



第 47 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

掌握性爱规律 享受幸福生活

美国《男性健康》杂志最近公布了一组有趣的数字,其中包含的很多规律和夫妻性生活关系密切,了解它们,能帮助夫妻更科学地享受美好的生活。

美国性学家卡尔玛·科胡拉纳研究发现,相爱是个彼此认识和探索的过程,太急不能享受到恋爱的乐趣,太慢则会失去激情。男女从彼此陌生到亲密接触平均需要 6 个月,这个进度能让感情和性爱都更加和谐。

而早上 6~7 点是男性身体最为敏感、性欲也较强的时间。这是因为经过一夜的休息,身体的疲劳得以恢复,精力更加充沛。同时,男性体内雄性激素分泌旺盛,勃起程度更加坚硬、持久。在心理上相对放松,对自己的性能力也更为自信。因此,很多夫妻之间的性生活时间可以按实际情况来调整,特别是需要经常熬夜加班和上夜班的男士,在清晨醒来,和爱人温存一下是不错的选择。

另外,晚上 8 点左右则是男人一天中雄性激素波动最大、性能力最不稳定的时间段。很多男性在此时会感觉疲惫,性欲降低。如果选在这个时间性交,发挥失常的概率会高很多。

卡尔玛也特别指出,经常更换性伴侣会危害心脏健康,不利于血压稳定并加快衰老速度。性爱会抑制大脑逻辑区域活性,加快下半身血液循环速度,让大脑出现暂时性缺血,减弱逻辑能力和解决问题的能力,因此性爱后 1 小时以内也不合适工作,不妨多休息一会。

我国民间对于夫妻之间闹矛盾也有“床头吵架床尾和”这一说。这一说法并非空穴来风,如果夫妻之间有什么误解,需要道歉或解释,不妨试试留在夫妻性生活后。性爱后 15 分钟,男女对伴侣的认同度和宽容度最高,在这个时间段里和对方交流,常能取得意想不到的效果。

沈霖

环球性闻

挑战高难度太空性爱

近期,美国火星基金会计划 2018 年派遣一对已婚宇航员夫妇完成 501 天太空任务,这意味着首例人类太空性生活体验即将实现。

美国马萨诸塞州大学医学院生物学家雅典娜·安德雷迪斯称,太空微重力下进行性生活具有很大的难度,人们不得不倚靠在太空舱壁完成性爱动作,可以想像一下:没有摩擦力,也没有阻力,这是太空性爱中最大的障碍。

尽管微重力下体验性爱存在挑战性,安德雷迪斯认为,低地球轨道的太空飞行应该能实现太空性生活。但是,在太空中如果怀孕是非常危险的,微重力环境对于胎儿身体会产生微妙的变化,从骨质密度降低至不规律的流体分布,可能会导致出现宫外孕孕,同时,没有地球大气层的保护,高放射性物质将增大胎儿畸形的概率。

枳桦

昨天是 201 3“国际家庭日”

“夫妻和谐”令家庭稳固

每年 5 月 15 日为“国际家庭日”。这一国际日是 1993 年于联合国纽约特别会议上提出,以期提高各国政府和公众对于家庭问题的认识,促进家庭的和睦、幸福和进步。

门诊札记

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



门诊札记

去年,我在门诊中遇到这样一位患者,35 岁的王先生是被他的母亲“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,学校毕业后就在一家企划上班。因为太老实,一直没结婚。现在好不容易结婚了,却在夫妻之间那事上出问题了。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,王医生你一定要想办法!”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。“我刚结婚 4 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,我常会手淫。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:他应该患有勃起功能障碍,也就是我们俗称的“阳痿”。但造成男性阳痿的原因有很多,事业压力大、心理疲劳、体能透支等都可能引起阳痿重要因素。阳痿的病因比较复杂,有心因性,也有

器质性的,也有二者混合型的,临床以混合型的居多。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,才能明确病因。

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病。

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。

幸福大家谈

我自责却难以摆脱

那是上初二的一天,我在一个同学家里写作业,我要借他的汉语词典,他让我自己到他父母房间的书架上去翻找,我在书架上好奇地拿了一本人体摄影画册。匆忙间,我翻了翻画册,其中有几张裸体的女人照片使我如遭雷击,我看了几眼后,再也难以忘怀。

从那时开始,我有了手淫。每当我独自在房间的时候,我都会不由自主地想到记忆中那几幅裸体像,于是就有了冲动和欲望,这让我感到尴尬和不知所措!每次手淫过后,我都会自责不已,并在心里发誓下次再也不能这样。刚开始的时候,我不太清楚手淫会带来什么样的危害,但我认为这是很肮脏的事情。

那种冲动还是难以抵抗地频繁来到,我感到自己身体里有一个野兽,它常常脱离我的个人意志,但我却难以摆脱。

就这样,我的读书成绩明显落后了。老

师找我谈话,父母找我谈心,我怎能告诉他们真正的原因呢?我竭力在大人面前扮演一个好孩子的角色,我要把这种角色扮演到底。

我逐渐知道了一些事情,比如爱情和婚姻。我对未来感到十分的恐惧,等待着我的将是怎样的人生?

江远

专家点评

青春期的到来,带来了性的冲动。客观地说,手淫能够缓解性冲动带来的焦虑。但频繁的手淫还是会对身体和心理带来伤害,会对今后的恋爱和婚姻造成一定的影响。不妨试试一些体力上的消耗,以此转移性焦虑,比如踢球、跑步等体育运动。

(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:xf62909595@163.com)

专家问答

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,但是我感觉不到应该有的快感。这种情况已持续了 1 年多,请问医生,我这是怎么了?

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、高潮期和消退期四期。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,因此也应把自己的情况告诉妻子,共同参与治疗。

——李水江

读者李先生:我今年 36 岁,以前偶尔会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?

答:您的症状属于阳痿,你的太太建议您戒烟戒酒是对的。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。其中烟酒中的有毒成分,对勃起时的血管功能的影响,会造成阴茎血液供应的障碍。烟酒也会对勃起时的神经功能有影响,会造成阴茎神经支配的失灵。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,所以建议你去正规医院寻求医生的帮助,尽早治疗。

——朱国田

活动

周六专家莅临 男性公益检测

缺乏和谐的夫妻生活是婚姻的致命伤,不少家庭因此而进入了“冷婚姻”状态。因性知识缺乏、性心理不良、身体原因等诸多因素,不少人,特别是青年人对于婚前婚后的夫妻之道存在着种种困惑和无知,这就为将来家庭幸福埋下隐患。

5 月 18 日上午 8:00-12:00,泌尿外科专家毛观养、李水江等将于上海市天山路 18 号,为广大男性功能障碍患者亲诊解忧。为提升市民“性福”质量,届时将持续 5 天(5 月 18 日至 22 日),每天限额 2 名电话预约患者免费进行以色列 TSA 定量温度感觉早泄测定检查。热线电话:021-62909595。