



用肢体谈情说爱

两性关系中,90%的爱慕、亲昵都要通过肢体语言来表达

含情脉脉的目光、激情四射的亲吻……在两性交往过程中,语言所能表达的信息只有10%,而透过表情、姿势等身体语言传达的信息占了90%。国际著名沟通咨询师、两性身体语言研究专家奥德瑞·尼尔森指出:“谈情说爱不仅需要你的嘴,更离不开眼睛、手以及整个身体!”在男女交往以及性爱过程中,要懂得以下一些肢体语言。

眼神能传情。“人类的眼睛能像舌头那样交谈”。看对方一眼,给对方一个微笑,或是抬抬眉毛,都能传情达意。行为学家亚宾·高曼研究发现,女性想通过眼神向亲密男性示好时,可以将头略低下,先看一会儿,然后轻闭眼睛,接着再看他一会儿,如此反复,是羞涩与鼓励的表达。对男性来说,用热烈的眼光盯着她看,是爱意最直接的表达。

触摸有力量。研究发现,女性用触摸来维护社会关系、建立纽带、表达亲近感、促进承诺。男性用触摸来地位标记,表示果断或调情。男性经常碰触女性的胳膊,适时给她一个紧紧的拥抱,能增进亲密感。

倾听很重要。倾听传达给对方的信

息是:你是重要的,我爱你。不仅用耳朵听,还要用手势和面部表情来回应。在和伴侣交流时,如果一方头转来转去,目光游移,两手抱胸,很可能引发争吵。

用吻来说话。人的嘴唇是独一无二的。亲吻能够让人体产生催产素,进而使人产生依恋感和亲密感。在脸颊上稍稍停留的、温柔的吻,是告诉对方:“有我在,放心。”而热烈的吻则是在说:“我想你,想和你亲热。”

衣着能调情。人们会通过衣服迅速形成对一个人固定的看法。初次约会,穿鲜艳亮丽的颜色则能起到放松心情、调节气氛的作用。女性穿红色能激发男性追求的欲望;男性穿平整的衬衫或T恤,会让女性更有好感。两人亲密接触时,女性的长裙、带有蕾丝和薄纱的内衣,都能帮你说出“我想吸引你”这句心里话。

注重小细节。交往中,男士一些小动作,能够体现绅士风度,如下车时帮女性开门,就餐时帮女士拉椅子等。女性则可以通过递张纸巾,关心叮嘱等体贴的举动来获得男性好感。(中国性学会会员、婚恋咨询师 李惠丽)

妙语

成功

成功男人的背后都有一个女人的支持,成功女人的背后都有一堆男人的支持。

女人最喜欢听男人说另一个女人很难看;男人最喜欢听女人说另一个男人很失败。

男人面对一群女人的时候,不要讨论相貌问题;女人面对一群男人的时候,不要讨论财富问题。

美国最新研究发现

年轻女性饮酒易患乳腺癌

据美国“每日健康网”8月28日报道,一项大规模研究发现,女性首次怀孕前每天喝葡萄酒,日后患乳腺癌的风险大增。

美国华盛顿大学医学院研究人员对1.1万名25岁~44岁女性的饮酒习惯展开了研究。通过问卷调查了参试女性在15岁~17岁、18岁~22岁以及23岁~30岁时候每天饮酒量。调查还涉及女性月经初潮年龄、第一次生孩子的年龄以及是否确诊患有乳腺癌等情况。结果显示,为期10年的研究期内,共发现确诊乳腺癌1600例,良性乳腺肿瘤患者970例。在月经来潮至生第一个孩子期间,每天喝一杯葡萄酒的女性,患乳腺癌的危险会增加34%。饮酒每增加10克,乳腺癌风险增加11%。

新研究负责人刘颖博士(音译)分析指出,年轻女性(尤其是乳房处于发育的少女期)饮酒容易造成乳房组织损伤。其罪魁祸首是酒精在人体中分解后产生的乙醛。乙醛可诱发细胞基因突变,导致肿瘤危险增加。饮酒还会增加雌激素分泌,而雌激素与肿瘤的生长关系非常密切。(据《生命时报》)

美国两性专家指出

性爱,“急”不得

和他认识的时间不长,但感觉很好,该不该答应他的性要求?这是很多女人可能遇到的“难题”。对此,美国《赫芬顿邮报》最新刊文指出,男女间的性爱不能太早,否则可能适得其反。两性专家为此给出了“性爱急不得的5个理由”。

1.盲目性爱动作笨拙。初次性爱会导致心跳加快、过于兴奋,也会导致动作笨拙、粗鲁。如果双方进一步熟悉,相互之间有更多的关爱,那么笨拙感很快就会消失,水到渠成的男女情爱会让性爱更惬意。

2.“等待”是最好的前戏。完美的性爱应该有充足的前戏,约会却不发生性关系,可以让双方保持浓厚的兴趣,对性爱的到来充满期待。同时,耐心“等待”,也是“有情调”的一种表现。

3.避免一夜情。刚刚认识就发生性关系,会给当事人造成“一夜情”的感觉,不仅后悔莫及,而且容易导致心理阴影。男方还可能因此认为女方太轻率,而对其失去长远发展的信心。

4.时机成熟自信放松。约会时能把握尺度,等到时机成熟才发生性关系,可以让双方更加自信,不必小心翼翼揣摩对方心思,性爱质量也会变得更高。

5.性爱太早影响判断力。盲目过早发生性爱关系,容易蒙蔽当事人双眼,无法客观理性地看待发生的一切。激情之后可能会发现双方几乎没有共同语言,最终只好分道扬镳。(据《生命时报》)

法国两性专家最新解读

女人吃醋,定有原因

看到老公和别的女人在一起谈工作,你是内心泰然还是醋意大发?为了一个男人争风吃醋,会让感情更加美满,还是危机重重呢?近日,法国《女性》杂志请两性专家解读吃醋背后的原因。

渴望占有。女人的嫉妒心具有很强的排他性,表现在婚姻中,就是希望拥有对自己男人的绝对专有权,并成为丈夫心中唯一渴望和感兴趣的对象。

害怕失去。女人害怕因为第三者插足而导致自己不再被爱。其实很多情况下,第三者并不存在,只是过于担心导致醋意大

发,产生焦虑和恐惧。

受到环境影响。女人并非天生就是醋坛子。如果出生在家庭和睦的环境中,女人不易产生不信任感。但如果父母因为出轨而离婚,那么孩子将来变得多疑的可能性就会增加。此外,爱情经历也会影响嫉妒心的大小:遭到背叛,前男友太帅导致桃花不断等,也会让女人走上嫉妒之路。

缺乏自信。一个自认为丑陋和无趣的女人,多半会认为自己不讨男人喜欢。而她对伴侣是否百分之百忠诚,也持怀疑态度。

在婚姻关系中,适当吃醋能

不吃醋的女人世上也许有好几个,
不吃醋的女人却一个也没有。



吸引对方的注意,也能促进双方交流,并无大碍。不过,当醋坛子被打翻,醋意大发时,就要警惕了。如果因为吃醋而出现胃痛、

失眠等不适,还翻伴侣的口袋、看手机短信等,可能就会影响双方感情,伤害婚姻关系了。

(郭静超)

男人性爱也会疼痛

引发勃起障碍 影响高潮快感 带来心理压力

一谈起性交疼痛,大部分人会想到女性。其实,很多男人在性生活时也会受到疼痛的困扰,只是男性碍于情面不会表露出来,能去咨询专业男科大夫的人更是少之又少。引起男性性交疼痛的原因很多。

在没有器质性病变的情况下,性交疼痛主要是阴道润滑不足造成的。由于性生活准备工作不充分,拥抱、接吻、爱抚等调情动作不够,女性阴道不够湿润,摩擦阴茎引起疼

痛。采取措施:性生活前,要有一定时间长度的前戏,唤起女性的性兴奋,让女性身心做好准备,分泌出足够的爱液。

男性如果包皮过长,又不注意卫生,容易引起外生殖器官发炎,导致性生活时出现疼痛感。还有一些男性有包茎的情况,长期不外露的阴茎头部,在性生活时也有可能可能会出现疼痛的感觉。采取措施:要保证洁净,包皮过长或包茎的男性可以到正规医院咨询男科大夫,必要时做包皮

手术。

还有一种性交疼痛叫射精痛,它是伴随着射精而产生的,多是前列腺炎、精囊炎、尿道炎引起的。采取措施:平时要注意生殖道炎症,一经发现应积极予以治疗。

部分男性的阴茎对避孕套产生过敏,引发皮炎,性爱时可能出现疼痛感。采取措施:根据实际情况,选择其他合适有效的避孕措施。

此外,女性白带太多或患有阴道炎症,会改变女性阴道

的酸碱环境,当男性阴茎进入时,很容易受到环境的刺激,产生皮炎,引发疼痛。采取措施:避免在女性患病时进行性生活。

男性性交疼痛会影响快感,造成很大的心理压力,有可能对性生活出现恐惧感,导致心理性功能障碍,例如勃起功能障碍和早泄。所以,一旦出现问题,要及时找出原因并进行治疗。

(北京大学第三医院男科中心主任 姜辉)