

每个男人都希望性能力永驻。近日,英国《每日邮报》刊登了由法国著名男性性健康专家罗纳德·伟拉哥撰写的一篇性科普文章。此次他专门为中年男性支招,教他们如何留住性能力。

中年男人如何留住性能力

性器官不用则废,要规律“使用”

40岁前,只有不到10%的男性有勃起障碍,随着血管老化,40岁后的男性勃起障碍率达到50%。不过,规律的性生活可以帮助增强勃起,保护男性前列腺,减缓阴茎萎缩速度。研究还发现,50岁以上男性如果每月至少体验两次性高潮,寿命会延长。换言之,性器官不用就会逐渐废掉。

年纪越大,越要对自己有耐心

男人射精后,可能数小时或数天后才能再次兴奋,这个阶段叫“不应期”。16岁男孩的不应期只有几分钟,而90岁的老年人可长达一个月。因此,年纪越大越应该对自己有耐心、不气馁。抑郁、睾酮素水平下降会延长不应期。补充睾酮素水平可增强性生活



跃度,缩短不应期。

永远不要忽视睡眠

睡眠是对全身细胞和组织的修复,包括生殖器官。男性在睡眠过程中伴随健康的节奏,会经历4~5次勃起,最后一次就是所谓的晨勃。睡眠勃起会扩张血管壁,向生殖器输送更多的氧气和营养。年纪越大越要调整好睡眠,轻易不要熬夜。

别为性表现太焦虑

男人一旦焦虑自己的性表现,就会陷入恶性循环:焦虑会刺激肾上腺素分泌,抑制勃起;男人勃起越困难就会越逃避,久而久之丧失性趣。这类问题除了咨询专业性心理医生外,还可服用一些 β -受体阻断剂,它会抑制肾上腺素发挥功能。

保护好前列腺

前列腺作为男人的重要性器官,由于血管数量少,极易老化。保持前列腺健康要做到:不吸烟,维持规律性生活,保持健康的体重。另外,少吃红肉多喝健康果汁有益前列腺健康。

别太在意尺寸问题

阴茎可能随着年龄增长而萎缩,但不要太担心,规律性生活可最大限度地降低萎缩度。(据家庭医生在线)

女人身体九个最敏感的部位

女人最敏感的部位在哪里?掌握了这些两性养生知识,不仅有助于性爱的和谐,更能让两性之间充满爱的刺激。因此。作为男人,首先就应当了解女人身体哪些地方最敏感,最喜欢男人用什么样的方式去刺激。下面,就让我们一起来看看吧。

臀部隆起的顶端:由于臀部和性器相连接,所以这个部位也是一个敏感地带!在治疗性冷淡时,医生会借着刺激此处。不过需要注意的是,这一部位的痛觉相对迟钝,按揉时用力可以大些。

双峰之间:性爱时,你不妨用拇指按压伴侣的双峰之间,按到她的眉

头稍微皱起即可。这一招,不仅可提升性爱热情,还有良好的丰胸的功效。

耳朵内侧凹陷处:耳朵是女性重要的敏感地带之一。除了用牙齿轻咬耳唇外,不妨按摩、揉捏耳朵内侧,或轻轻地将手指伸入耳内,挑逗效果都相当不错!

肩膀:建议用指压的方法,自颈部根处慢慢向锁骨延伸,用大拇指慢慢地揉搓。用牙齿轻咬,也能成功燃起伴侣的欲火,为激情加温。

颈部后方:颈部的一侧也是敏感部位。适合用拇指按摩,或用嘴轻轻触碰和磨蹭,轻咬。

肩胛骨和脊椎骨间:肩胛骨和脊

椎骨是女性最性感的部位。性爱时,用指压的方式能促进血液循环,燃起欲火。

肚脐两侧:按摩时,要根据对方的表情,随时调节力度大小。这样做主要是为了促进体内血液循环,让伴侣身体逐渐走向兴奋。

脚部的大脚趾和食趾之间:和性感受有极大关联的神经干通过此处,是一处绝佳的性感带。用手指按压时,要用力一点,以提升快感。

脚心:一些重要的神经会在这里通过,用手指轻抚或用舌头舔,辅以轻柔的触碰,都能让对方获得快感。另外,还可按摩脚心上方的涌泉穴。

(据星岛环球网)

4种习惯让男人变性无能

1号劲敌——软沙发

医学研究发现,如果长时间坐在软绵绵的沙发上,会对男性阴囊带严重伤害。因为正常的坐姿是以盆骨作支点,而阴囊就“安稳地”呆在两腿之间,但是当你坐在柔软的沙发上面,支点就会向下沉,这样双腿就不自觉地夹紧,于是令阴囊受压,阻碍了血液的流动。

这样睾丸所释放的有毒物质就会积聚于体内,因而对睾丸健康造成极大影响。此外养分供应也被中断,睾丸分泌睾丸酮功能也因而削弱,精子又如何能“有效生产”呢?所以,切记软沙发千万不能久坐。

2号劲敌——健身自行车

男人去做健身时,健康单车是很多人的首选,但不要以为踩得越久,身

体就越健康,因为时间太长的话,会让阴囊出现磨损、结石,甚至精囊肿胀等问题,搞不好会影响性功能。

究其主因,问题是出在自行车车凳上。由于车凳不止硬,而且前面突出,男性在上面踩踏时会不注意地经常碰到阴囊,而长期碰撞不单令神经受损、阴囊松软外,还会令精囊和睾丸网出现膨胀现象,最严重是因为血液循环受到影响,让阴茎血液供应不足,会影响勃起功能。

3号劲敌——重金属

相信大家对这个性功能杀手并不陌生,因为重金属不仅对性功能产生影响,而且对身体健康同样有严重伤害,当中尤以铅、汞同镉对性功能影响最大。

当身体摄入过量铅时候,会渗入

精液或卵子当中并贮存起来,影响生殖激素分泌,造成精子数量减少、畸形,以及受孕度降低现象。而汞就会产生性欲减退和不举现象等问题,如果严重的话,还令男性不育。镉则会影响性激素分泌,并对肝和肾造成损害,又怎会有性趣呢?

4号劲敌——香烟

“吸烟危害健康”,对性欲同样有负面影响。吸烟导致性欲下降原因,在于烟中含有有害物质会令血管硬化,阻碍血液流通,可能出现不举情况。就算好运没这样的现象,医学研究同时也指出,吸烟对阴茎也有影响,会令它伸不直变曲,影响正常行房。对女性而言,抽烟对经期稳定有影响,因此烟还是少抽为妙。

(据凤凰网健康)

如何化解配偶之间的嫉妒

美国哈佛大学医学院临床心理学家克莱格·马尔金认为,被另一半欺骗会让我们深感痛苦,伴侣最简单平淡的话语和举动,现在似乎都充满了潜台词:她是不是想将我扫地出门?他去“见一个朋友”是啥意思?曾经的不忠让你很难按正常情况来看事情,什么东西都觉得不对劲。

美国哈佛大学医学院临床心理学家克莱格·马尔金认为,被另一半欺骗会让我们深感痛苦,伴侣最简单平淡的话语和举动,现在似乎都充满了潜台词:她是不是想将我扫地出门?他去“见一个朋友”是啥意思?曾经的不忠让你很难按正常情况来看事情,什么东西都觉得不对劲。

即使对方并无不忠,我们也经常有不安全感:自己是否还优秀?伴侣会不会去找更好的人?在情感安全上严重失控,将导致一个结果,拼命夺回控制感,这就是嫉妒行为的成因。嫉妒是会让人上瘾的,只会让你感到越来越不安全。马尔金提出4个消除嫉妒的建议:

1、承认嫉妒

请和伴侣分享你的嫉妒,但不要指责对方,并明确提出你的要求:“我感到有点不安全。如果我们以后约好见面的时间,我会好过一些。”要求具体行动可让你感到安全,例如约好每天打几次电话,告诉彼此今天过得怎样。联系越多,嫉妒越少。

2、调整压力

嫉妒是一种应激反应,你在焦虑时嫉妒就会更强烈,用适当运动、均衡饮食和寻求社会支持等方式调节好你的情绪。

3、寻求肯定

和伴侣谈的时候多用以“我”为主语的陈述句,例如:“我对你和她在一起的那段时间感到有点嫉妒,能不能谈谈你们之间的关系?”与其生气地指责或者不理对方,还不如直接说明情况。

4、明确底线

如果你老问伴侣和谁在一起,你们的关系就已亮起红灯。如果没有见不得光的事,对方应该定期主动告知,你是不用经常问的。如果你惶惶不可终日,对方无论说什么都不能让你安心,这意味着你们也许不适合,可能要考虑分手了。

