夫妻生活须知

爱情会使人变得更美

甜蜜的爱情会使人变得更美。科学家认为，爱情产生后，双方在异性感情的作用下，加快血液循环，提高呼吸节奏，促进新陈代谢，有利于排除体内的毒素，改善皮肤和姿态的外观，使人显得更加红润、矫健而富有神采。

有人作过调查，热恋中的姑娘大多数容貌比恋爱前变美了。一些姑娘本来是干性皮肤，恋爱后却变正常了。有的粉刺疙瘩消失了，也有的指甲变得很有光泽、头发变得柔软而富有弹性。总之，美满的爱情不仅能使情侣精神上感到幸福，还能使双方的容貌变得更美。

失恋后的心理调节

失恋对人的精神打击很大，常使一些性格开朗的人变得缄默无言，颓唐消沉，有的甚至痛不欲生。怎样才能解除失恋的痛苦呢？

1. 原因分析法。获悉对方“吹灯”信号后，首先要冷静、理智地分析原因，如是误会，则要及时解除；若是志趣爱好不同或对方为人浅薄，那是好事，应感到欣慰。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 苦闷排遣法。失恋的痛苦不能郁闷于心，应及时找好友或亲人倾诉自己的烦恼，听取他人的劝慰。

3. 注意转移法。即已失恋，就不能过于追忆往日的恋情。要积极参加各种有意义的文体活动，多听听轻松愉快的音乐等，用新的乐趣来冲淡抵消失恋的痛苦。

4. 目标补偿法。忘我的工作是消除痛苦的一剂良药。

近亲婚配害处多

要知近亲婚配害处有多少，请看下列数字：

36%的遗传病是由近亲婚配引起的。

近亲婚配所生的智力低下儿比非近亲婚配所生的高 145 倍。在近亲婚配的后代中，先天性盲人占 4～5%，先天性耳聋占 3～6%。

近亲婚配所生的小孩身材矮小，如跨中缅国境的独龙族，因长期近亲婚配，男子平均身高仅 1.47米，女性身高为 1.19～1.58米。

近亲婚配所生子女的死亡率比非近亲婚配的高 3 倍。

结婚者比独身者寿命长

美国专家通过广泛研究发现，结婚的人比独身者寿命长。

这是美国普林斯顿大学的两位专家对 16 个工业国家 1940年以来的人口死亡率进行长期研究得出的结论。他们发现独身的男性平均死亡率比结婚男性高一倍，独身女性比结婚女性高 50%。他们在研究中还发现，在二三十岁失去配偶者的死亡率比同样年龄而有配偶者要高出 10 倍。

专家们对这一现象有两种解释，一是健康的人都结婚了，

剩下的独身者、离婚者或丧偶者多半身体欠佳；另一种是那些结成伴侣共享天伦之乐的人们能同舟共济，克服困难。

别开生面的婚礼

在我国，每天都会有不少的男女青年朋友结为伉俪。这里，介绍几种既节俭又别开生面的婚礼形式，供朋友们参考。

广告婚礼：将结为伉俪的男女双方可以印些精巧别致的结婚卡，写上“我们相爱多年，今终结成伉俪，谨此通知”一类的致词，然后，由新郎、新娘分别签名，寄赠给各自的亲朋好友。

舞会婚礼：可邀请双方的亲朋好友参加，在舞会进行当中，由新郎、新娘穿插表演一些小节目。如果有条件，也可以录像，留做永久纪念。

贺辞婚礼：在发出的请柬上写明，婚礼上只设茶点，不收礼品，但参加者需准备简短贺辞。举行婚礼那天，新郎新娘给来宾斟茶，然后由来宾分别致贺辞。可录声。

植树婚礼：新郎、新娘与双方父母植一株，以祝他们健康长寿；亲朋好友同植一株；双方为爱情同植一株；最后，大家在一起为未来的宝宝植一株。

影视婚礼：租借一个会议室，找一盘喜欢的录相带，邀亲友参加。放映前，由新娘、新郎向来宾致谢辞并简单介绍恋爱过程，然后散发喜糖、饮料、点心等，最后，大家一起观赏精采的录相片。

婚礼上新郎新娘的衣着

白色和黑色也可作为婚礼服装，女着白男着黑。白色给

人以轻盈、舒展、纯洁的感受，可衬托新娘的美，衣服上还可配以红衣或金色领带、领花或蝴蝶结。黑色庄重，与新娘纯洁的白色相配，可显出婚礼的华贵吉祥。有的姑娘喜欢把欧式拖地裙作为婚礼服，不过这要全身上下一色纯白，不得披红绸、戴红花，因这是两种不同风习，硬揉到一起不协调。如戴一 朵鹅黄红芯的桔子花，再配上新郎的黑礼服，那就相宜了。

婚礼服装不必拘泥于几种色调，完全可按自己的爱好选用。黄绿、桔黄、粉、紫色均可作新娘服色，银灰、米色、棕色、蓝色可显示新郎庄重的风度。款式不限，只要不轻浮、不怪诞不邋遢就行。现在有人用运动服做结婚礼服，这也未尝不可，运动服可给人以明快、轻便、健美、节奏感强的印象，使气氛轻松。

新娘的发型与化妆

结婚是人一生中的一件大事。特别是新娘希望把自己打扮得更美丽、更动人。下面介绍几种新娘的发型和化妆法：

1．稍向内卷的短发。

方法：把耳朵以上的头发往后上方梳拢，梳的时候注意梳松一点，使头发稍稍鼓起，然后用发夹夹紧，再用发夹把花和蝴蝶结的绸带别在头上。这是一种简单、大方又不失华美的发型。

化妆：服装和发饰都是粉红色的，面部化妆也应和这种粉红色的基调统一，使整体呈现出一种柔和的格调。具体化妆可在两颊抹上一点胭脂，然后均匀地向鬓角和眉梢渐渐淡抹过去。看起来犹如两条粉红色的云霞涂在两颊，显得既轻

松又妩媚。

2. 发型和服装配合，带有古典色彩。

方法：把发梢向里卷好，然后把小花装饰起来的发带不对称地戴在头上。

化妆：眼盖抹成淡粉红色，中间鼓起的部分稍微抹一点冷霜，眼睛周围描成黄色，用棕色来描眼圈，这种色调显得比较柔和。另外，脸上皮肤着色尽量淡素，以表现皮肤原来的白皙美。

3. 在松软自然的卷发上戴一个洋水仙花环（或类似花形的花环），做花环时要注意花朵与花环的比例，尽量选用花形纤细的花朵，花形过于粗大，会显得俗气。

化妆：眼盖涂成像珍珠那样优雅的淡银色，用黑色描眼圈并把睫毛染黑。这样化妆 ,眼睛会给人留下深刻的印象。另外，口红最好用与服装同一类型的暗红颜色，脸部保留其原先略黑的肤色，以突出个性。

增添风采的新娘妆

在结婚的喜庆日子里，新娘子定是众目睽睽的中心：她良好的气质、优雅的仪态、艳丽的服饰，会为这个特殊的节日增色不少。这也就要求新娘子的妆要化好。

新娘妆技艺要求较高，既要保持一天的持久又不可以有浓重感；既要有喜庆的艳丽又要寻求色彩的和谐。一般说，化新娘妆时粉底霜可选用浅色，比生活妆涂得稍厚，再轻扑一层细粉，特别注意脖子等暴露部分也要如此处理。为了配合艳丽的服装，体现新娘姣好的容颜和面部的立体感，眼影宜选用桃红色，两腮搽相应的粉红色胭脂，唇膏则用同样基调

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的玫瑰红色增加感染力。新娘妆可以自己化，也可到美容厅请美容师化。优秀的美容师会根据您的脸型、气质、职业、民族来为您化妆及设计端庄新颖的发型，展现出您秀丽的容貌，使您在婚礼中显得更美。

要注意婚后的修饰

美是一种感知，也是一种追求。它包括人的面容、形体、服饰、姿态，还包括气质和品德。性爱和对异性美的追求，是夫妇生活的生理基础和本能。

青年人在恋爱时十分注意自己的衣着打扮。但婚后，尤其是有了孩子以后，许多人便逐步失去修饰打扮的兴趣。试想，一个穿着入时引人注目的女子，婚后两年竟成了衣冠不整、蓬头垢面的妇女，岂不给爱情蒙上了阴影？心理学家认为，服饰是人的“第二皮肤”，服饰反映人的一定的价值观和生活态度，也反映人的情趣特点和文化修养。所以，夫妻，尤其是青年夫妻要注意体貌的修饰以增加生活情趣和彼此间的吸引力。

生孩子后也要讲究美

有些青年人婚前特别重视自己的仪容和形体美，那往往是为了博得意中人的青睐。而一旦结婚或有了孩子，服饰仪容便马马虎虎，甚至蓬头垢面，不讲卫生，这是很不对的。

仪容，在一定程度上能反映出一个人文化修养的高低。注重精神文明的人，即便在生孩子以后也一如既往重视自身的仪容和举止。仪容不整，举止不佳在朋友面前可谓失礼，在爱人面前则谓之失态。很难设想，一个仪容不整、举止不佳

的人会在社交场合中获得好评。如果生孩子以后注意仪容美和形体美，那么爱人对您始终会有新鲜感，这对婚后生活的和谐是十分有利的。

当代女性应有个性美

个性是一种心理表现，反映了人们的兴趣爱好、学识、性格、气质和风度上的差别。

什么样的个性才美？传统的标准是柔弱、羞涩、文静，甚至怯懦。倘若一个姑娘举止大方，谈吐犀利、幽默，遇事好强，也许会被认为是“爱出风头”“不稳重”。刚毕业的女大学生在工作中坚持己见，说不定会招来“骄傲”的议论；如果姑娘爱上某个小伙子要佯装冷淡矜持，否则会让人觉得有失身份……而有性格怯懦、交际低能、不善言谈的妇女，常常被夸为稳重、老实。这种衡量标准是将妇女置于从属地位而产生出来的，它扼杀了许多女性的个性，是与改革开放的时代不相符的。

当代女性个性美应具有强烈的时代特征，她们有强烈的事业心和责任感，刻苦学习，意志顽强，从不自卑怯懦，敢和男子汉们站在同一起跑线上。在家庭中又是具有知识教养的贤妻良母，且不失妩媚温柔。她们一方面继承发扬了中国妇女古老的传统美德，另一方面又适应了现代社会对女性提出的新要求，塑造出当代妇女所特有的乐观向上、锐意进取、热爱生活的美好个性。

良好的个性又是一种内在的美。鲜明的、执著的个性，也是一个人走向成熟的标志。它说明了作为一个女性，已经摆脱了依赖感，掌握了自己的命运，能够自强、自信、自立了。

个性不是天生的，美好个性的形成也非几日之功，需较长时期的潜移默化的熏陶，痛苦的自我改善和锻炼，更需社会与家人的支持。

、现代生活塑造出千姿百态，生动美好的女性群像来。

体现女性美的行为方法

无论是外出访友，还是上班，都应从容自若，直接步入为宜，切忌在门口东张西望或入室后四处环顾，这给人留下轻率、浮露、缺乏教养的印象。

女性必须注意保持姿态的高雅，那种不拘小节地在他人面前抓耳摸腮，卷弄头发，拨弄指甲，表示心神不定或者心不在焉的小动作，都会使人反感。

当求助他人时，须以和蔼而恳切的目光正视对方的眼睛，这样既能给被求者以一种和颜悦色的美感，又能使对方在你这种诚恳，女性特有的魅力感染下，不好意思拒绝你那也许是棘手的请求。

在与人交谈时，说话语气应始终保持音色柔和，语速适度，在情绪欠佳、心情冲动时，尤其要克制，保持冷静，激烈的语气会被人误解为你在责难人。

女性的笑是增添美感的有效因素，和蔼可亲的笑会给人以热情之感，嫣然一笑会给人以美的享受，咧嘴捧腹前俯后仰的笑，会有损女性的容貌和形象，给人留下粗俗的印象。

站、坐、行是最能体现女性内在修养的外部表现形式，女性的站，应保持身体平衡、切勿左摇右晃，或故作姿态；就坐时，不宜两腿分开，漫不在意；外出行走，步伐宜紧凑，抬头挺胸，目光正视，这样会给人一种精神、自信的感觉。

女子为什么比男子温柔

人的性格除了受生活环境和精神因素影响外，还与人的内在因素有关。美国亚特兰大精神研究所发现，人体血液内含有能诱导精神冲动或抑制急躁的微量化学物质，其中的一种叫去甲肾上腺素，它能使人脾气急躁，易于激动，富于挑衅心理。另一种叫血清素的则相反，它能抑制情绪急躁，使人显得和气温顺。每个人的血液中都有这两种物质，但比例不同。调查发现，85％女性血清素的含量比男子高； 80％的男性去甲肾上腺素的含量高于女子。从而揭示了女子性格比男子温柔的奥秘。

女性笑的魅力

笑对于女性尤其重要，适当的场合适当的笑，会使你获得良好的人际关系。

微笑。这种笑，是笑不露齿，比较斯文和得体。在一些不大熟悉的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会那么紧张，而显得自然，这种笑容易获得他人的好感，尤其是自己的丈夫。

媚笑。这种笑也是笑不露齿，但眼睛斜视。这种笑不能随便用，除非是对你的丈夫或恋人，否则易引入误会或想入非非 。

爽朗的笑。这种笑给人一种豁达爽快的感觉，但笑时切忌拍手跺脚，除非是和非常熟悉的朋友们在一起才可以。这种开口大笑，有时会笑得前俯后仰，但在一般的社交场合中最好控制自己不要过分失态。

瞬间的笑。这种笑介于微笑和媚笑之间，有附和、同意、赞赏、鼓励等意思在内。

不同的笑具有不同的魅力。作为女性恰当地采用各种笑，有助于增加自己的吸引力。

夫妻间的吸引力

家庭生活要经常更新，以吸引亲人。否则年年月月都是老样子，循规蹈矩，势必使人产生厌烦情绪，久而久之，可致感情破裂。增加夫妻间的吸引力可以从以下几个方面去做：

1. 加强信任感。信任是爱情的基础，只有互相信任、互相慰藉，才谈得上夫妻间的恩爱。

2. 注意多方面的修养。婚后仍要注意衣着打扮和举止、气质、性格方面的修养，使这些方面有明显的性别特征，使对方经常产生新鲜感。

3. 增加生活色彩。周而复始的单调生活会窒息爱情，所以应经常变换生活方式，如旅游、参加社交活动、改变生活环境等。

4. 改变性生活模式。夫妻性生活是强化感情的粘合剂。

改善夫妻关系的良方

美国心理学家塞西尔·基·奥斯本认为，爱包括以下几个方面：

1. 倾听。爱意味着注意倾听。饶有兴趣地倾听一方述说是爱的一种行动。

2. 体贴和体谅。爱意味着关怀和体贴对方。感情唤来爱情，怨恨带来敌意，冷落招致拒绝。

3. 调和。由于夫妇总有不相容的地方，因而需要一种长期的、令人愉快的妥协。

4. 避免攻击和责难对方。

5. 满足对方的正当需要。不要只关心自己的需要是否得到满足，要努力去满足对方的正当需要。

6. 谅解。学会谅解人，不要追究过去。谅解是爱的体现。

7. 避免争斗。夫妇切不可争斗，尤其在公共场合，夫妇更不可争斗。

夫妻间应注重心理和感情的交流

在夫妻生活中，如果长时期的只是一起吃饭、睡觉，而缺乏相互交谈和共同的娱乐活动，会产生感情上和心理上的疏远，以致相互间产生隔阂和矛盾，甚至发生争吵。

如果想让爱情保持得长久，夫妻之间要经常交流感情。比如：常在一起聊天，谈各自的工作，学习情况；共同操持家务。如果丈夫因工作繁忙，不能过多地做家务，而妻子忙于家务时，抽出时间问候妻子几句，这样，妻子就会感到丈夫已经注意到自己所从事的工作，这是家庭生活中不可缺少的，多做些家务也就不埋怨了；而对于丈夫来说，最好同妻子一起干家务活。节假日应一起看电影或去公园。在风景优美，空气清新的大自然中，很容易回忆起恋爱时的美好时光，不断丰富爱情生活。

在日常生活中，平凡琐事也许并不为你注意，却不知多少家庭因小事而夫妻不和。为了您家庭生活更美满，请注意夫妻间心理和感情的交流，看起来微不足道，却正是幸福家庭的基石。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

培养家庭幽默感

以幽默玩笑来缓解家庭夫妻间的口角争吵，可说是再好不过的一种方式。

有一对夫妻吵嘴之后丈夫抽闷烟，烟毕，妻子忽然端上一碗饭，丈夫脱口问道："干么？"妻子道："吃吧！吃饱了我们再继续吵下去。"一句话说得丈夫禁不住大笑起来。

争辩、吵嘴、赌气在家庭生活中并不鲜见。往往有些人喜欢"针尖对麦芒"互不相让，结果越闹矛盾越大，甚至闹上法庭。这种"硬碰硬"只能是碰碎美好的"圆镜"，而幽默却能使人乐观，使家庭充满笑声。

医学研究表明，幽默是一种积极的心理预防形式，运用幽默可维持人的心理平衡。"最幽默的人最健康"，因为幽默能使人高兴，能调节人的神经中枢，增强血液循环，有利于排泄积郁，解除疲劳和烦恼。

朋友，培养点儿家庭幽默感吧，愿您的家庭更美满。

注意早晨的家庭气氛

俗话说：一日之计在于晨。这句话，不仅适用于学习和工作，而且也适用于处理家事。夫妻之间、父子之间、母子之间的态度和情绪如何，对一天的情绪将产生很大影响。如果夫妻早晨一起来就互相说些不愉快的事，甚至发生争吵，两人上班后就会思前想后，老是考虑早晨在家所发生的不愉快事，打不起精神，搞不好工作，甚至发生事故。如果父母一大早起来就对孩子厉声说话或斥责不休，孩子的情绪整天都好不起来，严重影响读书学习。

所以早晨起来后，不仅夫妻之间要多说互相鼓励的话，对孩子也要多说一些关心的话，造成和谐的气氛，使全家人都能心情愉快地到工厂、机关、学校去，集中精力搞好生产、工作和学习。

妻子容貌与丈夫性格

国外一些专家研究发现，凡丈夫性情开朗，善于言谈，善于体贴妻子，较少干涉妻子个人自由，不轻易对妻子发脾气者，其妻子往往皮肤滑嫩，很少生暗疮，看上去总是红光满面，容光焕发。

凡丈夫性格内向，平时沉默寡言，郁郁寡欢者，其妻子皮肤多半较为粗糙，且常会生暗疮或粉刺。

如果丈夫脾气暴躁，态度粗野，非但不会体贴别人，而且动辄对妻子责骂训斥，那他们的妻子的皮肤往往布满黄褐色色斑，表面黯然无光，且头发容易变白，人易早衰。

有的丈夫对妻子缺少恩爱，常借故不回家，只在某些应酬场合才装出恩爱的样子。他们的妻子的皮肤和肌肉往往比较松弛，人也容易衰老。

丈夫冀嫌妻子唠叨

日本心理学家新森健二曾对 6000 名女性进行调查,结果发现，有一半以上的年轻妇女喜欢跟丈夫或朋友倾诉苦恼，借以消除思想上的压力，她们身体都很健康。有三分之一的女性是以饮酒、吸烟及服药等方法解除思想压力，结果都不同程度地患有神经衰弱等疾病。

忧郁是人类健康的大敌。我国古代医书《黄帝内经》中

就有“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”的记载，现代医学家认为：忧郁能使女性神经衰弱，内分泌紊乱，月经失调，肾虚亏等。而女性通过唠叨，满心的忧郁就会从体内排泄出去。所以，请男子汉们记住，唠叨属于女性生理的“宣泄法”，是女性的一种特殊的健身法。

女性慎用痱子粉

痱子粉为夏日祛暑佳品，尤受妇女青睐，但它会带来隐患。

女性的内生殖器与外界直接相通，环境中的微粒可经外阴进入腹腔，附着于卵巢表面，刺激卵巢上皮细胞增生，诱发卵巢癌。研究人员对癌变的卵巢组织进行检查，发现有滑石粉颗粒。

我国每年因卵巢癌致死的妇女超过 1万人，是危害妇女健康的一大祸害。病因学的调查发现，长期使用爽身粉可使妇女卵巢癌的发病率明显增加。

消暑祛痱的途径很多，女性若用痱子粉，切勿扑洒大腿内侧、外阴、下腹等部位，父母给女孩拍痱子粉也要特别注意这些禁区。

坚持长跑锻炼以消除痛经

26岁的 A 姑娘，十几岁来月经后，一直感到身体虚弱，乳痛、痛经，常常要在床上躺上两天才能稍稍好些，耽误学习不说，给自己精神造成很大痛苦。一次，一个长期参加体育锻炼的同班女生告诉 A 和她一起锻炼的同学月经来临,几乎没有不适感觉，而且月经周期非常规律。起初，出于好奇，

A 只是一个人偷偷地起大早到人烟稀少的地方慢慢长跑，经过 2～3 个月，A 不但月经来临时乳痛、痛经消失，而且精神也不紧张了。以后尝到的好处更多了。学习不吃力，性格也开朗了。

A 曾遇见十几位在来月经时有不同症状如痛经、精神忧郁的同学，A 把长跑锻炼的经验介绍给她们，她们坚持下来。现在她们每次来月经时，不仅上述的症状已经消除，而且月经周期也规律了。

妇女不宜用肥皂洗下身

瑞典一位医学者经过多年的随访观察，并经统计学处理指出，妇女应避免长期使用肥皂（不管是何种肥皂）洗下身，否则会引起下尿道感染、尿道综合症（无菌性的）、出现排尿困难等不适症。

这位瑞典学者随访了 22 例有排尿困难的患者（共 14 个月）和 6例细菌尿患者（共 25 个月），这些患者每天都用肥皂洗涤下身。结果发现，有 22例在停用或少用肥皂洗涤外阴后，在 1至 8 周内，17例症状消失，并无复发；而 6例继续使用肥皂者，有 5 例仍有排尿困难。因此，他指出，细菌不是引起排尿困难的原发因素，而使用肥皂洗涤外阴会使排尿困难和细菌尿的复发机会大大增加。为此，他建议妇女采用清水洗下身，勿用肥皂。

乳房的护理

1. 每月自我检查一次。
2. 每月请医生检查一次。

3. 年届 35 岁，做第一次乳房扫描。40 岁以上，每年或每两年做一次扫描。50 岁以上每年做一次扫描。扫描最好在同一医院做，以便对照。此类乳房扫描检查，可靠度高达 85%.

如果你曾做过隆乳术，植入物不会妨碍乳房自我检查或乳房扫描。

同房时间不宜过长

有些青年夫妻为了延长性快感，就用紧张的意志来抑制和推延时间。这种做法不好，有损男女身心健康。

性医学认为，一般说来，性交活动可在 5～15分钟内完成全过程。如时间过久，就会影响人体、泌尿生殖系统正常生理机能，甚至导致前列腺疾病、月经紊乱、智力下降、食欲减退、肢体疲乏等病症，既不利身心健康，也妨碍学习与工作。

夫妻双方应该科学地安排性生活，每次性交获得一次性快感即止，以达到心情愉快、精神振奋的目的，从而使性生活长久和谐。

为什么有的妇女发生性交痛

性生活是夫妻生活中一个重要方面。有的妇女在性交中有疼痛的症状，致使夫妻双方的性生活得不到满足，时间长会影响夫妻感情。

多种性交痛的原因可有：

一种是妇女的生殖器官有了病变。除了极少数人由于先天性的性器官缺陷，性生活有困难以外，多数人由于有妇科

的感染性疾病而引起性交疼痛。感染的部位不同，性交痛的具体情况也有差异。例如外阴部分的阴唇、阴蒂、前庭腺等有感染、发炎、溃破、有瘢痕、萎缩等病变，性交时外阴和阴道口就会有烧灼痛和锐痛的感觉。阴道部分有炎症，性交时阴道会感到疼痛。当有阔韧带病变、子宫肌炎、子宫内膜异位以及严重的子宫后倾或后屈等疾病，性交时阴道深部发生疼痛。有盆腔感染时，性交会引起下腹部疼痛。此外，患膀胱炎时，性交中阴道前壁也会产生疼痛。

另一个原因是阴道缺乏润滑作用，致使性交时出现疼痛现象。这种现象可由多种情况所引起。在多数情况下，是心理上的性抑制作用。妇女由于某种原因对性生活存在恐惧、厌恶等情绪，例如自幼受到抑制性欲的教育、幼年遭受过性创伤、存在各种各样的思想顾虑，以及非自愿的婚姻等原因，都会产生性抑制作用。这种影响严重时甚至会出现阴道痉挛而使性交不能进行。妇女如果患有疾病，身体虚弱，特别是患有内分泌病、糖尿病、心血管疾病等，也会对性生活失去兴趣。此外，服用某些药物，如降压药、镇静剂、安眠药、抗胆碱药等都会起到抑制性欲的作用。

要改善这种情况需要根据具体的原因采取相应的措施。一般说来要注意顺应性反应的规律，在性交前要有适当的精神和肉体上的性刺激，以激发女性的性兴奋期，使阴道润滑。对某些人则需要找专科的医生进行心理上的疏导，以解除心理上的矛盾和障碍。有时也要考虑到疾病和药物的影响。作为临时措施，可使用清洁的人工润滑避孕药膏，鱼肝油等润滑阴道，以减少性交疼痛现象。

需要全本请访问 www.ertongbook.com