



# 出轨是头号杀手 聊天不足一小时 破坏婚姻的十大因素

“你幸福吗?”2012年央视一档新闻节目提出的这个问题,让很多人忍俊不禁,同时也陷入思考。对夫妻来说,婚姻幸福感无比重要。近日,《2012中国人婚恋幸福报告》出炉,调查显示,影响婚姻幸福感的十大因素依次是:夫妻二人之间的情感、沟通、理解的意愿和能力,相互忠诚,孩子,收入,性生活,婆媳关系,对方与自己家人的关系,住房和家务工作分配。

该报告由中国全面小康研究中心联合清华大学媒介调查实验室进行,调查覆盖全国287个城市的数千人,涉及公司职员、公务员等十余种职业。其中,一些数据颇具现实意义,我们请专家给出分析指导。

结婚7~10年幸福感最低。从调查结果看,总体上中国人的婚姻幸福感比较高,其中,3年以下婚龄者感觉“很幸福”的占81.3%,幸福感指数最高;婚龄在7~10年的受访者中,仅有68.8%的人感觉“很幸福”,比例最低。北京回龙观医院心理科、婚姻危机干预中心主任邱晓兰表示,结婚3年内,夫妻的幸福都会比较高,这是因为初涉爱河的激动、甜蜜的二

人世界、新的生活计划,都为彼此提供了一个良性刺激。但随着时间流逝,婚姻会迎来一个“瓶颈期”,也就是俗称的“七年之痒”,这时的夫妻上有老下有小,生活工作压力大,婚姻生活变得枯燥,幸福感会降低。因此,老夫老妻更应该注重为“婚姻保鲜”,彼此多些关心、少些抱怨,关注性生活等,一起携手跨过婚姻的屏障。

出轨是婚姻头号杀手。尽管一些人认为“婚外情”、“第三者”持“保留意见”,认为只要不触犯他人的利益就能接受。但调查中,“出轨”仍然是促使公众产生离婚想法的首要因素,比排在第二位的“家庭暴力”高出了17.5%。婚恋专家、国家二级心理咨询师李惠丽认为,现代社会中,各种机会和诱惑增多,婚姻危险期也相应增加,因此,人们会觉得婚姻弥足珍贵,忠诚也比以往更加重要。

半数夫妻每天聊天时间不足一小时。调查中,“沟通、理解的意愿和能力”是影响婚姻幸福感的第二大因素,但实际生活中,过半受访者(58.9%)每天和爱人的聊天时间不超过一小时。李惠丽表示,结婚时间

越久,交流、沟通越重要,所以老夫老妻尤其应每天拿出一小时时间和伴侣聊聊天,睡前、吃饭期间、工作间隙打个电话等,都能挤出交流时间。此外,还可以通过肢体语言来表达感情,比如看电视时靠得近一点,走路拉着手。

六成人认为感情比金钱重要。现代人普遍被认为越来越重物质,但实际上,超过六成夫妻都认为“有情胜过有钱”。即使在未婚正恋爱人士的调查中,人品、性格、感情也是单身人士最先考虑的因素。专家对此表示认同:“婚姻是个长久的过程,物质可以慢慢积累,但前提是两个人必须性格合适,有感情基础。”

“生活琐事”是吵架首要原因。在夫妻争吵原因中,居前五位的依次是生活琐事、生活习惯、孩子、沟通交流不畅和钱。上海心理咨询协会会长王裕如说,夫妻过日子,争吵不可避免,但双方相互指责,对对方的看法不以为然以及愤然离开,都是消极、恶性的争吵,会使两人距离越拉越远。良性争吵则不攻击对方,就事论事,吵完之后,开个玩笑、送个礼物,及时化解。(据《生命时报》)

## 妙语

### 差距

男人的爱是用眼睛看的,而女人是用感觉。

男人爱女人的过程是:爱一怕一烦一离开;女人爱男人则是:无所谓一喜欢一爱一真情难收。

男人的爱是把天鹅逐渐变成癞蛤蟆的过程;女人的爱是把青蛙逐渐变成王子的过程。

### 真谛

逛街时一个戴墨镜的乞丐拦住了我:“帅哥,行行好,我是个瞎子。”我正准备掏钱时媳妇拦住了我:“得了吧,明显就不是瞎子。”我想了想,指着媳妇问他:“这个女的漂亮不?”他看了看媳妇:“漂亮。”我笑着对媳妇说:“没错,是真瞎。”(据《生命时报》)

## 女人老不满足会伤身

性生活美满与否,会直接影响人的身心健康。近日,台湾妇女健康学会(WHAT)的一项最新研究指出,女性性生活如果长期得不到满足,会给生理、心理、情感带来很大伤害。

台湾妇女健康学会副理事长郑丞杰表示,如同男性有性需求一样,女人也有正常的性冲动。在产生性兴奋时,女性的盆腔、外生殖器都会大量充血。如果得不到满足,性生理反应就会受阻中断,盆腔、外生殖器的充血也得不到及时的消退,从而出现慢性盆腔积液,引起腰背酸痛,导致免疫力下降,甚至容易患上盆腔炎、子宫附件炎、阴道炎等妇科疾病。

性爱还能促进女性激素的正常分泌,提高皮肤的透明度,使女人看起来更加明亮、漂亮。如果性爱得不到满足,女性就容易皮肤暗沉、没有光泽,失眠、头痛、工作压力增大,甚至对整个生活和工作都失去兴趣,造成情绪低落。

在心理方面,和谐满意的性爱能让女人

获得满足感和幸福感,还能帮助减轻生活及工作上的压力,使人变得更加快乐、充实、充满自信。一旦性生活长期得不到满足,女性容易变得心烦意乱,爱发无名火,还会不停唠叨;有些女性则会郁郁寡欢,闷闷不乐,还会经常觉得这疼那疼,怀疑自己得了不治之症。

所以,女性一定要积极正确对待性生活,与伴侣共同为改善性爱努力。一旦遇到方面的问题,要找出原因,必要时向医生咨询。

(刘书玲)



## 男人老跷二郎腿很伤精

“靠在椅背上,跷起二郎腿,风度多翩翩。”这是很多男人的经典坐姿,但解放军第二炮兵总医院男科门诊主任医师李军教授指出,经常跷二郎腿会对男性健康造成很大伤害。

一方面,跷二郎腿时间过长,会导致腿部血液循环不通畅,站起来时腿会麻胀,阴囊部位也会出汗、潮湿,影响前列腺健康。另一方面,跷二郎腿时,两腿会夹得很紧,阴茎和睾丸被紧紧夹在里面,局部不透气,阴茎周围的温度逐步升高,高温环境会直接“热坏”精子。如果时间过长,还会引起精索静脉曲张,严重者甚至可能影响生育。

对此,李军提醒男士要注意以下三点。首先,尽量不要跷二郎腿,即使做,时间也不宜过长,最好不要超过10分钟。如果感觉腿部或生殖器很不舒服,立即到室外或通风处待一会儿,能起到散热作用。其次,长期坐办公室的男性,不能总是坐在椅子上保持一个姿势,每隔1小时左右应站起来活动一下。最后,除了不要跷二郎腿,男性还要避免洗澡水过热,少洗桑拿等,给精子创造良好的生存环境。(据新浪健康)

## 妻子挣钱多 丈夫难勃起

经济与性有着密不可分的关系。丹麦一项最新研究发现,当妻子赚钱比丈夫多一倍时,丈夫服用伟哥的可能性也会翻倍。

研究人员调查了20万对已婚夫妇的工资差距和他们的性生活情况。结果发现,在由女性养家糊口的家庭中,男性使用伟哥等治疗勃起功能障碍药物的概率非常高。研究还发现,如果妻子赚钱一直比丈夫高,丈夫不会出现性功能方面的问题;如果妻子收入逐渐超过丈夫,那么男性就容易出现勃起方面的问题。

研究报告指出,女性成为主要经济支柱的发展趋势会让男性承担心理压力。而男性性欲与社会因素密切相关,当男性养家糊口的地位被篡夺时,可能会产生沮丧、失眠等问题,进而影响性欲。(刘波)

## 细腰女人迷倒男人

长期以来,窈窕纤腰是很多女性梦寐以求的理想身材,而最近,苏格兰科学家最新研究又发现,腰细的女人,能在极短的时间内吸引住男人目光,并且会对男人产生强烈的性吸引。

为了评估女性腰围与性吸引力和性满意度之间的关系,研究人员对700多对夫妻进行了调查,其中涉及妻子的腰围、夫妻性生活频率、男性勃起程度评估等。结果显示,妻子腰越细,丈夫性满意度就越高,而且性爱中发生勃起功能障碍(ED)的概率也更小。对女人来说,完美腰臀比值为0.7。

新研究负责人,西苏格兰大学心理学教

授斯图尔特·布罗迪表示,男性只需一瞬间,就能判断异性是否具有吸引力,那就是女性的身体曲线,而腰在这个曲线中占有至关重要的作用。“细腰效应”有三大原因:一是腰细的女性雌性激素分泌旺盛,看上去更性感,能让男性勃起更强、性满意度更高;二是有研究显示,女人腰细,性高潮更多,性感受也更强烈;三是腰围通常是女性健康的重要指标,从进化角度看,腰细的女性患有心脏病等多种疾病的风险更小,有利于生育和养育后代。

研究还发现,

男人腰太粗吸引力会大打折扣,腰围越大,性满意度就越低。(陈宗伦)

