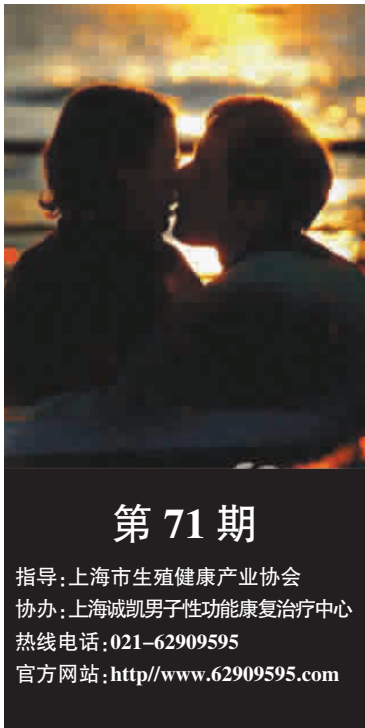




性福百科

和谐夫妻生活 重在感情交流

有女性读者来信写道：“我越来越不能忍受他一旦自己得到满足就立即结束夫妻生活的模式,它完全缺乏爱情和应有的关心!”

有类似抱怨的女性其实不少,这并非单纯生理上带来的伤害,而是感情上带来的伤害.所以夫妻生活不能一如既往地毫不改变.越来越多的女性希望伴侣变得更敏感些,能了解体谅和满足女性心理、生理上的需要.她们希望伴侣能花费更多的时间在感情的交流上,更多地显示爱情的温柔而不是“例行公事”一般.她们希望丈夫能在夫妻生活之后,更多地继续爱抚和拥抱,而不是倒头大睡或急急忙忙地去进行清洗.实际上,男子完全可以按照女性的节奏和方式行事,而且也会从中体验到更为愉悦的乐趣和全身心的满足.但现实是至少75%的男性做不到这一点,他们对女性几乎毫无所知.

时至今日,很多人有关性的定义属于一种早已过时的世俗的观点,不论哪种精神文化体系,都把夫妻生活视为两性行为基本的甚至唯一的形式.不错,性行为是双方身心交融的过程,但它决不是表达爱意的唯一方式.和谐的性包括单纯的触摸和使人倍感温暖的身体接触.许多女性把性唤起看作是夫妻生活中最珍贵的一部分,把亲密无间视为最令人体验到乐趣和幸福的一方面,所以亲昵关系的发展可能或已成为最令人满意的事物之一.

夫妻生活是否和谐,要学会自己来衡量,并不受激素或生物学规律所统治.我们完全有自由去探索和发现适合你和伴侣之间的夫妻生活模式。 忱林

行业动态

聚焦上海国际成人用品展 消除成人用品认识误区

第十一届上海国际成人用品展将在下月11日和大家见面了。每一届成人展中,来自世界各国多不胜数的成人用品是最抓人眼球的。

生活中有人误认为使用成人用品仅仅是为了满足自慰,会伤害伴侣的感情和伤害自己的身体等.事实上,成人用品的使用有诸多好处.在生理发育成熟而又没有性伴侣的情况下,使用成人用品是正常的,是释放性紧张的

手机成“求爱神器” 谨防陷入虚拟恋爱怪圈

随着生活节奏的不断加快,移动互联网技术的日新月异,单身人士的现实社交圈变得异常狭窄,而网络,尤其是诸如手机这类移动互联网虚拟社交空间,成为他们重要的社交手段.在寻找真爱这一神圣的事情上,不少单身人士也希望通过比较便捷的方式就能“猎”到真爱.于是,手机等移动终端成为单身人士的“求爱神器”,他们之中八成以上下载过手机交友应用,找对象时会使用专业的婚恋交友手机应用。

手机等移动终端上的交友软件的确为“单身大军”的“脱单”带来了一丝曙光.但是,事实真如我们想象的那般美好吗?不少人在下载了

这些交友类应用之后,就很容易偏离了其初衷,一头扎进了“虚拟恋爱”的怪圈。

所谓“虚拟恋爱”是指双方当事人并不通过实际身体接触的方式,而是通过电话、短信、网络聊天及音频、视频等工具,经由文字、声音或图像刺激等方式来获得快感和满足.虚拟恋爱本身并不是病态行为,但如果过度依赖它,就易引发一系列的性问题。

使用手机终端应用,男女双方在屏幕之后,尽情借助手机键盘,敲击出最曼妙的幻想和渴望达到的境界,渐渐地双方从完全虚拟的网络世界中,进入到半虚拟的语音或者视频世界里,

渐渐不可自拔,引发一系列的心理和生理问题,对参与者日后现实的两性相处造成很大的心理障碍;另外,这种行为模式还有可能引发生理功能障碍,比如早泄等症状;而女性盆腔若长时间充血,也可引发妇科炎症等。

任何沉溺都意味着其他方面的忽视,当“性”太多太方便之后,“爱”就太难太少了。”手机等移动终端交友应用的出现,的确为亟待解决单身问题的单身人士提供了很多的便利.然而,在“虚拟恋爱”的诱惑下,我们要做出正确的取舍.其实,只要走出这虚拟的怪圈,我们会发现天地如此广阔,世界多彩多姿。 晓舟

门诊札记

心血管疾病是诱发 ED 高危因素

上海诚凯男子性功能障碍康复治疗中心 康爽



门诊札记

梁先生,38岁,某房产中介公司经理.因为工作的需要,梁先生多年来忙于应酬,陪客户抽烟喝酒早已成为日常生活的一部分.长期无序的饮食起居令他的健康状况越来越差.终于在去年的一次不适就医中,梁先生被医院告知患上了冠心病.祸不单行的是,在确诊为冠心病后,梁先生发现自己在夫妻生活中的表现也变得越来越不行,在妻子的抱怨声和怀疑的眼神中,他苦恼不已。

根据梁先生的主诉,在对 he 进行了性功能障碍的专项检测后,结合他的病史,我告诉他确实患有勃起功能障碍(ED),而罪魁祸首是心血管问题.我告诉梁先生,在心血管疾病患者人群中,发生勃起功能障碍的几率较普通人群中高.因为阴茎的勃起是由于阴茎动脉血流迅速灌注阴茎海绵体,任何影响血流速度,使海绵体供血不足的疾病都会造成勃起功能障碍.心血管疾病通过影响动、静脉血流(包括阴茎血流)而导致勃起功能障碍。

针对梁先生的病情和原发病,我为他制定了心理疏导、物理治疗、行为治疗等适合于他的治疗方案.不久,梁先生的勃起功能得到了

改善。

在此,需要特别提醒广大男性朋友,自卑与羞怯感是ED患者到医院向医生求治的最大障碍,还有人认为自己买药治疗可以保护隐私,其实这都是误区.ED也是一种疾病,和其他疾病没有什么不同,患者应该大大方方地去医院治疗,医生肯定会保护患者的隐私,而寻求非医院途径求医则会大大增加诊治过程中的风险。

在以往,很多人没有意识到,勃起不好是躯体疾病,甚至在医生中,都很少有人会将ED视为整体健康下降的标志.但近年来,不断有新研究证实,ED与许多慢性疾病如高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等有着共同的发病机制,在性功能障碍门诊经常会遇到一些主诉为勃起功能障碍的患者,经系统检查后才发现还有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,在心血管疾病中伴发ED就更为常见.就拿冠心病来说,ED和它拥有诸多相同的危险因素,如年龄、脂代谢紊乱、吸烟、静坐、肥胖等.血管内皮功能受损,导致血管舒张下降,是导致血管性ED的主要原因.而心血管病也是源于内皮功能下降,引起功能和结构的变化,最后诱发各种心血管疾病。

活 动

关爱男性健康 成人展门票公益馈赠

本周末(4月5日、6日),李水江、康爽、刘铁群等性医学专家在上海市长宁区天山路18号为男性功能障碍患者解忧.同时,为了让病家能了解更多性健康知识,即日起至4月11日期间,初诊患者可免费获得2014年上海国际成人用品展门票1张(每日限前5名,每人限1次).热线电话:62909595。

名度高的优质产品,比如有合格证、质地柔软、表面光洁,使用后要清洗干净,并定期消毒以保证卫生.成人用品仅限个人和伴侣使用,不得借用或转让;不可以放在阴暗潮湿或小孩看到和拿到的地方。

本届展会的主题是“爱健康、性和谐”,展会通过成人用品展销、情趣内衣秀、性文化展览、性医学专家义诊咨询、艾滋病预防宣传、性健康知识宣传等活动积极推广和发扬性文化和性知识,引导广大市民树立正确的性观念。

展会名称:中国国际成人保健及生殖健康展览会(上海国际成人用品展)

展出时间:2014年4月11-13日

展馆地址:上海国际展览中心(上海市长宁区娄山关路88号)

专家答疑

读者王先生:我今年25岁,有多年的自慰史,现在自己觉得性功能不太好,还会感觉累.以前有听说过类似“一滴精十滴血”的说法,不知道还能不能补回来?

答:在中医里,肾为先天之本,主藏精,人的气血生成要靠精气来化生,气血旺盛,又可以转化为精,藏之于肾,所以又有“精血同源”之说.事实上,精液的成分绝大多数是水分,其次还有蛋白质、精子等成分,并不是血液的“浓缩”.至于说人会感到“累”,那是在性兴奋时,身体的内分泌、激素的变化,比如可能会有较多的“肾上腺素”释放到血液中,引起了人体的精神和肌肉方面的“紧张度”增加、心跳加快等情况,也就是说人是处于紧张的状态的,那么当“事过之后”身体松弛后当然就会感到累了,这和进行了长跑(或者短跑)后,人停下来时感到累是一样的道理.对于你觉得自己性功能不太好,我想还是要通过和专业医生的沟通,并做相应的检测后方能定下结论。

——李水江

读者孙女士:我和丈夫的感情变得越来越差,我们的夫妻生活很不合拍.很多时候,他想要的时候,我并没感觉;而有时我对他发出“信号”了,他却会来一句“累了”或者干脆不理我.时间长了,两个人之间话都少了,更别提美满夫妻生活了,请问怎么办?

答:夫妻生活应该有一定的节律,但它又不是恒定不变的,随各方情绪的好坏、性欲强弱、身体状况、环境条件等因素而变化.夫妻生活不能仅凭个人的“一时兴起”,重要的是双方彼此的理解和尊重.很多夫妻在性需求上从来没有一致过,不是你要我不要,就是我要你不要.双方虽没必要就幽默感、悲伤、价值观等达成完全的一致,但也不能完全不一致,总要有某种沟通、妥协和一致,在性问题上也不例外.有的丈夫认为性是由男人决定的,只要自己高兴,根本不考虑对方的心情和身体状况;而妻子可能觉得自己在夫妻生活上只是消极顺从,自己的情绪反应没有得到丈夫的共鸣.夫妻在性问题上可以有不同的想法、偏好和追求,这是十分自然的,但应该把不同的想法摆出来共同讨论,达不成一致意见时不妨一起去找医生或专家交流。

——刘铁群

(如果您有“性福”困扰或难题,可发送邮件至 xfb2909595@163.com,本栏目专家会为您解答,相信您能找到幸福的方向。)