

后东升 樊丽丽 主编

SEXO
QUOTIENT

女人提高性商的前提
——学会与男人相处

女人提高性商的手段
——展现女人的魅力

高性商女人享受性福生活实录
——让男人着迷的“坏”女人

性商

女

人

篇



海天出版社

性商

女人提高性商的前提
——学会与男人相处

女人提高性商的手段
——展现女人的魅力

高性商女人享受性福生活实录
——让男人着迷的“坏”女人

SEX
QUOTIENT

女

人

篇

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性商·女人篇/后东升 樊丽丽主编. —深圳: 海天出版社,
2006

ISBN 7-80697-576-4

I. 性... II. ①后... ②樊... III. 女性—性知识—IV. R167
中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第091044号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 陈邢准

封面设计: 谭韦伟 责任技编: 卢志贵

责任校对: 吴昊 邮购电话: 0755-83460397

潮安县古巷兴业彩印厂印刷 海天出版社经销

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开本: 787mm x 1092mm 1/16 印张: 20

字数: 230千 印数: 1-6000册

定价: 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

SEX QUOTIENT

女·人·篇

后东升 樊丽丽 主编



前言

与学术界或社会上流行的性商概念有所不同，本书中女性性商的概念，主要是指一个女人对男性展现的性魅力和性交往能力，即吸引男性和与男性交往的能力。

生活中的女性可分为这么几种：一种是既缺乏性魅力，也缺乏性交往能力，缺乏男人缘；一种是有性魅力，但缺乏性交往能力，这种女性往往被性交往能力高的男性所俘获；一种是有性交往能力，但缺乏性魅力，这种女性往往把性魅力高而性交往能力差的男性俘获；一种是既有性魅力，也有性交往能力，这种女性往往与既有性魅力又有性交往能力的男性一拍即合。

对女性来说，性商中最重要的是性魅力。

按照本书的分析，在女性当中，性商最高的当然是既有性魅力，又有性交往能力；其次是有性魅力，但缺乏性交往能力；再次是有性交往能力，但缺乏性魅力；最后是既缺乏性魅力，也缺乏性交往能力。

性魅力和性交往能力的形成和提高有着复杂的条件，其中有些是先天具备的，也有一些是后天培养的。性魅力中先天的因素多一些，性交往能力中后天的因素多一些。但无论先天条件如何，后天的培养、有意识的训练是最关键的。

本书就是一本指导女性如何提高培养和提高性魅力和性交往能力，从而提高性商的图书。

女性的性商主要是在与男性的交往互动实践中逐步提高的，性商的提高也更

有利于女性与男性之间的顺利交往和互动，总而实现两性的和谐，使男女双方都能达到性福的彼岸。因此，要有效地提高自己的性商，必须实现理论和实践的完美结合，同时要做到知己知彼。本书理论有实例，有对自己的分析，也有对异性的分析，分析透彻，实例精辟，注重操作性，相信广大读者读后一定受益匪浅。

编者

目 录

女人的性商

▶▶ 性商概念解析	2
◎ 女性性商的文化探源	4
◎ 女性性观念的开放	6
◎ 部分女性的性无知	8

女人提高性商的前提——学会与男人相处

▶▶ 相处之前先了解男人	12
◎ 男人的“泥”性	13
◎ 男人的阳刚之美	16
◎ 男人勇于承诺	19
▶▶ 洞悉男人	22
◎ 洞悉男人品质	22
◎ 男人的女人观	26
◎ 洞悉男人是否真的喜欢你	31
◎ 洞悉男人的花花心肠	34
◎ 洞悉男人的眼神	38
◎ 洞悉男人的情感世界	39
▶▶ 理解男人	42
◎ 男人的天性一孩子气	42
◎ 男人不如女人关心感情	44
◎ 男人的新大男子主义	46
◎ 男人注重行动	48
◎ 男人的嫉妒心理	49
◎ 男人也流泪	53
◎ 男人害怕孤独	55

+++ 1



◎ 冷漠的外表	57
◎ 男人的面子	58
◎ 男人尊严至上	60
◎ 男人的自卑	62
◎ 男人的忆苦思甜	63
◎ 男人的霸道	64
▶▶ 观察男人	65
◎ 观察男人走姿	65
◎ 观察男人“好色”本质	67
◎ 金屋藏娇	69
◎ 观察男人的多种姿态	71
◎ 观察男人的虚荣心	74
◎ 男人，本“色”难改	78

女人提高性商的手段——展现女人的魅力

▶▶ 注重时尚，穿出品位	83
◎ 既美丽得时尚又淑女得经典	84
◎ 漂亮并且有风度	84
◎ 个性并非“鹤立鸡群”	85
◎ 用智慧追求时尚	85
◎ 时尚是一条流动的河	86
◎ 时尚女人的标志	88
◎ 一位明星的时尚哲学	93
▶▶ 亲和力与距离美	97
◎ 培养亲和力的妙方	99
◎ 学会倾听	107
▶▶ 内涵丰厚，个性丰盈	109
◎ 漂亮不等于美	111
◎ 改变错误的生活观念	114
◎ 读书创造内在美	116
◎ 塑造自己气韵独秀的风度	119

◎ 有教养女人的基本特征	121
◎ 女人修养个性的良方	123
◎ 气质是女人最昂贵的品牌	126
◎ 女人的气质	128
◎ 如何做个气质女人	130
▶▶ 风情万种，妩媚动人	133
◎ 打造风情女人	136
◎ 风情女人离不开浪漫	138
◎ 无“媚”不女人	141
▶▶ 韵味十足，温情怡人	150
◎ 什么是女人味	150
◎ 男人谈女人味	154
◎ 羞涩与豪放并重的女人味	157
◎ 女人的温柔	160
◎ 温情、吻情	164
▶▶ 迷人的性感	167
◎ 性感的培养	167
◎ 性感是女人独具的气质	169
◎ 性感和俗气的区别	175
◎ 女人表达性感的方法	178
◎ 女人的13个性感时刻	181
◎ 打造性感而不越位的魅力	185
◎ 世界知名女人的性感走向	189

高性商女人享受性福生活实录

——让男人着迷的“坏”女人

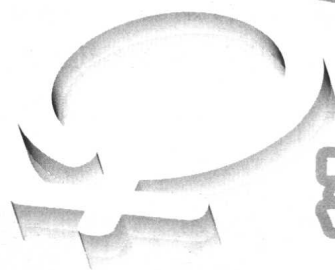
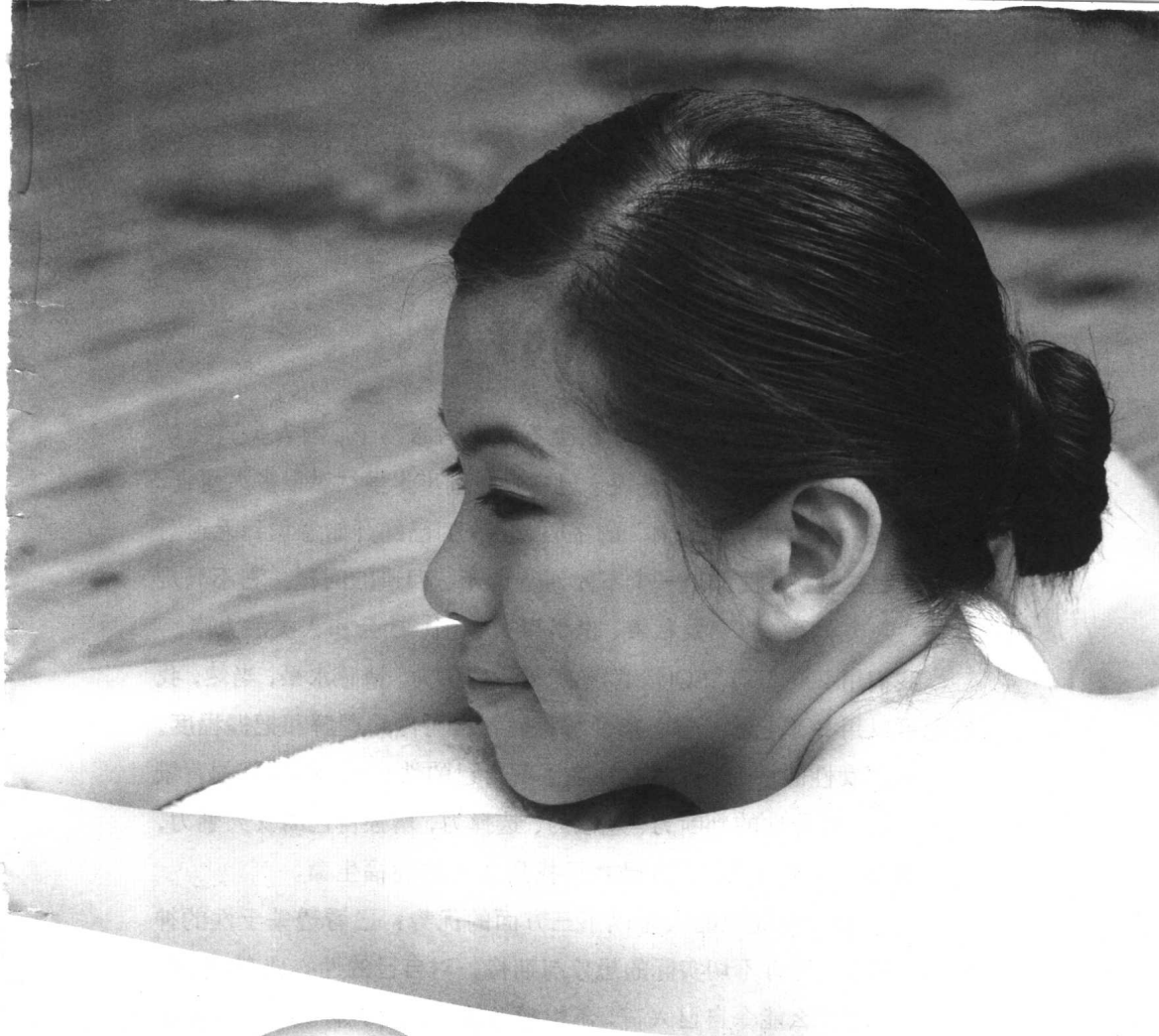
▶▶ 适当拒绝付出	198
▶▶ 不再透支	205
▶▶ 保持神秘感	211
▶▶ 讨价还价	217

+++ 3

▶▶ 勇敢地争取	222
▶▶ 懂得爱自己别人才会爱你	227
▶▶ 为了性感抛弃罪恶感	232
▶▶ 拿得起放得下	237
▶▶ 不求圆满	242
▶▶ 善意的谎言	248
▶▶ 主动而不失时机	252
▶▶ 约老公整容	257
▶▶ 装作可爱	262
▶▶ 嫁到好老公的一般不是好女人	266

远离性伤，享受性商

▶▶ 远离性“伤”	270
◎ 性耻感——性商之苦	270
◎ 性罪感——性商之祸	272
◎ 性厌恶——性商之恶	273
◎ 性羞涩——性商之伤	275
◎ 性洁癖与性压抑	275
◎ 性冷淡——性商之悲	282
◎ 性交疼痛——性商之痛	285
◎ 女性得不到性满足的恶果	286
▶▶ 攀登性爱颠峰	288
◎ 体验鱼水之欢	288
◎ 床上生活，趣味多多	290
◎ 给你的另一半发送“性号弹”	293
◎ 变换性爱场所	297
◎ 选择最佳性爱时间	299
◎ 适度自慰	300
◎ 每天抚摸多一些	302
▶▶ 附录 给你的性商打打分	303



女人的性商



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

自上世纪 70 年代末以来，在改革春潮的激荡下，国人突破性禁区，开始谈性说性，公众的性观念已有很大进步。虽然对很多人而言，“性”仍然是一个“欲说还休”的字眼，但人们已经开始意识到无论对于个人或是社会，性都是一个不能回避也无法回避的问题。它不只是有关“男欢女爱”的个人私事，也是事关家国、社会和人类的大事。

我们用 IQ(智商)、EQ(情商)来衡量我们智力、情感水平，当然，我们也可以 SQ(性商)指数，来了解我们各自对性的理解和把握程度。

所谓女性的性商，即是女性在了解自己的性喜爱、性偏好的背景之下，提升对异性的判断力、观察力、选择力，增强自己的女人魅力，吸引男性、俘获男性，使自己真正找到女人的性福生命。

高性商即性成熟的人有以下三方面的优势：已看透关于性的神话，即不会对性有不切实际的想象与期待；对自己的性心理有充分的了解，了解什么能令自己兴奋，不用拐弯抹角地用各种暧昧而语焉不详的暗喻；高性商的人还知道，良好的性生活比多种维生素还重要，能提供生理的(促进心脏血管运动)和心理的(增加血管中促进情绪兴奋的吲哚芬的含量)益处。

性商概念解析

+++ 2

● 性商和智商的区别

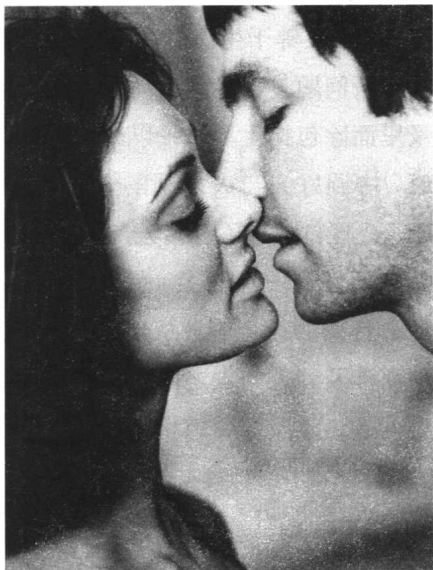
性商和智商有一定的关系，从概念上性商和智商有一定的渊源关系。智商是衡量一个人智力能力的，一个指标；性商是衡量一个人综合性能力的一个指标。这就是根本的区别。

● 情商与性商没有对应关系

这两者之间很难找到一个对应关系，情商涉及人际交往问题、感情问题；性商是性综合能力问题，异性交往能力强。

● 性商是否就男女性交的掌握程度而言的

性商所涵盖的内容，有性交的能力问题在里面，但也不是纯生理指标，还有个人心理状态、性心理调适、性互动，包括一个人对性知识的掌握程度，包括性态度、性观念问题，特别是包括对异性性心理的深刻了解和准确判断，能通过相应的言行把自己所喜欢的异性吸引俘获到手。这些内容都包括在性商范围之内。



从生理上说，性商是就性交的满意程度的界定或者说男女性的吸引力大小而论的。这个性满意度也是代表夫妻双方和谐的问题，包括性互动能力问题。

● 离婚的人性商不一定低

离婚与低性商没有必然的联系。离婚的人很多，并不都是因为性问题。性生活不和谐只是离婚的原因之一。决定性商的内容很多，和夫妻性生活和谐有关的内容，实际就是性协调的问题，性商还有其

+++ 3

● 不能用主动与被动来界定男女性商的高低

在性活动中男主动女被动，这个不是生理原因决定的，是社会因



素造成的，因为我们的文化古今中外都是如此，对女性比较压抑一些，这样长期下来，造成了男女性角色的一种行为差别。因此和性商关系不是很大，不能说女被动就性商低，男主动就性商高，没有这个差异。

随着改革开放、经济发展，人们生活水平提高了，但是生活水平提高了，不等于生活质量提高了。性问题的解决实际上也涉及人的生活质量问题。但是生活质量不等于生活水平，这不能划等号。生活质量里面除包括生活水平以外，其中还包括能够很好地维护好自己的健康，协调好人与人之间的关系，包括两性关系。健康包括身体的健康、心理健康，还包括人与人之间的关系协调、正常。所有这些，反映在两性这一层面上，就是性商。

性商的教育应该从情商开始，情商和性商之间不是相等的，因为情商涉及到人与人之间相处的问题，性商涉及到两性的相互之间的协调问题，还涉及到感情的交流问题。

女性性商的文化探源

性商就其概念本身而言，可能是一个新事物，但就其所涵盖的内容，则早就已经存在于有关性的各种文化、观念和认识中。性是人类的最原始的欲望和本能，它本身也是一种社会文化现象，正像人们的饮食、饮水有许多规矩、礼仪和科学知识一样，性行为也同样有许多社会规范、礼仪和科学知识，并且受到人们的道德观念的影响。所以，人类的性行为，在不同的时代、不同的社会发展时期，受到不同的道德观念和制度、法律的制约。性文化的产生、发展是一个历史的过程，并仍在发展之中。性商的提出和研究，决不能孤立地谈性，也不能忽略它的历史性、现实性和社会性。

+++ 4

过去，自然主义的观点认为，世界是按照其自身规律和秩序永存的。这种观点把世界归纳为循环性、兴衰性和极性3种运动过程和产生各种自然现象的两种基本元素——阴与阳。阴阳学说起源甚早，公

元前 3 世纪就奠定了完整的基础，创立了占星术、医学、艺术和管理等内容。



阴象征雌性、黑暗、被动和吸附，它出现于河流之中，用 6 道不连续的短线、红色、偶数或虎等表示；阳象征雄性、光明、主动和渗透，它出现于山中，用连续直线、天蓝色、奇数或龙等表示。阴与阳都始于太极，它们之间的变化是互补的，世界上所有过程都是它们相互作用的表现。阴阳互补这种二元论与西方和其他国家的二元论有着本质的区别。阴阳互相排斥(如灵与肉)、互相对立(如善与恶)，但又不相互矛盾，也不相互包含，它们是自然界动态变化中两种大小相等的力。每当这两种力达到自己的极端时，它们就“物极必反”，转化为自己的对极。

中国的传统文化认为，男人属于阳，女人属于阴，但各自又都包含一部分相反的内容。性的结合导致阴阳作用，产生新的生命。性交不仅能完成人类繁衍的任务，而且能使性交者，尤其是男人恢复元气。在中国，为了婚姻的性交是正常的、合理的，并不违犯道德。但是，中国不像印度文化那样，将性当作是灵魂的拯救方式，而是将其

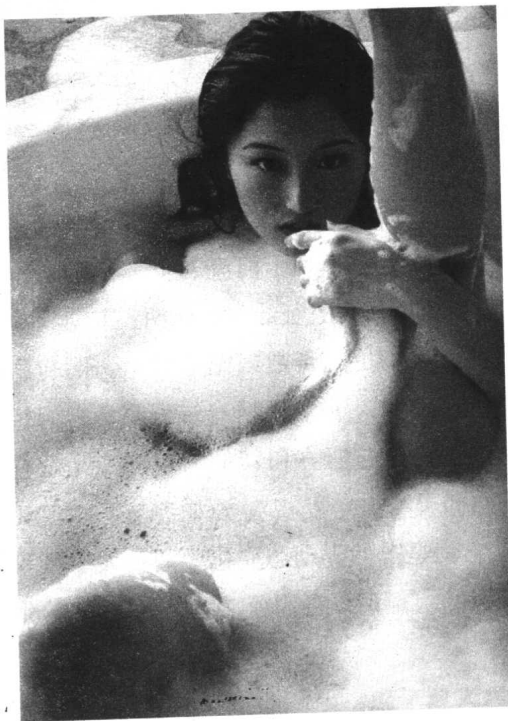
+++ 5



看成是一种与自然保持和谐、统一的健康长寿之道。中国文化中，长命百岁的寿星是最受人们敬重的，因而都希望长寿。

道教思想也同样追求平安的个人生活和社会生活的和谐。道教理论源于《道德经》，主要强调“无为”。从字面理解，“无为”就是不采取任何行动；而庄子的解释是，“无为”并非是什么也不做，而是让每一样东西都按照其本性去做，使它的本性得到满足或他的行动获得成功。

女性性观念的开放



原始社会是有了性才有了婚姻和爱情，传统社会是爱情和性成为婚姻的附属物，现代社会是爱情至上，有爱情才有婚姻和性。但是现在出现的情况是，性与爱情、婚姻是分离的。

把性作为放纵对象的群体正在中国膨胀，散布在各大城市的不同角落，比如北京通州著名的某酒吧，在那里，只要你想，就可以和刚刚认识的人上床，几个都可以。一位性放纵群体成员坦言：“我们

+++ 6

都认为，身体的出轨不算什么，心灵的出轨才是真正的越轨。我们平时都是朋友，做这件事时都很尊重对方。我有时甚至觉得，这是我们表达友情的另一种方式。当我们那样做的时候，真没什么肮脏想法。”

与过去时代相比，当前人们对性的观念发生了彻底的改观。表现在女性身上，就是她们对于失身、处女膜不再注重。而性生活、性体验不再是夫妻的专利，对性与爱情、性与婚姻，可以把它们看成是有关系，也可以视为没关系；可以同与自己相爱和准备结婚但还没有结婚的异性发生性行为，也可以同自己不爱也不准备结婚的异性发生性行为。“性是人的基本权利，就像吃了一个馒头肚子不饱，又接着再吃一个一样，难道有什么不正常吗？”很多人这样说。据有关资料显示：过去的女大学生认为只有在相爱的两人之间才可能发生性关系；此前几年，一些女大学生虽然仍然认为两人如果相爱才会发生性关系，但并不一定就意味着会和他结婚。现在，有些女大学生们认为，即使两人不相爱，只要不是互相利用，也可以发生性关系。先前婚外恋男性数量达 60%，而女性数量只有 26%，现在这种距离已明显缩小。

性观念发生巨大变化的物质原因是，人们生活水平普遍提高了。物质生活丰富是性观念更开放的首要基础。其次就是政治环境的变化，对于越轨的性行为不再有严厉的惩罚措施。以性放纵为例，现在被称作“聚众淫乱”，仅属于违反社会道德的个人行为，如果是 20 世纪 80 年代，则会以流氓罪被论处。

例：

被告人邹×等(2女3男)于1986年10月20日晚上到胡×住室玩扑克牌，事先规定输者让赢者亲嘴。当晚5人同睡一床，互相玩弄，群奸群宿一夜。另一晚，邹等4人(2男2女)又在一起玩扑克牌，为了助兴，4被告人竟先后各自脱光衣服，一男对一女，赤身裸体玩扑克牌一夜。检察院以流氓罪起诉，法院以同居罪对被告人作了有罪判决。

性观念发生巨大变化的技术原因就是生育与性的分离，避孕技术包括避孕套的普遍使用，加上堕胎技术的完善，性行为后的负效应被消除到最小程度，这是性行为增多的技术原因。

+++ 7

女人的性商