

100 个最实用的性知识

1 有爱的性，称为做爱；反之，叫做性交。

2 一夜情、性放纵并不违法，但是有害健康

3 请不要询问如何劝/骗/哄自己的 mm 上床；这样会让大家觉得你的行为只是被性冲动所控制；只有情到浓时，一切才都自然而然……

4 和谐美满的性生活是幸福婚姻不可或缺的组成部分；无性的婚姻会痛苦。

5 性，在很多时候更意味着承诺、责任；在你确定自己的肩膀能承担起足够的重量之前，请慎重考虑此事。

6 在性行为之前，仔细想想是否应该避孕，而不要只是想着怎么能更快乐；否则，快乐之后日子，只有折磨。

7 初次性生活四项注意：动作柔和--适当地点--注意卫生--避孕。

8 准备开始你的***之旅前，请储备好足够多的性知识——这样才不至于把自己逼到不得不亡羊补牢的境地。

9 送男生们一句话吧，虽然有点 old：女人永远不会忘记、甚至会一生爱着自己的第一个男人。

10 对了，提醒一句有点没用的：与 14 岁以下的女孩发生性行为，无论女孩同意与否，都是违法犯罪。

11 处女膜只是一层脆弱的结缔组织；初次性行为没有见红，那很正常。除了性行为之外，还有很多原因都可能造成处女膜破裂。

12 女性的乳头、阴唇发黑，那是色素沉积的结果，与是不是处女没有任何关系。

13 不要试图从体貌外观上判断一个女孩是否处女，任何这样的方法都没有科学依据。一定要判断？去找医生也没用……

14 你当然可以有处女/处男情节，这是你自己的选择，无可厚非；但送你一句话——不要“只许官家放火，不准百姓点灯”。

15 再送女生们一句话：最好不要告诉 gg 你曾经的过去；也许他并不在乎你不是处女，但对于你，忘记过去的一切也许是对爱人最大的忠诚。

16 安全期不安全

17 毓婷不是灵丹妙药，不是救命稻草；珍爱生命※珍惜健康※慎用毓婷

18 服用毓婷后，可能导致以后几个月内月经的紊乱，并可引起非经期的不规则阴道流血；并且，这只是毓婷副作用的一点点外在表现而已。

19 安全套是安全有效的避孕方式；同时也可有效的预防性病和艾滋病。

20 安全套可以在大型超市、药店等都可以买到；应使用质量好的安全套，不要只图便宜而买来劣货。；还应注意采用正确的使用方法。

21 不要说带上 tt 做爱像穿上雨衣洗澡——而要记住，让 mm 长时间吃避孕药就是让 mm 自残身躯！

22 目前的医学科学水平下，任何种类的口服避孕药都有副作用！

23 体外射精很不安全：在性生活中即有少量精液流出，并且，男性到高潮时不容易控制动作。

24 避孕环不适合未婚、未育女性，不推荐；同样，结扎术不适合未婚、未育男性。25 边缘性行为的确可能引起怀孕，但概率非常之小。

26 如果月经已经来临，那就充分说明没有怀孕。（当然，怀孕之后也可能出现少量的阴道流血，但从外观上很容易判断，明显区别于月经）

27 如果在危险的（可能引起怀孕的）性行为之后，月经逾期未至，请立即用早早孕试纸检查（或者直接去医院）。28 月经开始推迟的日子即可用试纸检查是否怀孕；因为如果妊娠后，此时尿液中的 hcg 值达到峰值；注意正确的使用方法，并最好用晨尿。

28 对于平时月经很规律的女性，偶尔的一次月经推迟或者提前 7 天之内，都是非常正常的现象，因为影响

女性月经的因素非常多（如天气、饮食、情绪、身体状况等）；这个推迟或延长的时限一般不会超过 14 天。

29 如果月经已经推迟 14 天以上没有来临，那么无论试纸测试结果如何，都请到医院进行系统检查，避免出现意外情况。

30 恶心、呕吐、厌食等早孕反应一般要在孕 5-6 周（也就是停经至少 1 周）以后才可能出现；不要因为这个就胡乱猜测，请记得使用早早孕试纸。

31 包皮垢是引起男性**癌和其配偶宫颈癌的重要原因；这就是建议所有包茎和包皮过长的男性切除包皮的原因。

32 请注意外阴部的清洁卫生，平时应经常清洗，尤其是男性！性生活之前更是如此。

33 女性阴道有很强的自洁能力，如非遵医嘱，请不要滥用阴道洗液。（而外阴洗液是可以使用的）

34 使用护垫并不是最佳的选择；选择棉质的内裤、勤换内裤更有利于女性外阴的清洁卫生。

35 女性应密切注意白带的变化情况；如果出现明显的异味、颜色、性状的变化，则应怀疑有妇科炎症，请尽快去医院检查治疗；自行用药可能耽误治疗并可能加重症状。

36 性生活后出现腰酸、背疼等症状，说明体力消耗

过大，此时应多注意休息；这是性保健的最基本要求——量力而行。

37 性心理健康也是值得重视的一方面；如果发现自己有性心理方面的困惑，而自己解决起来很困难的，应尽早咨询专业的心理医生。

38 性幻想是很正常的一种行为，但应注意不应过分依赖性幻想而达到性满足。

39 性偏离（如恋物癖、窥阴癖等）是一种心理疾病，需要进行系统的心理治疗。

40 性心理和性生理的健康表现，能带给人充沛的活力；正视自己的性需求，追求性健康是应该提倡的行为，而不是什么“不好意思”的事。

41 无论是人流还是药流，从某种意义上说，都是对女性身心健康的摧残；生命的重量，你能承受的了么？

42 人流术要在孕 14 周内进行；如超过 14 周，只能做更痛苦的引产术。

43 药流要在妊娠 49 天以内进行；药流可能造成流不净的情况，那样还需要进行痛苦的刮宫术。

44 多次流产（无论人流还是药流）会使子宫壁变薄，造成不孕或习惯性流产。

45 流产后，一般 30-40 天恢复月经；流产后应遵医嘱按时去医院复查。

46 流产后，一个月内绝对严禁性生活!!!（此处原谅我使用3个感叹号，其实我还想用更多）

47 药物流产应用的是处方药，千万不可未经医嘱自行操作药流；否则，后果不堪设想。

48 目前的广泛开展的无痛人流手术，能一定程度上降低人流术带给女性的痛苦；如果不幸怀孕需要流产，这也许是众多痛苦选择中相比较而言的最佳方式。

49 流产术后应注意充分的休息和以及适当的调养，以免留下一些后遗症。

50 如果确定怀孕，流产手术进行的越早越好；因此一定要密切注意情况，如果试纸提示阳性结果，马上到医院确诊后，联系流产事宜。

51 你们想要个小宝宝了？呵呵，恭喜恭喜；不过，先去戒烟、戒酒、解除其他可能影响精子、卵子质量的不良生活习惯。还有，检查身体！

52 妊娠期的前3个月和后3个月应禁止性生活；其间的性生活动作也不应过于剧烈。

53 整个妊娠期间都应注意合理的膳食、适当的活动、充分的休息，还有不能随使用药。

54 应按医生要求定期去医院检查，保证整个怀孕期间母婴的健康；多看一些孕产保健的书籍，多请教医生和有经验的老人。

55 分娩……辛苦了，亲爱的老婆，我在产房里陪你吧——现在许多医院都允许丈夫陪伴分娩。

56 你们可以放肆的疯狂做爱；但需要找个宁静舒适的地点，不要在夜色阑珊的操场、同屋们正在安睡的寝室…

57 没有人生来就是SEX大师；只有和伴侣慢慢磨合、练习，你们性才会日臻完美。

58 你们要出去开房？记得双方都要带上身份证——毕竟还是社会主义国家^_^

59 你想玩SM？肛交？可以，不过最好先征求伴侣的同意，而且，要注意安全、卫生。

60 性就是相爱的人之间轻松的游戏；不要总是用一成不变的方式——换换花样，多多发明创造，你们会high到极点^_^

61 叫床？呵呵，尽情的叫吧，不要觉得害羞；让你的男人知道你的快乐——这是鼓励他的最好方式。

62 女孩子的性趣是需要gg去开发的；不断探索，慢慢你就会带她走进性的神秘花园。

63 学会拒绝对方——不想的时候就不要勉强自己；同样也不要勉强对方。只有双方都主动热情的投入，这样的性才有活力。

64 精液无毒，吞吐由你。（嘿嘿，只是说明一下，也

许有的 mm 还不接受，这个无所的)

65^_^不多说啦，性随“我”意——所以，适合你们自己的方式才是最佳方式；自己的经验才最重要！

66 目前，我国官方报道的艾滋病毒携带者已经近 100 万；该做什么？不该做什么？自己想清楚。

67 艾滋病的传播方式有血液、体液和母婴垂直传播；而与爱滋病毒携带者正常的日常接触是根本不会被传染的。

68 在不洁性生活后，出于对自己和爱人负责的态度，请去医院检查是否感染性病和艾滋病。

69 不要以为性病很容易治疗：即使是现在的医疗条件下，有些性病还是不能治愈！比如三期梅毒会致死！

70 某些性病也可能通过非性途径传染。

71 痛经的治疗要到大型的中医院，进行长时间的调理，而不能长期服用止疼药缓解症状；但很多原发性的痛经，要一直到结婚、生育之后才能渐渐有所好转。

72 出现在男性龟头、冠状沟处的小米粒大小的不痛不痒的小疹子，叫做珍珠状丘疹；不是性病，不传染，对身体无害。

73 性生活后阴道出血？可能是由于妇科炎症、性动作过于剧烈等原因，自己判断一下。（妇科炎症明显的征兆之一就是白带的变化）

74 性生活中有疼痛现象？可能是：最初几次性生活处女膜破裂不完全、妇科炎症、前戏不够导致润滑不足。

75 你看“A片”？那很正常，我也看；不过记住，A片里面存在很多误区，A片不等于性知识，那跟真实情况有很大差距。

76 在我国男性中。阴茎勃起后长度的平均值是8-12cm；只要你超过8cm，那就不是阴茎短小。

77 决定XX是否美好的决定性因素，是爱、是性技巧、是你们的配合，而与男性阴茎的“型号”没有必然联系（只要在正常的范围内）。

78 你mm性冷淡？她没过40岁吧？那就不是性冷淡；问问她，需要怎样的方式——很多时候，女性需要的更多是温存，而不是整夜不停的性交！

79 你mm阴道松弛？她没过40岁吧，没生育过吧？那就不是；记住，性技巧以及两个人的默契配合是最重要的——不要出了问题就往mm身上推！

80 你阳痿了？早泻了？偶然的几次没有任何问题！我们这样的年龄几乎不可能出现器质性的病变；放松心情、相信自己——性，本来就是游戏。

81 性自慰是缓解自身性压抑的一直非常正常的方式，没有任何坏处——只要不过度；不要因此背上心理负担！

82 只要不影响正常的生活、学习、工作，那么怎样的性生活频率都是正常的；每个人体质不同，性承受能力也就不同。

83 你肾虚？别胡乱猜忌，请去医院检查后再下结论；虽然补肾广告铺天盖地，但是，那不是针对我们这些 20 几岁、血气方刚的大小伙子的！

84 你的 XX 出了问题？你们的性生活不和谐？去问伴侣的感受！问他/她喜欢怎样的方式？性是你们两个人的事！

85 阴道炎的治疗要遵医嘱进行，同时，最好男女双方一起用药；且治疗期间应尽量避免性生活。

86 宫外孕的发病率还是很低的，尤其对于未产妇；但如果在性生活 1-2 周左右以后，突然出现剧烈腹痛、发冷、发热、剧烈恶心呕吐、剧烈头疼等现象，请立即去医院检查！

87 情侣间的亲密接触可能引起男性睾丸、小腹的疼痛和不适感，这属于正常现象，休息一下即可好转。

88 春药、伟哥……你想吃？如果你不是从事性服务行业，就不要这样——那对健康没什么好处。

89 不要总是为故意拖延**的时间而忍精不射——这样造成身体疲劳，时间久了还可能造成不射精症和逆行射精症。

90 女性也有性承受的极限，了解这一点很重要；适可而止，物极必反；问问 mm 自己的感受……

91 肝功能不好的人应注意有计划的节制性生活，避免疲劳。

92 吸烟会对性生活造成不利影响；有调查显示，吸烟的男性阳痿的发病率要明显的高于不吸烟者。

93mm 月经期间更要多关心、体贴、照顾；重要的一点，经期应禁止性生活。

94 使用内置式卫生棉条并不好，这样容易引发感染；使用一种合适的卫生巾是最佳选择。

95 遇到性骚扰的 mm 千万不要害怕，即使真的害怕也要做出大胆的、有力的回击；一再的忍让、逃避只能让那些猥琐男得寸进尺。直接一脚踹向对方下面是最好的先发制人！

96 胸部比较小的女性不必过于担忧，结婚、生育后乳房会有不同程度的再次发育；对于隆胸手术还请慎重考虑。（TAIWAN 那个“我猜我猜”节目宣传的东西都是垃圾。）

97 人为的改变月经周期的行为是不可取的；如果必要，请去医院，遵医嘱后再服用一些药物改变月经周期。

98 不要听信避孕药能治疗青春痘的谣言！即使有这样的效果，那也只是激素起作用的结果；长期服用避孕

药无异于自残身体。

99 女性应密切注意乳房肿块的情况；如果出现肿块明显增大、持续疼痛不消失等异常现象，应及时去医院检查。

100-----祝各位都有一个健康的宝宝！