

两性的世界里,很多人的性爱有着神奇的规律,只要了解这些性爱规律,就可以提升夫妻之间的性生活质量。你想知道男人的性能力什么时候最差吗?

男人在晚八点时性能力最差

早上6—7点,男人身体最敏感

性学家卡玛尔·科胡拉纳研究发现,早上6—7点,男性身体最为敏感,性欲也更强。因为经过一夜的休息,疲劳得以恢复,精力更加充沛。

同时,男性体内雄性激素分泌旺盛,勃起程度更加坚硬、持久。在心理上相对放松,对自己的性能力也更为自信。因此,清晨醒来,和爱人温存一下是不错的选择。

性爱后15分钟交流效果最好

如果你们之间有什么误解,需要道歉或解释,留在性爱后再做吧。研究发现,性爱后15分钟,男女对对方的认同度和宽容度最高,抓住这个时机跟他(她)交流,很多难题会迎刃而解。

晚上10点,女人最易产生性幻想

美国哈佛大学医学院的专家通过研究发现,晚上10点左右,女性大脑的



创意细胞最活跃,此时她们善于想象,而幻想的内容大多与“性”、“恋爱”有关。因此,男人最好10点前上床,与她共享激情。

从彼此陌生到亲密接触平均需要6个月

相爱是个彼此认识和探索的过程,太急不能享受到恋爱的乐趣,太慢则会失去激情。心理学家研究发现,在婚姻成功的夫妻中,他们从相识到发生性关系的平均时间是6个月。“6个月并不漫长,这个进度能让你们感情

和性爱都更加和谐。”研究者说。

晚上8点,男人性能力最不稳定

晚上8点是男人一天中雄性激素波动最大的时刻,此时的他会感觉疲惫,性欲降低。如果选在这个时间性爱,十有八九会发挥失常。

性爱后1小时内不宜工作

性爱会抑制大脑逻辑区域活性,加快下半身血液循环速度,让大脑出现暂时性缺血,减弱逻辑能力和解决问题的能力,因此性爱后休息1小时再处理其他事情吧。

经常更换性伴侣折寿4.7岁

更换性伴侣会危害心脏健康,不利于血压稳定。法国一项研究发现,拥有多个或经常更换性伴侣,会加快衰老速度,让寿命缩短4.7岁。

(据人民网)

长寿有七个“伴”:

与好心情相伴与好朋友相伴



健康长寿不只是吃得好、睡得香那么简单。长寿有许多“好朋友”,经常与“他们”相处,就能助你长命百岁。

与友为伴。澳大利亚研究发现,朋友圈广的人平均延寿7年。因此,退休后不要憋在家里,要多和老朋友聚聚,试着主动向邻居问好。接触的人多了,自然就会更多地锻炼记忆和语言表达功能。经常说话还能使面部肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管通畅。

与动为伴。适度运动不仅能强健骨骼,还会促进骨的生长。老人应经常做些力所能及的运动,如慢跑、骑车等,每周5次,每次30分钟;扫地、浇花等家务也有利关节、丰肌肉、通血脉、缓衰老的作用;即使长年卧床,每天也应尽量离床1小时,锻炼骨骼和肌肉。

与绿为伴。一是常到绿色环境游赏,多到花园、郊外走走,呼吸新鲜空气;二是多吃绿叶蔬菜,比如菠菜、油菜、芹菜、西兰花等。需要提醒的是,烹饪时温度不要过高,最好清淡少油。

与艺为伴。人要老有所学、老有所乐,用琴棋书画各种艺术形式陶冶情操。即使没有“艺术细胞”,也可以栽花、养鱼、垂钓、上老年大学等,以养性怡情,增添生活乐趣。需要提醒的是,不要过度沉溺,为“艺术”二字所累就不好了。

与笑为伴。许多老人为儿女操心、为小事着急,无形中伤害了自己。平时多和朋友聊些轻松愉快的生活小事;学会开善意的玩笑,接受别人的玩笑;多听相声、看诙谐的影视剧。但要注意,高血压患者尽量不要大笑,否则会引起血压骤升,导致脑溢血、脑梗死。

与爱为伴。一个忠厚仁慈、乐善好施的人,必然心理稳定、平衡,神经和内分泌系统调节功能常处于最佳状态,从而体健寿高。老人平时可以帮帮邻居,参加志愿服务活动等。

与美为伴。“老来俏”可增添愉悦感、自信感和满足感,延年益寿。老年男性要做到胡须每日剃干净,头发整齐不油腻。老年女性要做到,洁肤修眉不能少,抹点口红精神好。



人体敏感“地图”助于发掘“性福”空间

对于自己和伴侣的身体更了解,有助于发掘更加“性福”的空间。近日,美国性学网站刊登出了一幅“人体性敏感地图”,将人体的性兴奋地带从头到脚的勾画了出来。

头部:人人都喜爱头部按摩带来的快感。夫妻共浴的时候,帮助伴侣洗头有助于增强感官刺激。女性喜欢伴侣轻触头皮,男性则偏爱有点力度的头部按摩。

耳朵:将指尖沿着伴侣耳朵边缘滑动抚摸,轻轻按摩耳垂或轻咬耳垂,伴随亲密性感低语,将呼吸气息轻吹伴侣耳朵,这些都有助于唤起伴侣性趣。

嘴唇:一个充满激情和强烈欲望的亲吻让人难以抗拒,女人喜欢长吻,男人偏爱深吻。亲吻伴侣的时候,要快慢强弱,动作交替,正确把握亲吻节奏。

脖子:接吻过程中,抚摸脖子最美。爱抚脖子既是爱意的表达方式,又可唤起对方激情。超过半数的女性表示,她们喜欢爱人用手抚摸或是用嘴巴亲吻自己的脖子。因为这个部位的皮肤相对来说比较薄弱,颈脖神经末梢丰富,更容易产生一种心动的“痒”感,让人欲罢不能。

乳房:女性胸部最令男性着迷,也是女人的强敏感区。抚摸、轻揉、亲吻乳房不仅对男方是极大的刺激,同时也可唤起女方强烈欲望,是夫妻双赢动作。

腹部:腹部是适宜温柔摩擦、亲吻的性感区。腹部距离“主性感区”生殖器最近,关注腹部无疑会刺激性欲及对性爱的期待。

生殖器:生殖器是性爱的主阵地,男性生殖器敏感部位包括阴茎和

睾丸,女性生殖器敏感点包括阴道和阴蒂。专注刺激生殖器之前,最好有充足的前戏铺垫。

大腿内侧:与腹部一样,大腿内侧距离生殖器最近,也是非常敏感的部位。抚摸大腿内侧可增加快感,增强性唤起。这一点对男人尤其适用。

双脚:足部揉捏和按摩可让伴侣放松身心,轻揉爱人脚底和脚趾对刺激性欲具有神奇的作用。

此外,刺激爱人敏感地带的手法也具有一定的技巧性和多样性。应该牢记的是,人体性敏感区反应的强弱及喜好因人而异。夫妻之间经过一段时间的摸索,可以发现对方及自己的特别敏感区。有的放矢地多刺激这些关键敏感区,有助于更好地享受性爱乐趣。

(据《生命时报》)

男人吃错枸杞伤肾



对于枸杞,人们的认识可能只是停留于它可以补肾壮阳上,对于其他的就了解得不多,其实,枸杞确实有着不错的养生功效,但是同时它也可能带来一些副作用。

一、阴虚人群吃枸杞子容易上火

在夏季的时候,还有阴虚体质的人应该注意枸杞的用量,因为枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

二、过量食用问题多

枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但服用过程,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效,枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分。对人体健康有益,但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红胀不舒服等。

三、吃枸杞子有所禁忌

枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用,但也不是所有的人都适合服用的。

由于枸杞子温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

当然,这些副作用并不是说所有人都会出现的,而只是对特定的人群才会有的,因此,只要大家对自己的身体情况有所认识,并且有选择性的吃,一次不要吃太多,就不会有什么问题。

(据39健康网)