

结婚生孩子之后，在孩子的哭闹下，生活压力的增大下，做爱就成了一件奢侈的事情了，很多夫妻竟然会患上性冷淡。其实，没有时间性爱是一个借口，关键看你能不能提起对方的性欲。

婚后性生活平淡怎么办？

性爱质量的提高是和性爱技巧息息相关的。如果不爱变通，性爱时总是同样的技巧、姿势、时间、地点，性爱质量怎么能提高呢？调查发现，多数女性“可以”预测自己的性生活；虽然现代人的性观念开放了一些，但主动寻求改变的仅为三成。6招教你激起婚后性爱欲望——



性爱中避免误会

爱情中常常有很多误会，最怕的就是“你不问，他不说”。夫妻之间也需要交流，不但要交流感情，还要交流性爱。当然，伴侣之间的性生活中互相奉献与互相回报，一般都是心照不宣，很少用语言来明说。但是这种“交换”实际上确实存在，而且恰恰因为作出了奉献的那一方不会明说，另一方就更容易忽视，更容易在无意中伤了对方的心。

别让他在床上表现得像苦力一样力图取悦你。假如你希望他停留在某一部位，你要说出来。当他也符合你的要求，也应该让他知道。若他做得不对，千万不要恶意指责，用一种更温柔的方式表达出来，说你更喜欢这样或者那样。

寻找空闲时间性爱

你忙，他更忙，忙到没时间做爱？那怎么行？尝试见缝插针的做

爱，能够让你们重燃激情。假如有十分钟可用，试着来一次快速的性爱。这听来或许是个荒唐建议，然而你要试试才知道其中趣味。有时，急速的亲密行为并不一定是坏事，事实上，不少夫妇十分赞赏急速性爱所带来的刺激，这可以制造只属二人秘密的感觉。

深情款款的进行抚摸

不少夫妻难得会情深款款地抚摸对方。他们可能对此感到别扭，而经常抚摸对方，是消除情感心理障碍的最好技巧。一定要养成抚摸对方的好习惯，例如看电影时握着他的手，一同看电视时用手指上下轻扫他的上臂，以及不时互相给予亲吻。不要向对方经常传达出“不要靠近我”的信息，即便他在清晨吻你时会弄花你刚涂抹好的唇膏，与获知他对你深情不变的信号相比，重新上妆显然是微不足道的。

改变性爱地点

床并不应该成为你俩做爱的惟一地点。当你在家中兴奋起来，但在前往睡房途中，总会被不少东西分散注意力，很快便提不起劲。专家指出假如你希望享受更多和更佳的性爱乐趣，被挑起欲望时便要立即行动。餐厅、地毯、沙发……都可以成为你们尽兴的好地方。

使用性爱技巧

一成不变的性爱方式当然极为枯燥，倘若敢于尝试，你必然可以取得意外的收获。这些尝试都可以轻易从相关书籍中获得，不用担心你的想象力。也可以不时关注情趣用品的官网，关注新上市的情趣用品，比如杜蕾斯最新上市的霹雳棒，就有极棒的助性作用，它有最强劲马达和特别加强转力，能刺激阴蒂、U点、G点多重部位，强力振颤直达高潮。

在旅游中性爱

跟他计划一个你俩从未试过而又最能挑起欲望的旅程表，令你俩有着初识情人般的亲密感觉。比如到爱情酒店中去住一个晚上，其中的情趣用品和助性工具，一定会给你们带来不一样的性爱体验，让你们的激情熊熊燃烧。

(据家庭医生在线)

迷信“鞭”补，小心导致阳痿

市场上名目繁多的壮阳保健品，其组成大多是鹿茸、鹿鞭、海马、淫羊藿、阳起石之类。这类中药对真正肾阳虚的患者也许有一定辅助功效。但过多、过长时间服用，会因为外源激素干扰自身正常性激素的分泌和新陈代谢过程，反而有害身体。

无恙却乱补肾或现真“障碍”，功能障碍属肾阳虚的不足10%，像肾阴虚、肝郁血瘀等也常常是致病原因。

说明肾阳虚并非是性功能障碍的主要原因，盲目滥补不但起不到“壮阳”的作用，反而有可能越补越“虚”，使性功能障碍的症状更加严重。因为这类保健品(或药品)大多性味偏热偏燥，阴虚病人吃了更会煎熬真阴，亏虚更甚，可能出现嘴干、小便黄、心慌出汗、舌红、口鼻出血等症状。

此外，鹿鞭、海马等动物类补肾品中常含雄性激素，补入太多的雄激素，

有可能影响其对睾丸生精功能的调节，造成损伤。所以，性功能障碍患者，在选择这类保健品时，一定要在医生辨症准确的基础上由医生指导使用，不可乱服。正常人更不应该靠服“补肾保健品”来提高性能力，因为这可能破坏脑垂体分泌激素，打破原有的激素平衡，进一步抑制性腺分泌，从而导致性快感消失，甚至出现阳痿。

(据39健康网)

提高性能力要如何选择食物

夫妻性生活跟饮食有密切联系，性功能在很大程度上依靠于心血管系统和神经系统的传送。健康食物会让它们保持畅通，而垃圾食品则让“线路”堵塞。所以，选择食物要“上下兼顾”。

肥肉——大口吃肉也许很阳刚，可事实正相反。红肉(牛肉、熏肉、香肠、午餐肉)让你无法刚强。饱和脂肪和胆固醇让血管变窄，包括输送血液至性爱部位的血管，充血不充分，如何高举？何况这些都是细小的血管，最容易堵塞。

黄豆——黄豆除了富含蛋白质，还有降低胆固醇的功效，对身体很有

益。但近期的相关研究：黄豆是一种含有雌激素特质的食品，过量摄入会提高机体雌激素水平，因而影响到男性的性征。不过不要矫枉过正，要注意是“过量”，只要不是每天大量的摄入，是不会过量的。

油炸食物——在植物油中加氢，可将油转化成固态，其所含脂肪即为反式脂肪。要论破坏度，反式脂肪比饱和脂有过之而无不及。薯条和其他油炸类食物、饼干、曲奇中都含反式脂肪。美国食品药品管理局已着手要求所有含有反式脂肪的食品需在标签上注明。这些食物我们还是少吃为妙。

高脂牛奶——牛奶和乳制品堪称最佳蛋白质来源，但它们中间也有区别。如果是全脂产品，那么还是敬而远之为好。事实上，高脂牛奶及乳制品的危害不亚于肥肉，最糟的是将两者混合，其破坏性效果也许会立竿见影。

精面粉——白面包、糖果吃起来味道不错，可如果从营养角度来看，就不是这回事了。在全麦加工成精面包的过程中，锌元素会损失四分之三，而对于性欲的培养和生殖的健康，锌恰恰是至关重要的。人体中锌储量最高处也是在前列腺，一份高锌含量的饮食有助于防止前列腺增生。

(据凤凰网)

白领一族如何防止心理早衰呢？

生、老、病、死，这是任何一个生命都无法逃脱的自然法则。我们无法阻止自己身体的衰老，但却可以保持自己心态的年轻。心理学家通常将心理先于生理衰老的现象叫做“心理早衰”。

“心理早衰”的十大常见症状：

- 一、精神不振。长期困乏，嗜睡。
- 二、反应迟钝。对突发事件的应变能力下降。

三、办事效率低。做事瞻前顾后，缺乏果断。

四、创新能力下降。缺乏创新的动力和勇气，越来越感觉力不从心。

五、过度敏感。对自己不自信，老是怀疑身边的人和事。

六、急躁难安。面对问题时，容易急躁，听不进别人的意见。

七、极度自卑。总是感觉自己一无是处。

八、过度伤感。沉湎于对过去的回忆，多愁善感。

九、对家庭冷漠。不主动关心其它家庭成员的情况。

十、自我封闭。生活中，喜欢独来独往，不愿意同陌生人接触。

白领一族如何防止心理早衰？

第一，应该保持合适的欲望，时刻保持快乐积极的心态。

生活是否快乐，其实完全是由自己做主的。有人说有钱就快乐，事实上很多有钱人的生活到处充满了利益纷争，烦恼并不比穷人的少。生活上并不富裕，但是却可以时刻的保持满足、快乐心态的人也大有人在，这完全取决于你的心态。

第二，多跟亲人朋友主动联络

工作的时候，电脑、网络给我们带来了极大的便利，即使对方只是坐在你的对面，依然习惯在网络上交流。朋友、亲人更是可以直接网络上见面联系，家门都不用出，长期习惯这样的交流方式会让我们不懂得如何正确的与人交流。

多跟朋友、亲人面对面的交流不仅是维系增进感情的方式，更是保持心理健康的方法。周末、假期多主动打电话问候亲人和朋友，相约到户外活动，呼吸新鲜的空气，或者到咖啡厅里坐一坐、聊一聊等，比你一整天窝在家里不动更放松。

第三，多参加体育活动

适量的运动是缓解心理压力和疲劳很好的方法。运动可以改善中枢神经系统的功能，提高大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性。每天至少运动30分钟，运动5次，跑步、游泳、骑车、健身操、瑜伽、散步、打球等均是不错的锻炼方法。

