



商金龙◎编著

女人私房 枕边书

本书应用科学观点对女性难以启齿的生理及心理健康知识、情感困惑和完美性爱等方面作了全面、系统的阐述，是每一位女性必备的私房读本，同时也希望能给女性朋友的健康带来福祉。



内蒙古文化出版社

2012·12

女人私房 枕边书

《女人私房枕边书》是专门为女性读者量身打造的，是一本集实用性、趣味性、可读性于一体的女性生活指南。本书从女性的角度出发，涵盖了女性生活、情感、职场、健康、美容、时尚等多个方面，为女性读者提供实用的建议和参考。

中国妇女出版社



商金龙◎编著

女人私房 枕边书

本书应用科学观点对女性难以启齿的生理及心理健康知识、情感困惑和完美性爱等方面作了全面、系统的阐述，是每一位女性必备的私房读本，同时也希望能给女性朋友的健康带来福祉。

 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人私房枕边书 / 商金龙编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,
2008.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 603 - 4

I. 女… II. 商… III. 女性—保健—通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037531 号

女人私房枕边书

商金龙 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

责任编辑: 乌日乐

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 16 字数: 235 千字

印 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 603 - 4/Z · 131

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

前言

女人的秘密全部藏在私房里。

身为女人，你肯定会遇到这样的问题——想问却羞于启齿。或许是迫于情面，或许是由于其他原因，总之开不了口。身为女人，不了解自己怎么行？了解自己，首先从身体开始！

本书特别请专家解说你最有可能面临的有关男女生殖器方面的问题，同时告诉你如何与它们进行亲密对话。再奔放不羁的女性遇到妇科问题，都有难以启齿的时候，特别是对男人和自己最切身的“那个部位”有着很多的诱惑和疑惑，却不知从何问起。在两性身体的器官中，生殖器恐怕是被列为最羞于与人谈论的部位，既然如此，那么就让你自己来进行检视吧！首先得祛除对它的忧惧感，敞开胸怀去认识它。不管怎么避免，书中讲述的私处的尴尬总有一种（或几种）发生在你身上，尽早学习处理方法有益无害。

女性房事的尴尬也是很少被提及的话题，因为你会觉得这些问题难以启齿，但是如果你已婚或者有固定的男友，这些发生在两性之间的奇怪事件说不好哪一天就会出现，让你尴尬的同时，还会令你手足无措。不知道自己应该马上去妇科医生那里还是想想别的什么办法？不用惊慌，你可以从本书中学学看，这些知识告诉你如何处理女性最私密处的突发事件，化解尴尬，使你性爱美满，身体健康。

另外，本书还教你大大提升自身魅力的秘诀。

女人气质的培养、品味的提升、魅力的展现需要通过长时间的训练才能达到的。做一个充满魅力的女人就必须从文学、艺术以及日常生活

中不断汲取知识。魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰满。

毕淑敏在《寻觅优秀的女人》中这样写到“优秀的女人首要该是善良，其次是智慧，还有勇气和美丽。”要多读书，读书的女人更充满自信。因为书让她们明辨自己的长短，既不自大，也不自卑。既然伟人们也曾失意彷徨，我们尽可以跌倒了再爬起来，抖落尘埃向前。无论是白领丽人还是女职员，作为女性，最宝贵的是奋斗不息的精神，是对人生的热爱和尊重。

目 录

第一章

女性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。女性生殖系统自青春期开始迅速发育成熟。其结构和功能活动出现明显的周期性，具有生殖能力。

男性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管和部分尿道）和附属腺体（精囊、前列腺和尿道球腺）。外生殖器包括阴囊和阴茎。

男人神往的地方：女性的外阴	2
不公正的薄膜：处女膜	4
敏感的精灵：阴蒂	6
温柔之乡：阴道	8
孕育生命的摇篮：子宫	9
生命最初形成的通道：输卵管	11
母性的发源地：卵巢	12
女人的骄傲：乳房	13
激素活力的晴雨表：乳房变化	14
女人曲线的必备元素：乳房之美	16
神奇的魔棒：阴茎	21
男人本色：阴茎勃起	22



女人的开心果：睾丸	23
爱的后备力量：男性内生殖系统	24

第二章

健康是人生的第一资本，女人也不例外。由于自身生理及身体结构的特点，女人面临着比男人更多的健康问题。虽然女人的平均寿命高于男性，但女性的生存质量却普遍低于男性。女性只有重视自身保健才能不断提高生活质量。

月经是怎样形成的	28
经期的生活方式	31
怎样减轻月经带来的麻烦	32
经期性交会带来什么危害	34
哪些表现属于月经不调	35
使用中成药治疗月经不调	37
痛经能治愈吗	38
月经期间为何会关节疼痛	39
生理期的“九项注意”	40
女性溢乳是怎么回事	42
女性感染艾滋病的原因有哪些	44
外阴瘙痒是怎么回事	45
感染性病的途径有哪些	47
性病为何久治不愈	48
女性生殖器官的卫生	49
女性的情绪和情感	53
女性的自我意识	54
女性的心理保健	57

第三章

女人气质的培养、品味的提升，魅力的展视需要通过长时间的训练才能达到。做一个充满魅力的女人就必须从文学、艺术以及日常生活中不断汲取知识。

魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰满。

女人最大的魅力在哪儿	60
羞色朦胧，魅力无穷	62
魅力女人是艺术的化身	64
聪明能干真魅力	66
完美淑女，人见人爱	69
成熟妩媚真女人	74
男人心中的好女人	76
性感是魅力的焦点	78
美丽与魅力	79
自信的女人最具魅力	81

第四章

在某种特定的意义上来讲，男人一生中最重要的事业，女人一生中最重要的爱情。不懂爱情的人不会获得长久的爱情，对爱情无所谓



的人，爱情也会对她无所谓。

对于爱情呢，女人应该比男人理解得更细微、更深刻、更隽永、更耐人寻味。

问世间，情为何物	84
男人不喜欢哪些女人	85
如何表白爱情	87
怎样得到心上人的爱	89
做好第一次约会的准备	91
照顾好男人的面子	93
男人喜欢独断专行	95
寻觅如意男人的绝招	97
怎样征服男人	100
怎样赞美男人	101
怎样赢得男人的注意	105
用真情热烈去爱男人	107
读懂男人的心	110
善待自己的爱情	112
做个让男人心动的女人	114
不要被爱所累	117

第五章

心理学家罗洛梅说：“爱欲是一种动力，它不仅以性爱或其他形式的爱推动一个人与另一个人的结合，同时还诱发人类对知识的渴求，热切地推动它，使它与真理合二为一。”因此性欲同精神升华在婚姻生活中，二者并非是绝对地相互排斥，而是相互依存、相互促进的。

谈论“性”并不是什么丢人的事情，而且夫妻性爱和谐，也可以成

为精神升华的一种动力，即夫妻通过爱和性的和谐统一，激发或鼓励一方或双方向新目标迈进，从而获得更大、更多的成功。

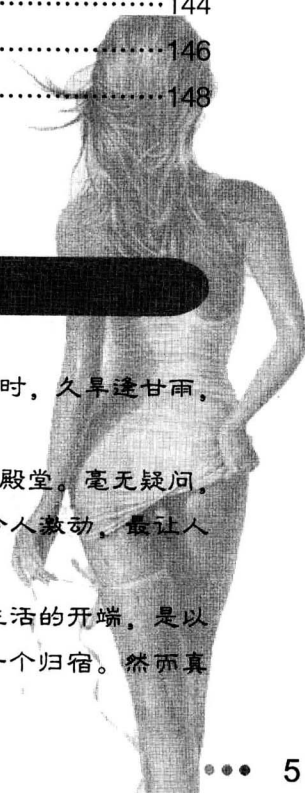
性交的过程	120
第一次同房会出现什么问题	123
性生活的一般频度	125
性爱的最佳时刻	126
影响女性性欲的因素	128
达不到高潮的原因	129
爱抚的艺术	131
性爱交响乐	134
G点在哪里	137
女人的性修炼	140
女人要懂得与伴侣性交流	143
女人怎样开启快乐的大门	144
性欲缺乏怎么办	146
女人也要主动	148

第六章

古语说人生有四大喜事：“洞房花烛夜，金榜题名时，久旱逢甘雨，他乡遇故知。”

走过恋爱的时节，一对对新人就要携手走进婚姻的殿堂。毫无疑问，对于绝大多数人来说，新婚是一生中最令人向往，最令人激动，最让人感到幸福的一个最重要的人生阶段。

结婚是人生的转折点，新婚期是久久向往的美好生活的开端，是以后幸福生活的基础阶段。爱情从此得到升华、找到了一个归宿。然而真正的幸福的新婚生活，需要双方共同创造。





婚前应考虑的问题	152
婚姻要用心去经营	155
恋爱与婚姻的差别	157
新婚要学会心理调适	158
渡过婚姻的磨合期	160
尊重丈夫的亲友	161
搞好婆媳关系	165
正确对待男人好色的本性	167
威胁夫妻关系的预兆	170
怎样才能渡过婚姻的危险期	172
修复夫妻裂痕	176
怎样试探丈夫的忠诚	177
男人容易出轨的六个关键时刻	179
男人外遇的苗头	180
婚姻防火墙	182
哪些男人容易发生外遇	185
找出出现第三者的原因	188
家花为什么没有野花香	190
怎样对付丈夫的不忠	194
用爱拴住丈夫的心	196
如何对待浪子回头的丈夫	198

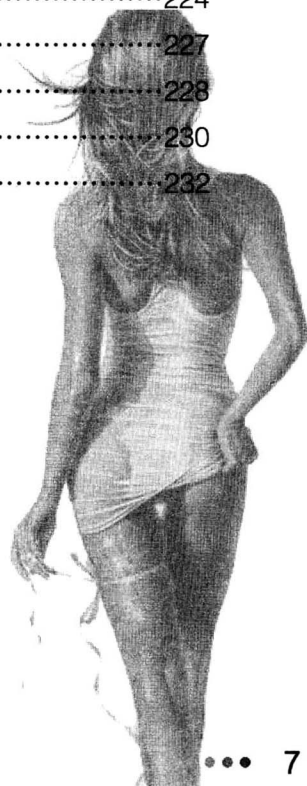
第七章

生儿育女是造物主赋予女人的神圣职责，无论是贵为女总统还是作为平常的女人，她们都必须履行这一人生的职责。

虽然生儿育女是每个女人与生俱来的本能，但要获得一个称心如意

的小宝宝却非易事。只有掌握更多的有关生育的知识，才能达到你的美好愿望，方能让你的脸上绽出灿烂自豪的微笑。

孕前的物质准备	202
孕前的生理准备	204
孕前的心理准备	209
选择最佳的生育年龄	212
选择最佳受孕时机	213
最易受孕的行房时间	215
选择最佳的人体生物钟	216
优生的主要措施	218
孩子的血型是怎样产生的	220
影响孩子智力的因素	221
容貌特征与遗传	222
生男生女的控制	224
胎儿性别的科学预测	227
避孕的方法	228
第一次行房采取什么方法避孕	230
体外射精避孕法的利弊	232



第一章

男人与女人的私密部位

女性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。女性生殖系统自青春期开始迅速发育成熟。其结构和功能活动出现明显的周期性，具有生殖能力。

男性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管和部分尿道）和附属腺体（精囊、前列腺和尿道球腺）。外生殖器包括阴囊和阴茎。



男人神注的地方：女性的外阴

女性的外阴位于大腿内侧身体的表面，是女性外生殖器可见的部分，也是对触摸最敏感、性感最强的部位。它前起阴阜，后至会阴。阴毛长在外阴的各个组成部分上，包括两片大阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口和外阴腺体。

■ 大阴唇

大阴唇前起阴阜，后至肛门前，在阴道口的两侧构成了长约 7~8 厘米的两道肉质屏障。大阴唇有丰富的脂肪、汗腺和皮脂腺，表面被深色的皮肤覆盖着，上面长有阴毛。像身体上的其他部位一样，大阴唇也会受到一些皮肤病的困扰，比如因为毛孔阻塞造成的皮质腺囊肿，或者因为毛囊感染而生成疖子。

女孩身上的大阴唇是紧闭着的，随着性交的发生以及一次次的分娩，两片大阴唇将逐渐分开。

大阴唇在阴道前竖起一道屏障，保护阴道不受细菌的侵害，保持阴道的湿润。

■ 小阴唇

将大阴唇分开就能看到前端紧裹着阴蒂，后端与大阴唇相融合的两条娇嫩的肉质屏障，这就是小阴唇。小阴唇的形态因人而异，颜色从淡粉色到深褐色都有，小阴唇的边缘有的光滑，有的呈锯齿状，其外围有时甚至可超越大阴唇。

小阴唇既没有脂肪组织，也没有皮质腺，但是却有丰富的血管和弹性组织，弹性组织能使小阴唇扩张，以便在分娩时让婴儿通过。小阴唇上长有阴毛。

小阴唇上分布着丰富的神经末梢，感觉非常灵敏，在性兴奋中发挥着作用，它随性兴奋变化，鼓起并且变得更加粉红。

■ 尿道口

尿道口是膀胱中尿液排放的出口。它位于阴蒂和阴道口之间，由于尿道口离阴道口太近，性接触常常会使它受到刺激，所以尿路感染与性生活有密切的关系也就很容易理解。

■ 外阴腺体

外阴腺体分布在大阴唇的表面，其中皮脂腺分泌一种油脂，即皮脂，它润滑阴毛，汗腺分泌汗液，这两种液体使外阴散发出一种或强或弱的气味，刺激性欲，有的女性因其气味过于强烈而不得不设法掩盖。

其他腺体的作用是在性交时润滑阴道，其中有位于尿道口附近的尿道旁腺，有位于厚厚的大阴唇里的前庭大腺（巴氏腺）。有时巴氏腺会受到感染，引发巴氏腺炎，必要时可将巴氏腺切除，切除它不会造成不良后果，因为它对阴道的润滑作用是微乎其微的。

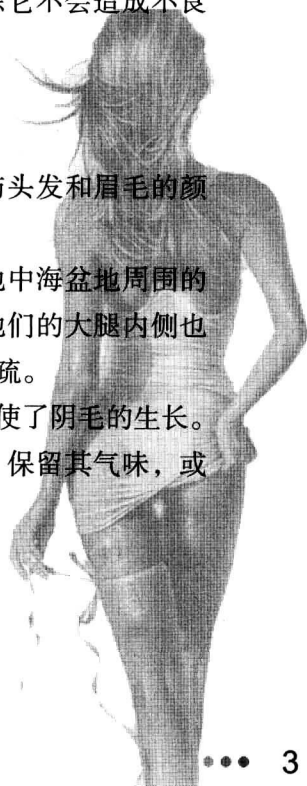
■ 阴毛

阴阜三角区覆盖着浓密卷曲的阴毛。阴毛的颜色与头发和眉毛的颜色是一样的，但是比头发和眉毛变白的时间要晚一些。

阴毛与遗传基因有关，它因人种而不同。生活在地中海盆地周围的女人的阴毛比较浓密，可向上沿腹中线直至肚脐处，她们的大腿内侧也长满了阴毛。远东地区女人的阴毛不太卷曲，也比较稀疏。

从青春期开始，由肾上腺和卵巢分泌的雄性激素促使了阴毛的生长。

阴毛长在那儿是为了阻止外阴腺体分泌物的散发，保留其气味，或者就是为了保护外阴不让它受伤。





不公平的薄膜：处女膜

环绕在阴道的周围有一层薄膜。这就是男人们极感兴趣的处女膜。

处女膜是一弹性薄膜，它遮住了阴道口的一部分。处女膜的厚薄、弹性的大小因人而异。处女膜的中央有一个小孔，孔的形状、大小及膜的厚度因不同的妇女差异很大，有半月形、环形、伞形、筛形等。大小可允许一个手指或一个内置式卫生棉条通过，来月经时，经血从这个孔里流出。完整的处女膜不完全是童贞的标志，同样，处女膜破损也并不意味着一定发生过性交。甚至在剧烈的性生活乃至自然分娩之后，阴道口还有可能残留着不规则的处女膜。

■ 处女膜能引起初次性交疼痛吗？

阴茎插入阴道时只引起轻微疼痛的情况占四分之三，少量的出血在几分钟之后就停止了，处女膜有弹性，有时甚至在发生过数次性交之后仍能够保持完整。

由于处女膜过于坚韧而不能完成性行为的现象是极少见的，实际上，性交不能进行大多是由于性恐惧或者下意识的性排斥引起的肌肉痉挛使阴道过紧（外阴痉挛和肛门上提）而造成的。

■ 内置式卫生棉条能撕裂处女膜吗？

内置式卫生棉条有时确实可以使处女膜逐渐松弛，最终使处女膜孔洞变大；同样，经常骑马、跳舞或者做一些剧烈的运动也可以使脆弱的处女膜破裂。

■ 处女膜有用处吗？

在哺乳动物中，只有鬣狗与鼯鼠和女人一样有处女膜，处女膜真正