

婚姻亚健康怎么回事

沉迷于色情片 可导致男性失去性欲



提早发现健康问题,人们会定期做体检。婚姻也一样,也有个亚健康期。给婚姻做体检,及时发现问题,才能让它朝更积极健康的方向发展。体检阶段一:浪漫激情期。

一般是指婚后12年,如果此时出现问题,又没有及时调整,容易造成日后婚姻的不平衡局面。为提早发现健康问题,人们会定期做体检。婚姻也一样,也有个“亚健康”期。给婚姻做体检,及时发现问题,才能让它朝更积极健康的方向发展。

体检阶段一:浪漫激情期

一般是指婚后1年~2年,如果此时出现问题,又没有及时调整,容易造成日后婚姻的不平衡局面。

重点体检项目:基本价值观、人生态度。

改进建议:一般来说,新婚夫妻眼里往往只看到对方的优点,也不愿把自己的缺点暴露给对方,而这恰恰是日后漫长婚姻中会出现问题的根源。在这个阶段,夫妻二人应当加强沟通和交流,把自己基本的价值观、人生态度坦诚地告诉对方,不要害怕在爱人面前暴露自己的缺点。同时,要学会一分为二地看待对方存在的不足,这样才能让婚姻更加平衡地步入正

轨,避免幸福度瞬间“跳水”。

体检阶段二:磨合期

一般为婚后2年~7年,婚姻生活基本步入正轨,双方的喜好、习惯渐渐在各种细枝末节中显现。

重点体检项目:性格、生活习惯、处理问题的方式以及婚姻的底线。

改进建议:大多数处于婚姻磨合期的夫妻,虽不会出现出轨和婚姻背叛,但却常常小吵不断。这是因为双方对彼此的性格还不够了解,不能完全接受对方的生活习惯,不能兼顾婚内的公平,不明白各自的婚姻底线是什么。此时,夫妻间应通过常态化的沟通模式,创造一个公平、互信的婚姻环境。产生矛盾后,双方都要适度迁就对方,重要的问题要先和对方商量;对待双方父母上,两人一定要达成共识,并且不要随便改变;家务活最好两人共同承担,如果一方因为工作等原因不能参与其中,也一定要给承担的一方以关心和问候,并偶尔用小浪漫进行弥补。

体检阶段三:事故多发期

一般为婚后7年~16年,主要原因是家庭负担加重、孩子的出生和第三者的介入。

重点体检项目:夫妻双方家庭的矛盾、培养孩子的基本方针、理财思路及家

庭规划。

改进建议:男人在婚姻稳定后往往会将感情转移到工作、朋友身上,而女人在婚姻的这个阶段会更加注重孩子及家庭,同时更需要男人的呵护。所以在这个阶段,一定要充分提高沟通的有效性。忙碌的生活中,夫妻往往很难像开会一样进行正式的交流,不妨利用洗漱、吃饭、走路等琐碎的时间充分进行沟通,也可以留言或通过网络沟通。如果条件允许,夫妻最好定期去旅游,哪怕就在郊区找个旅馆小住一晚,对改善婚姻关系也大有好处。

体检阶段四:平淡期

一般是在结婚16年后,家庭有一定的经济基础,双方都事业稳定,孩子也基本长大离家,两人的感情趋于平淡,此时特别容易感情出轨。

重点体检项目:性生活满意度、婚姻忠诚度和家庭责任感。

改进建议:夫妻二人要学会给婚姻保鲜,努力在平淡中寻找激情。不妨试着“重走青春”,再谈一次恋爱。妻子要注重自身外表和内在的提高,通过穿漂亮的衣服、改变外表形象来引起丈夫的注意。还可以培养一些共同爱好,一起读点婚姻辅导类的书籍。应多关心彼此的健康,多一起去锻炼,从运动中提升感情。(符敏杰)

我和丈夫结婚两年多了,他有个爱好就是观看比较露骨的色情片,有时还叫我们一起看。但我觉得片子中的一些镜头难以接受,会拒绝他。我看报道说看色情片可能会对心理有伤害,请问是真的吗?丈夫看色情片,会不会影响到我们的夫妻生活?

台湾某心理研究院院长戴俊男答:男性大多比较喜欢看A片、色情书籍,或上类似的网站。通常,这种行为会随着年龄和历练的增多而逐渐减少,但有些人非但不收敛,反而变本加厉。很多研究发现,沉迷于色情片会破坏男性的不应期。不应期是指男性在射精之后的一段时间内,对性刺激不再作出反应。这是男性的一种天然自我保护,确保不会因连续射精而造成身心伤害。如果经常看色情片,不应期时间增加,可能最终导致受到刺激后没有性欲,男性会对正常性生活失去兴趣,势必破坏夫妻关系。所以建议你适当劝导丈夫不要沉溺于此,一般戒除色情片需要6至12个星期。当然,如果丈夫只是偶尔看看,属于正常行为,不要过于干涉。

(据环球网)

怎样才能告别单身

如今,年轻男女找不到“另一半”的越来越多,要想改变现状需要从细节入手。以下一些方法,能帮助单身者告别孤单,快些找到合适的另一半。

杜绝不修边幅。虽然穿着随意会感觉舒服,但整天穿着短裤、人字拖会给人较差的第一印象。要想快些找到另一半,一定要穿戴整齐,打扮恰当,以最佳容貌和最佳行为展现自己的风采和魅力。

拒绝肥胖。身体发福会让你显得更老,也容易自暴自弃、心理早衰。坚持体育锻炼,保持年轻的心态至关重要。

不要害怕挫折。一次恋爱失败可能会让你感觉心碎,难以步入下一段健康的感情。事实上,“受伤之心”既能正常跳动,也能正常打开。保持开放的心,才能找到真爱。

学会当机立断。如果感觉对方不适合自己,就应该当机立断,毫不犹豫地说“不”,否则只能浪费宝贵时间。如果觉得对方不错,也一定要勇敢追求。

不要漫无目的。也许你因为“饥不择食”而四处寻爱,这种漫无目的的方式往往无果而返。选择容易遇到异性的地方,如健身房、学习班等,有利于提升成功率。

(据环球网)

妙语

不同

女人用沉默来惩罚男人,可是男人喜爱沉默。

女人喜欢较年长的男人,因为他们的人生经验丰富,拥有的资源也较多。男人喜欢年轻的女人,因为多数男人的视觉能力远胜过思考能力。

女人的忠告听在男人耳里,等于是说他做错了,以及她不信任他。

男人的大脑是往解决问题的方向发展的,女人的大脑是朝进行社交活动的方向发展的。

婚姻之鞋

事业型的婚姻是跑鞋,它能和脚相互帮衬、共创辉煌,但一脱离事业的跑道,鞋和脚就很难相互适应。

被金钱收买的婚姻是小尺码的紧口绣花鞋,看上去挺美,但只有脚知道:感觉并不好受。

患难与共的婚姻是旅游鞋,它看上去奇特,穿上去灵巧。其最大的特点是历经风雨泥泞也不会脱帮掉底,且只要穿上就总是和脚抱得紧紧的。因此,越是在坎坷坎坷的人生路上,越是显出其耐用合脚的特征。

老夫少妻的婚姻是松糕鞋,穿着它虽不能长途跋涉,但却显得颇特别。

青梅竹马的婚姻是布鞋,看上去朴素无华,穿起来经济,放起来了无牵挂,感觉上轻便快捷,可一旦登堂入室,总让人感觉不大入流。(据《生命时报》)

7点钟性欲高 3件宝放床头

美满性爱的黄金数字

要享受高质量性生活,离不开科学的性知识。近日,美国《两性健康》杂志刊文,总结多国性学家的研究成果,给出7个性爱黄金数字。

早上7点:男女性欲高峰期。有些人越到晚上越精神,有些人则是早起的“百灵鸟”。《美国性爱调查报告》指出,男女性欲有时差,但清晨7点是男女性欲都最高的时候。此时,男女体内性激素水平最高,男性兼有晨间勃起,性爱质量会更理想。

8分钟:最佳前戏时间。对大多数女性来说,没有前戏,会让她们在心理上产生抗拒感,同时,阴道难以产生分泌物,干涩不易插入,进而影响到男性的性快感。法国一项研究认为,对于一般夫妻来说,前戏在8分钟左右比较合适。如果花上二三十分钟进行前戏,可能会让男性出现疲软。当然,如果将电话调情、共进晚餐等深化感情的行为也算作前戏,那么前戏时间

可以无限延长。

7分钟:实质性爱的最佳时长。实质性爱时间是指从插入到射精的时间。荷兰乌得勒支大学的专家对5个国家的491对情侣进行研究,发现,实质性爱为3-7分钟,足够满足需要;7-13分钟值得向往;低于3分钟就太短,高于13分钟则可能太长。总体而言,7分钟的性爱,满意度最高。

床头3件宝:润滑剂、避孕套、一杯温水。润滑剂以防阴道干燥影响进度,避孕套避免发生意外,一杯温水可以让你在激烈的性行为之后,及时补充水分,以便更好地进行“后戏”。这3件东西应确保放在伸手可及的地方。

5分钟:性爱后温存时间。忽略“后戏”是全世界男人的通病。美国一项调查显示,72%的男人忽略了性爱后的这段时间。但同时,31.6%的女性希望男性在性爱结束后“拥抱她至少5分钟”,25.9%的女

性希望男性询问她“是不是很快快乐,很舒服”。建议性爱后,双方一起休息5分钟,温情的拥抱或一起清洗都是不错的选择。

14天:女人的性欲波动间隔。英国伦敦大学女科学家玛丽莎·托普斯发现,每个月,女性有两次规律的性欲高峰,一般相距14天,各历时3天。女性的这种性欲变化,与月经周期中激素的分泌有关。

6个月:从相识到亲密接触的最佳时长。对成年男女来说,恋爱是个彼此认识和探索的过程。性行为是伴随着情感的增进逐渐发展的,太急不能享受到恋爱的乐趣,太慢则会失去激情。英国心理学家针对已婚夫妇进行的调查发现,婚姻幸福的夫妻从相识到发生性关系的平均时间是6个月。这个进度既能让彼此有充足的时间了解对方,又能让牵手、拥抱、亲吻、爱抚、性爱等一系列举动变得水到渠成。

(据《生命时报》)

