

情爱空间

坏情绪影响感情 写封信及时沟通

冷战别超过两天

美满的婚姻不仅要有良好的感情基础、婚后彼此忠诚,两人还要学习一门重要的功课,就是正确处理彼此间的冲突。

旅美婚姻专家黄维仁指出,当人的心跳比平时快10次以上时,大脑处理资讯的能力便大打折扣。所以,一般人很难在情绪激昂的时刻理性地解决问题。因而,当夫妻发生口角,在矛盾进一步激化前,最好挂“免战牌”,避免彼此伤害。“此时可以先做两次深呼吸,然后告诉对方‘我要离开一会儿’。不过,先离开者最好在24小时~48小时内,等怒火平息后,主动提出和伴侣好好聊聊,把引起不快的缘由谈清楚,以免成为积压在心头的阴影,造成难以挽回的后果。”

上海幸福生活婚姻咨询公司顾问冷丽说:“一旦发生争吵,两人都会陷入情绪化之中,



不能很好地解决问题。有些女性一斗嘴就要回娘家,一呆就是好几天,还要娘家人参与到夫妻间的矛盾中,非要丈夫来娘家赔礼道歉。这是人为地拖延了解决矛盾的时间。夫妻僵

持若超过48小时,负面情绪就会压过原来的爱情或恩情,双方关系极易恶化。这是非常不可取的做法。”

中国有句古话,叫“夫妻没有隔夜仇”。冷丽认为,这句

话要相对来看。“之前有一对夫妇来寻求帮助,双方为了一点小事而大发脾气。起因很简单,丈夫有几天晚饭后没洗碗,妻子不高兴了,数落起来。刚开始还是就事论事,随后情绪越来越激动,演变成指责丈夫根本不做家务,甚至一点不爱自己。丈夫受不了伴侣的无理取闹,也开始发火。两人无法正常地沟通,当场根本解决不了问题。”冷丽认为,当两人处在生气的情绪中,面对面的交流经常会被对方打断和抢白,导致彼此都不能完整地表达自己的想法和感情。如果一定要立即解决,那建议用书面的形式,把自己的感受和意见写出来,这样的表达方式较理智、平静,能透彻地阐述问题,也给了彼此思考的时间。几个回合下来,双方就能得到非常好的沟通。(虞晔)

有了孩子依旧亲密

边洗漱边聊天,发个短信关心对方

早晨7点:妻子在忙着准备早餐、整理书包、要送孩子上学……出门前,妻子露出一个暧昧的表情问:“亲爱的,你知道今天是什么日子吗?”此时,丈夫肯定蒙了。

据美国两性杂志《红书》报道,有孩子以后,关注下一代的日常起居就成了家庭生活的全部。但有研究显示,如果父母过多关注孩子,彼此间关系疏远,孩子会感受到这种不快,并对家庭缺乏安全感。要化解孩子对夫

妻亲密感的负面影响,美国婚姻问题专家给出了以下建议:

改变从小事做起。有些夫妻总说:“等孩子长大了,我们就有时间重新享受二人世界了。”持有这种想法的人,只会对现实越来越不满。其实只要一点点改变,生活就能全然不同。如每天早起15分钟,两人一起洗漱一边聊天;或等孩子睡着了,在一起坐会儿。

二人世界不许提孩子。如果夫妻二人单独外出,就暂时忘了

自己已为父母的事实,不要讨论有关孩子的任何事。你们可以聊聊当天最开心、最尴尬或最不开心的事。这类话题往往能比较深入,且能拉近彼此的距离。

时刻保持亲密。现代通讯技术如此发达,夫妻都应该充分利用。时不时给对方发条笑脸短信、给他鼓励,或者在电话中亲一下,吃饭前后问问对方有什么安排。关键就是要让对方知道,无论何时,你的心里都有他。

快乐第一。利用一切孩子不在的时候,做些自己想做的事情,如快餐式性爱,或利用这段时间一起运动。入睡时,可以握着对方的手、拥抱着,都对亲密关系有益。

分担家务。不要让丈夫觉得做家务是在帮你忙,这是他的婚姻义务。妻子可以直接告诉对方:“我们要分工合作,否则就算我做完家务,也没有力气和心情与你欢爱了。”(陆虹)

性爱新知

完美伴侣必备条件

讲卫生 敢冒险 身材好 爱交流

事情要完美无缺,总得讲条件。性生活是性功能良好发挥的过程,也得讲条件。据近日《印度时报》报道,夫妻关系专家米什拉指出,每个人对理想性伴侣的认知不同,但有一些共性。要成为一个“完美”的性伴侣,在生理与心理状态正常的前提下,应具备如下条件:

讲卫生。每一个热爱性爱的人,都喜欢清洁卫生的伴侣。良好的个人卫生对性和谐很重要。体味不佳或有污垢,都会煞风景,令人性趣顿失。

敢冒险。为了欢爱而欢爱,是枯燥、乏味的,会抹杀激情与亲密的快乐。不断探索新方式的伙伴能增添性爱乐趣。性爱冒险包括尝试新姿势和技巧,纵情于顽皮的性游戏,偶尔用用性玩具,尤其是用新花样让伴侣获得高潮。

身材好。性学家罗伊表示:“好的身材会增加性吸引力,引发激情。要想成为完美的性爱伙伴,首先就要摆脱腹部和臀部多余的脂肪。”

爱交流。情侣应积极并乐于谈论各种性幻想。性是最内在、自我的东西,若愿意和伴侣谈性,说明你们无所不谈,其他方面的关系一定也很融洽。“如果在开始时,你觉得难以启齿、不能畅所欲言,不妨写下来或录下来。伴侣一定会很高兴、迫切地渴望分享你的性幻想,并将其逐一实现。”米什拉说。(卫辉)

婚姻物语

新婚期感情易变淡

结婚刚一年的小丽找到我,气愤地说,丈夫骗了她。“我丈夫很帅,婚后我在高兴之余多少有些担心,生怕他会喜欢上别的女孩。我还发现他有脚臭。”小丽说,婚前她觉得丈夫能干、脾气好、体贴人。可婚后,她觉得丈夫似乎没那么爱自己,经常把工作挂在嘴边,老加班,对自己也没有了往日的耐心和体贴。

其实,这是人们在新婚阶段常常遇到的“突出”问题。恋爱时,双方都有一种心态,希望对方能接纳自己。因此,人们都不由自主地尽量表现好,藏起缺点。这大多源自潜意识,并非有意欺骗。恋爱时“情人眼里出西施”的心理效应,使恋爱中的人出现认识偏差,将恋人的一切表现都归结为可爱,甚至把缺点都看成是魅力的体现。如小丽谈恋爱时喜欢撒娇、发点儿小脾气,丈夫就觉得很可爱。现代人“闪婚”,也和这种心理效应被放大有关。

婚后,双方从内心感到自己的归属已定,可以放松了,就不那么介意自己在对方面前的表现了。这仍然是潜意识的行为。表现方是如此,观察方也从恋爱时的激情中逐渐冷静下来,意识到对方的不足和缺陷。放松和清醒使新婚夫妇如梦初醒,觉得对方变成另一个样子,似乎自己“上当”了。

日常的琐碎还让新婚夫妇发现了许多生活习惯的不同,内心自然产生不悦,加重了不良感受。如果新婚夫妇不会正确处理这样的感情落差,会觉得感情变淡了,

甚至会造成“闪离”。(谢华)



城内私语

别让困倦偷走性

困倦已经成为现代人的性爱大敌。美国一项最新调查发现,50%的成年人因疲倦而放弃性爱。为此,美国“网络医学博士”网站邀请专家,针对这一情况,给出了四方面建议。

改变生活方式,保证睡眠质量。华盛顿性治疗师巴里·麦卡特尼指出,相比运动和健康饮食,优质睡眠更能让“性发动机”高效运转。睡眠质量高的人,性生活更频繁。麦卡特尼建议,在睡前一小时,人们就应停止工作。如果你打算23时上床,就该在22时停止活动。关掉电视,为睡眠营造氛围。还可以利用这段时间,与伴侣翻看往日的照片,聊聊最近的工作。

调整时机,让性爱与睡眠双赢。晚上并不是性爱的最佳时机。麦卡特尼建议,夫妻不妨调整时间享受性爱,如可以在清晨、黄昏或午睡后鱼水交欢,既能体验别样的情趣,又能保证睡眠时间。

及时解决睡眠问题。有时睡眠质量不佳是由疾病导致的,如睡眠呼吸暂停综合征、失眠、甲状腺疾病等。前列腺患者也会因为夜间频繁起夜而睡眠不足。出现这些问题后应及时就医,扫清睡眠障碍,保证性生活的活力。

不要让困倦影响亲密感。在一个三口之家,夫妻俩都有工作。妻子会抱怨每天下班后还得干另一份工作——家务,丈夫也会说一天的工作已经让他筋疲力尽了,一来二去,两个人就都没了性爱的念头。性治疗师丹尼斯·苏格鲁指出,即使由于体力等原因没有性爱,仍应为保持亲密感做一些努力,如拥抱、耳鬓厮磨等。要让伴侣感觉到,你仍然渴望着对方。(吴惟)

轻蔑谈性伤感情

相爱容易相处难,一方的脸色往往会让另一方如坠深渊。据美国金赛性研究所最新完成的一项研究表明,夫妇在讨论性问题时流露出不快的表情,更伤害婚姻。

在以往关于沟通的研究中,研究人员发现,不幸福的婚姻有一个重要特征,即伴侣间负面的表情(比如轻蔑等)和行为太多了。

在此基础上,本次研究人员调查了一些新婚夫妇,录下他们谈论性问题和非性问题时的情景,以了解这些互动能否预测婚姻满意度。结果显示,在讨论与性无关的问题时,负面表情对婚姻满意度影响甚微。但当讨论性问题时,伴侣不满或尴尬的表情及肢体语言,特别是妻子的脸色不悦,会导致彼此对婚姻的认同度下降。(卫辉)