

●优生优育●

# 新婚必读 夫妻必备

杨婷编著

●夫妻心事话你知●



●夫妻珍藏本●

海南摄影美术出版社

## 内容提示

性的健康教育是社会的兴盛繁荣不可缺少的精神文明部分。正确的性知识可增进个人幸福、家庭稳定与美满，不但关系到一个人的一生，而且关系到婚姻，从而关系到千家万户与社会稳定。

在现实生活中，有些夫妻由于对性知识的无知而造成夫妻性生活不和谐，从而导致婚姻破裂的后果。现代社会还有些人仍受封建礼教和旧观念的影响，自己有性方面的疾病或疑难，却不敢向人启齿，讳疾忌医，有些人还近亲结婚，等等，给社会造成负担，给个人、家庭带来不幸的恶果。所以正确地帮助指导婚龄青年和已婚夫妇掌握健康科学的性知识是很有必要的。

本书通俗易懂，简明实用，并配以丰富的图解说明，科学地从男女生理结构、性欲、性和谐、性功能障碍、性疾病以及优生优育、妊娠与分娩、以及不孕不育治疗、性疑难解答等方面，全方位地对婚姻生活进行指导，是夫妻美满婚姻生活不可缺少的一部实用性较强的辅导书。

最后，笔者衷心祝愿读者婚姻家庭美满幸福。

——编者——

# 囍

## 结婚纪念日

结婚周年	纪念日	结婚周年	纪念日
一周年	纸婚	十三周年	花边婚
二周年	杨婚	十四周年	象牙婚
三周年	皮(革)婚	十五周年	水晶婚
四周年	丝婚	二十周年	瓷(器)婚
五周年	木婚	二十五周年	银婚
六周年	铁婚	三十周年	珍珠婚
七周年	铜婚	三十五周年	珊瑚婚
八周年	陶器婚	四十周年	红宝石婚
九周年	柳婚	四十五周年	蓝宝石婚
十周年	锡婚	五十周年	金婚
十一周年	钢婚	五十五周年	翡翠婚
十二周年	链婚	六十周年	钻石婚

# 目 录

## 第一章 男女生殖器官

- 第一节 性别的产生
  - 一、精子与卵子的秘密
  - 二、性器官的产生
- 第二节 男性生殖器官
- 第三节 女性生殖器官

## 第二章 第二性征及性发育

- 第一节 女性的第二性征
- 第二节 男性的第二性征
- 第三节 男性发育的明显标志——遗精
- 第四节 女性发育的明显标志——月经
- 第五节 男性生殖器卫生
- 第六节 女性生殖器卫生

## 第三章 结婚的最佳年龄及必备条件

- 第一节 结婚的最佳年龄
- 第二节 结婚的必备条件

## 第四章 婚前的健康检查

- 第一节 婚前健康检查的好处
- 第二节 婚前检查的内容
- 第三节 哪些情况应暂缓结婚?
- 第四节 近亲结婚的害处
- 第五节 近亲血缘示意图

## 第五章 正确认识性生活

- 第一节 男女性感区
- 第二节 稀奇的快感区——G点
- 第三节 乳房与性感
- 第四节 性反应
- 第五节 男女性行为的四个差异
- 第六节 性兴奋周期的男女身体变化及差异
- 第七节 性交的时间选择
- 第八节 如何掌握性生活频度
- 第九节 如何判断性生活过频或过度
- 第十节 什么情况下夫妻不宜过性生活
- 第十一节 性生活的六点秘诀
- 第十二节 性欲得不到满足的危害

## 第六章 性生活卫生

- 第一节 心理与生理卫生
  - 一、心理卫生
  - 二、生理卫生

## 第二节 性的误区

- 一、阴茎越大，快感就越强烈吗？
- 二、阴茎不能进入阴道、是阴茎过大吗？
- 三、新婚夜没“见红”是妻子不贞洁吗？
- 四、包茎会引起很多疾病吗？
- 五、一滴精液等于十滴血吗？

## 第七章 新婚蜜月

- 第一节 选择婚礼的最佳日期
- 第二节 走向婚床的新娘
- 第三节 渡过新婚第一夜的诀窍
- 第四节 情与爱的诱惑物——阴毛
- 第五节 谜一般的液体——爱液
- 第六节 阴道分泌液——快感的显示
- 第七节 新婚常见的性困扰及对策
- 第八节 初次性交处女膜破裂出血怎么办？
- 第九节 洞房急症及对策
- 第十节 谨防“房事猝死”

## 第八章 性和谐

- 第一节 什么是性和谐？
- 第二节 如何做到性和谐？
  - 一、“情”是性爱的“粘合剂”
  - 二、性欲的激发
- 第三节 掌握做爱的艺术
  - 一、掌握做爱时脱衣服的学问

- 二、克服爱抚阶段的思想障碍
- 三、注重爱抚阶段的语言艺术
- 四、掌握爱抚的部位
- 五、拥抱与爱抚的适宜体位
- 六、爱的吻
- 七、激情的拥抱
- 八、吻体——亚性交
- 九、快感的阴道刺激
- 十、快感的肛门刺激
- 十一、辅助的颤震器刺激

#### 第四节 夫妻共谱欢乐曲

- 一、性爱的第一个和弦（高潮阶段）
- 二、性爱的第二个和弦（快感阶段）
- 三、性爱的尾声（复归阶段）

#### 第五节 夫妻如何才能同时得到性欲高潮？

#### 第六节 性交的体位与行为

- 一、习惯的体位（男上女下）
- 二、伸展体位（男上女下的体位变化）
- 三、第二种伸展体位——悬腿体位
- 四、屈曲体位（易受孕的体位）
- 五、骑马体位
- 六、坐姿体位
- 七、前侧身体位
- 八、腹下体位（预防受孕体位）
- 九、后侧身体位（妊娠期的体位）
- 十、跪姿体位
- 十一、反坐体位
- 十二、背后位

#### 第七节 夫妻恩爱的秘诀

## 一、夫妻恩爱十秘诀

### 二、家庭的不愉快气氛怎样消除？

第八节 夫妻接吻的技巧

第九节 复婚夫妻的性生活

第十节 再婚夫妻的性生活

第十一节 为什么丈夫要求开灯做爱？

第十二节 为什么妻子要求关灯做爱？

第十三节 为什么妻子不愿裸体做爱？

第十四节 为什么性生活中男爱睁眼女爱闭眼？

第十五节 为什么妻子在性高潮时呻吟不安？

第十六节 丈夫做爱后为啥容易入睡？

## 第九章 性功能障碍及治疗

第一节 什么是性功能障碍？

第二节 性功能障碍的病因

第三节 男性性功能障碍的自疗

一、阳痿自疗

二、早泄自疗

三、引起性交时不能射精的原因及自疗

四、男子性交时射精疼痛是怎么回事？

第四节 女性性功能障碍的自疗

一、阴道痉挛的自疗

二、性冷淡或无性快感的自疗

三、性高潮缺乏的自疗

第五节 使性欲降低的因素

一、器质性因素

二、各种客观因素

三、药物损害因素



## 第六节 手淫

- 一、什么是手淫？
- 二、手淫有害处吗？
- 三、克服手淫自责心理及手淫习惯？

## 第十章 性病与防治

- 一、淋病
- 二、梅毒
- 三、疱疹
- 四、尖锐湿疣
- 五、软下疳
- 六、滴虫性阴道炎
- 七、淋菌性阴道炎
- 八、爱滋病
- 九、怀疑自己患了性病怎么办？
- 十、家庭出现性病患者怎么办？
- 十一、什么是性变态有何表现？

## 第十一章 避孕常识

### 第一节 避孕原理

### 第二节 女性避孕

- 一、药物避孕
- 二、安全期避孕
- 三、手术避孕
- 四、工具避孕

### 第三节 男性避孕

- 一、避孕套避孕法
- 二、体外排精避孕法
- 三、口服药物避孕法
- 四、手术避孕法

#### 第四节 新婚夫妇如何避孕

#### 第五节 人工流产

- 一、什么叫人工流产？
- 二、人工流产手术安全吗？
- 三、什么情况下可做人工流产？
- 四、什么情况下不适合做人工流产？
- 五、人工流产前要做什么准备？
- 六、人工流产会有哪些不适？
- 七、人工流产后何时同房合适？
- 八、人工流产会影响将来生育吗？
- 九、多次做人工流产有什么危害？
- 十、可以不做手术就能达到流产吗？
- 十一、如何使用药物做流产？

## 第十二章 如何生个聪明的小孩

### 第一节 最佳生育年龄

### 第二节 最佳受孕条件

- 一、选择身体最佳时期受孕
- 二、选择最佳季节受孕
- 三、选择最佳情绪时受孕
- 四、停用避孕药后不要立即受孕
- 五、受孕前要戒烟酒

### 第三节 生男生女的奥秘

### 第四节 遗传与生育

- 一、遗传的后果
- 二、遗传性疾病是怎样遗传的？
- 三、如何预防遗传病——生育一个正常的孩子？

#### 第五节 优生

- 一、什么叫优生？怎样才能优生？
- 二、优生与生物节律
- 三、哪些情况下不宜受孕？
- 四、妻子受孕前丈夫应注意的事项
- 五、丈夫如何掌握妻子已受孕的信号
- 六、影响胎儿和母亲健康的因素
- 七、哪些药物可以引起胎儿畸形？
- 八、孕妇禁服哪些中药？
- 九、有慢性疾病的妇女能否生儿育女？
- 十、妇女患有哪些疾病不宜生育？

### 第十三章 爱情的结晶——新生命的孕育

#### 第一节 新生命的开始——受孕

#### 第二节 怀胎十月

- 一、怀孕征兆
- 二、妊娠 1 个月（0~4 周）
- 三、妊娠 2 个月（4~8 周）
- 四、妊娠 3 个月（8~12 周）
- 五、妊娠 4 个月（12~16 周）
- 六、妊娠 5 个月（16~20 周）
- 七、妊娠 6 个月（20~24 周）
- 八、妊娠 7 个月（24~28 周）
- 九、妊娠 8 个月（28~32 周）
- 十、妊娠 9 个月（32~36 周）

十一、妊娠 10 个月 (36~40 周)

十二、如何进行胎教?

### 第三节 妊娠期的饮食和营养

一、营养的基本知识

二、孕妇应忌吃的食品

### 第四节 妊娠并发症

一、妊娠引起的身体变化

二、妊娠容易出现的异常

三、妊娠与其他疾病

四、预防流产与早产

五、预防妊娠中毒症

六、需要引起注意的妊娠

七、为了不生畸形儿

八、关于血型

### 第五节 妊娠期的性生活

一、正确理解抑制性欲

二、妊娠初期的性生活

三、妊娠中期的性生活

四、妊娠后期的性生活

### 第六节 顺利分娩的诀窍

一、临产征兆

二、分娩前的精神准备

三、轻松地分娩的窍门

四、难产与人工分娩的种类

### 第七节 婴儿的诞生

一、分娩前的征兆

二、分娩的开始

三、分娩的过程

### 第八节 产褥期的体会

- 一、产后母体的变化
- 二、分娩后至出院期间的的生活
- 三、出院后的生活
- 四、产后的补养
- 五、产褥体操
- 六、产褥期易发的疾病
- 七、产后性生活和计划生育

#### 第十四章 不孕不育与治疗

- 一、什么叫不孕症？
- 二、不孕症的分类
- 三、丈夫不孕的原因及检查
- 四、妻子不孕的原因及检查
- 五、由性问题引起的不孕
- 六、中医如何治疗不孕症？
- 七、怎样利用人工授精治疗不孕症？
- 八、试管婴儿是怎么回事？
- 九、不孕可能引起哪些问题？

#### 第十五章 新婚期知识咨询

1. 男子阴茎包皮过长或包茎对性生活有影响吗？
2. 阴脰大小在性生活中起决定作用吗？
3. 什么是阴径异常勃起？
4. 怎样看待丈夫的阴茎的大小？
5. 阴茎勃起后发生弯曲是怎么回事？
6. 睾丸大小影响性生活吗？

7. 男性做爱时如何保护睾丸?
8. 遗精是怎么回事? 对健康有害吗? 结了婚是不是就不再发生遗精了?
9. 逆行射精是怎么回事?
10. 什么是血精? 是什么原因造成的? 出现血精怎么办?
11. 如何延迟射精
12. 性交后男性阴部为何产生瘙痒感?
13. 丈夫性欲太强怎么办?
14. 如何提高精子质量?
15. 射精后发现避孕套破了怎么办?
16. 女性无阴毛有危害吗?
17. 女性乳房的大小对性欲有影响吗?
18. 在性行为中刺激乳房有什么作用?
19. 妻子阴道狭窄怎么办?
20. 阴道短小或子宫位置不正会妨碍性交吗?
21. 性生活时女性外阴瘙痒为何因?
22. 口交是不是性变态?
23. 性交是不是女性性欲发泄的唯一手段?
24. 如何防止女性生殖器损伤?
25. 妻子的“性秘密”是什么?
26. 丈夫怎样留神接收妻子的“性信号”
27. 妻子性感异常怎么办?
28. 在夫妻性生活中男人最担心什么?
29. 妻子性高潮状况是怎样的呢?
30. 男子不能滥服“壮阳药”?
31. 妻子性交障碍怎么办?
32. 性生活时男子为何要有性交动作?
33. 为何洗澡后不宜立即过性生活?
34. 为何一夜中不宜重复性交?

35. 月经期为什么不能过性生活?
36. 阴道性高潮与阴蒂性高潮有何不同?
37. 房事过多会不会影响生育?
38. 酒能助性功能吗?
39. 性生活质量与性交时间的长短有关吗?
40. 妻子性交后为何会尿频?
41. 为什么丈夫对妻子也有犯强奸罪的?
42. 男方的哪些性行为可造成女方“性阴影”?
43. “阴阳人”可以结婚吗?
44. 为什么有的孩子像妈妈, 又有的像爸爸呢?
45. 为什么说“小别如新婚”?
46. 夫妻分眠对性生活有什么影响?
47. 性生活后为什么白带会增多?
48. 男性为何易患前列腺炎?
49. 为什么有的妇女性交后出现尿痛?
50. 为什么妻子会精液过敏?
51. 为什么有的妇女性交时尿道口灼痛?
52. 精液为什么会逆行射入膀胱?
53. “安全期”性交就不会怀孕吗?
54. 长期服用避孕药对身体有害吗?
55. 剖腹产后如何避孕?
56. 女性做结扎术后会不会发胖?
57. 子宫切除后会影响性生活吗?
58. 妻子扎术后会不会影响性生活?
59. 女性扎术后输卵管还能再接通受孕吗?
60. 如何预防感染阴道炎?
61. 如何避免女性尿道感染?
62. 为什么会患阴虱病?
63. 什么是外阴阴道念珠菌病?

64. 什么是阴道毛滴虫病?
65. 急性宫颈炎有什么症状?
66. 宫颈炎有什么表现?
67. 子宫颈癌有什么表现?
68. 为什么会患尿道肉阜?
69. 性病患者如何用药?



# 第一章 男女生殖器官

俗话说，男女有别。确实，男女有很多不同的地方，但最主要的是生殖器官不同。我们都应该知道性别的产生及生殖器官的特点，才能分辨什么是正常？什么是异常？特别是有助于年轻的新郎新娘从生理方面了解自己，了解对方，了解必要的卫生常识、性知识，才能适应正常的婚姻生活。

## 第一节 性别的产生

男子与女子的性征不同，是由人体细胞内的性染色体所决定的。地球上的人，不论是黄种人、白种人还是黑种人，都有一对性染色体，女性称之为  $xx$ ，男性称之为  $xy$ 。男女性别是在成胎之时决定的。也就是在精子（男子生殖细胞）和卵子（女子生殖细胞）结合之际形成的。在精子与卵子相遇结合成受精卵时，受精卵内的染色体数目和一般的细胞一样，含有 46 条染色体。当含  $x$  的精子与卵子结合成受精卵，所含的性染色体就成为  $xx$ ，胚胎发育长大成熟为女性。而当含  $y$  的精子与卵子结合成受精卵时，形成的个体染色体是  $xy$ ，胚胎就会发育成男性。

### 一、精子与卵子的秘密

每一个生命的降生，都是精子与卵子微妙结合的产物。

大自然总有这样想不到的巧合，人类精子的外形竟酷似青蛙的幼体——蝌蚪，而卵子则形如圆球。精子与卵子结合成受精卵，逐渐发育成胎儿。新的个体一部分来自父亲，另一部分来自母亲，子