



江苏交通广播网 五周年荣耀典藏

食涩男女

资深节目主持

张晨
著

男女夜话

上海文艺出版总社
百家出版社

食经男女

江苏交广网资深节目主持

张晨 著

百家出版社

I253.7
ZC

图书在版编目(CIP)数据

食涩男女/张晨著. —上海:百家出版社,2006.9
ISBN 7-80703-533-1

I.食… II.张… III.报告文学—中国—当代
IV.I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077900 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 食涩男女 |
| 著 者 | 张 晨 |
| 责任编辑 | 计 敏 |
| 装帧设计 | 周风雷 |
| 出版发行 | 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)
百家出版社(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 南京金阳彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 890×1240 1/32 |
| 印 张 | 7.75 |
| 插 页 | 2 |
| 字 数 | 155000 |
| 版 次 | 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-10000 册 |
| ISBN | 7-80703-533-1/I·77 |
| 定 价 | 20.00 元 |

性爱的栖息地

李顺扬

江苏交通广播网。午夜时分。《男女夜话》。张晨。

几个简单元素的叠加，围筑起一片性爱的栖息地。在倾诉与讲述之间，包容、理解、情感……一系列爱和性的话题在寂静深邃的夜空中徜徉。五年的时间不算短，但每天守候在这片栖息地的人相互间的坦诚已经超越了时间的藩篱；五年的时间不算长，可企盼与留恋总伴随着隐约的迷离与真切的豁然。

一颗热忱的心，言语间稳重成熟的气息和厚重的人文关怀，张晨用自己的勇敢与执着、以率性的理念和健康的情怀直面人生，播撒着性的甘霖，在交广网肥沃的土壤中诗意地耕耘着一片性爱的栖息地，深入到男女性爱的底层，沉淀着无限的感知与体会，以独特的视角发掘出属于芸芸大众的美丽与骄傲。

于是有了《男女夜话》。

性爱是庄严而美好的，然而幸福并非唾手可得。偏见或

旧俗而引起的有关性的种种悲剧从来没有退出过我们的生活。性爱的栖息地里，张晨以自己的心、情和良知呼吁着、呐喊着，一天天地感受着、体会着、记录着，每一个故事中，心灵深处真实的震颤，都承载着性和爱的理解与关怀。

于是这本书写得比较好看。

书是广播的衍生，广播是书的延伸。

打开《男女夜话》，调频 FM101.1，让我们品味夜的孤独与喧嚣，和张晨一起畅想更美好的性福生活。

十年

张 晨

我还记得十年前的那场考试。五百多名报考者中，那个天生内向羞涩的大男孩，靠着一股说不出的勇气，几番闯关，终于进入最后的面试。可是当他面对着能够决定命运的主考官时，却因为过度紧张，三句话都没讲就败下阵来。原以为梦想就此终结，内心的沮丧简直快把自己淹没了。可是命运就是这么难以捉摸，最终的结果却让所有人都感到意外，他和另一名考生成为硕果仅存的胜利者——这个当年的大男孩，就是我，张晨。

十年来，几乎每一个夜晚，都是坐在直播间的话筒前度过的。从最初的《午夜心桥》到之后的《星空夜话》、《来来往往》，以及现在的《男女夜话》。十年间，许多事情在发生着变化，比如岁月，比如年龄，比如我的听众，比如节目的频率……唯一不变的，是我对自己这份工作的情感——除了“热爱”，我找不到另外一个更适合的词

汇来形容——直播间、话筒、听众、倾听与倾诉、痛苦与喜悦、笑容、泪水……这一切都已构成我生命的一个内容，绝不可剔除的一个部分。

十年中，慢慢成长，慢慢成熟。直到有一天，有听众对我说：你天生就是为广播而生的。那一刻，我觉得所有的努力都有了结果。也许我做不到最好，但我证实了自己的不断进步。那些在无数个夜晚与我相伴的听众们，正在默默地见证着这个过程。也正因如此，我为广播而生的激情永远不会消失、褪色。

关于成长，不能不提到江苏交通广播网。对一个电台主持人来说，维持已有的成绩固然不易，更难的却是新的视角，以及自我的突破。四年前，正是交广网给了我这个契机。感谢台长李顺扬，在我徘徊于停滞与突破的十字路口时，给了我狠狠一鞭，逼我放弃早已轻车熟路的情感节目，进入一个全新的领域——性知识及性教育。坦白地说，在那时，这个领域不仅对我而言完全陌生，甚至在全国的广播界也是一片未曾开发的处女地。可以想象当时我的困惑、不安和迟疑，如果没有李台长的再三激励，也许我真的没有勇气做出选择，所幸我最终还是迈出了那一步。让《男女夜话》达到我们所定位的“性情交融，寓教于乐”；同时很重要的一点，就是在这么一个敏感的话题上，如何保持科学、冷静、客观的态度，赢得各个年龄层及知识层听众的广泛认可。我记不清查了多少资料、请教了多少次专家，也记不清有过多

自序

少次委屈、难堪和尴尬，甚至因为被误解而蒙受不白之冤时，也曾经想过退却……可是因为交广网这个朝气蓬勃的团体，因为领导和同事的鼓励，因为个性中那份执着和韧性，更因为有无数热情善良的听众们的支持，咬着牙，一步步挺过了最艰难的阶段，虽经山穷水复，毕竟柳暗花明。到了现在，我才真正明白，何谓成长的阵痛，何谓“痛并快乐着”！

如果说广播带给我的几乎都是充实、快乐以及幸福感，那么唯一的遗憾就是，十年的岁月，无形无迹，如同夜空中抓不住的电波。有一位追随了我多年的老听友，每年都会在新春来临之际，寄来新年的贺卡和祝福，而祝辞总是那一句话：“祝新年新气象，我们的张晨事业有成！”每看到这句祝福，我就问自己，过去的一年，你究竟留下了什么？也许正因如此，一直以来都想对自己的成长、十年的足迹做一个记录，直到今天才算有了一个结果。

这，就是我这本书的来历。

希望会有下一个十年。希望你仍然继续与我相伴。感谢你，我的朋友，在那些漫漫长夜中，我们彼此成为对方的温暖与光明。

目 录

序 性爱的栖息地 李顺扬 /1

自序 十年 张晨 /1

第1章 食涩男女

1 爱我就请尊重我 /5

2 性爱欺诈 /10

3 萍水之爱 /16

4 不负责任的爱情 /21

5 勇敢走出性侵害 /27

6 外遇很受伤 /33

7 用心经营爱 /38

8 婚外情爱 /44

9 恋母情结的男人 /50

10 病态性爱 /58

第2章 另眼相看

1 陪你走到人生尽头 /69

2 请勇敢走出来 /76

CONTENTS

目 录

- 3 请以宽容待之 / 84
- 4 如果可以自由爱 / 93
- 5 你在天堂还好吗? / 100
- 6 “拉拉”的内心独白 / 106
- 7 名人眼中的同性之爱 / 114
- 8 最熟悉的陌生人 / 121
- 9 一个人的天长地久 / 129
- 10 深夜里的倾听者 / 135
- 11 无边无际的渴望——心中的“圣碑” / 141

第3章 极度空间

- 1 爱心永远比大小更重要 / 149
- 2 婚内强好 / 152
- 3 无性婚姻 / 156
- 4 精子库伦理问题 / 163
- 5 “男女同厕”所引爆的争议 / 167
- 6 失去性是否就意味着失去了爱的权利? / 172

- 7 荒谬的性爱索赔 /177
- 8 亲子鉴定热潮 /182
- 9 “性爱内裤”风波 /186
- 10 由“杜蕾丝报告”所引发的思索 /191

第4章 午夜接触

- 1 新婚之夜为何不出血、不疼痛? /201
- 2 房事后是否应该马上入睡? /201
- 3 女性的性交疼痛 /202
- 4 长期不性交对身体有害吗? /203
- 5 性交时间长对身体有害吗? 204
- 6 开灯还是关灯? /205
- 7 阴茎大小与性生活的关系 /206
- 8 夜间阴茎的勃起是怎么回事? /207
- 9 高潮的标准及寻求高潮的途径、方式 /208
- 10 性欲不同步该怎么办? /209
- 11 更年期是否性欲减退了? /210

CONTENTS



- 12 经期能否做爱? /212
- 13 孕期能否做爱? /213
- 14 睾丸为什么会一高一低? /214
- 15 残疾人的性生活 /215
- 16 性生活氛围的“情色”渲染 /217
- 17 手淫有害吗? /218
- 18 早泄的标准及防止方法 /220
- 19 什么叫“迟泄”? /222
- 20 功能性阳痿的矫治办法 /224
- 21 女子的爱液 /225
- 22 避孕套和避孕药 /226
- 23 产后的性生活 /229
- 24 乳房为什么会一边大、一边小? /231
- 25 如果发生强奸怎么办? /232

▶▶▶ sexy talk

食涩男女

花儿开了,苹果熟了;男人说了,女人笑了;
麦穗黄了,树叶落了,收获的季节我们相爱了。

食涩男女,食人间烟火不再青涩;
享人伦之乐品味甘甜,食涩男女,“性福”的男女。



食涩男女

●徐天民

中国性学会理事长

北京大学医学部教授

卫生部防治艾滋病专家委员会委员

亚大性学会顾问

世界医学法学与伦理学会主席会成员

《中国性科学》主编

食色，性也。饮食男女，人之大欲存焉。性与爱，称得上是人类永恒的话题，很庆幸，如今我们可以不必遮遮掩掩地欲语又止欲说还休了。

如果说幸福与否是人本主义者判断人生在世有意义与否的重要标准，“性福”则是人性主义者一个重要的价值指标。然而，面对那么多形形色色的性悲剧和性困惑，我们该如何回答“性福在哪里”这个问题呢？

我想，性爱应该是一种自愿的行为，两厢情愿才称得上和谐的性生活。两厢情愿，即意味着跟男尊女卑是两回事，不是

夫妻双方谁支配谁的问题，跟军人作战不一样，不以服从为天职。从社会伦理角度讲，两情相悦才能缔造和谐的两性关系，所以“性福”也不可能以一时的诱骗或是变相的讹诈来长久获得，它不是占有关系，而是平等的、主动的、互动的阴阳调和。至于强迫的性爱关系，那更是一种犯罪。自愿也即意味着相互配合，相互磨合。行与不行的问题，失败与成功的问题，多数可以由食色男女们沟通解决，熟能生巧的道理同样适用于性爱领域。

其次，性爱应该是一种无伤的行为，美好的性生活不会造成任何一方的心理或生理伤害，所以，要懂得采取安全措施，轻易堕胎、多次堕胎既是一种他杀，甚至也是一种自杀行为。而一些另类的性嗜好，同样应该控制在无伤的范围内，不管是性受虐倾向，还是非正常恋爱关系，“存在即为合理”的意思不是鼓励与倡导，而是以人性为出发点的一种同情与理解。

显然，我们处在一个人性解放、个性释放的文明年代，存天理灭人欲之类的封建伦理桎梏早已该被粉碎，饮食男女这种人类最原始的生理需求理应得到完美的实现，温饱问题我们已经初步解决，那么，本着以上两个原则，“性福”也就在每个人的身边。

1 爱我就请尊重我

琴是一个漂亮女人，有一个在别人看来很幸福的家庭。丈夫是部队的军官，级别还不低，重要的是对她特别好，生活上关怀备至，凡事都依着她。可就是这样一种令别的女人羡慕向往的生活，却让琴感到窒息。在一个个难眠的深夜里、在一次次激烈思想斗争后，她终于拨通了我的热线，倾诉自己的痛苦和那些难以启齿的绝对隐私。

琴说，作为一个女人，最大的悲哀就是得不到丈夫的理解和尊重，而她和丈夫的问题在于性。

结婚十几年了，她从来没有过性高潮，不是她没有欲望，只是每当她燃起欲望的时候，丈夫自顾自的粗暴动作浇灭了她的激情，伴着阵阵痛楚，她的心也在坠落。

丈夫是部队里的高级军官，英武高大，为人豪爽，和娇小美丽的她正好互补，在外人看来真是天生的一对、地造的一双。自从娶了她以后，丈夫很少在外应酬，只要下班或者节假日，一定在家陪在她的身边。