



第 48 期

指导:上海市生殖健康产业协会

协办:上海诚凯男子性功能康复治疗中心

热线电话:021-62909595

官方网站:http://www.62909595.com

“性福”那点事

近日，美国一家大型两性交友网站对万余网友进行了问卷调查,其中 89.2%的男性认为:在性爱过程中，他们不喜欢对方一开始就脱光衣服,更希望她能“穿着性感的衣服”。而参与调查的女性认为，赤裸会让她们感到不安,穿着性感的睡衣和内衣则会大大提升她们的自信。同时,欧洲的一项研究发现,在给男性看一些女性照片时，男性普遍认为适当遮掩的女人更神秘和性感。

穿上一件衣服

性爱前，让你爱的人至少穿上一件衣服，比如性感精致的内衣、粉红的丝质睡衣、宽松肥大的白衬衣或 T 恤等。但应该注意的是,无论什么衣服,质地都要柔软舒适。一位参与调查的男性曾这样描述:“我喜欢让妻子穿我的一件白色棉 T 恤，一侧肩膀从领口处露着，臀部半掩，十分性感。”

调暗卧室灯光

灯光对感官有着直接的影响，而感官对情绪又有着非常关键的影响，亲热时不需要搞得满屋洒满灯光，把本来朦胧的夜晚变成一览无余的白昼。过于明亮的灯光会让身体缺陷部位暴露无余，会让双方身体的线条显得僵硬,色彩变得单调。而朦胧的光线能让女性看起来更加白皙、妩媚,会让男性看上去充满神秘感。将光打向墙壁，或者换个彩色灯罩，还可以利用蜡烛营造浪漫气氛,这些都能为性感加分。

利用床上用品

想象一下,质地柔软的毛毯、细腻舒适的床单，女人用若隐若现的薄纱遮掩着身体,一切宛如幻境。舒适的床上用品不仅让人放松心情,若能加以利用,还能唤起人们对性的无限遐想，勾起对异性的无限情思。

全球性闻

美国出现“性爱教练”

美国加州政府是全球第一个提供“性爱教练”证书的官方机构。目前全球约有 80 名“性爱教练”，提供的服务从教人如何在伴侣面前自在裸体,到如何增加性高潮。45 岁的英国男子卢萨达,最近取得美国加州“性爱教练”证书,是首批取得证书的执业者之一。

“性爱教练”提供的疗程从口头咨询到亲密身体接触一应俱全,每小时收费 80 至 120 英镑(约 800 元至 1200 元人民币)。卢萨达说,治疗时他严守伦理规范,许多个案是曾受创伤的女性。一名 51 岁个案女性表示接受疗程后,现在与男性相处更自在,照镜子时也感觉很自信。

江远

为爱戒烟 提升健康幸福人生

促使他成功戒烟的动力来自妻子和儿子。M 君为了刚出生的儿子以及太太,强忍烟瘾。M 君的太太知道丈夫有饭后抽烟的习惯,现在就多做点心给他吃,协助他克制烟瘾,并且在他上班时把儿子的照片通过手机传给丈夫,鼓励他坚持戒烟。

M 君说，他在三年前和太太结婚时就曾答应戒烟,但一直没法遵守诺言。不过,儿子出世后,为了避免他吸入二手烟,他便下定决心戒烟。M 君告诉我们,为了心爱的家人去戒烟,其实是一种很开心的事,这种开心远远超过烟草对他的诱惑。他也笑着说,以前一天要花 30 元买烟,现在钱可拿来买尿片了。尽管有时还会有抽两口的念头,M 君表示还会持续克制。

“腾云驾雾”害人害己

如果不吸烟者与吸烟者在一起生活或近距离接触,亦会吸入二手烟或三手烟,对身体

M 君(33 岁,司机)已经抽了十年的烟,一天可抽 20 到 30 根香烟。但自今年 2 月儿子出生起,他已开始尝试戒掉多年的烟瘾。

的危害同样很大。二手烟是指吸烟者吐出的烟雾;三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯甚至头发和皮肤等表面上的烟草残留物。二手烟和三手烟中含有 4000 多种化学物质，其中有 40 多种是具有致癌性的。包括苯、氯乙烯等。被动吸入后,女性会增加患乳腺癌、宫颈癌的风险。如果是孕妇,吸入一氧化碳等气体后,还会导致胎儿缺氧,烟草中的尼古丁,甚至会造成婴儿早产。如果婴幼儿吸入,会导致呼吸道疾病比如气管炎、哮

喘发作等。

“吸烟可以导致阳痿”烟盒警示需加强

中国大陆从 2008 年开始把健康警句从烟盒侧面转移到了正面。澳大利亚售卖的烟盒背面印有口腔癌患者的特写照片。香港地区烟盒上则赫然印有“吸烟可以导致阳痿”等醒目图案,相比普通的健康警示,这些图形显然更能起到警示戒烟的作用。吸烟诱发阳痿也绝不是“骇人听闻”,泌尿外科专家李水江指出，阴茎勃起需要神经末梢释放的神经介质发挥作用，让阴茎海绵体平滑肌松弛而阴茎充血。而长期吸烟会造成阴茎血供应减少并刺激人体内的交感神经，产生过多肾上腺素和去甲肾上腺素，勃起功能障碍接踵而至。所以,为了家庭、为了健康、也为了夫妻幸福,烟民们该把戒烟提到日程上了！

枕林

专家问答

读者郑先生:我今年 28 岁,现在交了一个女朋友。我很喜欢我女朋友,可是一旦想到和她的未来时,我就很自卑。原因是我的阴茎比较短小，我很担心她会嫌弃我。请问有什么办法吗？

答：不要被这种焦虑影响了你的生活和工作,为消除你心中的疑虑,建议你早日去专门的医院做个生殖器官和性功能的检查,如果说睾丸、性功能正常,说明将来生殖没有问题,如果有问题,也可以尽早治疗。而在夫妻生活中,阴茎的长度不是“性福”的唯一标准,勃起时的硬度、性生活持续时间以及夫妻之间的感情基础等因素同样是非常重要的。如果因为阴茎勃起长度过短而导致性生活障碍的成年男性，可以通过做阴茎延长手术和阴茎增粗手术达到治疗目的。对于这类手术治疗,建议患者慎重对待,选择正规的专业医院,在经过详细检查和医生的诊断后再做决定。

——朱国田

读者张先生：我平时比较关注生殖健康知识,知道包皮包茎的危害;我小孩包皮过长,想让他去做手术,我想问一下,小孩的包皮包茎手术需要注意一些什么事项吗？

答:现在孩子多为独生子女,从小就对他们的生殖器官发育情况给予关心是对的。小孩的包皮包茎手术确实与成年人的包皮包茎手术有所不同。也不建议小男孩太早进行包皮手术，一般来讲,最早在 5 岁以后或者十一二岁青春期开始时再进行手术。小孩由于身体处于成长发育阶段,生殖器官还没发育成形,皮肤薄且柔嫩，对小孩进行包皮包茎手术相比成年男性来说要精细得多，对手术医生的要求也较高。包皮切除过多,小孩成人后就会影响阴茎勃起;包皮切除过少,术后包皮会仍然包裹阴茎头。如果是包茎，环切时包皮系带预留过短，包扎过紧,小孩成人后会导性功能障碍。因此小孩的包皮包茎手术需要有经验的手术医生操作。建议你带孩子去专业的医院让医生诊断过后再做包皮手术。

——李水江

活动

男性免费体验 周六专家亲诊

性学专家王哲才和泌尿外科专家毛观养、李水江等于 5 月 25 日(周六)上午 8:00-12:00,在上海市天山路 18 号,为广大男性功能障碍患者亲诊解忧。同时,5 月 25 日当天限 10 名初诊预约患者免费进行 86-10 性功能康复治疗体验。86-10 性功能康复治疗仪为国家级发明奖项获奖设备,对阳痿、早泄、阴茎短小均有良好疗效。咨询热线:62909595。

门诊札记

抽烟使小伙再陷困境

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 朱国田



门诊札记

阴茎的血供应量。缺少血源,加上性神经传导受影响,阴茎怎么能充分勃起?此外,香烟中的有害物质会破坏睾酮的制造，影响到男人的性激素水平。

李先生一脸恨恨地要求我按照上次的治疗方案治疗,我拒绝了他。我告诉他,阳痿的治疗方案也要根据实际的病因和病情来制定,去年的病情不等于现在的病情，阳痿治疗最忌“一方到底”。

按照我的要求,李先生做了阴茎血流图检测、德国 Wiest 阴茎海绵体肌电检测等检查,检查后,我发现李先生的阴茎静脉供血不足、盆底肌松弛、性激素水平也不达标。在参照精确检测数据的基础上，我为他运用我院发明的 86-10 性功能康复治疗仪以负压吸引、气动按摩等多项物理治疗方式,达到扩张阴茎动静脉血管、激活海绵体动力的目的,辅以性激素干扰治疗和盆底肌训练治疗来改善李先生的海绵体供血并恢复他的勃起功能。

治疗很快起效了。2 个疗程之后,李先生再度康复了。在为他高兴的同时,我告诫他务必要开始戒烟,抽烟害人害己,百害而无一利,平时还应多参加运动,建立健康的生活方式。

幸福大家谈

古怪的“性福”枷锁

妻子曾是我原公司的同事。在经过两年多的恋爱后,我们终于步入了婚姻的殿堂。可是,烦恼也随之接踵而来。

妻子和我在一起过性生活时,老是觉得难为情,有好多次,房事进行到一半或兴奋之时,她突然会停下来,并很厌烦地推开我。一开始我感到莫名其妙,以为是她有什么不适,后来才了解到,她说每次房事,高潮要来时就情不自禁地乱想，随之而来的就会产生强烈的反感。我问她会乱想到一些什么呢?妻子开始不肯告诉我,再三追问下,她告诉我说,每次房事尽兴时，脑子里就会想起牲畜交配的情形,顿时失去所有的兴趣。

我妻子平时也喜欢看书,写写画画,感情挺丰富的，不知道她怎么会夫妻生活产生这种古怪的想法?而且她有时在很高兴的时候突然沉默下来,有一次流泪了,我问她,她说是爱我的缘故。我不知道妻子是否有什么心理疾病或者曾经遭受过创伤,因而对性产生厌恶情绪,我

不敢问也不愿意去问。妻子的问题让我大为头疼,心中有着说不出的遗憾感,但是我真的很爱她,希望时间能抚平一切,我会用爱和耐心来打开这道横在我们之间的“枷锁”。

|专家点评|

妻子发生这种情况不是生理上出了问题,而是在性观念上出了问题，由于对性知识的缺乏，一些女性会讨厌性行为，并觉得受辱和羞耻。你希望妻子能愉快地接受你的性要求,首先不能强迫她在不愿意的情况下进行性生活,然后要让她了解到动物的性交是一种简单的生理冲动，和人的充满精神上的爱和因此产生的性交流是无法比较的。

(本栏目欢迎来稿,或谈个人经历,或诉生活感悟。一经录用,即致稿费。来稿请寄天山路 18 号《幸福之门》编委会收,邮编 200336,电子邮箱:xjx62909595@163.com)