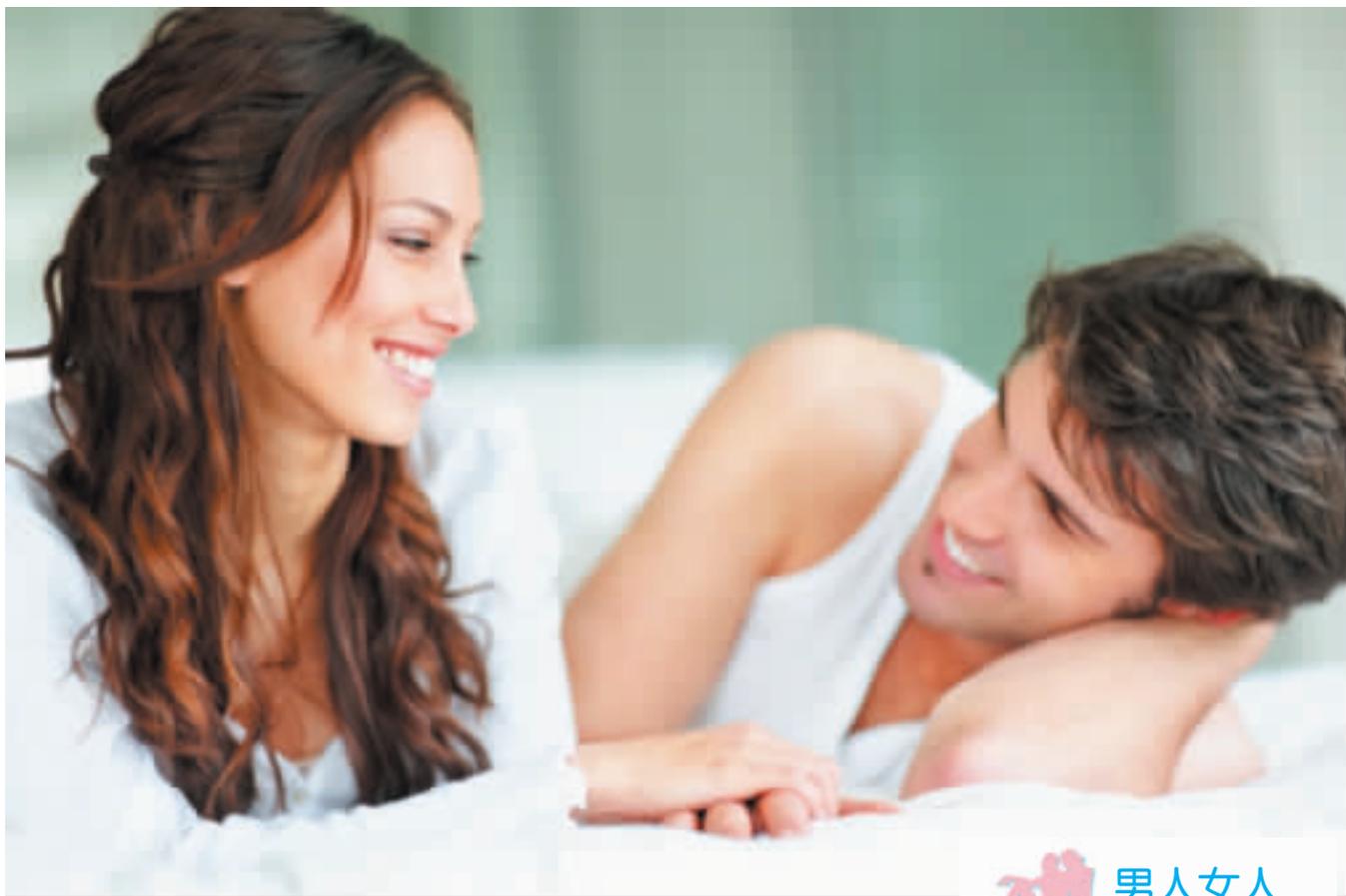


# 小别调情 见面更热烈



男人女人

亲吻和爱抚是伴侣间最常见的亲昵方式,不过,由于出差或者白天在外忙碌,夫妻常常会有短暂分别。纽约市婚恋专家简·格瑞尔博士表示,不在一起并不意味着无法保持亲密,一些非接触调情,也能制造期待感,使两人团聚后的性爱更为热烈缠绵。

发送性感照片。通过手机或者邮件发送露脸的性感照片可能有些危险,但你可以拍摄身体的某个性感部位发送给对方,留给对方一些想象空间。

快递一件内衣。男人喜欢心爱的女人的内衣,因为它蕴含女伴的性感信息。将自己买的内衣快递到他那里,并拜托他下次见面时带给你。这会让男性异常兴奋,而且会使你们的性爱变得激情四溢。

暗示性短信。一方外出时,夫妻或情侣可以发送调情短信,来调动双方的情欲。一些幽默机智的荤段子,或者只可意会不可言传的性爱暗语,会令男女双方情欲高涨。

寄送情书。尽管科技的发展使得信息传递变得很容易,但许多人仍钟情于手写情书,因为“情书是个性的,只是为你而写。”可以将两人以往一次难忘的性爱诉诸笔端,或者写下一个期待两人相聚时想尝试的性幻想,以情书的方式寄给对方,会使见面变得更加激情性感。

电话调情。电话是最重要的非接触式调情。利用你的气息、性感的语调来发出期待,可以增加对性爱的渴望。(陈宗伦)

## 年纪大了 更要珍惜性爱

提到性爱,人们很少谈及老年人,似乎年纪大了再说“做爱”就显得“老不正经”。但事实上,很多老年人仍然对性感兴趣,也希望能继续享受性乐趣。

人类的性行为是一种很自然的事情。传统东方文化中,将性欲与食欲相并列,当成人的最基本需求;西方一些国家的文化中,也认为性是一种值得尊重的本能。但随着年龄的增长,人的性生活频率和需求都会有所降低。

对老年人而言,性爱不是一件容易的事。年轻人只要找到性伴侣,戴上安全套,在你情我愿的气氛下,享受鱼水之欢就行了。老年人却面对着多种障碍:年纪大了灵活性变差,一不小心可能扭了腰;高血压、心脏病等慢性疾病影响了性感受;“老头子”出现勃起功能障碍,“老太婆”阴道润滑不足……方方面面的原因都让老年人的性爱变得越来越有挑战性。

此外,还有一个被忽视的问题就是老年人的性健康。很多老年人觉得年纪大了不会怀孕,所以性爱时就不再做保护措施,结果导致性患病率人数不断攀升。美国一项研

究发现,70岁以上的人,生殖器疱疹的患病率为28%,女性患病的比例更高一些。很多国家注重青少年安全性行为,但对老年人几乎没有什么教育和帮助,这一问题值得各个国家关注。

尽管老年人性爱不容易,但仍然需要坚持和珍惜。和谐的性生活有利于增强老年人神经系统的免疫功能,消除孤独感,使其对生活充满乐观情绪,从而延缓心理和生理上的衰老。老年夫妻要共同面对性生活中出现的问题,多交流,不断调整,让晚年生活充满“性福”。(据《生命时报》)



## 结婚第10年最易离婚

人们常常认为婚姻易出现“七年之痒”,但据英国《每日邮报》近日报道,美国犹他州杨百翰大学的研究表明,结婚第10年,夫妻双方的关系最难维持。

共有超过2500名女性参与了此次调查,她们婚龄在35年左右。调查人员询问了她们的婚姻状况,包括:婚后是否开心,是否经常和丈夫一起开怀大笑,是否经常和丈夫谈论生活,是否经常因家务、子女、财务、应酬或其他女人等问题与丈夫争吵。结果发现,婚姻中的幸福感和夫妻二

人的沟通都随着时间流逝而逐渐变少,在婚后第10年时,婚姻最易出现问题。85%的女性表示,和丈夫聊天、一起开怀大笑的机会不断减少,这种情况在婚后10年时最为严重。

不过,研究也发现,如果成功度过婚姻的第10年,情况就会逐渐好转。另外,收入较低或婚前就开始同居的夫妻更容易吵架。夫妻二人在照顾孩子和分担家务上的分歧也很容易引发争吵。

(据《生命时报》)



## 常步行 强性欲

想提升自己的性能力?告诉你一个最简单的方法:走路。刊登在美国“健康日”网站上的一篇报道指出,经常步行能让人变得“性致勃勃”。

比利时性行为学家进行了这一调研。他们选取了300名参与者,男女各半,年龄在25岁~50岁之间。研究者请这些人戴上计步器,记录他们每天的步行状况,同时定期让他们填写一张调查表,内容涉及性爱频率、性生活满意度、高潮次数等。结果发现,每天走2万步以上的人,性生活明显比走路少

的人满意度高。研究还发现,那些走路活跃、流畅、轻快、自信的人,在性生活中大多能获得高潮,性爱满意度较高。而步履缓慢、肢体僵硬的人性生活质量较差。

研究人员指出,坚持步行,尤其是快步走,可以锻炼下身肌肉,从而增强性能力。走路的姿势则可以显示出一个人对性的态度,步履大、走路自信的人,一般在床上也更加积极,善于创新和享受;步伐僵硬的人在卧室里也会很拘谨。(刘利波)