



第 55 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

专家问答

读者陈先生:我今年 27 岁,我的问题是夫妻生活不到 2 分钟就射了。为此我很烦恼,我不知道这种情况算不算早泄,有什么办法能推迟射精时间吗?

答:按你的描述不能断定您是否就属于早泄情况,你可以去医院做个相应的检查。由于个人身体情况不同,每次持续时间到底多长合适,很难定出标准。一般情况下,女性入戏时间比男性相差了 15-30 分钟。因此在夫妻生活中,男性要学会把握夫妻生活的节奏并做适当的前戏,增进双方的互动以此延后男性的射精时间。男性早泄的情况,多数是精神因素引起的,也有器质性的原因。如果自己不能克服自身过度紧张、兴奋、焦躁的情绪,并长期有早泄的话,可以寻求专业医生的帮助,做相应的性心理疏导并配合相应治疗,相信是可以康复的。

——王哲才

读者李先生:我正值壮年,以前没女朋友的时候,我性功能正常,可现在有女友啦,反而出现阳痿了。我现在的勃起时间很短,只能维持几分钟,然后就会变得疲软,请问我该怎么办好?

答:阳痿是指在有性欲要求时,不能勃起或勃起不坚,或者虽然有勃起且有一定程度的硬度,但不能保持足够时间,因而妨碍夫妻生活的症状。阳痿的病因有精神性、慢性疲劳、神经系统病变、药物影响、疾病导致等。不少阳痿患者都有心因性阳痿的因素存在,比如和女友在一起时,过分紧张、在意自己的性表现或者有其他巨大精神压力的话,都有可能引起阳痿。但是也不能因此就断定完全属于心因性阳痿,鉴于阳痿病因的复杂性和多样性,为避免进一步加重阳痿症状,建议你抽时间去正规医院做个专门的检测并治疗,平时加强体育锻炼,生活作息也要保持规律。

——康爽

环球性闻

未来性爱机器人或可延长人寿命

未来学家们指出在不久的将来,性爱机器人的问世或许可以延长人类寿命。一篇发表在著名未来学家网站 Transhumanity 的文章表示,机器人伴侣可以通过给人类一种“长寿高潮”的虚拟体验来帮助人们延长寿命。而这种“高潮”要比人类从同伴的肉体上所获得的满足更让人愉悦。科学家们预计这类性爱机器人最早能在 2050 年面世。

而克利夫兰医学院健康研究所主任、著名学者迈克尔·罗森证明了性爱机器人可以延长人类寿命这一说法的可能性,他表示,在一个长达 80 年的对长寿因素的研究中,发现享受高频率性高潮的女性活得更加长久。另外的研究表明每周 2-3 次愉悦性爱,可以让人看上去年轻 7-12 岁,并且对于减少紧张、失眠、心脏病发作、偏头痛、抑郁、成瘾、痛经、子宫内膜异位症、2 型糖尿病、前列腺癌等疾病的发生有不可思议的效果。

晓丹

和谐社会 性教育不可缺

近期时有幼童、学生受到猥亵、性侵的新闻。性侵幼童、学生事件的曝光,是一种社会进步的表现,这表明社会对“性”问题有了更多的关注。我们的传统对于“性”问题总是讳莫如深,如今许多家庭乃至学校对孩子的性教育仍然羞羞答答,然而在青少年的成长中已经面临了诸多的性问题。我们该反思:为何孩子遭遇侵犯后通常没第一时间告诉家长?到底能不能避免性侵犯事件的发生?

性侵幼童、学生案件和我们缺少这方面教育有一定关系。部分幼儿未能意识到嫌疑人的行为是在严重侵犯自己的权益,只是觉得不喜欢、不舒服,但并不知道这些人是在干违法犯罪的事。

性学专家王哲才指出,在孩子青春前期,父母应开始对他们进行适当的性教育,比如告诉孩子哪些部位是不能被陌生人触碰的。这样孩子在面对可能发生的性侵情形下,能做出对应的判断和反应,也不至于造成在被侵犯后会有“闭口不谈”的情况。

我们目前已经开始的性教育内容主要围绕于性生理知识。但性教育并不等同于性生理知识,它的涵盖范围很广,还应包含性别教育、性心理教育、性美感教

育、性道德教育等等。其中性别教育尤为重要,如果父母在孩子幼儿阶段不能给予他们正确的信息,让男孩有男性的气质和品格,让女孩有女性的品行和举止,就可能令孩童在成长过程中产生性别错位的问题。而在孩子成长过程中循序渐进地给他们讲性道德的含义,讲尊重妈妈、尊重女性,讲友情和爱情的区别,讲爱情和家庭的责任,讲人在不同的年龄段对异性的不同兴趣,这些都会对他们的人生有所帮助。

和谐社会必须重视性教育,这需要全社会一同努力,将性教育贯穿于日常生活中,让性知识绽放出美丽的花朵,促使社会的稳定发展,长治久安!

陈霖

“性”福那点事

人人都希望自己的夫妻生活和谐美好。夫妻生活质量的好坏与个人的性能力密切相关。高质量的夫妻生活可以通过夫妻之间配合“锻炼”慢慢提升。很多性问题,需要从观念、心理、感情和行为上综合努力。

首先,增强性能力要从身体练习开始。研究发现,进行盆底肌训练,对提高男女性能力都有很好的促进作用。对男性来说,训练盆底肌能预防和治疗男性早泄,增加勃起的力度和硬度,增强性快感,还能保护前列腺。对女性来说,盆底肌训练能改善性反应,促进在夫妻生活中与丈夫达到同步。生活中,最简单的练习方法就是像自我控制中断排尿一样,逐渐收紧会阴部的肌肉,每次收紧 5 秒钟,放松 5 秒再重复,可连续进行 10 组。

其次,还要练习夫妻生活的技巧。亲吻、抚摸、寻找彼此新的兴奋点、探寻新的体位等。这些都需要两个人一起积极探索。不妨在夫妻生活中“练练”兵法,这会使夫妻生活质量更上一个新台阶。如搞点儿“偷袭”,给对方带来一个惊喜;巧用成人器具弥补自己体能的不足;通过事前爱抚延长夫妻性生活时间等等。

再次,除了双方配合度上的不断摸索,夫妻性观念的“革新”也不可或缺。男女要不断学习性知识,放下心理负担。诸多性学专家都主张“唤醒女性,解压男性”这一观念,即女性要学会积极主动,了解自己的身体,引导男性进行优质的夫妻性生活;男性则不要过于担心自己的能力,保持良好的心态,如果真出现功能障碍症状,还需尽早就医。

最后,夫妻还要练习利用性幻想。具有适当性幻想者,其夫妻生活质量更高,对夫妻性生活更满意。伴侣之间也会更好地体验性反应过程,更富有创造性。

亚飞

活动

夏日疾病频发 男性检查补贴

夏日男性疾病频发。泌尿外科专家刘铁群、李水江、康爽等,于 7 月 27 日(周六)上午在上海市天山路 18 号为广大男性功能障碍患者解忧。初诊患者可凭医保卡获得 20% 的检查补贴费用。联系电话:62909595。

门诊札记

“心病”还是“身病”?

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



在上个月,我接待了这么一位病人。夏先生,今年 42 岁,某企业经理。在诊室中,夏先生就病史与我聊了许久,他告诉我:“最近半年来,我的勃起能力大不如从前,硬度比较差。之前曾去过几家医院,医生告诉我,我的勃起功能障碍属于心理原因造成的暂时性阳痿,建议好好调节心理状态,加强锻炼。另外也有医生开过一些安神助眠类药物。我特地去办了张健身房的卡,隔天就去锻炼 2 小时,每天也在心里告诉自己,自己很快会好的。几个月下来,我发现勃起差的情况并无改善。我平时不抽烟也很少喝酒,除了工作有时压力大点,总体的生活也很规律,以前和妻子的性生活也很正常,现在却被搞得整天心神不宁,脑子里老想着这事。”

听了夏先生的述说后,我告诉他,关于“阳痿”,也就是勃起功能障碍的问题不能太往心里去,这对于病情的康复是非常不利的。在传统医学观点中,性功能障碍绝大部分是因“心”引起的,但是如果因此就将阳痿的病因单纯地归结到心理原因又显得过于草率。对于单纯的心因性的阳痿,我们可以把它作为一种排除性的诊断,在就诊时,还

是要首先考虑器质性病因的可能性,直到完全排除器质性病因的存在。而在实际的临床治疗中,阳痿病人往往是器质性病因和心理性病因合并的混合性阳痿。另外,目前医学研究资料有显示,勃起功能是男性全身健康的风向标,它与心血管疾病、糖尿病、代谢综合征及全身慢性疾病有着密切的关系,并且可作为这些疾病的预警信号。

夏先生接受了我的建议,做了 Rigiscan 阴茎勃起检测、皮层神经、海绵体反射、盆底肌功能等方面的专业检查。检查的数据显示,他的血管内皮功能出现异常,这也是引起夏先生勃起功能障碍的主要病因,这也预示着夏先生今后要着重注意心血管方面的疾病。另外,由于过度急于恢复勃起功能,夏先生的心理焦虑也是他阳痿的病因之一。在清楚病因之后,我为夏先生做了相应的性心理疏导,并制定了合适于他的性功能康复治疗方,并建议他不要中断之前合理的体育锻炼。1 个疗程后,夏先生的阳痿病情就得到了明显的改善,他高兴地告诉我,会坚持一段时间的治疗进行巩固,也会保持健康的生活方式。夏先生的“心病”终于被驱逐了。

幸福大家谈

同居后我们的爱没了

刚开始恋爱时,我总觉得时间过得太慢,心中期待周末能早点到来,那样我又能见到女友。和其他年轻情侣一样,我们的恋人生活充满了甜蜜与刺激,在冲动之下也偷尝了“禁果”。我很快就迫不及待地与女友同居了,希望能过上浪漫的生活。但是没过多久,我就后悔了。

我是做销售业务的,靠业绩吃饭。然而要业绩好,我就必须付出加倍的辛勤。我现在的公司效益实属一般,但是老板对下属很好,而且我也觉得如果能和同事们一起熬过这段日子,会有一个好的发展前景,所以我没有过跳槽的念头。但是女友她等不了,她看到别人的男友或老公开车接送自己的女友或老婆上下班,看到别人家购置了新房,她无比羡慕。回来后,她几乎天天念叨着我的“无能”,说我不求上进,混日子没出息,还说我混来混去就排在了社会底层……我除了无言以对还是无言以对。慢慢地,我觉得和女友在一起成了一种压力,我发现自己都不愿意多拥

抱她,更别说是做情侣之间的那些事,我承认我的条件不是很好,但是面对女友如此责怪,我接受不了。我们的爱情从最初的甜美变成了现在的天天吵架,甚至会常常吵得要分手。如今的我,常处于一种崩溃边缘,当初急着同居或许就是个错误,同居生活让我们的爱没了。

马云

专家点评

同居生活就是提前进入繁琐的婚姻实质生活。不是同居后你们的爱情没了,而是你们尚缺乏心理素质和物质基础来经营这段男女关系,生活给男女幸福带来的创伤令人揪心。看得长远些,面包和爱情都会有的。希望在经过创伤后,你们找到自我修复的能力。

(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)