

<<男人谈性，女人谈爱>>

图书基本信息

书名：<<男人谈性，女人谈爱>>

13位ISBN编号：9787543885301

10位ISBN编号：7543885301

出版时间：2012-10

出版时间：湖南人民出版社

作者：[韩]裴贞媛

页数：214

字数：170000

译者：杨成建

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>

<<男人谈性，女人谈爱>>

前言

为了人类的性福与幸福 在刚刚踏进大学校门的时候，一位年逾七旬的老教授说过这样的话，至今令我记忆犹新。

“无论什么领域，如果一个人涉足长达十年之久，那么此人便是该领域内无人能及的专家”。

从学习人文学和新闻学，到重新开始学习保健学，毫不夸张地说，是对性知识的好奇与热情成就了今天的我。

因为长时间从事性教育与性问题方面的咨询工作，较之从前，我感觉自己对生命的认知更加深刻了。

在讲述生命是多么珍贵，我们应该为其感到骄傲和自豪的同时，我深刻地明白了所有的生命都是弥足珍贵、美妙而唯一的。

这种思想不仅存在于我的脑海中，还时刻影响着我的态度和行动。

每个人都是一个了不起的存在。

不，我真真切切地认识到，不仅仅是人类，所有的生命都是美妙的，都拥有各自的存在价值。

很久以前，我曾意外地面临过死神的降临。

那种经历让我惊慌失措，而我用来慰藉自己的，只有一句“生死本无异”。

那时的我明白了，死亡是生存的另一延续。

因此我告诉自己，活着就要尽自己最大的努力。

用心去爱，去见自己想见的人，认真地对待身边的每一个人，这些对我来说是至关重要的。

“如何尽全力过好现在的生活”以及“和人们建立某种关系亦或是和人们分享爱”，我认为这两点都比“我实现了哪些成就”来得重要。

在人生的道路上，我们要像火炬一样熊熊地燃烧释放，这样的生命才更有意义。

因此我一直不懈地努力，愿将我所拥有的倾数奉献给真正需要的人，哪怕能为一个人带来微不足道的幸福，哪怕能用我弱小的肩膀为需要安慰的人送上片刻温暖，这都是值得感激的事情。

感谢上帝赋予我这个小小使命，并以宽大的爱指引我前行。

同样衷心地向曾经就此书内容与我真诚交流过的人们表示感谢。

屈指数来，我的第一本书《欢愉男女》出版已经七年了。

这七年的时间里，我得到了更多的历练。

作为一名不偏重于男女任何一方，致力于两性和谐与幸福的社会学者，今后我将以更大的热忱投身于人类“性福”的研究之中。

在我进行性学研究的过程中，那些曾经向我敞开心扉的人们，为我开启性学大门的性心理学家洪性默老师，一直对我倾力相助的金元会老师、金世哲老师、具圣爱老师、蔡奎万老师、李任顺老师以及金仁子老师，由衷地感谢你们，多亏了各位的指导与帮助，才成就了我的今日。

还有那些曾经与我擦肩而过的，与我一路走来的，在我的人生旅途中给我启发的所有老师们，在此，我向你们一并致以最诚挚的谢意。

2010年3月 裴贞媛

<<男人谈性，女人谈爱>>

内容概要

这是一本深刻探讨两性关系图书。

书中作者根据男女思维不同和生理的差异，深刻挖掘了两性关系中因为立场不同而产生不同行为的原因，并且对这些现实生活中的表现进行细致深入的分析。

全书翔实的解读了男女之间对爱和性的苦恼与困惑。

告诉读者爱情和性爱方面的种种信息以及如何在自己和对方之间创建健康和谐的性关系，为读者提供实际有效的帮助。

<<男人谈性，女人谈爱>>

作者简介

【韩】裴贞媛，韩国著名性教育及两性对话专家、性专栏作家、韩国幸福性文化中心所长、韩国陆军后勤政策委员会顾问、韩国女性咨询中心顾问、韩国性暴力危机中心（教育分部）顾问、大韩性学会常任理事，同

<<男人谈性，女人谈爱>>

书籍目录

前言 为了人类的性福与幸福

Part 1 用身体说话，用心灵沟通

自然地享受

生物学上的男人

“第一次”的刻骨铭心

男人特有的性冲动

让女人兴奋的男人

当女人渴望性爱的时候

激荡人心的亲密感

肌肤相亲的慰藉

填补空虚的心灵

女人和男人的情爱差异

性的八字之说

在情爱中保持清醒

和伴侣分享感受

情爱后的情绪控制

性爱中毒

Part 2 性爱中的健康技巧

我们所不能缺少的性爱

与自己坦诚相见

接吻的艺术

性爱的多种表达

女人必须要知道的事

女人关于性爱的常见误区

男人必须要知道的事

性不等于爱

男人想要的性爱

令人欲罢不能的爱抚

性高潮是需要练习的

男人和女人，20分钟差异

快感不是可以装出来的

性爱的声音

性爱的时间

描绘一幅性感地图

不会第一次就做得很“好”

自慰也是性生活

放在包里的安全套

应急避孕药

唤起欲望的香气

Part 3 性福需要用心去打造

肢体接触的底线

神奇的荷尔蒙

夫妻间的小暗语

婚姻的主题不仅是性爱的欢愉

爱的潜台词

<<男人谈性，女人谈爱>>

确信你们在相爱
吵架的技术
别碰爱人的过去
爱情与心动不同
春心萌动的内心饥饿
快乐的转身
学会为自己疗伤
爱无需复仇
做公主，而不是模仿公主
婚姻是一件严肃的事情
结婚前要想好的事
看懂爱情的热度曲线
珍惜你所拥有的一切
性爱是两个人心灵的沟通

Part 4 幸福的生活从性爱开始

性与爱
性的颜色
我们的性爱生活可以持续到什么时候呢？

身材与身体
学会和自己做鬼脸
欢愉从爱上对方的身体开始
性爱可以超越一切
剩女的“必杀技”
放下你的窗帘
寻找你的性偶像
性骚扰是权力问题
性交易中的受害者
反思堕胎
后记 让灵魂愉悦的性与爱

<<男人谈性，女人谈爱>>

章节摘录

版权页： 性爱中毒“每天必须做爱两次以上我才能得到满足。

这影响了我的日常生活。

我是不是患了性爱中毒征？

”“老虎伍兹都患了性爱中毒征，正在康复中心接受治疗呢，难道性爱也会中毒吗？

”最近，关于高尔夫王子泰格·伍兹患上性爱中毒征的话题被传得沸沸扬扬。

性爱中毒征是什么呢？

就像有人依赖酒精、香烟以及毒品一样，性爱中毒征患者依赖性爱来消除紧张情绪，并且只能在性爱中寻求安定。

对酒或毒品中毒的现象被称为“物质中毒”，而对性爱等行动中中毒的现象被称为“行动中中毒”。

对付物质中毒只要不接触这个物质就没问题，可是避免性爱中毒却要求“必须要和人断绝往来”，这谈何容易啊。

性爱就好比一把双刃剑，越陷越深的话会给日常生活带来诸多不便，可如果能够很好地享受，那么性爱就会成为一种健康幸福而令人称赞的行为。

性爱是维系人与人之间关系的重要纽带，因此不能像烟酒一样说戒就戒。

于是，和对的人享受恰到好处的性爱，这就成了治愈性爱中毒征的关键。

起初要完全禁欲，但要学习如何与对方保持有规律的见面聊天这样的关系。

还需要训练自己控制性欲，只和固定的人发生性关系。

酒、烟、毒品等等，不论是哪一种物质中毒，都和内心深处最根本的孤立感和疏远感息息相关。

无论何种依赖，最终都源于依赖之物的严重匮乏。

人们往往为了消除自身的孤独感而寄希望于某种物质或者行为，然而当依赖感过于强烈以致自己无法从中脱身时，问题就产生了。

再美好的东西，如果中毒性地依赖，也会变成一件坏事了。

性爱同样如此。

也许泰格·伍兹站得太高所以太孤独了吧。

一直将自己视为竞争对手就更是如此，从很小起就独自练习高尔夫运动，就连和别人最简单直接的沟通对他来说都并非易事。

因此，他太需要依赖什么来慰藉自己了，只不过他选择了性爱而已。

不论是像克林顿这样成功的政治家，还是号称在结婚前和一万两千名女性发生过性关系的演员沃伦·比蒂，像他们这样在经济和政治方面实力雄厚的男性们，往往会分泌更多的睾丸素。

每一天都要不断进取不断挑战，为此他们需要不断地激发自己的男性魅力，这样就会分泌出多于常人的荷尔蒙睾丸素，也就更有男人味了。

此外，由于他们拥有极高的经济和社会地位，很容易成为年轻漂亮的女性追捧的对象，因此围绕着他们的绯闻也总是接连不断。

在这种情况下，他们很容易掉进性爱的陷阱，在快感中难以自拔。

再加上性爱是以人为对象的，是需要不断寻求新鲜感的一种行为，因此性爱中毒征很难治愈。

<<男人谈性，女人谈爱>>

后记

让灵魂愉悦的性与爱 这本书从讲爱开始，谈及了男女之间对爱和性的苦恼与困惑以及在人际关系中发生的各种问题。

该书介绍了有关爱情和性爱方面的种种信息以及如何在自己和对方之间创建健康和谐的性关系，从而走向幸福。

“昨天跟男朋友发生了性关系。

男朋友采取了体外射精的方式，因此我认为自己不会怀孕。

但是我似乎从哪里看见过报道，说体外射精并不是避孕的好方法。

那么我有可能因此怀孕吗？

” “我想在婚前保持住自己的贞洁。

因此我与男朋友之间只存在性爱抚，并没有真正地发生性关系。

但是爱抚的程度一次比一次强烈。

说实话，我经常渴望他的爱抚。

我真的不知道应该怎么办了。

” “我结婚都快三年了，但是从未感受过一次性高潮。

老公似乎是自私的，只单方面关心自己的感受。

这样长时间下来，我开始不喜欢性爱，认为这是一种疼痛和令人讨厌的方式。

我也想知道什么是性高潮，我该怎么办呢？

” 长时间以成人为对象开展座谈，这是经常被问到的问题。

贞洁的问题，是否可以爱爱的决定，对意外怀孕和堕胎的担心，一份艰难的爱情，对性爱的满足度，性病和外遇的问题等等，与性有关的问题真是五花八门。

在现场上遇见的这些人，他们被爱和性所困扰，有一种慌张的罪责感，恐慌，不幸。

我们从小就被告知，性是淫荡的，是隐秘的，是需要小心呵护的，是绝对不能出事故的，是危险的。

在性这方面，我们被要求守口如瓶，而在隐秘的地方我们遇见了煽情的感官的性，我们开始被灌输“原来性是如此刺激有趣”的观念。

性的这种双重性令我们感到慌乱。

我们不能选择什么时候与谁享受鱼水之欢，对火焰般袭来的性爱感到手足无措。

因为高涨的性欲与并非自己所爱的人做爱，事后又战战兢兢，对自己感到寒心，无比自责。

另外，跟自己所爱的人在什么时候才可以开启性生活以及在是否应该做爱这些话题上不但没有缩小意见分歧，甚至羞于启齿，最终被动地接受了性。

在很多情况下，性爱来得非常突然，令人措手不及。

所以我经常在讲课的时候问学生们“打算什么时候开始性生活”，大部分学生会回答说“在接吻之后，或者爱抚之后”。

但也许性爱是从见面时双方交换眼神，相互亲切地称呼对方的那一刻起就开始了。

怀着“我要做爱”的想法跟异性见面的大都是经验丰富的老手。

起初只是单纯地为了看场电影而去了录像厅，然后为了学习或者因为什么事情去某一方的公寓，接着突然碰撞出了火花。

这可以叫做“性的邂逅”吧。

不光是未婚的青少年，就连我们成年人也一样会经历“性的邂逅”。

总之，性爱这东西一旦开始就会高速发展，于是他们干脆放弃相互间的进一步了解，直接跨越到性爱这一步。

即使相爱了，也要尽量推迟性爱发生的时间，直到自己为这一切做好了充足的准备，这一点是非常必要的。

<<男人谈性，女人谈爱>>

编辑推荐

《男人谈性,女人谈爱》作者裴贞媛用最简单的语言和逻辑阐述两性关系的维护和提升。

《男人谈性,女人谈爱》的实用价值远远高于欧美同类书，所涉及的内容也更加适合亚洲人运用和尝试

。全球畅销十二年，拯救4000万男女的身体和心灵。

<<男人谈性，女人谈爱>>

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>