

美满和谐的性生活有赖于夫妻双方情感的交融,将性爱与情爱融为一体。那么,夫妻间如何永保性爱和谐美满呢?

夫妻如何让性爱保鲜

美满和谐的性生活有赖于夫妻双方情感的交融,将性爱与情爱融为一体,那么,夫妻间如何永保性爱和谐美满呢?专家认为让夫妻性爱和谐美满的秘诀主要包括以下几个方面:

婚前注意彼此检点

许多婚后的性与情感的不和谐都与婚前的性行为或性经验有关,是导致夫妻生活不和谐的祸根。

要体谅对方

在对方不能满足你的生理要求时,不要太计较,过多的责备是要伤感情的,而过分的强求生理满足可能



使对方厌倦性交,甚至出现各种各样的性功能障碍或性冷淡。

婚后避免缺乏新意和激情的性交

切忌“千篇一律”的性生活,不要

为了性而做爱,而应该为了爱而做爱。共同创造新生活,不断地变换做爱的环境、地点、姿势和体位,这样做才可能不断地密切夫妻间的关系,使婚姻能经受住风雨的考验。

能够达到肉体与精神的和谐美满

性爱当然是爱的重要表达方式,但绝对不是唯一的方式,爱的表达形式体现在生活中的点点滴滴。所以,平时要经常表达自己对配偶的爱意,充分体现自己的魅力,为爱创造温馨的气氛,而不是只在做爱的时候才进行情感的沟通。
(据39健康网)

夫妻性亲密有增寿好处

夫妻间美好的性亲密,不仅能帮助彼此提升感情、享受快感,而且有助于延年益寿。英国《每日镜报》近日刊文,详细介绍了性爱是如何帮助人们延长寿命的。

经常拥抱:帮助增寿7年

拥抱是性生活的重要一环,有助于释放“爱情激素”催产素。与从不拥抱的夫妻相比,每天拥抱至少两次的夫妻寿命平均长7年。夫妻常拥抱,更少罹患多种慢性病和抑郁症。

重视高潮:帮助增寿8年

一项研究发现,性高潮可使人体抗炎细胞增加20%。经常获得性高潮可让男性长寿几率增两倍,使女性寿命增加8年。多项研究表明,幸福夫妇比单身者更长寿。每周获得两次性高



潮,可使女性罹患心脏病的危险比无性高潮女性低30%。

享受性爱:帮助增寿10年

享受良好的性生活,有益改善情绪。性欲不振有多种原因,排除疾病、疲劳或其他问题之外,大脑化学物质也至关重要。香蕉、巧克力、大蒜、生姜等都有助于增加体内有益改善情绪的多巴胺。

释放压力:帮助增寿15年

新英格兰研究所一项研究发现,每周性爱两次可以使心脏病发作危险降低45%,每周性爱三次可使心脏病危险降低50%。原因是,性爱可增加大脑内啡肽水平,抵消应激激素。研究还发现,一次强烈的性高潮相当于注射一次安定剂,能让人立即放松身心。

减少癌症:帮助增寿8年

法国一项研究发现,与不经常性爱的女性相比,经常做爱的女性乳腺癌风险更低。英国诺丁汉大学研究发现,性生活活跃的老年男性前列腺癌危险更小。多项研究发现,每天15分钟的性爱即可降低应激激素皮质醇水平,防止癌症发生,延长预期寿命。
(据家庭医生在线)

这些损害性能力的事情不能做

性功能障碍到底有多严重?

第一点,性功能障碍全面影响了患者心理因素和精神状态。男士如果出现了性功能障碍症状,其影响是非常之大的,基本上自尊心和心理健康会荡然无存,会出现抑郁、自卑、惊恐等心理不良状态,甚至会患上精神类疾病。而治疗精神疾病的药物又会恶化性功能障碍,可谓是典型的恶性循环。

第二点就是性功能障碍影响婚姻家庭。

尤其是对于男士的配偶来说,甚者就是家庭不和,以致破裂。患者由于自身的问题无法和配偶享受性生活的乐趣,久而久之绝对会出现感情的裂痕,甚至就是婚姻魄力。

男性损害性功能常见行为

年轻时性生活过频。性爱是个“重体力活”,性活动容易给男性带来疲劳感,需要适当休息和恢复。如果频率太高,连续进行性生活,可能会延长男性不应期,即对性刺激变迟钝,诱



发射精时间迟缓、性生活无快感等性功能问题。

婚外性行为。哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,一夜情、婚外情等性行为会增加男性的心理压力,使得心率加快和升高血压,更容易发生早泄等问题。

抽烟喝酒。酒精会减慢雄性激素的生成速度,慢性酒精中毒还可能发生营养缺乏,引起性腺激素紊乱,临床表现为性欲减退等。而烟中的毒素也会抑制性功能,诱发勃起功能障碍。

长期生活在噪音环境中。英国生殖健康专家通过调查发现,男性长

期生活在噪音为70—80分贝(音量约为嘈杂街道或商场)的环境中,性功能会趋向减弱;生活在90分贝以上的高噪音环境中,性功能会发生紊乱;更高的噪音则可导致无法射精。

爱坐软沙发。长时间坐沙发会令男性阴囊受压,阻碍血液流动,让男性勃起能力受到影响。

经常打乱生物钟。经常熬夜打乱生物钟的女性出现月经不调的几率是作息规律者的2倍,其痛经、性冷淡也较多。作息混乱会导致内分泌功能失调,影响体内激素分泌,进而对性欲造成影响。

卵巢疾病。卵巢是女人健康的开关,卵巢出现疾病或提前衰老会导致性功能随之下降。除了疾病,卵巢早衰还与多次人流、减肥不当、压力过大及不良生活习惯有关。

过度减肥。减肥过快会干扰体内激素平衡,导致性欲下降,甚至殃及生育。
(据凤凰网健康)

如何甩掉“晚睡强迫”的纠缠



小张今年24岁,大学毕业后就职于一家国企。最近几个月她发现自己越睡越晚,一到晚上就各种“捯饬”:玩电脑、刷微博、看朋友圈、敷面膜……整套下来基本就到凌晨了。好不容易躺在床上,也非要拿着手机一直到刷不出新的内容才肯睡觉。

小张说,白天没精神的时候就会告诉自己晚上一定要早点睡,但是到了晚上总感觉没干什么事情就很晚了,再困也舍不得去睡。

小张的情况属于大众流行的“晚睡强迫症”:明明意识到该睡觉了,但就是不想睡,即使是困得睁不开眼睛了还要逼着自己保持清醒,在心理学上类似于“拖延症”。

“晚上的时间太好了,一个人很安静,没人打扰,这么好的时间不想浪费了。”这是很多晚睡族们的想法。他们认为白天的工作学习,占用了太多与自己兴趣无关的时间,只能趁晚上的时间来“补课”,做些想做的事情。白天没时间敷面膜,晚上“美一下”;白天没时间看电视,晚上抱着遥控器,盯着电视机不肯离开沙发;白天没时间和朋友闲聊,晚上QQ、微信、视频一并袭来,你一言我一语,聊得不亦乐乎;明天早餐吃什么?去厨房准备点干粮吧……只觉得时间匆匆溜走,而意犹未尽,不知不觉就到了睡觉时间。

有晚睡强迫症的人,做事大多爱拖延,睡觉也就成了“拖”的一部分。长时间晚睡不仅会摧毁身体正常的新陈代谢机能,带来黑眼圈、偏头痛、憔悴、萎靡不振等身体隐患;还会逐渐养成“夜猫”病,白天哈欠连天,进而影响正常的学习和工作。

建议晚睡族们不妨试试下面3招,摆脱“晚睡强迫症”。

首先,晚睡族们要明确晚上是休息的时间,当大脑告诉你不能睡时,告诉自己:不能被这种思想和意识掌控,我已经很困了,应该马上睡觉。

其次,转移注意力。选择特定的行为取代强迫性晚睡的行为。建议的行为方式包括:洗漱、做面膜、泡脚,睡前洗热水澡等。需要注意的是,在做这些事情的时候,不要上网、玩手机、说太多话,让自己保持在安静和舒适的环境中,这时不妨听一些舒缓放松的音乐,或是喝杯牛奶来辅助睡眠。

此外,可以试着做一些简单易学的自我放松运动,让身体感到适当疲惫,从而帮助睡眠。