

发挥性幻想 大胆说情话 外出去约会

值得学习的性爱技能

享受性爱是每个人的基本权利,男女都应该试着破除日常束缚,不断改善性爱质量,以下是一生都值得学习和尝试的性爱技能。

1.善于使用性幻想。大脑是人体最强大的性器官,它有能力让我们在任何时间、地点享受性爱。通过大脑进行性幻想,能让我们摆脱性习惯的束缚,尝试新的刺激与体验。性幻想有助于我们全神贯注于自己的性爱反应,增强感官体验,刺激大脑更加热情地参与到性爱中来,释放出有提升兴奋能力的激素。

2.发挥语言的催情魔力。性爱中的绵绵絮语具有催情魔力。伴侣之间通过语言交流知道彼此的感受、喜好和欲望,在性爱中保持身体的和谐互动,由此大大提升性爱的乐趣。在性爱中,说出自己的感受会让性爱大大改善。

3.更换性爱地点。这是老生常谈,但效果却立竿见影。不必去豪华的酒店、椅子、阳台、沙发、厨房……总有新鲜的地方等着你们开发。

4.给男人一些崇拜。男人比女人能更容易、更快地获得兴奋并达到性高潮,但这并不意味着

男人不需要情感因素。如果男人想要和伴侣共享性爱的极致乐趣,他们需要感到自己被爱、被崇拜、被珍惜。

5.延长性爱体验。这并不是要求男人增加勃起时间,要达到延长性爱体验的目的,女方的性欲要在前戏中被充分调动起来,然后保持彼此间性爱热情的持续燃烧,如果一方愿意,可以偶尔暂停片刻。

6.学会有所取舍。性能影响人的身心健康,如果性爱中某些步骤或者偏好让你觉得受到了负面影响,你需要更主动地与对方沟通,享受性爱中好的一面,杜绝坏的一面。例如你可以拒绝使用性用具,建议爱人用爱抚来取代。

7.学会折中处理。性关系中难免遇到问题,此时不要回避,更不要让问题激化,耐心的理解和折中的态度是可以化解问题的。

8.制造约会的机会。双方可以尝试外出约会,并为此积极准备,如买件新衣服、预订餐馆、买份礼物、换个发型或者尝试新香水,你们将会重拾性爱激情。
(据《生命时报》)



男女7个有趣差异

在这个世界上,因为男人与女人存在巨大差异,才碰撞出了精彩的火花。近日,美国“博闻网”就揭露出男女之间7个有趣的差异。

女人善于记细节,男人善于记大局。男女大脑中的记忆区域不同,女性情感区域活跃,与情感有关的细节容易被记住,例如各种纪念日、生活琐事。而男性的记忆区域在接受视觉刺激后会变得越发活跃,而且男性更善于关注大局,如道路布局等,因此,他们

对大局的记忆更深刻。

女人能一心多用,男人只能一心一意。英国谢菲尔德大学研究发现,女人能在做事的同时也不耽误与人聊天,而男性与人对话时必须集中精力。因为男性在听别人说话时,只激活大脑的一侧,女性则激活大脑的两侧。这其实也是进化的结果,女性的最初角色就是需要照顾孩子、处理家务两不误。而男性要狩猎,必须集中精力。

女人易“人戏”,男人更冷酷。

女人比男人更爱看小说,会跟着主人公一起哭一起笑。心理学家西蒙·伯龙·科恩表示,女性拥有“情感化”大脑,男性拥有“机械化”大脑。这就注定了女性经常设身处地感受他人的处境,而男性表现就比较冷酷,不太能理解人。

女人比男人怕疼。当疼痛袭来,女人大脑中的感情中枢就异常活跃,只让女性把注意力集中于疼痛的感受上,对疼痛变得非常敏感。但在男性的大脑中,疼痛会激活认知和推理区域,他们会分析疼痛原因以及解决办法,化解了部分疼痛。

女人爱闲逛,男人买前就打定了主意。女人事先并没有特别想买的东西,但大多会在闲逛中临时决定买什么。男性则是计划好要买哪几样,然后直奔货架而去。

女人腋下大葱味,男人腋下奶酪味。女性腋下出汗后的味道比男性重。女性腋下汗味通常散发出大葱味,男性则发出类似奶酪的味道。

喝酒后男人觉得女人丑。莱切斯特大学科学家艾根说,男性喝多后,会觉得女性更丑。女性在喝酒后没有变化。

(据《生命时报》)



新婚期口服药 哺乳期可上环

随着年龄来避孕

“我国每年人工流产高达1300万例,位居世界第一,其中25岁以下女性占一半以上。”在9月23日举办的“科学避孕因我改变·关爱女性生殖健康”活动中,首都医科大学附属北京妇产医院计划生育科主任陈素文抛出了这样一组惊人数据。中国妇女发展基金会PAC(流产关爱)项目负责人告诉记者,很多女性不避孕或者避孕方式不科学,是导致流产人数居高不下的主要原因。对女性来说,在不同的年龄时期,应该根据自己的情况选择最佳的避孕方式。

青春期。女性来月经后就有了

受孕可能,现代人发育越来越早,一些流产女性甚至只有十三四岁。对于青春期女性,要教会她们保护自己,安全套和口服短效避孕药是最佳选择。

新婚期。安全期、体外射精等避孕方式都不靠谱,紧急避孕药的成功率低于90%,且易导致月经失调等问题。新婚期的避孕措施应以不会给今后的妊娠带来影响为原则,一般推荐短效口服避孕药。

哺乳期。为了不影响婴儿发育及乳汁分泌,这个时期的女性最好选择一些物理方法,如在产后6周检查时放置宫内节育器(俗称“上

环”),或使用避孕套。无法哺乳的女性可选用口服避孕药,但放置宫内节育器需等6个月。

更年期。更年期女性月经逐渐出现紊乱,排卵没有规律,避孕方法首选放置宫内节育系统。它在实现避孕目的的同时,还可以配合更年期的治疗,即口服雌激素,以避免女性诸多更年期反应。

特殊患病期。很多慢性病对女性避孕措施提出了较高要求。如患有慢性盆腔炎、重度宫颈炎等疾病的女性不宜放置宫内节育器,这类女性最好在医生指导下选择避孕方法。
(唐珍)

性高潮的神奇之处

性高潮充满神秘且令人向往。近日,美国《科学与性的离奇结合》一书作者玛丽·罗奇综合回顾了近百年的性科学研究成果,得出一些鲜为人知的性高潮结论。这一研究刊登在最新一期的美国《医学日报》上。

性高潮会引起口臭。荷兰研究者西奥多·亨德瑞克·范·德·费尔德研究发现,女性在性生活后1小时左右,能检测出口气发生变化。这可能是性生活引起体内激素发生变化,进而影响消化液的轻微改变。

性高潮能治疗打嗝。《加拿大医学杂志》上刊登的一项研究显示,性爱可以帮助治疗严重打嗝问题。这种医学案例有多次记载,但其机理尚不明确。

医生曾经把性高潮用于生育治疗。上个世纪,妇产科医生采用了“吸入”理论,认为女性达到性高潮时的肌肉收缩能将精液吸入子宫颈,使其快速到达卵子,从而增加了受孕概率。不过现代医学研究

并不支持此项理论。

动物的性高潮远比人们想象的复杂。动物达到性高潮时并不会像人类那样通过面部表情和语言来表达,它们的性高潮更加神奇。例如猪的高潮快感能持续30分钟,母雪貂如果不交配就会死亡。

高潮时精液最远射出2.4米。为了计算精液射出时的平均距离,金赛性学研究所的阿尔弗莱德·金塞博士选取了300名男性,结果发现,性高潮时男性射精的最远距离为2.4米。

死亡后也会有性高潮。生理科学研究表明,人们在死亡后也会出现性高潮。一些人脑已经死亡,但心脏可能继续跳动,如果你触动了他们身上正确的位置,其身体可能会产生某些动作,这类类似于性高潮带来的神经举动。

胎儿在子宫中也能高潮。男性的自慰行为最早在子宫中就可以发生。发表在《超声医学期刊》上的一项探测成果显示,胎儿可以在子宫中通过自慰获得高潮快感。
(曹晓蓓)

