

两性相爱是与生俱来的能力,但爱情能否长久则取决于很多因素。性爱是件惬意又享受的事情,但这并不意味着可以随心所欲,没有禁忌。

让男人不高“性”的性爱举动

有些事情,性爱时最好不要做,否则会破坏和谐、影响感情,甚至造成性冷淡。

1、别拿爱人跟他人作比较

两个人温存时,千万别说比较的话,例如“你的身材很好,只比某电影明星差一点”、“在我认识的人中,你表现最好”……哪怕你是真诚夸赞对方,这样有比较性质的话也容易引起误会,让对方觉得你在性爱时想到了别人,心里会很别扭。

2、不要只看重性交,忽略情感交流

性爱与生活密不可分,需要良好



的感情基础。如果两人没有任何情感上的交流,只想通过性刺激获得快感,不仅难以获得高潮,而且会怀疑彼此的目的,内心越来越排斥性爱。

3、不能迷信色情电影

从情色制品中学习性爱技巧或理论,本身就是错误的。色情影视剧中多是夸张、演绎性的方法,只能作为性生

活的调剂品,如果一味模仿,很可能适得其反,还会降低性欲,造成女性性冷淡。

4、千万不要一心二用

明明是在和对方缠绵,却还要时不时地看下手机,关注一下电视,甚至考虑会工作。在对方情意绵绵时,这样的举动很容易被发现,从而打消对方积极性,甚至引发争吵。

5、不要勉强行事,强迫对方

有些夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活,不但得不到性生活的和谐,还会引起情绪不好的一方反感,如反复发生,会导致女子的性冷淡或男子的阳痿。(据凤凰健康)

患上爱情沉默症怎么办

为什么有些情侣和自己心爱的人相处的时间长了,突然会有无话可说的感觉?此时,仿佛沉默成了最好的相处方式,妻子不再关注丈夫的行程,丈夫也无心欣赏妻子的新衣服,这样下去,爱情会在沉默中一点一滴消失。人们一般把这种状态称为“爱情沉默症”,那么我们应该怎样防范和抵御这个爱情疾病呢?

1、增加夫妻生活的和谐

和谐的夫妻生活是强化夫妻感情的一种粘合剂。夫妻生活如果有了障碍,一定要去寻求专门的科学指导。否则,一生中几十年都会在痛苦中度过。

2、打破错误观念

结婚,可能由于生活所逼,以前的浪漫确实减少了,现实元素也增多了。所以,婚姻中的你们就应该懂得避免发生这种改变。要打破过去的错误观念,维持婚前的那种热量感觉。才能在繁琐、平淡的生活中找到生活的乐趣,体会到人间的幸福。

3、要让爱人感受到自己的爱

可能时光流逝,你的风华依然无存,但是,爱意不能衰减。我认识一位胖姐姐,不是我说话不厚道,事实确实如此,这位姐姐的容貌那绝对是不敢恭维。但是,他帅气而且事业小有成就的爱人却被她吸引得欲罢不能。原因是什么,就是爱。她对地爱人那种无私的爱,让他的心中充满的幸福感也种满了感恩之情。应该说,多数人都是性情中人,所以要以心换心,将心比心。爱情里面,谁也不是傻子,所以你不要奢求,你不爱一个人但他会很爱你。

4、宣泄的需要

中国古语说:“床头打架床尾合”,夫妻在一起生活难免会磕磕碰碰,气恼、愤怒、伤心等不好的情绪需要宣泄和引导。爱人心里不痛快时,总想找人诉说一番,一吐为快。这种宣泄的对象当然是自己的爱人,夫妻均以对方为宣泄的最佳对象。因此任何一方都不应责备对方心胸狭窄,或嫌对方唠叨。而应主动接受对方的宣泄,并进一步劝慰、疏导,排解其内心的痛苦,使对方从内心矛盾中解脱出来,建立新的心理平衡。这样内心的痛苦便会烟消云散,夫妻感情也会进一步得到加强。

5、完善自己

你自身可爱的地方正是吸引配偶的地方,相信自己的价值,尊重自己的愿望和要求,做一个完整的人,而不是谁的一半。要通过不断完善自己获得外在美和内在美的统一,才能保持长久的吸引力。

6、敢谈禁忌

社会上长久以来存在着禁忌谈性事的戒律。性生活很成功的夫妻,绝不把对方看成是只可读他人心思的神人,而是敞开心扉对生活进行坦诚的讨论。他们也懂得:希望对方或双方共做某一新的行为、动作、姿势或方式,并不意味着既往有什么错处。

你真的会用安全套吗? 6成人用错

美国印第安纳大学性健康研究小组完成的一项研究发现,有21%的受访男性觉得安全套太紧,18%觉得太短,10%觉得太松,还有7%觉得太长。总体看来,近六成男人用错了安全套。这并非安全套的问题,而是人们在选择时太随意了。选安全套也是门学问,至少应该学会以下几招。

选对型号

专家指出,不同地域人的身体特征不同,安全套也有尺寸之别。多数情况下,我国男性适合的安全套尺寸是中号。选购时,绝大多数男士可以直接购买中号。若用过一次后觉得太紧或太松,则要用细线,绕充分勃起后的阴茎中部一圈,然后测

量线的长度,得出的即是阴茎周长值,再除以2,然后根据这个计算结果,咨询购买尺寸合适的的安全套。

射精快,不用超薄套

安全套可分为超薄、薄型和普通三种。专家指出,厚度对男性性心理有影响。安全套越薄,男性认为自己和爱侣就越亲近,获得的快感也更强烈。从生理感受说,安全套越厚,男性阴茎在性生活中的敏感度受限越大,感觉就会差一些。

不过,射精较快的男性不适合用超薄的产品。对他们而言,用厚一些的安全套,反倒有利于延长性爱时间,使双方都获得更充分的快感。

少用香味套

如今的的安全套色彩纷呈、气味各异。这能改善人们对安全套的反感心理,增加吸引力。但其中添加的香料可能会导致女性阴道发炎。

存放一年,感受最好

刚出厂的安全套,其弹性和质感比较差。存放半年到一年后,乳胶会与润滑剂发生一定程度的物理或化学反应,质感、弹性均达到最佳状态。而出厂3年以上,不但容易发脆,内部添加的润滑剂被乳胶吸收得差不多了,润滑效果大打折扣。外表有颗粒或螺纹凸起的,或是有香味、颜色的情趣安全套会添加其他物质,更易老化,其中添加的物质还会增加过敏几率,用时要注意身体的感受。(据家庭医生在线)



布里斯托尔大学的研究团队对2438名威尔士中年男子进行观察,分析刮胡子和心脏冠状动脉疾病与中风的关联。男人刮胡子若不选对时间,可能会造成下面一系列的伤害。

3个时刻不宜剃须

1、晨起不应急着剃须

最好起床20分钟后刮胡子,才能保持一天的面部清洁。这主要是由于刚起床时,经过一夜的休息,生殖机能旺盛,胡子生长也快,如果这时剃须,可能不到下午就会长出新胡子茬儿了。如果经过20分钟到半个小时的消耗,男性体内的雄性激素已没那么旺

男人这3个时刻刮胡子会短命

盛了,胡子的生长速度下降,这时再刮就不会很快长出来。

2、洗澡前不剃须

刚刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创,这时马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水等的刺激,容易引起剃须部位的不适,甚至发红。

3、运动前后要避免刮胡子

此时身体会大量出汗,刺激刚刮过胡子的皮肤,会产生烧灼感。

刮胡子的正确步骤

1、刮胡子前,应先中性肥皂洗净脸部

如果脸上、胡须上留有污物及灰尘,一旦刮胡刀对皮肤产生刺激,或轻轻地碰伤皮肤,污物就会引起皮肤感染。洗净脸后,将热毛巾敷在胡须上,或涂抹软胡须膏,使胡须软化。过一会儿再涂上剃须膏或皂液,以利于刀锋对胡须的切割,减轻对皮肤的刺激。剃须时,应绷紧皮肤,以减少剃刀在皮肤上运行的阻力,防止碰破皮肤。

2、剃须要顺着胡须的纹理走向,根据面部胡须生长方向的不同,沿着从左至右,从上到下,先顺毛孔,再逆毛孔的剃须顺序,让剃须膏有更多的时间柔软短须最硬的部分。顺着纹理剃须能减少皮肤发生红肿、疼痛。尤其年纪大或瘦弱的人,皮肤易起皱褶,更应绷紧皮肤,使其保持弹性和一定的支撑力。

3、检查一下还有没有胡子茬儿

剃刮完毕,用热毛巾把泡沫擦净或用温水洗净后,应检查一下还有没有胡子茬儿。

很多男性以为把胡须刮得越干净越好,其实正是这种行为造成了“剃刀肿块”,因为只有极短的胡子才能重新再钻回皮肤里去,胡子刮得越干净,那些很短的胡子就越容易往皮肤里面生长,造成难忍的疼痛。剃刀肿块是由于胡须在其毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤,或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生炎症刺激而导致非常疼痛的肿块。(据39健康网)