

♥ 性爱的秘密武器

# 夫 妻 生 活

性

# 艺术



- 如何达到性高潮
- 男性反应
- 让你拥有最激情
- 最和谐的性生活

FU QI XING SHENG HUO

著

科学技术出版社

夫妻性生活

FU QI XING SHENG HUO

艺术

NG SHENG HUO YI SHU

- ※ 男女生殖器特点及其在性爱中的功用
- ※ 夫妻的性欲、快感、性高潮、性和谐艺术
- ※ 特殊情况下的性生活法规
- ※ 作爱的姿势和各式各样的前奏游戏
- ※ 性保健及性病的诊治
- ※ 夫妻性生活中各种疑难问题



ISBN 7-5380-1142-0



9 787538 011425 >

ISBN 7-5380-1142-0/R·305

定价：22.80元

性爱的科学武器

夫 妻  
性  
生 活

艺术

刘伟 著

FU QI XING SHENG HUO

内蒙古科学技术出版社

## 图书在片编目(CIP)数据

夫妻性生活艺术/刘伟著. —赤峰: 内蒙古

科学技术出版社, 2003.12

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7-5387-1142-0

I. 夫… II. 刘… III. 家庭—生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第063970号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224849 8231923

邮 编/024000

策 划/阿顺

责任编辑/斯勤夫来

印 刷/北京市书林印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850x1168毫米 32开本

印 张/10

字 数/428千字

版 次/2003年12月第1版

印 次/2003年12月第1次印刷

定 价/22.80元

# 前 言

每对夫妻渴望享受和谐的性生活。因为和谐、适度、科学的性生活能使夫妻双方保持良好的精神状态，实现家庭生活的幸福。

在现实生活中，有些夫妻由于对性知识知之甚少而导致性生活不和谐，从而使婚姻破裂，也有的受旧观念的影响，患有性方面的疾病或疑难，难以启齿，讳疾忌医。还有近亲结婚，给后代带来不幸，因此掌握科学的性知识是非常有必要的，这不仅关系到社会的发展，也关系到千家万户的家庭幸福。

本书从男女生理特点、性欲、性和谐的艺术，特殊情况的性生活，性爱咨询、夫妻关系的奥秘，夫妻感情的妙诀、性功能障碍、性保健、不孕症的治疗及性病的诊治等方面，还包括优生优育知识，配合图解说明，通俗实用，科学地为每对夫妻解答性生活中的疑难有很大的帮助。

祝愿每对夫妻家庭生活美满幸福！



# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 男女生殖器官及性发育特征 .....  | 1  |
| 第一节 男性生殖器官 .....        | 1  |
| 第二节 女性生殖器官 .....        | 6  |
| 第三节 男性与女性的体态差异 .....    | 11 |
| 第四节 男性发育的明显标志——遗精 ..... | 12 |
| 第五节 女性发育的明显标志——月经 ..... | 14 |
| 第二章 新婚知识 .....          | 17 |
| 第一节 结婚的最佳年龄 .....       | 17 |
| 第二节 结婚的必备条件 .....       | 18 |
| 第三节 婚前检查的内容 .....       | 18 |
| 第四节 近亲结婚的害处 .....       | 20 |
| 第五节 哪些情况应暂缓结婚? .....    | 21 |
| 第三章 正确认识性生活 .....       | 22 |
| 第一节 男女性感区 .....         | 22 |
| 第二节 稀奇的快感区——G点 .....    | 26 |
| 第三节 乳房与性感 .....         | 29 |
| 第四节 性反应 .....           | 31 |
| 第五节 男女性行为的四个差异 .....    | 38 |



|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 一、性功能的差异 .....                  | 38        |
| 二、性冲动的差异 .....                  | 38        |
| 三、性高潮所需时间的差异 .....              | 38        |
| 四、性欲表现方式的差异 .....               | 39        |
| <b>第六节性兴奋周期的男女身体变化及差异 .....</b> | <b>39</b> |
| 一、性兴奋期男女身体变化及差异 .....           | 39        |
| 二、性持续期男女身体的变化及差异 .....          | 40        |
| 三、性高潮期男女身体的变化差异 .....           | 40        |
| 四、消退期男女身体的变化及差异 .....           | 41        |
| <b>第七节性交的时间选择 .....</b>         | <b>43</b> |
| <b>第八节掌握性生活的频度 .....</b>        | <b>44</b> |
| <b>第九节性欲得不到满足的危害 .....</b>      | <b>46</b> |
| <b>第四章 新婚夫妻性生活 .....</b>        | <b>48</b> |
| <b>第一节选择婚礼的最佳日期 .....</b>       | <b>48</b> |
| <b>第二节走向婚庆的新娘 .....</b>         | <b>49</b> |
| <b>第三节渡过新婚第一夜的诀窍 .....</b>      | <b>51</b> |
| 一、做好婚前安排，避免月经期结婚 .....          | 51        |
| 二、以充沛的精力迎接新婚期到来 .....           | 52        |
| 三、过好新婚第一夜 .....                 | 52        |
| <b>第四节阴毛的诱惑 .....</b>           | <b>57</b> |
| <b>第五节产生快感的爱液 .....</b>         | <b>59</b> |
| <b>第六节新婚常见的性困扰及对策 .....</b>     | <b>63</b> |
| 一、性交痛 .....                     | 64        |
| 二、创伤出血 .....                    | 64        |
| 三、精液过敏 .....                    | 65        |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 四、新婚蜜月病 .....             | 65        |
| 五、不射精 .....               | 66        |
| 六、阳痿和早泄 .....             | 66        |
| 第七节初次性交处女膜破裂出血对策 .....    | 67        |
| 第八节洞房急症及对策 .....          | 67        |
| 第九节谨防“房事猝死” .....         | 70        |
| <b>第五章 夫妻性和谐的艺术 .....</b> | <b>72</b> |
| <b>第一节做爱的环境和气氛 .....</b>  | <b>72</b> |
| 一、室内的布置 .....             | 72        |
| 二、夫妻的穿着打扮 .....           | 72        |
| 三、夫妻间的感情 .....            | 72        |
| 四、避免烦琐的家务事 .....          | 73        |
| <b>第二节做爱前的卫生处理 .....</b>  | <b>73</b> |
| <b>第三节做爱的艺术 .....</b>     | <b>74</b> |
| 一、脱衣服的学问 .....            | 74        |
| 二、爱抚阶段的思想障碍 .....         | 74        |
| 三、爱抚阶段的语言艺术 .....         | 75        |
| 四、爱抚的部位 .....             | 75        |
| 五、拥抱 .....                | 78        |
| 六、接吻 .....                | 79        |
| 七、口交 .....                | 79        |
| 八、“69”方式作爱 .....          | 81        |
| 九、刺激阴道 .....              | 81        |
| 十、刺激肛门 .....              | 82        |
| <b>第四节性交运动 .....</b>      | <b>82</b> |
| 一、活塞式运动 .....             | 83        |





|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 二、蠕动方法 .....                | 83         |
| <b>第五节加深快感的性交体位 .....</b>   | <b>85</b>  |
| 一、正常位(男上女下) .....           | 86         |
| 二、伸张位(男上女下体位变化) .....       | 87         |
| 三、屈曲位 .....                 | 87         |
| 四、腰高位 .....                 | 88         |
| 五、女性上位 .....                | 89         |
| 六、骑马位 .....                 | 89         |
| 七、坐位 .....                  | 90         |
| 八、侧位 .....                  | 90         |
| 九、交叉位 .....                 | 91         |
| 十、背后位 .....                 | 91         |
| 十一、立位 .....                 | 92         |
| 十二、男女坐式 .....               | 93         |
| 十三、女卧男立式 .....              | 93         |
| 十四、组合体位 .....               | 93         |
| <b>第六节力求夫妻共同享受性高潮 .....</b> | <b>95</b>  |
| <b>第七节性交后的结束工作 .....</b>    | <b>97</b>  |
| <b>第八节相亲相爱夫妻同眠 .....</b>    | <b>98</b>  |
| <b>第六章 特殊情况的性生活 .....</b>   | <b>100</b> |
| <b>第一节从婚后到老龄的性生活 .....</b>  | <b>100</b> |
| 一、月经期间的性生活 .....            | 100        |
| 二、生育前的性生活 .....             | 101        |
| 三、妊娠中的性生活 .....             | 102        |
| 四、生育后的性生活 .....             | 103        |
| 五、孩子尚小时的性生活 .....           | 104        |
| 六、孩子长大后的性生活 .....           | 106        |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 七、中年人的性生活 .....          | 107        |
| 八、更年期的性生活 .....          | 109        |
| 九、老年人的性生活 .....          | 111        |
| 十、寿星的性生活 .....           | 113        |
| <b>第二节不同状态的性生活 .....</b> | <b>114</b> |
| 一、婚前性生活 .....            | 114        |
| 二、婚外性生活 .....            | 117        |
| 三、复婚后的性生活 .....          | 119        |
| 四、再婚夫妻的性生活 .....         | 120        |
| 五、妻大夫小的性生活 .....         | 123        |
| 六、久别后的性生活 .....          | 124        |
| 七、残疾人的性生活 .....          | 125        |
| 八、精神疾患与性生活 .....         | 126        |
| 九、心情不好时的性生活 .....        | 129        |
| 十、过于忙碌人的性生活 .....        | 129        |
| 十一、单身赴任与性生活 .....        | 130        |
| 十二、紧张与性生活 .....          | 131        |
| 十三、过量饮酒与性生活 .....        | 131        |
| 十四、洗澡与性生活 .....          | 132        |
| 十五、睡眠与性生活 .....          | 133        |
| 十六、阳痿与性生活 .....          | 134        |
| 十七、手淫与婚后性生活 .....        | 135        |
| 十八、绝育后的性生活 .....         | 136        |
| <b>第七章 夫妻性爱咨询 .....</b>  | <b>137</b> |
| 第一节性生活是正常的生理现象 .....     | 137        |
| 第二节为什么丈夫要求开灯做爱 .....     | 138        |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 第三节为什么妻子要求关灯做爱 .....            | 139        |
| 第四节为什么妻子不愿裸体做爱 .....            | 139        |
| 第五节为什么性生活中男爱睁眼女爱闭眼 .....        | 140        |
| 第六节为什么妻子在性交高潮时呻吟不安 .....        | 141        |
| 第七节为什么丈夫作爱后容易入睡 .....           | 141        |
| 第八节阴茎越大快感就越强烈吗? .....           | 143        |
| 第九节阴茎不能进入阴道,是阴茎过大吗? .....       | 145        |
| <b>第八章 夫妻关系的奥秘 .....</b>        | <b>148</b> |
| <b>第一节婚后为什么没有性欲 .....</b>       | <b>148</b> |
| 一、工作压力 .....                    | 148        |
| 二、性交时间是否配合 .....                | 148        |
| 三、夫妻间的关系如何 .....                | 149        |
| 四、药物使用 .....                    | 149        |
| <b>第二节怎样克服性生活不和谐 .....</b>      | <b>150</b> |
| 一、调整“竞技状态” .....                | 150        |
| 二、加强性诱导消除“时间差” .....            | 150        |
| 三、无法消灭“时间差”时 .....              | 150        |
| <b>第三节婚后感情为什么会降温 .....</b>      | <b>151</b> |
| 一、青年男女在*没有结婚以前对结婚是一种美好的憧憬 ..... | 151        |
| 二、结婚后双方的关系有了保证 .....            | 151        |
| 三、爱人的形象由理想变成现实 .....            | 152        |
| 四、婚前那种具有浪漫色彩的热恋 .....           | 152        |
| <b>第四节夫妻生活十戒 .....</b>          | <b>153</b> |
| <b>第五节夫妻争吵时应怎样收场 .....</b>      | <b>153</b> |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第六节夫妻感情破裂了怎么办?</b> ..... | 154 |
| 一、妇女离婚动机 .....              | 156 |
| 二、妇女离婚的心理障碍 .....           | 156 |
| 三、离婚后的妇女心理分析 .....          | 157 |
| <b>第九章 深化夫妻感情的妙法</b> .....  | 159 |
| <b>第一节夫妻恩爱的秘诀</b> .....     | 159 |
| 一、夫妻恩爱十秘诀 .....             | 159 |
| 二、家庭的不愉快气氛怎样消除 .....        | 162 |
| <b>第二节夫妻接吻的技巧</b> .....     | 162 |
| 一、夫妻的接吻是一种“亚性交”? .....      | 162 |
| 二、接吻有多少种类和角度? .....         | 164 |
| 三、接吻的四种基本口形 .....           | 164 |
| 四、女性在接吻中显示魅力的技巧 .....       | 165 |
| 五、亲吻有助于健康和美容 .....          | 166 |
| 六、接吻对人体有什么害处? .....         | 166 |
| 七、接吻的五要诀 .....              | 167 |
| 八、接吻的禁区 .....               | 168 |
| <b>第三节性生活的六点劝告</b> .....    | 168 |
| 一、做爱不仅仅是单纯的性交 .....         | 169 |
| 二、女性喜爱被诱惑 .....             | 169 |
| 三、做爱是男人的一种欲望 .....          | 169 |
| 四、幸福地做爱只能是两人之间的事 .....      | 169 |
| 五、寻求新鲜不断改变方式 .....          | 170 |
| 六、为亲昵创造时间 .....             | 170 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>第十章 性功能障碍及治疗</b> ..... | 171 |
| <b>第一节 男性性功能障碍</b> .....  | 171 |
| 一、男性性欲低下 .....            | 171 |
| 二、阳痿 .....                | 172 |
| 三、早泄 .....                | 177 |
| 四、不射精 .....               | 179 |
| <b>第二节 女性性功能障碍</b> .....  | 181 |
| 一、女性性欲低下 .....            | 182 |
| 二、女性性欲高潮障碍 .....          | 185 |
| 三、性交痛 .....               | 188 |
| 四、阴道痉挛 .....              | 190 |
| <b>第十一章 性保健</b> .....     | 194 |
| <b>第一节 心理卫生</b> .....     | 194 |
| <b>第二节 生理卫生</b> .....     | 195 |
| 一、男性生殖器的日常卫生 .....        | 195 |
| 二、女性生殖器的日常卫生 .....        | 196 |
| 三、月经期卫生保健 .....           | 196 |
| 四、性生活卫生 .....             | 197 |
| <b>第三节 性生活禁忌</b> .....    | 197 |
| 一、忌酒后同房 .....             | 197 |
| 二、忌病中同房 .....             | 198 |
| 三、忌劳累后同房 .....            | 198 |
| 四、忌浴后同房 .....             | 198 |
| 五、忌饱食或饥饿时同房 .....         | 198 |
| 六、忌经期同房 .....             | 198 |
| 七、忌频繁同房 .....             | 199 |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>第四节营养与食补</b> .....   | <b>199</b> |
| 一、人体的日常营养需要 .....       | 199        |
| 二、增强性功能的饮食原则 .....      | 202        |
| 三、增强性功能的食物 .....        | 203        |
| 四、削弱性功能的食物 .....        | 216        |
| 五、嗜好品对性功能的影响 .....      | 217        |
| 六、治疗性功能障碍的药膳 .....      | 219        |
| <b>第十二章 避孕常识</b> .....  | <b>228</b> |
| <b>第一节避孕原理</b> .....    | <b>228</b> |
| <b>第二节女性避孕</b> .....    | <b>229</b> |
| 一、药物避孕 .....            | 229        |
| 二、安全期或避孕法 .....         | 236        |
| 三、手术避孕 .....            | 241        |
| 四、工具避孕 .....            | 242        |
| <b>第三节男性避孕</b> .....    | <b>245</b> |
| 一、避孕套避孕法 .....          | 245        |
| 二、体外排精避孕法 .....         | 251        |
| 三、口服药物避孕法 .....         | 252        |
| 四、手术避孕法 .....           | 253        |
| <b>第四节新婚夫妻避孕</b> .....  | <b>255</b> |
| <b>第五节避孕的补救措施</b> ..... | <b>256</b> |
| 一、事后避孕 .....            | 256        |
| 二、早期人工流产 .....          | 258        |
| 三、中期引产 .....            | 262        |
| 四、人流前后需知 .....          | 264        |
| 五、人流可能对身体的影响 .....      | 265        |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 六、私下堕胎危险 .....              | 266        |
| <b>第十三章 如何生个聪明的小孩 .....</b> | <b>268</b> |
| 第一节最佳生育年龄 .....             | 268        |
| 第二节最佳受孕条件 .....             | 270        |
| 一、选择身体最佳时期受孕 .....          | 271        |
| 二、选择最佳季节受孕 .....            | 272        |
| 三、选择最佳情绪受孕 .....            | 272        |
| 四、停用避孕药后不要立即受孕 .....        | 273        |
| 五、受孕前要戒烟酒 .....             | 273        |
| 第三节生男生女的奥秘 .....            | 272        |
| <b>第十四章 不育症的诊治 .....</b>    | <b>278</b> |
| 第一节丈夫不孕的原因及检查 .....         | 278        |
| 一、丈夫不孕的原因 .....             | 278        |
| 二、不孕时，男方要作哪些检查？ .....       | 279        |
| 三、怎样留取精液？ .....             | 280        |
| 第二节妻子不孕的原因及检查 .....         | 281        |
| 一、妻子不孕原因 .....              | 281        |
| 二、初诊的不孕妇女应先进行什么检查？ .....    | 282        |
| 第三节由性问题引起的不孕 .....          | 283        |
| 第四节中医如何治疗不孕症？ .....         | 285        |
| 第五节怎样利用人工授精治疗不孕症？ .....     | 287        |
| 第六节试管婴儿是怎么回事？ .....         | 289        |
| 第七节不孕可能引起哪些问题？ .....        | 290        |
| <b>第十四章 不育症的诊治 .....</b>    | <b>291</b> |



# 第一章

## 男女生殖器官及性发育特征

俗话说：男女有别。确实，男女有很多不同的地方，但最主要的是生殖器官不同。我们都应该知道男女生殖器官的特点及性发育的特征，才能分辨什么是正常？什么是异常？特别是有助于年轻的新郎新娘从生理方面了解自己，了解对方，了解必要的卫生常识、性知识，才能适应正常的婚姻生活。

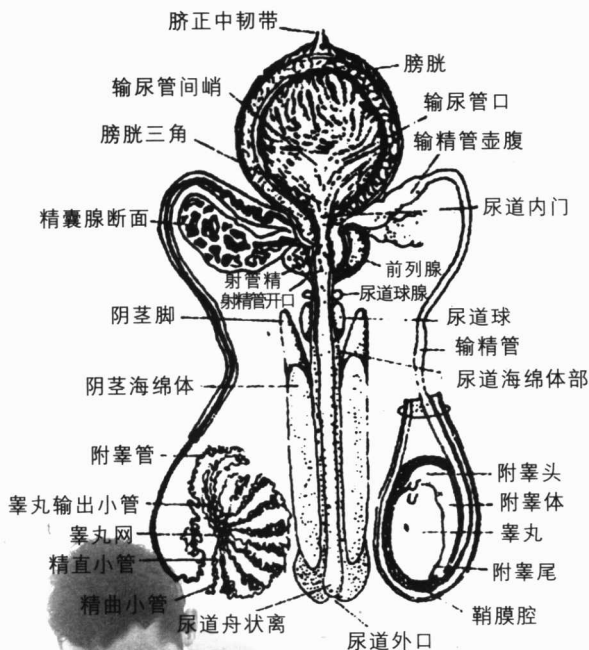
### 第一节 男性生殖器官

人们对男性生殖器官的直观了解，要比对女性生殖器官了解的得多。玩弄小男孩外生殖器是一些成年人对孩子表示喜爱的方式，而这种方式根本应用不到小女孩身上。其实，从生理结构来看，男性生殖器官并不比女性生殖器官简单，男性的生殖器官分为内外两部分。外生殖器包括：阴茎、阴囊。内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等。

阴茎：阴茎外观呈圆柱状，中间有尿道穿过，尿道口在阴茎的头端。成人男子的阴茎平均长度为7—10厘米，勃起时可增加一倍，分为阴茎头、阴茎体和阴茎根三部分，是由一种称为海绵体的组织构成，外包有皮肤。它的顶端叫阴茎头（龟头），有如伞形的蘑菇顶。它是男子性兴奋最敏感的部位，是男子性交和排尿的器官。阴茎头是被包皮裹着的，龟头与阴茎的交接部位有一环状沟，称之为“冠状沟”。男子的阴茎，是由三条海绵体构成的，其中两条海







男性生殖器概况

绵体在一条尿道海绵体的上方。这三条海绵体内有很多腔隙，与阴茎血管相通。平时，阴茎是柔软的，在性欲冲动时，阴茎充血而勃起，增粗变硬。另外，阴茎不仅能勃起，更重要的是能射精，这是男性性机能健全的一种象征(男性生殖器的剖面图、男性射精生理过程)。

阴囊和睾丸：阴囊为皮肤、纤维、肌肉构成的一个看似球形体的囊袋，表面有很多皱纹，位于阴茎与肛门之间。阴囊质薄柔软富有弹性，皮下肌肉纤维能命阴囊收缩和扩张。阴囊内有睾丸(左右各一个)、附睾和精索。阴囊能调节睾丸内的温度，遇冷时收缩，其表面的皱纹有利于保温；遇热时舒张，阴囊变大、下垂，表面变得

