



在很多女性看来,性爱刺激如同芥末,每个人的耐受力不同。有人尝一点就“痛哭流涕”,有人贪恋它的美味,满嘴含一块还嫌不过瘾。

不少女性提出,为什么自己在高潮前总是有要上厕所的感觉。这让她们非

尿意来的不是时候

常尴尬:若去了厕所,激情被强行中断,怕难以接上;不去又怕刺激太大,自己控制不了。

其实有这种疑惑的女性很多见。由于阴蒂、阴道和尿道的位置靠得很近,所以部分性学家建议,应使用“阴蒂复合体”来概括这些器官相互间的紧密关联。一旦刺激三者中的任何一个,都可能引起其他部位的连锁反应。

当阴蒂或阴道受到刺激,尿道也会顺带“抖个激灵”。平日喜欢憋尿或尿感敏锐的女性,就会有去厕所的冲动,但实际上她们可能并非真有这个冲动。若此时女性换个体位,或减小性刺激,尿感就会慢慢消逝。

平时不容易憋尿的人,最好在性生活前 10 分钟内上个厕所,尽量排空尿液。这样在性生活中再出现尿意时,就可以进行自我安慰,也不用再担心刺激过大而漏出来。对于那些偏爱在膀胱充盈状态下享受性爱的女性,此时不妨憋着,将注意力完全集中在美妙的性爱体验上,这会给她带来更激烈的高潮。

两性新知

近日,刊登在美国《健康》杂志上的一项研究发现,男性睡眠质量差会影响勃起,每晚睡足 6~8 小时,能降低中老年男性患勃起功能障碍的概率。

美国爱因斯坦医学院的睡眠专家对志愿者的睡眠情况和夜间勃起进行了监测。结果发现,夜间睡眠模式分成两种,一种为深度睡眠,持续约 1.5 小时,一种为浅度睡眠,约 30 分钟,两种模式合起来是一个睡眠周期,持续 2 小时。在浅度睡眠过程中,男性会有勃起现象发生。一般整夜睡眠需要重复 4 个周期,男性也会无意识勃起 4 次。这能使阴茎得到充分休息,体内激素也得到规律调节。如果晚上熬夜或者睡眠不规律,就会影响这种睡眠规律,导致夜间和清晨无勃起,长此以往还可能造成勃起功能障碍。

此前还有研究发现,睡眠不足的男性性生活次数更少,性欲也更低。研究者表示,无论男女,睡眠质量越好,性爱就越美满。每天睡足 6~8 小时是维持性能力、体力的最佳秘诀。

睡眠与勃起的密切关系



睡眠与勃起的密切关系

刊名: [人人健康](#)
英文刊名: [Every One is Well](#)
年, 卷(期): 2014(17)

引用本文格式: [睡眠与勃起的密切关系](#)[期刊论文]-[人人健康](#) 2014(17)