重获“满意的夫妻生活”

写在今天——“国际家庭日”

今年的5月15日是第19个国际家庭日。古语有云,家和万事兴。夫妻,作为家庭的主体,他们的婚姻幸福是家庭和谐的必要前提,没有和睦的夫妻关系,家庭和谐无从谈起。在评价影响婚姻幸福的因素时,除了信任与忠诚,和谐的夫妻生活被众多夫妻认为是婚姻幸福的三大要素之一,重要性高于“较富裕的物质生活”。

据日前媒体报道,联合国首次发布“全球幸福指数”报告,比较全球156个国家和地区人民的幸福程度,丹麦成为全球最幸福国度。但其中针对中年夫妻的“婚姻幸福感”调查却显示,近三成的中年夫妻表示当前的婚姻关系处于不理想状态。其中大多被调查者表示,夫妻生活的满意程度直接影响婚姻生活,而ED(勃起功能障碍)是夫妻幸福生活的“罪魁祸首”。

然而,在遭遇ED困扰时,大多男性朋友选择消极应对的态度,有些认为ED是年龄问题导致的正常变化,有些则明知有健康问题却刻意回避,而“面子”和“自尊”也导致他们不积极寻求治疗。

实际上,男性朋友出现ED症状,及时去医院检查并对因治疗,一般是可以康复的。据国际权威的《欧洲泌尿外科学会勃起功能障碍诊治指南》介绍,目前有三种ED是可以治愈的:心理性ED、血管创伤后年轻患者的ED以及激素原因所引起的ED(如性腺发育不全、高泌乳素血症等)。只有ED患者伴有不可治愈的慢性疾病,且同时是心理与器质性因素混杂型,治疗才相对复杂。

而在不少男科门诊中,经常有男性朋友称,夫妻生活每次都很快结束;还有的说夫妻生活总像“履行公事”,无兴奋点。由此可见,患者关注的不仅仅是自身勃起是否成功,更注重的是和谐美满的夫妻生活。

因此,对于ED患者,需要的不仅仅是成功的勃起,重新获得和谐、满意的夫妻生活是关键。比如除了一些基本的生理需求,“改善自信”、“伴侣满意度”以及“勃起过程感觉自然”等都是患者最为关注的。所以,ED治疗的新目标已从最初只关注男性勃起功能的恢复,进步为对夫妻双方从生理到心理的关注。新目标指引的不单是患者的健康,更多是伴侣甚至是家庭的幸福。 张伟

第39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:62909595
官方网站:http//www.62909595.com

有问必答

读者陈先生:我今年27岁,我的问题是夫妻生活不到2分钟就射精了。为此我很烦恼,总觉得自己的身体有问题。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:您好!按您的描述不能断定您是否就属于早泄情况,您可以去医院做个相应的检查。男性在夫妻生活时,从双方性兴奋开始到射精结束,正常情况下,由于个人身体情况等不同,每次持续时间到底多长合适,很难定出标准。一般来说,只要是能正常完成夫妻生活,并让双方都能得到性快感就不能称之为早泄。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,男性要学会把握性爱的节奏并做适当的前戏,增进双方的互动以此缓解男性射精时间。男性早泄的情况,绝大多数也是精神因素引起的,如果自己不能克服自身过度紧张、兴奋、焦躁的情绪,应做心理咨询,即请医生做性心理的指导,纾解心理障碍并配合相应治疗,病情是可以康复的。 胡强

读者薛女士:我和丈夫结婚快10年了。这些年因为家庭经济问题,我俩一直闹矛盾,夫妻生活也少了。我若抱怨,他还说是我的原因。我现在真不知道他是有了外遇呢还是性功能出现了问题。

答:你丈夫和你一直闹矛盾,情绪不好,可能会引起性功能障碍。因为男性性功能障碍患者中很大一部分比例都是因为精神因素引起的。夫妻和谐性生活需要夫妻双方共同创建,建议你平时和丈夫能多做沟通和交流,改善夫妻关系,不要让他矛盾影响到了你们的夫妻生活。在之后的夫妻生活中如果确认丈夫有勃起障碍等情况,建议抽空去医院就医,比如通过性功能司法鉴定仪器设备——美国Rigiscan性功能检测系统,对你丈夫做个性功能检测,明确你丈夫的确切病因,才好解决问题。 皮新民

简讯

促进家庭和谐幸福

1993年,上海东方广播电台主办的《蔚兰夜话》栏目,开创了性健康教育节目之先河。当时和主持人蔚兰搭档的,就是上海市男子性功能康复治疗中心创始人陈凯。《蔚兰夜话》之“陈教授问答”性知识教育专栏,受到广大听众的推崇。

2012年5月10日,蔚兰女士再次到访更名后的上海诚凯男子性功能康复治疗中心。在参观了中心的环境和技术设备后,蔚兰女士对中心今后的发展进行了指导和建议。中心领导认真听取了蔚兰女士的建议,表示中心的发展要立足于关爱男性生殖健康,促进现代社会的家庭和谐、夫妻幸福。 晓河

找回没有障碍的幸福生活

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 朱国田

名医坐堂

“五一”期间,在上海市康复医学工程研究会男子性功能康复工程专业委员会主办的大型男性健康公益咨询活动中,有一位三十七岁的李先生找到我。

据李先生讲述,他是一家知名外企的员工,去年刚买了房,虽然如今工资待遇颇丰,但也被每个月的房贷压得睡觉都在想着这一笔“天文数字”。加上职场的工作压力很大,现在做什么都没兴趣,渐渐地对夫妻生活也失去了性致。半年来,夫妻俩虽晚上睡在一张床上,但是没有交流,沉静压抑的氛围让李先生感到透不过气,于是背着妻子来到了中心。

我看过李先生带来的病例材料后,得知他曾做了前列腺液、性激素、B超等常规检查,检查指标均没有异常。结合李先生自己描述的情况,我初步断定李先生属于功能性的性功能障碍,但是具体病因还是需要做进一步的专门检查,如夜间勃起次数、勃起硬度、皮层神经、海绵体反射、盆底肌功能等以后,才能真正得出病因。

另外,我发现李先生当时的心理状况很不好。于是我首先为他做了心理疏导。因为一个完整的夫妻生活行为总是因为有了性唤起,再通过神经中枢作用于生理器官完成的。在这个性兴奋的反应周期里,性心理反应无时不在,良好的性心理因素对正常的夫妻生活起着支持维护的作用,但反过来却也是导致性功能障碍的重要病因。

待李先生的心理状态调整后,我为他做了专业性功能司法鉴定美国Rigiscan阴茎勃起检测和德国Wiest海绵体肌电图检测,结果显示李先生阴茎勃起硬度不够,阴茎海绵体平滑肌受损。综合常规和专业的检查结果,最终确定李先生患的是心因性与器质性的混合型勃起功能障碍。

依据李先生的病因,我给李先生制订了针对性的治疗方案,运用86-10性功能康复系统以电脉冲激、负压吸引、气动按摩等多项物理治疗方式,调节其大脑皮质功能,兴奋脊髓性中枢活动,扩张其阴茎动静脉血管,激活海绵体动力、增粗阴茎海绵体的体积等,用整体治疗来达到康复的效果。

目前李先生正在治疗中,下周将进行第二次心理疏导,我建议李先生多和妻子交流沟通,消除因为夫妻生活不和谐带来的隔阂。对于生活中的压力要以平常心对待,多想想生活中美好的一面,这样才能更快地回到以前幸福的生活中去。

“性福”专家谈

不可忽视男人的性心理

夫妻生活不和谐,很多男性那里不行,自己或妻子,或多或少都会买补药来改善。事实上补药补不了男性的尊严,补不了爱的渴望,更补不了婚姻的美满和谐。那么,男人们为什么会加入ED(勃起功能障碍)的行列?

资料显示,一个完整健康的夫妻生活行为,总是由视觉、触觉、嗅觉、听觉和夫妻生活幻想所引发的性唤起,通过神经中枢而作用于生理器官完成。在这一反应周期中,性心理反应无时不在,而这种心理反应又是诸多因素的集中表现,包括健康的伦理观念,对伴侣的责任感,健康的身体以及个体素质的体现。对于性功能而言,性心理因素既可以起到正常维护、支持的作用,又可以是异常状态下的病因之一。

在正常的夫妻生活行为时,有健康的性心理支持和维护,若是异常的必然有一个不健康或者不健全的性心理支配。也就是说,精神心理因素既可以是导致ED的病因,又可以是这种障碍长期不能纠正的维持因素。

譬如说一个功能性阳痿的病人,由于一次偶然的夫妻生活不成功,而由此产生负疚心理,觉得对不起妻子,又觉得自己愧称男子汉,久而久之,这种心理压力和负担会随场景而出现,这在早期可能是双方紧张,配合不默契,心理上的一种无形压力而致夫妻生活失败,但在以后由心理压力而致的夫妻生活失败不能改变,就变成了一种维持因素。

因此,性欲障碍、勃起障碍、感觉障碍是如此,器质性ED男性也是如此。虽然有时器质性异常占主导地位,但也无时不伴有心理障碍的存在。从这个意义上说,ED的治疗,不论是器质性还是功能性,其心理治疗都是非常重要的。

对于存在性心理障碍的男性朋友,一般我们建议先求助性医学心理医师,有针对性地进行心理疏导。其次是学习性感集中训练法,坚持锻炼耻骨尾骨肌(PC肌)。最重要的是夫妻之间一定要多做交流沟通,相互包容和称赞。

而ED近几年已按病因进行分类,如精神性、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、盆底肌异常,不同的病因有不同的治疗方法。所以,要查准病因,对因分型治疗,切莫“千病一方”。另外要提醒广大男性朋友,出现ED现象不是什么丢人的事,只要正确面对,并通过专业的检测查出病因,对因治疗,是可以康复的。 胡强

幸福那点事

夫妻生活不需要“客气”

近日,刊登在美国《婚姻生活》杂志上的一篇报道指出,与那些彼此客气、偶尔脸红的夫妻相比,喜欢打情骂俏,偶尔斗斗嘴的夫妻,夫妻生活更加和谐。纽约大学的婚姻关系学家与心理学家进行了这项研究,通过对1209对夫妻进行问卷调查发现,夫妻间过于礼貌会影响彼此性欲。

夫妻生活是爱情的升华,宛如幸福的花朵,又似一曲美妙的乐章。它是一个人探索另一个人隐秘领域的冲动,如果夫妻间过于讲究优雅,会压抑自己的情感,克制大于冲动,虽然避免了争吵,却可能造成“假面夫妻”,让彼此心离得越来越远,心远了,也会使夫妻生活缺少激情。

因此,在偶尔争吵后、一起开怀大笑后、一方悲伤倾诉后,都是夫妻生活的好时机,这时候如果夫妻之中有一方抓住机会,他们往往可以通过夫妻生活进一步增进彼此之间的感情。

夫妻要想建立亲密感,可以一起看本爱情小说、亲密按摩、互诉心情甚至吵架等,去寻找发现一些夫妻之间的共同点,多了解对方一点,这些都比沉默不语更能增加夫妻感情。 王清

环球“性”闻

『国际家庭日』的由来

家庭是社会的“基本细胞”。20世纪80年代以来,全世界家庭数目急增,目前已达10.3亿个。随着家庭规模日趋缩小,离婚率普遍上升,人口老化问题也日益严重的现象,人们的家庭观念也在发生变化。这些家庭问题给社会带来巨大冲击,日益为国际社会所关注。

1989年12月8日,第44届联合国大会通过一项决议,宣布1994年为“国际家庭年”,并确定其主题为“家庭:变化世界中的动力与责任”,其铭语是“在社会核心建立最小的民主体制”。此后联合国有关机构又确定以屋顶盖心的图案作为“国际家庭年”的标志,昭示人们用生命和爱心去建立温暖的家庭。国际家庭年的宗旨是提高各国政府、决策者和公众对于家庭问题的认识,促进各政府机构制定、执行和监督家庭政策。

1993年2月,联合国社会发展委员会又作出决定,从1994年起,每年5月15日为“国际家庭日”。设立“国际家庭日”旨在改善家庭的地位和条件,加强在保护和援助家庭方面的国际合作。 周晶