

# 《女人私房枕边书》

## 图书基本信息

书名：《女人私房枕边书》

13位ISBN编号：9787806756034

10位ISBN编号：7806756035

出版时间：2008-6

出版社：商金龙 内蒙古文化 (2008-06出版)

作者：商金龙

页数：234

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)

# 《女人私房枕边书》

## 前言

前言 女人的秘密全部藏在私房里。 身为女人，你肯定会遇到这样的问题——想问却羞于启齿。或许是迫于情面，或许是由于其他原因，总之开不了口。身为女人，不了解自己怎么行？了解自己，首先从身体开始！ 本书特别请专家解说你最有可能面临的有关男女生殖器方面的问题，同时告诉你如何与它们进行亲密对话。再奔放不羁的女性遇到妇科问题，都有难以启齿的时候，特别是对男人和自己最切身的“那个部位”有着很多的诱惑和疑惑，却不知从何问起。在两性身体的器官中，生殖器恐怕是被列为最羞于与人谈论的部位，既然如此，那么就让你自己来进行检视吧！首先得祛除对它的忧惧感，敞开心怀去认识它。不管怎么避免，书中讲述的私处的尴尬总有一种（或几种）发生在你身上，尽早学习处理方法有益无害。 女性房事的尴尬也是很少被提及的话题，因为你会觉得这些问题难以启齿，但是如果你已婚或者有固定的男友，这些发生在两性之间的奇怪事件说不好哪一天就会出现，让你尴尬的同时，还会令你手足无措。不知道自己应该马上去妇科医生那里还是想想别的什么办法？不用惊慌，你可以从本书中学学看，这些知识告诉你如何处理女性最私密处的突发事件，化解尴尬，使你性爱美满，身体健康。 另外，本书还教你大大提升自身魅力的秘诀。 女人气质的培养、品味的提升、魅力的展现需要通过长时间的训练才能达到的。做一个充满魅力的女人就必须从文学、艺术以及日常生活中不断汲取知识。魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰满。 毕淑敏在《寻觅优秀的女人》中这样写到“优秀的女人首要该是善良，其次是智慧，还有勇气和美丽。”要多读书，读书的女人更充满自信。因为书让她们明辨自己的长短，既不自大，也不自卑。既然伟人们也曾失意彷徨，我们尽可以跌倒了再爬起来，抖落尘埃向前。无论是白领丽人还是女职员，作为女性，最宝贵的是奋斗不息的精神，是对人生的热爱和尊重。

# 《女人私房枕边书》

## 内容概要

《女人私房枕边书》应用科学观点对女性难以启齿的生理及心理健康知识、情感困惑和完美性爱等方面作了全面、系统的阐述，是每一位女性必备的私房读本，同时也希望能给女性朋友的健康带来福祉。

# 《女人私房枕边书》

## 书籍目录

第一章 男人与女人的私密部位男人神往的地方：女性的外阴不公正的薄膜：处女膜敏感的精灵：阴蒂温柔之乡：阴道孕育生命的摇篮：子宫生命最初形成的通道：输卵管母性的发源地：卵巢女人的骄傲：乳房激素活力的晴雨表：乳房变化女人曲线的必备元素：乳房之美神奇的魔棒：阴茎男人本色：阴茎勃起女人的开心果：睾丸爱的后备力量：男性内生殖系统第二章 女人的健康月经是怎样形成的经期的生活方式怎样减轻月经带来的麻烦经期性交会带来什么危害哪些表现属于月经不调使用中成药治疗月经不调痛经能治愈吗月经期间为何会关节疼痛生理期的“九项注意”女性溢乳是怎么回事女性感染艾滋病的原因有哪些外阴瘙痒是怎么回事感染性病的途径有哪些性病为何久治不愈女性生殖器官的卫生女性的情绪和情感女性的自我意识女性的心理保健第三章 女人的魅力女人最大的魅力在哪儿羞色朦胧，魅力无穷魅力女人是艺术的化身聪明能干真魅力完美淑女，人见人爱成熟妩媚真女人男人心中的好女人性感是魅力的焦点美丽与魅力自信的女人最具魅力第四章 女人的情爱问世间，情为何物男人不喜欢哪些女人如何表白爱情怎样得到心上人的爱做好第一次约会的准备照顾好男人的面子男人喜欢独断专行寻觅如意男人的绝招怎样征服男人怎样赞美男人怎样赢得男人的注意用真情热烈去爱男人读懂男人的心善待自己的爱情做个让男人心动的女人不要被爱所累第五章 女人的性爱性交的过程第一次同房会出现什么问题性生活的一般频度性爱的最佳时刻影响女性性欲的因素达不到高潮的原因爱抚的艺术性爱交响乐G点在哪里女人的性修炼女人要懂得与伴侣性交流女人怎样开启快乐的大门性欲缺乏怎么办女人也要主动第六章 女人的婚姻婚前应考虑的问题婚姻要用心去经营恋爱与婚姻的差别新婚要学会心理调适渡过婚姻的磨合期尊重丈夫的亲友搞好婆媳关系正确对待男人好色的本性威胁夫妻关系的预兆怎样才能渡过婚姻的危险期修复夫妻裂痕怎样试探丈夫的忠诚男人容易出轨的六个关键时刻男人外遇的苗头婚姻防火墙哪些男人容易发生外遇找出出现第三者的原因家花为什么没有野花香怎样对付丈夫的不忠用爱拴住丈夫的心如何对待浪子回头的丈夫第七章 女人的生育孕前的物质准备孕前的生理准备孕前的心理准备选择最佳的生育年龄选择最佳受孕时机最易受孕的行房时间选择最佳的人体生物钟优生的主要措施孩子的血型是怎样产生的影响孩子智力的因素容貌特征与遗传生男生女的控制胎儿性别的科学预测避孕的方法第一次行房采取什么方法避孕体外射精避孕法的利弊

## 章节摘录

第一章 男人与女人的私密部位男人神往的地方：女性的外阴女性的外阴位于大腿内侧身体的表面，是女性外生殖器可见的部分，也是对触摸最敏感、性感最强的部位。它前起阴阜，后至会阴。阴毛长在外阴的各个组成部分上，包括两片大阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口和外阴腺体。大阴唇大阴唇前起阴阜，后至肛门前，在阴道口的两侧构成了长约7-8厘米的两道肉质屏障。大阴唇有丰富的脂肪、汗腺和皮脂腺，表面被深色的皮肤覆盖着，上面长有阴毛。像身体上的其他部位一样，大阴唇也会受到一些皮肤病的困扰，比如因为毛孔阻塞造成的皮质腺囊肿，或者因为毛囊感染而生成疖子。女孩身上的大阴唇是紧闭着的，随着性交的发生以及一次次的分娩，两片大阴唇将逐渐分开。大阴唇在阴道前竖起一道屏障，保护阴道不受细菌的侵害，保持阴道的湿润。小阴唇将大阴唇分开就能看到前端紧裹着阴蒂，后端与大阴唇相融合的两条娇嫩的肉质屏障，这就是小阴唇。小阴唇的形态因人而异，颜色从淡粉色到深褐色都有，小阴唇的边缘有的光滑，有的呈锯齿状，其外围有时甚至可超越大阴唇。小阴唇既没有脂肪组织，也没有皮脂腺，但是却有丰富的血管和弹性组织，弹性组织能使小阴唇扩张，以便在分娩时让婴儿通过。小阴唇上长有阴毛。小阴唇上分布着丰富的神经末梢，感觉非常灵敏，在性兴奋中发挥着作用，它随性兴奋变化，鼓起并且变得更加粉红。尿道口尿道口是膀胱中尿液排放的出口。它位于阴蒂和阴道口之间，由于尿道口离阴道口太近，性接触常常会使它受到刺激，所以尿路感染与性生活有密切的关系也就很容易理解。外阴腺体外阴腺体分布在大阴唇的表面，其中皮脂腺分泌一种油脂，即皮脂，它润滑阴毛，汗腺分泌汗液，这两种液体使外阴散发出一种或强或弱的气味，刺激性欲，有的女性因其气味过于强烈而不得不设法掩盖。其他腺体的作用是在性交时润滑阴道，其中有位于尿道口附近的尿道旁腺，有位于厚厚的大阴唇里的前庭大腺(巴氏腺)。有时巴氏腺会受到感染，引发巴氏腺炎，必要时可将巴氏腺切除，切除它不会造成不良后果，因为它对阴道的润滑作用是微乎其微的。阴毛阴阜三角区覆盖着浓密卷曲的阴毛。阴毛的颜色与头发和眉毛的颜色是一样的，但是比头发和眉毛变白的的时间要晚一些。阴毛与遗传基因有关，它因人种而不同。生活在地中海盆地周围的女人的阴毛比较浓密，可向上沿腹中线直至肚脐处，她们的大腿内侧也长满了阴毛。远东地区女人的阴毛不太卷曲，也比较稀疏。从青春期开始，由肾上腺和卵巢分泌的雄性激素促使了阴毛的生长。阴毛长在那儿是为了阻止外阴腺体分泌物的散发，保留其气味，或者就是为了保护外阴不让它受伤。不公正的薄膜：处女膜环绕在阴道的周围有一层薄膜。这就是男人们极感兴趣的处女膜。处女膜是一弹性薄膜，它遮住了阴道口的一部分。处女膜的厚薄、弹性的大小因人而异。处女膜的中央有一个小孔，孔的形状、大小及膜的厚度因不同的妇女差异很大，有半月形、环形、伞形、筛形等。大小可允许一个手指或一个内置式卫生棉条通过，来月经时，经血从这个孔里流出。完整的处女膜不完全是童贞的标志，同样，处女膜破损也并不意味着一定发生过性交。甚至在剧烈的性生活乃至自然分娩之后，阴道口还有可能残留着不规则的处女膜。处女膜能引起初次性交疼痛吗？阴茎插入阴道时只引起轻微疼痛的情况占四分之三，少量的出血在几分钟之后就停止了，处女膜有弹性，有时甚至在发生过数次性交之后仍能够保持完整。由于处女膜过于坚韧而不能完成性行为的现象是极少见的，实际上，性交不能进行大多是由于性恐惧或者下意识的性排斥引起的肌肉痉挛使阴道过紧(外阴痉挛和肛门上提)而造成的。内置式卫生棉条能撕裂处女膜吗？内置式卫生棉条有时确实可以使处女膜逐渐松弛，最终使处女膜孔洞变大；同样，经常骑马、跳舞或者做一些剧烈的运动也可以使脆弱的处女膜破裂。处女膜有好处吗？在哺乳动物中，只有鬣狗与鼯鼠和女人一样有处女膜，处女膜真正的作用对我们来说至今还是个问号。或许在女孩身上，处女膜在抗感染方面起到了屏障的作用。数百年间，处女膜只是具有一种象征性的意义，有很多妇女曾为此付出过代价。今天，这种荒唐的习俗除了在少数国家里还根深蒂固外，童贞已不再被看做是一种纯洁的保证。妇产科医生在给病人看病的时候，常会见到一些深感不安的女孩，她们在不同程度上发生过一次性交之后，于婚前来检查她们处女膜的状况。有无孔的处女膜吗？处女膜没有孔的情况是很少见的，这种情况很快就会被发现，因为经血流不出来，滞留在阴道里，造成月经期的疼痛现象逐月加重。只需要在局部麻醉下做一个小手术，在处女膜上割一个小口，淤血就流出来了。由于长期的社会禁锢，人们对处女膜有很多不正确的认识。这不仅仅在旧时代，甚至在受过教育的现代人中往往也流传着一些荒唐的说法，这种说法不仅荒唐，有时还十分危险，甚至导致悲剧的发生。如根据处女膜是否完整来判断一个女人是否贞洁是不公正的，甚至会导致错误的结论。但不论怎样，男人们对处女膜仍然怀有很大的兴趣。总之，处女膜确实是令男人魂牵梦萦的东西。敏感的精灵：阴蒂女性的阴蒂长约3厘米，几乎完全被小阴唇遮盖。因为只

有顶部，也就是只有阴蒂头暴露在外面，所以需要费点劲才能找到它，它形似一个粉红色的小花蕾，有点像铅笔上端的橡皮头。女性的阴蒂位于大阴唇的上部会合点处，由前向后微微倾斜，被敏感的阴蒂包皮所覆盖，从外面不能清楚地看见阴蒂，但当它充血时可以微微露出来，很容易被摸到。在一些情况下，包皮包住了阴蒂头，但只要拨开包皮就可以看见阴蒂了。阴蒂是一种最强烈的性快感器官，因为阴蒂上分布着丰富的游离感觉神经末梢，在阴蒂头表皮下聚集着大量的纤维组织，阴蒂最敏感的部位是阴蒂头和前联合处，即使最轻微的接触，最轻柔的抚摸，都会引起强烈的快感。女性的阴蒂在整个人体解剖结构中是一种神奇而独特的器官。它是人类唯一的只与性欲激发和性感受有关的器官，其唯一生理功能就是激发女性的性欲和快感。作为传入和传出性刺激的动情中心，它兼具有敏感的感受器和功率最强的传感器的双重角色。同男性的阴茎相似，阴蒂是一种血管网络组织，当它充血时，会变得坚挺起来，称之为勃起。阴蒂勃起时，比平时要大一倍半。实际上它是阴茎的同源物。不少妇女的阴蒂头在未感受到强烈的性冲动之前一直隐藏在较长较紧的阴蒂包皮中，只有达到相当程度的性兴奋时阴蒂头才能明显地暴露出来。女性的阴蒂含有丰富敏感的神经末梢，其密度要比周围组织或阴茎龟头高6~10倍。由此可见阴蒂会对触觉非常敏感，所以如果巧妙地刺激阴蒂往往很容易激发女性的性欲，而且常常能在不需要性交的情况下就可使女性达到性高潮。有的健康手册中不惜篇幅地讨论对阴蒂的抚摸，并讨论为什么和在什么时候刺激阴蒂。但是对于远远更为重要的指导，即如何抚摸阴蒂及需要多大量的刺激则很少有人问津。研究发现不同女性在这方面的差异很大，很少有两个妇女会要求完全一样的操作方法，但绝大多数妇女具有一个共同的倾向，即她们都不愿意在性活动一开始就直接抚摩阴蒂。刺激阴蒂的过程既是调动女性的主观能动性和性欲的时刻，也是使女方迅速从兴奋期过渡到平台期的时刻，女方必须积极参与，当好向导和指挥，明确向男方指明自己最敏感的部位和最喜欢的刺激方式，随着进行充分交流以纠正男方刺激的手法的偏差或不足。否则让男方盲人骑瞎马乱闯乱撞不仅仅白白浪费了时间和精力，还会使女方自己感到失望和烦躁。在多数性交体位中，阴茎并不能直接刺激阴蒂，况且当性反应进入平台期时由于女性会阴部肌肉的收缩，阴蒂还会从平时的悬垂位置退缩至阴蒂包皮的深处，紧靠在耻骨联合的前界，从而远离阴道口。这种退缩使阴茎更难以与阴蒂发生直接接触。为了更好刺激阴蒂以便更快地激发女性性欲，也可采用在性交之前以勃起的阴茎轻轻摩擦女方阴蒂的方法，它是一种很理想、很巧妙、很受女方欢迎的切实可行的方法。此外，在采用女上位、侧位、坐位等体位性交时，双方都可以在阴茎抽动的同时以手直接刺激阴蒂，这种双管齐下的方法会加快性高潮的到来和增强性快感的程度，也是治疗女性性高潮障碍的一个重要技术手段。阴蒂在平台期的退缩反应往往使男人迷惑不解，于是停止刺激想把它寻找回来，男子的这种错误做法是使处于高度兴奋中的女方遭受明显挫折的又一个常见原因，因为她们很难从身心注意力的分散再恢复过来，于是平台期的性紧张水平会烟消云散，前功尽弃。性高潮的无望使挫折加剧，盆腔脏器的充血性淤滞现象不能消散。正确的做法是男方应继续对整个阴阜区域进行积极有效的刺激，直到高潮到来。据统计有2/3的女性更愿意接受阴蒂刺激，只有1/3女性更喜爱阴道刺激，愿意接受阴蒂刺激的妇女认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感强烈。尽管性专家已明确证明阴蒂刺激在女性性反应中的重要作用，但仍有不少女性不接受这种作法。

# 《女人私房枕边书》

## 编辑推荐

《女人私房枕边书》由内蒙古文化出版社出版。写给时尚女性的枕边书！说给情调女性的私房密语！献给职业女性的健康良方！大作家冰心说：“如果世界上缺少了女人，就缺少了十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”上天赋予女人真诚、善良、美丽的同时，也赋予了女性独特的生理特征。如每月必有的几天“例假”，成就她们伟大母性的“怀孕生子。”这些独特的生理特征给女性带来了不少的困惑。这些困惑也是她们的隐私，天性内敛的女性面对这些隐私总是难以启齿。这也是人之常情。针对这一具体情况，我们应用科学的观点对女性的生理、心理健康知识、情感困惑与完美性爱作了全面系统的阐述。让女人从《女人私房枕边书》中可以找到自己想要解决的生理问题。

# 《女人私房枕边书》

## 精彩短评

- 1、其实是一本好熟，只是少人阅读。
- 2、要是有另一个封面的就好了

# 《女人私房枕边书》

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