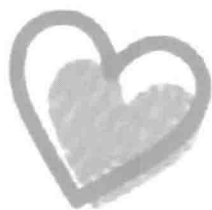




第一章
男人带来的性问题





1. 男人的“性”感地带

虽然结婚多年，但是王先生和爱人的性生活却从来也没有让他们彼此心满意足过。在孩子到外地念大学后不久，他们便决定就性爱的感受问题向专家讨教。

见到专家后，王先生似乎有一肚子的怨言：“婚后的头几年，妻子忙于生育和孩子的养育任务，性生活方面我也没有太勉强，多是应付了事，根本谈不上所谓的感受。现在孩子大了，我也40多岁了，性能力有所减退，看来追求性爱也是末班车了，但是我们彼此都不太懂得性技巧，也不知道该怎样做才能帮助对方，您能给我们讲一讲吗？”



性技巧莫过于刺激“性”感地带

性生活技巧和性感受的强弱，在很大程度上取决于对性敏感区的刺激情况，如何准确认识性敏感区，并采取恰当的刺激方法，影响着夫妻的性生活质量。由此看来，性技巧莫过于合理刺激“性”感地带来提高性感受。在性爱过程中，女性主动刺激男性的性敏感区域有助于增强男人的性反应。

理所当然，男人的阴茎是最直接和最强烈的性敏感地带，阴茎的冠状沟比较敏感，而最敏感地带多集中在阴茎头的系带上，也就是位于阴茎头下面的、连接阴茎头和包皮之间的一条索状结构，绝大多数的男人都难以抗拒对其直接刺激，而这个部位也常常作为医生治疗不射精症（认为是由于性刺激强度不够而使得男人不能射精）患者的首选刺激部位。阴茎的体部集中了多数性感应器，对摩擦和挤压十分敏感，摩擦的快感来自上下地搓揉，而挤压的快感则是由于阴茎被握住，而且受到不断的紧握压迫及舒解，可以带给男人强烈的兴奋感。阴囊皮肤和睾丸也是男人的“性”感地带，轻轻托起阴囊，使睾丸靠近阴茎，可以使男人更



加兴奋，加快性欲准备时间。尝试抚摸位于阴囊与肛门之间的会阴，当你轻轻地触摸这个“敏感地带”时，绝大多数男人都会很敏感并觉得非常舒服。

王先生随后提出了他的新疑问：“你所提到的性敏感区，我爱人也曾经帮助刺激过，但是效果不大，有时手法过重还让我产生疼痛感觉，甚至难以忍受，这是为什么？男人是否在生殖器以外还有更加敏感的区域呢？”



“性”感地带需要探索

以男人的“性”感地带而言，虽然大都集中在性器官上，但其实从头到脚的每一个部位都应该算做性的敏感地带，男人的耳朵、口唇、腮部、舌、颈部、胸前、乳头、腋下、手指头、肚脐附近、大腿内侧、小腿、腿毛、脚心、脚指头、肛门及周围等都可能成为性敏感区，只不过对于具体的某个男人来说，性敏感区毕竟都有些不同，感觉的强烈程度也会因人而异，这就需要不断地探索，从经验中体会，进而了解男人的“敏感”地带。例如，有些男人的乳头相当敏感，吮吸或者轻舔乳头效果非常强烈，即使是用手轻轻抚摩拉扯，也都有很好的调动情绪作用，而且男人一般都会欣赏自己的女人轻轻地抚摩自己的胸口的，会让男人飘飘欲仙。男人的嘴也是主要的性欲引发区，从嘴和唇接受的信息输入作为唤醒信号，也是次要的性欲引发区。

刺激性敏感区的手法应顺势而为，开始时不要太强烈刺激，以免让男人产生排斥或者畏惧感，应该由轻缓逐渐加强，让男人慢慢适应，切忌一上来就使用蛮力，粗暴手法更应该禁绝；刺激时间不要过长，必要时可使用润滑剂助性，以免生殖器官皮肤发生破损，否则男人感觉到的将不是快感，而是痛感和痛苦，男人一痛之下，什么欲望都没了。

女人体内有一个“G”点，刺激G点可以让女人产生强烈的性兴奋，至于男人的体内是否也存在这样的G点呢？如果能够找到这个位点，将让男人在性生活中获得更大的身心愉悦。不妨让你的爱人尝试着在你的身体上探索这些可能存在的“G”点，让你的性感受锦上添花。



一直沉默不语的王太太对谈话产生了极大的兴趣，主动询问专家：“我该如何发现丈夫的性敏感区呢？”

主动探寻你和你的伴侣特别敏感的部位将是一件很有趣也很令人兴奋的事情。世界上的男人形形色色，但男人身体上表现频度较高的“性”兴奋点，不外乎有10个：①耳朵；②口唇；③腋下；④手；⑤乳头；⑥肚脐；⑦阴茎及其周围地带；⑧臀部；⑨大腿内侧根部；⑩脚。所以，男人也应该有他的G点，作为妻子，你只要围绕着这10个部位多加探讨和多摸索，就不难找出你的另一半的敏感地带和比较敏感地带。



“性”感地带会随着年龄变化

值得注意的是，男人的性敏感区随着年龄增大和体质下降会有明显不同。体弱者及中老年男性的体力和性欲会随着年龄的增大而逐步衰减，神经系统的反射性和皮肤对刺激的感受性也会出现不同程度的衰退，达到性兴奋所需要的感觉刺激的阈值也相继会升高。此时，若直奔主题，直接刺激生殖器区域，性兴奋来得快，却不会很强烈，也难以持久。为了尽量强化性感受，性爱中往往需要女性从生殖器以外的其他部位开始刺激，然后再逐步向生殖器集中，最后投入性生活。



“性”感地带可以培养

在一定的生理基础上，性敏感区是后天形成的，是经过多次体验的最后结果。无论男人还是女人，性的敏感区都是可以培养出来的。人体存在多种潜能，经常抚摸一个部位会增强它的敏感度。比如男人的胸部和耳朵，在性生活中经常被抚摸，它们对性刺激的感受就可能从弱到强，最后变成新的性敏感区。性敏感区还会逐渐从中心向周边扩展，慢慢遍布于全身，它们也会越来越留恋细腻的爱抚。人类的皮肤对性反应都很灵敏，每块皮肤都有可能成为性敏感区，都有待性



伴侣的探索和开发。



关注男人的“性”感地带是女人的权利和义务

对于女人来说，男人似乎天生面对异性就会充满欲望，似乎任何一点身体接触都可以让他待势待发，但实际情况并非如此。女人会因床上的表现不佳而抱怨男人不爱自己或变心了，却不愿意或认为自己不必去为男人做些什么，不会主动地重新激发起他的欲望，而这对于那些相处时间较长（新鲜感消失）、年纪比较大、性能力有所下降的男人来说是十分有害的。

不论敏感区如何变化，只要你掌握自己男人的关键那一两处，能够手法灵活地施行各种刺激，且善于发现和总结，夫妻感受将会更美好和独特。随着年龄的不断增大，男人将会越来越留恋来自女性的细腻爱抚。当女人去尽力满足自己男人的时候，男人产生的快乐自然反过来会感染女人。你快乐，所以我才快乐。相爱不要太拘泥，展开你的全部去满足对方，自己才会赢得最大的满足，快乐的性生活需要一起努力！让你的男人为了你的探索而感动，为了你带给他的欢娱而动情，你最终将牢牢地“控制”住你男人的精神和肉体，让他永远心甘情愿地为你“服务”！



2. 过度自慰如何戒除

自慰是一种自己来解决性胀满、宣泄性能量的手段，主要集中在采用各种方式对性器官的直接或间接刺激，最终达到高潮（射精）的过程，主要包括手淫，或者采用器械助“性”。自慰是青少年中较为普遍的性行为方式，约 2/3 以上的男性青少年有过这种体验。一般来说，发育成熟的青壮年男性，在未婚、离异、丧偶、夫妻分居、配偶患病、躯体残疾等不能进行性交的情况下，每周有 1~3 次



自慰行为均是正常的，适度的自慰不会对身体造成任何伤害，还有利于男人焕发出更大的精力和工作热情。由于存在明显的个体差异，正常频度的自慰与过度自慰之间并无绝对明确的界限，但如果沉溺于自慰行为之中而欲罢不能，就如同性生活过度一样是会影响身心健康的。过度自慰会产生明显的疲乏感觉，加之影响到休息和睡眠，极容易带来一系列神经系统症状，如失眠、头晕、耳鸣、心悸、记忆力减退、焦虑、恐惧、罪恶感和意志消沉等；过度自慰可以使阴茎疲劳，阴茎的神经反射敏感度降低，导致勃起功能障碍和早泄等多种性功能障碍；过度自慰还容易造成会阴和盆腔的组织器官过度、频繁充血而诱发前列腺炎、精囊炎和尿道炎等。实际上，过度自慰的危害多是由于对自慰的错误认识所造成的内心冲突的结果。

自慰本身无害，一定要顺其自然，不要有心理压力，以免事后产生内疚、自责等情绪。过度自慰者最好逐步地将自慰频度减少到适度范围，制定严格的作息计划，在日常生活中合理地安排好工作、休息和睡眠，多参加体育锻炼和公益活动，避免接触带有性刺激的读物和音像制品，均有助于控制自慰频度。

3. 放飞性欲望，想说爱你不容易

俗话说“饱暖思淫欲”。现在的人们温饱早已经不再是问题了，追求高品质生活的人越来越多，性满足和提高性欲望成了许多人追逐的新目标，尤其是对于那些少数先富者来说更是如此，及时享乐成了他们生活中的重要内容，并由此而使得男人纵欲过度成为必须关注的话题。



怎样的生活可称得上是纵欲

频度及强度合适的性生活给你的生活带来巨大的愉悦，并焕发出你最大的



工作热情和最佳的工作效率；而过于激烈、频繁的性生活，俗称“纵欲”，可能会带给你许多不便，甚至伤害。判断你的性生活是否属于纵欲过度，或者是在一个合适的频度，可以根据自己在进行性生活后的表现来推断。适当的性生活后一般会焕发男人的体能和精力，而不应该出现明显的疲劳、精神萎靡、腰膝酸软和全身乏力，尤其是不应该影响到正常的工作和学习；如果在性生活后频繁出现无精打采、头晕腰酸、心悸气短或食欲缺乏等，则说明性生活过度，就应当有所节制，适当延长性生活的间隔时间，并尽量避免激烈性生活。



纵欲对男性身心会带来怎样的伤害

纵欲已经成为一个社会公害，严重威胁着男性的身心健康，对男性生殖健康具有明显的不良影响，过强、过频的性刺激，让男人频频败“性”。

(1) 痴迷于黄色影碟几乎绝后：设想一下，边看黄色影碟边自慰的男人将会有多么“爽”的心情！一种新的性活动方式，一个没有拥抱而已（不需要性伙伴配合）的自慰经历，将会带给男人强烈的新鲜感。实际上，许多男性可能都曾经有过类似的情形，激情感受过后带来的却并不全部是快乐。黄色影碟在给男人带来身心愉悦的同时，又频繁与男性生殖健康发生矛盾和冲突。

回想起当初独自欣赏黄碟的经历，浩经理脸上显现出复杂的表情，一丝陶醉却被无形的痛苦所掩盖。每次在一边欣赏黄碟一边“自行解决”时，浩经理都会努力地忍住自己射精的强烈冲动，以便于让性感受来得更持久且更加强烈。逐渐地，在自慰过程中不射精的次数越来越多。到后来，几乎很难射精，甚至干脆就不能射精了。婚前还没有感觉到有任何不妥，直到婚后妻子迟迟不能怀孕，才猛然认识到问题的严重性，但悔之晚矣。

痴迷于黄碟而深陷自慰当中的男人，除了追求强烈性感受而忍精不射外，部分男性的错误性观念作祟，因“精液珍贵论”而担心纵欲对身体的不良影响，也是让他们选择忍精不射的常见理由，最终都将给男性生殖健康带来了难以想象的危害。看黄色影碟对人的感官刺激是很强烈的，长期沉迷会使男性在生理、心理



及体力上都难以承受，中枢神经系统功能紊乱，脊髓射精中枢受到抑制，性交时性刺激难以达到射精反射所需的阈值，身体对性刺激的感觉能力也有所降低。普通的夫妻性爱很难达到黄碟给男人带来的强烈感官刺激，因此无法达到高潮阈值，导致不射精的发生。

通过纠正错误的性观念及有效的性治疗来消除神经中枢对射精反射的抑制，配合局部的按摩刺激，绝大多数因纵欲而不射精的患者可恢复正常。对短期内无法治愈而又急于生育者，可通过手淫或电按摩取精，做人工授精解决生育问题，并有助于后续的射精能力康复。

(2) 盲目模拟高难技巧带来身体伤害：挑战极限、寻求刺激是现代青年人的特点。在受到强烈的身体和（或）视觉刺激后，寻求同步生理感受的渴望并不奇怪，刻意追求别人的高频度性交及模仿别人的高难度性爱姿势和技巧也就不难理解了，但高频度和高难度的激烈性爱对男人是具有明显危害性的，可能损伤肢体和脊柱，引起生殖器官的损伤和其他许多不愉快的事件，是男性阴茎头和包皮损伤的元凶，甚至可以让男人的阴茎折断，激烈性爱还可以诱发阴茎异常勃起。这方面的例证不胜枚举，让本来十分快乐的性交过程变得异常痛苦和尴尬。

(3) 极致激情让栋梁之材没了“性”趣：许多未婚男性也容易沉迷其中难以自拔，过度自慰纵欲或过度性交，其中的高学历者居多。

由于经济条件、生活环境及生活方式的特点，大学男生与手淫及黄色网站的关系可谓深厚，他们获得黄色制品的渠道太多也太容易，某些男生宿舍甚至有校园黄色制品集中营的“美誉”，而且这种现象有越来越泛滥的趋势。一些大学男生往往对黄色制品几乎是来之不拒的，甚至会主动上网去下载、传播，成为校园的另一个黄源。试问，有几个大学生在大学期间没看过黄色内容影碟！

刚开始时，大家都是好奇而已，有些人会觉得追求过极致性欲才是真正男人，也没有什么特别的感受，只要不是太过分就不会影响到学习和生活。渐渐地，一些人沉迷了进去，不断地幻想里面的某些情境，不断地感受更加强烈的感官刺激。久而久之，对活生生的伴侣感觉越来越淡漠。终至发生性欲和勃起障碍。



(4) 不良刺激让男人出轨：值得注意的是，别样的感受却并不一定是最美好和最愉快的感受。这不仅表现在对男性生殖健康的不利影响，个别男性还因此而走向犯罪的道路，盲目追求纵欲相关的犯罪案件频发，案例不胜枚举。如个别单身男子闲来无事，经常靠追求新鲜刺激和纵欲来打发时间，渐渐出现心理问题，偷窥女厕所或女性更衣间寻找刺激；未成年人强奸、轮奸案时有发生，青春性意识萌动与纵欲中的一些不健康的情节感染而容易诱发青少年性犯罪。在各种不健康的环境诱惑因素中，纵欲位居榜首。生活在现实社会大染缸中，人们很容易接触到各种滋生犯罪意念的环境，部分心理上尚不成熟的男人容易受到不健康事物的诱惑，进而出现越轨行为。

(5) 滥用“伟哥”带来的不全是美好欲望：值得一提的是，许多性功能非常健康的男人，由于对“伟哥”（PED5 抑制剂，包括西地那非、伐地那非和他达拉非）的好奇和向往，也愿意有意无意地偷偷服用伟哥，而一些朋友的“善意”赠送也往往让他们难以拒绝，使得健康人服用伟哥的现象也非常普遍。实际上，对于性能力正常的男人，伟哥并不会使得本来已经正常的性功能变得更强，甚至还可能带来一定的副作用，甚至是伤害，如面色潮红、鼻塞、头痛、肌肉酸痛等，实在是得不偿失、多此一举，不值得效仿，而应该加以杜绝。



当纵欲已伤身时，如何调整

个别男人容易放纵自己，沉湎于激烈、频繁的性生活中不能自拔。有些男人将性交能力和次数看作是显示男人力量和尊严的象征；也有的男人只是为了单方面地迎合和全力满足妻子的性要求。偶尔感受一下别样激情本无可厚非，但过分沉溺其中，则可能遗患无穷。为了体验短暂、强烈的身体与感官上的性刺激而失去终生的“性”福是得不偿失的。

首先，那些喜欢纵欲的男人要转变错误观念。纵欲的男人极其容易过分强化自己的性意识，企图在最短的时间内再度勃起，用意志的力量支撑疲惫不堪的



身体进行性生活，无疑对身心健康有很大的危害，是不值得提倡的。盲目地推崇性生活的高强度和高数量的结果是给男人自己无形中加重心理负担，一旦年龄较大，或偶然遇到特殊情况而不能保持他所认为的高频率性交，就会怀疑自己患了各种各样性功能障碍，并因此顾虑“对不起妻子，甚至会对自己的整个人格和人生目标产生怀疑或失望。男人的性生活实践也并非“多多益善”，多数的丈夫在亲身的性生活体验中，渐渐地发现自己的性需求实际上悄悄地变化了，从需要大数量转为寻求高质量，希望获得更深切的情感交流和体验。

其次，要体验真实自然的性爱感受。不要沉湎于那些虚幻且不切实际的性爱感受。那些频繁纵欲的男人要尽早悬崖勒马，最好主动体会到自己需要“歇会儿”了。历史上的有些皇帝纵欲过度，最后反而招致阳痿、早泄，甚至早年就一命呜呼，再也玩不转了，这其中的道理不言自明。男人要根据自己的情况，脚踏实地，把真情留给真爱，在与心爱的恋人交往中共同体验真实自然的性爱感受，才是幸福人生的真谛。

实际上，提高性生活质量的方法绝对不仅仅依靠纵欲这一个途径，恩爱夫妻完全可以通过相互体贴和尊重、密切配合、消除不良心理因素等，在轻松的氛围中完成性交，都有助于提高性生活质量，放飞性欲望。



4. 洞房花烛夜，男人也“落红”

你知道吗，洞房“落红”不完全是女人的专利。新婚的林先生在和妻子第一次做爱的时候，阴茎就流血了，最初还以为是由于妻子的，弄明白是自己阴茎出的血，让林先生大吃一惊。这是怎么回事呢？

处女膜是进入女性私处（阴道）的门户，在受到外力的碰撞后容易出血，也就成了传统婚姻中的洞房“落红”。与女性处女膜相对应的是男人的包皮，它作



为男人小宝贝（阴茎）的保护性外衣，忠诚地执行着守卫任务。你知道吗：个别的处男在新婚的洞房之夜也会“落红”呢！而男人“落红”的主要原因就来自于包皮。

男人的第一次性交出现阴茎流血的情况尽管少见，但也时有发生，主要是由于包皮口狭窄或系带过短所致，而诱发因素是过于剧烈的性交，在剧烈外力作用下，狭窄的包皮口或过短的系带可以撕裂而诱发出血和局部疼痛。如果合并有包皮阴茎头炎症和粘连的情况，男人也容易遭遇同样的尴尬。此外，由于新婚夫妻之间的配合默契程度多数不佳，加之女性也可能是初次性交，对性生活的紧张、恐惧和缺乏性经验，可以让男女双方起润滑作用的分泌物明显减少，还可以引起女性阴道痉挛。设想一下完全勃起的阴茎在干涩的阴道内摩擦的感觉肯定不会好受。因此，激情作用下的尽“性”行为，偶尔诱发阴茎出血也在所难免。

初次品尝人生的“美事”而遭遇阴茎出血，对于新郎来说可谓是惊心动魄。为了尽量避免这种败“性”局面的出现，提倡婚前检查，早期发现男人包皮上的问题，给以科学处理才是有益的。毕竟小夫妻来日方长，新婚之夜应尽量控制激情，让双方都放松紧张情绪，尤其是女性，可以减轻阴道的痉挛。增加性交前的“前戏”，可以增加助“性”的润滑液分泌。必要时还可以依靠润滑液来给初次性交帮忙。



5. 性交“落红”，男人别紧张

王先生来信咨询：“我今年50岁。最近发现射出的精液不是白色，而是黑红色，有点像鱼食。我的身体健康，目前没有发现有什么病，也无不适的感觉。请问这是怎么回事？”从王先生的来信分析，应该是发生了血精现象。虽然血量很小，但很容易吓倒男人，必须给予认真对待。实际上，青春期前的男性一般不会



发生血精现象，成年后不同年龄段的男人都可能出现血精，其发生原因不尽相同，处理方法和对人体危险也千差万别。



男人“落红”为哪般

男人的精液主要来自于睾丸、附睾、精囊和前列腺分泌液，还包括极少量的尿道内液体，这些部位的出血均可以成为血精的来源，而精囊液构成了精液的主体部分，也是血精的主要来源。

精囊生长在膀胱的后面，左右各一个，并开口于前列腺部尿道，在射精的时候将精囊液排放出来，构成精液的主要部分。精囊壁上分布着许多毛细血管，加之精囊的囊壁比较薄弱，特别容易受到环境中的各种影响而出现毛细血管破裂，血液渗出而形成血精。精囊的炎症成为血精的主要原因，造成血精的疾病还包括生殖器官的结石、囊肿、肿瘤等。

值得注意的是，确实有许多男人出现的血精并不一定预示着疾病，也就是医学上所说的“功能性血精”，这是因为在性高潮时，男人的性器官强烈充血，并在射精的刹那间产生强烈的有规律的收缩。所谓的“功能性血精”可能与性器官的强烈收缩并造成局部黏膜组织内的微小血管破裂有关。

产生“功能性血精”的主要原因包括：①精囊在性生活射精过程中的内压剧烈变化，而精囊液在短时间内的快速排空也加剧了精囊内压的改变，因而容易引起精囊壁上的毛细血管通透性的改变而导致出血；②某些具有过敏体质的男人，尽管精囊可以没有任何疾病，但精液内的一些特殊的酶类物质的活性增加，容易损伤精囊壁上的毛细血管，并使渗出血液的凝固性降低，故造成血精，但是这并不会对身体健康带来任何不利影响。

结石、囊肿、肿瘤等血精的器质性病因当然需要到医院去接受医生的检查。值得注意的是，即使高度怀疑是“功能性血精”，也需要进行必要的检查，以排除器质性因素。



男人“落红”要区别对待

即或出现血精，也不必惊慌，精液内的那么一点点血液对于人体来说简直是微不足道的，关键是要查找病因。要知道，女人每个月的行经期流出的血液要比这点血液多得多，也没见到女人都“病”倒了。血精内的血液实际上是很少的，简单的实验验证方法是，取一杯水，只要滴入一滴红钢笔水，水的颜色就会变成粉红色，看起来像是血液一样。从前述原因不难看出，血精的病情轻重主要看年龄，不同年龄段的男人，可能有着不同的血精原因和预后。

青壮年男性的血精病因多偏向于功能性血精或精囊的炎症性疾病，大可不必惊慌失措。尤其是新婚男人，由于特别容易沉迷于性交，频繁性交和剧烈性交很普遍，容易诱发“功能性血精”，甚至包皮、阴茎头的损伤出血也可与精液混合在一起而表现为血精。

可以通过适当的调整而获得康复，如血精期间停止性生活，避免性兴奋，以免加重性器官的充血；适当应用一些药物也有一定的效果，如抗生素、卡巴克络、酚磺乙胺、维生素C、阿胶、氯雷他定、苯海拉明等。即使个别患者不能完全康复，对健康也无大碍。

而50岁以上的中老年男性，一旦出现血精则应该重点筛查器质性病因，尤其是局部的肿瘤，主要包括精囊和前列腺的肿瘤、巨大的前列腺增生、结石、囊肿等，并积极采取相应的治疗措施。血精者如果不伴有全身其他部位或局部的临床症状者，与血精相关的全面检查也没有发现任何疾病存在的证据者，可以不必太紧张；多次出现血精，但是每次的持续时间很短暂，一般在数日内，并且全身情况依旧良好者，也可以不必紧张。

此外，血精的特点也有助于判断出血的来源、性质和病情轻重。例如精液前部分带血，可能是来自于包皮、阴茎头和尿道的损伤性疾病；精液后部分带血，可能是来自于精囊和膀胱出口部位的疾病；全程血精则多提示出血来自于精囊和前列腺。精液内带有血丝，表明出血量很少，多为细小血管的损伤；全部都是血



精，则提示出血量较大。鲜红的血精，提示有活动性出血；咖啡样、黑红色或暗红色血精或血块，提示陈旧性出血。



男人“落红”有诱因、可预防

由于多数的血精患者往往在第一次出现血精时有明显的诱发因素，所以可以通过有效的办法来预防血精的再次发生。这些预防方法还可以作为辅助手段来配合血精的治疗。

(1) 保持规律排精：长久没有性生活者，容易在重新进行性生活时出现血精，这明显与精囊内压的剧烈变化有关，只要性生活频度恢复一段时间后，血精多会销声匿迹；性生活过于频繁者造成的血精，可以节制一下性生活频度，并尽量避免过于粗暴的性生活。总之，一切做法的目的是让精囊等生殖器官进入有规律的排精“习惯”。

(2) 回避不利的性交时机：由于血精多发生在不利的性交时机，例如酗酒、过度疲劳虚弱、局部受寒等情况下，此时进行性交，容易发生血精，而回避这些不利的情况则有助于预防血精的发生。

(3) 筛查原发疾病：由于血精可能与中老年男性的生殖系统结石、肿瘤等器质性疾病有关，定期进行健康体检，早期发现并有效处理原发疾病，也可以起到防患未然的预防血精发生作用。



6. “快枪手”成为他不堪回首的“第一次”经历

绝大多数夫妻都十分看重新婚之夜的第一次性生活，这也是双方都渴望和期待已久的事情，如果不能有一个圆满的结果，很可能会影响到以后的性生活和谐，进而影响夫妻感情。小张的“第一次”经历就如同噩梦一样纠缠了他好多年



而不堪回首。

新婚的小张怀着对性的美丽憧憬，渴望着在那个瞬间成为真正的男人，洞房花烛之夜向最神秘的领域发起了进攻，但由于准备结婚而过度操持劳累、休息不足、过于紧张和仓促行事，加之缺乏性经验，让小张坚硬的阴茎还没有进入妻子的体内就射精了，夫妻二人均感觉十分败“性”，小张尤其觉得在妻子面前抬不起头来，婚后一段时间的性生活也一直在“第一次”的不愉快阴影下笼罩。

初次性爱固然是新鲜的，但并不一定是最甜美的。实际上，新婚第一次性生活圆满完成固然很好，但由于有许多的“不利”因素，如缺乏性知识、过于疲乏、彼此身体条件不太熟悉、紧张、害羞和恐惧等，性生活过得不好的夫妻还很多，也不能说是不正常的，真正能够挥洒自如地度过那一夜的男人并不多见。但“第一次”性生活所遭遇的尴尬，却往往给“当事人”的心理和夫妻感情投下了一层厚重的阴影，甚至可以让他们中的部分人分道扬镳，这实在是有些小题大做了。

初次性交，男方可能由于缺乏性知识或过分激动，出现过早射精而影响情趣。对于这种情况应该给予理解，这不同于早泄，它完全可以随着婚后性知识增长和性经验积累，双方默契配合，会很快恢复正常。毕竟，性生活是一种学习的过程，性经验和性技巧是可以积累的，唯有充分的沟通，了解对方所需，并相互体谅，才能不断地成长和渐渐圆满。当然，为了能够迎接自己新生活的开始，男人还是要进行一些必要准备的，如保持身体健康状态、必要的性知识等，常用的办法包括带避孕套、抽动得慢一点、多次排精、调整性交体位等，这样就可以让新婚第一次的性和谐的把握明显增大，让自己更加能够充裕地控制局面，至少可以在新婚妻子面前不至于显得那样的惊慌失措和幼稚可笑。

遭遇困难的丈夫，最需要的就是妻子的积极配合和充分理解，尤其是在新婚初期对方心理情况不明的情况下，就显得更加重要。妻子要显得大度和宽容一点，要了解新郎的紧张、焦虑和不安心理，用理智控制自己的失望情绪，并用温柔体贴的行动化解丈夫内心的困惑。“第一次”射精过快的男人往往性经验不足，



也有让妻子宽心之处，毕竟初次性生活就显得过度“稳重和经验老到”的男人，也容易让妻子“不放心”。

7. 假象“早泄”别担忧

早泄对于男人来说无疑是悬在头上的一把刀，让男人忍无可忍、痛不欲生。射精速度过快，使本来就不容易激发高潮的妻子难以情绪高涨，也使男人感到无比的沮丧，并可能丧失了对性交的“性”趣，给男女性和谐的美满程度带来严重负面影响，潜伏着巨大的夫妻感情危机。但是，这其中到底有多少男人是真正的早泄，没人仔细追究。而实际上，有许多假象“早泄”，让他们蒙受了不白之冤。困惑之余必然带来许多的抑郁和焦虑情绪，造成了巨大的烦恼和伤害。

偶尔的“失控”，不足为怪

在男科临床应诊中，多数“早泄”患者往往不是真正意义上的早泄，只是偶尔的射精过快，而诊断早泄的一个基本前提是：夫妻必须是经过相当长一段时间（3~6个月，或更久）的共同生活后，持续存在的射精过快和难以自主控制现象者才最后可以认定是早泄。所以，偶尔失控者，不必太在意，给自己一个充裕的时间来调整，别给自己过早“定性”。

能“连续作战”者，别以初次论英雄

许多男人，尤其是青壮年男人，往往可以在一天内连续多次进行性交。但是其中部分男人由于首次性交射精过快而让自己及性伙伴“败性”，并再也没