

有哪些关于两性健康的冷知识？

研究表明，超过半数的男士，性生活时间其实是在 300 秒，也就是 5 分钟以下的，80% 都是在 3~8 分钟这个范围。对于性生活的时间要形成一个合理预期。

我是马虫，下面是为大家总结的两性生理知识，希望能帮助你科学地认识性生活。

一、至关重要的一环——戴套

我之前强调了戴避孕套的重要性，但很多人还是不知道避孕套正确的打开方式。在这里帮大家分成了几个步骤：

首先，关于购买安全套。 第一步，检查安全套的有效期。你是不是第一次听说安全套是有保质期的？第二步，关于安全套的型号。正常男生选用标准型号就可以；如果有些男生实在是特别出类拔萃，勃起后超过很少见的 19 厘米，这即使在欧美男生当中也少见，这种情况才需要选择大号的。所以，一般男生用小号的、中号的或者通用型号的安全套都没有问题。

其次，关于具体使用安全套。

第一步，套。撕下来之后，套上去之前，先注意安全套的方向。因为它有正反两面，如果把它可以翻的那一面套到里面去了，那么之后想撻是撻不下来的。

有统计，1/3 的男生在戴安全套的时候，会把方向搞反。所以在戴套的时候，注意要把能翻下来的那面，也就是有褶皱的那一面套在外面。

第二步，捏。捏是一个很重要但是很多人不知道的步骤。就是套上安全套之后，安全套上面有个小帽一样的结构，要记得把里面的空气挤出来，这是为什么？

因为安全套本身的密封性是比较好的，如果在龟头的前端封闭有空气，就相当于留出了一个小气球。在进入阴道来回碰撞的过程中，一旦把这个气球顶破了，安全套就没有避孕作用了。

所以，虽然「捏」是一个很小的细节，但是对于保证安全套的成功使用来说，是很重要的。

第三步，撻。这个「撻」指两个「撻」。第一个「撻」是撻好自己的包皮，撻到最下面，完全地露出龟头。

第二个「撻」，是撻完包皮之后再把安全套从上到下撻下来。之所以要把自己的包皮先撻好，是因为如果包皮还包住龟头就把安全套撻下来了，在性生活当中包皮会跟安全套有一个相对的移位，也有可能造成安全套破裂，还会让体感不很舒服。这两个「撻」也要注意一下。

都介绍到这里了，我们作为一本科普读物，不是淫秽读物，必须省略掉接下来的 1 万字，直接跳转到要拔出来的时候了。拔的时候注意手握住安全套的根部，安全套跟阴茎一起出来，不要阴茎出来了，安全套没出来。这种尴尬的桥段也在电影《爱你，罗茜》中出现过。

第四步，检查一下安全套有没有破，然后打一个结扔到垃圾桶里就可以了。

最后讲个新鲜的，女生也有安全套。这类安全套，目前在网上，有的超市、便利店等都可以买得到。女生用的安全套就是套在阴道里面，它的作用和原理跟男生的安全套是一样的。

但是在女生自己套或者让男生帮女生戴套的时候需要注意，动作轻柔一些，尤其留长指甲的一定要注意，过于用力可能会把阴道壁刮破。

二、过程中的意外情况如何应对

（一）秒射是早泄吗？怎么办？

关于早泄，可以回顾一下我在文章一开头提到的《美国派》的例子。电影男主角吉姆，一摸到「女神」的大腿，裤子都没脱就直接射精了。我再讲一个之前碰到的实例。

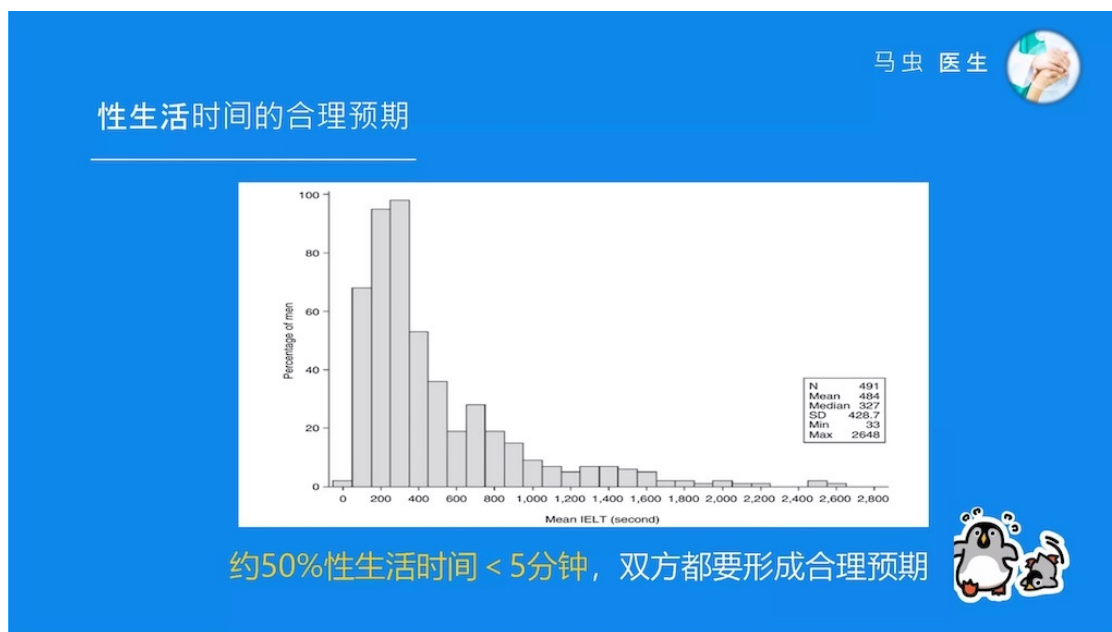
一个 19 岁的男生告诉我，在他第一次尝试进入女朋友阴道之前，女友又抚摸了一下他的丁丁，当时他整个人就觉得被电了一下，直接就射精了。他很沮丧地觉得：「自己早泄了，自卑

又苦恼」其实这不是医学上的早泄，是性生活初期中很常见的情况。

在初次性生活时，男生秒射的概率高达 25%。就好比一个人在刚开始学骑自行车的过程中很可能要摔跤，但摔跤不代表腿脚不好，也不代表小脑平衡能力出现了问题。

对于性生活而言，比骑自行车更加复杂，因为它受到两个人的配合、经验、当天的环境的影响。还有一个医学原理，人在情绪激动时候会亢进的交感神经系统，也是控制男生射精的神经，也就是说男生越紧张、焦虑，越容易射精。

假设你准备过第一次性生活的时候，特别希望在女朋友面前好好表现，这个时候交感神经很兴奋，就容易突发「缴枪」情况，但这在性生活初期是正常的情况。



数据来源于 Distribution of intravaginal ejaculatory latency times (IELT) values in a random cohort of 491 men. (From Waldinger M, Quinn P, Dillen M, et al. A multinational

population survey of intravaginal ejaculation latency time. J Sex Med 2005;2:492-7.)

上面一张图是这本书里的一个核心知识。这张统计图是 491 名健康男士的性生活时间柱状图。底下的横轴给出来的 200、400、600，注意是秒钟啊，不是分钟，纵轴给出来的是处于这一时间段的人数。

可以看到超过半数的男士，性生活时间其实是在 300 秒，也就是 5 分钟以下的，80% 都是在 3~8 分钟这个范围。很多男女对于性生活的时间是没有概念的，参考系就是演技浮夸的小电影、坊间谣言、搜索引擎，觉得除了自己之外男生都能大战 300 回合，这是一个非常常见的错误认识。

「诊断早泄」医学上其实是相对明确的标准，拥有稳定的、持续超过 3 个月以上的真实性生活（注意不是第一次或者第二次尝试性生活的时候，更不是自慰的时候），几乎每一次进入阴道都小于 1 分钟，才考虑为临床上的早泄，需要治疗。

我也碰到一些来自女生的提问，「男朋友时间非常短，是不是有病？需不需要治疗？」女生也要形成一个对于性生活时间的合理预期。尤其是刚开始，男女双方精神都比较紧张，也都没有经验，时间短、秒射完全是正常情况。

在自然而然累积性生活经验的过程中，大部分男生时间会逐渐变长，并不需要做特别的处理，这是特别想要告诉大家的一点。

除了性生活时长之外，另一个男女双方都很关注的是男生的硬度。很多人在刚开始有过一两次不是很成功的性生活经历后，就担心自己是阳痿、或者说勃起功能不良。与早泄对应的，勃起功能不良的诊断也要维持至少 3 个月，一个持续的规律性生活的状态下去评估。

如果男生偶尔心情波动比较大，或者初次性生活比较焦虑，出现了比较力不从心的情况，都不要盲目给自己贴「阳痿」的标签。

对于年轻男生来讲，影响勃起的因素是非常多的，比如双方当天出去旅游后回来，尝试性生活的时候身体已经非常疲劳了；或者男生当天特别紧张，紧张到压力很大，觉得很没有信心，这种紧张和压力本身也足以影响男生的勃起状态。

说了这么多，核心的观点就是告诉大家，在性生活初期的时候出现这些问题都不是任何疾病，绝大部分情况下不需要处理自己都会好，男女双方都要有一个合理的预期。

（二）勃起不满意，用什么方法克服？

了解到以上信息后，接下来介绍一些从临床案例中总结出的性生活中的技巧，帮助大家在真实的性生活中延长时间。

第一点，最重要的就是重建你的认知。 当你认知不正确，一直觉得大部分人的性生活都在 10 分钟或者更长的时间，这时候发现自己自慰只有 1 分钟，带着这种担心和焦虑进行性生活的时候，你的交感神经兴奋性非常高，很容易触发射精，所以逐步

地重建认知本身，形成合理的预期，就是一种非常重要的治疗手段。

第二点，建议大家在初次性生活之前，在平时安全私密的情况下，双方多进行类似于接吻、拥抱之类的身体接触。之后有了安全私密的房间后也不要着急，不是所有的事都要一晚上办完。这是可以逐步进行的，比如衣服脱了之后，在身体的不同部位缓慢地爱抚，让双方适应一下彼此身体的接触。

可能从小到大，除了母亲或者父亲在自己很小的时候帮你洗澡之外，就再也没有和异性身体近距离接触的机会。所以非常推荐大家在进行经阴道的初次性生活之前，多多熟悉异性身体的接触。

第三点，在前戏的过程中，也不是勃起了就着急马上进入阴道。女生也可以稍微主动一点点，试着握一握男生的阴茎，撸一撸。其实这对于男生来说，都会产生愉快的体验。

男生也可以用勃起的阴茎，在女朋友的大腿根部、阴道的外围、下腹部进行一些缓慢的摩擦，可以逐渐模拟一下进入阴道的性生活动作。这样一些边缘性行为非常有利于帮助大家缓解真实性生活的焦虑。

熟悉双方身体的过程，还可以去探索身体上的敏感部位。还记得前面讲过的阴蒂和包皮系带吗？要活学活用。

特别需要女生注意的是，每一个男生可能喜欢的刺激区域并不一样，有的男生喜欢被抚摸胸部，有的男生脖子或者耳朵后面

这个区域比较敏感，对于大部分男生来说，最敏感的区域是在龟头の下缘，也就是系带的位置。

如果觉得当时勃起不是很满意的话，可以通过刺激系带来帮助男生。如果女生愿意的话，用包括手、舌头在内的身体其他的部位刺激男生，能够帮助对方达到一个比较好的勃起状态。

对男生而言，其实不止是触觉和视觉的刺激可以助力，不少男生还很喜欢听女生的声音，尤其是在很亲密的情况下，自己心爱的女生他耳边说一些软绵绵的情话，却可以让他的下面硬邦邦。

第四点，终于进入了，但是要主动控制节奏。 进入阴道之后，一般刚开始的 1 分钟左右是情绪最激动、感受最强烈的，你之前从来没有进入过女生的阴道，没有过这样一种体验，所以进入之后先不要着急动。让自己的阴茎感受一下被阴道包绕的感觉，可以持续半分钟。

另外如果对方也是性生活经历很少或者没有过性生活的话，她的阴道会比较紧，如果你一进去就很鲁莽地开始，也比较容易造成它的挫伤。所以进入之后双方都不要着急动，彼此都先感受一下，再开始慢慢地动。

在动的过程中，如果觉得再动几下，可能要忍不住射精了，这个时候你可以完全停下来，或者双方换一个体位，做几个深呼吸，让这一波感觉慢慢过去，再慢慢开始动。通过主动控制节奏的方式，也可以延长性生活的时间。

第五点是戴安全套的准备。 可要做好提前量，不能好不容易「起飞」了，再慌张地下床，从包里搜索安全套，撕包装又撕不开，那这个过程中「降落」就是大概率事件了。提前把在枕头边，口都撕开，随取随用。

最六点是体位。 在性生活初期，尝试进入阴道不成功的情况下，可以尝试让男生躺下来。躺下来的时候，整个肌肉包括心里都比较放松，两个人通过爱抚、口交等方式，达到勃起的状态之后，男生闭上眼睛享受两个人身体接触的愉悦。

让女方帮忙戴好安全套，还可以涂阴道润滑油，以女上位的方式进入。这个是容易成功的一种体位，对于女生来说，这个体位能够让女生控制阴茎进入阴道的角度和力度，还可以有更好的心理准备和保护。

在初期性生活不成功的情况下，我推荐女生进行「女上位」的方式。这个时候女生其实不用矜持了，既然双方已经做好了尝试性生活的心理准备，女生相对主动一点，男生其实是很欢迎的，也能提升两个人共同的体验。

（三）很痛，要不要继续？

52% 的女生在初次性生活的时候都会感觉到阴道的疼痛，很常见的。任何时候，女生如果感到疼痛、不想继续了，都可以喊停；告诉对方这次不希望进行了；或者告诉对方「可以休息一下」。

因为这个疼痛是女生的感受，男生感受不到，「喊停」既是女生的权利，也是避免进一步受到伤害或者产生损伤的办法。

那么如何缓解疼痛呢？就是我之前讲到的，双方能够做充分的身体接触，充分的前戏是很重要的。

在前面一部分介绍了，女生性兴奋之后，如果前戏做得比较足，她的一个反应就是阴道舒张。如果男生在进入的时候发现阴道口很紧，分泌的液体也少，这种情况可能是女生没有在性生理上被充分唤起。

所以，男生在前戏的时候可能要更加主动、积极地探索一些让女生能够放松进入状态的方式。

此外，我推荐使用阴道润滑油。在初次性生活的时候，它的使用对彼此都有好处。对男生来说，在性生活的时候把它涂在阴道口，可以提升男生的快感，帮助维持一个比较好的硬度。对女生也可以减少疼痛。

阴道润滑油有不同剂型的，建议选择水溶性，因为脂溶性的阴道润滑油可能把安全套溶掉。安全套的材料大部分是硅胶，在遇到脂溶性物质时，即便不直接溶掉，也可能变得比较薄，导致安全套在性生活过程中破裂，失去避孕的效果。

在性生活之前，女生其实可以通过自慰来了解和感受自己的身体。我知道在传统观念中，女生自慰的情况比较少，但实际的医学研究中，西方国家里约 70~80% 的女生都会自慰，在中国也有 40% 以上的女生会自慰。

因此，在这里推荐女生在初次性生活之前，能够尝试自己用手指自慰。

