

阅读此文前，诚邀您点击一下“关注”，方便您随时查阅一系列优质文章，同时便于进行讨论与分享，感谢您的支持~

“性”这个字，充满了吸引力和神秘感。

大家都对他感到好奇且无法离开他，但是你真的了解这个字吗？

性是人类生命发展中最重要的事情之一，而且在不同的年龄阶段有不同的挑战和需求。

心理学家埃里克森提出了著名的[八阶段发展理论 \( Eight Stage Development Theory \)](#)。

其中包括儿童期、青少年期、早期成年期等多个阶段。



在早期成年期（18-30岁），人们通常会保持高频率的性活动。

男性达到性高峰，而女性通常也有更强烈的欲望。

与前两个阶段不同，此时大多数人已经可以决定是否要进行性行为。

然而，对于那些有性功能问题或性焦虑症状的人来说，可能需要求助专业人士或参加心理治疗。

成年期中期（30-50岁）后，在30岁左右，男性性欲逐渐下降；随着年龄的增长，这种变化趋势会继续。



这便是我们一生当中，关于“性”的变化。而在些时间节点中，30岁是一个很神奇的节点。

当一个人进入30岁后，其性欲将开始发生明显变化。

无论男女，30岁后的人群都有可能在身体和心理层面上出现觉醒、理智或者冷淡的变化。

首先，对于男性而言，30岁左右往往被视为他们性频率的高峰期。

尽管男性在任何年龄段都可能面临性功能问题，但随着年龄的增长，他们要面对的压力日益加剧。

男人应该注意控制自己的压力水平，以免因过度紧张而严重影响身体健康和性生活

。



女人的负面情绪，如焦虑、抑郁、疼痛等可能会导致女性失去性欲望，无法享受性爱。

例如，她们的经期可能会变得更加有规律，包括身体比以前感觉不再敏感。

因此，女性需要适应这些变化，并寻找新的愉悦和满足方式。

接下来，随着年龄的增长，人们将进入更成熟的阶段。

对于男性而言，  
40-50岁左右，随着生理功能的下降，男人需要面对的性压力会越来越大。

此时，男性更需要注重紧密服务，注重情感体验，有利于保持自己的性功能。



在不断调整和适应，培养温暖与互助的性关系中，我们可以共同创造一个平衡、稳定和幸福的生活状态。

The End -

作者 | 汤米达

编辑 | 万安

参考资料：Jean Piaget Biographie. (2020, January 29)

微信公众号：第一心理