

性骚扰，多发生在同级间

近日，中国人民大学社会学研究所潘绥铭教授主持完成的2000年、2006年和2010年三次“中国人的性”全国总人口随机抽样调查发现，人们对性骚扰越来越关注，这是世界上第一次对“性”进行历史比较调查，其中涉及性骚扰的很多数据值得关注。

担心被骚扰的人越来越多

2000年时，21.2%的受调查者担心自己被性骚扰，到了2010年，这一数据上升到34.4%。但事实上，这十年间，真正受到性骚扰的人数是在不断下降的。对此，潘绥铭解释说，当今社会舆论对性骚扰的报道和呼吁多了，反倒有些夸大了普通人对自己被性骚扰的可能性。这种警惕性也给人们建立起一道防线，直接导致了性骚扰行为的减少。

调查显示，42%~49%的人把“故意接触我的身体”视为性骚扰，其次是17%~21%的人把“讲性”看作是性骚扰。潘绥铭认为，中国人实际上存在着一种“身体警戒圈”，一旦有人侵犯了它，就会被认为是性骚扰。这提醒我们，在社会交往中最好避免任何身体接触，哪怕对方是相同性别的人。另外，无论是讲荤段子还是开黄色玩笑，都不是错在内容，而是错在没有征求对方的同意。

同性间骚扰正在增多

调查发现，中国人自己所认为的性骚扰最多发生在平等关系(如同事、同学、熟人、邻居、业务关系)中，其次是发生在陌生关系中。反而那些最容易利用职权进行性骚扰的人(老板、上级、领导、老师、恩人)所占的比例最少。对此，潘绥铭解释说，可能上司们一般年龄都相对较大，还保留着“男女授受不亲”和不能以强凌弱的传统思想。

调查还有一个有趣的发现，即同性别之间的性骚扰远比人们想象的要多。有1/3~1/4的女人曾经被女人骚扰过；被男人骚扰过的男人超过一半，并且被骚扰的男人或女人都是同性恋。

(据《生命时报》)



身高也会影响性爱

相差太悬殊的，一定要变换体位

国外研究发现，伴侣的最佳身高是男性比女性高12厘米，这样不管是牵手、拥抱、接吻、性爱都比较和谐。但在爱人眼中，无论对方高矮胖瘦，都是美丽、值得拥有的。不过，在性生活中，如果双方体型相差过于悬殊，性生活中可能会遇到一些问题，甚至遭遇挫折，影响双方感情。因此，身高体重相差较多的伴侣，性爱时要注意调整体位，相互配合。

身高相差悬殊的夫妻，一般的接吻、爱抚等动作不宜采取站立式，夫妻可以坐拥在沙发或床边来亲吻爱抚，或者直接躺在床上进行亲密的小动作。性爱时，如果是男方高大，女方矮小，可以采取男下女上体位，也可以采取对坐法，双方面对面，女方坐在男方腿上，男方抱住女方腰部，这些体位可以帮助克服身高带来的不便。如果是男方身高较矮，不宜采用后进式，男下女上的传教士比较合适，也可以采取女方平卧于床，臀部平齐床边，男方在床旁站立的体位进行性爱。

对于体重相差较多的夫妻，性爱时也要注意变换方式。如果男性肥胖，性生活时采用男上位会比较困难，这时可以在女性的腰下放一个枕头，就能使插入更深、更充分。反之，如果女性较胖，腹部的赘肉可能影响同房姿势，这时可以采用后入式，或者在女性腹部下放个枕头，以支撑体重。

值得提醒的是，性爱是两个人身心的结合，只要双方彼此相爱，顾及对方感受，即使体型相差较大，也不会妨碍获得性高潮和性快感。

(姜 辉)

爱读书的人更容易理解伴侣



单身的你是否还在为寻找合适的另一半发愁?美国“生活”网站刊登的一项新研究指出，多去书店、图书馆，能帮你遇到更“靠谱”的另一半。因为爱读书的人更容易成为好伴侣，这主要有以下一些原因。

爱读书的人聪明性感。聪明本身就是一种可贵的性感，研究表明，智慧是异性身上最有吸引力的特质之一。阅读能让人变得更聪明，思维敏锐活跃，让伴侣在不同的话题上

有更广泛的共鸣。

爱读书的人词汇丰富健谈。没有比约会时沉默不语更糟糕的事情了，经常阅读的人比很少翻书的人有更广博的词汇以及更好的语言。这样，约会时的谈话就会更加多彩，充满了欢乐。

爱读书的人不易忘记纪念日。经常读书的人记忆力更好，会记得每个难忘的节日和细节。

爱读书的人压力少。阅读是令人舒适的减压方式，而释放压力能

帮助提升性欲，减少情侣间因为琐事争吵的概率。

爱读书的人薪水高，生活稳定。一定的物质基础是感情的重要保障，调查显示，那些精于阅读的人工作更加稳定，有更好的机会进入管理层和获得更高薪水。

爱读书的人更容易理解伴侣。经常阅读小说的人有更好的能力去理解别人的想法、感受和世界观。共鸣对感情非常重要，能减少争吵，提升婚姻幸福感。

(刘利波)

6种食物缓解痛经



身边有女性朋友经期不适时，除了安慰她们“多喝热水”，真的爱莫能助吗？其实，吃对食物也能对痛经、情绪不稳有缓解作用。“新西兰生活百科网”最新载文，刊出营养学专家斯蒂芬妮·艾尔博士总结的“可缓解经前综合征的6种食物”。

奶制品。研究发现，补钙可有效缓解紧张和肌肉痉挛，甚至可以预防经前情绪烦躁等问题。因此，每天摄入酸奶、低脂牛奶或奶酪等高钙食物，有助于缓解经前不适。

三文鱼。三文鱼等深海鱼富含的欧米伽3脂肪酸可保持皮质醇和肾上腺素等激素的平衡，有助摆脱经前综合征易怒情绪。

葵花子。补充B族维生素有助于缓解腹胀、痉挛、疲劳和情绪波动等。葵花子是维生素B1的重要食物来源。金枪鱼、秋刀鱼等富含维生素B6的食物也应适当补充。此外，全麦面包等也富含B族维生素。

香蕉。镁对大脑中快乐神经传递素血清素起到调节作用。香蕉中富含微量元素镁，是抗抑郁的极佳食物。富含镁的食物还包括菠菜、豆腐和腰果等。

茶。很多茶都有助于缓解“每月中不快乐的那几天”。洋甘菊茶缓解压力和焦虑，薄荷茶防止反胃恶心。需要提醒的是，经期并不适合喝浓茶。

亚麻籽。亚麻籽不仅含有大量的欧米伽3脂肪酸，而且含有植物雌激素，有助于调节人体内的激素。每天吃一把亚麻籽可平衡女性体内各种激素水平，进而改善情绪，让心情更快乐。

(徐 澄)



爱，能让人变个样

沐浴爱河是件快乐的事情，但爱情也会让人发生很多奇怪的变化。美国《赫芬顿邮报》近日对恋爱过程中一些令人惊讶的事实进行了解析。

爱会让人变得愚蠢。荷兰莱顿大学的研究者发现，处于热恋关系中的人注意力变差，思考能力下降，在文字记忆和数字计算中均得分较低，这是因为人们把很大一部分的认知资源用在了思考心爱的人方面。

爱会让人过度兴奋。爱因斯坦医学院的神经科学家通过对热恋者

的大脑进行核磁共振成像扫描后发现，他们大脑中与可卡因成瘾相关的同一神经系统变得活跃起来，这主要表现为容易过度兴奋，爱说话，喜欢唱歌。

爱能让人走路速度放慢。研究人员发现，热恋中的男性会调整他们的行走速度，用来匹配伴侣的步伐。这种奇怪的现象在他们与同性相处时不会出现。

爱能让人痛苦感减轻。纽约州立大学石溪分校的心理学家发现，大脑中一些被强烈的爱意所激

活的区域，就是止痛药发挥作用的相同区域。实际上，握住你所爱的人的双手就能起到减轻疼痛的作用。

爱能让人提高嗓音。女性在和有好感的男性说话时音调会变高。研究还表明，相爱的人有时可能会去试图模仿伴侣的声音。

爱会让人的瞳孔扩大。眼睛的确是心灵的窗口。研究表明，瞳孔扩张与强烈的情感状态之间存在相关性。

爱能改变心跳速度。研究表明，谈恋爱的人心跳速度会逐渐接近于伴侣的心跳速度，直到完全相同。

(赵鹏程)