

枕头高难勃起 睡太晚性早衰

# 睡出来的性问题

睡觉,不仅与健康密切相关,还会影响我们的性生活。美国睡眠医学研究会调查发现,那些睡眠习惯错误的人,性生活满意度也更低。以下是一些会影响性爱质量的睡眠习惯,我们请专家给出分析并支招。

## 床太软:减弱性力量

睡觉时床垫太软,会造成身体中间部位下陷,躯干构成弧形,使脊椎周围韧带和椎间负荷过重,增加腰椎生理弯度,长期下去会引起腰背疼痛。同时,睡软床肌肉不能获得充分放松,久而久之,会影响性爱时肌肉的力量。清华大学玉泉医院性医学学科教授马晓年指出,性爱中,腰背部的肌肉力量很重要,尤其对男性来说,采用男上女下和侧卧位姿势时,男性要靠腰、腿部力量帮助控制性爱力度。腰部一旦受损,很容易影响性爱动作。

**支招:**床垫软硬要适度,一般以躺在床上能让身体各部位感觉妥帖,腰部能得到良好支撑为宜。此外,没有噪声、床较大、床品整洁等因素,也有助于提升性生活质量。

## 枕头高:影响勃起度

我们常说“高枕无忧”,但日本睡眠研究者通过对近百位不同年龄

的已婚者进行调查发现,枕头太高,会影响性功能。首先,长期枕头过高,容易导致脑部血液循环不畅,使脑垂体分泌性激素的功能下降,可能进一步影响性欲。其次,枕头太高时,容易使心脏受到压迫,影响血液循环,而长期血液供给不足,有可能导致男性勃起功能障碍。再次,枕头高会影响颈椎健康,严重时会影响性兴奋的神经传导,进而降低性敏感度,容易引发性冷淡。最后,枕头高容易使气管不通畅,加重打鼾,导致体内缺氧,影响双方睡眠质量,对性功能也造成不良影响。

**支招:**要根据自己的身高、体型选择高度合适的枕头。中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员施明表示,以仰卧时头与躯干保持水平为宜,即仰卧时枕高一拳,侧卧时枕高一拳半。枕头的长度最好比肩膀宽一些,过小的枕头也会影响睡眠质量。材质上,一定要选择软一点的棉质枕头,枕上去后要有收缩弹性,如荞麦枕。

## 趴着睡:损伤生殖器

在所有睡眠姿势中,趴着睡被认为是最不利健康的。施明指出,男性在床上趴着睡,会压迫阴囊,刺激

阴茎,容易造成频繁遗精,影响正常工作和生活,还会使阴囊温度升高,对精子生长不利。女性趴在床上睡,很有可能导致乳房畸形。在办公桌上趴着休息,会压迫颈动脉,造成交感神经功能障碍,大脑缺血缺氧,出现头痛、头晕等症状,进而影响性欲。

**支招:**美国性爱专家凯瑟琳·梅瑟认为,睡眠姿势以舒适自然最为适宜,夫妻性生活后,丈夫可从妻子身后环抱着她入睡,使双方身体充分接触,又不压迫心脏,有利于促进夫妻感情和提高睡眠质量。如果双方都比较疲惫,背对背侧卧睡也是不错的选择。

## 睡太晚:当心性早衰

随着生活多元化,“夜猫子”一族越来越多。此前,搜狐网进行的一项调查显示,超过八成人有晚睡习惯,近七成因此出现健康问题。熬夜对健康有诸多危害,容易导致抵抗力下降、记忆力下降、内分泌失调、肠胃问题等。美国芝加哥大学社会学教授劳曼从两性关系角度指出,熬夜让很多年轻人变得“性早衰”,二三十岁的人,性能力还赶不上五六十岁的中老年人。对男性而



言,睡得太晚会导致清晨无勃起,性生活时缺乏激情,总是无精打采,性爱持久度低。对女性而言,熬夜会使阴道缺乏润滑,性爱时变得迟缓,皮肤、身材变差,降低性自信。

**支招:**要规律睡眠时间,尽量在11时前入睡,睡觉前尽量不要玩手机、看电视等。一些性爱专家建议裸睡,认为这样人体更放松,还有利于增强身体免疫能力,能最大限度地消除疲劳。用睡眠维持旺盛的性能力,最佳状态是保持7~8小时的睡眠时间,晚睡者也要保证全天睡眠时间达到6小时。

## 睡太久:降低性欲

人们都知道睡不够伤身,但北京中医药大学东直门医院男科主任

李海松指出,睡得太久也会降低性欲。《黄帝内经》中有“久卧伤气”的说法。长时间躺着休息或睡眠,不进行肢体活动,容易出现气虚的症状,使得人体血液循环失去了原有的规律,心跳减慢,血流减慢,就会越睡越懒,也可能导致性功能紊乱,还会出现精神萎靡不振、身倦乏力、心悸、气短、性欲降低,甚至引发性冷淡。

**支招:**不要长时间“补觉”,如果因为睡眠时间过长出现不适,可通过适当的体育锻炼,如快走、慢跑等促进血液循环,帮助恢复活力。此外,长时间睡眠后不宜立即进行性生活,最好先喝点水,吃点东西。

(据《生命时报》)

## 成功约会新法则

边吃边聊助沟通 女性也要主动点



时代在变化,约会方式及规则也应该与时俱进。以下是一些不合时宜的旧规则和代替它们的新规则,寻找真爱的人们仔细阅读一下吧!

**旧规则 1:**约会时不要吃东西。

**新规则 1:**约会时可以带上可口食物。

**专家点评:**食物很性感。男人喜欢约会对象与自己一起点菜,一起享用美食,边吃边聊,很容易沟通感情,产生共鸣。

**旧规则 2:**女方切勿先给男方打电话。

**新规则 2:**女方最好主动出击。

**专家点评:**女性通常碍于面子,害怕遭到拒绝,或者害怕男方说自己不够矜持。事实上,男人在接触女性的时候也心存“恐惧”。如果感觉合适,女性也应该把握机会,主动给男方打电话,这能大大提高成功率,让感情骤然升温。

**旧规则 3:**另一半就在那里,不要着急,他(她)总会出现。

**新规则 3:**找到另一半需要有准备,有计划。

**专家点评:**浪漫偶遇往往是电影中的场景,过于虚构。现实生活中,寻找真爱应积极主动。

**旧规则 4:**约会时应穿红衣服。

**新规则 4:**约会时着装应自信。

**专家点评:**虽然多项研究发现,红衣女郎的确更吸引异性眼球,但穿着自信、舒适,表现真实的自我才是关键。

**旧规则 5:**约会不应提及结婚、政治或金钱。

**新规则 5:**约会话题不要太受拘束。

**专家点评:**不应该有所谓的禁忌话题。两人能就某一话题畅所欲言,展开“非正式辩论”,或者思想碰撞,其实是非非常“性感”的事,更容易拉近彼此距离。(美国情感作家 查拉·阿蒂克提)

## 要把过去告诉恋人吗

**北京读者王莉莉:**我和男友是相亲认识的,但情投意合,已经开始谈婚论嫁了。可有件事情我一直没告诉他,就是两年前我曾与前男友有过短暂的同居史。请问我要不要跟现在的男友坦白?

**中国性学会会员、情感咨询师李惠丽:**要不要对恋人说出过去?这的确是个很让人纠结的问题。其实,这类事情可以坚持一个原则,那就是“他不问我不说”。只要他没有主动追问此事,你就不必刻意去跟他讲述,否则可能激发醋

意,产生猜疑,让彼此受伤。当然,这并不是要让你欺骗对方。真诚是爱情的起码原则,但真诚并不意味着凡事都要事无巨细地全都坦白,特别是对于那些可能影响感情的事情。很多时候,适当的沉默比所谓的“真诚”更重要。

## 规律性爱不是定时定点

**北京读者李先生问:**我经常在报纸和网络上看到一些两性科普知识,很多文章都指出,规律性爱,才有助身体健康。请问,规律性爱是指要按时按点吗?怎样安排性生活才算规律?

**中国中医科学院西苑医院男科主任郭军:**性生活应该

有一定的节律,但这并非是要双方建立一个规章制度,必须在每周几的几点过性生活。这样死板、机械的规定,只能让性爱变成一种负担,毫无乐趣和期待可言。性生活规律是指在符合双方需求、年龄、身体状况的前提下,次数较为均匀,一般以不疲劳和不影响工

作、学习、生活为宜。规律性爱并不是恒定不变的,随各方情绪的好坏、性欲强弱、身体状况、环境条件等因素而变化。

总之,性爱要以双方感到身心舒适为宜,偶尔给性爱变换时间、地点,不仅对性生活无害,还有助于提升激情。

(据《生命时报》)

美国新研究发现

## 经常挨着坐 感情好

你和另一半相处时,是喜欢挨着坐还是面对面坐?美国一项最新研究发现,经常挨着坐的情侣或夫妻,感情更融洽,性生活次数也更多。这一研究刊登在最新一期《妇女生活》杂志上。

研究者调查了200对伴侣的生活习惯,其中涉及外出就餐时如何选择座位,在家休息时怎样坐等,同时问了性满意度、情感状况等。结果发现,那些感情较好的夫妻,外出就餐时会选择坐在另一半的边上,横向并排而坐或夹角挨着



坐,他们很少会面对面坐着。

对此,专家分析,挨着坐有助促进感情的原因有很多。首先,面对面坐,会给人造成压迫感和不自由感,一般较适合谈判或者商议重要事情,而挨着

坐会让气氛变得融洽。其次,挨着坐,可以有同样的视野范围,更容易有共同话题。最后,坐得近能够增加亲密感,进入彼此的“私人空间”,方便相互照顾,给彼此安全感。(刘波)