

新婚男女 必修课

主编/李 力 靳风烁

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

*Xinhun Nannü
Bixiuke*

新婚男女 必修课

主 编 李 力 靳风烁



 人民軍醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚男女必修课 / 李力, 靳风烁主编. — 北京: 人民军医出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5091-1020-1

I. 新… II. ①李…②靳… III. ①结婚—基本知识②性知识

IV. C913.13 R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081981 号

策划编辑: 崔玲和 文字编辑: 李 坚 责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 146 千字

版、印次: 2007 年 8 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

编辑寄语

十年修得同船渡，百年修得共枕眠。这样诗意的人生姻缘，不仅需要两个人有缘分，还要双方不断地在生活中进行磨合。

结婚是人生大事，是人们新的生活的起点。本书将帮助青年男女健康快乐地生活在一起。第一章：新婚准备搭鹊巢；第二章：性学知识很奇妙；第三章：新婚生活无烦恼；第四章：优生节育早知道；第五章：新婚防病不可少。

本书重点介绍了男女两性生殖方面的知识，是一本表现形式生动，内容系统全面的科普读物。对即将组建家庭的青年们进行系统、实用、全面的婚育指导，与许多婚前教育类书籍刊物偏重于性器官、性生理内容不同的是，本书还介绍了性心理、性健康及性道德的有关知识，从根本上改变了婚前教育的模式。使青年男女能正确处理婚后的各种问题，构建一个美满、幸福、和谐的家庭。

编著者名单

主 编	李 力	靳风烁			
副主编	张唯力	陈凤嫻	颜耀华	孙中义	刘 嘉
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	刘 嘉	江 军	孙中义	李 力	李幼飞
	张丽伟	张海燕	张唯力	陈凤嫻	陈文灿
	林晓宁	周 勤	郑英如	郭建新	唐良菖
	常淑芳	靳风烁	熊光武	颜耀华	

前言

幸福美满的婚姻应该从婚前教育开始。为了维护婚姻家庭的和谐、安全与健康,进行婚前教育对即将迈入婚姻殿堂的人来说是非常必要的。

改革开放以来,我国的离婚率上升速度很快,从全国平均水平看,1979年离婚率为4%,1999年达到13.7%,2003年达到15%以上。离婚率的上升反映了人们对婚姻看法的改变,由此体现出的一些家庭问题,也在一定程度上反映了人们在结婚时,对婚姻家庭所应面临的问题和应承担的责任认识不足。我国为此也曾开展过包括优生优育在内的婚前教育,但由于过去婚前教育内容科学层次不够、针对性不强、缺乏系统性,效果不太理想,而且由于许多婚前教育类书籍刊物偏重于性器官、性生理内容的介绍,而忽视了性心理、性道德及有关婚姻法知识的介绍,从而未从根本上改变婚前教育的现状。另外,新《婚姻法》和新《婚姻登记条例》虽然更加人性化,给老百姓带来了诸多便利,但同时因强制婚检取消而造成婚检人数急剧下降,从另一方面显示出中国婚前教育的不足,这将不利于社会的稳定和发展。

鉴于此,我们本着与时俱进、以人为本的原则着手编写这本适合我国国情的婚前教育书籍,从性生理、性心理、性健康、性教育、婚姻道德、家庭伦理等多个层面对即将组建家庭的青年们进行系统、实用、全面的婚前教育,以利青年们在结婚之前对婚姻有客观全面的认识,正确处理婚后的各种问题,缔造一个美满、幸福、和谐的家庭。

由于本书编写时间有限,书中不足之处,恳请各位读者批评指正,我们将与您共勉。

编写委员会
2007年1月



目录

Contents

第一章 新婚准备搭鹊巢

第一节 新婚的五项准备 / 2

准备一：男女应具备的基本生理条件 / 2

准备二：男女应知的三个性生活常识 / 5

准备三：男女应有的完好心理准备 / 6

准备四：近亲结婚危害多 / 10

准备五：预防遗传病 / 12

第二节 开启“性福”之门的钥匙 / 14

一、女性生殖器官构造及功能 / 14

二、女性性心理特点 / 18

三、男性生殖器官构造及功能 / 21

四、男性性心理特点 / 23

第二章 性学知识很奇妙

第一节 婚前检查——买一份长期的婚姻保险 / 26

一、有必要做婚检的四个理由 / 26

二、婚前检查三大内容 / 30

三、婚检时间和地点的选择 / 34

四、婚后须注意的几个问题 / 35

第二节 新婚必备性知识 / 42

一、性的基本知识 / 42

二、男女性反应周期的异同和特点 / 43

三、性行为必备的三个条件 / 45

目录

Contents

- 四、男女性行为过程中的差异 /47
- 五、夫妻间和谐性生活的必备条件 /48
- 六、开发男女性潜能 /49
- 七、性爱与婚姻的关系 /53

第三章 新婚生活无烦恼

第一节 洞房里的唯美法则 /60

- 法则一：完美的新婚之夜应顾及双方的生理及心理 /60
- 法则二：新婚之夜男性帮助女性消除恐惧感三法 /62
- 法则三：新婚之夜正确认识、对待女性处女膜 /64
- 法则四：应对新婚之夜的房事急症 /64
- 法则五：理解新婚之夜性交障碍 /67
- 法则六：注意新婚性生活卫生 /68
- 法则七：新婚性生活的次数及标准 /70
- 法则八：新婚期间不必强求性生活的质量 /72
- 法则九：新婚性生活应注意的九个问题 /73

第二节 走出性误区 /80

- 一、走出性生活认识上的误区 /80
- 二、走出性道德观念的误区 /82
- 三、走出对手淫看法的误区 /86
- 四、走出对遗精、月经认识上的误区 /88
- 五、走出对性冷淡认识的误区 /90
- 六、女性应正确认识男性的性行为 /92
- 七、处理好男女性生理的差异 /94



第四章 优生节育早知道

第一节 优生优育 /96

- 一、人类受孕的过程 /96
- 二、确认怀孕及预产期计算的三个方法 /97

目录

Contents

- 三、胎儿的生长发育过程 / 98
- 四、胎教的意义及五种胎教方法 / 100
- 五、生育和受孕的最佳年龄 / 104
- 六、盲目保胎的危害 / 105
- 七、孕期监护非常重要 / 106
- 八、全方位孕期保健 / 107
- 九、孕期的性问题 / 109
- 十、有关临产的几个问题 / 110
- 十一、正确认识顺产与剖宫产 / 111
- 十二、产褥期保健 / 112
- 十三、宝宝的特点 / 115
- 十四、宝宝的护理 / 119
- 十五、科学有效断奶 / 121

第二节 避孕节育措施的知情选择 / 122

- 一、什么是避孕，怎样才能避孕 / 123
- 二、什么是避孕节育措施的知情选择 / 123
- 三、常用避孕方法 / 124
- 四、采取节育措施的十种好处 / 128
- 五、新婚夫妇避孕方法的知情选择 / 129
- 六、不同育龄夫妇避孕措施的知情选择 / 129

第三节 婚姻的困惑——不孕与不育 / 131

- 一、女性不孕症 / 131
- 二、不孕症的女方因素 / 132
- 三、女性不孕症如何进行检查 / 133
- 四、女性不孕症的治疗 / 135
- 五、男性不育症 / 137
- 六、不育症的男方因素 / 137
- 七、不育乱投医有什么危害 / 141
- 八、哪些食物可以提高生育能力 / 142
- 九、服些补药就能治愈不育症吗 / 142

目录

Contents

第五章 新婚防病不可少

第一节 难言性事——性功能障碍与防治 / 144

一、男性性功能障碍及治疗原则 / 144

二、勃起功能障碍的误区与事实 / 146

三、性欲异常 / 158

四、女性性功能障碍及治疗原则 / 154

第二节 不应另眼相看的生殖器官疾病 / 159

一、女性生殖器官先天性疾病 / 159

二、女性生殖器官感染性疾病 / 161

三、女性生殖器官肿瘤 / 165

四、月经失调 / 168

五、男性生殖系统先天性疾病 / 170

六、男性生殖系统外伤性疾病 / 173

七、男性生殖系统感染性疾病 / 176

八、男性生殖系统肿瘤 / 177

第三节 性传播疾病——冷漠与回避是不负责任的 / 181

一、性传播疾病的概述 / 181

二、性传播疾病的流行情况 / 182

三、性传播疾病的处理原则 / 183

四、六种常见的性传播疾病 / 184

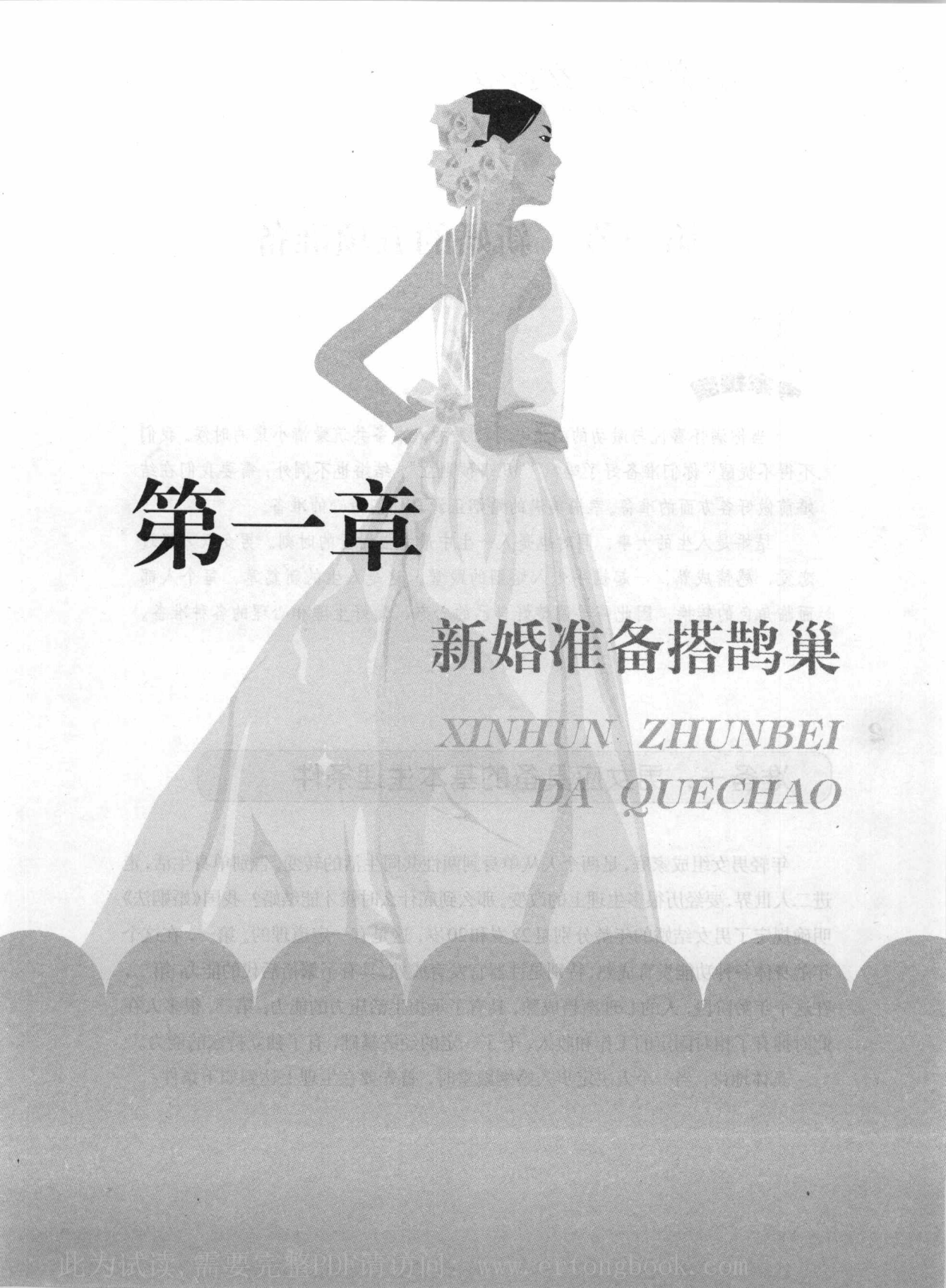
第四节 和谐“性福”催化剂 / 192

一、能增强性功能的药物 / 192

二、能降低或抑制性功能的药物 / 196

三、烟、酒、茶对性功能的影响 / 197

四、不要滥用影响性功能的药物 / 198



第一章

新婚准备搭鹊巢

XINHUN ZHUNBEI
DA QUECHAO

第一节 新婚的五项准备



当你满怀喜悦与激动的心情与你心爱的人准备共筑爱情小巢的时候，我们不得不提醒“你们准备好了吗？”“凡事预则立”，结婚也不例外，需要我们在结婚前做好各方面的准备。幸福美满的婚姻正源自你们精心的准备。

结婚是人生的大事，同时也是人一生中最幸福甜蜜的时刻。男女双方经过恋爱，感情成熟，一起携手走入婚姻的殿堂。这是人生的新篇章，每个人都面临角色的转换，因此需要调整好自己的心态，做好生理和心理的各种准备。

2

准备一：男女应具备的基本生理条件

年轻男女组成家庭，是两个人从单身到两性共同生活的转变。告别单身生活，走进二人世界，要经历很多生理上的改变。那么到底什么时候才能结婚？我国《婚姻法》明确规定了男女结婚的年龄分别是22岁和20岁，这是有一定道理的。第一，在这个年龄身体各种功能发育成熟，特别是性器官发育成熟，具有了繁衍后代的能力；第二，在这个年龄阶段，人的心理渐趋成熟，具有了承担生活压力的能力；第三，很多人在此时拥有了相对固定的工作和收入，有了一定的经济基础，有了独立持家的能力。

具体地讲，当一个人决定步入婚姻殿堂时，首先要在生理上达到如下条件：

生殖系统

生殖系统发育成熟是结婚的一个重要的生理条件。生殖系统发育成熟过程主要发生在青春发育期，此后数年间逐渐完善，在这段时间内，机体在生长、发育、代谢、内分泌功能及心理状态诸方面都发生显著变化。女性性成熟的特殊标志是月经来潮，而男性则为第一次遗精，往往为梦遗。女孩第一次月经可能没有排卵，男孩第一次遗精也可能没有精子。此时男女在心理上也发生重大变化，性意识开始萌芽，并开始有了性兴奋等。

第二性征

从青春期开始，男性性腺受到垂体激素的刺激，很快地成熟起来，开始产生精子和男性激素。男性激素又称为睾丸激素，即通常说的雄激素，它有刺激生殖器官生长发育的作用，还有促进第二性征发生变化和产生性欲的作用。男性从青春期开始，也就是十四、五岁开始长胡子、阴毛、腋毛，喉结突出，声音变得低沉，体魄变得强壮，并逐渐呈现出男性体态，这些便是男性的第二性征。

3

女性到了青春期，卵巢在垂体激素的刺激下，开始产生女性激素，其中包括对女性非常重要的雌激素和孕激素。女性开始出现乳房发育，阴毛和腋毛长出，脂肪分布呈现女性特征，皮下脂肪在臀、髋、胸及肩部更加丰满，形成女性特有的体态。嗓音变得清脆而圆润，脸部骨骼突出较少，头型较为纤细，面部显得比男性秀丽。这些变化使少女变得漂亮，楚楚动人，激发起男性的爱慕之心。

保持身体健康，避免带病结婚

新婚燕尔，千万不能受到疾病的困扰，特别是生殖系统更要保证健康，以便为婚后的性生活和生儿育女做准备。这包括积极治疗各种内科疾病，保持身体基本功能的良好状态，并避免患各种生殖系统疾病。

女性生殖系统常见疾病有如下几种

(1) 生殖道感染：女性生殖器官的炎症包括来自下生殖道的外阴、阴道、宫颈至盆腔内的子宫、输卵管、卵巢、盆腔腹膜及盆腔结缔组织的炎症。由于近年来医疗技术水平的不断提高，特别是病原体的诊断技术和有效抗生素的不

断推出，一些严重的危及生命的妇科炎症逐渐减少，但滴虫性阴道炎、念珠菌性阴道病、细菌性阴道病、沙眼衣原体感染、尖锐湿疣等依然是妇产科最常见的疾病，并对妇女的身心健康产生较大的不良影响，如导致不孕症、异位妊娠、流产、早产、宫颈癌等。治疗时要注意以下几点：注意个人卫生，避免间接传播。选择积极有效的抗感染治疗，选用针对病原体的敏感抗生素。同时要局部治疗，缓解症状。性伴侣必须同时治疗并在治疗期间使用避孕套。疗程要足够。症状缓解后要定期复查，一般在月经后，连续3个周期均阴性方视为治愈。

(2) 月经病：月经病包括以女性内分泌失调为主要原因引起的月经异常，如痛经、闭经、功能失调性子官出血等。这些疾病必须在结婚前进行有效治疗。特别是闭经，有可能是由生殖系统的畸形或卵巢功能异常引起的，若不及时治疗也许会引起不孕不育，给双方造成痛苦。

(3) 生殖道肿瘤：常见的包括良性的子宫肌瘤、畸胎瘤，恶性的子宫颈癌、子官内膜癌、卵巢癌等，应该在结婚前咨询医生，能在结婚前治疗的尽量解决，不能治愈的也要选择最佳方案，在结婚前达到缓解。

(4) 女性生殖系统畸形：处女膜闭锁，应在婚前手术成形。先天性无阴道，应在结婚前进行人工阴道成形术，术后要定期扩张阴道，可放置阴道模型防止粘连和挛缩。阴道闭锁、阴道横膈、阴道纵隔，一经发现应该尽早手术，术后定期扩张阴道。先天性无子宫、始基子宫、幼稚子宫均不能生育，在婚前要向男方交代清楚，获得理解，以免婚后发生矛盾。

男性生殖系统常见疾病有以下几种

(1) 前列腺炎：前列腺炎尤其是慢性前列腺炎，是男性成年人常见疾病。前列腺炎主要分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎和前列腺痛。治疗首先要选用抗菌药物治疗，要用足够疗程。忌酒、少吃辛辣食物、避免久坐，每晚热



水坐浴。锻炼身体，生活规律，如有手淫习惯不应太频繁。还可以进行前列腺按摩等方法，能有效地缓解症状。

(2) 性传播疾病：如淋病、梅毒、尖锐湿疣等，必须在婚前到正规医疗机构治疗，不但要缓解症状，还要消除传染性，方能结婚。

(3) 隐睾：是指阴囊中没有睾丸，可表现为单侧或双侧。睾丸可位于腹腔内或腹股沟内，不能正常发育。如不及时治疗，成年后要影响生育，并有癌变可能。因此，一旦发现要及时处理，最好在儿童时期手术。双侧隐睾成年后不育率几乎为100%，因此，应在婚前向女方说明，取得理解。

准备二：男女应知的三个性生活常识

* 初次性生活与处女膜

处女膜指女性阴道口的一层环状薄膜组织，处女膜表面有神经末梢和毛细血管分布。通常处女膜中央有一个孔，月经血及阴道分泌物经此流出。处女膜通常在第一次性生活时发生破裂，同时会有少量出血和轻微疼痛。处女膜裂口愈合过程约需5天，在此期间需避免性生活，并保持外阴清洁，以免引起创伤感染。

处女膜薄弱者可因剧烈活动而发生破裂。所以，不能以初次性交是否出血来判断是否为处女。有的女性处女膜孔大，富弹性，性交时扩张，事后又恢复原状。因此，第一次性交也可不发生处女膜破裂和阴道出血。

* 性生活注意事项

婚后夫妇间的性生活对家庭的稳定有着重要影响。为了使性生活和谐，首先要在共同的生活不断加深夫妻间的感情。新婚时有些男子可因过度紧张引起勃起不全，过度兴奋导致早泄或过度粗鲁致女方疼痛，但随着时间的推移将会相互适应。

在性交过程中可能将病原体带入女性生殖道，并使女性生殖道的防御机制受到破坏而引起感染。性生活前夫妇双方均应清洗阴部，必要时女性性交后最好再清洗一次，以保持性器官的卫生。

每对夫妇性生活的时间和频率并无固定的模式，可根据个人年龄、身体健康状况、工作紧张程度来进行调整，原则上以性生活后第二天不感觉疲劳为宜。

新婚期间应避免在月经期同房，因此，新人在选择婚期时应避开月经期或对月经期进行适当的调整。月经期宫口较松，子宫内膜脱落，宫腔内有创面，易引起子宫内膜炎、附件炎，继而造成不孕等不良后果。

* 新婚期身体状态的调整

新婚筹备期由于准备工作繁多，男女双方都很疲惫，因此应该早早订好计划，分工合作，有条不紊地进行准备工作。平时应加强锻炼，增强体魄，以养精蓄锐。

婚前进行体检，及时发现问题并治疗。以免因结婚劳累加重病情或传染给对方。特别是生殖系统疾病更是要予以重视，及时治疗。婚前检查中生殖道炎症的检出率相当高，常见的有女性阴道炎、男性尿路感染、性传播疾病(包括淋病、梅毒等)。这些疾病并不可怕，经过正规治疗都能得到有效控制和好转。如果不及及时有效地治疗，可能会影响性生活质量，加重病情，甚至影响今后的生育，造成不育不孕，给婚姻家庭带来终生遗憾。

6

准备三：男女应有的完好心理准备

婚姻是男女双方依照法律的规定，结为夫妻关系的一种社会制度。男女双方都将开始扮演人生的新角色，面临新的挑战，因此心理也要做好相应的调整。

* 美满婚姻的要素

婚姻是否合情合理，男女两性关系是否融洽，不仅关系到个人和家庭的幸福、双方的健康和事业的顺利，甚至还关系到社会安定。有人通过大量调查，将构成美满婚姻的因素概括为6条：①父母的婚姻美满幸福；②结婚前与父母关系良好；③童年生活愉快；④结婚初期与首次怀孕和分娩等均能良好适应；⑤与亲友保持良好关系；⑥情绪健康稳定。



* 婚姻家庭生活的阶段

大多数婚姻家庭生活要经历如下阶段：恋爱期、新婚期、预备成为父母、生儿育女、儿童教育、空巢、居丧等期。婚后2~5年，孩子出生后由于家务繁忙和生活负担加重，夫妻双方若不能互敬、互爱、互助，可导致家庭关系紧张，是容易发生婚姻破裂的危险时期。因此了解婚姻生活的过程，有利于建立合理的婚姻生活计划，帮助新婚夫妇度过婚姻的磨合期。

* 奠定婚姻生活的基石

婚姻是两个人携手走过一生风风雨雨的过程，一路上难免会遇到很多困难，经历许多磨难，此时双方只要有坚实的感情基础，互相扶持、互相体谅，就能白头到老。因此，在择偶的过程中要把感情基础放在最重要的地位。寻找与自己意志相投、心心相印的终身伴侣，为婚后生活奠定牢固的爱情基础，这是夫妻恩爱相处的根本保证。

(1)树立共同的人生观、事业观、家庭观：男女双方应树立起共同的理想、抱负和追求。志同道合是建立、巩固和发展爱情的强大力量和基础，是维系永恒爱情的纽带。相爱的男女不仅是生活上的伴侣，更是人生道路上的同志。“道不同不相为谋”，很难想像人生观大相径庭的两个人会长久地生活在一起，更不要说保持爱情的新鲜与活力了。当然，要找到与自己各种观念完全一致的人也不太可能，男女双方人生观、事业观、家庭观有所不同是可以理解的，但只要没有根本的冲突和原则上的对立，通过双方的努力，是能够达成共识的。通过交流与互助，大家还可以得到共同的提高，共同建立起积极进步的人生观。

(2)求同存异，互相体谅：结成婚姻关系的双方，婚后将面临着不断再认识自己、再认识对方的任务。结婚以后，已经达到了结合的目标，于是双方容易暴露各自的缺点，为此可能出现失望、争吵，导致感情危机。每个人都有自己独特的内心世界，包括认识事物和世界的方法，不同的生活体验和行为方式，刚结婚时总有不适应的地方。因此双方应在个性、脾气上互相适应，包容对方，原谅对方的缺点；同时尽量为对方着想，试着站在对方的角度考虑问题，才能减少矛盾，和睦相处。性格上彼此相容是白头到老的需要，但并不是说两个人在个性、为人处世上完全一致，而是要求双方对彼此的性格能相