

大汗粘身影响性欲 消耗体力容易虚脱

夏天,别让性爱“热伤风”



进入夏季,大家穿得越来越凉快:女性露出了玲珑的曲线,男性显出了性感的胸肌,这都刺激着人们的情欲。不过,天气太热也会给性爱带来一些影响。本期,我们综合国内外专家的相关研究,总结出了夏季性爱可能遇到的问题和注意事项。

问题一: 出汗粘身影响性欲

美国一项调查发现,35%的人曾因为天热多次拒绝亲热,而因为天太冷拒绝亲热的人只有19%。研究人员认为,过高的温度会导致人体大量排汗,与欲望有关的化学物质也会随之排出体外,性欲就会因此减退。此外,还有受调查者表示,出汗、暑热会带来很多不适,尤其“两人皮肤粘在一起的感觉很难受,一点也激不起欲望。”

专家支招: 美国两性专家戴维斯指出,夏季要尽量少在高温环境长时间逗留,性爱前最好调整合适的室温。出汗后要先冲个澡,减少汗液带来的不适,帮助皮肤恢复敏感。性爱体位推荐侧卧式。这种姿势会使双方身体接触最小化,因此更适宜高温天气。

问题二: 性爱过后容易虚脱

夏季一些人在性爱后会出现大汗淋漓、心跳加快、疲惫不堪的症状。有些原本患有高血压、心脏病等基础性疾病或者身体虚弱的人,性生活后还可能面色苍白、虚脱、心脏不适等问题。北京中医药大学东直门医院男科主任李海松指出,夏暑耗气伤津,房事又是一项剧烈活动,的确会消耗大量元气。

专家支招: 性爱频率不要太高,要根据身体状况进行调整。白天时间逐渐变长,最好进行午休,保证充足睡眠。天热人体体会失去很多水分和盐分,可以在性爱后喝杯淡盐水,及时补充丢失的电解质。饮食上适当吃些菠菜、生蚝等助性食物。

问题三: “性爱伤风”很常见

天热了,人们亲热时喜欢将空调温度调低,但在性爱过程中,人体皮肤表面的毛孔会张开,凉气侵入,很容易感冒。还有些人性爱后会冲凉水澡或者喝冷饮,这也容易引起“热伤风”,性爱后出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。

专家支招: 李海松建议,性爱前最好提前半小时打开空调,将室温调节到26℃~28℃。温度太低容易受凉,还会降低性器官的敏感性。性爱时,不要让空调或电扇直吹身体。性爱后应卧床休息片刻,然后再起来冲温水澡。

问题四: 生殖器易得病

中国医师协会主办的一项调查显示,夏季是妇科炎症的高发季节,男性生殖器也容易被细菌感染,出现瘙痒、异味等症状,影响性爱心情,导致性交疼痛或出血,甚至引发不孕不育。

专家支招: 炎热潮湿天气需要注意生殖器的清洁卫生,性爱前后要进行局部清洗。如果一方出现炎症,一定要使用安全套或者暂停同房。此外,久坐不动、内裤过紧也容易滋生细菌,所以要保持私处通风。出现炎症后要夫妻同治。

(据《生命时报》)



充满生活热情

保持约会感觉

长久爱情的秘诀

两性相爱是与生俱来的能力,但爱情能否长久则取决于很多因素。近日,美国《赫芬顿邮报》撰文,刊出经科学证实的“长久爱情的6个秘密”。

1.相信爱情可以陪伴一生。美国《社会心理和人格科学》杂志刊登了一项研究,研究人员对一组夫妇进行了长达10年的跟踪调查,40%的参与者表示,夫妻之爱“非常强烈”。美国心理学家阿道里·杜拉亚帕博士表示,长久爱情可以给人带来很多,如安全感、平静心态以及牢靠的夫妻关系等。所以,要想爱情长久,先要相信真爱永恒。

2.保持初次约会的感觉。初次约会时怎么看对方都是优点,感觉对方最有魅力。而一旦长期相守,伴侣及自身的各种缺点就会逐渐暴露,容易产生审美疲劳。保持“初次约会”的感觉对于保持长久爱情至关重要。日内瓦大学对近500项相关研究结果梳理分析后建议,夫妻间要保持对爱人的“积极幻想”——英俊、聪明、有趣和体贴。

3.一起尝试新事物。美国《今日心理学》杂志刊登的一项研究发现,夫妻经常一起观看体育比赛或者去剧院,一起尝试新事物,有益展示自身爱好,拉近彼此距离,有助“爱情保鲜”。这个过程中,夫妻双方必须很宽容并相互配合。

4.保持一定的独立性。国际顶尖婚恋情专家,美国哥伦比亚大学心理学专家埃瑟埃兹特·佩福尔表示,贪婪是持久欲望的敌人。夫妻之间相互给对方一定的空间和独立性,让他(她)去做自己擅长的事情,有助于产生“距离美”,更容易发现对方的“闪光点”。从长计议,有益爱情更加长久。

5.对生活充满热情。美国《今日心理学》杂志刊登纽约州立大学石溪分校心理学专家苏珊·克罗斯·惠特伯恩博士及其同事完成的一项新研究发现,生活热情越高,越有助于维持终身浪漫爱情。其原因是,在日常生活中投入的巨大热情和强烈情感的人,也更可能在爱情方面更加炽热如火。

6.注重自我实现。西北大学社会心理学教授伊莱·J·芬克尔博士完成的一项新研究发现,随着时代的变迁,越来越多的人在婚姻方面更加注重自我实现和个人价值的实现。这样的婚姻让双方都感到满意,但是需要双方都能为婚姻投入更多的时间和精力。

(陈宗伦)

男人最想听到的“床话”

适当枕边耳语是催情妙方,其效果不亚于性感内衣或某些药物。近日,美国著名性学杂志《红书》最新载文,刊出多位性学专家总结出的“他在床上最想听到的情话”。

“把手放在这里吧。”旧金山性爱与夫妻关系治疗师瓦内莎·马丁博士表示,虽然多年夫妻十分熟悉彼此的身体,但是不时的话语提醒无疑会有益夫妻和谐性爱。爱抚是重要的前戏内容,探索新的兴奋区可提升夫妻性爱质量。

“我想看。”与女性相比,男人在性爱过程中更容易受到视觉刺激,这就是男人爱开灯性爱的原因。如果妻子说“我想看”,那正中男人下怀。事实上,能将彼此一览无余,比在黑暗中摸索棒了。

“我昨晚梦到……”莫里斯博士表示,即便话只说了一半,心有灵犀的他也能够猜出个八九不离十。性幻想是正常现象,夫妻能够分享性幻想经历有助于共同创造性生活奇迹。

“准备好了随时告诉我。”一些夫妇抱怨,夫妻甜蜜经常受到孩子干扰。这句话是在告诉爱人,性爱很重要,

这句话是在告诉爱人,性爱很重要,

自己随时乐意奉陪。夫妻约定一个双方都不会受干扰的时间共享缠绵,也是不错的选择。

“我想亲吻你的身体。”美国性教育专家,《激情伴侣》一书作者马克·迈克尔和帕特里夏·奈特表示,男人很难拒绝妻子的亲吻。即使妻子只说出这句话,也能瞬间唤起男人激情。

“今天开会时,我就想这样做。”马丁博士表示,性爱白日梦有助于缓解压力,让工作更兴奋。分享白日性梦既是对他巨大的赞美和鼓励,也能让自己更加兴奋。

“我喜欢你的味道。”莫里斯博士表示,这句话可以让男方感觉极具男子气。特别的体味有助增强夫妻亲密感,让他知道如何唤起你,有助于双方更容易进入亲密状态。

“是的,棒极了。”直接告诉他你的感受,能更好地交流彼此的性体验。对他来说,“棒极了”是最令其飘飘然的鼓励和赞美之词,会让性爱全过程愉悦无比。

“我喜欢这个姿势。”女上位会给女方更大的主动权,能更好地满足女方的征服欲和占有欲。对男方而言,也是巨大的性刺激。此时,男方只需配合,完全不消耗能量即可完成性爱活动。

(据《生命时报》)



假装高潮,一眼能被看穿

不少人在性爱时会假装高潮,觉得这是对爱人“善意的谎言”,但刊登在《性行为档案》杂志上的一项最新研究指出,假装高潮不仅很容易被伴侣识破,还会影响夫妻信任和两性发展。

加拿大安大略滑铁卢大学研究人员对84对结婚20年以上的夫妻进行了跟踪研究。这些夫妇接受了关于性生活的问卷调查,结果发现,他们都很擅长判断另一半的性满意度,而且男女在这方面相差无几。该研究的研究者之一、滑铁卢大学博士生爱琳·法利斯表示,如果一方假装高潮,另一方很容易通过动作表情,甚至不经意的呼吸声音感觉出来,进而会产生心理挫败感,今后高潮率会更低。相反,如果达不到高潮,事后与爱人进行沟通改进,今后获得高潮的几率会大大提升。

“这种关联很奇怪,撒谎的人自己总觉得伪装得很好,但另一半就是知道什么时候是真的,什么时候是假装的。”法利斯说,研究表明,伴侣在判断对方性满意度方面的直觉很好,而谈论性生活使性伴侣能更好地了解对方的性需求。可以说,如果夫妇不排斥谈论性生活,而且感受到舒适惬意,那就表明他们拥有健康幸福的性生活。(李威)

