

四五十岁最该呵护性爱

男性戒烟限酒勤锻炼 女性体贴鼓励多用心

40岁的男人性欲减退,需要更多刺激;40岁的女人却对性充满渴望。在两性关系中,同龄男女间的这种差异被称为“性爱剪刀差”。它的存在很容易引发误解,甚至让性爱不欢而散。了解男女各个年龄阶段的性特点,能帮助夫妻避免误解,让性爱更和谐。

20多岁时,男性正处于一生中的性高峰期,性欲强、需求高,经常想着性。此时的女性则对性很懵懂,性需求不高,注重感情胜过性爱。这时男女会遇到人生中第一个“性爱剪刀差”,一般只要男性尽量体贴女性,多些情感关怀,就能很好地消除差别。到了30多岁,男性性需求趋于平稳,女性开始了解性爱,学会享受其中,男女性生活达到和谐状态。

进入40岁后,男女性爱就迎来了“多事之秋”。法国巴黎婚姻研究所的调查人员发现,在男性43岁时,夫妻性生活质量明显下降。其主要原因,就是受到“性爱剪刀差”的影响。一方面,40岁后男性雄性激素分泌水平下降,性欲和性能力也随之降低,性生活受到影响;另一方面,这个年龄段的女性性欲高涨,性经验丰富,对性爱更加渴望。因此,夫妻间很容易因为性爱出现分歧。美国很多性学家认为,40岁~50岁是夫妻性生活最不协调、最易出现问题的阶段。冷战、婚外情、离婚等大多出现在这10年当中。此时,夫妻要用心呵护性生活,共同面对困难。首先,男性要面对身体衰老带来的改变,积极戒烟限酒,多运动,减缓性能力的衰退速度。其次,妻子要多体贴和鼓励丈夫,还可以策划一些新花样,如变换性爱地点、来次浪漫约会等。

到了50岁后,男女性需求与身体健康状况明显相关。身体较好,没有高血压、糖尿病等慢性疾病的人,性能力可以一直保持至80岁甚至更久。只要双方身体允许就可以继续性爱,如果健康不佳,也要多进行爱抚、亲吻等边缘性行为,让身心获得满足。

(据《生命时报》)



说爱情

完整的爱情,既存在于两颗心之间,也存在于两条腿之间。

笨人的爱情是批发出去的,仅凭“让我一次爱个够”的蛮力;聪明人的爱情是零售出去的,懂得“只爱一点点”的精妙。

婚外恋——在文艺作品里是一个故事,在现实生活里是一场事故。

懂得美食的人,不会吃全熟的牛排;懂得爱情的人,不会许诺天长地久。

爱上一个人的心理历程是:这个人在你心里的地位从“可有可无”到“似有若无”,最后变成“绝无仅有”。(据《生命时报》)

妙

语

吃避孕药 会伤身吗

江苏读者李女士问:我刚刚结婚不久,一直采用口服避孕药的方法避孕,但最近看网上有人说,长期吃避孕药可能会影响身体健康,有些人最好不要吃。请问避孕药有哪些种类,会不会对身体造成伤害?

南京市中西医结合医院妇产科副主任医师刘德佩答:避孕药也是药物,有一定的副作用,因此需要谨慎根据个人情况选择。常见口服避孕药按照药效起效时间,大致可分为三类:紧急避孕药、短效避孕药和长效避孕药。

紧急避孕药在房事后72小时内服用有效,服药期间不宜有性生活,以免影响药效,越早服用效果越好。一般来说,内分泌疾病患者、妇科肿瘤患者、月经稀少者、年龄在35岁以上吸烟的女性等都不宜服用。服药后可能出现恶心、呕吐、不规则子宫出血、月经改变等,有时还会并发乳房胀痛、头晕等,一般24小时内缓解。这种避孕药不宜长期服用,否则对身体伤害较大。

短效口服避孕药适用于无基础性疾病或糖尿病的女性。它的优点在于容易控制,如果想怀孕,停药后很快即可妊娠。主要的副作用有恶心、呕吐、不规则子宫出血、月经提前或延迟、乳房胀痛等。症状一般较轻微,与食物同服或睡前服药可以减少其发生率。

长效口服避孕药适用于不能放置宫内节育器,又不愿采用其他避孕方法,且长期同居的女性。其优点是长效、可逆、不用每日服药且不影响性生活。缺点是部分女性可能引起经量增加、经期延长,严重者还有可能引起闭经。一般新婚女性、患有高血压、肥胖症、妇科肿瘤等疾病的女性不宜服用。

(王 源)

保 养 婚 姻

找回蜜月的

感觉

结婚时间长了,难免觉得婚姻生活枯燥无味。很多夫妻会一边怀念往昔的美好时光,一边对现状感到失落和不满。对此,美国《好管家》杂志邀请婚姻专家给出建议,帮你找回蜜月时的幸福甜蜜感。

别轻易对性说“不”。“亲爱的,现在不行,我很累”,这样的话可能从来没有在蜜月时发生,却经常在老夫老妻的嘴里冒出来。感到困倦或疲惫,并不意味着难以有快乐,相反,一次性爱或者相互爱抚都会对身体健康和感情起到促进作用,也会令你更快进入梦乡。

周末赖会儿床。平时起早贪黑地上班忙碌,彼此可能顾不上一个拥抱、一个亲吻。周末到了,不妨留出点时间一起赖床,相拥在床上聊聊天、谈谈心、构想下当天的计划,让周末生活多一点轻松和爱意。

别老说琐事。新婚夫妇一般不会把所有的时间都用来讨论现实中的琐事。即使结婚多年,也应给婚姻生活留出轻松愉悦的时间。少些抱怨和忧虑,多些鼓励和打趣,积极正面的态度会让彼此的压力得到更好的缓解。

重视着装。不论在家还是外出,

将自己打扮得大方得体,不仅增加自信,也能让对方感到骄傲。

别让外物分了心。说话时注视对方的眼睛,这个简单的动作可以提升亲密感和信任。不要为了另一件事而急着结束谈话,表现出对谈话的兴趣并认真倾听,会让对方有被珍惜的感觉,使婚姻关系更牢固。

夫妻也要感恩。当对方为家庭付出时,别忘了说“谢谢”、“你辛苦啦”。这些看似见外的言语却是表现支持和肯定的一种方式,更是对健康婚姻的一种奖励。

为出行做计划。蜜月时伴侣们会积极计划充满快乐和激情的活动,老夫老妻时也同样可以。周末一起去郊游,或者规划一次休假远行,总之,让彼此间拥有共同的期待。

尊重关心对方父母。在对待彼此双亲的问题上,公平和礼貌尤为重要。对方父母报以欢迎和大方的态度,你立刻会感到伴侣的回馈。(郭静超)

