

夫妻 性心理

夫妻間的性高潮

幸福的女人是男人培育下綻放的花朵
幸福的男人是女人滋潤下成熟的果實
美滿的婚姻是夫妻共同建築的愛巢

向予
編著

编辑手扎 编辑室

- 夫妻间的性高潮
- 婚姻要签性爱合同
- "恐婚症"是怎么来的呢？
- 夫妻如何度过"磨合期"？
- 导致夫妻性欲缺乏的原因
- 夫妻间的"暗语"你懂吗？
- 让老婆想"要"的秘诀

幸福的女人是男人培育下绽放的花朵；幸福的男人是女人滋润下成熟的果实；美满的婚姻是夫妻共同建筑的爱巢。

了解健康性行为，性知识是不可缺少的，本书介绍了性在家庭生活中所起的作用，性学研究领域的最新知识，使夫妻能更恰当地处理有关性的问题。

本书从传统的性观念入手，以简单易懂文章分类方式，对两性在生理上的差异进行了科学、直观的表述，并对健康的性心理、性生

活、性保健和性疾病防治进行了深刻的分析和深入浅出的论述。

前言

BY向予

夫妻做爱艺术；男性，你知多少？女性，你知多少？

男人的性爱错误；女人的性爱错误；性功能障碍你你又知多少？

下面就将一一为您解答.....

性；并不是只有"生育"这一个功能，那么；性的生育功能完成之后——性是什么？

当代医学认为，人类的性生活应该是有快乐的功能、健康发展的功能和生育的功能。

为什么现在大家会怕结婚呢？"恐婚症"是怎么来的呢？

"恐婚症"是什么呢？为什么会有"恐婚症"呢？现在的社会，离婚变得像吃饭一样平常，婚姻恐惧症也大肆蔓延。扳扳手指，自己身边就有那么多人感染了"恐婚症"，有的人甚至已经病入膏肓。

恐婚者说，谈恋爱的感觉挺好，很轻松，何必要用一纸婚书把两个人绑在一起呢？结婚太麻烦了，还是做恋人比较好，合则聚，不合则散，没有心理负担。他们"理智"地认为，日子久了，总会有彼此厌倦的时候，何必束缚别人、束缚自己？因此他们始终对婚姻持观望态度，不肯把幸福的赌注押在未来的配偶身上。那些眼界狭窄、整天迷恋二人世界的人在恐婚者眼里是最没出息的。

总有许多善良而老派的人在恐婚者耳边喋喋不休地劝说：年纪不小了，该结婚了。可是恐婚者有的是理由在围城外徘徊不前，怕失去自由，怕被老婆孩子套牢，怕婚姻毁了现有的快乐。

恐婚者担心自己最终还是不能避免结婚的庸俗结局，漫长的未来幸福与否谁能无法预料。也许有一天，恐婚者咬牙切齿地说服自己克服了婚姻恐惧症，战战兢兢、如履薄冰地踏上红地毯，但心理上的巨大障碍仍可能让他们产生强烈的失落感。

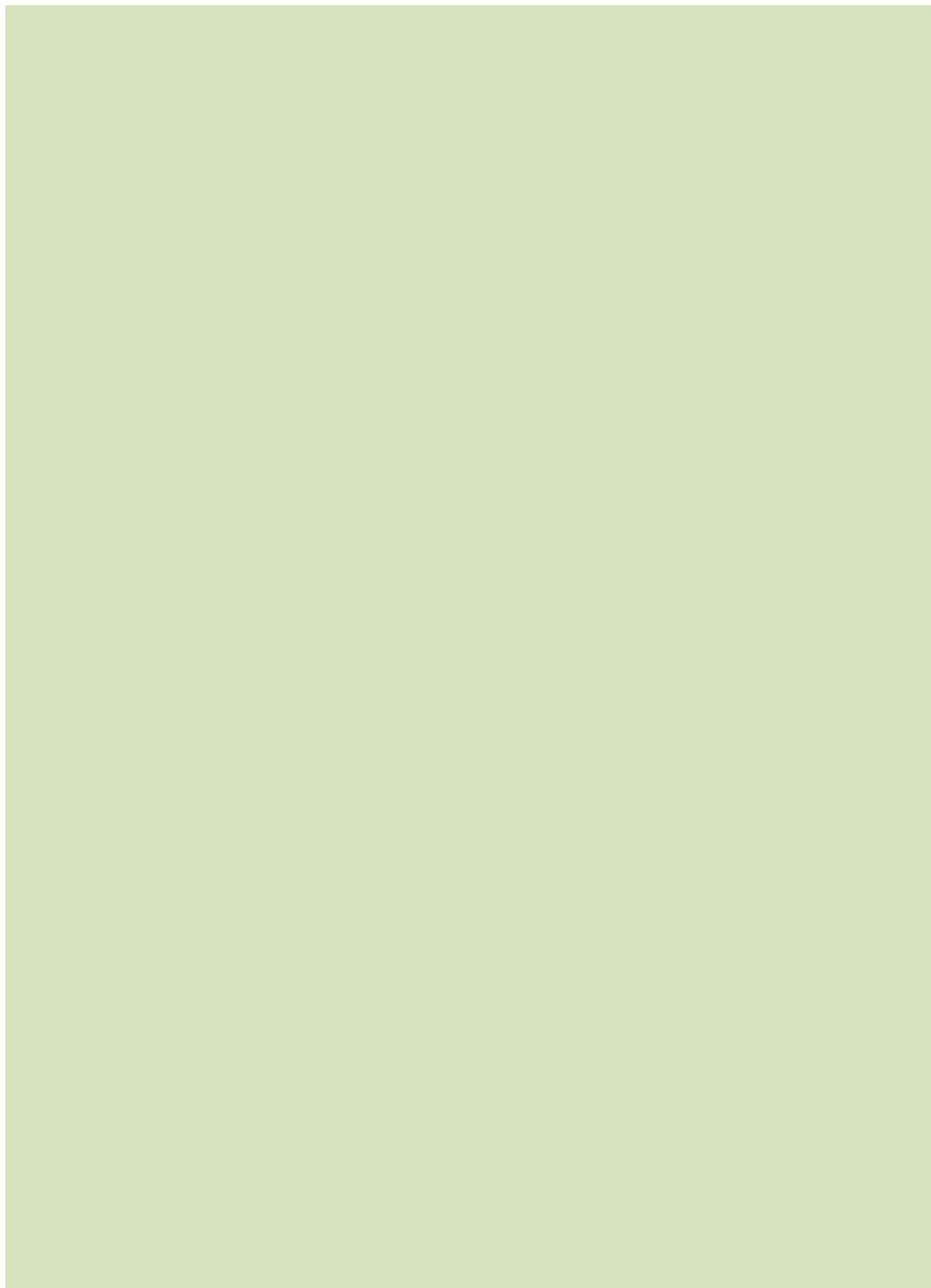
尽管心里一再对自己强调婚姻并没有想象中那么可怕，可压力感或恐惧感仍挥之不去。

恐婚者说：爱情使人睡不着，婚姻使人打瞌睡！延长爱情的惟一方法，就是推迟结婚的时间！结婚的历史意义在于：连接两个人的那条"红线"从此会变成一条绳索！

女人具有水的属性，男人具有火的属性，婚姻就是试图使水火相容的一种尝试！

"恐婚症"是一种很有代表性的现代社会心理疾病。社会舆论对婚姻生活的负面宣传是"恐婚症"的起因之一，媒体经常就如何处理婚姻关系进行各种讨论，这种社会氛围使尚未走入婚姻的人们感到一种无形的压力。对婚后生活的过多考虑在面临婚姻时的表现形式就是对结婚的恐惧和逃避，很多人因此推迟结婚，甚至宁愿独身，也不愿意"受罪"。

在这里，我们要提醒害怕结婚的人们不要忘了那句老话：婚姻是一双鞋，合不合适只有自己知道。如果你拒绝穿鞋，也许避免了因为鞋子不合脚而磨出血泡，但也可能因赤足行走而踩到钉子上，到那个时候，你或许会意识到，婚姻其实也是对爱情的一种保护。幸福的婚姻生活是治疗"恐婚症"的最佳方法。



解析夫妻感情破裂的四个阶段

并不是所有的婚姻都是牢不可破的，热恋的高温降下来之后，面对现实生活，再恩爱的夫妻也会产生各种各样的矛盾，处理不好，就会导致感情破裂，最终劳燕纷飞。从心理学角度看，"感情破裂"要经过纠纷、戒备、裂痕、破裂四个阶段。今天就请专家为我们详细讲讲夫妻感情破裂的四个心理阶段。

纠纷

夫妻携手入洞房后，经过炽热期，便进入矛盾期，若矛盾未能及时解决，便演成纠纷，缠绕不清地争执。

一般说，纠纷在低文化层次和胆汁质、多血质的当事者中多表现于外泄，如口角、殴斗、毁物等。

经斡旋，可解决，但过后又重演，内战不息。在高文化层次和粘液质、抑郁质的当事者中多表现于内郁、外表上不争不吵，但内心彼此冷淡，心存罅隙，斡旋不易见效。

戒备

纠纷的积累，夫妻从隔阂而戒备，俗称"同床异梦"。戒备的形式，拜物型者多从财产、收支上互相隐瞒，外在型者瞒着对方与异性来往等。

为了防备对方抓住把柄和了解到事实真相，双方在经济、社交关系等方面戒备，甚至连个人的事业问题、前途问题等，也守口如瓶，层层设防像防盗一样地防备对方。

裂痕

隐秘总有披露的一天。隐秘的披露造成更严重的纠纷，便加重戒备；其结果，形成恶性循环，终于出现裂痕。裂痕表现在情绪上是强烈的不满，表现在行为上是相互的背离。

这时，有居住条件的大多分居；无居住条件的，即使同居，也是背靠背，井水不犯河水。

破裂

裂痕越来越大，无法弥缝，感情彻底破裂。感情破裂的夫妻，其抉择的模式大致有三：

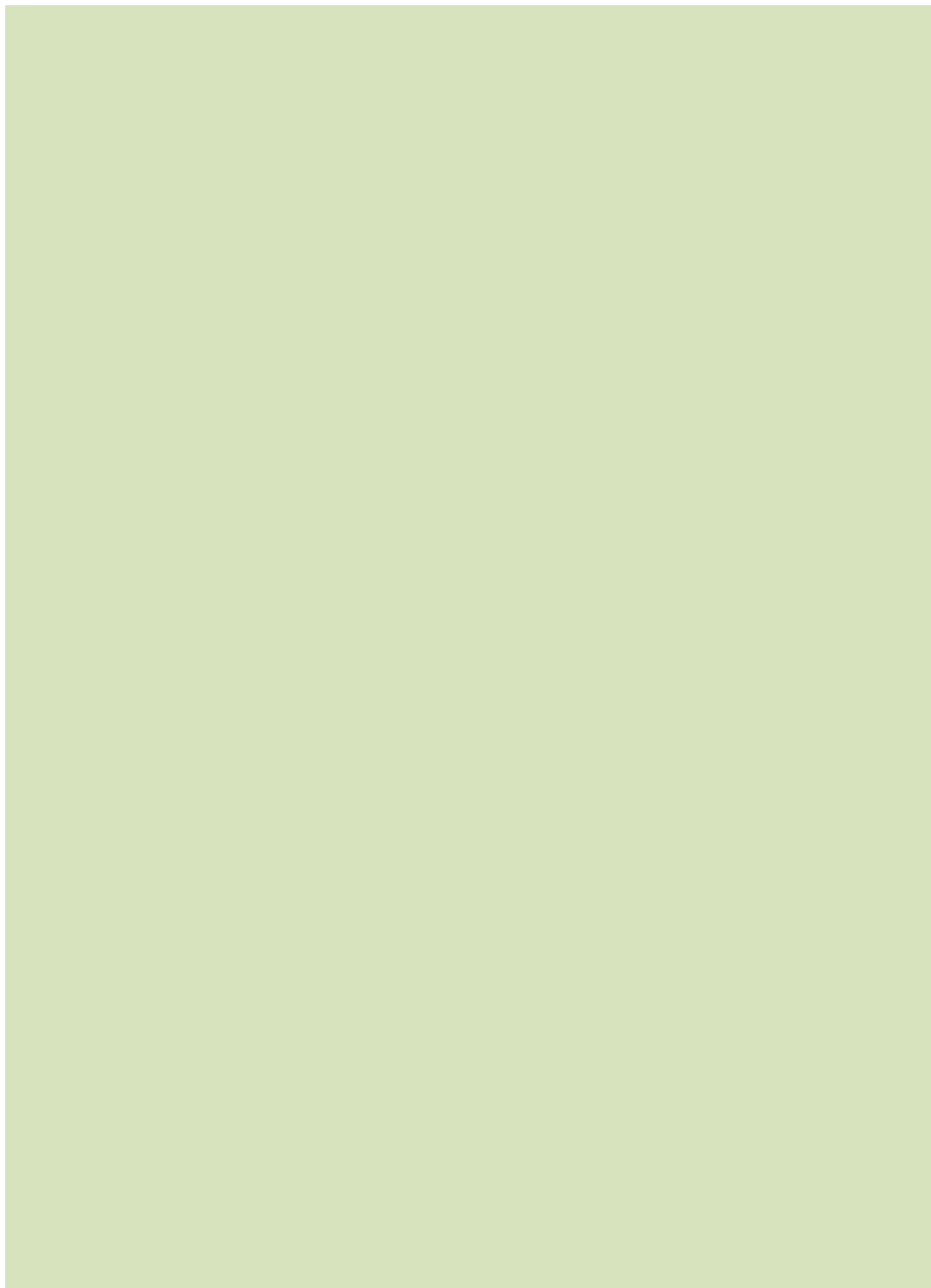
一是分道扬镳通过法律手续离婚。

二是考虑种种原因，不便离异，只好凑合着生活，忍挫负重，夫妻关系名存实亡。

三是感情破裂，无法逆转，只是为了折磨对方，拒不离婚，"拖住他(她)，不让他(她)快活"。这种拖累，既愚蠢又不道德，害人亦害己。

形于内，则行于外。感情破裂的四个阶段，前两者是形于内，是"因"，一般是属于内心的活动范畴；后两者是行于外，是"果"，一般属于付诸行动范畴。

因此，要防止感情破裂，应当在夫妻矛盾发生时调适，把矛盾解决在萌芽状态。



婚姻"潜规则"，你已"被"潜了吗？

婚姻"潜规则"，你已"被"潜了吗？刚走进的婚姻的男女，大多数都曾经被这婚姻的"潜规则"闪过腰。疼，当然是要疼的，可忍过去的也就好了，可能从此站在幸福里说话不腰疼；忍不过去的也就散了，可能从此在腰疼里不想再说话。

这年头，听到"潜规则"三个字就已经是只可意会不可言传了。于是，有人笑，有人哭，有人没得到就骂娘，有人得到了又落寞，你"潜"了别人未必就是得意，你被"潜"了也未必就是无辜。可你知道我们的婚姻也有"潜规则"吗？其他的"潜规则"多多少少反应了这个社会的无奈与悲哀，却只有婚姻的"潜规则"是值得我们继续与喜悦的，这或许也是一种公平吧。

有婚嫁就得有回报

我们要娶一个女人或要嫁一个男人的时候，"潜规则"的第一步就已经开始了，所有的爱情都是有要求的，而婚姻更是要将这些要求具体化，除了把先前的承诺一一兑现，我想不出你还想"潜"什么和被"潜"什么了。

你要没有成家养女人的本事你就别去娶，女人让不让你养不是你的事，但你能不能养却关乎着婚姻的长久大计；你要是还没做好当老婆的准备你就别去嫁，男人要不要你你不是你的事，但你能不能做却关乎着婚姻的甜蜜缠绵。

在婚姻里，付出是必需的，而回报的多少又直接和那些执手中的幸福相连。天下都没免费的午餐，在婚里只"吃"不给，更是个笑话。

刚走进的婚姻的男女，大多数都曾经被这婚姻的"潜规则"闪过腰。疼，当然是要疼的，可忍过去的也就好了，可能从此站在幸福里说话不腰疼；忍不过去的也就散了，可能从此在腰疼里不想再说话。

放大优点宽容缺点

两个人在一个床上睡，一个锅里吃的时候，原先的优点就会模糊，因为你已经得到，原先的缺点更加清晰，因为人都难满足。只是，如果我们不能在婚姻里放大优点宽容缺点，久而久之你不成怨妇也会成为逃兵，而我们的婚姻也就成了枷锁或苦难。

其实，进入了婚姻的男女或许会有所懈怠，或许会不再热烈，但我们曾经爱上的优点一直都会在，是我们那颗也已经厌倦的心才让缺点的面目变得可憎。

爱情的余温在婚姻里最多可持续两年，过了这个时间我们的婚姻就不能只靠那句"我爱你"来永远了。有时候，我们就是在婚姻的围城里因为"冤家路窄"了，所以要纠缠到老，再慢慢地聊爱情。

刚走进的婚姻的男女，大多数都曾经被这婚姻的"潜规则"闪过腰。疼，当然是要疼的，可忍过去的也就好了，可能从此站在幸福里说话不腰疼；忍不过去的也就散了，可能从此在腰疼里不想再说话。

在婚姻的真相里妥协

婚姻除了是两个男女的结合以外，还是两种社会关系的相互融合贯通。也就是说，我们婚娶过来的是对方的全部，包括事物和人物，包括你喜欢的和你不喜欢的。

婚姻的真相就是这样将两步原本毫不相干"历史长卷"拧到了一起，你曾经兴高采烈，可能从此不再孤单热闹非凡，也有可能再也乐不起来，转而痛苦不堪。

不愿意妥协的人是不适合走进婚姻的，这其中并不是为了某个男人或女人，而是为了我们的婚姻。

婚姻，是一种事业，不喜欢的别干，选择了就干到底，或许不能用成功与否来论婚姻的好坏，但总不至于让你的人生是一片苍白。幸福的婚姻，是旅途上的那一路花开。

刚走进的婚姻的男女，大多数都曾经被这婚姻的"潜规则"闪过腰。疼，当然是要疼的，可忍过去的也就好了，可能从此站在幸福里说话不腰疼；忍不过去的也就散了，可能从此在腰疼里不想再说话。

夫妻关系是过命的交情

夫妻本就有福要同享，有难要共当，而我们的人生谁都不可能一帆风顺，婚姻的天空也有可能会因此蒙上阴霾。幸运的是，婚姻里原本是两个人总比一个人好，可不幸的是，婚姻里的两个人却不是一条心。

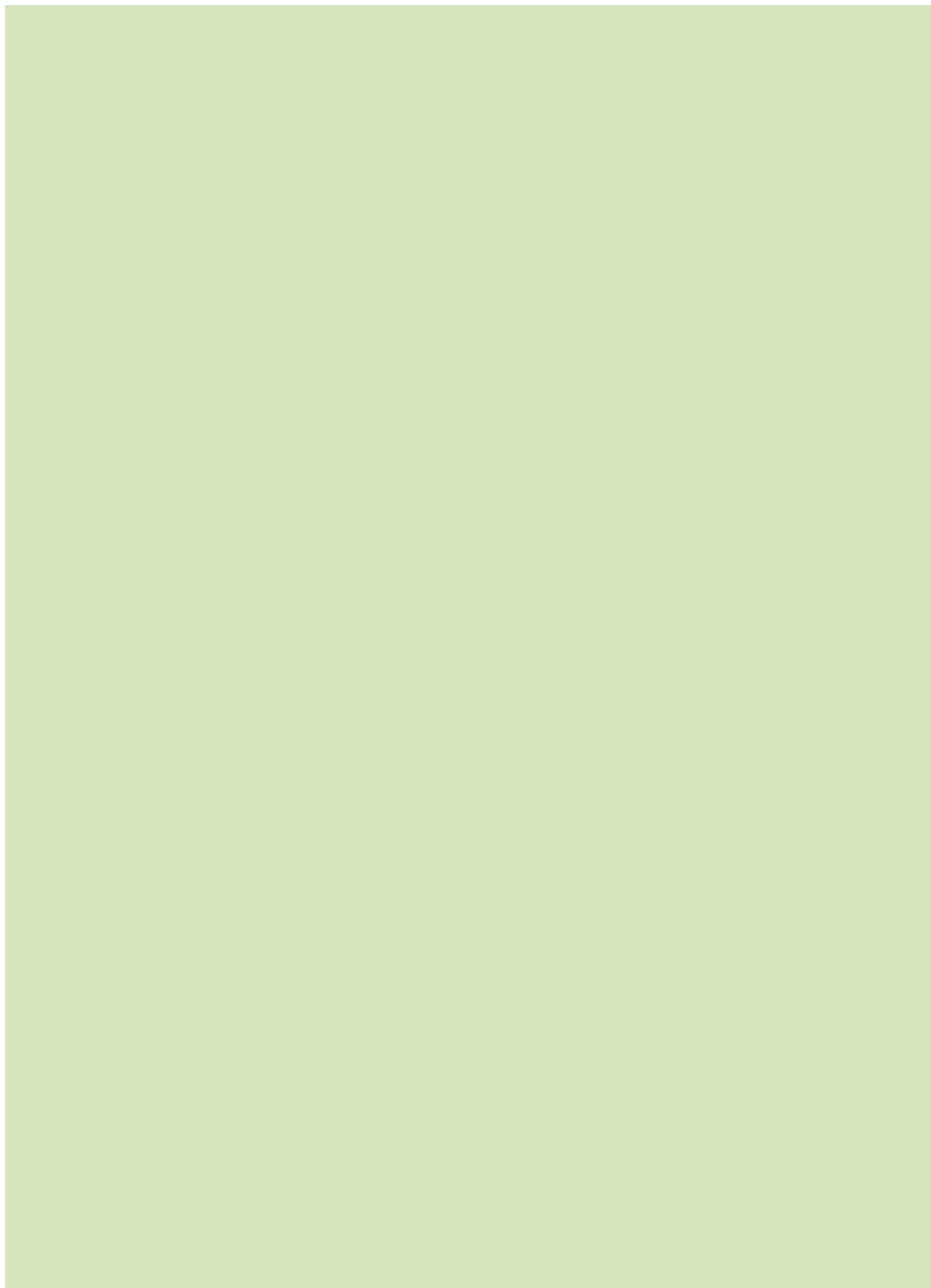
于是，生活里的麻烦一进入婚姻就成了更大的是非，男女间的那点事一进入婚姻就越吵越是复杂。

夫妻关系如果过渡不到那种过命的交情，不能相互支撑相互掩护生死都要陪到底的话，那这样的婚姻没有意义，其中的人儿不要也罢。

请记住，要和你的爱人在一起，在任何时候和任何情况下，而不是在家坐等让那个人冲在前面，更不是临阵退缩让那个人冷到心寒。

你被婚姻"潜规则"了吗？呵呵，那得先恭喜你，因为你选择了一种离幸福最近的生活方式。只是，刚走进的婚姻的男女，大多数都曾经被这婚姻的"潜规则"闪过腰。疼，当然是要疼的，可忍过去的也就好了，可能从此站在幸福里说话不腰疼；忍不过去的也就散了，可能从此在腰疼里不想再说话。

幸好，我们的婚姻也有"潜规则"，只要摸清了其中的门道，那美满的婚姻就不只是个童话了。



如何度过新婚"磨合期"？

结婚前的青年男女，相互之间颇为倾心、爱慕。随着爱情发展的"三部曲"即好感-爱慕-结合，往往在蜜月期感情上升至峰值。然而，随着浪漫恋情的结束，婚后生活的开始，青年夫妻极易在现实生活中陷入矛盾磨擦之中，人们把婚后的这一时期称之为"磨合期"。

夫妻"磨合期"的心理特点有以下几种具体表现：

1、正确认识婚后磨合期出现的必然性。

结婚成家，意味着两个人共同生活的开始。由一人世界变为两人世界，这期间少不了磨擦。其原因：

一是恋爱阶段，双方都注意给对方以良好的印象，较少显露出弱点和不足。

婚后，随着生活的深入和时间的推移，双方各自的弱点逐暴露出来，这就很容易出现感情的磨擦。

二是婚前男女双方不同的生活习惯和爱好表现得较为抽象，使双方忘了对方的生活习惯，也容易引起感情磨擦。

三是恋爱阶段男女双各自都具有自主权，尤其是经济和行为相对地不受约束，婚后的共同生活需要家庭观念，若一方自行其是，就造成对方不满，加之小家庭难免有一些意料之外的事务和开支，尤其是观点不一致时，倘若处理不当，也易导致矛盾冲突。

四是性生活经验的缺乏和性生活的不合谐，也容易引起夫妻感情的磨擦。

由上述可知，只有经过婚后一段时间的磨合，夫妻感情才会进入到相对稳定阶段。因此，夫妻双方要客观正确地认识磨合期，对磨合其他同现的矛盾应采取积极的措施，促使其矛盾的转化。

2、不要对对方抱有过高的期望值，要相互谅解、宽容。

结婚前，一方对另一方往往颇具好感，且抱有很大的期望。

结婚后，随着时间的推移，你会逐渐发现对方的一些弱点和不足，这是人人都会有的，没有什么大惊小怪的。

倘若这些弱点和不足，无碍大局，那你就闭上一只眼，不看或少看那些弱点和不足，别去苛求对方。

弗兰克林说得好："结婚以前睁大你的双眼，结婚以后闭上你的一只眼睛。"

3、在工作和学习上，夫妻双方要相互勉励，携手共进。

对生活中遇到的意想不到困难和问题，要相互协商，妥善化解，以和为贵。

4、认真处理好性生活中出现的矛盾，提高夫妻性生活的质量。

必要时可请教医生，学点性医学和性心理学等相关的知识。

夫妻有外遇的几种性心理

夫妻是家庭的细胞，维系夫妻之间和谐关系的纽带，是感情和心理的需要。一旦这条"纽带"发生了质的变化，那么婚姻关系也就失去了存在的价值。导致夫妻产生外遇的原因常见的有以下几个方面。

寂寞心理由于工作原因或是两地分居，一些丈夫经常不在妻子身边。如果这样的丈夫又缺乏家庭责任心，不关心妻子，不经常以各种方式表达自己的思念之情，久而久之，必然使夫妻之间的感情趋向淡漠，使妻子产生寂寞心理，感到没有精神依托。此时，如果遇上合适的异性，妻子就会丧失抵御诱惑的能力，导致婚外恋的发生。

怨恨心理性生活是夫妻生活中一项十分重要的内容。如果伴侣因为性功能障碍，或因为追求事业终日忙碌，忽视了给予对方温情，或丈夫在外面贪恋酒色，不能满足妻子正常的生理需要，久而久之，就会使妻子产生怨恨心理，从而极有可能"红杏出墙"。

失落心理这种心理多见于婚前缺乏了解，"一见钟情"，草率成婚；或者是恋爱不久就"生米煮成熟饭"，而"身不由己"的。婚后长期生活

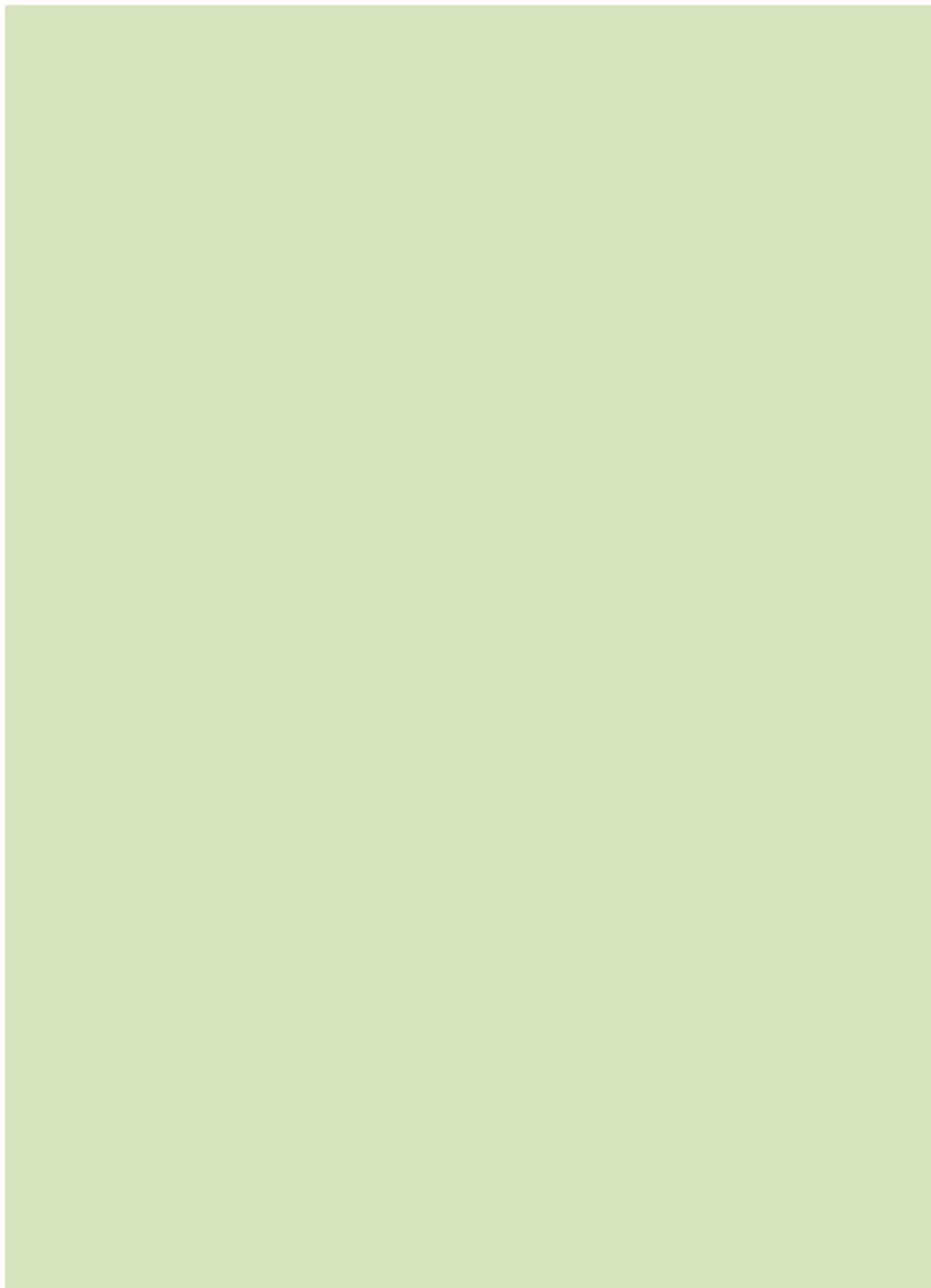
在一起，他们逐渐发现对方有很多坏毛病，或生理上有某些缺陷。在这种情况下，容易产生心理上的失落感，从而萌发异心。

达标心理有的女子为了某种目的，委身于并不中意的男人。由于她们与丈夫缺乏感情基础，一旦目的达到，就会觉得丈夫或老或丑，不是以离婚而告终，就是"另抱琵琶"。

报复心理有的丈夫对妻子不忠，在外面偷情猎艳，一旦事情败露，往往会导致不愉快的结局。如果做妻子的考虑欠妥，一怒之下可能产生报复心理：既然你可以在外面拈花惹草，那么我为什么不可以去寻找寄托？

优越心理有的妻子或学历比丈夫高，或地位优于丈夫，如果做丈夫的不愿积极进取，就容易使妻子"恨铁不成钢"，觉得丈夫配不上自己。所以各方面条件都比丈夫好的妻子出现婚外恋的概率较大，因为在她们周围很可能有比她们丈夫强的男人。

鉴于上述情况，为了提高婚姻质量，夫妻双方要了解产生婚外恋的种种心理轨迹，加强交流，从自身做起，及时调整夫妻间的感情，使之不断得到升华。这样，才能保证家庭的稳定和婚姻的幸福。



新婚之夜男女性心理的分析

新婚第一夜是性生活的开端，也是夫妻之间进一步深入了解和相爱的最重要的途径，夫妻双方都把对对方的炽热深厚的爱融于交合之中。但又因是初次交合，一般都因一些共同的心理特点，不同程度地影响性欲和性快感，导致初夜的成功或失败，而深深铭刻在终生或甜蜜或苦涩的记忆之中。

性心理上的差别：

由于生理特点的不同，男子在婚前就有强烈的从肉体上与自己心上人结合的愿望，新婚之夜，便容易表现得迫不及待地要与妻子性交。在这种强烈性欲的冲动下，有时也会出现粗鲁、近似无礼的举动。在第一次性生活中男子几乎毫不例外地处于主动地位。女子则不然，她们在相当长的时间内仅仅是陶醉在精神上的交流和心灵的融合上。对于性生活，从心理上有羞涩感和紧张感。

羞涩感

由于受传统观念等因素的影响，即使是长时间热恋的情侣，初次性交双方也都会带有一定程度的羞涩感，而这种羞涩感女性又重于男性。丈夫应该主动通过动情的话语和爱抚打破这种羞涩的气氛，排除性交前的心理障碍。

紧张感

新婚夫妇初次性交，因缺乏性知识和性体验，不可能"无师自通"，在心理上很容易产生一种自我紧张感，如性交不顺利，或因处女膜的破裂而产生的出血和疼痛，则会进一步加强这种紧张感。

这时尽量排除情绪干扰，学会自我放松，对于初次性交成功和提高性快感就显得十分重要。

另外，丈夫动作要轻柔，善于体贴照顾，防止粗暴，对于消除新婚妻子的紧张情绪则更为重要。

满意感

新婚夫妇初次性交，如果顺利，凡是和谐、欢愉的，就会获得满意感，品味到新婚的幸福和甜蜜。如果不顺利或难以实现，有人就会产生失望感。如果反复如此，就会影响甚至动摇美满婚姻的情感基础。

这时要特别提醒新婚夫妇，由于和谐满意的性生活受生理，心理多种因素的影响，不是单凭主观愿望就能实现的。新婚之夜初次性交不顺利是常事，新婚夫妇一般要经过3-4周之后才能达到满意性交的程度。千万不要因一时不顺利，不满意就灰心失望，不能抱怨妻子不行或丈夫无能。

正确的态度是，双方应降低初夜期望值，通过不断总结经验，改进方法，密切配合，以最短时间结出满意之果。

怎样才能使夫妻性和谐呢？

怎样才能使夫妻性和谐呢？夫妻性和谐是家庭美满的前提条件，不过显示生活中有很多夫妻的性生活都不尽人意。其实夫妻性和谐不仅是男人的责任，女性也应该掌握一些技巧和秘密。

夫妻性生活美满往往被是否性高潮来觉来定的，其实这种说法不确切，性高潮固然重要，但更重要的是如何做好夫妻之间的性健康工作。

夫妻性和谐的五个秘密：

秘诀1

用接纳和包容代替雕刻和改造，两性关系就会幸福。夫妻性和谐不要老是想着去改造你的另一半，每个人都有自己的尊严与信心，多一些宽容、多一分和谐。

秘诀2

压力面前，男人需要山洞，女人需要倾诉。所以男人有了问题和压力，女人要给他足够的空间去休息、去疗养、去考虑对策，给他一

个自己的"山洞",让他一个人静一静,别去打扰他。女人出了问题、闹情绪,男人要做的是学会倾听,你不需要做什么,你只要安静地听她诉说、听她哭泣,看着她破涕为笑,事情就解决了。

秘诀3

男女差异既擦出爱的火花,又引发两性大战。所以要注意不要总是以自己的方式去要求对方。

秘诀4

男人是用来崇拜的,女人是用来疼爱的。男人和女人的需求是不一样的,男人需要信任、赞美、鼓励,女人需要关心、理解、尊重。成就感、满足感对男人非常重要,这让他觉得自己是个男人。

女人切记:献出你自己,但不要放弃自我。

秘诀5

两性感情没有对错,家庭婚姻不需要法官。在两性关系中,谁争了一辈子的对与错,谁就是永远的输家。

夫妻性和谐能够让女人和男人更加有精神和活力，同时愿意为家庭和对方付出。

夫妻如何达到性和谐呢？

夫妻如何达到性和谐呢？夫妻怎样达到性和谐，相信是各位朋友们的烦恼了，其实有了和谐的性生活，家庭才会和谐幸福和美满，那么夫妻怎样达到性和谐呢？夫妻怎样达到性和谐的备条件有：

1、牢固的感情

爱情和感情是夫妻间吸引的动力，是性和谐的先决条件，缺乏爱情和感情的性生活不可能和谐。必须指出，爱情和感情一定要和道德结合，建立有道德原则的两性关系，才能对性生活和谐起促进作用。

尽管夫妻双方的年龄、职业、体质、气质、文化水平、性格、思想意识和行为特点有所不同，且在性意识和性反应上有所差异，若能建立真挚、忠诚、尊重、体谅和平等基础上的夫妻关系，就完全有可能弥补彼此间的差异和不足。

需明确的是，每一次的性生活，不论是由哪一方提出要求，均是完全正常的，但进行性生活是必须夫妻双方自愿的。过性生活，夫妻双方并无主从之分，不能认为"妻子必须满足丈夫"，也不能认为"丈夫必须满足妻子"，夫妻双方更不能抱"应付"态度。

综上所述，和谐的性生活来自于牢固的爱情和感情，这是非常重要的。

2、良好的生理精神状态

性生活是由神经内分泌调控并通过男女生殖器官完成的复杂过程，同时还伴随心率增快，血压升高，呼吸急促，肌肉不时运动，大量消耗热能，需要健康的身体和良好的精神状态才能胜任。

若在身体健康状态欠佳或精神萎靡不振时进行性生活，性功能极易出现障碍，难以获得和谐的性生活与性满足。

3、互相体贴配合

已知男女的性功能有明显差异，要想达到男女性和谐，必须解决"男强女弱，男快女慢"的不平衡。

通常女性的性冲动处于潜伏状态，男性理应调动女性性欲，做好性交前的爱抚准备，夫妻双方要采用温柔的语言，甜蜜的亲吻，亲密的拥抱，轻柔抚摸女性阴蒂、乳房、乳头等性敏感区，充分利用视觉、听觉、触觉，激发女性性欲启动，使女性动情，待女性有性交要求后再进行，使男女能够同时或相继达到高潮。

男性射精后处于消退期要继续拥抱女性一段时间，充分爱抚，互相交谈，使女性获得心理满足。

4、排除不良心理因素

人类的性生活不同于动物，最重要的区别是受中枢神经系统调控，能够排除心理因素干扰，必须做到夫妻双方心理上处于平等地位。心理平衡，互相信赖，真诚相爱，是性生活和谐的首要心理因素。夫妻双方的性生活是合法的，文明的。

性生活应该在适宜的环境进行，如卧室应该安静，少有干扰，白天有窗帘使室内光线柔和，晚间应用度数小的灯光。

床铺应舒适，床上用品要干净，尽量选用自己喜爱的款式和颜色，适宜的环境为性交前的爱抚创造条件，是性生活和谐的重要条件之一。

5、选择适当的时间

在何时进行性交最恰当，性交次数多少最有利于健康，至今尚无统一说法。一般认为性生活最好选择在晚间入睡之前进行，以便能有充分恢复体力的时间。

但也有学者提出，入睡前正是全日工作后身体最疲乏之时，但选择清晨起床前进行性生活，确实不适宜。

因性生活之后必然感到疲劳，可能会影响白天的工作效率和学习效果。

6、把握性生活的次数

性生活的次数应该适当掌握，应以性生活后次日夫妻双方均不感到疲倦为原则，甚至觉得身心舒适，精神愉快，表明性生活的次数是适度的。

夫妻怎样达到性和谐，你现在知道了吧，不妨也试试一以的几点吧，保持性和谐，和谐家庭。

夫妻性交障碍有什么原因呢？

夫妻性交障碍有什么原因呢？如果日常我们的夫妻性交障碍，这会给我们的患者带来极大的伤害与家庭的痛苦，专家提醒我们，为了我们的家庭和睦，一定要找出夫妻性交障碍的原因，并及时的改正。下面是专家的解析。

夫妻性交障碍给夫妻生活带来了很大的痛苦，因此出现性交障碍一定要找出原因，对症治疗，那么夫妻性交障碍到底是什么原因呢？

专家指出男性性交障碍的原因很复杂，所有严重的全身性疾病、慢性疾病、过度疲劳，都可以降低性兴奋，导致性欲低下。

但实际上这类患者性欲减退只不过是病变的早期表现，其大多数都会出现其他夫妻性交障碍。许多内分泌疾病，如艾迪生病、库欣综合征、高泌乳素血症、垂体功能减退、甲状腺功能减退等都是性交障碍的原因。

遗传性疾病，如克氏综合征等，肝脏疾病，营养代谢性疾病，如低血糖、低血钾；其他如慢性肾功能衰竭、慢性阻塞性肺部疾病、胶原性疾病、寄生虫感染、前列腺炎、恶性肿瘤等许多疾病也是夫妻性交障碍的原因。

此外除了上述夫妻性交障碍的原因之外，夫妻之间性交障碍的原因还有以下几点：

- 1、工作太忙，身体太疲劳，晚上回到家中已精疲力尽。
- 2、缺少性幻想，许多夫妻在生活之中，渐渐失去了性趣。
- 3、对方的不良情绪使配偶性生活暗淡无色也是性交障碍的原因。

以上就是对夫妻性交障碍到底啥原因的介绍，专家提醒男性朋友出现性交障碍一定要及时去医院检查治疗，不要耽误了病情。

怎么克服夫妻性交障碍呢？

怎么克服夫妻性交障碍呢？性交障碍给我们的生活带来了很大的不便，因此，为了我们的幸福了解夫妻性交障碍怎么护理是很有必要的，专家提醒我们在平时做好护理夫妻性交障碍是完全可以避免的。下面让我们一起了解更多的知识。

性交障碍给夫妻生活带来了很大的痛苦，因此出现性交障碍一定要找出原因，对症治疗，那么夫妻性交障碍怎么护理呢？

针对夫妻性交障碍怎么护理这个问题，专家指出男性性交障碍的原因很复杂，所有严重的全身性疾病、慢性疾病、过度疲劳，都可以降低性兴奋，导致性欲低下。

但实际上这类患者性欲减退只不过是病变的早期表现，其大多数都会出现其他性交障碍。许多内分泌疾病，如艾迪生病、库欣综合征、高泌乳素血症、垂体功能减退、甲状腺功能减退等都是性交障碍的原因。

夫妻性交障碍还有遗传性疾病，如克氏综合征等，肝脏疾病，营养代谢性疾病，如低血糖、低血钾；其他如慢性肾功能衰竭、慢性阻塞性肺部疾病、胶原性疾病、寄生虫感染、前列腺炎、恶性肿瘤等许多疾病也是性交障碍的原因。

夫妻性交障碍怎么护理，只要在平时做好护理，远离这些导致夫妻性交障碍的原因，避免其危害是完全可以的。

对于夫妻性交障碍怎么护理，下面是常见的几种方法：

- 1、工作不要过于忙碌太忙，身体不要太疲劳，避免晚上回到家中已精疲力尽。
- 2、增加性幻想，许多夫妻在生活之中，渐渐失去了性趣。

为了老公，我要从少妇变荡妇

老公已经睡下了，而我还处在兴奋状态中。刚才的性爱就像平日里一样美好。看着老公熟睡的样子，忍不住回想我们这一年来走过的路。

老公属于公司高管，工作压力很大也很忙，可是他却从来不曾忽视过我。尤其是在性爱这方面。我是属于比较晚熟的女人吧，老公是我第一个男人。也是他教会了我性爱的美妙之处。

起初的我是属于很羞涩的。所以老公每次跟我做爱的时候都会很温柔，带领着我体验性爱的美好。渐渐的我发现，其实在这方面女人完全没有必要那么矜持，放开自己去享受感觉会更棒。所以我开始在高潮时不再压抑自己的呻吟。而老公在听见我的呻吟后居然变得更加的勇猛。

之后我变得更加主动，我会主动买回透明的睡衣，和开裆的内裤穿上后在老公面前晃悠。老公每次都会被我撩拨得欲火焚身。要不我会干脆一把抓住老公的小弟弟就往嘴里塞，听着他喉咙里的低吼，我觉得是世界上最美妙的声音。

有一次在电影院看电影时，我偷偷的在我的乳头上拧了一把，我下面顿时是来了反应。当时也顾不了那么多，把他裤子的拉链一把扯

开就开始给他口交，弄得他想叫又不敢叫，推我又推不开，干脆就把小弟弟拼命往我喉咙里插，虽然没有做爱，但当时那种刺激比做爱还过瘾。

还有一回我们在公交车上，当时已经很晚，我们逛街回来，提了很多东西，坐在最后，老公又开始骚扰我，夏天的衣服很薄，弄得我乳头硬硬的，隔着衣服和内衣都能看见。然后我拉下了他的裤子，掀开自己的裙子就坐了上去，我们自己都不敢动，搞笑的是当时汽车行驶的路面很不平整，一颠一颠，搞得我们不用自己动居然都来了高潮。

老公的手和舌头都很厉害，我总觉得他们都是为了性爱而生的。尤其是当他给我口交的时候，有时候我会喷得他一脸的水。自己觉得自己是属于闷骚型的女人，我尤其喜欢老公比较粗暴的对待我，我喜欢他在做爱时用嘴将我的嘴全堵住，狠狠的吸住我的舌头不放，更喜欢他大叫"我操死你"，他喜欢在做爱的时候管我叫性奴。而我也非常乐意他这样做。现在在老公的调教下，我的欲望越来越强，几乎是天天都想要。嘿嘿。

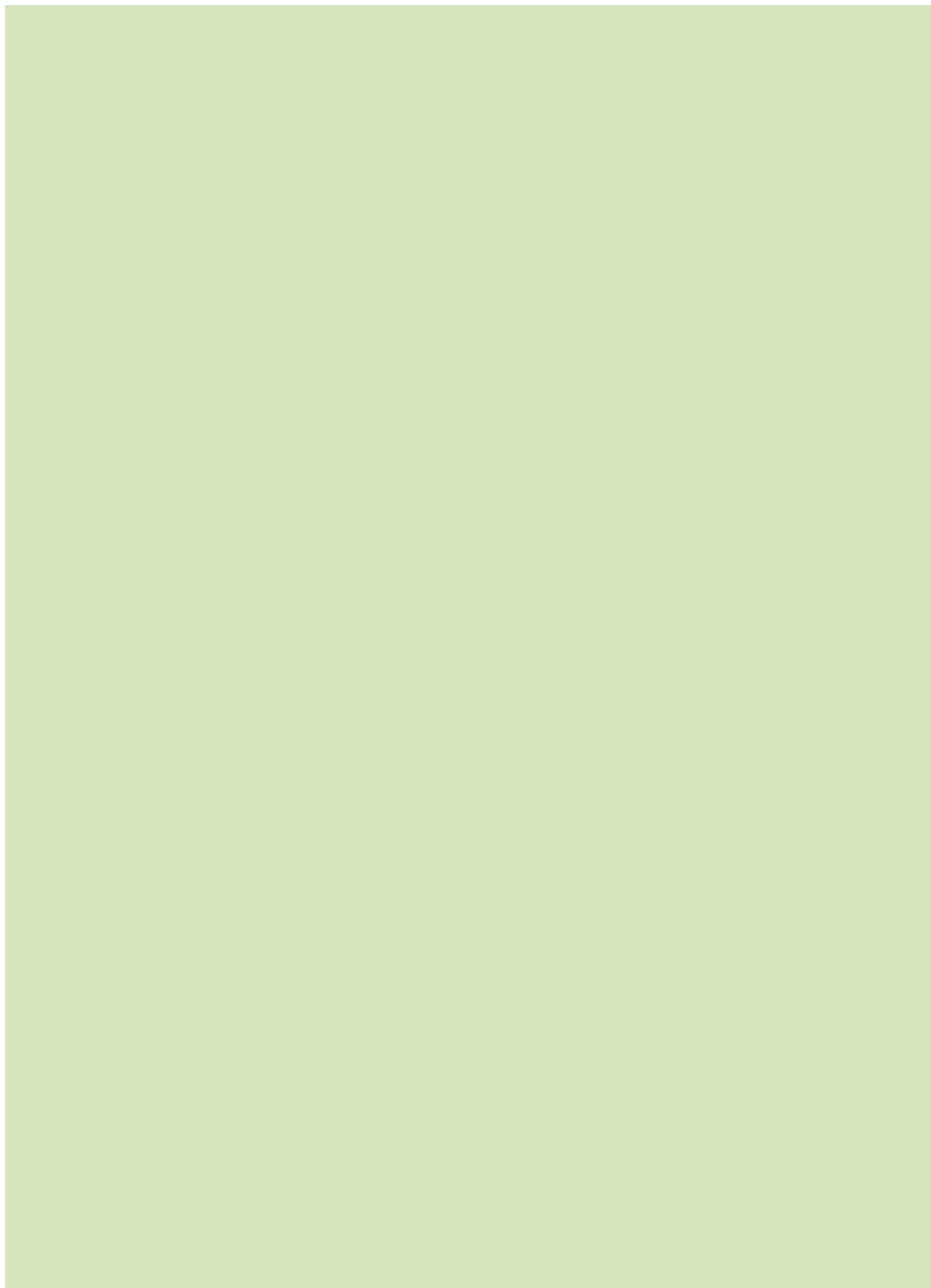
我还会经常在替老公按摩的时候挑逗他，故意脱光自己和他的衣服，用我身体最柔软最敏感的地方去挑逗他的敏感部位，每次弄得他欲仙欲死想要的时候却不给他，他便会很强硬的向我索取，一场追逐战就次开始，而每次都是以我的失败而告终。有种被强奸的快感。爽到不行。

最近我迷上了一种前戏，那就是在前戏的时候让老公亲吻我的全身，而我则用自己的手抚摩自己的阴蒂，等到了高潮的时候浑身抽搐发颤，空虚得不得了，我就会高呼老公的名字，这个时候老公就会像个灭火的英雄，持枪而入，由于两人在长久的前戏中将欲望升到了最高点，在做爱的时候便能很快的同时进入高潮。原本老公会不喜欢我这样做，没想到他说他喜欢看见我自慰的模样，那样的我更加风情万种，撩拨着他所有的神经。

老公平时要加班，我一个人在家无聊的时候就会给他发骚扰短信，告诉他我穿着什么颜色的内裤，我现在在抚摩自己的身体，我现在开始自慰了。

看到这些他会马上抛开手头一切的工作马上回家。当然这种做法是很不对的，所以他会在做爱的时候狠狠的"教育"我。跟这相同的是，我还喜欢在他早起穿戴好后再对他进行勾引。看着他兴奋得把刚穿上去的衣服又给拨个精光，很有成就感。性爱现在已经成了我们必不可少的事情。自己觉得自己越来越淫荡了。

现在的我喜欢在需要是主动去勾引老公，喜欢在高潮时大声的喊出我的快感，这让我极其的有种荣誉感。喜欢给老公做口交，更喜欢成为老公的性奴。而老公告诉我，会享受性爱的女人才是真正的女人，原来男人真的喜欢荡妇的。



强烈的关注需要导致夫妻吵架

在心理学当中还有一个原则，叫"90/10"原则，什么意思呢？比如说你的情绪今天为什么不好？为什么吵架？你跟我吵，我觉得肯定是你的原因？是你的责任，你让我着急，你让我生气。我们认为"气死我了"，肯定说对方的不对，认为肯定是对方引起我的情绪，谁应该对你的情绪负责？

实际上是你自己，不是对方引起了你的情绪，是你对这个事的看法和态度决定和影响了你的情绪。

比如你今天跟对方吵架，觉得这件事引起了我的情绪反应，但是实际上是90%是以前的事情引起了你的反应，而不是这现在的10%，过去的以往经历占了90%的原因。

人际关系其实就是这样两种力量：一种是我安全、我信任，所以我平和、我接受、我理解、我包容，因为我不够安全，不够相信自己，所以我防御，因为我不愿意接受我不好。

为什么不能客观的去看待这件事呢？为什么发火呢？很多时候是目前的情形触发了你原有的经历，即和原有的经历重叠了，如果这个

人格平和，基本上没有什么挫折经历，经常受表扬肯定心态比较好，属于那种安全型人，则较容易客观看待事情，如果对方属于那种一贯的被父母批评多了，被别人瞧不起、不自信，这样的人当你说他不好的时候，他重叠的是什么印象呢？"我又挨批评了""我又犯错误了"，"他不喜欢我"，这是他的自动思维。所以他第一反应是"你认为我不好"，其实内心是什么？"我自己不够好"，重叠了过去的一些不良的经历。

所以对于冲突我们基本的认识是什么？冲突不是因为你不好，只是因为你扣动了他的扳机，冲突表明沟通的必要。你需要理解他的过去，知道他何以如此。

"吵架时谁声音高谁就有理吗？"

我们的理解是声音越高越虚弱。别看吵架的时候剑拔弩张，谁都想显示自己厉害，其实，表现的越是很厉害的人越自卑。也就是说一个越自卑的人，他往往有时候越伪装自己，用防御的一些形式来显示自己，"我不怕你、我很厉害"，所以有的人是先拍桌子后发火。

为什么？拍桌子是为自己壮胆的，是意识层次的，表现越厉害的人，越是腹中空，他并不真正的厉害，他并不自信，他是虚的，厉害、拍桌子都是他的铠甲，装的很强大，他为了表示自己的强大所以我生气。越张牙舞爪，吵的越厉害，说的越多的人越是弱者。

当我们在这么去看的时候我们自己的神经也放松很多，不用再装强大了，夫妻之间更要真实。

吵架的背后表达的是强烈的关注需要

一种情绪实际它不仅仅是一种情绪，它包含着相互对立的另外一种情感。这里我教大家一些技巧，分清相互对立的情感。

比如侵略性它对立的情感是什么？是渴望温柔和亲近。

有一对常常半夜打架的夫妻，身体冲突很强，我看他们打的时候，我知道，其实女人是需要更多的关爱和注意的，是爱不够。尤其是男性同志要提醒注意，当一个女人用侵略、攻击的行为来表达她愤怒的时候，她是爱不够的，是你对她身体的关爱不够。

吵架是表达渴望注意，渴望关注、渴望身体的接触的，因为最强有利的沟通还是身体的沟通，语言有时候是苍白的，所以我们还要识别对方的对立的的情感，不管它表面的现象，这就是心理的妙处。

要看她潜意识，看她的内在，一个情绪背后有对立的情绪，侵略的一面背后是什么？渴望温柔和亲近。

当一个人非常愤怒的时候表达的是什么？是要用愤怒来表达她的力量，其实是她觉得我憋的太久了，我太委屈了，平时我太弱了，这

里面有多少压抑的东西在里头，多少被忽略，不被尊重的感觉，所以她用这种身体的强大，声音的高度来表达自己。

所以一定要看她的肢体语言，看她内在的情感。一些人说生活平淡、苦闷，那是什么？渴望意义和目标，他需要探索新的生活目标了，需要找到生活的另外的意义了，所以他渴望转变。如果我们能够读懂对方的情绪，读懂他内在需要的时候，两个人才会真正的默契。

导致夫妻产生外遇的原因有哪些呢？

导致夫妻产生外遇的原因有哪些呢？家庭是社会的细胞，维系夫妻关系的纽带，是感情和心理的需要。一旦这条"纽带" 发生了质的变化，那么婚姻关系也就失去了存在的价值。导致夫妻产生外遇的原因常见的有以下几个方面。

寂寞心理

由于工作原因或是两地分居，一些丈夫经常不在妻子身边。如果这样的丈夫又缺乏家庭责任心，不关心妻子，不经常以各种方式表达自己的思念之情，久而久之，必然使夫妻之间的感情趋向淡漠，使妻子产生寂寞心理，感到没有精神依托。

此时，如果遇上合适的异性，妻子就会丧失抵御诱惑的能力，导致婚外恋的发生。

怨恨心理

性生活是夫妻生活中一项十分重要的内容。如果伴侣因为性功能障碍，或因为追求事业终日忙碌，忽视了给予对方温情，或丈夫在外面贪恋酒色，不能满足妻子正常的生理需要，久而久之，就会使妻子产生怨恨心理，从而极有可能"红杏出墙"。

失落心理

这种心理多见于婚前缺乏了解，"一见钟情"，草率成婚；或者是恋爱不久就"生米煮成熟饭"，而"身不由己"的。婚后长期生活在一起，他们逐渐发现对方有很多坏毛病，或生理上有某些缺陷。在这种情况下，容易产生心理上的失落感，从而萌发异心。

达标心理

有的女子为了某种目的，委身于并不中意的男人。由于她们与丈夫缺乏感情基础，一旦目的达到，就会觉得丈夫或老或丑，不是以离婚而告终，就是"另抱琵琶"。

报复心理

有的丈夫对妻子不忠，在外面偷情猎艳，一旦事情败露，往往会导致不愉快的结局。如果做妻子的考虑欠妥，一怒之下可能产生报复心理：既然你可以在外面拈花惹草，那么我为什么不可以去寻找寄托？

优越心理

有的妻子或学历比丈夫高，或地位优于丈夫，如果做丈夫的不愿积极进取，就容易使妻子"恨铁不成钢"，觉得丈夫配不上自己。所以各方面条件都比丈夫好的妻子出现婚外恋的概率较大，因为在她们周围很可能有比她们丈夫强的男人。

鉴于上述情况，为了提高婚姻质量，夫妻双方要了解产生婚外恋的种种心理轨迹，加强交流，从自身做起，及时调整夫妻间的感情，使之不断得到升华。这样，才能保证家庭的稳定和婚姻的幸福。

影响夫妻性功能的心理误区是什么呢？

影响夫妻性功能的心理误区有哪些呢？

无情还是无知

这对恋人是在电脑学习班相识的。林先生是班长，人很聪明，电脑知识掌握得很快，上机实习时，不少女同学围着他求助，他对人热情，来者不拒。考试前夕，李小姐对着几道复习题一筹莫展，林先生对她耐心辅导，使她破涕为笑。也许是李小姐从小就看了很多"英雄救美"的故事，林先生很快就成了她心中的"白马王子"。这对恋人最终成了眷属。但是，婚后不久，李小姐对林先生的印象却来了个180度的大转弯。李小姐说："结婚后我才知道，他其实是一个自私、无情的人。"

李小姐对医生说，在做爱的过程中，她很照顾丈夫的情绪，很注意弄清楚丈夫的意图和心态，丈夫的性反应到了哪一阶段，下一步打算做什么，她都心中有数。

她说，当丈夫上床后与她紧紧拥抱时，不出10分钟，阴茎就会勃起。她很清楚意识到丈夫的性欲已经唤起，有了性交的欲望。她就积极地配合丈夫，尽量使丈夫满意。

她觉得丈夫也应当和她一样，对妻子的性愿望和性欲状况，以及性反应发展到哪一步，都有明确的判断。

但令她失望的是，丈夫常常在她还没有性交欲望时，就已开始性交。她觉得丈夫这样做，完全不考虑妻子的性欲望，是一种自私、无情的表现。

林先生觉得自己有口难辩。他觉得自己在性生活的过程中已很照顾妻子的情绪。在性生活过程中的每一个阶段，他都是在确信妻子没有反对的情况下，才进行下一步。但妻子最后竟说他"自私、无情"，这真是天大的冤枉。

从林先生夫妇双方所说的情况分析，与其说李先生无情，不如说他无知。所谓无知，也就是说他对妻子的性反应与性感受一无所知。

在性生活的过程中，林先生自以为了解妻子的性反应，其实他总是从自己的感觉出发，判断妻子对性交的态度。因此，他作出了很多错误的推测。

例如，林先生对医生说，他在性生活中，先是与妻子调情，待妻子的阴道已经湿润，他才进行性交，并且当时妻子也没有反对性交的表示。

从林先生举的例子看，林先生对女性的性反应特点知之甚少。一个正常女性在受到性刺激后的10至30秒时间内就会出现阴道湿润，这只能做为早期性欲唤起的标志，如果仅凭阴道湿润就认为妻子做好了性交的准备，那就太武断了。

至于林先生说妻子没有反对性交的表现，同样是一种无知。有些女性，尤其是具有传统观念的女性，不愿意用语言来表达自己的性感受，也不愿意向丈夫表明自己的性要求。还有一些女性的性要求本来就含糊，可以说连她自己都弄不清楚。

因此，丈夫要了解女性的 这些特点，才能真正弄明白妻子的性感受。听了医生的分析，夫妇双方都明白了自己的误解。找到了问题的所在，夫妻生活也就逐渐改善了。

经理夫人的性屈从

洪太太的丈夫是一家服装公司的经理。这几年，洪先生的公司业务有了很大发展，洪先生的家也富了。左邻右舍都向洪太太道喜，洪太太却有说不出的苦衷。

从洪先生还是"准女婿"时开始，她的母亲就经常夸奖洪先生是个聪明能干的人，将来一定有所作为，不是当大官就是发大财。

结婚以后，洪太太更加觉得丈夫处处比自己强，因此小心翼翼侍候丈夫，生怕丈夫对自己有什么不满。

这几年，丈夫当了经理，成了小有名气的能人，洪太太诚惶诚恐。她听说有些经理腰包胀了以后，在外面找情人，因此她处处小心，不想弄得丈夫不高兴，成为出去找情人的借口。

洪太太告诉医生，在她与丈夫过性生活时，她有很多担心。她觉得丈夫在过性生活前用于夫妻调情的时间太短了，她还没有进入状态丈夫已开始性交，她很想把这种心情告诉丈夫，甚至明确提出要丈夫延长一下性交前调情的时间。但她担心丈夫对此不满，甚至断然拒绝。有一次，她很想告诉丈夫，她喜欢刺激阴蒂，但她犹豫了很久，一想起丈夫那种不耐烦的态度，就失去了与丈夫交流的勇气。她也不敢告诉丈夫，她自己已经很久没有达到性高潮了；为了讨好丈夫，她甚至假装达到性高潮。

很显然，洪太太在性生活的过程中，充满着害怕被丈夫抛弃的恐惧。整个思想考虑的就是压抑自己的性要求，被动地让丈夫独自掌握性控制权。她总是处于一种性屈从的状态。

谁应为她的性愉悦承担责任

柯小姐向医生埋怨丈夫，结婚两年了，一点都不懂得关心妻子，以致妻子两年来从来没有达到性高潮，丈夫却一点也不知道。

医生与柯小姐进行了详细的交谈。从交谈中了解到，柯小姐有一个能干的爸爸，家里的大事小事都是爸爸拿主意，从外出搞关系到在家接待客人，从房屋装修到缝制衣服，里里外外都是一把好手。柯小

姐高中毕业后，当了工人，回到家还让爸爸给她洗头。在柯小姐的心目中，爸爸是家里的主心骨，爸爸是一个包打天下的能人。

柯小姐在找物件的时候，也是以爸爸为样板，要找一个像她爸爸那么能干的男人。柯小姐与陈先生结婚后，觉得向先生其他方面都挺不错，就是在性生活方面总是不能使她满意。

在公司里，几个要好的姐妹问起陈先生对她怎么样，柯小姐说不错，但脸上的表情总令人觉得她有些难言之隐。姐妹觉得有些不对劲，但问来问去问不出什么结果来。唉，这样的事柯小姐怎好说出口呢？

医生询问柯小姐的丈夫陈先生。陈先生也有一堆苦衷。柯小姐平时一点主见都没有，家里大小问题都要丈夫出主意，这些都难不倒陈先生。但在性生活的问题上，柯小姐同样没有任何主见，也希望丈夫包打天下，这下陈先生就为难了。

看来，在柯小姐的心目中，不仅认为赚钱养家活口是男人的事，连性生活也成了男子的责任。

因此，柯小姐对自己的有效性刺激不关心，不去关心自己的性反应，对自己的性要求不了解，她只是长期等待丈夫解决她的性问题。但其结果是令她失望的。她不断埋怨自己的丈夫，丈夫觉得很冤枉：自己有什么错误？柯小姐应当认识到，女性要有满意的性反应，就要发挥自己的性潜能，在性生活过程中要有一定的自主性。

医生告诉柯小姐，使妻子达到性愉悦，并不完全是丈夫的事，她没有主动去争取性愉悦，也有一份责任。

性迁就的后果

林小姐从小是一个娇小姐，家里对她百依百顺。进厂工作以后，同房的工友都知道她的性格，尽量少惹她，这样一来，更加助长了她的大小姐脾气。

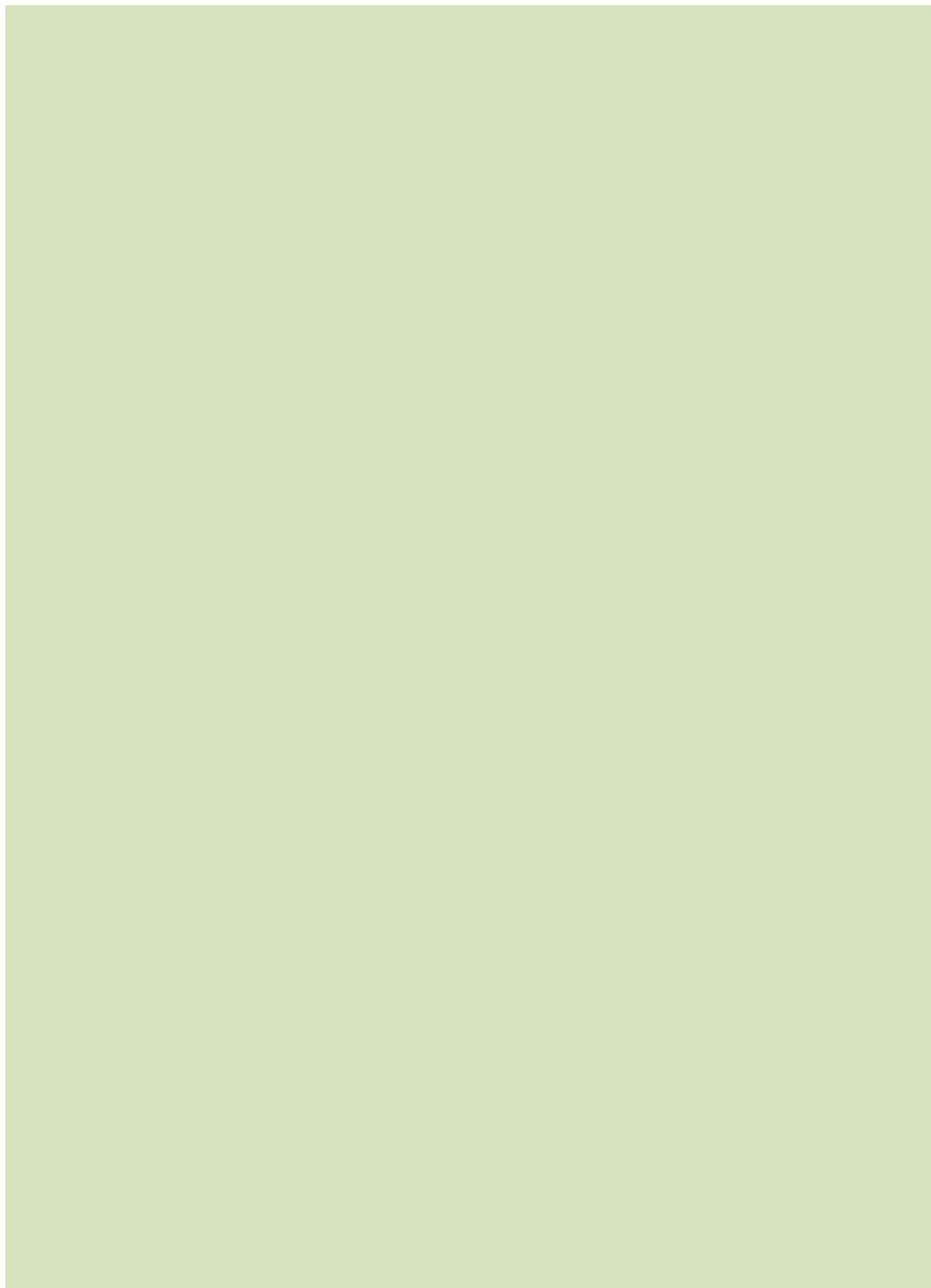
林小姐看上了厂里的工程师何先生，首要的一条就是郑先生脾气好，能迁就她。结婚后，何先生在性生活方面也是尽量迁就她，尽量使她满意。林小姐也觉得挺满意。但是日子一长，林小姐发现何先生对性生活渐渐失去兴趣，尽管何先生还是尽量使林小姐满意，但看得出是很勉强的。由于丈夫对性生活的兴趣不大，影响到妻子对性生活的兴趣也减少。最后，林小姐与丈夫好几个星期才过一次性生活。

林小姐开始怀疑丈夫在外面有了外遇，但经过一番侦察，也没有发现什么线索。后来，林小姐听从女友们的劝告，去找心理医生咨询。

医生在听了林小姐的叙述以后，又向她的丈夫何先生了解情况。何先生说，妻子希望他在每次做爱前尽量延长事前调情及抚摸的时间，何先生满足了她的要求；妻子要求他不要这么快射精，他也尽量做到。但久而久之，何先生觉得这样做已成了一种固定的模式，一种非常单调乏味的模式。

何先生还说，有时他经过长时间的调情及抚摸，已经迫不及待地要求进入性交阶段，但妻子还是坚持要他再等待；渐渐地，他觉得自己很疲倦，对这种做法感到厌烦，因此，他对这样的性生活渐渐失去了兴趣。

医生告诫林小姐，她希望丈夫在每次性生活中都迁就她，这种想法是不现实的。丈夫不是机器人，他的心理状态及生理状态并不是时时地地都一样的，即使是一个很迁就妻子的丈夫，有时也会想用自己所喜欢的方式来尽快结束性活动；在这种情况下，妻子会觉得不满足、不愉快，但妻子应当对此表示理解。夫妻之间不但在日常生活中存在一个互相迁就的问题，在性生活方面也存在一个互相迁就的问题。夫妻双方要对对方的性要求有正确的理解，才能保持夫妻间性生活的和谐。



什么是夫妻性爱合同呢？

什么是性爱合同呢？性爱合同能保证什么？如果有一天，你和一异性邂逅而互有好感，继而想深入接触，他忽然提出两人要签定一份"性爱合同"，你感受如何？

但为什么要签订"性爱合同"？是为了防止在"缠绵"之后，一方向另一方提出"额外"的要求，比如索要财物，籍此纠缠与要胁等。物质社会的衍生物啊！

什么是"性爱合同"

2003年年底，一种前所未有的法律文书——"性爱合同"在美国诞生了。据其发明人称，在和性伴侣发生性关系之前，最好趁着头脑还未发热时先签一份这样的"性爱合同"，声明此次性活动是在双方友好自愿的前提下发生，从而彻底避免将来可能发生的种种纠纷。

但是反对者认为，合同与先行法律有冲突之处，不便之处还在于——难道每次做爱前，都必须先咨询律师的意见吗？

"性爱合同"是由洛杉矶性学专家兼律师爱娃·卡得尔发明的。卡得尔介绍说，当初之所以会想到发明"性爱合同"，完全是机缘巧合："当

时我的一名客户跑来向我诉苦，他头天晚上的约会真是糟透了，尽管他和女方都是自愿发生性关系的，但是女方后来却扬言要控告他性侵犯。于是我突发奇想，何不在事前先签一份"性爱合同"呢？那样一来不就什么麻烦都没有了吗？

真的就一劳永逸了吗？

虽然流传多年，但其实此类"性爱合同"并没有在流行开来。毕竟一般人本身的艳遇概率以及被利用性都不强，连"一夜情"都依然是极少的时候，"性爱合同"是更小众的文件了。

据了解，近年来类似的情形在明星巨富间比较流行。一般是由男方提出签订，他们当中有的是体育明星，有的是影坛大腕，有人是商界巨贾，这类人在生活中常是女性追逐的焦点，梦中的情人。明星、大腕、大亨、巨富们，之所以炮制出这样的"性爱合同"，也是经验之作了。

人有七情六欲，大人物们都有。

但他们去一趟酒吧，在旅途上结交一个普通朋友，都要比寻常人付出更大的代价。毕竟他们在明，别人在暗。他们永远不知道坐在自己旁边的人是为了什么和自己交往，不安全感已经变成他们必然的心态。

一些女孩子甚至把他们当作自己的事业来追求，想方设法追逐、靠近他们，当然有的人如愿以偿两情相悦，也有不少只是镜中花水中月，黯然神伤。

其实大人物们也有动情时，你看郭台铭风流多年，最后打败众美女的不就是一个名不惊人的舞蹈老师。但在没有更多的保证前，富商这些"马后炮"的招数，都使那些沾花惹草的名人巨富们，打掉牙往肚里咽，哑巴吃黄连，有苦说不出。

于是，"一朝被蛇咬，十年怕井绳"的观念之下，明星巨富们便想出了这样一个既能偷腥解馋，又可避腥气上身的自以为"两全其美"的"招数"，问题是，这种游戏规则永远只限于两性的"游戏"，当当事人双方对此都拥有如此心态时，也可想而知镜花水月的时候只能纵逝而无法长久，一纸合同或许也就成了对人性最大的讽刺。

导致夫妻性欲缺乏的原因

据统计，目前美国已婚男女中，因性欲不佳产生精神压抑患者占20%以上。怎么从心理上克服呢？性学专家向我们提出的一些建议可供参考：

第一、夫妻应经常交谈性生活的感受，回忆性福时刻：

研究人性行为的医学专家伊夫琳·S·金德尔博士说："我让我的病人多多回味新婚时的幸福情景。我要求夫妇一起向我表述他们何时相处得最好。"

有理智的激情，如胶似漆的亲密是夫妻情爱的纽带，更是夫妻性生活和谐的关键。

第二、夫妻应掌握性知识，并不断总结经验：

专家们指出，每对夫妇都有最美好的时光，性欲缺乏的夫妇应经常将目前这种乏味的日子与以前相比。

这样你们就会发现，现在很少做以前做过的事--依偎在一起谈心，手挽手一起散步。那么，你们现在需要做的，就是你们过去常做的那

些事情。

第三、正确对待性欲缺乏：

专家调查结果表明，即使在婚姻美满的夫妻中，也会时常出现性欲缺乏。我们现在应该摒弃过去的观点--如果婚姻美满，就会始终像新婚蜜月一样。

其实，夫妻性生活和谐与持久，全靠夫妻相互体贴、亲密交谈和理智节欲。只需夫妻通力合作，情爱之火定会永不熄灭。

第四、夫妻应多为对方着想：

性学专家皮特尔·柯曼采用一种"演戏法"，让他的病员领悟配偶的感觉。比如，妻子正要去做事，而丈夫却要拥抱亲吻她。

这时，妻子总是说："别闹，不要这样。"丈夫对此总是怏怏不乐，反之亦然。改变配偶在夫妻生活中的角色，可以帮助夫妻体会配偶的内心感受和需要。

第五、夫妻性生活应建立在柔情蜜意的感情上：

性学专家经常听到病员这样说："夫妻双方完全了解之后，对性生活有一种‘就那么回事’的感觉，有时甚至感到厌烦。"针对这种现象，专家们开的良方是：增加几分亲密，几分体贴，几分温柔。

美满婚姻的标准不是做的次数有多少，而是夫妻间亲密的程度。事实上，只要仔细想一想你需要亲近配偶时的原因，你就会发现不完全是情欲，而是对配偶全部的热爱和依恋。

揭秘夫妻容易出轨的年龄

据新加坡《联合早报》报道，新加坡家事及少年司法中心做的一项调查显示，夫妻关系在丈夫平均年龄40岁、妻子平均年龄37岁时最易出问题，离婚率也相当高。十多年的共同生活，磨合期早就过了，为何还逃不了婚姻危机？

生活琐事积累成怨

在男人40、女人37岁这个年龄段中，夫妻貌合神离的现象很普遍。有调查显示，夫妻双方因在琐事上沟通不畅而最终离婚的占离婚总人数的两成。多年婚姻积累下的柴米油盐问题，成了最伤人的利器。

婚姻头3年是磨合期，第7年是危险期，10年后是倦怠期。40岁男人、37岁女人的婚龄普遍在10年左右，在最初的两、三年内大家处在磨合期，尚怀包容之心；六、七年时都知道很危险，所以怀有谨慎之心；到了10年以后，大家都觉得对方就像自己的左右手，以为亲情已经取代了爱情，所以以前不成问题的小事也会拿出来吵闹一番，小争吵多了，非常伤人。

再加上结婚10年，夫妻无论在外形上还是为人处世上，都变得与结婚时差别很大，两人个性、人生观、金钱观、对待教育孩子的态度、处理压力方式等各方面的差异均会在这一时期毫无保留地暴露出来，这其中任何一个问题都足以让婚姻瘫痪。

"婚姻时间越长，对彼此越习惯，就越容易忽视相互理解的重要性，感情于是渐渐淡漠下来。"

因此无论有什么问题，夫妻双方都应坦诚沟通，回避问题不是解决方法。

外来诱惑造成出轨

经历了10年风雨的婚姻，激情渐渐消退，如果婚姻双方的心态不及时调整，就可能给外遇的出现创造机会。

40岁的男人，克服了青年人的幼稚和狂热，拥有了中年人的才干与阅历，并且不乏审时度势的睿智，这些成熟的表现一方面让他们在事业上不断崭露头角，吸引了年轻异性的崇拜；另一方面会让他们越来越无法满足于原来安安稳稳的婚姻状况，希望谋求新的变化。如果这时候妻子不及时调整自己的状态，中年男子就会被周围出现的年轻女性吸引，感情出轨。其中不少人甚至会向结发妻子提出离婚。

而激情消退后，三、四十岁女性的表现有两种类型：

一类人会像男性一样，不满足现状，她们大多会从身边的同事、朋友中寻找慰藉，也有的会发展到离婚的地步。

另一类则会考虑多方面因素，或努力挽救婚姻，或默默忍受着没有感情的苦闷生活。

不协调的性生活让二人分离

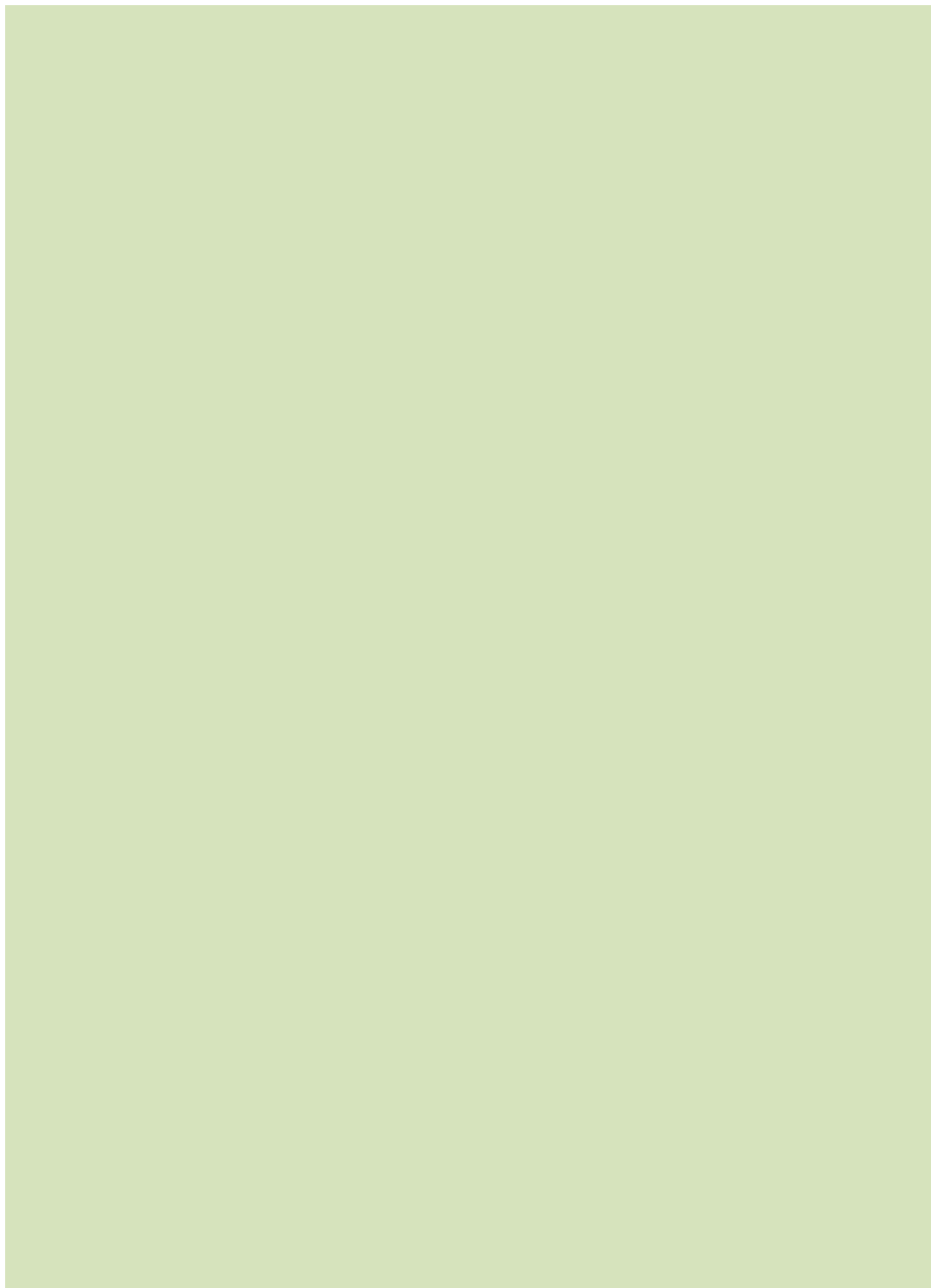
性能力的差异也是导致如今40上、下男、女婚姻出问题的原因。

一方面，女人在三、四十岁时，性能力和欲求最强，而她们的中年丈夫正面临性能力下降的状况，甚至有人明明患了勃起功能障碍，还拒绝治疗。这就会导致两人的不和，严重时女性可能主动提出离婚要求。

另一方面，某些处在这个年龄段的中年女性，可能因为照顾孩子、健康退化等因素，走向性欲严重退化的另一个极端。如果丈夫的性欲依然旺盛，这就会成为他出轨的一个借口。

婚姻就是这样，充满了未知数。希望结婚10年的夫妻一方面要做好发生情感意外的准备，另一方面要用心经营，保证婚姻的稳固。

有调查显示，夫妻双方因在琐事上沟通不畅而最终离婚的占离婚总人数的两成。多年婚姻积累下的柴米油盐问题，成了最伤人的利器。



夫妻床上甜蜜时别做狄仁杰

"你第一次看A片是哪一年？""我今天怎么找不到你的兴奋点了，赶紧从实招来。"许多小夫妻刚刚开始酝酿甜蜜时刻时，总喜欢在床上开这样的玩笑，即便在最亲密的时刻，也不忘记和爱人做"推理游戏"。但是这种做法会分散精力，降低性生活质量，所以千万别做床上"狄仁杰"。

狄仁杰是武则天时期的宰相，他断案如神，擅长推理，在中国是家喻户晓的人物。想学狄仁杰当然不是一件坏事，但是，如果在床上像狄大人断案那样对什么细节都刨根问底那就不对头了。

性生活时，大脑只能有一个兴奋点，稍有"风吹草动"，兴奋点就会增加，从而分散精力，破坏和谐的气氛。

许多夫妻都没有意识到，每一次性生活前，都应精心设计和准备，就像两个人在编排一部戏，从写剧本、布置"舞台"，到最后演出、谢幕，全部需要两个人精心打理。

"演"好每次戏并不容易，两个人特有的语言暗示和一些默契的挑逗性小动作会起很重要的作用。在这部戏里，序曲非常重要，要能让双方都振作精神，别小看虎视眈眈、含情脉脉等传情方式，非常能激发人的原始本性。

比如文前那两句话，如果放在"准备阶段"，是非常好的，与肢体语言相比，这种试探性语言更能为高潮设置"烟雾弹"，使得性生活变得神秘莫测。

此外，两个人除了学做"戏剧大师"，还应学做"语言大师"，两个人要及早设计一些暗语，比如将做爱置换成"做热身操、跳华尔兹"等，只要两个人都认同，哪怕换成"写作业、去夏威夷、看摩托车越野比赛、下跳棋、吃麻辣烫"等与性生活毫无关系的替代语都可以，这样，两个人甚至在一些公开场合，无需背着其他人，都可以大声地发出自己的邀请函。

有的小夫妻认为，很难走出滥用挑逗性语言的误区，还认为挑逗性语言是最能表达爱意的。但如果另一方非常在意对方的每一句话，反而会增加爱人猜疑。这样，本是出于挑逗目的的一些只言片语，反而会成为争执的导火索。

到时候，两个人可能都成了"狄仁杰"，跟进这些话语，比如"你怎么就对这些事情感兴趣啊？""你娶我的真正目的就是为了享用我！"等，由此可能导致不欢而散。

其实，许多美好的意愿，通过一些试探性小动作表述往往比枯燥的语言更合适。手的触觉非常敏感，在序曲阶段，夫妻可以把手当成"探测仪器"，以寻找对方的兴奋点。

人与人的差异比较大，可能在尝试的过程中，遭到拒绝或者出现不快乐，但是由于是精心准备，只要不在高潮阶段出现这种矛盾，都是容易被对方谅解的。

总之，性生活的高潮需要两个人一心一意、聚精会神地投入，只要两个人一起探索，很快就能创作"最佳剧本"，当选"最佳演员"。

夫妻间要有色情来调味，生活才会更美妙

夫妻间的"色情文化"属于二人世界，故与肮脏、下流无关，反而很有情趣，常能散发出一种迷人的"情欲芬芳"。

首先必须交代一下，这里不是谈"色情"，词序不一样，往往内涵也变了，正如"感性"与"性感"两者不一样那般。

夫妻是唯一合法的伙伴，但相处久了，这种"性"可能成为了一种例行的"公事"或"义务"，有的夫妻还硬性规定每周期的某一天做"那事"，这都有可能破坏"性"的迷幻色彩。

夫妻之间，除了工作、生活、孩子等话题，还有一个内容，与性有关，与情有关，这便是"情色文化"。它可能是夫妻间的一种玩笑，游戏，调情，甚至撒娇，赌气等。而这些"内参"行为，如果实施在他人身，可能就是一种性骚扰，甚至是流氓作风。

还有一点，就是它们可能有别于其他大众化行为，有时，一些"行话"只有他们两个人才会听懂，并会产生一种暧昧又甜蜜的同谋之感。如有一对夫妻，喜欢给爱人的私处起别名，丈夫戏称太太私处为"奥斯卡"，太太则调皮地称老公的那个地方为"干部"。

夫妻间的"情色文化"，虽不都与性主题有关，但因为只局限于亲密的两人世界里，故不会显得肮脏，下流，反而很有情趣，散发出一种迷的的"情欲芬芳"。

比如有的先生为太太买性感的内衣。"贴心"卫生棉等。这都是一些很美好的行为；而男性往往喜欢开一些性趣味玩笑，对太太而言，那不一定是"黄"东西，反而见幽默的一面。

朋友阿亮，他太太在卧室称其"猪哥亮"，临睡前，他都要饮一杯美酒助兴。一次，他力请太太也喝几口，太太不干，他便说："为了酒后乱'性'，饮了这杯酒吧，宝贝！"他太太很聪明，听出他话中有话，心图"不轨"，便半推半就地喝了几口.....

一位写诗的女士，喜欢在每月农历十六晚上(这里指夏天)，在凉席上撒了一些粉红色玫瑰花瓣，显然她是想渲染一种爱的氛围。怀抱一缕清香入梦，他的丈夫一定会由感转为激动。有时，也来点俗的，像幽默笑庆里说的那样，丈夫晚归，她便在餐桌上留张字条：酒在柜子里，菜在锅里，你的妻子在被窝里！

风情万种的表达，"媚"得令人心跳！

有个太太陪丈夫去看足球赛，回家的路上，显得有气无力。她老公为激发她，"不怀好意"地说："老婆，你今天好辛苦，我好心疼！回家后，我会好好那个那个....."脸带一种邪气十足的笑。

这位太太忍住笑，故意没好气地回答说："什么那个那个？今天姨妈(月经)来了，不行！"先生装出一副无辜又纯真的表情："我是说要好好帮你拖地板、洗衣、浇花....."接着，又装着大梦初醒的样子大叫起来："嗯——你好色哟！"

等丈夫在厨房里手忙脚乱地做好饭后，太太俏皮地跑过去，在他耳边悄声说："你好体贴啊，不过，你让我‘饱暖’，我也会让你‘思淫欲’哦！"

这便是夫妻的"情色文化"，好笑好玩轻松活泼，很真实，又有一点喜剧色彩。风流但不下流，似乎是"房中艺术"，但又有很大的生活弹性。真爱无法回避"性"，那又为什么要放弃它的情趣与浪漫呢？

简单三招让你的老公离不开你的身体

简单三招让你的老公离不开你的身体。你可能有一点小误解，男人虽然很想听到你说"我想要"，可是如果你不"要"，还对男人的身体毫无节制和不加爱护得"抢掠"，你的老公恐怕会慢慢在身体和对你的感情上"双双透支"。

有人做过统计，在每三个男人当中，就有一个对自己的体重很没有自信心，他们同女人一样，可能整日惶惶然得过分担心自己的体重是不是超常了，更不要说他们对自己的大肚皮有多么担心。

爱他在默默无语

所以，当男人在情爱生活中，这份担心往往就会扩大到极点。

所以有人说，同一个胖小子做爱，得益的应该是女方，虽然这句话并不是被每个人承认，可是它也确实有一定的道理：胖小子总是对自己的身体缺乏信心，所以导致他们对女朋友不忠的机会自然就减少了，相比起来，女朋友的身体无论怎样都要比他苗条。

所以，聪明的女朋友在做爱时一定不要随便故意发表言论，否则肯定会触着他的伤处。你应该好好得利用这个优势，今后对他更珍爱有加："爱他在默默无语(废话)中"。

对于女友来说，男人的要求有时未免过于矛盾，他们既想找处女做女友，同时又想女友做爱的功夫能相当的老练成熟。

没有哪个男人在听说自己的女朋友淫乱无度后，仍然能够保持雷打不动。想一想，如果一个男人在同女友第一次约会时，便把她"上"了，估计这个女友无论怎样辩解，得到甜头的男友也不会把她想成是什么"玉女"。因此，如果你想把自己的男友套牢，不妨扎扎实实得至少禁欲一个月——即使你的男友捧着金碟子把"请帖"呈给你。

在世界的角落，有一个孤零零的巴厘岛，岛上的女人一般都会定期得被驱逐到村落的外边，这是因为村中的男人觉得女性过于脆弱，在魔鬼面前往往不堪一击，不管在身体上或是在大脑的承受能力上，都是这样。

尤其是在现代社会中，男人最不能容忍的可能就是谈论女人的月经，甚至他们都不愿意想起这件倒楣的事情。饥荒、贫穷和女人的月经，这三样东西在男人的大脑里装得清清楚楚，但是他们更不愿意有它们的存在。

玩儿出来许多花样

男人一般在觉得自己达不到要求时，往往甘愿停止，而并不是将就着了事处之。而且，做爱是一件十足的力气活儿，往往是男性在

做爱过程中发挥最为主要的作用，更有甚者，贪心的男人往往会几乎把所有的活儿全包了。

他必须及时得勃起，并且把这种勃起状态保持下去，还要保持一直坚韧不拔得玩儿出来许多花样，才能彻底赢得对方的芳心。

此外，不管如何内急，火山在不应该的时候还不能喷发，但是，你要想中途收兵，这也是不可能的，自己的营养一定不能保留，献给窃喜的那位。

所以，在这个时候，女人还是应当站出来，为男人解脱一下，起码适当得换换体位，男人就会欢喜一些--尽情得发挥你的想象。通过这种方式亲身体验一下男人的苦衷，比如说手臂疼痛、背部疼痛，甚至屁股都变得僵硬起来的感觉，相信我，这可真的不是好受的。

爱要做，爱要说，爱更要喊出声。

当你真真切切得感到了通体的快感，不要将这种快感藏起来，而是应当通过全身的任何感知器官表达出来，大声得将来自心底的感受抒发出来，不光你会觉得收益非浅，连你的老公都会由此找到了动力。

不断的改变自己外型

穿上性感迷人的睡衣，只能显示出你个人的性感品位高超，这个投资是很有必要的，相信会带来巨大的收益。将你那老套的体恤衫扔掉吧。

在男子的间歇期，你切不可轻举妄动，随便瞎折腾，否则你招来的无非是他的痛苦、不安甚至暴怒，既然知道男人这时候需要休息一下，就随他吧。

男人的乳头同样是敏感区域，但是，你也不要以为这里可以乱动，既然这里十分敏感，那也就说明，稍有不慎，痛感同样传递得也很强烈。

有些女人喜欢在怀爱过程中任性的在他的背上留下自己的指痕，男人当然欢喜，因为他能觉察到你正在投入，不过千万别太过火，慢慢过渡到连爱侣都怀疑你有虐待的倾向时，那可就死定了。适当得运用你的唇齿功夫，你的男人非要爽呆了不可，但是如果你不小心咬重了一下，结果可就惨兮兮喽！

小心你的老实老公也会出轨

现实生活中，不少女性为了维护婚姻的稳固性，千方百计探查丈夫行踪，谨防丈夫出轨。尽管如此，婚姻和性心理专家还是在门诊中发现，很多女性没有把握好丈夫出轨前的"蠢蠢欲动"，给日常生活带来无尽烦恼。

案例实录

老实丈夫也会出轨

在性心理门诊中，小敏简直不相信丈夫一段时间的所作所为。他是位老实忠诚的企业技术干部，结婚前与非非有着长达7年的高中和大学恋爱经历，所有人都认为他们是对白头偕老的夫妻。

谁知婚后第5年，丈夫就和比他小五、六岁的女网友发生了关系。当小敏在其手机上发现那个未婚女子一次次发给丈夫的肉麻短信时，坚决提出了离婚。丈夫却痛哭流涕，说他对那女人没有任何感情可言，而且自始至终只爱小敏一个人。他只是在肉体上背叛了一次，在感情上，他可以发誓从没背叛过小敏。

考虑到丈夫是初犯，珍惜多年感情的小敏还是原谅了他。但是她很快发现丈夫和那位女子依旧藕断丝连，甚至频频出轨，但就是不愿意跟小敏离婚。小敏为此陷入了深深的困惑中，这个男人到底是怎么了，他是不是已经有了一种类似毒瘾的婚外性依赖？

专家断言

有的出轨是种心理障碍

性心理专家在对小敏的咨询中发现，小敏的丈夫有一定的责任感和道德感，在此之前长达7年的恋爱和5年的结婚生涯中一直很专一，专家判定，他的出轨正如他本人所说的，并不是其本意，可能有一定的心理障碍。

经过进一步的咨询，专家发现小敏的丈夫性格比较内敛，过于追求尽善尽美，为自己设置了很不现实的标准；同时，很多方面对自己要求太高，但工作中常遇到各种挫折，这些让他感到极大的痛苦；而当情绪不安时，又不愿惊动自己的另一半，通过一种放荡不羁的方式缓解心理骚动。时间一长，把与其他无爱女子的出轨当成了一种减压的方式，自然产生了心理障碍。

生活中有心理障碍的"出轨男人"不少，他们应该接受详细的心理学和精神科的检查，必要时进行心理行为治疗。

出轨分析

抓住"蠢蠢欲动"萌芽期

一般来说，男人出轨有三种情况：第一种是精神出轨，第二种是肉体出轨，最后一种是精神和肉体的双重出轨。

心理专家认为，如果是第一种和第二种情况，还可以原谅。这个男人也在挽救范围之内，一阵冷战过后，婚姻还会恢复原来的恩爱。最后一种，已经不能算是出轨了，而是彻底的背叛。男人出轨一旦到了最后一种，这个家早晚有一天会解散。

分析再婚夫妇的心理障碍

再婚夫妇的心理障碍有哪些呢？怎么克服再婚夫妇的心理障碍呢？

有人认为婚姻中再婚率逐渐上升已成为当今婚姻中的一个新趋势。然而有关统计资料却令人深省；再婚家庭的离婚率比初婚家庭要高。其原因是多方面的，但重要的原因是这些人经历过心灵创伤和传统道德观念和生活习惯的影响，使他们仍存在着种种心理障碍，导致感情隔阂而再度离婚。

因此有关婚姻心理学者研究认为，重新穿上结婚礼服的人，必须防范可能产生的"心理障碍"，才能获得幸福美满的家庭生活。再婚夫妻的心理障碍主要有如下几类：

怀旧心理

多见于前婚夫妻感情深厚，一方因病或意外事件而亡故的再婚者。再婚后时常流露出对前婚配偶的怀念之情，而这种怀旧心理最易引起再婚中对方的痛苦。

所以，再婚者在再婚后必须从感情上面对现实以增强防范怀旧心理。

比较心理

再婚夫妻容易犯的一个毛病，便是用原配偶的优点与现配偶的缺点相比较，事事挑剔，处处不满。这就会伤害对方的感情，也使自己对重建的家庭失望，导致婚姻的再度破裂。殊不知人各有长，亦各有所短。应当积极地全面地评价对方，了解对方，认识对方优点，帮助其克服缺点，使对方成为自己理想中的配偶。

嫉妒心理

许多再婚者常嫉妒或计较对方的前婚生活，不时地揭其隐私、捅伤疤，亵渎对方人格，挫伤对方自尊心，日久必将影响双方的感情。因此，再婚夫妻必须防范嫉妒心理，特别是性爱型嫉妒，重视对方的心理贞操，珍惜对方爱的感情，抚慰对方饱受创伤的心灵，才能使两颗心紧紧地结合在一起。

报复心理

不少被动离婚者，对前配偶心怀怨恨，在重新选择对象时只要求外貌或某些方面超过前配偶，达到报复的目的。

由于这种选择常有盲目性，不讲感情基础，非但不能使自己的心理得到平衡，而且也使再婚后家庭基础也不稳固。

因此，婚姻心理学家认为：重要的是反思一下自己，重新评价一下自己在过去家庭中的表现，找出前婚的误区，并不断地完善充实自己，这才有助于在新组合的家庭中当好称职的角色，从而，提高现实婚姻的质量。

习惯心理

一般在第一次婚姻中可能已经形成了各自的兴趣、爱好和生活习惯，再婚后相互之间一时不能适应，特别是性生活习惯，如果互相不去了解和熟悉对方的欲望、要求和技巧，很可能导致性生活的不和谐，引起双方的不满。

所以，再婚夫妻应当主动适应对方的习惯，寻找一个能照顾到双方习惯的折中解决办法。

此外，双方都应有足够的宽容精神，扬长避短，互相协调，逐步建立起新的生活习惯。

自私心理

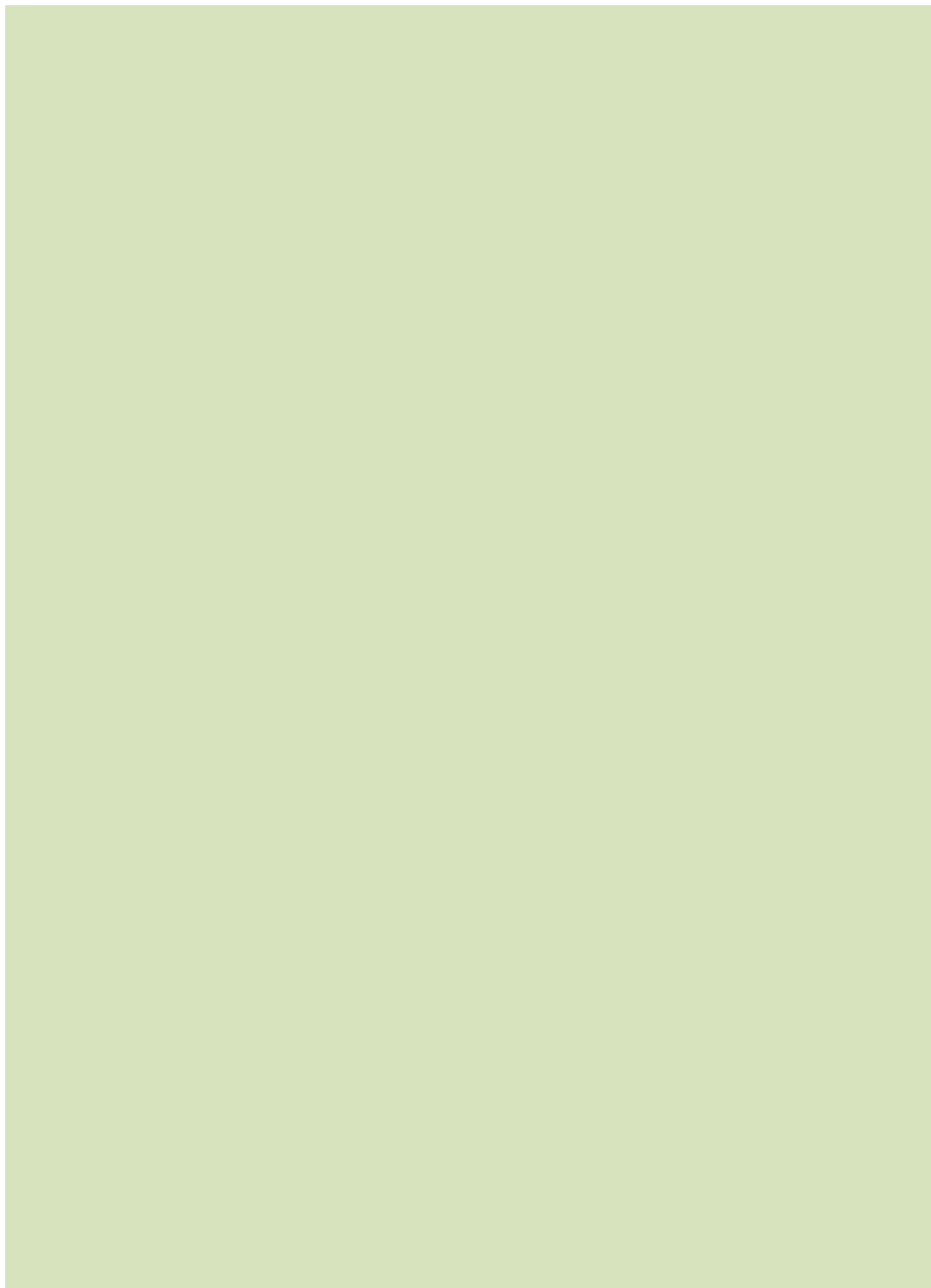
初婚家庭的子女用血缘这条固有纽带，把父母粘合在一起，而再婚家庭的子女因无血缘关系，容易滋生矛盾而起离间作用，易使各自父母产生自私心理偏袒自己子女。

其实，血缘不能完全超越后天的感情，关键是在再婚后双方要以高尚的道德情操，大度博爱的胸怀，处理好与继子女的关系，如果视对方的孩子如自己的亲生儿女，甚至更胜一筹，那就可以大大缩短再婚夫妻的心理距离。

戒备心理

再婚夫妻双方都有一些过去家庭中的财物，鉴于前次婚姻的破裂，常会产生戒备心理，实行经济封锁、分心眼、留后手、闹独立，这会使现实家庭名存实亡。

其实，既然重建了家庭，就应该毫无保留地共同使用一切财物，这样才能密切夫妻感情。



老夫老妻的你还和她做吗？

你还记得她坐在你骑得飞快的自行车后座上犹犹豫豫地第一次抱住你的腰吗？你还记得当你第一次在她手背上轻吻时微微颤抖的双唇吗？这些画面是不是在你脑海中依然记忆犹新？

这就是接触的力量。那么，你现在还仍然"接触"你的伴侣吗？

如今，许多夫妇已经不把一些看似微小却意义深远的接触行为当回事。正如一位家庭主妇所说："这些年来，我先生开始不再碰我，他变得越来越冷淡，不但不喜欢性爱，更可怕的是我感觉家庭的温暖也离我越来越远。"

男人认为身体接触是性爱的前奏，而女人则是从这些身体的触碰中获得情感上的力量和温度。

让牵手成为夫妻习惯

牵手不只是在私底下，在公开的场合也可以，这是保持接触的最简单方式。无论是在商务场合、私人聚会还是朋友的家中，不要羞于握住彼此的手。

牵手有时候是漫不经心而充满乐趣的，有时候是令人安慰而充满鼓励的，实际上，牵手对夫妻来说意味深长。在公开场合牵手相当于向大家宣布，你们是令人羡慕的一对。

当夫妻两人紧挨着坐在一起时，这种看似微不足道的身体触碰却能直接带来欢愉的感受，紧挨着或用一只胳膊搂着对方的腰坐在一起，可令女人感觉到被保护和安全感。

用拥抱来化解争吵

拥抱不仅仅是两个躯体的接触。"当你的另一半为你做了某件特别的事情时，用拥抱作为一种回报，表示你就在他(她)的身边支持着他(她)。"心理学家萨米尔·帕里克说。

"我们用拥抱来使对方的情绪平息下来。每一次争吵都会以任何一方张开双臂给对方一个温暖的拥抱而告终。"保险代理员雷恩说。

夫妻之间永远不会拒绝彼此拥抱或依偎。这些温馨时刻会令你们的关系更加亲密，比如早上醒来不要匆匆忙忙地起床，两个人一起多赖会儿床吧，花三分钟时间彼此拥抱、爱抚和依偎。

简单动作温柔无限

"我喜欢他在路过我的时候轻轻握一下我的手，或者在我们说话的时候轻轻拍一下我的肩膀。"市场总监普拉珊特·沙尔玛说，"在对方疲倦的时候用手指轻轻穿过他(她)的头发或抚摸他(她)的后背或肩膀，这些动作都能够向对方传达你的体贴、爱意和深情。"

按摩既放松又刺激

这种接触方式有两个好处，一方面，它是放松对方情绪的最好方法之一；另一方面，它能够最大限度地刺激你们的感官。

和老公同一天晚上搞外遇，你相信吗？

从出生直到高中毕业，我一直生活在东部，所以每次回去仿佛都能闻到空气中童年和爱情的气味。我想那种美好的味道只有真爱过的人才能体会。伟的家离我家不算太远，记事起我便认识了他，但小时候和他没有太多交往，那时父母不让我与男孩玩。

命运似乎早已安排好，伟就是我生命中的另一半。上初中后，我和伟被分到同一班级，我们渐渐熟识起来。

初一时，我坐在班级靠前的位置，伟坐在后边。那时对伟的感觉还很模糊，但一到晚自习，我们就找机会坐在一起学习，就这样，我们一起升入初三。天天喊着打倒“早恋”的班主任竟然让我们成为了同桌，为此我们窃喜了好久，那一年我们正式确定了恋人的关系。

我们几乎天天在一起，一天不见，那是真想啊！快乐的时光总是很短暂，转眼中考来临，我考上了东部最好的一所高中，而伟考上了另一所高中，朝夕相处的我们不得不分开。

刚开学那几天，我的情绪很低落，因为心里一直想着伟。但不知为什么，伟好像故意不理我，我们失去了联系。

一周后，我正专心致志上早自习，班主任从门外走进来，说要给我们介绍一位新同学，猛然抬头一看，我惊呆了，伟就站在那里冲我微微笑着。后来听伟说他是自费来这里读书的，为的就是能每天和我在一起，一周没联系我，就是想给我一个惊喜。我很感动，都说高中生活苦，可有了伟的陪伴，我一点都不觉得苦。

斗转星移，3年的高中生活很快就过去了。我考上北部的一所大学，伟落榜。这并不能证明什么，伟其实很优秀，他准备到南部的一所技校学习手艺，我支持他的想法。

站在月台上，流着离别的泪水，我们一遍遍地告诉对方，短暂的离别，是为了以后长久的不分开。

到大学后，伟几乎每天都给我打电话，鼓励我好好学习，诉说思念之苦。

大一那年放假回家，我向父亲坦白了这段恋情，没想到遭到父亲强烈地阻挠与反对，父亲说出他眼中伟的种种不好，最主要的是伟没有学历。父亲的态度非常强硬，我回到学校后，他每次打电话都不忘警告我：不许再联系伟。就连寒暑假回家，父亲都不允许我和他见面。左手是伟，右手是父亲，怎么办？

面对父亲铺天盖地的压力，我有点力不从心了。大三上学期，系里有一名男生开始追我，就在他对我表白的那一晚，我打电话把这事告诉了伟。

电话中，伟的语气很平静，没有和我吵架，他理解我的处境。我哭着说："我们分了吧？要不怎么办？"伟挂断了电话。第二天一早，我到热水房打水，突然看到伟站在宿舍楼下，天啊！暖壶从我手中滑落。真的没想到他会从南部连夜赶到北部。

他一脸憔悴，红着双眼说："小玉！我爱你！不要放弃我。"我热泪盈眶，很坚定地点点头，然后我们抱头痛哭，其实我从来就没想过要放弃伟。

父亲依然强烈反对我和伟在一起。大学毕业那年，为了阻止我们，他托人为我找好工作。那时伟在技校学习了三年手艺，已在南部工作一年，他期待着我能回南部工作。那时我想，父亲不理解我和伟的爱情，就让时间来证明一切吧！面对父亲的用心良苦，我和伟商量，表面上服从父亲的一切安排，暗地我们依然在一起。

毕业后，父亲要我留在北部工作，并对我下了最后通牒，如果我和伟还有联系，他就不认我这个女儿。我假装答应了。

也在这时我接到伟的电话，他的父亲突发心脏病不幸去世。当自己深爱的人遇到困难时，我一定要相伴在他的左右。我假装跟公司撒了个谎，急急忙忙地赶火车，回到了伟的身边。我拉着伟的手，我们一起送走了他的父亲，然后我又立刻赶回北部上班。我认为自己所做的一切都是值得的。

在北部的那一年里，我几乎每个月都要回南部一次，和伟相见，并请求亲朋好友做我父亲的工作。也许我们的努力感动了上苍吧，父

亲终于同意我们结婚了。

一年以后，我毅然辞掉了北部的工作，回到了南部。我和伟共同买了一套房子。2000年3月，我们终于走入了婚姻的殿堂。那一刻，我们再次相拥而泣，我们彼此发誓，不管以后发生什么事，都会手牵手一同走过去。1年后，我和伟有了可爱的儿子，日子过得幸福而美满。

时光荏苒，我们结婚4年了，人们常说结婚3年左右，婚姻生活就会变得像白开水一样平淡。我们的婚姻生活也没能逃过此劫。

屋漏偏逢连阴雨，就在这期间，我公司的一位男同事开始对我特别好，那时我也没多想，毕竟我和这位同事都已经结婚。那时回家后和伟基本上不会说太多话，但我们也不吵架，只是相安无事地过日子，从来不过问彼此的生活。后来不知怎么的，也许感觉生活空虚吧，我和那位男同事发生了关系。

激情过后本应是快乐，我却感到了无比的悲伤与恐惧，我感觉对不起伟，于是我辞了职，然后向伟说出了实情。

伟一听，特别激动，把我一顿骂，我当时以为我们的这段婚姻完了，这都是我一手造成的，我曾经自责得想死去，但伟原谅了我。

生活似乎又恢复了平静，只不过我每天活在自责与检讨中。过了一段时间，无意间，我发现伟行为异常，经常不回家，有时还两眼发直。也许老天爷报应我吧，不经意间，我发现伟有了外遇，当我压下怒火平心静气和他谈的时候，伟说，对方是个已婚的女人，他和她第

一次发生关系是在某月某号。我仔细回想一下，不幸的是，那天晚上，我和那位男同事发生了关系！为什么这么巧啊？我们大吵了一架，这一次我原谅了他。

生活在继续，纸永远是包不住火的，有一天我突然发现，原来伟在我犯错的1年前就已经犯错了！不过他和那个女人已经没联络，后来那个女的是第二个。天啊！这到底是怎么了？经过一段时间的痛苦抉择，我还是原谅了伟，毕竟我们都是犯过大错的人。我们彼此约定，不再犯错，重新来过。

发生了这样的事情，我们都不敢和双方的父母说，特别是我的父亲，他如果知道我们之间会发生这些令人难以启齿的事，他会愤怒得发疯。

也许是当初我没有听他的话，所以才会发生这些事吧，但我对自己的选择从来没有后悔过。

世上没有不透风的墙，父亲终于知道了。他几乎是震怒，他要求我马上离婚，我哭着求他别让我离婚，我们已经有孩子了。最后父亲说："啥人啥命，自己的路自己走吧，我尽力了。"我知道这一次真的是伤透了父亲的心。

我和伟继续生活这样的婚姻里，我们的婚姻就好像一座房子，只不过这栋房子经历了一场大地震后，已变得满目疮痍，我们都在努力地修复房子，但似乎怎样努力也修不好。

今年大年初四，我們帶着孩子一起去了我姐家。晚上吃完飯，他喝了點酒和衣躺在床上睡着了，我想幫他把衣服脫了，讓他好好睡一覺。在這個過程中，他的手機從褲兜里掉了出來，我撿起來，偶然間看到了一個陌生的號碼。

那時已是晚上10點多了，帶着一種女人特有的敏感，我把電話打了過去，沒想到接電話的真是位元女子，我問她是誰，一听我的聲音，對方把電話掛斷了。我氣憤地把偉推醒，開始質問他："不是已經沒有聯繫了嗎？那麼這個女人是誰？"我們發生了激烈的爭吵，沒想到這一次偉竟然動手打了我，打得非常狠，要不是我姐姐過來拉架，我可能會遍體鱗傷。

結婚這麼多年了，他這是第一次動手打我。我不敢告訴父親，回到父母家，我假裝說，自己不小心摔成這樣。姐姐看不下去了，向父親說出了事情的真相。父親這一次"激"了，我不敢不離婚。

在父親的驅使下，我決定離婚，偉也同意了。辦手續那天，從家里走到離婚的地方，我一直哭着。路走了一半，我就停在馬路邊哭，他在前面也停下了腳步，我知道他心里肯定也不好受。我當時心想，只要他能走回來安慰我一下，我就不離了。但他沒有，就這樣，我們辦了離婚手續，我又哭回了家，那一天彷彿流盡了一生的眼淚。從沒想過我和偉會有今天的下場。

可我心里实在放不下和伟10多年的感情，只要伟心里还有我，我会和他重婚。伟向我保证现在他就一个人生活，让我给他时间考虑重婚的问题。

后来从一个朋友那了解到，他仍和第二个女人在一起，我很心痛。6月6日，他从东部来看孩子。白天他带孩子出去玩了一天，回来得很晚。我让他在家住一宿，家里两个屋都有床，他不答应，我再三请求，他还是不答应。后来，我们又吵了起来，我拽住他不让他走，他又把我打了一顿。那晚他还是走了，在打了我以后.....

必看的枕边性禁语

月色清朗，一天的兵荒马乱、马不停蹄终于得以在枕边静谧，他神色迷离，温柔的目光讨好而渴望，氛围暧昧，此刻，他眼中的你分外妖娆，而你一张嘴，却让本来激情的气氛立刻降到冰点。这样的事情经常发生，能不影响甜蜜的两性关系吗？所以我们要未雨绸缪，别再让如此低级的枕边语搅了局。

"关灯，早点睡吧！"

天天这一句，录音重放，表情克隆，不会让他怀疑自己娶了个需要早起耕作的农民。这一句话怎么听怎么像今夜无性事。

点评：最煞风景奖，你是冠军。

"今天交××费，你猜多少钱"

本来温柔的夜晚，本来放松的心情和身体，立刻变得紧急绷紧，破财！还有比这更闹心的事吗？注定满脑子大钞横飞的夜晚，除了找讨厌，你已别无所求。

点评：没有眼色奖，非你莫属。

"你妈又打电话唠叨....."

告状会一开始，他装聋作哑的神功立竿见影般出现，知道为什么他很久没有跟你温存了，不是日久性衰，而是你的告状基本上是性的毁灭剂。

点评：最不合时宜奖，归你了。

" 刚才是谁打来的电话呀？"

觉得自己很幽默吗？

你酸溜溜的强调，一副挑衅的表情，好像刚才捉奸在床，男人此时唯一的想法就是让你的预言实现，否则总是顶着窦娥的冤名，男人宁可被骂死也不愿被冤死。

点评：没事找事奖，破坏了你应得的良宵。

"那条黄色短信是谁发的"

查手机！在今天，已成为男女最不尊重彼此的方式，每个人都有难言，每个人都需要独立的空间，有尊严的男人会对这种行为深恶痛

绝，特别是选在枕边，他会质疑你的爱情，连他起码的人格你都可以藐视，你的爱与本意已相去甚远了。

点评：侦探奖你是拿了，好心情也荡没了。

"你大学同学都当厅长长了....."

你一脸神往的样子，他的理解就是践踏他的尊严，每个人的命运自是因素纷杂，本来他已心烦意乱，你却奋力煽风，你的抱怨让嘴瘾化解，他的愤怒今夜无眠。

点评：打扰心情奖，属你第一等。

"上次那笔生意没戏了吧"

郁闷了好几天的事终于让她乌鸦的说出，且在你正剑在弦上，一触即发的当口改了戏，恼羞成怒，男人被指工作无能，在今天绝不亚于性无能，除非是你今夜不想要的阴谋、除非是对他得罪你的报复，否则金口紧闭吧，此时他一定横看竖看，你只等于两个字——可恶！

点评：破坏尊严大奖将隆重地颁发给你。

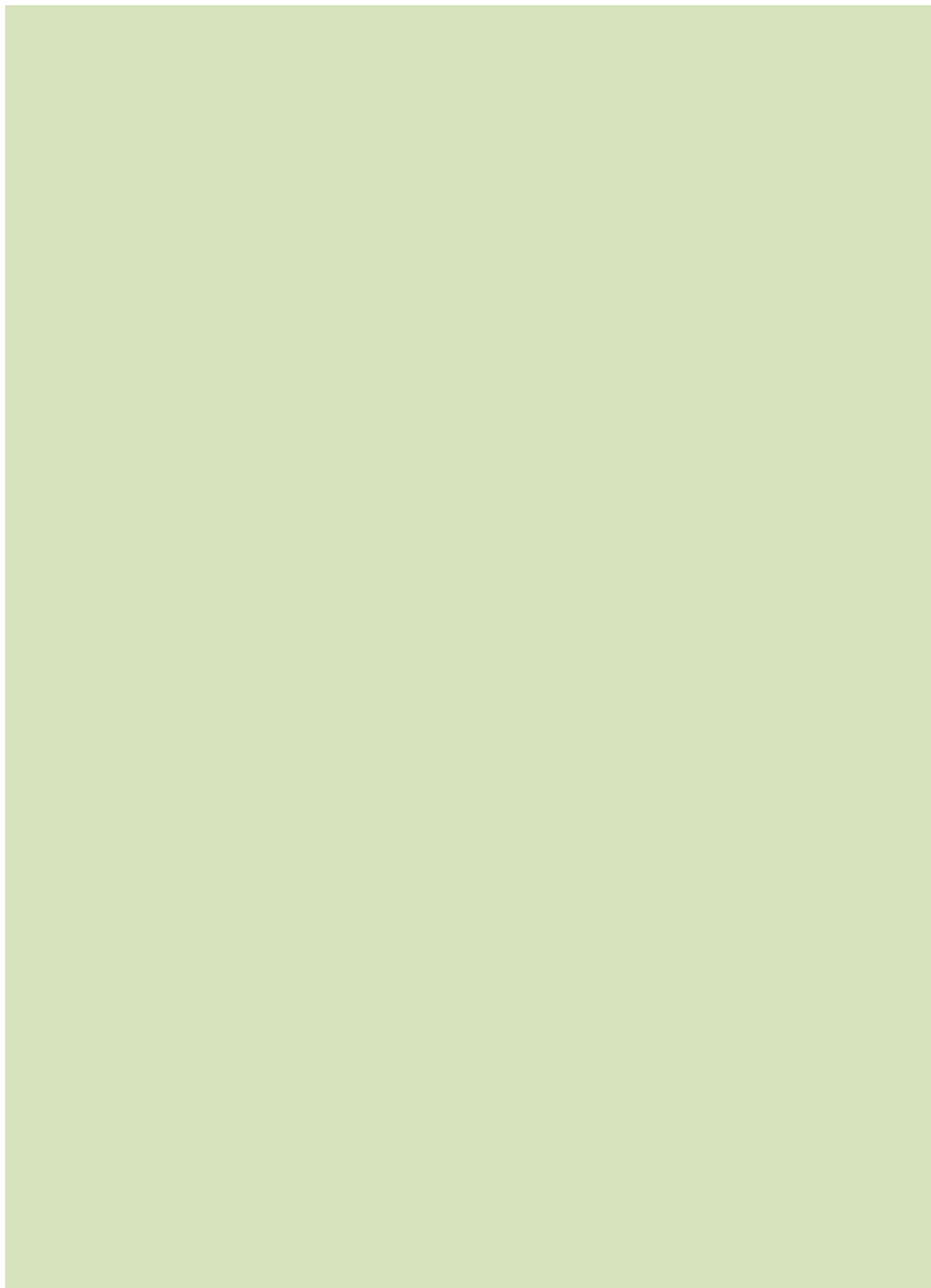
"别跟某某合作，迟早你要吃亏"

这件心里打鼓的事，又被她在床上上下左右的百转千回，合作伙伴、前途、钱途，如此沉重的辞藻，在这个想让爱荡漾的夜晚，你却自以为关心，自以为重点突出。那些男人看重的问题，女人最好三思，常常在枕边随口说，破坏的不只是心情。

点评：相父教子奖？不不不！顶多颁给你一个碎嘴婆奖。

"老公，你怎么赚的这么少！"

哪怕你的收入比他高好几百倍，也不要炫耀，男人的自卑此时一定腾空而起。纷至还来的念头一串接一串，其实频繁地换工作往往是导致事业失败的重要原因，此话带来的恶果很多时候已不光是今夜的翻脸了。



一个亲亲的吻，结束了夫妻"战争"

舌头和牙齿都会打架，更何况朝夕相处、性格迥异的两个人？如何能在最短时间内有效化解矛盾，是每一对夫妻的必修课。

近日，美国《女性健康》杂志就给出了一些指导方法。

一句话不能说两遍。

如果你总在重复某句话，必须强迫自己停下来。美国加利福尼亚大学人际关系研究所的卡尼博士指出，研究发现，不幸福的夫妇倾向于反复说某些话。

其结果就是各说各的，难以形成良性沟通。而且同一句话说两次以上，就会引起伴侣不满。

多说"我"，少说"你"，不说"非常、那么"。

美国芝加哥大学的一项研究表明，大脑有一种"否定性偏好"，使人更容易对不快的刺激、信号做出反应。交流的目的不是彼此伤害，而

是解决问题。

因此，与其说"你怎么那么懒"、"你太不了解我了"，还不如说"我觉得很累"或是"我觉得自己被忽视了"。这样能让伴侣知道，他的行为是如何影响你的。

不争输赢。

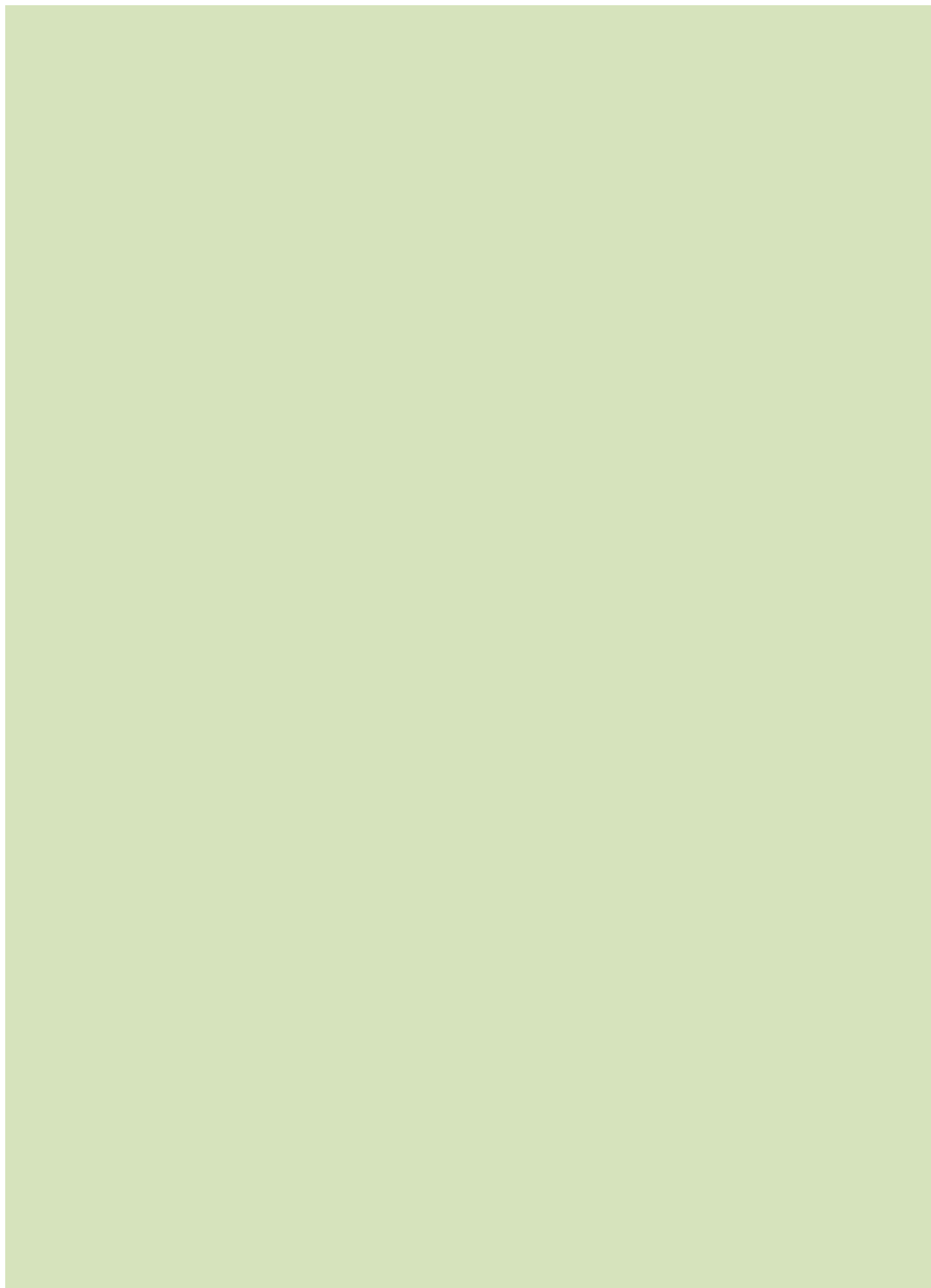
当争吵的一方捧着一颗受伤的心回到卧室，并不意味着对方取得了胜利。卡尼说："人们经常纠缠于谁对谁错，这不利于找到解决问题的办法。"

即使某一方看似占了理，但和伴侣的冷战仍会伤害到两个人。

记住你们是夫妻。

研究证实，如果在争吵中能表达积极情绪，夫妻感情将更融洽。如争吵时，身体某些部位能轻微触碰，或在争吵中自嘲一番，都可以缓和剑拔弩张的气氛。

若一方希望尽快结束争吵，不妨叫叫对方的昵称，或厚着脸皮抱一下、亲一下伴侣。



五大性困扰该如何处理

夫妻间的性协调，就好像是两个人合伙投资搞生意。买卖做得好坏，最重要的因素就是双方投入的东西与所获得的东西是不是基本相符。没有人愿意在一种合作关系中老是吃亏，也无法长期容忍另一方老是占便宜。可是许多夫妻实际上并不懂得这样一个浅显的道理。

最常见的失误就是，一方总是没有注意到另一方的投入和努力，无法协调双方的性生活。

以下是正常夫妻求助性治疗时常见的五种困扰：

"正常夫妻"指的是，夫妻二人无任何功能性或器质性障碍及上瘾和性行为偏差等现象。

一、性需求不协调

老公怪老婆性冷感，老婆怪老公性欲过旺，是相当常见的抱怨。但事实上，相反的情况也时有之，只是压抑性欲常是女人的拿手功夫，将问题转移到老公爱不爱自己可能较易启口。

无论性欲谁多谁少，避免互相羞辱批评是第一守则。

给性欲多的一方：

如果为了满足你的需要而让他不舒服，爱他的你想必也不会愿意这么做。

别忘了，只有回味无穷的经验才会让人期待下一次赶快到来，所以他没兴趣时，别忘了自慰也可有另一番享受。

给性欲低的一方：

不要找一些奇怪的借口搪塞对方，你得清楚地告诉他，今天没有兴致，但请给对方一个可能的日期，以免带得给对方一拒绝就遥遥无期的绝望感。

同时邀请对方在这段性欲较低的期间，做些你喜欢的事，如按摩、爱抚等，协助你燃起性欲，别忘了性也是增进亲密的方法之一哦。

二、性生活疲乏

如果结婚10年都是标准的那几套，任谁也兴趣缺缺。"公式化泄欲"抱怨的是老公技巧拙劣只顾自己射精；"公式化应付"受不了的是墨守成规不愿尝新的老婆。不用羡慕别人如胶似漆，尝试向彼此开放自己，就能擦出新的火花。

给无聊的老婆：

求人不如求自己，嫌他公式化，不如自己引进新花样！采取主动的角色从环境布置、气氛掌控、到引诱、前戏一路带领，你能添加性生活新意，很少有男人不满意的。

给无奈的老公：

老婆不配合，你很难勉强她。别气馁，多买几本《爱的初体验》，两人一起讨论，给她添加新观念。若完全无法沟通，多半代表着她心中有些迷思尚待澄清，可找专家咨询。

提醒：

千万不可找一些A片要她学习，或买一堆情趣用品要她使用。在你不知他为何抗拒新技巧时，贸然要求他在性表现上做太多的变化，只怕会引起反效果。

夫妻间的性协调，就好像是两个人合伙投资搞生意。买卖做得好坏，最重要的因素就是双方投入的东西与所获得的东西是不是基本相符。没有人愿意在一种合作关系中老是吃亏，也无法长期容忍另一方老是占便宜。

可是许多夫妻实际上并不懂得这样一个浅显的道理。最常见的失误就是，一方总是没有注意到另一方的投入和努力，无法协调双方的性生活。

三、性参与度缺乏

该做的都配合做，只可惜心仍然挂记在房间外的任何一件事情上，偏偏就不在性里；最糟的人还一边看电视，普通糟的人做完以后翻身就睡、起身洗澡、或回电脑桌上拥抱电脑，让热情的伴侣好像在唱独角戏，又被浇了一盆冷水。

给心不在焉者：

问问自己是什么原因造成忘情享受性爱的阻碍；若与伴侣有关，就该真诚与他讨论，与伴侣无关，就该尝试让他了解，以免让对方满心挫折还莫名其妙。

请了解，要让性不只是性，你全心参与做爱时刻是重要的，因为，参与才是最自然最美的催情剂。

给可怜的独唱者：

先别生气，别急着指责，这种状况发生时，停下来温柔的问问他不能享受此刻的原因为何。

真心的沟通比做完还重要，应该适当且具体的表达你的希望，别只笼统的说："你都不关心我！"要具体："做完后、洗完澡，如果我们能温柔拥抱会让我感到很亲密！"

有时对方只是需要人提醒，同时也鼓励他说出他的希望。两人的需要都被照顾到，是增加亲密感觉被爱的方法。

四、心里没有亲密，浪漫能力缺乏

新时代的人拥有比较开放自然的性观念，应该能好好享受性的亲密。然而因为工作压力大，相聚时间少，轻松的时间有限，爱意能互动的心情不多，被工作、生活、责任、压力困住的苦闷现代人，都得到度假村享受一年难得几次的亲密、浪漫。

有这样问题的伴侣，你们意识到相聚的时间、质量若不调整改善，将渐渐影响到你们的关系了吗？其实要保持亲密不需要很多时间和精力，两人只要有共识，希望增加彼此感情亲密度，就有改善的可能。以下两种方法，希望对你们有帮助：

定个每日亲密时间：

你们可依两人作息状况，找出最适合的每日亲密时间，从10分钟到1个小时，在这段时间里请放下所有心上的事，将注意力对焦在眼前的伴侣身上。

两个人平均享有等长的时间做两人都喜欢的事，如：帮彼此按摩、分享今天心情、赞美鼓励感谢对方，或一起祷告、读经、互做身体伸展、一起洗澡.....

最好不要看电视，也不要利用这个时间来抱怨事情，应该以两人都开心为原则。你有其他时间多可以埋怨，所以不要污染这短暂时光，不然你会连这几分钟的亲密都失去。

别小看这段时间，做得愉快，每天10分钟能让亲密加温，20分钟能重燃爱火，30分钟能挽救濒临决裂的关系。

约个轻松做爱时间：

每周或每两周约定一段两人都很放松的做爱时间，至少半天，没有压力，最好是周末清晨两人有了一夜休息，在精神体力良好情况下轻松地慢慢做爱。

请两人都要重视这个约定，同时为气氛、情境、心情做好最佳准备。一次与亲密爱人身心合一的性，所带来放松、满足和愉悦的能量，更能支持我们抵挡让人疲劳的压力。

提醒：

请记住，一切以质量取胜，次数多少没关系，因为愉快的经验会使人更期待下一次的到来。

夫妻间的性协调，就好像是两个人合伙投资搞生意。买卖做得好坏，最重要的因素就是双方投入的东西与所获得的东西是不是基本相符。

没有人愿意在一种合作关系中老是吃亏，也无法长期容忍另一方老是占便宜。可是许多夫妻实际上并不懂得这样一个浅显的道理。

最常见的失误就是，一方总是没有注意到另一方的投入和努力，无法协调双方的性生活。

五、平日战火，浇熄欲火

伴侣间关系冲突恶劣，自然影响到性。在此情况下，以上4种性生活的困扰都会同时发生在这样的伴侣间；如果发现彼此被困在其中无法脱困，请一定要找专业人员协助，以避免不必要的冲突，将两人所剩的爱消耗殆尽，同时错过改善关系的第一时机。日久生怨，层层叠叠的冲突痛苦已将两人捆住，要解，难也。

困在痛苦中的伴侣：

改善关系是你们目前的第一要务。许多人已对关系失望，也忽略关系改善的重要性，仅将目标放在能解决性需要就好。这样的鸵鸟心态，只会让关系更恶劣，性更不可得。

想挣脱的伴侣：

如果两人都有意改善，前面4种困扰中的建议都可一一实行。也请记住，每天"休兵"30分钟，将所有冲突痛苦放在一旁，好好相待，给彼此喘气的时间，让爱有进来的机会，爱即能渐渐发生功用，性自然有改善的空间。

所谓夫妻性生活的协调，所谓两个成熟的人之间的和谐性爱，其实最关键的第一步就是：洞若观火般地认清对方的奉献与付出，"就高不就低"地评价对方的奉献对于自己的巨大意义。然后，才会有"涌泉相报"，才会有"鱼水之欢"，才会赢得夫妻间的"性"福。

满足妻子性需求要讲究两性健康吗

满足妻子性需求要讲究两性健康吗？现在，随着性知识的逐渐普及，许多新婚夫妻已经知道在第一次性交时处女膜会破裂，应该格外小心。

新婚之夜有许多新郎控制不住自己，过于剧烈地插入和抽送。这不仅仅是性欲强弱的问题，而且是由于在性交开始后，肌肉的紧张和运动可以促进性高潮的到来，因此新郎总是不由自主地这样做。

相反，由于新娘一般都是被动地承受，缺乏肌肉的剧烈运动，所以他也就更不容易达到性高潮。女性的性高潮可以极大地减轻处女膜破裂时的疼痛和出血量，如果新娘达不到性高潮，他对新郎的剧烈性交就会格外反感，可能出现暂时的性冷淡，甚至伤害感情。

新郎应该懂得；女性的性高潮十有八、九是由于他的阴蒂(在阴道口上方，两个小阴唇汇聚地方)受到了恰当的刺激。

不过，阴蒂平时被阴蒂包皮包裹着，只有女性进入性兴奋状态以后才会露出来。因此不等新娘兴奋就性交，很难使他达到性高潮。一般人都用男在上女在下的方式性交，如果不大跨度分腿，就很不容易恰当地刺激到新娘的阴蒂。所以新郎的动作是否剧烈，对新娘是否达到性高潮的作用其实并不大。

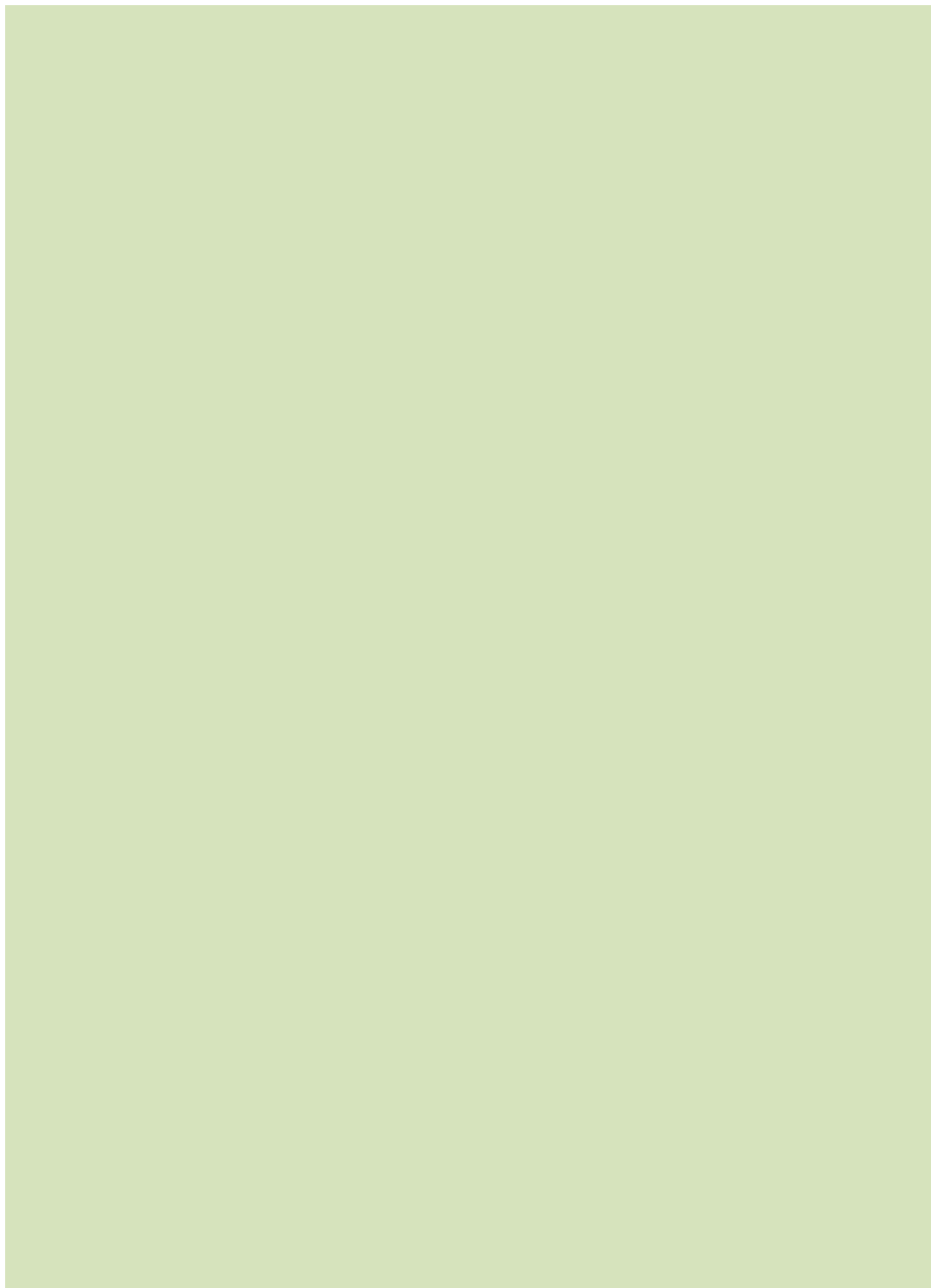
有些新郎以为，越深、越用力地插入，新娘就越容易得到满足。其实一般来说，只有婚后较久才会这样，而且并不仅仅是由于插入深，而是由于丈夫的阴毛因此能够刺激到妻子的阴蒂。

对初夜来说，新郎应该首先轻柔地抚摩阴蒂(注意润滑)，等它充分地凸起、涨大之后再开始性交。

在性交中，新郎应该注意揉压磨擦，不要一味强力撞击。此外，最好在初夜中插入一次，然后运用其他性生活方式，以便新娘在处女膜裂后有一小段恢复和适应的时。

有些新娘还可以自己刺激阴蒂或者采用更好的性交姿势。当然，初夜就有性高潮的新娘完全可以自便或者更放开些。性生活的内容无比丰富，并不仅仅是插入式的性交。女性的乳头和乳房是他身体表面第二位的性敏感区，恰当地刺激这里也可以很快引发他的反应。许多女性仅仅由于这里受到了恰当的刺激，就可以达到性高潮。

女性体表的性敏感区比男性更多，分布更广泛，往往因人而异。除了新郎应该更加全面抚摩以外，新娘也应该克服羞怯，主动引导新郎，才能尽享鱼水之欢。



不要让心理饱和扼杀了你们的美满婚姻

男女必读：不要让心理饱和扼杀了你们的美满婚姻。"饱和"一词系化学术语，将溶质加入水中，当它不能再溶解时，叫做"饱和"。"心理饱和"则是指心理的承受力到了不能再承受的程度。

心理饱和现象在生活中几乎随处可见。有个美国商人去印第安人居住地旅游，他见那里的编织草帽很漂亮，于是问道："买一顶多少钱？"对方回答："10元。""如果我买100顶同样的草帽呢？""每顶20元。""为什么批发反而更贵？""做一顶我们感到很新鲜，做10顶我们要耐着性子，而要做100顶相同的草帽，我们将要怎样强忍着性子！"此话说得在理。

现代婚姻容易出现危机，与心理饱和也是分不开的。两夫妻结婚几年或十几年，一直在一起生活，对方的一举一动一言一行，自己都了若指掌，彼此之间渐渐失去了当年的新鲜感，似乎爱情已过了保质期，浪漫早逝，温情不再。

国轩和玉芳相恋3年，终于在去年10月走进了"围城"，两人在恋爱时亲密无间，经常看电影、逛公园、说情话、发短消息，恩爱无比。

在去年夏天，国轩单膝跪地，捧着鲜花和钻戒，彻底征服了玉芳，于是两人开始张罗着结婚，并于当年国庆日踏入了婚姻的殿堂。

初入婚姻之门，两人很是激动，蜜月期情意绵绵，颇有"只羡鸳鸯不羡仙"之感。但是，当婚假休完，两人正常上班以后，情形就变了。

国轩工作挺忙的，公司离家又远，每天回来都感觉很累，谈恋爱时的那种生龙活虎的精力似乎不复存在了。

往往吃过饭，洗漱过后，上床看一会儿电视就睡着了；有时兴致来了，也会上上网、打打游戏。

玉芳感到，老公对自己的爱不像以前那么多了。有时问他几句，他只会回答"是"与"不是"，仿佛没有什么兴趣，也不太愿意回答。

有一次，玉芳问国轩："我们周末回我妈家好不好？"国轩答道："是！"玉芳有些火了，说："我问你好不好，你怎么回答‘是’，‘是’什么意思啊？你是不是烦我了，哼！我看我们谈恋爱的时间这么短，我这么快给你追到手，你不珍惜了吧？"

国轩听了，也不相让，说："你不知道我工作很累吗？一点也不知道体谅我，这些小事，你安排一下不就行了。"

玉芳听了，更加生气了，于是两人就吵了起来，之后一段时间他们便陷入了冷战。虽然后来没事了，但彼此心中却留下了心结，经常会为一些生活琐事产生口角，还常常冷战。玉芳知道他们彼此还爱着对方，但婚姻却一直在这种危机中过着。

对于心理饱和，我们应有清醒认识：

在我们的生活中，它无处不在，并时时干扰我们的正常生活。我们应当有充分的心理准备和预防措施，一经遇上，要沉着，莫惊慌，要善于知己知彼，采取各种有效的方法，将它"大化小，小化了"，让它远离我们的正常生活。因为爱情虽然惟美、浪漫，但并不是口上说说就能永恒的，它需要你用心去经营。

或许你会激情不再，但永远对爱人保持一颗真爱的心，努力使婚姻美满，还是能做得到的。

女人：学会保护好丈夫的性自尊，让性爱充满激情

女人：学会保护好丈夫的性自尊，让性爱充满激情。在夫妻生活中，妻子对丈夫的伤害，恐怕没有哪种伤害比对丈夫性自尊的伤害更严重了。

然而在现实生活中，有时妻子却自觉不自觉地打击着丈夫的性自尊，轻则让丈夫尴尬不已，重则导致丈夫性功能障碍，甚至造成夫妻反目，家庭解体的严重后果。

无端猜疑生祸根

保护好丈夫的性自尊，首先要想念丈夫的性道德。对一个忠贞不二，品行高尚的大丈夫来说，妻子对他的无端猜疑，会对其自尊产生极大伤害。

国明为一家工司的业务员，妻子玲玲则是内勤人员。国明人长得英俊，社交能力强，经常出差，这令玲玲很不放心，生怕国明哪天在外被哪个"狐狸精"给勾引了去。于是，在国明每次出差前，玲玲总是

要给结发夫君主动示爱，她想出门前把他"喂饱了"，在外他就不会轻易去寻"野食"。

国明每次出差回来，玲玲更是迫不及待地要与夫君来次云雨之欢，用她的话说这叫"一箭双雕"：一则小别胜新婚，"性趣"使然；二则也好检验一下丈夫在外是不是背叛了她。如果哪次国明回来表现欠佳，玲玲的心里就直打鼓，想着丈夫在外是不是有了外遇或者是打了"野鸡"。

一次丈夫半夜三更出差归来，坐了一天的火车，实在是累了，可玲玲还是不肯"放过"，非要同房不可，见丈夫一点也不通融，压抑在玲玲心头的妒火终于喷薄而出："你一定在外有了相好的，才不要我.....你这个没良心的！"

国明见妻子这样说话，想起自己一年到头辛辛苦苦在外奔波，还不是为了这个家，顿时火冒三丈。

二人唇枪舌战，吵得不可开交。经过这件事后，二口子有半个月没有说过一句话，婚姻大厦岌岌可危。

国明不是那种心眼很细的人，原来不曾想到玲玲会有这种想法，这件事的发生，让他联想到许多：难怪每次出差回来，她看我的眼神总是怪怪的。为了这个家，国明主动找玲玲好好地谈了一次，玲玲也表示下不为例。然而不久，玲玲却又故态复萌，一对本应幸福的小夫妻不得不分道扬镳。

一句戏言诱发丈夫"阳痿"

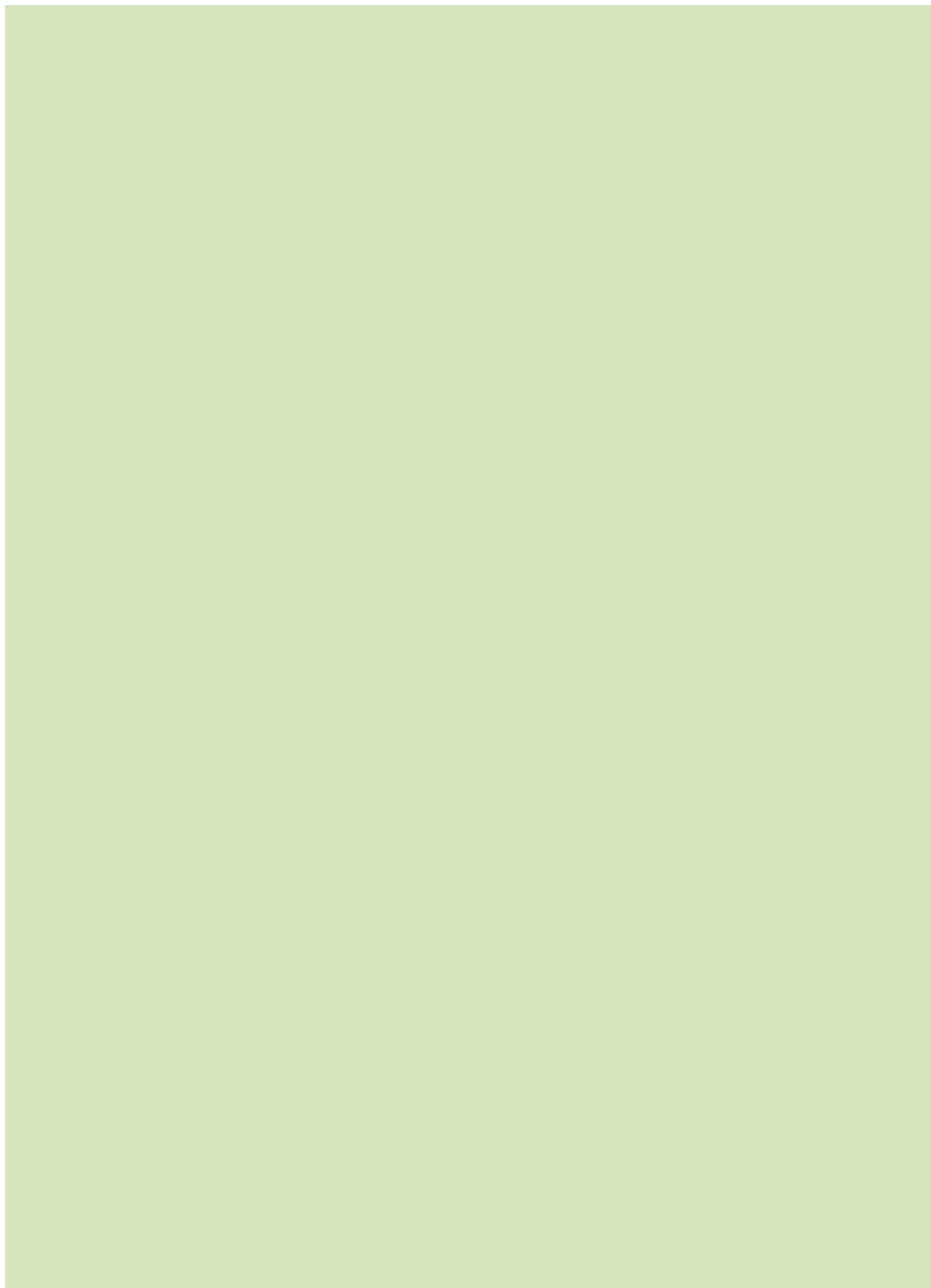
保护好丈夫的性自尊，要相信丈夫是一个正常的人，他既不是性超人，也不会是性无能。作为妻子，虽然不会有意去打击丈夫的这种自信心，但有时也会在不经意中，伤害了丈夫的性自尊。

佩珊性格开朗，喜欢开玩笑。新婚之夜，她与夫君相拥着入了洞房，两人宽衣上床后，佩珊双眼微闭，满面潮红，正准备迎接那令人醉生梦死的一刻的到来，没想到夫君的"那个"并不争气，刚一接触就"一泻千里"了。

佩珊多少有些不满，但一看到丈夫那气喘如牛的模样，顿觉好笑，一句"没想到你这项目经理干得挺不错的，干这个‘项目’却这么差劲"的玩笑话便脱口而出，窘得丈夫满面绯红。

在以后每次进行性生活时，佩珊的丈夫总会不自觉地想起佩珊曾说过的那句话，久而久之，他这个项目经理干起这个"项目"来真的有些力不从心了。

其实，作为知识女性的佩珊，也明白丈夫在初次性交时出现这种情况的道理，然而就这样一句玩笑话，却给丈夫造成了如此严重的后果，也给自己的新婚生活留下了挥之不去的阴影，佩珊真是后悔不已。



你的丈夫为什么会出轨

1. 不平衡的心理

此类出轨偷情的男女，其心理严重有不平衡的感觉，好像觉得自己亏大了。你曾经恋爱了好几个，我才爱一个，不平衡；本美女结婚这么多年了才和你一个男人Go to bed过，不平衡；你不是或怀疑你不是处女，不平衡等等。有些男人或女人就是为了找回心中的平衡，而走向出轨偷情之路。

既然爱了，就不要回头，不要去后悔，人生短暂，万事具应想得开，随时随地保持心理平衡，相信自己，守平常心，处变不惊，笑口常开。

对于心理严重不平衡的男人女人，漫长岁月建议你们情感倾诉，有话说出来，而不是用极端的方式去找平衡。

也可以用转移视线的方式，做自己开心喜欢的事，如旅游，舞文弄墨，听音乐等等。

2. 想报复的心理

此类出轨偷情的男女，其口号是：你不仁，我就不义。此类以女人居多，男人也有个别。

你打我，我就找男人去；你去爱你的那位妖精情人吧，本小姐也不赖，我也能去爱小白脸；你不让我ML，我就找小姐去；你不爱我，我就爱别人；你不关心我，我就让别人关心我等等。以牙还牙的爱能走得更远吗？

想想看，你费尽心机地报复了别人，可能对他(她)会有一些损失，但是对你来说，除了出了那所谓的一口气之外还得到了什么呢？两败俱伤。

报复别人的最好方法就是找出问题所在。心平气和的去处理爱出现的问题。对于屡教不改的暴力和越轨偷情等，你可以去放弃，你有再去选择真爱的权益。

3.贪享乐的心理

此类出轨偷情的男女，受到性解放思想的影响，或者受淫秽影视书刊的影响，认为人生在世，吃喝玩乐，趁着年轻，及时行乐，因而滥交异性，从而产生婚外恋。

只有适当控制了享乐，才会实现自己的愿望，才能不迷失在人生途中，才能真正主宰自己的命运，才能做到真正全面的成功。

生于忧患，死于安乐。一个人没有艰苦奋斗的精神，一味追求感官享受，绝不会造就健康的人生。

4.找自信的心理

此类出轨偷情男女，为了证明自己有魅力，为了证明自己还没老。谁说女人30豆腐渣？我就要证明女人30也是一支花；谁说我是黄脸婆？帅哥在我脸上波；谁说男人啤酒肚？美女靠我肚；谁说秃顶男人让女人跑？20岁女人跟我跑。

人自信没有错，证明自己有魅力也没错。但我们要选择恰当的方式和行为去证明。你只要正确认识自己，能全面地看待他(她)和自己，就会感觉自己没那么差，去做健康有益的事情。发挥自己的优势特长。你只要将做不好的事，重复多做几次，你就会慢慢熟悉，事情能完成得很好，多给自己鼓励，相信自己有这个能力去创造财富和荣誉。

5.排压力的心理

此类出轨偷情的男女，为了排解工作，爱情，学习，家庭，社交，甚至自身的缺陷所带来的压力。也有无聊，怕寂寞等等。选择出轨偷情发泄和排解。

适当的压力能变动力。也要有自己健康向上的减压方式。我最爱的减压方式就是舞文弄墨。

可以告诉大家些减压方式；如主动疏泄，当感到压力太大时，应当学会主动疏导发泄，把自己的体验讲给亲人，同学，朋友，让郁闷释放出来，要善于倾诉，有些话憋心里难受，就喊出来，这样就会觉得有所安慰。

转移视线，参加文娱或体育活动，增加自己的兴趣，调整自己的情绪，以豁达的心情面对现实，乐而忘忧。

增强信心，提高压力的承受能力。甚至仰天长啸，也可以适当的深呼吸。加强意志和魄力的训练，培养自己不畏强手，敢于拼搏的精神。注意生活节奏的调节，加强休息，提高工作，学习，或家务的效率。

6.怕饥饿的心理

此类出轨偷情的男女，是饿不得，怕挨饿。俗话说：性如食也。有些人能耐饿，而有些人却不行。没吃的，或少吃了，就会想办法去找吃的。

如：夫妻生活不协调(就是男人不能满足女人或女人不能满足男人)；女人在孕期或哺乳期；女人在月经期；甚至是妇科疾病而不能ML等等。

虽然和谐的性爱是婚姻甜蜜的因素，但不是唯一因素。对于女人在孕期不能ML，绝对是误解，漫长岁月是过来人了。

在女人怀孕的前三个月，绝不能 ML的，否则易流产，在女人怀孕的第4，5，6个月时，可以在动作温柔的前提下，可以ML的。

至于怀孕的第7，8，9月，要质询为女人检查怀孕情况的医生，她会给你建议。我希望那些准爸爸，准妈妈，多为对方着想，要肩负起做爸爸和妈妈的重任。也要多学知识，才能解释生活的一切。

对于夫妻生活不协调的人，我这里不多说了，你们要记得，没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。爱需要互相理解沟通，聪明的去爱。

7.换利益的心理

此类出轨偷情的男女，把自己的身体换利益。以女性居多。如：为了金钱；为了升职；为了好的工作等等！出卖自己的肉体。人还是做真善美的人好，否则就没有多少岁月可以回头？

8.给安慰的心理

此类出轨偷情的男女，一般都是婚姻不幸，或受到人生比较大的挫折和磨难。寻求真爱来安慰自己受伤的心灵。

几乎所有事情都是两面性的，如只看消极的一面，心情自然会低落，郁闷。让自己换个角度，从积极的一面看待问题吧，那样会让你走出心情低谷的每个人的生活都不可能是一帆风顺的，工作不顺心的时候，就回忆一下自己昔日的辉煌成就，不要使自己过于自卑，让自己乐观豁达起来吧！多找出感情的问题所在，爱需要双方用心去经营。如果你实在好痛苦好痛苦，可以选择长痛不如短痛。离婚也是无奈，但有时也是一种解脱。

9.要堕落的心理

此类出轨偷情的男女，口号是越堕落，越快乐。变得自己也不认识自己。破鞋破摔，男女关系错综复杂。他(她)们在两性问题上完全丧失了自尊，自爱，自重，而一味地追求情欲的发泄和满足。

人生不如意十有八、九，生活本身就意味着必须经受人生中的波峰浪谷。天有阴晴，月有圆缺，悲欢离合使生活充满了遗憾，遗憾在生命中无处不在。

有了遗憾，生活就如同洋葱，一片片剥开，终有一片会让你泪流满面。最美丽的诗歌是心里有爱的赞歌，有些不朽的篇章就是纯粹的爱心。

是的，我们更应该微笑面对人生，快乐地生活。因为生活就像一面镜子，你对它真诚地笑，得到的自然是甜美的微笑，你怒目而视，得到的也就是烦恼和忧愁了。

"心晴时，晴也是晴，雨也是晴；心雨时，雨也是雨，晴也是雨；心甜时，甜也是甜，苦也是甜；心苦时，苦敢是苦，甜也是苦。"

因此我们应时刻保持一颗快乐的心，用微笑去面对人生，用微笑面对生活中的风风雨雨，生活就永远是温馨而美丽的春天。

10.求刺激的心理

此类出轨偷情的男女，为爱疯狂。玩多P，也有为了和心爱的人ML一回，距离不是问题，上千里的距离他(她)也会坐飞机赶过来。觉得好刺激，好有味。乐此不疲。

还有的心灵都有些变态了，喜欢异性去SM(虐待)他(她)。出轨偷情就是这目的。人多了，真的是什么人都有！人可以色，但不能变态，更不能色得没骨气！

11.报恩情的心理

此类出轨偷情的男女，以心地善良的人居多。对于对方想ML的要求，不好意思拒绝。或者对方有魅力，自己真的被征服了。

还有对方对自己很好，给了自己不少物质或精神关怀，为了报恩，而做出轨偷情的行为来。

成熟的人应该能拒绝别人或被别人拒绝。人有感恩之心没有错，但报恩要有道德底线。对于觉得对方好有魅力，很难抵抗诱惑，那是因为得不到的我们总感觉是好的。当我们真的得到时，相处一段时间，会发现，并不是原来想象的那样美好。

12. 寻猎奇的心理

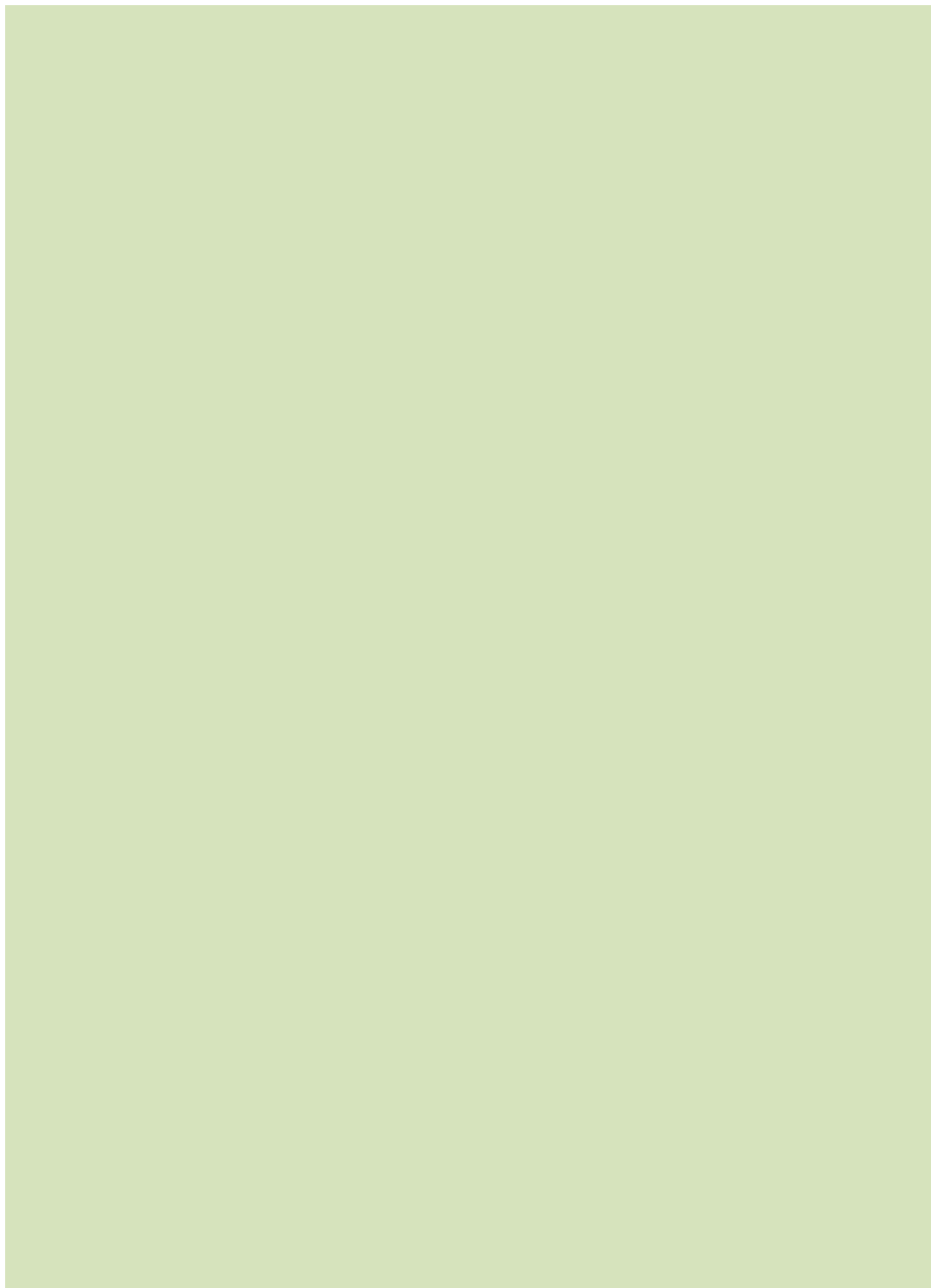
此类出轨偷情的男女，虽然自己的爱也不错，但其有猎奇的心理？外面的东西真的很好吃吗？我也想去尝试下，到底什么味道？胆小的也酒后壮胆；胆大的就开始找目标。

好男人，好女人的出轨偷情就这样发生了！这也是遗憾的毁灭爱情！

人的本性是不满足，人们希望自己能知道或了解更多事物。但猎奇也要有度，不是什么东西我们都能去赏识的。

因为这个世界上没有后悔药！珍惜拥有！同伴是一件婚事，一些人视之为儿戏；而另一些人却视之为世界上最庄重的事。

夫妻中最可贵的莫过于真诚，信任和体贴。漫漫人生路，只有真心相爱的人，才能品味到爱的甜蜜。只有真心相爱的人，才能专一。



夫妻激情性爱过后 清洁私处很重要

夫妻激情性爱过后 清洁私处很重要，当性生活过后，双方身体暂时进入一个疲惫状态。性学专家提醒，这时应注意"事后"的清理工作，性爱后清洗生殖器对两性健康是非常重要的。

性爱之后切忌用消毒湿巾来清洗生殖器，女性阴部的皮肤是非常脆弱稚嫩的，若不注意极易受到损伤，女性阴道内有自己的一套酸碱平衡系统，能够对阴道进行自清洁，消毒湿巾一般都具有很强的刺激性，很容易破坏阴道内的酸碱平衡，造成细菌的趁虚而入。

再说男性，清洗男性的会阴部可用温水或刺激性较小的香皂擦洗阴茎和阴囊的表面部分，尤其要注意洗净阴茎冠状沟，不要留有包皮垢在里面，会阴部是外生殖器和肛门的交接部位，皮肤皱褶比较多，伸缩性大，所以很容易积累性生活时的排泄物，性生活后必须要清洗这里，减小受感染的概率。

当性生活时，分泌物会大量附着在男性阴囊和女性的会阴处，这包括男性的精液和女性的阴道分泌物，如不及时清理，这些部位潮湿温暖，正好是细菌生长的温床，极易造成生殖系统的感染，所以我们在性生活过后，务必要及时做好清理工作，先用清水冲洗下身，然后

用干净的干毛巾擦干，这样才能有效隔绝细菌的侵入，对两性健康才是有利的。

夫妻激情口技 提升快感的八大方式

男性给女性口交、或者女性给男性口交都可以让双方先享受到性交的快感，有些人可能在口交的时候就可以达到高潮了。

轻舔阴茎

女性在口交的开始可以先轻舔阴茎，你可以手握阴茎的底部，由下往上或由上往下来回轻舔阴茎，就像舔霜淇淋一样；而男性只要全身放松去享受口交的舒服。女性也可以舔至睾丸，但是并不是所有男性都喜欢被舔到睾丸，虽然舔睾丸对男性来说并不像被舔阴茎一样有快感，但是也可以算是一种感官的刺激。

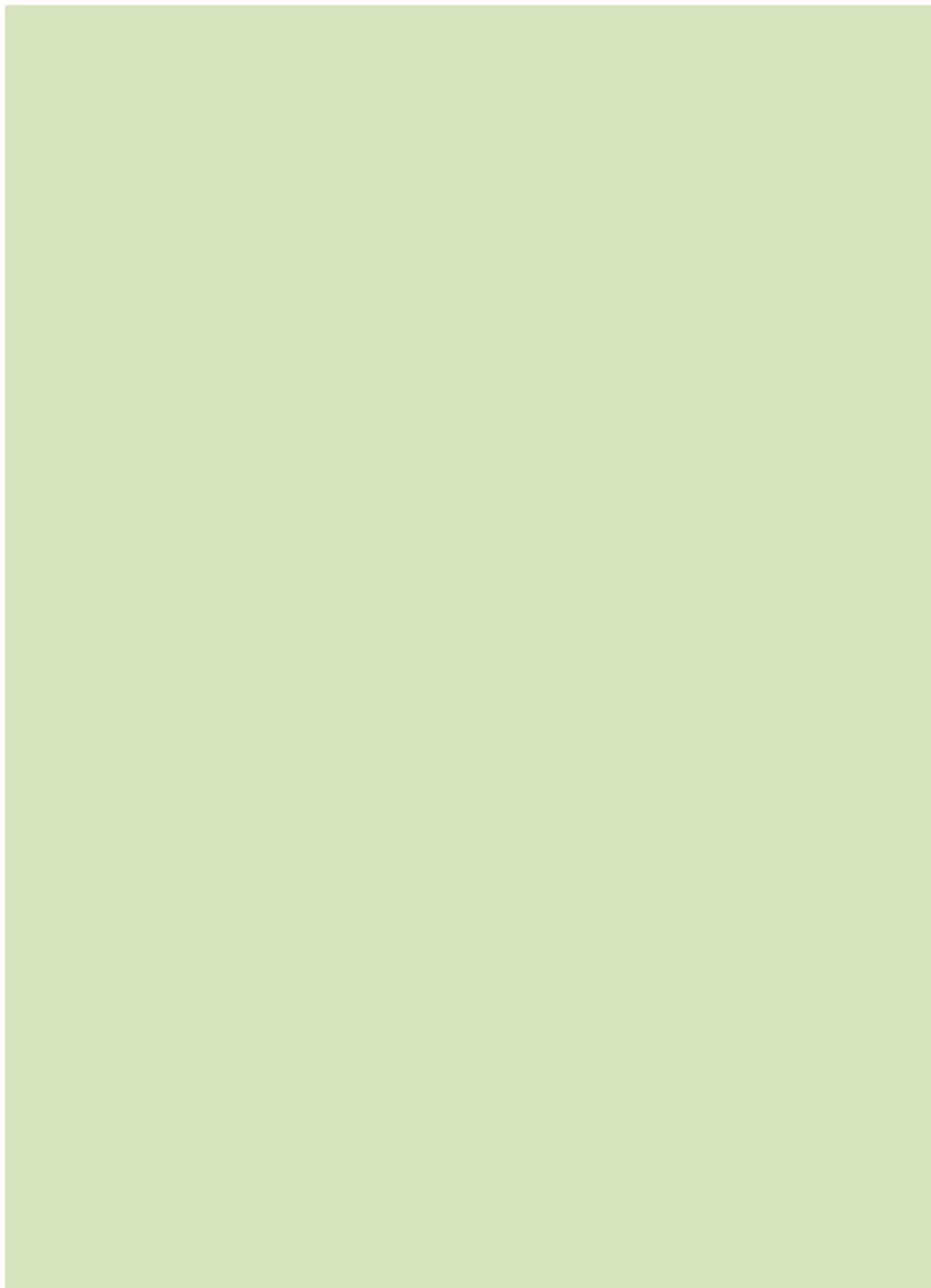
轻吻龟头

女性给男性口交的时候，男性可以躺着、坐着或是站着，女性在舔阴茎的时候，也可以用嘴唇去轻碰龟头，让龟头可以刺激一下。

口交的时候女性的手不一定要握着阴茎，你可以抱着男性的身体，利用嘴巴的力量去支撑阴茎，让阴茎可以充分享受口交的刺激。

口交方式推荐：

- 1、标准口交—双手握着阴茎的根部，放置嘴巴里，上下进出。
- 2、啃咬阴茎—抓着阴茎的上部，然后亲吻、轻咬阴茎，就像吃玉米一样。
- 3、吸压阴茎—女性用食指、中指、大拇指抓着阴茎的中间部分，用双唇在阴茎的上半部来回吸压，在吸允的时候女性的嘴巴可以离开阴茎后再吸。
- 4、吸后再亲—在吸允阴茎几下之后，可以将阴茎拔出轻舔阴茎各个地方。
- 5、龟头轻吻—将龟头含住，用嘴唇在龟头处摩擦，这种口交方式男性会很敏感。
- 6、尽情吸允—将男性的阴茎放入口中上下尽情的吸允，嘴巴移动的范围在整个阴茎上。
- 7、吞噬阴茎—将阴茎完全含入口中移动，嘴巴移动的范围只在阴茎中间与末端处。
- 8、69式口交—双方以反方向同时为对方口交，这种口交方式可以让双方一起享受口交的快感。



老公吃威尔刚却让我的身体遭了秧

老公吃威尔刚却让我的身体遭了秧，男性在服用威尔刚的同时，你的妻子泌尿系感染的发生率也同时在升高，这是由于其性伴侣服用威尔刚后性交时间延长、性交次数增多所造成的。

专家提醒男性朋友们，要慎服威尔刚，特别是哪些年过半百的，因为在这年龄段之后的妇女的阴道分泌物减少，抵抗能力低于年轻女性。

通常情况下，泌尿系感染是由大肠杆菌或其他细菌感染尿道所致。年轻妇女发病率高于老年妇女，本病的常规治疗是使用抗菌素治疗，但酸果汁的辅助治疗效果也得到了认可，哈佛大学的研究者通过研究发现：每天服用300ml的酸果汁可以使泌尿系感染的发生率减少到原来的58%，研究者认为：酸果汁通过阻止细菌停留在泌尿系统，从而达到减少泌尿系感染。

现在市场上可以买到自我检查泌尿系感染的试纸，使用非常简便。当试纸显示尿中有白细胞和亚硝酸盐时，可以使用酸果汁治疗，但是这不意味着酸果汁可以取代抗菌素的治疗。如果服用酸果汁24-36小时后，症状仍不见缓解，则可能存在罕见菌的感染，应及时去看医生。

专家建议：为治疗泌尿系感染，至少每天服用500ml酸果汁，同时应加服有效的抗菌素。如果是为了预防泌尿系感染，可以每天服用250ml酸果汁。

夫妻间的"暗语"你懂吗？

夫妻间的"暗语"你懂吗？

一、"我觉得你累了，需要休息一下吗？"

暗示性：★★★

杀伤力：★★

情趣度：★★

心理分析：40对夫妻中有十位男士选择了这句话，男人在这个社会压力很大，和妻子做爱也许是一种放松的方式，所以，当妻子温柔地说出"需要休息一下吗"的时候，他们的思维很容易就被带到床上。

二、"我觉得现在很寂寞。"

暗示性：★★

杀伤力：★

情趣度：★★

心理分析：人人都会感到寂寞，与其他几句话比起来，这句话更像是一种企图引起对方怜爱的可怜巴巴的表述，而并不是充满诱惑的暗示。

三、"我猜你今天穿着白色的内衣，对吗？"

暗示性：★★★★

杀伤力：★★★★★

情趣度：★★★★

心理分析：当爱人听到这句话时，第一感觉是想低头去看自己的身体，所以毫无疑问，直击"第2层皮肤"的这句话受到40对夫妻中将近半数的推崇。这句话的隐藏含义是：我想看到你穿的内衣，来验证我的判断。

四、"亲爱的！想喝一杯酒吗？"

暗示性：★★★★★

杀伤力：★★★★★

情趣度：★★★★

心理分析：这是超级经典的诱惑句子，对于两情相悦离上床只差一步的夫妻来说，这句话将成为捅破窗户纸的关键语言。

让妻子想"要"的秘诀

婚后相当长的一段时间，我与妻的性生活都处于单相思状态，主要看我的需求，妻只是被动应付，仿佛她是个"局外人"，后来我总结了经验，发现这不是一个小问题，它与夫妻之间的性生活质量有关。

假如一对夫妻的性生活质量不高，双方的需求得不充分的满足，享受不到发自内心的快乐，"性"无疑会成为家庭生活中的"摆设"。

我开始与妻子讨论有关"性"的问题，和她一起阅读有关书籍，并悄悄购回一部关于性知识的录像带，共同学习，共同提高。

妻明显地感受到，我在日常生活中关心她的时候多了，平常不拘小节的我经常会有一些惊人之举。

我出差后进门的第一件事便是拥吻妻子，偶尔还会送鲜花和贺卡给她。尤其是我发表在报刊杂志上写给妻子的爱情文章，经常令妻子爱不释手，妻子坚信，她已经成为我生命中不可分割的一部分。

我明白夫妻之间的性生活不能像一张绷紧的弓，而应该有张有弛，有舒有缓，达到身与心的和谐与统一。因此，在平常的夫妻性生活中，我注意坚持四个方面的原则：

一是掌握节奏

性生活之前，夫妻双方的相互爱抚虽然并非万能，但的确是提高性生活质量的关键一环，宛若歌曲或音乐的前奏，如果夫妻双方从视觉和听觉方面都感到愉悦的话，性生活才有可能进入更高的境界。

二是要注意姿式的变化

有些夫妻过性生活长年累月保持一种姿式，时间长了，难免令人生厌。所以，形式可以灵活掌握，只要双方都没有感到不适，屡试无妨。

三是要学会察颜观色

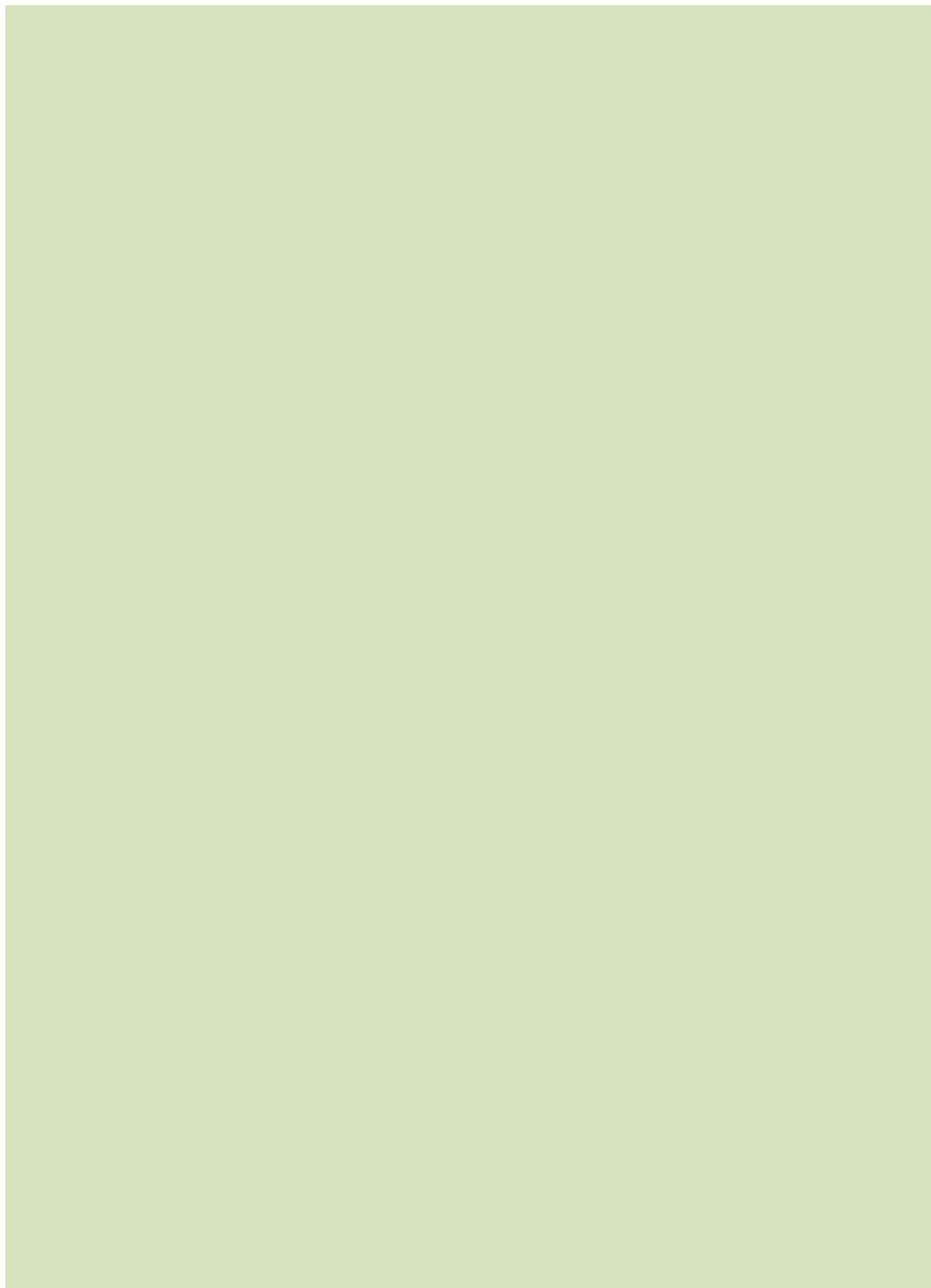
丈夫不了解妻子的性心理是一个无法挽回的错误，也会造成前功尽弃。因此，丈夫要注意妻子对性生活的感受，并适时询问妻子此刻的感觉。

四是制造幽默

默感是夫妻性爱生活的润滑剂。扮一个鬼脸，说句俏皮话，都会使双方增加轻松愉快的气氛，甚至会产生意料不到的美妙效果。

性爱的基础是情爱，夫妻双方没有相敬如宾，琴瑟和鸣为基础，绝对不会有灵与肉完美的结合，情与爱理想的升华，也就难以达到两情相悦，也在乎朝朝暮暮的独特效果。

夫妻生活没有一成不变的模式，我希望天底下的有情人都学会创造，创造出属于自己的新生活。



妻子应该怎样正确对待老公的性欲望呢？

人的性欲是对性交的一种追求和向往，是某个性别的人对异性的一种特殊需求，是两性相交的先决条件，是人类自身的一种本能。人类正是因为有了性欲的本能，才实现了两性的真正结合。

妻子对老公的性爱抱怨是很正常的，可是有很多妻子是根本找不准老公到底想干什么，喜欢什么样的性技巧，男人的欲望在一生当中不停的变化，总会对美女产生另一种的吸引，这也是本身的一种体能的释放！

"正确认识男人的性欲"

人的性欲是对性交的一种追求和向往，是某个性别的人对异性的一种特殊需求，是两性相交的先决条件，是人类自身的一种本能。人类正是因为有了性欲的本能，才实现了两性的真正结合。男女之间的这种特殊行为，其最终目的是在性成熟的健康人身上互相给予性的满足。

正常人都会有这样一种感觉，性欲是人最强烈的，难以克制的欲望。人的性欲一旦兴奋起来，就大有不达目的誓不甘休之势。

性欲就其程度而言，男性一般都比女性表现得更为强烈。在男性之间，性欲强烈程度又有很大差别，有的男性性欲强烈，有的男性性欲平淡。决定一个男性性欲的因素，既有生物学方面的，又有社会心理学方面的。

归纳起来，决定男性性欲的因素主要有以下几个方面：

年龄：

年纪轻的性欲较旺盛，年纪大的性欲则减弱。

体质：

体质越健康性欲越强；反之就弱。

营养水平：

在其他条件相同的情况下，营养水平越高，性欲就会越强，反之越弱。

劳动强度：

无论脑力还是体力劳动，强度越大越会减弱人的性欲。

避孕：

避孕方法不当可减少男性的性兴趣，从而抑制性欲。

器官性疾病：

生殖器官疾病可直接影响男性的性欲。其他如结核病、肝硬化、甲状腺机能亢进症等，都可以明显降低性欲。

药物：

有许多药物降低人的性欲。如巴比妥、可乐宁、利血平、心得安等药物，对男性性欲会有直接的影响。

社会心理因素：

很多社会心理因素会降低男性的性欲。如工作环境恶劣，工作遇到挫折，人际关系恶化。心理情绪方面如过度忧愁、悲伤、消沉、气

愤等。

影响人的性欲的因素是非常多的。但是，因为人的性欲无法精确测量，所以只能通过夫妻间相互观察和了解来确定。因此，作为妻子，应多方面关怀丈夫，一旦发现性欲减退，应当同丈夫一道去查找原因，设法排除不利因素，使丈夫的性欲得以早日恢复。

夫妻在做爱最害羞的有哪几件事呢？

在和丈夫一起上床睡觉时特意换上一件十分性感的也是他特别喜欢的内衣，并似乎在有意或无意地向他展示.....这都可能是在说："亲爱的，请跟我来！"

有幻想对象

回答问题的大多数女性坦言：如果是一次既不快乐也不成功的性亲昵，她们通常会想：怎么就这样结束了？反之，她们就可能沉醉在自己的性幻想中。如果此时她们想起了别的男人，那往往是心仪的男人或男明星。有时这种想象使她们很兴奋，有时却什么也不会发生。

不喜欢威猛

对女人来说，什么样的男人最性感、最有魅力？威武勇猛，还是粗犷剽悍？对不起，那已经是中世纪骑士时代的老黄历了，要么只是武侠、枪战视频中的故事。

当今社会的女性，更加钟爱的是那种温柔善良、积极进取、事业有成、责任心强的男人，因为这种男人会给她们更多的安全感、依赖感和信任感，大多数女性也承认，这样的男人才真正性感、有魅力、令人着迷。

不喜欢灯光

大多数女人认为，在黑暗中她们才能感受到更加广阔的性爱空间，可以更好地想许许多多让人愉快和动情的事，因而也就更加兴奋。

眼睛看不到了...女人是习惯于闭着眼睛做爱的，一切都会让位于身体的感觉，使她们更能专注于性事。另一个重要的原因是，大多数女人担心自己的脸因为兴奋而变得难看，而在黑暗中，这些都会得到掩饰。

不拒绝花样

男人们总是不满足习惯的性姿势和爱抚方式，总想尝试新奇的东西，以追求更大的刺激和快乐。其实，现代女性在认识上和行动中对此一般也不再排斥，因为她们同样有追求新鲜刺激的需要。

但必须坚持一个前提，就是她们认为这种性姿势和爱抚方式是健康的、卫生的、安全的，并能使自己更快乐，绝不能给身心健康带来

任何损害。

所以，男人们如果想尝试新的性姿势和爱抚方式，最重要的就是尊重女方意愿，取得她们的同意！

安全套无所谓

男人往往不喜欢安全套，在他们看来，那样会降低快感。可对于女性而言，她们并没有什么特殊感觉。

不过，有时女人却会想：安全套是不是滑脱了？这完全是出于避孕和预防性病的考虑。如果冒着可能发生不情愿的妊娠或传染上性病的危险去做爱，当然就没有任何快乐可言了。

被动是假像

虽然人们的观念开放了许多，但在人们的心目中，娴淑、庄重而温顺的女人，尤其是在性生活方面表现沉着、稳重与克制的女人才是好女人。这就使大多数女人不愿意在性方面表现得那么张扬、外露。

其实，女人在性方面表现主动与否，跟她们有没有性积极性、主动性是两码事。女人在性方面绝不是被动的。但是，女人们只能用比较隐晦和含蓄的方式表达出来。

比方说，为男人精心准备他最爱吃的晚餐，而在晚餐之后对他又格外殷勤而亲昵；在晚上早早地洗漱完毕并准备睡觉，又要求丈夫也尽快到床上来；在和丈夫一起上床睡觉时特意换上一件十分性感的也是他特别喜欢的内衣，并似乎在有意或无意地向他展示.....这都可能是在说："亲爱的，请跟我来！"除此之外，你还指望含蓄的女人再做什么呢？

夫妻俩一起看A片做爱会出现什么样的快感呢？

夫妻俩一起看A片做爱会出现什么样的快感呢？

1、男女的性欲多寡不同

与女性相比，男性确实性欲要强些，对性的渴望和追求频繁而直露。男性的性器官是"外向型"的，易受到外界敏感的刺激而难以自制。男人稍一性幻想，下体立即有反应，这一特点恐怕许多女孩子都不晓得。

性欲强表现在性饥渴的持续性上，成天老想着那个事，但又不能得到实际满足，用相关替代品来解除压力，也是可以理解的。就像一个逛街爱出汗的人，总是到处找水喝一样。

男人性欲强，除了历史社会原因外，主要是生理原因。有一种病挺可怕，叫"性沉迷症"，多见于男性。

据精神科专家研究，性爱上瘾的人在美国多达数十万人，其中又以男性为主，主要是因为男性大脑分泌一种叫多巴胺的化学成分，导致病患异于常人的好色。

女人性欲要弱些，这一点比较容易理解。当一名女子有了一名爱她的男子，而这名男子又能满足她的性欲，那么她完全可以不用通过看a片来得到额外的性满足。

但男人则不同，他们和女人上床后的第三天就已产生"审美疲劳"，他们永远是闻了腥味就起贼心的"馋猫"。

2、男女"性唤起"的途径不同

主要是"视觉性唤起"的差异。男人之所以无法抵挡a片的诱惑，是因为男性的性冲动和性快感主要来自视觉。如果你的男友看见了裸体美女，你就紧盯着他的喉咙，他肯定在吞口水！这是正常的。

甚至可以说，视觉给男人带来的性冲动和性享受，比"实战"来得还要过瘾，这一点应该承认。

但如果男人过分依赖视觉刺激，这就不正常了。个人认为，视觉几乎是男人性唤起的唯一方式。当男人实实在在地看到了女人的胴体或迷人表(包括图片影像)，才会有性欲，既使是在脑海中进行性幻想，想的也是女性身体的具体情况和细节，因为他们太依赖视觉了！

而女性的性唤起则大不相同了，有的专家认为主要是靠"触觉"，但我认为这个问题很复杂和微妙，单凭触觉是不够的，准确地讲，应该把女性的性唤起方式归结为 "情感综合体验"。

一般来说，女人看a片时所产生的性冲动远不如男人来的直接和强烈。而且，男只关注"视觉上最刺激"的画面以及最后一刻的发泄所带来的快感，而女性更关注女主角在片中所得到的呵护、怜爱，以及男主角对她们的真情实感。

因此，许多女性对"活塞运动"式的、专供男性享用的a片是基本没有或甚至毫无感觉的，而对有情节的、特别是男人在片中怜爱女人的片子则有感觉，女性通常不会关注那些视觉上很刺激的镜头或性交细节，而是体验"爱""性"交融所带来的愉悦。

当然，这种冲动仍不如男性来的直接和强烈，而是一个涓涓细流，细腻而不事张扬。

不久前美国心理学者曾做过一个试验，发现许多女性对"性器磨擦"的镜头基本没感觉，而对不露性器的接吻、爱抚、情话等缠绵悱恻的镜头才有一定程度的性唤起。

为什么会有这种不同，我认为还是因为女性追求安全、依靠的天性，这种天性融入到了性心理中，如果你想让一个女人献出她的"性"，那么你必需是她在感情上所认同和接受的，你必需给予她安全、信心、呵护和承诺。

还有一个例子可以证明这一点：如果一名男子看a片，产生了很强的性冲动，这时进来了一位裸体美女要满足他，如果这个男子没有任何社会和家庭顾虑的话，我想十有八、九会"来者不惧"的。

换成一个女人在看a片，也产生了冲动，这时进来了一个陌生的帅哥要来满足她，我想多数女性朋友会选择拒绝。

为什么呢？因为女性在性心理上有一种"二元割裂"心态，她们可以在性冲动下进行自慰，但再饥渴也不会随便找一个男人来满足自己，因为她们"献身"的前提是得到长久的"安全感"，否则即使你是f4，既使我"很想要"，也不能让你占便宜，除非你能给我一生的安全和依靠。

令男人佩服和汗颜的是，在这种情况下，他们真的能够控制住自己。

3、男女性唤起的环境不同

男人是没进化好的动物，他们可以在任何时间、地点、环境发生性幻想和性冲动，可以在任何时间、地点和环境下看毛片并自慰性交！

而女性则不同，心情不好，地点不对，环境不合适，甚至衣服上的一块油渍，都会影响到她们的性唤起。

因为女性的性体验是细腻和脆弱的，如果她们不想要，即使汤姆汉克斯也白搭，更何况看 a片了。

所以，女人看a片和同房，也需要合适的时间、地点和环境，当然这个a片还要符合她们的要求，她们想体验的是"情色"，绝不是"情色"。

从这一意义上讲，女性可能并不把a片作为唯一性唤起和性满足的手段，不像男人离了a片就活不了了，如果有更为安全、隐密、浪漫和

温情的方式，女性完全可以不用a片来实现性唤起并进行性体验。

最后我想说的是，以上所说的"男性"、"女性"，都是集合概念，不包括具体、个案的情况，就像"工人"和"工人阶级"是不一样的。

但需要指出的是，人类社会发展到今天，女性的"性自主意识"逐渐增强，无论是从生理上还是心理上，性的表现都令男士们大跌眼镜，许多女性在性心理和性行为上变得更像男性，不再羞闭、压抑，而是像男人那样去主动享受并追求刺激，这一点的确不容否认。

在此情况下，有没有一些女人真的和男人一样，以纯感官刺激为目的来看a片，确实不好说。

用一句话来概括我的观点：

由于女性在性欲需求、性欲唤起和心理体验上与男性有所不同，对于以视觉刺激为主要目的的a片，女性的生理和心理反映也与男性不同，具体表现在：对纯性交画面的反应相对迟钝，由此产生的性交冲动不如男性那样快而强烈，如果主、客观条件不合适，女性会排斥甚至厌烦a片。

另外，我想忠告和男友或老公一起看a片的女性：如果他同意和你一起看a片，说明你在"性趣"上已不是他的唯一，男人的特点是在热恋时排斥一切别的女人，但过后又回到本性。

他允许你和他一起看，说明他真的不在乎你，他饥渴了，就开始看，你在旁边一起看，他觉得这样很刺激，受不了了可以用你发泄，我觉得就是这样，女性朋友们可要注意了！

你老公的性欲能支持到什么时候呢？

日前，荷兰性爱专家在调查早泄问题时得出意外结论：不同国民床第之事各有千秋，做爱时间长短不一，英国人以7分36秒的做爱时间荣登榜首。

荷兰乌德勒支大学性爱研究协会的专家公布了五个国家国民性生活调查结果。

其中，英国人平均做爱时间最长，可以持续7分36秒，美国人以平均7分钟紧追其后，西班牙人平均持续6分钟，荷兰人为5分多一点，而土耳其人持续的时间最短，仅为3分半。五国国民做平均时间4分24秒，最长纪录是44分，最短仅为30秒。

科学家发现做爱持续时间也有明显的年龄界限。18岁到30岁的青壮年做爱时间平均为6分30秒，而一旦年龄超过50岁，持续时间仅为4分20秒。此项调查让人大跌眼镜的是一向含蓄保守的英伦绅士床上功夫竟如此了得。

英国性临床医学家保拉-霍尔分析了其中奥妙。其实英伦绅士个个身藏不露，都是性爱高手，这得归功于英国妇女要求比较高，逼得英国丈夫们苦练技巧。

荷兰乌德勒支大学的瓦尔丁格博士称，此项调查结果对于研究早泄问题大有帮助。可以毫无疑问地说，那些做爱持续时间少于1分钟的男子肯定患有早泄，而做爱时间少于1分半钟的也有早泄的倾向。

裸体可以提高夫妻感情的性欲望？

裸体是动物的原生态，对异性身体的好奇是人类极为自然的事，在性行为之前先对姿态摆动有所了解，就不容易产生不满的情绪。而且男女身体构造不同乃是事实，正因如此，才可以感受到性的魅力。

人虽然也属动物，但人也确实是有别于地球上的其他动物。而且人的情欲方面的强弱，乃是由一个人固有的色情性，以及接近物件难易的函数关系所决定。

更明白一点的说，女人越是遮掩身体，男人越是想看。是故，比起一面吹口哨一面脱衣裳的女人来，欲脱还遮的女人，更能够引起男人的性器官兴奋。年轻的女人切勿忽略这一点，为了牢牢的抓住男人的心，保持若干的神秘性是必要的。

最好是利用裸女照片测验男人，一般男性都比较喜欢欧美的裸女。理由之一，可能是欧美女性的体格比较吸引人。但是最大的原因在于：同样是本国女人的话，现实感未免太浓烈，极少有神秘感而言。

同时，男人最喜欢若隐若现的裸体，对亮光下的裸体反而感到兴趣不大。男人最感到兴奋的是——隐藏着最后一线的构图。因为此种

裸照能够刺激男人联想到下一步。也就是说，男人会想象他用手除去遮蔽物，凭此感到刺激的高潮。

因为，男人很容易受到裸照、脱衣舞的挑逗，而感到性方面的亢奋，然而，这并非表示男性比女性好色。

正确地说，女性对触觉比较敏感，而男性则多了一项，那就是对视觉也非常敏感。换言之，女性比较"即事性"，男性则比较"观念性"。至少关于色情方面，男性比女性更富于想象力。一旦看到穿薄衣裳的女人，男人很快的就会想象——她衣裳里面的裸体。

但大多数的女性都害怕在男人面前脱光，或是总要关着灯做爱，只怕男人看见自己日渐走样的身躯，这对自己身材没有信心的人通常是不觉得自己性感的。然而自信却是很重要的，因为如果自认身材非常性感时，大脑便会开始传递性欲的信号。

所以，在性爱时，为了增加气氛，偶尔将昏暗的灯光打亮，就可以互相欣赏到双方的裸体之美。

除了寝室之外、客厅、厨房、浴室等处，把自己坦率地呈现于心爱之人的面前，也是表达爱意的办法。或许刚开始会感到有点难为情，但是通过视觉的交互影响将能转化成另一种的：请不要有任何罪恶感，婴儿出生时都是没有穿着衣服的呢。

所以，要学习宠爱自己的身体，每天花上十五分钟站在全身镜前检视自己的裸体，或站或蹲或坐，欣赏镜中的自己，然后用手探索全

身。反复练习直到接受自己的身体，并能享受自己肌肤的触感，想想看如果自己都不能宠爱欣赏自己的身体，又能吸引谁呢？

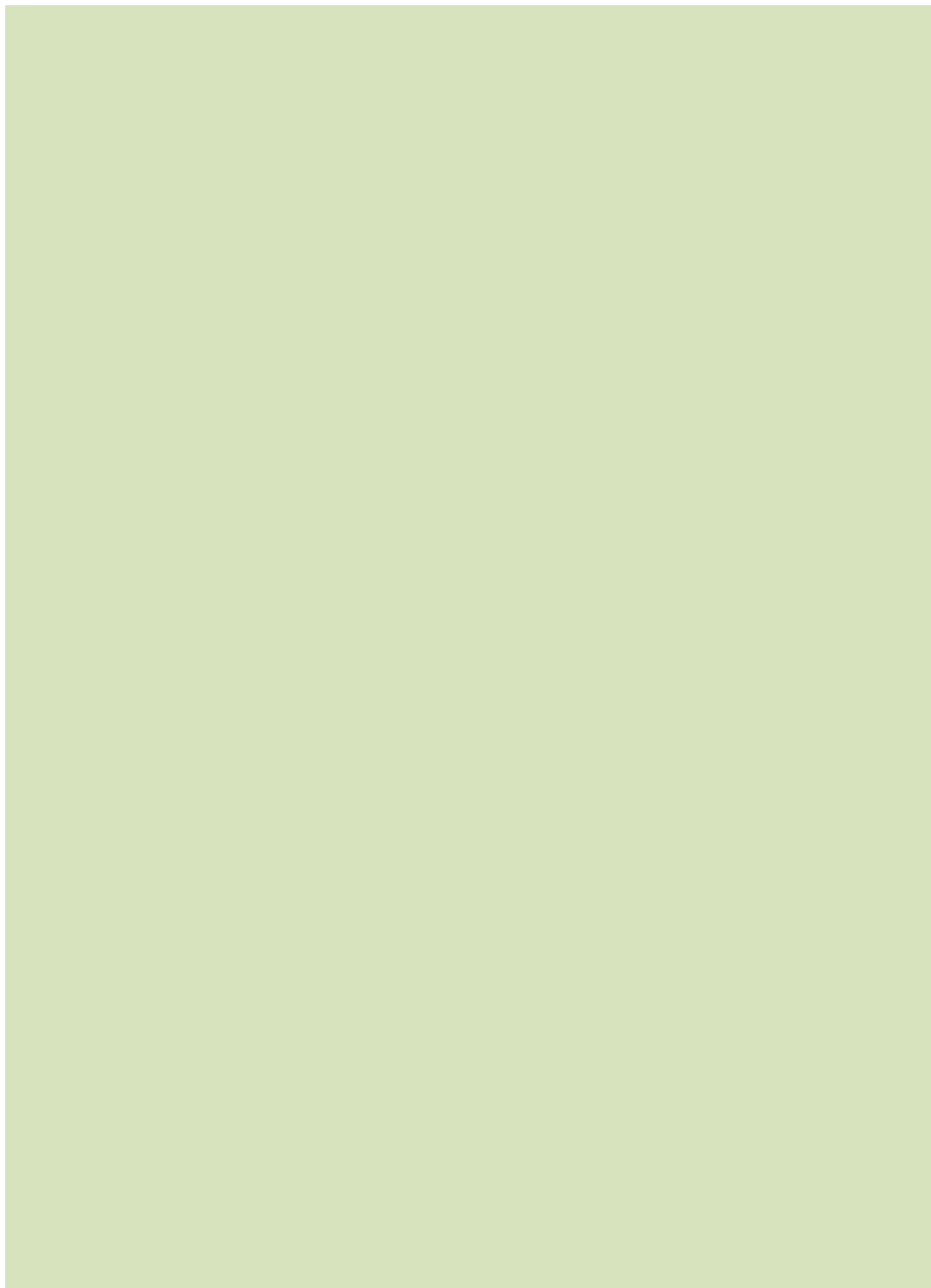
而且女性的乳房和性器，本都是造物者的杰作，在爱的小小世界里，可以暂时抛开，非礼勿视的教条，让女方仰躺于沙发上，张开双脚来，没有一个男人能抗拒这样的诱惑的。

而女性由于私处被看见而难掩羞态时，更能激发男人无比的快感。欣赏过肉体之美之后再接着进行结合，插入时不要太过猛烈以免造成疼痛，否则将产生负面影响。

再则，让女方采趴伏姿势而将臀部抬高，而男方则仰卧，形成了女上男下的体位。男方可以用手将阴唇拨开，慢慢探进那幽深的生殖林道。当发现女方阴部已充分湿润，再将她拉近身旁，做灵肉的完整结合。

温馨提示：

不管男女，除了要对自己的身体有自信外，也应该积极给予伴侣赞美与信心。注意伴侣的特点，不管高矮胖瘦，只要得到伴侣的衷心欣赏，就无人能够比拟。



揭露夫妻性爱中男人的奇特幻想

都说男人成天满脑子装的全是性，但是当这些男人们真正干"实事"的时候，脑子里想的又是些什么呢？不问不知道，答案真奇妙！

我是个体力劳动者！

"做爱时想什么？我觉得没什么可想的，满脑子空白！做爱在我看来属于体力劳动，只要卖力就可以了！"

想象是最美的！

"我经常把自己想象成电影中的人物，就像《美国美人》中一样，身下的是我最喜欢的性感女人(具体名字此处省略)，但是完事后睁开眼睛的那一刹那还真让自己望！"

上帝真伟大！

"上帝真伟大，创造了男人、女人的这两样东西！还有做爱这件事！"

我要威尔刚！

"我女朋友在性方面要求比较强烈，她总是希望我能持续的时间长些、再长些！所以我经常会想：要是能有一粒威尔刚该多牛×呀！"

身体消失了？

"人人都说做爱的时候有一种飞的感觉，我没有！我离奇的就是全身颤抖，好像自己就剩下思维，身体似乎没有了！"

只此一次，下不为例！

"男人嘛，能想什么？无非是她感觉好不好，我的时间能不能再长些.....但是我前段时间很忙，工作压力特别大，有一天晚上‘办事’的时候突然想起第二天就要签的合同上有个漏洞，急得我‘哎哟’了一声，把我女朋友吓了一跳，以为怎么了呢！还好就这么一次，下不为例！"

都是孩子惹的祸！

"我女朋友对保险套过敏，所以一直在吃避孕药，不知道是药的问题还是没按时吃，她怀孕了，没办法只能到医院做掉！从那以后的一段时间，大概有2个月吧，做爱的时候我一直有一种心理压力，老是想这次会不会又‘中奖’？她按时吃药了没？挺烦人的！"

万一被发现就糟了！

"我女朋友的妈妈比较保守，以前我们每次在她家的时候，只能趁她出去时‘享受’一下，但是每次我都特别紧张，总是想她妈妈会不会马上回来？万一发现了可怎么办？幸好现在我们要结婚了，她妈妈才不怎么管了，要不然我估计我非得被吓出病来不可！"

坚持就是胜利！

"我一直以为女人都希望男人能坚持更长的时间，所以我每次都咬牙切齿、努力拼搏，只想着坚持、坚持、坚持就是胜利！可有一次完事后，想要邀功的时候，女朋友却说：‘妈呀，累死我了，你怎么每次都那么长时间，我都受不了了！’"

老婆的一句美言胜过十盒春药

我和丈夫威志是通过网恋而结合的，为了爱，我从台北嫁到高雄，当时有好多朋友劝我，别干傻事，因为"纯纯的爱"，就是"蠢蠢的爱"，但我相信自己的判断，虽然我们只见过两面，一次是他来台北"面试"，另一次是我和妈妈去高雄"考察"。

我是个理想主义者，如果他是我心目中认定的爱神，我会奋不顾身去追求。父母拦也拦不住，最后只有祝福。

说来惭愧，我们第一次在台北幽会时，就迫不及待地发生了性关系，在我们看来，3年的网恋已铺垫很久了，一触即发是理所当然在所难免的。

当时，我们像一对相思鸟，积蓄三年的激情一下子爆发开来，一个心甘一个情愿在宾馆的白床单上，演绎了一段惊天动地的春潮，我第一次体味到满足对方时的那种满足，非常畅快，而且骄傲。

威志则沉浸在一种胜利的喜悦中，他赢了，男人最需要的就是凯旋，这种感觉，就是男人的高潮。

我们婚前偷食禁果，现在想起来，真有点儿后怕，太冒险了，当时我们不顾后果探索，也许只是为了证明彼此爱的决心与爱的深情，

没有退路，别无选择，仿佛爱情就该有这种果敢与决绝的精神。

当婚后出现一系列问题后，我们请教了有关心理医生，他对我们曾经的爱情"左"倾主义错误做了以下的评点：青春期男孩儿的性资讯来源主要是看A片，强调征服的快感，因这类片中的男主角，多为猛龙、性爱英雄、狼精，无往不胜，总是痛快淋漓地不断地在征服中求证自己超人的能力。而女孩儿的性爱观念则多半来自言情小说，小说中的女主角往往为爱献身，觉得这很美好，也许还有些淡淡的忧伤。这样，男方急于"征服"，女方急于"奉献"，如此性观念会导致什么后果呢？未婚做爱！

真是一言中的，点到了我们的要害。可是，这跟我们后来婚姻出现的问题有关吗？这种"先开枪后论理"的婚姻，确实存在许多隐患。结婚初期，仍是热恋的氛围、初恋的味道，卿卿我我、你依我依。

他会讲故事，我爱唱歌，床头是我们最甜蜜的舞台。最感人的是，有一次出差，他在电话里为我朗诵一段别人的诗："妻，这个夜里/若你一个人醒来/听见外面很粗很粗的风声/那一定是我们的旧院门挡住了什么/风夜里刮得很费劲/这种夜晚你不要一个人睡醒".....多么细心的体贴，他担心我半夜伸手要他的手时会很失落，会害怕，当时，我的情欲一下子被这个男人调动起来，便撒娇说："老公，我想听听你粗重的呼吸！"为了这种性感的呼吸能清晰地传到我耳膜里，我的丈夫威志即兴做了几下仰卧起坐，当呼吸渐渐变粗时，他对着电话说："宝贝儿，听到了吗？我们在美梦里再见....."

那些日子，真像一场梦，美好的梦。可是，美梦只持续了10个月。过去的童话故事，最后一句话往往是"从此，公主与王子过上了幸福的生活"，但故事里并没有交代，公主和王子的生活里，由谁洗碗由谁买菜。

而我们现实生活，面临着许多具体的问题，这是网恋时不曾遇到的，比如，他不爱洗澡，理由是："不臭怎么会是‘臭男人’呢？"好像男人只有臭，才有男人味。而有点儿洁癖的我，对此深恶痛绝。于是大吵小吵开始了，之后是漫长的冷战，谁也不理谁。

结婚初期，我们往往床头吵床尾和，因为性爱是灵丹妙药。可是，几个月后，这贴药不起作用了，因为我变得不听话了，按他的话说是"变得不可理喻"，不再温柔似水，连长发也剪成英姿勃勃的短发，不再"奉献"，反而一点儿也不讲道理.....而威志也不再雄心勃勃地想"征服"我了，他开始心灰意冷、"性"趣缺缺，因为"小生怕怕"，觉得我很难驾驭了。

他不再"进攻"我，行尸走肉般得过且过，这样的日子令人窒息，我内心空虚，头脑空白，下身空洞，半夜条件反射地伸手摸他，不在，只有冷冷的枕头，他酗酒未归.....

终于逮个机会，我想趁机改善一下我们的关系。那是前年年底，威志说，他要去东部出差，为了示好，或者示弱，我强作欢颜，给他一张我在东部一些好朋友的名单，希望他打电话给他们，并代表我约请那些老朋友出去吃一餐。他点头答应。

近一周的分开时间里，我感觉挺自在，当时我寻思着，也许彼此缺乏网恋时的距离感，分开一些时日，或许能改善一下我们婚姻的质量。

威志出差回来的那天晚上，他有如神助一般把我纳入怀中，我惊喜地躲闪着……这一夜很好，久违的激动再次降临。

不久，我接到东部朋友打来电话，他们纷纷表扬威志风流倜傥、能说会道，与他们共进晚餐时，谈笑风生，我很虚荣地表示着谦虚："哪里哪里！"心里却暗骂："死家伙，在家里怎么就变成哑巴了？"怎么可能？威志的表现让我产生了强烈的好奇心，我终于忍不住打手机给他，想表扬一下他在东部的表现，毕竟他为妻争光嘛！可是，电话不通，费了九牛二虎之力，电话终于通了，他却不接！我急得如热锅上的蚂蚁。

常言道："人机分离，必有问题！"当我兴师动众找到他时，他问我："什么事？"我有点儿恼怒，便说："没事就不能打吗？"他生气了："我在上班，你有没有搞错，我在试验室里，没事不要瞎打！"他不容我分说，更不要我撒娇。

夫妻之间成了一种"公事公办的关系"，什么叫"有事"？难道没事就不可以聊天吗？当初网恋时，每次聊天一聊就是七、八个钟头，其实什么事都没聊，但乐在其中。现在却话不投机一句都嫌多，我真的不甘心。可是，又有什么办法呢？想了老半天，我再次想用"性"做文章，我不相信他会无动于衷。

夫妻二人性格不同，怎么办？

有些性格不同的夫妻，正在为他们的性格不同而苦恼。因为，她们都认为自己的性格好，而抱怨对方的性格"不好"，并为此经常发生争吵，影响了夫妻感情。因此，私下后悔地说："当初，我真不该找了一个这样性格的人！....."

可是，如果我们仔细观察一下自己周围所熟悉的夫妻们，又不难发现：不少性格迥然不同的夫妻，他们相处得很好。相反，有些性格相近或相似的夫妻，夫妻关系却不怎么好，甚至经常争吵.....这是为什么呢？

事实告诉我们：夫妻相处如何，并不在于性格是否相同、相近或不同。而是在于夫妻之间如何相处。如果性格差异较大的夫妻，都能按以下几点去做，一定会相处得很好，成为恩爱夫妻。

首先，也是最重要的一点，那就是对性格，要有正确的认识，要各自尊重对方的性格。性格是人对事物所表现的经常的、比较稳定的理智和情绪倾向，并无优劣之分，不同于品德。不同性格各有不同的长处或短处。

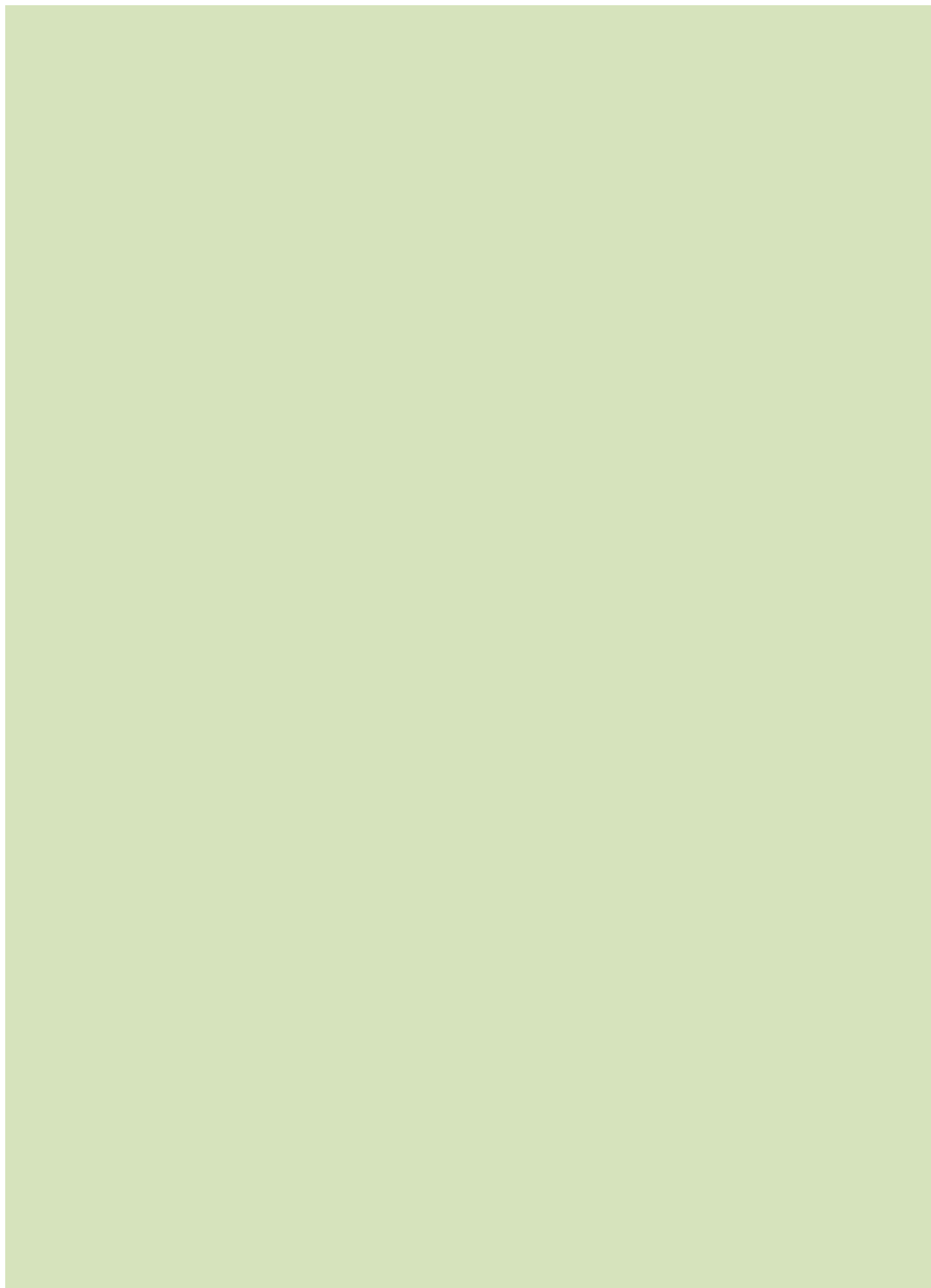
比如，急性子性格多直爽，容易相处，但好发火，发起火来，可能让人忍受不了。相反，慢性子大多态度和蔼，容易相处，办事讲究质量，但速度较慢。性格外向的人则多活泼开朗，而性格内向的人则稳定、深沉。真是各有长短。

其次，各自要扬长避短，异质互补。有了正确认识之后，就要主动地容纳对方，而且在家庭生活中应该发扬双方的长处，避开短处。比如，让善于交际的一方主外；做事心细的一方理财。

夫妻双方的经历、兴趣和脾气不同，可以称为"异质"，异质可以互补。急性子同急性子，慢性子同慢性子，虽然性格一致，但闹起矛盾来，前者可能闹得"山呼海啸"，后者则会闹得没完没了不见晴天。相反，急性子慢性子相配，如能注意互补，往往会刚柔相济，急慢相和，动静相宜，进而相得益彰。

人的性格也不是永不改变的。夫妻双方也应该注意逐步克服自己的不足之处。比如，性子过急的，要用心克服自己的急躁情绪，办事再沉稳一些；性子过慢的，则应办事再注意一下速度。

但应该注意的是，千万不要改造对方，而是要尊重对方，帮助对方。这样，夫妻之间一定会和谐、美满。



丈夫的外遇带给妻子的性冷淡

婚姻生活中当有一方情感出了轨，自己也要负起"共谋"的责任。

曹先生曾经一度风流与妻子几乎论及离婚的阶段，后来由于第三者不愿意浸在痛苦的漩涡里，因此退出而结束了这段婚外情。

在曹先生迷途羔羊回头是岸，再三保障不再重犯，且妻子在恨爱交织的心态下，勉强接受了他的重返家庭。

但曹太太却无法真正释怀心中疙瘩，尤其夜阑人静夫妻进行性生活时，他就会对丈夫产生一股厌恶及反感，脑海里马上浮出闪过丈夫与别的女人燕好的画面，骤然变成了性冷感，而丈夫也无法忍受长期的被冷淡！

人性探索

妻子对丈夫要求忠诚度是权利但问题是人性有很多弱点不是光靠理论就可以解释的，不管是丈夫背叛还是妻子偷情，在婚姻生活中当有一方感情出了轨，自己也要负起"共谋"的责任。

但不幸的是，人往往不愿放过负面的情绪，而让自己一直生活在仇恨、愤怒、难过的阴影里，口说既往不究，但骨子里、心里随时都充满了要抱负的心态。

心灵处方

不懂什么叫做"宽恕"的人永远只记住别人"应该"给他的，因为他觉得他自己最重要，相对地，他也是最自卑的，因为他并不喜欢自己他们经常只看到别人眼中的"钉子"而疏忽了自己眼中梗"梁木"。

既然要化敌为友，就要有重心来过的决心，昨日种种犹如昨日死，健忘并不难只是"不为"而非"不能为"。

为什么要让已成历史的痛苦痕迹还在影响着今日活生生的热力？"心态"与"病态"其中的差别就在于你的一念之差呀！否则，再逼丈夫重犯错误时，恐怕永远没有第二次弥补的机会了。

对付老婆性欲太强，我有办法

一般而言，如果夫妻性生活能令双方感到满意，并无身体不适表现，稍"热"的性要求也属正常范围。

但如果性爱生活中出现一方过热，就破坏了性爱中的平衡状态，将会给自己和妻子带来不少的麻烦。

有的夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活，不仅得不到性生活的和谐，还会使情绪不佳的一方产生反感。

其实，性爱是夫妻生活的重要组成部分。无论是谁，都不要把做爱看成是对方的事，总是处于被动、观望，甚至是拒绝的角色，而应该主动参与、积极投入，共同分享性爱的快乐。并且夫妻性事，要允许对方说"不"。

因为性爱本身既是一种索取，又是一种奉献，这就意味着双方都要有所取舍；在对方身体疲惫、心绪不佳或患病、不适时，自己不要主动提出做爱，更不要强求对方做爱。

要知道，只要夫妻恩情在，今天不行，还有明天呢！

要知道，正如发热一样，过于频繁的性交，也会影响到身体，降低人体免疫功能，令人感到疲惫，最终会引起机体多病多痛。

当然，有些性欲高涨的"发热"男性，每天过几次性生活都不能满足，这时候要注意，这种不正常是否由于身体某些疾病的影响。

这些疾病可能会是大脑和下丘脑的性中枢部位病变、脑下垂体和性腺的病体(肿瘤早期促性腺激素和性激素分泌过多)、睾丸间质细胞分泌睾丸酮异常增多、丘脑下部的性中枢过度活动，以及精神性性机能失调及抑制能力下降都可出现性欲亢进，引起"过热"的性生活。

最后，建议那些性欲"过热"的男士，为了能释放过热的"性能量"，性生活时最好采取每天或隔几天进行一次为好，而不要一天内连续数一次性交。

必要时也可与妻子分床睡一段时间，或在医生指导下服用少量镇静剂，以减少性刺激。同时，多参加文娱体育活动，将精力应用于工作生活，给"过热"的性神经也降降温。

惊！惊！在孩子8岁时我突然来了性高潮

"说起来你也许不信，我的孩子已8岁，都念小学二年级了，那一直被认为与我无缘的性高潮才姗姗而至....."

我，一位34岁妇女，1998年结婚。我和老公相敬如宾，感情甚笃。结婚后第二年孩子就出生了，但在夫妻生活上，我们的表现却是一冷一热。

老公表现得很好，我也并非没这方面的要求，但就是没法子牵动那根激情的弦，就像一潭死水。虽然有时也会泛出几圈涟漪，但就是掀不起大浪。

老公找来一些有关性知识的书籍以寻求解决的办法，我在房事时也尽量地放松自己，积极地配合，但总达不到那种令人鼓舞的程度。

长期以来，我只是尽老婆的义务，甘心做一个配角。有时我还认为也许天下的女人都是这样吧。我想，我不是照样能生儿育女吗？至于高潮，没有就没有呗，我自己能接受，又不是得了什么病，老公也不是过得挺好吗？老公满意了，我也就认了。因而就将这事搁在一边。

其实，我说的认了也是无可奈何，这能怨谁吗？我的老公感到满意吗？不！他一直感到非常内疚，甚至觉得自己是一个非常自私的小人，显得那样的猥琐和丑陋。他多次动员我到医院检查，可我就总是坚持说自己没病，不愿到医院检查。

我说自己没病，没错儿。在一次房事时，8年来得不到的高潮，却悄然而至。

那天夜里，老公早早就躺在床上看小说，我洗完澡后穿着内衣也直接上床，当我爬过老公的身子想睡到里头时，老公一手将我搂住，我也顺势地趴在老公身上。这样趴在老公身上亲昵地依偎过去不知有过多少次，但就总没有什么进一步的实质性行动。这一次可就不同了，我脑子中迅速闪过前天上班时几位女同事闲扯时谈到的一件事。

一位大姐谈到她在一本杂志看过一篇文章介绍做那事的体位问题后，回去就按着文章介绍的做法，一反往常地骑在老公的身上，结果她真的"疯"了一次。她说那种滋味是她20年来从未尝过的.....我每当在这种场合，大都是充当一位听众，这可不能说我不善言谈，而是我确实没有多少资本可用来现身说法。

想着想着，我就不由自主地迅速脱下内衣，跟着就照那位同事介绍的方法动作起来。虽然老公觉得有些突然，但毕竟是老夫老妻了，就任凭我"为所欲为"，几分钟过后，奇迹出现了，跨在老公身上的我，使他有点目瞪口呆，他第一次看到我那忘情的激动.....

自从这一次后，我才真正得到8年来梦寐以求的第一次。以后，经过不断探索和体验，我们的夫妻生活已变得正如老公所说的，进入了一个前所未有的崭新阶段。

专家点评：

如果从以事论事这一角度来说，上文中的"我"的这种情况应被认为是"性高潮缺失"。

广义来说，"性高潮缺失"是属于性功能障碍的一种类型。通常人们更容易地将性功能障碍单纯地理解成无性欲以至拒绝和厌恶性交这种情况；其实，虽有性欲也不拒绝性交但不能达到高潮，或很少出现高潮，因而对性交缺乏兴趣也都属于性功能障碍。虽然这几种情况有所区别，但它们在病因和防治上的措施则大致一样。

在其病因上，既有器质性病因所致者，也有因心理或生理上的原因所致者。具体到上文中的"我"身上，"我"有正常的生育功能；虽然我多年来无高潮的体验，但"我"却能以一种平常的心态相对，在这一点上也可大致上说明"我"没有什么心理上的障碍。由此可见，"我"的性高潮缺失更多是一种生理上的问题。

德国的一份调查资料称：只有19%的女子在第一次性交后一年内出现第一次性高潮，有15%的女子在2年以内，11%在3年以内，14%在4~5年内，11%在6-9年以内，9%在10年以上，11%到调查为止还从未有过性高潮体验。

另一份资料表明：婚后20年，仍有10%的妇女无性高潮。

性学家指出，女性性高潮并非都是与生俱来就存在的，而更多的是从后天获得的。并非所有的女性都能在第一次性交时就能体验到性高潮反应，而更多的是需要婚后夫妻在长期的性生活中，通过摸索和经验的积累，到了一定程度后才出现第一次性高潮。有的甚至孩子都长大成人后才出现第一次性高潮。

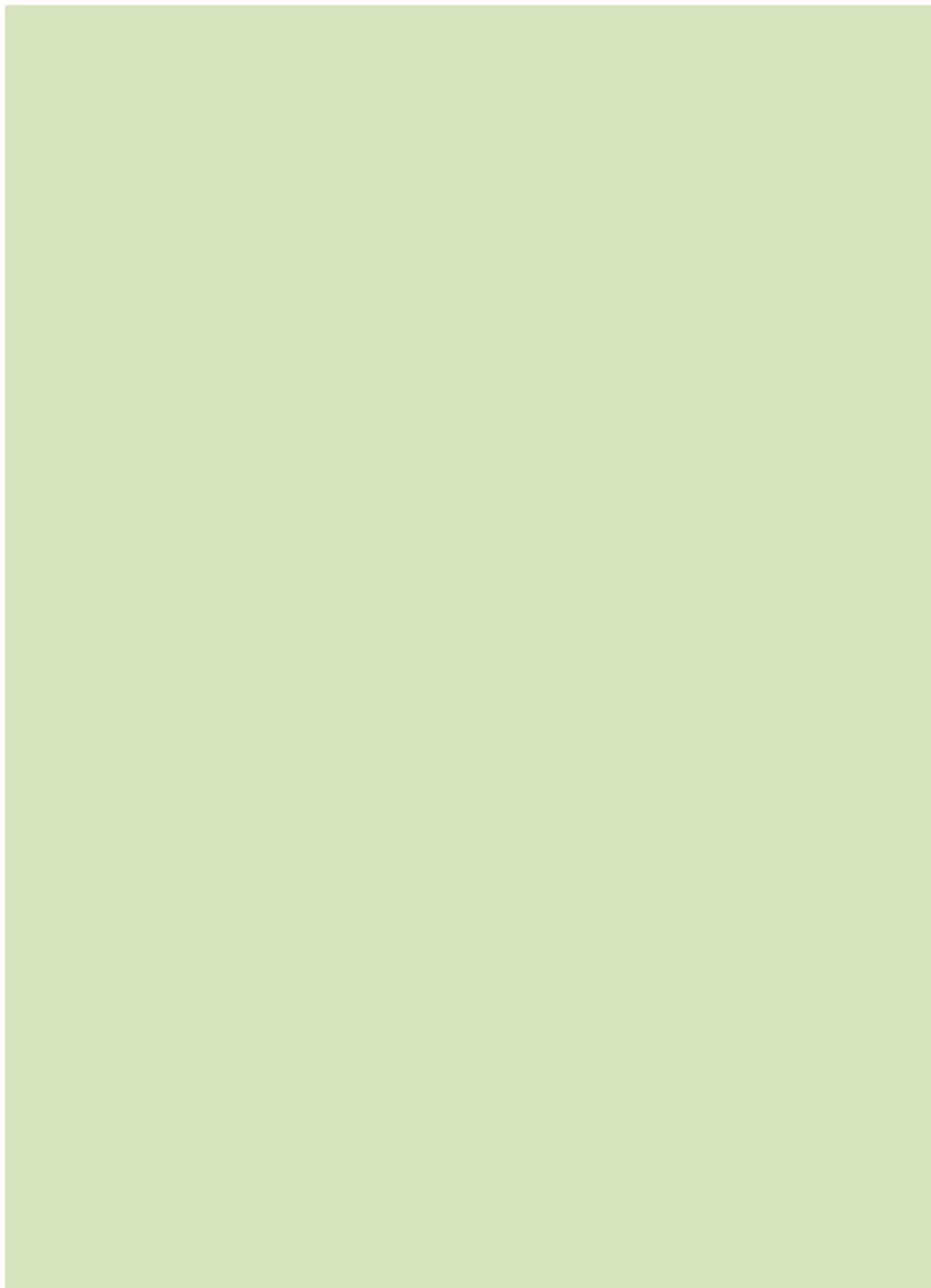
上文中的"我"为何在那一次能首开纪录地体验到高潮快感呢？这除了与他们夫妻长期性生活的摸索和经验积累有关外，另一个重要原因是她改变了以往一成不变的性交姿势。

性交时，一般的体位(如男上位)，使女方多处于被动状态，如果双方交流配合不好时，或因长期固定不变的性交姿势所带来的单调乏味，在某种程度上会影响女方的性高潮体验。

但在女上位时，女方就可以按自己的需要，随时调整和变换性交的动作，充分地进行前后、上下等方向的阴道滑动，最大限度地刺激阴蒂。

另一方面，采取女上位时，对某些阴道前壁具有G敏感点者也能使其得到更充分的刺激。还有，女上位在心理上也有助于增强女方的自信心和自豪感。

上述种种原因均可使女方获得更好的快感和较容易获得性高潮。



夫妻有哪些性爱秘密

最好的性生活建立在现实、真正的爱及真挚交流的基础之上。爱的诚实是实现健康性生活的保证。

所有男人在某一时期都有性忧虑，当然，这一忧虑随着年龄的增加而增加。大脑或心脏不正常会影响性生活。不能认识这一点的女人可能会给男人施加巨大的压力。但是，当心脏和大脑在良好的爱情关系中运作时，总是能够战胜一切性挑战的。

几乎所有女人都有伪装的性高潮，就像使我们行动的压力一样，女人也有压力。只有女人可以伪装，而男人则无法伪装。由于女人的情欲亢奋也与心脏和大脑有关，情欲亢奋不能总是存在的。

这种时候，佯装情欲亢奋与造成沮丧、失望甚至可能是一次冲突相比，是比较简单的选择。看时佯装是行得通的，但是最好是彼此间真诚的交流、支持，并承认支持和体贴是真正重要的。当夫妻间的真诚和彼此接受发展到稳固的程度时，佯装情欲亢奋就不再需要了。

大多数男人和女人在相处时保留彼此的性秘密。典型情况是这样的：在大多数人与人间的关系中，性的发展比情感的揭示要快得多。因此，在那些保持持久的性生活中，性模式往往在有机会讨论性癖好

之前就已经形成。一旦性模式确定下来，讨论变化就变得更加困难了，因为我们对彼此间的性弱点很敏感。

在某种程度上，生命是短暂的，那么进行深入的真正性讨论，以使我们的余生更加幸福是值得的。

甜蜜夫妻性生活和谐吗？

性生活的不和谐使夫妻日夜苦恼，轻者互相抱怨，重者打官司离婚。那么，怎样才能使性生活和谐，尤其是成年期性生活和谐呢？

性欲是个体对性需要的一种渴求。据国外报道，男性性欲最强的年龄是17—18岁，女性在35岁上下。我国的情况表明，成年期性欲的个体差异很大。有逐渐减弱者，有逐渐增强者，也有基本保持不变者。

性欲和性能力既有区别又有联系。有的人虽有性欲，但性行为的能力却较低。成年期男性一般每月性交3-6次，每次性交的持续时间多为7-20分钟。

通过性交的次数和性行为持续的时间可以反映性欲和性能力的强弱。有的人性能力较低，在夫妻生活中出现性心理不平衡和性生活不和谐，但通常将其埋在心理，一定时间后，形成的心理压抑又会进一步加重性生活的不协调，进一步增加苦恼。

由于传统观念、封建思想的影响，我国成年期夫妻的性生活不满意的人所占比例相当大。因此，如何从生理和心理上调整他们的性心

理、性机能和他们的性生活，是关系到成年期夫妻身心健康的重大问题之一。

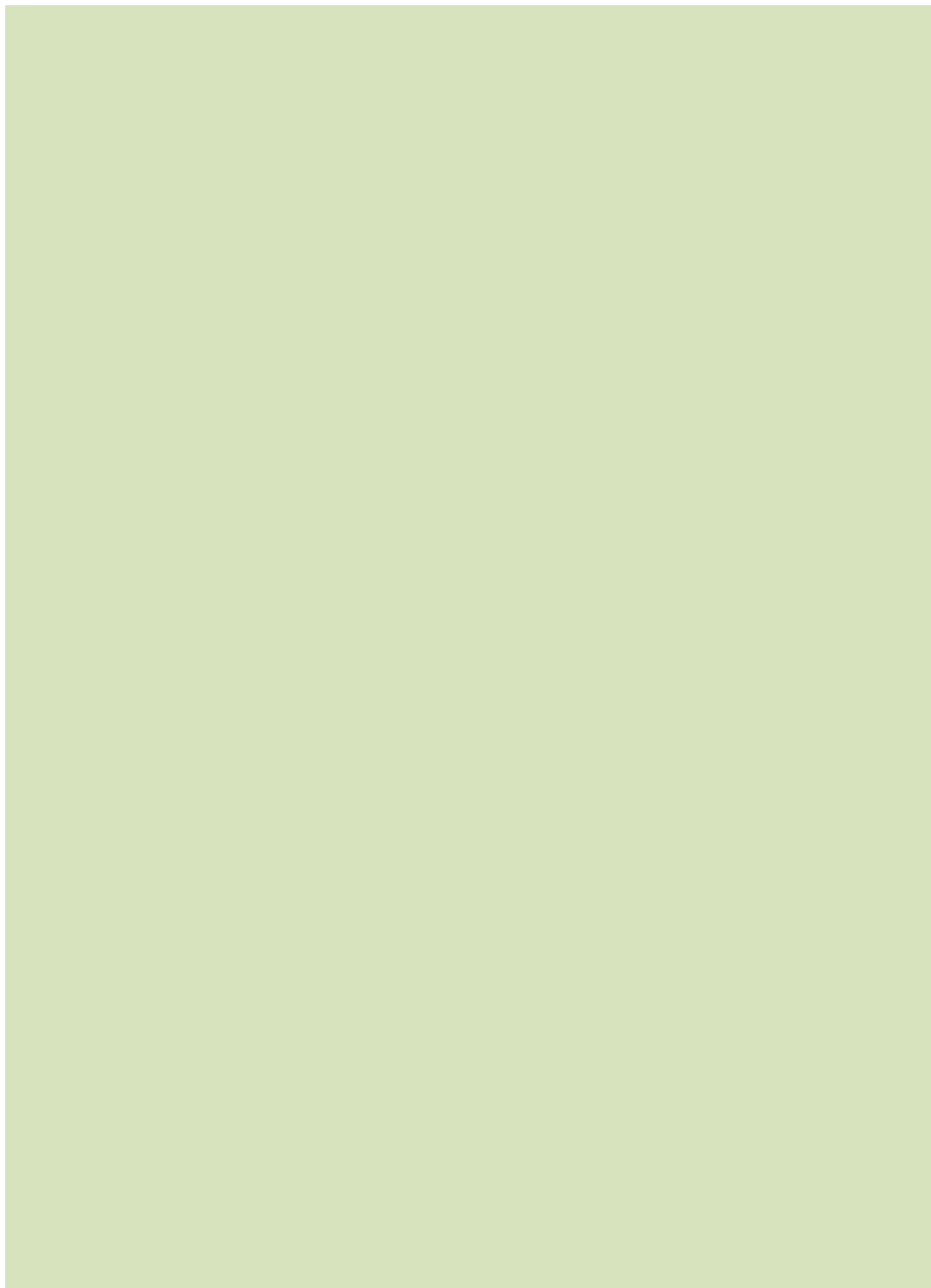
与新婚期相比，成年期夫妻双方性爱的程度有所下降，由于负担较重，对性生活的要求强度也减弱，需要进行感情的再调适，而其中，性生活的调适是必不可少的。

夫妻双方应了解在什么情况下，容易唤起对方的性爱，使其愿意过性生活，怎样才能使对方和自己"同步"。

当夫妻双方或一方产生性生活需要时，最好的表达方式是"哑语"。这是夫妻之间为满足性欲要求而普遍使用的方式。它可以巧妙地表达各自的愿望，又不用担心遭到对方的拒绝，使自己的自尊心受到伤害。

一般来说，先使用"哑语"常常是男性。如下班后，给妻子带回来一束鲜花，或送妻子一件精巧的小礼物，或者帮助妻子洗洗餐具，擦擦地板等，这些做法都能使妻子明白他的用意。

夫妻之间，尤其是中年夫妻之间的这种"哑语"是非常丰富而广泛的，一举手，一抬足，一个深情的眼神，都能准确的表达用意，并使对方深刻理解。



夫妻交谈性爱问题

夫妻之间交谈性爱问题取决于双方在交谈时的态度和方式，如果交谈成了吵架，自然不利于问题的解决，并严重影响双方的亲密关系。

夫妻双方就性问题进行交流时，应以积极、热情和诚恳的态度来进行；同时说话要讲分寸，必要时应该含蓄，委婉一些；在交谈中注意倾听对方的意见，尊重对方的意愿，表达自己的性要求不能强加于人，不能做对方勉为其难的事。两性之爱既是一种索取，也是一种奉献，双方在性行为中都应有所取舍。当你掌握了这些性行为的原则，夫妻之间交谈性问题更能增进夫妻感情。

性困惑是否来自自慰行为

长期以来，人们认为自慰使人身体虚弱，精神涣散，甚至使人罹患精神病以及其他不治之症。随着性科学知识的普及，越来越多的人认识到自慰是一种正常的生理现象。

性学家说，对年轻人来说，自慰是一道泄洪闸，当年轻人性欲亢奋时它可使他们免于性交，为年轻人性的激流找到一条排解之路。而对

成年人来说，它可缓解由于性生活贫乏而带来的身心紧张，对人的性系统具有良好的支撑作用。

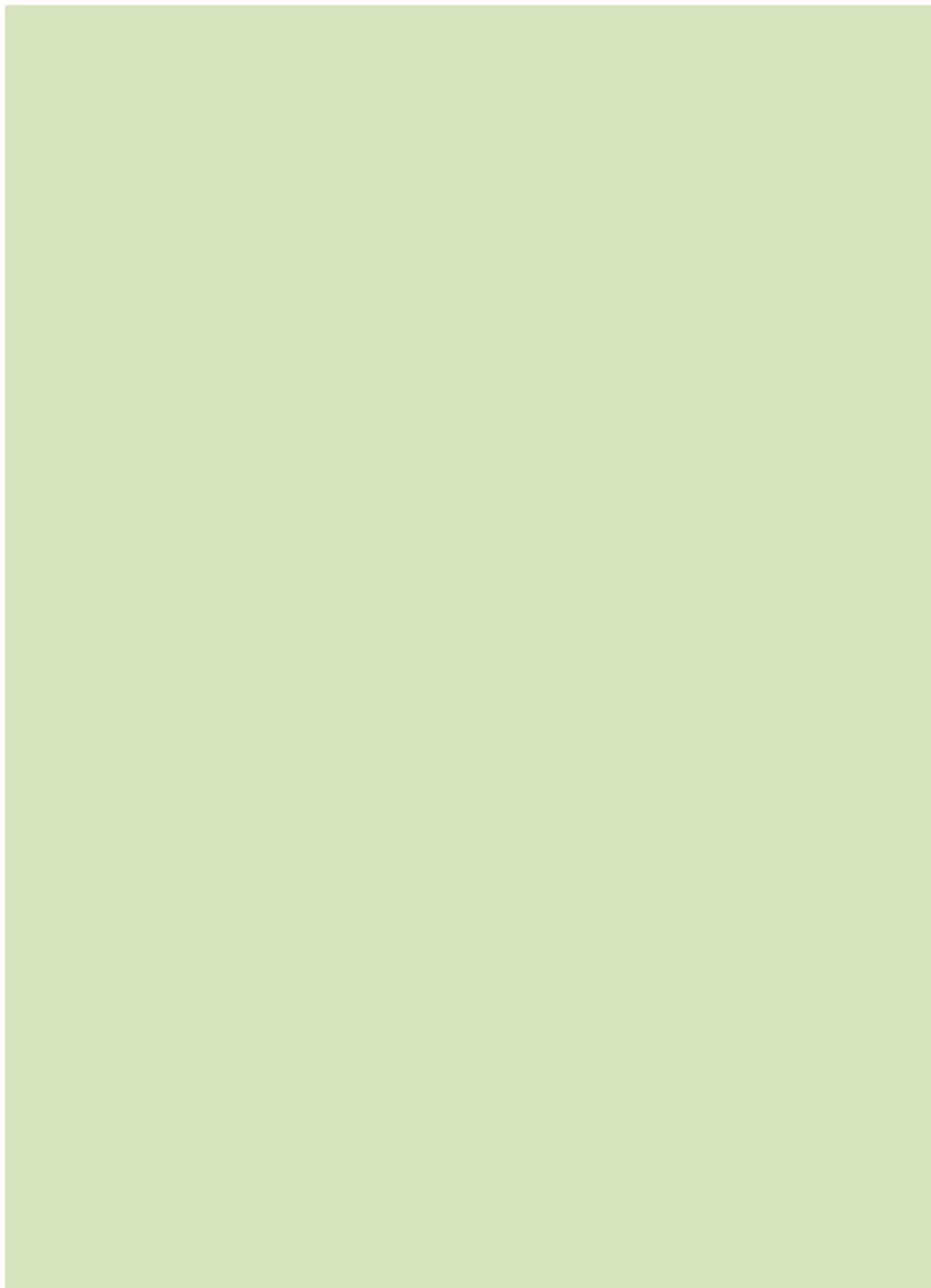
更年期后的性生活

男女到了更年期，随着年龄增长造成性腺功能减退最终停止，进入一个新的生理阶段，但这并不意味着两性活动的终止。

国外对4246名50～93岁男女性功能调查显示，大于60岁的老年妇女和大于70岁的老年男子有3/4的人仍有性活动，70岁以上的男子有3/4的人仍有性兴趣，而70岁以上的女人仍有1/2的人对性感兴趣。

国内一项调查也显示，有一半以上的老年人有较正常的性欲，而丧失性欲者为12%，仅占少数。

与此同时，国内外有大量研究资料表明，中老年人坚持规律的性生活有利于加深老年夫妻的感情，防止性器官的早衰，也有利于延年益寿.当然，老年人的性生活不一定是性行为，相互爱抚也能使他们得到性的满足，并使身心得到极大的愉悦.



Danyang Culture 100

两性·婚姻 10

夫妻性心理

作 者 / 向予

封面设计 / 牛奶糖

编 辑 / 风采个人工作室

排 版 / 劳拉

出 版 者 / 罗达文创有限公司

书友服务信箱 / 台北邮政3104号信箱

统一编号 / 24492390

网址 / <http://www.danyangculture.com>

书友服务专线 / (02) 2358-7893

Email / HU_papapan88899@gmail.com

传 真 / (02) 23030-555

电 话 / (02) 2799-9490

出版日期 / 2013年1月 初版一刷

ALL RIGHTS RESERVED

未经同意不得擅自翻印、改作或以其他方式侵害著作权者

定价 / 190元

《版权所有．翻印必究》 Printed in Taiwan