

如果男人“那里”硬不起来,不要马上归罪于性欲低下,因为生活中很多小事都会搅黄男人的勃起。近日,美国《妇女健康》杂志专门刊文,盘点了影响勃起的一些常见事。

## 7件事最扫男人“性”致

### 戴安全套

科学研究证明,一些男性在戴套前勃起良好,但突然中断去戴安全套,会让他们马上变得疲软。

研究者表示,戴安全套会让刺激中断,让男人想到怀孕、性传播疾病等扫兴的事情,还会担心安全套破裂。如果男性存在这方面问题,妻子要帮助丈夫戴好安全套,同时增强刺激,把戴安全套当成一种情趣。

### 私密受影响

如果缺少私密感,因担忧被窥见、听到而分心,男人更易出现勃起方面的问题。因此,一定要确保男女性爱场所的私密性,不要因受到干扰而分心。

### 压力太大

担忧职位晋升,或者不确定是否锁好了房门,这些焦虑都会扼杀性欲。过强的焦虑会触发交感神经兴奋,使得男人难以保持勃起持久。如果出现这种情况,充足的休息就可以大大缓解。

### 看色情片过度

许多人做爱时看色情片助兴,久了会产生“色情片效应”,即男人沉溺其中不能自拔,对现实的性爱不感兴趣。

### 骨盆底肌肉弱

在欧洲泌尿学会上提交的一项研究显示,男性盆底肌力量弱会影响勃起。男人坚持骨盆底肌肉锻炼12周,

就能大大提升性爱持久力。

### 不健康习惯

吸烟会对性唤起造成影响。过度饮酒、营养不良、缺少运动等也会导致勃起障碍。

### 刺激过强

美国梅奥诊所估计,3个男人中有1个有时会出现早泄状况,通常一分钟或两分钟不到就高潮射精称为早泄。一项新研究称,早泄对性生活,甚至婚姻关系都构成障碍。如果早泄不是因疾病引起,则可以利用脱敏乳膏或避孕套,减轻性刺激强度,实现延时效果。(据《生命时报》)

## 心理“三高”会影响人际关系



慢性病有高血糖、高血压、高血脂这“三高”,但不为人所知的是,心理上也有“三高”:自以为比别人高明,比别人高超,比别人高洁。众所周知,前者会严重危害身体健康,而后者则会影响人际关系,甚至让人一事无成,最终损害心理健康。

类似的心理在生活中普遍存在。比如,员工觉得自己的想法比老板更高明,却不被采纳,结果自作主张,造成损失;太太觉得车技比老公更高超,一路上喋喋不休乱指挥,老公不胜其烦,最终大吵起来;有人自以为德行高洁,瞧不上同事,看不起亲戚,结果众叛亲离……心理“三高”越来越成为社会普遍现象。加拿大一项全球民意调查发现,84%的中国人认为自己“大材小用”。

心理学家研究发现,有些人经常对自己的判断过于自信,高估自己的水平,被称为“过度自信”现象。但过于自信就会导致自以为是。古人告诉我们,“饱满的麦子都是低头的”。一个真正有内涵的人,不需要处处显摆自己高于别人,而那些害怕别人不知道自己强的人,往往内心有自卑感,需要用别人的“差”来找到自信。心理“三高”往往会给人以笑柄,就连许多寓言故事都讽刺了这种“自以为是”的心理。比如朝三暮四的猴子自以为高明,实际得到的果子却一个都没有多;坐井观天的青蛙自以为眼界很宽,其实只看到井口大小的天空;夜郎国的国君没见过世面,自以为大国,却留下千古笑柄。心理“三高”还会给自己带来负面影响。正所谓,自大多一点就是“臭”,没人喜欢自以为是的人,大家最终会疏远这样的人。再看历史,三国时杨修为显示聪明私传军令,结果被曹操杀死;战国时赵括纸上谈兵,导致数十万大军折损。

假如在生活中遇到了患心理“三高”的人,我们难免讨厌他们,但也要给予包容和理解。不必反击说“你还不如别人呢”,因为他们很难承认自己不如别人——这会伤害到他们脆弱的自尊。所以,把该讲的道理心平气和地讲了,并且放弃说服他们,让他们在现实面前碰壁,从而自我思考和反省。

如果我们经常觉得自己比别人强,那么也要提醒自己,是不是也成了心理“三高”患者,并且要学会“见人恶,即内省”,看到别人的过失后,要及时回头看看自己是不是也有类似的不足之处,这样才能让未来的自己真正有资本去自豪。

## 女人性满足的普遍表现

每个男人都希望自己心爱的女人能幸福满足,尤其在性方面,她能否满足往往被认为是男人“行不行”的标志。那如何知道女人是否获得了性满足呢?

### 1、她需要的“更多”

调查显示,性满足的女人每周都需要2—3次性爱。不过她们对性的定义比较宽泛,也许并不需要实质意义的性交,但她可能需要跟男性在一起,有亲吻、爱抚这类亲密动作的需求。给她“更多”的方法是,让她知道你整天都想着她,闲暇时发短信告诉她晚餐计划,要求她穿上那件火辣的红色睡衣等。

### 2、她相信自己很性感

性满足的女人不会不自信——80%的性满足女人认为,在伴侣眼中她

们最性感。这是因为满意的性生活提升了她对自己的正面评价。想要自己的她保持自信吗?那永远不要批评她的身体,否则,她会整日忧心忡忡。如果她总是担心太胖、胸太小,那性爱时一定会感觉不舒服。

### 3、毫无保留地说出需求

性满足的女人知道自己想要什么,而且87%会表达出来。一个能够坦然说出自己性需要的女人,获得性高潮的机会也更多。作为男人,可以鼓励她多谈性,同时要注意她的非语言的提示。如果她不断地抚摸你,那是她想要了。

### 4、快感是目标

女人并没有那么在乎高潮,但她

们一定需要快感。75%的女人说只要性生活中有快感,没有高潮也可以。绝大多数性满足的女人将获得快感当成目标,这既包括身体上的,也包括心理上的。所以,在性生活时要设法让她放松再放松,心理上愉快了,身体上也随之会获得快感。

### 5、她并不关心大小

对于性满足的女人来说,阴茎大小并不重要,关键是怎么用。93%性满足的女性说,她们更看重男性的技巧和性爱时的情感交流。性爱时充满激情、完全放开比阴茎的大小重要10倍。因此,男人不要总是跟“尺寸”过不去,通过其他方式给她更多快乐。

(据39健康网)

## 搞垮男人健康的“新五毒”

### 新一毒:不锻炼

专家们对932位男性进行的健康调查,发现,仅有96人每周固定时间参加锻炼,近68%的人选择“不锻炼”。这样使得男人们很容易感到疲劳,大脑思维迟钝,精神压力增加,人变得心神不宁,容易生病。

**专家建议:**走路是男人最好的运动,每天应该在户外坚持快走30分钟。在家里也可以做一些垫上运动,比如俯卧撑,原地踏步走,目的是锻炼你的胸肌和腹肌。经常到公园、郊区等绿化环境比较好的地方走动,可以分解血糖,并镇定交感神经。

### 新二毒:不求医

调查发现,近一半的男人有病时自己胡乱买药解决,有1/3的男人则根本不理睬这些“小毛病”。80%的重病男性患者承认是因为长期不就医,导致小病养成本病。从医院临床数据来看:男性看病的频率要比女性低3成。

**专家建议:**要讲究卫生,减少疾病。适度清洁是保障男性生殖系统健康的有效

手段。要每天更换内裤,否则很容易出现包皮龟头炎、前列腺炎、精囊炎、附睾炎、尿道炎等。

为不使性功能减退,晚上裸睡最佳,让生殖系统呼吸到“新鲜空气”,尤其是男性的睾丸,这个时候可以得到放松,使温度下降,从而增强睾丸功能。

过早、过度或不洁的亲密行为,都可能对男性生殖系统产生很大影响。安全的亲密关系,要考虑到体质以及年龄等因素。比如年轻人,维持在每周3~4次比较合适。中年人一周1~2次。

此外,一定要选择信得过的男科医生,为自己一生的健康提供保障。

### 新三毒:缺早餐

被调查者中,只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

**专家建议:**蜂蜜、大蒜、红枣、生姜、花生是女人养生的好东西,同样对男人来说也是非常有益的。此外,饮食不太随便,多吃番茄、海产品、韭菜、香蕉等,都是对男性

健康有益处的食物。

### 新四毒:少交流

调查显示,超过41%的办公室人群很少和家人交流,即使家人主动关心,32%的人也常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下,办公室人群的精神压力与日俱增。

**专家建议:**做男人一定要学会放松心情。当心理有压力的时候,作为男人要豁达一些,不要为琐碎小事斤斤计较,不妨学学阿Q自我解嘲。不要让“你是男人,你应该坚持下去!”这句话影响男人的心理健康。

### 新五毒:吸烟喝酒

男人忙于应酬,吸烟和喝酒的机会多,但为了事业,却忽视了身体。90%的男性称年轻时基本没有健康意识。

**专家建议:**话道:“早酒伤胃,宿酒伤脾。”起床和临睡前避免喝酒。如果你能和牛奶或甜饮料一起喝,酒精的吸收速度就能大幅下降。碳酸饮料会加速酒精吸收,因此,千万不要用碳酸饮料勾兑各种酒。

(据凤凰网)