

什么毁了男人的性和爱



“他们曾经对异性充满热情,喜欢性爱,如今却一点也提不起兴趣。”英国《每日邮报》公布的一项调查显示,超过10%的男性正在受到性爱问题的困扰,但又没有勇气寻求帮助。为此,《每日邮报》请多位英国知名性学家总结出了毁灭男人性与爱的几大因素。

1. 身体发胖。统计显示,肥胖会让男性患上勃起功能障碍(ED)的风险增加

30%~90%。尤其是腹部赘肉的增加,会让男性更容易患上慢性疾病,同时影响雄性激素的分泌,进而出现性欲降低、ED等问题。

2. 久坐办公室。研究表明,与在户外工作的男性相比,那些需要长期坐在办公室里工作的男性更容易出现性方面的问题。因为缺乏必要的运动,久坐的男性心脏功能降低,血流量也较差,性能力进而受到损害。

3. 内心疲惫。心理上的疲劳感是抑制性欲最主要、最强大的因素。这种慢慢积累起来的疲劳感,对男性性欲的摧残比疾病和衰老更为严重、更为持久。消除心理上的疲惫感,给心灵减压是最好的治疗方法。

4. 大量饮酒。英国性医学协会主席大卫·爱德华兹说:“如果男性在性生活前饮酒,流向胃肠的血液就会增加20%~25%,相对来说,流向阴茎的血液就会减少。”大量饮酒会对性生活造成更为严重的影响,因为酒精会抑制中枢神经系统,让阴茎难以勃起;它还会影响到睾丸激素的分泌水平。

5. 前列腺疾病。随着年龄增长,睾丸激素的分泌水平会发生变化,导致前列腺肥大。同时,细菌感染所引起的前列腺炎会造成前列腺肿胀。这两种疾病都会引发疼痛,导致排尿和勃起出现暂时性的困难。

6. 争吵和唠叨。伴侣间的感情出现问题也会对性欲造成很大影响。人类性欲的产生既有动物本能成分,又有爱情成分,所以性和爱组合在一起形成性爱这个固定搭配。如果伴侣之间感情出现问题,天天吵来吵去,或者双方不理不睬,都可能导致性欲减退。
(据《生命时报》)



性爱里的“为什么”

性是一门大学问,很多人充满疑问,又不好意思开口问。为此,我们通过网络、信件等方式,收集了人们在性方面的一些常见问题,对性爱里常见的一些“为什么”做出解答。

人为什么会做性梦?性梦多见于未婚男女,尤其在求爱期间出现的次数最为频繁,婚后这种现象大为减少。许多人在梦中会出现高潮,女性醒来发现内裤湿润、浑身无力,男性则会遗精。出现性梦不必焦虑,睡梦中的性高潮不仅能使人摆脱白天的精神压力,还是对现实生活中没有得到性满足的一种补偿。

为什么性爱会带来疼痛?在没有器质性病变的情况下,性交疼痛主要是阴道润滑不足造成的。由于性生活准备工作不充分,拥抱、接吻、爱抚等调情动作不够,女性阴道不够湿润,摩擦阴茎引起疼痛。采取措施:性生活前,要有一定时间的前戏,唤起女性的性兴奋,让女性身心做好准备,分泌出足够的爱液。

为什么医生会推荐男性结扎避孕?男性结扎是一种一劳永逸的避孕方式,对于不想再生育的夫妇来说,男性接受结扎手术简单、安全,避孕效果更好。结扎后,性生活中依然会有射精现象,精液的体积也不会发生任何变化,男性依然能够体验到性快感,唯一的不同是,精液中没有精子了。

为什么性爱后想排尿?有的人性交后迫不及待地要排尿,但又没有尿液产生。这是因为性高潮过后,膀胱括约肌的张力解除,会让人产生尿意。对于女性来说,性交时尿道口受到直接刺激,更容易出现尿意。无论男女,在性交后都可能会发生短时的排尿困难。

为什么有的老年人不能正常射精?一些老年人虽然有正常的性欲,且能正常勃起,但在性生活中却不能正常射精。这与整个老年机体功能的衰退有关。所以,老年人既不要因此而停止性生活,也不必勉强自己每次都射精,顺其自然最好。

为什么女子也应当节制性生活?纵欲对女性身体健康也是影响很大的。女性性生活过频不仅会影响睡眠和休息,还会引发月经失调。

(阿米特·阿加瓦尔博士)

身高 175 性爱质量高

男性身高向来是女性的择偶标准之一。近日,发表在《两性医学期刊》上的一项研究发现,男性身高与性欲间存在很大联系。个头在175厘米左右的男性会享受到质量更高、数量更多的性生活。

匈牙利德布勒森大学公共卫生学院家庭与职业医学系的学者进行了这项研究,他们选取了531名年龄在20~54岁之间的男性,综合考虑了他们的性生活状况和身体的多项指标的联系。结果发现,个头适中的男性(身高在1.75米左右)性爱质量更高,更富有激情。性爱最活跃的男性是年龄在26岁至35岁,进行体育锻炼并且饮食健康的那部分男性。

研究人员分析,这可能与体内激素有关,此外还受社会因素影响,太高或者太矮的男性本身获得异性青睐的机会就相对少些。不过研究也指出,身高不是性生活的决定因素,体育锻炼、营养健康、遗传以及心理因素都会对性生活造成影响。(安伟)



再婚老人重启性爱

性爱。

首先,要消除心理负担,正确认识自己的身体情况。再婚中老年人曾因失偶一度中断了性生活,加之再婚时双方身体已不再年轻,性生活在开始阶段可能不协调。例如男性因为

担心、不自信出现勃起功能障碍;女性因为绝经阴道干涩,拒绝性爱。因此,双方一定要消除心理上的负担,把性爱看成是促进夫妻感情健康发展的一种方式,耐心交流和尝试。

其次,要合理调节性欲,多些主动刺激。再婚夫妻应根据各自的情况(如年龄、有无基础病症等)找到适合双方的最佳性生活模式,包括多久性生活一次,性爱强度控制在什么范围内等。此外,性活动要有一个诱发和准备的过程,老年男性通常需要较强的刺

激,所以妻子应改被动为主动,控制性交的次数和频率,不可强制丈夫进行无准备、效果不佳的性爱。

再次,要放慢速度,调整姿势。老年人性爱动作过快,可能会出现体力不支,造成性生活“半途而废”,甚至诱发眩晕、心慌等症状。再婚老人初次性爱时尤其不能过急,要尽量延长前戏,注意补充水分,尽量使用润滑剂。在姿势上,推荐选择侧位,这样双方身体的支撑点都在床上,会更安全、省力。而且,此时双方的性器官接触最完全,刺激强度更足。

最后,要学会类性交,即多些爱抚亲吻。由于老年人的体质不同于年轻人,因此双方多加爱抚,即使性爱时间短或没有实质的性爱,双方也能获得性满足。尤其是一些有慢性疾病的老年人,采用这种“类性交行为”最为合适。此外,老年人如果在性爱方面有什么困惑,最好请教医生。特别是患有慢性疾病或在服用影响性生活药物的人,要请医生给出解决方法。

(马晓年)



人越老就越希望有个伴儿。据全国第六次人口普查数据统计,全国老年人丧偶比例占到27%左右,约为4748万。随着社会观念的开放,很多单身的老年人希望重新找到另一半。

对于再婚老人来说,有些已经多年没有过性生活,有些身患糖尿病、高血压等慢性疾病多年,还有些人觉得一把年纪了再提性生活很难为情……事实上,每个人都有享受性的权利,老年人也不例外。再婚老人通过正确的认识和调整,也能享受到高质量的