

两性研究

冬季让性爱 活跃起来

寒冷的冬季里,人们活动减少了,性欲似乎也不如夏季那么热情洋溢了。美国“健康日”网站一项最新调查显示,冬季人们的性爱频率全年最低,不及夏季的1/3。本期,我们综合美国金赛性学研究所专家给出的一些建议,来帮助大家“唤醒”身体,让性生活顺利过冬。

天冷最好午睡一会儿 人们都觉得午睡是夏天的事,事实上,天冷时更需要为身体养精蓄锐。冬眠是很多生物的本能,冬季夜长昼短,人们也变得更加容易嗜睡,不少人吃完晚饭就想呼呼大睡,觉得没精力过性生活。因此,不妨在中午小睡一会儿,为身体养精蓄锐,这样晚上就有精力和心情与伴侣缠绵了。

一起喝杯热饮 美国《科学》杂志发表的一项研究中,受试者分别被要求捧一杯热饮或者冷饮,然后由异性对他们进行打分。结果发现,手捧热饮的人更容易获得异性的青睐。寒冷的冬天,夫妻一起喝杯热茶或咖啡,可以加深双方的好感,让彼此更加亲近。

保持室内温度 研究发现,室内温度为23℃最适宜性爱。如果屋里太冷会使血流变缓,影响皮肤对外界刺激的敏感度,女性可能对爱抚反应迟钝,男性阴茎则容易遇冷萎缩。所以,性爱前最好开足暖气,还可以洗个热水澡或者相互按摩“升温”,早点上床在被窝里拥抱、亲吻,也能帮助热身。

前戏从暖脚开始 荷兰格罗宁根大学的研究显示,温暖的双脚能将女性高潮体验提升30%,还能加快其性反应速度。缠绵的前戏可以从暖脚开始,按摩脚底或者将伴侣的脚抱在怀中,对提高寒冷天气下的性生活质量有很大的好处。

增加接吻时间 舌头具有温暖、潮湿、灵活等优点,是非常重要的“特殊”性器官。循序渐进的亲吻,能够使双方的性欲逐步调动起来,心率加快,呼吸变急促,全身血液循环增加,体温升高。

坚持体育锻炼 研究发现,人们的体重在冬季会平均增加1公斤。肥胖会影响性激素分泌,降低性欲。坚持体育锻炼是最终解决之道,夫妻一起练习,还能增加亲密感。(据《生命时报》)



性爱新知

女人性欲更复杂

人的性欲是一件很微妙的事,近日,美国密歇根大学的研究人员研究发现,女性的性欲比男性更加复杂,夫妻关系的满意度等心理因素更易影响女性的性欲。

研究人员对参与全国女性健康研究计划的3302名女性的数据进行了研究,旨在探究性欲与身体激素的关系。参与者回答了有关性欲和性行为的问题,并被抽取血样以检测体内睾酮和其他激素水平。结果发现,尽管女性体内睾酮和其他生殖激素水平同性欲有一定关联,但心理因素对性功能的影响更为明显。

对此,研究者约翰·兰多夫教授表示:“心理因素对女性性生活有重要影响。如果女性性欲低下,首先要考虑改善夫妻感情和心态。”(李威)



让男人心动的细节

女人翘起的臀部、漂亮的脸蛋固然对男人很有吸引力,但英国两性健康网站近日刊文指出,在现实生活中,能够勾起男人欲望的往往是日常生活中一些小细节、小动作。以下是由男性评选出的一些女人性感细节。

1. 擅长做饭 一句“饭在锅里,我在床上”打动了无数男人。男人大都喜欢美食。如果女人能做一手好饭菜,那么男人对美食的热爱会转化为对女人的青睐。女人在厨房一番忙碌,端出可口饭菜的那个瞬间,会让很多男人为之倾倒。

2. 练瑜伽 练习瑜伽的女人给人健康、灵活的印象,尤其女人在从容地完成一些有难度动作时,男人会觉得很有性感。同理,如果女士坚持跑步,也会给男人留下深刻印象。总之,

女人能够努力完成一个运动目标是非常性感的。

3. 穿白色纯棉内裤 对男人来说,白色纯棉内裤有一种清纯的“不愿为其他人所见”的诱惑。

4. 不戴胸罩 如果知道一位心仪的女士没有戴着胸罩,男性肯定会浮想联翩。特别是在夏日,女性穿着宽松的T恤或衬衫,任由双峰自由晃动,是很多男人幻想中的情景。

5. 擅长使用工具 使用工具是一件有些“男性化”的事,但如果女士偶尔使用扳手、修理电器、组装简单的家具,男人肯定会对其刮目相看,产生想在身体上征服她的欲望。

6. 驾车技术高 如果女性会开车,而且技术娴熟,有冒险性,也能激起男人的欲望。因为冒险总是与性刺激相关,而且男人会觉得掌控感强的女性在性爱中更主动。

得掌控感强的女性在性爱中更主动。

7. 对酒懂行 女人一般不懂酒,如果一个女人能讲出几种酒的区别,肯定会勾起男人的情欲,特别是那些喜欢喝点小酒助性的男人。

8. 会下载小电影 如果一个女性告诉男士她会使用网络下载电影,那么男士的第一反应大多是睁大双眼、眼睛放光。这代表着他们会有更多的共同语言。

9. 讲荤段子 女士至少要储备一个不太俗的荤段子。当和男人交往时,适时抛出一个荤段子,肯定会极大调动男人的欲望。

10. 突然脸红 不经意间红了脸,偶尔给他一个羞涩的眼神,或者向他发出求助,这些都会激发男性的雄性激素分泌,让他不由自主想把你拥入怀中。

(据《生命时报》)

