

# 敏感“地图”，打开性爱大门



身体的性敏感地带是打开性愉悦和快感之门的一把钥匙。近日,美国性学网站“好性”网刊登了由性学专家米娅·露西博士撰写的文章,她描绘出一幅“人体性敏感地图”,从头到脚揭示了人体多部位的性兴奋点。刺激、挑逗、抚摸或玩味这些敏感区,会给伴侣带来愉悦快感,让性爱水到渠成。这个“地图”男女通用,夫妻共同学习效果更好。

**头部:**人人都喜爱头部按摩带来的愉悦感。夫妻共浴的时候,帮助伴侣洗头有助于增强感官刺激。女性喜欢伴侣轻触头皮,男性则偏爱

有点力度的头部按摩。

**耳朵:**将指尖沿着伴侣耳朵边缘滑动抚摸,轻轻按摩耳垂或轻咬耳垂,伴随亲密性感低语,将呼吸气息轻吹伴侣耳朵,这些都有助于唤起伴侣性趣。

**嘴唇:**一个充满激情和强烈欲望的亲吻让人难以抗拒,女人喜欢长吻,男人偏爱深吻。亲吻伴侣的时候,要快慢强弱,动作交替,正确把握亲吻节奏。

**脖子:**接吻过程中,抚摸脖子最完美。爱抚脖子既是爱意的表达方式,又可唤起对方激情。超过半数的

女性表示,她们喜欢爱人用手抚摸或是用嘴巴亲吻自己的脖子。因为这个部位的皮肤相对来说比较薄弱,颈神经末梢丰富,更容易产生一种心动的“痒”感,让人欲罢不能。

**乳房:**女性胸部最令男性着迷,也是女人的强敏感区。抚摸、轻揉、亲吻乳房不仅对男方是极大的刺激,同时也可唤起女方强烈欲望,是夫妻双赢动作。

**腹部:**腹部是适宜温柔摩擦、亲吻的性感区。腹部距离“主性感区”生殖器最近,关注腹部无疑会刺激性欲及对性爱的期待。

**生殖器:**生殖器是性爱的主阵地,男性生殖器敏感部位包括阴茎和睾丸,女性生殖器敏感点包括阴道和阴蒂。专注刺激生殖器之前,最好有充足的前戏铺垫。

**大腿内侧:**与腹部一样,大腿内侧距离生殖器最近,也是非常敏感的部位。抚摸大腿内侧可增加快感,增强性唤起。这一点对男人尤其适用。

**双脚:**足部揉捏和按摩可让伴侣放松身心,轻揉爱人脚底和脚趾对刺激性欲具有神奇的作用。

此外,刺激爱人敏感地带的手法也具有一定的技巧性和多样性。手部动作:使用手指或手掌揉搓、抚摸、挑弄、按摩伴侣身体不同性感区。嘴部动作:用舌头、牙齿和嘴唇舔吻、吮吸、轻咬敏感部位。

(据《生命时报》)



## 音乐调情,只对女人管用

莎士比亚曾说,“音乐是性爱的粮食”。近日,澳大利亚悉尼大学的研究人员发现,音乐的确可以让人更快进入性爱状态,但这用在女性身上表现更明显。

研究者选取了150对伴侣,先对他们进行了调查问卷,包括回答性爱中对味觉、视觉、听觉以及触觉的反应及其重要程度。随后,又让他们在接下来的两个月中使用一些浪漫音乐,并对性爱作出评价。结果发现,女性认为音乐在唤起性欲中能起到重要作用,有

些人认为“音乐让性爱变得更加浪漫”。而男性似乎很少受到音乐影响,只有少数人表示,有节奏的音乐会对他们的性爱动作产生影响。研究还发现,女音乐家的性生活质量和频率一般都高于常人,但男音乐家却没有这种表现。

研究者分析,这主要是因为女性更感性,容易受到听觉的影响。因此,建议男性在调情时,可以选择一些节奏多变、歌词优美的音乐,帮助打动她的心。

(刘利波)

### 步骤一 自问几个问题,看是否要再给对方一次机会。

首先,回想一下他过去是否有过出轨,此类行为一旦成为习惯很难戒除,绝不能出现第二次。接着设身处地思考一下,自己处于同种境况是否也会出轨。其次,他是否给你“再出轨就遭重罚”的承诺。最后思考一下对方出轨的原因,当他出轨时,你们的关系如何,他是否感到压抑、痛苦?另外他坦白后的痛苦是否超过你?悔恨的表情是否真诚?做不到这些就无需再给第二次机会。

### 步骤二 给彼此空间。

你的第一反应可能是紧紧抓住他,不让他远离你的视线。事实上,这时你需要冷静几天整理自己的思绪,是你的就是你的,不是你的抓住也没用。

### 步骤三 严肃谈话。

认真讨论有多少东西值得挽留。事先警告对方,你有一大堆问题等待回答。虽然整个过程很痛苦,但诚实的答案对彼此都很重要。如果到这一步你们和好了,就不要再提起。

### 步骤四 准备好改变。

虽然背叛是对方的错,但你也要想想伴侣的出轨原因,思考第三者比你多能给他带来什么。毕竟两个人在一起的时间过久,你很难再给他某种新的感受,所以尝试为对方作出改进。

### 步骤五 自问是否感觉痛苦已经慢慢消退?

从理论上讲,时间会修复一切难以愈合的伤口。半年后,你应该在大部分时间感到快乐,一年后,你应该重新建立对他的信任。如果不是这样,那还是考虑各自生活吧。

(特蕾西·科克斯)

## 缺少雄激素 性欲就没了

一提到激素,人们常会想到女性体内的雌激素,其实,在男性体内,也有一种关乎健康的重要激素——雄激素。虽然雄激素男女体内都有,但男性最有代表性。

雄性激素对男性一生都有重要作用,这主要包括以下几方面:首先,决定生殖器的分化。雄激素可以使外生殖器分化成阴茎,如果胚胎时期缺乏雄激素的刺激,原始生殖器就会向女性型转化。其次,刺激男性性器官的发育,并使它们保持成熟状态。阴茎、前列腺、精囊的发育增大,都需要雄激素的刺激。在雄激素的作用下,男子到青春期就会出现喉结,声带增厚而声音低沉,长出阴毛、腋毛、胡须,骨骼粗壮、肌肉发达,显示出男子的阳刚气质。再次,促进和维持性功能。男子的性欲要求、性兴奋的发生和勃起的能力,都需要雄激素作为动力。最后,促进精子的生成,同时可以明显促进蛋白质合成,增长肌肉,促进机体和骨骼的生长等。

一般来说,男性到中年后容易出现雄激素下降的问题,可以通过调节饮食进行补充。1.可以适量吃一些动物内脏,适量食用动物的心、肝、肾、肠等内脏,有利于提高体内雄激素水平,改善性功能。2.多吃含锌食物。锌对于男子生殖系统正常结构和功能的维护有着重要作用,含锌量最高的食物首推牡蛎,牛肉、牛奶、豆类等也不错。3.吃含精氨酸的食物,此类食物有黏滑的特点,如鳝鱼、鲑鱼、泥鳅、海参等。4.吃含钙食物。含钙丰富的食物有虾皮、蛋黄、海带等。

(姜辉)



# 信阳协和医院

### 诊疗科目

预防保健科	内科	外科	妇产科
妇女保健科	儿科	耳鼻咽喉科	皮肤病专科
急诊医学科	麻醉科	医学检验科	X线诊断专业
超声诊断专业	心电诊断专业	中医科	中西医结合科

地址:信阳市工区路600号

电话:6206888

(豫)医广[2013]第07-15-342号