



教你 8 招延长性爱时间

■ 万玲艳

在男欢女爱中，做一个骁勇善战的斗士是每个男性的梦想。有调查显示，男性在性爱中平均坚持时间为 5~10 分钟，同时有 71% 的男性都希望自己能表现得更好。

保持适度性奋。性爱状态可以分为 4 个阶段，即兴奋、持续、高潮、消退。想延长射精时间，就要把握好不同阶段间的比例。如果把兴奋程度满分设定为

10，那尽量保持在 7 分的状态，即身体没有完全“热”起来时就开始动作，在随后的阶段逐步升温。

勤做“性锻炼”。做一些肌肉锻炼，如在排尿时间

歇性地停止射出，数 10 下后再继续排尿。此外，你也可以在伏案工作、开车时，用力收缩阴茎肌肉，以提高控制能力。

顶住阴蒂，不要抽插。两人身体完全胶着，用阴茎根部顶住伴侣的阴蒂。初始动作可以轻缓，在静止中感受微妙的变化。

有明确对象的性幻想。你可以想象

着伴侣激情时的模样，这会强化性冲动，能保持 15 分钟不射精。

适量使用药物。73% 有早泄困扰的男性，可在医生指导下使用一些药物。

频率支招：二度出击男性第一次射精后再次勃起时，需要更长时间才能达到高潮。因此，可以尝试着在一晚欢爱两次。

体位支招：让妻子在上面。采用女上位时，阴茎受刺激程度比较低。还能让妻子速度放缓，只在你感到勃起程度下降时才加速，这样性爱时间会明显延长。

关注当下。幻想性高潮的来临，也会让人加速射精。因此男性要细细体会爱人在自己唇上轻柔抚摸，并尽情享受，而不是想象着即将来到的高潮。

晚餐前性爱更富激情

■ 胡引平

你该怎么办呢？你必须把做爱放在非常重要的位置上，必须把做爱安排进你繁忙的生活中去——必须找出做爱的时间。

“太疲倦了”，这是你第一个反应。是的，一天 8 小时的工作，还有忍受城市里拥挤的交通——这种生活的唯一结果就是疲倦。而疲倦正是性生活的大敌。你该怎么办呢？你必须把做爱放在非常重要的位置上，必须把做爱安排进你繁忙的生活中去——必须找出做爱的时间。是的，时间都是挤出来的，你要知道，一次完美的性爱能带来一周的好心情。考

虑下以下建议吧：

下班后直奔大床

不要把做爱规定成只有晚上睡觉时才能做的事。在吃完晚餐，看过电视之后，疲倦就会渐渐地侵袭你，白天的压力也发生了作用，此时你迷糊般的脑袋只剩下一个念头：睡觉。

所以，在晚餐前做爱吧。也许，一周有那么一天，在回家之后直奔大床！

来一次浪漫的约会

下班后相约看一场电影。即使你们是同一个办公室的，最好也各自准备好，

各自去电影院，在电影院的长队里来个浪漫的相会！确定你们的座位在某个靠后的阴暗角落里，你们当然会享受电影，不过，更重要的是享受彼此。

相信电影结束之后，你们都已经进入情境了——在回到家里之后，你们都不会有第二个念头了！

每周里特别的一天

也许你会有这样的误解：做爱是自然而然发生的事情。你等着，等着，等待着那最佳时刻——但它却永远没有到来。所以啊，在一周中挑选出某天来作为做爱的日子还更明智一些。这样，在前一天晚上，你潜意识里就会更好地休息，为这天做准备。或者，提前给对方留个爱的信息，也能充分激发起对彼此对这天的期待。