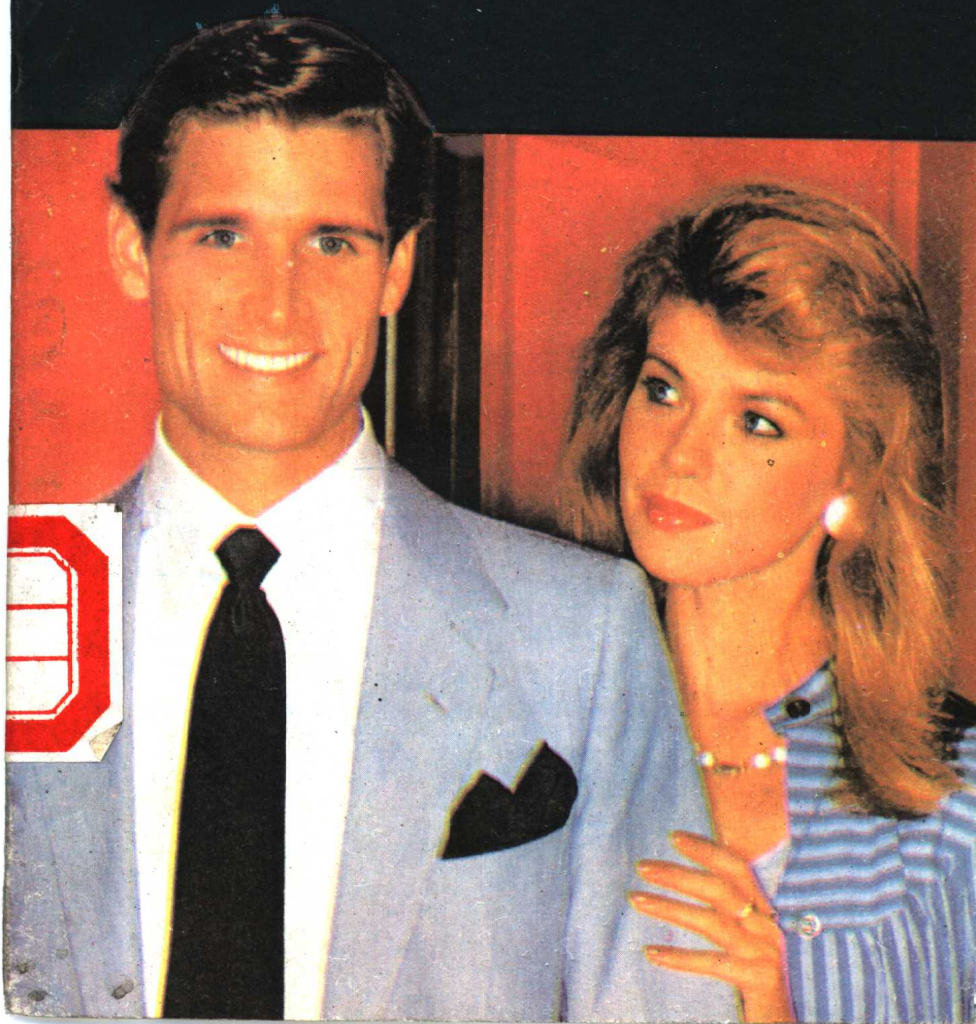


# 婚前婚后

吴莫愁 编著



# 婚前婚后

吴莫愁 编著

南海出版公司

1989·海口

婚 前 婚 后

吴莫愁 编著

---

南海出版公司出版  
内蒙古新华书店发行  
内蒙古蒙文印刷厂封面印刷  
内蒙古四子王旗印刷厂印刷装订

---

1989年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 字数：220千 印张：13

印数：1—23,000册

---

责任编辑：宋彦宗 责任校对：荒原

---

ISBN7-80570-059-1/C·4

---

定价：3.80元

## 前 言

少女怀春、少男钟情，男婚女嫁、生儿育女，这是古往今来人生皆有的事情。这些事情似乎简单却又复杂，有着许多既无课堂、又无老师传授的知识与科学。于是，有人把正常的当成羞耻的，把圣洁的当成肮脏的；于是，情爱、性爱、夫妻夜生活得不到指导而变得讳莫如深，甚至误入歧途……

本书将为读者打开人为的“禁区”，帮助你克服某些可悲的观念和行为，解除婚前婚后的某些困扰，让你的恋爱、婚姻和性生活充满和谐美满和幸福，让温暖阳光永远普照每个家庭。

本书集各类婚前婚后的心理和生理知识之精华，收夫妻之间的情爱和性爱科学之典范，将使你一书在手，再无所求。

男女总要结合，人类总要繁衍。本书将成为每一个男人和女人的知心朋友，不信，请你一读。

编 者

1989·10·

## 目 录

### 婚 前 篇

婚前象一种炽烈的火焰，往往会烧得青年人心潮奔涌，情感沸腾，但婚前又充满了科学和道德，任何违背性的我行我素，都将自食恶果。

- 奥妙的青春期……………( 3 )
- 青春期面临的挑战……………( 22 )
- 生殖系统……………( 38 )
- 相爱的话题……………( 50 )
- 误入歧途早回头……………( 78 )
- 谈接吻……………( 89 )
- 谈初恋……………( 97 )
- 选择对象有公式……………( 120 )

## 婚 后 篇

婚后是人生的第二世界，有着无限美妙的色彩。有些人，夫妻恩爱，生活和谐，幸福常驻家庭；也有些人，遇到了前所未有的难题。那么，你呢？

- 新郎新娘须知·····( 145 )
- 夫妻相处之道·····( 166 )
- 幸福家庭的泉源·····( 203 )
- 检讨你的婚姻生活·····( 218 )
- 婚姻危机原因何在·····( 241 )
- 破镜重圆首在沟通·····( 263 )
- 育儿指南·····( 272 )
- 排疑解难·····( 293 )

## 婚 前 篇

婚前象一种炽烈的火焰，往往会烧得青年人心潮奔涌，情感沸腾。但婚前又充满了科学和道德，任何违背性的我行我素，都将自食恶果。





## 奥妙的青春期

### 从少女到女性

1、青春期前期（初经的前二~三年、十~十四岁）。

身高、体重急速增加（初经时的身高约为一四六~一四八公分）。

十岁左右，卵巢发育迅速，卵子的发育也日形显著，但是尚未至排卵阶段。

卵子荷尔蒙分泌量亦逐次增多，子宫和阴道开始扩张，乳房亦日渐发育，十四岁左右的乳房略为微膨胀成盘状。

此外，第二性征期亦初露曙光，皮下脂肪增加（尤其是胸部、臀部），骨盆也演变成女性形态，腰部和胴体都呈圆形，这期间（平均十一岁）阴毛开始生长。

2、青春期中期（初经时期十二~十五岁）初经来袭（平均十二岁四个月至十三岁一个月，或至十五岁之间，初经的比率是百分之百）。

身高的增加率减小，初经后的一年间，皮下脂肪急速加多。

卵巢发育开始显著，卵子也超于成熟阶段，卵子荷尔蒙，亦大幅度加多。

月经由不规则逐渐走向固定周期性，除了少数例外，大多数是无排卵性月经。

开始长腋毛，第二次性征更加明朗化。

虽是女性，但仍能觉察出声音有些许改变。

### 3、青春期后期（初经后二~三年十四~十七岁）

初经后身高发育变缓，一过了十四岁，肌肉发育也只是微量而已，初经后满四年，身高几乎已停止增加，满十八岁后，除了体重外，身高和肩膀宽度等部发育，已完全停顿。

只有皮下脂肪在此时期最为活跃，有明显的增加，其后则转为缓慢的增加，因此，女性的曲线美，是经由此一时期至成熟期，在这段期间慢慢完成的。

卵巢的机能已发育完备，性器的发育也很显著，子宫的重量，相当于儿童期的十倍。

月经开始呈规则之周期性，又慢慢的转变成有排卵的月经。

乳房自原来的盘状，发育成半球形。

### 心理的成长

青春期不只是身体的成长，同时，心理方面也应由儿童转变为成人是。

这种适应行动，是经由大脑神经系统中枢来控制的，因此我们的心理是存在于大脑，而大脑的行动又是我们的心理。

一般动物的适应行动只是适应自然环境而已，而过困体生活的人类，除了自然环境外，还必须适应社会环境，因此

必须具备更复杂的适应行为。故所谓心理上的成熟，指的就是人类成长至更能适应自然和社会两大环境而言。

青春期的男孩及女孩，因为体格、腺部和情绪发生变化，使得他们摆脱了孩子气的外表，表现出男人或妇人的仪态而朝着完全成年的标准发育。这些身体上的变化会带来许多心理上的变化，使儿童产生新的兴趣、新的需要和新的情绪反应，于是儿童的注意力逐渐集中到本身，容易发窘，对任何缺点都会特别顾虑。若发现了面疱，她会想到容貌变“丑”。身体上的些微特异，会使他感觉不正常或异于往日。她变得如此迅速，连她自己都不认识自己是何许人。她不能使新长成的身段像从前那样运用自如，新情绪也无法抑制。容易发怒，受到批评便要痛心。有时她觉得已是社会上的成年妇人，希望社会人士——包括家庭——对她如此看待。有时她又觉得像个小孩，希望别人的保护和父母的抚爱。与日俱增的性感觉，可能使她烦恼。她自己也不晓得这些感觉从何而来。对人的态度变得紧张而古怪，但她的年龄还未到向男孩表达这些情绪的阶段。她极容易对女教师或小说中的女英雄发生狂恋。或因多年来总和女孩在一起，而把男孩看成是自然的敌人。但这种敌意和隔阂会渐渐消除。最初或是涉想某一位男影星，最后便会梦想到比她大两岁的男同学。但是到她能和男孩当面表示友善，还需要一段时间。

### 初潮的来临

最初的月经称为初经或初潮，早约在十二岁左右便有，最迟的也在十六、七岁。

女性发情荷尔蒙（卵泡荷尔蒙）开始产生的年龄是在三、四岁左右，男性及女性的尿中便有少量存在，约莫到了十岁的女性更急速地增加。据推定，主要是来自副肾皮质的女性发情荷尔蒙被排泄而大量的增量，并从脑下垂体前叶产出卵巢，刺激荷尔蒙。这受了刺激的卵巢、卵泡，渐次发育成熟，并从此处放出卵泡荷尔蒙。成熟了的卵泡分裂，从中排出卵子，其后造成黄体素，再从黄体素分泌黄体荷尔蒙，然后与卵泡荷尔蒙一起对子宫黏膜发生作用而完成了妊娠的准备。如排出的卵子，若没有受精时，在一天之中便自行死亡。

接着黄体素的活动突然衰弱，黄体荷尔蒙及卵泡荷尔蒙急速减少。其结果是子宫黏膜脱落，血管破裂，终至出血，并从腔内流出外阴，遂成为月经。

许多的女孩子为了某些原因，往往会企图在生活中避免履行女性的责任，但在月经开始以后，女孩想要否认她自己是女性，事实上已成为真正的不可能。月经是不可逃避的女性表征，这对于不喜欢做女人的孩子，就会成为一个极端困扰的情绪问题。

月经使许多女孩陷入困扰的另一原因，则是基于无知与迷信。女孩们从种种不同的来源，听说月经是痛苦的、剥夺能力的，甚至是可羞的，例如有人甚至形容它是“天灾”，是“屋漏”，是“破鼎”。有时候，患者经痛的母亲也有意无意的对她的女孩说，月经是一种严重烦恼的事变，使她不能不敷上热水袋，躺在床上休息几天。

月经是一个正常的生理过程，除非在器官失常的特殊情

况下，它不应当会使人不能工作或十分不舒服。但附随着月经而来的征象却普遍成为女人的情绪问题。最常见的因素是：在妇女的不安后面，正隐藏着她的不甘雌伏的心理；因为每次经期都强迫地使她记起自己是一个妇女；而因此引起的心理苦痛又被反映于生理的苦痛上，例如痉挛，往往是由于心理紧张，促使下腹部的各种筋肉入于痉挛状态的结果。

### 对月经应有的认识

每一位女性从青春期开始，约每隔二十八天，就会有血液自阴道排出，叫做月经。

经血与受伤所流的血并不一样，它会由于卵巢分泌的女性内分泌影响子宫内膜而引起的，对身体并无损害。女性在青春期后，卵巢大约每二十八天就会有一个卵子在滤泡里面成熟。在卵子成熟的过程中，滤泡逐渐增大并分泌女性素，女性素能刺激子宫内膜使子宫内膜充血增厚，当卵子未曾受精而放出时，子宫内膜就会崩溃出血，血液连同脱落的子宫内膜碎片及未受精的卵子从阴道排出，这就是月经。（如果放出的卵子受精，则受精卵停留在子宫内膜继续发育，子宫内膜不致于崩溃，所以，女性怀孕期内不会有月经。）

月经是女性生理成熟的正常现象，每次经期持续四至五天，所排出的血量不多，是根据个人身体所需而排出，并且很快就能补足复原。

正常的月经是无痛的，如果月经时有小腹疼痛的现象，往往是由于月经来临时体外不对、便秘、运动不够、过于劳累、身体不适以及其他器官性的疾病所引起。

因此身为一个女人，有朝一日也将扮演母亲的角色，为了自己也为了女儿的身心健康，对于月经及经期的卫生，你要有正确的认识并预先告诉你的女儿，或修正她从道听途说得来的错误观念，这绝对是必要的。

对于月经的认识，以下我们提出几点供你参考：

1、月经的来临，真正表明女孩子进入成熟的人生阶段，从“形性的自我”迈入真实的自我。

2、女性的第一次月经，通常在十岁到十六岁间，平均在十三岁左右。据研究报告显示，都市女孩通常都出现在夏季。

3、在第一次月经开始后六到十二个月内，月经是不规律的。在此段经期内往往会有头痛、背痛、痉挛、腹痛，甚至昏晕、呕吐、皮肤过敏、脚踝肿胀等现象，而伴有疲倦、胸闷、急躁、易怒等心理困扰，有上述现象的女孩，有九个是平安无病的。

4、月经是一种很平常的生理现象，就如流鼻涕、流汗一样的正常，不应有所顾忌。如果过分害怕月经，就会在心理上留下难忘的印象，而影响日后心理的正常发展。

5、如果视月经为一种病态或灾害，会带来内心的忧郁。

生活环境如果变了月经也会跟着变化，但这些多半是暂时性的，其中以变成无月经者居多。最常见的例子是乡下姑娘到都市时的月经变化，从学校走向社会就职时亦然。足见从宁静的或习惯了的生活环境，突然转移到不习惯的生活，都会使月经发生变化。然而不仅是身体状态的变化，精神上激烈的震动或恐怖也会导致月经的变化，等到习惯于新的环

境后，月经自然会趋于正常。无论如何，有了这种月经的变化时，应注意营养、休息、睡眠，以防身心的过分疲劳。如经过半年月经仍不见恢复时，就须求医诊察看看是否因病使然。

## 月经期的护理

行经时，通常身心的状态都不太好，更尽可能地保持安静。而行经时你也许会比往常更沮丧、易怒与烦躁不安，于是有些人便视月经为讨厌的东西甚至因而忽略它，其实月经并不如你感觉中的那般不可爱与污秽，甚至我们可以称它是“高贵”的，月经是一个女孩体内为即将成为一个母亲而做的准备，它是子宫里每月一度为胎儿所预备的养分、血液，在没有受孕的情况下，连同子宫内膜一起剥落而流出体外的一些液体。因此当月经来临时，有几点是你应当要知道的。

1、“月经来潮的第一天，应该躺在床上休息”。这是中世纪留下来的习惯，实际上，此举不但无益，反而有害。因为月经开始不大容易排出体外，适宜而轻松的活动，可以帮助它。

2、洗浴或淋浴在月经期中更需要，因为这一个时期汗腺等排泄更多，所以特别需要清洁身体，对于消除体臭，洗浴比香水的功效更大，尤其能使你身心爽快。

3、水不要太热，因为容易增加月经的流量，但水也不要太冷，因为容易使月经停息，每天几次用温水清洗下部，是很有益处的。

4、记录月经周期，对自己很有意义，因为能使你对月

所准备。行经日期通常是五天，但四天或七天也是常见的。一位健康妇女的月经周期是二十八天，不过二十一甚至卅五日的周期也是正常的，这一切特殊的生理现象，没有多大关系。

5、月经周期有一、二天不准确的差别，不算是病态。在月经期，少女最容易感到情绪不稳，心情烦躁，应该注意身心的修养。月经前后，是女性贞洁的“不稳定期”，这时宜小心收敛，也是人格教育宝贵的“锻炼期”。

6、经期中容易发生便秘、呕吐，所以你应该多吃水果、蔬菜，比平时多喝开水，特别在这时候要注意身体，比平时多做轻松的运动。

7、很多人说，在月经期中应避免过度的劳动，很对。不过，一个女孩子在平时也应注意避免过度的劳动，只要不过度的运动，在月经期中，不必改变平时良好的生活规律，你平时喜欢打网球，在月经期中，放心同样地打吧！远足、登山、散步也照常去做。

8、如果月经的周期差别很大，忽然停经，意外出血，或是有不能忍受的肚涨，最好请教医生。

9、伤风、感冒、气候的剧变，乘轮船飞机，过度的劳动，情绪的打击，都能扰乱月经的安稳性。

10、在月经期中，你要鼓起精神，保持端正美观的态度，因为忽略体操或运动，各器官肌肉易成为病态，结果时常感觉疲倦、背痛、腰酸、血液循环不良，以致未老先衰。

有些女孩子于行经时因子宫内膜脱落，也就是说有了伤痕，同时在外阴部、阴道等处都积留了梅菌容易繁殖的血



液，故不能不加以预防霉菌侵入深处，以免染患疾病。这种女性最好停止盆浴，不妨以浴巾浸温水洗涤局部外，以保持清洁即可；因为进入浴盆是会使骨盆内的充血加剧和出血增多的。尤其在夏天因黏在外阴部的血液腐败放出异臭，使自己及周围的人都有不愉快之感。故为了吸取血液，可在外阴部敷上一张纱布，再覆盖上脱脂棉，其上再托上薄的棉布或塑胶纸等，最后系上月经带。纱布或脱脂棉弄脏了就得时时更换，依出血量而适当地定下更换次数，纱布与脱脂棉普通用过一次就把它丢掉。有的因月经血流出不便活动，竟然把纸团或棉花球塞入阴道中，这是极不卫生，而且是危险的。有人甚至忘记拿掉，或无法取出，或其一部份残留其中而不自觉，在阴道内腐败，致放出令人闻之欲呕的恶臭。

有些女性直到有恶臭的白带，诧异之下方去求教医师。此时大都已起了阴道炎，而且阴道壁充盈血液。

其次，结婚前把处女膜自行弄破的女性，多半是出于无意的。本来阴道内有自然的净化作用，使细菌无从繁殖，以自行防护。但要是把纸团或脱脂棉等他物塞入，以致不能净化，腐败菌便乘机繁殖腐化，细菌乃感染于阴道壁之上，导致子宫内膜炎，甚至输卵管炎或腹膜炎。要牢记每逢月经时勿把他物塞入阴道之内。

### 少女与白带

白带是指从女性的性器流出的黏液。从卵管、子宫、阴道、外阴部常分泌出黏液，使性器润湿。这种分泌物流出阴户外者是为白带。或称带下，其份量，健康的人会有或多或少的现象。即使同量的人，因人之不同而有多种感觉，或者