



# 伤性 9 件小事,不可不防

工作太忙、情绪不高、沟通不畅、疲惫不堪……生活中各种各样的小事都可能成为夫妻享受性爱的“拦路虎”。近日,美国两性专家根据切身经验总结出 9 件伤性小事,提醒夫妻们要小心。

### 沉溺于电子产品

随着现代科技的不断发展,越来越多的人沉迷于电子产品,比如手机、平板电脑等。当夫妻一方依偎于伴侣肩头时,另一方却仍目不转睛地埋头玩手机,可想而知对另一方会是多么大的伤害。当两人相处在二人世界时,不妨把各种电子设备掐断,在不受任何干扰的环境下和自己的伴侣“来电”。

### 喝水不够

性爱如同运动,当你尽力好好表现时,体内水分充足很关键。其实,当一个人口干舌燥时,不太可能对另一半有“性”趣。喝充足的水能够为性爱提供自然的润滑剂。另外,水也可以用于前戏,比如用嘴将一些水含热,然后用于另一半的敏感部位,或者也可改用冰块。

### 吃得太饱

尽管说“饱暖思淫欲”,但吃得过饱,特别是吃太多垃圾食物,可能出现“食物昏迷”,也就是胡吃海喝后昏昏欲睡的感觉,那时候夫妻间的“性”致也会荡然无存,会削弱你与伴侣亲密的冲动。

### 穿睡衣睡觉

可以说,没有什么比夜间上床后,夫妻赤裸相拥入睡更性感的了。夫妻肌肤亲密接触,比任何精美内衣都更能点燃性爱激情。所以,别再穿

着中规中矩的睡衣上床了。

### 睡眠不足

研究证明,不能享受充足睡眠的夫妻,性生活频率大大降低,即使过性生活也会出现焦虑和不安的情绪。保证充足睡眠,就等于保证了性生活的充足能量,夫妻双方的精神会更饱满,性生活时更放松,体力也较好。所以,每天一定要睡足 7 小时,为你们的性爱充足电。

### 忽视本能欲望

感官刺激是调动男女激情最本能的方式,女方不妨探索尝试一些有趣的挑逗技巧,比如让迷人的双峰若隐若现,或者抖动丰满的双臀,甚至也可以尝试脱衣诱惑。

### 日常生活太乏味

日日柴米油盐,夫妻生活日渐平淡,容易陷入乏味枯燥的无限循环。此时,需要尝试一些新鲜事物来适当调剂,可以两人一起干些疯狂的事情,比如蹦极、学习冲浪或者去国外旅行。有趣的生活体验能够重新燃起夫妻生活的激情。

### 顾不上运动

由于生活工作繁忙,很多人会没有时间去开展自己喜欢的运动,而运动太少会使夫妻间的性爱生活陷入停滞。因此,如果想在卧室内酣畅淋漓,首先要在健身房里大汗淋漓。

### 低估了爱抚的魔力

调动和激发欲望最有效的方法之一就是相互按摩。花些时间爱抚爱人的身体,让自己的手指划过伴侣的敏感部位,是点燃性爱欲火最迅速的方法。

(据《生命时报》)

## 最有男人味的 5 种表现

胡子、喉结、宽厚的肩膀,这些都是典型的男性特征,也是“男人味”最直观的表现。但近日,美国《先生》杂志和“男性在线”网通过调查发现,随着年代的变化,人们对“男人味”的理解也变得更加丰富。就此,我们总结出了现代女性心目中最有男人味的几种表现。

**热爱运动。**运动将男人的阳刚气质体现得淋漓尽致。82%的受调查女性认为,男人在运动时,尤其在参加竞技性运动时非常性感。还有人表示:“他运动后发出的汗味,总能让我心跳加速,觉得他如此阳刚。”

**成熟稳重。**“大叔”型男人近些年风靡世界,这多是指 35 岁~50 岁的中年男子。女性喜欢年长男性,很大一个原因是被他们沉稳、包容、有正义感、负责任等性格吸引。调查中,六成女性认为做事沉稳的男人很有“男人味”。

**工作认真。**美国《人物》杂志一年一度的排行榜中,位于前面的男性大多是事业型男人。他们关心政治、自信、有职业追求,在职业生涯中表现出色。调查中,有半数女人认为“工作中的男人很性感”。

**性爱温柔。**虽然女性喜欢外形粗犷阳刚的男性,但在性爱方面,她们认为“粗鲁、暴力”并不是“男人味”的体现。相反,性爱方面专一、温柔、有耐心,才显得“够男人”。

**有幽默感。**幽默是男人智慧的表现,但这种幽默不是低俗露骨刻意讲笑话,而是不经意间流露出的风趣。调查中,七成女性认为,男人的幽默感往往代表着聪明、善于沟通、生存能力强。

(据《生命时报》)

河南手机报 信阳版

政务早报 民生晚报

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;  
联通用户发送短信406至10655885即可开通;  
电信用户发送短信406至106592066即可开通。

拿出手机 快来订阅吧!