

少些抱怨多些打趣

幸福婚姻的保鲜法则

结婚时每对夫妇都渴盼天长地久,但仍旧有很多人因为各种原因分道扬镳。因此,婚姻需要保养,鲜花和钻石起不了防腐剂和润滑剂的作用。幸福婚姻有自己的一套法则。近日,美国《读者文摘》撰文总结帮婚姻保鲜的建议。如果夫妻双方都愿意遵守,能减少很多摩擦,延长婚姻的最佳状态。

每天说次“谢谢”

婚姻的和谐在于日常润滑,别忽略了看似微小的事,也别把爱人为你做的一切当作理所应当。试着每天至少一次不吝啬地表达感激吧,哪怕对方只是洗个碗、打扫下卫生,都应说一句“谢谢”“辛苦了”。这种感谢虽然看似生分、见外,却是表达支持和肯定重要方式,也能让你和伴侣感受到爱意。

重做蜜月期的浪漫事

亲手为他做点心;送她一束玫瑰;在他公文包里塞张示爱的小纸条;给她写封甜蜜的情书……这些恋爱时期常

做的事在婚姻中就显得格外珍贵。不仅让人回想起当年的温馨甜蜜,唤起愉快的情绪,这个意外惊喜,还能使对方体验新的感受,让感情升温。

做对方的“聊伴”

“恋爱时,我们总是有说不完的话,为什么现在只剩下了沉默?”不少夫妻都会有这种感觉,相处久了,自认为很了解对方,慢慢忽略了交流,幸福感也会随着这份沉默消失。两人需要每天找机会聊聊,制定个家庭时间,谈工作、家庭琐事都行。少些抱怨和忧虑,多些鼓励和打趣,积极正面的态度会让彼此的压力得到更好的缓解。

创造机会双方共处

很多已婚者抱怨:“结了婚,没了自由。”都说距离产生美,“独处”确实能在一定程度上满足对自由的需求。但也别忘了共处的重要性,两者应该有所平衡。夫妻可以有意制造一些共同行动,比如请对方帮忙完成家务,买票相约一

起看电影等。不仅能培养双方的亲密感,牢固婚姻关系,还可以多创造些美好的记忆。

让对方感受到关心

每天早上出门前,问问对方今天的安排,可能他正准备见一个重要的客户,或是有场紧张的面试,一句问候能让对方感受到你的体贴和关心。除了言语安慰,和对方一起分担生活中的大小事,包括家务、财务、照顾孩子等,也能让他感受到你的爱和支撑,放大其在婚姻里的存在价值。

在外人前尊重对方

不论是参加应酬聚会,还是出去逛街买菜,都不要随便给对方脸色,更不能让他当众难堪。对含蓄的中国人来说,面子是非常重要的,尤其在公众场合。相反,应该给对方一个爱的微妙信号。比如走路时牵起他的手,揽着他的肩膀,这些“小动作”都能传递夫妻间的情意和亲密感。(据《生命时报》)



5种错误前戏让爱人对你没兴趣

前戏对性爱非常重要,它能够增添情趣、调动情欲,缺了它,性爱就会变得单调机械,令人乏味。近日,美国《男性健康》杂志刊出封面文章,对人们前戏时最易犯的5个错误做出了提醒。

1.说话过多。很多人知道,前戏不仅是身体动作上的,还包括言语上的,但是许多人可能会言多语失,从而“败性”,如荤段子说得太多等。

专家支招:一条总原则是,话语一定要简单直白,要多赞美少讽刺,比如可以说女伴的某一身体部位是多么性感、令人着迷,或者讲讲你对她的性幻想。

2.总是集中在同一点。人们在追求某个目标时,总喜欢集中一点,但这在性欲调动方面并不适用。

专家支招:可以尝试爱抚、亲吻、轻咬对方的性感带,如脖颈、后背、耳朵、腹部或手腕等。

3.前戏过快或力量过大。如果前戏过快,男人早早射精结束,而女人的需求刚调动起来,则显得男人对女方需求并没真正在意、有点冷漠无情。性专家詹妮·布洛克还进一步指出,对女伴的性敏感区用力过大是前戏中另一个常见错误。

专家支招:布洛克表示,女人需要时间来热身,所以前戏至少要15分钟。抚摸女伴的关键部位时,一定要温柔。或许女伴喜欢一定的力道,不过一定要缓慢加力,而且要同她交流沟通。

4.认为男人不需要前戏。提起前戏,人们常认为那是男人为女人做的事。其实这是一种误区。温情缠绵的前戏,也有助于男人彻底放松,阴茎充分勃起,还能有效延长性爱时间,让男人获得更加强烈的高潮快感。

专家支招:告诉女伴你想要的前戏,例如若隐若现、欲盖弥彰的性感装扮,能引起男人想要畅快享用的本能;淡淡的女人香可以刺激荷尔蒙的分泌,撩起男人无限遐思等。

5.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,但如果频繁的问对方“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。

专家支招: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。根据这些表现,及时作出相应调整。(据天圆网)

男人不吃早餐脾气差

德国一项新研究发现,早餐不仅对人一天的生理状况有影响,它还能影响男人的情绪。简单来说,不吃早餐的男人脾气差。

德国乌尔姆大学的穆勒博士在美国医学杂志《儿科学》2014年9月号上发表文章称,不吃早餐会导致男性的情绪和视觉空间记忆变差,女性却没有这种明显变化。为了检验吃早餐对学生的影响,穆勒领导的研究小组观察了104名13岁~20岁的学生。其中一半学生吃统一标准的早餐,另一半学生不吃早餐,随后两组学生参加了一些认知和情绪测试。一周后,吃早餐的一组不再吃早餐并进行测试,而没吃早餐的一组开始吃早餐并测试。

穆勒博士说,是否吃早餐对学生保持注意力和集中度的影响不大,但男生们说,吃早餐后他们情绪更好,记性更好;而不吃早餐时记性不好,脾气也变坏了,这就是吃早餐的好处与坏处。

穆勒认为,早餐可提供大脑合成神经递质(一种传递神经冲动的化学物质)所需的能量和营养。来自早餐

肉类中的蛋白质、碳水化合物和脂肪也会影响情绪。因此,男人为了自己的健康着想,每天可以提前一点起床,坐下来好好吃顿早餐。(安伟)



教你五招对付生气的女人

女人很容易就生气,生气了男人就得哄,因此哄生气的女人也算是男人必备的一项技能了。可是女人生气后该怎么哄呢?小编JJ告诉您几个必杀技!

抱住不放

女人虽然是拧,但是毕竟力气没有男人大,嘴上不管再怎么骂男人,只要男人死死抱住不放,女人最终都还是会妥协的。但是要注意的是,不管女人怎么说、怎么骂,都一定要抱住不放,因为只要在女人

原谅之前撒手,那就可能前功尽弃了。同时也要注意,力气大的男人千万别把女人弄伤了。

甜言蜜语

就算女人再怎么骂你,也要保持好自己的心态,毕竟女人都喜欢听甜言蜜语,会说好话的男人有时候哄哄也就好了。不过要注意的是,千万别说两句就烦了,和“抱住不放”同理,甜言蜜语也是贵在坚持。

主动认错

“如果是男人错了,要赶紧承

认错误;如果是女人错了,请参照第一条。”不管女人说什么,男人只要一直重复一句话“我错了”,几经周折后女人也就不会再多说什么了。千万别想着跟女人讲理,你觉得你可以讲过女人吗?

转移注意力

聪明男人会将错误的事情转移到其他的事情上,如果遇到一个健忘的女人的话那就更好办了。比如“媳妇你今天怎么这么漂亮”“晚上想吃点啥?”慢慢地就能把女人的注意力转移走了,等到女人回头再想起刚才的事时,气也就消得差不多了。当然,一定要往好的一方面转移,如果让女人想到你的另一个错,那你就更惨了。

买!

对于天生爱购物的女人,男人最喜欢的招数便是“买”了。虽然说女人并不能用金钱来收买,但是有时候还是会改变女人的心情,心情好了气自然而然也就消失了。至于能买什么,那就得看你的女人喜欢什么,还有你的钱包了。

(据中国新闻网)

