

<<新婚生活枕边书>>

图书基本信息

书名：<<新婚生活枕边书>>

13位ISBN编号：9787802026940

10位ISBN编号：7802026946

出版时间：2008-3

出版时间：中国人口出版社

作者：孙三宝

页数：267

字数：258000

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>

<<新婚生活枕边书>>

前言

男性25-30岁应该是最佳的结婚年龄；女性23-28岁是最佳结婚年龄。

作为青年男女晚婚的标准：即男25周岁，女23周岁。

当你在学业和事业上取得一定成就，又有一定的经济基础时。

在这个阶段，男女双方的生育力都处于旺盛时期，整个身心完全发育成熟。

这时结婚，是符合优生优育的政策，所生育的婴儿一般是比较聪明和健康的。

有许多青年对于婚前的准备。

想的是新房、新衣和新家具、婚纱照等，这些准备齐了就意味着一切准备就绪，单等洞房花烛夜了。

殊不知，结婚不但要有物质准备，而且还要有心理准备，这才称得上准备好了。

只要细心观察就不难发现，一些物质准备并不充分的新婚夫妇，婚后生活却比那些物质准备十分充裕的小夫妻幸福得多。

两者的差异是什么呢？

随着时代的发展，越来越多的女孩已不满足于单一的婚纱颜色，她们在举行婚礼时大胆的披上了各色婚纱……多种的色彩充分体现了新娘不同的性格，让新娘在这个属于她们的日子里分外的光彩照人。

那么，新娘应该如何选择礼服呢？

新婚夫妇在青春期前。

性腺一直处于休眠状态。

进入青春发育期，性腺开始萌发，它所分泌的性激素决定了青春期少男少女第一性征（男女生殖器官）的发育和第二性征的出现。

使青春期的男孩儿越来越帅，成为男子汉，使青春期的女孩亭亭玉立越来越靓。

身体中有些部位对触觉刺激反应越来越敏感，当其受到刺激后即可唤起性动机，并获得某种程度的性快感。

然而，性行为决不仅仅是一般人所理解的男女性器官的接触，它还应包含有更广泛的内容。

性活动是人类的基本活动之一，没有性行为和性活动，就不会有人类和社会的进步。

人类的性行为具有严肃性、隐蔽性，受社会学因素、社会伦理道德观念和现行法律所制约。

健康的性行为是指不会伤害到夫妻任何一方，而彼此都能达到性满足的一种性行为。

这里所说的性行为不光是肉体上的需要，还有心灵上的沟通，因为夫妻关系是一种灵魂和肉体结合的关系。

无论单单偏重于哪一个方面，都不是一个值得鼓励的健康的夫妻关系。

新婚生育的过程将改变我们的身体也将改善我们的心灵。

正在准备迎接孩子出世的你，有没有想过，随着你的小天使一同到来的，还有一个更加优秀的你！

生育或许会让你的身体经历一次重大的转变。

孩子的到来也将为你带来意想不到的收获。

你想知道新婚生育怎样帮助你发掘和点亮你的能量和动力。

让你更聪明，更有魅力的吗？

在整个怀孕生产，包括日后的哺育喂养过程中，尽管受尽十月怀胎之艰辛、尽管以自己的身体保证了孩子完善的营养供给、尽管母亲需要耗费很多的精神和体能，但母体的无私和神奇就在于，她们同时因此而使身体和精神更加地有韧性、有弹性。

孩子在母亲的眼里就好像自己生命的延续。

母乳喂养，它不仅对你的乳房有益，还会增强你的耐心和母爱。

有时，它或许还对你的体能是个锻炼。

你想知道这一切吗？

运动和营养的均衡。

健康的身体是一切的本钱：你的孩子、你的生活、你的工作、你的幸福。

除了“妈妈”之外，你还是...个妻子、一个女儿，当然，还是你自己。

要在你心中和大脑中给其他的角色留有一定的位置和空间。

<<新婚生活枕边书>>

“妈妈”是一个立体的女人，而不是平面的。

因此，要做好上述这一切真的不容易。

如何才能做得好呢，《新婚生活枕边书》会告诉你所想知道的一切，而且会帮助你做得更好。

相信你读了《新婚生活枕边书》一书以后，一定能对家庭的问题做更加细心和理智、严肃的考量，更长远地计划自己的未来和家庭的未来，并且充满动力和能量。

当你做了妈妈之后去实现一些自己的理想或做成一些事情，这并不只是做了一个母亲之后的简单的行为，而是一种想要为自己、为孩子完成些事情的心理。

它不仅给自己以更加丰富的人生价值，更能够对孩子产生一种良性的影响。

<<新婚生活枕边书>>

内容概要

为了让即将走进新婚殿堂的朋友们不再受各种问题的困扰，本书从结婚到性生活，从怀孕到分娩，从产后到康复，以及家庭生活的幸福美满，都做了全面的指导，内容简洁、新颖、可读性强，是一本新人必备的方便实用新婚百科全书。

<<新婚生活枕边书>>

书籍目录

| | | | | | | |
|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 第一章 婚姻与法 | 第一节 新婚须知 | 《婚姻法》对结婚年龄的规定 | 如何办理结婚手续 | 中国公民同境外人士在中国内地结婚须知 | 男女双方婚后的权利与义务 | 无效婚姻和可撤销婚姻 |
| 第二节 婚前检查 | 婚前检查的目的 | 婚前检查的内容 | 婚前检查的时机 | 第三节 婚前筹备精打细算 | 早做计划、精心安排 | 巧手扮靓、金屋藏娇 |
| 第四节 新婚盛装 | 选择最佳结婚期 | 创造美好的未来 | 时尚礼服打造帅新郎 | 拍摄结婚照 | 新婚典礼 | 青春永驻的纪念 |
| 第二章 在新婚中相识与共识 | 第一节 认识你的另一半 | 男性的性特征 | 女性的性特征 | 女性生殖系统 | 男性生殖系统 | 男女性敏感区 |
| 第二节 爱在温馨花烛夜 | 初识性生活 | 真切的体验性生活 | 新婚性生活经验之谈 | 处女膜不再“神秘” | 爱在性和谐中达到完美 | 预防“蜜月病”的发生 |
| 第三节 新婚性生活会出现哪些问题 | 性交会造成哪些生殖器损伤 | 交合疼痛 | 女性性交痛的原因有哪些 | 新婚留意精液过敏 | 如何防治性功能障碍 | 第三章 美满幸福的太阳从这里升 |
| 第一节 爱在温柔中 | 唤起对方的活力 | 做好爱前戏——亲吻 | 甜蜜的巅峰——乳房爱抚 | 第二节 交合的艺术 | 交合心理 | 超越性爱本身生命的激情 |
| 性生活中的性爱艺术 | 多种体位的交合技巧 | 第三节 让性爱更加和谐完美 | 如何协调夫妻间的性生活 | 有前戏没后戏性爱不完美 | 影响夫妻性爱的敏感问题 | 初次性交注意事项 |
| 提高性生活的质量 | 夫妻性生活注意事项 | 第四章 新婚与生育 | 第一节 科学生育利国利家 | 晚婚与晚育 | 正确看待晚婚晚育 | 选择最佳结婚年龄和结婚日期 |
| 第二节 科学生育与避孕 | 避孕原理 | 正确的避孕方法 | 掌握正确的避孕措施 | 事后如何避孕 | 第三节 避孕与健康 | 宫内节育与并发症 |
| 药物对避孕的影响 | 第五章 优生与优育 | 第一节 女性孕前保健 | 怀孕的心理准备 | 怀孕的生理准备 | 做好婚前检查 | 孕前饮食与健康 |
| 正确选择怀孕的时机 | 第二节 掌握科学受孕的方法 | 受孕原理 | 女性最容易受孕的几个关键 | 什么时间受孕最好 | 第六章 优育与胎教 | 第一节 胎教讲科学 |
| 养胎与胎教 | 来自胎儿的心灵感应 | 充满爱意的胎教方法 | 胎儿的视觉、性格、记忆训练 | 营养胎教对胎儿的三大好处 | 第二节 掌握正确的胎教方法 | 正确认识胎教 |
| 胎教是父母双方的事情 | 科学胎教有方法 | 怎样胎教最好 | 胎教注意事项 | 天才从胎教开始 | 第三节 新生命的曙光从这里升起 | 早孕的生理反映 |
| 孕期反应与对策 | 孕吐期间的饮食调节 | 做好孕期各阶段检查 | 孕期注意事项 | 第四节 孕期保健常识 | 孕期保健与优生 | 如何做好孕期保健 |
| 如何预防婴儿出生缺陷 | 怀孕时不宜化妆 | 女性孕期增重标准 | 合理的睡眠和休息 | 孕妇打鼾危害大 | 第五节 孕期的性生活 | 亲密孕期 |
| 孕期性生活与优生 | 孕期与孕前有所不同 | 孕期性生活如何更安全 | 第六节 孕期生理变化与分娩 | 孕期的生理变化 | 预产期的计算 | 分娩前的先兆 |
| 了解分娩的几种方式 | 做好分娩前的准备工作 | 保胎需有科学指导 | 第七节 微笑在太阳升起时 | 分娩的三个产程 | 分娩如何减轻阵痛 | 分娩异常 |
| 新生儿喂养与护理 | 第一节 新生儿的科学喂养 | 新生儿健康的10标准 | 为什么要用母乳喂养新生儿 | 母乳喂养方法 | 婴儿辅食喂养的方法 | 在哪些情况下不宜给新生儿哺乳 |
| 母乳为什么不足 | 第二节 新生儿护理技巧 | 新生儿护理窍门 | 在家中如何护理新生儿 | 新生儿保健 | 新生儿日常护理 | 育儿基本常识 |
| 第三节 新生儿常见疾病防治 | 新生儿免疾预防 | 新生儿常见疾病有哪些 | 新生儿其他疾病 | | | |

<<新婚生活枕边书>>

章节摘录

爱在性和谐中达到完美一、在相谐中统一和谐的性生活，是幸福美满家庭生活的重要组成部分。现在不少新婚夫妇已更多的注意、关心和重视这个问题了。

诚然，男女一方或双方对这个问题持漠然的无所谓态度，显然是不对的。

但如果把这问题看得过重。

尤其是受一些书本知识的影响，把这个问题神秘化了。

这也大可不必，因为这样反而会对正常的性生活产生影响。

什么是和谐的性生活？

它是指夫妻双方都感到满意、获得了性满足的性生活。

对一个身心健康的人来说，这一点是很容易做到的。

但是所谓满足，是有程度上的不同的。

男女由于性别不同，对性的要求也不尽相同。

婚后生活中，随着双方的努力和时间的推移、性生活可以做到“和谐美满”。

但由于心理上、生理上的原因，也可能出现不和谐，或由和谐渐渐变得不和谐。

出现了这种情况不要紧张，通过纠正是完全可以恢复正常的。

新婚阶段在性生活上有失协调，不能算作异常。

由于种种原因，新婚阶段不要说性生活偶然不够协调，就是早泄、阳痿等情况，也是完全可能发生的。

我们一般都把它归类于精神紧张、经验不足等正常范围，时间不久，这些情况令自然消失。

但是真的出现了性生活不能和谐怎么办？

首先，要在心理方面找找导致不和谐的原因。

人类正常的性生活，是一个生理活动过程。

同时也伴随着一个重要的心理活动过程。

现代医学认为，健康不仅指以前所认识的“生理角度健康”，而且还必须包括心理角度的健康。

只有包括了生理状态和心理状态两方面的健康，才称得上真正的健康。

在性生理方面，这一观点显得特别的重要。

如果在男方心理状态不佳的情况下进行性交，比如忧伤、焦虑、紧张、恐惧、注意力被某件重要事情牵引而不能集中时，往往可以导致性生活的不和谐。

心理状态受环境、尤其是别人的语言、态度、做法的影响很大。

丈夫如果有夫权思想，认为妻子必须服从丈夫，对妻子不够体贴、温存。

动作粗野等，都可以在心理上给妻子造成不愉快。

如果一方没有足够的性要求，而经常采取应付的态度，虽然表面上看性生活可以正常进行，但是心理上并没有取得和谐，这就会造成性生活不和谐。

要取得性生活前后夫妻双方心理上的和谐，互相的关心、体贴特别重要，尤其要强调的是夫妻双方应具有发自内心的互相尊重和体谅。

有人说“感情是性和谐的基础”，这是有道理的。

其次，夫妻双方还应彼此更了解和适应对方在性格和心理变化方面的特点和规律，使性生活更加和谐。

夫妻双方的密切配合，是达到性生活和谐的一个重要环节。

因此，了解男女性生理反应的不同特点，进行适当尝试，在和谐的心理氛围中，是一定能找到配合默契的途径的。

二、发挥性感区的作用性感区的意义在于接受异性刺激，增强性兴奋，促使性行为的发生。

夫妻双方在性生活中采取触觉、视觉、听觉等各种方式来激起对方的性欲，加速对方的性冲动。

更为重要的是双方需要交流，比如抚摸的感觉、部位是否合适、是否需要变动部位、用力的轻重、要

加大压力还是减轻压力、是否需要调整节奏的快慢等等，还要掌握刺激哪些部位能引起情绪激动，而

用哪种方式、刺激哪些部位会感到厌恶。

<<新婚生活枕边书>>

通过不断实践，发现感觉最敏感的部位并找出能发生最高情绪的刺激方式，才能获得满意、和谐的性生活。

对于丈夫而言，要注意以下一些情况：不宜首先抚摸乳房和生殖器这些很敏感的部位，最初的调动可以采用接吻、身体紧紧偎依，相互拥抱等其他部位的接触、抚摸而启动性欲；虽说阴蒂是最敏感的部位，但有时刺激广泛的外阴范围比起集中抚摸阴蒂更能起作用；不要认为阴茎抽动越有力妻子的情绪总是越高，恰恰相反，有时小小的轻轻的抽动反而更能激起高潮。

而对于妻子来说，应主动参与，加强与丈夫的交流，随时提出对性感区刺激的要求，直接指导丈夫刺激某些性感部位，示意其到最需要的部位以及动作的快慢轻重。

这样可使刺激恰到好处，加快情欲激动，缩小两者生理上的差异。

所以说在性交前做好准备性感区的刺激工作，才能获得和谐、愉快的性生活。

三、以温情、体贴来表达性爱新娘对房事都有热切的渴望和向往，她希望丈夫施以温情、体贴来表达性爱。

但有一些新郎，在行房时比较自私，总是把自己的感觉与需要放在第一位，往往急于求成，粗鲁行事。

新娘初次的性经验，需要生理上和心理上两方面来同时努力适应。

一些新娘往往把新婚之夜的初次性交认为是神秘而羞怯的行为，当作义务来履行，此后的性生活也许会仍然如此。

性交经验不足的丈夫，往往不是太胆小、太笨拙、太紧张，就是太鲁莽。

慌乱和粗暴，这会使新娘觉得受辱和沮丧，甚至自尊心也受到了伤害。

有的女子一辈子都怀恨不顾她的痛苦而在她身上作乐的男人，对房事感到厌恶，总是找各种借口来躲避房事。

她憎恨他的身体，蔑视他的人格。

这样时间一长，即使没有形成离异，也会使女方成为性冷淡者。

爱情的适当意义，不仅表示男女性的关系，而且包括许多情绪在内。

因为爱不但是生理上的关系，也是心理的关系。

夫妇双方因心理特性上互相协调，才是性生活协调的心理基础。

妻子假若在性生活上受到粗暴对待，得不到满足，她的热情就容易演变成恼怒和嫉妒。

四、掌握性生活的频率和时间新婚夫妇可能比较关心这个问题。

其实关于这个问题并没有一个确切的定量的意见可供参考。

性生活的频率因人而异，每对夫妇是可以大不一样的。

新婚期间，性生活频繁一些，是正常的，以后则可根据夫妻双方的生活特点和生理需求特点，控制在一个适当的水平上。

保持正常的性生活，对身体无害处，而且可以增进心理、生理健康，增进夫妻感情。

人为的在性生活上故意疏远。

会在某种程度上影响夫妻生活。

反过来，如果性生活过频，即使是在健康允许范围之内的，也要因此而过多消耗时间精力。

青年夫妇还担负有学习工作的重担，过分沉溺于性爱是不可取的。

如果超出了健康所能承受的范围，还可引起神经系统或生殖系统的功能紊乱或疾病。

每周2~3次或每月若干次性生活，都属于正常频率。

如果性生活过后，双方感到精神不振、头晕不适、周身无力，甚至使第二天的工作学习受到影响，说明性生活过频了，要适当节制。

在这种情况下，如果还无节制的进行频繁的性生活，除了会使人的精力体质下降外，还可能造成早泄、阳痿等性功能失调。

还有一种情况，就是性欲亢进，这是一种病态，通常表现为对性欲的要求过强，每天都要性生活，甚至不论白天黑夜，一天要进行数次性生活，这就要及时就医了。

至于性生活的时间，更是没有什么特殊的规定。

由于性生活消耗体力、精力，一般在一次性生活后人会感到疲倦，所以常常把性生活安排在晚上准备

<<新婚生活枕边书>>

休息之前进行。

体质较弱的人，也可把性生活安排在早晨，即经过一夜休息，精力较好的情况下进行，有利于性生活的完满。

但这看起来只适合节假日或休养期间，否则性生活后便得不到充分的休息。

<<新婚生活枕边书>>

编辑推荐

请你试着把《新婚生活枕边书》放在枕边，在闲暇的时候打开它，为您分忧解难，也可增进夫妻情感的沟通。

即将走入婚姻殿堂的你，是否有许多问题想问：婚前该怎么筹备？

新婚性生活会出现哪些？

如何科学怀孕？

正确的胎教方法有哪些？

新生儿如何喂养与护理？

.....想知道这些答案吗？

那就看看《新婚生活枕边书》吧，它将会告诉你所想知道的一切，而且会帮助你做得更好。

《新婚生活枕边书》提最佳的建议及方案新婚夫妇必读新娘新郎美丽宝典小夫小妻性爱密笈新婚蜜月保健锦囊相亲相爱情感妙方

<<新婚生活枕边书>>

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>