# <<健康性知识答问>>

#### 图书基本信息

书名:<<健康性知识答问>>

13位ISBN编号: 9787534949159

10位ISBN编号:7534949157

出版时间:2011-6

出版时间:河南科学技术出版社

作者:方刚

页数:208

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

### <<健康性知识答问>>

#### 内容概要

在我们这个时代,一方面,人们对性生活质量的追求不断提升,性不再是一个避讳的话题,另一方面,与性话语爆炸同时到来的还有对性的焦虑、焦躁情绪。 太多的人处于各种各样的性困惑当中,这在本书中得到充分展现。

本书的基本体例为问答式,共收入300余条问答,按" 共性问题 " 、" 高发问题 " 、" 根本问题 " 、" 专区问题 " 4个类别布局。

提问者以第一人称讲述自己在性生活中遇到的种种困扰,作者用真实自然、分寸得体适当的语言,结合性学与心理学视角解疑释惑,对夫妻性心理的各种沟通障碍和实际缺憾均有涉及,对和谐夫妻性生活提供了实际和到位的指导。

## <<健康性知识答问>>

#### 作者简介

方刚,性与性别研究专家,性社会学博士,北京林业大学性与性别研究所所长、人文学院心理学系副 教授、硕士研究生导师。

现为世界华人性学家协会执委、国际中华医学家心理学家联合会理事、《华人性权研究》副主编等。在国内外出版著作五十多部,主要著作:《转型期中国的性与性别》《男性研究与男性运动》《第三性男人:男人处境及其解放》《性别的革命》《21世纪的两性关系》《开放的性教育:影响孩子一生的性教育》《社会学家的两性辞典》等,另主编:《性别心理学》《社会性别与生态研究》《社会性别与心理学研究》等。

### <<健康性知识答问>>

#### 书籍目录

共性问题——观念到了行为才会改变

怎样才能更好地调整性生活的状态

在床上不能道貌岸然(9)性是最自然的事(10)没有程式可循(11)不必受"性话语霸权"的影响(11)为默契的建立付出辛苦(12)感情问题才是根本(12)

性有那么复杂吗

以娱乐的态度来面对(13)尊重当事人的感觉(13)

如何克服性爱的平淡无奇

"功夫在诗外"(14)多视角考量性生活质量(15)打破按部就班的模式(15)没必要庸人自扰地去"改变"(16)

女人本该如此吗

传统社会对女人在性上的表现有远比对男人更严苛的要求(17)女性的性 羞耻感与罪恶感(17)女人像男人一样有追求性快乐的权利(18)现代社会对 美好女性有新的定义(19)我的身体我做主(20)

一句话提问

做爱时男人喜欢女人什么表现等(21)

高发问题——谁在"扫性""败性"

未建立的"性致"

男问

她不够配合(25)过性生活要向她申请(26)我和妻子都喜欢引经据典(27)妻子性活动时变得"胆小"了(28)她在性生活中紧张羞怯(28)做爱时她总皱眉头(29)她的"性趣"难培养(30)她的兴趣就是调动不起来(30)她不愿意多磨合(31)

女问

他总责怪我不配合(32)婚后他露出"真面目"(32)新婚丈夫不浪漫(33)他在性生活中"羞怯"(34)老公床上无风情(34)我想为"磨合"做点什么(35)他抱持可有可无的态度(36)他的要求远低于我(36)他的努力造成我的压力(37)

被伤害的 " 性致 "

男问

女问

她总是主导(38)她多疑(38)她的"报复"(39)她的"男性气概" (40)她和男同事有说有笑(41)她临睡前看书(41)她浓妆艳抹(42)她做 爱时"急刹车"(43)她不修边幅(44)她太郑重(44)和她的争执发展为冷 战(45)她不想生孩子(46)事发"壮阳药"(47)她是完美主义者(47)她 劝我去看男科(48)她怀疑我有婚外恋情(49)

他在床上总说无关的事(50)他的"阳刚"(50)他太"霸道"(51)他做爱时总生气(52)该不该对他进行性惩罚(52)他的卫生习惯(53)他性生活前后抽烟(54)他老爱挑剔我(54)"白马王子"只顾自己(55)他欠缺床上的温柔(56)他高潮过后就"变脸"(56)他网上暖昧(57)他的讥讽(58)他太邋遢(58)他嫌弃我的身材(59)

丢失的"性致"

男问

性欲低了也烦恼(60)结束分居也烦恼(60)年纪大了多焦虑(61)维持的时间远远不如以前(62)妻子的"性致"丢了(62)太忙影响调情吗(63)

### <<健康性知识答问>>

慢性疲劳的困扰(63)不再有以往的激情(64)妻子的兴趣越来越淡漠(65)懒得再去改进(66)突然没了兴趣(67)我们的位置换过来了(67)妻子处于"无动于衷"的状态(68)

#### 女问

性欲望出现下降趋势(69)对经济的追求影响性爱(69)对对方身体没感觉了(70)丈夫厌倦周末的性生活(71)丈夫的兴趣越来越淡了(71)情绪不好"性趣"不高(72)事业受挫殃及性能力(73)对抗和抵触(73)工作繁忙没了"性趣"(74)工作压力大,丈夫不做爱(75)老公性爱不如前夫(75)

根本问题——"性福"的沟通交流

结婚一至三年新婚磨合阶段

#### 答男

最高境界很难实现(77)蜜月里不可勉强(78)循循善诱与细心观察(78)顺利交流的好办法(79)注重心灵的沟通(79)情绪到了,状态到了,自会说出口(80)交流的方式有许多种(81)男人和女人的性反应不一样(82)要强调爱情的力量(82)她喜欢怎样就怎样吧(83)婚姻之内无偶像(84)女人需要更多时间来摸索(85)你说出自己的想法了吗(85)交流的互动性(86)沟通不是责难和吵架(87)

第一次交流(88)如何让对方知道性感受(88)说出实情,开辟新局面(89)调情需要一定的共识(89)性爱意见事后提(90)过程中的交流因人而异(90)学习委婉的措辞(91)主动打破"性僵局"(92)定义性信号(93)"床上受伤,床下和谐"的分析(93)尝试放下思想包袱(94)从日常生活中不和谐之处的改造做起(95)美好的性绝对是可以促进婚姻与感情的(96)婚后三至七年平稳成熟阶段

#### 答里

最关键的是符合双方的意愿(97)每个人都可能有多重角色(97)保持一份开阔的激情(98)找到安全感的方式(99)背后的父权心理(99)准备一个"性信号"(100)压力太大别强求(101)交流的目的不单是把想法告诉对方(101)已经交流到这一步了,继续(102)

#### 答女

搞清楚变化的原因(103)男性有时真的无法理解女性在"过程"中就能满足(103)有话一定要说出来(104)男人确实会为女人的性反应而困惑(105)拒绝的方式(105)交流性问题的前提(106)重新理解和定义性生活的意义(107)"心有灵犀"是最高境界(107)对交流持一份开放与平和的心态(108)过一次自己想要的性生活(108)愿意为对方改变的基础(109)每个人都有自己的内心世界(110)改变的过程需要摸索和协调(110)拥抱接吻确实是需要激情的(111)找出双方都最满意的"多元化"(112)关键是进入一种放松的心境(113)

结婚七年以上老夫老妻阶段

#### 答男

身体局限还是心理局限(114)彼此迁就才能和谐(114)进行一次性爱的总结与提升(115)交流应该伴随一生(116)双方寻找共同点(116)老夫老妻也要"保鲜"(117)性爱不是青年人的专利(117)答女

夫妻之间性游戏的两个原则(119)一起平静地变老(119)"性趣"可能存在周期性(120)从激情变成温情和需要(121)找到新的精神寄托(122)

## <<健康性知识答问>>

老年人的性权利不应忽视(122) 专区问题——每个人都有自己的"个性" 时间、频率、周期、规律十五问 自慰六问 爱抚十四问 性高潮与性冷淡十五问 性幻想和性梦十一问 情趣用品、助性工具六问 激情图片、影像、自摄自拍八问 声音、服装、灯光、场景、气味十九问 讲粗话、过问从前的性细节四问 意外的干扰十二问 怀孕生孩、住房限制九问 周末夫妻、两地分居六问 疾病困扰、丧亲丧偶六问 年龄、地位、外貌差异八问

### <<健康性知识答问>>

#### 章节摘录

版权页:我的身体我做主我今年二十岁,是一个感情丰富的女孩子。

去年年底我开始了第一次恋爱,经朋友介绍,我认识了现在的男友。

我们的感情发展得很好,但到现在为止,除了接吻,我没有允许他再进一步对我进行爱抚。

说实话我对那些恋爱中过于亲昵的行为是很反感的。

我曾看过这样一句话,"当欲望满足之后,便是对爱情的考验",但我不敢用冒险去考验。

我感觉男友不但很成熟,而且很容易就能在抚摸时找到我的敏感区,而这种抚摸我认为是有目的性的,所以我对这种爱抚很戒备。

为此他有些气恼,甚至有时暗示他会为此和我分手。

我不知自己这样做是不是过于传统,但我真的只能做到这样了。

我知道他很喜欢我,我也很珍惜这段感情,但我还是不想发展得太快。

请问我该如何面对他的要求呢?

我对你的选择表示赞赏,每个人都有权利决定如何使用自己的身体。

虽然现在青年一代的性观念比较开放,可能对持所谓"保守"观念的人形成一种压力,但是,我认为 ,每个人的自我选择权都是至高无上的,我们要尊重个人的选择。

所以,如果你现在不想和他发生性关系,你完全应该坚持自己的主张,而不必理睬他给你的诸如 " 分 手 " 之类的压力。

许多女孩子因为不想和男友分手而接受了不想接受的性行为,她们可能更会因此后悔。

如果他真爱你,就不会因为你拒绝性而分手;如果他想和你分手,也不会因为你答应他的性要求而不分手。

所以,关键在于坚持自己的原则,并且要把这原则告诉他,希望他尊重你的选择,因为这是他爱你最基本的表现。

# <<健康性知识答问>>

### 编辑推荐

《健康性知识答问》:女人本该如此吗,什么是法国吻,如何克服性爱的平淡无奇。

共性问题——观念到了行为才会改变。

高发问题——谁在扫性败性。 根本问题——性福的沟通交流。

专区问题——每个人都有自己的个性。

# <<健康性知识答问>>

### 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