

男人女人

婚姻保鲜

美好性爱先要讲卫生



良好的性爱卫生习惯对于提升性爱感受、保护双方健康都有重要意义。近日,美国《男性健康》杂志刊文,给出了男人性爱六大卫生保健提示,帮助男性干净健康地享受性爱。

保持私处清洁清爽。生殖器有汗味、湿乎乎的,不仅会影响女性性欲,也会降低男性自信。男性要注意在游泳、洗浴、出汗后,将关键部位弄清爽。性爱前,如果不洗澡,也最好做局部清洗,尤其包皮周围,确保把那里的残留聚集体洗净。

学会自检生殖器。养成检查阴茎和睾丸异常情况的习惯好处多。异常情况包括肿块、疼痛、发红等。洗澡后是自检的最好时机,男性要留心下,一旦发现问题及时咨询医生。

同伴交流性健康。高质量的交流是性爱卫生的重要保证。性爱后是交流性健康的好时机,双方可以提出希望对方改进的不良卫生习惯。如果有性健康方

面的问题,也要向伴侣坦诚,共同面对。

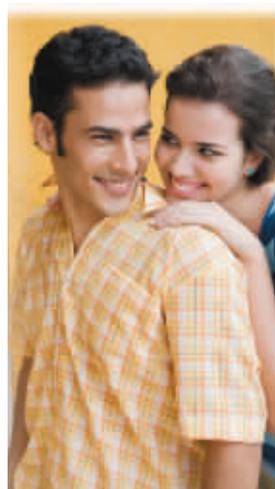
保持阴毛卫生,尽量不修剪。在国外,男女是否应该修剪阴毛成为一个很大的争议。美国纽约性学家塔温纳曾表示,无论男女,都应注意清洁阴毛,因为那里容易藏污纳垢。但更多专家建议,最好不要过度修剪。阴毛能保持生殖器清爽温暖,性爱时还能起到一定的遮盖作用,同时还能够集聚、散发性激素,有助男女相互吸引。

性爱前戴好安全套。许多常见的性行为都可能导致皮肤细小的撕裂和出血。如果不是在备孕,那么男性一定要将安全套放在随时可以拿到的地方。安全套是性健康的最重要保障。

穿宽松的内裤。如果内裤包裹过紧或温度过高,会影响男性的生育能力,可能引发感染。进行体育运动时,穿有支撑的内裤非常重要,不过出汗后一定要记得清洗身体,以最大程度保持卫生。

(据《生命时报》)

婚姻要经历的风雨时刻



男女牵手走进婚姻殿堂后注定要共同经历风雨磨难。在此期间,有些夫妻因共渡难关而走得更近,有些夫妻却因此分道扬镳,其中有6个时刻很关键。

生育儿女时。如果夫妻被凌晨3点给孩子喂奶,或者该轮到谁去换纸尿裤等育儿事情所困扰的话,会很容易忽视经营婚姻生活。美国心理学家劳伦·纳波利塔诺博士表示:“夫妻两人就生孩子后的婚姻生活进行沟通非常重要,包括缺觉和性生活减少等。”只有就育儿问题达成一致,才能减少争吵发生。

不孕危机时。如果夫妻想要孩子却无法成功怀孕,婚姻很可能会面临重大危机。纳波利塔诺博士表示,夫妻能采取的最好办法是积极尝试各种选择,而绝不能指责对方造成了不孕的发生。要记住,“早日当上父母”是你们的共同目标。

背叛出轨时。婚姻专家艾普瑞·马西尼说,当一方的不检点行为暴露后,另一方要避免鲁莽行事的冲动,可以外出去散散心,思考发生了什么,这样就不会做出将来后悔的事情。如果夫妇俩能度过出轨危机,而且两人愿意保持开放心态,那么婚姻肯定会变得比之前更加圆满。

患上重病时。马西尼表示:“患上重病会使自己看到配偶的无私付出,这在自己身体健康时是难以感受到的。在重病的磨难面前,夫妇会展现出患难与共的一面。”

照顾生病父母时。患病的父母同家里多了个小孩儿差不多,纳波利塔诺表示,照顾生病的父母需要夫妻花费时间、精力和金钱,需要双方做好沟通,达成共识,减少矛盾。

失去工作或有其他经济压力时。如果伴侣失去工作或利用共同财产投资失败,一方通常很难保持心态平和。纳波利塔诺表示:“大多数夫妻都会碰到类似的麻烦,关键是不能相互指责,要把眼光放长远,要知道尽管婚姻中会有承受重压的时期,但挺过来会变得更美满。”

(李伟)

女人性爱时的禁区



完美的性爱需要两人积极探索,但并非随心所欲、不设禁区。尤其女性身体,以下四个禁区最好少碰。

阴蒂头部。阴蒂布满了非常敏感的神经末梢,如果没有任何“预热”直接刺激女性这个部位,会让她产生强烈的不舒适感。有女性形容“那就像猛地喝下冰冷的饮料,牙齿被激了一样。”正确的做法是先探索臀部、腿部,然后用手围着阴蒂周围画圆圈。

双脚。约翰·霍普金斯大学的一项研究发现,做爱时穿着袜子能增强

高潮潜能,对女性尤其明显。专家认为,性爱中过度碰触双脚,会妨碍女性全身心投入性爱。可以在性爱前为她暖脚,帮助她放松下来。

子宫颈。子宫颈是连接阴道和子宫的狭窄“通道”。对于刚开始过性生活的女性来说,子宫颈受到撞击会感到疼痛,此时就需要男人变换体位了。有时这也表明,女伴并没有被充分调动起来,因为女性被充分性唤起时,其子宫会向上“提升”,阴道腔会变深几厘米。因此,男人不要着急,更不能跳过前戏,一味求深而触及子宫颈。

肛门。这个部位因人而异,大部分女性都不愿意被异性碰触,如果你想尝试,最好先征得女伴的同意。

(据《生命时报》)

把好“嘴关”防不育

俗话说“病从口入”,许多疾病都是由于我们进食了不干净的、有害的食物引起的。但很多人不知道,性功能障碍和不育也同饮食有密切关系。所以,要想减少不育的发生,必须要严把“嘴关”。

首先,一定要控制烟酒。因为过量的烟酒会通过影响附睾功能、干扰精子DNA等阻碍男性生育功能。有些食物也会影响精子的生成,如芹菜、芥蓝、菱角、棉籽油等食物,长期食用会导致精子数量和质量下降。其次,偏食、营养缺乏和营养过剩也会影响生育。饮食中氨基酸、维生素和微量元素等与精子的产生、成熟及活动能力有密切关系,如缺乏这些物质,则可使精子生成减少、精子活力下降而导致不育。再次,不要长期食用被化学制剂污染的食物。广泛用于制造食品包装袋及洗涤剂中的化学制剂,以及被化学除草剂、杀虫剂、杀真菌药物或铜、锰、铝、镉、铅等重金属污染的食物,都可能影响精子的生成与发育,从而导致不育。此外,还要注意不要过量



食用海鲜。随着环境污染的日趋严重,海产品的水银含量近年也不断增加。过度进食海鲜会使有害物质长期在体内积聚,不但会影响精子的活动及数量,亦会损害身体。

了解了以上知识,在日常生活中,我们就要当好嘴巴的“把关人”。少吃或不吃含有不利于生殖健康的食物;纠正偏食的习惯,做到饮食平衡,保证摄入足够的维生素、微量元素。(姜辉)