

新婚生活

完



全手

THE PERFECT

HANDBOOK

FOR NEWLY WEDS

册



新婚生活的宝典
幸福生活的起点

THE PERFECT
HANDBOOK
FOR NEWLY WEDS

新婚生活

完 → 全手
册 ←

图书在版编目(CIP)数据

新婚生活完全手册 / 屠海燕编著. —南京:江苏科学技术出版社,2004.2

ISBN 7-5345-4143-3

I. 新… II. 屠… III. ①结婚-手册②性知识-手册 IV. ①C913.13-62②R167-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008381 号

新婚生活完全手册

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 29
字 数 625 000
版 次 2004 年 2 月第 1 版
印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1-5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4143-3/Z · 582
定 价 38.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

The Perfect
Handbook
for Newly Weds

目 录

第一篇

让我成为你的新娘（新郎）

——新婚前的身心准备

| | |
|---------------------------|----|
| 一、建立完美婚姻需了解的性知识 | 2 |
| (一) 认识男女生殖器官 | 2 |
| (二) 婚前应了解的性知识 | 8 |
| 二、科学而温情地度过新婚之夜 | 17 |
| (一) 新婚之夜的性艺术 | 17 |
| (二) 如何面对新婚夜的性交失败 | 20 |
| (三) 新婚夜的性卫生 | 21 |
| (四) 新婚夜的避孕 | 22 |
| 三、正确认识有关性问题 | 22 |
| (一) 正确认识处女膜 | 22 |
| (二) 正确认识手淫 | 23 |
| (三) 正确认识遗精 | 25 |
| (四) 正确认识月经 | 26 |
| (五) 正确认识性生活 | 26 |
| 四、做一个纯洁的新娘和负责任的新郎 | 28 |
| (一) 如何认识婚前性行为 | 28 |
| (二) 杜绝婚前性行为 | 29 |
| (三) 做一个纯洁的新娘和负责任的新郎 | 30 |

第二篇

让我们这样构筑爱巢

——新婚的准备及筹划



| | |
|------------------|-----|
| 一、为爱选一个“巢” | 34 |
| (一) 如何选购新房 | 34 |
| (二) 如何装修新房 | 40 |
| 二、谱好婚礼进行曲 | 66 |
| (一) 做个最美丽的新娘 | 66 |
| (二) 做个潇洒的新郎 | 71 |
| (三) 新娘、新郎的礼仪 | 71 |
| 三、让新婚的愉悦在新婚旅行中升华 | 72 |
| (一) 旅行的基本知识 | 72 |
| (二) 旅游胜地推荐 | 82 |
| (三) 旅行中的性生活与性卫生 | 109 |

第三篇

让我们共同培育爱的结晶

——婚后的优生优育优教



| | |
|-----------------|-----|
| 一、优生优育从孕前开始 | 112 |
| (一) 如何选择最佳受孕时机 | 112 |
| (二) 孕前夫妇要做哪些准备 | 114 |
| (三) 丈夫如何帮妻子“培优” | 116 |
| 二、优生优育在孕中进行 | 118 |
| (一) 孕妇怀孕后的日常生活 | 118 |
| (二) 孕妇怀孕后的营养 | 122 |
| (三) 孕妇怀孕后的用药 | 129 |
| (四) 孕妇怀孕后的性生活 | 131 |
| (五) 孕妇怀孕后的产前检查 | 132 |
| (六) 孕妇怀孕后的自我监测 | 134 |

The Perfect
Handbook
for Newly Weds

| | |
|-------------------------------|-----|
| (七) 孕妇怀孕后的自我保健····· | 135 |
| (八) 孕妇怀孕后的疾病防治····· | 141 |
| 三、优教从胎教起步 ····· | 144 |
| (一) 如何进行胎教····· | 144 |
| (二) 胎教方法介绍····· | 146 |
| (三) 如何对新生儿进行早期教育····· | 154 |
| (四) 如何做好孩子的第一个老师····· | 155 |
| 四、新生儿、婴幼儿的养护 ····· | 158 |
| (一) 新生儿的养护····· | 158 |
| (二) 婴幼儿的养护····· | 161 |
| 五、新生儿、婴幼儿常见病症及护理 ····· | 163 |
| (一) 新生儿常见病症及护理····· | 163 |
| (二) 婴幼儿常见病症及护理····· | 165 |

第四篇

让爱滋养婚姻

——婚后的情感养护

4

| | |
|-------------------------------|-----|
| 一、审识婚姻 ····· | 183 |
| (一) 婚前婚后的期望值····· | 183 |
| (二) 婚姻中的苛求····· | 184 |
| (三) 婚姻中的浪漫····· | 185 |
| (四) 婚姻中的嫉妒····· | 191 |
| (五) 婚姻中的爱····· | 193 |
| (六) 婚姻中的性····· | 194 |
| (七) 婚姻中的宽容····· | 199 |
| (八) 婚姻中的争吵····· | 201 |
| 二、做一个聪明的妻子和高明的丈夫 ····· | 204 |
| (一) 做一个聪明的妻子····· | 204 |
| (二) 做一个高明的丈夫····· | 218 |
| 三、应对好家庭的“小社会” ····· | 227 |
| (一) 媳妇如何与婆婆相处····· | 227 |
| (二) 怎样与大家庭中的众人相处····· | 227 |
| (三) 怎样面对大家庭的矛盾····· | 228 |

| | |
|------------------------|-----|
| (四) 怎样处理大家庭中的经济问题····· | 228 |
| (五) 如何做一个好媳妇····· | 228 |
| (六) 如何做一个好女婿····· | 230 |
| 四、建设婚姻 ····· | 231 |
| (一) 婚姻需要“经营”····· | 231 |
| (二) 婚姻是一所“学校”····· | 234 |
| (三) 婚姻是一份“事业”····· | 239 |
| (四) 婚姻是一种“合作”····· | 240 |
| (五) 给婚姻一个“打磨”的机会····· | 242 |
| (六) 给婚姻一个“成长”的空间····· | 246 |

第五篇

让我们学会生活

——如何科学地生活



5

| | |
|------------------------|-----|
| 一、饮食与健康 ····· | 251 |
| (一) 食品营养与人体健康····· | 251 |
| (二) 食品的挑选与处理····· | 254 |
| (三) 科学的饮食····· | 263 |
| 二、养生与保健 ····· | 274 |
| (一) 饮食养生····· | 274 |
| (二) 祛病养生····· | 279 |
| (三) 保健养生····· | 284 |
| 三、家庭疾病与防治 ····· | 288 |
| (一) 妇科常见病····· | 288 |
| (二) 男科常见病····· | 289 |
| (三) 家庭一般常见病····· | 290 |
| 四、家用电器常识 ····· | 291 |
| (一) 电视机····· | 291 |
| (二) 电冰箱····· | 293 |
| (三) 洗衣机····· | 294 |
| (四) 空调器····· | 295 |
| (五) 燃气热水器····· | 296 |
| (六) 电脑····· | 297 |

CONTENTS

目录

5

The Perfect
Handbook
for Newly Weds

第六篇

让我们用身体表达爱

——婚姻中的生殖健康
及性爱建设

6

| | |
|---------------------------|-----|
| 一、性保健指导 | 300 |
| (一) 性功能障碍及其防治 | 300 |
| (二) 常见的性病、性传播疾病及其防治 | 304 |
| 二、性爱的建设 | 307 |
| (一) 性爱也是一门艺术 | 307 |
| (二) 努力创造性和谐 | 309 |
| 三、生殖健康 | 312 |
| (一) 家庭的生育计划 | 312 |
| (二) 常用的避孕方法 | 312 |
| (三) 常用的节育术 | 315 |
| (四) 不育不孕症及其治疗 | 316 |

第七篇

让法律护祐我们的生活

——生活中的法律援助

| | |
|---------------------------|-----|
| 一、婚姻家庭中的法律 | 320 |
| (一) 婚姻中的法律 | 320 |
| (二) 家庭中的法律 | 338 |
| 二、生活中的权益 | 349 |
| (一) 生活中的权益有哪些 | 349 |
| (二) 如何维护合法权益 | 349 |
| 三、生活中的法律法规常识 | 360 |
| (一) 有关房地产的法规介绍 | 360 |
| (二) 有关道路交通的法规介绍 | 362 |
| (三) 有关出入境管理及海关的法规介绍 | 364 |
| (四) 有关旅游的法规介绍 | 367 |

The Perfect Handbook for Newly Weds

新 婚 生 活 完 全 手 册

| | |
|-----------------------|-----|
| (五) 诉讼、公证及其法律援助 | 371 |
|-----------------------|-----|

第八篇

让生活之树节节高

——家庭理财与投资



| | |
|-----------------|-----|
| 一、家庭理财 | 385 |
| (一) 储蓄与保险 | 385 |
| (二) 债券与股票 | 394 |
| (三) 外汇买卖 | 398 |
| 二、家庭投资 | 399 |
| (一) 房地产 | 399 |
| (二) 藏品 | 402 |

第九篇

慢慢地走，欣赏啊

——如何休闲地生活



| | |
|--------------------|-----|
| 一、运动与健身 | 412 |
| (一) 运动项目介绍 | 412 |
| (二) 健身方法介绍 | 414 |
| 二、美容与化妆 | 419 |
| (一) 美容之道 | 419 |
| (二) 化妆之术 | 423 |
| 三、休闲与娱乐 | 433 |
| (一) 棋牌乐 | 434 |
| (二) 谜语趣 | 436 |
| (三) 花鸟鱼及各类宠物 | 444 |

Handbook for Newly Weds

新婚生活完全手册
第一篇

让我成为你的新娘（新郎）

——新婚前的身心准备

当一对相恋的男女终于决定“成为你的新娘（新郎）”时，便意味着开始共同弹奏人生中最华丽的乐章。这是一种幸福，也是一种挑战。揭开幸福婚姻的神秘内核，必须要从了解人本身开始，构筑完美婚姻的坚实基础，必须要有充分的身心准备。因此，每一对准备进入婚姻的恋人只有全面了解男人和女人，努力做好身和心的迎接，才有可能踏上幸福生活的第一级台阶。

就让准新郎和准新娘打理一份迎接婚姻的心情，开始自己漫长的婚姻之路吧。

一、建立完美婚姻需了解的性知识

(一) 认识男女生殖器官

1. 男性生殖器官

正常成年男性的生殖器分内外两部分。内生殖器包括隐藏在身体内的睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等，外生殖器包括可见的阴茎、阴囊。

(1) 阴茎

阴茎是男性的交配器官，它的前尿道具有排尿和射精的功能。从形态上看，阴茎有勃起和松弛两种状态。通常情况下，阴茎呈松弛下垂状，当性兴奋时它才勃起。阴茎松弛时的长度一般为7~11厘米，勃起时约为9~18厘米，平均长12厘米。这里要说明的是，由于地域、人种的不同，男性阴茎的大小个体差异很大。身材高大的男子，阴茎不一定也大；松弛时较大的阴茎，勃起时增长的幅度也不一定大。

阴茎整个形态为圆柱形，分为三部分：后部为根部，由两个阴茎脚固定于盆骨上，勃起时挺而有力；中部为体部，前端为头部，俗称龟头，此处神经末梢密布。阴茎头的尖端有尿道外口，头体交界处叫阴茎颈，也称冠状沟。该区域对性刺激特别敏感，男性的主要性感区就在这里。

阴茎内部由三条平行的长柱状海绵体组成。“海绵体”顾名思义，其形态和海绵一样，内部有许多腔，都与血管相通。阴茎上面的两条较粗大的海绵体称为阴茎海绵体，下面一条细小的海绵体称为尿道海绵体，尿道就从其中穿过。当海绵体腔隙大量充血时，阴茎即会由细变粗，由软变硬，即勃起。

阴茎的皮肤比人体其他部位的皮肤柔软而薄，有弹性，可在一定范围内移动。其前端皮肤褶成双层的包皮，儿童时将阴茎头完全包起，青春期自动退缩，使阴茎头露出。包皮内层与阴茎头皮肤之间的狭窄裂隙称包皮腔，包皮腔内易积存污垢，包皮垢长期刺激阴茎头特别是冠状沟部容易引起炎症。据报道，男性的包皮垢除了能引起男性自身的冠状沟炎诱发阴茎癌以外，而且通过反复性交，还可以诱发女性的宫颈糜烂而导致宫颈癌发生，所以要经常清洗。阴茎头下面，包皮与尿道口相连的皱褶称为阴茎系带，阴茎系带限制勃起的阴茎头过度活动。阴茎系带及其包皮中部分附近的皮肤，也是男性主要性感区。如果随着儿童年龄的不断增长，包皮不能退缩，仍然覆盖龟头(但可以人为上翻)，这种情况称为包皮过长。若包皮过长，而且包皮口又很小，不可以人为上翻，这种情况称为包茎。包茎应做包皮环切手术。

阴茎的血液供应极为丰富，主要由阴茎背动脉和阴茎深动脉供应，动脉的供血才能使阴茎勃起。静脉分深浅两组回流，性活动时经深组静脉回流缓慢，使勃起的阴茎能持久

有力。

阴茎的神经分为运动神经和感觉神经。运动神经通过阴部神经和盆丛至阴茎。盆丛包括交感神经和副交感神经,交感神经是调节阴茎勃起的神经,副交感神经为支配阴茎勃起的主要神经,也叫勃起神经。感觉神经主要为阴茎背神经。

阴茎的血管与神经机能是正常性生活所必须的,如果发生了破坏,性功能将受到影响或发生故障。有些男性很担心自己阴茎的形态,在此有几种情况需要分辨清楚:有的人生来阴茎就很小或者只有一点形态,医学上称之为“先天性阴茎发育不全”或“隐匿阴茎”或“无阴茎”;有的人阴茎勃起后只有5厘米长,医学上称之为“小阴茎”;有的人尿道开口于阴茎上或阴茎下,而且部分尿道外露或外翻,医学上称之为“尿道上裂”或“尿道下裂”;有的人尿道很细,排尿困难或尿线很细,医学上称之为“尿道狭窄”;有的人外尿道某一段有一个囊性扩张,医学上称为“尿道憩室”。

(2) 阴囊

阴囊附着于阴茎下边,为皮肤囊袋构成,内含两个睾丸,阴囊隔将其分为左右两部分,通常左侧比右侧低。阴囊的皮肤呈褐色,柔软而富有弹性,有很多皱褶。阴囊表面生有稀疏而弯曲的阴毛。阴囊壁内含有一些肌纤维,有明显的收缩作用,敏感性高,稍遇刺激即反应。阴囊对温度的冷热变化反应最为敏感,受冷时皮肤则收缩,遇热时皮肤则松弛,藉以调节阴囊的温度。这种变化实际上是人体的一种重要机能,以利精子的发育和生存。由于精子的产生需要较低且有一定范围的温度,太低或太高都会影响精子的生长和贮存,因此,温度过低时,阴囊收缩防止散热,温度过高时,阴囊松弛以利散热,从而维持一个适宜精子生存的温度范围。

阴囊及大腿内侧、会阴部皮肤也是男性的性敏感区。当性兴奋时,阴囊皮肤明显收缩,变成一个犹如实质的肿物。

(3) 睾丸

睾丸位于阴囊内,为一对,容易在体表摸到。睾丸呈卵圆形,每个重约10~15克,我国成年男性的睾丸体积在15~25立方厘米之间,大多数为20立方厘米。睾丸是男性的生殖腺,即产生精子与分泌雄性激素的器官。睾丸内最重要的部分是睾丸小叶中的精曲小管,精子就产生于此。精曲小管之间是睾丸间质细胞,它能够产生雄性激素,主要是睾丸酮。睾丸的功能有赖于下丘脑和垂体的调节,垂体分泌促性腺激素,激发间质细胞产生激素,没有雄性激素,精子便不能生成。

胚胎发育时,睾丸位于腹腔内,以后慢慢下降到阴囊。如果胎儿出生后未下降到阴囊,医学上称之为“隐睾”;有的人生来就没有睾丸,医学上称之为“先天性无睾畸形”;有的人睾丸发育很小,且精曲小管发育不良,乳房女性化,体型小而胖,医学上称之为“克氏综合征”或“原发性睾丸症”;有的人睾丸比正常人小得多或只有花生米样大小,医学上称之

为“睾丸发育不全”或“睾丸不发育”。睾丸功能不全者，无法生育。

(4) 附睾

附睾呈新月形，紧贴睾丸的上端和后缘，二者借睾丸输出小管相通。附睾分成头、体、尾三部分，其头部膨大钝圆，盖于睾丸上端；下端尾部尖细，转向上方，移行成输精管；头与尾之间为体部，呈圆柱形。附睾主要由附睾管组成，附睾外包裹三层膜，外层为鞘膜，中间层为白膜，内层为血管膜。睾丸的睾丸网汇集成 10~15 条输出小管与附睾管相连。附睾上皮具有吸收、分泌和浓缩功能，睾丸内的精子尚未成熟，没有受精能力，必须在附睾内停留一段时间才能成熟，人类精子在睾丸中运行约为 12 天。睾丸中的精子没有运动能力，其进入附睾依靠三个因素：一是睾丸液流入附睾时将精子带入，二是依靠输出小管纤毛上皮的纤毛运动，三是附睾管壁的自动节律性收缩。

附睾尾部是精子贮存的地方，具有重要的吸收、分泌、免疫机能，为精子在形态和功能上的成熟提供合适的环境。精子除在附睾内吸取附睾管上皮分泌的营养物外，还继续分化和成熟，并开始活动活跃。精子通过附睾的过程，逐步获得了运动能力和受精能力，精子在这里能存活 32 天。

(5) 输精管

输精管是附睾管的直接延续，大约有 50 厘米长，上起于附睾管，下止于射精管。输精管的管壁厚硬，管腔细小，像火柴梗，由平滑肌组成，收缩能力很强，可推动精子向前蠕动至后尿道。输精管分为睾丸部、精囊部、腹股沟部及盆部四个部分。其中以阴囊段的精索部位位置最表浅并非常游离，是男性进行绝育术结扎输精管的最佳部位。

(6) 射精管

射精管是由输精管壶腹末端与精囊腺排泄管汇合而成的细管。输精管从腹股沟管进入腹腔后，立即向内下弯行而进入小骨盆腔，最后达到膀胱底的后方，两侧输精管逐渐接近，管腔开始膨大形成输精管壶腹。壶腹的下端变细与精囊腺的排泄管汇成射精管，射精管长约 2 厘米，行走于前列腺中叶与后叶之间，末端开口于前列腺部尿道的精阜。射精管口平时闭合，只有射精时才开放，一旦炎症阻塞管口，则不能使女方受孕。

(7) 精囊腺

精囊腺为附属腺体中最大的分泌腺体，位于膀胱底后方，输精管壶腹的外侧是一对长椭圆形的囊状器官，精囊腺排泄管与输精管末端合成射精管。精囊腺分泌黄色黏稠状的液体，精液的 60% 由此液组成，内含丰富的果糖和前列腺素等，为精子营养、运载、受精所

必需。它可促进子宫颈接受精子,促进精子与卵子相遇而受精。如果患有慢性精囊腺炎,性生活时会出血,射出的精液呈血红色。

(8) 前列腺

前列腺为附属腺体中体积最大的实质性器官,质地坚硬,呈栗子形,由腺体、纤维和平滑肌组成。前列腺上端宽大,邻近膀胱底,下端尖细朝向前下,位于后尿道前列腺部周围。前列腺有40~50个泡状腺体,分泌出的前列腺液约为全部精液的30%,色白,有特殊臭味,内含有前列腺素及尖糜蛋白酶,可使凝固的精液液化,便于精子活动。

性高潮时,前列腺肌组织收缩,使前列腺液排空,液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液,包括从睾丸和附睾来的精子,以及精囊腺的液体及前列腺液。前列腺一旦开始收缩,射精将不可避免。尿道肌肉收缩使精液以连续冲击状射出,这个过程就是射精。成人每次射精2~5毫升,含3亿~5亿个精子。性交时如达不到性高潮,也不发生射精,称为“不射精”;性交时能达到性高潮,也有射精的感觉,但尿道口没有精液射出,称之为“逆行射精”(此时精液逆行射入膀胱内)。

慢性前列腺炎为男科最常见的疾病之一,可使性欲及精液质量降低,严重时还会影响生殖功能。

临床上认为,精子密度为2000万/毫升时,受孕率明显下降。经多次化验检查,精子密度低于1000万/毫升一次时,医学上称之为“少精症”;如果精子计数在正常范围内,前向运动的精子百分率低于40%,可称为“精子活力低下症”或“死精症”;射出的精液经过离心沉淀后,显微镜检查仍找不到精子时,称为“无精症”。

(9) 尿道球腺

尿道球腺是两个豌豆大小的球形器官,位于尿道球的两侧后上方,以细长的排泄管开口于前尿道。该腺分泌少量蛋白样黏液,在性兴奋过程中,使阴茎头润滑,便于性交。

2. 女性生殖器官

正常成年女性的生殖器也分内外两部分。外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺和处女膜等,内生殖器包括阴道、子宫、卵巢、输卵管。

(1) 大阴唇

大阴唇为一对纵形隆起的富含纤维脂肪组织的皮肤皱襞,大阴唇在中线处合拢,覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口,起保护作用。大阴唇脂肪丰富,富有弹性,外侧皮肤因有色素

沉着而呈黑色,有阴毛生长;内侧皮肤较润滑,富有皮脂腺而无阴毛。大阴唇皮肤含有较丰富的血管、淋巴管、神经,并有少量平滑肌,在真皮内有許多毛囊、皮脂腺及汗腺组织。性兴奋时,大阴唇从中线向外张开,使阴道口暴露,同时变厚,体积增大2~3倍。

(2) 小阴唇

小阴唇为位于大阴唇内侧的一对较薄的纵形皮肤皱襞,在前方包绕阴蒂成为阴蒂包皮。小阴唇含脂肪少,表面光滑,不生长阴毛,富有弹性。外侧面的皮肤组织色素较多,含有丰富的皮脂腺,但无毛囊及汗腺,内侧面类似黏膜,呈粉红色。小阴唇皮下为致密结缔组织,含有丰富的静脉丛、较多的弹力纤维及少量平滑肌,脂肪组织极少。小阴唇内表面为性敏感区,性兴奋时,小阴唇充血膨大,体积增大2~3倍,性交时,小阴唇增大可使阴道有效长度增加。

(3) 阴阜

两侧大阴唇在前方合并为阴阜。它位于耻骨联合前,呈圆形皮肤隆起,皮下脂肪较厚,皮肤富有皮脂腺和汗腺,其上长有阴毛,呈倒三角状,向下覆盖至大阴唇。女性发育成熟后,阴阜丰满而富有弹性,在性活动中有缓冲的作用。

(4) 阴蒂

阴蒂位于大阴唇的前会合点,被阴蒂包皮包绕,呈圆柱状,长约4厘米。它由两个能勃起、膨胀的海绵体组成,分为头和体两个部分。阴蒂上有丰富的感觉神经末梢,对触觉十分敏感,是女性最重要的性敏感区。刺激阴蒂能引起兴奋,女性要达到性高潮必须有阴蒂的刺激,性兴奋时,它可勃起。性交时,由于会阴部肌肉上缩,使阴蒂退缩,离阴道口较远,但由于阴茎在阴道内不断抽动,与小阴唇相连接的阴蒂包皮也不断移动,进而刺激阴蒂而达到性高潮。

(5) 阴道前庭

阴道前庭为两侧小阴唇之间的菱形区,中间较宽,两端较狭窄。前庭中央为阴道口,阴道口周围有处女膜或处女膜痕。阴道口上方为尿道口,尿道口边缘左右各有一对尿道旁腺开口,在前庭两侧各有一对前庭大腺开口。

(6) 前庭大腺

前庭大腺位于阴道口两侧,共有一对,是两个黄色小球,开口于前庭后方小阴唇与处

女膜之间的沟内。性兴奋时,它分泌大量液体,润滑阴道。

(7) 处女膜

处女膜为环绕阴道口的薄膜状结缔组织皱襞,位于阴道与阴道前庭分界处,是中间有孔的薄膜,厚约2毫米,有小血管分布。第一次性交时,处女膜破裂,并伴有轻微疼痛和少量出血。处女膜破裂后,边缘不整齐,残迹称为处女膜痕。未婚女性,也可因剧烈的运动而使处女膜自行破裂。

(8) 阴道

阴道是女性性交的器官,也是排放月经和分娩胎儿的通道。它是前后较扁、内腔狭窄的潜在性管道,由黏膜、肌层、外膜构成,通常长7~8厘米,极富伸展性。阴道黏膜有很多皱褶,在性交时或分娩时这些皱褶可以伸展开来,使阴道变宽。阴道本身没有分泌腺,前庭大腺的分泌液也不多,在性交时不足以润滑阴道,但性兴奋时,阴道壁中的小血管高度充盈而渗出大量液体,使阴道壁润滑,便于性生活。最新发现,在腹侧阴道壁外1/4,距阴道壁1厘米的深处,有一女性最强烈的性敏感区,刺激该区能产生最强烈、最持久的性快感。

阴道壁经常有细胞脱落,脱落的细胞混杂在阴道的分泌物中形成了白带,白带通常不引起炎症。

(9) 卵巢

卵巢为女性的生殖腺,是产生卵子和分泌女性性激素的器官。成年女性的卵巢约为成人的拇指头大小,呈偏椭圆形的卵形物,左右各一,表面凹凸不平。卵巢实质由两部分组成,表面为皮质,占卵巢的大部分,深部为髓质,含有神经和血管。皮质部内有数以万计的、发育期各不相同的大小卵泡,成熟的卵泡向卵巢表面转移,形成膨出的囊状结构。卵巢产生两种主要的性激素,即雌激素和孕激素。其中,雌激素由卵泡细胞分泌,孕激素由卵巢黄体产生。此外,卵巢还能产生少量的雄激素。

通常情况下,每28天,两个卵巢中一个卵巢的卵泡破裂,排出一个卵子,下一个月由另一个卵巢排卵,卵巢排卵是相互轮番进行的。排卵后剩下的卵泡细胞转换成黄体,黄体分泌黄体激素(或称黄体酮),能使子宫黏膜增厚和乳腺增大,有明显的助孕作用。如果发生妊娠,黄体可在6个月内消失,如果未妊娠,在排卵后两周内消失,随之引起月经。

排卵的时间,一般是在月经来潮前的第14天左右。游离在腹腔的卵子被不断运动的输卵管伞部所捕获,并被不断运动的伞部绒毛细胞所推动,进而被输送到输卵管中。在输卵管壶腹部,与一个精子结合,形成一个新的细胞,这就是受精卵。卵子从卵巢排出后,其受精能力仅维持1~2天。受精卵内有46个即23对染色体,其中有精子和卵子染色体各

23个。这些染色体决定着新生个体的遗传特性,男女性别也取决于精子和卵子核内性染色体搭配的机会。

(10) 输卵管

输卵管是一对细长的管状器官,有两个开口,内侧开口于子宫腔,外侧开口于腹腔。正常女性的输卵管长10~12厘米,共分成子宫部、峡部、壶腹部和漏斗部四个部分。子宫部位于子宫壁的一段,借输卵管子宫口通向子宫的子宫角部;峡部短而狭细,以水平状向外延续为输卵管壶腹部,该部位是进行输卵管结扎的最佳部位;壶腹部长而粗,占整个输卵管全长的 $\frac{2}{3}$,此部分多沿输卵管缘垂直上升;末端延续为漏斗部,漏斗部的末端为腹腔口,其口的游离缘有许多伞状突起,也称为输卵管伞部。伞部覆盖在卵巢上,在排卵之前,输卵管伞部借其内部肌肉的运动而依附于即将破溃的卵巢表面,卵巢表面一旦破溃,卵母细胞和放射冠一起被伞部绒毛细胞推动送往输卵管中,精子与卵子的结合就在输卵管内进行。

受精卵在输卵管内一边进行分裂,一边向子宫内推进。受精卵进入子宫后,植入子宫的黏膜中,即为妊娠;如果受精卵由于某些原因而停留在子宫黏膜以外的任何部位,称为异位妊娠或宫外孕;如果卵细胞没有受精,则随着月经期子宫黏膜脱落而排出体外。

(11) 子宫

子宫,顾名思义就是孩子住的“宫殿”,也是胎儿发育的地方。它是壁厚、中空腔小的肌性器官,位于膀胱和直肠之间的盆腔内。除宫颈前面以外,子宫全被腹膜包裹。子宫的形态像一个倒放的梨,成年妇女的子宫长7~8厘米,最大宽径约为4厘米,厚约3厘米。子宫分宫底、宫体和宫颈三部分。

子宫体的内腔为子宫腔,为前后扁的倒三角形裂隙,正常妇女的避孕环就放在这里。输卵管开口于子宫腔,靠近输卵管子宫口的子宫腔部分称为子宫角,这个部位的子宫壁较薄,因而在做刮宫人流术时,应注意避免损伤这个部位。子宫颈向下开口于阴道。子宫借四对韧带固定于盆腔中。子宫随其功能的改变,形态和体积可有很大的变化,妊娠的子宫不但宫体随着月份而增长,肌肉也随着月份增加而增厚。老年妇女绝经后,子宫可逐渐萎缩变小。

(二) 婚前应了解的性知识

性是人类一种自然的需要,也是孕育新生命的必备条件,是男女双方产生爱情的生理基础,更是两性间相互的强烈吸引。因此,当男女双方产生了爱情进而发展为渴望性的结合并组成家庭时,就必须了解人类生活中不可缺少的性,正确了解、理解并运用性知识,不