

**男人通过做爱宣泄情绪** 男人通常“有泪不轻弹”。而经常通过性生活来宣泄害怕、痛苦、悲观等情绪。他们痛苦的时候,做爱是使他们感到安慰和安全的唯一方法。

# 男人的性语言你明白吗?



## 男人通过做爱宣泄情绪

男人通常“有泪不轻弹”。而经常通过性生活来宣泄害怕、痛苦、悲观等情绪。他们痛苦的时候,做爱是使他们感到安慰和安全的唯一方法。

但妻子可能会抱怨自己只是供丈夫发泄的工具,因为丈夫虽然身体放松下来,精神和心理上的紧张却没有缓和,妻子肯定得不到丈夫更多的爱抚。

那么当你发现你的丈夫在情绪低落时主动接近你,就应试图让他相信,他可以向你倾诉一切。告诉他你想拥抱他,然后问他什么使他如此焦虑,这样你们会感到更加亲密有加,随之而来的性生活也会妙不可言。

## 男人不喜欢被当作孩子

如果你总是把丈夫当作一个孩子,他就会把你当作“母亲”。当你为他整理衣物和反覆提醒他该做的事情时,他不可能对你做出浪漫的事情,你得到的可能只是儿子一样的感激。女人往往只关注别人的需要,却忽略了自身的需要。开始,男人还喜欢被照顾,但一个女人越接近母亲的角色,她的丈

夫就越难以用性爱的方式对待她。

当你丈夫问你他的钥匙在哪里,你要强迫自己回答“不知道”,让他自己去找。不要收拾他的东西,不要对他穿什么提出建议,要把他当作一个能干的人,表明你充分信任他。也许刚开始时,你们的生活会出现一些混乱,但很快他就会明白你所做的一切,会对你有一个新的认识。

## 男人更重视性爱

女人重视情爱,而男人更重视性爱。要想拴住丈夫的心,须保持你持久的性魅力。可以经常通过性感的肢体语言,告诉你丈夫你爱他,你正等待

他的到来。男人多半存有性幻想,在做爱方式上总想推陈出新,你要和他一起探讨并进行实践。这样,虽然你们结婚已数载,却依然保持新奇与刺激。要记住,男人总有“尝鲜”的欲望。

## 男人都希望妻子欣赏他的“才能”

妻子应该多赞美丈夫在性方面的“才能”,比如赞美他威猛、强壮等。大部份男人都觉得保持一种强有力的形象很重要。如果你认为他在性方面很能干,他就会觉得自己是个不一般的男人,更有欲望“露一手”,这样可能会让你获得全新的性体验。

## 男人做爱时和结束后判若两人

许多女人抱怨做爱结束之后丈夫就完全封闭自己,她们不能接受刚刚还热情高涨的他现在却沉默无语,其实她们不明白男人这样做只是为了重新控制自己的情绪。男人认为只有在过性生活时才能彻底地表达自己的激情,事情结束之后他感到应该“恢复一个男人的形象”。(据39健康网)

为什么总焦虑?  
原来是6大习惯作祟



当焦虑总如影随形般,似乎成了一种习惯,整个人都不好了。为什么你总会焦虑?实际上生活中的某些细节和习惯,也可能“造就”这种“情绪杀手”。这里总结了几种会诱发焦虑的生活习惯:

**久坐不动。**研究表明,缺乏运动会给人的生理和心理带来挫败感,锻炼能很好地克制焦虑情绪。移动身体能让大脑释放出感觉良好的化学物质,低强度的锻炼能降低人体内压力激素(皮质醇)的含量。体育锻炼还能提高认知功能。

**照镜子时间太长。**其实,照一会儿镜子,有利于发现自身优点、增添自信,但随着照镜子时间的延长,人们的自我满意度反而下降。因此此事你更容易发现自己身上不完美的地方,滋生焦虑、抑郁等情绪,进而影响自信心和判断力。有研究表明,当对着镜子反复端详超过10分钟后,人们的焦虑感和烦躁感非常明显。

**购物成瘾。**据美国密歇根州立大学的一项小型研究显示,倾向于物质至上的参与者出现创伤后应激症状的可能性较高,他们强制性或冲动性购物行为的几率会增加。研究人员还发现,物质至上主义者会增强压力的不良效应。

**沉迷于数字媒体。**由美国南加州大学马歇尔商学院发布的一份调查报告显示,到2015年,普通人平均每天会花16个小时来接触数字媒体。这种行为会导致用户产生孤独感、工作倦怠和技术上瘾。最好定期远离数字媒体。

**压抑感情的宣泄。**刻意回避烦恼反而会让人焦虑不安,压制情绪会让压力内生化,从而对身心健康造成负面影响。斯坦福大学精神病和行为科学系副主任大卫·施皮格尔说:“回避并不是最佳策略,越是回避,事情就会变得越糟糕。对造成压力的事件采用积极的方法应对,就能增强对它的掌控能力。”

**做事拖沓。**心理学家发现,不能合理分配和管理时间的人,出现抑郁情绪的比例较高。每件事情都拖到最后,会让人觉得生活混乱、难以控制,导致心情沮丧焦虑。



## 威胁夫妻“性趣”的七个坏习惯

### 3、二十四小时妈妈

如果女性在生育之后,将太多的精力放在孩子身上,丈夫会吃醋,也会和妻子慢慢疏离。所以,女性应该多留点时间给自己、呵护自己,这样才能让伴侣更爱你。

### 4、经常谈论旧爱

无论男女,都讨厌伴侣拿自己和旧爱比较,这是一种不尊重,有时还会让对方误以为你在暗示他不如人。

### 5、用性要挟伴侣

性是婚姻和感情生活中男女双方彼此进行沟通的一种手段,而不是工具。如果有一方用性做筹码,就使自己

沦为服务者去伺候别人来换得某件东西。这是对两性关系、对伴侣的侮辱。

### 6、床上堆满毛绒玩具

玩具在女性眼中是可爱的代名词,但对于男性来说这却是一个无性的信号:这里适合玩过家家,却不会发生激情的碰撞。要想有一夜温存,首先就要收拾起床上的小零件。

### 7、当着伴侣的面小便

生活中当着伴侣的面上厕所、放屁等看似无伤大雅的小细节其实都是影响婚姻的大忌,妻子在丈夫面前刮毛也是不雅,这都会让伴侣觉得很邋遢。(据家庭医生在线)

## 八大食物毁掉男人的性欲

**1、味精。**这种食品添加剂能让菜肴变得更加鲜美,尤其在餐馆就餐,味精是不可或缺的调味料,但其对健康的负面影响也不容小视。摄取过多味精可能引起头痛、呼吸道不适、抑郁、认知障碍和心血管问题等,而这些问题会进一步危害性健康,造成性欲下降,性爱满意度下降。

**2、苏打水。**一项报告指出,苏打水容易让心情抑郁、对性爱提不起精神,即使是无糖的苏打水也不能被排除在外。调查还发现,苏打水会让人变得昏昏欲睡,从而影响性欲。

**3、甜点或饮料。**如果你喜欢喝饮料或吃甜点,很可能会摄入一种常见的

人工甜味剂阿斯巴甜。阿斯巴甜会抑制血清素的作用,造成头痛、抑郁、烦躁、焦虑和失眠,而血清素是一种能让人“感觉快乐”的激素,如果它的作用受到限制,性欲和快感也将受到影响。

**4、豆制品。**豆制品如纳豆、味噌和豆豉等,都具有一定的营养,但过多食用深加工的豆制品,其中的植物性雌激素可能会影响人体性激素平衡,最终导致性欲下降,疲劳乏力。

**5、薯片和饼干。**薯片和饼干等零食大多是经过劣质油高温油炸生产的,会含有潜在的致癌物。杜蕾斯专家指出,一些含有反式脂肪的劣质廉价油,会在高温下催生有害物质,它们

会破坏人体的组织细胞,干扰人体性激素的正常作用,是性爱的克星。

**6、比萨饼。**这种方便食品会诱使人体胰岛素水平激增,而胰岛素水平过高会损害子宫功能,引起怀孕和生育困难等问题,因此,要三思而后食。

**7、劣质油。**加工过的劣质油很容易氧化,在人体内生成自由基,会对女性的生殖系统造成伤害。

**8、罐头。**高盐、不合格的肉类、大量人工添加剂让罐头食品成为败性高手。高盐的饮食会减弱血液流动,包括性器官内的血液循环,影响男性勃起。经常吃罐头还会减缓性器官唤起,不容易获得高潮。(据人民网)