

家藏情爱经典

台湾最受欢迎的生活类畅销书



让你的  
其实很

EASY

女人快乐

「台湾」王瑞琪 著



中华工商联合出版社

责任编辑:蔡 今

封面设计:潘 群

图书在版编目(CIP)数据

让你的男人/女人快乐其实很 Easy/王瑞琪著.  
-北京:中华工商联合出版社,1999.2  
ISBN 7-80100-500-7

I. 让… II. 王… III. ①婚姻-普及读物②家庭生活-普及读物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03360 号

版权登记号 图字:01-98-2595 号  
版权所有·翻印必究

中华工商联合出版社出版、发行  
北京东城区东直门外新中街 11 号  
邮编 100027 电话 64153909  
湖北知音印刷厂印刷  
新华书店总经销

---

850×1168 毫米 1/32 印张:12 160 千字  
1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷  
印数:1-15000 册  
ISBN 7-80100-500-7/Z·90  
定 价:26.80 元

推荐序

## 与伴侣共享“爱”的方法

杨干雄

从统计学上来说,大部分人感觉生活是不快乐的,快乐的婚姻生活似乎是凤毛麟角。身为一个心理医师,我经常要面对不快乐的人,抽丝剥茧地替他们分析整理复杂的人际关系,帮助他们了解他们之所以不快乐的种种原因,做符合现实的有效改变,以便能帮他们从痛苦中解脱出来。

在心理治疗中,我发现反复困扰着人们的主题不外乎是“性”、“金钱”和“死亡”三大问题。这些在家庭成长过程及学校教育比较容易被忽略、扭曲及忌避的话题,造成了很多亲密关系及人际沟通上的冲突和僵局,也造成了很多不幸的婚姻和不快乐的人们。多年来,找我做心理治疗的人有将近三成是肇因于外遇事件所产生的情绪

困扰，而外遇的主因常源于性生活的不协调。

瑞琪是台湾岛内知名的、学有专精的性教育学者，我们俩在性教育协会认识已近十年，一起办过“性之旅”成长营，一起著书，聚会中常听她谈性说爱，甚为愉快。我很高兴她终于把多年来的经验归纳出如何促进两性亲密关系的方法，从日常生活中的点点滴滴，以简洁扼要的方式，列举了几十个重点式的自助法。这些方法几乎涵盖了两性关系的方方面面，可以说是相当地周全。

如果你能花一点时间把这本书仔细读完，尽可能和伴侣分享心得并讨论适合你们的方法，然后付诸行动的话，相信你们将有意想不到的收获。

不过，我必须在此提醒大家：**“方法”是死的，“人”是活的。运用这些方法一定要加上“智慧”才行。**有一位读者告诉我，她和先生吵架时，突然想到“柔能克刚”的策略，于是她把声音放柔，走过去碰先生的手臂，结果先生更生气地说：“你

# 原 书 缺 页

原  
书  
缺  
页

做两家的桥梁·····	50
老婆至上·····	52
信任她为你理财·····	54
和她一起规划未来·····	56
听你的女人说梦·····	58
完全接纳她就是她·····	60
每天至少称赞她一次·····	62
用疼惜代替责备·····	64
以她的成就为荣·····	66
给她充分的自由·····	68
向你的女人表达谢意·····	70
送一份创意的礼物·····	72
偶尔“霸道”一下·····	74
陪她看场她喜欢的电影·····	76
为她出丑也无妨·····	78
不争输赢才是大丈夫·····	80
照顾病中的她·····	82

### □ 第三单元

在皮夹里放她的玉照·····	86
赞赏她的花容月貌·····	88
欣赏她的穿着打扮·····	90
胖瘦我都爱·····	92
净身是一种尊重·····	94
你有什么“味道”？·····	96
为她放洗澡水·····	98
为她按摩·····	100
为她洗发、吹干·····	102
携手去散步·····	104
给我抱抱·····	106
要亲密，不要骚扰·····	108
为她擦上保养品·····	110
温馨中有挑逗·····	112
为你的女人扣衣服·····	114
点滴在心头·····	116
亲吻她的方式·····	118



轻吻指尖、手背·····	120
另类亲吻方式·····	122
幸福吗? 很美满!·····	124

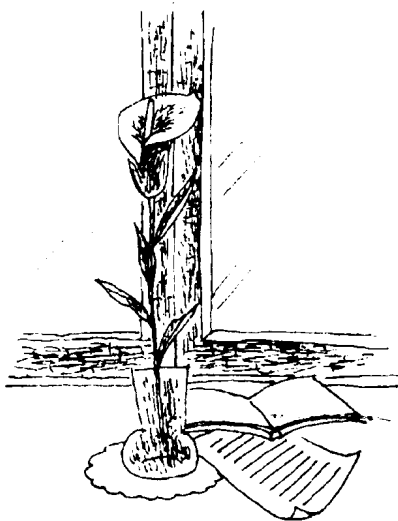
#### □ 第四单元

性爱是最佳润滑剂·····	128
营造做爱前的气氛·····	130
她说“不”就是“不”·····	132
不做“疲劳的体操”·····	134
为她的“性趣”加温·····	136
不被干扰的环境·····	138
千变万化闺房乐·····	140
共浴乐, 乐无穷·····	
来点特别的“按摩”·····	141
最挑逗的动作·····	146
鼓励她“性言性语”·····	148
双峰攻防战·····	150
推广“手工业”·····	152
一鼓作气·····	154

不以“高潮”为目的 .....	156
鼓励她用“幻想” .....	158
全心投入,去除“表现焦虑”.....	160
性爱的闭幕曲 .....	162

# 第一单元

让你的女人快乐，其实很Easy





## 固定做家事

“你的男人做什么会让你最高兴？”——我曾拿这个问题问过无数朋友，答案当然是五花八门；不过，出现频率最高的首推这一项——他心甘情愿地分担家务事。

在农业社会里，“男主外，女主内”是很合理的。可是，大量的女性已经成为职业女性，同样做一份朝九晚五的工作，为什么男人还是习惯回家后跟老婆说：“我饿了，什么时候开饭？”而不是卷起袖子，走进厨房？

“疲惫的女人”加上“不知道自己该做什么”的男人，唉！怎么快乐得起来？

主动分担家务事，其实没有你想像中那么难。想想看，你爱你的女人，怎么忍心让她这么累？有概念的男人们，赶快来卷起袖口做家事吧！而且，最好找一件耗时最多、最辛苦的家事（如：煮饭或洗衣），视为己任。

## 固定做家事

“视为己任”的意思是：这份工作绝对不只是“玩票”而已，也不是“心情好的时候做一做”或“帮太太的忙”；而是，身为家里的一分子，大家一起来分担，每个人都对这个家有贡献。



### 新好男人语录

做家事，不是“玩票”而已！

## ♡ “抢”着做

前面我们谈的是:主动承担一件“重量级”的家  
务事,把它当成你的责任。除此之外,我们要更郑重  
地告诉你:如果你能随时注意家中的需要,“抢”着再  
多做一点;噢,你的女人一定爱死你了!

对了,关键就在“抢”这个字。

看到牛奶没了,主动说:“待会儿我去倒垃圾会  
顺便买牛奶回来。”地毯上有些饼干屑,拿起吸尘器  
就清理了;看到客厅有点凌乱,马上就动手收一收;  
洗澡的时候看到马桶脏了,顺手洗一洗……

抢着做“如果你不做她就会去做”的事,最能表  
现你发自内心的怜爱。有什么比这种实质的表现更  
令人觉得开心呢?

假如你已经做了不少家事,很好!在很多女人的  
眼中,你已经是难能可贵的“新好男人”了;不过,千  
万别得意忘形,到处说:“我每天‘帮’老婆做家事!”  
——拜托!谁“帮”谁呀?你不是这个家的一员吗?

“抢”着做

如果你说了这类的话,表示在“心态”上你还是认为“家务事是女人的事”,那么,就算你做得更多,也很难让女人感动的。

可别说我没提醒你哟!



## 新好男人语录

多说“让我来做吧!”

## ♡ 说做就做

常听到我的好朋友们提到这一类的经验：“我叫老公帮忙晾衣服，他坐在客厅里边看电视边说，好，我待会儿去晾；可是，过了好久都没有动静，我忙完小孩的事，发现他还没有打算要晾的样子，实在怕衣服变成酸味，只好自己去晾了。我先生还说，噢，你放着嘛，我会晾啊！真是气死了！”

很多人抱怨家里的男人满口答应着要做这，做那，可是一天拖过一天，漏水的龙头依然漏水，该送去回收的旧衣服也一直在客厅里……女人越等越气，甚至还有“被骗”的感觉。男人还会说：“你干嘛反应这么激烈”？

你知道吗？“心里想做”与“真的做了”其实还有很大的差距。如果不想让你的女人等得心焦，甚至等到对你愈来愈失望，还是尽可能的“说做就做”吧！万一真的有困难，你也要尽快说明，免得她对你有所失望。



说做就做

“君子重然诺”，我们不轻易承诺什么；一旦承诺，为了让你所爱的人开心，当然得“把它当一回事”喽！



### 新好男人语录

说了，就马上去做！