



“亚性福” 如何远离？

七成人口“亚性福”内外有因

性爱中，一方或者双方未获得满足的状态就称之为“亚性福”。据“中国网民性福调查”，仅有 32.55%的受访者给自己的“性福”生活打满分，也就是说，大部分人处于“亚性福”状态。

亚性福的表现是怎样的呢？亚性福会表现为心理上对裸露、身体私处接触、亲吻性交等亲密行为有抵触；缺少性欲，性生活次数少；对性生活的感觉不如从前，对勃起质量不满意(包含硬度、时间、频次)，等等。

一位的士司机，每天工作时间长，回家后身体疲倦，性生活力不从心，慢慢地性生活次数越来越少。妻子对他很有意见，最后他发展到害怕回家，每天开车回家先看家里灯亮不亮，灯亮不敢上楼，就在车里待着，什么时候灯灭了，才敢上楼……为什么？不敢面对。实际上，好多功能障碍的男性不是不愿意上床，他是不敢上床。

造成男性勃起质量不佳是导致亚性福的生理上的根源。调查显示，有 34.89%的女性表示，伴侣的勃起状态仅为“还凑合”。当然，除了身体原因外，还有外因作祟，比如现代人生活节奏快、压力过大等也是导致亚性福的“凶手”。另外，在电脑前长时间久坐，或沉迷于游戏，因种种原因对伴侣失去“性欲”，也会造成亚性福。

自测

ED（性功能勃起障碍，俗称“阳痿”）是指过去 6 个月中，阴茎持续不能达到或维持足够的勃起以进行满意的性交，是男性最常见性功能障碍之一。

男性如何可以知道自己是否 ED？除了找专科医生检查，其实男性也可以自测。阴茎勃起硬度分为 4 级——

1 级，阴茎胀大但不硬，为重度 ED，硬度好比“豆腐”；2 级，硬度不足以插入阴道，为中度 ED，硬度好比“剥了皮的香蕉”；3 级，阴茎能插入阴道但不坚挺，为轻度 ED，硬度好比“没有剥皮的香蕉”；4 级，阴茎勃起坚挺、持久，硬度好比“青瓜”。

如发现自己经常达不到 4 级硬度，应及早找专科医生查找原因，对症治疗。

积极求医，拯救“亚性福”

陷入亚性福困境的男性，要及时寻求专业医生的指导和帮助。遗憾的是，调查发现，只有 17%的人表示会向专业医生求助。66%的患者治疗前已经有 ED 一年以上，从而加剧病情发展。

很多男性对此问题觉得难以启齿，讳疾忌医，或害怕从此依赖药物。在门诊，他们经常可以看到都是妻子“押”着丈夫来就医的。其实，专科医生会根据患者的情况查找勃起功能障碍的原因，为患者提供合理的解决方法，如改变不良的生活方式(吸烟、酗酒等)，治疗原发性疾病(高血压、高血脂、糖尿病、心理障碍等)；正确应用治疗药物非常重要，目前临床上最常用的 PDE5 抑制剂(如万艾可)，能有效地改善将亚性福状况，让患者重获性福。

“亚性福”的“五宗罪”

- 1.破坏婚姻稳定性**
性生活是夫妻交流的一种重要方式。性和谐的家庭，夫妻都在生理上得到满足，心理上获得安全感。性和谐的夫妻彼此更有包容力，精力更充沛。而一旦性生活不和谐，尤其是男性出现性方面的问题或疾病，就会出现长时间无性生活，威胁到家庭稳定，甚至出现婚外性，导致家庭破裂。
- 2.打击男人自信心**
男人的性能力是雄性能力的象征，男人在性爱中获得的最满意的感受就是“征服”异性的能力。这是男人自信、自尊心的重要来源之一，一旦他出现性方面的问题，将会打击其自信心。
- 3.社交生活不顺心**
在男性的社交生活中，“性”时常是他们谈论的一个话题，有时用荤段子说笑，有时用性笑话化解尴尬。但对于性功能障碍者，这却是一个禁区。对此专家分析，在性方面有问题的男性，大多比较敏感，不愿与人接触。加上夫妻关系不和

睦，使他们的生活越来越平淡和无趣。最好的解决方法就是从根本上改善他们的性能力，提高性爱质量。

4.妻子变成性冷淡
她是不是最近对房事提不起兴趣，她有没有不修边幅面色枯黄，她对你及家庭都变得没那么上心？也许，是因为你给她的性爱太少了，不能满足她，让她也逐渐变得性欲低下，对性失去渴望，生活也变得黯然无光。有人说性爱是件“越做越爱”的事情，虽然听上去是句玩笑，但却真实说明了良好的感情需要“坚持爱”、“持久爱”。男性如果硬度不够，时间太短，最终不仅自己享受不了性爱，还会牵连妻子。

5.身体可能潜在其他疾患
长期的“亚性福”有可增加其他疾病的发病概率。比如，ED 是心血管疾病的先期表现，研究显示，20%的 ED 病人患有心血管疾病；出现了 ED 的病人，往往 3~5 年后，心血管问题就暴露出来了。(陈辉)

中年性爱，切勿荒废

步入中年后，不少女人因为雌激素水平的下降，导致生理上越来越不适应，以至于夫妇性事不和谐，引发不少家庭矛盾。据统计，大约有 4 成中年夫妇会遭遇“甘蔗啃到头再也不甜”的尴尬。如何让“性事”变成“幸事”呢？专家认为，中年女性不必气馁，在医生指导下，完全可以避免各种身体上的不适，让自己重新享受性爱。

激素水平下降，性事遇阻

45 岁的刘女士，由于接近更年期，阴道分泌物减少，偏干燥。夫妇两人亲密之时，丈夫总是感觉插入时稍感困难，即便进入后也缺乏紧握和收缩感，结果这么一折腾，还不容易射精和高潮，让他不免多有抱怨。刘女士更是哑巴吃黄连，有苦说不出，她越来越抗拒性生活，但她又担心长此以往，丈夫会有外遇。

实际上，这种情况在性医学科门诊并不少见，门诊大约有 4 成中年夫妇会遇到这样尴尬的问题。这是因为女性进入更年期后，雌激素水平下降，阴唇会萎缩，阴蒂暴露得更多，这时阴蒂会过度敏感，容易出现不适或刺痛的感觉。此外，由于阴道上皮变薄、弹性下降，阴道就会变得狭窄。因此，女性在性唤起时的反应会明显减慢，不容易润滑，这些问题可能导致性交不适和疼痛。

当然，这种影响未必会发生在所有更年期妇女身上，这取决于她们的性观念、性心理(焦虑、抑郁或紧张)以及性生活的活跃程度(女性性生活较少时，阴道萎缩会来得更快)。

简单运动、药物调理可提高性趣

雌激素水平下降给这一时期女性生殖器官造成了种种变化。特别是

女性外阴萎缩，阴道弹性和润滑差，分泌物减少并延迟。这种情况也不是完全没有办法解决的，最简单的办法是使用 KY 人体润滑剂或加强事前爱抚，这样做还能性生活增加别样的气氛。

对于阴道松弛，还可以通过 PC 肌(耻骨尾骨肌)锻炼解决，简单地讲，就是提肛，即肛门周围的肌肉及软组织一张一弛的运动。专家称，这个小小的提肛运动就能帮助女性改善阴道松弛的状态。

除了阴道肌张力和弹性下降之外，因为阴道皱襞萎缩，性生活时也会影响双方的感觉，所以，在必要时，也可以接受雌激素替代疗法，或者通过中医调理改善症状。

只要用心，性爱可如陈年美酒

对于身体的变化，女性完全没有必要为之气馁，可以通过多种办法能帮助其改善身体的不适，只要“夫妇之间有默契”，共同努力，没准这中年性爱可如陈年美酒般更加香醇。

中年夫妻有规律的性生活最重要。可以根据双方的身体状况与性能力，主动地过好性生活。中年夫妻一般一周 1~2 次，可因人而异且照顾彼此，还要打破时间局限，比如不一定非要晚上，让性生活更富创造性。总而言之，不局限时间、地点、方式。

值得提醒的是，千万别以为性生活没有也可以，从生理上看，女性性生活较少时，阴道萎缩会来得更快，这就叫“用进废退”。所以，别以为做爱对自己一点好处都没有，实际上，保持合理而适度的性活动对中年女人来说更利健康。从保持自己身心健康角度出发，性爱这个不可没有。(许健)

喝酒伤精子 有些前戏不能做

“好的开始是成功的一半”，适当的性前戏能有效开启彼此的情欲，提升性爱质量。不过，很多在夫妻间流传的“浪漫前戏”其实是错误的，这样的前戏不仅可能影响性爱，还可能损害身体健康。

错误前戏一：两人共泡热水澡。性爱前洗个澡，保持身体清洁与放松当然没问题，但很多人在热水多人将共浴缠绵当成性爱前奏，中一泡就是一个小时。研究发现，当洗澡水温度超过 38℃时，皮肤的感应度就开始下降，这会影响力性爱时的感受，尤其会降低女性性器官的敏感度，使其难以达到高潮。同时，长时间浸在热水中，还会大量消耗体力，影响男性的勃起时间。如果想二人共浴，最好选择淋浴，时间不要超过 15 分钟。

错误前戏二：饮酒助性。很多影视作品中将酒精当成刺激情欲的手段，殊不知，酒难以助性，还可能败性。饮酒后，男性大脑神经系

统兴奋性虽暂时增强，性功能却会减退，容易出现勃起困难、早泄等问题，精子质量也会受到影响。国外有研究显示，酒后生出畸形儿的几率会增加 26%。女性饮酒可能出现卵巢功能障碍，影响正常排卵。因此，建议性爱前两小时不要喝烈性酒，少量的葡萄酒是可以的。

错误前戏三：饱餐一顿。烛光晚餐的确能带来浪漫情怀，但吃得太过饱，肠胃会与性器官争夺血液，不仅可能导致消化不良，还可能出现头晕、恶心等症状，影响力性爱快感。所以，性爱前的大餐再好吃，也要少吃。性爱就像运动，吃完饭消化一个小时再行动吧。

错误前戏四：长时间看色情片。很多男性喜欢用色情片刺激性兴奋，但看的时间太久，可能影响力性爱。因为色情片的内容通常都是夸大的，会影响双方对性的判断，进而影响夫妻和谐。

(时报)

