

she & he
两性之间

深圳电台著名节目主持人 言真 编著



夜激情 ③ 两性篇

一本让男人女人能相互了解，
彼此关心对方的两性读物！

“夜激情”节目自开播以来听众人数超过1000万；
十年间连续推出性学知识专题节目近2000辑；
十年来接听听众电话、来信及短信咨询20多万人次！

广州出版社



夜激情 两性篇

言真 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

夜激情 / 言真编著. — 广州: 广州出版社, 2005.8

ISBN 7-80655-887-X

I.夜… II.言… III.广播节目—作品集—深圳市 IV.G229.276.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021078 号

书 名 夜激情——两性篇

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮编: 510121)

责任编辑 杨 斌

封面设计 冠 子

印 刷 湖南省地质测绘印刷厂

(地址: 湖南省衡阳市园艺村 9 号 邮编: 421008)

规 格 880 毫米×1230 毫米 1/32

总 印 张 24

总 字 数 450 千字

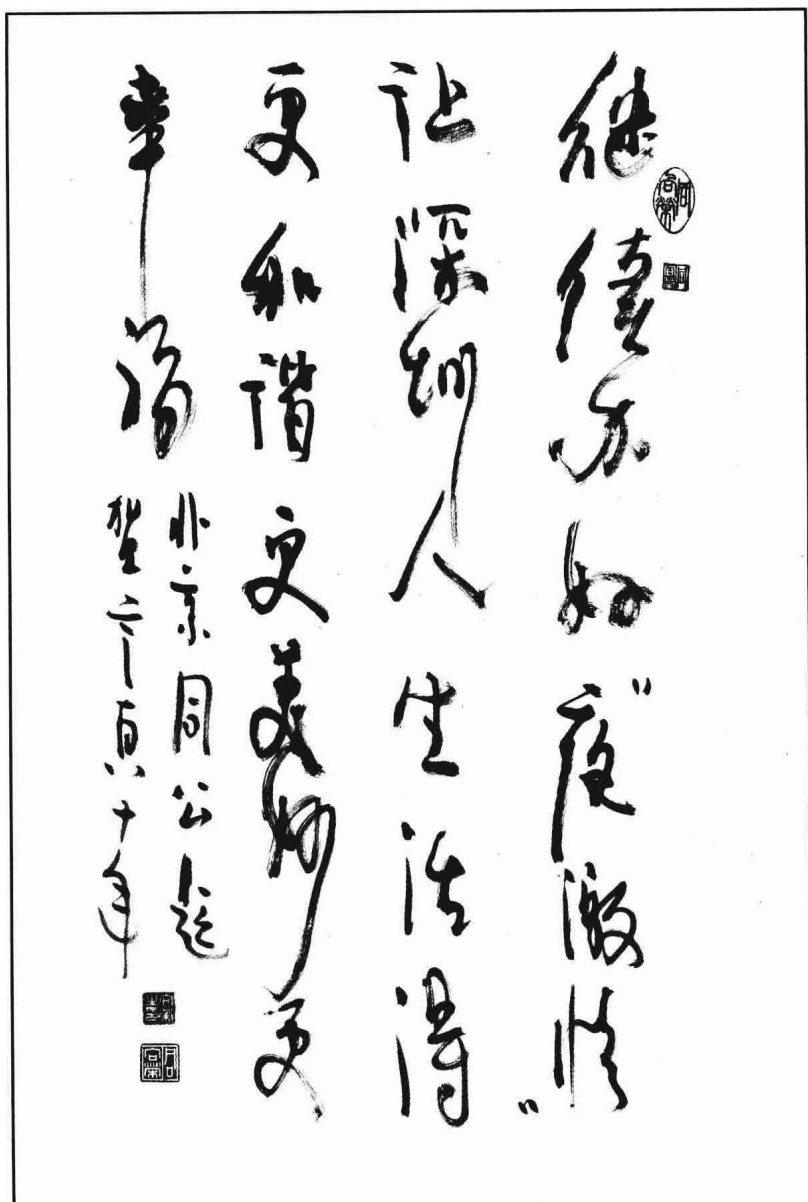
版 次 2005 年 8 月第 1 版

印 次 2005 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80655-887-X/G·286

总 定 价 48.00 元 (全三册)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)



原国家广播电影电视总局副局长同向荣题词

序

性，是人类古往今来的一大奥秘。生物学家说，性是反映生物个体的性征差异和遗传组合现象的总和；社会学家说，性是反映男女在行为方式上对照性差异的社会规定性（性身份，性角色以及特有的社会关系）；心理学家说，性是人类生命力中一种最原始、最基本的欲望，是一种对能量的产生、积蓄和释放的心理体验。

性是一股神秘的圣火，它伴随和照耀着人的一生。由于它的存在才使人的生命充满了创造的活力和绚丽多彩的经历。

但是，对每一个人来说，这种创造性的活力和绚丽多彩的经历，并不是清楚明白和一帆风顺的，这中间会遇到许多的矛盾和困惑，甚至是痛苦、焦虑和恐惧，这就需要有人来传道，授业，解惑，需要有人来给予疏导和帮助，这也就是我们开通咨询热线，进行科普教育和心理疏导的最主要原因。

言真小姐主持深圳电台的“夜激情”节目十多年来，与潘晓明博士、胡赤怡医生、陶林主任等专家学者们，坚持以“弘扬性文明，普及性教育，提高性素质，享有性健康”为宗旨，在空中展开咨询、探讨，与广大听众度过了许多个心灵交映、激情互动的夜晚，受到了听众的热烈欢迎和社会各界的好评。

现在，他们把这十多年来在咨询问答中付出的心血和精华集中整理，编印成书，以回报广大听众和社会各界对他们的支持和赞许，这是一件十分有意义的好事。在这本小册子中，不但包含了专家们反映当代性科学水平的真知灼见，也包括着许多听众在咨询中与专家的互动研讨的成果，读起来亲切，生动，感人，有说服力。

相信此书的出版，会对我国的性科普教育做出应有的贡献！

中国性学会理事长

北京大学医学部教授



2005年6月6日于北京

《夜激情——两性篇》专家名录

潘晓明（医学博士，客座教授）

中华全国工商业联合会美容化妆品业商会秘书长兼专家委员会副主任委员、中国性学会学术工作部副部长、专家委员会委员、中医性学专业委员会副主任委员、《中国性科学》杂志编委，深圳市天然源科技首席专家，兼任多所院校的客座教授，从事性医学、男科学及性美学的临床教学、科研管理及法规标准建设等相关工作近25年，主参编各类专著教材20余部，发表交流相关学术论文50余篇，相关科普文章200余篇，获专利5项。

胡赤怡（精神科主任医师）

临床心理专业医学硕士，哲学博士候选人；世界精神卫生调查联盟复合性国际诊断访谈（CID-I）持证培训教师；中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员，中华医学会精神科学会诊断与评估学组成员，中国精神障碍诊断与分类标准工作小组成员，深圳市心理卫生协会副会长兼秘书长；《中国临床心理学》杂志编委，《中国神经与精神疾病》杂志编委；在国内外学术杂志发表心理卫生方面的专业论文20余篇，参与编写学术著作5部，在国内报刊杂志发表科普文章200余篇。

陶 林（深圳市性学会会长）

中国性学会常务理事兼性医学专业委员会副主任委员，中国性学会专家委员会委员兼《中国性科学》杂志编委，广东省性学会常务理事兼性医学专业委员会副主任委员，深圳市性学会会长，深圳市婚姻家庭研究会副会长。

于天德（副主任医师）

毕业于安徽医科大学医疗系，从事妇产科临床工作40余年，积累了丰富的临床经验。擅长妇科炎症、不孕症、内分泌疾病、肿瘤性疾病的诊治以及各类流产、引产及其他妇科病的治疗，发表过大量学术论文。曾任中华医学会理事、秘书。现被聘为中国管理科学研究院学术委员会特约研究员。

徐小珂（医学博士，主任医师）

第三军医大学及昆明医学院硕士研究生导师。毕业于第三军医大学，获皮肤病学与性病学博士学位。在过敏性皮肤病、自身免疫性皮肤病、性传播疾病及男科疾病等方面的诊治有丰富的临床经验；在白癜风的发病机制及治疗的研究中处于国内领先地位。

李 萍（妇科副主任医师）

毕业于武汉同济医科大学医疗系，从事妇产科临床及科研工作20余年。对妇科常见病、多发病，尤其是女性生殖道炎症、不孕不育症、月经失调等疑难病有独特的治疗方法，对女性性传播疾病的诊治也有较深的造诣，擅长操作子宫肌瘤、卵巢囊肿及宫外孕的手术等。尤擅长Leep刀治疗顽固性宫颈疾病、早期宫颈癌。

李卫真（医学博士，副主任医师）

毕业于北京中医药大学，研究方向为慢性前列腺炎的中医药治疗。从事中医男科临床工作15年，对慢性前列腺炎、男性不育、男性功能障碍等男科常见疾病的诊治有丰富的临床经验。主编过《前列腺病中医诊疗学》、《前列腺疾病防治指南》、《老年男科疾病防治与调养》等男科专著8部。

目录

题词	1
序	3
《夜激情——两性篇》专家名录	5
第一篇 激情话题	1
1. 性冷淡——夫妻幸福的隐性杀手	5
2. 婚外情——那是一场风花雪月的事	13
3. 避孕——性爱中难以回避的问题	23
4. 性爱技巧——爱情也需要维护	33
5. 中年人的性爱——自是多情爱未老	40
6. 老年人的性爱——人到黄昏性未老	45
7. 蜜月期的“性爱工程”	53
8. 优生谈——托起未来的希望	63
9. 青春期的性知识	73
10. 同性恋——性取向有绝对的对错吗？	81
11. 未婚同居——你愿意吗？	88
12. 婚姻调查——你的私生活经得起考验吗？	95
13. 小龄男人和大龄女人的结合——你忌讳吗？	101

14. 离婚——你下定决心了吗？	106
15. 再婚——你准备好了吗？	112
 第二篇 激情问答	 117
1. 为什么我的妻子一夜需求 N 次？	121
2. 为什么结婚后丈夫的爱抚总不及男朋友的好？	123
3. 为何爱人喜欢“性虐待”？	125
4. 白带异常是我丈夫的过错吗？	127
5. 我怎样才能让妻子更有激情？	129
6. 一次性生活的持续时间多长才算合适？	133
7. 孕期做爱可以尽“性”吗？	135
8. 为什么爱人莫名奇妙地中止正常的性生活？	137
9. 我妻子性交疼痛怎么办？	140
10. 丈夫在一次性生活中重复多次性交可以吗？	143
11. 怎样才能保持夫妻间的激情？	145
12. 做爱之前女人最讨厌些什么？	147
13. 怎样的亲吻才受女性欢迎？	149
14. 怎样才能激起配偶的性兴奋？	151
15. 作为青年男性，如何调节自己的性冲动？	155
 第三篇 激情荟萃	 157
1. 男人的“性趣”哪里去了？	161

2. 男人性趣走势：如股票一般狂跌	164
3. 男人的性爱热度到底有几分	167
4. 性在男女一生中的互变	169
5. 女人改善性生活质量的方法	171
6. 性生活三阶段缺一不可	172
7. 女人情调与男人调情的默契	174
8. 新婚之夜的尴尬——洞房急症及对策	178
9. 性爱的十大妙处	181
10. 男女性爱“暗语”大揭秘	183
11. 另类性爱点燃狂野激情	188
12. 解密性病的四大真实谎言	190
13. 隐藏在女人身边的清洁杀手	196
14. 男人睡前的三宜三忌	199
15. 吃出激情：提高性能力的六种食物	201
 第四篇 激情测试	 203
1. 你会被哪种人所吸引呢？	207
2. 恋爱中你是哪类情人？	208
3. 你会单恋吗？	209
4. 你是否是情痴？	210
5. 婚约危机	212
6. 谁令你一见钟情？	213
7. 失恋者的冰屋	214

8. 你是负心人吗?	215
9. 你是怎样的人?	217
10. 夫妻生活健康测验	218
11. 婚姻安全界线检测问卷	222
12. 你婚后将拥有怎样的生活?	226
13. 你能与另一半共患难吗?	227
14. 爱人在你心目中的地位	228
15. 你适不适合婚姻生活?	229
 第五篇 听众来信	 231
 后记	 241

第一篇

激情话题

1. 性冷淡——夫妻幸福的
隐性杀手

2. 婚外情——那是一场风
花雪月的事

4. 性爱技巧——爱情也需要维护

7. 蜜月期的“性爱工程”

8. 优生谈——托起未来的希望

10. 同性恋——性取向有绝
对的对错吗？

13. 小龄男人和大龄女人的
结合——你忌讳吗？

14. 离婚——你下定决心了吗？

3. 避孕——性爱中难以
回避的问题

5. 中年人的性爱——自是
多情爱未老

6. 老年人的性爱——
人到黄昏性未老

9. 青春期的性知识

11. 未婚同居——你愿意吗？

12. 婚姻调查——你的私生
活经得起考验吗？

15. 再婚——你准备好了吗？

1 性冷淡——夫妻幸福的隐性杀手

焦点话题

- 1 引起性冷淡的原因都有哪些呢？
- 2 导致产后性冷淡的原因又有哪些呢？
- 3 有没有一些针对女性性冷淡的治疗方法呢？
- 4 性冷淡会遗传吗？

古人云：“食色，性也。”性欲同食欲一样，生来就有，只不过性欲是在性成熟后才能淋漓尽致地表达和释放出来。有人会问：“性冷淡正常吗？”这个问题的答案跟“没胃口，不想吃饭，正常吗”的答案是一致的，厌食是病态，性冷淡当然也是病态。

言 真：请问潘晓明博士，引起性冷淡的原因都有哪些呢？

潘博士：引起性冷淡的原因非常复杂，概括起来谈主要有以下三个方面：第一，年龄因素。50岁以后随着年龄的增长，对性欲的要求也会逐渐减低。这是性老化的客观规律。但性欲的波动性非常大，不同人种，不同时期，以及不同的环境，都有很大差别。第二，精神因素。有些人由于性知识缺乏，常因自慰或第一次性交失败，或认为一滴精等于十滴血，对失去宝贵的精液而追悔莫及，故而逐渐对性生活要求降低。有的夫妇感情不融洽或性生活一贯配合不和谐；有的害怕女方怀孕、分娩；有的对性生活有种不正确的看法，认为是淫荡、下流行为；有的因在性生活方面犯过错误，精神上产生负罪感，或者精神受过创伤，大脑皮层的性欲中枢的兴

奋受到抑制等都会使性欲减退、冷淡甚至失去性趣。第三，疾病因素。身体虚弱，过度劳累，慢性疾病以及内分泌功能变化，尤其是睾丸酮分泌不足，都会引起性欲降低。此外，肝硬化，充血性心衰、垂体机能减退，甲状腺机能减退，慢性肾功能衰竭等疾病以及某些药物（如抗组织胺药冠心平、可乐宁、心得安、利血平等）都会导致性欲减退。

言 真：有些青年妇女在生育后出现性冷淡，表现为性欲降低、性感不足。那么，像这类产后性冷淡的原因又有哪些呢？

潘博士：一般而言，主要有这么几个方面：首先，过早开始性生活。妇女生育后，因怀孕、分娩所引起的全身及生殖系统的变化，对性的欲望会产生一定的抑制作用。一般到产后两个月，各器官才能恢复正常，性欲才会逐步恢复到孕前状态。其次，过度劳累。女性生育后，常把精力倾注在孩子身上，而对性本身兴趣不高。如果此时丈夫对孩子和家务事袖手旁观，任妻子一个人忙忙碌碌，这样做当然就无法使妻子积极地投入到性生活中来。还有就是，避孕措施不当。有些妇女产后未采取有效的避孕措施，过性生活时，因害怕怀孕而总是提心吊胆。另外，有的夫妻采取中断性交的方法避孕，每次都在“性”趣正浓、妻子接近性高潮时中断性交，久而久之就有可能导致性冷淡。

言 真：这样看来，在生活中，似乎女性比男性更容易患上性冷淡，那么，有没有一些针对女性性冷淡的治疗方法呢？

潘博士：锻炼“性肌”可有效矫治女性性冷淡。性肌是一种悬带状肌肉，附着在人的耻骨和尾骨上，是骨盆表面肌系统的重要结构。这种肌肉，能使女人的直肠、尿道及阴道括约肌相互作用，并在很大程度上决定性器官的正常运转。锻炼性肌的方法很简单，保持性肌的弹性和强度也无需多大努力，可以在排尿时、平卧床上时甚至