



“他们曾经对异性充满热情，喜欢性爱，如今却一点也提不起兴趣。”英国《每日邮报》公布的一项调查显示，超过10%的男性正在受到性爱问题的困扰，但又没有勇气寻求帮助。为此，《每日邮报》请多位英国知名性学家总结出了毁灭男人性与爱的十大因素。

# 什么毁了男人的性和爱

## 身体发胖

统计显示，肥胖会让男性患上勃起功能障碍(ED)的风险增加30%~90%。尤其是腹部赘肉的增加，会让男性更容易患上慢性疾病，同时影响雄性激素的分泌，进而出现性欲降低、ED等问题。

## 久坐办公室

研究表明，与在户外工作的男性相比，那些需要长期坐在办公室里工作的男性，更容易出现性方面的问题。因为缺乏必要的运动，久坐的男性心脏功能降低，血流量也较差，性能力进而受到损害。专家推荐男性多做慢跑、游泳等运动，不建议长时间骑自行车，因为质地坚硬、有棱角的车座会对神经和动脉施加压力，减少了流向阴茎的血液。

## 内心疲惫

心理上的疲劳感是抑制性欲望最主要、最强大的因素。这种慢慢积累起来的疲劳感，对男性性欲望的摧残比疾病和衰老更为严重、更为持久。消除心理上的疲惫感，给心灵减压是最好的治疗方法。

## 药物因素

有些药物可能会导致性欲下降，如感冒药(含有苯海拉明、伪麻黄碱等)、镇静剂(如巴比妥等)、催眠药(如安定等)和抗高血压药(降低心率和血流，可能会影响性器官血供)等。

## 生活打击

生活中的意外和痛苦，比如失去至亲、工作被炒鱿鱼等，会让人无法忘怀，影响“性趣”。如果实在走不出来，最好去寻求心理医生的帮助。

## 大量饮酒

英国性医学协会主席大卫·爱德华兹说：“如果男性在性生活前饮酒，流向胃肠的血液就会增加20%~25%，相对来说，流向阴茎的血液就会减少。”大量饮酒会对性生活造成更为严重的影响，因为酒精会抑制中枢神经系统，让阴茎更难以勃起；它还会影响到睾丸激素的分泌水平。

## 前列腺疾病

随着年龄增长，睾丸激素的分泌水平会发生变化，导致前列腺肥大。同时，细菌感染所引起的前列腺炎会造成前列腺肿

胀。这两种疾病都会引发疼痛，导致排尿和勃起出现暂时性的困难。

## 争吵和唠叨

伴侣间的感情出现问题，也会对性欲造成很大影响。人类性欲的产生既有动物本能成分，又有爱情成分，所以性和爱组合在一起，形成性爱这个固定搭配。如果伴侣之间感情出现问题，天天吵来吵去，或者双方不理不睬，都可能导致性欲减退。

## 女人流泪

一项新研究发现，悲伤情绪和女人的眼泪会导致男人性趣顿失，雄性激素水平骤降，性唤起明显减弱，这一结果与女性是否有吸引力无关。科学家分析称，眼泪可能会通过男性鼻腔传递某些化学信息素，进而让男人不能勃起。

## 老看色情片

在观看大量色情片后，人们的大脑无法马上处理其他信息，注意力难以集中，性爱时也不能集中精力享受对方带来的性刺激，勃起程度较差。

# 那些错误的夫妻之道

在婚姻方面，社会上流传着很多“准则”：每晚同床睡、双方必须坦诚、毫无保留……事实上，这些“婚姻准则”是误传，不仅无益于夫妻关系，还可能产生负面影响。

**错误一：**不要生气时上床休息。心理学家伊丽莎白·隆巴尔多博士表示，在疲惫且有压力的情况下，试图解决夫妻二人间的问题是不会有什么结果的。她建议：“暂时搁置分歧上床休息，等大家都心平气和时再解决问题。”

**错误二：**相互要百分百的诚实。婚姻生活中，毫无保留的诚实并非最好的做法。心理治疗师芭芭拉·巴特林说，你无需分享对方过去婚恋交友的细节，在这方面的底线是，当话题牵涉另一半的感受时，一定要保持礼貌体贴。

**错误三：**必须两个人一起去度假。许多夫妇都有这样的观念，当一方能从工作和生活中脱身时，一定要同另一半一起度过。不过这种想法会面临两个难题，一个是夫妻的度假爱好不同，另一个危险是“夫妻必须相互成为对方的全部”。

**错误四：**夫妻老吵架会导致离婚。巴特林表示，事实上，从不吵架的夫妻更容易分手。夫妻之间应该找到健康积极的争吵方式，不能指责、不能骂脏话，致力于相互尊重地把负

面情绪发泄出来。

**错误五：**夫妻永远不应分床睡。有些夫妻在一张床上睡，可能会相互影响，如有的人睡觉时翻来覆去，一些人入睡早，而另一些人喜欢挑灯夜读。因此，如果夫妻中一方偶尔去客房睡觉，不应为此过度担忧。

**错误六：**无趣的婚姻是失败的。巴特林表示，这一条守则的问题在于，会误导人们将平静的可预期的婚姻同失败的婚姻相混淆。戏剧性的婚姻或许令人感觉兴奋，但是长远来看，这样的婚姻不健康。巴特林表示：“最好是拥有安全、放松、‘无趣’的婚姻生活。夫妻可以通过度假、共同活动来注入兴奋元素。”

**错误七：**夫妻的兴趣爱好应该保持一致。巴特林说，放弃自己的爱好，如同放弃自己的独立性，“在婚姻中丧失了独立性，就会感觉如陷入了牢笼。”因此要追求自己的兴趣爱好，努力找到双方都喜欢的活动。

**错误八：**应该为了取悦配偶去做爱。女性特别是新妈妈会出现这种情况。隆巴尔多博士表示，“性爱成了另一项待办事项，人们认为为了婚姻、为了配偶的性福必须这样做。”尽管这两条理由都没有错，但是这些不应成为做爱的唯一理由，“性爱是为了夫妻两个人的福祉”。

**错误九：**没有了爱的火花，婚姻将走向穷途末路。长久的婚姻是建立在承诺和信任基础之上的，真爱也由此而生。

(李威)



(安伟)