

高潮的压力

黎霖源(33岁,园艺师):事实上我根本不知道早泄的定义,有时候很兴奋,刚开始就有了结束的感觉,虽然我也会有所满足,但太过短暂的过程实在有些令人沮丧,毕竟快乐的时光谁都愿意长久些,她当然也不例外。可我不想问,也不敢说,万一我确定自己属于早泄的范畴,天知道会出现什么意外,也许我反而会因此导致不举,那岂不是更糟糕?

刘建中(49岁,公司总经理):我害怕她没有高潮,而我有时候确实很希望她能更兴奋,毕竟爱是两个人的事,所以偶尔我也会停下来观察她的反应,假如感觉不错,我的兴奋度也会好一些。可如果什么都看不到,我肯定会有受挫感,那感觉真不妙,会让我不知所措。

都说男人是天生具有性扩张的动物,仿佛他们个个都是加满了油的战斗机,雄心勃勃,只要上了床,男人都威力爆棚。可事实上男人却因此无形多了几分压力:既然具备了扩张的本性,就该有能力做到尽善尽美。这种压力一方面让男人不断地想办法使自己更强,一方面却损坏了他们的性。让心爱男人保持勃勃生机,一起来帮他减压吧。

私语 大多数专家学者认为:性行为中,在运动状态下不足1分钟或抽动不足15次便射精,才可称为早泄。你看,想早泄哪那么容易呀?

男性想在卧室里跑马拉松的心理动机不外乎两个:想证明自己很强悍,同时想让女性获得更多满足并喜欢和自己有下一次。不过,你知道男人和电动按摩器之间的最大区别在哪里吗?那就是只要准备好足够的电池,电动按摩器一定能给女性提供足够长的快感和足够多的高潮。但事实是,在电动按摩器大行其道的今天,绝大多数男人也没有在卧室里失业。所以,男人需要思考的问题并不是能坚持多久或者对方有没有高潮,而应该是:我和那个嗡嗡作响的塑料电动玩具相比,优势在哪里?

男人必须主动的压力

邹忆(39岁,牙医):十多年前,我敢说自己是头公牛,天天就盼着晚上到来。现在我不再年轻,也没那么威猛了,可男人的自尊心让我不能退缩,就像小伙子永远不会在心爱的女孩面前表示软弱一样。老婆还是不主动,可她身体却比从前更渴望我,我真担心自己心理不输,可身体却背叛了我,那我再掩饰也都用不了。

吴轶凡(30岁,程序员):不是我对爱爱没兴趣,想当年我也是被老婆称为色狼的,可现在我就是提不起精神头来,性对我们这样的老夫老妻,爱爱一半是享受,一半是义务。每当我想起将会发生什么,细节将是怎样,就一点心情都没有了,即使老婆穿上情趣内衣也是这样,勉强为之的感觉很糟糕。

私语 夫妻俩做游戏是在自己家的卧室里,又不是在评委的眼皮底下。这事儿有规定动作吗?不完成就扣分?半套有半套的趣味,谁规定必须搞定才收工的?不能勃起好办,今天咱两口子就赤裸裸地互相来一次色情马杀鸡,有何不可?人的神经系统对重复多次的同一种外界刺激具有适应性,即使他肯为你跳艳舞,你看个十年八年



释放他的性压力

以后也会看腻。所以当发现男人有点后劲儿不足的时候,太太们要学会杜绝三种消极联想:

- 1.他不爱我了:神经惰性属于生理规律,和感情没关系。
- 2.我年老色衰了:就算你再年轻一次,也不能把人家当牲口使唤啊。
- 3.他外面有人了:你对他的吸引力可不是仅限于卧室呢。

时间的压力

杨晓君(32岁,会计):可能和性知识获得的渠道有关,我就是认为时间越长男人越强,于是我想尽一切办法延长结束的时间,可后果反而不能尽如人意,于是我越发担心自己坚持的时间不够长。

刘建波(44岁,房产中介):我妻子实在难以捉摸,有时候爱抚就能让她高潮,有时候我腰酸背疼她都没反应。时间短了她说我不行,时间长了她说我变态,双方的性趣时钟不能合拍,天知道她什么时候需要什么,我又不是水龙头,说开就开说关就关。再说了,爱爱的时候也让我察言观色,可真太委屈人了。

私语 是不是觉得情色影片里的男人都特威猛?事实上,据美国性学家吉伯哈德对1000对夫妻的调查,爱爱平均时间为4~7分钟,男性的性器官持续充血90分钟以上,便会造成海绵体器质性损伤。

想让爱爱变得越来越默契,适当的交流是必要的。太太们如果想让自己的卧室生活更尽兴,那么就需要告诉对方自己想要什么。不过男人们对于这种交流是非常敏感的,请尽量避免消极评价,因为心因性阳痿大多数来自于信心不足。

难以启齿?夫妻俩有什么话不可以交流呢?在性生活上摆淑女的谱儿就显得矫情了。

沟通及亲密的压力

吴劲军(37岁,教师):我听说亲吻总是真的,但耳边细语常是假的。我希望通过性和她更进一步,害怕无法通过爱爱和对方建立亲密关系。我总希望能在最亲密的时候,用自己的表现给她一些暗示。可我并不确定这样做对不对,她分得实在太清楚了,不管我们亲热时如何快乐,过后一切都恢

复成了原样,我真是白忙一场。

陈海鸥(50岁,杂志社发行):我喜欢享受爱爱时的忘我和激情,我喜欢畅快淋漓地表达自己身体的需要,所以也特别希望她和我一样,就像书里说的那样“一起飞起来”。可问题是,到现在我都不敢肯定她的表现是否真实,所有的高潮或快感总是来得那么不是时候,也毫无规律可循。这种脱节的感觉让我很沮丧,好像自己只是个参与者,亲热过后什么都没留下。

私语 爱爱具有独立于感情之外的性愉悦,这种性愉悦如果和浓情蜜意相得益彰就会幸福倍增,如果受到感情疏离的影响则难免打折扣。吴先生想用爱爱来弥补现实中的夫妻关系,初衷是好的,但不要以为女人都那么感性。遇到吴太太这种床上床下分得清的女性,丈夫还是把爱爱当成纯粹的活动最靠谱。

陈先生的抱怨则有点吹毛求疵,因为游戏都是没有规律才好玩,按着步点儿走的那叫国标交际舞。太太们如果想让丈夫更自信,当然可以伪装一下高潮,但什么东西伪装多了都容易露馅。你可以不那么辛苦,干脆对他说:辛苦了,今儿表现不错!

方式方法的压力

笑林(44岁,自由职业):夫人向来都喜欢亲热时变换姿势,可七十二变我只会一变,这让我对技巧心生恐惧。我发现如果只是追求单纯的花样,反觉得笨拙和可笑。我想所谓爱爱技巧应该是很细微的东西,比如速度和力量,还有她某些时候需要什么。由此可见,完美爱爱实在可遇不可求,就像打桥牌,同时遇见好牌和好搭档实在要看运气。

蔡耀(42岁,出版人):结婚几年,我差不多已经很熟悉妻子的要求了,这让我们的亲热多了一份目的性。因为我很容易满足,所以我得尽量让她也满意,可谁都知道这东西不是演戏,穿帮了可以重排一遍。我总担心对方希望我做的我却始终没有做好。

私语 取悦对方和满足自己,这是爱爱中永远的矛盾。在这两种目的之间,长时间地着重追求任何一种,都属于目标偏执。男人越爱太太,就会越在乎太太的受,别看他们上了床一个一个雄赳赳气昂昂的,其实心里那份儿谄媚一点儿也不亚于伺候老佛爷。

爱爱的快乐属于双方,即便是他愿意自我牺牲,你也不能得理不饶人。从今天起,建立起一定的服务意识,偶尔在床上以他为中心有何不可?心情

好的时候,无所不用其极地伺候自己所爱的人,很吃亏吗?

身体本身的压力

高飞(32岁,私人教练):我对自己的“小弟弟”确实不太满意,它长得实在有些难看,就像王小波书里写的“丑陋不堪”,却又没那么好的尺寸。虽然结婚一年来和老婆还算和谐,但我多么希望能更好些,那样会让妻子更喜欢亲近它,我当然也跟着享福了。

张伟(31岁,销售):不止一个人跟我说,男人胖点有气派,他们肯定不知道肚子大了会让那话儿非常没气派,再加上我100多公斤的重量对娇小的妻子实在有很大的压力,运动起来又往往力不从心。

私语 尺寸问题是很多男人心中永远的痛,但是根据金赛报告,尺寸超过5厘米的“小弟弟”就可以给女性带来性满足。至于形状是不是漂亮,谁又能拿出相对权威的评价标准呢?有人说笔直笔直的好看,但也有人认为弯曲的才能有效刺激对方的敏感地带,真是各有各的理。

如果丈夫因为自己的身体外形而影响了兴致,太太们千万不要指责,毕竟爹妈生的,怪不到他。

现实生存的压力

庄亦(49岁,编辑):说起来好像挺丢人,我居然会因为收入比太太少而导致不举。亲热前假如提起工资奖金,前戏都无法投入。问题是,假如我的收入持续低迷下去,会影响很多,爱爱其实只是一部分。

李一涵(33岁,教师):和岳母住在一起,那感觉要多别扭有多别扭。人老了虽然反应慢,可好奇心一点都不少,我们不得不像做贼一样小心翼翼,难免有忘情的时候,声音大了就赶紧停下来,假如让丈母娘听到这种动静可太尴尬了。其实我知道房间隔音不错,这都是心理作怪,可毕竟很让人不爽。

私语 没人规定丈夫的收入必须多于妻子才有亲热的权利,这种心理上的障碍属于自我定位过高。其实卧室里哪儿需要自我定位呀?不过就是一个男人和一个女人而已。

岳母大人是过来人,为什么会尴尬?如果抑制不止尴尬,建议李太太下次亲热时咬住被角儿,这样既可以丰富高潮中的面部表情,又可以让丈夫在驰骋中感觉到自己的强悍,尤其是那遮掩掩中高亢的音效,有时还真的逼真销魂,活脱脱就是一出角色扮演秀。

【枕边心事】

媳妇和妈先救谁

婆媳关系,本质上是把两个陌生人强行拉到一起过日子。因为生活方式、人生观念等出现的分歧,到底要让婆婆忍,还是让妻子忍?这个家庭,到底是婆婆做主,还是小夫妻做主?两边都要想清楚,这个男人到底属于哪个家庭,到底谁比较重要。

婆媳关系紧张的核心,是两个女人为了得到一个男人的爱而发动的地盘争夺战。媳妇和妈同时掉水里,老公先救谁?很少有人会想到第三种答案:我救你,我爸救我妈。其实,健康家庭的第一定律,一定是健康的夫妻关系排第一。

男友他爸几年前就去世了,他爷爷也很早因病去世。他从来都没提起长辈,只是说我家条件比他家好一些,以后过日子能轻松一些,不致于让他家的拮据拖垮了我们。我不知道男友是不是有影响寿命的遗传疾病,但又不好意思去问他。

能感觉出他更介意的,或者他更想改变的,是他家的经济条件不好,而你最让他看重的,不是你这个人,而是你的家庭条件。他这个恋爱动机,比起他家的“疑似遗传病”来说,更加应当引起你的注意。

我的第一次是在婚礼的当天晚上,虽然感觉很疼,可我并没有出血。老公嘴上虽没说什么,却一下失去兴致,没两下就草草结束了。

激烈的运动,跌坐外伤、取放卫生栓、骑自行车等原因都能造成处女膜破裂,有些年龄较大的女子处女膜自行退缩,因此无法从处女膜的外形上判断女性是否具有性经历。相信你的爱人一定也明白这些道理,只是一时有些小小的不适应而已。

我的爱人很懒惰,也很自私,每次激情过后他就呼呼睡去,而我的感觉就像刚刚飘在云彩里就摔了下来一样,为此我感到非常烦恼。

男性高潮过后有一段不应期,他们这时候更需要休息。而女性需要持续的刺激才能达到高潮。所以在爱爱中,男性对于女性的前戏是必不可少的,而女性对于那些事后就呼呼大睡的男性也应该有所体谅。

有没有容易受孕的体位?

想要妊娠的男女,男上式为宜,最好垫高女方臀部,但若女方子宫后倾,最好采取膝胸卧位。

特别喜欢“两性私语”版。如果没记错,这个版30年前是“悄悄话”专栏。作为国内最早也是仅存的性教育专版,它的经验值得总结。我有个问题:新婚后暂时还不想要孩子,安全套、避孕药,哪种方法更好呢?

新婚期避孕首选当然是安全套,如果你的阴道较紧,还可在套外涂抹一些避孕药膏。如果使用避孕药,推荐选择低剂量、短效、口服的避孕药。