

法国两性专家教您了解男女差别

# 男人心,也像海底针



我们常说“女人心海底针”,其实对男性来说,要完全了解他们也绝非易事。缺乏浪漫、无端的沉默、迥异的想法等,都可能令女人抓狂。对此,法国《女性》杂志请两性专家教您了解男女的心理差别,学会相处技巧,让两性关系融洽和谐。

**应对烦恼方式不同:**男人需要安静空间。有时候,你会看到他脸上凝重的神情,说明可能遇到了困难,但此时他不需要像女人那样寻求帮助和安慰,而更喜欢独自一人,安静一会儿,思考解决方案。在他不想说话时,不要逼问或者埋怨,给他一点时间和空间,烦恼会很快烟消云散。忠告:从行动中理解他的用意,而非语言,他宁可独自承受也不愿意吐露心声,否则会让他自感脆弱。

**沟通方式不同:**男人希望有话直说。当你心烦需要他安慰时,千万别赌气说“别理我”,因为他可能真的会离得远远的。与其埋怨他不解风情,不如先掌握他的内心,用正面的方式告诉他,确保他能够完全理解,以免事与愿违,

或者越帮越忙。忠告:直截了当地对他说出你的想法,因为他拥有不同的表达方式,所以很难理解你拐弯抹角的话。

**婚姻需求不同:**男人渴望受到肯定。有时候,对于女性来说很重要的东西,在男人眼里却不那么重要,但这并不意味着他不爱你。通常情况下,在婚姻关系中,女人希望从男人那里得到关注、理解和倾诉的机会,而男人需要妻子给予信任、鼓励和赞美。忠告:男人需要感觉到你因他而幸福,因此,别犹豫,温柔地对他表达这种满足和幸福。

**改进动力不同:**男人不愿意被比较。爱他,就爱他本来的样子,不要怪他没有别人挣的钱多,也别严厉斥责他的缺点。记住,以退为进的方法会让你在“教育”老公的路上更加平坦,从正面的角度鼓励他,或以幽默的方式说出来,如他经常忘记把东西放在哪里,你可以调侃地说:“老公一定是在找东西的过程中感受到乐趣了吧!”忠告:不要表现出试图改变他的架势,他希望你爱他本来的样子,给他全身心的信任和鼓励,他会因此实现你想要的一切。(郭静超)

妙语

## 男人看女人

男人看女人,恋爱时最漂亮,结婚后最普通,离婚时最难看,离婚后又变漂亮;女人看男人,恋爱时最诚恳,结婚后最无聊,离婚前最虚伪,离婚后又变诚恳。

对于男人来说,最漂亮的女人是得不到的女人;对女人来说,最潇洒的男人是已经拥有的男人。

再聪明的女人在自己的相貌上也是糊涂的,再愚蠢的男人在女人的相貌上也是清醒的。

## 两个版本

每个女人都有两个版本:精装本和平装本。

前者是在职场、社交场合给别人看的,打扮得体、举止优雅、光彩照人;后者是在家里给最爱的人看的,换上睡衣拖鞋,一边扫地洗衣,一边抱怨诉苦。

婚姻中的男人往往只能看到妻子的平装本和别的女人的精装本,这也是婚外恋的诱因之一。

## 补点维C强精子

精子对男性来说至关重要,对它的关照可不能疏忽。英国《每日邮报》8月17日报道的一项新研究建议,经常吃鱼、富含维生素C的果蔬和坚果,有助于防止精子衰老。

早期研究发现,男人随着年龄的增长,精子DNA断裂和染色体重排的危险就越大,导致不育或后代出生缺陷的概率大增。而美国加州大学的研究人员发现,富含维生素C、维生素E、微量元素锌和叶酸的饮食,能对精子起到关键的保护作用,特别是对40岁以上的男人来说。经常从橙子、草莓、西兰花和土豆等食物中补充维生素C的男性,精子受损概率比不吃这些食物的同龄男性低20%左右。鱼类和贝类中的锌,坚果中的维生素E以及绿叶蔬菜中的叶酸等营养物质,也有类似效果。

美国“卡利生育组织”执行董事、胚胎学教授西蒙·费舍尔提醒,正在努力“造人”的男士,尤其不可低估饮食对生育的影响力。维生素C可以清除体内自由基,防止细胞遭受损害;锌等微量元素,在保证精子的完整性方面发挥重要作用。而肉类等食物中的类雌激素物质,则可能影响精子的发育。(金也)



美国婚恋网站解密

## “坏男人”吸引力在哪儿

男人不坏,女人不爱。勤勤恳恳的“好男人”为你做饭洗衣,你却视若无睹;个性张扬、潇洒不羁的“坏男人”却令你魂牵梦萦。近日,美国婚恋情感网站“卡洛琳生活”为我们剖析原委,助女人摆脱这一“魔咒”。

雄性激素旺盛。美国金赛研究院调查发现,个性突出、喜欢冒险和挑战、竞争意识强的男人更容易吸引女性。这是因为,这种“阳刚气”说明其体内睾酮素水平较高,这种雄性激素,会从生理本能上深深吸引

女性,与女性的阴柔互补。

满足虚荣心。争强好胜的男人,为了得到心爱的女人或得到女人的肯定,往往越挫越勇,甚至不惜进行对决和发动战争。这种英雄式的行为,容易激起女人内心深处的满足感,甚至虚荣心。

叛逆带来快感。在文明社会里,“性”往往会受到一定的束缚和限制。而我行我素的“坏男人”则勇于摆脱这种禁忌,这种不被约束的交往,通常令人无比激动,就像驯服野兽一样,虽然危险,成功之后却有着加倍的成就感。

追求新鲜刺激。如果生活变得平淡无聊,希望寻求戏剧性的奇遇,那么恐怕只有坏男人能满足。他们更愿意尝试新事物,做从来没经历过的事,比如带她在荒郊野外安营扎寨等。

当然,坏男人纵然魅力无限,却也未必人人见人爱。金赛研究院的研究也发现,“坏男人”的吸引力更多的是一种原始性欲的冲动,而睾酮素水平较低的平凡“好男人”,则会让女人更有安全感,也更容易得到信任。因此,女人更要发挥理智,而不是听凭本能,找到值得托付终身最佳对象。

(据《生命时报》)

合适的场所,直接影响着性爱质量。如今,虽然很多人会不断尝试新花样、新地点,以寻求刺激、调剂夫妻生活,但卧室,仍然是多数人性爱的“主流”场所。

研究发现,已婚夫妻93%的性活动是在自家卧室里进行的。在性文化比较开放的瑞典,68%的人毫不犹豫地把卧室列为最浪漫的性爱场所。舒适的卧室,对提高性爱质量大有帮助。首先,这是专门用来休息的地方,更有助于人们放松心情,扫除局促、紧张的情绪;其次,卧室的私密性一般高于其他居住空间,更能提供尽情缠绵的安全感;再次,舒适的卧室方便伴侣进行各种姿势的探索和尝试。

值得强调的是,美好的性生活需要温馨、舒服的环境为基础,如果不注意卧室的清洁、布置,性爱质量也会大打折扣,甚至“虎头蛇尾”。以下几个问题尤其要避免。

**衣物乱扔。**没来得及整理的床铺,堆满灰尘的梳妆台,乱扔在床下的袜子,都是性爱的干扰因素。美国《妇女日》杂志甚至把“卧室混乱”列为“性欲小偷”之首。因此,必须定期清扫卧室,保持空气清新,窗明几净。

**摆设过多。**很多家庭把书桌、书架、电视、电脑等统统搬进卧室,看上去空间功能丰富,实则不利于两性生活。因为,卧室是休息的场所,放上办公、学习的用品会让人分心,甚至联想到工作中的烦恼,“扫性”威

力不可小觑。花费太多时间看电视、玩电脑,还会阻碍夫妻间情感交流。因此,卧室的布置以简洁为佳,多余的摆设最好及时清理。

## 卧室太挤,影响性欲



床太大。从前的双人床是宽1.4米、长1.9米,如今已扩展到宽1.8米、长2米,有些人甚至会定制更大的床。睡大床的确互不干扰、舒服又自在。但在谁也够不着谁的大床上,少了那些能勾起激情的不经意的碰触,久而久之会让人产生疏感。因此,床不能太大,以标准尺寸为宜。

床品不换。床单、被罩长期不换,容易滋生细菌,产生不良的气味和难看的污渍,不仅不利于健康,“性趣”也会受影响。因此,床单、被罩、枕巾等床上用品必须常换,最好每半个月到一个月清洗一次。另外,床品的色彩图案和材质尽量符合双方的审美,唤起人们在上面畅快性爱的本能。

忽视色调和灯光。合适的色彩和光线能“助性”,但大多数家庭还没注意到这点。国外研究发现,女性受环境的影响较大,最好根据妻子的性格特点选择卧室色调。热情奔放的妻子最好选择米黄色、淡粉色等细腻的色彩,而拘谨恬淡的妻子可以尝试橙色、红色等欢快的颜色。卧室灯光不要过于明亮,朦胧一些可以烘托性感的氛围。粉色、琥珀色等彩色灯泡都是不错的催情武器。

(湖南中医药大学副校长、中华性学会常务理事 何清湖)