

列份吵架清单 多多表达关心

拯救婚姻 7 条建议



一些夫妻在争吵或者冷战时,时常会出现“离婚”的念头,觉得婚姻到了无可救药的地步。事实上,很多对婚姻感到绝望的夫妻,经过治疗都能重拾信心,最终白头偕老。以下是我最常给出的 7 条拯救婚姻的有效建议。

1. 列份吵架清单。在你们心平气和时,把容易引起争吵的事宜写进清单,然后逐一针对这些吵架事宜寻找解决

方法。在这个过程中,你会发现问题没想象中那么严重。同时,在你们寻找解决办法的过程中,还能学会今后该如何应对。

2. 多关注自己。如果你总是试图去改变伴侣,就容易令对方产生抵触心理,结果往往适得其反。相反,你应该多思考,当对方作出一些令你感到讨厌的事情时,如何做才能在保持爱与幽默的氛

围下巧妙地扭转局势。

3. 删除负能量。苛求、抱怨、指责、愤怒、讽刺以及诋毁都是婚姻中的负能量,它们只会腐蚀你们之间原本积极向上的关系。同时,不要让愤怒升级,学会保持冷静。当你们中任何一个开始变得激动时,另一个都要努力克制,等冷静下来再一起讨论解决方法。

4. 建议性的表达关心。要做到这一点很简单,就是在敏感性的对话中使用以下三种方式开头:“我觉得”“我担心的是”“我想”。

5. 共同做决定。我把这个称为“双赢华尔兹”。不要事事回答“你自己看着办”,相反,当你有不同见解的时候,请将你的看法表达出来,并倾听伴侣的建议,然后重新找到一个满足双方需求的解决方法。

6. 给予伴侣更多的正能量。多微笑,多拥抱,多做爱,多感恩,多花点时间去想想对方身上你所喜爱的方面,多帮助对方,多赞赏,多欢笑,多赞成,多在一起做些有趣的事。人生中最美好的东西多数都是免费的。你给予的正能量越多,收获的也会越多。

7. 学习一些成功婚姻的秘诀。婚姻需要不断学习沟通和解决冲突的技巧。通过书籍、课程或者与夫妻关系良好的人交朋友,都能帮你收获一段圆满的婚姻。
(据《生命时报》)



谁是冠军

『性爱世界杯』

世界杯期间,瑞典顶级情趣用品商 LELO 公司发起了一场“性爱世界杯”调查。LELO 是一个情趣用品奢侈品品牌,在全球拥有数百万的钟爱者。他们通过调查公司对全球 30 多个国家 3.5 万人的性习惯进行了问卷调查,这些人年龄介于 21 岁~55 岁之间。通过调查,他们得到了一组“全世界最新的性爱数据”。

在性伴侣数量方面,全球 55% 的人与 2~8 个异性发生过性关系。其中,日本人尤为突出,约 50% 的人和 8 个左右的人发生过关系,同时,他们还出现了另一个极端,很多人属于“无性夫妻”和“不性一族”,很多已经 30 岁的人还没有过任何性伴侣。性伴侣数量方面,瑞士、希腊和英国紧随其后。

在性爱时间方面,全球平均时长(包括前戏)是 32.5 分钟。其中,巴西人时间最长,超过 34% 的人能坚持 46 分钟以上;日本人则是“快枪手”,45% 的人时长少于 20 分钟;最快纪录由澳大利亚人获得,他们一般在 10 分钟内速战速决。

在性表现自我评价方面,希腊人、意大利人和巴西人自我感觉最好,他们普遍认为自己是“性爱高手”“调情专家”。丹麦人最谦虚低调。

在偷情方面,生性浪漫的法国人“犯规最严重”,75% 的人曾发生婚外性关系。哥伦比亚、智利均有过半人承认出轨。相比之下,比利时人、澳大利亚人、德国人、巴西人、葡萄牙人对伴侣的忠诚度较高。

在假装高潮方面,全世界半数性活跃者都曾不止一次假装高潮。拉美人(70%)最爱假装高潮,而葡萄牙人和希腊人最不喜欢这么做。

情趣用品使用率方面,各国都呈增加趋势。英国多达 94% 的人都用过情趣用品,荷兰人紧随其后。最不喜欢用情趣用品的是智利人。

在性满意程度方面,全球 79% 的人对性生活感到满足。葡萄牙人的性满意度位居全球之首,超过 94% 的人都感到“非常满意”,其次是英国和希腊。
(冯国川)

女性常吃苹果可提升性快感

常吃苹果具有多种健康功效。据英国《每日邮报》7 月 9 日报道,意大利一项新研究发现,苹果既是一种低热量零食,也是女性“催情食物”,每天吃一个苹果可提高女性性功能,提升性快感。

新研究中,意大利研究人员对 731 名 18 岁~43 岁意大利健康女性进行了分析。参试女性被随机分为两组:一组每天至少吃 1~2 个苹果,另一组每天吃 0~0.5 个苹果。参试女性还填写了女性性功能指数(FSFI)相关信息——回答有关性功能、性爱频度、性高潮、润滑度及总体性满意度等情况的 19 个问题。结果发现,每天

吃一个苹果会使 FSFI 得分明显提高,这表明性快感更强。研究发现,多吃苹果有助于女性增强润滑度和性功能。

研究人员分析指出,与红酒和巧克力一样,苹果中也含有多酚物质和抗氧化剂。这些物质有助于刺激私处血流,增强性兴奋。不仅如此,苹果中还含有与女性雌激素雌二醇十分相似的植物雌激素根皮苷。根皮苷对女性性唤起起到重要作用。

因此,研究人员建议,为了身体健康和性爱美满,女性不妨坚持每天吃个苹果。坚持一个月就能感受到性爱发生变化。(金也)



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

声明

兹有尹斌、朱丽娟之女尹馨怡于 2014 年 4 月 14 日在固始县妇幼保健院出生,其出生医学证明(证号:0410931871),因不慎丢失,特声明作废。

信阳现代男科医院

专解男题

信阳唯一专业男科品牌医院 新农合定点医院

信阳男科 6565 888 院址:信阳市工区路四里树

信阳博士男科医院

(豫)医广[2013]第 04-25-183 号

看男科

信阳博士医院

男科咨询热线: 3222555

院址:信阳市大庆路(花卉市场对面)

信阳不孕不育症医院

新农合定点医院

孕育热线:0376-6208222

地址:东方红大道东段(市医药公司斜对面)

(豫)医广[2013]第 02-28-073 号