

<<性生活常识必读全书>>

图书基本信息

书名：<<性生活常识必读全书>>

13位ISBN编号：9787512702172

10位ISBN编号：7512702175

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：李宏军 主编

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<性生活常识必读全书>>

内容概要

在漫长的人类发展史上，人们对性的认识、理解始终和哲学、艺术、宗教、医学的研究、发展是同步的。

性是人的自然本能之一，也是古今中外艺术大师们的创作源泉，从这个角度讲。

性是美的。

但是对性的认识与理解也还存在着一些误区、偏见、迷信，这些误区、偏见和迷信不仅影响了人们的性观念形成，也影响了人们的身心健康。

作为医学工作者，在多年的临床实践中，我接诊过许多被各种各样性问题所困扰的患者，通过科学的治疗和引导，绝大多数患者治愈了疾病，享受着健康的性生活。

但是现实生活中，还有相当一部分人没有足够的勇气，或者没有条件走进诊室接受治疗，也许有些人会觉得这是一个十分私人化的问题，不愿意将其袒露给他人，于是，我编写了这本书。

性的内容十分丰富，性心理、性生理、性社会、性快感、性技巧……当然也包括性传播疾病。面对诸多的性问题，有些人可能会不知所措，有些人会表现出尴尬与无奈，还有些人会表现出“外强中干”的真面目……不管怎样，这本书将告诉你怎样可以获得健康、快乐的性生活。

<<性生活常识必读全书>>

作者简介

李宏军，泌尿外科医学博士，男科学博士后，北京协和医院泌尿外科主任医师，教授，博士生导师。
《中华医学杂志》特约审稿专家，《中华泌尿外科杂志》编委，《中国男科学杂志》《生殖医学杂志》编委，《中华男科学杂志》副主编，北京协和医院生殖医学伦理委员会委员，中华医学会儿科学会委员，综合医院精神卫生联盟核心成员，国家药监局药品审评中心专家。
从事临床工作20余年，在男科疾病的诊治方面有独到见解，承担各级研究课题并获奖多项。
发表学术论文90余篇，主编《前列腺炎》《男性不育症》《男科病诊治学》《男性更年期综合征》《检验与临床诊断：男科疾病分册》《实用男科学》等10余部著作，发表科普文章数百篇。

<<性生活常识必读全书>>

书籍目录

第一章 身心健康是性健康的基础——应该掌握的性知识

1. 健康的生殖器官是什么样的
2. 什么是性欲
3. 男人的性欲和女人的性欲一样吗
4. 为什么有的人性欲强, 有的人性欲弱
5. 不要将性欲望和, 性功能混为一谈
6. 性生活不仅仅意味着性交
7. 性交时应适时插入
8. 怎样理解性快感
9. 性生活的几个阶段
10. 射精和精液的主要成分
11. 男性怎样判断自己的性功能
12. 适时变换性交姿势
13. 和谐的性生活在于高潮的“同步”
14. 实现夫妻性和谐的必备条件有哪些
15. 爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀是什么
16. 真爱不需要太多的技巧和艺术
17. 不宜过性生活的几种情形
18. 什么是性激素
19. 什么样的精液才正常
20. 阴茎多大才算正常

.....

第二章 我的健康我做主——一学就会的性保健方法

第三章 可能不完美——但可以享受性爱——用智慧解决性问题

第四章 保持性健康要“自爱”——远离性传播疾病的方法

第五章 让性爱无忧——能够轻松掌握的避孕技巧

第六章 缔造属于自己的性爱天空——现代学新理念

章节摘录

怎样正确评价自己的性功能呢？

以下几点供参考：（1）关注性器官的勃起状态年轻且身体健康、精力旺盛的人无论何时，一旦有性方面的刺激，会对性产生兴趣，阴茎能迅速勃起；年纪稍长一些的中年人可能会在勃起之前需要一段时间，这些都是正常的。

但如果你发现自己的性器官有时候勃起，有时候不能勃起，或者虽能勃起，但坚持不了多长时间，未到射精时就疲软下来，这种情况常常提示你的性功能可能有所降低，但问题不大，可以通过适当的食补、正确的药补及科学的锻炼进行纠正。

比较严重的情况是在较长的一段时间里，阴茎始终没有勃起过，这就需要看医生了，应该到医生那里接受检查后，再采取相应的措施。

（2）判断自己性欲产生的方式性欲比较旺盛的人，一般都会在性生活中处于主动地位。

在有些两性关系中，如果男女双方的性欲强度差不多，常常是男女互为主动，当然也不排除女方主动的情况。

如果女方主动，男方能够积极响应，就大可不必为自己的性功能担心。

如果你在性生活中表现得很消极，必须依赖对方的主动，或者即使对方主动诱导，也很难激起你对性的兴趣来，说明你的性能力出现了问题。

性能力出现问题，不要消极回避，积极的应对措施是寻求专业医生的帮助。

除了男科医生外，咨询心理医生也是十分必要的。

如果没有器官性疾病，措施得当，问题并不难解决。

只是一定要科学就医，而不是消极回避或“有病乱投医”。

（3）对性的关心程度是性功能的一种表现性功能包括性生理和性心理两方面的内容。

一般情况下，性心理和性生理正常的男性，无论年龄多大，一旦看见性感、年轻、漂亮的女子，都会情有所动，看见妻子裸露的肌肤，“肤色如凝脂”，就会有想抚摸的冲动，这是正常的性反应，不能一概归结为“下流”。

如果遇到和自己关系很亲近、很钟情的女性，只能产生一般的交谈所带来的快乐，而不产生任何性的想象，说明你的性感受开始变得迟钝了，需要想办法去提高自己的性兴奋程度，像治疗躯体的其他疾病那样，寻找病因，进行对症治疗。

12. 适时变换性交姿势经过磨合之后，夫妻性生活时的姿势往往就固定下来了，久而久之，可能一如当初时那样美满，但也可能由于一成不变的固定模式导致性生活质量下降。

正确的做法是偶有变化，虽然并不一定尝试每种姿势。

性交姿势又叫性交体位，对性反应的性质和强度都有很大的影响，如果性交体位不适宜，就会造成性兴奋程度的下降。

没有哪一种体位适合于所有的配偶，因此要对其进行探讨。

夫妇双方的性器官未必十分吻合、贴切，有大、小方面的不适应，要根据这种不应用不同的体位来补救，并找出最容易达到性欲高潮的体位。

由于性交体位的改变有助于提高性生活的质量，所以夫妻双方要密切配合，找出更理想、更适合于自己身体条件和更有利于性感满足的新姿势来，比如可以在一次性交过程中由一种体位变换到另一种体位，甚至变换好几种体位。

常用的性交体位有如下几种：（1）男上女下（女仰卧、男俯卧）这是最传统、最常用的性交体位。

随着历史和性文化的发展，人们的人文理念、文化修养、社会习俗都早已发生了深刻的变化，“男上女下”已不是唯一“正统”的性交体位，人们勇敢地进行着新的尝试，但“男上女下”的体位仍然被许多人所崇尚和实践着。

“男上女下”的体位自有其被推崇的理由，但仍有些女性感到男上式限制了她们们的活动，另外一些女性则认为这一体位比较舒服，女子正面的乳房、阴阜承受压力，能产生出触觉快感。

（2）女上男下这种体位能更好地发挥女方在性生活中的主观能动性，因为它在很大程度上可以由女方自己来控制性活动的进程，比较适合性感超常的女性。

<<性生活常识必读全书>>

此外，喜欢追求刺激性的女性采用“女上男下”式更易于获得性满足。

“女上男下”式能使女方子宫下降，阴道口变宽，所以，即使是阴茎短小的男性，也能给女性比较强烈的刺激，使双方都得到愉悦。

但“女上男下”的体位不利于对阴蒂的直接刺激，如果女性的会阴口太靠后，或者女性比较肥胖、身体过于庞大笨重，或者女性缺乏经验时，这种体位也会有一些不足。

(3) 侧位将面对面式稍加以修改即为侧位，即女方侧卧，男方面向女方在其两腿之间躺下。

这种体位既简单易于掌握，也十分舒适，因为双方的身体重量基本都压在床上，彼此负重很少，便于保存体力，不会感到劳累。

由于这种体位使双方的骨盆向各个方向的活动都不大容易受到限制，特别是女性可以自由活动，便于掌握节奏，同时还有利于男方对射精的控制以及用手来刺激女方乳房、阴阜及阴蒂等部位，所以适宜在妊娠期使用，它可以避免对胎儿的压迫，是比较可靠的方法。

(4) 后进入式是男性面向女性背部的一种体位。

这种体位可以十分方便地用手对阴蒂进行直接刺激，这样就造成了对阴道区域的更紧密的触动和施加更大的压力，尤其适合男女双方都很胖的情况。

这种体位也适用于妊娠期。

缺点是插入不完全，常会使双方都感到生理上的紧张，不像面对面时双方能够亲密无间地进行拥抱和彼此爱抚。

另外，由于阴道入口是由下而上，与阴茎方向相反，可能给插入带来一定的难度，但一旦插入，其对阴道的刺激也是很强烈的。

13. 和谐的性生活在于高潮的“同步”在性生活中夫妻“同步”达到性高潮是所有夫妻都向往和渴望的。

然而现实生活中有不少结婚多年的夫妻，都没能达到性和谐的程度，如果这个问题处理不好，可能会影响夫妻感情。

和谐的性生活不仅可以满足双方的性欲望，还有利于夫妻的身体健康。

所以，夫妻应该争取享受这种性生活最高境界的“同步”。

但是，影响性爱达到理想境界的因素十分繁多，可能有相当部分的夫妻终生刻意探索也没能如愿，可能是他们太过紧张、执著，限制了对性生活的细致体验和充分发挥。

要想达到性生活的和谐，首先要了解男女在生理上的差别。

男人性欲强，冲动出现快，消退也快，性欲主要集中在生殖器官上，发生性冲动进入兴奋期即急于性交；女人性冲动出现较慢，性欲兴趣广泛，需要丈夫的爱抚亲吻，性欲产生、增强是达到性和谐的前提。

性爱是两个人之间的事，应该如何进行性和谐的探索是很个性化的问题，彼此之间的感觉舒服是最重要的，至于要如何做则没有一定的规则可循，只要两人都能好好享受即可。

下面的一些建议或许可以起到松弛紧张神经的作用，可能使双方获得意想不到的效果：性生活前要做好充分准备，男人可以采取各种方法来激起妻子的性欲，只有在妻子真正进入了性兴奋状态，性生活才容易获得满意。

丈夫切忌性急和粗鲁，决不可只顾满足自己而不顾妻子的意愿，男人要学会控制自己达到高潮射精的时间。

可以通过放慢节奏来实现，因为性不和谐往往来自于女性的高潮出现较晚，女方也不要勉强应付。

尽量放松，慢慢地体会性过程所带来的感受和体验，而不要把自己的注意力完全集中在追求性和谐上。

在性生活过程中把握自己的每一个举动，让你逐渐地接近理想境界。

男方把自己的感受告诉妻子，得到妻子的理解、支持和有力的帮助，双方互相尊重、互相体贴、配合默契才可以达到性和谐。

男性射精后不要立即结束性器官的接触，还要撑持、与妻子交谈，待妻子达到高潮并性欲完全消失，共同结束性生活。

夫妻双方都得到了满足，这样才能使性生活和谐起来。

<<性生活常识必读全书>>

14. 实现夫妻性和谐的必备条件有哪些美好和谐的性生活要靠夫妻双方共同努力来实现。

为了达到这样的目的，男女双方必须要熟悉自己的和对方的性特点，并具备下面这些条件： 双方的心理状态良好。

夫妻要恩爱，在感情上水乳交融，能创造和谐的性生活气氛；宜选择环境安静、心情欢快的时候进行性生活。

双方在性生活中应主动、默契地配合，密切协作，共同充当“二重奏”的主角。

恩爱的夫妻关系是性生活和谐的关键。

双方的生理状态良好。

性生活前应进行局部的清洁卫生，清除局部不适因素，增加局部润滑感，这是性生活和谐的必要条件。

双方体魄强健，精力充沛。

双方生殖器发育正常是保证性器官接触、获得正常性刺激的生理基础。

选择身体健康的时候进行性生活，能两情欢愉，如鱼得水。

掌握科学的性知识。

正确驾驭性生活的四个性反应周期，根据男方性冲动较快、女方性冲动较慢的特点，男方多刺激女方动情并要耐心等待，等到女方有性兴奋后再开始交接，可使双方的“性欲高潮曲线”趋于重叠，达到男女双方性生理上趋于同步。

夫妻间性不和谐的主要原因是性知识的缺乏，例如缺乏必要的性知识、不会性交、不会摩擦抽动阴茎、不知道对方的性反应特点、不关心对方的性反应等，因此双方无法完美配合，性生活也就难以达到和谐的境界。

性和谐以及对性和谐的要求在不同的夫妻之间是有着明显差异的。

要想获得和谐的性生活，只有夫妇双方的积极性同时调动起来，共同实践、探讨、交流，才能共同达到性爱的完美境界。

15. 爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀是什么美满和谐的性生活有赖于爱侣双方情感的交融，将性爱与情爱融为一体，包括以下几个方面的内容： 婚前注意彼此检点。

许多婚后的性与情感的不和谐都与婚前的性行为或性经验有关，是导致夫妻生活不和谐的祸根。

婚后避免缺乏新意和激情的性交。

切忌“千篇一律”的性生活，不要为了性而做爱，而应该为了爱而做爱。

共同创造新生活，不断地变换做爱的环境、地点、姿势和体位，这样做才可能不断地密切夫妻间的关系，使婚姻能经受住风雨的考验。

要体谅对方。

在对方不能满足你的生理要求时，不要太过计较，过多的责备是要伤感情的，而过分的强求生理满足可能使对方厌倦性交，甚至出现各种各样的性功能障碍或性冷淡。

能够达到肉体与精神的和谐美满。

这当然是爱的重要表达方式，但绝对不是唯一的方式，爱的表达形式体现在生活中的点点滴滴。

所以，平时要经常表达自己对配偶的爱意，充分体现自己的魅力，为爱创造温馨的气氛，而不是只在做爱的时候才进行情感的沟通。

<<性生活常识必读全书>>

编辑推荐

《性生活常识必读全书》编辑推荐：用健康的理念、简单的方法、科学的操作缔造完美的新婚生活，走进精彩的二人世界。
不用求医问诊，专家与你无障碍沟通，为你的性生活排忧解难。

<<性生活常识必读全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>