I'm not a bot

每天做愛通常是指每天進行性生活。如果身體狀況良好，並且沒有其他不適症狀，則不會對身體健康造成影響；但如果存在生殖系統發炎、前列腺炎等疾病，則可能會加重病情。正常情況下，每週2-3次的性生活屬於正常的頻率，可以促進身心健康，幫助夫妻雙方的感情交流和溝通。但需要注意的是，在進行性生活時需要掌握好時間以及力度，避免動作過於劇烈或者時間過長，以免導致生殖器官受到傷害。但是如果每天都進行性生活，則有可能會對男性的陰莖海綿體、龜頭黏膜產生過度刺激，從而引起區域性充血、水腫的情況發生。同時女性也可能出現陰道黏膜破損、子宮頸充血等情況發生。此時則會導致細菌感染上行至盆腔部位，誘發盆腔炎、附件炎等疾病的可能。因此建議患者適當調整性生活的次數，不要過於頻繁。另外對於本身患有婦科炎症性疾病或男性前列腺炎的人群而言，應禁止同房，以免增加病原微生物傳播的風險，不利於身體健康。＃部分藥物尚未在台灣上市，僅供參考＃＃39健康網專稿，未經書面授權請勿轉載＃ ▲每週擁有固定的性愛頻率，能讓你跟另一半身心都健康！（圖／達志／示意圖，以下同）國際中心／綜合報導 美滿性生活絕對是情侶間的生活調味劑，不僅能讓你們關係更親密，對身體更是有許多益處。目前多項性學研究已顯示，擁有「美滿性生活」實在好處多多，國外網站《Medical news today》就統整出以下10個性愛對健康的益處，沒事就多愛愛吧！1.提升免疫力 美國研究指出，每週定期做愛兩次的伴侶，能增加體內免疫球蛋白A（IgA），有效降低感冒及患流感的機率。2.強化心臟《美國心臟學期刊》研究指出，年齡約50歲以內的男性，若定期每週做愛兩次，能有效降低45%患心臟疾病的機率。3.降低血壓 這主要針對中高齡女性，密西根州立大學的研究指出，定期性愛能降低57至85歲女性罹患高血壓的機率。4.舒緩疼痛 研究指出，對於部份族群患有偏頭痛等症狀，性愛有助於緩解疼痛及不適。5.降低前列腺癌的機率 醫生指出，男性應定期每月有至少12次的射出，能有效預防且降低罹患癌症的風險。▲適當且美好的性愛，能讓雙方釋放生理和心理上的壓力。6.增加睡眠品質 性高潮能讓大腦獲得催產素（Oxytocin），使雙方迅速進入睡眠狀態，獲得7至9小時的高品質睡眠。7.紓解壓力 適當的美好性生活，能讓雙方妥善釋放生理和心理上的壓力。8.增強腦力 研究顯示，性愛能啟發女性腦力及記憶力；而若關阿姆斯特丹大學的研究則指出，性愛能啟發人類短期記憶和創造力，而愛情則能激發長期記憶與創造力，有助思考能力。9.延長壽命 對中高齡男性來說，跟沒有固定性生活的人相比，定期性愛的人會情緒更穩定，有助於降低心臟疾病的機率。10.增加自信心 床上若能展現或得到好表現，會增強人們自尊心和信心，而當在面對社會環境時，也更能展現出自我價值。★圖片為版權照片，由達志影像供《ETtoday東森新聞雲》專用，任何網站、報刊、電視台未經達志影像許可，不得部分或全部轉載！性生活遇到困難都只敢問Google？別再害羞了！《ETtoday健康雲》開闢新專欄「性事難提」，歡迎來信提出你的性難題，我們將請泌尿科醫師、性健康管理師精闢分析，搶救你的性福！信箱：lifenews@ettoday.net ◎鎖定每周星期三、日的刊文，看看專家怎麼解開難題！ 2023-12-15 16:13 鄭義鑫 執業性學家 延續人類生命的三大驅力為飲食、睡眠、性慾，這最原始的驅力（Drive）運作正常，也是人體健康的指標之一，但若這些原慾出現過多或缺乏，都可能會造成困擾或疾病，例如：厭食症、暴食症、嗜睡症、失眠症等，今天要來談談許多人不陌生的「性成癮」，而性成癮相關題材電影不少，有興趣可以輸入關鍵字瞧瞧。編輯推薦臉紅又好想知道！七個增加性愛愉悅度的方法相愛越久感情越淡，我們的親密關係還有救嗎？做到四點教你拯救愛！ 現實生活裡電子媒體發達，網路資訊暢通無阻，想看什麼動動手指就有，也因此產生一些現象，例如青少年對色情網路的重度依賴，導致對色情資訊上癮，造成青少年在生活脫序影響課業，甚至是人際關係疏離或互動障礙，這些例子是我協助兒少安置機構（育幼院）性議題事件處裡中常見的，而機構人員也常說，小孩每天都要自慰是性成癮了嗎？其實性成癮這個詞是有爭議的，因為性慾望在個別差異中，很難確定多想要做愛是屬於性成癮？不過在2017年6月由Alejandra Salazarn所寫與性成癮相關的性慾亢進（Hypersexuality）文章中，說明美國精神病學協會在2010年發佈診斷「性成癮症」（後來稱之為性功能障礙）的初步標準草案。只有18歲以上的成年人才能診斷。症狀如下：在至少6個月的時間內經歷以下五點，反復發生的性幻想，性慾和性行為：一、花費的時間過長。二、對消極情緒作出性反應且重複執行。三、面對生活緊張事件，作出性反應且重複執行。四、重複想控制或減少執行性反應，但卻不成功。五、持續執行時忽略對自己或他人身體及情感上的風險。上述五點，因為影響其識別因素過多（例如：毒品、躁鬱症等），也造成診斷的困難。因此在精神疾病診斷準則手冊第五版（DSM-5），並無性成癮症，而是列在非特定性功能障礙中的診斷類別。性成癮現象屬於性慾異常兩個種類中，較少見的性慾亢進（Hypersexuality），意思是指性慾過分旺盛和強烈，在臨床上會出現性興奮頻繁、迫切性行為、性交時間長等症狀（黃一勝，2016），而另一種則為常見的性慾低下症（Hypoactive Sexual Desire Disorder），此症就先不多做介紹。坊間對性頻繁常以性慾太強、縱慾過度形容，甚至還會以「一夜七次郎」來稱讚男性性能力，而在華人傳統對性的表達是保守情況下，許多人不會公開談論自己的「性」狀態和求助，所以也會影響此狀況盛行的資訊收集，但從國外的一些醫學研究得知，性慾亢進的盛行率為3%-6%（Karila L, WéryA, Weinstein A, Cottencin O, Petit A, Reynaud M, Billieux J, 2014）。看起來這數據其實並不算低，另外，國外有些研究發現大腦額葉或間腦損傷後，發生了性慾亢進與性慾低下的症狀。（Miller BL, Cummings JL, McIntyre H, 1986）看來，可能這成性慾強的因素還真不少，腦傷、消極情緒、亢奮、毒品、童年經驗等等。「性慾亢進」意思是指性慾過分旺盛和強烈，在臨床上會出現性興奮頻繁、迫切性行為、性交時間長等症狀（黃一勝，2016），意思是指性慾過分旺盛和強烈，在臨床上會出現性興奮頻繁、迫切性行為、性交時間長等症狀。那我們如何辨識自己和枕邊人，是否為「性慾亢進」或只是性慾強呢？簡單說，對於性交次數不滿意，經常感覺沒滿足性慾，幾乎便能認定為「性慾亢進」，但其實這樣判斷很主觀（黃一勝，2016）。也因此容易與性慾強的人發生混淆，所以在性問題因擾的評量上，辨識「性慾亢進」也要了解個人或伴侶對於性慾、性交頻率的看法和需求為何？生活壓力事件（如：失業的中年男性可能提高性行為活動，來展現自己的性健康與能力）、親密關係狀況？是否已對生活、工作及人際交往產生困擾？以上，不管是性交頻率多寡而影響個人生活品質、秩序，或是伴侶彼此對性愛次數不滿意（伴侶性慾不均衡的議題），只要是造成困擾、苦惱就應該被重視看待、及早治療，重新步上健康的生活軌道。 往下滑看更多精彩文章 都2025年了，性愛還犯下這三種雷砲行為！別當 雷包了！ 還以為雷砲只是「技術不夠好」嗎？錯，大錯特錯！在2025年這個講求身心共振、溝通與感知的時代，還犯下那些「讓人想落跑」的性愛行為，真的不能怪別人封鎖你。所謂「雷砲」，不是你發生關係就行，而是你給對方的體驗：是驚喜，還是驚嚇？讓我來揭露三種最常見、但最容易在我感覺良好的雷砲行為，幫你避雷升等，從地雷王變身性愛暖男／女神！ 雷砲…不要再來ＹＹＹＹＹ 雷砲行為一｜全程自顧自，高潮只有你自己懂你以為自己像A片男主角，實際上對方只想快轉或逃離現場。「我很會啊，她都沒拒絕。」「她沒說話，我就以為她喜歡這樣。」錯錯錯。性不是單方面輸出，而是雙方同步的共振。最可怕的，不是技術爛，而是你完全沒在看對方反應，像一台只知道「衝刺」的活塞機。 解法：觀察對方呼吸節奏、眼神、聲音：這些都比你想像的重要。適時問句：「這樣可以嗎？」「妳喜歡這樣嗎？」會讓人覺得貼心又性感。放下自我中心，多花時間「閱讀對方的感受」，才不會讓對方在心中悄悄扣你一分。雷砲行為二｜前戲像趕集，潤滑靠「天注定」最讓人傻眼的雷砲之一：跳過前戲，直接衝主線任務。你以為女生都像色情片一樣「一摸就濕」嗎？那只是劇本，現實中沒有這麼自動自發的開關。而且乾澀進入，對女生來說根本是場痛苦的摩擦大賽。 解法：前戲至少10分鐘起跳：不只是撰，而是讓對方進入「我被渴望」的氛圍。嘴巴不要只用來接吻，善用低語、挑逗、吹氣，拉長預熱時間。工具派好物推薦：小雪人吸吮器｜模仿舌尖吸吮的震感，超適合提升前戲高潮感。 小雪人吸允～超舒服!!!! 超震動跳蛋!勾引你的開始! 超潤滑潤滑滑!享受順入的感覺! 以上玩具可以去JaneSity情趣用品專賣看喻～那裏有更多好玩好用的東西!雷砲行為三｜不溝通、不保護、不清潔，基本都不做？這種人根本不是雷砲，是危險砲。「反正對方沒說要戴，就沒戴。」「做完直接翻身睡。」「用完玩具不清洗，下次再用。」這些行為不只讓人覺得「你很不負責任」，更可能埋下健康風險與感情破裂。 解法：有戴套嗎？有哪些是妳不喜歡的？用玩具可以嗎？（一起玩也行）性愛前後都要清潔，不只是洗澡，而是包括：手部、玩具、床單（使用抗菌清潔噴霧）如有口交，建議口腔潔洗尊重對方的空間與情結：性愛後的擁抱或一句貼心關心，往往比高潮本身更打動人心。結語｜性愛，不該只是「打砲」你可以沒有技巧，但不能沒有「心」。雷砲不是技術問題，而是態度問題。2025年後的性愛，要的不只是「插入」，而是「進入彼此」。與其當個只知道按插放建的播放器，不如學會怎麼「聽見」對方的身體與情緒。往下滑看更多精彩文章 結婚容易離婚難！電商女王周品均分析6大常見離婚問題 結婚容易離婚難！電商女王周品均近日就以自身經驗分享「離婚到底有多難」！勸告大家先了解後再考慮結婚，或是好好慎重考慮離婚。 圖:IG @mayukichou 離婚有多難？電商女王周品均經驗分享周品均表示，當年是自己先提的離婚，但對方一直不願簽，拖了4年才簽，「那種你想分開、但對方不放手，還要一起生活的日子，才真的是地獄！後來離了以為解脫了，後面又有一大堆事搞得你發瘋！」她分享了自己和周邊朋友的例子，點出一些離婚常遇到的困難。1.你想離、對方不想這種情況下，想離的那方不能談新的戀愛、也不能離開現有的婚姻，「想離離不掉最痛苦」，這時只能向法院申請判決離婚，但若是沒有人出軌、無不良嗜好，法院也不會輕易判離婚，只能耗在那邊當室友！周品均說：「一定要有一個人先搬走，分居兩年以上，法院才有可能視情況認為婚姻破裂可離婚。」2.經濟負擔也有一種情況是男方想離婚，很乾脆地搬出去一走了之，卻把小孩丟給媽媽、也不付錢！萬一女方經濟無法一個人負擔孩子，從原本雙薪家庭變成要一個人全撐，經濟馬上就會陷入問題！延伸閱讀：堅持AA卻沒「AA家庭責任」！妻子每月給3萬，軟爛老公卻不做家事、不顧小孩：「你自己願意的」3.小孩被當報復的工具即使成功離婚了，也可能出現對方想報復，把小孩當工具，不讓你見小孩，周品均說：「我很多朋友和我自己都有遇到，對方把小孩帶走不給你見到，拿小孩來折磨你！重點是報警也沒用，因為親生父母不構成綁架！只能法院提告，但那就是漫漫長路了。」她表示，很多女生都是因為怕看不到小孩、搶不到小孩監護權而無法離婚。4.監護權爭取周品均表示，一旦離婚要爭取小孩監護權，就是一場戰爭，對方會攻擊你「沒能力、沒資格、沒時間」女生工作好、經濟好，卻會被質疑「沒有時間照顧好小孩」，「法庭上對方什麼惡言惡語都會說，但這就是攻防戰，攻擊你的律師也只是在上班。」5.教養費用分配即使監護權談好了，後面費用問題也一大堆，周品均說：「我們在小孩3歲談離婚、4歲談好監護權，離婚時對方拿走上億身家，我被淨身出戶，現在小孩14歲了，10年過去對方一個月只付1萬台幣，是不是很扯。」她估算了一下小孩生活所需，生活用品、醫療、教育學習費用、旅遊娛樂，1萬元大概只夠嬰幼兒時期買尿布！6.交接小孩很痛苦由於小孩主要照顧者是周品均，她分享在孩子還小的時候，每次跟前夫交接都很痛苦，原本最好的方式是媽媽帶去遊戲區，爸爸接回家默默地交接，但對方總是把小孩一扛就走，讓小孩哭喊著要媽媽，媽媽也看了也心痛！「那時交接的周末都在哭，離婚真的是一條很難走的路。」 回憶過去辛苦的離婚之路，周品均也忍不住落淚。周品均說：「但是我絕對不後悔離婚，因為沒有離婚我會更痛苦！我寧願用那幾年的痛苦，換我現在的人生，離婚其實並不容易，要付出很多代價，尤其有小孩的話，離完婚才是真正的考驗，真心祝福大家遇到要離婚的時候，都能處理好。 【本文為造吻授權提供】延伸閱讀堅持AA卻沒「AA家庭責任」！妻子每月給3萬，軟爛老公卻不做家事、不顧小孩：「你自己願意的」約會別再AA制了！教女孩們更高明的一招，看出身穷的他是不是好對象，又能幫感情立馬加溫！「看似精明卻容易亂花錢」的3星座！女方經濟無法一個人負擔孩子，從原本雙薪家庭變成要一個人全撐，經濟馬上就會陷入問題！延伸閱讀：堅持AA卻沒「AA家庭責任」！妻子每月給3萬，軟爛老公卻不做家事、不顧小孩：「你自己願意的」約會別再AA制了！教女孩們更高明的一招，看出身穷的他是不是好對象，又能幫感情立馬加溫！「看似精明卻容易亂花錢」的3星座！ 也沒用，因為親生父母不構成綁架！只能法院提告，但那就是漫漫長路了。 她表示，很多女生都是因為怕看不到小孩、搶不到小孩監護權而無法離婚。4.監護權爭取周品均表示，一旦離婚要爭取小孩監護權，就是一場戰爭，對方會攻擊你「沒能力、沒資格、沒時間」女生工作好、經濟好，卻會被質疑「沒有時間照顧好小孩」，「法庭上對方什麼惡言惡語都會說，但這就是攻防戰，攻擊你的律師也只是在上班。」5.教養費用分配即使監護權談好了，後面費用問題也一大堆，周品均說：「我們在小孩3歲談離婚、4歲談好監護權，離婚時對方拿走上億身家，我被淨身出戶，現在小孩14歲了，10年過去對方一個月只付1萬台幣，是不是很扯。」她估算了一下小孩生活所需，生活用品、醫療、教育學習費用、旅遊娛樂，1萬元大概只夠嬰幼兒時期買尿布！6.交接小孩很痛苦由於小孩主要照顧者是周品均，她分享在孩子還小的時候，每次跟前夫交接都很痛苦，原本最好的方式是媽媽帶去遊戲區，爸爸接回家默默地交接，但對方總是把小孩一扛就走，讓小孩哭喊著要媽媽，媽媽也看了也心痛！「那時交接的周末都在哭，離婚真的是一條很難走的路。」 回憶過去辛苦的離婚之路，周品均也忍不住落淚。周品均說：「但是我絕對不後悔離婚，因為沒有離婚我會更痛苦！我寧願用那幾年的痛苦，換我現在的人生，離婚其實並不容易，要付出很多代價，尤其有小孩的話，離完婚才是真正的考驗，真心祝福大家遇到要離婚的時候，都能處理好。 【本文為造吻授權提供】延伸閱讀