

“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来越好。为此,我们综合英美学家的研究,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,高潮还可能给她们带来压力,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“是否要跟她结婚,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工作。

2.爱操心不是坏事

如果你是个爱操心的人,那或许是件好事。很多实例证明适当忧虑有益健康,尤其是对于男性而言。当你为某件事担忧的时候,自然会考虑可能会出现各种情况,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翼翼的人细心。为了保持健康,小心翼翼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,因力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,焦躁的情绪既伤肝伤肺又伤脾,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。来不及及整理的床铺,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、长两米,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

杀手一:晚餐吃太晚。睡前吃晚餐不仅导致体重增加,也对性产生不利的影响。一顿油腻、不健康的饮食,会极大抑制睾酮激素的分泌。

杀手二:周末睡过头。如果你喜欢在周末睡到中午以弥补繁忙工作日的缺憾,那么你的性生活也会被严重打乱。睡眠不规律使你感到疲倦、懒惰、脾气暴躁,对性没有兴趣。

杀手三:成天呆在一起。如果你和伴侣每天朝夕相处,工作和生活都

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,会降低睾酮激素,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,这时会让睾酮激素水平下降,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:看情色电影。男人看情色片越多,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)