

<<性爱生活悦健康>>

图书基本信息

书名：<<性爱生活悦健康>>

13位ISBN编号：9787510038426

10位ISBN编号：7510038421

出版时间：2011-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：哥肯·佛克

页数：199

译者：李振华

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>

<<性爱生活悦健康>>

内容概要

《性爱生活悦健康(畅销版)》指出：性在生活中无所不在。

不同的人对性有不同的看法。

数学系的人说：别关灯，否则我找不到你三点的坐标。

经济系的人说：你是我的供给，我是你的需求。

土木系的人说：我可以灌浆了吗？

性，带给你应该是全然欢乐的，它是一种在本能、交往、爱情之间的平衡。

哥肯·佛克编著的《性爱生活悦健康(畅销版)》由专业的医学团队带领你认识最健康的性爱生活。

<<性爱生活悦健康>>

书籍目录

生物学中的性

男性

性之于男性

男性生殖系统解剖

男性生殖系统的生理特点

睾丸的内分泌功能

睾丸的外分泌功能：精子的产生

女性

性之于女性

女性生殖系统解剖

性激素在女性性征发育中的作用

月经

受精与怀孕

性发展与性认同

性发育：婴儿至青春期

性发育：性的成熟

性的成熟

性改变我们的习惯

性发育：性伴随我们步入老年

女性绝经期的改变

性认同

性认同与性取向

性认同与性发育中的异常

兼具两性状态

同性恋

改变态度

性刺激与性表达

性反应与性敏感带

性反应与性敏感带

性敏感带

性唤醒与性高潮

性渴望与性刺激

性唤醒期

性持续期

性高潮期

性消退期

爱抚——无性交的性行为

自慰

男性与自慰

女性与自慰

第一次性交

口交和肛交

口交

肛交

性交的体位

<<性爱生活悦健康>>

性交
让性更加幸福
性关系
性幻想
性的重要性
性与药物
药物的作用
药物与性的关系
负责任的性
安全性行为与不安全性行为
注意事项
安全的性行为
不安全的性行为
重要建议
常见的安全性行为和不安全性行为
念珠菌病
衣原体
淋病
什么是淋病？

肝炎
口腔与生殖器疱疹
疱疹类型及各自特点
人类免疫缺陷病毒与艾滋病（HIV / AIDS）
艾滋病
人乳头瘤病毒（HPV）
生物学特性
传染性软疣
盆腔感染性疾病
阴虱
阴虱的生物学特征
疥疮
阴道滴虫病
梅毒
计划生育
避孕
自然避孕与周期避孕
避孕方法
阴道屏障法
激素避孕药：口服避孕药，避孕贴剂，注射避孕药，皮下埋植剂和避孕环
避孕药
避孕贴剂
皮下埋植剂
避孕环
避孕套
紧急避孕：事后避孕药
永久避孕

<<性爱生活悦健康>>

- 输卵管结扎
- 输精管结扎
- 性功能障碍及其治疗
 - 性功能障碍
 - 引起性功能障碍的原因
 - 勃起障碍
 - 射精问题
 - 早泄
 - 早泄的类型和原因
 - 性厌恶和性成瘾
 - 性厌恶
 - 性成瘾
 - 性欲缺乏
 - 性欲缺乏的不同形式
 - 阴道痉挛与性交疼痛
 - 阴道痉挛
 - 无高潮症
 - 男性无高潮
 - 女性无高潮
 - 特殊情况下的性
 - 特殊人群性问题的现状
 - 性治疗
- 限制性性行为
 - 虐待儿童及性虐待
 - 未成年人的性虐待
 - 性偏差或性变态
 - 性变态的起因
 - 性变态的表现类型
 - 性侵犯
 - 性侵犯的形式
 - 对于性侵犯受害者的帮助
- 性教育：文化与性
 - 性教育：学校，家庭、社会
 - 社会的进步和性教育
 - 一些性教育项目的成果
 - 不同时期的性教育
 - 性教育要贯穿生活的每一天
 - 文化与性

<<性爱生活悦健康>>

章节摘录

不同时期的性教育 性是儿童人格和情感关系发展建立的必经之路，性教育最原始的目的就是应用符合婴儿的心理的名词教育孩子们用合适的名称称呼生殖器，而不是进行多么精深的教育。

当今儿童接受到了各式各样的知识，尤其是通过媒体接收到大量的信息。

当他们遇到问题时，在向父母求证的同时往往已经开始自己在寻找答案和参考，来比较父母的答案是否正确。

所以欺骗孩子们往往会事与愿违。

性教育要贯穿生活的每一天 在现实生活中，父母无时无刻不在对他们的孩子们进行着性教育。

可能这一观念让人听起来会感觉很奇怪，但事实是自孩子诞生的那一刻起，性教育就已经开始了。

它是通过父母的言传身教、在家庭中扮演的相应的角色、在日常生活中所表现出的态度和价值观来实现的。

所以父母越是注意自己所作出的表率作用，孩子们就越会对未来他们将面临的挑战和机遇表现出更好的应对能力。

孩子从一出生所经历的家庭环境和变化决定了他们将来能否拥有对于性、情感以及爱情的健康的积极的态度和观点。

日常家庭生活中出现的每件事情都可以被父母抓住并作为教育子女诸如解剖学的知识、关于繁殖的知识以及自己是怎么生出来的等方面的素材。

通过这种方式的教育，孩子们不仅可以得到知识，而且会使他们看到自己的父母是乐于同他们交谈并讨论有关于性的话题的。

这样不仅可以帮助孩子们建立起自信，有利于人格的培养，而且可以让儿童感到自己可以公开地向父母询问关于性的知识。

对于孩子们来说，这些性知识对他们的未来是非常必需的。

教育孩子时请恰当使用性名词 许多研究已经表明了教给孩子们身体上与性有关的器官的正确名称是非常有价值的。

父母用一个错误的名称来命名身体的性器官会给孩子传递这样一个错误的信息“这部分东西是与其他东西不同的，而且是非常不好的东西，是不能谈及更不能拿来讨论的”。

其结果将会导致孩子们对于自己的性器官感到羞耻。

帮助孩子们认识性器官并给予正确的命名除了可以帮助孩子们建立一个积极的性态度外，对于那些曾遭受过性虐待的孩子们来说，知道性器官的正确名称更显得重要。

手淫是人生成长过程中很自然要经历的一个过程，其已经被证明不会变成对其他正常行为有影响的强迫症。

大多数专家认为手淫在任何年龄都是一种健康的性的宣泄方式。

当孩子们玩弄自己生殖器的时候，父母的反应对于孩子们尤为重要。

马上批评孩子或对其大吼大叫，或者干脆粗暴的将孩子的手打掉都会给孩子传递一种错误的信息：生殖器是种很坏的东西，接触它们是一件非常肮脏的行为。

这么做必然会强化孩子们的羞耻感和罪恶感。

如果父母因为宗教的信仰或什么其他原因反对手淫的话，那么他们应该充满爱心冷静地告诉孩子们，手淫这种行为是不被允许的。

青春期的性教育 在青春期的少年中出现的日益增多的意外妊娠、流产及性传播疾病问题提醒我们那些已经运行了30多年的各式各样的性教育模式应该被重新考虑考虑了。

长久以来，这许多的性教育模式并没有取得预想和期望的结果，所以目前的问题已经不再是争论是否应该进行性教育，而是我们究竟应该教授什么样的内容、应用何种方式技巧、应用什么资源去进行性教育。

应该进行性教育的理由 青年人需要正确的性知识以帮助他们更好的保护自己。

在许多发达国家，每年都有超过百万的年轻女孩怀孕。

青年人与其他各年龄段的人群相比有更高的性病患率，近四分之一的青年人在21岁之前感染过性传

<<性爱生活悦健康>>

播疾病。

这些性传播疾病包括艾滋病都可以损害青年人的身体健康和他们的生育能力，而且目前还没有艾滋病的有效治疗手段。

不同性教育模式的优缺点 并没有一个独立的、正确的性教育模式存在。

在许多国家如美国，更依赖于对青年人的所有与性相关的行为进行禁止和打压。

这种对待青年人的性行为的态度（在美国的许多州都很流行，但在其首都却遭到反对）作为一种很有效的方式保护了青年人的贞操，并很好地推行了与宗教有关的要求将贞操留到新婚之夜的原则。

与之相反的是北欧的一些国家从1970年起盛行的斯堪的纳维亚人的性教育模式。

这种教育模式更加的进步，其教育内容涵盖了性行为的预防和鼓励，从婴儿期就开始教给孩子们正确地了解自己的身体，并推动了避孕措施的广泛应用。

然而，目前仍有许许多多的工作等待我们去完成，因为在有些地方，性传播疾病的发病率仍然很高，在某些风俗中将“贞操保留到新婚之夜”的想法可以被人们接受，但在其他一些地方，这个观念却已经被人们所摒弃了。

青春期性教育应将更多的精力放在如何处理性行为中紧急情况的发生上面，换句话说，就是要更多的关注教育青年人如何预防感染性传播疾病和意外妊娠上面。

因为许多不同的机构和建议者们已经发现，在青年人成长过程中询问频率最高的问题是有关于手淫、怀孕、避孕、初次性交、同性恋、双性恋以及如何引起你喜欢的人注意和被拒绝后的担忧等问题。

对父母的几点建议 尽管世界上每个家庭都有不同的价值观、不同的性科学观点，但所有父母都应该紧跟在他们那些进入青春期的孩子的身后，给予孩子们以适当的性教育，建议如下： 致力于营造出一个良好的家庭氛围，在孩子很小的时候就对他们做到有问必答。

当你的孩子向你提出有关性方面的问题时，尽量给他们以正确认真的回答，以让他们知道你是支持他们的。

当回答问题时，重要的不是你回答了多少内容，而是你回答问题时表现出来的态度。

不要担心你可能会回答不上来孩子们提出的一些问题，坦白地告诉他们你也不知道答案。这总比回避这些问题要好得多。

正常并自然的面对和处理有关性的问题，既不要对其不屑一顾也不要把它想得太严重。

向孩子传播你个人的家庭观念，无论是保守的还是自由开放的。

但不要将一些错误的观念夹杂到当中，比如“手淫是一件非常有害的事情”等等。

接受孩子们在青春期的自我性行为（手淫），那是一件很自然和平常的事情。

同时也要接受婴儿期的孩子们在玩游戏时玩弄自己的生殖器，这都是很自然的事情。

在征得了孩子同意的基础之上，父母与孩子双方间制定出关于性的明确的限制和规定。

P196-198

<<性爱生活悦健康>>

编辑推荐

哥肯·佛克编著的《性爱生活悦健康(畅销版)》详细介绍了生物学中的性、性发展与性认同、性刺激与性表达、性功能障碍及治疗、性教育等与大众生活息息相关的性问题，从婚姻、家庭、健康等方面讲解性知识，让读者对性有一个正确、全面的认识。

<<性爱生活悦健康>>

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>