

所有男人都想要的成年礼物

THE BIG BOOK OF RELATIONSHIPS

性福圣经



中信出版社·CHINACITICPRESS



Men's Health 男士健康

绝大多数人，或云所有的正常人，不分种族，不分国籍，不分男女，都会认为得到性爱的真正满足是一种很大的幸福。所以《性福圣经》是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。

这本书不仅对青年、中年男子是本“圣经”，老年男子也应该读一读，如果能够亡羊补牢或是只能修补一点也好。同时，这本书不仅男子应该读，女子也应该看，毕竟性是男女双方的事，大家都有义务了解对方，而这方面的指导读物实在太少了……

——刘达临（上海大学教授、中华性文化博物馆馆长）



The Big Book Of Relationships

性福圣经

www.mhtrends.com.cn



上架建议◎时尚健康

ISBN 978-7-5086-2112-8



9 787508 621128 >

www.publish.citic.com

定价：39.00元

The Big Book of Relationships

性福圣经

《男士健康》编辑部 编著

更多资源请访问：
www.musheji.com



中信出版社·CHINACITICPRESS



图书在版编目(CIP)数据

性福圣经 / 《男士健康》编辑部编著. -- 北京:

中信出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5086-2112-8

I. 性… II. 男… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089025号

性福圣经

XINGFU SHENGJING

编 著:《男士健康》编辑部

策 划:北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trends.com.cn>

推 广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者:北京国彩印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20 印 张: 10 字 数: 80千字

版 次: 2010年7月第1版 印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2112-8/G·448

定 价: 39.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

性本善

一拖再拖，留下姓名预订这本书的读者名单已经登记了一个大本子。而样稿终于在2010年3月8日的时候交给出版社。

这个日子很好，也符合我们出版《性福圣经》的意图：它不是一本自私的男性读本，而是所有成年人包括男女都应该拥有的礼物。

“男人和女人，合成一个好生活。”这是时尚传媒集团《男士健康》创刊词中出版人刘江先生的原话。这个“好生活”，正是7年来这本杂志孜孜不倦地强调并带给大家的。好生活并非只是富足，富足而懂得节制往往才是通往幸福的正道。人世间的各种享受都大抵如此，衣食住行是这样，性生活也是这样。

据说在学者们研究幸福指数的时候，财富被认为是第一要素，其次是工作，第三才是性生活的质量。《男士健康》不能帮助你获得更多的金钱和更好的工作机会。更多的时候，我们都在指导你花钱购买那些适合你的东西，有时候我们还鼓励你勇敢辞职去感知世界。但我们对如何提高性生活质量则是不遗余力的。

两性文章占了《男士健康》每期五分之一的篇幅。创刊到现在，它一直是我们最受读者欢迎的部分。每次收到读者的咨询信，我的心里一方面很温暖，一方面又觉得很无奈——因为大家的困惑其实都是一样的，很多问题都是那个年龄段的人普遍关心的问题，即便我们解释了1000遍，都还有朋友生活在同样的困惑中。怀疑自己Size的，那一定是20岁的小伙子；打听健康问题的，一定是在30岁左右；感慨力不从心的，大约是35岁以上的兄弟们。

关于性的种种咨询，占据了我們所有读者来信的一半左右。所以编辑部才决定，干脆出一本书，各个年龄段的男人都能用得上。它是一本性的教科书，也是男人和女人的成年礼，新婚的朋友适合阅读，婚内的朋友更需要阅读。它不仅针对男性，也有一大部分关爱女性的内容。不仅是技巧，更重要的是亲密关系的建设和养护。

出版这本书，我们衷心希望每一个读者都能充分感受性生活的美好，都能找到自己和爱人之间的长期的、稳定的、激情充沛的关系模式。如此，也算是我们的一种积德行善。

这本书是《男士健康》7年来的结晶，感谢每一个为这个团队作出过贡献的人，尤其是先后负责过“性”版块的编辑，他们分别是王晓枫、曾丹、陈剑维、郭强（这本书的绝大多数内容都是经由他重新编撰和改写的），还有一直以来帮助《男士健康》在这个领域保持领先和专业的专家学者们，李银河、刘达临、方刚、李子勋、陶思璇……

最后，感谢我们有幸生活在一个国富民强的好时代。感谢温总理关于“要让人民生活更加幸福、更有尊严”的宣言，这让我们充满力量。



周松

《男士健康》执行主编
zhou song@trends.com.cn

首先要让男人了解性

我看了《性福圣经》，认为它是一本奇书，一本充满了时代气息的好书，一本击中了人们追求幸福的关键点的大胆之作。

书名“幸福”，幸福是全人类的一个共同需求，但是不同的人对幸福有不同的理解。有人认为有钱就是幸福，有人认为健康就是幸福，有人认为帮助他人、贡献社会才是幸福，不过，可能绝大多数人，或云所有的正常人，不分种族，不分国籍，不分男女，都会认为得到性爱的真正满足是一种很大的幸福。古人诗云：“只羡鸳鸯不羡仙”，是一种很大的幸福。对于性交“欲仙欲死，乞性乞命”更是不得了的幸福与快乐了。

人们都有两大基本生活需求，一是饮食，人们以此维持生存；二是性，人们以此繁衍后代。二者相比，维持生存当然还是第一位的，一个人如果快饿死了，哪里还谈得上什么性不性的？中国人在千百年来处于一种性压抑、性禁锢的状态，这除了有文化上的原因以外，贫困、经济不发达也是一个很重要的原因。可是，现在时代改变了，中国人的生活已经基本达到了温饱水平，人们开始产生了进一步提高生活质量的需求，包括提高爱情生活、婚姻生活和性生活的质量。过去不懂的，现在要懂；过去做不到的，现在要做到。因此，就需要科学来指导，《性福圣经》正是这样一本合乎时代发展之潮流，为民众幸福生活所需要的一本有很大指导性的科学普及读物。

性本来是男女双方的事，可是这本书偏重于对男性的指导，何哉？不过，仔细想想，也不奇怪。与女性相比，性的主动权在很大程度上取决于男性，这不是在搞大男子主义，从生理上看，就是如此。生理状况决定了在做爱过程中，在一般情况下，男子总是“发动”，是“进攻”，而女子只是承受的载体。女人即使有性功能障碍，甚至到了100岁，还是可以做爱（哪怕做这种事已经很不适应了）；男人如果有勃起障碍，那么阴茎、阴道性交就完全不行了。至于什么口交、手交、工具交只不过是一些辅助行为了。当然，女人对于性也决不仅是一个被动的承受体，她也可以主动，也要讲究技巧，也要保持生理与性心理的健康。但是，男性在这些方面似乎更为重要，许多事实证明，男女的性生活是否完美，是否令双方都达到满意的程度，男子的做法往往具有更大的影响。

全世界大多数民族都经过了或是正在经历一个男权社会的时代。在这种时代，一切以男子为中心，女子不过是男子发泄性欲与生育后代的工具。过性生时，男子常常“猛打猛冲”，“速战速决”，不顾女子的感受。这些状况在现代仍大量存在。在这种情况下，对男子加以指导就更重要了。

《性福圣经》这本书很科学，用词述理也比较现代化，可是它和中国的历史文化遗产又有密切联系，它的观点几乎全能从中国古代文化中找到依据。例如书中多次提到男方必须十

刘达临

上海大学社会学教授，亚洲性学学会副主席，
中华性文化博物馆馆长

分注意女方的性兴奋程度，决不可“我行我素”。中国古代房中术也提倡“男女同兴”，男方要注意女方的“五声”、“五候”。书中提出做爱前要有充分的“性前戏”，男子对女子要“轻重缓慢地碰触”，这和古人提倡的男要“三至”，女要“五至”完全一致。书中提出男子应科学地看待自己阴茎的长短粗细，这可以从湖南长沙马王堆汉墓出土的竹简《大小长短论》中找到依据。书中特别强调男子做爱时要有一种自然、平和与自信的心态。这在中国性学古籍中则论述得更多了。总之，我觉得《性福圣经》的古为今用，洋为中用的确做得很好。

这本书着重向读者解读了20-29岁、30-39岁、40-49岁三个阶段的性。乍一看，怎么没有写老年人啊？人们现在生活条件好了，医疗条件改善了，老年人较普遍地晚衰，有些老年男子还有性需求，可是存在的困难与问题更多，也需要指导，可是本书较少提及。我有个朋友，七十好几了，对性仍有兴趣，可是有时有些力不从心，老伴也不太配合，问我应该怎么办。我了解了他们夫妻在青年与中年时代的性生活状况，发现他们几十年来在这方面都存在不少问题。少壮不和谐，老大更伤悲，少壮时在这方面根底不牢，到了老年再要改变就难了。现在社会上也不乏性生活还是很和谐的老年夫妻，这和他们几十年来都恩爱爱，性生活一直如鱼得水大有关系，所以，本书着重阐述的男子三个年龄段的性是至为重要的。

因此，这本书不仅对青年、中年男子是本“圣经”，老年男子也应该读一读，如果能够亡羊补牢或是只能修补一点也好。同时，这本书不仅男子应该读，女子也应该看一看。毕竟，性是男女双方的事，女方也应该了解男方，而这方面的指导读物实在太少了。

这本书是《男士健康》杂志策划与编写的，由于这是一本办得很成功的男性刊物，所以策划与编写角度很好，很在行，尤其在发行方面带有公益性，使我很感动。我想，此书出版以后，广大的男女读者一定也会从“性福”中得幸福，从而深深地感谢他们的。

刘达临

男士健康 Men'sHealth

“百万国人性调查”再度启动

说出你的性

全国征集：性生活深度观察志愿者

要求：18周岁以上，愿意与自己的伴侣一起接受男士健康的
深度调查和采访。

承诺：《男士健康》杂志承诺为志愿者保密所有资料

报名：4men@trends.com.cn



男人命根潭

20~29岁

身体

- 青春不是都无敌 032
- 欲望的燃料 035
- 如此多的女人 039
- 啊……性幻想 040
- 有关尺寸的永恒话题 045
- Cool Guy养成手册 050

感情

- 姑娘们的需要 052
- 终极搭讪教程 056
- 熟女的爱 060
- 网络情事 062
- 拜见岳父大人 065
- 完美分手课 069

性

- 她的情欲地图 072
- 一夜之计在于吻 075
- 抚摸艺术家 078
- 前戏最伟大 081
- 口爱秘笈 083
- 角色扮演 087
- 后戏之师 088
- 野战达人 089
- 避孕天书 093



30~39岁

身体

- 可能降临的糟糕事件 098
中年危机 101
性生活的敌人 104
四级硬汉 107
你的新形象 110



感情

- 确定终身伴侣 112
沟通! 沟通! 116
出轨和不忠 121
办公室艳情 124
重返单身世界 127

性

- 技巧进阶篇 130
对抗卧室压力 134
调情岁月 137
玩具总动员 140



40~49岁



感情

- 让魅力永远 166
保持亲密的乐趣 169
努力把自己宠坏 172
那些小姑娘 175
小心性骚扰 178

性

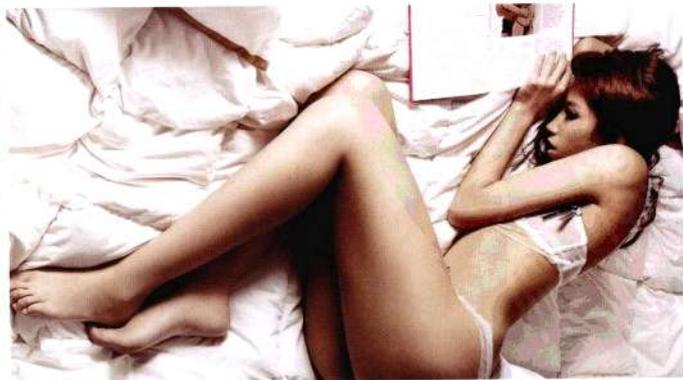
- 继续敏感 180
挤出时间来做爱 184

附录

- 百万国人性生活调查大报告

身体

- 身体万有引力定律 146
保卫前列腺 150
勃起问题来啦! 154
天哪! 结扎! 157
当燃料用尽…… 161





Special ISSUE! 健身漫画第3集: 美国健身达人

Men's Health

时尚健康

刘德伦 独自上路

玩转白领潜规则!

新瘦身时代 你吃什么

10分钟学会法式滚筒

床上高手过招了

明星私教榜

IN STYLE

性情女人吓倒男人

占利得真

男士健康 Men's Health

全球发行量最大的男性杂志, 中国唯一一本男性减压杂志。

现在成为订阅读者, 订阅12期杂志 仅需要200元 更可享受超值的订阅礼品。

难缠客户!

6周年珍藏版

Men's Health

时尚健康

特别收录 2010健身房大考

开你的健康人生

全明星阵容 真实记录男人

过招全世界!

Adventure

挑战极限路·穿越无人区·勇闯索马里

探梦男人 性感巨人

两性篇 情人节脱身记

职场篇 如何痛快当老板

职场篇 找回中国足球好人

私人订制

健身兄弟回春术

游戏宅能上

Men's Health

时尚健康

职场催眠: 1分钟搞定

开你的健康人生

找到你的最佳时刻

HOW TO

2010 翻身计划

两性篇 健身篇 营养篇

今年你想赚多少

蜗居开运术

比风水还管用的健康家居秘诀

最开心海鲜男

冬奥冠军 热辣来袭

不要事半功倍

私人订制

健身兄弟回春术

游戏宅能上

订阅详情及礼品请联系
010-65872222
或发邮件至
4men@trends.com.cn



Men's Health 时尚健康

苏有朋 我的小弟是一场20年的战役

7周年纪念刊

联手44个国家特别奉献

养生中国

101 TIPS

1 小东搬次重地

2 NBA球星健身秘诀

3 10零无氧运动法

吴尊 美男江湖

一条内裤还是旗帜

她真心话 你大冒险

你离有钱人有多远

30 环境新观念 打造时电脑超人

实用爬山健身

虎符密码

汽车露营装

WOW 惊喜点购吧

Men's Health 时尚健康

艾田尚你并不远

苏有朋 我的小弟是一场20年的战役

TECH GUIDE 2010

BEST

109

欲望清单

张震 持久热度

宅男风水

减压

晨运动让学 保持头脑清醒

授权

“我只需确认 我的期待 高于他人”

Men's Health 时尚健康

奥巴马 独家专访

美国政坛内 中国医改

改变

用苹果代替糖 用散步代替看电视

Man of This Year!

男人站出来

奥巴马 独家专访

美国政坛内 中国医改

改变

用苹果代替糖 用散步代替看电视



男人命根谭

好奇、怀疑、困惑、骄傲……除了你两腿间的那个东西，还有什么能让你感情如此复杂！它时时刻刻地影响着你，甚至蛊惑你做出一些蠢事来，但是你真的足够了解它吗？看看这篇最详尽的使用手册，关于男人“命根”的使用手册。

1952年，我和我的双胞胎弟弟约翰在剖腹产中来到这个世界，我们已经筋疲力尽的母亲在瞅了一眼我们的下体后，用痛苦而甜蜜的声音喊道：“是……是两个男孩子！”

从哲学角度来看，男子气概已经超越了纯粹的肉体，相反，它是对心灵的抑制。除了有争议的智齿外，人体的大多数器官都是重要的，但只有很少是这样定义的，比如阴茎、睾丸、附睾及前列腺——高尚的说法是“男性生殖器官”，礼貌的说法是“私处”。

我不知道约翰是不是这样，但我记得我曾一度着迷于，有时甚至是震惊于自己的泌尿生殖道器官。迄今为止，我只想普普通通地活着——不要肾结石，不要尿道堵塞，不要失禁，也不要膀胱癌。

而生殖器方面却是另外一回事。基于不断变化的荷尔蒙，心脏和大脑相互关联的血液循环，很难去想象一个健壮生殖器官对于男性生命力的渴

望。有时我相信我是发号施令的那个人，有时又觉得我仅是个长6英寸的蠢蛋。男子气概的这种起起落落已经跟着我近数十年了。

然而，我的男性冲动有时也会被证明是错误和不切实际的，我知道如果没有它们，我什么也不是。

每周35美分的零用钱让我们脸红。我和约翰在杂志货架上搜寻最近的Mavel喜剧，没有找到最新出版的。于是我们尝试着来到我们常看的杂志区，那儿都是些8岁以下儿童禁看的杂志。我们那时正好8岁。我看了《时代》和《体育画报》，而约翰在看《浪客》之前还装模作样地翻了翻《美国新闻和世界报告》。

他一翻开《浪客》，就把我喊了过去，指着标有“视频短片”的一页，笑着对我说：“快来看。”

那是一个黑白画面的短片，短片记录的是一个长着雀斑的金发女郎，



71

71%女性认为男人很在乎自己阴茎的形状和大小

21

21%的女性在乎阴茎的长度

33

33%的女性在乎阴茎的周长

22

22%的男性用“大”来形容自己的阴茎

因为某种原因，她赤身裸体地来到一家爱尔兰酒吧。镜头随着她的高跟鞋不停移动，她点了一杯啤酒，和周围一些穿着衣服的客人们聊天、戏谑。她曲线优美的臀部轻轻地摇摆着，一头金发使她更增妩媚。

我和约翰交换了个眼神后，同时放声大笑。事实上，我们都不喜欢女孩，或者说，我们本来就讨厌她们。对这个20岁左右、经常流连于酒吧的女孩也是如此。然而不管她是什么，我们很快发现自己的眼睛很难从那些不是每天都能看到的东​​西上移开。

那天晚上，我们两兄弟躺在床上回顾了白天发生的事。我们还简单地研究了《海盗计划》和《海之猎者》中的情节。讨论中，我想起了此前我就想提的一种怪怪的感觉。

“今天看那个视频的时候，我有一种奇怪的‘感触’。”我说。“感触”这个词是我们自创的一种说法，我指的是下体那种硬而麻麻的感觉。

“我也是！”约翰叫道，“现在还有呢！”

当然，我们两个只知道男人的“私处”只有小便这一个功能，而不知道有其他功能。早上醒来有感触，是因为想小便了，这绝对说得过去。而其他感触是怎么回事——比如在体育课上爬绳子时也有感触——仍然有待我们的科学小脑瓜去弄清楚。

今天又是如此。短片中的女人为什么会让我们有感触，就更加令人困惑了。我们还就一些理论细节进行了研究，最后得出结论：她与感触的产生很可能只是一种偶然。

虽然由性爱刺激造成的勃起可能是最令人难忘的，但是大多数男性在他们的成长中几乎没有这样的经历。如果有，则会直接跟性行为联系在一起。例如《超声医学杂志》中的一些研究表明，勃起甚至早于出生——16周大的男性胎儿在子宫内的勃起活动能够说明子宫内的凸起会在剩余的妊娠期里自发地衰退、流动。

等到我们出生来到这个世界上之后，这种肿胀和萎缩的交互循环仍在继续，只不过我们没有留意罢了。原因是：在我们熟睡的时候，这种循环会以NPT，即“夜间阴茎肿胀”——也被称作夜间勃起的方式发生。

多亏了神秘的夜间勃起，即便是再禁欲的男性，在每夜睡眠中每4~6次的REM（即快速的眼球转动）期间，阴茎都会勃起近半小时，甚至更久。这些勃起有时会造成梦遗，尤其是在青少年中。但是睡眠实验室的研究表明，大多数的夜间勃起与性欲感觉根本没有关系。

一个健康的男性，其一生中发生的无意识性勃起的总时间是其生命的

22

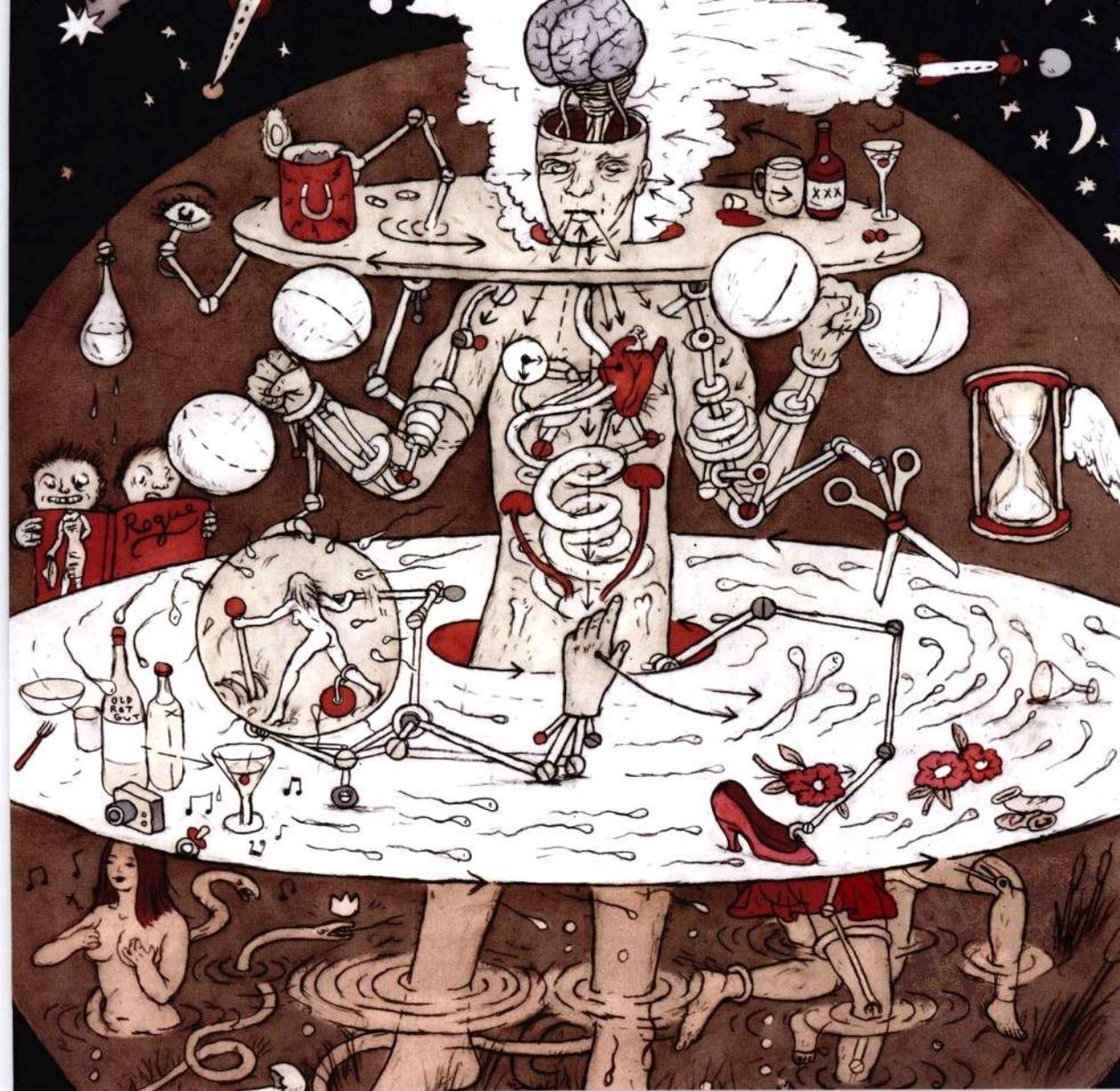
22%的男性更喜欢小一点的阴茎

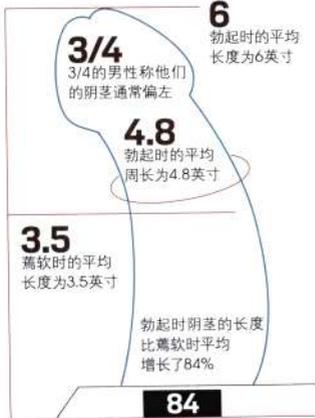
15

20多岁的男性每月平均射精15次

5

60多岁的男性每月平均射精5次

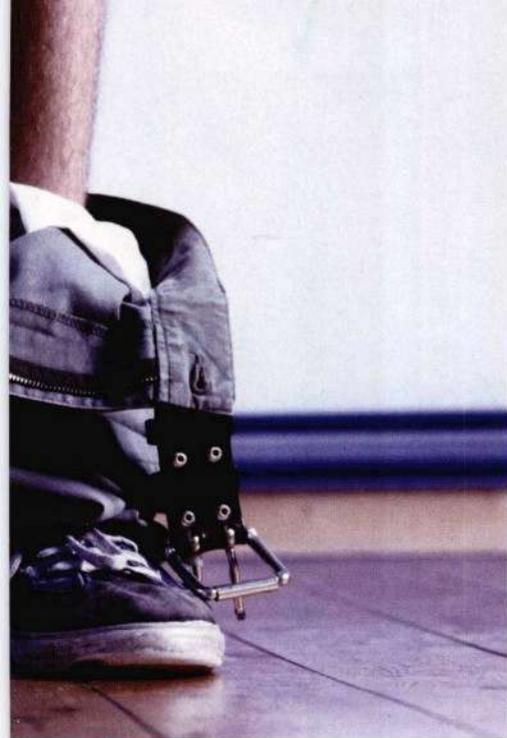




12%。对于发生这种情况的原因，研究者一直处于困惑之中。一些研究者提出，夜间勃起只是另一个REM期间的巧合——睡眠性麻痹的附带影响。在多梦的睡眠中，交感神经系统——控制我们身体活动反应的神经系统会关闭，从而造成骨骼肌短暂收缩。这一证据确凿的现象会阻止我们把梦境演绎出来，例如，它会阻止我们从窗户上跳下去。

从另一方面来说，夜间勃起又受到副交感神经系统的控制。该系统会

通过在肝脏到血管壁之间的平滑肌上的一系列运动来控制我们的“休息和消化”反应。一个健康的阴茎，其副交感神经会释放一氧化氮，使阴茎动脉内的平滑肌得到舒缓。这就使得多余的血液流入到两个海绵质的平行“小室”——阴茎海绵体（字面意思为管状体）中，并使其充血。在这一过程中，通常用来将血液排出这些液囊的静脉就会遭到挤压，从而使血液迅速地流入阴茎并被困在其中，于是，你的阴茎就



产生了这种奇妙的感觉。

这两个神经系统相互协调，一个像是加速器，另一个就像是刹车，反之亦然。一位医生朋友解释说，当你的头被枪指着的时候，你为什么不会勃起，原因就在此。相反地，当控制你身体活动能力的神经被REM睡眠关闭时，你就会自发地勃起。

这也许可以解开研究者的部分谜团，但是其他的一些研究者认为，夜间勃起如此地戏剧化，并且伴随着男性

你认为阴茎可以变长吗？

当然，也许你从来都没想过阴茎有可能变长，但是对于那些有过这种想法的男性来说，下面的忠告不可不看：“所有的手术、药物和技术都是没有效果的，有些甚至不安全。”医学博士卡伦·伊丽莎白·波伊尔说，她是马里兰州克威尔森林生殖科学中心男性生殖的主任。那是因为阴茎海绵体——两个可以产生勃起的充血“小室”——的长度是固定的，它是不会因器官植入、真空设备或中药补给而改变的。手术的治疗方案是：通过切短韧带来使蔫软的阴茎看起来变长了一点，而造成的结果就是这样的阴茎在勃起时是向下，而不是向上的。好消息是，大部分的男性都不需要这种“阴茎加长术”——如果你的阴茎勃起时的长度为4-6英寸，就属于正常。到MensHealth.com/yourprivates网站上看看吧，看看那些公司是怎么从我们的妄想症上赚钱的。





的一生——从其出生一直到老——那么，它们一定不仅仅是生理学上的一种偶然。

“我认为：蔫软的阴茎就好比不稳定的氧气输送，而阴茎的勃起则多多少少像给电池充电。”医学博士欧文·戈德斯坦说。为了研究这一说法的可能性，戈德斯坦教授和他的同事一起将阴茎平滑肌的样本注入到不同浓度的氧气中。结果是：在低浓度氧气下，伴随着阴茎的蔫软，平滑肌会受到破坏，变成疤痕组织；而在高浓度氧气下，在阴茎勃起过程中，人体会自然地产生酶，并不会对平滑肌造成损伤。

戈德斯坦教授说：“阴茎是一个非常有趣的平衡，它会形成疤痕组织，而在同一天的晚些时候，它又会以同样的速度对这些疤痕组织进行‘消化’。”

如果戈德斯坦教授的理论是正确的，那么，这项理论可能有助于那些药物研究者找到一种新的方法来治疗勃起功能障碍。如今，我们欣慰地得知，人体的智慧就在于它让我们在睡觉时也保持健康。而这一发现也很快得到了应用。

“在我就这个题目作演讲时，”戈德斯坦教授笑着说，“我告诉那些男性，你们有新的借口去做爱了。回家对你的伴侣说：‘亲爱的，该是做氧化运动的时候了！’”

我仍在努力，4分钟内第二次试着失去自己的贞操。为了分散注意力，我的大脑兴奋地计算着那些从线性代数课上学来的等式。我的身下，躺着一个19岁移居外国，名叫莉娜的芬兰女孩，她绿色的眼睛紧闭，丰满的双唇微微张着。小时候，莉娜就曾在她的家乡芬兰赢得了最漂亮BB选秀冠军。年轻时，又曾在《炫目》比赛中被称作是高颧骨金·诺瓦克的再世化身。而现在，因为兴奋和害羞，我也感到一阵阵的炫目。几分钟前，在她拉开我牛仔褲的拉链时，我就瞬时达到了被性科学家称为“经历射精的必然性”的不归点。

莉娜只是笑着亲吻我，我还没有意识到我已经射精了，她却已经建议道：“太快了，我们还得再来一次。”

“修复期”，也就是充电期，每个男人需要的时间根据年龄、兴奋程度等各种因素的不同而不同。就我所知，我，一个18岁男孩，两分钟就足以使我再次坚挺起来。两分钟就够了，如果还需要什么的话，那就是更多的休息。

我第二次试着插入。但即使我满脑子都想着神秘的数学，我还是没坚持到1分钟就又达到了高潮。尽管如此，那仍是我生命中有史以来最快乐的47秒。

事后，我们分头睡去。1小时后，再次勃起把我弄醒，于是我用力轻轻地把她推醒。她也没有介意。这一次，我



足足坚持了7分钟,已经是我——至少我认为是这样——性耐力的极点。我们再一次沉沉睡去,又一次醒来,再一次开始插入阴道。再睡,再醒,再做爱;再睡,再醒,再做爱,最后我自创了一个说法:“睡性”。

第二天早上,我终于可以看着莉娜,倾听她的声音,抚摸她,嗅着她的香气,欣赏她身体上的每一种美感,而不用担心我会失去控制。

“睡性”带来的满足感使理性就像潮水一样退去。吃过早餐之后,我问了莉娜一个昨夜兴奋时并没有想到的问题。

“你用什么方法避孕?”

她好奇地注视着我。

“我从来没说过我要避孕。”

我猜想她应该清楚自己在做什么,因为据我看来,她应该比我有经验。确实,她说过在我之前,她曾经有过一次这样的体验。

“没有什么糟糕的事情发生,对吗?”我问。

“没有,没有。”她用一种可爱无比的口音回答道。“没有什么糟糕的事情。我只是怀孕了。”

男性在青年时代就能达到性高潮,而女性要直到中年才可以。当然,对大部分性欲旺盛的年轻男子来说,一个丈夫的职责不仅仅只是成功地授

精。毕竟,人类不是鲑鱼,性爱的开始和结束都以精液的溢出为准。

“那么,为什么男性在12或13岁以后就有生育能力?”进化生物学家理查德·亚历山大问道,“这个年龄距他们寻找伴侣都早10年呢,更别说是做个好父亲了。又为什么男性在早期的性行为中总是很快就射精呢?这两者综合起来分析的结果就是人们所知的‘猥琐的性行为’。”

亚历山大说,社会是允许一夫多妻的,一些年老而有权利的男性几乎想拥有所有的女人。在这样一种情况下,一些生育成功的年轻男性就崇尚鬼鬼祟祟的“快,否则就完蛋”的原则。性研究者阿尔弗雷德·金赛博士在他的开创性研究中发现,高达75%的男性在最初进行性行为时,会在2分钟内达到高潮,这被称作“早泄”。但是尽管如此,男性们也不愿被认为是性功能障碍,这也许能成为推动一位生物学家所戏称的“快者生存”的适应性进化。

最终,这些生存下来的“快者”有一天也会变得年老而有权有势,那时,他们就有了强烈的对女性的操控欲。我们那些最成功的男性祖先们显然是辗转运用了这两种策略——早先鬼鬼祟祟地偷情,之后就忠实于与配偶结合——这种结合有时是被迫的,但毫无疑问,有时也会因权力或资源的诱

60

平均60%的精子为健康精子,可与卵子结合

76

76%的男性称他们没有做过性传播疾病的检查

2,750,000,000

每次射精时精液中的精子数量为
2,750,000,000个

感而得以巩固。

历史上一些性的竞争通常也反映在男性阴茎的长短、粗细及形状上。2004年的一项进化心理学研究发现，人类阴茎的进化不只是为了做精子存放装置，同时，它也是一种检测是否存在潜在的竞争对手的方法。这种现象被称作“精子流离失所”，它在其他很多经历了生殖器官进化、有能力去除其他雄性同类留下的精子的生物中也有据可查。

和其他生物种类有所不同，男性的龟头（或称作阴茎头）都大一号，且有其明显的冠岭。结合这些特征，奥尔巴尼纽约州立大学的研究者对各种由人工阴茎进行的模拟性行为做了测试。他们发现：在性交过程中，每个男性的阴茎都有其特有的大小和形状来适于其射精。

从与魅力四射的成功男性产生的不同寻常的性高潮，到为了阻止精子的进入而在宫颈黏液中改变荷尔蒙的分泌，女性的生殖器当然也经历了一定的进化来形成其特有的适应性。其他很多雌性哺乳动物，从兔子到猪，也都进化出了可以长期贮存精子的器官。像女性的输卵管就有这样的功能，它可以使精子存活5天。

护士移去了我手臂上的外裹布套，说我的血压“有一点高”，又补充

说：“你的活体检视结果医生很快就会送来。”

由于紧张，在那一刻，我并没有感到那股神奇的血流从我的毛孔中渗出。我作了个深呼吸，脑子里默默地念着最近以来能让我平静的“咒语”：疱疹不是什么大病……疱疹不是什么大病……

我在三周前发现了这一症状：在我的龟头中部有一个微红的肿块。这不是我第一次怀疑自己得了性病。过去的几十年来，我曾无数次地发现自己的下体出现异常，从略微凸起的高尔夫球大小的海绵肿块，到我的右阴囊，再到某天早晨突然出现的一个像平行冠岭的O型纤维组织硬圈。令我感到安慰的是，我这个医学门外汉对这些症状的诊断——腹股沟癌及皮下骨干梅毒——都是错误的，原因是根本没有这种病。

最终，我游泳队中的一个兽医把我那个高尔夫球大小的肿块诊断为腹股沟疝，他还说：“我曾在贵宾犬身上看到过这种症状。”而医生把我的O型圈诊断为硬化性淋巴管炎。他告诉我，得了这种病的男性都无一例外地会感到恐慌，因为它出现的太突然，症状又太明显。而好消息是，这种淋巴管炎完全是良性的，它会在几周后自行消退。但是要避免太“激烈”的性行为。

真伤脑筋，在所有泌尿外科经过辛勤研究证实而得出的结果中，没有一

个像这种红色的阴茎病变一样让人感到恐慌。那个时候，我把这种疱疹诊断为性麻风病。如果我自己的判断是正确的，那么我想我的一生就会刻下一个红色H字母的烙印。任何一个头脑正常的女人都不会再碰我。

我正沉浸在这样的想象中，泌尿科医师走了进来，一边还在看着我的病历。“测试结果呈阴性。”他毫无预兆地开口说道，“你没有得疱疹。”

我屏住呼吸等待另一项诊断结果的公布。我怀疑如果不是疱疹，那可能是更严重的病。

“我真的不知道这个是什么东西，”医生对我说，“如果非要我给个说法的话，我认为我被蚊子叮了。”

先抛开艾滋病不谈，相比于那些因性传播而感染艾滋病的人来说，男性在解剖学上的特征无疑使他们成为了更好的病毒传播者。“淋病、衣原体这些HPV菌株会导致宫颈癌——这些病菌会严重威胁女性的健康，却不会对男性的健康造成太大威胁。”医学博士亨特·汉斯菲尔德说。

例如，根据记录显示，在注射抗生素前的情况下，大多数感染了淋病的男性患者会在6—12周后不治而愈。确实如此，在感染初期，阴茎仍可以射精，但会有剧烈的疼痛感。只有在少数的病例中，感染会在尿道至尿流阻碍

点之间留下疤痕，或是上升到附睾或睾丸，引发剧烈的疼痛，并对生育能力造成损害。在一些极其罕见的病例中，细菌会渗入到血流中，导致急性关节炎。而在少数受到感染的男性中，细菌会对其心脏瓣膜造成严重的损伤。

对一些女淋病患者来说，感染一旦进入到子宫颈，还会从下生殖道向子宫及输卵管扩散，因为这些器官是细菌最理想的繁殖场所。这就是盆腔炎，其症状为疼痛或发烧。如果感染得不到及时的控制，还会导致盆腔囊肿，接着就是腹膜炎，最后导致死亡。

这看起来似乎很不公平，但这就是解剖学。在性交过程中，男性的阴茎停留在女性体内的平均时间为3—13分钟。而他射出的精液——同时带有的传染性污染物——则会在女性体内保存数日。

“但并不只有时间上的区别。”汉斯菲尔德博士说。大多数男性的阴茎都被一道由50层死皮细胞构成的“屏障”所保护，里面才是易受感染的活体组织。而女性却没有这样一道“屏障”。阴道及子宫颈的内膜只是由一层单细胞膜构成的。对于男性来说，他们唯一容易受到感染的部位就是尿道内膜，它位于没有割除的包皮下，通过一个小孔就能看到。

男性身体易受感染的部位比女性少得多。《英国医学杂志》上发表的一



项研究显示了这些身体结构差异的最终结果：性病从阴茎到阴道的传播率要比相反方向的几率高两倍。而一旦感染，根据上文所提到的，女性承受的后果要比男性严重得多。

既然如此，为什么男性还那么在乎STDs呢？

“虽然不是完全没有可能感染，”汉斯菲尔德博士说，“但事实上，大多数男性对待性病的态度是‘认为自己可以侥幸逃脱’。”因此，男人在乎性病的原因是出于对其伴侣的考虑，这是一种真正的利他主义精神。

失业后，我开始变得消沉，紧接着，我的生命中出现了一个女人，我希望能和她结婚。她不到一周就发现我丢了工作。但是这些都不重要：在连续的坏心情、服药、酗酒、失眠后，我失去了对性的所有兴趣。这一切感觉像是上帝的恩典。

我在当地的一家酒吧工作，在那儿，我注视那个曾经拯救了我的人的一举一动。她有一双我从未见过的蓝色的眼睛，我们的距离刚好可以使一个女人看起来美得令人心醉。她那运动员般的身体上，穿着一套剪裁讲究的灰色职业套装。当她看见我对她挤眉弄眼后，向我走了过来。

“嗨，”她说，向我伸出了手，“我叫凯瑞。”

我向她介绍了自己，并轻轻地握了握她的手。“呃，”我说，现在我已经确定我成功了，“你们的组织叫什么名字？”曾经也有过一个漂亮的陌生女人走过来跟我搭讪，后来我得知那个女人是个传教士。

谢天谢地，凯瑞不是传教士。她在德梅因市的一家谷物公司工作。她是来参加会议的，明天就要飞回爱荷华州。我给了她一个杯子，又点了一扎啤酒。接下来的两个小时里，我们一直在聊天。

凌晨一点钟，凯瑞看了看表，说她必须得回酒店了。“你能送我回去吗？”她问。

到了酒店后，她站在门口犹豫着。“今晚你愿意在这睡吗？”她问，“仅仅是睡觉而已。”

“愿意。”我说，她的第二句话让我松了一口气。

她刷了牙，换上了法兰绒睡衣。我本想穿着衣服睡的，最后还是脱了，只穿了贴身的内衣爬上床，睡在了她旁边。我们又聊了一会儿，她还吻了我，而我的第一反应是惊慌。她的身体健康、鲜活而又美丽——同我皮包骨头的身体形成鲜明的对比。

“对不起，”我吞吞吐吐地说，“我只是……”

她轻轻地嘘了一声。

“没关系，”她说，“抱着我就行了。”



85%的男性左边睾丸比右边略低

于是，我抱住了她。我的脑海中立刻出现了光滑的鹅卵石的画面——我自己也觉得出现这样的想法很奇怪，因为人是有血有肉的。但是在她柔软、玲珑有致的身体中，一种不可否认的平静感席卷了我的全身。我飞快的思绪也停了下来，几个月以来的筋疲力尽在愉悦的睡意中被释放了出来。

过了一会儿，另一种愉悦也出现了：我长久以来的“休眠区”出现了一种微弱的麻刺感，就像在冰天雪地里点燃的一根火柴，虽然不是很强烈，但它确实存在。

几个月以来，我第一次一觉睡到天亮。

当我第一次看到一个男人露出他的阴茎时，一种相似的感觉令我感到恐慌。就好比我打开了老虎笼，却发现自己是唯一的猎物。因为不论一个男人是多么温柔，多么有风度，你都无法把这些和他那坚挺的“家伙”联系起来。它看起来是那么地饥饿、渴望，并且直指它想要的东西。当然那也是我想要的，但是它让我感到自己是受到攻击的一方——该死的女权主义，那种脆弱感令我兴奋。

我的手一触碰到它，就听到了他那似乎被俘虏了的叹息声，我的恐慌也随之慢慢地消失了，取而代之的是好奇。我第一个注意到的不是它的尺寸，而是

它的坚挺。如果它透露出任何软弱、任何迟疑不决的迹象，那无疑是对女性的侮辱。他一定不愿意让我有这种感觉。坚挺的阴茎就像强健的二头肌，另一方面，它带给我的满足感让我感到自己是一个性施虐狂，又像是一个充满热情的高中拉拉队队长。还有就是，它让我的两腿间产生了一种本能的反应。

接着，我注意到了尺寸。我向上天祈求，希望它不是小男孩的尺寸。我的手指从龟头一直滑到睾丸，想要弄清楚龟头和阴茎之间的比例。完美的比例总是受欢迎的，但如果头大茎细，在每次抽动时，它会惊人地按摩阴道外三分之一段的神经，从而使入达到奇迹般的G点。如果头小而茎粗，阴茎每次不经意地滑到子宫颈两侧的敏感区，会持续地刺激外三分之一段的阴道，从而使入产生另一种愉悦感。

目测他的阴茎，我想弄清他的阴毛是原有的状态，还是经过了略微的修剪——我更喜欢后者。闻着他那极具男子气概的气息，我被这种充斥在空气中的信息所俘虏。我用右手握着他的阴茎根部，左手伸到下面握住他的睾丸，想确定它们的高度和紧度。如果它们摸起来又滑又硬，那么就该是时候来一些直接的接触和前戏了。有了这样的发现，我才意识到我膨胀的血管，我的小阴道——呃，最终，颁发“通行证”的时候到了……

28

其中28%的人称主要原因是他们不想知道自己是否患有性病

\$397,000,000

2007年美国避孕套的销售额达397,000,000美元

保护你的前列腺

既然“前列腺地雷”不可避免，就要学会如何去保护你的前列腺不受疾病侵害，这能将你从不适、焦虑，甚至灾难中拯救出来。

前列腺的敌人

前列腺炎

良性前列腺增生

前列腺癌

它们是什么？

前列腺炎，很多情况下是细菌感染的结果。

前列腺增大。

一种生殖腺细胞的变异和繁殖超越了极限的疾病。

症状

小便或射精时有灼热感，发烧，尿频。“有些人称那种感觉像坐在高尔夫球上。”医学博士布莱特利说，他是堪萨斯州大学泌尿系主任。

淋巴腺肿胀会对尿道造成压力，从而造成尿频、尿流慢，还会影响睡眠。

前列腺特异性抗原（PSA）血液上升量，你的泌尿科医师会通过对其的测量来确定你是否有危险。他还会给你做一个直肠指测试（DRE）。

应采取的措施

看泌尿科医师，他会给你开抗炎类药物或抗生素。如不见效，试试一种叫做栎精的补充剂。在UCLA一项研究中，67%的慢性前列腺炎患者每天服用两次抗氧化药物，每次500毫克，坚持服用一个月后，其炎症症状都得到了明显的改善。试试普勒斯特-Q这个牌子吧。

向你的医生咨询有关锯棕榈提取物的信息，它是一种可以在药店柜台上买到的中药补充剂。有两项研究表明每天服用320毫克该补充剂，能达到和处方药物坦洛新一样的效果。此外，据报道，锯棕榈不含副作用，不会造成射精量及性欲的降低。

早期的检查很重要。“每年我都会做PSA身体检查，并将检查结果与前一年进行比较。”男性健康顾问、医学教授拉里·利普舒茨说。你可以参考以下数据来进行预防：哈佛的科学家发现每月射精次数达21次或以上的男性比次数为4~7次的男性得前列腺癌的几率低33%。

当然，性的开始和结束，都需要人体最大的性器官——大脑的伴随。任何令人不可抵挡的性刺激，从看到穿裙子的女孩，到想象她用脚趾在宴会桌下挑逗你的那种感觉，都能引起丘脑中神经元的骚动。从那儿开始，神经就像被引燃的导火索，迅速地向下燃烧，一直到达存在于我们下椎骨神经根中的脊髓，最后，闪耀着进入阴茎。一氧化氮就在这个时候被释放出来，从而引发每一次健康勃起所必需的充血。

如果说勃起是在大脑中孕育而在阴茎中发生，那么射精则恰恰相反。由勃起的阴茎及其周围部位产生的触觉刺激会令感觉神经向脊髓发射信号，这些信号最后会被返回到大脑中。

由于越来越多的神经刺激从生殖器返回到丘脑中，多巴胺神经递质也会逐渐地积累，这就好比一种可燃性气体不断地从管道中渗漏、积累。等到这种可燃物质积累到一定程度时，丘脑就会发生突发性爆炸，并将产生的冲击波传递到大脑的其他部位。

与此同时，另一种冲击波就产生了。“当这种冲击波到达了有快感的部位，”戈德斯坦博士说，“就产生了性高潮。”

很多时候，射精和高潮是在同一时间发生的，因此很多男性将两者混为一谈。其实这是不正确的：取决于神经传导及化学传递中出现的不同情

况，男性可能不射精就达到高潮，或射精了却没有高潮，又或者两者都没有。

因为人的大脑是一个复杂的、不可分割的系统，它让生殖成为可能并充满愉悦。对于一个有思想的人来说，任何一样东西——从心情到药物——都可以对勃起、射精、高潮造成影响。

比如此前提到的身体活动，这一化合物告诉我们的是要付诸行动，而不是要从中得到什么。只有当压力减轻，产生一种叫做乙酰胆碱的可以使入平静的化学物质来将其取代，才能使平滑肌得到足够的放松，以允许阴茎勃起。要“兴致勃勃”，换句话说，并不只是一个说法——它也是我们生理学中重要的一部分。

一些患有慢性心理障碍，如临床抑郁症的男性大多有勃起功能障碍（ED），原因不明。一些治疗抑郁症的有效药物——以有益的神经递素，如羟色胺为目标的抗抑郁药物——虽然成功地帮助许多男性消除了抑郁情绪，却进一步损害了他们的身体。

“由SSRIs抗抑郁剂带来的性副作用十分普遍，”精神病专家兼医学博士安娜·雷蒙克说，“那些能够通过药物来成功控制抑郁症的男性，最后还是停止了对于这些药物的服用，其最主要原因就是这类药物会产生性副作用。”

这真是一个令人沮丧的抉择：性

美国61%的新生男婴会在
医院进行包皮割除

61



生活，还是生存的意志。

幸运的是，这里还有一个充满希望的选择：安非他酮——一种对多巴胺而不是羟色胺起作用的抗抑郁剂。雷蒙克教授说：“我从来没遇到患者因服用安非他酮而出现功能障碍。相反，我却听说了很多有关安非他酮‘亲性’的趣闻轶事。服用该药物的患者都很满意。”这里有一个典型的例子：《纽约时报》上曾报道过一篇文章，说一位妇女声称自己在改服安非他酮后，曾有过一次长达两个小时的自发性高潮。

这是大家该服用的抗抑郁剂。

体温计不会骗人：我35岁的可爱妻子戴比的基础体温突然升高了，这意味着她的排卵期又到了。在经历了8个月的机器人般的尝试后，性的喜悦被仍没有怀孕的无情的压力所取代。这样看来，我们该去做个不孕症诊断了——经过了一年有规律的性生活，却仍然没有怀孕。

戴比想到了一个主意，我们应该借助录像来增加点儿刺激感和新鲜感。在确定了我们的儿子已经睡着后，我们将一盘录像带投入了录像机中，依偎着躺在沙发上。

在看完一个维多利亚的好色之徒和一个“新奇刺激”的女佣10分钟的淫乱行为后，戴比总结道：“这真是一部

愚蠢的电影。”

“是的，”我表示赞同，极力隐藏着第四号女佣给我带来的兴奋，“非常愚蠢。”

心里想道：“谢天谢地戴比够不着遥控器。”

第六号女佣的出现将我推到了兴奋的边缘。她的浪荡让我再也忍不住了。

两个星期后，我和戴比去拜访了生育专家。令我吃惊的是，实验检测结果显示，我每次射精会排出965,000,000CC精液，其中每CC中含有3,000,000,000个精子。它们的平均活动力都属正常，而且在所有存活的精子中，健康精子的比例也在正常范围内。

但这仍然无法安慰戴比。正因为我的生育状况正常，戴比就感到了更大的压力。“在这之前，你们不要放弃努力。”医生告诉我们。

我们根本不需要努力。

我们的第二个孩子就在圣诞节前夕出生了。孩子一生下来，我们都知道该往哪儿看。“是个男孩儿！”医生说，肯定了我们自己亲眼所见到的。

我只希望他能从他的男子气概中得到所有的满足和决心，就像我曾经得到过的一样。

3,000,000

美国有3,000,000人对橡胶过敏

4

避孕套有四种型号：小号，正常号，大号，特大号

1/6

1/6的35岁以上男性都做了结扎手术





20~29岁

梦想着自己成为公司老板或者艺术大师；认为自己无论做什么疯狂的举动都不可能受伤；幻想着有超过一打的美女跟自己做爱，抑或是被一个网上认识的美女姐姐弄得无法自拔……这就是二十几岁的我们，自大轻狂又勇敢可爱。我们处在一个无论身体还是内分泌都极度旺盛的时期，享受着一个男人真正成熟前最后一段肆无忌惮的美好时光。

你的身体密码

MH知道你们在这个年龄段里最关心的那些事儿，请相信，我们比色情网站和你那些“损友”更了解你的身体。

20~29

30~39

40~49

67

全美国每年因极限运动意外死亡的人数中，30岁以下的男子比例为67%。

青春不是都无敌

“酒吧、夜店，夜夜笙歌，即便连续几个晚上不睡觉照样可以生龙活虎。”这就是这段时期你旺盛精力的典型写照。在那些美好的日子里，频繁的做爱对你来说简直是小菜一碟——尽管可能质量还不是太高。对于性伴侣的数量，不管实际上是多是少，你的回答可能都是“根本不够”！

是的，20~30岁是一个男人体能的黄金时代，尤其是性欲，简直可以说“旺盛到了可怕的地步”，但生命体更加残酷的本质就是：随着你的巅峰到来的，必然是衰落的一步步逼近。

所以，即便你觉得此时的自己无所不能，但还是要养成开始观察并照顾自己身体的习惯。

青春痘和恶性肿瘤

在这个时期，我们体内被称为后皮下脂肪的油性物质分泌开始减缓，困扰你多年的青春痘问题逐渐得以解决（如果当初你并没有“非法地”处理掉它们的话），你将开始拥有一张成熟而干净的脸。

但不幸的是，无可救药的癌细胞也将正式成为你的潜在威胁，甚至一些非常罕见的癌症——血癌及脑肿瘤也有可能袭击这个年龄段的人群。所以，尽早养成良好的生活和饮食习惯，开始定期为自己制定健身和体检计划应该列入你的待办事项一栏中了。

运动伤害和意外死亡

大学毕业以后，一般的男性在工作、社交或者其他生活压力的作用下，已经不可能再像学生时代那样每天都出现在球场上了。而这种“周末疯一下”的全新运动方式，尤其是在从事篮球、足球这种对抗激烈的运动时，抽筋、扭伤、骨折、肌肉拉伤甚至撕裂就变得很容易发生。

不过相比之下，更严重的是这个年纪的小伙子们都认为自己绝对不会受伤，死亡则是可以用来随意取笑的遥远话题。所以那些高危险的行为，比如醉酒



驾车或者在户外活动中玩儿一些让人瞠目结舌的特技动作都让意外死亡事故变得可以理解。另外,开始有条件有能力玩一些类似登山、攀岩、滑雪、户外探险的极限运动而又缺乏足够的经验也是这个年龄发生意外的重要原因。

性病与睾丸癌

由于单身、性欲旺盛、身体强壮等等原因,30岁以内的男性成为感染性病的最高危人群。在20多种常见性病当中,艾滋病当然是最值得担忧的一种。无可救药的艾滋病目前已经成为北美25岁以下青少年最主要的死因之一。与此相比,梅毒、淋病、疱疹更容易感染和传播。而我们最常见的性病则是尿道炎,如果你某段时期内出现小便灼烧感,并伴有流脓或者睾丸胀痛的症状,那么最好尽快到医院去诊治一下。

虽然睾丸癌并不常见(几率大概为0.03%) ,但感染的高峰期就在25岁左右。具体的症状为睾丸上有突出物、睾丸肿大、下腹部胀痛、阴囊或者睾丸积水、阴囊及睾丸疼痛等等。虽然感染原因至今医学界并无明确说法,但只要早发现,其治愈率可达100%。



发现:听觉退化 从二十几岁开始,你的高频听觉开始退化。你浑然不觉的原因是,大多数日常生活中的声音都属于低频范围。

►欲望的燃料

我们的欲望到底来自哪里?这个没有人能真正说得清楚,它可能来自一幅图画、一部场景、一种味道,甚至一个微笑、一顿晚餐或者一个梦。尤其对于男人来说,欲望的出现几乎是随时随地的。但我们仍然希望每一个男人对于自己的欲望来自何处多少有一点了解,因为那样之后你会发现:满足的感觉不仅仅(事实上只有很少一部分)来自于你自己身体和心理的需要,更多的是从和你的伴侣互动中产生的——这也就是我们在整本书中一直企图培养你学会了解另一半的主要动机。

高纯度添加剂

当一个身材火辣的美女对你挑逗地微笑,砰!性荷尔蒙——也就是睾丸激素迅速涌向全身。这就是我们身体这部V8引擎里的高纯度燃料,它被睾丸制造出来流进血管,然后帮助你的大脑创造欲望。

即便在一天之中,我们血液中的睾丸激素含量也不完全相同。比如你正在脑子里幻想着一次性爱,或者冲动地和别人争吵,以及一场球赛胜利以后……你的睾丸激素就会显著地增加,如果此时再碰巧有一些其他的诱因,那么就很有可能导致血液冲向阴茎形成勃起(但愿不是在球场上)。除此以外,睾丸激素还有更多的用途:

- ① 促进我们肌肉和骨骼的发育。
- ② 让我们具有更强的攻击性,更加积极和自信(所以男人更喜欢飙车和玩CS这样的游戏)。
- ③ 是一种天然的兴奋剂,可以抵抗抑郁。

脑垂体肿瘤和治疗癌症时使用的放射线都有可能破坏我们体内的睾丸激素分泌,从而使我们的性欲、勃起和射精能力都受到影响,不过好在这样的情况并不常见。不过同样的,一个有正常睾丸激素以及性欲的男人也不能因注射更多的睾丸激素而获益。这么做反而会损害到他原本正常的睾丸激素分泌系统,就像某些健美先生和运动员服用合成类固醇的下场一样,这些合成荷尔蒙让男人的睾丸萎缩并且损坏他们的生殖力。

引擎的钥匙

当你看到某个姑娘并且感觉自己强烈地被吸引,你的哥们儿却说:“哦,天哪,我可没觉得她有多性感。”这种情况并不少见。我们童年的记忆和心理成长



事实上:有时候心理因素的作用在很多时候远高于睾丸激素。比如一个睾丸激素分泌正常的人,也常常会因为忧虑、压力、沮丧、疲惫搞得全无兴致。所以,更多的能力问题,其实最有可能出现在你糟糕的两性关系上。

的不同过程会导致这种差别，就像弟兄们之中的一些人会痴迷于女性的胸部，而另外一些会对腰部或者腿部的漂亮线条沉迷不已一样。

事实上，心理因素的作用在很多时候远高于睾丸激素。比如一个睾丸激素分泌正常的人，也常常会因为忧虑、压力、沮丧、疲乏搞得全无性致。而在两性关系专家那里也总是可以见到类似“妻子抱怨丈夫性冷淡，事实上丈夫却经常自己手淫”这样的案例。所以，更多的性能力问题，其实最有可能出现在你糟糕的两性关系上。





20~29

30~39

40~49



►如此多的女人

“每个男人（尤其是年轻的男人）都渴望有无数的性伴侣。”我们希望多多益善的原因有时候是为了需要，有时候是为了表现，有时候又像是受到了某种野性而神秘的呼唤，还有时候我们根本不知道为什么就勇往直前地栽到里面去。但是，性经验并不是光荣柱上的刻痕——越多越好。如果你只是在乎向你的朋友夸耀你到底征服过多少女人，你的出发点就完全错了。

炫耀的资本

简单地说，小伙子们在寻找一位美艳惊人的另一半，除了找一个适合的伴侣以外，更多的目的是好教所有身旁的人羡慕。这的确是大多数年轻人的想法，他们自认年轻英俊，所以一定要找相对年轻漂亮的另一半。这种需求中年时会达到巅峰。但除了肉体外，年轻的男性往往忽略了自己心理上的需求。因为追求美女只是一种浅层次的求偶意识，而且通常只能维持短暂的激情，最后你会发现，不管她有多美，也不管有多少人羡慕你，在其他方面，你会感到无聊，最后她甚至不能燃起你的激情。所以要是你现在的伴侣除了外貌之外一无是处的话，自然地，你会再去选择一位外表可能较平凡，但是其他方面都能符合你的需求的伴侣。

不要假装专一

当然了，男人基本不怎么需要心理因素就能产生性欲的确是个令我们臭名远扬的事实。但千万不要以为女性也是如此。因为月经的关系，她们性趣的高低比你复杂得多，通常她们在月经开始前，月经开始后的6~7天，以及排卵期（13~15天）会有比较强的性欲，但这还跟工作、睡眠、情绪、沟通等问题有着千丝万缕的联系。如果你不是想被任何女性永久束缚，就千万不要制造出一种你要与她天长地久的假象，一定要让她知道你的想法。当然，她不一定会喜欢，但最终她会尊重你的真诚，因为她同样可以跟别的男性交往，而且不瞒你说，她们比你更容易达到目的。

还需要特别提醒的是，在你到处播种的时候，更加要注意保护你的“犁”。保持个人卫生，对你的性伴侣做更多了解以及随时准备避孕套以防万一。



36.7

根据《Men's Health》百万国人性调查显示，31—40岁之间的中国男性同时拥有不止一个性伴侣的比例最高，达到36.7%。

●啊……性幻想

你正在办公室里加班，你那身材火辣的女秘书偷偷溜进来还顺手反锁了门：她靠在你的办公桌前俯下上身，衬衫的纽扣似乎故意多松开了一个，她嘴里咬着一支圆珠笔，另一只手看似不经意地放在自己胸部……等等等等，你哪儿有秘书啊。

性幻想很好很健康

好了，不管她是秘书、空姐、你的老板或者客户，甚至医院里的护士以及楼下王哥的老婆，这都没有关系。每个男人都有幻想，这就像每个人都有几个不能说的秘密一样。据估计，我们每天性幻想的次数是6次或7次，或者一年超过2500次。所以就整体而言，性幻想并不表示你是邪恶或有病的。事实上，性幻想是心理健全的象征。

最安全的性

男人天生就会被那些所谓禁忌的事物所吸引，当然，绝大多数人并不会真的在生活中做出这些会伤害自己或别人的事来。幻想让我们远离麻烦，它对大多数男人而言都是一个很好的游乐场，是释放生活压力的一个安全方法。

性幻想内容

①**一个女人**。废话？哦，我们的意思是一个不同于你现在固定伴侣的那个女人。不论她是一个女明星、女同事、你的亲戚、你伴侣的好朋友，还是你白天见到的一个陌生人。性幻想和自己伴侣以外的任何一个人是最普遍的一个幻想类型，这一类型的幻想帮助我们抑制和每个女人上床的冲动。

②**许多女人**。你会幻想和许多女人做爱，也可能你只是看着许多女人们在做爱。你可以不必做那些辛苦的事，全部注意力只放在享受眼前这个刺激的场面上。事实上，男人普遍都爱幻想这种多人的场景，这满足了我們一夫多妻的最强烈的原始欲望。

③**暴力镜头**。类似把她全身绑起来，随心所欲地用你的方法和她发生关系的幻想——对男人而言，这也是一种常见的、非常热烈的幻想。这是男人想要驾驭另一个人，一个完全没有任何反抗能力的人的典型心理需求。

在日常生活中，我们有太多的压力和责任。因此，在家里，在房间里，我们会



希望将这些烦人的东西暂时抛开一点点，这完全没有错。不过，如果你想将此类型的性幻想带入生活中，那么就该引起注意了。记住，你的性幻想不应该是伤害，而是你的精神放松法或者你和伴侣的催化剂。

别紧张

如果你一年2500次的性幻想中，有一两次是幻想和另外一个男人……别紧张，这也不代表是不健康或不自然的。如果你不是一个同性恋者，这也并不表示你就有潜在的同性恋倾向。



她们的性幻想

如果你会读心术并且阅读了很多女性的幻想，你会发现，你像是在看一本只是偶尔限制级的言情小说，因为对女人而言，浪漫是最能挑起性欲的部分。比如：



做爱

在沙滩上做爱

在厨房的桌子上做爱

在公共场所做爱

和超级模特儿做爱

电话里做爱

口交

她以口交叫醒你

扯掉彼此的衣服，疯狂做爱

她穿着性感的内衣和你做爱



拥抱

手牵手在月光下的沙滩散步

一顿摆在桌上的烛光晚餐

你在公共场所抱她或吻她

和电影明星做爱

你告诉她你有多爱她，她有多漂亮

口交

你用按摩叫醒她

盛装打扮，然后跳支爱的舞曲

你像超人，将她从恶魔手中救出



►有关尺寸的永恒话题

关于这个问题，我会尽量说得短一点儿。

哦不，简洁，我会尽量说得简洁一点。

妈的！当你跟任何一个男人讨论这个问题时，用词都得加倍小心。世界上真的很少再有比和一个男人讨论阴茎长短更敏感的话题了，似乎对于一个男人的成功而言，衡量标准除了银行卡上的数字就是胯下这块肉的长度。

错误的阴茎信息

“6，哦，11厘米左右……”如果一个姑娘告诉我刚才我在睡梦中一直嘀咕这个，那么我一点儿也不会感到奇怪。我实在不得不太多次地回答这个问题，在电话、Email甚至聊天的过程中。男人们几乎把自己全部的自信都建立在阴茎尺寸上其实并不奇怪，因为无论从动物本能还是性别需求来看，“大就是好”这一点也算不上什么错误的观念。

现在，你在网络上可以查到各种阴茎长度的版本：全球的，亚洲的，中国的，中国青年的……不管究竟谁家的数字更接近事实，我们都很赞赏和钦佩那些敢于献出自己阴茎长度的大无畏的家伙们。其实从科学的角度来说，无论是任何年龄或者任何种族，只要你能够达到勃起以后在10厘米以上就大可不必再有任何担心了。而对于疲软状态下的尺寸，我们觉得你根本没有必要去了解它，因为这时候受到温度、时间甚至情绪的影响，每一个人每天都会有很大的变化。

一寸短，一寸险

如果你勃起时的长度刚好比我们给出的平均长度少了那么一点儿，那么我们不得不悄悄地告诉你这个秘密：太棒了，你是个让人羡慕的幸运儿。因为：

①如果你的阴茎很长而又需要保持足够的硬度的话，那就要求它足够的粗壮以及有一定的厚度。但不幸的是：通常较长的阴茎都会比较细，而这对于性来说绝对是一件糟糕的事情。

②如果你的阴茎足够长并且足够粗壮，那么小心，在性交时折断受伤的情况非常容易在你身上发生。

③由于女性阴道里的神经末梢其实并不丰富，真正敏感的部位都在阴唇和阴道口的部分，一个短而粗壮的阴茎相比细长的家伙们显而易见更有优势。它们对阴道外圈的刺激明显更容易取悦异性。

尺寸的话题

硬的妙法：在每次小便时收缩肌肉让小便停止并重复几次。开始会有些酸胀感，但当6周之后，你能从开始的2~3秒到最后停止10秒，你的小弟绝对可以硬得挂得住帽子！



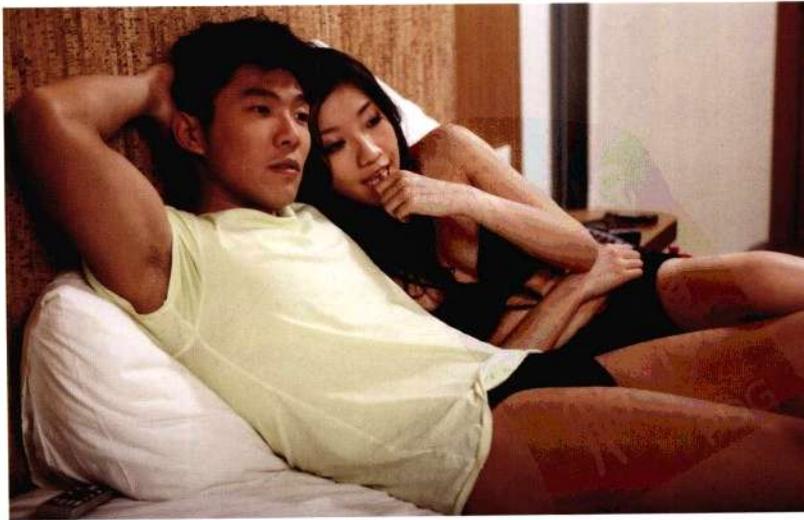
简便易行的办法

如果你依然执著于自己的长度问题，那么有以下几个简便易行并且绝对行之有效的办法可以让你变得更长，记住它们：

①**从镜子里看。**如果你从来都是低头查看自己的小弟弟，那么显然你对它的长度并没有一个准确的认识。“俯视的角度会让阴茎看上去比较短”这种简单的视觉原理会造成可怕的错觉。到镜子前面去观察你的阴茎长度吧，这才是你更真实的情况，况且，那才是你伴侣看到你时的样子。

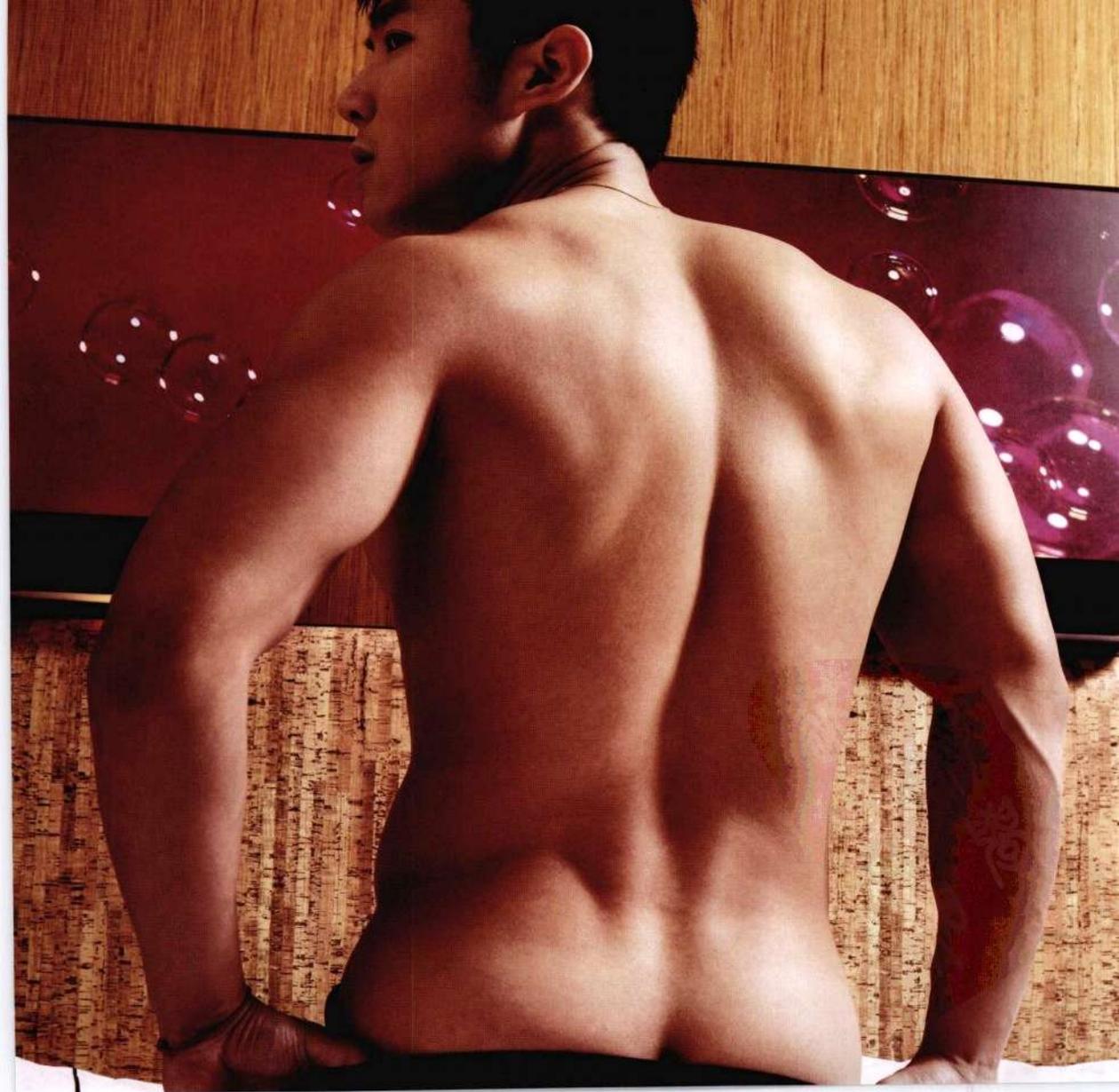
②**修理阴毛。**那团乱糟糟的毛会遮挡掉你的大部分阴茎，从而让它看起来比较短。如果你真的需要让它看起来雄伟一点，那么适当的修理阴毛是一个非常见效的办法。

③**减去赘肉。**我们需要一些脂肪作为床上运动时激烈冲撞和摩擦的缓冲保护。但另一个现实是：大部分人的脂肪比他的实际需要多得太多了。过多的脂肪不但会遮挡住你阴茎的根部，让它看上去比实际要短，而且也会在性爱过程中影响你和对方的快感。所以，运动健身和健康的饮食不但能保持你的身材与活力，也会让你的那话儿更长一些。



性幻想

虽然女人的幻想世界可能与男人的完全不同，但是有时候却比男人的性幻想更复杂，也许更像是一部浪漫的爱情片。有时候她们最强烈的幻想也不一定会包含性在里面。因为对女人而言，浪漫的情节是最能挑起性欲的部分。







Cool Guy养成手册

小伙子们，媒体总是灌输给你们这样的观念：想要做爱吗？首先你得拥有雪白的牙齿、茂密的头发、像汽车引擎盖那样宽阔的胸膛和六块腹肌。当然，有这些很好，但MH并不强迫你对此过于执迷。

性感是在你们第一次相遇时，在最短的时间内彼此所要寻找的东西。它与身体条件、气质状态和价值体现这三个方面有着最直接的联系。我们在以下文字中为你提供的几点建议，应该能够最大程度地帮助你们在初次相遇时让她对你着迷。

首先是保持干净

所有女人都拥有对即便是擦肩而过的男人也能巨细无遗地描述出来的能力。所以你应该时刻对自己的头发、牙齿、皮肤、体重以及服装等内容作好检查。

然后是微笑。97%的女人表示，如果男人想引起她们的注意，就需要经常面带自然的微笑。

接下来是有趣。女人们喜爱幽默的方式，这一点毋庸置疑。再有就是敏感。她们想知道面前这个男人是有感觉而且可以交流的。就像即便不用对着你嚷嚷你也知道她大概在自己的发型或者饰物上花了不少工夫，而你是那个可以察觉并



且欣赏的人。最后一条是个性魅力。如果能让她知道你与其他人的不同(当然不是靠夸夸其谈的方式),她就会被你深深吸引。

然后是味道

即便你是布拉德·皮特,但如果你有狐臭或者口臭的话,照样没有哪个姑娘愿意被你压在身下。也许你见过的某些姑娘曾经告诉你她喜欢你身上的汗味,但那不代表你可以闻起来像是夏天里的管道工。其实坚持每天认真对待刷牙和洗澡这两件事就足够了,尤其是你期待当晚有个床上活动的时候。女人对味道非常敏感,烟、酒和严重的体味都会让她们觉得不舒服。但需要特别说明的是:很香的沐浴乳或者除臭剂真的大可不必。把自己彻底洗干净,保持原味就好。

关注自己的身体

我们不是非要你花上个几千块成为健身房里的狂人,但如果你已经到了浑身松松垮垮,低头看不到脚面的地步,那么确实应该开始运动了。保持有氧运动的习惯不仅可以增加你享受性快乐的时间,而且还能让你免受中年以后各种身体问题的困扰。跑步、骑车、爬楼梯……每周3次,每次30分钟就能让你的身体燃烧起来。我们并不是要你重新获得18岁的身体,而是希望你因此自我感觉好一点,从而增加雄性的魅力。

一个有用的练习:93%的女人承认她们首先关注的是男人的眼睛。你可以在你所有的人际交往中练习你的眼睛,和练习对象保持眼神接触10秒,如果依然能觉得舒服,那么把时间翻倍。



你的感情关系

我们知道你恨不得想认识全世界的美女,实话跟你说吧,这也不是没有可能。

▶姑娘们的需要

姑娘和我们有不同的荷尔蒙,不同的生理需要,结果就导致不同的情感需求。比如众所周知:女人因情感上的亲密而做爱,男人借由做爱感觉情感上的亲密。所以,如果你想要拥有一份美好的亲密关系,我们建议你先要学会给予女人想要的,然后,你就会得到你需要的。

戏剧化的浪漫

她们渴望做出一些独特、惊人的事情,更想得到无限的欢乐。她们正处在一个喜欢享受电影般浪漫的年纪里。

①不太俗套的约会

你不用带着她到一个充满野生动物的森林去睡吊床,但也不要笨到永远只会晚餐+电影这种套路的约会。偶尔去爬爬山,去远一点的地方旅游或者去看一场演唱会都是不错的主意。

②突发奇想

突然想到要去海边?那就不顾一切地去吧。在这个年纪里不顾一切的疯狂举动应该还不至于带来不可弥补的损失,而且这对你们两个人来说,都将是一生难忘的美好记忆。

③保持耐心

她不可能时时刻刻在你身边,她有自己朋友圈子,也同样需要足够的个人空间。如今20多岁的女孩比起她们的母亲有着更多的想法、个性和属于自己的兴趣爱好。支持她,别抱怨。

④发现她的特别之处

鼓励和赞美当然是永远不可缺少的。但关键是学会发现那些一般人没有看到的东西,这样她才会相信你是独一无二的。比如告诉一个极品美女她有多么地迷人显然不如你发现她做事特别有条理这样的夸奖更让她觉得开心。



20~29

30~39

40~49





满足她的性欲

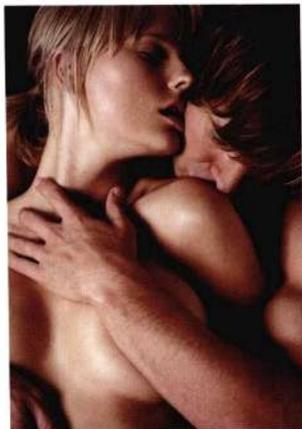
女人的性欲不像男人有个固定的模式，每个女人都是独特的。想要满足她性方面的需求吗？记住：她和你曾经见过或认识的女人是不同的，今天和昨天的她也不相同。先忘了做爱这件事，将所有注意力集中在感觉、爱以及言语、眼神、抚摸的亲密交流上，这就是拥有美满性生活的重要因素。

千万不要太快就脱掉她的内裤，也不要用力扯的方式，只需轻柔地将它褪去。只有在你感觉她已湿透或是她的手指不断地戳进你的手臂里时，才是正确的时候。这就是女人的需要，她需要的是浪漫的感觉，她不希望你草草了事，她只是想确定你会为她守候，所以你要耐心等待。

配合她的心理游戏

小伙子最容易犯的大错误就是总喜欢扮演“意见”先生：当姑娘有问题求助于我们时，我们只是一味地提供所谓理智和成熟的意见，其实在大部分的时候，她们是不需要意见的。这样做其实只是因为会让我们觉得自己有用、有能力而且被需要。

学学她的姐妹们怎样处理这些事吧。比如她说：“我今天都快累死了，好不容易熬到下班，老板却跑过来又安排了一堆烦人的破事儿……”记住，你这时要说的只是：“真是，你们老板做得真是不漂亮，你本来都那么累了还给你加这么多活儿。”而不是给她介绍一个更有效率的工作方法或者教给她怎么对付老板的经验。明白吗？女人需要的只是你的倾听以及了解她的处境。因此，与其提供她解决之道，不如先抱抱她，安慰她，设身处地的为她着想，谢谢她愿意与你一起分享一切，而让她能知道你支持她。



姑娘们的需要

5种保持亲密的小动作

这些小动作其实容易，但当你试着去做一做时就会发现，哇，效果真奇妙！

1. 告诉她你爱她。现在就做。
2. 请教她一个问题。
3. 买束花送给她。
4. 在冰箱上贴上一张关怀的字条。
5. 不管多疲惫，回家后先给她一个热情的拥抱。

终极搭讪教程

“你好，我们是不是在哪儿见过？”如果你还在用这句话作为一次搭讪的开场白，恐怕你失败的经历已经够写成一本书了吧。

老实说，我们这一辈子遇到让我们激动的女人的机会其实不多，你当然可以选择放弃，但最大的可能就是你再碰不到她了。而我们想认识的这些姑娘，成为我们的同学/同事的几率是极低的，你难道还要傻等缘分吗？

第一课：面对失败恐惧

别再跟你的朋友们吹嘘那些捕到“恐龙”的经历，因为他们应该都见过你遇到极品美女时犹豫不决，浑身冒汗，结结巴巴……的样子。害怕被拒绝，这才是你在成为一个搭讪高手前首先需要解决的问题。

记住以下几点，这会让你至少看起来像个正常人：

- ① 难为情是正常的，这是你首先应该明白的事情。
- ② 你表现得越自然没有压力，对方会越觉得自然没有压力。
- ③ 姚明也有罚球不进的时候！但次数越多，显然成功个案就越多，毕竟最后我们计算的是整个生涯的命中率。
- ④ 如果每个漂亮姑娘见到上来搭讪的男人都笑脸相迎的话，早就轮不到你有机会上来搭话啦。
- ⑤ 不要有太多目的。“认识一下也无不可”的心态可以让你减少恐惧。

第二课：3秒行动法则

“3秒法则”：看到中意的姑娘后，要在3秒内采取行动。即使你不能想到任何好方法，即使你不知道下一步该怎么样，Say“Hi”吧。总之无论你决定做什么，永远在3秒内行动。

如果你给人的第一印象是自信又自然的男人，她对于你的感觉从一开始就会是积极正面的，那将减少你被淘汰的机会。相反，如果你等候、犹豫，然后才决定接近她，那从一开始你就处于弱势。另外，在3秒以内，你没有时间去紧张、别扭、怕难为情、出汗、动摇。而这些正是拙男们常出现的症状。

第三课：漂亮的开场白

“我能请你喝杯酒吗？”“不！”看，你Out了！或者好一点的情况是：“可

姑娘们这样说：通常女人内心都不反感陌生男子的搭讪，因为这正是自己有魅力的证明，她们大都记得自己人生中被搭讪的经历，这样的故事常被她们拿来津津乐道，大大满足了虚荣心。所以，不管她是否接受了你，你都是在做一个慈善事业——满足她的虚荣心和呵护她的自信吧。



20~29

30~39

40~49



以。”然后喝你的酒，然后你Out了！所以……

不要问她只能回答“是或不是”、“好或不好”的开场白。这类糟糕的开场白还包括“可以认识一下吗？”“交个朋友好吗？”“你是学生吗？”“聊一聊，好吗？”等等。

刚认识她时，要尽量避免去赞美她的外表，即使你就是被她外表所吸引，也要表达不仅仅是被她的外表吸引，要侧重于她特别的地方，不管这个“特别”实质上是多么地微不足道。记住，含蓄的赞美，不着痕迹。

不要等着她回答，继续说。比如：“你的耳环挺好看！”然后转过身来跟你的朋友聊天，或者马上向酒保要一杯酒，不要去看她。如果她没有倒过来跟你搭话，稍后你就直接以“嘿，‘耳环女孩’……”什么的开场。她也许会用一种“你认错人了吧”的表情看着你，不要紧，你继续找话题问她就好。

第四课：肢体语言

你走到她的背后，拍她的肩膀同时说：“嗨，你的背包真好看。”还用说吗？你要是真打算这样做就只能祈祷她不会武术了。

- ① 不要站在她背后，更不要挡住她去路。
- ② 占据有利位置，让她需要自然转身才能面对你。从行为学上说，有助于她改变角色；从心中原本正在“做A事”，改变为“做B事”（认识你）。
- ③ 把眼睛从她的胸部移开（不管那里有多么诱人），而且不要去碰触她身上的任何地方。

达人提示

① 照顾她的同伴

你可能常常希望女孩单独时才出手，认为这样即使被拒绝也不会在太多人面前丢脸，但这种情况实际上少之又少。她有朋友在身边时，她心理更有安全感，更敢面对陌生男人。而且，女孩子们一起逛时，心理有展现各自魅力的准备，这时你在她的朋友面前搭讪她，比起她独自一人时被搭讪会获得更大的虚荣感。

② 训练你的观察力

要有意识地培养敏锐的观察能力，不仅要不要露痕迹地观察她的穿着打扮、背包首饰、气质举止，还要注意她手上提的东西，她正在看的书报。这些在你搭讪时可能非常有用。另外，要想由上往下打量她全身的话，只能在她后面时才可以。否则，你在她视线范围内，即使你再谨慎，即使她没看着你，她都能觉察到。

③ 学会适时结束谈话

要懂得在恰当的时候结束你们的谈话，一般来说，几分钟到10分钟就该道别。留下一些愉快的回忆会对下一次的见面制造出美好的期待。至于留电话还是Email，要看她对此次见面的顺畅程度而定，但如果她的反应热烈，你就无须拘泥于各种社交守则，不用想太多，只要她愿意，继续聊下去就好。

她的身体语言

- ① 眼神，这是最容易看出她是否有兴趣跟你聊上几句的地方。
- ② 如果她回答你的问题甚至还会回问你的话，恭喜啦。
- ③ 如果她对着你摆弄头发，轻抚颈部，挺胸收腹，翘起臀部……兄弟，成啦。

20~29

30~39

40~49



●熟女的爱

一个年长的女人，管她到底是性感的经理还是知性的教授，总之和她们在一起的时候总是让你感到异常的兴奋。而她们也会给你疯狂的热情，温柔的指引，甚至耐心地教导你怎样更能取悦女性。

不过，超越年龄的爱在我们生活的这个社会里还不能得到普遍和真诚的祝福。因为即便就约会而言，这种不寻常的配对也违背了很多人头脑中的某种逻辑：“年轻漂亮的姑娘”对于任何一个男人来说应该都是一种“资产”，就算她们可能有一点地位有一点财富，但和一个已经老得不能再穿“小可爱”的女人一起出去又是什么意思呢？所以，如果你有朝一日也踏入这种关系，那么你最好对此有一些心理上的准备，比如：你带她回家时发现她是你母亲的中学同学，又或者她是你某位叔叔的旧情人，你能接受这个现实吗？

不过,如果你可以承受社会大众带来的压力,那么这种超级姐弟恋也可以给你带来很多好处:

她们比小姑娘更有耐心

年轻漂亮的姑娘才不愿意花时间和精力去指导另一半怎么去爱——当然她们自己可能都不知道。她们的脑海里只有她们关于爱的一切想象:你应该是像个什么样的男人,你应该怎样对待她们,你应该满足她们哪些需求……而一旦你达不到,她会很容易就跳到另外一个她认为拥有那些东西的男人的怀抱。而对于比较年长的女性来说,她们经历过的一切告诉她们,世界上不存在完美的异性,她们会耐心地把她所知道的传授给你。

她们比较容易被取悦

她们已经过了被满街的小伙子吹口哨的年纪,也能更清楚地认识到自己是谁。更重要的一点,她们比小姑娘们更能了解男人的逻辑和行为特征。她们会知道你干的那些蠢事实际上是想表达你对她的喜爱,也能够微笑地接受并理解你一时冲动的胡作非为。

她们还可以教你更多的事情

年纪大的女性比较懂得如何生活,这一点毋庸置疑。尤其是在性爱方面,她们所能教给你的东西是那些小女孩无论如何不可能拥有的:怎样进行从容不迫的前戏,怎样更轻松和以更开放的姿态面对你所有关于性爱的奇思妙想,她更了解自己想要什么以及更愿意让你享受得更多……这并不是因为心理上的改变,而是到了这个年纪的女性比较清楚性到底是什么,对性爱的反应也更加敏锐。

和熟人相处的最大好处就是你可以放松心情做你自己!你不成熟,缺少经验,会干傻事,不是英雄……没关系,这些她们早就知道,也从来没想过要那样要求你。记住,很多你所没有的东西,她们都有。



熟女给你的10句话

- ①不用显得你很成熟,我们就是喜欢你年轻可爱甚至有点儿傻乎乎的样子。
- ②“多读几本书,你会比现在更好。”这话不是我们说的,是《夺宝奇兵》里面琼斯教授的父亲说的。
- ③对吃讲究一些,什么都吃不是勇气,我们希望你一直都有个好身体。
- ④想玩就去玩吧,我们知道怎样处理自己的时间,不过最好提前打个招呼,别让我们担心。
- ⑤好多时候,多夸夸我们性感、动人、有魅力,我们特别喜欢听你嘴里听到这些。
- ⑥邀请我们陪你吃晚饭,因为我们最得意的那些手段会在饭桌上显露无遗。
- ⑦我们和小女孩的最大区别之一就是:很多时候我们说不,就是真的不。
- ⑧你对性没太多经验?没关系,我们有,但请你不要乱学A片。
- ⑨一般来说,我们能为你做一切你想要的,但别一开始就愣头愣脑地提条件。
- ⑩分手的时候不要玩人间蒸发,我们同样在乎一个曾经爱过的朋友。

◎网络情事

设想一下，你遇到了一位迷人的姑娘，你满心欢喜地和她交换了信息，但是当你几天后给她打电话时，她既不接听电话，也没有给你回信。出什么事了？她可能做了每个姑娘现在都会做的事情：用人肉搜索揭了你的老底！问题就出在你开心网上那些放荡的照片、一堆愚蠢的BBS评论留言或者你在博客上的那些猥亵的帖子。据著名的网络行为研究中心2008年的一项调查显示，超过一半的成年网络用户会使用搜索引擎对彼此进行追查。

删除垃圾信息

你的第一步是尽可能地从我可能出现在的那些网页上删除下流无耻的内容——过去粗鲁的博客条目以及让姑娘看了就觉得难为情的春光照片。如果网站属于你或者你的一个朋友所有，要么把它删除或卸载下来，要么把它隐藏起来让搜索引擎无法找到。如果垃圾内容是在别人的网站上，MH建议你首先主动找到它们的网站管理员，然后发送一份礼貌的电子邮件，请求删除相关内容。另外，简便的方法是以自己的名字作为关键字注册Google和Yahoo的警告提醒(Alerts)服务，这会有助于追踪新浮出网络的关于你的垃圾内容。

保卫你的名声

恢复你的网络形象的第二步是，如果姑娘们对你进行搜索，控制她们所能看到的页面。如果你过去没有使用大众社交或者商务社交网站，那就在类似开心网、校内网和其他相对正规的社交网站上注册。这两个网站都很流行，在搜索结果中总是以很高的频率出现。另外Pass掉亚洲交友中心这样的平台，它会让你看上去像是到处寻找一夜情的饥渴青年，也许还有QQ交友，它会让你看上去像是还在上高中的幼稚男孩。如果你想让那些下流无耻的内容不会再从搜索结果中首先跳出来，还可以在信任度高的网站例如几大门户网站的blog或者土豆网这样的网站上，用你的目标搜索词条（比如是你的名字）多注册几个账户，这样当你贴的新东西越多，你曾访问过的链接以及你的网站所指向的链接质量就越高，而那些网页在搜索引擎中出现的概率就越高。

强化你的个人信息

你的兄弟们可能对博客或者开心网这样的网站漠不关心，但她很可能正相

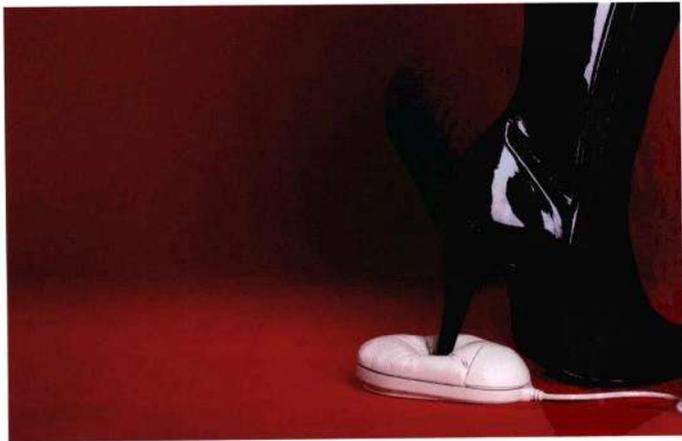


反，所以你要在你的网页上增加一些积极的有分量的内容。可以谈论那些会让你看上去充满热情的事情。比如谈论你的朋友、你的家庭、宠物和你最喜欢的活动。总之尽量让自己看上去是那种总是很快乐，并且对自己周围的人们全心全意地投入的人。另外，所有你准备上传的照片也都应当表达了同样的信息——因此要尽量少贴你那些狂欢Party以及左拥右抱的得意照片，多贴一些朋友、家人、孩子和狗的照片吧。

不要掉以轻心

即使你已经采取了所有这些措施，并且你们两个人也成为了一对儿，仍然会有潜在的问题，最常见的就是你好友列表里的那些照片，甚至过去的照片也有可能突然跳出来，因为你认识的一些漂亮姑娘可能会把你加入她的“Friend”列表中。最好的做法当然是以坦率的诚实消除怀疑，“告诉她这些人是谁，即便有过什么，那也是属于你的过去的部分——那时候是那时候，现在是现在。至于那些新朋友，只要解释你是如何认识她们的就可以了。这样她就不必经受那种令人不快的‘这些人是谁？’的感觉了。”两性关系专家波瑞尔说，“如果这样她还是不能接受，那就顺其自然吧，因为你要的是一个能够接受你这样一个人的女人。”

或者至少是经过彻底净化和过滤版的你。



► 拜见岳父大人

这种感觉可能像你当年去参加中考甚至高考，或者是去见一位重要的客户，尽管你去见她父母时也许只是吃一顿饭。去见她的父母，毕竟这对你来说是开天辟地第一回。

如果他们——非常年轻

如果她的父母的岁数不太大，那就可能出现一个问题——他们可能会认为和他们的女儿相比，你的年龄太大了。如果你真的遇到的是这样的父母，那你给他们的印象只能是个“掠夺者”。所以，你必须减少他们的顾虑。向他们展示出你的年轻的心，还要让他们感到你不是那种会随意改变他们的宝贝女儿的年轻的生活方式的那种很固执的“老头儿”。

见面注意事项：见面时的穿着和谈吐非常重要，那种花格衬衫和造型太过奇特的短裤还是别穿了。尽量穿得简单，一条别具一格的牛仔裤和一个普通的T恤就OK。别和他们谈你的退休计划，也别跟他们讲你昨天到储藏室里搬东西扭了腰。

如果他们——非常传统

如果她的父母是那种带着中国观念的传统父母，那你对他们的尊重就显得格外重要。如果你能从一开始就对他们尊重有加，就这么说吧，那你就等于迈过了第一个跨栏。

见面注意事项：能够让他们高兴的最重要的事也无非就是礼貌，清晰的声音和你握手时的庄重会让他们更加喜欢你。还有一同吃饭时，当你看到你最爱吃的火腿或是猪蹄上桌时，千万别伸手就拿，一定要请他们先吃。在谈话中，还要记住不断往茶杯里续水。

如果他们——非常谨慎

有一种父母总会出一些偏题、怪题让你回答，而且对你的过去穷追不舍。过于谨慎的父母总是想知道你的全部，当然也包括你的过去和个人隐私。

见面注意事项：他们都热衷于哪些话题呢？你的前女友，你的前妻，你收藏的赛车票，或是你上次在酒馆打架时留下的伤疤，这些都不会逃过他们的眼睛。千万不要抱住他们的宝贝女儿的腰来回揉搓不放，更不要走神去想昨晚卧室里



和她在一起时的样子。

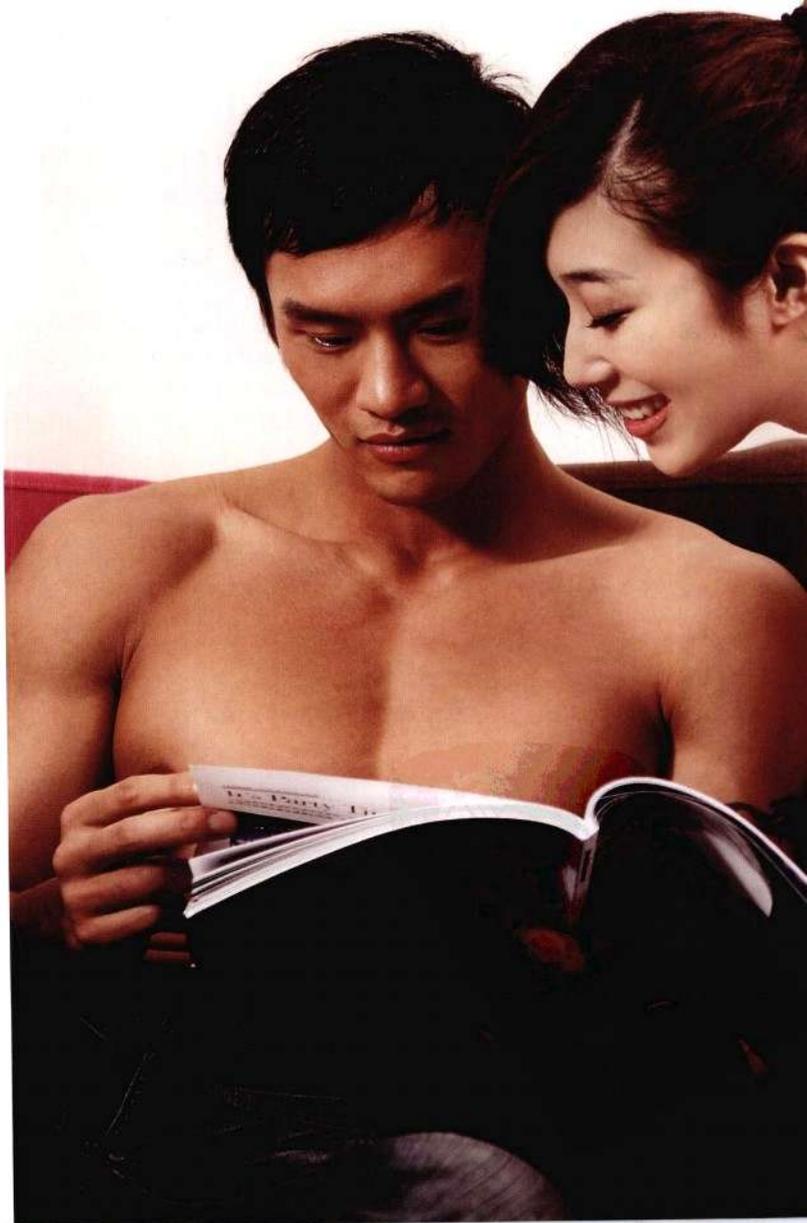
如果他们——非常时尚

如果你能遇到非常时尚的父母，那简直是再好不过的事了。无论是在吃饭中，还是在交谈中，你们都会很默契。他们受过很好的教育，会经常出去旅游，而且爱好也很独特。而事实上，最重要的应该是他们的思想都是非常开明的。当然，要想使这种时尚父母不开心的最捷径的方法就是，试图把她们能周游世界的女儿变成一个彻头彻尾的家庭主妇。

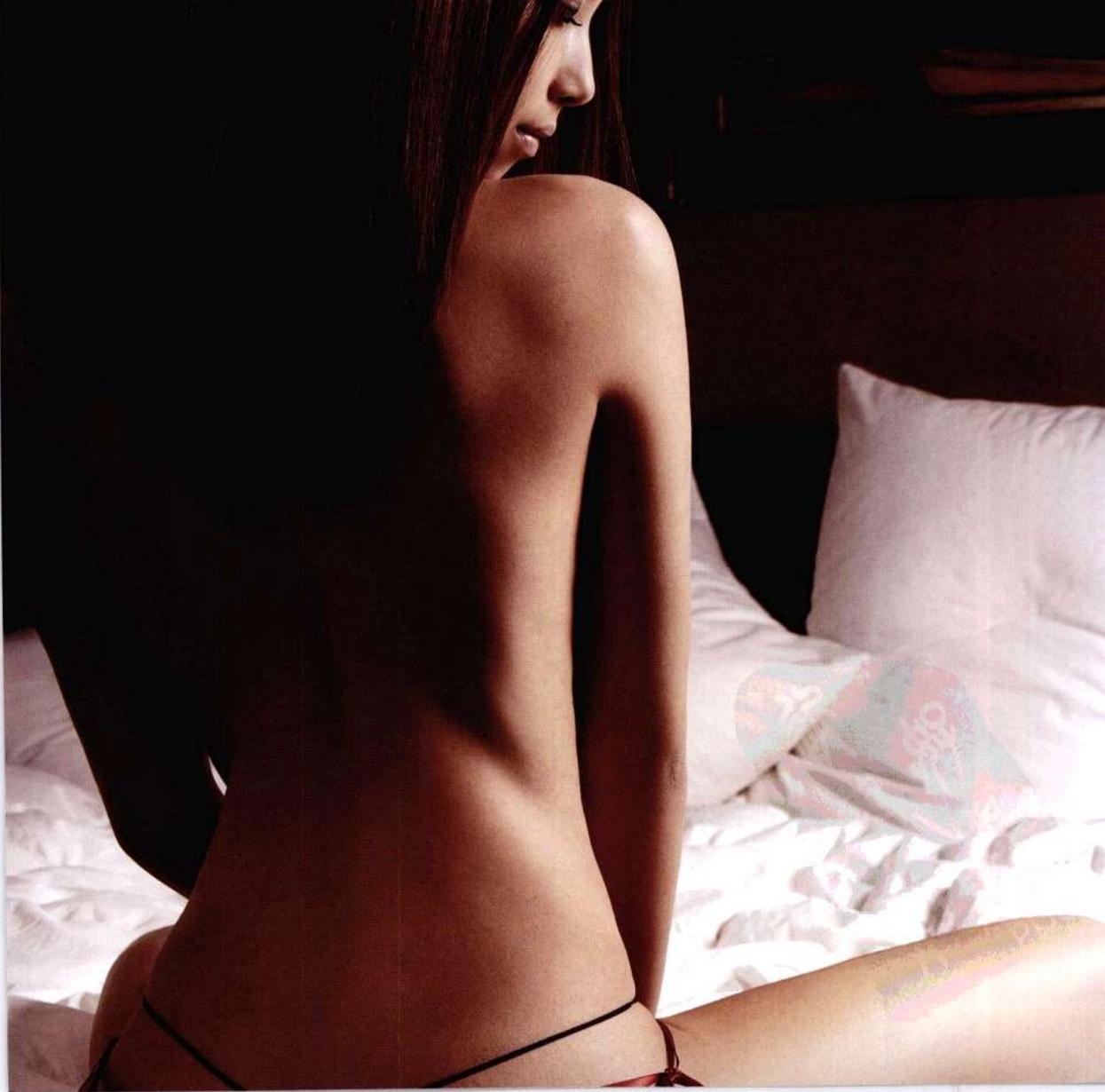
见面注意事项：尽量多说他们感兴趣的，比如在和他们聊天时可以谈最近的艺术展，或是向他们请教你的个人收藏中的一些问题。

如果他们——开始就不喜欢你

如果你还没去和他们见面，就已经知道他们并不是很满意你了，那你能做的只有——放松。千万别刻意去做什么，以免弄巧成拙，因为从一开始，无论你怎么做，你都已经成了她父母眼中的“公敌”。而且，这是你无法立刻改变的。要想博得他们的欢心，你必须把注意力放在你女朋友身上，表现出你的温柔和用心。说老实话，惟一能冰释他们对你的误会的方法，就是让他们的女儿感到幸福。







完美分手课

你深呼吸一口气说：“咱们分手吧。”寂静30秒钟后，没有任何阻力，她没有哭泣，也没有愤怒的声讨，她表示同意，你们各奔东西……比打蚊子还轻快的“啪”地结束……别做梦了，投入了感情然后分手，这种事情跟做爱一样，是你跟姑娘两个人之间的互动，而且每次都不完全相同。所以，如果你正面临分手的难题，我们只有一些心理学、行为学上的建议。

难以释怀的悲伤

一刀两断会产生一系列可以预见的后果，最初是难以释怀，然后是深深的悲伤，最后才能回到原来的生活中。深入而长久的依恋关系，很难快速分离。你约会的姑娘，关系越亲密、长久，她的优点越是别人难以替代，你们的分手就越痛苦。

“布美兰”效应

就沟通心理而言，越想说服对方，对方的反对态度越剧烈，这种反效应在心理学上叫做“布美兰”效应。例如你处心积虑地让她明白自己的缺点是如此之多，不如趁早走人，她的反效应就是：我改！你努力装成一个混蛋，她的反效应就是：我不嫌弃！天然的不安全感和女人的本性让她觉得一切都是她的错，只要做出改变，就能挽回你的心。

有用的离场建议

有些借口，我们承认不怎么高明，可是对于这个变化飞快的世界，又有什么办法呢？所以，如果不是那种不结婚就不能移民的硬任务，你还是在最开始交往的时候，给她打一些预防针。例如：我需要那种能真正理解我的女人；我还年轻，需要慎重地考虑成家立业；以前的恋爱经历伤了我的心，所以我不想再盲目地把事情搞得越来越糟；我知道我不完美，你可能会爱上我，也会先离开我；我的童年不太快乐，我还在学习怎么爱……这些借口，至少不会被她抓住把柄，痛斥遇到一个骗子。话不能说得太过，毁灭一个女人的希望，才是痛苦的根源。

在姑娘们中流传的极品混蛋，就是做爱以后提出分手的，你以为你的小弟弟退出了，关系就能退出吗？性爱绝对不是精神麻痹药物，不知道为什么，总有些兄弟以为做爱能安抚姑娘们受伤的心，赏赐式地跟她上床，然后再提分手。很多统

计数字表明，女人是能够因为性而产生爱的。你做得越多，越难抽身。所以当你决定分手，尽量减少去她家过夜的次数，也别在寂寞的时候找她过来陪伴。

也许有人会对你说长痛不如短痛，建议你迅雷不及掩耳地提出分手，然后撤离。就我们所知，事情不是那么容易的，没人能接受突袭。至少准备1个月的时间，接受她的质问，硬下心肠看她的眼泪。

预先准备好你们分手的理由，但是别用诋毁她做依据。如果你针对她的缺点和自尊进行批评，她一定会感到痛苦，还进行反击。把那些美好的回忆说出来，赞美她是个很多男人梦寐以求的好女人，她可能当时听不进去，但是当一切平息下来以后，她会记住的，也为她再次投入恋爱增加自信。

另外，地点尽量选在公众场合吧，虽然去一家高档餐厅吃饭就是为了扔一颗炸弹不是什么太高尚的做法，但至少她不会一边哭一边脱你的衣服，企图用温存挽留你。

体面的离场

●她有诚实的态度

如果理由充分，不要对她发火，耐心倾听。我们男人遇到这种情况，一般会先发火，而接下来会难过。絮絮叨叨你曾经对她的好，只能让她说你显得像个可怜虫。

●她像一个成熟女人

如果她是慎重考虑后提出分手，承认分手对双方都痛苦，但不想再浪费彼此的时间，并且感谢你曾经为她做的一切，那你也感谢她，像个男子汉一样，你会值得她终身怀念。

●她想报复你

如果她把你的弱点挑出来，带以挖苦的态度，并且说自己有了更好的选择，比你更有钱比你长得帅等等，没必要听下去了，尽快离开现场。

●根本不面对你，只发短信通

知你分手

不回复，同时把那短信彻底删掉。可以低声骂一句：滚。还有一些办法，失恋的痛苦，不在其中的人，永远不可能感同身受，有些办法，也许能帮助你缓解。

●去健身房

这个特殊时期，一周去5次健身房都不为过，运动能帮助大脑产生多巴胺，一边塑形一边抗抑郁，相比买醉来说，绝对是聪明之选。

●好好地工作

做好本职工作，把原来认为复杂繁琐的事情拿出来一件一件完成，这能让你把精神上的压力全部甩掉，心情平静。如果工作完成了，你甚至可以不停地做一些家务，例如把衣柜里的所有衣服都拿出来熨烫一遍，那也会让你很有

成就感。

●做一些改变

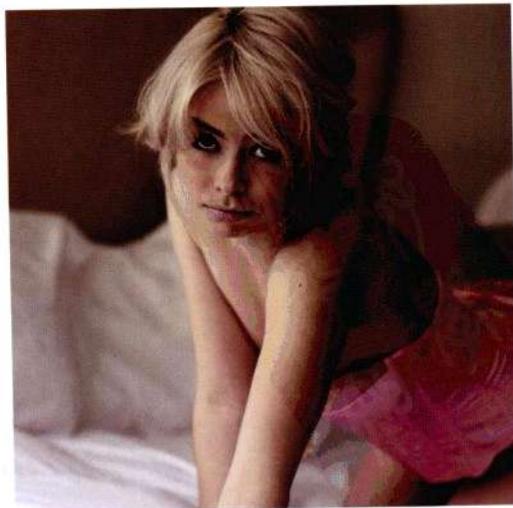
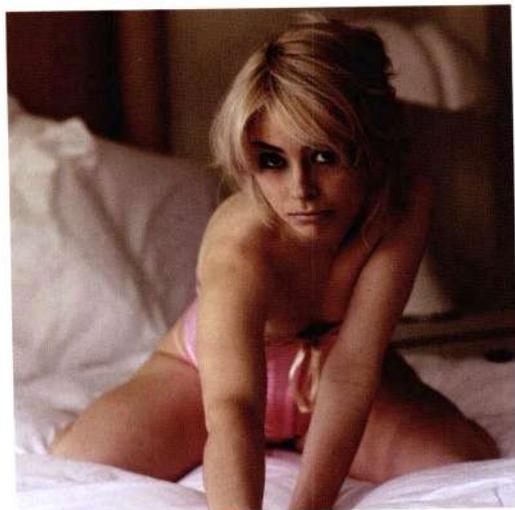
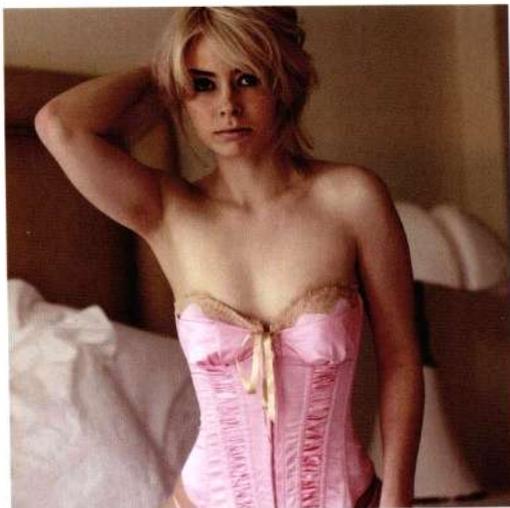
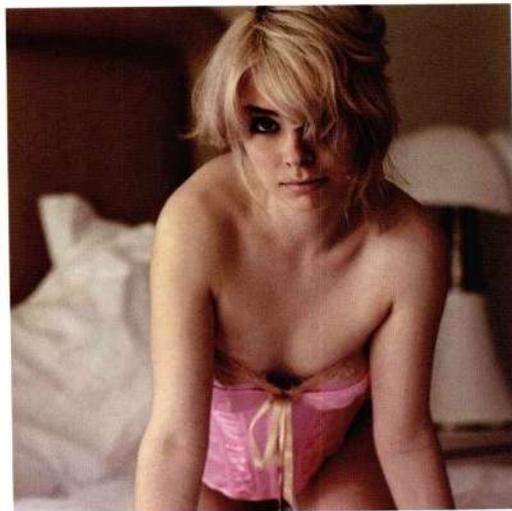
进行一次期待已久的旅行，参加不同以往的活动，去新的餐馆，和老朋友聚会，打破一些你生活中原来一成不变的因素。

●扔掉跟她有关的纪念品

与她有关的那些东西，开始看着伤心，以后留着闹心，早早处理掉。

●和一位有智慧的朋友谈谈

相当长时间内，就算你把生活安排得非常满，也会在夜深人静的时候，摆脱不掉失去爱人的心碎感觉，喝酒，一夜情，给她打电话，都不能解决问题。你需要一位有智慧，不带任何情绪偏向的朋友，倾听，开导你，帮助你度过那个难关。



做性爱的主人

大部分这个年纪的小伙子一晚上都能做上很多次，但糟糕的是：他们连接吻都不会。

●她的情欲地图

每当抱着那个温软香滑的身体时，还只是关注嘴唇、脖子、乳房、大腿这些常规部位吗？看看我们为你整理的情欲地图，这里有能让她炙热扭动的秘密宝藏。

位置：脊椎及尾骨

做法：轻轻按摩，从脊椎一路亲吻并且舔下去，直到尾骨。

理论：这是一个让她放松的好办法。做过保健按摩的弟兄不会不知道吧。

位置：臀部

做法：断断续续，轻轻地咬。

理论：与上面一条相反，这会让她有点儿紧张，不过我们正是要通过这样让她的肛门和阴道收缩而产生更大的刺激。

位置：大脚趾

做法：亲吻和吸吮大脚趾。

理论：她的脚上有19块肌肉和1000多条神经，绝对是你大展拳脚的好地方。





位置：颈椎末端

做法：同样也是一边亲吻一边用舌头舔。

理论：这也是神经末梢集中的区域，而且亲吻这里会起到刺激她整个上半身的作用。

位置：每一个关节

做法：亲吻、轻咬、舔弄。

理论：膝关节、肘关节、肩关节，都是我们最容易忽视的敏感区域，而这些地方能够带来的快感绝对是我们最想象不到的。

位置：耳朵背后

做法：用舌尖舔同时伴以呼吸声和断断续续低沉的呻吟。

理论：触觉和听觉的双重感官刺激。

位置：眼皮

做法：用舌尖轻舔（每次的时间不可过长，1-2秒为宜）。

理论：《感性的性》一书作者琳达·斯塔格认为：眼皮是人体皮肤最薄的地方之一，这里和阴蒂、乳头具有同样的敏感程度。



性爱点穴法

知道吗？躺在你身边的姑娘全身共有1.8万平方厘米的肌肤，覆盖了72万个神经末梢，隐藏着150万个感受器，所以，了解女人，然后征服她们！

①捏：内侧脚踝向上10厘米左右

这个位置是神经反射专家们治疗性冷淡时都会关注的穴位。用一只手指钳住她的小腿，随意地轻捏这个地方，当她突然开始扭动或者颤抖的时候，你就找对了。

②舔：大腿内侧和腹股沟中间的地带

大腿内侧的皮肤是我们身体最为敏感的地方之一。在这片皮肤很薄，平时受刺激很少的区域，用舌头舔是最好的选择。如果还想要给她更多的刺激，舔过以后再吹点凉气能让她变得更加炙热。

③抚：阴道口与肛门之间的平滑处

这是辅助治疗阴道痉挛所涉及的穴位。所以当你身边躺着的是一个欲火焚身的健康姑娘而不是一个等待治疗的阴道痉挛患者的时候，那效果还用说吗？

④亲：乳房向上直到脖子后面的整条线

亲吻这些部位的原因不但是由于这些地方的皮肤同样很薄很敏感，更大的意义在于你这样做其实可以更好地提升乳房的敏感度，让你那个朝思暮想的丰满胸脯更渴望你的爱抚。

⑤按：胯骨下方5厘米

一位享受过“胯部按摩”的志愿受访者这样描述：“他压在我身上，双手压住我的胯部并抚摸那里……我从来没有想到过按那个地方可以让我兴奋到如此程度……我好像不自觉地就分开双腿……当他最终进入的时候，我简直快要疯了。”

⑥探：肚脐下的“性感7星”

同样是反射专家——那群专门研究活人身体的家伙们告诉我们：在肚脐和阴阜之间有7个和“性趣”相关的穴位，试试按揉这里吧，反正对于这点地方而言，7个目标总是不应该很难找到的。

⑦分：分开她的双臀

“我的男朋友第一次这么做的时候我甚至觉得他有点龌龊，但是现在我甚至想直接对他说‘请分开我的屁股吧’。”轻揉她的臀部，按摩、轻轻向两侧分开，然后松开，再继续……这就是上面这位男友使用的招式。

► 一夜之计在于吻

如果你不尊重接吻的这种能量，那么你不及格的亲吻会让她毫不犹豫地把你Pass掉。“在你们的嘴唇相触的那一刻，有一大堆的参数汇聚到一起，”心理学家盖乐普博士说，“接吻具有很大的影响力——它既可以促成两个人的美妙故事继续发展下去，也会让一场恋情就此告终。”

很明显，你冒不起这个险，所以你应该认真地锻炼一下你的接吻技巧了。无论你的目标是在纵情玩乐的假期里钓到一个女孩，还是悄悄地贴近你的长期伴侣，加强锻炼吧，我们会告诉你嘴唇可以做很多大事情。

轻柔缓慢地碰触

不要表现出急不可耐的样子，最好等到第二次或第三次约会。“当累积了太多的紧张情绪时，那种感觉就像是这次接吻我们已经等待了几个世纪，然后我们会几个小时地相吻而无法停止，我喜欢这种感觉。”我们忠实的读者，25岁的璐璐说，“第一次约会的接吻通常都是乏味的匆匆一吻，它的背后没有紧张感，其实最好的总是值得等待的。”

另外，根据研究显示：一个男人的牙齿的外观很容易影响到她对你接吻能力的判断，而女性对于男性的呼吸或者口气这类化学性提示信息可能也更加关注。盖乐普博士解释说，这是因为接吻提供了有关一个人的健康和荷尔蒙状态的信息，因为密集在面部的皮脂腺是由性荷尔蒙来调节的。

所以，在关键时刻的一点儿小准备会让你取得成功：比如便携装的漱口水和口香糖。用完晚餐后潜入洗手间里用上一点，然后再决定什么时候采取行动。

“如果一个男人想给别人留下自信的印象，这会让他接吻的时候看上去更具吸引力。”人际关系专家沃科尔博士说，“最重要的是开始亲吻时要轻松自如。轻吻她的嘴，脸颊或者脖颈，这样做是一件非常肉欲和性感的事情，当你亲吻她的嘴唇时，要非常轻柔地吻她的双唇，这时不要把你的舌头伸入她的嘴里，柔缓地轻吻肯定能调动起她的情绪。”

坚定有力地热吻

一旦她成为你的女人，定期地拥抱热吻对于两个人长期关系的健康是非常重要的。“一对情侣接吻的频率可以透露出他们之间是否存在像抛弃、离婚和不忠诚这样的问题。”盖乐普博士说，“如果你经常吻她，那会传递你的承诺。”



66%的姑娘称她们被接吻搞得很难烦，以至于希望那些男人人间蒸发。

大不同：男人们接吻主要用途是把它作为一种达到目的——发展为性关系的手段。然而，女人们接吻主要是作为评测两性关系状况的方式，尤其是一个伴侣的承诺水平。

所以，“即使你们不做爱，也要尽量去吻她，以那种充满感情和有性欲成分的方式去吻她。从长远来看，你的亲吻越持久，你们做爱的次数就会越多。因为男性唾液里含有少量的睾丸酮，而这是一种催情剂，接吻时通过口腔传递唾液的时间越长，就越能增加她的睾丸酮水平，从而影响她的性欲冲动。”

浪漫地解除防线

通过对接吻、牵手或者交谈15分钟的配偶的研究发现，接吻15分钟的情侣的皮质醇血液水平最低（皮质醇是一种与压力和焦虑感紧密相关的荷尔蒙）。此外，催产素也呈现了上升，而这是一种与爱慕的产生以及女人从男人们那里获得平静与安全感相关的“拥抱物质”。所以要想让你的伴侣在亲热过程中享受到同你一样的快感，那就增加些浪漫的气氛。

所以当你和她的感情出了岔子的时候，接吻会成为你的“特种部队”。吻她的双唇会让解决冲突变得更容易，而且那会比我们意识到的还强有力得多。因为不论动物还是人类，如果她容许她配偶的牙齿接近她的喉咙，她实际上正在传递这样的信息：我已经关掉了我的雷达，我信任你而且愿意为了你这么做。那是一种非常具有鼓励性的信息，就像没有什么比亲吻一个人的眼皮更脆弱也更性感了，你肯定是真的相信某些人，才会让他们亲吻你的眼睛。







► 抚摸艺术家

当你学会何时抚摸和怎么抚摸时，就能成为性爱艺术家。

抚摸路线图

在求爱阶段，女性希望的触摸主要是抚摸她的头发，搂她的肩膀，握着她的手，确定了亲密性，可以增强被触摸爱抚的愿望。当她中意的男人轻柔地抚摸着她的手时，会有一股异样的感觉涌上心头，这能为调动她的性欲打下基础。

相对于搂肩膀这种可能表示友谊的触碰，当你可以把手放在她腰上的时候，已经是个信任和期望的信号，因为我们都不会让陌生人触及自己的腰部。把手放

抚摸还有什么作用？

止痛。当皮肤受到刺激而感到疼痛时，通过轻轻按摩疼痛处附近的C触感神经纤维，就可以显著地减轻痛感。

在恋人的臀部，也是亲密关系的确实信号。

触摸阴蒂是性爱正式开始的前奏，这种触摸必须是轻柔的、情意绵绵的。据统计，有2/3的女性更愿意接受阴蒂刺激。她们认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感更强。阴蒂含有丰富敏感的神经末梢，其密度要比周围组织或阴茎龟头高6~10倍。正因此，女性常常能在不需要性交的情况下靠自己抚摸就达到性高潮。

需要抚摸哪里

她们的性感区比我们分布得广，包括头发、脸颊、口唇、舌、耳朵、颈部、乳房、手背、下腹、臀部、大腿内侧等。让她性感最强烈的部位是阴蒂、小阴唇、大阴唇周围的区域和阴道口。

抚摸的速度

《自然神经科学》期刊研究报告指出，以每秒移动4~5厘米的速度抚摸人体皮肤，能刺激C触感神经纤维（C-fibre nerves），将愉悦讯号传送至大脑。若抚摸过慢或过快，则无法活化此种神经纤维。这种让人感受愉悦、快乐的抚摸速度与妈妈安抚宝宝的抚摸速度相同，应该是一种自然的母性机制表现。C触感神经纤维只出现在带有毛发的皮肤，手心并没有发现C触感神经纤维。所以挠手心，只会让她觉得痒痒。

抚摸的力度

人的全身上下遍布感觉神经末梢，分别接受着触觉、温觉、冷觉、痛觉这4种单纯性感觉。目前已为人们所知的触觉感受神经细胞，有麦斯纳小体、毛根游离末梢、自由游离末梢、美克尔氏触觉细胞以及帕基尼小体等。其中毛根游离末梢环绕在毛根周围，因为它的存在，当我们被抚摸头发时，就会产生舒服快感。美克尔氏触觉细胞和麦斯纳小体密集分布在手掌、脚底，痒痒感便由它们控制着。帕基尼小体位于皮肤深处，需要给予一定压力的刺激，才能有感觉。它在阴蒂、阴蒂尖端分布极多，所以在对这两个部位加以抚摸时，就需要多用一点力量才行。另外，抚摸是为了提高性兴奋，如果她们表现出：盆腔发热和发胀、阴道分泌物增多、乳房和阴蒂在揉揉或吸吮刺激中有竖起现象、产生做爱的欲望，那么说明抚摸的火候刚刚好。



她们最喜欢的5种抚摸方式

- ① **公开场合：**拉着她的手，还不时轻轻抚摸。
- ② **私密场合：**紧紧拥抱着她，抚摸她的后背。
- ③ **前戏时：**帮她脱了衣服，长时间地抚遍她全身每一寸皮肤。
- ④ **做爱过程中：**时时抚摸她的乳房。
- ⑤ **后戏时：**无声地抱着她，像抚琴一样抚摸她的后背。

20~29

30~39

40~49



►前戏最伟大

20分钟的前戏,可以让姑娘们达到高潮的几率从25%上升到90%!学着计划一下这20分钟吧,这比你苦哈哈地连续抽插半小时更容易让你成为她的神。

做个前戏高手

①24小时服务。

赞美她的早餐,上班的时候打个电话,一份小小的惊喜以及一次轻松的谈话。这些全天都可以做的事情都属于前戏的一部分,也都对即将到来的完美性爱打下好的基础。

②说些动听的话。

你应该知道女人是属于听觉性的动物。所以说些动听的话绝对是挑起女人欲望的最好方法之一。

③美好的味道。

我们并不是要你把自己弄得香气四溢。由于女人对气味和碰触的感觉比你男人更敏感,所以你只要好好洗个澡,不要有太多烟味及酒味。

④记住她喜欢的方式。

对姑娘们而言,穿上性感内衣和做出挑逗的姿势是重复无聊的,可你还是会觉得很刺激。同样地,赞美、亲吻和拥抱这些项目虽然也很老套,但永远都是最有效的前戏模式。

前戏行为准则

①永远比她慢一拍。

用她的温度引领你的动作,而不是用你的欲火一下子把她烧完。这应该是接下来你使用任何一项技巧的准则。比如在她没有主动挺起诱人的胸部之前不去碰它们;在她没有抓着你的手放在自己两腿之间之前只在她的腰部和小腹上游弋。好吧,就算你认为自己即便不这样做也能让她达到高潮,但高手和你的区别就在这里:他们可以让一个进来顺受的女人变成一个风情万种的床上尤物。

②不要重复老一套。

千万不要以为你那些曾经让别的姑娘爽过的三招两式在她面前同样有效!

干净的身体

女人对气味和碰触的感觉比男人要敏感得多。因此,前戏的一个必要的部分,就是展现干净的自己以及去掉那些让人不愉快的味道——不要有烟味及酒味,大蒜更不用提。这样做不仅仅是为了让她觉得你更迷人,而且你也要通过这样的举动让她知道:她是值得你为她这样做的人。



不但女人和女人各不相同，就算是同一个女人也会随着不同的情绪和气氛产生不同的需要。学会观察形势和随机应变才是顶尖高手们“独步江湖”的武功真谛。

③ 别把她剥光。

不一下子剥光她不仅仅只是为了慢而慢。留下她贴身的那件小背心，或者不脱掉她的丝袜和高跟鞋；其实哪怕只是剩下一条项链和两只耳环，也足够让你兴奋到极致。而且，这些有束缚感的衣物和饰品，也会大大刺激她身体和心理的性感阀门。

④ 文火煲好汤。

爆炒出来的味道永远不会比文火慢炖来得有滋有味。亲的时候要像嘴唇粘玻璃，舔的时候要像给古董扫灰尘，摸的时候要像给烫伤的手背涂药膏……总之按照电影慢镜头的速度指挥你的口、舌、手，这会让她们的肌肤变得前所未有的敏感。

⑤ 让乳房嫉妒。

我们当然知道女人的乳房对于你们具有何等的诱惑，不过MH这时候要给你的建议依然是：不要着急。多针对她的乳房四周、两肋、锁骨和脖子这些部位下工夫，直到她迫不及待地抓紧你的双手按向自己的胸前！

▶ 口爱秘笈

口交人人都爱！所有的性爱高手们都一直认为“口交专长”是“行走江湖”最重要的一项技能。所以无论是你希望有一技之长以“独步武林”，还是想要玩出花样，渴求新知，下面这一部分都绝对不可不看。

根据2006年MH百万国人人性调查的资料显示，有大约1/4的男士热衷口交……不可能那么少？没错！那一定是你把题目误会成“你是否喜欢她含着你的小弟弟”。我们说的“热衷”指的是你为你的伴侣做这件事。因为只有让她爽你才会更爽。学几招吧！

时机

口交无论对于男女都是一件可以爽翻的事情。不过男人和女人在这方面也存在很大的不同。我们巴不得一上床就把她的脑袋按到被子下面去，女人则往往更愿意在足够兴奋足够湿润足够膨胀以后你再去照顾那里。所以，不要一开始就让自己消失在她的视野里！

“唱”游

多重感官刺激其实是完美性爱中最重要的目标。除了拥有灵巧高超的口舌技艺以外，让她能看到你的动作，并且听到你在下面发出的喘息以及亲吻声，往往能够让她体会到比肉体碰撞更加令她兴奋的感受。



口交时的担心

有时,她们拒绝口交的理由的确很奇怪。

34%:她怕自己闻上去不像玫瑰花的味道。

27%:她怕用的时间太长。

17%:她怕她的下面没那么有吸引力。

12%:她怕你会不喜欢(天哪!这怎么可能)。

10%:她怕你会很快不行了。

抿

就像你看到她平时抹过口红以后所做的那种动作一样,试着用你的嘴唇帮她的阴唇“抹匀口红”。无论是含住一片左右吸吮,还是两片一起含住来回摩擦,保证都能让她尖叫起来。

滚

如果你有“舌灿莲花”的功力,那么就学着像滚雪球一样用舌尖对待她的阴蒂。当你能够掌握轻重缓急各不相同的“滚”的方式的时候,她对你的需要程度也会像雪球一样——越滚越大。

磨

用摇头晃脑来形容磨的动作也许不够贴切。但当你用整个舌头压住她的阴部,然后不规则地晃动头部让它们产生摩擦的时候,确实就像磨墨时的样子。至于会磨出什么,弟兄们当然都很清楚。

吹

这个动作其实还可以分解为两个步骤:吹和哈。哈出的是热气,吹出的是凉风。不过这一冷一热绝对不会让她着凉感冒,而是让她——直接发烧!

薄荷糖

薄荷在唾液里挥发的化学物质可以让外阴表皮产生紧缩的快感,所以含一小块薄荷糖,给她快乐又舒服的阵阵凉意。





►角色扮演

她浑身都已经湿透了，但她还活着，多亏我刚才动作快。就在几分钟之前，我把她从尼亚加拉大瀑布的急流中拉了出来。借着暗淡的星光，我可以看得出她那张可爱的脸，她那闪耀着光泽的黑发，还有那被湿透的衣服绷紧变形的乳房。不，这里没有什么尼亚加拉大瀑布，我也不是什么水中救人的护林员。水泡的确是在冒，不过那是在我公寓的浴缸里，暗淡的星光是在浴室里点起的烛光。

换句话说，如果女人通过角色扮演重新找回了兴奋感，那就等于男人为她做了所有她想要的事情。

开始行动

几乎每个人都有幻想，而我们大多数人又都不愿意去主动探求这些幻想，因为我们不愿意被别人知道，我们害怕嘲笑。所以找一个适当的时候，调整好气氛，蒙上她的眼睛作为游戏的开始是个不错的方法。

用心去装

花点儿钱买件特殊的衣服，一个好一点儿的假发或者其他什么道具，这会让你觉得更容易进入假设的情节当中。就算你们最后不能完成你们预先设计好的整个剧情，那么这些东西也会在你们的性爱当中成为最让人刺激的部分。

把握分寸

如果你觉得她是一个非常保守的人，那么其实她可能会对这个游戏更感兴趣。苏珊，我认识的一个看上去很传统的姑娘，29岁。她尝试过很多经典的角色，比如老师、护士，还有荡妇。“我喜欢暴露，因为我知道我的身材很漂亮，有时候让人看了会有欲望。”她带着坏笑说，“当然，如果你绝对信任你的男友，你还可以试试性暴力，那才是最好玩的。”性暴力这种疯狂的性爱通常是女人最喜欢的幻想。当然这并不意味着强奸，但它又确实让人感到很刺激。

更多深爱

做一个性幻想并不是多么古怪的事，这只是另外一种亲密。你可以从中学到很多东西，还可以发现你的姑娘身上很多你从未发现的，而且内在的东西，这是建立一种更亲密关系的好机会。

►后戏之师

所有指导两性关系和谐的教科书都在天天提示你：“做爱后一定要有后戏，女人们需要这个。”于是我们忍着巨大的困意，坚持着一边吟唱甜蜜的话语一边不断摸索身边的姑娘，到底为了什么？为了让女人更快乐？

前戏十之有八

前戏的目的是让姑娘随你一起产生性遐想。

如果你想知道有什么特别的前戏技巧来帮你快速收服姑娘，那么很遗憾地通知你——没有。时间，只有花时间陪她们，从夸奖她的妆容开始，一起说笑，一起吃饭，亲密地搂搂抱抱，对女人来说，这才是前戏的开始。但是你别用绝望，有一份性高潮表现的调查报告数据显示：67%的允许你紧紧拥抱的姑娘，已经开始性兴奋过程。

如果前戏对姑娘这样重要，那每次都要做足温情功课吗？10次中有8次即可！姑娘们其实也常常幻想着偶尔那2次，你打破常规，沉着而凶猛地迅速占有她，她会感到自己如此地让你迫不及待，如此地性感。

后戏十之有二

很多性学专家都津津乐道地强调：一定要有后戏，这能为你加分，姑娘们爱死这个了。真的是这样吗？曾经有一个小范围的调查，参加者几乎100%的男人举双手赞成要把男人从后戏里解放出来。而50%的女性表示“无所谓”，20%左右的女性仍然希望男人保持这一柔情的表现，还有一小部分表态“放过男人”。所以只要你不完事后立马起身洗澡，或者谈论窘迫的经济问题，做任何不招姑娘反感的事情都行，包括相拥着一起迷糊过去。

所以我们建议：

- ① 先把该做的做好，后面的事情可以暂且忘记。
- ② 后戏虽然是亡羊补牢，但也有它的作用，要尽量做到顺其自然，当成画龙点睛。
- ③ 最后的温柔可以通过各种方式来丰富，比如一起喝点什么，一起聊一会儿，或者一起洗个澡，甚至只是紧紧不放手的一分钟的拥抱。
- ④ 后戏也可以由女性来掌控，你乖一点就好，不要再硬扛。当然这时男人的撒娇也是管用的，比如说“宝贝儿，饶了我吧！”自嘲或者幽默化解都是些讨好还不吃力的聪明之举。

这里有真相：其实，女性高潮满足后，和男人一样进入不应期，甚至不希望你再碰她，也盼着闭眼睡会儿。只有在刚才的战斗中没满足的女人，才会继续缠着男人不放，靠所谓后戏得到补给，安慰。

►野战达人

看恐怖电影、坐过山车、打野战，这些促进肾上腺素分泌的活动，确实能提高我们的快感，增加激情。新奇的环境下做爱，我们会感到更刺激，尤其在可能被监视、被发现的危险之下，更有可能迸发出更大的激情。

我们的心理

这事很刺激！男性有更多的性幻想，态度更开放，试图寻找更多的性伴侣，更容易性唤起，要求更多性爱，更多手淫，更容易冒险并花费更多的资源来获得性爱，更偏爱形式各异的性爱。

姑娘们的心理

性是我们所拥有的，男人想得到的东西，非常有市场价值。你要让我觉得安全，受尊重，不掉价，还挺刺激才行。

糟心事记得久

整个野战过程中，姑娘会顾虑重重地问：不会被抓到吧？她们基因里面书写了对安全感的渴望。心理专家说：生活中，坏事比好事更有影响力，影响也更持久。破坏性行为对亲密关系的伤害程度比建设性行为的促进作用大。（你试试吧，一次讥讽她穿衣服显得胖，她记住的时间比你的任何甜言蜜语都长。）坏心情比好心情更影响思维和记忆。（即使她生性乐观，也更容易想起来那些闹心事。）表达消极情绪的词汇比表达积极情绪的词汇多。一件坏事比一件好事能产生更持久的效应。（对女人来说，一件强奸事件所产生的伤害是任何快乐经历都无法弥补的。）所以，不能只顾我们刺激，慎重挑选野战地点，还能安全撤退，是我们必须做的准备工作。

应对闯入者的准备

我们建议，害人之心不可有，防人之心不可无，车子工具箱里应该常备扳子，或者预备一根棒球棒。不要进入深山茂林，远离你的车或者人迹。被人敲车窗时，快速整理好衣服，同时安慰女伴别慌，别急着跟闯入者面对面，先坐1分钟平缓紧张情绪，慌乱会影响你的判断力。比如保安有没有权利查你们的证件，比如审时度势你们是不是已经处在危险中，如果钱能买平安，也别顽抗。





野战大调查

你觉得野战的最佳场所是哪里？

隐秘的公园角落	12.8%
黑暗的后排座位	10.3%
人迹罕至的月光沙滩	34.0%
飞机狭小的卫生间	1.9%
月朗星稀的荒郊野岭	17.3%
学校教室、集体宿舍	1.3%
单位的办公室	2.6%
私家车里	31.2%

女人们似乎对月亮情有独钟，无论是沙滩还是荒郊野岭，有一样东西都少不了，那就是月光。不知道是因为女性的生理周期和月球运行同步的原因，还是因为古希腊罗马神话中都用女神来代表月亮的缘故。除此之外，女性还对私家车特别感兴趣。有研究表明，女性更多把车作为自己的“第二个家”，喜欢用玩偶等饰品加以装饰。既然是家，那么床事也就很自然了。

你觉得野战中用什么姿势比较好？

传教士式	2.6%
站立式	9.6%
后进式	11.5%
女上位	7.7%
没有固定招式，因地制宜	68.6%

大部分的女性都会根据临场情况作出调整。既然是回归自然的野战，愿意采用模仿动物的后进式的女性人数也不少呢。

野战时，你会更注重哪方面？

隐蔽性	48.1%
有无噪音	3.8%
安全性	25.0%
是否准备消毒纸巾、避孕套	7.1%
对方是否接受这个方式	9.6%
温度是否适合	3.8%

会不会把衣服弄脏 2.6%

女性更多关注的还是隐蔽性和安全性，毕竟现在男权社会，一旦野战被人曝光，女性受到的不公平待遇往往会比男性多得多。

你在野战中最担心的是？

被人撞到	72.4%
手机铃响	7.1%
遇到野生动物	7.1%
忘了带避孕套	3.2%
蚊虫叮咬	10.3%

在这个问题上，所有女性的选项保持着高度的一致，那就是怕被人看见自己的“好事”。





● 避孕天书

每一次你和伴侣办事后，你其实都很有机会当一回父亲。当然我们尊重你的决定，但只要享乐不要小孩最明智的方法就是节育。说坦白一点就是：我们不想每一次性交后就担心会有小孩。

安全套

在少数男人可用的避孕法中，安全套是最被普遍接受的。

成功率 98%

用法

当你的阴茎勃起，就把保险套完全展开，在前端留约2cm的空间，把气泡推出并摊平它，然后再戴上。当你要抽出时，一定要先在你阴茎的根部握住保险套，否则当你拉出来时，它可能会滑掉而将精液洒落。

优点

除了到处都买得到之外，它还可以有效地堵住阴茎里的血液，因此让你的阴茎更坚硬。此外，安全套也可以降低敏感度，这也可以让你更持久。

缺点

很多男人抱怨说讨厌安全套的感觉。此外，对乳胶制品过敏的人无法使用可能也算是缺点之一。

杀精剂

不管它是泡沫状、乳液状、栓剂或果胶状，杀精剂都不是最有效的避孕法。但若搭配其他避孕措施，就会变得非常有效。

成功率 72%

泡沫式、乳液式和果胶式的杀精剂都需借助涂药器，你在性交前将它填充在涂药器里再放入阴道。若是栓剂，则直接将它放入，它会在阴道里溶解。

除了提高其他避孕法的效果之外，杀精剂也提供额外的润滑。

大多数杀精剂的味道很难闻，而且很多男人和女人可能会对杀精剂里的成分过敏。

口服避孕药

避孕药是女人最普遍的选择之一，它很方便，而且成功率高达97%~99%。避孕药中包含雌性激素和妊娠素，它们能防止卵子释放、受精和附着在子宫上。

成功率 97%

她在月经循环的每一天都要按时服一颗药丸。

除了完全不费力气之外，避孕药可以提供女人一些健康上的益处。服用节育药丸一直跟降低某些女性癌症几率有关，药丸也有助于预防骨盆发炎和贫血。

如果你的伴侣超过35岁，习惯抽烟，或者有心脏方面的病史，这个药丸可能就不适合她。同时，因为需要在每天同一时间服药，所以很容易忘记。

成功率99%

植入

植入法是较新的避孕法，它会释放妊娠素，一种能预防卵子附着于子宫壁的荷尔蒙，而且时效可达5年。

医生将一组6根火柴棒大小的管子植入她上臂的皮肤里。这手术并不危险，只须局部麻醉。

植入法可说是节育法中最无忧无虑的，它既不需要每天吞药丸，也不用每次跟伴侣做爱时都要准备一堆麻烦的预防措施。

有些病例报告说会产生副作用，好比说不规则的月经、头痛、胸痛，以及反胃等。

成功率99%

注射

这种方法是让女人注射一种可停止排卵的合成黄体脂酮，据官方说法有99%的成功率。

注射(通常打在上臂或臀部)针剂的效果可持续3个月。

可以避免每天服药的麻烦。

同样有可能出现包括体重增加、不规律的月经、心情起伏，甚至像脱发这样的情况也可能发生。

用法

优点

缺点



当浏览过上面所有的方法以后，你可能已经发现没有一种节育法具有100%的成功率。比如你会忘了吃药或未能正确地使用安全套。而且，不管你采用多么严密的防守，总是会有精子能冲过防线使卵子受精，于是突然间，你被迫面对改变生活的抉择。所以想要成功避孕，还得知道更多有用的知识和技巧。

① 双倍的小心

比如同时使用两种避孕方法，戴安全套同时使用杀精剂，其实现在有些产品本身就已经这么做了，比如一些保险套都以杀精剂处理过，这样就会又安全许多。

② 积极面对

我们必须说，几乎所有的避孕法——除了安全套之外——都是让女士承担责任。她们必须处理所有复杂的程序或者严格的时间表，这实在有些不公平。所以准备安全套或者每隔一段时间就提醒她吃药(或打针)是一种对她承诺和责任的表示，而你的努力会使你们的关系更紧密。

③ 以下方法不管用

严格地说，其实有一些较古老以及较保守的避孕法根本不算避孕法。其中最冒险的就是体外射精。这方法不仅会弄得床单脏兮兮的，事实上又的确不怎么管用。因为早在你还没射精前，你的阴茎已经开始渗出包含数千只精子的液体，而你也知道，只要一个精子接触到卵子就足够了。

其次，这种做法由于受到女性生理、情绪，以及很多复杂因素的影响，只能算是比什么都不做有效一点点的做法，你要不是一个点行大运的人，还是别尝试了吧。







30~39岁

这段日子你看起来应该还不错，稳重、成熟，与异性接触也更加放松和自然。可残酷的变化也在这段时间里开始慢慢发生：工作压力变大，对伴侣开始有一点厌烦，一场通宵的Party以后你可能好几天都缓不过来……还有更要命的：“在你20岁的时候，你想让它垂下去都很难，但现在的情况可能稍稍有些不同了。”

你的身体密码

偶尔一次的尴尬不代表你已经是个“废物”，只要方法得当，你可以再拥有好几十年的好日子和美妙性爱。

20~29

30~39

40~49

▶可能降临的糟糕事件

秃头、大肚腩、眼角的皱纹和开始松弛的肌肉……不对，这根本不是在这个年龄段应该对别人展示的特点。要知道，我们所经历的许多变化在生理学上都是可以避免的：根据动物生理学，一个60岁的人比一个30岁的人更年轻是完全可能的。但在此之前，请你先了解自己的身上到底都发生了哪些改变。

性欲降低：

此时你可能已经结婚有一阵子了，没准儿还有个浑身滑溜溜、包着尿布、嘴角留着口水的小孩。生活看起来越来越像由一串繁琐的破事儿组成的复杂公式，连享受性爱的时间和心情都越来越少。而这时你越是担忧，情况就会越糟糕。

更多的压力：

随着你的经验和能力的提升，你开始承担更大的责任和压力。除了娶妻生子以外，越来越多的大宗支出和购房置业的计划也会让你忙得喘不过气。太多的压力不仅仅会影响你的性生活，同时也会直接影响到你的健康。

脱发的困扰：

调查显示：37%的35岁男性都有头顶上的烦恼。大部分专家都认为这和男性荷尔蒙以及遗传基因有关。但即便是你父亲的头发现在依然很浓密，你也不能高兴得太早，因为遗传还有可能来自你爷爷。另外，金钱癣、生化类固醇、某些减压药品（镇静剂）都可能是你脱发的原因。

高血压：

男人的血压通常是和年龄成正比的，而且多半会在30岁左右开始影响你的健康。要判断高血压发生的原因并不容易，但缺乏足够的锻炼，常吃高胆固醇类食物和肥胖的人是最危险的群体。

只有12%的25岁以下的男性会秃头，但是37%的35岁男性都有头顶上的烦恼。到了65岁，将近2/3的男性头发都秃光了。



保命提示：男性死于黑色素癌的几率要比女性高得多，最主要的原因是我们接受阳光的几率是女性的2倍，而涂抹防晒霜的人数只有女性的1/4。

皮肤老化：

一开始，你会觉得一些细小的皱纹反而让你看上去更加成熟。但用不了多久，这种迅速蔓延的“美感”就会让你不胜其烦。如果你的工作就在户外或者你热衷于户外运动，那么这种现象就会更加明显。阳光、温差和风都会加快你皮肤的老化，而由于过度曝晒引发的皮肤癌也足以要了你的小命。

腰痛和背痛：

突然有一天，你弯腰提了个东西却再也站不起来了。超过七成的男性在30~40岁之间首次发生腰痛和背痛的情况，这是因为你后背的那些小接头已经开始慢慢退化，骨头之间的神经受到挤压；另外随着你的运动越来越少，坐在椅子上的时间越来越长，你会感到抱起一个姑娘就像要抱起奥尼尔那么吃力。

骨头问题：

骨头的生长一般要到35岁左右才会停止，所以你这个年龄段发生骨质疏松基本不太可能。但如果你能在这个年纪就开始保养你的骨头无疑是个聪明的做法：每天补充1克的钙，400单位的维生素D，多做运动，减少烟酒等方法会让你30年以后获益匪浅。

关注她们的新问题

幸好她们不会也在这个时候就开始脱发，不过对于这个年纪的女人来说，身体的改变依然是天翻地覆的，了解她的变化对你而言，有益而无一害。

1 如狼似虎的需求

这10年绝对是女人的性欲高峰期，因为她对自己更有信心，更果断，她们不再害怕面对自己的身体以及心理的需要，而且需求会更加旺盛。

2 开始下垂的部位

当女性到达30岁左右时，海绵体开始退化，同时它的弹性也会减低，地心引力会让我们爱不释手部位开始下垂，甚至出现皱褶。当然，变胖、变瘦、怀孕或喂母乳也会对它们的双峰造成影响。

3 乳房肿块

大多数的女性乳房都会有肿块，其实大多数情况下它们都是完全无害的，通常在女性月经来临前比较明显，而在月经之后就会不那么明显。

▶中年危机

从我们三十几岁开始一直到五十几岁时,会经历一段激烈的重新自我认识的过程。比如我们会评定以前的作为,消除一切幻想,之后重新出发,走上一段新的旅程。这种改变的程度因人而异,有的一下子就找对了方向,有的则久久地沉浸在沮丧和挫折中不能自拔。

①对生命的新感悟

譬如父母的离去或者亲友中有人因为健康问题去世了,让我们突然发现我们不但可能永生,而且发现自己的生命也已经过了一半——就算我们觉得自己可以活得比较长,也会感到自己在走下坡路,而且时间越来越快,就快用完了。我们会想:不用多久,埋在那里的就是我了。

②职业的落差

两种出现最多的情形就是:要么你已经做到你想做的事情,但是却没有期待中的那种成就感或者是充实满足的感觉;另一种更常见,那就是你发现你现在的境况离你早先的目标还差得很远。无论是哪一种,显然都不会让你很开心。

③家庭的问题

现在回想我们的家庭,它充满了小缺点和小争执,乱七八糟的破事儿一大堆,还有一些相互怨恨以及不好弥补的裂痕。我们的婚姻可能已经摇摇欲坠,一点儿都不像当初想象的那样美满。我们不再相互爱慕、相互关注,我们没有离婚只是因为我们怕麻烦,或者它已经快要结束了。

打赢这一仗

①别干傻事

是的,这时候你已经明白了生命是脆弱的,而且,你剩下的日子虽然不少,但显然没那么精彩了。你可能盲目追求年轻——比如说把已经人老珠黄的伴侣抛弃,把剩余的一点头发染色,穿着、言语和走路的姿势都像个十八九岁的小伙子,寻找一个钓凯子的小姑娘,出没夜店和酒吧,希望别人看不出你已经是一个老人家。这真的很愚蠢,而且只会给别人留下笑柄。

②照顾自己

无论此前你是什么状态,开始做运动吧,同时要对食物和健康更讲究。把你这些年积累的对生活品质 and 品位的要求转化成对自己身体和心理的更好关照,这对你在中年激流中找到航行的方向很有帮助。



④ 保持友善

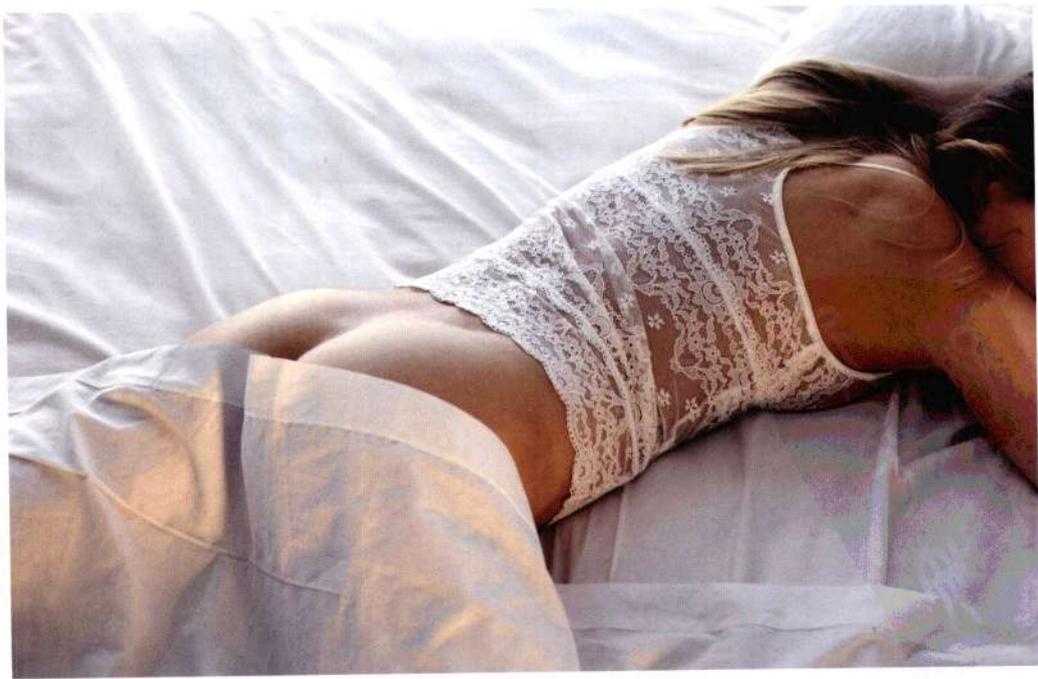
对自己和周围的人或事保持友善,对自己的一切能够完全接受,也更容易能够理解和原谅别人。

⑤ 抓住现实

不再追求那些不切实际的空想和过分虚无的目标,认清哪些事是你可以做到的,或者说你可以做好的事情——坚持做下去就是了。

⑥ 保持好奇心

让好奇心永远活在你心里。不要害怕尝试和犯错,试着换一个角度去思考,以及改变你的思考习惯。放弃那些什么该和什么不该的既有成见,这会使得你相当地自我压抑。偶尔学得像女性一样,开诚布公地面对自己的感受。







●性生活的敌人

与性或者爱对立的头号敌人，就是压力与倦怠感。但很可惜，很少有人逃得过这两个致命的毒素。受害者的最明显感觉就是所有事情都变得不好玩了，你的一切开始变得一团糟。压力和倦怠感可以杀死人，这可一点儿都不夸张。

做好那些你可以控制的事情

如果你不能控制的事情在给你压力，你最好不要浪费时间和精力去想它。比如堵车、天气以及机场的航班。对大部分男性来说，他们骨子里的控制欲就是最大的敌人。试着去承受不能控制的情况，而集中全力去做那些你可以应付的事。

别坐着不动

如果你从早到晚坐在办公室内，你会自己增加自己的压力。每30~50分钟起来伸展一下筋骨，每一个钟头左右起来走动一下。

出去吃份午餐

无论多么忙，请千万抗拒在自己桌上用午餐的想法——到外面去呼吸一些新鲜空气，或者到停车场跑上两圈。这些户外的活动都会让你在下午感觉清爽得多。

小睡的技巧

如果你昨晚通宵工作，那么第二天的小睡就非常有必要。研究报告说，如果你能小睡20~30分钟再工作，你的效率将不会输给昨晚睡了8小时的人。这里的秘诀是你不能小睡超过30分钟，否则你会进入一个深层的睡眠状态，而这时你会发现自己比没睡过更疲惫。

练习说“不”

你手里的工作没有做完，老板又交代了新的工作，你痛快地答应并且拍着自己的胸脯保证质量，接下来这事又变成你的新烦恼。试着说“不”，然后做好你手头的事情，或者接受这些压力。

为自己争取时间

无论如何，要为自己争取一些完全属于你的时间。比如能用上睡觉前的几分钟

早起赢人生

总觉得时间不够用就是一种最常见的压力来源。晚起，感觉忙碌，加班加点，晚睡，然后再晚起……这会把你带入一个可怕的恶性循环。如果你把闹钟定早一点，然后提早到办公室，也许就能拥有更加从容、更加安静的一天。

看一些你喜欢的书,或者在周末和朋友去干一些你真正喜欢的事情。因为消除压力的最好方法之一是能够完全把自己放松,如果你不给自己这段时间,就将很难去控制紧张的情绪。

一笑置之

永远不要丧失任何能够幽默一番的时机,你生活在一个充满喜感的社会里,所以当生活变得太无趣时,试着把无奈和痛苦变成大笑,你会发现,那些类似于丢个手机或者小孩子不吃饭这样的事情简直就不值一提。

吃得正确

正确的高能量食物就是碳水化合物,它最适合我们的身体,而油脂类的食物只会使你动作缓慢而且越来越胖,它更会使你的血管变窄——通常是压力和倦怠感的来源。另外,少碰甜食和咖啡因含量高的饮料,虽然它们会在短时间内补充你的能量,但一点儿都不持久,很快你就会崩塌了,况且这些食品会使你变得更神经质,从而更易受到压力的影响。

增强战斗力

这是一个提升体能并减轻压力的最好方法,无论是在回家的途中拐到健身房,还是晚餐前在客厅里练上几十分钟都行。最少每周3次,每次30分钟,让你的身体真正流汗,你会觉得自己像一个全新的人。





▶四级硬汉

最新研究,专家将男人勃起硬度分为4级:



第1级

最差,阴茎有充血增大,但不能勃起,无法插入。

第2级

稍好,有轻微勃起,但还是不能插入;

第3级

勉强合格,可以插入,但还是不够坚挺,属于“微软”,或做到一半又软掉了,不能持久。

第4级

最好,完全勃起而且很坚挺,也够持久。

在英、美、德、意、西班牙、瑞士等国进行的调查中发现,男人普遍认为硬度很重要,西班牙人最为认同,比例为98%,法国最低,也达到了84%。女性也认同男性勃起硬度越好,她们性生活的满意度越高。全球男性普遍认为在硬度方面还有可以改善的空间,其中法国男人最渴望改善,达到70%,巴西男人硬度最好,但也有50%的人希望自己更硬起来,有74%的中国台湾男人也希望增强自己的硬度。

硬汉进阶要领

①有氧运动

要想整个晚上都做爱,就要有很强的持久力。现在你最好的办法就是做有氧运动,而且这种运动不会使你的身体变形。每星期做3次,每次20到30分钟,可以是跑步、游泳、爬楼,还有划船。

②全身灵活

尽量使腰身变软,做一些蝴蝶似的伸展弯曲动作:背向下仰面躺在床上,双腿弯曲,脚掌放平,使脚踝对准臀部。然后,用你的手握住脚踝,上抬,双腿并拢,膝向头部顶。坚持10秒钟,重复3次。

③口交增强硬度

其实口交不仅可以让你感觉很爽,而且还能帮助你的阴茎锻炼,因为不断地收缩肌肉会让你的下身充满力量。经常进行这样的锻炼,你的小弟能够举着帽子勃起。

④控制射精

按照如下步骤:首先,找到哪一块肌肉是可以控制你的尿流的。然后,绷紧这块肌肉,时间一定要短,在两次绷紧肌肉之间留出3秒钟。练习时可由少至多,直到每天200次。练习几个月之后,就会收效显著。

来做Karezza训练:练习一个叫做 Karezza 的技术,这要求男人进入女人体内以后至少要保持10分钟,只有当你勃起硬度不够的时候,才可以有所动作。你要配合着你的呼吸,缓慢地而且逐渐地穿透她,同时把视线重心集中在你和她情绪的连接上,而不是身体的动作。

新硬汉食物清单

① 鸡蛋

好处: 镇定持久

做到一半就软了? 别着急, 先安静下来, 其实一切都非常简单, 你只需要每天早晨都吃上一个鸡蛋就可以了, 水煮荷包蛋或煎蛋都行。鸡蛋是最好的可以为你提供维生素B的食物, 而维B是为你释压、保持镇定的关键性物质。

② 芹菜

好处: 备受瞩目

这种嚼起来有点吱嘎作响的蔬菜, 却是你生活中的调酒棒。当你嚼芹菜梗时, 可以释放出一种特殊的气味, 从你的嗓子一直通向鼻子, 刺激大脑对性刺激反应更敏感、更强烈。

③ 韭菜

好处: 起阳回春

韭菜又叫起阳草。《本草拾遗》中写道: “韭菜补虚益阳。”韭菜因温补肝肾, 助阳固精作用突出, 所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂, 有固精、助阳、补肾的作用, 适用于阳痿。

④ 大蒜

好处: 血流通畅

研究证明, 大蒜可以迅速增强性欲和性能力。大蒜可以促进阴茎的血流量和血流速度, 使阴茎勃起更有力度。同时, 大蒜也可以增加女性阴部的血液循环, 刺激性感。每天食用900毫克大蒜就可以达到最佳效果。

终极硬度秘籍: 蓝色小药丸

如果你不爱运动, 又挑食, 又或者所有的运动和食疗都无法让你达到4级勃起, 还好有蓝色小药丸可以让你笑傲床第之间。据实验证明, 伟哥(万艾可)能够提高你阴茎勃起状态时的阴茎血流量, 从而达到充分、持久的勃起。因为各种原因不能勃起, 或是勃起不够硬的男性, 依靠伟哥(万艾可), 96%的人都对达到的硬度满意! 这对男人来说真是一个好消息。此外, 研究人员发现, 达到最佳勃起硬度, 还可以增加性爱男女双方的快感和性满意度, 这是男人和女人都满意的最佳状态。





►你的新形象

保持年轻并不等于追求最新流行的青少年服饰,找到方法让自己看起来精力充沛、健康并且成熟,这不只牵涉到我们的衣着,还与我们的思想、我们的行为,以及我们如何管理自己有关。

最佳风格表现

从头顶上的头发到脚下的鞋子,这一切都代表你这个人,如果你希望别人把你看做是一个年轻而有活力的人,那么这些都需要注意。

①先理个发

对大部分而言,修得稍短的头发的最为人接受的,找一个能够配合你的优秀发型师依照你的脸形剪一个好整理的发型,会使你看来更年轻,比你拼命用其他地方的头发去掩盖没头发的地方效果要好得多。当然如果你也够大胆的话(而且你的风格确实比较大男人的话),不妨试一试理个光头的办法。

②穿着合宜

成熟的男人想要穿得年轻,关键在于质感。要有风格,但要保持中庸,买你能

够负担的最好的货色。在这个年纪,品质可以说明一切。

③ 正确地洗脸

a.用温水充分打湿面部。

b.挤出适量的洁面产品,加水打出丰富的泡沫。

c.把泡沫涂在脸上,按着T区、U区、脸颊的顺序清洗,在容易出油的部分可以适当打圈按摩,洗出毛孔中的污垢。

d.用大量清水冲洗干净,至少泼20次水,才能彻底洗掉洁面产品。

e.用干净柔软的毛巾吸干水分。

④ 让牙齿更洁白

不鼓励使用牙签,因为牙签可能伤害到牙齿的珐琅质,还可能使牙肉萎缩,最好使用牙线。如果有家族性牙周病或牙周敏感,最好再搭配使用漱口水,降低牙结石堆积的速度。

⑤ 保养皮肤

首先应选用安全方便的剃须用品,以确保剃须时不损伤皮肤,剃须后使用滋润爽肤的护肤品,以减少皮肤刺痛和紧绷感。此外,男士应适当做面部按摩、薰面,以促进血液循环,增加肌肉的弹性,减少皮脂和污垢,使得面部更加润泽、光滑和富有弹性,触感更好。

态度的配合

① 挺胸抬头

注意你的姿势。永远记住,头抬高,肩膀后收,然后保持微笑。一个愉快的表情要比呆若木鸡的表情受欢迎得多,而吸引力不正是我们谈的重点吗?

② 充足的睡眠

若你长期睡眠不足,看起来就会疲惫、憔悴。

③ 降低体重

中年的肥胖是与生俱来的,但你可以摆脱它,秘密就在于你是否能消除你所摄入的卡路里。所以注意你的饮食,找一个全身都可以活动到的运动来做,不要太激烈,但要持之以恒。

④ 清除体内毒素

停止抽烟,避免多余的酒精,尤其是各种兴奋剂,这些都会影响你的外表——而且是最坏的影响。

你的感情关系

酒吧和夜店不再是你的地盘，你渴望新的刺激，而事业上的发展也让你越来越有魅力。

确定终身伴侣

你被一个姑娘的外貌深深吸引，接下来你想和她发生性关系。没错，这是一种生物本能，这种本能不在乎天长地久的关系，而是要让对方怀孕。然而，如果你想寻找一个可以长久相处的异性，那么就必须有其他的辅助特征，比如个性和人格，而这是要花时间去了解的。

认识你自己

现实生活中绝对没有一个完美的女性，更没有一个为你量身订制的合适女性，电影银幕和情色杂志上的姑娘就更别提了。因此，你必须先认清你需要的是什么。你终生伴侣的画像其实早就存在你自己的大脑里，它来自你成长过程中许多无法磨灭的心印：她的脸庞、身材、声音、气味、性爱、个性、社交特质……散发出你的理想情人之特质的女性远比没有这些特质的女性要更令你心动。

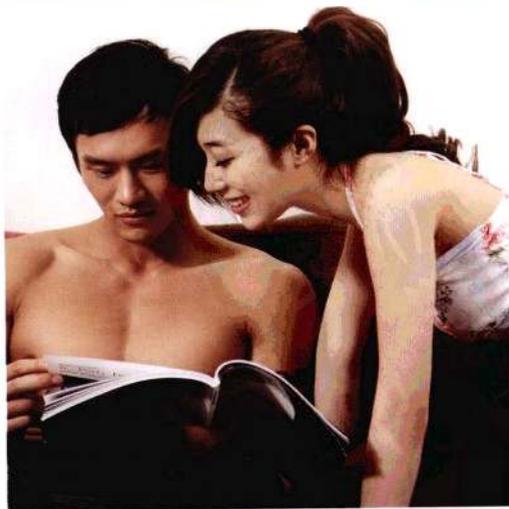
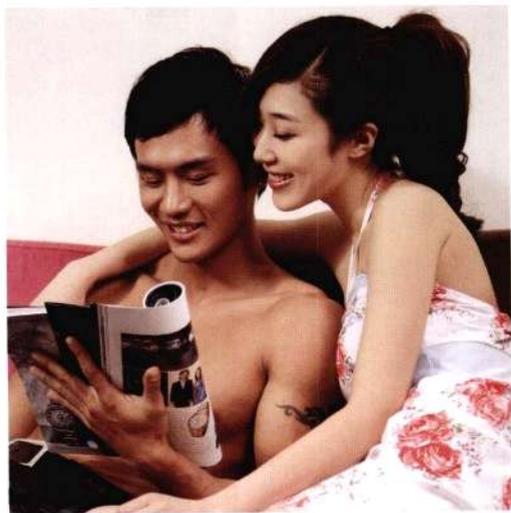
只要了解为什么一个姑娘令你感觉舒服自在，你就能找到那些特质。为了达到目的，我们可以教给你一些非专业的简单自我心理分析，你完全可以照做试试：

- ① 列出你曾经全部的女友的名字。
- ② 回忆每个人并思考回答下列问题。
 - 我在哪里遇见她？怎么发生的？
 - 谁先采取主动？
 - 我的第一印象如何？
 - 一开始是什么事情真正吸引我？
 - 交往过程中最棒的事是什么？
 - 我不喜欢什么事？
 - 美好时光是在何时？维持多久？
 - 这段恋情何时结束，谁提出分手的？

在分析完你的名单后，你基本上应该可以列出你认为一个伴侣应具有的重要特质以及这些特质重要程度的排行榜。通过这个，你同样也可以知道如果想确立一段长久的美妙关系，你自己到底还有哪些方面值得改进。

坦诚面对

一般这个年纪的女性到了更需要一个伴侣而不是“一夜情”的年纪。如果你也有同样的需求，那么现在是个很好的机会，可是如果你觉得单身的自由生活还没有过瘾，那么绝对应该鼓起勇气来坦诚地告诉她。



20~29

30~39

40~49



她们的需要

到了30岁，她们的想法和做法比起二十几岁的时候是完全不同了。

相对稳定

这时候，她们对人生看得更认真，她们已把玩乐的心情慢慢地消除，在选择男人方面，她们更看重的是他能不能顾家。

真诚对待

一个自吹自擂、滔滔不绝，甚至装腔作势的男人对三十几岁的女人来说是完全没有吸引力的。

保持成熟

如果你不停地说你上一位女朋友怎样抛弃你，或者怎样利用你，你们的分手全是她的错的话，你要小心了。

做有计划的男人

二十多岁的男生在女生面前常会问：“想出去玩吗？”而在这个年龄，女人们会希望在你约她之前已经有很好的计划了。

性方面的准备

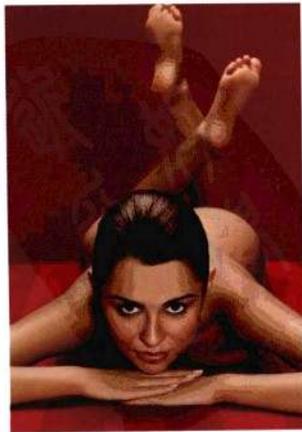
当三十几岁的女人跟你交往时，性对她们来说是必然的，而且大部分女性到了这个年纪，她们的性欲跟性能力都达到巅峰，准备好——多爱她。

安全的情事

安全不可能是你想到的第一件事，但千万不能忘记性方面的安全，到目前为止，你们可能都有过很多性伴侣，所以……

45

大约45%的三十几岁的女人在这个时候已经有了做母亲的想法，就算她们打算永远单身也一样。



►沟通! 沟通!

好的沟通能够创造出一片天地, 不好的沟通会毁了整个世界。夫妻之间, 沟通的模式决定了婚姻的航向。心理学家萨提雅在家庭治疗中总结出了四种存在于婚姻生活中的“不健康”沟通模式, 对照一下, 看看在你的婚姻中是不是也存在这样的问题。

什么让你的婚姻“迷航”?

假设你是一艘航船的船长, 此次你们的任务是要出海寻找“幸福的港湾”。虽然那个地方你从未去过, 但你对此次的航行充满信心。就这样, 在众人的欢送中, 你的船出海了。一开始, 航行十分顺利, 可好景不长, 你们碰上了暴风雨, 又遭遇了海盗, 最后竟在茫茫大海中迷失了航向。无奈你只得原路返回。在舆论的压力之下, 你须要对资助此次航海的投资人和民众作一个交代。法庭之上, 法官问道: “你认为谁该对这次失败负责?” 在多方考虑之后, 你的回答是:

A.我是船长, 错在我身上。

B.要怪大副, 我的命令没问题, 是他掌舵有问题。

C.基本来说, 这个问题很复杂, 涉及气象预报的准确性和海上公共安全等多方面因素。

D.我个人认为, 是不是失败不重要, 关键在于这次失败对公众的影响, 它首先和对孩子们的教育相关……







选项A: 讨好型

男人出门在外会耀武扬威,但关起门来,却没有几个不怕老婆。“女流之辈,不和她一般见识”,“男人要大度一些,让着点女人”这些观点没问题,但长此以往,女人会觉得你缺乏一些男子气概,有点儿窝囊。要知道,女人都希望找一个能做主的男人。于是,我们发现,你越讨好,女人越是刁难你,事态就这样在不断地讨好和不依不饶中逐渐升级。

“讨好”看似是不想把问题闹大,而实际上在它的背后隐藏着一种更为恶毒的攻击方式。精神分析称这种攻击方式为“被动攻击”。在过招时,被动攻击会将对方推向“不讲理”的位置,通过舆论伤害对方。讨好的潜台词其实是:“你看,我都这样讨好了你,你难道还不满意吗?”不明内情的旁观者自然会站在讨好的一方,对“恶”老婆指指点点。

选项B: 指责型

“我是一家之主”,“我不会有错”,在家里,男人有点一言堂,摆一摆大男子主义不是什么坏事。你不必包容对方的所有错误和缺点,但过多的指责对婚姻绝对是一种严重的伤害。指责会大大降低一个人的自我效能感,使对方陷入深度的自责和自卑之中。如此一来,她只会“错”得更多。同时,指责会使人觉得非常压抑,一旦爆发,她有可能会说:“反正都是我错,我不伺候了!”

指责让一个人看上去很强硬,有底气。但同时,指责也是软弱的表现。只有害怕被否定,不愿承担责任的人才会指责他人。可能你死守“永远正确”的阵地不放就是要争这么口气,所以当对方承认责任在她之后,你反倒会表现出“大度”的谅解。但是,对于女人来说,不能承担和分担责任的肩膀,是无从依靠的。

选项C: 超理智型

男人为自己的理智而自豪。不错，理智为人指引方向，使人不致迷失在情感的迷雾中。虽说让理智来协助判断总不会出错，但要提醒你的是，婚姻说到底，和与不和都是感情的事。刻意回避情感，你的婚姻会逐渐失去它该有的热情与温情，而当你的心中形成了一个情感的空洞，对方便会以更多的情绪来弥补这种婚姻中的亏空。这样一来，便使婚姻陷入了理性与情感的极度不平衡之中。

过度客观的思考，为的是树立起理性的堤坝，从而抵挡住情感的洪水。多愁善感历来不是男人的作风，但过分理智会让生活变得非常乏味。“心有波澜，而面若平湖”，男人要成就一番事业，须要学会收敛和把控自己的情绪，这份理智会帮你赢得应有的成就与尊重。但当理智过多地被引入婚姻中，就会破坏彼此之间的亲密联结。请问在感情的地盘大谈理智，是一种很理智的行为吗？



选项D: 打岔型

在你看来，当遇到那些你不想直接或是马上面对的问题时，打岔似乎是不错的应对方式。但正是这种打岔，使沟通变得不够顺畅，从而助长了对方的擅作主张。因为，人家本来是想要征求你的意见，却被三岔两岔地转到了别的话题上。既然你并不想一同去面对或是解决一个问题，那干脆也就不再费力和你打招呼，而是去自己想自己干了。打岔会让对方觉得失去尊重，从而感情用事，冲动而为之。

打岔说明你心中存有太多的顾虑，而且比较焦虑。一方面，你希望能够把问题和形势考虑得更全面一些，再作出合适的决定。可是，往往正是这种拖泥带水耽误了解决问题的最佳时机，反倒不如走一步看一步来得实际。另一方面，你可能不愿意直接表达不同的意见，恐怕伤及对方的感受。但是有时候，夫妻之间的沟通需要彼此表达相悖的看法，才能检视自己的判断和方向是否正确。

我们应该如何健康沟通？

以上提到的这4种类型，并不是单独存在，单独出现的。正是因为这些不健康的沟通类型之间会出现“混搭”，所以往往是堵住了“打岔”，“讨好”就出来了，你刚学会“感性化”，“指责”又成了大问题。

虽说改掉坏习惯没有捷径可言，但却有一些方法。一般步骤是：首先发现坏模式，马上提醒，之后实施惩罚，打板子，弹脑崩儿，强制体育运动，如法炮制。用不了多久你会发现，在你们的婚姻中坏习惯就像月初发的工资，随着时间的推移而越来越少。



►出轨和不忠

人们普遍认为“劈腿”与对现有两性关系的不美满有着紧密的联系，但这是不对的。“劈腿”这类事情同样会发生在标准的好男人或者好女人身上，因为欺骗可以有很多理由，重点是你在现在的关系中并未得到你需要的某个东西，因此转而向其他的系统中去寻找。

许多这个年纪的男人都会产生这样的想法。“天啊！我逐渐老去，我必须做一些使我感觉有活力及年轻的事。”比如花钱买一辆跑车或花一大笔钱和一个小姑娘共进午餐。除此以外，无聊、寂寞、寻求新鲜感，这些都是发生劈腿事件的可能因素。

但它毕竟已经发生了，除非你决定结束现在的关系和你的新人一起双宿双飞（但统计数字告诉我们，只有很少比例的离婚男人能够保持不再有第二次类似事件发生），否则有很多事情需要你去一一做到，去尽力维持曾经的美好。

首先需要做到的事情是和“劈腿”的对象一刀两断，因为在双方尚未达成共识的情况下，继续“劈腿”行为只能让你面临更恶化的境地。然后就是就这件事情给她充足的时间。你必须知道，重建信任感不是立竿见影的过程，取而代之的是，你需要很长时间并准备做一些真心诚意的赎罪行动。

还有更重要的一点，那就是：坦白通常是挽救关系并且重获亲密感的最好策略，但你必须预期到可能面临的震惊、暴怒、失落等一系列反应。首先是震惊，她可能瞬间恍惚或者做出不理性的举动。伴随着震惊而来的便是身体反应，她可能会对你恶言相向甚至有肢体暴力行为，当然别让她伤害你，然后是愤怒，她们生气起来，有时候和男人不相上下。比如破坏珍贵的物品，将你赶出家门，和别的男人上床等等。你在这时候只能是默默接受她的愤怒，不要有任何指责，当然，你要确定在爆发争执的时刻没有人会受伤。所以，别在她在厨房做饭或是开车时告白你的婚外情。这真的很重要！最后是失落感。一旦她把怒气发泄完，下一个反应可能就是失落感。如果你真的后悔，且想要挽救你的婚姻，现在便是时候了。

尽管如此，我们还是想说：坦诚全部的事实才是能让她以及你自己最终解决问题的最佳途径。顺带一提：你真的需要考虑好坦白的时机、方式以及目的。如果在你们的关系濒临破裂的时候告诉她你5年前发生的那次一夜情，那我们劝你还是暂时闭嘴吧。



处理她的出轨

当然还有这么一种情况。你善良、忠实、坦白。但她欺骗了你。

你发现了。现在你要怎么做？

① 控制愤怒

千万别屈从暴力。别对伤害你的人大打出手，这只会使事情更为复杂。更糟的是，你可能会因此变成面相凶恶的混蛋。去找朋友喝酒、去大街上砸个垃圾桶、在夜里拼命嚎叫……都可以。

② 别以牙还牙

到酒吧找个女人，发生一夜情，重新证明你的男性自尊。但就算你不会因疏忽而染病，你也只是降低自己的格调 and 伤害你的人一般见识罢了。这样做，能抹杀掉她的过失吗？

③ 冷静思考

在你冷静下来的时刻，试着回想你们婚姻关系的全貌，并想想是什么因素将你们带到这种境地的。我们并不是说外遇是你的缘故，而是这些事情不会平白无故发生。这样说也许很难令人接受，但有时受伤的一方在整个事件中便是导致外遇的主角。如果你不给你的妻子关爱，别人就会给她。最后，考虑清楚你的打算。离婚当然是你的选择之一，但如果你至少想挽救婚姻关系，那么更重要的便是跳过指责的阶段。一旦你恣意责骂她，她也指责是你逼她的，那么要重建婚姻生活恐怕就再没有任何希望了。







▶办公室艳情

世界最大的浪漫小说出版商禾林公司作过一项调查，发现有近1/3的人认为工作场所是寻找情人的好地方，并且有大约40%的成年男性或女性曾经幽会过同事。但是，正是这些积极实践办公室艳情的人，得出了以下的结论：72%的人告诫不要与自己的老板幽会；70%的人建议不要跟同事幽会；69%的人直言与同事幽会是在“玩火”。所以，7成以上的人认为：办公室艳情基本没有好结果。

但，真的是这样吗？

①她们曾经有过办公室艳情经历的：

- | | |
|-----|-----|
| A.是 | 58% |
| B.否 | 42% |



这个数字已经超过了国外水平，说明咱们的姑娘们勇于尝试各种环境下的情感生活。

②她们对这种艳遇的预期是什么？

- | | |
|----------------|-----|
| A.发展成认真的恋情 | 7% |
| B.过渡成对工作有帮助的友情 | 53% |
| C.不多想，走着瞧 | 40% |



她们真的很乐观，很天真，完全不顾关系结束后在办公室里低头不见抬头见的尴尬后果，甚至幻想我们还能在工作上拉她们一把。

③她会刻意隐瞒艳情吗？

- | | |
|-------|-----|
| A.会 | 77% |
| B.不会 | 15% |
| C.无所谓 | 8% |



兄弟们，希望你最好别碰到B和C这23%丧失理智的姑娘，她们可真不管不顾我们的饭碗。

④她们对艳遇对象的偏好或忌讳？

- | | |
|----------------|-----|
| A.上司，有权力的男人更迷人 | 24% |
| B.同事，工作上能互相帮助 | 55% |
| C.无所谓，哪怕是低阶层的 | 8% |



坏消息是：女人对成功男人的膜拜是必然的，毕竟连传统婚姻观都一直在歌颂着郎才女貌，有权力的上司，在女职员眼里自然拥有无穷魅力。

好消息是：几乎相同比例的女人不在乎地位和阶层，也就是说，你完全有可能搞定你的女上司。

⑤如果她有固定伴侣，可是突然迷恋上一一起工作的你，她会怎么办？

- | | |
|----------------|-----|
| A.克制 | 56% |
| B.主动离开，换工作 | 10% |
| C.不管不顾 | 28% |
| D.摊牌，在两个男人间做取舍 | 6% |



MH提醒你：虽然你可能开始自我安慰这是逢场作戏，但最后一定会有人因为这种关系而受伤害。有将近30%的概率，她的那个戴了绿帽子的苦主，会来找你的麻烦。

④如果她不在乎你婚否，一心想得到你，会怎么暗示？

- A.用别人的例子来表达她不在乎天长地久 9%
- B.创造机会多跟你在一起工作 39%
- C.主动要求跟你一起出差 11%
- D.赞美你的优点，说这些都是她最欣赏男性的特质 2%
- E.打扮得性感吸引你的目光 23%



看看她们的决心吧，知道我们是视觉动物，为了钓我们上钩，她们打算创造更多机会跟我们一起，还若隐若现她的乳沟或者美腿。乳房具有神奇的魔力，它会让男人发生撞车事故，从楼梯上滚下来。忍不住去注视乳房，是男人完全不受意志控制的自然反应。

⑦她希望得到的回应是什么？

- A.一场认真的感情 31%
- B.工作上的照应 28%
- C.充满激情的肉体关系 41%
- D.摊牌，在两个男人间做取舍 6%



不得不说，这41%的姑娘，既合我们的心愿，又可能伤了我们的心。想想吧，她只拿我们做工具。这种自私而邪恶的念头，原来是我们男人的专利。

⑧她们会怎么暗示你？

- A.工作餐，加班都尽量跟你在一起，让你工作时间里永远有她 51%

- B.不把工作搅在一起，业余时间约你，让你业余时间永远有她 27%
- C.直接告诉你 6%
- D.借他人之口提醒你 2%
- E.为你打扮并征询你的意见 14%



看看哪个姑娘总在你身边晃，千万不要忽视掉了她哪怕是最微小的信号。

⑨她认为办公室艳遇会影响工作？

- A.不会，更有干劲了 74%
- B.会，因为感情而引发的敏感猜疑，争风吃醋都是职场雷区 26%



女人从来都是不理智的动物，虽然跟有魅力的异性一起工作，能更调动积极性，但是在办公室发展男女关系这种世界上最复杂微妙的关系，和简单中性的职业关系搅在一起，早晚有一天，我们会发现如同踏进泥沼。

⑩办公室艳遇最让她回味的场景？

- A.你偷偷为她沏好的咖啡 24%
- B.例会上你投来的鼓励眼神 44%
- C.办公室激情后的满地狼藉 32%



看来工作中的感情还是工作中的关怀和相互体贴更有一种特殊的暧昧意味。这种关心与鼓励比8小时以外你做的那些事更容易表现出来你的细致和男人的魅力。至于那些只有在夜深人静的时候才能作的事，虽然她们也很热衷，但我们劝你还是小心为妙。

MH结语：

如果这就是你的真命天子，我们当然不会阻止你想要做的任何事情，但如果你只是每天想着邻桌美女裙子里面穿了什么，那么你先想想以下几个问题：

- ①如果你上下级，你们工作上的成绩或者失误都有可能被看成是一种特殊事件。
 - ②这是一个有可能导致权力滥用的关系，你的老板很清楚这一点。
 - ③如果你们分手，你将不得不面对一个不能合作的工作空间。
- 所以，就像不要把工作上的烦恼带进约会一样，至少在上班的时间里，尽量公平、尊重、一视同仁地对待你的每一位同事吧。



►重返单身世界

超过一半以上的人在35岁以后会再一次恢复单身。当然，这其中最常见的理由就是离婚。其实在这个悲伤、令人不愉快的伤痛背后，多姿多彩的新机会真的展现在我们的面前。

拿什么填补空缺？

很多人都会想，我可以马上找个人来补上空缺！嗯，这看来是婚姻失败最佳的解药，它看起来可以使你又重拾信心而且修补你破碎的心灵，其实这种做法成功的可能性很小。马上又投入另一个刺激的交往只能延迟或埋葬痛苦，你可以享受它，但最好能明白自己想做什么。是要一个亲密而长久的关系，一个美女跟你玩在一起，还是一夜情？我们的忠告是：在没有跟别的女性在一起之前，先把自己调整好。

首先恢复原状

在我们经过一段长时间的婚姻期，我们双方都为对方而丧失了一些自我——我们把它奉献给我们的另一半，这可能对我们往后的人生有利，但也可能变成我们的大灾难。等到我们的婚姻走到尽头的时候，我们会感到不习惯、不适应以及支离破碎的失败感。

重温以前的状况，把它们分类，找出什么是你最在乎的，什么使你最快乐，什么能令你觉得自己是在快乐地履行社会责任。想一想你现在需要有一个什么样

试试不要身体接触

重新开始的时候，你有机会尝试一些新的方式，比如用抚摸、拥抱、语言以及声音来做爱。这样做可以建立期盼的心情，让你们都有更好的反应，防止自己因为突然的放纵身体而变成一只性饥渴的大猩猩。



的伴侣。想一想上一次你做错了什么，为什么会弄到那样的地步。这些都是你应该最先做到的事情。

创造新的自己

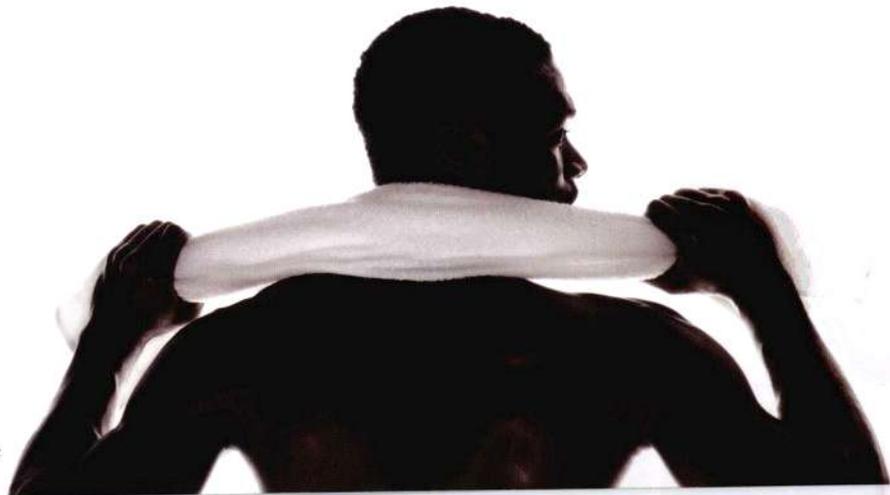
你的健康、你的自我、你的方向、你的技巧、你的身材和你的外表都要打点，重新再出发是件不错的事，你将有机会比以往做得更好。这是个让你把事情做好的机会，你不会再让自己陷入酒精、电视和垃圾食物里，而是进入一个全新的生命，学习脚踏实地使自己更进步。如果你的反应和调情技巧都生疏了的话，那么你应该重新将这种感觉找回来。

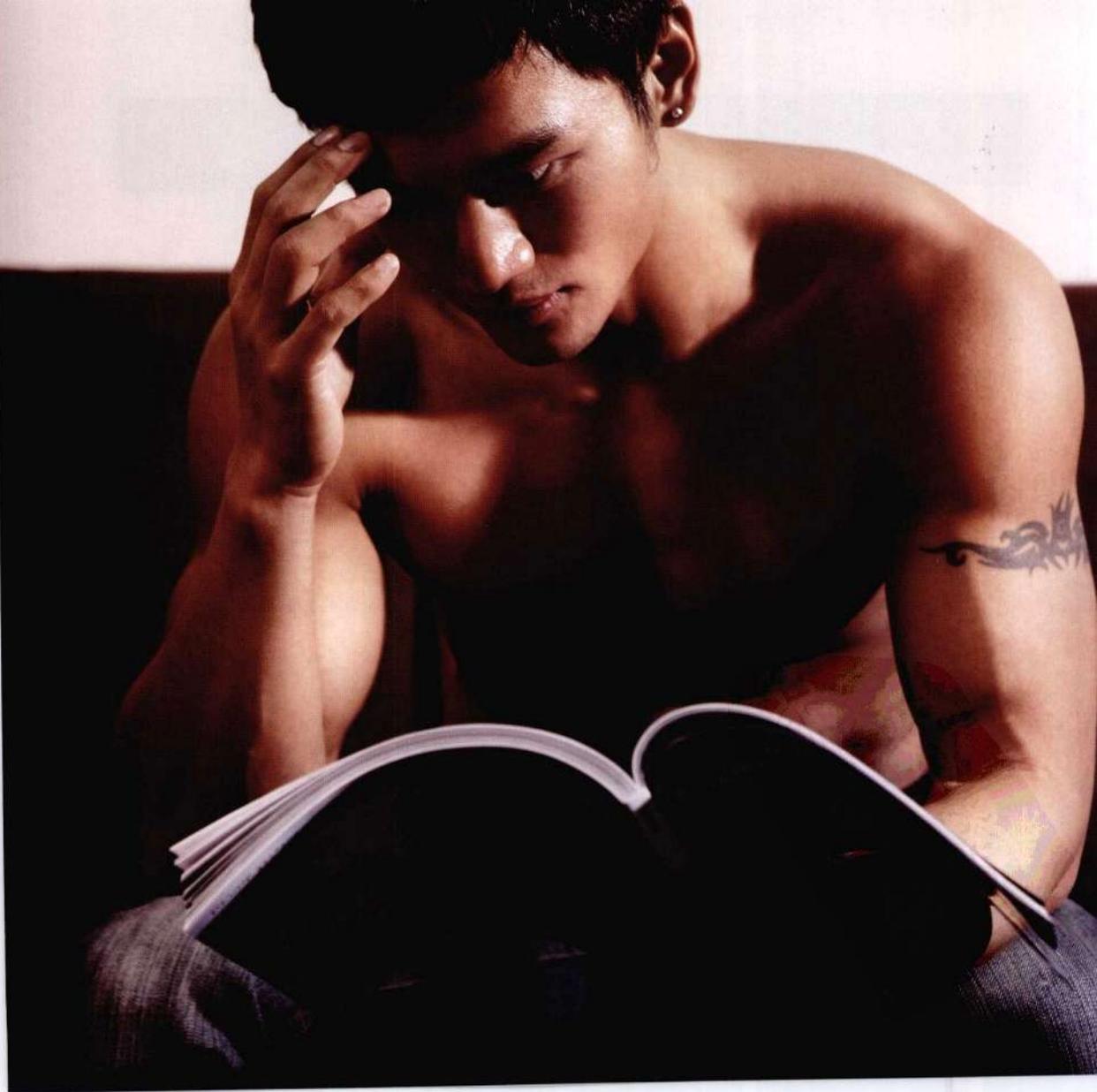
把握现在

把你全部的注意力放在你应该珍惜的人——你现在交往的女性身上，老是谈过去的伴侣是大错特错的。跟你在一起的女人当然希望她是你唯一想着的女人，就算你一直在说你前妻的坏话，这只代表你忘不了她而已。

别勉强

让爱情自动靠近，对你的新关系来说，你一定要温柔，渐进式地跟她交往。互相多了解对方，不要硬往性方面去着眼，建立一个亲密的沟通管道。友谊是一个长久而有意义的交往中最基本的条件。





做性爱的主人

你和她这时都有了一定程度的性经验，但区别在于：这10年才刚刚是她性欲的高峰期。你能搞得定吗？

►技巧进阶篇

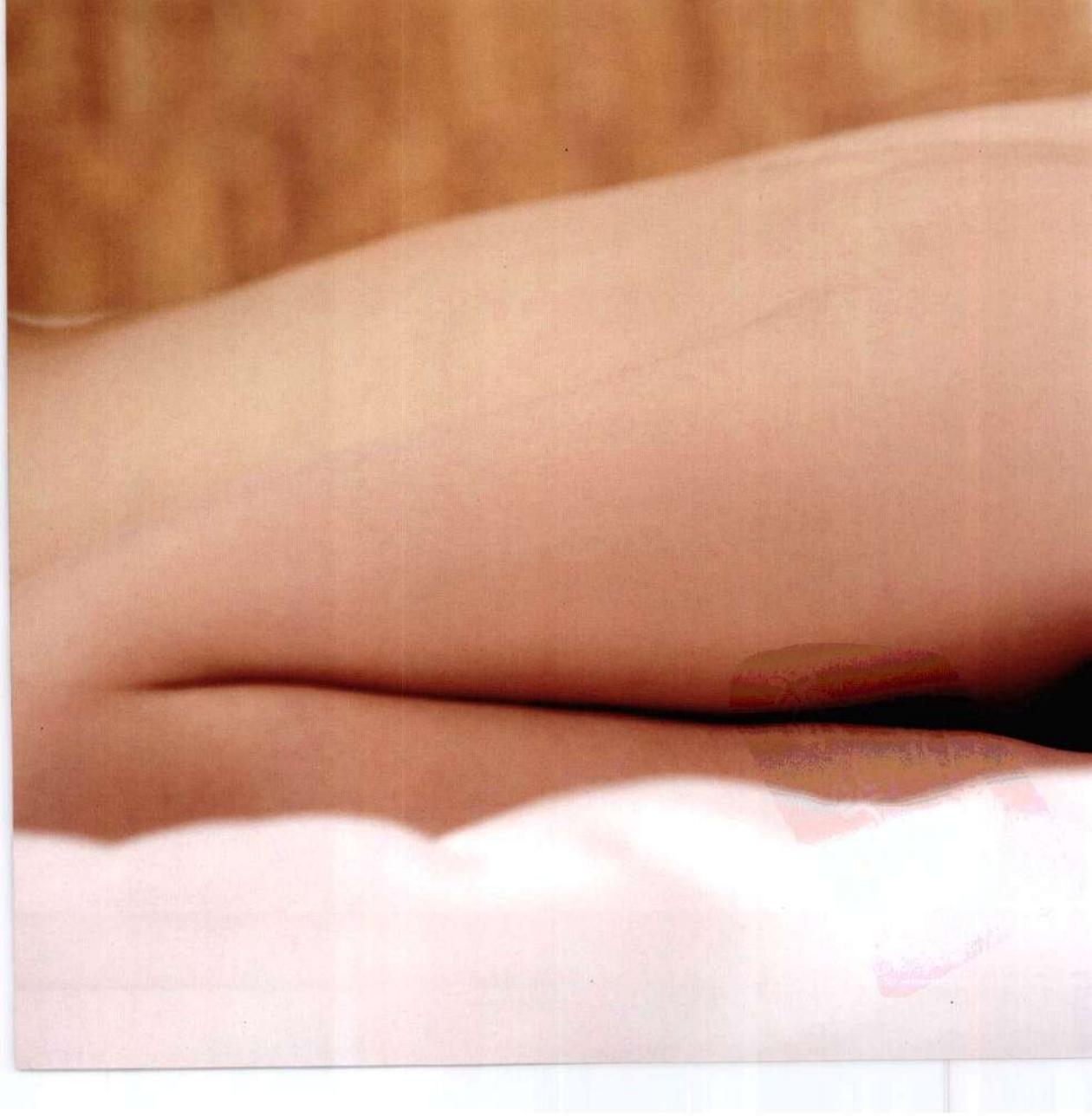
如果在这个岁数上，你还认为性器官不过是自己的小弟弟，那你确实需要进阶了。除了嘴以外，你是否忽略了自己那双有魔力的手？爱抚能引发的一系列生理、心理反应，是激发性欲、达到性满足所必不可少的。当你学会何时抚摸和怎么抚摸时，就能成为性爱的艺术家。

女人的性感区比我们分布得广，包括头发、脸颊、口唇、舌、耳朵、颈部、乳房、手背、下腹、臀部、大腿内侧等。她们喜欢这样的前戏爱抚：45%希望你帮她脱了衣服，长时间地抚遍她全身每一寸皮肤；25%对接吻情有独钟；16%希望你抚摸揉捏她的乳房；还有12%觉得你可以直接触碰她的阴蒂，并机械性揉弄帮她尽快作好准备。她们竟然能接受这种直接按按钮的方式，看来她们的时间真是太紧了。

做爱过程中的爱抚，将近半数的她们希望你别忘了抚摸她的乳房，看来胸大小不是问题，时时抚摸才最重要。后戏时好的爱抚包括：你无声地抱着她，像抚琴一样抚摸她的后背；抚摸她的脸，跟她说些情话（请记住，声音也是一种交际工具，说得有多时真的比做得多还管用，例如情意绵绵的话）；甚至如果你太困了，摸摸她的头发，转身睡觉也没问题。

热情地抚摸她们，你会得到什么回报？49%的姑娘们在前戏时会抚摸你的性器官，26%抚遍你的全身，怎么样，不错的比例吧？她们乐于大大方方地刺激我们。做爱过程中她们热烈地亲吻你，热情地抚摸你的脸。看来无论男人女人，都喜欢被人抚摸脸庞，这种激赏的动作，可能跟童年时常被捏脸蛋的孩子，一定是最乖巧可爱的孩子那种回忆有关。当激情结束，她们躺在你臂弯中，抓着你的手，或者拥抱着你，和你一样，轻轻抚过你的后背。所以她们明确地告诉你：抚摸能传递比语言更丰富的爱的信息。







▶对抗卧室压力

从我们青少年时代开始，卧室就是我们排解压力最好的地点，但20年后的今天，这里却可能成为我们压力的最大来源。

做两个人都高兴的事

对大多数现代男性来说，在被窝里的表现不单单是个能力问题，把对方的高潮当成自己胜利的徽章只会让你为其所累，最终成为可怕的长期压力。试试把注意力集中在那些能够取悦她，同时也能让自己高兴起来的方式吧。了解一下她认为怎样才能感觉更好。有时候你会发现，让她高兴并不等于要有性，有些晚上，她只希望你互相拥抱着入睡，这会累人吗？另外同时告诉她你觉得最爽的节奏和画面……如果你集中精神去做这些，你们的高潮——一定会自然而然地来临。

放大你的感受

把你的全部的注意力放在你们的触摸上，你所要做的就是全心全意感受你最大的器官——不，你那个不是最大的！——我们说的是你的皮肤。把所有感觉都集中起来：当你爱抚她的胸部时，感受那里的膨胀，她乳头的组织；当你们接吻



时，闭上你的眼睛，同时专心感觉你的唇和舌头所带给你的感觉；不但不要一心想着深入的那一刻，反而要全心全意地感受你们身体的接触——当她的双峰摩擦你的身体时，她的小腹紧贴着你的大腿……这种集中精神法可以使你更好地享受性爱，同时也可以把压力转移出去。

角色互换游戏

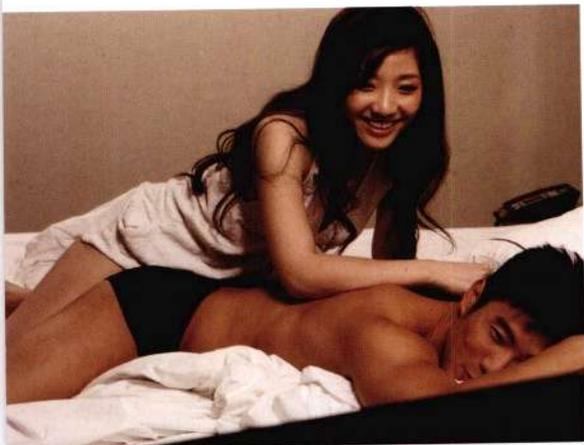
不要永远都是一个位置，一种姿态，一个时间和一种情绪。尝试着互换一下你们所扮演的角色。比如你也试一试被动的感觉，或者今天首先由她来挑起你的欲望。角色的互换实际上是一种最简单的扮演游戏，而你们却有可能从这里找到最大的乐趣。

不能……就不能吧

是的，如果你不能尽快地把压力从你的卧室里赶走，那么这件事情早晚都会发生。我们能够理解这对大多数男人来说是一件多么可怕的事情，但，即便它发生了，也不要沮丧地做爱当中逃跑。放轻松，告诉她事实情况，这就是每个男人都可能出现的状况，然后继续亲吻、抚摸、挑逗……把你那些看家的本领都拿出来。相信我们：你很快就可以恢复过来。

润滑剂

买润滑剂来增进乐趣是你们彼此更开放、更亲密的证明，这是好事儿。你可以把它涂在阴茎或保险套上，也可以涂入阴道。总之，经过润滑剂的湿润，通常性交的时间都会适度地延长，不管你放进去的是阴茎或者是情趣玩具，总是会感觉舒服一些。



20~29

30~39

40~49



►调情岁月

你们已经拥有足够的信任和默契，这时候花点心思让性爱变得不那么寻常，相信无论对你的性生活、性关系，还是性伴侣，都会是一项令人难忘的新记录。

拍一部属于你们的小电影

这里说的可不是简单的纪录片，这应该是一部有剧本、有场景、有服装道具的高品质剧情片。策划一个故事：比如重现你们从相识到上床的经历，并最大程度把它戏剧化。或者干脆编一个侦探片的简易剧本，找一些好友客串几个演员，拍一些外景……当然也少不了一些激情的床戏。一部DV可以干的事情多着呢。

我们的建议：改编一部你们共同喜爱的电影是个好选择（但愿它不是《指环王》），另外认真地准备和表演以及保留一些花絮必不可少。床戏的部分可以用三脚架多机位分镜头实现——多看点经典的情色片吧，里面确实有一些可以学习和借鉴的东西。

学学这个：Ulead Video Studio（会声会影）是一款完全针对家庭娱乐、个人纪录片制作的傻瓜型视频编辑软件，它能让你的电影产生质的飞跃。

一起计划一个“情趣日”

也许对大多数人来说，计划和约定一个“做爱日”会感到相当的不自然——这难道不该是自发的行为吗？对，但随着你们年龄的增长，需要处理的烦琐事物越来越多地占据了你们亲密的时间。“寻找时间计划亲热……很快就会变成一件自然而有趣的事……”

我们的建议：不用经常（差不多每2~3个月一次），提前商议好时间、地点以及你们的计划。一次短途的温泉旅行或是卧室里的“泰国风情夜”都可以称做不错的创意。让她短信告诉你希望发生怎样的情节，而你可以Email建议她穿一件什么样的性感内衣。

来一周“性爱刹车”

如果你们平均每周做爱3次以上，嗯，很好，不过你们也可以试试停一下。还记得你已经有多久没尝试那种“大战300回合然后精疲力竭”的感受了吗？设计一个“无性爱周”，考验一下自己的忍耐力。7天以后，一起洗个淋浴恐怕都会让你们欲罢不能。

数据说性

嘴上说：NO！

心里说：WOW！

很多性爱的方式对于女人们来说都是“可笑的”、“变态的”，甚至“肮脏的”，但通过MH在美国的一项调查显示，其实这些方式受到女性接受的程度远比我们想象的要高得多。

女人对于性爱刺激的接受比例：

口交1：63%的女性喜欢享受男人为她们口交。

口交2：37%的女性愿意为男人进行口交。

后进式：42%的女性觉得后进式体位是最刺激的性爱体位。

肛交：38%的女性能够接受肛交的方式。

手指：29%的女性觉得用手指就可以令她们很享受。

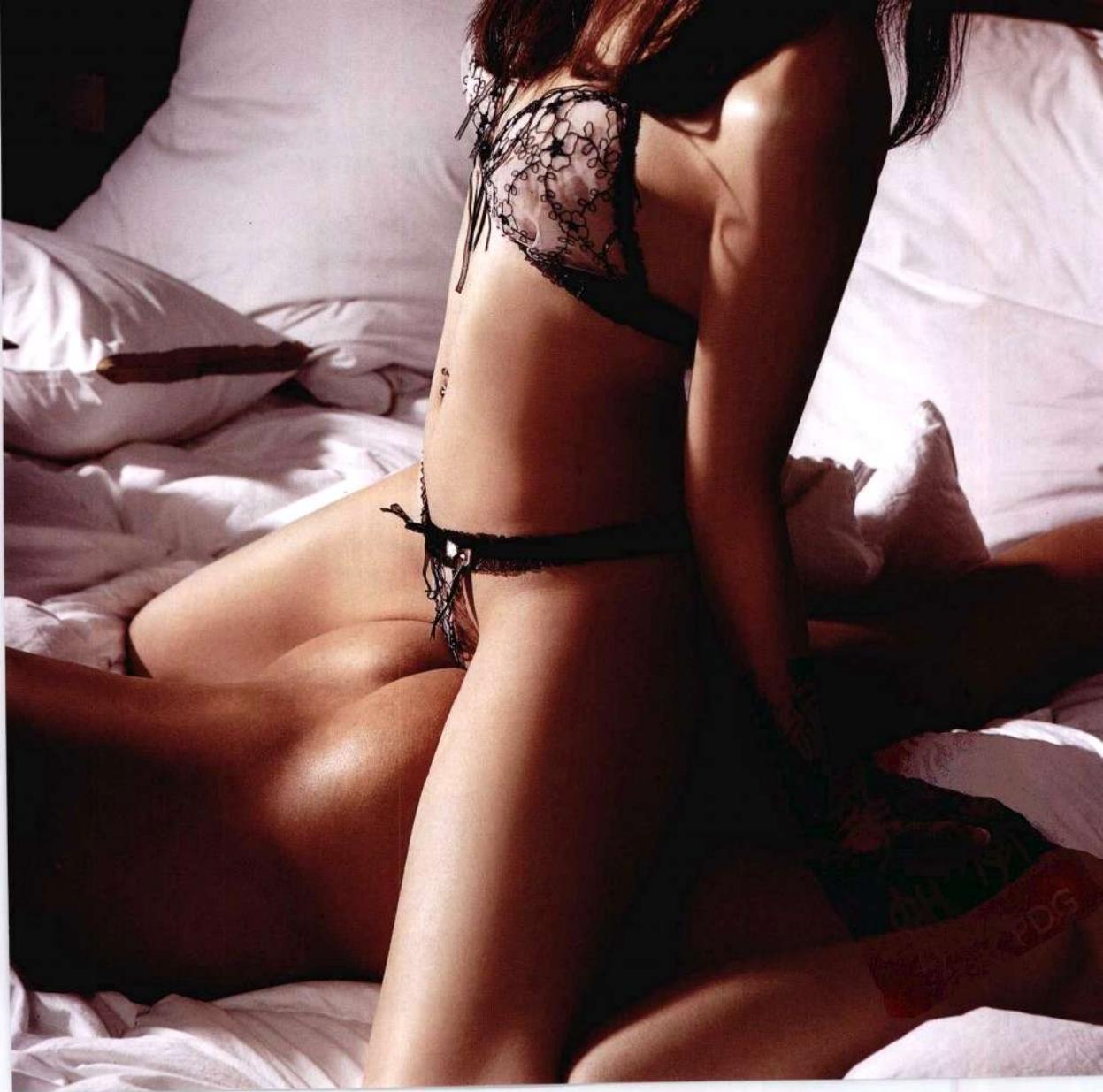
我们的建议：蜜月期的弟兄们当然没有必要去尝试这个，但对于许多面临性倦怠或者不再喜欢千篇一律的“老夫老妻”来说，这无疑是一个重新感受“性爱终于回来了”这样激情欢呼的好办法。出差、分床、多安排些事情都是让计划得以执行的客观条件。

扮演一次“遭遇激情”

让她穿上最性感的衣服，甚至可以戴上假发，独自走进那间远近闻名的单身酒吧……当然你会在不远的地方注视着她。相信我们，陌生男人的搭讪绝不会让一个爱你的女人见异思迁，这只会让她们觉得有趣和找回自信；而你此时会发现雄性本能的占有欲让你比任何时候都更想“得到她”。

我们的建议：在众人的注视下拉着她的手离开那里，这小小的恶作剧会让你们兴奋到来不及回到家，甚至用不着脱光衣服，也许某个偏僻的角落或者汽车后座就是此时你们可以激情一番的地方。





① 全球平均超过1/4 (27%) 的人拥有振动器或按摩器。而在25~34岁和45岁以上的年龄段的人中, 这个比例超过了1/3。

② 冰岛人使用振动器的比例最高(53%), 其次是挪威人(50%)和英国人(49%)。

③ 全球范围内, 人们应用最多的增加性生活情趣的分别是色情录像(35%)、情趣安全套(27%)和润滑剂(22%)。

④ 在35~44岁年龄段的人中, 有接近一半的人(49%)曾通过观看色情录像来为性生活增加情趣。而在21~24岁年龄段的人中, 有40%的人有过这种经历, 在25~34岁年龄段的人中, 有32%的人有过这种经历。

⑤ 对于女性来说, 使用振动器的比例(20%)要高于男性(14%), 更多的男性倾向使用一种能够延长性生活时间的产品。

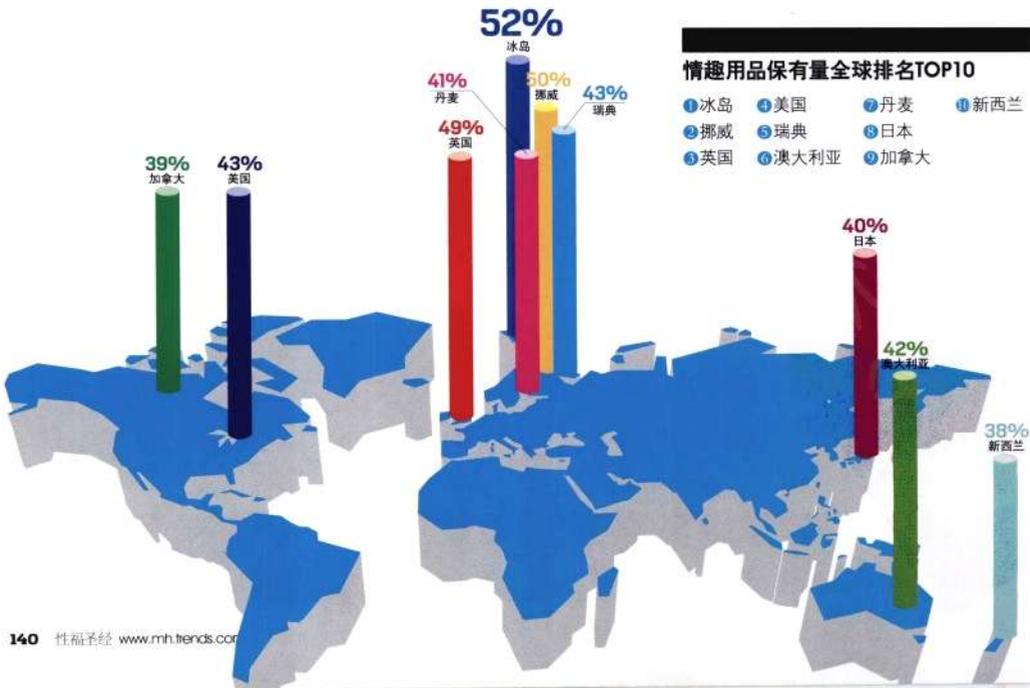
⑥ 中国可能是世界上最早使用性用具的国家, 从石器时代起, 就出现了性器官模拟制品。

▶玩具总动员

人类的本性素来都以无比的热情拥抱情爱的欢愉。巧妙的调情能给女人留下最完美的印象, 如今假如还有人依照这个法则行事, 会被视作腐朽的道学先生或令人无法忍受的无聊家伙。

但除了享受一个“双手捂住彼此耳朵湿吻”的佛罗伦萨式热吻以外, 似乎越来越多的姑娘开始喜欢与“床上的第三者”——一些有趣的情趣用品尽情欢愉。你只要看看网上多如牛毛的情趣用品商城和街头巷尾几乎无处不在的成人用品店, 你就会知道, 这个结论一点都不夸张。现在就连原本只是一种有效避孕措施的安全套也出现了“凸点”、“超薄”、“螺纹”甚至“水果口味”这样的商品前缀。全球著名的安全套生产商杜蕾斯也把注意力转向了“震震环”、“震震棒”这样更加关注“快乐感受”的产品系列。

与其在床上等待一次无法预料的高潮, 还不如给自己和对方一种更加简单快速的方法, 让你们和这个有趣的第三者一起欢愉。





Sex is fun!

情趣用品无非就是一根夸张巨大的男性阳具机器模型，上边是无数颤动的滚珠……抹掉你脑子里这些老旧过时的画面吧，现在这些可爱的小玩意儿会把千篇一律的无聊性事带入一个崭新的奇妙境界。

MH推荐产品

① 杜蕾斯震震环

足够小巧并且设计合理，套上它既没有不适的感觉，也不会有用震动棒那种旁观的尴尬，用过的姑娘曾经对我们说：“我想请发明这东西的人吃饭。”



② 万艾可

我们觉得“小蓝丸”根本用不着什么特别的推荐理由，这本身就是最伟大的科研成果之一。对于那些关于精神依赖的担心，我们认为：“就算有，那又怎样？”



③ 杰士邦情趣润滑啫喱系列

性爱不再单调，更添自信精彩！杰士邦滋养润滑啫喱为无色无味、透明的凝胶状水溶性润滑剂，清爽不油腻，符合女性阴道的pH值，有效缓解阴道干涩症状，使性行为更加轻松和舒适。



火热快感滋养润滑啫喱
轻快即热，倍增快感。

水润快感滋养润滑啫喱
加倍润滑，缓解干涩。

凉感型滋养润滑啫喱
薄荷精华，冰爽刺激

④ 跳蛋玩偶

这个可以当作小摆件的东西可能会成为情人节你送给女伴最可心的小礼物，而且造型多样有趣。最重要的是：放在床头拿起来用，既方便又顺手。





她比你更喜欢!

你真的担心还会有姑娘看到你拿着一只跳蛋的时候会掩面大叫“你这个流氓”吗? 调查显示, 接近半数的成年都市女性早就接触过类似的玩意儿, 只不过你不知道而已。当然, 对于另外那一半, 给她快乐就是让你们的性事更加浪漫最好的方式和理由。

送一个小礼物

礼物会让任何一个女孩子心花怒放, 当你把这些新奇有趣的小玩意包装成精美礼盒塞在你们的枕头下面的时候, 她的兴奋和兴趣都会超出你的想象。

前戏就是游戏

打个赌, 你一定不能在不碰你的情况下坚持一分钟不动! ——这是一个不错的床上游戏, 而这种赌博的唯一结果就是: 当她闭上眼睛开始感受一丝丝酥麻的震颤的时候, 你已经赢了这个美妙的晚上。

给她一个高潮

她已经快要进入状态, 而你几乎就快坚守不住。摸出你早早藏好的小东西帮帮她吧。一次难以言喻的高潮会让她彻底迷上你和你的小道具。



40~49岁

现在你会感觉到越来越多的病痛以及力不从心，地球引力开始对你的肌肉和皮肤产生明显的作用，而你身体上所有的零部件也都变得不那么有效率。不过，就算是到了这个年纪，一个吃得健康、常做运动、对生命保持乐观态度的人，还是可以比其他的同龄人感到年轻得多。



你的身体密码

随着人体的衰老，所有器官都会出现这样或者那样的问题。虽然这再正常不过，但也绝非是不能避免的结果。

20~29

30~39

40~49

► 身体万有引力定律

你现在已经是中年人了！你会感到越来越多的病痛以及力不从心，你身体上所有的零部件都不再那么有效率，就像随着地球的引力快速下降一般，老化的状况越发明显。不过，就算是到了这个年纪，一个吃得健康、常做运动、对生命保持着积极乐观态度的人，还是可以比其他的同龄人健康得多。

前列腺肥大

你的前列腺到了这个年纪就会渐渐肥大，没人知道具体原因，但这就是的确会发生的事实。比如当你会在晚上起夜好几次，觉得一定要上卫生间，但走到马桶边上又觉得只有几滴；而当你尿完了之后，你很快又有想要小便的感觉。

性欲下降

男人的性能力自然地在45岁以后消减，主要的原因可能是太多的肥肉和油炸食品把你的小血管都堵塞了（包括你性器官的小血管在内），把应该造成勃起的血液给堵住了，而且前列腺的肥大也会挤压到那些小血管。所以一个四十几岁的男人在射精后，可能需要一个小时之后才能再勃起，这比起十年前来说的确是差了一点。

体重增加

在这个时期以及之后的20年，男性会渐渐地增加体重。体重增加可能演变成严重的问题，比如糖尿病和高血压。大部分的脂肪会囤积在上腹部，让我们看起来像颗苹果一样，造成典型中年男人的身材。而且这个时候有些人会有双下巴，这是因为我们的皮肤已经开始失去弹性啦。

糖尿病

超过半数的男人会在45岁之后开始担心患糖尿病的危险，这是个严重的问题，患有糖尿病的男性得心脏病和中风的机会比未患糖尿病的一般人高得多。还

好消息：年纪渐渐大了也有它的好处，你的免疫系统现在正处于它的最佳状态，而且会一直保持最佳状况直到50岁以上。







有一些糖尿病会引起肾病，最终引起性无能，更有的患者连眼睛都瞎了。体重超重是罹患糖尿病的最大原因，因为肥胖，你体内不能生产足够的胰岛素来分解食物。

胆固醇

经过多年的胡吃海塞，到现在的这个年纪，你会发现你的胆固醇已经太高了。这种像蜡一样的东西固然对生命很重要，但它一旦和你吃的其他脂肪混在一起就会堵塞你的动脉，使你血液的流动减缓，严重时，它可能使你的胸腔剧痛，甚至导致心脏病发作。胆固醇过高跟心脏病的关系就如同香烟与肺病一样密切，而心脏病正是现代人死亡的首要元凶。高脂肪、高胆固醇食物、抽烟、缺少运动、太过肥胖等都是演变成心脏病的主因，更不用说，这当然也会大大地影响你的性生活。

关节炎

你会为此感到非常痛苦，关节里面的小液体囊以及关节之间的筋腱发炎会在40岁左右开始打击男人。手、肘、臀、膝盖、脚踝，以及肩膀都是它们攻击的弱点，造成这些的主要原因是风寒侵袭，缺少运动或做单一运动太久，或者是做运动前忘记热身。



◎保卫前列腺

从上个世纪末开始，似乎许多媒体的头条里突然多了一个新闻：某某名人死于前列腺癌！于是突然间，这个只有胡桃般大小的东西成了全球男人的噩梦，几乎每个人都领悟到它的毁灭力。

前列腺肥大

这个小东西位于膀胱和阴茎中间，由尿道环绕。它毕生的工作就是制造用于运输精子的大部分液体。但烦人的是，这家伙在步入中年以后，经常毫无理由地就让自己变大。据统计，40岁以上患有前列腺增生的男性占了总人数的20%，而到了85岁，这个数字就会变成惊人的90%。

当前列腺开始肥大，它会压迫到尿道，让尿道从一角硬币的直径大小压缩到只剩吸管的宽度。因此，你会觉得自己时时刻刻都有尿意；或是你的尿流量很微弱，即使你已经挤不出尿了，你还是觉得好像根本没有把膀胱里的尿液全部排出一样；或者你觉得必须要很用力才能排尿。不过好消息是：这时它的关键词还是“良性的”。

前列腺癌

还好前列腺癌症不普遍，也确实很可怕，要预防前列腺癌的最佳方法就是早期发现早期治疗。我们建议你45岁以后，就主动去做手指直肠检查，检查方式是医师戴上手套，把涂有润滑剂的手指插入你的直肠，为前列腺做触诊。尽管这种方式让人不怎么愉快，然而触诊却是让医师早点检验出你前列腺问题的最佳办法。

等待或者开刀

大多数的男人选择忍耐，其实这并不算错误的做法，因为一般来说，这些症状不会变糟，有时还会有所改善。只是你需要定期（一般一年两次）去医生那里报到并进行观察就行了。

如果你被折磨得忍无可忍，宁愿选择一劳永逸的开刀方式也没有问题。但我们必须告诉你，因为前列腺位于许多肌肉、血管和阴茎的神经末梢的交会点，这个手术大概有5%~10%的几率影响到你的性能力。





一些有用的建议

① 排除感染

如果排尿突然变得疼痛, 而且有发烧迹象, 那么有可能你只是前列腺感染而已。我们知道没有人喜欢发烧到39度还坚持做爱, 不过如果你有上述状况时, 尽量多性交或自慰, 频繁地射精有助于排出前列腺里的细菌。

② 吃豆腐

豆类食品比如豆腐、豆浆, 都是能有效遏止前列腺癌的食品。一项研究指出, 每天都吃豆类食品的人比一个星期吃一次或更少的人患前列腺癌的几率低上3倍。

③ 吃西红柿

在一项哈佛医学院针对47万个男人所作的研究中, 研究人员发现, 吃烹调过的西红柿产品最多的人得前列腺癌的比例最低。所谓“最多”的意思是一星期10份。听起来好像很多, 不过可能你呆在意大利面上的分量就远远超过一份啦。

④ 拒绝荷尔蒙补品

有许多宣传说睾丸激素类的补品可以提升你对生活, 尤其是性生活的渴望, 然而高剂量的睾丸激素常常跟前列腺肥大和肿瘤有关。如果你已为前列腺问题所苦, 那么远离这些东西。

⑤ 让膀胱休息

如果你已经患有前列腺问题, 那么晚上6点以后尽量少喝饮料, 7点以后则完全不要喝。咖啡因、酒精、退烧药和辛辣食物都会刺激到尿道而加剧症状。

12

约有12%的男人有患前列腺癌的可能, 这在男性癌症里高居首位。



●勃起问题来啦!

我们宁可把勃起中出现的问题叫做“勃起性功能障碍”。因为“阳痿”这个词对绝大多数男人来说都是一个过于恐怖的词汇(它似乎暗示你不再是一个正常男人并永远无法勃起了)。其实,大部分的勃起失常都是因为一些偶发或者临时性的原因,比如:压力、疲劳、饮酒、心情烦躁等心理因素。男人都能勃起,问题就是你必须下决心去处理它。

停止烟酒

我们能够提供给你的方法都将让你比别人更少会出现所谓的“勃起性功能障碍”,首先就是停止过量的烟酒,即便你觉得这对一个男人来说真的很残酷。根据医学试验,一个每天两包烟并且持续25年的老烟枪患勃起方面问题的几率比正常人高65%!

药品引发的问题

另外,许多药品也可能会引发勃起问题,这些东西包括抗高血压、抗抑郁以及抗组胺类的药剂。如果你发现在服用某种药品的过程中出现了问题,那么赶快去看一看说明书或者找你的医师聊一聊。



两种胆固醇

阴茎会变硬是因为血管充血,当血管壁上附着了过量的胆固醇,就会引发闭塞现象而导致不能完全勃起。——这是传统的说法。当然这并没有错,不过严格一点说,实际上有两种完全不同的胆固醇在这时可以起到完全相反的作用。

做一个简单的血液检查,你可以监测到你的血液内高浓度脂蛋白HDL(好的胆固醇)和低浓度脂蛋白LDL(坏的胆固醇)的含量。HDL可以帮助我们移除动脉中令人不舒服的阻塞,而你能做的就是通过健康的运动提升你血液中HDL的水平。

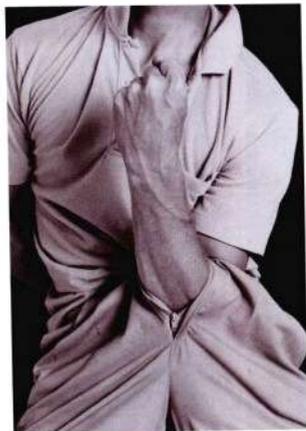
适当调整体位

当你勃起时,阴茎周围的细胞会扩展为原来的3倍。而到了40岁以后,这些构成勃起的细胞组织会变得脆弱甚至破裂,频繁撕裂留下的伤痕会阻碍阴茎细胞充血。所以,适当减少会造成阴茎过度扭转的做爱体位(比如女上位),也能对过早地损失这些细胞起到一定的帮助。

减少焦虑

最后一点是,人类的老化是必然的,如果你能够接受皮肤出现皱纹,精力开始减退和老花镜这类的东西,那就不要对“越来越不够硬”这类的事情产生过多焦虑。“当生活中的复杂事物增加,各种各样的事情其实都会危害到你的能力。”来自英格兰医师学会的麦克兰博士说,“养育孩子、工作压力、离婚,当这些东西和生理问题相结合的时候,就像一条绷得很紧的绳子——啪——就是这样。”

当然,良好的生活习惯,低脂肪的饮食和规律的运动这些方法对于延长你的“黄金岁月”永远有效。



勃起问题自测:

如果以下问题你有3个以上选“是”的答案,那么你的勃起问题多半出在颈部以上而非腰部以下:

- ① 你是突然发现你的勃起问题吗?
- ② 你在工作上遇到困难吗?
- ③ 你为钱的事情烦恼吗?
- ④ 你对现在的伴侣不满吗?
- ⑤ 你经常觉得疲惫吗?
- ⑥ 你的另一半对你和你们的性生活有严格的规定吗?
- ⑦ 你觉得你被什么人(什么事)控制了吗?
- ⑧ 这是发生在一段新的关系里的问题吗?

20~29

30~39

40~49



天哪！结扎！

我们没有把这件事放在避孕方法的章节中主要出于两个原因：1.它无论怎么说都是个手术，不可能像断开浴室里的热水管子那么简单；2.况且它还是一个对着你最爱的那个小家伙动的手术，这会让相当多的男人听起来就下身发紧，感觉将要面临被阉割的边缘。

好了，开玩笑的，结扎手术一点儿都不复杂，更不是阉割，它不会影响你的任何能力，除了让对方怀孕这一点。不过我们还是想负责任地询问你：你真的确定不想再要小孩了吗？

你是适合动这一刀的人吗？

情况一：你已经够老了。你未来的人生旅途基本清晰可见，你不会再有那种突然改变全部想法或者价值观的可能性。情况二：你已经成为孩子的爹，并且指天发誓不想再要一个小孩了。情况三：你或者你的伴侣有遗传性的疾病，或者怀孕对她来说有致命的危险。想好以上理由再作决定，因为这对你来说基本上是生命中永久的改变。

安排周末的时间

一般来说，在沙发上待一个周末，再加上一些冰块及伴侣尽心的照顾，应该足够让你从手术中恢复了。选择周五做手术，然后回家靠在沙发上休息，并把用得到的东西都放在你举手可及之处。不时的疼痛也许会随之而来，不过不要紧，用不了多久，这些情况就会消失不见。

准备冰块

大多医生会建议你在裤子上放一包冰块，帮助防止疼痛和发肿。将这包冰块用毛巾包好，外敷20分钟，然后拿开20分钟，然后再重复。不要直接将冰块放在你的生殖器上——那会造成冻伤，其严重性比手术本身还可怕。另外，如果你感觉到剧痛、肿胀、睾丸或阴茎变色，千万别等症状自动消失——你有可能出现了轻度的感染，赶快去医院。

继续保护

这可能让你有点吃惊，不过即使你做完手术，在几周内还是不能畅快地做



NSV

NSV是一种较新，而且更小创伤的手术。首先需要用专门的仪器在你的阴囊上刺一个小孔，然后把输精管从这个小孔里拉出来做必要的切口。这个小孔不需要以针缝合，手术时间也很短，同时还能降低感染和流血过多的风险。

爱。因为你还要至少15~20次射精才能清除活跃的精子系统。所以即便你恢复得不错，还是请继续使用其他有效的避孕法，然后去看医生做追踪诊断。他们会做精液采样以检查是否还有活动的精子。在那之后，你可以真正随心所欲地做爱。

解锁程序

你绝对不应该想当然地认为手术后是可以轻松恢复原状的。

解锁的程序很麻烦，因为原先手术中拿掉的一小段输精管已经不可能再放回去了。即使你做到了，也没有哪个外科医生能向你保证一定可以再拥有小孩。普遍认可的几率是50%。而且如果你的结扎手术是很久以前做的，那么几率会更低。





20~29

30~39

40~49



▶当燃料用尽……

我们实在没有办法避免再次提及睾丸激素这个词，在一本写给男人看的有关两性的书籍里，这玩意儿必然会一而再再而三地反复出现。因为对于男人这艘飞船来讲，睾丸激素无异于让它飞起来的燃料，况且，它还是使我们坠入情网或者赢得比赛的重要动力。

多少才够用

当你过了40岁生日以后，几乎用不着去医院做睾丸激素水平的检测，你也可以自己感觉出来它正在慢慢地减少，只是你可能不愿意把这种感觉说出来罢了。根据观察我们得知，男性血液中的睾丸激素含量为每升血液25—85微毫克都属于正常范围，而对于40岁左右的男性来说，这个数量通常都在50微毫克以内。如果你想知道自己的睾丸激素是否低于正常水平，那么下面这个简单的自我测试也许能说明一些问题。

- ① 性驱力微弱。
- ② 早晨勃起次数少；性交时勃起困难。
- ③ 骨质疏松。
- ④ 容易变得沮丧。
- ⑤ 习惯性疲劳。
- ⑥ 毛发脱落。
- ⑦ 声调提高。
- ⑧ 臀部脂肪增加。

当然，以上症状也可能引发自其他的原因，如果你真的有兴趣了解确凿的数据，去医院做个简单的检验就可以了。

男性更年期

也许你从什么地方看到过这个说法，有些似乎还举出了一些看似不容分辩的证据。但事实上，男性更年期从生理上来说完全是不存在的阶段。我们身体内的睾丸激素的确在减少，但其过程非常地缓慢，我们不存在像女性那样因为生育机能的停止而造成大规模的内分泌变化。而那些所谓的焦虑、沮丧或者变得古怪的症状，更多可能来自于我们前面讲到过的中年危机的原因。



副作用

如果你有疑问的话，下面是一些睾丸酮值过高所引起的征兆：

- 粉刺。
- 秃头。
- 削瘦。
- 坐立不安。
- 很难维持人际关系。
- 对性特别感兴趣(这没什么奇怪)。

睾丸激素的用处

至少有一件事是可以肯定的，睾丸激素可以使男性变得更有自信，并且更容易达到某种竞技状态。就拿运动员来说，无论是足球前锋还是围棋九段，只要睾丸激素增加，他们的表现就有长足的进步。另外，如果这个人赢了比赛，那么他的数值更会达到巅峰，而失败的一方则会马上降下来。与此相似，正在表演的演员和站在法庭上的律师也会产生高于正常值很多的睾丸激素。

不过这东西也不是没有副作用的。研究发现，一个在正常情况下睾丸激素水平就过高的男性通常很难成为某个行业的尖端人材，他们反而更容易面临失业或者从事底层工作的境遇。如果说这还有不少例外的话，那么睾丸激素水平过高的男性通常不够温和，也很难建立和维持一段美满幸福的婚姻就是一个比较高比例出现的情况了。

如何调整它

你可以靠某些药品或者注射的方法增加你的睾丸激素水平，但除非这是用于形成肌肉或者治疗骨质疏松（当然在这个过程中也会产生类似性能提升的副作用），否则单纯地给正常人增加这个东西只会损伤他原有的自我生产系统，从而导致严重的负面结果。而对于那些自身水平就很高的人而言，目前看来，没有什么好办法控制睾丸激素含量，至少我们还不知道有哪位医生能够帮你降低它。









你的感情关系

你大概已经忘了当初摸着她手的那份陶醉，甚至她的身体也不能带给你任何的愉悦感受，但你们已经分不开了。

►让魅力永远

不是非得成为亿万富翁才能吸引女人。不过要是她发觉和你在一起的时候可以点菜单上的任何东西，你也算是赢了。戴上你的昂贵手表，继续开你的豪华轿车吧，不是炫耀，只是正常地展示你的财富，肯定会得到各年龄层女人的青睐。不过，万一你连这些也没有呢？

我们总是有办法让你魅力永存的。

真正的倾听

这不一样！真正的倾听不是礼貌地等她说完再说你想说的，而是真真正正去了解她到底想表达什么。当然，你肯定有许多可以讲一辈子的故事与她分享，但她不见得都想听。主动倾听不但代表着少说点话，更要在适当的时候根据她的意思回答她的话。



保持皮肤湿润

首先你应该明白自己皮肤的性质，如果是油性的，你可能不需要费神去滋润它；如果你的肌肤属于干性的，就一定要保持它的湿润，干燥的肌肤就是老化的一种现象。开始使用保湿液吧，它就是专门用来保护肌肤的，而且可以防止水分蒸发。

保持身材

我们有整整一车的理由要你保持身材。现在让我们再加一项：可以吸引异性。虽然一个45岁的中年人即使身体健壮匀称，也不能完全和一个24岁的小伙子相比。但是一个可以骄傲地脱掉自己上衣的的家伙至少可以证明两件事：一是他比小伙子更乐于关心女人关心的事；二是他没有自暴自弃。为了你的女人，为了你自己，你要让自己看起来更好。这样的男人才叫性感。

像你自己

刻意修饰外表是个错误，因为这反而会减弱你的魅力。50岁的你如果处心积虑地要看起来像只有25岁，那只会让你自己变成一个典型的怪人。整理门面的目的不是勾引女人，是为了给自己提供一个展现内在的平台，你的内在才是吸引女人的关键。

穿适合的衣服

有很多方法可以表达你内在的年轻活力，但不包括穿紧身衣装可爱。一旦到了这个年纪，就该穿得传统点。换句话说，你的造型最好偏向古典，衣着偏向传统，不要太极端，中规中矩讲究品质就好，千万不要盲目跟随流行。

修剪头发

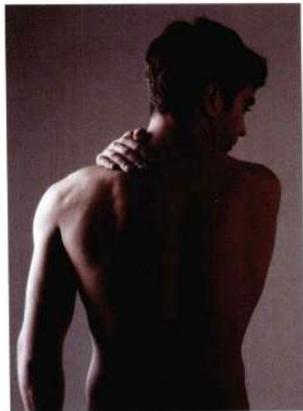
无论你还有多少头发，把它剪得整整齐齐吧！像你这个年纪的人，打扮得愈整齐愈好看。当然，短头发更适合矮个子的人。但即便你身材壮硕，剪短一点也会显得更有精神。

稍微染一下

如果你有很多白发，留下它，这是你的骄傲。不过抓一两撮恢复它原来的发色也不算造假。花白的颜色不但看起来更性感，视觉上的效果也确实很好。

保持干净

不管什么年纪的女人都讨厌马虎的人，而且比起马虎的小伙子，她们更讨厌马虎的中年男人。全世界女人感兴趣的两件事是健康与干净。一个邋邋的男人是引不起女人的性趣的。你年纪愈大就变得愈随和。随和很好，但整齐清洁是基本的。



20~29

30~39

40~49

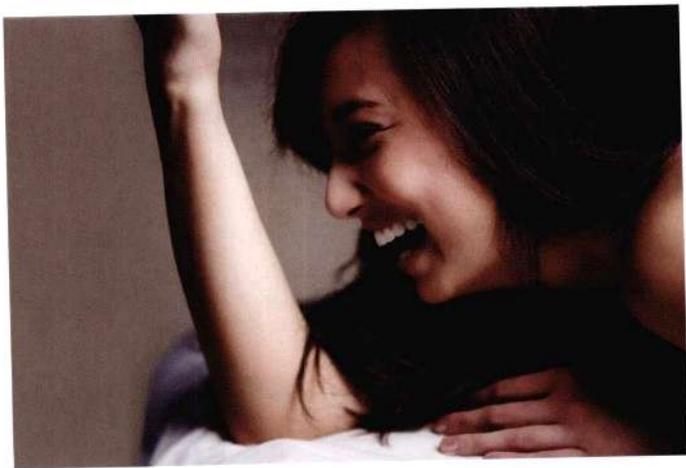


►保持亲密的乐趣

无论你们曾经多么热烈……或者更热烈地深爱过彼此，最终这种感情都会输给日复一日的生活琐事。有一个经典的笑话：妻子的日记里密密麻麻地写了几页关于今天老公对她冷淡、敷衍、心不在焉的悲凉感受，并以此推断一定是对方有了外遇，甚至预感到婚姻就要走到尽头；而老公在同一天的日记里只有一句话：“妈的！意大利居然输了！”这就是我们不再彼此了解的糟糕结果。所以，即便到了40岁，重新建立一段浪漫的爱情也为时不晚，况且这样做能带给你意想不到的巨大回报。

爱情重建

其实重建爱情的原理就和你现在正在看这本书一样简单：现在你已经翻到了结尾，那么回到开头介绍二十几岁的那个部分去再看一遍，想想你在那个年纪追求她，想方设法要跟她上床，甚至不惜买这么一本书来学习怎么接吻和想要了解如何打好野战的日子。只要你肯，重来一遍决不会是枯燥无味的，我们保证。因为通过几十年的人生积累和历练，你早就已经有了属于你自己的更精准的理解和完全具备你个人风格的宝贵经验。



提高敏感度

千万不要总是用以前惯常的手法跟她调情，想想自己都习惯于做什么，然后寻求新的突破。



女人觉得浪漫的事

究竟什么是女人认为男人所能做到最浪漫的事?以下是前6名的答案。

- ① 温柔地抚触。
 - ② 做爱之后的拥抱。
 - ③ 把她当做生命中最特别的人。
 - ④ 当她需要协助时,你都在身旁。
 - ⑤ 深情相对。
 - ⑥ 和她分享你的梦想。
- 还有一些得分也相当高的项目。
- ⑦ 你在做爱时很温柔。
 - ⑧ 你很开心听她说话。
 - ⑨ 当你俩独处时,你经常会讨她欢心。
 - ⑩ 没有特殊理由,你也送花给她。
 - ⑪ 你恭维她。

当然,如果你实在懒得再往前翻上个几十页,我们也可以现在就送给你一些现成好用的方法:

① 做几件小事

这些事情都是你以前做过的。送花、字条、拨电话只为了说你爱她,你送她好玩的、感性的以及美丽的卡片,然后有一天你发觉做这些事好像太土了,也太无聊——因为它们已经不再特别、不再有创意——所以你不再做了。没关系,现在把这些东西捡起来,你甚至不用花到当时一半的力气,就能获得比当时更好一倍的效果。要不要试试看?

④ 把电视关掉一次

听听她有什么话要说——用心听。如果她觉得很烦、很苦恼、很伤心,你还可以用双手环绕着她,然后说些安慰的话。

⑤ 做爱

你不可能一天到晚做这种事,你的年纪也不允许了。但有一个原则就是——尽量多做,让她知道你对她还有兴趣,让她感到被需要、被崇拜,这些才是真正能够打动她的事情。来点音乐、几根蜡烛、真丝床单,这样做不仅仅是为了浪漫的气氛,你也会因此不觉得和她做爱是件应付了事的苦差。

④ 练习一段对白

就当是一个好玩的游戏,你决定今天回家就好好夸奖她一番,随便找一个主题展示一下你嘴上抹蜜的浪漫口才。话题也许是一种香水,一件衣服,一个动作或者一盘菜。尽你的所能,夸张一点儿也不要紧,关键是你们能从中找到更多的满足和乐趣。

⑤ 抚摸她

记得你刚开始认识她时,轻轻抚摸她手臂内侧时美妙的感觉吗?把它记在心中,且不断地重复此动作,你会体会到自己心里的改变。





努力把自己宠坏

对于怎么挣钱,此时你应该差不多算是个行家了;但关于怎么花钱,我建议你也听听我们专业的意见。

当然,我们知道这时候你不一定是个富翁,但你可能已到达了一个经济稳定,多多少少有点闲钱的地步。这个年纪的男人通常开始有了较高的职务,更多的薪水,房贷跟车贷都已付完,收支已逐渐出现一连串蓝字,你又开始把存下来的钱转向投资,真聪明!

可是也别太聪明了!

这个时候可能是你们俩婚姻关系的危险期,你们要开始跟你们的父母一样——存钱、投资——为了孩子和他们的将来做打算。等等,别用这种未雨绸缪,看上去很有责任感的借口当幌子!如果你们的婚姻出了问题……你很清楚你的损失不再是你送给她的几件首饰和一些丢在她那里的衣服那么简单。

关于花钱的一点建议

就当是为了投资,也为了让她知道你对她的爱,为了让她快乐,为了可以更容易地去享受你们辛辛苦苦打拼下来的幸福的现在和未来,我们为你提供一系列贵一些的项目,对,也许这有点儿奢侈,不过肯定值得。

① 情调晚餐

在一个高级餐厅订两个位子,没有什么比动听的音乐、美丽的夜景、有人替你倒酒,听你使唤,又在你面前为你做大餐更享受了。

② 豪华酒店

如果你在周末和你的另一半出游,别再随便找一个快捷酒店充数。找一间至少五星级的饭店,订一个套房,尤其是一定要有下列的设备——迎宾的花和水果,一小瓶附赠的香槟,一个可以看到美丽景色的阳台,大大的按摩浴盆,还有枕头边的巧克力。

③ 床上早餐

如果你还要匆匆忙忙地穿衣服到楼下餐厅去用那两张早餐券的话,你昨天晚上的钱还是白花了。记着,拿起电话,叫他们把早餐送上来。当一个侍者推着一车的食物——咖啡、小蛋糕,再加上蛋卷、新鲜水果、现榨果汁等进房间里的时侯,才会更让她喜欢。

玫瑰花束

这玩意儿永远有用,就算她假装生气地呵斥你浪费或者老土,男人不能太相信那些你以为的事情,记住,咱们没有直觉,一切都靠技术。

④ 香槟

没有什么东西可以比香槟更令女士们觉得备受宠爱的，别选那些便宜的起泡酒，直接到酒商那里去买一瓶真正的年份香槟。她并不懂这里面的区别也没有关系，当成故事一样讲给她听。

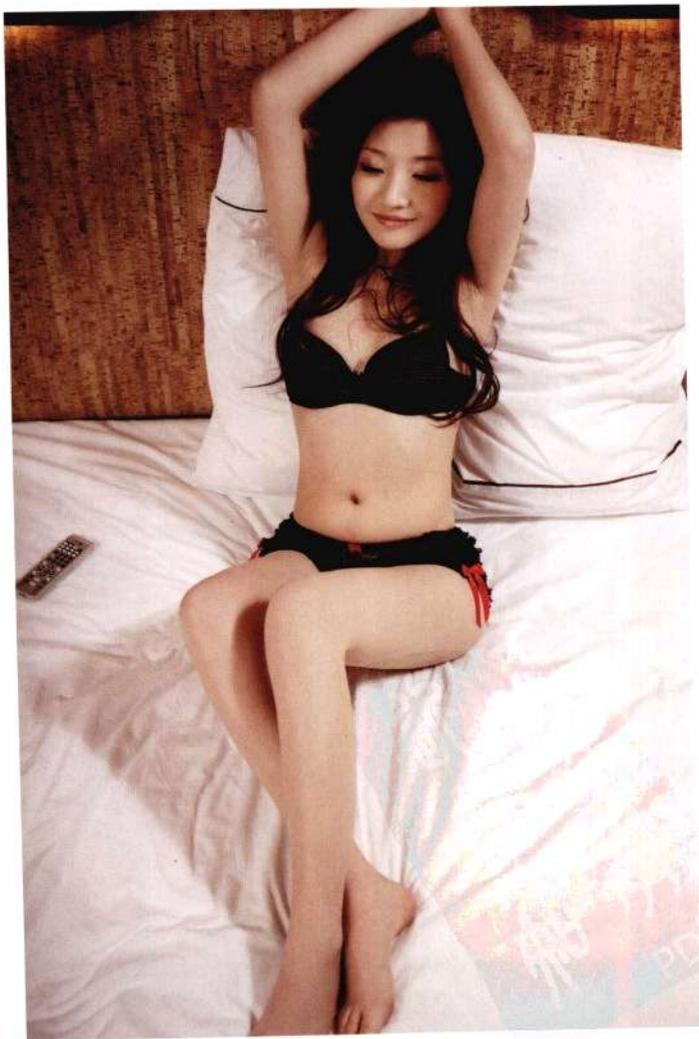
⑤ 外送晚餐

这里说的可不是必胜客或者麦当劳。很多餐厅都是可以提供那种不是用一次性饭盒装着菜的升级服务。点上几个好菜，把做饭的时间留出来做爱。

⑥ 高级巧克力

你可能这辈子都没有对巧克力提起过兴趣，但女人通常都会。去专门的柜台或者专卖店买那种意大利或者瑞士进口的漂亮货色。对，我们当然知道这个并不健康，别找借口，我们并没有让你每周都买。

如果上面的几项对你或伴侣都没有吸引力，你们就该利用一些特别的方式来享受一下，我们的主要目的是让你偶尔花钱来宠自己一下，你们俩都会觉得快乐和轻松。





►那些小姑娘

你45岁，她20岁，这有什么不对呢？当然，当然，我们知道你不但还可以勃起，而且还能和她一整天在床上都不下来。她们被你成熟的魅力所吸引？她们爱的是你的沧桑和智慧？好了，别扯了，我们知道你要的其实就是有弹性的肉体，年轻美丽的外貌，因为这可以令你觉得自己年轻，可以假装自己离衰老很远，对不对？

现在的确可以

那些对年龄相近的女性已经失去性趣的男人，非常普遍地可以在年轻女性的身上重振雄风，他们可以马上勃起，而且发现只要是跟年轻女孩在一起，一点儿问题也没有。所以，他们认为问题不在他们，但其实他们的身体各方面都确实已经老化了，只是他们的欲望没有死而已。但问题是，这种情况到底能够坚持多久？有没有想到15年之后，他将会是60岁的老头，而他的性机能当然会大大地降低，可是她呢？她才40，也正是性的高峰期，你认为这样的组合有多大成功的把握？另外，年龄和社会阶层的巨大差距以及其他许多困扰会使这种关系发生令人不愉快的变化，也许姑娘们会因为你的地位和财产而想通了，但对于一段能让你感到满足的感情关系来说，这显然是不够的。

如果你坚持的话

不过如果只看性欲方面的话，老夫少妻还是有好的一面。比如从女性的角度来看，她得到一个有经验而不自私的情人。他不会像年轻的一般男孩一样30秒就完事；而从男方的观点来看，你得到一个年轻有活力的身体，对你不只是高度的刺激，而且她湿润的私处对你那不一定每次都坚硬的阳具来说，真是恰到好处。

所以你决定去追寻这个梦想？好吧！我们可以理解。以下是我们的建议：

①把自己变帅

这表示说，你要争取像肖恩·康纳利那样会修饰打扮，有副好身材，永远干净清爽，更要会穿衣服（稍微休闲一点儿无妨），并且一定要保持最佳的身体状态。

②做个男人

不是个男孩，她期待你是个成熟、优雅、有信心和有经验的人。

③不要急

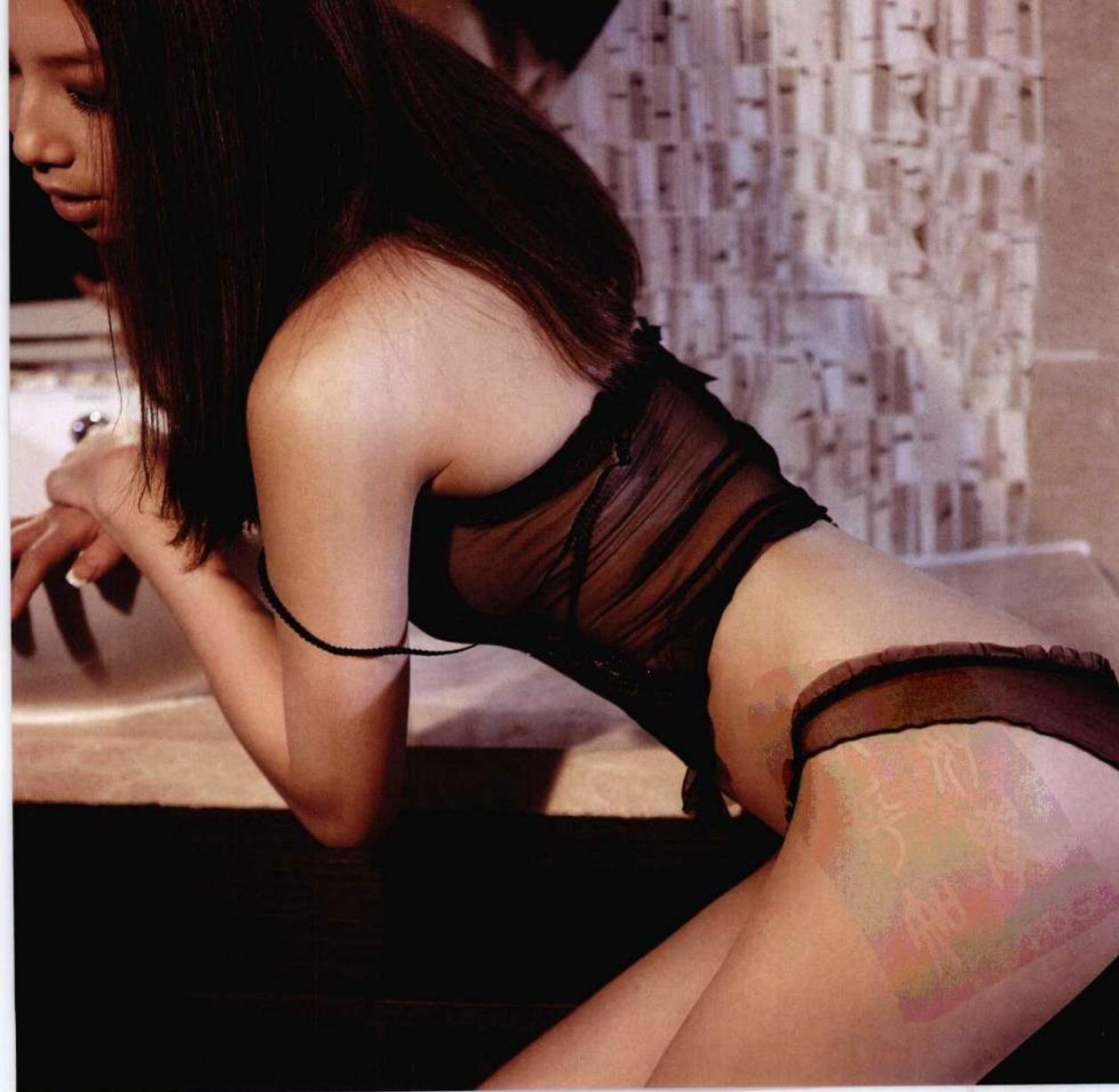
一切都要自然，要让她感觉舒服。我们知道你期待已久，但拜托别做得太明

显,比如——盯着她胸脯看。

●学习她的语言

你最好能把那些新生代的语言弄清楚,看她们喜欢的电视节目,看她们喜爱的杂志,听她们常听的电台。对了,别忘了订上一两本时装杂志并把它们随意地放在你的客厅里。







小心性骚扰

当然不是叫你小心被别人骚扰！那是你还是一个小伙子的时候应该讨论的话题。我们下面将要谈论的是怎样使你尽量避免性骚扰或者类似的官司可能带给你的麻烦。现在的女性越来越关注自己的权利（这当然没有错，而且法律也越来越支持这一点），所以以你现在的职位、权力和年纪，的确很容易被这样的烦心事所纠缠。

复杂的解读

根据相关的定义，在公共场合（工作场所），做出令异性不舒服的行为就可以称做性骚扰。这个行为既包括动作，也包括语言、物品，甚至短信和声音图像等。但问题在于，男人与女人所谓“不舒服”的定位却是南辕北辙，况且多数男人

无法知道什么会令女性不舒服。最坏的情况，有些男人觉得自己落入了陷阱，他们每一句话都被误解成有侵犯性，一步走错，一句话说错，他们的名誉就算跳进黄河再也洗不清。

几个注意事项

想要清楚地界定什么能做什么不能做确实很难，不过至少端正自己的行为是个稍微保险一些的做法，比如：

① 尽量不碰触

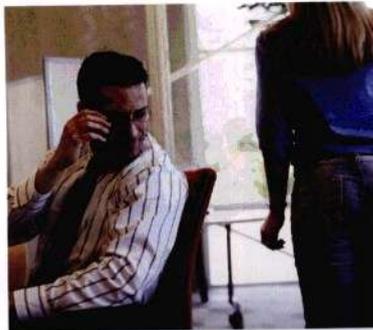
除了职业或礼貌性的握手之外，你跟你的女同事最好保持距离，碰触在我们这个社会可以解读成太多的意思，而这个意思随时可以被误解。你知道当要鼓励某人时在她背后轻拍一下以示友好，是人类有史以来共通的肢体语言。但在现代社会里，当你拍她的背部时，你可能在想——我在提供鼓励跟支持。但她却在想——他在摸我的胸罩！

② 提防祸从口出

经过这么多的规则与限制，你大概想跟几个大男生在休息室喝杯咖啡来缓和一下你的情绪吧？可是除非你已离开办公室，或者离开女同事相当远，否则你只要把话题转到一般男士时常讨论的性幻想部分，那么对她而言，你们已构成恶意破坏她的工作环境的行为。虽然从理论上来说，这种事情很难取证，但如果要故意抓你的把柄，你得承认这并不困难。

③ 澄清问题

要避免被误会骚扰女同事的最佳方法是把问题弄清楚，你要清楚地知道她们的想法，别让她们误解你，也许有时候这样做依然没什么用处，但我们只能说，至少你已尽力了。



做性爱的主人

每个男人都会记得他的第一次——垂头丧气的情景。不过随着年龄的增加，这种状况会变得越来越自然。

►继续敏感

45岁以后，你会发现把身体里的血液送到下面变成一件越来越麻烦的事情，而一个女人的裸体也不再会那么让你立即兴奋起来。但是也有好消息，比如，你不再会立刻进入高潮，你可以更有把握地控制你的射精时间，你可以感受到全过程的快乐而不再只是刹那间的澎湃感觉。

新的节目单

大约在30年前，你就开始尝试用自己的身体做各种各样的试验。好吧，现在到了再来一次的时候了。你的身体需要一些不同的刺激，你和你的伴侣之间的熟悉程度足以让你们开发一些好玩的新节目。无论怎样，尝试着去调整，你必须了解自己需要什么，然后找出不同的途径来达到相同的目标。

一起寻求答案

如果你觉得某次的性爱好得不得了，那么至少应该在脑子里把整个过程重温一下。比如是因为没有喝酒吗？吃了一顿美妙的晚餐吗？之前谈了愉快的事情吗？当然你还可以让你的另一半和你一起做追踪的工作：她认为什么比较好，什么比较不好，哪些部位更敏感，哪些步骤更刺激。

开诚布公地沟通

女人的想法和你完全不一样，她们更加依赖自己的直觉。当她发现你面对她的裸体依然无动于衷的时候，可不会以为你需要的是更直接的性器官的刺激，而会以为是你们之间的感情出了什么问题或者自己有什么不对。所以你必须让她明白你的想法，把你对于性的要求和自己的变化都说出来。

你什么都保证不了

如果你觉得这次还不错，那么最应该做的就是高呼万岁。和你的伴侣珍惜每一次快乐的经历，而不是盲目地期待和保证下一次会做得更好。虽然我们知道







这对你来说也许是个打击,但给自己和对方增加这种不靠谱的压力和期望都将是一件糟糕的事情。

避免互相埋怨

别把你的性敏感度变化归咎于你的性伴侣,当然她也不应该这么做。“当你三十几岁的时候,面临不协调的性生活的时候,你会觉得干脆分手好了。”来自纽约的婚姻问题专家西佛博士说,“但如果到了快50岁的年龄,你们最好能够一起找出解决的办法,然后携手前进。”

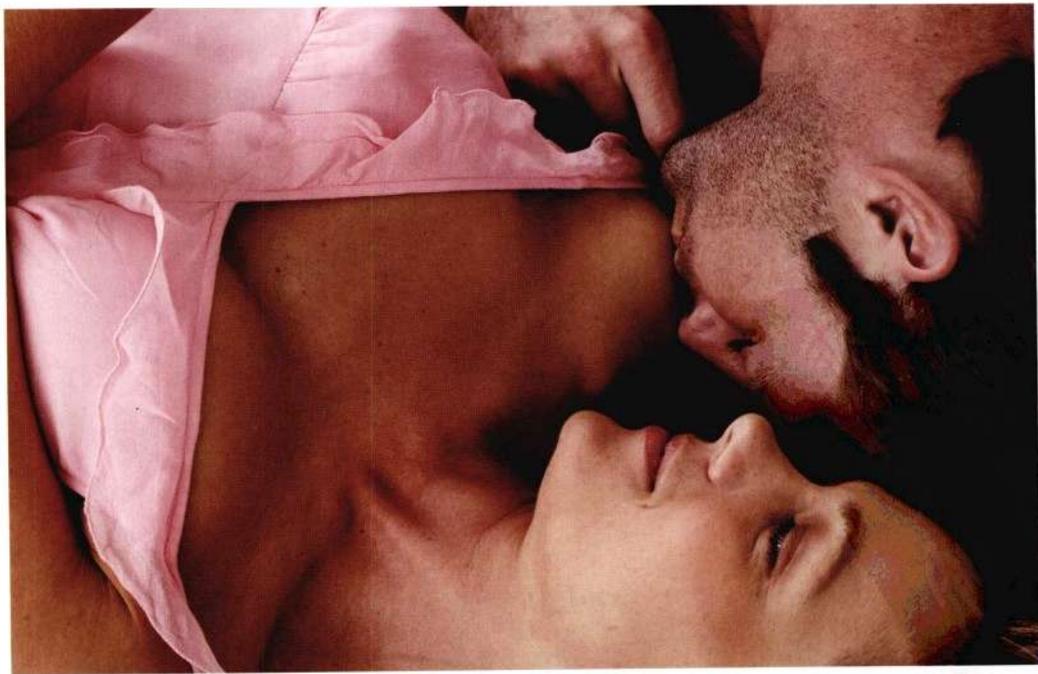
回头想想你在十几岁时经历的那场巨大的身体变化,这次你将同样会遇到许多不可预期的事情。重新认识并习惯你的身体,千万不要把这种变化看成是一场灾难。



►挤出时间来为爱

一旦你结了婚，组织了一个家庭，你就没有时间去享受性了。这句话就像是大部分荒谬的说法一样，也有它正确的一面。生活本身就是一件件烦琐的小事，而一天只有24小时，要顾好你的事业，维持你的家庭，要生养小孩，要追求个人的乐趣……那么有些事情总不免会被挤出你的日程表之外，通常做爱就是其中之一。

但光是想到要寻找机会来进行性生活，一般夫妻就会觉得相当不自然，因为对大部分的人而言，性是自发的行为，一旦把性行为的日子跟时间定了下来，就好像把它变成了例行公事。但听着，如果你们真的已到了找不到时间来亲热的地步，这就已经是警告了。



时间在哪里

你们所有的下班时间都用来做家务和睡觉，周末永远有干不完的琐事。你们已有4年没有度假了，你发现你好像连坐下来喘一口气的时间都没有。试试看，就在明天，无论如何你都要将做爱塞进你的时间表中。

这可能确实意味着你要放弃一些事情，你也许不能把所有的家事做完，你可能需要多加一个班，或者少看了一场比赛。但麻烦你先想清楚，婚姻应该是你的第一优先，它需要时间来维系，否则后果就不是这些小小的损失能够比较的了。

订出时间表

我们不是要你在日历上写下：跟太太做爱，9:00-9:30，而是说你应该计划未来的性生活，跟你的女人坐下来商量亲热的时间，有时候是蛮有趣的事情。想着你或者她眼巴巴地看着你们定好的时间慢慢到来，这种期待可以使你们的感觉更有性趣。

提早上床

这个普通的办法也可以有助于你的性生活，再说，你真的非得看完那最后15分钟的新闻吗？提早15分钟或半小时上床，你会得到很多好处，而且如果不是必要，一定要养成一起上床睡觉的习惯。大多忙碌的夫妻都有各自上床的习惯，这无异是宣布亲密关系的死刑。

一起做事

其实有时候，并不一定是因为你们俩没有时间亲热，而是你们没有在一起亲密的时间，这比缺少时间亲热还严重。花点时间一起做些事情，哪怕只是做饭、洗碗、逛超市这样的家务小事，一起做也会增进你们亲密的感觉。

度个一周的长假

没错！一整个星期。因为就一整年而言，这并不是一个很长的时间，可是你们真的需要它，你以为不用时间来安排二人世界，你们的感情就可以顺理成章地永远如一吗？







《男士健康》

1,000,000

国人性生活
调查大报告

问卷来源

网站在线问卷填写	67.13%
电子杂志订阅用户问卷回收	21.12%
手机用户问卷回收	8.95%
网站电子邮件回收问卷	2.37%
读者回邮问卷(含电子邮件)	0.33%
地面活动现场回收问卷	0.10%

数据说明:

共计问卷 1,009,587份

其中男女比例约为2:1 本报告数据释例 ■ 男性 ■ 女性

数据来源:

时尚健康男士版、时尚网、新浪男性频道及女性频道、空中传媒、天涯社区、ZCOM、REALPLAY、夜魔网

Q 你现在的状态

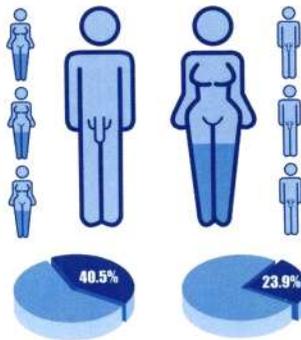
31岁至40岁	35.2%	33.6%
20岁至30岁	41.8%	49.3%
40岁以上	20.7%	11.5%
20岁以下	2.3%	5.6%



20~40岁的受访者
占总人数比例

77% 以上

Q 你现在的状态



40.5% 的男人
同时拥有多性伴侣

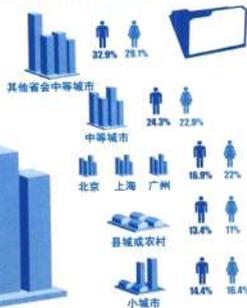
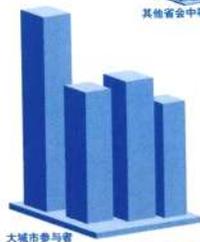
MH点评

未婚者中，有单一性伴侣的女性远远高于男性，女性远不像男性那样容易出轨，而在婚姻之外另有多个性伴侣的女性远远少于男性，女性出轨了，倒处播洒情种的可能性也远远少于男性；婚姻之外有单一性伴侣的女性高于男性，对于女性来讲，一个婚外“恋”已经够了；对于男性来讲，多少个婚外“性”还会希望“更多更好”。

婚姻中无配偶之外的性伙伴

34.4%	39%	
未婚有单一性伙伴	16.5%	28.5%
婚姻中在配偶之外另有多个性伙伴	23.8%	5.4%
婚姻中在配偶之外另有单一性伙伴	10.9%	13%
未婚无性伙伴	7.2%	5.2%
未婚同时有多个性伙伴	5.1%	4.5%
离异有单一性伙伴	1.4%	3.4%
离异同时有多个性伙伴	0.7%	1%

50%+



Q 你生活地区

其他直辖市或省会大城市	32.9%	29.1%
中等城市	24.3%	22.9%
北京、上海、广州	16.9%	22%
县城或农村	12.9%	10.5%
小城市	13%	15%

大城市的参与者占 **50%** 以上

Q 从你出生到现在的性伙伴数目

5人以下	57.3%	77.6%	5至10人	16%	13.7%	30人以上	7.7%	3.3%
10至15人	13.2%	1.4%	20到30人	3.2%	3%	16至20人	2.6%	1%



26.7% 的男人
一生拥有10人以上性伴侣
——真正风流的人并不多

MH点评

这里可不是常态曲线了。这个曲线图毫无规律可循。如果一定要找规律的话，那就是，绝大多数的志愿者的性伙伴数在五人以下。结合上一题的结果，我们可以估算，其中非常多的人甚至只有一两个性伙伴。而有多性伙伴的女性，在五人之上的各种人数级中，均远远少于男性。

中国有句俗语：男人偷情隔重山，女人偷情隔层纸。说的是如果女人想风流，远比男人想风流容易。这是从社会关系上讲的，指找性伙伴的难易。但是，这话也可以反过来说，即男人偷情隔层纸，女人偷情隔重山，这是从个人心理上讲的，指自己心理上走出第一步的难易。明白了这一点，对上面数字的巨大差异，便不会感到奇怪了。

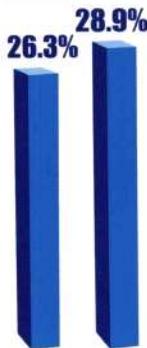
Q 事实上，你是否尝试过三人性行为

只试过二男一女	2.8%	7.4%
只试过二女一男	22.7%	1.8%
均试过	0.8%	19.7%
均未试过	73.7%	71.1%

28.9%

MH点评

大多数的人既没玩过双飞，也没玩过3P。奇怪的是似乎女人玩上述游戏的人数远远多于男人。这是事实吗？那么，女人是和谁玩的呢？只能有一种解释：参与此性调查的志愿者中，女性的开放度远远高于男性。也就是说，男人的性观念与性兴趣到了60分，就会参与调查，而参与这调查的女人，可能已经到了80分了。

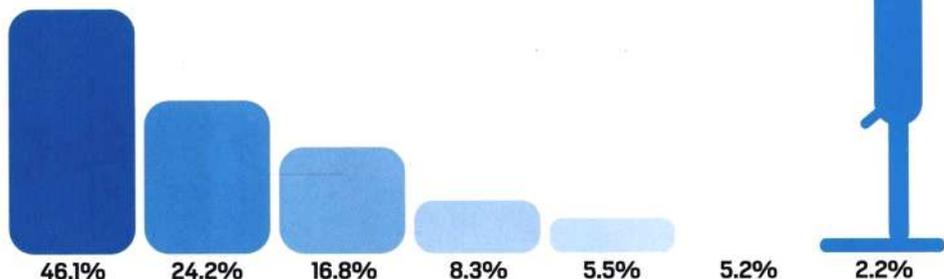


23.5%
的女人曾强迫他人发生性行为

Q 你是否曾强迫异性与你发生性行为，对方是

无	74%	76.5%
恋人或固定性伙伴	12.3%	10.3%
配偶	9.4%	11.9%
其他人	4.3%	1.3%

Q 你对阴茎勃起及维持勃起时间的自信有多高？



15.7% 的男人
担心自己不举
——心病重于身病

MH点评

自认为低、有自卑感的人，是非常少的。真的中国男人都这么自信？肯定不是。那为什么我们的调查显示中国男人都性自卑了呢？理由还是那个：能够自愿参与这个调查的，是对性有兴趣的人，也是性方面比较强的人。如果自己总ED，看到这种问题就会反感，每道题都是负面刺激，哪里还有心情参与呢？

Q 你如何评价你的性技巧？

不刻意讲究什么技巧，随心所欲
偶尔会花心思使用一些技巧
每次都会很花心思
我不知道女性性技巧是什么意思

31.4%
45.6%
6%
17%



17% 的女人
不知性技巧
为何物

MH点评

每次都花心思的人，与不知道女性性技巧是什么意思人，比例均远低于另两项，也就是说，又是一个常态曲线。太花心思就太累了，而完全不知道什么是性技巧，对性生活也有些过于疏忽了。这两者，都会成为生活的负担。中国古人讲究中庸之道，不是没有道理的。

Q 你购买性服务的次数

从未 74%
1至5次 10.9%
6至10次 5.7%
11至20次 5.2%
21至30次 2.6%
30次以上 1.6%

74%
的男人
从未购买
过性服务



Q 你花钱买性是因为

找不到其他性对象	13.2%	2.5%
职场社交	5.9%	3.4%
寻找稳定性对象之外的刺激	6.9%	7.4%
从未	74%	86.7%



13.2%

的男人

因为性饥渴而嫖妓

——关注民工性饥渴后时代的最新话题

Q 如果男人性生活次数过多, 你认为会对男性有伤害吗

可能会	44.5%	41.5%	肯定会	30.9%	42.7%
不大	18.8%	12.2%	肯定不会	5.8%	3.6%

75.4%

的男人
认为“性多有害健康”

——凸现中国床上运动观念偏差

MH点评

我们没有说到底多少次才算多, 只是提供了一个模糊的概念, 寻求一个模糊的态度。结果显示, 中国文化中的中庸思想, 对我们的影响还是非常深的。老庄哲学, 直到今天仍然影响着我们的性生活。而同样的调查在西方进行时, 更多的受访者可能会表示: 不会, 越多越好, 还锻炼身体呢。



Q 有人说, 丈夫有义务帮助妻子获得充分的性生活快乐。你觉得丈夫有这种义务吗?

肯定有	78%	72.9%
也许有	15.3%	23.4%
也许无	5.3%	2.3%
肯定无	1.4%	1.4%



78%

的男人

认为妻子高潮责在丈夫

——其实妻子也有责任

Q 你们互相以口刺激对方的生殖器吗？

有时	31.5%	30.7%	很少	26.5%	24.1%	从未	16.6%	16.5%
经常	18.4%	18.7%	总是	7%	10%			



25.4%

的男人
热衷口交
——爱你在心口就开

MH点评

口刺激远远低于手刺激。一定要审清题哟，我们说的是“互相”。如果只问女人对男人的口刺激，比例一定上来了。为什么？愿意为女人提供口刺激的男人一向远远少于愿意同样做的女人。而对于女人来讲，男人的口刺激也是重要的快乐源。表面上看似男女喜好不同，背后是社会性别模式的塑造不同。

Q 阴茎插入阴道后平均多长时间到达高潮？

6-10分钟	36.5%	11-15分钟	24.1%
1-5分钟	20.7%	16-20分钟	7.7%
21-30分钟	5%	30分钟以上	3%
从未	9.5%		

42.8%

的女人
不能在10分钟
内达到高潮

——男人请深度思索

MH点评

认为自己经常有这种感受的男性有70%，言外之意是，有70%的男人认为自己的女伴到达了性高潮。真的是这样吗？对比前几道题的答案，我们对这一说法非常怀疑。男人以为女人高潮了，而事实上，她们还差得远呢。

Q 你能在性生活中觉察到女性阴道节律性收缩吗？

有时	47.4%
经常	21.4%
很少	18.4%
从未	6.7%
总是	6.1%

27.5%

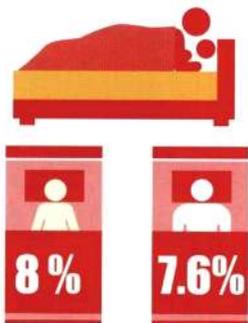
的男人
能经常体察
到女人高潮

——不知女人是否同意



Q 你和配偶在一张床上睡，还是分床睡？

总在一床 **70.3%** **67.7%** 多数在一床 **18.5%** **42.7%**
 多数分床 **7.6%** **8%** 总是分床 **3.6%** **6.5%**



7.6%的男人 **8%**的女人
同床做，分床睡
 ——合乎审美又健康

MH点评

这不是一个简单的性生活方式问题，还有物质条件问题。如果房间少，房间小，哪里放那么多床？当然，我们还是提倡分床而睡。从性的角度看，有助于减缓对方身体因为太熟悉而审美疲劳；从健康的角度看，少接触些呼出的二氧化碳，少些肢体与噪音——鼾声干扰，保证睡眠质量。

Q 过去12个月里，你的性生活频率是？

每周一至二次 **37.1%** **39.7%** 每周三至六次 **22.6%** **17.3%**
 每月二至三次 **23.4%** **20%** 每月一次或以下 **10.2%** **12.4%**
 每天一次或更多 **6.7%** **8.2%**

6.7%的男人
每天做爱一次以上
 ——越做越爱，越爱越做



Q 有些人自己不想过性生活，但为了满足对方，还是勉强过。在过去的十二个月里，你有过这种情况吗？

很少有 **34.8%** **33%** 从未有 **33.1%** **16.7%**
 有时有 **25.8%** **40.1%** 经常有 **6.3%** **10.2%**

50.3%

的女人
曾经勉强自己与伴侣做爱
 ——为爱献身的观念深入人心



MH点评

看来，每周做爱一至二次的最多，其次便是三至六次。比这个更多，或更少的人，所占比例很低了。这也是常态曲线。拿这个数字与美国的调查相比，我们比他们少些，但少得不多。可能是关注性问题的人性生活次数也多吧。如果是全国总人口的抽样调查，也许我们做的次数会更少一些。这其实说明一个道理，性爱的次数并不完全取决于你的心理，有时心态与观念的影响力不能小看。对性越感兴趣，做得越多，性高潮越多，对性就越感兴趣，这是一个互相促进的过程。

Q 过去十二个月里你与配偶谁主动要求性生活的次数多？

男性主动要求多	69.2%	66.7%	差不多	21.8%	19.3%
女性主动要求多	9%	14%			

性爱主动

——差距如此之大



MH点评

女性主动的远远少于男性。这是社会性别意识。男人被要求在性上更积极主动，而女人如果这样做，就可能被看作“淫妇”了。但现代社会观念正有着重大的变化，许多人认为女人追求性主动本身也是一种美，要的就是“床上是荡妇”的感觉。所以，我们预言，女人性主动的比例，今后还会增加。

69.2% 的男人 14% 的女人

Q 和稳定配偶过性生活，你是否经常觉得兴奋、激动？

有时是	56.9%	54%
经常是	36.6%	36.8%
从来不是	6.6%	9%

9% 的男人 和固定伴侣
做爱从未兴奋

——已经床上审美疲劳



Q 和现在的稳定配偶过性生活，你有高潮吗？

经常有	37.4%	31.5%
每次都有	36.4%	14.6%
有时有	20.7%	30.7%
很少有	4.1%	14.9%
从未有	1.4%	8.3%

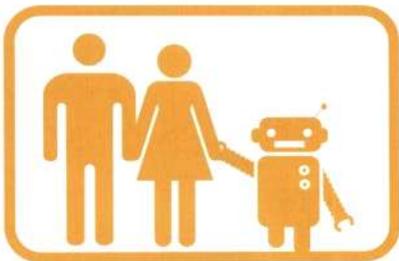


8.3%

的女人
从未从稳定配偶那里获得高潮
——责任在谁？

Q 你们使用过性用品吗？

从未	86.9%	84.1%	偶尔	4.7%	12.2%
经常	8.4%	3.7%			



16% 的女人
用过性用品

MH点评

绝大多数的人没有用过性用品。性用品不只是没有性伙伴时，或性伙伴力所不及时的补救措施，它也可以是一种游戏，是将性爱当作游戏时的一种玩具。性用品的使用率，在这层意义上，可以说明我们对性的态度。

Q 阴茎插入阴道后平均多长时间射精？

6~10分钟	35.3%	11~15分钟	4.7%
1~5分钟	16.8%	16~20分钟	11.9%
21~30分钟	9.2%	30分钟以上	6.4%

52.3% 的男人
插入时间不足10分钟

Q 你能在性生活中觉察到对方射精吗？

有时	32%	经常	25%
很少	14.9%	从未	11.3%
		总是	17.4%



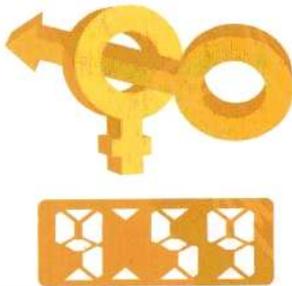
57.6% 的女人
不能时常
体察到男人射精
——高潮高在哪里了

MH点评

设计这题之初的想象是，几乎百分之百的女人会觉察男伴射精，结果却有些出乎意料，问题就来了，避孕工作是如何做的呢？再有一点是：那么多的男人射精的时候和活塞运动的时候，都是一样的表现吗？那性高潮高在哪儿了呢？

MH点评

6~10分钟的人占三分之一强，然后向两边呈下降趋势分布。做半小时以上的，竟然只有6%，无法不心生感慨。虽然性交时间长短不是关键所在，活塞运动长短也不能说明整个性爱时间的长短，但我们的快乐时分如此短暂，似乎还是颇感遗憾的。



Q 你使用过助性药物吗？

从未	81.6%	88.1%
偶尔	15.4%	6.6%
经常	3%	5.3%

3% 的男人
经常服用助性药物
——人不能没有伟哥的世界



Q 遇到性问题或困惑时你会从哪里寻找帮助？（可多选）

网络	65%	66.6%	书籍	74.9%	56.1%	朋友	26.8%	28.6%
从未寻求过帮助	66.6%	34.5%	医生	51.1%	26%	家人	18.4%	17.9
其他途径	28.5%	24%	对方	28.4%	34.1%			

66.6%



遭遇性困惑



66.6% 的男人
求助无门

66.6%



遭遇性困惑



66.6% 的女人
求助网络

Q 长期不过性生活，你有何种感受？

很难忍受 60.1% 40.6% 可以接受 22.4% 34.9%
无所谓 8.7% 14.6% 没有经历过 8.1% 8.6%
如释重负 0.7% 1.3%

1.3% 的女人
宁可无性

MH点评

男人比女人更难忍受长期不过性生活。这是生理决定的，还是文化决定的，不同学者有不同的看法。更多的人可能会接受这样的解释：文化作用于身体了。即传统文化告诉我们，男人应该是重性的，性能力强的，多性的，而女性则相反。几代人，几十代人的观念输入，就真的会影响我们的身体感觉。但是，现在文化变了，我们也在强调，女人同样重性，那么，以后没法忍受长期不过性生活的女人就会多起来。



Q 和现在的稳定配偶过性生活，你们有肛交吗？

从来没有 82.1% 75.3% 很少有 11.5% 13.8%
有时有 3.8% 5.6% 经常有 1.6% 2.3%
每次都有 1% 3%



Q 和现在的稳定配偶过性生活，你们在性活动中会刺激对方性敏感带吗？

经常 42.1% 36% 总是 30.9% 26.3%
有时 21% 26.2% 很少 4.4% 9%
从不 1.6% 2.3%

1.6% 的男人
性爱无前戏
——梨不熟不香



Q 和现在的稳定配偶过性生活，你们在性活动中是否经常变换体位？

经常 36% 33.4% 有时 30.4% 33.6% 总是 18.7% 16.5%
很少 12.7% 13.9% 从不 2.2% 2.6%



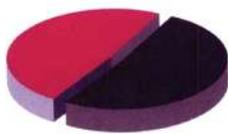
2.2% 的男人
性交只有一种体位

MH点评

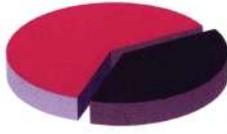
又是常态曲线。“从不”及“很少”变姿势的人少了，因为我们的性知识宣讲已经够多的了。但是，总是变来变去的人也不多，毕竟，性不是花样体操，也不是健身表演，总忙着换姿势了，就会影响做时的心情。我们从中的启示是：姿势是为了避免模式，增加乐趣的，千万不要成了模式与负担。

Q 和现在的稳定配偶过性生活，你认为你们的前戏时间足够长吗？

不够 38.7% 51.7% 足够 32.5% 27.9% 不确定 28.1% 20.2%



51.7%
的女人



38.7%
的男人

Q 你们互相以手刺激对方生殖器吗？

经常 43.6% 38.3%
有时 28.3% 28.4%
总是 19.1% 23.9%
很少 7.5% 7.9%
从未 1.5% 1.5%

9.4%

的女人
不愿意抚摸
对方生殖器

——只须做，不许摸



**不满意对方
前戏时间**

——前戏与钱，永不嫌多

MH点评

就如女人永远不会觉得情话太少，而男人永远觉得情人太少一样。