



第 66 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

性福百科

异地夫妻亲热最忌『急』

众所周知，夫妻生活主要有三个功能：第一是生育，第二是获得快感愉悦，第三个就是维系夫妻之间的婚姻关系。两地分居的夫妇中，这三个功能都不同程度地受到影响。由于双方不能长期在一起，导致夫妻生活很不规律，易使男性出现功能障碍如早泄、阳痿、前列腺炎等，女性也会出现性冷淡、性唤起障碍等；在两地分居的人群中，性功能障碍的发病率要比正常夫妇高很多，而且治疗起来也相对困难一些。

对于异地分居夫妻来说，如何避免让幸福“待业”呢？首先是适度的自慰，因为异地分居时，相当于陷入性活动的“待业期”，虽然有性冲动，但没有一个排解的途径，就可以选择自慰的手段。这是一种正当、合理的方式，既保证了对伴侣的忠诚，也不会违背社会道德，更是释放性压抑的有效途径。其次是适当的考虑使用性工具，购买正规厂家生产的。再次是转移注意力，夫妻之间经常打电话、发短信、视频聊天等，共同回忆一下两个人的美好时光，这样也可以间接得到心理上的安慰。不过，最好的方法还是每隔一段时间小聚一下。

“小别胜新婚”，异地夫妻小聚免不了恩爱一番，但这时最不能心急。一次令人满足的夫妻生活，需要夫妻双方体力、心情等各方面都调整到最佳状态。身心刚刚放松下来，就进行过激的夫妻生活，很可能得不到满意的结果。尤其是平时因工作等问题分居的夫妻，长途跋涉使双方在体力上不同步，假如丈夫忽略了前戏，直奔主题，会让妻子产生反感。因为小别之后的夫妻生活中，动作可能会较为剧烈。尤其是在女性的身体还没有“预热”时，剧烈的摩擦会增加皮肤黏膜破损，甚至出血的风险。女性需要温存和庇护，越是富有情感，越不能忽略伴侣的真正需要。

此外，异地夫妻在相聚期间也要根据自身情况控制好夫妻生活频率，由于长途跋涉坐各种交通工具时，一方面在消耗体力，另一方面久坐会压迫睾丸、前列腺等，可能使男性血液循环不畅。得不到良好休息，夫妻生活时的表现自然无法保障。

最后提醒，美满的夫妻生活是促进夫妻沟通、增进感情交流的途径，异地夫妻团聚时对于夫妻生活不必太在意量和质，即使偶然出现夫妻生活不满足，也不应灰心丧气，多关注夫妻双方的生殖健康状况、夫妻生活前后都要清洁，以削减感染的几率。另外，时下初春较为寒冷，夫妻生活中也须注意保暖，以防受凉影响健康。

忱林

面对“无性婚姻” 夫妻应共同努力

谈这个话题，有必要先说一下什么是“无性婚姻”。“无性婚姻”是指夫妻间如果没有生理疾病或意外，却长达一个月以上没有默契的夫妻生活，这就是无性婚姻。曾有社会学家说过，如果以这个标准衡量，中国有三分之一婚姻归于无性婚姻。夫妻生活本来是婚姻中最重要也最精彩的内容，但由于种种原因，无性婚姻在我们的身边大量存在着，这是不容回避的一个事实。

婚姻不能没有性。现实中，有些人因为种种原因让婚姻陷入了“无性”状态。有的夫妻异地

工作，夫妻分居无法维持正常夫妻生活；有的夫妻则是性格不合，经常吵架导致不愿意过夫妻生活；还有一些是因为一方有疾病，比如生殖器官异常、勃起功能障碍、性冷淡等，导致无法进行正常的夫妻生活，久而久之，夫妻关系就会出现隔阂，甚至让矛盾升级。

其实出现性方面的问题，不仅仅是患者单方面的痛，也是伴侣心中的一根刺。生活中，一般的磨难和普通的疾病或许不会令人失去理智，但是诸如 ED、早泄之类的疾病却会让男人

从心底感到焦虑，抬不起头来。尽管如此，当出现问题后，当事人是否有通过积极的治疗去解决问题？周围了解情况的人，是否也伸出过善意的手，给予他们指点帮助呢？问题不从根源上解决，最终会结出苦果。

性是夫妻情感的增稠剂，是衡量生活质量与幸福指数不可或缺的一项指标。身处“无性婚姻”的人中，他们也都有思想的剧烈冲突，是维持无性婚姻，是坚守道德，还是离异分手？时间一长，当心理的压抑积累到一定的程度，终会爆发情感与婚姻的冲突，甚至造成不可挽回的遗憾。我们每一个人都渴求幸福，我们没有理由不让自己的婚姻幸福。夫妻关系能得以长久良性地发展，其中和谐的性是维系婚姻的纽带。当然，夫妻生活的和谐也不是一方可以解决的问题，夫妻双方应该共同努力，当一方出现问题时，伴侣应尽最大的鼓励和关怀去帮助对方闯过难关，共同走出“无性婚姻”时代，迎接新的开始！

晓舟

门诊札记

虚拟诱惑让他止步幸福

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 刘铁群



门诊札记

互联网的普及，极大地方便了我们的生活，但也出了不少弊端，借用虚拟网络来获取性满足就是其中之一。沉溺网络不良信息易让人产生虚拟性爱痴迷症，甚至患上性功能障碍。前一阵，我就接诊过这么一位患者。

林先生是和他的太太一起来的。当我刚开始准备了解他们的问题时，林太太就哭成了泪人，她的伤心之深出乎了我的想象。原来林先生这两年来生活，只能用靡乱与颓废来形容，根源在于林先生陷入了网络不良信息的诱惑，不能自拔。现实中的一切都与这个原本幸福的家庭渐渐脱节，事业、婚姻、健康，全都为此付出高昂的代价。

林先生告诉我，他高估了自己的意志，也低估了网络里那些不健康网站的诱惑力。当他每次上网“作案”后，便会陷入深深的悔恨与自责中。然而无论他怎样努力，下次还是控制不住自己，反复在心中立誓又反复地毁诺，在这恶性循环中让他几乎要疯了。

更可悲的是，林先生慢慢发现自己与妻子的夫妻生活变得毫无乐趣，甚至还出现了性功能障碍，无法与妻子过夫妻生活。在妻子的追问和质疑中，林先生的“秘密”终于让她知道了。面对这一事实，林太太难以接受，伤心欲绝。可坚强的林太太没有放弃解决问题，她四处咨询，最终拉着林先生来到了我面前。

林先生夫妇的遭遇让我感触很深。我告诉林先生，夫妻生活总是会产生很多误区，在网络不良信息的刺激下，虽然过了一把“满足”的瘾，但却给自己的身体留下了祸根。虚拟性刺激也可引起大脑内多巴胺、内啡肽等多种神经递质的分泌，带来男欢女爱中高度兴奋和欢愉的体验。而且，这种虚拟性刺激的最大特点就是过分强调生理愉悦而忽视精神，而人类性爱本身应具有身体和精神上的双重交流，这个层面上说虚拟世界是欠缺的。任何沉溺都意味着其他方面的忽视，时间一久，人们对现实夫妻生活就会产生排斥的心理，从而导致现实中夫妻生活的不和谐。同时，从身体健康出发，虚拟性刺激更容易“伤身”。长时间的性兴奋，会造成前列腺长时间充血肿胀，腺体间组织水肿，从而引起无菌性前列腺炎，甚至导致早泄、勃起功能障碍等症。

在经过相应的检查后，根据科学的临床检测数据，我确诊林先生患有慢性前列腺炎，盆底肌功能也有异常，同时他的性心理问题较为严重。针对林先生的特殊情况，我为他制定了有针对性的康复方案，并嘱咐他定期来院做心理疏导。同时我也安慰林太太要多关心丈夫，林先生的康复以及戒除网络不良信息的过程中少不了妻子的理解和鼓励……渐渐地，林先生的症状明显缓解了，夫妇俩对再度回到和睦夫妻生活的信心也越来越足。

环球性闻

多笑笑，夫妻生活质量高

经常开怀大笑，不仅能让人保持好心情，还有助于改善夫妻性生活。这是在美国上市的《笑的科学改善生活》一书中的最新观点。该书从多方面解释了“笑”给夫妻性生活带来的种种好处。

美国两性心理学家蒂芬妮·戴维斯博士指出，欢笑可以使大脑产生更多的内啡肽快乐激素，这种激素可以让人变得更积极、更外向、更合群，因此更容易吸引异性。经常大笑还能刺激脑垂体腺，产生更多内啡肽，减少压力，进而提高性欲，让人可以很快进入激情状态。同时，相爱的两个人在发生亲密行为前，愉悦的微笑或开怀大笑，都能带来积极情绪，

引发共鸣，唤起双方性趣。

其次，大笑可以激活和锻炼全身多个部位的肌肉，包括“爱肌”。“爱肌”是盆底一组帮助完成夫妻性生活的肌肉。经常锻炼，可以帮助男性控制射精，增强勃起；帮助女性提高阴道伸缩性，增加高潮几率。

再次，经常欢笑能够帮助改善心脏功能，促进血液循环，进而有助于预防男性性功能勃起障碍(ED)。美国梅奥诊所研究发现，男性勃起需要大量血液涌入阴茎，而心脏正是这个连续、稳定血液供应的根源，欢笑正好能帮助心脏供血，进而改善男性勃起。

秋刀鱼

活 动

男性康复体验 告别不“性”婚姻

有的夫妻一年到头夫妻生活的次数一只手就算得过来；有的伴侣是双方不合拍，一方快速沸腾又偃旗息鼓，另一方还没来得及赶上节奏；有的问题出在丈夫，夫妻生活无法令

妻子满意；还有的人因为性功能问题，一遭遇夫妻生活，还没开始就先退缩。种种因素都在制约婚姻生活的幸福度，尤其是男性性功能问题，直接影响了夫妻生活的质量，与性福

专家答疑

读者罗先生：我今年 29 岁，有多年自慰史。几年前，我被查出感染了细菌性前列腺炎，由于种种原因，一直拖着没有治好。现在前列腺症状变得非常的严重，不得已，曾到医院进行检查，医生说慢性前列腺炎发展到很严重的地步。如今，前列腺炎还没治好，我又发现自己出现了严重的性功能障碍，使本来就身心俱疲的我几乎要崩溃了，请问这是怎么回事？

答：前列腺疾病确有可能引起男性性功能障碍。在长期的男性疾病诊疗过程中，我们发现，性功能障碍患者中，前列腺疾病是最主要病因之一。在临床中，很多前列腺疾病患者都存在性功能减退的情况。慢性前列腺炎患者，前列腺部位炎症很容易引发会阴部疼痛及射精疼痛的症状，从而导致出现性功能障碍的表现，如早泄、阳痿、夫妻生活不适、性欲低下、遗精等，还有的人会出现不射精和血精等症状，从而容易引发性功能障碍。建议你去医院做个性功能障碍方面的相关检查，确诊病因，从而对症下药。

——康爽

读者何先生：我现年 56 岁，身体健康，夫妻感情和睦。近几年在过夫妻生活时，我感到越来越来吃力，到达高潮需要的时间需要很久，累得我满头大汗，体力不支，而且中途还会疲软，这让我觉得不正常，我这种情况是病态吗？我该怎么办？

答：你有可能患有性功能障碍。人的能力与年龄、体质、情绪、夫妻生活次数及生活环境有密切关系。很多步入中年以后的男性，性兴奋的启动日趋缓慢，进入高潮的时间也相对延长，加之这个年龄段的男子繁重的工作及经济负担，精力和体力都处于不佳状态，是引发性功能障碍的高发年龄段。遇到这种情况，丈夫不能过于担忧，与妻子多沟通，取得妻子的理解和关心。同时可尝试改变下室内环境，合理安排夫妻生活频次。当然，许多慢性衰弱性疾病亦可导致男子出现性功能障碍，如勃起功能障碍、性高潮延迟等，这就需要审因论治了。应当查找是否有其他器质性疾病。如性生活过频，导致性兴奋中枢抑制，阴茎海绵体异常、阴茎包皮过长或包茎，性敏感点不能充分暴露等，均可导致男性出现性功能障碍。所以，如果要解决问题，要尽早去医院寻求医生的帮助。

——李水江

（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。）

指数成正比，让许多原本幸福的家庭笼上阴影。

本周三(2月26日)和周六(3月1日)，刘铁群、李水江、康爽等男科专家在上海市天山路18号为广大男性性功能障碍患者亲诊解忧。周三、周六前10位预约初诊患者可享一次“阴茎海绵体灌注术”康复体验，针对阳痿、早泄、阴茎短小症状有良好改善效果，病家不妨一试。热线电话：021-62909595。