

现代生活实用丛书——是您日常生活中的教科书

轻松享受 快乐生活

夫妻性生活

1000问

孙国宾◎编著

xiandai sheng huo
shiyong
congshu

- > 实用
- > 知识
- > 全面
- > 科学
- > 新颖

信息最密集
方法最实用
的家庭生活
工具书

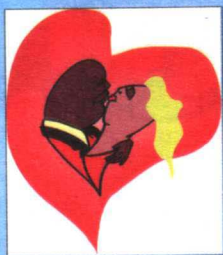
现代家庭
生活实用丛书
掌握要领 幸福在握
快乐生活1000问
读完本书 无师自通
★★★★

吉林摄影出版社

生活实用丛书

夫妻性生活

1000? 问



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书:夫妻性生活 / 孙国宾编著. - 长春:吉林摄影出版社, 2004.8

ISBN7-80606-753-Z

I. 现… II. 孙… III. 夫妻性生活IV. 2004.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 27385 号

主 编:孙国宾
责任编辑:严黛玲

现代生活实用丛书——夫妻性生活 1000 问

编 著:孙国宾

出版发行:吉林摄影出版社出版发行

(长春市人民大街 4646 号 邮政编码:130000)

印 刷:北京彩虹印刷有限责任公司印制

字 数:540 千字

开 本:787×1094 1 / 16

印 张:175

印 数:1-3000 册

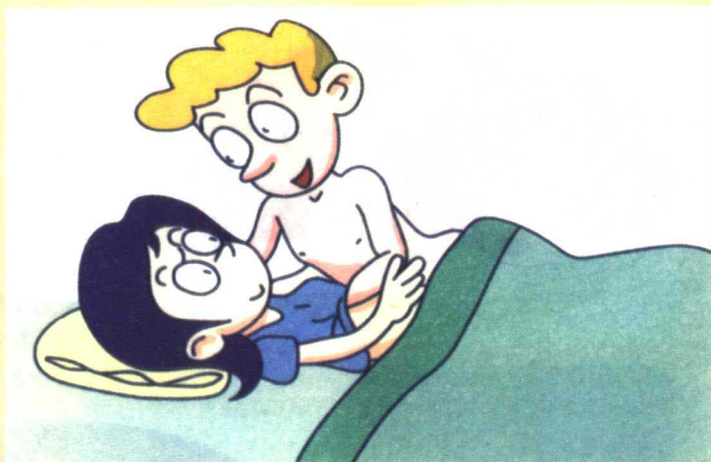
版 次:2005 年 1 月第 1 版 2006 年 11 月第 2 次印刷

书 号:ISBN7-80606-753-1 / Z · 72

定 价:23.80 元(本册定价)

版权所有 翻印必究

性交结束后，她要仰卧半小时左右，把膝盖蜷至乳房处，同时在臀部垫一只枕头以防精子流出。

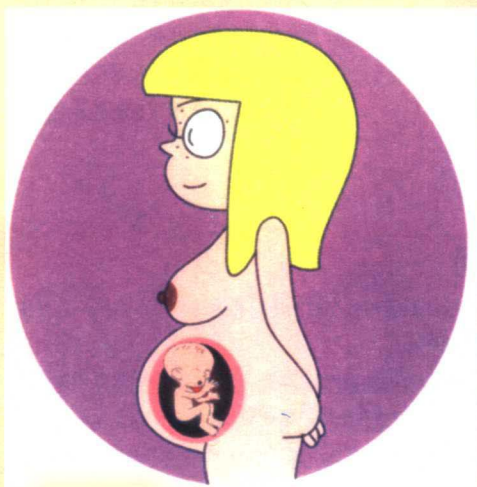


怀孕期的性生活

妊娠中期的4—6个月可以适当同房，但要节制，更要注意卫生和体位。

同房前夫妇双方应清洗有关部位，同房后，女方应排尿，同房时，男方手指不要进入阴道，不要刺激乳头，不要压迫孕妇的腹部，不要给予子宫以直接强烈的刺激，不要动作粗鲁，不要阴茎插入过深，既不要把女方的脚高高抬起，也不要女方骑坐在仰卧的男方身上。

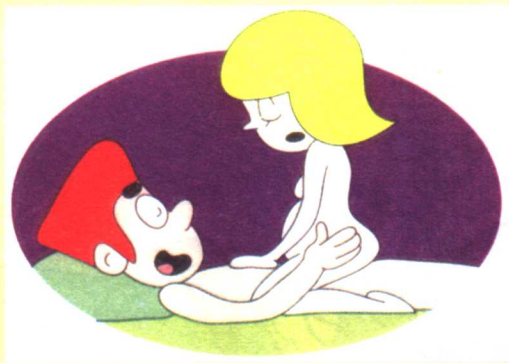
有先兆流产、严重妊娠合并症或有流产史者，应避免同房。



以下情况应避免孕期性生活

1. 如果丈夫有性病或生殖器疱疹。
2. 如果妻子曾经有过流产史，那么除非医生清楚地说明可以性交，否则需要避免。
3. 如果发生流血，在医生查明原因之前要停止性生活。
4. 如果发生流水或分娩征兆。
5. 如果在性生活中感到疼痛或不舒适。

一般来说，在产后起码一个月内，最好两个月内是应该禁止性交的，因为分娩后的阴道特别松弛，加上雌激素水平低、阴道黏膜平坦、皱襞减少和弹力差，容易在同房时引起阴道疼痛或上皮损伤。此外，产道损伤、宫颈口收缩不全，都容易引起产后感染。



在妊娠的中间三个月内，子宫体逐渐增大，胎膜里的羊水也日渐增多，张力也变大。因此，妊娠的中间三个月性生活也很安全。

由于胎儿的体重不断增加，孕妇虽然可以用仰卧的姿势支撑胎儿的体重，但是丈夫却不能像过去那样靠在妻子的身上。这时妻子可以尝试以身体侧面着床，阴茎从后面插入，避免对胎儿的直接压迫。



在头三个月当中，孕妇的身体可能不会有明显的变化，所以仍然可采取男上女下的姿势。如果女性在上位或者坐在他的腿上，将更容易控制插入的深度。对于孕妇来说，怀孕的头三个月和末三个月性欲淡漠，要求不高。一般来说这是因为疲劳和兴奋中心转移到对胎儿的关切上，生怕挤着和碰着孩子。

目前不少医学专家强调，造成习惯性流产的原因主要是精子、卵子或受精卵的质量不佳，而非性交所致，故不必过分强调这一时期的禁欲。但应采用轻柔、缓和的性交方式。



到了妊娠晚期，就是怀孕的末三个月，同房多不方便，应尽量节制。

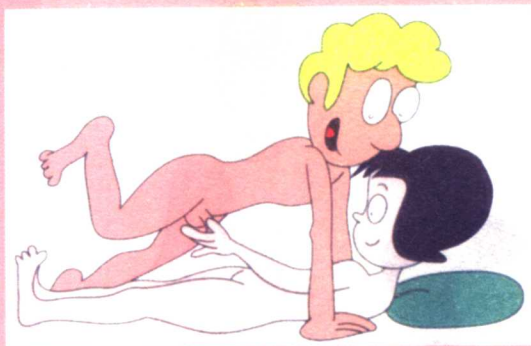
尤其是临产前一个月，因性交带来的危害就更为明显，可导致孕妇羊水感染，增加胎儿和新生儿死亡的危险。正常时妇女阴道内经常分泌少量白色酸性液体，具有防御功能，可以抵御外界细菌的侵袭。

孕期性生活的疑问

许多夫妻对怀孕期间的性生活持有以下种种怀疑：1、害怕性交时的压迫和运动会伤害胎儿。2、性生活可能使子宫受到感染。3、性高潮可能导致流产或早产。

上面的顾虑不完全正确。在妊娠的不同阶段要采取不同的态度，从生理角度讲：1、胚胎悬浮于羊水中。羊水是一层环绕在胚胎周围起保护作用的液体，它可以使胚胎免受震动和碰撞。2、子宫完全被黏液封闭，性交不会导致子宫感染。3、如果你怀孕正常，那么性高潮是不会引起早产的，除非到了产期。不过在最后的一个月需要避免高潮。

●抓住睾丸：这是另一个保持较长时间勃起的令人难以置信的技巧。但是要记住：不要做得过分。在性交时，特别是用传统体位性交时，她的一只手向睾丸伸去，轻轻抓住下拉。稳定地下拉，有助于防止射精，或使延迟射精。向下拉得远些，但勿过分，否则会引起不适的感觉。



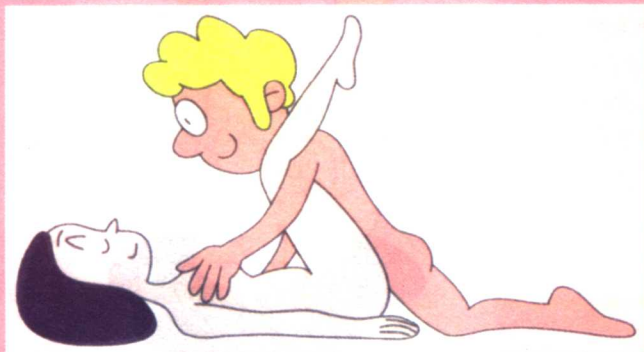
勃起障碍是生理问题吗？



你的勃起障碍可能由一些生理原因引起：睾丸激素水平较低；控制勃起的神经系统问题；阴茎血液流通问题等等。这些问题与下列因素有关：吸烟、饮酒、手术或外伤；糖尿病、肾病、硬化症、治疗抑郁的药物、高血压、心脏病、癫痫等等。

所以当我们在以上问题下发生勃起障碍时，我们应当去看医生，以排除可能存在的生理问题。

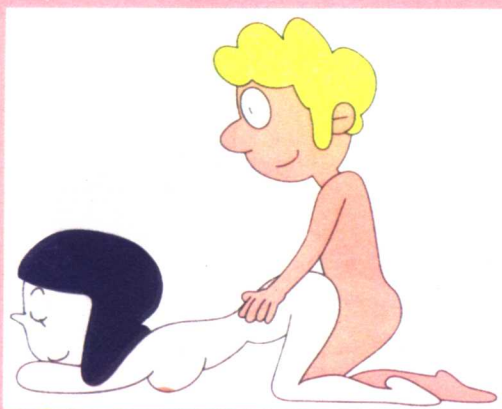
细心做好怀孕前的准备



教教她

——选择性交体位

既然打算怀孕，就应该细心地选择性交的姿势。最好的姿势是有利于精子尽可能深入地进入阴道的姿势。如果她的子宫位置正常，传教士式(双腿置于肩部)会有很好的效果。



如果她的子宫后倾,那么她可以尝试以膝部和肘部支撑身体,你从她的身体后部插入。

父亲也会影响胎儿

胚胎是精卵结合的结果,所以,胎儿的发育不仅要受到母体的影响,而且也取决于父亲的健康。

●要注意回避有害有毒的化学物质

- 不要受到辐射
- 少用或不用药
- 要戒烟戒酒
- 要补充营养,不偏食

女性能够怀孕必须具备以下几个条件:

- 精子进入阴道。
- 精子必须是健康的。
- 阴道中有适合精子生存的环境。
- 有精子到达子宫的通路。
- 有成熟的卵子。
- 受精后的卵子能在子宫内着床。

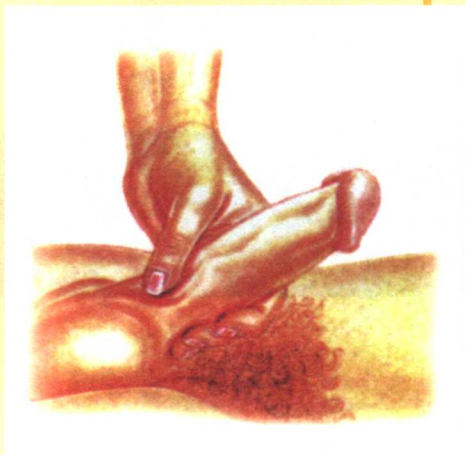
尽可能达到高潮,这有助于精子进入子宫,从而增加受孕的机会。当你达到高潮时,应尽可能坚持一会儿,然后笔直地抽出来,把精子留在里面。





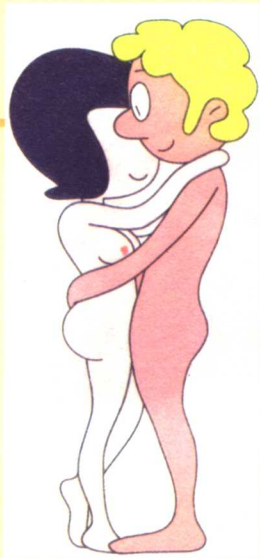
注意：将阴茎头用你的
拇指和食指紧握。

这一技巧是使你的勃起消失。
一旦阴茎变软，再像以前那样爱抚阴
茎，如是者反复进行，至阴茎可持续
保持勃起为止。



第二步：你的手部肌肉疲劳时，将阴茎放在她的性器官上，然后什么事情都不做。不要活动、滑动、或作任何与插入及性爱有关的事。一感到要射精，将阴茎移开，又像以前那样紧握。当你感到有把握可控制这种情况时，再时行几次，然后你们可进行性交。

(此过程也可由她来完成)



密行性交

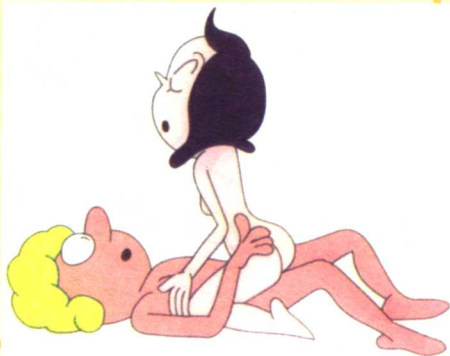
这是古印度流行的性交方式。专家指出，它可使你保持较长时间的勃起。



●侧体位：两人性爱时，面对面侧卧。她的一条腿夹在你的两腿之间，另一条腿架在你的腿上。然后，你将阴茎插入，但是，不要完全插入，只插入两三公分即可。保持这一姿势一分钟，然后抽出，如是者再一次插入。

手指技巧

用一个手指轻压阴茎和肛门之间的会阴部分，这可分散你的注意力，从而达到延长勃起的目的。用手指试压，会有较特别的感觉。压对了会阴点，可以抑制射精。压对了点你也会知道，当你压在点上时，你的手指有轻微的阻力或无阻力感。这一技巧还有另一个好处：你有高潮感，却不必射精。



按摩身体前部的时候，从颈部和肩部开始，逐渐过渡到乳房（女），这里需要格外的轻柔。按摩腹部的时候，用双手做圆形运动或者长距离的、有力的、缓慢的抚摩，以免对方因痒感而发笑。



在按摩臀部肌肉的时候，你尽可以放心地用力，当然轻巧而快速的按摩也可以。试着跪在伴侣的后面，把两只拳头压在她（他）的臀部。按摩腰部时，跪在他的旁边，手掌摊平，相互交叠，轻柔地向上按摩。

按摩大腿或小腿肌肉时，手作握杯状，大拇指稳健地用力，慢速向下移动。



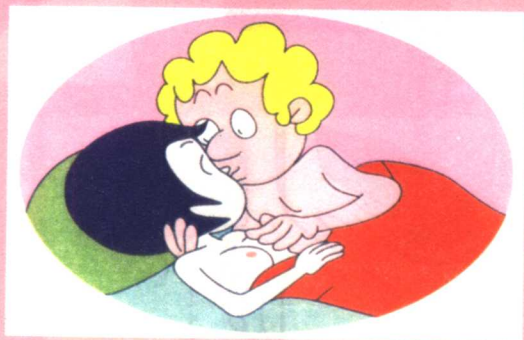


脚部按摩要坚决，否则对方会因为痒感而发笑。沿着脚的上部开始按摩，然后用拇指轻揉脚底，不要用力过大，否则可能引起损伤。最好轻轻地抚摩脚趾，再把整个脚放在两只手上，保持几分钟的接触。

你还可以在基本的按摩步骤中增加一些花样：

变换按摩的方式，如舔、亲吻、轻咬、轻轻的指法、较重的指法。

变换按摩的手法，如只用大拇指，按摩臀部等大肌肉时用整个拳头，用你的睫毛、羽毛、光滑的手套、鲜花、振动器、电吹风(不要在某些特殊的身体部位使用，如眼睛等)、用冰块(不要太凉，先用你的舌头试试它的温度)。

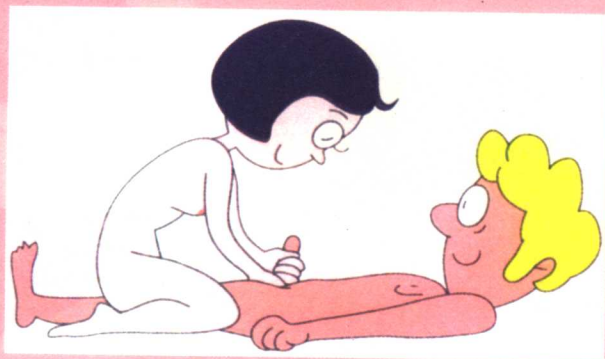


如何能长时间的勃起

几乎每个男性的一生中都遇到过勃起障碍。这种现象是正常的，它一般只是由于暂时性的缺乏自信。但是，它也能够伤害男性的自尊心并引起女性的失败感。如果我们对这一现象追根溯源，那么我们将会发现许多解决办法。

紧握爱抚技巧

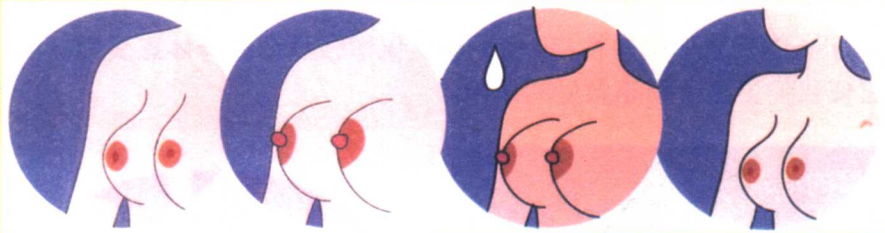
第一步：首先，慢而轻地用你的一双手爱抚阴茎，等你感到要射精的时候，紧握15至20秒钟。



了解伴侣的性反应

从身体能力来讲,几乎所有女性都有能力获得多次性高潮。因此,缺乏这一体验的原因是认识问题,让我们先来看看性高潮的解剖学原理。

高潮分为四个阶段:最初的兴奋、兴奋的积累、高潮期和消退期。在每一个阶段中,女性的身体都有明显的变化(血压、肤色等),在最初的兴奋积累阶段,消退期女性身体逐渐恢复到兴奋前的状态。



在缓慢的消退期内,高潮前的生理变化会重复出现,所以在这段时间里有可能经历第二次高潮。第二次高潮过后,当身体变化进入下降期时,又有可能再来一次,因此出现了多次高潮。

尽管女性确实存在着多次高潮的可能,但是适合的时间段十分短暂。可能产生下一次高潮的机会不超过5分钟。换句话说,如果丈夫想让妻子经历多次高潮,就必须在前次高潮后保持阴蒂刺激,不能中断下来。

女性的阴蒂在高潮过后会变得高度敏感,不适合接受过强的刺激,因此比较适宜的做法是刺激她的整个阴部。



男性手指刺激阴蒂爱抚方法

多次性高潮是女性的一种奇特体验,有人描述说:“比一般的高潮体验强一千倍。”女性在经历了这种极度的快乐之后,会更愿意给伴侣以同样的快乐。这正是高质量性生活的原因之一。

男性的性高潮依赖于精液的积累,而女性则有所不同。

性感按摩

性快感不仅来源于直接的生殖器刺激,也可以来源于更广泛的身体接触。性爱按摩有多种好处:增进夫妻间的心理交流;缓解身体疲劳;提高身体的敏感水平;加强对身体的自信;增强性快感等等。

我们现在要允许自己和身体的每一个部位交流。这是一种全面的体验,它可能把我们引向性,但也可能仅仅增强我们的身体感受力。因此,它使我们更善于领略做爱的乐趣。

按摩的准备

● 创造一个和做爱时相似的环境,一个温度适宜,灯光朦胧,气氛温馨的房间。如果你的床垫不够坚硬,在地上铺一个厚毯子,保证被按摩者不会陷下去。

● 选择吸收较慢的润滑油,例如杏仁油、葵花油或者椰子油;在开始按摩之前,先把润滑油放在热水中加热。

● 开始按摩前先用一点时间使自己放松,这样会取得更好的效果。可以先静坐几分钟,倾听背景音乐或者聆听大自然的声音。

被按摩者身体平躺,双眼微合。由按摩者以轻松缓慢的方式念下面的指导语。被按摩者遵照指导语活动。



开始按摩吧!

最好先从背部开始按摩,这是身体中最容易体现按摩效果的部位。让你的伴侣跪在你的身后,她(他)的重量不要在你的身上。她(他)用拇指按压你的脊椎两侧,或者把手掌放平,从内向外地按摩。

大量的疲劳可能聚集在背部顶端。双手前后运动,按摩肩部顶端的肌肉,在肩膀头处作缓慢而有力的环形运动。

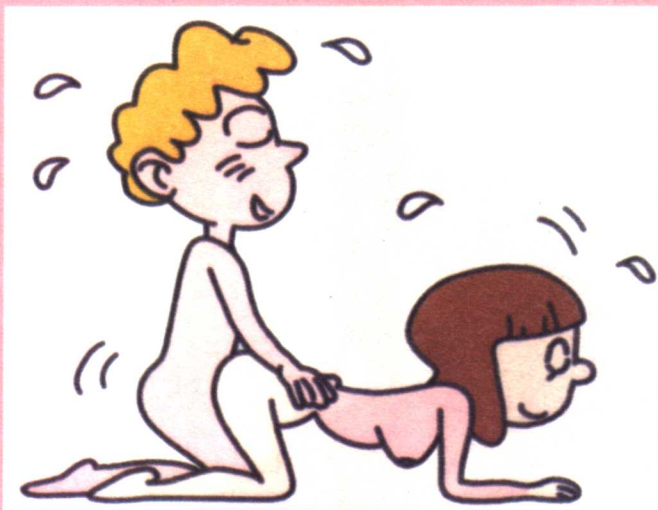


头部按摩是非常亲密的。用拇指和食指从里向外按摩前额。然后是脸,沿着下颏的轮廓划几个圈,轻柔地按摩颈部肌肉,一直滑到肩膀。



四肢撑地式

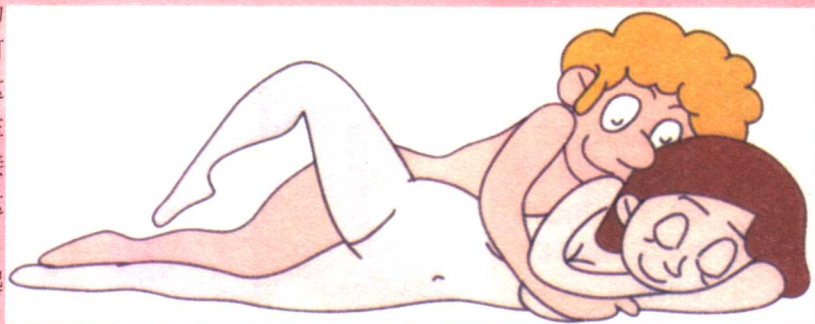
这种体位女方降低身体上半部，可以让男方完全插入，此时阴茎的摩擦会使阴茎受到刺激，使用这种姿势的目的常常在于此点。这种姿势适合于精液进入子宫，尤其是女方的身体向前弯到最大程度的姿势，如欲怀孕，可在接受射精后立即向前弯屈并保持该姿势一段时间。



后侧式

这种体位时，男女双方都向左躺下，男方的右手和右臂可以抱紧伴侣，并施以爱抚，两人的身体稍稍错开，生殖器之间的角度才能得到调整，在这种体位中，阴茎没与阴蒂接触，不过，对于在婚姻中已彼此和谐、适应的夫妇来说，这种恰到好处的刺激已足够使女方达到轻微程度的性高潮。

在性交中，为了达到高潮，还可以用手去刺激，这一方式很有效。注意不要用手直接抚摸阴蒂，因为这一区域过于敏感，直接接触会引起疼痛。



女体上位式

一次作爱之中侧重于一二种姿势，而下一次作爱当中再另换一种姿势，是完全可取的，因为各种姿势对性爱当中的性快感和心理感受来说，都是各有利弊的。



女半倒置式

通过这种变换,每一次都有一种与以前不同的新奇感,这种新奇感、发现感、变化感,就像人们在吃饭当中变换口味,不断转化风味一样,也就像人们着装当中不断改换式样,改换色彩一样。

四肢撑地式

多了解几种性交的姿势,多经过自己的调整 and 尝试,去掌握各种姿势的美感,对于夫妻双方来说,是性生活当中的一种技巧。



美感来自变换

相爱夫妻之间的性生活是一种稳定的性生活,并不是一次性交当中采取了某种姿势,就对另外的姿势当中的美感失落了。从一次作爱来说可能是有得有失,但是善于变换,就能从长期的性关系当中,广泛地享受各种性交姿势当中的优越性。

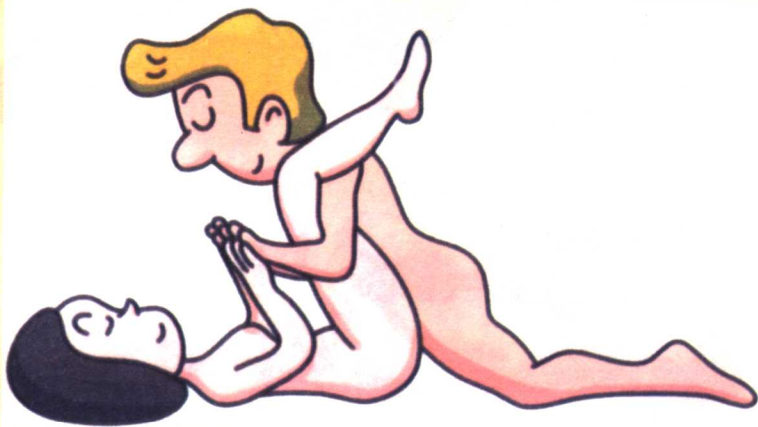
性交体位

人类的性交体位变化多端,并且,人的性交目的不只是生殖。而更多的是为了爱情的表达和享乐。尝试各种不同的技巧和体位,可以使你的性生活更加丰富和刺激。

性交中有两种可能的主要体位,一是男女面对面的,二是男性的脸朝前,女性背向男性,或叫反位。

男上位式

这种姿势表达了男性强烈的、不自觉的保护和占有的感觉,它的缺点是很明显的,就是男性的体重,但很多女性喜欢它就是因为它的安全感,而且这种方式是很浪漫的。



提示:当你妊娠的时候,肚子还不能大到影响采用这种体位的时候,外部的重压也会对怀孕的子宫造成危险的。

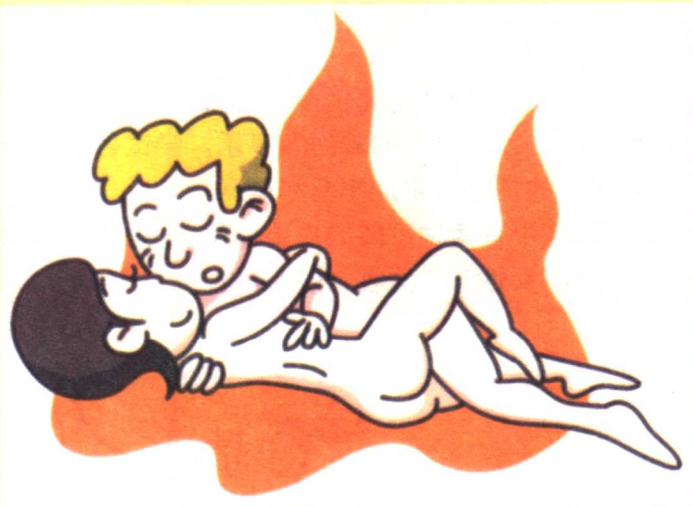
女上位式

这一体位时,男方仰面平躺,腿微微弯曲,并支撑女方的大腿,当阴茎已经插入阴道后,女方向下横跨直立坐在男方的身体上,面向男方,身体尽可能后坐,男方不动,女方慢慢地磨擦运动。这个姿势最容易刺激阴蒂,最容易获得高潮。她可以随心所欲地调整位置,给自己带来快感,也可以调整摩擦力度和节奏以适合自己的要求,这种体位可使男方延长做爱时间。



侧位

这种姿势时，女方应向上举起她的腿，这种姿势的优点是避免了男方身体重量对女方身体的压力太大，尤其运用于怀孕的夫妇。但对于男方，从某种程度上说，已经不能动作或几乎不能自由地动作了。



侧卧式

侧卧式的最大好处就是男方可以省些体力。因此，这种姿势较适合身虚体弱的男性。



坐定式

这种姿势中，男方坐着，女方分开两腿悬跨，男方膝盖分开，并让女方分开两腿放在男方大腿两侧，暴露出性器官，女方随意提起或降下骨盆，这种姿势的优点在于性双方都能自由的运动，虽然这种自由运动可能会发生运动的不平衡性，一方可能不能保持与另一方的运动同步