BUCEBUZHIDAO

不测不知道 性福很奇妙

XINGFUHENQIMIAO

——家庭健康自我评估妙法

杜宣新 编著

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

BU CE BU ZHIDAO XINGFU HEN QIMIAO

——JIATINGJIANKANG ZIWOPINGGU MIAOFA

不测不知道，性福很奇妙

——家庭健康自我评估妙法

杜宣新　编著

人民军医出版社
PEOPLE'S MUITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目（CIP）数据

不测不知道，性福很奇妙——家庭健康自我评估妙法／杜宣新编著．－北京：人民军医出版社，2006.1

ISBN 7-80194-924-2

Ⅰ.不… Ⅱ.杜… Ⅲ.性知识－普及读物 Ⅳ.R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 089575 号

策划编辑：郭 威　**文字编辑**：郭 威　**责任审读**：李 晨
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　**经销**：新华书店
通信地址：北京市复兴路 22 号甲 3 号　**邮编**：100842
电话：（010）66882586（发行部）、51927290（总编室）
传真：（010）68222916（发行部）、66882583（办公室）
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：京南印刷厂　**装订**：桃园装订有限公司
开本：850mm × 1168mm 1/32
印张：5.5　**字数**：116 千字
版、印次：2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001～6000
定价：12.00 元

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换
电话：（010）66882585、51927252

内容提要

性健康是人体健康的重要组成部分，也是人们普遍关注的话题。本书以婚姻家庭为背景，从夫妻生活的宏观和微观着眼，将躯体、情感、知识，社会适应能力、积极完善的人格以及美好的人际关系等一系列与性健康相关的因素，加以量化，供读者进行客观、准确、动态的自我评估，找出不足，帮助自己优化性健康指数，不断提高性爱的含金量，提升人们的生活质量。此书是目前为止不可多得的全面系统评估性健康的实用性科普读物。

责任编辑 郭 威

作者简介

杜宣新，原籍辽宁省建平县。曾供职于本溪日报社，编辑职称。致力于性学研究，著有《爱情疗法》、《幸福的祖传秘方》等书，是中国性学会会员，中国自然医学研究员，荣入《中国性学专家大典》一书。大力倡导并传播快乐健康法，已经出版的主要著作有《大众快乐处方》、《人体健康自我评估50法》。在职期间，曾获辽宁省"健康教育先进工作者"荣誉称号，辽宁省获奖科普作者，本溪市优秀新闻工作者。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

自我优化性健康

自序

人类对性的觉醒，是一个不争的事实。国外权威性学家有过统计，以人的一生70岁计，在其整个生命过程中，大约有4 000次的性交活动。而真正属于生殖目的只有那么几次，只占千分之一的比例，其余皆为满足性快乐。当今世界，性观念正在发生根本性改变；关心性健康，活出生命质量，已经成为现代人的共识。在全球一体化的大背景下，东西方文化互动，传统与现实交融，也为性学研究注入新的"元素"。性健康标准的形成，性商的发现，乃是顺理成章的事情。

在现实生活中，做爱已超出生物学意义，使之进入性医学、性健康学、性美学、性快乐学的殿堂。性知识的空前普及，也为人们带来性健康的良好机遇。此书便是应运而生的产物。

世界卫生组织认为，性健康表现为："通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式，达到性行为在肉体、情感、理智和社会诸方面的圆满和协调。"性心理是人格的重要构成部分，性心理健康也是心理健康的重要标志。性心理是指围绕性特征、性欲望和性行为而展开的所有心理活动。是由性意识、性感情、性知识、性经验、性观念等而构成的。性健康不局限于性行为本身，而是涉及到社会的、自然的、人文的、生理的、心理的、医理的、伦理等综合性指标，读者可从书中所列的评估项目中饱览全貌。

与人体大健康一样，性健康也是一个不断变化着的动态过程，也就是说不在于某一时段的健康与否，而是如何进行自我优化，从而实现完全意义上的性健康。尤其是通过量化的方法，对性健康进行自我评估，可为每个关心性健康者提供新知，应当说这是性学研究的一项突破。

性健康促进性小康。一个性文明、性和谐的社会，必然是婚姻幸福、家庭和睦、无比祥和的社会。相信此书的出版，能有助于国人性健康水平的提高，让我们共同为全民皆乐的社会乐上添乐。

杜宣新

2005年11月

目录 mulu

性商全字塔结构图/1
性健康标准/2
性商是性快乐的 遥控器 /4

第一章 自测夫妻关系 7

自测家庭和谐度/8
家庭关系测验/11
婚姻观的测验/14
你对婚姻了解程度/16
你的婚姻是否幸福/20
你的婚姻前景如何/22
你们是否有离婚的危险/ 24
测定婚姻满意度/26
婚姻——快乐关系测验/28
对爱情的自我测验/30
测试一下你的爱情指数/33
自测夫妻关系/36
你们夫妻是否相互了解/40
你是否了解你的配偶/43
你们夫妻关系如何 46
你们夫妻感情如何 49
丈夫在妻子心中地位如何/51
丈夫形象测验/55
妻子形象测验/59

第二章 自测性生活质量 63

健康状况测验/64
自测亚健康状态/66
怎样对待自己的健康/69
自测性生活质量/73

目录 mulu

你能尽情享受性爱吗/76
你对性生活感到满足吗/78
女性性生活满意度测试/80
男性自测性商法/82
怎样评价你的性生活/84

第三章　自测性能力 87

性能力测试/88
男人篇/90
男子性功能自测/91
自测男性勃起功能/93
自测勃起障碍心理/95
自测前列腺增生病程/100
自测男性更年期指数/102
女人篇/104
自测女性成熟度/105
女性性魅力测试/108
你和丈夫性和谐吗/110
女性自我评估性反应能力/113
自测女性性功能障碍/115
自测女性更年期指数/117
女性更年期综合征测试/120
大脑年轻程度自测/122
衰老程度测验法/124

第四章　自测“性”福感 127

你是一个快乐的人吗/128
你和伴侣的兴趣相投吗/131
你是性压抑者吗/133
自测性感指数/136
了解自己的性欲指数/139
你们的性生活是否正常/142

目录 mulu

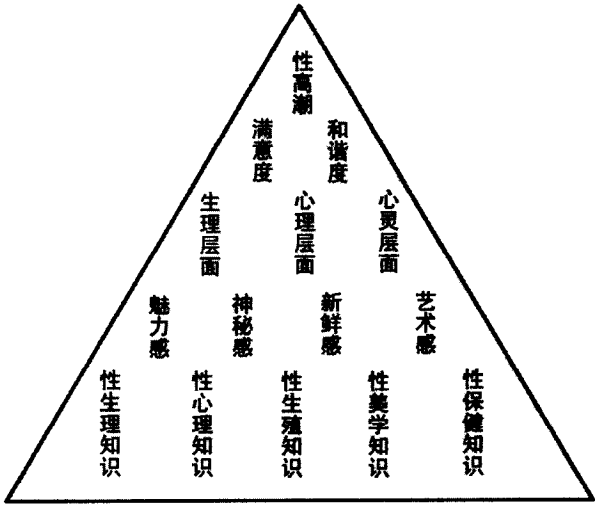
自测性幻想／148
自测“性”福感／151
为“性”福打分／154

附录A 自测怀孕 157

附录B 自测热吻病 159

附录C 自测艾滋病 160

后记：愿人间不再有恨 162


性高潮
和谐度
满意度
心理层面
心灵层面
生理层面
艺术感
新鲜感
神秘感
魅力感
性保健知识
性美学知识
性生殖知识
性心理知识
性生理知识

性商金字塔结构图

性健康标准

性健康概念广泛，内容丰富，其中包含生殖健康和心理健康等。具体表现为获得性满足、体验性快乐，并对身心健康起到积极作用。人体健康应包括性健康。

性健康需求在人的一生中是个动态变化过程。然而性成熟后的不同年龄段，性健康都存在一个基本一致的标准问题，而性健康标准的形成，是基于生命过程通盘考虑的产物，是评估一个人是否性健康的客观依据。笔者通过大量性学研究，参照各种观点及学说，总结归纳出性健康标准十条，这就是：

1. 性选择能力。

选择文明、健康、快乐的性生活方式。选择自己称心如意的性伙伴。主张与异性相爱，通过正常途径实现性行为。

2. 性欲望能力。

性欲是人类不可缺少的情欲之一，是人类终生拥有的本能。这种本能不随年龄的增长而减弱，维持正常性欲望是健康者的选择，正确的做法是适度的性生活有益身心健康，禁欲则有害健康。

3. 性魅力能力。

保持性魅力是智者所为。魅力体现性感美，这种美是为对方所赏，为己所悦，为性所求，为趣所为。能够吸引性伙伴荡起性乐趣，焕发性激情。

4. 性知识能力。

能掌握并运用性保健知识，如人体生物钟节律，性周期节律以及各种性健康知识，实现自我性保健，减少和防止各种性病发生。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

5. 性自控能力。

性爱中的任何一方，在不具备性行为的条件下，能理智地实现自控，而不至于出现粗鲁行为。通晓性伦理道德观念，不对他人进行性骚扰。

6. 性审美能力。

能按自己的审美标准，选择自认美的性伙伴。真正的性爱应是超越动物本能而进入人的情感世界，成为一种对美和艺术的追求。

7. 性爱抚能力。

渴望被触摸是性的本能冲动。爱抚在性行为过程中是一种不可缺少的实际步骤，通过爱抚，有助于真正享受性高潮。性爱抚作为一种能力，配合性爱知识，懂操作技巧，能为性伙伴带来无穷乐趣。

8. 性适应能力。

在性行为中，不存在性器官障碍，男人阴茎正常勃起，女人阴道正常容纳，不存在任何不适感，性行为后没有疲劳感。

9. 性生殖能力。

性的生殖功能，是为了延续生命。在当今社会，性不以生殖为主，然而，具有此种能力者，才视为性健康。不受药物支配，具有正常性生殖和自然分娩能力。

10. 性创意能力。

完美性生活的一个重要方面是避开按部就班的例行公事，改变千篇一律的做爱模式，不断有新的创意，追求新奇感，满足性爱的艺术追求。

上述十条标准，是互为补充、不可分割的整体，凡符合十条者，是完全性健康者，不足五条者，视为不完全性健康；达到六条以上者，属于一般性健康。

性商是性快乐的“遥控器”

性商是性爱商数的缩写(SQ)。如果用数学公式表达的话 那么

$$性商 = \frac{性频率／月 + 文化程度}{年\quad 龄}$$

在这个公式里 性频率是主要参数之一。

现代性医学认为 判断性生活频率正常的标准 主要有三条

1.性欲是自然而然激起的，而且强烈到愿意性交的程度。任何勉强的性交或应付式的性交都是过度。

2.性交的全过程是自然而然地进行和完成的，没有不舒适的感觉，只要没有出现身体上和心理上的不舒适就都属于正常。

3.性交后根据次日的感觉作为判断标准。如果双方不觉疲劳，而且感到精神饱满，工作有劲，不影响睡眠，身心十分畅快，精力充沛，就属于正常。如次日体力疲软，精神不振，倦怠嗜睡，气短头昏，腰酸腿疼，食欲下降，影响生活和工作，那就是过度，必须自我调节。

假如原有各种慢性病，性生活一旦过度，就易于复发，更应加以节制。因此，不要盲目地与别人比较，似乎比别人多一些，就认为过度，就一定不好，而是要根据自己的感受来判断。

那么性生活的频率，相对多少是适度的呢？一般来说，年龄不同，对性要求的频次也不一样。20～30岁的人，性活动处于旺盛时期，每周可3次左右；31～40岁的人，每周不超过2次；41～50岁的人每月约4～6次；51～60岁的人，每月可2～3次左右；60岁以后，进入老年期，每月也应起码保持1次以上。这是从总体而言，个人可视具体情况适当加减。正常情况下，以长期、均衡、维持为好，即使到六七十岁也不要中止、断绝，这样就可长期保持一定的性能力。

许多调查资料表明：无论男女，文化程度越高，其性反

应越强。更具体的调查数字是：在婚后头一年里未出现性高潮的女性，初中文化者占34%，高中文化者占28%，大学文化者占24%，研究生程度仅占22%。相反，在性生活中屡屡出现性高潮的，则更多见于文化程度高的女性：初中文化者占31%，高中文化者占35%，大学文化者占39%，而研究生程度者却可达43%。国内1989～1990年对20 000例男女两性性状况的调查也表明，文化程度高者，其性生活频率、满意度和女性产生性高潮的频度都较文化素质低者明显增高。究其原因，可能是文化素质较高者大都有更加丰富的感情世界，有良好的生活条件和生活方式，有更多接受性科学知识的机会，而其性观念也更开明而较少保守。在这种情况下，自然文化素质较高者将对性有更加细微的感受能力，并使其性能力保持在良好的状态。

性商是指一个人拥有性意识、性知识、性技能、性创意、性魅力，性审美的综合能力，是个人的特质之一。

需要指出的是，性商不仅与一个人的性生理、性心理、性伦理、性反应、性配合度有关，同时还与拥有性保健知识、文化环境、经济条件、生活方式有间接联系。也就是说性商是上述诸多因素的综合参数。

地球上的饮食男女，无一不是性爱的产物。尽管人人都具有性本能，然而，性商有高低之分，性能力有着千差万别。

了解性商，提高性商，利用性商，可以赋予一个人及其性伙伴健康和幸福。在床第之爱中，同步达到性高潮，享受性快乐。

在人的一生中，性商是一个动态变化过程。性商是可以提高的，这就是首先要掌握性保健知识，建立起健康、科学、合理的生活方式，符合性健康标准的要求。

性商与智商、情商、健商、财商的关系，如同一个人身上的五官四肢一样，既有明确分工，也有整体配合，它们之间是相互补充，互为因果。

一个人的智商、情商、健商、财商都可能对性商产生影响。性商高者，性满意度也高，获得性快感高潮的几率也多。拥有高性商者，就能更好地把握性健康，拥有高质量的性爱，拥有性快乐，拥有长寿，拥有对美好生活的体验。

第一章

自测夫妻关系

自测家庭和谐度

请选择符合自己的答案：

开始测试

1. 你是否有家的感觉？
   A. 是　　B. 否

2. 家里遇到困难时，家庭成员是否能相互支持？
   A. 是　　B. 否

3. 家里的每个成员是否都愿意花更多的时间和家人在一起？
   A. 是　　B. 否

4. 每个家庭成员是否都可以表达自己的意见？
   A. 是　　B. 否

5. 你的家人是否共同分担家务事？
   A. 是　　B. 否

6. 你的家人是否感觉彼此亲近、和睦？
   A. 是　　B. 否

7. 你的家人是否喜欢共同度过节假日？
   A. 是　　B. 否

8. 你的家人是否互相尊重？
   A. 是　　B. 否

9. 你的家人是否互相尊重个人意见？

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com