

## ▶▶ 婚姻物语

## 中国夫妻睡前聊些啥

只要有话可说,一些平凡的话题也能平滑过渡到性生活

夫妻间的性生活不是天天都有,但睡前的闲聊、醒后的交谈,却天天都会发生。有人认为,夫妻临睡前聊的话题,对彼此的感情和随后是否能获得高质量的性生活,影响颇大。那中国夫妻在床上都喜欢聊什么呢?中国人口宣传教育中心中国生殖健康网公布的一项调查向我们透露了一些细节。

在约5000名受调查者中,25.38%的人称“没什么主题,就是打闹或说笑一阵”;19.08%的夫妻各自讲些家人或朋友的趣事,或回忆以前的事;11.07%的人“倾诉自己的情感,表达对伴侣的爱与珍惜”;6.11%的夫妻会进行性方面的交流,提出相关需求;4.2%的人感觉没啥好聊,顶多问一句明天干什么;3.82%的夫妻会在床上抱怨对方做得不对的地方,发发牢骚;还有1.34%会因一些不愉快的小事争吵起来。

早在2004年,美国金赛性研究所曾作过一项调查,发现不



少美国夫妻在临睡前都喜欢回忆两人美好的过去,或展望未来,或说说情话。美国性学专家认为,这样做有助于增进夫妻间的感情,还有什么能比享受伴侣的甜言蜜语更幸福的事呢?

“我们也曾作过相关调查,但得出的结论是,中国夫妻在临

睡前最常聊的是孩子问题。”北京回龙观医院心理科、婚姻危机干预中心主任邸晓兰说,“美国的调查结果固然温馨,但未必适合中国。就拿夫妻间的抱怨来说,其实并不可怕,有时它也是一种交流方式。”例如,有些妻子抱怨“洗碗很累,老公也不帮

忙”,这并不是在批评丈夫,而是希望他能夸上两句。如果丈夫有默契,没在嘴上顶撞妻子,而是顺势安慰,对夫妻间的感情又有什么不好的地方呢?

“如果夫妻间的抱怨已经变成一种习惯,而某天这种习惯突然消失了,反倒说明二人的感情出了问题。”的确,抱怨证明还在彼此关注,希望对方做得更好。如果有一天连抱怨都懒得进行了,那只能说明二人已经不再关心彼此;又或者,其中一人已经在“其他人”那儿获得了心理、情感上的满足。

“聊什么并不重要,有话聊可聊才是关键。一对夫妻经过漫长的磨合才走到一起,彼此应很有默契。有时,一个乍听上去无关紧要的小话题,也能让双方饶有兴致地聊上许久;只要能开始说话,一些平凡的话题也能平滑过渡到性生活。”邸晓兰强调,只要是双方都感兴趣的,就适合拿来供睡前聊一聊。

(辛仪)

## ▶▶ 情爱空间

## 入夏后,性爱别勉强

进入夏季,大家穿得越来越凉快;男人露出性感的肌肉,女人穿着薄如蝉翼的裙衫。这些强烈的视觉冲击能激发夫妻间的情欲。但北京中医药大学附属东直门医院男科主任李海松教授指出,夏季来临,夫妻在行房时要有节制,尤其是中老年人,要注意三方面。

第一,夏季暑湿当令,会影响人的体质。这就是人们常说的“苦夏”。此时,人容易出现倦怠无力、食欲不振、腹胀、心悸、出汗、失眠、多梦等症状,这些都会使体力下降。

第二,夏季炎热,人体分泌的

汗液本来就多,加上性欲让人兴奋,很多人会发现自己还没开始过性生活,就已经大汗淋漓。出汗太多,会伤阴耗气,此时行房,中老年人及身体虚弱者容易虚脱。对情绪紧张或身体虚弱者来说,性生活后排汗过多的现象也应警惕,这可能是疾病的信号。

第三,有些人为了在凉爽中享受性爱,往往会将空调温度调得很低。这个貌似两全其美的办法,其实并不明智。因为夫妻在获得性高潮后,毛孔都会张开大口“喘气”。这时,如果有凉气入侵,毛孔会“高举放行牌”,导致寒气入侵,抵抗力低的人便会出

现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。人体局部受冷导致血管收缩,还会出现肌肉酸痛、软组织损伤等问题。

自古以来,养生论著里都明确提出:夏季性爱应注意“阳亢兴奋之反而”,意思是说,夏天更容易让人欲望高涨,但若不注意节制,就会让新陈代谢本已加快的身体雪上加霜、体能透支,影响元气,进而引发其他疾病。

对此,李海松指出,为了在享受夫妻生活时也不影响健康,夏季性爱时应注意以下四点:

多吃一些清淡食物,适当补充优质蛋白,如海鲜等,还可适

当补充一些辛辣食物,如人们常说的“冬吃萝卜夏吃姜”。适当吃姜,不但可以温胃散寒,而且能养阳。

天气炎热,体会失去很多水分和盐分,应及时喝些咸汤,以补充丢失的电解质。出汗太多时,最好别行房。性爱后,不要立即冲冷水澡或喝冷饮,应卧床休息片刻,然后再起来冲温水澡。

行房时,不要将空调或电扇对着人体吹,以免出现空调病。

适当下调性爱频率,不要勉强,以避免因夏季性行为而引发其他不适。

(解里奇)

## ▶▶ 闺中密友

## 准停经期 女性该做些什么

中年女性停经,是一个伴有其他生理反应的渐进过程,专家们把这段渐进时期称作准停经期。这时期女性生理上表现出某些停经征兆,但还没有真正完全停经。准停经期一般从45岁~47岁开始,持续3年~6年,在此期间,体内激素分泌量逐渐减少,经期开始不规律,有时还会有发热、乳房一触即痛、阴道干涩、失眠、情绪易波动及易怒等症状,给生活带来一定影响。

研究认为,女性雌激素和黄体激素等主要由卵巢里卵子的细胞所分泌,随着年龄增长,卵巢逐渐封闭,卵子及雌激素再也不能像以往那样每月定期排出,这样准停经期就开始

了。女性的这种生理变化会导致阴道不规则出血,有的经期延长,经血量增多;有的月经比正常时候频繁,但经血量少;有的则一两个月不来月经。

## 准停经期的对策

处于准停经期的女性,要有心理准备,在此期间出现的一些不适和反常现象不必担忧恐慌。对不规则出血者,可注射雌激素和黄体激素,以缓解和补充体内暂时的分泌不足;适当补充维生素E和豆制品等,可减轻发热症状;补充凝胶体有利于保持阴道组织的湿润。

当然,准停经期的诸多不适症状不一定全部要用药物调节,

有规律地运动、减少咖啡因摄入及少吃多餐都能缓解症状。

## 准停经期的自我疗法

**潮热症状** 据估计,80%~85%的女性在准停经期和绝经后会经历潮热。每个人潮热的程度和频率是不同的。体质指数较高和绝经较早的女性,出现潮热和盗汗现象的频率较高。穿衣厚度要适当,避免饮酒及吃辛辣食物,大豆类食物或黑芝麻提取物有助缓解该症状。

**骨密度快速下降** 在绝经后的前几年,骨量流失速度最快,当骨量流失速度快于正常的骨骼重塑速度时,就会出现骨质疏松。坚持体育锻炼可以保持骨骼

和肌肉的强壮。为了避免骨质疏松,还应该补充钙和维生素D,饮食中要包含足够的乳制品以及富含钙的食物。

**泌尿系统疾病** 体内雌激素水平的下降会导致尿道变短变薄,因而会出现一些尿道疾病,如尿频尿急、夜尿增多,当急切想要小便、进行性行为或达到性高潮时,会出现尿失禁、咳嗽、打喷嚏或举重物时也会出现尿失禁,甚至小便时有烧灼感。

如果这些问题影响了你的日常生活,最好去看医生。若因治疗疾病或手术引起绝经,可能导致的症状会更加严重,此时需要医生介入,进行专业治疗,以缓解绝经后的各种不适。

(刘素静)

## ▶▶ 两性新知

深情对视  
增强亲密感

诸多与爱有关的成语,都提到了眼睛,如暗送秋波、含情脉脉、一见钟情……足可见,四目相望对爱情有多么重要的推动力。

据《科学美国人》杂志报道,一组人体生理研究报告表明,男女如果对视不多于1秒,说明相互之间没有好感;对视2秒,表明存在好感;对视3秒,可能是情愫暗生;对视4秒,表明其感情深厚;对视5秒及以上者,就已经到了步入婚姻殿堂的阶段。

至少有80种科学研究揭示出人们是如何学习相爱的,其中对视是表现形式之一。很多美国婚姻家庭咨询专家也已将“深情对视”用来沟通、深化夫妻感情。

心理学家罗伯特·爱泼斯坦在美国加利福尼亚大学圣迭戈分校进行了“深情对视”的练习。他要求参与者面带微笑、充满爱意地看着对方8秒左右。开始时,会有人忍俊不禁,甚至笑出声来。一段时间的调整后,双方就会认真地深情对望。

他发现,对视前后,参与者彼此间的爱慕程度平均上升7%,喜欢程度上升11%,亲密程度上升45%。如果相互凝望2分钟或以上,89%的人表示,这增强了彼此间的亲密感。

(王楠)



## 睡得香,性爱好

性爱与睡眠互为补充。一方面,性是最佳的安眠药,让人在酣畅淋漓的释放之后一夜好梦;另一方面,大量研究证明,睡得好,就能最大限度地享受床第之欢。

据美国“网络医学博士”网站报道,前不久,美国睡眠医学研究会发布了今年的“睡眠和性爱质量研究报告”。研究人员对1万余名不同肤色、种族的人进行调查后发现,睡眠质量和性爱频率之间有密切联系。若能保证每晚七八个小时的高质量睡眠,基本性能就可以得到锻炼和维持。相反,如果睡眠毫无规律,深睡期与做梦期乱作一团,就会导致男性清晨无勃起,女性缺乏阴道润滑等问题。

此外,调查还总结了影响夫妻睡眠质量的三大问题,分别是伴侣睡眠质量差、和孩子睡在一起以及宠物也睡在卧室。

(陆虹)