

<<性趣·性福·性健康>>

图书基本信息

书名：<<性趣·性福·性健康>>

13位ISBN编号：9787801569073

10位ISBN编号：7801569075

出版时间：2006-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：赵春媛

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>

<<性趣·性福·性健康>>

内容概要

性生活是夫妻生活中不可或缺的一部分，然而，怎样才能激起对方的“性”趣呢？

怎样才能享受到“性”福呢？

你们的性生活健康吗？

本书为“健康生活丛书”之一，分“性趣”、“性福”和“性健康”三部分，介绍了夫妻性生活的一些知识，是你的健康性爱宝典。

## 书籍目录

性趣名人谈性我国古代性文化古人的性交和生殖崇拜敦煌性文化揭秘性爱与诗歌性愉悦——婚姻幸福的火花性：婚姻美满的调节剂夫妻性爱花季精神美——文明人类的性爱基础完美“性爱”四真经新婚之夜的性生活新婚性生活要适度婚后进行“性感训练”性生活十问亲吻永葆青春接吻新说——健身学会吻和抚摩的另类技巧接吻睁着眼感受更丰富拥抱，生活中的滋润剂男女性能力发展不同步性欲周期男女不同性在男女一生中的互变性爱的黄金时刻男女性节律男女性行为的表达方式男人的“性”趣识破男人“性”情绪善待丈夫的“性难题”男性喜欢的性爱体位排行榜男人“心苦”丈夫永远无权先睡希望妻子知道的五个性秘密如何找回妻子性高潮在床上男人最在乎什么女人性爱有三态女人最美妙的性爱体验了解女性“性趣”缺乏的原因什么味道会挑起女人性欲性生活与配偶和睦学会过和谐的生活如何使夫妻性生活更和谐“门当户对”性和谐调准“生物钟”有助性和谐前戏按摩促和谐环境与性和谐有差异者也能“和谐”改善性生活的十种方法和谐性生活十忌漫谈夫妻生活失谐音乐与房事怎样增添“性趣”“性趣”在于变化充分运用裸体吸引触摸哪里最高“性”夫妻之间有“蜜”方伴侣特殊性爱要求需宽容放松才有快感“再燃爱之火”性爱无模式夫妻性爱无“脏”可言性爱中的新概念性无美丑美丑在人性生活中的美学不可忽略性爱的欲求心理美满房事的心理要求带上性爱去兜风久别胜新婚的启示性的“锻炼”性生活的六点劝告自慰要有度性生活选择什么时间为好性生活持续多长时间为宜做爱15分钟刚刚好延长性生活时间的方法调整呼吸延长做爱时间正常的性生活频率进入状态有技巧技巧比力度重要性爱技巧大盘点太重性技巧伤感情床上功夫的练法增强性交肌肉的方法刮胡子提高性生活质量轻抚发根性爱升级7种好方法提高性爱的潜力别让打鼾影响“性”趣事后温柔你能做到吗怎样营造性环境截瘫病人亦可“性奋”临终关怀也需性爱抚精子、卵子的精彩对话美国人的性生活现状性福意想不到的十大“性”福“性福”是家庭“调和剂”“性福”离你有多远?谁“扼杀”了性福要想“性福”靠自己性福需改变做爱三要素如何给性福“解渴”月经期能享受“性福”吗性生活在婚姻中的位置性的要枢——大脑“性信号”的含义和作用性观念的误区性生活的性外效应情绪化的十大定律性，要现实点性是无可代替的吗?三要素决定甜蜜性爱夫妻性嬉戏有益婚姻健康无师自通?“不通”怎么办为什么喜欢闻异性体味防性功能衰退之法性欲旺盛的自我调摄性欲缺乏和性感不足是什么原因性欲减退因素多解开无欲的疙瘩中年男子性欲减退探因性欲亢进有缘由更年期性欲亢进有因看看你们的“性”情合不合男人不性“浮”女人不冷淡丈夫性生活的要求男人年轻时就要保护性能力丈夫的性心理丈夫性观念的误区男人如何留住“性”心性行为应顺其自然夫妻间怎样谈论性生活恩爱夫妻的秘诀五成婚姻毁于性爱失调遵循做爱的几条规则夫妻生活中的性破坏性与年龄调适婚前婚后爱抚不同女人的秘密性爱：带给女性的意外收获性行为对少女危害大乳房大小与性欲无关女性性兴奋是一种心理体验女性性欲有周期妻子性观念的误区不要忽视妻子的性偏好保护妻子的“生命之门”女性肥胖与性功能产后房事需谨慎改善停经后性生活有术女性也会有“障碍”第三只看女性手淫“爱肌”锻炼与性感男性也要锻炼“爱肌”丈夫性功能障碍妻子应如何处之婚后发生女子性交障碍怎么办女人30岁为何无“性”趣性冷淡会不会遗传按摩可除性冷淡避孕会影响性生活吗缓解阴道松弛有妙法不洁性交导致妇科癌肿乳腺癌手术后能过性生活吗卵巢切除不碍性事男性“特区”禁忌说说男性性衰老男士有隐疾切莫行房事性交后，男性“重整旗鼓”需要时间男子“婚睡”有益健康十种元素影响男性生育男性高潮快感由射精产生吗雄激素与男性性能力不可滥用壮阳品性腺切除不必多虑高矮悬殊夫妻性生活指南满足感不会每次都有怎样才能获得性高潮性爱前喝杯咖啡快感会更强性生活与四季性生活的天时、地利、人和性生活适度为美性爱频度古今杂谈数字性生活性生活过频有八不利性生活过频老来易生癌五种人性生活不宜过频借“性”消愁愁更愁夏季性爱注意保健冬日最怕房事频性活动频繁更易致男性头痛性生活后大汗淋漓是病吗疲劳，夫妻幸福的杀手抵抗“性爱疲劳”性交中为什么会腹痛间断性交危害多青春痘与性生活无关房事时的“鸡皮”疙瘩过性生活时适当留尿好不好性生活后排尿困难怎么办用餐后一个半小时才适宜性生活房事前洗热水澡对身体有利吗性交之后别“泼”冷水性爱之后喝冷饮会要命吗”房事后应适度休息催眠药能“扫性”吸烟会损害性功能茶能影响男子性功能饮酒纵欲不足取性失谐也会导致失眠性爱稀少小叶增生不利于性生活的坏毛病“点亮”中年夫妻性生活中年如何对待即兴做爱和中年人谈性说爱中老年人怎样防止性衰老人到黄昏爱更浓善待老年人的性爱银发夫妻适度行房益健康老年人性生活如意法保持老人性功能五法老人壮阳有方老年人别怕性亢奋老年人

如何养“性”老年男性是否需要补充雄性激素老年性生活应注意些什么不正常的性交早泄对两性的心理影响早泄误区小细节影响性功能性与睡眠质量有关睡姿不良会影响性功能吗“性爱睡眠”不可太依赖心情不好莫行房赶走性的心理疲劳理智驾驭“性紧张”谈房事劳伤阴茎究竟多长才正常阴茎短小影响性生活吗阴茎较短感觉更好阴茎也会用进废退阴茎也会“骨折”精液：女性的保护神正常人为什么会遗精初次遗精及时排尿精液不是越多越好精液不会枯竭男子固本益寿六决男性要警惕“杀精黑手”男子排精量过多也是病冬季精子质量最高冬藏精无助于健康体外排精五害射精痛可能是心理因素作怪逆行射精是怎么回事维生素c保护精子害的手淫方式有哪些摆脱手淫的困扰闲话安全套选择安全套学问大安全套咋用才安全戴安全套影响性快感吗性健康性健康的含义性生活与健康息息相关性爱适度益健康夫妻性爱的医疗效应要长寿就不要拒绝性爱做爱可防病医治百病的性生活规律房事打造强健心脏性爱让前列腺更健康性生活有规律会使人更聪明性爱能使人容貌年轻浅谈女性性高潮有高潮更容易怀孕性生活与皮肤性健康，男人如此才合格性欲减退因素多延缓性功能衰退的秘诀重金属对男性生殖的影响男人性冷身心兼治禁欲代价大性交早多发病新婚纵欲如蹈火危险：气喘吁吁的爱性爱时别挤压乳房性爱后来杯橙汁注意性生活避免宫颈炎性生活心理指导十则性生活与卫生不洁性交招致隐形“杀手”你的性生活安全吗性生活也致“敏”运动可以助“性”运动——男人性爱的“加油站”警惕新型性病蔓延警惕第四种性病年轻女性别小看性病性病可能发展为癌变谨防性病后遗症别把性病当成滑精防治性病的方法我国古代性病的防治古人论“房事养生”中国古代房中养生术古代性传说中的谬误高血压病人的性生活冠心病人的性生活性生活不是心梗病人的禁区前列腺肥大与性生活前列腺手术与性功能乙型肝炎患者能过性生活吗性生活与癌白带异常慎同房便秘“连累”性生活痔疮与性生活谨防“性生活感冒症”败“性”的疾病难言的痛哪些疾病易引起男子勃起功能障碍易致女性性功能障碍的药物手术后多久才能行房性猝死青睐婚外恋房事意外的因由性生活中突发意外怎么办阳痿来自心灵深处阳痿的原因之一——吸烟久坐易得阳痿阳痿程度的自我判断阳痿的三线治疗“早晨提耳”治阳痿有显效揉按肚脐治阳痿阳痿者请做“益精操”治疗阳痿宜采取综合措施“强化训练法”治早泄如何防止射精太快早泄练锁精术两种防治遗精功法遗精的体育疗法男人精子为什么不“精”了为什么男子精液会改变颜色不射精为何偏爱中国男子忍精有害无益“保精”无益性能力不能贮存做包皮手术会影响性快感吗正确对待“壮阳药”再婚老人慎用壮阳药女性也有“早泄”女性也可服壮阳药春药欲海最伤身健康人生远离“伟哥”寻常食物可助性男人助性吃什么?吃肉激发男人性欲性冷淡食疗方性功能减退食疗方男性早泄食疗方抗老年性机能减退食疗方老年阳痿的饮食疗法精液异常的饮食疗法新婚夫妇的饮食保健夫妻和美食谱水果调治性功能哪些维生素与性功能有关维生素与“性”趣维生素B2关乎房事质量六种食物易“败性”

## 章节摘录

书摘性爱的黄金时刻 北欧的格言说：性生活的前半段只是实现了性，而后半段则是实现了爱。

它说的是，在夫妻性交结束后的这段时间里，双方不仅可以充分地表达交流和共享深厚的爱情，而且日常生活中其他方面的许多矛盾与烦恼，都可以在这个时候沟通与协调，许多家庭大计往往是在这时制订。

中国老百姓把这叫做“吹枕边风”，也说明这个时候的交流是最有效的。

但是天公不作美，大多数夫妻此时都会遇到男性“不应期”的障碍。

“不应期”说的是，男性在射精之后必然出现一个短短的时期，对于外界输入的性刺激不再作出原有的反应。

这时，丈夫往往会冷漠、麻木，心不在焉，甚至倒头就睡。

男性的年纪越大，不应期就越长。

但是妻子却没有这样的不应期，她需要十几分钟甚至更长的时间，才能逐渐平静下来。

在这段时间里，她加倍地渴望来自丈夫的爱抚和体贴。

如果丈夫做不来，妻子会觉得他太自私了，至少也是不懂得如何照顾自己。

许多夫妻之间的疙瘩就是在这时结下的。

妻子当然应该体谅，不应期是男性必然的生理现象，并不是丈夫不爱自己，更不是他个人的素质问题。

但是做丈夫的也完全有办法来尽量减缓不应期的冷漠状况，不应该往生理上一推就了事。

男性在射精之后出现的疲乏，并不是由于肌肉的劳累，而是因为性高潮中，男性的大脑皮质出现了最强烈的兴奋，之后当然需要精神上的休息，因此困倦。

但是任何人都知道，在高度紧张的脑力活动之后，最好的休息方法就是散散步或者活动一下身体，性的不应期以后也是同样。

丈夫在这时候可以起身去上个厕所，或者起来倒一杯水，或者起来整理一下床铺，或者两人互相交换一下睡卧的位置，总之，丈夫做一些轻微的身体运动，就可以有效地减缓不应期的困倦。

这时，妻子也应该努力地协助他，或者动员他起身活动一下。

只要减缓了不应期，夫妻就会有更多的时间和精力来交流情感。

这就是性爱的黄金时间，稍加努力，每一对夫妻都很容易做到，千万不要虚度了它。

P36-37

<<性趣·性福·性健康>>

编辑推荐

性生活是夫妻生活中不可或缺的一部分，然而，怎样才能激起对方的“性”趣呢？

怎样才能享受到“性”福呢？

你们的性生活健康吗？

本书为“健康生活丛书”之一，分“性趣”、“性福”和“性健康”三部分，介绍了夫妻性生活的一些知识，是你的健康性爱宝典。

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>