

## 新婚、太累、两地分居

## 三种早泄是假象

在性咨询和性治疗中，接触最多的问题大概就是早泄了。它对男性自信心打击很大，使夫妻因此各分东西。尽管流行病学研究表明，早泄患病率在30%左右，但其实感到射精控制能力差的男性约有75%。当然，这其中很大一部分是“假性早泄”。

要想正确认识假性早泄，就必须彻底了解什么是真正的早泄。它是指在性交时，男子勃起的阴茎在尚未插入女方阴道之前，或插入过程中，或刚刚插入后不久（不足一分钟），便发生射精。这种射精通常是发生在男性的主观意愿之前，男性感到缺乏或没有控制射精的能力，并对此感到焦虑、不安。此外，这种情况必须持续或反复存在3个月以上。

一般来说，新婚、分居一段时间、工作压力大或身体疲劳时，发生的早泄多是假象。因为新婚男



性多半没什么性经验，性生活的各个环节也没有达到充分的协调，熟练程度较低。但洞房之夜，偏偏精神又处于高度兴奋状态，性器官内也聚积相当数量的精

液，遇到强烈性刺激，自然会迫不及待地射精。同样道理，夫妻长期两地分居，性生活不规律，久别重逢后也会产生类似新婚的效应而出现假性早泄。但不少男性会因

此背上沉重的心理负担从而而影响今后的性生活。

除了生理原因外，导致假性早泄的心理原因还有很多。比如婚前同居、居住私密条件差、担心怀孕、心情紧张、唯恐失败、身体疲劳、女方过于强势、追求女方时间过长等。这些多是由于不良和负面的心理状态所致。

其实，性生活时，正常男性偶尔出现射精快的现象，不足为怪，并不能因此而武断地认为是早泄。可如果自己总是往坏处想，担心下次还会发生这样的情况，或者是妻子过于抱怨或责备，哪怕是冷言冷语，都可能导致男子精神压力加重，造成心理上的恶性循环，以至于问题反复出现，最后可能变成了真正的早泄患者，甚至还会导致勃起功能障碍等其他性功能障碍的出现。

(杨大中)

## 跑步有助女性提升性趣

现代都市女性，兼顾着事业和家庭，在长期高压紧张的快节奏中无暇顾及运动。不运动就不易消除疲劳，人渐渐变得越来越虚弱，稍微活动就感到气喘吁吁，更不易放松自己，性生活当然会力不从心，性感受能力也会逐渐减弱。

跑步是一项简单易行的运动。每天坚持20分钟到30分钟，就能使你增强体力，在性生活中的体能增强，而且会增加生殖

官的血液流量，有助于达到性高潮从而体验到其中的美妙境界。

女性跑步提升性趣7个原因：

1.跑步能使骨盆肌、阴道区域的全部肌肉收缩，有助于血管分布的改善、充血量加大，血流速度加快，从而会引起阴道区隆起，血流量越大，触觉越敏感，盆肌血管分布的增加会使做爱时产生润滑并提高做爱的质量。

2.跑步能有效提高阴道肌、会

阴肌的张力，使你做爱时的性感区肌肉更有力，改变因分娩后阴道松弛状况，增进做爱的快感。

3.跑步能使你的腰腹部肌肉强健有力，使做爱时不感到疲劳，并且通过不同做爱体式以增进夫妻的情感交流，丰富性生活。跑步还能增强腹部、臀部的肌肉弹性，使身体处于最佳的精神状态，使你更性感，为自己的身体健康和体形健美感到自豪。

4.跑步能减压，使你感到放松

并能够在做爱时表现出你的热情。

5.跑步能使性激素、氧气和营养物的供给量增加，有利于强健性爱持久力。

6.跑步能使体内产生内啡肽，有助于消除忧郁，改善情绪，增进性兴奋，可激发性欲，防止性生活缺乏快感。

7.跑步能使你重新唤起已经消沉的身体。

(据《生命时报》)

常过纪念日  
感情会升温

世界上最伟大的爱情可以和时间赛跑。据美国《洛杉矶时报》近日报道，纽约州立石溪大学社会心理学家亚瑟·阿隆日前通过脑部扫描发现，爱情对大脑有“强效”催化作用，和某人共浴爱河的心理体验，就如同打了兴奋剂一样。同时，他的研究还指出，无论结婚多久，真正的夫妻间仍然存在着炙热的“爱情”。

早在2005年，阿隆就开始了这一研究。他招募了一批志愿者，男女各半，且恋爱或结婚的年龄不限。结果显示，看到伴侣照片时，受试者大脑产生奖励和动机信号的特殊位置会活跃起来，多巴胺神经元也在增加。

以往的研究表明，大多数的夫妻会随着时间推移，从“爱”变成“恩”，更忠于彼此，但鲜有激情。但在阿隆的研究中，那些经过20多年婚姻生活的夫妻，依然能保持着极高的爱情指数，其中中枢神经活跃程度与刚刚陷入热恋的情侣们几乎相同。

阿隆表示，这一结果给了夫妻美好的愿景。保持爱情的温度并不难，夫妻们只需要在婚姻中多花些心思即可。经过长期的调查研究，他还得出这样一个结论，“夫妻间应该常过纪念日”。比如，结婚纪念日、彼此的生日、情人节，重温第一次约会的细节；或者周末的时候两人可以躺在床上或在用餐时一起回忆往昔的峥嵘岁月；闲暇时，多走走那些曾经留下美好记忆的地方。长此以往，就可以建立起只属于两人间的纪念活动。

在这些纪念活动中，夫妻双方需要协作完成一些工作，刺激大脑多巴胺分泌，从而使二人找回恋爱的感觉或激发在一起的幸福。

在你费心为伴侣挑选礼物、准备饭菜时，被时光磨碎的浪漫又会整合起来，给人一种“小说”般的体验。

(季云)

有利液体排出 减少局部充血

## 性爱好，前列腺就好



在中老年人看来，性爱就像“饭后甜点”，有就吃一口，没有也不会降低生活质量。但泌尿外科专家指出，规律性爱是中老年人前列腺保健的重要环节之一，尤其是对前列腺肥大的患者来说，性爱可以缓解其不适症状，提高生活质量。

对一个性发育正常的男性而言，生殖系统相关腺体分泌不断增多，受到性刺激后，血管会扩张充血。前列腺就是一个分泌器官，也需要定期排放。因此，规律的性生活可以有效排解腺体分泌液，给前列腺“减负”。但正常男性若长期压抑性欲，前列腺产生的液体和局部充血得不到宣泄，交感神经持续兴奋，就会加重排

尿梗阻和尿路刺激症状，导致尿频、尿不尽等症状。

因此，对于健康的中老年人来说，规律性爱是一个保健手段，性爱好，前列腺就好。只要身体条件许可、有性需求，适当享受性生活，基本没有问题。对于有轻度前列腺肥大的男性而言，可以根据年龄、病情、治疗等，适当安排性生活。若前列腺肥大症状较严重，平日里排尿困难，且经常发生尿潴留，此时就需要和医生探讨、谨慎行房了。

清晨是中老年男性享受性爱的最佳时机。此时，体力充沛，雄激素分泌旺盛，心情平和，尿道压迫感也较弱。

(黄波)

## 两性聊吧

真心女孩(网名):我结婚一年了,老公现在非要和我离婚,我很苦恼,真不知道怎么办?其实老公和我离婚都是我的错,老公家是农村的,家庭不是很富裕,但他从小很能干,不靠家里自己在外边闯。我是独生女从小娇生惯养,不知道攒钱,脾气还不好,老想让他伺候我,从来没为他做过什么。我太自私了,他对我真的很好,我真的不想失去他,你能不能教教我该怎么才挽回他的心?

月上柳眉:首先谢谢你的信任。其实从你的表述中,你的确很幸福。有句老话叫“穷养子富养女”。你老公从农村一路靠自己的能力闯出来,肯定很优秀。你懂得他的不易,并且愿意珍惜你们的爱情,还清晰地看到了自己的不足,这都将是你们扶持走过岁月风雨的最牢固基础。

关于教你挽回丈夫的心这个问题,我觉得首先应勇敢地对他说出你的真实想法,并对自己作出一定的检讨。承认自己的不足,丝毫不会有损自己的形象,反而有助于感情的融洽。你的丈夫会从你的真诚中读出珍贵,因为他是最了解你的。

其次,让自己充实起来,找一份喜欢的事做,赚不赚钱是次要的,关键是投入地做好。这样一方面,让丈夫看到你也是有事业心及才干的,另一方面也让自己忙起来,懂得挣钱不易就会在消费上有所节制,与更多人接触你就不会总想让人同奉或宠着了。

最后,善待丈夫的家人。他们会成为你们感情纽带的加固者,你丈夫从一个并不富裕的家庭里成长起来,他会格外珍惜自己的血缘至亲,因此要用真挚的言行让他们成为你的同盟。

好了,祝你们生活幸福,实现你“个性签名”的“活出每个人的精彩,快乐每一天!”

夜色性情(网名):婚前,我和丈夫都没有性经验;婚后,我发现自己的性反应不太正常。比如,丈夫很难唤起我的性欲,房事时,下腹会有明显的疼痛感。这两者有关系吗?

月上柳眉:我帮您咨询了医生,他们认为仅从您的描述来看,很难判断究竟是什么原因引起的性欲低下和性交疼痛。

一般性交疼痛多数是继发的,往往和器质性疾病有关,但是短时间的性交疼痛和性欲低下没有必然的联系。

从临床上讲,可能导致性欲低下的原因有很多。首先可以到医院测一下激素水平,排除器质性疾病;其次可能需要接受心理辅导和治疗,排除负面的性爱教育。很多时候,一定女性自我描述为性欲低下,其实是她们对性欲存在一定认识误区。

性爱经验需要学习和磨合。随着性经验的不断积累,很多问题都可以解决。

有心事?倾诉!有痛苦?宣泄!千滋百味的人生体验,难以言喻的私密闺语……在QQ1057681157,你也许能找到忠实的倾听者,真诚的解答者。