

4个改变, 打开秋季性爱阀门



四季交替,万物随之改变,性生活作为一种生命活动,也应随着季节做出调整。秋季天气渐凉,一些性爱问题也随之出现。北京中医药大学东直门医院男科主任李海松为大家分析了这些问题,并给出了解决方法。

问题一:气温下降影响敏感度。温度降低会使血流变缓,影响皮肤对外界刺激的敏感度,尤其对女性影响更大。加上天冷衣服增多,伴侣间皮肤接触减少,可能让爱抚、拥抱、亲吻等性刺激变得没以前“起效”。

调整方法:性爱前洗个热水澡有助恢复体温,增加敏感度。此外,建议增加前戏时间,夫妻间可以相互按摩,既能消除“秋乏”,又能帮助热身。

问题二:天气干燥引发阴道干涩。中医认为,秋天“燥邪当令”,此时空气干燥,容易造成体内津液大量耗伤,表现在性生活方面,就是容易受到阴道干涩的困扰。尤其在女性月经前、妊娠、哺乳等生理期,阴道干涩问题更加突出。

调整方法:床头备瓶润滑剂,以防不时之需。丈夫要充分调动、激发女性

的情绪,因为情致低落,会进一步减少阴道分泌物。补充B族维生素,多吃蔬果,也能起到缓解作用。

问题三:前列腺容易“感冒”。临床上,秋天是前列腺疾病的高发季节,因为寒冷会增加交感神经的兴奋度,使前列腺发生腺体收缩、腺管和血管扩张,造成慢性充血,加重前列腺液的淤积,导致前列腺疾病发作。

调整方法:男性性爱时要量力而行,注意保暖,适时增减衣物。性爱时衣服要“晚脱早穿”,性爱前可以穿着衣服享受前戏,性爱后要及时盖上薄被子。

问题四:缺乏性欲,同房次数减少。性冷淡是秋季最容易出现的性问题,因为秋季人们性欲降低,性爱频率随之减少,如果调整不当,可能引发夫妻矛盾。

调整方法:秋天性爱次数不能与春夏相比,要学会收敛和控制欲望,每月的次数应减少1次~2次。《黄帝内经》中还建议,秋季应“早卧早起”,保存阳气。(据《生命时报》)

七成男人被误扣早泄帽子

临床上,非常困扰男性的一个病是早泄,它不仅会伤害男人的自尊心,对家庭幸福也是极大的破坏。但事实上,约七成人都是假性早泄,常见原因如下:

1. 不能引起女方性交快感。男女性功能发挥有一个男快女慢的特点,男性表现为勃起迅速,很快进入性高潮而射精;则女性性兴奋出现较慢,一般要经过十几分钟,甚至更长一些时间才姗姗而来。这是天生的差别,所以男性射精发生而女方还未到达性高潮是司空见惯的事。这种情况至多是一个性交配合上的不和谐,而不能认为是男方的问题。

2. 新婚早泄。新婚阶段容易发生早泄,一是新婚阶段性兴奋特别高涨,对性生活充满憧憬与向往,既新鲜又好奇,很容易激发射精。二是刚开始性生活,夫妻之间尚未达到满意配合的境界,性功能的发挥也没有完全进入正常状态,易出现射精过早。

3. 久未性交后快速射精。夫妻间久没有见面,性生活时发生快速射精就认为自己患有了早泄,担心自己性功能有了问题。事实上,射精时



间出现的快与慢,与性交间隔的时间长短之间存在着一个反比关系。也就是说,性生活频繁,每次性生活之间的间隔时间短,射精出现较慢。相反,性生活不多,在长久无性生活的“性饥饿”状况下,性兴奋骤增,一旦性交会较快出现射精。

4. 勃起功能障碍。早泄与勃起功能障碍的发病机制不一样,相互之间无因果关系。但有些病人,在发生较长时间早泄后,又发生了勃起障碍,这是心理因素作怪。

5. 比别人射精快。射精快慢完全不必与他人比较,因为每个人的性生理活动不一样,而且性生活经验与性生活频率也不完全相同,因此没有可比性。

(郭军)

信阳市精神病医院 专栏

公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

- 持低保、五保证减自付费的 30%;
 - 参合参保自付费超 8000 元的减 30%;
 - 一户多人患病减自付费的 50%;
 - 住院治疗者符合规定可免费评残。
- 电话: 0376-6332345

信阳市眼科医院 专栏

飞秒激光根治近视 到信阳市眼科医院

咨询热线: 400-9919-116 6227741

微信服务号: xysyk0376

网址: www.0376eye.com

院址: 信阳市人民路 31 号

信阳市中心血站 专栏

什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。只给病人输入治病需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板 7 天~9 天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。(石磊)



信阳现代男科医院

关爱男性健康 10 年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888

【2015】第 07 27 450 号