



# 读懂男女性暗号 让欲望飞

性爱总是带着几分蒙眛，太过直白可能会丧失美感。在性方面，男女有60%的信息不会直接说出口，而是采用暗示的方法，同时，有82.84%的人表示，“在性爱前，希望伴侣能暗示自己”。那么，男女常用哪些性暗号呢？近日，《印度时报》综合了多位美国性学家的研究，教夫妻们读懂性暗号。

## 女人常用的性暗示：

变得贤惠，穿着性感。她亲自下厨，为你做了一顿可口的晚餐，然后她沐浴干净，挽起湿漉漉的头发，换上性感的睡衣和内衣。不用说，她正期望得到你的性爱奖赏，赶快配合一下，把她抱上床吧！

撒娇、发小脾气。也许她原来不善于发嗲，突然有一天，她缠着你买毛绒玩具，或者孩子气大发，发点小脾气时，她可能是在暗示你拥她，给她一些宠爱。

小动作变多。她与你的肌肤接触突然变多了，捏你、抚摸你、抱一下等，或者偶尔说句脏话，说明她肌肤处于“饥饿”状态，需要爱抚。

她说：“我今晚很寂寞，需要人陪。”如果她一个人住却楚楚动人地说，她很寂寞，今晚需要人来陪。还有比这更暧昧的暗示吗？快留下来陪她吧。

## 男人常用的性暗示：

送个浪漫礼物，改变卧室环境。不是什么特殊节日，他却精心准备了一份礼物，还主动调暗卧室的灯光，播放轻松的音乐，甚至要求为你按摩，不用说，他很想激情一次。

亲吻并爱抚。他紧紧抱着你，用指尖轻轻滑过后颈并深深拥吻，他在用行动告诉你他的性冲动。

带你去冒险。他带你去坐过山车、去户外探险或者看恐怖电影，并且在你害怕时抱住你，他很高兴在你面前显示自己的强大，在性方面也不例外。

他说“我猜你现在穿着白色的内衣”。这句话大都是通过网络和电话聊天说出来的，虽然露骨，却不会尴尬，既是调情又是暗示。（据人民网）

## 常吃避孕药 每年查查血管

《英国医学杂志》最近刊登的最新研究发现，新型口服避孕药比老药导致静脉血栓的风险高两倍。

新型避孕药多含有屈螺酮、去氧孕烯或孕二烯酮。丹麦哥本哈根大学研究者在分析了2001年1月至2009年12月期间15岁~49岁未怀孕妇女的相关数据后发现，有4200人发生了静脉栓塞症。与不服避孕药的妇女相比，服传统避孕药左炔诺孕酮的人患病风险增加3倍，而服新型避孕药增加6倍。研究者指出，虽然服避孕药出现静脉血栓的风险并不是很高，约为千分之一，但医生仍要警惕其风险。患者最好每年查查下肢血管。（陈希）

## 女性每月有两个 性欲高峰

男女在性欲上都有生理周期，性欲望周期就是指性生活的间隔时间，最佳时间选择和获得最和谐效果的规律。对于男人来说，他们体内的雄激素是促进性欲产生的主要物质，早晨含量最高，这使他们充满活力并相当主动，随时会有爱的举动，然后在一天内不断变化，到了晚上雄激素水平有所下降，性能力也会有所下降。

而女性身体里的性激素会随着一个月的生理周期而发生变化，这个变化周期和排卵周期一样。女性在每一个月经周期中，会有两次性欲旺盛期，一个是在月经之前的两三天，一个是在月经结束之后的八九天，这两个性欲旺盛期都会持续两三天。在这两个性欲旺盛阶段，女性会有较强的性欲要求，而且会不由自主地感到兴奋。（据人民网）

## 性爱时间 并非越长越好

做爱越久越好？非也！国外研究指出，每次性爱时间7分钟到13分钟最好，性爱质量更加重要。

美国宾夕法尼亚州立大学的一项研究指出，长时间的交欢对性爱并无帮助，只能满足一小部分男性虚幻的满足感。研究还指出，人们经常对于长时间的性爱有所期待并且神话了这个过程，该研究认为，不包括前戏，美好的性爱通常在13分钟以内。

研究人员近日对包括心理学家、医师、婚姻治疗师、护士等数十年工作经验的专家进行了咨询。专家一致认为，一两分钟的性爱无法满足对方；超过13分钟又太长，容易筋疲力尽。因此，最理想的性爱时间为7分钟到13分钟。

该研究还指出，早上6点到8点为性爱“最佳时间”。专家认为，清晨醒来，女性体内的性激素浓度是最高点，能够带来最大的愉悦。另外，性爱是天然的抗忧郁药，因为大脑分泌的化学物质，可以让双方一整天都保持愉快。（据环球网）

## 研究显示 高潮让人多活8年

性爱是件美妙的事，不仅能让人享受快感、增进感情，还有益健康。多项研究表明，规律的性爱能促进心脏健康、增强免疫力，帮助人们延长寿命。近日，《印度时报》刊文盘点了性爱和寿命之间的一些权威研究。

常有性高潮，女人增寿8年。双方一起达到性高潮是夫妻的共同追求，也是衡量性爱品质的标准之一。高潮与健康的关系历来是性学专家感兴趣的话题。美国加州大学的一项研究发现，一次猛烈的性高潮相当于注射了一剂安定，有助于缓解压力，放松身心，同时可使体内抗炎细胞增加20%。经常获得性高潮会使男人长寿概率增加两倍，使女性寿命增加8年。另外，女性每周获得两次性高潮，发生心脏病的概率降低30%。

每天拥抱，增寿7年。拥抱伴侣不仅有益性爱，还有助于释放更多的“亲密激素”——催产素。英国的一项研究表明，催产素可显著提高长寿概率。该国的一项调查还发现，每天拥抱两次以上的夫妻比从不拥抱的夫妻平均寿命多7年。因此，出门前、性爱前后最好相拥一会儿。

每周一次性爱，中风概率减半。每周做爱1次有助于维持激素水平和保持心脑血管健康。日本的最新研究发现，男性每周做爱1次以上，可使心脏病或中风风险减少50%。经常性爱有助于增加大脑中内啡肽的水平，有助于缓解压力。

性爱规律延缓衰老。性爱是最好的锻炼，可以改善循环系统和肌肉活力，延缓衰老进程。性爱1小时可消耗一杯红酒或两块饼干所含的热量。研究还发现，中年妇女每周性爱1次，其体内保护骨骼的雌激素水平会提高两倍。（余伦）



## 六种情况下 性爱最易猝死



1. **过度劳累** 长期分居、长途乘车归来或长时间体力劳动后，马上进行性生活，可能让心脏和血液系统疲于奔命，发生猝死。因此夫妻久别重逢后，不要过分激动，在长途旅行归来后，应先休息，消除疲劳。

2. **年龄相差悬殊** 男女间年龄相差过大，年龄较大的一方容易心率快速上升，从而导致交感神经兴奋，令血管收缩、血压上升，在极端情况下血管甚至会破裂，导致性猝死。

3. **患有基础性疾病** 患有高血压、冠心病及其他心脏病的患者，因为高度兴奋，可能造成血压骤升、心脏超负荷，引发脑血管破裂，发生出血性中风而猝死。因此有高血压、冠心病及其他心脏病者，在性生活时不要过分激动；有心绞痛症状的病人，性生活前宜服用硝酸甘油或消心痛等药物。

4. **酒后同房** 有人认为酒能助性，但酒精本身也可使血流加速、血压升高，再加上性兴奋的刺激，容易诱发心脑血管疾病。因此，在性生活前不应饮酒、咖啡等兴奋性饮料或大量吸烟。

5. **婚外性行为** 当事人会因心理压力过大而出现精神紧张、情绪不稳定，易诱发心脑血管疾病，发生性生活猝死。

6. **滥用壮阳药物** 有些人为了提高性欲，滥用壮阳药物。服用药物后可能造成过分性冲动，使人在性交时过分用力、性动作猛烈，发生猝死。

预防性猝死，最主要在于性生活要适时适度，根据双方年龄、精力进行。另外，性生活后最好在床上躺卧休息，不要立即起床。（凤凰）