

## ▶▶情爱空间

## 中老年人更要温柔

衰老是人体的自然规律。随着年龄增长,中老年人在性爱过程中的各种反应也发生了明显变化。尤其是女性,若不能正确处理,可能会和性爱“绝缘”。

北京大学第一附属医院妇产科性医学门诊副主任医师张渺认为,中老年女性面临的第一个性爱问题,就是性交疼痛。其主要原因是卵巢功能衰退,导致体内雌激素水平降低或缺乏。此时,女性阴道上皮细胞糖原减少,阴道内呈碱性,杀灭病菌的能力降低,阴道黏膜还会变薄。这些变化会引起性交疼痛,约有8%~30%的中老年女性面临这一问题。

第二个生理变化是性功能减退。“雌激素维持着泌尿、性生殖器官的结构与功能。雌激素的缺乏会导致性器官不断萎缩,分泌功能下降,表现为阴道干涩、弹性差,甚至会导致泌尿系统炎症反复发作,同时,子宫及阴道壁因其支持组织退化性变化,张



力及弹力减弱。第二性征退化,所以性功能会减退。因此,很多

女性会出现性兴趣降低、性生活减少、性高潮反应能力下降等问

题。”张渺说。

第三个生理上的变化是性唤起障碍。主要是由于阴道润滑不充分、分泌物不够所致。

张渺指出,从生物学角度来看,中老年女性的卵巢激素和肾上腺皮质激素分泌减少,性活动水平是下降了,但下丘脑、垂体仍有促性腺激素分泌。因此,上述提到的3个问题,都可以通过治疗得到缓解,前提是在医生的指导下进行。“比如,女性可以服用雌激素,以增加阴道上皮的厚度和弹性,增加阴道分泌物,以减轻或消除性交痛。如果是性欲问题,可以用一些口服药,得到全身性的改善。有时,还可以在阴道局部用些雌激素,或在性生活中使用润滑剂。”张渺说。

除了药物外,丈夫要尽量对妻子温柔、体贴,避免造成疼痛和损伤。此时的女性还要注意性卫生,做好清洁,身体出现不适时,应及时上医院检查。(剑辉)

## ▶▶两性问答

## 性爱后滴精,正常

问:“性爱后,我歇了5分钟,发现还会有精液滴出来。请问这是怎么回事?会影响生育么?”

答:“性爱后,阴茎恢复正常状态,滴出精液,是正常的,对身体无碍,也不会影响生育。”卫生部北京医院泌尿外科副主任医师邓庶民说,任何年龄段的男性都会出现这一状况。邓庶民说:“滴出的不完全是精液,还有一些是尿道和生殖道的分泌物。射精时,有些分泌物必然会残留在输精管中。勃起结束后,就自然会流出来。这一情况对年轻人来说很正常;对中老年人来说,如果滴精量明显较多,可能是因为阴茎神经和肌肉动力不足,导致射精压力不足,而出现较多残留。”

邓庶民提醒,有忍精、憋精习惯的人,滴精会更明显。这就不正常了。

忍精和憋精时,性中枢神经活动和性器官长时间处于兴奋、充血状态中。这种兴奋和充血的消退远没有自然射精后消退得快,会增加性神经系统和性器官的负担。久而久之,易诱发勃起功能障碍,还会影响射精功能,出现射精延迟、射精不快,甚至不射精。此外,易造成精囊持久充血,精囊壁上毛细血管扩张破裂,导致血精。性器官内血流复原的速度减慢,会使前列腺和精囊长时间处于充血状态,易发生无菌性前列腺炎和精囊炎。“正常性生活就应顺其自然,不要违反生理规律。”邓庶民说。

(刘源隆)

## 每次都“见红”是病吗

问:我结婚一个月,但只有过3次性生活。因为每次过性生活的时候,妻子都会出血。请问这是怎么回事?

答:王先生妻子的情况,有以下两种可能:第一,可能是处女膜未完全破裂导致的。处女膜是覆盖在阴道口的一层黏膜组织,形状、厚度及坚韧度因人而异。处女膜在第一次性交时破裂,俗称“见红”。被撕裂的处女膜边缘很快结成疤痕,破裂的伤口也会迅速愈合,再次性爱时就不会疼痛、出血了。但少数女性的处女膜先天厚韧,初次性交时,虽然可使处女膜破裂和出血,但只是部分撕裂,过后会生长、修复、复原。再次同房时,原破损处便会再次发生撕裂,有出血和疼痛的现象。

第二,一些妇科疾病,如宫颈糜烂、阴道炎等,也可能导致性生活中反复出血。建议王先生的妻子以及其他有这样问题的女性,去正规医院检查。

(申民)

## ▶▶婚姻物语

## 学会建立平等的亲密关系

我在接受咨询时,常会问:“你知道怎么和伴侣建立亲密关系吗?”但得到的回答是:“结婚了,两人都住一起了,还能更亲密吗?”

人们如此回答,因为他们往往将性关系等同于亲密关系。一定程度上,性生活确实是一种亲密接触的形式,能给予夫妻双方一种亲密、被接纳的感受。但这仅限于身体的接触,不能说明两个人在心灵上建立了亲密关系。而新婚阶段恰恰是学习建立亲密关系的最重要时期。

张小姐结婚一年后,来找我咨询,说她在婚姻中很压抑。她说:“我总觉得丈夫高我一等,说

话时常常要小心翼翼地。他不喜欢的事我都尽量回避,我买衣服时首先要考虑他是不是喜欢。他如果有性需求,我一定会满足他。”

面对张小姐的疑惑,我想说:她没有学会和丈夫建立平等的亲密关系。真正的亲密关系是,每个家庭成员彼此都能坦率地显露真实的自我、想法和感觉,而不会被讥笑或被拒绝。

健康良好的性生活能促进亲密关系的建立和发展,但仅有性生活的支持是远远不够的。要想真正建立起这样的亲密关系,首先要克服自己内心的障碍,勇于表达自己真实的想法,

不要有顾忌。像张小姐这样对自己评价过低的人,会认为自己不被他人爱或不值得被他人爱,她就不会将真实的自己表现出来,而是用一些好的行为来获得爱,或以发生性关系获得被爱、被接纳的感觉,这近乎于“讨好”。

亲密关系要求人们爱上的是这个“人”,而不是爱上他们做了什么或怎么做。这一点对于达到真正的婚后亲密关系至关重要。夫妻间的亲密是相互无条件的爱和相互真诚的信任,只有在这样的氛围中,婚姻生活才能幸福、美满。

(谢华)

## ▶▶城内私语

## 问题婚姻十弊病

有句谚语说,婚姻是爱情的坟墓。据英国《每日邮报》近日报道,英国一项针对3000对夫妇的调查表明,多数夫妇对自己的婚姻关系并不满意。该调查还总结了婚姻的十大弊病。

在调查中,60%的人认为,他们的夫妻关系需要改善;40%的人曾萌生离开伴侣、独自生活的念头;25%的人表示,自己对待性生活就是“敷衍了事”;10%的人不再信任自己的伴侣。

此外,50%的受访者称,自己的伴侣不再像第一次相遇时那么“深情款款,善解人意”;还有33%的人说,一些“自发”行为,如度假、亲自下厨、下班归来给伴侣买束鲜花等,都成了“遥远的回忆”。

调查人员根据受访者的描述,总结了十大婚姻弊病,

包括缺乏主动、丢掉浪漫、糟糕的性生活、不再关注对方、抽不出时间交流、对未来看法不一、互不信任、缺乏理解、不再喜欢对方、缺乏忠诚。

英国“约会”网的两性关系专家戴维·布朗指出,初次约会时,人们会尽最大努力取悦对方,往往显得浪漫、性感、富有爱心。一旦蜜月期的余温消退,双方就不会像以前一样“相敬如宾”。就像调查所显示的,19%的人关注另一半的时间越来越少;16%的人不再注意彼此间的沟通;46%的人希望对方在性生活中主动一点;超过半数的人不知该如何重拾当初的激情。“尽管幽默感、信任、忠诚对婚姻保鲜至关重要,但高质量的性生活才是解决婚姻问题的良药。”

(郭川)

## ▶▶两性观点

## 性爱别流于俗套

在婚姻生活中,随着时间的推移,许多男人对性爱的态度会发生变化。他们不再充满期待与激情,性爱变成一套程序。据美国著名男性网站“问他”介绍,如果发现自己的性生活有以下迹象,就得当心性爱是不是已经流于俗套了。

时间固定。如果你和伴侣坚持固定的性爱时间,说明你们的性生活有“例行公事”之嫌。有的夫妇只在每周的某一天寻找,有人只在临睡前——这种一成不变,让彼此体会不到性爱最美好的一面;自发性。就夫妻间的性生活而言,“心血来潮”是一个健康且值得提倡的做法。夫妻应该打破常规,在对方不经意间示爱、求欢,对时间和场合都不必太讲究,关键是“感觉来了,我要享受那一刻”!

草草收场。如果你们的性爱时间只有几分钟,就该好好考虑“生活质量”了。偶尔的速战速决也许有趣,但健康的性爱应该更深入、更充分,也更持久。温存的前戏让人享受,只有感官被充分调动起来,才能享受到酣畅淋漓的性爱。

急于求成。男人应该更体贴与耐心,不要急于进入。亲吻、爱抚以及夫妻间的淘气动作,都能让妻子的情绪渐入佳境。你会发现自己的“投资”能得到加倍回报。

按部就班。性爱似乎可以驾轻就熟:怎样前戏、何种体位、到达高潮的方式等都有固定程序。但性爱的生命力在于创新,长期“千篇一律”肯定让人心生无聊。性爱是一种用心创造的活动,需要用一生去体验、完善。

(无为)