

# 夫妻最有效的动作暗示

皮肤是人体最大的刺激感应器。近日,美国印第安纳州德堡大学心理学家马特·赫顿斯坦在接受《女性健康》杂志采访时指出,适时触摸爱人,能给予对方非一般的感受,甚至在意见不合时成功“说服”伴侣。

发出邀请的“拉手”。夫妻常会出现一方想出门走走,但另一方懒得动弹的时候。此时,想出门的一方可以拉起伴侣的手,握在胸前,轻轻摇动两下,然后慢慢抬到下巴处,让伴侣看见。“这是最有说服力的方式,还能促使对方产生归属感。”美国佛罗里达州触摸研究所的泰菲尼·菲尔德解释。

息事宁人的“揉背”。若发生争执,伴侣生气了,不妨从背后靠近他/她,一只手轻轻抱住,另一只手缓慢地抚摸其背部。这能迅速浇灭怒火,向伴侣表明:我知道你为何生气。这一动作还能让对方冷静,撩拨其性欲。

挽住妻子的腰。丈夫性致高昂,妻子性

趣寡淡时适用这一方法。丈夫一手强有力地挽住妻子的腰,将她拥入怀中。带一些力量的拥抱能取得最佳效果,能让女人心跳加速,沉醉在“男人味”中。

需要照顾时“握住手腕”。如果你不舒服,希望伴侣推掉约会,多陪伴你,就紧紧握住他/她的手腕,晃动两下吧。这能激活对方心底的“南丁格尔情结”,是传递畏惧的最佳方式。伴侣的体内会因此释放一种激素,点燃其同情心和亲近感。

镇静“拥抱”。当伴侣焦虑、有压力时,不妨握住他/她的手10分钟,然后拥其入怀20秒。北卡罗来纳州州立大学的研究显示,拥抱和强有力的握手能明显减少不安情绪,心率和血压都能因此恢复正常。如果焦虑程度很高,可以在伴侣的手背上缓慢画圈,也能使其冷静下来。

(据《生命时报》)



## 女性婚前性行为少 婚姻幸福感更高

美国国家婚姻项目最新的调查研究显示,女性婚前性伴侣的数量影响婚后幸福感。在只与丈夫一人发生性关系的女性中,53%对婚姻感到满意;而这一数据在婚前有过两名以上性伴侣的女性中下降至42%;婚前有十名以上性伴侣的女性只有22%对婚姻满意。但是对于男性而言,婚前性伴侣的数量与婚姻的满意程度似乎没有明显关系。

这项研究成果发表于弗吉尼亚大学“在‘我愿意’之前:当代年轻人婚前经历对婚姻质量有什么影响?”一文中。该研究历时5年,追踪调查了美国具有代表性的年龄区间为18至34岁的1294名未婚男女。在此期间,共有418人结婚,但只与结婚配偶发生性关系的人数只占到总数的23%。

研究人员表示,若要追求高质量的婚姻,那么婚前与多者发生性

关系可能是有风险的。以往的经验,尤其是爱情方面的经验,与未来的婚姻质量相关联。那些拥有较多性伴侣的人可能很难对他们的配偶专一,因为他们意识到了“替代品”的存在。研究人员还表示,在婚前有过多段性关系同时也意味着多次分手经历。较多的分手经历会让人对爱情产生偏见,这也可能会影响未来的关系。

研究还发现,婚礼中宾客数量若超过150位,那么婚姻质量会更高。研究人员认为这一发现与公开的承诺以及社区的支持有关。一对夫妇如果得到更多的支持,那么他们会更好地在婚姻偶尔的惊涛骇浪中继续航行下去。

(据39健康网)

## 5种性保健法 可为性爱添加足够动力



男人们都希望自己的性能力永盛不衰,可随着年龄的增长,性能力会呈现递减的趋势,严重者时会发展到性冷淡的地步,这时候男人们可以采用性保健的五种方法,为性爱添加足够的动力。

### 1.坚持锻炼

对男人而言,一次性行为的耗氧量、心跳加快、血压上升的程度,和爬二三层楼梯差不多。如果你爬二三层楼梯就脸红、气喘,那么你当然会无法享受性生活。所以平时要多运动,锻炼身体与心肺功能,才能享受性的美好。

### 2.学会放松

男人承担着家庭和社

任,虽然现在女性地位得到提升,然而还是有许多男人仍然是家里的顶梁柱。压力不可避免成为中年男人“性”的最大致命伤。人处在压力之下,必须专注应付,所以会造成紧张,很自然体内肾上腺素分泌会增加,造成血管收缩心跳加速、血压上升,以应付突发的状况。肾上腺素增加对男性阴茎来说是负面的影响,因为血管放松,阴茎充血才能勃起,但是压力大肾上腺素增加的结果,却让血管收缩,阴茎自然一蹶不振。

### 3.关注疾病

人到了一定年龄,上了一些岁

数,一些年轻时候埋下的疾病隐患便开始显现出来,这时候的男人不仅身体不如从前,性功能也跟着出现了问题。所谓性功能障碍的发生就是受多种疾病的影响,如糖尿病、高血压、高血脂等疾病最容易引起功能障碍,而且还没有根治的方法。所以,对于这些疾病还是以预防为主,好好控制。而在这些疾病中,肥胖的人罹患的概率最大,所以还要控制体重才好。

### 4.训练阴茎

人的身体需要锻炼,而阴茎也需要训练,才能让性能力更强。训练阴茎,强化阴茎反应,让阴茎可以自由地上下抽动,勃起的时候更加坚挺。具体方法如下:早上勃起时,到厕所小便前,用手指轻压距离阴茎前端的三分之一处,把阴茎往下压,如此阴茎会接近挺立状态,然后用指尖贴在阴茎上,感觉它的反应,一面紧闭肛门,一面把阴茎往上推。重复此动作,大概要做一分钟。

### 5.血管健康

人体的全身都遍布着血管,血管健康也逐渐成为人们所关注的主要对象。而血管足够健康,才能够保证血液流入阴茎,保证勃起不受影响。若血管不健康,那么勃起自然受到影响。当然,在性爱中使用一些情趣用品,也能够为爱添加动力。如持久装避孕套,能够让你的性爱更加持久。

(据《家庭医生报》)

## 男人最容易忽略女人5个心思

“女人的心思,男人你别猜,猜来猜去都猜不明白。”其实女性偶尔发发小脾气,只是想引起丈夫注意;她假装怒气冲冲地上床睡觉,没准是希望你能主动出击。近日,《印度时报》就介绍了5个男人容易忽略的女人“心思”。

当她抱怨东西太贵。当女人目不转睛地看着某样东西,嘴上却说“有点贵”时,其真实意思可能是“我真喜欢”。若价格超出了你们的承受能力,那不妨直接告诉她:“这确实太贵了,我们承担不起。”若是爱你,妻子会理解的。

你看球赛,她也饶有兴致地看着,并依偎着你。多数女性对体育赛事不感兴趣。但若坐到你身边,要共同欣赏,并大谈特谈你喜

爱的球队时,可能是她想通过依偎,来“引诱”你。一个热情的激励或拥抱,可以满足她的渴求。

当她夸奖别的男人。这是她在暗示你需要改进的地方,或是想激起你的嫉妒。女性这么说,肯定是经过了深思熟虑,此时丈夫需要仔细聆听,别让妻子失望。

当她抱怨自己老了。这是女性缺乏自信的表现,或表明她太久没有听到甜言蜜语了。她期待你能说一句:“不管怎样,我都爱你。”

当她谈论自己的闺蜜。也许是在借朋友的名义,倾诉自己的疑惑。不要追问过多的细节,只需偶尔点点头,适当给点建议即可。

(据《生命时报》)

