

<<一生的性计划>>

图书基本信息

## <<一生的性计划>>

### 内容概要

《一生的性计划》是由斯迪芬·C·乔治、温斯顿·K·肯尼及美国男性健康图书的编辑们集体撰写的，书中引述了多位医学专家、著名学者的非凡见解和建议。

这本书是给全美国的各年龄段的男士们量身打造的健康而又科学的关于性的指导用书，自出版以来一直被欧美推崇为是每个男人不可或缺的性爱好帮手。

它按年龄，每10年一档，把读者，也就是它的指导对象，分成若干部分，对不同年龄段的读者给予针对性指导。

当你20岁的时候，怀着对爱的憧憬和渴望，打开它，你会真正沐浴青春期性爱的阳光；当你30岁、40岁或者50岁，你都可以从中找到作者为你开出的不同的良方，有了针对你的性爱生活的科学的指导，你就会在从中获得智慧和技巧的同时，充满自信，拥有优质美满的性生活。

即使你已经60岁，甚至70岁、80岁，书中也有针对你的篇章。

读了它，你会发现，性爱同样眷恋着夕阳。

总之，这是一本可以陪伴你终生的难得的好书。

<<一生的性计划>>

作者简介

作者:(美)斯迪芬·C. 乔治(Stephen C. George), (美)温斯顿·K. 肯尼(K. Winston)

<<一生的性计划>>

书籍目录

序一 两性关系性与伴侣 婚姻的各阶段 质与量何处寻芳踪何处寻芳踪约会守则第一次的性经验如何应付被拒的情况许下承诺 沟通保持兴趣不忠分道扬镳 离婚 二 做自己心理的主人你的性观念了解女人的需要了解自己的需要建立和谐美满的性生活性感前戏变化你的性爱技巧性幻想后戏社会压力色情妓女三 做自己身体的主人认识性驱力女人的生殖器男人的生殖器自慰接吻性感带按摩更持久多重高潮四 性与健康性与健康欣赏你的身体更安全的性避孕法输精管切除术阴茎尺寸.....

## &lt;&lt;一生的性计划&gt;&gt;

## 章节摘录

性与伴侣代代相传，大多数的男性都同意：性是生命中最璀璨、最迷人、最美好、最令人愉悦，也是最有益的经验了。

性给予人们不可言喻的身体快感。

它可证明男子气概，无论是老少、贫富或强健体弱。

尤其，性能启发男人与女人之间可共享的亲密关系，同时也能触发某件不可思议的事——屡试不爽。

不过，单有性并无法维系男女关系，但亲密行为却能。

亲密行为能助长、增强并驱动充满爱意且长久的性关系。

所以当我们谈到一生的性计划时，亦是在探讨一辈子的亲密行为。

我们也会谈论亲密感——情感上、身体上，以及一种心灵上的亲密感。

当然，我们更会谈及令人欢愉的性事，谈论如何创造、维持以及确保性爱在我们的一生中能一步步渐入佳境。

但该怎么做呢？

以下是作者之浅见。

认识你自己及伴侣。

以最真诚、关怀的态度来传达情感，了解何事能激起你的性欲，告诉她并做给她看；同时，也试着去了解何事能激发她的性欲，每次都抱着学习新事物的心态，并培养技巧及自制力。

希望终身有“性”，这些都是不二法门。

在本书中，我们会与你分享许多秘密，且不厌其烦地告诉你诱导女伴的方法，从性当中发掘出最大的欢愉。

毋庸置疑，本书大部分的篇章皆着重于技巧和行为，使你在人生的各阶段成为一个更棒、更敏锐和更成功的爱侣。

我们将在此处协助你，使你的表现达到巅峰，同时也帮助你充分享受人生。

现在不妨让我们透彻地来探讨性事。

没错，性很重要，它能令人感到满足，亦让人臣服，但性只是你和爱侣亲密生活的其中一个层面。

事实上，伴侣们不会将大部分的时间花在床上，但是他们在卧房门外所做的事却与那些关起门来所度过最特别、最私密的光光大有关联。

你想享有美好的性吗？

那么请采纳心理医师麦卡锡的建议：做个好伴侣吧！

伴侣的角色 对一个精力充沛的青少年而言，很难让他相信性并非一切。

但在男性整体的事务规划中，性并非真的如此重要。

一般男性平均一小时会有6分钟想到与性有关的事，亦即10%的时间。

所以若我们将一生画成一块饼图，再来计算思考及从事性事的时间，对多数人而言，性仅占了一小块面积；也许是最好的一块，但确实微不足道。

“这在坚固的、健康的和满怀情爱的男女关系中尤其明显。

”心理学家泰勒博士如是说道。

麦卡锡博士也认为性、性感以及浪漫的习俗在恋爱序幕时便将两人拉在一块儿，但真正使得好戏不断巡回上演的却是友谊的原动力——关心、信任、支持及沟通。

麦卡锡博士还说道：“即使单纯的性关系也极少维持单纯的性而已。

引诱人们发生性关系的是新鲜、奇异的感觉，无论它是否进展顺利、无论你是否会被接受、无论你是否和对方情投意合，都会感到兴奋。

但是那种性最短两星期，最多则维持两年便会消逝于亲密关系中，若双方还想继续保持性关系，还必须整合一些亲密行为的要素进去。

”如果你期盼一种良好、长期的性关系，最重要的便是发展亲密行为的要素——亦即让人们情感上更亲密的因素。

心理学教授普雷桑洛博士亦赞同此说法，他引述民间俗谚来阐释该观点：“有句德裔宾州人的谚语说

## &lt;&lt;一生的性计划&gt;&gt;

道：‘光会亲吻不足以维系感情，烧得一手好菜才是长久之计。

’（‘Kissing don't last cooking does’）。

”这句话是说当你年纪渐长，性吸引力的因素将不敌友谊的实质，而且你所寻觅的将是一位良伴，而非仅是个爱人。

浪漫vs亲密行为 理所当然，一开始，浪漫的吸引力会使人产生亲密行为的幻想——亲吻、拥抱、牵手以及午夜时分的甜言蜜语。

但这种浪漫的爱情大抵根植于每个爱侣不自觉地投射在对方身上浓烈的爱情幻想上，临床心理学家杨艾森卓拉斯博士特别提到。

他还补充说道：“真正的亲密行为是建立在相互信任、共同兴趣以及双向沟通上。

”“事实上，典型的恋爱不外乎隐藏及忽略双方差异，而只寻觅及称颂表面上的相似性。

”专栏作家麦曼纽斯说道。

他还指出，在恋爱初期，可能双方的核心信念、感觉、期望都只有一小部分的交集。

麦曼纽斯说道：“爱侣们常以混淆肉体上的亲密关系、性爱的亲密关系以及情感上的亲密关系来欺骗自己。

”性给予人们亲密行为的幻想，使你觉得和对方很亲昵，但如果你从未深入探讨此话题，它便是一种空想。

心理学家们也说：“肉体上的亲密行为一点儿也不能保证你会有长期自在的情感亲密性，但它的确可提高其可能性。

”有时两人才刚踏上红毯的另一端不久，便发现对于所娶嫁的人不太了解，而对方也不了解你，常有人因此感到震惊及失望。

麦曼纽斯和杨艾森卓拉斯博士将它描述为普遍的幻灭过程——这也是婚姻必经的一个过程。

杨艾森卓拉斯博士说道：“如果该婚姻能演变成稳固、健康的关系，那么通常在幻灭的关键时刻，爱侣们会开始建立坚定的亲密情感。

培养情感上的亲密关系，意味着培养一种不可违背的信任感。

”换言之，在双方私有的界限内，你和你的伴侣可以放下武装并感到安全无虞。

如果未培养情感上的亲密感，那么性驱力及兴趣便会消退，婚姻及家族治疗专家毕佛说道。

爱的恩赐：美好的性 麦卡锡博士提到，很幸运地，培养情感上的亲密行为的爱侣们享有众多的回报：更多的欢愉及热烈的性。

我们马上就会探讨培养及增强情感亲密度的方法。

首先，让我们先承认爱是光辉灿烂的，临床心理学家麦寇米曾说：“爱能发酵成情趣。

”这种情趣她称之为“伴侣之爱”，是愉悦、和谐、长期亲密关系的要素。

根据麦寇米博士的说法，伴侣之爱根植于信任、关心、共同经验、相似的价值观念以及宽容对方的小缺点上。

假如爱侣们可以轻易地串连浪漫之爱及伴侣之爱，那么婚姻咨询专家可能都要失业了。

大多数的婚姻都会经历一些可预期的阶段，亲密关系的未来有赖于你如何适应第二阶段——浪漫消逝期，杨艾森卓拉斯博士说道。

## <<一生的性计划>>

### 媒体关注与评论

学界评论全书知识性强，在行为指导上细致入微，是一大特色。

许多直白、坦诚、生动而具体的语言，对传统的在性问题上“敢做而不敢说”的禁区，是一个大胆的突破，书中引用了众多的性学家和心理学家观点和调查材料，增强了本书观点的说服力和权威性，虽然其中某些问题的论述难免给人以“教唆”的嫌疑，但看得出，作者的本意主要是引导人们追求一种优质的美满幸福性生活，并无教人学坏的邪意。

——中国性学会理事长 北京大学(医学部)教授徐天民 《一生的性计划》真诚地宣布：性，我们是可以享受终生的!所以，当你阅读这本书的时候，也许会从中学到许多关于性爱的方法和技巧，但这并不是最重要的，重要的是本书带给我们的心灵的震撼和观念的刷新，是自信、质量和美满，是“性生活原来可以如此”的彻悟。

——中国性学会顾问 中国心理卫生学会创办人 陈学诗 这是一本传授性知识的科普读物。

本书在论述男士必须知晓的有关性的各个层面知识的基础上，以十年为一个周期，用各个年龄层男士的观点来探讨爱情和两性生活的细微差异，为每个年龄层的男士提供量身打造的知识和建议，有较强的实用性和针对性。

——本书作者

## <<一生的性计划>>

### 编辑推荐

《一生的性计划》编辑推荐：性给予人们不可言喻的身体快感。它可证明男子气概，无论是老少、贫富或强健体弱。尤其，性能启发男人与女人之间可共享的亲密关系，同时也能触发某件不可思议的事——屡试不爽。不过，单有性并无法维系男女关系，但亲密行为却能。亲密行为能助长、增强并驱动充满爱意且长久的性关系。所以当我们谈到一生的性计划时，亦是...

<<一生的性计划>>

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>