

和自己心爱的女人在一起，芙蓉帐底，温柔缱绻，正当爱意无限的时候，却突然支撑不住，冲在女人前面来了高潮，这多少是一件叫他们觉得丢面子的事情。

那女人，又该如何看待男人早泄这件事情呢？是否全然无所谓自己的感受，只要他觉得好就好？还是就此认定他是一个不太合格的男人从此不屑呢？

两个极端都不明智，假如这个男人是你真爱的男人，你就不应该不问不问或者冷嘲热讽，而是应该积极在爱的跑道上帮他减速。

目前得到大多数性学专家肯定的说法是：是否早泄要靠当事人和他性伙伴的感觉而定。重要的是在爱爱中得到享受，而不要管它是以小时还是以毫秒计算时间。

如果你的他总是在你之前达到高潮，而你们的性生活也不让你觉得完美的话，那你就应该和他仔细研究一下他为什么会“早泄”，是精神因素？器质性病变？爱爱频率过低？还是大病初愈、体质欠佳？

已经形成习惯的早泄也不是无药可救，只需要在精神上做一些调整就可以把问题解决。

1.性生活前的交流

大多数人不习惯讨论性问题，这使得早泄等问题得不到解决，实际上等于进一步加重了这些问题。良好的沟通是解决这些问题的关键，通过互相交流，一对夫妇可以成为他们自己的性心理医生。

一定要和你的伴侣谈论你们的性

男人会为真爱的女人等多久

“你能为一个人等待多久”这个问题，说得最动听的是男人，做得最成功的是女人。男人滥情，更薄情，自古如此。风流才子元稹在结发妻子韦丛香消玉殒时写下“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的千古爱情诗篇，让很多红尘男女感动得泪流满面。然而，元稹在妻子韦丛逝世半年后，又娶了老婆，并且是两个。亡妻之痛泪痕未干，铮铮誓言犹在耳边，元稹用实际行动再次证明男人说的比唱的好听。

尽管如此，还是有许多女人依然相信男人上半身发出的感慨，很多时候还是内心真实的写照。只是令人叹息的是，没有多少男人经得起下半身的诱惑，风流才子如此，平凡男人也不能免俗。男人喜欢在上床前对女人说我爱你；女人却总是在上床后对男人说我爱你。上床前，爱与不爱，男人们都会许女人甜言蜜语；而女人说我爱你，那一定是来自内心的真实感受，与不上床无关。这就是男人和女人对待爱情最大的不同。男人做爱与爱情可以无关，女人做爱一定投入真爱。

“我愿意等你一辈子”，这是男人对女人杀伤力很强的承诺，但在多年后爱情结束时，它会变成一种伤害和痛苦的回忆。

男人为女人守一夜，女人为男人守一生。女人的等待是痴情，是对男人誓言的注解，很多时候等待的只是一帘幽梦，美丽而寂寞。 沈世明



生活。找出哪些地方是你们都满意的，哪些地方出了问题。你可以直截了当地告诉他，你一直在为他的早泄而苦恼。把这些感受憋在肚子里只会让问题变得更糟。承认并且讨论你们的性感受是解决问题的第一步。

2.试试“开始停止法”

1995年美国一位泌尿学家将临床上常用的延长射精时间的技巧做了一些改进，被同行们称为“开始停止法”。

首先，使阴茎勃起，并继续进行刺激，直到快要射精时停下来，然后等着射精的冲动过去。如果这一步成功了，那么停止1~2分钟重新开始刺激阴茎。反复开始与停止，这样就能逐步增

加耐久力。

这种练习不是一次就能成功的，重要的是不要泄气，控制射精是需要练习的。如果失败了，可以等一会儿或等下一天再试。一周进行3~4次练习就足矣了。这种技巧的训练需要时间，通常要3~5个月才会有所改善。

在这段时间内需要你配合，比如你一定要了解什么样的刺激能调动他的性欲，当他性欲高涨的时候，你就要避免对他进行这样的刺激，这可以帮助他控制射精的时间，使你们的性生活更加和谐。

3.采用挤压法

挤压法同“开始停止法”相类似，

只是还需要你轻轻挤压龟头下的侧，以使射精欲望消退。挤压时最好是拇指在阴茎上侧，另两个手指在下侧。用这种方法可以很有效地延迟射精。

4.拒绝劣质药物

目前市场上有很多号称“可以帮助男性延迟射精、延长做爱时间”的药物，它们有些只是让他的阴茎感到麻木，从而达到延长时间的目的。但这对他没有什么好处。如果让这些东​​西来控制你们的性生活，你们就把自己依附于自身之外的东西上了。这不仅仅指使用它们可能会上瘾，更重要的是你们的心理依赖。这种依赖一旦成形，脱离它们就会很困难了。 曹憬

早泄与自慰有无关系

自慰在男子青春​​期容易发生。为了缓解性紧张，偶尔为之，无可非议。

但是，自慰时的性反应过程和正常性生活时尽管基本一致，但还是有所区别。首先在心理方面截然不同，性生活是男女双方爱爱的正常方式，而自慰则是个人为性满足而采取的方法。其次，性生活是阴茎和阴道之间的摩擦刺激，比较柔和润滑，而习惯于自慰的强硬刺激后，再行正常的性生活，就会觉得强度较弱而不易诱发射精。所以自慰所造成的性功能障碍一般是延迟射精或不射精，与早泄相反。

那么，怎么会有因为自慰而早泄的可能呢？原来有人觉得自慰是不正

常的性行为，但又无法克制，所以常常是乘无人时偷偷进行，时间很短。久而久之，养成了快速射精的习惯，因此在婚后出现了早泄。

早泄与阳痿有无关系

传统的观念认为早泄是阳痿的轻症或早期表现，而阳痿则是早泄的演变结果。有人把早泄和阳痿称为是一对难兄难弟。如今医学认为，早泄和阳痿有明显的区别。早泄和阳痿虽然同属性功能障碍，但是性功能障碍有性欲障碍、勃起障碍、性交障碍、性高潮障碍、射精障碍等区别。早泄属于性欲高潮障碍和射精障碍。 杨青

药物帮他做治疗

西医治疗 酚苄明可消除输精管、精囊及射精管的蠕动，使爱爱时间延长，虽无精液射出，但有射精感觉，适用于不要求生育的早泄患者。

中药治疗 古汉养生精：由黄芪、枸杞子、黄精、仙灵脾等十二味中药组成，能补肾益气，滋阴壮阳，用于肾虚、气虚所致的早泄阳痿。阳春药：菟丝子、制首乌、枸杞子、淫羊藿、阳起石、熟地、黄芪、肉苁蓉、水貉鞭、鹿茸、羊鞭胶、广狗肾胶，用于肾虚早泄阳痿。每日2次，每次2粒。

膳食预防 莲子肉去皮、芯，发透后连同芡实和洗净的龙虱，放锅内加汤水适量，盖严，沸水炖热，调味饮汤。 波小冬



安全套的厚度对男性的心理也有很大影响。安全套越厚，男性阴茎在性生活中的敏感度就越低，认为自己和爱侣之间的距离就越大，自然感觉越差。这就像大家都不喜欢戴厚手套去抓东西一样。如今，安全套主要有超薄、薄型和普通三种。其中，超薄型的厚度为0.03毫米，普通型的厚度为0.04~0.06毫米，薄型安全套则介于两者之间。美国曾有一项研究显示，厚度每下降0.01毫米，男性的舒适度会上升20%，难怪男性会格外青睐超薄这一类型。

不过，超薄安全套也不是人人适用。对于那些射精较快、上了年纪且自控力较差的男性来说，还是应该用厚一些的安全套。这有利于控制射精，延长性生活时间，使双方充分享受到鱼水之欢。

此外，建议最好买小包装、新出厂的安全套。一方面，可以保证在保质期内尽快用完，避免润滑剂被乳胶过度吸收。另一方面，如果戴着不舒服，可以放弃不用，损失也不大。重要的是，这还能保证经常换一下安全套的样式，为性生活增添情趣。 梁植

【枕边心事】

闺蜜撒盐稳准狠

闺蜜是兴趣相近、性情投合，是互相依偎取暖，是深夜痛哭时挽着你的肩膀给你递纸巾的人。可我的闺蜜却随时随地毫不留情地向我指出现实的残酷，譬如最近她对我吼道：醒醒吧，大姐，他这就是撩你，根本不是爱你。

闺蜜最清楚你伤口的状况，所以撒盐手最快，最没节制、最稳准狠。撒盐的功效，是打碎你的白日梦，制止你妄图自欺欺人的倾向，迫你睁眼面对你下意识回避的真实。不是“友直友谅友多闻”的闺蜜，谁会下手利落，一针见血指出他不适合你呢？

我今年28岁，不知是否有安全的外用涂擦剂，能让我勃起程度更为坚挺？

你正处于黄金年代，如果身体没有什么特殊疾病的话，一般来说，勃起程度想达到11点钟的方向是绰绰有余，利用外用的涂擦药剂来加强效果有点多余。何况市面上出售的那些壮阳药品不一定安全，随便涂抹，反而可能会出现反效果。

前不久的体检中，我太太被查出患有轻度宫颈糜烂和阴道炎。我们都觉得很奇怪，也非常烦恼，关键是我们都不知道怎么得上这病的。她说她们一起去体检的女同事大都有这个病，请问，这会传染给我吗？

宫颈糜烂是宫颈慢性炎症的一种表现形式，可能与细菌感染、机械损伤等因素有关，一般来说不会传染。治疗方法有激光、微波、电灼等，治疗后一个月左右可痊愈，发病和治疗期间应该适当减少房事，爱爱时使用安全套。

我老婆每次都需要口爱才能达到高潮，为什么？

可能口爱更能让你的老婆达到高潮。只要夫妻双方身体健康状况良好，口爱不会对身体产生不良影响。

看网上有帖子说，女性拿男性的精液来敷脸可以美白，这是真的吗？

虽然精液中包含糖类、维生素、矿物质及蛋白质等营养成分，但其中的营养成分因为分子过大而无法被皮肤所吸收，美白效果绝对有限。

婚后不久，爱人告诉我她患有乙肝，但觉得现在应该没有什么问题了，我为此特意去打了乙肝疫苗，但还是有些担心，请问乙肝会不会通过性生活传染？

乙型肝炎确实可能通过性生活而感染，但一般来说只限于活动期的乙肝会传染。从注射乙肝疫苗到产生抗体需要半年左右的时间，在此期间的性生活要使用安全套，避免感染。