

什么让你们变得“没性趣”



工作压力太大没心情,觉得自己身材走样不好看,在一起时间长了没激情……人们拒绝性爱的理由各种各样,结果却往往只有一个:性生活变得不和谐,和伴侣的关系愈发疏远。近日,美国“在线医生”网站邀请三位权威两性关系专家,为读者清除常见的性爱拦路虎,让生活越过越美好。

拦路虎 1:不再新鲜。

解决办法:改变姿势、时间、地点等。美国密歇根州性健康中心创建者蕾妮·霍洛兹医师说:“在长期的婚姻关系中,两个人常常会过上墨守成规的生活。而研究表明,新奇的经历能刺激人脑内的多巴胺释放。”多巴胺是一种化学物质,能够影响大脑中的快乐中心。所以,当婚姻中的新鲜感减弱时,你们可以尝试换一个地点、时间、姿势做爱;也可以尝试在早上简短做爱,把地点选择在浴室或者家里另一个房间。

拦路虎 2:事情太多,疲惫。

解决办法:创造共同的休息时间。工作了一整天,所有的夫妻都会感到劳累,但这种情况也是可以改变的。性教育家塞蒂·艾利森说:“把事情按轻重排序,有条不紊地完成。你们可能累了,但是一小会儿的浪漫总是可以的。”例如每天下班后相约在家附近

的某个地方见面,然后一起散步回家。每周找个时间,早晨一起出去逛市场、喝咖啡,并且养成习惯。你们会再次产生亲密感,性爱的需求也会就此萌发。

拦路虎 3:不喜欢自己走样的身材。

解决办法:专注于对方的身体。很多人都会感到自己的身材在改变,也许是女性因为哺乳胸部下垂,也许是男性人到中年腹部肥胖。艾利森说:“感觉自我形象差,最终会导致你不再爱自己,也就不愿和对方进行身体接触。如果你自我感觉差劲,最好的对策是发现自身的优点和性感之处。”你可以多关注一下对方的身体,转移一下视线,就会发现两个人在一起的乐趣。

拦路虎 4:没心情。

解决办法:找到原因。性学家克里斯蒂娜·斯汀诺斯说:“要是你们一点儿性爱心情都没有,原因可能有很多。”除衰老外,抑郁、焦虑、荷尔蒙失衡都可能引起功能障碍。对于男性来说,功能障碍可能是糖尿病或者心脏病的早期症状。吸烟、酗酒,以及一些抗抑郁和降压药也可以降低性功能。这些症状都有药物可以医治,必要时可以找医生寻求帮助。另外,保证充足睡眠、注意休息,也会有所帮助。(据《生命时报》)

很多人认为,男人的性高潮就在射精的一瞬间,因此不必费心去“经营”。事实上,男人的性高潮也分档次,要想获得感受最好的高潮,建议从以下几个方面入手。

抚触会阴。男人的会阴介于睾丸和臀部之间。《性愉悦的秘密》一书合著者阿琳·戈德曼博士说,这一部位布满了神经末梢,对外部刺激很敏感。一些男人表示,对会阴部位进行按压,就会出现多次高潮,原因是通过会阴可从外部刺激前列腺。性爱中,女性伴侣可将手指放在伴侣该部位,进行按压刺激。

延迟高潮。近期《性学研究》杂志上的一项研究提倡“高潮边缘”技巧,也就是有意识地延迟高潮的到来,直至取得最完美、最强烈的性高潮。该研究发现,当男人

临内会释放催产素,该荷尔蒙会导致疲倦感。但是,如果丈夫性爱后马上就睡,会给妻子不安全感。为减轻疲惫感,可以尝试在高潮快来时,深深吸气、呼气。这样一方面可以增强高潮快感,另一方面可保持性爱后清醒。

不要看手机或上网。如果男人刚完事就看手机或去上网,妻子会觉得丈夫的注意力在其他事情上,并不在乎她,因而感到灰心丧气。即使有要紧事,也要把妻子感受放在第一位,要压抑和外界保持联系的冲动。

不要马上让伴侣走开。性爱刚结束就叫伴侣离开是非常粗鲁的。而应按照前文所说的,一起说说话或保持身体接触等。即使是真的有很重要的事情去做,也应该温柔地提醒对方,决不能绝情地叫对方消失。

不要继续说荤段子。疯狂性爱时人们可能会说一些非常露骨的话,但性爱后再说荤段子就有些不合时宜了,建议还是留到下次性爱时再说吧。(李威)

临近性高潮到来90%的程度时,可以停下来,稍作休整,然后重新“冲刺”,那么其最终的高潮将更为强烈。

找到男人的G点。男人身上也有G点:前列腺。可以按照上述抚触会阴的方法,对其进行外部刺激。此外,男人身上还有一些敏感部位,如果夫妻都感兴趣,都有冒险精神,可以一起去探寻,找到更多增强男人性快感的“G点”。

托起睾丸。在男人高潮来临前,睾丸会自动提升贴近身体,从而增加喷射力。因此,戈德曼说:“在男人高潮即将到来时,轻轻向上托起睾丸将会给男人带来莫大的刺激。”

聚焦身体感受。有时在性爱时,男人会不自觉地走神,如认为自己的女伴是如何的热辣,回忆自己看过的最刺激的情色片。若想获得更强的性高潮,则应该聚焦于身体感受,一旦专心,你会发现自己的身体反应将会大为不同。

放缓呼吸。戈德曼说:“男人可以按照自己的呼吸频率进行抽插。”找到节奏,然后放慢呼吸,直至同抽插动作“同频共振”。当高潮快来临时,会发现呼吸开始变得急促,但是仍要努力放缓呼吸,因为这样会使阴茎获得的血流和氧气输送量更大,使高潮更为强烈。(李悦康)

男人的高潮也分档次



性爱后,该做些啥

一场酣畅淋漓的性爱之后,一些人觉得很累想睡觉,一些人会想到手头尚未完成的工作。但国外著名两性关系网站“LoveMatters”给出的答案是:按照以下的建议去做,让爱人感觉安全、舒服,相互关系更紧密。

说说枕边话。在疯狂的性爱之后,夫妻应该相互躺在对方的臂弯里,讲述自己的私密事和做爱感受。这能使夫妻体会到信任感和紧密度,让婚姻更幸福。

要保持身体接触。激情过后,可以把伴侣揽在怀里,抚摸她的头发,或者给她轻柔地按摩等,让她知道你同做爱时一样关注她的感受。

洗个鸳鸯浴。可以相互帮忙打香皂,相互按摩等。这样能够帮助对方清洁身体,减少因性爱带来的疲惫感。

一起补充点水。性爱之后,夫妻可以一起听听放松的音乐,喝点水,吃点点心补充体力。这些共同动作会说明你并不只是对对方的身体感兴趣。

不要马上就睡。男人在性爱后习惯倒头就睡,这有生理上的原因。因为高潮时体



多给爱人写写信

你多久没给爱人写过信了?很多人会说,我和爱人每天见面,有什么直接说出来就行了,不必用写信这么“麻烦”的方式。但据英国“乡村健康”网报道,爱人的信,能抚平人内心的伤痛,让人觉得温暖、幸福。

英国情感研究专家对1000对普通夫妻进行了调查,发现即使两个人没有两地分居,经常用电子邮件或信件联系的夫妻关系也更亲密。尤其是在一方心情沮丧、失去亲人、受到打击后,爱人的一封信能让他(她)感到安慰。值得一提的是,与爱人打

电话或发送短信交流并不能起到这样的效果。

这一发现表明,信件具有无可比拟的优势。一封爱人的来信,字里行间都充满爱意,能让人静下心来思考与感受。回信时,又能帮人整理思路,回忆美好的过去、憧憬未来。因此,研究者建议,夫妻间常给对方写写信,帮助增进感情,稳固婚姻。(刘利波)

