

# 让性爱持续一生的9大黄金法则

性爱是最个性化的艺术,要想与伴侣长久拥有美好的性生活,需要保持热情,用心经营。近日,美国《女性健康》杂志最新刊文,请多位性学专家和婚姻问题专家总结出“让性爱持续一生的黄金法则”。

**保持本色,做真实的自己。**美国临床性心理学家约翰·梅尔博士表示,享受性爱的前提是做真实的自己,保持你的目标、激情和想法。如果你为了取悦对方而假装高潮,或者为了迎合伴侣而忽略了自己的需要,就很容易对性爱产生反感甚至心生怨恨,会影响性热情,有害婚姻幸福。

**给性爱“保鲜”。**美国性学专家《金钱、性和孩子:毁灭婚姻三件事》一书作者蒂娜·特西纳博士表示,夫妻应该将性爱视为享受彼此亲近关系和保持快乐的重要方式。性学专家洛瑞·鲁夫·沙德博士进一步指出,恋爱时的性爱激情迟早会褪去,因此一定要学习一些能给性爱带来新鲜感的方法,例如一起度假或寻找单独在一起的机会、尝试新的性爱技巧、共同参加一些有趣的活动等。

**一定要表达感谢。**特西纳博士表示,向伴侣表达感谢能帮助保持爱情活力和性爱激情。鲜花糖果,烛光晚餐或者简单的拥抱亲吻,多种方式都可展现感激之情。当然,如果伴侣在你不想性爱时给予理解,也一定要说出自己的感谢,例如:“谢谢你的理解亲爱的,下次我们来点特别的。”

**学会适当的妥协。**纽约市婚姻与性爱治疗师简·格里尔博士表示,结婚之后你可能会发现,伴侣和你在很多方面有着不同的看法,例如卧室该选

什么样的床单,空调该调什么温度,甚至性爱时的先后顺序,安全套的品牌都可能存在分歧。此时,双方都要学会适当妥协,折中处理是夫妻关系保持长久的要诀。

**知道什么是最重要的。**在性爱方面,每个人都有一些自己的“方式”,例如有些人不愿意让对方碰身体某个地方,有的人则喜欢说点脏话。对此夫妻双方应增加沟通,知道哪些是性爱时的重点,然后满足彼此;哪些是禁忌,最好不要突破。

**承认会有摩擦。**美国西北大学芬伯格医学院临床精神病学和行为科学副教授达纳·罗伊斯·伯格博士表示,接受“一些婚姻问题将永远不会得到解决”这一事实十分重要。但同样重要的是,保持良好的意愿和幽默的处事方式,往往可有效缓解夫妻间的不满和怨恨。

**看到伴侣优点。**伯格博士表示,对伴侣持积极态度,懂得欣赏和尊重伴侣,多赞美伴侣的好处和优点,有助于保持和谐长久的性关系。

**善于自我反省。**伯格博士表示,在长期健康的两性关系中,夫妻很少抱怨对方,出现问题时会多在自己身上找原因。另外,还应该多想想自己能为更牢靠更幸福的性生活做些什么。如果夫妻双方都只期待对方能做出改变,那么性爱就会陷入困境。

**注重“小事”。**美满的性生活需要坚持不懈的长期努力。通过一些小事传达爱意,能让夫妻变得更亲密,如出门前给爱人一个亲吻、天冷时一杯热茶等都可传达你对爱人的关心和在意。

(据《生命时报》)

## 晨起赖床 男人憋尿最易闯“大祸”



小张是一家计算机软件的职员,每天从早到晚都坐在电脑桌旁,一坐就是一个上午。最近,尿路反复感染,到了医院经向医生详细询问,才知道是憋尿惹的祸。

### 尿液滞留最易引起炎症

在节奏日益加快的现代都市,许多年轻人为了适应激烈竞争的工作环境,或迫于工作压力等原因,憋尿是常有的事。很多人都有赖床的坏习惯,特别是周末早晨醒来后,即便有尿意也不愿起床,想多留在被窝里一会儿。

当膀胱里有了尿,产生了尿意后,如果强行忍着不去排尿,就是人们常说的憋尿,医学上称为“强制性尿液滞留”。

憋尿对身体危害很大。尿路感染尿液中往往有少量细菌和有毒物质,尿液久

贮膀胱,有利于细菌生长繁殖,容易引起膀胱炎、尿道炎等尿路感染。很多前列腺炎患者大多有经常憋尿的习惯,这样做还能向上蔓延到肾脏,甚至损害肾功能。

### 经常憋尿,膀胱也很受伤

憋尿容易导致膀胱发生破裂。憋足尿的膀胱,其壁非常薄,患有膀胱结核、膀胱憩室的病人,可能发生膀胱自发性破裂。一般在憋尿的时候,也容易在摔跤、撞碰等外力作用下发生膀胱破裂。

经常憋尿,膀胱内的括约肌和逼尿肌会时刻处于紧张状态。如果憋尿时间过长,停留在膀胱内的尿量不断增多,膀胱内的压力持续增高,久而久之就会发生排尿困难、不畅、漏尿、失禁等膀胱颈梗阻症状,给病人造成痛苦。

### 经常憋尿还会增加诱发膀胱癌的可能性

国外有研究资料表明,排尿次数与膀胱癌的发病率有着非常密切的关系。排尿次数越少,患膀胱癌的危险性就越大,因为憋尿增加了尿液中致癌物质对膀胱的作用时间。美国科学家的研究报告显示,有憋尿习惯的人在今后患上膀胱癌的可能性,要比一般人高出3-5倍。

### 特别提醒:

1.有了尿意就排空。尤其提醒“憋尿族”朋友,要多关照你的膀胱,不要让它长时间有过重负荷,有尿意时一定要及时排尿。

2.需要长途乘车的人或司机、售票员等工作人员,在上车之前一定要先去一趟厕所,把尿液排空。

3.在平时,要尽量调整好自己的工作、休息时间,别让膀胱总是超负荷“工作”,避免长时间憋尿,养成多喝水、勤排尿的好习惯。

另外,憋尿还有可能引起生理和心理上的紧张,可能会使高血压病人血压升高,在高血压和心脏病发病率较高的冬天,这是非常危险的。

冠心病病人还有可能出现心绞痛、心律失常的症状,有诱发中风和猝死的危险。因此,有高血压及心脏功能不好的人,特别是中老年人,更不要憋尿,以免出现意外。

(据人民网)