

## 专家点评:

性幻想是一种对既定性爱兴奋点的转移,也是一种培养崭新性经验的方法。性幻想的内容包罗万象,幻想做爱的对象,让现实的性爱生活与性别角色出现弹性的开发潜力,给人更多的想象空间。幻想虽然是属于自我想像的空间和自由,但必须特别注意的是应尽量让它稍纵即逝而不要影响自己的正常生活。毕竟,幻想总是虚无缥缈而不切实际的,千万不要让它引起不必要的困扰,甚至犯罪。K的老公选择精神上的出轨来丰富一成不变的性生活,对性幻想对象整天念念不忘,甚至幻想自己的同事或者朋友,那极有可能影响正常的夫妻生活,严重时甚至会伤害到K和COCO的感情。这与K老公原本想通过性幻想来提高生活质量的目的背道而驰了。

## 4.一起做“性爱白日梦”

小尤的男友性欲很强,而且,经常

产生一些性幻想。只要难度不算太高,可以完成的话,小尤也会主动帮助男友尽力完成这些美好的性幻想。

男友时常出现这些性爱白日梦、自慰及从事性行为,有时也可能因情境的刺激而随时随地发生,幻想的内容非常天马行空,从可能想象和心系的爱人或陌生人做爱,也可能出现一些荒谬的内容,每一种与性有关的情节都有可能出现,然而男友每次都能勇于承认这些幻想的出现。小尤也十分理解男友,对男友偶尔想在教室里、想在无人的戏院里、办公室的影印机上、讨厌的上司桌上、或者电梯间里……等等性幻想不仅没有训斥,反而能在适当的时候提醒男友不要耽误正事。然而除了男友的坦白以及小尤聪慧、及时和正确的处理可见的“性爱白日梦”以外,更主要还是小尤能配合男友的需要,理解在性爱方式上尽量制造刺激,用想象的场景和动作去让对

方达到和谐。

## 专家点评:

这固然与两个人的年龄、性能力和身体状况密切相关,但性生活缺少新意、单调乏味也是很重要的因素。其实,要使沉闷的性生活出彩,适当激发出一些性幻想,是最简单、最有效的方法之一。对于男性来说,性幻想是一种重要的性刺激。但这并不是病态,而是因为性幻想提供一个抽离现实又不必承担后果的世界,所有生活中的各种禁忌就藉此彻底解放发泄。而现实中一部分男性可能已经失去了最初的激情乃至旺盛的性欲,在很大程度上需要性幻想来改善性生活的质量,使他们能够在清醒状态下通过思维活动达到一定自我刺激的目的。小尤能帮助男友完成“性爱白日梦”,在很大程度上,既提升了两人“性”趣,也促进了双方感情。

——现代保健

## 阴茎的夜间勃起和晨起勃起

所有发育成熟、正常的男性都有阴茎的晨起勃起的体验,但少有人知道阴茎的夜间勃起。夜间勃起是指人在熟睡时阴茎的勃起。阴茎的夜晚和

晨起勃起是衡量男性性功能的重要指标之一。

研究发现,男性在熟睡后有自发的阴茎勃起。勃起的次数因年龄、体质、性功能状况的不同而有较大的差别。一般来说,年轻男性每晚有7-8次的勃起。随着年龄的增长,勃起的次数逐渐减少。健康正常的老年人,勃起的次数就大约为每晚2-3次。

但如果出现性功能下降、障碍,夜间勃起的次数就会减少甚至消失。夜间勃起是诊断病理性阳痿的重要客观指标。阳痿病人如果仍然有夜间勃起,那他只是功能性阳痿;如果没有夜间勃起,就可以作出病理性阳痿的正确诊断了。

夜间勃起的原因、作用仍然未十分明确。有人认为,夜间是睾酮制造、分泌雄激素(睾酮)的旺盛期,勃起是

血液中雄激素水平增高的结果;也有人认为,夜间勃起是夜间植物神经功能活跃,机体自身的维护、修复功能所起作用的结果。

那么,如何使用简单的方法来知道有无夜间勃起呢?我为大家介绍一个最简单的方法,方法是:使用一宽度如邮票大小的长纸条,用针刺一排如邮票上的针孔,睡前环绕固定在阴茎上。如果第二天纸条裂开、断裂,那就是夜间勃起引起的。这在医学上称之为“邮票试验”。

至于晨起勃起,就是一个容易观察得到的性功能状况的指标了。如果你已经很长时间没有晨起勃起了,小心,你的性功能开始下降了。是到了为维持你的性功能做些工作的时候了。你不关心它,谁能够关心它呢?

——摘选



刊名: [科学大观园](#)  
英文刊名: [GRAND GARDEN OF SCIENCE](#)  
年, 卷(期): 2009(7)

## 本文读者也读过(10条)

1. [陈俊, 杨俊, 刘继红](#) [睡眠相关性阴茎勃起的研究进展](#) [期刊论文]-[中国男科学杂志](#)2006, 20(10)
2. [李骏珉](#) [关于大鲵繁殖盛期的探讨](#) [期刊论文]-[水产科技情报](#)2002, 29(6)
3. [周海燕, 杨楚彬, 肖亚梅, 刘文彬, 刘筠](#) [大鲵雄性生殖系统的组织学和超微结构研究](#) [期刊论文]-[科学技术与工程](#)2004, 4(3)
4. [石元敏](#) [JT供电公司员工绩效评估研究](#) [学位论文]2006
5. [蒋志君](#) [阴茎为何常在清晨勃起](#) [期刊论文]-[医药与保健](#)2001(12)
6. [肖新民, 李军, 张思孝, 刘强, 黄鹏, 张德云](#) [80例ED患者夜间勃起检测的结果分析](#) [期刊论文]-[四川医学](#)2002, 23(10)
7. [裴志伟, 张雪峰, 刘军生, 祁裕, Pei Zhiwei, Zhang Xuefeng, Liu Junsheng, Qi Yu](#) [高原习服期男性勃起功能及相关改变](#) [期刊论文]-[西南国防医药](#)2010, 20(9)
8. [王益鑫, Wang Yixin](#) [勃起功能与勃起调控](#) [期刊论文]-[中国实用内科杂志 \(临床版\)](#) 2000, 20(8)
9. [沈亦钰, 桂晓梅](#) [阴茎异常勃起症的综合治疗](#) [期刊论文]-[现代中西医结合杂志](#)2002, 11(2)
10. [刘进辉, 江辉, 谭理琦, 周玉林, 李丽平](#) [大鲵精巢的解剖及组织形态结构研究](#) [期刊论文]-[经济动物学报](#)2004, 8(3)

引用本文格式: [阴茎的夜间勃起和晨起勃起](#) [期刊论文]-[科学大观园](#) 2009(7)