

6招

让你不再烦恼“爱情沉默症”



为什么有些情侣和自己心爱的人相处的时间长了,突然会有无话可说的感觉?此时,仿佛沉默成了最好的相处方式,妻子不再关注丈夫的行程,丈夫也无心欣赏妻子的新衣服,这样下去,爱情会在沉默中一点一滴消失。人们一般把这种状态称为“爱情沉默症”,那么我们应该怎样防范和抵御这个爱情疾病呢?

增加夫妻生活的和谐

和谐的夫妻生活是强化夫妻感情的一种黏合剂。夫妻生活如果有了障碍,一定要去寻求专门的科学指导。否则,一生中几十年都会在痛苦中度过。

打破错误观念

结婚,可能由于生活所逼,以前的浪漫确实减少了,现实元素也增多了。所以,婚姻中的你们就应该懂得避免发生这种改变。要打破过去的错误观念,维持婚前的那种热量感觉。才能在繁琐、平淡的生活中找到生活的乐趣,体会到人间的幸福。

要让爱人感受到自己的爱

可能时光流逝,你的风华依然无存,但是,爱意不能衰减。我认识一位胖姐姐,不是我说话不厚道,事实确实如此,这位姐姐的容貌那绝对是不敢恭维。但是,他帅气而且事业小有成就的爱人却被她吸引得欲罢不能。原因是什么,就是爱。她对她爱人那种无私的细致的爱,让他的心中充满的幸福感也种满着感恩之情。应该说,多数人都是性情中人,所以要以心换心,将心比心。爱情里面,谁也不是傻子,所以你不要奢求,你不爱一个人但他会很爱你。

宣泄的需要

中国古语说:“床头打架床尾合”,夫妻在一起生活难免会磕磕碰碰,气恼、愤怒、伤心等不好的情绪需要宣泄和引导。爱人心里不痛快时,总想找人诉说一下,一吐为快。这种宣泄的对象当然是自己的爱

人,夫妻均以对方为宣泄的最佳对象。因此任何一方都不应责备对方心胸狭窄,或嫌对方唠叨。而应主动接受对方的宣泄,并进一步劝慰、疏导,排解其内心的痛苦,使对方从内心矛盾中解脱出来,建立新的心理平衡。这样内心的痛苦便会烟消云散,夫妻感情也会进一步得到加强。

完善自己

你自身可爱的地方正是吸引配偶的地方,相信自己的价值,尊重自己的愿望和要求,做一个完整的人,而不是谁的一半。要通过不断完善自己获得外在美和内在美的统一,才能保持恒久的吸引力。

敢谈禁忌

社会上长久以来存在着禁忌谈性事的戒律。性生活很成功的夫妻,绝不把对方看成是可读出他人心思的神人,而是敞开心扉对性生活进行坦诚的讨论。他们也懂得:希望对方或双方共做某一新的行为、动作、姿势或方式,并不意味着既往有什么错处。

(据家庭医生在线)



性爱之后别做三件事

最近天气寒冷干燥,在温暖室内享受一场酣畅淋漓的性爱后,难免口干舌燥,想“清凉”一下。殊不知,冬天性爱后“碰凉”很可能引起身体不适,埋下病根。

首先,性爱后别喝凉水或吃凉东西。性生活消耗大量体力,人的呼吸、心率等都会加快,而胃肠道处于相对受抑制的状态,血液供应减少。如果在性爱后马上喝凉水解渴,会使胃肠黏膜突然遇冷,容易引起胃肠不适,伤害消化系统。性爱过后若感到口渴,最好喝点温开水,或加少量糖,既可以补充因性生活流失的水分,又能迅速补充能量。但要注意保护牙齿,睡觉前刷牙清除口腔中的糖分。

其次,性爱后洗澡水温度别太低。性器官皮肤褶皱多,汗液、性生活的分泌物等可能让局部觉得不适,因此一些人会在性爱后冲凉。但由于性爱属于较为剧烈的活动,过后马上洗澡,可能会引起心慌、气喘等症状。尤其是洗凉水澡,会使皮肤血管骤然收缩,大量血液流回心脏,加重心脏的负担。同时,充血的性器官遇冷会迅速疲软,血管骤然收缩,迅速的“热胀冷缩”不利于健康,还可能伤害肾脏。最好用温水冲洗或局部清洁私处。

最后,性爱后别不盖被子。很多人以为室内有暖气,身上又有汗,可以不盖被子。事实上,性生活出汗后,毛孔是张开的,不盖被子很容易受凉感冒。就算感觉很热,也要用被子或毛毯局部盖住腹部及腰部。

值得提醒的是,性生活是一项比较剧烈的运动,全身血管扩张,血流速度加快,因此,性爱后不要吸烟,否则会损伤心脑血管。

(据爱美养生堂)

4个小细节让男人心动不已

发短信时直接表露心意

平时接触时矜持的态度与发短信时直接的态度会形成鲜明对比,这种对比会使男性产生新鲜感并感到心动。在面对面时无法撒娇的女性可以在发短信时用文字来展现自己小可爱的一面。无论采取什么样的方式,都不要忘记向对方传递爱恋的心情。

即将分离时要表现出寂寞的神情

约会结束后即将分离时要向对方传递一种“还想继续和你在一起”或“离开你之后好寂寞”的感觉。有时可以不用语言来表示,用表情或眼神传达也会得到很好的效果。

开玩笑打闹时要表现得很高兴

对你开玩笑或是和你嬉笑打闹时是使两人关系升温的绝好机会。直率的接受这种模式会让你度过快乐的二人时光。

完成一件事时要坚持努力到最后

看到女性坚定不移的凭自己的能力完成一件事时也会让男性感到心动。这时即使不开口请求帮忙,男性也会为你的努力而感动进而向你伸出援助之手。

(据大众网)

女性“低估”自己性行为

据英国《每日邮报》11月26日报道,一项新研究表明,与以往观点相反,也许男性并非“自作多情”,实际上他们更擅长于发现女性是否在与他们调情,反倒是女性“低估”了自己的性行为意向。

通过对异性穿着的挑逗程度、是否与自己不停说笑、是否摆弄自己的头发等来判断对方是否对你感兴趣,无论是对男性还是女性,都是难上加难的事情。但通常男人被误解为“自作多情”,甚至对方的一个微笑都让你觉得她喜欢你。

但在一项最新的对500人所做的研究中,科学家发现,同男性一样,女性也会会错意。但被问道如果自己做出同样挑逗的行为

时,她们则表示不太可能与男性发生性关系。主导该研究的卡琳·佩里尤(Carin Perilloux)说,这表明女性经常“低估”自己的性行为意向。同时,这些研究结果暗示了男性可以更准确地察觉女性对其是否有性行为意向。他还说,也许女性之所以未明确表明自己的性行为意向,一方面因为女性确实没有意识到自己的性行为意向,另一方面,因为她们隐瞒了自己真实的性行为意向。研究者通过做了三次实验,得出了以上结论。

研究者强调,这些研究结果也仅仅是通过实验而得出的假设,还需有进一步的研究来确定是否在真实的约会环境下也会有相同的结果。

(据《环球时报》)

