

现代社会生活节奏日益加快,各种压力不断增加,人们很容易忽略与伴侣保持紧密关系的最基本方式:身体接触。

迅速为性爱充电

美国《预防》医学杂志近日刊文指出,在伴侣关系处于最黑暗的时刻,只需5分钟的身体接触就可让情感联系重见光明。因此,在伴侣关系紧张时,不妨用以下9招帮助迅速拉近彼此距离。

拥抱是世界通用的给予安慰的方式。

拥抱让彼此有团结一致的感觉,对增强关系重拾信心。因此,当注意到你的伴侣情绪低落或心事重重时,给他(她)一个情绪平稳的拥抱吧。

从背后拥抱伴侣是一种传递温暖又不提要求的肢体语言。

当你的爱人在做一些日常家庭琐事时,比如洗碗或者对邮件进行分类时,可以从身后抱住他(她),给对方一个惊喜。

接吻,不管是轻轻的一个吻,还是令人窒息的长吻,都能令人热血沸腾。

没什么比接吻更让人感到亲密,甚至连做爱都比不上接吻。记得每天



出门时、入睡前,或者你想到的任何时候,给伴侣一个吻。

牵手是一个不太费事的展现团结和睦的方式,是在向外界宣布你们互相属于对方。

和你的配偶牵手或许能把你们带回到最初约会的日子,正是当时两手相牵擦出了爱的火花。

挽手传统且令人着迷,能表现出伴侣之间相互依靠。

在一起散步时,挽住他的手臂,你能瞬间体会到在一起的感觉。如果一对伴侣不喜欢牵手,那么挽手是最佳替代。

在沙发上相互依偎。可以在沙发上相互依偎看电视,而不是分开坐着,或者中间隔着一个水果餐盘。这样会使一个普通的夜晚变成一次热烈的共享经历,甚至还会发生更多。

面对背贴身睡眠。

入睡前,将你的背贴上他的胸膛,慢慢以相互取暖的方式进入梦乡。当你感受到伴侣整个身体贴在自己身上时,简直无法抗拒,很可能还会来一番云雨之欢。

抚摸伴侣的背部或者肩部,这样能缓解他的紧张情绪。

这是一种无私的行为,尤其当女性主动时,他会欣赏有加。不要忘记脚部按摩,这一招尤其能够激发情欲。

做爱。

当你度过了糟糕的一天,或者和伴侣刚吵完架,那可以尝试做爱。这有助于把困难时期或者关系紧张时刻挺过去。克服掉抵触情绪,记住,许多困难和问题都能够在卧室的床上解决。

性爱后做点啥性福感最强

性爱后你们会做些什么?恐怕每对夫妻给出的答案都不太相同。刊登在英国《两性关系》杂志上的一项研究指出,性爱后的那段时光一直被人们忽视,相关的研究也很少。为此,美国密歇根大学和宾夕法尼亚阿尔伯特学院的进化心理学家展开了一项大规模调查研究,为我们揭开了性爱后,男女的真实想法。

男人不一定比女人先睡着。过去,人们普遍认为性爱后,男人最想做的事情就是呼呼大睡,因此很多男人

会先于女人睡着。但调查发现,男女性爱后入睡速度没有明显差别,有时女性可能比男性更早睡着。还有研究指出,早睡着的往往是性满意度更高的一方。因为性高潮能让人分泌出大量叶催产素,更加容易入睡。

性爱后,男人更喜欢获得物质奖赏。在回答“性爱后你最希望的事情”这个选项时,男人的普遍选择是“吃块三明治”、“抽根烟”、“喝杯饮料”等。研究者分析,这些行为都与食物、享受有关,这说明男性在获取性愉悦后,更

希望获得实际的奖赏和犒劳,满足他们在性以外的欲望。

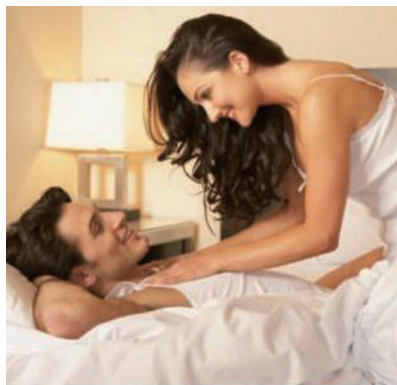
性爱后,女人更注重情感表达。与男性不同,女人在性爱后,仍然会沉浸在性快乐当中,而且希望延长这种情感上的快乐,于是她们更希望“长时间的拥抱”、“躺在床上回味或发呆”,还有人想“洗个澡”。研究者说:“这与以往的认识比较一致,大部分女性从性爱中获得的满足感多于快感,这让她们变得懒洋洋,不再愿意进行其他活动。” (据《生命时报》)

如何选择性爱的最佳时机

我们常说,“在对的时刻,做对的事情。”在性生活中,想拥有美好的性爱,选对时机十分重要。性爱时机与时间、季节、情绪等多方面因素有关。

清晨男性“性”致高。多数夫妻认为,晚上入睡前20分钟是最佳性爱时间,性爱结束后可以立即睡眠休息。其实这种说法并不科学。尤其对于男性来说,忙碌了一天,晚上性激素减退,性欲也会降低。早晨则是男性性欲最旺盛的时候,经过一夜的休息,男性的体力得到了恢复。晨勃可以帮助男性更轻松的进入性爱状态。但时间仓促的上班族,不妨选择休息日的清晨,让自己和伴侣充分的享受性爱。

排卵期女性最想要。排卵期一周



是女性性欲最旺盛的时刻,这时候体内性激素分泌充足,出现“阴道饥渴”现象。这时男性向伴侣发出性爱信号,女性往往乐于接受。此外,女性排

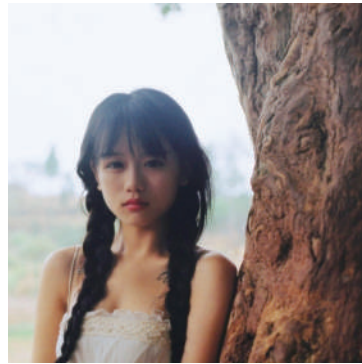
卵后一周性爱还更易达到性高潮。

春末夏初性欲强。季节变化会对人的性生活有一定的影响:春末夏初,气温升高,人体的各个组织器官代谢能力加强,精神也愈加振奋,性欲会逐渐增强。到了秋冬,天气逐渐变冷,人们应该相对减少性生活,积蓄体力,来应对天气变化给人带来的影响。在季节交替之际,尤应注意保养,适当节欲。

情绪快乐时更投入。情绪是左右性生活很重要的一个方面。不要把负面的情绪带到性爱的过程中,更不能将这种情绪传递给自己的伴侣。性爱要选择情绪比较稳定,心态平和、快乐的时候进行,这样才能更加投入和享受。

(据凤凰网)

八招缓解上班族压力



如今社会竞争压力越来越大,很多上班族心理都出于亚健康状态,如何更好缓解心理压力?下面介绍8招帮助上班族缓解压力。

一、晚餐后可来点不含酒精、不含咖啡因等刺激性物质的饮料。

二、晚餐时以清淡食物为主。避免吃辛辣、油炸食物,或是停留在胃中时间较长的高蛋白高热量食物,以免增加胃肠的负担。

三、尽量在晚间十一点到凌晨两点上床入睡。

如果你真的有很多公事未完成必须通宵的时候,可以先去睡到两点以后再起床,因为十一点到两点这个时间是人体经脉运行至肝、胆,若这个时间没有得到适当的休息,时间久了这两个器官的不健康就会表现在皮肤上,如粗糙、黑斑、青春痘、黑眼圈的问题。

四、睡前可以听一些古典音乐或是轻音乐,避免心情过度亢奋所导致的夜梦过多。如果你常为失眠所苦,临睡前听个巴哈的郭德堡变奏曲是个不错的选择喔!

五、换上宽松的衣物,以棉质为主的家居服。女生也请卸除内衣,可著深色的家居服。

六、泡个热水澡,水温高约在37到39度左右,可有效的放松绷紧的肌肉与神经。

七、睡前将腿抬高,或是脚下垫个枕头30度、45度或是90度都可。可有效缓解因为长期的站立或坐姿所造成的下肢血液循环不良而肿胀。

八、室内灯光以黄色为主,不易刺激眼球,较能舒缓眼部的压力,也能缓和室内气氛。

