

婚姻物语

美国专家推荐5个习惯成就美好婚姻

# 每天一起笑笑胜过拥抱

性遵循快乐原则，爱情遵循理想原则，婚姻遵循现实原则。婚姻的最大难题，就在于如何能把三者统一起来。美国《心理学月刊》近日报道，要提升婚姻的质量，夫妻应养成5个好习惯：

**不向朋友抱怨伴侣** 任何婚姻都会出现平淡，也许你会向朋友数落伴侣的不是，但这不能成为一种习惯。经常向他人诋毁伴侣的人是靠不住的。而且，那些负面评价总会传入伴侣的耳中，反而会激化彼此的矛盾。

**知道何时该沉默** 结婚18年的心理学教授丽莎总结了自己的经验。她认为婚姻要幸福，知道何时沉默是重要的事之一。



“毫无节制地彼此折磨，只会加速婚姻终结。争吵时，有一方

应勇敢提出：让我们深呼吸，各自冷静一会儿。”

**理好财，不借债** 严重的家庭财务危机，会腐蚀夫妻关系，哪怕彼此再坚强、感情再好，都敌不过债务的压力。

**一起上床睡觉** 伴侣和朋友、家人的最大区别，就在于你们睡在一张床上，有相似的起居习惯。同床共枕让彼此感受到无与伦比的亲密。除非两人的工作习惯相差太大，或一方长期需要倒班，否则不要轻易“孤枕而眠”。

**一起找乐子** 你们要每天一起大笑3次。这可不是开玩笑——一起欢笑、找乐子促成的亲密感，不亚于拥抱、亲吻，甚至性爱。幸福的伴侣是那些能把欢乐带回家的人。

(陈晓柔)

两性讲堂

## 女人，你的性反应能力如何

性反应是人体的生理反应之一，在对性反应能力进行检测评估时要包括性生理和性心理两个方面。作为女性，你的性反应能力正常吗？请从以下6个方面进行自我评估。

**与异性交往时的感受** 与异性交谈时自己能感到愉悦和兴奋，最为明显的生理反应是会感到紧张、激动、脸红、心颤。出现这些反应和感受是正常的，也是性反应能力不错的表现。

**性幻想** 在性幻想中，自己常会与意中人一起坠入爱河，甚至发生身体上的亲密接触。这时心理和身体上都会有一种强烈的满足感。表明个体的性

功能及性反应能力较好。

**性梦** 在梦中能够梦到自己喜欢的、模糊的异性形象，或梦到自己与他交往、相爱、性接触等。在极度的兴奋和喜悦中醒来时，会发现自己的阴部仍在抽动，分泌物也明显增多，这是性反应能力不错的真实反映。

**媒体刺激** 自己有兴趣阅读、收看一些描写性知识、性活动的科普书刊或影视作品。在阅读或收看时，会不自觉地进入“角色”，自身还会出现与媒体中人物类似的愿望、情感和生理反应。这种反应和感受越强，则表明自己的性反应能

力越好。

**自慰** 用手轻抚自己的乳头，乳头会逐渐勃起胀大。用手刺激会阴部，会发现此部位的感觉明显强于四肢躯干。如果性反应能力强的话，完成上述过程，只需要2分钟。

**性态度** 是指对异性个体及自身和异性的性器官、性反应及性活动的认知态度。性态度是影响性反应能力最重要的心理因素。如果自己在思想上认为“性”是自然现象或者是人类美好的活动，并能采取接纳、亲近的态度，这种积极的态度就可提高自己的性反应能力。

(过儿)



性爱知识

### 学习古人的性生活频率

古人的性爱观念中总是包含着深厚的养生理念，“乐而有节”是他们对性生活的一贯态度。正如一句老谚语说道：“二更更，三更更，四数钱，五烧香，六拜年。”谚语用比喻的手法，形象地体现了不同年龄的男人在性生活规律、频率方面的把握。

这句俗语意思是，20岁时血气方刚，每更可有一次性生活；30岁左右的男性身强力壮，每晚都可过性生活；40岁近不惑，要像数钱那样“一五一十”，隔五天过一次性生活；50岁时知天命，不要再逞强，要像烧香拜佛那样，逢初一、十五进行一次性生活，即保持每半月一次的频率；到了60岁，男性应以保养身体为重，此时性生活要像拜年一般，一年一次为宜。

这句俗语旨在规劝人们适度节欲，避免房事过度损害健康，在养生方面也有一定的积极意义。如50多岁的人，身体各项功能都有所衰退，需要更多的时间休息，因此不可时时沉浸在欢娱之中；60多岁的人，对欲望的需求日渐减少，再加上体力不支，各种慢性疾病也趁机而来，更应注意节欲。

古人箴言虽有合理性，但也不是放之四海而皆准。有时，男人的性欲与年龄也并非绝对成反比。随着社会的进步，生活水平的提高和人们保健意识的增强，人们的寿命大大延长，现在70岁已是十分平常。因而，现代男性具体行房的次数还需结合自身体质、心态与健康状况等而定。20多岁的人不能盲目逞强；40多岁的中年男性只要身体允许，多次行房未尝不可；五六十岁的男性若仍然健壮，也不必盲目遵循这条规律，只需适当节制即可。(小俞)

### 刺激食指可壮阳防衰老

1. 刺激商阳穴。商阳穴位于食指尖端桡侧指甲旁。传统医学认为，刺激该穴具有明显的强精壮阳之效，可延缓性衰老。可在上下班乘公共汽车时，用食指钩住车内的扶手或吊环，或在闲暇时两手食指相钩反复牵拉，或利用伞柄等按摩食指。

2. 刺激关元穴。关元穴位于脐下三寸处，属于沿头面正中贯穿胸腹的任脉。所谓“任脉”，是指不论男女都与生殖系统有密切关系的一支经脉，任脉上有不少具有强精壮阳效果的穴位。可用指压法按摩刺激关元穴，或是交替用左右手绕脐旋转按摩腹部，刺激任脉上的有关穴位。

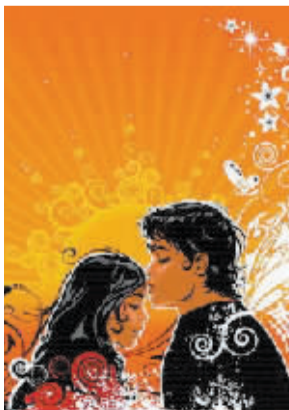
3. 刺激三阴交穴。三阴交，顾名思义，是肝经、脾经、肾经三条阴经交会之处。针灸该穴主治遗精、阳痿、阴茎痛、小便不利、睾丸收缩等，是治疗男子性功能障碍最常用的穴位之一。

4. 刺激涌泉穴。涌泉穴位于足掌心，属于足少阴肾经。每晚临睡前用热水洗脚，用手指按压该穴，或放一条小圆木棍，赤脚踏在上面反复滚动等，都可刺激该穴，有助于增强性功能。

5. 刺激筑宾穴。筑宾穴位于三阴交穴后上方约二寸、小腿肚内侧，属足少阴肾经，按摩刺激该穴可提高性欲。(乐乐)

两性讲堂

## 盘点男人十个最常见性疑惑



在多数人眼中，性是件隐私、难以启齿的事，有时想说却不敢说。近日，美国著名两性网站“关于”就此展开调查，总结了男人十个最常见的性疑惑。

#### 自慰会导致不育吗？

关于自慰的错误传言有很多。不论是单身还是已婚，无论男女，都有权享受自慰。这是一种自然的、与自己身体接触并获得快乐的方式。

#### 怎么找到妻子的阴蒂？

阴蒂大致位于阴唇上方，布满了神经末梢，是性刺激的焦点，能将女性推向高潮。要找到阴蒂的位置并正确刺激它，最好的方法就是开口问。

#### 买安全套尴尬吗？

使用安全套意味着你能理解并尊重彼此的性健康，这是值得骄傲的事情。如果你无法单独或和伴侣一起去买，那建议你使用自动贩卖机。

#### 她比我更有经验？

床上表现并不取决于你曾拥有过多少风流韵事，最重要的是你们的默契程度。如果感觉对了，两人能亲密沟通，那性爱就会给你们带来同等程度的快乐。

#### 我没准备好？

很多男性拒绝承认，性爱会给他们带来压力，因为这样就不够“男人”了。事实上，男人能诚实面对自己的感受，显示了他们的成熟，值得女性尊重。

#### 她总没准备好？

什么时候性爱最好？是当双方都觉得舒服并需要的时候。太急躁的话，总有一方会失望。如果你尊重伴侣，就应该让对方知道，你不会给她压力。

#### 我“经验不足”？

为了掩饰不安，很多男性

都会夸大自己的“能力”。要说的是，你的夸夸其谈只会让女人厌恶。

#### 妻子在月经期，可以过性生活吗？

可以，前提是你们都愿意这样做。要指出的是，此时性爱会增加感染的几率。

#### 怎么判断高潮来临？

呼吸频率加快，身体动作改变，这些都是高潮即将来临的信号。

#### 阴茎尺寸重要吗？

不重要。面对一个体贴关怀的男性和一个只有“大家伙”却没脑子的人，全世界的女人都会选择前者。所以，别被那些错误观念束缚，而要学会做一个有技巧、温柔，值得托付的伴侣。(仁民)