

# 很多床上事,女人做错了

性爱中,女人时常向男人提出改进“建议”:前戏长些、事后温存等,但其实,女人的一些性爱表现也常让男性犯嘀咕。近日,美国两性健康网站“yourtango”通过对男性进行调查,列出了女人需要改进的一些方面。

1. 太过安静。30岁的本表示:“如果和女人做爱发出的唯一声音就是床的吱呀声,那没有什么比这更令人尴尬了。”做爱时一声不吭,给对方的潜台词是“我对性爱丝毫不感兴趣。”对男人而言,爱人的沉默是一种莫大的“侮辱”。莎莉·劳克在《做爱秘诀》一书中指出,性爱时一定要发出些声音,不管是呻吟还是赞美,都是完美性生活的“催化剂”。

2. 不爱抚男人。享受爱抚不是女人的专利,男人也需要通过爱抚调动情绪,感受被爱。31岁的丹尼斯表示:“不要忽略睾丸,给它们一些爱抚、按摩,男人会非常喜欢。”

3. 不主动迈出第一步。很多女人认为性爱中男人应该主动,但33岁的布雷特表示,女伴主动发调情短信或者直接脱掉衣服发出性爱邀请是非常性感的事情。

4. 爱用蛮力。男人喜欢女性帮他自慰,但一些女性力气太大,不懂



得循序渐进。37岁的汉克说:“我搞不明白为什么温柔的女人在帮伴侣自慰时像要把阴茎扯下来一样。应该有节奏,还不要忘记加点儿润滑剂。”

5. 按自己的偏好去刺激男性。有些女性喜欢对方刺激自己身体的某个部位,于是就用同样的方式对待男性,其实并不可取。40岁的雷说:“我交往的女友很喜欢我刺激她的乳头,她也会揉搓摆弄我的乳头。其实触碰乳头会令我很不舒服,但

又不好意思告诉她。”

6. 不说出自己想要的。女人知道自己性爱中想要的和不想要的,但是许多人却不会讲出来。25岁的里基表示:“男女在性爱中的目标是一致的,就是享受高潮。但是如果我没有路线图的话,我不能把她带到极致。女人很了解自己的身体,因此如果想要我做什么来给美好的夜晚留下深刻的记忆,那就大胆说出来,让我知道。”

(据《生命时报》)

## 腰背疼 用站立后入式

现代生活方式中,腰背疼痛越来越常见,这些人在性爱过程中需要调整姿势,以便更好地保护腰部不受伤害。近日,美国《脊椎》杂志刊登加拿大一项新研究发现,发现背痛的女性在性爱过程中的最佳姿势是站立后入式。这一发现也被认为是2014年性爱方面的一大亮点。

过去,人们一直认为,夫妻同向侧卧的性爱姿势最适合背痛男性。加拿大安大略省滑铁卢大学科学家通过红外和电磁运动捕捉系统,收集了10对参试夫妇尝试5种常见性爱姿势时,其脊椎移动情况的精确数据。通过分析这些数据,科学家研制出一套全新的指南,详细列出了不同性爱体位及性爱技巧对男性背痛的影响。结果发现,站立后入式最能帮助减少腰背疼痛。这些背痛男性还要避免过于用力,以免伤及脊椎。

新研究负责人娜塔莉·斯道克威茨博士表示,新研究首次结合临床医生的建议,给出更加详实的指导。这有助于提高很多夫妻的性生活质量及总体生活。

(据《生命时报》)

## 儿时父母尽职 长大婚姻幸福

据英国《每日邮报》10月18日报道,由英国国家社会研究中心联合多家机构完成一项研究显示,儿时跟父母在一起的时间多,并且得到较好养育的孩子,成年后其婚姻更加幸福,离婚率更低。

研究者对5000对已婚夫妻进行了调查,请他们填写了调查问卷,包括他们父母的关系,儿时与父母共处的时间、经常与父母一起做哪些事情等,结果发现,如果父母经常亲吻对方、有共同的兴趣爱好,经常表扬孩子,做父母比较尽职尽责,那么孩子长大后就会对婚姻充满渴望,希望结婚生子,婚姻也更加幸福。研究者指出,这一结果首次表明婚姻关系与父母的教养方式密切相关,英国国家社会研究中心的斯维特拉娜·斯佩特博士说:“那些经常考虑离婚、让对方心烦易怒、频繁争吵和后悔结婚的父母更有可能朝着孩子叫嚷,让孩子对婚姻有负面认识。”

此外,该调查还显示,男性比女性对婚姻状况更持有乐观态度。有69%的受访男性表示他们的婚姻生活非常幸福,女性的这一比例为65%。

(臧恒佳)



## 性敏感点 不只“老三样”

敏感带是开启新奇性体验的大门。如果你对性敏感带的认识还局限于双唇、乳房、性器官等“老三样”,那么有必要加深对性敏感带的了解。近日,英国“性事”网站请专家撰文深入介绍了性敏感带。

性敏感带是什么?性敏感带是指受到刺激会被性唤起的身体部位。最明显的性敏感带是生殖器,不过身体各处都可找到敏感部位。事实上,当受到足够的刺激调动后,分布有大量神经末梢的整个身体就变成一个大的性敏感带。尽管性敏感带因人而异,但总体而言男女大致相仿。刺激性敏感带不仅会带来性快感,还会带来性唤起,使身体做好性爱的

准备。

性敏感带遍布全身。最明显的有阴茎或阴道附近区域、嘴巴(包括双唇和舌头)、臀部、乳房和乳头、耳垂、双肩、脖颈和肚脐。其他敏感区域还包括眼睑、腋窝、阴囊、臀部内侧、大腿内侧、臂弯、膝盖后面等。许多人还发现抚摸对方的手或脚,特别是手指或脚趾之间的部位,也很奏效。许多男女还发现刺激肛门很有感觉。其实人体内部也有性敏感带,如直肠或G点。总之,要保持探索精神,不断发现自己或伴侣身上的敏感部位。

性敏感带因人而异。每个人的性敏感带就好似不同的身体地图,因人而异,因此要想把

地形地貌摸清清楚必须不停地探索。刺激某一部位对某人有效,但对别人可能无效。

爱抚互动交流是关键。可以尝试多种抚摸方法,来发现对方身体部位的敏感性。有些地方或许指头轻抚就行,有些地方需要有力地揉搓。以何种方法刺激性敏感带,需要付出耐心尝试,而且要注意伴侣的反应。

方法可多种多样。对性敏感带可以有多种方法进行刺激,不仅限于手。比如,抚摸伴侣的眼睑不会有什么感觉,但是用湿润的双唇去亲吻会奏效。不要着急上手,可以用嘴巴去探索对方的身体部位。

(李威)

