

# 《果壳阅读 马晓年性咨询丛书:知性 男性篇》

## 书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535759467

## 编辑推荐

果壳知性用科学带你爱得健康，爱得安全，爱得有味。

当性先生遇到爱小姐

果壳网知性社区力荐图书

国内唯一获美国性学委员会颁发的性治疗学家资格证书的权威性学专家、著名新浪博主马晓年大夫撰写的问答体性知识读本

## 内容简介

本书作者以数十年临床经验积累，针对前来的咨询者们最常问及的方面，解答了关于性反应、性能力、性表现和性健康以及两性交往中的诸多疑惑，实用和理论兼具。是既实用易懂、又有充分理论指导的咨询手册。本书包含近100个与男性相关的性知识问答。

## 作者简介

马晓年:清华大学玉泉医院性医学科主任医师，中国性学会副理事长，世界华人性学家协会副会长，中国婚姻家庭研究会理事。现代性医学（人民军医出版社）第一版主编之一，第二版主编；临床性医学（人民卫生出版社）主编之一；性的学习（人口出版社）著者；

## 目录

自序：性科学研究不容忽视

Chapter 1 性器官、性体验

性在男性的一生有何变化？

男性生殖系统是由哪些器官组成的？

阴囊皮肤为什么又皱又黑？

为什么被踢到了阴囊会那么那么痛？

阴茎包皮该不该割？

为什么有些男性阴毛稀少？

雄激素与毛发之间的关系是怎样？

雄激素造成毛发异常怎么治疗？

男性体内也有雌激素吗？

男性的三种勃起类型是什么？

人的性反应周期各有哪些特点？

男性性反应的周身表现有哪些？

男性性体验是怎样的？

男性有没有多次性高潮？

为什么有的人难于达到性高潮？

应当怎样看待男性的性能力和性表现？

为什么要重视性感觉的作用？

Chapter 2 性健康、性问题

什么是男性健康新概念？

尿和精液会不会同时排出来？

不射精能延年益寿吗？

真的存在肾亏一说吗？

同房后第二天肌肉酸痛是怎么回事？

为什么性交后有的人有尿意？有的人排尿困难？

什么是性障碍？

什么是性欲低下？

性欲消失或减退后怎么办？

什么是性欲亢进？如何治疗？

什么是早泄？

早泄是怎样形成的？

如何治疗和克服早泄？

如何通过训练增进控制射精的能力？

为什么我迟迟不能射精？

为什么有些人不能射精？

如何治疗不射精？

射精力量减弱是怎么回事？

为什么有些人射精时会出现疼痛？

他们为何性感异常？

身体健康的中年男性为什么在性交后感到十分疲劳？

常用的性工具有哪些？

为什么男性也要常洗下身？

男性盆腔充血综合征是怎么回事？

性交中可能发生哪些意外事件？

性交中能造成生殖器哪些损伤？

Chapter 3 勃起功能障碍（ED）

什么是阳痿，如何自我判断勃起能力的强弱？

ED的器质性原因有哪些？

什么是视觉色情刺激试验？

为什么说阴茎夜间肿胀试验在ED诊断中十分重要？

什么是心理性ED？

心因性ED的影响因素有哪些？

心理性ED的身心训练治疗原则是什么？

男性如何对待自己偶发性勃起困难？

心理疏导疗法能治好严重的ED吗？

静脉性ED是怎么回事？

阴茎海绵体内药物注射的意义是什么？

什么是动脉性ED？

如何检查阴茎动脉的功能状况？

什么是内分泌性ED？

什么是神经性ED？

神经性ED的检查手段有哪些？

非ED男性可以服用万艾可吗？

服用万艾可安全可靠吗？

万艾可的原理是怎样的？ED还有哪些药物治疗方法？

艾力达、希爱力与万艾可相比有何不同？

阴茎假体可以治疗ED吗？

目前ED有些什么治疗方法，评价如何？

## 在线试读部分章节

心理性ED的身心训练治疗原则是什么？

如果能够排除器质性问题，那么你的勃起困难大概就是你对自己性功能的看法有问题了。许多男性不加批判地接受有关阴茎的超人的标准和神话，当他们发现自己只不过是普普通通的人时，便感到失望之极。非器质性ED的可能原因主要来自不现实的期待：年轻人总把自己想像成常胜将军，招之即来，来之能战，战之能胜，缺乏对唤起的充分认识和利用；中年人往往在工作、生活、孝顺老人、抚养子女等种种矛盾的重压下喘不过气来，所以急于在尚未唤起时便投入性活动；老年人在没有得到肉体 and 情绪的充分有效刺激时往往力不从心，对需要立即勃起的焦虑，出现一种先入为主的挫折或失败感。在上述种种情况下你怎能指望具有随心所欲的能力呢？要解决这一问题，你必须对性有积极的期待，而不要为消极的想像和念头分心，创造有利于你自己勃起的条件，准确判断唤起增强的信号，只有在自己的唤起已达到充分程度后才开始性活动，而不是充满焦虑，

强迫命令自己匆匆作有效性反应。只有这样，勃起困难才有可能改善。下面简要介绍一下根据美国齐勃格尔德提出的身心训练法修订的基本原则。

为了从性活动中获得最大利益，你需要让你的头脑听你使唤。遇到困难的男性往往自暴自弃，把自己看成是性的废物。他们的脑子里会反复涌现出过去失败的情景。它一方面反映了现实，但也无形中强化了失败的消极影响，造成严重焦虑和对失败的预期。要想改变自己的行为就必须改变自己的头脑。要尽可能多地把自己想像成成功的样子，而尽可能不去想那些失败经历。每当你意识到自己正在自说自话地为自己的勃起困难而苦恼或具有包含这类内容的想像时，你要坚决摒弃它，与之斗争并扭转这种观念。承认自己曾有问题，但应告诉自己正参加治疗，而且相信很快就能取得进步并最终恢复勃起能力。多想像你正在或将要重新获得勃起能力。

每天像过电影一样想像几次你与伴侣在一起时勃起特棒的情形，每次30~90秒钟，包括插入，自我感觉轻松和舒适；感受容纳在阴道之内的乐趣；放松地抽动，感受与对方共享乐趣的时光；进行增快抽动频率——放慢抽动频率——再增快抽动频率的想像，直到你认为抽动次数已符合自己的要求想停下来为止，这时仍应感受一种平静、祥和和松弛的情绪，充分体验其乐趣；最后想像在若干次快速和大幅度抽动后发生美好射精体验的过程。在想像结束时应告诉自己这虽然是一种想像，但自己在实际上也可能做到这一切。

在进行躯体练习之前，花几秒钟想像一下自己会像原来那样干得不错，想像中应包括邀请伴侣加入，专注于自己的唤起和身体感觉，如果出现焦虑则让伴侣阻止你，要求她继续刺激……这种想像中的排演虽然只花费几秒钟，但却很有帮助，这也正是许多著名运动员、演员在比赛或表演前所做的事。你可以在伴侣前或到另一房间，闭上眼睛默默想像。每天刚睡醒、临睡前想上几秒钟，一旦你的勃起功能恢复正常，那种感觉该是多滋润呀！

### 更好勃起需要精神力量

为了从性活动中获得最大利益，你需要让你的头脑听你使唤。遇到困难的男性往往自暴自弃，把自己看成是性的废物。他们的脑子里会反复涌现出过去失败的情景。它一方面反映了现实，但也无形中强化了失败的消极影响，造成严重焦虑和对失败的预期。要想改变自己的行为就必须改变自己的头脑。要尽可能多地把自己想像成成功的样子，而尽可能不去想那些失败经历。每当你意识到自己正在自说自话地为自己的勃起困难而苦恼或具有包含这类内容的想像时，你要坚决摒弃它，与之斗争并扭转这种观念。承认自己曾有问题，但应告诉自己正参加治疗，而且相信很快就能取得进步并最终恢复勃起能力。多想像你正在或将要重新获得勃起能力。

每天像过电影一样想像几次你与伴侣在一起时勃起特棒的情形，每次30~90秒钟，包括插入，自我感觉轻松和舒适；感受容纳在阴道之内的乐趣；放松地抽动，感受与对方共享乐趣的时光；进行增快抽动频率——放慢抽动频率——再增快抽动频率的想像，直到你认为抽动次数已符合自己的要求想停下来为止，这时仍应感受一种平静、祥和和松弛的情绪，充分体验其乐趣；最后想像在若干次快速和大幅度抽动后发生美好射精体验的过程。在想像结束时应告诉自己这虽然是一种想像，但自己在实际上也可能做到这一切。

在进行躯体练习之前，花几秒钟想像一下自己会像原来那样干得不错，想像中应包括邀请伴侣加入，专注于自己的唤起和身体感觉，如果出现焦虑则让伴侣阻止你，要求她继

续刺激……这种想像中的排演虽然只花费几秒钟，但却很有帮助，这也正是许多著名运动员、演员在比赛或表演前所做的事。你可以在伴侣前或到另一房间，闭上眼睛默默想像。每天刚睡醒、临睡前想上几秒钟，一旦你的勃起功能恢复正常，那种感觉该是多滋润呀！

无论何时问题复发，都要尽一切力量不要让它把你压垮，这只不过说明你的训练还不到位。这时不能太焦虑、太消沉，没有理由对此感到不安，告诉自己，心急吃不成热豆腐，焦虑和疲劳都是勃起的大敌。下次要是太紧张，就停下来先干点儿别的事。多进行自我鼓励性谈话练习，这是指在练习中沮丧或失败时，找一个安静的地方对自己进行鼓励性交谈，使自己恢复自信心。不要自己打败自己，应采取自我怜悯和同情的态度，这在女性是很自然和常见的。当然它不可能产生立竿见影的效果，但反复这样做会强化一个积极的条件反射，否则将形成消极条件反射的恶性循环。使失败的心理创伤或阴影反反复复在脑子里得到强化。

### 想办法增强性唤起

性唤起和爱情一样，是一个人人都懂但却很难下个准确定义的概念。性唤起不是宣传媒介所鼓吹和渲染的那种极度的性兴奋，它会使我们感到自己的功能出了毛病，自叹不如。性唤起也不是那种理智的性兴趣。比如，一个人会说，“噢，都有6个星期没过性生活了，今天再也不能推托了”。这时他决不会感到兴奋和唤起的。性唤起也不等于性欲。性欲是对性的兴趣和想往，而不管你是否达到或能够达到性的唤起；已经唤起了当然有性欲，不唤起也可以有性欲。例如有的伴侣之间存在性问题，但性欲仍很强，他们希望这样能找出解决问题的好办法。相反，有些人容易达到性唤起，但并不希望发生性关系，因为他们认为过多的性生活会影响他们的工作或健康。也有的人是为了避免发生伴侣冲突而应付性活动，自己决无性欲可言。性唤起不是勃起，尽管二者经常同时出现；性唤起可以使男性勃起，但仍应把二者单独加以考虑。例如，晨间勃起时多不伴有性唤起，许多青年人却容易为此感到内疚：“我怎么那么坏？”相反，当你高度唤起时却不一定总能勃起。没有唤起的勃起好像是身心分离的反应，与你无关；有了唤起的勃起才能使你激动并感到身心的完整统一。如果你想尽可能地保持你的美满性表现并防止勃起问题，除非你正高度唤起，否则就别尝试过性生活。

性唤起是身心的一种感觉和感受，它与生殖器血管充血是兴奋期的两大表现之一。例如，有人形容自己达到性唤起时：“心在怦怦地狂跳，热血在沸腾，身体在震颤……”虽然它不致造成极端的、无与伦比的超人境界，但其快感将给人留下深刻印象。当人们做出积极努力时可以增强性的唤起，但当人们试图使自己出现或维持勃起时则会遇到问题，因为这将给男性太大的压力，所以可能适得其反。相比之下，唤起则不存在这种危险，人们完全可以在性活动中自由地集中精力于设法增强你的性唤起反应。你在性活动中越能强化和享受性的唤起，你就越能减少对阴茎的强迫，你的乐趣和功能就会越加理想。

在性活动中酝酿和增强性唤起的办法包括：利用性幻想；回忆恋爱时的美好情景等；角色扮演，比如把性活动视为演戏，当女伴扮演拒绝角色时往往容易激起男方的性唤起。阻抗、畏惧和反复无常，这些手法似乎与性唤起背道而驰，但运用得当可在一定程度上增强唤起，也包括性欲。例如在一个长期稳定的婚姻性关系中，性活动成了例行公事，有时反而令人心烦；相反，在恋爱谈情期间，如果有性接触会受到社会和家庭的压力，但这种压力和阻抗却常常激起人们的性唤起。这也是角色扮演中，当伴侣假意拒绝时容

易激发男方性唤起的原因之一。增强性唤起的办法还有锻练耻骨尾骨肌，在锻练几周之后可增强性感觉和性唤起能力。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)