

## ►► 城内风暴

少了家庭负担 渴望和丈夫亲密

## 50岁,女人回归浪漫

在中国有一种颇为流行的说法,即“姑娘十八一朵花,到了四十豆腐渣”。而在法国,人们则说:“有三样东西越老越好——烟斗、美酒和女人。”时间带给女性的,不仅是容貌改变,还有性情上的“返老还童”。

有研究表明,不同年龄的女性对性情趣要求不一样:

20多岁希望的是浪漫情趣;

30岁后,渴望丈夫能分担家务、教育子女和重视家庭;

40多岁的女性希望丈夫有足够的时间,听自己发发牢骚;

而到了50岁,女性回归浪漫,注重起绵绵的情话和细微的关怀。

现实生活中,这样的改变在女性中很多见——

20多岁时对浪漫性生活的追求,是这个年龄段女性的特点,她们会用爱情来衡量男人的价值,相信爱人会为了自己不顾一切。

30多岁的女人面对家庭格局的变化,最需要安全感,而丈



夫愿意分担家务、重视家庭生活的态度,能提升其安全感,让其倍感温暖。

40多岁的女性和丈夫一样,承担了多个社会身份,需要供子女上大学、照顾年迈的老人,还

要完成单位的复杂事务,自然希望多听听丈夫的意见,和其沟通。

而50岁以后的女性,其家庭负担轻了,自我意识开始回归,给人的感觉就是重新浪漫起

来。

这种变化是女人在不同时期的不同任务所决定的,是自然、正常的现象!丈夫应该理解妻子的情趣变化,并以实际行动顺应妻子的改变,这会对夫妻关系产生积极影响。

一些年过半百的老夫妻,手拉着手逛公园、看电影、去旅游,仿佛回到了花前月下的恋爱时期。

一起上老年大学的银发伉俪,精神充实,活到老学到老,令子女无后顾之忧。

反之,一些50多岁的女性,其心理上关于孩子的那个支撑点,因为子女成年离家而消失,她渴望与丈夫再度亲密,重新找到生活的重心。但丈夫若在这个时候不能体会妻子的心理变化,他也习惯了“疏远性爱与感情关系”的生活方式,两人关系会更加冷淡。情况严重时,妻子会认为没人需要她,缺乏价值感,甚至可能患上抑郁症。

(周辉)

## ▼▼ 两性聊吧

**想做精品男:**我今年42岁,近段时间没有性生活。我之前遗精,后来就没有精液了,女人有闭经一说,那男人会有闭精吗?

**雨过洛邑:**随着性发育,睾丸每天都在产生精子,前列腺和精囊腺等分泌精浆,两者共同组成精液,达到一定量后,体内无处可容,就自然而然地“满则溢”。

医学界普遍认为,遗精在某种程度上可以解除性紧张,达到一种生理和心理上的平衡。青春期男孩早晚都会遗精,只是不像排卵有规律,时而频繁、时而间歇较长。对于没有性生活的人来说,其发生率可能平均为每周1次到2次,或者几个月1次,也可以多至每周数次,这些都是正常的。

许多男性把遗精这种正常现象看作是病症。其实,男性根本不存在所谓的“闭精”问题。

**一直修恋:**我的自慰时间越来越长,以往15分钟到20分钟就能达到高潮,但现在若没有视觉刺激,整个过程会延长到30多分钟。这样是不是有损健康,或预示着性功能障碍?

**雨过洛邑:**性爱是游戏,有变化万千的玩法。比如,能让正常男性或女性达到高潮的方式各不相同。不同的性行为和经历也会让男性与女性有不同的性爱感受。有些人在与异性欢爱时,更容易达到高潮;但更多人是在自慰时,容易勃起且获得高潮。

对正常人来说,视觉刺激是达到高潮的最好方法。如果能享受其中,也不影响生活工作,那就不是坏事。不过,还是建议,尝试其他的助兴方法。即使自慰时间较长,也不用过于担心,因为和伴侣的性爱与自慰,是两种完全不同的体验。

**艾德辛累:**结婚快10年了,妻子对一些生活琐事越来越挑剔了,真是烦透了。

**雨过洛邑:**伤一个女人的心,不光是男人的出轨和背叛。男人在一些生活细节上的表现,就可能在女性心里留下一个残忍的烙印。

很多妻子不爱和丈夫去陌生的地方,因为男人极其自负,宁愿浪费时间和汽油自己找路,也不肯屈尊问路。如果给他们提建议,还可能被斥责“你懂什么”。

选择性记忆。男人往往能记住足球、篮球明星的大名,还对他们的成就一清二楚。可到了妻子生日或某个纪念日,他们的大脑就“选择性”短路了。女人有时并不在意自己得到什么礼物或庆祝,但丈夫的遗忘会让她们很受挫。

“关心”过度。有些丈夫占有欲强,伴侣一迈出家门,他就一个又一个电话追问“你在哪里”。这种不信任会逐渐拉开夫妻间的距离,也会让妻子反思:当初怎么会看上这个小气的男人。

很多男人婚后不以家庭为第一位。妻子要他陪伴时,他就怪她老缠着不放,全然没了婚前的黏糊劲。但到了他想温存一番时,又会想尽办法爱抚、亲吻,这种强迫也会让妻子心生厌烦。

## ►► 两性絮语

## 性欲低下,生活中“找压”

如今,性是一个可以与朋友谈笑、能在报纸电视上讨论的话题。据全国妇联发布的调查显示,中国近六成职业女性患有不同程度的性欲低下。而受访女性一致强调,性欲低,但不代表我不爱丈夫。

美国著名心理学著作《变态心理学》中提出,性欲低下的原因分为焦虑、对自己不能满足伴侣的担忧、技术恐惧和沟通不畅。

不少性欲低下都是获得性的,因此,不妨从生活中找找“压力源”。

过于繁重的工作、生活等带来的压力,都会导致焦虑。人要获得性满足,一方面要充满热情,另

一方面就是要有兴趣,能集中注意力。但人在焦虑情绪的影响下,是无法投入任何一种活动的。

很多时候,性欲低下的源头在伴侣。如有的丈夫害怕自己不能满足妻子,将性爱视为“不能完成的任务”,长此以往就会对性失去兴趣。这是一种循环型恐惧:负面的态度抑制了潜能的发挥,导致性生活不理想。

要缓解性欲低下,应该学会在繁重的工作和糟糕情绪中,放松自己。性欲低下的人多参加体育锻炼。它能提高性的反应能力、要求和频率。

(据《生命时报》)

## 中年性爱,前戏别太长

人们常说,性爱是年轻人的事,因为年轻力壮,有激情。但年轻人有爆发力却缺乏耐力,往往因为猴急而瞬间“崩盘”。其实年龄大了以后,自我控制能力更好,在性爱中更能“随心所欲”。

这一方面是由于老人的性兴奋度不如年轻人强,在性爱中反倒可以坚持更久;另一方面,夫妻共同生活时间较长,双方配合也更默契。这样以来,就减轻了他们在时间方面的压力;可以采取各种合理的方式,直到双方满意。其结果,就是明显提高性生活质量。

但不少男性会说,自己的

性生活似乎没有出现上述“改良”,反而在很多时候,本来还算不错的正常勃起,在女方分泌充足后居然“消退”了,再想让它起来也不可能了。

其实,这可能是由于男性花了“太多”时间照顾女性,而自己缺少足够的性刺激所致。要改善这一状况很简单。首先,妻子应该考虑到丈夫的性能力变化,提前启动自己的“性马达”,通过自慰等方式预热身体。其次,丈夫们可以缩短前戏时间,在润滑剂的辅助下,尽早开始实质性爱,性刺激也会随着性爱过程而增加。

(李杰)

## ►► 情爱空间

## 新春送给男人的26个健康叮咛(上)

男人们,除了努力工作,也该给健康来个新的规划。下面送给男人26个健康叮咛,挑战自己从现在开始吧!

## A.强健体魄

拥有施瓦辛格般健壮、结实的体魄!很难想象,如果一副弱不禁风的“女生”模样或是赘肉横生的“老头”体态,如何叫你的女人爱你。从今天起,要重视你的肌肉美了,尝试着去做些举重之类的力量练习吧,让身体真正强壮起来。

## B.勇敢无畏的心

不要以为生理健康就OK,在这个压力环生的时代,真正健康的男人应该有一颗英勇无畏的心,遇事从容镇定。养成每天做10分钟冥想练习的习惯,就可以增强你的抗压能力。

## C.拥抱

经常和你的爱人进行缠绵柔情的拥抱吧!拥抱里包含着

一种难舍难分、彼此感激的情怀,会让你的头脑分泌一种“催产素”的荷尔蒙,帮助你稳定情绪、提高免疫力。

## D.健康咨询

身体零部件出现故障有时是没有征兆的,不要自我感觉良好就不去体检。定期体检和进行健康咨询,会使你对自己的身体有一个恰如其分的评价。

## E.运动

尽管老生常谈,你执行得可能仍不够好。记住健康是自己的,运动是你拥有健康的最佳行之有效的方法。哪怕是每天早起半小时晨跑一小会儿,或是工休时偷闲扭扭脖子,踢踢腿也好。

## F.饮食

男人想要一个好身体,饮食需先来场革命!把自己的肚子当成一个能容纳一切的杂货铺,时间久了,恐怕会使你的身体变得不堪一击。正确的饮

食习惯是每天要保证摄入新鲜的水果和蔬菜、全麦食品、豆类、鱼、瘦肉和各种坚果类,而不要过度饮酒。

## G.仪态

仪态是男人健康的一个隐性指标。一个举止得体大方、尽显绅士风度的男人会由内而外流露出一种健康的美;相反,举手投足间彰显出粗俗不雅行为的男人自然无缘与健康牵手。

## H.家务劳动

既爱工作又爱家人的“新好男人”越来越受青睐。其实,当你真正融入家务劳动中时,你会发现它很有乐趣。不仅帮你融洽了家庭关系,还让你得到了锻炼。

## I.亲密行为

男人表达爱的方式无外乎一些亲密行为,最后归根结底到性。男人对待性有两种截然不同的态度:一种顾不上温情

和缠绵就直奔主题;另一种是待一切水到渠成时,方有滋味地感受激情的快乐。通常来说,后一种性爱方式更有利于身心健康。

(未完待续) (袁欣)

