

性分享

你会和伴侣分享性感受吗?调查显示,只有37%的人表示经常,更有超过六成的人只是偶尔和曾经这么做过。在中国传统观念中,性,一直被认为是“只可意会,不可言传”。但足够的亲密是从足够的交流开始的,而最满意的爱爱基础也一定是最敞开的交流。中国人民大学性社会学研究所所长潘绥铭教授认为,在最亲密的伴侣之间,在经常过性生活的男女之间,双方都应该开诚布公、事无巨细地交流自己在性生活中的感受和体验,讨论应该如何更好地过性生活,怎样才能提高爱爱满意度。对于女性来说,尤其如此。

事实也表明,爱爱时和爱爱后与伴侣有交流的女性获得性高潮的频率更高。爱爱需要两人之间互相学习、良性沟通、持续关怀,伴侣之间可分享在爱爱中的真实感觉,开发彼此身体的信号,增进爱爱乐趣。

性安全

关于性,让你最担心的事情是什么?调查显示,四成以上的人认为是感染疾病,三成半的人认为是感情欺骗,还有两成的人最担心意外怀孕。性安全是比高潮还要重要的爱爱第一要素。人们不该压抑自己的欲望,但是一定要首先保护好自己。性安全与性愉悦息息相关——性安全指数高,爱爱不必提心吊胆,全身心放开投入,才有可能享受到畅快淋漓的爱爱。

调查人群中,有超过一半的人使用避孕套。不管是预防性传播疾病还是计划外怀孕,安全套都是提高安全性行为的最佳途径。

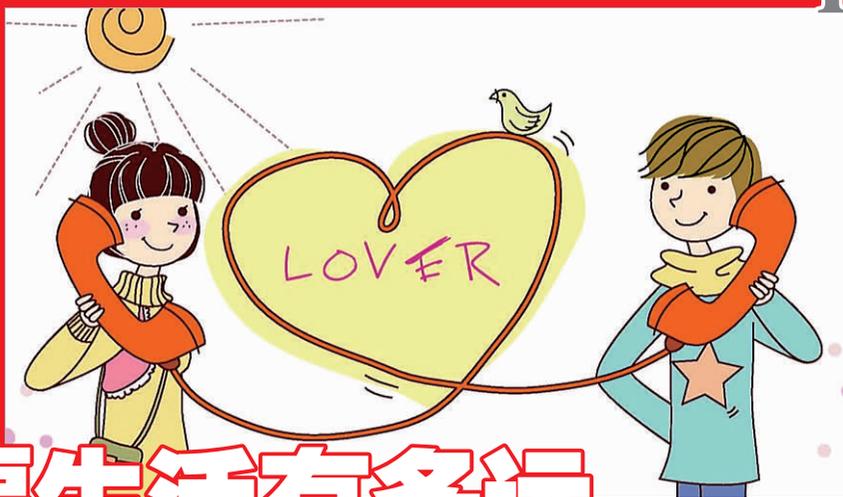
此外,在爱爱过程中遭遇性暴力、在性关系结束后被侵犯性隐私,都属于非安全性的性。

性品质

到底什么才是决定性品质高低的关键指标?投票率最高的是情感,票数超过了46%。其次是技巧和沟通。

无论是一夜情还是爱情中的性行为,虽然都会让人兴奋,但是爱情中的性行为会使男女变成真正的爱人,并得到生理和情感上的真正满足。研究发现,有长期恋爱关系的男人和女朋友爱爱,会比单身状态中爱爱时更亢奋、更愉悦。令人欣喜的是,在和伴侣爱爱的目的一项中,64%的人选择了表达亲密和爱,而不是发泄欲望。这标志着人们普遍认同“好的性是爱的表

今年夏天,网络上有一个关于性的调查,涉及15个方面的问题,已有35000人参与。现在让我们来看一看调查的数据与专家的分析——



幸福生活有多远

达”这一普遍真理。

性满意度

在对目前的性生活质量满意度选项中,有16%的人非常满意,48%的人基本满意,27%的人不满意,还有9%的人表示对目前的性生活现状非常不满意。越来越多的研究发现,要想葆有健康的身心,最佳的养生之道就是拥有美满的性;美好的性生活与日常生活中的幸福感呈现正相关;提升性生活的满意度可以成为提升幸福感的良药之一。所以,如果你对自己的性生活品质不太满意,那就每周阅读本报的“两性私语”,并将理论转化为技能与行动,投入到完美的性生活中。

性享受

关于性,每个女人都应该记得,自己永远值得享受最美好的性经验。你可以增加性幻想,比如延展小说里的情节,幻想现实中要实现它。性享受要从了解自己开始。事实上,自慰是十分有效的学习途径,了解自己的身体之后,和伴侣爱爱时才能引导对方用最恰当的方式进行。自慰还有一个好处:一定能达到高潮。洗澡时,你还可以用水柱自慰,还可以购买情趣用品,不论是什么方法,只要能令你愉悦就可以。自慰是教你了解自己的快感地带以及学习如何控制自己身体的绝佳方法。

情趣用品

在此次调查的问题中,还涉及“空窗期你会如何解决性问题?”仅有2%的人和情趣用品为伴。同自慰越来越被人接受相比,情趣用品的拥有率实在是少得可怜。在进一步的调查中,更有八成以上的人从来没有用过情趣用品。

总结原因,或许还是在于不了解。其实,情趣用品不只是玩具,更是让你享受欢愉和高潮的好帮手,对于它真的不需要害羞。可以肯定的是,情趣用品是激发女性性高潮的重要工具,对于有些人来说,情趣用品甚至可以解决爱爱不协调的问题。调查表明,情趣用品不是单身人群的专利,实际上,有性生活的人比没有性生活的人使用情趣用品的几率更高,使用情趣用品的伴侣通常性生活的质量更高,情感亲密密度更好。

性成长

在网络上,童嵩珍有“台湾第一性治疗师”之称。8年前,她首次在台湾新北市的广川医院开设“性福门诊”,随后又把性健康管理中心开到台北。近两年,她分别在武汉和杭州拓展性治疗业务。究竟什么是性治疗?童嵩珍的解释很简单:“性治疗就是指导别人如何做爱。当然,治疗师并不会与患者发生性关系。”与医院里的各种治疗手段不同,童嵩珍的性治疗不用药,也不开刀,在通常总共6次、每次1.5小时的疗程里,“个案”们只需要舒舒服服地坐在沙发上或躺在治疗床上,在女治疗师的语言引导下吐露心曲,化解心结,再接受行为治疗,以期解决自己人生中难以言说但又至关重要的困扰。

尽管性咨询早已不是新鲜事,可是在此次调查中,只有22%的人因为性困扰去咨询过。当遇到性困扰时,大家最常去网络上寻找答案,74%会求助网络,15%会求助专业人士,10%的人会求助闺蜜,有1%的人会向妈妈或者师长寻求帮助。

在“谁对你的性成长帮助最大”的问题里,伴侣占据的比重高达40%,

其次分别是电影或电视31%,书籍占27%,闺蜜和师长分别占1%。

性,不是一个人的事,伴侣双方都应该贡献助性法宝,让性永远维持热气腾腾的温度。性是两性之间最亲密的思想与情感的交流,当热烈的情感达到极点时,这种交流便成为了共享。当两个人在一起沟通,感受的时间多了,美好的事情也会跟着发生,也就是性能量的交流。性能量放大之后,性感受的水平也会跟着提升,使双方都变得比过去更为敏感。

性技巧

让你感到最满足的那次爱爱是和谁在一起?调查显示有62%坦言是和固定伴侣,11%选择前任伴侣,5%认为和自己时感觉最满足。固定伴侣排名第一,足以说明固定伴侣因为熟悉彼此身体需要,更能让欲望满足,但这并不意味着技巧从此就止步不前。如果每次都完全相同的方式爱爱,即使每次都达到高潮,最后仍会变得索然无味,这是因为已经毫无期待了。不妨在爱爱的方式上,做一回冒险家,做一些突破。伴侣间可以交换最喜欢的爱爱方式,比如要求他写下三招让他发狂的爱爱招式,同样地,你也提供他三招会让你亢奋的爱爱方式,然后你们互相交换喜欢的方式作为前戏,让爱爱大餐之前的性甜点更有趣,更令彼此特别渴望纠缠在一起。总而言之,最好的性不仅意味着在性生活中享受高潮到来的愉悦,更是双方互相融合后对情感关系的进一步提升。浓烈的爱让性的愉悦更加迷人,激情时性享受让爱更加透彻心扉。最好的性始于性行为开始之前,在高潮到达后仍然绵延不断,成就伴侣间永久保鲜的浓情蜜意。 格蕾丝

【枕边心事】

三种女人做哪种

假如三个女人,一个漂亮,一个能干,一个聪明,三选一,选哪个?

人会衰老,人老了没有漂亮的;又不是当菲佣,不需要那么能干。聪明的女人知道自己需要什么,会在任何年龄都充满自信,掌控自己生活的底线,识大体,甚至撒娇也是有分寸的。明白了上述道理,你应该不难选择了吧。

不能怀孕的夫妻还是不是夫妻?我丈夫阳痿,洞房夜才发现的。不过,他指技特别好,真的能让我潮吹。我现在很矛盾啊,是离婚呢还是就这样活下去?

潮吹是生理快感,性满足是心理状态,若是极爱一个人,能抱着对方睡而不做爱也会觉得好满足。你们既然能走到结婚这一步,许多方面也许都很契合吧。只不过,他如果早知道自己阳痿,却没有告诉你,而是一直苦练指技,心机未免深了些。离不离婚,重点是看这个决定后双方能不能承担后果。

我一直挺健康的,但最近出差频繁劳累,我发觉我下面开始有异味了,咨询闺蜜们,有人建议我用各种清洗液,有人劝我用护垫,有个妹子信誓旦旦对我说,每晚用白醋清洗下面最健康,真的可行吗?

尽量不要破坏私密处的天然酸碱平衡,白醋和洗液其实都不建议经常使用,更加不建议用日常食用醋。

我每天换下的内裤都扔在卫生间的洗衣篮里,每周末集中手洗,上个周末要洗的时候,我发觉少了两条,我认真想了想,最近只有我男朋友的朋友来我家和他一起熬夜看过球……偷女人内衣裤的男人到底是什么心态啊?

年少无知,恋物癖,异装癖,纯粹恶作剧,因为和你男朋友支持的不是一个球队,暗恋你,或者你男朋友开了什么奇怪的网店,可能性非常多。我们更想提醒你的是,以后小裤裤最好每天洗哦,不然容易滋生细菌。

我在夫妻生活方面一直很努力,但是老公还是出轨了。他说,20岁女孩的肌肤质感和40岁女人的肌肤质感真的完全不同,那种细腻和弹性,不是靠保养能弥补的。衰老这件事,是女人注定的悲哀吗?

夫妻关系不仅是身体的迷恋,您的丈夫这个纯生理的出轨理由其实挺蠢的,女人会老,男人会死,许多男人都是突然垮了身体,到时别说肌肉弹性了,什么都软了,而女人只要好好保养健康,永远都能有性快感,生命很长,看谁笑到最后。

好多人都说吃韭菜的效果就像吃了伟哥一样,这是真的吗?

按中医的观点,韭菜具有药用价值,可降低血脂、助阳固精,因此有“起阳草”之称。男性不妨多吃韭菜,藉此激发你的男性本色。



男人出了轨之后

有读者打来电话问:“我的男人出轨了,我不想离婚,我是靠改善我和他的爱爱挽留他,还是自己也在外面找一个?”

遇到出轨不想离婚,这可能是个全球范围的问题了。相对来讲,女人更注重于婚姻中亲密关系的稳定性和持久性,即便女性出轨和男性出轨的比例差异并不显著。从国外的资料来看,情感的亲密问题引起的性问题是普遍性的,因为时间长了,两者之间肯定会有审美疲倦,激情衰退。要知道长期两性关系中的性不满足会埋下男人的外遇种子(近年来,女人的情况也一样)。渡边淳一曾写道,男人觉得和妻子爱爱像穿礼服一样拘束,和情人却是像穿便服一样安乐,因为情人对性的兴趣和要求是那么的肆无忌惮和热情奔放。

在多数婚龄长的伴侣中,尤其当男人遭遇中年危机时,感觉到自己日趋一日的衰老,感觉到慢慢走向死亡的路上平淡无味,那是一种他们觉得恐慌和沮丧的状态,他们渴望有一人一段情一个身体来重新激活自己。女人也一样,也存在类似的中年危机。这样的出轨,大多数是在在接受婚姻或性治疗后回归家庭的。

然而,如果女人在报复伴侣的前提下和另一个男人爱爱了,那就类似饮鸩止渴,一时偷欢的快乐很快被结束后潮水般的自我内心冲突覆盖,你是无法做到真正享受和开怀的。大部分出轨女人就此败下阵来,无心恋战,回家求平安求安心。做不到和男人一样将性和爱分开,那就将面临更大的伤害。 斯雨