

# xin-fun

中国家庭健康工程

## XINGSHENGHUO BAODIAN



# 新婚

# 性生活 宝典

辛岗◎编

面对性爱的艺术，有的夫妻和谐完美，有的夫妻却相反。本书就性欲、性生活和婚姻、性心理卫生、初婚生活知识、蜜月食补及性病知识与预防等方面做了详细介绍，让您健康快乐





SCIENTIFIC

KINGSHENGHUO BAODIAN

中国家庭健康工程推荐

# 新婚 性生活 宝典

辛岗◎编著



中国人口出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

性生活宝典/辛岗编著. —北京:中国人口出版社,  
2005.1

(新婚生活之旅)

ISBN 7-80079-918-2

I.新… II.辛… 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 126228 号

性生活宝典(新婚生活之旅)

辛岗 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京金红发印刷厂  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 8  
字 数 900 千字  
版 次 2005 年 4 月第 1 版  
印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-80079-918-2/R·352  
定 价 90.00 元(共六册)

---

社 长 陶庆军  
电子信箱 chinapphouse@163.net  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

## MULU

### 第一章 婚前必修课：揭开“性”的奥秘

科学地了解“性” .....	2
人为什么会有性欲 .....	4
婚前学习性知识的必要性 .....	7
性生活的四个阶段 .....	9
男女性欲的差异 .....	14
处理好新婚男女的性欲差别 .....	16
过好正常性生活的几个条件 .....	18

### 第二章 洞房花烛：新婚之夜多浪漫

云雨初会第一夜 .....	23
千娇百媚做新娘 .....	27
性爱初探密 .....	32
神秘的处女膜 .....	35
性爱与情爱 .....	38
性爱与年龄的关系 .....	42
新婚避孕常识 .....	47



生一个健康聪明的宝宝 .....52

### 第三章 甜甜蜜蜜：新婚佳期度良宵

初入洞房的激动 .....54  
美妙的初夜 .....56  
面对害羞的新娘 .....59  
交流性偏爱 .....64  
做爱前怎样爱抚 .....66  
做温柔体贴的新郎 .....70

### 第四章 真情常在：夫妻做爱有技巧

走出误区 做恩爱夫妻 .....73  
女人的性敏感区 .....77  
男人的性敏感区 .....80  
床上的浪漫蒂克 .....81  
性生活中的男女平等 .....84

### 第五章 追寻感觉： 保持健康性心理

女性性心理特点 .....88  
男性性心理特点 .....90  
男女性爱的心理差异 .....91



人类性行为心理特征 .....	93
常见的性心理表现 .....	104
夫妻之间的交合心理 .....	112
心理障碍——夫妻间的“蒙面杀手” .....	116
乏味性生活的心理调适 .....	117
夫妻生活中的性心理卫生 .....	119
破坏性生活的六种劣态心理 .....	120
性的心理困扰 .....	122
性病患者常见的心理问题 .....	124
哪些人需要性心理咨询.....	129

## 第六章 营造和谐：树立正确性观念

创造和谐的性爱 .....	131
性爱与“高原现象” .....	134
性高潮：男女有别 .....	136
性兴奋的表现 .....	139
性爱有益健康 .....	143
性生活的五大功能 .....	144
创造温馨的做爱氛围 .....	147



## 第七章 幸福永远：做爱姿势有几多

学会做爱 .....	151
卧式 .....	152
坐式 .....	155
跪式做爱法 .....	155
“骑手式” .....	156
站式 .....	156
“十字”交叉式做爱法 .....	157
几种体位的分析 .....	157
性交体位的选择 .....	160

## 第八章 好过第一夜：夫妻恩爱到白头

第一次做爱应做好精神准备 .....	164
男欢女爱须调情 .....	166
初次性生活前的卫生准备措施 .....	170
新婚性生活常识 .....	174
性生活的禁忌 .....	180
和谐的性爱好处多 .....	182
完美的做爱有方法 .....	185
经常交流做爱的感受和体验 .....	188





亲吻的作用 .....190  
生殖器官与性生活 .....191

## 第九章 新婚保健：蜜月食谱保健康

新婚男子饮食调养 .....193  
治疗女子性冷漠的饮食方法 .....198  
影响性生活的一些因素 .....200  
合理安排性生活 .....203  
重视性生活卫生 .....207  
性病知识浅谈 .....209  
几种常见的性障碍及调理 .....212  
几种主要性障碍的自我疗法 .....219  
女子做爱时为什么会发出呻吟声 .....223





## 第一章

# 婚前必修课： 揭开“性”的奥秘

### 本章提要

- 性的本质是维系种系，延续生命
- 性生活的质量取决于对性知识的了解
- 性生活的过程有兴奋期、持续期、高潮期和消退期
- 男女之间在性生活的各个阶段有不同的表现
- 高质量的新婚性生活关系一生的幸福

“性”这个字在人们的心里已经封闭了数百年甚至几千年了。它在每个人的心目中，诱惑力是那么大，神秘感又是那么强。以前人们谈“性”有如谈虎色变。“性”好像是不光彩的字眼；谁要公开谈到它，那真可谓“大逆不道”、“祖德相悖”了。

“性”的奥秘在什么地方呢？为什么男女之间的情爱是那样的甜蜜和温馨，他们之间的吸引力是那样的巨大而又如胶似漆？

性是一切生物繁衍的基础。没有性，没有性生活就没有大千世纪的芸芸众生。人是地球上最高级的生物，因而人的性生活

也应是最高级、最文明、最科学的，而不是由原始的、动物的冲动来决定的。因此，了解性的知识，用只有人类才能掌握的科学知识进行性生活，才是最符合人类自身利益的。



#### 生命之歌

生活都是伟大的，由  
人创造的生活更伟大。

## ● 科学地了解“性”

性是生物繁衍的基础，是生物的自灰本能之一。对于人类而言，性同时具有生物本质和社会属性。

在生物进化过程中逐渐出现了性别，开始出现雌雄两性，动物界通过雌雄两性的交配方式，使两种异性生殖细胞结合产生新的个体，维持种系，延续生命。

具体到人类来说，男性的精子与女性的卵子结合及胚胎发育，决定性别的基本因素，与细胞里的染色体有关。细胞分裂到了一定阶段，原来作为细胞核里的一部分称之为染色质的东西，凝聚成若干条棒状物体，并自动排成一种阵势，就成为染色体。染色体的数目多少是依据生物物种的不同而不同的，只是在同一物质中，其数目是一成不变的。

人类属于同一物种，因此不管是哪个种族，也不分男女，染色体的数目都是一样的。

但是在男女之间有一对染色体是不一样的。在女子一方，这一对叫 XX，在男子一方则叫 XY，而其中的 Y 比较短小，可以辨别出来，这就是区别性的关键所在。因此，这对染色体称为性染色体。

当人类两性生物体结合并发生受精时，如果含有 X 染色体

的精细胞与卵细胞相遇，则两个 X 染色体配偶，这个胚胎必然是女性；如果含有 Y 染色体的精细胞与卵细胞相遇，则为 XY，这个胚胎必然为男性。男女的性别就是这样决定的。

在封建社会里把“性”看得神乎其神，对“性交”不能直言，只能说“干那种事”或者说“房事”；成年人在一起谈这种事情如上所说的语言上的回避，不能直截了当，即使直截了当谈论“性交”事，谁也谈不清楚是怎么回事，只能谈些表面的现象。

年轻人在一起对这种事情无从谈起，因为一无实践经验体会，二无这种社会的基础条件，而他们从涉足人生旅途以后，所听到的和有些文字介绍的，极其肤浅，尤其在童年时代，上一辈宣传也有很严的限制；这样一来，一些错误的、淫秽的、没有科学只有“性”刺激的东西偷偷在地下进行传播，那些青少年得不到正面的教育也只能想方设法从这些“黑市”里猎奇，也就难免上当受骗，甚至误入歧途。

西方对性的认识在传统上分为两派：一派是自然派，对性基本上持肯定态度，认为性本身并不可耻，是人类一种正常行为；这一派既反对禁欲主义，也反对纵欲主义，强调性欲的适度性。另一派是对性持否定态度，认为性行为是低级下流的东西；认为人生在世是为超凡脱俗，而这一目的只有通过人对性欲的严格控制、约束、直至完全摒除才能达到。

性的奥秘是人为造成的。一个反应科学文化落后，一个是封建社会不合理的“性”认识还在人们头脑里作怪。实际上人体性器官和眼耳口鼻一样的普通，它都是人体的一部分，从医学生理功能角度看，是极普通的。它们的构造，它们的作用极其巧妙，其器官的生理功能的作用巧妙，都是同样叫人拍案叫绝的，只不过长期被人们“神秘”化而已。

## ●人为什么会有性欲

性冲动的产生，必有动力。在人，性的动力来自三方面：本能、性激素和诱因（又称性的释放因素）。

所谓本能，是指保存自己、保存种族的天然能力。性行为，是保存种族的主要方式之一。尽管这是一种本能，但还是有它自己的“管理机构”。这就是人体脑中的“边缘系统”和“下丘脑”。

在大脑内面，有一块和间脑相交接的边缘地带，这就是“边



### 情侣包用

性欲有一个重要的特点与食欲迥然不同，性行为的正常需求和满足，是与另一个人（异性）互为需求和满足而弥补的。

缘系统”，它控制着性行为。边缘系统上和大脑相连，旁接丘脑下部（即下丘脑）。性冲动的上传，以及性指令的下达，都归这里指挥、联系和传送。比如，大脑产生了性的欲念，把这个信息（性冲动）传给下丘脑和边缘系统，再

由它们通过脊髓神经，指令外生殖器，于是引起外生殖器的变化；如果在这时进行性的活动，那么，性活动带来的刺激传入大脑，大脑就会有快感。

那么人类的“性欲”究竟是怎样产生的呢？我们在生殖系统的生理解剖之中已有了初步了解，已经知道人类进入青春期的时候，不认是男还是女，都有性征上的变化，男性长胡须，声音浑厚，有阴毛，体态挺拔有力，肌肉发达，有遗精；女性嗓音尖细，乳房膨大，臀部丰满，皮肤细腻，有月经。这时男女之间都有倾慕之心，对异性产生好感，具有吸引的力量。而这种力量恰恰来自一种化学物质——性激素。性激素也叫荷尔蒙，男性叫雄激素，女

性叫雌激素。产生这种性激素的“专家”，男性是睾丸，女性是卵巢。性激素在血液里会有一定的浓度；经过大脑中枢的条件反射，形成反馈作用，这种“性欲”的激发有如山洪和泥石流的爆发，是任何力量所不能遏止的。

男性体内也有雌激素，女性体内也有雄激素；男性女性化，女性男性化，就是由于雄雌激素失去了平衡；如果男性雌性激素增多，临床表现为乳房增大得像女性一样，说话的声音像女性那么细，走路和举止动作都出现女性的姿态。女性雄性激素增多，会停止行经，乳房也会萎缩，说话和举止行为会像男性一样。这种雄雌激素在男女体内必须维持平衡，一般在1/6的水平，如果超过这个范围就会像如上的举例一样。

性激素是性器官产生的化学物质，含量不多，威力不小。性激素有几种，但就“动力”而言，重要的要是睾丸酮。

睾丸酮是睾丸的产物，女性没有睾丸，她们的睾丸酮来自何方？来自肾上腺！当然，含量上不能和睾丸相比（只及睾丸的1/12），无怪女性对性的要求，总较淡些。

不过，话得说回来，性动力的来源不止一处，如果其他方面的性动力占优势，即使睾丸酮含量不足，仍然有正常的性行为。

只要是正常的人，无论男女都有性欲望，即性行为的需求和满足，这与人的食欲的需求和满足有相同之处，都是由于生理需求而使机体产生的心理欲望。这就是性的生物本质。从这一点上讲，人类的性行为，就自然本能而言，与动物是相同的。

“性欲”使男女初恋时的接触是那样的神秘又是那样的复杂。由于社会的影响、伦理道德的约束，男女之间情欲的发泄不能像其他动物那样随便。但这种“眉来眼去”的性爱的潜意识在

男女爱恋的萌芽上都有所表露。眼神的传递,语言上的挑逗,关心、贴近、表现亲热等等。这些动作,这些“暗送秋波”的种种不公开的变化,使青春期男女之间消耗了相当一部分时间去交流这些感情,像磁石般的吸引和接近,主动地、心甘情愿地,不管山高路遥,不管风雨雷电,正在热恋的男女,是任何力量也分不开的。换句话说,这种力量就是异性间“性欲”的力量。



#### 生命之歌

大自然赋予人类男女之间的情爱和性的欲望以及多种感受的感觉,而其中求爱的滋味可以说是最奇妙的了。当日落黄昏,夜幕低垂,湖边垂柳下边一对对男女恋人,娓娓私语,甜甜蜜蜜,情意绵绵;他们是那样的亲密无间。爱抚、拥抱、接吻,都会使双方情欲高涨,这时往往会出现越轨的行动。

性激素在血液里的浓度影响全身,影响大脑,大脑中枢指挥性神经,这种“反馈”的作

用,形成心理上燃起“性欲”之火,才扮演出一幕幕人间‘亚当和夏娃’、“女娲补天”、“林黛玉和贾宝玉”、“茶花女”、“天仙配”、“梁山伯与祝英台”等爱情故事。

爱抚、拥抱都会促使大脑中枢产生性的欲望和“性器官”的兴奋。而“接吻”是一种初级发泄“性欲”的行为,它可以刺激和兴奋“性交”神经的高涨。“性欲”的鸿沟是很容易逾越的。假如这时少女所选择倾心的对象是一个缺乏性道德的异性,那么,少女失身的“苦果”是必尝无疑了。

但是,人类是生物进化达到最高阶段的社会化动物,人的自然本能绝不可能脱离社会的影响而存在。人类性行为绝不仅仅是纯粹的生物本能的一种表现,而是有别于动物的,包含生理、心理、思想、情感、精神以及社会各种因素在内的一种有机的结合。

因此性就进入了社会和伦理道德的领域中。它一方面受生物规律、自然规律的支配,另一方面又受一定的社会文化发展条件的制约。这就是我们所说的性具有社会属性的问题。

这种奇妙的性欲,是种族延续的不可抗拒的力量,是大自然在亿万年生物竞争中而获得的,它给我们这个星球带来了无限的生机。

## ●婚前学习性知识的必要性

既然性活动是生活的基本内容之一,性科学是一门科学,那么,了解性知识就如同了解人体所有的生理卫生知识一样,本应是顺理成章的事。性知识的普及,使人们谈到生殖器官,就像谈到心、肺、胃一样泰然,这是一个民族文化层次乃至文明程度较高的表现。因此,在性知识和性道德方面如何恰到好处地引导婚前男女青年,特别是正确引导青少年,应是整个社会都需要重视的问题。

由于长期以来受封建意识和陈旧的传统观念的影响,有些人把性的科学领域视为禁区,谁要宣传性的科学知识或公开谈论性问题,就会被认为低级下流。另有一些人则把宣传性的科学与传播色情、淫秽等同起来,甚至与西方的“性解放”相提并论。如此这般,不仅使人们对这项工作无所适从,而且使社会中某些封建的性禁忌、性迷信、性偏见等性愚昧的现象得以长期存在。

有的人在性问题上由于愚昧无知,或听信传言,往往给自身带来许多悲剧和痛苦,许多听起来不可思议的事情却发生在现实生活中。有一些人由于受到社会陋俗的约束,即使产生了性



的不和谐或性功能障碍,也往往避而不谈或讳疾忌医,从而给夫妻生活蒙上了阴影,甚至由此导致了家庭的解体。

正因为如此,在人的生长发育的不同时期、不同阶段,选择相关的内容进行适度的性科学知识的教育,不仅是应该的,而且是非常必要的。这样做,不仅有利于克服性愚昧,提高人们的科学文明程度和生活质量,而且有利于社会的安定和促进社会的精神文明建设。



#### 性爱序曲

一切都有开始,性爱是一切创造的开始。

科学文明程度和生活质量,而且有利于社会的安定和促进社会的精神文明建设。

性知识与“性解放”不能混为一谈,一个是生理问题,一个是观念问题,两者是不能混淆的。从青春期性教育来说,其内容主要应包括三个方面:

教育来说,其内容主要应包括三个方面:

### 1. 性心理与性生理知识

男女生殖器官构成、第二性征、正常与异常性功能及性卫生保健。对于少男少女,除介绍性内分泌激素、月经、遗精、手淫现象外,更要让他们懂得人与动物最大的性行为差异在于人的性行为受社会环境、文化修养、价值观念、生活方式等多方面的影响,因此具有极大的选择性和控制力。

### 2. 性价值观

性的伦理道德价值观是性教育中很重要的组成部分。人不仅要自尊自爱,还应该尊重别人,不去伤害别人,对自己的行为负责,并与周围建立起良好的人际关系。在人生漫长的旅途中,性不是局限于性交行为满足私欲和生育方面,而更应表现在双方情感、精神、对家庭负责和为人父母的义务方面。