



真爱健康

女人一生的“性”福

越了解,越“性”福——做个优雅、健康的性感女人
从单纯可爱的小女孩变成优雅迷人的成熟女人
《真爱健康》的学习会为你一生的幸福买单

[美] 林建国 编著

重庆出版社



真爱健康

女人一生的“性”福

[美] 林建国 编著

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

真爱健康:女人一生的“性”福 / (美)林建国编著. - 重庆:重庆出版社, 2005

ISBN 7-5366-7520-8

I. 真… II. 林… III. ①女性-性知识②妇产科病-基本知识 IV. ①R167 ②R71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142832 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 76 号

真爱健康

——女人一生的“性”福

ZHENAI JIANKANG

〔美〕林建国 编著

策 划:汉霖文化

责任编辑:王 念 杨亚平

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂

开本 640×960 1/16 印张 17.5

字数 246 千字

2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-7520-8/R·247

定价:22.80 元

第1章 初夜前的身心准备

婚前的心理准备

婚姻的定义

婚前的心理准备

性生活在婚姻生活中的重要性

订婚时期

应有的性知识

订婚期间的交往

健康检查

何谓基础体温

完善的家庭计划

给迎接初夜的你

何谓初夜

蜜月旅行与寝室气氛

初夜的避孕法

第2章 基本的性知识

初次性交

婚前的初交

新婚初夜

爱抚

出血与疼痛

处女膜

初次性交的失败

新婚时期的性知识

第3章 你自身的性与生理

男女的性别

女性的生理构造

内生殖器

阴道的自净作用

阴道在性交时的作用

外生殖器与性感带

女性一生的生理状况

儿童期

青春期

015 014 011 011 010 010 009 007 006 005 004 004 003 002 002 002 001

036 036 036 033 031 030 027 027 027 026 023 021 019 018 017 016 015

性成熟期

更年期

老年期

性周期

第4章 男女之间爱与性的心理

悲剧起因于心理上的不成熟

什么是真正的夫妻爱

夫妻应患难与共

容易受伤的心

男人心·女人心

女性应被动吗

任何人都有异常心理

性生活是条件反射

何谓幸福的性生活

第5章 性交的必要条件

性交是人性的表现

渴望触摸的欲望

性欲的起源

男女性欲上的差别

女性没有性交欲吗

何谓接近欲

性经验与性交欲

男性的射精冲动

前戏与后戏

前戏之前的前戏

各种前戏

性交与男性的心理

阴茎的勃起

插入与射精

勃起与男性的心理

男性与女性的高潮

射精与高潮

因人而异的高潮

何谓女性的高潮

062

062

061

059

057

055

053

051

050

048

047

046

045

038

037

037

037

075

075

074

073

072

072

071

071

068

067

067

066

066

064

063

063

062

幸福的性生活

第6章 爱与性的技巧

前戏的方法

前戏为何会越来越短

技巧要有独创性

基本的爱抚妙诀

新时代的性生活

适合不射精性交的体位

第7章 婚姻生活与遗传

遗传所造成的畸形与病症

遗传的继承方法

优势遗传与劣势遗传

新生命的诞生

如何减少异常儿的产生

第8章 妊娠与生产

为人母的生理准备

妊娠的过程

受精

受精卵的移动

何谓『着床』

妊娠判断法

妊娠的症状

初次检查

医生如何诊断

预产期与月数的计算

妊娠中的检查

早期应行的检查

定期检查

接受检查时应注意的事项

在何处接受检查

妊娠经过与胎儿发育

妊娠早期

妊娠中期

妊娠晚期

害喜该如何处理

害喜的原因

如何度过害喜

妊娠中的饮食

日常生活的注意事项

家庭生活

外出与旅行

职业孕妇的情形

妊娠中的服装

服药问题

妊娠中的不适症状

背或腰的酸痛

肿胀

头晕目眩

心悸、喘息

静脉曲张

便秘

白带

产前的注意事项与准备

生产时的心理准备

生产的准备

产前的征兆

生产的情形

生产过程

生产的辅助动作

第一产程的辅助动作

第二产程的辅助动作

令人担心的生产情形

高龄初产

臀位

双胞胎

过期妊娠

剖宫产

产后的生活

116 116 116 115 115 115 115 114 114 114 113 113 113 111 110 110 110

129 128 127 127 126 125 125 124 123 123 121 119 118 117 117 117 116

哺乳

129

妊娠、生产常见的病症与异常

129

异常与其征兆

129

妊娠前半期的异常情形

130

流产

130

宫外孕

132

妊娠剧吐

132

葡萄胎

133

妊娠后半期的异常情形

134

流产与早产

134

妊娠高血压综合征

134

双胞胎或多胞胎

136

胎儿的位置异常

137

出血性的危险异常

138

前期破水与早期破水

139

其他异常

139

分娩时的异常

141

产力的异常

141

产道的异常

141

胎儿方面的异常

142

分娩所造成的损伤及急救

142

产后的主要异常

143

子宫复位不全

143

妊娠高血压综合征的后遗症

143

产褥热

143

乳房与乳头的异常

143

膀胱炎与肾盂肾炎

144

以前就有的病症

144

第9章 妊娠期间与产后的性生活

145

妊娠中性生活的影响

146

只有人类在妊娠中仍有性欲

146

对胎儿的影响

146

妊娠与性欲

146

妊娠早期

147

妊娠中期

妊娠晚期

妊娠中性生活应注意的事项

性交次数

不宜性生活的情形

何种体位较适宜

产后性生活应注意的事项

何时才可开始

性交损伤

会阴裂伤

产后的避孕

产后的性兴奋与哺乳

阴道的松弛

第10章 各种避孕法的正确知识

如何选择避孕法

各种避孕法

保险套

154 154 153 152 151 151 150 150 150 149 149 149 148 148 148 147 147

性交中断法

阴道用药避孕法

避孕软膏

洗涤法

子宫帽

安全期避孕法

基础体温法

避孕环(宫内节育器)

口服药物避孕法

结扎手术及复原手术

第11章 对人工流产的忠告

接受诊察之前

确认已怀孕

不必急于施行人工流产

接受人工流产的理由

不负责任的人们

选择医生

183 182 181 181 180 180 179 174 174 173 169 165 163 163 161 157 157

手术前应注意的事项

因时期先后而施行不同的手术

何时接受手术最适宜

手术后应注意的事项

人工流产手术后的疑虑

担心会致癌

手术时容易发生事故

后遗症

第12章 给无法生育的夫妇

何谓不孕症

不孕的原因和对策

男性方面的原因

女性方面的原因

不孕与激素

为什么会排卵

有无排卵的诊断

基础体温的测量

宫颈黏液检查

阴道脱落细胞诊察

子宫内膜组织诊察

内视镜

自觉症状

排卵障碍的治疗

药物治疗

物理疗法

起因于输卵管的不孕症

子宫输卵管造影法

输卵管通气法

输卵管通水法

对不孕夫妇的忠告

杀死精子的抗体

血型的不合

性生活的不协调

关于人工授精

何谓人工授精

215 (配偶间人工授精法)

205 AID (非配偶间人工授精法)

206 人工授精的成功率

206 人工授精儿的发育

第13章 性异常的烦恼

未婚时期的烦恼

208 我的身体是否能过性生活

208 我的身体是否能够生育

209 有月经痛能结婚吗

209 希望治好腰痛再结婚

210 乳房太小

211 阴毛太少

211 手淫是否会被发觉

212 非处女是否会被发觉

212 初夜巧逢月经期

213 初夜该有什么反应

新婚时期的性烦恼

214 性交不顺利

215 性交时感到疼痛

215 要求点灯做爱

216 先生讨厌保险套

216 怕被摸到性器

217 次数是否太多

217 要我握住他的性器

218 性交后会头痛

218 对性生活不感兴趣

219 丈夫完全不要求

220 性交后龟头会疼痛

220 性行为无趣 先生说我不冷淡

异常病症的烦恼

221 手术后没有快感

222 深夜聚会

223 临场不能勃起

性交次数太少

门前射精的烦恼

时间太长会疲劳

先生说我的阴道不紧

没有爱抚不满足

婆婆会听见我们的喘息

在野外性欲强烈

高潮时会泄尿

第14章 更年期综合征

发生更年期综合征的原因

更年期综合征的症状

更年期综合征的治疗方法

药物治疗法

心理疗法

家庭自疗法

知己知彼

应敌的心理准备与生活方式

更年期的性爱

第15章 简介各种妇科疾病

月经异常

无月经（闭经）

生殖器结核

月经过少

月经稀发

月经过多

子宫肌瘤

子宫肉瘤

月经频发

月经困难症

子宫腺肌病

经前紧张症

更年期综合征

不正常出血

与月经有关的出血

与月经无关的出血

宫颈息肉

子宫癌

疼痛

月经第一天会疼痛

月经期间疼痛

月经过后疼痛

两侧卵巢都摘除时

卵巢囊肿的蒂扭转

妊娠时的卵巢囊肿

卵巢肿瘤

白带

小儿外阴阴道炎

滴虫性阴道炎

单纯性阴道炎

念珠菌阴道炎

老年性阴道炎

262 262 261 261 260 260 259 258 258 257 254 253 252 252 251 250 249

子宫内膜炎

宫颈炎

宫颈糜烂

外阴部瘙痒症

外阴部异常

阴唇肥大

毛囊炎

半阴半

子宫脱垂

乳房有硬块

266 265 265 265 264 264 264 263 263 263

第1章

初夜前的身心准备

婚前的心理准备
订婚时期
给迎接初夜的你

婚前的心理准备

●婚姻的定义●

《辞海》中对婚姻下的定义是“男女结合为夫妇也”。事实上，婚姻并非如此简单，它具有非常严肃的意义，也是人生中一件重大的事情。

所以，不论法律上的明文规定是什么，如果你只认为男女到了法定婚龄，两个人在同一屋檐下共同生活就算是婚姻的话，那可就大错特错了。

婚姻正确的定义是：肉体、精神都非常健康的男女，互相爱恋着对方，共同建立美满家庭，培育健康的下一代。

婚姻必须具有许多严密的条件，同时，它也必须肩负重大的责任，缺少其中任何一项，都不可称为完美的结合。例如：男女双方虽然都有健康的身体，但彼此之间并没有爱意，也就不能构成完美的结合；或者是双方虽具有海枯石烂永不移的伟大爱情，但却缺乏生育健全孩子的能力，同样也不完美；还有，彼此虽然深爱着对方，也能生育健全的孩子，但却没有抚养孩子成长的能力，也同样不完美。

所以，婚姻并不只是男女双方结合在一起，而是有非常的重大责任。

满心渴望结合的年轻男女，必须认清婚姻严肃的一面，仔细考虑之后，再踏入殿堂吧！

●婚前的心理准备●

婚姻既然具有如此重大的责任，因此，当我们准备结婚之前，必须先有充分的心理准备。

第一，对对方的爱是否终身不渝。婚姻生活并不是一年、两年就结束的，必须持续到任何一方死亡为止，甚至到对方死后，心中仍然爱着已死的伴侣。所以，想结婚时，必须先扪心自问，对对方的爱能否持续到永远。同时，在这漫长的婚姻旅途中，虽然自己具有永久不移深爱对方的信心，但

是也许对方会有变心的一天，那么自己是否仍然具有克服万难、永远不变的信心呢？这一点也必须先考虑清楚。

第二，健康。人的健康并不是可以永恒保有的，尤其是女性，在结婚后，就可能面对怀孕和生育子女的重任。因此，对女性来说，拥有健康的身体是很重要的。此外，现在流行小家庭制，一个家仅由夫妻二人来扛负一切。妻子必须拥有健康的身体，万一丈夫生病时，方有能力挑起重担。总而言之，想结婚的女性必须拥有健康的身体才行。

此外，在结婚之前还必须要有心理准备——了解“我们除希望生出身体健全的婴儿外，还应当有要抚养他/她长大、教育他/她成为一个有用的健全的人来造福社会”的观念。这是我们的责任，也是我们的事业。

将一个孩子顺利地抚养长大，使之成为社会上有用的人，造福人类，这种工作远比一个拥有数千员工的董事长的事业更为伟大，也更为艰辛，这一点我们在婚前就要有清楚的认识。所以，当我们面临婚姻时，必须去除婚姻只是相爱的两个人共同在一屋檐下生活，只是办理结婚登记就可以的错误想法，而要确实考虑到以后所要担负起的重责大任，充分地做好心理准备。

● 性生活在婚姻生活中的重要性 ●

有些学者认为性格不合而导致离婚，其症结大都在于婚后的性生活无法协调。

婚姻生活与未婚时代最大的不同在于性生活。当然，这并不是意味着性生活是婚姻生活的全部，但是，无可否认的是，婚姻生活中，肉体的结合与精神的结合，就如同车子的两个轮子，如果有一边配合不好的话，车子就不能灵活地运转。

婚姻生活中的性生活并不是指性的技术，而是指灵肉合一的性生活。婚姻生活中的性生活需要有精神上的爱情来作为支柱，否则，彼此是无法获

得满足的。

然而，为何在结婚未满一年的夫妇中，就有10%会变成怨偶而导致离婚呢？这主要是由于他们在婚前的心理准备做得不够充分，尤其是对于婚姻生活中不可缺少的性生活过分忽视所造成的结果。

幸福的社会是由幸福的家庭组成的，幸福的家庭则是在幸福的生活产生的。夫妻间能够互相关怀、同心协力、信赖对方，如此所建立的婚姻，其性生活必然也是幸福的。而从为了繁衍后代，使人类存续这点看来，性生活则是婚姻生活中极重要的因素。因此，在结婚之前，就须对性生活有正确的认识。

目前，许多书报杂志都刊载了不少有关性方面的知识，但却太过强调追求性生活乐趣，而误将性感当成性的主体。这使得性交的次数、性交的技巧成为人们所热衷的话题，性生活的真正重要性反而被疏忽了。事实上，没有精神上的爱情作为支柱的生活，无论如何讲求技巧，或者是性交的次数如何的多，都只不过是空虚的性生活。夫妇生活中的性生活，不只是肉体的结合，它具有更重大的意义，这一点我们必须认识清楚。

订婚时期

● 应有的性知识 ●

举行过婚礼后，新婚之夜就可能会发生性交。因此，无论男或女在结婚之前，都应该具备一些基本的性知识。在西欧国家，初高中的课程中，都已包括相当深入的性教育，其中甚至还有如何避孕的项目，西欧的青年男女在完成义务教育之前，都已拥有相当程度的性知识。

目前，我们的健康教育课本虽也已将性器官、怀孕等的生理知识作为