

性生活300忌

许士凯 主编

xingshenghuo300ji

jiankangyedu
congshu

健康夜读
丛书



健康夜读丛书

性生活 300 忌

XING SHENG HUO 300 JI

许士凯 主编



上海科技教育出版社



健康夜读丛书

性生活 300 忌

主编:许士凯

责任编辑:刘正兴

出版:上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址:www.sste.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:常熟市兴达印刷有限公司

开本:787×960 1/32

印张:9

字数:157 000

版次:2002 年 6 月第 1 版

印次:2002 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

书号:ISBN 7-5428-2846-0/R·189

定价:14.00 元

图书在版编目(CIP)数据

性生活 300 忌/许士凯主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2002. 6

(健康夜读丛书)

ISBN 7 - 5428 - 2846 - 0

I. 性... II. 许... III. 性卫生—普及读物
IV. R167 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018757 号

主编：许士凯

编写：陈卫星 杜柏林 陈伟民

戴小峰 姬晓炜 张立亚



前 言

婚姻关系的缔结，固然保障了夫妻之间性生活的合法性和神圣性，然而，夫妻性生活的质量与和谐与否，将对婚姻关系的维系和提升产生关键性的影响。

夫妻的性生活究竟包含哪些性卫生保健知识？性生活中是否需要讲究性技巧？当夫妻一方患有性功能障碍时，另一方应当如何来加以理解？老年人与年轻人的性生活有何区别？夫妻的性生活中有哪些禁忌之处？如此等等的性困惑或性问题，在当今大多数夫妻的性生活中是普遍存在着的。本书是在作者多年从事性咨询服务、性药理学研究、答复读者来信，以及大量参考国内外相关资料等基础之上，针对

夫妻性生活中普遍存在的禁忌证，经过分类编撰而成的。本书的内容包括：性心理；性生理；疾病、残疾与性；避孕与性；性技巧；性观念与性偏见；性与不良习惯；药物、食物与性功能；共八卷。

在本书编写过程中，我的学生陈卫星、杜柏林、陈伟民、戴小峰、姬晓炜、张立亚等，在同济大学医学院举办的大学生学术节期间，不畏暑热，不辞辛劳地检索和编撰，为本书的顺利完稿作出了不懈的努力，在此深表谢意。对本书中所引用或参考的国内外资料的原作者表示由衷的感谢。限于作者水平，本书中肯定存在挂一漏万和不妥之处，恳请广大读者给予批评、指正。

许士凯

2001 年 12 月于上海

目 录



卷一 性心理

不要忽视性爱对人类的良好影响	3
不要忽视传统性观念对性生活的影响	4
不要给每次性生活增加精神负担	5
不要忽视心理因素在性生活中的作用	6
不要忽视心理因素引起的性欲低下	8
不要忘记在性生活中注入新意	9
不要把爱情和性爱的纽带割断	9
不要被性观念中的“性迷误”所迷误	10
不要忽视委婉拒绝在性爱中的重要性	12
不要忘记肉体的结合需要情感相通来平衡	13
不要忘记始终保持性生活的丰富多彩	14

不要让性厌倦无休止地蔓延开去	16
切忌在性生活中表现得过分严肃	17
不要忘记性执着是性生活的大敌	18
不可忽视夫妻生活中的性嫉妒心理	19
不要让性恐怖给性生活笼罩上阴影	20
不要以不可靠的性经验来困扰自己	21
不要将性接触当做解决方法的万应良药	22
不要把性生活当做一种工具	23
不宜在性生活中一味地迁就对方	24
切忌以拒绝性生活来惩罚丈夫	25
不要以为变换性爱场所有害无益	26
不要步入“性报酬”的误区	27
不要忽视女性假装达到性高潮的严重后果	28
不要忘记夫妻不宜分床而眠	29

卷二 性生理

不要拿有无阴毛来判断性功能的高低	33
不要以为男子阴茎大小会影响女性的性高潮	34
不要害怕性生活中阴茎勃起后的间歇性退缩	35
不要以睾丸的大小来衡量性功能的强弱	35
不要忽视温度对精子活力所产生的影响	37
不要仅以女性乳房大小来评判女性的性欲 强弱	37
不要忽视阴蒂在性生活中的作用	38

不要忽视女性大阴唇在性生活中的作用	39
不要以为全子宫切除就会造成性功能障碍	40
不要以为吃药也能修复处女膜	41
不要忽视人体有些穴位也能提高性能力	42
不要将妇女房事呻吟视为淫荡	43
不要忽视更年期妇女的性生活	44
不要以为绝育后性功能就会下降	45
不要以为男性就没有更年期	46
不必埋怨而立之年的丈夫勃起不坚	47
不要以为人到中年性已衰	48
不要让年龄左右您的性生活	49
不要忽视“用进废退”原则	50
切勿忽视中年期性生活的合理调整	51

卷三 疾病、残疾与性

不要忽视智障者的性生活问题	55
不要忽视肢残人的性生活问题	57
不要在传染病发作时性交	58
染病未愈者不要过性生活	58
不要忘记预防性病的安全“性准则”	59
不要让“性乱交”成为“性病”传播的温床	60
不要忽视性乱交是子宫颈癌的一大病因	61
不要以为注意卫生就不会得宫颈糜烂	61
不要因为房事昏厥而惊慌失措	62

不要忽视发生在性生活中的猝死事件	63
不要忽视性欲亢进的发病机制	64
切勿忽视新婚夫妇的“蜜月病”	65
不要以为新婚之夜早泄就是自己不行	66
不要忽视便秘对性欲的不良影响	67
不要忘记尖锐湿疣患者过性生活的注意点	68
不要忽视糖尿病病人的性生活	69
不要担心冠心病病人不能够过性生活	70
不要忽视腮腺炎对男性性生活的影响	71
不要忽视纵欲过度会导致前列腺肥大	73
不要以为男人的精液可以治病	74
不要忽视性生活后男子的“血精症”	75
不要忽视不明原因的“滑精”	76
不要忽视射精疼痛带来的危害性	77
不要忽视性生活后易发生的男性阴茎包皮 水肿	78
不要忽视男性高血压患者的阳痿问题	79
不要让丈夫长期忍精不射	80
不要忘记多关心丈夫的下半身健康问题	81
不要因为丈夫早泄而放弃性生活	82
不要忽视性交后女性的阴道出血症状	83
不要让阴道干燥影响性生活的质量	84
不要害怕女性性生活后的尿频现象	84
不要忽视精液过敏症	85
不要忽视夫妻性生活中的“摩擦过敏症”	86

不要忽视性生活后女性下身的鱼腥臭味	87
不要忽视女性产后会阴缝合术对性生活的 影响	88
不要轻视中老年妇女的尿道肉阜症	89
不要将房事后的乳房疼痛当做乳腺癌	90
不要忽视男上女下的性交体位可能诱发心肌 梗死	91
不要忽视出血性病人的性生活注意点	92
不要忽视截瘫患者的性生活要点	94
不要将阴部的疾患都当成是性病	95
不要轻视聋哑人的性生活	96
不要轻视盲人的性生活	97
不要忽视支气管哮喘对性功能的影响	98
不要忽视消化性溃疡病人的性生活要点	99
不要忽视肾小球肾炎对性功能和性欲的影响	101
不要忽视男性射精后的肛门疼痛症状	103
不要忽视男性的逆行性射精	104
不要忽视麻痹性病人的性生活要点	105

卷四 避孕与性

不要忘记最佳避孕方式的选择	109
不要步入口服避孕药的误区	110
不要认为避孕只是女性的事	111
不要忽视哺乳期妇女仍需避孕到位	112

不要忘记女性冠心病病人要慎服口服避孕药	113
不要错误地使用安全套	113
不要忘记安全套是安全性行为的保护神	114
不要以为用了安全套就不会染上艾滋病	115
不要忘记安全套也可用来治疗不孕	116
不要忽视安全套也会引起过敏	117
切勿采用“肛交避孕法”来避孕	117
不要采用尿道压迫法来避孕	118
不要过分迷信“体外排精避孕法”	119
不要在妊娠晚期过性生活	121
人流后不要过早进行性生活	121
不要忘记产道分娩后不宜过早恢复性生活	122
切忌在精力不足时受孕	123
不要以为处女就不可能怀孕	124
不要以为妇女更年期就不能怀孕	125
不要忽视癫痫病人的避孕原则	126
不要忽视结核病病人的避孕选择要点	126
不要忽视糖尿病病人的避孕原则	127
不要忽视肝病病人的避孕原则	128

卷五 性技巧

不要忽视做爱前的情绪与家庭气氛	133
不要忽视卧室环境对性生活的影响	134
不要忽视性生活中衣着和风度的美学作用	135

不要忽视音乐对性爱的有益作用	136
不要忽视“说”在性生活的重要性	137
不要忽视视觉在性生活的作用	138
不要杜绝性感内衣在性生活中的诱惑	139
不要轻视体味在性生活的重要性	139
不要忽视“性前戏”的作用	140
不要忘记过度延长“性前戏”会大减“性”趣	141
不要忽视性体位的合理选择	142
不要轻视性交姿势在性生活的重要性	143
不要忽视夫妻性生活中深与浅的应用	144
不要忽视女性性交配合的重要性	145
不可忽视性般配的重要性	147
不要放弃夫妻间性欲活动的协调	148
不要放弃用阴茎刺激女性生殖器	149
不要忽视性生活中对男性阴茎的刺激	150
不要忽视口交在性生活的作用	150
不要忽视运动对性生活的作用	151
不要忽视按摩技巧在性生活中的功用	152
不要忽视水疗对于性功能的影响	154
不要忽视游泳对妇女性能力的有益影响	155
不要忽视冷热交替浴对男性性欲的增强作用	156
不要忽视睡眠对性生活的调节	157
不要忘记给他(她)轻轻的一个吻	158
白领阶层不要忽视健身运动	159
不要忽视抚摸乳房对性生活的有利影响	160

卷六 性观念与性偏见

不要以为男子的性欲就比女子强	165
不要以为性感的女人床上功夫就一定强	166
不要迷信性交时间越长就越好	167
不必一定要让妻子得到多次性高潮	168
不要以性器官的感觉来决定性快感	169
不要将性生活当做“安眠药”	170
不要让性梦影响你的性生活	171
不要让男尊女卑思想作祟	172
不要误将性爱中的“戏谑”等同于“性虐待”	173
不要轻视“排泄欲”与“接触欲”对性生活状态 的影响	174
不要将性幻想等同于性妄想	176
不要忘记取悦自己和取悦对方一样重要	177
不要把“献身”等同于性爱	178
不要将性交简单地等同于性生活	179
不要将性爱错误地等同于性交合	180
切忌强迫对方实施性活动	181
不可忽视女人的五种“做爱忌讳”	182
切勿忽视妻子的四种性心理变化	183
不要拿性生活来衡量婚姻关系	185
不能认为丈夫在性生活中只顾自己享受	186
不要忽视性别角色的行为模式转变对性生活	

的影响	187
不要在过性生活时过分焦虑	188
不要将性爱的黄金时间白白流逝	188
不要等到需要过性生活时才表露你的爱	190
不要回避夫妻性生活中的难言之隐	191
切勿忽视性生活中的性交流问题	192
不要忽视婚后夫妻间的情爱促进	193
不要忽视文化修养对女性性高潮的影响	194
不要忽视离婚后的性尴尬问题	195
不要以为采用避孕措施就会减低性爱的质量	196
不要以为新婚之夜就非得圆房不可	198

卷七 性与不良习惯

不要把职业习惯带入性生活	203
不宜在洗完澡后立即行房事	204
不要在性生活之后立即洗冷水浴或饮用冷饮	205
不要在酒醉饭饱与劳倦后性交	205
不要以为吸烟不会对性生活产生不良影响	206
不要在酗酒后过性生活	207
不要让肥胖对性生活产生不利影响	208
不要忽视过度减肥对夫妻性生活的影响	209
不要忽视久坐沙发对男子性功能的影响	210
不要长期手淫	211
不要忽略手淫对女性的影响	212

切勿忽视口交的危害性	212
不要忘记拒绝不洁的性生活	213
不要忽视不良生理卫生习惯对女性的影响	214
不要轻视长期不同房对女性身体的危害	215
不要在无欲时勉强进行性交	216
不要以为性是下流的	217
不要以为只有晚上才能性交	218
不要忽视妻子的“性信号”	219
不要断然拒绝丈夫的爱抚	220
不要错误理解抚摸在性事中的作用	221
不要以为触摸阴蒂就一定会得到更好的性 享乐	222
不要在不适当的时候抚摸阴蒂	223
不要在性生活时用力搂抱和压迫颈部	223
不要一味认为性交时适当留尿一定好	224
不要忽视妻子的性偏好	225
不要在性生活中过分强调性技巧的作用	226
夫妻久别重逢不可急于行房事	227
不要忘记冬季性生活不可过频	228
不可忽视季节对性生活的影响	229
不要在性生活后倒头便睡	230
切忌一日发生数次性交合	231
切莫忽视性洁癖导致的性压抑	231