

美国波士顿大学医学院临床心理学家斯坦利·杜沙姆说,在性爱方面,女性常常对另一半抱有过高的期望,可这对男性来说并不是什么好事。因为这份期待会导致男性出现性焦虑。

男人羞于开口的那些事

有性焦虑的男性通常特别关注勃起质量,因为害怕过快败下阵来,所以他们常急匆匆地“办完事”,有时还可能对发生的性爱场景感到害怕。如果发现自己有性焦虑的可能性,不妨从以下几方面着手解决。

不要简单归咎于婚姻关系。很多人误以为感情不和才会在性爱方面出问题,但专家表示,如果男性感到婚姻美满,反而更容易发生性焦虑。如果男人非常在意另一半,想和她厮守一生,这会给他带来巨大的婚姻压力,从而出现性焦虑。

没有感觉时应推迟性爱。不少人误以为男性随时准备性爱,且永远乐此不疲,这种观念对男性健康很不利。如果男性没有性爱的心情,又常常勉强为之,最终会导致性焦虑。斯坦利·杜沙姆说,没感觉时不妨把性爱推迟。

忘掉不愉快的经历。仅仅是一次不完美的性爱表现,也会在男人脑海里挥之不去,引发焦虑,而且会陷入心理焦虑和性表现问题的恶性循环。



要学会忘掉不愉快的经历,积极给自己做心理建设,重拾自信。

换个性爱地点。在令人不安、感到尴尬的场所做爱,或受到外界干扰,都会带来焦虑感受。

学会大事化小。当男性的性表现低于预期,如果女方采取“大事化小”的态度,并安慰另一半这不是什么大问题,那这一次的性爱表现就真的不是什么问题;但如果女方认为男性某方面出了问题,且过于苛责,男性就可能出现性焦虑。

专注感受当下。如果男性出现性焦虑,他在性爱中就会把关注焦点

从男欢女爱的兴奋刺激转移到担忧会出错的事情上,这种思维模式会导致焦虑感自我强化。斯坦利·杜沙姆说:“男人应该将注意力集中于性爱本身,而不是头脑中所想的事情,不要老琢磨自己够不够坚挺。”

开诚布公地交谈。坦诚交流性爱感受,有助于克服性焦虑。不妨让另一半知道性爱给你带来了哪些压力,而且性爱并不一定像期待中那样完美,这样会卸下许多心理包袱,然后再将性爱重新聚焦于关键方面,比如如何令双方更好地满足。

卧室不是赛场。性爱并不是竞赛,把性爱看成竞赛,认为性爱不成功就会失败,是不应该带进卧室的错误态度。不妨立足现有条件,尽情享受两人世界。

权衡服用“壮阳药”的利弊。服用对抗勃起障碍的药物是克服性焦虑的方法之一,但其利弊也需谨慎考虑。有些男人会对药物产生一定依赖,如果关键时刻没有壮阳药,反而会更加担忧和害怕。 (据《生命时报》)

无法让女性忍受的9种男人的性格

日本 sugoren 网站以 10-29 岁的 234 名单身女性为对象调查“即使是帅哥也让人无法忍耐的 9 个性格特征”,不妨来看一看吧。

1、毫无根据说大话

外表不错的男性,在其他领域毫无理由也觉得自己能力十足,即使是自己不可能做到的事也作出承诺。那些说大话的男同志们,要想不被别人毫不留情地谴责“只有脸还能看”,就三思而行吧,不要作出自己不能做到的承诺。

2、不爱清洁

20-29 岁对于男友的评判标准首先是“作为一个人的水准”,如果不爱干净,脸再帅也不行。“不爱洗澡”、“洗不干净衣服”等话语都流出你不爱清洁这一事实,不仅仅是爽快承认自己不爱清洁,还需要努力改善。

3、为了被女性喜欢就撒谎

“‘受欢迎’能使自己有一种存在感,如论如何都想要有异性缘”,瞄准女性的喜好说一些毫无责任感的奉承话,结果就将导致所有女性的疏远,被认为是“无内涵的男性”。有过这样行为的男同志们,平时留心注意一下自己的言行举止吧。

4、都是消极对待别人的话语

“无论脸再帅和他相处就会感到疲倦”,男性过度的消极思考会有损人性魅力。如果是以自我讽刺为目的的话,确认一下身边的人有没有人在笑为好。

5、看低女性,采取“女性理所当然应为男性服务”的态度

看低女性是“帅哥的通病”,因外表一直被奉承的男性理所当然地认为“女性生来就是为男性服务的”。帅随着岁月的增长就会消失,想要营造从内心深处理解对方的关系的话,帅哥们改变一下自己的态度,尊重女性如何呢?

6、“顺其自然”地生活,看扁踏踏实实劳动

被调查女性纷纷表示“不想和将来没有打算的人交往”,如果他优先现在的享乐,逃避辛苦的话,就不会有想和他交往的想法。享乐主义不是一朝一夕就能改变的,有自觉性的人从现在开始就踏踏实实工作吧。

7、私生活不检点,毫不在乎地出轨

花心这一背叛行为会动摇恋爱关系,虽说正因为是帅哥才会有各种各样的诱惑,但只要一想到“自己有一天也被背叛了……”你们就不会认为出轨没什么大不了的吧。

8、没有独立性,无法自己作出决定

成熟女性会远离没有“自我”的男性。“只受到年轻女性欢迎”的男性不要想当然认为“可能只有年长的女性不把自己当做恋爱对象”。

9、没男性自尊,每次都是女性请客

帅哥没有男性该有的行为的话,女性就会觉得他“太丢脸了”,“男性的帅气不光是看脸的”。要想有异性缘,不仅需要对外貌有自信,也需要有“外貌以外的魅力”。

一眼看出你的“性龄”是否年轻

医学上一般认为性衰老在 50 岁左右。此时男女性激素下降明显,身体会表现出许多不适,如注意力不集中、心情不好、体力下降等;性方面也会发生改变,如性欲减退、性反应迟缓、勃起能力下降、生殖器萎缩、精液量有所减少等。从以下几个方面努力,可以帮助大家为性爱“减龄”。

对性保持好心态。要想性生活好,一定要保持健康的心态,不能在精

神上衰老。生活上要乐观开怀,不计较琐事,与妻子、家人多交流。

坚持健身。运动可以让人保持健康的状态,同时也有益于雄激素的分泌,使身体充满活力,达到延缓衰老的目的。

爱人间多些亲密动作。夫妻间相互抚爱、拥抱等在性爱中占有重要地位,同样能刺激性腺激素的分泌,保持年轻的性机能。随着年龄增长,爱抚的重要性比实质性爱还要重要。

饮食方面巧搭配。尽量避免多糖、多盐、多油等高热量食品。多吃一些粗粮和能改善性腺功能的食物,如鱼虾、羊肉、韭菜、核桃等;多吃些新鲜果蔬,其中的维生素也可延缓衰老。

戒烟戒酒不熬夜。吸烟、喝酒、熬夜……这些不良生活方式都会损伤男性睾丸的分泌功能,加速性衰老。所以,一定要养成良好的生活习惯,才能延缓性能力的衰老。 (据凤凰网)

男人做 4 件事可延缓心脏衰老



正如机器用多了会老化,心脏也会随着年龄的增长而衰老。但由于多种因素影响,男性的心脏可能老得更快。

男人心脏老得快,主要与三个因素有关:

1、男性比女性少一道雌激素防线。研究发现,女性体内高水平的雌激素可以改善血管弹性、降低血压和胆固醇水平,从而对心脏具有保护作用;

2、男性摄入高脂肪食物更多,具有抽烟、喝酒等不良嗜好及熬夜等不良生活习惯的比例更大,会对心脏产

生负面影响;

3、男性作为家庭的顶梁柱,往往承受着比女性更多的压力,长期精神紧张会影响中枢神经的调节,增大心脏负荷、加速衰老。临幊上,中青年心脑血管病患者中,男性要明显多于女性。

男性怎么样延缓心脏衰老?

首先,要注意运动。男性心脏从 40 岁以后开始加速衰老,运动的意愿随之降低,尤其是到 45 岁以后更不愿意运动。此时要注意适度锻炼,但不建议进行篮球、羽毛球等剧烈运动,推荐快走、慢跑等相对舒缓的有氧运动,若出现心率过快,则要逐渐减慢速度并适当休息。

其次,要定期体检。如果出现血脂过高等问题,可在医师指导下进行调节,遵医嘱服用他汀类药物。平时多留意自己的身体状态,若出现胸闷、憋气等症状,要及时就医。

再次,还要保持良好的饮食和生活习惯,适当多吃菠菜、西红柿等蔬菜,多喝牛奶,少吃油炸食品。

最后,要注意心理上的调节。30~40 岁的男性家庭和社会压力较大。有调查表明,职位、学历越高的男性,心脏相对更容易出问题。如果出现失眠、易怒、沟通耐心减少等,就要开始注意自我调节。要拿出 50% 的精力回归家庭,多和家人、朋友交流,制订积极的生活计划,如每月去看场电影、出去旅游等。

更年期后,女性体内雌激素大幅减少,会让心脏老化速度加快,心血管病风险增加。此时要注意改变生活状态,如控制体重、不吸烟、多运动、注意饮食等。很多更年期女性心脏症状不典型,像心烦、多汗等症状,常被误认为是更年期综合征,结果延误诊治时机。心脏病多是经数十年的累积造成,无论男性女性,年轻时都要多留“心”。 (据星岛网)