

# 性情中人

主编:梁倩薇

夜话



姜丽萍

国家职业心理咨询师、中国心理卫生协会会员、广东省社会医学研究会心理咨询专业委员会会员,擅长性心理、婚恋心理的研究和咨询。

想请姜丽萍回答问题,请email至信息时报邮箱 wlove@xxsb.com收转,信头标明“姜丽萍收”。

性欲和性兴奋跟我们的情绪一样有时会喜怒无常,那么如何拥有一个好“性”情呢?

## 你的“性”情现在好吗?

丈夫有要求时,我却有时难以进入“状态”,我该怎么办?

1.你要有个积极的态度。性爱不是一方对另一方的“给予”或一方简单的“接受”——你和丈夫都是缺一不可的主旋律,你该适时创造一个让自己进入角色的“性”情,而不应消极等待。

2.释放压力,让自己轻松快乐。如果你感觉郁闷,每天用半小时~1小时的时间选择自己喜欢的运动方式,如健身操、登山、打网球等有氧运动,它会让你情绪“雨过天晴”;与丈夫或好朋友倾心交谈,把不良情绪宣泄出来,你就会如释重负。不要将坏心情笼罩在夜晚。

3.创造一个适合好“性”情的环境。温馨、幽雅、整洁的环境让人赏心悦目,而过于明亮、宽敞、喧嚣的场所都可能使你无法集中精力进入“状态”。还可以不时换一换环境或方式,这将有利于提高你的“性”趣。

4.尽量避免在性欲低潮期做爱。据调查,一般女性在经前2天和经结束后的7天内性欲最强。你不妨观察一下什么时间自己更容易“动情”。

5.我的“性”情我做主。通常女性要较长的时间才能达到性兴奋的状态,与其在等待中让自己焦虑,不如变被动为主动,先发制人掌握“控制权”,让丈夫围着自己的指挥棒转,那感觉一定妙极了。你可以提前洗个芳香的泡泡浴,看一些赏心悦目的图书,聆听几曲柔情的音乐,品尝一杯果汁饮料,总之,休闲的样子,让身心得到完全的放松。也可以自己动手,提高“性”情,如自我触摸刺激,看一些带“色”的影视片。

6.不要强求每次“状态”的绝对完美。偶尔难以进入“状态”是很正常的事,不必对此看得太重,不要在“行事”时挂在心上。在“状态”不佳时,你可婉言拒绝丈夫并坦言自己内心的感受,取得他的理解。说不定宽容而善解人意的丈夫能用他的温情让你走出“性”情的低谷。

# 一脚踏五船=坠不进爱河

1号险情:如果让我女朋友知道我这样做,她一定不能接受,但我却控制不了。

周公子:

我自问不是个花心的男人,却一脚踏五船,你能告诉我这是为什么吗?

我谈过两次恋爱,每次都是真心真意地付出,但却每次都受到伤害。我觉得,这是因为我太在乎一个人,如果把我的感情分薄,那么我受的伤害就会小得多。于是,我选择了和很多个女朋友同时交往,我可以不爱她们。

现在,我遇到了一个很好的女孩,她应该是那种可以终身厮守的人,让我觉得很充实。我也离不开她。但我还是没有和其他女孩断绝交往。我知道这样迟早会出事的,但我控制不了,这究竟是为了什么呢? Nick

Nick:

人在野外捉到小野象的时候,用一根有刺的小铁链把它锁起来。只要它一挣,就会被刺得皮破血流。当小野象长大以后,为了卖相好看,象主把铁链换成光滑的。这时,只要野象用力一挣,铁链就会断裂,它也可以获得自由了。但它没有,因为它记得,它怕痛。

你就像那只小野象那样,清楚地记得失恋有多痛,但又非常向往和异性交往的快乐。于是,你想极力避免去爱上一个

人,把感情分薄,想堤外损失堤内补,只占便宜不吃亏。尽管你不爱她们,但有些关系能让你感到温暖,让你的生活不再冷寂,所以你留恋她们。因为你爱,所以在失去的时候也不会很在乎。一对多、没有爱的关系,既避免了失恋的痛苦,又能带来安慰,你的如意算盘似乎打对了。

但你难道不觉得,牵她们的手,和牵爱人的手,感觉差得很远吗?温情和爱情是不同的。你不在乎她们,所以得到她们的时候也不会有强烈的满足。你要得到这种满足,让自己充实起来,就得付出爱情。但记得当年的痛苦,所以你害怕了。你维持这些暧昧的关系,是为了随时给可能发生的失恋留一条后路。

你要明白,只要你不放弃她们,你失恋的机会就会大大提高。当你失去之后,在你心中留下的空缺,是其他人无法弥补的。

周公子



## 周公子

本栏目特约主持

男性,36岁,广告公司美术总监,现居上海,爱好收藏,藏品包括字画、古董表、汽车模型...以及珍贵的感情经历。想请周公子回答问题,请发至richard\_1990@sina.com,或者信息时报邮箱wlove@xxsb.com收转,信头请标明“周公子收”。

## 男人教你

### 男友向往自由怎么办?

扎小辫儿的树:如果他是我的朋友,可能我会更幸福。他有很多异性朋友,喜欢旅行,自由,不爱安定的生活,甚至中断学业去西藏游玩。我希望自己是个宽容、淡定的女孩,但心里总是不是滋味,我怎样才能找到一个合适的定位?

lee\_lee\_lee:他说的很对,你们彼此之间,留点空间是好事啊!太近了,天天在一起很没有趣的!

scoerzhs:你多交一些男性朋友,学习他的生活习惯,试试能不能找到新的生活乐趣。

yantx:还是找个老实安份的过日子吧。只能说他还未到安定的年纪,除非你能等。

## 女人教你

### 男友沉迷彩票,要和我分手

被抛弃的女孩:我和男友交往两年,他现在辞职专心玩足彩,因为工作关系我调到外地,说想和他结婚,但他说没钱决不会结婚,还让我有更好的就考虑考虑吧。我不想放弃这段感情,我该怎么办?

当时明月在2005:不要相信男人的鬼话,他就是为了让你离开,你要不走以后他背叛你都有借口,你看,当初我叫你走的,你自己不走,有什么好怪我的。

梦卷梦舒:倘有真心走到一起,任何理由都不成为理由。若无心,任何理由都可以是分手的理由。

xuxuanhao:他的心理已经出问题了!你已不是他心里的最大占据者(可能更坏的是他的心里没你存在),他已经不再在乎你的感受。是分开或不分开最后受害的都是你自己!



## 旧情人婚礼,不妨去

2号险情:前女友结婚了,新郎不是我,但我该不该去呢?

周公子:

我前度女友要结婚了。她给了我一张请贴,要我过去坐坐。虽然我和她分手已经是很久以前的事,而且我也换过一个女朋友,感情已经烟消云散。但朋友都劝我不要,说场面一定会很尴尬。

可在那里,我能见到一大帮好朋友。你说,我是去好,还是不去好? 阿庭

阿庭:

参加旧情人婚礼是一件很有趣的事,如果碰上旧情敌,就更是再有趣不过了。回忆,像电影一样在眼前一格格闪过,酒醉鞭名马,情多累美人。如今,我们的玫瑰终于落地生根。她

身边那小子,怎么看也不像一堆牛粪……她该满意了吧?终于放下了心,云过天青,忘掉我们曾尽兴。

如果感情已经烟消云散,去坐坐是不会死人的。婚礼通常场面混乱,人家未必有空招呼你,更不会那么无聊,为了丁点陈年旧事去算计你、奚落你。而且,人人都希望自己的婚姻热闹喜庆。所以,她在发请柬前,必定会再三权衡。如果她不想见你,或者预料到场面尴尬,就一定不会发出请柬。所以,你不妨大大方方地去,为自己爱过的女人鼓掌,这点情分,总该有吧?

周公子

## 身体语言

### 亲密接触不一定是性欲

女人喜欢用身体接触来表达自己的善意和亲密,就像小孩子都喜欢依偎在大人身边撒娇一样。属于动物本能表现的一种。

身态语言学专家们研究发现,每个人都有有一个心理防御空间,一旦其他人侵入,就会引起他(她)紧张、警戒和反抗。越是陌生的人,彼此之间距离越远,身体之间的间隔也就越大。反之,则心理防

御空间距离就会逐渐缩小。因此,如果与女友在走路时,若她喜欢亲密地挽着你的手,或是触碰你的身体,说明她和你的心理距离已大大缩短,她不在乎你侵入她的“势力范围”。

有的男人不理解女人这种表达亲近的方式,当女友的身体紧贴着他的时候,便心花怒放,误以为她对自己有肉体上的欲望,结果恐怕会很失望。女人

触碰男人的身体,并不完全是要进行肉体上的接触,更多是来自精神上、心理上的亲近感,她或许只是以此向你表示好感和亲近罢了。仅此而已,切莫想入非非。因为女性性欲表现较为广泛和复杂,需要感情从量变到质变的发展,包括谈笑、温存、爱抚等方面,达到一定兴奋后,两人才能上升到性欲的角度。

## 下期话题预告

话题1:爱上已婚女人。2:为什么他不敢来看我?请登陆http://hexun.com/xxsb515发表你的高见。