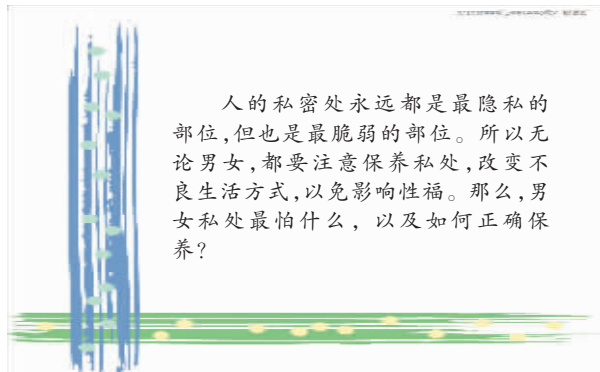


男怕湿热挤压 女怕过度清洁

男女私处都怕啥



人的私密处永远都是最隐私的部位,但也是最脆弱的部位。所以无论男女,都需要注意保养私处,改变不良生活方式,以免影响性福。那么,男女私处最怕什么,以及如何正确保养?

男人篇

怕湿热。经常洗桑拿、长途驾驶、长期坐着、空调温度太高、裤子透气性差等,都容易使会阴部温度升高,从而影响精子发生和成熟;会阴部长期处在潮湿闷热的环境下,还会给病菌提供温床,从而可能患上股癣、阴囊湿疹等皮肤病。这些皮肤病会引起局部的瘙痒、皮疹、色素沉着、异味等,严重影响男人的自信和性欲。

怕挤压。性爱中过度兴奋或采取不当的性姿势,很容易导致包皮撕裂、系带断裂和阴茎海绵体断裂等,造成生殖器肿胀淤血、排尿困难,甚至阴茎弯曲变形、出现勃起功能障碍等。穿紧身牛仔裤、久坐、运动不慎等都可能伤害睾丸,造成阴囊血肿或睾丸裂伤等。

怕寒冷。一般来说,环境太冷会导致性功能下降,男人的阴茎、阴囊收缩,触觉不敏感。寒冷还会诱发或加重前列腺疾病,引起早泄、射精痛等不适。

女人篇

怕病菌。女性的生殖器官比男性更“隐蔽”,而且与尿道和肛门离得太近,各种病菌非常容易侵入,从而患上外阴炎和阴道炎等妇科炎症。由于女性的内生殖器与外界直接相通,因此病菌还能直接向上侵袭子宫输卵管,导致体内炎症。

怕紧身衣。女性注重身材,喜欢穿紧身衣或内衣。但紧身衣裤容易影响血液循环和空气通畅,不利于汗腺等分泌物流畅排出,从而诱发阴道炎。过紧的胸罩压迫胸部肌肉,可能会影响骨骼和乳房的发育。

怕洗液过度刺激。不少女性爱用妇科洗液清洁私处,但各种洗液都可能打破私处的自然防御机制,导致菌群失调,从而诱发阴道干涩、瘙痒,甚至真菌感染等妇科炎症。

(据《生命时报》)



激发女人情欲 改善男人勃起 按摩,最高级的床戏

很多彼此相爱的伴侣,性生活却一团糟。其中一个重要原因是,他们忽略了按摩的重要作用。男人们常常认为,性爱开端就是“进攻”女人身上那几个敏感点,太多的举动会浪费时间。事实上,从容不迫、充满情趣、温柔体贴地全身按摩,是最好的床戏,男女都难以抗拒。

按摩全身,女人更易高潮。研究发现,人的皮肤含有两种触觉神经,一种传递疼痛,另一种传递快乐。女性的皮肤触觉更加灵敏。温柔的按摩能让女性的快乐神经兴奋起来,身体随之释放激素,使人放松下来,并产生幸福和被爱的感受,这些又反过来促进爱意、性唤起、性快感和性高潮。从头皮到脚趾遍布全身的按摩,持续30分钟,就会让女性有更热烈的情欲反应,阴道足够润滑,更容易获得心理满足和性高潮。可惜的是,很多男人忽略了这一点,也让他们失去了做个性爱高手的机会。

温柔按摩,让男人难以抗拒。大部分男人对按摩的重要作用心存疑虑,因为童年过后,他们很少再有温柔的身体接触。此外,色情信息也将男人的关注点带到生殖器上,将性与性器官相提并论。其实,女人温柔体贴的全身按摩,常常让男人难以抗拒。以按摩为基础的性爱,还能帮助男性避免勃起功能障碍和早泄问题。这是因为,一方面,按摩能带来性幻想和性刺激,让生殖器充分勃起;另一方面,按摩时全身的性兴奋缓解了生殖器的压力,进而延缓射精。

按摩是最高级的床戏。忘掉所谓“前戏”,让每一个性爱时刻都是“床戏”,没有先后,没有规矩。你们可以一边听着音乐一边宽衣解带,在床上拥吻、亲吻,相互按摩,双手要触摸对方的每一寸肌肤,将对方的整个身体当成一个肉欲游乐场,让性爱遍及全身,享受最高级别的性爱盛宴。

三步性爱按摩法。美国多位性爱大师总结出了一套夫妻按摩之道,可以供大家参考。首先,按摩时,双手应柔软而温暖,适当对肌肉进行捏、揉、搓、敲,可以调动肌肤的触觉神经,选择芳香精油能激发性欲。其次,蓬松的头发和性感蕾丝内衣可能令双方更加兴奋,但注意不要全裸,男性最好用毯子盖住身体,同时播放音乐。最后,无需担心按摩是否“正确”,夫妻间按摩,质量比技巧更重要。(据《生命时报》)



有趣的性事实

性,做为是一门科学,有很多不为人知的事实。近日,英国性学家赛迪·开曼在其新书《369个让你“性”趣盎然的事实》中,总结了2013年的性学新发现,我们选取一些与大家分享。



- 1.全世界每天至少发生1亿次性活动,也就是说,在你看报纸的这一刻,全球有6.5万对夫妻正在性爱。
- 2.加州大学的研究者发现,帮忙做家务的男性与不做家务的男性相比,能够多得到50%的性爱。
- 3.如果男性不再有性生活,那么他的阴茎尺寸也会缩短。
- 4.精液中含有丰富的蛋白质,能够帮助皮肤除皱抗衰老,但也可能导致皮肤过敏。
- 5.男性一个睾丸要比另外一个下垂一点,这样能够保证男性在行走时,两个睾丸不会发生碰撞。
- 6.在所有国家中,希腊人做爱次数最多,87%的人每周性爱一次。
- 7.戴两个安全套并不能够保证安全,相反,因为摩擦的缘故,反而会增加安全套破裂的概率。
- 8.男人更喜欢女人丰满的乳房、纤细的腰身和圆润的臀部,这不是因为好色,而是这样的女人生育能力强,是男人进化的需要。
- 9.60%的人更喜欢关着灯做爱,在黑暗中性爱更容易高潮。
- 10.报告显示,女性在一个小时内能够达到高潮的次数最多为134次;而男性只有16次。

(刘利波)