

夫妻必备 私房书

✿了解男女的生理特点，和谐夫妻生活有技巧
剖析两性难言之隐，共同开创幸福生活 ✿

叶学益◎编著



河北科学技术出版社

夫妻必备 私房书

叶学益◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻必备私房书/叶学益编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7 - 5375 - 3473 - X

I.夫… II.叶… III.①婚姻—基本知识②性知识 IV.①C913.13
②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 121179 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/张 健

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15.5

字 数/360 千

版 次/2006 年 10 月第 1 版

印 次/2006 年 10 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元





试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com













前 言

“食色者，性也。人之大欲存焉。”早在 2000 多年以前，古人就已有了如此科学的论断。可见，性是人类基本需求，每一个健康的成年人都有满足这一欲望的需求。又因其乃夫妻间的房事之乐，所以，自古以来，性都是一种难登大雅之堂的隐秘之事。正因为如此，人们对性一直存在一些偏见和误解。特别是深受几千年封建思想的影响，中国人对性更是讳莫如深，长期的性禁锢让人们谈性色变，甚至认为性是肮脏下流的，为正派人所不齿。如此，就使性变得更加神秘而扑朔迷离了，也更不便于人们正确、科学地去认识它，了解它。

其实，拥有快乐美好的性生活是每一对健康夫妇的希望与梦想。正因为认识上的错误，使得每一个人在夫妻生活中都有各自或大或小的问题。这些或大或小的问题既影响夫妻共同享受性生活的乐趣，又影响夫妻间的正常沟通，甚至会引起家庭不和，导致夫妻关系破裂。由此可见，性在夫妻生活中处于举足轻重的地位。可以这么说，没有了性生活，夫妻生活也就无从谈起。

本书从两性的生理构造入手，科学、全面地论述了新婚性生活、夫妻生活与优生、避孕与节育、两性性心理、夫妻

不同阶段的性保健、如何共同营造“性福”的夫妻生活、排除影响夫妻生活的性障碍、性疾病以及家庭自助性保健秘方等9个方面。重点论述了夫妻生活中的性技巧、夫妻性艺术，让大家对性有一个科学的认识，从而创造更加和谐的夫妻生活。

编者

2006年10月

目 录

第一篇 夫妻生活从新婚开始

了解配偶的身体	(3)
男性	(3)
女性	(5)
新婚心理咨询	(8)
婚后心理	(8)
须知男女有别	(10)
新婚夫妻间的心理倾向	(18)
协调夫妻的不同习惯	(20)
夫妻都需调适	(22)
正确对待配偶的隐私	(24)
夫妻生活十忌	(25)
顺利度过婚姻磨合期	(27)
新婚性爱课堂	(29)
正常性生活具备的条件	(29)
阴茎大小并不影响性生活	(31)
睾丸大小并不影响性生活	(32)
女子性欲与月经周期	(33)
乳房大小并不影响性生活	(35)

男性性反应基础	(36)
男性性反应	(39)
女性性反应基础	(43)
女性性反应	(51)
性高潮	(58)
性生活的结束工作	(63)
性生活禁忌	(64)

第二篇 夫妻生活与优生

健康的夫妻生活	(71)
性爱的十大益处	(71)
保持健康的性生活	(73)
性生活与优生	(74)
怎样才能怀孕	(74)
性高潮与怀孕	(75)
受精与着床	(75)
容易受孕的性交体位	(76)
性和谐的优生效应	(76)
男性不育	(77)
影响男性生育环节的因素	(78)
导致男性不育的因素	(80)
精液对生育的影响	(83)
男性不育的治疗	(85)
女性不孕	(93)
导致女性不孕的因素	(94)
导致女性不孕的男女双方因素	(96)
女性不孕的治疗	(97)



不孕症的家庭治疗 (101)

第三篇 避孕与节育

受孕与避孕 (111)

 避孕的原理 (111)

常用避孕方法 (113)

 避孕药 (113)

 避孕药的副作用 (117)

 不能服用避孕药的人群 (122)

 避孕栓 (123)

 避孕膏 (124)

 阴道隔膜 (125)

 女用避孕套 (127)

 男用避孕套 (128)

 宫内节育器 (130)

 避孕海绵 (134)

 宫颈帽 (135)

 阴道避孕药环 (137)

 皮下埋植避孕法 (138)

其他避孕法 (141)

 安全期避孕 (141)

 体外排精避孕法 (143)

 会阴尿道压迫避孕法 (145)

第四篇 两性性心理

男性性心理 (149)



男性性心理特征	(149)
男人潜藏的性心理	(150)
女性性心理	(153)
女性性心理特点	(153)
女性性心理现象	(155)
女性的性爱隐衷	(156)
夫妻性心理	(159)
两性交合心理	(159)
新婚之夜的男女性心理	(162)
夫妻性生活心理	(163)
决定夫妻性高潮的心理因素	(167)
夫妻的外遇性心理	(173)
夫妻性心理差异	(175)
性心理障碍	(176)
性的心理困扰	(176)
性恐惧	(178)
性焦虑	(179)
性羞涩	(180)
性抑制	(181)
性罪感	(182)
性耻感	(183)
性变态	(184)

第五篇 夫妻不同阶段性保健

夫妻性保健六要素	(189)
保持性健康	(189)
加强性诱导	(189)

