

简 一 主编

Love you more and more

从相爱到相守

——完美新婚读本

浙江人民出版社

简 — 主编

Love you more and more

从相爱到相守

——完美新婚读本

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

从相爱到相守:完美新婚读本/简一主编. —杭州:
浙江人民出版社, 2006. 2

ISBN 7-213-03129-5

I. 从... II. 简... III. ①性知识②结婚—基本
知识 IV. ①R167②C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 102869 号

从相爱到相守

——完美新婚读本

简一 主编

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州市体育场路 347 号)
市场部电话:(0571)85061682 85176516
- 责任编辑 王利波 郑高洁 潘玉凤
- 责任校对 鞠 朗
- 激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
- 印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州桐庐瑶琳镇)
- 开 本 787×1092 毫米 1/20
- 印 张 $10\frac{2}{5}$
- 字 数 17.2 万
- 插 页 2
- 版 次 2006 年 2 月第 1 版
2006 年 2 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-03129-5
- 定 价 20.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

主 编：简一

主 要 撰 稿 人：许梅 麦子 陈江 高洁 潘迺

前 言

当你和你心爱的人走向婚姻殿堂的时候,你的心里一定对未来的生活充满了美好的期待:从此以后可以和他(她)朝夕相处,耳鬓厮磨,每天清晨睁开眼睛就可以看到他(她),每个夜晚都可以在他(她)气息的包围下入睡,想想都觉得美透了!

不过,结婚以后,你可能会发现,生活远比你想象得要复杂,你会发现他(她)好像有些变了,露出了你原来不曾发现的坏脾气,你们的趣味开始不一致,争吵也多起来了……你可能会有点手足无措,同时感到失望、无助,开始对爱情产生怀疑、对将来充满疑虑。

“相爱总是简单,相处太难”。想获得爱情你可以随便使用什么方法,而保持爱情却需要智慧。要让炽热的爱情在婚后延续下去,要让婚姻成为你们的安乐窝,确实比你想象的要难一些。“结婚就其实质而言,既有避风港的一面,同时,它又是一个自我磨炼的沙场。”你尽可以想象美妙的婚姻,只是最美妙的绝不是最容易的,它需要双方懂得爱的艺术,需要双方的智慧、意志、耐心和宽容。

我们不敢说这本为新婚夫妇准备的书,提供了你们对付婚后新鲜生活的一切问题的钥匙——生活太复杂,很多事情只有你自己去找到解决的方法,但它确实为缺少经验的新人提供了足够多的实用知识和智慧的建议。操办婚礼、挑选蜜月旅行地、避孕、和谐美妙的性爱、经营小家庭的技巧、聪明的相处之道等等,你们婚后会遭遇的主要问题此书都给予了中肯、合理的建议,相信它能帮助你们打开幸福之门,享有美满的婚姻生活。

编 者

2005 年 12 月

目 录

❧ 我们身体的秘密 ❧

问 答

- ♥ 现在还需要婚检吗? 3
- ♥ 哪些疾病是我们应该引起注意的? 3
- ♥ 新婚卫生应注意什么? 4
- ♥ 他的敏感地带在哪里? 5
- ♥ 她的敏感地带在哪里? 6
- ♥ 男人有必要气短吗? 7
- ♥ 你了解阴蒂的秘密吗? 8
- ♥ 男女性高潮有什么差异? 9
- ♥ 我们应该了解哪些性病知识? 9

❧ 没有遗憾的婚礼和蜜月 ❧



- ♥ 婚前紧急面对15种心情 19
- ♥ 精打细算谈婚宴 22
- ♥ 婚礼七宗罪 25
- ♥ 七个无价的婚礼教训 30

♥ 新婚蜜月需调养	35
♥ 蜜月旅行去哪里?	36
♥ 十个建议让你们的蜜月没有遗憾	68
♥ 蜜月旅行要对付的五个“天敌”	70

享受性爱



♥ 男人希望女人知道的秘密	77
♥ 女人希望男人知道的秘密	79
♥ 掌握妻子的性信号	82
♥ 精致的前戏	83
♥ 懂得耳边私语	86
♥ 温柔的后戏	88
♥ 亲爱的,今晚不行	89
♥ 性爱不能当赏罚	91
♥ 为什么她会没有性欲	92
♥ 0.5式的性爱——女人也要主动	94
♥ 捍卫他的性自尊	96
♥ 变化多端的性姿势	99
♥ 通向更好性生活之路	103

问 答

♥ 怎么判断妻子已经动情?	106
♥ 湿润和性唤起有必然的联系吗?	107
♥ 他的勃起是不是表明他已经被唤起了?	108

♥ 她自慰表明我不行吗?	108
♥ 自慰仅仅是为了满足性欲吗?	109
♥ 性爱,我的付出?	110
♥ 我该不该伪装高潮?	110
♥ 我该如何追求高潮?	111
♥ 我还不如情色图片有吸引力吗?	111
♥ 我能对他说“我疼了”吗?	112
♥ 不完美的身材到底会影响什么?	112
♥ 她有性洁癖吗?	113
♥ 经期可以有性爱吗?	114

学会避孕



♥ 口服避孕药	117
♥ 使用避孕套的七条戒律	120
♥ 体外排精	121
♥ 安全期避孕法	122
♥ 局部外用避孕药	125
♥ 紧急避孕	126
♥ 新婚夫妇的最佳避孕方法	127
♥ 药流不可悄悄流	128
♥ 别把人工流产当儿戏	129

问 答

- ♥ 避孕会影响性欲吗? 130
- ♥ 什么避孕方法最有效? 131
- ♥ 长期口服避孕药会对日后的生育有影响吗? 131
- ♥ 口服避孕药会增加体重吗? 132
- ♥ 口服避孕药应注意哪些事项? 132
- ♥ 出现类早孕怎么办? 133
- ♥ 什么时候需要紧急避孕? 134
- ♥ 什么情况下紧急避孕会失败? 134



相处的艺术

- ♥ 相爱总是简单,相处太难? 137
- ♥ 给爱留一点空间 141
- ♥ 男人不浪漫,女人不温柔 144
- ♥ 为爱沟通三分种 145
- ♥ 制造浪漫的七种武器 148
- ♥ “每天一个新太太” 150
- ♥ 小夫妻斗架法 152
- ♥ 避免无意义的争吵 155
- ♥ 恭维一下对方,很难吗? 157
- ♥ 从被爱的贪恋中醒来 158
- ♥ 他(她)变了 160
- ♥ 从相吸到相依 162
- ♥ 谁来做家务 164

♥ 婆媳相处的艺术	166
♥ 当穷亲戚经常上门	167

❖ 快乐经营小家庭 ❖



♥ 结婚的开支	171
♥ 夫妻共同理财	173
♥ 如何投资?	174
♥ 不为花钱吵架	175
♥ 家庭开支要先算后花	178
♥ 配偶的朋友来借钱怎么办?	179
♥ 购物要诀	180
♥ 集中管理——家计簿	182
♥ 强迫自己储蓄	183
♥ 精明小主妇	184

❖ 怀孕锦囊 ❖

♥ 避孕失败,胎儿是留还是流?	189
♥ 怀孕前丈夫的准备	190
♥ 最佳受孕条件	191
♥ 哪些情况不宜受孕?	192
♥ 生男生女谁决定?	193
♥ 怎么知道自己怀孕了?	194

准妈妈营养白皮书

194

问 答

新婚期间适合怀孕吗?

196

酒后怀孕有什么害处?

196

同房时采用什么姿势更容易受孕?

197

流产多久后可以再怀孕?

197

准妈妈应该怎么注意孕期保健?

197

哪些情况需要作优生遗传咨询?

198



♫ 我们身体的秘密

我就喜欢你这样的地方，
津津有味地把所有我做的东西吃下去。
看到你吃得那么香，
我的心里也变得温柔起来。
我就喜欢你这样的地方，
一有什么开心的事儿，
就会啰唆上好几遍。
无论我想去哪儿，你都会马上爽快地答应。
我就喜欢你这样的地方，
总是向着我。
总是在我身旁。
只要两人在一起，即使各干各的，
我也会觉得快乐。

——(日)堀川波

问 答

现在还需要婚检吗？

强制性婚检制度取消后,去婚检的新婚夫妇越来越少。很多人认为,自己没什么病,在相处中也没发现对方身体有异常,况且婚检又麻烦,就直接登记吧。可是你知道这样做会让你的幸福潜藏什么样的危机吗?

以杭州为例,2002年10月1日至2003年9月31日参加婚检的48478人中,疾病检出率为18.18%,有8812人患有各种疾病,有450人患有指定传染病。如果这些病人不治愈就结婚,就会给婚姻埋下不幸的种子。婚姻事关两个人和两个家庭的幸福,我们不能贪图一时之便,而应该正确对待婚检,认真进行婚前检查。

哪些疾病是我们应该引起注意的？

婚姻法规定:患麻风病未经治愈或患有其他医学上认为不应结婚的疾病的人,不能结婚。以下一些疾病应当引起我们的注意。

肺结核 它是一种通过空气进行传播的传染病。主要症状有:疲乏、衰弱、体重减轻、食欲减退、低热、盗汗、咳嗽、咯血、胸痛、呼吸困难并伴有心悸、失眠、月经失调等。轻型肺结核,经过合理治疗,痊愈后是可以结婚的,但必须是痰内无结核杆菌;病灶已痊愈,硬结钙化;病灶稳定后观察一年左右,无不良反应。

心脏病 功能性心脏病如心脏神经官能症,不但可以结婚,而且结婚还会产生治疗的效果。器质性心脏病患者,如果是一级(有心脏血管疾病



不知道赞美的人,不会有爱情。

(保加利亚)瓦西列夫《爱情面面观》

体征,但无症状)、二级(轻体力无困难,较重的会引起心悸、气短等),可以结婚,女的也可以怀孕;三级(一般轻活动有心悸、气喘,但休息后无不适)和四级(即使卧床休息也有心悸、呼吸困难等心功能不全症状)在心脏功能未得到改善之前不宜结婚,防止因情绪激动而引起心脏负担加重导致死亡。

肾脏病 只要不是在急性期,病情稳定者可以结婚。它的症状主要有:肾衰竭、肾炎、肾病综合征、肾脏梗塞、肾皮质坏死、肾小管酸中毒、范科综合征、巴特尔综合征、遗传性肾炎等。患肾脏病的妇女怀孕后尤其要注意休息,增加营养,不然有可能影响胎儿的发育。

肝炎病 这是一种常见的传染病。在病情急性期,需要隔离治疗,不能结婚。甲肝治疗后好转较快,身体状况完全恢复后,可以结婚。乙肝经治疗症状消失后,肝功能正常并保持稳定一年以上的,可以结婚。

另外如精神分裂症,经治疗后,虽然痊愈,但需要两年的观察时间,两年后不再复发的方可结婚。还有患生殖器官畸形,如尿道下裂、女性先天性无阴道、处女膜闭锁等;或患性功能障碍,如阳痿等,这些患者都无法进行性生活,均应进行手术矫正治疗或其他治疗,待其功能恢复到能进行性生活时方能结婚。治疗没有效果的,仍应考虑不适宜结婚或暂缓结婚。

新婚卫生应注意什么?

让我们满心期待的洞房花烛夜终于到来了,性卫生不可忽视,因为这直接关系到我们的身体健康和性和谐。性生活前后,我们应该注意这些:

1. 刷牙洗澡。刷牙能祛除口腔异味,使双方更愉快地接吻,进而进入性爱的状态。洗澡也是不可忽略的。清洁的生殖器是健康性爱的保证,因

此双方在做爱前应该认真清洗自己的身体,尤其是生殖器及其附近的区域。洗好澡后,换上干净舒适的内衣裤。

2. 准备好卫生纸或者干净毛巾。在做爱过程中,男女的身体都会有分泌物,及时擦拭是很必要的。如果互相帮助擦拭,无疑是表达爱意的一种方式,会增进双方的感情。

3. 做爱之后最好也用温水清洗一下生殖器。

这些卫生措施都一一做到之后,我们就可以放心享受性爱了。

他的敏感地带在哪里?

了解他身体的一些敏感部位,可以为你们的性爱加点激情的作料。

眼睛 他的眼皮上铺陈着无数感觉极为细致敏锐的神经末梢,用鼻尖轻触他的睫毛,然后用你的下唇轻柔地滑过他的眼睑和上眼皮,他一定会有触电般的悸动,他会迫不及待地想要迎接更为激情的动作。

耳朵 耳朵是直达亢奋情绪的第一要塞,只可惜它常让人草草带过。男人的耳朵通常比女人的要敏感许多,可是女人常常忘记好好地照顾它。其实你只需要给予轻微的刺激,就可以轻易挑起他的欲火。轻舔他的耳朵内缘,或者轻咬他的耳垂,他肯定满心欢喜。

颈部 当你移花接木地把他用在你身上的这招用在他身上时,会发现效果并不是那么明显。因为男人的皮肤通常不太敏感,所以你需要加大力气。与其在他颈部给他温柔的轻吻,不如将整个嘴巴贴上去,吮吸他的额头,然后再移到颈部,加入间接的轻咬。相信对他来说,这是一种非常美妙的感觉。

乳头 大多数女人对于男人乳头的关注远不及男人对女人。事实上,当男人的乳头受到刺激时,也会变得硬挺起来。当你在他宽厚的胸膛上游移的时候,别忘了用指尖拧弄他的乳头,或者用力吸吮他的乳头。男人喜欢粗暴一点的乐趣,尽管大胆一点。

神秘三角洲 男性肚脐以下到耻骨这三角地带充满了许多兴奋点。按摩这个地方可以增进骨盆处的血液循环,同时有助于他的勃起。你也可以一路用舌头轻咬、舔舐,温柔地问候它们。

龟头 在你用手握住他的宝贝之前,记得小心点。用你的手把他阴茎底部圈住,然后向上滑动,一旦滑至阴茎顶端时,将你的手转个方向,让龟头直顶你掌心最平滑的部分。注意按摩时动作一定要轻柔。在他脸色渐渐红润的时候,加快你的速度,很快,他就会感到前所未有的兴奋。

臀部 一旦欲火熊熊燃烧,再在他臀部施以轻微的拍打、揉搓或按摩,可以轻易让你的男人疯狂。

她的敏感地带在哪里?

女人更需要男人的呵护,掌握她的敏感地带,让她享受醉人的激情吧!

唇和舌 不论是温柔的吻,还是激情的吻,女人们都非常欢喜。记得要善用你的唇和舌,紧紧地贴着,把温度和爱意一起传输给她,她肯定会有强烈的回应。

颈部 当你在她颈部游移轻咬时,是否会让她喘息连连?女人的皮肤敏感细薄,尤其是颈部。你可以顺着颈部或上或下地亲吻,并加入些轻咬,你愈激烈,愈能撩起她的“性致”。

乳头和乳房区 男人对于女人的双峰总有那么多的迷恋,的确,这里蕴藏了不少乐趣的源泉。用你的嘴巴吸吮她的乳头,亲吻她的乳房区,然后对着你舔湿的部位轻轻哈气——这种温湿与舒凉的交替,保证会让她忍不住呻吟起来。

阴蒂 女性最重要的性感器官不是阴道,而是阴蒂。阴蒂内有丰富的游离感觉神经末梢,是女性最敏感的部位。女性性高潮的到来多半是摩擦阴蒂的结果,而非阴道。所以,你要细细观察,找出她的秘密据点,在她最需要的部位,注意动作的轻重、频率的快慢,给她恰到好处的刺激。