

从牵手到白头的秘诀



从一见钟情到携手变老,每位伴侣都应该知道一些关于爱的知识。近日,英国博客网站“春天”总结了关于爱的一些趣闻,男女都应该有所了解。

坠入爱河只需0.2秒。看到心仪的男(女)人时,大脑只需要0.2秒就会释放各种激素,包括催产素、多巴胺、抗利尿激素和肾上腺素。从某种意义上讲,爱情给大脑带来的感受与小剂量毒品类似。

爱情与性欲之间既有重叠又有差异。两者都涉及与情绪、动机和高级思维有关的脑区。研究表明,性欲不仅是一种情绪,还涉及诸多高级思维过程,而爱情则会体现在大脑纹状体的活动中,这是与性欲的区别所在。

接吻看出亲密程度。接吻是测试新伴侣的重要方法,也有助于维持亲密关系。研究发现,接吻数量与伴侣间的亲密程度正相关。但性生活多,两性关系未必一定亲密。

生活25年后更有“夫妻相”。研究发现,经历25年以上的婚姻,配偶的面容会变得更为相似。

异地恋也可以成功。与常识相

违背的是,研究发现,天各一方的恋人也能维持亲密关系。不过首先双方要做到两点:彼此倾诉非常私密的个人隐私,不要对伴侣带有不切实际的幻想。

两性关系有四种“毒药”。美国心理学家约翰·高特曼教授花了40多年的时间分析幸福美满和痛苦分手的夫妻关系。他发现四件事会扼杀一段关系:反复唠叨加批评、过多地表达蔑视(如讽刺)、摆出防卫姿态、设立石墙(指双方完全关闭沟通渠道)。

婚姻也是自我成长。研究发现,随着时代变迁,婚姻的诉求也发生了巨大变化。过去人们希望婚姻能提供安全感和归属感,而今人们还希望婚姻有助自我成长和实现。不幸的是,这些诉求经常被忽略。

挽救婚姻的简单方法。如果你的两性关系需要一些温情和关爱,不要急于咨询心理医生,一起看电影就能轻松达到目的。一项历时3年的研究发现,夫妻观看爱情影片并一起讨论,他们的离婚率会显著降低。研究者称:“电影的教育效果胜过一大堆降低离婚率的技巧。”(冯国川)

传统观念中,男人大多比较倾向找年轻的女性为婚恋对象,事实上,成熟女性更有其独特的魅力。近日,美国“Yourtango”网站刊文,通过调查总结了现代男性更愿意与成熟女人交往的8大理由。



1.她有着较丰富的性经历。成熟女性一般有过较长时间的男女交往经历,因而有较丰富的性经历。这种经历使得她们更加懂得男女之事。

2.她知道自己想要什么。在生活上,成熟女性的心理和情感更加稳定、温和,知道自己想要什么,该做什么。在性方面,成熟女性知道怎样才能获得快感,也清楚自己的敏感区域所在。

3.她知道男人想要什么。通过过去的性经历,成熟女人已经很了解男人,知道他的偏好,明白在男性面前哪些话最好不要说,该怎样鼓励对方等。而且成熟女性很乐于找出男友在性方面的独特需求,她们会问问题,进而判断出什么会令男人更加威武。如果有不懂的地方,她们会从书本、电影和网络寻找答案。

4.她明白性爱在男女关系中的重要性。成熟女性很少拿性爱作为两人交往讨价还价的筹码,或者试图以性爱交换物质享受。成熟女人知道规律性爱对身体和心理的好处,也知道性是男女交往中的重要环节。

5.她会同男伴一起享受性爱。刚开始交往时,成熟女性不会有通过性爱把男人套进婚姻或重新开启新家庭的想法。这也会减轻男人的压力,因为性爱时不能背负太多的压力。由于成熟女性没有更多的要求,性爱往往更加放松与享受。

6.她对自己的身体和性能力有自信。这一点对于男人们来说是很强的催情剂。年轻女孩或许自我意识过强,而且在床上不大愿意讲“荤话”。成熟女性在性爱时则会随心所欲,而且在宽衣解带、男女风情方面都显得十分自然。

7.她更会保养自己。成熟女性往往更注重健身养生,有时间打扮自己,她们大多身体健康,注重仪表举止,性感、有吸引力。因此,她们也会受到年龄小的男性的垂青。

8.她乐于为性做准备。成熟女性知道如何掌控性爱,知道什么时候主导,什么时候顺从。调查显示,成熟女性会购买性爱书籍、性感内衣、性用品、蜡烛和红酒,以烘托浪漫气氛。(李威)

一场高潮能治小病

身体不舒服时,一些小毛病不用着急吃药,来场痛快的性爱,也许就能解决。据《印度时报》报道,在性高潮过程中,人体释放出来的天然化学物质(如多巴胺、内啡肽和血清素)会让人感觉高兴、兴奋、温暖和满足。当这些化学物质进入血液后,就会帮助身体解决一些问题。

减轻头痛。发表在《头痛期刊》上的一项研究成果表明,性高潮能缓解偏头痛。无论采用什么样的体位、性生活频率如何,都能起到缓解头痛的作用。可以说,达到充分的性高潮是缓解疼痛的必要条件,这有时比服用止痛药还管用。

减少打嗝。发表在《加拿大家庭医生

杂志》上的一项报告显示,性高潮可以帮助减少打嗝发生,尤其一些长期有打嗝问题的人,经过性高潮,迷走神经可能被刺激到,进而减少打嗝的发生。

防止呕吐。纽约州立大学阿尔巴尼校区的心理学家戈登·盖洛普发现,性高潮能帮助女性减少呕吐的发生,这可能与脑神经有关。另外性爱消耗大量体力,有助消化,这也能减少呕吐。

缓解经前综合征。女性在来月经前会感到暂时性的身体虚弱,性高潮能让女性的子宫更为放松,血流量增加,有助于缓解痉挛。有报告显示,经常自慰的女性经前综合征的问题(如烦躁)有所改善。(曹晓蓓)

笑谈卧室矛盾

夫妻性爱,重在和谐,但一些常见性问题往往导致男女不欢而散。近日,美国多位性治疗师,结合自己的体会,对常见性问题进行了深层剖析,希望有助于夫妻更好地解决“卧室里的矛盾”。

问题一:性欲不匹配。注册性健康顾问佩格·赫尔利·道森博士表示,40岁的男人性欲减退,需要更多刺激;40岁的女人却对性充满渴望。在两性关系中,同龄男女间的这种差异被称为“性爱剪刀差”。它的存在很容易引发误解,甚至让性爱不欢而散。在遇到性欲不匹配时,最重要的是良性沟通,此外还要学习抚摸技巧、了解性感区等。

问题二:没时间做爱。性心理学家凯茜·比顿博士表示,“没时间做爱”的夫妻往往存在更为复杂的情绪问题或功能障碍。当一方性欲低下、男性有勃起功能障碍、性交疼痛、厌恶对方的身材或体味、发生争吵时,都可能以

“没时间做爱”为借口掩盖问题。所以,夫妻一定要找出深层原因,并积极探索彼此的亲密需求,相互沟通,解决问题。

问题三:缺少性亲密。注册性健康顾问丽贝卡·霍普·德尼斯特兰博士表示,性亲密需要夫妻深入沟通,排除孩子、疾病、衰老等因素的干扰,各自做好必要的调整,性爱之前做足前戏,性爱过程中注意关爱对方,多交流感受,性亲密才会自然增强。平时多约会,一起外出旅行也能起到增加性亲密的作用。

问题四:无性生活。注册性治疗师和性学教练萨里·库珀博士表示,夫妻性爱频率减少或者完全无性,在临床

中也十分常见。其最常见的原因是压力大或者缺少新鲜感。夫妻不妨在家中练习相互调情或爱抚,尝试性爱新姿势等。

问题五:一方有外遇。性咨询师丽塔·德马利亚博士表示,一方出现外遇等出轨现象必然导致夫妻感情不和,这会直接导致性欲抑制和性唤起障碍。对于这种原因导致的性爱问题,首先要解决信任问题,在重新达成一致的基础上再考虑解决性问题。如果以前性爱一直很完美,那么应该找出现在出现变化的原因,如果以前性爱一直很糟糕,那么治疗过程应专注于吸引、欲望和唤起。

(陈宗伦)



成熟女人魅力难挡