



浓情时刻 勿忘设防

不同避孕方法优选

热恋男女：以男性用避孕套为佳。

新婚夫妇：以男性用避孕套或女性服用短效口服避孕药为佳。

探亲夫妇：以男性用避孕套或女性服用探亲避孕药片为佳。

已育夫妇：以女性宫内节育器为佳，如需要再生育，取出宫内节育器即可恢复生育功能。

女人更要把握避孕主动权

虽然这些年出现了无痛人流，减少了术中疼痛和术后人流综合征的发生，然而，无论做人流还是药流，终止妊娠对身体都是一个伤害。如果多次做人流，子宫内膜会有一

定的损伤，如果子宫内膜太薄了，在以后怀孕时，极有可能发生习惯性流产或不孕。而且，人流作为一种手术，也会导致继发性不孕等症。因为人流可能造成感染或是引发各种各样的妇科炎症，会对正常的受孕造成干扰，导致女性不能正常受孕，发

女人谨记，不设防伤的只有你

每个假期之后的一个月都是人工流产的高峰期，这似乎已成了妇科一条众人皆知“规律”。比如春节之后会有一个人工流产高峰，来做人流手术的以 30~40 岁的已婚妇女居多，往往是两地分居的夫妇探亲时发生意外怀孕，她们多因不设防而“中招”。

无论是女孩还是女人做人流(或药流)，她们内心还是无比恐惧和担忧的。但细心询问其当初为什么没有避孕时，她们要么觉得偶尔一两次不设防不会“中招”；要么就根本不懂得保护自己，不知道采取何种避孕措施。面对这些来做人流的女人，医生觉得心痛又无奈。

生继发性不孕。

女人更应该把握住避孕的主动权，选择合适的避孕方式，这样才能从根本上减少意外受孕的风险。有备而“爱”，就会很大程度上避免在浓情时刻，一时冲动而意外怀孕。

最不靠谱的三种避孕法

有三种貌似安全的避孕方法在坊间十分流行，比如安全期、体外射精、事后避孕药，这些方法常常是一些“不负责任”的男性不戴套的常用借口。专家强调，这三种方法都不能作为常规的避孕方法，尤其是前两种绝对不安全，而事后避孕药也不能经常服用。

1. “安全期”不安全

有研究认为，就算月经周期非常有规律的女性，她们的排卵期也不是一成不变的，因为情绪和环境可能影响卵巢功能，所谓的安全期是不安全的，往往可能就是危险期。

2. 体外射精易漏网

体外射精是男性常用避孕的方法之一，虽然这种方法可以让怀孕概率变小，但仍有怀孕的可能。据统计，100 对夫妇使用这种方法避孕，大概有 30 位妇女会怀孕。因为性生活中，在射精前就会从尿道排出少量前列腺液，其中可能已经混有精子。只要含有精子的前列腺液进入阴道，就有可能使女人受孕。另外，时间上也能难精确把握，很少有男人能确保万无一失。

3. 紧急避孕药不能用作常规避孕

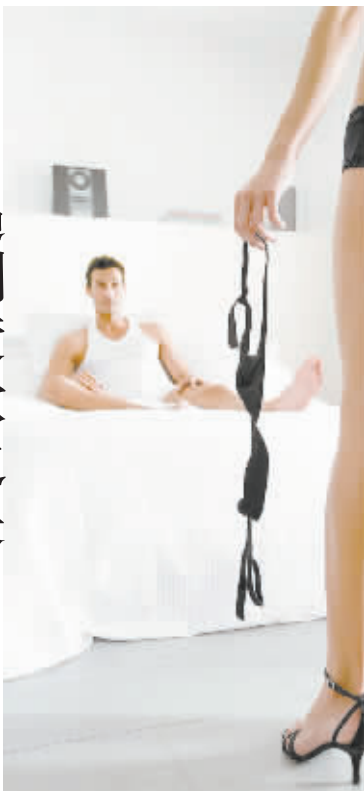
不少人把紧急避孕药当作是常规避孕药，以为有了“事后药”就没事了。可实际上，紧急避孕药是一种事后补救方法，只能偶尔使用，不能代替常规的避孕方法。

另外，紧急避孕药的一次药量，相当于常规避孕药的八天剂量，对女性的月经有一定的影响，一些妇女服用紧急避孕药之后会有阴道不规则出血。紧急避孕失败而妊娠者，新生儿畸形发生率高，必须终止妊娠。(张华)

专家指出，性趣产生于沟通

当虎狼之妻 遇到疲软之夫

性医学专家表示，女人到了三四十岁，可能会因为性经验丰富而变得对“性”更感兴趣，但未必男人到了这个年纪就性欲减退了。如果夫妻房事不和谐，还是应该从感情交流不够、性生活缺乏新鲜感来寻找原因。结婚的时间越长，夫妻之间越要重视沟通和理解，不要因为老夫老妻，就忽视关心和体贴对方。若能把握好这一点，无论年纪多大，性爱都能保鲜！



孕育读本

养好黄体迎好“孕”

将黄体保养列为孕前一项准备工作，是非常重要的。具体的保养方略虽说以针对黄体功能不全的病因为切入点最佳，但遗憾的是，医学界目前尚不能完全弄清楚，倾向认为内分泌失调脱干系，可内分泌失调又包含内因与外因，涉及面宽。以外因为例，环境突然改变、疾病影响(如反复人流、多次宫腔手术，使子宫内膜受伤)等难辞其咎。内因则更多了，如精神压力、抑郁、恐惧、营养不良等，累及大脑皮质对内分泌的调节，都可能引发黄体功能不全。看来，只有采取综合防范措施，从全方位调整生活方式着眼较为稳妥，其中包括——

养护卵巢。

黄体源自卵巢，与卵巢的关系可谓“一损俱损，一荣俱荣”，养护卵巢也是为黄体健康出力。具体措施有：儿童时代严防病毒侵袭(如腮腺炎病毒)，远离包括重金属在内的污染物，防止性早熟(不吃含激素的补品，少吃脂肪含量高的快餐食品，特别是要限制洋快餐)；青春期强化营养，多做运动，忌盲目减肥；育龄期多吃大豆、黑豆、豌豆、四季豆以及花生、绿茶、芹菜、花椰菜等食物，以摄取足量的植物雌激素，保持体内激素平衡。必要时可在医生指导下服用一些维生素 E、B、C 与钙

剂，确保卵巢功能的“年轻态”。

防治疾病。黄体也会遭受病魔的偷袭，常见的有黄体破裂、黄体囊肿等。就说黄体破裂吧，乃年轻女性的常见损伤，月经期最易发生。所以，年轻女性要注意自我保护，避免运动过度和负担重物。夫妻做爱要相互体贴，动作轻柔。患有咳嗽、习惯性便秘等疾病者，要及时治疗，防患未然。一旦发生黄体破裂，必须立即到医院进行诊治。

爱护子宫。避免或少做人流，保护好子宫。

心境愉快。学会精神调节，保持愉快心态，及时化解压力，避免不良情绪株连内分泌系统。

中医调理。姜汤、羊肉、红枣、桂圆、枸杞、甲鱼、山药、黑豆、糯米等食物，可促进卵泡发育，对调补女性的黄体功能很有益处，可在医生指导下常食之。

最后需要说明的是，即使不幸患了黄体功能不全，也不必过于紧张。如今现代医学已有解决之法，如使用黄体酮增补疗法、绒毛膜促性腺激素疗法，克罗米芬、溴隐亭以及中医药治疗等。当然，这些都必须先确诊，并在专科医生指导下方可进行。

(家庭)

观点：

性心理对性生活影响更大

在很多人看来，男人和女人随着年纪的增长，性欲会有截然不同的发展。女人如狼似虎，“凶猛”得很，男人却像霜打的茄子，日渐势弱，这种倾向在 35 岁以后会表现得更为明显，而“一个向左走，一个向右走”，夫妻生活不和谐倒也不为奇。然而，性医学专家并不同意这一观点。

专家表示，并不是每个女人上了 30 岁都会性欲增强，如果女人到了三四十岁还“性致勃勃”，那说明她的激素水平正常，而且之前的性体验一直比较好，多数有性高潮，对两性的身体构造、夫妻性爱技巧也有比较深入的了解。这和心理因素的关系很大，只有满足而快乐的性爱，才会让“慢热”的女人积极投入。但对那些性生活不快乐或者快感不强烈的女性来说，时间越长，对性生活就会越厌恶或者越冷淡。

专家认为，上了 40 岁，男人做爱的频率可能会比以前少一点，强度低一点，持续时间短一点，但除非身体有病，否则绝不会清心寡欲，甘做“柳下惠”。男性的激素水平是慢慢下降的，年龄增长对性欲并没有多大影响。但是，早就对性爱没了新

鲜感，又忙于工作、身心疲惫的男人，在心里也会有二杆秤：夫妻感情好，老婆会体贴人的，时不时就想和她欢爱一番；夫妻离心，老婆不懂温柔，没有情趣的，就算天天对着也没有性欲。

提示：

爱和理解是性爱的保鲜剂

夫妻性爱，首先得有爱，才能有性。而真正的爱，不光只有关怀，更多的是理解和体谅，从对方的角度着想。当妻子希望过性生活，而丈夫却因疲于应付工作，对房事表现得无精打采时，妻子应主动想到给丈夫“放放假”，让他好好休息放松；或者，也可以用热情和温柔来抚慰丈夫，而不索取回报。在床上埋怨对方，除了加重男人的心理负担，让他对性爱更加退缩、更加厌恶外，这种做法一点好处也没有。

男人不像开关，如果偶尔几次“不行”，而妻子不宽容、不理解，今后会更忌讳过性生活。因此，越是遇到男人表现不佳的时候，妻子越应该多鼓励，多想办法。越是亲密的人越不注意细节，越觉得对方付出是理所当然，反而不利于夫妻之间的感情。而一个啰唆、多疑、让人烦心的妻子，无疑引不起丈夫的“性趣”。

(宋导)