

魅力女人风景线

红粉攻略

白领女士必读

杰 然/主编

少女锦囊

53位都市女孩的情感经历



初次约会的技巧
做个诱惑高手
闺房细语话缠绵
从情敌中夺回丈夫的心
当你的私情曝光时
走出已婚男人的情网

天津社会科学院出版社

白(领)女(士)必(读)

红粉攻略

杰 然 / 主编

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

红粉攻略 / 杰然编著. — 天津: 天津社会科学院出版社, 2000.4

ISBN 7-80563-811-X

I. 红… II. 杰… III. 随笔-作品集-中国-当代
N. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18810 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 荣长海

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (办公室)

(022) 23003323 (发行科)

电子信箱: TSSAP@Public.tpt.tj.cn

印刷: 香河县新华印刷有限公司

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 11.75

字数: 180 千字

版次: 2000 年 5 月第 1 版 2001 年 12 月第 2 次印刷

印数: 8001~13000 册

定价: 18.80 元

序 言

身为女性，我们无时不渴望一种生存的情调，一种休憩性情的心灵福祉，我们更渴望一种袅袅进入心底的永不散去的生机勃勃的神韵……

在一个阳光明媚的午后，在一个微雨霏霏的黄昏，我们手捧一杯清茶或是一杯浓浓的咖啡，望着丈夫或男友，隔着岁月的风尘，隔着往昔无以细说的风雨，用一种恬淡来描述人生的美丽，那是用敏感而宽厚的心去收藏的友谊和爱情……

其实摇曳在人类生活中，有许多脆弱的情感，爱也并非永恒，因此身为女人我们要懂得营造爱，更要有自己的秘密，在这里爱是一种感觉，也是一种境界，然而爱情又实实在在地渗透在生命的每一个脚印中，如果我们拥有智慧和知识，那她便是心中那条滚滚不息的自信的河流。

其实很多时候，我们女人真的不知道该怎样做女人。

但是，无论是成功的，还是失败的，无论是幸福的，还是痛苦的，女人都有自己的爱和生存的规则，那就是为女人之道。

学会寻找爱人，学会把握爱情，学会理解生命和珍惜生命，以女人特有的敏感和细微去感受生命中爱情的精致和生动，体味和创造生活的美好和希望，确定自己的位置和角色。于是，当你善于制造或改变境遇时，你就抓住了快乐和幸福，也就演绎出生命中的绚丽。这正是本书想告诉你的！

目 录

第一章 床头锦囊

- ④ 床头锦囊/3
- ④ 与丈夫过招 6 大禁忌/6
- ④ “激情后过渡期”/8
- ④ 如何解开自己的性欲“死穴”/12
- ④ 对男人说：请跟我来/17
- ④ 面对性爱中的尴尬时刻/21
- ④ 先生需要什么？教你 3 招/24
- ④ 床第间也有礼仪/27
- ④ 走过性误区/30
- ④ 床第间，你是主角吗？/34
- ④ 做他枕边的俏女人/37
- ④ 闺房细语话缠绵/42



◇ 红粉攻略 ◇

④ 丈夫的“性趣”遗失在何方/46

④ 你了解自己的枕边人吗？/51

④ 还你床第真情/56

④ 床第间你是他的最爱/61

第二章 婚外情

④ 如何摆脱“一夜激情”的困扰/67

④ 当你的私情曝光时/72

④ 粘住他，让他不再离去/77

④ 女人，你要找回男人的心/79

④ 如何让出轨男人回心转意/83

④ 越轨男人留“痕”10种/88

④ 如何接纳越轨的丈夫/92

④ 当你承认不忠之前/97

④ 如何治愈丈夫外遇的致命伤/102

第三章 婚后爱情秘笈

④ 包装婚后爱情的小窍门/109

④ 怎样使丈夫开口说话/113

④ 夫妻之间只要一个吻/118

- ④ 面对丈夫昔日情恋/121
- ④ 怎样与丈夫的女秘书相处/124
- ④ 好太太妙在欣赏自己的丈夫/129
- ④ 今夜无战事,你赢了/132
- ④ 走进爱情花园的5条捷径/137
- ④ 牢牢抓住他的8个秘密/141
- ④ 拴住有钱丈夫的4个绝招儿/146
- ④ 从情敌手中夺回丈夫的心/150
- ④ 学会“勾引”你的丈夫/155
- ④ 用赞美恰到好处宠爱他/160
- ④ 远离丈夫,如何排遣性寂寞/164
- ④ 从睡前行动看男人秘密/168
- ④ 女性,如何抹去性爱的阴影/171
- ④ 知识女性与丈夫沟通的秘诀/174
- ④ 做半个妻子半个情人/178

第四章 女性离婚参考

- ④ 女性离婚参考/185
- ④ 离婚女性如何面对二次单身/187
- ④ 离婚女性如何与异性相处/192

第五章 女性锦囊

- ④ 近距离爱情保鲜法/199
- ④ 破译情人是否真爱的 5 大密码/204
- ④ 巧走两性平衡术/209
- ④ 怎样与昔日的恋人相处/214
- ④ 使爱情更美满的“谎言”/218
- ④ 5 种技巧,让你的爱情更鲜活/223
- ④ 偷偷测试你在他心中的分量/227
- ④ 5 种方法让你彻底忘掉旧情人/231

第六章 初次约会

- ④ 初次约会,你会犯这样的错误吗? /237
- ④ 牢牢抓住他的小秘密/241
- ④ 做个诱惑的高手/245
- ④ 令男人着迷的魅力法则/250
- ④ 让男人眼睛“定格”的秘密/255
- ④ 让他喜欢你装扮的秘诀/260
- ④ 你是他倾心的女友吗? /262
- ④ 透视男人的 10 面镜/265
- ④ 了解男友的 9 条妙法/272

- ⊕ 小心为他花钱/275
- ⊕ 你和他是否情缘已尽/280
- ⊕ 情人的“死穴”在哪里？/285
- ⊕ 从恋爱到结婚的心灵工程/290
- ⊕ 善待“不喜欢的男孩”的求爱/293

第七章 寻找真爱

- ⊕ 如何找到自己的真爱/299
- ⊕ 如何鉴别“白马王子”/303
- ⊕ 如何辨识令你着迷的坏男人/306
- ⊕ 穿透男人诱惑的高招/310
- ⊕ 如何诱他走入围城/315
- ⊕ 如何甩掉不合格的情人/319
- ⊕ 牵住他凝视的目光/324
- ⊕ 你的男友将来能否做合格的丈夫/327
- ⊕ 学会寻找爱人/332
- ⊕ 如何取悦你的他/336
- ⊕ 女孩，如何应对那束目光/338
- ⊕ 宠爱他的 16 个点子/341
- ⊕ 如何识破男人的谎言/343
- ⊕ “泡吧”女孩自卫术/345

第八章 走出已婚男人的情网

- ⊕ 走出已婚男人的情网/351
- ⊕ 谨慎与离婚的男性约会/354
- ⊕ 摆脱成熟男人的诱惑/358
- ⊕ 从错位的感情中自拔/362

第一章

床头锦囊

无论是平凡的还是出色的男人，都需要一种焕发生命激情的东西。而很多时候，这种激情便来源于自己最亲爱的人。所以作为妻子，重要的是你如何编织一张坚实的爱情之网，去安慰丈夫的失落，托起他的希望。



床头锦囊

每逢西窗有月的夜晚，秀总是撩开窗帘，让柔柔的月光透过纱窗洒得一床都是蜜意。她丈夫是某夜总会的乐队鼓手，每次后半夜丈夫走进卧室，看见月光下的秀时，便情不自禁地“浪漫”起来……

秀说，性爱也应是浪漫的，这需要某种氛围，比如烛光、花影，还有月光。很多女性不知道这一切可用来享受，以为性是男人的享受，是他们的快乐，而独独忘了，自己也可以把性当做一件人间美事去“布置”，去享受，去陶醉。

不少男性私下都表示，讨厌那种仅仅为尽义务而“献身”的女人，她们冷冰冰、干巴巴的，似乎没有知觉，有的甚至做爱的时候，还想着她的毛线活儿！美妙的性爱，应该是那一床月光，而不是那条冰冷的被子。

有些女人平时好说爱讲，可是，在床上，往往沉默，缺少一些感性的，俏皮的，富有生命力的言语。也许她会用心感受，用目光暗示，也许会主动吹灯，也许会斜露一段粉臂……但就是忘了，还可以轻启芳唇，也可能害怕得不到应有的回应。于是，像个哑巴一样，带着某种压抑，

去做一件本可以无限放松的“好事”。

实际上，男人蛮喜欢打情骂俏的，那些不道德的“小妖精”，也许可恶，但那些“浪声浪调”却让男人热血沸腾，不能自己。性爱是一种身体的交流，更是一种情感的沟通，而如果你放弃了语言，势必会影响到灵与肉的和谐统一。

1 我认识一位女士，她甚至说：“我的丈夫听到我在遇见他之前与前男友接吻的事，他会兴奋起来……”男人不仅仅喜欢用眼睛做爱，也喜欢用耳朵做爱，性爱是一种“感受过程”，你的五官的全面参与，会使这个美好的“运动”做得更完美投入，也更为多姿多彩。

做爱也需要一些“包装”。首先不要以为一丝不挂就是最好的表达，在床上，这时候往往不是坦露的时候，更多的是一种“修饰”了，那小小一段“欲隐还现的距离”，往往会让双方的魂魄“丢”得更久一些。其次，要“包”得玲珑有致。有位女士在给杂志写信时，就后悔不迭地谈及一个令她很“没面子”的细节：有天晚上，她早早就睡下了，以为值夜班的老公不会有“性”致，便没洗澡就上了床，更令她后悔的是当时竟穿着一条破了几个洞的内裤……当丈夫掌灯想欣赏“睡美人”时，吓了一跳。她形容自己躺在那里真是“无床自容”，太没形象了，丈夫心里肯定也会想：“这是我的太太，还是一个弃妇？”

一个懂爱情的女人，会很注意自己的床上形象，不要以为在“自己人”面前就不要美了，不要以为床上的身

体，就可以轻易“打发”，宝贝你的玉体，会让美丽的梦做得更久。这是对他的尊重，更是对自己的尊重。

在这里，值得一提的是，所有的“包装”中，最根本的一个前提是：你必须是在干净的再带一丝丝的香不能太浓烈，太浓烈了，就像是一朵被人贴在鼻边嗅了10分钟的花所释放出来的那种“怪怪的香”！因为男人很多时候，是用鼻、嘴做爱的，而如果你连澡都不洗叫人家怎么“呵护”怎么温存？不过，惟有一个“地方”你不必包装，那便是秀发，最好去掉发卡、梳子、橡皮筋，让它“乱乱的”，带一丝妩媚，一丝慵懒，一丝“堕落”，还有一丝不设防的迷茫……卧室里的女人与客厅里的女人，最大的区别往往是前者披头散发演绎性感，后者是悬一个高高的发髻，体现高贵的前额和矜持的脖子。前者让男人冲动，后者让男人欣赏。

对女性而言，性爱是一种权利，也是一种享受，是一种身心的参与，也是一种情调的营造。不要只呆板被动地伸开五指，去迎接甘露；不妨把自己种在爱情的沃土里，长成一棵充满诗意和生命力的草，再把甘露含在叶片间，滋润出一朵鲜艳欲滴的花……

与丈夫过招 6 大禁忌

记得台湾一位女作家说过：不会嫉妒的女人，就像打了弹不起来的皮球，让人乏味；不懂吵架的女人，犹如不回音的山谷，叫人忘了她的存在。但不当的吵架则会耗损爱情，削弱互相的牵系和尊重，“架”不能不吵，但需得记住下面的禁忌：

⑥

1. 床第之事不可吵。老公最怕你说他“性无能”，骂他房事不行，等于说他不男人，太伤心！

2. 不要拎起他来比旧爱。“当年我要嫁给某某就好了。”这是你激愤之中常说的。拿以前的男友来做比，固然能使对方妒意大生，但事过境迁后，则不免余波荡漾，结下心结。

3. 外貌背景不必提。诸如身高、学历、长相、家世等无法改变的事实，吵了不但白吵，日后还会成为对方胸口永远的痛。

4. 不翻旧账。有些女人过耳不忘，把老公的臭事丑闻背得滚瓜烂熟，一吵架就如数家珍，全盘清算。这种“复古”式吵架法只会把场面搞僵，事情复杂。

5. 不牵连演绎。一次只吵一件事，不要旁征博引牵