

把爱爱列入你的日程

6:00 – 7:30
将闹钟提前 20 分钟

早晨醒来,你将迎来一天中体力最好、欲望最强烈的一个时间点,即使是长久夫妻,这时候也会心情满满,以来一发代替乏味的晨跑更是大有人在。可这时最大的问题是,时间太紧张了,早餐要准备,路上怕堵车,没准还要临时抱佛脚准备早会的材料……如果不想被这些鸡毛蒜皮的小事打乱心情,就在前一天晚上早点睡,把闹钟提前 20 分钟,就完全可以保证进程喽。

9:30 – 10:30
痛快享受假日时光

如果做统计的话,在工作日这个时间段爱爱的人肯定最少。但如果换作休息日或假期,心情可大不一样,与平时的压抑形成鲜明对比的是,解脱感会让人很想放纵一下。所以如果你们的周末没什么出行安排,慵懒地

晚睡一会儿,把上午留给爱爱,可以卸下一周的疲乏哦。

13:00 – 14:30
给他发条预约信息

这是一天中情绪最低落的时间,午餐后的困意和大脑的缺氧让人昏昏欲睡。有什么办法可以提振一下精神,开放你的想象力?啊哈,不如把晚上的“娱乐时光”幻想一下,再发个信息跟你的他预约一下。不信你就试试看,保证大脑一下就满血复活。

16:00 – 18:00
携手爱侣秋日夜跑

相对于晨跑,傍晚时运动更有利于身体健康,因为此时血液黏稠度最低,心肺功能最好,温度适宜,有害物质也随着一天的热空气升到高空,空气状况较好。在此时慢跑两公里,身体状况会得到极大改善,也非常有利于改善爱爱的状况。别光顾着自己锻炼,你也一定要监督男人哦,你只需

告诉他“慢跑 2 公里,晚上 2 小时”的口诀,他就会懂,精神百倍地去健身啦!

18:30 – 20:00
感情需要慢慢升温

晚餐后剧烈运动,对身体不利,甚至会引发阑尾炎等一系列急性病变。如果晚上你们还有娱乐计划,不要饮太多酒,否则也很影响发挥哦。这个时间段是留给你们的最好的温情时间,在一起聊聊天,逗逗趣,一起做点喜欢的事,看部动人的电影,卿卿我我、搂搂抱抱都挺好;可不要一个去打游戏,另一个窝在沙发里看韩剧,不然到时候,一个筋疲力尽,一个萎靡不振,别说擦出火花了,没准还会擦出火药味。

21:00 – 22:30
拉开夫妻爱爱大幕

这是一天中第二个体力和情绪最旺盛的时段。开动吧!保持电话静

没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的爱爱。我们对夫妻爱爱总有自己的快乐预期,如果时间不允许,简直太扫兴了;如果在兴奋点上,你和他还有时间差,就更不好玩了……

音,把电视关掉,电脑拔掉电源,把宝宝或狗狗安置在适当的地方,把一切可以影响到你们的因素排除在外……等等,好像还忘了什么,在这个时间点上,还有一个最让人困惑的问题,那就是白天的压力水平。焦虑是我们最难去除的情感因素,时时刻刻陪伴着你,拖延未完成的工作,业绩上的挫败感,老板对自己的低认同度,都会间接影响到荷尔蒙水平。所以,最好不要猴急地切入正题,伴侣间的舒缓动作、前戏、耳语、按摩都可以有效地让情绪舒缓下来,晚间爱爱的最大好处,就是你们有足够的时间来拉开爱爱的大幕。 小刚

“11·11 光棍节”热闹了那么多年,好多人早就“脱单”了。可惜,打江山易,守江山难,身在幸福里,难免得意忘形。如果不能用良好的心态面对感情,小心又要重过光棍节哦。

牵手太紧

常听到有人抱怨:“我给他买的那件衣服明明很漂亮,他就是不喜欢穿!”“我早晨给他熬了营养粥,他却非要去小摊吃油条。”其实一旦有这样的行为出现,就已经拉响了恋爱警报——他在这个二人关系当中感觉到了自我的丧失,被你的爱围得有点透不过气,有时甚至是报复性地去做自己喜欢而你不喜欢的事情。

继续甜蜜 再相爱的两个人,彼此的灵魂都是独立个体,一味按照你的方式“管教”他,他的灵魂完整度必然受损。虽说两人能走在一起是彼此需要,但保留着惬意的呼吸空间才最舒适,生活中的那些琐碎小事,没有大碍就随他去吧。

喜欢比较

感冒时恰逢他出差,只是扔来一句“多喝热水,坚强挺住”,听起来一点都不浪漫温情;装修房子时,他只是从网上找到一些效果平平的装修效果图,这让很懂装修的你非常不满;旅行时,别人老公可以包揽大小事,而他不懂规划线路、前期筹备,只知道 BBQ 时一趟趟地扛下烧烤炉、大箱矿泉水……比起那些更懂得面面俱到的先生们,你或许不满足于他只会做这些谁都会做的事情。

继续甜蜜 有些事情你明明很擅长,却总要求他做得“更好”,原因甚至是想让他跟别人家的老公比一比。亲爱的,你一定没听到,他做这些事时,心里发出的“我做这一切都只因为你”的声音。显然他不是一个擅长花样百出的男人,但却对老婆全心全



意,赶紧鼓励他吧。

爱扮女神

不少女生在恋爱前被男生视为“女神”,一通穷追猛打才苦苦拿下,即便确定了关系,也一直心安理得地享受被宠上天的“女神”待遇,在他的蜜糖陷阱里越陷越深。几年后青春散去,才发现自己已被宠得脾气超大、懒散傲娇、身材走形……眼看“女神”就要变成“女门神”。再翻起多年前的相册,还记得当时是怎么当上“女神”的吗?如果他现在还把你当女神,享受为你付出的快乐,那还算幸运;假如一不留神,他已过了追求你、宠爱你的兴奋期,开始慢慢“冷静”下来,你的“西施”地位就十分危险了。

继续甜蜜 即便他成天哄你、夸你,也要时时感受自己在茫茫人海中的角色,不忘“修炼”自己,才能保持“女神”本色。

拆他的台

朋友聚会时,他总喜欢吹嘘一些你看来不值得一提的事情,如果电话响了他可能会大声地一边接着电话一边出去说,好像有很重要的事情找他

温柔乡的纯粹度,就把你的温存好好留在二人世界吧。

逼他承诺

“明年去马尔代夫好吗?”“没问题。”“下个月你要把衣柜整理出来!”“记着呢。”……一年过去了,因工作忙碌,马尔代夫没去成,乱了几年的衣柜也无从下手。再问他,“答应过的事情什么时候能兑现啊?”“哎呀,你别老问了,能做的我自然就会做了!”痛痛快快的承诺变成了不耐烦的推卸。这种问答一旦进入死循环,怕是永远都不会有解了。

继续甜蜜 “承诺”,对女人来说总是那么重要。但男人却不这么认为,他们只看重所有事情的实际可行性,对待女人的承诺,其实他们也很无奈:不答应吧,怕女人不开心;答应吧,到时候万一做不到,女人还是不开心。所以建议女人索性不要把“承诺”太当回事,如果真的想让他去做某事,不如直接帮他开个头引导他去做,既让他感觉到你的包容,又能把你期望的事情进行下去,这才是解开“死循环之扣”的钥匙。

试探底线

很多伴侣在一起过了“18 个月保鲜期”后,不知不觉忽略了对彼此的吸引。有些女人并非意识不到,可是她们的方式却适得其反——“老公,我越来越胖了!”“老公,我皮肤都松弛了!”“老公,我老了之后,你还爱我吗?”其实这些明知故问的问题,男人心底是不愿意回答的,尽管他嘴上会给出让你心安的答案,心里却因你越来越频繁的询问而变得真的在意起来。

继续甜蜜 如果他对你总是兴趣不减、神采奕奕,那就说明他一直对你很满意,不必老去追问。如果他真是外貌协会的,对容貌身材十分在意,那就跟他一起去健身房挥汗,锻炼好身材。 李若瑜

【枕边心事】

暧昧短信惹人烦

我男朋友是大学教师。上周末,我意外看到他的女学生发给他极其暧昧称呼的短信。我知道他不会和学生有什么,但是如果我男朋友明确拒绝过她,她怎么还敢那样发短信?我问他,他说我胡思乱想。

我们可以拿捏自己的想法,但很难约束别人,比如你男友的女学生,或许这个小女生一直暗恋自己的老师呢,但并不意味着就一定要跟老师发生点什么故事吧。不过,这次事情发生后,你男友应该明确告诉学生,他已名草有主了。

他出轨,我不想失去,总想着努力挽回关系。我不断地问他:为什么你不爱我?她到底好在哪里,我改还可以吗?他竟用不屑的眼神看我,不说一个字。

在情感里,最痛苦的不是不被爱,而是你为爱将自己变得面目全非,依然不被珍惜。与其盲目改变,让自己在对方眼里变成一个彻底失去吸引力的人,不如更简单地做自己。任何急着用努力挽救婚姻的竞争行为,都可能在主动放弃你原本在婚姻里的优势。

我一个人在大上海打拼,很想成个家,找个疼我、爱我的男人。我怕假日中的孤寂;病倒了,一个人躺在床上,周围没有亲人。寻觅,等待,害怕,比较……我不知到哪里去找爱的人。

不要过于防范周围的人,拒斥别人走近自己。只要是经常在一起,可以慢慢爱上那个与自己有着大致相同的人格特征,并且会回报你感情的人。

我喜欢找老男人恋爱。不是你们说的那种皮肤保养得没皱的大叔,而是那种有点白发和皱纹的,皮肤都有点松驰的真老男人。闺蜜说我是“恋老癖”。其实,这样的叔叔在床上也做不了什么,但是就觉得躺在他身边好开心啊。

人觉得 100 分的,你觉得是 0 蛋,也没办法。“不看优秀看合适”是句老话了,毕竟谁开心谁知道。

有个东北姑娘当闺蜜,是挺开心的,不过,关系好到她要拉我一起去公共浴室洗澡,还要帮我“搓泥”的程度,我有点呆住。话说这种潮湿环境,是不是很容易互相传染吧?

知道还去?就算概率低,也是存在呀。1%被自己碰上就是 100%。

他希望我不叫床,如果叫也是耍娇喘。他说看到我爱爱时呻吟皱眉欲仙欲死的表情,就想到他前妻在病床上临死前的样子。我倒真是那种只喜欢哼唧的类型,和他挺配的,就是觉得有点奇怪。能帮我做做心理建设吗?

他大概还需要一些时间才能走出阴影。你不要想太多,现在已是合适,不需做更多调试,往前一步步走吧,剩下的交给时间。