



新婚夫妇必读

(第二次修订版)

仁文 银明 编著

金盾出版社



本书荣获首届“中国青年优秀图书奖”提名奖
本书荣获第十一届全国优秀科技图书三等奖



新婚夫妇必读

(第二次修订版)

仁文 银明 编著



金盾出版社



内容提要

结婚是人生中的一件大事,如何度过新婚蜜月并为以后的家庭生活打下良好基础,这是每对青年男女都非常想要了解的。本书从生理与心理的角度,以问答形式,全面系统地介绍了青年男女的性生理特点,医学保健常识,新婚蜜月应注意的事项,以及性保健措施与优生知识。编写本书的目的是为新婚夫妇和热恋的情侣提供一本必备的健康保健和医学常识性读物,为营造和谐健康的夫妻生活,创建幸福美满的家庭提供一些必要的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

新婚夫妇必读/仁文,银明编著. 第二次修订版. —北京:金盾出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5082-5318-3

I. 新… II. ①仁…②银… III. 性卫生—问答 IV. R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139456 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:19.25 字数:220 千字

2008 年 12 月第 2 次修订版第 21 次印刷

印数:1 128 001~1 139 000 册 定价:38.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第二次修订版前言

“和谐”二字已成为当今时代之主题。

古人云：“家和万事兴，齐国家安宁。”个人事业的成功，社会的和谐稳定，都必须从家庭这个最基本的社会单元做起。而夫妻间和谐的性生活无疑是婚姻家庭最重要的粘合剂和稳定剂。它不仅仅能减少婚外不良性行为，维系和促进夫妻间的感情，更使男女双方以健康的身心去面对社会生活的跌宕起伏。

以这样的理念给予“性”以应有的地位是理性、成熟的体现，也促使人们去更深刻地体悟普及“性知识”的重要性和迫切性。

《新婚夫妇必读》这本小册子自 1993 年首次出版以来，已经修订过 1 次，并 20 次印刷，印数达 112.8 万册，可见不少读者喜欢它。此次修订，我们删除了小部分过时的知识和观点，大幅增加了性保健、优生优育等方面最新的医学研究成果。

笔者坚信，艰深晦涩的理论对于培养夫妻“性”福生活

并无太多的益处,故本书始终避免复杂的医学理论和抽象的概念分析。全书采取问答的方式,力求轻松地介绍新婚夫妇所关心和所必需的性知识、态度和方法,内容比较全面且通俗易懂。希望通过此书帮助读者顺利度过新婚这个既甜蜜似乎又“困惑”的阶段,从而不断保持婚姻幸福,家庭及社会的和谐氛围,那将使作者备感欣慰。

作者





录

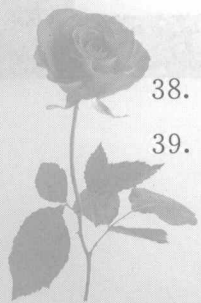
婚前了解“我”和“你”

1. “性”是什么? \3
2. 什么是性科学? \5
3. 为什么要进行性教育? \5
4. 了解一些必要的性知识有什么好处? \7
5. 男性的生殖器官有哪些? 各有什么功能? \8
6. 女性的生殖器官有哪些? 各有什么功能? \12
7. 什么是生殖激素? 各有什么功能? \16
8. 什么是精子和卵子? 它们是怎样产生的? \19
9. 什么是青春期? \20
10. 什么是青春期延迟? \21
11. 青春期有什么生理特点? \22
12. 青春期的心理特点? \23
13. 青春期的生理卫生保健要点有哪些? \25
14. 青春期的心理卫生保健要点有哪些? \27
15. 男子性成熟有哪些特征? \29





16. 女子性成熟有哪些特征? \30
17. 什么是性早熟? \31
18. 什么是性变态? \32
19. 什么是手淫? 如何看待手淫? \34
20. 什么是遗精? 遗精有无危害? \36
21. 什么是血精? 有什么危害? \37
22. 如何区别滑精、尿道滴白、脓尿? \38
23. 精液是由哪些成分组成的? 怎样判断精液是否正常? \40
24. 什么是女子的正常月经? \41
25. 月经期会有什么不适吗? 应注意些什么? \43
26. 什么是痛经? 治疗原则是什么? \44
27. 什么是闭经? 闭经有哪几种? \45
28. 为什么有的年轻女性会长胡子和容易生痤疮? \46
29. 为什么有的年轻女性没有结婚、没有怀孕却会分泌奶水? \47
30. 什么是白带? 白带异常时如何处理? \49
31. 未婚先孕有什么危害? 已经发生了未婚先孕应如何处理? \51
32. 怎样避免未婚先孕? \53
33. 性生活反应过程如何分期? 各期的生理反应有哪些? \54
34. 什么是性欲? 它是怎样产生的? \59
35. 男女性欲的差别主要表现在哪里? \60
36. 男人的性欲比女人强吗? \62
37. 怎样看待男女性欲的差别? 夫妻之间应如何协调和配合以消除这种差别? \63
38. 男性如何判断自己的性功能? \66
39. 正常性生活应具备哪些生理和心理条件? \68



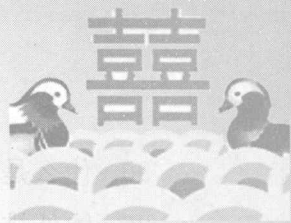


40. 早婚、早育有什么害处? \71
41. 什么是优生和优生学? 为什么要提倡优生? \72
42. 优生的主要环节是什么? \73
43. 什么是近亲和近亲结婚? 为什么近亲不能结婚? \75
44. 为什么要进行婚前检查? 应检查哪些内容? \77
45. 婚前检查可以预防哪些遗传性疾病? \79
46. 哪些人属于不能结婚的范畴? \80
47. 哪些遗传病患者在控制生育的前提下可以结婚? \80
48. 哪些遗传病患者可以结婚,但需在产前诊断监护下才能生育? \81
49. 乙型肝炎表面抗原阳性的人能不能结婚? \81
50. 什么是包皮过长和包茎? 婚前是否需要治疗? \83
51. 什么是隐睾? 隐睾是否影响生育? \84
52. 什么是精索静脉曲张? 为什么要重视精索静脉曲张的预防和治疗? \86
53. 乳房小会影响性生活和婚孕吗? \87
54. 乳房保健的要领有哪些? \88
55. 青年女性不长阴毛或阴毛稀少会影响性生活和生育吗? \90
56. 如何确定结婚日期? 由谁确定婚期比较科学? \91
57. 婚期正好与月经期相遇怎么办? \92



欢 度 蜜 月

58. 新婚之夜男女双方的心态一般是怎样的? \95
59. 新婚之夜丈夫如何帮助妻子克服恐惧和羞怯? \96
60. 什么是“性敏感区”? 怎样才能更好地发挥“性敏感区”的作用? \100
61. 什么是女性的 G 点? 它有什么功能? \101
62. 初次性生活时女方应怎样主动配合? 怎样才能减轻处女膜破裂带来的疼痛? \102
63. 如何看待第一次性生活的失败? \103
64. 什么是处女膜? 怎样看待新婚之夜处女膜是否破裂的问题? \104
65. 为什么有的女子在性生活中会出现“呻吟不安”的现象? \106
66. 为什么性生活之后不宜马上喝凉水或洗冷水澡? \107
67. 什么是“新婚房事急症”? \108
68. 什么是房事昏厥症? 如何处理? \109
69. 性生活时如何避免发生性器官损伤? \109
70. 为什么发生嵌顿性包茎时要立即治疗? \111
71. 对避孕套过敏时该如何处理? \112
72. 处女膜破裂出血较多时该如何处理? \112
73. 女子对精液过敏如何处理? \113



74. 阴茎大小与哪些因素有关？它对性生活有什么影响？\114
75. 男女身材悬殊较大，会不会在性生活时给女方带来不适？\115
76. 新婚之夜性生活前后应采取哪些必要的卫生措施？\117
77. 什么是男性性功能障碍？它是否对生育产生影响？\118
78. 什么是阳痿？怎样治疗？\119
79. 什么是早泄？怎样防治？\123
80. 什么是射精困难和逆行射精？如何防治？\127
81. 怀疑男性性功能障碍的患者到医院应做些什么检查？\129
82. 什么是女性性高潮障碍？原因有哪些？\131
83. 什么是女子性交疼痛或性交不适？其主要原因是什么？如何掌握治疗原则？\132
84. 什么是阴道痉挛？怎样防治？\134
85. 男子性交也有疼痛吗？如何防治？\136
86. 怎样掌握性生活的频度？\137
87. 夫妻性生活持续时间过长会影响身体吗？\138
88. 性生活安排在什么时间较适合？清晨过性生活好不好？\139
89. 什么是受孕？必须具备哪些条件才能受孕？\141
90. 怎样知道什么时间排卵？何时同房容易怀孕或避孕？\143
91. 怎样知道已经怀孕了？\144
92. 什么是“坐床喜”？为什么不宜提倡“坐床喜”？\145
93. 什么是避孕？常用的避孕方法有哪些？\147
94. 新婚采用什么避孕方法好？会不会影响性快感？\148

95. 什么是安全期避孕法? \149

96. 体外排精避孕法有哪些利弊? \150

97. 常用的新型避孕方法有哪些?

它们是否比以往的避孕方法更好? \152

98. 什么是皮下埋植避孕法? 它有什么优点? \155

99. 什么是避孕疫苗? \157

100. 什么是“男上环”? \157

101. 什么是“新婚蜜月病”? 如何预防? \158

102. 旅行结婚时夫妻双方应注意些什么? \159



创造和谐与甜蜜

103. 什么是婚姻的“高原现象”? \163

104. 婚后怎样才能使爱情生活保持新鲜感和富有吸引力? \164

105. 什么是爱情医学? 研究爱情医学有什么意义? \168

106. 为什么说和谐的性生活是夫妻感情的润滑剂? 怎样

创造性和谐? \169

107. 夫妻间怎样就性问题进行交谈? \173

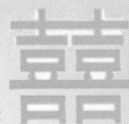
108. 影响性欲的因素有哪些? \173

109. 夫妻性欲不协调怎么办? \175

110. 什么样的环境和气氛有利于性生活? \177

111. 怎样看待女性在性生活中的主动? \178

112. 怎样看待女性在性生活中“叫床”? \180



113. 如何看待性高潮? \181
114. 如何提高性生活质量? \183
115. 为什么妻子不应以拒绝过性生活来惩罚丈夫? \186
116. 什么是女性的“阴冷”? 怎样治疗? \187
117. 怎样看待和选择不同的性生活体位(姿势)? \191
118. 中医学怎样强调在不同季节对性生活频度的掌握? \193

119. 什么是“分居饥饿综合征”? 夫妻分居时如何保持心理平衡? \194

120. 月经期为什么不能过性生活? \196

121. 妊娠对女性的性欲有什么影响? \197

122. 妊娠期间如何合理安排性生活? \197

123. 分娩、人工流产后何时可以过性生活? \199

124. 急性病期间或某些慢性病患者是否能过性生活? \200

125. 冠心病患者如何安排性生活? \201

126. 高血压病患者性生活时应注意些什么? \202

127. 子宫切除之后会不会影响性生活? \203

128. 卵巢切除之后会不会影响性生活? \205

129. 男性输精管结扎后或女性输卵管结扎后会不会影响性生活? \206



性保健与优生

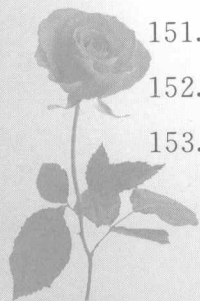
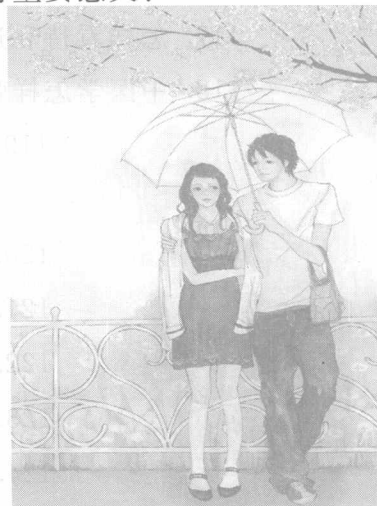
130. 饮酒和吸烟对性功能有什么影响? \209

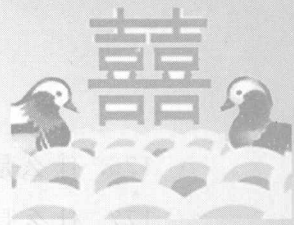
131. 肥胖对性功能有什么影响? \211
132. 为什么说性激素并不是“性燃料”? \212
133. 服用“伟哥”应注意什么? \214
134. 掌握什么样的饮食原则对维持和调节性功能有重要意义?

哪些食物对性功能有利或有害? \215

135. 哪些药膳能改善男女性功能障碍? \217
136. 怎样防止“性衰老”? \218
137. 什么是最佳受孕年龄? \220
138. 哪一种性交体位有利于受孕? \221
139. 如何选择受孕时机和受孕月份? \221
140. 特殊情况下如何选择怀孕时间? \223
141. 怎样预测胎儿出生日期? \224
142. 发现怀孕了应该注意什么? \225
143. 什么时候开始产前检查? 产前检查主要包括哪些方面? \227
144. 如何孕育一个聪明宝宝? \231
145. 宝宝即将出生,要做好哪些准备? \233
146. 什么是围产期? 围产期保健主要包括哪些方面? \235
147. 孕晚期保健包括哪些方面? \236
148. 什么是爱母分娩行动? \237
149. 分娩期保健需要注意哪些方面? \239
150. 什么是不孕? 为什么患不孕症时男女双方都应做详细检查? \241

151. 不孕症的种类有哪些? 不孕和不育有区别吗? \242
152. 不孕症患者需要做哪些检查? \243
153. 为什么现代人容易患不孕症? \245

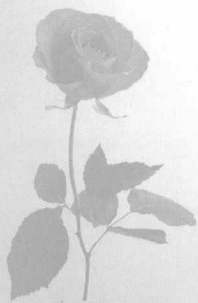
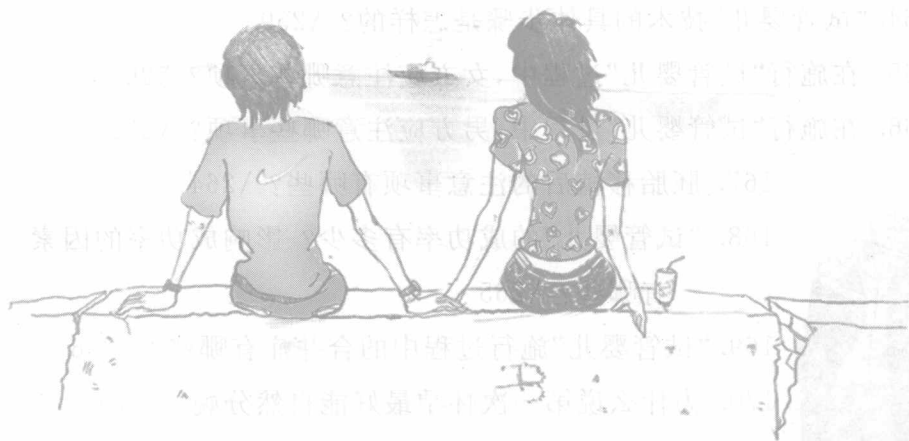




- 154. 患哪些疾病或性功能障碍时会导致不孕? \246
- 155. 男女双方均无性功能障碍或疾病的影响,属于
“技术性问题”导致的不孕原因有哪些? \248
- 156. 哪些因素可影响男性生育? 应该怎样做好生育准备? \250
- 157. 什么是慢性前列腺炎? 它能影响性功能和生育吗? 如何
治疗? \251
- 158. 女性生殖系统疾病引起的不孕应该怎样治疗? \253
- 159. 什么是人工授精? \254
- 160. 人工授精的种类有哪些? \255
- 161. 什么是“试管婴儿”? \255
- 162. 什么样的夫妻适合选择“试管婴儿”方法? \257
- 163. 哪些不孕者不宜用“试管婴儿”方法? \258
- 164. “试管婴儿”技术的具体步骤是怎样的? \259
- 165. 在施行“试管婴儿”过程中,女方应注意哪些事项? \261
- 166. 在施行“试管婴儿”过程中,男方应注意哪些事项? \262
- 167. 胚胎移植后的注意事项有哪些? \264
- 168. “试管婴儿”的成功率有多少? 影响成功率的因素
有哪些? \265
- 169. “试管婴儿”施行过程中的合并症有哪些? \266
- 170. 为什么说第一次怀孕最好能自然分娩? \267
- 171. 已有子女的夫妻应怎样避孕? \269
- 172. 什么是“人流综合征”? 如何预防? \270
- 173. 什么是性传播疾病? 有什么危害? \272
- 174. 什么是梅毒? \274
- 175. 妊娠期患梅毒怎么办? \279



176. 什么是淋病? \280
177. 什么是非淋病性尿道炎(阴道炎)? \283
178. 什么是尖锐湿疣? \284
179. 什么是生殖器疱疹? \287
180. 什么是艾滋病? \288
181. 如何预防性传播疾病? \290
182. 控制性传播疾病的关键措施是什么? \291



婚前了解“我”和“你”



“春”字儿歌

