

主编 / 余元勋 张德义
程东建 何光远

中国 恋爱·婚育 家庭教育读本

ZHONGGUO
LIANAI HUNYU
JIATING JIAOYU DUBEN

每个人都希望得到爱，希望家庭和谐健康。本书从性医学、心理、人文、历史、法律层面讲述，内容科学，语言生动，文情并茂，反映了国内外最新研究成果，值得珍藏。

 安徽科学技术出版社



中国

恋爱·婚育

家庭教育读本

主编 / 余元勋

程东建

何光远

张德义



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国恋爱·婚育家庭教育读本/余元勋等主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5337-4064-1

I. 中… II. 余… III. ①恋爱-青少年读物②婚姻-青少年读物③青春期-性教育-青少年读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048927 号

中国恋爱·婚育家庭教育读本

余元勋等 主编

出版人: 朱智润

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 武迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 合肥晓星印刷有限责任公司

开本: 889×1194 1/32

印张: 24

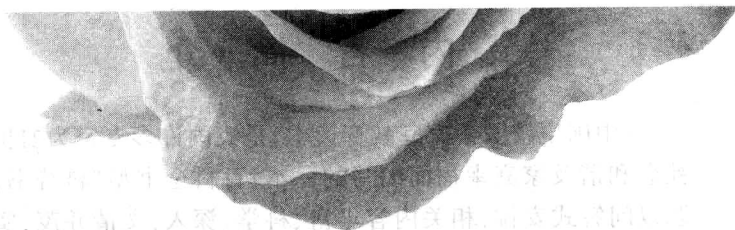
字数: 601 千

版次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 4 500

定价: 45.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



编 委 会

主 编:余元勋

张德义

程东建

何光远

副主编:李 晋

水厚地

陈国庆

彭弋峰

张 剑

沈华志

编 委:戴 宁

黄 震

王 强

姜 宏

邓晓雷

徐基乔

李 刚

王 春敬

内 容 简 介

《中国生殖医学家庭教育读本》是我国许多专家为21世纪的社会和谐及家庭幸福而编写的一本“百科全书型”科普书,各专题以问答式安排,相关内容丰富、科学、深入,文情并茂,实用性很强。

本书以性医学为基础,以性教育为目的,综合吸纳相关的伦理学、心理学、人口学、教育学、法学、美学、社会学等各科的知识,将性德育、性智育、性美育有机统一起来,为我国城乡尤其是农村的青少年、中老年的性教育及性医学咨询服务;为消除性愚昧、性禁锢、性骚扰和性放纵,促进家庭和睦、幸福稳定及社会和谐等服务;为防治性传播疾病、性功能障碍、不孕不育、妇科疾病等服务;为依法消除性虐待、性暴力、性犯罪及性变态等服务。适用面很广,可作为我国开展性教育和性医学工作的参考书、工具书,也可用于与国外学术交流。

本书约60万字,共有13章。包括:对青少年要进行性教育,我国现在要怎样进行性教育,新婚须知,夫妻关系怎样才能和谐,怎样过好夫妻生活,婚姻中常见的心理问题,中老年人的性问题,同性恋问题,性传播疾病的防治,性功能障碍的防治,不孕不育的防治,妇科疾病的防治,中国古代性医学知识。

本书的特点是突出科学性(说理科学、简明、准确)及可读性(文字引人入胜、逻辑条理清楚),心理分析细微深刻,联系实际例子讲解最新的防治方法。在内容方面,尽可能反映国内外最新的研究进展。国外不少国家已有了这种家庭教育读本,现在本书可填补我国这一方面的“空白”。相信本书能使读者一解多年之“苦闷”“困惑”及“难言之隐”,可帮助大家生活愉快、家庭美满。

序 一

每个人在一生中都希望得到爱，得到幸福。在奔向全面小康的社会中，人们更追求符合人性的全面发展。爱是一种艺术，不仅需要真诚，更需要智慧和创意，也需要防止重复犯错误。因此人们应该知道爱情是什么，哪些是爱的正确方法。

爱情虽难驾驭，但又不能舍弃，因为人们需要在爱的港湾中栖息，来抵挡生活中太多的风雨，来享受生命的每一天。

我们曾收到许多倾诉困惑的来信，现从中选了不少改写为典型问答，以供大家学习和参考。因此，这是一本爱的教材。可使人们提高爱的智商，学习爱的方法。

本书还介绍了与生殖系统相关的许多疾病的中西医结合诊治方法，在学术上已达到了国内比较先进的水



平。获得这些知识,将有助于人们在心理和生理两方面都保持健康,有助于人们把情爱与生育很好地联系在一起,也更有助于人们把家庭幸福与先进文化、精神文明及社会和谐很好地联系在一起。况且,我们的先贤从古代起就在寻找、探索爱的真谛。

本书的编写受到国内许多学会的高度重视和热情的关心与帮助,本书也是安徽省性学会献给成立15周年纪念大会的一份厚礼。在编写的过程中,安徽许多医院对本书的出版给予了重要的、全面的支持和帮助,并期望本书能成为一本国内较高水平的家庭教育读本和文情并茂的科普著作。我们在此特向他们致以崇高的敬意与诚挚的谢意。同时也对水厚地先生等安徽省性学会的领导与专家的关爱和帮助一并表示感谢。

但愿本书能让读者在阅读时,享受智慧与快乐,感知爱心与真诚,获得充实与自尊的人生。

本书编委会
2008年1月4日

序

从青春到垂老，爱情学应被看做是一门心灵的科学。爱情学讲述着与人世间婚恋、家庭有关的一切问题，诸如爱情与婚姻为什么会有欢乐与痛苦、激情与低回、相思与失落，包括那些人生中最刻骨铭心的感情的获得、挫折或失落。这里既包含生物医学层面的内容，也包含心理层面的内容，还包含社会、文化、历史、法律等许许多多层面的内容，对这些总体进行深入的探讨，使本书成为一本爱情婚姻生育百科性质的有益于人生的书。

从本书的编著之初至今，我们编委会受到不少朋友的关心与帮助，他们的建议及指点使作者们受益良多，使本书的质量得到提高，更符合广大读者的需求。

安徽华皖通信有限公司是本书出版的热情支持者。科隆商贸公司是我

省长期从事医疗仪器相关服务的著名公司，与国内外众多知名厂家缔结了战略伙伴关系，每年销售额增长约30%。华皖公司、科隆公司也大力支持出版本书，希望本书成为我国千万家庭喜欢阅读与收藏的好书。

一本好书会教人很多东西，但书毕竟不能代替您选择生活、朋友与爱人。每一个人都渴望真诚的爱，但您要明白，生活中还是要由您去为自己的爱情与婚姻做出判断或选择。但我们相信，灿烂的阳光必然会照耀您的人生之路，祝愿您一生幸福平安。

本书编委会
2008年1月4日

目 录

第一章 对青少年要进行性教育

1.什么是爱情?	1
2.为什么情爱不等于性爱?	2
3.什么是爱情中的困惑?	3
4.婚姻中的道德观念是什么?	4
5.爱情和遗传基因有关吗?	5
6.性激素对于性征有什么影响?	6
7.性欲是什么?	7
8.男性为什么常有接触欲?	8
9.为什么说性欲望和性能力不同?	10
10.为什么不同人在不同时期性态度差异较大?	10
11.人有哪些性征?	11
12.当孩子问及与“性”相关的问题时应如何 回答?	12
13.为什么有的小女孩想要“小鸡鸡”?	13
14.怎样看待儿童期的“性游戏”?	13
15.为什么不要使孩子对性有“不良记忆”?	15
16.为什么不宜沉迷于“色情碟片”?	15



17.如何判断孩子的睾丸是否正常？	16
18.为什么大男孩开始拒绝母亲的吻？	19
19.为什么要鼓励大孩子多自由交往？	19
20.为什么应该让青少年在接触社会中学会 选优？	20
21.为什么要预防对未成年人的性骚扰？	21
22.怎样帮助未成年人认识与预防性骚扰和性 侵犯？	22
23.青春期的发育是怎样启动的？	27
24.为什么现在孩子青春期提前了？	28
25.发现女孩初潮后怎么办？	29
26.怎样正确对待女孩的初潮？	29
27.有的高中女生忧虑什么？	30
28.女学生暗恋上老师怎么办？	31
29.家长怎样帮助女儿摆脱暗恋老师的困扰？	31
30.为什么不可进行“偷窥”？	32
31.男孩怎样摆脱少年时的性幼稚？	33
32.为什么现在少男少女追星？	33
33.男孩初恋有烦恼怎么办？	34
34.活泼外向的女孩如何与异性相处？	35
35.什么是“性梦”？	36
36.阴茎整夜都在勃起吗？	38
37.为什么会异性相吸？	39
38.“坠入情网”是怎么一回事？	40
39.怎样认识“情人眼里出西施”？	40
40.怎样看待中学生早恋？	41
41.为什么情窦初开容易爱欲错位？	42
42.如何把握与异性交往的度？	43
43.对青春少年能随便扣“同性恋”帽子吗？	44

44.发现儿子自慰以后怎么办?	45
45.为什么有的青少年把异物放到尿道内?	46
46.为什么少女偷吃“禁果”害处大?	47
47.女青年怎样预防性骚扰?	48
48.女性常在什么样的心理状态下易于发生婚前 性行为?	49
49.对恋爱中的女人要提醒什么?	50
50.为什么恋爱时没有输赢之分?	51
51.为什么“分手不必伤心”?	52
52.为什么不要为失恋而烦恼?	54
53.为什么不要为失恋而轻生?	54
54.怎样走出失恋的误区?	55
55.为什么长期单恋不可取?	56
56.真正的恋人之间有些冲突时怎么办?	57
57.怎样选择爱人?	58
58.选择配偶应注意哪几个要点?	59
59.恋人怎样增进互相吸引?	60
60.青年人恋爱的“心路”分几个阶段?	60
61.大学生如何面对青春激情?	61
62.目前大学生的择偶倾向是什么?	62
63.找女朋友一定要长得漂亮吗?	63
64.有的男性常会有什么“不良”的求偶心理?	64
65.为什么有的人心里爱,但开口就发火?	65
66.找男朋友一定要身材高大吗?	66
67.为什么矮个子比高个子长寿呢?	67
68.为什么男孩不要默默地在心里爱?	68
69.怎样处理恋爱中的“多角”现象?	68
70.为什么有的人恋爱中会“剪不断,理还乱”?	69
71.为什么与恋人交流“过去的性秘史”时要	

慎重?	70
72.为什么父母对子女的婚配选择常有不同看法?	71
73.为什么优秀的女人“难”找到好对象?	73
74.与“漂亮才女”作同事怎么办?	73
75.“办公室恋情”没有好结局吗?	75
76.“陪聊”是什么?	75
77.为什么要对同性恋持宽容态度?	76
78.什么是男女两性的主动与被动?	77

第二章 我国现在应怎样进行性教育

79.为什么要进行性教育?	78
80.如何把握性教育中的几个“度”?	79
81.在男性健康日中怎样促进对男性的关怀?	79
82.在“男性健康日”中应为男性做些什么?	80
83.我国古代有性教育吗?	81
84.听一个幸运精子自述怎样漂游,好吗?	81

第三章 新婚须知

85.新婚夫妻如何科学进补?	85
86.初次性生活会有哪些认识误区?	86
87.什么是新婚之夜的房事意外及如何处理?	87
88.新婚时勃起障碍有哪些原因?	88
89.有人为何有“三个”睾丸?	89
90.新婚期间要当心哪些“男人病”?	90
91.婚后遗精是病吗?	92
92.男士性生活后会出血吗?	93
93.同房后第二天肌肉酸痛是怎么回事?	94
94.婚后射精力量逐渐减弱是怎么回事?	95

95.少年手淫与成年早泄有关吗?	96
96.新娘为何会发生哮喘?	97
97.怎样防治“蜜月病”?	98

第四章 夫妻关系怎样才能和谐

98.怎样做好婚前准备?	99
99.什么是爱情的误区?	100
100.怎么看夫妻的匹配?	101
101.怎样组合一对好夫妻?	102
102.为什么婚姻不需要冲动?	103
103.为什么爱情和婚姻不能容纳三个人?	104
104.同居能使人长久快乐吗?	105
105.伴侣背弃“诺言”怎么办?	106
106.偏爱比自己大的有夫之妇,对吗?	106
107.为什么精神病患者不宜结婚?	107
108.什么是婚后心理“四部曲”?	108
109.面对婚姻为什么应常怀感恩之心?	109
110.为什么夫妻各人不宜经常自作主张?	111
111.夫妻两根线如何交汇在一起?	112
112.有的妻子老爱唠叨、咒骂,怎么办?	113
113.为什么夫妻要注意形象文明?	114
114.为什么有的女人会“工于心计”?	114
115.什么是夫妻生活中的“味精”?	115
116.为什么没夫妻生活,容易介意对方的 缺点?	116
117.妻子到底需要什么?	116
118.为什么不少妻子婚后爱唠叨?	118
119.太太总为小事争吵,怎么办?	119
120.夫妻吵架要讲“艺术”吗?	120

121.夫妻非要“吵”时,该怎么“吵”?	121
122.怎样当个聪明的妻子?	122
123.怎样胜任妻子的角色?	124
124.为什么妻子要不断提高素质?	125
125.什么是女人的“味道”?	126
126.身为人妻怎样弃恶扬善?	127
127.为什么妻子要把握好情绪?	128
128.妻子施展魅力要注意什么?	129
129.如何不使丈夫在被冷落中去“网恋”?	131
130.“女强人”如何演好家庭角色?	131
131.值得做“全职太太”吗?	132
132.为什么“做女人难”?	134
133.夫妻间怎样交流感情?	135
134.为什么夫妻间应有情感文化?	137
135.夫妻交流会存在什么“误区”?	138
136.为什么恩爱夫妻妙在互相欣赏?	141
137.怎样处理夫妻意见不一?	142
138.夫妻性格相异怎样相处?	143
139.为什么夫妻在平淡生活中要培养 “幸福感”?	144
140.为什么夫妻最好自我“改造”,互相 “整合”?	145
141.为什么夫妻间要留点心理空间?	147
142.妻子眼里的好丈夫是什么样的?	148
143.丈夫在家话少怎么办?	150
144.中国男性性心理中有哪些“秘密”?	151
145.为什么“妻子不是只供人看的”?	153
146.“怕老婆”好不好?	154
147.为何“小别胜新婚”?	155

148.	“老婆长得丑,活到九十九”,有道理吗?	156
149.	老夫少妻怎么过日子?	157
150.	夫妻怎样交异性朋友?	159
151.	什么是“夫妻八互”?	160
152.	为什么只靠一段浪漫无法长久维持 爱情?	161
153.	夫妻怎样才不打“内战”?	162
154.	夫妻间发生矛盾要注意什么?	164
155.	怎样自测夫妻关系?	165
156.	孩子出生后为什么可能干扰夫妻生活?	166
157.	为什么“家中不需要权威”?	167
158.	为什么夫妻应该自我消化矛盾?	168
159.	怎样缩小夫妻间的差异?	169
160.	为什么夫妻间要互相称赞?	170
161.	为什么“夫妻要有七分爱三分敬”?	171
162.	为什么相爱容易相处难?	171
163.	怎样与妻子相处?	172
164.	为什么女人要早点懂事?	173
165.	家中要“牛奶面包”,丈夫该怎么办?	174
166.	有些女博士为何有些无奈?	175
167.	“留守女士”为何感觉苦?	175
168.	为什么“千金小姐”不要“为钱所困”?	176
169.	有“男性更年期综合征”吗?	177

第五章 怎样过好夫妻生活

170.	男性主要有哪些“花心”心理?	178
171.	男性也有“例假”吗?	179
172.	青年男女的性欲是一样的吗?	180
173.	性欲在男女一生中是相对变化的吗?	181

174.夫妻性生活对双方有什么益处?	182
175.性生活过频可以减肥吗?	183
176.老年人有性生活为什么有益于健康?	184
177.高位截瘫患者可过正常的性生活吗?	185
178.女性外生殖器等在性生活中有什么 作用?	186
179.夫妻亲密能改善性生活吗?	187
180.不同年龄段女性的“丈夫观”有何特点?	188
181.为什么丈夫应有好的“性形象”?	189
182.夫妻间存在性能力和性欲差异吗?	189
183.婚姻中的性也应“门当户对”吗?	190
184.性爱中,怎样处理各人的主动与被动?	192
185.夫妻生活时两人是有差别的吗?	193
186.为什么夫妻之间不是“尽义务,公事公办” 而已?	193
187.女性应怎样“追求”性生活中的“完美”?	194
188.为什么说夫妻生活不“下流”?	195
189.什么是夫妻生活中的几个“度”?	196
190.什么是互相联系的三种性行为?	197
191.什么时候不宜进行性生活?	198
192.夫妻房事一般应注意什么?	199
193.为什么性生活后要避免受凉?	200
194.为什么性生活后别喝冷饮?	200
195.妊娠期怎样处理夫妻生活问题?	201
196.醉后同房有害吗?	201
197.女人胸部很平坦是异常的吗?	202
198.我国目前夫妻生活水平是怎样的?	202
199.房事中男女性反应有什么异同?	203
200.为什么要进行性交前的嬉戏?	204