

赠送全彩人体经络穴位挂图

夫妻性生活

Fu qi xing sheng huo



1000问



贴心的300个性事问题，解决男性困扰
温馨的400个女“性”问题，让女人更“幸”福
六大方面夫妻夜话，让夫妻生活更加和谐
50招，让家长不用为青春期性教育烦恼
孕期与性，老人与性，面面俱到，为不同人群解忧

陈亦洋◎编著



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

夫妻性生活

Fuqixingshenghuo

1000问

问 0001 答 主 夫

陈亦洋◎编著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻性生活 1000 问 / 陈亦洋编著. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5384-5494-9

I. ①夫… II. ①陈… III. ①性知识—问题解答
IV. ①R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204046 号

夫妻性生活 1000 问

编 著 陈亦洋
选题策划 张瑛琳
责任编辑 孟波 孙默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 510 千字
印 张 34
印 数 1-8000 册
版 次 2012 年 2 月第 1 版
印 次 2012 年 2 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
邮购部电话 0431-86037579
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5494-9
定 价 35.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

30年前，性还被视为“洪水猛兽”，唯恐避之不及；30年后，性仍被视为“洪水猛兽”，不过已是洪水泛滥，猛兽下山。

但直到现在，中国人真的了解性吗？应该说，我们的思想观念比以前开放，但对其仍不是真正了解。

著名性社会学家李银河说，性的开放是经济发展的结果，经济发展为性的开放提供了可能性。到20世纪90年代，中国社会渐渐走向多元，中国人也开始接受和实践着各种新的性观念，但仍然是受禁锢的。每个时代的文学作品似乎最能说明问题：1993年陕西作家贾平凹出版的长篇小说《废都》，被称为“黄书”，引起非议；几年以后，卫慧的《上海宝贝》便以更加直接裸露的文字，向人们展示了都市年轻女性的性观念；2001年，九丹的《乌鸦》出版，这是一部被称为“妓女文学”的小说，很多人为之不齿，却没有被禁，这似乎体现了人们对性的某种宽容。

同样，各个时期的影视作品也反映了中国社会对性的不同理解和关注。20世纪80年代初，我们所能看到的“言情”片，除了印度电影，就是中国的《甜蜜的事业》、《爱情啊你姓什么》等；到80年代末90年代初，台湾的琼瑶片流进大陆；刘晓庆和杨在葆主演的《原野》，因片中有部分裸露镜头，过了好几年才得以公映；而到了2001年，同样有裸露镜头的、大陆演员参演的同性恋题材电影《蓝宇》竟大受好评……

而在现实生活中，20年前乃至10年前不可想象的婚外情、一夜情、婚前性行为、网络虚拟性爱、性派对、性骚扰、对同性恋群体的关注等，已经成为了社会现象，姑且不论这些性现象是否符合传统道德规范，但人们对性的宽容，的确表明了社会的宽容度在增大。当然，我们并非提倡上述某些性观念和性行为，因为

PART 2

男性性功能与性能力

男性性器官性反应周期有哪些征象.....	048
性爱中男性生殖器官以外的性反应有哪些.....	049
男性胸毛或者阴毛过多是“淫色”重吗.....	050
男性锻炼睾丸的最理想方法是什么.....	050
清晨扭动脊椎有什么好处.....	051
蹲马步可助性.....	051
干布摩擦能提升勃起的能力吗.....	052
晨浴能提高阴茎的活力吗.....	053
自行车的座椅有哪些讲究.....	053
走“猫步”对性功能调节有什么作用.....	054
经常开车的人如何解除性压力.....	054
幻想训练对性能力有什么益处.....	055
脑力劳动者的如何调节性功能.....	056
活用左手做事也能提高性能力吗.....	057
烟会使性能力降低吗.....	058
咖啡对性能力有哪些利与弊.....	058

PART 3

男性性功能障碍

药对性的作用是怎样的.....	061
怎样提高阴囊的性能力.....	061
如何利用淋浴增强男性“力”.....	062
为啥酒能助性又会败性.....	063
雄性激素真的能壮阳吗.....	064
妻子如何激发丈夫性欲.....	064
能不能壮阳催欲.....	065
什么叫下丘脑—垂体—性腺轴.....	066
男性功能障碍是怎么回事.....	067

男性功能障碍有哪些症状	067
性功能障碍为啥应夫妻同治	068
什么叫阳痿	069
为什么说慢性疲劳是阳痿的常见病因	069
什么是外遇性阳痿	070
如何对待丈夫阳痿	071
如何激发阳痿男子的性欲	072
原发性阳痿和继发性阳痿有何区别	074
精神性阳痿有何特点	074
精神性阳痿主要是由哪些因素引起的	075
什么是器质性阳痿	076
引起器质性阳痿的因素有哪些	076
哪些药物会引起阳痿	077
怎样预防阳痿	078
阳痿就是阳虚吗	079
什么叫早泄	079
早泄与射精过快有何区别	080
早泄的发生与哪些因素有关	081
为什么偷情容易早泄	081
怎样治疗早泄	082
什么是治疗早泄的“动—停”技术和“挤捏”技术	084
什么是早泄的系统脱敏技术训练和下牵睾丸法	085
中医怎样看早泄	085
早泄会复发吗? 如何预防	086
什么叫频发遗精	086
频发遗精对身体有哪些不良影响	087
频繁遗精应采取哪些治疗措施	087
为什么个别男子在性交过程中不射精	088
不射精应采取哪些综合治疗措施	090
不射精的性治疗怎样进行	091
发生逆行射精怎么办	092
有的男性精液为什么是红色的	093

女性生殖器官为什么会出现畸形、异常现象	123
为什么说女人是油做的骨肉	124
分娩后生殖器有何变化	124
妇检时医生为什么要将手指插入病人阴道	125
女性性敏感区包括哪些部位	126
女性性反应怎样	126
女性性反应有什么特征	127
女性一生中性功能有哪些变化	128
女子性欲的强弱与什么因素有关	130
白带与性生活有什么关系	131
性交出血有哪些原因	132
有过性交经验的女人身体较肥胖吗	134
吞入精液会不会影响身体健康	134

PART 5

女性月经期保健

什么叫月经	137
怎样的月经属于正常	137
月经初潮前有哪些征兆	139
有了月经才是成人了, 这是什么意思	139
能不能控制月经	140
月经和怀孕的关系如何	141
怎样应对突如其来的月经	141
月经来自慰对身体有害吗	142
月经要来时性欲会增强吗	142
闭经是怎么回事	142
月经期如何自我保健	143
月经期间如何保护嗓子	145
月经期怎样调节情绪	145
月经期如何注意饮食调养	146
如何防治经前期紧张综合征	147

怎样预防月经不调	148
怎样防治经前便血	149
怎样防治经行泄泻	149
经期卫生与乙型肝炎有何关系	150
痛经如何自我调养	150
预防痛经有什么方法	151
为什么要警惕减食性闭经	152
什么是排卵性腹痛	153
使用卫生栓会引起中毒性休克吗	154

PART 6**女性乳房保健**

女性乳房的构成和生理活动是怎样的	157
女性一生中乳房是怎样变化的	158
女性乳房的性生理反应是怎样的	159
生育期乳房有何性特征	161
乳房为什么会一大一小	162
未婚女性为什么也会溢乳	163
乳房下垂就是怀过孕吗	163
姑娘乳房小是怎么回事	164
乳房小的女性没有生育能力吗	165
乳房幼小怎么办	166
如何防止产后乳房下垂	166
乳房美有标准吗	167
女性为什么要戴乳罩	168
佩戴乳罩要注意哪些事项	168

PART 7

少女性教育

少女的性权利是什么	171
少女能不能做妇科检查	173
少女性器官检查有什么意义	174
少女为什么不宜过早地发生性关系	174
少女阴蒂肥大是发育畸形吗	175
女性一生分几个时期	176
为什么说女大十八变, 越变越好看	179
什么是性早熟	179
女性做性梦是有邪念吗	180
如何更好地与异性相处	181
女性如何提高自己的防范意识	182
未婚女性为什么会有“妊娠纹”	183
青春期女性脖子为什么会变粗	184
姑娘不会有喉结吗	185
女性会不会手淫	186
少女手淫可致不孕吗	187
青春期少女如何克服手淫	188

PART 8

女性性高潮

女性不会出现性高潮吗	190
女性性高潮有什么特征	191
女性性欲低下或缺乏性高潮是怎么回事	192
女性为什么会性欲低下或缺乏性欲高潮	193
女性性欲低下可以采用什么方法处理	194
性欲高潮功能障碍要采取哪些综合防治措施	195
何为性感集中治疗	196
女性为什么不要掩饰性高潮	198

怎样看待女性假装性高潮	198
女性有性快感就等于获得性高潮了吗	199
性高潮时女性乳头溢液正常吗	200
射精对女人性高潮很重要吗	200
怎样利用性感区帮助女子达到性高潮	201
女性不出现性高潮对健康有害吗	202
中年再婚女子为何会性高潮缺乏	203

PART 9

女性性功能障碍

女性性功能障碍有哪些症状	205
女性性功能障碍男方有哪些因素	205
女性性交疼痛是由于心理因素作祟吗	207
如何防治性交疼痛	208
石女是怎么回事? 能不能结婚	209
何谓阴道痉挛	210
精神、心理因素可引起阴道痉挛吗	211
预防阴道痉挛有哪些措施	211
阴道肌肉松弛技术如何练习	212
阴道扩张疗法治疗阴道痉挛是怎么回事	212
什么是女性性唤起障碍	213
女性性厌恶是怎么回事	213
女性性厌恶宜采取哪些治疗措施	214
女性性欲亢进是怎么回事	215
女性性欲亢进有何不良后果? 如何防治	216
那事儿时会不会觉得他脏	216
为什么会产生性洁症	217
性洁症对女性有何危害	218
如何纠正女性性洁症	218

PART 10

婚姻与性

男人女人眼中的恋爱、结婚和性爱有何差异	221
恋爱时为何应懂点性心理	222
男女如何理解“对方的爱”	223
婚前健康检查有哪些内容	224
婚前检查是检查处女膜吗	225
哪些人不宜结婚或生育	226

PART 11

生育与性

怎样收集精液	229
禁欲能提高精液质量吗	229
哪些人适合做人工授精	230
男子晚婚真的容易生畸形儿吗	231
睾丸外伤是否影响生育	232
妊娠初期如何过性生活	233
妊娠中期如何过性生活	233
妊娠晚期如何过性生活	234
产后性生活要注意什么	235
分娩后的少妇为何常厌倦性生活	236
性交后精液外溢是不孕的原因吗	237
剖宫产的孩子更聪明吗	238
从未有过遗精的人有生育能力吗	239
孕期如何对丈夫的心理进行保护	239
什么是正常精液	241
什么是受精? 何时最易发生	242
男性有生育能力须具备哪些生理条件	243
生双胞胎必须有两次性交吗	243
为什么有的双胞胎相像, 有的却不像	244

为什么精液过多或精子过密也会导致不育	245
“精液不液化”是怎么回事	245
哪些性生活因素影响优生	246
生男生女有无奥秘	247
性交因素会造成不孕吗	248
哪些因素可以造成女性不孕或不育	249
不育症能带来哪些性心理反应	251
为什么不育症会造成男女性问题	252
想要怀孕需要懂哪些“功夫”	253
有没有助孕的性交技术	254

PART 12

避孕与性

为什么能够避孕	256
男用避孕方法有哪些	257
女用避孕方法有哪些	258
如何保证避孕不失败	259
怎样改换避孕方法	259
什么是女用避孕药	260
避孕药是怎样发挥避孕作用的	260
女用避孕套有什么优点	261
服用避孕药要注意哪些事项	262
避孕药可连续使用多久	263
哪些妇女不宜使用避孕药	263
哪些药物会影响避孕药的避孕效果	264
口服避孕药为何会失败	265
短效避孕药有几种? 怎样服用	266
长期服用避孕药对生育有影响吗	267
停用避孕药后多长时间怀孕合适	267
服用避孕药过程中怀了孕怎么办	268
口服避孕药者如何注意饮食	268

外用避孕药膜含有什么成分? 怎样使用.....	269
使用外用避孕药膜需要注意什么.....	270
避孕失败的原因有哪些.....	271
什么叫上环? 它的避孕原理是什么.....	272
哪些妇女适宜上环避孕.....	273
什么时间放避孕环比较合适.....	273
放节育环后要注意哪些事项.....	274
节育环可以放多长时间.....	275
带避孕环怀孕对胎儿有影响吗.....	275
放节育环是否会影响以后的生育能力.....	276
上环后容易出现哪些性问题.....	276
节育环为什么会脱落.....	277
带节育环妇女饮食上要注意什么.....	278
节育环会嵌在子宫内吗.....	278
做爱会使避孕环移位吗.....	279
如何使用避孕套.....	280
避孕套真的会影响性生活质量吗.....	280
使用避孕套有哪些不安全因素.....	281
放置很久的避孕套还能不能用.....	281
在性交中途戴避孕套是否有效.....	282
性交结束时, 避孕套容易脱落怎么办.....	282
性交后发现避孕套有破洞怎么办.....	283
避孕套掉入阴道如何取出.....	283
为什么说男性结扎比女性好.....	284
男性结扎会影响性功能吗.....	284
男人结扎后而妻子怀孕了, 真的是妻子行为不轨吗.....	285
输卵管结扎后会不会影响性欲.....	286
女性结扎后会不会男性化.....	286
体外排精真的安全无害吗.....	287
什么叫安全期避孕法.....	288
为什么安全期避孕法不安全.....	289
哺乳期用不着避孕吗.....	290

哺乳期间宜采用哪些避孕措施	290
将近更年期就不必再避孕了吗	291
用水洗阴道可以达到避孕目的吗	292
不同的女性如何选择最佳避孕方式	292
新婚期间可采取哪种避孕方式	293
有疾患的女性如何选择避孕方式	294
已有子女夫妇怎么避孕	295
剖宫产术后能不能再做“人流”	296
什么叫人工流产?是不是越早越好	297
人工流产后要注意哪些事项	298
未婚女性人工流产有什么危害	299
流产对再孕有影响吗	300
做过人流,他会知道吗	301
为何采用药流需谨慎	301

PART 13

夫妻夜话

◆认识性行为◆

性激素在体内有什么作用	304
什么叫性欲	305
性欲是由哪些因素决定的	306
影响性欲的因素有哪些	306
什么叫性行为?人类有多少种性行为	308
什么叫性反应周期	308
男女在性奋期里有何主要共同点和不同点	309
为什么说持续期的掌握,是性交成功的关键	310
男女达到性高潮时,各有哪些生理变化和感受	310
女在性消退期有什么生理差别	311
性爱中为什么不能忽视听觉刺激	311
嗅觉在性欲中起什么作用	313

主动也是女性权利吗	344
性生活时开灯好还是关灯好	345
性交时有哪些运动技巧	347
性交不射精好不好	348
做爱时男性如何控制射精	349
怎样提高夫妻生活质量	350
阴茎过长过大有无性交妙法	351
为什么性冲动时女人喜欢闭着眼而男人喜欢睁着眼	352
妻子要求改变性交姿势怎么办	352
在夫妻性生活中迎合对方好不好	353
满意的性生活心理上有哪些特点	354
性交挤压综合征是怎么回事	354
性交时阴茎会折裂吗	355
如何防治女性房事中腹痛	356

◆ 性高潮——灵与肉的震荡 ◆

关于性高潮和射精有哪些误区	357
女人怎样才能获得性高潮	358
女性“射精”是怎么回事	359
促进性高潮有什么技巧	360

◆ 性事后——让回味荡漾 ◆

为什么不能忽视性后嬉戏	361
为什么不要在房事之后有性抱怨	362
男子房事后下身瘙痒是不是有病	363
男子做爱后肌肉酸痛是性生活过度吗	364
为何性交后会头痛	364
性生活后谁先睡	365
房事之后如何进行健康监护	366
做爱之后应怎样快速消除疲劳感	366

◆性谬误和性事咨询◆

性生活是男人享乐女人受苦吗.....	367
性功能必然随年龄增大而减弱吗.....	368
阴茎太长会导致阴道穿孔或意外损伤吗.....	369
性生活后会令人疲惫不堪吗.....	370
男性在性生活中有哪些误区	371
口交有害吗.....	372
什么情况下过性生活会猝死.....	373
夫妻应怎样调控性生活频度	374
性关系不和谐一定会导致婚姻破裂吗.....	375
老夫少妻能达到性和谐吗	376
性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮吗.....	376
性感的女人性欲也强吗	377
性爱等于性交吗.....	378
为什么肥胖容易影响性生活质量.....	380
为什么性生活需要不断学习.....	380
能从色情录像中学性知识吗.....	381
如何让性爱永葆魅力	383
什么是夫妻中的性对抗	383
“女强男弱”怎么办	385
是否要对配偶坦诚相告过去的性经历.....	385

P14
PART

儿童和青春期性教育

家庭性教育应从哪些方面着手.....	388
父母怎样影响孩子的性角色.....	389
怎样及时发现孩子的性萌动.....	390
如何从小培养孩子的性角色.....	391
错误的性教育会带来哪些危害	392

怎样跟孩子解释性别问题	394
孩子的玩具与性教育有关吗	394
儿童期存在哪些与性有关的心理行为问题	395
孩子的恋母情结是怎么回事	396
男孩子的“阉割忧虑”是怎么回事	397
如何防止儿童在心理上形成“性压抑”	398
孩子吸吮动作与性活动有关吗	399
父母的性生活让孩子看见了怎么办	399
如何消除儿童对性的神秘感	400
能不能与孩子谈论性知识	401
孩子为什么要摆弄生殖器	402
如何保持男孩生殖器官的卫生	403
如何注意女孩的生殖器卫生	403
女孩为什么要模仿男孩站着撒尿	404
孩子女扮男装长大后能发生同性恋吗	405
女婴阴道流血是怎么回事	405
发现女孩抓挠外阴部怎么办	406
怎样避免异物进入女孩阴道	406
女孩外阴受创伤怎么办	407
怎样保持女婴外阴的清洁	407
女孩生殖器官会发生肿瘤吗	408
新生女婴的乳房要不要挤	409
为什么有的男婴阴茎长得小	410
男婴阴茎勃起是不是病	410
有的男孩“蛋蛋”为什么少一个	411
为什么有些男孩蹲着撒尿	411
为什么小男孩撒尿时到处都是尿	412
孩子小便时要注意哪些问题	412
有的男孩的睾丸为什么时隐时现	413
什么是性幼稚症	414
什么是性早熟	415
常见的性早熟有哪些	415