

美好的性生活,是夫妻双方对爱情的分享和交流,然而不当的性爱方式或性行为,却会导致出现这样或那样的意外状况或者性爱疼痛,比如盆腔充血、背部扭伤、腿部抽筋等。如果遇到这样的情况,由于涉及隐私,只要不是症状太严重,大多不会马上就医。那么,夫妻双方都能了解一些处理常识,就显得十分必要了。

盆腔充血 女性在性兴奋时,大量血液会涌入盆腔组织形成充血状态。如果未能达到性高潮,盆腔充血状态则消退得很缓慢,约10%的人会感到下腹坠胀、背部下方有酸痛等不适感。有人将其形容为一种“像痛经般的疼痛”。

处理方法:平卧,用一个枕头把臀部垫高,每次半小时,每日3~4次,可帮助血液返流。当然,最根本的预防方法是提高性生活质量,达到性高潮时肌肉和性器官强有力的收缩,可使充血状态迅速消散。

颈部疼痛 性生活过程中突然发生颈部疼痛,通常是由于做爱的姿势不当所引起的,比如:有的人做爱过程中喜欢头部一直顶在床头,由于身体部位不适,使颈部肌肉僵硬或是引起牵拉疼痛。

处理方法:采取局部冷敷(冰袋最好)的措施,以减轻疼痛和水肿。再用一条毛巾扭成一股围在脖子周围,并将两端系紧(以不影响呼吸为限)来支撑头部,以减轻肌肉的负担。

高潮后头痛 性生活头痛多数发生在高潮之后,头痛发生的比例,女性要小于男性。通常由四个原因引起。一是性生活不当,比如做爱过频、过久,使得身体过度疲劳,造成头痛。二是环境不合适,比如房间的空气不流通,外面的环境太嘈杂,使得心烦意乱。三是体位的突然改变,比如在做爱时突然变卧位为坐位,或做

爱后立即起身,由于体位突然变化造成低血压。四是不良情绪产生,多数发生在女性身上,当心情不好勉强做爱时,性心理不能得到满足。

处理方法:要结合自己的实际情况对症预防。注意选择安静的环境,保持通风,掌握良好的做爱时机,情绪不好的时候不要做爱。如果一方有过高潮后头痛史,另一方做爱的时候要注意多多对其温存,并在做爱过程中不能让其随便起身。而个别本身有高血压并多次出现高潮后头痛的,可以服用少量药物。

背部扭伤 无论什么原因或姿

大腿外侧或小腿发生肌肉痉挛,也就是俗称的“抽筋”。发生的原因可能与性生活时动作过于剧烈及肌肉过度拉伸有关。身体缺水、疲劳甚至房间的温度过高均可能成为诱发因素。

处理方法:可以自己或由伴侣帮助按摩易出现问题的部位,促进局部血液循环,松弛肌肉。

过敏性疼痛 性生活过敏性疼痛是因为对性生活过敏所引起,其中大多数是由于对避孕套的材质或其他避孕用具、药物不适应而导致,女性常会感到阴道刺痛、烧灼。

处理方法:一旦有过敏反应,可



势造成背部疼痛,都应立即停止性活动。正常的性生活是不应有背部疼痛的,性生活中背痛多见于背部肌群相对较薄弱的女性。

处理方法:立即屈膝侧卧,两膝之间放一个枕头,并局部冷敷。如症状较重,应选择就医。

腿部抽筋 最常见的是做爱时

用水、湿毛巾、纸巾擦去或清洗掉残留的液体、霜剂之类,然后洗个温水澡。外阴部可冷敷以减轻肿胀。必要时不妨服用一些属于非处方药类的抗组胺药物。如果感到气短、心慌、关节疼痛、肿胀,或是身上任何部位出现红疹、荨麻疹时,必须立即去医院就诊。