

谁都需要时间调整和休息,但有时你拒绝性爱的理由却可能让对方感到受伤,因为那些“借口”完全可以通过调整得到改善——

# 拒绝性爱最伤人的5个借口

## 借口一:太累了

整日的工作让你疲惫不堪,脑袋里唯一的念头就是躺在床上。但如果认为只有躺在床上才能彼此亲密的话,就略显偏颇了。

为了避免让累成为习惯借口,不妨将亲密延伸:白天的时候发个亲昵短信,下班回家给对方一个暖暖的拥抱,吃饭或看电视时互相温柔的抚摸,都会增加彼此的兴趣。

## 借口二:身材不好很自卑

对自己身材的不满或自卑,如大肚腩,松懈的臀部赘肉,平胸等,都有可能打消性爱的欲望。但实际上,并不需要对此自怨自艾,性爱是一种建立自信的良好渠道,它会让你更喜欢自己。

如果你无法改变身材,仍然可以选择其他方式来突出自己的优点:穿



上漂亮的内衣,让他更兴奋,你也会因此体会到自己的美丽。

## 借口三:没有时间

躺在沙发上看泡沫剧,与好友聊电话粥,打电脑游戏,或者加班到深夜,看似满满的生活安排却挤占了性爱的时间,让彼此在床上不欢而睡。

当你常用这个借口来回绝性爱时,就要意识到应该为彼此的性爱做出改变了:晚上推掉不必要的应酬和工作,尽量早睡,以便节省一点体力,在床上给彼此创造快乐。

## 借口四:头疼

头疼的时候还有兴致享受鱼水之欢吗?当然能,而且性爱具有天然的止痛作用,在性交过程中,尤其达到高潮时,身体就会释放内啡肽和多巴胺,这两种充满快乐能量的荷尔蒙可以抑制疼痛,实在是一举两得。

## 借口五:没心情

偶尔的懈怠和没有性欲可以成为休息的契机,但是,长时间的消极状态就需要你做出积极的努力了:和伴侣赤裸相拥,肌肤相亲,这会加速彼此的身体反应,进而唤起对彼此的欲望。(据人民网)

# 解密男人的10大性疑惑

在多数人眼中,性是件隐私、难以启齿的事,有时想说却不敢说。近日,美国著名两性网站“关于”就此开展调查,总结了以下十个男人最常见的性疑惑。

## 自慰会导致不育吗?

关于自慰的错误传言有很多。不论是单身还是已婚,无论男女,都有权享受自慰。这是一种自然的、与自己身体接触并获得快乐的方式。

## 怎么找到妻子的阴蒂?

阴蒂大致位于阴唇上方,布满了神经末梢,是性刺激的焦点,能将女性推向高潮。要找到阴蒂的位置并正确刺激它,最好的方法就是开口问。

## 买安全套尴尬吗?

使用安全套意味着你能理解并尊重彼此的性健康,这是值得骄傲的

事情。如果你无法单独或/和伴侣一起去买,那建议使用自动贩卖机。

## 她比我更有经验?

床上表现并不取决于你曾拥有过多少风流韵事,最重要的是你们的默契度。如果感觉对了,两人能亲密沟通,那性爱就会给你们带来同等程度的快乐。

## 我没准备好?

很多男性拒绝承认性爱会给他们带来压力,因为这样就不够“男人”了。事实上,男人能诚实面对自己的感受,显示了他们的成熟,值得女性尊重。

## 她总没准备好?

什么时候性爱最好?是当双方都觉得舒服并需要的时候。太急躁的话,总有一方会失望。如果你尊重伴侣,就应该让对方知道,你不会给她压力。

## 我“经验不足”?

为了掩饰不安,很多男性都会夸大自己的“能力”。要说明的是,你的夸夸其谈只会让女人厌恶。

## 妻子在月经期可以过性生活吗?

可以,前提是你们都愿意这样做。要指出的是,此时性爱会增加感染的几率。

## 怎么判断高潮?

呼吸频率加快,身体动作改变,这些都是高潮即将来临的信号。

## 阴茎尺寸重要吗?

不重要。面对一个体贴关怀的男性,和一个只有“大家伙”却没脑子的人,全世界的女人都会选择前者。所以,别被那些错误观念束缚,而是要学会做一个有技巧、温柔、值得托付的伴侣。(据爱美网)

# 女人在床上最在意的3大性感受

## 激发性的因素

女性常常担心自己在丈夫面前失去魅力,从而失去爱。因此,丈夫的关怀体贴是最好的安慰,她们可以从丈夫的关怀体贴中品味到爱情的温馨,证明自己的魅力还未消失。所以,如果成功时,丈夫献上一束鲜花;失利时,丈夫送上一席安慰;快乐时,丈夫与之同享;忧愁时,丈夫与之共分,那么她将会把自己的一切献给丈夫作为一种回报,而期待着与丈夫共度性生活中那震撼人心的时刻。

此外,对于女性来说,真诚的交谈同样使她们被爱,这甚至比还重要。粗心大意的丈夫往往会忽略这一点。其实,性交前的交谈更能刺激她们的性欲,她们希望在柔情蜜意的话语中感受到丈夫的爱,而舒心惬意的交谈又可加强随之而来的性分享。特

别是忙于工作、家务和子女的女性,和丈夫的交谈更是一种真正的性满足。

## 性的整体感

男人的性爱集中地表现在做爱上,他们一旦强烈地性欲难持时,最大的最迫切的心愿往往是做爱。在他们看来,似乎只有做爱才是传递情感的最佳方式,而女性则不然,她们的要求是一种整体感受。

做爱只是其中一个较为重要的组成部分。有人说过这么一句话:“女人的最大心愿就是被人爱。”

这里的爱的内涵远远超出性交。丈夫平时对待她的行为、态度,她在丈夫心目中的位置等,都是整个感受中不可分割一部分。所以在婚后丈夫有意无意的冷漠、疏远,以及伤感情的言行,都会极大地影响到妻子在性

交过程中的积极反应,要知道,女性往往把她们生活中的每一件事情都相互联系在一起,这是她们性爱的整体感。

## 性生活的位置

在整个性爱过程中,性交是一支兴奋剂。当她们从丈夫那里得到关怀爱抚之后,便会激情奔放,此时水到渠成的性交就像注入一支兴奋剂,会把炽热的性爱推向高潮,所以,女人往往希望丈夫浪漫些,温柔或是热烈的拥抱、抚摸、接吻都能加快性交的高潮到来。而高潮之后,男人可能于精疲力乏中呼呼入睡,女性却余兴未尽。

因为其性快感的消失是缓慢平稳的。她们希望得到丈夫的继续爱抚和温存。作为丈夫应该理解妻子,不要置妻子于孤独之中而独自酣然入梦。

(据39健康网)

## 7大妙招防早春郁闷

春季天气变化多端,容易造成心理机能紊乱,从而引起情绪波动,出现莫名的烦躁症状。那么,如何应对春季心理烦躁症呢?

### 妙招一:运动释放法

心情烦躁时,不妨到操场上跑几圈,打一场球,出一身汗,心情自然也就得到放松了。

### 妙招二:心理暗示法

暗示是一种心理现象,有积极暗示和消极暗示之分。心情不佳时,如果对自己采取消极暗示,只会“雪上加霜”,更加烦躁。这时候,应该对自己采取积极暗示,告诫自己是正常现象,乌云总会散尽,同时多回想一些以前经历过的美好情景和值得自豪的事情,就能够缓解心理压力。

### 妙招三:目标转移法

如果你是因为某件事或者是某个人而感到心情烦躁,注意力无法集中,这时候最应该做的是放松心情,做一些打发时间同时不会耗费你脑力的事情,不妨听听音乐、看看电视。只有在你的心情得到缓解和放松以后,你才能够有精力去做自己该做和想做的事情。

### 妙招四:哭泣宣泄法

宣泄可以缓解女性的抑郁。哭应该是一种可取的宣泄方式,一个人如果长期压抑自己的情绪,就像是一个定时炸弹,将来很有可能对自己或者他人做出极端行为。

需要提醒的是,宣泄一定要注意方式与方法,不要违背社会伦理、道德与法律。倾诉也是一种很好的宣泄方式。可以选择自己的挚爱、亲朋或者是信任的人去倾诉自己的苦恼,调整自己的不良情绪。

### 妙招五:中医补肾法

春季万物勃发,人体的脏腑适应四季也在复苏功能,这个时候需要注意补肾。春季易烦躁就是因为肾阴不足引起的。所以,适当的服用一些补肾产品,能够解决春季烦躁症状。

### 妙招六:饮食对抗法

人一旦烦躁会影响睡眠质量,进而引起失眠症。情绪烦躁应少吃辛辣、煎炸等易上火的食物;多吃清淡凉性食品。

### 妙招七:色彩调节法

用烦躁情绪看世界,会感觉到一片阴暗色彩,所以巧妙的运用一些温暖的色彩,可以改善烦躁情绪,让心里变得平静。我们可以在服饰、房间色彩上选用一些温暖的色彩,如粉红、橙色、粉黄、金色等等,可以调动积极的情绪。切不可选择黑色、灰色、白色等让情绪低落的颜色。

