

悄悄话

第四集



责任编辑：翟 蓼

悄悄话

(第四集)

上海人民广播电台“悄悄话”节目组等 编

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.75 字数150000

1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

印数1—30000

ISBN 7-5428-1198-3/R·80 定价：8.80 元

序

“悄悄话”是上海人民广播电台以性教育为内容的一个专题节目，目的是帮助青年和成年人解决他们在性问题上的困惑。每个人在发育成长过程中，都要经历与性有关的生理和心理变化，都会有性的要求和生儿育女的能力。性的问题既属个人问题，又涉及自己以外的其他人，这就必须按照社会道德规范来处理。如果处理不当，就有可能造成罪错，影响自己，影响社会。人们对性问题缺少必要的知识，又不懂得如何自我调节，更不知道对羞于启齿的问题到哪里去寻求答案，无怪要产生困惑，影响健康、学习和自己的成才。原因很明显，绝大多数的人没有受到性教育。几千年的封建意识和传统看法，把性看作罪恶，说成下流，而性又是避免不了的，于是性成为不能谈又是不能不谈的问题，性变得神秘了，出现了“性神秘”、“性封闭”一类的舆论。过去常说我国长期以来没有性教育，其实不是没有性教育，而是以错误的性教育代替了正当的性教育。性神秘、性封闭就是一种教育，而且形成了所谓“无师自通论”、“封闭保险论”、“救急论”等各种说法。结果是既不能自通，也封闭不了，救急就晚了，而且所谓“救急”不过是呵责、恐吓、限制而已。

“悄悄话”节目自1992年10月26日开播以来，受到广大听众的欢迎，数以千计的听众以信件、电话表示对这个节目的欢迎和肯定，说是为群众排忧解难，为民造福，是青年的福音。这个节目之所以成功，是因为群众确实需要性教育，需要有性生理和性心理方面的知识，需要有解决自己所遇到的各

种问题的能力，以免走上歧途。他们有话要说，有问题要问，但只能悄悄地说，悄悄地问。这个节目恰恰适应了这种需要。

“悄悄话”除了传播知识、指导行动、提供咨询等作用外，还有一个更大的意义，就是开展有社会主义中国特色的性教育，打破有几千年历史的“性神秘”、“性封闭”的错误性教育，为社会主义精神文明建设服务；使“悄悄话”能正大光明地讲，获得上课堂、上书架的权利。所以开展“悄悄话”，是为着消灭悄悄话。我们高兴地看到“悄悄话”的广播内容要汇编成册子，更多的人可以读到它了。

祝贺“悄悄话”广播内容的出版，并向广大读者推荐。

吴阶平

让公众理解科学 杨绛家

中国科学院院士、上海市科学技术协会主席、复旦大学校长杨福家教授为本书题词

運用生理和醫學知識，
闖入
性的禁區，
破除性的神秘。

楊維里

九三年三月

中国科学院院士、中国科学院上海生理研究所所长杨维里研究员为本书题词

以科学知识指导性生活
是维持身心健康和实
行计划生育的基础

张香桐

一九九三年三月

中国科学院院士、中国科学院上海腔体研究所名誉所长张香桐研究员为本书题词

人类社会的进步要求：

科学宣传性知识，

积极推进性教育，

正确对待性问题，

不断提高性文明。

《悄悄话》公开出版发行，

是对这些方面的实际贡献。

庆志纯 1993.3.28.

上海市人民代表大会常务委员会教育科学文化卫生委员会副主任委员庆志
纯为本书题词

写在《悄悄话》出版之前

上海人民广播电台“悄悄话”的播出如同其名，悄悄然。然而电波既出，如风骤起，迅速撼动千千万万人的心。开播以来，获得广大听众的欢迎和好评，影响已扩大到海外许多国家和地区。

“悄悄话”节目是在改革开放的大潮中诞生的。1992年，上海广播事业工作者锐意改革创新，以新的观念和视角去变革内容和形式，使节目在贴近人民群众、服务人民群众等方面出现新的起色。“悄悄话”节目之所以成为上海电台涌现出来的众多好节目中的一个，就是因为她敢于开掘与人们健康和幸福普遍关联的性教育领域，以科学的态度、方法选题组稿，并且充分发扬广播之长，这样便体现出鲜明的个性。

“悄悄话”节目想听众所想，急听众之急，开设了“青春期生理卫生”、“夫妻性生活的和谐与建立”、“性功能的心理与生理障碍”、“老年人性生活”等10余个专栏，并聘请几十位著名的性医学和性心理学方面的专家撰写稿件，及时通过电波解答听众来信中提出的“性”困惑，并介绍治疗方法。

数千封来信把“悄悄话”节目看作是“知心朋友”，在信中倾吐自己在性问题上的烦恼和痛苦，恳切地要求“指点迷津”。上海某大学的一位学生在解释他为什么喜爱“悄悄话”节目时写道：“我想对处于青春期的大学生、中学生们同样需要引导。以往，大部分学生只能从乱七八糟的书上、杂志上获得性知识。这样的话，性知识就很不系统化、理论化，而且还容易误入歧途。”由于“悄悄话”节目依靠专家、学者撰稿，内容

结合日常临床中的实例和听众所提问题，因此具有科学性和指导性。这样很自然地使广大听众受到教益。一对夫妇因为缺乏性知识，又羞于启齿求教别人，婚后 30 年没有生育。妻子在收听“悄悄话”节目后，特地致信节目组，信中写道：“过去性教育不被社会重视，使得这方面的知识没有传播渠道。收听了你们的节目后，现在我们已过上了正常的性生活，不过为时已晚，我已没有生育能力了。”

“悄悄话”节目在消除“性神秘”、“性愚昧”，倡导性科学、性文明方面开始做了一点工作，取得了初步的社会影响，显示出广播改革的优势和潜力。性教育被越来越多的人认识到是社会主义精神文明建设的组成部分。我相信“悄悄话”节目对千千万万人的身心健康和家庭幸福能继续发挥积极的促进作用，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦。

现在，该节目编辑应广大听众的要求，将播出稿汇编成册，予以出版，以弥补听后不容易记忆和留存的不足，这是一项有意义的工作。希望这本书能对广大读者有所帮助，既传播科学知识，又给无数家庭带来一份份温情。

上海人民广播电台 台长

陈文炳

1993 年 1 月 29 日

目 录

序.....	吴阶平
写在《悄悄话》出版之前.....	上海人民广播电台台长 陈文炳
一、爱情与性.....	1
情爱与性爱.....	1
性的饥渴与情的歧途.....	3
“从眼到心”的性爱.....	7
如何使夫妻性生活和谐美满.....	10
妻子性冷漠怎么办.....	13
妻子对丈夫的误解.....	14
新婚之夜的处女膜破裂出血.....	16
新郎何以容易早泄.....	17
再婚后怎样达到性和谐.....	19
患有生殖道结核能否结婚.....	20
乙肝表面抗原阳性者能不能结婚.....	21
结了婚为啥还手淫.....	22
增氧健身与性的第二春.....	24
运动与性生活.....	27
性生活空白期填补法.....	28
怎样才能达到性快感.....	30
性生活过度的“红灯信号”.....	33
为什么月经期不宜性生活.....	34
未婚先孕的后果.....	36
跳好“爱情三部曲”.....	37

如何选择约会的时间和场所·····	39
爱情要经受住时间的考验·····	41
恋人之间怎样亲近和分手·····	43
不良的恋爱心态——错误的“考验”·····	44
嫁女前的悄悄话·····	46
二、人到老年 ·····	48
老年人的性爱·····	48
保持性生活可以延年益寿吗·····	51
性能力减退的表现·····	52
中老年继发性阳痿能治好吗·····	53
女性性功能的老年化·····	55
老年人阴茎会不会短缩·····	56
老年女性的性功能障碍·····	58
老人如何防止房事猝死·····	59
前列腺增生症对性生活有影响吗·····	60
男子更年期后的“性衰老”·····	62
女子到更年期如何保持性感·····	66
更年期综合征是不是性功能丧失的表现·····	67
中年女士“心”先老·····	69
三、疾病防治 ·····	71
艾滋病是怎样传染的·····	71
不洁性生活带来的淋病和尖锐湿疣·····	73
频繁性交有害妇女健康·····	74
女子的性交损伤·····	76
房事后“见红”·····	77
哪些情况会引起性交疼痛·····	79
白带、黄带、赤带与“性”·····	80

患葡萄胎妇女必须避孕两年·····	82
阴道异常的整形手术·····	84
切除子宫影响性功能吗·····	86
分娩对性功能的影响·····	88
心脏病人的“马上风”·····	90
患冠心病后还能进行性生活吗·····	92
心肌梗死病人的性生活·····	93
性功能障碍是夫妻“搭档病”·····	97
影响男子生育力的环境因素·····	99
精神情志与生育·····	102
早泄食疗十则·····	104
中医治早泄·····	105
男子不育症的自我治疗·····	108
性窒息与性窒息死·····	109
对自己性身份不满的“易性癖”·····	112
易性癖的治疗和法律问题·····	115
四、性培养与性道德·····	121
性是美德的试金石·····	121
什么是性培养·····	125
性培养的途径和方法·····	127
良好性适应的途径·····	132
男女性的美——性美·····	135
健康性美的培养·····	136
青春期的性道德规范·····	139
培养健康的性道德·····	143
怎样对待性成熟和社会成熟的矛盾·····	148
抵御不良性信息的诱惑·····	151

异性大学生的同居现象.....	154
怎样看待性贞洁感和童贞.....	157
夫妻间的性道德.....	159
杜绝乱伦行为.....	160
婚前性行为与性罪错.....	163
毁灭性的性能源.....	166
强奸案中的“以情制魔”.....	170
五、忻博士信箱.....	173
能把被强奸的事告诉恋人吗.....	173
女子的阴毛为何有多有少.....	174
脸上的“疙瘩痘”与性发育有关吗.....	176
手淫会引起脱发吗.....	178
频繁遗精是有病吗.....	179
何谓性幼稚症.....	181
未婚会不会得阳痿.....	183
阴茎弯曲会影响性生活吗.....	184
阴茎上长小硬结是怎么回事.....	186
患精索静脉曲张会影响生育吗.....	187
精液不液化怎么办.....	189
患有逆行射精还能生育吗.....	191
包皮时常发炎怎么办.....	192
患高血压后为什么性功能会减退.....	193
性交时发出恼人的响声怎么办.....	196
哪些情况下可以使用子宫内节育器.....	197
编后记.....	199

一、爱情与性

情爱与性爱

爱情是人类最为美好和最富有人情味的一种情感。一对恋人，就是因为有了情爱以后，才组成家庭，开始出现性爱的。因此，有不少人误以为“有性爱者必定有情爱”。当然，不可否认，情爱可促使性爱的产生；而性爱，又可加深情爱的程度。但是，这仅仅是一般性的规律。如果说，有性爱者必定有情爱，这就未必正确了。在许许多多闹离婚的夫妻中，情爱已经破裂乃至消失，可性爱却还断续存在，这就是典型的例子。有些年轻夫妇只注重性爱，忽视了情爱的重要性。结果，夫妻之间会变得越来越冷淡。这里，不妨举一个在心理咨询门诊中遇到的病例来加以说明。

有一对婚龄仅三年的年轻夫妇，在妻子暗示了两次以后，丈夫才意识到妻子近来情绪有些低落。他以为可能与性生活不美满有关。他很爱妻子，便努力提高性生活的频率。可是，妻子的情绪仍不见好转。他怀疑妻子有外遇。而妻子却抱怨丈夫：“到了晚上，他既像瞎子又像哑巴那样在干他自己的事。好像他除了这件事情以外，就不知道世界上还有其他什么事！”谈到此，问题已很明显：丈夫只给了妻子性爱，没有给她情爱。后来，丈夫按照医生的指导，经常陪妻子串门、逛街、干家务。在过性生活之前不再忙着“先干”，而是先说些情话，对妻子进行亲近。后来，这位丈夫写信告诉我说，现在妻子对他十分满意，他们又像新婚不久的夫妇那样，生活充满了诗

情画意。

夫妻之间，贵在心理交流，即使在性生活中也是如此。在某种意义上，情爱比性爱更重要，更能增进夫妻之间的感情交流和心理沟通。夫妻间性心理的交流不仅仅是在床上，有时候甚至主要不在床上，而是在夫妻日常相处的言谈举止与情绪气氛之中，这就是情爱。情爱产生了性爱，也可以通过性爱表达出来，但是，它却存在于除了性爱之外的、广阔的日常生活中。爱人回家以后，一句问候话，哪怕简单到“您回来了？！我等您好久了！”一个举动，哪怕细小到您发现她（他）理了一个发型，换了一件衣服，都会使对方感受到爱情的美好。性生活之外的性心理交流，就是日常爱情的基础。它在婚前是性生活的准备与替代，在婚后便是性生活的补充与扩大。如果缺乏情爱，性爱开始得再早，恋人间也无法在情感上融为一体。夫妻性生活再频繁，也会觉得日常生活枯燥无味，甚至觉得性生活也没有什么意思，过性生活只是尽义务而已。所以，平时不要忽视与配偶开开玩笑，亲热亲热；不要忘记经常向别人夸耀自己爱人的优点；不要疏忽仔细观察、注意爱人的音容笑貌、举止、仪表；切莫只是在房事时依恋妻子的肉体，房事后只顾自己独自酣睡，平时将妻子打入“冷宫”；等等。这是因为，性心理更多的是一种潜在的、表面上与性无关的、连自己都不容易觉察的内心体验。情爱的交流不一定总得通过性爱，却又是性爱必不可少的准备与补充。否则的话，就会出现感情危机。婚后三年离婚率之所以最高（这三年被婚姻学家称为“婚后危险期”），就是因为没有处理好情爱与性爱关系的缘故。

对于爱情来讲，性爱只是爱情的躯壳，情爱才是爱情的灵魂。而且，性爱作为爱情的起始，未必能保持终身；能使爱情

持久的，主要是情爱。性爱好像是花的花冠，鲜艳、诱人，但远不及它中心的花蕊——情爱含蓄。花冠终究会凋落，而花蕊却会使子房膨大，形成硕大的果实。性爱又像一堆砂石，而情爱却是这砂石的粘合剂。只有性爱的砂石，它固然可以堆起来，让人站在上面摘取爱情的甜果，但风雨一来便会倒塌，再也采不到爱情的圣果。只有将这堆砂石制成坚实的方砖，再砌成美观牢固的阶梯，才能永远尝到爱情之果的甘美。

（陈 斌）

性的饥渴与情的歧途

在人类历史上，需要和满足之间总是存在着不平衡的。从最基本的衣食住行，到比较高级的精神享受，满足总是跟不上需要的步伐。而在所有不满足的需要中，性的需要是最突出的。因为性的追求不仅比其他追求需要具备更复杂的条件与智慧，而且性的追求还受到各种道德伦理与法律关系的制约。在很多情况下，人们总是处在性的压抑和饥渴状态之中。

从表面上看，人不吃饭不喝水，很快会结束生命，而没有性的满足，却无碍于生命的发展。佛教出家、禁欲修行，有专门将性的欲望收敛起来，作为练童子功的基本条件，瑜伽功的修炼中，也有将性欲内收的方法。不过这些方法，毕竟是人性极度扭曲下的出路，其成功的艰难曲折，甚至超过了人性在常态下追求性满足的困难。因此，对绝大多数人来说，这条道路是行不通的。于是，绝大多数人只能被困在两条道路的中间，经受着性的压抑和性饥渴的折磨。虽然性的饥渴不会直接危及人的生命，但长此以往，却可能损害一个人的身心健康。伴随着性的饥渴而走上情感发展歧途的现象，就是一个