

图书在版编目(CIP)数据

男性书 / 中央人民广播电台星星夜谈·男性悄悄话栏目组、全国男性  
生殖健康办公室联合编著. - 长春: 时代文艺出版社,

2003.12

ISBN 7-5387-1840-0

.男... .中... .男性 - 性教育 .R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108977号

## 男性书

---

选题策划: 胡胜友 李广森 赵岩峰

出版统筹: 张明

编著: 中央人民广播电台星星夜谈·男性悄悄话栏目组  
全国男性生殖健康办公室

责任编辑: 焦瑛 朱大荣

出版发行: 时代文艺出版社

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021 电话: 5638649)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 吉林省委党校印刷厂

开 本: 20开

字 数: 280千字

印 张: 18

版 次: 2004年1月第1版

印 次: 2004年1月第1次印刷

印 数: 1-20000

书 号: ISBN 7-5387-1840-0/z·25

定 价: 28.00元

---

如有印装质量问题, 请与北京牧童之春文化发展有限公司联系。

地址: 北京市朝阳区东三环北路东方东路9号 东方国际大厦5层

邮编: 100027 电话: 010-64615626、传真: 010-64615439

# 前 言

中央人民广播电台《星星夜谈——男性悄悄话》节目，针对全国很多男性朋友提出的有关男性健康特别是性健康方面的许多问题，组织权威专家分别加以科学、具体、准确的解答。这些专家有：

- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| 胡胜友 | 中国生殖健康学会男性生殖健康工程办公室主任      |
| 刘延兵 | 中国生殖健康学会男性生殖健康工程办公室副主任     |
| 朱积川 | 中华医学会男科分会主任委员              |
| 贾金铭 | 中国性学会委员、中国中西医学会筹委会主任       |
| 马晓年 | 中国性学会常务理事                  |
| 辛钟诚 | 国家亚太性功能障碍研究学会理事、美国泌尿外科学会委员 |
| 潘天明 | 中华医学会北京分会男科专业委员会副主任委员      |
| 李海松 | 中医性学会副秘书长                  |
| 李宏军 | 中国男性生殖健康工程专家委员会主任委员        |
| 王伊光 | 中国男性生殖健康工程专家委员会副主任委员       |

本书就是他们与听众的谈话实录。它谈及的问题十分广泛，包括男性健康方方面面的问题如前列腺炎、前列腺增生、生殖道感染、性功能障碍（早泄、阳痿）、男性不育、包皮过长或包茎等一系列男性普遍关心的问题。

由于本书的权威性、科学性、知识性、针对性和普及性都很强，因此它将受到广大读者的欢迎。

# 目 录

1. 年轻男性怎样解除性压抑？ .....	( 1 )
2. 性焦虑都表现为哪些症状呢？ .....	( 3 )
3. 怎样才能获得满意的性高潮？ .....	( 3 )
4. 女方没达到性高潮如何补救？ .....	( 7 )
5. 男性为什么也有多次性高潮？ .....	( 8 )
6. 哪些男人不能过性生活？ .....	( 9 )
7. 性交之后为什么恶心？ .....	(11)
8. 男人一生中性是怎样变化的？ .....	(12)
9. 丈夫该怎样对待妻子的性功能障碍？ .....	(14)
10. 如何树立正确的性观念？ .....	(17)
11. 为什么年轻男性也会对性生活丧失兴趣？ .....	(19)
12. 每天两次性生活算不算过频？ .....	(20)
13. 怎样过好第一次性生活？ .....	(21)
14. 妻子心理上的性压抑怎么解决？ .....	(24)
15. 遗精会不会影响生育？ .....	(25)
16. 新婚勃起障碍原因何在？ .....	(27)
17. 为什么射精时是流出来的？ .....	(27)
18. 梦见梦中情人是怎么回事？ .....	(28)
19. 没有射精就不能怀孕吗？ .....	(29)
20. 精液为什么会带血呢？ .....	(31)
21. 精液带血会不会影响生育？ .....	(32)
22. 阴茎包皮过长怎么办？ .....	(33)
23. 阴茎多长才算是正常的？ .....	(35)

24. 阴茎很小是不是有阳痿？	(36)
25. 包皮和龟头连接怎么办？	(36)
26. 阴茎勃起次数少用不用进补？	(38)
27. 药物能治疗勃起功能障碍吗？	(40)
28. 怎么维持老年的性功能呢？	(40)
29. 男性生殖器能够勃起多久？	(42)
30. 饮酒对勃起有影响吗？	(43)
31. 睡眠时阴茎勃起正常吗？	(44)
32. 包皮过长会不会导致阴茎短小？	(44)
33. 包皮长了怎么办？	(45)
34. 包皮手术需要多长时间？	(47)
35. 包皮过长一定要做手术吗？	(48)
36. 睾丸为什么老是潮湿？	(48)
37. 寒冷引起睾丸难受怎么办？	(50)
38. 睾丸鞘膜积液怎么治疗？	(51)
39. 离婚再恋爱为什么不勃起？	(51)
40. 常年外出如何调节性生活？	(52)
41. 性冲动不排解有什么害处？	(53)
42. 是男人都要补肾壮阳吗？	(53)
43. 为什么腮腺炎容易引发睾丸炎？	(56)
44. 如何预防睾丸炎？	(57)
45. 体外排精对男性有哪些危害？	(59)
46. 为什么会遗精？	(60)
47. “一滴精子十滴血”有道理吗？	(61)
48. 精液不液化是怎么引起的？	(62)
49. 正常遗精一个月应该是几次？	(63)
50. 18岁反复遗精怎么办？	(64)
51. 性渴望性冲动是性早熟吗？	(64)

52. 久别夫妻早泄怎么办？	(65)
53. 5分钟就射精是不是早泄？	(67)
54. 长期不性交会不会有害处？	(69)
55. 为何性高潮时会出现强烈头痛？	(70)
56. 冠心病正在康复能否性交？	(71)
57. 阴茎弯曲会不会影响性生活？	(71)
58. 夫妻间性欲不同怎么办？	(72)
59. 性交应该坚持多久？	(75)
60. 妻子不满足性交的时间怎么办？	(75)
61. 为什么性生活之后会有疼痛？	(76)
62. 什么办法可以延缓性功能衰退？	(77)
63. 长期早泄如何治疗？	(78)
64. 锻炼之后为什么多遗精？	(79)
65. 性生活过后为何身体很疲倦？	(80)
66. 睾丸怎么会时时有时无？	(81)
67. 生殖器官长得小会引起什么后果？	(83)
68. 睾丸、阴茎缩小了是不是阳痿？	(84)
69. 很快就射精是否有前列腺炎？	(85)
70. 前列腺炎能治好吗？	(87)
71. 男性为什么容易得前列腺炎？	(88)
72. 哪些人容易得前列腺痛？	(89)
73. 前列腺痛怎么治疗呢？	(90)
74. 前列腺痛与生活习惯有关系吗？	(91)
75. 前列腺痛会不会导致前列腺炎？	(92)
76. 怎样正确做前列腺液检查？	(92)
77. 前列腺炎治愈的标准是什么？	(96)
78. 怎样注意保养前列腺？	(97)
79. 淋菌性前列腺炎是怎么一回事？	(99)

80. 淋菌性前列腺炎怎么治疗？	(101)
81. 年龄大了都有前列腺增生吗？	(103)
82. 慢性前列腺炎会影响生育吗？	(104)
83. 慢性前列腺炎影响性生活吗？	(105)
84. 中医治疗慢性前列腺炎有哪些优势？	(107)
85. 什么是前列腺？	(109)
86. 急性前列腺炎是怎么引起的？	(112)
87. 慢性前列腺炎是怎么样引起的？	(113)
88. 臧教授为什么不重视慢性前列腺炎？	(115)
89. 前列腺痛与慢性前列腺炎有什么区别？	(116)
90. 慢性前列腺炎会改变尿流吗？	(117)
91. 用国际症状评分表检查前列腺增生症	(117)
92. 治疗前列腺增生症的办法比较多	(119)
93. 慢性前列腺炎应该注意哪些问题？	(119)
94. 前列腺癌有哪些临床症状？	(122)
95. 前列腺炎补锌可以吗？	(124)
96. 8岁也能得慢性前列腺炎吗？	(125)
97. 慢性前列腺炎会造成心理影响吗？	(125)
98. 慢性细菌性前列腺炎能否诱发其他疾病？	(128)
99. 十几岁孩子会得前列腺炎吗？	(129)
100. 怎样预防前列腺炎？	(130)
101. 患了前列腺炎要补肾虚吗？	(132)
102. 前列腺肥大会引起尿潴留吗？	(132)
103. 怎么才能根治前列腺疾病？	(133)
104. 前列腺切除为什么还会复发？	(135)
105. 尿分叉就是前列腺炎吗？	(136)
106. 依原体和支原体前列腺炎就是性病吗？	(137)
107. 怎么会染上依原体前列腺炎？	(138)

108. 没有性生活和手淫会引起前列炎吗？	(139)
109. 前列腺炎久治不好会不会癌变？	(140)
110. 自己买药治疗前列腺炎可以吗？	(142)
111. 精子成活率低是前列腺炎引起的吗？	(143)
112. 前列腺炎会不会影响性功能？	(144)
113. 前列腺炎会不会引起附睾炎？	(145)
114. 手淫过度会引发前列腺炎吗？	(146)
115. 前列腺炎一两周就能治愈吗？	(147)
116. 慢性前列腺炎会不会自愈？	(148)
117. 前列腺炎会不会传染？	(148)
118. 前列腺炎是否有遗传性？	(149)
119. 手淫有心理压力怎么办？	(151)
120. 手淫会不会影响体育考试？	(152)
121. 长期手淫还可以使人受孕吗？	(153)
122. 手淫对健康没有影响吗？	(154)
123. 手淫妨碍性爱获得高潮吗？	(155)
124. 手淫会引起勃起困难吗？	(156)
125. 手淫为何要控制一定次数？	(158)
126. 如何看待男孩子的手淫自慰？	(160)
127. 手淫过频会不会引发炎症？	(161)
128. 手淫经常不射精有什么危害？	(163)
129. 怎么能使阴茎长大一些？	(165)
130. 经常手淫会造成四肢乏力、记忆力减退吗？	(165)
131. 中年男性容易发生哪些性病？	(167)
132. 精索静脉曲张必须要做手术吗？	(168)
133. 精索静脉曲张怎么办？	(168)
134. 包皮术后有水肿还要特殊处理吗？	(170)
135. 抽烟时间越长孩子畸形率越高	(171)

136. 与老师发生了性关系应该怎么办？	(171)
137. 润滑剂会不会伤害生殖器？	(173)
138. 乳房有肿块是怎么回事？	(173)
139. 性器具会不会伤害性器官？	(175)
140. 脱发跟频繁的性生活有关系吗？	(175)
141. 住旅店感染上了尿道炎怎么办？	(176)
142. 男性不生育可以使用激素吗？	(176)
143. 丈夫是不是得了什么病？	(178)
144. 为何结婚之后长出了青春痘？	(180)
145. 哪些行为是性骚扰？	(180)
146. 游泳池里能传播艾滋病吗？	(182)
147. 什么叫性恐吓？	(183)
148. 什么人在制造性恐惧？	(185)
149. 老年人一定有性功能障碍吗？	(186)
150. 男性也有更年期吗？	(187)
151. 男性更年期有什么表现？	(188)
152. 男性更年期如何调解心理？	(190)
153. 男性更年期饮食应该注意什么？	(191)
154. 男孩青春发育期会出现哪些问题？	(192)
155. 为什么 30 岁性欲就开始减退？	(196)
156. 怎样确诊男性更年期？	(196)
157. 不育检查为何应该是男女双方？	(198)
158. 不育发生率为什么居高不下？	(199)
159. 什么是不育症呢？	(199)
160. 不育症的危害是什么？	(200)
161. 男女功能正常为什么不怀孕？	(201)
162. 人工授精与试管婴儿是一回事吗？	(202)
163. 哪些患者可用人工授精？	(203)

164. 如何自己检查生殖器官？	(205)
165. 不孕症患者应该怎样就诊？	(208)
166. 人工授精需要什么检查？	(210)
167. 造成男性不孕症的原因有哪些？	(211)
168. 什么年龄是最佳生育时期？	(213)
169. 生育季节与孩子的发育有关系吗？	(213)
170. 怎样做到优生优育呢？	(215)
171. 不育症怎么检查？	(216)
172. 吸烟为什么影响男性不孕？	(217)
173. 酗酒为什么影响男性不孕？	(219)
174. 为什么不育的男性越来越多？	(219)
175. 哪些避孕措施比较好？	(223)
176. 新婚夫妇怎样选择避孕方法？	(224)
177. 怎么选购和保护避孕套？	(226)
178. 精液粘稠是怎么回事？	(227)
179. 冠状沟里有小点点要不要治疗？	(228)
180. 睾丸为什么针刺一样疼？	(229)
181. 前列腺炎会不会导致附睾炎？	(229)
182. 为什么精液都从阴道流出来？	(230)
183. 为什么阴茎一勃起就是十几分钟？	(231)
184. 睾丸里为什么充满很多液体？	(232)
185. 包皮结石是怎样引起的？	(232)
186. 包皮过长会影响生育吗？	(233)
187. 男性要保护好自己特区	(234)
188. 学会怎么做男人	(235)
189. 自己的健康要自己努力	(236)
190. 锻炼大脑延缓衰老	(237)
191. 男子汉不应该让别人关心自己	(239)

192. 都市男性多吃什么好？ .....	(239)
193. 自我检测男性更年期 .....	(241)
194. 男性如何给自己充电 .....	(241)
195. 心好一切都好 .....	(243)
196. 不要因小失大 .....	(243)
197. 性生理与性心理自测 .....	(244)
198. 世界卫生组织提出男性健康十大标准 .....	(245)
199. 给男性的四条健康意见 .....	(247)
200. 平安度过中年期的心理危机 .....	(248)
201. 人到中年仍然大有作为 .....	(249)
202. 成人重新学习是为了知识 .....	(252)
203. 聪明男性懂得自我宣泄 .....	(253)
204. 21 世纪新男性的状态 .....	(255)
205. 生活中的乐趣全靠自己寻找 .....	(257)
206. 男性更要注意保护大脑 .....	(259)
207. 上班族如何控制体重？ .....	(260)
208. 学会闹中取静才能保护自己 .....	(261)
209. 在情感经历中长大成熟 .....	(262)
210. 长假过后如何适应工作状态 .....	(264)
211. 男性也该注重自己的仪容 .....	(265)
212. 男性护肤四要素 .....	(265)
213. 当心重金属损害男性性功能 .....	(268)
214. 久坐沙发伤害男性性功能 .....	(268)
215. 年轻夫妻的性生活应该互相协调 .....	(269)
216. 好夫妻必须调解好性关系 .....	(271)
217. 性生活一个月多少次合适？ .....	(272)
218. 要特别珍惜两性节律日 .....	(273)
219. 新婚之夜性生活和谐者不多见 .....	(275)

220. 男人一生离不开性 .....	(276)
221. 性生活可以及时发现一些疾病 .....	(279)
222. 善解人意的女性是治疗男性阳痿的良师益友 .....	(281)
223. 音乐是性爱的食粮 .....	(282)
224. 男女双方性喜好有差异怎么办? .....	(283)
225. 食物可以提高性能力 .....	(284)
226. 饮食不规律造成男性骨质疏松 .....	(285)
227. 因为牙病患上男性不育症 .....	(286)
228. 新郎谨防蜜月性前列腺炎 .....	(287)
229. 久坐看电视容易患糖尿病 .....	(288)
230. 男性也应注意乳房的健康 .....	(288)
231. 男性头发健康不容忽视 .....	(289)
232. 吸烟对青年男性的危害 .....	(291)
233. 用钱能够修复健康吗? .....	(292)
234. 失眠了怎么办? .....	(292)
235. 快步走可以走出健康 .....	(293)
236. 三大健康问题正在困扰男性 .....	(294)
237. 减轻压力确保身心健康 .....	(295)
238. 现代人 10 种最佳营养食品 .....	(297)
239. 春季养生保健的特点 .....	(299)
240. 睡眠与男性健康 .....	(300)
241. 当心快节奏综合症 .....	(303)
242. 青年男性不可贪恋桑拿浴 .....	(304)
243. 不育男性应该吃什么? .....	(305)
244. 爱情也需要重温和表达 .....	(305)
245. 男人也撒娇 .....	(307)
246. 最有益的休息应该在疲劳前进行 .....	(308)
247. 夫妻分床而居的好处 .....	(308)

248. 小房间大道理 .....	(309)
249. 婚姻如一杯热茶 .....	(311)
250. 乘坐飞机的注意事项 .....	(312)
251. 应该避免夫妻间的暴力事件 .....	(313)
252. 男性从事的工作可能会影响到生育 .....	(313)
253. 充满危机感的“狮子”和“羚羊” .....	(315)
254. 减除压力的 10 条秘诀 .....	(316)
255. 不要忽视已经存在的爱情 .....	(317)
256. 男性生育是否有年限？ .....	(320)
257. 男性别把烦恼压在心里 .....	(321)
258. 用聪明和智慧对待万能的烦恼 .....	(322)
259. 男人单身快乐吗？ .....	(323)
260. 男性也可以回归家庭 .....	(324)
261. 只有钱没有爱和亲情可以吗？ .....	(327)
262. 悠然自得也能够享受生活 .....	(328)
263. 女性认为男性的魅力在于自信 .....	(329)
264. 患不育症的男性越来越多 .....	(329)
265. 男性面对压力的挑战 .....	(331)
266. 丈夫把肩膀给妻子依靠 .....	(331)
267. 丈夫是妻子的第一个孩子 .....	(332)
268. 献血对男性健康有益 .....	(333)
附录 1 全国男性生殖健康工程联网专家服务站 .....	(334)
附录 2 男性生殖健康知识宣传部分省市广播节目播出时间 .....	(336)

## 1. 年轻男性怎样解除性压抑？

柯凡：欢迎您收听专家访谈。今天我们为您请到的专家是中国性学会常务理事马晓年教授。马教授，欢迎您到我们节目中来。从许多听众朋友的来信当中，我发现有很多年轻的男性朋友，他们由于对性知识的缺乏，常常会对自己的性功能，将来的婚姻，生育问题产生一些困惑，因而造成心理压抑。所以我想在今天的专家访谈节目时间当中，请您给我们的朋友们说一说年轻男性怎么来解除性压抑？

马教授：年轻人是八九点钟的太阳，正是朝气蓬勃的时候，他们不应该有什么严重的生理和心理的疾病。他们应该充满自信面对生活，但是也有少数人由于缺乏一些基本的性科学知识，总怀疑自己有这个问题，那个问题。任何人在面对一些新事物时，总会要怀疑自己，我能不能胜任啊？比如说刚调进一个新单位会怀疑自己：我在这儿能不能搞好人际关系啊？我能不能有业绩啊？这是每个人都会思考的问题，这都是很正常的。但是你千万不要因为有这种考虑就缩手缩脚，什么也不敢说，什么也不敢做，那样你的工作肯定做不好。

年轻人在身体发育到一定程度以后就有了性的冲动，有了性的欲望，也希望有这样的机会来证明自己，表现自己。在这种情况下，首先要有充分的自信心。一般说，他们的发育都是在正常范围之内，他们的性功能也都是在正常范围之内，他们可以在结婚以后有生育能力，可以有幸福的家庭生活，完全可以有充分信心地去面对未来。

但是确实也有一些人，总觉得自己不如别人，要么是发育不如别人，要么是功能不如别人，显得有点未老先衰的样子。他们



总会琢磨：最近是不是阴茎萎缩了？是不是勃起能力不如过去？是不是发育太差了，等等。他们存有各种焦虑，有时候甚至严重到得疑虑症，总怀疑自己有病。这个是特殊的情况，要经过精神科的治疗，才能够逐渐恢复。有些人总是特别相信广告，跟广告跑，广告说什么他们就相信什么，比如说穿个什么裤子阴茎一个月就能长几厘米，或者吃什么药阴茎就会长大了，专门就盯着这些信息，这是他们缺乏最基本的性科学知识。他们不能正确认识自己的身体，包括他们的发育、他们的功能，于是到处瞎跑瞎撞，到最后都是很失望，越发增加了他们对自己的怀疑。

## 男性保健常识

### 青春期为什么不宜穿紧裆裤？

所谓紧裆裤泛指牛仔裤、弹力裤等，这一类衣裤因能衬托出人体形态的美感，颇受青年男女青睐。对于男性，近年来研究证实：（1）紧裆裤对阴囊和睾丸的血液循环均有不同程度的压迫。（2）紧裆裤会影响阴囊的温度调节功能，干扰精子的正常产生和发育，从而容易导致男性的不育症。

睾丸是产生精子的器官，位处阴囊之中。精子产生需要一定的温度，这个温度是低于体温的。而阴囊恰恰在此时因皮肤皱褶多、汗腺多、血管丰富等，对于环境的温度具有良好的调节能力。当温度升高时，阴囊松弛、柔软、舒展、皮肤皱褶变浅、从而引起散热。当温度降低时，阴囊收缩、变硬、紧张、皮肤皱褶变深，从而达到保温。所以，阴囊是睾丸完成生理功能的最佳环境。紧裆裤对阴囊和睾丸产生压迫，影响血液循环。同时，又限制了阴囊的舒展和收缩，影响温度调节，可导致不育。为了防止男性不育症的发生，青春期应少穿紧裆裤。

## 2. 性焦虑都表现为哪些症状呢？

柯凡：男性的性压抑往往表现为性焦虑，都有哪些症状表现呢？

马教授：刚才我们说的都是他们性焦虑或性压抑的问题。

性压抑男女的表现不一样，女性可能就觉得性是见不得人的事情，所以把性看成是坏事，好女孩不应该想性。

男孩不一样，男孩一般不存在这种想法，他们往往急于证明自己是正常的，生怕自己不行，而不是认为这个东西又脏，又坏，不应该去做，而是担心做不好的问题。这就是男女性压抑表现的不同之处。

柯凡：我觉得不论是男是女，首先要具备基本的性常识。

马教授：现在可以说性信息是铺天盖地，充实在各个媒体当中，你首先要选择，要判断一下哪些是正确的，哪些是错误的。

最简单的要把广告和一般的科学知识分开。广告必然会有一些宣传虚假的成分在里面，好推销他的产品或者技术，凡是说得很离谱的东西，都是不可信的，你应该有起码的识别能力。要学习一些科学知识，多接触一些正规的信息，比如中央人民广播电台的节目，这些宣传的是科学知识，从这里面可吸取营养，少走或不走弯路。

柯凡：希望有更多的朋友，通过我们的节目能够获得一些性方面的知识，能够充满信心地去面对未来。

## 3. 怎样才能获得满意的性高潮？

郑兰：有资料显示，在生活当中夫妻间对性生活或



多或少感到不满意的人，大约占已婚者2/3左右。但是在这些人当中真正发生性功能障碍的不超过20%，其余的人虽然有性高潮，自己却难以从中获得身心两方面的感觉，或者是获得的频率太少，这虽然不是疾病，也不至于严重引起婚姻危机，但是它确实影响夫妻的身心交流，极大地削弱、甚至完全抹煞性生活对夫妻日常生活和性美满的巨大推动作用。

很多人在面对这种情况的时候，可能会有三种选择方式。一是随它去，结果越来越冷漠；二是试图在其他活动里，甚至是在婚外性爱中获取解脱；第三就是寄希望于药物，或者是种种其实并不科学的方法。显然这些方式不是不现实，就是不见效，使面对者容易造成新的挫折，从而形成恐惧、沮丧，甚至是自卑等不良形态。今天就请嘉宾主持山妍和专家与您聊一聊关于这方面的话题。

山妍：我们为大家请到的嘉宾是大家非常熟悉的老朋友，来自中国性学会的常任理事、我国著名的性学专家马晓年教授。

我们说，不管是哪个健康，都跟这个性有关。性目前正成为很普遍的谈论话题。近几年人们随着对性的认识，逐渐地从束缚的状态中解放出来，对性开始不避讳了，谈性的话题了。马教授，您也知道很多女性现在也在普遍关注自己的健康，比如说她们在谈到性的时候，更加关注性高潮。她们在性生活当中有偶尔一次两次，甚至是多次的性高潮的体验，而我们的另外一半男性这方面是不是也会像女性一样有着更广泛的体验呢？

马教授：要想谈这个问题，我还得从性反应周期这个概念说起。比如说人有不同的方法，比如说现在比较流行的把它划分为四期、五期，一个就是性欲期，一个是兴奋期，再就是高潮期，性催期，这是四期。

山妍：四期，这有一个过程？

马教授：有的人还提出最后在消退之后还有一个满意期，这样对整个性过程从起动一直到最后结束，心理上有一个评价，整个过程反应了性生活的质量。

山妍：很简单地理解反应就是性生活，就是方式，而事实上要从性学的角度来分析，确确实实每个时期都很重要，很多朋友好像有一个关注的焦点。

马教授：高潮无疑是关注的焦点，而性高潮期又是整个性反应过程当中历时最短的时期，就是一刹那，几秒十几秒钟的事情，但是它无论对男性和女性来讲，从感受上和满意程度上来讲都是最重要的。刚才你问起女性有多次性高潮，那么男性有没有？我们说男性也应该有，但是发生率是比较少的。

山妍：就是大部分的人一般只有一次？

马教授：为什么呢？男性达到高潮时要射精，那么这个时候他把积蓄了很久的精液一下子排空。

山妍：男性一下子把精液排空，这是不是就是他性高潮的一个很明显的标志？

马教授：因为女性没有一个排空的问题，所以女性达到高潮之后你如果继续给她性刺激，她可以马上接着又出现一次性高潮反应；但男性因为在他达到高潮以后就把精液全部排空了，这个时候要他再度兴奋，再度去达到高潮是不可能的。我们称这个时候是不应期。就是射精之后，高潮之后有一个不应期，在这段时间里头，你再怎么刺激他，他也没有反应。

山妍：就是说他达到了一定的勃起硬度之后开始射精，射完精之后他便处于不应期阶段。事实上阴茎是属



柯凡夜话

阴茎很小是不是有阳痿？

阴茎很小不是阳痿的现象，个人的情况不同，差别也比较大，一般勃起10厘米都属于正常的范围，有的人自己觉得小，但去看医生实际上不是小的问题是正常的情况。

