

莫让男人性爱受打击



良好的性能力是男子汉的重要标志之一。不过,在性方面,男人没有想象中那么刚强,生活中一些想不到的因素,很可能对男人性生活带来严重打击。近日,美国“红书”网站刊出了影响男人性能力的一些潜在因素,我们请中国性学会副理事长、清华大学玉泉医院性医学科教授马晓年给出解读。

当众受羞辱。美国《公共卫生期刊》前不久公布的一篇调查报告指出,失去自尊能让最强壮的男人精神崩溃。对于男人来说,“面子”有

时比性命还重要,如果在众人面前受到羞辱,尤其在心爱的女人面前丢面子,会让男人在性方面受到打击,表现出性欲降低,出现暂时性勃起功能障碍等。

初为人父。产后女性性欲下降很常见,其实,临床上男性因妻子生育而出现性功能下降的情况也很多。澳大利亚一项研究发现,初为人父的男性体内雌激素会增加,这会让他们更加关心婴儿,无心性爱。此外,产后妻子忙于照顾孩子,丈夫感觉得不到妻子的“关怀”,担心再次怀孕、家里有老人、怕影响孩子等也都会引起阴茎勃起困难。

财务出现状况。经济基础与男性能力关系密切,英国皇家医学院的研究发现,经济衰退时,男性出现性功能障碍的概率会增加。当躺在床上都要担心信用卡账单、房贷等问题时,男人很难再有心思和精力想着性。

身材走样。女人在身材变样时会羞于向伴侣展示自己的身体,其实,男人也很在意自己的身材。当“啤酒肚”取代腹肌,宽阔的肩膀变得肥胖,头发日渐稀少时,很多男人会为自己的性吸引力担心。身材带来的沮丧感有时会让男人在性爱中变得不自信。

亲人离世。生活中的意外和痛苦,比如父母、好友离世,会让男人心情低落,性欲受到影响。

发生一夜情。很多男人渴望与陌生的漂亮女人发生性关系,但美国《医学在线》上刊登的一项研究发现,一夜情会给男人带来莫可名状的负罪感,在妻子面前“做贼心虚”,出现勃起功能障碍等问题。还可能因为担心患上性传播疾病而躲避与妻子性生活。

(据《生命时报》)

跟孩子学夫妻相处之道

人们常说,男人和女人来自不同的星球,处理好彼此的关系很有难度。但在婚姻学家看来,像孩子一样去对待和处理夫妻关系,会有意想不到的收获。美国“女性日”网站近日刊文,盘点了从孩童身上成人可以学到的6条相处之道。

学会共享。孩子从小就被教导要和别的小朋友共享画笔、一起画画。其实,夫妻之间也是同理,要想在婚姻“画布”上绘出美好画卷,一定要学会共享,好心情、开心的事、生活中的点点滴滴,都要和另一半分享。

不要乱扔东西。孩子从幼儿园起,就知道玩过的玩具不能乱扔,要做好清理收拾的工作。婚姻生活中,如果一方乱扔乱放、从不收拾的话,很可能导致另一方暴怒。而如果你随手把脏衣服放进洗衣篓,物品不乱堆放,你会发现夫妻关系变得容易相处起来。

会说“对不起”。孩子发现伤害到别人感受的时候,都会被要求说“对不起”,而成年人会固执一些,不愿向配偶说“对不起”。这方面要向孩子学习,要勇于承认自己偶尔犯的错误,主动向配偶说“对不起”。

不要和陌生人说话。为了保护孩子,家长常常要求他们不能和陌生人说话,更不能跟陌生人走。其实,婚后成年人也尽量不要同热辣的异性说话,尤其在酒吧里,头脑发热的“一夜情”会对婚姻造成致命打击。

宽恕他人,过后就忘。孩子很容易原谅他人,不愉快的经历过后很快就会忘掉。因此,妻子完全不要纠结于丈夫犯的“小错误”,如他知道自己要加班很晚但忘记发短信“请假”。这种情况下,妻子应该宽宏大量,信任自己的老公下次不会再犯。

开诚布公。儿童很容易讲出心里话。夫妻有时候话不能全说透,但总体上要对配偶开诚布公地讲出自己的感受和需求。(李悦康)



用身体语言吸引他

女人们常常通过着装或美容增加对异性的吸引力。其实,恰当使用身体语言,能更容易吸引心仪男性的注意。近日,澳大利亚媒体总结了6个经过科学证实的身体语言,可以帮助女性提升魅力。

真诚的笑脸。快乐是成功的关键,吸引异性也不例外。研究发现,保持笑脸会让女性更加平易近人,更可能吸引男性搭讪。不过,应该牢记的是,微笑一定要真诚,因为男人很容易识别女性微笑的真假。而且,发自内心的笑还有助于增加寿命。

洁白的牙齿。英国伦敦大学国王学院一项研究发现,牙齿洁白整齐的女性更加吸引男人的眼光。原因是,人类牙齿象征着健康和良好的基因。因此,养成良好的口腔卫生习惯,约会之前刷牙,保持牙齿洁白,口气清新,一定会魅力倍增。

红嫩的嘴唇。女人的双唇是全身最有魅力的部位之一,涂上红色唇膏后会大大吸引男人的注意。英国曼彻斯特大学一项研究发现,在与女性初次相遇的前10秒钟,男人大部分时间都在凝视她的嘴唇。粉色唇膏和大红色唇膏能使男人目光在女性双唇上的停

留时间分别增至6.7秒和7.3秒。所以,选择一个颜色合适的唇膏,是女性增添魅力的永不过时的法宝。

说话的方式。加拿大英属哥伦比亚大学一项研究发现,参试者普遍认为像玛丽莲·梦露那样说话的女性更能吸引男人注意力。这种说话方式声音较细、较高,更容易让人联想到青春、活力和健康。另一项研究发现,女性在排卵期往往说话音调会更高些,这会使男人本能地在潜意识中联想到

生育力。

独特的体味。女人身上特有的芳香常会让男人感到着迷,淡淡的洗发水香味、某种淡雅的香水味道,都是不错的选择。不过不要用气味强烈的化妆品。

矜持的行为。有时,吸引异性注意力犹如欲擒故纵式的“猫鼠游戏”。2011年的一项研究发现,当女性表面矜持,不向男性表明好感时,男人反而更容易被吸引。(徐澄)



5种助性新食物

阴茎勃起硬度通常会随着年龄增加而减退,不仅影响性爱质量,而且降低自信心。近日,美国“男性健康”网盘点了有助于改善勃起状况的5种天然食物。

木瓜。木瓜对于缓解导致勃起障碍的病症很有益处。木瓜富含维生素A,而且含有精氨酸,“伟哥”中也含有这种成分,能够改善阴茎的血液供应。阴茎供血充足能够放松肌肉,而且提升体内硝酸的水平。可以说木瓜是很棒的缓解勃起功能障碍的食物。

菠菜。菠菜含有叶酸,对性健康很有裨益。菠菜还富含镁,对扩张外阴部附近的血管很有帮助,能够令男人更好地性唤起。其他绿色蔬菜,如卷心菜和甘蓝,也含有较多的叶酸,同样有助生殖器充血。

富含锌的食物。大多数男性出现勃起功能障碍是因为体内缺锌。锌促进睾酮的生成,而且使精子更活跃,因此多吃富含锌的食物非常有利于治愈勃起问题。全谷类食物、牛排、羊肉、奶酪、三文鱼、酸奶、鸡肉、花生和牛奶都

是很好的补锌食物。

大蒜。大蒜是另一种缓解勃起功能障碍的超级食物。研究显示,大蒜释放的少量硫化氢可使包括阴茎动脉的血管得到放松。而且大蒜含有大蒜素,能够促进向阴茎供血。阴茎动脉得到放松,加上供血更充足,就会大大改善勃起状况。

辣椒。让阴茎变坚挺的最简便方法,就是使阴茎血管得到足够的供血。辣椒对改善阴茎充血很有效果,并能使男性的性唤起更充分。(李悦康)