

两性和谐的奥秘

广东旅游出版社



性交际术

性交友恋爱术

婚姻和谐法

性生活和谐法

目 录

第一编 两性交际术

异性交往，丰富和完善你的人生	(3)
男孩子怎样踏入异性交际之门	(5)
男子结交异性的交际礼仪	(7)
女孩子初期参加社交活动的方法	(12)
少女社交场面应付术	(14)
广泛接触异性法	(17)
十种有效的克服社交胆怯的方法	(19)
初次相识获取对方好感的秘诀	(20)
陌生异性交谈法	(22)
应付陌生男人搭讪的办法	(24)
怎样创造谈话的气氛	(25)
善于说话的几条原则	(27)
成为善听者的方法	(29)
赞美异性的技巧	(30)
在异性交谈中如何运用目光	(32)
男女交谈中的忌讳	(34)
针对性格与异性交际的方法	(36)
如何从交际语言评价人品	(39)
由谈吐了解异性的方法	(41)

怎样在社交场合保持良好仪态	(43)
从仪态了解对方的方法	(45)
对待社交场合受冷落的办法	(46)
让异性朋友喜欢你的诀窍	(49)
怎样在社交中表现你的教养	(50)
和异性保持长久友谊的秘诀	(52)

第二编 交友恋爱术

女子吸引男子的秘密	(57)
是否堕入情网判断术	(59)
成功恋爱须知	(61)
对方是否爱你鉴别法	(62)
爱情暗示传递术	(64)
男子如何向女子成功示爱	(66)
女子初入情场的技巧	(68)
男子约会成功的方法	(70)
女子赴约成功的方法	(72)
约会婉转拒绝法	(74)
男人喜欢喜欢男人的女人	(75)
女子俘获男友的秘诀	(78)
女子恋爱中易犯的错误	(80)
聪明女子应注意的情感误区	(81)
勇于示爱的要诀	(83)
选择恋人的最成功途径	(85)
观察恋爱对象品行的方法	(86)

如何消除恋爱中的摩擦	(87)
怎样使经人介绍的恋爱成功	(88)
博取恋人欢心的诀窍	(90)
“死追不放”的恋爱技巧	(92)
怎样掌握亲昵的分寸	(93)
热恋中的女子如何防止失身	(95)
恋爱中男方怎样抑制性冲动	(97)
警惕迷茫的性爱	(98)
打破性爱增进感情的幻想	(100)
分手时好好说声“再见”	(101)
被人抛弃不妨说“也罢”	(103)
从女子的冷淡态度发现爱情	(105)
力量与柔情：迷倒男人的法宝	(106)
吸引恋人的各种条件	(108)

第三编 婚姻和谐法

美满婚姻关键何在	(113)
夫妻间怎样做到相敬如宾	(114)
如何营造家庭的幸福气氛	(115)
怎样使他（她）永远迷恋你	(118)
增强夫妻恩爱的神奇 8 分钟	(122)
单独相处可以加深夫妻感情	(125)
夫妻间怎样充分表达爱意	(126)
相互陪伴是维护婚姻的好方法	(130)
适当分离使婚姻生活更有趣味	(134)

如何保持既自由又亲密的夫妻关系·····	(138)
妻子以柔克刚的“降夫术”·····	(139)
体谅使爱情长久·····	(141)
怎样使夫妻争吵变得有益·····	(145)
造成夫妻感情破裂的原因·····	(149)
如何防止婚外情的发生·····	(151)
发现配偶有婚外情怎么办·····	(153)
斩断婚外情的办法·····	(155)

第四编 性生活和谐法

满意的性生活的心理特点·····	(161)
保持性生活快乐的诀窍·····	(162)
在性行为中夫妻双方都应主动·····	(164)
男女性欲不同应怎样协调·····	(167)
正常男女的一般性交过程·····	(169)
怎样选择最佳性交姿势·····	(173)
性交时的最佳运动技巧·····	(177)
初次性交易于结合的姿势·····	(178)
特殊情况下的性交体位·····	(179)
性交前的一般爱抚技巧·····	(180)
性交前爱抚的时间·····	(183)
性交后的爱抚技巧·····	(184)
男子初次性交的技巧·····	(186)
女子如何使初次性交成功·····	(187)
初夜穿破处女膜的方法·····	(189)

做爱时男性如何控制射精.....	(191)
延长性交时间的有效方法.....	(193)
治愈早泄的男女配合法.....	(195)
阴茎过长过大的性交方法.....	(198)
阴茎短小者的性交顾虑消除法.....	(199)
怎样掌握性生活的频率与时间.....	(201)
创造新鲜感的性爱约会.....	(202)
尝试性爱新花样应双方商量.....	(204)
怎样选择最佳做爱时机.....	(206)
提高性欲和性感觉的训练方法.....	(209)
女子激发男子性欲的非直接手段.....	(211)
如何激发阳痿男子的性欲.....	(212)
女性应了解男性的性秘密.....	(215)
你了解丈夫性生活中的疑虑吗.....	(217)
如何使女子以良好情绪开始性生活.....	(222)
善用性感区帮助女子达到性高潮.....	(223)
多讲情话可以激发女子性欲.....	(224)
女人应怎样使丈夫关心她的性欲.....	(226)
怎样了解女子的性欲周期.....	(228)

第一编

两性交际术

异性间的交往，对于男性和女性都同样重要。

异性交往，丰富和完善你的人生

人们平常做事的时候，总喜欢几个人一起做，人们一般都有几个朋友，有事或没事的时候爱坐在一起聊聊。这个习惯不妨叫做“人的相伴性”。

很多事情可以充分说明人的这一习惯。一个婴儿若是醒着，如果较长时间没有人在跟前，就会哭闹不安，当有人在旁边的时候，他就会安静下来。在荒凉、危险、黑暗的地方，只要有两个人以上的人在一起就不会感到害怕。两个人一起走路的时候，往往既不觉得吃力，也不觉得道路的漫长，在到达目的地的时候，甚至还会吃惊地说：“怎么这么快就到了？”

人们在生活中，需要同性的朋友，也需要异性的朋友。如果光有同性的朋友而缺少异性的朋友，会给一个人的一生带来许多缺陷。如果长期不和异性交往，或者得不到机会和别人交往，精神上就会产生严重的苦闷、压抑感觉，性格也会逐渐变得孤僻，甚至走向严重的变态。

在异性观形成的深层心理方面，弗洛伊德认为，男孩子对母亲有恋母情结，因去势恐怖而被压抑着，结果便接受父亲的攻击性人格和男性的价值观，将自己看成同父亲一样，从而产生了男性强烈的正义感和社会兴趣。女孩子有恋父情结，因为没有男性生殖器而产生自卑感，深藏自卑感的自爱本质，从而要求优越的男性给予保护。这一切全都是在无意识中产生的，你自己当然是难以知道的。

既然世界上只有男性和女性，那么对异性产生兴趣是很自然的现象。但是，假如异性观不正确，或认识过于肤浅，就

将会不适应人类的社会生活。在一般的家庭里，如果孩子们都是同性，容易造成对异性认识的偏颇或不足。如果都是女性，她们也许会互相交换或谈论各种关于男性的信息。但如果都是男性，他们之间似乎不大谈论这些。特别是在没有异性的学校或工厂里，大家更会另眼看待异性，对异性产生一种神秘感和渴求。

有的父母时刻记挂“别叫女儿变坏了”，时刻注意女儿和关系，从中学到大学都在警告女儿：世上的男人都是可怕的。在这种教育下，本来就内向的女儿会对男性产生恐惧心理，而外向好强的女儿则反而会对男性产生强烈的好奇心，从而背着父母同男性交往。因双亲不和或都忙于工作而得不到爱抚的孩子，便去追求异性以代替父母的感情。他（她）们往往追求年龄较大的异性，感到他们有魅力和安全感。而受到父母溺爱的顺从孩子，由于形成了对父母依赖的性格，也会追求能代替父母的可以依赖的异性。

在青春期渐趋成熟的时期，年轻男女一般只把年龄相当的异性作为向往对象，把与年轻异性一同游戏看成极大的乐趣。由于女子较男子早进入这个被称为“初恋”的时期，所以与同龄的男孩子间有些不相吻合。由于胆怯，虽然乐于与异性游戏，但情绪都不稳定。为了掩饰自己的害羞，甚至还会出现粗鲁的做法和攻击性行为。在集体活动中，男女都设法引起异性对自己的注意，他（她）们不顾同性朋友的指责，总希望与自己喜欢的异性接近。但因为双方都是立足于理想主义立场，自我意识太强，所以冲突也多，接近的对象往往容易变换。到了浪漫的恋爱时期，则把注意力集中于一个异性，对其他异性关心显著减少，努力寻求与自己选择的对象

单独活动的机会，不喜欢参加集体活动，经常陷于预想结婚的幻想之中。

异性交际大约有三个阶段：

一．初期，开始交际，但因为认识和技巧有限，往往发生冲突和误解。

二．开始与一个特定的异性相接触的交际时期。

三．开始以社会公认的身份交际的时期。

当你了解到以上这些男女交际的一般规律，对自己想与异性交际的想法应该有正确的认识了。第一，你的生活中不应该缺少异性朋友；第二，应以积极的态度，开展异性交际；第三，不断地学习和提高你的交际技巧，为赢得更多的适合于你的异性朋友而努力。

男孩子怎样踏入异性交际之门

社会发展到今天，男女间的交际愈来愈成为人们生活的重要内容。而作为社会成功人士，在异性交际方面常常是得心应手的。一个初出茅庐的少年，往往自觉不自觉地向成功人士看齐，在踏入社会生活的同时，渴望尽早敞开异性交际的大门。

男孩子应怎样踏入异性交际之门呢？

首先必须打破跟女孩子交往的神秘感。男孩子常对女孩子抱有好奇心，正是这种好奇心，促使他们去接触她们、关心她们、了解她们、结交她们。但是许多男孩子对女孩子觉得害怕，对女孩子敬而远之，不敢与她们接触和来往。

认识一位异性朋友，对一个缺乏社会经验的年轻人来说，

免不了会心情紧张，感到难为情，有些人索性不想和异性结交。有这种心理的人，很显然，他是把这种正常的社交活动看成一件神秘的事情了，特别是未婚男子，心理上可能有顾虑，认为和异性结识就要涉及到谈恋爱方面，因此，他就不免神经过敏地紧张起来。

其实，年轻男子如果不是有心追求异性的话，心情大可开朗一些，把男女社交圈子扩大，不局限于一个人，而是多几个朋友，那时，你的心情就会坦然起来。记住，结婚的对象只有一个，朋友却无限制。如果你抱有这样一种心理准备，去跟那些年轻的异性们打交道，心情就会自然多了。

其实，跟女孩子交往一点也不神秘，只要你大着胆子，彬彬有礼地去面对一个女性世界，你就会发现那是充满迷人乐趣和魅力的人类的一半。跟女孩子的成功交往，可以丰富你的感情世界和人生经验，对你日后寻找爱情、缔结美满婚姻，有着极大的帮助。甚至对你实现人生的价值，取得事业的成功，也有非常大的益处。

异性交际，对于男性和女性都有着同样的需要。人类是需要满足心理需求的：婴儿需要母亲，儿童需要玩具，青年则需要异性朋友。所以女孩子也需要跟男孩子交往，需要与人接触，需要在与人们的交往中得到自我意识，获得信心，尤其在现代社会，异性交际已是社会生活中不可或缺的内容。很难想象一个离群索居的女孩子的心理是健康的，会在人生的各方面都取得成功。对于女孩子来说，社交圈的大小，交际对象层次的高低，都会直接影响到她们的自信心、情绪、情感和对人的认识。所以，你若能积极地与女孩子交往，也正好适应了她们的社交需求。

男子结交异性的交际礼仪

进行异性交际的男孩子，一定切记一条社交原则，即无论何时何地，都要表现出你对女性的尊重。只有彬彬有礼地与她们相处，让她们看到你绅士般的风采，她们才乐意跟你交往。面面俱到地表述男性礼仪是不可能的，这里只说一些男女交际重要场合中的礼仪。

与女性握手的礼仪

与女性握手，按一般的规矩，如果女方愿意的话，应由她先伸出手来，男性只要在她们的指尖轻轻一握即可。如果女性不愿意握手的话，她可以微微朝你身鞠一躬，或用点头、说客气话等来代替握手。所以，一个男性如果主动伸手去和女性握手，特别是初次见面的年轻女孩子，是很不适宜的。

在握手之前，男性必须先脱下手套，而女性在握手时则可以戴着手套。通常，男女双方在握手时都应注视对方，微笑致意，不可漫不经心、东张西望，更不能心不在焉，甚至跟第三者说话。男性最好能根据场合，边握手边向女性说：“您好！”“欢迎您”、“见到您很高兴”等等。按国际惯例，穿军服的男军人是可以戴着手套与女性握手的，但这只能看作是例外。

与女性握手，要掌握时间与力度，一般不能把女性的手握得太紧，或握得时间太久，更不能抓住她的手使劲摇动。但是，如果你用力太小，会让对方感到你太拘谨或傲慢。例如

轻轻一碰就放开的握手，可能会使对方认为你只是虚伪地敷衍。对曾经熟悉但好久不见面的女性；不妨握得长些；对开放活跃的女大学生，不妨握得紧些；而为了表示向对方的热烈祝贺或真挚感谢，握手也应更富有感情一些。总之，与女性握手，不必过于拘谨，而应以自然、真挚、热情为宜。

在介绍场合赢得女性好感

介绍，是指从中沟通，使双方建立关系，介绍与被介绍，是被经常采用的异性社交形式。通过介绍，两个不相识的异性认识了，这就扩大了社交圈子。在交际场合结识女性朋友，可由第三者介绍，也可自我介绍相识。若为他人介绍，要先了解双方是否有结识的愿望，不要贸然行事。无论自我介绍或为他人介绍，做法都要自然。例如，正在交谈的人中，有你所熟悉的，便可趋前打招呼，这位熟人顺便将你介绍给其它女性。这些场合亦可主动自我介绍，讲清姓名、身份，对方则会随后自行介绍。为他人介绍时还可说明与自己的关系，便于新结识的人相互了解和信任。介绍具体人时，要有礼貌地以手示意，而不要指指点点。

介绍也有先后之别，应先把身份低、年纪轻的介绍给身份高、年纪大的，先把男性介绍给女性。这是两条国际通行的介绍规则。

如果你去参加朋友的聚会，而主人忘记了作介绍或因为某种原因而未作介绍，你一样可以与女宾交谈。你可以说几句赞美主人的话，或者谈谈新闻、天气之类的话，然后适当表明自己的身份。“我是赵廉的同学，我叫王石。”这时，对方就会也作一番自我介绍，你跟她就开始认识，可以自由交

谈了。

有时，你觉得需要结识某位小姐，在没有介绍人的情况下，你也可以直截了当地作自我介绍：“我叫赵廉，在中国新闻社工作。”有时，与你曾有一面之交的某小姐显然不记得你了，你不妨说：“我叫赵廉，是你哥哥的朋友。”总之，能找出你与她的某种联系作为介绍时的简注，是最好不过的事。但如果确实素昧平生，也没什么关系，只要你彬彬有礼，她自然也会以礼相待的。如果看到社交场合有孤身独处的女性，也许你赢得她好感的机会来了。你可以走上前去向她作一自我介绍，寒暄几句，引出话题，打破她的孤独，她会对你很感激。

在非正式场合，如果你不知道或记不清某位小姐的姓名，不妨用机智的办法来摆脱窘境，如说：“让我们大家来认识一下，我叫赵廉，在羊城电子公司工作。”然后把眼光转向其他人，这样可以把你忘记那位小姐姓名的尴尬局面掩饰过去。向第三者打听也是一种办法，如“那位穿红裙子的小姐是谁呀？”然后在正式见面时则可以放心称她“你好，徐小姐”了。

当主人把你和某小姐作了介绍之后，你能主动问候“你好”并再重复一遍她的带姓的小姐称呼则不失为一种亲切而礼貌的反应，使对方感到愉快。如果当时没听清或没记住她的姓，当然也只有说“你好”而已，不过也算得体了。记住，对于第一次见面的女子，未经允许，你决不要称呼她的名字。如果她称呼你的名字时，她会告诉你你也可以称呼她的名字。

在你当介绍人介绍某一女性时，为了增添友好、愉快的气氛，不妨在措词上稍作夸张，比如说：“孙大雄，这位就是我最常向你提起的舞会皇后李玉红。”这会使李小姐受宠若惊，

十分高兴。但这种夸张不宜太过份，否则就会事与愿违。

做一个优雅的舞伴

如果你想结识女孩子，不妨积极参加一些舞会，跳舞是男女社交很好的方式，舞场是你和女孩子们缔结友谊、联络感情的重要场所。只是你想跟一个女孩子跳舞时，要做出很得体的姿态来。记住：

一、通常得由你主动去邀请对方跳舞，不好等她来邀请你。

二、邀请她时，你应态度自然地去到她面前，弯腰鞠躬，同时轻声微笑说：“想请你跳个舞，可以吗？”弯腰以 15 度为宜，不要过份。过份了则反有不雅之嫌。

三、当你有意邀请一位素不相识的女子跳舞时，最好先观察好她是否已有男友伴舞。如有，一般不宜前去邀请，以免发生误解。当然，如果你很想跟她跳舞，就得找到一个很好的口实和办法，使得她的男友不能或不会反对她跟你跳。

四、邀舞时，你的表情一定得谦恭自然，不要紧张和做作，以致使人反感。更不能流于粗俗，如叼着香烟去请女子跳舞。一曲终了时，你得有礼貌地将她送回原来的座位，待其落座后再说一声：“谢谢，能跟你跳舞真是荣幸。”切忌跳完舞后，自顾自地离去。

五、跳舞时，你应面带微笑，说话要轻，切不可旁若无人大声谈笑。动作要协调舒展，用你的右手扶着女孩的腰肢时，正确的姿势是掌心向下向外，用大拇指的背面轻轻将她挽住，而不应用手掌紧贴她的腰部。你的左手应让左臂以弧形向上与肩部成水平线举起，掌心向上，拇指平展，只将女

孩的右掌轻轻托住，而不可随意揉捏或紧紧握住。

六、当你邀请一位女孩跳舞获得同意时，如看到她还有男伴或女伴在一起，应向他们点头致意，并主动说“对不起”。舞完一曲送她回到原来的座位并致谢后，最好跟她进行适当的交谈。但她有男伴在场时则不好造次地硬挤进去。

七、如果你邀请的女孩不愿接受邀请而婉言谢绝，就不应强求，而要有礼貌地说：“没关系。”决不能缠住不放，或者等待下一支舞曲开始时再去邀请。不宜始终盯牢一位舞伴不放，以免发生误会。

坚持“女士优先”的绅士作风

现在世界上大部分国家都讲究男女平等，不仅在法律上予以承认，就是在事实上，两性的地位也是相同的。但是在社交礼仪上，为什么总有一条“女士第一”的规矩呢？这是西洋传过来的习惯，目前的社交界正在日益注重起来。

女先男后不必说明，这是一切都让女性占先的意思，但并不是说由以前的男尊女卑，现在一变而为女尊男卑。有人也许会说：“既然男女平等，现在一切事情都让女性占先，那不是不平等吗？”原因是这样的：因为男女的体质，在先天上就有所不同。在男女平等的社会中，男人是男人，女人是女人，并没有变更，可是男人的体质到底比女人强，动作也比女人强健敏捷得多，这是大家公认的。如果男子利用体质上的优异，去帮助女子，减轻她们的负担，恰恰是男子应有的雅量。

比方在乘车的时候，让女性先上车。特别在拥挤的时候，如果年轻力壮的男人都争先恐后，女性就很难搭上车了，有