

## 谈性说爱

## 遇到聊得来但身材不满意的女孩,要放弃吗

北京大学 性心理学博士 甄宏丽

**[咨询]** 我最近遇到一个女孩,和她很聊得来,三观也很合。但是这个女孩长得有点胖,这点让我很难接受。有时候想想后面的日子还很长,以后还要和她进行性生活,我就有些抵触。但我也到了结婚的年纪,不想再错过了。

看来你是一个喜欢修长纤细身材男生的男生。这也挺正常,没问题。不过生活就是这么不完美,往往鱼和熊掌不能兼得。

既然这个女孩的身材有点胖,视觉上的第一感觉已经让你觉得不太好,那么你为什么还能跟她很聊得来呢?这说明她的谈吐对你来讲相当有吸引力,否则你就根本不可能想和她进一步交往。假如这只是个一般的朋友,你们能聊得来也就足够了。但是你能想到后面持续的日子还很长之类的事,说明你跟她交往就是奔着谈恋爱想结婚的方向去的。所以,对你来说,她的魅力应该不仅仅是让你把她当做一个能够谈、能够聊的异性朋友。

你仔细想一想,你说跟她很

聊得来,三观也合拍,合拍的东西重点是在哪些方面?是天文、地理、历史、文化,还是金钱观、择偶观、将来的生活规划等?如果你们聊得很多、很深,并且很多方面都很契合,到目前为止还没找到什么特别大的分歧,那真是非常难得。

如果平常你不是一个很健谈的人,但这个女孩挺健谈、会沟通,你们的话题经常是她发起的,聊着聊着你发现她的观点和你很相似,那这又是另外一种情况了。换句话说,就是你自己暴露得不是很多,她暴露得比较多,那么我建议你在以后的交往中更多地去聊聊两个人以后过日子的话题,看看这些话题是不是依然能聊得那么和谐。比如聊聊生活的背景、择偶观、家庭观,还有将来生活的规划。假如你们在这些方面真的都特别默契,那么你们要做的可能就是改变一下性审美这一块的东西。

这个女孩肯定也是知道自己长得有点胖的,所以你也不妨坦白地跟她讲:我真的觉得你各方

面都很好,只是身材这一块让我觉得有点美中不足,能不能够我陪你一起健健身,吃些健康食品,改善一下生活中不太好的习惯,让身材苗条一点,消除生活中这一点点的不美好。我真的非常喜欢你,同时我也觉得这个提议确实有点过分,但是想着这么做对你的生活和身体也不会有什么负面的影响,所以我还是勇敢地提出来了。

你这么诚恳地去跟她沟通,她能觉察到这个建议的重要性,也能体会到你对她的感情和期待,她也不会觉得伤自尊,也不会觉得很伤心,但是她知道自己要做很多的努力,然后可能就会迎来一个更美好的结局。

在知己知彼的前提下,努力地去沟通,并且去实践,到最后身材能改变多少可能并不重要,重要的是在这个过程中你们两人之间的相互理解和体谅、共同努力克服困难的经历,这些可能会把你们拉得更近。但如果不去沟通不去努力,直接就放弃了这样一个能聊得来的女孩,那就太可惜了。

## 生育与性

## “精选”生育方式

中山大学附属第七医院  
主治医师 王子龙

现如今随着医学技术发展,可以根据精子质量的情况选择相应的备孕或辅助生殖的方法:

**轻、中度少弱精子症** 通过戒烟、戒酒、增加运动等生活方式的调整,或者配合提高精子活力或抗氧化应激反应的药物,达到自然怀孕的目的。

**重度少弱精子症** 选择人工授精或者试管婴儿等辅助生殖技术。

**无精子症** 根据患者情况不同,选择显微取精术等辅助生殖技术,或长期规律注射性激素。

若上述方法均效果不佳,则通过精子库的供精来实现生育目的。

## 关爱男性

## 使用延时喷剂需要注意啥

上海交通大学医学院附属仁济医院 主治医师 王鸿祥

首先,延时喷剂的有效性并不是100%,具体因人而异。

其次,市面上延时喷剂品类很多,一般建议使用中药成分的产品,对身体副作用极小。比如耐力夫、享久、安太医等都是目前患者使用较多的品牌。

第三,要从小剂量慢慢尝试,找到适合自己的使用剂量。有些患者担心没有效果,第一次使用就剂量过大,导致阴茎麻木,以至于影响勃起,就得不

偿失了。但这种勃起的影响,只要没有心态问题,第二次性生活时便会消除。

最后,完全靠延时喷剂来改善性生活质量也不现实,满意的性生活需要较好的勃起和较长的射精潜伏时间。对少部分勃起功能不是很好的患者,使用延时喷剂可能会进一步影响勃起硬度。所以,对同时伴有勃起不坚的早泄患者,单纯使用延时喷剂是不够的,还需要使用改善勃起的药物共同治疗。

## 男科疾病

## 早泄病因多

重庆市中医院 主治医师 杨兴智

目前认为,早泄的病因不仅是心理性和阴茎局部性因素,还应考虑泌尿、内分泌及神经等系统疾病因素。

引起早泄的心理性因素很多:如许多人由于种种原因害怕性交失败、情绪焦虑,而陷入早泄;年轻时惯用手淫自慰者,总以快速达到高潮为目的;性知识缺乏,仅以满足男性为宗旨;夫妻不善于默契配合;感情不和,对配偶厌恶,有意或无意的施虐意识;担心性行为有损健康,加剧身体的某些固有疾病;性交频度过少或长

时间性压抑者;以及女方厌恶性交,忧心忡忡,迫于要求快速结束房事等。凡此种种,皆可导致早泄,甚至出现连锁反应,影响男性勃起能力。

引起早泄的器质性因素正在探讨中:有人认为脊髓系统疾病如多发性硬化症或脊髓肿瘤、癫痫发作或大脑皮层器质性病变如脑血管意外,可引起射精失控。也有报告提示糖尿病、心血管疾病、骨盆骨折、泌尿生殖系统疾病如尿道炎、前列腺炎、精囊炎以及前列腺增生等,均与早泄相关。

