

性疲劳应该如何调试

预热性想像

不要把性爱当成了床才做的事,在脑子里预热性想像,可以让你有一个最自由的前戏。和大脑一片空白地上阵相比,装满了各种性信息的大脑显然可以更快地被激发和进入状态。

预热性想像可以在你任何有可能的时候进行,吃饭、走路、坐车,即便是工作的时候,几秒钟内掠过的画面也不会影响什么。你可以就你看到的任何东西、想到的任何事物,和性做联想。当然,别走火入魔,也别时间太长,几秒、几十秒足矣。想像的内容也不必太清晰,暧昧和模糊不清更适于用做预热激情。

在做爱过程中也可以进行脑预热,一是重新想像你的身体。不是想像你的腿或者肚子变成了什么样,而是想像你最敏感的一点是美妙和永恒的,想像它正美丽地颤动着,奏出最完美的音调。在精神上做这样的想像,最后到来的高潮会像一场真正的歌唱那样美好而激动人心。脑预热的另一个方法是对你们正在做的身体活动进行隐喻式想像。比如他正轻轻地叩击你的身体,你可以想像成雨点、猫的脚步、滴滴答答的钟声等。尽管这些想像和性无关,但这样可以训练你的精神

夫妻经过几年的性生活后,各种姿势估计都已经一一尝试过了,但你们的性爱却找不回往日的激情与美妙。这时你只需加一点点变化,非常微小的一点,就可能让你回到从前快乐的日子,甚至能让那些以前一成不变的东西变得完全不一样。

更容易地带动身体反应。

呼吸协调一致

也许你从来没想过,最平常的呼吸也和性爱的质量有关系。事实上,做爱时,两人呼吸是否协调一致非常关键。如果你们能够做到“同呼吸”,也能够“共性福”了。

做到呼吸一致的一个简单的方法是:你们一起弓身侧卧,你在前,他在后,他从后面环抱住你,把手放在你胸上,可以感觉到你的呼吸。然后,你做一个长长的深呼吸,他跟着你一起呼吸。当两人的呼吸渐渐一致时,你们会



觉得一种强大的爱的连接。这么做看上去像是一种仪式,过于严肃了,但它却可以让你们快速进入心心相连、亲密无间的感觉中。这种非凡的亲密感会营造出一个特殊的性爱“气场”,可以让你们一起沉入忘我的性激情中。

其他方法

尝试上述两大妙计来让夫妻“旧爱换新颜”的同时,你也可以使用一些小妙计,简单,更加省力。

到小说里开辟性爱新途径。女人大都喜欢读小说,而作家通常想象丰富,一些描述性爱的段落里可能有出

其不意、令人赞叹不已的奇异性爱方式。这一定是全新的办法,可以快速改变你的性爱。

在尝试了一个性爱妙计之后,把你的兴奋和不同寻常的快乐感觉写在纸条上,开头写上“亲爱的”,后面是他的名字,在早晨偷偷塞进他的口袋,让他带着昨夜的战果,上班去。当他看见这张纸条时,他会幻想:下一次会怎么样呢?这当然是一个绝妙的性提醒。

洗完澡别忙着走出卫生间,而是花点时间把你的每一寸肌肤都细心抹上润肤露。这种自助式按摩会让你的性欲陡然升高。

刘捷玉

·咨询札记·

阳痿“好了”,如何防“复发”

前些日子,我接诊了一位姓彭的小伙子,今年32岁。两年前,他和暗恋3年的妻子新婚之夜出现过阳痿现象,尔后彭先生自己去药店买了些壮阳药,一时间居然起了些效果,“好了”。但身体却架不住药物长时间的多次反复使用,一段时间后彭先生发现自己阳痿症状比以前状况更严重了,到了根本无法完成夫妻生活的程度。平常的日子里,彭先生明里不说,内心却倍感焦急,妻子也渐渐明白彭先生内心所想,便劝说丈夫去专业的诊疗机构接受治疗。万般无奈,彭先生来到

了上海诚凯男子性功能康复治疗中心,找到了我。

我首先用丹麦 Keypoint 肌电诱发电位检测系统,通过心电图、神经传导速度、各种脑诱发电位等多种检查功能,掌握彭先生多项身体指标,以准确检测出他阳痿的病因所在。经过检查,我们发现彭先生的阳痿症状,起初是因为对妻子的暗恋,常进入性幻想,经常手淫,而且手淫大部分是在不完全勃起状态下进行的,这样导致了彭先生不良的射精习惯,久而久之出现了勃起功能障碍。而后来又乱用壮阳

药,然而药物却只能维持一时之需,长期服用就会导致彭先生生理机能紊乱,外加彭先生的工作压力过大,导致他的阳痿越来越严重,从轻度阳痿变成了重度阳痿。

针对彭先生的病因及症状,我给他施用 Capsule 与中医穴位灌注疗法进行系统的治疗,治疗前采用 Capsule(太空舱)把炎症消除、水肿消退,杀灭病菌,达到解除病痛的目的,迅速准确检测出性功能障碍的病因,再用国际领先的穴位注射疗法全方位准确治疗、辨证施治,该法的优势在于能够

调节大脑皮层功能,兴奋脊髓性中枢活动,具有扩张阴茎动静脉血管,激活海绵体动力、增粗阴茎海绵体的体积等作用,使阴茎勃起的功效。

经过科学缜密的治疗,彭先生的阳痿逐渐康复,原本冷战的夫妻关系又充满了欢声笑语。

在这里,我想提醒广大勃起功能障碍的患者,引发阳痿的病因很复杂,需要通过专业的检测技术查清病因所在,才能针对病因做分型治疗。

上海诚凯男子性功能康复治疗中心首席专家 王哲才教授

·自查自测·

有趣的男性性数据

据2010杜蕾斯性学调查报告显示:
每次射精的精液量:1~2茶匙。
男人一生平均射精次数:7200次。
男人一生平均自慰射精次数:2000次。
男人一生平均射精分量:53升/每人。
每茶匙精液的卡路里含量:7 VS 每罐可乐卡路里含量:150。
未勃起阴茎平均长度:8.9厘米(3.5英寸)VS勃起后阴茎平均长度:13厘米(5.1英寸)
人类史上最短阴茎:1.6厘米(5/8英寸) VS 人类史上最长阴茎:28厘米(11英寸)。
男人性欲最强的时候/季节:早晨/秋季。

增进性能力最佳方法:戒烟,运动,减肥。
增进性能力最佳食物:全麦,麦芽。
美国坦承有自慰习惯的男性比例:60%
坦承每天自慰至少一次的男性比例:54%
坦承自慰后有罪恶感的男性比例:41%
射精后再次勃起所需时间:2分钟到2周不等。
男人每日平均勃起次数:11次。
男人每日夜间平均勃起次数:9次。
精子游泳到卵子所需时间:2.5秒 VS 一般人跑完马拉松所需时间:约4小时。

·人物介绍·

为青少年性健康保驾护航

睾丸是在孩子肚子里面的,一旦孩子出生,睾丸就会来到阴囊里面,懂得生理知识,其中很多问题都可以自己找出来,可以防止引发出更大的问题,所以向孩子们灌输青春期生理健康知识是非常必要的,做性保健体检也是尤为重要的。提前发现问题就不会错过治疗生理疾病的好时机。

一位老师说到,在提高学生文化素质的同时,提高身体素质也是尤为重要的,此次体检,很受家长们的欢迎。开展学生在校性教育的课题,集中对孩子们进行性知识和青春期心理健康教育,无疑有示范作用。“性自我保健少男篇”录像带赠送仪式暨1999年性器官情况调查汇报中,陈凯免费送体检和性教育录像带,为各大中学

开展性教育提供了便利。
陈凯的这些举措遭受了来自社会各方面的一些阻力。但陈凯始终坚定不移地把这项工作进行下去,康复中心多年来一直在为所在地的中小学生的生殖健康体检工作着,为广大青少年的生殖健康贡献一份爱心。 雅石



■ 陈凯接受长宁有线电视台采访