

调查发现,受过良好教育而身体健康的夫妇中,16%的男性和35%的女性有性冷淡症。在未育夫妇中,性冷淡占2%,但是真正毫无性欲的人很少见。

# 丈夫性趣淡化会导致妻子性冷淡

## 女性性冷淡因素

**生活忙碌碌。**家里家外身兼数职,以及现代生活压力都会导致女性激素水平变化,扰乱性反应周期,影响性欲。合理安排生活,洗热水澡等都有助于缓解压力,放松身心,改善夫妻性生活。

**走样的体型。**发胖或怀孕导致身材变样,会对女性造成心理压力,进而影响性趣。迪维勒博士建议,积极运动减肥,有助于提升自身性感认可度,提高性欲。

**进入绝经期。**绝经之前,雌激素水平下降,导致性生活受影响。此时,阴道组织润滑度更差,干涩引发疼痛,进而让女性怕过性生活。建议与医生商讨激素替代疗法的利弊。如果阴道干涩,可选用雌激素药膏或栓剂,或者润滑剂。

**丈夫性趣淡化。**丈夫无性趣也会导致妻子性欲失常。建议,夫妻沟通商讨对策,切忌指责或怀疑。对男

人而言,“性否定”就等于“全否定”。

**抑郁症在捣鬼。**抑郁会导致性趣骤降,一些抗抑郁药物有助于改善性生活,但有些药物会导致难以达到性高潮。建议考虑心理治疗和接受专家指导,改善身心健康状况,可促进生殖器官血液流动。

**丈夫服用助性药。**丈夫服用助性药物,能随时投入性爱,但是妻子性唤起则需要更长时间,夫妻在性欲方面反差会更大,因而容易导致女性性欲受挫。专家建议,夫妻敞开心扉相互探讨沟通,增进相互了解,提高性爱质量。

**过度迷恋自慰。**正确使用性具有助于提高性感受,但使用过频容易降低性刺激敏感度,感觉夫妻性爱强度欠缺,进而容易失去性趣。专家建议,性具使用,适可而止。

**疲劳疾病缠身。**一些女性性欲低下是甲状腺等内分泌问题所致。纤

维性肌瘤、贫血、糖尿病及类风湿等疾病都会影响情绪,导致疲劳或疼痛。

## 做好3点杜绝性冷淡

**在一个相当长的时间内不要和妻子有性生活。**导致妻子性冷淡的原因可能是性生活过度,反复的性生活让妻子很烦,所以不妨在一个相当长的时间内不要和妻子有性生活,但是注意不要冷落妻子,感情的交流还是要有的。

**一定要有创新意识。**每次性生活都是一个套路,谁都会烦的,所以创新就要考验丈夫们的智商了,新奇的体位,浪漫的环境。你懂得!

**打开妻子的心扉。**如果妻子一贯的性冷淡,那么你就需要打开她的心扉,看看她到底是什么原因导致的,是否有心理阴影等,从根源上解除的思想负担。(据人民网)

## 4个性爱方式是夫妻和谐的基础

### 常规性爱是不能少的

性生活在亲密关系中有举足轻重的地位,没有了性生活,爱的成分自然减少,所以,夫妻每个星期至少要有过一次常规性生活。在性生活过程中,每一个环节都应该照顾到,比如有充分的前戏,丈夫要观察妻子的反应,引导她进入高潮;而妻子要配合丈夫的每个动作。

### 偶尔一试快速的性爱

男性的性需求往往来得快去得也快,如果每次都要求他配合爱人的节奏,未免有些残忍。所以,当丈夫“想要”但妻子又“性致”不高时,可以让他

拥有一场快速性爱。只要35分钟,男性就可以完全释放,这能弱化男性对前戏的排斥,掌握性爱的主动权。但在快速性爱后,丈夫一定要充满感情地告诉妻子:“很感谢你为我做的一切。下次,我一定会让你也享受到美好的高潮。”

### 每月来一次“性爱大餐”

这必须具备3个要素:陌生的环境、浪漫的氛围、充足的挑逗。约翰·格雷指出,熟悉的环境和过程会让人产生惰性,偶尔改变一下性生活地点、节奏,则极富刺激性,在亲密关系中能起到催化作用。因此,夫妻们不妨每隔一两个月,去宾馆开个房间,或到郊

外旅行,抛开孩子、工作、账单,完全沉醉于甜蜜性爱之中。如果不习惯在外面过夜,那也可以在家进行,不过丈夫一定要做足准备工作。比如,先带妻子去高级饭店吃饭,为她买束鲜花;回到家后,在浴缸里放满水,撒上些花瓣,两人可以一起泡会澡。

### 给妻子一个温情的拥抱

女性对男性的拥抱很敏感,甚至将它视为释放性爱的一种方式。所以,丈夫应常常给妻子一个表达情感的拥抱。而且,这个拥抱要有力、带有感情且持续时间长,这会让妻子感觉到被需要。(据凤凰网)

## 中年男人有效减肥法 决战发福命运

### 一、中年男人饮食减肥

**饮食规律,一日三餐**——男性应酬多,经常“被”加餐,这是男性发胖的重要原因。要减肥,那么男性朋友就要少在外面吃饭,少应酬。如果避免不了的应酬,点菜时候多点些健康低热量的菜肴,控制进食量,少喝酒。

### 摄入足够蛋白质与维生素

中老年人分解代谢加强,且对蛋白质的消化利用率下降,所以需要补充足够的高质的蛋白质,才能满足身体所需。应多吃瘦肉、豆制品、牛奶和蛋类等蛋白质含量多的食物。同时,由于老年人消化吸收功能的降低,使得食物中的维生素无法得到充分的利用,容易发生维生素缺乏。所以老年人应多吃富含各类维生素的食物,如水果、豆类、鱼类、蔬菜等。

**控制食盐的摄入量**——食盐摄入过多,容易使中老年人患高血压、脑中

风以及心血管疾病,所以要尽可能地少摄入食盐。一般认为,中老年人每日摄入的食盐量应控制在5克以内;而高血压和冠心病患者要控制在3克以下。

**吃减肥餐**——在保证正常营养吸收同时,中老年男性朋友要减肥可以吃一些减肥餐。多吃有利于消肿的低热量食物。

### 二、中年男人运动减肥

中年男人发胖主要是腹部脂肪囤积,解决腹部赘肉是减肥的关键。

**深蹲**——做深蹲时,很多肌肉都要动起来,从而激发大量的激素分泌,这些荷尔蒙可提升人的性欲。同时,深蹲动作可以增强臀肌和大腿力量和长期力,有益于改善性生活中的表现。做深蹲还能帮助人练出坚实性感的臀部。

**俯卧撑**——做俯卧撑能帮助加强手臂、肩膀和肚子肌肉力量。如果看到一个人小腹便便,大部分人都会

觉得不舒服、不满意,而拥有坚实、迷人的腰腹,则非常能够吸引人。在性交中,当采用男性在上的体位时,腰肚子的力量就非常重要。

**有氧运动**——类似跑步、游泳这些有利于心血管的健身方式,都能增加血液循环功能。血液循环顺畅,则有益于心理学上的“唤醒”过程,这对男性性功能有至关重要的影响。此外,做有氧锻炼还能帮助脑部释放内啡肽,这是一种著名的能够带来愉悦感的荷尔蒙。

**凯格尔运动**——凯格尔运动能改善性生活。耻骨尾骨肌,又称PC肌,就是要在小便过程中强行停止泌尿用到的那块肌肉。对于男性来说,做凯格尔运动可以帮助他们掌控控制着射精的肌肉,从而达到增加性交长期性的目的;对于女人而言,做凯格尔运动则会帮助控制盆底肌,从而获得更大的性爱满足感。(据凤凰网)

## 复合前想清4件事

俗话说“好马不吃回头草”,但在爱情中,分手后复合的例子却屡见不鲜,在决定和前任重新出发前,你最好先想清楚这4件事。

### 1.你们分手的原因是什么?

不忠、价值观不和、生活习惯差异太大、双方家庭介入……分手的原因多种多样,认清问题所在,能够帮助你们在感情重新开始之后调整对对方的心理预期,并着手解决这些问题。

### 2.你们有信心去面对感情中的难题吗?

如果你们曾经经历过一次不太和平的分手,彼此之间或多或少都会存在一些对对方的怨恨,复合以后,会让你们的防御和警戒心态调整到一个新的阶段,分手的痛苦也会对这段重新出发的感情带来一些负面影响,需要足够的信任和耐心去面对。

### 3.你周围的人支持这个决定吗?

旁观者很多时候反而能够感知到你们之间的问题,决定复合前,不妨先问问你的家人或朋友,看看他们怎么说,或许能给你好的建议。

### 4.你只是出于依赖?

你是不是无法适应没有他的日子?分手后因为感到孤独才决定和他复合?你了解自己内心的真实感受吗?不要让这个错误的决定浪费你的时间。



## 结伴散步 减压效果更好

许多人都知道,压力大时可以去户外散步,呼吸新鲜空气,能帮助减压。而一项最新研究表明,结伴去大自然里散步,减压效果更好。

美国密歇根大学的科学家从英国“为健康而散步”组织中选取了近两千名成员,对他们的健康状况进行了分析。结果发现,集体户外散步能帮助减压,甚至大大降低患抑郁症的风险。

密歇根大学副教授莎拉·瓦博指出,遭遇失业、患上重病、失去至爱、经历婚姻失败等负面生活事件会让人心情压抑,但这些人结伴参加户外散步后,心情有明显好转。散步是一种廉价、便捷、低风险的运动形式,并且是压力的克星。参加户外散步活动不仅给日常生活提供积极能量,而且给患有严重心理疾病(如抑郁症)的人提供了一种非药物治疗方法。

当前全球罹患心理疾病的人数正在增加,而且很多人缺乏体育锻炼,因此科学家正努力探索能帮助人们提高长期生活质量和改善心理健康的方法,参加户外集体散步就是这样一种能帮助人们摆脱负面情绪、提升公共健康水平的运动形式。(据99健康网)