

天冷,性爱不能冬眠

调亮灯光、相互按摩、控制体重都是唤醒身体的方式

近来,一场凛冽的寒潮由北向南席卷了大半个中国。寒冷的天气里,很多人会出现性欲下降、性生活次数减少的现象,就好像性爱也冬眠了一样。北京中医药大学东直门医院男科主任李海松指出,冬季保持适当的性爱,有助于增强身体抵抗力。以下是冬季性爱可能遇到的问题和应对方法,帮助大家“唤醒”身体,让性生活顺利过冬。

问题一:昏昏欲睡,没有精力。冬眠是很多生物的本能,冬季夜长昼短,人们变得更容易嗜睡。不少人吃完晚饭就想呼呼大睡,觉得没精力过性生活。

专家支招:中午尽量小睡一会儿,为身体养精蓄锐。还可以给卧室的灯管换个颜色。英国内分泌方面的医学研究发现,将屋子里的灯光变成蓝色,能让人更有亲热的兴致。此外,把灯光调亮或者开灯性爱,也能起到预防困倦的作用。

问题二:体重增加,性趣下降。加拿大一项目研究发现,人们的体重在冬季会平均增加1公斤。肥胖会影响性激素分泌,降低性欲,还会让人们因为担心身材而不愿亲热。但没有性生活,体重反而增长更快,进而形成恶性循环。

专家支招:坚持体育锻炼,选对食物是最终解决之道。冬季可以在家练习瑜伽、仰卧起坐或哑铃等,夫妻一起锻炼效果更好。饮食上,多吃些鱼肉、海鲜、深色蔬菜,少吃油腻、咸辣的菜,适当喝点红酒,都能帮助提升性欲。

问题三:触觉弱化,不再敏感。寒冷会使血流变缓,影响皮肤对外界刺激的敏感度,触觉也会明显弱化。女性可能对爱抚反应迟钝,男性阴茎则容易遇冷萎缩。

专家支招:保持室内温度,性爱前洗个热水澡或者相互按摩“增温”,还要增加前戏时间,早上上床在被窝里拥抱、亲吻,都能帮助热身。

问题四:阴道干涩,引起疼痛。冬季气候干燥,暖气等取暖设备会加重体内津液的消耗,女性更容易受到阴道干涩的困扰。阴道干涩会让男性觉得对方没



有欲望,女性则容易在性爱过程中出现疼痛和受伤。

专家支招:在卧室里放几盆植物或

使用加湿器,同时要多喝水、多吃蔬果。最直接的方法是备瓶润滑剂,帮助润滑

阴道。(李永姜)

分手后还能做朋友吗

北京读者孙女士问:几个月前,我和相恋5年的男朋友分手了,其间再没见过面。他很快有了新女朋友,但我总是觉得放不下。前几天同学聚会,我看到了他和新女友,伤心地哭着离开了。后来他打来电话安慰我说,虽然我们分手了,但希望还能做朋友,有时间可以一起聚会吃饭。请问,分手后还能做朋友吗?

婚恋专家、国家二级心理咨询师李惠丽答:经常有年轻人有这样的纠结:明知双方做不成恋人,但又因为种种原因割舍不下这份感情,于是便想把爱情转化为友情。不过,在现实生活中,恋人分手后还能做朋友的实在寥寥无几。国内一项针对20岁~30岁人群进行的调查显示,60%的人认为分手后不要再做朋友。问及原因,有人认为是如果两个人都放弃了彼此,就没必要再联系,还有人认为再联系会让自己想起过去的情节,不利于开始一段新的恋情。从你的情况来看,前男友提出做朋友,多半是由于愧疚的心理,希望对你的伤害能减轻些。但既然对方已经开始了新的恋情,而你对他还存在感情,这时经常联系,可能会让你更加放不下。所以,如果你已经决定结束这段感情,最好暂时不要与他有任何联系,慢慢消化掉情感上的伤痛,将来才有再做朋友的可能性。

(据《生命时报》)

剖腹产疤痕如何护理

重庆读者邓女士问:我剖腹产术后已经两年了,但是遇到天气变化时,疤痕还是很痒。经常痒得特别难受,还不敢使劲挠,请问有什么办法解决吗?

武汉市中心医院妇产科副主任医师周青松答:一般来说,肤色越深就越容易有疤痕体质,局部皮肤的张力增大,异物刺激如灰尘、滑石粉、棉花纤维、线结等,伤口周围炎症反应,创伤后机体免疫反应强烈等均会引起疤痕增生。剖腹产伤口还会受到羊水、胎脂、胎粪的污染,少数患者可能本身皮肤中潜藏的表皮球菌甚至真菌也会导致疤痕形成。

剖腹产疤痕在这些因素的作用下,会逐渐形成有毛细血管、末梢神经组织的肉芽组织增生,增生的过程可能就会产生瘙痒、刺痛或灼痛等症状。因此,在术前术后切口皮肤消毒到位,皮肤缝合对齐,不要过早揭去伤口结痂,尽量减小局部皮肤张力,尽量减少衣服与切口部位的摩擦,手术2周~3周后可试用疤痕贴或疤痕宁之类敷贴等方法,能在一定程度上减少疤痕形成。至于陈旧性疤痕,一般外敷药物难以奏效,可考虑到医院采用激光或电子线照射等方式控制疤痕增生。如果仅仅因天气变化产生痒感,可以试试用10%浓盐水热敷。(曾军)

不想做、没高潮、觉得累、难勃起……

你的性衰老了吗

即使是相同年龄的人,性能力也会差别很大。有些人年近八十,性方面依然十分活跃;有些人刚刚四五十岁,就基本停止了性生活。归根结底,是性衰老程度不同造成的。美国性学专家布鲁尼达·纳扎里奥博士指出,性反应会随着年龄增长而逐渐衰退,但每个人的性衰老程度不一样,“性年龄”也就不一样。以下是男女在性方面开始衰老的一些标志,我们请专家给出分析指导。

男性性衰老迹象:

1.两次性活动的间隔期不断拉长。性衰老的首要表现就是性欲降低,精液量减少,甚至不是每次性生活都能射精。纳扎里奥博士指出,性生活减少可能是多方面原因引起的,如压力大、生活忙碌、夫妻感情不合等,要从多方面入手解决。同时要坚持规律性爱,因为性功能“用尽废退”,停止性爱会老化得更快。

2.勃起问题变得突出。美国金赛性学研究所发现,75%的老年男性会遇到勃起功能障碍(ED)方面的问题。如果勃起维持时间大幅减少,勃起硬度变差,已经影响到正常性生活,那就要提高警惕了。ED可能与身体衰老以及严重的健康问题有关,因此,发生ED的男性应及时看医生,排查心脏病、糖尿病等危险,还要检查ED是否与某些药

物有关。

3.性器官“缩水”。清华大学玉泉医院性医学科教授马晓年指出,随着年龄的增长,男性睾丸间质细胞可逐渐发生衰老及退化性改变,使睾丸酮的分泌大量减少,睾丸的容积相对减小,阴茎的长度和粗细,也会发生少许变化,阴毛越来越稀。性器官发生变化不必惊慌,必要时可在医生指导下适当补充雄性激素。

4.性爱后老觉得累。性爱后的短暂疲惫是正常的,但如果性生活结束24小时后仍然感觉疲惫,甚至过了一周还缓不过劲来,就是性衰老的表现了。北京大学第一医院男科中心副主任医师张志超指出,性爱后不能很快恢复精力的男性,要排除一些潜在疾病如贫血、轻度心脏病等风险,还要学会放松,尤其在射精后,要闭目休息。

5.因为性生活烦躁不安。性是男人自信的来源,当男性因为性生活而焦虑不安或者整日担忧时,说明性功能可能出现了问题而不敢面对。马晓年表示,此时女性的关心和鼓励最为重要。

女性性衰老迹象:

1.性唤起需要更长时间。美国一项研究发现,随着年龄的增长,女性出现性欲减退的概率是男性的3倍。性反应变慢,“热身”时间更长,可能就是性衰

老的标志。增加前戏时间是最好的解决方法,或者尝试通过自慰自我唤起。

2.绝经期到来。女性绝经之后,雌激素水平明显下降,进而导致女性出现性方面的问题,如性感受减退、高潮更少更弱以及性交疼痛等。金赛性学研究所的调查表明,多达一半的绝经妇女会出现性方面的问题。最有效的方法是求助于激素疗法或其他药物治疗。

3.阴道干涩。随着年龄的增长,阴道干涩是女性最大的性困难。上年纪后,女性的阴道壁变薄,阴道润滑能力减弱,扩张能力降低。马晓年建议,女性要主动使用润滑剂来加以改善。还有研究发现,保持性交会使干涩问题减轻。

4.高潮次数变少。美国哈佛大学最新出版的《女性性高潮的科学》一书显示,在实质性器官接触过程中,仅有25%的女性能感受到高潮,随着性功能的衰老,这一比例还会下降。此时女性不要担心,可以通过刺激阴蒂来增加阴蒂高潮,改善高潮变少的情况。

5.不再关注外表。“女为悦己者容”,如果女性不再注意在异性眼中的形象,变得邋遢,可能标志着她在性心理方面的衰老。婚恋专家、国家二级心理咨询师李惠丽建议,女性经常化妆,选择性感的内衣,都能提升性趣味,让人在性心理上更年轻。(晨光)

