

和伴侣一起学点性哲学



最重要的性愉悦并不在两腿之间,而在两耳之间,在于人们大脑的感受和内心的满足。近日,美国《预防》杂志刊文指出,性爱也蕴含着很多“哲学”,人人都应该了解一些“性哲学”,这样才能在性生活中变得更加明智,享受到更大的性快感。

降低期望值。很多人都纠结于完美的性生活应该是什么样,比如感受如何,时间多长才算好,以及该采用何种体位等。这样反而无法获得性快感。因为这些期望大多数是受影视作品启发而来,往往与现实脱节。一旦丢掉这些期望,人们将会真正体味到正经历的性爱有多美妙。

了解自己的身体。只有更好地了解自己的身体,才能在性生活中更好地体会到亲密无间的感觉,并且更好地向性伴侣提出需求。因此,赶快探索自己的身体,更好地了解它吧。

慢下来。偶尔来一次“快速战斗”也没什么错。不过若想拉近两性之间的关系,还是要慢慢体味性爱。在性爱或前戏时,可以将动作频率放慢到以往的1/10,将体会到完全不同的感觉。

激发全方位的感官。性爱本身感觉很美妙,除此之外还可以调动全方位的感官,比如调暗灯光,这些都能够帮助人们全身心地投入到性爱之中。

睁开双眼。接吻或性爱时睁开

双眼,而且最好和情侣对视。或许你会感到一些奇怪,特别是第一次目光对视接吻。不过一旦克服掉奇怪的感觉,你会感觉到更亲密、更有兴致。

专心专注。分神是影响性快感的一大消极因素。因此,性爱中让自己的思想在游离时,要赶紧收心,专注于当下的感受体验。而且要避免现代科技所带来的影响,比如有调查显示,1/5的人在爱爱时甚至会查阅手机,因此一定要关闭手机或把手机置于飞行模式。

畅快呼吸。许多女性在爱爱时屏住呼吸,尤其当高潮即将来临时。不过,这样会减少血液和氧流入骨盆底区域,这两者是高潮所必需的。持续的深呼吸有助于延长快感,能把性能量传遍全身。可以尝试做爱时,性伴侣呼气你吸气,而性伴侣吸气时你呼气,这样就可以提升性快感。

欣赏伴侣。多想想伴侣的优点和好处,比如宽宏大量、支持你圆梦、悉心照料孩子等,并且常说“谢谢你”。表达感激能增加两性关系满意度。

重新定义“性”。不管性交时间长短,两性之间保持亲密亲近的愿望总是存在。因此,要拓展对“性”含义的理解:“性”并不仅限于性器官、性高潮。“性”存在于前戏、抚摸、拥抱、调情等方方面面,只要能增进你的性能量即可。(据《生命时报》)



婚后半年 女性变胖4斤

结婚是件幸福的事,但也会给身材带来不利影响。近日,澳大利亚研究者发现,女性在婚后6个月左右体重最容易增长,平均半年增重约2.27公斤。

澳大利亚弗林德斯大学的研究人员对350名新娘结婚前后的体重变化进行了研究。研究发现,尽管在婚前,大约一半的准新娘打算减肥,但是她们的平均体重基本上没什么改变。然而,结婚后仅仅6个月内,

这些幸福的新娘子们就会平均增重2公斤。而那些婚前节食减肥的新娘“明显”增重更多,在6个月内会增重3.2公斤。

“婚后体重增加并不令人奇怪。”科研人员认为,结婚后,很多女性觉得自己已经“拴住”另一半了,不仅对身材放松,对容貌、穿着等也没有以前在意,这也解释了为何很多男性觉得“婚后她没以前漂亮了”。(李悦康)

丈夫健康

据英国《每日邮报》报道,一项新研究发现,丈夫随和的性格和健康的体格,在防止夫妻吵架以及保持婚姻长久上发挥了关键作用。这项研究是在美国一项针对953对异性夫妻或同居异性伴侣调查的基础上作出的。调查参与者的年龄为63岁~90岁,夫妻关系平均长达39年。

研究人员对受调查的丈夫们的性格特征和健康状况进行了记录,并由妻子评价了他们的婚姻关系,例如吵架次数、性生活、亲密程度等。结果发现,如

夫妻吵架少



果丈夫健康状况差,夫妻之间争吵更多。研究还发现,如果丈夫描述自己是神经质或性格外向,那么他们的妻子很可能就会抱怨婚姻质量不高。

芝加哥大学社会学系博士生詹姆斯表示,这表明健康与婚姻关系密切相关。保护好健康,也是避免争吵的好方法。(李威)



肢体发出的求爱信号

表达爱慕是人的一种本能,它是人类得以吸引配偶、繁衍后代的必要条件之一。英国社会问题研究中心的肢体语言学家发现,在两性关系中,90%以上的爱意表达都不是通过语言完成的。因此,要想读懂对方对你的心思,学会捕捉肢体信号十分重要。

第一步:仔细观察对方的眼睛。眼睛是最好的传情工具,瞳孔扩大意味着对方确实对你产生了兴趣,想要和你有更进一步的接触;眼睛睁大则意味着想要深入了解你;眼角上扬则说明十分真诚。

第二步:观察对方和你的距离。人与人之间的安全距离是1.2米,当异性进入你手臂可以触及的范围时,说明对方想与你发生更亲密的关系。

第三步:看对方的身体姿势。人们很容易控制自己的面部表情,但肢体动作和姿势很难伪装。如放松的站姿、敞开的双臂,这些都代表对方感兴趣。如果一个人想和自己心仪的对象有进一步的发展,他通常会把身体往对方的方向倾斜。

第四步:肢体上的接触。当对方用手拍拍你的肩膀或手臂时,就是在向你传递友好的信息。手与手的触碰则是更亲密的行为,如果对方对你的接触没有异样表现,很可能是希望有进一步接触。

第五步:留意对方整理着装的举动。在对对方有好感时,男性会系领带、整理裤子和捋平头发;女性会轻触嘴唇、整理衣服和露出脖颈等,这都是出于本能的举动。

提示:研究发现,男性更容易将对方表达友好的动作误以为是两性间的调情,所以女性在传递信号时应该更加谨慎。(刘利波)

最伤感情的“夫妻事”

婚姻生活中,夫妻常会因为一些不起眼的“小事”引起争执,有时会毁了性爱心情,甚至为婚姻危机埋下隐患。近日,美国《预防》杂志刊文,评选出了婚姻关系中最容易伤害感情的几件“烦心事”,由美国知名婚姻关系学家给出分析和解决之道。

1.总是为相同的事而吵架。夫妻总是反复为同样的事情而争吵,就如同在原地踏步,不能解决任何问题,还会越吵越心烦,陷入死循环。

专家分析:吵架和辩解的背后是恐惧感,因为夫妻双方内心深处都害怕被抛弃、被拒绝、被认为不合适。只有夫妻双方完全的相互信任、无条件的

爱对方,两人才会展示自己的缺点。找到引起冲突的导火索,努力加以改变,才会避免反复为同样的事而争吵不休。

2.情绪低落相互影响。一位丈夫说:“当我下班后回到家,我感觉很高兴,但妻子却很疲惫,而且还承受着上班的压力。这也毁了我的好心情。我觉得,让别人心情变差比让自己心情变好容易得多。”

专家分析:低落情绪确实容易相互影响。不过,人们可以选择不受配偶低落情绪的影响,当对方情绪低落时,自己一定要保持乐观。久而久之,一方积极乐观的情绪能带动另一半走出心情的低谷。

3.抱怨家务分工不合理。

一方讨厌垃圾桶满是垃圾,通常会积极去倒,但又觉得自己承担太多。

专家分析:虽然家务是小事,但双方都应该积极承担,达成家务分工协议。如果“家务协议”被打破了,双方都要诚恳认错。

4.在对子女方面存在分歧。一位妻子说:“我们在如何对待自己儿子问题上存在分歧,我丈夫想多给他些零花钱,我觉得没有必要,争吵因此而产生。”

专家分析:这种情况下,应该采取务实态度,坐下来,诚实地评估零花钱多少的利与弊。如果还不行,那么就听听其他朋友的建议。(李悦康)