

社会主义新家庭文化屋丛书 *

夫妻保健系列

新编



夫妻性生活和谐问答

XinBian

FuQiXingShengHuoHeXieWENDA

编著
陈武山



- ◎如何实现性和谐
- ◎丈夫、妻子一样重要
- ◎呵护妻子丈夫责无旁贷
- ◎性生活和谐注意事项

中国人口出版社

社会主义新家庭文化屋丛书 * 夫妻保健系列

新编



夫妻性生活和谐问答

Xin Bian

FuQiXingShengHuoHeXieWENDA

编著
陈武山



- ◎如何实现性和谐
- ◎丈夫、妻子一样重要
- ◎呵护妻子丈夫责无旁贷
- ◎性生活和谐注意事项

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编夫妻性生活和谐问答/陈武山著. —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. 陈… III. 性知识—问答

IV. R167—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075811 号

新编夫妻性生活和谐问答

编著 陈武山

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

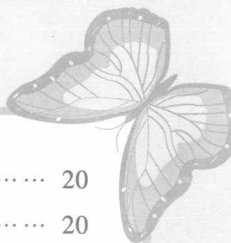
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、性生活 ABC

怎样协调夫妻间的性生活	1
性交前妻子不爱接吻怎么办	2
射精时缺乏明显快感是什么原因	3
遗精是否说明同房次数少	4
性交时阴道分泌物少怎么办	4
每次性交时太太都头痛是咋回事	6
性要求强烈是否有什么毛病	6
性功能异常与营养因素有何关系	7
50 岁以后性交会不会减少	7
同房时发现女方来月经怎么办	9
晚上性交三次,第三次不射精是正常现象吗	9
怎样才能延迟射精的时间	10
做爱时不射精对身体是否有害	13
妻子拒绝同房的原因是什么	13
性交后出现腹痛、阴部疼痛的原因是什么	14
太太乳房小,性欲不强怎么办	15
与高大的外国人结婚,怎样过好性生活	15
子宫肌瘤患者如何面对性生活	16
女方比男方大几岁是否会影响性生活质量	17
性高潮是否与年龄有关	18
妻子性欲弱,丈夫性欲强,该如何协调	19





做爱时如何防止中风	20
新婚夫妇如何才能性和谐	20
有何办法能唤醒女性性高潮	22
为什么说刺激乳房可以明显增强女性性欲	23
妻子如何帮助阳痿丈夫恢复性功能	24
节育手术后需要节欲吗	25
服避孕药是否会影响性生活质量	26
如何调整子宫切除妇女的性生活	27
胖女士也能过好性生活吗	29
如何让中老年妇女青春焕发	30
女性性冷淡者如何进行饮食保健	31
阴道干燥症患者如何进行饮食保健	32
性高潮缺乏如何进行饮食保健	33
为什么说体育运动能够提高性生活质量	35
为什么说妻子才是治疗早泄的“灵丹妙药”	36
为什么她对丈夫“性”趣索然	37
夫妻性生活为何总是时好时坏	38
如何做好“性前嬉”	40
如何做好“性后嬉”	41
性高潮是如何出现的	43
性高潮的感觉到底是什么样的	44

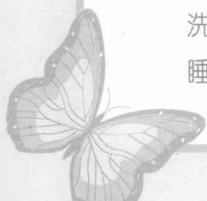
二、不同年龄的性生活

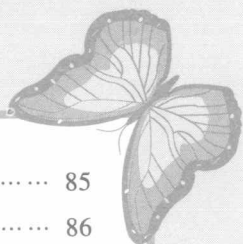
新婚之夜如何应对性生活	46
处女膜到底是怎样的器官	48
新婚期一晚上过好几次性生活,会不会 对身体健康有影响	48

如何安排好蜜月期的性生活	49
如何安排月经期前后的性生活	52
如何科学安排生育前的性生活	53
妊娠中如何把握性生活	54
生育后何时安排性生活	55
孩子小时如何过好性生活	57
孩子长大后如何安排夫妻性生活	59
中年人的性生活如何进行	60
如何提高更年期夫妻的性生活质量	62
如何理解老年人的性生活问题	64

三、不同状态的性生活

如何对待婚前性行为	66
如何看待婚外性生活行为	68
如何处理好复婚后的性生活问题	71
如何调整再婚夫妻的性生活	72
如何协调“妻大夫小式”的性生活问题	74
如何调节久别后的性生活	75
如何解决残疾人的性生活问题	77
心情不好时如何过好性生活	78
过于忙碌的人如何过好性生活	79
两地分居者如何过好性生活	80
工作学习紧张的人如何过好性生活	81
过量饮酒者如何保持健康性生活	81
洗澡与性生活有关吗	82
睡眠与性生活有何关系	83





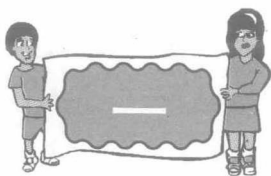
阳痿者如何进行性生活	85
如何对待手淫与婚后性生活	86

四、夫妻性爱咨询

为什么说性生活是正常的生理现象	88
为什么说正常性生活有益于身体健康	89
怎样的性生活次数比较适宜	91
满意的性生活有什么心理特点	93
如何保持夫妇同床共枕到永远	94

五、深化夫妻感情的妙法

夫妻性生活和谐有何秘诀	97
妻子有哪些“性秘密”	98
丈夫有哪些“性秘密”	100
防止性功能衰退的秘诀有什么	102
性生活有哪六点提示	103
何谓性生活中的“十大禁忌”	105
优生需要注意哪十项事情	107
如何提高夫妻性生活质量	110
男性性感区域有哪些	112
女性性感区域有哪些	113
男女性反应有何异同	114
为什么说做好性器官的清洁卫生是 保证夫妻性和谐的基础	116



性生活 ABC

怎样协调夫妻间的性生活？

问：我结婚已两年多了，一直自己感觉性欲特别旺盛。有时想过性生活，但丈夫常常不主动，那种时候我很想对丈夫说出口，但又怕他说我不自重、自爱，影响夫妻感情。而且，每次性交丈夫都很快就射精了，我有时一点感觉都没有，更别说性满足了。请问，像我们这样的情况该怎样协调呢？

答：从你问的问题来看，你们夫妻确实存在缺乏性生活的默契和沟通的情况，但问题并不严重，解决的方法也有一些。建议如下：

夫妻做到体谅和配合，否则不但影响性生活，甚至可能导致一方或双方出现性功能障碍。你说你丈夫射精较快，而你得不到满足一事，估计可能是早泄，如果是某种疾病

(如前列腺炎等)引起的早泄,就应该到医院检查,找出病因并对症下药,治好原发病。如果是精神、心因性早泄,那就要通过你们夫妻双方的共同努力,消除紧张情绪,达到降低敏感度、控制射精时间、延长性交过程的目的;同时,



你们夫妻特别是希望你的丈夫注重性交前的爱抚,包括爱抚的时间要占整个过程的一半左右,或适当延长,刺激的部位要得当,并尽量推迟射精的时间,再加上亲昵的语言和自己浪漫的想像。经过一段时间的协调和配合,相信你们夫妻的性生活逐步达到和谐、美好的。

性交前妻子不爱接吻怎么办？

问:我与太太同房时,太太对性交很满意,但对性交之前的接吻却表现很厌烦。请问,解决与太太的接吻有什么技巧?

答:性交之前的爱抚、接吻是做爱的程序之一,但不是任何人都可以适应的。这与个体的文化素质、成长经历、家庭背景、民族文化、职业习惯等因素都有关。她不愿接受接吻这种方式,可能是怕接吻会传染疾病什么的,或者对你吸烟、口臭等有看法,而不接受你的接吻。如果真有那方面的原因,首先请你改变一下自己的不良习惯。如果还有别的

原因,那么也请你真心地了解、聆听一下她的真实想法,以便针对“病因”解决问题。

不过,接吻只是一种性爱的方式,但性欲不一定要通过接吻来得到满足,如果她有其他什么更好的办法刺激性欲,那也不妨按她的办法进行。因为,是否接受接吻的问题,已涉及性的社会学范围,人是复杂的高等动物,怎样引起对方的性欲不是简单接吻技术可以解决的,这还与夫妻的感情有关,而怎样才能更好地引起性欲,要靠对方真诚、有效的配合。

射精时缺乏明显快感是什么原因

问:我结婚已八年,生有一个四岁男孩,不知为什么,近一年来我觉得自己性欲比较低,房事时射精的快感不明显,缺乏以前那种高潮感,但我们夫妻感情很好,请问是什么原因?

答:正常男性在射精时都伴有较为明显的快感,你的情况可能属于以下情况的一种:

(1)内分泌因素:由于种种原因,如年龄增长,睾丸功能衰退等,会导致雄性性激素水平低下,从而使性欲降低,快感不足。

(2)生殖器官疾病:如包皮过长或包茎、尿道炎、前列腺炎、精囊炎、附睾炎及睾丸炎等,性交时会加重症状,当然也就会使性欲快感下降。

(3)身体的慢性疾病或体力不佳、情绪忧郁等也会影响性欲及快感。

(4)服用药物如安眠药、镇静药、抗过敏药等也会使神经的敏感性变差,从而影响快感。

(5)房事过频也会使性神经过于疲劳,性生活中过于急躁、粗鲁,房事前准备不足,女方阴道过于干涩,或有异味、患有某种疾病,或性交疼痛、长期性冷淡等,也会导致性欲降低,性快感不足。

所以,你可以到医院的男性专科去做一下咨询及检查,找出其中问题所在,并针对具体原因对症下药,相信会逐步改善这一症状的。

遗精是否说明同房次数少？

问:我和太太一个月同房只有2~3次,所以,很多时候还会出现遗精现象,不知这种现象正不正常?

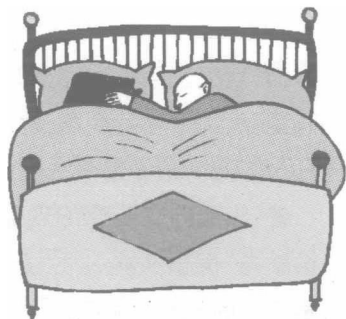
答:你的情况说得不是很清楚,因为遗精除了与房事频次少有关外,还有其他一些情况会引起遗精,特别是你说很多时候遗精,这个度到底是多少。一般而言,年龄的情况很重要,如果婚后时间不很长,或者正值青壮年时期,一般性交频率都是每星期1~3次比较正常,而每个人的体质情况不一样,性交频次也不一样。你说自己一个月只有两三次,频率似乎少了点,精满自溢,所以,容易出现遗精的现象。不过,如果你的性要求少,但遗精却很多,还是建议你去找医生看一看,是否患有“频繁遗精症”病。

性交时阴道分泌物少怎么办？

问:我们结婚一年多了,每次性交时阴茎插入阴道都很

困难,并有些疼痛,妻子对性生活也不很感兴趣。对此我们都很烦恼。请问,是否是一种病态?有什么办法可以改变这一状况?从结婚一个月开始,妻子在性生活时阴道分泌物就很少。请问,如果用唾液来代替阴道分泌物对身体有无影响?刚结婚时,我们的性生活还算可以,但近来妻子的阴道总是十分干燥,性交前也做过充分的相互刺激,但无济于事,这怎么办呢?

答:你出现的那种情况并不少见,这属于女性的性功能障碍之一。



女性产生阴道干燥的原因主要有:一是错误观念的影响,认为性交主要是男方的事情,女方只要被动接受就行了;或者女方对性生活的恐惧心理,不能主动提高自己的性兴奋,导致阴道分泌物减少。二可能是受环境的影响,比如一家人在一起,怕被别人发现,怕吵醒小孩,心里过于紧张,以及工作、精神上的压力,也会影响性生活;或者担心避孕失败,怕怀孕等心理压力;或服用某药物的作用,使性欲下降,也会使阴道分泌物减少。三是性交前的爱抚不足,包括接吻和用手对女性的乳房或其他敏感部位刺激不够,女方没有放松。

遇到阴道干燥这种情况,要将性生活停止一下,双方都放松一下,然后,由男方刺激女方的阴蒂或乳头等部位,并结合引导女方的性幻想,将有助于阴道分泌物的增多;除了

心理治疗外,药物治疗也是一种好办法,比如,临床上经常使用的乾坤调经丸,对治疗阴道干燥症,提高性兴奋度均有很好的效果。至于用唾液代替阴道分泌物的问题,有的专家认为这是很好的替代品,也有专家不这样认为。当然,如果你个人有这习惯,又没有明显的口腔疾病和其他传染性疾病,那你就试试吧。

每次性交时太太都头痛是咋回事？

问:我每次与太太性交时,都是在紧张中度过。每次快到高潮时,太太就会头痛,此时只好停止性交。但下一次来时,又是如此,不知是怎么回事?

答:出现性交头痛的现象并不少见,男女均有发生,中医诊断为“房事头痛”。引起头痛主要有两种原因:一种原因是性交时兴奋引起血压增高,导致颅内压升高而引起头痛;二是性兴奋时引起的头、颈部肌肉痉挛,导致头部缺血,而引起头痛。解决办法有三:①性交前半小时吃一粒安定片;②性交不要太频繁,丈夫应有所控制,适可而止;③心理安慰与治疗,局部按摩也有一定帮助。

性要求强烈是否有什么毛病？

问:结婚一年多了,妻子对性生活要求很强烈,有时一晚要两次,不知道她是否有什么毛病?

答:你妻子性欲比较强,一要考虑是否有精神因素,如新婚性欲比较强,结婚时间长了应当有所减少。但也要考虑有无内分泌方面的原因,如有垂体瘤的话,会大量分泌促

性腺激素,引起性欲过旺的现象。

排除以上情况后,就要看你们的性生活质量了。如果你射精过快,每次都不能让你妻子充分得到性释放,那么,她自然会要求再次性交。临床上有许多男性认为自己能多次性交,就一定能满足妻子的性要求,那是不正确的。正确的方法是每次性生活都能足够引起女方达到性高潮,只有这样,妻子的性要求才能得到充分满足,才不会每天需要性交,甚至一天需要数次性交。这些你都明白了吗?

性功能异常与营养因素有何关系?



问:有人说吃生鸡蛋可以提高性功能,这是否是真的?

答:性功能异常通常有两种情况:一是性兴奋过度,如早泄;二是阳痿和性欲低下。如果是性欲过强者,吃补品更无益。如果是病后或体虚者,吃些营养品则有益健康,并可提高性功能。鸡蛋虽是良好的营养品,但生吃无益,不能提高性功能。天气凉爽时可进食枸杞煲羊肉等食疗方,对性功能的提高会有所帮助,但不必追求用药品刺激,而应加强体育锻炼,增进夫妻感情,以此达到更高层次性和谐。



50岁以后性交会不会减少?



问:有位朋友今年55岁,是退休教师,丈夫57岁,也是

知识分子。随着时间的推移,性生活越来越少,有时一年都不过10次。虽然同睡一张床,但从来都没什么亲昵的动作。身体健康方面,平常也没发现有其他方面的不正常,只是听她丈夫说,她阴道比较干。因为她年纪大,在这方面已没什么要求和能力了。问是否真是所谓的“少来夫妻老来伴”,或者作为太太的她有什么做得不够,或者丈夫对太太产生了厌倦,还是丈夫工作太忙呢?想请专家帮助解释解释。

答:其实,这是现在中老年人比较多见的一种现象,提得很好。这里主要一些概念性的问题需要搞清楚。50岁后性交会减少吗?关于这问题有两种说法:一种比较传统的看法认为肯定会下降;另一种对人进行独立研究者的看法,即把人一生的时间进行统计,发现这个结论有些问题,结论是:50岁以后性生活次数并不会减少多少,只是与年轻人相比,可能会减少一些,所以学术界对这个问题有不同的看法。不过,一年只有10次性生活,次数还是少了一些,需要分析一下其中的原因。从来信来看,男方抱怨女方阴道干燥,这个刚才也提到了,关键是要找出原因,如果是因感情问题呢,就要促进一下感情交流,有必要让他们认识到自己本身的问题,性交前的感情交流也应该充分一些,这样就能够克服这个问题。如果这样还不能性交的话,那就可能是女方雌激素水平比较低造成的。对45岁至60岁左右的中老年妇女,可以适量地使用一些雌性激素来促进阴道内腺的分泌功能,但是主要的还是要互相信任,加强思想交流。

同房时发现女方来月经怎么办？

问：如果刚开始同房就发现女方有月经怎么办？

答：这种情况即通常所讲的“撞红”，民间的说法是“撞红”即“撞邪”，是不好的事情，所以很多人就有心理负担，如碰上了，便惶惶不可终日。第二天便真的好像觉得四肢无力了。其实，偶然一次，两次并不太要紧，因为经血是干净的，对男方影响不大，当然，能避免则最好。经期同房不利的是女方，本来就有出血，同房中由于性兴奋会加大出血量，同时，由于子宫内膜血管开放，也会增大感染的机会，所以，若发现女方来月经，应尽量避免继续同房，可采取手淫的办法进行性释放。

晚上性交三次，第三次不射精是正常现象吗？

问：我和她做爱时好像没什么兴趣；有时做爱两三次，到第三次时就没有射精了，为什么，是否因为我以前手淫过度造成的？

答：如果一晚三次同房，到第三次不射精，应该说是正常现象。因为精液主要

