



健康家庭新生活丛书

# 新婚生活

## 使用手册

王国防 / 编著



新婚前的准备

婚礼进行时

两性知识**揭秘**

新婚生活与**性爱艺术**

延边大学出版社



健康家庭新生活丛书

# 新婚生活

## 使用手册

王国防 / 编著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭新生活/王国防编著. —延吉:延边大学出版社,  
2004

ISBN 7-5634-1959-4

I. 健... II. 王... III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114509 号

健康家庭新生活丛书  
新婚生活使用手册

王国防 编著

---

延边大学出版社出版发行  
(吉林省延吉市公园路 105 号)  
北京市业和印务有限责任公司印刷

---

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 59.75  
字数 1300 千字 印数:1-2000  
2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5634-1959-4/R·51  
全套定价:108.00 元(本册定价:18.00 元)



## FOREWORD

# 前 言

婚姻是一架钢琴上白色的、黑色的键盘，但决不是白与黑的单调，应在夫妻二人的手指下，弹奏出动听的和弦、交响的乐章。毫无疑问，新婚就是这一“交响乐”的第一乐章。

青年男女从相识、相知、相恋、相爱到步入婚姻的殿堂，共同筑起自己的“爱巢”。可以说，这个“爱巢”既是甜蜜的摇篮，也是困难时的方舟。因此，婚后夫妻更需要在心理上、生理上进一步相容、适应，使婚姻更加趋于完美和稳定。这就需要新人们了解、掌握一些有关的性知识以及生活卫生保健、常见疾病防治等方面的技能，使新婚蜜月乃至今后的生活更加和谐、健康、幸福。鉴于这个目的，我们编写了这本《新婚生活使用手册》。

编写过程中，我们力求做到资料新颖、时代感强，适合现代年轻人的需要；力求做到内容精彩、丰富实用，对新婚卫生生活有指导作用。本着从生活实际出发的原则，又考虑到方便阅读，全书分为：婚前准备篇、男性生理篇、女性生理篇、两性知识篇、性爱艺术篇、新婚避孕篇、新婚保健篇、新婚医疗篇、结婚建议篇等方方面面的内容。相信本书一定能为广大新婚夫妇提供全方位的帮助。

新婚是幸福的、甜美的，我们衷心祝愿天下所有的有情人终成眷属，并拥有幸福美满的婚姻！



# CONTENTS

## 目 录

### 第一章 婚前准备篇

1. 确定恋人的注意事项 / 1
2. 结婚的心理准备 / 5
3. 哪些人不能结婚 / 7
4. 近亲结婚的危害 / 8
5. 怎样选择结婚对象 / 9
6. 为什么要做婚前检查 / 13
7. 婚前检查的内容 / 13
8. 哪些疾病暂时不能结婚 / 15
9. 哪些疾病可结婚但不可生育 / 16
10. 最适合结婚的年龄 / 17
11. 男女择偶的心理差异 / 18
12. 消除婚恋的心理障碍 / 20
13. 应当学会怎样爱 / 23
14. 如何摆脱“爱”的嫉妒 / 24
15. 合理安排婚期 / 25



## 第二章 男性生理篇

1. 男性的生殖器官 / 28
2. 阴茎大小与性功能 / 31
3. 睾丸的作用 / 31
4. 睾丸大小与性功能 / 34
5. 认识精液 / 35
6. 精液的作用 / 36
7. 射精的过程 / 37
8. 男子下身清洁应重视 / 38
9. 包茎和包皮过长 / 40
10. 尿和精液会同时排出吗 / 41
11. 射精后为什么会疲劳 / 42
12. 男子性成熟有哪些特征 / 43
13. 男性生殖功能的调节 / 44
14. 男性性反应周期 / 45
15. 血精有哪些原因 / 47
16. 男子性敏感区 / 48
17. 男性性交中断 / 49
18. 男性精液稀少 / 49

## 第三章 女性生理篇

1. 女性的外生殖器 / 51
2. 女性的内生殖器 / 52
3. 女子性成熟有哪些特征 / 54
4. 女性性反应周期 / 55
5. 如何保持生殖器官的卫生 / 58
6. 女性性冲动的特点 / 59



7. 女性神秘的性敏感区 / 61
8. 女性月经的规律 / 62
9. 女子不长阴毛的原因 / 63
10. 女性手淫的体验 / 64
11. 处女膜闭锁 / 65
12. 乳房偏小影响婚孕吗 / 65
13. 女性性生活与白带异常 / 66
14. 女性乳房的发育与保健 / 68
15. 女性月经期应注意哪些问题 / 69
16. 女性性感异常 / 70

#### 第四章 两性知识篇

1. 性生活文明 / 72
2. 正确看待处女膜 / 73
3. 什么是性欲 / 74
4. 什么是性快感 / 74
5. 男女性欲的差异 / 75
6. 男女性心理的差异 / 76
7. 男女性功能的差异 / 77
8. 男女性行为中的差异 / 77
9. 性爱与性感 / 78
10. 性生活的三个阶段 / 81
11. 性生活不同阶段的心理体验 / 82
12. 正常性生活必备的条件 / 83
13. 性生活的十大益处 / 86
14. 和谐性生活的必备条件 / 87
15. 影响性和谐的因素 / 88



16. 血型与性 / 90
17. 酒对性的影响 / 91
18. 烟酒对男性生育力的影响 / 92
19. 如何克服性生活中大汗淋漓 / 93
20. 性生活中阴道为何收缩 / 94
21. 性生活的次数与精液的质量 / 95
22. 性生活的时间 / 96
23. 性快感与时间的长短 / 97
24. 精液比血还宝贵吗 / 98
25. 性生活的次数多少为宜 / 99
26. 性生活后为何发困 / 100
27. 性生活后外阴为何发痒 / 101
28. 性生活中女性的自然呻吟 / 102
29. 女性高潮也射精 / 103
30. 月经与性欲的关系 / 104

## 第五章 性爱艺术篇

1. 性生活的前奏 / 106
2. 如何面对“害羞”的新娘 / 107
3. 新婚之夜须知 / 109
4. 性生活的良好环境 / 110
5. 新娘有哪些性需求 / 111
6. 新婚之夜的调情 / 112
7. “甜言蜜语”很重要 / 113
8. 热吻十忌 / 114
9. 初次性生活注意什么 / 115
10. 怎样做好性前戏 / 117





11. 第一次交合 / 119
12. 第一次未必有高潮 / 121
13. 不可忽视性后戏 / 122
14. 新娘如何提高“性趣” / 122
15. 领悟爱人的性信号 / 124
16. 暗示一定要含蓄 / 125
17. 怎样才能激起对方的性兴奋 / 126
18. 性生活的步骤 / 129
19. 夫妻怎样才能达到性和谐 / 132
20. 性生活中的几种类型 / 134
21. 性生活中的配合 / 135
22. 性生活时间的选择 / 136
23. 清晨过性生活的利弊 / 137
24. 性生活的体位 / 137
25. 特殊体型的性生活体位 / 139
26. 男女身材悬殊与性生活 / 140
27. 体验性交的体位变换 / 141
28. 互相交流性偏爱 / 142
29. 怎样使妻子达到性兴奋 / 143
30. 怎样使妻子达到性高潮 / 144
31. 性生活与亲吻乳头 / 145
32. 尽情而不要纵欲 / 145
33. 杜绝性生活中的不良行为 / 146

## 第六章 新婚避孕篇

1. 新婚期避孕方法的选择 / 150
2. 男性常用的避孕方法 / 151



3. 女性常用的避孕方法 / 151
4. 避孕套的使用 / 152
5. 外用避孕药 / 153
6. 怎样使用口服避孕药 / 155
7. 安全期避孕法 / 156
8. 体外射精避孕法 / 159
9. 特殊情形如何避孕 / 160
10. 避孕套滑落了怎么办 / 163
11. 避孕套破裂的原因 / 164
12. 何时需要紧急避孕 / 165

## 第七章 新婚保健篇

1. 科学调配蜜月期间的膳食 / 168
2. 新婚期间男子需补营养素 / 169
3. 新婚期间新娘的饮食 / 170
4. 增强男子性功能的食物 / 171
5. 增强女子性功能的饮食 / 173
6. 夫妻如何按摩 / 174
7. 新婚自我美容保健的内容 / 175
8. 新婚自我保健美容的方法 / 176
9. 怎样爱护妻子的乳房 / 177
10. 新娘美胸保健 / 178
11. 女性外阴的呵护 / 180
12. 美容保健药膳 / 181
13. 怎样消除腹部的脂肪 / 183
14. 性生活的保健 / 183
15. 皮肤清洗与护理 / 185



16. 蜜月旅行常见病的防治 / 185
17. 蜜月旅行疾劳的防治 / 187
18. 蜜月旅行的保健 / 188
19. 蜜月旅行中如何进补 / 189
20. 蜜月旅行中如何休息 / 190

## 第八章 新婚医疗篇

1. 男性功能障碍 / 192
2. 女性功能障碍 / 194
3. 男性生殖器官的常见疾病 / 196
4. 女性生殖器官的常见疾病 / 204
5. 男性性交为何疼痛 / 212
6. 女性性交为何疼痛 / 214
7. 男子射精为何无力 / 215
8. 男子射精疼痛的原因 / 216
9. 新婚期间用药常识 / 217
10. 什么时间不宜过性生活 / 218
11. 精液流出与婚育 / 221
12. 阴道痉挛 / 221
13. 谨防房事晕厥 / 223
14. 性交中生殖道裂伤怎么办 / 224
15. 性交时间多长为宜 / 224
16. 性交后为何腹部疼痛 / 226
17. 性冷淡的病因 / 227
18. 性冷淡的食疗方 / 229
19. 肥胖对性功能的影响 / 230
20. 为什么婚后还会遗精 / 231



21. 怎样防治房事头痛 / 231
22. 外阴、阴道损伤怎么办 / 232
23. 怎么会阴茎长时间勃起 / 235
24. 常见性病的防治 / 236
25. 阴囊疾病的防治 / 237
26. 男性阳痿食疗方 / 238
27. 早泄的治疗 / 240
28. 怎样防治逆行射精 / 241
29. 怎样避免性交中阴茎折断 / 242
30. 不射精的原因和治疗 / 243
31. 阳痿的治疗 / 243
32. 影响女性性生活和谐的疾病 / 245
33. 男性遗精食疗方 / 246
34. 滋阴补肾药膳 / 247
35. 怎样消除新婚女性情感紧张症 / 248
36. 如何防治痛经 / 249
37. 新婚期阴道炎的防治 / 252
38. 男子新婚期的不射精 / 253

## 第九章 结婚建议篇

1. 婚礼的选择 / 255
2. 新婚美容 / 257
3. 新娘化妆的要点 / 258
4. 新娘化妆的类型 / 259
5. 新娘的皮肤护理 / 260
6. 新娘面部的清洁 / 261
7. 新娘怎样打粉底 / 261



8. 新娘怎样描画眉毛 / 262
9. 新娘怎样美化眼睛 / 263
10. 新娘怎样巧涂口红 / 263
11. 新娘怎样美化指甲 / 264
12. 新娘怎样选用腮红 / 264
13. 新娘怎样化妆脸型 / 265
14. 新娘发型的选择 / 265
15. 新娘发型的保护 / 266
16. 新娘礼服的选择 / 267
17. 新娘的配饰 / 267
19. 新郎怎样保护皮肤 / 271
20. 新郎肌肤的修饰 / 271
21. 新郎怎样修饰眉型 / 272
22. 新郎怎样修饰口唇 / 272
23. 新郎的发型 / 273
24. 新郎的服饰 / 273
25. 新郎新娘在婚礼上的礼仪 / 274
26. 邀请客人的礼仪 / 275
27. 参加舞会的礼仪 / 276
28. 新婚摄影 / 277
29. 新婚摄像 / 278
30. 婚宴的选择 / 279
31. 婚宴的安排 / 279
32. 正确处理夫妻关系 / 280
33. 正确处理父母子女关系 / 283
34. 正确处理兄弟姊妹关系 / 286
35. 夫妻怎样善待邻居关系 / 288



## 第十章 附录篇

1. 什么是婚姻 / 290
2. 什么是结婚 / 290
3. 结婚登记应该到什么机关 / 291
4. 什么是家庭和家庭关系 / 292
5. 结婚的条件 / 292
6. 什么是晚婚晚育？晚婚晚育在法律上有什么规定 / 294
7. 结婚是否需要举行仪式 / 294
8. 结婚时应当持什么证件和证明 / 295
9. 军婚有哪些规定 / 295
10. 允许在校大学生结婚吗 / 296
11. 涉外结婚的程序 / 297
12. 什么是夫妻财产制 / 298
13. 夫妻财产制有哪些分类 / 298
14. 夫妻个人财产的范围 / 300
15. 夫妻共同财产的范围 / 300
16. 寡妇改嫁可以携子带产吗 / 301
17. 重婚的处理 / 302
18. 婚庆别称 / 304



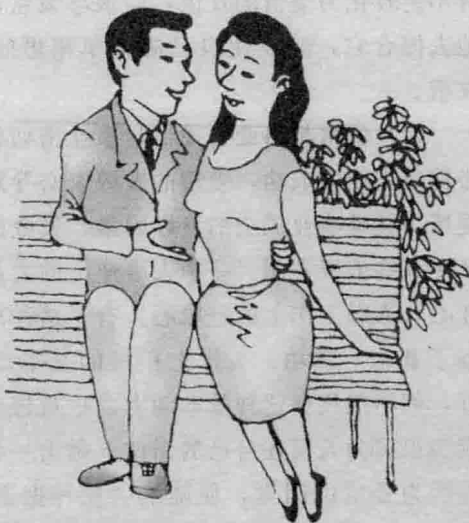
# 第一章 婚前准备篇

## 1. 确定恋人的注意事项

德国著名诗人歌德曾经说过：“青年男子哪个不善钟情，妙龄少女谁个不善怀春”，随着年龄的增长，生理发育的成熟，青年男女通过接触，自然而然地会产生爱情。但是，青年男女在确定恋人时一定要注意以下几点：

### (1) 爱情的基础

青年男女成长到一定年龄后，生理上会产生急剧的变化。随着性器官的成熟，由朦胧到明朗地产生异性之间的倾慕。这种微妙的心理变化，正是“情窦初开”。这种异性之间的倾慕，经过一定时间以后，可能发展成为爱情。但异性吸引只属于一种生理现象，属于人的本能，它不是爱情，也不是爱情的基础。



那么，爱情的基础是什么呢？思想上的共鸣才是爱情的基



础。爱情不单单是异性吸引，它是以高尚的思想和对社会生活的一致理解为基础的。当自己的志向、爱好和情操与某个异性产生共鸣时，便会产生爱慕之情，所以思想的一致程度，将决定爱情的成熟程度。思想基础牢，爱情的基础也就牢。没有牢固、统一的思想基础，就没有爱情。单纯凭性的冲动，是不能凝成纯真的爱情的，相反只会带来不幸。

(2) **爱情与友谊** 爱情与友谊是不同的概念，两者之间有着本质的区别。友谊是存在于人们生活、工作和思想中的朋友感情，它可以存在于异性之间，也可以存在于同性之间。爱情则不同，它是异性吸引与感情融洽、思想共鸣的有机结合体。虽然爱情与友谊有着本质的区别，但是它们之间也存在着密切的联系。一方面，有爱情必有友谊，有友谊不一定产生爱情；另一方面，友谊往往是爱情的前奏，爱情则是友谊转化的高级形式。

异性友谊可以向爱情转化，但并不是所有异性友谊都可以转化为爱情。这就要求男女青年识“火候”。对可以向爱情转化的友谊，应创造转化的必要条件，发展它，防止错过“黄金时机”；对不能转化为爱情的友谊，应该珍惜它，不要主观地、毫无基础地去捏合它，防止使自己陷入单相思的境地，从而损害高尚的友谊。

(3) **爱情与事业** 爱情与事业密切相连。虽说爱情的成功未必促成事业的成功，爱情的失败未必导致事业的失败，但成功的爱情往往是事业成功的良好因素，失败的爱情又往往对事业成功产生某些消极作用。一个人事业上的力量源泉，主要来自他的事业心，亦即工作上的进取心。有了这种事业心和进取心，他就具备了事业上成功、工作上积极的基本动力。爱情也好，友谊也好，都不能代替这种基本动力。很难想象，相爱的双方本来并没有为祖国为人民在自己的岗位上做出一番成绩的事业心，而仅仅是因为爱情的因素，便陡然“精神振奋”，在事业上有所作为。当然，相爱的情人中，一方有着崇高而坚定的事业心，另一方本来没有，在相爱之中，前者感染了后者，于是爱情成为了后者获得事业心的源泉，但这须有一个较长的过程。在相爱双方都有事





业心的情况下，他们的爱情则常成为互促奋斗的动力，努力进取的决心。

爱情与事业有时也有矛盾。这种情况大多出现在相爱者事业心不平衡的情况下，事业心强的一方，不能在相互感染中影响另一方，而事业心甚弱或无事业心的一方，反倒感染、影响了前者，结果两个人都不搞事业，而去追求安逸的生活；或者，由于相爱者事业心强弱不同而导致生活的不协调，矛盾重重，以致分道扬镳。所以，青年在择偶时对双方的事业多加考虑是必要的。

得到了爱情，别忘了奋进。为了事业有时要牺牲爱情。匈牙利诗人裴多菲说过：“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，两者皆可抛。”这里的“自由”不妨理解为事业，青年应该是奋发向上、生机勃勃的一代，不可让缠绵的爱情羁绊了自己前进的脚步。

(4) 爱情与职业、爱好 男女之间谈恋爱，总会考虑对方的职业和爱好，这是很正常的。恋人之间如果职业相近，爱好相同，共同语言多一些，兴味情趣和谐一些，容易引起感情上的共鸣，这当然是建立美满家庭的理想条件。但是，爱情不是职业的结合，爱情也不等于爱好的交往。

恋人之间的职业、爱好不同，是个比较普遍的社会现象。在我们的社会里，恋爱双方都有职业，都有自己的志趣爱好，他们

