

围城私语

换个蓝色灯泡 袜子晚点再脱

别让性爱“冬眠”

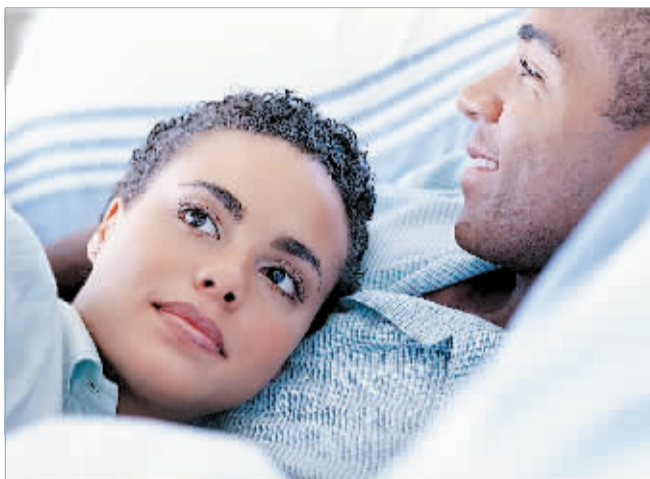
性爱是一杯浓郁甘醇的烈酒，让人上瘾，也能消融寒冷。但有时候，人们会因为天气等原因，让性爱也进入“冬眠期”。对此，有专家指出，只要掌握了技巧，性爱就不会“过冬”。

冬眠本能 从生理上来说，冬天容易丧失“性趣”，这可能和祖先遗传下来的冬眠习惯让人性欲下降，以积累更多的能量、养足精神有关。

解决办法：给卧室的台灯换一个蓝色灯泡。有研究表明，光疗法能让人更有亲热的兴致，尤其是在蓝光的作用下。蓝光会让人误以为身处盛夏，从而调整身体的昼夜节律。

错误做法：喝酒助性。专家指出，酒精会影响身体的“主时钟”（生物钟的一种），从而进一步扰乱各种生活节律，使人放弃一些“次要”需求——性在不少人看来就是次要的。

寒冷 寒冷会使体温下降，体表各个器官回缩，触觉也会



明显弱化。比如男性一遇冷，阴茎就容易萎缩。美国性治疗师认为，如果皮肤温度能保持在36摄氏度左右，就会更敏感。

解决办法：美国一项研究发现，没有什么比他人的身体

更能让自己暖和起来的。皮肤之间的接触能刺激女性内分泌，就像催情剂一样，大幅提升雄激素水平。

错误做法：太早脱衣服或袜子。荷兰一位科学家发现，女性脚部暖和，达到高潮的几

率就能增加30%。

体重增加 美国日前的相关研究表明，人们在冬天至少会胖1公斤。但无论男女，体重发生细微变化，都会左右性欲，尤其是让人们在性爱方面失去“冒险精神”。

解决办法：冬季要吃得聪明，既饱了口腹之欲，又不会伤性。研究表明，人体内的血清素在冬天最低，在明媚的阳光日子里最高。吃对食物，就能够刺激血清素分泌。血清素主要来自富含蛋白质的食物，而富含碳水化合物的食物能促进其释放。纯瘦肉、鱼肉、海鲜等制成的披萨，再搭配一瓶红酒，就是最好的选择。意大利的研究表明，喝红酒的女性性欲更高，还能获得更棒的高潮。

错误做法：巧克力虽然能助性，但它会暂时降低人体的睾丸激素水平。对一些体重稍胖的女性来说，吃巧克力会增加负罪感，更没有情绪享受性爱了。（陈柔）

情爱空间

传达爱意 增进感情

每天花5分钟夸夸对方

越来越多的夫妇发现，自己和伴侣“不会”交流了，一开口就是抱怨，火气大的时候，真是针尖对麦芒。对此，社会学专家认为，这主要跟现在的年轻夫妇多为独生子女有关。生长环境决定了他们不善于与人沟通，特别是与熟悉的人。很多年轻夫妇的自我意识强烈，想问题都会从自己的立场出发，因此常常像两只刺猬，待在一起就互相扎。

怎样才能缓和夫妻间的矛盾，有效促进交流呢？这是一个需要学习的过程。如美国两性杂志《红书》建议，夫妻每天要花5分钟，跟对方说好话。在这5分钟里，只能称赞对方，或说甜言蜜语，以增

加彼此的热情和好感。

这是一个很好的、可以借鉴的方式。因为每个人都爱听好话，特别是由最亲密的伴侣说出来，会让自已有一种满足感，情绪放松，心情也能愉悦起来。即使有时候明知妻子/丈夫说的是哄自己的甜言蜜语，但也能作为一种积极的信号和情绪，在彼此间传递，增进夫妻间的脉脉温情。

有的人可能不善于表达，让他亲口对爱人说肉麻话比较难，那不妨将想说的话编成短信，或给对方写个电子邮件，或留张小纸条。也许一句甜言蜜语，就能成为夫妇间相处的美好润滑剂。

（赵海）

冬天气爱盖着点

前列腺最怕受寒，不保暖腰背疼痛

冬天对男性健康来说，是一个大挑战。男科专家指出，男人在冬天要特别注意防冻，像腰、腹、背部和手脚等要保护好。尤其是性爱过程中，一定要盖着点。

男人冬季受冻可能会诱发或加重一系列疾病。第一，冬季寒冷可能会诱发、加重前列腺疾病。据统计，约50%的男性曾发生过前列腺炎，50岁以上的男人中超过一半患有前列腺增生。前列腺是男人的软肋，极易因寒冷环境而加重疾病症状，出现尿频、尿急、小腹疼痛等。第二，冬季受凉很容易使关节肌肉等受伤、疼痛，出现关节疼痛、肌肉疼痛、软组织损伤等，这些在上班族

的性爱后较多见。第三，寒冷的刺激可能会影响男人的性欲，使之失去“性”趣。

背部有主一身之阳的督脉，一旦受凉就会导致阳气受损，出现腰背疼痛；手脚受凉则容易导致关节疼痛。有一些男性就是因为性爱没有注意保暖而受凉的。有的人过分心急，性爱时觉得盖着被子不太方便，喜欢敞着身体行房事。入冬以后，可以在床上准备一个轻便的薄绒毯，性爱时一定要盖着腰背。此外，不要在寒冷的地方待太久；如果在喝酒和吃辣椒后大量出汗，不要急于脱衣服，因为这时最容易受寒感冒。

（李杰）

城内风景

一位妻子的8年心得



作为一个当了别人8年妻子的人，这些年的经历让我有些心里话想跟大家分享，特别希望能对那些刚刚走入婚姻的年轻朋友有所启发和帮助。

1. 结婚前要看准产品的特性，不是看他的相貌权势地位，而是性情。万一没看准，也不能轻易退货，需要你在生活的过程中不断清洗、擦拭、修理。

2. 不要相信“情人眼里出西施”，而要相信“老婆永远是别人的好”，这是亘古不变的名言，别妄想在你身上出现奇迹。

3. 不要以为你给他生了孩子，你们的婚姻就更稳固了，那是他厌倦繁琐家庭生活的开始。

4. 别再回想恋爱时他信誓旦旦说一定拿你当公主捧着的话。

你的工作除了做饭、照顾孩子、拖地板，还有洗不完的臭袜子。

5. 别埋怨他永远记不住你穿的衣服鞋子的尺寸和号码。

6. 永远别在他的同事和朋友面前让他下不来台，哪怕你恨得咬牙切齿，也要笑得面如桃花。

7. 当他心情郁闷时，千万别试图让他用语言表达出来。有些话男人不想说，而更喜欢肢体语言，你只需给他一个温柔的拥抱或无言的亲吻。

8. 适度依恋。男人喜欢你适当的依赖他，以满足他大男人的虚荣，别试图你自己什么事情都要比他优秀，比他有能力。

9. 千万别问他“你还爱我吗”这样的话。

10. 不要把怨气带到床上，千

万不要试图在床上惩罚男人。

11. 不要在他清醒时跟他打架。实在气愤，就趁他睡得正香时照着他皮厚的地方狠狠掐一把！

12. 不要把家庭当成你的整个世界。当你只顾节俭操劳而变成黄脸婆的时候，那个男人只会厌倦，感激永远不能成为爱情。

13. 一定要有自己的爱好、个性和尊严。有你自己的精神空间，当他不在时，你也自得其乐，生活得丰富多彩。

14. 不要试图在现实中找异性知己，除非你不在乎老公的醋性大发，也不在乎世俗的眼光。

15. 不要上网到深夜，除非你老公深夜不归。

16. 不要妄想网上那个懂你的男人一定比你老公好。（瑞丽）

两性聊吧

沧海水冷(网名):再婚的我目前又一次陷入情感泥潭,虽然他不承认,但凭我的“第六感”越看他越“不正常”。我实在不想重蹈覆辙……

听澜岸芷(网名):以你的年龄,无端猜疑,当老公的“警察”,只会消减你在老公眼里的魅力。

按照你的叙述,老公并不承认你的“指控”,这说明他不想跟你分手。否则他干脆承认了,两人不就顺理成章地分开了吗?

再者,你丈夫一天忙下来,已是筋疲力尽,这种情况下,他有时对你没耐心也难免。话说回来,你是他最亲近的人,他只有向你发泄,所以,你要体贴他。

你有过一次失败的婚姻,对婚外情敏感,这可以理解。但过分的疑神疑鬼甚至由此发生争吵,不但于感情无补,反而会极大地伤害感情。你要理性、克制,不要动不动就吵架。让老公回到家感到放松、温暖,而不是又到了另一个战场。

霜天月明(网名):常听人说,长期没性爱,性能力会下降,夫妻感情会淡漠。我们夫妻因为工作分居有半年了,真有点担心。

听澜岸芷(网名):性能力“用进废退”之说,不一定成立。因为在器质性方面,女性不会因为一小段时间缺乏性生活,而出现性能力下降;男性每天晚上都会有自然勃起,这是一种自我锻炼,因此也不会存在性能力下降的问题。

不过,感情确实需要性来维持。很长一段时间没见面,熟悉的人就会变得不再熟悉。长期没有性生活容易导致焦虑、烦躁、寂寞,自制力不好的还可能出轨。至于多久没性生活会有影响,这取决于双方感情的深度和处理问题的方法。

分居两地的夫妻经常打电话沟通,有条件者最好一两个月见一次面。久别重逢后,应给彼此一段时间磨合,要表达爱情而不是诉苦。这能降低因长期分居而出现的淡漠,也能让身体重新熟悉。

久地长天(网名):一年来,我们的性生活总是被打断,比如孩子晚上哭闹,公婆睡不好,半夜老起床。这对我们的夫妻生活会有影响吗?

听澜岸芷(网名):很多夫妻都会遇到性生活被打断的尴尬,除了孩子吵闹,还包括朋友来访、电话干扰。虽然这不至于造成器质性伤害,但会在性心理上投下阴影。

美好甜蜜的性生活被屡屡打断后,人难免会产生一种懊恼、烦躁的心理。时间长了,还可能形成一种条件反射,即每次兴致来临之际,就会担心那些骚扰将不期而至,结果在心里留下一个疙瘩,在以后的性生活中不能全身心投入。

为防止这种尴尬,夫妻过性生活最好能选择合适的时间,如可在孩子平常不哭的时候或孩子不在家的时候。这期间还应拔掉电话线或关掉手机、调成静音等。当然,万一被不期而遇的骚扰打断,也不要恼火,而应互相安慰;若有条件可稍后从头开始,如果实在没有情绪,那就协商一个时间再继续。

有心事?倾诉!有痛苦?宣泄!千滋百味的人生体验,难以言喻的私密语言……在这里,你也许能找到忠实的倾听者,真诚的解答者。