

挑逗不只是风情

欲望这件事,当然是越冒险越欲罢不能。不过,如果你只顾刺激、新奇,却不把安全放第一位,那么本该两情相悦、春光妖娆的时候,很有可能让尴尬的局面大煞风景,意外的状况败坏兴致。

冰与火,制造刺激

温度的刺激会丰富感官上的体验,这也就是为什么人们会特别热衷于在冰与火的洗礼中享受爱乐趣。曾有一本著名的性爱秘笈书籍建议,在快要到高潮时,女性应该猛抓一把碎冰,朝伴侣的背部抹去。也有些人喜欢用冰块在对方身上、脚心、肚脐附近“溜冰”。放心,很少有人会因为这小冰块而感冒,但不要用刚出冷库的冰块(会黏住皮肤),更别用干冰。此外,别把冰块放置在任何敏感部位,基于安全考量,轻轻碰触就很有效果了。使用火,则要更加小心。情趣专用的低温蜡烛(请务必选择专用蜡烛,生活用蜡烛无法提供安全保证)可以使用于身体任何部位,不用担心烧到毛发或被烫伤。你也可以调整距离,让高度来控制温

度。但还是要再次提醒,一定要经过测试才能在对方身体上使用。

情趣品,选择名牌

一度被视为不正经的、只能隐身后巷的情趣用品店,现今在许多名品街都看得见了,连网络上的搜索链接的整体质感都提升了很多。虽然选择变多,但商家的素质就参差不齐了。一家好的商店,会提供完整的产品资讯、服务电话以及专业客服。此外,有的还会定期提供正确的性教育与医疗资讯服务。即便如此,使用情趣用品还是小心为妙,要多看,最好能试用一下,有什么疑惑更要及时向店员咨询。不合格的硅胶工具会导致过敏,甚至有致癌危险,所以,最好选择名牌,以保证产品质量。使用过程中也要注意有可能发生的意外状况,比如毛毛玩具被意外吸入,以致呼吸受阻。



高跟鞋,性感到底

高跟鞋、长靴是众所皆知的催情剂。有些男人觉得,女人穿上它们,走路更加摇曳生姿,外形也更有女人味。的确,高跟鞋、长靴非常适合用来玩“变装游戏”,但如果进入实质的爱爱环节,穿着超细跟的鞋子容易崴脚。毕竟,你也不希望自己精心策划的性感剧本变成一场灾难吧。最高超的手法莫过于把它当作上床前的调情圣品。而进入实质部分前,则可以优雅地脱下鞋子:保持站姿,不要弯下腰,然后将腿往后延伸,单手脱下高跟鞋;长靴的脱卸方法则以慢为佳,缓缓拉下拉链,让腿部肌肤一点一点展露出来。虽

然都有些难度,但绝对是值得一试的撩拨手段。

重口味,安全为先

重口味爱爱包括各种各样的关键词:绑束,蒙眼,轻轻鞭挞等。对于爱爱高手来说,轻重拿捏自然游刃有余,而对于初试者来说却具有一定的风险,最好多方咨询之后再开始尝试。而且程度上要由浅入深,循序渐进。特别值得一提的是,有的人喜欢爱爱的时候,往嘴里塞东西,不管是被动还是主动,都会让情欲上升。开始之前请务必设置“危险讯号”,一旦出现反胃想吐或任何不舒适感,必须立即停止。

若非

读者曹先生:我今年37岁,结婚已多年。我在性生活中一切正常,勃起良好,射精也正常,但是我感觉不到应有的快感。这种情况已持续了1年多,请问医生,我这是怎么了?

李水江答:你可能患有“性乐缺乏”症。男性的性反应周期分为兴奋期、平台期、高潮期和消退期。正常男性在性生活过程中,性快感存在于性活动的各个时期内,拥有欢愉、轻松和强烈的满足感。性乐缺乏主要来自情绪的影响,如紧张、焦虑、羞怯、内疚、厌恶等均可减少生殖器的血流量,从而导致性反应的缺失。器质性因素的影响也会对性快感造成影响。性快感的生理反应依赖于血管、神经系统的完整性,性激素水平的改变、前列腺肿瘤等疾病也会引起性乐缺乏。要明确具体的病因,还是建议先做专业的针对性检测。性乐缺乏的治疗大多也是需要夫妻配合进行,因此还应把自己的情况告诉妻子,共同参与治疗。

读者李先生:我以前偶尔出现勃起不坚的情况,现在我的勃起功能变差很多,房事经常因为疲软而失败。我太太要我戒烟戒酒,请问还有什么办法吗?

朱国田答:你的症状属于阳痿,你太太建议你戒烟戒酒是对的。无论烟草中的有毒成分,还是酒类中的酒精成分,不但会妨碍阴茎勃起的神经支配功能,而且还会影响包括睾酮在内的雄激素的正常分泌功能。长期吸烟或饮酒亦会引起勃起功能逐渐退化。另外,阳痿发病的原因还有很多,内分泌失常、阴茎海绵体肌异常、神经反射异常等因素都可能引起阳痿,所以建议你去医院寻求医生的帮助,尽早治疗。



去年,我在门诊中遇到这样一位35岁的患者王先生,他是被他的母亲“拖”来看病的。王先生的母亲告诉我:“儿子从小就是老实巴交的人,学校毕业后到一家企业上班。因为太老实,一直没找到意中人。现在好不容易结婚了,却在夫妻之间那事上碰到了问题。夫妻俩天天吵,这个事还是在一次吵架中,被媳妇说出来的。我还等着抱孙子呢,王医生你一定要想想办法!”看着老太太一脸着急,我很能理解她的心情,可怜天下父母心,听闻儿子有性功能方面的疾病,做母亲的一定是愁得不行。

我让老太太回避后,和王先生单独聊了一会。他告诉我:“我刚结婚4

摆脱无性婚姻的困境

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 王哲才

个月。婚后和老婆过性生活的时候,勃起疲软,性生活一次都没成功过。这个事,我也不知道怎么办才好。我以前谈的几个对象都没成功,现在老婆闹着要离婚。”王先生说,“单身的时候,我常常手淫。不知道是不是因为这个原因造成现在的问题?”

我告诉王先生,他患有勃起功能障碍,也就是我们俗称的“阳痿”,但具体的病因,还是要做皮层神经、海绵体反射、骶髓神经、盆底肌功能等方面的专业检测,才能明确。

王先生按我的建议做了NPT阴茎勃起功能检测和阴茎血流图检测等专业检查,检查结果中发现王先生的阴茎海绵体指标异常、阴茎动脉供血不足、盆底肌松弛及缺乏性知识。依据这些科学准确的检测,并结合多

年临床经验,我最终诊断王先生患了血管性阳痿为主的混合型阳痿。

根据病因,我首先给王先生运用中心发明的86~10性功能康复仪,以电脉冲激、负压吸引、气动按摩等多项物理治疗方式,通过扩张阴茎动静脉血管,激活海绵体动力、调节大脑皮质功能,兴奋脊髓性中枢活动等整体治疗,来达到康复的效果,同时对王先生进行盆底肌训练和性感集中训练治疗,恢复并建立他肌体的自然反应。

王先生的病情很快有了改善,夫妻关系也逐渐融洽。如今,王先生的母亲已经抱上孙子了。我为王先生一家感到高兴,也祝愿所有在无性婚姻中挣扎的夫妻尽早摆脱困境,重获幸福。



【关于男人】

睾丸激素示爱

性欲为睾丸激素所激发。性欲低下,恐怕是睾丸激素水平过低的症候。据称有1300万美国男性睾丸激素过低,补充睾丸激素的荷尔蒙替代疗法也被炒得火热。公认的观点是:运动本身刺激睾丸激素的分泌。而这种自然的分泌,没有人工补充睾丸激素的副作用,多多益善。刺激睾丸激素的自然分泌,除营养外,有三大要素:高强度的体育锻炼,频繁的性生活,充足的睡眠。

在众多的体育运动中,力量训练是最能刺激睾丸激素分泌的。训练的强度越大,睾丸激素的水平就越高。强度主要指的是绝对力量或爆发力,

而不是耐力。低次数、大重量的肌肉运动,比起高次数、低重量的训练来,更能刺激睾丸激素的分泌。比如,深蹲调动了股四头肌和臀部肌肉等人体最大的肌群,移动的重量最大,故而被称为最佳的睾丸激素运动。美国网上有种说法:卧推、深蹲、硬拉的重量分别达到自己体重的1.5倍、2倍、2.5倍,则算壮汉。这样的重量,一般人恐怕望尘莫及。但三个动作之间的重量比例,可以作为我们的参考。其中要注意的是,深蹲自己体重2倍的重量,其实并不只是2倍,因为深蹲还要支撑起自己几乎全部的体重,真正移动的重量,要比卧推大得多。

薛涌

【枕边心事】

爱就是柴米油盐

认识他之前,有个地产商在养着他。朋友的朋友带着我去他家喝茶聊天,茶喝完了,感觉也有了。没多久他就搬来我这儿住下,每回都能让我达到高潮。白天我去上班,他就在家里洗菜做饭喝茶看书。这样的生活方式让很多人担忧或不屑,说我被爱冲昏了头脑。

真正的生活就是这些琐碎繁杂的柴米油盐,何况他还能让你尽享鱼水之欢。生活真正从容、精神真正独立的人,并不会被金钱或世俗所束缚。甭管他过去如何,甭管别人如何评说,好好珍惜当下的美好吧。

他与我爱爱时没戴套,就在他即将达到高潮时我推开了他。他一脸的失望,说“天下男人一般急,女人心肠个个狠——三十六拜都拜了,最后一哆嗦让你给堵回去了,有点残忍。”我反问他:男人占有欲为啥这么强?他无语。

这个和占有欲好象没什么大关系,他第一下是搞定你,最后一下是搞定他自己。你与其把他临门一脚给扑开,不如事先与他商量好防御措施,这样也就不会造成不欢而散的场面,让他只卖力耕田但不能播种,其乐无穷矣。

我最近越来越发现,自己特别喜欢给老公前戏,但不喜欢爱爱。我猜想我可能属于那种乐于掌控局势的主动型女性,喜欢在巧舌如簧的挑逗与尽在掌握的把玩中,欣赏他那种全无抵抗力的沉迷状态。

乐于助人甘于奉献的女性绝对是任何男人都可遇不可求的好伴侣,但任何问题都是两方面的,可能他对你的前戏并不充分,也可能你对真实进入的疼痛感有心理恐惧。下次你可以让他也多付出些,前戏和正餐都爽翻天。

上次和老公一起跟他朋友吃饭,感觉他们看我的眼神都怪怪的,后来才知道男人怎么什么事情都往外说,连夫妻俩的事情都要拿出来跟朋友讲。

任何一个男性都不会做挖坑埋自己的傻事,所以你老公和他朋友所谈及的,绝对都是你的各种好,目的是为了招惹他哥们儿的羡慕嫉妒恨。另外他肯定不会说你不好,是因为说老婆床上表现差等于间接说自己不行。家丑不能外扬,但家美适当秀秀无妨,恩自己的爱,让别人流口水去吧!

我和他闪电结婚,婚后发现他在外面女人很多,而且还一直都有联系。现在我已怀孕五个月,却整天寝食难安养不好身子。我的幸福在哪里?

先安安静静把孩子生下来。等坐完月子,他再在外面跟别的女人混的时候,把房产证、银行卡都收归你所有,化悲痛为力量吧。