

性爱

大测试

♥ 伊甸园性爱测试——你对性爱了解多少

♥ 做爱礼仪——做爱也有礼仪？没听过

♥ 男人看清女人真面目的地方——床

♥ 一夜情和“爱情洋葱论”

♥ 他为何和如此多的女人睡觉



什么女人适合做你的妻子
什么男人适合做你的丈夫
什么女人适合做你的情妇
什么男人适合做你的情人

你的性爱

幸福吗？

目 录

做爱礼仪:

一、男人有话对女人说

做爱也有礼仪?? 没听过!!

禁忌:做爱前浓妆艳抹妖娇上床 自动自发宛如个中老手,事前防犯措施一概不知。

做爱时假装高潮令人扫兴,留下后遗症为保障,鼓舞激动言词少说为妙

做爱后立刻淋浴着衣,“小”“快”“差”为三大禁语

二、性爱添色婚姻保鲜——保持性爱三大秘诀

三、男人 看清女人真面目的地方——床

专家指出,即使保密功夫做得再好的女性,在床上也会将秘密和盘托出

四、两性的心事谁人知

首先,你应先了解,没有一个女性在每次性交都达到高潮的。一般来说,十次中有二、三次享受到高潮就已经很足够了。有了这个概念,你就可以知道你到底是不是缺乏高潮,然后做做下面的测试,看看应如何调剂你自己,享受快感。

五、改变所有的错

如何改变所有的错,让你的个性得到他人的疼爱?做完测试题看看你属于哪一类型,诊断你本身性格上的弱点,并加以改善,让自己成为最令人疼的人。

六、如何做个引人注意的女孩

十个妙招,让你从不能吸引他人的困境解脱出来,变得友善活泼,易与人相处,不担心别人对自己的看法,能够散发出自信,自然而然就吸引他人。

七、伊甸园——性爱测试

你的性考验满分吗?

本测验特别收集了许多人们都觉得甚为困扰的一些性问题,希望读者能悉心阅读,并圈选出自己认为对的答案。然后再查阅正确解答,以评估自己对性知识的了解程度。

八、探索你心中 期待爱情情况

这个心理测验,有助你了解内心深处对爱情的渴望程度和期待的是什么样爱情。

九、你自问会是个好朋友吗?

无论个性活跃或是性情孤僻的人,或多或少都会有个朋友,而对于你的朋友而言,你自己是否是一个值得交往的朋友呢?本心理测验共分四部份,详细而具体考察,每个人做朋友的资格。

十、你和情人之间和谐吗

坠入情网,是美妙的经验,但是,只有爱情不足令两人关系发展顺利。严格的事实表明,大多数失败的关系,是由于缺乏基本的一致而造成。

为帮助恋爱中的情侣取得基本和谐的一致,本测验特拟出以下几个步骤,供读者对照和参考。

十一、爱情发展的里程碑

三个月的爱情存在着许多好奇,六个月的爱情令人飘然,八个月的爱情存在着愤怒,一年以后爱情却……

任何爱情故事的情节或发展日程是没有一样的。但是,爱

情的发展,通常有共同的里程碑。

十二、如何避免和男友争吵

具体提出避免和男友争吵的方法,“不要翻老帐/注意说话的分寸/留出五分钟解释”。分析生物节律、周期对生活的影响。

十三、你们的恋爱能持久吗

能否坚持恋爱对成功起着重要的作用。你利用这一心理测验,可检查自己对恋爱的持久程度。

十四、情运测试

你在什么时候恋爱最易成功?你最佳的恋爱方式如何?什么时候结婚最幸福?你的伴侣应为哪一种类型?情运测试将测出你热烈的期望、甜蜜的幻想、隐藏的心境,以及其他一切。

十五、一夜情和“爱情洋葱论”有何不同

一夜情是性关系中的“快餐食物”。快餐食物吃得多,会使你的胃口爽快、或食欲降低;但是爱情洋葱论就不同……

在有人类存在的地方,男人找女人,目的不外乎和她睡觉;睡完后,他抛弃她,使她内心感到受创伤。究竟,男人如何做出如此令人憎恨的行为呢?

十六、女性对男性的五种误解

男性对女性有误解,同样女性男性亦有误解。本心理测验将给你最为详尽的分析和一个完整的答案。

十七、甜言蜜语又瞎掰——

到哪打捞男人的“真心”

在真与诚游戏之间摇摆不定的男士,将容易成为你胸口永远的痛,聪明的女性、在你的感情上绝不能没防!

做爱礼仪

男人有话对女人说

“这种事不是只要情投意合、两情相悦，爱怎样就怎样吗？”或许有人如是说。

现在的新女“性”观，早已不若从前的“以静制动”，在男女平等的原则下，由被动、互动、甚至有渐渐朝向主动之趋。虽然男性已不见得一定得是床上的主导者，由女方挑起的情火有时反而更加浪漫。尽管在男女关系中占有极重要地位的“性”可以如此欢愉，但为了长久的相处之道，除了要“发乎情”，还需以“礼”维系，方能使亲密关系更加长久继续。

因此，新婚的你（或不知如何以礼相待的老夫老妻），不妨先熟悉“游戏规则”，了解男性在床第间的“禁忌”，加以自我“全身检查”，相信将有助于婚姻生活的美满和谐。

做爱前

禁忌：浓妆艳抹妖娇上床/自动自发宛如个中老手/事前防范措施一概不知

♥一踏入房门，就熟练地迳自脱衣进浴室淋浴……。勤快也要有个限度吧！当心引来不必要误会！

♥脱衣服时象脱衣舞娘般的唱作具佳，会令对方吓得目瞪口呆。而褪下衣物，气氛渐渐高涨时，突然兀自整理折叠起衣服，也是非常煞风景的一件事。

♥淋浴之后还带妆上床是令男人很受不了的事。其实素净的脸反而是最自然的妆扮。同时，香水也要一并在淋浴时洗干净。因为平时觉得迷人的气味，在肌肤接触时反而会使人分散注意力。另则，将口中烟味除去也是基本礼貌。

♥快要进入情况而不巧接到电话时，请务必长话短说，以免令人心急。

♥“啊！讨厌啦，怎么你那里也长毛。”太过做作的天真烂漫反而惹人不快。

♥确认清楚是否已做好“避孕”是一件很重要的事。不要一厢情愿地自以为对方一定会为自己着想，做好一切的防范措施。或者，你也可以要求对方。

做 爱 时

禁忌：假装高潮令人扫兴/留下吻痕做为保障/鼓舞激动言词少说为妙

♥做爱因达高潮而发出声音是极为自然的事。但是，为了取悦对方，在一开始就戏剧化地“啊……啊……”的喊叫，这对男孩子是一种侮辱。

♥因为太进入状况而抓伤对方的背，用力拉对方的“那话儿”都是必须避免的。热情是一回事，做爱并不是一场格斗，请不要太过粗野。

♥为了预防丈夫与其他女人“有一手”，而在他身上印下吻痕做为“爱的记号”。这只会使他认为你是一个疑神疑鬼的

可怕人物。

♥虽说假装高潮是一件没有必要的事,但是因为没感觉而在床上一动也不动,同样令人难以忍受。为了彼此能够有一次愉悦美妙的结合,应该努力配合他的呼吸才是。

千万别以为说“用力点,用力点”、“加油!”等话可以激发他的“性”趣,那是适得其反的。

做爱后

禁忌:完事后立刻淋浴、著衣/“小”“快”“差”为三大禁语

♥光着身子走下床在房间晃来晃去是一种没有教养的表现。虽说早已裸体相对,但是还是要保持小女子的矜持。

♥完事后马上冲去淋浴会让他觉得你是不是嫌他脏,所以急着将自己洗净。

♥不要盯着对方的下体嘲笑:“哇,变那么小啊!”或“哎!原来你的‘弟弟’只有这么一丁点啊!”

♥同样地,“这样就完事了太快了吧,再来一次嘛!什么?不行了吧!你真差呢!”这些言词是最要不得的。请切记,“小”“快”“差”是亲密关系的三大禁语,不要拿来开玩笑。

♥大大松了一口气之后,点一根完事烟。特别是将烟由鼻中喷出更是不雅的行为。

自我审视

为了使每一次的亲密接触都能洋溢着幸福甜蜜,你得用点心思审视自己,保养自己。

♥腋毛的处理是不可忽略的常识,就算不理掉,也要常保清洁,以免发出味道;头发及指甲的清洁也要留意。特别是过

长的指甲容易抓伤对方,使人心生恐惧。

♥长青春痘是无可奈何的事,但如果连背上、臀部周围也生出小疙瘩,可会教人望之却步。

♥当他的唇在你的耳边温柔亲吻时,却突然发现你有……耳垢,当时实在好糗喔!不起眼的小地方已疏忽不得。

♥男人虽不会刻意检查你脱下来的内裤,但穿着干净、配合整体服装的内裤仍是基本的礼貌。

♥最后也是最重要的原则——拥有正确的避孕知识,彻底了解自己的身体构造及生理周期。



性爱添色婚姻保鲜

在长期的婚姻生活中，如何维持生活的新鲜、美满以及“性爱”的长青，是相当重要的一环。新婚蜜月期的体贴、激情是很容易理解的，然而接踵而来的许多现实生活问题，不但容易使夫妻双方身心具疲，原本互相保有的许多乐趣也逐渐沦陷；而随着年岁的增添，生理上也有所改变，开始是性生活力不徒心，慢慢地，变成“性”趣索然。所以有所谓“七年之养”、“外遇”等婚姻的红灯；愈来愈多病入在中年就有性功能的障碍，频频发出“老年老妻”的无奈感慨。

至于调适心理和生活方面的基本工作有两点，那就是：观念上的沟通以及生活细节的迁就。当夫妻俩感觉性生活不是那么协和之时，就要从沟通、迁就这两个原则而努力，问题就不会那么难以解决了。

保持性爱五大秘訣

据性心理专家 Dr. Oconnor 在“如何和同一个人恩爱一辈子”这本书中，所提到的婚姻问题的解决之道，可归纳成下

列五个重点,很值得每对夫妻深自考量,做为蓝本。

♣ 保持性爱的存在

在生命中最实在的性挑战是:如何和同一个人共渡一生且在婚姻生活中保有一份热情有劲、无拘无束的性关系。

很多人觉得婚姻是性爱的坟墓,好象到头来,“家不该是谈“性”的地方,因为家里还有好多好多的事更重要,连白天办公室里的都要带回家,甚至带上床了。此外,“家”也不是那么罗曼蒂克的地方,孩子不断喧闹、洗衣机隆隆作响,怎么也收拾不了的零乱,要如何地培养出以前那种浪漫的情调呢?

事实上,“性”还是掌握在你们的手中;每星期,你们还是要腾出时间来享受“性”的欢愉,把这件事列入你们家中的时间表,成为一定的习惯,一定的期待,并且加以安排,长久以往这个重要的功课就不会生疏淡忘,而且可以温故知新。

♣ 两性需求的配合

几乎每对夫妻间都会产生生活需求的不平衡——其中一个人需求多一点;有人做过夫妻离婚或分居的问卷调查,当问及有关“性”的需求时,很少双方是一致的,可见一般夫妻都有生理、心理上的差异,但这是要再沟通的。

其实家庭“性生活”是最过度的运动,因为夫妻双方能长期适应,了解彼此的体力、习性,即使对方有高血压、心脏病

甚至残障，都适宜在长期的家庭生活中享受性爱的乐趣。在门诊中“老夫少妻”或“少夫老妻”因年龄增长时所引起的性问题，基本上是双方需求不能配合，缺乏沟通，如果能善用生理功能，有足够的默契，应该不会那么难以解决。

而心理和观念上的不同，更需要流通和互相配合，一个重要的概念是，“性爱”是家庭生活中很自然的一部份，不必太斤斤计较，能多做为什么不多做一些呢？最好能借此使夫妻更至水乳交融的境界，才能尝到婚姻生活的真正高潮。

♣ 正确而平等的性观念

许多病人性功能失常是由于潜意识中抗议性生活不平等，而又无法拒绝性生活所引起。真正性爱的兴趣是建立在双方全然快意地投入，没有什么计较、没有什么被动。所以，性生活要长久和乐，一定要两性平等，而要达到真正的平等则得放弃原有的权利分配，双方都应享有主动的要求与拒绝的权利。

在我们的社会形态中，绝大部份还是以男人主动，因此性功能障碍的产生，最开始很可能是女人无法拒绝而产生的性冷感，接着男人也会索然无趣，甚至向外发展。如果又有生理上的变化，那么，原先不熟络的性生活更会一蹶不振。所以在性生活的权利上一定要撇开其他条件，两性愈是平等愈能享受百分之百的性爱情趣。

♣ 多重角色的两性关系

恋爱时两性的关系较单纯，一旦踏入长期的婚姻生活，则双方必须扮演着多重的角色。在家庭中，一对夫妻除了扮演为人父母的角色外，彼此过得象朋友，象情人，甚至象儿女。例如，在大事的决定上，必须听听“朋友”的意见；在委屈之后，必须得到“妈咪”的安慰；而生活间隙的点点滴滴，又必须和“情人”共同分享。

在一般日常生活中，两性不断地扮演不同的角色，然而却不能把这个角色带到床上来。一个男人很难忍受在性生活中被“妈咪”唠叨指点，一个女人也不可能和那位“象极了老爹的男人”同眠共枕，所以在性生活中关系就是单纯的夫妻，除了少部份人有特殊的偏好倾向之外。

♣ 注重性生活的新鲜度

任何人长期做同样的事情之后都会有“倦怠症”或“无力感”经年累月的婚姻性生活当然也不例外，若要维系良好的性关系，保存“新鲜度”是门很高深的学问。根据专家的看法，过度亲密或过度生疏的关系都不好，必须两者之间加以取舍，而且必须过时变换，以为婚姻保鲜。

有人分析婚姻外遇指数之所以会激增的最大原因是，性生活没有什么突破，人们总想自发寻找以往那种“偷偷摸摸”

的感觉,幻想觉得“偷吃才够味”。如果把这些在外胡搞的精力挪一部分在婚姻生活上,一定能让平淡的性关系变成自己喜欢的模式,诸如“香色、刺激、大胆”等,都是很好的尝试。

♣ 为夫妻性生活加“色”

现代人大可不必拘泥婚姻性生活中的礼教模式,夫妻双方关怀讨论、刻意安排,玩一些“年轻人的把戏”,也让自己年轻起来。专家们的建议有:

1. 经常安排外宿:一则摆脱常见心烦的琐琐碎碎,再则可有多重变化的享受,或是豪华套房,或是农村小旅店,每次都有强烈的感受和对将来的期待。

2. 幻想加入性爱的世界:人和动物的差别就在想象力,性爱并非“交配”的纯机械动作,总要在前后加入幻想,最好每次都有“特别节日”。

3. 完全畅所欲为的游戏:在性爱中,拘谨是很没情调的,偶而说说脏话、呐喊都没关系,这是一种突破的方式,突破文明的禁锢使情欲奔放,兴奋高潮才得涌现。

当然,性生活并无一定的公式可循,以上的几个重点是在许多个案例的经验中所综合的治疗建议,相信对大部份夫妻间性生活的调适,有相当的参考价值。

看清女人真面目的地方——床

男人看清女人真面目的地方 ——床



专家指出,即使保密功夫做得再好的女性,在床上也会将秘密……

通常,床是我们了解伴侣独特性欲、担心和快感的地方;性爱的亲密使人们将在烛光晚餐时不能或不顾流露的东西表现出来。

有些男人认为,女人总是将一些事情保密;但是,专家指出,即使保密功夫做得再好的女性,在床上也会将秘密泄露出来,因为你和他一起睡时,感到安全和稳定。你究竟泄露了些什么呢?他在床上又了解到你哪些方面呢?

△他了解到你的反面。是的,我们都有反面;事实上,这是男人和女人睡觉的主要动机之一——当然,肉体上的报偿除外。

“当我和女友开始约会时,”三十岁的费乐说。“我留意到,不少的小伙子尝试和她作眼神接

触。她欢迎这点，因为她是性开放者，我想，必定有不少男人和她调情。我和她开始性关系前，一直感到不放心；但由于我发现她在床上表现得异常热情、全心全意和信任我，她甚至将以前从未说过的事告诉我。现在，我对她的调情不再担心了，因为我知道，我是唯一了解她真正喜好和需要的男人。”

费乐所说的话表示，洞悉你的性格另一面，可继续使他兴奋。

尽管男人表现出男子汉的姿态，但也一样有不安全感，男人希望了解的是，女性的外在和内在自我调和。当你发现了你期望的东西时，性会更加美妙，反之，性会顿然变得失色。

△他了解到你的弱点。一些男人说，脱掉衣服后，伪装出媚态的女性，往往有很大转变，因为当女人裸体时，会感到自己处于最脆弱的状态；虽然男人也有类似的感觉，但是形式不同。他是害怕进行得不好。

女人怕的是，她们的身体满足不了对方的期望。害怕身上的评论，似乎是很多女性的共同弱点。一些男人说，“有两类女人：一类是用大毛巾包着身体进浴室，一类是不包。从我个人来说，我喜欢不包的。”不少的男人们说，女人对她们的身体感觉太消极了。一些男人说“如果我们认为你有魅力那便是有魅力；如果你总是悲叹你的大腿肥，反而令我们觉得讨厌。”在床上，我们的情绪和裸露的身体一样暴露出来。一些男人说，他们的伴侣在造爱时喊叫；对男性来说，女性的情绪不是催欲剂。虽然情绪弱点可吸引男人，但是，情形不总是如此。由于男人通常害怕表露情绪——情绪弱点有时也会使他们讨厌。

△他了解到你表现亲密的方式。或许，男人最担心的是，在初次邂逅时女性表现的亲密行为。有人认为这是种“温

柔症候群”。“如果两人彼此认真对待，温柔的喃喃细语，倒有亲密感，”他说。“但是，明明是调情，她却一边耳语，一边用手指替你梳理头发，这实在叫人作呕。”

△他了解到自己。如果男人处于自我意识的状态（可惜很多男人不是这样），在造爱的时候，他对自己的了解会跟对女方的了解一样多。“这是不多见的，”一位三十三岁的男士说。“但是有一次上床不久，我有了那种感觉：我和这个女人属于同一类型，大家有共同的感觉和想法。”

二十三岁的高峰说，“我和女友同居了一段时间，我记得有一夜，性爱很美妙。但是，在高潮后，我一样感到很好，我记得我当时的想法，‘这里有一件美妙的事情发生在我身上。’”

△他了解到快乐和不愉快的事。男人通常谈他们的发现——通常是快乐地谈，因为他们了解到一些秘密，如生产纹和痣、长毛或内翻的乳头、纹身、雀斑、疤、还有气味。

“我首次和妻子睡觉记得最清楚的事是，她的自然体香，”二十七岁的罗冰说。“我很爱闻这种气味。每次我们脱衣上床睡觉，我闻到这种气味，便想，‘啊，我们仍然在一起。’”的确，这是一种快乐的、多情的感觉。

然而，另一些男人碰到了不愉快的事。“最近，我和一个女人在她的居所进行性爱，”二十二岁的他说。“我使用的避孕套是她不喜欢的，她从床头桌的抽屉中拿出她喜欢的一种。她的选择我不介意，但是她储存避孕套的作法使我想到川流不息的男人进入她卧室的情景。我再也没有和她睡觉的兴趣。”

然而，男人通过造爱对女人的了解，和通过谈话对女人的了解并没太大区别，因为女人比男人诚实得多。