

夫妻分床睡容易导致 ED

房子越来越大,床却越来越“小”,容不下两个人相拥而眠。据了解,目前,无论是年轻夫妇还是中老年夫妇,分床睡的现象不少见。由于分床,最后连性生活都没了,更有甚者,分床慢慢变成分居,最后就离婚了。分床睡,真的有那么严重吗?



年轻夫妇:孩子成为分床的原因

有一天,在性医学门诊,医生接诊一位50岁男子,说自己患ED(即勃起功能障碍)有3年了。早上还可以硬起来,可是一旦走到妻子的房间就会软下来了,真是不给力,妻子对此很恼火。

医生详细询问,才得知原来自打他的儿子出生后,这12年来夫妻两人一直分房。

“孩子都12岁了,还要母亲陪着睡?”医生不解地问。孩子他爸说,因为孩子半夜总要被妈妈叫醒一次去尿尿,加上从小到大一直跟妈妈睡,一时也分不开了,这样夫妻性生活就越来越少,其结果就是一到关键时刻就软了……

还有一对夫妇也是因为宝宝而分床,分着分着就离婚了。陈女士说,刚开始一切为了宝

宝,也没有多想,可是夫妻两人的感情却越来越淡,每过一次性生活都要做很多前期准备工作,大家都很不耐烦,时间一长,就没了兴趣,慢慢地就走到离婚。陈女士说,虽然分床不是离婚的主要原因,但也有30%-40%的因素是因为分床,没有了亲密关系,吵架也越来越频繁,最后夫妻变成了陌路人。

中老年夫妇:打呼噜相互干扰要分床

中年之后,有些夫妻开始分床,原因很多,比如一方因为年龄越来越大,开始打呼噜,鼾声如雷,吵得对方没办法入睡。还有的一方有严重的睡眠障碍,比如失眠、早醒、入睡困难,一上床,就开始翻来覆去,以至于干扰了伴侣入睡。

当然,也有些夫妻的性生活本来就不和谐,分床分房更成了回避性生活的最好借口。刘女士结婚时,夫妻恩爱,但没过多久,两人就因为各种琐碎小事争吵,而丈夫心里也越来越不爽,继而患上了心理性ED,结果

两人干脆分床睡,谁也不搭理谁。

还有一些老年人,因为受老观念的束缚,觉得上了年纪,夫妻就不要再睡在一起了,让儿子、孙子们见了觉得自己为老不尊,所以也渐渐分床睡了。

性学专家:夫妻别分床,更不要分房

夫妻相拥而眠,本来就是亲密关系的最好注解,分床,无论你是否承认,亲密程度已经下降。夫妻对性的需求,会因为长期分床而导致冷淡,男人会因为“用进废退”而影响性功能,最终造成夫妻生活的不和谐,甚至导致家庭破裂。

中山大学附属第三医院性医学专科副主任医师蔡柳洪说,不论什么年龄,夫妻都不要分床睡。人是需要爱情的体温的,如果分床,甚至分房,情感的交流肯定受到影响。性生活是夫妻感情不可或缺的重要组成部分,是润滑剂。分床的时间长了,很难

再合床睡了,这一点往往是很多人无法预料的。

当然,也许分床、分房不是导致两人分手的主要原因,但还是建议立即结束这种分床分房而居的状况。

年轻夫妇有了孩子之后,一般来说,在孩子半岁之前就应让他养成独自睡觉的习惯(按西方的做法就更早了),最迟也不应超过3岁。这里有两个理由,一是有助于培养孩子的独立性,使他长大后能更快、更顺利地适应社会环境;二是有利于夫妻生活,不要因为孩子这个“第三者”夺去夫妻间恩爱

的机会。

对多数中年夫妻而言,两人睡一张床,多少会有一些相互的干扰,分床甚至分房睡会睡得更好一些。但是对于这些干扰的因素,比如打呼噜、失眠等问题,医学上都是可以解决的。

老年人就更加不要分床了,要知道,老人家多有基础病,糖尿病、高血压、心脏病等,两个人分了床,晚上睡觉没个照应,心脑血管疾病发作了,很难及时发现。这对老年人来说,是很危险的事情。所以,不论什么原因,夫妻莫分床,更不要分房。

老化妆,更年期早两年

精致的妆容虽然会让你暂时看上去年轻了几岁,却会导致衰老提前到来。据英国《每日邮报》报道,美国一项新研究报告说,经常化妆可能会导致更年期提前两年。

美国华盛顿大学的科学家对5700名参试女性的血样和尿样进行了研究。结果发现,邻苯二甲酸盐水平偏高的妇女,更年期平均提前2.3年。化妆品、发胶和食物包装中所含的某些化学物质会导致女性经期提前两年半结束。在某些病例中,这些化学物质甚至还会导致女性提前15年停经。罪魁祸首是塑料制品、化妆品及食物包装等产品中的邻苯二甲酸盐。多项研究业已证实,此类化学物质会增加癌症、糖尿病、肥胖危险,还会导致男孩大脑“女性化”。

科学家分析,邻苯二甲酸盐会干扰包括卵巢在内的女性生殖系统,进而导致更年期提前。更年期提前会增加中风、心脏病、骨质疏松症及致命脑溢血等危险。因此,女性应该加强自我保护,尽量少化妆、少接触含有此类化学物质的商品。(据《西宁晚报》)

专家支招

过好婚后9个阶段

近日,美国两性情感畅销书作家苏珊·夏普罗·巴罗什采访了200名年龄介于21岁与85岁之间的女性后发现,女性婚后可能会经历9阶段,合理辨识所处阶段并做好对策,婚姻关系才能更幸福美满。

阶段一:蜜月期。这是婚姻生活最理想的阶段,女性充分体验着幸福婚姻的三个要素:激情、亲昵和责任。也许会有小吵小闹,但此时的女性仍相信男人是自己的依靠,浪漫必将永存。处方:别忘了与丈夫培养友谊,以此维系婚姻关系。

阶段二:多角色的完美妻子。婚后一两年,女性开始集管家、保姆、厨师等角色于一身,婚姻问题开始滋生。很多女性会感到不堪重负,觉得丈夫不如之前体贴了。处方:当丈夫出现坏习惯时,要向对方表明哪些是你不能容忍的,并予以纠正。

阶段三:围着孩子转。孩子的降生改变了女性的态度。多数人对丈夫兴趣大减,交流时间缩短,逐渐产生隔阂。处方:不要在母亲的角色中迷失自己。像照顾孩子一样维护婚姻关系,要常和丈夫沟通孩子的养育方式。

阶段四:同床异梦。通常发生在结婚9-10年期间,很多女性觉得离开丈夫几天会“轻松很多”。夫妻间的怨恨感滋生,金钱与孩子的培养问题成为争吵的焦点。处方:接受现实才能避免失望。

阶段五:围墙外的感情。结婚15年后,孩子们基本独立,女性开始考虑外出工作。面对那些与伴侣风格不同的男人,不该有的念头油然而生。处方:与其怀念曾经的亲密,不如多花些时间和丈夫在一起,感受对方给予的温暖。

阶段六:离婚危机。结婚20年后,一些女性会思考婚姻到底带来了什么。由于孩子成人,工作顺利,很多女性有了离婚的念头,并考虑付诸现实。处方:如果正在考虑离婚,不妨先试试分居的感觉,或许会打消你的念头。

阶段七:情感复苏。体验了15-30年的婚姻生活,女性会发现还是维持婚姻好。身边那些离婚或单身的女性并没有那么幸福,婚姻带来的舒适感远超过离婚。处方:扪心自问,单身朋友是否影响了自己。制订新计划,重新改善夫妻关系。

阶段八:孙辈冲击。此时步入婚姻已达30-40年之久,夫妻关系已渐趋完美,但孙辈的降生又打破平衡。处方:适应变化,专注做丈夫的好朋友,寻找共同的兴趣。

阶段九:幸福金婚。当金/银婚纪念日来临时,女性已经学会保护男人的自尊,也懂得宽恕男人。处方:做彼此最坚实的后盾,互帮互助。不沉湎于过去的芥蒂,不再互相猜疑。(据《生命时报》)



勤练“爱肌”性能力强

推椅法分解动作

人体有数百块肌肉,有的帮我们呼吸,有的帮我们跑动,还有一种肌肉与我们的爱情有关,它们发达与否,与我们的性生活密切相关,被称为“爱肌”。所谓“爱肌”,其实是我们盆底的一组肌肉。它的血液供给丰富,神经末梢十分敏感,极易产生性兴奋反应。研究表明,男性性功能障碍患者在医生的规范诊治下,配合盆底肌肉锻炼,会得到显著改善。此外,保持良好心态,适度参加游泳、登山、网球、高尔夫等有氧运动,也有利于改善性能力。男性朋友们不妨在生活中尝试下列几种简单的锻炼方法,可以让你的性生活更给力。

1.提肛运动法。平躺在床上,收腹,当感觉下背部紧压床面时作提肛动作,可以获得良好的锻炼效果。建议每隔一天练习一次,每次3-5组,每组8-12个,持之以恒即见成效。如果有条件去健身房,可以选择夹腿机来进行练习。

2.推椅法。仰卧,脚后跟放在转椅上,将转椅推离身体至双腿伸直,抬高臀部至背部完全离地,保证肩膀到脚跟一条直线,利用臀部和脚跟的力量将转椅向身体方向勾回,在膝关节呈90度时停下(保持臀部抬起),慢慢还原。重复12次,中间休息1分钟,做三遍。

3.弓步下蹲法。这一方法对大腿的内侧肌肉、股四头肌与臀肌的锻炼很有效。动作的关键是平衡性与规范性,使用重量由轻到重,行走距离可以是每组10-20步,每次2-3组。

4.窄站距下蹲。站距稍窄于肩,脚尖向前,下蹲。踝关节柔韧性不是很好的人,在蹲下时会有抬脚跟的倾向,这时可以穿专用的举重鞋或在脚跟下垫一个1-2厘米厚的木条或杠铃片。注意不能垫太高,否则会破坏动作的稳定性,在下蹲时身体容易前倾。

(据《生命时报》)