

盘点 10 大性爱新发现



两性之爱是如此美好,又神秘莫测。探寻这些秘密,有助于提高自身魅力以及性爱和婚姻质量。近日,美国“趣味科学网”刊文列出了 10 大性爱新发现。

红衣女郎更吸引男性。《欧洲社会心理学杂志》刊登一项新研究发现,在两性交谈时,与穿绿衣服的女性相比,男性会主动靠近红衣女郎。

矜持的女人更易俘获男人心。《理论生物学杂志》刊登一项新研究发现,女性在性方面表现矜持,是一种寻找优秀伴侣的生物学表现。男性喜欢主动,则是为了证明自己勇于面临挑战。

女性喜欢被吻脖颈。《接吻的艺术》作者威廉·卡恩表示,96%的女性希望被吻脖子而非嘴。

女人性爱有无数个理由。美国得州大学最新研究发现,女性做爱并非只出于浪漫或生理需求,而是有无数个理由,包括“很无聊”、“想婚前尝试一下性爱的滋味”、“感觉对不起他”等。

越爱老公越可能假装性高潮。研究发现,假装性高潮是保持两性关系的一种策略,越爱老公,假装高潮的可能性越大。

跟漂亮的人说话声音会变。《非语言行为杂志》刊登一项研究发现,在与漂亮异性谈话时,两性都会使用低频声音,生理唤起会自然上升。

男人出轨后更内疚。加拿大圣玛丽大学最新研究发现,男人性生活出轨后感觉更内疚,女人情感出轨后爱发脾气。

男人会出“性汗”。《神经科学杂志》刊登一项新研究发现,男人性唤起时,其汗液气味会发生变化,女性可以区分出男人“性汗”与一般出汗的细微区别。

精神性爱让性生活更活跃。研究发现,“精神性爱”(多指性幻想)对年轻人的性生活作用更大。

锻炼能让阴茎增大。意大利都灵大学研究发现,经过拉伸训练,阴茎长度能够增加约 2.5 厘米。

(据《生命时报》)



每天 15 个俯卧撑保住性能力

想让你的性能力像二三十岁时那样生龙活虎吗?坚持运动吧!美国运动生理学家瑞奇·韦依研究发现,长期坚持运动的人,到 50 岁时,仍能保持 30 岁时的性生活能力。

对男性来说,俯卧撑是提升性能力的首选运动。因为完成一个俯卧撑,需要手臂、胸、腹、臀和腿等部位的肌肉群相互紧密配合,而男性在性爱时,也恰好需要调动身体这些肌肉。因此,如果男性俯卧撑能力强,那在采用男上位性爱时,他的体会会更好,动作更有力度,也更加持久。此外,常做俯卧撑能

起到改善血管弹性,增加四肢血液流动的作用,这对帮助勃起,减少勃起功能障碍也有一定功效。

纽约州立大学运动学教授兼运动协会咨询专家皮特·麦金尼斯指出,一般来说,男性在 40 岁后,如果能每天连续做 15 个俯卧撑,那么性生活时体能应该可以得到保障。如果肢体力量较差,可以从简单的练习开始,离墙 50 厘米,双臂推墙,支撑起身,每次进行 12~15 次,每天练习 3 遍。随着体力增长,再逐渐改成俯卧姿势,注意每次运动时都要保持背部挺直,收紧臀腹,次数由少增多。

两性养生:

“37°C 婚姻”最长久

完美长久的婚姻应该是一炉温热的精油。基调是甘醇、浓郁的爱情,调和了尊重、理解、宽容,又点缀着无数温情,芬芳四溢。

美国西北大学医学院教授黄维仁有“爱情博士”之美誉。他在著作《活在爱中的秘诀》中指出,两性对婚姻的认识不同,继而导致彼此对婚姻的满意度不同。往往当丈夫给婚姻的满足程度打 7 分时,妻子只给了 2 分。这被称为婚姻的“温差”。“有心维护婚姻的人,需要对目前的婚姻状况有较客观的了解。给婚姻测测温度,是一个不错的方法。”

就像人的体温一样,最理想的婚姻温度应该恒定在 37°C 左右。黄维仁指出,这样的夫妻相敬如宾、彼此尊重、互爱,平日有欢笑,意见不同时虽也会争吵,但总能想办法去互相了解,以合理的方式解决冲突。

每个人都希望爱情轰轰烈烈,若婚姻也如这般,一直持续高温,就容易“发烧”,灼伤彼此。黄维仁认为,有的夫妻总是硬碰硬,两人都很有主见、有啥说啥,吵起架来更是情绪激昂、嗓门很大。情绪上来时,人难免会说气话,若事后没有及时解释、沟通,就易伤到伴侣的自尊。有些妻子则太黏人,把丈夫视为“私有物”,恨不得天天腻在一起,要求掌握对方的一举一动,让婚姻的温度时时处于高点。这种依赖的心理,恰恰说明了妻子心灵空虚或不成熟,她们希望对方能随时随地、无条件接纳自己,把自己摆在首位。但在成人世界中,用任何形式强迫对方,来满足自己的心理需求,都是行不通的。

而有些时候,婚姻的温度还会降至冰点。在这样的婚姻中,夫妻两人会长期逃避冲突,遇事不沟通,心中的芥蒂越来越深,最后成为“相见如冰”。中国有一句老话



“哀莫大于心死”,夫妻逃避冲突,是因为冲突会带给双方痛苦。但长此以往,就需要花极大功夫,才能医治婚姻。

所以,要想保持完美的婚姻温度,学会和善于沟通最重要。黄维仁认为,沟通是为了表达自己的想法,并获悉对方的想法,而不能是否定或人身攻击。比如丈夫要外出应酬,妻子不太乐意,可以抱怨说:“你最近经常外出,我们很久没有一起吃饭了,我很孤独。”这是抱怨,妻子平实地说出了丈夫外出带来的困扰。但如果妻子怒言:“你老是这样,就顾着自己出去玩。”那就

变成指责了。要改变伴侣太过黏腻的状态,一方面,要如实告诉对方自己需要独立空间和社交活动,善解人意的伴侣一般都能接受。另一方面,不妨鼓励其培养自己的兴趣爱好和社交圈。

此外,美国华盛顿大学心理教授约翰·葛特曼有一项研究发现,会帮妻子洗碗和流露心中情感的男人们婚姻更幸福,活得也长。虽然目前还无法更科学地解释这个研究的原因,但有一点可以确认,只要丈夫能这样做、能大胆说,对婚姻就会有帮助。

(据《生命时报》)

早春精子最健康

秋季是一年中婴儿出生最多的季节,这是因为冬季和早春精子质量最好。这是刊登在《美国妇产科学杂志》上的一项新发现。

以色列班古里昂大学科学家对 6000 多名接受生育治疗的参试者的精液样本进行了分析,结果发现,从冬季开始,精子数量逐渐增多,游动速度逐渐加快,畸形精子变少,精子越变越好。一直到春季后期,精子质量才开始逐步下降。

研究者介绍,男性产生精子细

胞大约需要 70 天。根据世界卫生组织的定义,每毫升精液中精子数超过 1500 万就算正常。而在冬末初春,一个身体健康的男性,每毫升精液中的精子数可达到 7000 万,大约 5% 的精子快速游动。在春季后期,男性精子数能达到 6800 万,快速游动的精子数占 3%。研究者表示,这对男性不育的治疗具有重要意义,男性在冬季和早春与妻子同房更容易受孕。

(据《生命时报》)

婚姻幸福的女人易胖

一些已婚女士经常抱怨体重长得快,身材走样,但刊登在美国“健康”网上的一项研究发现,婚姻生活越幸福的女人,越容易变胖。

美国达拉斯南卫理公会大学的研究者对 169 对已婚夫妇进行了 4 年的跟踪调查。研究期间,分别定期测量了他们的体重,记录了性生活频率,并让他们评估了婚姻幸福度。结果发现,婚姻越幸福的女性,体重越容易增长,腰围越容易变粗。在排除了遗传、怀孕等因

素后,这项结论仍然成立。首席研究员安德里亚·梅尔茨说:“女性对婚姻的满足度每增加一级,她的 BMI(身体质量指数)半年时间平均增加 0.12。这就相当于一个身高 1.62 米的女性,6 个月体重就会增加 1.9 千克。”

研究者呼吁,婚姻幸福的女性要注意适当控制体重,因肥胖可能带来很多负面影响,例如影响性生活,引发心脏疾病等。

(刘利波)

妙语

好夫妻

恋爱时,彼此是崇拜者;交谈时,彼此是知音;得意时,彼此是吹牛对象;生气时,彼此是出气筒;困难时,彼此是咨询师;痛苦时,彼此是安慰者;病时,彼此是护理;老时,彼此是拐杖;平时,彼此各干各,保持适度距离。