

## 亮灯的性生活质量会更高



**夫妻共浴** 夫妻一起活动有助于拉近距离,提升感情,还能增加性爱的趣味性。假期两人有了更多时间,可以一起玩打赌小游戏,共享美食,还可以共同沐浴,为对方清洗身体,彼此欣赏、嬉戏,增加性爱激情。

**穿上性感内衣** 别以为那些昂贵的情趣内衣华而不实,它们真的能让男人为此疯狂。尤其是带有蕾丝和薄纱的内衣,能增加神秘感和期待感。等一切水到渠成,双方肌肤接触时,爆发力和兴奋感都会更加强烈。

**女人学会适时羞涩** 如果你们彼此已经很熟悉,对性也已经没什么秘密了,不妨尝试突然转变一下风格。想想当年你是如何红着脸接受他亲热请求的,那样羞涩的你一定会让他性趣大发。男性可以轻问她是否可以一起相拥着看色情电影。

**自我预热** 与冬日汽车一样,女性在性爱中也需要预热。如果在烛光、音乐和红酒晚餐之前,女人就已兴奋,那么性爱过程中就更容易多次高潮。与老公肌肤接触前“积蓄”的性爱能量越大,女人就越容易达到高潮。女人自我爱抚是最好的预热方式,此外,读读情色小说也能引发性联想。

**恳请前戏** 当老婆问老公“是否可以用脸蛋摩擦你赤裸胸膛?是否可以亲吻你的小乳头?是否可以脱掉你的裤子?”等问题的时候,其实是在玩“恳请前

戏”。这种前戏可使老公在“发号施令”中被逐渐唤起,进而增强其战斗力。

**亮着灯光** 《性行为档案》杂志刊登一项研究发现,不仅男人在性爱中关注视觉刺激,女人也同样会受到视觉刺激。性爱前后可以开着灯,睁开眼睛,这有助于双方交流时,观察到对方的反应。在镜子前进行性爱,或者性生活中边看激情片,都有助于增强双方激情。

**由一方掌握性爱大权** 传统观念认为,夫妻在性爱中要相互平等,但新观念却提出,性爱大权可以交由夫妻一方掌控,只要夫妻都能从性爱中获得满足和愉悦,谁掌握主动权无关紧要。如果女性能掌控,老公一定会感到惊喜!

**厨房大战** 如果觉得总在卧室性爱有些乏味,那么不妨换个房间。比如,厨房、客厅、卫生间和阳台等。不过,必须先做好安全工作。

**亲吻手部** 接受手礼并非女性的特权,男人也很喜欢双手被亲吻的感觉。用舌尖亲吻指根网状区域,然后慢慢向上滑动。该区域像内耳一样,敏感度极高,因此可以让男人“起鸡皮疙瘩”。

## 夜间勃起透露男性能力

男科专家指出,偶尔没有晨勃或在性生活中表现不佳,并非一定意味着男性的性功能出现了障碍。由于性生活时可能受到心理压力、身体疲劳状况以及与伴侣的关系等因素的影响,因此并不一定能真实反映男性的“功力”。相反,夜间睡眠时不受干扰的自然勃起,才真正反映一个男性的真实勃起功能。

### 夜间勃起能反映最真实情况

专家表示,事实上,只要在某种情况下能够勃起,就说明男性的勃起神经的传导功能正常,阴茎海绵体具备正常的扩张功能,并不存在器质性的病变。

阴茎夜间勃起测定能够最真实地反映男性的勃起功能,因为它是在睡眠状态下进行的,而人在做爱时是清醒的,可能受到各种干扰因素的影响。专家解释说,每个正常男性在每个晚

上睡眠时,都会有四五次自主的勃起,持续时间通常为30至50分钟,是人在睡眠状态下一种生理性的自然反应。很多男性会观察到自己每天早上醒来时都有晨勃现象,这其实就是夜间勃起的一种延续。不过,由于夜间勃起与睡眠状态有关,有时休息不好第二天早上也可能没有晨勃。

### 勉强性生活或陷恶性循环

性生活应该是一件非常愉悦的行为,最好能在双方都感到愉悦的状态下进行。如果在伴侣不愿意的情况下进行,对方很容易产生抵触情绪,也可能影响男性的发挥。万一男性因此对自己的能力产生怀疑,下次性生活时可能更紧张,从而陷入一种恶性循环。

此外,性生活也应根据自己的身体状况量力而行,如果自己觉得确实很累,最好不要勉强。假如勉强进行,表现同样可能欠佳,徒增心理压力。专

家特别提醒,大量饮酒后最好不要进行性生活,因为酗酒后大脑皮层的性兴奋中枢处于一种抑制状态,同样会影响自己的正常发挥。

### 可在家进行“邮票实验”

如果怀疑自己有勃起障碍,专业的夜间勃起测定仅需要在医院使用,由于需要在医院住至少一个晚上,对一些患者而言这种检测方法多少有些不便。其实还有另一种更简单也更经济的夜间勃起测定方法,那就是传统的“邮票实验”。具体方法是:在睡前把几张连在一起、尚未撕开连接孔的邮票环粘贴在阴茎上。如果早上醒来发现邮票连接孔被崩开,说明阴茎勃起有足够的强度,并不存在器质性的问题。



# 夜间勃起透露男性性能力

刊名: [人人健康](#)  
英文刊名: [Every One is Well](#)  
年, 卷(期): 2012(17)

引用本文格式: [夜间勃起透露男性性能力](#)[期刊论文]-[人人健康](#) 2012(17)