

许多人在婚后多年才意识到自己对性存在一些错误认识,导致不少“性”福时光被白白浪费。近日,《印度时报》刊文,将婚前就应该知道的性秘密进行归纳总结,以免人们再走弯路。

婚前就该了解的八个性秘密

两性亲密关系与电影电视中描述的并不相同

很多人对性的了解来自于广告、电影和电视,在他们眼里,性爱充满了浪漫气息,时刻有蜡烛和音乐的陪伴。实际生活中,两性的亲密关系并非一直那样,深沉的感情和爱才是性爱永恒的动力。所以,不要对性爱抱有太多幻想,也不必轻易失望,虽然与电影中描述的不同,但只要双方一起努力,属于你们的性爱就会越来越好。



性爱不仅是索取,也需要给予

构建完美的性爱关系也需要双方的共同努力和付出,而不是一味的索取,有时它也需要有人做出牺牲,或更多的付出。如果这种观念能融入双方的思想,两性关系注定会收获丰硕的果实。奉献也是一种展示内在美和神秘感的机会。

性爱是你了解对方的大门

我们应从多个角度来看待两性的亲密关系。你或许认为性爱只有欢乐感这一个维度,其实它还能展现出一个人的脆弱感和真实性。当你深深地爱上对方时,就没有什么可以隐瞒得住的,只能在对方面前展示真实的自我和人性。

男女思考性的角度不同

女性会更多地从安全感、被宠爱和被追求的感觉来考虑性,就像用慢火炖一锅牛肉,火候到了才能吃;而对于男性来说,性爱就像是一台没有调光设备的电灯,随时随地能迸发出光亮。

有了性爱婚姻才完整

性爱是夫妇在婚姻精神旅程中的一个快乐驻点,在这个驻点上,夫妻可以坦然、纯粹地谈论和实践性爱,是上天恩赐的礼物,也让婚姻变得完整。不过,性爱不是婚姻的全部,双方都要在工作 and 日常生活中做出努力,提高生活质量,并从多个层面来呵护和维系亲密的性爱关系,才能更好地享受婚姻恩赐的这份礼物。

婚后男方要继续追求女方

男方要让女方了解,你所需要的不仅仅是她的身体,还要对她的灵魂和内心世界展开强大攻势,从各个可能的层面去追求她。男性要明白,可能你沉迷于她光亮的皮肤和明亮的眼睛,她看重的却可能是你的衷心和灵魂。(据《生命时报》)

性爱频率并非特别频繁

很多婚前的伴侣认为结婚后的性生活次数会更为频繁,但其实婚后的夫妇会面临诸多现实问题的困扰,性爱频率远非当初想象的那么频繁。所以,对频率不要有过高的期望,只要双方感到满足即可。

性爱就像美酒,时间越久越醇

随着夫妇的不断磨合与融洽相处,两性的亲密关系会越来越如胶似漆。这种关系的构建需要沟通、实践和时间,你要相信你们的性爱会越来越让对方满意。

常回家有5大好处

近日,美国俄勒冈健康与科技大学的一项最新研究指出,一周与亲友见面3次以上的人,抑郁风险最低。然而,一系列调查显示,现代生活拉大了“人”与“家”的距离,都市人“恋家度”下降。

“中国人的家庭确实越来越松散了,”苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣感叹道。第一,几十年前,大家干完活就回家,但现代人承载的社会角色越来越多,导致花在家庭中的时间减少;第二,工作与家的距离越来越远,加大了回家难度;第三,家庭生活相对一成不变,而丰富的社会文化生活导致家的吸引力进一步下降。有些人回到家也没有“家”的意识,玩手机、看电视、打游戏,各玩各的。专家呼吁,国人急需一场“回家运动”,重新认识家的价值。

常回家带来很多好处

在专家看来,最伟大的品行都体现在家里,如善良、包容、忠诚、勤俭等。家作为身心的栖息地,常回家并把家庭生活过好,将让你和家人的身心焕然一新。光回家吃饭一项,就能带来很多好处。近些年来,日本、台湾等地都在倡导“回家吃饭运动”。数据显示,餐馆饭菜的热量比家常饭平均高出60%。常在餐馆吃饭,容易导致油、盐、肉类摄入过多,增加患肥胖、糖尿病、高血压等代谢疾病的风险。相反,在家吃饭利于养成均衡的饮食习惯,避免吃得太多。此外,常回家对不同人群还有以下好处。

对自己:宣泄改善情绪。每个人遇到难事往往有三种情绪处理方式:升华、宣泄、压抑。升华需要境界,不是每个人都能做到的,压抑对身心不利,只有宣泄相对容易,而家庭是最佳宣泄场所。家是最包容的地方,你拥有的理解最多,能获得强有力的支持,是改善情绪的疗伤之所。

对孩子:戒除恶习更自信。日本东北大学研究发现,无论是学前期的幼儿,还是入学后的青少年,和父母共度的时间越长,其语言理解能力越强。另外,多项研究证实,父母常回家,利于打造幸福的家庭氛围,在这种环境下长大的孩子更自信、社交能力更强、学习成绩更好,心理也更健康。此外,父母勤回家,孩子才愿回家。美国研究发现,每周在家吃饭5次以上的少年,染上吸烟、酗酒、吸毒等恶习的风险更低。

对老人:陪伴减少孤独感。常与亲友见面利于50岁~69岁人群预防抑郁,70岁以上人群收益更大。常回家陪老人能降低他们的孤独感,助其身心健康。

对配偶:沟通降低离婚率。很多家庭争吵甚至离婚,都始于配偶的晚回家或不回家。不常回家会增加猜疑,消解信任。而与家人共处将丰富你们的共同经历,有什么问题及时沟通,会增进夫妻双方的感情,减少争吵甚至离婚率。

对家庭:显著提升幸福感。英国国家统计局对4万家庭进行长期研究发现,每周至少和家人聚餐3次,是提高家庭幸福感的关键因素,其作用比经济收入好转还大。

让性爱变多的10个好方法

美国性学研究所的一项调查显示,15%的男性以及1/3的女性都缺少经常性生活的欲望。对此专家建议,只要改变一下,性爱就可以变多变好。

1、走出家门。尽管家里很温馨,但也容易导致分心,没干完的家务、孩子、电脑电视等都会使夫妻无法享受二人世界。最好的解决办法就是“物理隔离”,二人走出家门到宾馆或者其他幽静的地方享受二人时光。

2、一起沐浴。很多人忙了一天就想睡觉,这时夫妻可以一起洗个鸳鸯浴,不仅可以一起共度时光,还能享受肌肤相亲带来的亲密感,沐浴时的放松也可能让性欲高涨。

3、享受性爱快餐。一晚上的缠绵是很浪漫的,但当你们没有这么多时间在一起时,性爱快餐是最好的选择,

快速性爱可以帮助缓解长时间不过性生活所带来的压力和紧张,并提醒人们彼此是爱慕的。

4、计划性爱。提前安排好性爱显得有点不太浪漫,但能带来美好期待。两人可以约定好性爱时间,例如周六早上或者每个月的某一天,不管工作多么繁忙,都要关掉手机,闭上房门,把注意力集中于彼此。

5、时常有亲昵举动。日常生活中不要忘记增强夫妻间的亲密感,例如散步时手牵手,互发思念短信,经常拥抱亲吻等。培育起亲近感就会更容易地将性爱置于优先地位。

6、更换避孕药。避孕药可能是扼杀性欲的最大“元凶”,它会降低睾酮生成,从而导致性欲下降,某些避孕药甚至会引引起性交痛。因此,可以更换一种对

自身激素水平影响较小的避孕药物。

7、列出性爱清单。性生活中,有些事情双方都想尝试,有些则只是一方的想法,两人可以说出自己的性期待,列出性爱清单,逐一尝试。

8、寻求专业意见。当性爱减少影响夫妻关系时,不要责怪对方,而要一起积极面对解决,必要时咨询性关系专家,获得专业科学的指导。

9、多吃助性食物。越来越多的研究显示,某些维生素和营养元素有助增强性功能、提升性欲,比如鳄梨、杏仁、草莓和牡蛎等。

10、一同开展活动。如夫妻一起去远足、跑步或上健身课,参加烹饪学习,以及任何其他适合夫妻两人共同进行的兴趣爱好。这样做不仅可以增进情感,还可以提升性欲。(据39健康网)

性爱1年就“痒”了?

婚姻有七年之痒,此时浪漫与新鲜感逐渐消失,两人关系有可能进入一个危险期。性爱也一样。最新研究发现,性爱的保鲜期更短暂,只有12个月。调查显示,夫妇间的性爱激情会在婚后一年达到顶峰,在此之后,便开始走下坡路。当夫妇厮守16年后,他们对性生活的满意度要比兴奋陶醉的最初阶段下降近1/3。

研究者调查分析后发现,随着时间的推移,两性在性冲动方面的差异

会变得越来越大。研究人员称,夫妻在婚后第一年的激情之所以会很高,是因为新的恋人会花时间去了解对方的心愿和渴望。此后,由于性欲程度的不匹配,双方的激情会跌落。尽管男性的性冲动不会随着时间的推移而轻易改变,但女性往往会丧失兴趣,这就会挫伤夫妻间的激情。

研究人员认为,这一发现并不能以夫妻有了孩子为借口:“我们并没有发现

有孩子会对夫妻性生活满意度起到重要影响,虽然有研究表明夫妻性生活的频率会受到孩子的影响。”

曼彻斯特大学心理学教授卡里·库伯说:“孩子的问世和工作的改变会导致性需求不匹配。随着婚姻关系走向成熟,忠诚、信任、关心、诚实、共同利益以及价值观等因素的重要性会越来越突出。虽然性爱必不可少,但它的意义会随着婚姻关系的成熟而下降。”(据人民网)