

<<健康性知识问答>>

图书基本信息

书名：<<健康性知识问答>>

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>

## <<健康性知识问答>>

### 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。

## <<健康性知识问答>>

### 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。

<<健康性知识问答>>

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

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)

女问

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) 他网上暧昧 (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)

## <<健康性知识问答>>

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)

答女

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

答男

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)

<<健康性知识问答>>

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

## <<健康性知识问答>>

### 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。

## <<健康性知识问答>>

### 编辑推荐

《健康性知识问答》：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。



<<健康性知识问答>>

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>