

放慢些节奏 室温别太低 记得要补水

# 夏日性爱悠着点

随着盛夏的到来,人们的性生活也变得热烈起来。专家们表示,夏季是人们一年中性欲最高涨的季节。不过,夏季性爱也有一些禁忌需要牢记心中。近日,美国女性健康杂志网站专门撰文,盘点了夏日性爱的一些注意事项。

**注意给安全套“降温”。**美国妇产科医生艾丽莎博士表示,高温会使安全套损坏,如果戴着这样的套套做爱,会使性爱失去安全保护,容易导致意外怀孕或性疾病传播。因此,高温天气里,不要把安全套放在阳光直射的地方。虽然我们提倡随身携带安全套,但最好不要把它放在车里、背包里,一定要存放在阴凉干燥的地方。

**不要怕出汗。**夏天性爱时,不能因为怕出汗而把空调温度调得很低,适当出汗会使性爱更热烈。艾丽莎博士表示,当人体出汗时,汗腺会释放出吸引伴侣的信息素。这些信息素会调动大脑的相应部位,能激发起情欲,使男女无法抗拒彼此。

**不要忘记补水。**性爱如同一场小型的运动,尤其是在夏季,如果时间再持久一些,会导致体液的流失,因此适当补水十分有必要。要想夏

季性爱更激烈一些,前戏时适当使用冰块刺激很管用,同时,记得在床头放一大杯水,性爱后补充一些。

**注意防蚊虫和防晒。**夏日里激情难抑,很多人会在海滩、帐篷、阳台等户外区域性爱。此时千万要观察好四周情形,特别要预防蚊虫叮咬和晒伤。性爱前最好涂抹防蚊液,如果是白天,就要找个遮阳的地方。

**别在水里性爱。**在泳池内性爱貌似很性感刺激,但却对身体健康有害。因为水会把体内自然的润滑液冲刷走,导致性器官接触时摩擦增大出现擦伤,细菌病毒乘虚而入。因此,在水中做爱更易得性病,也容易得尿路感染。在湖水或河水中做爱对健康也很不利,艾丽莎博士表示,这会对阴道产生刺激,甚至会诱发炎症。

**不要节奏过快。**炎炎夏日,如果室外温度很高,快速性爱则不那么可取了,因为它会使男女大汗淋漓、浑身黏糊糊,不得不去冲澡。这种情况下,可以放慢性爱节奏,慢慢品味性爱的妙处,而且有研究显示,放慢节奏、拉长时间有助于提升高潮的强度和感受。

(据《生命时报》)



# 有关接吻的趣事

吻夫妇进行观察,发现接吻时主要动用口轮匝肌。

XOXO 中 X 代表吻可追溯到中世纪。“xoxo”被现代人用来表示信件署名时的“亲吻拥抱”,其由来可追溯到中世纪。那时很少人会读写,所以他们常常用“X”来代替签名,而且会以吻封缄。这一习俗一直传承保持到现在。

接吻是一门学科。国外有专门研究接吻的学科,称为接吻学(philematology),专攻该学科的研究人员被称为接吻学家(osculologist)。

妻子之吻能延寿。一项有名的研究发现,如果男性每天出门上班前,妻子都亲吻他的脸颊,那么他比那些不享受这一待遇的男性可以多活5年。

人们一生亲吻时间平均合计约两周。专家们估计,普通人一生花在亲吻上的时间为20160分钟,约2周。

接吻有神奇的健康功效。接吻能消耗体内热量,接吻1分钟消耗约2到3千卡热量。而且能增强免疫力,缓解疼痛,甚至会防止蛀牙。

接吻时间最长世界纪录超过58小时。根据吉尼斯世界纪录大全,泰国一对男女保持着接吻时间最长的世界纪录,长达58小时35分58秒。

(据《生命时报》)

接吻不仅是男女坠入爱河的重要标志,而且还蕴涵着许多健康、历史与文化方面的因素。近日,英国健康类网站综合近年一些研究,总结出了关于接吻的一些有趣事实。

接吻风格形成于胎儿时期。不管是好莱坞大片还是绘画、雕塑,大多数男女接吻时都是头向右偏。一名德国研究人员对100

多对夫妻观察发现,2/3的夫妇接吻时头偏向右方。科学界认为,这一接吻习惯在娘胎里就形成了,因为在子宫内的胎儿头一般朝右偏。

接吻需146块肌肉协同完成。轻轻的一个吻就需要146块肌肉协同完成,其中包括34块面部肌肉和112块姿势肌。英国大学学院雷恩研究所的一个研究团队,借助核磁共振技术对接

# 洞房夜,三要三不要

新婚之夜注定是人一生中最重要的时刻之一。不管男女之前已经彼此熟悉,还是有待深入了解,新婚夜性爱肯定会令人感到一丝紧张。近日,美国Lovematters网站刊文,教夫妻如何消除因婚礼压力及对新婚夜的期盼所带来的焦虑紧张情绪,帮他们度过美妙销魂的新婚夜。

**三个“要”:**

一要充满自信。自信是最好的“催情剂”。因此要尽可能使自己更自信、被渴求、更美丽。可以购买曼妙诱人的内衣,在新婚夜展示给对方,还可以放一些浪漫的音乐烘托气氛。如果感觉到自己很美丽、性感,那么配偶肯定更是觉得如此,肯定会为你疯狂。

二要相互沟通。对第一次性爱的男女来说,相互交流并讲出

性爱感受至关重要。如果不觉得难为情的话,性爱时可以说“这样感觉真爽”,或者幸福地呻吟出声。而且要注意观察伴侣对自己性动作的反应,如果他(她)静寂无声,则应该在下次做出改变。性爱应该是给双方都带来快感。

三要慢慢享受。对新婚夜的憧憬使许多人变得心急莽撞。不过更应该放松,慢慢来,品味并享受新婚夜的每一刻。尽管或许不是最棒的性经历或未能达到预期,但是新婚夜肯定是夫妻二人最浪漫的记忆。

**三个“不要”:**

一不要期望过多。期望过多,反而失望越多。降低期望值,新婚夜性爱很可能会带来意外惊喜。不管发生了什么,夫妻二人都享受其中,而且因新婚夜的结合而彼此关系变得亲密无间,

这才是最重要的。

二不要勉为其难。结婚当天要接待不少亲戚朋友,经过多道结婚仪式,婚礼现场甚至要喝不少酒,很可能导致洞房时夫妻两人都很疲惫,不想去做长时间的前戏。如果真是这样,就最好不要刻意追求新婚之夜的完美结合,应该等到第二天早上。那时两人都会更放松、有精神,而且两人还未离开婚床。将新婚夜一定要完成第一次性爱的想法抛开吧,这样对两人都有好处。

三不要深受影响。性爱需要实践磨合,而且如果新婚夜是两人第一次结合的话,更可能手忙脚乱、感到笨拙。因此,要慢慢进行,并且相互交流。不要仅关注身体感受,更应珍视呵护对方,要对自己找到了另一半,而且躺在对方怀抱里感到幸运。(李悦康)

# 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

## 声明

兹有信阳远成薯业种苗有限公司开户许可证(核准号:J5150000677701),因不慎丢失,特声明作废。

**信阳现代男科医院**

信阳唯一专业男科品牌医院 新农合定点医院

男科专家: 6565 888 院址: 信阳市工区路四里树

**信阳博士男科医院**

(豫)医广[2013]第04-25-183号

**看男科**

**信阳博士医院**

男科咨询: 99718000

男科专线: 3222555

院址: 信阳市大庆路(花卉市场对面)

**信阳不孕不育症医院**

新农合定点医院

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