

孕育指南
爱的礼物

YUNCHANFU BAOJIAN BAIKE QUANSHU

孕产妇保健 百科全书

主编 周新华 聂望松



本书由北京妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的孕产指导。

安徽科学技术出版社

孕育指南♥爱的礼物

孕产妇保健 百科全书



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健百科全书/周新华, 聂望松主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2009. 3

(孕育指南·爱的礼物)

ISBN 978-7-5337-4316-1

I. 孕… II. ①周…②聂… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020912 号

孕产妇保健百科全书

周新华 聂望松 主编

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥瑞丰印务有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 23

字 数: 425 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 36.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

孕育一个健康聪慧的宝宝,是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。人生中没有
什么比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。没有不可能圆的梦。当您准备怀
孕时,就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。在怀孕前要
有一个周全的计划和准备,以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质,为
妊娠迎来一个良好的开端。因为对孕育这一个自然过程,并不是每一位女性都
能顺利、圆满地接受并度过。孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕,不仅与
自身的健康有关系,还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代,但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。
以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难,只能够消极地接受;
随着时代的转变,且在合理的家庭计划之下,妇女们积极地学习生育健康宝宝
的知识,使分娩过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中,是个非常重要的成长
经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。但要提醒的是,怀孕是夫妻双方共同的
事,夫妇一定要共同负起责任,一起精心地呵护好宝宝的成长,做个合格的准妈
妈、准爸爸。从怀孕开始,这世界上将会有一个新的生命诞生。而且这个小生命
将成为以前你们二人世界中正缺少的,并一生与你们相伴。你们当然应该从孩
子还在母腹中就开始负起责任,精心地呵护孩子的成长。那些没做过父母的人
是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难
以想象的。

本套书以图文并茂的形式,用轻松、简洁、活泼的语言,由北京、南京等地妇
产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕
育指导,告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一

知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识,打消您在孕产育全过程中的各种顾虑,帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

本套书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性,其中包含了《新婚课堂》《孕产妇禁忌》《幸福胎教 280 天》《孕产妇保健百科全书》《孕产期全程指导问答》《科学坐月子》《育儿百科全书》。书中有耐心的讲解,有深情的指导。我们真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益,也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友,伴随您度过孕育中的每一天。

编 者

目 录

孕前篇……你准备好了吗?

第一章 新婚物语	2
一、婚前体检	2
二、新婚性知识	4
三、两性生殖知识和避孕	11
四、优生与遗传	17
五、艾滋病的防治	22
第二章 孕前准备	26
一、孕前夫妻心理、生理准备	26
二、孕前饮食营养准备	31
三、孕前生活与物质准备	39
四、孕前最佳怀孕时机的选择准备	43
五、疾病状况下的受孕准备	46

怀孕篇……恭喜你怀孕了!

第一章 孕妇最想知道的妊娠常识	56
一、如何选择最佳怀孕时机	56
二、如何判断自己怀孕了	58
三、如何推算预产期	60
四、产前检查不容忽视	61
第二章 怀孕十月中的孕妇及胎儿	64
一、怀孕第1个月(0~3周)	64
二、怀孕第2个月(4~7周)	71
三、怀孕第3个月(8~11周)	80

四、怀孕第4个月(12~15周)	87
五、怀孕第5个月(16~19周)	95
六、怀孕第6个月(20~23周)	101
七、怀孕第7个月(24~27周)	109
八、怀孕第8个月(28~31周)	115
九、怀孕第9个月(32~35周)	122
十、怀孕第10个月(36~39周)	126
第三章 怀孕过程的各种常见不适及护理	132
一、孕妇常见妊娠反应及护理	132
二、妊娠常见症状及处理	134
第四章 高危妊娠和异常妊娠及处理	141
一、高危妊娠	141
二、异常妊娠	149
三、流产、早产、异常儿	154
第五章 妊娠与疾病	162
一、感冒	162
二、风疹	162
三、哮喘病	163
四、阑尾炎	163
五、牙病	164
六、尿路感染	165
七、肺结核	165
八、病毒性肝炎	166
九、肾脏病	167
十、心脏病	169
十一、弓形体病	172
第六章 孕妇的孕期生活安排	173
一、孕期的日常起居	173
二、孕期的工作	179
三、孕期的运动	180

四、孕期的美容	182
五、孕期的性生活	184
分娩篇.....轻轻松松分娩	
第一章 分娩前的准备	188
一、住院前的物质准备	188
二、夫妻思想准备	189
三、分娩前知识准备	190
四、为婴儿做的准备	190
第二章 分娩的先兆	194
一、临近分娩征兆	194
二、即将分娩征兆	195
三、临产征兆	196
四、预产期误差	197
五、临产注意事项	198
第三章 正常分娩	200
一、决定分娩的要素	200
二、正常分娩时间	202
三、住院的注意事项	203
四、分娩过程	204
五、分娩时注意事项	205
六、急产	208
第四章 无痛分娩和人工分娩	210
一、无痛分娩	210
二、人工分娩	211
三、剖宫产	212
四、特殊情况下的分娩	215
第五章 产后保健与护理(坐月子)	217
一、产后的身体变化	217
二、产后的护理	219

三、产后的生活	221
四、产后性生活与避孕	225
五、产后饮食与营养	226
六、产后的美容	230
七、不可忽视的产后一些症状	231
八、产后疾病预防	234

育儿篇……开始全程呵护你的宝贝

第一章 孩子的成长历程	240
一、出生到生后1周	240
二、7~28天	252
三、1~3个月	263
四、4~6个月	269
第二章 生活环境和护理	277
一、出生到生后1周	277
二、7~28天	283
三、1~3个月	287
四、4~6个月	292
第三章 喂养	296
一、出生到生后1周	296
二、7~28天	307
三、1~3个月的喂养	312
四、4~6个月的喂养	318
第四章 意外伤害应急治疗及家庭护理	327
第五章 小儿常见疾病	332
一、常见新生儿疾病	332
二、营养性疾病	337
三、小儿常见胃肠病症	342
四、胸部和肺脏病症	344
五、家庭护理	349
附录	353

孕前篇

你准备好了吗?

随着社会的发展,生活节奏在不断加快,人们对待生育女的问题也越来越重视。对这一个自然过程,并不是每一位女性都能顺利、圆满地度过。孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕,不仅与自身的健康有关,还与腹中小生命的身心健康有着密切联系。所以,对每一对热切盼望爱情结晶早日到来的年轻夫妇,都应问一声:“你准备好了吗?”



第一章 新婚物语

一、婚前体检

1. 婚前体检的必要性

通过婚前体检,可以发现遗传缺陷方面的疾病,防止新的遗传病儿的出现;避免近亲结婚,减少畸形儿、智能低下儿的出生;还可以发现双方不适于结婚的疾病,以及器官或功能方面的畸形、损伤,以便发现后及时治疗。同时婚前体检还是一次接受性知识和生育知识的好机会,医生可以指导婚后的性生活,选择合适的避孕方法及生育时机。

所以,婚前体检是非常重要的,是优生优育的重要保障措施,对青年男女的身体健康和婚后生活的幸福美满,有着相当积极的作用。虽然国家新颁布的《婚姻法》里人性化地规定婚检自愿,但为了婚后家庭生活的幸福美满,为自己及下一代的健康考虑,婚前体检还是非常必要的。

2. 婚前体检的内容

根据卫生部制定的《婚前保健工作规范》中的相关规定,婚前医学检查包括询问病史、体格检查、常规辅助检查和其他特殊检查等内容。

(1)询问病史。着重于一些重要疾病如麻风病,结核病,心脏病,急、慢性传染病如乙型肝炎等;询问双方家族(父母、同胞、叔、伯、姑、姨、祖父母及外祖父母等)的过去病史,着重于有无遗传病史、精神病史等;同时还要询问双方是不是直系血亲或三代以内的旁系血亲。

(2)体格检查。包括全身检查和生殖器官检查。全身检查,除检查重要脏器如心、肺、肝、肾功能外,还要注意发育是否成熟,精神、语言、行为举止是否正常,有无色盲等疾病;生殖器官检查包括生殖器官发育是否正常,有无生理缺陷或畸形等。

(3)常规辅助检查。包括男女双方血型、血常规和尿常规检查,心肺透视,肝功能检查,必要时还要检查细胞染色体有无异常。在有性病流行的地区,还要进行血清梅毒反应和女性阴道分泌物滴虫、真菌检查。

(4)其他特殊检查。如乙肝血清学标志检测,淋病、艾滋病、支原体和衣原体检查,精液常规,B型超声,乳腺检查等,应根据需要或自愿原则确定。

3. 卫生部颁发“异常情况分类指导标准(试行)”

(1)不许结婚者:①直系血亲或三代以内旁系血亲之间。②婚配双方均患有重症智力低下者。

(2)暂缓结婚者:①性病、麻风病未治愈者。②精神分裂症、躁狂抑郁症或其他精神病发病期间。③各种法定报告传染病规定的隔离期。

(3)可以结婚但不许生育者:①男女任何一方患有严重的常染色体显性遗传病,包括强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、遗传性致盲眼病(双侧性视网膜母细胞瘤、先天性无虹膜、显性遗传的视网膜色素变性、显性遗传的先天性小眼球)。②婚配双方均患有相同的严重的常染色体隐性遗传病,如先天性聋哑。③婚配任何一方患有下列多基因病的高发家系患者:精神分裂症、躁狂抑郁症或其他精神病病情稳定者,先天性心脏病患者。④不属上述范围的罕见严重遗传病,凡能致死或造成生活不能自理,且子女能直接发病,又不能治疗者,可提供专家组会诊决定。如结节性硬化、遗传性共济失调、马方综合征等。

(4)可以结婚,但需限制生育者:严重的性连锁隐性遗传病(指血友病、进行性肌营养不良),女性携带者与正常男性婚配,应做产前诊断,判定胎儿性别,女胎保留,男胎终止妊娠。不具备判定胎儿性别条件的地区,不许生育。

(5)凡属下列疾病,应对婚配者进行劝导宣教,使之充分理解婚育后果,并采取必要的防治措施。①危害生命的脏器严重代偿功能不全。②可矫治的影响性功能的生殖器官畸形。③足以直接影响子女健康的一些遗传病(婚配双方之一患有原发性癫痫、成年多囊肾、男女双方均为白化病、 β -地中海贫血携带者,以及高原地区的动脉导管未闭等)。④婚姻生育足以使婚配双方已患病症加重恶化者。

二、新婚性知识

1. 男性生殖器

男性生殖器包括外生殖器和内生殖器。外生殖器为阴茎、阴囊,与女性外生殖器的阴蒂、大小阴唇相对应;内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺,与女性的卵巢和输卵管相对应。

(1)阴茎。阴茎呈圆柱状,能勃起,悬垂于耻骨联合之下,依靠阔而有力的肌肉附着在骨盆骨架上。成人的阴茎从前面部位看为5.5~9.5厘米长。阴茎内为海绵体,就像海绵一样,内有许多小孔,当受性刺激时内部充满血液而变成硬直的



勃起状态,可以完成性交和射精活动。阴茎头的形状像一个钝圆锥体。阴茎外皮是全身最薄的皮肤,厚不到1毫米。阴茎皮肤在阴茎颈部形成一筒状的双重皱襞即是包皮。小男孩和性发育未成熟的少年包皮比阴茎头长,成年人的阴茎头一般可以显露于包皮之上。包皮具有丰富的神经,因而整个阴茎表皮部分十分敏感,即使最轻微的机械刺激也能被它接收并传递到大脑,从而产生特别的快感。

(2)阴囊。阴囊是一个松弛的囊袋,里面包含2个椭圆形的睾丸。阴囊的皮肤极薄,呈深褐色,含有丰富的毛囊、皮脂腺、汗腺和少量阴毛,富有伸展性,一般情况下处于收缩状态,当遇温度升高(如天气炎热时)即呈松弛状态,利于消散阴囊内的热量。阴囊温度一般比腹腔温度低2~4℃,这种温度是精子产生和储存的重要条件之一。所以,阴囊的主要功能除了保护睾丸、附睾和精液外,还有调节温度的作用,以利于精子的产生和生长发育。

(3)睾丸。睾丸是男性生殖系统的主要器官,它悬于阴囊之中,左右各一,呈卵圆形。成熟的睾丸长4~4.5厘米,宽约2.5厘米,厚约3厘米,重量为12~15克。睾丸表面有2层光滑的膜,膜与膜之间有少量液体,可使其自然滑动。睾丸可分泌雄激素,即睾酮,同时是产生精子的器官,没有睾丸的男性一般将不会有生育能力和性交能力。

(4)附睾。附睾是附着于睾丸的管道性组织,位于睾丸的后外侧方,紧贴在

睾丸上,由一条长4~5厘米的弯曲的附睾管组成,连接睾丸的输出小管与输精管,是精子通往输精管的通道。睾丸不断产生的精子主要储存在附睾中,附睾能分泌液体,以利精子成熟和活动,这些分泌物充满时即与精子进入输精管,而后再输入精囊。当射精时,精囊内的液体与前列腺分泌的碱性乳状液一起通过尿道排出体外。

(5)输精管。输精管长40~50厘米,是把精子从附睾输送到前列腺尿道的通道。输精管好似一个水泵,有节奏地收缩和扩张,将精子从附睾内吸进输精管。在输精管的壶腹腔中还保留着相当量的睾丸分泌物,使其发挥良好的传送作用。

(6)精囊腺。精囊腺是一对长椭圆形囊状器官,上宽下窄,前后稍扁,主要由迂曲的小管组成,所以其表面呈不平滑状。下端细直为排泄管,与输精管末端汇合成射精管。通常输精管壶腹为储存精子的地方,当储存超过它的容量时,精囊腺才发挥它的作用。精囊腺的主要功能是分泌一种白色或淡黄色的黏稠胶状物质,这种物质与精液混合在一起排出体外。在射出的精液中,70%来自精囊腺。精囊腺的分泌物对精子有刺激作用,同时还可以稀释精子。

(7)前列腺。前列腺是不成对的实质性器官,位于盆腔内。前列腺能持续分泌一种乳白色的稀薄液体,呈酸性。在射出的精液中,前列腺分泌物占1/10~1/3。前列腺液含有一种特有的化学物质,使精液带有一种特殊的气味。

2. 女性生殖器

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器。外生殖器指不用借助器械,肉眼可见的那部分组织,包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、处女膜;内生殖器有阴道、子宫、输卵管、卵巢。

(1)阴阜。阴阜为女性的第二性征之一,为耻骨联合前面一隆起的脂肪垫,有肥厚的皮下脂肪。从青春期开始阴阜皮肤生长阴毛,分布大多呈尖端向下的倒三角形。

(2)阴蒂。阴蒂是外阴中最前面的器官,位于大阴唇的上部会合点,由前向后微微倾斜,被敏感的阴蒂皮肤所覆盖,充血时可勃起。阴蒂分为三部分,前端为阴蒂头,极敏感;中部为阴蒂体;后部分为两个阴蒂脚。阴蒂是最强烈的性快感器官,即使最轻微的接触、最轻柔的抚摸,都会引起强烈的快感。

(3)大阴唇。为靠近两股内侧的一对纵长而隆起的皮肤皱襞,前端与阴阜相连,后端逐渐变薄与会阴相连。长约7厘米,宽2~3厘米,柔软而有弹性。大阴唇感觉比较敏感,性兴奋时腺体组织能分泌液体润滑外阴。

(4)小阴唇。为位于大阴唇内侧的一对光滑、细薄的皱襞。以血管和疏松结缔组织为主,不含脂肪组织,富有弹性,富含神经末梢,较为敏感,其内表面为性敏感区。性兴奋时,小阴唇充血、水肿,可增大2~3倍。

(5)阴道前庭。阴道前庭由前庭球和前庭大腺组成。前庭球又称球海绵体,是阴道入口处的球体,由网状组织、外膜以及海绵状的血管组成。其前部与阴蒂相连,后部与前庭大腺相邻,在心理或生殖器官受性刺激以后,前庭球会发生充血、膨胀。前庭大腺又称巴多林腺,位于大阴唇后部,如黄豆大小,左右各一个,被球海绵体肌覆盖。它能产生一种透明的、稀薄的和润滑度很好的黏液,可以保证阴道入口的润滑,使性交容易进行。

(6)处女膜。阴道口覆有一层较薄的膜,称为处女膜。膜的中央有小孔,孔的形态、大小和膜的厚薄因人而异。多在初次性交时破裂,有少量出血和疼痛感觉。

(7)阴道。阴道属于女性内生殖系统,位于盆腔下部中央,是圆筒状肌性通道,是内生殖器与外界通道的开口,具有性交、排出经血和娩出胎儿的作用。

(8)子宫。子宫位于骨盆中央,为一壁厚、腔小、以肌肉为主的中空梨状器官。子宫下端为宫颈,与阴道相通,子宫二侧上角与输卵管相通,子宫内壁覆盖着一层内膜。子宫内膜随着月经周期中激素的变化而变化。卵泡期雌激素水平高,促使内膜增厚,排卵后在孕激素作用下内膜变得水肿松软,迎接受精卵的到来。月经是因为未能受孕,孕激素水平迅速降低,内膜脱落出血所致。如果将受精卵比作种子的话,子宫为养育胎儿的“温室”。

(9)输卵管。输卵管为细小空心肌性管道,左右各一,内侧与子宫角相通,外端游离,与卵巢接近。输卵管的功能为捡拾卵子,输送卵子、精子,提供受精的场所,并将受精卵送至子宫腔内。

(10)卵巢。卵巢是女性的性腺,左右各一,位于子宫两侧、输卵管的后下方,为扁椭圆形。卵巢的主要功能是产生和排出卵子,以及分泌女性激素(雌激素、孕激素)。女性的女性化,主要靠卵巢的功能。

2. 男女性生理特点

(1)男性。男子的性欲来得快而且强烈,视觉以及触觉引起的性幻觉可以激发出强烈的性欲。性生活中,男子始终是性生活节奏、强度、时间长短的主导者,其“征服欲”十分强烈,有一种支配女子、使女子屈服于自己的强烈愿望。如果妻子没有达到性高潮,没有得到性满足,丈夫往往会感到内疚,甚至由此失去对性生活的兴趣。男子的性高潮消退很快,在性高潮之后,会出现不应期,即对性不

感兴趣,阴茎不能受性刺激而勃起,年轻男子不应期较短,老年人不应期较长。

(2)女性。女子性欲的唤起比较缓慢,多需要性前嬉戏。丈夫的甜言蜜语、轻柔的抚摸、亲吻,尤能唤起女子的性欲。由阴道产生的性高潮,最能满足女子的性欲望。性欲高潮在女子阴道内开始萌发,然后向四周扩散,随着阴茎刺激强度的增加,这个高潮可以扩散到身体的每一个部位。在性高潮达到顶峰时,几乎整个身体都溶化了,这是一种无法形容的性快感。在性生活中,女子的自我服从是性和谐的重要条件,信任和理解丈夫,往往更能满足男女双方的性欲望。女子的性高潮消退也比较缓慢,丈夫在性交后应继续给予爱抚,然后使性高潮得以完全消退。女子没有不应期,性高潮以后受到性的刺激,会再次产生性高潮。

4. 男女性敏感区的分布

人体有些部位非常敏感,受到异性的爱抚后会引引起性冲动。性敏感区主要集中在男女性器官。男性最敏感的部位是外生殖器及其附近区域,如阴茎、睾丸,尤其是阴茎龟头部位特别敏感,因为这些部位集中了丰富的性感觉神经末梢。此外,抚摸男性的颈部和上背部,亦能起到性刺激作用,大腿内侧、肛门周围等处也是性敏感区。面颊、口唇、舌、乳头、臀部等部位是男女共有的性敏感区。

女子性感最强烈的区域是生殖器:大阴唇、小阴唇、阴道壁、子宫颈的阴道内部分、阴蒂等。女子的性敏感区分布相当广泛,嘴唇、乳房,尤其是乳头、脐周围、大腿内侧、臀部和肛门周围、耳垂、眼睑和腋窝、颈、脚掌等。女子最敏感、最重要的性感区是阴蒂,这是女子性感的源泉,受到刺激的阴蒂可产生勃起,使女子获得强烈的性快感。阴道内的G点也是位于体内的敏感带,G点位于阴道前壁附近。只要男女双方躺着或坐着,手指插入阴道2/3处,用手指按压阴道前壁,当G点受刺激时,会产生强烈的性快感。女性的乳房、乳头不仅对男性是一种性诱惑,能增加性情趣,有时单纯刺激女性乳头、乳房就能引起性兴奋甚至是性高潮。有的女性通过甜蜜而持续的接吻,就可以激荡情欲,成为性兴奋的主要渊源。

5. 和谐的性生活

要想性生活美满和谐,首先要了解性交过程的四个阶段:兴奋期、平台期、高潮期、消退期。

(1)兴奋期。这是由肉体或精神的性刺激所引起,有的只需几分钟,有的却要较长的时间。男女相互的爱抚,包括爱的语言、亲吻、触摸等亲昵的举动,使男女双方身心均感到喜悦,男方的阴茎充分勃起,女性的阴道充分湿润。

(2)平台期。兴奋期和平台期往往紧密相连,两期并没有明显的生理变化的标志。只是在平台期,性高潮的生理紧张、肌肉收缩、神经兴奋均达到更高的强度。生殖器的充血更加显著,阴茎非常坚硬,欢快感及生殖器的收缩感在两性都很强烈。

(3)高潮期。这是性生理过程最短暂(只持续几秒钟)、最美妙的阶段。这以前形成的高度肌肉紧张,在这几秒钟内会通过不随意的痉挛而得到释放。男子表现为输尿管和尿道产生波浪式的收缩,引起射精。女方性高潮的发生以身体的紧张突然停止为标志。快感的高潮随之而来,这种快感由阴蒂向整个阴部放射,会感到瞬间的眩晕,失去对周围环境的知觉;也有的感到一种温暖的浪潮,从阴部流向全身,充满整个身体,最后会出现阴部肌肉痉挛和抽搐。

(4)消退期。是指身体紧张逐步松弛和消散的过程,需要10~15分钟;若未达到高潮,往往需要几个小时才能消退。男性消退过程较快,特别是性器官充血的消退,肌肉紧张松弛的过程约5分钟,男性在消退期后有一段不应期,即高潮后有一段时间不能再发生性兴奋。女性消退期较慢,乳头最先恢复常态,乳房5~10分钟后缩小,阴蒂恢复原位约需5分钟,阴道恢复松弛需要10分钟,盆腔淤血消退要6小时。

每对夫妇对和谐的性生活都有不同的感受,一般来讲和谐的性生活应具备这样一些内容:夫妇双方在性交前都有充分的心理准备和生理准备,都有迫切进行性交的愿望,在性交中配合默契,相互呼应,双方都能达到性高潮,收尾活动也恰到好处,男女双方都能在性交中得到最大的满足。

由于男女性生理方面的不同,性唤起和感受性快感所需的刺激强度等方面的差异,女子的性反应远远慢于男性。因此,丈夫应当有意识地控制节奏,随时感受和体会妻子的性反应状态,有步骤地完成性生活的全部过程。完美的性生活大致分为三个阶段:第一阶段是预备阶段,夫妻双方相互拥抱、爱抚、亲吻,抚摸性敏感区,使得双方性欲高涨,性交欲望强烈,此时男性阴茎充分勃起,女性已经分泌足够的黏液润滑阴道口。第二阶段是性交阶段,阴茎插入阴道,性器官充分接触,阴茎在阴道内来回抽拉,最终达到性高潮。第三阶段是结束曲,双方已在生理和心理上得到一定的满足,有舒服、快乐的松弛感,这时丈夫要继续爱抚妻子,让妻子的性兴奋逐渐消退,丈夫切忌在射精以后把妻子抛在一边,自己翻身入睡。

为了促进性生活和谐、美满,夫妇双方应当经常就性的问题进行交流和沟通,把各自的感受和需求告诉对方,以便于相互配合,相互满足。