

## 巧用小计谋 俘获女人心

想在床上获得女人的好感并不难,有时运用一些小计谋就能俘获她的心。近日,美国《先生》杂志刊登的一篇文章指出,在两性关系中,女人更加注重细节与感受,爱人从以下5个方面着手,更容易获得她们的青睐。

**注意倾听她的感受** 女人大多比较感性,她们很乐意与爱人分享自己的内心感受。如果你认真倾听,并适当表示理解,她们会觉得与你更加亲密,认为你真正懂她。

**拥抱超过30秒** 美国哈佛大学的一项研究发现,当你抱一个女人超过30秒时,她体内的催产素就会增加,对性爱的期望也会增加。

**抚遍她全身** 柔情万种的抚摸可以使她体内释放更多的激素,更快点燃她的性欲,还能让她感受到你的爱意与温存。

**慢慢脱衣服** 控制脱衣的过程可以控制神经递素的分泌。研究发现,一下脱光对方的衣服,会让双方迅速而强烈地分泌多巴胺或催产素,但这很快就会消失,性欲持续较短。如果慢慢脱掉衣服,会增加双方美好的感受,性感受也会更持久。

**把灯调暗** 荷兰的神经学家发现,要唤起女人的性欲,就要让她的大脑中跟压力和焦虑有关的区域停下来。在较暗的环境下,女人会更放松。所以,把灯调暗,创造一个如梦如幻的情境,这时再深情款款地拥抱她,在她耳边轻声低语,效果最佳。(据人民网)



## “一声不吭” 破坏性感受

卢梭在《忏悔录》中描述了他第一个恋人华伦夫人的声音:“她的声音柔和,语调亲切,充满母爱。”直到晚年,他每每忆起,还恍如昨日。

悦耳动听、销魂夺魄的话语,是爱情的工具,但有些人很困惑:“为何爱人在激情四射的房事中‘一声不吭’?”

如果伴侣的沉默让你感到不舒服,影响了你的性体验,那就有必要说出来,有几种方法能帮助伴侣打破沉默。

若默不作声仅是出于害羞,可以尝试有意识地喘息,即呼吸时逐渐加一点“小噪声”,随着性爱推进,羞涩感就会慢慢克服。可以试着说点“小脏话”,如用昵称指代性器官。性爱前,可以听一些两人都喜欢的音乐,并跟着大声哼唱,调动情绪。(冯国川)



在各种性爱“武器”中,嘴是百战不殆的一件利器,温润亲吻能让女人为之疯狂。近日,英国性学专家在《每日邮报》上撰文,教男人如何运用嘴巴亲吻不同部位,给爱人带来甜蜜性爱快感。

# 吻

## 给爱人带来甜蜜快感

**耳朵** 耳朵是性爱当中经常被忽略的部位,用嘴去刺激她的耳朵能让她产生强烈的快感。轻咬她的耳垂,会让她颤抖起来。同时,你可以用你的双唇轻轻抚过她的耳廓,这样可能让她既有一点点刺痛感,又有一点酸,有一点麻。

**颈后** 最简单、最可靠的方法是亲吻她的颈后,如果趁她不注意去亲吻,效果更好。悄悄地走到她身后,撩起她后颈上的头

发,轻轻吻她,她很快会放下手里的工作,反过身来拥抱你,要你抚爱她更多的部位。

**脸** 没有什么比亲吻她的脸更让她觉得亲密的了。亲吻她的脸颊、前额、下颌,甚至鼻子、眼睑,但要记住不要伸舌头舐,也不要咬,对她的脸要轻柔,要满怀敬意。

**锁骨** 在她还没脱衣服时,你可以亲吻她的锁骨,这样会让她产生愉悦的感觉。

**乳房** 亲吻她的乳房可以让她感觉很

好,但如果方法不对,会适得其反。在她达到高潮之前,不要咬她的乳房,另外要注意不要让她乳房受伤。记住,不要只吻乳头,要把范围扩大到整个乳房。

**不能碰的部位** 在未得到她的允许之前,不要用嘴去逗弄她身体的一些部位,包括她的脚和屁股。一些女人很讨厌男人碰触她的这些部位,另一些女人却非常渴望,所以在性爱中你要先问清楚。(据《生命时报》)

防过敏  
助睡眠  
强骨骼

## 性爱是神奇药方

美好的性爱不仅让人身心愉悦,还能带来许多意想不到的好处。近日,美国性学专家芭芭拉·皮斯在其新书《男人需要性·女人需要爱》一书中指出,性爱是神奇的“万能药”,能帮助人们抵御多种疾病,强健身体。以下是性爱成为良药的几大理由。

**预防过敏** 性爱是一种自然的抗组胺剂,能帮助减少鼻塞和花粉过敏,还能有效降低哮喘的发生率。

**治疗皮炎** 性爱时的汗液能清洁毛孔,提升皮肤表面温度,帮助皮炎、皮疹和暗疮等皮肤病快速康复。

**消除抑郁** 性爱时,大脑中会产生大

量内啡肽,这种物质能使人产生快感与幸福感。美国加州大学的研究显示,一次性高潮过后,85%的轻度抑郁患者症状会有所减轻。因此,在情绪沮丧时,性爱胜过吃药。

**有效减肥** 性爱可以在帮人享受快乐的同时消除脂肪,效果比减肥药物还要好。不同的性爱姿势,可以伸展锻炼身体的每一块肌肉,运动效果堪比游泳、跑步。

**帮助安眠** 对于男性,一次强烈的5秒~10秒的性高潮相当于服用两三毫克的安定,有助其快速入睡。对于女性,性爱能帮助她治疗失眠。

**缓解头痛** 性爱能释放紧张情绪,从而有效缓解头疼症状。

**强健骨骼** 有规律的性爱可以增加雌激素分泌,而雌激素具有保持骨骼健康、降低骨关节炎风险的作用。

**防止蛀牙** 亲吻时分泌出的大量唾液能够清洁牙齿,减少引起蛀牙的酸性物质。

**保护心脏** 规律的性爱可将心脏病与中风风险减半,但老年人、心脏病患者要防止激烈性爱。

**爱情神药** 性爱让人“越做越爱”,提升彼此亲密感。

(凤凰)

## 规律性生活

### 让老年人婚姻更幸福

据外媒近日报道,保证老年人婚姻幸福的方法有很多,如相互尊重,吵架不过夜等。美国波士顿一项最新调查显示,规律的性生活是最有效的方式之一。

在对65岁以上的老年人调查后,科学家们宣称,如果老年伴侣依然保持规律的性生活,他们的暮年将会更加幸福。调查显示,每个月做爱一次以上的老年人中,近80%称他们的生活“非常幸福”。而在过去一年中从未做爱的老年人中,仅有59%表示自己生活幸福。

研究人员杰克逊称:“该研究将打破那些制约老年人性生活的条条框框,性生活和快乐的关系将有助于我们对性健康展开更详细的研究调查。”

根据最新的一项统计,2007年离婚者中,60岁以上的有11040人,2009年增加至11507人,增幅约为4.2%,其中男性多于女性。英国离婚率整体下降的形势下,60岁以上离婚者虽然只是小幅增加,却是英国唯一一个离婚率增加的年龄层。

(据中新网)

