



新妈妈
育儿百科全书

王晔◎主编

新婚性爱

百科全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社



新婚性爱

全百
书科

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚性爱百科全书/王晔主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2006. 10
(新妈妈育儿百科全书)
ISBN 978-7-5388-5235-6

I. 新... II. 王... III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129617 号

责任编辑 本书编辑组
封面设计 飞云谷

新妈妈育儿百科全书
新婚性爱百科全书
王 晔 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 14

字 数 340 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版 · 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5235-6/R · 1301

定 价 24.80 元



男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些不科学的养育婴儿的观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的个体需求，而且是整个社会发展的需要。为此，我们精心编写、结集出版了《新妈妈育儿百科全书》系列丛书，旨在能给年轻的夫妇更科学、更全面、更系统的指导，提供滋养爱情之树的养料，助其培育出聪明健康的下一代，促使家庭之舟在生活海洋上劈波斩浪，勇往直前！

《新婚性爱百科全书》一书，涵盖了两性的生理知识，婚前指导，婚后性事，受孕优生，婚姻教育等五大方面，其中包含着许多科学常识和伦理道德，能为年轻的夫妇解惑答疑。通俗易懂，便于掌握和运用。

此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭幸福美满。



目 录

第一章 生理知识

第一节 女性生理	2
一、女性外生殖器	2
二、女性内生殖器	5
三、女性一生中子宫有何生理变化	9
四、卵巢有哪些功能？卵巢功能受哪些因素影响	10
五、输卵管有什么功能	10
六、骨盆是如何组成的？女性骨盆内有哪些脏器	11
七、初潮发生在什么时候？初潮迟早与健康有什么关系 ...	11
八、什么是受精？受精的基本条件是什么	12
九、精子是如何在女性生殖道活动的	13
十、受精卵如何在子宫内着床	13
十一、月经期	14
十二、月经期的问题	15
十三、正常月经的特点是什么	16
十四、月经期应注意什么	17
十五、乳房的发育	18
十六、乳房发育的五个阶段	19
十七、胸罩的作用	20
十八、女孩为什么不要紧胸、束腰	21
十九、青春期的生长发育	22
二十、女性的性体验	24



第二节 男性生理	27
一、男性生殖器官	27
二、男性性发育	29
三、男性生殖功能的调节	31
四、精子怎样成熟	32
五、前列腺在生殖中的作用	34
六、男性阴茎勃起和射精的机制是什么	36
七、什么是包皮过长和包茎	37
八、怎样才算阴茎过小呢	38
九、为什么要重视男子性健康	39
十、性在男人一生中重要吗	41
十一、为什么小小的睾丸每天竟能产生上亿个精子呢 ...	41
十二、附睾有哪些生理功能	42
十三、精子是怎样产生并排出体外的	43
十四、男性性周期中各个阶段的特点是什么	44
十五、如何进行男性性功能活动？有哪些环节组成	45
十六、性生活应掌握哪些方式方法	46
十七、正常的性生活有何效应	47
十八、为什么男性会手淫？过度手淫会产生什么后果 ...	48
十九、男性没有遗精现象与生育能力有关吗	49
二十、“一滴精，十滴血，损失精液，大伤元气” 的说法对吗？	50
二十一、怎样使睾丸的正常功能得到保证	50
二十二、男性应该怎样注意生殖器官的卫生保健	51
二十三、男性性早熟或青春期延迟各是多大年龄	52
二十四、为什么青春期会延迟	52
二十五、心理因素对恋爱有影响吗	53
二十六、精液漏、前列腺液漏和尿道分泌液漏有何区别 ...	54



二十七、为什么有些男性性心理会发生变态	54
二十八、为什么性欲会低下	55
二十九、男性乳房为什么有时会增大	56
三十、男性也有更年期吗	57
三十一、阴囊皮为何又皱又黑	58
三十二、男人要护住好下身	60
三十三、男性性成熟的表现和第二性征	61

第二章 婚前指导

第一节 婚前体检 64

一、婚前检查的意义	64
二、婚前检查的内容	65
三、婚前检查的结论	66
四、婚前体检有什么好处	67
五、婚前体检主要针对哪些疾病	67
六、婚前体检应该注意哪些事项	68
七、有些情况经过治疗可以结婚	69
八、有些人不能结婚	70
九、有些人可以结婚但不宜生育	70
十、患有哪些疾病应暂缓结婚	71
十一、结婚的条件	73
十二、结婚需要办的手续	75
十三、婚前感情准备	76
十四、婚前心理准备	79
十五、婚前物质准备	81

第二节 婚前美体 84

一、使新郎更有风度	84
-----------------	----



二、新娘护肤秘诀五则	85
三、新娘的眉部护理	87
四、新娘的眼部护理	87
五、新娘的鼻子护理	89
六、新娘唇部的护理	89
七、新娘口腔护理	90
八、新娘面部护理	91
九、新娘手的护理	92
十、全身需要护理	94
十一、天然美容护肤品的作用	95
十二、健美肌肤的食物	96
十三、使新娘的发型和身材更美	97
十四、新娘发型与脸型的结合	98
十五、新娘发型巧选择	100
十六、新娘发型的设计	101
十七、新娘的发型怎样保护	103
十八、新娘美容美发要早些时间安排	105
十九、新娘服饰的选择和鉴别	107
二十、新娘婚礼服的款式	109
二十一、新娘的饰品佩戴	111
二十二、新郎婚礼服	115
二十三、新郎服饰	115

第三章 婚后性事

第一节 “性”福蜜月

120

- 一、布置整洁优雅的居室环境
- 二、你应该知道这些洞房游戏

120

121



三、闹洞房你要从容过关	124
四、新婚之夜应该做好的生理准备	125
五、激起对方的性兴奋	128
六、明白对方的性暗示	131
七、怎样才能达到性和谐	134
八、正确看待妻子的呻吟	137
九、让性敏感区更好地发挥作用	138
十、如何过好新婚之夜	139
十一、性爱练习十部曲	143
十二、吻的技巧	147
十三、乳房的爱抚	150
十四、性交的体位	152
十五、性运动的方式	165
十六、到达性高潮的技巧	166
十七、后戏的重要性	170
十八、性生活后的清洁卫生	171
十九、选择避孕的方法	173
二十、把好生育第一关	179
二十一、选用适合的避孕方法	180
二十二、身体有病时的避孕方法	181
二十三、避孕失败的原因	183
二十四、避孕失败了的补救措施	184
二十五、夫妻间不要性操纵	186
二十六、减少性欲差异的验方	186
二十七、同房次数多少对精子有影响	189
二十八、丈夫宜了解妻子的性周期	190
第二节 蜜月保健	190
一、新婚期间要注意饮食	190



二、怎样使用药膳和食品增强性功能	
增强性功能食物	192
三、增强性功能的药膳	193
四、四季中怎样食补	194
五、进补的注意事项	197
六、性交后忌喝冷水和洗冷水澡	198
七、饭后、浴后不能立即同房	199
八、夫妻同房时不能中断	200
九、蜜月性膀胱炎	201
十、减轻性交疼痛的方法	202
十一、防止性冷淡的方法	203
十二、解决阴道痉挛的方法	204
十三、性行为的广泛内容	205
十四、健康的性行为	205
十五、有害的性交行为	206
十六、树立正确的性道德观念	207
十七、了解爱人	209
十八、包皮系带损伤	209
十九、持久性阴茎勃起	210
二十、阴茎“折断”	210
二十一、处女膜的撕裂	211
二十二、女性生殖道损伤	211
二十三、牢固的爱情和感情	211
二十四、健康的身体和良好的精神状态	212
二十五、适当的时间、地点和频度	214
二十六、谈性色变	215
二十七、性生活不是例行公事	217
二十八、爱没有固定的方程式	218
二十九、性和谐的大敌	220





三十、不良的心理因素	221
三十一、新婚期营养保健宜采取的方法	223
三十二、饮食宜忌	223
三十三、孕前饮食与用药	226
三十四、孕前饮食的基本原则	227
第三节 夫妻性爱	234
一、性爱是第一流的美容师	234
二、夫妻性爱的敏感话题	236
三、两性完美性爱的秘密	238
四、如何测定性爱是否完美	239
五、夫妻要订立做爱计划	240
六、共同营造性爱的意境	242
七、富于个性的性创造	242
八、非常性爱最激情	244
九、如何进行性爱沟通	246
十、爱抚的魔力	248
十一、和爱侣共享高质量高潮	250
十二、追求同步快感的方法	252
十三、适合中国人的五种“性游戏”	255
十四、女性如何得到满足	259
十五、女性应怎样激活“性趣”	260
十六、呻吟是女人的一首歌	262
十七、孕妇的“性”福	263
十八、六大招促进性能力	265
十九、四季如何调节房事	267
二十、情欲周期的性陶醉	268



第四章 受孕优生

第一节 孕前准备	272
一、为什么说优生的关键在于肾	272
二、怎样做到孕前肾气充沛	273
三、孕前要做哪些准备	274
四、妇女怀孕前应做好哪些准备	276
五、妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题	276
六、血型是怎样遗传的	277
七、受孕良机的选择	279
八、季节与受孕时机的选择	279
九、受孕环境与受孕时机的选择	280
十、夫妇健康状况与受孕时机的选择	281
十一、烟、酒、辐射、毒物等与受孕时机的选择	282
十二、生活节律与受孕时机的选择	283
十三、怀孕时应禁忌的药物	284
十四、为什么说维生素对孕妇很重要	285
十五、各种维生素主要来源于哪些食物	286
十六、维生素E对生育有帮助吗	287
十七、维生素C对精子可以起到保护作用吗	287
十八、什么是微量元素？哪些与胎儿发育有关	288
十九、微量元素来源于哪些食物	289
二十、为什么怀孕前应加强营养	290
二十一、普通型人的饮食原则是什么	290
二十二、肥胖型的人饮食原则是什么	291
二十三、神经质型人的饮食原则是什么	292
二十四、消化不良型人的饮食原则是什么	293



二十五、不易受孕型人的饮食原则是什么	294
二十六、素食型人的饮食原则是什么	294
二十七、怀孕前夫妇应做的营养准备有哪些	295
二十八、为什么要避免食用某些食物	297
二十九、为什么怀孕前不宜食用棉子油	298
三十、咖啡因饮料对育龄妇女有好处吗	299
三十一、怀孕前宜饮矿泉水吗	299
三十二、夏季怀孕前的保健饮料有哪些	300
三十三、怀孕前吃甜食好吗	301
三十四、为什么说避孕措施对优生很重要	302
三十五、为什么要停止避孕6个月后才能怀孕	302
三十六、为什么刚停服避孕药就怀孕不好	303
三十七、避孕药对优生有影响吗	303
三十八、怎样怀孕更科学	305
三十九、停服避孕药2个月后可以怀孕	306
四十、流产半年后适宜怀孕	307
四十一、孕前有哪些禁忌	307
四十二、避免食用某些食物	309
四十三、勿要接触X线	310
四十四、受孕的条件	311
四十五、最佳生育年龄	313
四十六、最佳怀孕情绪	314
四十七、最佳怀孕控制	316
四十八、孕前生活安排	318
四十九、调适生理功能	319
五十、提高身体素质	319
五十一、性健康是优生的前提	320
五十二、性生活中应警惕的几种意外损伤	320
五十三、性生活前后热水浴不好	321



五十四、未婚男子洗桑拿宜谨慎	323
五十五、男子汉要注意补锌	323
五十六、要了解女性的性高潮	324
五十七、孕前不宜使用化妆品	325
五十八、关注无性婚姻	325
五十九、孕前就要注重保养肾	326
六十、孕前宜服强身健体的中药	327
六十一、要注意外阴瘙痒对怀孕的影响	331

第二节 优生知识 332

一、为什么24~34岁的妇女所生婴儿体格最好	332
二、为什么受孕前不要服用安眠药	333
三、为什么长期服药者不要急于怀孕	333
四、为什么父亲用药也可致胎儿畸形	334
五、为什么女性孕前不能饮酒	334
六、新婚夫妇能不能睡电热毯	335
七、妇女的最佳生育年龄在何时	335
八、男子的最佳生育年龄在何时	336
九、高龄妇女怀孕有哪些危害	336
十、丈夫年龄大，妻子怀孕的胎儿能出现异常吗	336
十一、什么季节怀孕有利于优生	336
十二、蜜月怀胎生下的宝宝聪明吗	337
十三、头胎不如二胎聪明吗	338
十四、停用避孕药后多久可以再怀孕	339
十五、服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	339
十六、取出宫内节育器后多长时间可以怀孕	339
十七、带环怀孕的胎儿能要吗	339
十八、人工流产后多长时间可以怀孕	340
十九、妇女戒酒后多长时间可以怀孕	340



二十、有过葡萄胎还能正常怀孕吗？	
多长时间可以再怀孕	340
二十一、为什么剖宫产或子宫肌瘤挖除术后	
需避孕2年再怀孕	341
二十二、“抢红”有利于怀孕吗	341
二十三、妇女婚后哪些情况下不宜怀孕	341
二十四、改进人种与优生学	342
二十五、优生的作用	343
二十六、受孕需要的条件	344
二十七、生男生女的奥秘	345
二十八、控制胎儿的性别	347
二十九、孕前应治疗病	348
三十、培养良好的生活习惯	349
三十一、有计划地怀孕	351
三十二、找出最佳受孕期	351
三十三、计算排卵期的办法	352
三十四、计划怀孕怀不上的原因	353
三十五、丈夫应掌握的生育知识	354
三十六、认识男性性器官的主要作用	355
三十七、认识女性性器官的主要作用	356
三十八、掌握男女的性特征	357
三十九、最佳受孕性交体位	357
四十、性高潮与怀孕	361
四十一、舒适的居室环境	361
四十二、适体的内衣	362
四十三、宽松的外衣	363
四十四、合适的鞋	363
四十五、胎教的工具	364





第五章 婚姻教育

第一节 婚姻法解析 366

- 一、什么是婚姻, 家庭 366
- 二、我国婚姻法有哪些法律渊源 367
- 三、婚姻法的调整对象 368
- 四、婚姻自由的原则, 适用该原则应注意的问题 369
- 五、一夫一妻制的原则 370
- 六、男女平等的原则内容 371
- 七、包办、买卖婚姻应当如何处理 372
- 八、为什么要禁止借婚姻索取财物 374
- 九、借婚姻索取财物与男女订立婚约一方自愿赠与礼物、
与借婚姻之名骗取财物有什么区别 375
- 十、寡妇有结婚自由吗, 可否携子带产改嫁 376
- 十一、重婚应当如何处理 377
- 十二、违反一夫一妻制的行为 378
- 十三、什么是遗弃, 遗弃他人要负什么法律责任 379
- 十四、什么是虐待 381
- 十五、什么是家庭暴力 382
- 十六、保护妇女合法权益原则的内容 384
- 十七、什么是结婚 385
- 十八、晚婚晚育在法律上有什么规定 386
- 十九、公民不到法定结婚年龄结婚, 怎么办 387
- 二十、在校大学生, 是否允许结婚 388
- 二十一、战士在服役期间是否可以结婚 389
- 二十二、民航空勤人员达到法定婚龄可以结婚吗 390
- 二十三、劳教、劳改人员可以结婚吗 390



- 二十四、什么是直系血亲，直系血亲包括哪些种类 ... 392
- 二十五、什么是旁系血亲，哪些是三代以内的
旁系血亲 393
- 二十六、养父母可以与养子女结婚吗 394
- 二十七、异父异母的兄弟姐妹是否可以结婚 396
- 二十八、堂姐、堂弟的子女能结婚吗 396
- 二十九、公公与媳妇、继母与儿子可否结婚 397
- 三十、表姨和表外甥能否结婚 398
- 三十一、旁系姻亲之间是否可以结婚 398
- 三十二、性病患者在患病期间是否可以结婚 399
- 三十三、同性可否结婚 399
- 三十四、结婚为什么要到婚姻登记机关进行登记，没有办理
结婚登记的当事人是否应当补办结婚登记 400
- 三十五、结婚是否需要举行仪式 401
- 三十六、公民应当到什么机关进行结婚登记 401
- 三十七、婚姻登记包括哪些种类 402
- 三十八、结婚登记包括哪些程序，公民怎样办理
结婚登记 403
- 三十九、公民结婚，应当持什么证件和证明 404
- 四十、婚前健康检查，如有异常，包括哪些方面 ... 404
- 四十一、申请结婚的当事人有哪些情形，婚姻登记机关
将不予登记 406
- 四十二、办理结婚登记，为什么不能由他人代理呢 ... 406
- 四十三、申请结婚登记的当事人，怎样办理结婚登记 ... 407
- 四十四、什么是家庭关系 408
- 四十五、《婚姻法》规定的家庭关系的范围是什么 ... 408
- 四十六、什么是夫妻关系，夫妻在婚姻家庭中的
地位如何 408
- 四十七、什么是夫妻人身自由权 409