

科学育儿知识丛书

新婚夫妇必读 (三)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎性生活三原则——一定气、安心、和志	1
◎性生活中的语言艺术.....	2
◎截瘫病人还能过性生活吗.....	3
◎男性哪些性器官对性刺激敏感.....	4
◎性生活的禁忌	5
◎新婚之夜四要	6
◎性交姿势	8
◎性生活后，马上睡觉不好.....	10
◎爱也需要经常表达	11
◎忙碌不能影响性生活.....	12
◎性招式.....	13
◎为什么要注意变化性交体位	15
◎关于性感区域的开发.....	20
◎如何增添性乐趣.....	24
◎让你的“啧啧”声更动人.....	29
◎你会为妻子脱衣吗	30
◎第二次须知.....	32
◎“G”点的奥秘.....	34
◎性爱方寸间.....	37

◎女性为何进不了状态.....	39
◎先戏两乐，交欲为之.....	41
◎冬季怎样过性生活.....	43
◎完美性爱秘诀之女人篇.....	44
◎如何使用按摩油.....	52
◎交流性喜好.....	52
◎四大妙招搞定男人.....	55
◎床上功夫的练法.....	56
◎性爱与棒球.....	57
◎女人为什么咬你.....	59
◎处女的第一次性爱.....	61
◎欲死欲仙考考男人的本事.....	62
◎处男的第一次.....	64
◎第一次的姿势.....	65
◎女人也可以察颜辨“色”.....	67
◎卧室春光风月无边.....	69
◎女人尽“性”花招.....	72
◎富于智慧的情侣个性的创造.....	73
◎男人请记住这7条.....	76
◎关于各种性交体位的讨论.....	78
◎房事游戏.....	81
◎健康的居家性爱与精致性爱.....	89

◎巧妙利用生理周期	91
◎以物助性	92
◎口交要尊重对方	95
◎你赞同口交方式吗	100
◎女人如何发掘性感魅力	103
◎不被干扰的环境	110
◎看懂妻子含蓄内向的性信号了吗	111
性爱心理	113
◎让女人最易动心的 21 种时刻	113
◎看 A 片容易引发四种心理	116
◎她想要的时候你知道吗	116
◎当女人面对男人的诱惑	118
◎女孩婚前性行为 10 种典型心理	122
◎丰满些性生活更美满	125
◎温馨默契的性爱体语	128
◎女性性爱心理压力写真	133
◎从坐姿了解她的“性”格特点	136
◎裸欲带来的无限遐想	138
◎把艳遇的秘密写出来	140
◎男女性变态的几种表现	142
◎老公的八个性“希望”	145
◎女性性爱“暗语”大揭秘	151

◎性爱“风格”让你爽到底.....	154
◎女人用她身体接触你时并非放“性号”	157
◎女人做爱时的七种“性人格”	159
◎探索欲仙欲死的交合心理.....	164
◎唤醒你对男人的“白日梦”	167
◎当肉欲出现疲倦的时候.....	177
◎有关性问题：女人可要大招供了	186
◎破坏性生活的心理问题	191
◎性与欲是两性之舞	194

◎性生活三原则——定气、安心、和志

所谓“定气”，是指行房时性意念要集中，思想不要开小差，既不要去想也不要与对方交谈一些与性生活无关的事情，或者还在为性生活以外的事情生气与烦恼，如此心不在焉，心神不定，必定会影响对方的情趣，也不可能获得满意的效果。

所谓“安心”，是指心平气和，从容不迫，并且动作徐缓轻柔。行房时夫妻双方要保持心态平和，不急不躁，慢慢体会性生活的乐趣。同时动作要轻柔舒缓，逐渐增强性兴奋。特别是丈夫一方，由于性反应较快，更需克服急于求成的焦躁心理，避免动作粗暴激烈，否则使妻子只是被动地忍耐，破坏了做爱的美好情趣。

所谓“和志”，是指调和双方的意志，激发彼此的情欲，使夫妻相互感应而乐于相从。性生活是夫妻两人共同合作的“项目”，倘若只顾自己满足，置另一方于不顾；或者思想上只知道自己达到性满足，而根本不考虑对方的性体验，是美满性生活最大的禁忌。

因此，只有在互相诱导、互相适应的前提下，达到神志协调，情投意合，双方的性反应与性兴奋都被激起，才能两相感应，密切配合，共享性生活

的愉悦和快意。

◎性生活中的语言艺术

性生活中语言艺术的探讨，长期以来都被国人视为“非君子”的“淫词浪语”，而被排斥在性生活的讨论之外，似乎只可意会，不能言传。诚然，夫妻可选择不同方式或习惯的性生活，但语言艺术的恰当运用，只会有益于夫妻情感的沟通和性情绪的调动。如民间流传着“酉时不喝酒，戌时不骂妻”的俗语，显然是对丈夫在入夜性生活前的劝诫。“戌时”指入夜7—9点那段时间，丈夫千万别在夫妻同房前责骂自己的妻子。因为性生活前的情绪，对夫妻性生活是否愉悦关系颇大，就是对妻子有什么不满之言，也尽可收敛，或换种委婉、含蓄的话说出，不要刺伤对方。同样，妻子在与丈夫同床时，也不要念许多“婆婆经”，如一会儿责怪丈夫没当官，一会儿又怨丈夫不会挣大钱，且词锋锐利，句句刺伤丈夫的自尊心、自信心，在这种情况下行房，丈夫自然不会那么激动、热情。

在性生活中，夫妻间常常因一句话“起火”，或一个关键用语尖酸而造成当夜性生活的失败，这也许是很多夫妻，包括恩爱夫妻间都会碰上的失误。有人认为，性生活中的情绪调动，完全可以依

靠双方的抚摸、接吻、拥抱来激发，无需什么语言艺术。事实上，肉体感官的接触仅仅是一个方面的情绪调动，而心理渴望的满足也是非常重要的。只有当双方的心理升华，达到对人体性生理的刺激后，才能感受到愉悦而幸福的快感。亦即性生活的美满，总要先有“情动”，而性神经对性生活中的语言艺术尤为敏感，甜蜜的语言作用于大脑神经，叩响了对方的心弦，才能有效地调动夫妻间性心理的共鸣，从而引发性生理的一系列反应。可见，性生活中的语言艺术的确不可缺少。

◎截瘫病人还能过性生活吗

性是人的正常需要，截瘫病人也不例外。对这类病人来说，大小便失禁并不意味着性器官无能，无能力性交并不意味着无能力享受性的其它乐趣。截瘫病人往往四肢肌肉挛缩，影响性交过程中的身体运动；常常损伤平面以上的性敏感区代偿性增强，而损伤平面以下的性敏感区可以保留某些存在感觉的区域；男性可发生性高潮障碍，可发生逆行射精或射精无力。

因此，截瘫病人应掌握性生活的技巧。例如加强爱抚，寻找最佳性敏感区，加强对性敏感区的刺激；掌握好性交的体位，如是男性截瘫，可采取女

上位，如是女性患者，应采取男上位，性生活过程中不要把过多的重量放在患病的一方；如果男方阴茎实在不能勃起，可采用非阴道内性交方式，加强对女性性敏感区的爱抚和有效的刺激，甚至可以用阴茎假体或振荡器使女方获得一定程度的性满足，也可以将没有勃起或没有完全勃起的阴茎慢慢地塞入阴道，然后慢慢滑动，这种方法也可使女方获得一定性快感。

总之，夫妻双方若有一方截瘫，另一方应给对方更多的关爱，可根据具体情况，采取适当的性交方式，如非阴道内性交等，仍能使双方得到性满足。

◎男性哪些性器官对性刺激敏感

男性的性器官中能直接受到外界性刺激的有阴茎、阴囊和睾丸。阴茎是男性交合的性器官，是对性刺激最敏感的部位，它由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体组成，具有丰富的血管、淋巴管和神经。阴茎冠状沟处神经最丰富，对性刺激也最敏感。

阴茎冠状沟一旦受到性刺激则会通过初级勃起中枢形成完整的反射弧，使阴茎随意或不随意地勃起，而且持续相当长的时间以完成性交。阴囊也是

性敏感区，阴囊皮肤皱襞，既能适应热胀冷缩的生理需要，又能适应于性交时阴囊收缩和睾丸提升的生理需要。

阴囊上分布有许多神经，加上阴囊长期不外露，所以阴囊对外界性刺激特别敏感，尤其是异性轻轻地抚摸，能够唤起男性强烈的性欲。除了阴茎和阴囊外，睾丸也是男性的性敏感区，妻子轻轻地触摸丈夫的睾丸，常能使丈夫十分兴奋。

◎性生活的禁忌

为了保持已婚夫妇的身体健康，维持正常的生育功能，使夫妻性生活和谐，有必要了解和掌握有关性生活方面的科学卫生知识。

1) 情绪不好时不性交。性生活有赖于心理上和生理上的和谐。性生活时必须要有有一个良好的心理状态。

2) 有病时不宜性交。夫妇双方之一有传染病时，在未治愈前不宜性交，如肝炎、性病等。

3) 月经期不能性交。妇女在月经期，子宫内膜脱落，宫腔创面未复原，加还有经血，如强行房事，极易引起子宫和输卵管、卵巢感染，如患输卵管炎可造成输卵管阻塞，招致不孕或痛经。

4) 产褥期不宜性交。产后恶露一般需持续 3

周，恶露未净，宫腔创面未复原，不能勉强性交，否则招致产后感染。

5) 酒后不宜性交。由于酒精对精细胞有损害。

6) 疲劳时不性交。因为它会使体力高消耗，危害健康，严重者可功能减退或阳痿。

7) 环境不良时不性交。噪音或人为都可使夫妇二人精神紧张，使性功能受到抑制，影响性生活的和谐与感情的发挥。

8) 饱、饿时不性交。饱食后消化道充血，大脑及其他器官的血液供应不足；肚子饥饿时，精力不充沛，此时性交，质量较差。

9) 配偶不愿意时不性交。如果配偶不愿意，则没有性欲，缺乏激情，性生活如同嚼蜡。

10) 术后未康复不性交。妇女因病行子宫切除或阴道缝合术后，3个月内不宜性交，以免引起手术口出血或感染。

◎新婚之夜四要

洞房花烛夜，是人生的美好时光，但有些年轻的夫妇不知道性知识、性卫生，往往落下了“蜜月病”，所以必须注意以下“四要”。

1、要注意控制好新婚之夜的场面。新婚之夜，新郎和新娘既要热情地招待亲友，又要注意掌握一

定的分寸。新郎不宜在婚宴上狂饮，进入洞房后便置新娘于不顾而独自酣睡，也不能听任某些素质差的客人把洞房闹得乌烟瘴气。

2、新郎新娘要相互配合，相互体贴，过好第一次性生活。第一次性生活，夫妻双方缺乏性生活的经验，心情激动，易于兴奋和紧张，特别是新娘，往往还带有某些恐惧感，比较容易处于被动地位。因此，新婚之夜，新郎应主动拥抱、爱抚新娘，动作应轻柔，新娘不宜过分被动，应坦诚接受新郎的爱抚。新婚之夜，由于紧张和激动，往往会发生新郎刚接触到新女性器官或阴茎刚插入阴道时便开始射精的现象，这不是所谓的“早泄”。只要新郎控制一下情绪，消除紧张心理就可以延长性交时间，双方不必有太多的顾虑。另外，新婚之夜，一些女子可能因处女膜破损而产生轻微疼痛和少量出血。这是正常生理现象，不必担心，可暂停性生活，等伤口愈合了再过性生活。如果疼痛较剧烈，出血较多，可请医生处理。

3、要注意性器官卫生。新郎应清洗阴茎和阴囊，并除去包皮垢，新娘应清洗外生殖器部位。由于女性外生殖器皮肤皱褶较多且距离肛门较近，容易受到污染，因此，同房前一定要做好性器官的卫

生，以免把细菌带进女方的阴道，引起生殖泌尿系统的感染。

4、要避免洞房怀孕。因为新郎新娘一般比较劳累，生理情况很难处于最佳状态，再加婚宴上新郎新娘难免要喝一点酒水，这对于优生很不利。因此，新娘新郎应提前准备，以防洞房怀孕。

◎性交姿势

人类的性生活姿势有很多种，性生活的目的不仅为了求嗣，而且为了幸福的爱情。性生活的姿势应适合男女双方性器官的长度、深度、形状、位置。不能墨守成规，几十年如一日，导致双方的厌烦；也不能一味求新，引起双方肉体上的不适和精神上的厌恶及心理上的创伤。下方介绍几种常用的性交姿势。

(1)男上式：这是西方宗教宣传所认可的唯一的合法性交体位。我们的祖先也把这种体位看作是合乎“礼”的要求的体位，因为性不仅为了交欢，而且更重要的是生殖。这种体位受大多数妇女欢迎，她们喜欢处在软床和男人强壮躯体之间被紧紧包围起来的暖和、舒适、安全的感觉。女子正面的乳房、阴阜承受较大的压力，产生出肌肤相亲的触觉快感和身临交合之境的愉悦感。男上式的缺点是女

方难于主动活动及阴蒂受直接刺激的机会少。

(2)女上式：女性也有潜在的激发性欲的本能和追求性满足的需要。由于传统的习惯，她们在房事中大多处于服从地位，掩饰感情，具有自卑感。女性应该在性生活中积极主动，取得驾驭性生活的权利。女上式可使子宫下降，阴道口变宽，阴茎也容易与子宫接触，所以即使阴茎偏小的男子也能给女方带来强烈刺激。由于男方处于被动体位，他的性兴奋发展较慢，这将有助于早泄患者掌握射精的进程，也有助于有勃起困难的男子解除焦虑和不安的情绪，从而有助于勃起。

(3)侧式：将面对面的性交改为侧位，双方都不必负重，故时间稍长也不致于劳累，双方骨盆间各个方向的活动都不会受限，有助于双方自由活动，灵活掌握节奏。侧位还有助于男方对射精的控制以及用手来刺激女方乳头和阴蒂部位。侧位性交既可面对面进行，也可男方面对女方背部从后边插入，这对于阴茎较长的男子尤为适宜。

(4)后进式：女方膝胸卧位，以膝、胸、肘支撑于床上，男子跪于其后，手扶女方臀部插入后抽动。这种后进入式也可在任何其他体位的情况下进行，如在坐位、站立时采用。后进入式除了带来变

化和更多的情趣外，多数情况下将有利于对阴蒂的手法刺激，也容易造成对 G 点的更直接的接击和给予更大的压力，有助于女方高潮的更快到来。这种性交方式也较为隐蔽，最适用于与小孩同居一室的情况下而不影响小孩的睡眠。

◎性生活后，马上睡觉不好

很多人睡前有看书和写日记的习惯，这在无意之中已经为睡眠做着准备工作。生活中，有许多人如对性生活上也“例行公事”，缺乏情调、过于平淡。以至将性生活变成了就寝的仪式。

睡前的性交之所以会把它变成“例行的公事”，是因为他(她)们有种常识的想法：性交了以后身体一定疲倦，身体一疲倦自然就入睡。

事实上，如果性交以后仍在松弛的状态，即还觉得疲倦就去睡觉的话，再加上因睡眠而发生的松弛，到了第二天早上就会更觉全身酥软而不想起床。所以，为了恢复这种属于一时的神经松弛，男女在性交以后最好互相温存一番，这样神经系统就会很自然地恢复松弛，再加上因性交而满足的疲劳感，自然会很快地带来舒畅的睡眠。

◎爱也需要经常表达

生活中常常可以看到这样情况：一些热恋中的年轻人亲热地依偎在一起，或私语，或情意绵绵地互相凝视，或紧紧地拥抱接吻。这些，由于观念的更新和环境的宽松，人们早已习以为常，不再大惊小怪了。

可是，若是已婚夫妻也这样热情浪漫。那么，就少不了被人指指戳戳，嗤之以鼻了，人们往往习惯于看重婚姻的结果：组织家庭，生儿育女，却忽视了婚姻赖以维系的基础——不断更新，加深爱情。夫妻之间的一说，一笑，一举一动，包含着许多语言所不能传递的情意，这正是值得推崇的。

已婚者的爱情，比起年轻人的热恋，更成熟、稳重、深沉得多。倘若夫妻只承认彼此有爱，却又表达不出来，每日里只是干巴巴地吃饭、睡觉、上班。

那么，这种爱是否会存在下去就值得怀疑。关切、问候、分担彼此的快乐和忧愁，生活中的照顾、体贴、温存，都是我们常见的夫妻间爱的传递，也是东方习俗所容许的。接吻、拥抱、爱抚，这些爱情表达方式，使许多长期受传统道德说教和社会礼仪束缚的人羞于接受。但是，这些爱情的表