



婚前教育实用手册

编审 婚前教育指导中心
主编 欧阳重晖



中國婦女出版社

婚前教育实用手册

编审：婚前教育指导中心

主编：欧阳重晖

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚前教育实用手册/欧阳重晖主编. —北京:中国妇女出版社,
2003.7

ISBN 7-80131-852-8

I. 婚… II. 欧… III. ①结婚—基本知识②性知识
IV. ①C913.13②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056769 号

婚前教育实用手册

主编 欧阳重晖

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号
邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京市彩虹印刷有限责任公司印刷

850×1168 1/32 字数:300千字 印张:11.75

2003年7月北京第一版 2003年9月第二次印刷

印数:10001—13000册

ISBN 7-80131-852-8/R·89

定价:21.00元



前 言

结婚是人生中的一件大喜事,他意味着一个新的家庭的诞生,谁都想拥有永恒而又浪漫的爱情,谁都想拥有一个甜蜜而又幸福的家,谁都想拥有一个聪明而又健康的宝宝,可甜蜜总是伴随着苦痛,幸福又夹杂着烦恼,这许多看似很简单的问题,也许会因为新婚朋友对新婚知识不懂或懂得不多而造成了许多意想不到的苦恼。因为这里面无不包涵着许多学问与科学。

为了帮助新婚朋友切实解决这一棘手问题,我们组织众多专门研究婚姻家庭理论问题的专家学者编写了此书,此书想您之所想,忧您之所忧,排您之难,本书从婚前的准备、新婚和谐的性生活、计划生育与避孕、优生优育与胎教、常见的性病、产后美体瘦身等几个方面全面地系统地向您介绍了您所迫切关心的问题,本书不仅向您详细地介绍了国家的计划生育政策,而且面对新婚之夜的困惑使您不再茫然,科学合理的孕期保健将使女性朋友轻轻松松地渡过孕期,使您的宝宝在母腹中就能受到良好的教育,使产后的女性一如既往地漂亮,尤其在面对新的家庭所带来挑战时,您解决起来更会觉得游刃有余。

“有情人终成眷属”,将此书奉献给新婚朋友们!愿所有的家庭和谐美满,将此书奉献给准父母们!

编者

2003.7



目 录

前 言	(1)
第一章 婚姻的序曲	(1)
第一节 婚姻与法律	(2)
一、结婚必须履行的法律手续	(2)
二、结婚需具备的条件	(3)
三、办理结婚登记手续	(4)
四、婚后各自的权利和义务	(6)
五、中国公民同外国人,内地居民同香港居民、澳门居民、台湾居民、华侨在中国内地结婚的法律手续	(8)
(一)中国公民同外国人结婚登记的法律手续	(9)
(二)内地居民同华侨结婚登记的法律手续	(9)
(三)内地居民同香港居民、澳门居民、台湾居民结婚登记的法律手续	(10)
(四)现行《婚姻登记条例》修订的原因及主要内容	(10)
第二节 婚前健康检查是新生活的开始	(13)
一、正确认识婚前检查	(13)
二、婚前检查优点	(14)
三、婚前检查的内容	(14)
四、近亲结婚的苦果	(15)
第三节 婚前的准备	(17)
一、结婚年龄的选择	(17)
二、结婚日期的选择	(18)



三、捕捉永恒的美丽	(20)
(一)选择婚纱店	(20)
(二)婚纱摄影备忘录	(22)
(三)外景拍摄注意要点	(22)
四、新婚礼仪形式的选择	(23)
(一)饭店举行婚礼的仪式	(23)
(二)传统婚礼仪式	(23)
(三)个性化婚礼	(24)
(四)集体婚礼	(26)
(五)旅行婚礼	(26)
(六)舞会婚礼	(28)
(七)西式的婚礼	(30)
五、婚礼录像准备	(32)
六、新郎家长讲话稿示例	(33)
七、新娘家长讲话稿示例	(34)
八、新郎新娘讲话稿示例	(35)
(一)新郎讲话参考样稿	(35)
(二)新娘讲话参考样稿	(36)
九、新郎同事讲话稿示例	(36)
十、新娘单位代表或朋友讲话稿示例	(37)
十一、婚前置办的必需品	(38)
十二、婚姻关系的称谓	(39)
第二章 走进新婚蜜月	(42)
第一节 认识爱侣的生理结构	(43)
一、两性的第一、二性特征	(43)
二、女性生殖系统	(44)
(一)内生殖器	(44)
(二)外生殖器	(48)
(三)乳房	(50)



三、男性生殖系统	(52)
(一)内生殖器	(54)
(二)外生殖器	(58)
四、男女性感区	(61)
第二节 性卫生	(62)
一、男性生殖器卫生	(62)
二、女性生殖器卫生	(63)
第三节 迈进新婚之夜的新郎	(63)
一、放下思想包袱	(64)
二、新郎应细心体贴新娘	(64)
三、新婚之夜新郎新娘的性卫生	(65)
四、新郎应正确对待处女膜	(66)
五、科学的性爱观	(67)
1. 在和谐中统一	(67)
2. 新郎在性爱中要有耐心	(68)
3. 新郎在性爱中要把握好节奏	(69)
4. 新婚之夜交合次数有“度”吗?	(70)
第三节 正确对待新婚的困扰	(71)
一、交合疼痛	(72)
二、创伤出血	(73)
三、精液过敏	(74)
四、新婚蜜月病	(74)
五、新郎性功能障碍及防治	(75)
(一)早泄	(76)
(二)阳痿	(77)
(三)不射精或射精无力	(78)
(四)逆行射精	(79)
(五)射精疼痛	(79)
(六)血精	(79)

(七)性感异常	(79)
(八)性交不适和性交疼痛或阴道痉挛	(80)
(九)性交时阴道出血	(81)
第三章 新婚和谐的性生活	(82)
第一节 性交前奏	(83)
一、亲吻的力量	(83)
二、触摩和爱抚	(84)
三、提高爱抚的快感	(86)
四、爱抚有方	(87)
第二节 交合的艺术	(89)
一、插入	(89)
二、交合的体位	(89)
(一)传教士体位	(89)
(二)伸展体位	(91)
(三)锁腿体位	(91)
(四)骑马体位	(92)
(五)坐姿体位	(94)
(六)前侧身体位	(94)
(七)腹下体位	(95)
(八)后侧身体位(妊娠期的体位)	(95)
(九)跪姿体位	(96)
(十)背后体位	(98)
(十一)后坐体位	(98)
三、体位变换令你“性”致高昂	(100)
(一)选择的性交体位应对健康有利	(100)
(二)有助于受孕的性交体位	(101)
四、性交的形式	(101)
五、性欲高潮控制	(102)
六、尾声	(103)



第三节 达到性高潮的途径	(104)
一、感官因素	(104)
二、舒适的环境	(105)
三、性诱导	(107)
四、精神及感情因素	(110)
第四节 性交的技巧	(113)
一、了解性反应的周期	(113)
(一)兴奋期	(113)
(二)持续期	(114)
(三)高潮期	(114)
(四)消退期	(114)
二、了解乳房在性交中的特点	(115)
三、了解阴道在性交中的反应	(116)
四、了解女性性高潮	(116)
五、新郎如何去刺激新娘的阴蒂	(117)
六、了解“舔阴”	(118)
七、正确看待口交	(119)
八、新娘提高新郎性欲的技巧	(120)
九、设计好浪漫性交的氛围	(121)
十、了解阴蒂与性高潮的关系	(123)
十一、了解女性的红晕	(124)
十二、坦诚的交流	(124)
(一)性感受	(124)
(二)性技巧	(125)
(三)防治性障碍	(125)
(四)当夫妻之间对性问题产生误解时	(125)
(五)始于洞房花烛夜	(126)
第五节 夫妻性生活十三忌	(126)
一、女性经期忌过性生活	(126)

目 录



二、清晨忌过性生活	(127)
三、疲劳忌过性生活	(127)
四、孕期忌过性生活	(127)
五、患病忌过性生活	(128)
六、产后忌过性生活	(128)
七、无性欲忌过性生活	(128)
八、酒后忌过性生活	(128)
九、心情郁闷时忌过性生活	(129)
十、环境污浊时忌过性生活	(129)
十一、准备欠佳时忌过性生活	(129)
十二、精神紧张时忌过性生活	(129)
十三、饭后或饥饿时忌过性生活	(130)
第六节 走出性的误区	(130)
一、性生活 = 性交吗	(130)
二、正确认识阴茎的大小	(130)
三、正确认识阴蒂的大小	(131)
四、正确认识阴蒂的位置与性交	(131)
五、正确认识手淫	(132)
六、正确认识女性身体变化与性	(134)
第四章 计划生育与避孕	(136)
第一节 计划生育的基本国策	(137)
第二节 计划生育晚婚晚育	(139)
一、晚婚	(139)
二、晚育	(140)
第三节 计划生育与避孕原理	(140)
一、抗排卵	(140)
二、抗生精	(140)
三、抗受精	(141)
四、抗着床	(141)



五、抗早孕	(141)
六、终止妊娠	(142)
七、自然避孕	(142)
第四节 女性各时期避孕方法的选择	(142)
一、新婚期	(142)
(一)特点	(142)
(二)选择避孕措施的原则	(142)
(三)可以选择的避孕方法	(142)
(四)不宜使用的方法	(142)
二、生育前期	(143)
(一)特点	(143)
(二)选择避孕措施的原则	(143)
(三)可以选用的避孕方法	(143)
(四)不宜使用的方法	(143)
三、产后哺乳期	(143)
(一)特点	(143)
(二)选择避孕措施的原则	(144)
(三)可以选用的避孕方法	(144)
(四)不宜使用的方法	(144)
四、生育后期	(145)
(一)特点	(145)
(二)选择避孕措施的原则	(145)
(三)可以使用的避孕方法	(145)
(四)不宜使用的方法	(145)
(五)选择避孕方法的原则	(145)
(六)可以使用的避孕方法	(145)
(七)不宜使用的方法	(145)
第五节 避孕方法	(146)
一、药物避孕	(146)



(一)短效口服避孕药	(146)
(二)长效口服避孕药	(147)
(三)长效避孕针	(147)
(四)探亲避孕药	(148)
(五)外用避孕药	(148)
二、工具避孕	(149)
(一)避孕套	(149)
(二)宫内节育器	(150)
(三)阴道隔膜	(152)
三、绝育手术	(153)
(一)男性绝育术	(153)
(二)女性绝育术	(154)
四、其他避孕方法	(155)
(一)其他避孕	(155)
(二)体外排精避孕法	(155)
(三)压迫尿道避孕法	(156)
第六节 计划生育与人工流产	(156)
一、早期人工流产	(157)
(一)负压吸引人工流产	(157)
(二)钳刮人工流产(简称钳刮术)	(157)
二、中期人工流产	(157)
(一)水囊引产	(157)
(二)利凡诺引产	(157)
三、人工流产应注意哪些问题	(158)
四、首次怀孕的人工流产有可能导致不孕	(159)
五、不宜多次人工流产	(160)
第七节 避孕与健康的关系	(161)
一、口服避孕药与健康	(162)
二、避孕套与健康	(163)



三、宫内节育器与健康	(164)
四、绝育与健康	(164)
第八节 避孕与性的关系	(164)
一、口服避孕药与性	(164)
二、避孕套与性	(165)
三、宫内节育器与性	(165)
四、阴道隔膜与性	(165)
五、安全期避孕与性	(166)
六、体外排精避孕法与性	(166)
七、女性绝育与性	(166)
八、男性绝育与性	(166)
第五章 优生优育与胎教	(168)
第一节 胎教——人之初的教育	(169)
一、你知道胎教吗	(169)
二、科学的实施胎教	(170)
三、胎教应使母亲精神愉悦	(171)
四、胎教应丰富母亲的营养	(173)
五、良好的胎教源于优雅的环境	(174)
第二节 胎教——成功的起点	(175)
一、胎儿有听觉吗	(175)
二、听觉胎教增强胎儿记忆	(177)
三、胎儿有触觉吗	(178)
四、触觉胎教增强胎儿记忆	(179)
五、胎儿有视觉吗	(180)
六、音乐对胎教的神奇魅力	(180)
第三节 胎教——使胎儿“动”起来	(183)
胎儿的体操	(183)
第四节 胎教——夫妻共同的责任	(185)
一、做好后勤工作	(185)



二、丈夫要体贴、爱护妻子	(186)
三、激发妻子的爱心	(186)
四、作点自我牺牲精神	(187)
五、使妻子业余生活多姿多彩	(187)
六、多和胎儿“交流”	(187)
第六章 优生优育——爱的结晶	(190)
第一节 优生学概述	(191)
一、优生	(191)
二、优生与计划生育的关系	(192)
三、优生与选择配偶的关系	(193)
第二节 女性孕前保健	(195)
一、孕前的准备	(195)
(一)怀孕的心理准备	(195)
(二)怀孕的生理准备	(196)
二、孕前保健	(197)
(一)孕前膳食与营养	(197)
(二)选择女性最佳的生育适宜年龄	(198)
(三)什么是高危妊娠	(198)
(四)选择配偶最佳年龄	(198)
(五)选择受孕的最佳月份	(199)
(六)哪些情况下不宜受孕	(200)
(七)蜜月受孕不利优生	(200)
第三节 受孕原理	(201)
一、精子和卵子	(201)
二、新生命的开始	(202)
(一)精子在女性生殖管道中的运行	(202)
(二)受精过程	(203)
三、受孕的条件	(203)
四、血型与遗传	(204)



五、母子血型不合的处理	(205)
六、生男生女的秘密	(206)
七、宫外孕是怎样形成的	(207)
第四节 新生命的开始	(209)
一、早孕反应	(209)
二、预产期的计算	(211)
三、孕期的生理变化	(212)
四、不要盲目保胎	(214)
第五节 孕期保健与优生	(216)
一、防治孕期便秘	(216)
二、孕期痔疮防治	(217)
三、孕妇脸上蝴蝶斑的防治	(218)
四、孕妇的急性外伤	(219)
五、孕期乳房保健	(220)
第六节 孕期的性生活	(221)
一、孕早期	(222)
二、孕中期	(222)
三、孕晚期	(222)
第七节 孕期的注意事项	(223)
一、预防感染性疾病	(223)
二、孕妇锻炼要适当	(224)
三、孕妇最佳卧姿	(225)
四、孕妇行动姿势	(225)
1. 站姿	(225)
2. 走姿	(226)
3. 坐姿	(226)
4. 卧姿	(226)
5. 蹲姿	(226)
6. 上楼梯	(226)

7. 熨衣服	(226)
五、孕妇洗澡三不宜	(226)
1. 水温不宜过高	(226)
2. 不宜盆浴	(227)
3. 淋浴时间不宜过长	(227)
六、产后性生活与计划生育	(227)
七、产前应定期检查	(228)
1. 常规定期检查	(228)
2. TORCH 筛检	(228)
3. 监测糖尿病	(229)
八、妊娠期的自我监护	(229)
1. 监护宫底升高	(229)
2. 听胎心音	(229)
3. 门诊咨询	(230)
4. 要重视营养	(230)
九、要测胎动	(230)
十、B超在孕产期的应用	(231)
1. 超声波的安全性	(231)
2. 超声波检查的使用范围	(232)
第八节 轻松分娩的技巧	(232)
一、分娩前的先兆	(232)
二、选择好分娩的方式	(233)
(一) 自然分娩	(233)
(二) 无痛分娩	(233)
(三) 钳产分娩	(233)
(四) 吸引分娩	(234)
(五) 医院分娩	(234)
(六) 剖腹产	(234)
三、减轻分娩阵痛的技巧	(235)



四、分娩中的异常现象	(236)
五、“小天使”的降临	(238)
第七章 新生儿(0~28天)的科学喂养	(240)
第一节 新生儿的科学喂养	(241)
一、母乳喂养好处多	(241)
二、母乳喂养的方法	(243)
三、什么情况下不宜母乳喂养	(245)
四、人工喂养的方法	(245)
五、混合喂养的方法	(246)
第二节 新生儿的科学护理	(247)
一、新生儿的皮肤护理	(247)
二、新生儿的脸部护理	(248)
三、新生儿的脐部护理	(249)
四、新生儿的衣着	(249)
五、新生儿理发	(250)
六、新生儿洗澡	(251)
七、新生儿的作息时间表	(252)
八、预防小儿肥胖	(253)
第三节 新生儿常见的疾病	(254)
一、新生儿啼哭	(254)
二、新生儿吐奶和溢奶	(255)
三、新生儿黄疸	(256)
四、新生儿痱子	(258)
五、新生儿“尿布疹”防治	(258)
六、新生儿湿疹	(259)
七、新生儿鹅口疮	(260)
八、新生儿腹泻与便秘	(260)
九、新生儿出血	(262)
十、新生儿卡介苗的接种	(262)