

小细节 让性爱大变样

美国性学研究所的一项调查显示,15%的男性以及1/3的女性都缺乏经常进行性生活的欲望。其实,只要对日常生活习惯稍作改变,就能让性生活大变样。近日,美国《健康》杂志盘点了几项能提升性欲的生活小改变。

每周安排一次约会。夫妻不能总是宅在家里,而应多在晚间走出家门,安排一个传统约会重温旧梦。夫妻间的约会无需隆重浪漫,只要一起去看电影或共进晚餐就可以重新带来第一次见面时的心动感觉。

更换床单颜色。要把卧室打造成一个不受干扰的私密空间,这样两人会感觉更放松、更亲密,性爱就会重新回到夫妻之间。要定期更换床单颜色,增加新鲜感,还要让孩子和宠物尽量少睡进你们的卧室。

商量分配家务活。如果夫妻都从事全职工作,两人应平等分摊家务活,

不要只让一个人承担所有家务,以减轻其负担。这样,夫妻二人在卧室内的性爱会更热烈,在卧室外的氛围会更融洽。

更换避孕药。避孕药可能是扼杀性欲的最大“元凶”,避孕药会降低睾酮生成,从而导致性欲下降,某些避孕药甚至会引起性交痛。因此,可以更换一种对自身激素水平影响较小的避孕药。

审视婚姻关系。如果夫妻性欲下降、性生活变淡,应对婚姻关系进行审视,看是否存在性生活以外的深层原因,比如夫妻两人是否积怨已深,或者缺乏有效沟通。可以找婚姻和家庭治疗师进行咨询,如果问题只涉及性,那就找一个性治疗师。

关注身体健康。性欲低下的背后可能隐藏着更严重的健康问题。如果在性欲降低的同时,伴有体重增加、皮

肤干燥、脱发掉发、容易疲倦等症状,千万不可掉以轻心,这表明或许甲状腺出了问题。有专家表示,性欲低下也与抑郁症和慢性疲劳有关。

咨询医生。如果经过上述生活习惯调整,仍未重新焕发兴趣,则需要去找医生对症下药。专家建议,雄性激素疗法可以治疗性欲低下症状,但必须在医生指导下使用。

(据《生命时报》)



警惕六种行为 扼杀高潮

性高潮是一件神奇的事,它让夫妻间的感情更加牢固,性生活变得富有激情。可是生活中一些行为往往会扼杀性高潮。为此,美国男性健康网站通过对上千对夫妻进行调查,总结出了影响高潮的六种行为,并给出解决办法。

操之过急。在没有足够的前戏之前,“直奔主题”或用力过猛都会延迟女性高潮的到来。美国纽约著名两性专家赫希曼说:“男人错误地认为跳过前戏会让女人快速高潮,但实际上花的时间会更长,效果也更差。”专家建议,放慢速度,多些语言交流和拥抱,可以帮助双方同时获得性高潮。

总询问感受。在性爱过程中,适当询问对方感受可以帮助掌握节奏,但如果频繁地问对方“感觉如何”“舒服吗”等,会对伴侣产生心理压力,让他(她)变得不自信。赫希曼建议,要多通过肢体动作、表情等把感受反馈给对方,例如急促的呼吸和有利的动作。

不关电视。高潮需要一定的注意力,所以千万不能分神。性学家丹尼尔·阿雷尔博士说,要确保关掉房间里的电视、电脑、手机,让双方完全处于私密空间中。另外,别期待同时高潮,每个人都要关注自己的快感。如果一方先达到高潮,那下一次就要多关注另一方。

总想着模仿色情片。一些男人会观看色情片,并从中获得“启发”,认为性爱应该像色情片一样激烈、有情节、技巧高超。但赫希曼称,总想着模仿色情片,把性爱当成表演,结果会适得其反。真正开启女性高潮之门的是亲昵的语言和行为,而不是那些蹩脚的愚蠢技巧。

突然改变频率。丹尼尔·阿雷尔博士说,当女性接近高潮状态时,男性要保持相同的力度和节奏。如果男性突然增大力度或速度,女性积累的感觉将功亏一篑。所以当女性说“不要停”时,只需要保持频率就可以,而不是更加疯狂。

谈及扫兴话题。性爱过程中,适当的肯定和称赞,可以增加情趣,但如果提及一些扫兴话题则可能中断性爱,影响高潮。例如突然询问对方是否刷牙,或者提起厨房有食物没放进冰箱,这都会顿时让人性趣全无。

(冯国川)

帮妻子找回性趣

夫妻性趣不同步是导致性满意度降低和夫妻失落感的最常见原因之一。在提高性趣方面,夫妻应该相互理解、相互帮助。美国“福克斯新闻网”近日载文,刊出帮助妻子提高性趣的5个技巧。

1.分担家务活。美国《育儿》杂志刊登的一项调查发现,当老公分担家务时,15%的女性更容易性兴奋。这种“家务活前戏”可确保妻子有足够的时间放松心情、恢复精力。待夫妻同床共枕时,她会有更多的精力,对激情也更渴望。

2.鼓励她把自己放在第一位。女人一旦生了孩子之后,往往更注重孩子和老公的需求,而将自己的需求摆在次要位置。作为老公,应提醒妻子不要忽视自己的需求。主动抽时间照看孩子,让妻子有空去健身或与好友聚会,确保她有时间放松和照顾自己。妻子心情愉快,身心轻松,会有更多的精力投入夫妻生活。

3.更多一些浪漫。在性爱方面,男人为性而爱,女人为爱而性。男人看重的是性爱的快乐,女人注重的是爱情的浪漫。女人需要更多的时间“热身”和酝酿情

绪。因此,性爱前做足前戏极其关键。前戏不仅包括性刺激,更重要的是生活细节体现出的更多浪漫。比如,离家工作前的深吻,与妻子性感短信交流,经常抚摸和赞美妻子等。当然,烛光晚餐之类的浪漫更容易打动她。

4.找到她的兴奋点。据统计,大约只有30%的女性在性爱过程中能获得性高潮,大多数女性需要一些其他类型的刺激和注意力,才能达到性高潮。因此,无论是在性爱之前、之中还是之后,应

多关注妻子的需求,帮她找到兴奋点。性爱体验越快乐,妻子的性趣就会越浓。

5.关注性趣低落的身体原因。激素在性欲方面起到举足轻重的作用。若妻子性趣骤然下降,不妨看看她正在服用哪些药物。避孕药等某些药物可能是导致性趣寡然的罪魁祸首。女性更年期的激素水平大幅变化,也会导致性欲低下。发现原因,就可以对症下药,找回夫妻性爱之乐。

(陈宗伦)



护好阴道,性爱长久

阴道是女性的重要生殖器官,也是性爱中最直接的“参与者”,但日常生活中,女性对阴道的保护与重视远远不够。近日,耶鲁大学医学院妇产科医生、生殖科学临床教授玛丽·简·闵金撰文给出了养护阴道的一些方法,以帮助女性保持阴道年轻,更好地享受性爱。

性爱时记得戴套。戴安全套不仅可以防性病和意外妊娠,而且可以使阴道PH值保持现状,有利于一些好细菌(如乳酸菌)生存。不要小看这些有益的细菌,它们可以预防阴道酵母菌感染、尿路感染和细菌性阴道炎

等。
穿全棉内裤。全棉内裤是最适合阴道的衣物。闵金教授还建议,当宅在家里时,不妨只穿裤子不穿内裤,这样有利于私处透透气。

练习收缩盆底肌。这能加强盆底肌肉,对于女性获得更强烈、更销魂的高潮十分重要。

常喝酸奶。常喝含活性菌的酸奶,能帮助阴道有益菌的繁殖,进而能够预防阴道酵母菌感染。不过一定要注意不能喝高糖的酸奶,因为这样反而更易导致阴道酵母菌感染。

坚持每年检查。每年至少一次妇科检查。除了常规检查,还可以利用这一机会同医生交谈有关避孕以及其他性生活方面的问题。

向阴道冲洗说不。阴道有自我清洗功能。而且有多项研究发现,使用插入式清洁用具清洗阴道会加大阴道感染、骨盆炎症和性传播疾病等风险。

骑行时要小心。如果女性热爱这项运动,那么当她骑行时其生殖器出现麻木、疼痛、刺痛等症状的风险会增大。因此,在进行骑行运动时,要穿加厚的短裤,而且要进行姿势调整,以使私处免受疼痛。

学会清洗。女性阴道附近的肌肤非常娇嫩敏感,而香皂会使私处的皮肤发干,其实只需使用温水冲洗就能保持阴道干净。如果感觉清水洗不干净,可以选用无刺激的香皂。

(李伟)

