

初秋性爱要“三暖”

暖好腰 暖好腹 暖好脚

中秋过后,天气愈渐凉爽,没有了夏季出汗和闷热的苦恼,人们的性生活变得更加舒适。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军教授提醒,早秋性爱一定要注重身体三处的保暖,才能在享受浪漫与幸福的同时保护好健康。

暖好腰。《黄帝内经》中指出,“腰者,肾之府”。肾与腰互为因果关系,腰强必须肾充,腰折也会损肾。男性肾精充足,则性功能更旺盛。从现代医学讲,腰骶椎中存在着跟男性性功能密切相关的射精中枢和勃起中枢。对于女性来说,自古有“男怕伤肝,女怕伤肾”一说,女子以血为本,以气为用,气血是月经、孕育、哺乳的物质基础。肾藏精,精化血、化气,是经、孕、产、乳、带下的先决条件,只有肾气旺盛,经、孕、产、乳、带下功能才会正常。由此可见,激情的同时不忘护腰对两性的性功能有着重要意义。因此,建议性爱过程中和性爱后都要注意保护好腰,避免腰部受凉,立秋后不要再使用凉席。

暖好腹。腹部是连接身体上下的枢纽,最怕受凉。人身上很多重要的穴位都在此处,如“神阙”(肚脐中央)、“气海”(脐下1.5寸)、“关元”(脐下3寸)等。中医讲“背为阳,腹为阴”。腹部为阴,阳气偏少就容易受寒邪的侵袭。激情后若不及时给腹部保暖,男性易出现尿急、尿频等前列腺炎的症状,以及遗精、勃起不坚等性功能障碍;女性易出现宫寒,除了手脚冰凉、痛经外,还会造成性欲淡薄、缺乏欲望。此外,宫寒造成的瘀血,可能会使白带增多,阴道内卫生环境下降,从而诱发盆腔炎、子宫内膜异位症等。因此激情后,男女都要及时用薄被盖好腹部,以避免落下妇科或男科疾病。

暖好脚。中医认为脚是人体的第二心脏,人体的五大经络都循行脚部,更分布了人体一些重要的穴位,影响着五脏六腑。一旦性生活前后脚部受寒,可反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,造成局部血流量减少,抗病能力降低,病邪就有可能乘虚而入,容易导致泌尿、风湿、肾脏等疾病的发生。国外也有研究发现,女性脚凉,会降低性欲和高潮概率。建议性爱时,可以穿双袜子,既能保持脚部温度,又能增加情趣。

(据《生命时报》)

不要太早说出“我爱你”

一次浪漫的约会后,很多人会迫不及待地说出那句“我爱你”。但刊登在印度两性健康网站“男性快车”上的一篇报道指出,太早说出“我爱你”,不利于一份爱情的顺利发展,这主要有以下一些原因。

抹杀兴奋感。一段两性关系的最美好阶段是在没有表白前,那时在对方心中大家都是神秘的:伸手递东西时的碰触会让你们回味无穷,某个话题能让你们彻夜长谈。如果说“我爱你”,这种美好的关系就被打破了。

显得很幼稚。即使你很确定自己的感情,也要等待正确的表白时机。如果你急于说出“我爱你”,对方可能会觉得你不够成熟,而且有些虚荣。

性爱进展过快。表白后往往就意味着双方要有进一步身体上的发展,例如拥抱、接吻、性爱。表白太早,会显得你占有欲强,在性方面饥不择食,让对方怀疑你的目的。

让对方觉得惶恐。很多人有承诺恐惧症,你的表白会让对方左右为难,这种被强迫承诺的感觉,可能会最终让你失去对方。

导致关系恶化。在一段半生不熟的关系中,两个人对自己的感觉都不能正确判断,这时彼此承诺可能会让双方硬着头皮继续,最终关系越来越糟糕。

(曹晓培)

女人6个性疑惑?

在多数人眼中,性是件隐私、难以启齿的事,有时想问却不敢说。近日,美国《医药日报》和“女性健康”网站刊文,列出了女性在性健康方面的6个疑问,并请专家给出解答。

1. 随着年龄增大和性爱增多,阴道会更松弛吗?

答案:阴道富有弹性,不会随着年龄增大或性伴侣增多而变得松弛。性爱之后,阴道肌肉组织会自然收缩,阴道变紧。无论性爱多少次,女性阴道在做爱时放松,性爱后收缩是不断循环的正常过程。事实上,随着年龄的增大,阴道会变得更窄更干燥。专家表示,收缩盆底肌运动有助于改善阴道健康。

2. 性爱时阴道发声正常吗?

答案:性爱中出现阴道发声很正常,生产后更容易出现。这是在性爱过程中,女性性唤起后阴道扩张,空气进入阴道时产生的。

3. 阴道感染时能过性生活吗?

答案:这取决于阴道感染的原因。常见的阴道感染包括:宫颈感染、细菌性阴道炎和滴虫性阴道炎等。宫颈感染和绝大多数细菌性阴道炎都不是因性行为引发的,因此停止性爱也无益于疾病好转。但滴虫性阴道炎会通过性行为传播,因此这类患者在患病期间应避免性行为。需要提醒的是,在感染期间过性生活,会引发不适或疼痛感,这可能给女性留下心理阴影。

4. 乳房上长毛正常吗,会不会影响对方的性欲?

答案:除了手掌心、脚底板、眼睑和嘴唇

之外,毛发几乎覆盖人体其他任何皮肤组织。所以乳房和乳头长毛属于正常现象,对皮肤起到一定的保护作用。男性不会因此觉得你“特殊”。

5. 我不再有性高潮怎么办?

答案:性高潮是由生理、情绪、环境等多因素综合作用而来的。如果从未体验过高潮,应该看看性医学科的医生;曾经有现在没了,则可以先自检一下情绪、身体状况以及与伴侣的关系。女性还能通过自慰了解自己的性能力。

6. 性爱会影响月经周期吗?

答案:怀孕会影响月经周期,但性爱通常不会,如果月经周期改变又没怀孕,应该上医院检查,因为压力大也可能导致停止排卵或排卵期推迟。

(据《生命时报》)



安全套常见错误用法

一次激情忘我的性爱,离不开安全套的贴心保护。一份由世界卫生组织公布的最新调查显示,全世界每年有2600万~5500万人次人工流产,同时,有数以亿计的人感染某种性病。其实,只要性爱过程中正确使用安全套,这些问题完全可以避免。近日,金赛性学研究所通过对14个国家50项安全套的研究报告进行分析,总结出了全世界最常见的安全套使用误区。

误区一:使用前就把安全套展开。绝大多数安全套都呈环状,使用时套在勃起的阴茎上再慢慢展开。但有些人使用时会先用手展开安全套,这会使其出现多余皱折,戴起来困难、易滑落。

误区二:戴套太晚或太早。接近半数人觉得阴茎不进入阴道就是安全的,他们会先与伴侣有性器官的接触,等到实质性爱、甚至想射精时才使用安全套,这十分危险。还有一些人早戴上安全套但没有性交,这会使安全套表面干燥而不易进入阴道内。最好的时间是经过双方爱抚,兴奋程度提高,开始有性器官接触前戴好。

误区三:没有把安全套前端的空气排空。安全套前端的储精囊会存留空气,如果戴套前不排空,很容易导致安全套破裂,还可能导致储精囊空间不够。正确的做法是,延展安全套前用手指轻轻一捏,除掉里面空气。

误区四:越薄越能延长时间。超薄、浮点、香味等功能安全套越来越受欢迎。事实上,对于那些射精较快、上了年纪的男性来说,应该用厚一些的安全套,有利于控制射精,延长性生活时间。不要过于迷信浮点带来的刺激功能,香味也可能引起过敏。

误区五:阴茎的撤出时间不当。约31%的男子和27%的妇女承认撤出太迟,阴茎完全疲软后再撤出,安全套容易脱落于阴道内。

误区六:错误存放。安全套也有保质期和存放条件,如果把它放在过热的环境、阳光直射、车里,都会降低安全套的寿命。所以要把安全套放在干燥、避光、私密的地方。

(黛比·赫伯尼克)