

前 言

“食色者，性也。人之大欲存焉。”早在 2000 多年以前，古人就已有了如此科学的论断。可见，性是人类基本需求，每一个健康的成年人都有满足这一欲望的需求。又因其乃夫妻间的房事之乐，所以，自古至今，性都是一种难登大雅之堂的隐秘之事。正因为如此，人们对性一直存在一些偏见和误解。特别是深受几千年封建思想的影响，中国人对性更是讳莫如深，长期的性禁锢让人们谈性色变，甚至认为性是肮脏下流的，为正派人所不齿。如此，就使性变得更加神秘而扑朔迷离了，也更不便于人们正确、科学地去认识它，了解它。

其实，拥有快乐美好的性生活是每一对健康夫妇的希望与梦想。正因为认识上的错误，使得每一个人在夫妻生活中都有各自或大或小的问题。这些或大或小的问题既影响夫妻共同享受性生活的乐趣，又影响夫妻间的正常沟通，甚至会引起家庭不和，导致夫妻关系破裂。由此可见，性在夫妻生活中处于举足轻重的地位。可以这么说，没有了性生活，夫妻生活也就无从谈起。

本书从两性的生理构造入手，科学、全面地论述了新婚性生活、夫妻生活与优生、避孕与节育、两性性心理、夫妻

不同阶段的性保健、如何共同营造“性福”的夫妻生活、排除影响夫妻生活的性障碍、性疾病以及家庭自助性保健秘方等9个方面。重点论述了夫妻生活中的性技巧、夫妻性艺术，让大家对性有一个科学的认识，从而创造更加和谐的夫妻生活。

编 者

2006年10月

目 录

第一篇 夫妻生活从新婚开始

了解配偶的身体	(3)
男性	(3)
女性	(5)
新婚心理咨询	(8)
婚后心理	(8)
须知男女有别	(10)
新婚夫妻间的心理倾向	(18)
协调夫妻的不同习惯	(20)
夫妻都需调适	(22)
正确对待配偶的隐私	(24)
夫妻生活十忌	(25)
顺利度过婚姻磨合期	(27)
新婚性爱课堂	(29)
正常性生活具备的条件	(29)
阴茎大小并不影响性生活	(31)
睾丸大小并不影响性生活	(32)
女子性欲与月经周期	(33)
乳房大小并不影响性生活	(35)



男性性反应基础	(36)
男性性反应	(39)
女性性反应基础	(43)
女性性反应	(51)
性高潮	(58)
性生活的结束工作	(63)
性生活禁忌	(64)

第二篇 夫妻生活与优生

健康的夫妻生活	(69)
性爱的十大益处	(69)
保持健康的性生活	(71)
性生活与优生	(72)
怎样才能怀孕	(72)
性高潮与怀孕	(73)
受精与着床	(73)
容易受孕的性交体位	(74)
性和谐的优生效应	(74)
男性不育	(75)
影响男性生育环节的因素	(76)
导致男性不育的因素	(78)
精液对生育的影响	(81)
男性不育的治疗	(83)
女性不孕	(91)
导致女性不孕的因素	(92)
导致女性不孕的男女双方因素	(94)
女性不孕的治疗	(95)



不孕症的家庭治疗 (99)

第三篇 避孕与节育

受孕与避孕 (108)

 避孕的原理 (108)

常用避孕方法 (110)

 避孕药 (110)

 避孕药的副作用 (114)

 不能服用避孕药的人群 (119)

 避孕栓 (120)

 避孕膏 (121)

 阴道隔膜 (122)

 女用避孕套 (124)

 男用避孕套 (125)

 宫内节育器 (127)

 避孕海绵 (131)

 宫颈帽 (132)

 阴道避孕药环 (134)

 皮下埋植避孕法 (135)

其他避孕法 (138)

 安全期避孕 (138)

 体外排精避孕法 (140)

 会阴尿道压迫避孕法 (142)

第四篇 两性性心理

男性性心理 (144)



男性性心理特征	(144)
男人潜藏的性心理	(145)
女性性心理	(148)
女性性心理特点	(148)
女性性心理现象	(150)
女性的性爱隐衷	(151)
夫妻性心理	(154)
两性交合心理	(154)
新婚之夜的男女性心理	(157)
夫妻性生活心理	(158)
决定夫妻性高潮的心理因素	(162)
夫妻的外遇性心理	(168)
夫妻性心理差异	(170)
性心理障碍	(171)
性的心理困扰	(171)
性恐惧	(173)
性焦虑	(174)
性羞涩	(175)
性抑制	(176)
性罪感	(177)
性耻感	(178)
性变态	(179)

第五篇 夫妻不同阶段性保健

夫妻性保健六要素	(183)
保持性健康	(183)
加强性诱导	(183)





提高性生活质量	(183)
劳逸结合	(184)
性生活应多样化	(184)
注意性卫生	(184)
新婚期	(185)
男性的卫生与保健	(185)
女性的卫生与保健	(193)
围生期	(199)
妊娠期性保健	(199)
妊娠期性心理保健	(203)
产后性保健	(208)
产后性心理保健	(210)
更年期	(212)
男性更年期性生理保健	(212)
女性更年期性生理保健	(215)
更年期性心理保健	(220)
老年期	(225)
老年人的性反应特点	(225)
老年人性生活注意事项	(228)
老年人性交头痛	(230)
老年男性乳房增大	(232)
老年人性心理保健	(233)
老年人性角色的变化	(237)

第六篇 夫妻共同营造性福生活

和谐的家庭生活	(240)
理想夫妻关系的建立	(240)



调适夫妻性格不合	(242)
正确调节夫妻间的弹性关系	(243)
导致夫妻不和的因素	(244)
夫妻常见矛盾	(247)
协调夫妻关系的心理疗法	(251)
巧妙防止夫妻冷战	(253)
巧妙防止夫妻吵架	(256)
夫妻争吵时应怎样收场	(259)
如何对待爱人的过失	(260)
和谐的夫妻生活	(264)
性和谐的条件	(264)
影响正常性生活的主要因素及对策	(268)
寻求适合双方的性生活方式	(272)
夫妻性技巧	(279)
《养生方》中的性爱技巧	(279)
性交体位 13 法	(282)
爱抚阴蒂的技巧	(286)
深与浅的妙用	(287)
刺激 G 点	(290)
延长性交时间的方法	(290)
夫妻双方进行性交流的技巧	(291)
夫妻性艺术	(294)
调情艺术	(294)
性兴奋期的性爱艺术	(299)
性发展期的性爱艺术	(301)
促进性高潮的艺术	(304)
消退期的艺术享受	(308)
交合中的性爱艺术	(310)



走出性误区	(314)
男性在性生活中的误区	(314)
女性在性生活中的误区	(315)
性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮	(318)
抽烟会提高性能力	(319)
酒能提高性功能	(320)
壮阳品能催欲	(321)
在夫妻性生活中迎合对方好	(322)
女人在性生活中只能处于被动地位	(323)
将近更年期就不必再避孕了	(324)

第七篇 两性难言之隐

男性性功能障碍	(327)
男性的性欲障碍	(327)
勃起障碍	(328)
射精障碍	(329)
男性性欲障碍的治疗方法	(333)
阳痿的治疗	(334)
阴茎异常勃起的处理	(337)
早泄的治疗	(339)
不射精的治疗	(341)
逆行射精的处理	(343)
血精和无精症的治疗	(344)
女性性功能障碍	(345)
女性性功能障碍的病因	(345)
女性性欲低下	(349)
性欲亢进	(353)

女性性唤起障碍	(354)
女性缺乏性高潮的治疗	(357)
阴道痉挛	(360)
性交疼痛	(364)
性厌恶	(365)
房事自我保健	(368)
房事和谐法	(368)
房中按摩术	(372)
房中导引术	(373)
现代性保健法	(375)

第八篇 难以启齿的性疾病

常见性病	(387)
性病的常见症状	(387)
淋病	(392)
非淋菌性尿道炎	(393)
梅毒	(394)
生殖器疱疹	(396)
尖锐湿疣	(397)
艾滋病	(400)
性病恐惧症	(406)
软下疳	(407)
性病性淋巴肉芽肿	(408)
非性病性疾病	(409)
通过性接触传染的其他皮肤病	(409)
生殖器部位非性病性皮肤病	(412)
龟头包皮炎	(417)



第九篇 家庭性保健秘方

性保健药膳	(420)
菟丝子狗肉汤	(420)
双鞭壮阳汤	(420)
狗鞭羊肉汤	(421)
鸽蛋百莲汤	(421)
虫草金龟汤	(422)
三子泥鳅汤	(422)
大补汤	(423)
鳅虾汤	(423)
鲤鱼汤	(424)
鳖肉银耳汤	(424)
参芪雀卵汤	(424)
山药枸杞炖鳝鱼	(425)
枸杞黄精炖白鸽	(425)
杞子青蒿炖甲鱼	(426)
附片炖猪腰	(426)
韭狗鞭	(427)
木耳炒虾仁	(427)
猪肾煮黑豆	(428)
开郁种玉粥	(428)
双凤壮阳粥	(429)
雄鸡粥	(429)
冬虫草粥	(430)
羊肾粥	(430)
锁阳粥	(430)



胡桃粥	(431)
鹿鞭苳蓉粥	(431)
附子粥	(432)
羊骨粥	(432)
巴戟羊肉粥	(433)
海参粥	(433)
何首乌粥	(433)
石耳粥	(434)
乌鸡膏粥	(434)
当归首乌蛋	(435)
山药茯苓包子	(435)
橘皮饮	(436)
双喜鱼子豆腐	(436)
苦瓜肉卷	(437)
性保健药酒	(437)
金刚酒	(437)
补肾生精酒	(438)
海马三肾酒	(438)
鹿髓酒	(439)
金樱补肾酒	(439)
保真酒	(440)
海马酒	(441)
鹿骨酒	(441)
蛤蚧仙灵酒	(441)
鹿茸酒	(442)
蛤鞭酒	(442)
蛤蚧参茸酒	(443)
羊羔酒	(443)



地仙酒	(444)
冬虫夏草酒	(444)
巴戟天酒	(445)
健步酒	(445)
三鞭酒	(446)
对虾酒	(446)
宜男酒	(447)
巨胜酒	(447)
壮骨驻颜酒	(448)
化淤赞育酒	(448)
性药物与方剂	(449)
增强性功能的药物	(449)
增强性功能的中药方剂	(456)
抑制性功能的药物	(465)
降低性功能的中药方剂	(467)

第一篇 夫妻生活从新婚开始

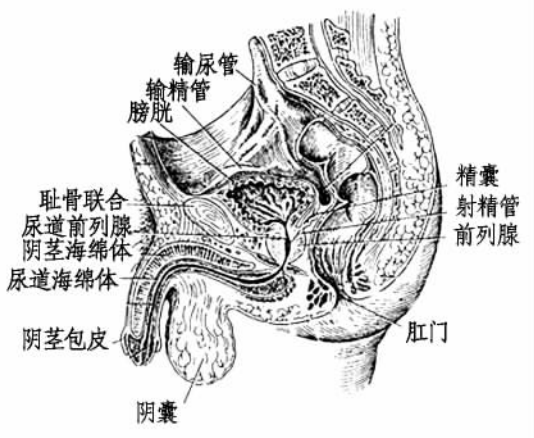


了解配偶的身体

人们对性一向都是讳莫如深，欲说还休。如今，随着人们观念的转变，对性已能以一种科学的态度去认识、去对待了，对于即将步入婚姻殿堂的新婚夫妇来说，充分地了解自己及配偶的身体，才能更快乐地迎接崭新的夫妻生活。

男 性

男性生殖器官主要分内、外两大部分。睾丸、附睾、输精管、精囊腺和前列腺等属内生殖器；阴茎、尿道和阴囊属外生殖器。男性生殖器官的生理功能活动是由大脑皮质及皮层下的中枢神经控制的。



1. 睾丸

睾丸呈椭圆形，被包在一个小袋子（阴囊）中，左右各一，大小如栗。成熟的睾丸约4~4.5厘米长，最长的也不超过5厘米，厚约2~2.8厘米，重约15~26克。睾丸是男子的性腺，为一种内分泌腺体，主要的生理作用是产生精子和雄激素——睾酮。其内部的主要结构是精曲小管。精子由罗列在精曲小管内壁的细胞所形成，然后经

输精管把它输送到附睾里。睾丸产生的雄性激素可维持男性的特征及其功能，促进精子的生长。

2. 附睾

是睾丸后上方一对细长而扁平的管道，与睾丸相连，由一弯曲的附睾管组成，是激活和贮藏精子的场所。

3. 阴茎

是一个圆柱状海绵样的器官，约有9~10厘米长，外面有像个套一样可以前后滑动的表皮，即包皮，尖端像个秃的截头圆锥体，叫龟头。

阴茎有丰富的血管和神经分布，并有两种功能，一为排尿，一为射精。性欲冲动时，可充血而变硬直立起来，是性交的器官。尿道在阴茎中间通过。

4. 阴囊

阴茎根部下垂的皮肤囊袋，肤色发黑，薄而柔软，上有毛发，褶皱很多，富于弹性，中有一隔分为左右室，每室有睾丸、附睾、输精管及通向睾丸的动脉、静脉和淋巴管。它对温度变化敏感，能通过扩张和收缩调节睾丸周围的温差，以利精子的产生、贮存。其周围的皮肤也是男子的性敏感区，性冲动时，其壁变厚变硬。

5. 输精管

是左右各一条细长的管，每条长约35厘米，一端起于附睾，联结附睾管，另一端与尿道相连，在尿道开口。它主要的生理作用是通过自身的收缩和蠕动输送精液。

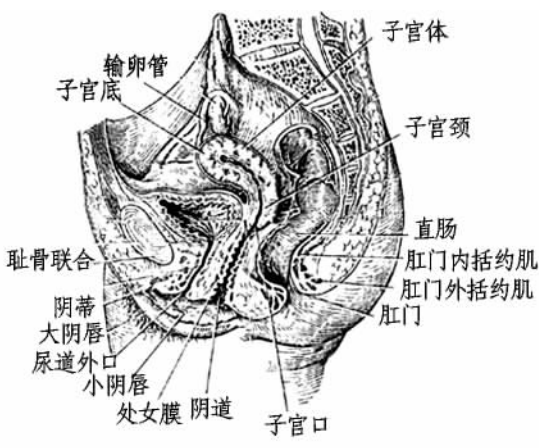


6. 附属腺体

含精囊腺、前列腺和尿道球腺，在性兴奋与性高潮时，它们各自分泌不同的液体，与附睾液及精子合为精液，射精时排出。其中，精囊腺是一对长椭圆形的囊形器官，位于输精管外侧、膀胱底部，可分泌并排出一种蛋清样胶性液体，能营养并促进精子活动；前列腺形似一个底朝上的栗子，位于膀胱底部，在肠的前方，有尿道穿过，它的分泌液是精液的重要成分，其中含有前列腺素；尿道球腺是一对豌豆样的腺体，在尿道海绵体近上端处开口，其分泌的黏液为精液的成分之一。

女 性

与男性生殖器官相比，女性的生殖器官似乎更为神秘。其实，女性的生殖器官与男性一样也分为内外两个部分。外生殖器在身体外表，可以看到，包括大阴唇、



小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺等。内生殖器位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

1. 阴阜

女性外生殖器的表面隆起部分，位于耻骨联合前面，皮下脂肪较厚。青春期发育后，其皮肤上长有阴毛，呈倒三角形分布，阴毛的多少、疏密因人而异。

