



做个

“性”福女人

ZUOGE

梅 红 编著

XINGFU NÜ REN

本书以问答的方式

从性生理、性心理、性技巧、性障碍、性疾病、性保健、
避孕等几个方面、回答女性朋友在性生活中所遇到的问题。

对女性朋友解决性生活中的难题有很大帮助和启发。

中国中医药出版社



做个

“性”福女人

ZUOGE

梅 红 编著

XINGFU NÜ REN

本书以问答的方式

从性生理、性心理、性技巧、性障碍、性疾病、性保健、
避孕等几个方面、回答女性朋友在性生活中所遇到的问题。

对女性朋友解决性生活中的难题有很大帮助和启发。

中国中医药出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

做个“性”福女人/梅红编著. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80231-158-9

I. 做… II. 梅… III. 女性—性知识—问答 IV. R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162632 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
北京市纪元彩艺印刷有限公司 印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.625 字数 188 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-158-9 册数 5000

*

定价 13.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

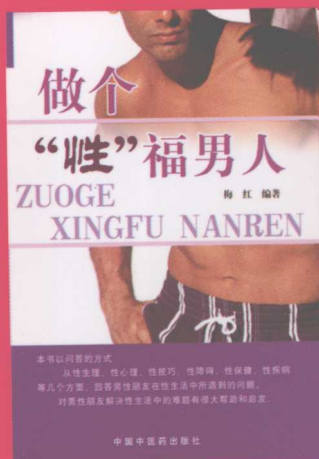
社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



相关推荐



性与爱之间的奇妙关系，有如水与舟，水能载舟，也能覆舟；同样，性可以促进爱情，也可以毁灭爱情。作为现代女性，你难道不希望拥有和谐的性生活、美满的爱情和婚姻吗？那么，请你走进这本书，解读女性性生理、性技巧、性障碍、性疾病、性保健及避孕等方面的秘密和知识，若能从中得到启发，提升你的性生活质量和品位，你就是一个“性”福的女人，并能够给你和你的家庭带来幸福和快乐。

——梅红

目 录 Contents

性 生 理



你了解性欲吗?	(3)
女子性欲有周期性吗?	(3)
女性生殖系统包括哪些器官?	(4)
女性生殖器官发育异常是什么原因?	(5)
月经是怎么样形成的?	(5)
什么是初潮?	(6)
更年期妇女月经紊乱有什么特点?	(7)
女人的性敏感区主要指哪些部位?	(7)
女人的性承受能力有多大?	(8)
你的性反应能力正常吗?	(9)
男女性兴趣的生理特征有何差异?	(10)
什么是女性的性反应周期?	(11)
性在女人一生中有何变化?	(12)
女性一生会出现几个性欲高峰期?	(13)
女性性兴奋时有什么生理表现?	(14)
阴蒂在性交中有何重要作用?	(16)
刺激阴蒂好还是刺激阴道好?	(17)



做个“性”福女人

Zuo Ge Xing Fu Nu Ren

为何阴蒂对直接刺激特别敏感？	(18)
阴蒂的性触觉与其大小有关吗？	(19)
为什么刺激乳房易激发女性的性欲？	(20)
乳房大小与性欲有关吗？	(21)
阴道在性交和生育中有何作用？	(21)
什么是“见红”？	(22)
初次性交是否一定会“见红”？	(22)
你了解女性的性红晕吗？	(23)
为何有的女性会“叫床”？	(24)
房事时怎么会出现肛门排气？	(25)
“阴吹”是怎么回事？	(25)
每次性生活的持续时间多长才合适？	(26)
如何使新婚之夜过得更甜蜜？	(27)
子宫切除后会影响到性生活吗？	(28)
性生活中没有性高潮能否怀孕？	(29)
性生理要求性生活注意什么？	(30)

性技巧

完整的性生活过程应包括哪3个阶段？	(35)
什么样的性交姿势使性更和谐？	(36)
你知道男性的性敏感部位在哪里吗？	(38)
你能找到丈夫的“G”点吗？	(39)
如何挑起丈夫的“性”趣？	(40)
你体验过性爱游戏吗？	(41)
怎样达到性生活的美满与和谐？	(43)

女性达到性高潮是一种怎样的境界?	(44)
房事前怎样按摩激发“性”趣?	(45)
哪“五觉”可激发性兴奋?	(46)
性生活频度以多少为宜?	(47)
爱液在性爱中有什么作用?	(47)
性爱中说点粗话为何有助于提高性兴奋?	(48)
为什么语言、音乐能激起性爱?	(49)
怎样克服夫妻性厌倦?	(50)
性生活为什么需要互动?	(51)
夫妻性爱忌什么?	(51)
性爱被打断了怎么办?	(52)
怎样唤醒中年男性的“性沉睡”	(53)

性 障 碍

女性常见的性功能障碍有哪些?	(57)
什么是女性性冷淡?	(57)
什么原因导致女性性冷淡?	(58)
哪些因素会引起产后性冷淡?	(59)
怎样防治女性性冷淡?	(60)
女性性冷淡会不会遗传?	(61)
什么是女性性欲亢进?	(61)
导致女性性欲亢进的主要原因是什么?	(62)
女性性欲亢进怎么办?	(63)
什么是女性性高潮障碍?	(64)
哪些因素会引起女性性高潮障碍?	(65)



做个“性”福女人

Zuo Ge Xing Fu Nu Ren

怎样治疗女性性高潮障碍?	(66)
哪些药膳可以改善女性性高潮障碍?	(68)
女性性厌恶表现什么症状?	(69)
女性出现性厌恶的原因是什么?	(70)
如何治疗女性性厌恶?	(70)
女性性交疼痛有什么特征?	(71)
女性性交疼痛的原因有哪些?	(72)
如何治疗女性性交疼痛?	(73)
什么情况下会发生女性性交出血?	(74)
阴道痉挛由什么原因引起?	(75)
阴道痉挛能够治愈吗?	(76)
什么是性交失语症?	(78)
什么是性窒息?	(78)
什么是性交恐惧症?	(78)
何为性交猝死症?	(79)
同房后出现晕厥症是怎么回事?	(80)
出现性交晕厥症应如何处理?	(80)

性 疾 病



性病是怎样感染的?	(85)
性传播疾病的高危人群包括哪些?	(85)
性病的主要危害是什么?	(86)
从哪些迹象中可发现女性可能患有性病?	(87)
接吻会感染性病吗?	(90)
患过性病能生小孩吗?	(90)

艾滋病是如何传播的？	(91)
为什么女性更易感染艾滋病？	(92)
女性艾滋病患者有何特征？	(93)
吸烟者更易患艾滋病吗？	(93)
怎样预防艾滋病？	(94)
什么是梅毒？	(95)
梅毒有什么症状？	(95)
什么叫潜伏梅毒？	(96)
凡是梅毒都有传染性吗？	(97)
梅毒会遗传给胎儿吗？	(98)
与梅毒患者握手也有可能感染梅毒吗？	(98)
治疗梅毒应注意什么？	(99)
什么是生殖器疱疹？	(99)
生殖器疱疹有怎样的临床表现？	(100)
生殖器疱疹如何采取家庭自疗？	(101)
生殖器疱疹预防要点是什么？	(102)
尖锐湿疣是什么病？	(102)
尖锐湿疣是如何传播的？	(103)
尖锐湿疣的临床表现是什么？	(104)
尖锐湿疣与假性湿疣如何鉴别？	(105)
尖锐湿疣需与哪些疾病鉴别？	(106)
女性不容易得淋病吗？	(107)
孕妇染淋病会祸及胎儿吗？	(108)
性病性淋巴肉芽肿有怎样的临床表现？	(109)
什么是非淋菌性尿道炎？	(112)



做个“性”福女人

Zuo Ge Xing Fu Nu Ren

非淋菌性尿道炎表现什么症状？	(113)
非淋菌性尿道炎传播途径是什么？	(115)
患非淋菌性尿道炎后要注意什么？	(115)
怎样预防非淋菌性尿道炎？	(116)
什么是阴道毛滴虫病？	(116)
阴道毛滴虫病有什么特点？	(117)
疥疮是性病吗？	(117)
疥疮是怎样传播的？	(118)
疥疮有哪些常见症状？	(118)
如何治疗和预防疥疮？	(120)
阴虱病是通过什么途径传染的？	(120)
阴虱病常有哪些症状？	(121)
怎样防治阴虱病？	(122)
股癣是性病吗？	(123)
容易与股癣混淆的皮肤病主要有哪些？	(124)
如何预防股癣？	(124)
加特纳菌性阴道炎有什么特点？	(124)
什么是生殖器念珠菌病？	(125)
哪些性器官疾病容易被误认为是性病？	(127)
眼睛也会感染性病吗？	(128)
夫妻一方得了性病怎么办？	(129)
治疗性病要注意哪些事项？	(130)
做爱后服抗生素能预防性病吗？	(131)
常见的几种性病多久才能治愈？	(131)
感染了性病怎么办？	(133)

性病患者如何调养?	(133)
如何真正远离性病?	(135)
性病治愈后会有后遗症吗?	(135)
败“性”的妇科疾病你了解吗?	(136)
阴道感染主要分哪几种?	(138)
外阴瘙痒可能由哪些原因引起?	(139)
阴毛多少与疾病有关系吗?	(140)



性保健

女性哪些生活习惯易降低性欲?	(145)
哪些疾病会导致“性”趣减退?	(146)
哪些人需要做婚前保健?	(147)
子宫健康有哪“十怕”?	(148)
为什么女性手淫不足取?	(149)
女性助性可采取什么饮食疗法?	(150)
酗酒会影响女性性功能吗?	(151)
为什么女性也需防性生活过度?	(152)
进行口交你懂得保护自己吗?	(152)
夫妻长期不过性生活会不会有害处?	(153)
为什么性生活之后不宜马上喝冷水或 洗冷水澡?	(154)
性事中可能发现哪些疾病隐患?	(154)
便秘对性欲有影响吗?	(155)
女性要想性功能正常怎样补充营养?	(156)
你会做女性性保健操吗?	(158)



做个“性”福女人

Zuo Ge Xing Fu Nü Ren

怎样锻炼 PC 肌以增强性功能？	(160)
激情时为什么要提醒丈夫保护你的乳房？	(161)
女性在什么情况下不宜过性生活？	(162)
哪些人应做宫颈癌筛查？	(163)
为什么春天要谨防“房劳过度”？	(164)
房事劳伤是怎么回事？	(164)
什么情况下会发生房事劳伤？	(165)
发生房事劳伤后怎么办？	(165)
正常的阴道分泌物是怎样的？	(166)
为什么性爱是美容剂？	(167)
性生活不和谐也会导致失眠吗？	(168)
性生活之后喝点什么好？	(169)
什么是“蜜月膀胱炎”？	(169)
女性沉湎于性生活为何易发生肾脏感染？	(170)
新婚之夜有可能发生什么意外？	(171)
处女膜破裂大出血怎么办？	(172)
如何预防初次性交大出血的出现？	(172)
重复性交有损健康吗？	(173)
做爱之后有哪“四不要”？	(174)
经期行房会有什么样的后果？	(174)
女性为什么要避免反复刮宫和减肥？	(175)
外阴保洁要坚持做到哪几点？	(176)
沉溺于电视影响性欲吗？	(176)
为什么健康的性爱能让人远离疾病？	(177)
女性乳房大小主要受哪些因素的影响？	(179)

运动可以增大乳房吗?	(180)
女性体重与性功能有何关系?	(180)
女性维生素 B ₂ 缺乏为何会影响性生活?	(181)
为什么游泳可以提高女性性能力?	(182)
你的性生活中潜伏艾滋病吗?	(183)

避 孕



避孕的原理是什么?	(187)
目前我国推广的避孕方法有哪些?	(189)
安全期避孕法安全吗?	(189)
放置宫内节育器影响健康吗?	(190)
什么情况下不宜使用宫内节育器?	(191)
放置宫内节育器后如何做好自我保健?	(191)
为什么绝经后应适时取出宫内节育器?	(192)
常见的避孕药有哪些种类?	(193)
什么情况下不宜服用避孕药?	(193)
如何处理避孕药常见的副反应?	(194)
短效口服避孕药有哪些优缺点?	(195)
服用短效避孕药应注意什么?	(196)
服用短效避孕药发生闭经怎么办?	(196)
你了解长效口服避孕药吗?	(197)
长效口服避孕药会有副反应吗?	(198)
怎样使用速效避孕药?	(199)
速效口服避孕药有副反应吗?	(200)
漏服了避孕药怎么办?	(200)



做个“性”福女人

Zuo Ge Xing Fu Nu Ren

什么情况下应停药避孕药?	(201)
停药避孕药多久可以怀孕?	(202)
服用避孕药会致癌吗?	(203)
服用避孕药期间应避免服用哪些药物?	(203)
为什么长期服用避孕药者应补充维生素?	(205)
长期服用避孕药会影响生育吗?	(205)
怎样使用长效避孕针?	(206)
怎样正确使用阴道避孕环?	(206)
使用阴道避孕环有副反应吗?	(208)
使用阴道避孕环会影响性生活吗?	(208)
你了解皮下埋植避孕法吗?	(208)
什么情况下不宜使用皮下埋植剂?	(209)
皮下埋植避孕法的常见副反应有哪些?	(210)
哪些人最需要采取紧急避孕?	(211)
目前我国推荐的紧急避孕药有哪些?	(211)
紧急避孕成功后,再采用常规避孕	
法时应注意什么?	(212)
漏服短效避孕药后,是否需加用	
紧急避孕药?	(213)
为什么体外排精避孕法不可取?	(213)
你了解女用避孕工具宫颈帽吗?	(214)
为什么使用避孕套还能预防艾滋病?	(214)
你了解女用避孕套吗?	(215)
怎样正确使用阴道隔膜?	(216)
常用外用避孕药有哪些?	(216)

怎样正确使用外用避孕药膜?	(217)
怎样使用避孕栓?	(218)
怎样使用避孕药膏?	(218)
使用外用避孕片应注意什么?	(219)
你了解避孕海绵塞吗?	(220)
新婚夫妇如何避孕?	(221)
哺乳期妇女怎样选择避孕方法?	(221)
已生育的妇女宜选什么避孕方法?	(222)
更年期妇女怎样避孕?	(222)
生殖道畸形的妇女如何避孕?	(222)
疾病状态下如何避孕?	(223)
有些女性绝育后为什么会发生性欲改变?	(225)