



动起来,更助性

老是抱怨平时无精打采,提不起性致,考虑动起来,让活力回归吧。怎样让自己达到最佳的“应战”状态呢?看看各路高手的秘密武器:

请问,常坐在电脑前会影响性欲吗?
答:会,因为缺乏运动。

请问,怎样能延长做爱时间?
答:平时多运动。

她运动

目的——锻炼腹部、腰部。

运动 1:PC 肌收缩

PC 肌(骨盆底部肌肉群)锻炼运动。在你排尿的中途,让尿线停止几秒钟,然后再继续排尿,你感到这中间在收缩运动的肌肉就是 PC 肌。

性肌练习:先吸气收紧 PC 肌,维持 3 秒钟,然后呼气放松。休息 3 秒钟后再次收紧,这样循环练习,直至感到肌肉疲劳。这个练习能增强私处肌肉的弹性和强度,使你对刺激更敏感,达到高潮也更容易、更剧烈。男人同样适用哦!

运动 2:肚皮舞

你想必看过肚皮舞娘的魅惑性感的表演吧。舞娘的骨盆不断地上下运动和旋转运动,使腰部以下的身体能移动自如。而灵活的肢体能增加做爱时的接触面和摩擦力,提高快感。

性肌练习:胯部向前向上,收缩会阴;胯部向右旋转,放松会阴。胯部向后向上,收缩会阴。胯部向左旋转,放松会阴,持续多次。这其实是 PC 肌收缩的花样版。

运动 3:游泳

蛙式及蝶式游泳,必须运用到大腿及骨盆腔,能使腹部肌肉更结实有利。首先就赢在视觉。

性肌练习:还用说嘛,泳姿标准就是最好的练习。就找他教你游泳吧,一举两得啊。

他运动

目的——锻炼腰、背、胳膊及手臂、腿。平日可多做俯卧撑、哑铃、单杠杠运动等。

推荐运动 1:足球

性肌练习:各种做爱姿势都很倚重腿部的支撑,如男人拥有足球运动员般强而有力的双腿、稳重的下盆,便能轻松地应付各种刁钻的花样动作了。

推荐运动 2:蛙式游泳

性肌练习:蛙式游泳可训练双腿及扩展胸部;而且游泳可提高肺活量,增强持久力。

推荐运动 3:骑马

性肌练习:可以锻炼男性身体的敏捷性与协调性,并且可以使男性的全身肌肉都得到锻炼,尤其是腿部肌肉,使男人更勇猛有力。

推荐运动 4:抻拉脊背

通常男人性生活之后,总觉得身体很沉、很酸,有种排解不了的疲倦感,不妨在性爱过后、睡觉之前做做抻拉脊背的运动。

性肌练习:背部挺直,双手伸直,尽量向上举,感觉像在把自己向上拔。

谁说性爱不是体力活。想当年,安妮斯顿说:“我最喜欢的运动器械是我的老公布拉德·彼特和我们的床。”这个体力活需要大体力,一会就疲倦不堪气喘吁吁,太煞风景;这个体力活还需要你们的器官够敏锐,得到最大收益。它的法宝是运动。

研究发现,年尽 60 的老人,还能真枪实弹过性生活的,多得益于平常多锻炼。医学上对“不举”“性冷淡”者治疗的一项配合锻炼就是运动。

信息时报记者 徐姗

爱问周公子

他的“嗲精”前女友抛身献魅,怎么办? 她玩离间,你就秀亲密

周公子:

我男朋友和她谈过,但分手 1 年了,和我在一起也将近 1 年了。我们很甜蜜很甜蜜。每次我和男朋友在一起的时候,她看到总是不高兴。上次竟然还哭了。

这个女生的性格,就是典型的喜欢装乖,在男生面前特别嗲,用假声音,每次都在我男朋友面前说:“你吃不吃啊,我喂你好不好嘛?”我男朋友总说:“滚,别把我惹烦了!”她不但还不生气,还嗲里嗲气地说:“嗯,知道了啦。我错了,下次不会了。”

我现在急切地想知道,她还喜欢我男朋友吗?

Sie

Sie:

还以为你问什么高难度的问

题,好吧——她喜欢你的男友,简直爱死他了,而且,她很想踢走你。这么明显的事,难道你看不出来?

不过,你男友的脑子还算清楚。如果她越过雷池半步,他就会呵斥;但换成是你,他就温情脉脉,甜甜蜜蜜。前任,现任,他绝不会混为一谈,更不会暧昧、眉来眼去,一脚踏两船。目前,你大可放心。

但,此女子也不是个草包。她起码有两大优点:

一、执着。被人甩了,肯放下身段重新粘上去的,有几个?一粘再粘,不怕丢脸,有时瞅准空隙就能叮进去,

二、乖巧。你男友真不给面子,对女孩子,居然用“滚”。如果她是个倔脾气,一个“滚”字喷回

去,你倒乐得捂住半边嘴偷笑。可惜,这人也是个练太极的,就像林志玲,娃娃音,嗲嗲的,淡定定定就把一记铁砂掌卸掉了。百炼钢不敌绕指柔,很多男人就是这么死的。

现在,你还是拥有绝对优势。但有时不妨吃些小醋,给他一点点心理压力。如果他想安抚你,坚定不移地对她说那个“滚”字,倒是一件好事。而且,酸酸甜甜的味道,只会让感情更有品味。同时,就算是装,你也得露出一副信任他的样子。否则,你们就不再是一条船上的人,离开“同船渡”,所有手腕皆属扯淡。

最后,无论怎么吃醋,都要保持亲密距离——苍蝇在旁边飞着呢,你赌气一跑,位置就被人家占啦。

周公子

周公子曰:百炼钢不敌绕指柔,很多男人就是这么死的。



周公子

男性,花样中年,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。

周公解性

你问我答男、女、男女问题。

想问就发“妹儿”至 yjg@xxsb.com;手机移动用户发 YJG# 短信内容至 106573023420。

女

月经前一天有无措施性生活,但第二天就来了月经,确定没怀孕吗?

不会。月经是和排卵有关的。如果没有排卵,卵巢分泌雌激素,子宫内膜剥离脱落造成月经。这就是说,你在月经前一天根本没有排卵,怎会怀孕?

而如果你排卵了,除了雌激素,卵巢还分泌孕激素,在孕激素作用下,子宫内膜不会剥落,也就是不会有月经了。

男

我 26 岁,性生活过得比别人多,也没其它病,但全身总是凉凉的,我这不是肾虚啊?

你用什么标准标准判断“性生活过得比别人多”?性生活的频度存在着很大的个体差异;而个体本身亦存在着不同时期、不同身体状态的差异。只要性生活后经过适当休息,不存在腰酸、疲劳困倦的情况就不为过多。

如果你经常性存在手足冰冷,腰酸困倦等身体虚弱的情况,则需要通过中医的辩证诊断,确实属于肾虚的表现就可以采用调补肾脏等方法治疗。

平时适当进食一些滋补肾脏的食品如:蜂皇浆、核桃、雪蛤膏;秋冬季节炖服鹿茸、红参等,将有利于改善你的身体状况。

医师指导:

广州中医一院泌尿外科副教授 周少虎
信息时报记者 徐姗
通讯员 张秋霞

绝色私房

猜猜,你们的 sex 合拍吗?

他怎么使用餐具,他吃饭的样子是否让你觉得赏心悦目?心理研究发现,如果你对他处理食物的方式感到满意,那么通常也对他的床上功夫满意。

研究还发现,如果男性吃饭很慢,那说明他更倾向于持久的做爱方式。

如果他说话的口气或语调与你协调,当你发起某一话题时不会另起一个话题,通常,他在床上也能与你协调。