

性在夫妻生活中可以占到一半的比例,和谐的性生活需要双方共同努力和营造,只有这样才能让婚姻保持良好的“粘性”,夫妻感情越来越深厚。究竟怎样才能维持性生活的和谐呢?

“保养”性生活 增加性高潮

每天要做的事:

保持良好性生活的基础在于互相关心和体贴,一些虽然细小的琐事却可以使对方感到你的理解和关怀。

1、再次上床:如果你总是早爬起来,料理一些事情后对方才起床,可以在对方起床之前,再次进入被窝,和对方聊上一会儿,拥抱一会儿。

2、帮对方做一件哪怕是细小的事:例如在丈夫刮胡子以前,妻子去把镜子上的水蒸气擦掉。

3、共用某种东西:例如,打开一瓶啤酒,两人共享;买一份报,两人传阅,而不是各买一份。

每周做一做的事:

1、定期约会:事先定好,不约别的人,不做别的事,双双一起去看电影,或去餐厅共进美味佳肴。

2、变换做爱场所:假如你们通常在厨房谈话,在床上做爱,可以变换一下,试一试在厨房做爱,在床上谈话。

每月做一做的事:

每月可以做一次不在常规范围内的事情。



美国得克萨斯理工大学心理学教授苏珊·亨德里克博士说:“做一些与往昔不同的事,或用不同既往的方式去做某件事,可以使对方出现新的感受,使已存在的爱意重新迸发。”

每3个月做一做的事:

任何人际关系中都可能存在摩擦。一旦你不小心,难免会把不满发泄到你的伴侣身上。事后你需要采取一些措施弥补,使双方关系好转如初。

1、暂时别离:周末和你的好朋友一起,让你的伴侣去看兄弟。暂时不在一起,会使双方更加怀念。

2、筹划每个纪念日:让每个生日祝贺、周年纪念和假期都成为你们结为伴侣的庆祝,从而使爱情更深沉、更热烈。

3、两人一起做某件新奇事:例如一起旅游,去听交响乐演出。总之,要一起寻找双方都感兴趣的新奇事情。

一年一度要做的事:

1、做一次实事求是的检查和评价。把夫妻一年来的想法、做法、计划、结果等好好地思考一番,以改善于来年。

2、把往日的情书再读一遍,使爱火再燃,情更深笃。

3、再写新情书,坦诚大胆地表露你们的爱心和互作评价,并提出今后的动人计划。写好后,寄出去——即便你们住在一起。

合理运用夫妻生活当中的小插曲,制造新鲜的性生活情趣。把婚姻中的每一天当做热恋时的每一天。只有夫妻性生活的和谐,才能造就婚姻的和谐。注重爱情里的细节,利用好每一个纪念日和节日,加深彼此在一起的感情,夫妻间的性生活才有质量保障。(据搜狐健康)

不停洗手 小心是强迫症

一天洗手不下10次,旅游反复数大厦的楼层,女友不堪忍受,断然分手。日前,伤心不已的岳先生不得向心理医生求助。

岳先生在一家公司任会计,做事认真仔细,深得领导赏识。去年底,经人介绍,他和柳小姐开始恋爱。起初,女友见小岳凡事过细,一天洗手10多次,抹家具能照见人影,还在朋友面前夸赞他。可几次家里来客,小岳担心沙发被坐脏了,客人一走马上反复打扫,让女友心生芥蒂。

上个月两人跟团到青岛旅游,每到一处新景点,小岳就会难以自控地反复数大厦楼层或沙滩上的人数,几次都险些错过安排好的时间。这让女友实在难以接受,决定分手。

梨园医院精神心理科副主任易军称,这是典型的强迫症症状。此类患者多为“完美主义者”,但如果影响到正常生活,应及时就医,通过心理指导并辅以药物治疗。

什么是强迫症?

强迫症又称强迫性神经症,是以重复出现病人不愿意、明知不对但又无法控制的某些观念、意向和行为为其特征。病人常为这些重复出现的强迫现象所苦恼,虽尽力克制,但都无法摆脱,因而极为痛苦。本病的发病诱因常不明显,但病人病前的人格特征,与发病很有关系,例如表现为拘谨、古板、犹疑、过分注意细节、要求十全十美等的人,易于在身体健康不良或长期身心疲劳时引起本病。

还有哪些是强迫症?

强迫行为的主要表现是无意义的,刻板的,重复的,仪式化的动作,没有期望什么结果。

(1) 强迫洗涤

如不管手是否清洁,一接触某样物品后就急于洗手,有时冬天也要一天洗几十次。

(2) 强迫计数

如走路时计算走的步数,或天天数上学途中看到的电线杆,一旦出错,就会从头来过。

(3) 强迫仪式

做日常动作刻板、机械重复。比如开门后必先后退两步,再往里走,锁门前必先用手指钥匙在空中比划几下,看到站牌必举手敬礼,如有忽略,必退回敬礼才感到舒服。



本版稿件除注明,均来自于咸宁新闻网-健康频道
网址: <http://www.xnnews.com.cn>

增加性爱新鲜感的4个小招数

1、一起做家务

研究发现,无论男女都认为爱人在做家务时非常性感。在女人眼中,如果丈夫帮着打扫房间或亲自下厨烧一顿丰盛的晚餐,她会觉得放松而快乐,并愿意用美妙的性爱来“犒劳”丈夫。在男人眼中,女人穿着围裙,在厨房里忙碌,则能激发他的性欲。

2、合理使用润滑油

随着年龄的增大,很多女性阴道干涩,导致性欲大减。淋浴之后,在皮肤及私处涂抹一层润滑油,可重新找回年轻的滑湿顺畅感,让性爱更惬意。最好选椰子油,它有淡淡的香味,比普通润滑剂效果更好,还能抗菌。

3、去宾馆开房

有时候,面对家中成堆的账单或满水池的碗碟,夫妻总难以彻底放

松。因此,一起去宾馆开个房,换个环境,能让性爱更有激情。

4、坚持运动

研究表明,ED(勃起功能障碍)与久坐生活方式和肥胖直接相关。每天看电视3个小时的男性中,有1/3的人抱怨勃起困难。另一方面,研究发现,积极锻炼有助于提高自信心,改善身材,进而有助提高性欲。(据人民网)

激情后如何保养私处

每次“行动”完毕后,你该怎么保护自己的私密地带呢?

保持腹部温热:从阴阳来看,男属阳,女属阴。女性虽然属阴,但子宫却应保持阳的状态,也就是要保暖才健康。而男性虽然属阳,但睾丸却必须保持阴的状态,也就是要凉才健康。

下半身着凉直接导致女性宫寒,除了手脚冰凉、痛经外,还会造成性欲淡薄,缺乏欲望。宫寒造成的淤血,导致白带增多,阴道内卫生环境下降,从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。因此做好下半身的保暖工作,女性就可以避免许多妇科疾病。

中医常说“暖宫孕子”,只要子宫、盆腔气血通了,炎症消除了,自然就能怀上宝宝了。所以,健康的小肚子都是暖暖、软软的。

注重私处的清洁保湿:适度的性

生活就是给私处最好的SPA,避免过度性生活,过度的性兴奋会造成内分泌极度亢奋,导致乳腺增生、子宫肌瘤发病率的增加。

在饮食上要当个“杂食动物”:每天吃4种以上水果和蔬菜,每星期吃两次鱼,另外在早餐时摄取各类谷物和奶制品,适当补充纤维素、叶酸、维生素C和维生素E。

要吃早餐:这能有效促进新陈代谢,保持血管和免疫系统年轻。

生孩子也能防止妇科病发生:女性在一生中有一次完整的孕育过程,就能增加10年免疫力,这种免疫力主要针对妇科肿瘤。

月经正常是身体健康的重要标志:如果女性出现出血、白带不正常、腹部疼痛、肿块等几个症状,一定要马上就医。

养成自我检查的习惯:洗澡时,女性可以检查自己的乳房是否有肿块,早上起床或晚上睡觉前摸摸下腹部,看看有没有肿块。

每年定期到医院体检:乳腺检查、B超、宫颈涂片和其他妇科检查非常重要,不可错过。

保持下半身血液循环畅通:不要穿紧身衣和太紧的牛仔裤。

保持私处的干爽和透气:女性阴部常年湿润,如果能充分地通风透气也能减少患上妇科病的可能性。平时要尽量少使用不透气的卫生护垫。

不要久坐:下半身缺乏运动会导致盆腔淤血,对心脏和血管也没有好处,还会导致女性乳房下垂。坚持锻炼,加强腰腹肌力量对保持身材、预防盆腔炎等各种妇科病有很大作用,还可以提升性生活质量。(据爱美图)