

# 《一生的性计划》

图书基本信息

# 《一生的性计划》

## 内容概要

《一生的性计划》是由斯迪芬·C·乔治、温斯顿·K·肯尼及美国男性健康图书的编辑们集体编撰的，书中引述了多位医学专家、著名学者的非凡见解和建议。这本书是给全美国的各年龄段的男士们量身打造的健康而又科学的关于性的指导用书，自出版以来一直被欧美推崇为是每个男人不可或缺的性爱好帮手。它按年龄，每10年一档，把读者，也就是它的指导对象，分成若干部分，对不同年龄段的读者给予针对性指导。当你20岁的时候，怀着对爱的憧憬和渴望，打开它，你会真正沐浴青春期性爱的阳光；当你30岁、40岁或者50岁，你都可以从中找到作者为你开出的不同的良方，有了针对你的性爱生活的科学的指导，你就会在从中获得智慧和技巧的同时，充满自信，拥有优质美满的性生活。即使你已经60岁，甚至70岁、80岁，书中也有针对你的篇章。读了它，你会发现，性爱同样眷恋着夕阳。总之，这是一本可以陪伴你终生的难得的好书。

# 《一生的性计划》

## 作者简介

作者:(美)斯迪芬·C. 乔治(Stephen C. George), (美)温斯顿·K. 肯尼(K. Winston)

# 《一生的性计划》

## 书籍目录

- 1 两性关系
- 2 青少年
- 3 二十~二十九岁
- 4 三十~三十九岁
- 5 四十~四十九岁
- 6 五十~五十九岁
- 7 六十岁以上

性与伴侣代代相传，大多数的男性都同意：性是生命中最璀璨、最迷人、最美好、最令人愉悦，也是最有益的经验了。性给予人们不可言喻的身体快感。它可证明男子气概，无论是老少、贫富或强健体弱。尤其，性能启发男人与女人之间可共享的亲密关系，同时也能触发某件不可思议的事——屡试不爽。不过，单有性并无法维系男女关系，但亲密行为却能。亲密行为能助长、增强并驱动充满爱意且长久的性关系。所以当我们谈到一生的性计划时，亦是在探讨一辈子的亲密行为。我们也会谈论亲密感——情感上、身体上，以及一种心灵上的亲密感。当然，我们更会谈及令人欢愉的性事，谈论如何创造、维持以及确保性爱在我们的一生中能一步步渐入佳境。但该怎么做呢？以下是作者之浅见。

认识你自己及伴侣。以最真诚、关怀的态度来传达情感，了解何事能激起你的性欲，告诉她并做给她看；同时，也试着去了解何事能激发她的性欲，每次都抱着学习新事物的心态，并培养技巧及自制力。希望终身有“性”，这些都是不二法门。在本书中，我们会与你分享许多秘密，且不厌其烦地告诉你诱导女伴的方法，从性当中发掘出最大的欢愉。毋庸置疑，本书大部分的篇章皆着重于技巧和行为，使你在人生的各阶段成为一个更棒、更敏锐和更成功的爱侣。我们将在此处协助你，使你的表现达到巅峰，同时也帮助你充分享受人生。现在不妨让我们透彻地来探讨性事。没错，性很重要，它能令人感到满足，亦让人臣服，但性只是你和爱侣亲密生活的其中一个层面。事实上，伴侣们不会将大部分的时间花在床上，但是他们在卧房门外所做的事却与那些关起门来所度过最特别、最私密的光光大有关联。你想享有美好的性吗？那么请采纳心理医师麦卡锡的建议：做个好伴侣吧！

伴侣的角色 对一个精力充沛的青少年而言，很难让他相信性并非一切。但在男性整体的事务规划中，性并非真的如此重要。一般男性平均一小时会有6分钟想到与性有关的事，亦即10%的时间。所以若我们将一生画成一块饼图，再来计算思考及从事性事的时间，对多数人而言，性仅占了一小块面积；也许是最好的一块，但确实微不足道。“这在坚固的、健康的和满怀情爱的男女关系中尤其明显。”心理学家泰勒博士如是说道。麦卡锡博士也认为性、性感以及浪漫的习俗在恋爱序幕时便将两人拉在一块儿，但真正使得好戏不断巡回上演的却是友谊的原动力——关心、信任、支持及沟通。麦卡锡博士还说道：“即使单纯的性关系也极少维持单纯的性而已。引诱人们发生性关系的是新鲜、奇异的感觉，无论它是否进展顺利、无论你是否会被接受、无论你是否和对方情投意合，都会感到兴奋。但是那种性最短两星期，最多则维持两年便会消逝于亲密关系中，若双方还想继续保持性关系，还必须整合一些亲密行为的要素进去。”如果你期盼一种良好、长期的性关系，最重要的便是发展亲密行为的要素——亦即让人们情感上更亲密的因素。心理学教授普雷桑洛博士亦赞同此说法，他引述民间俗语来阐释该观点：“有句德裔宾州人的谚语说道：‘光会亲吻不足以维系感情，烧得一手好菜才是长久之计。’（‘Kissing don’t last cooking does’）。”这句话是说当你年纪渐长，性吸引力的因素将不敌友谊的实质，而且你所寻觅的将是一位良伴，而非仅是个爱人。

浪漫vs亲密行为 理所当然，一开始，浪漫的吸引力会使人产生亲密行为的幻想——亲吻、拥抱、牵手以及午夜时分的甜言蜜语。但这种浪漫的爱情大抵根植于每个爱侣不自觉地投射在对方身上浓烈的爱情幻想上，临床心理学家杨艾森卓拉斯博士特别提到。他还补充说道：“真正的亲密行为是建立在相互信任、共同兴趣以及双向沟通上。”“事实上，典型的恋爱不外乎隐藏及忽略双方差异，而只寻觅及称颂表面上的相似性。”专栏作家麦曼纽斯说道。他还指出，在恋爱初期，可能双方的核心信念、感觉、期望都只有一小部分的交集。麦曼纽斯说道：“爱侣们常以混淆肉体上的亲密关系、性爱的亲密关系以及情感上的亲密关系来欺骗自己。”性给予人们亲密行为的幻想，使你觉得和对方很亲昵，但如果你从未深入探讨此话题，它便是一种空想。心理学家们也说：“肉体上的亲密行为一点儿也不能保证你会有长期自在的情感亲密性，但它的确可提高其可能性。”有时两人才刚踏上红毯的另一端不久，便发现对于所娶嫁的人不太了解，而对方也不了解你，常有人因此感到震惊及失望。麦曼纽斯和杨艾森卓拉斯博士将它描述为普遍的幻灭过程——这也是婚姻必经的一个过程。杨艾森卓拉斯博士说道：“如果该婚姻能演变成稳固、健康的关系，那么通常在幻灭的关键时刻，爱侣们会开始建立坚定的亲密情感。培养情感上的亲密关系，意味着培养一种不可违背的信任感。”换言之，在双方私有的界限内，你和你的伴侣可以放下武装并感到安全无虞。如果未培养情感上的亲密感，那么性驱力及兴趣便会消退，婚姻及家族治疗专家毕佛说道。爱的恩赐：美好的性 麦卡锡博士提到，很幸运地，培养情感上的亲密行为的爱侣们享有众多的回报：更多的欢愉及热烈的性。我们马上就会探讨培养及增强情感亲密度的方法。首先，让我们先承认爱是光辉灿烂的，临床心理学家麦寇米曾说：“爱能发酵成情趣

## 《一生的性计划》

。”这种情趣她称之为“伴侣之爱”，是愉悦、和谐、长期亲密关系的要素。根据麦寇米博士的说法，伴侣之爱根植于信任、关心、共同经验、相似的价值观念以及宽容对方的小缺点上。假如爱侣们可以轻易地串连浪漫之爱及伴侣之爱，那么婚姻咨询专家可能都要失业了。大多数的婚姻都会经历一些可预期的阶段，亲密关系的未来有赖于你如何适应第二阶段——浪漫消逝期，杨艾森卓拉斯博士说道。

# 《一生的性计划》

## 媒体关注与评论

学界评论全书知识性强，在行为指导上细致入微，是一大特色。许多直白、坦诚、生动而具体的语言，对传统的在性问题上“敢做而不敢说”的禁区，是一个大胆的突破，书中引用了众多的性学家和心理学家的观点和调查材料，增强了本书观点的说服力和权威性，虽然其中某些问题的论述难免给人以“教唆”的嫌疑，但看得出，作者的本意主要是引导人们追求一种优质的美满幸福性生活，并无教人学坏的邪意。——中国性学会理事长 北京大学(医学部)教授徐天民 《一生的性计划》真诚地宣布：性，我们是可以享受终生的!所以，当你阅读这本书的时候，也许会从中学到许多关于性爱的方法和技巧，但这并不是最重要的，重要的是本书带给我们的心灵的震撼和观念的刷新，是自信、质量和美满，是“性生活原来可以如此”的彻悟。——中国性学会顾问 中国心理卫生学会创办人 陈学诗 这是一本传授性知识的科普读物。本书在论述男士必须知晓的有关性的各个层面知识的基础上，以十年为一个周期，用各个年龄层男士的观点来探讨爱情和两性生活的细微差异，为每个年龄层的男士提供量身打造的知识和建议，有较强的实用性和针对性。——本书作者

# 《一生的性计划》

## 编辑推荐

《一生的性计划》编辑推荐：性给予人们不可言喻的身体快感。它可证明男子气概，无论是老少、贫富或强健体弱。尤其，性能启发男人与女人之间可共享的亲密关系，同时也能触发某件不可思议的事——屡试不爽。不过，单有性并无法维系男女关系，但亲密行为却能。亲密行为能助长、增强并驱动充满爱意且长久的性关系。所以当我们谈到一生的性计划时，亦是...

# 《一生的性计划》

## 精彩短评

- 1、对一个年轻男孩子说还是很有意义的
- 2、不教你任何技巧，而是告诉你，在人生长河里，每个阶段你的生理和心理会出现的变化，非常有益。
- 3、这本书是心理学读物，可以看看 不是动作指导
- 4、在合适的时间做合适的事情，未雨绸缪！
- 5、给男性的书，没什么好看的。
- 6、2013.02.26
- 7、性只是一个吸引读下去的字眼，真正读完才发现，原来是在写人的一生在遇到生活的某些问题时如何解决的
- 8、已购买。
- 9、未读完，感觉叫 一生中 对异性的心理变化 更贴切。
- 10、性学科普
- 11、给男人的
- 12、男人应该看，女人也应该看...
- 13、觉得非常一般...
- 14、很科普
- 15、写得很好 适合找不到对象的男人
- 16、对一个人的一生，结婚生子，重大影响
- 17、除了封面我很喜欢之外，没有其他什么很好的发现。一个上午的时间，翻翻而已。
- 18、原来以为只是一本性爱手册，没想到是一部泡妞宝典，屌丝们赶紧去找来看看。
- 19、好身体才是王道 还好身体好
- 20、囊括了很多方面,不同年龄,不同对象.总的来说杂七杂八~看看也有好处~
- 21、怎么没有基佬的性
- 22、内容新颖，催人奋进。
- 23、送给室友的生日礼物。纸张比较差
- 24、送给新婚的朋友的，看她的表情应该还不错哈！
- 25、更像是一本从各类报纸杂志上摘录下来的关于爱情和性爱健康的短文合集。读着玩好了。
- 26、其实是恋爱婚姻心理学==草草读了一遍，会再细读的
- 27、上学时没好好学过《生理卫生课》的人好好看看吧，男人值得一读
- 28、看了好久发现是写给男同学的不过还是学习了睾丸癌什么的也不算没收获
- 29、很好的书！内容实用，六百多页的书只买¥7.4，大甩卖？又帮朋友买了一本，不过他就悲剧了，用两个星期后送达，我是隔天就收到货了。
- 30、略读。外国人的认识是客观的，也是有益的。
- 31、我买过的一本奇书
- 32、简直是男性的教科书呀
- 33、书名看起来很不靠谱，实际上数的内容灰常的好。。告诉我们如何成熟、智慧、正确地对待性和爱。。#只看到20~29那章，剩下的等到而立之年再看。。#
- 34、国人常常羞于谈#性#，这本书也算是“科普”了，挺有用的。看完了你就会知道“一夜七次郎”听上去很牛逼，实际上爽不爽只有他自己知道，哈哈。
- 35、男生活必要的书
- 36、txt 实在是很保守啊。不过就是比英文看的方便。囧
- 37、书比较厚，纸张有点像盗版的，跟我以前在卓越上买的书的纸张质量没法比。
- 38、翻了翻，主要是性心理健康普及读物。
- 39、前一部分讲的是男女交流沟通，男女的身体构造，还不错。不过后面的就有些干涩了，讲健康的，不是很有趣，没看完！！
- 40、哈哈百度竟然有在线全文。。。

## 《一生的性计划》

- 41、买来送给朋友，感觉不错。
- 42、我只想了解它是如何教男人对付女人的。。
- 43、封面写“本书适合成年人阅读”，印刷很好。
- 44、一本性百科全书，内容非常的丰富，编写起来估计挺困难的。
- 45、内容似乎并不完整，后部分好像没有
- 46、还是得保持长期阅读。
- 47、和父母住一起真是别扭。
- 48、五星鼓励 又一本要一直在读的书么
- 49、知己知彼百战不殆
- 50、讲birth control方法的一节令人大开眼界，原来有这么多方法
- 51、大概的翻看了一下，讲解的是从小不点开始到长大成人之间的过程当中，男人和女人所发生的身体及精神上的变化。对大家了解自己有所帮助。
- 52、学术类报告一样的文章、
- 53、睾丸酮
- 54、性知识的入门知识教材
- 55、性商
- 56、：  
R167/2231-1
- 57、连六七十岁死了老伴再婚的问题都考虑到了，赞
- 58、这个书实用之处不是太多我感觉，不过还可以
- 59、男人必备 大家都来用
- 60、说教比较多，怎么有点像看《两性心理学》公开课的赶脚
- 61、1.很便宜，几块钱就买到了！2.书的内容呢，其实是乏善可陈的，大概他说的你都能知道！3.文化背景的问题！毫无疑问，中国的性观念会越来越开放，但与书中相比还是有差距的！4.我们看看网页，了解一些基本的只是就好了！5.这本书，我不推荐大家看，浪费时间精力，而且隐蔽起来看，没必要！
- 62、太厚了，挺为女性着想的书，适合带着问题翻查，通读有点儿够呛。还有20岁的人对衰老这件事真是无法直视啊.....坚持运动，关爱父母
- 63、有些事情真是不分中外.....

## 章节试读

### 1、《一生的性计划》的笔记-第7页

从恋爱的亲密期到婚姻稳定、健康期的转变需要经历幻灭期。那是因为在热恋期间，对于另一半的美好感受很大程度上来自于我们自己的头脑（文中称为“爱情地图”），即我们将自己心目中理想对象的且在另一半身上没有被发现特质安到另一半身上，并幻想出他（或她）有多好。要度过所谓的幻灭期，必须通过协商、交流，而且要明确并正视其存在，切忌用冷战来互相伤害。

### 2、《一生的性计划》的笔记-第60页

爱并非意味着你必须同意每件事。它是指你们寻求同时可满足你和伴侣双方需求的方法，并在无计可施之下寻求可接受的妥协。但是，妥协并非指一方总是必须让步，它的真义为经由磋商达到一个平衡点，且公平、易理解。冲突必须在无敌意的过程中解决，创造相互尊重，并注意彼此的需求。这个过程可能要花上数十分钟、数天，或甚至数星期。当双方都觉得协议对彼此都公平时便大功告成。

### 3、《一生的性计划》的笔记-第4页

性给予人们不可言喻的身体快感。它可证明男子气概，无论是老少、贫富或强健体弱。尤其，性能启发男人与女人之间可共享的亲密关系，同时也能触发某件不可思议的事——屡试不爽。不过，单有性并无法维系男女关系，但亲密行为却能。“事实上，典型的恋爱不外乎隐藏及忽略双方差异，而只寻觅及称颂表面上的相似性。”专栏作家麦曼纽斯说道。他还指出，在恋爱初期，可能双方的核心新年、感觉、期望都只有一小部分的交集。麦曼纽斯说：“爱侣们常以混淆肉体上的亲密关系、性爱的亲密关系以及情感上的亲密关系来欺骗自己。”性给予人们亲密行为的幻想，使你觉得和对方很亲昵，但如果你从未深入探讨此话题，它便是一种空想。心理学家们说：“肉体上的亲昵行为一点儿也不能保证你会有长期自在的情感亲密性，但它的确可提高其可能性。”

# 《一生的性计划》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)