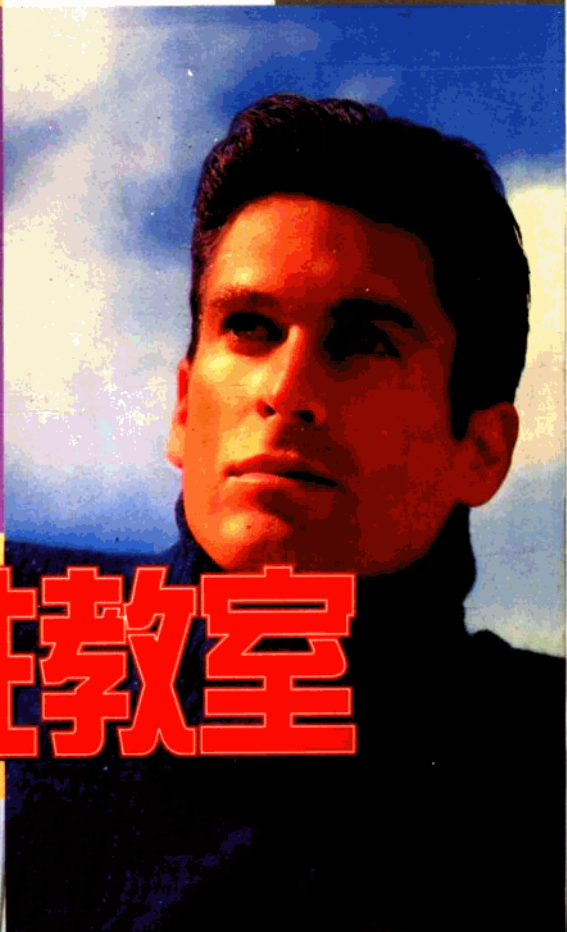


如何展现男性的魅力
社交世市
礼仪
发型与穿着



現代

男性教室



性生活的技巧
保养之道
男性的生理知识
自信、潇洒、成熟、风度



现代男性教室

(新) 新登字 06 号

责任编辑 黄秋明

封面设计 郭小聪

现代男性教室

林彬 编著

新疆大学出版社出版

新疆新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 13 印张 250 千字

1998 年 3 月第一版 1998 年 3 月第一次印刷

ISBN7-5421-9/R·39

定价: 18.80 元

前 言

现代社会中，几乎所有的社会领域中，总是男性参加的人数多，并且起着主导作用。因此，一般而言，男性在社会等各方面所承受的各种压力和承担的各种责任，便显得比女性更加重大。所以，一书从男人的生理特点，社会技巧，处世艺术等方面作出生动、形象的剖析，并为广大男性提供有益的帮助。

目 录

第一章 男性的性特征和发育	(1)
第一节 男性生殖器官的构成	(1)
1. 阴茎	(1)
2. 阴囊	(2)
3. 睾丸	(2)
4. 附睾	(2)
5. 输精管	(2)
6. 前列腺	(3)
7. 精囊	(3)
8. 尿道球腺和尿道旁腺	(3)
第二节 男性生殖器官的功能	(3)
1. 睾丸	(3)
2. 附睾	(4)
3. 输精管和射精管	(4)
4. 精囊	(4)
5. 阴茎与阴囊	(4)
6. 前列腺	(5)
第三节 男性生殖系统的发生	(6)
1. 性腺的形成	(6)
2. 内生殖器的形成	(7)
3. 外生殖器的形成	(7)

第四节 男孩青春期前生殖器官发育特点	(8)
第五节 男孩性发育中的异常特征	(9)
第六节 儿童阴茎勃起的生理基础	(10)
第七节 青春期的性生理、心理特征及性卫生	(12)
1. 生理特征	(12)
2. 心理特征	(13)
3. 青春期的性卫生	(15)
4. 新婚期的性卫生	(15)
第八节 生命之源——关于精子	(16)
1. 精子的产生	(16)
2. 精子的六怕	(18)
第九节 精子与卵子的结合	(20)
第十节 精子之源——关于荷尔蒙	(22)
第二章 男性的生理	(24)
第一节 男子新婚性卫生	(24)
1. 漫谈新婚性知识	(24)
2. 新郎官必须注意的问题	(25)
3. 过好难忘的“洞房花烛夜”	(27)
4. 男子要拂去新婚性交失败的阴影	(28)
5. 怎样注意新婚卫生	(30)
6. 新婚男子怎样对待妻子的特殊情况	(31)
7. 男子有哪些性交过敏症	(32)
8. 新婚意外及男子的自我处理	(34)
9. 蜜月怪病——精液过敏症	(36)
10. 蜜月前列腺炎是怎么一回事	(37)
11. 男子的新婚调养	(38)
第二节 男子与避孕	(40)

1. 为什么男性绝育比女性绝育好	(40)
2. 为什么没有男性避孕药	(41)
3. 男性绝育与再通	(42)
4. 使用避孕套有哪些优点	(43)
5. 戴避孕套是否会影响性感	(44)
6. 正确使用避孕套	(45)
7. 使用避孕套失败的原因有哪些	(46)
8. 性交时发现避孕套破了怎么办	(47)
9. 避孕套脱落在阴道内怎么办	(48)
10. 使用避孕套发生过敏反应怎么办	(48)
11. 避孕套能防治哪些疾病	(49)
第三节 男子的性生活	(50)
1. 夫妻间的性适应	(50)
2. 男子要善于改进技术	(52)
3. 怎样才能达到性和谐	(54)
4. 对性和谐有重要意义的性前戏	(56)
5. 合宜的体姿有健身增趣的优点	(57)
6. 一般的性交体位	(58)
7. 如何让妻子以良好情绪开始性生活	(70)
8. 丈夫应该克制自己的睡意	(71)
9. 夫妻间的“哑语”	(73)
10. 夫妻性生活中的语言艺术	(74)
11. 男子要合理安排性生活	(75)
第四节 男子怎样调适性生活	(77)
1. 丈夫怎样调适和妻子的性生活	(77)
2. 男子应学会创造美好的性爱环境	(81)
3. 丈夫要协调性生活的“时间差”	(84)

4. 男人不要一味追求次数	(88)
5. 三班倒的丈夫怎样安排性生活	(89)
6. 丈夫要注意避免“操作焦虑”	(90)
7. 丈夫不要误解了妻子的呻吟	(91)
第三章 结婚前后的男人	(93)
第一节 男子结婚之前	(93)
1. 男子为什么要结婚	(93)
2. 必要的婚前检查	(94)
3. 初次拜见岳父母	(95)
4. 怎样取悦女友的父母	(96)
5. 婚礼前的拜访亲友	(98)
第二节 精心装点“爱巢”	(99)
1. 准备好婚宴的用具	(99)
2. 选购好必须的炊具	(100)
3. 款式别致的新婚床罩	(100)
4. 哪一种“喜枕”好	(101)
5. 新婚床上用品	(101)
6. 怎样选择新婚被面	(102)
7. 新婚选购什么样的床	(103)
8. 新房美观舒适在于合理安排	(103)
9. 怎样装点新房的墙壁	(104)
10. 新房的地面装修	(107)
11. 新房中的工艺品	(107)
第三节 新郎的服饰打扮	(109)
1. 新郎的结婚礼服	(109)
2. 新郎怎样选配新婚服装	(110)
3. 新郎新娘四季婚礼服装	(110)

4. 新郎新娘的新婚礼服要和谐	(112)
5. 新郎的服饰与服装搭配	(113)
6. 新郎的领带选择	(114)
7. 新郎的衬衫选择	(114)
8. 新郎如何选择发型	(115)
第四节 体面而适宜的婚礼	(116)
1. 新郎婚礼前要调节好生活节律	(116)
2. 新郎婚礼前要通告芳邻	(117)
3. 男子选择何样的婚礼	(118)
4. 做新郎的礼仪	(120)
5. 新郎在婚礼上的仪态	(121)
6. 新郎怎样对待“听房”者	(121)
7. 新郎应协助新娘尽快适应新婚生活	(122)
8. 新婚的摄影	(123)
9. 新郎气质类型	(126)
第五节 男子结婚之后	(127)
1. 妥善安排蜜月之后	(127)
2. 准备作父亲时禁用哪些药	(128)
3. 夫妻干家务分工又协作	(129)
4. 记帐麻烦但有乐趣	(131)
5. 正确使用钱财	(132)
第四章 身为男人的烦恼及应知道的知识	(135)
第一节 男人的烦恼	(135)
1. 男人生理上的六个弱点	(135)
2. 男子性问题有哪些谬误	(137)
3. 性功能障碍的心理因素	(138)
4. 如何从心理上帮助性功能障碍者	(141)

5. 睾丸为什么会萎缩?	(142)
6. 睾丸为什么一大一小?	(143)
7. 阴茎短小是病吗?	(145)
8. 阴茎短小怎么办?	(146)
9. 什么是性发育延迟或抑制?	(147)
10. 男性女性化是怎么回事?	(148)
11. 男性性变态有哪些行为?	(150)
12. 如何纠治露阴癖?	(151)
13. 科学地认识精液	(153)
14. 精液会不会枯竭	(155)
15. 睾丸、阴囊的自我检查	(156)
16. 男子小便分叉有问题吗	(159)
17. 男子尿线歪向一侧是病态吗	(160)
18. 男性为什么出现梦遗	(160)
19. 生男育女与精子	(161)
第二节 哪些因素影响男人的身高?	(163)
1. 遗传因素	(163)
2. 营养因素	(164)
3. 运动因素	(164)
4. 内分泌因素	(164)
5. 锌元素	(165)
6. 日照因素	(165)
第三节 为什么男人较容易脱发?	(165)
第四节 肥胖与性功能	(167)
第五节 饮酒、吸酒与阳痿的关系如何?	(168)
第六节 男人性功能受食物的影响吗?	(170)
第七节 男性女性化是怎么回事?	(171)

第八节 男性性变态有哪些行为？	(173)
1. 裸阴癖	(173)
2. 观阴癖	(173)
3. 恋物癖	(173)
4. 虐淫狂与受虐狂	(174)
5. 同性变	(174)
第五章 男性性功能与性障碍问答	(175)
1. 男性的性成熟	(175)
2. 早泄是什么原因	(176)
3. 什么是性欲亢进	(177)
4. 什么是包皮和包皮的系带	(177)
5. 怎样的子才算正常？为什么阴茎勃起有时会疼痛	(178)
6. 性交数秒即射精，是否早泄	(178)
7. 难以翻起包皮，是否属包皮过长	(178)
8. 性交时为什么不能射精	(178)
9. 射精时，为什么精液象是向外流	(179)
10. 正常的阴茎勃起时是怎样的？	(179)
11. 阴茎勃起时，尿道口有白色液体流出，是早泄吗	(179)
12. 阴茎短小是否影响性生活	(179)
13. 做爱时间太短，是不是早泄	(180)
14. 男性生殖器官发育不良能否用雄性激素	(180)
15. 阴茎多大才算正常	(180)
16. 阴茎粗大会否影响性生活的和谐	(182)
17. 阴茎勃起时很直是否正常	(185)
18. 阳痿的问题	(185)

19. 性反应的生理过程	(187)
20. 掌握好性交的时间和次数	(191)
21. 性交后可否清洗阴茎	(193)
22. 男性和女性阴毛生理作用是什么	(193)
23. 直肠癌手术后会导致阴茎勃起困难吗	(193)
24. 性交中屈折了阴茎怎么办	(194)
25. 精索静脉曲张对睾丸、阴茎的发育有何影响?	(194)
26. 阴茎短小、且有阳痿, 能不能治愈	(194)
27. 性器官发育不全怎么办	(195)
28. 睾丸两侧不等是怎么回事	(195)
29. 抚摸丈夫的生殖器对身体有害吧	(195)
30. 阴茎勃起时向左弯曲, 是否有问题	(195)
31. 精子在体内能存活多久	(196)
32. 睾丸特别小是怎么回事	(196)
33. 精神刺激才使阴茎勃起是否有病	(197)
34. 性欲高会不会影响生育	(197)
35. 阴茎进入阴道变软是什么原因	(197)
36. 性交后阴茎难以抽出怎么办	(198)
37. 包皮过长手术后休息几天为好	(198)
38. 包皮内侧红肿是什么原因	(198)
39. 男孩阴茎短要不要做手术	(199)
40. 男性结扎后对身体是否有影响	(199)
41. 性交第2天包皮上出现小水泡是怎么回事	(199)
42. 未婚男子流出白色的液体是什么东西	(200)
43. 龟头出现红色是什么病	(200)
44. 遗精与阴囊毛病有关吗	(200)

45. 阴囊痛波及大腿是怎么回事	(201)
46. 精液呈浅红色是怎么回事	(201)
47. 患上尖锐湿疣应彻底治疗	(201)
48. 有无药物治疗阴茎短小	(202)
49. 如何进行性器官的卫生和保健	(202)
50. 阴阳人的问题	(204)
第六章 男人社交世术	(207)
第一节 克服不良情绪	(207)
1. 怎样使自己不发怒?	(207)
2. 怎样控制急躁情绪?	(208)
3. 怎样消除敌对情绪?	(209)
4. 怎样克服羞怯心理?	(211)
5. 怎样克服虚荣心理?	(212)
6. 怎样克服自大心理?	(213)
7. 怎样克服自卑心理?	(215)
8. 宣泄不良情绪四法	(218)
9. 除“忧虑”二法	(220)
第二节 处世技巧	(221)
1. “逢人只说三分话”	(221)
2. 说话的方式	(223)
3. 说话的禁忌	(226)
4. 说话要对准对方	(228)
5. 反驳的秘诀	(229)
6. 说话留心对方的忌讳	(231)
7. 从对方得意的事情说起	(232)
8. 不要以言语伤人	(233)
9. 喜笑怒骂训练法	(235)

10. 戏谑也要有本领	(237)
11. 拘泥小节者绝无辉煌前途	(239)
12. 充分利用自由时间	(239)
13. 能忍则成大器	(241)
14. 勇敢快活	(241)
15. 不变则不进	(242)
16. 将目标有目的装入脑中	(243)
17. 面对现实放宽心胸	(244)
第三节 社交的处世箴言	(244)
1. 当个好听众使对方成为能言善道的人	(244)
2. 不要让说话的时机溜走	(245)
3. 消解怨言的良法	(246)
4. 用利害来测定交情	(250)
5. 用诚挚来感人	(252)
6. 患难是人情的试金石	(254)
7. 热情的人大有用处	(255)
8. 留心阴险的人	(257)
9. 遭遇挫折以后	(258)
10. 愚直只会招来破灭	(261)
11. 要善与上司相处	(264)
12. 赢得对方的信赖	(266)
13. 抑制同事的嫉妒心	(272)
14. 熟知被迫则逃的技巧	(272)
15. 巧妙地运用赠礼	(273)
16. 交际高明的秘诀	(274)
17. 怎样使人即刻喜欢你	(276)
18. 慎防他人的疑忌	(277)

19. 不可锋芒太露	(279)
20. 毅力是成功的资本	(280)
21. 认识陌生人的方法	(282)
22. 礼多人不怪	(284)
23. 君子之交淡如水	(286)
24. 不要触及对方的痛处	(286)
25. 从眼神去领会人情	(288)
26. 不要厚责于人	(291)
第七章 男性的礼仪	(293)
第一节 对女性的礼仪	(293)
1. 把女性当话题的时候	(293)
2. 不必要接触	(294)
3. 不要让女性尴尬	(294)
4. 和女性一起走时	(294)
5. 乘坐交通工具时	(295)
6. 给女性让座	(295)
7. 请女性抽	(296)
8. 给女性点烟火	(296)
9. 严守时间	(296)
10. 呼唤名字	(296)
11. 对陌生妇人的礼仪	(296)
12. 人前接吻	(297)
13. 桌上礼仪	(297)
第二节 关于帽子的礼仪	(297)
第三节 关于握手的礼仪	(298)
第四节 吸烟的礼仪	(299)
1. 禁烟的场合	(299)

2. 法律指定有禁烟告示的场所	(299)
3. 女性习惯上不抽烟的地方	(300)
4. 男人不吸烟的地方	(300)
5. 礼仪好的安全吸烟方法	(300)
6. 关心他人的吸烟方法	(301)
7. 餐桌上吸烟	(301)
8. 工作场所的吸烟	(301)
第五节 喝酒的礼仪	(301)
1. 适量	(301)
2. 不要勉强	(302)
第八章 男性保养的秘诀	(305)
1. 睡眠能补充体力	(305)
2. 通宵不疲劳的秘诀	(305)
3. 漱口提神	(306)
4. 睡眠过多容易疲倦	(306)
5. 尼古丁减低性能力	(307)
6. 提高脚尖能使你精神饱满	(307)
7. 紧窄内裤能增进性能力	(307)
8. 碳酸饮料能降低性欲	(307)
9. 强精食品——银杏的吃法	(308)
10. 蜂蜜是补充精力的最佳食品	(308)
11. 强精食品的小菜	(308)
12. 神经衰弱的姜汤摩擦治疗法	(309)
13. 火腿和鱼混合食用会致癌	(309)
14. 愉快进食促消化	(309)
15. 过量的进食会导致风湿病	(309)
16. 腌菜的纤维会制造维他命	(310)

17. 胃肠的禁忌	(310)
18. 暑热天引起疲劳的预防法	(310)
19. 吃蛋、半熟比生食好	(311)
20. 头晕目眩的指压治疗法	(311)
21. 舌头体操能增加食欲, 强化肠胃	(311)
22. 强化肾脏功能的穴道疗法	(312)
23. 强化肺脏功能的二种疗法	(312)
24. 强化心脏功能的二种疗法	(312)
25. 助心脏健康的锻炼法	(312)
26. 消除肉体疲劳的方法	(313)
27. 克服睡不着的方法	(313)
28. 如何刺激男性荷尔蒙	(313)
29. 脚掌心按摩强化身体	(314)
30. 消除腹部赘肉的腹部运动	(314)
31. 强化肠胃功能的训练法	(314)
32. 预防秃头的冷热法	(315)
32. 消除双脚疲劳的方法	(315)
34. 解除疲劳、培养体力的运动法	(315)
35. 饭后闲坐沙发对身体不利	(316)
36. 使劲用力小便能使你年轻	(316)
37. 预防高血压、秃头、视力衰退的方法	(316)
38. 预防老年满脸皱纹的方法	(317)
39. 预防老化的脚伸直运动	(317)
40. 防止动脉硬化的有效体操	(317)
41. 腰酸背痛预防锻炼法	(317)
42. 啤酒的冰冻要适当	(318)
43. 饮药酒、补酒应在空腹时	(318)