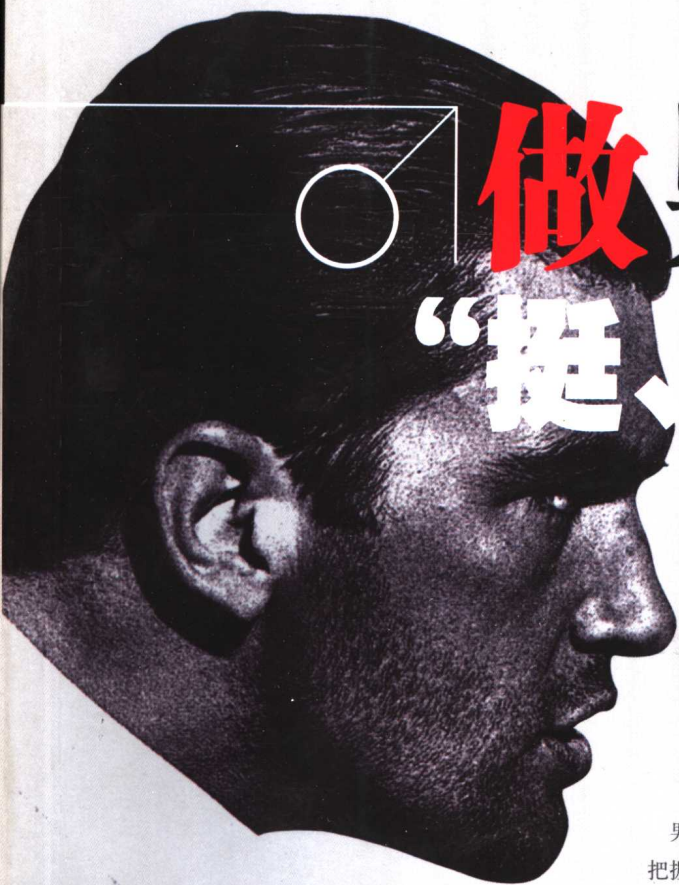




做男人 “挺、坚”难

主编 李宏军
姚 兵
黄宇烽

全面透析性功能奥秘

现代治疗技术的大全

密切男女关系的宝典

男人一生相伴的锦囊

把握性事的最佳时机

帮你勇敢直面性生活

女窥男人的绝对隐私

幽默风趣的漫画伴读

中国医药科技出版社

做男人“挺、坚”难

李宏军 姚 兵 黄宇烽 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

男人作为家庭和社会的强者，面对性和性生活问题有时也会不知所措、一筹莫展，也会表现出“外强中干”的真面目。《做男人“挺、坚”难》告诉你全部的性能量的奥秘、解答性疑难的权威、介绍现代治疗性功能技术的大全、教给你把握性事的最佳时机、让你可以勇敢直面性生活、也是女人了解男人的最隐私的途径和密切男女关系的宝典，还介绍了如何呵护男人的命根，并有大量幽默风趣的漫画伴读，是男人和女人性生活生活中的必备参考手册，也为科学普及工作者提供了良好的素材。

图书在版编目 (CIP) 数据

做男人“挺、坚”难/李宏军，姚兵，黄宇烽
主编. —北京：中国医药科技出版社，2003.8
ISBN 7-5067-2765-X

I. 做… II. ①李…②姚…③黄… III. 男性
生殖器疾病：功能性疾病—治疗 IV. R698.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067133 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京市平谷县早立印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $1/32$ 印张 10

字数 249 千字 印数 1—5000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

定价：24.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话：01062244206)

序

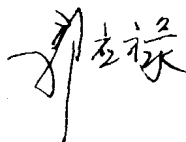
在漫长的人类发展进程中，曾经产生了许多偏见和迷信，尤其是在性的问题上。这些偏见和迷信对人们的影响十分广泛，即使是在现代人的头脑中仍然留有深刻的烙印。经过全社会的不懈努力，科学的阳光已经逐步驱散了愚昧的阴霾，人们已经不再回避性的问题，并开始坦然地讨论性与身心健康问题。毕竟在人世间，性的问题仍是一个激动人心、让人动情的话题。

作者编写的《做男人“挺、坚”难》，采用生动的语言，系统地描绘了男人的性问题。作者在总结了多年诊治男性性功能障碍和男性性咨询工作经验的基础上，参考了大量的近期国内外文献和研究进展编写而成，具有趣味性、知识性、权威性、科学性和可读性的特点，图文并茂，为所有的成年男性和女性，尤其是众多的男性性功能障碍患者、科学普及工作者及一线诊治男性性功能障碍的临床医生提供了一部较好的参考书，特予推荐。

中华医学会泌尿外科学会主任委员

《中华泌尿外科杂志》主编

中国工程院院士



2003年6月

前 言

健康美好的婚姻归宿是夫妻相携白头偕老，然而一些夫妻没有如愿获得良好的结局，美好愿望由于诸多不和谐的音符而中途夭折。究其原因，除了生活中的点滴影响外，不和谐的性生活占有相当大的比例，离婚案件中有 1/3 是由于婚外性行为或婚外情所致，并且有逐年上升的趋势，其中相当多的问题出在“性”上面。现代社会紧张激烈的生存环境，让即使是最成功的男人也倍感艰难，男人的性能力也因此而受到明显的冲击，家有“萎”君子的数量也在潜移默化地增加。如果我们能够强化婚内和谐美好的性生活，势必可以从根本上防止或杜绝部分人对婚外性行为的“向往”和狂热，可以还你和你的家庭一个稳定和谐的生活。

我国的各个城市居民对孕产期、婴幼儿期、青春期、性与生殖等方面保健的需求非常巨大，其中最关注性与生殖健康，而男性又远多于女性。各地为了满足人群日益增长的生殖保健需求，纷纷建立各种形式的咨询宣传系统和技术服务网络，包括电视、广播、报纸、热线服务、录像、各种层次的生殖保健服务机构和各种医疗实体等，本着“一切以病人为中心”和“以人为本”的服务原则，提供相应的全方位服务。

遗憾的是，到目前为止，包括我国在内的世界各国还没有维护男性权益的专门机构。仅仅靠一些专业工作者，研究发现一些与男性有关疾病的诊治方法，并不能够解决多大的问题。为了赢得并维护男性的权益，男人自身和全社会还要经历许多艰苦的努力。关注男性生殖健康需要各级政府、各种新闻媒体（电视、广播、报纸、杂志、热线电话等）以及广大群众的积极支持和参与，尤其是女性

的积极配合。这不仅是因为女性直接与男性密切接触，可以参与关注男性的生殖健康过程，还在于男性生殖健康遭到损害的直接受害人是女性。

世界是由男女两性组成的，没有男性的参与，不可能实现真正意义上的全人类的生殖健康，世界上几乎所有的国家和地区都认识到了男性生殖健康的重要性，国家计生委在 2000 年将每年的 10 月 28 日确定为关注男性健康日，提出了“关注男性生殖健康”的口号。关注男性生殖健康任重而道远，是专业人员和全社会的共同责任。重视和加强男性生殖健康的理论与临床实践是男科学工作者艰巨而又义不容辞的使命。

在这种大环境下，《做男人“挺、坚”难》出版发行了，想必会满足男人和女人对性的好奇、疑惑和治疗需求。最后，送给所有男性一句话：关注男性生殖健康，从性健康开始，从性功能障碍的康复做起，从现在做起。

在图书编写过程中引用了沈阳东方医疗集团沈阳市生殖医学技术研究中心、辉瑞制药有限公司、南京（荷兰）欧加农制药有限公司以及其他一些书刊和网站作者的相关信息、图片和漫画，在此表示诚挚的谢意。

作 者

2003 年 6 月

目 录

第一篇 男人必备的性常识	(1)
1. 男人要掌握必要的性知识	(1)
2. 性生活不仅仅意味着性交	(3)
3. 性欲望和性功能是一回事吗?	(5)
4. 偶尔的性交失败并不能说明丧失了性能力	(6)
5. 性交时间到底应该多久才算是标准的?	(7)
6. 性生活频度由谁来决定?	(8)
7. 努力发掘男人身体上的“性” 奋点或“性” 敏感地带	(9)
8. 男人对处女膜的偏见和误解	(11)
9. “姐弟配” 有点儿道理.....	(13)
10. 肥胖的男人多不“性” 福	(15)
11. 和谐的性生活在于高潮的“同步”	(20)
12. 实现夫妻间性和谐的必备条件	(21)
13. 爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀	(23)
14. 真爱不需要太多的技巧和艺术	(24)
15. 男人, 请不要轻易选择体外排精	(25)
16. 并不肮脏的口交	(27)
17. “口交” 者要把好病从口入关	(30)
18. 招惹是非的肛交	(32)
19. 手淫真的是罪魁祸首吗?	(34)
20. 男人的自慰方式要以安全为前提	(36)
21. 自慰可能带来的麻烦	(37)

22. “安全套”不一定绝对安全 (39)
23. 性器具给男人的性生活带来了什么样的变化? (40)
24. 为了增“性”，男人要注意性活动中的“言与行” ... (41)
25. 身体疲惫不堪的夫妻要缓行房事 (43)
26. 禁忌性生活的几种情形 (45)
27. 为性生活把握一个恰当的时机和良好的过程 (47)
28. 润滑液为你的性生活“润”色 (50)
29. 性交体位对获得性感受有多大的影响作用? (50)
30. 男人能将精液射多远? (51)
31. 选择生活伴侣，让爱做主（是是非非“同性爱”） ... (53)
32. 惹祸的并非是同性的“性” (55)

第二篇 男人性器官的发育与性能力 (57)

33. 男人性器官的神秘莫测为哪般? (57)
34. 男人的“小宝贝”揭秘 (57)
35. 阴茎发育异常都有哪些种类? (59)
36. 阴茎位置的异常有哪些? (60)
37. 弯曲的阴茎只有在影响性生活时才考虑进行
“修理” (61)
38. 正常男人阴茎大小的标准是什么? (62)
39. 测量阴茎的方法是什么? (63)
40. 阴茎的大小与人的体格、身高有关系吗? (63)
41. 阴茎“短小”带来的无尽苦涩 (64)
42. 阴茎的大小是否是性功能强弱、性交效果好坏的
决定因素? (64)
43. 服用性激素和壮阳药以及刺激阴茎有利于阴茎的
增粗增大吗? (66)
44. 是否有切实有效地延长阴茎的方法? (67)
45. 增大阴茎的简单方法 (67)

46. 粗大的阴茎刺激女方的阴蒂有利于达到女性的性高潮吗？	(69)
47. 如何看待“缩阳症”？	(70)
48. 阴茎“折断”亦非罕见	(72)
49. 包皮引出的系列烦恼	(74)
50. “处理”包皮的常见方法和注意事项	(76)

第三篇 男人对“性”问题的常见疑问..... (78)

51. 手淫是否可以造成阴茎短小和性功能低下？	(78)
52. 男人的“蛋”越小，性功能越糟糕吗？	(79)
53. 性欲较强和性欲亢进是一回事吗？	(81)
54. 出现腰酸背痛一定是房事过频了吗？	(83)
55. 酒能助“性”吗？	(84)
56. 吸烟对男人的性能力有影响吗？	(86)
57. 胡须稀少也让男人烦恼	(87)
58. 壮阳药可以壮我的“阳”吗？	(89)
59. 戴保险套过性生活是否会影响性感受？	(91)
60. 性交时忍精不射是否可以起到“采阴补阳” 的疗效？	(93)
61. 遗精会让男人损失宝贵的“精力”吗？	(94)
62. 血精给男人带来的巨大恐慌	(96)
63. 不通过医生，万艾可能够自己买到家里使用吗？	(97)
64. 最近一段时间性交时出现头痛应该怎么办？	(98)
65. 如何避免激情过后的麻烦事	(98)
66. 阴茎持续坚举而不萎软，也让男人“吃不消”	(100)
67. 如何预防阴茎的异常勃起？	(102)
68. 阴茎一直坚硬不疲软怎么办？	(103)
69. 男人结扎后，妻子又怀孕了	(104)
70. 不生育让男人的性能力每况愈下	(106)

71. “性”福比生育更重要	(108)
72. 性病为性生活亮起了红灯	(109)
73. 慢性前列腺炎对男性的性功能有何影响? 其表现形式如何?	(110)
74. 前列腺炎患者应该如何面对性生活?	(112)
75. 心脏病让男人在“性福”与“性命”之间 两难抉择	(114)
76. 每况愈下的糖尿病患者的性能力	(116)
77. 男性精神疾病患者是否还需要“性”的滋润	(117)
78. 与性无缘的侏儒症	(118)
79. 性爱让绝症患者的生命焕发光彩	(120)
80. 睾丸肿瘤患者的性问题	(121)
81. 肝炎患者应该如何对待和安排自己的性生活?	(122)
82. 感官残疾的男人如何面对性问题	(124)

第四篇 阳痿（勃起功能障碍）面面观..... (126)

83. 什么是阳痿？有多少男人将遭遇阳痿？	(126)
84. “阳痿”把男人打入地狱	(126)
85. 疾病和药物可能参与了男人的性功能减退	(128)
86. 伤“性”黑名单上的药物	(129)
87. 现代男人的“性无能”是谁之过	(131)
88. 一个睾丸的男人还可以正常享受“性”福吗？	(134)
89. 高血压是如何影响男人的“性”趣的？	(136)
90. 医生是如何诊断阳痿的？	(137)
91. 有没有办法可以自己初步判断一下到底患没患 阳痿？	(138)
92. 如何自我判断性功能减退的程度和病情轻重	(140)
93. 自我判断阳痿的误区	(141)
94. 男人性功能障碍治疗的现状	(143)

95. 盘点 ED 的常用治疗方法	(144)
96. 伟哥(万艾可)和它的“近邻”们	(148)
97. 你会正确使用“伟哥”(万艾可)吗?	(151)
98. 了解一点万艾可的副作用和禁忌证	(152)
99. 阴茎假体是怎么回事?	(154)
100. 补充“男人激素”能恢复男子性功能吗? 如何选择?	(158)
101. 重新唤起不育“痿”男对性的激情	(159)

第五篇 让男人一泄无余的早泄和其他射精障碍..... (162)

102. 早泄是如何界定的?	(162)
103. 怎么会产生早泄的?	(162)
104. 早泄的严重危害在哪里?	(165)
105. 新婚“早泄”情有可原	(166)
106. 婚前的过度手淫能否造成婚后的早泄?	(167)
107. 部分慢性前列腺炎患者是如何成为 “快枪手”的?	(168)
108. 慢性前列腺炎会影响射精时的快感吗?	(169)
109. 家庭内就可以克服绝大多数人的早泄	(170)
110. 治疗早泄的排头兵: 抗抑郁药	(172)
111. 治疗早泄: 药物不能独自“挑大梁”	(173)
112. “不战而屈人之兵”实为性生活“高手”的 最佳境界	(174)
113. 早泄可以预防吗?	(176)
114. 扫描“不射精症”的治疗方法	(177)
115. 先生孩子, 然后再治不射精	(179)
116. 男人性交痛的主要原因是什么?	(180)
117. 射精疼痛为哪般?	(181)
118. 让男人惊慌失措的“血精”	(182)

119. 过度手淫会影响射精时的快感吗?	(183)
第六篇 把握性生活的最佳时机	(186)
120. 性生活的时间规律突然改变会影响身体健康和 性情趣吗?	(186)
121. 夫妻一般在晚上洗完澡后一起上床过性生活 可以吗?	(187)
122. 中老年高血压患者在什么时间过性生活最好?	(188)
123. 身体患病和过度疲劳的情况下最好“回避”房事	(190)
124. 两地分居的夫妻如何协调安排性生活?	(191)
第七篇 未婚男人也有性问题	(193)
125. 肥胖男孩如何让自己的性器官“同步”发育	(193)
126. 每次与女朋友亲热时内裤湿糊糊的透明物是 射精了吗?	(194)
127. “花季”少男, 阴茎频繁勃起而影响休息和学习 该怎么办?	(195)
128. 未婚男子也会患阳痿吗?	(196)
129. 未婚青年何来早泄!	(198)
130. 初尝“禁果”的尴尬与危害	(199)
第八篇 遭遇强烈“性”冲击的新婚男人	(200)
131. 男人至关重要的“第一次”	(200)
132. 教你初夜	(201)
133. “初战”不利并不能意味着什么	(203)
第九篇 多事之秋: 中年男人的性问题	(205)
134. 中年男人渴望抓住青春的尾巴	(205)
135. 担心自己的性能力下降该怎么办?	(207)

- 136. 面对娇妻，再婚男人“力不从心”该怎么办？ (209)
- 137. 再婚夫妻的情感烦恼 (210)
- 138. 再婚夫妻的性协调 (211)
- 139. 走出婚外情的阴影 (212)
- 140. 中年男子在“关键”时刻表现不佳是不是阳痿？ ... (215)
- 141. 结婚多年后对性生活的要求不再那么强烈了，
怎么对付？ (216)

第十篇 人老“性”不老：老年男人的性生活漫谈..... (221)

- 142. 老年人的性问题为什么这么重要？ (221)
- 143. 老年男人的性爱是对众多功能的锻炼 (221)
- 144. 男子从何时开始性衰老 (223)
- 145. 人老性不老 (224)
- 146. 有“性”才叫完美：老年人“性”趣不减 (226)
- 147. 老年男人的“性”趣是如何建立的？ (227)
- 148. 老年男人进行性生活的意义在哪里？ (228)
- 149. 老年男人的性生活有哪些特点？ (229)
- 150. 中老年男子射精“费时”不应该疏忽 (232)
- 151. 老年人在什么情况下不适宜于过性生活？ (234)
- 152. 老年男人性功能亢奋是好现象吗？ (234)
- 153. 男人也有更年期 (236)
- 154. 男性更年期的主要表现有哪些？如何自我判定？ ... (237)
- 155. 制服男性更年期的法宝 (240)
- 156. 男性更年期的保健 (241)
- 157. 老年男人性功能减退的常见原因有哪些？ (243)
- 158. 心身疾病对老年男人性功能的影响 (243)

第十一篇 女人在男人“性”与“不性”中的作用..... (245)

- 159. 性生活不和谐的责任谁来承担，男人？

还是女人？	(245)
160. 遭遇“性艰难”的男人需要妻子的援手	(246)
161. 如何有技巧地提高男人的性欲	(248)
162. 家有“痿”君子，妻子该如何面对？	(249)
163. 女人，请为你丈夫的“性焦虑”减负	(251)
164. 亲密爱人，你知道如何让你的老公“吃”出男性 健康吗？	(253)
165. 妻子性冷淡，丈夫“性”艰难	(256)
166. 不射精对妻子有什么不好的影响吗？	(258)
167. 妻子患病不能过性生活怎么办？	(259)
168. 妻子怀孕后的房事该怎么安排？	(260)

第十二篇 生活中的点滴关怀让男人更“性”福..... (262)

169. 男人健康自己诊断：国际男性健康的十大 “金标准”	(262)
170. 强健的性能力与滋补保健品	(263)
171. 强健男人性功能的体育锻炼	(264)
172. 时刻警惕着保护你的睾丸	(265)
173. 保护男人的“特区”	(266)
174. 经常自检一下阴茎和睾丸有时可以挽救生命	(268)
175. 社会呼唤为男人服务的医疗机构	(269)
176. 男科医院的服务范围应该包括哪些？	(270)
177. 为你选择一个信得过的理想男科医生	(273)
178. 盘点一下我们身体内的微量元素和金属元素	(276)
179. 人到中年，男人：你感觉到累了吗？	(277)
180. 中年男人要注意养生和养“性”	(279)
181. 内向性格：不要跟自己较劲（学会调整自己的 不佳情绪）	(284)
182. 如何从网上获得勃起功能障碍的权威知识？	(288)

183. 有哪些准确可信的科技信息来源?	(291)
184. 国际上的一些学会是否也可以提供相关的帮助? 如何在网上查找?	(292)
185. 下辈子的选择: 还要做男人	(293)
后记.....	(296)

第一篇 男人必备的性常识

1. 男人要掌握必要的性知识

在世界人类的传统文化观念中，有一些非常敏感而又容易被忽视的问题，这些问题的敏感性决定了它们容易引起情绪冲突和心理危机，而人们又往往选择了有意无意地回避它们、忽视它们，并因此而造成了许多误解、迷信、偏见和禁忌。性和性知识就是这方面的突出例证。由于我国的性科学刚刚起步，性知识和性教育远未普及，因此民间私下里流传着许多谬误的、甚至有害的“性”知识。许多人正是由于轻信了这种谬误信息，才产生了性观念的偏差，最终导致夫妻的性生活不和谐。

在诊治男性科疾病的同时，普及宣传性常识和性知识的工作十分必要与重要。在男科疾病的诊治过程中，我们也发现，有很多到男科求医的患者是因为性知识缺乏和性无知所致，他们的那么一点微不足道的性知识也是通过道听途说，或者用自己不成熟的观察能力所获得的（图解1）。例如，一个大学生因为阴茎比别人稍微短小而担心会影响到婚后的性生活和生育功能，来到男科门诊求医，就是典型的性知识缺乏的表现，他不知道阴茎大小存在着显著的个体差异，而实际上他的阴茎长度也在正常范围内，生育是由睾丸产生的精子决定的，而不会受阴茎大小的直接影响。广泛地、多种途径地宣传健康的性知识，科学正规地诊治男性科疾病，可以消除人们的性困惑，解除性问题带来的痛苦，同时也是对江湖游医和电线杆子虚假广告的有力抵制，使其没有行骗的市场。



图解 1 不成熟的观察能力所获得的早期启蒙性知识

据调查，夫妻性生活不和谐绝大多数原因不是由于疾病或生理障碍，也不是心理问题，更不涉及道德或情操。不和谐的原因，往往是由于一方或双方在性观念方面存在着某些误区，才导致具体行为上的矛盾与冲突（图解 2）。所以，充分认识到性常识的重要性，并努力接受更多的健康性常识，对于男人淋漓尽致地唤起性欲望和发挥性能力是相当关键的。

此外，正处在接受知识和身体快速发育阶段的青年男性，尤其是大学生们对性知识和性健康都非常关注，也迫切需要获得科学健康的性知识。很多人都极力主张在大学期间，甚至在中学生阶段开展性教育，我们也很支持这样的想法。性知识特别贫乏的孩子，经常被同学笑话，也迫使他们由于好奇或解除困惑的心态而盲目地攫取性知识。然而，尽管他们很希望搞清楚许多性方面的问题，但在