

现实和经典的案例讨论

自我问题和状态评估

深层次的分析

实际有效的行动指导

许见声 著



创造 激情
与 /
亲密 的关键

Sex and Love



世纪出版集团 上海人民出版社



创造 激情与亲密 的关键

Sex and Love

许见声 著



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造激情与亲密的关键 / 许见声著. —上海: 上海人民出版社, 2016

ISBN 978-7-208-13674-8

I. ①创… II. ①许… III. ①情感-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 044544 号

出品人 邵敏
责任编辑 陈蔡
封面装帧 李超全



出品

创造激情与亲密的关键 许见声 著

出版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号 www.shsjwr.com)
出品 世纪出版股份有限公司上海世纪文睿文化传播分公司
发行 世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 启东市人民印刷有限公司
开本 720×1000 1/16
印张 20
字数 250 000
版次 2016 年 4 月第 1 版
印次 2016 年 4 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-208-13674-8/B·1169
定价 32.00 元

· 序 言 ·



我衷心期望这本书的每篇文章以及其所揭示的要领技巧，帮助每位读者懂得如何获得美好的性与爱，为你的婚姻或情感注入更多的正面动力，创造更多的激情和亲密，使你 and 另一半的爱永不止息。

在我过去二十多年婚姻情感的咨询工作中，许多夫妻或情侣走进咨询室时，往往是婚姻或情感已经出现重大危机，甚至到了无可挽回的地步。他们常会有这样的感叹，如果他们能在婚姻或情感刚出现问题的时候，就做出改变和努力，也不会走到彼此伤害和怨恨的末路。

然而，我发现许多夫妻和情侣的问题根源，不在于他们不想要有性和爱，不是不想要婚姻幸福、恋爱有美好结果，而是真的不知道如何去做，或者不知道如何去改变。所以，我希望这本书不是要你懂得更多知识，而是帮助你如何去做，以及鼓励你切实地为你的婚姻和情感做出负责任的努力。

希望每位读者能抱持三个正面态度和做法，这样你更能获得这本书带给你的好处。首先，以开放的态度来探索和行动，不要太快地认为这样行不通或没有用，唯有改变才能带来进步。其次，你自己先做出你所学习到的，而不是用你学习到的来要求或指责另一半。最后，用温和及期盼的态度和另一半一起交流，可以每次各自阅读一篇再一起讨论，并发现自己以及共同可以改变的地方，这样你们会获益更多。

谨希望这本书能带给你更多幸福的力量，也致上我最深的祝福。

许见声

目 录



CONTENTS

第一部分：性爱商数

积极的性态度	3	开放的性协调	75
提高你的性商	5	伴侣再忙也要找时间做爱	77
女性性感密码	12	如何与男人性沟通	84
展现性感的身体语言	19	伴侣性爱契约	92
做个创意爱人	25	探索你的性爱风格	99
美好性爱的五个好习惯	32	性爱相容才有美好性爱	105
创意的性技巧	39	解决的性问题	113
诱惑能使爱火重燃	41	如何预防伴侣性疲劳	115
性幻想是唤醒激情的妙方	47	告别性冷淡	122
挑动男人的性爱视觉神经	54	伪装性高潮破坏信任和亲密	129
创造激情的性爱场所	61	老公为何对我没有性趣	136
性后戏使性爱更美好	67	解开无性伴侣之谜	142
		网络性爱侵蚀伴侣关系	149

目 录



第二部分：爱情商数

成熟的态度	159	温暖的互动	233
真爱密码	161	换个方式相处会更好	235
幸福维生素	168	尖锐冲突使爱情变质	242
友谊式伴侣	174	爱的关系界限	249
学会宽恕，爱才能永不止息	180	别做你男人的老妈子	255
幸福资本的五大杀手	187	读懂男人的内心世界	262
亲密的情感	193	减除的阻碍	269
创造幸福时刻为爱情加温	195	对付六大难缠的男人类型	271
唯有爱慕才能维系情感	202	哪种男人容易审美疲劳	278
心灵契合，学做神仙伴侣	209	如何叫男人说真话	285
七种爱的话语	216	当你所爱的人是宅男	292
融化男人冷漠的心灵	224	叫男人不敢外遇	299
		想好再说分手，婚姻关系抉择的智慧	306



第一部分

The first part

· 性爱商数 ·





• 积极的性态度 •



POSITIVE
ATTITUDES



提高你的性商

女性性感密码

展现性感的身体语言

做个创意爱人

美好性爱的五个好习惯



提高你的性商

“拥有高性商的人才会获得性福和幸福。”如果你还只关注智商和情商，那就落伍了，对女性而言，唯有高性商才能激发性能量和释放性吸引力，保证伴侣性生活的高质量，获得幸福的伴侣关系，所以，性商关系着女性一生的幸福。女性性商具有它独特的意义和价值，对女性而言，性往往不是“能不能”而是“要不要”的问题。女性性商以心理因素为主，包含五个主要向度：性知识、性态度、性能量、性感力、性互动。

发展性商不仅能维持伴侣性活动，更能使伴侣性关系充分获得接纳、自在、愉悦、亲密、兴奋情感的高度满足。当你拥有高性商，才能在伴侣关系里产生吸引力并维持激情，通过满意性生活提升维系伴侣关系的力量，体现性是伴侣二人身体、情感和心灵的完美结合。美好的性经验能增进伴侣亲密感，也能预防关系危机。美好性生活虽不能保证另一半不外遇，但不满足的性生活往往会导致外遇的必然发生。

◆ 你需要知道的性知识 ◆

发展性商的第一步骤是你要知道关于性或性活动的正确和健康的知识，不仅是女性方面也要知道男性方面，因为性是男女激情的互动，不仅要知道生理方面也要知道心理方面，因为性是男女身体和情感的结合。

如萱无法理解和接受的是，她和另一半才在晚餐时因一件事情意见不同发生争执，她气都还没消，到了晚上，另一半居然还想要和她有性活动，让她觉得不可思议。这样的不解就是因为如萱不了解男女在性刺激和需求上的差异，如果说男性是为满足生理需求，女性则为满足情感需求。

以下是女性最需要知道的五个性知识，若你能够完整且正确地描述该题就得分，看看你的性知识得分。

1. 男女性生理的构造和功能。
2. 男女身体性敏感地带的分布和可能反应。
3. 男女在性刺激、性需求、性反应、性高潮时的特征和差异。
4. 伴侣性活动的四阶段（性欲、兴奋、高潮和衰退期）的现象和可能问题。
5. 影响性欲的因素，包括正面和负面的因素，如情绪、关系、环境、年龄等。

◆ 你需要抱持的性态度 ◆

有句话说：“态度决定高度。”你的性态度决定你的性动力，当你拥有正面的性态度，就能赋予性活动正面的意义和价值，如果你认为性能使你获得愉悦并增进伴侣亲密，你就会表现出较高的性欲望和期待，并主动积极地投入。

对晓霜来说，她觉得性只是为了满足对方的性欲，她害怕对方如果没有满足可能会离开她，晓霜这样的负面性态度，导致她觉得自己是在忍受、牺牲，可能表现出被动、冷淡或回避。

性态度是你对性或性活动的看法或观点，包括意义、价值、判断，影响你对性的动机和需求，通常来自家庭背景、父母态度、宗教信仰、社会文化、性教育。你可通过以下测验检视你的性态度，逐一作答以下题目，若你是同意该题目请打钩。作答完，计算你所得的分数，在单数题每勾选一题得 1 分，双数题为反向问题，每勾选一题就得 1 分。如果你的分数在 6 分以下，你对性可能倾向负面态度。

- 1. 性活动带来的亲密感对促进伴侣关系是很重要的。
- 2. 女性不应该主动提起性活动的需求。
- 3. 性需求产生是要满足双方而不是一方的。
- 4. 伴侣双方都应期待或要求每次做爱时都有性高潮。
- 5. 性绝不可以作为奖赏或惩罚的工具或手段。
- 6. 当伴侣出现紧张关系或有未解决的冲突，应该要停止一切性活动。
- 7. 当一方无意进行性活动时，向对方道歉和说明原因是需要的也是被期待要有的。
- 8. 即使你身体很疲累或缺乏性趣，也不能拒绝对方。
- 9. 伴侣应能开放真诚沟通，什么或怎样使他们有更满意的性愉悦。
- 10. 相处时间久了，双方或一方会自然对性生活感到冷淡。

你需要拥有的性能量

我们提到过女性性问题较多是“要不要”或“想不想”，性能量状态表现出你对性活动的欲望和期望程度高低。要达到高性商，你需要不断增强内在性能量，在伴侣性生活中释放出来。你首先要知道，影响女性性能量

的因素不仅是来自生理，更多是来自心理和关系，包括情绪、自信、幻想、激情、情感、爱慕、环境。

翠凤总抱怨另一半不够体贴，猜疑他有外遇，两人经常发生争吵，她的情绪变得沮丧和抑郁，心想是自己身材不够好、不够有吸引力。而她最近因工作压力、睡眠和饮食失常导致的身材变胖，使她对性变得更没自信，经常排斥和回避另一半想要的性活动。其实，翠凤的征兆是三位女性就有一位“性冷淡”问题，因为负面情绪、低自信、情感冲突使她的性欲望降低，呈现明显的性能量不足。

如果你已经有固定伴侣，你可透过以下测验做出性能量的自我评估，请你以过去一个月的实际情况作答，针对 1 到 3 题，你可以选择：(0) 完全没有、(1) 一个月一次、(2) 每两星期一次、(3) 每星期一次、(4) 每星期两次、(5) 每星期三或四次、(6) 每天一次、(7) 每天不止一次。针对 4 到 6 题，你可填写 0 到 7 分，7 分代表很高程度，0 分代表很低程度，分数越高代表程度越高。

1. 你和另一半有多频繁进行性活动？
2. 当你和另一半在一起时，你有多想和他从事性活动？
3. 你对另一半多久出现有性的想法或想象？（即使不在一起时）
4. 当你有性的想法或需求时，你有多强的兴趣或欲望要和另一半从事性活动？
5. 当你和另一半从事性活动时，你当时的性欲有多强？
6. 对你而言，经由和另一半的性活动来满足你的性欲有多重要？

将你每题所填的分数加起来就是你的总分，对 40 岁以下的女性，分数在 10 到 20 分表示可能有低性能量的问题，若在 10 分以下表示有明显的低性能量问题。

◆ 你需要展现的性感力 ◆

“另一半或异性认为你对他的性吸引力如何？”这就是我们要谈的性感力或性吸引力的部分，高性商的女性要能展现她独特的性感力，在身材仪表、肢体动作、说话方式、人格特质上做出改变，以吸引另一半的注意和引发激情。

你会发现许多动物擅长这方面，甚至做得比人类还好，它们经常用艳丽的羽毛、宏亮的叫声、强壮的身体或强大的力量，吸引异性注意和产生好感。在伴侣关系里，男女往往忽略吸引对方的意愿和力量，使双方激情很快熄灭。性感力强调“你对另一半或异性、你能……”，是要有具体的行动，而不仅是我知道。

你可以从以下几个题目知道你现在的性感力如何，你回答同意的题数越多，代表你的性感力越高。

1. 你能保持身材适中，并能展现出身材优势和改善不足之处。
2. 你能关注和调整你的穿着、发型、眼神、眼镜样式、化妆、皮肤、配饰、身体味道。
3. 你能使用身体语言散发性感力，包括微笑、眼神、坐姿、站姿、走姿、调情小动作。
4. 你说话时语气温和、快慢适中、具有内涵，让人感到悦耳、舒服。
5. 你能了解和表现出另一半所欣赏的特质。
6. 你具有让人感到性感的特质，如开朗、热情、体贴人、优雅、自信、温柔、善解人意、情绪稳定、幽默有趣、有爱心。

◆ 你需要学会的性互动 ◆

性商最高的体现是在伴侣的性互动过程中，高度性互动能力使伴侣双方能主动积极做出身体和情感的投入，激发双方的欲望和兴奋感，在性活动中获得愉悦和亲密。

春燕很不满另一半总是很晚才上床，不是因应酬晚归，就是看电视或打游戏，常在她很疲累的时候想要有性活动。春燕常是边拒绝边抱怨，有时另一半性欲高涨，她只好勉强配合，但总是一直催促对方“快一点”、“好了没有”，最后，两个人都心存不满。通过这个故事，你会发现他们二人不仅没有好的性沟通，也缺乏性过程中需要的技巧。

性互动是表现在“你和另一半能……”，最主要的是性沟通和性技巧。你可以从以下问题评估你和另一半的性互动能力，你回答同意的题数越多，代表你们的性互动能力越高。

1. 你和另一半能对性活动的期待和问题做出讨论和协调。
2. 你和另一半在性行为之前，有美好的身体和情感的前戏，如感性的谈话、亲密的爱抚。
3. 你和另一半能使性活动更多样化，如尝试一些新的姿势或在不同地方，注入更多的乐趣。
4. 你和另一半能在性过程中分享性想象，如浪漫的幻想或美好时光的回忆，以触动激情。
5. 你或另一半无意进行性活动时，应做出有技巧的拒绝，避免给对方勉强或羞辱的感觉。

6. 你和另一半能彼此了解，找出让对方感到兴奋的方式，并使用创意的方法来点燃它。



性是上帝给每对伴侣最为独特和美好的礼物，因此，你需要充实健康的性知识、建立正面的性态度、提升你的性能量和性感力、创造美好的性互动，从而发展和提高你的性商来接受并尽情享受这份礼物。

