

21世纪 新婚指南  
21ST CENTURY



# 新婚必读

权威珍藏本

主编：任意



新娘新郎美丽宝典

小夫小妻性爱秘笈

新婚蜜月保健锦囊

相亲相爱情感妙方

湖北辞书出版社

# 新婚必读

任意 主编



湖北辞书出版社

(鄂) 新登字 07 号

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚必读 / 任意编著. — 武汉: 湖北辞书出版社,  
2001.9

ISBN 7-5403-0449-9

I. 新… II. 任… III. 婚姻—家庭生活—基本知识  
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 068249 号

出版发行: 湖北辞书出版社  
(武汉市黄鹂路 75 号 430077)

印 刷: 随州日报社印刷厂  
开 本: 850×1168 1/32  
插 页: 4  
印 张: 18  
版 次: 2001 年 9 月第 1 版  
印 次: 2001 年 9 月第 1 次印刷  
字 数: 450 千字  
印 数: 00001—10000 册  
定 价: 26.00 元 (简精装)  
ISBN 7-5403-0449-9/R·6

## 前 言

睁大你们的双眼，在茫茫人海中寻找自己一生牵手的人；展示你们的才能，将自己的婚礼办得浪漫温馨，让新郎最风流，让新娘最美丽，成为一生闪光的记忆；发挥你们的智慧，让事业成功，让家庭美满，让宝贝健康，让爱情常新。

本书为准新娘新郎提供了许多有关爱情的专家建议，有关生活的最新讯息，有关婚姻的法律顾问，有关健康的性爱知识。祝愿你们和和美美，幸福永远。

编者

2001.10

# 编委会名单

主 编 任 意

编写人员 (排名不分先后)

曾正斌 黎 平 徐 鸿

林仙山 李 君 程 凯

# 目 录



## 新婚法律篇

最佳的结婚年龄·····	2
哪些是包办、买卖婚姻和借婚姻索取财物·····	3
哪些是无效婚姻·····	4
结婚登记程序·····	5
医学上认为不应结婚的疾病有哪些·····	8
哪些是直系血亲和三代以内旁系血亲·····	10
婚前检查哪些内容·····	11
婚前检查好处多·····	13
哪些人可以结婚但应禁止生育·····	14
哪些是暂缓结婚的疾病·····	15
哪些疾病需要在婚前施行手术·····	16
怎样理解夫妻在家庭中地位平等·····	17
附录一 中华人民共和国婚姻法·····	20
附录二 中华人民共和国妇女权益保障法·····	27



## 婚礼筹备篇

“吉日”的确定·····	34
婚礼预算·····	35
婚礼上用什么花·····	36
婚礼的注意事项·····	37
婚礼的五种形式·····	39

# 目 录

---

送给伴娘的礼物 .....	43
如何挑选婚戒 .....	44
婚床的选购 .....	45
选购哪些床上用品 .....	46
拍下甜美一瞬间 .....	47
洞房巧饰情无限 .....	48
风度翩翩是新郎 .....	50
新郎护肤秘方 .....	51
新郎剃须前后的化妆品 .....	53
刮脸的奥秘 .....	54
新郎行头 .....	55
新娘的仪态美 .....	57
精挑细选待嫁衣 .....	62
美新娘“明眸照人” .....	65
塑造新娘透明肤质 .....	67
妩媚花饰 .....	68
美丽新娘要提前 .....	70
有关新娘妆的善意提醒 .....	71
婚礼前的美容 .....	73
美体柔情做新娘 .....	74
清除青春“美丽痘” .....	75
新娘美唇三要素 .....	76
新娘日常护发 .....	78
新娘的发型设计 .....	82
新娘如何美胸 .....	83
新娘美化“玉手” .....	85
新娘脚的美化 .....	88
新娘在婚礼上的礼仪 .....	90

# 目 录



## 女性生理篇

认识女性生殖器官 .....	94
女性生殖器官卫生保健 .....	96
子宫——生命的摇篮 .....	98
女性性冲动的特点 .....	99
女性性反应周期 .....	101
性反应中的乳房与性红晕 .....	104
女性的阴蒂 .....	106
阴蒂粘连影响性兴奋怎么办 .....	109
女性的阴道 .....	110
性生活中的阴道反应 .....	113
外阴、阴道损伤怎么办 .....	115
女人的阴液 .....	118
并不神秘的处女膜 .....	120
女性的前庭大腺 .....	123
小阴唇颜色变深是何因 .....	124
女性健康的“门户”：大阴唇 .....	125
女性生殖器有哪些畸形 .....	127
性交出血及中医治疗 .....	128
女性性交也“射精” .....	131
性生活与白带异常 .....	133
怎样消除房事摩擦痛 .....	134
女子性交腹痛是何因 .....	136
女子性高潮五题 .....	138
提高女性性高潮的三种对策 .....	141
女性为何呻吟 .....	143



# 目 录

“性爱肌”锻炼法·····	145
怎样训练阴道的性功能·····	146
哪些情形不宜做爱·····	147
痛经的治疗·····	148
常见的“月经病”·····	150
谨防药物带来性冷淡·····	151
中医治疗女人性欲不足·····	153
女性性欲低下的食疗方·····	155
女性性欲亢进中医疗法·····	157
女性梦遗不是病·····	159



## 男性生理篇

男性外生殖器·····	163
男性内生殖器·····	165
阴茎大小的新认识·····	167
阴茎畸形要纠正·····	169
阴茎勃起的新认识·····	170
睾丸的作用·····	173
睾丸大小有何影响·····	175
只有一个睾丸怎么办·····	176
睾丸的保护神:阴囊·····	177
认识精液·····	179
射精过程是怎样完成的·····	180
精液会遗光吗·····	181
遗精会伤元气吗·····	183
可以攒精吗·····	184

# 目 录

忍精不射有危害·····	186
如何区别滑精、滴白、脓尿·····	187
男性性冲动之谜·····	189
男性性反应周期·····	190
性生活消耗有多大·····	192
射精后为什么会疲劳·····	193
房事后为何肌肉酸痛·····	194
男子房事出汗是病态吗·····	195
男子也有多次性高潮·····	197
中断性交好不好·····	198
男子也要讲究下身卫生·····	200
何为男子的性欣喜体验·····	202
男子性操作焦虑是何因·····	204
新郎如何增强性功能·····	206
血精有哪些原因·····	207
房事后为何包皮水肿·····	208
包皮过长怎么办·····	209
射精会同时排尿吗·····	210



## 洞房花烛篇

入洞房须知·····	214
新婚性心理健康问题·····	215
预备新娘:教你初夜·····	219
怎样使新婚性生活更美满·····	221
新婚期性卫生的五大原则·····	223
新婚之夜建议三点·····	225

# 目 录

营造浪漫之夜·····	227
新婚之夜不要期望过高·····	228
新郎如何激发新娘的性反应·····	229
新郎何须烦恼·····	231
适当处理婚期中的月经·····	233
怎样婉拒新郎的做爱要求·····	234
新娘有哪些性需求·····	235
新婚之夜的调情·····	236
如何为初夜性和谐奠基·····	237
哪些是性敏感区·····	239
新郎的性感区域·····	240
新婚之夜如何注意卫生·····	241
新婚做爱的姿势·····	243
新婚之夜甜蜜之夜·····	245
新婚夫妇最理想的避孕方法·····	247
房事后如何补服避孕药·····	248
“第1次”操练·····	249
新婚之夜性生活失败怎么办·····	252
何为“处女焦虑症”·····	254
新婚之夜大出血的预防·····	256
新娘阴道出血怎么办·····	257
新娘性生活过敏对策·····	259
为何会发生“性交头痛”·····	262
房事挤压综合症的预防·····	263
谨防房事昏厥症·····	265
新娘为何只“痛”不快·····	266
新娘为何阴道痉挛·····	268
新娘要防急性泌尿系感染·····	270
新婚男子为何不射精·····	271

# 目 录

新婚早泄与手淫无关·····	273
新婚早泄不是病·····	274
新婚夫妻如何防止早泄·····	276
新郎阳痿新娘治·····	278
新郎谨防阴茎包皮嵌顿·····	280
新郎也有性交过敏症·····	282
新婚血精怎么办·····	283
新婚何须用“春药”·····	284



## 蜜月旅行篇

蜜月是生活的序曲·····	288
蜜月旅行计划书·····	289
旅游装备知多少·····	292
旅游背包里的大乾坤·····	295
蜜月提醒·····	296
旅行服饰生活秀·····	298
自助旅游七注意·····	300
新婚旅行护脚3法·····	301
蜜月旅行营养指南·····	303
旅行简易保健操·····	304
新婚旅行中疲劳症的防治·····	306
旅途保健·····	307
夏日新婚旅行防中暑·····	309
新婚旅行急救常识·····	310
旅行中急症的处理·····	314
旅游病的防治·····	316

# 目 录

怎样预防“蜜月性肝炎”	319
如何防治“蜜月病”	320
如何拍摄新婚旅游录像片	322



## 医疗保健篇

新婚不宜狂吻	325
新郎食谱	325
新娘食谱	326
蜜月菜单	327
蜜月食补药方药膳	329
性生活前后的饮食调适	330
食物中的“伟哥”	332
酒既助“性”又败“性”	337
新婚自我美容保健的内容	338
美容药膳	339
性生活前后不宜洗热水澡	342
新郎的卫生保健	343
丈夫怎样爱护妻子的乳房	344
性交后排尿异常怎么办	345
女性外阴的呵护	346
女性阴部保健的误区	347
蜜月尤须注意性器官卫生	349
性生活感冒症的防治	351
重金属污染可致男性不育	352
男士宜慎桑拿浴	353
适度运动有利于性生活	354

# 目 录

女子的“性交障碍”	355
哪些药物可导致女子性冷淡	357
女子性生活综合症	358
阳痿的诊断与鉴别	360
阳痿治疗 6 法	362
阳痿食疗方	366
早泄的治疗	368
遗精的食疗	370
精子为什么游不快	371
逆行射精是何因	372
射精疼痛是何因	374
男性谨防“房事阴茎损伤”	375
阴茎“骨折”的防治	377
阴囊损伤怎么办	378
如何治疗阴囊疾患	379
“举而不坚”怎么办	380
男子缩阳症是怎么回事	381
什么是阴茎持久性勃起	383



## 新婚避孕篇

避孕会影响性欲吗	386
口服避孕药简介	387
长效避孕针	390
长效缓释皮下埋植剂	391
外用避孕药	392
阴道隔膜	394

# 目 录

宫内节育器·····	396
安全期避孕法·····	398
体外排精避孕法·····	400
男用避孕套·····	402
避孕套滑进阴道咋办·····	405
怎样使用女用避孕套·····	406
何时需要紧急避孕·····	407
患病新娘的避孕方法·····	409



## 性爱和谐篇

男女有哪些性欲差异·····	413
性爱是婚姻的基石·····	416
怎样获得和谐的性生活·····	418
男女各有性节律·····	420
夫妻性高潮勿须同步·····	421
如何协调双方的性喜好·····	423
怎样保持夫妻间性热情·····	424
营造房事后的浪漫·····	427
做爱不如意,妻子怎么办·····	429
性生活美满的五大诀窍·····	430
肌肤相亲话爱抚·····	432
领悟爱人的性信号·····	435
新娘如何提高“性趣”·····	436
夫妻间不宜性惩罚·····	439
性爱之吻·····	441
热吻十忌·····	443

# 目 录

爱情语言比蜜甜·····	444
吻阴很正常·····	445
让我们做得更好·····	447
晨爱之乐·····	449
伊甸园之谜·····	450
体验夫妻性交的体位变换·····	452
善待性交姿势的动物性·····	453
婚后手淫利弊谈·····	454
性爱有神功·····	456
杜绝性生活中的不良行为·····	458



## 婚姻美满篇

新婚夫妻“新角色”·····	462
解读婚姻·····	463
幸福夫妻必备·····	466
让爱情时时更新·····	468
正确看待婚后爱人的变化·····	472
婚姻幸福 7 招·····	475
美满婚姻聪明丸·····	477
保鲜爱情法·····	480
美满婚姻真情告白·····	483
给婚姻一个心理空间·····	485
珍视浪漫的姻缘·····	486
婚姻中的心理需要·····	489
假如你是个好男人·····	492
理想夫妻关系指南·····	494



# 目 录

婚后的“爱情沉默症”	498
猜疑,婚姻的大忌	500
怎样摆脱婚外情	501
丈夫外遇有征兆	503
当丈夫走到外遇的路口	504
为婚姻疗伤	506
如何与丈夫讨论性	508
吵架无输赢	510
驾驭缓冲夫妻矛盾的艺术	512
离“浪漫”最远的家务	513



## 礼仪、交际

坐姿、站姿、行姿	518
谨记“交谈区域”	520
交谈有哪些忌讳	521
家庭电话礼仪	522
赴宴礼仪	523
中餐的用餐礼节有何讲究	525
中餐的席间礼仪有哪些	526
使用筷子十忌	527
参加舞会时的礼仪	528
朋友往来的礼仪忌讳	529
做客的礼仪	530
怎样在家里待客	532
串门十忌	533
演练绅士风度	535