

洪秀慈編譯

幸福家庭叢書之六

性愛的泉源

宜家出版社出版



洪秀慈編譯

幸福家庭
叢書之六

性愛的泉源

宜家出版社出版

性 愛 的 泉 源

編 譯：洪 秀 蕊

出 版：宜 家 出 版 社

地址：香港西營盤 292 A 二樓

承 印：中 國 美 術 出 版 社

地址：九龍大埔道 302 號

定 價：港 幣 十 三 元 正

版 權 所 有 · 翻 印 必 究

一 九 八 三 年 一 月 二 版

目錄

第一章 丈夫的性生理和心理

第一節 陰莖的構造

平常也有變化

勃起的結構

勃起的現象

陰莖向上硬翹的原因

陰莖會翹動

各年齡的硬翹角度不同

第二節 引發勃起的因素

男性也需要情緒

勃起反射的抑制

男性也需要愛撫

第三節 射精和高潮·····一一

射精和高潮的關係

精液的形成順序

射精的過程

不滿意的射精

第四節 精力的根源·····一八

精力的根源——男性的荷爾蒙

性行為是精神性的行為

第五節 早洩·····一一

女性無法獲得滿足的原因

性交運動和女性的高潮

性交運動的速度和持續

早洩程度之區別與治療法

我的治療法

假性包莖

第六節 偶發性陽萎和倦怠……………三〇

在意想不到的時機發生

第七節 男性爲什麼好色……………三三

好色是必要的

不好色的女性極少高潮

第二章 解答新婚妻子的身心煩惱……………三七

第一節 家計簿型妻子踹蹋男人……………三七

不滿丈夫酒精中毒

草率結婚的悲劇

第二節 女人味的重要性……………四〇

剛強女性的悲哀

女人也可以侵犯男人？

女性本質的相剋

第三節 母親的過度保護造成婚姻的悲劇……………四四

和某位母親的面談實例

產生陽萎的家庭

拋棄自己

不要依靠父母，要依靠配偶

第四節 告白的悲劇……………四九

自慰的丈夫

動過手術的妻子和丈夫的不滿

千萬不要告白過去

抱怨丈夫早洩的妻子

無法忘懷初戀情人的少女

第五節 過剩的性知識造成的後果……………五六

知道太多的丈夫

千里之道也是從一步開始

第六節 夫婦和好的秘訣……………五八

同舟共濟

母親傳給女兒的東西

用自己的頭腦思考

不要驟下結論

第三章 愛技全科……………六三

第一節 前戲的理想狀態……………六三

何謂前戲

性感帶

第二節 前戲的技巧……………六六

嘴唇接吻

男性對女性的技巧

全身愛撫

身體接吻

乳房的愛撫與接吻

性器的愛撫

性器接吻

女性對男性的技巧

全身的愛撫與接吻

性器的愛撫與接吻

追求雙方的歡娛

相互性器接吻

利用小道具的愛撫

女性接受愛撫須知

第三節 解除不一致的態位智慧……

性器的大小

性器的形態和位置

體格的差異

性感和精力的差異

增進性感的態位

結語

第四章 女性的高潮……………九五

第一節 女性的高潮……………九五

因人而異的感受

高潮的階段

關於陰核高潮和陰道高潮

第二節 何謂高潮……………一〇四

如何引起的？

身體引起的變化

心裏的感受

第三節 如何獲得高潮……………一一一

爲人妻者須知

身體的彼此接觸

性交的技巧

第四節 對高潮的種種疑問……………一一八

第一次經驗時有快感嗎？

接吻、愛撫、不感症

自瀆和愛撫的影響

第五節 不感症的治療……………一二二

沒有快感的女性

不感症的治療

第五章 性生活不圓滿的妻子……………一二七

第一節 丈夫的性交次數少……………一二七

第二節 陰道鬆弛……………一二八

第三節 不做前戲的丈夫……………一三〇

第四節 與小孩同室無法激起熱情……………一三一

第五節 講下流話的丈夫……………一三三

第六節 風流成性的丈夫……………一三四

第七節 太胖導致不感嗎？……………一三六

第八節 丈夫早洩所以無法達到高潮·····	一三七
第九節 丈夫的性器短小·····	一三九
第十節 疲於育兒性趣索然·····	一四〇
第十一節 連月經來時也不放過·····	一四二
第十二節 愛液稀少感覺疼痛·····	一四三
第十三節 墮胎造成不感症·····	一四五
第十四節 喜歡在明亮處做愛的丈夫·····	一四六
第十五節 紅杏出牆的性喜悅·····	一四八
第十六節 藉色情藝術引起興奮的丈夫·····	一四九
第十七章 只有自瀆才能得到滿足·····	一五一
第十八節 強迫性器接吻和奇怪態位的丈夫·····	一五二
第十九節 丈夫經常出差獨守空閨·····	一五四
第二十節 脚不伸直就達不到高潮·····	一五五

第六章 安全的妊娠和生產……………一五七

第一節 給準媽媽們……………一五七

首先想向你建議的事

生產的人是你

第二節 儘早知道妊娠……………一五九

自我檢查的重點

接受初診時

妊娠月數的計算方法

第三節 妊娠初期（二、三、四個月）……………一六四

如何舒適地度過孕吐

防止嬰兒的不幸

影響嬰兒的因素

流產是初期最須注意的重點

第四節 妊娠中期（五、六、七個月）……………一七〇

必須接受定期診察

開始胎動時的注意事項	
妊娠中的旅行請審慎爲之	
日常生活的細節	
第五節 嬰兒的發育取決於你的飲食.....	一七五
僅增加份量並不好	
飲食的重點	
妊娠後半期的菜單	
晚期妊娠中毒症的菜單	
第六節 妊娠晚期（八、九、十個月）.....	一七九
如果是橫產兒該怎麼辦？	
避免生下早產兒	
預防是妊娠中毒症最大的治療法	
妊娠晚期容易出現之症狀的解決法	
逐漸接近生產	
住院的時機	
第七節 產後應注意的事項.....	一八七

還是母乳最好

在二週之內完成出生登記

你和嬰兒的一〇個月

充分的營養、休息和水分

重視與主治醫生的關係

第七章 懷孕和產後的性生活

第一節 懷孕時的性生活忠告

身體會產生變化

性生活的必須注意事項

第二節 產後的性生活忠告

追求新鮮的性生活

第八章 獻給接受墮胎的人

第一節 接受墮胎之前

關於日本的優生保護法

第二節 關於墮胎的各種憂慮

二〇〇

一九九

一九九

一九六

一九一

一九一

第三節	接受墮胎時的注意重點	二〇三
第四節	手術後的注意事項	二〇五
第九章	最新避孕法的有效用法和忠告	二〇七
第一節	為什麼需要避孕？	二〇七
第二節	避孕的基本認識	二〇八
第三節	各種新避孕法	二一〇
	IUD (子宮內避孕器具)	
	口服避孕藥	
	保險套	
	其他避孕法	
第四節	選擇最佳避孕法的建議	二一一
第十章	獻給希望有小孩的夫婦	二二三
第一節	給因不孕症到醫院去的人	二二三
第二節	有那些診察和檢查？	二二五

醫生首先會詢問的事項（問診）

檢查的方法和時期

女性方面的檢查

男性方面的檢查

第三節 不妊的原因和治療法……………二三〇

女性方面的原因和治療法

男性方面的原因和治療法

無計可施的情況

第四節 不妊症患者的生活管理與性生活……………二三七

第十一章 婦產疾病百科……………二四三

第一節 關於月經週期的異常……………二四三

從婦人的一生看月經週期

月經異常

月經週期的構造

正常月經週期

關於基礎體溫曲線