

中国对人类文明贡献的四大发明的正史。从野史或曰个体人性层面,中国还向世界贡献了“第五大发明”——房中术。其中不仅有丰富、独特的性爱技巧,还不乏“性养生”的健康理念与智慧。

“性爱”的养生秘诀

最美好的性是自然发生的

性爱是两个人的舞蹈,需要双方同步才能实现完美的和谐。美国性学家曾经做过“最让人记忆深刻的性爱经历”的调查,发现超过60%的人承认:最美好的性爱几乎都是没有提前谋划自然发生的。同样的,中国古人也认为,性事贵在自然,要以发自内心的冲动为基础。

早在马王堆医书《天下至道谈》就总结了性爱的“基本守则”,分为“十修”。具体来说:第一,“做”时,要维护精气,不能无度纵欲;第二,双方都需“性致勃勃”时才可以性爱;第三,性爱过程中要保持一定的节律;第四,避免过劳、过频;第五,抓牢彼此的性兴奋时机;第六,以爱为名,及时沟通;第七,动作轻柔、和缓;第八,安排在彼此都精力旺盛的时候,男性要充分勃起;第九,精气互养,同求长生健乐;第十,事后要歇一会儿,有后戏,调养生息。

好的性不是数量上的比拼

实际上,随着年龄的增长,性爱频率都在渐渐降低,但有趣的是,人们的性满意度却在提升。西方性学家发现:频率从来不是衡量性爱质量高低的指标,很多情况下,女人三十岁后“每周一次”的性爱品质,可能远超二十多岁时的“一晚三次”。

中国古代道家著名的“房中术”格外讲究性爱的频率控制,强调“纵欲催人老,房劳促短命”的观念,并警告沉湎于性爱者会出现腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘乏力等问题。其实,这些观点与现代医学不谋而合:性爱过频会导致身体免疫功能下降、内分泌失调、代谢率降低等等。

但保持怎样的性爱频率才算足够



养生呢?总的规则是:感到不累就可以。房中术中说:男人要“二更更,三瞑瞑,四数钱,五烧香,六拜年”,即20岁时血气方刚,两小时即可大战一回;30岁左右的人身强力壮,每晚都能交合;40岁年近不惑,隔5天有一次;50岁知天命,要像烧香拜佛一样,逢初一、十五,保持半月一次的频率;到了60要以保养为重,性爱如同拜年,一年一次即可。

性爱是一项有氧运动

好的性爱不仅是身体和心情上的准备,讲究养生的中国古人对于性爱环境也有所讲究。具体来说,“不寒不热,不饥不饱,亭身立体,性必舒迟”,就是古人对环境、个人状态的“最高标准”。

从现代医学来看,外环境过热,会让人身体不适、大汗淋漓;外环境过冷,则寒邪容易入侵。

另外,从本质上来说,性爱也是一种运动,因此当人感到饥饿时性爱身体难免疲乏无力,难以实现满足,还容易产生头晕、出冷汗,甚至虚脱等症

状。而如果在吃得太饱后性爱,不仅会增加胃部不适,动作起来也会受到诸多限制。因此,古人格外讲究性爱时的内外环境是否适宜。

四季不同,性养生讲究不同

人是四季有性欲的动物。但一年中,春、夏两季最适合多性爱。不仅仅是轻衣薄衫带来了更多性的暗示,从更健康的角度上来说,养生专家也建议春夏两个季节里可以适当多性爱。

古代养生专家根据四时季节的交替提出了“春二夏三秋一冬无”的理论。具体来说,就是随着春生、夏长、秋收、冬藏的季节更替,性爱次数要相应增减:春天每7天可性爱两次,夏天可增为3次,秋天减为1次,冬天就应视身体情况减少性爱频率。

很多夫妇都已经懂得在“造人”之前需要好好调养身体

很多夫妇都已经懂得在“造人”之前需要好好调养身体,戒掉恶习,给未来的小宝宝一个纯净健康的身体环境。其实,不仅仅是身体“小环境”,如果渴望拥有健康聪明的下一代,夫妻性爱时的天气“大环境”因素也应考虑在内。中医养生理论认为:夫妻在情绪和美、天气晴朗的日子里性爱受孕更容易生出身体好、高智商的“优质宝宝”。

古人不仅仅对环境和温度有讲究,他们认为在遇到恶劣天气或者情绪不佳时也应该杜绝性爱。而对于那些渴望怀孕生子的夫妇则尤其应该选择好天气中性爱。像醉酒、大喜怒,大风恶雨、地动、雷电霹雳,大寒暑、忿怒、恐惧、金疮未愈、新病,远行疲劳时,都应禁止性爱。(据39健康网)

强迫式爱爱最不受女性欢迎

1、动作强硬,侵略性太强

男人性兴奋时,雄性激素分泌旺盛,富有很强的侵略性。过于粗鲁的肢体动作可能会吓她一跳,甚至让她感到害怕,例如抓疼她的胳膊,生硬地撕扯她的衣服。

规则:事前请对她多些呵护,扶她下车,关心她的冷暖,让她知道你心疼她。然后再渐进式的加强力度,让她慢慢感受你的力量,接受并欣赏你的“男子汉气概”。

2、单调重复,动作无趣

尽管她告诉你,抚摸某个部位会让她兴奋,也请你不要如获至宝一样一直摸着那里。单调的在身体一个部位重复相同的动作,会让她感到麻木甚至恼火。前戏也会停滞不前,甚至让整个过程中变得很无聊。

规则:定时变换位置和动作能激发她的敏感区域,让整个过程中充满趣味。例如,从亲吻嘴开始,向下移到她的身体——脖子、乳房、手臂、肚子、大腿内侧、阴部。不

要到阴部就停,继续进行到她的脚趾,然后再返回她的乳房和脖子。

3、口腔有异味,身上不干净

调查发现,接吻时女方远比男方更关注对方的口气和牙齿。同样,满身汗臭味也会让她难以提起性欲,甚至担心自己会不会被弄脏。

规则:有些女人喜欢男人身上的“气味”,但你要明白,那指的是带着淡淡清香的体味,并非酸臭的味道。性爱前男人一定要保持口气清新,生殖器干净,身上没有异味,才能让她感到舒适。

4、捏着她的乳头,不停晃动

捏乳头是很多色情片里的动作,是天大的误导。在女人看来,死死被捏住乳头既没情趣也不刺激,只会很疼。

规则:要温柔对待她的乳房,用整个手掌爱抚乳房,吮吸、用手指在乳头顶轻轻摩擦,也可以轻轻地移动你的下巴摩擦乳头。关于乳房和乳头,尽管发挥你的想象力,只要别用蛮力就对了。

5、忽略她的阴蒂,直奔主题

男人有时会发现自己吃力不讨好,可能就因为忽略了她的阴蒂。阴蒂内有丰富的血管和神经末梢,适当加以刺激就能引起女性的性兴奋,但如果男性忘记了这里,会让女人产生“差点什么”的感觉。

规则:最好的办法就是睁大眼睛,口手并用。当阴蒂被唤醒时,它会变大,像种子萌芽般在皮肤上突起。温柔地抚摸它,女人会轻轻呻吟。

6、嘴巴太干,吻错地方

演化心理学家发现,男人比女人更爱好舌吻,也更爱亲吻私处,男性的唾液中含有的睾酮,能够传给伴侣。但是男性嘴巴太干,会让她觉得不适。

规则:在你随手可得的地方放一杯水,最好是甜饮料——可以让唾液分泌充足。夹杂着糖分的口水是滑溜溜的,而一个最好的舌头应该是温暖、恰如其分,让人感到舒适的。(据维度女性网)

80后6大心理问题(上)

当今80后面临哪些心理压力?

心理问题一:恋爱受挫——分手却不懂失恋

根据心理学家埃里克森的人生八阶段学说,18-30岁,正值“练习爱”的人生阶段,需要解决的主要矛盾是“亲密”与“孤独”的矛盾。也就是说,在这个年龄段上,我们必然遇到爱,经受它的考验和磨练,为爱受挫和犯错,都是这个年龄必然会面临的问题。

“我爱的人不爱我”、“爱为什么那么快就消失不见”、“爱难道就是相互伤害”、“爱情真是脆弱的东西”、“我失恋后不再相信爱情”……这些因受挫而带来的伤心,虽然令人心碎,却也让我们变成大人。我们都是在学会丧失后,才变成大人的。等到我们说“分手”时,不再畏惧失恋,我们的爱恐怕就练成了。

安全风向标:80后习惯说分手,反正不爱了,就分吧。但很多人却不懂得失恋也是需要学习的,处理悲伤,总结经验,没有恋爱受挫的人,并不懂得爱恋。既然这个问题人人都要闯,就请你闯得大胆一些吧。

心理问题二:无爱症——我根本不会爱别人

80后因为独生独处,产生了一批“无爱症候群”,到了适婚年龄,却仍然对别人动不了情。不懂爱亦不会爱。“相亲族”、“闪恋族”、“等爱族”……都是无爱症的表现。

无爱,往往是由于被爱泡大而导致的,从未失去过,自然不懂得如何争取。80后中的大多数人,作为独生子女,从来不用和兄弟姐妹去分享父母的爱,很多需要还没产生就被满足了,所以根本就不会换位去思考别人的需要,因此也就不会爱。

安全风向标:失恋往往比自恋要好,至少可以教会我们如何去爱恋。先学习如何去满足别人的要求,发现这些需求,是治疗“无爱症”的第一步。

心理问题三:社交恐惧——内向的罪,还是外向惹的祸?

80后中的一部分人,已经踏进社会,家庭的庇护,和“我是老大”的优越感一下子全没了。很多人都发现人际交往的问题:“我怎样才能让同事都喜欢我?”、“我无意中就让上司不爽了”,“在公司没归属感”……内向的人觉得自己不合群,不会和别人说话;外向的人觉得自己的张扬让人嫉妒,有人会暗中加害——猜不透别人的心,好像都是自己的错。

安全风向标:社交问题,并不是80后才开始面临的难题,我们的祖辈都遇到过。内向外向并不妨碍你四海通吃,关键是你如何给自己一个职场定位,社交都是有目的的职场活动,找准自己的位置,该说什么就说什么,无须看人下菜,只需做好自己,才是正道。

本版稿件除注明,均来源于咸宁新闻网-健康频道

网址: <http://www.xnnews.com.cn>