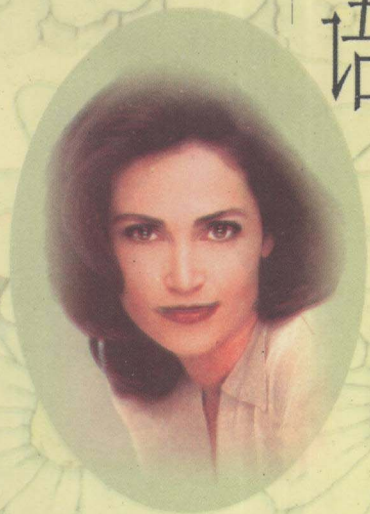


女

人
隱

語



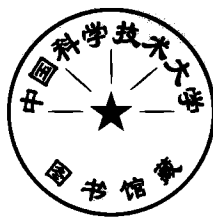
男士免讀

吉林
人民出版社

女人隐语

(下)

《时代姐妹》杂志社 编



吉林人民出版社

目 录

性爱是一种温馨

结婚，是一剂良药	251
关于女孩儿的第一次	253
怎样过好新婚第一夜	256
女人性感美之谜	261
你了解自己的荷尔蒙吗	263
床第间也有礼仪	270
性爱是一种温馨	273
婚前性爱的十个慎思	277
女士，你可知道丈夫这些性秘密	282
丈夫的“性”趣遗失在何方	286
如何提高性生活质量	291
什么可以拯救你的“性欲”	293
性爱中的卫生	295
创造完美情爱的六大秘诀	299
当丈夫拒绝你时	304
床第间你是他的最爱	308
闺房细语话缠绵	312
面对性爱中的尴尬时刻	316
如何克服女性性抑制	319
粘住他，让他不再离去	324

女性避孕新法	327
如何面对特殊的“情爱”	329
男人最怕的九大话题	333
远离丈夫，如何排遣性寂寞	335
女性，如何抹去性爱的阴影	339
追求美好的性关系	342
走过性误区	345

贤妻：驭夫有术

为妻之道有窍门	349
先生需要什么	353
如何取悦你的他	356
如何恰到好处地宠爱他	358
宠爱他的16个点子	363
给丈夫的美丽谎言	365
怎样使丈夫开口说话	368
夫妻之间只要一个吻	373
送他一份真情	376
制夫有术：软硬兼施	379
千面夏娃	382
从情敌手中夺回丈夫的心	386
面对丈夫不忠的杀手锏	391
让负心汉付出代价	396
牢牢抓住他的小秘密	401
如何“诱骗”丈夫分担家务	405

巧妙“蚕食”丈夫的私房钱	409
拴住有钱丈夫心的四个绝招	413

如何治愈丈夫外遇的致命伤

他深爱你，为何还看其他女人	417
哪些男人易“爱情走私”	419
丈夫“叛变”前的征兆	422
你知道他离你有多远	425
如何治愈丈夫外遇的致命伤	430
如何让出轨男人回心转意	434
面对丈夫昔日恋情	439
与情敌会面的法则	443
如何对待不愿退去的情敌	446
离婚女人如何与异性相处	451
谨慎与离婚的男性约会	456
帷幕后的女人心伤何处	461
离婚女性如何面对二次单身	466
怎样与昔日的恋人相处	471
假如丈夫的朋友爱上你	476
为情变开最佳处方	480
当你承认不忠之前	484
女性离婚参考	489
理智浇开二度梅香	491

面对婚外情感的骚扰

触觉交际:好女人应该知道	496
女性自卫箴言	500
如何区分骚扰与调情	503
面对婚外情感的骚扰	509
摆脱成熟男人的诱惑	514
悄悄绕过美丽的诱惑	518
如何应付办公室的性骚扰	522
职业女性如何应付办公室里的爱情	526
面对公共场合性骚扰	531
如何应付放“黄腔”的男人	535
夜间如何防范色狼	539
编后语	543

性爱是一种温馨

结婚，是一剂良药

婚前，许多女性被一些妇科疾病困扰，可是，妇科专家指出：结婚能使很多妇科病不治而愈。

有些姑娘已到了婚龄期，由于生理、心理的变化，会患有神经衰弱、月经不调、轻度贫血、痛经等妇科疾病，十分痛苦。有些人访医问药也无济于事。妇科病专家送你一剂良药——结婚。

以下几种妇科病，结婚后可自行痊愈。

1. 月经不调：婚后由于有正常的性生活刺激，卵巢机能活跃，分泌的雌性激素量与生理需求量相适应，从而矫正了久治不愈的功能性月经不调。

2. 痛经：除器质性病变痛经原因外，痛经大多数是由心理因素和社会性因素及功能障碍所致。婚前的焦虑、性压抑，婚后会烟消云散，心理因素解除；同时，有规律的性生活也使子宫收缩功能趋于正常，使痛经不治而愈。

3. 乳房发育迟缓症：因婚后夫妻生活圆满，乳

房血液循环增加，加上哺乳，促使乳房发育更加完善。

4. 腰部和手脚发凉：此种现象在部分未婚女性中常见，多由植物神经系统功能失调所致。婚后由于内分泌功能调节机制恢复，可使症状减轻和消失。

5. 神经衰弱：一些未婚女性婚前失眠、多梦、头痛、头晕、面色苍白；婚后由于生活稳定，有规律，夫妻生活和谐，心情愉快，心理和生理上均得到了合理的调协。所以，上述症状会逐渐消失。

6. 贫血症：不少未婚女性有轻度的贫血，婚后由于家庭生活使活动量增加，食欲增进，营养改善，经血量减少，贫血可自愈。

7. 痤疮(青春痘) 很多未婚女性，脸上经常生痤疮，即痛苦又影响美容。有些人求医抹药，反而更加严重。其实这种痤疮多因青春期内分泌旺盛，导致内分泌失调。婚后，内分泌系统能得到调整，性压抑得到释放，心理压力减轻，大多数女性的痤疮都会减轻和痊愈。

然而，结婚绝不是万能的，对有些女性来说，她们的病是一定需要治疗的。

(方可)

关于女孩儿的第一次

男孩儿常对女孩儿说：如果你爱我，就应该把你最珍贵的给我。

妈妈则常告诫女儿说：千万不能答应男孩子的要求。

你的朋友也许会不断地在你耳边讲述她们的经验。

在这许多的矛盾中，你该做出怎样的抉择呢？是点头，还是摇头？但不管怎样在你初尝禁果之前，不妨先看看本文，让你了解些事前该知道的事。

该不该答应他？

据婚前检查部门的数字显示，百分之八十的女孩子的第一次发生在婚前。

面对男朋友的切切恳求，我答应他吗？最好能从以下四方面作出判断：①关于你的他，你是否了解？②你们在一起感觉愉快自在吗？③你是否真的也有这种欲望？④你是否已有为人父母的准备？

性不是一种游戏，对于性行为双方而言，它都必须肩负着某种责任，所以别轻易因为“他想要”、

“我不愿意失去他”而去做这件事。否则你可能因此而经常处于矛盾、恐惧、痛苦中。最糟的是，假如你牺牲之后仍旧失去了他，那你一定会痛不欲生。

爱，一定要用性来表达吗？

爱，除了可用性来表达之外，也可用亲吻、抚摩及亲密的话语来代替。有人认为女性如果习惯了亲吻、爱抚这类小动作，而没有享受到性行为时的激情，那么一旦真正发生了性关系，就不容易达到高潮。但根据专家对女性性行为的研究结果却发现，越是温柔、体贴的爱抚，越容易让女性达到高潮。因此不妨要求对方止于亲吻、爱抚，这既保安全又不失情调。

如果我在最后关卡改变了主意，他会怎样？

告诉你，你不会是第一个，也不会是最后一个在最后一分钟改变主意的女孩子，说“不”并不无情，它只是表示你尚未具有接受的心理准备。所以不必勉强自己，否则留给你的便只有不愉快的经验。

切记，男友没有权利要求你接受他的求欢，你也没有义务去完成。当你反悔时就说“不”吧！

如何拒绝才不会伤害对方？

在结婚之前，不论男孩儿还是女孩儿都可以有理由拒绝对方的性要求。而其中最好的理由是，以自己很可能怀孕为理由，劝说男友，或明白表示自己很在意是否能保有贞操，请他尊重自己的意愿。

他是否知道我是处女？

到目前为止，还没有一种很明确的方法可使男性知道你是不是处女。假如你们都是第一次，不妨直接告诉他，便可减轻他的紧张无措。但最好不要这样。

我该如何预防怀孕？

即使是第一次的性行为，你也有可能因此而怀孕。如果你想要安全，一定要求对方使用保险套。

好了！看完了本文，现在你应该知道如何选择了吧？

女孩子，决定的权力总是在你的手里的，一定要把握好自己。

(纯风)

怎样过好新婚第一夜

新婚之夜，对我们来说，该是从女孩儿到女人的一个界点，是一个女人走向完整人生的开始。至少从这一夜，你可以和丈夫大大方方地享受爱情的重要一环——性爱的沐浴了。

然而，在这个一切都会从传媒中得到的时代，我们这些女孩子(或叫年轻的女人)，早已不会像老祖母们那样紧张紧张地度过自己的初夜——那个时候，一切性的经历都自己去摸索、去承受，新婚之夜，总是神秘多过愉悦、恐惧多于快感。而在今日，许多女孩子在婚前已有了身为女人的经历；即使一些人仍是处女之身，也肯定会比昔日新娘有更丰富的性知识。有了这些，我们自然会对步入蜜月更有信心和安全感。然而你也知道，仅有性的知识未必就会营造一个完美而浪漫的两人境界。以前的紧张情绪不再，性爱的新奇感觉不再，如何让这旅程的开始依然激情荡漾，依然悠长隽永？这也许是关系到一生幸福与否的大事，身为女人，在聆听那结婚进行曲之前，你该考虑这么几点：

作好心理准备，别对初夜期望值太高。

也许是女人固有的浪漫心理使然，也许是受了太多文学描写的影响，好多女孩子爱把那初婚之夜想象成一次激情澎湃、爱意浓浓的旅行。特别是从未有过性经历的女孩儿，对使自己“变”成女人的那种事儿真是满心的惴惴，又满心的期望。

丽就是这样。结婚的那天她感觉一下子成了众人关注的焦点，一整天都在一种昂奋的情绪中度过。到了晚上，和丈夫相拥在花费了几个月心思布置的新房里，她却已没有了婚礼上那股兴奋劲儿。新郎喝了许多酒，他吻她、爱抚她，却也显得疲惫不堪。没等进入那春宵帐暖的美好境界，两个人已经没有任何情绪了。丽为此沮丧了好多天，婚后两人的夫妻生活一直平平淡淡的。

丽的经历并不是个别。几乎每一对新郎新娘，为了尽心筹划结婚这个大喜日子，都承受了太多精神和体力上的紧张。特别是婚礼这一天，应付那么多来来往往，晚上回到新房或宾馆，大概已累得话都不想多说了。如果你不期望新婚夜是激情浪漫的一夜，那么当你和丈夫连吻都不接就抱头大睡时，也就不会像丽那样失望了。所以，出嫁前千万要给自己上一课，以一颗平常心开始女人的生活。如果那天你已感觉到特别累，不妨和丈夫商量好，先舒舒服服地睡一大觉，补充好体力。就算蜜月在早晨醒来时才正式开始，你不恰好迎着灿烂的朝阳吗？

婚前有计划地与未婚夫“小别”。

人说“小别胜新婚”，距离会造成相爱的两个人心与身的渴望。而正式结婚前已有过那种灵肉合一的体验的两个人，因为厮守可能已失去了突破防线的那种冲动和快意。然而你还是想要一个和平常不一样的新婚之夜。为了这个重要的体验，建议你在婚前的一段日子里和未婚夫尽量地“疏远”些。当然不是心灵的疏远，而是有意制造一点借口，别和他有肉体上的接触，让他和你一起积累一些向往，积累一些热情，只等那一夜来临再放开爱欲的闸口。

琼和爱人因为没房子一直没举行婚礼。新房分好后，他们终于确定了正式结婚的日子。为了那一夜踏踏实实地做回女人，她提前半个月不让丈夫再到她的宿舍过夜。等到了那——夜，躺在自己亲手布置好的大床上，头一次没有了怕室友冲进来的那份战战兢兢，加上两人好多天没有做爱的机会，这一夜自然是无限的温存，无限的绵长。

准备点小奢侈，找一份蜜月的感觉。

工薪阶层的你和新郎都未必有那么多的金钱去做一个豪华的蜜月旅行。但是总不能因为经济的原因慢待了自己一生的好日子。如果你的新房是住了好多年的旧房子，或者在家中已找不到新鲜刺激的感觉，那么在这之前，你可以考虑在本地某家宾馆订个房间，以度过那个激情之夜。如果有条件，最好再向宾馆预订一份芳香的鲜花、一盘精美的夜宵或香槟，再来几枝精致的红烛。婚礼曲尽人散，和

他相拥着来到这个梦一般的房间，特别是卸去了操持日子的琐碎和自己动手的辛劳，一心一意地享受两人世界的乐趣——这种境界你此生能忘？至于那身外的纷纷扰扰，留待以后再说吧！

放松身心，营造并满足双方的“性”趣。

夫妻生活的一个重要方面是性生活，而初夜的性爱更是一个关键。如果说在这之前你对此还有些羞涩、有些疑惑、有些紧张，那么以这一天开始，你大可以放松心情，调整好自己的身体状态，尽情地享受一个成熟女人该享受的，创造一个成熟女人能创造的。为了让这爱之火燃得旺些、再旺些，你有必要改变传统的“贤妻”形象，在营造性爱的氛围方面主动一些、大胆一些、热情一些。如果丈夫对你有足够的了解和爱，他一定会感激你的善解人意而不会怪你过于孟浪。

你可以和丈夫去玩一些刺激性的游戏，或做点平时少有机会做的事，以此来增强两人的亲密感，增加爱的情趣。例如两人共同划独木舟、去野餐、去游乐场玩“激流勇进”和“疯狂老鼠”，体味紧紧拽住他的肩膀的那种感觉。

你也可以在去往蜜月目的地的途中，和他一起制造一个关于性爱的幻想，或者告诉他你最喜欢的地方和姿势。然后想办法和他共同寻找这样的地方，一起营造比想象更美妙的境界。悦在结婚前跟未婚夫说渴望在新婚之夜见到海滩上的月亮。他们准备了好久，果然那一夜在无人的沙滩上相拥相

吻。柔柔的月光，银色的海浪，一喘一息的涛声，仿佛都在为他们的欢爱涂抹着浪漫和情致。在这种环境里，悦感觉温柔极了，丈夫也感觉和谐极了，他们不约而同都体验到了绝妙的高潮。

你还可以为他或让他为你做一些别出新裁的事，把你们的感情铺垫得厚些、再厚些。比方和他一同洗个热水澡，互相擦擦背、按摩按摩；或者买一件性感十足的内衣，在他还未想到的时候出现在他的面前；或者找一些成人录像片来依偎着他共同欣赏；或者在他感到疲劳的时候用你的芳唇吻遍他的全身；或者……

也许不是每一个女人都会接受上面的建议，但我们都珍视那个做新娘的日子。一个愉快的起点必有一段好的旅程。只要肯花点心思，敢让自己的梦幻成真，初夜的爱火当会照亮你整个的婚姻之路。

（淼儿）

女人性感美之谜

根据一项新的理论，女人性感的秘密在她们的腰部。说得更精确一点是腰部和臀部的比例，就是腰围除以臀围的数字，数目越小越好。

有关教授说，腰是只有人类才有的主要特征之一，就像讲话、制造工具和幽默感一样，别的灵长类动物都没有。人类之所以会发展出这项特征，是直立于地所造成的结果，必须有较大的臀部肌肉，才能以两条腿走路。

性感指标也是健康指标，这一新的观点已经成立。美国德州大学的教授劳德先生则相信，这可能是现在最有力的情感理论，而使他对这个理论深具信心的是，这个比例最近被公认为是健康与否的一个关键性指标。而且为医学保健界认可，其黄金点在0.67到0.8之间。以实际的身材来说，就是臀围36寸的话，腰围在24到28寸之间；或者40寸的臀围，腰围在27到31寸之间。

有一惊世之说认为，女人臀部脂肪是为了日后供怀孕与哺乳的需要。他指出：这也是体重过轻的