

《中老年性保健问答》

图书基本信息

书名：《中老年性保健问答》

13位ISBN编号：9787510105333

10位ISBN编号：7510105331

出版时间：2010-10

出版社：《夫妻性健康问答》编写组 中国人口出版社 (2010-10出版)

作者：《中老年性保健问答》编写组 编

页数：82

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

《中老年性保健问答》

前言

性作为人类最基本的生物学特征之一，是人类繁衍的基础，生命的源泉。从本质上说，性是男女两性在生物学上的差异及由此引发的一系列性现象。性在生理上的差异主要表现为男女两性第一、第二性征的差异，即生殖器官的不同、性激素的差异，以及由此产生的两性体态、声音的差异等一系列性现象。性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，它对人的身心健康有着重要的影响。一般来说，凡是能够科学文明地对待人类的产生和繁衍等问题的人，往往能够科学、理智地看待性和性生活。那种对性产生神秘、不光彩的心理，不仅会导致性心理的不健康，而且还会对人的一生产生不良影响。人生从这里开始，生命从这里延伸。在现代科学高速发展的今天，性教育已成为对民众普及科学教育不可缺少的组成部分，它关系到人类的繁衍、人类的健康和人生的欢乐，也关系到家庭的和睦与稳定以及社会的进步与发展。为帮助人们建立一种健康、科学、文明的生活观念和生活方式，提高全民族的生殖健康水平，我们特编写了性健康系列丛书。本套丛书分为《性知识读本》、《青春期性健康问答》、《夫妻性健康问答》、《中老年性保健问答》四本。《性知识读本》从性生理、性心理、性生活、特殊人群性生活、性教育五个方面介绍了有关性的基础知识；《青春期性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理和性保健三个方面有针对性地解答了青春期的男孩和女孩在成长发育中产生的困惑和疑问；《夫妻性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理、性和谐、避孕、性保健、常见性疾病及防治等几个方面，解答了夫妻生活如何做到性和谐、性健康、性安全等问题；《中老年性保健问答》以问答的方式解答了进入更年期后，男女双方如何保持性生理、性心理的健康以及身体的健康，并在此基础上达到性生活的和谐等问题。《性健康系列丛书：夫妻性健康知识问答》图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。相信本套丛书的出版，能够帮助您深刻地认识自我，了解异性，正确地把握人生。

《中老年性保健问答》

内容概要

《中老年性保健问答》图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。

《性知识读本》从性生理、性心理、性生活、特殊人群性生活、性教育五个方面介绍了有关性的基础知识；《青春期内健康问答》以问答的方式从性生理、性心理和性保健三个方面有针对性地解答了青春期的男孩和女孩在成长发育中产生的困惑和疑问；《夫妻性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理、性和谐、避孕、性保健、常见性疾病及防治等几个方面，解答了夫妻生活如何做到性和谐、性健康、性安全等问题；《中老年性保健问答》以问答的方式解答了进入更年期后，男女双方如何保持性生理、性心理的健康以及身体的健康，并在此基础上达到性生活的和谐等问题。

相信《性健康系列丛书：中老年性保健知识问答》的出版，能够帮助您深刻地认识自我，了解异性，正确地把握人生。

《中老年性保健问答》

书籍目录

一、性生理、性心理 1. 什么是性敏感区 2. 男性的性敏感区有哪些 3. 女性的性敏感区有哪些 4. 了解性敏感区对夫妻间性和谐有什么帮助 5. 性冲动是怎样产生的 6. 男女在性冲动上有何差别 7. 什么是性反应 8. 男女性反应有何不同 9. 健康性心理包括哪些内容 10. 男性和女性性心理的发展有何差异 11. 男性性欲的特点是什么 12. 女性性欲的特点是什么 13. 丈夫的性要求过干强烈是否正常 14. 妻子的性欲很强，丈夫该怎么办 15. 抑制性欲对身体有害吗 16. 如何消除性恐惧心理 17. 如何克服性厌倦心理 二、性和谐 18. 为什么和谐的性生活能增进健康 19. 性生活不和谐的原因有哪些 20. 如何使性生活达到和谐 21. 夫妻性交的体位有哪些 22. 如何选择性交体位 23. 性交的时间是越长越好吗 24. 如何帮助丈夫延长性交时间 25. 忍精不射是否可以提高性生活质量 26. 女性在高潮时发出呻吟声是放荡的表现吗 27. 每周几次性生活比较恰当 28. 为什么有些女性在月经期前后的性欲比较强 29. 在哪些情况下，夫妻不宜进行性生活 30. 性后嬉对性生活有何作用 31. 想要个宝宝，哪种性交体位能促进受孕 32. 把握好受孕时间，真能孕育健康好宝宝吗 33. 如何对待孕期的性欲，应注意哪些问题 34. 产后如何恢复性生活 三、避孕 四、性保健 五、常见性功能障碍的症状及治疗

《中老年性保健问答》

章节摘录

版权页：插图：1.什么是性敏感区无论男女，身体的某些部位对异性的触觉刺激反应特别敏感。当这些部位受到异性刺激时，就会促进性欲的唤起，并获得一定程度的快感。这些对异性刺激特别敏感的部位（包括皮肤与黏膜，如口腔黏膜），就被称为“性敏感区”。性敏感区包括身体的多个部位，其中有些是众所周知的，比如阴蒂、舌头、乳头等部位，都属于性敏感区。耳垂、乳房、颈部或性交部位周围15厘米以内的任何地方，都是有效部位。肚脐、膝盖和脚趾等部位，则属于远投范围，但同样管用。其实，从头到脚，几乎人身体的所有部位都可以被触动，并不仅仅限于某几个部位。此外，皮肤也是性敏感区，而且是人体最大的和唯一的一处性敏感区，因为身体可以传递美好的性信息，全都是通过皮肤上群集的神神经末梢实现的。2.男性的性敏感区有哪些男性的性敏感区分布比较狭窄并集中，刺激这些部位通常都可以引起性冲动。这些部位主要包括阴茎的颈部，即冠状沟、阴茎系带，位于阴茎头部的正下方；还有阴茎体部的皮肤，尤其是沿着尿道走行的皮肤、肛门和阴囊之间的肌肤，以及阴囊与大腿内侧表面的肌肤、臀部等。

《中老年性保健问答》

编辑推荐

《夫妻性健康问答》：敏感区有哪些、抑制性欲对身体有害吗、如何使性生活达到和谐、产后如何恢复性生活、体外排精避孕方法好不好、哪些食物可以助性。

《中老年性保健问答》

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