

性是男人表达爱的重要方式,他们也希望伴侣用这种方式给予回馈。但大多数男人不会直接说出他们的“床上需求”,为此,美国《女性健康》杂志刊文,帮男人们说出了他们的心里话。

挑动男人性欲的几件事

希望女方主动些

性爱中男人乐于主动出击,但他们更希望对方积极参与。如果女性能主动发起性爱,那男性会觉得被需要,性爱时更加投入。女性总是处于被动角色,会让男性担心自己是否足够有魅力。

穿上性感内衣

在各种感官中,视觉对男性性欲的刺激尤其重要。尽管男人在性爱时会脱去对方衣服,但性感的内衣会给他美的享受,内心会感激女伴为性爱所做的精心准备。

前戏多些改变

多数男人喜欢享受前戏的缠绵,只是一成不变会降低乐趣。一起沐浴、相互按摩、跳个热舞……都是男人期待的前戏,能让双方共入佳境。

说些露骨情话

性爱中的喃喃细语具有催情魔力。对男性来说,爱人在床上时的大



胆表白,对性爱细节的简单描述,都能让男性亢奋,并有独特的快感。性爱时女性说些露骨情话,甚至能让男人的勃起程度和时间都有所增加。不过女性讲情话也不必超出自己的承受范围,只要双方感觉适当即可。

喊出他的名字

没有什么比呼唤男伴的名字能更令他专注于当下。女人在性爱时,不要忘记喊出他的名字,要么流露娇羞之意,要么带着激赏之情。

做好安全措施

如果暂时没有要孩子的打算,做

好防护工作是双方的责任。如果男人忘记戴安全套,而女伴贴心地“变出”一个,会令性爱更加热烈刺激。

尝试新姿势

性爱中,男人非常渴望女伴变换新体位,一般他们会觉得非常惊喜并乐意配合。

保持开放心态

如果男人分享他的性幻想,女伴千万不要大惊小怪,保持开放心态交流,男人肯定也会投桃报李。

有点幽默感

性爱中的小差错,既可能增添情趣,也可能破坏心情。此时男女两人能一起笑对的话,肯定会令性生活大不同。

告诉他想要什么

在性爱中,男人并非只想自己快活,也非常乐意带给女伴快感和享受。因此,女人要告诉男伴自己想要什么,他一定会全力取悦满足的。(据《生命时报》)

40岁是男人的叛逆期

在经历了年轻时代的努力奋斗后,很多男人进入40岁时会重新审视自己的人生。在此过程中,一些男性可能会出现像青春期时一样的叛逆举动:发生外遇、离家出走、酗酒、怀疑人生……近日,美国“网络医学博士”网刊文,给40岁的男性一些建议和指导,帮他们顺利度过危机。

40岁危机的表现:

对生活现状感到不满。美国加州圣迭戈大学的精神病学教授加尔文·科拉鲁索博士指出,过了40岁生日,不少男性会对现在的生活感到纠结和不满,觉得事业不顺,婚姻不幸,人生浪费了太多时光,感慨一直在辛苦奋斗没有好好享受人生,甚至对周围一切心生怨气。

迫不及待想改变现状。面对自身或周遭事物的变化,如面容衰老、体力下降、朋友或双亲过世等,男人会变得内心焦虑,急于自我改变。一定社会地位和经济基础给了他们改变的机会,于是中年男人开始寻求新的人生。

叛逆的行为举动。一些男性为了寻求新的刺激与快乐,可能变得更重视自己的外貌,发生外遇,离家出走,突然辞职,甚至抛弃家庭。一些轻率的决定,如和年轻女孩发展私人关系、过度消费等,可能给其一生带来毁灭性的结局。

给40岁男人的建议:

别让自己偏离正轨。危机可能酿成灾难,如果你不能很好地调整心态,就会陷入恶性循环,给自己和家人的生活带来阴影甚至裂痕。因此,要把握好生活重心,不要让自己走得太远,偏离了生活的正轨。

别让内心感受下命令。你可能非常想摆脱现在死水般无聊的家庭生活,但这并不意味着就要付诸实施。这时出现的一些不顺心的感受,其实是在提醒你,要学会找到内心的平静和安宁,有些问题会随着时间的推移而消逝。

考虑爱你的亲人。要想过得更幸福,并不一定非要颠覆现实的生活。如果真的要做出改变,三思而后行,考虑一下你的行为可能给亲人带来的伤害。

有事别憋在心里。你也许很沉稳,很内向,但憋在内心的压抑却会像不断增重的石头,压得自己喘不过气来,还可能导致最终不理性的行为。因此,在做出改变之前,找你信任的人商量一下,让他们帮你判断何为明智决定。

问自己美好愿景是否现实。构想未来新的“幸福生活”时,要冷静地思考这些行为是否符合实际,是否能够受你掌控。



减肥对性生活的好处

美国华盛顿大学一项统计显示,全球肥胖人数高达21亿。肥胖不仅让人容易患上心脏病、高血压等慢性病,还会给性生活造成诸多负面影响。美国斯坦福大学女性医学项目部门主任利亚·米尔黑泽博士指出:“人们有必要知道科学减肥对性爱的好处,并为此积极努力。”

减肥对女性性生活的好处:

性高潮来得更容易。研究显示,只有63%的女性能在性爱时达到高潮,而超重会让这一目标变得更困难。因为斑块会堆积在生殖器周围的血管中,限制血液流动,降低阴道润滑度。减肥则能改善敏感度,让高潮来得更快。

对身体变得更自信。肥胖让很多人厌恶自己的身体,甚至不愿在爱人面前裸露。减肥过程中,随着腰间赘肉的减少以及肌肉的增加,人们会觉得自己

在变得性感,在床上也放得更开。

皮肤变紧致手感更好。赘肉过多会让对方摸起来不舒服,让双方对身体和性生活的满意程度下降。通过运动和调整饮食减重后,皮肤手感更好,能相互感受到对方的躯体美。

身体敏感度更强。超重时,脂肪会堆积在皮肤上层,让女性对抚摸、亲吻等性刺激变得不敏感。研究发现,减肥后,前戏时间可以适当缩减,因为皮肤对身体接触变得更加敏感,前戏“效率”变高。

减肥对男性性生活的好处:

减少勃起问题的发生。肥胖会让男性雄性激素分泌受到影响,腹部太大还会让阴茎相对变短,发生勃起功能障碍和早泄的几率增加。研究发现,肥胖男性经过两个月科学减肥后,勃起功能也有所改善。

提升精子质量。一项新的研究显示,肥胖男性劣质精子更多。这意味着男人越是肥胖,生殖能力越差,甚至会不育。身体过度肥胖,会导致腹股沟处温度升高,不利于精子生长,从而影响生育,减肥则能帮助改善精子质量。

性爱动作灵活持久。锻炼减肥能让身体更强壮。有力量绝对会给性爱表现加分。强壮的肌肉意味着身体更灵活,平衡感更强,性爱中还可以做一些有难度的动作,而且会更加威猛。

更好地掌控身体。减掉体重有助增加人们对身体的掌控力。拉玛尼博士说:“以健康的方式减掉体重,相当于和自己身体建立了联系,有助于性爱中的表现。”佛罗里达大西洋大学的研究者还发现,减肥成功的男性对自己的性欲和性爱表现的评价都更高。(据《生命时报》)

三招提高男性性能力

夫妻恩爱苦也甜

性生活质量是夫妻双方的事,需要双方的配合。男女之间生理上明显的不同是,男性的性功能和生育能力可以保持终生,而女性在绝经后,不少人出现焦虑失眠、阴道干涩、性冷漠等症状。如不正确认识这种生理上的不和谐,就可能导致夫妻关系紧张甚至婚姻破裂。

因此,夫妻之间要相互体贴、呵护,尽量保持有规律并适度的性生活,必要时可使用阴道润滑剂。这样不仅可以改善女性出现的上述症状,有利于双方健康,还能增进夫妻感情。

坐浴提肛常锻炼

中老年男性要保持性功能处于良好的状态,首先一个可行方法就是坐浴。具体为:木盆一个,热水大半盆,水的温度以不烫伤为宜。坐浴时间为20~30分钟,其间不断续热水保温。这是一种热疗法,可促使局部血液循环,不仅可以提高性功能,还可治疗前列腺增生、前列腺炎等。

第二个有效方法为温泉浴或温水浴,每天30分钟。温泉水中含有丰富的矿物质,如锌、锰等,可调节植物神经功能,迅速缓解疲劳,促进血液循环,对改善阴茎供血、提高性功能有良好的作用。

第三个方法是提肛锻炼。即用意

念将肛门向上提。这种方法可使肛门周围的肌肉得到锻炼,有助于保持性功能不早衰,并改善阳痿的症状。

辨明阴阳好进补

男人进补是有讲究的,应分阴阳体质的不同进补。阳虚体质的人主要表现为怕冷,小便清长而频繁,夜间尿多,早泄、勃起不坚、性欲低下等,在药补上适宜服用金匮肾气丸、十全大补丸、右归丸等。阴虚体质的人常感觉手脚心热、咽燥、腰膝酸软、夜间出汗、勃起不佳等,可常服些六味地黄丸、左归丸类滋阴补肾药。

(据家庭医生在线)