

和谐的夫妻性生活能提高性质量,更改变夫妻双方的睡眠,提高性质量,但是现在的夫妻生活因为各种不好的因素影响性生活的质量。

7种“绊脚石”影响夫妻性爱质量

孩子成了性爱的话题

美国性学家莱夫科夫说,“妈妈常喋喋不休地讲自己一天换了多少尿不湿、孩子吃了什么,而这些其实是最令人提不起性欲的话题。”

解决妙招: 有兴致的谈话如同“前戏”一样勾起欲望,不要总是围绕孩子找话题,可以谈一些夫妻都感兴趣的话题。

等性爱状态更佳地存在

这种想法会极大地伤害感情,要知道,等你有了心情,配偶要么不在身边,要么不太方便。

解决妙招: 心理医生建议,纵使没有爱欲,也要做出爱的举动;只要表现出性感,您就会变得性感。

性爱的顺序总是混乱

在性爱的时候,总是先进入正题之前才做前戏,这会令人感到前戏很机械。感觉好像性爱就是一件任务一样,没有了最为感觉的美好,别说什么性爱的质量了,所以在性爱的时候很多人都找不到以前的感觉了。

解决妙招: 产后医学专家戴娜·库尔茨建议,应该每天进行有意识的“调情”,比如发送挑逗性的电邮或短信,在对方的包里留下示爱的纸条,或



者长时间拥抱。

照顾孩子成了重点

不好意思换人照看孩子,这将使你们找不到足够的时间过性生活。性生活的时间开始减少了,更别说什么性质量什么样的,现在是能有一个性爱的时间就是最好的了。所以性生活没有所谓的满足可言了。

解决妙招: 温斯坦医生说,“请保姆或者家人照看孩子,使夫妻浪漫的约会之夜成为现实。”

工作影响性生活时间和质量

总是找不到契合的时间,不是你太忙,就是他(她)出差,找共同的时间都变得困难。所以一次性爱可能是半年或者更加长的时间,这样的性生活哪来的

质量可言?要知道性生活的满足感但是又不想影响了工作,这个真的很难。

解决妙招: 设定“约会之夜”是保持和谐性生活的重要方法。这并不意味着要准备丰盛的饭菜、看电影或到离家很远的地方找浪漫。夫妻牵手在社区散步或者在家里换个地方拥抱,一起喝杯咖啡都能实现约会。

没有所谓的空闲时间和空间

总想寻找私人时间和空间,这会造成疲惫感、憎恨和厌烦,影响性生活。现在的社会你根本找不到那写所谓的满足感,更加不知道怎样才能让你在性爱中得到满足。因为各种不好的情绪以及没有时间影响着。

解决妙招: 莱夫科夫说,“打扮一番和闺蜜一起外出,回家后会感觉很棒,这同样适用于营造更亲密的夫妻关系。”还可以一起去运动或者到图书馆安静地看书。

没有情趣的性生活

只在床上过性生活,时间长了会变得无趣,孩子有时也会偷偷溜上床。这样一尘不变的性生活方式影响着性质量更加让很多人在性爱中找不到所谓的满足感和激情。

解决妙招: 离开床,试着换个地方,最好找个孩子不能去的地方。(据人民网)

男人40岁后 性生活质量明显下降

七年之痒往往被认为是婚姻生活的一个坎儿。但法国的一项调查显示,在性生活方面,大多数夫妻遇到困难时的年龄是在男性43岁—45岁期间。

法国巴黎的研究人员调查了3830对夫妻,其年龄从20—60岁不等。这些人回忆了他们近一年的性生活情况,并对满意度和存在的问题进

行了回答。结果显示,在男性43岁后,夫妻性生活质量明显下降。

究其原因,是因为男性40岁后,雄性激素分泌水平下降,性欲和性能力都开始下降。而此时,这个年龄阶段的女性性欲高涨,性经验丰富,对性爱更加渴望。因此,夫妻间很容易因为性爱出现分歧,进而影响感情。在

美国,这种现象被科学家称为“性爱剪刀差”。

对此,研究者表示,在男性43岁后,夫妻间要警惕“剪刀差”的出现。当男性拒绝性爱时,妻子要多体贴他,千万不要随便怀疑他的忠诚与爱意。男性也应该戒烟限酒,多运动,减缓性能力的衰退速度。(据家庭医生在线)

5运动奏响性能力保卫战

现在的人们都推崇运动,是因为运动给人体能带来巨大的好处,例如运动能提高人的身体机能,维持良好的健康状态,并具有很神奇的功效,如壮阳和减肥。对于男人来说,性爱保健操是每天的必修课,坚持下去,你的性爱战斗力会得到大大提升,身材也会越来越健美!

肩部运动

这套动作并不仅仅是为了增加双肩的力量(举重和引体向上便可做到这一点),还可增加柔韧性。在床上翻转滚动需要双肩上下左右的柔韧性。为了取得最好的效果,将双臂向前伸直,用右手抓住左手腕,再将双臂伸拉到头的上方,并稍微向后用力,直到腋窝处感到轻微的拉力。保持这一姿势数5下,然后放松双臂,再重复这一动

作一或两次。

腹部运动

腹部的肌肉也许是男人性爱时最重要的肌肉。最常用的仰卧起坐可增强腹部肌肉。仰卧、双膝弯曲、双臂交叉抱于胸前或扣紧在颈后作为支撑,慢慢地抬起头和双肩,使双肩离开地面4英寸。保持这一姿势数3下,然后放松并重复这一动作,次数以个人的舒适程度为限。依个人的练习状况慢慢增加次数。

腹股沟运动

坐在地板上,两脚并拢,双腿屈起,双膝分开,将双肘放在两膝之间去够踝关节。然后握住双踝,并使两只脚掌相碰,身体稍微向前弯曲,同时用双肘分别顶住两个膝盖处,缓缓地将两膝压向地板。当你感到腹股沟有伸拉感时,

停住并保持这一姿势几秒钟。放松一下,再重复这一动作2至3次。做这个动作时,要确保动作非常柔和。

盘腿运动

盘腿坐下,身体稍微向前倾斜,双臂尽量前伸。当你感到腹股沟有伸拉感时,柔和地再屈身一或两下。放松一会儿,再重复以上动作2或3次。

凯吉尔式运动

想像已开始排尿又要停止的感觉。你可以感到,这时腹股沟深处的肌肉被绷紧了。按这种方法做,持续计数至3。练习一段时日,你可以增加数到5。只要你进展得轻松自如,以后还可增加数到10。尽可能快地绷紧和放松这部分肌肉。想像着膀胱排空后再挤出几滴尿。这时你将感到腹壁同样也绷紧了。(据家庭医生在线)

人生最易留下的10个遗憾

试想一下,等你耄耋之年时,有哪些事会让你遗憾和后悔?这些看似平常的小事,在不经意间就会触动你的内心。

1、没时间与亲人相处

忙碌压缩了多数人跟亲人团聚的时间,等到失去才后悔莫及。从今天起,多把时间分给真正需要你的人,为他们带去快乐。

2、在必要时没有及时开口发言

正因如此,你的工作和生活才会停滞不前。在时机面前,我们应该勇敢一点,大胆说出自己的想法和感觉,很可能就会得到另一种结果。

3、总与他人比较

我们太过在意他人的评价,习惯把自己置身于对比的擂台。其实每个人都是独一无二的,我们要做的,只需比昨天的自己更优秀。

4、在别人的议论中放弃梦想

陷于别人的议论中,我们就会失去判断的能力,怀疑自己、失去自信。但事实上,每个人都有自己的优势,坚持一下没准就能成功。

5、浪费太多时间

你是否将大把时间浪费在看手机、电视、电脑上?如果是,请你立刻改变,除了工作学习,把时间多用在陪伴家人上。

6、习惯为自己找借口

遇事找借口,是错误的外因,对于个人成长没有任何帮助。相反,从自身找原因,并找出解决方法,这种内因更有益于进步。

7、没有足够努力

如果想达到一个目标,就要为之奋斗。遇到困难时,不妨告诉自己“我还可以”,积极的心理暗示能给我们创造动力和勇气。

8、害怕承担风险

在风险面前,我们习惯于选择最安稳的方法。在能力允许范围内,多给自己一些勇气吧,不要怕离开“舒适区”,很多成功都是在勇敢之后发生的。

9、满足现状

满足是快乐的前提,如果心中不满,就不会快乐。但当你有机会到达更高层次时,千万别因满足而停在原地。

10、容易急躁

急躁的人易为自己确立各种目标,最后在高速旋转中迷失。耐心不等于等待,沉下心来才是人生最好的修行。

