

《性福圣经》

图书基本信息

书名：《性福圣经》

13位ISBN编号：9787508621128

10位ISBN编号：7508621123

出版时间：2010.7

出版社：中信出版社

作者：《男士健康》编辑部

页数：200

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

前言

首先要让男人了解刘达临上海大学社会学教授，亚洲性学联合会副主席，中华性文化博物馆馆长我看了《性福圣经》，认为它是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。书名“幸福”，幸福是全人类的一个共同需求，但是不同的人对幸福有不同的理解。有人认为有钱就是幸福，有人认为健康就是幸福，有人认为帮助他人、贡献社会才是幸福，不过，可能绝大多数人，或云所有的正常人，不分种族，不分国籍，不分男女，都会认为得到性爱的真正满足是一种很大的幸福。古人诗云：“只羡鸳鸯不羡仙”，是一种很大的幸福，对于性交“欲仙欲死，乞性乞命”更是不得了的幸福与快乐了。人们都有两大基本生活需求：一是饮食，人们以此维持生存；二是性，人们以此繁衍后代。二者相比，维持生存当然还是第一位的，一个人如果快饿死了，哪里还谈得上什么性不性的？中国人在千百年来处于一种性压抑、性禁锢的状态，这除了有文化上的原因以外，贫困、经济不发达也是一个很重要的原因。可是，现在时代改变了，中国人的生活已经基本达到了温饱水平，人们开始产生了进一步提高生活质量的需求，包括提高爱情生活、婚姻生活和性生活的质量。过去不懂的，现在要懂；过去做不到的，现在要做到。因此，就需要科学来指导，《性福圣经》正是这样一本合乎时代发展之潮流，为民众幸福生活所需要的一本有很大指导性的科学普及读物。性本来是男女双方的事，可是这本书偏重于对男性的指导，何哉？不过，仔细想想，也不奇怪。与女性相比，性的主动权在很大程度上取决于男性，这不是在搞大男子主义，从生理上看，就是如此。生理状况决定了在做爱过程中，在一般情况下，男子总是“发动”，是“进攻”，而女子只是承受的载体。女人如果有性功能障碍，甚至到了100岁，还是可以做爱（哪怕做这种事已经很不适了）；男人如果有勃起障碍，那么阴茎-阴道性交就完全不行了，至于什么口交、手交、工具交只不过是一些辅助行为了。当然，女人对于性也决不仅是一个被动的承受体，她也可以主动，也要讲究技巧，也要保持生理与性心理的健康。但是，男性在这些方面似乎更为重要，许多事实证明：男女的性生活是否完美，是否令双方都达到满意的程度，男子的做法往往具有更大的影响。全世界大多数民族都经过了或是正在经历一个男权社会的时代。在这种时代，一切以男子为中心，女子不过是男子发泄性欲与生育后代的工具，过性生活时，男子常常“猛打猛冲”、“速战速决”，不顾女子的感受，这些状况在现代仍大量存在，在这种情况下，对男子加以指导就更重要了。《性福圣经》这本书很科学，用词述理也比较现代化，可是它和中国的历史文化遗产又有密切联系，它的观点几乎全能从中国古代文化中找到依据。例如书中多次提到男方必须十分注意女方的性兴奋程度，决不可“我行我素”。中国古代房中术也提倡“男女同兴”，男方要注意女方的“五声”、“五候”。书中提出做爱前要有充分的“性前戏”，男子对女子要“轻重缓慢地碰触”，这和古人提倡的男要“三至”、女要“五至”完全一致。书中提出男子应科学地看待自己阴茎的长短粗细，这可以从湖南长沙马王堆汉墓出土的竹简《大小长短论》中找到依据，书中特别强调男子做爱时要有一种自然、平和与自信的心态，这在中国性学古籍中则论述得更多了。总之，我觉得《性福圣经》的古为今用、洋为中用的确做得很好。这本书着重向读者解读了20~29岁、30~39岁、40~49岁三个阶段的性。乍一看，怎么没有写老年人啊？人们现在生活条件好了，医疗条件改善了，老年人较普遍地晚衰，有些老年男子还有性需求，可是存在的困难与问题更多，也需要指导，可是本书较少提及。我有个朋友，七十好几了，对性仍有兴趣，可是有时有些力不从心，老伴也不太配合，问我应该怎么办。我了解了他们夫妻在青年与中年时代的性生活状况，发现他们几十年来在这方面都存在不少问题。少壮不和谐，老大更伤悲，少壮时在这方面根底不牢，到了老年再要改变就难了。现在社会上也不乏性生活还是很和谐的老年夫妻，这和他们几十年来都恩恩爱爱，性生活一直如鱼得水大有关系，所以，本书着重阐述的男子三个年龄段的性是至为重要的。因此，这本书不仅对青年、中年男子是本“圣经”，老年男子也应该读一读，如果能够亡羊补牢或是只能修补一点也好。同时，这本书不仅男子应该读，女子也应该看一看。毕竟，性是男女双方的事，女方也应该了解男方，而这方面的指导读物实在太少了。这本书是《男士健康》杂志策划与编写的，由于这是一本办得很成功的男性刊物，所以策划与编写角度很好，很在行，尤其在发行方面带有公益性，使我很感动。我想，此书出版以后，广大的男女读者一定也会从“性福”中得幸福，从而深深地感谢他们的。性本善周松《男士健康》执行主编一拖再拖，留下姓名预订这本书的读者名单已经登记了一个大本子。而样稿终于在2010年3月8日的时候交给出版社。这个日子很好，也符合我们出版《性福圣经》的意图：它不是一本自私的男性读本，而是所有成年人包括男女都应该拥有的礼物。“男人和女人，合成一个好生活。”这是时尚传媒集团《男士健康》创刊词中出版人刘江先生的原话。这个

《性福圣经》

“好生活”，正是7年来这本杂志孜孜不倦地强调并带给大家的。好生活并非只是富足，富足而懂得节制往往才是通往幸福的正道。人世间的各种享受都大抵如此，衣食住行是这样，性生活也是这样。据说在学者们研究幸福指数的时候，财富被认为是第一要素，其次是工作，第三才是性生活的质量。《男士健康》不能帮助你获得更多的金钱和更好的工作机会。更多的时候，我们都在指导你花钱购买那些适合你的东西，有时候我们还鼓励你勇敢辞职去感知世界。但我们对如何提高性生活质量则是不遗余力的。两性文章占了《男士健康》每期五分之一的篇幅。创刊到现在，它一直是我們最受读者欢迎的部分。每次收到读者的咨询信，我的心里一方面很温暖，一方面又觉得很无奈——因为大家的困惑其实都是一样的，很多问题是那个年龄段的人普遍关心的问题，即便我们解释了1000遍，都还有朋友生活在同样的困惑中。怀疑自己Size的，那一定是20岁的小伙子；打听健康问题的，一定是在30岁左右；感慨力不从心的，大约是35岁以上的兄弟们。关于性的种种咨询，占据了我們所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。它是一本性的教科书，也是男人和女人的成年礼，新婚的朋友适合阅读，婚内的朋友更需要阅读。它不仅针对男性，也有一大部分关爱女性的内容。不仅只是技巧，更重要的是亲密关系的建设和养护。出版这本书，我们衷心希望每一个读者都能充分感受性生活的美好，都能找到自己和爱人之间的长期的、稳定的、激情充沛的关系模式。如此，也算是我们的一种积德行善。这本书是《男士健康》7年来的结晶，感谢每一个为这个团队作出过贡献的人，尤其是先后负责过“性”板块的编辑，他们分别是王晓枫、曾丹、陈剑维、郭强（这本书的绝大多数内容都是经由他重新编撰和改写的），还有一直以来帮助《男士健康》在这个领域保持领先和专业的专家学者们，李银河、刘达临、方刚、李子勋、陶思璇……最后，感谢我们有幸生活在一个国富民强的好时代。感谢温总理关于“要让人民生活更加幸福、更有尊严”的宣言，这让我们充满力量。周松《男士健康》执行主编

《性福圣经》

内容概要

性本善

周松

《男士健康》执行主编

一拖再拖，留下姓名预订这本书的读者名单已经登记了一个大本子。而样稿终于在2010年3月8日的时候交给出版社。

这个日子很好，也符合我们出版《性福圣经》的意图：它不是一本自私的男性读本，而是所有成年人包括男女都应该拥有的礼物。“男人和女人，合成一个好生活。”这是时尚传媒集团《男士健康》创刊词中出版人

刘江先生的原话。这个“好生活”，正是7年来这本杂志孜孜不倦地强调并带给大家的。好生活并非只是富足，富足而懂得节制往往才是通往幸福的正道。人世间的各种享受都大抵如此，衣食住行是这样，性生活也是这样。据说在学者们研究幸福指数的时候，财富被认为是第一要素，其次是工作，第三才是性生活的质量。《男士健康》不能帮助你获得更多的金钱和更好的工作机会。更多的时候，我们都在指导你花钱购买那些适合你的东西，有时候我们还鼓励你勇敢辞职去感知世界。

但我们对如何提高性生活质量则是不遗余力的。两性文章占了《男士健康》每期五分之一的篇幅。创刊到现在，它一直是我们最受读者欢迎的部分。每次收到读者的咨询信，我的心里一方面很温暖，一方面又觉得很无奈——因为大家的困惑其实都是一样的，很多问题是那个年龄段的人普遍关心的问题，即便我们解释了1000遍，都还有朋友生活在同样的困惑中。怀疑自己Size的，那一定是20岁的小伙子；打听健康问题的，一定是在30岁左右；感慨力不从心的，大约是35岁以上的兄弟们。

关于性的种种咨询，占据了所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。它是一本性的教科书，也是男人和女人的成年礼，新婚的朋友适合阅读，婚内的朋友更需要阅读。它不仅针对男性，也有一大部分关爱女性的内容。不仅只是技巧，更重要的是亲密关系的建设和养护。

出版这本书，我们衷心希望每一个读者都能充分感受性生活的美好，都能找到自己和爱人之间的长期的、稳定的、激情充沛的关系模式。如此，也算是我们的一种积德行善。这本书是《男士健康》7年来的结晶，感谢每一个为这个团队作出过贡献的人，尤其是先后负责过“性”板块的编辑，他们分别是王晓枫、曾丹、陈剑维、郭强（这本书的绝大多数内容都是经由他重新编撰和改写的），还有一直以来帮助《男士健康》在这个领域保持领先和专业的专家学者们，李银河、刘达临、方刚、李子勋、陶思璇……

最后，感谢我们有幸生活在一个国富民强的好时代。感谢温总理关于“要让人民生活更加幸福、更有尊严”的宣言，这让我们充满力量。

《性福圣经》

作者简介

《男士健康》Men's Health杂志，男人世界最忠诚的热血兄弟，男人生活最实用的终极指南，44种地区版本，中国版每月发行超过62万册，每月全球总发行量超过480万册
官方网址：mhtrends.com.cn

书籍目录

CONTENTS目录

20~29岁

身体

青春不是都无敌

欲望的燃料

如此多的女人

啊.....性幻想

有关尺寸的永恒话题

Cool Guy养成手册

感情

姑娘们的需要

终极搭讪教程

熟女的爱

网络情事

拜见岳父大人

完美分手课

性

她的情欲地图

一夜之计在于吻

抚摸艺术家

前戏最伟大

口爱秘笈

角色扮演

后戏之师

野战达人

避孕天书

30~39岁

身体

可能降临的糟糕事件

中年危机

性生活的敌人

四级硬汉

你的新形象

感情

确定终身伴侣

沟通！沟通！

出轨和不忠

办公室艳情

重返单身世界

性

技巧进阶篇

对抗卧室压力

调情岁月

玩具总动员

40~49岁

身体

身体万有引力定律

《性福圣经》

保卫前列腺

勃起问题来啦！

天哪！结扎！

当燃料用尽……

感情

让魅力永远

保持亲密的乐趣

努力把自己宠坏

那些小姑娘

小心性骚扰

性

继续敏感

挤出时间来做爱

附录：百万国人性生活调查大报告

《性福圣经》

章节摘录

插图：

《性福圣经》

媒体关注与评论

“我看了《性福圣经》，认为它是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。”“《性福圣经》这本书很科学，用词述理也比较现代化，可是它和中国的历史文化遗产又有密切联系，它的观点几乎全能从中国古代文化中找到依据。例如书中多次提到男方必须十分注意女方的性兴奋程度，决不可“我行我素”。中国古代房中术也提倡“男女同兴”，男方要注意女方的“五声”、“五候”。书中提出做爱前要有充分的“性前戏”，男子对女子要“轻重缓慢地碰触”，这和古人提倡的男要“三至”、女要“五至”完全一致。书中提出男子应科学地看待自己阴茎的长短粗细，这可以从湖南长沙马王堆汉墓出土的竹简《大小长短论》中找到依据，书中特别强调男子做爱时要有一种自然、平和与自信的心态，这在中国性学古籍中则论述得更多了。

“总之，我觉得《性福圣经》的古为今用、洋为中用的确做得很好。这本书着重向读者解读了20~29岁、30~39岁、40~49岁三个阶段的性。这本书不仅对青年、中年男子是本“圣经”，老年男子也应该读一读，如果能够亡羊补牢或是只能修补一点也好。同时，这本书不仅男子应该读，女子也应该看一看。毕竟，性是男女双方的事，女方也应该了解男方，而这方面的指导读物实在太少了。”——

刘达临 上海大学社会学教授，亚洲性学联合会副主席，中华性文化博物馆馆长

《性福圣经》

编辑推荐

《性福圣经:所有男人最想要的成年礼物》不是一本自私的男性读本，而是所有成年人包括男女都应该拥有的礼物。《性福圣经:所有男人最想要的成年礼物》关于性的种种咨询，占据了我们所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。

《性福圣经》

名人推荐

“我看了《性福圣经》，认为它是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。”《性福圣经》这本书很科学，用词述理也比较现代化，可是它和中国的历史文化遗产又有密切联系，它的观点几乎全能从中国古代文化中找到依据。例如书中多次提到男方必须十分注意女方的性兴奋程度，决不可“我行我素”。中国古代房中术也提倡“男女同兴”，男方要注意女方的“五声”、“五候”。书中提出做爱前要有充分的“性前戏”，男子对女子要“轻重缓慢地碰触”，这和古人提倡的男要“三至”、女要“五至”完全一致。书中提出男子应科学地看待自己阴茎的长短粗细，这可以从湖南长沙马王堆汉墓出土的竹简《大小长短论》中找到依据，书中特别强调男子做爱时要有一种自然、平和与自信的心态，这在中国性学古籍中则论述得更多了。“总之，我觉得《性福圣经》的古为今用、洋为中用的确做得很好。这本书着重向读者解读了20~29岁、30~39岁、40~49岁三个阶段的性。这本书不仅对青年、中年男子是本“圣经”，老年男子也应该读一读，如果能够亡羊补牢或是只能修补一点也好。同时，这本书不仅男子应该读，女子也应该看一看。毕竟，性是男女双方的事，女方也应该了解男方，而这方面的指导读物实在太少了。”

——刘达临
馆长

上海大学社会学教授，亚洲性学联合会副主席，中华性文化博物馆

《性福圣经》

精彩短评

- 1、内容不多，但图文搭配合理。算是点缀类书籍吧。
- 2、还以为多高深，结果下了pdf来看发现基本都是入门级别的知识.....男士们到底有多缺乏常识啊
- 3、一般
- 4、书本的内容还可以，就是装订太差，一翻开就出现掉页的情况，换一本还是这样，希望能和出版商联系改善这种情况，物流还可以。
- 5、挺好的，最近挺忙，还没看完呢，嘿嘿。
- 6、很好很好，读读吧，发现年轻时候不珍惜，上了年纪后就没啥可说的了。
- 7、一本充满技巧大胆赤裸有爱的奇书， ~~~ 女人也应该看看，
- 8、还挺有意思
- 9、就图还行 文字毫无意义 推荐slow sex那本才有真货色
- 10、并不像传说的那么好
- 11、京东的免费电子书
- 12、如题。这是一本非常差的书，要内容没内容，要创意没创意，被广告骗了。大家不要买，除非太有钱了或者免费赠送。
- 13、这写的是什么乱七八糟的。。
- 14、感觉没有宣传的那么神秘和高贵，看着算是一般，也就是六七十分的水平，弄得神秘兮兮的反而让人觉得讨厌了。若不是看在男人装的面子上很想退了。不是特别的需求可以不买....
- 15、都是常识。
- 16、捂脸。我没满十八岁没有没有没有。
- 17、完全欧化的语言，感觉像在读译文，编辑是不是欧洲的片儿看多了。。。至于内容嘛，嘿嘿。
- 18、还行吧 很喜欢 不过装订太差 翻了几页 就散了
- 19、这本书做的还算是蛮不错的 打分的话3.5把
- 20、内容一般，但是印刷质量很好，当然对得起这个价钱
- 21、书的质量不大好，中间几页脱落了
- 22、图片都特别漂亮
- 23、完全猎奇。手机凤凰阅读
- 24、我有姿势我自豪
- 25、京东读书送的电子书，随便翻翻
- 26、啥都不懂的别瞎讨论了，好好向这本书学习学习吧。
- 27、实在一般。
- 28、闲来啃一啃，从侧面了解男人
- 29、浏览之后感觉可以起到教育意义
- 30、我是怎样发现这本书的呢？
- 31、统计数字太多了，很少人会想要记住具体数字的，只需要给个结论就好了
- 32、每个年龄段都可以拿来看看。
不过对其中某些观点的科学性持怀疑态度
- 33、太多无用的图，简直撒。
- 34、性福圣经
- 35、是我最近看完的一本书，本事想多了解些对男人有益的事，可是意外收获还是有关于婚姻相处的问题。这本是我看过感觉关于两性不错的书。虽然书中男人的图片有点不那么让人满意，希望我的评价对您有帮助。
- 36、一般 猎奇
- 37、我在书店随手翻了一下 觉得里边都是乱拼凑一些内容就敷衍读者了
- 38、电子书，半个小时就把20-29岁这个年龄段的看完了。还是很受用啊!赞一个！
- 39、很好的一本书，性价比高，原来帮同事买了一本，拿回来看到自己也买了一本。内容很不错，就是装订质量不行，我同事的、自己的两本都是，才随便看了几次就都掉页了。
- 40、没有读完，有点失望。

《性福圣经》

- 41、书到时，包装袋都破了，里面的书都漏出来了。送货人员为何不小心一些呢？这些都是我私人的书籍，你们送货时太不小心了。
- 42、这是一本男女都可以看的书，没什么可羞耻的。
- 43、非常给力！
- 44、讲得没多大意思，就一些数据有点意思，其他一般般，大部分都是性健康的内容
- 45、她好，你也好。
- 46、这种类别的书还真不多，给老公买的，他看的蛮开心的。
- 47、内容还挺轻松的，关键是读这种书不需要休息，你懂的。
- 48、这个不错，总结的挺到位。适合送给刚成年的男性做启蒙用。
- 49、好书！赞！含蓄而真诚的接受它！
- 50、男人们看看吧
- 51、袋子是透明的，完全无遮挡寄到单位，而且书是旧的，明显是二手书，太坑爹了，真心垃圾
- 52、60分。
- 53、没意思，就和杂志差不多
- 54、男人写给男人的书。
- 55、男人该看看
- 56、（京东）不是半漏不漏的照片，就是不痛不痒的摘抄，纯属骗钱
- 57、路过北京南站买的，基本上就是个教你如何保持健康的书。学功夫的内容反倒很少。
- 58、这是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。这是所有男人都想要的成年礼物，不仅男人应该读，女人也应该看看...
- 59、.....
- 60、Sex 没有捷径 只有慢慢的在潜移默化中学习 成长
- 61、逗逼好嘛，不好看，，没意义
- 62、除了问卷统计方法有点问题其他就还凑合...
- 63、这书是杜蕾斯送的= =、
- 64、这个是时尚杂志出版，一直是忠实读者，男人必入一本
- 65、是的，这本更像一本杂志，良好的纸张，彩色图片。分20-29、30-39、40-49介绍身体，感情，性。
- 66、鉴于很少看到此类读物，可以作为一本réf
- 67、讲了很多方面但又内容浅显，比较像英文书名relationship，跟sex的方面介绍detail和参考不多。不如DK等作品。
- 68、糟糕透顶的一本书，这本书的编者到底以为自己是编给谁看的啊？
- 69、健康与性
- 70、只看完20-29岁的那部分 恩.....

- 1、《性福圣经》：它不是一本自私的男性读本，而是所有成年人包括男女都应该拥有的礼物。关于性的种种咨询，占据了所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。它是一本性的教科书，也是男人和女人的成年礼，新婚的朋友适合阅读，婚内的朋友更需要阅读。它不仅针对男性，也有一大部分关爱女性的内容。不仅只是技巧，更重要的是亲密关系的建设和养护。出版这本书，我们衷心希望每一个读者都能充分感受性生活的美好，都能找到自己和爱人之间的长期的、稳定的、激情充沛的关系模式。目录：20~29岁：身体；青春不是都无敌；欲望的燃料；如此多的女人；啊.....性幻想；有关尺寸的永恒话题；Cool Guy养成手册；感情：姑娘们的需要；终极搭讪教程；熟女的爱；网络情事；拜见岳父大人；完美分手课。性：；她的情欲地图；一夜之计在于吻；抚摸艺术家；前戏最伟大；口爱秘笈；角色扮演；后戏之师；野战达人；避孕天书30~39岁：身体：可能降临的糟糕事件；中年危机；性生活的敌人；四级硬汉；你的新形象。感情：确定终身伴侣；沟通！沟通！出轨和不忠；办公室艳情；重返单身世界。性：技巧进阶篇；对抗卧室压力；调情岁月；玩具总动员40~49岁：身体：身体万有引力定律；保卫前列腺；勃起问题来啦！天哪！结扎！当燃料用尽.....感情：让魅力永远；保持亲密的乐趣；努力把自己宠坏；那些小姑娘；小心性骚扰。性：继续敏感；挤出时间来做爱附录：百万国人性生活调查大报告
- 2、有美图，有理论，有数据；不刻板，不说教，不成见。绝对好书，值得一读。当然，您要是有的实践的机会，就甭在书上浪费时间了呗，嘻嘻。
- 3、女性的性幻想是浪漫，月光沙滩，烛光晚餐，按摩~使用香水要学会各种技巧，磨合两个人的生活，要学会各种技巧，磨合两个人的生活，要学会各种技巧，磨合两个人的生活，要学会各种技巧，磨合两个人的生活，要学会各种技巧，磨合两个人的生活，
- 4、就是有点儿堆砌的感觉没有一条主线作者又不是我们性学界的权威。。。以后我要写一本中医版的性福圣经
- 5、【你认为阴茎可以变长吗？】当然，也许你从来都没想过阴茎会有可能变长，但是对于那些有过这种想法的男性来说，下面的忠告不可不看：“所有的手术、药物和技术都是没有效果的，有些甚至不安全。”医学博士卡伦·伊丽莎白·波伊尔说，她是马里兰洛克威尔荫林生殖科学中心男性生殖的主任。那是因为阴茎海绵体--两个可以产生勃起的充血“小室”--的长度是固定的，它是不会因器官植入、真空设备或中药补给而改变的。手术的治疗方案是：通过切短韧带来使蔫软的阴茎看起来变长了一点，而造成的结果就是这样的阴茎在勃起时是向下，而不是向上的。好消息是，大部分的男性都不需要这种“阴茎加长术”--如果你的阴茎勃起时的长度为4~6英寸，就属于正常。到MensHealth.com/yourprivates网站上看看吧，看看那些公司是怎么从我们的妄想症上赚钱的。【尺寸的话题】1、如果你的阴茎很长而又需要保持足够的硬度的话，那就要求它足够的粗壮以及有一定的厚度。但不幸的是：通常较长的阴茎都会比较细，而这对于性来说绝对是一件糟糕的事情。2、如果你的阴茎足够长并且足够粗壮，那么小心，在性交时折断受伤的情况非常容易在你身上发生。3、由于女性阴道里的神经末梢其实并不丰富，真正敏感的部位都在阴唇和阴道口的部分，一个短而粗壮的阴茎相比细长的家伙们显而易见更有优势。它们对阴道外围的刺激明显更容易取悦异性。【硬的妙法】在每次小便时收缩肌肉让小便停止并重复几次。开始会有些酸胀感，但当6周之后，你能从开始的2~3秒到最后停止10秒，你的小弟弟绝对可以硬得挂得住帽子！【CoolGuy养成手册】性感是在你们第一次相遇时，在最短的时间内彼此所要寻找的东西。它与身体条件、气质状态和价值体现这三个方面有着最直接的联系。我们在以下文字中为你提供的几点建议，应该能够最大程度地帮助你们在初次相遇时让她对你着迷。首先是保持干净。所有女人都拥有对即便是擦肩而过的男人也能巨细无遗地描述出来的能力。所以你应该时刻对自己的头发、牙齿、皮肤、体重以及服装等内容作好检查。然后是微笑。97%的女人表示，如果男人想引起她们的注意，就需要经常面带自然的微笑。接下来是有趣。女人们喜爱幽默的方式，这一点毋庸置疑。再有就是敏感。她们想知道面前这个男人是有感觉而且可以交流的。就像即便不用对着你嚷嚷你也知道她大概在自己的发型或者饰物上花了不少工夫，而你是那个可以察觉并且欣赏的人。最后一条是个性魅力。如果能让她知道你与其他人的不同（当然不是靠夸夸其谈的方式），她就会被你深深吸引。然后是味道。即便你是布拉德·皮特，但如果你有狐臭或者口臭的话，照样没有哪个姑娘愿意被你压在身下。也许你见过的某些姑娘曾经告诉你她喜欢你身上的汗味，但那不代表你可以闻起来像是夏天里的管道工。其实坚持每天认真对待刷牙和洗澡这两件事就

足够了，尤其是你期待当晚有个床上活动的时候。女人对味道非常敏感，烟、酒和严重的体味都会让她们觉得不舒服。但需要特别说明的是：很香的沐浴乳或者除臭剂真的大可不必。把自己彻底洗干净，保持原味就好。关注自己的身体。我们不是非要你花上个几千块成为健身房里的狂人，但如果你已经到了浑身松松垮垮，低头看不到脚面的地步，那么确实应该开始运动了。保持有氧运动的习惯不仅可以增加你享受性快乐的时间，而且还能让你免受中年以后各种身体问题的困扰。跑步、骑车、爬楼梯……每周3次、每次30分钟就能让你的身体燃烧起来。我们并不是要你重新获得18岁的身体，而是希望你因此自我感觉好一点，从而增加雄性的魅力。一个有用的练习：93%的女人承认她们首先关注的是男人的眼睛。你可以在你所有的人际交往中练习你的眼睛：和练习对象保持眼神接触10秒，如果依然能觉得舒服，那么把时间翻倍。【姑娘们的需要】姑娘和我们有不同的荷尔蒙、不同的生理需要，结果就导致不同的情感需求。比如众所周知：女人因情感上的亲密而做爱，男人借由做爱感觉情感上的亲密。所以，如果你想要拥有一份美好的亲密关系，我们建议你先要学会给予女人想要的，然后，你就会得到你需要的。【戏剧化】她们渴望做出一些独特、惊人的事情，更想得到无限的欢乐。她们正处在一个喜欢享受电影般浪漫的年纪里。

- 1.不太俗套的约会：你不用带着她到一个充满野生动物的森林去睡吊床，但也不要笨到永远只会晚餐+电影这一种套路的约会。偶尔去爬爬山，去远一点的地方旅游或者去看一场演唱会都是不错的主意。
- 2.突发奇想：突然想到要去海边？那就不顾一切地去吧。在这个年纪里不顾一切的疯狂举动应该还不至于带来不可弥补的损失，而且这对你们两个人来说，都将是一生难忘的美好记忆。
- 3.保持耐心：她不可能时时刻刻在你身边，她有自己朋友圈子，也同样需要足够的个人空间。如今20多岁的女孩比起她们的母亲有着更多的想法、个性和属于自己的兴趣爱好。支持她，别抱怨。
- 4.发现她的特别之处：鼓励和赞美当然是永远不可缺少的。但关键是学会发现那些一般人没有看到的東西，这样她才会相信你是独一无二的。比如告诉一个极品美女她有多么地迷人显然不如你发现她做事特别有条理这样的夸奖更让她觉得开心。

【满足她的性欲】不要急着脱去她的内裤，也不要扯，只需轻柔地将它褪去就好。当你感觉她已经湿透或是手指不停暗示你时，才是合适的时机，要耐心等待。【配合她的心理游戏】不要总是扮演意见先生，一味地提供所谓成熟和理智的意见，其实在大部分时候，她们是不需要意见的，她们只需要倾听和慰藉。所以，当她说自己因为工作不顺被老板批评时，要去体谅安慰她，拥抱亲吻她，而不是为她的工作方法开药方。【保持亲密的小动作】

- 1.告诉她你爱她
- 2.请教她一个问题
- 3.送她花
- 4.在冰箱上贴上爱心字条
- 5.不管多疲惫，见面时给她一个大大的拥抱

【搭讪】看到中意的姑娘后，三秒内开始行动，这样你才能自然，从而不会出现扭捏，紧张，动摇这些挫男常见症状。不要问“能不能交个朋友”这一类只能回答“yes or no”的问题。刚认识的时候，尽量避免赞美她的外表，而是赞美其余更为特别的地方，哪怕很是微不足道。记住，赞美需要含蓄。不要等着她回答，继续说。比如，“鞋子很好看”之后是转过身和朋友说一句话，或者找酒保要酒，放松，不要一直以她为核心进行话题。不要站在她身后，更不要挡住她的路。占据有利位置，让她稍微移动身体来面对你，这样有助于帮她转移心态，从“被搭讪”转移到“交流”。不要盯着她的胸部或者身体别的部位，看着她的眼睛。保持舒适距离，不要给她压迫感。总之，放松，大不了失败嘛。不要想得太多，要知道，搭讪是对女性魅力的一种认可，她们不是那么难搞的。【分手】不要出恶言，可以的话，赞美她，毕竟我们的人生还很长。地点尽量选在公共场合，当然这一招有点儿阴险。相比买醉，去健身房是一个更好的面对失恋的方式。【性爱点穴法】知道吗？躺在你身边的姑娘全身共有1.8万平方厘米的肌肤；覆盖了72万个神经末梢；隐藏着150万个感受器，所以：了解女人，然后征服她们！

- 1捏：内侧脚踝向上10厘米左右 这个位置是神经反射专家们治疗性冷淡时都会关注的穴位。用一只手钳住她的小腿，随意地轻捏这个地方，当她突然开始扭动或者颤抖的时候，你就找对了。
- 2舔：大腿内侧和腹股沟中间的地带 大腿内侧的皮肤是我们身体最为敏感的地方之一。在这片皮肤很薄，平时受刺激很少的区域，用舌头舔是最好的选择。如果还想要给她更多的刺激，舔过以后再吹点凉气能让她变得更加炙热。
- 3抚：阴道口与肛门之间的平滑处 这是辅助治疗阴道痉挛所涉及的穴位。所以当你身边躺着的是一个欲火焚身的健康姑娘而不是一个等待治疗的阴道痉挛患者的时候，那效果还用说吗？
- 4亲：乳房向上直到脖子后面的整条线 亲吻这些部位的原因不但是由于这些地方的皮肤同样很薄很敏感，更大的意义在于你这样做其实可以更好地提升乳房的敏感度，让那个你朝思暮想的丰满胸脯更渴望你的爱抚。
- 5按：胯骨下后方5厘米 一位享受过“胯部按摩”的志愿受访者这样描述：“他压在我身上，双手压住我的胯部并抚摸那里……我从来没有想到过按那个地方可以让我兴奋到如此程度……我好像不自觉地就分开双腿……当他最终进入的时候，我简直快要疯了。”
- 6揉：肚脐下的“性感7星” 同样是反射专家--那群专门研究活人身体的家伙们告诉我们：在肚脐和阴

《性福圣经》

阜之间有7个和“性趣”相关的穴位，试试按揉这里吧，反正对于这点地方而言，7个目标总是不应该很难找到的。7分：分开她的双臀“我的男朋友第一次这么做的时候我甚至觉得他有点龌龊，但是现在我甚至想直接对他说‘请分开我的屁股吧’。”轻揉她的臀部、按摩、轻轻向两侧分开，然后松开，再继续……这就是上面这位男友使用的招式。【接吻】虽然你是把它当做通向性爱的手段，但不要忘了，姑娘们可是把它当做评测你和你们之间关系的手段。所以，耐心，不要鲁莽，同时，不要总是想和她做爱了才去吻她。【抚摸路线图】在求爱阶段，女性希望的触摸主要是抚摸她的头发，搂她的肩膀，握着她的手，确定了亲密性，可以增强被触摸爱抚的愿望。当她中意的男人轻柔地抚摸着她的手时，会有一股异样的感觉涌上心头，这能为调动她的性欲望打下基础。相对于搂肩膀这种可能表示友谊的触碰，当你可以把手放在她腰上的时候，已经是个信任和期望的信号，因为我们都不会让陌生人触及自己的腰部。把手放在恋人的臀部，也是亲密关系的确凿信号。触摸阴蒂是性爱正式开始的前奏，这种触摸必须是轻柔的、情意绵绵的。据统计，有2/3的女性更愿意接受阴蒂刺激，她们认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感更强。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。正因此，女性常常能在不需要性交的情况下靠自己抚摸就达到性高潮。【需要抚摸哪里】她们的性感区比我们分布得广，包括头发、脸颊、口唇、舌、耳朵、颈部、乳房、手背、下腹、臀部、大腿内侧等。让她性感最强烈的部位是阴蒂、小阴唇、大阴唇周围的区域和阴道口。【抚摸的速度】《自然神经科学》期刊研究报告指出，以每秒移动4~5厘米的速度抚摸人体皮肤，能刺激C触感神经纤维（C-fibrenerves），将愉悦讯号传送至大脑。若抚摸过慢或过快，则无法活化此种神经纤维。【抚摸的力度】帕基尼小体位于皮肤深处，需要给予一定压力的刺激，才能有感觉。它在阴茎、阴蒂尖端分布极多，所以在对这两个部位加以抚摸时，就需要多用一点力量才行。另外，抚摸是为了提高性兴奋，如果她们表现出：盆腔发热和发胀、阴道分泌物增多、乳房和阴蒂在搓揉或吸吮刺激中有竖起现象、产生做爱的欲望，那么说明抚摸的火候刚刚好。【她们最喜欢的5种抚摸方式】1公开场合：拉着她的手，还不时轻轻抚摸。2私密场合：紧紧拥抱着她，抚摸她的后背。3前戏时：帮她脱了衣服，长时间地抚遍她全身每一寸皮肤。4做爱过程中：时时抚摸她的乳房。5后戏时：无声地抱着她，像抚琴一样抚摸她的后背。【前戏】20分钟的前戏是十分重要的。你需要：1.从头开始做起。不要开始脱衣服了才认为是前戏，事实上，早餐时的一句赞美，下班时的小礼物，都是前戏；2.说情话；3.注意你的体味，注意清洁；4.注意她喜欢的方式，尽管你可能会觉得很无聊，但反过来想想，每当她穿上情趣内衣或作出挑逗姿势时，她也是觉得很无聊的；5.耐心，还是耐心，最好让她指引着你进行下一步；6.所以，别急着把她剥光，事实上，留上三两件衣服，会增加你们的兴奋度；7.不要着急进攻重点部位，要让她抓狂。【口交】1.相比于男人们一开始就想的特质，姑娘们更喜欢自己足够湿润足够兴奋足够膨胀后再让你去施展绝活；2.学着擦口红，明白么，反正都是“唇”嘛。【后戏】凡事没有绝对，正如同不必每次都有前戏，也可以偶尔来两次“简单粗暴”的一样，后戏也不是绝对必须的，事实上，真正性满足的女性也是有不应期的，甚至不希望你再碰她，也盼望着闭眼睡一会儿，如果她还在缠着你甚至挑逗你，很可能是刚才没有满足。【中年男人】【早起赢人生】总觉得时间不够用就是一种最常见的压力来源。早起、感觉忙碌、加班加点、晚睡、然后再晚起……这会把你带入一个可怕的恶性循环。如果你把闹钟定早一点，然后提早到办公室，也许就能拥有更加从容、更加安静的一天。与性或者爱对立的头号敌人，就是压力与倦怠感。但很可惜，很少有人逃得过这两个致命的毒素。受害者的最明显感觉就是所有事情都变得不好玩了，你的一切开始变得一团糟。压力和倦怠感可以杀死人，这可一点儿都不夸张。【别坐着不动】如果你从早到晚坐在办公室内，你会自己增加自己的压力。每30~50分钟起来伸展一下筋骨，每一个钟头左右起来走动一下。【出去吃份午餐】无论多么忙，请千万抗拒在自己桌上用午餐的想法--到外面去呼吸一些新鲜空气，或者到停车场跑上两圈。这些户外的活动都会让你在下午感觉清爽得多。【小睡的技巧】如果你昨晚通宵工作，那么第二天的小睡就非常必要，研究报告说：如果你能小睡20~30分钟再工作，你的效率将不会输给昨晚睡了8小时的人。这里的秘诀是你不能小睡超过30分钟，否则你会进入一个深层的睡眠状态，而这时你会发现自己比没睡过更疲惫。【吃得正确】正确的高能量食物就是碳水化合物，它最适合我们的身体，而油脂类的食物只会使你动作缓慢而且越来越胖，它更会使你的血管变窄--通常是压力和倦怠感的来源。另外，少碰甜食和咖啡因含量高的饮料，虽然它们会在短时间内补充你的能量，但一点儿都不持久，很快你就会崩塌了，况且这些食品会使你变得更神经质，从而更易受到压力的影响。【新硬汉食物清单】1.鸡蛋；2.芹菜；3.韭菜；4.大蒜【数据说性】嘴上说：NO！心里说：WOW！很多性爱的方式对于女人们来说都是“可笑的”、“变态的”，甚至“肮脏的”，但通过MH在美国的一项

《性福圣经》

调查显示，其实这些方式受到女性接受的程度远比我们想象得要高得多。女人对于性爱刺激的接受比例：口交1：63%的女性喜欢享受男人为她们口交。口交2：37%的女性愿意为男人进行口交。后进式：42%的女性觉得后进式体位是最刺激的性爱体位。肛交：38%的女性能够接受肛交的方式。手指：29%的女性觉得用手指就可以令她们很享受。玩具总动员【倾听】真正的倾听不是耐着性子听她说完后滔滔不绝地说自己想说的，而是真真正正真诚地去了解她到底在表达什么。

6、第一代性爱编辑是一个女生，她是一个水瓶座的姐姐。她的观点是从女生的角度，告诉男生怎么让自己的另一半愉悦。反之，她会好好爱你！第2代性爱编辑是一个男生，他是一个射手座哥哥。他的观点是从哥们的角度，告诉男生，各种各样的女生都值得去珍惜。反之，女朋友值得开发的还有很多，何必拈花惹草？不管是男生还是女生，好好爱你的另一半绝对是正确的。另外，男士健康提倡的另一半，是你长期的伴侣，而非一夜情！好好相爱吧，我们都要做值得珍惜的男生和女生！

7、在当当上很多次看到《性福圣经》的介绍，印刷非常漂亮，等降价了才下订单，可是书看完了，因为店庆活动又降价了。中国的文人书架上都会有几本性学书，不过最多的可能就是上海的江晓原了。在《回家真好》里面看到过江晓原的家，那是里面介绍的唯一的藏书家。在上海一百平的风子里，怎么安排他那么多的书呢，江晓原用了几组图书馆的封闭活动书架。此外房间中几乎见缝插针连阳台上都是书架。其中一半是他的专业天文书，一半是他的收藏性学书。里面很多都是古籍善本，我们比不了。解放以后中国也出版了很多性学书，比较好的有《海特报告》三卷，《金赛报告》，李银河系列，潘绥铭系列，这是前些年出版的严肃的性科学著作成系统的也就是这些了。近年出版的就多了，引进了很多。这本书是时尚男士杂志编写的一本书，虽然理论上没什么创新，当时书做的非常美，而且编写很下功夫，能编到这个程度，很不容易了。相比之下那些炒作，拼凑的读物，质量高了不少。

8、我曾经有个同事，对性关系很有兴趣，他很在意的是性关系中的心理现象，有时我们会在下班的过程中在公车上讨论，经常惹得同车人侧耳听，侧目看。我们说得很坦然，大家听得倒不坦然。

不就是性嘛，谁没干过呀，但为什么都这么讳莫如深呢？尤其是女人，女人在两性关系中，难道就一点主动权都没有吗？如果身为女人，自己都不知道自己身体的敏感区域，怎么指望男人来发现呢？在这方面，男人都是快枪手！电影里演的那种情种基本上是稀有物种，或者这种状态很短命，基本上男人可能在没有跟女人上过床之前才会这样不正常。建议女人去发现自己的身体，建议女人都可以看看《海蒂性学报告》，建议女人都看看李银河的著作。当然，这本，适合你们俩一起看。只有走得不要太快才能欣赏沿途的风景，但至少也应该知道怎么才能慢下来。

9、性福圣经 大图书啊...今天发现点击长的好快的一本啊.长知识.开眼界....关于性的种种咨询，占据了所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。它是一本性的教科书，也是男人和女人的成年礼，新婚的朋友适合阅读，婚内的朋友更需要阅读。它不仅针对男性，也有一大部分关爱女性的内容。不仅只是技巧，更重要的是亲密关系的建设和养护。京东在线读书读性福圣经 链接：<http://read.360buy.com/2032/index.html>

章节试读

1、《性福圣经》的笔记-第55页

明白吗？女人需要的只是你的倾听以及了解她的处境。因此，与其提供她解决之道，不如先抱抱她，安慰她，设身处地的为她着想，谢谢她愿意与你一起分享一切，而让她能知道你支持她。

2、《性福圣经》的笔记-第167页

整理门面的目的不是勾引女人，是为了给自己提供一个展现内在的平台。
你的内在才是吸引女人的关键

3、《性福圣经》的笔记-第170页

《性福圣经》

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