

事实上很多人都会抱怨为什么发现性爱越来越没有乐趣,枯燥无味的性生活总会让人产生一种逃避的心理,那说明你对性爱的一些技巧还不是很了解——

# 男女性生活中的异样心态

## 男人最爱大胸部的女人?

实际中不全是这样,如果男人真的娶到F罩杯的女人,他可能会自卑自己没有F尺寸的性器官!并非每个男人都爱大胸部,因为若是女人有个大胸,那么她们可能也会对男人提出“相同”的要求,这是不是自找苦吃?但是不可讳言,男人对于拥有大胸的女人,总是会心存幻想,潜意识回到婴儿时躺在母亲乳房般的熟悉与安全感。但是他们有没有想过,难道每一个亲爱的妈妈都有大胸?

## 女人喜欢能令她欲仙欲死的男人?

答案是肯定的,但欲仙欲死的范围不只是包括二人合体那段中场戏!谁都喜欢让人欲仙欲死的人,不管是男人或女人。不过这个欲仙欲死可是男女有别的,男人着重在嘿咻上,女人注重在前戏,所以说女人是喜欢男人能让她欲仙欲死,但是前提是必须是一整套的,要有前戏、中场、谢幕,如果只有二人合体演出的中场,对不起,再怎么兴奋高潮,女人都会觉得好象要套餐却来了个简餐一般的遗憾啊!

## 男人的那个越大越好?

不对!听过重看不中用这句话

吧!多大多小,适用就好,如果真的找来特大尺寸的男人做爱,受苦的可能还是自己。其实如果真的嫌男人那个不够大,多尝试一下体位与技巧,你就会发现大小的问题没那么严重,找到两人最微妙的融合方法,才是最重要的。

## 做爱的时间越久越好?

时间长和短并不表示能给对方达到高潮次数的多。要比做爱的时间,女人或许会希望比较的是:令她们高潮的时间长短和次数,而非无意义的“坚持到底”。

## 性爱就是两人合体?

男人要性,女人要爱,两人在一起,为了取悦对方和自己,所以要性爱。但性爱并非只是两人合体做运动罢了,身体的抚摸,甚至依偎在对方耳旁磨蹭说密语,都是性爱的一部份。

## 男人不会伪装高潮?

男人为了面子也会假装高潮,以取悦女人并催眠自己其实很行。别以为只有女人很辛苦,为了男人的面子不管自己达到高潮与否,都要装作很享受、很满足。其实,男人也很辛苦,为了自己不满意的演出,也会伪装高潮,让女人觉得他很厉害。所以,辛苦了!男人。下次如果真的很累,就放女人回去睡觉吧!

## 叫床的女人最淫荡?

中国女人由于传统与教育问题,就算在床上享受到舒坦,也不敢发出半点声音,除了隔墙有耳以外,怕老公觉得自己淫荡也是顾虑之一。想想,坐云霄飞车时,如果在最兴奋的时候不高声尖叫,那么乐趣就少了一大半,相同理论,在享受高潮时不呢喃或小叫几声,很难整身舒坦呢!

## 女人会自慰是欲求不满?

如果男女是平等的话,人人都有自卫与自慰的权力,自慰是生理所需。但实际上,男女很难真平等,所以当女人取悦自己时,便会被同性或男人觉得可耻或欲求不满。有何可耻?当男人无法满足,自慰是最好的办法,而且还可从摸索自己的动作中,重新“认识”自己呢。

## 自己的性生活最贫乏?

对女人而言,性生活并不是全部,但是听到朋友说她的性生活多美满时,还是会感叹自己夜间运动的贫乏、无聊。事实真是如此吗?

其实你不用羡慕别人,假象者多也,若真的羡慕这些夜夜笙歌的人,还不如具体想个办法,逐步增加生活情趣,达到自己想要的“性”福园地。

(据家庭医生在线)

## 男女实用性生活技巧

由性学专家潘·斯普尔执笔的新书《火辣性爱》为读者提供了诸多实用的性爱技巧。以下就是其中操作性最强且有趣的方法。

让女性痴迷的技巧:

“吧唧嘴”式的接吻。嘴唇时而后缩,时而发出一些“啧啧”声,这能产生奇妙的快感,同时调动女性的听觉和触觉。

制造“性感”的疼。捏住妻子的一小块皮肤,缓慢地增加一点力量。性

感和痛感有时是相通的,女人的性趣会随着轻微的触痛而被唤起。

淘气的亲吻。男性可以放松舌部肌肉,游离地亲吻爱侣身体的不同部位,让每一次嘴唇和肌肤的接触都轻柔且迅速。

让男人眩晕的技巧:

去掉敏感区的死皮。为了提高丈夫的敏感程度,不妨尝试去掉他胸部和脖颈周围的死皮。妻子可以双手涂抹磨砂膏,然后在这些区域轻柔打圈、按摩。

别忽视男人的脚。男人的脚异常敏感,刺激脚底不同部位能够触发他的性冲动。

不可低估的手腕。男人的手腕内侧柔滑、细腻,是一个易被忽视的敏感区。在性爱中,妻子可以亲吻、抚摸这一带。

珠子的妙用。找一些光滑的珠子,在上面抹一些润滑剂,然后在丈夫的敏感区轻轻揉搓,这是种按摩式的放松,能迅速唤起性欲。(据凤凰网)

## 心理因素是“性福”的关键

国内一组有628人参与的ed(勃起功能障碍)患者病因分类研究表明,心理性问题占39%。专家介绍说,在男性ed患者中,紧张、压力、抑郁、焦虑以及夫妻感情不和等,都是普遍存在的情况,其实,他们生理上完全没有问题。

据临床统计数字表明,女性患性功能障碍者是男性的3倍。其中,性冷淡、性唤起困难、阴道痉挛等都和心理有关。专家指出,女性大多感性,情感上出现裂缝、对自己体型不自信、生活工作压力过大、焦虑,都可能让她们对性爱失去兴趣。

从年龄上看,中青年人性爱的一大

“杀手”显然是工作。一个关于“无性婚姻”产生原因的调查显示,因工作压力太大而缺少性爱的占33.4%。很多中青年由于生存压力大,导致焦虑、抑郁等,根本不会有时间和精力享受性爱。

老年人认为,性爱是年轻人的事,或担心自己性功能减退而回避性爱。如果长时间没有受到性刺激,各种性功能障碍问题可能会进一步加重。

当恋情趋于平淡,新鲜感开始消失时,心理因素的重要性就显现出来,它完全可以让婚姻和性爱关系日久弥新。专家指出,沟通是解决性爱中很多问题的最佳途径。因此,当发现丈

夫“雄风不再”或妻子“静如止水”时,千万不能发牢骚,或用冷言冷语加以讽刺。你只需告诉对方“我的感觉很好,但还可以更好些。”这样一来,他的自信心就会增强,而且会感激你的体贴。

对老年人来说,除实质性的性爱外,接吻、拥抱,同样是很好的亲密手段。

此外,由于女性在性爱中往往处于被动,也常会因为一味迁就伴侣,丧失了自己享受性爱的过程,从而导致性冷淡等。专家认为,女性完全可以坦诚地告诉伴侣,“我不喜欢这种方式”,否则他还以为你很享受。

(据人民网)

## 6招为爆脾气的TA“顺毛”

虽然已经立秋了,但时不时飙升的气温还会影响着人们的情绪,脾气似乎也越来越大了,一件极小的事情都能引起一场争吵甚或动手,然而“以暴制暴”非但不能有效解决问题,还会诱发新的问题。

如何应对爆脾气,现提出以下几点建议,以提供给大家一些帮助。

### 1、做深呼吸

当感到自己可能被对方激怒时,首先要在心里提醒自己:一定要冷静。然后,尝试做几个深呼吸,让呼吸的节奏放慢,心跳的频率就会跟着降下来,情绪会比较容易保持平稳。

### 2、学会共情

先不要想到自己多么委屈,不要根据自己的感受去揣测对方,而要试着去理解对方的内心感受。体会到对方内心不舒服,不要再“捅上一刀”,选择宽容和退让。

### 3、尝试倾听对方

之所以“大发雷霆”,一定是他此刻感到无比压抑,却又不知道如何用正确的方式解除这种压抑,让对方把自己的不满都讲出来,其实也是帮助其释放情绪,缓解“爆”脾气。

### 4、积极关注

发脾气其实也是一种沟通方式,虽然不容易被别人接受,但是这说明他有与你沟通的愿望,他希望你得到你的重视,这里面也包含着对你的信任,从这个角度看待这件事,我们的情绪就不会受到太大影响。

### 5、巧妙引导

不要试图对情绪中的人讲道理,更不要去评判所谓的错误。我们可以借故事启发对方领悟,引导他反省自己的言行。尤其是对于医学上的专业知识时,可以借用一些比喻让对方更好地理解你的行为。

### 6、暂时离开

如果情境确实让双方都很难以平息,不妨选择暂时离开,避免冲突激化。离开前最好告知对方,让对方知道你并不是不想理他,而是希望缓解气氛,或者交待其他人与对方进行沟通,懂得避让也是一种智慧。

