

新世纪中国人口大观

——新婚期专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中主编

新婚

性生活指导

XINHUN

XINGSHENGHUO

撰稿 叶庭 高延延

ZHIDAO



第二军医大学出版社

R167

24

新世纪中国人口大观——新婚期专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中 主 编

新婚性生活指导

撰 稿

叶 庭 高延延

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚性生活指导 / 叶庭, 高延延编. —上海: 第二军医大学出版社, 2003.10

(新世纪中国人口大观. 新婚期专辑 / 王中主编)

ISBN 7-81060-338-8

I. 新... II. ①叶... ②高... III. 性知识—普及读物
IV. R167.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085574 号

新婚性生活指导

撰稿: 叶 庭 高延延

责任编辑: 白 水

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码: 200433

发行科电话 / 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.125 字数: 80.5 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000

ISBN 7-81060-338-8/R·257

定价: 17.00 元

内 容 简 介

伴随着两性相识、相爱，到结婚成家，性生活也自然地来到了新人中间。虽然性生活不是新婚蜜月生活的全部，但和谐的夫妻性生活，对促进家庭和睦幸福、社会安定团结起着重要的作用。这中间不仅需要高尚的道德情操和纯结的感情力量，而且还要有科学和理智的性生活态度。

新婚性生活能带给新人们愉悦的感觉已是不争的事实。这种愉悦的感觉如果没有科学正确的知识作为铺垫，也是得不到升华的。为了做到这一点，本书特意去掉了空洞浮华的理论，从实际出发，真挚诚恳地为新婚夫妇指点新婚生活中可能遇到的问题。为此，我们编写了这本“床头书”，以供广大的新娘、新郎参考，希望他们的新婚性生活协调并且圆满。

“新世纪中国人口大观”——新婚期专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心

编委会

主编：王 中

编委：王 中 李冬梅 陆曙民

高延延 钱跃敏 叶 庭

李梅娣 竺 佳 杨 艳

策划：钱跃敏 高敬泉 石进英

监制：胡月明 胡 冰

前言

大千世界，生机勃勃。昂首迈入新世纪的现代人类，从来没有像今天这样投入极大的热情来关注人类自身生命质量的提高。今天，普及人口、计划生育、生殖健康科学知识，对于追求民族振兴和全面建设小康社会的现代中国人来说，无疑是十分必要和迫切的。肩负这一重要使命，由上海人口和计划生育宣传教育中心编辑，第二军医大学出版社等单位出版的“新世纪中国人口大观”(China's Population Discovery in the New Century)系列读本陆续同广大读者见面了。

上海人口和计划生育宣传教育中心暨上海人口视听国际交流中心成立于1980年初，是联合国人口基金(UNFPA)与中国合作项目的实施机构之一，是一个多功能的现代化大众传播机构和国家认定核准注册的专业出版单位。二十多年来，该中心长期致力于我国人口、计划生育、生殖健康专业领域的视听、文图科普宣传品的开发、制作、出版与发行等方面的人口文化传播事业，在社会上和国内外的专业领域产生了积极与广泛的影响。

为了全面贯彻落实“十六大”精神和“三个代表”重要思想，进一步加强新世纪新阶段人口、计划生育、生殖健康的宣传教育，增强全社会的人口意识，全面提高我国人口素质和生殖健康水平，提高广大群众的生活质量和生命质量，为全面建设小康社会创造良好的人口环境，我们与第二军医大学出版社等单位合作，积极策划、创意，精心组织编写、印制，出版和发行了这套“新世纪中国人口大观”系列读本，以奉献给广大读者。

我们策划的这套系列读本的各类专辑，形式新颖、图文并茂、内容丰富。各类专辑的选题，拟包括中国的人口发展战略和重大

决策,我国的人口国情,我国人口和计划生育的政策、法律和法规,人口与可持续发展战略等重要信息。内容广泛涉及现代人类对两性结合、男女生殖能力与行为的科学认识,包括育龄人群所经历的青春期、婚前期、新婚期、孕产期、生育后期、更年期等各个阶段的保健常识、优生优育医学知识、知情选择避孕方法、男女生殖能力障碍的排除与治疗,以及提倡安全、健康、和谐的性行为,防治性传播疾病和艾滋病等。这套系列读本,坚持以人为本,力求从最广大读者群的意愿和利益出发,尽可能地满足大众对当代人口、计划生育、生殖健康科普知识的需求。由于注重了内容的针对性,很多每天发生在我们周围、广大成年男女颇感困惑的问题,都能在这套系列读本中找到满意的答案。

“新世纪中国人口大观”系列读本中,现已有下列专辑同广大读者见面:①人口发展战略专辑:《全面建设小康社会创造良好的人口环境——新世纪新阶段中国人口和计划生育工作重大决策备忘录》;②青春期专辑:《青春相约——青春期心理与健康》;③新婚期专辑:《新婚性生活指导》;④优生优育专辑:《现代实用孕育宝典》;⑤避孕节育专辑:《现代实用避孕宝典》;⑥性安全和性健康专辑:《完美性爱》等。另外,其他有关专辑的读本正在编写中,不久将陆续问世,为广大读者提供服务。

亲爱的读者朋友,当您仔细阅读、品味了这套系列读本后,如果您真切地领悟到“进入生殖健康和提高生命质量大门的金钥匙就在自己手中”,那么,我们——系列读本的创作、编印、出版、发行者,将会感到由衷的欣慰。

上海人口和计划生育宣传教育中心

王 中

2003年8月

目录

婚前心理准备

1. 新婚性教育的内容是什么 // 2
2. 婚姻的意义是什么 // 4
3. 婚姻的责任有哪些 // 5
4. 婚前体检可以免吗 // 6
5. 婚前医学检查内容是什么 // 7
6. 哪些疾病不宜婚育 // 8
7. 婚前性行为的心理浅析 // 10
8. 婚前性生活有什么害处 // 11
9. 试婚拿不到通行证 // 12
10. 婚前应该做好哪些心理准备 // 13

婚前性了解

11. 什么是“性” // 16
12. 什么是性行为 // 16
13. 怎样认识性生活 // 18
14. 婚前适当了解性知识 // 19
15. 婚前应当“性”商量 // 20
16. 婚前应当“性”了解 // 21
17. 男性性常识 // 22
18. 阴茎“无端”勃起不是病 // 23
19. 女性性常识 // 23
20. 婚姻与性满足的关系 // 25

21. 性生活与夫妻健康 // 26
22. 什么是性生活的生理作 // 28

新婚性接触

23. 男女性欲和性感的主要差别 // 32
24. 性反应分哪几期 // 32
25. 阴茎为什么会勃起 // 33
26. 射精是怎样发生的 // 34
27. 什么是女性性高潮 // 34
28. 女性性高潮表现知多少 // 36
29. 如何才能达到性高潮 // 37
30. 什么是新婚期“性爱工程” // 38
31. 如何安排新婚性生活 // 40
32. 如何让新娘产生性欲 // 41
33. 新郎如何帮助新娘克服心理障碍 // 43
34. 怎样唤起新娘性兴奋 // 45
35. 妻子爱抚丈夫的技巧 // 46
36. 新婚之夜性和谐 // 47
37. 新婚第一夜的体位选择 // 48
38. 新婚初夜的性爱技巧 // 49
39. 新婚夫妇如何领会彼此性暗示 // 51
40. 新婚夫妇性暗示的一般步骤 // 52
41. 切勿轻视前戏 // 53
42. 前戏步骤参考 // 54
43. 不要忘了还有“后戏” // 55
44. 新婚期性生活频度 // 56

- 45. 新婚痴情莫纵欲 // 57
- 46. 新娘性生活也要适度 // 58
- 47. 做爱时间的长短与新娘性高潮 // 59
- 48. 做爱之后三不要 // 60

新婚性问题

- 49. 什么是新婚性生活卫生 // 64
- 50. 性生活心理卫生的原则 // 65
- 51. 如何清洁自己的性器官 // 66
- 52. 初次性生活常见的意外情况 // 67
- 53. 首次性交为什么处女膜会破裂 // 68
- 54. 处女膜出血较多时怎么办 // 69
- 55. 新婚初夜性生活失败的原因 // 70
- 56. 初夜性交失败怎么办 // 72
- 57. 性生活需要“向后看” // 72
- 58. 为什么性交后男性易犯困 // 74
- 59. 什么是夫妻性生活中的性感差异 // 75
- 60. 如何缩小夫妻性反应差距 // 77
- 61. 如何协调新婚夫妇的性和谐 // 78
- 62. 婚期巧遇月经怎么办 // 79
- 63. 新娘性冷淡原因及对策 // 80
- 64. 如何面对性欲较强的新娘 // 82
- 65. 如何应对房事昏厥症 // 85
- 66. 什么是新婚期精液过敏 // 86
- 67. 不必过分担心精液过敏现象 // 87
- 68. 什么是“蜜月病” // 88

69. 为什么会出现新婚“蜜月病” // 88
70. 如何防治“蜜月病” // 90
71. 为什么水是治疗“蜜月病”的良药 // 91
72. 夫妻性障碍有哪几种类型 // 92
73. 出现哪些情况必须停止性生活 // 93
74. 新婚尿道综合征如何防治 // 94
75. 新娘阴道炎的原因及防治 // 94
76. 新娘蜜月综合征如何预防 // 95
77. 预防蜜月性膀胱炎、包皮炎和龟头炎的有效措施 // 95
78. 婚宴酗酒对性生活有什么影响 // 96
79. 新婚综合征的原因有哪些 // 97
80. 如何应对新婚综合征 // 98
81. 新婚期营养应补充什么 // 98
82. 新婚蜜月话避孕 // 100

新婚新生活

83. 婚后生活的心理准备 // 104
84. 如何应付婚后角色的转换 // 104
85. 蜜月情结男女有别 // 105
86. 婚姻和谐话性爱 // 107
87. 预防新婚生活挫折的良方 // 108
88. 什么是夫妻间的称赞艺术 // 109
89. 为什么说感情是性爱的基础 // 111
90. 什么是婚后“性道德” // 112
91. 为什么说性爱也是一种艺术 // 113

- 92. 远离寂寞婚姻的方法 // 114
- 93. 婚后还有性幻想是正常的吗 // 115
- 94. 白头到老的基本条件有哪些 // 116



婚前心理准备



我们要结婚了！



1. 新婚性教育的内容是什么

社会学家、心理学家认为,新婚性教育应该包括8个方面的内容:

(1)认识婚姻的性质。婚姻是彼此伴有相应的权利、责任、义务的契约。婚姻不但是双方自觉自愿的行为,彼此赢得了爱情,而且既有道德的义务,也有法律的约束。所以,婚姻不是随心所欲的,必然受到诸多因素的制约。

(2)了解婚姻生活的要求。婚姻形成的家庭,是社会组织的细胞。婚姻不仅仅是两个人世界,还必须处理好由此派生出的各种



血缘关系和各种亲属关系。婚姻关系中的爱情关系、经济关系、性关系、法律关系,是通过夫妻双方的责任、忠诚和理解来实现的。

(3)对配偶建立正确的期望值。在婚后最初的日子里,夫妻双方互相建立起一种实际的期望值,可使结婚成为治疗“幼稚病”的医院,自觉进行自我分析、自我认识,并且理解对方,设身处地为他人着想,达到新婚



后的和谐相处。

(4)正确对待认知特性上的夫妻差异。婚后会出现各种需要夫妻共同思考和决断的问题,相互了解男、女思维方式上的性别差异,以便尽快建立双方认知态度上的共同基础;双方都不应以自我为中心,而应将双方的差异作为处理问题上的互补因素。

(5)实现夫妻间的角色平衡。夫妻间可能存在社会角色上的差异,在素质、个性心理特征和行为习惯方面的差异,会影响夫妇在家庭中所扮演的角色。新婚生活开始后,夫妻之间必须相互了解对方的要求和愿望,使自己的家庭角色既有个性,又有弹性,不断调节相互间的角色要求。双方都应该通过完善自己,发挥自己的长处,尽力缩短彼此间的差异,以实现夫妻间的角色平衡。

(6)适应对方的个性和生活习惯。婚后的生活中,夫妻双方必然带有自己原来家庭的生活习惯和自身的个性,双方必须学会克制、变通及相互的适应,尤其应注意抛弃自己的不良嗜好,努力改变自己个性中的弱点和缺点。双方应建立起相互尊重、信任和真诚相处的关系。

(7)过好新婚性生活。夫妻发生第一次性关系前,必须要有充分的心理准备。第一次性交时,女方处女膜破裂,可能会带来一些疼痛,此时丈夫动作要轻柔些。还可用多次渐进的方式,以减少女方的疼痛。新婚之初性生活也可能不成功,这也是正常的,可经过一段时间的



相互适应以达到性生活的和谐。还可通过医生或性专家的咨询、指导,以达到夫妻间性的和谐,在这方面精神心理的积极因素常常是起决定性作用的。

(8)应懂得有关避孕、优生、优育、优教的知识,懂得预防性病的知识。在新婚初期,双方都需要适应和调整,短期内可能并不适合养育孩子,所以应该选择双方都能接受的避孕方式,并应制定适合双方的生育计划。

随着社会的进步,为了提高人们的婚姻质量和人口素质,新婚性教育显得越来越重要,并且在不断充实其内容,在形式上也在不断变革,使之更符合新婚男女的需要。

2. 婚姻的意义是什么

“我们为什么要结婚?”“结婚有什么意义呢?”,这些疑问在现代社会似乎已经不再需要认真思考,只有当婚姻出现危机时也许会出现这些疑问。其实,为了婚姻关系维持恒久,恋人们在婚前还是有必要了解一下结婚究竟有什么意义。

说起结婚的意义,大致有以下几个方面:

(1)精神上的意义。它包括婚后可以解决对爱情的欲望。女性强烈地期望得到爱,而男性则更倾向于给予爱,两者适度的满足会对双方产生安全感。

(2)经济上的意义。在物质生活越来越丰富的今天,新婚夫妇共同生活后,每天所遇最实际的问题便是“开



门七件事”。通常情况下，新人们会发现，婚后夫妇双方的经济收入合在一起会出现“ $1+1>2$ ”，这个结果会改变你原来婚前的收入观，变“我的收入”为“我们的收入”。

(3)生理需要的意义。“食色性也”说的就是人在生理上存在性欲，结婚给人们提供了满足性欲望的正当环境和条件。正常的性生活还有利于身体健康，进而能更充分地认识到生存的意义、生活的目的以及生命的价值。另外，科学研究表明，结婚者的寿命要比单身者长。

(4)社会意义。结婚不仅是个人行为，也是一种社会行为。婚姻受国家法律保护，在此基础上生儿育女、繁衍后代都可以看成是一项社会行为。

3. 婚姻的责任有哪些

恋爱与婚姻有着很大的不同，恋爱期间可以因心情不好或受到挫折而不与对方见面。但结婚后就不行了，即使心情再怎么不好，也必须参与家务劳动，必须面对回家的犹豫和彷徨。说这是义务，恐怕没有人会反对。也有人说婚姻是“合同”，你不高兴时也要履行“合同”。因此，在婚姻的约束下，至少你必须承受以下几种责任：

(1)作为伴侣的责任。无论再忙，也要抽出时间陪伴对方，或是外出，或是休闲甚至闲聊等。

(2)处理家务的责任。婚前你可以把一些家务琐事拜托给你的父母，但婚后则不行，因为那些事情已经是