

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;性福圣经&gt;&gt;

## 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应了）；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。

## &lt;&lt;性福圣经&gt;&gt;

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“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。

## <<性福圣经>>

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

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。

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。

## <<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。

<<性福圣经>>

书籍目录

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

<<性福圣经>>

章节摘录

插图：



## &lt;&lt;性福圣经&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;性福圣经&gt;&gt;

## 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

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>>

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>