

“男女有别”是句老话，在两性关系方面，男女间的态度、想法更是有很大不同。

被隐藏的性秘密

近日，英国性学家赛迪·开曼在其新书中指出，男女都有一些藏在心里的性秘密，对方有义务了解它们，这样才能让性生活和感情都越变越好。为此，我们综合英美性学家的研究，总结出了男女须知的性事实。

男人该知道的5件事

许多女性对身体不自信。女人们都喜欢在黑暗中性爱，其主要原因就是担心自己身体不够完美，不愿让对方看见。调查发现，即使和伴侣相处多年，女性还是会担心自己吸引力不够，身材、皮肤，甚至身上的痣，都让女人感到担忧。细心的男人应察觉这一顾虑，多给她们鼓励和赞美。

女人觉得高潮不是必需品。很多男性都认为称职的爱人就应该给自己的女人带来高潮。高潮的确很棒，但在女人看来并非必不可少。相反，高潮还能给她们带来压力，甚至为此伪装。

女性认为性与后半生息息相关。在发生性关系时，女人常常会将她们的后半生与此联系。爱人在床上对她们的态

度，会让女人在决定“是否要跟其结婚，过一辈子”这个问题时，起到很大影响。

女人并不排斥安全套。大部分男人觉得，戴着安全套就像“隔靴搔痒”，会影响自己的“力量”，让女人失去快感。其实对女人来说，做爱时男人是否戴着安全套，她们并没有什么特殊感觉，也不会影响快感。相反，男人不戴套，会让女人因害怕怀孕在性爱时走神。

女人不喜欢“肌肉猛男”。大多数女性更钟情于成熟稳重、事业有成、温柔善良、有责任心、会关心人，能给她带来安全感的男人，这样的男人才算真正的性感。勇猛的男人大多是影视剧中虚拟的偶像，并非女人的真正所爱。

女人该知道的5件事

男人或多或少担心过性能力。男人担心爱人不满意自己的“尺寸”、“硬度”和“时间”。“性”对男人而言，既然是他们的强项，也是他们致命的弱点。在性方面，男人需要鼓励和安慰，但千万别问他“到底怎么了”。

男人不愿和爱人谈论过去的情

感。成熟男人很排斥和爱人谈及过去的情感，如果过去的事情很美好，说出来妻子会吃醋、唠叨；如果往事让男人感到伤心，说出来会觉得没面子。男人不全部说出来不代表欺骗，他可能只是希望不让过去的事情影响现在。

男人也很渴望爱抚。男人的性欲望并不是都要通过做爱来满足。尤其成熟男性，他们更多的需要情感方面的交流，爱抚是男人最想要的前戏，拥抱、接吻、说说关心的话都能让男人感到满足。

男人希望尝试新的性爱方式。追求更大的性刺激和性快乐是很多男人的目标。如果他提议的方式方法是健康的、安全的，他们很希望对方一起尝试，给出建议，而不是听到批评。

自慰是男人一生的朋友。调查显示，在男性已婚者中，婚后仍有自慰行为的占75.6%，其中7.9%的人频繁自慰。对男性来说，自慰的目的往往直接而单一，多数是为了自在、方便地发泄掉无法释放的性欲望，同时满足自己无限的性想象力。男性自慰并不意味着夫妻感情变差。（据人民网）



6 心态有助长寿

美国根据一项对1500名1910年左右出生的人进行长达80年的跟踪调查，发现了人们的6个心理因素有利于健康长寿。

1. 经常参加社交活动

经常与亲朋好友联络的人更长寿。在交往过程中给予他人帮助，有益长寿。如果你朋友不多，建议多参加社会组织或者志愿者工作。

2. 爱操心不是坏事

如果你是个爱操心的人，那或许是一件好事。很多实例证明适当忧虑有益健康，尤其是对于男性而言。当你为某件事情担忧的时候，自然会考虑可能出现的各种情况，并且制订相应的预案。这时候，操心就是有益无害的。

3. 不要把宠物当成最好的朋友

养宠物的确有益健康，但是宠物毕竟无法代替人与人之间的接触。研究发现，养宠物的人并不比其他人群更长寿。以宠物取代人际交往的人，寿命更短。

4. 选择自己感兴趣的活动

尽管健身有益，但研究发现，一些长寿者在二十多岁的时候并不怎么锻炼，反而是通过多做自己感兴趣的事，让自己活动起来更能长寿，比如种花、种菜、做木匠活等。

5. 防止过度乐观

过度乐观的人往往没有那些小心谨慎的人细心。为了保持健康，小心谨慎的人更懂得自我防护，更少从事高风险活动，比如，抽烟、酗酒、吸毒或者飙车等。这些人也会远离有不良嗜好的人群。

6. “好压力”有益健康

如果你讨厌所从事的工作，那么工作压力就是有害健康的“坏压力”；如果你热爱自己的事业，因为争在事业上有所成就而产生的压力，就是有益健康长寿的“好压力”。关键一点是，工作必须是你的最爱，而且能让你产生成就感。

需要指出的一点是，很多老人由于个人性格关系，喜欢高声说话，并且一着急，就会大喊大叫。这对老人健康也是危害极大。语速太快很容易使老人情绪激动，焦躁的情绪既伤肝肺又伤脾，还会影响到人体内分泌，对健康造成伤害。低缓的讲话，给听者以和蔼可亲之感，令听者愉悦，反馈给说者的情绪也是正面的。低声细语的人通常比较中庸，这类人容易随遇而安，受环境影响较小，长寿的可能性因此就更大些。

床单长期不换影响性欲

如今，虽然很多人会不断尝试新花样、新地点，以寻求刺激、调剂夫妻生活，但卧室，仍然是多数人性爱的“主流”场所。研究发现，已婚夫妻93%的性活动是在自家卧室里进行的。舒适的卧室，对提高性爱质量大有帮助。首先，这是专门用来休息的地方，更有助于人们放松心情，扫除局促、紧张的情绪；其次，卧室的私密性一般高于其他居住空间，更能提供尽情缠绵的安全感；最后，舒适的卧室方便伴侣们进行各种性爱姿势的探索和尝试。

值得强调的是，美好的性生活需要温馨、舒服的环境为基础，如果不注意卧室的清洁、布置，性爱质量也会大打折扣。以下几个问题尤其要避免。

衣物乱扔。没来得及整理的床铺，堆满灰尘的梳妆台，乱扔在床下的袜子，都是性爱的干扰因素。美国《妇

女日》杂志甚至把“卧室混乱”列为“性欲小偷”之首。因此，必须定期清扫卧室，保持空气清新，窗明几净。

摆设过多。很多家庭把书桌、书架、电视、电脑等统统搬进卧室，看上去空间功能丰富，实则不利于两性生活。因为，卧室是休息的场所，放上办公、学习的用品会让人分心，甚至联想到工作中的烦恼，“扫性”威力不可小觑。花费太多时间看电视、玩电脑，还会阻碍夫妻间情感交流。因此，卧室的布置以简洁为佳。

床太大。从前的双人床是宽1.4米、长1.9米，如今已扩展到宽1.8米、长2米，有些人甚至会定制更大的床。睡大床的确互不干扰、舒服又自在。但在谁也够不着谁的大床上，少了那些能勾起激情的不经意的碰触，久而久之会让人产生疏感。因此，

床不能太大，以标准尺寸为宜。

床品不换。床单、被罩长期不换，容易滋生细菌，产生不良的气味和难看的污渍，不仅不利于健康，“性趣”也会受影响。因此，床单、被罩、枕巾等床上用品必须常换，最好每半个月到一个月清洗一次。另外，床品的色彩图案和材质尽量符合双方的审美，唤起人们在上面畅快性爱的本能。

忽视色调和灯光。合适的色彩和光线能“助性”。国外研究发现，女性受环境的影响较大，最好根据妻子的性格特点选择卧室色调。热情奔放的妻子最好选择米黄色、淡粉色等细腻的色彩，而拘谨恬淡的妻子可以尝试橙色、红色等欢快的颜色。卧室灯光不要过于明亮，朦胧一些可以烘托性感的氛围。粉色、琥珀色等彩色灯泡都是不错的催情武器。（据39健康网）

性欲的大杀手

在一起，性自然就很难被点燃。

杀手四：服某些药。很多研究表明，一些常用药物，比如情绪镇静剂、降压药等，会降低睾丸激素，从而导致性欲下降。

杀手五：不运动。合理的体育运动可大大改善性生活的质量和乐趣，不仅可以减少阳痿的发生，而且可使性欲明显增强。

杀手六：睡前看新闻。很多人睡前喜欢把时间花在浏览电视、网络新

闻上，当乱七八糟的诸如犯罪、股票市场的波动和自然灾害等信息扑面而来，这时会让睾丸激素水平下降，性欲降低。建议洗个温水澡放松紧张的神经，听一些轻松的音乐，养成睡前聊天的习惯，增进和伴侣的感情交流。

杀手七：看色情电影。男人看色情片越多，越会为自己的性爱技巧担忧。这种压力会让他在床上的表现“减分”，消耗欲望，忽视与另一半的正常性爱。（据搜狐网）