



亲热前重清洁 没兴趣别勉强

# 性爱也要讲“床品”

俗话说,做人要有人品、喝酒要有酒品、打牌要有牌品……其实,性爱也讲究“床品”,指的就是性爱时表现出来的个人素质,能够体现出对伴侣的喜欢和体贴程度。换言之,如果你足够爱对方,就要努力提高自己的性爱素质,让对方感受到浓浓的爱意。伴侣们可以从以下几个方面审视和改善自己的“床品”。

不要勉强。俗话说“强扭的瓜不甜”,性爱过程需要身心投入,双方互动,因此不宜勉强对方,这体现出两性间的理解和尊重。所以,性爱应选择双方都觉得合适的时间,避开疲劳、生病、情绪低落、女性月经期等因素的干扰。哪怕一次“霸王硬上弓”,都可能让伴侣对性爱产生厌恶心理,不利于夫妻感情。

注重清洁。清洁是性爱前最常

规、最基本的准备活动,不仅可以洗净分泌物、减少身体局部的不良气味、防止对方感觉不舒服或做爱兴趣降低,还能有效降低细菌感染的风险。需要重点清洁的部位包括:口腔和牙齿,性爱前要刷牙漱口,清新口气;腋窝,部分人腋下汗腺分泌物较多,气味很重,要用香皂或沐浴液认真清洗,浴后还可喷些香水;生殖器,男士着重清理包皮内污垢,女士则要洗净外阴分泌物。

做好前戏。前戏是性欲的开关,也是一段完美性爱的前奏曲,赞美、亲吻、爱抚等都是前戏中不可缺少的环节。值得提醒的是,从生理上讲,男人和女人在前戏节奏上天生就不同。男性往往是“视觉动物”,一看到身体就会有反应,迫切地想要进入对方身体。而女性是“感觉动物”,缺少足够的前戏,外

阴就很难湿润,性爱时可能感到疼痛和不适。相反,前戏时间太长,则可能导致男性勃起消退(中老年人)或早泄(年轻人)。因此,前戏时间需要两性间充分沟通,男性应充分关心女性的感受和反应。

全身投入。性爱需要双方全身心投入,切忌一方如木头般一动不动,不给对方回应。另外,说几句鼓励、赞美的话,不仅可以引诱伴侣的情欲,还能让对方更加沉醉,比如“你真棒”“今晚你很美”等。相反,一些不中听的话会给热情四射的对方泼一盆冷水。男女双方都要注意,首先,不要埋怨对方的身材,别说“怎么这么小”等。其次,不要在亲热时提家庭琐事,比如“这个月电费交了吗”等。再次,拒绝外界干扰,关掉手机和电视等。最后,做好避孕措施也是让性爱无后顾之忧的重要一点。(据《生命时报》)

## 夫妻人别洗鸳鸯浴

夫妻或情侣共浴,也叫“鸳鸯浴”,既可以使双方获得视觉刺激,促进性唤起,又能增加生活色彩,为爱情保鲜。美国一项调查显示,在18岁~35岁的人群中,96%都洗过鸳鸯浴;36岁~50岁人群中,洗过鸳鸯浴的占87%。中国虽然没有类似的调查统计,但随着生活条件的改善,洗鸳鸯浴的人也越来越多了。鸳鸯浴虽好,也不是人人适合。如果不加以注意,很可能引起性猝死,影响勃起、引发不育症等,因此,一些人群最好别洗鸳鸯浴。

患有心脑血管疾病的人。共浴时,性兴奋会增加心脑血管的负荷,容易发

生意外,造成猝死。尤其一些有慢性疾病的人,洗浴时要特别注意,能否参加,最好听从医生指导。

有性方面疾病的人。如果夫妻一方患有传染性疾病,如念珠菌阴道炎等,最好不要共浴,以免互相传染。

想要孩子的青年男女。长时间共浴会使体温升高,对睾丸产生精子不利,可使精子数量减少及活动度下降,从而导致不育。

年纪较大、活动不便的老年人。洗鸳鸯浴时二人亲昵动作较多,老年人腿脚不灵便,容易扭伤或滑倒。

此外,洗鸳鸯浴时间不能太长,如为温泉浴,时间更要控制在半小时以内。洗浴时最好不要进行性爱,浴后半小时内不宜进行为宜。(胡廷溢)



## 别轻易说不 周末赖会儿床 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、构想一下当天的计划,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)

# 信阳协和医院

### 诊疗科目

- |        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 预防保健科  | 内科     | 外科     | 妇产科   |
| 妇女保健科  | 儿科     | 耳鼻咽喉科  | 皮肤病专科 |
| 急诊医学科  | 麻醉科    | 医学检验科  |       |
| X线诊断专业 | 超声诊断专业 | 心电诊断专业 |       |
| 中医科    | 中西医结合科 |        |       |

地址:信阳市工区路600号

电话:6206888

(豫)医广[2013]第07-15-342号

## 信阳不孕不育症医院

专业送子医院

新农合定点单位

孕育热线:0376-6208222

地址:东方红大道东段(市医药公司斜对面)

(豫)医广[2013]第02-28-073号

## 信阳博士男科医院

(豫)医广[2013]第04-25-138号

看男科

信阳博士医院

QQ咨询:99718000

男科专线:3222555

院址:信阳市大庆路(花卉市场对面)