

she & he
两性之间

深圳电台著名节目主持人 言真 编著



夜激情 2 女人篇

一本让女人更了解自己，
男人更关爱女人的两性读物！

“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 女人篇

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——女人篇

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 彭向明

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)

继续发扬“双反”
让深刻人生活得
更和谐更美好
来

北京同向荣
一九八二年



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作出应有的贡献！

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——女人篇》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余本,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(CIDI)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,在国内各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四十余年，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、引产及其它妇科病的治疗，发表大量学术论文。曾任中华医学会理事、秘书。现聘为中国管理科学研究院学术委员会特约研究员。

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、月经失调等疑难病治疗有独特的方法，对女性性传播疾病的诊治也有较深的造诣，熟练操作子宫肌瘤、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。

李淑琴（副主任医师）

毕业于内蒙古包头医学院。在包头医学院第一附属医院工作近 20 年，并在北京协和医院皮肤男性科进修学习 2 年。擅长利用中西药结合的方法，配合心理疏导治疗男性性功能障碍（阳痿、早泄、血精等）、手术治疗早泄、针灸治疗性功能障碍，对男性不育症、性传播疾病、各种类型前列腺炎、非淋菌性尿道炎的诊治有独到之处。在国家级医疗杂志上发表论文 10 余篇，中华医学会皮肤男性科学会会员。

目 录

第一篇 激情话题	1
1. 女性的性幻想	5
2. 女性性器官的保健	9
3. 女性的第二性征	15
4. 女性如何应对性骚扰	19
5. 漫谈女性自慰(手淫)	25
6. 处女膜修补术的是与非	31
7. 处女的第一次性生活	36
8. 女性节育期的性保健	42
9. 您认为怎样的男人才是好男人	48
10. 妻子怎样跟丈夫谈性	53
11. 女性如何施展自己的性感魅力	59
12. 认识产后抑郁症	65
13. 婚前人流现象谈	71
14. 认识女性更年期综合征	78
15. 月经——女人半生的心事	85
第二篇 激情问答	93
1. 我接受宫颈抹片检查时应注意些什么?	97

2. 我性交时为什么会痛?	98
3. 我的乳房过小怎么办?	101
4. 我做爱时为什么很少能达到高潮?	105
5. 我长得很胖, 会不会影响性生活?	108
6. 我为何一再阴道感染?	110
7. 我经常自慰, 这样正常吗?	112
8. 我不来月经怎么办?	115
9. 我的白带异常与性生活有关吗?	117
10. 我没有妇科病, 为什么也会月经失调?	120
11. 我需要经常冲洗阴道吗?	122
12. 我生产时动了剪刀, 是否会影响以后的性生活?	124
13. 我想人工流产, 请问有哪些方法?	126
14. 我怎样才能让爱人喜欢和我接吻?	129
15. 我如何才能与爱人同时达到高潮?	133
 第三篇 激情荟萃	 139
1. 性爱——女性的健美良剂	143
2. 30岁, 女人性爱的奔腾时代	145
3. 经期, 爱自己多一点	150
4. 女性的生理各部位统计数值	151
5. 女人一生中的性变化	158
6. 排卵和排卵日期计算	160
7. 乳房健康美丽絮语	162

8. 女人完美的性爱秘诀	168
9. 纠正女性性洁症	173
10. 女性的性承受极限	178
11. 女性健康观点 12 则	180
12. 保护阴道的生态平衡	183
13. 女性应警惕的身体告警信号	186
14. 羞于出口的过敏将要如何应对	188
15. 女性达到性高潮的生理特征	190
 第四篇 激情测试	 193
1. 你对爱情有信心吗?	197
2. 了解你的性观念	198
3. 你有成为大众情人的潜力吗?	200
4. 哪一类男性最吸引你?	201
5. 测测你的感情路	202
6. 你是一个怎样的爱人?	204
7. 他是否真心待你?	206
8. 你愿意为爱付出多少?	207
9. 情敌就在你身边吗?	208
10. 你的男朋友究竟是怎样的人?	209
11. 从化妆的部位看性欲	211
12. 你是坏女人吗?	212
13. 你们为什么会分手?	213

14. 恋爱方式测验	215
15. 测测你的恋爱心理成熟度	224
第五篇 听众来信	229
后记	241

第一篇

激情话题

1. 女性的性幻想

2. 女性性器官的保健

4. 女性如何应对性骚扰

7. 处女的第一次性生活

8. 女性节育期的性保健

10. 妻子怎样跟丈夫谈性

13. 婚前人流现象谈

14. 认识女性更年期综合征

3. 女性的第二性征

5. 漫谈女性自慰(手淫)

6. 处女膜修补术的是与非

9. 您认为怎样的男人才是好男人

10. 女性如何施展自己的性感魅力

12. 认识产后抑郁症

15. 月经——女人半生的心事

1 女性的性幻想

焦点话题

- 1 你在生活中有没有性幻想？是否经常有这种幻想？
- 2 你认为女性的性幻想重要吗？您是否会依赖性幻想？
- 3 你是否一定要在有性幻想的状态下才会达到性高潮和愉悦呢？
- 4 性幻想在你的生活中扮演一个怎样的角色？对你有没有造成影响和压力？
- 5 你的性幻想在不同年龄段的对象有不同吗？

性幻想、性欲望，这些在女性身上一直受着压抑。女性在成长过程中所有的一切性感觉，只能统统闷在心里。因为长期以来，人们都认为女性的性幻想是性变态心理。然而，跟男性一样，女性也有性欲，渴望有人抱她、吻她、摸她、爱她。今晚我们节目的嘉宾是心理学专家胡赤怡医生，我们请胡医生和我们一起聊聊女性的性幻想这个话题。

言 真：胡医生，您在临床工作当中有没有女性因性幻想的困扰来寻求您帮助的呢？您有和她们就这个话题进行过深入交流吗？

胡医生：应该是有很多女性都会有性幻想的，这是一个很普遍，也很正常的现象。据国外调查，三分之二的女人都有性幻想，在中国应该也有很多。但一直以来，受中国传统文化的影响，女性很少会在公众场合谈论性，即使是私下里也很少谈论这个话题。

言 真：是啊，谈论性在中国一直都是一大禁忌，人们不愿意去面对这一问题。

胡医生：特别是对于性幻想，人们觉得是难以启齿的。即使是生活在现在这个时代年轻女性，绝大多数人也不会把性拿出来讨论。

言 真：那您是怎样看待性幻想的吧？

胡医生：性幻想在帮助人们刺激性欲，增加生活乐趣，使性生活不致陷入常規程序般的枯燥乏味等方面无疑是有益无害的；但另一方面，如果让性幻想变成现实的追求目标，则它有可能变成一种无形的负担或包袱，这样对性生活便有害无益了。

短信平台

3327：和老公关系不好，经常幻想和以前的男友在一起。（专家答复：对以前男友如果只是停留在幻想阶段，无可厚非，也无伤大雅；但长此下去，有可能妨碍夫妻之间的感情，因此应想方设法挖掘老公吸引你的地方。）

0073：做爱时即使有性幻想也没有分泌液，老公不给时间温存，自己需要靠性幻想来达到高潮。会经常幻想老公在抚摸自己，说比较肉麻的话。（专家答复：告诉老公给你们足够的温存，同时让这种关于老公的幻想偶尔变成现实也未尝不可。）

8182：看到书中或电影中的做爱场景时，会幻想和男性模仿里面做的事情。（专家答复：偶尔为之，借此点缀生活，未尝不可；但切记不要将之当做一日三餐来消受，否则会吃不了，兜着走。）

2575：结婚5年了，感觉和丈夫做爱没感觉，要幻想猛男才能达到高潮，请问是否正常？（专家答复：这不只是性幻想的问题，而可能与夫妻的感情问题有关。）

2453：经常有性幻想且不能自控。（专家答复：只要不将性幻想做成“白日梦”