

评估双方性商水平

性商评估系统中,女性评估主要从性满意度、交流与调适、疼痛与情绪、性反应、性态度、体像六方面分析,而男性评估则从性生理、性心理、爱抚、性欲、交流五方面综合测评。

我们先来做个简易版女性性商自我测评。请根据你的实际情况,给以下14道评估题作出“绝对是/经常是”(2分)、“有时是/或者是”(1分)、“不是/没有”(0分)的回答,最后根据每项得分总结出你的总分。

你是否能与伴侣交流彼此的性体验,以使性生活更加和谐?

你觉得自己在伴侣的眼中是一个很有魅力的女人吗?

当你想与伴侣温存时,你是否能够向伴侣表露你的性需求?

当伴侣向你传达爱的信息,并对你进行爱抚时,你是否能积极给予响应?

爱爱过程中,你是否能保持性唤起状态直至结束?

你是否赞同“女性可以自慰”这种观点?

你是否赞同“爱爱过程中,伴侣间可以帮助对方自慰来获得快感和高潮”这种观点?

爱爱前,你是否能主动爱抚伴侣的性敏感部位,使他兴奋?

你是否对你目前的伴侣关系感到满意?

你的性需求是否能够得到满足?

你对伴侣在性生活中与你的配合是否感到满意?

当伴侣提出一种你们从未尝试过的爱爱姿势时,你是否会积极地给予配合?

在爱爱过程中,你是否体验过性高潮?

你对你达到性高潮的能力是否感到满意?

再列出简易版男性性商自我测评,评估标准和女性相同。

与伴侣谈论性问题,对你来说是否容易和轻松?

你是否会为伴侣做任何她希望的性活动(包括方式、技巧等)?

你是否能判断伴侣的性渴望度,及时把握适当时机进行性生活而不令对方失望?

你的勃起是否容易?

你是否愿意看到伴侣在性生活方面表现得很活跃?

如果你希望得到某种形式的性爱抚,你是否会让妻子知道?

你在想射精的时候是否总能够顺利完成?

你在想起或者别人提起性问题的時候,是否会感到很紧张?

你在爱爱前(准确地说是那话儿进入之前)是否会主动对伴侣进行爱抚(例如拥抱、接吻、刺激乳房和生殖器等)?

当伴侣发生功能障碍或产生性厌倦时,你是否会主动一起和她面对并解决?

在性生活以外,你与伴侣是否有其他亲昵行为(例如接吻、拥抱、抚摸等)?

你是否对自己勃起和维持到性生活结束有自信?

你认为你在性生活上是否完全满足了伴侣的需要?

让你俩的性商门当户对



性商指数不仅包括生殖健康、性生理能力等生理上的指标,还包括性心理调适及性互动能力等多个方面的心理指数,是一项囊括性能力、性技巧和性心理的综合指标。性商高的人不但自身更容易获得愉悦满意的爱爱,同时也能让伴侣享受高潮。性商不高的人,尽管在爱爱中表现得有心有力,但不懂得如何取悦伴侣和表达自己的要求。所以,性商对于和谐性生活至关重要。

当你和伴侣处于浪漫的氛围中时(如烛光晚餐、海边漫步等),你是否会产生强烈性欲?

你是否希望伴侣主动向你提出性要求?

你和另一半得分都在20分或以上,恭喜高性商的你们。15~20分,你依然有进步的空间。10~15分,你的性生活质量可能不太高。低于10分,请认真学习“两性私语”刊发的性知识。

找出性商差距症结

假如你和伴侣的性商有一高一低的剪刀差,相互不匹配,低性商的一方不仅令双方性生活质量下降,长期下去也会拖累高性商的一方,使其对爱爱产生厌倦和不满,从而令指标递减。

一般人认为,男性较易获得性高潮,其性商应高于女性。性爱学家根据人们性商分数得出了相反的结论:调查显示,44%的女性性商较高,有11%女性对性生活满意度较低,很少获得愉悦感和满足感。而在男性中,只有不到25%得到高性商。其实,男性在性生理和心理方面的问题和压力比女性更多,而且不幸的是,他们对女性性生理和心理往往一知半解,因此在帮助配偶获得性愉悦方面得分很低。所以很多情况下,男性才是两个人中较低性商的一方。好在性商并非一成不变的固定指标,它可以随着环境、年龄、与伴侣的感情状况等现实生活而

有所转变。

巧解性商剪刀差

加强爱爱的互动沟通

方原,32岁,性商12;董雯洁,28岁,性商25。结婚3年,计划“造人”中。

董雯洁认为,女性在爱爱中也应该积极主动,给床第间增加新鲜感。但来自县城的方原不但不认同,还对平日夫妻间的亲昵温存扭扭捏捏,董雯洁对此非常不满,给老公起了个绰号叫“僵尸”,两人因为这事还没少怄气。性商评估中暴露的问题让董雯洁找到了问题的关键。她意识到,自尊和自卑同样严重的老公对于爱爱的互动沟通存在障碍,这和他从小成长环境以及家庭教育有关。

董雯洁决定逐渐打开方原的心锁。第一步,她说服老公一起去蓝天碧海的西班牙旅游。面对海滩上一个个身穿火辣比基尼的MM,方原一开始非常不习惯,尤其对西方人热情的肢体语言颇有微词。但一个星期下来密集训练,很多在他看来“不堪入目”的举动慢慢变得司空见惯。董雯洁趁机对老公进行强化训练:平日里不仅逐渐增加搂抱亲吻爱抚的频率,还经常当着他面称赞西班牙模特的身材,制造两人谈论性问题的机会。

在巴塞罗那、圣塞巴斯蒂安里和大教堂等西班牙或狂野或浪漫的海滩,人的神经特别松弛,平时拘谨的方原也渐渐乐于接受老婆的“改造”,甚

至还蛮享受老婆的诱惑。董雯洁知道以往二十多年的观念不是可以马上扭转过来的,所以回家后她继续开展第二步:每周的诱惑辣招继续层出不穷,最近还拉上老公一起学拉丁舞,让两个人的肢体更加默契。半年后的今天,说起性,方原已经不会再像以前那样不知所措,也坦然接受老婆积极主动的“女上位”论。

戒除性报复的习惯

季胜利38岁,性商16;刘靖,36岁,性商11。结婚8年,丁克族。

季胜利因为职业原因,经常需要当“空中飞人”,留在家陪妻子的时间少之又少,刘靖因此心中怨气不少。所以在季胜利有性需求时,刘靖会用拒绝作为惩罚,特别是两个人有矛盾时,刘靖更是不让老公碰自己半点,两人过着无性生活接近两年。

再看看刘靖的性商测评答案,她在有关伴侣的数项评估中得分全部为零。这应该和她的情绪有很大关系。刘靖压抑、委屈和抑郁的情绪长期得不到缓解,而粗心的季胜利却从没有考虑到妻子的感受,一心只想通过爱爱弥补对妻子的愧疚,反而让刘靖更加反感和失望。

这对夫妻首先应该好好谈谈,放下彼此的心结。季胜利应该尽量多陪伴妻子,一同做她最喜欢的事情。而刘靖也应该放下抑郁对抗的情绪,了解自己和伴侣的性需求,戒掉性报复的习惯。

创造更多独处私密空间

乔卫栋,34岁,性商20;宋菁,33岁,性商9。结婚5年,女儿2岁。

自从女儿出世以后,宋菁就好像变了个人似的,原本颇注重生活情调的一个人,现在一门心思围着女儿转,而且性需求直线下降。

宋菁角色和心理变换导致了暂时性冷淡,倘若作为丈夫也放弃了改善性生活的愿望,这种暂时现象会变成习惯性心理障碍。所以当务之急就是在丈夫的配合下采取心理疗法。

首先,丈夫应该在孩子的照顾和陪伴上投入更多的时间与精力,逐渐把妻子的心理距离拉近,也好让妻子把放在孩子身上的心思抽离一部分。现在乔卫栋每天晚饭后和宋菁还有女儿一起去公园散步聊天,慢慢地宋菁向他倾诉得更多,也更放心让他独自照顾女儿了。

其次,应该增加两个人独处的时间和机会。第一步就是晚上把女儿从夫妻俩的房间抱走。乔卫栋坦言这个办法太见效了,他们雇了个保姆照顾女儿的起居饮食。即使刚开始那会宋菁经常一晚上跑去女儿房间好几次,但看到小孩被照顾得很周到,便逐渐放下心,开始专注享受两个人的私密时光。

然后,乔卫栋把相处重点放在两个人的互动上,这个时候尽量避免谈论孩子,把焦点更多地放在“我们”身上:给劳累照顾孩子一天的妻子来个全身精油按摩,或者一起看两人过去最喜欢的爱情电影;周末在保证小孩得到妥善照顾的前提下,夫妻二人去邻近的风景点做短途旅行,在陌生的环境下重新点燃欲望的火花……暂时的性冷淡现象在伴侣的热情和体贴下会慢慢融化。

【枕边心事】

触摸肌肤迎高潮

我人到中年,总是在回忆我和老公谈恋爱的时候,他给我的那种温柔的感觉,轻轻摸着我的手,有时候看我生气了还拍拍我的脑袋。可是结婚以后,我们完完全全的亲密接触却没有了恋爱时的温馨。

女性对触摸尤为重视,这也许和她们的皮肤更敏感有关。重视触摸和爱抚,同样可以迎来爱爱的高潮。而越是强调高潮,反而越令人遗憾,使它与总体的感觉分割开来。问题是许多男性除了在爱爱之外,是不是不喜欢给予自己的爱人抚触呢?

对于快40岁的我来说,对现在的老公是既心疼又无可奈何,我能明显地感觉到他身体的滑坡,伴随而来的,还有战战兢兢的性生活。我该如何安慰他?

性生活不只是性交一项内容。美满的夫妻性生活,性与爱不仅体现在爱爱之中,也延续到语言交流等非性接触和温柔之中。性系统的中心器官不是性器官而是皮肤,在生殖器官以外的对身体很多部位的刺激,都可以使双方获得性满足。

我没有性趣,一点都没有!我突然对那些亲昵的事情嗤之以鼻。他问我怎么了,我也不知为什么对这事一点都提不起兴趣,虽然我对他的爱没有改变。

器质性疾病如甲状腺或其他内分泌问题、长期服用药物都可能造成性欲减退,性欲消失也可能是抑郁症的信号,因此要全面评价身心状况。如果不仅对性丧失兴趣,而且也丧失对日常生活大多数活动的兴趣,那就应该及时检查。

特别爱读“两性私语”版。请问我丈夫因为工作的关系,婚后不久去了远在美国的一家公司,我成了留守的新娘,每晚我总是想着他自慰了才能入眠,这会不会影响以后的生育?

手淫不会影响到女性婚后的生育能力,但如果不注意卫生,会造成生殖道感染,如上行到附件,造成附件或盆腔炎,或输卵管炎症甚至阻塞,这时才会影响生育力。

在接吻时,我男友都闭着眼睛。难道男人和女人都喜欢闭着眼睛吗?

女人比男人更经常闭上眼睛。男人更容易由视觉刺激而兴奋,所以他们愿意开着灯爱爱,愿意在接吻的时候睁着眼睛。

我爱爱时,会想象不是他而是别人,是否健康?

如果偶尔为之,那是正常的。这种想象甚至会激发你对性的热情,使你们更容易达到巅峰。但你的幻想最好不要让他知道。如果是长期幻想和别人爱爱,那可能是对专一和亲密关系的逃避,说明你和伴侣之间出现了问题。