

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。

睡出来的性问题

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。

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,没有噪音、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

长期枕头过高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,影响性欲。而且枕头太高时,容易使心脏受到压迫,影响血液循环,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。枕头高还容易使气管不通畅,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。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。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

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,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: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,背对背侧卧也是不错的选择。

睡太晚:当心性早衰

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。熬夜让很多年轻人

变得“性早衰”。对男性而言,睡得太晚会造成清晨无勃起,性生活时缺乏激情,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点前入睡,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。

睡太久:降低性欲望

人们都知道睡不够伤身,但睡得太久也会降低性欲。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,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。(据人民网)

五种束缚毁掉“性福感”

和谐美满的性生活在婚姻关系中占着举足轻重的地位。但是五种心理上的“束缚”有可能会毁掉你们的“幸福感”:

羞于展示性感

女性天生就有“母性情结”,尤其有孩子后,更是被完全激发出来。很多人成为妈妈后,就羞于或忘记展示自己性感的一面。即使在性爱过程中,都会不由自主地联想到孩子会怎么样,甚至埋怨或催促丈夫赶快“行事”。这种错误思想会疏远夫妻关系,无助于家庭幸福。

怕说粗口

虽然说粗话不是好习惯,但对男

性来说,在性爱时,爱侣情不自禁地爆出一两句粗口,是极度兴奋的征兆。女性应该摆脱这种莫须有的焦虑,在性爱中完全释放自己,心随意动。

不少女性坚信,很多身体不适或疾病都是性爱引起的

因此,她们恐惧,甚至抗拒性爱。其实,性爱对女性的保健作用,远大于一些补品。比如,规律性爱能让女性摆脱偏头痛之苦,男性精液中的某些成分还能帮助其抵抗细菌感染。

畏惧有光照的性爱氛围

甚少女性会对自己的身材满意。

这种焦虑和缺乏自信表现在性爱中,就是不愿意在有光亮的地方欢爱。其实,无论高矮胖瘦,真正吸引男性的是女性散发出的无可置疑的自信。如果不能以此为荣,那就会错失一生最大财富:自己。

后知后觉

羞涩的女性总是将“慢热”作为行事准则,觉得这样才符合淑女的标准。然而,谁都不愿意抱块木头睡觉,尤其是本该热情似火、浓情蜜意的性爱。因此,女性要学会在床上展示自己的万种风情,积极主动地回应爱侣。

(据39健康网)

轻轻松松增强男人性能力

每个男人都希望自己在床上的表现越来越好。与其吃壮阳药物,一些简单的小方法反而更有效。以下是我们总结出的自然方法,坚持一个月就能有所改变!

保护好心脏。阴茎勃起与血压状况及大脑信号关系极大。心脏泵血能力强,阴茎血液更稳定,勃起硬度及维持时间都更好。有益心脏的生活方式必然有益性生活。

每天做半小时出汗运动。有氧心肺运动有益全身健康,进而改善性表现。每天半小时出汗运动(跑步或游泳等)可提高性欲。

吃对食物。一些食物有助于改善阴茎血流量,比如,洋葱和大蒜。香蕉富含钾,可平稳血压;辣椒和胡椒可改

善血流、降低高血压和炎症;三文鱼、金枪鱼、鳄梨等食物可增强血流;猪肉、花生和芸豆等富含B族维生素的食物有益改善神经系统,使大脑可更顺利地向前发出信号;鸡蛋富含B族维生素,有助于平衡激素,降低压力。

戒除恶习。男性勃起困难的一大原因是吸烟和酗酒。虽然多项研究发现红酒可改善血流,但过量饮用会起到相反的作用。吸烟会导致血管变窄,导致ED及全身血管疾病。

常晒太阳。阳光有助于抑制体内褪黑激素水平,该激素不但会影响睡眠,还会影响性欲。褪黑激素越少,性欲会更强。冬季更应每日走到户外,晒晒太阳。

减轻压力。压力过大容易导致心

跳加速(负面作用)和血压升高,进而降低性欲及性功能。积极锻炼、与配偶说说自己的压力等都有助于缓解压力,增进夫妻关系。

适度自慰。勃起时间较短,夫妻性爱时间不够长,可通过增加“操练”加以改善。性爱是最好的操练方式,但是适度自慰对延长性爱时间也具有积极作用。

关注伴侣性欲。这么做不仅有助于更好地满足伴侣的性爱需求,使其从性爱中获得快感,同时也有助于唤起自己的爱欲,更好地把握性爱节奏。

寻求医生帮助。一些勃起功能障碍患者应及时寻求医生帮助,就医时不要对性爱问题羞于启齿。药物治疗通常有助于缓解病情。(据搜狐网)

九种人更易幸福



现代社会,快节奏的工作、激烈的竞争、无处不在的不公平,有时难免让人心灰意冷。但我们身边总有一些乐观、积极的人,能给我们带来正能量。他们身上通常都会有9个标志,可供我们学习。

1.愿意和别人分享快乐。研究表明,乐于与他人分享快乐者,既幸福又积极。他们分享的东西或许很不起眼,比如与家中小猫的合照、谈谈育儿的快乐、分享老家带回来的特产等,却能让大家快乐起来。

2.能替别人的成功而高兴。美国励志演说家古德温说过,在同事、朋友升职加薪或通过考试时能由衷表示祝贺的人,更积极、幸福。不妨抓住每一个机会,真诚地祝贺你身边取得成就的人吧。

3.照相时喜欢笑。美国迪堡大学的科学家马修·赫滕斯坦分析一些学生的毕业照后发现,照片里面带笑容的学生更可能在十年后婚姻幸福、事业有成。因为这些人更加乐观。

4.能发现当下的快乐。美国哈佛大学心理学家基林斯沃斯发现,那些总能体会到幸福感的人,多半是着眼于当下的。而不快乐的人往往喜欢怀念过去的事情。

5.拥有健康的朋友圈。研究发现,已婚者的幸福感往往高于未婚或离婚者,而拥有完整社交圈的中年人幸福感更强。每个人都至少要有几个能说知心话的好朋友。

6.能够迅速平静下来。美国压力管理专家海蒂·汉娜指出,能在愤怒时迅速冷静下来的人更积极。她建议,每天抽点时间静坐冥想或锻炼,有助于增强情绪管控能力。

7.有个妹妹。英国阿尔斯特大学一项研究发现,有妹妹的人更乐观、积极,因为比别人更富有爱心和耐心。当然,没有妹妹的人不妨对身边的女性同事或朋友好一点,也能起到类似的效果。

8.有远大、切实的目标。给自己设置远大目标的人,往往比对自己期望值低的人更幸福。加拿大卡尔顿大学的心理学教授蒂莫西·皮切尔夫补充研究发现,幸福的人不光目标高远,而且切实可行。而那些已经完成部分目标的人是最幸福的。

9.喜欢简单的东西。在商场听到喜欢的歌曲,早起听到鸟叫、随手买回一个设计简约的杯子,就能让自己乐半天。常被简单事物打动的人更能找到生活中的小幸福。