

改善早洩練習

Assisted by: 蘇倚侖

某日早上在家預備上班的時候，收聽一個電台節目，當中談及其中一種性功能障礙—早洩。節目中的醫生說二十至三十歲的男士可能會有早洩的問題，而早洩的定義是男士在性行為的兩至三分鐘之內有精液射出。其實早洩有個比較廣泛的定義，就是：「男子在性交時仍未想射精時便射了精就是早洩，並無規定開始性交後多少分鐘或陰莖是否已進入陰道。」早洩大多是受心理因素所影響，現時可用藥物去治療，不過會有一定的副作用。若不處理早洩這個問題，可能會導致不育，亦會影響夫婦間的感情，嚴重的甚至會因而鬧離婚。可能因為節目時間不夠，醫生沒有詳細地說明早洩的原因和治療的方法，讓我在這裡再花一點時間粗略地解釋。

手淫致早洩

很多男士在年紀輕時已學會手淫，往往他們會害怕手淫的時候被別人撞破，於是便快快了事，在最短的時間令自己興奮而射精，久而久之便練成了「快速射精」的技術。另外，一般情況下，男士的腦部可以迅速地把指令傳到性器官，從而令肌肉收縮，把精液射出。有部份男士可能因為某些心理因素，例如：對自己的性能力抱予太多的期望、焦慮、情緒低落、太興奮、太緊張或性交技巧不足等等，使腦部提早把指令傳到性器官，因而在不恰當的時候射出精液。當男士察覺自己有早洩的問題，首先不要過度驚恐，亦不要把這個問題過份地收藏，否則會影響自己的情緒，從而衍生其他心理和生理的問題。他們應該約見醫生，尋求治療的方法。伴侶亦應給予支持，一同去面對和承擔，因為性行為是需要兩個人的配合。

手淫治早洩

醫生會就不同的個案提供不同的治療，除了用藥物和作心理輔導外，有些練習可以延長射精的時間。男士可以在一個舒適、沒有人打擾的環境下進行，亦可請伴侶幫忙。他可用手刺激陰莖，同時亦運用聯想力，使自己投入。當察覺自己可能會在五秒內射精的時候停止手淫，克制自己射精。怎樣去克制呢？可以用手在包皮以下的位置加壓，姆指在上，食指和中指在下。請不要過份地加壓而令自己的性器官受傷！若感覺到自己的情緒受控制，可以再嘗試手淫，直至射精前停止。我們並不建議過份地克制射精，所以最多做三個循環，在第三次手淫的時候讓自己把精液射出來。這個練習可以有效地延長射精的時間，不過是需要一段時間練習，更重要的是知道練習的方法，最好是請教醫生或性治療師。切勿在家中胡亂嘗試，這樣既不可有效地治療早洩的問題，反而令陰莖受傷，得不償失！

刊登於 Lisa 味道第 342 期