

新编



新婚知识问答

XinBian

XinHunZhiShiWENDA

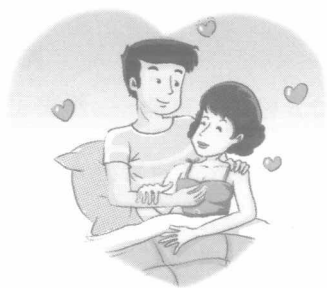
编著
苏扬宝



- ◎夫妻性生活调适
- ◎享受激情性爱
- ◎性健康与养生
- ◎蜜月生活甜蜜处理

社会主义新家庭文化屋丛书 * 夫妻保健系列

新编



新婚知识问答

Xin Bian

Xin Hun Zhi Shi WENDA

编著
苏扬宝



- ◎夫妻性生活调适
- ◎享受激情性爱
- ◎性健康与养生
- ◎蜜月生活甜蜜处理

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编新婚知识问答/苏扬宝编著. —北京: 中国人口出版社, 2008.5

(社会主义新家庭文化屋丛书·夫妻保健系列)

ISBN 978-7-80202-753-4

I. 新… II. 苏… III. ①结婚—基本知识—问答②性知识—问答 IV. C913.13-44 R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075813 号

新 编 新 婚 知 识 问 答

编著 苏扬宝

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.875
字 数	90 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-753-4/R·662
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、性解剖

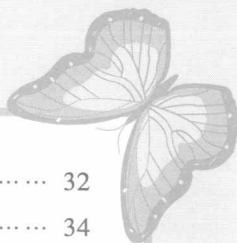
男性生殖系统是如何构造的	1
女性生殖系统是如何构造的	3

二、性生理与性心理

男性生殖系统的生理特点是什么	7
女性生殖系统的生理特点是什么	8
夫妻性生活对健康有何益处	11
如何让妻子与你同步	13
中年夫妻如何唤起性激情	15
性生活快乐的心理表现有哪些	16
性欲为何消失	17
丈夫如何为妻子做心理按摩	19
妻子如何为丈夫做心理按摩	20
夫妻性心理的差异如何调适	22

三、夫妻生活的性基础

性爱会带来什么样的精神感受	24
性行为的过程包括哪些内容	25
感觉与性行为有何关系	26
性敏感区在何方	28
性反应的生理过程是怎样的	29



性欲的发动有哪些因素	32
性爱究竟应该是什么样的	34
为什么说性生活不等于性交	37
性在男女一生中是如何互变的	38
如何正确认识性高潮	39
影响性欲的因素有哪些	40

四、新婚期的性生活

如何将性恐惧消灭在婚前	44
初次性交应该怎么做	46
洞房花烛夜不能“破门”怎么办	48
新婚之夜要注意什么	50
新婚时如何注意性生活的卫生	53
新婚之夜如何防意外	55
如何正确对待新婚勃起功能障碍	57
如何正确对待新婚早泄	58
男子在蜜月如何调理饮食	59

五、性生活和谐

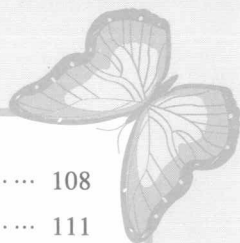
夫妻生活要注意哪些性礼仪	61
如何正确对待配偶的性要求	63
为什么不能忽视夫妇间的赞美	64
性交时丈夫有哪些毛病需要纠正	65
夫妻间如何渲染情色	65
夫妻性高潮一定要同步吗	66
射精快感为何消失	69

性交后如何温存	71
什么时间过性生活好	73
如何了解丈夫生活中的疑虑	74
性生活是否需要美感	78
为何延长性交时间不等于增强性快感	81
妻子为什么会高潮	82
性生活中妻子如何才能不被动	85
酗酒会不会乱性	85

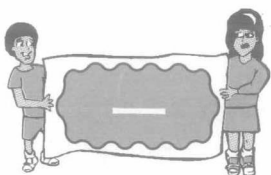
六、性健康与养生

性生活中会出现哪些健康红灯	88
如何注意性事中的红色警示	90
过好夫妻性生活与健康有何关系	92
什么叫纵欲过度	93
何为安全性生活	94
为什么饭后、浴后不宜行房	94
与男性泌尿系感染有关的性问题有哪些	95
哪些妇科病与丈夫有关	99
夫妻性生活中如何预防肾盂肾炎	100
拖长性交时间和不完全性交有害吗	101
男子有哪些性交过敏症反应	102
什么是精液过敏	104
性生活与体育锻炼有关系吗	105
性生活时为什么不能用力去搂对方的颈部	105
女性在性交中可能发生哪些意外	106
男性在性交中可能发生哪些意外	107





性生活保健要注意什么	108
为什么说性生活不是安眠药	111
重复性生活有什么危害	113
饮食与“性”趣有关吗	114
如何吃水果增强性功能	115



性解剖

男性生殖系统是如何构造的？

男性生殖系统包括以下这些器官：睾丸、附睾、阴囊、输精管、精囊、射精管、前列腺、阴茎等。睾丸是包在阴囊里面的，阴囊、阴茎都是露在体外的部分，所以把它们叫做外生殖器。其余的器官都藏在下腹部里，所以叫做内生殖器。

(1) 阴囊和睾丸：阴囊在阴茎的后面，肛门的前面，表面皱纹很多，呈褐色。在皮肤的下面还有一层很薄的肌肉。肌肉收缩的时候，阴囊就会自然地紧缩变小，皱纹也就加深了。阴囊腔分为左右两个，里面有一层光滑的薄膜，包裹着睾丸和附睾。睾丸有两个，是卵圆形的。初生儿的睾丸大约有花生米大小，幼童的睾丸增长到麻雀卵大小，到了成年，就有如鸽子卵大小。一般左侧的睾丸比右侧的大一些，也比右侧低一些。睾丸表面有一层光滑的膜，在阴囊里可

新

编

新

婚

知

识

问

答

以自然滑动,因此在剧烈运动时,也不至于受到损伤。睾丸是男性生殖系统里是最重要的器官,它有产生精子和分泌男性激素的功能。睾丸内部分成很多的隔或瓣,每一瓣内有许多很细的、弯曲的小管子,叫做曲细精管。这些管子是产生精子的地方。在管子和管子之间,有一些分泌细胞,这些细胞,就是分泌男性激素的地方。

(2)附睾:睾丸的上后侧面,附着一个扁形的附睾,它是由多数曲折、细小的管子构成的,它一面连接着输精管的起端,一面连接着睾丸的曲细精管。精子离开睾丸时,就停留在附睾里,继续生长成熟。

(3)输精管:附睾的许多管子归到一个总的管子,这个总的管子就是输精管。输精管左右各有一条,自附睾起向上沿着腹股沟部(腹壁和大腿根部曲折的部分,在这里容易摸到圆柱索状的管子,就是输精管),通过腹壁到腹腔里,然后向下曲折到膀胱的底部,这时左右两侧的输精管相互接近和同侧精囊的管子合并成为射精管,经过前列腺,通到尿道里。在发育的过程中,睾丸原来不在阴囊里,而是在腹腔的背面、肾脏的附近。这时候,输精管是自上而下通进尿道。但是在生长的过程中,由于睾丸逐渐下降,穿过腹壁,进入阴囊,这样就产生了输精管的曲折道路。有的人在出生以后,



男性外生殖器

睪丸没有降到阴囊里,而是停留在下降的路途上,这种情况,就叫做隐睪症。

(4)精囊:精囊也有两个,前后略扁如囊状,位在膀胱底部,直肠的前面。精囊的功用,主要是分泌一种胶状的液体,是精液的组成部分之一,有促进精子活动的能力。

(5)前列腺:是一个形似核桃大小的分泌腺,它长在尿道根部的周围,比精囊靠前一些,有导管通进尿道。它能分泌一种乳状液体,射精的时候,前列腺液、精囊液、附睪和输精管里的精子及尿道球腺的分泌液(尿道球腺是两个小的腺体,在尿道上段的两旁,腺的导管也通进尿道)一同通过尿道射出体外,这就是精液。所以精液是由精囊、前列腺、尿道球腺的分泌液加上精子共同组成的,前列腺液有促进精子活动、供给精子合适的环境和营养的功用。

(6)阴茎:阴茎是一个圆柱状的器官,平时绵软,垂在阴囊的前面,它的外面有一层疏松的皮肤包裹着。顶端的皮肤可以翻上去,叫做包皮。阴茎顶端被包皮所包裹的部分稍粗,叫做龟头。龟头与茎部交接的部位有一个沟,叫作冠状沟。龟头的顶部有一个孔,就是尿道口,尿道顺着阴茎中间的管子,上通膀胱。前列腺和精囊的导管都通入尿道。阴茎的组成部分类似海绵,因此叫阴茎海绵体。它的根部附着在耻骨上。海绵体的空隙充血时,阴茎就增大、变硬,这种现象叫做勃起。

女性生殖系统是如何构造的

在生育的功能上,女性负担着妊娠、分娩和喂哺婴儿等

复杂的任务。因此女性的生殖系统在构造和生理上,都比男性的复杂得多。女性生殖系统包括阴阜、阴唇、阴蒂、处女膜、阴道口等外露的部分和藏在腹腔下端的子宫、输卵管、卵巢和阴道等内在部分。

(1)阴阜:阴阜在耻骨前方,是由脂肪组织形成的隆起部分。上连腹壁,下与大阴唇连接,成年妇女的阴阜,表皮上丛生阴毛。

(2)大阴唇:大阴唇是由阴阜分向两侧隆起的脂肪组织,环绕着阴道口,两侧后端在肛门前方会合。表面为皮肤所遮盖,外侧有阴毛,大阴唇的下端每侧包含着一个小腺体,叫做前庭大腺。每个腺体有一个导管,导管在小阴唇内侧、处女膜的旁侧开口。性兴奋时,两腺体的分泌液,就由导管排出,滑润外阴。

(3)小阴唇:在大阴唇的内侧,左右各一。它是一对皮肤的皱折,色褐、大小因人而异,表面很多皱纹,感觉灵敏。

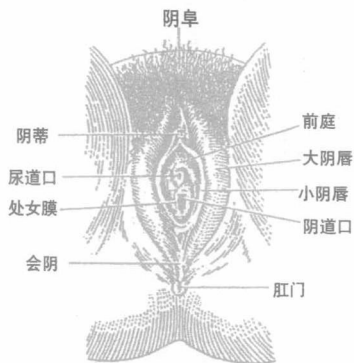
(4)阴蒂:阴蒂是一个能勃起的小柱状器官,在两侧小阴唇上端联合处的下面。感觉神经非常丰富,是女性生殖器官中最敏感的部分。

(5)处女膜:在小阴唇的内侧正中,有一个环状的黏膜组织环绕着阴道口,这就是处女膜。正常的处女膜中央有一个裂口,经血就由处女膜孔流出来。有很少的人处女膜是无孔的,这是不正常的现象。如有这种情况,应该进行手术割治,不然到了青春期,经血不能外流,将要造成阴道和子宫的经血滞留。

(6)尿道口:在阴道口的上方、阴蒂的下方,有一个小

孔,就是尿道的开口。女性的尿道很短,在阴道的上方,和阴道平行,通连着膀胱。

(7)阴道:阴道是一个连接子宫和外阴部的管状器官,约有8~10厘米长,它的伸缩力很强。阴道壁是粉红色的,多褶皱。平时前后壁贴在一起,在阴道的



女性外生殖器

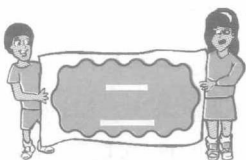
顶端,有子宫颈和子宫口露出。子宫颈是子宫的下端。阴道的前方有尿道和膀胱,后面有直肠。阴道有三种功用:①它是经血排出的道路;②性交的器官;③分娩时胎儿经过的道路。

(8)子宫:子宫是一个梨形的、壁厚、有腔的器官。子宫的大小各人稍有不同。成年人的子宫长约8厘米、宽5厘米、厚3厘米。子宫表面是由一层光滑的、薄的膜覆盖着,壁的主要部分是由肌肉构成的,下端稍细,叫做子宫颈,颈的一半露在阴道的顶端。子宫的中腔是三角形的,腔腔很小,下端通过颈腔和阴道相通。腔的上端,左右角和输卵管腔相通。子宫腔有一层黏膜覆盖着,叫做子宫内膜。内膜有周期性脱落的现象,这就是月经。子宫的功用有三:①是受精卵生长发育成胎儿的处所;②通过子宫的血液循环,供应生长着的胎儿所需要的营养和运走胎儿的代谢废物;③在分娩时候,子宫的收缩力量迫使胎儿产出。

(9)输卵管:子宫上端的两旁,各有一个长约8~14厘米的管子。管子的根部和子宫连接着,另一端开着口,开口的部分有伞,管控也有黏膜覆盖着。输卵管是精子和卵子相遇结合的场所,即受精的地方。此外,输卵管还有输送卵子到子宫腔里的作用。输卵管控如果封闭了,就会妨碍生育。

(10)卵巢:左右两侧的输卵管和子宫之间的下方,每侧各有一个卵巢。卵巢是椭圆形的,约有3厘米长、1.5厘米宽、1厘米厚。卵巢里有很多的卵细胞,卵细胞虽然是比较大的细胞,但是也需要放大才能看得见。卵巢的功用是产卵和分泌女性激素。这种激素,有维持女性特有生理现象的作用。





性生理与性心理

男性生殖系统的生理特点是什么？

男性在十五六岁的时候,开始长出胡须、声音变低、体格的特点也逐渐地表现出来,睾丸开始产生成熟的精子,对异性的爱慕、性欲的要求也逐渐发生了。这个时期叫做青春期,有性腺成熟、功能开始的具体表现。经过四五年的时间,身体的生长发育就成熟了,进入到成年期,这时候,从生理方面来讲,可以负担起生育子女的任务了。在男性的壮年和中年时期,性的功能一直是保持着的,到了50~70岁的阶段,才逐渐地消退。但也有个别的例子,到了很高的年龄,睾丸仍然保持有产生精子的活动能力。

性生活是复杂的反射活动。循环在血液中的性腺内分泌,是引起性中枢兴奋的根源。在这个基础上,通过大脑的功能和很多的外界刺激联系起来、能引起性兴奋的刺激就

很广泛了,由性的对象而来的视觉的、听觉的和触觉的刺激,都能成为性的刺激。如异性的外貌、接触、接吻、来自异性的热情等等,甚至语言、文字,都可以成为性的刺激。

性的兴奋具体表现在阴茎的勃起和性行为的要求。勃起是因为神经的作用,使阴茎海绵体中的血管充血,回血的路线缩小,因而阴茎变硬增大。这时候,如果加上对阴茎上感受器的刺激(如性交时阴茎和阴道壁的摩擦),阴茎头的感受器兴奋,不断地把神经冲动传到中枢神经,等到兴奋累积到一定程度的时候,就会引起输精管、前列腺、精囊等器官的肌肉收缩,把精子、各腺体的分泌液排入尿道,同时,阴茎和会阴部的肌肉有节律地收缩,就把精液从尿道中射出,这就是射精。随着射精的

动作,伴有愉快的感觉。射精以后,性兴奋就急剧消退,阴茎充血也同时消失。精神的因素可以加强性的兴奋,也可以抑制它,这就是说,主观的愿望可以加强或减弱性的兴奋,这一点在处理性功能失常上是很重要的。



女性生殖系统的生理特点是什么？

女性到了青春期,卵巢在脑下垂体激素的影响下,开始它的分泌功能,产生了卵巢激素,循环在血液中。卵巢激素

又叫激情素,它有促进性欲、刺激性器官的发育和第二性征出现的功能。所以女性在此期间,乳房逐渐发育,腋窝和阴阜上生毛,人也逐渐丰满,容貌也鲜艳起来,这都是由于卵巢激素的作用发生的。在此同时,卵巢内所含的卵细胞也在脑下垂体激素的作用下,逐渐开始成熟。卵的成熟是有周期性的。这种周期性的或是节律性的生理现象,是由下丘脑、脑下垂体和卵巢的相互配合、相互影响来完成的。在一个周期开始的时候,有一批卵逐渐增长成熟。这个过程需要12~14天。这时,卵巢激素也逐渐增多;子宫内膜在卵巢激素的作用下,也逐渐生长增厚。子宫内膜里包含着很多的、平行排列着的、管状的小腺体,这些腺体在内膜表面上开口。在内膜增厚的同时,腺体也在增长。到了14天左右,就有一个成熟的卵泡破裂了,卵泡里面的卵细胞和液体被排出卵巢,这个现象就叫做排卵。输卵管伞就把这个排出来的卵吸进宫腔内。

排卵以后,卵泡里残余的细胞就很快地生长、增多并且呈现黄色,所以把它叫做黄体。黄体又分泌一种激素,叫做黄体激素,它有促使子宫内膜腺体分泌一种含有丰富营养的黏液的作用。成熟的黄体约有黄豆大小,它的寿命约有12~14天,到了14天左右,它就萎缩了,分泌功能也停止了。这时血内卵巢激素和黄体激素都降低下去。卵巢激素的降低,就使子宫内膜崩溃、出血、逐渐脱落,由子宫里流出来,这就是月经。一般经过四五天,子宫内膜大部分脱完(但底部仍有一薄层),表面愈合以后,就又有—批卵细胞开始生长,卵巢的内分泌功能又逐渐增加,子宫内膜增长,而

且又有成熟的卵排出来,形成新的黄体,在黄体萎缩的时候,子宫内膜重新脱落,这就是月经周期。这种月经周期,大多每4周1次。成年的女性中,自青春期以后,经绝期以前,大约有30年的时间,除了怀孕和哺乳的期间以外,总是有这种月经周期性的生理变化。

如果在排卵的前后,发生性交,男性的精子通过女子的子宫颈口进入子宫腔,又游到输卵管腔以后,遇到卵子,精子就有钻入卵子的能力。精子和卵子结合起来,就是一个新生命的开始。这个现象,就叫做受精。

卵子受精以后,就开始生长。这时候,输卵管就将受精卵输送到子宫腔里。这段路程大致需要3天左右。受精卵到达子宫腔的时候,相当于月经周期的十七八天,当时正是子宫内膜由于卵巢激素和黄体激素的作用,生长最旺盛的时候,子宫内膜腺体也在开始分泌着富有营养的黏液。这样受精卵就得到了优美的环境,使它能更好地发育生长。就像一粒种子遇到肥沃湿润的土地,就要发芽、扎根、生长起来。受精卵在子宫腔里继续生长,到五六天以后,它的表面的一层细胞,就产生一种能够溶化子宫内膜组织的物质,于是子宫内膜和卵接触的地方,就被溶解破坏成一个小的破孔,受精卵就种植在子宫内膜里面,这叫做受精卵的种植。

受精卵种植后,就开始引起母体一系列的生理变化。首先卵巢内的黄体不再萎缩了,而且继续分泌黄体激素。子宫内膜也继续增长,养育着种植了的受精卵。因此,月经也不再来潮了。卵的外层细胞和子宫内膜组织,发展成为