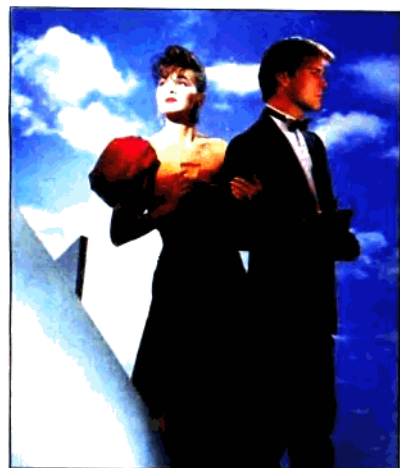


许多小常识 / 许多小秘诀 / 许多小方法 / 许多小窍门

实用科学与生活丛书

教你调适夫妻性生活



长春出版社

内容说明

性爱是人的自然属性,无论什么人,有性爱要求都是正常的生理和心理现象,性生活的和谐幸福是夫妻恩爱的一个重要组成部分。

本书从如何美满夫妻性生活的基础谈起,分几大章节详细讲述调适夫妻性生活的要领和做法,谈得比较具体、比较实用。如“不同年龄段的性生活”中,就包括了新婚之夜性生活、蜜月性生活、中年人的性生活、更年期性生活、老年人性生活等多方面内容。另外,书后还附有大量夫妻性生活知识咨询,便于读者有针对性的寻找答案。

《实用科学与生活丛书》

编委会

主 编	常万生	孙晓林			
副主编	邢 晶	王雨田			
编 委	常万生	孙晓林	邢 晶	王雨田	田茹
	王亚平	胡 波	李 胜	高 惠	李 华
	孙淑华	李向东	余 贞	沈 刘	杨 平
	冯 梅	冯 贞	耿 海	刘 杨	耿 歌
	王铁芳	李珍珍	王岫珍	聂 少	田冬森
	徐 畅	张维和	杨 梅	李 陈	姜 树
	王小东	王小芳	张 玉	刘 明	李 青
	韩 光	武 刘	翟 玉	刘 芳	姜 李
	侯少祖	田 宁	张 玉	张 芳	胡 渴
	李 玉	田 宁	杨 杰	杨 杰	胡 渴
	向玉春	左 亭	孙 冶	孙 冶	胡 渴
	胡济民	姜 东	孙 冶	孙 冶	胡 渴

目 录

第一章 夫妻恩爱是美满性生活的基础

- 第一节 夫妻如何相互恩爱…………… (1)
- 第二节 夫妻如何寻找精神上的和谐 …… (11)
- 第三节 要学会调适夫妻感情 …… (17)
- 第四节 掌握钥匙 …… (33)

第二章 要了解和掌握生殖器官的基础知识

- 第一节 男性生殖器官 …… (36)
- 第二节 男性的性感区 …… (38)
- 第三节 男性性反应的四个阶段 …… (39)
- 第四节 女性生殖器官 …… (40)
- 第五节 女性的性周期 …… (43)
- 第六节 女性的性感区 …… (44)
- 第七节 女性性反应的四个阶段 …… (47)

第三章 调适夫妻性生活

- 第一节 性爱是人的自然本性 (49)
- 第二节 爱的经常性表达 (50)
- 第三节 创造性生活的良好环境 (51)
- 第四节 性交的时间选择 (52)
- 第五节 性爱前的卫生处理 (53)
- 第六节 做爱前的情绪与气氛 (54)
- 第七节 做爱前的性信号 (55)
- 第八节 做爱的艺术 (56)
- 第九节 性欲高潮 (58)
- 第十节 性交后的结束工作 (60)
- 第十一节 相爱后的夫妻同眠 (60)

第四章 不同年龄段的性生活

- 第一节 新婚之夜性生活 (62)
- 第二节 蜜月性生活 (64)
- 第三节 妊娠中的性生活 (66)
- 第四节 生育后的性生活 (67)
- 第五节 孩子长大后的性生活 (69)
- 第六节 中年人的性生活 (70)
- 第七节 更年期的性生活 (71)
- 第八节 老年人的性生活 (73)

第五章 不同状态的性生活

- 第一节 婚前性生活 (76)
- 第二节 复婚后的性生活 (78)
- 第三节 再婚夫妻的性生活 (79)
- 第四节 久别后的性生活 (82)
- 第五节 心情不好时的性生活 (83)

第六章 生男育女夫妻经

- 第一节 优生优育 (85)
- 第二节 受孕时机的选择 (89)
- 第三节 关于生育 (96)

附 夫妻性生活知识咨询

第一章

夫妻恩爱是美满性生活的基础

第一节 夫妻如何相互恩爱

怎样做个好妻子

在夫妻之间,妻子对于家庭是否美满幸福、和谐融洽,她所负的责任似乎要大一些,这是因为在人的需求问题上,女子一般要比男子敏感;此外,女子从美满婚姻中所占的地位更为重要,因此,妻子应该更主动地、更为积极地去搞好夫妻的关系。一般说来,一个成熟的妻子会努力去发现并满足丈夫的需求的。那么,妻子应该怎样满足丈夫的需求呢?

1. 要充分了解 and 认识自己的丈夫。只要你充分认识了自己丈夫的个性特征、习惯与爱好,才能够满足他的需求。

2. 要相信爱情的力量,但又不要只满足于爱情的力量。爱情是根本的、重要的,但怎样才能以适当的方式把它表现出来

呢？作为妻子应该时常关心丈夫，体贴丈夫，想方设法把爱情的力量发挥出来，这样才能使丈夫对你更加钟爱。

3. 如果不能满足丈夫的全部需求，不要就此觉得在婚姻上失败了；反之，不要因为丈夫不能满足自己的全部要求，就认为他不配做丈夫。满足对方的需求是一个过程，而且人的需求是在发展变化着的，是需要不断努力的。

4. 需求是有正确的和错误的、合理的和不合理的之分。如果丈夫向妻子提出完全不现实的或不合理的需求，妻子完全有权表示不同的看法，以维护自己的尊严。因为，妻子不是奴婢，在这方面双方也是平等的。妻子可以用强烈的爱，并恰当地表现这种爱去满足丈夫的需求，而不是用软弱、用一味迁就或其他什么来换取他的爱。

5. 要做一个快乐的妻子。因为，快乐的妻子也能感染丈夫，使丈夫也快乐起来。丈夫喜欢与快乐的妻子交谈，喜欢与快乐的妻子玩耍，喜欢与快乐的妻子在一起生活，而对那些唠叨的、抱怨不休的妻子，丈夫不仅不喜欢，反而觉得讨厌，甚至有反感。因此，妻子在一些生活小节上，不要斤斤计较，要宽容大量，胸襟要宽阔，这样才能使夫妻生活富有活力和想象力，使家庭生活更加美满幸福。

怎样做个好丈夫

妻子要想使生活如花似锦，美满幸福，需要丈夫的爱情、温情、陪伴和力量。当妻子感到丈夫爱她、关心她、体贴她时，会从心底里信赖丈夫，产生一种自豪感和满足感。为了使自己成为一个好丈夫，应该从如下几个方面来满足妻子的需求。

1. 善于寻找妻子需求中的合理成分，去努力满足妻子的

需要。有些妻子对丈夫的要求过高，这种要求有时还自相矛盾。例如，有位年轻的妻子说：“我想成为丈夫生活中最重要的部分，同时，我也希望他能全力以赴地去干好工作。如果他同时照顾两头，那他就是理想的丈夫；如果他两头都只照顾一半，那他就是过得去的丈夫；如果他哪一头都照顾不到，那他就没有希望了。”丈夫要想达到这位妻子的要求相当困难。还有一位妻子说：“我希望丈夫果断、机智、体贴，他应该当家，并能明智、正确地作出决定。”究竟那种是正确的呢？有一位妻子认为，只要符合她的观点才是正确的，这就有点荒谬了。不管怎么说，这两位妻子所需要丈夫做到的，都包含有一些合理的成分，这是每位丈夫努力的方向。作为丈夫，不能因为妻子有不合理的成分就把妻子的需求一笔抹掉，采取置之不理的态度，这是不对的。

2. 找出妻子特有的需求给予满足。天下没有完全一样的妻子，她们都有自己独特的个性特征和感情需求。如果丈夫一时没有发现妻子有什么需求，那就应尽心力去发现它。有一位丈夫在新年到来之际，问妻子需要什么礼物，妻子没有表示出任何特别需要的礼物。后来，丈夫想：送什么礼物能使妻子高兴呢？想来想去，他把一张纸裁成十二张小纸条，在第一张纸条上写着“今晚去一家餐馆吃饭”；第二张写着“去逛公园”；第三张写“今晚看电影”；第四张写“今晚参加晚会”，等等。然后把这些纸条订成一本小册子送给妻子。丈夫想：既然妻子总是想一起出去玩，那就让她随意选择吧，结果妻子很喜欢这份礼物，只要一有空就撕一页给丈夫，结果丈夫就根据纸条上的文字去满足妻子的要求。

3. 任何夫妻之间都有方法调和的要求。“共处”并不意味着夫妻始终是手挽手地走过人生的道路，也不意味着夫妻始

终有相同的爱好。夫妻都是独立的个体，有着不同的需求和爱好，所以，必须尊重对方的需求，在必要时给予愉快地妥协。她的丈夫会觉得妻子的需求奇怪、幼稚，甚至是没完没了。这可能是妻子的不对，但是在更多的情况下是丈夫对妻子还不够理解的缘故。丈夫当然不必去迎合一些幼稚的怪念头，但是如果做某件事能使妻子高兴，能使她满足，只要这件事是无害的，就应该努力去做，而且一定要做好，才能博得妻子的欢心。

4. 妻子比丈夫的“共处感”更强。一般妻子都不希望自己的丈夫单独活动，而希望丈夫能多陪陪自己。有些妻子由于怀有不安全感，她神经质地需要有人与她商量；即使是正常的妻子，也希望丈夫为她花费更多的时间和注意力。如果丈夫希望能与自己妻子保持良好的婚姻关系，就应该努力去满足妻子的“共处”需求。如果两个人的趣味不同，那就需要对妻子做一点让步或搞一点折衷。例如妻子不想看足球赛，那么，你需要与妻子商量一下，是否这次看电影，下次才看球赛。

5. 妻子对安全感的需求，也大大超过丈夫。丈夫强壮有力和对妻子体贴入微，能使妻子产生一种安全感。有些丈夫“恋家”，经常在家修修补补，做些家务事，这样会增强妻子的安全感。因为妻子爱把自己和家庭密切联系在一起的，丈夫“恋家”，实际上就是恋她。妻子对丈夫说话时，丈夫应该注意倾听，倾听本身就是表示爱，这也会增强妻子的安全感。此外，有些妻子喜欢攒钱，为一件事存一小笔款子，如果让妻子自己有一本存折，这对妻子也会产生一种安全感。总之，在夫妻之间要充满着爱情，要增加信任感和增强安全感，这样的爱情才是真正的爱情、纯真的爱情、幸福的爱情。

夫妻间要做到“八互”

建立一个和睦幸福的家庭，这是所有夫妻的共同心愿。夫妻是家庭的主体，是建立美满幸福家庭的基石。夫妻关系的好坏，对于建设一个和谐融洽的美满的家庭有着至关重要的作用。我们敬爱的周总理和邓颖超同志可以说是夫妻的典范和楷模。周总理和邓颖超同志共同制定并终身信守的“八互”，即互敬、互爱、互学、互助、互让、互谅、互慰、互勉，可以说是正确处理夫妻关系的最高道德准则，是建立一个和谐、美满、幸福家庭必须具备的条件。那么，怎样理解“八互”呢？

1. 互敬。所谓互敬，是说在社会主义国家里，夫妻关系是平等的。丈夫要克服男尊女卑、大男子主义的封建夫权思想，妻子要正确理解“妇女解放”的涵义，不能施行所谓“妻管严”。对彼此的人格、工作、意见、爱好、亲友等，都要给予尊重，在各方面都要做到相敬如宾。

2. 互爱。所谓互爱，就是指要爱情专一，要忠诚，不要朝三暮四，喜新厌旧。爱情专一和忠诚主要表现在：不要因为家庭生活富裕或艰苦而思迁，不要因为对方的容貌老化或病残而变心，不要因为各自的地位升降而移志。当然，我们所讲爱情专一，并不排斥结婚后与其他人来往，而孤立地生活在社会上，只要与别人发生一定的联系，就会有朋友，特别是生活在社会主义制度下的青年男女，共同享受着学习、劳动、工作、娱乐的平等权利，在共同的生活里，必须要结成同志式友谊。这种友谊必然要互相关心，互相帮助。这对四化建设，加强团结合作，都是很必要的。只要自己的爱人与异性的同志、同学、朋友的接触，没有超出常情的非礼举动，就不应该加以干涉。

3. 互补。所谓互补,就是指双方在社会地位上、文化水平上、政治思想上、工作能力上不论有多大的差距,也应平等相待,要学习对方的长处,要取长补短,共同进步。

4. 互助。所谓互助,就是指在思想上、工作上、学习上和生活上要互相帮助。应该特别提出的是,在对待家务劳动时必须合理地分工,但各人又应有所侧重,共同负担,尤其是做丈夫的要尽力学会操持家务,以便减轻妻子的家务负担。

5. 互让。所谓互让,是指在理财方面以谁为主,要看谁有本事谁当家,在理财上要互让。当然,不论谁当家都不能独断专行,特别是在处理重大开支时,一定要互相商量。

6. 互谅。所谓互谅,是指在解决夫妻间的矛盾冲突问题上,双方都要高姿态,多体谅对方,只要态度好、方法对,什么样的矛盾冲突都是可以得到合理的解决的。夫妻之间发生这样或那样的矛盾,这是难免的,只要双方采取谅解的态度,妥善地合理地加以解决,就能自解自消,这样一切问题都能迎刃而解。

7. 互慰。所谓互慰,是指夫妻一方因故犯了错误,被降职、降薪或因身体致残,以及久病不愈等,另一方不能鄙视,不能厌烦,而要给予关心体贴、安慰,互相照顾,还要耐心地规劝对方鼓起克服逆境,战胜困难,奋发向上的勇气。那种在感情上疏远对方,甚至不择手段地抛弃对方的行为,是非常不道德的。因为夫妻是终生的伴侣,不论处在顺境和逆境,都应肝胆相照,同舟共济。

8. 互勉。所谓互勉,是说夫妻不仅是亲密无间的伴侣,更是志同道合的战友。爱情虽为人类所共有,但不同的阶级和不同的社会,有着不同的恋爱观。无产阶级反对独身的苦行僧主义,又反对摆脱任何道德约束的纵欲主义,提倡崇高、严肃、真

挚、纯洁的爱，只有无产阶级革命者才是最有情的人。马克思追求燕妮曾经着了迷；列宁思慕克鲁普斯卡娅也曾如醉如痴，他们为什么爱得如此炽烈，如此深沉，就是由于具有崇高的无产阶级恋爱观。

愿天下的有情人，在夫妻共同生活的过程中都能做到互敬、互爱、互学、互助、互让、互谅、互慰、互勉，因为只有这样，才能使家庭美满幸福，夫妻感情才能亲密无间。

婚后怎样保持良好的夫妻关系

不少男女青年在准备登记结婚时，往往把未来的婚后共同生活想得很甜美。但是，在现实生活中，有不少家庭由于婚前的感情基础不好，或者由于各自的性格不和，生活习惯各异，或因为紧张的工作、繁重的家务劳动等等原因，会使夫妻感情淡然乏味，出现无情可谈，无爱可挚，同时矛盾不断出现，小摩擦接踵而来，甚至有的还出现了“感情危机”。怎样才能使夫妻间爱情幸福永存，永不褪色呢？

1. 要相互默契。夫妻在共同生活中应该做到息息相通，心心相迎。在日常生活中即使对方没有说什么，也能知道对方什么时候累，什么时候烦，什么时候高兴，什么时候需要。要善于观察对方的情绪变化，并主动地去适应这些变化。例如看到妻子烦恼时，就应主动地帮她做点事，说几句简单的安慰话，使她的情绪平息下来。又如丈夫正在思考问题或正在埋头学习的时候，妻子不应跑来跑去，要保持环境的幽静，否则就会影响丈夫的工作或学习。

2. 学会交流。交流思想感情是夫妻日常生活中处理好相互关系的基础，生活中不可能没有矛盾，也不可能没有误会，

只要能及时交流,开诚布公,就会把矛盾解决好。如果夫妻间不善于交流,有事闷在肚子里,或者借题发挥,借别的事情出气,把矛盾进一步发展与激化,久而久之,就会使夫妻感情淡化。

3. 要学会让步。夫妻间要有必要的争论,一味迁就对方的做法是不行的。一味迁就,并不能做到心灵上的真正一致,会使一方总是赢得一切,这并不是真正的幸福。但是,当矛盾开始尖锐化时,一方就要做适当的忍让,等情绪平息下来后再慢慢做些开导工作。学会让步,或者暂时默默地离开,过一段时间后再论理,再交流思想,这样才是真正解决矛盾的良方。

4. 尊重隐私。虽然相互交流是重要的,但尊重隐私也同样重要。尊重隐私,互不盘问,这并不是说夫妻之间可以互相隐瞒、不忠实,而是要使对方知道,自己对他(她)是尊重与信任。例如,丈夫过去可能犯过什么错误,妻子切忌去揭他的短;丈夫可能在工作单位挨了批评,如果他不愿意讲出来,妻子也不要追问。妻子和丈夫在马路上散步时,妻子可能会遇到过去久别的恋人,如果谈上几句,这时,丈夫最好落落大方地走开,事后也不必多追问。如果丈夫在他们旁边像警察看小偷似的盯着,回家后还一再盘查妻子,这是一种愚蠢的做法。总之,夫妻双方都应该像爱护眼睛一样看待对方的隐私,尊重对方婚前的历史——因为它是任何力量和手段也无法改变的客观现实,除了互相尊重,确实别无他法了。

5. 要维护独立性。夫妻双方只能做到志趣基本相似,但在活动方式、生活习惯,以及性格、行为上不可强求一致。强求一致是没有必要的,也是不可能的。所以夫妻双方都应保持自己的独立个性,这样才能更好地发挥各自的专长,使生活更加多姿多彩,不会显得枯燥单调和乏味。

6. 不要把婚后生活想得太美,期望得太高。因为期望太高时,如果没有达到要求就会心灰意冷,使之对生活失去信心。夫妻是需要共同携手走过人生的漫长道路的,不要认为在这条道路上会铺满了玫瑰花,应该估计到在这条道路上还会长满荆棘,还会有坎坷;不要在婚前把对方看得十全十美,要估计到人总是有缺点的,而这种缺点在夫妻长期的共同生活中会逐步地暴露出来;不要认为结婚后的生活就是谈情说爱、吃喝玩乐,还要把经济问题、性格问题、生孩子、带孩子、家务劳动等各种困难要设想得多一些,这样才能见而不怪,处变不惊,能平稳地渡过夫妻一生的幸福美满的生活。

怎样发展婚后感情

男女之间的爱情,最重要的不是在于它的产生,而是在于它的发展。在一般情况下,新婚伊始,夫妻彼此之间恩恩爱爱,情意绵绵。但几年以后,随着时间的推移,无论婚前相爱得再热烈的情人,婚后的感情多少会有不同程度的“冷却”,这也是正常的现象。如果双方在婚后都不注意往爱情的火炉中添薪加柴,而单靠恋爱时所产生的那一点热量,则是无论如何也无法“取暖”终生的,甚至还会出现“感情危机”。怎样才能发展婚后感情呢?

1. 爱情要不断地生长、创造。鲁迅先生曾经说过:“爱情应该时时不断地更新、生长、创造。”要使夫妻之间的爱情得到不断地巩固和发展,就要求男女双方不但在婚后要保持婚前,以及蜜月那种卿卿我我的情谊,并需要学会善于巧妙地处理好生活中的夫妻矛盾,而且还应不断地创造爱情,使双方彼此间都感到生活是向上的,是新鲜的。这样,夫妻间的感情将会

越来越深，越来越爱。那么，爱情也一定会像窖藏在地下的酒一样，时间越久越香醇。

2. 爱情生活要不断增添新内容。婚后的爱情生活是丰富多采的，只要夫妻双方不断地从生活中寻求新的方式和内容，并以变化着的生活方式来发展爱情，就能使夫妻生活情趣横生，其乐无穷。但是，在现实生活中，也有一些情人，由于婚后不积极地改变那种容易腻烦的单调生活，不注意避免拘泥于重复性的生活方式，所以使夫妻生活缺乏活力，使情趣黯然。为了缔造一个美满幸福的家庭，夫妻双方一定要把工作、事业、理想、目标和生活有机地联系起来，想方设法协调好共同生活的情趣，并在共同的追求中相互探索、相互支持、相互鼓励、相互帮助。只有这样，夫妻生活内容才能更加丰富、更加高尚，并能使自己的爱情生活青春常驻，使爱情领域开拓得更加宽广。

3. 美好的爱情在于独特的创造。爱情作为男女之间一种特殊的、亲密的情感，一旦男女情侣成婚，成了一个统一的生活体时，他们之间的爱情生活是可以多种多样的，内容也是十分丰富的，相互之间是可以通过独特的创造，以各种形式来表达各自内心的丰富感情的，这样才能使爱情得到不断的发展。用语言表达直接反映夫妻双方对自己爱人的感情，这是相互沟通爱情的主要方式；用行为表达，例如利用星期天和节假日安排一些活动，一起去看电影、逛公园、参观展览会、欣赏音乐、观看体育比赛等，都可以密切夫妻感情。对一些值得纪念的日子，如结婚纪念日，夫妻双方可以一起到过去恋爱期间十分留恋的地方去一趟，沿着那时的青春脚印，再次漫步，留下现在幸福脚步，并摄下一张张美好的婚后彩照，它能唤起夫妻双方回忆过去那美好的相会，这时，夫妻双方就会感到爱情

是那么的幸福和快乐。

4. 夫妻争取多一点接触。如果夫妻双方的工作、学习都比较忙或工作时间交错,那就应该注意利用一些时间进行各种接触,哪怕是10分钟也好,这样做都能促进爱情的发展。在夫妻接触时,可以来点充满友爱的挑衅打逗,这样会恰到好处地增添振奋感情的新意;纵情地爱抚、拥抱,向你的爱人张开双臂,也是双方表达感情必不可少的方式,它可以让情感奔放、交流,使夫妇经常沉浸在爱的激流之中。

5. 互送礼物表达爱情。夫妻间用互赠礼物来表达相互的爱,这绝不是追求形式,也不是献殷勤。礼物的价值并不在其贵重,而是代表着真诚可贵的爱情。所以在生日、相识日、结婚日都是夫妻间特别值得纪念的日子,这时只要自己的爱人送上一份精美的礼物,会使双方都感到幸福和满足。当然,夫妻互相赠送礼物,不一定都局限在纪念日子里,只要双方都感到这一个日子或这一件事在你们的一生中是很有意义的,都可以向对方赠送礼物,以示纪念。这样,夫妻间的爱情就可在心心相印中得到巩固和发展,进而使夫妻之间的感情牢牢地系结在一起,使其变成一座夫妻间不朽的金桥。

第二节 夫妻如何寻找精神上的和谐

精神生活在夫妻日常生活中占有很重要的位置。所谓精神生活,主要包括夫妻精神的结合和性的结合。随着社会的不断发展,人们对精神生活的要求也越来越高了。因为夫妻之间不只是单纯的共同生活、生儿育女和赡养老人的问题,而且已