

围城私语

婚后两个危险期

5.2年,孩子充当“第三者” 16.4年,中年夫妻相对无言

“七年之痒”是每个婚姻严阵以待的假想敌,让无数围城男女中毒不浅,屈指数到婚姻的第七个年头便诚惶诚恐、草木皆兵。但美国华盛顿大学心理学教授约翰·葛特蒙经过严谨的研究发现,两个容易离婚的高危期其实在婚后5.2年和16.4年左右。前者是因为夫妻不知如何处理彼此间的差异与冲突;后者则在于夫妻平日不知如何培育感情。

几乎所有的研究都指出,初婚时的满足程度都相当高,但多数人在第一个孩子出生3个月后,其满足程度就慢慢降下来了。到婚后5.2年左右,第一个婚姻危机出现,我想这可能是因为“三角关系”。爱情最迷人之处,就是自己永远在爱人心居中居首位,但孩子如同半路杀出的程咬金,在对方心目中到底谁最重要,就成了一个问题。连亲生子女都可能成为夫妻间的障碍,不难想象把非亲生子女带入婚姻,挑战会有多大。



孩子出生后,从没有做过父母的两人,会发现生活一下子手忙脚乱、压力剧增。在这个时期,丈夫会觉得太太把全部心思都放到孩子身上,不但没顾及他的需要,还把他排除在

外。而太太觉得自己同时照顾一老一少“两个孩子”,又闹心又累身。

第二个婚姻高危期恰逢“中年危机”。一般人到了“人生球赛”的半场,或多或少会开始反

省,替人生的上半场打分。

大多数东方男性在人生上半场专注事业,到了这时,在外冲刺得身心俱疲,为了寻求更高的意义与幸福感,都会开始“将心归家”,希望与妻儿建立较亲密的关系。而许多东方女性正好相反,开始充实自我,想向外发展,展现自己的才华。

几乎所有关于婚姻满足度的研究都指出,多数人的婚姻满足度在中年危机时跌到谷底;随后,有些夫妻在子女离家之后,满足度开始回升,但也有人的感情一去不复返。这可能是因为他们婚姻在16.4年时正面临人生中各种巨大的压力:一方面,孩子们正进入青少年期,争取独立、兴风作浪;另一方面,父母开始年老,需要时间、精力去照顾。若此时又面临工作升迁无望,或经济不景气,夫妻除了孩子与柴米油盐就相对无言,问题集结起来,便成了婚姻关系的炸弹。

(黄维仁)

情感接触

冬天吃点辣 “性致”高

对房事,古人主张“春一秋二夏三冬无”,仿佛寒冷将性爱都冰冻了。现代人的生活条件比古人好得多,营养也更丰富,身体更健康,很多人不再因为季节而降低自己的性需求。从养生角度来看,冬季享受适当的性生活也非常必要。在严寒中调节“性致”,改变饮食习惯就能取得很好的效果,如适当吃点辣。

良好的饮食习惯是健康的关键,保持良好的性欲和性能力同样与饮食有关。有研究发现,吃红辣椒、生姜和大蒜等辛辣食物,有助于加速血液流动,进而改善身体各器官的机能,对心脏非常有益。它还能有效增强神经细胞的生理功能,刺激神经末梢,让人更敏感。洋葱等食物还可以降低胆固醇水平。

从勃起角度来看,凡是对心脏有好处的东西,对阴茎也是。全身血液流动加速,生殖器官的血流也会“跑”起来,明显提高性欲和性感受。相反,血液循环缓慢,胆固醇上升,造成动脉阻塞,就会阻碍血液流到生殖器官。这不仅妨碍性能力,还将直接影响性快感。

虽然辛辣食物好处多,但有些人吃不了,如胃肠热症患者,有口苦口臭、胃中烧灼、口渴心烦、大便干燥者,过量食用辛辣食物,也可能导致上火等。食管疾病、胃部疾病、痔疮患者也要注意少吃辛辣食物,避免受刺激。

(郭军)

城内风景

激起丈夫“性趣” 维护婚姻稳定

在家也要打扮漂亮点

和朋友聊天,三句话离不开老公、孩子;打开衣柜,衣服都已“超期服役”,合身的已没几件;从前手提包里常备的化妆镜早已不见了踪影,取而代之的是各种购物袋和孩子的课程表……很多女性婚后全身心地投入家庭,把老公、孩子和公婆伺候得舒舒服服,却发现丈夫对自己日益冷淡了。这时候,有人会埋怨丈夫变了心。其实,聪明的妻子应该反省一下,自己是否已经许久没有在丈夫面前秀一下“性形象”。

任何人都不会拒绝美丽,然而很多女性在婚后琐碎生活的拖累下,对自己形象的关注越来越少,甚至开始邋遢。试想,如果家里的女主人走路不挺胸,头发乱了懒得梳,穿着像个老太婆,

这怎么可能激起男主人的“性趣”?婚前那位养眼的“女友”难以再见,无美可审也会使丈夫对婚姻失去信心,让婚外恋有机可乘。男性是天生的视觉动物,妻子能否保持“性感”的形象,是婚姻幸福的一个重要方面。

从另一角度看,打扮漂亮的女性对自己更有自信,会保留更多的自我空间。这种“神秘感”能赢得丈夫的尊重和怜爱。有研究指出,性感的妻子会得到丈夫更多的拥抱和亲吻。而夫妻间每一次亲密的互动,无疑会使感情越来越深厚。

婚后生活可以平淡,但不能平庸,维护美好的性形象,并不是年轻人的专利,它照样是婚姻的调适艺术。岁月不饶人,没有

永远的青春面容和靓丽形象,但对生活的热爱不应该随时间而流逝。聪明的、懂得生活的夫妻,不妨每年都拍几张满意的照片,时不时地一起看看,回顾过去美好的时光,调整心态,让时间走得慢一些。妻子在生活中也要保持清新、端庄的形象,逢节假日或有纪念意义的日子时,不妨突破一下平日的风格,在装扮上出点新意,给丈夫一个惊喜。

强调形象并不是要妻子都变成“花瓶”,内涵和修养才是吸引丈夫的根本。一起看彼此喜欢的电影或是精彩的体育比赛,同读一本书,探讨社会热点话题,这都是丈夫们期望的“共同语言”。在丈夫眼里,能做到这些的妻子才是最性感的。

(刘华清)



每周两次性爱 心脏病风险减半

健康的性爱能改变一个家庭一成不变的生活方式。医学专家通过长期的科学研究和临床试验发现,性爱对身体健康有巨大的促进作用。美国马萨诸塞州新英格兰研究所的一项长期研究显示,每周两次性生活,对中老年男性的心脏健康很有益处,能将其患心脏病的几率减少一半。

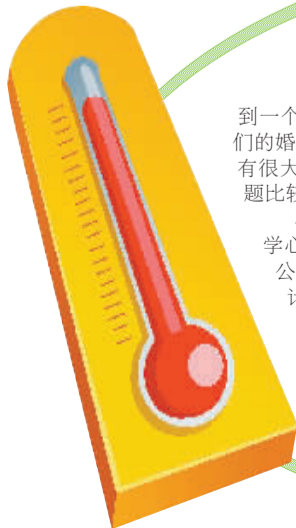
据了解,这项研究历时16年,涉及千余名40岁~70岁的男性。在研究开始前,受访男性接受了全面体检,以记录其有没有心脏病征兆。随后,他们要记录下自己每星期的性爱频率。结果显示,比起那些一个月或更久才有一次性生活的人,每周至少有两次性生活者,患心脏病的几率要低45%。

研究人员表示,经常享受性爱有助男性减少压力、获得社交支持,身心都能获益。他们还建议临床医生,在评估中老年男性有无心脏病风险时,除了要考虑年龄、体重、血压和胆固醇指标外,还应该了解患者性生活的活跃度。但此项研究未针对女性,所以无从了解性生活是否有益女性心脏。

此外,性爱对男性前列腺也有好处。美国国家癌症研究所发现,男性每周射精5次,患前列腺癌的风险会大幅下降。宾夕法尼亚州威尔克斯大学也发现,冬天每周有一两次性生活,能提高免疫力,减少患各类感冒风险。(张越)

情爱空间

测测你的婚姻温度



我在从事婚姻治疗时,常看到一个有意思的现象:请夫妻为他们的婚姻作评估,发现两性之间常有很大的差异,似乎丈夫对婚姻问题比较“后知后觉”。

在此提供一个由美国丹佛大学心理学家史丹利博士设计,被公认为简要、有效的“婚姻温度计测试表”。这份测试表共有8题,按1分~3分计算。“从未”或“极少发生”为1分。“偶尔发生”为2分,“经常发生”为3分。请依据现实生活,自行评分:

小小

的争执突然变成大吵,彼此凶狠对骂,还翻出陈年旧账。

伴侣会批评、轻视我的意见、感觉与需求。

我的言语或行为,常被伴侣误认为带有恶意。

有问题需要解决时,我们似乎总站在敌对的立场上。

我不能告诉伴侣自己真正的想法与感觉。

我会认真地幻想着,要是换个伴侣是何滋味。

在婚姻中,我觉得很寂寞。

我们吵架时,总有一方不愿再谈,开始回避或离开现场。

把各题的分数加在一起,如果总分在8分~12分,

说明你们的婚姻是“春天”,和煦、健康。如果总分在13分~17分,说明婚姻进入萧瑟的“秋季”,已经亮起黄灯,需要警惕。如果总分超过18分,说明婚姻进入肃杀的“寒冬”,正处于危险的红灯区,必须在沉船之前赶快把洞修补好。

做测试时请注意,你对婚姻的评价很可能异于配偶。如果双方都愿意,可以分享彼此的结果,借此良机深入沟通,互相了解并反省自己的行为。(黄维仁)