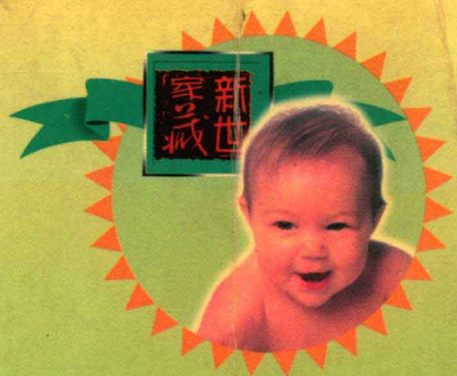


家庭生活百科

幸福之家卷

全国优秀畅销读物



婴幼儿

Yin shi er

手册

0-1岁婴幼儿国际级达标训练

延边大学出版社

《家庭生活百科》编辑委员会 编

Xin Shi Jia Cang



婴幼儿 手册

延边大学出版社

《家庭生活百科》编辑委员会

21世纪家庭生活百科全书系

全国优秀畅销读物

新世家藏·幸福之家卷

《家庭生活百科》编辑委员会 编



婴幼儿手册

延边大学
出版社

前 言

地球上自从有了人类，“生儿育女”已是必然要经历的一个生命过程，人类也因此而得以繁衍和发展。自古以来，人们就将这一过程视为自然而然的人生规律，顺其自然也就无足为奇。随着时代的进程和变革，人们已开始意识到，“生儿育女”虽是自然而然的事，但却不可“顺其自然”的真谛，人类素质、健康的提高，是直接影响其兴衰存亡之大事。

婴儿从母体内呱呱坠入地后，养育、护理等问题便随之而来。如何喂养孩子，增强婴儿体质、减少疾病、促进健康成长，往往是初为父母最伤脑筋的事。

本书完整地记集了婴儿形成、养育、护理、教育、关爱、卫生等各方面资料，为年轻的父母提供了宝贵的科学育儿知识。

当我们编写这本《婴幼儿手册》时，我们首先想到的是：人类的素质、民族的兴旺，以及年轻父母的忧虑，还有二十一世纪人类新的希望。

有识的父母们，当你的孩子降临到这个世间上，千万要注意，别让自己的孩子大意地输在起跑线上。

编 者

2001年3月

目 录

0 岁手册

男人与女人

两性生理	(1)
性器官构造与功能	(1)
胎儿与性别的由来	(3)
性发育成熟的标志	(4)
二人世界	(5)
创造美满的性生活	(5)
婚姻中的男人	(15)
婚姻中的女人	(16)
性保健	(18)
性生活与健康	(18)
性生活卫生	(18)
性和谐	(21)
性生活禁忌	(22)

性功能障碍及防治

阳 痿	(25)
早 泄	(27)
射精疼痛	(29)
不射精	(30)
性欲减退	(32)
遗 精	(33)
血精症	(35)
前列腺炎	(36)
性交阴道痉挛	(38)
性交疼痛	(38)
性冷淡	(38)
性病及防治	(39)
淋 病	(39)
梅 毒	(39)
疱 疹	(40)

艾滋病	(40)
不孕不育及防治	(41)
男性不育的常见原因及防治	(41)
女性不孕不育的原因及防治	(43)
治疗不孕不育的特殊方法	(45)

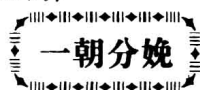
孕前的准备

孕前的生理和心理	(46)
孕前的生理准备	(46)
孕前的心理准备	(47)
孕前半年	(47)
注意事项	(47)
基本知识	(48)
孕前 3 个月	(54)
加强营养	(54)
坚持锻炼	(55)
养成良好的生活习惯	(55)
丈夫不要穿牛仔裤	(55)
新婚蜜月不要受孕	(55)
保持良好的受孕环境	(55)

十月怀胎

怀孕了吗	(56)
孕妇须知	(56)
丈夫须知	(57)
妊娠须知	(57)
创造良好的生活环境	(57)
划分妊娠早中晚期	(59)
检查胎儿的性别	(59)
孕妇应注意的问题	(59)
孕初 3 个月应特别注意什么	(61)
孕初 3 个月出现哪些问题要重视	(61)
哪些病毒对胎儿有危害	(61)
哪些常用药物对胎儿有损害	(62)
孕期出现哪些问题应去看医生	(62)
早孕期不宜洗热水澡	(63)
孕期避免与猫、狗等动物接触	(63)
孕期病的自我调治	(64)
孕期保健	(66)
妊娠早期保健	(66)
妊娠中期保健	(69)
妊娠晚期保健	(73)

孕期营养	(76)
孕期饮食应注意什么	(76)
怀孕期间应补充哪些营养	(76)
孕期吃什么	(77)
孕妇的饮食	(78)
最易忽视的营养	(83)
孕妇实用菜谱	(83)
怀孕第 1 个月 (0~4 周)	(85)
孕期用药禁忌	(86)
生活日程安排	(86)
怀孕第 2 个月 (5~8 周)	(89)
生活日程安排	(91)
怀孕第 3 个月 (9~12 周)	(93)
生活日程安排	(95)
怀孕第 4 个月 (13~16 周)	(96)
生活日程安排	(97)
怀孕第 5 个月 (17~20 周)	(100)
生活日程安排	(103)
怀孕第 6 个月 (21~24 周)	(104)
生活日程安排	(105)
怀孕第 7 个月 (25~28 周)	(108)
生活日程安排	(110)
怀孕第 8 个月 (29~32 周)	(112)
生活日程安排	(113)
怀孕第 9 个月 (33~36 周)	(117)
生活日程安排	(118)
怀孕第 10 个月 (37~40 周)	(119)



临产前	(121)
临产前的物质准备	(121)
临产前的精神准备	(122)
分娩的基本知识	(122)
分娩这一天	(127)
决定分娩的三个要素	(127)
分娩应注意的问题	(127)
分娩期的膳食	(128)
分娩方式的选择	(128)
分娩过程与配合	(128)
如何在分娩中减轻疼痛	(134)
哺 乳	(135)
产后进食	(135)
产褥期保健	(136)

产褥期的卫生知识	(136)
产后保健	(137)
产褥复旧	(140)
产妇疑难解答	(141)
产后病痛	(144)
产后性生活与避孕	(146)
产褥期营养	(147)
产褥期营养的注意事项	(147)
产后应补充的营养	(147)
产妇催乳食谱	(148)

1 岁手册

1 岁内宝宝成长的主要变化及指标

生理发育	(150)
心理发育	(150)

第 1 个月

身心发展	(152)
生理发育	(152)
心理特点	(152)
育儿要点	(152)
喂 养	(153)
母乳喂养好处多	(153)
不宜哺乳的母亲	(153)
母乳喂养	(154)
母乳不足	(154)
人工喂养	(155)
混合喂养	(157)
日常照料	(158)
宝宝的日常用品	(158)
舒适的环境	(158)
生活护理	(160)
宝宝的睡眠	(160)
换洗尿布	(161)
给新生儿洗澡	(163)
室外空气浴	(164)
脐带护理	(164)
宝宝哭声的“翻译”与处理	(164)
防止事故	(165)
新生儿玩具	(165)

生理发育	(244)
心理特点	(244)
育儿要点	(244)
喂 养	(244)
喂养指导	(244)
辅食的家庭制作	(245)
日常照料	(246)
宝宝的衣着	(246)
多给宝宝表扬和鼓励	(246)
防止事故	(246)
宝宝成长记录	(246)
第一周	(246)
第二周	(248)
第三周	(249)
第四周	(250)

第 10 个月

身心发展	(252)
生理发育	(252)
心理特点	(252)
育儿要点	(252)
喂 养	(252)
开始断奶	(252)
喂养指导	(253)
婴儿食物禁忌	(253)
婴儿食物的家庭制作	(254)
日常照料	(255)
宝宝真正会说话了	(255)
安排合理的生活制度	(255)
培养良好的饮食习惯	(256)
训练穿衣、盥洗配合动作	(256)
玩 具	(256)
防止事故	(256)
家教顾问	(257)
宝宝成长记录	(257)
第一周	(257)
第二周	(259)
第三周	(261)
第四周	(262)

第 11 个月

身心发展	(264)
------------	-------

生理发育	(264)
心理特点	(264)
育儿要点	(264)
喂 养	(264)
断奶指导	(264)
让宝宝自己动手吃饭	(265)
婴儿食品的家庭制作	(266)
日常照料	(266)
给宝宝布置一个“游戏乐园”	(266)
给宝宝良好的学习环境	(267)
宝宝学走路的鞋子	(268)
医疗保健	(268)
预防接种	(268)
便秘的处理	(268)
宝宝成长记录	(268)
第一周	(268)
第二周	(270)
第三周	(272)
第四周	(273)

第 12 个月

身心发展	(275)
生理发育	(275)
心理特点	(275)
育儿要点	(275)
喂 养	(275)
宝宝饮食须知	(275)
宝宝为什么不想吃饭	(276)
不要嚼饭喂孩子	(276)
婴儿食品的家庭制作	(276)
日常照料	(277)
饮食卫生	(277)
玩具卫生	(277)
宝宝成长记录	(277)
第一周	(277)
第二周	(279)
第三周	(280)
第四周	(281)
宝宝周岁 Party	(282)
发展的里程碑——1 周岁宝宝的发展水平	(283)

0 岁手册

男人与女人

两性生理

男女两性的生理特征,主要表现在两性生殖器官的差异,也叫第一性征。进入青春期时,男女之间还出现性别上的其他差异,这叫做第二性征,又叫做副性征。男子的第二性征主要表现在长胡须,喉结突出,肌肉发达,声调较低等。女子的第二性征主要表现在骨盆宽大,乳腺发达,皮下脂肪丰富,声调较高等。

在生殖器官上,男女都包括主性器官和附性器官两部分。主性器官在男性为睾丸,女性为卵巢。其余的生殖器官均为附性器官(即为附属性器官)。睾丸和卵巢这两种主性器官除产生生殖细胞外,还具有内分泌腺的功能——分泌性激素,所以又叫做性腺。

生殖过程,包括生殖细胞(精子和卵子)的生成过程、受精过程和胚胎发育过程等环节,这就是两性生殖器官的生理概括功能。

□性器官构造与功能

●男性生殖器官

男性外生殖器官,包括阴茎和阴囊。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺等。

阴茎呈圆柱状,是男性性交和排尿的器官。平时软似海绵,性欲冲动时可充血而勃起,变粗变硬。成年男性的阴茎软体长度为6—10厘米不等,勃起时长度可增加到14厘米左右,一般较小的阴茎膨胀体积大,较大的阴茎则膨胀体积小,所以阴茎软体的大小并不等同于勃起时的大小而影响性功能,阴茎的前端膨大部分称龟头,尿道开口于此。龟头有丰富的感觉神经末梢,是男子性感最灵敏的部位。阴茎内主要由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体组成,性兴奋时海绵体内腔充血,引起阴茎勃起。阴茎龟头上的包皮,随着青春期阴茎逐渐发育增大,而逐渐向后退缩,直至阴茎颈部裸露出龟头。如包皮口小不能翻露龟头者称为包茎,需请外科医生作割包皮手术。

阴囊是位于阴茎后面包裹睾丸的皮肤囊袋。阴囊的皮肤表现皱褶很多,呈褐色,薄而柔软,富有弹性。阴囊里面分左右两个腔,中间有一层隔膜,把两个睾丸

分开。阴囊除了保护睾丸以及睾丸相连的附睾、输精管外,主要功能是调节温度。当外界温度升高时,阴囊则下坠呈松弛状态,以扩大散热面积。当遇外界冷刺激时,阴囊则收缩使睾丸提升,借助于身体的热量而保温。这样,囊内总处于恒温状态,为精子的发育和生存,提供了良好的环境。

睾丸位于阴囊内,呈卵圆形,左右两侧各一个,一般右侧睾丸略大于左侧。睾丸是男性的生殖腺,能产生精子,分泌雄性激素。睾丸内有许多曲线精管和许多间隙细胞。精管是产生精子的地方;细胞是分泌雄激素的地方。雄激素产生后通过血液输送到全身,可促进身体的发育和维持男性特征以及性功能。

附睾紧贴于睾丸的后外侧,由一条弯曲盘回的附睾管组成,一端与睾丸的 20 余条输出小管相联结,另一端与输精管相联结。附睾的作用主要是贮存和保养从睾丸里产生出来的精子,使成其成熟,并分泌液体,参与精液的组成。

输精管、射精管及尿道是排精的通道。射精时,精子从附睾出发,经输精管、射精管后混合于精囊腺、前列腺和尿道球腺分泌液中,最后通过尿道排出体外。

精囊腺、前列腺和尿道能产生和排出各自的分泌物,都有保养精子、助其活动及润滑排精通道的作用,是精液的主要组成部分。

●女性生殖器官

女性外生殖器官,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺和处女膜。内生殖的器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

阴阜位于外阴部最上方,是一块隆起的脂肪垫。青春发育后长有阴毛,其分布

亦呈倒三角形。阴阜在性交过程中,具有缓冲器的功能,避免对女性生殖器官和身体造成直接损害与不适。

大阴唇是两股内一对纵行隆起的皮肤皱襞,皮层内有脂肪组织和皮脂腺。表面呈暗褐色,亦有阴毛分布。未婚女子的两侧大阴唇呈自然合拢,遮盖着小阴唇、阴蒂、阴道口和尿道口,具有保护阴道清洁和避免敏感的阴蒂轻易受刺激的作用。

小阴唇位于大阴唇内侧,是一对纵形粘膜皱襞,表面呈褐色,湿润、无毛,富于神经末梢,是性敏感区之一。平时闭合,起保护阴道和内生殖器的作用。

阴蒂位于小阴唇之间的顶端,是由一个海绵体组织构成的圆球形小器官,上面有丰富的神经末梢和血管,对性刺激极为敏感,有勃起性,是传递性兴奋使女性达到性高潮的重要器官。

前庭在小阴唇所圈围的区域,两端狭窄中间较宽,中间有较大的开口称阴道口,其上方较小的开口为尿道口。

前庭大腺是阴道口两侧的一对大小如黄豆的腺体,每一腺体有细腺管开口于小阴唇和处女膜交界处。性兴奋能分泌淡黄色碱性粘液以润滑阴道口。

处女膜是阴道口上的一层环形粘膜,中间有不规则的小孔,以通月经。处女膜的形状、大小、厚薄因人而异,通常在初次性交时发出破裂,并伴有轻微疼痛和少量流血。也有些女子因剧烈的运动或其他原因,在初次性交以前处女膜就已破裂,男方绝不能以此视为女方失贞的表现。

阴道是由粘膜、肌层、纤维组织构成的一个可伸展的管腔。向上连接于子宫颈,向下开口于前庭,全长约 10 厘米。它是女性交媾器官,也是排出月经和胎儿娩

出的通道。

子宫是一个倒梨形的空腔器,腔内覆有粘膜,称为子宫膜。从青春期末到更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,发生周期性的增殖和剥脱,流出的血称月经。性交时,男性精子经过子宫通道到达输卵管与卵子会合,受孕后,受精卵又回到子宫着床,成为胚胎发育、成长的地方。分娩时,子宫自然发生收缩,使胎儿及其附属物从阴道娩出。

输卵管为一对细长而弯曲的管道,内侧端与宫腔相通,外侧端游离于腹腔近卵巢处,呈漏斗状。输卵管既是卵子输出的管道,又是卵子和精子会合受精的地方。

卵巢是女性生殖腺,是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵巢左右各一,为扁椭圆形,位于输卵管的下方。卵巢分泌的雌性激素,对女性发育和维持性功能起着重要的作用。它能促进女性生殖器官发育成熟及第二性征的表现。

□胎儿与性别的由来

人的生命是从精子和卵子的会合开始,由男性染色体决定性别,经过母体育成胎,然后瓜熟蒂落,胎儿发育娩出。受精、着床、成胎与出生,就是生命生育的全过程。精子和卵子则是形成生命的先决条件。

●精子

精子是男性的成熟性细胞。最初的精原细胞,由睾丸上的曲细精管产生,经过不断的分裂繁殖,在附睾发育成熟。精子形似蝌蚪,极其细小,其长度仅有0.005毫米左右。精子的头部有一个由双层膜组成的帽状顶体,是穿入卵细胞的重要物质。精子在精囊腺、前列腺、尿道球腺等附属腺的分泌液中生存,并灵活运

动。精子与其腺液组成叫精液,呈白色。刚射出的精液比较粘稠,到20分钟左右即液化。正常人平均一次可排出3.5毫升精液,平均每毫升精液含精子1.2亿个,这就意味着一次射精排出的精子总数可达4亿个。然而,真正运行到受精部位的精子,只是极少数,估计不到100个。

●卵子

卵子是女性的成熟性细胞。卵子的原始卵细胞,不象精原细胞那样在青春期末产生,而是在女子出生4个月时,就开始在卵巢皮质上形成了。在第7个月时,发育成初级卵母细胞以后一直停止增长。到了青春期末才开始分裂繁殖,在排卵前36—48小时内,才变为两个卵细胞,其中一个是能受精的卵细胞,一个是退化的附属体。女子的母体细胞是随着年龄而递减的。当女婴出生时,两卵巢中的卵原细胞约有70万个,在胎儿的4个月时,通过减数分裂,变成原始卵细胞约只有20万个,到青春期末就仅仅只有数万个了。如算能成熟的卵细胞,女性的一生,不过只有300—400个。其中大量退化,真正存活受孕的就更少了,约只有25个左右,一般每一次月经周期排卵1个。有极少数排2—3个。在排卵期,如卵子不受精,则就自行退化,为身体所吸收。

●受精卵与胎儿

精子进入输卵管与卵细胞结合,成为受精卵。受精卵一边分裂边向子宫方向运行,大约有4—5天后到达子宫。然后,受精卵分泌出解蛋白质的酶,侵蚀子宫内膜植入,被侵蚀的内膜缺口又修复,让受精卵在里面生长,这个过程就叫“着床”。从此,孕妇不再来月经,直到哺乳期后才恢复正常。受精卵着床后,得到子宫内膜腺体分泌物的营养,很快发育生长为胎儿。

受精卵在母体内生长发育过程称为妊娠,就是平常所说的怀孕。妊娠期从成熟卵子受精算起,为期约 266 天。为了便于计算,妊娠期通常是从最末一次月经的第一天算起,历时约 280 天左右。

●染色体与性别

染色体是在细胞进行有丝分裂时,出现于细胞核内的核质,因其体易被碱性染料染色,所以遗传学上叫它为“染色体”。它是决定人类个体的性别和性状的主要物质。

染色体除了决定性别外,其体上还有许多生物遗传的基因,是专门携带父母的遗传信息的,能巧妙地把父母的特征传给下一代,控制个性状的发育和生长。

染色体是怎样影响性别的呢?当卵细胞受精后,各自的染色体合为 23 对受精卵染色体,其中 22 对同源染色体,也叫普通染色体。另一对决定性别的称作性染色体。它可能同源,也可能不同源,即是男是女的性别关键就在是否同源上。因为性染色体的一对中,一条是来自卵细胞。另一条是来自精细胞,来自卵细胞的性染色体只有一种,即 x 染色体;来自精细胞的性染色体却有两种,即 x 染色体或 y 染色体。这样,带 x 染色体的卵子和带 x 染色体的精子结合成 xx 型的受精卵,则发育成女胎,而带 x 染色体的卵子和带 y 染色体的精子结合成 xy 型的受精卵,则发育成男胎。这就说明胎儿的性别决定性因素在于父亲的精细胞,而与母亲毫无关系。在精细胞中, x 染色体和 y 染色体的数目大体上各占一半,这对于人类种族的延续和保持男女生物平衡,起着重要的作用。

□性发育成熟的标志

性发育至成熟的阶段,主要是在

13—18 岁的青春期中,也有的发育延续到 18 岁以上的青年期。青春期中是人生发育的一个急剧转变、突飞猛进的时期。在青春期中,生殖系统发育完善,性征突出,是童年向成年过渡的显著标志。

青春按发育的差异,又分为青春前期和青春后期。青春前期,这时期主要是体格形态的高速发育,第二性征的出现;到青春后期一切性征的发育日臻完善,体格形成的发育基本定型。

性发育成熟包括第一性征、第二性征、第三性征。只有这三个方面性真正成熟的人,才能担当起延续种族、繁衍后代的责任。第一性征为生殖器官,第二性征指生理,第三性征是指气质上的行为、性格诸方面。

人的性发育、性功能以及整个生殖活动,主要靠下丘脑——垂体——性腺的反馈调节。因此,青春前期的体格形态的发育,既受性激素的作用影响,反过来,体格的发育又增强性激素的功能,促进青春后期生殖器官的完全发育。整个身体就象一个“自动控制”系统,把握着生命的活力。

人体里的激素,是一种特殊效能的具有化学信使作用的生物活性物质,经过体液传送全身,再促使性征发育。激素分雄性和雌性两种,一般男女体内都具有,只是男性的雄激素多,女性的雌激素多,因性别不同,而在数量上存在差异罢了。如果人体上的雄雌激素的比例失例,就会引起性征紊乱,产生形体变异。如两性阴间人,就是因激素比例失调引起的后果。

青春期中男性性征发育的顺序是:

男性开始是睾丸体积的发育增大,精子生成,约在 13 岁左右,可首次出现遗精现象。首次遗精是男性性发育进入旺盛

时期的一个重要标志。而后长出阴毛、腋毛,内外生殖器官的进一步发育,阴茎变长,包皮渐渐后缩至阴茎沟,裸露出龟头。同时,喉节生长突出,声带增宽,清细的童音开始变成低沉的浊音。最后胡须长出,乳晕区皮肤变黑,身体长高定型,并伴随浓烈的男性气味出现。随着第一性征、第二性征的发育成熟,第三性征气质方面,也日趋稳定成熟,显示出特有的男性气概。

女性开始是乳房轻度发育,接着阴阜隆起,长出阴毛,在13岁左右即来月经初潮。月经是女性特有的生理现象,月经初潮是青春时期开始的重要“信号”,也是女性生殖器官发育渐趋成熟的标志。月经的头一、二年期间,由于卵巢功能还未健全,周期时常有早有迟,经血量的多或少等情况,这些都属于正常现象。如果连续两个月不来月经,或经期7天后仍流血不止,以及其他不适症状就属异常现象了,要及时请医生诊治。尔后,内外生殖器官进一步发育,阴道变长变宽,大阴唇变得肥厚。同时,臀部发育丰满,乳头、乳晕色素变深,乳房更加发达隆起,呈现出女性特有的曲线体态。在第三性征气质方面,也显示出特有的女性风采。

青春期的发育状况和起止年龄、因种族、遗传、气候、社会、经济 and 地域等条件而异,有很大群体和个体的差别。一般来说,热带地方比冷带地方性发育早,城市比乡村性发育早,西方国家比东方国家性发育早。另外,社会愈是进化,带来营养条件的改善和社会文化的发展对性早熟也起着促进作用。

在临床上,有的性发育或早或迟,病理学上称为“性早熟”和“发育迟缓”,是属性发育异常情况。如男孩在12岁以前出

现性征发育和遗精现象;女孩在12岁以前出现性征发育和月经来潮现象,就都视为性早熟。现在有些家长为了独生子女长好长高,竟不顾营养科学,滥给孩子服用“参茸精”、“人参蜂王浆”等补药,殊不知,这危害更大,既造成了孩子身体的虚胖,又造成孩子性发育异常的性早熟,严重地影响了孩子的身心健康。

如果男孩到了15岁睾丸还不发育,还不出现遗精现象;女孩到了15岁乳房还不发育,出现月经初潮现象,就诊断为性发育迟缓,应多食高蛋白、高热量、多维生索的食物,以增加体内的营养。如果男女两性超过17岁,仍未见性发育、身体长高,则可考虑为性发育抑制,应及早就医检查,找出原因,对症治疗。

性发育是否正常成熟,可以从年龄、身高、性征三个方面进行检验。一般而言,正常的性成熟,男性在22岁左右,身材应长高到1.5米以上;性征方面,主要是阴茎具有勃起性,脸上长有胡须。至于女性,是在20岁左右,身材应长高到1.4米以上;性征方面,以月经正常、乳房隆起为特征。当然,这里身高的数字不是绝对的。性发育成熟的标志,关键是看是否符合青春时期年龄的主要性征的出现:即男人的胡须,女人的乳房。



□ 创造美满的性生活

● 什么是性生活良好的心理标准?

性生活是人类最基本的无可置疑的一种生理需要。但是,人的社会属性与性的需要必须和异性之间的热情、依恋、体贴、情爱等心理活动交织在一起,才能既

满足双方的生理需要,又满足双方的心理需求,使性生活达到美满的程度。

性生活良好的心理标准是什么?心理学家把性生活划分为三种性行为过程。一是边缘性行为过程:这是性生活开始的信号,可概括为甜言蜜语的“悄悄话”。二是过程性行为过程:即试探性的爱抚动作,包括抚摸与接吻。三是实际性行为过程:即性交过程。只是边缘性行为、过程性行为双方都得了满足,才可能进行实际性行为。只有经过这样一个完整的过程,使双方心理上的需要是平等的、集中的,而不是服从的、勉强的和被动的,才能充分地分享性生活的愉快和欣慰,使心理上的满足远远超过生理的需要。这种良好的心理状态下产生的性生活,能使夫妻感情逐渐升华,互敬互爱,成为如胶似漆的生活伴侣。相反,有的人婚后性感不断“降温”,性生活越来越不和谐,原因当然是多方面的。但在诸多因素中,双方心理需要的满足感最容易被忽视。所以有人提出,验证夫妻性生活是否美满,应以双方心理上的满足感为主要“标尺”。只为满足生理上的需要,根本不考虑双方的意愿,简单、粗暴行事,只能是性欲的发泄,当然无法获得和谐美满的性生活。

●什么叫处女膜,怎样认识处女膜?

处女膜是阴道外口的环形中空薄膜(1~2毫米厚),膜的两面都是湿润的粘膜,粘膜中间有微血管和神经纤维等组织,处女膜中间有小孔,月经由此流出体外。

传统的观念认为,初次性交女方应“见红”,否则就不是处女。这种错误的观念代代相传,几乎变成了人们脑子里的金科玉律。特别是新婚之夜,新郎往往根据性交时是否“见红”,来判断新娘是否为

“黄花闺女”。其实,处女和处女膜是两个不同的概念,二者有密切联系,又不能混为一谈。处女膜的厚薄因人而异,有的很薄,较容易破裂,如,有些女青年即使没结婚,但因剧烈运动如跑跳、舞蹈、跨栏、骑自行车等,都可以使处女膜破裂;有的女性处女膜甚薄且血管极少,性交破裂并不出血;有的处女膜弹性甚好,性交时只是被推入阴道深入,并不破裂。所以,不少女子新婚之夜并不出现处女膜破裂出血。而有些女性的处女膜厚且富有弹性,孔也大,性交时仅仅扩大,过后恢复原状。所以,新婚之未落红者,也并非不是处女,作丈夫的切勿为此忧心忡忡,留下夫妻不和的阴影。

●什么是性生理反应过程?

国内外医学专家提出男女同房从开始到结束的整个过程可分为四个阶段:兴奋期、高涨期、高潮期、消退期。夫妇如果了解这些生理反应过程,可使性生活更加和谐、美满。

1. 兴奋期:容易接受刺激引起性兴奋的部位叫性感区或“动情区”。男子动情区多局限于阴茎(尤其是阴茎头),唇、舌、乳头、大腿内侧、耳朵有时也能激起性兴奋。女子动情区则以外阴部为中心,包括阴蒂、阴阜和大腿内侧,其次是乳头及以唇、舌为中心的包括眼睑、面颊、耳朵、颈部、腋窝、腰、臂部等。男子适当刺激女子这些部位都可以引起女方形兴奋,其中以唇、舌、乳头、阴蒂、阴道口周围的阴道壁,特别是阴蒂最易诱发性冲动。进入性兴奋的标志:男方阴茎充血、膨胀、勃起。女方两侧大阴唇的前庭分泌出大量液体,润湿阴道口;阴道充血,颜色从粉红色转为青紫;阴蒂增粗、增长;大小阴唇充血、隆起、大阴唇分开;乳头竖起,乳房增

大等。

2. 高涨期(即持续期):表现为女方阴道下1/3段显著充血,使阴道发紧而狭窄,产生了对阴茎的“紧握”作用,阴茎抽送引起快感。随着阴茎的深入阴道,这种快感更加增强。此时阴道可以进一步变大。阴蒂被牵扯、回缩,使其顶着在耻骨联合的骨块上;子宫位置上升,使子宫与阴道衔接处形成更大的空隙,男方所射精液,在此储存。前庭大腺分泌的滑润开始减少,乳房可增大20%~25%。男性阴茎继续增粗增大。男性生殖道上的腺体可分泌出一些类似女性的粘液,射精前从尿道流出,睾丸上缩明显。

3. 高潮期:女性阴道和子宫产生有节奏的快感性抽动;男性以射精为高潮期的特征。射精过程前列腺、会阴部肌肉和阴茎体一起有节律地收缩协同完成,精液量越多,伴随射精的快感越明显。不论男女,某些肌群都可能有不由自主的收缩,盆腔肌肉也会猛烈抽动,肛门括约肌也会不自觉地收缩。与此同时,呼吸、心跳、血压都有明显改变。

4. 消退期(解除期):双方性欲趋于平复、肌紧张、增快的脉搏、上升的血压很快恢复正常,皮肤红晕迅速消退,前胸、前额可能出汗、男性性欲消退较快,射精后阴茎迅速恢复绵软状态,但要达到原来状态尚须一段时间。阴囊下降、睾丸退至原位。女性性欲消退、性器官充血的消退约需10分钟左右,阴蒂很快复位,5分钟左右肿胀消退;阴道松弛和子宫复位均较缓慢,子宫颈口张开持续30分钟左右,以便精子继续向子宫游动。大小阴唇松弛只需5~10秒钟,而瘀血消散要数分钟。

●怎样过好新婚之夜?

新婚之夜,是青年男女所向往的。但

是由于双方都没有“体验”,不免会感到羞怯紧张和恐惧。怎样过好新婚第一夜,对夫妻以后的性生活是否和谐美满十分重要。

一要消除紧张,顺其自然;开始性生活时,双方都会感到有些害羞,女方更为明显,心理比较复杂,精神有些紧张或恐惧。男方要多体贴、关怀、爱护女方,尽可能地消除紧张情绪。当阴茎首次插入阴道时,由于处女膜的撕裂,会有些疼痛感。但是一般地说,这种疼痛很轻微,不足为忧。尤其在极兴奋的情况下,完全有可能觉察不到疼痛。相反,越是心理恐惧,对疼痛越发敏感。为了减轻疼痛,丈夫切勿急于求成,粗暴行事。妻子应帮助丈夫找到阴道,这样做也是帮助了自己。

二是尽可能缩短夫妻双方情欲高潮的时差:一般而言,女女性功能过程可分为兴奋、高涨、情欲高潮、消退四个时期,从开始性交到情欲高潮期约需5~10分钟;而正常男子从开始性交到射精约需2~6分钟。要缩短时差,作为丈夫首先要体贴、关怀和爱护妻子,千万不要只顾自己,急于求成。要克制些,耐心地通过爱情的语言、接吻、抚摸妻子的乳房、腋下、大腿内侧等性敏感区,也可接触妻子的阴唇、阴蒂等处,来调动妻子的情欲,可加速扩张妻子的阴道口,溢出分泌物,缩短男女性功能的时间差距。作为妻子要主动配合,在性生活时努力做到神态坦然,肌肉放松,两腿自然弯曲分开,使阴部充分扩展;并鼓励丈夫,消除性生活紧张情绪,达到互相配合、互尊互爱、互相关照,使今后性生活加和谐、幸福和美满,应当提出的是,有时因做爱时间过长或插入阴道出现困难,阴茎尚未进入阴道就已射精,这并非异常。此时应予理解与安慰,切勿嘲