

改善夫妻关系从改变睡姿开始

文/刘艳 图/杨青

有人说，恩爱夫妻都是睡出来的！可有很多出现了审美疲劳的夫妻却越睡越不恩爱，越睡越没有感觉，同床异梦的“悲剧”也随之产生，最后甚至到了不愿意触碰对方的地步。不要小看每天在床上的那几个小时，如果你每天睡7小时，那你一天中就有7小时是完全属于床和你爱人的。这7小时如果浪费了，实在是有些可惜。如果想不浪费床上的7小时，想利用这7小时来增进夫妻感情，那就先改变一下你们的错误睡姿吧。睡得久不久不是重点，睡姿对不对才是关键。一起来看看哪些睡姿是你们的甜蜜润滑剂吧！

围城故事

第一阶段：新婚夫妻

经验分享：王涛&李敏夫妇，婚龄18个月，李敏：“不麻胳膊不压头发，一口气睡到大天亮”

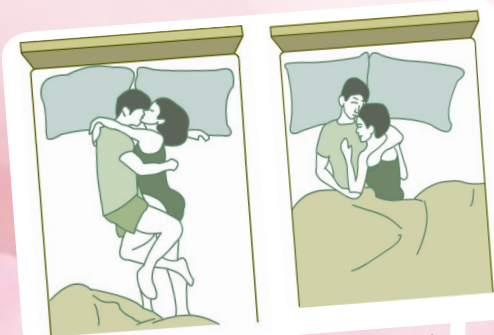
错误睡姿：蜜月“劳斯莱斯标志”式睡姿
错误原因：不舒服，下半夜会分开，醒来后男人得接受“审问”。

新婚夫妻如胶似漆，都喜欢采用“劳斯莱斯标志”式的蜜月睡姿，即脸对脸紧紧拥抱。不过，亲爱的，你们不觉得一整晚保持这种姿势会很不舒服么？而且你呼出的气又被他吸进去，哎哟喂，再亲密也不必如此吧。而且这种睡姿坚持不了多久，因为男人常说“我胳膊麻了”，女人常说“你压着我的头发了”，如此扫兴的两句话，会将你们的甜蜜也扫走噢。再还有，这样的睡姿到了下半夜，通常男人会挣脱开来，早上女人起来一看，丫的，你怎么隔我那么远了？是不是不爱我了？你给我解释清楚，你为啥半夜把我甩开了，你是不是早就想把我甩开了……如此半年，顶多一年，蜜月睡姿却再也不蜜月了。

正确睡姿：螃蟹式睡姿

正确原因：男人舒服，女人有安全感

男人平躺，女人下移至额头与男人的嘴平齐，侧躺在男人胸膛，男人搂住女人的脖子。这样既不减少亲密度，也不会产生“我胳膊酸了”“你压着我头发了”这样扫兴的问题。而且这种姿势会让女人有安全感，女人有男人坚实的肩膀作支撑，简直就是躺在男人的羽翼之下。这是给予女人力量的睡姿。这个睡姿可以让你们的新婚蜜月期延长好几倍噢。



错误睡姿：“劳斯莱斯标志”式

正确睡姿：螃蟹式

第二阶段：刚生宝宝的夫妻

经验分享：刘国仁&唐彩莲夫妻，婚龄3年，宝宝半岁
唐彩莲：“前面抱宝宝，后面被他抱，这就是我的全世界”



错误睡姿：“银河”式

错误睡姿：把宝宝放中间
错误原因：宝宝几乎就是你们的银河

刚升为人父人母，夫妻二人迅速进入父亲母亲的角色，对宝宝百般呵护，夫妻之间万事以宝宝为大。就连睡觉，也得把宝宝放中间。这就无端给夫妻之间弄了一条“银河”，尤其是宝宝还喜欢半夜大哭乱动，夫妇俩你不敢碰我我不敢碰你，生怕弄伤宝宝，更别想有其他亲密行为了。“别闹，把孩子吵醒了都别想睡了！”对于这句扫兴的话，初为人父的男人是不是听得最多又最无奈呢？



正确睡姿：WIFI式

正确改善：WIFI式睡姿
正确原因：男人是家的依靠
有了孩子后，很多夫妻觉得不论怎么睡都不对味，总是觉得孩子不知放哪儿。其实正确睡觉排序是这样：宝宝，妈妈，爸爸。宝宝躺在妈妈怀里，妈妈侧躺护住宝宝，背对爸爸。爸爸侧躺抱住妈妈和宝宝，三人组合起来就像WIFI的造型一样。如果小孩不能侧躺太久，也可让他朝天睡，关键是让他时刻感受到父母的拥抱和体温，给小孩安全感。而且尽量朝右侧，这样更利于睡眠和心脏健康。

第三阶段：老夫老妻

经验分享：何立&周三妹夫妻，婚龄10年
周三妹：“只要他从后面抱着我，我就能很快睡着，像初恋一样呢”



错误睡姿：背对背



错误睡姿：女抱男



正确睡姿：汤勺式

错误睡姿：背对背

错误原因：这个原因还用说吗？别忘了背和“背叛”同一个字

夫妻相处久了，爱情变亲情，睡觉也像左手拉右手，有时连对方身体都觉得太熟悉而不愿意再去摸一下。久而久之，当初紧密的睡姿就会变得越来越“疏远”。而且老夫老妻了，尤其喜欢背对着背睡，因为方便彼此活动，且两人也到了再亲密就显得矫情的地步。事实上，这样长期睡下去，每晚给对方一个冰冷的背影，尤其是女人，不受伤才怪。又尤其是有些没有安全感的女人，睡了之后会不自觉地翻身拥抱男人，这一种追随男人的睡姿，会让女人越来越没安全感，从而就

用一天怀疑三次“男人不是在外找女人了”来证明自己确实是没有安全感的。

正确睡姿：汤勺式

正确原因：醒握天下，梦拥美人

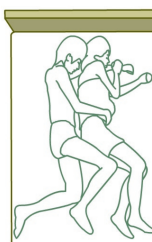
汤勺式就是男人从背后拥抱女人而睡，两人组成一个汤勺一样的形状。这种像胎儿一样的半卧睡姿，可以达到身体上的最大范围的接触，正好可以改变老夫老妻已经不愿意或不好意思再亲近的问题。而且女人非常容易从这样的睡姿中找到安全感，男人也能找回年轻时那种为你当英雄的感觉。另外，当其中一方动的时候，另一个人也会跟着动，这样，勺子的姿势就能整晚保持下来。

温情链接

从睡姿看夫妻关系



▲疲于工作的睡姿



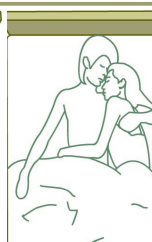
▲老情人的睡姿



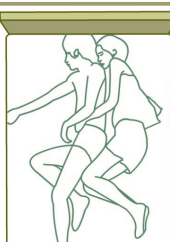
▲男人想抛弃女人的征兆



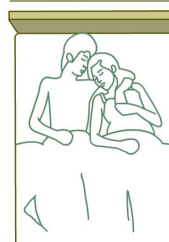
▲闹了点小别扭的睡姿



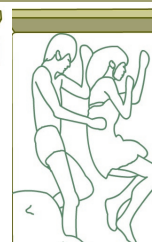
▲呵护的睡姿



▲女人害怕男人离开



▲夫妻之间对未来有坚实的承诺



▲彼此信任的睡姿



▲新婚不久的睡姿

婚姻宝典

成功的第一因素——睡对人

文/王络

成功的因素有很多，但排名第一的是什么？你可能猜不出来。答案是：配偶，你经常一起睡的人。每两个顶尖成功的人中，就会有一个因为找对床伴而成功，这个因素占成功的50%，甚至更高。

大部分人没有成功，就是因为找了一个能摧毁他的人。武二郎没能把烧饼店开到全大宋连锁，一个很重要的原因是潘金莲给他带来了毁灭。同样，那些成功的人，也有一半是因为找到了一个会激励他的枕边人。有人说，到底是克林顿娶了希拉里才变成美国总统，还是希拉里有眼光嫁给了一个以后会当总统的克林顿？其实，他们是在互相影响下，才成为美国历史上最般配的夫妻档的。

你的枕边人，对你成功的影响太关键了！因为你50%以上的成功掌握在睡在你身边人的手里。即使他（她）什么事都不做，他（她）却可以“催眠”你。从白天到夜晚，从夜晚到白天，日复一日，年复一年，他（她）对你的期望，跟你说的话，通过θ波和α波传到你的大脑中，深深地印在你的潜意识中，最后决定了你人生的成败。

你的成功要靠睡在你身边的人，他（她）要么帮你建立更好的人际关系，要么摧毁你的人际关系；不是告诉你“你是最棒的，你一定能完成梦想”，就是告诉你“你根本不配拥有这样的梦想”。

“我已经结婚生子了，可是我的另一半还是毁人孜孜不倦，我该怎么办？难不成，离了再找一个，重新睡？”

请明白，当初你的配偶选择与你结婚，偕老此生，一定是因为在他（她）的心目中你是优秀的。不然，如果他（她）明知道你不好，怎么会决定跟你过一辈子？同样，在你决定跟他（她）结婚的时候，也一定是觉得他（她）是很优秀的，是可以让你发挥自己的才能，是可以助你成功的。

可现在你们都变了，怎么办？

先改变自己，让自己成为一个积极的懂得欣赏和激励配偶的人，根据吸引力原则，渐渐地你的配偶也会变成跟你一样的人。请记住：她（他）不是帮助你一飞冲天，就是把你打落地下。而决定你配偶如何做人的，也是你！