

好心态是成功的一半,其实性爱也不例外。好的心态让你尽情享受水乳交融的“性福”,而坏心态则让二人的性生活索然无味。

“性福”有诀窍,别做扫兴事

紧张害羞,易失败

高发人群:新婚夫妇

前不久,张小姐和相恋4年的男友终于步入婚姻殿堂。不料,美好的洞房之夜,两人都十分紧张,男的动作僵硬,女的羞怯害怕,一番折腾后,最终以失败告终,张小姐私处还疼痛不止。

分析:“洞房花烛夜”本是人生四大乐事之一,但多数情况下,初夜并不如想象中美好。有的新婚夫妇动作过于激烈,易导致生殖器受损。还有的人缺乏必要的性知识,过于害羞紧张,在这样的气氛下,情绪与全身肌肉都无法放松舒缓,男性很容易无法勃起,女性也容易阴道痉挛,导致男性无法进入。第一次性生活失败,可能会打击彼此对美满性爱的信心,导致“屡战屡败”。

支招:要避免这样的结果,性爱前应多了解彼此,有充分的前戏刺激,更要体贴对方,避免粗暴动作。在心态上,应谨记“来日方长”。第一次性爱只要能成功,有体验即可,以后可逐步提高性爱质量。期盼过高,心越急,越可能伤人伤己。

追求完美,难高潮

高发人群:高知分子

袁先生的婚姻正处在“7年之痒”的坎儿上。他看到有文章说,性爱美满是婚姻幸福的基础,于是策划了烛光晚餐,为妻子买了蕾丝内衣,还认真学了九招房中术,希望让性爱焕然一新。但就在他两次三番变换体位之

后,那活儿不听使唤了。一场精心设计的欢爱竟不欢而散。

分析:现在网络等对性爱的描绘过于完美,好像每次性爱双方都能够全然享受,不管是什么时间、地点、姿势,都能一起高潮。这给了许多人错误暗示:若自己和伴侣没到高潮,就是有问题。尤其是一些高知,生活上追求高品质,误以为体贴爱人,就意味着要用高超技巧,让对方满足。实际上,性生活中过于追求完美,很可能弄巧成拙。

支招:在性爱时,老是想着怎样才能让自己更加兴奋,怎样让对方早点高潮,自己的性技巧是否足够高超等,很容易用“性爱表现”取代“感情分享”。寻求刺激的压力会破坏亲密关系,让爱的行为变成一种机械动作,使对方产生疏远、孤独等情绪。每个人的身体及心理状况不尽相同,即便是同一个人也都在时刻变化中。性生活重要的应该是不能彼此协调满足,而不是追求每一次的完美。

整日焦虑,性欲低

高发人群:职场中层

去年,李小姐的丈夫跳槽去了一家外企,职位和收入一路攀升,可性爱上却失去了往日的雄风。这让李小姐很郁闷:自己刚30出头,就要过“无性生活”吗?

分析:不少性欲低下都是心理压力太大引起的。婚姻与家庭的责任、工作的忙碌、升迁的压力、整日的应酬……都会使人陷入焦虑,性欲也漂游

不定、容易失去性趣。

支招:人在焦虑情绪下,无法集中精力投入性爱。缓解性欲低下,首先要学会在繁重的工作和糟糕情绪中放松自己。其次,多参加体育锻炼,以提高性的反应能力、要求和频率。最后,要适时休假,和伴侣去旅行,重温爱的感觉。

缺乏安全,性冷淡

高发人群:家有老人、孩子者

蔡先生的儿子1岁了。孩子出生没两天,他将父母接到家中,照顾妻儿。但很快他发现,父母没有进屋敲门的习惯。晚上孩子若吵闹不停,父母推门就进,有几次还撞上他和妻子亲热。次数一多,蔡先生就留下了心理阴影,性爱中的坚持时间也越来越短。

分析:生活中,常会遇到因性环境不佳而导致的性功能障碍、不和谐。这会导致男性出现性能力减退甚至性功能障碍,如勃起障碍、早泄。女性长期享受不到性生活的欢乐,也会产生厌倦、冷淡、担心、疼痛等一系列不良的心理和生理问题。

支招:要解决这一问题,根本方法是改善居住条件。若难以做到,就要去适应环境和自我调适。首先,不妨和家人有个交流,设定一个暗号,例如在门上挂个丝巾,代表“请勿打扰”。其次,适当改变生活方式,调整性生活时间,与老人、孩子打时间差,或二人出去“开房间”。

(据《生命时报》)

心情暴差怎么办?

五个办法令你快乐



遇到心情暴差,千万不要闷着憋着,调整好心情实在太简单了!

剪头发

意大利心理学家莱森斯发现,理发是调节心情的好办法。理发时人的头皮受到刺激,增加大脑的血液供应,刺激大脑中枢释放让人心情愉悦的化学物质。此外,坐在理发椅上,会强迫你进入一种被动、安闲的状态,心跳、呼吸都慢下来,情绪自然也就好转了。

吃甜食

美国加利福尼亚大学戴维斯分校研究人员发现,与喝了加人工甜味剂饮料的人相比,喝加糖饮料的人在完成复杂任务时身体分泌的皮质醇较少。皮质醇是一种压力激素,身体紧张时会释放出来,令血管收缩、血压升高。

参与研究的凯文·劳杰罗博士在《临床内分泌学与新陈代谢杂志》上发表文章说:“这是第一次有证据证明糖能帮人缓解压力。这也许能部分解释为何有的人面对压力时能轻松应对,有的人却不堪重负。”不过,研究人员警告说,靠吃大量甜食减压会上瘾,而吃糖太多对身体有诸多坏处,比如造成肥胖,引发各种疾病。因此,压力当前,最重要的不是吃糖解压,而是调整心态。

修剪花草

如果你感到沮丧,别再借酒浇愁了,带上铲子到花园去吧。外媒称,一项研究表明,园艺可以让人振奋精神。一项调查显示,超过90%的园丁认为园艺可以让他们心情好转。调查发现园丁很少看起来不快乐或沮丧。这项针对1500名英国成人的调查发现,80%的园丁对自己的生活感到满意,而从事其他职业的人只有67%有同感。

购物

研究发现,购物可以使人快乐。享受商店里一些美好的物品显然可以给情绪带来“持久的积极影响”和“较少的负面影响”。

看悲伤的电影

《传播研究》杂志刊登美国俄亥俄州立大学一项新研究发现,看悲伤的电影能让人更快乐,原因是悲伤电影能让观众想到自己的亲人,进而改善情绪。

看完以后才发现,要让心情变好其实很简单。总的来说,就是多进行其他活动,转移注意力,使自己的心情平静下来,不要让自己一直处在悲伤的气氛中。

秋天性爱一定要暖好这3个部位

秋天性爱一定要注重身体三处的保暖,才能在享受浪漫与幸福的同时保护好健康。

暖好腰:“腰者,肾之府”。腰强必须肾充,腰折也会损肾。男性肾精充足,则性功能更旺盛。从现代医学讲,腰骶椎中存在着跟男性性功能密切相关的射精中枢和勃起中枢。

对于女性来说,自古有“男怕伤肝,女怕伤肾”一说,女子以血为本,以气为用,气血是月经、孕育、哺乳的物质基础。肾藏精,精化血、化气,是经、孕、产、乳、带下的先决条件,只有肾气旺盛,经、孕、产、乳、带下功能才会正常。

因此,建议爱爱过程中和爱爱后都要注意护好腰,避免腰部受凉,立秋后不要再使用凉席。

暖好腹:腹部是连接身体上下的枢纽,最怕受凉。中医讲“背为阳,腹为阴”。腹部为阴,阳气偏少就容易受寒邪的侵袭。激情后若不及时给腹部保暖,男性易出现尿急、尿频等前列腺炎的症状,以及遗精、勃起不坚等性功能障碍;女性易出现宫寒,除了手脚冰凉、痛经外,还会造成性欲淡薄、缺乏欲望。

此外,宫寒造成的淤血,可能会使白带增多,阴道内卫生环境下降,从而诱

发盆腔炎、子宫内膜异位症等。因此激情后,男女都要及时用薄被盖好腹部,以避免落下妇科或男科疾病。

暖好脚:中医认为脚是人体的第二心脏,人体的五大经络都循行脚部,影响着五脏六腑。一旦性生活前后脚部受寒,可反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,造成局部血流量减少,抗病能力降低,病邪就有可能乘虚而入,容易导致泌尿、风湿、肾脏等疾病的发生。

女性脚凉,会降低性欲和高潮几率。建议性爱时,可以穿双袜子,既能保持脚部温度,又能增加情趣。

(据凤凰网)

性爱后老爱犯困? 原来是因为这个

男人在性爱后常常倒头就睡,这让伴侣非常沮丧。如今,法国神经医学专家为男性找到了完美的“借口”:他们也是身不由己。

研究人员对男性在性高潮期间和之后的大脑活动进行扫描后发现,大脑皮层在注意力、意识和知觉敏感度方面起到了重要作用,男性一旦达到

高潮,大脑就会关闭几乎所有的性欲指令,随后大脑中就会充斥诱导人们进入睡眠状态的化学物质,如血清素和后叶催产素。但对于女性来说,则是另外一番情况:女性并不会像男性那样有强烈的不应期,还可能会在一个回合之后要求更多。

研究认为,女性不应该对男性在

“辛苦劳作”后要求适当休息加以指责,因为男性的肌肉密度比女性高,所以他们在性爱后会感到得更加疲惫。此外,性高潮后男性体内的肝糖原也被大量消耗,也容易引发疲劳。然而,有相当多的男性表示自己在性爱后并没有得到充分的放松和休息。

(据人民网)