

健康·生活
丛书

夫妻 性生活

——家庭保健小顾问



学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻性生活家庭保健小顾问/虞丽萍编著.北京:学苑出版社,1998.3

(健康·生活丛书)

ISBN 7-5077-1359-8

I.夫… II.虞… III.性卫生-普及读物 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26366 号

学苑出版社出版发行

北京万寿路西街 11 号 100036

河北涞水华艺印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 7.75 印张

1998 年 3 月北京第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001—5000 册

定价:10.00 元

目 录

婚前咨询篇

1. 人为什么要结婚	(1)
2. 结婚对人身有什么影响吗	(2)
3. 婚前性教育有必要吗	(3)
4. 婚前性教育包括哪几方面	(5)
5. 为什么要进行婚前检查	(6)
6. 婚前检查都有哪些内容	(7)
7. 哪些人不宜结婚	(8)
8. 为什么要提倡晚婚晚育	(10)
9. 近亲结婚有什么害处	(11)
10. 婚前同居有哪些危害.....	(12)
11. 未婚先孕会产生什么恶果.....	(14)
12. 心脏病病人能结婚吗.....	(15)
13. 癫痫病人能结婚吗.....	(16)
14. 精神病人能结婚吗.....	(17)
15. 结核病人能结婚吗.....	(18)
16. 高血压病人能结婚吗.....	(19)
17. 肝炎病人能结婚吗.....	(20)
18. 性病患者能结婚吗.....	(21)

19. “阴阳人”能结婚吗…………… (23)
20. “石女”能结婚吗…………… (24)

婚前性知识篇

21. 性欲、性快感是怎么回事 …………… (26)
22. 男女的性感区有什么不同…………… (28)
23. 男女性功能有什么差异…………… (29)
24. 性反应的全过程共分几个阶段…………… (30)
25. 性反应的兴奋期有哪些表现…………… (31)
26. 性反应的平台期有哪些表现…………… (32)
27. 性反应的高潮期有哪些表现…………… (33)
28. 性反应的消退期有哪些表现…………… (34)
29. 阴茎勃起是怎么回事…………… (35)
30. 阴茎大小对性生活有影响吗…………… (36)
31. 男子遗精是病吗…………… (38)
32. 阴茎包皮过长或包茎会影响性生活吗…………… (39)
33. 包皮环切术会造成阳痿吗…………… (40)
34. 未婚男子会阳痿吗…………… (42)
35. 婚前手淫影响性生活吗…………… (43)
36. 阴蒂是女性最重要的性敏感区吗…………… (45)
37. 新发现的女性“格氏点”在哪里…………… (46)
38. 女性为什么来月经…………… (47)
39. 女性为什么渴望抚摸与拥抱…………… (48)
40. 不长阴毛影响性生活吗…………… (49)
41. 乳房大小与性生活有关吗…………… (50)
42. 性梦是怎么一回事…………… (51)

43. 性欲是正常的生理需求吗…………… (52)
44. 禁欲对身心有什么危害…………… (53)
45. 纵欲为什么有损于健康…………… (54)

新婚性生活篇

46. 谁来确定结婚日期更科学呢…………… (56)
47. 新婚期与月经期相遇怎么办…………… (57)
48. 新婚之夜新郎应怎么做…………… (58)
49. 新婚之夜新娘应怎么做…………… (60)
50. 如何使新婚之夜过得更甜蜜…………… (61)
51. 新婚之夜一定非得圆房吗…………… (64)
52. 为什么不能对新婚之夜的性生活期望过高…… (65)
53. 怎样正确对待处女膜破裂…………… (66)
54. 新婚之夜新婚夫妇应采取哪些卫生措施…………… (68)
55. 新婚夫妇应如何安排性生活的频度…………… (69)
56. 新娘在性生活中呻吟是怎么回事…………… (71)
57. 性交后新郎为什么容易疲乏入睡…………… (73)
58. 为什么有人感受不到性高潮…………… (75)
59. 新婚夫妇旅行结婚应注意些什么…………… (76)
60. 饭后、浴后为什么不宜立即同房 …………… (77)
61. 性交后能否喝冷水和洗冷水澡…………… (78)
62. 新婚酗酒对性生活有什么影响…………… (80)
63. 新婚之夜的男女心理特点是什么…………… (81)
64. 新婚蜜月新郎应怎样调养…………… (82)
65. 新婚蜜月新娘应怎样调养…………… (83)
66. 新婚为什么不宜多饮可口可乐…………… (86)

67. 新婚蜜月为什么不可乱服“壮阳”药·····	(87)
---------------------------	------

性生活和谐篇

68. 正常性生活应具备哪些条件·····	(89)
69. 性心理都包括哪些内容·····	(90)
70. 新婚夫妇为什么要重视性心理·····	(91)
71. 男性有哪些心理秘密·····	(92)
72. 女性有哪些心理秘密·····	(93)
73. 性生活就是指性交吗·····	(94)
74. 环境气氛与过好性生活有关系吗·····	(95)
75. 性生活中为什么要讲究性器官的清洁·····	(97)
76. 怎样发出性爱的信号·····	(98)
77. 性生活前的爱抚活动十分重要吗 ·····	(100)
78. 为什么要重视对阴蒂的刺激 ·····	(102)
79. 怎样知道妻子是否已动情 ·····	(103)
80. 改变性交体位正常吗 ·····	(104)
81. 各种性交体位有什么特点 ·····	(105)
82. 怎样掌握性生活的频度 ·····	(106)
83. 选择什么时间过性生活好 ·····	(107)
84. 性行为持续时间过长会影响健康吗 ·····	(109)
85. 性生活中精液多好还是少好 ·····	(110)
86. 嗅觉与性欲唤起有什么关系吗 ·····	(111)
87. 视觉在性生活中起什么作用 ·····	(113)
88. 音乐能提高性生活的兴奋程度吗 ·····	(114)
89. 为什么说爱护妻子的乳房 ·····	(115)
90. 夫妻间进行性交流有什么好处 ·····	(116)

91. 性在婚姻中能起到哪些作用	(117)
92. 为什么要告诉配偶自己有哪些性偏爱	(118)
93. 为什么说夫妻性权利要平等	(119)
94. 性生活中夫妻应如何互相尊重	(121)
95. 怎样促使妻子达到性高潮	(122)
96. 女性在性生活中都有性高潮吗	(123)
97. 为什么不能忽视“做爱之后”	(124)
98. 中断性交为什么有害而无益	(126)
99. 性生活时适当留尿好不好	(127)
100. 怎样提高性生活和谐的满意程度	(128)
101. 夫妻应怎样相互保持性爱吸引力	(129)
102. 为什么说中年是性生活的黄金时代	(130)
103. 老年人对性生活有哪些误解	(132)
104. 老年人性生活为什么有益健康	(133)
105. 老年人的性交频率如何掌握	(134)
106. 老年人性生活为什么要重情不重欲	(134)
107. 老年男子的性反应有哪些变化	(135)
108. 老年妇女的性反应有哪些变化	(136)
109. 老年人性生活为什么要量力而行	(137)

闺房排忧解难防病篇

110. 新婚性生活处女膜出血过多怎么办	(139)
111. 新婚性生活发生包皮嵌顿怎么办	(140)
112. 新婚之夜发生房事昏厥怎么办	(141)
113. 新娘对精液过敏怎么办	(142)
114. 新娘出现了性交疼痛怎么办	(143)

115. 新娘发生阴道痉挛怎么办.....	(145)
116. 新婚之夜性生活失败了怎么办.....	(146)
117. 新娘产生性厌恶怎么办.....	(148)
118. 新婚阳痿为什么大多是暂时现象.....	(149)
119. 新婚发生早泄怎么办.....	(150)
120. 新婚期新娘冷漠忧郁怎么办.....	(151)
121. 新婚期性欲抑制怎么办.....	(152)
122. 新郎不射精怎么办.....	(153)
123. 新郎发生血精怎么办.....	(155)
124. 阳痿是怎么回事.....	(156)
125. 功能性阳痿的心理疗法有哪些.....	(158)
126. 按摩能治疗功能性阳痿吗.....	(159)
127. 治疗阳痿的验方有哪些.....	(160)
128. 治疗阳痿的食疗方有哪些.....	(161)
129. 早泄是怎么回事.....	(163)
130. 早泄的心理治疗方法有哪些.....	(164)
131. 治疗早泄的行为疗法有哪些.....	(165)
132. 治疗早泄的验方有哪些.....	(166)
133. 治疗早泄的食疗方有哪些.....	(168)
134. 治疗血精的验方有哪些.....	(170)
135. 治疗不射精症的验方有哪些.....	(171)
136. 逆向射精怎么办.....	(173)
137. 阴茎持续勃起怎么办.....	(174)
138. 男子性欲亢进怎么办.....	(175)
139. 女子性欲亢进怎么办.....	(176)
140. 婚后为什么还会遗精.....	(177)

141. 治疗遗精的验方有哪些·····	(179)
142. 怎样防止“蜜月病”的发生·····	(181)
143. 怎样防治新婚阴道炎·····	(182)
144. 怎样防治盆腔炎·····	(183)
145. 怎样防治宫颈炎·····	(185)
146. 怎样防治男性生殖器官感染·····	(187)
147. 怎样预防性病·····	(188)
148. 怎样预防淋病·····	(191)
149. 怎样预防梅毒·····	(192)
150. 怎样预防爱滋病·····	(194)

避孕和性保健篇

151. 避孕的原理是什么·····	(198)
152. 新婚夫妇怎样选择避孕方法·····	(200)
153. 女性常用的避孕方法有几种·····	(201)
154. 哪些人不宜应用口服避孕药·····	(204)
155. 子宫环有几种, 放置时应注意什么 ·····	(205)
156. 哪些人不适宜放置子宫环·····	(207)
157. 安全期避孕可靠吗·····	(208)
158. 体外排精法避孕好不好·····	(209)
159. 怎样使用避孕套, 避孕套破了怎么办 ·····	(210)
160. 选择避孕方法为什么因人而异·····	(211)
161. 经皮输精管注射粘堵法能节育吗·····	(213)
162. 外用避孕药膜有哪些特点·····	(214)
163. 绝育手术会影响性生活吗·····	(215)
164. 怎样应用长效避孕药·····	(216)

165. 怎样服用探亲避孕药·····	(216)
166. 常用的短效口服避孕药有哪些·····	(217)
167. 更年期妇女为什么还要避孕·····	(218)
168. 哺乳期用什么避孕方法好·····	(219)
169. 怎样练习气功以增强性功能·····	(220)
170. 哪些按摩方法能增强性功能·····	(222)
171. 哪些中草药具有性保健作用·····	(223)
172. 烟酒能影响性功能吗·····	(224)
173. 茶与性保健的关系·····	(226)
174. 月经期内能过性生活吗·····	(227)
175. 久坐沙发对男子性功能有什么影响·····	(228)
176. 慢性便秘为什么有损于性功能·····	(229)
177. 婚外性生活为什么会影响性功能·····	(230)
178. 怎样利用洗澡来增强性功能·····	(231)
179. 体育锻炼有益于性功能吗·····	(232)
180. 锻练 PC 肌为什么能增强性功能 ·····	(233)
181. 怎样锻练 PC 肌 ·····	(234)
182. 男子为什么要经常自我检查睾丸·····	(235)
183. 女性为什么要慎用性激素·····	(236)
184. 为什么不能盲目使用性药具·····	(237)
185. 为什么要重视性生活后的健康监护·····	(238)

婚前咨询篇

1. 人为什么要结婚

男大当婚,女大当嫁。这是人人知道,并且人人都承认的道理。人为什么要结婚呢?说起来很简单,但又很繁杂。人们对结婚这个字眼再熟悉不过了,连不懂事的小孩子有时也会冒出这个词来。“人为什么要结婚”实质是要人们回答结婚的动机是什么,结婚的目的是什么,结婚的意义是什么。总起来说,结婚是出于人的生物属性和社会属性的需要,是为了男女双方从中获得精神和肉体上的满足。

人要结婚的基本动机之一是满足性的要求,实际上对这个命题无足大惊小怪。性要求同其他生理要求如吃饭、排便、爱美一样,并无什么本质的不同,所不同的是性要求是伴随性发育和性成熟才出现的。随着年龄的增长,性的发育成熟,渐渐出现了性的要求,这就是两性接触的原动力。

人要结婚的另一个基本动机是为了种族延续。种族存在已有上万年历史,人类得以延续完全是由于婚姻关系的直接结果。传宗接代的思想一直都是明确的,如果每一对夫妻都不要孩子,那么用不了若干年,人类就要自行消亡。因而种族

延续是每一个发育正常的人的基本责任和义务。种族的延续也自然使社会的发展和科学技术的发展得以延续。因而,人要结婚不仅仅是两个人之间的事,而是整个社会的事,是人类进行社会发展和科学技术发展的保证和原动力。

当然,人在性和种族的延续方面不应单凭生物本能行事,而应具有更高尚、更完美和更丰富的社会内容。人的思想、情感、社会意识和道德因素在人类两性结合中占有不容忽视的重要位置。因此,人要结婚除了以上两个基本动机外,另一动机就是为了满足爱情的需要。爱情是性和种族延续动机所不能包括的,也是人区别于动物的根本标志。人是有感情,有思想的。男女未婚青年在工作中,在共同接触中会产生爱情,爱情是人类情感中更高一层、更深一步的东西。没有爱情就很难成为夫妻。当爱情发展到男女约会已不能满足感情需要时,就会产生天天生活在一起的欲望,从而就自然要求以结婚的方式予以满足。

总之,人要结婚是男女未婚青年的自身精神、情感和肉体的需要,也是社会发展、种族延续的需要。

2. 结婚对人身有什么影响吗

结婚前和结婚后身体会有什么不同吗?这是一个很多人所关心和思考的问题。

我们知道身体健康状况受多种因素的影响,其中生活稳定、精神愉快、心情舒畅与健康的关系更为密切。而人的结婚则正是在对这几方面予以保证。有很多资料表明:已婚者多比未婚者长寿。很多人还发现这样的事实:一对高龄夫妇如

一方离世,另一方往往在对方故去不久也追随而去。其中的原因是多方面的,但一般说来,良好的婚姻关系能保证饮食起居的规律性,使人心情舒畅。婚姻生活能使人经常保持适度的精神紧张,而这一点则是生命活力的源泉。结婚能使夫妻在性欲方面以符合社会习惯的方式获得满足。适度、和谐的性生活有利于人的身心健康的观点,已为多数科学家调查所证实。有人认为性欲长期得不到满足,会使人产生失眠、机能低下、兴奋和头痛等一系列神经衰弱症状;这是事实,但并非事实的全部。因为人除具有生物本性外,还具有能动的精神属性。

由此可见,结婚有益于身体健康,同时也会使男女双方在精神上得到相互安慰和有所寄托,这是因为结婚的前提是爱情欲望。得到与给予的满足是人生安全感所必需的。这也是使男女双方互相弥合、维系一个稳定的婚后生活所具备的力。就像化学上的共价键一样,双方均得到又均给予,从而使双方都稳定。精神上的安慰和寄托,起居有节律,自然有益于身体健康;夫妻间的相互关心、相互照顾,也往往使隐伏的疾病得以早期发现,这从另一个侧面增加了身体保健的系数。当然,婚后的生活要比单身复杂得多,再加上对子女的抚养,父母付出的心血和劳动代价要比单身多出许多倍。但只要能逐步学会妥善处理,趋利避害,那么一对美满夫妻,单纯从健康考虑,他们的获得总是大于付出的。

3. 婚前性教育有必要吗

在我国,有关性的问题一直是处于封闭状态,历来不许登

大雅之堂。这是受传统思想影响的缘故。进入 20 世纪 80 年代,对于这个问题人们开始公开谈论,特别是在要不要进行性教育、性教育的必要性何在等方面,讨论更加热烈,但常常还不能获得统一认识。故而这方面工作虽有进展,但尚未全面展开。

就多数人而言,基本上同意进行婚前性教育,意见的不同点是如何进行和深入的程度。我们说婚前性教育与其他时期的性教育又有所不同,婚前性教育更应突出性生活知识的特点,婚前性教育对婚后的性生活和夫妻关系的和谐是十分有益的。据报道有个别没有机会接受婚前性教育的夫妇,甚至婚后几年不能生育,其原因是婚后双方竟不知道性生活为何物,以为男女睡在一起自然就能生儿育女。也有些人根本不了解生殖器官的解剖生理,结果在尿道中过性生活。这部分人的“性盲”程度几乎令人难以置信。也有的人由于对生育、避孕等知识一无所知,婚后盲目地生育,不但损害了双方的身体健康,也难以承担起抚育众多子女的重担,给家庭和社会造成了严重的负担。可见婚前性教育不是可有可无,而是必不可少的。

婚前性教育进行与否不仅影响当事人,也会累及双方各自的家庭。如果婚后双方性生活不能和谐,那么有可能导致夫妻感情破裂,不仅影响当事人的工作和学习,也会影响到双方父母家庭的平静,甚至累及邻里。

所以说婚前性教育实际上是一件关系到人的身心健康、家庭幸福和社会稳定的事,应当予以倡导。可以说婚前良好的性教育,是使婚后生活更加美满幸福的保障之一。而且作为将来成为父母的他们,如果没有接受过良好的性教育,也很

难担负起对其子女性教育的任务,这很可能在将来之子女的心理上投下一个阴影。因而性教育也是关系到对后代负责的问题。

4. 婚前性教育包括哪几方面

婚前性教育不仅包括有关性器官的发育状态和有关的解剖生理卫生知识的教育,而且还包括性心理学和社会学方面的教育。婚前性教育仅仅是整个性教育中的一个阶段,但具有非常重要性和现实性。

性教育如同其他教育一样,可以体现在德、智、体、美几个方面。性德育是指男女双方应遵从的各种行为规范的教育,包括双方如何交往,如何对待婚姻关系中可能遇到的各种问题及其处理等。性智育则指对性器官、性行为、性卫生、性生殖及性生活方面的知识教育,使婚前双方对自己和异性生殖器官及生理特点有进一步的了解,为婚后性生活的和谐奠定基础。性体育则是指根据男女双方身体特点进行的锻炼与教育。性美育则是指男女双方了解和懂得不同的体型美及面容、肤发、衣饰、仪态与性格美的教育与训练,使之更富有性角色。

如何实施性教育,并没有现成的呆板的模式可套。一般人认为,性教育不应始于婚前,而应从幼儿和少儿时期就开始。从小就要施以适当的教育,正确解释有关性的问题。使之有正确恰当的性自认和性别角色,并防止从小形成性压抑,这些都是从小就要开始的。

至于婚前如何进行性教育,这较之先前有更具体的内容。

可以通过推荐图书的形式,或者请对性知识有研究的学者以讲学的形式,向婚姻当事人进一步讲解性生活中应该了解的知识。据报道,国外某些国家设有婚姻学校,专门给准备结婚的双方讲授性生活知识;甚至办理结婚手续需持有这种学校的结业证。近几年来,国内也有举办讲习班的,这是一个可喜进步。人总是要以正常的姿态去投入生活的,对性讳莫如深,是有害无益的,当然在这方面,如果父母能对其子女直接进行婚前性教育,也是可取的。

5.为什么要进行婚前检查

婚前检查也称婚前健康检查,是指对要结婚的男女双方进行一次全面系统的健康检查。这是保证婚后生活美满幸福和做好优生工作极为重要的措施。

婚前检查的好处很多,主要有以下几点:

(1)有利于维护男女双方健康和建立幸福美好的家庭。通过婚前检查,可全面了解男女双方的健康状况。如发现男女任何一方患有某种疾病,能短期治好的,可劝其延迟结婚,待病治好后再结婚,以免婚后病情恶化或传染给对方或下一代;如发现女方患有某些疾病,将来生育时,有可能危及孕妇生命安全的,可以劝告其不要生育,或采取某些措施,避免将来发生危险;如发现一方有某些生理缺陷,如男性小睾丸症、隐睾症、外生殖器发育不全或女性卵巢不发育、先天性无阴道、先天阴道闭锁等,这些将影响婚后正常性生活,甚至不能过性生活,可以用手术矫正或药物治疗,以免婚后发现而影响夫妻感情;如遇有不能矫治的某些疾病,也应使对方了解,以

便有充分的思想准备,能采取正确的态度对待。

(2)有利于生育健康聪明的后代和提高民族素质。任何夫妇都希望能生一个健康、聪明的孩子,但是有些问题在怀孕时很难知道,甚至在孩子出生后还不一定能立即发现。而通过婚前检查,医生通过询问双方家族病史,可以了解家族中有无遗传病患者或遗传病因子的携带者,并根据这种遗传病的遗传规律和方式估计子代发病机率有多大,从而对男女双方进行指导。

(3)可以从医生那里得到有关性生活、计划生育和优生优育等方面知识。这样可以提高婚后夫妻生活的质量,计划生育措施合理正确,孩子健康聪明。

实行婚前检查,确实是对自己、对配偶、对家庭、对社会都有好处的事,青年男女应积极带头推动此项工作的开展,婚前应主动去医疗单位进行体格检查。

6. 婚前检查都有哪些内容

婚前检查主要包括以下内容:

(1)个人健康咨询及家族病史调查。了解双方既往健康状况,如曾患何种疾病;有无遗传病;双方是否有近亲血缘关系;了解直系亲属的健康状况,及其有无遗传病或先天缺陷等家族病史。如本人患有麻风病、精神病等,则不宜结婚;如患结核病、糖尿病、急性传染病、严重心肝肾疾病和甲状腺功能亢进等病,需治疗后才能结婚,因这些病婚后容易加重,一旦怀孕会引起严重合并症而传给新生儿;如父母等直系亲属中患有遗传性智力低下、全色盲、白血病、血友病和先天性聋哑