

很多男人可能并不了解,为什么明明在互相挑逗,但是在关键的一刻女人却say no了呢?欲火焚身却不得宣泄,女人为什么会拒绝性爱?

# 女人为什么会拒绝性爱?

一项“女性缘何拒绝性爱”两性话题在线调查就解答了这个问题,女性偶尔间拒绝爱爱以下的常见8个原因,而且大部分跟男性并没有直接的关系。

## 1、对身材不自信

几乎每个女性对自己的身材都是不满意的,即便是外人眼中魔鬼身材的人,她总是可以挑出问题来。这其实是女性对自己身材的不自信的表现,觉得自己胖了,觉得自己大腿粗了,觉得小腹赘肉太多了等等,这些都容易让女人拒绝和你有亲密的接触。

当女性对自己的身材不满意的时候,作为亲密的爱人就应该多一些甜言蜜语,并且在肢体语言上多一些安抚,用你的眼神、用你的语言告诉她“你真的很性感”,让她放松心情。

## 2、肚子不舒服

女性注重自己的形象,好面子,尤其是在异性面前,不会愿意自己的亲密爱人看到不雅的一面。女性肚子不适的时候,消化不良所引起的不雅声音或者气味都会让她性致全失。做个体贴的爱人吧,你也不愿意看到她难堪的一面。

## 3、经期前后

女性经期前后也会拒绝性爱,一



来是因为经期前后身体会有不适症状,二来是大部分女性都有或多或少的洁癖问题,经期前后依然是一个不适合性爱的时候容易引发感染。

## 4、穿着并不好看的内衣

女人一般都有性感的内衣,但是却不会是经常穿着的,在特殊时候才会派上用场。经常穿着的以舒适为主,但是却可能是款式老旧、颜色泛黄的大妈级内衣。女性永远希望自己可以给男性看到最完美的一面,身穿大妈内衣的她又怎么喜欢被你看到呢?先去洗个澡,让你的伴侣有足够的时间换上一身性感的内衣吧。

## 5、身上有味道

女性对于个人卫生问题都非常注重,出汗让人心情低落,如果身上有

味道的话,更会让女性觉得非常的难堪。这个时候如果你要求欢的话,基本上只会得到女性的NO!

## 6、有长辈在家里

当家里长辈在家里的时候,很多女性都会拒绝性爱,害怕声音惊动到长辈,让人尴尬,同时也担心夫妻隐私被窥探。

## 7、身体还没准备好

女性相对男性来说更不容易进入状态,可能意识上已经进入状态,但是身体却还没有调整到最佳状态,阴道不够湿润就是常见的现象。这样女性无法勉强自己爱爱,身体的不适更会影响女性对于性爱的热情。建议有此问题的夫妻可以借助润滑剂帮忙。

## 8、身体疲劳

当女性身心疲劳的时候,对于性爱的性致往往并不高,身体感知系统的敏感性也会有所下降,爱抚、挑逗等前戏也会更加难挑逗起性欲来。这种时候与其勉强性交还不如让妻子好好的休息,让身体尽快的恢复状态,妻子也应该有所体贴自己的丈夫,给他一个时间上的承诺,例如“明天可以吗?”而不是直接的推开不管。

(据39健康网)

## 4个小妙招 帮你缓解性爱疲劳

### 合理饮食来助性

合理饮食有良好的助性作用。根据研究发现,若持续低脂肪、高蛋白饮食,六个星期可以让人性欲更强,性生活得到改善。所以,放弃那些不健康食品吧,每天多摄入一些蛋白质和丰富矿物质,蛋白质能使你更加精力旺盛,含有丰富维生素和矿物质的蔬菜和水果将促进性激素的产生。

### 做爱次数别规定

要想性生活更加和谐,就不能过于看重做爱次数,而是要重视性爱质量。对于这一点,两人最好能开诚布

公的交谈,达成一致意见。人与人在性爱需求上存在差异,只要你和你的伴侣能够满足就好,不要跟别人相比,更不要认为一周一定要做几次才能显示男性雄风。只要夫妻双方都满足,一个月一次也足够。

### 性爱也可有计划

性爱也要有计划?没错。假如女方喜欢早早就睡,而男性喜欢熬夜、做爱很晚的话,容易让两人之间因为睡眠导致“性”不逢时,不欢而睡。所以两人可以指定一个“性生活”计划,这样才会配合更默契,性爱更和谐。

不过在“非性爱时间”,两人还是要有一定的亲密动作,比如拥抱、亲吻、抚摸,并不一定要做爱,但是也要亲亲热热的,这样才能让两人的感情更好。感情好了,做爱时自然更有劲了。

### 耍点浪漫小招数

性爱疲劳也与过于单一的性爱方式有关系,所以不妨时不时玩点浪漫招数,让性爱更有情趣。比如烛光晚餐、在阳台上看星星,都能重温初恋的柔情。或者不在家里,到酒店去过夜,尝试一下“情人式”的做爱方式,让性生活更轻松,更激情。(据家庭医生在线)

## 性生活后需给腹部保暖

一番激情后,难免会出一身汗。有些人习惯躺一会儿,以散掉热气。殊不知,此时若不及时穿衣服,尤其是不注重保暖腹部,极易诱发一些疾病。

腹部是连接身体上下的枢纽,最怕受凉。人身上很多重要的穴位都在此处,如“神阙”(肚脐中央)、“气海”(脐下1.5寸)、“关元”(脐下3寸)等。中医讲“背为阳,腹为阴”。腹部为阴,阳气偏少就容易受寒邪的侵袭。激情后若不及时

给腹部保暖,女性易出现宫寒,除了手脚冰凉、痛经外,还会造成性欲淡薄、缺乏欲望。此外,宫寒造成的淤血,可能会使白带增多,阴道内卫生环境下降,从而诱发盆腔炎、子宫内膜异位症等。而男性则会出现尿急、尿频等前列腺炎的症状,以及遗精、勃起不坚等性功能障碍。因此激情后,男女都要关注腹部“保养”,以避免许多妇科或男科疾病。

在日常生活中,可以通过按摩腹

部,来提高自身的驱寒能力。每次按摩,以腹部感到微微发热为宜。

男性在性爱后还要注意护好腰,避免腰部受凉。《黄帝内经》讲“腰者,肾之府”。肾与腰互为因果关系,腰强必须肾充,腰折也会损肾。肾精充足,则性功能更旺盛。从现代医学讲,腰骶椎中存在着跟男性性功能密切相关的射精中枢和勃起中枢。由此可见,护腰对男性的性功能有着重要意义。(据人民网)

## 微信圈5种心态:

### 老秀幸福易招反感

不论老少都玩起了微信朋友圈。这款社交软件提供了表露心声的出口,点个赞或收获一个赞,来来往往间便拉近了距离。仔细观察不难发现,每个人在朋友圈里的表达习惯不同,可分为5类,在现实生活中也有原型。不妨看看自己属于哪类,能更好地觉察自己,完善自我。

■秀幸福型 “好幸福,吃到了朋友做的曲奇饼干,巧克力豆可是来自意大利的!”有人常在朋友圈里“秀幸福”。

这类人往往内心安全感较高,心态积极乐观,源于其父母的乐观向上。也有些人的人际关系欠缺,希望通过“晒”获得认同、满足自我,积极地建立人际关系。但每天发太多类似信息,时刻期待别人点赞,有可能是自卑作祟,可能招致反感。不妨积极参与现实活动,建立稳定的社会圈子,增强自我价值感。

■万事通型 每次转发信息,刘亮都要奉上几句热辣点评,从军政、体育到娱乐,就像一个上知天文、下知地理的人。

在这个资讯大爆炸的时代,不断获取信息,在交际中获得发言权,从而拓展自己的圈子,是一种高层次需要。但有时也是自卑感强的表现,希望通过独到的观点获得认同,从而降低孤独感,获得社会支持。他们可能在童年人格发展期间没有获得父母的表扬和尊重。建议分析自卑的来源,与身边积极乐观的人建立固定的朋友圈,也可主动与父母建立更为积极的关系,弥补幼年时期缺失的关爱。

■发泄型 “报告还没写,连续几天没好好睡了,快挺不住了!”朋友圈里有这样一类人常常散播负面情绪,满腹牢骚。

偶尔宣泄对生活的不满能减压,但常常如此就要注意调节情绪了。这类人的不满更多源于内心负面情绪的投射。建议这类人多找身边最亲近的人倾诉,获取理解 and 包容,缓解焦虑,释放压力。

■看客型 李霞为了不落伍也注册了朋友圈,但她一般只看不发。她认为,刷微信是潮流,而且每天看别人生活得有滋有味,其实也蛮有趣的。

人都有社交的需要,当大家都玩微信时,从众心理会促使人们赶潮流,体现存在感。也有人不自信,不愿发表意见,担心自己的见解得不到认同。不妨尝试适当表露自己,不但能缓解孤独,提升幸福感,还可强化和拓展人际关系。

正能量型 生活中积极乐观的郝娜,也喜欢在朋友圈里传递各种正能量,常常发布令人心旷神怡的风景图片,令人感动的温情故事,提高心性修为的佛学禅道。读她发布的信息,你会心生温暖。

这类人往往积极乐观,喜欢分享,希望让更多人获益。他们的社会责任感较强,虽对一些负面事件不满,但希望通过正能量的传递来改变现实。但万事过犹不及,这类人要避免过度追求完美,对现实生活也不要过于苛求,要学着尝试接受不完美,避免把自己的观点强加于人。