

性爱是一剂防病、保健的良药，规律性爱，更是好处多多。英国《男性健康》杂志最新载文，总结出性爱的7种“剂量”及其好处，并提出相关建议。

性爱的7种“剂量”

40岁以下的人可以据此把握合适的性爱频率，40岁以上的人，性爱频率可以在此基础上减半，并结合个人身体情况进行安排，最大限度地享受性爱乐趣和性好处。

每周性爱1次：减压。每周性爱1次有助于释放足量的缓解压力的催产素。英国佩斯利大学研究发现，催产素有助于降低血压，缓解压力和紧张情绪。专家表示，只有在性爱中才会释放催产素，自慰行为不会获得催产素。

每周性爱2次：护心。美国新英格兰研究所一项为期16年涉及1000人的研究证实，每周性爱两次可以使严重心脏病风险降低45%。专家表示，两次性爱的时间最好分散开。

每周性爱3次：增强免疫力。美国威尔克斯大学研究发现，每周做爱2—3次，能够最好的促进人体产生免疫球蛋白A，增强免疫力，使感冒、流感



等疾病危险降低30%。

每周性爱4次：减少ED发生率。《美国医学杂志》刊登的一项为期5年涉及1000名芬兰男子的新研究发现，与每周激情只有1次的男性相比，每周至少做爱4次的男性出现最轻微ED（勃起功能障碍）的风险降低50%。专家表示，最好早晨做爱。研

究还发现，早晨无自然勃起的男性更容易罹患ED。

每周性爱5次：保持年轻。美国匹兹堡大学一项新研究中，研究人员让参试者估计一组每周性爱4次以上者的年龄，结果比这些人的实际年龄平均小12岁，因为雄性激素可自然改善肌肉合成蛋白质的能力。

每周性爱6次：减肥。每周性爱6次足以轻松“燃烧”0.5公斤体内脂肪。如果坚持一年，就可以使体重降低6公斤。这一性爱频率适合那些希望实现“在半小时内消耗掉144卡路里热量，心跳从每分钟70次提高到150次”的人群。性爱可以作为减肥瘦身的辅助手段，但不可以取代常规锻炼。

每周性爱7次：防前列腺癌。英国《国际泌尿学杂志》一项研究称，30岁前，男性每周性爱7次，前列腺癌风险比其他男性降低33%。（据光明网）

4种性爱前戏最不受女人欢迎



前戏是完美性爱不可或缺的过程，它能激起伴侣之间热烈的情感，点燃蠢蠢欲动的性趣。对女性而言，方法得当的前戏更为重要。现实生活中，为前戏困惑的女性不在少数，尤其是以下4种前戏最不受欢迎。

1、畏手畏脚型

男性在抚摸伴侣时，胆怯、迟疑和不自信。脑子里始终充满着多种迟疑不自信的问题：“这样好吗？那样感觉如何？这样呢？这个动作是否要继续？也许换个方法更好！”这些不自信的表现会令伴侣发疯，毫无快乐可言。

建议男性从伴侣的耳根、嘴唇、乳房、手、脚等较为敏感的区域开始抚摸。

2、过于自我型

在抚摸伴侣时，如果男性只顾自己愉悦、过于忘我，动作就会不知不觉变得粗暴，这种爱抚只会让伴侣感觉自私，影响她的性感受。此时，应该静下心来，做几次深呼吸，注意抚摸时对方的反应。

当男性的爱抚让女性感觉很好

时，她可能突然抱紧爱人。一个正常女性在受到性刺激后，10—30秒内就会出现阴道湿润。

3、简单粗暴型

尽管注意到女方的感受，但是动作简单粗暴也会导致爱人不快，这给女方的感受是“你对我的身体不尊重！”，而“抓紧不松手式”的抚摸也很难让女性接受。正确的做法是，与爱人零距离接触，亲吻她的皮肤，听听她的心跳和呼吸，让她感觉到你的温柔和贴心。

4、机械呆板型

用“戳”、“刺”或“掐”等动作来“监测”女方唤起状态，往往适得其反。如此机械呆板的动作只能招致女方厌恶，甚至性趣顿失。

（据搜狐健康）

揭秘性爱的7个神奇规律

大自然有着许多神奇的规律，就连人类性爱也不例外。近日，美国《男性健康》杂志公布了一组有趣的性爱数字，了解它们，能帮助夫妻更科学的享受美好生活。

1、早上6—7点，男人身体最敏感。性学家研究发现，早上6—7点，男性身体最为敏感，性欲也更强。因为经过一夜的休息，疲劳得以恢复，精力更加充沛。同时，男性体内雄性激素分泌旺盛，勃起程度更加坚硬、持久。在心理上相对放松，对自己的性能力也更为自信。因此，清晨醒来，和爱人温存一下是不错的选择。

2、性爱后15分钟交流，效果最好。如果你们之间有什么误解，需要道歉或解释，留在性爱后再做吧。研

究发现，性爱后15分钟，男女对对方的认同度和宽容度最高，抓住这个时机跟他(她)交流，很多难题会迎刃而解。

3、晚上10点，女人最易产生性幻想。美国哈佛大学医学院的专家通过研究发现，晚上10点左右，女性大脑的创意细胞最活跃，此时她们善于想象，而幻想的内容大多与“性”、“恋爱”有关。因此，男人最好10点前上床，与她共享激情。

4、从彼此陌生到亲密接触平均需要6个月。相爱是个彼此认识和探索的过程，太急不能享受到恋爱的乐趣，太慢则会失去激情。心理学家研究发现，在婚姻成功的夫妻中，他们从相识到发生性关系的平均时间是6个月。“6个月并不漫长，这个进度能让你们感

情和性爱都更加和谐。”研究者说。

5、晚上8点，男人性能力最不稳定。晚上8点是男人一天中雄性激素波动最大的时刻，此时的他会感觉疲惫，性欲降低。如果选在这个时间性爱，十有八九会发挥失常。

6、性爱后1小时以内，不宜工作。性爱会抑制大脑逻辑区域活性，加快下半身血液循环速度，让大脑出现暂时性缺血，减弱逻辑能力和解决问题的能力，因此性爱后休息1小时再处理其他事情吧。

7、经常更换性伴侣折寿4.7岁。更换性伴侣会危害心脏健康，不利于血压稳定。法国一项研究发现，拥有多个或经常更换性伴侣，会加快衰老速度，让寿命缩短4.7岁。（据人民网）

男人要当心女人说的十句话

男人永远无法彻底了解女人。在他们看来，女人似乎从来不会直接说她们的真实想法。因此，男人总是不得不费尽心思地揣摩女人一句话背后的含义，生怕因此发生误会。近日美国“排行榜”网站提醒，男人要当心女人的十句话。

1、你不会穿这件衣服吧？

提到自己的服装，男人或许很随意。但妻子说这句话，是要让你换衣服。

2、你干嘛呢？你现在非要做这事么？

这表明对你的妻子或女友来说，你正在做的事是非常无聊、不重要的。她已经为你作了新安排。此时讨论是没有用的，你也不会在争吵中获胜。

3、听我说！你听我说话了么？

如果你的女友或妻子想说什么，一定要注意听。当女人说“听我说”这一句时，你还是安全的，她还会给你发表意见的第二次机会。但当她使用“你在听吗”这一句时，就表示讨论已然结束，她的怒火已经不会轻易熄灭了。

4、你知道今天是什么日子吗？

生日、认识、一周年、订婚一周年、结婚一周年等等，都是女人大肆庆祝的日子。这句话表示，你忘记了她认为重要的日子，她很难原谅你。

5、你是对的，我应该……

你可能向她建议了什么，虽然其反应好像已经接受了，但如果说这句话，就表示她仍保留自己意见。她相信你会对此后悔，并付出代价。

6、这是你的决定！

女人会让你不经意陷入她们的圈套。这一句是欲擒故纵，而并不是授权。她们会考验你是否胆敢越界。为了安全起见，你最好还是不要独自做决定。

7、没事。

女人越说没事，就越是有事。这只是女人抱怨大爆发之前的平静，山雨欲来风满楼。

8、你今晚想在床上尝试什么花样？

不管你想出什么，她都会厉声讯问，会猜疑你是从哪学会的。不幸的是，即使再三辩解，你所说的话语也将被她用于反驳你自己。

9、随便。

当女人在吵架中说“随便”时，就意味着她不想再和你说话，觉得你无可救药了，对此你应该格外小心。

10、我们谈谈吧。

这一句是最危险的。一旦她说“我们需要谈一谈”，意思是她将不能自制，已经受够了，想跟你谈一谈。这是礼貌的最后通牒。

