

一、性与中国古代的一夫多妻制

二、贞操观、节妇及非婚性行为

三、重男轻女观念支配下的生育之道

第二章 性心理

一、性与情

二、性欲

三、性幻想

四、性虚伪

第三章 性交的利弊与性交禁忌

一、好女与好男——怎样选择合适的性伴侣

二、性交频率

三、“房中之事，能生人，能杀人”——性交的利与弊

四、“男子易动而易安，女子难动而难静”——男女在性方面的差异

五、“男女媾精之际，更有避忌”——论性交禁忌

第四章 性交姿势与性交技巧

一、性交姿势

二、性交技巧

三、口交

四、肛交

五、手淫

第五章 性高潮

一、女子的性兴奋与性高潮

二、男性性高潮与射精

第六章 助性手段

一、“淫词小说”与春宫画

二、性玩具

三、三寸金莲

第七章 提高性能力的方法

一、按摩

二、气功修炼

三、春药

第八章 性器官的大小、形状与功能

一、阴茎的大小与好坏

二、女性性器官的好坏及其结构与功能

第九章 不同类型的人与性

一、双性恋

二、阴阳人

三、太监

四、娼妓

五、不守色戒的出家人

六、老年人

七、处女

第十章 同性恋与同性性行为

一、男性同性恋

二、女性同性恋

三、怎样看待同性恋

第十一章 性与疾病

一、阳痿

二、早泄

三、梦遗

四、阳强——阴茎昼夜不倒

五、性病

六、纵欲对健康的危害

七、性交不当与疾病

第十二章 非常态性行为

一、性虐待

二、乱伦

三、奸尸

四、兽交

第十三章 房中功夫

一、房中术

二、房中采战

三、阴阳双修

附录

该书采用了全新的写作体例，首先介绍中国古代性学在某个专题上的观点，再则介绍国外性学的相关观点，然后介绍现代性学在该问题上的看法，最后由作者作出总结或评价。这样做的好处是：既完整地呈现了古今中外的性学在某个问题上的种种观点，又使中国古代性学置于历史和现实的视野中，从而使其是非得失一目了然，使作者的总结和评价水到渠成，准确可信。

作者冯国超的一些观点新颖而深邃，某些方面又高深于高罗佩一筹。毕竟冯国超是中国人。

作者揭示了古代中国同性恋是盛行的，特别是女性同性恋，并且，社会是持宽容态度的。而高罗佩的统计数据则是保守的，他的统计主要来自对春宫图的分析。

作者在书中释义说，多交不泄，不等于忍精不泄，或并非简单的忍精不泄，而是在性交时，欲动则止，有时甚至要辅以一系列修炼工夫。几日一泄，与几日一交，也是两个不同的

概念。性交不等于一定要泄精。对“交而不泄”，古今以来，一直有两种观点：一种是发明或坚持此术的，说高人或其可以达到这种境界的男子，在事前就有修炼功夫，能使丹田显现，周天畅通，不泄精而能运转、补益其全身，这是可以做得到的，这是炼“内丹”的最高境界。另一观点持反对态度，认为是不可能的，且即使可能了，则精已离肾，元气已离正位，化为液体，此时，若不把液体排泄出去，不但对身体健康已无意义，强闭且久之，恐败精不散，反生他疾。现代医学指出，用中断性交的方法使精液不泄，会给身体带来不利影响，甚至有可能引发前列腺炎、阳痿等疾病；并且，从性心理角度感到性的欲望没有得到满足，进而焦虑、难受。作者认为，现代性医学没有发现人体中有“还精上脑”的通路，但也不能就此否定人体中有这样的通道。作者好像倾向后面的观点，但对前面延续了几千年的“止精术”也表示尊重。

——这些法术往往笼统见诸文字，其细则在修炼时乃口传身授，甚至秘而不传，因而，就连专业研修者也难以做到，至于一般凡俗之人，恐怕就更是根本无法做到，但这并不等于任何人都做不到，道家专业中极少数的高人能做得到。这里大略涉及到三种人：高人、一般研修者和普通百姓。那高人是极其罕见的专业研修者。难道他们会极少少到是零？！

在“性与中国古代的一夫多妻制”部分，作者谈到古人的有权有钱者，到了中老年的时候，娶回或买回一大堆妻妾，但却玩不动，抑或摆不平，导致“后院起火”的局面。

——这联系到当今一些“金钱的背后必有女色”的贪官及土豪身上，很有相似之处。除了性乐，这些中老年贪官及土豪，被二奶、小三、小四、小五、小六所累，这是双关、多关的累。因此结论：一夫多妻的确不是一种理想的婚姻制度。进而疑问：一夫多妻制为什么能在古代中国长期存在，且当今尚有“余风”？人类本性：即使单婚，也会多恋，即婚外情，男女皆然。一夫一妻，会有情人现象；一夫多妻，或争风吃醋或红杏出墙。

在前人包括国外的前人论述的基础上，作者对异性间的第三种玩法——“情玩”，做了进一步的阐述。“情玩”近似于现在所说的“关系暧昧”，比如与情人，既不羞而远之，也不直接做爱，而是眉目传情、言语挑逗以至身体抚摸碰触，所达到的一种境界。这既体验了性快乐，对于世俗来说，也没有“失去贞操”，还不用负什么责任。当然，这样玩久了，也可能产生某种性心理障碍。

——“情玩”，是凡夫俗子解决性问题的一种“擦边球”的行为。

在“男性性高潮与射精”部分，作者提出值得探讨的问题之一是：男性的精液，它是由蛋白质、氨基酸等组成的普通物质，还是蕴藏着某种生命力的无形物质？

——这种“生命力”的东西，用实证、目前的科学仪器，是无法测量出来的，但它肯定是存在的。这进而会使人联想到这种宝贵物质的损耗，与性命以至与寿命、乃至与魂魄的关系。

在如何鉴别什么是“色情文学”、什么是“淫秽小说”时，作者说，在美国，“色情文学”不违法，而“淫秽作品”属于违法。但是，我们还是必须承认，对于“色情小说”、“淫秽小说”的判定，仍然是十分困难的。它不仅受人们的认识水平的限制，还受到不同时代的风尚和观念的影响。在某个时代被视作“色情小说”或“淫秽小说”的作品，在另一个时代也可能被视作文化经典；在某个国度被视为经典的作品，在另一个国度亦有可能被视为“淫秽小

说”。古今中外有许多不朽的经典，如《红楼梦》、《十日谈》及《查泰莱夫人的情人》等，都曾有过这种经历。在这个问题上，西方国家也走过不少弯路。

——只是他们比我们，弯路走得少些，时间短些，而矫正比我们早些、快些、深刻彻底些。

在“娼妓”部分，作者总结出在中国古代，娼妓分为宫妓、官妓、营妓、家妓和私妓（商业性者）等5种形式，并一一做了介绍或解释。作者还说，娼妓的存在，关乎人类的本性，所以，在中国长达数千年的历史中，她的存在（开始抑或是艺妓）已经成为一种社会制度，并形成了丰富的“青楼文化”。新中国刚成立，娼妓现象在大陆一度消失，然而，时至今日，地下性服务产业已发展规模庞大。关于娼妓现象，这是人性的弱点，世人众说纷纭，莫衷一是，一直令人困惑。如何看待娼妓现象，需要从历史和现实的角度做深入的思考。

——笔者在《对婚姻的“期望值”应该定位多高？》篇中的“青楼及其性服务”部分说：“在用意或主观上，性服务也许它没有存心要插足婚姻、拆散鸳鸯、破坏对方家庭的动机甚至效果。在金钱交易的前提下，似乎是在做男人在夫妻性生活遭遇不和谐、大落差、冷淡、拒绝、‘无性婚姻’以致不能满足情况下的一种补偿性或替代性的服务。”简而言之：它伤害了妻子的感情，但是没有对婚姻造成威胁，也没有破坏到家庭。较之“第三者插足”，其危险系数极小。

另外，作者认为，“房中采战”是一方对另一方特别是男方对女方的伤害，轻者昏晕、体虚，重者残害乃至害命，暴露了利己、损人，也体现了不平等、不道德，乃邪术，故从“房中术”中分出，而单列一类。

作者冯国超最后表示，为了揭示中国古代性学的本来面目，可以不顾个人荣辱得失。

7.其实性的图画和小说也可以理解成性感训练、性教育和性治疗之术

下面就简介“春宫画”（配有艳情诗词）和“色情小说”乃至“淫秽小说”（包括其微型小说）在性感训练、性教育和性治疗方面的意义及作用，其中性科学的因素及其现身教学或示范的作用甚至是更明显的，它们也应是中华“房中养生”的组成部分。

有人发现，当今，大凡婚后“七年”的夫妻，或是已有了性经验的男女，已经性脱敏，无新鲜感，甚至性无能；加上人际紧张、生活节奏快、工作压力大，使人们对性生活的乐趣及质量都逐减；即使是按部就班、日出而作日入而息地过日子，一些人却因不懂性爱情趣，使得性生活只局限在“发泄性欲”的原始需要阶段。假如夫妻能够主动地变换交合姿势和技巧，互相配合，体验其中的变化乐趣，这会使性生活脱离“性疲软”、突破“发泄性欲”的局限，对于男女双方，无论是生理或心理，都是有益而无害的。因此笔者认为，“春宫画”和“色情小说”等就可以起到这种辅助或辅导作用。

试图给它们下个不成熟的描述性的定义。

“春宫画”，是指描绘以男女性爱生活、特别是各种性交姿态的图画。又名秘戏图、春宫图，日本称为“春画”。男女交合为其主题，也包括了极少量的同性交合图。

其起源，一说，由于中国古代春宫画，它最初产生于帝王的宫室，描绘春宵宫帏之性事，故称之为“春宫”。当然，二说，也起源于民间一些性书特别是“性小说”的插图。抑或互为源头、烘托。

其正面作用：

一是提供性欣赏、性刺激及激发性兴趣，排解单身者的性寂寞，融洽夫妻或性伴侣关系。

二是作为一种性教育工具或方式，启示新婚夫妻如何模仿行房事。这种性交指示图，被称为“女儿图”、“嫁妆画”、“压箱底儿”、“枕边书”。所谓“压箱底儿”，其意之一是秘而不宣的意思，闺中女子，不识性事，更羞于言齿，故待出嫁前夕，母持图示之，或女儿开箱自明，以扫“性盲”即“性启蒙”也。

三是性治疗的工具之一。比如通过模仿科学做爱，治疗因做爱犯忌产生的性功能障碍。

四是有“避灾”的作用。比如贴在灶头上、藏在书柜里，可避火灾等，也谓之“避火图”。

五是还有“镇邪”的作用。把春宫画贴在门上则鬼不敢进来，“压箱底”其意之二是挡住小鬼把箱笼内的财物窃去。

当然，用得不好或犯忌便是“双刃剑”。

关于作用及负面影响，其“性小说”也是如此。

“色情小说”，有人定义为“带有性感浪漫情调的爱情小说”；有人定义为“以性为题材的小说”；有人定义为“平心静气地描写世情的性小说”；还有人定义为“人类征服世界及男女互相征服之愿望在现实中无法满足或达成，借助于性的幻想或白日梦来虚拟化或超现实表达的一种小说”。

“艳情小说”，有人定义为“以描写性爱为中心、以感官刺激为主旨、以文学方式来表现、以商业效益为目的的小说”；除了技术技巧，还借助器具、药物、气功及手术等，对性器及其性行为做直接、夸张描写的小说，也谓之“艳情小说”。

“淫秽小说”，指露骨地展示性欲、色情、淫猥、下流、恶俗甚至群奸、乱伦、奸杀、性虐、性犯罪等伤害他人、危及社会的诲淫诲盗、不堪入目的小说。

“淫秽物品”，官方说是指具体描绘性行为或者露骨宣扬色情的诲淫性的书刊、影片、录像带、录音带、图片及其他淫秽物品。“其他淫秽物品”，包括具体描绘性行为或者露骨宣扬色情的诲淫性的视频文件、音频文件及电子刊物、图片、文章、短信等互联网、移动通讯终端电子信息 and 声讯台语音信息。

官方的排除法：有关人体生理、医学知识的科学著作不是淫秽物品；包含有色情内容的有艺术价值的文学、艺术作品不视为淫秽物品；有关人体生理、医学知识的电子信息和声讯台语音信息不是淫秽物品；包含色情内容的有艺术价值的电子文学、艺术作品不视为淫秽物品。

由于性爱描写分寸掌握的不同，于是可分成“情感小说”、“色情小说”、“情色小说”、“言情小说”、“艳情小说”、“性恋小说”、“黄色小说”及“淫秽小说”，真是提法多样。怎样给它们下定义和做区分？谁，能给它们做界定和区分？

这“有人”，是什么人？性医学工作者、性心理学工作者、性社会学工作者、性学工作者、性工作者、文学工作者、宗教工作者，还是扫黄打非工作者？

荷兰汉学家高罗佩举例式地判定《金瓶梅》等为“色情小说”，判定《肉蒲团》等为“淫秽小说”。

因此中国当代性学工作者冯国超说，我们还是必须承认，对于“色情小说”、“淫秽小说”

的判定，仍然是十分困难的。

而笔者说，既然难以鉴别或区分，就笼统或折衷谓之“艳情小说”吧。——抑或，直截了当，就是“性小说”！

当代张廷兴于2008年著有《中国古代艳情小说史》一书。笔者只是看了一下其目录，感到其线条或纲领清晰明了。举此纲，可张历代“性小说”之目也。

(1) 明清以前

从《诗经》里面的艳情叙述，到《楚辞》里面的人神艳遇，到“乐府”诗里面的艳情吟咏，都从略。

捡来先秦至汉魏及唐、宋、金、元时期的性爱哲学与性图、艳情文学碎片，如下：

中国最早的春宫画雏形可以追溯到先秦墓葬里的砖石上，汉砖上也有着大量表现（画像砖）。

公元1世纪，似乎《素女经》之类的性学书籍已有带插图的版本了。

按照文学史上通行的看法，中国的小说生成于史传散文。如一些史传特别是司马迁的《史记》所记嫪毐（Lào'ǎi）。嫪毐伪阉入宫，与秦王嬴政之母太后赵姬私乱。在写到他们私乱的故事时，在性的观念上表现得自然、坦率。

在汉朝时春宫图就已经出现，据《汉书》记载，有的帝王叫人在宫内四壁、屏风上画男女裸交合之状图，置酒请诸侯伯叔及姐妹饮，令仰视画。

署名汉末伶玄（一说为伶元）所撰的作品《飞燕外传》，历来公认这是较早的一部色情小说。因为也被认为是伪托，所以问世的朝代，说法不一，鲁迅谓“大约为唐宋人所作”，高罗佩称为唐代传奇。《飞燕外传》以性行为为中心，叙说赵飞燕、赵合德姊妹与汉成帝之间的恩怨纠葛。该书寥寥数千字，所以有人认为其实不能称作是书，但它奠定了后世色情小说的基本模式，可谓之短篇或微型的性小说。作于明末的《昭阳趣史》一书，可能就是《飞燕外传》的增订改写本。

东汉张衡作《同声歌》，有诗句，其白话文的大意是：新娘在灯光下脱光衣服，把春宫画铺陈床上，和新郎一起，按照素女、天老这些古代性学大师所指示的性交技巧去行房事。

佛教的众佛像中，有一尊或有一种男女神裸体交合形象的双佛，称之为“欢喜佛”，祂可合二为一，也可一分为二，是佛教“密宗”的一种崇拜偶像。其出处或传说及其寓意的版本很多，有一种说法是“男女双修”。不敢贸然说是在两汉；大约是在魏晋、南北朝，肯定是在隋唐时代，“密宗”已向东土传播了，可以理解成，“欢喜佛”在这个时候，随着“密宗”及其“双修”从印度舶来中国；元代崇奉、盛行喇嘛教（藏传密宗），甚至都传播到中国的四邻了。于是，中国的寺庙里也出现了充满性含义的、雕塑大同小异的“欢喜佛”佛像。明妃（女）搂抱明王（男）头、一足围绕其腰之状，也可以理解成性感训练、性教育教练。

考究春宫画起源时，有资料提到了隋炀帝、唐高宗及武则天等。可参考“酒池肉林”、“乌铜镜屏”等诸多传说。

至隋代时，隋炀帝置“乌铜屏”（铜镜屏，像现在的玻璃镜屏风），白昼与宫人裸戏，影俱入镜中。他亲自参加秘戏，扮演主角。

唐代，唐高宗也修建“明镜殿”，“镜殿”成，唐高宗亲自参加秘戏，扮演主角。至武后

时，更以“镜殿”宣淫，而与唐高宗秘戏之能事尽矣。

唐代画家周昉画过《春宵秘戏图》，为较早的春宫画大师。

在白行简的《天地阴阳交欢大乐赋》中也提到有图解的《素女经》。

关于男女交合体位、技法的“九法”、“三十法”等，在《洞玄子》等书中，很可能都有一些图画。

性小说始于唐代的传奇小说。自唐代起，图解的性书就开始广泛流传，如《游仙窟》、《神女传》、《志许生奇遇》等。这类书以主人公的性活动为中心来编织情节，不仅反映了当时的性习惯和婚俗，还可被视为后世艳情小说之滥觞。

唐代艳情传奇的特点：

一是明显的风流主题，

二是成熟的荡女形象，

三是艳遇模式的成型，

四是宫廷淫乱的描写，

五是人鬼邂逅的艳情。

宋代也出现过“秘戏图”。如：

宋灭五代十国。南唐后期国主李煜及其第二个老婆小周后，成为笼中之鸟。小周后是闻名于天下的绝色美人。据说，宋太宗赵光义时不时借故宣召小周后进宫“行幸”，还把宫廷画师召来，将“强幸”小周后的场面进行“写生”绘画，这就是后来的春宫《熙陵幸小周后图》（即《宋太宗强幸小周后》）。但有人质疑，认为此画应是元人所伪造。

南宋末年，有春宫《尝后图》一幅。此乃根据金被灭，其皇后受宋朝军人所辱而写实之绘画。

元代画家赵孟頫也画过春宫图，并因画这种画而进一步知名。

元代临安高则诚著性小说《灯草和尚》一书，称之为宋元话本。“话本”是宋元间“说话”艺人的底本，是随着民间“说话”技艺发展起来的一种文学形式。

元代王实甫的杂剧《西厢记》中有描写云雨之事，多淫词艳曲，但在舞台上无法正面表演，因此在唱词中仅能隐喻，在表演上也只能虚拟于幕后。

《西厢记》的成熟或定型，大概经历了三个阶段：从唐代元稹所写的传奇小说《莺莺传》，到金代董解元写的诸宫调《西厢记》（“董西厢”），再到元代王实甫写的杂剧《西厢记》（“王西厢”）。三种形式：小说一说唱一表演。

从总体上说，从唐、五代十国，到宋、元，此类的小说少而又少。

可是春宫图及性小说的广泛流行却在明代，这也是它们在严酷的性禁锢条件下发生逆变的一种现象。——这真是“野火烧不尽”哪！

(2) 明清两代

当然，依然是花絮、碎片、粗线，为抛线引面。如下：

现存的古代春宫画、艳情小说，绝大多数出自于明清人之手。而明清两朝，却是中国历史上性禁忌和性压抑最严厉的时代。

明朝是古代春宫画的发展顶峰时期。

明代，春宫图册不仅在内宫、官僚豪绅之家流行，民间也特别流行。其中唐伯虎（唐寅）和仇实甫（仇英）两位画家的作品尤为出色。这在（荷兰）汉学家高罗佩的《中国古代房内考》中尤其有介绍。

唐寅（1470~1523）仕途多舛（chuǎn音，错乱、相背、不顺也），以后就致力于绘事，以卖画为生。他长于人物画，特别以画仕女见长。他的春宫图画，以所眷恋的妓女、情妇为裸体模特儿，画得尤其传神，那么惟妙惟肖。其《风流绝畅图》等，国内皆失传。

与唐寅可相媲美的还有仇英（约1501~1551）。仇英也主要以卖画为生，画春宫图也十分有名。他画全身着衣的恋人，也画裸体相交的男女。据传他曾画有一套称为《十荣》（即十种不同的性交姿势）的春宫图，但已不存。

唐寅和仇英，是尽人皆知的作春宫画之能手，因而后人假托他们的伪作更是不绝于世。

明末的春宫图不仅盛行于京师、天津一带，也盛行于锦绣富丽的江南。《江南销夏图》被认为是明朝时期套色春宫图的最晚的典型作品，人体姿态画得准确细腻，对环境的描绘也独具匠心。

清朝的春宫画，仍盛而不衰，代表人物有改琦、马相舜等。春宫画其中一个细节是：性交的裸体女人凡在席子上或有侍女可以看见的地方，总是穿着金莲小鞋和扎着裹脚布。鞋子和裹脚布只有在遮有幔帐的床上才肯脱下。

明、清两代，天津杨柳青等地的一些妇女每年春节前将春宫画当作年画制作和销售，这就是有名的“女儿春”。

此外，春宫图还有许多形式的衍生者。如——

有以石、玉或象牙等质料制成的男女交媾情状的小雕像。

有制成水果、小船或娃娃形状的陶瓷，由上下两半合成，上半为盖儿，揭去盖儿则见下半部内有男女交媾的造型。

有在日常生活的一些用具上饰以春宫图者，如碗、药盒、烟盒、鼻烟壶、铜镜（背面）等。

旧时文人的案头之物，如笔筒、镇纸之类，也有饰以春宫图者。

又有在钱币上铸成春宫图案者，称为“春钱”。

还有闲人把玩的画扇上的春宫图者。

等等。

同时也出现了大量以性爱为题材的文学作品。

明代色情小说《金瓶梅》，作者署名兰陵笑笑生，此书的主人公乃西门庆与潘金莲、李瓶儿及庞春梅等——金瓶梅也，对性行为的描写可谓集大成。因此书为“市井淫夫荡妇”之作，多有语言粗俗、程式化、露骨及淋漓尽致的性描写，故而多遭口诛笔伐；但在文学史上却得以流传下来，且有绘画全本的《金瓶梅》存世。

——对有争议的此类作品，容易忽视它“市井淫夫荡妇”之事的背后，即它的另一面，其中的房中术对社会生活提供了一种性认识和性辅导的作用。

明代艳情小说《痴婆子传》，又名《痴妇说情传》，由芙蓉主人（又本为夫人）编著。版本很多，据说现存最好的版本在日本。此书有清代刻本。

可以这么理解、整合：小说的女主人公叫阿娜，书中人物女采访者为燕筇客，该书编著者是芙蓉主人。显然，这都不是真实姓名。并且，编著者也为女性。

该书写作特点：

之一是通过主人公第一人称倒叙或回忆的手法来展开性的情节，使读者能产生真实性的感觉；

之二是运用主人公口述、采访者笔录的形式来铺陈性的故事，是中国传统小说里少有的；

之三是以女性的口吻或角度来讲述性行为的快感体验，这应该算得上中国传统小说里的另类；

之四是细致入微地描写女子由良妇变为荡妇的心路历程，如一幅性心理解剖的图画；

之五是揭示了人的自然属性与社会属性在性方面的强烈冲突，会引起许多人产生同感。

阿娜从小就产生怀春心理，抑或她就是那个淫荡的胚子。父母指责后，她愈加好奇，于是请教“善于风情”的北邻少妇关于男女之事。这位北邻少妇应该是性教育者，也是阿娜的性启蒙者。阿娜把性欲看成是人生需要，对性行为是不可逾越的，因此对男女之事的热爱和追求则大胆、主动、疯狂、如痴如醉。

12~13岁，接受启蒙，情窦初开，与表弟小试云雨，始尝禁果。

14~15岁，越发艳美，见家奴色丽善歌而挑逗之，于黄昏曲廊成事。随后出嫁。

17~18岁，出嫁后不久，丈夫游学他郡。她寂寞难耐，乱伦淫荡，伤风败俗，在大家庭内外发生一系列性事。不断寻找新的性爱对象成为她生活里的主要内容。

39岁，如是者数年，终于事败，她被视为“败节妇”，遭夫毒打后遣归娘家。她皈依佛门，以“清凉之水”净洗淫心。苦持30年。

70岁时，发白齿落却丰韵潇洒的阿娜老人，接受燕筇客采访。

——读罢，另有感想以至感慨：

一是，倘若阿娜对那位“北邻性教育者”传授的启蒙知识、技能，只是用于自己婚后夫妻身上，这将是怎样的一种境界？

二是，描写反面的东西，能够轻车熟路、细致入微、活龙活现；可是在表述其改变恶习的时候，则下笔艰难、笼统而过、草草收尾。该书的结尾，阿娜“皈依佛门，以‘清凉之水’净洗淫心。苦持30年”，也是这样。这似乎是创作者一种规律性的局限性；也暴露出面对自然属性与社会属性在性方面的强烈冲突时，其道德的说教、约束以至惩罚，是那样的苍白无力，以及当事人浪子回头、重新做人是那样的艰难。

明末清初的文学家、戏剧家李渔（1611~1680，号笠翁）所写的性爱小说《肉蒲团》，在书中有这样一个情节：丈夫未央生因为妻子玉香从小受到正统的家教因而在房事上表现得极为不懂甚至冷淡、拒绝，因此决定借助春宫画册对其进行教练。经过几次耐心诱导、教练，终于唤起妻子的性兴趣。——这是说的性教育的事。

情节-2：未央生抛下妻子，云游四方，猎艳寻欢。作者对于性交一事，似乎别有天赋，每一个场面，都有独出心裁的地方。——这是说的性教练和性道德的事。

情节-3：未央生实现了猎艳的愿望，却发现妻子在家耐不住青春独处的寂寞，受人引诱而沦落风尘。未央生从此“大彻大悟”，削发为僧，“终成正果”。——这是说的因果报应的

事，劝人向善，浪子回头。

清代文学家蒲松龄（1640~1715）著《聊斋志异》一书，书中有一个“书痴”故事，说的是一个书呆子叫郎玉柱。他嗜书如命，昼夜研读，寒暑无间。然而都30多岁了，还没有娶妻。有人劝他找个媳妇，他说：“‘书中自有颜如玉’，我何忧无美妻乎？”其精诚所至，一位叫颜如玉的美女真的出现了，并与他同床共枕。枕席间亲爱非常，却不懂得进行性交。如此过了许久，郎玉柱谓女曰：凡男女同居则生子，今与你居久，何不然也？女笑曰：君一心读书，妾固说了也没有作用。今既问之，则须知“枕席”二字有工夫（功夫）。于是，女当即教练郎玉柱如何性交。——幸亏有女方给予性指导，做了性扫盲。

东晋葛洪撰《神仙传》，而《神仙传·女丸》则更象一篇微型小说。大意：女丸者，某地一卖酒妇人也。作酒常美。遇一仙人过其家饮酒，送以素女书作为酒钱。女丸视其书，原来是养性交接之术。女丸更设房室，吸纳诸少年，饮美酒，与之宿，行书中之法。如此30年，其颜色更如20岁时。仙人多年后复来，笑谓女丸曰，你已成道，有翅为何不飞？女丸遂弃家，追随仙人而去。

在这类故事中，男子在性交中都成为“奉献者”，女子“采阳补阴”，则得到“补益”而年华永驻。这类传说为后来明清艳情小说提供了重要的创作思路。成为《株林野史》、《昭阳趣史》等小说大肆渲染的主题。

据笔者粗略、不确切了解，明清艳情小说的代表，还有如下一些：《别有香》、《姑妄言》、《风流和尚》、《如意君传》、《呼春野史》，等等。这些书，大都有好几个书名以及版本，比如《呼春野史》，又名《传记玉蜻蜓》，别名《芙蓉洞》等。

明清两代禁毁小说、戏曲、淫图，清代尤甚。民间有讥讽、质疑清朝的“文字狱”，说：“清风不识字，何故乱翻书？”但依旧是“野火烧不尽”，只因“本能实难禁”。

有人指出：为什么明清两代性禁锢那么严酷，而春宫画和性小说还会那么不衰呢？这只有用反作用力同作用力成正比的关系来解释。——原来，人类的自然属性本当疏导，是不可压制的，压制的结果反而是加强，甚至是病态的加强。

统治阶级纵欲荒淫、社会风气淫逸颓废、进步思潮摇旗呐喊，三相扭结、胶着。由于明清时期学术思想仍较活跃，中国涉性医学在前人拓展的基础上，依旧在艰难发展、曲折前进。

——最后，可以说，明清小说不是读不过来，而是数不过来。其中的艳情小说，再怎么打压，依然是“离离原上草”。以上仅仅是随机粗读、略看的几本，斗胆加以性学分析而已。

(3) 民国年间

虽然处于革命或战争时期，但生活的画面及和平的场景则处处可见，春宫画、性小说，依旧发芽生长。除了叶德辉、梁启超、张竞生及其著作，仍有明清留下来的一些东西在继续出版发行。也有新作，比如，民国两部描写慈禧荒淫私生活的小说——李伯通的《西太后艳史演义》、蔡东藩的《慈禧太后演义（西太后演义）》，以及性爱小说《民国乳妇》。

春宫画也有新作。比如，手绘民国版春宫图小册子、民国时期老上海经典美女海报、民国原版彩色印刷品春宫避火图、民国老胶东婚嫁民俗性文化春宫画、民国民俗陪嫁品性文化春宫图、民国海报春宫图、民国南京春宫图，等等。

下面，捎带谈及“文革”与“改革”时期。

(4) “文革”时期

文化大革命初期的一个重大使命是“破四旧”，“四旧”的首要内容就是黄书和淫画。谁也不会、也不敢想到，在这种形势下，居然还有人冒天下之大不韪，逆风而上，画“文革春宫图”。作者名叫郇（gào）科，因为画上有其落款。——也有印章，但好像没有日期。开个玩笑：不会是后来补画的吧？与“破四旧”、“焚烧书画”同步，又生出“牛鬼蛇神”、“大毒草”，这不可思议。

“农家炕头性交秘戏图”是“文革春宫图”的组成部分，“文革春宫图”是取材“文革”人和事为背景的春宫画系列作品。“文革春宫图”基本都有题目，还配有诗词、佳句。其诗词多为截取毛泽东诗词的词句，其佳句多为当时的革命口号、豪言壮语及毛主席语录等。其作品如《阅尽人间春色》、《牢骚太盛防肠断》、《春风杨柳万千条》、《红雨随心翻作浪》、《待到山花烂漫时》、《恰同学少年》、《广阔天地》、《犹有花枝俏》及《热炕头·插队落户到老贫农家》等。

郇科在文革期间的政治遭遇如何，情况不明。据说他现为金陵画院副院长、中国美术家协会会员。

(5) “改革”时期

即“改革开放”的当今。当今的艳情也好、淫秽也罢，不但图文并茂，而且音频、视频齐全。其性的直观展示，较之过去，那过去都不是个事儿。那“黄碟”，有欧洲舶来的，日本制造的。可以说，无处不走私，无人不知晓。那日本AV工作者的苍井空——苍老师，就是真人版一性学教练，当代的玄素采御之女。

——如果我们把这种教育或培训，普及到夫妻，特别是在领取结婚证书的时候，由民政部门及妇联、共青团联合举办培训班，上房事养生与性心理辅导的第一堂课，进行培训，那该是多么的文明和进步！

综上，可见对各家“房中术”都可作出归纳。

现代有学者对“玄素二经”的“房中术”作出九点归纳：

第一，强调“爱乐”是两性交合的前奏或基础。

第二，提出性交应使男女双方同享快感，共同受益。

第三，指出性交和人的身体强弱是相互影响的。

第四，倡导“延年益寿”之法。

第五，强调男子在性交时应有积极性心理暗示，提高自信心。

第六，传习性交的不同体位和方式。

第七，提出性交频率的问题。

第八，介绍如何易于怀孕。

第九，提出初步的优生道理。

这里，再整合性医学对“房事养生”的八点归纳：

第一，古人认为房室生活是人之所必需。

第二，性生活需要感情交融、鱼水和谐。

第三，性生活应根据不同的年龄特征和体质变化来安排。

第四,“房事”必须有节制。

第五,并且务必遵守性爱“禁忌”。

第六,注重定期的性保健和随时性卫生。

第七,古人也提倡晚婚,反对早婚。

第八,此外也注意胎教。

并且,从道教角度对“房中术”也可作如下的八点归纳:

第一,选择适宜的性交对象和时节。

第二,秘传“房中采战”,口授“止精术”、“回精术”。

第三,遵守房中“禁忌”。

第四,通过性交采气疗病。

第五,性交以壮阳延寿为本。

第六,性交达到完美的境界。

第七,重视“房中术”的性艺术。

第八,最高境界是得道成仙。

这只是机械的归纳,其实这三者的内容大同小异,并且,它们都与道教分不开,只是性医学注重健康快乐,而道教注重得道成仙。

对“房中术”说了这么多。那谁能给“房中术”下个权威定义?

似乎百家都在给它下定义。笔者认为,在实际上最有资格的当属道家,但当今按程序讲,只有官方的权威工具书上的定义,才能被各个学派或观点所认同或赞成。

《辞海》4481页的定义是:“古代方士、道士房中节欲、养生保气之术。”

《辞海》又进一步阐释说:《汉书·艺文志》著录房中八家,百八十六卷。谓“乐而有节,则和平寿考;及迷者弗顾,以生疾而陨性命”。为方术的一个流派。张陵、张衡、张鲁之时的道教业已吸收,名之曰“男女合气之术”。……后世道教徒中,仍有房中术流派。

这一语道破了“房中术”的本质,说明它是以研究男女性生活为课题的,以性养生为手段,以行乐、健康、长寿为目的。

但是,这个定义,一展开,一阐释,一研讨,马上分歧或阻碍就出来了。现实而重大的分歧或阻碍就有三点:

一是,方士、道士搞房中研究,不可避免,他们需要实操。那他们的实操对象是他们自己的妻子吗?《辞海》说到“后世道教徒中,仍有房中术流派”。那缺少专门经费的观中道士及没有稳定经济来源的云游道士,这个流派者,他们怎么继续研究和传承这个项目?

二是,房中性交的男女无法判断就是夫妻关系。节欲、保气、养生、长寿的提法,没有标明主语和宾语。那主语或宾语是婚姻关系的夫妻(不管一妻还是多妻),还是同婚姻关系以外的任何异性都可以?

三是,这些问题是专业、学术问题,还是道德、法律问题?如果是学术问题,由谁来领军做学术探讨?若是法律问题,那政府出面干涉,你还有什么话说?

综上所述,从《容成阴道》一直到《中国古代房内考》,说的是当今有人对中国古近代“房中养生”所做的归纳整理。它们跨越了太多而且太长的时代。

这里，再侧重聚焦近而短的时代吧。从20世纪初的“性博士”张竞生《性史》的问世，到1956年出版王文彬等著的《性的知识》，又到改革开放90年代出现中国当代性学工作者刘达临著的《中国两万例“性文明”调查报告》（该报告被国外喻之为“中国的金赛报告”，继而，该报告的作者又在1998年著有《中国历代房内考》），再到2013年冯国超《中国古代性学报告》的出版，人们的性观念、性行为一直在禁锢与解放中交错演进。近年，“性书”的问世越来越多，除了正式出版者，也包括地下印刷、地摊出售者，显得鱼目混珠、泥沙俱下，不知所措，不便适从。

有议论说：鉴古是为了明今。实际上，与古人相比，我们今天在性问题上所形成的局面、所看到的尴尬以及所感到的困惑，并没有太大的不同。过去是“三纲五常”、“男女授受不亲”同纳妾、逛窑子并行不悖；如今是“五讲四美”、“扫黄打非”与包二奶、卖淫嫖娼互为消长。性张力问题，说到底是在性方面如何进行制约、平衡的问题；只有调适得松紧相对合适，才能奏出基本和谐之音。

因此笔者说：在互为消长、交错演进中，如果能通过国家卫生部门牵头或挂帅，吸纳百家千人，组建一个专门写作团队，代表国家，代表中华民族，集体创作，再整合出一部结构清晰、逻辑严谨、理论系统、技术大全的性科学经典比如叫做《中华性学史全书》，让它既囊括古代、近代的史料，也包括现代甚至当代的内容，并可参考、引证、对比国外的资料，这就更能体现出中华“房中术”的伟大以及难能可贵的价值！

从《容成阴道》，一直到《中国古代性学报告》，乃至再到虚拟或待撰的《中华性学史全书》。因此笔者又说：虚拟或待撰的《中华性学史全书》，也应包括对“春宫画”和“性小说”等内容的提炼和整合。

这些著作绝大多数是成书非一时，作者非一人，所以应该是历代人民集体智慧的结晶。现在重新挖掘并整理出来，再普及到民间，为人民服务。

打个比方说，饮食文化的“菜谱大全”，除了是专业厨师的教科书，但民间百姓在厨房也可以当作工具书，并且，它基本的服务对象应该就是百姓厨房。就像“菜谱大全”一样，而男女文化的“性谱大全”，除了供广大性医学、性心理学及性社会学等工作者的教科书临床使用，同时在民间的洞房，照样可以当作工具书，被现代人正确认识，供性爱者学用，科学导引，解答疑惑，模仿学习，最终实现“房事养生”下行乐、健康、长寿之目的。

（七）也有人对当今的“性心理疲劳”等调理有方

当下，也有人面对一些夫妻的“七年之痒”、“无性婚姻”，一些人的“性心理”、“性功能”障碍什么的，提出一些调理“性疲乏”、“性疲劳”或“性疲软”的方法和技巧。在集其古近中外经验的基础上，再加上个人的发挥和想象，特别是还可以利用现代化的载体或工具；这对于个体自我调理、夫妻互相调理、夫妻关系以外异性的帮助调理、请专业者给予指导或辅导等，都很方便。下面整合出17个方面的做法。其中特别是7~17点，很适用于性饥渴、性缺乏的单身者甚至包括单身老人、残疾人；但是，有配偶的人也可能会这么做。

1.找到夫妻各自及之间产生“性心理疲劳”的原因

当今，都市已婚人群面临的最常见的性难题不是“老军医”们贴在电线杆上的那些（阳痿、早泄等），而是缺乏应有的性欲望或是过早地失去性欲望。尤其在平淡夫妻和长期独身的人群里，这种情况更为普遍。这种新病正是高节奏的生活带给都市人的一种新困扰——“性疲劳”或叫“审美疲劳”。

现在，人们都学会了一个时尚的词——“审美疲劳”（也许“审美疲软”恰切一些）。“审美疲劳”或“审美疲软”的前奏曲叫做“审美饱和”。“饱和”一词系化学术语，这里借用。“饱和”到一定程度，性心理疲劳就出现了。

夫妻结婚几年或十几年，一直在一起生活，对方的一举一动、一言一行，自然都了如指掌。渐渐，彼此之间失去了当年的新鲜感。而夫妻双方如果不能准确地把握对方的心理，觉得夫妻互相间要说的话都说过了，要做的事也都做过了，那末，一种隐藏着的性乏味、厌倦甚至厌恶，可能就会萌生。此刻，一旦碰到别的异性向他投来异样的目光，他便会感到新奇，觉得对方比自己的配偶有趣味。如果对其他异性并不“性疲软”，这说明是“假疲软”。纵观各种婚外恋，属于“假疲软”或“选择性疲软”的要占相当的比例。

产生“性疲劳”，不排除生理病患和衰老两大因素；但很多有“性心理疲劳”的都市人，年龄并不大，健康状况也很好。对于他们来说，抑制性欲望最主要、最强大的因素是缓慢积累起来的“性心理疲劳”，这种疲劳对男人性欲望的摧残更为严重、持久。

有人撰文《是谁搞垮了中国男人？》，说越来越多男人特别是中年白领男人开始“性待业”（大约45~55岁男人性生活的频率低于每月一次，有人将此现象称为“性待业”）、“性下岗”（大约55~65岁的男人，一年平均一次性生活，这被称为“性下岗”），我国男性在性健康水平上已处于衰退状态；共性的原因则是快节奏、紧张、焦虑、抑郁等精神因素。

“性心理疲劳”主要来自工作和生活中的受挫感，特别是工作竞争甚至是无序竞争的受挫感。受挫感带来的紧张、焦虑、多疑等不良情绪是影响性欲的杀手。如果仅从生理上看，性欲是必然产生的，只有严重的衰老或疾病才能减弱。但人是有心理、有情绪的，如果心情不好，则会导致性器不能勃起。因此只有充分的自信心，才能保证生理上的性功能顺利、充分地表现出来。

从以上可知，工作压力、人际紧张、夫妻腻味、外在诱惑等方面为“性心理疲劳”的原因。

简便易行的办法，是自觉地、有计划地做好性生活之前的心理准备。可以投入足够的时

间和精力,选择几种最容易使自己轻松、乐观、开朗的活动,一般来说,凡是自己喜欢的活动,只要不消耗太多精力,人人都能从中感受到生机勃勃、意气风发。这时,性的心理疲劳能不逃走吗?把生活中的受挫感挤走,不要让它侵袭到性生活中来。“性心理的疲劳”解除了,性的欲望也就来了,“性小康”的生活水平也就有望提升了。

调理“性疲乏”(偏重于体力的、功能的)和“性疲软”(偏重于心理的、认知的)的方法有很多,除了认知,还可以从“外在环境营造”及“内在因素改善”等方面下功夫。

2.营造外在环境

像声音、光线、气味、温度、色彩等,这种种外在的诱因,都可以影响一个人的情绪,适度者会形成做爱的美好外部环境。

(1)以暖色系列如粉红、淡橙色等的布置,可令人感觉安稳,容易放松情绪。

(2)柔和的光线照明,不但可增加人体线条美感,也可消除人类天性对黑暗的恐惧。黑暗作业乏味;但光线太亮则难以引起联想,也会影响对性爱的享受。

(3)适合的温度可以使皮肤感觉更敏锐,促进肉体互相触碰的快感。日本有专家做过实验,证明摄氏20~23度,是最宜做爱的室内温度。

(4)嗅觉是人类脑海中最深层的一种记忆,如能在做爱的环境中燃香,或摆放佛手、木瓜等,将更有助于双方投入温馨烂漫的氛围,尽情享受性爱。

(5)还有月移花影的场景。

3.改善内在因素

单单借助环境的改变,仍未足以全盘改善“性疲乏”和“性疲软”的窘境,最重要的是本身观念的改变,先放弃“女性在床上不宜过分主动,否则便会被丈夫视为淫妇”之类的陈腐思想;再来将已更新的观念指导其性行为的实践。

(1)不妨邀请,甚至以“突袭”方式,和丈夫共浴。睡前入浴,会令男女都能产生亢奋的感觉,再加上洗鸳鸯浴时的调情,进而在床上彼此爱抚对方微带幽香的皮肤,这就自然能够增添两人“想要”的感觉。

(2)正如名言“半裸胜于全裸”。很多男人都钟爱女伴以“若陷若现”的姿态,来挑起他们的情欲,所以各款性感内衣和睡衣可说是女性必备的闺房宝物,今古皆然。薄纱、甚或略带狂野味道的皮革,只要你敢穿,男人必定为你疯狂。

(3)披头散发,免去“包装”。一个懂性爱的女人,会很注意自己的性爱形象,不要以为在自己人面前就不要美了。卧室里的女人与客厅里的女人,最大的区别是:前者披头散发演绎性感;后者发髻高高,体现高贵的前额和矜持的脖子。前者让男人冲动,后者让男人欣赏。在这个过程中的女人,是圣洁的,带一丝丝的香,但又不会太浓烈;有一点点的媚,但又不会太过;有一点点妖,让你的丈夫心醉神迷……

4.做到分而治之

(1)由“性期待”引起的性心理疲劳。

调查发现,经常同床的夫妻,性的要求比不上分居或间断分床的夫妻强烈;丈夫经常出差而又归期不定或无规律者,妻子性反应周期变化大。这种反应除了受体内性激素的周期变化影响,主要受“性期待”心理的影响。由此,很多女性的“性亢进”多是由“性期待”心

理引起的“性饥饿”而导致的。当丈夫不能满足其性要求时，她往往表现为失眠、不安、易激惹、发脾气或抑郁。如果此类现象经常发生，就会由盼望变失望，进而导致性心理疲劳，最终影响夫妻感情。

解决方法：

①夫妻间最好亲密有距、疏而有度。不妨间断分床而卧或偶尔小别几日，以便培养和调动妻子的性心理期待。

②夫妻尤其是丈夫，应注意观察对方的性周期变化。在发现妻子有性要求时，只要有可能，应尽量满足，——毕竟难得妻子有一回性主动。

③出差频繁的丈夫，应尽量按期返回家中。实在不能按时返回，最好跟妻子说清，主动多给妻子打电话。

④在发现妻子是由于“性期待”心理发作而发脾气时，不要针锋相对，以免产生误会，影响夫妻感情。

(2)由“性恐惧”引起的性心理疲劳。

作为女性，“性恐惧”心理比男性更突出，通常表现就是惟恐自己得了“不干净的病”，一怕影响身心健康，二怕影响名誉。毋庸讳言，随着性病的流行和蔓延，女性“性恐惧”心理也日益显著。为此，作为丈夫，除了要关心、爱护、体贴妻子，还应尽量减轻妻子的体力和心理疲劳，给妻子留有性爱精力；更应自尊自爱，杜绝性乱，让妻子免去担忧。

(3)由工作、生活疲劳引起的性心理疲劳。

原因通常有四种：

其一，日常生活负担重，这是性厌倦的最常见原因。

其二，性生活单调或单一，没有新意。

其三，随着现代生活节奏的加快和竞争意识的增强，导致夫妻间“性厌倦”，且表现得日趋严重和突出。丈夫步入社会后，由于过多关注事业或应酬活动过多或对交际过于感兴趣，没有给予家庭和妻子更多的关心，造成夫妻关系疏远，夫妻感情交流和沟通也随之减少或中断，由此导致妻子“性厌倦”。

其四，随着竞岗的紧张或下岗的焦虑，特别是下岗女工，她们心理过度压抑，由此造成性欲低下。

这就要求创造和谐的社会环境。

(4)由“性嫉妒”引起的性心理疲劳。

这种心理的产生是由人类性爱的“专一性”或者说“自私性”决定的。所谓的“爱有多深，恨有多重”，便是指此。由于受“男女授受不亲”的思想影响，在一部分女性看来，丈夫同别的女人之间接触频繁，往来较多，就是一种不轨行为，于是便产生了一种嫉妒心理。这种心理一旦产生，便常常用敲山震虎或指桑骂槐的方式表现出来，久而久之便可因“性嫉妒”而引发性心理疲劳，影响夫妻感情。对此，应一分为二来看，做妻子的尽量给丈夫一点“空间”，丈夫也不能花心过分。

(5)由“性无能”导致的性心理疲劳。

夫妻性生活不和谐导致的性心理疲劳，表面上看来好像是不可避免的，但事实上，凡是

选择婚姻的人，结婚的目的肯定不单纯是为了性。婚姻给人的不仅是一种合法的性满足的权利，还有许多内涵，比如心理上的安全感和归宿感、天伦之乐、子女合法出生以及夫妻之间智力、体力、社会经验、家庭生活技能的互补等等。所以，有“性无能”的一方，一边通过药物治疗改善自己的性能力，同时又不把全部注意力都放在性能力上，而从精神方面给予配偶补偿，或许还能在性爱和感情生活两个方面都收到好的效果。

5.发挥“代偿作用”

适合患性功能障碍夫妻采用的性爱方法。

人们都知道一个常见的道理，就是盲人的听力往往比普通人好，这是为什么呢？医学上叫做“代偿作用”。其它器官也有类似的现象。一些有严重的性功能障碍的人，比如截瘫的病人，他们有些已经失去了生殖器的感觉，但他们通过接吻和口交，使口唇高度充血，达到类似性高潮一样的反应，这也是代偿作用。现代医学认为人的皮肤就是最大的性器官，但由于我们经常以插入为目的，忽视了对皮肤感觉的开发和利用。有一对恩爱的夫妻，由于女性有阴道痉挛，他们没有插入式的性交，但他们相互口交却达到了完美的程度。

6.通过身体其它部位刺激对方的性敏感区

通过身体其它部位，比如手、口、舌等，刺激对方的性敏感区。在保证卫生的情况下，这些性交方式与插入的方式并没有孰轻孰重，也没有优劣之分，因此不必觉得采用这些方式与别人不一样就是不正常。其实健康的夫妻，也会采用丰富多彩的性交方式来增加性生活的风情和乐趣。

中国人民大学性社会学教授潘绥铭2000年完成的中国性生活调查发现，男性主要通过采取各种新鲜的性交方式来增加快感，被调查的男性认为妻子用口刺激自己可以提高35%的快感，自己用口刺激妻子可以提高45%的快感。女性需要的则更多是各种爱抚，在性生活中接吻可提高43%，丈夫抚摸自己的外阴可提高64%，抚摸自己的乳头可提高74%，爱抚很充分的话可以提高212%。由此可见，有时单纯的皮肤摩擦都能擦出炽热的火花。

总之，首先只要克服了自卑感，转变了观念，没有插入的性生活依然是美好和浪漫的，其实这也是更高层次上的精神享受。没有怀孕的负担，没有性传播疾病的危害，不受身体状况的影响。没有插入的性生活犹如一片没有开垦的处女地，等待有心人去耕耘。

以上为“内部”调理范畴，指夫妻之间，做性认知的改变及性行为方式的改进。

以下为“外部”调理方面，包括配偶以外的异性真人及虚拟者。

7.找情人或红颜知己

本篇前面，在“两考”中，高罗佩对中国古代“士大夫狎妓之动机”有高明的见解及有价值的论述。笔者阅此有插叙说：情人，歌舞、调情也，红颜知己，诗酒、倾诉心声也。狎妓之遗风也。

纵观，当代一些有权有钱有势者，较之古代的士大夫，有过之而无不及。他们是“三基本”干部，基本之一是不用老婆做饭，不同老婆做爱。

据了解，一些腐败官员的多二奶、小三现象，是有“高人”指点过的。据传，某道士给某市市长出谋划策，说：你日理万机如此辛苦，可同众多女子做爱，“采阴补阳”，以解其乏，以提升其精力。该市长照办，结果给办“进去”了。

笔者在《对婚姻的“期望值”应该定位多高？》篇中，整合出“为什么要找情人”，有20个理由、原因或借口；也整合出女人让老公“永不花心”的20招。

8. “情玩”

参阅本文前面所介绍的，关于中国当代性学工作者冯国超在其《中国古代性学报告》中对异性间的“情玩”所做的阐述。

“情玩”，不但涉及到情和性，且可能涉及到权势和金钱。

笔者评论是一种“擦边球”行为。可做到“三防”：防怀孕、防性病、防违法，从而可免责、讲卫生、避风险。但如果上升到“性玩”，那性质就变了。

9.关于现代交谊舞

交谊舞是舶来品。

据说，慈禧太后第一次接触交谊舞，认为，一男一女互相搂着，不可能不产生邪念。

据大陆最后一个军统女特务（女谍报员）王庆莲说：（那时）她认真工作，也流连舞厅。美国人喜欢跳交谊舞，戴笠还跟他们一起跳。美国人很有礼貌，并没有什么非礼行为，完了还开吉普车送我们回去。

有社会学家提出“现代交谊舞有一些‘浅度性宣泄’成分”的观点。

10.关于营业性舞厅

交谊舞在中国的流行是起起落落，既是悲剧性的也是喜剧性的，很滑稽。改革开放，又恢复了交谊舞，或交谊舞取代了“忠字舞”。交谊舞在机关、企事业单位很快流行，大多由工青妇主办或主持，这对活跃职工的文娱生活，很有意义；并且，也成为男女恋爱择偶的一种场所或方式。但是，好景不长，慢慢地，职工也不愿意参加了，单位也不去主持了，舞会自然消失了。

婚介机构曾组织过“单身俱乐部周末舞会”，开始卖票收费。一些动机不在恋爱择偶的男人也混进来了。但只成为一个过渡，不久，也悄然消失。

很快，就被营业性舞厅所取代。

营业性舞厅发展到现在，有的舞厅可以说是已经变成了活生生的“春宫”场景。

舞女成为职业性的，是一种工作，虽然没有“舞女资格证”。薄露透的性感着装，吸引着男子。

各种身份或职业的成年男子，都可以光顾，票价也很便宜。所以，就像赶集一样地涌进来很多人。

有的残疾人，耄耋之人，他们也拄着拐杖到舞厅去玩。或直接参与，或旁边观赏，寻找刺激。刚开始的时候，舞厅不卖票给他们，但他们拿出“人权”和“自由”来反驳，终于辩赢。听说，有80多岁的拄着拐杖的老头儿进了舞厅，在音乐的催动下，他丢下拐杖，下了舞池，娴熟地、像个中年人一样的舞动起来。据说，有个老人就猝死在舞厅里，舞厅只好赔钱私了，但这并没有吓退其他老人的继续跟进。

看来，跳舞可以使人变得年轻、精神，真是“挡不住的诱惑”。

但是，这也引起舞厅老板与警察叔叔的“拉锯战”：开门，违规，关门，整改。反复地。无奈，就跳“广场舞”吧。虽然有扰民之嫌。

企业特别是国有大型企业，若能时不时地举办交谊舞会，年终举办交谊舞大赛，该多好！若夫妻一起去跳舞，则更好！

11.性私处保健按摩

本来这是治疗，归在医疗的范畴，但医院不去做，他们是以药物为主。社会上做，官方不提倡甚至不允许，因为担心不规范、变味儿。而患者的确需要，比如通过保健按摩，对前列腺做保养乃至治疗。所以现在有的按摩店，就获取了做肾保养的项目。

警察叔叔的扫黄打非，主管部门的审批范围，按摩技师的职业操守。它们，一直在纠结。

12.瑜伽训练

瑜伽有一些“浅度的性宣泄”成分或性宣泄的暗示性。

前面在“关于瑜伽与性能量”部分提到“男性和女性参加了瑜伽修炼可以改善他们的性生活”。

所以，夫妻一起去练瑜伽，则更好！

13.“性工具”（或叫“性用品”、“性玩具”）的使用

参见前面的“‘性工具’（或叫‘性玩具’）的使用”部分。

性用品在配偶一方有性功能障碍或身体不适的时候可以充分发挥作用。使用最多的应该是假阴茎，对于达不到性高潮的妇女往往可以通过假阴茎诱发出性高潮来。

14.性视频、音频及文字、图片的使用

各种各样视觉和听觉的性刺激手段都能够丰富性生活，从平面文图，到录像带，到视频光盘，再发展到今天的网络视频，它们都给人们更加丰富的听觉和视觉感受，应该主动利用这些现代的科学技术来使我们的性生活丰富起来。夫妻之间可以互相购买对方喜欢的书籍或影视作品，哪怕是中有对方心中偶像的作品。想象力是性生活最丰富的源泉，但它只是一种精神寄托，与现实生活并没有冲突。

从“黄碟”、“黄色刊物”屡禁不止的现状来看，这是人们在生理和心理性饥渴时的一种正常需求。

可通过这些工具及手段的配合，做性自慰。

要是夫妻能一起在家中看性视频，也是一种性乐趣！

15.真人的性语言挑逗

有研究表明，说脏话或骂人的话特别是淫秽的话，具有性刺激作用。西方有人提倡在夫妻之间使用平时很少说的粗鲁话或脏话来激发性欲，好像使用调味品。性生活的语言需要创造，目前电话、手机和网络的发送和接收，为我们提供了一个新的载体，自己完全可以编一些暗语或密码来传达其他人不能理解的性信息，这样同样可以产生性快感。当然，优雅的诗歌和浪漫的祝福永远都会带来愉悦包括性愉悦的感受。

另外，明送秋波，用眼神挑逗对方，这种肢体语言，尽在不言中，也能起到激发双方性欲的作用。一旦对方无意，还能保护自己的安全。

16.配偶以外的异性倾听

异性倾听者，包括职业心理师、陌生的异性、情人及红颜知己。当然，需要给这些人付费。一般情况下都是有效果的，特别是心理师的继续引导，有的可能还会得到治本的效果。

跟自己的父母、兄弟姐妹、亲朋好友交流，不付费，很可能会产生反面效果，落得个样

林嫂的下场。所以，不提倡跟这些熟悉或亲近的异性交流。

17.关于使用安全套

又称套儿、避孕套、保险套、如意套，别称小雨伞、小雨衣。

避孕套除了可以避孕，还可以避免传染性病，起到讲究性卫生的作用，所以的确安全，可以放松、放心地使用。

它本身没有是非对错，它不管使用者双方是不是夫妻关系。但有时候它也有可能“被成为”有关人员对使用者作出是非对错判断的“证据”。

比如说，我们的“防艾”工作者，到一些地方去免费发放安全套，宣传其使用安全套的安全性，——但没有宣传其合法性。一不小心，我们的执法工作者，可能就过来执法，并且说：在作案现场，还查获了避孕套等物品。

但不管怎么说，自从发明并使用了安全套特别是现代超薄型安全套，这简直是促进了性行为的翻天覆地的大变化。

还有一些方法和技巧、载体或工具，这里从略。这些方法和技巧、载体或工具，当运用到夫妻以外关系的时候，可能要与传统道德和现代法规相抵触。有人以“擦边球”的一些性行为或性游戏，来调理性疲软，玩的是“双刃剑”，刺激与风险同在。所以这全在于个体自己的把握。

另外，有人整合出“性生活300忌”，即注意事项，也属于调理有方。但忌讳得过多难以一一验证，故这里也从略。

民间流传着这样一段“性养生”的顺口溜：

相思瞌睡少，
暗恋人缥缈，
调情解烦恼，
偷情心脏好，
花心练大脑，
泡妞抗衰老。

——权且作为调理有方的效果。

“性治疗”的小结

当代，“婚姻危机”的一个突出表现是离婚而不是凑合。离婚率，据说俄国最高，美国第二，中国有后来者居上之势，其中因性生活不和谐者就占了65%左右。而好多夫妻“性生活不和谐”是因为有“性心理障碍”或“性心理疾病”。很显然，一个家庭出现病态，其中一个重要方面就表现在夫妻的性生活上。于是，这就需要做“性治疗”。

但是在中国开展“性治疗”工作，目前还是一个极大的难题，非常棘手。何以见得？

其一，性心理的辅导、咨询以至治疗事情的本身处境堪忧，从政府到民间都不理解它，甚至曲解它。

其二，作为“性治疗”，来访者首先要有这些方面的困惑或障碍，然后是敢于承认或面对这样的现实，第三是有求助性心理治疗师的愿望并付诸行动，四是相信并配合性心理治疗师的治疗理论、技术和方法。这样才能有治疗效果。但是目前“性治疗”的现状还远远达不到这种完整的境界或水平。

其三，“性治疗”工作在中国刚起步，各个学派正在发展，也可以理解为还有个“学派之争”，这在专业上又给家庭治疗及其“性治疗”带来局限性或人为的阻碍。比如说，由治疗一个人的精神分裂症，发展到治疗这个人所在的家庭甚至是大家庭，变成治疗家庭；由当初的精神科医生作为治疗主体，扩大到后来的心理医生、心理咨询师；在中国大陆，从2001年起，家庭治疗广义为家庭辅导，辅导的主体，可以是，并且以后应该主要是没有医学背景的社会派的心理咨询师，因为健康的家庭也有情感纠结，也需要“治未病”，有问题的家庭不是成员中一定有精神病患者；进而，家庭治疗的场地不全都在医院，而是“家庭辅导的主要市场在社会”。西方国家家庭治疗在发展的过程中，医学派、学院派及科研派在不断争论。中国国内，包括云南这里，特别是云南的昆明地区，不但这三派在争论，——也许就没有科研派，——并且，他们培训出来的社会派，他们中有人又不信任、瞧不起社会派，甚至认为社会派没有资格做家庭治疗。当然也有开始不认同社会派的精神科大夫，后来对社会派说“相见恨晚”。医院精神科、临床心理科也有把患者转介给社会派老师来辅导的，或患者中途停止在医院的药物治疗，自己找到社会上的心理咨询师做夫妻或家庭辅导。

——于是，笔者认为：“性”，它的的确确是夫妻生活的重要组成部分；“性健康”，它的的确确是婚姻的重要组成部分；“性障碍”，它的的确确是问题婚姻、病态家庭的一个重要“病灶”；“性治疗”，它的的确确是家庭治疗的一个重要组成部分。

——于是，笔者呐喊：中国大陆特别是昆明地区的心理咨询市场不在医院和大学，而在社会！家庭辅导包括性心理辅导的工作者，主要也不在医院和大学，而在社会！

汉语的文字似乎只会少、不能多，而汉语的词汇的确只增多、不减少。改革开放以来新造并逐渐被认可的词，可能比阶级斗争年代的还要多，特别是网络新词。笔者比较顽固，恪守“规范”和“约定俗成”；对造新词特别是广告领域篡改成语的行为十分反感，对男女领域新造的“性福”一词开始也九分反感。但在学习、研究、整合“性治疗”后，仔细琢磨“性福”，令人玩味，所以也逐渐接受了这个新词，并把此二字用双引号引起来，用在自己的文

章里。也许不几年后，这个词汇会蜕去引号并进入权威工具书中。——当写完、讲完“性治疗”部分后，笔者愿天下的情侣特别是有“性心理障碍”的情侣都能健康、“性福”！

《也谈“性心理治疗”》一书没有单独的“问卷”部分，它的问卷内容包含在“家庭疗法”书中。现将“家庭疗法”书中的“问卷”作为附件，列于下面——

婚恋家庭心理辅导、咨询、治疗及保养综合问卷±60题

本“问卷”仅供本讲座使用

姓名（可填可不填）： 性别： 年龄段： 文化： 职业： 电话：

指导语：不必刻意考虑，拿过来就填写；有的题可以有两个以上的答案；“其它”的括弧中及“为什么”后面需要填写具体内容。

一、你现在的婚恋家庭状况

- 1.尚未结婚（ ）
- 2.已婚5年（ ）
- 3.到10年（ ）
- 4.到20年（ ）
- 5.到30年（ ）
- 6.到31年及以上（ ）
- 7.其它（ ）

二、你认为“爱”为何物？

有人认为：“爱情”二字的意义不过是“淫色”二字的代名词。爱情限于男女，无非性欲冲动就是“淫”，年轻美貌就是“色”。（ ）

笔者认为：爱是在寻找人生旅途自己的另一半！（ ）

你认为：

爱也就可以分出几种模式。你们现在是哪一种？

- 1.友谊型（ ）
- 2.情欲型（ ）
- 3.游戏型（ ）
- 4.现实型（ ）
- 5.精神型（ ）
- 6.交易型（ ）
- 7.依附型（ ）
- 8.吝啬型（ ）
- 9.索取型（ ）
- 10.自恋型（ ）
- 11.奉献型（ ）
- 12.自我实现型（ ）
- 13.其它（ ）

1.男方说:

2.女方说:

据研究，恋爱特别是初期，会释放出一种物质，能使人“脑疯”。“脑疯”时人的理智、意志失控，所以，恋爱期的“山盟海誓”是昏话，不能算数。

1. 赞同 ()

2.基本赞同 ()

3.不赞同 ()

4.不清楚 ()

5.无可奉告 ()

6.其它 ()

时间过长，可能夜长梦多。时间过短，可能是夹生饭。

1.三个月 ()

2.半年 ()

3.一年 ()

4.两年 ()

5.两年半 ()

6.三年及以上 ()

“心检”有如下18项心理指标。你的认同情况？你有哪些修改和补充？

1. 门当 ()

2.户对 ()

3.认识论 ()

4.价值观 ()

5.性格 ()

6.习惯 ()

7. 气质 ()

8.情感 ()

9.性欲 ()

10.权利欲 ()

11. 责任感 ()

12.能力 ()

13.情商 ()

14.情趣 ()

15.志向 ()

- 16.直觉（ ）
- 17.缘分（ ）
- 18.家庭成员排序（ ）
- 19.
- 20.

七、婚前“心检”时，当客观定好对婚姻的“期望值”。你认同吗？

客观定好婚姻“期望值”，应该在婚前“心检”的环节解决。

- 1.这体现了婚姻软件的门当户对（ ）
- 2.首先要衡量准确“自身价值”（ ）
- 3.同时要考虑对方的“要价”能否接受（ ）
- 4.还要看外部条件和社会环境是否允许（ ）
- 5.登记部门把好婚姻质量关，是对婚姻期望值客观定位的重要保证（ ）
- 6.你对此还有其它的不同观点么？若有，请写在下面：

- (1)
- (2)

八、你赞成“试婚”吗？

- 1.赞同（ ）
- 2.基本赞同（ ）
- 3.不赞同（ ）
- 4.不清楚（ ）
- 5.坚决反对（ ）
- 6.无可奉告（ ）
- 7.其它（ ）

九、你在恋期与恋人有过性生活吗？

- 1.有（ ）
- 2.没有（ ）
- 3.无可奉告（ ）

十、你认为“婚姻”是什么？

- 1.婚姻是一丘“试验田”（ ）
- 2.婚姻是一场“战役”（ ）
- 3.婚姻是“双刃剑”（ ）
- 4.婚姻是“绳索”或“枷锁”（ ）
- 5.婚姻是爱情的“坟墓”（ ）
- 6.婚姻如“火坑”（ ）
- 7.婚姻如“舞池”（ ）
- 8.婚姻如“赌场”（ ）
- 9.婚姻是一座“围城”（ ）

- 10.婚姻是一种“交代”()
- 11.婚姻是一种承诺()
- 12.婚姻是一种责任()
- 13.婚姻是一纸契约()
- 14.婚姻是一种社会关系()
- 15.婚姻是“最小的合伙制股份公司”()
- 16.婚姻是搭帮过日子()
- 17.婚姻是一种舒服着的烦恼()
- 18.婚姻是“病灶”也是“医院”()
- 19.婚姻是一架“天平”(一杆秤)()
- 20.婚姻是一部“机器”()
- 21.其它()

十一、促成你们夫妻俩婚姻的主要因素是什么？

- 1.自由恋爱()
- 2.父母之命()
- 3.媒妁之言()
- 4.婚介作伐()
- 5.恋钱财或“攀政治高枝”()
- 6.处于某种威胁或压力()
- 7.对权威一时的愚忠或崇拜()
- 8.宗教的()
- 9.信仰的()
- 10.其它()

十二、婚后，当不断调整对婚姻的“期望值”。你认同吗？

婚后双方不断调节期望值，也可以理解成不断经营、调整、维护、保养夫妻关系和情感，这是确保婚姻家庭质量的根本之一。

- 1.认同()
- 2.基本认同()
- 3.不认同()
- 4.不清楚()
- 5.无可奉告()
- 6.其它()

十三、你对“凑合（维持）型婚姻可能不是下策”的看法

- 1.认同()
- 2.基本认同()
- 3.不认同()
- 4.不清楚()

5.无可奉告（ ）

6.其它（ ）

十四、对婚姻生命周期九个阶段的划分，你是否认同？

1.婚前阶段——恋爱成熟，“恋期”。

2.初婚阶段——登记结婚，“婚期”或“蜜期”。

3.怀孕阶段——怀胎10月，“孕期”。

4.生产及哺乳阶段——孩子0~1岁。

5.养育子女阶段——幼儿期—青年期。

(1)养育“学龄前”子女阶段：孩子3~6岁，以入幼儿园—小学前为标志。

(2)养育“学龄期”子女阶段：孩子6~12岁，以读小学为标志。

(3)子女在“青春期”阶段：孩子12~25岁，以读初中—研究生为标志。

6.子女与父母分离阶段——子女18或22或25岁。高中或大学或研究生毕业及就业。

7.婚姻后期阶段——“空巢”的中年夫妻（45~65岁）。

8.婚姻结尾阶段——夫妻步入“老年期”（65岁以后）。

9.婚姻自动解除——夫妻有一方正常死亡。法律意义上婚姻终止，但家庭尚在。

你认同（ ） 基本认同（ ） 不认同（ ） 不知道（ ）

十五、若认同或基本认同，你们的婚姻现在处于哪个阶段？

十六、对婚姻历程中的五个危险期，你是否认同？

第一危险期：初婚阶段，虽然甜蜜，但新人容易发生家庭成员角色“适应不良”。

第二危险期：养育“学龄前”子女阶段。双方感到有“七年之痒”。

第三危险期：养育“学龄期”子女阶段。丈夫“风华正茂”。

第四危险期：养育“青春期”子女阶段。妻子“徐娘半老”。

第五危险期：婚姻后期阶段，“空巢”的中年夫妻。多年恩怨，“秋后算总帐”。

你认同（ ） 基本认同（ ） 不认同（ ） 不知道（ ）

十七、若认同，在你们的婚姻历程中是否有过危险期？

1.有（ ）

2.没有（ ）

3.无可奉告（ ）

4.其它（ ）

十八、婚姻是一把“双刃剑”。你是否认同？

任何一种婚姻模式都有它先天的不足，也有后天的不补，都是双刃剑——

浪漫、权利、信任、友谊、恩爱、开心、幸福、亲……（ ）

烦恼、责任、指责、交易、冤家、猜疑、苦涩、仇……（ ）

所以，婚后当时处处小心，别伤着对方，别自己伤着自己，也别让对方伤着自己。

1.认同（ ）

2.基本认同（ ）

- 3.不认同（ ）
- 4.不清楚（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

十九、对传统—现代婚姻暴露出的诸多问题，你认同A、不认同B、不明白C？

- 1.婚姻法的条款太多、太苛刻，却又缺乏双方契约条款（ ）
- 2.其中特别是共同财产怎么管理和使用，难以掌握（ ）
- 3.一些年轻人惧怕“终身制婚姻”（ ）
- 4.“婆媳天敌”关系，怎么相处？（ ）
- 5.双方的老人怎么养老？（ ）
- 6.“婚内强奸”及“婚内性拒绝”罪（ ）
- 7.婚姻的“坎儿”——危险期怎么那么多？（ ）
- 8.未成年的孩子对于父母的离异为什么没有否决权？（ ）

二十、当今，在传统—现代婚姻下，应该有一些辅助性的形态存在。你的观点？

“非主流婚姻”其中有如下几种形态：

- 1.独身不婚。
- 2.“同居”（指“异性同居”）。
- 3.“同性同居”。
- 4.“协议婚姻”。
- 5.“合同（契约）婚姻”。

说这几种非主流婚姻的形态有可能成为传统—现代婚姻的辅助。你的观点：

- 1.认同（ ）
- 2.基本认同（ ）
- 3.理解（ ）
- 4.不认同（ ）
- 5.反对（ ）
- 6.坚决反对（ ）
- 7.说不清楚（ ）
- 8.任其自然（ ）
- 9.其它（ ）

二十一、“家”在每个人心目中有着各不相同的体验或描述型内涵。你的是？

- 1.家是社会的最小细胞（ ）
- 2.家是“温柔乡”、“安乐窝”、“温馨巢”（ ）
- 3.家是“安全岛”、“避风港”、“栖息地”（ ）
- 4.家是最能让自己放纵的地方（ ）
- 5.家是共同的乐园（ ）
- 6.家是成长的摇篮（ ）

- 7.家是金漆的鸟笼（ ）
- 8.家是“旅馆”（ ）
- 9.家是给人家看的“摆设”（ ）
- 10.家是“监管所”、“绳索”（ ）
- 11.家是“火坑”（ ）
- 12.家是“战场”（ ）
- 13.家是“病灶”（ ）
- 14.家是“坟墓”（ ）
- 15.家是“试验田”（ ）
- 16.家是“责任田”（ ）
- 17.家是“最小的合伙制股份公司”（ ）
- 18.家是搭帮过日子的窝棚（ ）
- 19.家是一个腌菜坛子（ ）
- 20.家是投资和还债的场所（ ）
- 21.家是一种文化（ ）
- 22.家是一本难念的经（ ）
- 23.家是可以不讲理的地方（ ）
- 24.家是人生旅程的驿站（ ）
- 25.其它（ ）

二十二、你家的“经”难念么？是什么经？你是怎么念的？效果如何？

- 1.是什么“经”？情感（ ） 金钱（ ） 还有什么（ ）
- 2.“经”难念么？（ ）
- 3.你是怎么念的？（ ）
- 4.效果如何？（ ）
- 5.另外，婚后，你们家谁在管钱？（ ）

二十三、家庭的“潜规则”有如下一些。你认同多少？

没有明文规定，但实际上无形存在并且大家都会或都要自觉遵守的一些约束因素。如：

- 1.“兄妹7岁不同床”——指同一个被窝（ ）
- 2.孩子大了，离开父母，自己睡在一张床上或一个房间（ ）
- 3.姐夫与小姨妹、妹夫与姐姐、姐夫与弟妹、公公与儿媳，要保持一定的心理距离（京剧《凤还巢》里的唱段有一句说：“小妹行见姐夫尤其不便”）。“乱伦”就是大家庭中的某些成员突破了“疆界”、违犯了“潜规则”的表现（ ）
- 4.夫妻在子女和父母面前不谈性（ ）
- 5.夫妻房间象征着“共享拥有”，是夫妻两人的“共享拥有”，甚至青春期以后的孩子都不方便进出或当敲门而进（ ）
- 6.同理，父母也不能随意进出青春期以后孩子的房间（ ）

你认为还有哪些？

8.

9.

1.已婚的自己。

2. 配偶。

3.子女。

4.双方的父母。

5.双方的兄弟姐妹。

6.大家庭其他成员。

全体成员如下，包括去世者：爷爷、奶奶、姥姥、外公、父亲、母亲、叔叔、姑姑、姨娘、舅舅、兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、兄弟姐妹的孩子，自己的孩子、配偶、自己，远亲，其他人。

1.会 ()

2.不会 ()

3.不知道 ()

1.哪个时段:

2.哪个方面:

1.认同 ()

2.基本认同 ()

3.不认同 ()

4.不清楚 ()

5.无可奉告 ()

6.其它 ()

1.认同 ()

2.基本认同 ()

3.不认同 ()

4.不清楚 ()

5.无可奉告 ()

6.其它 ()

1. “太阳”——

2. “地球”——

3. “月亮”——

三十、你们大小家庭的成员，是否有结盟或分派的现象？若有，都谁和谁是一派？

1.小家庭中：

2.大家庭中：

三十一、你们的大小家庭现在有家庭规则么？

1.有（ ）

2.没有（ ）

3.不清楚（ ）

4.无可奉告（ ）

三十二、你认为“夫妻”是怎样的一种人际关系？

三十三、夫妻可分为如下的几种类型。你们俩，属于哪一种？

1.共修型夫妻（ ）

2.恩爱型夫妻（ ）

3.信任型夫妻（ ）

4.相依型夫妻（ ）

5.合作型夫妻（ ）

6.分工型夫妻（ ）

7.建设型夫妻（ ）

8.主辅型夫妻（ ）

9.互补型夫妻（ ）

10.一体型夫妻（ ）

11.平等型夫妻（ ）

12.爱情型夫妻（ ）

13.拌嘴型夫妻（ ）

14.支配型夫妻（ ）

15.依从型夫妻（ ）

16.功利型夫妻（ ）

17.依赖型夫妻（ ）

18.懒惰型夫妻（ ）

19.吵架型夫妻（ ）

20.讨债型夫妻（ ）

21.赌气型夫妻（ ）

22.无奈型夫妻（ ）

23.失望型夫妻（ ）

24.惨淡型夫妻（ ）

三十四、你对“只能适应、不能改变对方的脾气”的看法

- 1.认同（ ）
- 2.基本认同（ ）
- 3.不认同（ ）
- 4.不清楚（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

三十五、已婚的你，还手淫吗？

- 1.有（ ）
- 2.没有（ ）
- 3.无可奉告（ ）

三十六、据你所知，你的配偶手淫吗？

- 1.有（ ）
- 2.没有（ ）
- 3.不清楚（ ）
- 4.无可奉告（ ）

三十七、许多夫妻都逃脱不了“围城效应”的折磨。那联系你们呢？

- 1.认同（ ）
- 2.基本认同（ ）
- 3.不认同（ ）
- 4.不清楚（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

三十八、你对已婚之人找情人或交红颜知己的看法

- 1.认同（ ）
- 2.可以理解（ ）
- 3.不认同（ ）
- 4.坚决反对（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

三十九、你想有情人吗？

- 1.想（ ）
- 2.不想（ ）
- 3.不好说（ ）
- 4.无可奉告（ ）
- 5.其它（ ）

四十、你有或有过情人吗？

- 1.有（ ）

- 2.没有（ ）
- 3.不好说（ ）
- 4.无可奉告（ ）
- 5.其它（ ）

四十一、你在梦中梦见过自己与配偶以外的异性亲密了吗？

- 1.梦见过（ ）
- 2.没有梦见（ ）
- 3.记不清楚（ ）
- 4.无可奉告（ ）
- 5.其它（ ）

四十二、已婚的你，有没有动过离婚的念头？

- 1.经常有（ ）
- 2.偶尔有（ ）
- 3.基本没有（ ）
- 4.从来没有（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

四十三、“恋期瞪大眼，婚后睁只眼闭只眼，求同存异，维持家庭生活”。你的看法

- 1.认同（ ）
- 2.基本认同（ ）
- 3.不认同（ ）
- 4.不清楚（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

四十四、有些婚后女人控诉丈夫时动辄说出如下三句话。说过了的，请打✓。

- 1.你们男人没有一个好东西！（ ）
- 2.要不是因为孩子，我早就和你离婚了！（ ）
- 3.当初是我瞎了眼才嫁给你了！（ ）

四十五、婚后男人对妻子“让”、“忍”、“哄”、“躲”，你这样做了吗？

- 1.全做到（ ）
- 2.基本做到（ ）
- 3.基本没做到（ ）
- 4.完全没做到（ ）
- 5.无可奉告（ ）
- 6.其它（ ）

四十六、你认为，大限临头时夫妻是各自飞，还是一起飞？

- 1.各自飞（ ）

- 以下诸题，适应要来咨询离婚等事宜的夫妻角色填写：

四十八、此前，你对“性心理治疗”，是怎样认识的？

1.症状:

五十、最近半年，你们的性生活，最多的月份有几次，最少的月份是几次？

2.最少的月份是（ ）次。

1.

2.

3.

若同意离婚 ()

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

3.

1.

3.

1.

3.

1.

3.

1.

3.

1.

3.

6.其它 ()

3.不赞成 ()

- 六十一、“婚姻治疗目的不在于离不离婚，在于让家庭大多数成员都能幸福快乐”。你——

- 六十二、目前你最想跟对方说一句什么话,但又需要跟对方保密或对方一时听不进去?

跋 文

於戏！

历时15年，终于写成《也谈“性心理治疗”》一书。

如果机械地计算，其中2001~2005年，费了5年的工夫，选题思考，搜集素材，提炼提纲；2006~2010年，这5年的工夫，整合西方“家庭治疗·性心理辅导”的主要理论及诸多方法；2011~2016年，这5年多，笔者严谨而顺利、劳累而惬意、缓慢而有耐性、战战兢兢而理直气壮地，把“当今有人对中国古近代‘房事养生’做归纳整理”部分，归纳整理完毕。

每当完成一个巨篇，笔者总是喝着咖啡，慢慢地放松，长长地感慨。当写到本书“尾声”的时候，突然萌发出需要表示一点“谢意”：一是感谢本人的社会派背景，认为人生的阅历，就是一种资本，“尺有所短寸有所长”，这是医学派及学院派者所不能及的；二是，2003~2005年间，笔者学习了北京医科大学研究生班中霍莉钦、胡佩诚老师“家庭治疗·性心理辅导”的课程，这在以后理论的整合及方法的示范上，作用重大，提升非凡，所以感谢这两位老师；三是，阅读了“野火烧不尽”的古代“房中术”一些书籍，知道，原来自己的老祖宗早有本土化“家庭治疗·性心理辅导”之“经书”，却偏偏先去“西天取经”，所以必须感谢中华性学的先祖、前辈们。

一家之言，仅供参考。

社会自由撰稿人演讲人 钱锡安（13908856911）

2001-10-1~2005-9-30~2017-1-16





（作者中年后期在电视台做婚恋家庭辅导节目）

作者简介

钱锡安 男，汉族，年龄段现为老年初期，原籍山东威海，现籍云南昆明。

学历职称 云南师范大学汉语言文学本科、云南省广播电视大学经济管理专科毕业，北京医科大学“应用心理学”专业研究生专修班结业；中级经济师、讲师、记者编辑和高级心理咨询师。

简历名分 上山下乡知青，工厂车工工人，自学考试的大学生，小学、中学、大学的教师，报刊的记者编辑，企业管理者，行政执法者，现为社会自由撰稿人演讲人、昆明心桥心理所所长。

性格为人 自强不息，豪爽不阿，善解人意，宽容助人。

特长爱好 现代汉语、写作理论、写作实践、大学语文、经济应用文写作、公文写作等课程的讲授或辅导；京剧学唱，美声合唱，器乐伴奏，书画浅赏，摄影初探；撰稿，演讲。

四大弱项 不记路，不记数，不记人名，不善自我推介。

咨询范围 运用精神分析、行为主义、人本主义、认知、文字排郁、音乐、系统式家庭等疗法的理论、方法和技术，帮助、指导来访者排解心理困惑，咨询、治疗人格障碍和神经官能症等。

咨询方向 亲子代沟、问题婚姻—病态家庭以及企业EAP服务。

治疗特点 一是应用型理论下的疗法，二是无痕迹的疗程，三是标本兼治的疗效。

成果与假说 新谈“应试教育并发症”，学海无涯“乐”作舟境界，《教育心理学》应改为《求知心理学》；“家学心理学”的雏形定义，夫妻吵架现象是来自母系社会向父系社会和平过渡时的“远祖无意识”的遗传，“婚前心检”和“健康式离婚”；“上班进入角色，下班心态归零”，以及“就势疗法”、“做伴疗法”、“小怒疗法”和“小醉疗法”；一人“三心”——“心态”、“心病”和“心药”，人生四求——“求知”、“求爱”、“求职”和“求自我实现”。

一生著作 相继出版心理健康系列丛书《心态心病心药》、《心病还须心药医》、《亲子师生沟通》、《家学心理学》、《职场心理援助》、《心桥心理报告》、《文字排郁疗法》、《人生自我实现》及心理小说《生涯》等9部。

座右铭 保护自己，帮助别人；帮助别人，快乐自己。助人，是我永远的精神“原始积累”。

地址  http://www.kmxinqiao.com/index.asp



心桥首页
单位介绍
重大活动
讲座标新
讲座课件
科研成果
全员折股
典型案例
心理测量
认知疗法
婚姻疗法
戏剧疗法
一人三心 丛书1 (2009年10月定稿)
心师资质 丛书2 (2011年7月定稿)
亲子沟通 丛书3 (2007年6月定稿)
家心理学 丛书4 (2017年6月定稿)
职场心理 丛书5 (2020年10月定稿)
心桥报告 丛书6
文字排郁 丛书7
自我实现 丛书8
心理小说 丛书9
参与编著
参与培训
参与教学
三军联合
合作开发
罗瑜养生黄页
十二次故乡行
海角村夫书法
D-LBX美术展
本川平凡足迹

在“心桥”上沟通

3/15/2007
7:50
P.M.

感谢朋友们对我和网站服务的赞赏——你的网站悦目爽心，你的讲座朴实温馨，你的

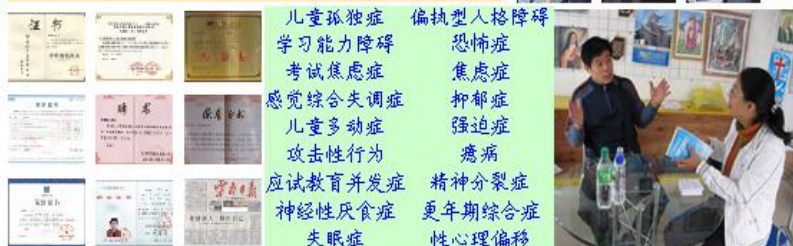
在“心桥”上沟通



座右铭：帮助别人，快乐自己。助人，是我们永远的精神“原始积累”。

音频资料 法律顾问：储维刚律师 刘钢律师

视频资料 昆明心桥心理网加盟 中美健康863网



昆明市心桥心理健康研究所版权所有

滇ICP备05004158号