



女人 的 性 爱 与 幸 福

WOMEN'S SEX & WELFARE

爱使女人幸福，性给女人滋润，
爱与性的水乳交融，
才是女人追求的最美境界。

中國旅游出版社



女人的性爱与幸福

高华 编著

Women's
Sex and Welfare

中国旅游出版社

责任编辑:高 瑞 吴玉龙

装帧设计:楚好工作室

图书在版编目(CIP)数据

女人的性爱与幸福/高华著. —北京:中国旅游出版社,
2005.1

ISBN7-5032-2483-5

I.女… II.高… III.女性—性知识 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118482 号

书 名:女人的性爱与幸福

编 著:高 华

出版发行:中国旅游出版社

北京建国门内大街甲 9 号 邮政编码:100005

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail:cttp@cnta.gov.cn

印 刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:12

印 数:1-15000 册

字 数:130 千字

定 价:24.80 元

版权所有 翻印必究

前言

女人，情到深处爱意浓

一个追求幸福的女人，一定是在性生活中注满激情和灵感，领略甜蜜和愉悦，创造生动和精湛的女人。

性爱，就是追求愉悦、美好、生动、甜蜜的生活乐章。女人只有在性爱中得到真正的满足，才会使生活充满丰富美好的体验、回味和向往。

性是女人与伴侣心灵的交融，性与爱的相互结合是最理想的恋爱方式。一个情感世界成熟的女人，能够将爱欲与性欲紧密地糅合在一起，真正达到性欲与情感满足的一致。

女人寻找的爱情，不仅仅是寻找性的对象，更是心灵呼唤与袒露的理解。在爱人面前，性是神圣的语言，袒露肉体绝不仅仅是生理行为的揭幕，更是心灵自由的象征。炽烈的贴近也不单单是性欲的推动，而是心灵的融合。

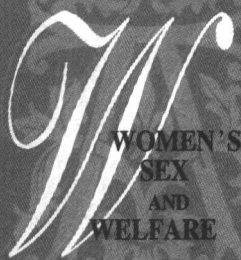
美满的性爱是两人全方位的灵与肉的结合。性爱是爱侣间情感的润滑剂，即使有小的摩擦也

人的性爱
与
幸福
女

会在性爱中抚平。性爱是伴侣感情的黏合剂，高质量的性爱是维护伴侣间关系的基石，它会让彼此的心靠得更近，直到不可替代，永不分离。

美满的性爱将对女人人格的完美、性情的修养、精神的丰富、品位的高雅、行为的高尚、感情的升华……起到实实在在的作用。

拥有完美性爱的女人会更加迷人，因为她日日如沐春风，充满自信……

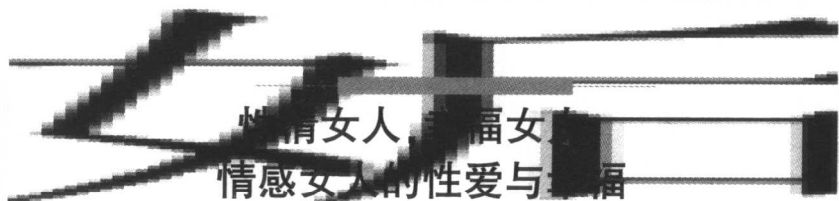


目 录

M U L U M U L U

“美的起源和本质最终源于性的感觉”。

——弗洛伊德



1 性, 妙不可言

003

女人的 Sexy 有很多种, 浓的、淡的、邪气的、稚气的、成熟的、青春的、贵族化的、平民化的、时髦、含蓄而神秘的……

2 读懂男人的性语言

007

男人女人都有一样的性爱渴望, 却使用着不同的性爱语言, 读懂男人的性语言, 女人就掌握了走向“性福”的秘诀。

3 “性”“情”女人

009

把性与情分开，对男人来说是一种浪漫，而对女人则是一种人性的折磨。

4 甘苦与共的性与婚姻

011

自从出现各种各样的婚姻形式之后，性一直就与婚姻结伴而行。虽然有时性不免超出婚姻的范围，而婚姻也未必百分之百有性行为存在，但我们仍然可以说婚姻与性犹如水与鱼或者港湾与船。

5 夫妻间“性致”盎然的秘诀

013

一对恩爱夫妻，自然有他们的生活诀窍，但其中性生活的和谐则是必不可少的，真可谓恩爱夫妻“性趣”浓。

6 出墙的红杏

016

既然根在墙内，枝在外，红杏难免怀着一颗矛盾的心，是剪掉伸出墙外的枝，还是拔起墙内的根，总会左右摇摆。

7 给“性”加点“感情味精”

019

对于仅追求“性”新鲜感的人而言，面对无论多么帅气的男人、美丽的女人，终会有厌烦的一天。

8 “性”与“情”两性之舞

021

两性之舞是性爱之舞，是情欲之舞，是真正需要合奏来完成的乐章。

9 性情两相悦

023

一对恋人往往以为只要“两情相悦”，就可以结婚成家了，极少考虑到对方的性健康状况、性欲度及性能力大小等问题，而这些正是许多夫妻婚后性生活不幸的重要原因。

10 你是“性福”女人吗？

025



性爱观念，幸福女人的性爱与心理： 成熟女人的性爱与幸福

1 让爱做得无拘无束

029

“执着”一词原来自佛教用语，指对某一事物坚持不放、不能超脱。后来指固执或拘泥，也指坚持不懈。对于那些足以影响性功能正常发挥的迷思妄想，我们不妨称之为“性执着”。

2 女人,请珍惜男人用性表达的爱

032

在大多数男人看来,性是表达爱的一种方式。可是许多女人却认为,性仅仅是爱的副产品,甚至有一种“副作用”。她们可以在情感上爱得天昏地暗、死去活来,但是怎么也难以接受丈夫用性来表达的爱。

3 让男人痴迷你的主动“性”

034

在性爱活动中,通常是男人采取主动,但采取主动也是许多女人在许多时候的愿望。但即使在这个提倡性爱平等的新时代,女人对采取主动仍然有许多顾虑。

4 性洁癖影响完美性生活

037

尽管性洁癖是一种性心理障碍,可许多人都无法认识到这一点,反认为自己是“讲卫生”、“情趣高雅”或误以为“对方并非真心爱自己”,这些都是可悲之处。

5 性高潮的女人最美

041

性高潮的到来是人类的本能,是大自然对人们的恩赐。

6 风韵犹存第二春

043

许多中老年妇女认为,自己再提性生活是有失体面的事情,或者认为性生活是不必要的事情。

7 “性福”女人自慰观

047

据国外一份性学研究资料显示，在调查中明确答复有手淫的女性占 81.6%，其中能在手淫过程中达到性高潮者为 96.3%，能说出具体细节者达 92.4%。

8 别把性生活当“献身”

050

在感情路上女人常对“性”有过于理想化的幻想，使得自己常陷入错误的观念中而不自觉，因而引发两性的冲突。目前，多数女人中常见的性观念误区是把性生活看作单纯的“献身”。

9 性爱滋养你的容颜

052

心理学家、医生以及更多的女人一致向你建议：想保持青春的容颜，健康的身心，秘诀就是拥有美满的性生活。

10 了解自己的性欲指数

055



性爱智慧，幸福女人的性爱技巧：
聪明女人的性爱与幸福

1 让欲火在爱中蔓延

059

男性的快乐之源像汽车，你可以像驾驶汽车般令他去渴求你的爱，因为你是他心中的女神。

2 想念你的味道

062

那么淡淡的几乎嗅不到的味道，也许只有恋人才会想得起来吧。虽然味道不及笑容那样容易被照片收藏，但是味道在男女情爱中的作用实在不容忽视。

3 性感女人，燃烧男人心

065

性感的女人不仅要能了解男人的身体，更要能在床上读出男人的心声，让他们从心底深处，感激你的贴心和善解人意，从而以你为他们前世注定的知己。

4 吻上你的心

069

吻是最纯洁的性，又是最性感的情。

5 性爱游戏全攻略

072

相爱的两人，在长久的相处下，有时做爱难免也会失去激情的感觉。这时，如果能透过一些有趣的方法，来让彼此更加“性致勃勃”，亲密的感觉就会更加圆满！

6 女人轻松达到性高潮

077

每一个女人都可以轻松达到性高潮，只要你行之有道，就能保证你享有美满的性生活。

7 性在千变万化中

081

性体验是千变万化的，每个人都有不一样的偏好。也许你需要新的性爱风格来提升你们的性爱质量。

8 调情的艺术

084

有人说调情的艺术，是人类交际的终生艺术。

9 无边无际性幻想

088

当过于熟悉的身体局限了“性福”的疆界，当亲密越来越成了单调乏味的重复，何不让大胆的性幻想，帮你更好地体验性兴奋与性快乐呢？

10 女人的G点 A点 U点在哪里

094

为什么有时更兴奋？为什么有时达到兴奋又很慢？有没有令双方都尽快进入状态的捷径？能不能一击即中对方的销魂穴？

10 受不了你的万种风情

097

男人是很任性的，一方面要有优越感，一方面却又希望背叛。

12 女性性生活满意度测试(成人篇)

101



性爱呵护，幸福女人与性安全：
关爱女人的性爱与幸福

1 捍卫女人的安全“性”

105

从情爱到性爱的发展，给人们带来了无限的乐趣和生活动力，增进人们的身心健康。问题的关键是，在恋爱过程中，性接触既不可避免，又不可轻率。

2 性爱的九大益处

111

性爱可以减少生活上的压力，并且能使你看起来更年轻健康。

3 怎样对男人说“不”

113

阴道干涩、性交疼痛、阴道痉挛、子宫内膜异位等妇科问题时常困扰着女人，怎样才能摆脱它们呢？

4 让女人更容易受伤的性

115

医学研究表明，有许多性病，对于男人来说可能无关紧要，但对女人来说，却可能会给健康带来巨大的麻烦。

5 在性爱中，女性怎样保护自己

119

女人看待“性”，主要是从情感、关系的角度；而男人基本是从肉体角度出发，注重瞬间满足，乐于冒险、攻击，不愿受别人的影响。这就是两性的差异。

6 避孕安全手册

121

不同时期的最佳避孕方法；更换避孕方法要注意什么；哪些妇女不宜使用避孕药；哪些药物能使避孕失灵。

7 避孕方法及效果

125

性爱，孕育着人类的生命。但当性爱的享受功能超越传宗接代的功能时，避孕就成了头等大事。

8 十一种错误的避孕观念

129

无论性教育的程度如何，也无论书籍和杂志上关于性的话题如何增加，人们仍然流传着许多关于怀孕和避孕的说法，而且似乎是代代相传下来的。

9 做人流的最佳时间及术后疗养

131

做人流的最佳时间是什么，手术后怎样才能更好地恢复呢？

10 怎样才知道自己已怀孕

135

受孕需要哪些条件；怎样才知道自己已经怀孕；孕妇应该知道的数字。

11 女人眼中的男人测试

140



性爱保健,做健康的幸福女人 健康女人的性爱与幸福

1 性爱保健你懂多少?

143

一、体型与性保健 二、体重与性保健 三、乳房与性保健
四、饮食与性保健

2 七种食物帮助你增加“性致”

147

要使自己在亲密时生龙活虎吗？那么，离开卧室，走向厨房！

3 性生活的四季变奏曲

151

在祖国传统医学理论体系中，有“天人合一”的观点，即人生存在大自然中，其生活活动须顺应自然界的各种变化，人的性生活也不例外。那么究竟如何根据季节的变化，对性生活进行调节呢？

4 练性保健操做性感女人

153

如果你有性冷淡、性高潮缺乏，或因生孩子导致性生活质量不如以前的情况，可以通过性保健操，来锻炼。从而使你的性功能得以提高，性快感得以增加。

5 小妙计防妇科大病

156

宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌……这些病看起来很可怕，如果不想被它们吓倒，更不想被谨小慎微的防病措施搞得头昏脑胀，那么从今天开始，你就按照专家们给出的建议行动吧，因为许多妇科疾病无需付出太多，只要持之以恒，一些简单的做法也能收到好的效果。

6 药膳秘方

161

很多女性由于身体素质等原因，性欲不高，对此宜“里外配合”，注意性交前的“准备与诱导”，同时可以尝试一些有助于提高性欲的药膳秘方。