

<<新婚课堂>>

图书基本信息

书名：<<新婚课堂>>

13位ISBN编号：9787309076127

10位ISBN编号：7309076125

出版时间：2011-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：钱跃敏 华忠弋 著

页数：190

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>

<<新婚课堂>>

内容概要

《新婚课堂》是《新婚课堂》即将由复旦大学出版社出版。

从书名便可知道，是专门对那些即将或已经步入婚姻殿堂的新人们——为新人们在婚姻保障、新婚保健、避孕防病、优生优育、温馨家庭等方面，提供详尽的生理心理和日常起居等方面的保健常识。

的确，婚姻是一所学校。

在这所学校里，你要学习和掌握的知识可谓多多益善。

比如，婚姻保障涉及方方面面：婚前“心”准备如何？

婚前有哪些性规则？

结婚的物质准备又有哪些？

怎样进行营养调适？

等等。

比如，新婚保健是保证婚姻健康的前提：如何确保洞房花烛夜健康的性接触？

男女性欲和性感的主要差别在哪里？

新婚之夜会遇到一些什么问题？

为什么不能纵欲？

如何准备健康而浪漫的蜜月期“性爱工程”？

当出现处女膜出血多、精液过敏症、性生活昏厥症、异常射精、早泄和性冷淡等时，该如何面对？

又比如，为什么新婚之夜和蜜月期要采取有效而适宜的避孕措施？

什么避孕方法适合你？

除此，在新婚佳期不小心还会导致哪些疾病？

包括“蜜月病”的新娘尿道综合征、阴道炎、慢性盆腔炎、子宫内膜移位症，以及男子的前列腺炎、前列腺增生、阳痿等有什么症状？

该怎样防范？

健康的婚姻，不单单涉及两个人，还要面对孕育一个健康的小生命这一神圣而幸福的话题，这就需要新人们懂得如何去实施优生优育了，也因此，孕前须知有哪些？

孕中呵护怎样？

产后又如何养护？

作者简介

钱跃敏，中国优生科学协会理事、中国性学会会员。

长期从事生殖健康科普宣传品、影视作品、图文宣传品工作，多次获得国家部委级的奖项。

出版书籍：《完美性爱》、《新婚与优生》等6本系列丛书。

华忠弋，《上海大众卫生报》和《上海大众卫生报·新健康》执行主编、编辑部主任。

从事健康报刊记者，编辑20余年，为资深编辑。

曾策划出版《一病一书》丛书和《新健康》丛书。

<<新婚课堂>>

书籍目录

婚姻保障篇 一 婚前心理准备 1. 了解男人的爱情底线 2. 知晓女人的心理 3. 怎样面对婚前恐惧症 4. 面对婚姻, 应做好哪些心理准备 5. 请在婚前做心理检查 二 婚前性规则 7. 人为什么会有性欲 2. 为何婚前要多一点“性商量” 3. 婚前如何保持恰当的性接触 4. 未婚性行为有什么危害 5. “奉子成婚” 害处大 6. 婚前如何注意性卫生 三 婚前要检查 1. 为什么说婚姻与健康关系密切 2. 婚前检查什么 3. 为什么要进行婚前检查 4. 不重视婚前检查有什么危害 5. 哪些机构可以进行婚前检查 6. 哪些情况不宜结婚 7. 哪些情况需暂缓结婚 婚姻保健篇 避孕防病篇 优生优育篇 温馨家庭篇

<<新婚课堂>>

章节摘录

版权页：插图：1) 非药物生活自疗要点 (1) 学习性知识：夫妻双方要正确学习并掌握有关·陛的知识，了解男女之间性反应的生理性差异，消除误会。

适当掌握性生活中的必要性技巧。

(2) 锻炼：积极参加体育锻炼，提高身心素质。

增强意念控制能力；同时，不要在过度疲劳的状态下性生活过频。

(3) 饮食：可有意识地多吃一些具有补肾固精作用的食物，如牡蛎、胡桃肉、芡实、栗子、甲鱼、文蛤、鸽蛋、猪腰等；如系阴虚火亢型早泄患者，不宜吃过于辛热的食品，如羊肉、狗肉、麻雀、牛鞭、羊鞭等。

以免加重病情。

(4) 使用避孕套：性生活时可采用避孕套。

既可以避孕，也是一种避免早泄的方法。

因为避孕套可降低男性性兴奋的敏感性，能延长射精时间。

(5) 间断式性交法：在性生活中。

男方有射精预感时，立即停止阴茎抽插，把阴茎留在阴道内；女方在性兴奋时阴道扩张，阴茎头没有接触阴道壁。

可以降低龟头的刺激而降低性兴奋。

等到射精预感完全消失，再行性交活动。

如此反复间断式的性交，可以防止早泄。

(6) 物理疗法：腰骶部超短波透热疗法、温水浴、矿泉浴等也可辅助治疗。

(7) 下拉阴囊和睾丸法：在性生活中，男方在射精预感到来时，可见阴囊收缩、睾丸提高。

此时，可告知女方用手轻轻将男方的阴囊和睾丸向下牵拉，这样可降低男方性兴奋，以延缓射精时间，达到防治早泄的效果。

(8) 刺激—停止—再刺激法：早泄从根本上是射精反射所需要的刺激阈值太低，因此，男方可以通过自慰，来学会控制时间。

女方也可以帮助，通过爱抚，使男方阴茎达到勃起的程度。

一旦男方感到性高潮迫近。

则立即停止，待射精预感完全消失后重新按摩。

如此重复3次以上，能提高射精的阈值。

<<新婚课堂>>

编辑推荐

《新婚课堂》：婚前检查什么怎样预防早产如何实施胎教新娘为何会出现“蜜月病”白头偕老的基本条件是什么夫妻如何共担生育大计面对婚姻应做哪些心理准备什么是不孕症临产前要做好哪些母乳喂养的三原则装修婚房注意些什么口服避孕药，会影响女方生理健康吗

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>