

# 《性生活300忌》

## 图书基本信息

书名：《性生活300忌》

13位ISBN编号：9787542838469

10位ISBN编号：7542838466

出版时间：2005-5

出版社：上海科技教育出版社

作者：许士凯 编

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《性生活300忌》

## 内容概要

本书是在作者多年从事性咨询服务、性药物学研究、答复读者来信，以及大量参考国内外相关资料等基础之上，针对夫妻性生活中普遍存在的各种禁忌，经过分类编撰而成的。本书的内容包括：性心理；性生理；病、残疾与性；避孕与性；性技巧；性观念与性偏见；性与不良习惯；药物、食物与性功能，共八卷。

性爱是什么？性爱指的是有性有爱，爱和性两者是不可分割的。生活之中，如果仅有性而无爱，那就完全如同野兽一般，男女之间仅存有肉体上的关系了；而有爱无性的纯精神之爱，即所谓“柏拉图式”情爱，同样也是令人难以想象的。性学专家指出，美好和谐的性生活是一种利多弊少的东西，不仅有益于人类的身心健康，甚至也可能有治疗小毛小病的功效，并具有一定延年益寿的作用：

- 1、做爱可以使你的形体变得更加美丽，如胸脯挺实，腹肌收紧，嘴唇红润，头发乌黑，眼睛有神等。
- 2、在一定程度上讲，做爱能有助于减肥，因为做爱时体力消耗一般都很大，每1分钟就能消耗近84焦的热量。此外，还能够促进血液循环，降低血压，让皮肤得到更多的营养，进而变得更为柔嫩而有光泽。
- 3、做爱还对患有关节病的患者大有裨益，因为它可以放松发炎关节周围的肌肉。
- 4、做爱又能够锻炼心脏系统，因为它通过中枢的兴奋作用而加快了心率。
- 5、做爱能降低男性患前列腺癌、前列腺肥大的概率。
- 6、通常性活跃的女性生育能力也相应较强。
- 7、做爱还能促进身体分泌荷尔蒙(激素)，进而令骨骼更为健康、强壮。
- 8、最后，做爱还能给人带来一天的好心情。

# 《性生活300忌》

## 书籍目录

卷一 性心理 不要忽视性爱对人类的良好影响 不要忽视传统性观念对性生活的影响 不要给每次性生活增加精神负担 不要忽视心理因素在性生活中的作用 不要忽视心理因素引起的性欲低下 不要忘记在性生活中注入新意 不要把爱情和性爱的纽带割断 不要被性观念中的“性迷误”所迷误 不要忽视委婉拒绝在性爱中的重要性 不要忘记肉体的结合需要情感相通来平衡 不要忘记始终保持性生活的丰富多彩 不要让性厌倦无休止地蔓延开去 切忌在性生活中表现得过分严肃 不要忘记性执着是性生活的大敌 不可忽视夫妻生活中的性嫉妒心理 不要让性恐怖给性生活笼罩上阴影 不要以不可千的性经验来困扰自己 不要将性接触当做解决方法的万应良药 不要把性生活当做一种工具 不宜在性生活中一味地迁就对方 切忌以拒绝性生活来惩罚丈夫 不要以为变换性爱场所有害无益 不要步入“性报酬”的误区 不要忽视女性假装达到性高潮的严重后果 不要忘记夫妻不宜分床而眠

卷二 性生理 不要拿有无阴毛来判断性功能的高低 不要以为男子阴茎大小会影响女性的性高潮 不要害怕性生活中阴茎勃起后的间歇性退缩 不要以睾丸的大小来衡量性功能的强弱 不要忽视温度对精子活力所产生的影响 不要仅以女性乳房大小来评判女性的性欲强弱 不要忽视阴蒂在性生活中的作用 不要忽视女性大阴唇在性生活中的 不要以为全子宫切除就会造成性功能障碍 不要以为吃药也能修复处女膜 不要忽视人体有些穴位也能提高性能力 不要将妇女房事视为淫荡 不要忽视更年期妇女的性生活 不要以为绝育后性功能就会下降 不要以为男性没有更年期 不必埋怨而立之年的丈夫勃起不坚 不要以为人到中年性已衰 不要让年龄左右你的性生活 不要忽视“用进废退”原则 .....

卷三 疾病、残疾与性卷四 避孕与性卷五 性技巧卷六 性观念与性偏见卷七 性与不良习惯卷八 药物、食物与性功能

## 章节摘录

**不要忽视肢残人的性生活问题** 在人们的日常观念中，总是把美与正常、完整、健全联系在一起，难怪有些人误认为，肢体有残疾的人就是“不美”的，甚至认为他们没有性能力，根本就不能过性生活。其实不然，性生理学证实，肢体残疾的人也有性器官，也会分泌性激素，他们也有性的权利，也会有性行为、性表现和性高潮等，且基本上与正常人相同。上肢尤其全手残缺或僵直的人，其性爱抚能力较差，这就要求双方相互谅解、相互尊重，性交时尽量采取残疾人下位，以使对方主动。下肢残疾的人过性生活困难，关键在于关节僵直或肢体瘫痪。髋关节有病变的残疾人，或是小儿麻痹症患者，采用普通的性交姿势一般都难以维持，性交时不妨可以采用一些新的体位，如侧位、上骑位等。一些类风湿关节炎、关节僵直患者在尝试新体位的同时，也要尽量避免在关节疼痛的时候或部位进行性交，以免加重病情或造成疼痛。对于双方下肢都残疾的，可以使用一些辅助性用具，来满足自己的性欲望。 总而言之，不要忽视肢残人的性生活注意事项。肢体残疾的人还是可以过性生活的，残疾人夫妇完全不必自卑，在性生活中要积极主动，相互交流，加深双方的感情与默契，相信可以创造出适合自己的性爱技巧与体位。

**不要在传染病发作时性交** 常言道：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”每个人都会生病，当患上传染性疾病时，夫妻若要进行性生活就得注意了。 不管夫妻哪方患病，首先要考虑的是，尽量避免性交。这是因为，性生活是夫妻双方必须共同参与的亲密行为，它是涉及人体大脑中枢神经系统、内分泌系统、循环系统等全身性的综合活动，各方面的消耗都很大。如果一方一旦患上了传染病，那就更应当加以避免，因为这类病可以通过接触传染给对方，后果严重。如果发现对方患上了像肝炎等传染性疾病的话，那就必须立即劝其去医院诊治，接受必要的隔离。 因而，我们应当避免患传染病后发生性交。古人说得好：“留得青山在，不怕没柴烧。”只有将传染性疾病医治好了，夫妻的性生活才能保证安全。

**染病未愈者不要过性生活** 当人体患有疾病时，机体的功能和代谢水平都处于一个不平衡状态，免疫功能较为低下。如果此时进行性生活，就会消耗大量的体力和精力，对身体会造成极为不利的影响，同时也不利于原有疾病的康复，甚至可能促使疾病的恶性发展。因此，在疾病未愈期间或大病初愈之时，都不应该过性生活。 此外，如果所患的为慢性疾病时，即使要过性生活，也一定要多加注意。例如，患有高血压病患者应以健康的一方行上位，或以爱抚和爱语为主；而患有病毒性肝炎者，应使用安全套，以避免肝炎病毒的交叉感染。

综上所述，无论从性生理的角度来说，还是从预防疾病的角度来说，在一方受感染或疾病未愈的情况下，另一方不可强迫对方满足自己，以免对双方造成不利影响。 .....

# 《性生活300忌》

## 编辑推荐

夫妻的性生活究竟包含哪些性卫生保健知识?性生活中是否需要讲究性趣?当夫妻一方患有性功能障碍时,另一方应当如何来加以理解?老年人与年轻人的性生活有何区别?夫妻的性生活中有哪些禁忌之处?如此等等的性困惑或性问题,在当今大多数夫妻的性生活中是普遍存在着的。

# 《性生活300忌》

## 精彩短评

- 1、 没事了解了解
- 2、 强烈推荐，补充从小教育中缺失的环节！
- 3、 夫妻生活用书！
- 4、 男女性有必要看的书籍
- 5、 能学到一点知识
- 6、 书很不错值得收藏！送货也很快
- 7、 治标不治本

# 《性生活300忌》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)