●馬瑛●

新婚之夜沒煩腦

適婚年齡的女性，遇到合適的對象，都會作結婚的打算，不管是新式或老式的婚禮，都大略有一種模式，相親、聘金、嫁粧、喜帖、喜筵，統統都出籠，表面上看來，好像只要辦妥這些事，就可完成「人生大事」。其實有很多不足爲外人道的私事，常常困擾著每個準新娘，這些才是眞正重要的，但是很少有人關心。相信每個做過新娘的，都嚐過婚前的焦慮不安。



婚前，男女雙方都應做健康檢查。（阿丰攝）

在古代皇帝或太子結婚時，都會先由幾個宮女誘導皇帝太子適應新婚生活，可見這些問題，已被我們的祖先發覺，但是當時卻只有皇族才有那樣的幸運，其他人也只有聽天由命。雖然母親或長輩也會有一些口頭上的教導，但是有關三從四德、相夫教子等「訓示」，又佔了絕大多數，眞正有關「性」的核心問題，多沒有觸及，甚至灌輸了很多錯誤的觀念，終生受害。其他如準備一塊墊子，備作「落紅」之用，已經算是不錯的了。

因此，我們特別針對即將結婚的準新娘，談事先應準備的工作：

健康檢查

男女双方都應該做的，是一般性的檢查，結核菌、梅毒及其他性病的檢查，沒有健康的身體將會禍延子孫。試想，如果生出一個先天性梅毒的小孩，双方親家恐怕要天下大亂了。如果自覺有問題更應該檢查。健康檢查都是無傷害性的，不必恐懼。

瞭解性生活

所謂結婚，就是兩性的結合，對於身體的結構、情緒和生理的變化、及性生活的技巧，都應找些資料、書籍，做爲基本常識，使性生活達到美滿。

新婚之夜

第一次性經驗的好壞，常會影

方來春

新鮮雞蛋營養高

雞蛋的外表是一層含有89%～97%碳酸鈣的硬殼，爲了達到保護蛋內容物的任務，蛋殼也含有1／100的碳酸鎂，0.5%的磷酸鎂，再加上3／100～5／100的有机物質。這樣的蛋殼是再好也不過的。

好壞蛋分別

看起來硬硬的蛋殼，卻有很多的毛細孔，空氣可經由氣孔進入蛋中供呼吸之用，廢氣二氧化碳也可經氣孔排泄，這使得無孔不入的細菌、黴菌等也往往乘機而入，於是壞蛋就開始醞釀了。好的蛋殼內表面附著兩層乾燥的蛋白膜，緊貼蛋殼的外膜內有一層內膜，可抵擋細菌侵入。

新鮮的雞蛋打在盤子裏，蛋黃和蛋白會很神氣的站起來，如果放置日久的蛋則就像洩氣的球，無精打采的趴在盤子上，那是因爲新鮮的蛋黃質濃，又緊束在蛋黃膜內，加上周圍的濃厚蛋白粘稠性高，所以就能挺立著。如日子一久，濃厚的蛋白開始水化，就慢慢地失去挺立的能力了。

通常新鮮的蛋殼附有石灰質的顆粒，沒有光澤。如果蛋殼有光澤那就不是很新鮮的蛋了。

生吃蛋消化差

蛋的成分中，除了約87%的水之外，約有12／100左右的蛋白質，主要是嬰兒成長 →

（下轉65頁）

响女性一生的幸福，一個粗暴、疲勞、緊張、恐懼、痛苦的性生活，多少會使女性對「性」產生反感抗拒，永遠無法享受魚水之樂。結婚日通常都是忙碌、筋疲力盡的，新郎、新娘常會在力不從心的情況下完成新婚第一夜，而使春宵一刻值千金的愉快大打折扣。

所以有許多專家認爲，新婚第一夜並不是最適合第一次性生活的時機，如果能在充分休息、身心愉快的情況下完成，應是更好的選擇，日後才會樂於享受性生活。

應變措施

有些新婚夫婦無法完成性生活，有的是心理緊張，無法配合，有些是陰道痙攣無法進入，又有的是處女膜過於肥厚無法穿破，或其他先天的不正常。一旦遇到上述情形，先不要緊張，只要向醫師求診，找出原因，絕大多數是會有圓滿結果的。

初夜落紅

至於初夜有沒有「落紅」的問題，新婚夫妻事先都應有心理準備，現在的新女性戶外活動量大，處女膜可能在不知不覺中破裂，如果以此爲貞節或處女的標準，就會產生很不必要的紛爭。修補處女膜，對現在的婦科醫生來說是小事一件，如果不能相信愛情的堅貞，而只相信那一層膜，那實在愚不可及。

月經問題

月經不早不晚剛好結婚日來臨，建議你不妨順其自然，強制用藥物延後，易使身上水份溜留，導致情緒不穩。經期中性生活並不是絕對的禁忌，只是不適不便及較易發炎而已。■