1. 排卵期
2. 夏季高温
3. 碱性
4. 活力
5. 体位深度
6. 高潮

作为过来人，我来回答吧。理论就不细说了，直接说干货：1.怀孕前，女性要通过饮食、运动、休息等方式改变体内酸碱性环境，保证做爱时阴道内为碱性环境。2.男士要禁欲一段时间，通过健康生活习惯保证精液充足。3.性交时前戏要充足，保证让女士达到性亢奋状态，可采用各种姿势做爱，但射精时必须男上女下式，保证阴茎深深插入阴道，缩短射程，帮助精子y尽快抵达子宫与卵子汇合。4.射精后不要立即拔出，保持姿势至少三分钟。这样生男孩的概率将非常高

**6个科学方法教你生男孩**

[[https://pic1.zhimg.com/da8e974dc_xs.jpg](https://www.zhihu.com/people/chen-da-xian-92-22)微笑天使](https://www.zhihu.com/people/chen-da-xian-92-22)· 6 个月前

　生男生女是由什么决定的呢？怎样生个儿子呢？以下是生男孩的7种科学方法，想生男宝宝的夫妻可以参考下！

　　1、呈碱性的身体环境

　　根据多年来的研究统计，证明食物的酸碱性确实会影响生男生女的几率，这也是目前普遍认为科学的方式。女性通过调节身体的酸碱环境，多吃碱性食物，而男性则摄取均衡饮食，则能增加生男孩的几率。

　　碱性食物包括：豆类(带荚或绿色的豆)、蔬菜、水果(香蕉、李子、加工水果除外)、鲜牛奶、谷物(如玉米)、茶、海带、海藻、酵母、碘、钙、维生素D。

　　2、夏季或高温的环境

　　研究表明，男女在性生活发生前的一个月所处环境的温度，是影响宝宝性别的重要因素。高温会影响精子的X染色体，让女宝宝不容易出生;低温会影响精子的Y染色体，让男宝宝不容易出生。

　　因此，一般来说，夏季或高温的环境容易创造男宝宝。

　　3、性爱有技巧，要有性高潮

　　高质量的、和谐的性生活能增强怀男孩的几率。因为女性经由性交兴奋、产生强烈快感而到达高潮时，子宫颈管分泌强碱性的液体，使酸性的阴道内呈现碱性，有利于Y精子成长。

　　同时，国外研究显示，受孕时精子多的易生男孩，精子少的易生女儿。因此造爱运动前男性最好先禁欲几天，这样能产生最大量的精子，且精子的活力大大提高;在做爱姿势上尽量采用插入较深的体位，如采用从后插入的姿势，或将女性臀部垫高6-10厘米。

　　4、男女双方都年轻

　　男性的精子数会随着年龄的增加而减少，所以生女孩的机率特别高，这是已被证明的事实。同样的，女性的年龄越大，由于老化作用的影响，会使子宫内的碱性分泌物逐年降低，生女孩的机会也大幅提高。

　　想要男孩，一定要趁早，男女双方都年轻，身体状态好，精子卵子有活力，生男孩的几率比较大。

　　5、健康强壮的身体，富裕的家境

　　美国科学家最近的一项研究表明，家境宽裕、文化水平高、身体健康强壮的已婚女性，生育男孩的可能性更大;而家境贫穷、身体健康欠佳的女性则更容易生女儿。

　　这项研究符合进化论原理，很多时候女性的生存能力更强，所以贫困家庭中的女性会生育存活率更高的女孩。而家境富庶，健康强壮的女性更趋向于生儿子，这样就能够保证他们的基因和家族能够代代相传。

　　6、女性拥有强势、自信的个性

　　支配欲望强烈，过分自信的妇女，她们的卵子由于男性荷尔蒙偏高，更善于接纳精子中的Y染色体。因此，常常发号施令、大权在握的妇女怀男婴的机会比普通女性更高一些。

　　同时，新研究表明，从事如工程师或会计之类的男性化职业，将大大增加孕妇生产男孩的几率。因为从事男性化职业的女性往往大脑具有“系统性”，在受精过程中，其子宫内的睾丸激素含量较高，因此增加了胎儿是男性的可能性。

　　关键1：想生儿子，男人要多努力

　　据日本《科学》的一篇文章报道：在妻子受孕前的一段时间内，丈夫通过调整饮食或适当增减运动量和能量消耗，有可能控制生育子女的性别。

　　研究结果表明：丈夫精液呈弱碱性，妻子多生男孩;呈弱酸性，妻子多生女孩;呈中性，生男生女的几率相等。因为如果体内积累了较多酸性物质，可使出生男孩的Y精子比X精子的活力失去得更多更快，在这种情况下所生的子女就很少有男性了。

　　研究者指出，丈夫想生男孩，应停止激烈运动，减少能量消耗，使体液维持弱碱性;另外，日常应多摄入一些碱性食物如新鲜蔬菜、水果等。若想生女孩，可适当增加运动量和经常做室内体力劳动，从而使体液略微酸化，而日常则可多进食些酸性食物如大米、鱼、肉、禽蛋等。

　　关键2：男人的最佳生育年限

　　年龄介于30～35岁的爸爸所生的孩子最优秀。

　　虽说男人终生都有当爸爸的能力，但从优生角度看，还是有最佳年龄段的。以精子的质量为例，虽说老年男性的精子并不衰老，密度甚至更高，但活动能力却已有明显下降的势头，不动的与畸形的精子数增加了20%，精子代谢的速度也有所下滑，代谢后还产生了不少废物，对后代的不良影响可想而知。

　　另外，男子过了35岁，体内的雄性激素也开始衰减，平均每过一年其睾丸激素的分泌量就下降1%。因此，与女人一样，男人也有生殖生物钟，只不过男人的生殖生物钟弹性较大罢了。

　　根据男性的生殖生物钟规律，法国遗传学家摩理士的研究显示，年龄介于30～35岁的爸爸所生的孩子最优秀。原因是：男人的精子素质在30岁时达到最高峰，然后持续5年到35岁为止，以后则素质下降。

　　随着男性年龄的增长，其精子会像卵子一样不仅会出现遗传问题，而且让卵子受孕的能力也大大降低。男人年龄越大，精子质量越糟糕，遗传变异越多，招灾惹病的可能性就越大。迄今为止已发现大约有20种不同的疾病与父亲的衰老有关。因此，男人想当爸爸，还是尽早为好。

　　关键3：戒烟半年后方可生育

　　吸烟过多会导致精子畸形，同样，长期吸烟者正常精子的数量也有所减少，平均减少10%左右。每天吸烟21-30支者，畸形精子发生率显著增高;吸30支以上者，畸形精子发生率更高。吸烟时间越长，畸形精子越多，而且随着正常精子数目的不断减少，精子活动力也会减弱。同事也发现，停止吸烟半年后，精子才会恢复正常。

　　另外，有人曾对5000多名孕妇进行分析，发现其丈夫每天吸烟10支以上者，胎儿产前死亡率大大增加;吸烟越多，死亡率也会越高。而且丈夫吸烟的妇女，生出缺陷儿的比例比丈夫不吸烟的要高2.5倍左右。

　　因此，有生育计划的男性应该早早戒烟，妻子更应尽量远离吸烟的人和环境。

　　最近有关男性精液质量在全球范围下降的问题引起世人的关注。不少专家认为，一些男性饮酒抽烟的不良生活方式是导致精液质量下降、生殖健康不佳的主要原因之一。据很多临床医师介绍，很多就诊的男性对饮酒和吸烟的问题不以为然，认为在准备生育前适当控制就可以了，忽略了这种不健康生活方式对身体的阶段性影响。

有研究发现，慢性酒精中毒的患者会出现睾丸萎缩，导致精液质量下降。因此，醉酒一次让男性精子受到的伤害并不是一两天就能恢复，如果要恢复到喝酒前的精子质量，至少需要三个月。专家认为，有生育计划的男性，起码要在醉酒以后三个月才可让妻子受孕，以保证胎儿的健康。