

做彼此的好情侣

Alex(摄影师)

我觉得做一个好的情人就是要了解对方,并且也要让对方了解自己,而了解是在彼此坦诚、内心足够安全的前提下才能实现的。所以这个情人节,我和伴侣的创意就是向对方真实地表达自己的需要,之后无条件地帮助对方实现彼此的性幻想。

北小驴(自由职业者)

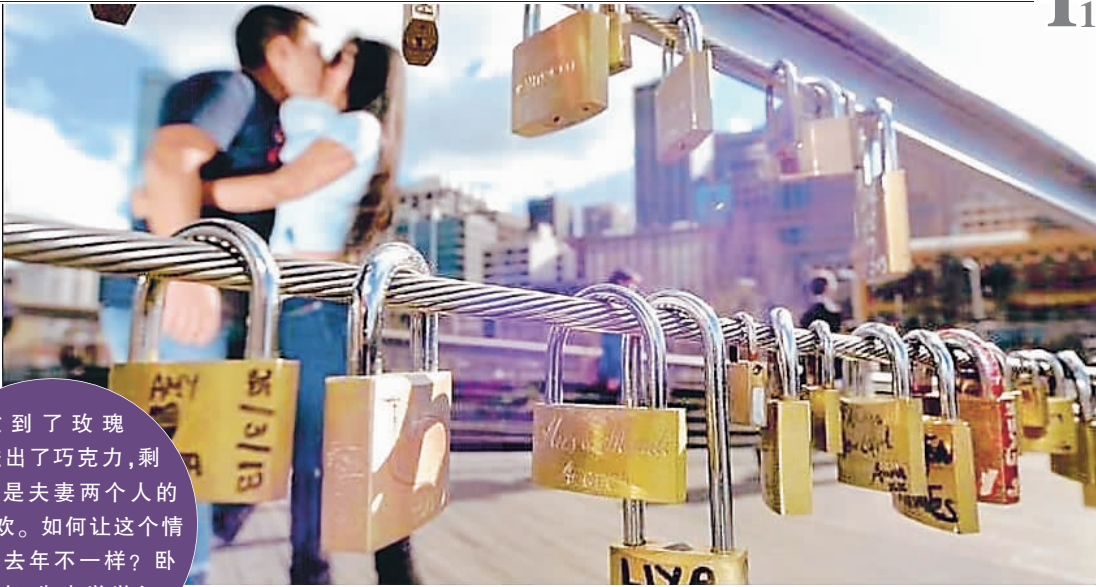
今年情人节,我决定先带她去甜品店,挑选她最爱的草莓口味来吃;接着,去逛她最喜欢的hello kitty博物馆,任她挑选喜欢的带回家;逛到劳累时,我们一起走进恋爱时的那家餐厅,品尝充满甜蜜回忆的晚餐。最后,待到华灯初上时,嘿嘿,特意选了拥有特大水床的酒店去享受二人世界。如果她喜欢,我愿意将自己涂抹成草莓蛋糕,作为她情人节的最大惊喜去分享。

AMY(模特经纪人)

创意情人节也要在充分尊重彼此的基础上进行。从我的角度上来讲,我愿意满足他的内心愿望,只要他能大方地提出来。其实我觉得更好的亲密生活是有非常大的发展空间,比如我们还从来没有使用过情趣用具,或许这也算是为亲密生活添点料的好选择吧。

性探索,也要性尊重

想给对方惊喜的性体验,但对方怎么想?心理咨询师丁力认为,伴侣间任何爱爱尝试,都需要清晰地沟通彼此的欲望和感受,是什么,如何做,做到什么程度。当我们向伴侣提出一个新的性要求时,要考虑到他/她的感受,特别是尊重他/她的信仰与道德体系。丁力强调:“同样重要的是,伴侣需要共同在爱爱上进行探索,这可以加深彼此的关系,彼此都给对方一个爱爱上的开放度,让对方知道,你是有游戏精神的,你愿意在尊重的前提下往前探索,这就使你们的关系拥有了弹性。”



收到了玫瑰花,送出了巧克力,剩下的就是夫妻两个人的鱼水之欢。如何让这个情人节与去年不一样?卧室惊喜,先来学学怎么变性感。

性感

让情人节别具一格



适度压抑更性感

性福不会像毛毛雨自己掉下来,但性是可以学习的,性感是可以训练的。20世纪70年代,性治疗专家玛斯特斯和约翰逊开创了“性感集中训练”的夫妻治疗方式。他们认为,人们对于性爱的焦虑和恐惧导致了作为自然本能的性行为的失败,而性感集中训练则帮助伴侣们从互相接触、抚摸和拥抱开始,逐步恢复对彼此和自我的信任。这个情人节,你们也可以尝试一下这种训练。

训练分三个阶段,同时需要分阶段完成家庭作业,每完成一步都感觉彼此互相给予对方的快感。

第一阶段,是非生殖器性感集中训练:夫妻俩互相抚摸对方的皮肤,但不允许触碰乳房和生殖器——即使有了欲望也不允许碰。这个阶段要做一定的家庭作业,让伴侣双方深刻体会皮肤——我们身上最大的性器官被抚摸的感觉。鼓励伴侣间的平等交流,最好以“我句式”,比如“我这样做,你感觉如何”。

接下来进入生殖器性感集中训

练。双方可以抚摸乳房和性器官,但仍然不允许做爱。这一阶段伴侣双方的性刺激升级,帮助双方更多蓄积性能量。

最后的阶段是实战。这时,伴侣双方的性能量已经箭在弦上。治疗师建议采取女性主动的体位——女人跟着自己的感觉走。据说这种性感训练法可以让你们实现前所未有的满足。

专心致志攀高峰

医学心理学博士甄宏丽博士指出:“性从来不只是一种行为或是技巧,它还是一种观念。”只有开启大脑,允许自己享受性之乐,身体才可能无所顾忌地拥抱快感。

研究发现,越是被文明软化过的地方,人们的性福能力越需要被挖掘,因为教育使人们更深层地隐藏起原始的欲望和冲动。但是,在私密空间里,面对自己的爱侣,我们又需要把隐藏的“动物性”重新找回来。越少假面具,就能越多发掘我们的原始动物性,让两个人的鱼水之欢保质、保鲜。

性爱是一场只有百分百投入才可能百分百享受的游戏。很多女人无法充

分享受亲密生活的一个非常普遍的原因就是无法沉浸其中,太在意自己爱爱时“看起来如何”,被“美不美”困住,无法集中精力攀登“爽不爽”的高潮状态。这是大脑需要解放的第一件事。

脱掉身份才性福

中国性学会常务理事蔺德刚说:“好多伴侣没有意识到自己是带着社会角色就上床了,所以他们放不开——男人和女人都在婚姻中背负了很多社会角色,就拿女人来说,上床的不仅是一个女人,她还可能带着妻子、母亲、老板、上司、女儿、姐姐等角色……性爱需要专注,这些角色是需要在床上被扔掉的。”

情色文化是夫妻共同创造的,这个创造的过程,解放了很多人的性压抑,让两个人从社会属性的坚硬外壳中脱茧而出,同时也赋予了伴侣新形象和新自我。这个情人节开始,建立你们专属的情色文化,例如为他/她取个只有彼此才能心领神会的爱的呢称,以开放的态度约定求欢的信号,引入情趣用具,玩一下角色扮演……等等。苏罗

2015年2月11日~17日

P14 两性私语 | 责任编辑:张 逸

【枕边心事】

眼球时代秀恩爱

现在流行秀娃,秀旅行,秀美食,秀宠物,最近看了一档节目,三对明星夫妇到韩国打工,节目让明星秀恩爱。但真恩爱不必秀,秀恩爱者不是虚荣就是别有用心。

很多人说,婚姻就像鞋子,只要自己舒服就好了。可是对于好鞋子来说,仅仅舒服是不够的。那么多世界最著名的鞋子,其功能除了舒适以外,还要能彰显某种审美某种品质甚至某种精神价值,换句话说,要如秀恩爱那样秀“存在感”——这个存在感就是通常所谓的商品附加值。

都说男人出轨为性,女人出轨为情,是不是男人出轨只是肉体出轨,女人出轨就连心都跑了,也就更不容易回来了?

虽然传统上大家会去这样认为,但根据英国温彻斯特大学的调查,引起女人出轨最大的原因是因为与丈夫房事过于平淡,了无新意,但她们依然爱自己的丈夫。其实女人与男人出轨的理由差不多,所以为爱情保鲜是最重要的哦。

最近大学室友送了我一盒液态避孕套,说是液态状,事前事后分别在女性那里涂抹上即可避孕。是不是真的保险啊?一直不敢用。

虽然这种避孕套确实有避孕的效果,但实际上失败率高达20%,效果甚至还比不上严格使用的安全期和体外射精避孕法,使用操作起来又很麻烦,所以建议还是老老实实用传统的套套吧。

我前些日子刚刚做的结扎手术,然后和老婆爱爱后发现又有精液流出,吓了一跳,一是担心怀孕,二是这结扎手术是不是失败了,受罪不说,是不是还得重新做啊?

结扎并不会影响精液排出,因为精液的主要成分都来自于精囊腺和前列腺的分泌物,而男性输精管结扎的部位在这两个腺体之前,因此结扎后精液依然可以正常地产生和排出,只不过其中不再有精子而已。

最近老在网上看到一种名叫“玛卡”的秘鲁植物产品,说是能提升性能力,看得我着实心动。

目前玛卡的相关研究都只是 在实验动物身上进行的,临床样本数据少得可怜,所以至少广告中宣传的那些神奇功能还没有得到科学的证实,入手需谨慎。

工作压力太大,头老痛。后来爱爱后,发现头不疼了,觉得好神奇,晚上头疼时跟老婆亲热一番,同样会觉得有所缓解,难道房事真的起作用?

下次女人再说“我头疼”,或许就是挑逗性的邀请而非推脱的借口了。在爱爱时大脑分泌的内啡肽具有镇痛作用,并且全部精力集中在爱爱当中,疼痛自然就缓解了。

爱上陌生人 关键是坦诚

《纽约时报》不久前刊发情感专栏文章《只要你这么做,爱上意中人并非难事》。作者是温哥华的一位大学教授,她讲述自己和一个陌生男子,仿照美国心理学家 Arthur Aron 博士在1997年做过的一个实验,迅速培养出感情,坠入情网。

这篇文章并非严谨的学术论文,但是作者在文中提到的这个爱上陌生人的实验却引起了很多人的兴趣,文章连续两周高居纽约时报网点击量首位。

Arthur Aron 博士当年的论文标题为《人际亲密感的产生:实验程序及部分初步发现》。参与实验的陌生人两两分组坐在一起,只花了45分钟,彼此问了36个神奇的问题,就快

速对对方产生了亲密感。这个实验基于这样一个前提,即人们之间要发展出亲密的关系,关键是双方要持续地、不断深入地、互相对等地坦白自己的人格。

这36个神奇的问题分为三组,按问题的深入程度依次递进。第一组问题包括假如可以选择世界上任何人,你希望邀请谁共进晚餐?对你来说,怎样才算是“完美”的一天?假如你能够活到90岁,并且你可以选择让你的心智或身体在后60年一直停留在30岁,你会选择哪一个?假如可以改变你成长过程中的任何事,你希望有哪些改变?假如明天早上起床后能获得任何一种能力或特质,你希望是什么?

第二组问题包括假如有一颗水晶球能告诉你关于自己、人生或未来的一切真相,你想知道什么?你最珍贵的回忆是什么?如果你知道自己将在一年内突然死去,你会改变自己目前的生活方式吗?爱和感情在你生命里扮演什么样的角色?

第三组问题包括如果你要成为对方的密友,有什么事是他或她需要知道的?上次在别人面前哭是什么时候?如果你今天晚上就会死掉,而且无法与任何人联系,你最遗憾还没有告诉别人什么事?你的房子起火了,你所有的东西都在里面,在救出所爱的人和宠物后,你还有时间可以安全地抢救出最后一件东西,你会拿什么? 许怡

强化紧张

当性唤起接近高潮之际,一个人的肌肉必然会紧张起来。有意增强肌肉的张力无疑将有助于女性高潮的到来。

收缩肌肉

主动收缩阴道周围肌肉有助于将血流引向生殖器,从而达到性唤起。这些肌肉也是控制高潮的肌肉,收缩可以使性高潮更为强烈。

悬空脑袋

把脑袋悬空在床沿外可以激发性高潮,可以使有些妇女的性唤起和性紧张度加强,结果导致性高潮的轻松到来。 陆嗣