

一起锻炼出汗 经常在家吃饭 腾出时间减压

好习惯提升性爱质量



良好的饮食和生活习惯,不仅有助身心健康,对性爱和夫妻关系也有良好的促进作用。近日,美国“每日健康”网站盘点对性爱最有帮助的6个习惯。

1.一起锻炼出汗。美国“VC”网站近期进行的一项调查显示,一起锻炼的夫妇中有85%的人认为他们的性生活有所改善,还有1/5的夫妇表示一起运动有助于消除生活中的矛盾,改善夫妻关系。美国科罗拉多州立大学的婚姻学家表示,经常运动可以改善性爱,一是使血流速度加快,触觉敏感。二是能有效提高生殖器官肌肉的力量,增进性爱快感。三是增强腹部、臀部的肌肉弹性,让人更具有性魅力。此外,一起锻炼还增加了夫妻相处的时间,也培养了共同的兴趣爱好,这让婚姻变得更健康、更幸福。

2.经常在家吃饭。家里自制的食物比餐馆中的食物更卫生、健康,可

以搭配的方式也更加丰富。夫妻一起计划和准备一顿大餐,也是交流感情的一种方式。意大利有研究显示,经常一起在家做饭和吃饭的夫妻,性生活频率更高,夫妻配合也更加默契。

3.每天睡够7个小时。美国婚姻关系学家通过对上百对夫妻进行调查发现,夫妻的睡眠质量与性爱满意度、婚姻质量密切相关。此前还有研究发现,缺乏睡眠的夫妻生活中容易发生冲突,这是因为睡眠少会对情绪调节和认知功能造成损害。因此,建议夫妻要规律睡眠,保证每天有7小时的睡眠时间。

4.一起看喜剧大笑。看喜剧是夫妻共度美好时光的一项良好选择。欢笑能增加内啡肽的分泌量,减轻压力,缓解疼痛,提升免疫力和降低血压。夫妻一起快乐大笑,还能让彼此变得性感,增加性爱概率。一项对结

婚45年以上的夫妻进行的调查显示,多讲笑话、保持幽默感是婚姻幸福长久的必要条件之一。

5.多吃蔬菜和鱼。“地中海饮食”是经过专家证明的健康饮食方式,这种饮食方案不仅能改善心脏健康状况,还能增加睾丸激素的分泌量,促进性欲,减轻男性患上勃起功能障碍的风险,提高婚姻生活的整体幸福感。这种饮食主要提倡夫妻在日常生活中多吃新鲜果蔬、深色的鱼肉、谷物、橄榄油等。

6.腾出时间来解压。慢性应激(如长时间生活在压力环境中)会对健康造成严重的负面影响,如血压升高和体重增加。急性应激(如与朋友吵架、工作任务面临着最后期限)也会对婚姻关系造成不良影响。夫妻要养成善于解压的好习惯,如洗热水澡、做按摩、读有趣的书,它们都能镇静神经和舒缓压力。(曹晓笛)

“小蝌蚪”的秘密

男人一生会产生无数精子,它可是孕育下一代必不可少的东西。但这些“小蝌蚪”也有很多秘密,了解相关知识,会帮你更好地保护它。

40岁后精子活力下降。男性精子活力随年龄增长呈抛物线形变化,其中20~40岁是活力最好的时候,40岁后男性的精子活力会以每年0.7%的速度下降,并且畸形精子会越来越多。此外,在射精的瞬间,精子浓度达到峰值。

精子在体内停留时间之长超乎想象。一般情况下,性爱之后,精子在女性体内停留大约48小时。但是,有些情况下,精子在女性体内停留时间可长达5天,甚至一个星期。有趣的是,宫颈黏液可保护精子,并帮助精子在体内停留更长时间。

经常性爱或自慰不会降低精子数量。精子是用不完的。即使禁欲,精子在附睾内蓄积到一定程度,也会自溢而出,或者进入尿道随尿排出。

精子成熟过程漫长而紧张。精子从萌生到射精通常需要两个半月。它最初形成于睾丸,之后移动到附睾,然后通过输精管移动至精囊中与一定的液体混合为精液,最后再加入由前列腺分泌的前列腺液,至此,含精子的精液便大功告成,只等性爱时成功射出。精子只占精液的5%,其余液体含有营养和保护成分,可为精子游动保驾护航。

精子数量随着季节变化而变化,夏季最少,冬季最多。因为“低温环境”是精子的最佳孕育空间,受热则会导致精子数减少。手提电脑放到大腿上、洗桑拿和泡热水澡等习惯,也会使男性私处过热(超过40摄氏度),导致精子数大减。高温导致精子数降低的状态可持续数月,所以准备要孩子的男性最好不要长时间洗桑拿浴或泡热水澡。

饮食不会影响精液味道。迄今为止,还没有科学家展开有关饮食对精液气味与口感影响的研究。不过,精液中的确含有果糖(自然产生的糖),因而略带甜味。(据《生命时报》)

学语言的人快感强

如果你不重视语言能力的锻炼,那你可能错过了提升性生活的一个机会。近日,西班牙巴塞罗那贝尔威第格生物医学研究所和德国马格德堡大学的科学家共同研究发现,掌握多门语言或者在某种语言上精通的人,性爱时快感更强。

研究人员选取了36名成年人,通过对他们的大脑进行扫描发现,性爱时大脑活跃的部位与学习某种语言时大脑的活跃部位有重叠。研究者表示,学习和运用某种语言时,会触发和启动大脑中名为腹侧纹状体的部位,这个部位是大脑的愉快中枢,当人们参与性生活、赌博或食用甜食时,腹侧纹状体就会被激活。研究者表示,学习外语不仅有益于大脑功能,还能让人们更好地享受性等生活中的愉悦事件。从进化角度讲,这种机制也有助于人类语言的不断发展。(臧恒佳)

女人高潮分为3个类型

相对于男人,女人不论是达到性高潮的途径,还是达到高潮过程的感受,以及性高潮时的表现,都更加复杂多样。近30年来对高潮的研究认为,女人的性高潮可以分为阴蒂型性高潮、阴道型性高潮和阴蒂阴道混合型性高潮。

阴蒂型性高潮是指单纯刺激阴蒂达到高潮,用手指、舌头或性爱工具都可以。这种高潮来得较快,而且能达到多次高潮。美国最新统计显示,有50%的女性能通过刺激阴蒂获得真正的快感,她们认为当时的感觉是“温暖的、易痒的、电击样的”。

阴道型性高潮是通过阴茎运动,对阴道及子宫刺激而引起的性高潮。对于多数女人来讲,阴道性交不仅能够带来身体上的愉悦,而且更重要的是,阴道性交是和爱人最亲密的时刻,能够让女人获得情感上的巨大满足。女人对阴道高潮的感觉是“深层的、抚慰的和舒适的”。

混合型则是更好的状态,会让女性有更丰富的性感受。女人的性高潮主要分为兴奋期、高潮期和收缩期。在兴奋期,女人的感官之乐几乎可以和高潮期相媲美,此时兴奋的快感会灌注女人的身体,全身都变得敏感,渴望对方的爱抚、亲吻以及更强烈的刺激。在兴奋期之后,通过适度的刺激,高潮期便突然来临了,那是一种绝地突起的紧张感。此时女人的身体会变得僵直紧绷,大脑一片空白。高潮的强烈紧张感只持续1秒钟后便进入收缩期,这时阴蒂和阴道部位会出现节律性地收缩,一股很强烈的快感逐渐蔓延至全身,呼吸急促伴随情不自禁地呻吟,身体出现抽搐,皮肤出现红晕,紧绷得身体在此时得到彻底释放。(据《生命时报》)

夫妻性爱最佳时长

夫妻过性生活时,从双方性兴奋开始到射精结束,正常情况下,持续时间5~15分钟,当然,每对夫妻的身体情况,性生活习惯等并不相同,就是同一对夫妻,每次过性生活的具体情况和环境条件等也不一样,因此,每次性生活的持续时间到底多长才合适,很难定出一个标准。

有人认为,每次过性生活持续时间越长,越能获得性满足,这种看法并不科学,性生理研究表明,一次性生活的时间持续得很长,对双方的身体都是不利的。

第一,过性生活时,不仅男女双方性器官处于高度充血状态,而且从性兴奋期到高潮期,人体的许多组织器官都参与了这一特殊的生理过程。例如,全身肌肉紧张度明显增强,心跳加快,心肌收缩加强,血压升高,呼吸加深加快,全身皮肤血管扩张,排汗增加,等等,因而机体的能量消耗明显增加,代谢增强,如果过性生活的时间拖得很长,就会使人体的能量消耗过多而令人感到疲惫,甚至使双方出现精神倦怠,肌肉酸背,全身乏力等不适,这样势必影响第二天的工作和劳动。

第二,过性生活时,男女双方性器官在高度充血状态下密切接触和活动,如果时间过长,容易引发各种疾病,临床研究证明,性生活持续时间过长,女性比较容易引起泌尿感染,月经紊乱等,男性容易引发前列腺炎等。(据人民健康网)

