

新婚 与 孩子

编著

杨志松
梁晋魁

樊金荣
赵敏



夫妻生活的真谛

孕育生命的奥秘

本书是迎接新生命的**天使**
本书是婚姻幸福的**保健医**



人民卫生出版社



新婚 与 孩子

编著

杨志松 樊金荣
梁晋魁 赵敏



本书是迎接新生命的**天使**

本书是婚姻幸福的**保健医**

夫妻生活的真谛

孕育生命的奥秘



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻生活的真谛 孕育生命的奥秘: 新婚与孩子/杨志松等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-117-11139-3

I. 夫… II. 杨… III. ①性知识②优生优育—基本知识 IV. R16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203988号

夫妻生活的真谛 孕育生命的奥秘 新婚与孩子

编 著: 杨志松 樊金荣 梁晋魁 赵 敏

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 12.25

字 数: 198千字

版 次: 2009年2月第1版 2009年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11139-3/R·11140

定 价: 19.80元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者寄语

作为医务工作者，多年来我们一直想写本有关新婚与孩子的书。

为什么会萌生这样的想法呢？道理很简单，步入成熟期的男女大都向往走进婚姻的殿堂，性生活与生殖繁衍将伴随他们走过婚姻的历程。在这段历程中，所有男女都希望婚后生活幸福，但仅有希望是不够的，还要具备科学的性生活知识。尽管男女在性生活方面有一定“无师自通”的本能，但有了科学性生活知识的指导，不更是“如鱼得水”了吗？

事实上是，许多人的性生活还是“跟着感觉走”，谈不上科学的性生活，因此酿成许多婚后生活的悲剧。例如，对人体性器官的不了解；对性心理方面的忽视；对疾病、对性生活的影响毫不知晓，等等。这些知识的缺陷，往往使其走进性生活的误区，进而在长期苦恼和费解中难以自拔，进而导致婚后生活不幸福。

还有，许多夫妻一直想要一个可爱的孩子，但他们想尽办法却一直难以圆梦。这不但使他们陷入苦恼，也使双方的长辈焦虑万分，甚至由此产生家庭矛盾，影响夫妻感情，导致不该发生的家庭悲剧。

夫妻婚后生活不幸福有各种各样的原因，性生活不和谐、不如意，婚后多年没有孩子，是其重要原因。这种难言之隐，多数夫妻为了面子、为了自尊，将痛苦深埋在心中。

如果您有苦衷，就请在《新婚与孩子》这本书中寻找答案吧，相信这个不见面的“医生”会对您有所帮助。当然，婚后生活幸福的人读了本书，生活将更加美满！

愿天下所有夫妻感情深厚，并拥有健康、可爱的孩子！

作者

2008年12月

说说贴心话

许多美好的传说，许多惊天动地的事情，都伴随岁月的流逝而被人们渐渐地淡忘了，只有性爱永远地伴随着一代又一代的人。性爱之所以具有顽强的生命力，之所以让人久久迷恋，是因为性爱不但是人生理成熟的一种标志、一种追求，而且能加深夫妻的情感，并且可以在性爱中喜结爱情的“果实”——孕育可爱的孩子。

性爱永远是浪漫的、迷人的，什么力量也阻挡不住性爱的发展。“战争是残酷的，但彩色的裙带依然在战火中飞舞”（引自一部战争小说中的一句话）。“饥饿是无情的，但新的生命仍然不畏食物的匮乏，照样唱响了生命的摇篮曲”（引自一部描写饥荒年代小说中的一句话）。如果战争和饥荒都阻挡不住爱情和性爱，就说明这种爱是圣洁的、是天经地义的、是光明磊落的，人们必须小心地珍爱，让性爱美满地伴随人生。

如果没有性爱，家族的新生命就不会延续；如果没有性爱，民族的繁衍就无从谈起。由于有了性爱，人的情感才得到升华，人的生活才变得丰富多彩。因此，爱与性爱是经久不衰的主题。

爱与性爱并不是一杯天然酿成的美酒，而要靠有情人共同小心酿造。但酿造这样甘甜的美酒并不容易，有的人虽然有了追求异性的愿望，却不敢涉猎爱情与性爱；有的人虽然与心上人步入婚姻的殿堂，却没有享受到性爱的美好感受；有的人虽然盼星星盼月亮地希望能有一个孩子，却迟迟不能收获爱情的“果实”；有的人虽然曾陶醉于性爱，但随着时间的流逝，洞房花烛夜的热烈感受却渐渐淡去，甚至对性生活失去了兴趣；有的人曾经有过海誓山盟般的表白，却在婚姻的半路移情别恋，使另一方悲痛欲绝；有的人虽然患有性病，但仍然不能约束自己的性行为，使对方陷入无辜受害的境地……

但是，更多的夫妻之间的爱与性爱是强烈的、迷人的、让人陶醉的，成为夫妻永远品尝不够的美酒，成为永远沐浴其中的甘泉，成为永远值得回忆的幸福往事。

《新婚与孩子》一书的宗旨，就是希望在夫妻间搭建一座色彩缤纷的“鹊桥”，让夫妻相依相伴、感情深挚，更希望他们的孩子健康、美丽、聪明。



一 寻求美满性生活

1. 初入洞房的心理.....	2
2. 性欲：发育成熟男女的本能.....	4
3. 性欲的表现形式.....	5
4. 新婚之夜的感受.....	6
5. 怎样对待处女膜破裂.....	8
6. 不可或缺的性前嬉.....	9
7. 夫妻平等，共同过好性生活.....	12
8. 性交的反应周期.....	14
9. 传统的性生活体位.....	15
10. 性交持续的时间.....	17
11. 性生活的频率.....	18
12. 男人射精后为何没精神.....	20
13. 谈谈性交晕厥.....	21
14. 性能力持续的年龄.....	22
15. 性交时间的选择.....	24
16. 正确对待第一次性生活失败.....	25
17. 寻求和谐性生活.....	26
18. 月经期能过性生活吗.....	28
19. 怀孕后能过性生活吗.....	29
20. 哺乳期的性生活.....	31
21. 说说性交卫生.....	33
22. 性问题是怎样产生的.....	34
23. 性惩罚：伤害夫妇的“双刃剑”.....	36
24. 性爱在婚姻中的位置.....	38
25. “一见钟情”：视觉与爱恋.....	40
26. 聆听爱意：听觉与性.....	42
27. 异性的体味：性的“催化剂”.....	45
28. 触觉：拨动爱的“神经”.....	46
29. 美好回忆在性生活中的作用.....	48
30. 地位在性生活中的作用.....	50
31. 金钱在性生活中的作用.....	51

32. 洞房花烛夜的打扮	53
33. 打扮：让女性永葆魅力	54
34. 选择适宜的做爱环境	54
35. 猜疑：性爱的大敌	56
36. 性暴力：女性的“地狱”	57
37. 人类性行为的约束	60
38. 人为什么会出现婚外情	61
39. 精神重压可抑制性生活	62
40. “阴盛阳衰”：一项有趣的调查	64
41. 生物钟与性生活	64

二 男女性器官与功能

1. 为什么要了解男女性器官	68
2. 男女的性器官	69
3. 男性性成熟的标志	71
4. 女性性成熟的标志	72
5. 女性的月经	74
6. 男性的遗精	75
7. 内分泌在性行为中的作用	77
8. “指挥”雌、雄激素分泌的“司令部”在哪里	78

三 怀孕与孕期保健

1. 怀孕前应做一次体检	82
2. 劳逸结合 强壮体魄	84
3. 治愈疾病，迎接宝宝的诞生	85
4. 有性爱才会有新生命	87
5. 给性爱挤出些时间	89
6. 掌握最易受孕的时间	90
7. 频繁性生活不利怀孕	92
8. 夫妻“小别”有利生育	93
9. 合理运动，维持月经正常	94
10. 科学饮食有利怀孕	95

11. 哪些瓜果蔬菜能提高人的性欲	96
12. 良好睡眠有利怀孕	97
13. 怀孕前的物质准备	98
14. 怎样知道自己怀孕了	100
15. 胎儿是男还是女	101
16. 注意胎儿的精神营养	102
17. 胎儿的自述	103
18. 妊娠反应特别重怎么办	104
19. 夫妇心态对孕妇及胎儿的影响	105
20. 怎样推算预产期	108
21. 怀孕后身体会发生哪些变化	108
22. 孕妇睡觉应取左侧位	110
23. 注意保护婴儿的“食袋”——乳房	111
24. 孕妇干活时应注意什么	112
25. 孕妇的日常生活料理	114
26. 孕妇的饮食调理	116
27. 孕妇慎洗热水澡	118
28. 谈谈妊娠健美	120
29. 孕期的肌肤保养	121
30. 妊娠晚期莫旅行	122

四

影响性爱和生育的因素

1. 男性的性功能障碍	126
2. 假性性功能障碍的辨别	127
3. 为什么有人性欲低下	129
4. 为什么有人性欲亢进	131
5. 说说性交疼痛	132
6. 乐极生悲的纵欲	134
7. 导致夫妇“不欢而散”的阳痿	135
8. 患阳痿后如何治疗	136
9. 情不自禁的早泄	137
10. 正常遗精与病态遗精	140
11. 射精痛与血精	142

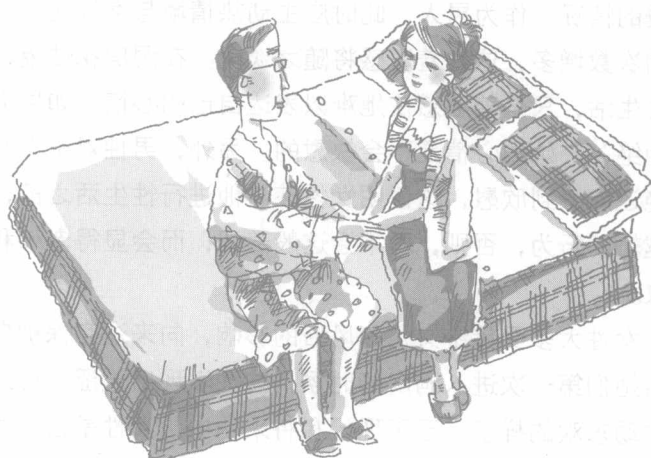
12. 人为什么会性交过敏.....	144
13. 莫忽视房事后的异常反应.....	145
14. 包茎与包皮过长.....	148
15. 阴蒂为什么会疼痛.....	149
16. 阴道痉挛是怎么回事.....	150
17. 说说房事腰痛.....	152
18. 做爱时为什么会出汗.....	154
19. 性病对生育的影响.....	155
20. “伟哥”对性功能的影响.....	156
21. 药物对性功能的影响.....	157
22. 洗桑拿：威胁生命“发祥地”.....	158
23. 小心可乐“伤精害子”.....	159
24. 新人慎住新房.....	161
25. 塑料和聚酯内裤影响生育.....	163
26. 杀虫剂影响男性生育.....	164
27. 久坐不利女性怀孕.....	165
28. 驾车与骑车：与生育有关.....	166
29. 过度消瘦难怀孕.....	167
30. 肥胖是否影响生育.....	169
31. 性洁癖不利生育.....	170
32. 吸烟酗酒对生育的危害.....	171
33. 醉酒3个月后才能考虑生育.....	173
34. 想怀孕谨防病毒感染.....	173
35. 婚后女性的选择：爱孩子还是爱宠物.....	175
36. 为了孩子：请女性慎用手机.....	176
37. 新婚女性尽量远离电脑.....	178
38. 化学物理因素对生育的影响.....	179
39. 哪些女性属于高危妊娠.....	181
40. 测胎心胎动：为高危妊娠“护航”.....	182
41. 高危妊娠的监护方法.....	184





【寻求**美满**性生活】

俗话说：“一日夫妻百日恩。”性生活既能孕育可爱的孩子，又能加深夫妻的感情。有的夫妻婚后不久就分道扬镳，其原因多种多样，但性生活不和谐是其重要的原因之一。为什么夫妻性生活不和谐？性功能的缺陷、对科学性生活的不了解、性生活的寡淡无味，往往使夫妻对性生活失去兴趣。因此，新婚的夫妇，婚后多年的夫妇有必要学习这方面的知识，使夫妻性生活浪漫多彩、美满如蜜……



1. 初入洞房的心理

羞涩、紧张、满意，是新婚夫妇在“洞房花烛夜”的三大感觉。这种感受为什么会在新婚之夜尽情流露？

男女经过一段时间的热恋后，准备进入婚姻的殿堂。“洞房花烛夜”是人生四大快事之一，也是人生的一个重要转折点。也就是说，从这个时候开始成家立业，从一个自由人转变为一位要承担家庭责任和孕育第二代使命的人。

热恋中的男女都有肌肤相亲的经历，例如亲吻、拥抱、触摸等，但在某种程度上，双方都谨慎地固守着最后一道“防线”——避免性生活的尝试。特别是女性，如果突破了“防线”，就意味着已经以身相许，则更应慎之又慎。对于大多数热恋中的男女来说，他们的夫妻关系是从领取结婚证后才正式确立的，进而使男女双方获得了法律保护下性生活的权利和责任，可谓春风初度，如胶似漆。但有的人可能感觉不到新婚之夜的美好感受，这使他们很奇怪：明明双方都处在性饥渴的状态，却为什么有一方甚至是双方表现出“犹抱琵琶半遮面”的样子呢？

(1) 羞涩感

害羞是女子的天性。尽管女子对自己热恋中的男人比较了解和熟悉，但当她第一次进入洞房时，也会产生害羞的感觉，也曾出现过新婚之夜男女各自分睡的情况。作为男人，此时应主动热情地与女性套“近乎”，随着性生活的次数增多，这种羞涩感将随之淡化。在洞房花烛夜，女性并不是不想过性生活，只是羞涩感使她难以表达自己的心情。如果男性顺从了女性的“拒绝”，她的心情是不会快慰的。另外，男性对于女性的羞涩和所谓的拒绝还应感到欣慰，这说明女性在与他进行性生活之前，未与其他男性发生越轨的行为，否则，她不会这般羞涩，而会显得老练和主动，甚至热情奔放。

中国的女性大多受传统文化和风俗的影响，向来注意保护自己的女儿身。因此当她们第一次进入洞房的时候，往往表现出羞涩、任人摆布，而自己绝不主动求欢的样子。至于现代和将来的中国女性是否还墨守不成婚不能过性生活的传统观念，是令人置疑的。因为有调查显示，我国女性未婚先孕的现象比较普遍。如果这种现象持续发展下去，大概许多女性在进



入洞房时，其羞涩感就不会那么明显，追求的将是性生活的质量和心情的陶醉。

(2) 紧张感

当新人进入洞房第一次尝试性生活时，这种极具隐私性的活动，可能使一些男女的身体出现痉挛性反应或情绪紧张，不知所措。这是正常的性反应。有人认为，人的性生活可以“无师自通”，其实并不完全如此。几乎所有人在没有从事性生活之前，对其都有一种神秘莫测的感觉。即使通过电影、电视、书刊及人们的口头谈论中了解了一些性的知识，但这仅仅是“理论”上的，而没有实践体验，所以在第一性生活的时候，难免产生紧张的心理。特别当男方在性生活时表现出简单、粗暴的做法时，还会加剧女性的紧张心理。

(3) 满意感

不要以为只要走进洞房，男女双方都是心满意足的。其实，在现实生活中勉强的婚姻可以将许多不情愿的男女推入洞房。在这种情况下，新婚之夜，甚至在婚后很长时间都不愿以身相许的人并不少见。如果在谈恋爱期间，双方的文化、品行、地位、收入、能力、容貌等都是出类拔萃的，也就是人们所说的“天生一对，地配一双”，那么才貌双全的一对佳人定会欢欢喜喜地进入洞房，也会获得满意的性生活；如果一方是出类拔萃的，那么另一方也会表现出极高的热情，包括性生活的主动追求。一般来说，男方注重的是女性的容貌、性格和人品；女方注重的是男方的品行和才能。女性往往这样想，“留得青山在，不怕没柴烧”，只要男方有才能，将来总有施展抱负的时候，那么好日子就会有盼头。但遗憾的是，郎才女貌的夫妻不那么容易搭配，匆匆流逝的岁月又不允许人们过分挑挑拣拣，进而导致“好男无好妻，好女无好夫”的现象比比皆是。既然如此，那么勉强婚配的夫妻在洞房中的表现也就各不相同了。但是，人是是有感情的，特别是有了性生活的经历后，有了孩子之后，人的感情会升温的，即便不是郎才女貌，也能在婚后的长期生活中“夫唱妇随”，日子照样美满。

洞房花烛夜，人生最美好的时光。愿天下有情人终成眷属，愿新婚之夜给新婚夫妇留下最美好的回忆。

爱心小贴士



洞房花烛夜，新婚夫妇理所当然地要进行身体的接触和性生活，但这只是人类性表现的很小部分，因为“性”的含义十分丰满，还包括夫妻各自的性思维、性经历、性知识的了解、性的观念、性的想象力。

2. 性欲：发育成熟男女的本能

人类为了种族的繁衍，必然要“奖赏”性行为：让男女在性生活中感到幸福和舒畅。如果性生活是一件痛苦的事，人类的繁殖就成了问题，这个世界就会变得荒凉，甚至再也没有新的生命。人的性欲包括接触欲和排泄欲，缺乏了这些欲望，或许生命有所缺陷……

性欲是什么？性欲是人发育成熟后必然伴随的一种生理要求，这是一种正常的、天经地义的要求，没有性欲的人是一个具有生理缺陷的人，自然人生也不够完美。

人类的进化，始终把性欲的完善当成头等大事，否则，种族就要灭绝，世界也不会具有生命和活力。因此，要完成人类的延续，性欲是必需的。正因如此，人类的进化“奖赏”了具有性欲和性行为的男人和女人：首先，性欲的冲动使人有一种美好的感觉，也感到了异性的风采和魅力；其次，在性生活的过程中，使人感到了幸福和畅快；再次，是男女在肌肤相亲的过程中加深了感情，进而相依相伴、共度人生。可以想象，如果异性间的吸引是很不愉快的事，如果男女的性生活是很痛苦的事，那么男人和女人又怎么愿意谈情说爱？男人和女人又怎么愿意过性生活呢？若果真如此，人类的繁衍肯定成了问题。因此，异性间的交往包括性生活，始终具有迷人的魅力和强大的吸引力，有时甚至不以人的意志为转移，不由自主地坠入爱河，陶醉于情爱和性爱之中。

也许有人会说：人对于性具有“无师自通”的本能。其实并非如此。年幼的孩子是不懂得性生活的，他们是随着年龄的增长，到了青春期的时候，身体中的性能量才开始逐渐积累和爆发，才开始关心男人和女人的话题，其中也包括性生活的话题。同时，他们也从影视和书刊中间接获得了



性爱的知识。这些性知识的来源，可以称为是他们间接的老师。尽管几乎每个人最终都要进入性生活的角色，但是从现代社会问题和家庭破裂产生的根源看，许多却是起因于性的问题，甚至很多离婚事件的发生都源于性生活的不和谐、不美满。可以想象，性的欲望、性的满足是人的一种本能和追求，当这种欲望长时间得不到发泄和满足时，婚姻关系又怎能长久的维持？即便勉强维持，家庭矛盾、夫妻矛盾也会接连不断，这样的婚姻生活绝不会幸福。

世间的男女，当发育到性成熟期时，随着自身性激素的正常分泌、性器官的发育成熟，个体都会在外界条件刺激下产生性欲。例如，当一个成熟男性看见自己心仪的女性，尽管彼此并不认识，但他却会想入非非，甚至梦想能和她拥抱、亲吻……与此同时，他体内的性腺还会分泌一些液体。而一些成熟期的女性看见自己钟情的男子时，也会浮想联翩，甚至体内的性腺也会分泌一些液体。当然，人是有理智的，其行为也要受到社会道德规范和法律的约束，不会随意出现越轨行为。但是，人在遇见倾心的异性时所表现出的这种欲望和性的反应，说明其性器官的发育和功能是成熟的。

3. 性欲的表现形式

当性成熟期的男女相互爱恋后，一旦他们相见或身体接触时，其精神和身体的器官都要发生相应的变化，甚至萌发了性欲，这是正常的变化，也是身体发育包括性器官发育成熟的表现。那么性欲有哪些表现形式呢？

性欲的表现形式包括接触欲和排泄欲两大类。

(1) 接触欲可分为无形和有形的。

无形的接触欲：是指性成熟期的男女都有一种愿意接触异性的愿望，只是“一层窗户纸”还没捅破，碍于羞涩和缺乏勇气，而没有“打开天窗说亮话”，而一旦打开了“天窗”，很可能就经常形影不离了。

有形的接触欲：是指不管是否说了“明白话”，只要是和异性的身体有接触，即使是身体的轻微接触，也会有一种“电流”感传遍全身，从而获得满足和长久的回味，特别是和自己喜爱的异性接触，更会有这种感觉。对于那些已将相互关系说“明白了”的男女，一旦冲破“禁区”，往往身体的

直接接触更加频繁和具有诱惑力。这主要表现在男女间热烈的接吻、拥抱、抚摸异性的身体，这样的接触又能增强性的兴奋性，甚至尝试性生活。

(2) 排泄欲是性能量释放的过程。

男性由于雄激素在体内的积聚，精子的大量产生，会在体内形成一种“饱胀”的感觉，有了一种要释放的冲动。当这种冲动来临时，阴茎会自然地处于勃起状态，直到“精神能量”释放了一阵子之后，或者其他事物干扰了注意力，排泄欲才会有所减轻，阴茎恢复常态。

世间的事情都是相辅相成的，不但成熟期的男性具有排泄欲，成熟期的女性也有排泄欲，否则就很难达到“一拍即合”的效果。当然，女性的排泄欲没有男性那么强烈，外在表现也没有男性那么明显。当女性体内的性激素积聚到一定程度时，也要有一定的表现和释放方式，即前庭大腺分泌物明显增多，阴道渗液增加，阴蒂和乳头勃起等。

未婚男女在没有合适性伴的时候，只能在冲动和忍耐中慢慢地释放排泄欲，或采取自慰的方法直接消除自己的排泄欲。但这只能解决一时的问题，当另一个能量周期来临的时候，就又要“如法炮制”了。当然，如果男女间有了合适的性伴侣，性的排泄欲就有了直接释放的对象，其接触欲和排泄欲的释放都变得自然和随意。

爱心小贴士



恋爱期的男女应该用理智控制自己的性欲望，应该把男女结合最神圣的时刻留给新婚之夜，因为那时他们已是合法的夫妻，婚姻关系已相对稳定。特别是女性，更要小心谨慎，否则，男子一旦变心，往往使女性处在十分尴尬的境地。

4. 新婚之夜的感受

人的第一性生活都有哪些刻骨铭心的感受？夫妻怎样配合才能获得和谐美满的性生活？美国的雷婉医师著书《医师对新娘的一夕谈》，下文引用了书中最经典的一句话，可为新婚之夜的好日子点上“红烛”……



当热恋中男女谈情说爱到一定程度的时候，就要进入新婚的洞房了。无论是“明媒正娶”还是“偷尝禁果”，第一次的性交经历都是刻骨铭心、难以忘记的。

初次性交，是人生中重要的一次经历，在某种意义上也证明了人的身心发育成熟了，开始步入人生中的另一个阶段。

那么人的第一次性生活都有哪些感觉呢？

冲动、幸福、舒畅、拥有，这些感觉应该是第一次性生活的具体描述。但是，并不仅仅是幸福的描述，也有让人陌生、困惑、不如意的感受，甚至干扰性生活的正常进行。例如，对处女膜由于性交产生的破裂、出血的担心以致恐惧；处女膜破裂产生的疼痛；男方由于过度兴奋和紧张导致的提前射精，进而使女方的性欲难以满足；夫妻间还不熟悉彼此性兴奋的特点、历程和喜好，因此不易达到和谐的配合等，这些往往是男女双方不能达到性满足的因素。据德国的一项调查所述，女性的第一次性交和第一次体验性高潮的间隔时间在1年内的占19%；2年内的占15%；3年内的占11%；4~5年的占14%；6~9年的占11%；10年以上的占9%。到调查之日还没有体验过性高潮的占11%；另有10%的女性对此问题没有回答。虽然国外女性的性感受不一定完全符合中国女性，但足以说明第一次性交或多年性生活而没有达到性高潮的女性不在少数。

怎样才能使夫妻间的性生活和谐、美满呢？这往往需要一个过程，即夫妻间要齐心协力获得经验、改进体验的过程。双方应相互体谅，相互配合，相互鼓励，从而使这个过程缩短，尽快达到性生活的和谐、美满。为了尽快达到这个理想的状况，男方应尽量对女方做到体贴、温柔、和缓，也可用亲昵、甜蜜的语言促进女方性高潮的到来。当然，在性生活的过程中，仅有男性的主动和热情是不够的，女方同样应该有主动、热情、美好的语言交流及爱抚的动作，可以温柔地告诉对方自己是否舒适和快感，在力度、频率和部位等方面还需要做怎样的调整才能使自己尽快达到性高潮。

美国的雷婉医师在《医生对新娘的一夕谈》一书中说：“成功的性交，必须打破缄默和隔膜的重围，要让新郎知道，怎样的爱抚和拥抱才是你最为欢迎和希望的。即便是又年轻又热烈的丈夫，也必须从他的挑逗方面，给予他一种鼓励性的回应，才能使他兴奋、勇敢地继续下去，这样才

能使双方都能体验到性感高潮。”

不论是男方的热烈冲动，还是女方羞涩的回应，都应该是自然的，而不是矫揉造作的。一般地说，表达自己的性要求，可以是直接的，但更多的是巧妙的暗示。然而即使是最含蓄的暗示、最微小的性要求的表露，也是一种主动的表达，男女双方都应该珍爱这种暗示和表露，进而发展美化这种情感，享受美满的性生活。

5. 怎样对待处女膜破裂

处女膜是女性生殖器官的生理结构，一般在有了性生活后才会发生破裂。正因如此，许多人把处女膜是否完整当成女性是否“守节”来看待。时代不同了，现代人如何看待这个问题呢？

男女在进行第一次性生活的时候，许多男女都把处女膜是否完整看得很重。那么什么是处女膜呢？在女性的阴道口处覆盖着一层薄膜组织，它就是处女膜。正常的处女膜有一小孔，月经血可从孔中流出。一般来说，女性只有经历性交后处女膜才会破裂。

过去，人们把处女膜的是否完整当成女性是否“守节”来看待。事实上，女性在各种剧烈的体育活动、意外伤害中，都可以导致处女膜的破裂，因此不能一概而论。当然，在现代社会中，由于性文化的发展，人们思想意识的变化，许多男女在婚前已经开始尝试性生活了。有句在青年中流行的话叫做“不求天长地久，只求曾经拥有”，这可以在某种程度上说明了现代年轻人的心态。我们当然不提倡这种心态，因为恋爱与婚姻是严肃的，往往涉及一个人终身的幸福和心态。

但是，当这种社会现象比较广泛地存在时，人们应该在某种程度上对“偷尝禁果”的女性采取宽容和理解的态度，因为那毕竟是过去发生的事情，可能那时的她还年轻，还刚刚步入社会，甚至没有步入社会，而且有些变化是不以人的意志为转移的。例如男方或女方的人生之路发生了重大的变化，就容易导致昔日的情侣各奔东西，成为心中永远的遗憾。所以男女相处，主要处的是感情，处的是人品，只要对自己是真诚的、是相互热爱的，即便她过去曾经有过和他人的感情经历，也同样能与之组织一个幸福的家庭。