

悄悄话

第二集



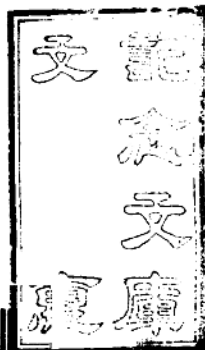
R167
SHR

上海人民广播电台“悄悄话”节目组 编
上海市性教育协会

悄 悄 话

(第二集)

97001:6



A0096705

上海科技教育出版社

(沪)新登字 116 号

责任编辑: 翟 蓼

封面设计: 宋珍妮

悄悄话

(第二集)

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

(上海市延生园路393号)

各地新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.75 字数175,000

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

印数 1—50,200本

ISBN 7-5428-0874-5/R·50

定价: 5.60 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 杨福家

中国科学院物理学数学部学部委员、上海市科学技术协会主席、复旦大校长杨福家教授为本书题词

運用生理和医学知識，
闖入性的禁區，破除性的神祕。

楊雄里

九三年三月

中国科学院生物学部学部委员、中国科学院上海生理研究所所长杨雄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

中国科学院生物学部学部委员、中国科学院上海脑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涸
一、对少男少女说.....	1
姑娘,别忌讳性器官检查	1
男孩青春期的性发育.....	2
男性青春期内发育过程中该注意些什么.....	5
阴茎多长才正常.....	9
男孩也会性早熟吗.....	10
她的月经为何姗姗来迟.....	12
少女功能失调性子宫出血.....	16
少女“倒经”的中医治疗.....	18
少女外阴瘙痒是什么原因.....	19
少女的怀春心理.....	21
姑娘偷食“禁果”的悲剧.....	23
少女如何提防性骚扰.....	25
女青少年的自我保护.....	30
“危险的 13 岁”	32
为什么有的男子有“娘娘腔”.....	35
未婚青年究竟会不会阳痿.....	36
晚间阴茎勃起是淫性重吗.....	37
话说“性梦”.....	38
女性的困惑.....	41
谈谈女性多毛症.....	46

怎样治疗多毛症·····	48
避孕知识应列为青春教育的内容·····	50
克服恋爱过程中的自卑心理·····	57
如何表达“我爱你”·····	59
如何克服“单相思情结”·····	61
如何走出失恋的深渊·····	63
二、性爱与生育·····	68
注意调控婚前情欲·····	68
初次性交的心理奥秘·····	71
蜜月——性生活的实习期·····	75
房事前后莫洗热水澡·····	76
婚后仍有手淫是否正常·····	78
性感受中的精神世界·····	80
性的占有和失落·····	83
为啥婚后会“变样”·····	87
性爱并不单调乏味·····	90
夫妻性心理的负担与解脱·····	96
怎样处理夫妻间的情感矛盾·····	99
性对抗——夫妻感情的障碍·····	101
为啥小别赛新婚·····	103
婚外恋的陷阱·····	106
婚外恋的两难情结·····	110
男子的性问题·····	113
女子的性问题·····	118
女子性交疼痛是怎么回事·····	125
阴道痉挛为哪般·····	126
性与滴虫性阴道炎·····	130

淋病患者能否接受人工流产手术·····	132
维生素与性功能·····	133
化学物质与女子的生殖功能·····	135
疾病、药物与性·····	138
中年妇女性欲亢进是病吗·····	143
为什么有些妇女在性生活后乳房会发胀和疼痛·····	144
为什么有些乳腺癌患者切除乳房后会出现 性功能异常·····	145
怎样服用长效避孕药或注射长效针·····	147
阴茎短小影响婚育吗·····	148
早泄影响婚育吗·····	149
引起不孕的宫颈疾病·····	151
宫颈炎和阴道炎对胎儿有影响吗·····	153
房事后精液外溢会造成不孕吗·····	156
不育夫妇应该做哪几件事·····	157
精神病人的性生活怎样才适度·····	158
性生活加重癫痫发作吗·····	160
精索静脉曲张者要不要动手术·····	161
包皮切除后阴茎头会更敏感吗·····	164
睾丸受伤会影响生育吗·····	165
隐睾与不育·····	166
男性尿道下裂会影响性功能吗·····	168
男子性功能障碍的中医治疗·····	169
温补肾阳之法·····	172
子宫切除后为何会出现性功能障碍·····	173
向你推荐盖格尔操练·····	175
三、寄语老夫老妻·····	178

关心与谅解——老年夫妻间的润滑剂·····	178
男子有更年期吗·····	181
谈谈老年人的性生活·····	183
老年人禁欲好不好·····	184
哪些因素会影响老年男性的性欲·····	185
哪些因素会影响老年妇女的性反应·····	186
老伴不愿过性生活怎么办·····	187
老年人的性生活可以维持到多大年龄·····	187
老年妇女应重视性生活·····	188
怎样保持老人的性功能·····	189
老人可以只性交不射精吗·····	190
吸烟喝酒会影响性功能吗·····	190
绝经以后还会怀孕吗·····	191
老年妇女白带多、性交痛怎么办·····	193
哪些药物会影响老人的性功能·····	194
补品和补药能增强性功能吗·····	195
心血管疾病患者能过性生活吗·····	196
血压高的人性交时应注意些什么·····	197
再婚与老夫少妻性生活时要注意什么·····	198
话说老年人丧偶再婚·····	199
四、谨防性变态行为·····	200
哪些是性变态行为·····	200
同性恋是怎么一回事·····	201
治疗同性恋的方法·····	204
性虐待癖及其犯罪行为·····	207
“目淫癖”是怎么回事·····	210
奇怪的“恋物癖”·····	212

谈谈“露阴癖”	215
有的老人为啥会出现异常性行为	218
五、忻博士信箱	220
意淫会伤身吗	220
姑娘应怎样保持阴部清洁	221
小阴唇上长了疣赘怎么办	222
患了霉菌性、滴虫性阴道炎怎么办	223
青春期功血怎么办	224
乳房癌患者术后能过性生活吗	225
得了精神病还能婚育吗	227
婚后为何不射精	228
性生活陷入困境怎么办	230
编后记	232

一、对少男少女说

姑娘，别忌讳性器官检查

有不少姑娘，由于性知识贫乏，或者怕难为情，在婚前检查时拒绝进行性器官检查。殊不知，性器官的检查是一件直接关系到婚后幸福的大事。

女性生殖器官结构复杂，又几乎全部隐蔽在身体内，不仅畸形的发生率高，而且有些异常很难发现。许多夫妻就是由于婚前不进行性器官检查或流于形式，少女的生殖器畸形未能被发现，造成新婚之夜性交困难，使新婚的幸福与甜蜜一扫而光，甚至影响以后的生活和生育。

女性生殖器畸形主要有处女膜闭锁、先天性无阴道（俗称“石女”）、完全性阴道横膈等畸形。青春期后少女可表现为原发性闭经的假象，但有周期性下腹痛。经过多次周期性腹痛后，可在下腹部扪及包块，并有尿急、尿频等症状。这是由于经血不能从阴道正常流出，在阴道上端及输卵管等部位沉积的结果。先天性无子宫或子宫发育不良，其表现为无月经或月经过少。而双子宫或双角子宫，由于子宫内膜面积的增大，常表现为月经过多及痛经。阴道纵膈、不完全性阴道横膈可造成性交困难，但由于不影响月经，故难以发现，多数是由于婚后性交障碍才被发现的。子宫的畸形，可造成婚后妇女的流产、早产、胎儿发育不良，甚至子宫破裂危及生命。

其实，许多畸形只要略动小手术，就可让你享受婚后之甜蜜，关键在于能否及早发现。因此，为了生活的幸福，姑娘们