

枕边悄悄话

乔俏编



百花文艺出版社

枕边悄悄话

乔 俏 编选

百花文艺出版社

〔津〕新登字（90）002号

枕边悄悄话

乔俏编

百花文艺出版社出版（天津市赤峰道140号）
天津武清县印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张7 插页2 字数117000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数：1—30 000

ISBN 7-5306-1114-3 I·1023

定价：3.75元

在“枕边悄悄话”研讨会上的发言

(代序)

全国科协副主席 吴阶平
全国人大代表

听了“枕边悄悄话”的广播，又参加了研讨会，学到了很多知识，很高兴，也很愿意谈谈自己的看法，因为我觉得办这样的节目是非常重要的、非常有意义的。三年里有上万封来信这件事，就说明群众需要这样的节目，说明你们办了一件很有意义的事，也说明你们台有很大的开创性，我很支持这个节目，既然有了一个好的开端，又受到了欢迎，建议编辑、领导认真研究一下，如何进一步深入下去。因为这对社会、对个人都是很有意义的事，就拿挽救了人的生命来说吧，这虽是个别人，也是很重要的，因为一个人最宝贵的就是生命，有的虽不是挽救生命，也给予了很大的安慰和帮助，能给他一个倾诉的机会，本身就是安慰，因为他对这种事从来没有地方倾诉，所以你们一定要把这种宣传教育进一步重视起来，很好地发展下去。

性教育包括两个方面：性知识和性道德，实际上，性教育从婴幼儿到老年都有需要，但最关键的是青春期和婚育期，建议你们考虑这两个方面的教育，因青春期教育更影响到一个人的理想、学习能力、习惯形成，所以包括的面很广，应把在青

春期教育与青春期的性教育结合在一起，因青少年兴奋点就在“性”上面。青春期的身体发育成熟，困扰他们的是身体与性心理不能协调起来。这时，只给他道德教育、品格教育，而脱离了他的实际需要，教育的效果就会差，所以，必须以性教育为起点。而性教育又需要道德、品格教育来做指导，使其有旺盛的精力，为终身打下基础，所以说青春期的性教育是很重要的。实际上，青春婚育期的教育就包括了性道德教育，包括了减少性病的流行。近些年，性病不但又回来了，而且不断增加，而性病的增加光靠公安部门是不行的，最主要的是提高本身的免疫力和自我保护能力。从少管所和工读学校看，许多犯错误的都是属于无知，许多人哭着说：早知这个事，我怎么会这样呢？所以说这个节目，这种教育，对社会主义精神文明建设是不可少的，我说这个节目的意义很大就在这里。

我希望这个节目无论叫什么名称，“枕边悄悄话”或“悄悄话”，但不要脱离性教育这个主题，否则，就冲淡了这个很有社会意义，很有历史意义的事情。内容的深度是一个很复杂的问题，你们挑了一个难点，这是很勇敢的，因为人们有这个需要吗，这既解决了个人的忧患，又解决了普遍的社会问题，既普及了性教育，又打破了几千年的禁锢。

有一个问题：现在正是新观念和旧观念交替之际，不可能每个人认识都一致，而观念的不一致就影响到行动上，所以要搞好这项工作就要不怕困难，就要有献身精神。而且要看客观效果，不能光看愿望，愿望虽是好的，但往往会出麻烦。从近代来说，从谭嗣同到鲁迅、周总理，都做了很大努力，但都到一定时期就断了。改革开放后时代变了，前进了一大步，但仍处在探索阶段，我们这个节目本身也是在探索阶段，把这个禁区真

正打破还要有一个过程，所以一定要积极稳妥，稳妥并不是消极，积极也不是不问情况而蛮干，所以在内容上一定要考虑社会的接受程度，刚才宋台长说得很好：“赞成的人越来越多”。赞成的人多表示尺度掌握的好。快一步，赞成的人就会变成反对的人了，“教唆”等帽子也会来的。“悄悄话”三年来取得如此的成绩，也正是注意了这个问题。所以我说，这么好经验应该很好总结，应该继续保持下去。

(王桂芝整理)

目 录

在“枕边悄悄话”研讨会上的发言(代序)	吴阶平(1)
谈谈夫妻做爱	刘 略(1)
性健康与性心理卫生	陈仲舜(6)
失身后该不该告诉男友	人之初(10)
话说“心理阳痿”	李 璜(13)
对话:永葆夫妻爱情的奥秘	王 琪(15)
有关性知识问答	孙 王(19)
再婚夫妇的性心理	王黄张(25)
男性的更年期	齐 合(28)
如何克服青春期性冲动	边 盛(32)
走出性的误区	伯 镛(35)
如何正确识别和对待产后抑郁	刘建勋(37)
如何使夫妻生活更理想	许 凯(39)
夫妻间应多一点甜言蜜语	成 俊(41)
性病与艾滋病	曹兴午(43)
小睾丸是怎么回事	曹开镛(46)
不生育的责任男女各有一半	杨 鹂(49)
谈手淫	曹开镛(52)
怎样消除婚后的孤独感	孙玉栋(55)
同性恋是怎么回事	齐善鸿(58)

妻子是医治丈夫性功能障碍的最好医生	李 佟(62)
生殖器的保护与自查	董林合(64)
话说“阳痿”	曹开镛(67)
受孕的最佳时机	常 荐(69)
幻想妊娠害苦了她	杨 鹂(72)
为什么房事后会出血	杨 鹂(74)
孕期慎同房	杨 鹂(76)
不孕检查三部曲	杨 鹂(78)
如何对待妻子的性冷淡	卞 吉(84)
夫妻恩爱益寿延年	丁 红(87)
性与社会文明密切相关	曹兴午(89)
性焦虑种种	曹兴午(91)
如何过好新婚之夜	张 舒(107)
妻子应维护丈夫的性功能	李 林(111)
老年人也需要性爱	金 源(116)
当爱人怀念初恋时	区 仁(120)
性爱与爱情	傅志琦(123)
外阴卫生是防病变的关键	杨 鹂(125)
性变态种种	李 超(127)
应注意对孩子的性教育	马晓年 洪 禾(133)
心理障碍与心理危机	陈仲舜(139)
吻的魅力	保 华(142)
性无知与性功能心理障碍	李 田(144)
现代青年的性爱	李 书(150)
男女不同特点的性爱	李 书(152)
女性的性高潮	吕 健(153)

长寿不可缺少性爱	李 书(156)
子宫颈糜烂与癌	杨 医(159)
不必担心阴茎短小	马 利(161)
更年期的夫妻关系	忠 告(164)
性生活与疾病	朱振宇(168)
老年人还有性要求吗?	王 略 刘达临(173)
话说“感情饥饿症”	刘达临(175)
夫妻猜疑心理	彩 琴(178)
易性癖问答	张 金(183)
有气宣泄也无妨	李 王(187)
谈谈经前综合症	金 边(191)
如何避免离婚	浩 仁(194)
夫妻相处莫妒忌	高 黄(197)
“爱”与“知”漫谈	刘和在(200)
新婚与营养	蔡 旺(205)
满意的性生活的心理特点	赵 鑫(207)
冒险的“枕边悄悄话”(代后记)	李雅民(209)

谈谈夫妻做爱

刘 略

延长夫妻做爱时间和防止早泄是两个概念,早泄目前在临床上尚无满意的确切定义,但严格的说,有的专著是这样描述的:只有在性交时,男方与女方接触不到一分钟,便发生射精,以至不能实行正常的性交者,才算是早泄。偶然一次不能称早泄,经常早泄而根本不能进行性交者才可确认为早泄。

作者经过临床观察,在门诊的性功能障碍患者中,早泄病人较多见,占性病门诊的 20% 左右。正常男性壮年一般性交持续时间在二分钟以上。一般说来,能使妻子得到性高潮的做爱,无论时间多短,也不能视作早泄。至于在妻子没达到性高潮前就射精,则需看做爱持续的时间,只要连续动作持续 2~5 分钟以上,就不能认为早泄或射精过快。不过,延长性交时间以求得更大的欢快是夫妻间共同的意愿。

对早泄或射精过快者来说,应先排除器质性原因,常见的器质性原因有,神经病变,生殖器病变精神性原因则多由于婚前性交的紧张情绪和性交环境不合适,造成性恐惧感,使的性活动过分仓促紧张而形成了不良的条件反射,因而造成过度焦虑,而射精失控。

另外一个主要原因就是阴茎不能充分膨胀和充分勃起或勃而不坚,坚而不硬。

正常者应当在阴茎勃起时,螺旋动脉及小梁平滑肌束松弛,使螺旋动脉开放,于是有大量血液由阴茎深动脉经过螺旋动脉直接注入小梁间腔隙,阴茎海绵体即充血而胀大、坚硬,如果勃而不坚,阴茎的血液灌流量不够,充血不足,造成松软无力,愈是松软,早泄和射精过快的比例就愈大。笔者经过临床调查 38 例早泄和射精过快的患者,阴茎不能充分勃起膨胀,而急于插入阴道性交时发生的早泄和射精过快的占 24 例,器质性病变的占 5 例,其它原因 9 例,年龄在 25~42 岁,唯恐早泄而越早泄,形成恶性循环。

这两种原因如果是心理性的,应当请教于心理医生,尽可能从性交焦虑中解脱出来。因为焦虑会导致更大的神经兴奋,加重早泄。

夫妻性交之前,应该巧妙地做好准备工作,那么应该做些什么? 怎样去做?

①时间:

时间的选择是十分重要的,一昼夜当中,哪个时间最好? 有的把性交放在晚上——入睡之前,如果男女双方的身体或精神上都不过分的疲劳,入睡前性交比较合适,性交能引起愉快的疲倦感,因而具有催眠作用,所以双方很快能进入梦境。

也可以在清晨时间性交,早晨 5~6 点钟,有的科学家这样认为,在清晨性交对初婚夫妻尤为适宜,认为在清晨时性交怀孕的胎儿最聪明,因为双方都得到了充分的休息,俗话说:“一年之际在于春,一日之际在于晨。”早晨是精力最充沛的时候。更有甚者,说在此时性交而怀孕的胎儿“男性多见”。这种说法当然没有科学理论根据。总之,清晨时间体内肾上腺激素的浓度最高,从而能够保证理想的性功能,以便减少早泄的机

会。但这时性交也有它“消极”的一面，因为工作时间就要来临，而性交会使人感到一定程度的疲劳感，因而会影响学习和工作。

有的在白天性交，白天的时间不可取，往往会受到各种干扰（如家庭其他成员的到来等等），更会影响学习和工作。

②心理状态稳定，心境良好：

人的性欲产生往往取决于性交前的几个小时，甚至几天“小别胜新婚”就有此意，愉快的情绪会自然导致性的结合。保持情绪的愉快必须从平时做起，那些经常争吵的夫妻，是不大容易产生性生活要求的。

有一位妻子这样说过：“妻子应该对自己的丈夫有充分的信心和信赖，哪怕发生任何事情，都不应该变。”所以说，夫妻要相互信任、相互理解，相互体贴是性生活美满的重要因素。

在日常生活中夫妻关系可以提供许多感情需要，减轻紧张情绪就是其中的一种，如工作环境，家庭纠纷，养儿育女，邻里关系，经济问题，上下级、左右周围人际关系等等，这些社会问题的方方面面，几乎社会上的每一个人均不能回避。在一个家庭美满的性生活中，夫妻双方都应该对现实生活有着足够的认识，在紧张的环境中找到一个理想的“避难所”，使得性情绪稳定，舒心，性情趣高昂。

③健康状况：

在性生活开始之前，还要留意自己和对方的健康状况。如果有一方十分疲劳，或者有疾病，就应该回避性生活，即使有性欲也不可性交，应及早消除冲动，适当采取其它爱抚方式来弥补。

④化妆打扮：

男女双方都应注意自己的穿着打扮,女性对此更要注意一些,适当的化妆,时装打扮,可以增加外貌的魅力,目前的“瘦”、“露”紧衣裤均能显示出体形美,最主要能增加性感,特别是夫妻在睡觉时穿适当的美感内衣,可以弥补先天容貌的不足,会给丈夫带来良好的感官刺激。

⑤创造良好的环境:

经常外出旅游,春秋季郊游,看电影,歌舞,溜公园,风景优美的山水,能陶冶人的情操,增加性的欲望。

⑥卫生方面:

性交前要刷牙,洗脸,擦一些化妆品,勤洗澡,换内衣,男女清洗外阴,否则会把细菌带入阴道,易使女性感染妇科病,造成其它不良后果。除准备好以上条件外,还要做一些抚爱工作。

做爱有许多方式和环节,也有很多艺术性,不掌握这种艺术性,就不可能使性生活完美。

脱衣服应该分阶段进行,一脱了事,可能会熄灭性欲的火花;要穿半透明的睡衣,这种欲露还遮的做法,可以激发丈夫的想象力。最后一、二件衣服留给丈夫去脱最有味道和情趣。

情话是艺术化的语言,一些优美动听的言词,能够激起和维持兴奋作用。女性有一个最大的特点,就是她们偏爱于听,而不愿意说。

据调查,性交时达到高潮,而没有发生早泄或射精过快者,在性交前的爱抚时间是性交时间的四倍,这样才能得到充分的性欢悦。

接触和爱抚性感区是做爱的主要内容,如乳头、大腿内侧、臀部、腹部、会阴部、阴蒂等敏感区,裸体拥抱,接吻,都占

有重要地位。

如何才能延长性交时间呢?(一)首先,阴茎应充分勃起膨胀、坚硬为先决条件,或配戴避孕套,可减少直接刺激。(二)建立信心,增强意念观控制,心理状态稳定,心境良好。女方对丈夫的早泄不做急躁厌烦的表示,绝对不能用“无能”、“窝囊废”、“真没有用”的话来刺激丈夫。

有早泄行为的丈夫应更多地注意延长性交前的戏谑行为。如:双方要充分裸体暴露,增加视觉的调节反射,在嬉戏的状态下,互相触摸,接吻等。

(三)药物治疗:1. 酚苄明,每天 20~30mg 口服或肌注,消除输精管、精囊及射精管的蠕动,使精液不能射入后尿道,延迟了射精的副交感神经刺激,此法适用于不要求生育的早泄患者。2. 龟头涂布表面麻醉剂,1~2%可卡因溶液或涂以1%达克罗宁油膏或3%氨基苯甲酸乙酯冷露,以降低阴茎头部的敏感性。3. 草药:桂枝 15g 白芍 15g 生姜 5g

甘草 5g 大枣 15g 生龙骨 30g

牡蛎 30g 水煎服等单验方。

性健康与性心理卫生

陈仲舜

随着知识水平的提高,在各种文化中,人类的性问题对个人健康的影响,比人们以前所认识到的更为深入和重要。在对性的无知错误观念以及各种卫生与生活质量问题之间有着重要的关系。虽然给人类性的概念下个为人们普遍接受的完整的定义相当困难,然而下面关于性健康的定义是有现实意义的。

性健康是指有性欲的人在躯体上、感情上、知识上和社会方面的总和,并表现为能积极地丰富和增进人格、交往、爱情与夫妇关系。

这一概念的基础是正确的性知识和正常的性快感。按照性学专家 Bannermas 及 Burton 的观点,性健康应包括三个基本因素。

①有根据社会道德和个人道德,享受性行为和控制生殖行为的能力。

②不存在恐惧、羞耻、罪恶感以及虚伪的信仰和其它抑制性反应、损害性关系的心理因素。

③没有器质性紊乱、各种疾病及妨碍性行为与生殖功能的躯体缺陷。

可见,性健康的概念是对人类性问题的一种积极的促进。

性卫生保健的目的,不仅与生育或性病的医疗保健有关,而且也应该是为了提高人类生活的意义和增进家庭、社会、人与人之间的关系。

卫生部门为了适应性健康的需要,做好各项疾病的防治,至少要掌握人群中有关性发育、生殖,各种性行为和性功能紊乱以及障碍的生物和心理方面的基本情况,要了解人们对性问题的态度和在医患之间讨论性问题的可能性。再者,由于不同的社会和文化对性的认识不同,每个民族甚至地区都有自己的传统观念,如生育子女求助于宗教而不请教于卫生专业人员,各种性障碍通过冲喜结婚以治疗等,可想而知,改进人们的性认识须基于这些条件之上。

习惯上,人们把性问题单纯地与生殖联系在一起,却忽视了性在心理与生理反应上的和谐,这点,恰恰是性健康普及的一个重要环节。世俗的解释和不适当的方法,都可严重地损害人对性生活的感情,卫生人员要考虑患者的性隐私。因此,医生为了提高解决医疗问题的能力,必须学会交谈技巧、善于询问和听取患者主诉的方法。而患者的讳病忌医,常常是贻误病情的主要原因。往往是事到临头,或夫妻间已丧失感情时才不得已去投奔医生。

一些政府基层工作人员,特别是社区居民调节委员,在处理某个家庭纠纷以及夫妻关系时,较少或根本不考虑性的内容而这往往是造成夫妻不和的主要原因。如果社会工作者能学会很自然地和群众讨论性问题,并能识别有关性卫生的一般问题,那将对改善性民俗与性无知是十分有益的,这当然有待于全社会性科学的普及与性认识的提高了。在这方面,通俗的读物并配合适当的视听资料,尽可能使用简单易懂的词汇

进行广泛的宣教,在各级行政支持下,是完全可行的。从性卫生保健的意义出发,不仅对健康的两性人群,对每个性患者都应有指定的基层性保健单位。

学校是最好的履行性教育的场所,它有时能起到家长所难以起到的作用,但这不等于家长不去关心子女的性问题,尤其是在青春发育中的孩子。有些国家,从中学开始便进行系统的性生理与心理教育。大学生更是当然的对象。

通过世界性的调查有四个最常见的性问题:

一、与感染病有关的问题,除性传播疾病(包括爱滋病)外,一般的前列腺炎、尿血炎、阴道炎、膀胱炎等也可引起性功能障碍。

二、与生活周期(如月经、妊娠期、分娩期、产褥期,有关的身心问题。

三、与避孕技术(如使用避孕套、服用激素丸或宫内节育器)有关的身心问题。

四、与社会文化因素有关的包括道德法律、教育、文明和经济问题等。

有权威的性学专家按年龄把主要的性卫生保健问题做如下的分期处理,包括:

儿童期:父母及养育者对待儿童性行为如手淫、交叉腿、对比、显示、窥视等行为的反应,怎样回答孩子们提出的性问题,在不回避子女情况下的父母间亲昵与性交问题。

少年期:(潜伏期——儿童有了性别认同,尚无角色认同的时期)对性器的好奇,性游戏、性罪错以及模拟性性行为等。

青春期:手淫、性困惑、性焦虑,同伴间的性尝试,孤独感、无聊感、躯体不适和情绪波动等。