



妇幼保健 必读手册

新婚夫妻

怎样使婚后性生活和谐

度过新婚期

第一夜的诀窍

如何接受

做爱前的性信号

新婚夫妻 性保健

刘娟 编著

丈夫的
“性秘密”

性生活的健康管理

珠海出版社





妇幼保健 必读手册



新婚夫妻 性保健

珠海出版社

前 言

科学正确的性知识可增进个人幸福、家庭稳定与美满，不仅关系到新婚夫妇婚姻的幸福与稳定，也关系到千家万户与社会稳定。不少的新婚夫妇对性生活充满了种种忧虑和迷惑，甚至恐惧，这都是对性没有充分认识的结果。由于一些夫妻由于对性知识的无知而造成夫妻性生活不和谐，从而导致婚姻走向破裂的悲剧。不少的人受封建礼教和旧观念的影响，有性方面的疾病或疑难，却难以启齿，讳疾忌医等，给个人、家庭和夫妻关系带来不幸的恶果。综上所述，正确地指导婚龄和已婚夫妇，特别是新婚夫妇掌握科学的性知识是何等迫切的需要。《新婚夫妻性保健》有利于读者了解男女两性之间的正常性关系，消除与个人性发展和性保健有关的困惑、恐惧和焦虑，帮助人们树立正确的性爱观和伦理道德观；增强个人行为对他人、家庭和社会的责任感；为建立美满幸福的家庭做好充分的身心准备！

编 者

2002年8月

目录**▶ 第一章 新婚夫妻必读**

- 一、择恋的途径及其评价·····(3)
- 二、择偶条件及其评价·····(9)
- 三、相爱双方的心理要平衡·····(12)
- 四、择偶要谨防遗传病·····(16)
- 五、恋爱多久结婚才合适·····(18)
 - 1. 旧情相爱·····(19)
 - 2. 共处相爱·····(19)
 - 3. 媒介相爱·····(20)
 - 4. 邂逅相爱·····(20)
- 六、结婚前的感情准备·····(21)
- 七、结婚是恋爱的坟墓吗·····(22)
- 八、怎样选择婚期·····(23)
- 九、婚前进行身体检查的好处·····(24)
- 十、怎样迎接洞房花烛夜·····(26)
- 十一、成功婚姻的秘诀是什么·····(27)
- 十二、美满的家庭从何而来·····(28)
- 十三、建立美满家庭应该具备哪些条件·····(29)
- 十四、新婚夫妇怎样确立家庭目标·····(31)
- 十五、新婚夫妇怎样适应婚后生活变化·····(32)
- 十六、如何使婚后感情更加和谐·····(34)

十七、婚后怎样和双方亲友相处	(35)
十八、新婚夫妻之别	(37)
1. 生理差别	(37)
2. 心理差别	(39)
3. 直觉上的差别	(44)
4. 性差别	(45)
十九、新婚夫妻间的心理倾向	(46)
二十、怎样做一个好丈夫	(49)
二十一、怎样做一个好妻子	(50)
二十二、夫妻生活十忌	(52)
二十三、为人之妇十四忌	(54)
二十四、当好丈夫“六忌歌”	(55)
二十五、丈夫如何爱护妻子	(55)
二十六、如何处理夫妻间的异和同	(58)

▶ 第二章 新婚夫妻性生活须知

一、男女生殖器的差别	(63)
1. 男性殖器	(63)
2. 女性殖器	(66)
二、有关男女性的问题	(68)
1. 性交的问题	(68)
2. 性交的经过	(69)
3. 性交的时间、次数、体位	(71)
4. 男女的性感带问题	(72)
5. 性生活的窍门	(73)

三、新婚男女性生理的特点及差别	(75)
四、新婚夫妻性保健指导	(78)
五、夫妻生活分几个阶段	(86)
六、性爱和谐的秘诀	(88)
七、性爱的美满在情调	(89)
八、如何协调好性、爱、婚三者之间的矛盾	(90)
九、男人应该知道的秘密	(92)
十、女人应该知道的秘密	(93)
十一、新婚之夜“四不宜”	(94)
十二、新婚性生活应注意哪些问题	(95)
十三、度过新婚期第一夜的诀窍	(97)
十四、初次性交采取什么姿势易于结合	(104)
十五、初次性生活有危机感是怎么回事	(105)
十六、夫妻性生活应遵循的规则	(107)
十七、根据季节的变化调节性生活	(108)
十八、夫妻性生活要互相尊重	(109)
十九、新婚夫妻怎样掌握性交时间和次数	(112)
二十、新婚夫妻怎样使婚后性生活和谐	(113)
二十一、夫妻共同创造和谐的性生活	(116)
1. 性和谐的条件	(116)
2. 认识人体的性感带	(119)
3. 影响正常性生活的主要因素及对策	(120)
4. 寻求适合双方的性生活方式	(124)
5. 性和谐的优生效应	(132)
二十二、避孕原理是什么	(132)
二十三、新婚夫妇怎样选择避孕方法	(134)
二十四、安全期避孕法可靠吗	(135)

- 二十五、用体外排精法避孕好不好·····(136)
 二十六、射精后避孕套破了怎么办·····(137)

▶ 第三章 新婚夫妻性生活杂谈

- 一、性生活的健康管理·····(141)
1. 寝室与气氛·····(141)
 2. 性交次数与疲劳·····(141)
 3. 适合于性生活的营养素·····(142)
 4. 疾病与性生活·····(142)
- 二、性生活的障碍·····(144)
- 三、职业与性生活的关系·····(146)
- 四、男人性器官卫生·····(148)
- 五、女人性器官卫生·····(149)
- 六、性爱前的卫生处理·····(149)
- 七、如何保持性器官的日常卫生·····(150)
- 八、如何选择性生活的环境·····(151)
- 九、如何选择性交的时间·····(152)
- 十、如何调整做爱前的情绪与家庭气氛·····(153)
- 十一、如何接受做爱前的性信号·····(154)
- 十二、妻子的“性秘密”·····(155)
1. 日常生活是性生活的基础·····(156)
 2. 许多妇女把感情交流作为头等大事·····(156)
 3. 妇女们忧心忡忡·····(156)
 4. 性生活后妇女们需要温存·····(157)
 5. 妇女需要非性目的触摸和厚爱·····(157)

十三、丈夫的“性秘密”	(157)
1. 男人在感情上有不安时，常常借助性来发泄	(157)
2. 男人钟爱有信心女人	(158)
3. 男人不喜欢被当孩子看	(158)
4. 男人喜爱能欣赏他身体的女人	(158)
5. 为什么男人在做爱后就变得冷淡了	(158)
十四、性爱与婚姻	(159)
十五、性爱与健康	(161)
十六、性爱与长寿	(163)
十七、性爱与美姿	(164)
十八、性爱与美容	(165)
十九、性爱与你丈夫的事业	(166)
二十、性爱与生活情趣	(167)
二十一、性生活满意的心理特点	(169)
二十二、正确对待性问题	(172)
二十三、怎样克服性生活不和谐	(173)
1. 调整“竞技状态”	(173)
2. 加强性诱导消除“时间差”	(174)
3. 无法消灭“时间差”时	(174)
二十四、影响性欲的十大因素	(174)
二十五、丈夫如何当好妻子的性导师	(176)
二十六、丈夫性观念的误区	(177)
二十七、妻子性观念的误区	(181)

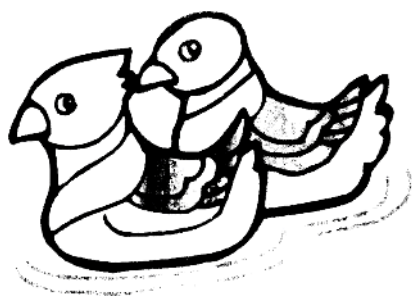
▶ 第四章 夫妻性生活保健指南

- 一、夫妻性生活的调适·····(189)
- 二、建立正确的夫妻性生活·····(193)
- 三、正常性生活有益于健康·····(194)
- 四、夫妻严禁性放纵·····(195)
- 五、夫妻性生活十忌·····(198)
- 六、性生活必须对对方的健康负责·····(199)
- 七、身体疲劳禁止性生活·····(203)
- 八、预防新婚期泌尿系统感染的关键·····(204)
- 九、为什么新婚容易发生“蜜月病”·····(205)
- 十、新婚女子性冷感由哪些原因引起·····(206)
- 十一、新婚女子有性冷淡怎么办·····(208)
- 十二、男子得了性交恐惧症怎么办·····(210)
- 十三、新娘害怕性生活怎么办·····(211)
- 十四、新婚发生阳痿怎么办·····(212)
- 十五、夫妻一方得了性病怎么办·····(215)
- 十六、患病期间的性生活如何安排·····(216)
- 十七、妻子患哪些性器官疾病不宜性生活·····(217)
- 十八、哪些男子性器官疾病不宜性生活·····(218)
- 十九、什么是中医房中术的“七损”·····(219)
- 二十、中医认为房事过度有哪些危害·····(222)
- 二十一、四季如何调节房事·····(223)
- 二十二、性生活不当有哪些反应·····(224)
- 二十三、有害的性交行为有哪些·····(225)

二十四、性欲对健康有何影响·····	(226)
二十五、性欲得不到满足的危害·····	(227)
二十六、性压抑会产生不良影响·····	(229)
二十七、性生活不和谐是肾虚吗·····	(230)
二十八、如何提高精子质量·····	(232)
二十九、忍精不射对身体有什么危害·····	(233)
三十、怎样防止女性生殖器的损伤·····	(234)
三十一、做爱时不宜重复性交·····	(235)
三十二、不宜在清晨安排性生活·····	(236)
三十三、随意中断性反应能延年益寿吗·····	(237)
三十四、怎样对待有性功能障碍的丈夫·····	(238)
三十五、早泄患者协调性生活的秘诀·····	(239)
三十六、性烦恼的自我解脱·····	(240)
三十七、性生活与癌症有关吗·····	(241)
三十八、性生活与尿道炎有什么关系·····	(242)

目 录

第一章



新婚夫妻必读

一、择恋的途径及其评价

爱情的缔结方式可谓妙趣横生、色彩缤纷，既可以在长期的情感积累中一朝爆发，也可以在愉悦邂逅中偶然萌发；既可以是青梅竹马结鸾凤，也可以是月老牵线生情缘。难怪俄国大文豪列夫·托尔斯泰说：“一千个人有一千种爱情。”从我国目前的情况来看，男女青年的择恋途径，主要有四种：

(1)自由恋爱。其中包括旧情相爱和共处相爱。旧情相爱是指相爱的双方，从小在一起长大，青梅竹马，两小无猜，随着年岁的增长，情感的成熟，童年的友谊慢慢转化为青年的情爱。共处相爱是指双方在共同的学习、工作和生活中长期接触，建立了爱情，“同窗恋”、“师生恋”、“同事恋”就属于此种。

(2)媒介恋爱。其中包括通过亲友、同事、同学作为介绍人，或通过婚姻介绍所介绍，以及通过报刊等新闻媒介选择恋爱对象。

(3)邂逅相爱，一见钟情。在偶然场合，彼此相遇，产生恋情。

(4)父母或他人包办。当事人完全或者基本上不参与择偶过程，均由其父母或他人一手操纵。

在上述四种择偶途径中，包办婚姻是封建社会遗留下来的产物，它漠视了当事人的意愿，与时代潮流是不相容的，所以，青年们普遍反对这种择偶途径。相对来说，自由恋爱最值得提倡。对象一般在自己熟悉的单位、同学、战友、邻里之间选择为好。这种择恋方式，双方容易充分了解，知根晓底，有利于建立志同道合、个性契合的爱情，而且爱情的发展也比较

自然。随着社会的进步，人们的文化素养、审美意识和自身的能力提高了，眼界开阔了，越来越多的青年喜欢这种择偶途径。为了提高自由恋爱的成功率，青年们必须开拓自己的交际领域，广交朋友，从而增加选择伴侣的机会。当你一旦看中一个姑娘或小伙子时，要勇于向对方表白，不要因怕遭到拒绝而怯步不前。要爱得大方，爱得光明磊落。在向对方表达自己的感情时，要热情而理智，体现出当代青年有把握自己命运的能力。要掌握主动，勇于追求对方。有些人认为“被人追”身价高、光彩，而去追求别人则显得没身份，一旦追求失败还会遭人议论和嘲笑。这种看法是错误的，应看到被人追求是消极的、被动的；主动追求才是积极、主动的。一旦遭到对方的拒绝，不要气馁；应该心胸开阔，要想得开、放得下，不死缠对方，不怨恨他人；应该明智地进行新的选择尝试，改变那种遭到对方拒绝就一蹶不振，将对方恨之入骨，甚至采取报复行动，或者自卑自弃，无脸见人，产生轻生念头等精神状态。

总之，在自由恋爱过程中，要表现出你的气度和修养，表现出你的精神和魅力。我们应该摒弃那种畏首畏尾、含含糊糊、忸忸怩怩的态度，代之以热情、明朗、坦率、果断的求爱风格，努力用自己的双手去叩开爱情之门。

媒介恋爱，在我国目前社交活动匮乏，许多青年缺乏同异性交往的机会，选择伴侣范围狭窄的条件下，还被许多青年男女所采用。其中“红娘”牵线，“月老”引路，通过介绍人穿针引线促成的爱情居多。通过婚姻介绍所介绍的配偶，可以拓宽未婚青年的择偶范围。有的婚姻介绍所还配备了电脑，作为“初点鸳鸯谱”的辅助手段；也有的婚姻介绍所经常举办舞会等以增加异性间的接触机会。在报纸刊登征婚启事，也不失为择偶的一种手段，它的优点是：①扩大了青年们在婚姻恋爱上

的择偶机会。征婚打破了时空的界线，把青年的“终身大事”交给社会，引起社会众多人士的关注，使青年们能够在更大的范围内寻觅知己；②使青年在婚恋问题上比较主动。靠别人介绍往往会有一种“被迫感”，有时顾虑面子不好拒绝，常常十分烦恼和为难，甚至将就凑合，造成家庭悲剧。而征婚从某种意义上说，是自己主动去物色对象，从而可以避免这个问题。

征婚最大的弊端是相互了解比较困难，相处时缺乏信任感。不少应征者为了赢得对方的好感，在介绍自己时多有“拔高”之处，尤以外地为突出。就应征者而言，也只能从征婚启事中了解对方的点滴情况，心里不踏实，彼此都存在着戒心。

另外，可能给道德败坏者以可乘之机，这虽然是个别的现象，但也要提高警惕。

采取征婚择偶方式时，写好征婚启事很重要，自我介绍一定要实事求是，择偶标准一定要字斟句酌，简洁明了，不要笼统，免得应征者来信过多，应付不了。当众多的应征信飞到你的面前时，应审慎地研读每封来信，从中精选少量与自己要求相接近的候选人，礼貌地回绝大多数明显的不合适的应征者，不要与过多的应征者接触，以免影响正常的工作与生活，造成不必要的纠缠。

由于征婚择偶方式的特殊性，面临多种情况不了解的“候选人”，不经过接触而要立即从中选准一个几乎是不可能的，所以应该允许征婚者在开始阶段，同时和几个“候选人”接触了解。这不是不道德的行为，而是对对方、对自己负责。应征者也可不只在—处应征，有的人还可能既是征婚者，又是应征者，权利是平等的，不存在对哪—方感情的玩弄。当然，这种“—个对几个”的局面只限于初步的、同志式的接触，如果要比较深入地发展感情，真正进入恋爱阶段，那就要求专—了。

第 一 章

新婚夫妻必读

媒介恋爱的缺点是：对对方既没有感性认识，又没有理性认识，双方在见面时很不自然，这样就限制和阻碍了双方内心思想和个性的正常流露和表现。为了弥补这个缺点，通过介绍互相认识后，彼此应该有一个充分了解的过程，在这个基础上产生的爱情才比较稳固。如果出现“男大当婚，女大当嫁”，或别的什么考虑，而匆忙成婚，日后的家庭生活有可能是很不愉快的。

邂逅相爱，一见钟情到底好不好？这要具体分析。

法国著名的政治家戴高乐将军及后来成为其“贤内助”的汪杜洛小姐，就是在一次舞会上相爱的。优美的华尔兹舞曲，伴随着他们翩翩起舞，当舞曲第六次响起时，尽管他们相识还只有一个多小时，但这对男女青年已在心中结下了鸾凤之好。婚后，他们互敬互爱，情深意笃。可以毫不夸张地说，戴高乐将军之所以能够为法国作出伟大的历史性的贡献，与他的美满婚姻是分不开的。无独有偶，俄国大诗人普希金与莫斯科“第一美人”娜塔丽娅，也是在舞会上一见钟情而迅速结合的。令人遗憾的是，普希金的婚姻并没有给他带来幸福，而是令人难熬的痛苦。普希金夜以继日地在诗的王国里驰骋，而娜塔丽娅却丝毫不支持他的事业，她沉湎于宴会和舞场，无止境地挥霍和享受，情欲上放荡不羁，致使普希金与妻子的情夫丹特士决斗，结果，一颗肮脏的子弹射入诗人的胸膛，普希金死时年仅38岁。因此，完全可以这样认为：普希金是死于他的妻子手中。

为什么同是“一见钟情”，却带来如此不同的婚姻结局？

在回答这个问题之前，我们先探索一下“一见钟情”的心理机制。

大家知道，爱情是以异性间的互相吸引为其自然基础的。

第一章

新婚夫妻必读