

“亲爱的,今晚不行。我头痛。”这是妻子婉拒丈夫要求的常见理由。现实情况是,性趣不浓并非女人专利,男人也会遭遇欲望低下问题。一旦男人提不起性欲,情况可能更复杂,夫妻会面对更大挑战。

唤醒沉睡的性欲

男方的性拒绝容易导致女方各种猜测,如,“老公出轨?”“我变胖了?”“我没有魅力了?”时间一长,夫妻亲密感降低,甚至导致感情裂痕。事实上,与女人一样,男人性欲低下也包括生理和情感等多方面原因,如睾丸激素水平下降、罹患糖尿病等慢性疾病、生活工作太忙碌等等。当丈夫性欲不振的时候,妻子不妨从以下几点着手,帮助男人唤起爱意。

了解药物因素

服用抗抑郁药、抗脱发药物、 β 受体阻滞剂和抗焦虑药物都可能导致性欲降低。如果属于这种情况,不妨与医生商量更换不影响性爱的药物。

一起参加锻炼

对身体健康(包括性健康)而言,大量运动是第一选择。每天晚餐后与老公一起散步,一起参加运动,每天保持一定量的身体运动,养成锻炼习惯。

鼓励他去看医生。勃起功能障碍(ED)可能是他对性不感兴趣的一大主因。经过医疗干预,ED通常可以很



容易处理。一旦发现勃起功能异常,大多数男人会避开性生活。而只要这一问题得到解决,性欲就会随之恢复如初。医生还可以检测其睾丸激素水平,并做相应处理。该激素会随着年龄增大而逐渐下降,对性功能和性欲起到关键作用。

帮他减轻压力

如果老公工作压力或生活压力太大,不妨给他提供必要的帮助。比如,亲朋好友的支持、鼓励他接受相关治疗。研究发现,对男性ED治疗的最好方式是,夫妻共同参与治疗。

和他好好谈谈

遇到问题,切勿忽略。与老公开

诚布公地谈谈其性欲低下问题,注意避免对抗性交流方式,切勿使用指责或侮辱性语言。可以这样说,“老公,我注意到咱们做爱次数越来越少,我想和你在一起,亲爱的,我能做些什么来帮助咱们重拾往日激情和亲密呢?”

主动发起性爱

不要总是坐等他迈出性爱第一步。女方主动点,更有益促进夫妻性爱和浪漫。比如,早上离家上班前,热情地吻他。在他洗浴的时候,给他一个惊喜等。如果让他感到自己很性感很富有魅力,他投入性爱的积极性会更高。

帮他做出健康选择

一天工作结束,吃一顿丰盛的晚餐,喝几杯小酒,似乎再理想不过。然而,这却可能因为饮食过饱而将夫妻性爱搁置一边。正确的做法是吃清淡而营养丰富的食物,限制酒精摄入量。夫妻应避免长时间久坐,多进行一些室外活动,一起参加户外游乐以及有益心脏健康的活动。

(据人民网)

床上绝不能说的扫“性”话

枕边的耳鬓厮磨和几句私房话,充满亲昵与蜜意。但若说的话题不对,也会让人顿失兴致。华东师范大学心理咨询中心主任叶斌就给出了一些建议,指导人们少说扫“性”的话。

你怎么赚这么多?

在这个经济社会,很多情况下金钱收入是衡量一个人成功与否的标准。这句抱怨哪怕是无心之言,也会给对方很沉重的压力。有责任心的丈夫听到后,会考虑是否该换工作或开拓第二条财路,接下来自然性致全无。

刚才谁打来的电话(发来的短信)?

每个人都有自己的隐私。探听、查看伴侣的通讯记录、短信等行为,都是不信任的表现。躺在床上时,最好不要询问伴侣的私事,应该等他自己告诉你。

你的同学都升职/升官了!

男人最爱面子,虽然嘴上不说,但在心里仍会和别人比较,尤其是以往的同学,看看究竟是谁发展得更好。在本该浓情蜜意的时候,提起这个事儿,丈夫会感到自尊受损,努力似乎被否定了,自然也就没有心情和你继续缠绵。

那赚钱的事儿还有戏吗?

生意场上的事情最好在办公室解决,而不是带回家里,尤其是带上床。即使妻子只是娇嗔、好心地提一句,在丈夫听来,可能暗示着自己工作无能。所以在生意没戏的同时,性爱自然也就泡汤了。

此外,叶斌还指出,“关灯,早点睡”这句话说对了时候,如吃完晚饭或看电视时,可以激起兴致,委婉表达“我想和你一夜缠绵”的意图。但如果已经躺在床上,一方冷冷地说出这么一句,那含蓄的柔情就荡然无存。

在床上,还要避免说“你妈/爸又打电话唠叨……”丈夫面对妻子的唠叨,常常会左耳朵进右耳朵出。



本版稿件除注明,均来源于咸宁新闻网-健康频道 网址: <http://www.xnnews.com.cn>

“生气”伤害前列腺、降低性欲

人有七情六欲,每个人都可能会生气。但中医认为,“百病皆生于气”,经常生气、发火,不仅影响人的心脏健康,降低免疫力,还会影响性功能。“生气毁性”主要表现在以下几个方面。

生气易导致男性出现勃起功能障碍。中医认为,在人的“七情”中,怒对应的是肝,过怒的情志,是直接伤及肝脏的,诸如“怒则气上”、“怒发冲冠”等,都是对生气这种不健康情志的经典诠释。肝主筋,男人能伸能缩的阴茎也算人体的“大筋”,所以古人用“宗筋勃起”来形容阴茎勃起。当人经常生闷气或者发怒时,肝受损会累及“大筋”,容易出现勃起问题,导致硬度不够。一项研究也发现,在40岁男性人群中,与不易生气的人相比,经常一肚子火气的男性出现勃起功能障碍的几率高出一倍。

生气会影响内分泌,导致女性性欲低下。生气会导致女性内分泌系统紊乱,身体合成更多的皮质醇,这种物质在体内积累过多,就会出现月经不调、闭经或更年期提早到来等问题,还会引发肝气不舒、气滞血瘀,发生乳腺增生等疾病,导致女性过早衰老,进而出现阴道干涩、性冷淡等问题。

生气会影响前列腺健康。临床上,多数前列腺疼痛患者有精神刺激,如生闷气、伤心、发火等。这是因为心情也会影响前列腺的健康,与多种因素共同作用导致前列腺炎。中年男性如果出现爱生闷气、郁郁寡欢的情绪,同时伴有尿无力、尿分叉、尿不尽等问题,就要警惕前列腺疾病,及时就医。

生气降低精子质量。研究发现,

经常生气会使睾丸生精功能发生紊乱,精液中的分泌液,如前列腺液、精囊腺液、尿道球腺液等成分也受到影

响,极不利于精子存活,从而大大降低受孕成功的几率。中医认为,生气时不宜受孕,会影响胚胎质量。

生气破坏夫妻亲密度。美国《家庭心理学杂志》日前刊登的一项研究认为,夫妻间生闷气,谁也不理谁,会严重影响夫妻关系,甚至引发冷战和离婚。“哪怕通过吵架的方式解决问题,也比生闷气要强”,美国丹佛大学心理学教授、家庭和婚姻研究中心联合主席霍华德·马克说。

最后,专家提醒,生气有时不可避免,如果因为生气影响到了性生活,一定要及时调整,可以向家人诉说,也可以通过运动等兴趣爱好来转移。

鲜为人知的夫妻生活冷知识

男士多做家务有助性生活?

美国加州大学社会学家柯特兰指出,男性多做家务,与性生活的次数有直接的关系。

柯特兰解释,当女士看见男士做愈多家务时,她们就会愈开心。因为男性愿意分担家务,可令女性觉得公平,两性关系亦会因此增加满足度,彼此的冲突也自然减少。在这和谐的情况下,男女双方的性趣亦会随之大大提高,性生活自然变得更好!

EQ高,高潮次数也多?

伦敦大学国王学院心理学家就

曾经做过一项研究,研究人员对过千对孪生姊妹进行问卷调查,询问她们的性行为 and 性表现,同时也测试她们的EQ(情绪智商),内容包括自我表达能力和是否容易满足等。结果发现,EQ较高的女士,获得性高潮的次数足足比EQ低的女性高出一倍。

这项的研究人员指出,EQ可以影响女性向伴侣表达性期望,当女士善于表达自己的情感时,所获得的高潮机会也会较高,再加上EQ高的女士在做爱时也偏向富有想象力,因此要在床上高潮迭起也不会是难事。

吃朱古力可引发高潮?

根据意大利科学家的研究,长期有吃朱古力习惯的女性,在性愿望、性激励以及性满意度上的指数都是最高的。意大利米兰的研究人员对163名女性食朱古力和她们性行为之间的关系进行了研究。研究发现,每天吃朱古力的女性往往比那些不爱朱古力的有较高的性欲望,这是因为朱古力对女性有着积极的生理影响。朱古力中的苯乙胺醇有“朱古力迷幻药”之称,它能刺激快乐中枢,使人达到性高潮。

(据凤凰网)