



所有男人都想要的成年礼物

THE BIG BOOK OF RELATIONSHIPS

性福圣经



中信出版社 · CHINACITICPRESS



The Big Book of Relationships

性福圣经

《男士健康》编辑部 编著



中信出版社·CHINACITICPRESS



图书在版编目(CIP)数据

性福圣经 / 《男士健康》编辑部编著. -- 北京 :

中信出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5086-2112-8

I. 性… II. 男… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089025号

性福圣经

XINGFU SHENGJING

编 著: 《男士健康》编辑部

策 划: 北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trends.com.cn>

推 广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20

印 张: 10

字 数: 80千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2112-8/G·448

定 价: 39.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

性本善

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。

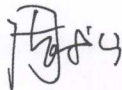
两性文章占了《男士健康》每期五分之一的篇幅。创刊到现在，它一直是我们最受读者欢迎的部分。每次收到读者的咨询信，我的心里一方面很温暖，一方面又觉得很无奈——因为大家的困惑其实都是一样的，很多问题是那个年龄段的人普遍关心的问题，即便我们解释了1000遍，都还有朋友生活在同样的困惑中。怀疑自己Size的，那一定是20岁的小伙子；打听健康问题的，一定是在30岁左右；感慨力不从心的，大约是35岁以上的兄弟们。

关于性的种种咨询，占据了我們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。

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”版块的编辑，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
zhousong@trends.com.cn

首先要让男人了解性

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。女人即使有性功能障碍，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

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

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。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。

刘达临

男士健康 Men's Health

“百万国人人性调查”再度启动

说出你的性

全国征集：性生活深度观察志愿者

要求：18周岁以上，愿意与自己的伴侣一起接受男士健康的
深度调查和采访。

承诺：《男士健康》杂志承诺为志愿者保密所有资料

报名：4men@trends.com.cn



男人命根潭

20~29岁

身体

- 青春不是都无敌 032
欲望的燃料 035
如此多的女人 039
啊……性幻想 040
有关尺寸的永恒话题 045
Cool Guy养成手册 050

感情

- 姑娘们的需要 052
终极搭讪教程 056
熟女的爱 060
网络情事 062
拜见岳父大人 065
完美分手课 069

性

- 她的情欲地图 072
一夜之计在于吻 075
抚摸艺术家 078
前戏最伟大 081
口爱秘笈 083
角色扮演 087
后戏之师 088
野战达人 089
避孕天书 093



30~39岁

身体

- 可能降临的糟糕事件 098
- 中年危机 101
- 性生活的敌人 104
- 四级硬汉 107
- 你的新形象 110



感情

- 确定终身伴侣 112
- 沟通! 沟通! 116
- 出轨和不忠 121
- 办公室艳情 124
- 重返单身世界 127

性

- 技巧进阶篇 130
- 对抗卧室压力 134
- 调情岁月 137
- 玩具总动员 140



40~49岁



感情

- 让魅力永远 166
保持亲密的乐趣 169
努力把自己宠坏 172
那些小姑娘 175
小心性骚扰 178

性

- 继续敏感 180
挤出时间来做爱 184

附录

百万国人性生活调查大报告

身体

- 身体万有引力定律 146
保卫前列腺 150
勃起问题来啦! 154
天哪! 结扎! 157
当燃料用尽…… 161





詹姆斯的健身
Men's Health
 时尚健康

苏有朋
 我的小队队
 是一场20年的战役

吴彦祖
 “我为何每天
 都要打拳”

生活质感大革命
 6块腹肌快速练就

2010年暑期 总第200期
 02月09日 零售2.00元 邮发1.50元
 164 0001 电话：010-63114322
 www.menshealth.com.cn

蛋白质真相调查
 新年给肚子做SPA!
 生活质感大革命

职业指南
**敢在职场
 飙人气**
 24小时变身最受欢迎的男人

养生中国
 如何让你的生活更滋润
 更洒脱 更健康 更有质感
 以及更像“一个中国人”

7周年纪念刊
联手44个国家特别奉献

单板双板
大作战

BEST 109
 欲望清单

生活质感大革命
 全球109种高性价比运动装备
 不仅包括手表、相机和运动装备
 还有汽车、音响、手机和笔记本电脑

13岁前发育
 全球最大问题

抗抑郁
 全球最大问题

奥巴马
独家专访!
 美国医改VS中国医改

制第二人生
 规划蓝图

101 TIPS
 1 小车载水雪地
 2 NBA球星夏季训练法
 3 10套无缝运动装

吴尊
美男江湖
 我可能是一家餐馆
 如果不相信艺人
 请看我

随刊赠
幸福圣经

一条内裤
还是旗帜

宅男风水

全球试验室的最新研究成果!
抗击癌症, 全球试验室的最新研究成果!

生活质感大革命
Men's Health
 时尚健康

减压
 “是运动让我
 保持头脑
 清醒”

改变
 “用苹果代替糖
 用散步代替
 看电视”

授权
 “我只需确认
 我的期待
 高于他人”

你离有钱人有多远
30 环游新加坡
 打劫的电脑巨入

实用派山寨健身

虎年筹码
 WOW 快点囤货吧

汽车露营装
 城市新贵们的快乐

Man of This Year!

男人站出来

改变他和起伏的人生 马上站出来做生活的硬汉!
 了他的勇气、决心和坚持, 以另一个新公民的雄心, 而你做了什

2010年11月11日 零售2.00元 邮发1.50元
 164 0001 电话：010-63114322
 www.menshealth.com.cn



男人命根谭

好奇、怀疑、困惑、骄傲……除了你两腿间的那个东西，还有什么能让你感情如此复杂！它时时刻刻地影响着你，甚至蛊惑你做出一些蠢事来，但是你真的足够了解它吗？看看这篇最详尽的使用手册，关于男人“命根”的使用手册。

1952年，我和我的双胞胎弟弟约翰在剖腹产中来到这个世界，我们已经筋疲力尽的母亲在瞅了一眼我们的下体后，用痛苦而甜蜜的声音喊道：“是……是两个男孩儿！”

从哲学角度来看，男子气概已经超越了纯粹的肉体，相反，它是对心灵的抑制。除了有争议的智齿外，人体的大多数器官都是重要的，但只有很少是这样定义的，比如阴茎、睾丸、附睾及前列腺——高尚的说法是“男性生殖器官”，礼貌的说法是“私处”。

我不知道约翰是不是这样，但我记得我曾一度着迷于，有时甚至是震惊于自己的泌尿生殖道器官。迄今为止，我只想普普通通地活着——不要肾结石，不要尿道堵塞，不要失禁，也不要膀胱癌。

而生殖器方面却是另外一回事。基于不断变化的荷尔蒙、心脏和大脑相互关联的血液循环，很难去想象一个健壮的生殖器对于男性生命力的渴

望。有时我相信我是发号施令的那个人，有时又觉得我仅是个长6英寸的蠢蛋，男子气概的这种起起落落已经跟着我近数十年了。

然而，我的男性冲动有时也会被证明是错误和不切实际的，我知道如果没有它们，我什么也不是。

每周35美分的零用钱让我们脸红。我和约翰在杂志货架上搜寻最近的Mavel喜剧，没有找到最新出版的。于是我们尝试着来到我们常看的杂志区，那儿都是些8岁以下儿童禁看的杂志。我们那时正好8岁。我看了《时代》和《体育画报》，而约翰在看《浪客》之前还装模作样地翻了翻《美国新闻和世界报告》。

他一翻开《浪客》，就把我喊了过去，指着标有“视频短片”的一页，笑着对我说：“快来看。”

那是一个黑白画面的短片，短片记录的是一个长着雀斑的金发女郎，



71

71%女性认为男人很在乎自己阴茎的形状和大小

21

21%的女性在乎阴茎的长度

33

33%的女性在乎阴茎的周长

22

22%的男性用“大”来形容自己的阴茎

因为某种原因，她赤身裸体地来到一家爱尔兰酒吧。镜头随着她的高跟鞋不停移动，她点了一杯啤酒，和周围一些穿着衣服的客人们聊天、戏谑。她曲线优美的臀部轻轻地摇摆着，一头金发使她更增妩媚。

我和约翰交换了个眼神后，同时放声大笑。事实上，我们都不喜欢女孩，或者说，我们本来就讨厌她们。对这个20岁左右、经常流连于酒吧的女孩也是如此。然而不管她是什么，我们很快发现自己的眼睛很难从那些不是每天都能看到的东​​西上移开。

那天晚上，我们两兄弟躺在床上回顾了白天发生的事。我们还简单地研究了《海盗计划》和《海之猎者》中的情节。讨论中，我想起了此前我就想提的一种怪怪的感觉。

“今天看那个视频的时候，我有一种奇怪的‘感触’。”我说。“感触”这个词是我们自创的一种说法，我指的是下体那种硬而麻麻的感觉。

“我也是！”约翰叫道，“现在还有呢！”

当然，我们两个只知道男人的“私处”只有小便这一个功能，而不知道有其他功能。早上醒来有感触，是因为想小便了，这绝对说得过去。而其他感触是怎么回事——比如在体育课上爬绳子时也有感触——仍然有待我们的科学小脑瓜去弄清楚。

今天又是如此。短片中的女人为什么会让我们有感触，就更加令人困惑了。我们还就一些理论细节进行了研究，最后得出结论：她与感触的产生很可能只是一种偶然。

虽然由性爱刺激造成的勃起可能是最令人难忘的，但是大多数男性在他们的成长中几乎没有这样的经历，如果有，则会直接跟性行为联系到一起。例如《超声医学杂志》中的一些研究表明，勃起甚至早于出生——16周大的男性胎儿在子宫内的勃起活动能够说明子宫内的凸起会在剩余的妊娠期里自发地衰退、流动。

等到我们出生来到这个世界上之后，这种肿胀和萎缩的交互循环仍在继续，只不过我们没有留意罢了。原因是：在我们熟睡的时候，这种循环会以NPT，即“夜间阴茎肿胀”——也被称作夜间勃起的方式发生。

多亏了神秘的夜间勃起，即便是再禁欲的男性，在每夜睡眠中每4~6次的REM（即快速的眼球转动）期间，阴茎都会勃起近半小时，甚至更久。这些勃起有时会造成梦遗，尤其是在青少年中。但是睡眠实验室的研究表明，大多数的夜间勃起与性欲感觉根本没有关系。

一个健康的男性，其一生中发生的无意识性勃起的总时间是其生命的

22

22%的男性更喜欢小一点的阴茎

15

20多岁的男性每月平均射精15次

5

60多岁的男性每月平均射精5次



产生了这种奇妙的感觉。

这两个神经系统相互协调，一个像是加速器，另一个就像是刹车，反之亦然。一位医生朋友解释说，当你的头被枪指着的时候，你为什么不会勃起，原因就在此。相反地，当控制你身体活动能力的神经被REM睡眠关闭时，你就会自发地勃起。

这也许可以解开研究者的部分谜团，但是其他的一些研究者认为，夜间勃起如此地戏剧化，并且伴随着男性



你认为阴茎可以变长吗？

当然，也许你从来都没想过阴茎有可能变长，但是对于那些有过这种想法的男性来说，下面的忠告不可不看：“所有的手术、药物和技术都是没有效果的，有些甚至不安全。”医学博士卡伦·伊丽莎白·波伊尔说，她是马里兰洛克威尔荫林生殖科学中心男性生殖的主任。那是因为阴茎海绵体——两个可以产生勃起的充血“小室”——的长度是固定的，它是不会因器官植入、真空设备或中药补给而改变的。手术的治疗方案是：通过切短韧带来使蔫软的阴茎看起来变长了一点，而造成的结果就是这样的阴茎在勃起时是向下，而不是向上的。好消息是，大部分的男性都不需要这种“阴茎加长术”——如果你的阴茎勃起时的长度为4~6英寸，就属于正常。到MensHealth.com/yourprivates网站上看看吧，看看那些公司是怎么从我们的妄想症上赚钱的。