

“每次我想亲热，她不是说想睡觉，就说身体不舒服，要么就是没心情。”“自从有了孩子，确切地说，从她怀孕到现在，整整两年，我过回了和左右手恋爱的日子。”在新浪女性频道上，由 3000 人参与的调查“你仍与爱人保持着激情吗？”中显示，爱爱频率随着在一起时间的增长而减少。每周爱爱 4 次的人群中，在一起 2 年以内的 37%，15 年以上的只有 9%。

面对再熟悉不过的身体和面孔，我们内心的火苗在渐渐熄灭，在关系之初对占有彼此身心的渴望消失殆尽，“平台期”到来了。

激情过后的性如何保鲜，始终是伴侣们的难解之题。有人说这是个无解之题，因为激情只能在新鲜出炉的伴侣身上存在，过了 180 天之后，就再也没有激情了。也有人说激情不再了，性也就没有了，没有性就没有了爱情，伴侣之间无法保鲜，只能靠关系和责任维持，性越来越不重要了。“其实，解题的重点是审题，当你全方位理解‘激情’和‘性’以后，此题就迎刃而解了。”性治疗师甄宏丽博士解释道。伴侣间的爱爱如同涓涓细流，当爱爱走到瓶颈，双方也许就此分道扬镳，但如悉心疏导，你们的关系或许会因此进化到一个崭新的更好的时代。

伴侣之间对于“激情”的不合理追求和预期也是让伴侣间爱爱遭遇瓶颈的原因之一。其实，你需要了解的是，彼此熟悉的伴侣之间，虽然失去了陌生身体之间的视觉刺激，却也有着别



我们的欲望睡着了

不知从何时起，我们从伴侣身上找不到那枚扣动自己原始欲望的扳机，对彼此不再好奇，更没有动力尝试改变。难道激情敌不过时间，我们只能面对激情的消退而束手无策吗？

人无法比拟的优势——正因为彼此熟悉，才能更好地满足彼此的需求。也就是说，你们的性虽然告别了“激情时代”，却可以顺利过渡到“舒适时代”。

从女性的角度上来说，后者的满意度以及效率都大大高于前者，这，就是和熟悉的伴侣爱爱的好处。所谓的“平台期”，也就是意味着你们已经顺利度过了尴尬的磨合期，已经进化到了和谐完美的“舒适期”，你们更应该好好享受才是。

然而，人们容易把性简单地等同于伴侣间的爱爱。而对爱爱的评判标准往往是指爱爱的频率、高潮的次数、

爱爱的时间、勃起的硬度、润滑的速度等等要素。那么多少爱爱才算少呢？有什么评价尺度吗？通常，男性会遇到勃起障碍，而女人最大的性问题是心理因素和生理因素共同引起的，如产后疲倦、焦虑和抑郁等。所以性生活不应有一定时间内的最低次数要求，只要人们放松心态，绝对不是必须要完成的某项“婚姻任务”。

对于某些伴侣而言，每月爱爱一次效果较好，双方也满足，而有的伴侣可能一周要做四五次爱才满足。这是个体差异，不可强求。

感性接触不一定就是性行为。性

生活包括许多方面，它不仅包括性器官的接触，还有性玩具的使用，亲吻、拥抱、牵手、依偎、抚摸、眉目传情、同床而眠(身体接触着)等。女人们都最清楚一个事实：只要有某种事实，例如有某种体贴感存在就足够了。他主动拥抱你时，不一定要你动真格，你们需要的其实更多是亲密感而已。首先要主动制造亲密感，接下来发生的事情不要强求，却也顺理成章。

某种意义上说，美满的性生活意味着一次又一次地爱上同一个人。可是，事实是激情之火只存在于相爱初期，若两人在一起生活了十年、十五年，还想去体验当初新奇的感觉，那纯粹是徒劳。“事实是，我们无法将最初两人经历的高度性兴奋、高频率、高潮迭起的爱爱一直保持下去。”甄宏丽说，“因为人类的性欲望本身就存在波浪式起伏，当人们的性需求得到满足之后，对性刺激的反应就会减弱。这就如同没吃饱的人会寻找食物一样，只有性需求没满足的人才一直寻求性刺激。”因此，我们应该思考的是，自己的性需求在伴侣关系中是否得到满足了。如果不满足，那么性生活质量低的原因是什么，以及改进的办法有哪些。这，才是积极经营伴侣关系的正确态度。

总而言之，进入平台期的男女不要强求，重点是要鼓励彼此打开自己，勇于表达爱意，积极地赋予你们的亲密生活以崭新的生命力。因为，这一切的努力不过都是为了你们希望成为彼此的欲望，因为你们仍相爱。 鲁娜

【两性速读】

南非男雄风再起育子嗣

开普敦泰吉堡医院医生为南非一位 21 岁的男子进行了阴茎移植术，整个手术长达 9 小时。这是世界首个成功接受性器官移植的男子。医生原本预期该名男子需要两年时间才能“恢复雄风”，但最近该男子证实其女友已怀有四个月身孕。

这名男子三年前接受传统割包皮仪式时不慎受感染，导致几乎整个阴茎被切除。 茅伟忠

足球队竟然投靠风月场

由于希腊糟糕的经济，布塞菲勒斯足球队不得不找到当地最大的风月场所“色情谷”的老板，让一位名叫苏拉的老太太对球队抛出橄榄枝，成了他们的赞助商。于是布塞菲勒斯队比赛时，球迷们就会看到一群壮汉穿着胸前印着妓院名字的粉红色球衣在场上奔跑的景象。更鼻血的是，签约当天，球员们还与赞助商的“工作人员”进行了一次联欢……联欢……欢。 王立峰

枕边话幻想有度情意浓

你心里那些坏坏的想法，作为情爱的调味剂，投资少，风险小。不过，你得对你的他特别了解，知道他的道德底线，并跟他充分沟通。

枕边话能为你带来意想不到的激情。但千万别把涉及到他人的幻想告诉伴侣，没有哪个男人愿意亲热时，她心里还想着别人。简单地说，你们俩之间的想法，好说；涉及到他人，免谈！ 蔡彬峰

太多男人太少时间，太多实际太少激情，太多金钱太少品位，让情趣荡然无存。舒服的爱或性就是刚刚好，不造次不刻意。

离家时留一盏亮着的小灯，不太光猛的，因为你永远不知道返家时会不会带恋人上来，若真有的话，进门时打开太光猛的大灯就肯定把情调摔破。但又不可以不开灯。所以一盏暗暗的已亮着的小灯最为保险。巧妙偏偏就在这里，不可刻意。如果本是明亮光猛，突然之间再去调暗，那将会是十分可笑的一件事。

所谓情人浪漫情怀，都不是宣传想象中那么浪漫，当中包括：

钢琴王子的情歌琴音。除非大家都是幻想在大堂或电梯爱爱的同道人。况且音乐品位真是因人而异。你爱 jazz 她爱古典。因音乐而影响了情

如果真的和一个人一起待了很多年，会不会就有必要把车开进某个深山的瀑布下搞一下“天幕式”，或是带着一大堆情趣用品摆在床前，才能为我们那已经熬成药渣了的性生活添加点新鲜感？

每次看到时尚杂志上有些“过来人”教大家怎么怎么获得“完美的性刺激”，从鸳鸯浴到性感内衣到蜡烛焚香，都觉得非常好笑。看这些东西，就像听那种“爱你一万年”的流行歌曲一样，让一些假太空成为一种貌似的共同体验，如果所有希望被男人幸临一晚的女士都规规矩矩地穿上、点上、洗上，是否就能如期获得杂志上推荐的那几种高潮反应？

奇怪的还有，那些装备到底适合

绪失了胃口就不太好。

烛光晚餐事实上也比我们想象中缺乏气氛与实用价值，譬如说，一所充满罗曼蒂克情调暗暗的高尚餐厅，每每会出现那些看不清餐牌甚至食物的问题。过分虚张声势的浪漫，令大家都吃得不舒服。

再者就是当踏入实战的性前奏阶段，大家以为可借着看片去点燃火头，却谁料大部分片子的剧情平淡乏善可陈，千篇一律的结构、动作、体位，明朝气勃勃都会等到花儿也谢。

助兴不成变扫兴



有多少性可以被助起

怎样的两个人？对于初次过招的男女，一上来就摆出这样精益求精的姿态，恐怕会让后面的故事很难讲下去。对于十分熟悉的夫妻，如果男方某天回家，发现家中插满蜡烛、铺满花瓣，女方一身兔女郎似的性感造型，或是干脆已将自己绑好在床头，这是否能保证男方爆发的是一股兽性而不是笑场？

难以想象男女爱爱还要用第三只眼去助兴。你会跟她在床上讨论演员的演技与剪接技巧吗？不会。但又未至于完全把影片立刻放诸脑后一点也不提吧。单单关电脑后向对方说那轮到 we 开始了，真是前无去路欲退无从。所以影片是难助两性情趣的。一切据云有助性趣的玩意儿也不过如是。机关算尽，要求得太多，修饰得过分，临到实战，兴致必失去一半。还是好好把自己变成主菜，这是还原到最基本的方法。 李照兴

【枕边心事】

出口伤人六月寒

我跟他吵架了，谁也不肯示弱，最后他突然问我，是不是后悔离开了前任跟了他。我赌气道：“没错，他比你好百倍，而且爱爱之后还懂得体贴人。”他一下子没了声音，眼神非常忧伤。我也心塞到不行。这一次，我们是不是不能和好了？

你这话，像雷神击到心坎，很伤人。如果他愿意回头，未来，这句话就像结痂但很难痊愈的疤。倘若你想和好，赶紧低头道歉，告诉他这是你逞一时嘴快、赌气胡说的，并约定让这件事情成为禁忌，让时间帮你们消化这段过节。

“两性私语”版的科学与勇气让我敬佩。我有个问题想请教：每次和老公爱爱时，他总是非常喜欢嗅我身上的味道，如饥似渴的样子。我甚至觉得他嗅我身上的味道比爱爱本身更能给他带来快感，那种痴迷的感觉让我怀疑是不是有点本末倒置了？

你老公喜欢闻你身上的味道说明他爱你，而你身上散发的味道又很吸引他，甚至能激起他更高的欲望和更美好的享受。这样的小小的偏好不是什么坏事，或许还能增加你们性生活中的兴奋度呢。只是这个过程很长，所以让你误认为它比爱爱的本身重要。

以前跟老公爱爱一直挺和谐的，可是最近两个月我做了一半就觉得里面很干，整个人的性趣也全消了。

润滑度取决于女人性兴奋与性欲求的程度。如果还不够兴奋，欲求低，就会干涩。爱爱的过程中，如果“性趣”无增，甚至走神儿，也会干燥。排除了生理疾病，干燥的根本原因应该在于性趣低，而性趣低，则应该从检视你们的感情入手。

临到年底，工作又忙又累，完全没心情和老公亲热，可是看他一个人“吃素”的样子又觉得特可怜。

你如果把爱爱当作“第二职业”，那当然在正职又忙又累时便没有心思顾及了。如果你把爱爱当娱乐，当休息，那工作越忙越累越要爱爱。要想让爱爱成为娱乐，就要夫妻两个人都多花些心思哟。

我太太曾患过霉菌性阴道炎，经过两个月的药物治疗，基本上没什么问题了。病好后，我们性生活的频率并不是很高，平均一周两次，而且我们俩都挺注意卫生的。但现在她发觉自己又有类似症状出现，白带呈豆腐渣状。为什么又复发了？

霉菌性阴道炎是一种比较容易复发的病，何况两个月的治疗是不够的，检查结果正常之后，还要继续用药，巩固 2~3 个月。另外，你或你爱人有没有其他的真菌感染呢？比如脚癣。有时，男性感染上霉菌并不出现症状，但会交叉感染。