



性福百科

对于幸福的婚姻，夫妻生活是其中不可回避的重要内容。在一昼夜的时间里，夫妻生活到底安排在什么时间会更有利于身心健康和双方的满足呢？不少夫妇关心这一问题，性学家也不断在探索研究它。

事实上，夫妻生活的时间选择没有一定的规则，只要夫妻双方共同认可和喜欢，不管选择什么时间都是适宜的，不必千篇一律地强求。一般来说，我们应该考虑到两个问题：一是不在疲劳的状况下过夫妻生活，二是夫妻生活后应有一个比较充分的休息和恢复体力的时间。

从目前人们的夫妻生活实践来看，大致有以下三种时间安排：

有人认为，以晚上时间为好。所谓晚上，一般是指 22 点左右，对相当一部分人来说，这是即将入睡的时间。持这种观点的人认为，夫妻活动需要付出较大的体力，在这段时间过夫妻生活，结束之后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，第二天可以保持充沛的精力。

也有人建议，清晨，也就是 6 点左右为好。持这一意见的人认为经过一夜的休息，体力得到了恢复，夫妻生活中有较好的精力。另外，从生理学角度说，人体内肾上腺荷尔蒙的浓度为最高，此时的夫妻生活质量会较好。在这一时间内过夫妻生活，可以短时间进入兴奋状态。虽然夫妻生活后可能得不到及时休息，紧接着要从事日常工作，但事实上，一次夫妻生活消耗的体力远没有想象中的可怕，和一次早锻炼相差无几。当然，在清晨过夫妻生活，这里也建议不要盲目，夫妻双方要以事后无疲乏不适的感觉来判断是否适合自己。

另外还有一些人主张，最好先睡上几个小时，一觉醒来再过夫妻生活为好。持这一种看法的人认为，现代人的生活节奏较快，经过一天 8 小时的学习、工作，大都比较疲劳。而到了晚间，不少人还想享受一下轻松的夜生活或者因为种种原因，不得不进行一些必要的应酬交往，一般晚上睡觉较晚，在这种情况下进行夫妻生活，体力不济，精神懈怠，未必能使双方满意。如果睡上一觉，得到一段时间必要的休息，那体力、精力都得到恢复，夫妻生活后还可以睡上几个小时。

以上三种说法各有各的角度，各有各的道理，也很难说哪一种时间有绝对的优势或劣势。不过，就相当一部分夫妻的习惯来说，以第一种说法为最普遍。其实，夫妻生活时间的选择，主动权在每一对夫妻手中，什么时间过性生活，应根据双方工作、学习的安排，身体、精力、心情的状况，以及夫妻生活的习惯、偏好来决定。

智翔

幸福的感觉源于健康性心理

许多人在论及“性问题”时，或多或少表现出一丝异样：“公开谈性，多难为情呀！”但不得不承认的是，性在人们生活中有着不可替代的重要性，而它也确实是一门科学。为了健康幸福的生活，从一个“闻性色变”的人变成一个能用科学的眼光看待“性”的人，是必要的。

中国男性更看重“性”

为了尊严、面子，中国男性对“性”的看重要远远大于女性。出于传统的观念，令男性患者们难以启齿的性功能状态使他们的夫妻生活质量低下，这种在“性”上的萎靡，足以摧毁他“男人”的光环，而被标贴上一个“无能”的耻辱符号。

因为性功能障碍，男性会产生焦虑、急躁、悲观、沮丧等精神神经症状，不仅会影响男性心理健康，还可能引发其他方面的心理问题，如抑郁症、焦虑症等。这对他们的家庭、事

业及人际关系等方面产生了极大的负面效应。这是一种综合的病态表现，这种病态让一个原本积极健康的男人消沉自卑，让一个个原本幸福美满的家庭走向破裂。

正确认识性心理

男人的心灵同样“脆弱”，男性要懂得为自己的心灵撑起一把防护伞来挡风遮雨。性心理问题也是疾病，当它对你的感情、社交、工作等造成影响时，也应及时就医。“放松心情，不要有心理压力”说来简单，可男人面对自身的问题时，又岂能真正释怀？

性功能障碍的恢复是解决很多男性心中一切症结的关键。不过任何治疗手段，在一个不良的心理环境的影响中，都是不会取得显著成效的。因此对于不少身患性功能障碍的男性而言，在接受治疗前，进行一个性心理咨询，由经验丰富的医师为你做一个完美的“心理按摩”是极有

必要的。

性医学专家刘铁群指出，每个男性性功能障碍患者的性心理问题可以概括为“焦虑”，但是在细分之下也是有着微妙的差异。比如，有的偏重于自卑心理；有的偏重于急躁心理；也有对一切失去信心的消沉心理……性心理咨询，不仅仅是平时我们理解的“开导”。在这过程中，医师也会通过对话、影像、案例等对患者进行一个健康性心理知识的灌输，让患者真正明白自己的“病”因何而来，从而增加信心，正视病症。

当明白了问题的根源，一些心理性、精神性的问题也就迎刃而解了。对于器质性功能障碍的男性，性心理同样重要，拥有了良好的心理环境，才会有找回幸福生活的渴求，才会有对恢复健康的信心，那么对于接下来的问题解决将是非常有益的。拥有健康积极的性心理，幸福生活将常伴你身边！

忱林

门诊札记

重拾和谐夫妻生活

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



门诊札记

郑先生，36 岁，高级工程师，参加工作近十年，凭借自己的聪明才智，步步高升，可谓是功成名就。但是外表光鲜的背后，郑先生却有着难以言表的苦衷。

事情要追溯到多年前，在工作不到半年，郑先生就和相恋了三年的女友结婚了。两人在结婚当日就下定决心，一定要凭借着双手，创造属于自己的一片天地。为了节省开支，夫妻两人就住在郑先生单位提供的员工宿舍里。

令人尴尬的是，员工宿舍因为隔音效果较差，新婚燕尔的他们在亲热时总是提心吊胆。只有等周末，住在本地的同事回家了，他们才能放心大胆地畅游鱼水之欢。可有一次，当他们夫妻情意正浓的时候，隔壁房间突然传来一阵响亮的咳嗽声，像是在提醒他们收敛点。郑先生立马蔫了下来，性趣顿失，原本一次美好的夫妻生活，就这样草草收场。自此之后，在确认隔壁是没有人的情况下，他们才会小心翼翼地匆匆结束。这种生活维持了很久，郑先生感觉到自己出现了早泄症状，勃起也变差了……如今的郑先

生夫妇已经购置了属于自己的房子，还有一个健康活泼的宝宝，但是他们却失去了和谐愉悦的夫妻生活，平添了许多忧虑和不甘心。

结合郑先生的主诉，我初步诊断他的性功能障碍必然有着心因性的因素，居住集体宿舍的那段小心翼翼的经历对他的影响很大，但也不能排除器质性的病因在其中。郑先生接受了我的建议，进行一系列的性功能障碍专项检查后，我通过科学的检测数据发现，郑先生的盆底肌功能和性激素指标异常，这才是隐藏在郑先生性功能障碍中的真正病因，器质性问题不解决，性功能障碍的治疗是难以取得满意效果的。鉴于郑先生也有心因性的因素存在，他这种情况是典型的混合性性功能障碍。和谐的夫妻生活除了要求配偶双方有健全的生理功能(神经、血管、内分泌)之外，还要有良好的心理。也就是说，郑先生需要将器质性病因和心因性病因都解决，才有望恢复健康。在接下来的治疗中，郑先生在其妻子的配合之下，进行了整合性的治疗方案，逐渐恢复了健康，夫妻之间又找回了久违的默契。

环球性闻

夫妻生活也会影响收入

现代人的生活节奏快，工作忙碌，常因此影响到夫妻生活。但近日，刊登在英国《每日邮报》上的一篇报道称，夫妻生活次数或与收入成正比，夫妻生活次数多的人挣钱也更多。

英国安格利亚鲁斯金大学的研究人员选取了 7500 名年龄在 26~50 岁的参与者，并对其健康状况、夫妻生活情况、就业情况及工作收入等进行了调查统计。结果发现，相比那些每周夫妻生活次数不足 4 次的人，每周夫妻生活次数超过 4 次的人，其收入要高 5%。此外，相比完全没有夫妻生活的人来说，拥有和谐夫妻生活的人群，其收入要高 3%。

对此，安格利亚鲁斯金大学的研究人员称，在缺少正常夫妻生活的前提下，人们会感到孤独，容易产生社会焦虑症及抑郁症等，这些都将对其工作效率产生影响。与吃饭、喝水及睡觉一样，性也是人们的基本需求，只有在满足这些基本需求的前提下，他们才可能在其他方面获得成功。研究还发现，即使是因为种种原因而缺乏和谐夫妻生活的人，只要他们恢复正常的夫妻生活次数后，其生活质量也会随之慢慢升高。

秋刀鱼

活动

2014 上海国际成人用品展性医学专家与您面对面

第 11 届上海国际成人用品展开幕在即，除了最新最潮的成人用品、性文化展览、女星见面会等活动之外，今年的展会加大了对“性健康”的宣传，现场设置性健康咨询专区。

展会期间，朱国田、李水江、康爽等性医学专家将在现场接受市民的性健康咨询。患者可将医生当作亲密的朋友，倾诉的对象。尽量敞开心扉，把不愿或不好意思和别人甚至妻子诉说的苦恼，一股脑儿全部倾诉出来，以便能让医生更好地了解您的心理状态和需求，更有针对性地进行性健康方面的指导和建议。平日里担忧自己性健康问题，却又迟迟未去就诊的男性朋友，不妨趁着本次展会之际，大大方方地与医生做个面对面的交流。

展会时间：2014 年 4 月 11-13 日
展会性健康公益咨询：上海国际展览中心（上海市娄山关路 88 号）2 楼 C16 区
电话：021-62909595

专家答疑

读者朱先生：我今年 52 岁，前列腺一直有问题，主要是起夜多，上厕所次数频繁，老是有尿不尽的感觉，一直没去治疗，现在我发现这毛病越来越厉害了， 睾九附近有不好形容的疼痛感，下体很不舒服。这几天这老毛病搞得我精疲力竭，不得已只好求教医生，请问怎么治疗？

答：您好，您可能患有慢性非细菌性前列腺炎，您所描述的状况基本符合临床上具有持久尿频、尿急、排尿困难和前列腺部不适等病情表现特征，若通过检测可发现前列腺液中无脓细胞，也无明显感染病理改变，时常伴有阴囊坠痛，真性前列腺痛等症状。前列腺炎久拖不治治疗危害是很大的，它不仅会给生活带来极大的不便，还会引发一系列的性功能障碍，包括阳痿、早泄、射精疼痛等症的发生。您现在的状况是前列腺炎处在病情加重的阶段，情况尚为乐观，在可治疗范围之内，生活中要注意饮食起居习惯，注意身体保健和自我调节。同时请不要讳疾忌医，应及时到专业医院找专科大夫就医，不应久拖，如果慢性炎症刺激导致前列腺增生时治疗更麻烦。

——刘铁群

读者李女士：我今年 33 岁，我丈夫长我一岁，结婚 5 年多了。结婚的那一年我们的性生活质量都还不错。可是近一年来，性生活的次数越来越少，每次性生活都很勉强。我丈夫吃了很多壮阳药也没什么效果，我们的关系越来越不和谐，请问我丈夫的病可以治好吗？

答：您丈夫在这个比较年轻的阶段出现阳痿的症状是比较容易治愈的。性功能障碍主要分为精神性、神经性、内分泌性(激素性)、阴茎动脉供血不足、阴茎海绵体异常、盆底肌受损等。根据您丈夫的年龄以及患病的时间，初步判断您丈夫可能患有心因器质混合型阳痿，生活中应注意压力排解和心理调节。性功能障碍是男性健康问题的交叉点，往往病情会牵涉到很多其他慢性疾病，另外，需要提醒你，滥用壮阳药单纯地壮阳不仅不能治阳痿，而且会加剧病情。你丈夫应该到专业的诊疗机构做相关的检查，找准病因，辨证施治，他的病是可以治愈的。

——康爽

(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。)