

性商

性商
等于
幸福

钱诗金\编著

惟有提升
性商能力的人，
才有更高层次的
性健康。

中国
社会
出版
社

性商

性商 1688



性商 1688

性商等于幸福

性商

钱诗金 编著

17.17/115

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

性商/钱诗金编著. —北京:中国社会科学出版社,2004.1

ISBN 7-5087-0008-2

I. 性... II. 钱... III. 性科学

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123275 号

书 名: 性 商

编 著: 钱诗金

责任编辑: 王秀梅

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 传真: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市宇海印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0008-2/R·30

定 价: 19.80 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

前言

本书为你捧出一个全新的观念——性商。

时代发展到了今天，作为新世纪的男人女人，我们不能仅具有和保持性情人生，同时更应具有和提升自己的性商人生。

性爱是人类最重要和最深刻的交流方式之一，是人类自身生产的前因，也是人类获得终极美感的方式。幸福婚姻应该是以性为本，以性为美，以性商的高境界为人生的高境界。

随着时代的进步和思想的开放，性不再是人们难以启齿的心结，越来越平民化，大众化，人们熟悉它就像熟悉自己的手和脚。但在新世纪，一股无性婚姻打造的时代风潮却再次为性打上陌生的烙印，性需要革命，但这是否也是革命，不少人非常含糊，这也是性商提出的重要现实意义，惟有提高我们的性商能力，我们才能对性有更高层次的认识和修养。

当你已看透关于性的神话，当你对自己的性心理有充分的了解，当你能坦然地与他人谈论性，你就达到了高性商即性成熟的标准。性是男欢女悦之事，但是很久以来，这个责任一直是让男人来承担的。其实这也是男人性商下

降的原因之一，性既是男女之间的事，那么性商的观念和能力培养就应该包括男女双方，也许只有这样，人生的“性福”才能越来越完整。

性是重要的——它重要到贯彻整个人性；

性欲是重要的——它是和人生存的欲望、发展的欲望、安全的欲望、创造的欲望同等重要，甚至可加；

性快感也是重要的——它是人世间所有快乐内容中的主要乐事。

在性文明之风扑面而来的今天，让我们从此把提升自己的性商作为一项明智的生存责任，因为生活中有那么多的挑战在等着我们！

钱诗金

2003年10月于北京

第一章：性商检测.....1

性商定义 / 1

性商意义 / 2

性商检测 / 2

性满意度检测 / 9

性爱细节检测 / 14

性爱检测 / 18

男女恋爱性商检测 / 22

夫妻婚姻检测 / 26

30 岁女人性爱检测 / 29

第二章：你应该知道.....37

男人的身体语言 / 37

男人性黄金阶段 / 40

男人的绝对隐私 / 41

男人的身体 / 45

丈夫的性欲求 / 47

男子性特征时间表 / 49

女子性特征时间表 / 51

性生物钟时间表 / 52

“性感女人”要素 / 54

目 录

内在美的重要“化妆品” / 56

女性的六种“性格” / 57

第三章：初入爱河.....61

洞房初夜 / 61

解读夫妻 / 63

性爱是一种互相交换 / 64

做个性梦 / 66

把握亲密机遇 / 69

成功的婚姻 / 71

性爱体语 / 74

情爱温度表 / 77

温柔陷阱 / 79

浓浓婚后情 / 81

性爱“礼物” / 83

春宵最佳时 / 85

夫妻性爱私密星座表 / 87

祝你性爱快乐 / 92

第四章：性爱境界.....93

性爱理由 / 93

性爱频数 / 96
性爱压力 / 98
性爱嫉妒 / 100
性爱语言 / 101
性爱和谐 / 103
性爱难题 / 105
性爱位置 / 106
性爱“时差” / 108
性爱五要素 / 110
性爱的精神感受 / 115
真爱保证性完美 / 116
性爱提示 / 117

第五章：开发激情.....121

激情时机 / 121
晚餐的浪漫气氛 / 123
销魂抚摸 / 124
丈夫的性爱体贴 / 126
把性爱带向高潮 / 127
激情过后 / 130
性前戏 / 133

目 录

孕期亲密接触/135

第六章：性爱技巧.....137

夫妻床第法则/137

夫妻性生活守则/140

向男子示爱的方法/143

改善老公“性”趣六法/144

甜蜜的征服者/148

再婚夫妻性爱守则/151

性生活消耗/153

第七章：营造性福.....155

“性”福解码/155

性爱包装/161

性爱环境/161

中年“性”福良方/163

逆境中“性”福不打折/165

“性”福宜于身心健康/168

胖为性福/171

孕期性爱/173

产后“性”趣/176

让性爱常新 / 178
防“痒”手册 / 180

第八章：性扫盲……………187

了解你的性系统 / 187
男女有别 / 190
性知识检测 / 191
性破坏 / 196
女性无分泌液也正常 / 197
性爱不“恐慌” / 198
让妻子知道 / 200
性生活疑虑 / 202
夫妻间的性误解 / 204
错误性观念 / 206

第九章：走出性误区……………209

应对男人的诱惑 / 209
“性”致杀手 / 212
性爱误区 / 213
“性技巧”模仿不得 / 217
无性婚姻 / 218

目 录

婚姻“病毒” / 219
外遇 / 222
性健康纠错 / 223
性惩罚 / 226
性冷淡 / 230
夫妻之间常犯的错误 / 231

第十章：性的呵护.....233

性爱营养素 / 233
给他“性”心加温 / 236
保护丈夫性自尊 / 237
给妻子真正的性 / 239
男人的隐私焦虑 / 241
性经历重闪 / 243
性休息 / 244
运动养性 / 248
男性产后抑郁症 / 249
丈夫的危险阶段 / 250
两性更年期 / 254
性爱疏漏 / 258
性压抑 / 260

目 录

性恐怖 / 262	
非常时期性爱 / 263	
性生活八忌 / 266	
性欲减退 / 268	
性欲与便秘有关 / 271	
酒与性 / 271	
不要“瘦”掉自己的吸引力 / 274	
给妻子的忠告 / 275	
男人“性”福食补方案 / 277	
女人“性”福食补方案 / 279	
食物伟哥 / 281	
性病治愈六大难 / 284	

第十一章 性的歧路.....287

性骚扰 / 287	
性沉溺 / 291	
性与艾滋病 / 295	
网络性瘾 / 295	
电话性爱 / 297	
异常性行为 / 298	
提防这些人做你的伴侣 / 302	



第一章：性商检测

性商定义

性商（SQ）是一个全新的观念。

性商是衡量、检测和培养提升一个人的性生理能力和性心理能力的一个综合指数，它包含性健康水平、性生理能力、性心理调适及性互动能力等多个方面，具体包括性发育、性成熟、性功能、性渴望度、性持久能力、性爱频度等自身能力，也包括帮助配偶达到性愉悦或性高潮的能力，同时还包括在生活环境变化中遇到相关问题时，运用一定的知识手段，和保持一定的健康心态进行自我调适的能力，如性文明、性教育和性健康等。

性商是继智商、情商之后的又一人生能力指数，这个

概念的提出，使人类生存能力检测在数字化、标准化的进程上又向前迈进了一步。我们应该用性商这一新的观念来了解我们各自对性的理解和把握程度。

性商意义

性商之于我们，意味着幸福的生活，愉悦的工作和积极的心态的源头，反之，则是深渊，这就是性商的意义。

从这个意义上来说，时代发展到了今天，我们可以这样认为，性商将进一步为我们更新性观念、促进性文明和增进性健康起到一个前所未有的推动作用。

性商检测

要想为你的婚姻加注砝码，就要尽量激发和提高你的“性商”，这里的性商检测内容，可以检测出你的性商高低，也可以检测出你的夫妻性爱质量高低。

性商检测之一：

1. 检测内容

(1) 你对性的认识是：

- A. 很重要；
- B. 不重要；
- C. 一般。

(2) 你对性知识的了解：



- A. 很多;
- B. 可以;
- C. 很缺乏。

(3) 当你和异性在一起时，你有什么样的性情？

- A. 很兴奋;
- B. 一般;
- C. 没什么变化，甚至不愿和异性在一起。

(4) 你认为男大当婚、女大当嫁是：

- A. 传宗接代;
- B. 两性需要;
- C. 建立家庭和承担人类社会责任。

(5) 与你的伴侣讨论“性”话题时，你：

- A. 很少能开诚布公，大胆直言——因为与任何人包括自己的配偶讨论性话题都会令你感到尴尬，不舒服;
- B. 只言片语提供些许暗示——虽然在谈到“性”话题时，你也会不知所措、不坦然，但你也会旁敲侧击地加以示意;

C. 经常主动和配偶讨论，这已成了你们不可或缺的例行“会议”——你希望与配偶交流你的性欲望、对性的幻想，甚至是对配偶的抱怨。

(6) 你认为最理想的性生活是：

- A. 做爱结束后，你们都既疲惫又放松，并且沉浸在激情和浪漫的回忆中;
- B. 你们都轻松自如、水到渠成地达到了性高潮;

C. 不断进行性生活方面的新尝试，使你们的性生活更富创意和激情。

(7) 做爱前，你和伴侣在营造温馨曼妙的氛围和调动两人“性”趣方面需要多长时间？

A. 1 小时甚至更长——你喜欢循序渐进地进入状态，这样可以使你细细品味和慢慢陶醉；

B. 15 分钟或许更少——你只想直奔主题；

C. 30 分钟左右——这个时间对于双方相互协调、渐入佳境已绰绰有余，时间过长会慢慢削弱士气。

(8) 做爱前，你的伴侣在你面前脱下衣服时，你会：

A. 表现得柔情似水，帮他脱去衣服；

B. 袖手旁观，在一旁观赏“脱衣秀”；

C. 坐怀不乱，还提醒他把衣服挂好，别乱丢。

(9) 你一般多长时间能达到一次性高潮？

A. 几乎从来没有；

B. 偶尔有，不是次次幸运；

C. 几乎每次都能“性”致盎然。

(10) 晚上，你的床头橱里总放着：

A. 各种性工具；

B. 你喜欢的每晚必读的书；

C. 按摩油和香水。

(11) 你最好的朋友刚刚新婚燕尔，她们向你坦言他们和谐的性生活时，你的反应：

A. 你好生羡慕，发誓周末也要与爱人再度激情燃烧的