



# 7个催情新方法

性生活的多少受到很多因素的影响,有时生活中一些小改变,就能大大提升双方性欲望。近日,美国两性健康网站 YourTango 刊文,盘点了7个经过科学验证的“促性”方法,值得一试。

- 1.喝红酒。发表在《性医学杂志》上的一项研究指出,喝红酒的女性比那些钟情其他种类酒水的女性,有更强烈的性冲动。想象一下,一位红衣女郎,手端着盛有红酒的高脚杯,是不是十分诱人?
- 2.计划一个冒险日。不要在约会时总是安排一些老掉牙的项目,如看电影、吃饭等,要让约会变成调动情欲的好机会。可以计划令人激动或稍微紧张害怕的活动。发表在《性行为档案》上的一项研究发现,如冲浪、蹦极、爬山等令人兴奋的活动,能够使神经系统紧张、心跳加速,性唤起也更快。
- 3.穿鲜艳的衣服。如果想引起异性注意,红色、黄色、绿色等色彩鲜艳的衣服能帮你提升吸引力,变得更性感。但要注意不要穿得五颜六色。
- 4.观看乏味的电视节目。一项新



研究发现,夫妻并非坐在沙发上,一起观看轻松的娱乐节目或者乏味的电视剧,能帮助双方变得亲密,因为此时他们都想“找点乐子”。

5.散发特别的味道。英国一项调查称,女性喜欢自己的男伴散发油漆、皮革、酒精等特别气味。而女性身上如果散发出唇膏、婴儿润肤露或洗发水等特别的味道,则更加吸引男性。

6.吃鳄梨。鳄梨是天然的“催情剂”,其外形很容易让人联想起男性生殖器或女人优美的身体曲线,而其奶油般顺滑的肉质能起到激发情欲的作用。

7.凝视另一半的照片。一项研究发现,观看爱人照片超过30秒钟,就会使大脑产生多巴胺,进而提升性欲。  
(李悦康)

## 了解身体差异 先从简单入手 做好准备 再换新体位

尝试新的性爱体位能给性生活带来情趣,不过,美国 LoveMatters 网站近日刊文,就伴侣尝试新体位给出了6条建议,助您充分享受完美性爱。

1.达成共识。不事先征得性伴侣同意就尝试性试验,绝不是一个好主意。尽管性伴侣不太可能拒绝你提出的要求,但最好事先让他/她知道你的意图。比如,可以说“我知道一种很棒的体位,你不想试一下?”尤其要尝试一些高难度体位时,两人最好先做一番研究,然后一起开启美妙的探索之旅。

2.从小处着手。当男女伴侣决定一起尝试新体位时,可以先选一些简便易行的进行尝试。如果不喜欢的话可以换回熟悉的老体位,下次再尝试新体位。不能在一次性爱中尝试过多体位,容易引起疲惫,最后感觉索然无味。

3.要记住身体有别。尽管多数人能完成很多体位,不过仍有一些体位需要较强的灵活性、力量或两人身高要差不多。例如,如果两人身高相差悬殊,则站立式性交会很困难,如果女伴太重或男伴不够强壮、托举力不足,那么女伴不可能把双腿盘到站立的男伴身后。因此,在尝试新体位时,一定要对身体差异做到心中有数,以免受伤或尴尬。

4.涉猎新知。关于性爱体位有大量书籍和文章,通过网络搜索更能便捷地找到海量讯息,有的还图文并茂。男女伴侣可以带着获取新知识的猎奇精神,从中寻找一些合适的新体位进行尝试。

5.不要怯于尝试。夫妻间不要害怕尝试新体位。如果某种体位看起来很不错,两人的身体条件也许可,就不妨大胆去试,在性爱中找到新刺激、新感觉。

6.不要有违常规。并非所有体位都适合任何人。一些体位可能过于累人,一些或许导致不适,而有些只会令一方感到很刺激。不能因为一些体位貌似很有趣,就贸然去尝试。性爱是探索尝试和沟通交流的过程,重要的是找到适合两人的性爱方式。

(据《生命时报》)

## 一次高潮,快乐两周



性爱高潮虽然只有短短几秒钟,但带给人的快乐却可以持续十几天。据《印度时报》报道,性爱巅峰时的美妙感觉能产生一系列化学物质,让人回味那美妙的一刻,保持好心情。

研究者对236名20~65岁之间的受试者进行了长达半年的跟踪调查,记录了他们的性生活频率、性爱感受和评价,并让其记录自己的情绪状况。结果显示,对性爱不满意的人,负面情绪更多,而性生活质量高、常有高潮的人,总体生活态度会变得更积极、乐观。

多项研究证据表明,人体内的化学物质会对人的行为、情绪和认知产生潜移默化的影响。和谐的性生活能让人体产生多巴胺,这是一种“快乐激素”,带来的愉悦感最长可以持续两周。在这段时间里,人们会满足于上一次性爱带来的快感,内心充满幸福,同时,还会更渴求亲密,也会对除伴侣之外的异性更排斥。

研究还发现,那些在性方面长期得不到满足的人,体内多巴胺会下降,容易变得脾气暴躁、郁郁寡欢。这时一些人会通过暴饮暴食来缓解,最终对身体造成伤害。  
(李永姜)

# 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

兹有信阳市浉河区黑龙潭林茶有限公司贷款卡,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**

QQ咨询: 99718000

男科专线: 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