

婚育指南

沛霖 亢雯 编著



陕西科学技术出版社

目 录

第一章 婚姻与家庭	(1)
第一节 婚姻与家庭的发展.....	(1)
第二节 家庭生活的基础.....	(4)
第三节 让爱情之树常青.....	(7)
第四节 处理好家庭人际关系	(12)
第二章 重新认识自己	(16)
第一节 男性生殖器官的构造和生理作用	(17)
第二节 女性生殖器官的构造和生理作用	(21)
第三节 性的生理作用	(25)
第四节 女性的生理和心理特点	(30)
第三章 夫妻关系与夫妻性生活	(33)
第一节 夫妻关系是家庭关系的核心	(33)
第二节 夫妻的性生活	(36)
第三节 新婚第一夜	(42)
第四节 怎样使性生活满意	(44)
第五节 性生活方式的选择	(47)
第六节 性生活卫生	(50)
第四章 消除性生活中的困惑	(54)
第一节 性功能障碍及治疗	(54)
第二节 常见性病防治	(59)
第三节 再婚夫妻的性生活	(63)

第四节 老年人的性生活	(64)
第五章 要重视优生优育	(67)
第一节 优生要从婚前恋爱开始	(68)
第二节 受孕的最佳时机	(70)
第三节 妊娠期要注意优生问题	(72)
第四节 胎教与优生	(73)
第五节 新生儿优育问题	(74)
第六章 怀孕与围产期保健	(76)
第一节 怀孕	(76)
第二节 孕期保健	(80)
第三节 产前检查	(87)
第四节 产时、产褥期保健	(90)
第五节 产后常见病防治	(98)
第七章 新生儿和婴儿保健	(101)
第一节 新生儿生长发育特征	(101)
第二节 新生儿护理	(103)
第三节 新生儿喂养	(111)
第四节 婴儿保健	(113)
第八章 避孕与节育	(116)
第一节 避孕与节育的原理	(116)
第二节 药物避孕	(117)
第三节 缓释长效避孕药	(124)
第四节 工具避孕及其它避孕方法	(126)
第五节 永久性避孕法	(130)
第六节 人工流产	(132)
第九章 家庭建设	(136)

第一节	家庭建设是夫妻双方共同的责任·····	(136)
第二节	家庭建设的原则·····	(141)
第三节	家庭建设的方法·····	(143)
第四节	家庭经济与经济管理·····	(149)
第五节	走出家教的误区·····	(152)
第六节	家规与家风·····	(162)
第十章	婚姻、家庭、法制·····	(166)
第一节	法律是家庭幸福美满的保证·····	(166)
第二节	婚姻关系要遵守法律规范·····	(170)
第三节	依法处理好夫妻关系和家庭关系·····	(177)
第四节	运用法律武器维护自身合法权益·····	(182)
	附录·····	(188)
	中华人民共和国婚姻法·····	(188)
	婚姻登记管理条例·····	(192)
	中华人民共和国妇女权益保障法·····	(197)
	中华人民共和国母婴保健法·····	(204)
	陕西省计划生育条例·····	(210)

第一章 婚姻与家庭

第一节 婚姻与家庭的发展

婚姻是男性和女性结合的一种社会关系。婚姻关系是组成家庭的基础。也就是说，男女双方缔结婚姻关系以后，才能建立家庭、生儿育女、繁衍后代。

婚姻和家庭在人类历史上有其自身的发展过程，不同阶级的婚姻和家庭观念不同。在原始社会初期，人们通常以五六十人结成一个团体，过着群居生活。在长期的群居生活中，男女之间的性关系十分混乱。在一个群体中，每个成年男性属于每个成年女性，每个成年女性属于每个成年男性。人群在男性女性之间不分辈份、不分血统，可以自由性交。艰苦的生活，杂乱的性关系，使得原始社会人口增长极其缓慢，人口素质十分低下，人的平均寿命只有 20 岁左右，妇女尤其短命。

随着原始社会的发展，人类从群婚逐渐发展为同辈兄弟与姐妹之间的血缘婚姻，后来又逐步发展为在一个群体中间同辈份的男女互为夫妻，不同辈份的男女则不能通婚，这就

形成人类社会第一个婚姻制度——血缘婚制。即互为夫妻的同辈兄弟姐妹有血缘关系。在血缘婚制基础上形成的家庭形式叫血缘家庭，这种家庭的典型形式是配偶的子孙中每一代的男女都互为兄弟姐妹，每一代兄弟姐妹也互为夫妻。

人类从原始人群杂乱性交状态发展到血缘制和血缘家庭，是人类社会发展过程中的一大进步。人类第一次形成了婚姻制度和家庭形式。特别是由于排除了母子、父女之间的性关系，人类在繁衍子孙的过程中，自身的素质得到了提高。

又过了许多年，随着生产的进一步发展，人类开始由漂泊不定的群居发展到住处比较稳定的原始共产制公社阶段。人类在漫长的繁衍发展过程中，从后代身体素质的优劣比较上，从原始公社群体发展的兴衰差异中，逐渐认识到血亲婚配的弊病，而形成了一种排斥同胞兄弟姐妹之间通婚的观念。这种观念进一步发展，就形成了禁止血缘婚配的习俗和制度。由非血缘婚配的伙婚制和普那路亚家庭代替了血缘婚制和血缘家庭。所谓伙婚制度，是指一伙姐妹和另一伙与他们没有血缘关系的兄弟结为夫妻，成为共同的丈夫和共同的妻子。不过共同的丈夫中不许有妻子的兄弟，共同的妻子中不许有丈夫的姐妹。伙婚制度形成的家庭叫普那路亚家庭。人类的婚姻制度发展到排除亲兄弟姐妹之间的通婚，这种进步要比排除父女或母子之间的性关系要难得多，也重要得多，这种新的婚姻制度的出现，对人类自身素质的提高意义重大。

婚姻制度进一步发展，便是对偶制和对偶家庭。即一个男子在许多妻子中有一个主妻，一个女子在许多丈夫中有一个主夫。当时禁止有血缘关系的男女通婚的逐渐增多，有血缘关系的各种类型兄弟姐妹通婚范围逐渐缩小，于是人口素

质得以继续提高。

当物质生产出现剩余时，私有制度产生了。那时财富已掌握在男子手里，他们要求死后把私有财产留给他们的亲生子女。在对偶婚姻中没有办法辨别一个女子生的孩子究竟是哪个男子的子女。为了继承私有财产，需要一种新的婚姻制度来准确地分辨出孩子的父亲，于是一夫一妻制和一夫一妻家庭出现了。“导向一夫一妻制婚姻的动力是财富的增加和想把财富转交给子女，即合法的继承人，由婚配的对偶而生的真正的后裔。”马克思的这段话，对我们理解一夫一妻制产生的经济动因，无疑有重要意义。

一夫一妻制家庭产生之后，经历了奴隶社会、封建社会、资本主义社会和社会主义社会等几个不同的历史阶段。这几个阶段的社会形态各不相同，一夫一妻制家庭也各具特点，例如，奴隶社会和封建社会，一夫一妻制家庭的主要特点是实行包办买卖婚姻，婚姻不自由，一夫多妻制作为一夫一妻制的补充在社会中合法存在，妇女地位低下，盛行父权和夫权式家长统治，以一家一户为单位占有生产资料和组织生产劳动等。到资本主义社会，男女享有较大的婚姻自由和性自由，自给自足的家庭经济随着社会化大生产的出现而解体。而社会主义条件下，婚姻家庭最基本的原则是：反对和取消一切包办买卖婚姻，婚姻以爱情为基础，人们既有结婚自由，也有离婚自由，实行一夫一妻制，男女平等，保护妇女、子女和老人的合法权益等。

第二节 家庭生活的基础

家庭生活的基础包括两个方面：感情基础和经济基础。没有爱情的婚姻是不合理的，也是不道德的；没有经济基础的婚姻是不现实的，也是不可能长久的。

一、感情基础

感情作为家庭生活的基础，包括两个方面的内容：一是夫妻之间的爱情关系，一是家庭成员之间的亲情关系。

爱情是人类特有的感情，是男女之间相互依恋，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈感情。爱情是两性关系发展到高级阶段的一种极其复杂的感情活动，包括生理的、心理的、社会的、道德的等诸多方面的因素。没有爱情的婚姻是不道德的，没有爱情的家庭生活是无法想象的，也是不可能维持下去的。爱情作为婚姻的基础，具有以下特征：

1. 爱情是自然属性与社会属性的统一体 婚姻首先是受法律保护的、被社会认可的性的结合，没有生理的结合，就失去了婚姻的自然属性，就不成为婚姻关系；另一方面，爱情是以性爱为基础的，但不是男女之间简单的性欲要求。爱情是男女双方在共同的社会活动中培养起来的一种极为复杂的感情，这种感情基于双方对社会、人生的共同认识，对理想、事业的共同追求，对美好未来的共同向往以及对社会行为的共同道德观念。双方在共同的思想基础上，平等互爱、深入了解，达到在审美情趣、道德理想等多方面的和谐和默契，才能培养出真正的爱情，才能充分享受到爱情的甜蜜和幸福。

真正的爱情能给双方带来欢乐、愉快、兴奋、喜悦和创造精神，使单纯的两性吸引升华为男女之间美好的感情，让人以炽热的激情去创造更美好的生活。

2. 爱情具有强烈的排他性 爱情是人类的最高道德情感，具有强烈排他性。它要求男女双方都要真诚相待，只有真诚相待、积极付出，才可能产生真正的、纯洁的爱情。我国现行的“一夫一妻制”婚姻制度就是爱情排他性在法律上的反映。如果男女一方或双方见异思迁，朝三暮四，没有平等互爱的基础，怎么可能产生真正的爱情呢？

3. 爱情具有不可强制性 真正的爱情是强烈而持久的，是权威、暴力、金钱和地位无法换取的。这就要求人们尊重相爱者的感情和意愿，给其一个正确选择的机会。随着社会的发展，包办婚姻的现象在我国越来越少了，但干涉婚姻自由的行为仍旧很普遍，其中大部分是家长的干涉。一些家长总希望子女按照自己的理想模式来选择配偶，不顾子女的感情和意愿，对子女的感情横加干涉，往往会激起子女的逆反心理，造成不良后果。

亲情关系是维系家庭生活的又一重要纽带，它是以婚姻和血缘关系为基础，融合了亲缘上、感情上、伦理道德上等诸方面因素而形成的一种特殊关系，具有法律上的责任和义务，如夫妻之间的抚养关系，父母与子女之间的抚养与赡养关系等，在法律上都有明确规定。我国是一个有五千年历史的文明古国，有着许多优秀的传统美德，诸如尊老爱幼、夫妻和睦、勤俭持家、见义勇为等等。在改革开放的今天，我们更应该弘扬我们民族的传统美德，使每个家庭都能够生活得幸福，美满！

二、经济基础

婚姻是以两性结合为特征的一种社会关系，它作为一种社会现象，不属于上层建筑范畴。但是一定社会的婚姻制度则属于社会上层建筑的一部分。因此，婚姻关系受一定社会的经济基础和阶级关系的影响、制约，具有自然属性和社会属性。

婚姻关系要遵守自然规律，但这不是婚姻关系的本质。婚姻的本质要由它的社会属性来决定，也就是说，婚姻关系的发展、变化，婚姻的性质、特点，以及社会作用，都取决于社会经济状况。物质是人类得以生存的基本条件，任何一个家庭的存在都要有一定的物质基础，没有一定的物质基础，家庭生活就不可能维持。

生产力的发展推动着人类社会的发展，婚姻制度也随着社会经济的发展而发展。从历史角度来看，婚姻与家庭这种社会现象，是人类社会发展到一定阶段的产物，并受物质资料和生产方式及分配方式的决定。不同的社会经济形态下，婚姻制度、婚姻观念，婚俗风尚也各不相同。而且，一定社会的婚姻制度，还受到社会政治、法律、道德、宗教等诸多因素的制约。婚姻的社会属性，决定了婚姻关系必须屈从于社会制度和社会经济状况。

我们所说的经济基础决定婚姻关系，是从理论的角度认定经济基础决定上层建筑，从而决定婚姻制度，进而影响到婚姻关系，而不是误导婚姻关系要“一切向钱看”。在以生产资料公有制为基础的社会主义社会里，婚姻制度保证了婚姻关系不受财富、门第等社会因素的限制，保证了婚姻自由，为家庭生活幸福美满提供了社会保障。

第三节 让爱情之树常青

青年男女在恋爱期间，花前月下卿卿我我，恩恩爱爱难舍难分，仿佛自己是全世界最幸福的人。一旦结婚成了家，却常常会出现这种现象：恋爱期间的那种激情逐渐下降、甜蜜幸福的感觉逐渐淡化，甚至对爱人产生厌倦、烦躁、失望等心理。小夫妻之间自然而然地就会发生争吵，因此有人说：结婚是爱情的坟墓。把夫妻之间感情的淡化归咎于结婚当然不正确，但是怎样使夫妻关系如糖似蜜，使夫妻互敬互爱，白头偕老；怎样使爱情之树常青，却是一个值得我们重视的永久性话题。

一、婚姻是爱情的新起点

恋爱需要以爱情为基础，婚姻更需要以爱情为支撑点。恋爱期间，青春期异性之间高度的引力迸发出高强度的激情，爱情的热烈性与盲目性强化了爱的魅力，使爱情达到了难舍难分的白热化程度，但是它在相当程度上受感官作用的影响，过份注重相貌、身材、仪表、家庭等外在因素。它虽然华美、但不够深沉，只是爱情长河源头的小溪；成家以后，夫妻将面临新的人生课题，耳鬓厮磨、相濡以沫，患难相守、荣辱与共。从表面上看，结婚之后爱情的魅力似乎减弱了，实质上却是进入了更深的境界。这个阶段的爱情就像一池平静的春水，没有动人心弦的波澜，却已升华到了一个新的高度，具有了更深、更动人的魅力。因此可以说，婚姻是爱情的新起点，夫妻双方都要充分认识到这一点，不断地巩固、发展、创

造婚后的爱情生活。例如：逐渐扩大夫妻双方的兴趣和爱好，不断寻找新的精神兴奋点和心灵契合点；逐渐提高夫妻双方在某一方面的造诣或认识，使夫妻之间的思想和感情处于一种需要交流、并且能够及时交流的状态。这样，不但能够提高夫妻双方的素质，而且深化了夫妻之间的感情。另外，幸福、和谐的性生活也是加深夫妻感情的重要手段。特别是新婚夫妻，需要一段时间适应才能有和谐的性生活，这就需要夫妻双方互敬互爱，互相配合，使双方都能够感到满足，感到幸福。

二、互敬互爱、平等相处

夫妻之间要互敬互爱，尤其是要尊重对方的人格。不要因为成了一家人就无所顾忌，对配偶粗言恶语、随便辱骂；更不要因为自己某些方面，如学历、外表、工作条件、家庭条件、业务能力等比对方强就以此为资本，处处高人一等，不把配偶放在眼里。以致严重伤害对方感情，甚至造成家庭危机。A男与B女是大学同学，十年前相恋结婚，婚后次年育有一子。B因忙于家务及教养孩子，一是事业上日渐疏松，二是无心打扮自己，而A却时来运转，仕途得意，就渐渐不把妻子放在眼里，回家后饭来张口，衣来伸手，从来不干家务活，对妻子喝三斥四，甚至唆使不懂事的孩子来羞辱妈妈，说妈妈没用，没爸爸挣的钱多，没爸爸的权大。妻子多次提醒丈夫，A却置若罔闻，B在忍无可忍的情况下，终于在丈夫的事业如日中天之时提出了离婚。不言而喻，这对A事业的影响非同小可，孩子的心灵也受到了难以愈合的创伤。一个本来应该很幸福的家庭就这样解体了。

“夫妻本是同林鸟”，爱一个人，就应该全盘接受对方，包

括其缺点。但这不等于说要包庇爱人的缺点，而是在接受的基础上帮助对方改正缺点。成家以后，更应该在平等的基础上和睦相处。一般来说，应该做到以下几个基本方面：家务劳动要合理分工，共同承担；家庭收入要公开，支出要双方商量同意；大事要征求对方意见等等。只有在完全平等的基础上互敬互爱，夫妻之间的感情才能经得起考验。

三、互相信任、互相谅解

互相信任是夫妻感情的基础，没有信任，就不可能有正常的感情，就不可能维护正常的家庭生活。

首先，夫妻双方要以诚相待，不该对爱人保密的，最好都向爱人聊一聊，通个气。夫妻双方在敞开心扉交流心事的过程中，不但能从爱人那里获得有益的提示和帮助，而且能促进夫妻之间的相互了解，相互信任。

其次，要正确对待爱人与异性之间的正常交往。异性之间的正常交往是非常有益的，聪明的人可以从中找到自己的不足，找到加深夫妻感情的新方法。爱人的异性朋友到家里来做客，自己首先要落落大方、热情有加，要主动和其交朋友，即使其与爱人关系微妙，也会因此产生羞愧心理，不再发展他们的感情，婚外情的产生，往往和爱人的无端猜疑有着很大关系。有些人主观臆断，或是道听途说，拿到了一点微不足道的“证据”，便认定爱人对自己不忠，于是大兴问罪之师。他们没有想到，这种做法反而在客观上起了推波助澜的作用，捅破了他们没有勇气捅的那层纸，实际上是把爱人逼到了婚外情的路上。产生无端猜疑的原因主要有两个：一是缺乏自信，总觉得自己在某个方面配不上爱人，一旦发现爱人与异性往来，就会产生一种不安全感，生怕爱人被别人

夺走；二是占有心理在作怪，认为结了婚，你就是我的人了，见不得爱人与异性接触，即使是正常的交往，也会被怀疑成“第三者”插足。这种疑神疑鬼的现象，必然严重伤害夫妻之间的感情，造成夫妻关系紧张，也会给家庭生活蒙上一层阴影，甚至埋下家庭破裂的种子。

夫妻之间还要互相谅解。成了一家人，就没有个输赢高低。一方发火时，另一方要尽量保持冷静，避免两块火石相撞；一方情绪不高时，另一方要有意谦让，积极给予安慰。特别是不应该为一些鸡毛蒜皮的小事发生争吵，非要争个高低输赢，因为小事伤了夫妻之间感情，实在不划算。

四、争吵也要讲究艺术

俗话说，牙齿也有咬疼舌尖的时候。夫妻之间，即使幸福美满，也难免有磕磕碰碰生气的时候。夫妻之间的争吵，当然是越少越好，发生了争吵，也不必大惊小怪，更不要因为夫妻之间吵一两次架，便认为这个家庭很不幸。从心理学的角度看，“合理的争吵”不但没有坏处，而且还有一定的好处。如果夫妻双方或一方把某些不愉快积压在心中，长期的自我压抑不但会影响自身的健康，还会加深夫妻间的隔阂，造成感情淡漠。通过“合理的争吵”，双方把问题摆开，把隐藏在心里的郁闷散发出来，各抒己见，最后达成一致的认识，矛盾解决了，乌云也就消散了。

当然，争吵也有它的不利之处，尤其是处理不当，容易爆发成“大战”，那就不好了。因此，夫妻争吵也要讲究艺术，掌握分寸。大体说来，应注意这样几点：

①不使用污言恶语，不侮辱对方人格，不说过头话，如“你给我滚”、“咱们离婚好了”等等，切切不可说。那样容易

引起强烈反响，甚至出现事与愿违的后果。有一对年轻夫妻，平时关系不错，只因为一次吵架中，男方说了一个“滚”字，女方当夜回了娘家，男方又没有及时去赔情，后来竟发展到离婚，造成了不必要的悲剧；

②就事论事，不扩大范围，不算旧帐。是什么事说什么事，不要陈芝麻烂谷子统统端出来，那样将变成无休止的争吵，特别不要涉及对方家庭的其他成员，把对他们的一些看法和意见夹杂在里面，使问题越争越复杂；

③要有理有节，得理且饶人。争吵不是无理取闹，不过是感情比较激动些罢了，还是要以理服人，不可以气势压人。把理由说透，使对方有所认识，便要见好就收，不要有理不让人，硬叫对方下不了台。至于有错的一方，更不能恼羞成怒，采取不理智的态度，而应该用各种不同方式表达自己已有所认识。事实上，这种争吵往往是双方各有一定道理，也各有其不足一面，夫妻间这种帐不宜算得一清二楚；

④不要在客人面前或大庭广众中与爱人争吵，使对方下不了台。那样，既对爱人不利，也会影响夫妻关系，而且还会使别人小看自己；

⑤目的性要明确。要牢记争吵是为了解决存在的矛盾，建立和睦的家庭，不要随意使“战争升级”。

怎样使夫妻家庭生活幸福美满，周恩来和邓颖超同志提出了“夫妻八互”很值得我们思考，即夫妻之间要互敬、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰。年轻的朋友们，生活中难免有不如意，但只要夫妻双方都真诚努力，幸福的爱情就会伴随终生。

第四节 处理好家庭人际关系

人的一生有许多追求，归纳起来大致有两个方面——事业有成、家庭幸福。对于成年人来说，家庭幸福更是事业有成的基础，影响着人的一生，谁不渴望有个幸福美满的家庭呢？究竟什么样的家庭才算幸福美满？对此虽仁者见仁，智者见智，但有一点看法是一致的，即幸福美满的家庭，首先应该做到家庭人际关系融洽，家庭成员和睦相处。

人常说：一家人在一口锅里搅勺把，锅和勺子难免磕磕碰碰。所以“平为贵，和为福”就成为比较客观的理想模式。社会在发展，时代在变化，家庭结构虽然趋向小型化发展，但是血缘关系永远变不了，家庭仍旧存在着。处理好家庭人际关系，不但是我们共同的要求，也是我们共同的责任和义务。

一、处理好“老”与“小”之间的关系

父母与子女的关系是最基本的家庭人际关系，这种关系受法律保护和道德认可。我国法律规定，父母对子女有抚养教育的义务，子女对父母有赡养的义务。“尊老爱幼”是中华民族的传统美德，也是处理父母子女关系的基本原则。

“爱幼”就是要求父母爱护、关心孩子。大多数父母都能做到这一点，但不得法的爱往往会害了孩子，父母在爱子上要掌握合适的度，在生活上不能一切包办，在思想品德教育上也不可放纵，使孩子真正在“自尊、自信、自立、自强”的基础上健康成长。

“敬老”就是说不但要在生活上照顾老人，而且要在精神

上关心、体贴、理解老人，尤其要注意处理好以下两个问题。

第一，正确对待父母的“更年期综合症”。男子 50~60 岁、妇女 45~55 岁期间，由于生理变化的影响，会出现程度不同的“更年期综合症”。主要症状有：烦躁、好唠叨、易动怒、情绪波动大，失落感严重。妇女症状较男子严重。这些变化老年人自己意识不到，因此子女就要体谅父母的生理、心理变化，设身处地替老人着想，尽量“哄”着使父母高兴，帮助父母渡过难关，同时，也可维护家庭的幸福和睦。切忌言语冲撞父母，一心要与父母争个“高低”，这样只能造成两败俱伤的恶果。

第二，正确对待父母的再婚。对于丧偶、离异的父亲或母亲再婚要给予理解，千万不能从自己的利益出发横加干涉。认为老年人再婚有伤大雅的想法纯属封建意识。老年人也需要爱情，大多数老年人都认为子女再孝顺也不能代替“老伴”的位置，“老伴”可以增强他们对生活的信心。

二、处理好“内”与“外”之间的关系

婆媳、翁婿、姑嫂是家庭中基本的，也是比较难处的人际关系。他们在共同生活前，毕竟不是一家人，互相接触不多，缺少了解，各自的生活习惯、性格等不尽相同，在一起生活后，要成为一家人，矛盾在所难免，要和睦相处，就必须互相协调，平等相待，同时掌握一定的技巧。

1. 婆媳关系 在家庭里，最容易产生矛盾的就数婆媳关系了。婆媳之间无血缘关系，也没有夫妻之间的那种亲密关系，婆婆和媳妇在心里常互相把对方当“外人”，加之双方在持家、处事方式上存在差异，难免有隔阂。要处好婆媳关系，应注意以下几点：