

夫妻必吃的悦性食物

有些食物本身成分和营养价值可助长“性趣”，饮食男女选对悦性食物，将会更加“性福”。

苹果

提到挑动情欲的水果，凡是知道亚当、夏娃的人都会想到苹果。苹果受充足的阳光照射形成的红色色素，可使性激素分泌得更加旺盛，让男性更有阳刚之气，让女性更有女人味。

巧克力

巧克力不仅仅是一种能使人快乐的食物，它还是能让夫妻“性福”的好礼物。营养学家认为，巧克力所含的成分能稳定神经并有助于开放感官，带给人轻松、兴奋的感觉，让人们更期待两性之乐。生理学家研究显示，大脑对爱情的反应，与品尝巧克力后产生的反应是一样的，所以人们都说巧克力是爱情的味道。

红酒

红酒由葡萄酿造而成，秉承葡萄滋润多汁的本性，稍有甜、酸和辛辣味。中医讲“辛甘养阳，酸甘养阴”，一杯红酒入腹，阴阳两补。适量的红酒可促进血液循环，促进体内能量释放，能让夫妻放松心情、享受美好、助长“性趣”。



生蚝

肥美的生蚝是众所周知的催情食物，一只小小的蚝几乎能满足男性一天所需的锌，而生吃是保留蚝内锌的最佳方法。其他海鲜类食物，如龙虾、海胆、海参、贝壳类、海藻类等也不错。

芦笋

许多食物有“催情药”的美誉，是因为它们“形似”，芦笋就是一个例子。现代研究显示，它不但外形类似，营养成分也相当出色。芦笋富含维生素E，可以促进性激素的分泌，对健康的性生活能起到至关重要的作用。不过，芦笋是慢性“药物”，需长期食用才会有明显效果。

红辣椒

研究显示，辣椒中含有的“辣椒素”可以刺激人体的神经末梢，使心跳加快、情欲高涨。另外，有专家认为，吃特别辣的食物可以促进“内啡肽”的分泌，这种物质由大脑产生，能使人感到快乐和精力充沛，因此有助于创造“性福”生活。

鸡蛋

鸡蛋是一种高蛋白食物，与人体蛋白质组成相似，所以鸡蛋蛋白质的人体吸收率高达99.7%（牛奶为85%）。专家指出，鸡蛋是增强人体性功能的最佳营养添加剂，也是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。（王良）

莫让错误观念毁了“性福”



性生活原本应该是轻松愉快的，但由于一些错误性观念流传甚广，影响了人们性爱时的乐趣，甚至给人造成了心理负担，导致性爱不和谐，以下是一些常见的性爱误区。

误区一：

妻子担心被丈夫认为放荡。传统道德强调女性应该端庄，因此很多女性在性爱过程中会压抑自己的性兴奋表现。其实，正确表达自己的性爱感受有助于性爱的顺利进行。

误区二：

女性认为每次性爱都有高潮。很多人将追求高潮当成性爱的唯一目标。事实上，女性的性高潮分为阴道高潮、阴蒂高潮和混合型高潮三种，单纯通过阴道刺激达到高潮是比较困难的，所以女性并不是每次性爱都能

获得性高潮。

误区三：

女人把性爱当筹码。一些女人希望通过性爱来争取男女关系的主动权，这不但会影响自己在对方心中的形象，甚至会引起对方的反感情绪。

误区四：

男人认为阴茎越长越好。很多男人认为阴茎不够长会导致性生活不和谐。其实这是一个误区，阴茎长短对性生活影响不太大，因为女性阴道的敏感区域位于外1/3处，阴茎勃起时只要能达到8厘米以上，一般都能完成正常的性生活。

误区五：

男人担心时间不够长。很多男人都追求“性爱马拉松”，认为性交时间越长越好。

其实性爱的快感和时间长短并不成正比。有研究显示，女性需要的完美性爱时间是8分钟~13分钟，如果性交持续时间太长，反而会引起不适。

误区六：

男人觉得技巧更重要。不少男性认为，性生活时体贴爱人，就要用高超的技巧使她获得性高潮。实际上，女人更在意性爱过程中是否被尊重和宠爱。

误区七：

失败一次就认为自己性功能不好。很多男人因为偶尔的勃起不好或射精快，就认为自己的性功能出了问题，从而背上沉重的心理包袱。其实，劳累或情绪不好时出现勃起困难，或者小别重逢时射精快，都是正常现象，并不表示性功能出现了问题，无需担心。（心心）

五招防男人“性下岗”

是否每一个男性到了四五十岁就不行了呢？如何延缓性能力的下降？

男性的性能力和性行为受疾病、身体衰退、社会环境改变等多种因素的影响。男性也有更年期，只不过表现得不如女性那样明显。男性在50岁以后，睾丸功能会出现一个由盛到衰的过程，肌肉力量减弱，心理上容易出现沮丧、消沉、易怒、情绪不稳定等，并且有可能出现性欲减退和性功能障碍。但更年期的男性出现性欲减退和性功能障碍并不意味着永久性的性功能丧失，有许多方法可延迟性功能的减退。

防止早衰需从年轻时做起

专家指出，男性防止性功能早衰应从年轻时做起，保持有规律的性生活，适度的性生活能调节人体的内分泌功能，使控制性活动的神经中枢保持活跃；同时也要有所节制，不要纵欲。

男性在饮食上要注意营养，多吃一些富含锌的食物，如牡蛎等贝类食品、鱼虾、牛肉、鸡蛋和豆制品。更重要的一点是，家庭生活要温馨、健康，对性爱有热情的伴侣是防止男性提早“性下岗”的“良药”。

五招延缓性功能减退

一、坚持健身运动有益于性生活

人体在运动后会释放一种使人愉快的激素，同时，运动可增强心脏对性器官的供血能力，供血多，勃起能力就强。

二、不吸烟、不酗酒

长期吸烟、酗酒过度的人，体内摄入的酒精和尼古丁等有害物质过多，会对精子、睾丸及生殖器官末梢血管造成损害。

三、少用药物

不少药物会对性功能产生影响，如降压药、镇静药、抗精神病药、利尿药等都会对性功能产生抑制作用，引起性欲低下。

四、坚持正常的性生活

坚持正常的性生活可以刺激人体内的性激素保持平衡，由于流向性器官的血液增加，改善了局部血液循环，使性器官保持弹性，从而推迟萎缩。

五、解除不必要的心理负担

出现短暂的性功能障碍不应盲目地当成是永久性的。其实，人在疲劳、紧张、焦虑、居住环境不佳等情况下都有可能出现暂时的性功能障碍。所以，对偶尔出现的性功能障碍，一定要有正确的认识。

（成方）

受孕与性爱姿势有关

性交的姿势也是性医学家们研究比较多的课题之一。所谓性交姿势是指男女双方在性交时各自的体位。为了孕育生命而寻找容易受孕的性交体位；为了保护胎儿而寻找保护胎儿的体位；为了减少受孕机会当然要研究不容易受孕的性交体位。

一般来说，容易受孕的体位是男上女下、平躺仰卧位。女方平躺仰卧，双膝弯曲稍微分开，可使精液射在宫颈口周围，宫颈外口浸泡在精液中，就给精子进入子宫创造了有利条件。护胎体位原则上是减少或杜绝对孕妇腹部的压迫，以免导致流产等不良后果，因此可用侧位。

什么是不容易受孕的体位？一般认为立位是最不容易受孕的性交体位。因为性生

活时女性生殖器官下垂，阴道口开放，性交结束后绝大部分精液随着阴茎的抽出而流出体外，受孕的概率极低。（凤凤）

