

The Fourteen Lessons
of Newly Married Couples

辛 辛 ● 编著

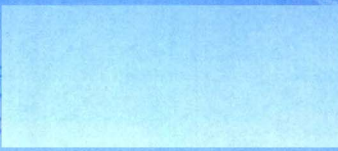
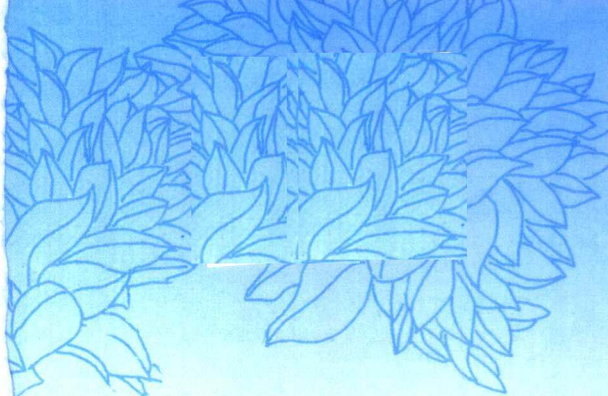
新婚 ♀

十四堂课

婚 前 婚 后 的 知 识



内蒙古人民出版社

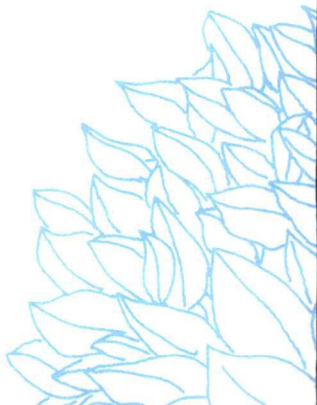


新婚十四堂课

辛 辛 编著



内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

新婚十四堂课/婚前婚后的知识/辛辛编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2004. 11

ISBN 7—204—05531—4

I. 新… II. 辛… III. ①婚前知识②婚后知识

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061522 号

新婚十四堂课

辛辛编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京佳华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 240 千字

2004 年 11 月第一版 2004 年 11 月第一次印刷

ISBN 7—204—05531—4/R·163

定价: 20.00 元

前 言

这里讲的都是青春的事，青春的人。有许多事情我们平时往往羞于启齿，无论对朋友或对长辈；虽然羞于启齿，却又不能不懂，而最好的办法是自己从书本中来了解。

爱情之事，青春之事，性之事与婚姻家庭之事，虽然有前人给我们作借鉴，但并不等于真的能无师之通。

五岁时，第一次问母亲自己是从哪来的？母亲说是从村口的那棵千年老樟树上掉下来的，我似信非信，弄不懂自己怎么会像一只水果一样从树上落下。尽管那样的问题在成年人看来很幼稚，但对于一个人来说却堪称一次伟大的哲学之问，因为在这表面幼稚的问题里，却包含着对生命本源的追问与思索……其实，长大了的你，对生命又了解多少？

恋爱、结婚是人生最重要也是最美好的阶段，如果没有了这个阶段，人生将是残缺不全的。如果拥有了这个阶段，却不够美好，同样是令人遗憾的。本书的目的，就是要让你知道更多生命的秘密，让你能够从容不迫地面对这段美好的时光里所遇到的

一切问题，使你的生命、爱情都具有一种青春之美、健康之美、高贵之美。

辛辛

2004年11月10日



目 录

一、恋爱心理

理想恋人评估	(1)
看他爱你有多深	(5)
“我爱你”不可随便说出口	(8)
要头脑冷静择对象	(10)
婚恋心理障碍	(11)
两性择偶的心理差异	(15)
新婚前的心理准备	(17)
婚礼心理	(21)

二、新婚之夜早知晓

如何为初夜性和谐奠基	(26)
营造浪漫环境	(28)
对新婚之夜三点建议	(29)
新婚之夜不要期望过高	(32)
怎样度过新婚之夜	(33)
操练“第一次”	(35)
是是非非“处女膜”	(38)
从调情开始	(39)
新郎的“性”敏感区域	(42)
新娘“恐惧”性生活怎么办	(43)
新娘阴道出血怎么办	(45)
“处男阳痿”怎么办	(48)
新婚之夜性生活失败怎么办	(49)



新婚十四堂课

新娘为何只“痛”不快	(52)
怎样婉拒新郎的做爱要求	(55)
新娘有哪些性需求	(57)
领悟爱人的性信号	(58)
几种常用避孕方法的优劣	(60)
新婚夫妇如何避孕	(61)
蜜月是生活的序曲	(62)

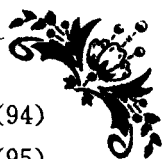
三、性生理卫生知识

男性生殖器官的构造及功能	(65)
精子的贮存和输送	(68)
阴茎的勃起和射精	(69)
男性为什么会遗精	(70)
男性手淫原因及其危害	(71)
女性生殖器官的构造及功能	(72)
女性手淫的危害	(75)
女性为什么会来月经	(76)
月经周期与性欲有关吗	(78)
什么是不孕症及其心理变态	(80)
男子不育的原因及检查方法	(82)
女子不孕的原因及检查方法	(84)

四、性生活知识

男女性功能差异	(86)
什么叫性欲	(88)
什么是性快感	(89)
性生活分几个阶段	(90)
初次性交应注意什么	(91)

五、新婚之夜的常见疾病及其处理



(1) 新婚早泄	(94)
(2) 精液过敏	(95)
(3) 新郎不射精症	(96)
(4) 新娘晕厥	(97)
(5) 持久性阴茎勃起	(97)
(6) 阴茎“折断”	(98)
(7) 阴道痉挛	(99)
怎样才能使性生活和谐	(99)
什么是女子性冷淡	(101)
什么是阳痿及其预防	(102)
什么是早泄及其预防	(104)
怎样的性生活次数比较适宜	(105)
性生活七法则	(106)
为什么月经期不能性交	(109)
六、婚后心理磨合	
新婚夫妇的心理相容	(111)
要克服婚后厌倦心理	(113)
新娘应摒弃性胆怯心理	(116)
怎样度过婚后矛盾期	(117)
如何维持婚后性生活	(120)
夫妻要防止性伤害	(123)
谨防第三者插足	(125)
怎样处理好婆媳关系	(127)
怎样与邻居和睦相处	(128)
如果妻子不生育怎么办	(129)
夫妻性格如何相容	(130)
怎样避免夫妻冲突	(132)



新婚十四堂课

夫妻吵架的处理方法	(134)
-----------------	-------

七、新房的装饰与布置

怎样布置新房	(137)
新房的色彩选择	(139)
新房的照明安排	(140)
新房灯具的选择与布局	(140)
怎样美化新房	(143)
窗帘的使用与选择	(145)
怎样摆放家具	(146)
怎样使新房相对宽敞些	(148)
新房的点缀技巧	(148)
墙面的装饰技巧	(149)
插花的制作技巧	(151)
阳台的点缀技巧	(153)
家用电器的摆放方法	(153)

八、新婚物品的选购

新婚家具的选择	(155)
新婚床的选购	(157)
新婚床上用品的选购	(158)
电冰箱的选购	(160)
录像机的选购和使用	(162)
如何选购组合音响	(163)
怎样选购洗衣机	(164)
怎样选购电风扇	(165)
电饭煲的选购与使用	(166)

九、新婚服饰品的选用

怎样选择服装面料	(168)
----------------	-------



怎样鉴别服装面料	(170)
怎样选购服装	(172)
服装色彩的搭配艺术	(174)
女性服装形式与风格	(175)
新娘怎样选择新婚礼服	(178)
新娘服饰品的搭配艺术	(180)
新郎怎样选择新婚礼服	(185)
新郎服饰品的搭配艺术	(187)
怎样熨烫服装	(190)
如何熨烫连衣裙	(192)
怎样鉴别黄金首饰的真伪	(193)
黄金首饰品的保养	(196)

十、新婚美容美发知识

美容知识

美容用具及用品

1. 美容化妆用具	(197)
2. 美容化妆用品	(199)
3. 美发化妆用品	(203)
4. 清洁化妆用品	(204)

美容化妆的基本技法

1. 匀明法和渲染法	(206)
2. 画点和画线	(207)
3. 涂抹化妆品的的方法	(208)

美容化妆的基本步骤

(一) 清洁皮肤	(208)
(二) 涂抹粉底	(209)
(三) 眼睛的修饰	(210)



—— 新婚十四堂课

- (四) 睫毛的修饰 (212)
- (五) 眉毛的修饰 (213)
- (六) 鼻子的修饰 (215)
- (七) 嘴唇的修饰 (215)
- (八) 面颊的修饰 (218)
- (九) 指甲的修饰 (219)

新娘怎样美容化妆

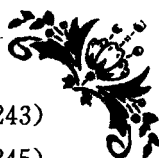
- 1. 灯光下的美容化妆 (221)
- 2. 不同形象的美容化妆 (222)

美发知识

- 发型与体型 (223)
- 发型与脸型 (224)
- 怎样保护发式 (226)
- 秀发的护理 (226)

十一、婚前婚后小常识

- 婚前检查 (231)
- 闹洞房要讲究文明 (232)
- 选择婚期的科学 (233)
- 怎样举行婚礼
- (一) 新婚话婚礼 (233)
- (二) 婚礼形式 (236)
- 1. 家庭婚礼 (236)
- 2. 集体婚礼 (237)
- 3. 旅行结婚 (239)
- 4. 舞会婚礼 (239)
- 新郎新娘在婚礼上的礼仪 (241)
- 新郎新娘在婚宴上的礼仪 (242)



怎样拍结婚照	(243)
怎样写婚联	(245)
怎样确定旅游日程	(248)
怎样选择旅游线路	(249)
怎样做好旅游前的准备	(250)
旅行结婚的卫生保健	(251)
旅行住宿常识	(252)
十二、妊娠期保健知识	
受孕的生理过程	(254)
胎儿的生长和发育	(255)
孕期保健	(256)
怀孕应具备哪些条件	(260)
怀孕以后的卫生保健	(261)
孕早期生活须知	(263)
影响胎儿正常发育的因素及预防	(266)
为什么要进行产前检查	(267)
什么是流产及其预防	(270)
孕妇穿什么衣服	(272)
怎样安排孕期性生活	(273)
十三、产褥期保健知识	
围产期与产褥期保健	(276)
为什么要进行产前诊断	(278)
胎位不正怎么办	(281)
哺乳期的乳房健美	(283)
(一) 合理的哺乳时间及正确的哺乳姿式	(284)
(二) 按摩减轻乳胀	(285)
(三) 产后少乳、无乳怎么办	(287)



新婚十四堂课

- (四) 早产妇乳汁的营养成份 (289)
- (五) 哺乳期要小心用药 (289)
- 怎样用牛奶或羊奶哺乳婴儿 (290)
- 产后性生活应注意什么 (292)

十四、新生儿保健知识

- 新生儿的护理与喂养 (295)
- 小儿打针的并发症 (297)
- 新生儿呕吐怎么办 (299)
- 新生儿长“马牙”是怎么回事 (300)
- 新生儿患病的先兆症状 (301)
- 小儿发烧不一定是病 (302)
- 婴儿听音乐的好处 (303)
- 母乳是婴儿的最好食品 (304)



一、恋爱心理

理想恋人评估

你对自己心目中理想的恋人是如何要求的？也就是说，你要寻找一个什么样的恋人作为你今后生活的伴侣？大千世界，任何一位女性和男性对自己恋人的形象都会有一番精彩的描述和勾画。不过，你不可能像在商店随心所欲地买件物品一样买个男人作为恋人，你也不可能像是去百货公司订货一样的订购一个男人。假若你实在无法找到一个合意的恋人，况且在你自己也不知道留在你视野中恋人的形象到底是个什么样子时，那么建议你到婚姻介绍所去，介绍所的小姐和女士们会明明白白地告诉你的。如今有许多多个女性也像你一样几乎不知道自己到底要寻找什么样的恋人，这实在是件令人伤心的事。不过，你用不着伤神苦恼，这里有份恋人评估表会给你指点迷津。你对恋人的身高、年龄、气质、职业、性格、嗜好以及品貌等有何要求？你要求恋人是双眼皮，还是单眼皮？他有没有住房？每月的收入多少？家中有无老人要赡养？兄弟姐妹几个？他在家排行老几？等等，都是可供你参考的。此外，你还应考虑，恋人的哪些条件和素质是你最需要的，哪些习性和作法是你最忌讳的。《恋人评估表》可以帮助你分析出哪种男人是你迫切期待的，哪种男人是你最不愿意看到的和最不愿意交往的。当然，这不是说你看了这份评估表后



新婚十四堂课

就可以找到你中意的恋人。它只是给你提供一个参考，给你某些提示和启迪。因为，一千个女性，对恋人就会有一千种要求。你也不要对此不屑一顾，以为这只是在给你讲述男人的故事，勾画男人的面孔。可以这么说，一旦你了解自己的需求，心中有了明确的目标，那么，印在你视野中的恋人的形象就清晰了。或许，你的婚姻大事就等于成功了一半。而且你在了解男人的同时，也更进一步地认识了自己，了解了自己。使自己变得充实富有起来。

恋人评估表

1. 爱他。
2. 被他爱。
3. 他拥有一套住房。
4. 有自己独特的个性。
5. 允许你有自己的思维方式和生活方式，不对你横加限制。
6. 愿意与你单独出差、旅行。
7. 愿意与你单独呆在家里，共享家庭的温馨。
8. 当你感到孤单、寂寞和痛苦时，他可以给你带来快乐、微笑和甜蜜。
9. 可与你共度危机和难关。
10. 当你需要他时，他能在你的身边陪伴你，当你不需要他时，他能独自相处。
11. 他可以把心都掏给你，对你毫无戒备，无话不说。
12. 他需要你的照顾。
13. 他能照顾你、体贴你、理解你。
14. 他能容忍你的任性，喜欢你在他面前撒娇。
15. 当你失意时，他能鼓励你振作起来。



16. 他很具有男性的气魄与魅力，对女孩有很强的吸引力。

17. 他意志坚强，目标明确，且不达目标誓不罢休。

18. 为了你进一步了解他，他能将自己所有的缺点都暴露给你。

19. 他不希望得到像母亲一样的关心与照顾，甚至每件小事都为他担心。

20. 不喜欢婆婆妈妈、唠叨不停的女孩。

21. 他敢于替你说说话，为你承担责任，甚至在关键时刻为你献出一切。

22. 他希望得到你的理解、支持和帮助。即使他无意中做错了事。

23. 他既有自己的事业，是个成功的男人，也情趣高雅，很会生活。

24. 他既能帮助你料理家务，又给你在事业、工作上予以帮助。

25. 喜欢你对他表示亲见的举动，常常想与你拥抱、接吻。

26. 他比较了解女性的性心理及性要求。

27. 希望你为他生儿育女，做个典型的贤妻良母。

28. 他对你离婚、丧偶以及带小孩并不在意，而看中的是你的人品。

29. 他很有钱，能供你很高的消费。并且不介意你大手大脚地花钱。

30. 他虽然没有钱，但愿以自己的能力去支撑这个家，尽可能地使你生活得舒服和快乐。

31. 他对事业无所追求，是个生活型的男子，而希望你



新婚十四堂课

一心一意干事业，是个女强人。

32. 他能够带你出国、改变你的命运。

33. 富有挑战和刺激精神，做任何事情都要求完美无缺。

34. 他既有名气又有地位。

35. 在与你接触一段时间后，他能从你的神态、表情中读懂你，并满足你。

人无完人。如果你想一切都按你的意愿去办，他的一切都得满足你的话，那么，你的追求是不可能实现的。因为，你对他人的要求太多、太高，甚至达到了苛刻的程度，可以肯定地说你的恋爱观首先就错了。如果你一定要按照这种错误想法去寻找恋人的话，即使是美丽的童话，也不会出现这种故事。那么，等待你的将是失恋、失意、再失恋。

爱幻想的少女，不妨反思一下：如果你的恋人也像你要求他一样来要求你，而你又达不到，你又该如何呢？如果是这样，你所选择的就不是恋人了，他只不过是需要一个具有独特的个性、特别的工作、广泛的兴趣和爱好的男性来充实和刺激你的生活。因此，不要追求那些根本无法达到的不现实的东西，调整你的恋爱观吧！你很年轻，相信你会成功的。回首时，你会突然发现你中意的恋人就在你的身边。

这份评估表同时还具有一个重要的优点，就是可以帮助你决定哪些男人是你所不需要的。