

性格温和、性爱和谐、相互爱慕……

# 成功婚姻的必备要素

结婚是对心上人的重大承诺。在选择伴侣时,除了有爱,还要考虑很多因素,比如性格是否互补、价值观是否贴合、性生活是否和谐等。可以说,一个成功的婚姻,最好具备 5 个要素。

**1.相似度。**美国加州大学研究发现,从进化心理学角度讲,人们更青睐和自己有一定相似度的伴侣。其他研究也证实,伴侣间的相似度越高,关系越积极正面,尤其要在价值观、人生态度、兴趣爱好等领域相似。但即便现在双方没那么像,也别担心,因为美国密歇根州立大学研究发现,婚姻持续的时间越长,夫妻间的脾气和动作就越容易相互影响。这提示我们,即使婚后发现两人总会磕磕绊绊,也不要一棒子打死对方。带着一颗包容的心,夫妻才能越来越相似,婚姻也能更长久。

**2.性格特征。**性格对婚姻的影响很大。心理学家对德国、澳大利亚和英国的 1 万多对夫妻进行性格调查发现,情绪稳定、亲和度较高、有责任心的人,拥有幸福婚姻的可能性更大,对配偶的“兼容性”也越强。如果两口子都是这样的人,那当然就更容易拥有幸福的婚姻,而焦虑、消极等性格会为婚姻带来麻烦。要克服性格缺陷,除了自己要有意识地改正言行外,夫妻二人应将沟通摆在第一位。

**3.性亲密。**随着时间的推移,夫妻间的性生活会逐渐减少。全国妇联调查显示,中国有近六成夫妻曾受到“性冷淡”的困扰。性是亲密关系中的重要因素,性生活频率越低,婚姻“触礁”的可能性越大。德国洪堡大学医学院性健康专家克勒·梅尔指出,压力会使人体内的激素水平发生变化,进而让催生性欲的睾丸激素“罢工”。若配偶间性生活出现了问题,一定要婉转地向对方讲出来,并提出双方都可接受的建议。

**4.要有爱。**只有建立在相爱基础上的婚姻才可能成功。无论对男人还是女人,充满爱意的行为,比如共同欢笑、分享每天的感受等,是幸福婚姻的关键元素。爱需要经营,关键是交流,不管多忙,夫妻间都应该每天保持交流,即使一方不想说话,也要通过拥抱、亲吻等方式保持必要的肢体交流。

**5.公平性。**有人说,婚姻里没有绝对的公平。一项调查指出,婚姻带给男人的益处和快乐超过女人,然而,没有公平可言的婚姻,也是不会长久的。比如,在夫妻双方都要上班的情况下,假如家务分配不公平,就容易引发婚姻冲突。再比如,即使是夫妻,也可能为了钱的问题吵架,如果一方很节约,而另一方大手大脚,很快两人就会发生冲突。如果一方感到不公平,一定要心平气和地说出来,并提出建设性的解决方案。  
(王小雷)

## 伤精说法对与错

对于有“造人”计划的男性来说,精子的数量和质量很重要,关于伤害精子的运动或行为也有不少传闻。近日,美国“每日健康”网站刊文,请专家帮你逐一解答这些说法是对还是错。

**1.笔记本电脑。**带无线网络的笔记本电脑,是否会对精子的数量和质量造成影响?《生育与不孕》杂志刊登一项研究称,研究人员将从 29 名男子身上获得的精子分别正常存放和放在带无线连接的笔记本电脑下面,结果,电脑下面的精子活动性下降,且 DNA 受到更大损伤。不过,有专家表示,电脑对精子的影响仍需进一步研究。

**2.苏打水。**有传言称,苏打水中的人造色素或高含量的咖啡因会伤精。专家表示,单从健康角度讲,人们应少喝苏打水,但目前没有确凿证据表明其成分会导致不孕。

**3.泡热水澡。**尽管长时间的高温或许会影响精子的数量和质量,但贝勒医学中心生殖内分泌学家罗伯特·考夫曼博士表示,阴囊部位温度高和精子数量减少的确存在关联,但适度泡热水澡无伤大雅,除非每天泡热水澡的时间过长。

**4.穿三角内裤。**三角内裤常被指是精子的“杀手”,因为它紧紧裹住辜丸,甚至使其贴在身体上。不过考夫曼博

士表示,这种说法没有医学根据,三角内裤对男子健康的影响可以忽略不计。

**5.骑自行车。**经常骑车是否会杀精?针对西班牙铁人三项选手的一项研究发现,他们的精子数量和质量都比其他非自行车运动员低。有专家表示,其他研究也发现长距离自行车竞赛会伤精的相似结论。

**6.手机。**加州大学伯克利分校研究人员对有关手机是否伤精的数个研究进行了综述点评,9 个研究中,有 8 个显示手机对精子数量有负面影响,尤其当手机常放在裤袋里时。专家表示,手机会发出电磁波辐射,或许对辜丸生成精子所必需的细胞产生负面影响。

**7.收银机收据。**考夫曼博士表示,手持收银机收据 10 秒钟,就会使皮肤沾上 2.5 微克的双酚 A。双酚 A 会干扰内分泌系统,大量接触可能会对男人的生育造成不利影响。不过,目前尚无研究表明将收据放在口袋里会影响男性生育,但拿过后还是应该注意洗手。

**8.吸烟。**考夫曼博士表示,吸烟同许多健康隐患相关联,其中包括伤精。多年来的研究发现,烟瘾大的男子,其精子数量和质量出问题的几率更大。还有研究显示,吸烟甚至会对精子的染色体造成负面影响。

(林欣然)

## 恼人的枕边话

加拿大“女性网”最新指出,适当说些枕边话,可以让夫妻关系更亲密,婚姻更幸福,还能起到很好的性爱前戏作用。但说枕边话也要讲技巧,英国和加拿大的性学家就总结出一些“床上不该说的话”,与读者分享。

“床上不该说的话”主要是一些过于实际、带有抱怨性质的话题以及带有消极、否定意思的话。这些话会影响心情,让人变得焦虑,甚至丧失性欲和谈话的欲望。常见的话有:

“你刷牙了吗?”——这句话的潜台词是:“亲爱的,你怎么有口臭!”这会让对方性趣大减,还会担心继续遭受批评。

“电费交了吗?”——谈论经济问题,说明你没有投入到二人的亲密世界中,这会让爱人开始考虑账单,甚至产生自责感,进而让人没了激情。

“孩子今天在幼儿园表现如何?”——在两人耳鬓厮磨时,谁也不乐意被这个头疼的话题“搅了局”。也许你们的孩子表现很好,但床上并不是谈论教育问题的好地方。

“我真想把房子彻底清洁一下。”——倾诉“扫除清单”,无疑是公开表明自己心猿意马,毫无性趣,同时也说明丝毫没考虑到对方的感受。

“稍等,我发个短信!”——二人世界中,最扫兴的事情莫过于与第三个人联系。

也许你的短信、电话很重要,但不要带到床上,否则爱人会觉有被忽视的感觉。(无名)

