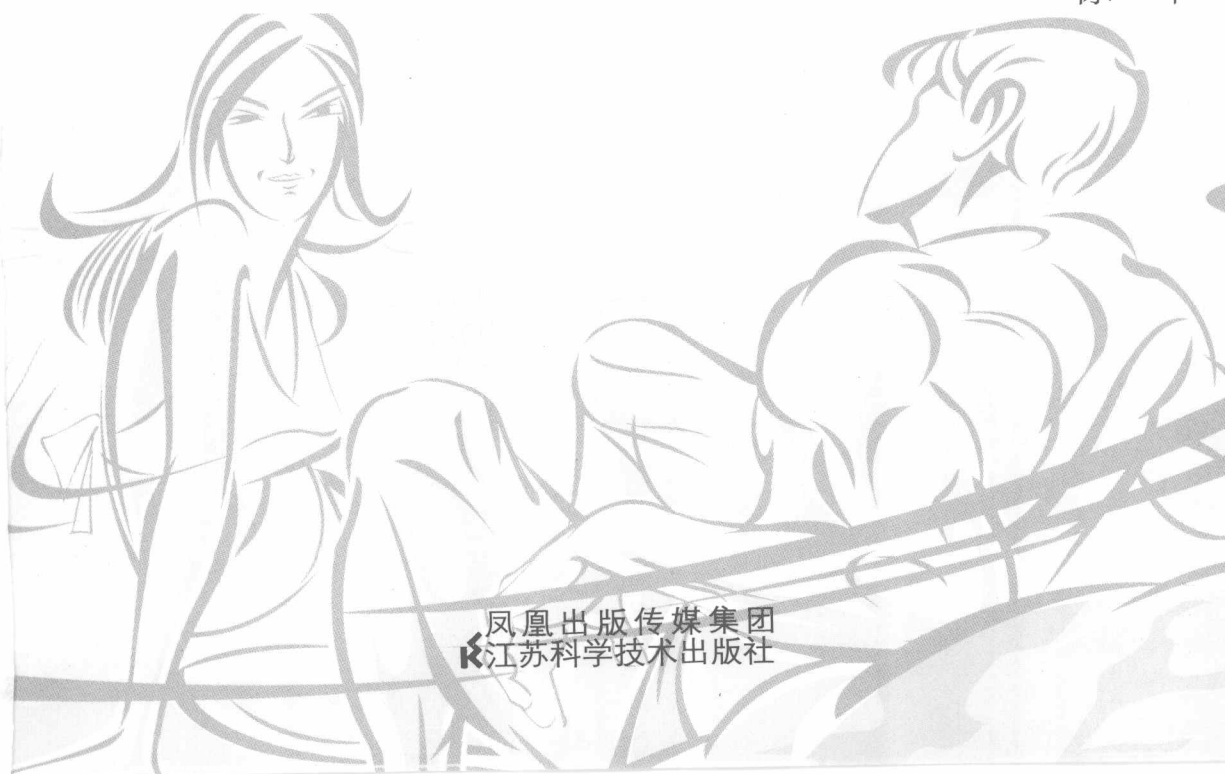


百味丛书

你不可不知的 怀孕避孕 100问

编著 徐徐 芾莘



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

在中国,性教育的历史可以追溯到远古时期。已出土的新时石器时代的石男根、陶男根,及鸟、蛙、如意、金刚杵等都是象征男根的性文物;出土的玉琮、玉璧、四乳镜、八乳镜等是代表了古人的生殖崇拜;戴在头上的青铜面具和护在生殖器上的护阴盖,说明“一上一下”同样重要。

古人用于性教育的“教具”和“图示”是俗称的“压箱底”和“嫁妆画”,前者外形呈水果状或孩儿状,一分为二,内为男女交合图,平常置于箱底,作为辟邪之用。女儿出嫁前夕,母亲则以此示女,启以夫妇之道;后者则是女儿出嫁时,以画置于嫁妆中,新婚夜挂于帐中,作为夫妻生活启蒙之用。这以后的历史和文化都具有连续性,今天是昨天的继续,历史是今天的镜子。

据2009年对5万网民的调查,由于青春期特有的性神秘和好奇心,他们中的70%承认性知识主要来源于色情材料,只有19%主要来源于学校教育。在各种压力下,性教育这个关系到青少年一代身心健康发展的课题还没有受到应有的重视,青少年遇到有关性方面的疑问往往羞于启齿,成长的烦恼苦于无处咨询,常常无良师可问,无好书可读。

在我国,处于青春期的青少年达3亿以上,每年有2000万人进入性成熟期,他们正处于长知识、长身体的全盛时期。引导青少年认识自己在生理、心理和社会层次上的变化,并尽快适应这些变化,防止各种疾病,包括性病、艾滋病,是一个不容忽视的重要课题。

人文大师罗素说过:“一切无知都是可怕的,而对性这样的事无知,则是严重的危险。”世界卫生组织(WHO)认为:“恰当的性教育并不导致青少年较早地发生性关系,恰恰相反,它为青少年提供一些基本的信息,提供开放地讨论与性有关的情绪问题和生殖问题的良好气氛,促进年轻人对于性发育及健康性行为的了解和理解,从而帮助年轻人采取负责任的性行为。”

我们维护的生殖健康是指在生命所有阶段的生殖功能和过程中的身体、心理和社会适应的完好状态。包括能够进行负责、满意和安全的性生活,不担心传染疾病和意外妊娠;能够生育并有权决定是否生育、何时生育以及生育的间隔;妇女能够安全地度过妊娠和分娩期,妊娠的结局是成功的;婴儿存活并健康成长;夫妇能够知情选择和获得安全、有效与可接受的节育方法。

“追求健康是权利,维护健康是责任”。这本小书是在多年进行健康教育理论与实践结合和积累的基础上编著的,相信对全民健康教育、健康促进和健康保护会起到一定作用。

编者

2010年元旦



目录

CONTENTS



怀孕篇

001.女性的生殖结构有什么特点	6	026.孕前为什么要做 TORCH 筛查 ...	58
002.男性的生殖结构有什么特点	8	027.胚胎是如何发育的	60
003.如何顺利进行首次性生活	10	028.什么叫做异位妊娠	62
004.如何注意性生活卫生和质量 ...	12	029.为什么会生双胞胎	64
005.如何正确处理性生活意外	14	030.怀孕有什么症状及表现	66
006.如何掌握性生活的频度	17	031.什么是妊娠呕吐	68
007.阴茎短小是怎么回事	19	032.怀孕常见的不适及处理方法是什么	70
008.什么叫早泄	21	033.怀孕期间有什么心理变化	72
009.阳痿是怎么回事	23	034.妊娠期间需要做哪些产前检查	74
010.阴茎勃起障碍是怎么回事	26	035.怀孕后还可以过性生活吗	76
011.什么叫前列腺炎	28	036.妊娠期用药应当注意什么	78
012.男性功能障碍是怎么回事 ...	30	037.怀孕对病毒性肝炎患者有什么影响	80
013.性欲低下是怎么回事	32	038.什么原因导致流产	82
014.什么叫男子的性冷淡	34	039.习惯性流产者如何保健	84
015.什么叫女子的性冷淡	36	040.为什么不能盲目保胎	86
016.遗精影响生育吗	38	041.为什么第一胎怀孕不要轻易做人 工流产	88
017.如何正确看待梦遗	40	042.什么是过期妊娠	90
018.男性尿道炎如何处理	42	043.正常分娩的过程是怎样的	92
019.什么是性交的科学性和艺术性	44	044.孕妇分娩应该首选剖宫产吗 ...	94
020.在性生活中男女有什么不同 ...	46	045.产后忧郁症是怎么发生的	96
021.什么叫蜜月性阴道炎	48	046.什么是女性不孕症	98
022.性交后女性尿路感染是怎么回事	50	047.如何诊断和治疗不孕症	100
023.什么情况暂时或永久性劝阻婚育	52	048.什么是不育	103
024.女性的什么生理时期对性生活有 禁忌	54	049.如何治疗男性不育	105
025.何时是受孕的最佳时机	56	050.什么叫人工授精和胚胎移植 ...	107



避孕篇

051.什么是避孕节育	109	074.速效避孕药的避孕原理是什么 ...	153
052.避孕节育的原理是什么	111	075.什么是缓释系统避孕药	155
053.使用避孕药物对人体安全吗 ...	113	076.什么是阴道避孕环	157
054.什么是避孕方法的“知情选择” ...	115	077.什么是皮下埋植避孕法	159
055.有月经是不是一定有排卵	117	078.什么叫紧急避孕法	161
056.了解排卵的方法有哪些	119	079.什么叫自然避孕法	163
057.什么叫宫内节育器	121	080.安全期避孕法是怎么回事	165
058.哪些妇女不适合放置宫内节育器	123	081.什么是女用避孕宫颈帽	167
059.产后放置宫内节育器应具备什么条件	125	082.如何正确使用避孕套	168
060.有生殖道炎症的妇女能放置宫内节育器吗	126	083.如何正确使用阴道套和阴道隔膜	170
061.子宫肌瘤患者可以放置宫内节育器吗	128	084.怎样识别假冒变质的避孕药具 ...	172
062.宫内节育器会“长”在子宫里吗 ...	130	085.常用的外用避孕药有哪些	173
063.宫内节育器脱落的原因有哪些 ...	132	086.新婚夫妇如何选择避孕方法 ...	175
064.放置宫内节育器又怀孕是什么原因	134	087.产后没有月经是否要避孕	177
065.带器怀孕的孩子可以生下来吗 ...	136	088.绝育术是怎么回事	178
066.放置宫内节育器会有哪些不适 ...	138	089.什么是男子绝育术	180
067.放置宫内节育器后怎样做好自我保健	140	090.男性避孕有哪些方法	182
068.应当何时取出宫内节育器	141	091.哺乳期妇女如何选择避孕方法 ...	184
069.避孕药的种类有哪些	143	092.更年期妇女要不要避孕	186
070.哪些妇女不适合服用避孕药 ...	145	093.患有慢性病的妇女怎样避孕 ...	188
071.各种避孕方法的可靠性如何 ...	147	094.生殖器异常的妇女如何避孕 ...	189
072.长效避孕口服药有哪些优缺点 ...	150	095.不打算再生育的夫妇如何避孕 ...	190
073.如何使用长效避孕针	152	096.为什么避孕方法要因人而异 ...	191
		097.如何使用早早孕检测试纸	193
		098.什么叫药物流产	194
		099.什么叫人工流产	196
		100.人工流产前后如何做好自我保健	198

A

怀孕篇

001

女性的生殖结构有什么特点



专家解析

女性生殖系统由内生殖器和外生殖器两个部分组成。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜。内生殖器位于盆腔内,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。

阴道是经血排出和胎儿自母体娩出的通道,又是性交器官。

子宫是孕育胎儿的场所,受精卵在这里着床,逐渐生长发育为成熟的胎儿,足月后,子宫收缩,娩出胎儿。女性从青春期到更年期期间,如果没有受孕,子宫内膜会在卵巢激素作用下发生周期性变化及剥脱,产生月经。

输卵管具有输送精子和卵子的功能,并且还是精子和卵子相遇受精的地方。受精后,受精卵经输卵管输送进入子宫腔着床。

卵巢是女性的性腺器官,内有许多卵泡,能产生并排出卵子,分泌性激素,维持女性特有的生理功能及第二性征。绝经后,卵巢逐渐萎缩。



友情提醒

阴蒂在胚胎学上是与男性阴茎相同的同源器官,在解剖学上也有头部、体部、包皮,甚至可以随性兴奋而充血勃起,其位于两侧小阴唇的顶端,在阴道口和尿道口的前上方。

阴蒂富有感觉神经末梢,是女性最敏感的性器官,能像阴茎一样充血勃起,对触摸尤其敏感,可以唤起较其他部位更为直接、更为强烈的性兴奋和性高潮。夫妻间的恩爱有加,无论是前奏、持续、高潮、消退或性兴奋再唤起,阴蒂都起着重要的作用。



不可不知

阴道确切地应称之为生殖道,因为它既是性交时容纳阴茎的地方,也是接纳精液的场所;既是性兴奋主要体验之所在,又是胎儿娩出的通道。

阴道壁在性兴奋时可能因周围静脉丛的扩张而出现渗出液以润滑阴道,有利于阴茎的插入和抽动。不过,阴道壁的弹性、皱襞、渗液受内分泌,特别是雌激素的调控,幼女及绝经后的妇女阴道上皮薄,皱襞少,弹力差,自洁和润湿作用弱,容易受到创伤和感染。



保健要点

子宫位于骨盆腔中央,四周由韧带固定,前方通过子宫颈与阴道相连,两侧通过输卵管和卵巢相接,呈倒置的梨形,正常体积约为 7.5 厘米×4.5 厘米×2.5 厘米。宫腔容积约 5 毫升。由两层组织构成,内层为子宫内膜,其上 2/3 可随体内性激素的周期性变化,而出现周期性的增生与剥脱,剥脱物及出血就是月经。肌层非常强大,极富弹性和收缩力,为胎儿的生存和娩出作出巨大贡献,还有一个作用是在性高潮时也会产生节律性收缩,使女性有愉悦欣快感。子宫肌肉的收缩还可促使产后自发止血、恶露排出和子宫回缩。

子宫颈成人长约 3 厘米,是连接阴道和子宫的通道,又是子宫的防御屏障,更是精子进入子宫的第一道门槛。周期性的宫颈黏液变化可造成利于或不利于精子通过的环境。宫颈主要由结缔组织构成,表面分别由单层柱状上皮和复层鳞状上皮所组成,在两上皮交界处易感染疾病,也易发生肿瘤。宫颈炎为常见病与多发病,宫颈常成为性传播疾病感染的重要区域。



超值链接

卵子的寿命有多长

正常的育龄妇女每月在卵巢中有一个卵子成熟并排出,这个过程需要 8~10 分钟的时间,由输卵管伞端将其敏捷地吸入输卵管腔内,并达到输卵管壶腹部与峡部的连接点,等候精子的光临。卵子的存活时间为 12~24 小时。如果 24 小时内与精子相遇,就成为受精卵;如果没有精子与卵子会合,卵子就失去受精的能力而死亡。

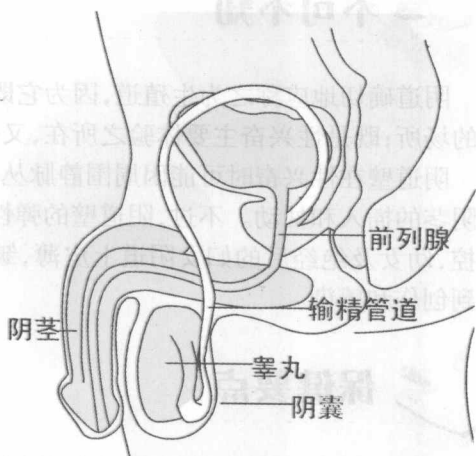
002

男性的生殖结构有什么特点



专家解析

男性生殖系统由内、外生殖器两个部分组成。外生殖器包括阴囊和阴茎。内生殖器包括生殖腺体(睾丸)、输精管道(附睾、输精管、射精管和尿道)以及附属腺体(精囊腺、前列腺和尿道球腺)。



友情提醒

睾丸的主要功能是产生精子和分泌男性激素(睾酮)。卵子与精子结合而受精,精子是繁殖后代的重要物质基础;男性激素则是维持男性第二性征(副性征)的重要物质。睾丸的生精过程需要一个相对低温的环境。科学家的实验表明,多次蒸汽浴后,精子的数量会减少,活动力减弱,未成熟精子和畸形精子的数量会增加。

附睾的主要功能是促进精子的发育和成熟,以及贮藏和运输精子。精子从睾丸曲细精管产生,但缺乏活动力,不具备生育能力,还需要继续发育直至成熟,此阶段主要在附睾内进行。附睾分泌一种直接哺育精子成熟的液体,称为附睾液。

输精管具有很强的蠕动能力,因为管壁肌肉很厚,主要功能是运输和排泄精子。在射精时,交感神经末梢释放大量物质,使输精管发生协调而有力的收缩,将精子迅速输往射精管和尿道中。

射精管的主要功能是射精,射精管壁肌肉较丰富,具有强有力的收缩力,帮助精液射出,并保证射精时应有的压力,通过神经反射,引发出射精的欣快感,从而达到性高潮期。

精囊的主要功能是分泌一种黏液,它既不产生精子也不贮藏精子。精囊分泌物含有黏液等碱性胶状液体,射精时在前列腺液之后排出,苷糖在射精后提供精子活动所需的主要能源。

精索的主要功能是将睾丸和附睾悬吊于阴囊之内,保护睾丸和附睾不受损伤,同时随着温度变化而收缩或松弛,使睾丸适应外在环境,保持精子产生的最佳条件而使睾丸不会随意活动。



不可不知

阴茎的主要功能是排尿、排精液和进行性交,是性行为的主要器官。阴茎皮肤极薄,皮下无脂肪,具有活动性和伸展性,阴茎海绵体的血窦可以注入血液,在无性冲动时,阴茎绵软;在性冲动时阴茎海绵体的血窦内血液增多,阴茎则膨大、增粗、变硬而勃起,当流入的血液和回流的血液相等时,则阴茎持续勃起。阴茎头部神经末梢丰富,性感极强,在性交达到高潮时,由于射精中枢的高度兴奋而引起射精。



保健要点

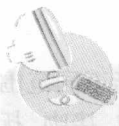
为什么男性也需要清洗会阴部?

阴茎分阴茎头(也称龟头)和阴茎两部分,阴茎头和阴茎交界处称冠状沟,冠状沟处有上翻的包皮。脱落的上皮细胞,包皮内腺体分泌物、尘埃和尿液蒸发后的残余物积聚在包皮内形成包皮垢,包皮垢对阴茎头有刺激性,容易引起炎症。

如果到了青春发育阶段,包皮仍然把阴茎头全部包住,根本无法上翻,便称之为“包茎”;如果能够上翻,而不能使阴茎头常露出的,叫“包皮过长”。有包皮过长和包茎的人,由于包皮紧紧包住阴茎头,产生的包皮垢更多,危害性更大。有研究表明,包皮垢有致癌作用,可引发阴茎癌;同时,不洁的外生殖器,婚后可诱发配偶生殖系统疾病的发生。

阴囊是保护睾丸的重要组织,它的皮肤对周围的温度变化能够产生积极反应,从而调节睾丸和附睾的温度,为精子的产生和成熟创造良好的外部环境。皮肤表面有丰富的汗腺,经常分泌汗液,如果长期不清洗,在汗液和皮肤表面细菌的作用下,会使阴囊感染发炎。长期汗液刺激也是形成阴囊湿疹的重要原因。

因此,男性也要经常清洗会阴部。注意应先洗前部的阴茎、阴囊,尤其注意清除包皮内的污物,然后清洗后部的肛门,使这些部位保持清洁。



超值链接

精子在女性生殖道能活多久

正常性成熟的男子一天可以产生 7 000 万个精子,甚至多达 2 亿个精子,但是大部分会在女性阴道酸性环境中失去活力而死亡。精子在阴道里的寿命不超过 8 小时,仅仅有一小部分“脱险”而继续前进。当精子争先恐后地到达子宫腔内时,其数量只有射精时的 1%~5%。精子只要进入输卵管内就有很强的受精能力。最后只有 1~2 个精子有幸能与卵子结合,其余的则在 24~36 小时内先后死亡。精子的受精能力大多仅能维持 20 小时左右。

003

如何顺利进行首次性生活



专家解析

性是指男女两性在生物学上的差别,是构成人的个性的一部分,是健康美好人生的基础。性生活是为了满足自己性需要的固定或不固定的性接触和性交,但是不仅限于性交。性生活是夫妻生活的重要组成部分,新婚是性生活的开端,男女双方很需要了解关于性生活的一些常识。



友情提醒

目前有两种倾向需要避免,一是封建社会残余的神秘观点,使青年男女对性生活知之甚少,对性生活感到害羞、恐惧,整个新婚之夜处于紧张状态中。另一种是受西方“性解放”思想的影响,婚前就开始了性生活,对性生活不负责任。婚前性行为有许多弊端,而且还负有道德与法律上的责任,因此需要对此有所认识,理智对待。



不可不知

性行为是指人受思想支配而表现的涉及到生殖和性欲的活动,包括不同范围的两层意思:广义的性行为是指一切与性有关的活动或行为,包括拥抱、接吻、抚摸、手淫、调情、挑逗等;狭义的性行为专指异性个体之间的性交,即生殖器的接触或插入。

新婚性生活时处女膜破裂是常有的事,常伴有少量出血及轻微的疼痛。一般不影响性生活进行,如果症状较重,应该停止性生活适时就医。初次性交少量出血确系常有,但也不是一定发生,有些妇女处女膜弹性好又松软,初次性交处女膜不一定破裂。有人经过几个月的性生活处女膜仍保持完整无损。有些妇女处女膜薄弱,

剧烈运动、骑跨伤都可能导致处女膜破裂。处女膜破裂与否不是判断处女的唯一标准,更不是绝对可靠的标准。男方要相信科学,相互体谅,相互信任,不要胡乱猜疑,影响夫妻感情。



保健要点

1. 女性性交的器官是阴道。切记不要把尿道、肛门当成阴道进行性生活。
2. 性刺激时一定要动作轻柔。感到舒适为度,不要有意去触及尿道口及肛门。月经期不要进行性生活,新婚应尽量避开月经期。
3. 新婚不宜疲劳过度。饮酒过量往往是开始兴奋,随后即进入抑制期,不能高质量地完成性生活;疲劳会减少性生活的乐趣,甚至不能进行性生活,勉强进行也会为以后的性生活带来阴影。
4. 性生活不宜太频繁。性生活对体力的消耗是很大的。新婚之夜几次性生活是常有的,以双方不觉疲劳为宜。性生活后保持充足的睡眠很重要。
5. 要注意加强营养。注意蛋白质的补充,牛奶、肉、鱼、蛋都是优质蛋白,还要多吃些水果、蔬菜。一般不需要高级滋补品如人参、鹿茸等。
6. 始终保持全身清洁。外形美是激发性欲的重要条件之一,要注意性器官的卫生,性生活前后双方都要清洗外生殖器,性生活后,女性立即解小便,可以减少尿路感染的发病几率。



超值链接

性生活的别称

【性交】最正规的书面用语,常用于医学。

【做爱】西来词。

【造人】古人认为性的目的就是传宗接代。

【性行为】社会学的称呼,保持了中性的道德判断。

【性活动】现代人书面用语。

【房事】古人书面语言。

【行房】书面语言,中医常用。

【同房】书面语言,中医常用。

【交媾】书面语言,人与动物通用。

【周公之礼】形象代称,非古语。礼为周公所作。

【敦伦】交配的文雅代称。原为儒家用语,后为佛家借用。

【入巷】早期白话小说用语。

【云雨】《红楼梦》用语。形象,浪漫。

【上床】最直白的表述。

【睡觉】形象代称。

【困觉】《阿Q正传》里的用词。

【耕地】形象比喻。

【垦荒】形象比喻。专指处女。

【开垦处女地】形象比喻。

【播种】形象比喻。

004

如何注意性生活卫生和质量



专家解析

性活动洋溢着的爱慕、深情、依恋、温柔,产生十分美好的感觉,可有时方式或行为不当也会导致出现这样或那样的问题。性生活的卫生和质量问题在性生活中是很有可能发生的,遇到这些情况一定要正确处理。

真正地动情,才是最容易让感觉兴奋和达到高潮巅峰的最好途径。可惜很多人喜欢单枪直入,对性爱前的调情步骤要么忽略跳过,要么草草了事。如果巧用手段,自然能把欲望之火点燃,然后跳动燃烧,而最后的交合只是水到渠成的步骤,让点燃的能量得到充分释放。



友情提醒

性生活要注意卫生,内衣要勤换洗。旅行中衣物清洗难免不够及时。由于旅途劳累或居住卫生条件差,加上性生活频繁,女性最容易出现尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、子宫内膜炎等疾病,严重时还会引发不孕。



不可不知

安全性生活 ABC 三原则:

直接接触体液的性行为都有感染性病的风险,采取安全性行为,例如正确使用安全套等措施可以降低风险。当然,禁欲和忠实于单一性伴侣更能减低风险。禁欲、忠实、安全套合称安全性行为 ABC 三原则,是许多国家的安全性行为教育的应知应会。



保健要点

和谐的性生活有什么心理特点？

心理因素与性生活的和谐关系极为密切，夫妇之间的互敬互爱、平等相待、互相体贴、互相配合，这是获得满意的性生活的基本心理条件。

1. 夫妇双方都有性的欲望和冲动，而不是一方有性的冲动，而另一方却不以为然。

2. 夫妇双方相互都有同房的需要，并为此感到轻松愉快，而不是单方需要，另一方觉得是一种负担而敷衍了事。

3. 夫妇在同房时，注意力应高度集中在性行为上，没有其他的意念，专心致志，不想与性生活无关的事情，否则会很扫兴。

4. 夫妇在同房中激动、兴奋、愉快的情绪相互感染，并相互调动、提升对方的兴趣。这时的表情、姿势、语言、语调等都是相互触发性快感的手段，而不应有一方不自然、勉强或者感到为难等不和谐的现象出现。

5. 夫妇应在高度舒适、喜悦和满足中完成性行为，而不应是毫无趣味，例行公事。



超值链接

性生活不完美是一些人失眠的重要原因。当一个人正处于性欲旺盛时期，而又长时间得不到发泄时，神经系统便处于高度的亢奋状态，于是失眠便接踵而至。因此，很多习惯性失眠的男性，如果不是因为太大的工作压力和太多的事情要考虑，很可能就是与性压抑有关。

女人重视情爱，而男人更重视性爱。男人通常有泪不轻弹，而经常通过性生活来宣泄害怕、痛苦、悲观等情绪。他们痛苦的时候，性生活是使他们感到安慰和安全的好方法。因此，当丈夫情绪低落而主动接近时，妻子不妨通过性感的肢体语言努力让他相信，你是他的坚强后盾，他可以向你倾诉一切。

很多女性为了表现自己对丈夫的爱，常常把丈夫当做孩子一样，让他衣来伸手，饭来张口，无形中扮演了一个“老妈子”的角色。开始，男人还喜欢被照顾，但如果长时间让丈夫处于被溺爱的环境中，做妻子的会渐渐淡化自己的妻子角色，丈夫就越难以用性爱的方式对待她。所以，妻子学会掌握丈夫的情绪，对婚姻大有益处。

005

如何正确处理性生活意外



专家解析

性生活可能发生的意外有：

1. **性生活过敏。**过敏的发生多数是由于对乳胶避孕用具和药物不适应，女性常会感到阴道刺痛、烧灼。此时可用湿毛巾或纸巾擦去或冲洗残留的液体、霜剂之类，然后洗个温水浴即可缓解。

2. **痉挛及疼痛。**可能与性生活时动作过于剧烈及肌肉过度拉伸有关。避免的方法是性前戏要充分，动作要温柔。一旦发生痉挛及疼痛，应停止性交，注意有无局部破损。

3. **避孕器具滑落。**安全套破裂或阴道隔膜滑落的意外发生后，72 小时内口服紧急避孕药；假如安全套脱落在阴道内，只需轻轻捏住其根部拽出即可。

4. **阴道隔膜取不出来。**有时比较剧烈的性交动作会将阴道隔膜推向深处，以致难以取出。对此，取蹲位，然后屏住呼吸，收缩腹部，阴道隔膜就会被向外推至可以够得着的位置，然后将其取出。

5. **盆腔严重充血。**女性在性兴奋时，大量血液涌入盆腔组织形成充血状态，表现为下腹坠胀。解决的办法是平卧，用枕头把臀部垫高半小时；或做类似倒立动作，帮助血液返流。

6. **尿路感染。**每周性交达 4~5 次或每次性生活的时间太长都应算在“过度”之列，过度性生活易造成细菌侵入尿道甚至上行膀胱，导致尿路感染。

7. **颈部疼痛。**颈部肌肉僵硬或是牵拉容易发生扭伤，可把一条毛巾扭成一股，围在脖子周围，并将两端系紧，来支撑头部，减轻肌肉的负担。

8. **背部扭伤。**正常的性



生活是不会疼痛的。性生活中背痛多见于背部肌群相对较薄弱的女性,应立即屈膝侧卧,两膝间放个枕头,扭伤 24 小时内局部冷敷。



友情提醒

性生活不和谐如何调适心理

许多夫妇常为性生活的不和谐、不美满而苦恼,严重者甚至危及婚姻关系。究其原因,大部分是属于心理因素方面的。

1. 性生活的和谐以爱为基础。性生活的目的不仅仅是生儿育女,同时也是夫妻整个爱情生活中的重要组成部分,是为分享和表达对对方的爱。

2. 做爱要注重过程。性生活不要只对最后的结果感兴趣,应该对整个过程都感兴趣。否则会造成夫妻间做爱过程的紧张,反而达不到性高潮。

3. 及时表达做爱的感受。夫妇做爱时,要及时互相吐露自己的性感受,帮助对方了解敏感部位及获得性快感的技巧。

4. 做爱方式要多样化。千篇一律的性生活方式,会使人产生单调乏味感。要不断变化翻新,提高性生活的新鲜感和吸引力,使其更富有魅力。

5. 创造良好的做爱氛围。夫妻过性生活,要事先做好准备,如事前洗个澡等,还要多谈论与做爱有关的使人兴奋的话题。



不可不知

性生活时,丈夫动作要轻柔,一旦进行夫妻生活时或性生活结束后发现有持续不断的阴道出血,应立即就诊,莫因难为情而不去就诊,以免延误治疗。



保健要点

多次性生活,是指在一天内或一个晚上有两次或两次以上的性生活。多次性生活可能对健康不利:

1. 男女双方都会造成体力上的较大消耗。久而久之，必然造成体质及精神状态、思维能力、记忆力的下降。

2. 经常性的劳累会引起性功能衰竭。由于性冲动的连续与多次发生，会加重性控制神经中枢与性器官的负担，造成性功能的未老先衰。

3. 经常多次性生活有不适。男子由于性器官反复与持久充血，会诱发前列腺炎、精囊炎等，造成会阴部不适、腰酸背痛，还会出现血精。女子经常多次性生活，性器官处于充血状态，会诱发盆腔充血、下身沉重感等不适。

4. 和谐性生活需要夫妻共同努力。夫妇双方应阅读一些有关性基础知识的书籍，了解男女性心理和性生理的特点，互相配合，互相激发，使性生活美满愉快。



超值链接

高血压患者怎样过性生活才安全

一般来说，应该视病情的轻重采取不同的对策。性生活不仅是一种中等体力活动，也是一种精神振奋、情绪激昂的情感活动。性交时，呼吸加快，心跳加速，血压升高。研究表明，性交时收缩压可上升 30 ~ 60 毫米汞柱，舒张压可上升 20 ~ 40 毫米汞柱。房事结束后，升高的血压逐渐下降，恢复正常。至于高血压患者，由于平时基础血压较高，性生活时血压上升会更高，会增加心脏负担，所以应注意适度、适量的性生活。



006

如何掌握性生活的频度



专家解析

不同年龄的性生活多少次为合适,不能机械地规定。一般以过性生活的第二天不出现明显的疲劳、精神萎靡、腰酸乏力等现象,不影响工作和学习为原则,主要根据个体的年龄、体质、性格等因素来决定。

一般来讲,30岁以前的青年人每周2~4次,30~40岁每周1~2次,40~50岁每周1次,50~60岁每3~4周1~2次,60岁以上每4周1~2次。要注意不应单纯追求性交的次数,应力求使每次性交达到完美的程度,因为一次完美的性交比多次不完美的性交更令人满足。



友情提醒

性反应男女有别,女子比男性更注重情感的交流、温柔的呵护、亲近的拥抱,许多时候只是前戏性行为就可达到一定程度的兴奋和满足。和男性与射精直接关联的性高潮体验比较,女性一旦达到性高潮则较男性更强烈、更持久、更忘我,更欣快,也更具多样性。



不可不知

性反应周期在男女双方都包括兴奋期、持续期、性高潮期和消退期。

1. 兴奋期。可由躯体、精神、想象、文学艺术作品等唤起,唤起的速度和程度个人差异很大。女性阴道出现润滑作用,阴道扩张,子宫颈和子宫体上升,大阴唇伸展。乳头开始勃起,乳房增大,肿胀,上腹部先出现红斑丘疹,随意肌紧张,阴道壁扩张。男性阴茎海绵体血窦充血。腹壁和肋间肌张力增加,心率增加,呼吸加快,血压上升。男女双方共有的特征是肌肉紧张,躯体和骨盆区的肌肉会发生不自主的收缩。

2. 持续期(高涨期)。女性在持续期阴道的外1/3发生显著充血,出现“高潮平台”和“紧握作用”。因此,阴茎的大小对女性的性感影响不大。这时阴道内略扩张,子宫相应提升,阴蒂头和阴蒂体向耻骨联合退缩。乳头饱满,乳房继续增大,乳晕充血显著,性红晕遍布全身,肌肉紧张性增加,甚至出现轻微的痉挛性收缩。

男性在性交阶段龟头呈紫色,睾丸向上提升,尿道口有少量黏液流出。心率为