

【枕边心事】

莫把无情当有情

我是一个有洁癖的人,每次都要两个人洗得干干净净才能“嘿咻”。但是我仍然觉得老公的精液有浓重的金属味道,那种味道让我觉得不能接受,我不允许完美的性爱有这种刺激性的气味来污染,也不想情趣被扼杀,所以我只能减少爱爱的次数。

性爱专家金赛告诉我们:男性正常的精液有一种特殊的气味,这是因为精液的成分中有金属锌。如果你特别介意的话,不妨通过调节他的饮食结构来改善,比如酸性食物会产生愉悦的甜味。

有时在“嘿咻”得正是兴起,快要到达高潮的时候,我会忍不住笑起来。其实我自己并没有太感觉到,当时已经完全沉浸在兴奋中了。可是老公在听到这样的笑声之后,总会觉得很奇怪,一场好好的性爱就此烟消云散。

爱爱会让人释放出各种不同的情绪,比如有的人会在高潮来临时笑出声来或低声哭泣。性爱专家威廉·哈尔特曼认为这是因为对子宫的深度刺激以及子宫的强烈收缩,会使脑干的迷走神经受到刺激,这都是正常现象。

我和老公总想尝试点新意,看了一部“爱情动作片”,见里面的主人公看起来非常享受的样子,看着老公跃跃欲试又言语支吾不敢主动提出,我就和他讲:“我们要不也来尝试一下吧!”可真到了他绑住我,我的心情一下子就糟糕起来了,他也怕弄痛我,所以缩手缩脚的。最终,那次爱爱一点乐趣都没啦。

虽然影片中的某些方式是可以增加人的性趣的,但是非常重要的一点是它不会对现实负责。我们需要在充分的了解和足够的沟通后再去进行实践,否则最后很有可能会弄巧成拙,浪费了一次激情时刻,也容易造成相互间的伤害。

我从书中看到,爱爱中要多多鼓励丈夫,于是每次我都会对他说:“老公,你太棒了!”其实说这话的时候,我的感觉并非真的很好,只是为了鼓励老公。可他在受到鼓励之后,不停地改变体位和方式,让我感觉很不舒服。可看着他兴致勃勃的样子,我又实在不好意思拒绝他。

鼓励和沟通同样重要。无论怎样鼓励男人,都要及时在爱爱中以及爱爱后和他沟通,怎样自己会不舒服,怎样自己会舒服,真的爱你的男人是愿意听取这样的意见,并改变自己的方式的。

爱爱时,我总是很难达到高潮,因为我觉得自己阴道里基本没什么感觉。但自慰时我通过阴蒂刺激就很容易可以高潮,请问这是我的问题吗?

女人的阴道也是有感觉的,只是阴道高潮需要通过学习和练习才能得到。可以通过阴道哑铃锻炼,或每天多做PC肌锻炼等方式来增加自己阴道的敏感性,让阴道的快感尽快被唤醒。



性上瘾是一种精神类疾病,通常被定义为“不惜一切代价寻求性的冲动”。全美国有5%的人罹患性上瘾症。影帝迈克尔·道格拉斯、球星伍兹都曾经是这类患者,最近病患名单上又添了日本男星GACKT。患者需要不断更换性伴侣来满足自己,但是短暂的快乐后换来的却是无尽的烦恼。

# 性瘾难抑 怎一个愁字了得

日本视觉系男星 GACKT 继爆出“逃税”及“私生女”风波后,最近又被传与众多女星发生不正当关系。患有性上瘾症的 GACKT 在家中设置了“游戏房”,准备多种情趣用品,被税务局查扣的笔记本电脑内更是存有与未成年少女的性爱视频,令他的粉丝失望至极。

别羡慕夜夜当新郎的生活,性上瘾症只会把你引入地狱,令你像时刻饥渴的猎豹一样,总是在全力寻找下一次的性伙伴。这个时候,你怎么可能还有定力能按捺住充血的大脑,把手边和客户没讲完的电话继续讲完?更冒险的是,你不知道什么时候就从性伙伴那里感染了某种难以启齿的疾病。医学专家的研究表明:滥交可以使男性增加患前列腺癌的几率。更糟糕的是,你可能会就此对性产生仇恨的心理。同时,性瘾患者很容易在高潮后产生负罪感。更为严重的情况还在后面:作为一个性瘾患者,当这种高潮后产生的负罪感稍有减轻时,你体内旺盛的荷尔蒙马上又唤起了你对追求另一次高潮的难以控制的欲望,然后就会彻底不顾一切,想尽办法满足你的下一次欲望。

望,这种情况周而复始,形成了恶性循环。

随时随地能产生性兴奋,这主要是睾酮和多巴胺浓度升高的结果。这看起来类似于有酒瘾和吸食可卡因的人,想获得更多乐趣,就必须加大剂量——要么加大爱爱频率,要么寻求更刺激的经历。很多性依赖症患者意识到了自己的问题,他们试图通过性生活缓解这种烦恼。

如果你常用性作为改善情绪的方式,那么,你有必要进行这方面的检查了。你可以自测一下,你能否放弃性。如果你不可抑制地浏览色情网站,那么检查一下,你能不能做到不开电脑过一个晚上。这样的测试能让你更了解自己,到底你是喜欢这样的东西,还是你的大脑已不受控制。

这里有一个好消息和一个坏消息要告诉你,照例先说坏消息:性上瘾其实是强迫症的一种,其主要特点是羟色胺水平偏低。好消息是:通过一些办法可以提高这一激素水平,让你重新恢复正常。我们知道去看医生会让你感到羞愧,所以,你可以先按下列方法自我诊疗:

## 用自行车戒掉性瘾

提高羟色胺水平可以有效缓解超过60%的强迫症症状。除了卧室,其中一个最有效的提高此激素水平的方法是多运动。不过,如果你用了单杠这样的力量训练,那么它反而会提高你体内羟色胺的水平,增加你对性的需要。想要戒掉性瘾,正确的运动是骑单车。

## 多吃蛋奶,减少睡眠

你也可以通过调整饮食来改善羟色胺的水平,多吃富含色氨酸的食物,例如肉类、牛奶、蛋类和巧克力。色氨酸在你体内可以转化为羟色胺。还有就是减少睡眠,如果每天睡眠少于7小时,睾酮水平就会下降。

## 让爱爱更理性

用性来治疗性依赖症患者,这个方法听起来有点类似于以毒攻毒。试着给自己心理暗示,你可以告诉自己:做爱是因为你想这样做,而不是你必须这么做,当你身体充满欲望到不能自己的时候再去这么做,而且只与你的合法爱人做爱。 李连兴

## 【事关男人】

### 改造“一分钟老公”

在床上,他的时间越来越短,一分钟草草了事。如果他是因为营养出现不均衡,缺少制造精子的动力,那就让他多吃冻豆腐、豆皮、山药、芝麻。

爱爱太过频繁的男人会出现肾虚肝火旺的现象,导致全身经络不通,这也是影响性能力的罪魁祸首。解决的办法是①揉搓双手至手掌发热后,用手掌按揉外膝眼直下四横指处的足三里穴;②轻轻拍打腰部第二腰椎棘突下、旁开一寸半处的肾俞穴100余次,直至发热,再轻轻揉搓;③用手掌上下按揉位于前正中线、脐下1寸半处的气海穴;④用手掌按揉腹正中线、脐下1寸半处的关元穴,直至发热。

男人承受压力增大,性爱质量也会下降。为他换一个有按摩功效的大花洒,将洗澡水温调至42℃,让他紧闭双目,水流直接从头顶冲下,或者在浴缸中滴入茉莉精油,让他泡浴15分钟。在木盆中盛入适量热水,再将龙骨、牡蛎、玄参、黄精、夜交藤各20克加水煎煮后加入,进行足浴,有安神、填精的功效,可以帮助他缓解压力,增强性功能。 杜宏伟



## 【安全第一】

### 机长携病毒 病毒玩潜伏

今年5月,深圳19岁的高三男生小雄(化名)在网上认识某航空公司当机长的赵亮(化名),当晚两人发生性关系,并在一起一个多月。事后得知,赵亮2009年被确诊感染艾滋病,一直向小雄隐瞒,“也不采取安全措施”。7月,小雄去医院检查HIV抗体,虽然结果呈阴性,“但有潜伏期,刚传染可能查不出。”航空公司接到举报后,带着赵亮去医院检查,确诊他感染了HIV病毒。

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种免疫缺陷性疾病。人体感染HIV后,一般需要一段时间,血液中才可检测到HIV抗体或者HIV抗原。随着艾滋病检测技术的不断发展,就目前广泛采用的第三代双原夹心法和酶联法以及化学发光法等检测手段而言,艾滋病的窗口期可以缩短到14~21天。值得注意的是,感染艾滋病病毒的个体在窗口期内同样具有传染性,因此有必要强调洁身自爱,发生危险性行为时必须正确使用避孕套。 韦歌

## 【避孕百科】

### 多种多样的外用避孕药(2)

上期栏目中,我们介绍过外用避孕药的避孕原理。本期栏目,我们将着重介绍三种最常见的外用避孕药:壬苯醇醚栓、壬苯醇醚膜与壬苯醇醚凝胶。

#### 常见外用避孕药的用法

壬苯醇醚栓的使用方法:将外包装内提供的薄膜指套戴于中指,并撕开内包装,取出一粒避孕栓。建议女性采取仰卧位,两腿屈膝,自然分开;用中指将避孕栓推入阴道深处;放置5~10分钟后可进行性生活。

壬苯醇醚膜的使用方法:使用前请注意手部清洁;撕开包装,取出一张薄膜,将其多次对折或揉成小团后,同样采取仰卧位,将避孕膜小团推入阴道深处;放置5~10分钟后可进行性生活。

壬苯醇醚凝胶的使用方法:从外包装中取出注射管,将其旋拧于避孕凝胶管开口上;将注射管推入阴道深处后,再稍往外拉一些,留出凝胶所需要的空间;挤压凝胶管,注入凝胶;退出注射管,便可进行性生活。

#### 常见外用避孕药使用中的注意要点

- 1、须在每次性生活开始前使用,且栓剂、膜剂放置后须等5~10分钟,待药物溶解后才能起效。
- 2、凝胶剂注入后即可进行性生活,但应避免注入后起床,以防药物流失,且注入后宜立即开始性生活,以免药物被稀释。
- 3、药物放置半小时后,若尚未开始性生活,须再次放置。
- 4、避孕栓与避孕膜的使用方法

大致相同,但须注意的是:栓剂是依靠体温溶解的,而膜剂主要依靠液体溶解。因此,围绝经期的女性,由于分泌物减少,不宜将避孕膜作为首选避孕方法。

#### 5、避孕膜每次只能放置一张,若放置两张以上,则会难以溶解,反而影响避孕效果。

本期栏目,我们介绍了三种常见外用避孕药的用法。作为避孕药中的一大类,外用避孕药或曰外用杀精剂究竟还隐藏着哪些小秘密?下期栏目,我们将继续探索外用避孕药的世界,为您详述外用避孕药的利与弊。

下期预告:多种多样的外用避孕药(3)