

Meili Nǚxìng

魅力女性



关明 / 吴蔚 · 主编

新婚保健 面面观



Xīnhūn Bǎojiàn
Miánmiànguān

上海科学技术文献出版社



魅力女性丛书

Xinhun Baojian
Mianmanguan

新婚保健面面观

主 编 ■ 关 明 吴 蔚

编著者 ■ 黄 峰 陈宇涵 肖 阳

关 明 吴 蔚 林 琳

游慧芳 巫 斌

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚保健面面观 / 关明, 吴蔚主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 1

(魅力女性丛书)

ISBN 7-5439-2452-8

I. 新... II. ①关...②吴... III. ①结婚—基本知识②性知识 IV. ①C913.13②R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第114653号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 一步设计工作室

魅力女性丛书

新婚保健面面观

主编 关 明 吴 蔚

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张5.5 字数133 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2452-8 / R · 684

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>



目录

1 女性的生理奥秘 / 001

- 女性的外生殖器 / 001
- 女性的内生殖器 / 002
- 女性生殖器特点 / 004
- 女性的性敏感区 / 006
- 性反应中的乳房及性红晕 / 009
- 经期感到性欲增强 / 011
- 嗅觉与性欲唤起 / 013
- 人体生物钟与性 / 014
- 女性性交也“射精” / 016
- 性爱肌是怎么回事 / 018
- 自我测算排卵期 / 019
- 保持性器官卫生 / 020
- 渴望抚摸与拥抱 / 021
- 附:男性的生理特点 / 022
- 男性的外生殖器 / 022
- 附睾及附属性腺 / 024

精液的特殊作用 / 026

生男育女与精子 / 027

2 婚前检查不可少 / 029

婚前检查的意义 / 029

婚前检查的内容 / 030

不适宜结婚的人 / 031

晚婚晚育应提倡 / 032

近亲结婚危害大 / 033

遗传病患者的婚育 / 035

色盲患者的婚育 / 037

结核病人的婚育 / 039

肝炎患者的婚育 / 040

心脏病患者的婚育 / 042

糖尿病患者的婚育 / 044

肾炎患者的婚育 / 046

癫痫患者的婚育 / 046

甲亢患者的婚育 / 048

狼疮患者的婚育 / 049

癌症患者的婚育 / 049

性病患者的婚育 / 051





新婚性生活常识 / 053

- 新婚讲究性卫生 / 053
- 初夜是否要圆房 / 054
- 处女膜与贞节 / 055
- 如何达到性和谐 / 056
- 性交前的爱抚法 / 058
- 精神和肉体的完美结合 / 059
- 新婚之夜的新娘 / 060
- 消除新娘的紧张情绪 / 061
- 人类性反应周期 / 062
- 性爱美满的秘诀 / 064
- 合理安排性生活时间 / 065
- 房事适度利于健康 / 066
- 性爱的健康效应 / 068
- 性交体位与保健 / 071
- 婚期应避月经期 / 073
- 蜜月旅行的保健 / 074
- 新婚期的饮食原则 / 076
- 女子的新婚调养 / 077
- 避孕与饮食调养 / 080
- 女性缺铁与补铁 / 080
- 人流综合征的食疗 / 082

性冷淡的食疗方 / 084

4 新婚蜜月避孕法 / 086

新婚夫妇应避孕 / 086

受孕与避孕原理 / 087

新婚避孕选方法 / 088

正确使用避孕套 / 089

避孕套失败补救 / 091

局部外用避孕药 / 092

口服探亲避孕药 / 093

口服短效避孕药 / 094

怎样使用长效药 / 096

服避孕药十注意 / 097

阴道隔膜避孕法 / 099

选择自然避孕法 / 101

体外排精不可靠 / 103

宫内节育器避孕 / 104

神奇的药物流产 / 105

人工流产术须知 / 107

5 新婚孕育与不孕 / 109

精、卵有缘才相会 / 109



最佳的受孕时间	/ 110
受孕“九避”	/ 111
禁欲与精子质量	/ 113
新婚受孕有征兆	/ 114
女子不孕的原因	/ 115
性交不当致不育	/ 116
新婚不育查原因	/ 118
不育者的性生活	/ 119

性爱和谐有诀窍 / 120

性生活与性交流	/ 120
性爱的良好环境	/ 121
男女性爱有差异	/ 122
掌握爱人性信号	/ 124
婉拒新郎的做爱要求	/ 126
性爱的周期调节	/ 127
性爱的情绪调节	/ 128
促妻达到性高潮	/ 129
身材悬殊与性交	/ 131
性生活中的呻吟	/ 132
房事为何汗淋漓	/ 133
性爱中的睁、闭眼	/ 134
性交与“鸡皮疙瘩”	/ 135

精液何故流出来	/ 136
性交后为何发困	/ 137
性生活后谁先睡	/ 138
性交的持续时间	/ 139
时间长短与快感	/ 141
性交中断碍健康	/ 141
性交后腹部疼痛	/ 143
性生活后外阴痒	/ 144
女性的性感异常	/ 145
性唤起障碍及调治	/ 146



新婚卫生与防病 / 149

接吻卫生应注意	/ 149
性放纵有碍健康	/ 150
新婚“蜜月综合征”	/ 151
新婚蜜月膀胱炎	/ 152
新婚尿道综合征	/ 154
防止新婚阴道炎	/ 155
新婚期的性厌恶	/ 155
新婚期性欲抑制	/ 157



洞房意外解除法 / 159

房事晕厥莫惊慌	/ 159
---------	-------



颈动脉窦受压窘迫症 / 160

处女膜出血过多 / 161

阴道痉挛缓解法 / 162

性交疼痛查原因 / 163

新娘对精液过敏 / 164



女性的生理奥秘

女性的外生殖器

根据解剖位置的不同,女性的生殖器官可分为内外两部分。女性的外生殖器(图1)又称外阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、处女膜和会阴等。



图1 女性外生殖器

(1) 阴阜:位于外阴部最上方、耻骨联合前,是一块隆起的脂肪垫。青春期开始后,阴阜表面最早长出阴毛,并呈尖端向下的倒三角形分布。

(2) 大阴唇:为两股内侧一对隆起的皮肤皱襞,上方连着阴阜,下方连着会阴。表层呈黑褐色,青春期开始长出阴毛。

皮肤内含有大量的脂肪组织和弹性纤维,并含有丰富的静脉丛、淋巴管和神经,损伤后易引起出血和血肿。未婚女子的两侧大阴唇自然合拢,遮盖着阴道口和尿道口。

(3) 小阴唇:位于大阴唇内侧,是一对较薄的黏膜皱襞。呈淡褐色,较柔软,无皮下脂肪,有丰富的皮脂腺和汗腺,表面湿润,无毛。富含神经末梢,是性感区之一。

(4) 阴蒂:两侧小阴唇顶端的小突起。内端与一束勃起组织相连接,富于神经末梢,性兴奋时会勃起,是性最敏感的部分。

(5) 阴道前庭:两侧小阴唇之间的菱形区。在此区域内,前方有尿道口,后方有阴道口。

(6) 前庭大腺:又称巴氏腺,位于大阴唇后部,如黄豆大,左右各一,腺管开口于小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黄白色黏液,起滑润作用。

(7) 处女膜:为一在小阴唇内侧环绕阴道口的黏膜组织,中央有一孔,称为处女膜孔,孔的大小、形状、厚薄、弹性因人而异,多数呈圆形、椭圆形或不规则状,部分呈筛状,还有的女性处女膜完全封闭。

(8) 会阴:肛门和阴唇之间的软组织。

女性的内生殖器

女性内生殖器(图2)是指生殖器官的内脏部分,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。

(1) 阴道:为一管状通道,上方连接子宫,下开口于外阴部。阴道为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道壁由黏膜、肌肉和纤维组成,平时阴道前后壁互相贴近。由于阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维,故有较大的伸展性;

又因阴道富有静脉丛,故局部受损伤易出血或形成血肿。

(2) 子宫:是产生月经和胎儿发育的地方。子宫像一个倒置的梨,位于下腹部、阴道的上方。上部较宽,称子宫体,最上端称子宫底;子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通;下部



图2 女性内生殖器

较窄,呈圆柱状,称子宫颈,与阴道相连。子宫为一肌性空腔,子宫壁共分三层,自内向外分别为内膜、肌层和浆膜。从青春期到更年期,子宫内膜在卵巢分泌的性激素的作用下,发生周期性的增殖和剥脱,形成月经与月经周期。已婚女子一旦性交,精子便从阴道经子宫到达输卵管,若遇到卵子,则可受精。受精卵则经输卵管移植到子宫内膜,并通过胎盘、脐带从母体吸取足够的营养,逐渐发育成胎儿,约经 280 天胎儿成熟,通过子宫收缩将胎儿及胎盘娩出体外,这便是“妊娠”。妊娠期间由于受精卵的存在,子宫内膜不再脱落,也就没有月经出现。因此,怀孕的最早信号,便是月经的停止。

(3) 输卵管:为一对细长而弯曲、外形像喇叭的管道。其细的一端与子宫角相连,粗的一端呈游离状态,与卵巢接近。输卵管的功能是运送卵子。其内层黏膜表面细胞长有纤毛,这些纤毛的运动方向,始终是由腹腔端向着子宫方向



摆动。一旦成熟的卵子离开卵巢,就可以直接落到喇叭口,或随腹腔内少量液体的流动进入输卵管。当性交后,有一部分精子依靠其尾部的摆动到达输卵管内,与卵子相遇,其中一个精子头部钻入卵子,就成了“受精卵”。受精卵的产生就意味着新生命的孕育。

(4) 卵巢:是位于子宫两旁、输卵管下方的一对灰白色、扁椭圆形的腺体。它的功能是产生卵子和分泌性激素,为女子的主性器官。青春期卵巢开始发育并渐趋成熟,在大脑皮质、中枢神经系统、下丘脑、垂体等的调节下,成年女子每月从卵巢排出一个卵子,通过输卵管输送到子宫。一个女子一生中成熟的卵子有 400~500 个。卵巢产生的雌激素,能促进并调节女性副性器官的发育及功能活动,并激发第二性征的出现。卵巢分泌的孕激素(又称孕酮、黄体酮)能保证受精卵在子宫“着床”,并维持妊娠的全过程。雌激素和孕激素这两种激素含量的多少是不稳定的,会出现周期性的变化,这个周期约为一个月。这两种激素共同作用于子宫,使子宫内膜出现了周期性的变化而产生月经。

女性生殖器特点

每个女子的生殖器官的生理结构都是基本相同的,但其大小、形状、颜色等方面存在着较大差别。下面就女性生殖器官的生理特点、差别分别介绍如下:

(1) 大阴唇的特点:有的女子长得又肥又厚,有的则又小又薄;有些女性大阴唇的颜色要比周围的皮肤深得多,而有些女子的大阴唇颜色只是略深一点;有的女性长有浓密的阴毛,而有的女子则仅有少量甚至不长阴毛。

(2) 小阴唇的特点:有的女子小阴唇长得很窄,而有的



女子小阴唇长得很长,甚至垂到大阴唇外;有的小阴唇呈粉红色,有的呈深棕色,有的小阴唇周围是棕色的而里边是粉红色的。

(3) 阴道特点:阴道实质上就是一个有弹性的肌肉器官,能收缩又能舒张。收缩时,一个手指头都插不进去;舒张时可容纳阴茎插入或胎儿通过。每个女子的阴道松紧程度是不大一样的,未婚女子的阴道都比较紧,肌肉富有弹性;生过孩子之后,阴道就比较宽松了。

许多人对阴道的收缩舒张潜能缺乏了解,男性出于对情侣的关心,害怕阴茎的插入会对女方的身体造成损害;女性也担心勃起的大阴茎会使生殖道受伤。其实这种担心是完全多余的,阴道的缩舒潜能是相当惊人的。

阴道还有一个重要的生理特点,就是在阴道口处环绕着一圈肌肉,学名叫耻尾肌,在达到性高潮时,这圈肌肉就开始收缩,男子就会感到阴茎好像被拳头轻轻握住一般。但有些女性的耻尾肌缺乏弹性,生过孩子后更是如此,达到性高潮时,男性就不会明显体会到上述那种感觉。

阴道本身没有分泌腺,但有着丰富的血管网,整个阴道壁表面覆盖着一层黏膜,进入性兴奋时,阴道里的血管网便高度充盈,渗出液体来润滑阴道,以避免性交摩擦损伤阴道壁。

(4) 阴蒂特点:女性最重要的性感受器官不是阴道,而是阴蒂。阴道内神经末梢极为稀少,而阴蒂却有丰富的游离感觉神经末梢。据目前所知,阴蒂的惟一功能就是作为女性的性感受体和传感器。据调查表明,有 $2/3$ 的女性较之阴道刺激而言更愿意接受阴蒂刺激,从后一种方式中得到的快感也更大。人们认为,阴蒂是女性最重要的性器官,适当地刺激阴蒂能引起性兴奋,而且女性达到性高潮需要有对阴蒂的刺激。

随着性医学的发展,人们对阴蒂的了解也更加深入了。女性的阴蒂不尽相同,有的女性的阴蒂只有一小点儿,有的却异常肥大;还有的分成两半,底部相连。有的女性阴蒂包皮很大,上面布满了皱褶;有的包皮很小,上边很少有皱褶。阴蒂虽然有很大作用,但并不是一眼就能发现的外生殖器,平时藏在阴蒂包皮里,不少人对它并不了解,甚至根本不知道它的存在。

女性的性敏感区

人体体表的某些部位,对异性的性刺激反应特别敏感,当其受到刺激后可以唤起性动机,并获得某种程度的性快感。这些部位的皮肤或黏膜,称为人体的“性敏感区”。

从广义上讲,凡是能接受性刺激,引起性兴奋的部位,都是性敏感区。视觉对异性的形象、动作、肉质感;听觉通过语言、音乐接受异性造爱的信息;嗅觉闻到异性散发出的芬芳气息,都可唤起潜在的性欲。因此,眼、耳、鼻等感受器,也可被看作是性刺激的感受区。

男性和女性的性行为表现形式不同,性敏感区的范围、分布区域也有很大差异,不过都表现为以性器官为中心的播散性分布方式。

男性性行为比较主动,性敏感区的分布范围比较狭窄、集中。

按照对性刺激敏感性的强弱程度不同,可区分为三个部位。第一部分集中在性器官。这一部分对刺激最敏感,包括阴茎的头部、颈部(冠状沟),阴茎系带以及阴茎干的皮肤,其中颈部尤其敏感。第二部分分布在阴茎周围,包括阴囊、会阴部、大腿内侧等。第二部分分布在胸前区的某些部

位,以及口唇、舌和手指。手指的性敏感感性在男性尤为强烈,男性性行为的主动性和攻击性,主要是通过手指的性敏感性作为桥梁来实现的。

女性的性行为比较被动,性敏感区的分布比较广泛、分散,甚至整个体表都有性敏感性。按照对性刺激敏感性的强弱程度不同,可分为四个部分(图3)。第一部分集中在阴道口周围,包括阴蒂、小阴唇、阴道口、大阴唇和阴阜。女性最敏感区是阴蒂、小阴唇、阴道外 $1/3$ 的部位,这些部位集中了丰富的感觉神经末梢。阴蒂的性敏感性最为强烈,在胚胎组织发生上,阴蒂与男性的阴茎同源。在阴道上壁,距阴道口

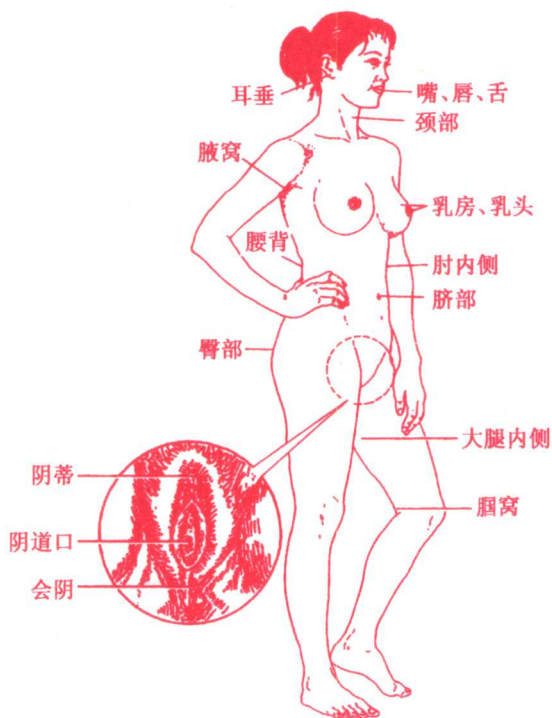


图3 女性性敏感区