

那些错误的夫妻之道

不能分床睡,老吵会离婚等

在婚姻方面,社会上流传着很多“准则”:每晚同床睡、双方必须坦诚、毫无保留……事实上,这些“婚姻准则”是误传,不仅无益于夫妻关系,还可能产生负面影响。

错误一 不要生气时上床休息。心理学家伊丽莎白·隆巴尔多博士表示,在疲惫且有压力的情况下试图解决夫妻二人间的问题是不会有结果的。她建议:“暂时搁置分歧,上床休息,等大家都心平气和时再解决问题。”

错误二 相互要百分之百的诚实。婚姻生活中,毫无保留的诚实并非最好的做法。心理治疗师芭芭拉·巴特林说,你无需分享过去婚恋交友的细节。在这方面的底线是,当话题

牵涉另一半的感受时,一定要保持礼貌体贴。

错误三 必须两个人一起去度假。许多夫妇都有这样的观念,当一方能从工作和生活中脱开身时,一定要同另一半一起度过。不过这种想法会面临两个难题,一个是夫妻的度假爱好不同,另一个危险是“夫妻必须相互成为对方的全部”。

错误四 夫妻老吵架会导致离婚。巴特林表示,事实上从不吵架的夫妻更容易分手。夫妻之间应该找到健康积极的争吵方式,不能指责、不能骂脏话,致力于相互尊重地把负面情绪发泄出来。

错误五 夫妻永远不应分床睡。有些夫妻在一张床上睡可能会相互

影响,如有的人睡觉时翻来覆去,一些人入睡早,而另一些人喜欢挑灯夜读。因此,如果夫妻中一方偶尔去客房睡觉,不应为此过为担忧。

错误六 无趣的婚姻是失败的。巴特林表示,这一条守则的问题在于,会误导人们将平静的可预期的婚姻同失败的婚姻相混淆。戏剧性的婚姻或许令人感觉兴奋,但是长远来看,这样的婚姻不健康。巴特林表示:“最好是拥有安全、放松、‘无趣’的婚姻生活。夫妻可以通过度假、共同活动来注入兴奋元素。”

错误七 没有了爱的火花婚姻将走向穷途末路。长久的婚姻是建立在承诺和信任基础之上的,真爱也是由此而生。(据《生命时报》)



高个男人更受偏爱

在择偶方面,每个女性都有自己的标准,但无论在哪个国家,个子高的男人总会格外受到异性青睐。荷兰两性心理学家戈特·斯德普和托姆斯·布莱特进行的一项关于身高的研究,解释了为什么女性更偏爱高个的异性。这一研究发表在《进化》杂志上。

研究者首先调查了不同国家的1万对夫妻,记录了他们的身高,结果发现超过87%的夫妻,丈夫都比妻子高。随后,研究者分析了近些年关于身高的研究,并给出了以下一些解释:一是在原始社会中,男性个子高意味着身体可能更强壮,行动更快速,在狩猎和保护家园方面都占有优势,因而更易受到女性欢迎,这种选择性倾向遗传至今。二是在性方面,女性与比自己高一些的男性性爱会更加和谐。有研究认为,伴侣的最佳身高是男性比女性高6~12厘米,这样不管是牵手、拥抱、接吻、性爱都比较和谐。三是现代社会中,高个男人更容易获得社会认可,在找工作、升职和社会交往中,都更容易获得较多的机会,女性当然也更青睐这样的男性。四是在基因选择方面,为了生育个子较高的下一代,女性也会较为看重身高。

不过研究也指出,身高不是寻找另一半的决定因素,双方感情、家庭条件、性格匹配度等,都会对寻找配偶带来影响。

(刘利波)



坐姿懒散损性欲

新西兰科学家一项新研究发现,坐姿懒散可能会导致性欲低下,良好的坐姿则有益改善性生活质量。

数字化时代给工作和生活带来了极大的方便,也导致很多不良生活习惯。比如,人们每天蜷缩身体弓腰驼背操作电脑长达9个小时,给脊椎增加额外压力,引起颈部和肩膀疼痛。不良姿势还会导致呼吸更浅,压力加剧,影响睡眠质量和身体恢复,进而置性爱于危险境地。

为了观察直立坐姿和慵懒坐姿对情绪和心血管反应的影响,新西兰一个研究小组对74名参试者进行了对比测试。参试者被随机分为两组,在完成相同的一种心理压力任务的过程中,一组背部绑上理疗带保持直立坐姿,另一组保持慵懒坐姿。之后,研究人员测量了参试者的反应情况,发现保持直立坐姿可让人更少以自我为中心,让人更容易亲近更可爱。坐姿端正可减少肌肉紧张,进而减少生活压力。而焦虑、抑郁和压力是导致性欲低下的主要心理原因,女性尤其如此。原因是,压力会增加应激激素皮质醇水平,抑制性激素产生,进而导致性激素水平降低,性欲大减。

研究人员建议,无论是工作、学习还是在家休息,都应该保持良好的姿势,它能降低皮质醇水平,提升雄激素(睾酮)水平,显著改善性生活质量。

(金也)

阴蒂掌管女性快感

阴蒂是女性身体上最为敏感的部位,可以带给女性高潮快感,因此有性学家称它为“魔术按钮”。近日,美国《女性健康》杂志刊文介绍了阴蒂更多的奇特之处。

它是一个高度敏感的中心。阴蒂大约有8000多个神经末梢,比女性身上其他任何部位都要多;相比之下,阴茎上只有4000个神经末梢。

它的结构与阴茎非常类似。从形状上来看,阴蒂与阴茎并不一样,但从生殖器官的解剖结构来看,两者非常类似。因为阴蒂也有阴蒂头、阴蒂包皮(也称阴蒂帽子)和凸起的杆状物。此外,当性欲被激起时,阴蒂也会膨胀起来。

它唯一的功能就是产生快感。身体其他器官都有多个功能,但阴蒂的唯一功能就是让女性产生性快感。

它的位置很重要。阴蒂的大小(或阴蒂距离阴道的距离)会影响女性达到性高潮的能力。近期发表在《性医学杂志》上的一项研究成果显示,在30名女性中,有10名报告说她们达到性高潮存在困难。而这10名女性阴蒂与阴道口的距离都较远。

它比你想象的要大。阴蒂一直延伸到表皮底下,形状似许愿骨般的Y字;这两个分支向阴道里延伸了7~8厘米,与G点连接在一起。

它对刺激有限度要求。一旦受到刺激,阴蒂能达到最大限度的快感。如果持续对它施加刺激,快感很快就会转化为疼痛和不适感。由于阴蒂的敏感度超强,所以在性爱过程中对它的刺激要适度,可以把注意力分散在它周围的区域。

(曹晓培)



男人从何时开始性衰老

现代生活节奏加快,都市人工作压力大,容易发生身体机能衰退、亚健康状况。而同时人们又“饱暖思淫欲”,因此格外关注的是性功能的衰退。

性能力的个体差异很大,有的50岁或60岁就完全停止性生活,而有的80岁还有很强的性欲。

男性老化的主要原因是由于睾丸出现退行性变化,随后引起脑、垂体、肾上腺和性功能也会发生变化。男性一般自50~60岁以后,随着年龄的增长,睾丸间质细胞可逐渐发生衰老及退行性改变,使睾丸酮的分泌大量减少,睾丸的容积也相对减小,此时机体各组织器官逐渐老化,性功能也逐渐衰退。

60岁以后睾丸缩小较明显,因此可以说,睾丸的功能对男性性功能衰退起着关键的作用。

老年男性阴茎勃起需要较长的时间和需增加对生殖器的直接刺激量。60岁以后的男性阴茎勃起强度和射精量通常有不同程度的降低。良好的身体素质与健壮的身体对维持良好的性功能是极为重要的。

另外,其他因素亦不能忽视,如社会、心理等都可能影响人的性功能。

人到中年,理应身体强健,婚姻美满。然而,却有相当一部分四五十岁的男人性功能明显减退。

主要表现为性反应迟缓、精液量少、性生活后极度疲乏、不应期(连续两次勃起射精间隔的时间)大为延长等。心有余而力不足的感觉给他们平添了挥之不去的烦恼。

(周毅福)