



新婚指南

Xinhunzhinan

广州出版社

- 择偶与婚姻 ● 生理
- 新婚蜜月 ● 正确掌握性知识
- 性卫生与健康 ● 新婚夫妇间的性和谐
- 计划生育与避孕知识 ● 不孕不育与治疗
- 优生优育生个聪明的小宝宝
- 孕育新生命—爱情的结晶

郝友 编著

千禧年最新款定情戒心动



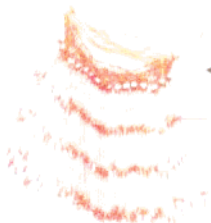
千禧之恋

恋恋情深





▲交错的黑色水晶项链，可媲美比，展现晶莹剔透的美感。(净爱)



◀将珠珠串起，打破传统的設計，營造出豪華時代的華麗風采。(净爱)



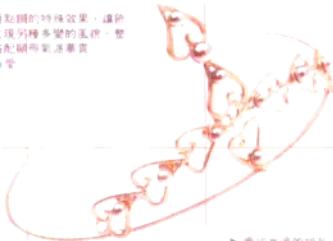
◀如蝶飞舞的颈饰，仿如春天裡的彩蝶，讓頸部充滿了浪漫溫柔的嬌柔。(净爱)



▲隨風的飛舞，增添設計的創意，而發出最動人的聲。(净爱)

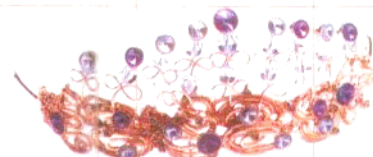


◀利用點綴的特殊效果，讓飾品呈現多種多變的風采，互相搭配顯得氣派華貴。(净爱)

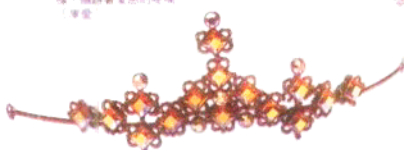


▲利用簡單的心型線條串連，一種強調造型的立體感，展現對精緻的完美追求。(净爱)

▶靠近水流的排列，特別是水晶色彩的深淺之分，或展現絕妙完美的組合。(净爱)



▲多采多姿的水晶項鍊，是年輕人的最愛，就像滿天的星星一樣，散發著愛戀的奇蹟。(净爱)



▲方角圓的設計，乾淨的復古造型，品味出眾，宛如中古世紀的貴族美女。(净爱)



▲交錯造型，串珠裝飾，展現出一種威嚴的氣概，獨具巧思的感受，讓人有定古幽蘭之美。(净爱)



花 样 年 华

H u a y a n g n i a n h u a



内 容 简 介

人类,到了青春发育期以后,就逐渐地进入择偶、恋爱、结婚、繁殖后代的过程。这样,人类才得以延续和进化。每对夫妻都渴望享受和谐美满的生活,每个家庭都希望生育健康聪明的孩子。由于许多新婚夫妇对有关知识了解不多,以致给许多夫妻及家庭生活带来不必要的麻烦。

本书是一部通俗易懂,图文并茂的健康读物。内容包括择偶与婚姻、生理解剖、新婚蜜月期的注意事项、性卫生与健康、夫妻间的性和谐、计划生育与避孕知识、不孕不育与治疗、优生优育等等。相信本书对多数新婚夫妻,都会有帮助。在此,衷心祝福每对夫妻家庭生活健康、美满、幸福。

目 录

第一章 择偶与婚姻

第一节 择偶的必备条件……………2

- 一、择偶的生理条件……………2
- 二、择偶的心理条件……………3
- 三、择偶与年龄……………3

第二节 婚前健康检查的重要性…4

- 一、婚前健康检查的好处…………5
- 二、婚前检查的内容……………5
- 三、哪些情况应暂缓结婚…………7
- 四、近亲结婚的害处……………7
- 五、近亲血缘示意图……………9

第三节 结婚的最佳年龄……………9

第四节 选择婚礼的最佳日期…………10

第五节 新婚礼仪形式……………11

- 一、婚礼前的准备……………11
- 二、喜宴婚礼……………12
- 三、家庭婚礼……………12
- 四、集体婚礼……………13
- 五、旅行结婚……………14
- 六、舞会婚礼……………16
- 七、婚礼上的仪式……………17
- 八、结婚纪念日的雅称…………21

第二章 生 理

男女性的基本知识……………23

第一节 男性生殖系统……………23

第二节 女性生殖系统……………28

第三节 性别的产生……………34

一、精子与卵子的相遇……………35

二、性器官的产生……………36

第四节 第二性征及性发育…………37

一、女性的第二性征……………37

二、女性的发育标志……………38

三、男性的第二性征……………41

四、男性发育的标志……………41

第三章 新婚蜜月

第一节 迈进新婚之夜的新娘……44

第二节 新婚之夜新人之间 相互协调与理解……………46

第三节 新婚第一夜的诀窍…………47

一、做好婚前身体检查…………47

二、充沛的精神迎接新婚之夜……48

三、过好新婚第一夜……………48

四、树立正确的性观念…………49

1. 坦诚沟通……………49
2. 从体贴中求和谐……………49
3. 新郎的技巧与耐性……………50
4. 新郎在性爱中的节奏……………52
5. 新婚之夜交合次数是越多越好……………53

第四节 情与爱的诱惑物……………54

第五节 神秘的液体……………56

第六节 掌握新娘在性爱中的微妙显示……………58

第七节 新婚常见的性困扰及对策……………61

- 一、交合疼痛……………61
- 二、创伤出血……………62
- 三、精液过敏……………62
- 四、新婚蜜月病……………62
- 五、新郎性功能障碍……………63
- 六、新婚洞房出现的症状与对策……………64

第八节 新婚之夜要正确对待处女膜……………66

第四章 正确掌握性生活

第一节 男女性敏感区概念……………70

第二节 稀奇的快感区……………74

第三节 乳房的功能与性反应……………77

第四节 性欲的产生与诱发……………79

- 一、性欲的产生……………79
- 二、性欲的诱发……………80
1. 视觉……………81
2. 听觉……………81
3. 嗅觉……………82
4. 触觉……………82

第五节 性行为中的性反应周期……………83

- 一、兴奋期……………84
- 二、平台期……………86
- 三、高潮期……………88
- 四、消退期……………90

第六节 男女性行为的四大差异……………92

- 一、性功能的差异……………92
- 二、性兴奋的差异……………92
- 三、性高潮所需时间的差异……………92
- 四、性表现方式的差异……………93

第七节 性兴奋周期的男女身体变化及差异……………93

- 一、性兴奋期
男女身体变化及差异……………93
- 二、性持续期
男女身体的变化及差异……………93
- 三、性高潮期
男女身体的变化及差异……………94
- 四、消退期
男女身体的变化及差异……………95

第八节 性生活的时间选择……………96

第九节 掌握性生活频率……………96

- 一、掌握性生活频率……………96
- 二、如何判断
性生活过频或过度……………98
- 三、什么情况下
夫妻不宜过性生活……………100
1. 清晨不宜过性生活……………100
2. 疲劳不宜过性生活……………100
3. 醉后不宜过性生活……………100
4. 经期不宜过性生活……………101
5. 患病不宜过性生活……………101
6. 孕早期节制性生活……………101

7. 产后不宜过性生活	101
8. 无欲不宜过性生活	101
9. 心情不佳时不宜过性生活	102
10. 环境极差时不宜过性生活	102
11. 准备不充分时 不宜过性生活	102
12. 饱食或饥饿时 不宜过性生活	102
13. 精神过度紧张 不宜过性生活	102
四、性生活的要诀	103
1. 做爱不仅仅是单纯的性交	103
2. 女性喜爱被诱惑	103
3. 做爱是男人的一种欲望	103
4. 幸福地做爱 只能是两人之间的事	104
5. 寻求新鲜不断改变做爱方式	104
6. 为亲昵创造时间	104
第十节 性欲得不到 满足的危害	105

第五章 性卫生与健康

第一节 男性生殖器官 卫生与健康	108
第二节 女性生殖器官 卫生与健康	110
第三节 心理与生理卫生	114
一、心理卫生	114
二、生理卫生	115
第四节 正确对待手淫问题	116
一、正确对待手淫问题	116

二、正确认识手淫	117
三、手淫可能具有的不良影响	119
四、有害的手淫方式	121
五、手淫的迫害	121
六、解剖与分析手淫因素有好处	122
七、怎样正确对待手淫	123
第五节 性的误区	124
一、正确认识阴茎大小	124
二、阴茎不能进入的错觉	126
三、认真重视男性的快感	128
四、正确对待精液与血的关系	131

第六章 新婚夫妻间的性和谐

第一节 性和谐的概念	133
第二节 做到性和谐的关键	134
一、“情”是性爱中的粘合剂	134
二、性欲的诱发	136
第三节 掌握交合的艺术	143
一、掌握交合时新衣服的选择	143
二、克服爱抚阶段的思想障碍	144
三、生熟爱抚阶段的语言艺术	145
四、掌握爱抚的部位	145
五、用刺激与爱抚的语言体恤	149
六、爱的舞蹈艺术	150
七、薄情的拥抱	151
八、迎接交合	152
九、快感的阴道刺激	154
十、辅助性的发抚	154
第四节 新婚夫妻共谐欢乐曲	156
一、性爱的第一和弦(前奏时)	156
二、性爱的第二和弦(高潮时)	160
三、性爱的结尾和弦(后阶段)	162



第五节 新婚夫妇协调同时 得到性生活美满····· 164

第六节 性交的体位与行为····· 167

- 一、习惯的体位····· 168
 - 二、伸展体位····· 170
 - 三、第二种伸展体位屈腿····· 171
 - 四、屈曲体位(接受孕的体位)····· 173
 - 五、骑马体位····· 174
 - 六、坐姿体位····· 177
 - 七、前侧身体位····· 178
 - 八、腹下体位····· 179
 - 九、后侧身体位····· 179
 - 十、跪姿体位····· 181
 - 十一、背后体位····· 183
 - 十二、反坐体位····· 185
- ## 第七节 夫妻恩爱的秘诀····· 186
- 一、夫妻恩爱十秘诀····· 186
 - 二、调整家庭不愉快气氛····· 189
- ## 第八节 夫妻接吻的技巧····· 190
- 一、夫妻的接吻是一种“亚性交”····· 190
 - 二、接吻的种类与角度····· 191
 - 三、接吻的四种基本图形····· 192
 - 四、女性在接吻中
显示魅力的技巧····· 193
 - 五、亲吻有助于健康和美容····· 193
 - 六、接吻的五要····· 194
 - 七、接吻的禁区····· 194

第七章 计划生育与避孕知识

第一节 避孕原理····· 197

第二节 女性避孕····· 198

一、药物避孕····· 198

二、安全期避孕····· 205

三、手术避孕····· 210

四、自然避孕····· 212

第三节 男性避孕····· 215

一、避孕套避孕法····· 215

二、体外排精避孕法····· 220

三、口服药物避孕法····· 222

四、手术避孕法····· 223

第四节 新婚夫妇计划生育

如何避孕····· 225

第五节 人工流产····· 226

一、什么叫人工流产····· 226

二、人工流产手术安全吗····· 227

三、什么情况下可做人工流产····· 227

四、什么情况下
不适合人工流产····· 227

五、人工流产前
要做些什么准备····· 228

六、人工流产会有哪些不适····· 228

七、人工流产何时停药最合适····· 229

八、人工流产
会影射将来生育吗····· 229

九、多实施人工流产
有什么危害····· 229

十、可以不手术能达到流产吗····· 230

十一、如何正确使用药物做流产····· 230

第八章 不孕不育与治疗

第一节 男性不育····· 233

一、影响男性生育环节的因素····· 233

1. 射精障碍……………223

2. 与性交有关的因素……………223

3. 输精管道障碍……………223

4. 睾丸功能障碍……………223

5. 附睾结构功能障碍……………224

6. 调节性生活的内分泌紊乱……………224

7. 附属性腺机能障碍……………224

二、形成男性不育因素……………224

1. 生殖器官发育异常……………224

2. 性功能障碍……………225

3. 内分泌紊乱……………225

4. 生殖系统感染……………225

5. 精索静脉曲张……………226

三、精液对男性生育的影响……………227

1. 无精子症……………227

2. 少精子症……………227

3. 精子活力低下症……………227

4. 死精子症……………227

5. 精液量少……………228

6. 精液液化异常……………228

7. 精子的形态畸形……………228

8. 精液酸碱度异常……………228

四、男性不育的物理检查……………228

1. 追问病史及性生活史……………229

2. 体格检查……………229

3. 生殖器检查……………229

4. 精索检查……………229

5. 睾丸检查……………229

6. 附睾检查……………229

五、男性不育的实验检查……………229

1. 精液化验……………229

2. 精子功能的检测……………240

六、男性不育

有关的几个重要检查……………240

1. 睾丸活检……………240

2. 射精管与精囊造影……………241

3. 内分泌检查……………241

4. 卵泡刺激素释放检查……………241

5. 免疫学检查……………241

6. 男性生殖道的细菌学检查……………241

7. 精液中吞噬细菌的细胞……………241

七、男性不育的治疗……………241

1. 无精子症与精子症的治法……………242

2. 无精子症的治疗……………243

3. 精子活力低下的治疗……………244

4. 精液少的治疗……………245

5. 精液量多的治疗……………246

6. 精液不液化症的治疗……………246

7. 变硬的治疗……………247

8. 不射精的治疗……………247

9. 逆行射精的治疗……………248

10. 早泄的治疗……………248

第二节 女性不育……………248

一、影响女性不育的原因……………249

(一)一般因素……………249

1. 年龄因素……………249

2. 营养因素……………249

3. 精神因素……………249

(二)生殖障碍……………249

1. 排卵因素……………249

2. 内分泌因素……………249

3. 生殖器官的因素……………249

4. 输卵管功能障碍……………250

5. 子宫颈的病变……………250

6. 子宫的疾病……………250



7. 染色体疾病……………250

二、影响女性不孕

的男女双方的因素……………250

1. 性交的因素……………250

2. 精神因素……………250

3. 免疫因素……………250

三、女性不孕的检查方法……………251

1. 询问病史……………251

2. 月经发育史……………251

3. 体格检查……………251

4. 妇科检查……………251

5. 特殊检查……………251

四、女性不孕治疗……………252

1. 与受孕有关

却容易忽视的问题……………252

2. 与受孕有关的

生殖系统疾病的治疗……………253

3. 与受孕有关的

免疫性疾病的处理……………254

4. 纯丈夫因素的

女性不孕的治疗……………254

5. 输卵管结扎后复孕的治疗……………255

6. 女性不孕中药治疗……………255

第九章 优生优育

生个聪明的小宝宝

第一节 最佳生育年龄

与计划生育……………257

第二节 最佳受孕条件……………259

一、选择身体最佳时期受孕……………260

二、选择最佳季节受孕……………260

三、选择最佳情绪时受孕……………261

四、停用避孕药后不宜立即受孕……………261

五、受孕前须戒烟酒……………261

第三节 生男生女的奥秘……………262

第四节 遗传与生育……………266

一、遗传的作用……………266

二、遗传性疾病是怎样遗传的……………266

三、预防遗传病——

生育一个正常的孩子……………268

第五节 优生……………269

一、什么是优生?

怎样才能优生……………269

二、优生与生物节律……………270

三、哪些情况下不宜受孕……………270

1. 避孕环取出以后

不宜马上怀孕……………270

2. 口服避孕药

停药半年后才可怀孕……………270

3. X射线透视以后不能受孕……………271

4. 流产以后不宜马上受孕……………271

5. 酒后不宜怀孕……………271

6. 因病服药期间不宜怀孕……………271

四、备孕技巧

丈夫应注意的事项……………272

1. 选择最佳的生育时期……………272

2. 要忌烟酒……………272

3. 丈夫应保持

良好的稳定情绪……………272

4. 要逐渐增加营养……………272

五、丈夫如何掌握

妻子已受孕的信号……………272

1. 月经过期……………272

2. 早孕反应……………272



3. 乳房胀痛、着色·····	273
4. 小便次数增多·····	273
六、影响胎儿和母亲健康的因素·····	273
1. 营养·····	273
2. 药物使用·····	274
3. 喝酒·····	274
4. 吸烟·····	274
5. 婚配因素·····	274
6. 环境引起的致畸因素·····	274
7. 感染的因素·····	275
8. 产前医疗保健·····	275
9. 分娩学习班·····	275
七、孕妇禁服哪些中药?·····	279
八、有慢性疾病 的妇女能否生育子女?·····	279
九、妇女患有 哪些疾病不宜生育?·····	280
(一)肺结核·····	280
(二)心脏病·····	280
(三)高血压·····	280
(四)肾炎·····	281
(五)糖尿病·····	281
(六)子宫肌瘤·····	281
(七)卵巢癌·····	282
(八)梅毒·····	283
(九)淋病·····	283
(十)外阴尖锐湿疣·····	283
(十一)肝炎·····	284

第十章 孕育新生命—— 爱情的结晶

第一节 新生命的开始——

受孕····· 286

第二节 怀胎十月····· 288

- 一、怀孕征兆····· 288
- 二、妊娠1个月(0—4周)····· 289
- 三、妊娠2个月(4—8周)····· 289
- 四、妊娠3个月(8—12周)····· 290
- 五、妊娠4个月(12—16周)····· 291
- 六、妊娠5个月(16—20周)····· 292
- 七、妊娠6个月(20—24周)····· 293
- 八、妊娠7个月(24—28周)····· 294
- 九、妊娠8个月(28—32周)····· 295
- 十、妊娠9个月(32—36周)····· 306
- 十一、妊娠10个月(36—40周)····· 307
- 十二、如何进行胎教····· 308

第三节 妊娠期的饮食和营养····· 300

- 一、营养的基本知识····· 300
- 二、孕妇应吃什么食物····· 304

第四节 如何度过妊娠期····· 306

- 一、妊娠引起的身体变化····· 306
- 二、妊娠容易出现的问题····· 310
- 三、妊娠与其他疾病····· 313
- 四、预防流产与早产····· 316
- 五、预防妊娠中毒症····· 317
- 六、需要引起注意的妊娠····· 319
- 七、防止不生育形成····· 320
- 八、关于血型的遗传····· 322

第五节 妊娠期的性生活····· 323

- 一、正确理解抑制性欲····· 323
- 二、妊娠初期的性生活····· 324
- 三、妊娠中期的性生活····· 324
- 四、妊娠后期的性生活····· 324

第六节 顺利分娩的诀窍····· 324



一、临产征兆·····	324
二、分娩前的精神准备·····	325
三、轻松地分娩的窍门·····	330
四、难产与人工分娩的种类·····	332
第七节 婴儿的诞生·····	335
一、分娩前的征兆·····	335
二、分娩的开始·····	335
三、分娩的过程·····	337
第八节 产褥期的体会·····	341

一、产时身体的变化·····	341
二、分娩后至出院期间的生活·····	343
三、出院后的自我护理·····	346
四、产时的营养·····	347
五、产时体操·····	348
六、产时能易患的疾病·····	348
七、产时性生活和计划生育·····	349

第十一章 中华人民共和国 婚姻法



新 婚 指 南

第 一 章

择 偶 与 婚 姻





择偶与婚姻

第一节 择偶的必备条件

一、择偶的生理条件

进入热恋中的青年男女往往比较注意对方的修养、性格、能力等条件，而往往忽略对方的生理条件。这种做法是不可取的。婚后家庭是否美满幸福，后代是否聪明健康，仅仅具有感情还不够，必须具有一定的生理条件。

所谓择偶的生理条件，包括家族的健康状况和本人的健康状况两个方面。现代医学认为，有许多疾病均和遗传有关，如先天性痴呆、先天性精神病等具有明显的遗传性，而精神病、癫痫病、侏儒症、色盲等可以隔代遗传，有些疾病具有明显的遗传倾向，如弱视、高血压

等。与具有上述家庭史的病人结合，容易生育出具有遗传性疾病的后代。所以择偶时要注意了解对方家庭的健康状况，这包括对方直系亲属的病史，如家族有无近亲结婚史，有无明显的家族遗传疾病，尤其是直系亲属中有无痴呆、精神病、血液病等。

本人的健康状况也是择偶时生理条件的重要内容。因为结婚不仅仅是性的结合，它和整个身体的健康状况密切相关。有些疾病如传染性疾病会对婚姻双方的身体带来不利的影响。由于婚姻是灵和肉的结合，所以，一般情况下，性生活的和谐是保证婚姻家庭生活美满的基本条件。性器官发育是否正常，关系到性生活是否和谐；内分泌系统是否正常，关系到性生活以及生育是否正常。



有一些生殖器官畸形或异常者,如先天性阴道闭锁(石女)、先天性两性畸形(阴阳人)、隐睾症等,显然不具备结婚的生理条件。另一些疾病,如精液不正常、染色体不正常、性发育不良以及妇科疾病等,可对婚后生育及婚后感情生活产生不良影响,使夫妻家庭生活蒙上阴影。所以婚前健康检查是必要的。

(婚检请阅婚前检查重要性章节)

二、择偶的心理条件

择偶的心理条件就是了解对方是否具备了缔结婚姻所需的成熟心理。心理成熟首先是认识的成熟,所谓认识成熟,就是在对待婚姻家庭的问题上,要求不仅浪漫,而且实际。那种对爱情的理解一味追求浪漫两字,一味沉溺爱情之中,以为爱会超过一切,只注意花前月下的卿卿我我,而不考虑现实问题的做法,就属于心理上不成熟。

现实生活中的爱,有其实际存在的内容,即婚姻的责任义务、婚后繁杂的人际关系、家庭生活中的琐事、结婚后所担任社会角色的增加和多变等。如果缺乏对比的思想准备,将不能适应从恋爱到婚后家庭两种不同生活的过渡变化,无法完成自己和配偶的互相适应过程。最后导致对爱情的失望,将合理婚姻当作爱情的坟墓。

心理成熟还指情绪成熟。人的青春期的多变而不稳定,一个人如果能稳定和理智地支配自己的情绪,控制不良情绪而表现开朗、乐观、宽容,并能不因他人不良情绪影响而引发自己的不良情绪,就具有了结婚的心理条件。因婚后不顺心的事在所难免,均会产生忧郁、紧张、愤怒、悲伤等不良情绪的可能。既能在心理上克制自我不良情绪,又能在对方情绪不佳时善于排解,用积极乐观的情绪感染对方,这样才能营造安宁融洽的家庭生活环境。

三、择偶与年龄



由于风俗习惯，人类的婚姻一般总是丈夫的年龄大于妻子的年龄。妻子比丈夫大1~2岁，社会上还能认同，若是比丈夫大上5~6岁，那一定有人在背后品头论足。因此，在部分人在择偶时均坚持“男比女大”的标准。

夫妇年龄究竟谁大为好呢？从生理学角度讲，一般男子的性器官发育和衰退比女性要晚些。女子的月经初潮多在13~14，绝经期多在50岁左右。男子却在16~17岁才开始排精，至60岁左右性功能才开始衰退。因此，男比女大点，从生理学方面讲会和谐些，但是也不能绝对，一个人的性衰老不仅取决于年龄，也决定于家庭环境、经济状况、工作条件等各方面。况且年龄只在男女双方结合时在生理学上的一个参考。以此作为是否缔结婚姻的取舍，那就是很片面了。实际上，性格、感情、对生活的态度是否一致，才是能否和睦相处的关键，男女双方如果真正从理想、感情上加以相合，那么女

比男大就不应被看成是婚姻的障碍。

但是，有的人担心如果女比男大，由于性生殖器官衰退比男性早，中年以后会难以维持和谐的性生活。其实这种担心是多余的，医学上所称女子50岁左右绝经，指的是失去生育能力，而生殖功能的衰退并非一回事。女子的性功能是以卵巢分泌雌激素为诱导的，一旦建立起性生活以后，并不等于性功能的停止及性欲的消失。医学研究表明，女子绝经后期虽不能怀孕，但是性生活同样可以幸福美满。一般情况下，性生活的减弱、停止，不在于女子的生殖功能减弱，绝大部分在于丈夫缺乏主动性。从生理学角度讲，女性只是在外貌上比男性易于衰老，就其身体发育的实际进程来说，男子比女子要衰老得快，女性抗病能力和免疫能力都大于男性。所以择偶时不一定女方得比男方小。

第二节 婚前健康检查的重要性