

心情沮丧时 分别前两天 周末懒觉后

# 6种情况,渴望性爱

性是人生一大要事,除了帮助繁衍后代,密切夫妻关系,还能给人带来快乐,改善情绪。人对性的需求受到很多因素的影响,在以下几种情况下,人们更需要来一场酣畅淋漓的性爱。

压力太大难以入眠时。英国一项由睡眠管理专家和两性关系咨询师共同完成的研究发现,人在白天工作越忙,压力越大,晚上越容易失眠,而解除疲惫、预防失眠的最有效方法就是来一场激情性爱。性爱,作为一种减压方式,能带给人肌肤相亲的温暖,两颗心紧紧相连的亲密,激情之后相拥而眠的放松与安宁,这些都是其他方式不能取代的。当然,有时压力也可能降

低性欲,此时需要另一半多些关心,帮助消除心理负担。

分别前两天。大家都知道小别后夫妻会更加缠绵,其实伴侣分别前两天也十分渴望性生活。澳大利亚的一项研究显示,伴侣因某些原因要分开一段时间时,心理上会产生一种怅然若失的感觉,增加了不安全感,此时性爱最能消除这种负面情绪。这一点在女性身上表现尤为突出。

周末睡懒觉后。放松的周末,二人相拥睡到自然醒,心情无比放松,看着对方性感裸露的模样,性欲很容易被激发。美国著名性学杂志《红书》报道指出,早上男性体内雄性激素旺盛,容易有晨勃,此时

性欲最浓,需要一场性爱来释放一下,这能让一天都有个好心情。

男人胡子长得太快时。胡子是男人的特有标志。发表在《美国流行病学杂志》上的一项研究指出,男性在不同时段胡子的生长情况有所不同,当胡子生长旺盛、浓密时,说明其雄性激素分泌旺盛,男性的性欲可能更强。研究还发现,经常刮胡子的男性比较注重自己的形象和卫生,与伴侣的关系也比较亲密,婚姻生活因此更加和谐。不过,专家指出,我们不能以一个人胡子的状况断定他能力的好坏。

结婚纪念日。过生日、结婚纪念日……女人总是对一些日子充满憧憬与期待。意大利一项调查显



示,女性认为结婚纪念日时,她们最想得到的礼物不是鲜花首饰,而是像结婚时那样热烈的性爱。

想要孩子时。美国性学家指出,对着另一半说“我们要个孩子吧”,是非常浪漫的事情。想怀孕时,夫妻对性爱的渴望会上一个新台阶,不用担心避孕,还会让性爱变得更加放松投入。(据《生命时报》)

## “男人味”是什么

胡子、喉结、宽厚的肩膀,这些都是典型的男性特征,也是“男人味”最直观的表现。但近日,美国《先生》杂志和“男性在线”网通过调查发现,随着年代的变化,人们对“男人味”的理解也变得更加丰富。就此,我们总结了现代女性心目中“最有男人味的几种表现。”

**热爱运动。**运动将男人的阳刚气质体现得淋漓尽致。82%的受调查女性认为,男人在运动时,尤其在参加竞技性运动时非常性感。还有人表示:“他运动后发出的汗水,总能让我心跳加速,觉得他如此阳刚。”

**成熟稳重。**“大叔”型男人近些年风靡世界,这多是指35岁~50岁的中年男子。女性喜欢年长男性,很大一个原因是被他们沉稳、包容、有正义感、负责任等性格吸引。调查中,六成女性认



为做事沉稳的男人很有“男人味”。

**工作认真。**美国《人物》杂志一年一度的排行榜中,位于前面的男性大多是事业型男人。他们关心政治、自信、有职业追求,在职业生涯中表现出色。调查中,有半数女人认为“工作中的男人很性感”。

**性爱温柔。**虽然女性喜欢外形粗犷阳刚的男性,但在性爱方面,她们

认为“粗鲁、暴力”并不是“男人味”的体现。相反,性爱方面专一、温柔、有耐心,才显得“够男人”。

**有幽默感。**幽默是男人智慧的表现,但这种幽默不是低俗露骨刻意讲笑话,而是不经意间流露出的风趣。调查中,七成女性认为,男人的幽默感往往代表着聪明、善于沟通、生存能力强。(李惠丽)

## 夫妻恩爱骨骼壮

稳定的婚姻关系能给健康带来诸多好处。据美国《医学日报》1月22日报道,美国加州大学洛杉矶分校学院的学者发现,恩爱的夫妻骨骼更加强壮,出现骨质疏松以及骨折的概率都会降低。

为了观察婚姻关系与骨骼健康之间的关系,研究者从“美国中年人专项研究”中选取了362名年龄在25岁~75岁之间的男女志愿者,分别在1995年~1996年和2004年~2005年对他们进行了访问,调查了他们的婚姻关系情况,同时通过骨密度扫描仪记录了这些参与者的骨密度状况。此外,研究者还考虑了他们所服用的药物、健康行为和更年期等影响到骨骼健康的因素。结果发现,婚姻与骨骼健康之间存在着明显的关联。婚姻关系长期稳定的人骨密度更高,这在男性身上表现更加突出。

研究者表示,这是首次对婚姻与骨骼之间展开调查,二者之所以有密切联系,是因为婚姻关系稳定、夫妻恩爱的人,生活方式更加健康,饮食规律,注重锻炼,骨骼自然更加健康。因此,为了骨骼健康,我们也要珍惜婚姻。(臧恒佳)

## 8个性学

### 新发现

性爱是门大学问,深藏着许多科学奥秘。近日,美国《悦己》杂志主编露茜·丹兹格博士综合了近两年一些性学新研究,总结出大众应该了解的8个性事实。

**阴蒂尺寸会变。**美国《性医学杂志》刊登的一项研究发现,由于血流量增大的缘故,在女性月经周期第14天时阴蒂会增大15%~20%,阴蒂更敏感。

**不要忽视乳头。**美国罗格斯大学科学家表示,大脑扫描结果显示,当女性刺激乳头的时候,其大脑激活区域与阴蒂刺激和阴道刺激时大脑激活区域完全相同。

**出轨男人阴茎易“骨折”。**美国马里兰大学医学院研究发现,出轨男性在性爱过程中更匆忙或处境更危险,发生阴茎折断的危险性更大。

**裸体更刺激女性大脑。**美国《公共科学图书馆·综合》杂志刊登一项研究发现,与穿衣服相比,裸体更刺激女性大脑,这在女性身上表现更突出。

**男人看色情片重脸蛋。**美国埃默里大学最新研究发现,男人在看色情

录像的时候,大量的时间用于审视女性的脸蛋,而非身材。

**性爱缓解头痛。**德国明斯特大学一项新研究发现,做爱可缓解偏头痛。近20%的女性表示,性高潮时偏头痛症状明显缓解。

**锻炼改善性生活。**美国得克萨斯大学研究人员发现,20分钟的有氧运动就足以明显提高女性性唤起。

**常练瑜伽性爱好。**美国《性医学杂志》刊登一项研究发现,练习瑜伽12周可改善性唤起、性高潮和总体性满意度。其机理是练习瑜伽可以使“爱肌”(盆腔肌肉)更加发达。

(陈宗伦)

## 别让性能力“待业”

古人云:“食、色、性也。”性生活是人类生活中的重要组成部分,人人都有对性的渴望。正常适度的性生活,能使性欲望得以实现,使性张力得以释放。当性欲长期得不到发泄时,会产生“性紧张”。性紧张对男性的影响比女性大,可表现为烦躁不安、情绪不佳、失眠多梦、注意力不集中等。

然而,现实生活中,因种种原因,有一部分人群不能享受正常的性生活,出现无性生活或禁欲的情况,这对他们的身心健康会产生很大影响。这样的人群主要包括:离婚或丧偶独居人群、夫妻长期两地分居人群、特殊老年人群。

现代人的性生活主要有三个目的:第一是生育,第二是获得快感愉悦,第三个就是维系夫妻之间的两性关系。两地分居的夫妇中,性生活的这三个功能、目的都不同程度地受到影响。由于双方不能长期在一起,导致性生活很不规律,易使男性出现性功能障碍。男性性功能障碍如早泄、阳痿、前列腺炎等,在两地分居的人群中发病率要比正常夫妇高很多,而且治疗起来也相对困难一些。

对于分居夫妻来说,如何避免性能力“待业”呢?首先是性自慰,因为分居时,相当于陷入性的“待业期”,虽然有性冲动,但没有一个排解的途径,就可以选择性自慰的手段。这是一种正当、合理的性手段,既保证了对伴侣的忠诚,也不会违背社会道德,更是释放性欲望的有效途径。其次是适当地考虑使用性工具,购买正规厂家生产的。再次是转移注意力,夫妻之间经常打电话、发短信,共同回忆一下两个人的美好时光,这样也可以间接得到性的满足和心理上的安慰。不过,最好的方法还是每隔一段时间见一次面。

(刘德凤)