

刘小敏 / 编著

[完整版]

Baby

新婚 优生 百科

- 结婚需要办理哪些手续 ● 新婚礼仪与礼节
- 如何过好新婚之夜 ● 新婚期采取哪种避孕方法好
- 夫妻相处的艺术 ● 共同制订优生计划
- 孕育天才宝宝的秘诀



万卷出版公司

刘小敏 / 编著

[完整版]

Baby

新婚 优生 百科

● 礼仪与礼节
● 如何

哪种避孕方法好
丁优生计划
诀

 万卷出版公司

© 刘小敏 2007

图书在版编目(CIP)数据

新婚优生百科/刘小敏编著. —沈阳:万卷出版公司,2007.11
ISBN 978-7-80759-077-4

I. 新… II. 刘… III. ①性知识—普及读物②优生优育—普及读物 IV. R167-49 R169.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162848 号

出版发行:万卷出版公司

(地址:沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编:110003)

印刷者:北京楠萍印刷有限公司

经销者:全国新华书店

幅面尺寸:155mm × 210mm

字数:400 千字

印 张:17.5

出版时间:2007 年 11 月第 1 版

印刷时间:2007 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:丁建新 于杰

装帧设计:刘金山

责任校对:何广举

版式设计:张晓卉

ISBN 978-7-80759-077-4

定 价:28.80 元

联系电话:024—23284442

邮购热线:024—23284386

传 真:024—23284448

e - mail: vpc@mail. lnpgc. com. cn

网 址: <http://www. chinavpc. com>

前 言

结婚，意味着青年男女从此步入了婚姻的殿堂。人生有三大喜事，“洞房花烛夜”即为其中之一。所谓人逢喜事精神爽，在这神圣的一天，每一对新人都是喜滋滋地牵手，相互承诺从此以后风雨同舟，患难与共，对婚后的美好生活充满憧憬。

也许，在即将结婚的青年男女心中，每一个人都认为家庭生活将是美好的、温馨的、浪漫的、迷人的。然而，由于大多数未婚男女对家庭生活知之甚少，对婚后的幸福生活又期望过高，不可避免地在婚后会遇到许多从前从未考虑的问题，给和谐的家庭主旋律带来些许不愉快的杂音。为此，我们特编撰了《新婚优生百科》一书。

本书以新婚家庭生活和谐为主旨，以实现优生为目的，全面系统地讲述从结婚到生子这一过程中方方面面的事情，以期对即将步入婚姻殿堂的青年男女作详实而具体的指导。然而，家庭生活包罗万象，要想在一本书中事无巨细地全面涉猎也是不现实的。为此，我们以时间顺序为线索，重点从以下几个方面对新婚夫妇作有现实意义的指导：

1. 新婚序曲。讲述结婚的条件、如何登记、要做好哪些准备。
2. 新婚庆典。讲述新人的穿着打扮、结婚的仪式，以及一些要懂得的新婚礼节。
3. 掀起你的盖头来。讲述两性生理、性生活须知，以及婚前一些保健措施。

4. 洞房花烛夜。讲述新婚之夜性生活技巧、防止洞房意外的出现，并指出性生活误区，以纠正新婚男女对性的一些错误认识。

5. 蜜月共沐爱河。详尽地讲述蜜月心理保健、生理保健、饮食调养，以及一些必要的避孕方法。

6. 夫妻相处的艺术。讲解婚姻与家庭的关系、夫妻间的磨合，以及夫妻相处的艺术。

7. 制定一个生育计划。为婚后计划生育的夫妇进行具体指导，如：为优生做准备、选择最佳怀孕时机、控制生男生女，解除一些家庭的不孕不育困扰。

8. 孕育一个天才宝宝。从怀孕到胎教，从孕期保健到分娩，以及新生儿的养护，都有切实可行的建议，让每一对夫妇都能梦想成真，孕育出一个健康聪明的天才宝宝。

为了方便大家阅读，我们在文字的编排方面也做了一些努力，尽量做到语言简洁，描述准确，通俗易懂；同时，也在书中穿插了一些比较实用的小贴士，深化阅读，以期能给大家提供更多的帮助。

由于时间仓促，编者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，望大家不吝赐教。

编者

目 录



第一篇 新婚序曲

结婚的条件 1

结婚需要办的手续 4

婚前检查 5

- 婚前检查的意义 5
- 婚前检查的内容 6
- 婚前检查的结论 8
- 婚前体检的好处 8
- 婚前体检主要针对哪些疾病 9
- 婚前体检应该注意的事项 10
- 准新娘的检查 10
- 准新郎的检查 12

婚前准备 14

- 婚前感情准备 14
- 婚前心理准备 16
- 婚前物质准备 19

新人装扮 22

新娘美容美发要早些安排 22

新娘的发型和身材的搭配 25

新娘发型与脸型的搭配 26

新娘发型的选择 27

新娘发型的设计 28

新娘发型的保护 30

新娘护肤秘诀 31

新娘的眉部护理 33

新娘的眼部护理 33

新娘的鼻子护理 35

新娘唇部的护理 35

新娘的口腔护理 36

新娘的面部护理 37

新娘手的护理 38

全身都需进行护理 39

了解几种天然美容护肤品 40

健美肌肤的食物 41

新娘服饰的选择 41

新娘婚礼服的款式 43

新娘新郎礼服的搭配 44

新娘的饰品佩戴 45

做新郎要有风度 49

新郎婚礼服的选择 50

新郎的服饰搭配 51

结婚仪式 53

- 拜见双方家长 54
- 选购结婚戒指和拍摄结婚照 54
- 怎样拍好结婚照 54
- 邀请亲朋好友 56
- 准备喜庆婚宴 56
- 精打细算谈婚宴 57
- 婚礼进行曲 60
- 家庭婚礼的操办 61
- 参加集体婚礼好 63
- 教堂婚礼的基本程序 64
- 婚庆消费要维权 66

新婚礼节 67

- 热闹洞房花烛夜 67
- 你应该知道这些洞房游戏 68
- 闹洞房你要从容过关 70
- 回门礼节掌握好 72

第三篇 掀起你的盖头来

73

两性生理 73

- 男性生殖器官 73
- 男性性发育 75
- 男性生殖功能的调节 77
- 阴囊的特殊功能 78
- 关于阴茎的勃起 80
- 女性生殖器官 82
- 女性青春期的生长发育 84

女性的性体验 87

性生活须知 90

正常性生活具备的条件 90

男性性反应基础 91

男性性反应 94

女性性反应基础 98

女性性反应 106

女性性高潮的影响因素 113

尿液和精液不会同时排出 117

阴茎大小并不影响性生活 118

睾丸大小并不影响性生活 120

女子性欲与月经周期 121

乳房大小并不影响性生活 122

性交后有尿意却排尿困难属正常 123

性生活时男性出汗的原因 124

性生活禁忌 125

婚前保健 129

男人要保护好下身 129

男性下身瘙痒的原因 131

亲热时睾丸痛的生理原因 133

切莫忽视小小包皮 133

男性生殖器官感染性疾病 136

男性生殖器官损伤性疾病 138

男性生殖器官疾病还有哪些 139

男性疾病与全身疾病的关系 141

女性要天天宝贝自己 143

女性洁阴有讲究 144

莫用香皂洗乳房 145

- 观测生殖器分泌物是否正常 146
- 学会区别生理性白带和病理性白带 147
- 自行检查乳房是否有异常 147
- 女性生殖器官的先天性疾病 148
- 女性生殖器官的炎症性疾病 149
- 女性生殖器官的其他常见疾病 152

第四篇 洞房花烛夜 154

新婚性生活 154

- 新婚之夜，你该知道什么 154
- 新婚之夜应该做好的生理准备 156
- 新婚之夜应该做好的卫生准备 157
- 如何过好新婚之夜 159
- 新婚之夜如何面对“害羞”的妻子 164
- 如何消除新婚之夜妻子的恐惧 166
- 夫妻接吻的技巧 167
- 明白对方的性暗示 170
- 对乳房进行爱抚 172
- 激起对方的性兴奋 173
- 让性敏感区更好地发挥作用 177
- 性交的体位 178
- 性运动的方式 191
- 正确看待妻子的呻吟 193
- 到达性高潮的技巧 194
- 怎样才能达到性和谐 198
- 后戏的重要性 201
- 性生活后的清洁卫生 202
- 交合不同阶段的心理体验 205

初次性交须注意的问题 207

走出性误区 209

初夜一定要圆房 209

初夜一定“见红” 210

“纯洁”的观念 211

初次失败探原因 212

男性在性生活中的误区 213

阴毛与性功能 215

阴茎的大小会影响女性的性高潮 215

阴茎勃起后间歇性退缩是病 216

女性在性生活中的误区 217

口交就是性变态 219

服用避孕药会导致发胖 219

抽烟会提高性能力 220

酒能提高性功能 221

壮阳品能催欲 222

乳房大小是女性性欲强弱的标志 223

性交是女性泄欲的唯一手段 224

女人在性生活中只能处于被动地位 224

阴道短小或子宫位置不正就会妨碍性交 225

在夫妻性生活中迎合对方好 226

性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮 227

性是低级下流的 228

健康的性行为 230

有害的性交行为 231

树立正确的性道德观念 231

谨防洞房意外 232

颈动脉窦受压综合征 232

精液过敏症 233
房事昏厥症 233
减轻性交疼痛的方法 234
解决阴道痉挛的方法 235
防止性冷淡的方法 236
处女膜的破裂 237
女性生殖道损伤 237
处女膜出血过多 238
新婚却无法“入门” 238
嵌顿包茎 239
包皮系带损伤 240
早泄 241
阳痿 242
持久性阴茎勃起 243
阴茎“折断” 243
男子的射精疼痛 244

第五篇 蜜月共沐爱河 246

蜜月心理保健 246

调适新娘的身心 246
了解爱人的新婚心理 247
牢固的爱情和感情 248
健康的身体和良好的精神状态 249
性生活不是例行公事 250
爱没有固定的方程式 252
性和谐的大敌 253
不良的心理因素 254

蜜月生理保健 256

- 讲究性卫生 256
- 新婚“性”卫生 256
- 接吻卫生应注意 258
- 性放纵有碍健康 259
- 新娘“蜜月综合征” 260
- 新娘尿道综合征 261
- 防止新婚阴道炎 263
- 蜜月性膀胱炎 263
- 性淡漠与乳房病 264
- 新婚与外阴保健 265
- 房事适度利健康 268
- 新郎也须防炎症 270
- 和谐性事须防病 272

蜜月期的饮食调养 273

- 新郎的蜜月调养 273
- 新娘的蜜月调养 275
- 饮食调养提高性功能 277
- 助“性”美食益新人 279
- 蜜月期间助“性”美食可多吃 280
- 善用餐桌上的强精补肾食物 281

采取必要的避孕措施 283

- 避孕的原理 283
- 避孕药 285
- 避孕栓 289
- 避孕膏 289
- 阴道隔膜 290
- 男用避孕套 292

- 女用避孕套 294
- 避孕海绵 295
- 宫颈帽 296
- 阴道避孕药环 299
- 宫内节育器 299
- 安全期避孕 302
- 体外排精避孕法 304
- 会阴尿道压迫避孕法 306
- 选用适合的避孕方法 307
- 身体有病时的避孕方法 307
- 避孕失败的原因 310
- 避孕失败了的补救措施 311

第六篇 夫妻相处艺术

314

婚姻不是爱情的坟墓 314

- 婚后心理 314
- 婚姻与家庭的关系 316
- 婚姻不是爱情的坟墓 318
- 结婚后他怎么啦 320
- 如何对待婚后感情变化 322
- 进一步加强“婚后恋” 323
- 适应婚后生活 324
- 善待婚姻幸福久 326

顺利度过“磨合期” 327

- 理想夫妻关系的建立 327
- 夫妻都需调适 329
- 夫妻性格不同应互让 330

- 夫妻不同习惯的协调 332
- 正确对待配偶的隐私 333
- 正确调节夫妻间的弹性关系 334
- 新婚夫妻间的心理倾向 335
- 夫妻生活十忌 337
- 导致夫妻不和的因素 339
- 夫妻常见矛盾 341
- 顺利度过婚姻磨合期 345
- 协调夫妻关系的心理疗法 346
- 正确对待爱人的过失 348
- 巧妙防止夫妻冷战 352
- 巧妙防止夫妻吵架 354
- 夫妻争吵时收场的艺术 357
- 美满婚姻五要诀 358
- 做个好丈夫的标准 360
- 做个好妻子的标准 361
- 夫妻间的谈话艺术 364
- 加深夫妻感情六要诀 367
- 爱情还需不断加温 368
- 从容与双方亲友相处 371
- 婆媳相处的艺术 373
- 和睦相处好邻居 374
- 婚姻中夫妻关系的检测与处理 375
- 不可轻率提出离婚 379
- 学会用法律武器维护自己的权益 380

和谐夫妻生活 381

- 性和谐的原则 381
- 性生活与情感 384
- 性和谐的条件 387

选择最适合你们的性生活方式 390

促进性和谐的方法 394

第七篇 制定一个生育计划 396

为优生做准备 396

制订一个家庭计划 396

遗传与优生的关系 398

重视遗传咨询 398

孕前准备要充分 401

孕前科学安排生活 402

具备积极的生育态度 403

女性拒绝生育有损健康 404

怀孕真相 405

男子射精 405

女子排卵 406

受精 407

着床 407

怀孕时机的选择 408

选择最佳受孕年龄 408

选择最佳受孕季节 409

选择最佳时机受孕 412

找出排卵期 417

创造良好的受孕环境 419

让好心情迎接优良的精子和卵子 421

控制生男生女 422

决定性别之谜 422

- 最佳受孕性生活 424
- 性生活频率对精子有影响 427
- 利用生男生女法避免伴性遗传病 428
- 控制性别生男生女 429
- 科学生男生女法 431

不孕不育的对策 435

- 影响男性生育环节的因素 435
- 造成男性不育的因素 437
- 精液对男性生育的影响 440
- 男性不育的检查 442
- 导致男性不育的生活因素 444
- 男性生育能力的保护 447
- 影响女性不孕的原因 448
- 女性长期久坐容易导致不孕 450
- 婚前自慰会导致女性不孕 450
- 影响女性不孕的男女双方的因素 452
- 女性不孕的检查方法 452
- 不孕不育夫妇的生活指导 453

第八篇 孕育一个天才宝宝 454

怀孕征兆 454

- 怀孕后出现的征兆 454
- 妊娠的判断依据 456
- 妊娠的判断方法 457
- 自己感觉怀孕了 458
- 了解并接受身体变化 459
- 妊娠自我测试 461