

激发性欲 锻炼爱肌 促进勃起

多笑笑,性爱质量高

经常开怀大笑,不仅能让人保持好心情,还有助于改善性生活。这是6月27日在美国上市的新书《笑的科学改善生活》中的最新观点。该书从多方面揭示了笑给性爱带来的种种好处。

首先,笑声是一剂天然的“催情药”,爱笑的人性生活次数更多。美国两性心理学家蒂芬妮·达维斯博士指出,目前已有多项研究表明,欢笑可以使大脑产生更多的内啡肽快乐激素,这种激素可以让人变得更积极、更外向、更合群,因此更容易吸引异性。经常大笑还能刺激脑垂体腺,产生更多内啡肽,减少压力,进而提高性欲,让人可以很快进入激情状态。同时,相爱的两个人在发生亲密行为前,愉悦的微笑或开怀大笑,都能带来积极情绪,引发共鸣,唤起双方性兴奋。

其次,大笑可以激活和锻炼全身多个部位的肌肉,包括“爱肌”。“爱肌”是盆底一组帮助完成性爱的肌肉。经常锻炼,可以帮助男性控制射精,增强勃起;帮助女性提高阴道伸缩性,增加高潮概率。澳大利亚一项研究表明,大笑5分钟对“爱肌”的锻炼效果相当于划了10分钟早船。

再次,经常欢笑能够帮助改善心脏功能,促进血液循环,进而有助于预防男性性功能勃起障碍(ED)。美国梅奥诊所研究发现,男性勃起需要大量血液涌入阴茎,而心脏正是这个连续、稳定血液供应的根源,欢笑正好能帮助心脏供血,进而改善男性勃起。

最后,笑还能帮助减肥,减少肥胖对性爱的负面影响。每天大笑10~15分钟,1年下来体重可减轻1~2公斤。减肥有助于提高夫妻生活质量。其主要原因包括:1.腹部肥胖会妨碍阴茎进入阴道,影响性交动作。如果夫妇都肥胖,则会导致阴道内性交无法进行。丈夫肥胖则容易导致妻子不适,甚至发生“性交挤压综合征”。2.肥胖增加糖尿病危险,而糖尿病容易造成神经和血管病变,必然影响性功能调控。3.肥胖增加高血压危险,而很多降压药物又会降低性功能。4.内分泌疾病引起的肥胖本身就会引起性功能异常。
(据《生命时报》)



妙语

不同

男人喝了酒会想女人;女人喝多了也会想男人。唯一不同的是,男人喝酒后,会想到各式各样的女人,大多是陌生女人;女人喝酒后,往往只会想到一个男人,大多数时候想到的是,那个抛弃了她的男人。

男人会因怜悯和同情而发生爱,女人却只爱她们所尊敬的男人。你若见到女人因怜悯和同情而爱上一个男人,那这段爱情肯定不长久。
(吴芸)

英国最新研究发现

多给爱人拍照,感情更亲密

常给爱人拍照,不仅可以留下许多美好回忆,还能起到增进感情、提升性欲的作用。这是刊登在英国6月份《爱人》杂志上的一项最新研究结果。

英国婚姻与家庭关爱组织的工作人员进行了这项研究。他们选取了1000对已婚多年的夫妇,请他们填写婚姻关系调查问卷,其中包括对婚姻关系的评价、性生活满意度、一起拍照的频率等数百个问题。结果发现,那些经常给对方拍照的夫妻,比从来或者很少给爱人拍照的夫妇关系更亲密。在排除了个人喜好、家庭收入等多种因素影响后,这个结论仍然成立。随后,心理学研究者又对20对大学恋人进行了测试。他们被分成两组,都到相同的景点游玩3天,一组恋人有相机,一组没有。结果发现,在这3天当中,拥有相机的恋人普遍比没有相机的那组亲密动作更多。尤其女性,对自己拍照的男友评价较高。

研究者分析,拍照时,被拍一方会努力展现迷人笑容和优美的身姿,拿相机的人则会在一旁积极调动气氛。在此过程中,两人可以充分沟通,增加共同语言。拍照后两人一起欣赏或将来一起回忆等行为,都会给两性关系带来积极作用。
(据《生命时报》)

老夫少妻的烦恼

浙江读者杨女士问:我今年25岁,老公比我大15岁。我们刚刚结婚半年,感情很好。但我听说夫妻年龄差距太大,将来性生活容易出现问題,这让我很苦恼。请问老夫少妻如何才能避免出现问題让性生活一直和谐呢?

台湾婚姻治疗师戴俊男答:中国自古就有“皓首红颜”的说法,现代生活中老夫少妻也越来越常见。一般老夫少妻是指年龄相差10岁以上的夫妇。性协调问題是其需要面对的一个现实问題。一般来说,男性的性欲高峰期在18~25岁,40岁以后会逐渐下降;女性的性欲高峰期在30~40岁,因此,随着年龄的增长,双方要做好准备

共同调整。对于男性来说,要尽量主导性生活,控制其强度和次数,以丰富的性经验来弥补体力的不足,多给妻子一些宠爱与亲昵,让她内心获得满足。男性还可以在专业医生的指导下,使用药物帮助维系更好的勃起硬度,找回自信。对于女性来说,要接受彼此间存在的生理差异,多给男性一些鼓励与视觉上的刺激。此外,老夫少妻还要增强对婚姻生活的信心。美国曾有研究发现,“老少配”的婚姻相对较稳定,因为二人在婚前通常会考虑很多现实问題,这为长久稳定的两性关系提供了更牢靠的基础。同时,年纪较长的男性还会给女性更多呵护,二人更容易彼此理解与珍惜。
(王一恒)



老熬夜 吃太饱 常抱怨 没性欲,坏习惯在捣乱

晚上躺在爱人身边,许多人会觉得毫无“性趣”,甚至出现性冷淡的情况。有人将此归咎于年龄增长,有人认为是伴侣没了吸引力,很少有人想到,这可能是以下一些坏习惯在捣乱。

半夜不睡觉。美国芝加哥大学社会学教授劳曼认为,熬夜让很多年轻人变得“性早衰”。对男性而言,睡得太晚会影响阴茎勃起功能,破坏性欲。对女性而言,会让皮肤、身材变差,降低性自信。

老看色情片。台湾一项研究发现,男人看色情片越多,越会为自己的性爱技巧担忧。同时,色情片还会让男性对刺激变得不敏感,勃起困难,迷恋自慰,忽视身边的爱人。

晚饭吃太饱。很多现代人晚餐十分丰盛,不知不觉就会吃得太饱。法国性学家发现,性爱前吃大餐会降低性爱质量。因为吃得太多,会让人昏昏欲睡,大量血液进入胃帮助消化食物,身体其他部位血液的供应量就会相应减少,这会影响到男性勃起和女性的性感受能力。

抱怨挂嘴边。美国金赛性研究所进行的调查显示,经常相互抱怨的夫妻性爱次数会越来越少,把家庭琐事带到床上的夫妻感情更容易恶化。家庭财务状况、孩子教育问题、家务分配等话题都会影响性欲。

电脑进卧室。多项研究表明,电脑、手机等电子产品“入侵”卧室,会严重殃及性爱。美国弗吉尼亚大学两性学教授安妮塔·H·克莱顿博士调查发现,睡前玩电脑,会让性爱概率降低30%,还可能引发感情问題。

牛奶喝太多。牛奶具有镇静安眠作用,性爱前饮用过量牛奶,只会让人呼呼大睡。

久坐不运动。美国性学家对2000人进行的“锻炼与性欲”调查显示,不爱运动的人出现性冷淡的概率会增加38%。积极运动则有助于保持身材,增强性欲。

长期有便秘。患有慢性便秘的人常伴有性欲低下或性生活不正常。这些人盆腔底部呈痉挛性收缩,导致性感受低,间接造成性欲降低。
(李惠丽)