

中国人对性不太满意

日前,最新的《2013 亚太地区性行为与性满意度调研报告》在京发布,其中一些数据值得关注。

男女都希望有更多性生活。调查中,84%的男性和69%的女性希望增加性生活频率。超过一半受调查者表示,对目前的性生活不满意,主要源于性生活频率低、性生活质量差。中华医学会男科学分会候任主任委员姜辉教授指出,现代人敢于表达对性生活的渴望是一种进步,更多的性爱的确有助于夫妻和谐。

九成中国女性希望延长性交时间。在整个亚太地区中,中国夫妻或伴侣每月平均性交行为的次数并不低,为9次,远远超过日本、韩国等地。不过,96%的女性和80%的男性希望延长每次性生活的时间。国际性医学学会主席克里斯·麦克马洪博士认为,延长性生活时间包括前戏、勃起以及后戏整个过程。

八成男人为早泄焦虑。在男性的性焦虑方面,84%都和早泄相关。姜辉表示,早泄有3个标准可以参考:射精潜伏期短,一般认为5.4分钟是平均数;对性生活缺乏控制;伴侣不满意。麦克马洪博士介绍,中国人更倾向于认为早泄是一种心理问题,事实上,早泄仅有10%-20%来源于心理,更多的是与神经系统有关,这也是单靠心理治疗难以奏效的原因。因此,出现早泄要及时就医、用药。

九成男人认为家庭幸福离不开性。在中国做的调查显示,九成男人认为性生活对家庭幸福起着很重要的作用。姜辉表示,性生活质量好,时间不能短,硬度不能少,夫妻愉悦,这才是我们追求的理想性生活。

(张彤)

烟和酒,男人的天敌

莎士比亚曾说:“酒激起了愿望,但也使行动成为泡影。”在性生活方面,酗酒和吸烟给男性带来的副作用尤其明显。

美国科学家曾进行过一项有名的医学实验:他们先让男性大学生饮用不同剂量的酒,再让他们观看色情影片。结果发现,体内酒精浓度越高,性功能受到的影响越大,即使不醉酒,勃起也会受到影响。研究者指出,过量饮酒对中枢神经系统和性神经都会产生抑制作用,妨碍性冲动的传递,造成男性勃起困难或引起早泄,使性交失败。此外,饮酒后,血液中的睾酮会随之减少,继而影响男性的性功能。

吸烟与肺癌、肾癌、喉癌的发病关系密切,但是,吸烟与男性功能障碍和男性不育之间的关系却被很多人忽视了。香港一项研究发现,每天吸烟超过20支的男性,患有勃起功能障碍的比例显著升高。加拿大一项研究发现,在男性功能障碍的患者中,吸烟或曾经吸烟者是非吸烟者的2倍。这是因为烟草中的尼古丁可以对内分泌起干扰作用,抑制性激素的分泌,使血液中的睾酮水平下降;另外,尼古丁作用于血管,可使睾丸动脉硬化、痉挛,导致睾丸萎缩,从而影响性功能。

除烟酒的大量摄入外,一些不良习惯也会让男性失去雄风,例如生活压力过大、心理平衡失调、被负面情绪包围等。所以,男性要想“雄风不减”,请远离烟酒、均衡饮食、乐观豁达。

(宗焕涛)

做善事时很性感

想获得异性的青睐吗?那就多帮助别人吧。一项由英国诺丁汉大学和利物浦约翰摩尔大学进行的研究发现,多做善事有助于提高人们的性吸引力。

研究人员选取了67名男女为研究对象,要求他们根据名单上的品质特点对异性的吸引力作出评价。这些属性包括帮助别人、喜爱美食、身材好等。结果发现,无论男女,都认为乐于帮助他人的异性很性感。尤其对男性来说,助人为乐会大大提升他们在女性心目中的地位。

这一成果发表在英国医学委员会主办的《进化生物学》上。文章指出,帮助他人的行为,能以多种方式增强人们在进化过程中的优势,所以在择偶方面也具有优越性。

(郭金兰)

谁还在量尺寸?

顾晓还记得自己和初恋男友的第一次,她有些被眼前的情景吓着了:“它看起来比想象中要大得多!我当时有一点害怕,觉得它怎么可能带来快乐?”如今30岁的她早已过了性无知的年龄,每当看到丈夫的样子,她都会为蜂拥而至的快乐而脸颊发烫,心里充满期待……

对很多女人来说,不合适的尺寸是难以忍受的。轻舞飞燕在网上说,曾经的几段恋情都因为对方不和谐的尺寸让她没有得到任何快感,便无疾而终。“哪怕他可以给我最美好的承诺,但如果他在性方面满足不了我的需要,我会选择离开。”

每当看到涌入我们电子邮箱的垃圾广告,承诺使男根不可思议地增长几厘米,延长性交的持久力时,我们都会猜想,“更衣室综合征”心理仍在长时间影响着男人们——在更衣室或公共浴室里,很多男人不由自主地与别人暗中比较,希望自己阴茎的尺寸超过其他所有人;如果被比下去,就会感到沮丧和不自信。

到底是男人还是女人,更加幻想像色情电影巨星洛可·希佛帝(Rocco Siffredi)那般巨大的性器?这个问题并不像看起来那么浅薄,因为讨论这个时代的产物——性幻想,比其他任何事情都更能反映我们这个时代。

超大号的梦想是男性在潜意识中始终不变的追求。阴茎是男人身份的象征,同时也是产生焦虑的源泉。

33岁的马原说:“当女友夸我的那个时,我感到心里很踏实。这可能有点冒傻气,但是我确实因此更自信。”这样的感受一点都不奇怪。但是产生了深刻变化的,是当今社会对焦虑和幻想的放大。

法国性学家龚扎格·德·拉罗克(Gonzague de Larocque)博士叹息道:“如今,性完全是一个‘能力’为王的领域,高潮是一个固有目标,获得快乐是不可或缺的。男性的阳具必须是一个性能强大的‘机械装置’,永远都不应该出故障。”

25岁的Sam很清楚色情片给自己带来的影响——无时无刻的焦虑,他说:“看着那些色情片里的男演员,我甚至感到自卑与不安。相信自己能够满足女人的需要,才能更安心,不是吗?”

男人的梦想

精神分析专家让-米歇尔·希尔(Jean-Michel Hirt)认为:“商人们鼓吹的是摆脱了野蛮状态的、永不衰退的性器官(就像我们在色情片里看到的)。它是机械的,并可以预见。但欲望和快感是抓不住的,这令人恐惧,于是人们为器

官的外形和机能赋予了过多的重要性。对于男人来说,梦想拥有一个巨大的性器官,是孩子气的、让自己安心的方式,似乎阴茎可以转变成一台不知疲倦的、让自己也让她享受无穷快感的机器。”

在大多数情况下,梦想拥有一个巨大的性器,意味着梦想自己没有任何性功能障碍。精神治疗专家让-米歇尔·菲特曼(Jean-Michel Fitremann)肯定道:“如今最让男人害怕的事情莫过于性无能。现代性观念完全以阴茎勃起为中心;对女人而言,勃起意味着她能够激起男人的性欲;对男人而言,勃起意味着他可以满足女人。”所以,没必要去解释阴茎的长度、直径与勃起能力毫不相干,拥有大器官、彻底避免性无能的梦想,在男人们的心中已经根深蒂固。著名的性学泰斗史成礼,于1986年开设了我国第一个性科学咨询门诊,他说,“每个来咨询勃起困难的男人,都会问我同一个问题:他阴茎的大小是否正常。”在男人的想象当中,一个好情人的性技能主要取决于性器官的大小,而不是煽起情欲的本事。

33岁的罗一鸣坦言:“如果我的再大一点就好了,我会对自己更有信心。我总是情不自禁地对自己说,如果能够更大一点,一定会让我的妻子感觉更好,她的快感也会更强烈。”男人的性观念发生了一个真正的改变,那就是担心是否能让她性得到享受,甚至有了强迫心理。让-米歇尔·菲特曼认为:“担忧无法满足女人,使很多男人内心充满恐惧,他们一开始就把自己置于更低的位置上,似乎只要女人没有达到高潮,男人就立即处于失败的境地。对于伴侣可能出现的不满,男人们自认为是唯一的责任人。”

女人的梦想

换个角色来说,现在的女人们强烈要求享受快感的权利。根据长期的观察,心理治疗专家维奥莱纳和巴特里西娅·加尔贝尔夫妇说:“现在的女人想要享受高潮,如果性伴侣没有让她们感到快感,她们会毫不犹豫地说出来,或者更换性伴侣。这种压力使男人们变得脆弱,也导致很多误会的产生。大部分女人都向往强有力的、能使她们感到十分满足的阴茎。这是女人色情幻想的一部分。但是请注意,强有力并不等于超大号。”对于女人来说,强有力意味着信赖、技巧和合理的进攻性。

性学家米莱伊·杜布瓦-舍瓦利耶(Mireille Dubois-Chevalier)解释说:“感到满足是一种主观感受,因每个女人的经历和潜意识而有所不同。根据定



义,幻想与每个人的个性密切相关。对硕大性器的幻想掩盖了每个个体完全不同的事实。”

但是幻想并不是唯一不同的东西,要知道男人阴茎的长度和大小各不相同,而女人阴道的深度和大小也大不一样。像很多领域一样,相对性也是性领域唯一不变的准绳,男人和女人的器官也需要“匹配”。对于心理治疗师和性学家们来说,有一件事情是肯定的:如果男人和女人想要没有焦虑地给予和感受快乐,与其尝试变成“性爱机器”,不如依靠自己的想象力、感知力和创造力。

超大号的烦恼

超大尺寸的阴茎不一定就会带来无法忘怀的高潮,很多女人在接受调查时证实了这一点。

根据观察研究,法国精神分析专家和性学家米莱伊·博尼耶巴勒(Mireille Bonierbale)肯定地说:“现实与色情电影相去甚远。拥有巨大阴茎的男人经常感到苦恼,他们也会去咨询,因为他们的伴侣为性爱过程中的不舒服和疼痛而多有怨言。具体地说,产生快感的往返运动由于阴茎过于粗大而变得很困难。当巨大的阴茎进入身体时,女人们经常感觉自己被卡住了,再加上她们不同的生理构造和紧张的精神状态,性交变成了

不可能进行的事情。”因此,印度《爱经》劝诫拥有“大象阴茎”的男人不要和有“羚羊阴道”的女人结合。

见证

“那个女孩的笑声和话语曾让我不得安宁”

Jim, 31岁

5年前和我的前任女友第一次时,为了气氛,我们都喝了酒,然后她看到我,竟然忍不住笑起来,说,也太迷你了吧?!……其实我自己也应该感到好笑,当时因为酒精的作用我不能立刻勃起。第二天,我始终处于精神受到打击的状态,就像刚经历了一场严重的车祸。我发了疯似的上网搜索,还量了自己的阴茎在勃起和疲软时的长度。可是,测量结果总在发生变化,网上的数据也是互相矛盾的。在那以后半年多时间里,我反复回想她的那句话,她的笑声和话语让我不得安宁。最糟糕的是,这好像改变了我和其他人的关系,就像我有了某种缺陷,不再值得他们尊重一样。我鼓起勇气,去做了性心理咨询,我想知道事实:我到底正不正常?医生的话让我完全放心了,我逐渐找回了自信。我相信所有男人在这方面都很脆弱,希望女人对此多点意识和关照。

(江南忆)



什么偷走了我们的欲望

双脚冰凉、嗅觉失灵、卧室太乱、服降压药等都是性欲“杀手”

你们曾经情欲如火,难舍难分。可如今,你们却常说“亲爱的,今晚不行”。据英国《每日邮报》报道,一项大型调查发现,40%的夫妻面临着性欲减退的困扰。英国性医学家迈克尔·佩林博士等多位医学专家指出,生活中一些意想不到的因素可能会殃及性欲,以下是最常见的15个性欲杀手。

1. 双脚冰凉。荷兰格罗宁根大学一项研究发现,80%穿着袜子睡觉的参试妇女性爱能达到高潮,而光脚睡觉的参试妇女性爱高潮率只有50%。新研究负责人吉尔特·霍尔斯特格博士表示,双脚保暖可提高女性的安全感和舒适感,穿着袜子睡觉或者睡前泡脚,有助于提升

性欲。
2. 嗅觉失灵。越来越多的证据表明,嗅觉对性欲、吸引力都具有举足轻重的影响。瑞典哥德堡大学心理学家伊洛纳·克罗伊博士完成的一项研究发现,嗅觉丧失的男性性爱明显少于正常男性。嗅觉出现障碍,导致83%的过敏症患者性生活质量降低。
3. 卧室放电视。意大利的一项研究发现,卧室内摆放电视不影响夫妻性爱频率,但会影响性爱质量。暴力影片和真实电视专题节目最破坏性趣,伤害性爱激情。
4. 生发药物。英国伦敦性健康专家拉达·莫德吉尔博士表示,治疗秃顶的药

物容易导致男性性欲不振,甚至勃起困难。其原因是此类药物的药理是抑制雄激素,一些药物对性功能的伤害持续40个月之久。

5. 牙龈出血。《性医学杂志》刊登土耳其伊诺努大学一项新研究发现,牙病男性患者发生ED的危险比普通男性高3倍。ED和牙病存在一些类似的风险因素,比如衰老、吸烟、糖尿病和心血管疾病等。

6. 过量饮酒。佩林博士表示,少量饮酒有益,过量饮酒则会影响身体平衡协调能力,导致皮肤痛感丧失。《性医学杂志》刊登的一项近期研究发现,酗酒会对性爱造成长期不良影响。英国性爱咨询协会会长、心脏病专家格莱姆·杰克逊博士表示,长期饮酒伤心伤肝,影响性功能。

7. 卧室太乱。《女性性快乐与性满足指南》一书作者黛比·赫比尼克表示,卧室凌乱不堪会影响浪漫情调,特别容易“扼杀”女性性欲。

8. 口服避孕药。莫德吉尔博士表示,多项研究发现,口服避孕药降低女性性欲,导致性唤起及高潮困难等问题,其原因是激素类避孕药会扰乱女性体内激素平衡。发现有此问题的女性,最好选择其他避孕方式。

9. 甲状腺问题。在四五十岁的女性中,甲减(甲状腺功能减退)容易导致性欲大减。莫德吉尔博士表示,甲减容易导致疲劳、抑郁、缺乏动力、性欲减退或丧失。药物治疗甲减是解决问题的有效途径。

10. 身体肥胖。莫德吉尔博士表示,保持健康体重是获得满意性生活的关键。肥胖症会改变体内雄激素水平,对男女性欲都构成影响。肥胖还会降低血流量和身体能量,不仅增加心脏病危险,还会影响女性性功能正常发挥。

11. 服用降压药。杰克逊博士表示,某些降压药会影响性生活。如果服用降压药2~4周内出现勃起障碍,则可能是药物所致。最好看医生,考虑替换降压药物。

12. 心情抑郁。英国性健康临床护理专家洛莱恩·格罗佛博士表示,抑郁降低性欲,同时,服用抗抑郁类药物会抑制大脑欣快激素多巴胺的作用,减轻抑郁症状的同时也伤害性欲。

13. 糖尿病。杰克逊博士表示,研究发现,1/3的男性糖尿病患者有ED问题,血糖控制越差,ED就越严重。糖尿病损伤血管,影响血流,是问题的关键。

14. 前列腺问题。英国前列腺癌协会护理专家阿里·卢克表示,5α-还原酶抑制剂等治疗前列腺肥大的药物会导致ED。因前列腺癌手术或放疗而导致的前列腺周边神经切除或受损,也容易导致ED危险大增。

15. 关节疼痛。英国关节炎研究会职业疗法专家安吉拉·杰克琳表示,关节炎导致的关节痛是性爱一大杀手。关节炎疼痛夜间会更加重,患者有时睡觉翻身都疼痛不已,更甭提性爱了。夫妻加强沟通,选择关节疼痛不严重的时段性爱很重要。

(徐澄)