

在很多夫妻生活中,性爱都由男人主导,女人处于“被支配”地位。事实上,女人对性的了解程度可能超乎男性想象——

女人对房事的真实想法

尤其是已婚女性,她们在性方面有很多想法,却又羞于说出口。英国《卫报》调查了数千名女性,总结了女人在性方面最想告诉男人的几件事。

女人不喜欢男人打“持久战”

大部分男人认为,时间越久越能显示自己的性能力强。其实,女人在享受性爱愉悦时,更在意的是细节的体贴与关爱。如果男性作战一小时,又没什么新花样,躺在下面的女人可能早已感到厌倦。从生理上来说,阴道持续润滑的能力有限,性爱时间太长反而会“慢慢失去乐趣”。从心理上讲,女人更希望男人在结束后温存一会,而不是累得呼呼大睡。

女人知道有些性爱姿势来自色情片

男人喜欢把色情片里的方式用到实际性爱当中来,以为这样能获得更大快感。其实,色情片里的场面大多“中看不中用”,性爱是全身心的体验,花哨的动作不能增加快感。

女人很想告诉他:亲爱的,我们



少些模仿,多些亲热吧。

她明白如何使自己达到高潮

如果男性“努力”半天不起效,不妨问问她。很多有性生活史的女人都深知自己的身体,知道哪里更敏感,哪里需要刺激。

不是每次性爱女人都要达到高潮

男人总是很在意女人有没有达到高潮。其实,对女性而言,实质性爱

过程中感受不到性高潮的现象十分正常。女性能否获得高潮,与性爱持续时间长短、阴茎大小关系不大,主要与她们获得高潮的途径有关。多爱抚她,刺激阴蒂会有惊喜收获。

女人呻吟有时是为了鼓励男人

很多女性在性爱时会提高呻吟的音量,因为她们从内心清楚,男性喜欢这样的征服感。但男性也需要学会“投桃报李”,肯定对方。

女人很希望与伴侣探讨性技巧

很显然,没有一条性爱技巧对所有女性适用,所以双方的沟通极为关键。但是让女性提出性要求有点难,这时男性的耐心和理解就非常必要。

找个恰当的时机,引导女性说出想法,即便感到大伤自尊,男性也不要反应过度,毕竟她这么做需要巨大的勇气,这也是你们朝和谐性生活迈出的第一步。

(据凤凰网)

1、强精必先强心

人过了35岁以后,不要简单地将身体其它方面的一些小变化(如眼睛开始出现疲劳、上楼梯不如过去跑得快等等)与性的机能联系起来。要相信自己的性机能是正常的、强健的、富有生命力的,在精神上要立于不败之地。

2、壮阳不如壮身

要注意经常性的加强体力运动和注意营养。慢跑和步行是很适宜的活动。要注意着重锻炼下半身,性机能兴衰的“要点”在腰、足。饮食应多食富含优质蛋白和富含维生素E及微量元素锌的食物。有健康的体魄和良好的心境才可能保持良好的性机能。

3、心宽出少年,性情要开朗

不为身边区区小事而烦恼,胸怀开阔是不老的心泉。始终不渝地关注社会和事业,保持自己有益身心的业

让男人房事“汹涌”



余爱好。多多地与同事和朋友、家庭成员加强思想沟通,善于运用幽默和谈谐。负性情绪能加快“性衰老”,如精神抑郁会导致阳痿。

4、追求年轻人的情绪,注意外表的年轻化

在专一不二爱妻子的前提下,要持有爱慕女性的心气。保持夫妻之间规律性的性生活,这样有助于体内性腺激素的分泌,维护和保持性机能。

5、摒弃烟、酒等不良的嗜好或习惯

保持生活的规律性,保证每天有充分的睡眠。

6、不要纵欲

男女都有可能在婚后的若干年内有一段时间性欲比较强,这时特别要注意适当的节制,照顾到对方。人贪食势必损伤消化机能引起慢性胃肠疾病,纵欲同样会走向极端,只问今夕不问其后,必损身伤气。着力追求性生活次数的人,性生活不会有太高的质量,对于延缓性的衰老更是不利。

7、不要把夫妻间的房事活动单纯地看作某种方式

夫妻之间非性交方式的房事活动(性娱乐、性游戏)有助于增进双方的亲密感和依恋之情。感情交流很重要,它有助于活跃身心健康。(据人民网)

适合大众进行的几项“提性运动”。

一是慢跑,可以增强腹部、臀部的肌肉弹性,增加心脏供氧量,让男性勃起更坚硬,每次30分钟为宜。

二是游泳,蛙泳被认为是最适合女性的性爱运动。蛙泳时,在两腿的一张一合中,锻炼了女性的腿部肌肉、盆底肌肉以及腹肌,更容易获得高潮。

三是多做提臀运动,有意识地绷紧大腿肌肉,可以增加骨盆肌肉的力

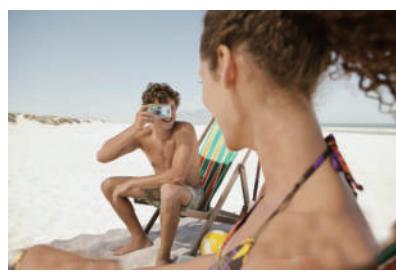
量,获得更多性快感。

四是瑜伽,这项运动能让你的肢体足够灵活,并拥有足够的力量,与性爱的另一方更好地契合。

此外,年轻人可以参加一些竞技性球类运动,如篮球、乒乓球、击剑等。

上年纪的人则可以练习太极、快走等。

运动强度要根据自己的身体情况定,一般以身体微微出汗,隔夜后不感到疲劳疼痛为宜,重在坚持。(据家庭医生在线)



“爱运动的人往往更性福,所以要想让性生活更美满,不妨坚持适度的运动。”清华大学附属玉泉医院性医学科主治医师杨大中表示,以下是比较

7个好习惯让你安全“过冬”

如果你情绪低落、抑郁,你会怎么做? 放任不管? 还是积极一点吧,因为你完全可以改变它! 这里有7个情绪助推器,让你迅速调整心态,让抑郁走开,好心情? 没问题!

1.穿颜色鲜亮的衣服

只须换掉灰色或黑色的衬衫,穿上颜色醒目的衣服就能使你精神振奋。明亮的色调如红色、粉红和黄色是刺激大脑兴奋的最佳选择。

2.尝试做手指按摩

如何快速减轻由坏情绪导致的压力呢? 不妨对某个有助于缓解身体紧张穴位进行按摩。比如,用你的拇指和食指捏另一只手的拇指和食指叉骨之间的部位(合谷穴,俗称虎口)。按圆周方向轻轻按摩一分钟,然后双手互换重复此动作。

3.舒展四肢

站起身来,抬头仰望天花板,伸直胳膊,五指分开。这个简单的动作会促进体内血液循环,传递氧气,并使你的细胞内充满能量。当你伸展胳膊的时候,保持微笑,这样能激发大脑中让你感觉良好的化合物的释放。

4.把“待办”事宜改为“完成了”

事实证明,仅仅有一个“to-do”列表会抑制你的感情,令你感到厌倦,而不是鼓舞你去完成任务。因此,试着创建一个“完成了”的名单,你会感觉到前所未有的成就感。所以,用一分钟快速写下10件你今天或本周已经完成的事情吧。

5.发挥想象力

忙碌的一天过后是否渴望去海滩度假放松一下呢? 那就去吧,不过——是在你的脑海里想象一番。

当你生动地想象一幅画面时,你会感觉它就像一个真实的经历。细心体会你选择的风景带给自己的视觉、嗅觉和味觉的美感吧!

6.吃含碳水化合物较多的食物

为了提高血清素(一种使脑部镇静的物质)的含量,不如尝试着吃一些碳水化合物含量丰富的食物。当然,并不是说可以无限制的吃土豆条:提高血清素含量仅需吸收30g碳水化合物(约4杯爆米花)。你可以和着一大汤匙果酱吃半块全谷物松饼,或喝半杯燕麦片粥。

7.选用明智的措辞

“没一件事顺心的! 所有的事都失控了!”听起来很熟悉吧? 有压力的时候,你就很容易陷入极端的心态。但是事实上,这样只会渐渐把你拖垮。

一个简单的方法:学会用“有些”这个词。换言之,“有些事很顺心,有些事不顺心。”这样,你的压力就会骤然减半。

