

第二版

新婚夫妇指南

姜贵平 吴秀萍

人民卫生出版社

北京市妇女联合会组织编著
向新婚夫妇鼎力推荐



第二版

新婚夫妇 指南

〔主编〕 姜贵平
吴秀萍

人民卫生出版社

本书第一版发行量达50万册
是一本深受新婚夫妇喜爱的
的科普读物

北京市妇女联合会组织编著
向新婚夫妇鼎力推荐



第二版

新婚夫妇 指南

[主编] 姜贵平 吴秀萍

[编者] (按姓氏笔画排列)

马晓年 王晓梅 刘 玲

吴秀萍 徐岫茹 沈 洁

姜贵平 徐茹兰 商兰果

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚夫妇指南/姜贵平、吴秀萍主编。—2 版。—北京：
人民卫生出版社，2006. 6

ISBN 7-117-07541-4

I. 新... II. ①姜... ②吴... III. ①结婚-基本知识
②性知识③婚姻法-基本知识-中国 IV. ①C913. 13
②R167③D923. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 033054 号

新婚夫妇指南

第二版

主 编：姜贵平 吴秀萍

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail：pmph@pmph.com

邮购电话：010-67605754

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：7.875

字 数：139 千字

版 次：1986 年 11 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 版第 8 次印刷

标准书号：ISBN 7-117-07541-4/R·7542

定 价：12.80 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序言

1985年年初，北京市妇联、北京市婚姻家庭研究会曾为引导青年夫妇正确处理婚姻家庭问题，掌握沟通的艺术和增进婚后感情的科学知识，举办了新婚夫妇学校。聘请有关专家教授普及有关婚姻家庭的法律、医学卫生、伦理道德、社会心理等科学知识。当时在社会上引起很大反响，受到群众的欢迎。为了满足青年夫妇的要求，在人民卫生出版社的大力支持下，我们把新婚夫妇学校的教材编印成书。书出版后，先后重印7次，发行量达到46万多册。

爱情是需要精心呵护的，婚姻的幸福是需要不断学习和创造的。20年过去了，我国各方面都有了很大的发展和变化。婚姻家庭领域也面临许多新情况、新问题。为了适应当代新婚夫妇的需要，我们对本书在科学性、知识性、趣味性、信息量上，作了全面的更新。一书在手，就可以掌握在新婚时期所必需的知识、态度和方法等，帮助你顺利地度过新婚既甜蜜又困惑的阶段。在今后的生活中自觉营造家庭和睦、保持婚姻幸福。保持真爱是甜蜜幸福的，而盲目的爱一旦变成了恨，就会酿成悲剧，苦海无边。

婚姻家庭是一门综合了心理学、伦理学、医学、



性学、法学、社会学、文学、美学等多种学科的知识。让科学知识帮助我们少一点无知和盲目，多一些思考和理智。希望这本书让更多的人，在婚姻的起点上，稳步而相亲相爱地走下去。

愿本书成为新婚夫妇最喜欢的科普读物之一。

北京市妇联主席 荣华

2006年5月



前言

经济的腾飞，信息时代的飞速发展，传统文化和现代文化的碰撞，价值观念的多元化给我们的婚姻家庭生活带来了许多新情况、新问题。我们编辑此书的目的就是要传递现代科学知识、新的文化理念，使新婚夫妇们过好新婚的每一天，从而为稳定家庭、和谐社会作出积极贡献。

中国每年结婚的新婚夫妇约有 1000 万对。他们在恋爱时，在定情时，在举行婚礼时，在欢度蜜月时，是浪漫、幸福和美好的。但度过了花前月下的浪漫期以后，夫妻面对的是林林总总的家庭生活，常常会遇到一些琐碎的问题，比如生活习惯的不同、家务的繁杂、兴趣爱好差异、性生活不和谐、孕期反应……，新人们如果没有充分的思想准备，就会茫然，就会无足无措。处理不好会影响夫妻感情，甚至会导致悲剧发生。为了让新婚夫妇在迈进婚姻殿堂前就理智地做好充分准备，北京市妇女联合会、北京市婚姻家庭研究会特别编辑出版了这本《新婚夫妇指南》一书，为新婚夫妇解惑答疑，让爱情健康发展。

本书针对新婚夫妇，介绍了有关医学、心理学、法学、社会学、性学等方面的知识。科学地论述了婚



前保健的重要性、婚后妊娠与避孕、环境与优生、生育知识、婚姻法及相关法律法规、度过美妙的新婚之夜与浪漫的蜜月、夫妻性生活和谐的心理因素、了解配偶的“性”趣和异性的魅力、做父母的心理准备和最佳受孕时机、夫妻的沟通、婚姻的经营以及处理好新的家庭人际关系等方面面。

我们要感谢知名性学专家马晓年、法学专家夏吟兰、妇产科专家徐若兰、心理学专家徐岫茹、邱小兰、女性杂志社主任王晓梅、妇女保健专家沈浩等作者，抽出宝贵的时间赶写本书。

这本书得到了北京市妇女联合会领导的重视，得到了北京市婚姻家庭研究会的鼎力支持。北京市妇女联合会婚姻家庭咨询服务中心在书稿的组织、内容的编辑上做了许多具体的案头工作。人民卫生出版社预防科普出版中心的编辑作了大量的指导和促进工作，使《新婚夫妇指南》这本书终于成功地与读者见面了。希望大家阅读它、喜欢它，让它成为新婚生活的宝典。衷心期望所有将要走进婚姻殿堂和正在新婚阶段的朋友，都把这本书作为自己最好的老师和朋友。

北京市妇联副主席 姜贵平

北京市婚姻家庭研究会副会长 吴秀萍

2006年5月



目 录

新婚序曲——从娇点到焦点	1
一、婚前保健	4
什么是婚前保健	4
婚前保健包含哪些内容	5
婚前医学检查	5
婚前卫生指导	6
婚前卫生咨询	7
为什么要接受婚前保健服务	8
婚前保健要去经认证的保健机构接受服务	10
婚前保健机构提供的服务项目有哪些	10
什么情况下不宜结婚	11
什么情况下暂缓结婚	12
什么情况下不宜生育	12
什么情况下需要做医学技术鉴定	13
二、婚姻幸福的基本保障——了解婚姻法 及其相关规定	14
通向幸福之门——结婚登记	14
如何办理结婚登记	15



提出申请	16
进行审查	17
发给结婚证	17
结婚还需要单位开证明吗	17
没有时间，可否请人代办结婚登记	18
婚检为自己的幸福把关	20
婚姻自由是公民的基本权利	21
被胁迫结婚的可以要求撤销婚约	23
无配偶是结婚的先决条件	24
法定婚龄是最佳的结婚年龄吗	25
表兄妹为什么不能结婚	28
严重的精神病不宜结婚	29
患有传染病能结婚吗	30
法律不强制婚前体检，但你有知情权	31
订婚不同于结婚，不具有法律效力	32
结婚前给女方的金首饰，结婚后	
还能要回来吗	34
结婚时男方父母赠送的财产，是男方的财产	
还是双方共同的财产	34
结婚后应在哪里建立爱巢	35
生了孩子随谁的姓是否有规定	36
相互尊重、相互忠实是夫妻	
生活的保鲜膜	37
结婚后夫妻双方就有了扶养对方的义务	38



哪些财产是夫妻的共同财产	39
结婚后夫妻还可以有个人财产吗	41
不愿意采用夫妻共同财产制的该怎么办	42
夫妻的财产约定对其他人有效吗	44
夫妻互为第一顺序法定继承人	46
三、美妙的新婚之夜与浪漫的蜜月	48
新婚之夜的理性期待	48
浪漫、温馨、体贴入微	50
让快感与微痛同在	51
抛弃陈腐的处女膜情结	52
洞房之秘新婚意外	52
新婚生活的最大障碍——阴道痉挛	55
新婚性卫生	58
新婚性保健	60
新婚悄言性生活	62
蜜月里的恰当调养	64
如何达到性生活美满	66
同步，只是一种神话	67
男女性反应差异何在	69
四、了解你配偶的“性”趣	71
异性的魅力何在	71
男人眼中什么样的女人最有魅力	71



女人眼中什么样的男人最有魅力	74
男人、女人表达性“趣”的异同	77
直接表达型	77
直接行动型	77
言行不一型	77
中规中矩型	78
欲擒故纵型	78
死缠烂打型	78
渐入佳境型	78
不同“性”趣表达型的心理活动	78
说出你自己的“性”趣所在	85
“性”趣不同的配偶怎么相互协调	90
如何面对“性”趣奇特的配偶	92
五、美好的性生活是婚姻和谐的调节器	99
什么是性反应周期	99
性欲期	99
兴奋期	100
高潮期	100
消退期	100
婚姻与性	101
夫妻性生活中男方应扮演什么角色	103
尊重女方的性感受	103
为“性”付出爱	104



善于择时择地	105
用关爱唤起女性的激情	105
性生活中女性该不该主动	107
性乃婚姻的调节器	109
婚姻与性认识中的几个误区	110
误区之一：婚姻关系和性关系	
互不相干	110
误区之二：婚内性表达的美满自然会使婚姻	
关系和谐融洽	110
误区之三：婚内性生活总是那么令人激动、	
浪漫、美好	110
谁来发起性活动	111
夫妻之间性要求不一致怎么办	112
如何调节性活动的节律	113
亲热之时能不能说“不”字	114
性的默契与性平衡	116
婚姻生活中的性修养	117
婚内角色扮演	119
六、选择准妈妈的佳期	121
准备做父母	121
什么是最佳受孕季节	122
什么是最佳受孕时间	122
什么是最佳受孕年龄	124



孕前保存一份好心情	126
改掉生活中的不良习惯	127
易受孕期预测	128
日程推算法	128
基础体温测定法	128
比林斯法	130
孕前饮食调养	131
为什么有些人孕前要服用药物	132
哪些孕妇孕前应进行预防接种	133
受孕需要具备哪些条件	133
环境因素与优生的关系	134
什么情况下应暂缓受孕	137
准爸爸的责任	138
七、新婚——夫妻感情的新起点	139
两人世界的链接环——性爱	139
夫妻的沟通无极限	142
婚姻中的能力训练	144
夫妻是平等合作的伙伴关系	147
保持珍贵的两人世界	148
父母角色的准备	150
教育目标	150
心理准备	150
经济准备	150



精神准备	151
婚姻中的矛盾、冲突与危机	151
八、经营婚姻，经营幸福	153
夯实物质基础，给婚姻成长的空间	153
累计时间成本，时间生钱	153
点石成金金不换	155
有心插柳柳成阴	156
独特视角的家庭经营术	158
留驻对方的世界	158
八宝阁风景	159
耕耘夫妻间的自留地	161
建立家庭档案，避免琐事战争	163
巧手主妇的巧妙绝技	164
给精神独处一个支点	165
走出“我是你的”怪圈	165
女为知己者容	166
九、保鲜爱情——两性沟通的艺术	168
细节是爱情的魔鬼	168
小技巧解决大问题	169
用礼物“腐蚀”你所爱的人	171
鲜花，不可少的爱情道具	173
爱，是需要表达的	175



学会赞美对方	175
有自己独特的示爱方式	176
送一个私密性的爱称给他（她）	179
十、新婚避孕与意外妊娠	181
生育的基本知识	181
人的生育能力是从何时开始的	181
男女生殖器官是什么样的	182
精子是什么	183
卵子是什么	183
一个新生命的诞生需要哪些条件	184
婚后妊娠与避孕	185
避孕方法大盘点	186
两全其美的避孕方式——避孕套	186
男用避孕套	186
女用避孕套	189
广泛使用的避孕方法——宫内节育器	190
宫内节育器的神奇发现	190
宫内节育器有什么优点	190
哪些人不宜使用宫内节育器	192
放置宫内节育器的最佳时间和 注意事项	192
一种未被中国女性认识的避孕 方法——药物避孕	193



短效口服避孕药	193
长效口服避孕药	199
长效避孕针	200
皮下埋植	200
外用杀精剂——避孕药膏、药膜	200
紧急避孕药——米非司酮	201
新的避孕药具	203
最不安全的避孕方法	204
体外射精	204
安全期避孕	205
最不健康的避孕方式	206
禁欲	206
经期性生活	207
意外妊娠的补救措施——人工流产	207
人工流产术	209
药物流产	211
十一、学会调适家庭人际关系	214
结婚意味着接纳一个新的家庭	214
扮演好在家庭中的角色	216
耐心地倾听	216
细心地沟通	216
平等地融合	217
无条件地爱	217



了解新家庭的结构与特征	218
融入与结盟 酿成好人缘	220
处理好“婆媳关系”的良策	223
造成婆媳关系失调的原因	224
真诚关爱，情同母女	226