

法国多位婚姻咨询专家教你应对

两地分居的感情挑战



两地分居面临三大挑战:

挑战一:沟通不畅。当对方不在身边时,遇到问题,很可能因为时间和空间不统一而得不到及时解决,时间久了很容易产生隔膜和误会,让彼此变得生疏和缺少默契。

挑战二:想法不同。当你回味着往昔的美好时光,期待着对方的甜言蜜语时,对方可能正在想着一会儿出去吃什么。理想的场景在现实面前土崩瓦解,随之而来的失落和悲观感将给远距离的婚姻蒙上阴影。

挑战三:性不满足。分居两地性生活得不到满足,很可能会受到第三者的诱惑。如果一方心生怀疑,那辛苦培育出来的感情就会快速蒸发。

分居夫妻应对方法:

信任 这是保持良好关系的万能钥匙,相信对方,能帮你避免在晚上辗转反侧、胡思乱想。有了信任,你就不会为对方见了谁,和谁一起吃饭而神经兮兮。

每天联系 尽管拥抱和亲吻遥不可及,但是甜言蜜语却可以通过电波传送。尽可能每天联系,最好选择视频。偶尔还可以写一封长信,遥寄情思。

培养默契 经常讲讲小笑话,给彼此起个绰号,是快乐婚姻的又一表现。即使分隔两地,这样的快乐和亲密感也不会减退,因为爱让你们没有距离。

保持生活节奏 虽然伴侣不在身边,但也要让生活有规律地运转,同时让对方知道你的节奏,双方都会觉得安心与习惯。

有迹象显示,全世界正在迎来一个夫妻高分居率的时代。在美国,至少有350多万人非自愿地与配偶分居两地;在德国,异地分居者的夫妻占已婚者的12%,20年前这一比例只有6%;在中国,北京、上海等城市的“周末夫妻”、“月末夫妻”,甚至“季末夫妻”越来越多……

对此,法国《女性》杂志刊文指出:“无论你是否愿意,当由于工作、学业等多种原因不得不分居两地时,你们需要积极面对,努力呵护和延续婚姻与感情。”法国多位婚姻咨询专家还就此给出了分居者面临的问题和解决方法。

为见面开绿灯 一旦有机会和伴侣团聚,就一定要抓住机会,让加班、应酬靠边站。这是巩固婚姻、印证彼此重要性的关键时机。

定期见面 如果距离近,最好每周或每个月约定一个见面时间;如果距离实在太远,也最好3个月能见上一次。计划好你们的见面,并为此精心准备。用自己的爱呵护婚姻,关心这个世界上唯一与你共枕眠的人,幸福就一定能够继续。

(郭静超)



肠胃不好,卵巢闹的

40岁~60岁的女性尤其要警惕

卵巢虽然个儿不大,却是女人最重要的身体器官之一。有了它,女人才能顺利当上妈妈,保持青春与美丽。

然而遗憾的是,卵巢深居盆腔深处,它的“一举一动”很难被察觉,卵巢健康出了问题,也常被人们放过。特别是卵巢癌,其死亡率为妇科恶性肿瘤之首,且发病率和死亡率呈逐年上升趋势,严重威胁女性健康。

值得警惕的是,卵巢癌最大的危险在于误诊率高,多数患者确诊时已为晚期。这是因为卵巢癌的早期临床表现并不典型,一般仅有轻微的消化道症状,如腹胀、食欲不振、消化功能紊乱等,很容易被忽视。不少患者即使到了晚期,也只是表现为腹部有包块,不明原因腹水等症状。很多患者没有想到妇科疾病,而是在消化内科、普外科反复就诊,把重点放在各种胃肠道疾病的排查诊治上,贻误治疗。

因此,女性出现可疑症状时,要高度警惕是否有卵巢疾病。特别是年龄40岁~60岁的女性,出现卵巢功能障碍如月经失调、闭经等,或反复肠胃不适却不能查明病因,同时伴有腹水时,应及时进行妇科检查,结合B超、CT/核磁共振、肿瘤标志物等检查,排查卵巢癌。青春期或绝经后的女性,发现卵巢增大时,也要考虑到肿瘤的可能,特别是诊断不清或保守治疗无效时,应及时行腹腔镜检查,必要时剖腹探查。

正确诊断、尽早治疗,能有效改善卵巢癌的预后,延长患者生存时间,避免不良后果。

(北京大学第一医院妇产科教授 廖秦平)

性刺激有很多种

一张暧昧照片一次温柔爱抚……

自然界中,很多动物有特定的发情交配期,但人与动物不同,没有专门“性爱季节”,所以要想挑起双方性欲,需要给予适当的性刺激,激发性热情,帮助达到性高潮。在性学中,性刺激是指能激起性兴奋、性冲动或性愉悦的感官刺激,它内涵丰富,涉及生活诸多方面,最常见的是视觉、听觉、触觉或嗅觉上的刺激。

视觉上的刺激最为普遍,如伴侣裸露的身体、情趣内衣、暧昧的照片、视频,甚至文字等。据统计,人体各感官所接受的信息量中,视觉占70%~80%。性生活中,视觉刺激也非常重要,因为人有很多脑神经是与眼睛连接在一起的,所以通过视觉刺激可以引起性神经中枢的兴奋。这种反应机制男女都一样,但和女性相比,男性对视觉刺激反应更明显,看到女性漂亮的外表、优美的曲线等,都有助于激发男性情绪,让男性更快燃起性欲。

听觉刺激包括语言、喘气声、音乐等。伴侣间的情话和耳畔的喘息声很容易使对方动情,让人性欲高涨。国外研究显示,女性在听觉方面比男性反应更灵敏,所以在激发性欲方面,听觉刺激对女性更有效。当然,放松的音乐加上绵绵情话,能为双方创造出温馨浪漫的氛围,会让二人放松快乐地享受性生活,享受性快乐。

触觉是指伴侣之间的爱抚、亲吻等。一般来说,女性耳后、脖子、乳房、小腹等都比较敏感,因而亲吻和爱抚这些地方可以很快撩起她的性欲。男性的乳头、外生殖器则比较敏感,刺激那里有助增加性欲。值得注意的是,女性的接触欲比男性强,所以男性在性爱前后以及生活中,时常给她一些拥抱、爱抚、亲吻,有助于保持女性性活力,减少性冷淡。

嗅觉刺激包括体味、香水、化妆品等。许多动物的身上分布着一些分泌腺体,用它散发出某种气味来吸引异性的注意。虽然人类嗅觉功能在漫长的进化过程中减退了,但妻子身上的体味、香水或化妆品等散发出来的气味还是可以诱发丈夫的性欲望,不仅能使人感到非常舒服,还能给人以愉快的暗示。男性独特的汗味有时也会让女性为之着迷。

(北京大学第三医院泌尿外科副主任 姜辉)

稳定婚姻 繁衍后代 有助长寿

性是男人第一需求



男人常被形容为“下半身动物”,为此很多人大呼“冤枉”。不过,刊登在英国《每日邮报》上的一项调查显示,超过半数男性认为,定期享受性高潮比感情更重要,如果不能在性生活上获得满足,他会无意间冷淡对方。对此,美国性教育学家雀莉·柏德指出,性对男人很重要,这也许并不是坏事。以下一些研究,有助于我们更好地了解男人与性的关系。

性是婚姻首要需求。美国婚姻登记机构通过对近万名夫妻进行调查,总结出了男女对婚姻的几大需求。结果发现,男人排在第一位的需求是“性满足”,其次是“老婆性感,能吸引他”以及“能玩到一起”。研究者称,男性需要通过婚姻获得稳定的性关系和性满足,这一点无可厚非。这也说明,性是维持婚姻稳定的重要因素。

性是繁衍后代的唯一方式。瑞士研究人员发现,在以往的进化过程中,男人要想将自己的基因遗传下去,唯一的方式就是性。因此,男人不惜为了性打斗争,甚至付出性命。

性是保证健康的重要手段。英国利物浦尖塔医院的性健康专家研究发现,性爱可以帮助男性降低患前列腺癌的风险,还能让精子更“新鲜”。此外,还可以保护视力和心脏健康,帮助男性长寿。

性是男性气概的体现方式。自古以来,男人就把性当作是一种自我能力、成就的象征。如果一个男人在性方面表现差,就会被看作是失败者。亚洲有调查显示,80%的男性认为,通过性可以获得自信。

性与感情并不对立。男人看重性,并不代表他们没感情。美国加州大学的研究者调查发现,其实,男性更渴望将性与爱统一起来。他们认为,性是表达感情的最好方式,双方一起获得满足是他们最大的希望。

(李永姜)