



深圳电台著名节目主持人 **言真** 编著



夜激情 1 男人篇

一本让男人更了解自己，
女人更理解男人的两性读物！

“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

言真 编著

男人篇

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——男人篇

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 应春山

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“度激情”
让深圳人生活得更
更和谐更美好
李 强

北京同公题
癸丑年



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——男人篇》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,中医性医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。

刘海平（医学博士，副主任医师）

毕业于第四军医大学，毕业后在第四军医大学第二附属医院皮肤性病科工作。留学于新西兰奥克兰大学医学院，获医学博士学位。长期从事皮肤病、性病及男性病的教学、科研及临床治疗工作。在男性疾病、性传播疾病等方面有丰富的临床经验，发表多篇学术论文。

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。

目 录

第一篇 激情话题	1
1. 男人的性幻想	5
2. 莫以长短论英雄	10
3. 男性的多重性高潮	14
4. 男性的第二征	18
5. 观察和了解你的性器官	23
6. 男性快乐欣慰的协调运动——射精	27
7. 男性性器官的保健	32
8. 男性自慰与正确的自慰技巧	37
9. 早泄与早泄的诊治	42
10. 阳痿的诊断与治疗	47
11. 众事可犯的男性不育	55
12. 前列腺疾病——悬在男人们头上的达摩之剑	61
13. 青春期少男的性生理	66
14. 中年男性的性困惑	71
15. 老年男性的性困惑	75
第二篇 激情问答	79
1. 阴茎是怎样勃起的?	83

2. 夜间阴茎经常勃起是否正常?	88
3. 做爱后为何我很疲倦?	90
4. 怎样利用洗澡来增强性功能?	92
5. 如何提高我的性能力?	93
6. 性病离我到底有多远?	96
7. 可以采用体外排精的办法来避孕吗?	99
8. 如何延长我的性交时间?	101
9. 性交时间短就是早泄吗?	103
10. 偶尔“不行”怎么办?	105
11. 阴茎勃起时怎么是弯曲的?	107
12. 我的外生殖器需要常洗吗?	108
13. 我的精液量要多少才算是正常呢?	110
14. 新婚夜,我该如何面对娇妻?	111
15. 我的生殖器官各具有什么功能?	113
 第三篇 激情荟萃	 117
1. 男性正常性生理的一组数据	121
2. 男人做爱时的专利动作	123
3. 男性也能多次性高潮	125
4. 正确认识口交	127
5. “壮阳”不只是阳具的事	129
6. 谋杀精子的凶手	131
7. 打扰性愉悦的男人焦虑	135

8. 阴茎也要勤锻炼	138
9. 莫以性生活的次数论英雄	140
10. 伟哥的作用	142
11. 让男人硬不起来的罪魁祸首	144
12. 正确选择和使用避孕套	146
13. 遗精——男性性成熟的标志	150
14. 睾丸的 10 个难言之隐	153
15. 男人必吃的十种壮阳食物	159
 第四篇 激情测试	 163
1. 你是调情高手吗?	167
2. 测试你的性取向	168
3. 测测你的恋爱心理成熟度	169
4. 你的性心理成熟吗?	174
5. 你现在的性趣如何?	179
6. 男性性功能自我评价	180
7. 勃起功能障碍 (ED) 自测	182
8. 你是哪种婚恋男人?	184
9. 你和女性的交往情形会是怎样的?	186
10. 最适合你的求爱方式	188
11. 从婚礼透视你的性爱	189
12. 什么让你泄露情欲潜意识?	191
13. 看看你的择偶观	193

14. 性能力计算器	195
15. 你对性的罪恶感有多少?	196
第五篇 听众来信	197
后记	230

第一篇

激情话题

1.男人的性幻想

2.莫以长短论英雄

4.男性的第二性征

7.男性性器官的保健

8.男性自慰与正确的自慰技

10.阳痿的诊断与治疗

13.青春期少男的性生理

14.中年男性的性困惑

3. 男性的多重性高潮

5. 观察和了解你的性器官

6. 男性快乐欣慰的协调运动
——射精

9. 早泄与早泄的诊治

11. 众事可犯的男性不育

12. 前列腺疾病——悬在男人们
头上的达摩之剑

15. 老年男性的性困惑

1 男人的性幻想

焦点话题

- 1 您认为性幻想是否重要？您是否依赖性幻想？您是否一定要在有性幻想的状态下才会有性高潮？
- 2 性幻想是道德的吗？
- 3 一般人性幻想的内容会是什么呢？
- 4 什么样的性幻想是正常的，什么样的性幻想又是不正常的呢？
- 5 婚后（有规律的性生活之后），性幻想的次数就会下降吗？

在日常生活中，每个人都会有对性的想象，也就是我们通常所说的性幻想。其实一些朋友在自慰或者在过性生活的时候，都会产生这种幻想。作为一个男人，你对这种性幻想有没有一些特别的原因？在这个过程中的心理活动是怎样的？过后会否产生一种自责的心理呢？今晚，我们将和深圳市康宁医院的临床心理学专家胡赤怡医生一起聊一聊男性的性幻想这个话题。

言 真：请问一下胡医生，在平时生活当中，有没有就有关性幻想的问题来跟您进行探讨或寻求您的帮助的一些朋友呢？

胡医生：我虽然不是一名专门的性学工作者，而只是一位临床心理学工作者，但在临床上也还是常常能碰到因为性幻想问题来咨询的朋友。其中男性朋友们因为性幻想来咨询的问题主要有三方面的问题。首先是丈夫们常常遇到的问题，也就是在与妻子性生活前戏和性生活过程中出现性幻想的内容和对象不是妻子，而是其他的女性，这使他们

非常苦恼，因为他们觉得这样的性幻想的内容不符合社会伦理和他们自己的道德准则，这也是我们碰到的最多的关于性幻想的问题；其次是性幻想一些暴力、强迫等主题；最后就是性幻想的主要对象指向自己直系亲属，如母亲或者姐妹。

言 真：一些朋友，例如一对夫妻或情侣，在做爱或者不是做爱的时候，一方可能会冷不丁地问对方：“在想什么呢？”很可能被问的一方此时正好就是在想一些与其它人的、与性有关的事情，因而回答起来自然就会显得不够爽快。我想请问一下胡医生，这到底算是一种正常还是不正常的情况呢？

胡医生：您提到的这个问题与我刚才讲到的第一方面的内容很相似。其实，所谓性幻想不过是幻想的一种，只不过幻想的内容和主题与性有关而已。性幻想与其他类型的幻想一样，虽然大多数情况下可以受到人们一定程度的驾驭，但有时也会像一匹脱缰的野马一样不受控制。任何内容的性幻想只要是仅仅停留在幻想阶段，没有付诸于行动，应该无所谓正常与不正常之说，或者说应该都属于正常范围。当然，如果整天沉湎于性幻想之中，以至影响正常的人际交往、妨碍夫妻之间的感情交流，甚至导致工作效率明显下降，则应该去寻找专业人员的帮助，了解一下是否自己在性幻想方面出了问题。

言 真：有些朋友觉得，结婚一段时间后，夫妻感情会逐渐淡漠，需要新的刺激。在过性生活的时候，就会把周围心仪的异性朋友幻想成自己的性对象，以此来提高自己的性兴奋程度。您怎么看这一所谓的“替代式性幻想”的现象呢？

胡医生：我们常常说夫妻之间应该亲密“无间”，除了指夫妻之间在感情上应该保留一定的距离外，还包括夫妻应该各自保留自己的秘密。性幻想的内容和对象应该属于夫妻各自的隐私，只要这样的性幻想不妨碍夫妻关系，就无可厚非。而且夫妻之间随着走过的红地毯的不断