

# 初次性爱时 怀孕生育期 结婚7年后 一生有三个性危险期



人人都希望自己性爱美满,但再恩爱的伴侣也难免遭遇险情。据英国社会学家研究,人平均一生性爱4200次,其中会经历三个性爱危险期。只有正确认识和调整,才能顺利度过,与美好的性生活相伴到老。

**初次性爱时期。**美国一项调查发现,“第一次”可能会影响人一生的性爱满意度,如果第一次性爱失败,今后出现性功能障碍的可能性会增加13%。北京协和医院泌尿外科主任医师李宏军指出,对男性来说,第一次性生活时可能由于紧张导致勃起困难,进而自我怀疑,出现勃起功能障碍、早泄等问题。对女性来说,动作过于激烈,易导致生殖器官受损和疼痛,可能引起对性生活的抗拒心理,甚至引发性冷淡。

**应对措施:**初次性爱不仅指“第一次”,而包括从恋爱到性接触以及性生活整个时期。这期间应多了解彼此,体贴对方,有充分的前戏刺激,避免粗暴动作。在心态上,应谨记“来日方长”,不要期望过高,心越急,越可能失败。此外,初次性生活的年龄不宜过早,否则身心都不成熟,更易出现问题。

**生育时期。**长达1年的孕期和孩子出

生后接踵而来的压力,会给夫妻带来一场“性危机”,一些男性可能因为生理和情感需求而出轨。同时,女性生育后可能对性生活产生担忧,进而拒绝同房。

**应对措施:**婚恋专家、国家二级心理咨询师李惠丽指出,首先,夫妻对孕期性生活要有科学的认识,避开危险的孕初期和后期,掌握好技巧,孕期也能享受性爱。其次,孩子出生后,夫妻要加强沟通,让孩子成为感情的纽带,并重视产后性生活的恢复。最后,生活再忙也要坚持性爱,必要时可以请长辈帮忙照看孩子,过过二人世界。

**七年之痒期。**英国婚姻家庭协会一项调查发现,婚后7年~10年双方对性爱的满意度降到最低点。主要问题表现在:性爱次数骤减,对对方没有欲望;觉得性生活平淡,没有乐趣;发生婚外情;男性出现性功能方面的问题。

**应对措施:**双方要理性看待性爱平淡期,创造机会重找旧日的激情,千万不要相互指责。外出度假、尝试新花样,说出不满和期望有助于改善问题。总之,宽容与理解是这个时期夫妻间最宝贵的东西。只要双方积极面对,一定可以解决性爱难题。(李永姜)

加拿大最新研究发现

## 1次性爱等于散步45分钟

人们常说性爱是最好的运动。近日,刊登在英国《每日邮报》上的一则报道指出,科学家已经计算出了性爱能消耗的平均热量,发现1次性爱消耗的热量相当于散步45分钟左右。

加拿大魁北克大学研究人员对21对年龄为18岁~35岁的已婚夫妇的性爱情况进行了调查。这些夫妇手臂上佩戴新型复合型运动传感器,该传感器可以测出参与者性爱的时长、消耗热量、皮肤温度变化等数据。

结果发现,在性爱过程中,这些人平均消耗热量为:男性每次104卡路里,女性每次69卡路里。与运动相比,一次性爱消耗的热量相当于跑步11分钟,散步45分钟。另外,充满趣味的性爱运动更有益心理健康。

(陈宗伦)

## 冬季助性食物

冬季气候严寒,假如夫妻赤身裸体过性生活,最容易引起伤风感冒。一般症状还比较重,病程也较长,对身体有很大的危害。这种患者往往自行购药,假如药不对症,感冒会拖得很久。因此,在冬季夫妻过性生活,一定要注重保暖防寒,避免感冒。现代医学教授研究也认为,有规律的性爱对人的健康有益。因此,在冬季进行适当的性爱还是必要的。不过,夫妻在冬季过性生活时也应注重饮食。

冬季男人的食疗也和其他季节不同,应以藏精御寒为主。可多摄入营养丰富、温肾填精的食物,如羊肉;而果蔬补体则应多摄入富含维生素A、B、C的蔬菜,如白菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽、油菜、苹果、橘子等。此外,冬季气温骤降,脾受寒困,还应多吃温性运脾食物,如梗米、莲子、芡实等。

美国的一些专家研究发现,持续食用低脂肪,高蛋白的食物能在六个星期内增强性欲和改善性生活。如果你渴望一夜激情的感受,建议你别再吃那些主要含碳水化合物的食品(这种食品只能让你感到困倦),而要大量摄入含蛋白质的食品,因为蛋白质能使你更加精力旺盛。

另外,每天食用大量的含有丰富维生素和矿物质的蔬菜和水果将促进性激素的产生。下面列出的这个食物清单上的食品将有助您充分享受性爱给您带来的快乐。

### 香蕉

因为香蕉中含有丰富的酪胺色胺,一种能作用于大脑使其产生快感,自信和增强性欲的化学物质。

### 大蒜

研究证明大蒜可以迅速增强性欲,而且促进男性和女性阴部血液循环,刺激性感觉。每天食用900毫克大蒜就可以达到最佳效果。海鲜和瘦肉一样富含锌元素。锌是男人所必须的一种重要元素。如果缺乏锌将导致性欲低下,精子量少,甚至阳痿。男人每次射精中大概含有5毫克锌,是每日锌摄入量的三分之一。因此,性生活越频繁,他就需要补充越多的锌。

### 蛋类

研究表明鸡蛋中所含的物质可以有效提高性欲。

### 人参

有没有感觉疲劳和紧张?每天吃一克西伯利亚或韩国人参将有助于缓解疲劳和紧张,尤其是对于那些工作压力特别大的人很有帮助。同时,人参还可以加强人的生命力和提高性爱欲望。如果男人勃起有问题,还可以试试银杏酚,每天食用两到三次,每次40到60毫克。银杏酚促进脑部血液循环。但是,很少有人知道,银杏酚也会促进阴部血液循环。(丁森)

## 4种习惯易染上妇科病



据世界卫生组织对我国进行的一项调查显示,48.5%的白领女士同时患有包括宫颈疾病在内的3种或3种以上妇科病,妇科疾病已成为隐藏在现代女士体内的“定时炸弹”。而一些看似平常的生活用品和生活习惯成了妇科病的新源头。

近年,各大医院妇科一号难求,各类女子医院春笋般崛起,都显示出妇科疾病发病率不断上升的趋势,这与很多生活习惯有关系。

### 一、盲目节食。

随着生活水平大幅提高,不仅催生了高血压、糖尿病等慢性病,也随之出现了很多胖姑娘。有一种妇科病叫多囊卵巢综合征,表现为肥胖、闭经、不育等;肥胖女性患子宫内膜癌的风险也大大提高,而由怕胖演变而来的过度节食,同样会影响月经来潮,甚至经量稀少或闭经。

### 二、过分清洁。

女性的生殖系统有天然的屏障和自洁作用,具备与生俱来的防病抗病功能。例如阴道内呈弱酸环境,大量乳酸杆菌充当着“健康卫士”,抵抗外来病菌侵袭。盲目使用清洗液冲洗阴道会破坏阴道内菌群平衡,引起霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎等,甚至会感染导致子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎的发生。

### 三、忽视腹痛。

“小腹坠痛,白带增多没关系,去医院那么麻烦,等等再说吧”……所有这些做法都是不可取的。痛经尤其是继发性进行性加重的痛经,多数是子宫肌腺症、子宫内膜异位症等造成的,需要按程度轻重给予不同方式的治疗。不是月经期,却出现下腹坠胀、腰骶酸痛并伴有白带增多,则极有可能是盆腔炎症,需在医生指导下根据病情轻重进行相应治疗。而突然下腹痛则需警惕卵巢囊肿蒂扭转、黄体破裂,延误病情有可能会危及生命。

### 四、放任性行为。

人乳头状病毒(HPV)感染与宫颈癌的关系已经在医学界形成共识,以性接触为主要传染途径,多性伴侣无疑使HPV感染的概率大大增加,因此增加了宫颈癌的发病率。如果过早开始性生活,因宫颈上皮发育尚未成熟,更容易因抗病能力差而得病。调查资料显示,多个婚外性伴侣比单一固定性伴侣者患宫颈癌的危险高2倍~3倍,而初次性行为发生在18岁以前者,宫颈病变的发病率要高出很多倍。(刘昶)

## 女性最好养成以下4点生活习惯:

- 1.规律作息、平衡膳食,保持标准体重。
- 2.保持良好的卫生习惯,内裤每日更换。
- 3.洁身自爱,健康性生活,25岁后每年做宫颈癌筛查。
- 4.腹痛不适早就医,突然发作看急诊。

## 公告

李宝宝,男,2013年8月10日在平桥区肖店乡左营村韩庄村民组路边捡拾,5岁左右,大脑稍显迟钝。请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与浉河区民政局联系,联系电话6611237,即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

浉河区民政局  
2013年11月18日



## 声明

兹有育才路陈凤娟卷烟网络店烟草专卖零售许可证正本(许可证号:411503101382),因不慎丢失,特声明作废。