

性商系列丛书

(Deng Shang Nan Xing
JIAN KANG)
Kuai Che

登 上 男 性

健康快车

——亚男人性商提高手册

最体贴的性爱完全手册
最权威的性商提高指南



王河 常务理事
中国性学会
中国性学专业委员会

李曰庆 博士生导师
北京中医药学会男科
分会主任委员



胡佩诚 秘书长
中国性学会

王 河 胡佩诚 李曰庆/著

中国健康行动全民健康工程指导委员会
中国保健科技学会性医药保健专业委员会
中国中医研究院应用科技研究推广中心
全国性医学养生保健专家组

联合推荐读物

性商测试及提高实操方案
附赠光盘



九州出版社
JIUZHOUCHUBANSHE

男性健康快车

上

登

——亚男人性商提高手册

王 河
胡佩诚 著
李曰庆



九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

登上男性健康快车/王河; 胡佩诚; 李曰庆著. —北京:
九州出版社, 2004.4

(性商系列丛书; 2)

ISBN 7-80195-051-8

I. 登… II. ①王…②胡…③李… III. 男性-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014756 号

登上男性健康快车

——亚男人性商提高手册

作 者 / 王河 胡佩诚 李曰庆 著

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电 话 / (010) 68992192/3/5/6

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

总 经 销 / 九州出版社发行部

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 九州财鑫印刷有限公司

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/32 开

张 / 8

字 数 / 160 千字

版 次 / 2004 年 4 月第 1 版

印 次 / 2004 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80195-051-8/R·29

定 价 / 20.00 元

★ 版权所有 翻印必究 ★

提倡性文化
反对性愚昧

吴阶平题



提高你的性商
登上幸福快车

钱信忠



序 言

中国的性科学界，近期有两件事值得一提，一是《中国性科学》杂志的公开发行，二是“性商”概念的提出、研究和本书的出版发行。这标志着性科学的研究正在进入一个新的活跃发展时期。

对性商这个概念的提出，我感到是一个进步的举动。因为时至今日，中国人仍未完全摆脱不敢言性的传统思维束缚，在某种程度上，许多人甚至还因生活在性无知中遭受着病痛。千百年以来的有关性的错误观念和认识误区在困扰着我们，这与其他自然科学和社会科学的迅猛发展带给人们的受益显得极不相称。在这种情况下，提出“性商”这样一个概念的意义是不言而喻的。它对中国性科学的研究和发展，可以说是一个颇为大胆的、有深远影响的推动。

性是一个很广的概念，涉及生理、心理及思想文化、社会科学的诸多方面，性科学是一门弘大的学科。用一个“性商”的概念将和性有关的各种因素联系起来，是一种比较科学的思维，也是一次切合实际和有益的尝试。它的好处在于，有了这样一个概念，能有利于人们逐渐对性进行全面深刻的了解，也将进一步推动学术界的研究，提倡不同观点的争论，最终推动性科学的飞跃发展。今天我们提出“性商”概念是要求有明确的内涵和外延，并旨在建立一个统一的性健康新标准、新方法提供依据，使大家在



学习吸收性科学新知识的同时，也能够关注和把握自身的性健康能力，这就是本书给读者的现实帮助。

性科学和现代医学各分支一样，是人类还在不断认识、需要深化探索研究的年轻科学。性商概念的提出在今天仍具有自我更新性，需要在理论和实践的碰撞中不断完善，因为性商是一个既复杂又微妙的概念，它一定会随着时代的发展而发展，而不是停留在固有的水平上原地不动。然而，学习性商不等于一蹴而就，只有不断的学习才能保持或提高性商。人们通过自我测验，会对自己的性商有一个全新的认识，如若再加强有关的学习和训练，并推而广之，可以带动更庞大人群的性商的普遍提高，乃至一个地区一个民族的整体水平的提高。就像智商概念的普及，现在健商、性商也提出了，虽有创意，也还要继续研究、探讨、发展。总之，人们关注性商的过程。就标志着人们对性的重视，以及性科学知识的普及，这将对整个社会文明的贡献。

随着我国的改革开放和社会经济的发展，人们的生活水平提高了，但是生活水平提高了，并不完全等于生活质量提高了。性问题的解决实际上涉及到人的生活质量问题，尤其是婚姻与家庭生活的质量。所以我认为本书的出版可谓恰逢其时。

从普及性的概念来说，“性商”的提出是具有积极意义的。“性商”的提出，根本上还是研究如何提高中国人的性健康水平。“性商”的高低，实际上是性健康水平的高低。

毋庸置疑，从总体上来说，中国人的性健康水平目前还是比较低的。这首先还是一个思想观念的问题，中国人



对性的问题甚至到现在也还是不愿公开谈及，这些丑陋愚昧的表现明显地与当今时代的文明进步和开放格格不入，也与一个思想文化生活多元化的社会不相容。社会上之所以会出现性的负面现象和问题，其原因之一也是由于自身健康知识的缺乏。现在大家能够关注“性商”、讨论“性商”，这本身就是一个进步。我们要重视性的问题，重视性健康，重视性文明。我希望全社会都重视，广大学术工作者和医务工作者要担起宣传的重任。

本书的编写者虽是我国在相关领域的专家学者，但他们在保持严肃的科学性的同时，也注重了知识的普及与方法的实用。内容包括性生理、性心理、性保健养生、性文化观念等方面，还有“性商”的现状调查和测试方法，既有一定的指导性，又有较强的可操作性。对读者来说，它不仅能够学习新知识，同时还是生活中的好帮手。正如本书的书名所说的：提高你的性商，就能够登上健康快车。

促进婚姻与家庭生活的幸福，拥有一个健康的体魄，这正是我们对读者的祝愿，也是我们所为之努力工作的动力和目的。

钱信忠博士

(前国家卫生部部长，中国性病
艾滋病基金会创始人、名誉会长)

2004年4月





目 录

第一章 亚在何处：亚男人的定式

1. 失去性能力——亚男人的标识 (4)

亚男人是指这样一个男性群体，他们在一段时间或一直处于性功能障碍的状态。只有这时，他们才会关心自己的身体，但一切都为时已晚，终于，他们无奈地发现，自己变成了介于男人与非男人之间的亚男人。

2. 亚男人是没有男性气质的男人 (8)

男性生殖器经常被认为是一种攻击性器官，而亚男人，恰恰就是失去了这样的刚性十足的“枪”，所以，亚男人同时就意味着不再具有男性气质。

3. 亚男人是自己鄙视自己的男人 (10)

正常的男性，感受、检验身体及其功能有他





自己的方式。当问及其“身体最重要的部位”时，他们一般将头、性器官放在首位，男人感受身体最可靠、最快捷的方式，是身体自身的活动，尤其是阴茎的勃起。

4. 失性的亚男人同时失掉人格面具 (13)

哲学大师荣格认为，性爱是人的一种本能，所以是极为重要的。他还进一步表示：性爱的意义不仅是生理要求，还是心理的，甚至是创造性的。

5. “没尿了”——亚男人阻断了欲望的延伸 (15)

事实上，从咿呀学语开始，男性的自我陶醉，就体现在这个排尿器官中了。强势或弱势，威猛或无能，几乎都与阴茎有关。当你的尿程不再远，不再有弧度，当它滴滴哒哒成 90 度，是个直角，你可能就已经不再年轻，时光和雄风都会随着你的尿线流失。

第二章 从巅峰坠落：亚男人与事业

1. 海明威：丧钟为性而鸣 (21)

按照海明威的理论，有战斗力的士兵不能没



有辜丸，达到创作巅峰不能少了女人，性是承载男人一切负荷的大海，没有这样一个大海，男人这条航船走不了多远。性所承载的是男人的自信和尊严。一个对自己的性功能没有自信的人，不可能在工作中有出色的表现。即使偶尔丧失性功能，也足以使任何坚强的男性瞬间坠入恐惧之中。

2. 拿破仑：风流皇帝的性欲被流放了 (26)

一代风流皇帝，在被流放了身体与精神的同时，也放逐了自己原本旺盛的性欲。

3. 罗伯斯庇尔：性压抑令他斩杀同志 (29)

历史似乎忽略了另外一个促使罗伯斯庇尔对同志丹东大动杀机的原因，那就是在“道德制度”的旗帜下饱受性压抑之苦的人民领袖罗伯斯庇尔，根本无法容忍在他的身边存在这样一个敢于挑战“道德”、在女人堆里风流快活的“同志”。

4. 李莲英：缺失性器之于缺失人格 (34)

李莲英代表的是一个典型的亚男人群体：宫廷太监。但是，人是不能从根本上被阉割的，残存的人格总会时时萌动，和残缺的身体时时作对，制造矛盾和苦痛。



5. 张国荣：男人女性化倾向谱就绝唱 (37)

正是由于逐渐缺失男性气质导致了张国荣在两性生活里趋向女性化，由此又忧郁不能被社会意识形态所接受，最终，心力交瘁的他选择了自尽这种极端方式，告别了其作为亚男人的一生。

附：（资料）意大利黑手党普遍性冷淡 (40)

第三章 爱的碎片：亚男人与家庭

1. 乡村路我不敢回家 (43)

这封信出自一个打工仔之手，他是一个普通的男孩，他没有想控制世界，他也不是强大的、高高在上的，他只想做一个男人，一个丈夫，一个家庭的保护者，他的身体背叛了他。

2. 非典型男人——卡夫卡：精神上无力结婚 (47)

难道这也是亚男人的一种状态：女人和性是根绳索绞住了他们的脖子，有这绳索令他们窒息，没有这根绳索，他们又无法呼吸？他们总是活在生命的边缘？



第四章 沉沦：文艺作品里的亚男人

1. 小说《给我顶住》之方言 (56)

方言（我）为了掩饰自己的性低能，往往找借口不同妻子发生性关系，这在一定程度上引起了性饥渴的妻子的不满。

2. 小说《太阳照常升起》之巴恩斯 (60)

巴恩斯这个注定与自己的女人走不到一起的亚男人，惟有在幻想、彷徨和迷惘中，求得一丝安慰。海明威笔下的这个杰克·巴恩斯，为亚男人写下了一个典型的注脚。

3. 电影《菊豆》之杨金山 (64)

他们各自痛苦的内心世界，他们彼此纠葛的爱恨情仇，其两军对峙般的惊心动魄实乃中国电影所罕见。

4. 电影《沉默的羔羊》之野牛比尔 (66)

影片通过探索一个亚男人的心理疾患，试图探寻当代美国社会恐怖的根源，这使影片的主题得以深化，寓示了好莱坞文以载道的策略。



5. 电视连续剧《黑洞》之聂明宇 (69)

聂明宇孤傲、狡猾、阴险，由于他在战场上受过伤，失去了生育能力，变成了一个亚男人，心理随之扭曲。

6. 电影《白色》之卡洛 (71)

她只提出一个简单的要求：请出示性能力。情爱是建立在性能力的平等之上的，一旦这种能力的平等不在了，两性之爱就成了撒在水泥地上的碎石子，情爱中的平等是由财富和生理条件构成的，而且这两项条件相互勾连。生理的资质、智力和情趣，乃至心理素质和脾性，都是个体的人身资本。

7. 电影《生逢7月4日》之柯维克 (74)

在描写亚男人的文学艺术作品中，柯维克这个人物形象，成为极少的不带有悲剧色彩的亚男人形象之一。而他之所以能逃脱悲情结局，与他后来成功地恢复了自己的性功能，有着重要的甚至是密不可分的关联。



第五章 迷失在子宫：女权主义催生亚男人

1. 从畅销书到影片：《曝光》讲述女权骚扰 …… (83)

西方高度竞争化的社会中，权力与利益之争已深深融进了人们的生活与行为，而采用的手段又是卑劣之极。在这个大背景下，当代女权主义确实有愈演愈烈的趋势，女人为了权力与利益，究竟会走多远？

2. 南京女性驯夫：看女人不得超过3秒 …… (86)

“看女同志的目光一次不得超时3秒钟（包括3秒钟），看同一位时累积不得超过3次（包括3次）；严禁与旧情人通电话、写信和见面搭话；严禁在女相识面前逗笑、卖乖；严禁和女同事单独出差。”

3. 懂得手淫后的女人说：从此不用靠男人了 …… (88)

“性是我一向挣扎的东西。我只在性事上需要男人，但不要他们来支配我。这个观念是男人不能接受的。多数的男人喜欢的是权力而非性。”



4. 琼尼·惠斯特案件：杀死不忠的男人…………… (90)

如何对待男人：白天、晚上让他们努力发光发热，狂热的女人就不会忧郁。男人会被尖叫的女人吓倒，他们只想从女人那里得到一点温柔而已。女人天性想得到专注的爱，记住，这是一个孤独者自立的世界。

第六章 怜悯或蔑视：女人看亚男人

1. “你不该缔结必然要破裂的婚姻”…………… (95)

性包含在爱里，“结婚是性与爱的完美结合，无性的爱是一场虚伪的人生骗局。”

2. 我已经很不幸，但我觉着他比我还糟…………… (98)

一般情况下，男人一旦出现性功能的剧烈下降，就会产生第二种生存状态，这就是亚男人的状态。这种状态就是由虚弱、负罪感所构成的自卑情节。性代表征服，是男人与生俱来的胎记，没有了性这个胎记，男人就不再是男人，他们就不能过健康、有信心、快乐的人间生活。更谈不上美好的生存状态了。



3. 他始终是我的性债务人 (101)

性对女人也不能少，否则，那是对生命的伤害，对人性的伤害，不做爱人会变老，有性生活的女人会比没有性生活的女人老得慢。女人也有来自生活的压力，人们可以用好多方式缓解来自生活及工作的压力，但性释放是最有效的方法。

4. 六年了，我不能再忍受了 (104)

男人最大的悲剧是性无能；女人最大的不幸是得不到性满足。劳伦斯说：“性行为只是短暂的一刻，不发生性行为的时间是很长的。然而，在不发生性行为的时间里，性就沉静在其中。”生命长河中的“瞬间”和“刹那”是我们人类幸福生活所不可或缺的元素。于是在知道了什么是高潮之后，陈小绮准备离开她那个有着万贯家财的男人，找人过有“瞬间”的快乐生活。

第七章 坏小子：亚男人灵与肉的偶像

1. 坏小子们的性宣言 (111)

“性对男人很重要，因为它解除了男性欲望的压力。许多罪犯和适应不良都是基于这些欲望缺乏宣泄管道造成的。性是正常人体的需求。”



2. 他为何出钱雇佣妓女拼命地喊叫 (113)

A君既羡慕那些坏小子们的性能力，又耻于承认自己的性无能。于是每当在色情场所和妓女上床，他就叮嘱身边的妓女拼命地喊叫、呻吟，给门外的人造成一种自己很“能干”的印象。

3. 性逞强，是坏小子的惯性 (115)

他把性和色的概念弄混乱了，这是他的第一个错误；而他近乎偏执的纵欲，会成为危害他健康的一颗不定时的炸弹，这是他的第二个错误。

4. T老师到老也想做坏小子 (119)

中国有一种非常流行的观念，都有孙子了，谁还有心干那事。更有甚者，有的男方提出性要求，女方在拒绝的同时还会加上一句：“老不正经”。

5. 希拉里：我要扭断克林顿的脖子 (123)

克林顿不想将白宫当做他性释放的牢房。同时也不愿意因“性丑闻”被人扫地出门。但莫尼卡要的是克林顿的爱，可克林顿只能向她出示性能力。