

重新认识女性的

婚姻与性



怎样选择理想的男友，避开不合适的对象？这是未婚女性十分关心的问题。为了帮助你把握要领，避免做出愚蠢的决定，这里向你介绍美国学者提出的一些指导方案以供参考。

爱情是美好的，也是奇妙的，它是男女之间由相互爱慕而产生的深厚感情，它会使男女双方精神焕发。爱情发展到一定程度，男女双方很自然地要步入婚姻的红色地毯，那么如何在婚姻的神圣殿堂中植好爱情这棵树至关重要，夫妻双方应把爱当成婚姻的起点，把婚姻当成是爱情的升华，绝不能让婚姻成为爱情的坟墓，要让你的婚姻一直弥漫着爱的芬芳……

重新认识女性的婚姻与性



《重新认识》丛书编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

重新认识女性的婚姻与性/编委会. - 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2004.1

ISBN 7-204-07222-7

I. 重… II. 编… III. 女性-婚姻-通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003119 号

重新认识女性的婚姻与性

《重新认识》丛书编委会 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古政府机关印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.125 字数: 160 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-4 000 册

ISBN 7-204-07222-7/R·202 定价: 12.00 元

《重新认识》丛书编辑委员会

名誉主编:Jumin Pei 博士

本名裴觉民,先后毕业于清华大学、英国柯灵斯顿大学,生物工程专业博士,现为四川大学教授,中华医学与养生协会理事长。

主 编:

李 杨 内蒙古人民出版社汉科技部主任 副编审

赵小山 《养生》杂志专栏撰稿人,曾任“在西藏”网站旅游生活频道主编,有《白领减压》、《圣贤也养生》等作品出版。

编 委:

张 庆 四川师范大学毕业,多年研究实用心理学,并卓有建树,有《领导心理学》等作品出版。

王子蓉 四川教育学院毕业,有《快乐怀孕小百科》一书出版。

肖 莉 四川教育学院毕业,有《婴幼儿护理》一书出版。

官兴跃 执业药师,在内科及营养学科方面具有丰富的临床经验。

肖有国 西南师范大学毕业,四川省省委党校讲师。

目 录

第一章 爱与婚姻	(1)
1. 约会如何克服羞怯感?	(1)
2. 女孩子能主动约会吗?	(3)
3. 怎样才能在约会中受欢迎?	(4)
4. 罗曼蒂克的幻想有哪些危害?	(6)
5. 初次约会如何增加你的吸引力?	(7)
6. 你了解男性的欲情与爱情的区别吗?	(9)
7. 女人味究竟是什么?	(10)
8. 如何让男人跳进爱情陷阱?	(11)
9. 甜蜜的绰号可让关系更亲密吗?	(12)
10. 男人为什么不愿与过于妖艳的女人结婚?	(13)
11. 如何走进男友的心?	(14)
12. 选择理想男友的策略有哪些?	(15)
13. 如何避免盲目的恋爱?	(17)
14. 如何走出爱情的误区?	(18)
15. 过分取悦男友可取吗?	(20)
16. 如何巧妙地对他说——“No!”	(21)
17. 失恋后如何自拔?	(22)

18. 为什么要实行一夫一妻制?	(24)
19. 近亲为何不能结婚?	(25)
20. 医学上认为不应当结婚的疾病有哪些?	(26)
21. 婚姻生活有哪十个阶段?	(27)
22. 夫妻生活的周期是什么?	(29)
23. 夫妻生活的原则是什么?	(30)
24. 婚姻是女人一生的赌注吗?	(31)
25. 爱情究竟是什么?	(34)
26. 为什么新婚夫妇会产生幻灭感?	(35)
27. 婚姻是爱情的坟墓吗?	(35)
28. 爱情永固的十四条金色准则是什么?	(37)
29. 如何营造浪漫的爱情气氛?	(38)
30. 婚后夫妻感情发生变化怎么办?	(40)
31. 婚后发现双方性格不同怎么办?	(42)
32. 怎样消除婚后单调感?	(43)
33. 为什么婚后分床睡有利健康?	(44)
34. 先结婚后恋爱也会有幸福吗?	(47)
35. 如何妥善处理家庭人际关系?	(48)
36. 老年夫妻如何携手相伴?	(49)
第二章 新婚进行曲	(51)
1. 哪些男人嫁不得?	(51)
2. 如何称呼你的最爱?	(55)
3. 怎样选择婚期?	(57)
4. 性生活分为哪几个阶段?	(59)
5. 新婚之夜应做哪些准备?	(60)

6. 什么是处女膜? 新婚之夜处女膜一定会破裂流血吗?	(61)
7. 处女膜能人工补植吗?	(62)
8. 初次性生活应注意哪些问题?	(63)
9. 新婚期应注意的性卫生有哪些?	(64)
10. 初次性交为何失败?	(64)
11. 新婚之夜女方应注意哪些事项?	(66)
12. 新娘害怕性生活怎么办?	(68)
13. 爱抚对新婚女性有什么重要性?	(69)
14. 新婚之夜宜采取哪种体位?	(71)
15. 新婚蜜月如何保健?	(72)
16. 新婚女子性冷淡是哪些原因引起的?	(73)
17. 如何预防“蜜月性肝炎”?	(75)
18. “蜜月膀胱炎”如何防治?	(76)
19. 新娘性生活中有哪些常见病症?	(78)
20. 新婚夫妇怎样选择避孕方法?	(80)
21. 你们属于哪种夫妻类型?	(81)
22. 新婚夫妻九大忌是什么?	(82)
第三章 性在婚姻中	(83)
1. 性发育异常和发育延迟是怎么回事?	(83)
2. 女性青春期性发育有哪些表现?	(84)
3. 女人的月经周期是怎样的?	(85)
4. 怎样预防性早熟?	(85)
5. 女性的乳房发育和性感受是怎样的?	(86)
6. 性欲、性快感和性感区有何区别?	(87)

7. 性爱和谐的秘诀是什么?	(89)
8. 妻子性观念的误区有哪些?	(90)
9. 影响女人“性满意”的因素有哪些?	(92)
10. 女性性反应周期的特征是怎样的?	(94)
11. 女性的性功能特点及性信号有哪些?	(96)
12. 男女性方面的差异有哪些?	(97)
13. 女人在性爱中只能被动接受吗?	(98)
14. 为什么夫妻同时获得“性高潮”不可求?	(99)
15. 女性如何提高男人的性欲?	(100)
16. 妻子性欲日益增强怎么办?	(102)
17. 女性性高潮的标准是什么?	(103)
18. 怎样掌握性交的时间和次数?	(104)
19. 为什么性生活前后都要清洗外生殖器?	(105)
20. 做爱前的爱抚手段有哪些?	(106)
21. 怎样延长性交时间以满足女性?	(107)
22. 你了解“性爱”的隐私吗?	(108)
23. 女性对男人有哪些性误解?	(109)
24. 调情有哪十二大秘方?	(111)
25. 女性如何永葆性魅力?	(111)
26. 如何营造浪漫的做爱环境?	(113)
27. 如何提高女性的性美感?	(114)
28. 为什么说不满意的性生活会影响身体健康?	(115)
29. 规律的性生活是治疗女性失眠的良药吗?	(116)
30. 中年夫妻如何唤起性生活的激情?	(117)
31. 老年夫妻的性生活应注意些什么?	(118)

第四章 学着做个好妻子	(120)
1. 你是贤惠的妻子吗?	(120)
2. 吸引丈夫的秘诀是什么?	(123)
3. 怎样做一个好妻子?	(124)
4. 理解丈夫的八诀是什么?	(126)
5. 如何做一个聪明的妻子?	(127)
6. 什么是好妻子的九戒?	(129)
7. 令丈夫厌倦的女性有哪些?	(129)
8. 丈夫不喜欢妻子的哪些表现?	(130)
9. 做妻子的六大禁忌是什么?	(131)
10. 男人认为哪种女人是理想的妻子?	(134)
11. 妻子易犯哪些毛病?	(135)
12. 妻子为什么不能拿性与丈夫做交易?	(135)
13. 夫妻感情好而婆媳关系差怎么办?	(136)
14. 夫妻怎样安排家务?	(138)
15. 自我陶醉的妻子有哪些表现?	(139)
16. 情绪消沉的妻子有哪些表现?	(140)
17. 支配过分的妻子有哪些表现?	(142)
18. 被动一攻击型的妻子有哪些表现?	(143)
19. 幼稚的妻子有哪些表现?	(143)
20. 受难心理的妻子有哪些表现?	(144)
21. 爱恨交织的妻子有哪些表现?	(145)
22. 占有欲、嫉妒心强的妻子有哪些表现?	(146)
第五章 和丈夫相处的艺术	(148)
1. 婚后感情为什么会降温?	(148)

2. 婚后为什么没有性欲?	(150)
3. 如何使婚后夫妻感情更加和谐?	(152)
4. 怎样保持婚姻的最佳状态?	(153)
5. 夫妻对话也要讲究艺术吗?	(154)
6. 性生活中如何避免语言伤害?	(156)
7. 夫妻间的感情沟通需要什么技巧?	(157)
8. 妻子怎样体贴丈夫?	(158)
9. 为什么妻子要多赞美丈夫?	(160)
10. 夫妻共同生活有哪十戒?	(160)
11. 夫妻吵架应遵守哪些原则?	(161)
12. 夫妻吵架有哪“四不宜”?	(162)
13. 妻子怎样让生活丰富多彩?	(162)
14. 怎样使自己在丈夫眼中魅力永存?	(163)
15. 如何拴住丈夫的心?	(164)
16. 如何给感情留点距离?	(165)
17. 婚后就可以不注重个人形象吗?	(166)
18. 在夫妻间的“冷战”中妻子该怎么办?	(168)
19. 女性对孩子和对丈夫的爱有矛盾吗?	(168)
20. 妻子应保留哪些小秘密?	(169)
21. 如何叫丈夫做家务?	(169)
22. 妻子如何克制自己的怒气?	(170)
23. 男人何时易发生“婚外情”?	(171)
24. 如何识别丈夫的“花心”?	(173)
25. 如何面对丈夫的“不忠”?	(175)
26. 爱上一个不回家的人怎么办?	(176)

27. 怎样防止“第三者”插足？	(177)
28. 婚后结交异性朋友要注意什么？	(179)
29. 婚后怎样和双方亲友相处？	(180)
30. 女性如何度过婚姻旅途中的几个危险期？	(182)
31. “主外”的妻子如何对待丈夫的不信任？	(184)
32. 怎样对待脾气坏的丈夫？	(186)
33. 如何与神经质的丈夫相处？	(187)
第六章 怎样排除性生活障碍	(190)
1. 性生活有哪几忌？	(190)
2. 正常的性生活应具备哪些健康条件？	(191)
3. 哪些情况下性交不利身体健康？	(193)
4. 不安全性行为有哪些？	(194)
5. 什么叫性功能障碍？	(195)
6. 造成女性性功能障碍的原因是什么？	(196)
7. 女性一生中性功能有哪些变化？	(197)
8. 性幻想、性梦正常吗？	(199)
9. 夫妻性交不适症的表现有哪些？	(200)
10. 什么是女性性欲高潮障碍？	(201)
11. 女性为什么生孩子后性欲淡漠？	(202)
12. 女性出现性欲低下和性感缺乏的原因是什么？	(202)
13. 女性性厌恶有哪些表现？	(203)
14. 女性性欲过强是怎么回事？	(204)
15. 什么是女性性亢进？对人体有何危害？	(205)
16. 女性手淫是性行为的一种吗？	(205)
17. 妻子如何克服精液过敏？	(206)

18. 女性的性洁癖有什么表现？	(207)
19. 感冒病人能否过性生活？	(207)
20. 阴道呈节律性收缩把阴茎挤出阴道正常吗？	(208)
21. 性生活高潮时出现一时性乳头溢液	
是什么原因？	(208)
22. 产后出血病为何使性欲减退？	(208)
23. 女性不长阴毛、腋毛会影响性欲吗？	(209)
24. 丈夫得了性病怎么办？	(210)
25. 什么叫“石女”？“石女”可以过性生活和生育吗？	
应如何治疗？	(210)
26. 女性阴道短小会妨碍性生活吗？	(212)
27. 房事意外是怎么回事？	(212)
28. 什么是阴道痉挛？如何防治？	(213)
29. 如何强化女性性功能？	(214)
30. 如何辅助丈夫做好“床上操”？	(215)
31. 不宜使用的避孕法有哪些？	(216)



第一章 爱与婚姻

爱情是美好的，也是奇妙的，它是男女之间由相互爱慕而产生的深厚感情，它会使男女双方精神焕发。爱情发展到一定程度，男女双方很自然地要步入婚姻的红地毯，那么如何在婚姻的神圣殿堂中植好爱情这棵树至关重要，夫妻双方应把爱当成婚姻的起点，把婚姻当成是爱情的升华，绝不能让婚姻成为爱情的坟墓，要让你的婚姻一直弥漫着爱的芬芳……

1 约会如何克服羞怯感？

约会，在你的生活中，是一个动人心魄的兴奋时期。

约会是一种艺术，它像所有的艺术一样，必须从深厚的教养中获得效果。你要怀着坦诚、热情和活力去亲近它、欣赏它。约会开始的时候，应有一个形式。关于这，也许会有一些使你感到困扰的问题。但别着急，这里可以告诉你怎样解答它，怎样处理它。

你在开始正式约会以前，连睡觉都会梦着它。当你看到别的男孩子和女孩子一起赴约的时候，有说有笑、逛马路、游公园，那种轻松愉快的味儿，会使你羡慕得不得了。到了你真的准备一个约会时，也许你会想像在那个罗曼蒂克的场所中，你将被看做



一位最具魅力的女主人公；你的言词是那样的流利、动人，你的风度是那样的优雅、活泼，所以你恨不能立刻开始你的约会。可是，你如果预想到你也许会因怯生而张口结舌，以至手足无措地站在人家面前，那该是多么尴尬，那时你又会想到约会并不是那么轻松的了。于是，你在渴望与担心，跃跃欲试和怕被嘲笑之间踌躇徘徊了。

那么少女如何克服羞怯感呢？

少女对异性害羞，这是一种很普通的感情，并不是某一个人的问题。在你最景慕的人面前，能够祛除紧张和不自然，轻松而友善地和他们应酬，这实在是个很大的挑战。和别人相处越是激动，就越容易紧张，可是当你一有了经验，自然会逐渐轻松愉快地和异性相处。只要你能泰然自若，有自信，你也就逐渐理解了约会的艺术，并会进而运用它。

因为女孩子们成熟得较早，她们通常比同年龄的男孩子较早开始约会。一个特别的问题就是少女如何获得一个羞怯的男孩子的注意。这就是为什么一般女子俱乐部总以计划男女社交活动为其中心工作。有些怕生的男孩子，在筹划很好的派对里，会因发现两性混合的社交活动很有趣，并且可以随便谈话，没有什么拘束，而获得鼓励。当一个男孩子对他第一次接近的女孩子，觉得她很友善而易于亲近，他就会有勇气向她要求一个约会了。

男孩子在邀请女孩子同游之前，他总要确信她愿意跟他出去才会开口，不然的话，他很少有碰橡皮钉子的勇气。所以一个女孩子的责任，便是让男孩子知道她对他有好感，不需要忸怩作态而把他吓跑，除非你真的不愿意和他交往。



2 女孩子能主动约会吗？

一个女孩子过分保守或是太活泼，都不相宜。一个女孩子如果有了轻浮的名声，她会发现大多数珍重自爱的男女孩子都在逃避着她，但女孩子过分严肃，或是假装冷淡，对人漠不关心的样子，也一样会把男孩子吓跑。友谊的享受与约会的乐趣，都会失之交臂。不要忽略了，男孩子也是害羞的。一抹微笑，一个友善的表情姿势，能够培养温馨的友谊。

习惯上，女孩在街上或者在学校走廊碰到男孩子，她应先向他打招呼，不需等男孩子向她点头或先开口。因为女孩子对认识的男孩子作适宜的招呼，是一种很普通的礼貌，但男孩子在和别人谈话，或是和许多人在一起，或者很显然地在专心致志于什么事情的时候，最好不要招呼他，免得使他受到打扰，不过，他看到你时，他会向你示意，他已知道你在这儿了。

一个女孩子被人视为轻浮，决不是因为她轻易和男孩子友善，而是由于她和男孩们在一起时的举止，例如走路、说话，甚至一颦一笑，都过分夸张自己是一个女性。她往往忽略了男孩子们所更重视的一种幽娴贞静的女性美，她这种过分的活泼，鼓励了男孩子的喧嚣与放肆。

从古至今，女人总是比较有办法，使她们所喜欢的男人动心，或对她们感兴趣。现代的女孩子较之过去的采取更多的主动。不过重要的是，女孩子也不能过分露骨，免得遭致失败。最好在置身争取友谊的战役之前，她能够等待男孩子感兴趣的表示。她必须要使一切进行得像是他而不是她在追求。

许多女孩子，常埋怨男孩子没有时间陪她们。的确，很多进取心重的男孩子，他们是那样的专心致志于学业，或者计划着他



的未来，以至于很少，甚至一点也不注意到女孩子的存在。一个人若是过分关心自己的前途，热衷于事业的成功，就好像在他的生活里，不能再受到女孩子的纷扰了。这样的男孩子最容易得到“女人嫌”的绰号，因而他也很难得到一个理想异性的友谊，总有一天，他会发现他的生活像荒漠一样枯寂。

有些男孩子或女孩子，因为过于专心特殊兴趣，很自然地不和异性交往，他们甚至会以个人的兴趣为借口，而避免和别人接触。还有些女孩子，自己并没有约会，而喜欢假装很忙，或佯装对音乐或家事管理有着强烈的兴趣，以掩饰她缺乏与男友的交往技巧。同样地，男孩子的兴趣如果老是关注在运动上、书本上或其他的嗜好上，这也可能是在掩护他不能赢得和把握住女孩子的关注。这样的少男少女，必须面对现实，改变态度，请教有经验的要好的朋友，去寻求有益于身心健康的约会的乐趣。

有些青年人在读高中的时候，因有着知识的、美学的或者宗教上的兴趣，直至进入大学或社会之前，都不会感到有找些情投意合的朋友的需要。这些孩子在早期太注重个人能力的发展，忽略了自己的个性，直至他们对别人发生兴趣的时候，他们才会发现自己。这时候，最重要的是不能使他们在社交活动上受到挫折，而致气馁。记着，社交活动的发展是循序渐进的，不是突进的。唯有这样，青年人才能自然而然地从事他们最适当的社交活动。

3 怎样才能约会中受欢迎？

大多数的青年人，都希望自己能够受人欢迎。但怎样才能受到欢迎呢？很多人似乎都不甚讲究怎样才算是适时提出约会要求，通常什么样的言谈举止能对异性具有吸引力。在特定的社交



活动中，女孩子希望有什么样的男伴，男孩子喜欢什么样的女伴，这些都是极为重要的事情。

一般说来，青年人所喜欢交友的异性对象是：

1. 注重个人仪表。
2. 有礼貌，会体贴。
3. 风趣。

女孩子不一定是一个美人才可以参加约会。她只要衣着适当、整洁，并稍微讲究一点修饰。这样，即使相貌平庸，也大可不必介意。

礼貌，在约会中是不可缺少的品格。很显然，懂得礼貌，可以说就是对别人的体贴，这是很容易养成的习惯。有些出身于教养较差家庭里的孩子，不大懂得礼貌，就应该特别注意：当别人在说话的时候，自己千万不要随便插嘴；嘴里塞满了食物时，也不要说话。如果你能在适当的时间，低声而自然地说“谢谢你”或是“对不起”等，这会给你的朋友，无论是新朋友或旧朋友一个愉快的印象。在美国，有些学校里，特别辟有关于社交艺术的课程。在那儿，学生有机会实习与人相处时必需的礼仪，阅读关于这一类的书籍、杂志和听演讲，这都可帮助青年男女了解约会的时候怎么样的言谈举止才能受到对方的欢迎。

懂得怎样与人交谈，懂得怎样才能愉快地加入一个团体，要能够很自然地接受或拒绝邀请，要懂得在团体活动中自己应该承担的责任，通常要能因自己而使别人快乐。但当他们开始是在较为单纯的场合中，和一些认识他们并且喜欢他们的人在一起时，举止就会较为自然一点了。很快地他们有了与人相处的经验，在大多数的社会场合中，都能像在自己家里一样泰然自若。当然，这需要一点阅历和实际经验的。

少男少女，如果有过团体活动的经验，比那些一直没有过这种经验的孩子们更易于与人相处。做一个社团里的成员，不仅可