

中医解读

性生活的3个忌讳

性生活是两性中最私密的问题,由于中国的教育方式,让很多人在结婚前几乎得不到性生活知识的充实,以至于让很多人都不知道性生活的忌讳,下面我们来看看中医对性生活的三大忌讳。

性生活不可过早过度

男子到了八岁,肾气开始充实,十六岁时肾气旺盛,以肾精为物质基础,促进生殖机能的天癸产生,精气满溢而能外泄,两性交合,就能生育子女。但是,如此时倚仗血气盛,而性生活过早,甚至性生活无度,就会损伤精气。犹如园中之花,早发必先枯萎。性生活过早,影响其他脏腑之生长发育,甚至发生种种疾病。

从优生优育的角度来说,性生活不可过早,以及晚婚的年龄和晚婚的好处。这和我国《婚姻法》规定的结婚年龄,男子不得早于22岁、女子不得早于20岁的规定的精神是一致的。



性生活不可绝

性生活是人的正常本性,正常的性生活,使男欢女畅,阴阳调和,有益身心健康。《遵生八笺》云:“黄帝曰一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾,阴阳不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是调圣度。至人不绝合之道,但安

于闲密以守天真也。”就是说男女之间性生活是正常的生理现象。独身生活(即偏阴偏阳),会使人情绪恶劣,甚而产生各种疾病。善生之道不在于男女不交媾,而在于不过度,以免精气妄泄,以保守天真之气。

性生活当有所避忌

大醉、过饱、愤怒、恐惧、金疮未愈、新病等之后入房,都能损伤身体,甚至引起各种疾患,因而应当有所避忌。饱食过房室,劳损血气,流溢渗入大肠,时便血、腹痛,病名肠僻;愤怒中尽力房事,精虚气竭,发为痲疽;恐惧中入房,阴阳偏虚,发

厥自汗、盗汗,积而成劳,远行疲乏入房,为五劳虚损。

以上这些性生活的养生保健,有的至今仍有实践意义,如大醉入房、恐惧后入房往往是发生阳痿的病因。总之性生活有所避忌,可以预防多种功能障碍的发生。



性爱提示

别拿性爱威胁男人

这种“卧室交易”最伤感情

在两性关系中,不少女性会把性爱作为“奖惩”。例如妻子与丈夫发生矛盾后,可能会赌气说“再不想和你亲热了”,殊不知,这样的威胁是男人的性禁区,女人很可能适得其反。

利用性爱来达到操纵对方的做法还被称为“卧室交易”,这种行为由来已久。公元前300年的古希腊喜剧里,就表现过雅典和斯巴达妇女通过“性罢工”来强迫男人们停止争斗的故事。不过,两性学家并不鼓励现代人这样做。在夫妻关系中,如果女性利用性来惩罚或威胁男人,可能带来很多问题。

首先,会伤害男人的感情。性不是手段,也不是目的。夫妻关系不同于其他人际关系的地方,主要就在于有性,性爱是婚姻的基础,是两情相悦的行为。如果用性来要挟,会伤害男性的自尊,影响他对女人的感情,甚至对性本身产生厌恶情绪。

其次,影响婚姻关系。性威胁会让男人为了面子压抑自己的性欲,如果长期得不到满足,可能引发婚外性行为,从而对婚姻造成根本上的伤害。

最后,男人可能出现性功能问题。当男人与爱人亲热时,脑子里想的却是性爱后要为她做什么,肯定不能全身心投入,甚至影响勃起和自信。

其实,聪明的女人应该明白,当你们发生分歧时,不仅不要用性来威胁男人,反而要让他在自己这里得到足够的满足。而一个“性福”的丈夫,对爱人怎么可能不言听计从呢?

(据《生命时报》)



男人女人

神秘感让性更完美

经常听到有人抱怨,两个人在一起时间久了,什么都了解,什么都成为习惯,没有了神秘感,激情也随之消失。这是每对伴侣都会遇到的情况。其实,在两人的相处过程中,完美的性和爱是可以不断被创造出来的,那就需要你学会聪明地运用神秘感来触发激情。

人类对于未知的、既可能产生巨大正向价值,又可能产生巨大负向价值的自然力量或社会力量,会产生神秘心理,同时关切地、紧张地、惶惶不安地注视着它所产生的后果。用几个词语来形容便是:藏得住、摸不透、深藏不露、飘忽不定、捉摸不透。这种状态,也就是神秘感,往往能掀起对方的好奇心和探索欲望。“神秘感”之所以有吸引力,就是因为给对方留下了想象和创造的空间。

在整个恋爱过程,乃至婚后夫妻生活中,神秘感都起着一种特殊的促进和至关重要的心理作用。男女间的神秘感能激起两性间的好奇,在这种好奇心的驱使下,两性就会渴求接触并相互探索。这个原理既适用于情感层面的深入了解和认可,又适用于两性间亲密情感的最终表达——性爱。

神秘感的核心是不可预计性,也就是不按常理出牌。比如,你们可以一改开灯性爱的习惯,尝试在神秘的黑暗中感受对方的呼吸和呻吟,让脑海中充满丰富的联想;或蒙上眼睛性爱,也是一样的道理;还可以告诉对方,一会儿有个神秘礼物送给你,但任凭对方怎么问,也不要告诉他/她,直到晚上再揭晓谜底;不妨尝试一下从未穿过的性感镂空睡裙,或者新的情趣玩具……在期待和不确定性中迎接阵阵激荡,有助于情欲的唤起,以及快感的到来。

(马晓年)



性爱新知

男人更易一见钟情

茫茫人海中,与心爱的人一见钟情,是很多女人心中的梦想。不过,刊登在英国《每日邮报》上的一项研究发现,在两性关系中,男人感觉来得更快,也更容易有一见钟情的浪漫情怀。美国华盛顿大学和乔治梅森大学的社会学家合作完成了这项研究。他们对全球范围内1万人进行了问卷调查,内容涉及对爱情和两性关系的态度。结果发现,虽然男人可能会忘记与爱人的纪念日,但他们其实比女人更渴望浪漫。调查中,48%的男性说他们对心仪女性会一见钟情,而女性中这个比率仅为28%。(陈宗伦)

据英国《每日邮报》12

月16日报道,最近的一项调查显示,女性平均更年期持续时间为3年8个月20天,三分之一的女性更称在这之后停止了性生活。

更年期不仅使一些女性的魅力减少,而且会危害其性生活。一些女性会性欲减退,而有些人则完全不再有性生活。伴随着其他一些症状,如潮热、阴道干涩等,很多人(调查人数的一半)开始担心自己的感情问题。

调查还发现,更年期女性的潮热症状通常会持续3年2个月21天。而情绪波动这一症状会持续2年10个月15天。

(据环球网)

三分之一女性抱怨更年期后无性生活