

<<性高潮完美實踐>>

图书基本信息

书名：<<性高潮完美實踐>>

13位ISBN编号：9789866606229

10位ISBN编号：9866606228

出版时间：2009/02/17

出版公司：凱特文化創意股份有限公司

作者：薇薇安·凱斯 Cass, Vivienne

译者：何修宜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<性高潮完美實踐>>

### 內容概要

#### 聯合推薦

兩性作家 / 江映瑤

人類性學研究所所長 / 林燕卿

資深婦產科醫師 / 詹益宏

亞瑪遜讀者五顆星推薦

根據調查顯示，三分之一的女性有高潮障礙的問題，而這還只是檯面上的數據，難怪本書首刷出版六個月即銷售一空。

妳知道某些藥物可能造成高潮障礙嗎？

妳總是太累提不起性趣嗎？

妳總是過於費心取悅伴侶，卻忽略自己的感受嗎？

這是一本專為女性量身訂作的性愛指南。

資深臨床心理學家暨性治療學薇薇安·凱斯博士，治療過無數難以達到性高潮的女性，幫助她們在性愛中找到愉悅。

在本書中，凱斯博士以詼諧逗趣的口吻，詳細列出二十五種讓女性無法達到高潮的原因，並提供豐富且實用的可靠提議，以及自我評量的問卷，幫助妳找出問題所在後，成為自己最佳的性治療師。

唉，姊妹們，我昨晚碰到大問題了！

我賣力揮汗了兩個小時，可是該死的高潮就是消失得無影無踪。

我該怎麼辦？

性高潮不是演出來的，妳也可以輕易擁有它！

資深性治療學家薇薇安·凱斯博士將告訴妳：陰蒂不只是一顆「小鈕釦」，而是「多層次的開關」！

解放妳的性幻想，大腦也是性器官！

性交並非唯一達到高潮的方式，妳還有更多選擇！

讓妳性趣缺缺的二十五種原因，以及如何執行改變計畫！

性高潮不是演出來的，妳也可以輕易擁有它！

資深性治療學家薇薇安·凱斯博士將告訴妳：

· 陰蒂不只是一顆「小鈕釦」，而是「多層次的開關」！

· 解放妳的性幻想，大腦也是性器官！

· 性交並非唯一達到高潮的方式，妳還有更多選擇！

· 讓妳性趣缺缺的二十五種原因，以及如何執行改變計畫！

媒體推薦亞瑪遜讀者五顆星推薦：

「身為一名專業的婦產科醫師，看完這本寶貴的書後，我覺得非常興奮，希望能把這本書推薦給更多的讀者。

本書提出實際的建議、明確且直接了當的陳述，相信讀完這本書的人，都可以增進對性生活的滿意度。

性領域的專業人員，也可從中學習凱斯博士累積數十年的臨床治療經驗。

」

- - Anja Kuehl M.D., Gynecologist

## <<性高潮完美實踐>>

「在亞馬遜所有關於性教育的書籍中，這真是難得一見的好書。  
這本書不僅非常平易近人，且切實點出重點所在，告訴我們該如何找回高潮，是一本必讀的好書！

」  
- - E3111

「這真的是一本好書，它可以幫助讀者驅除無法達到高潮的煩惱。  
這本書不僅容易讀，而且效果顯著！

」  
- - luvstoread

「我發現這本書對於不善於自慰的女性特別有幫助，而這正是許多年輕女性面臨的問題。  
身為一位性領域的專家，作者不僅擁有豐富的知識及經歷，而且寫作的用語極為通俗，讓這本書讀起來非常有趣。

光讀完前面一、兩章，就能得到很大的助益，我真的太愛這本書了！

」  
- - newbie

本書目錄第一章 一開始.....  
我的高潮障礙屬於哪一類型？

挫敗的負面感覺  
想要達到高潮的壓力  
高潮不是性的全部  
男人大不同  
女性伴侶有時和自己太過相似  
如何使用本書  
第二章 妳準備好迎接高潮了嗎？

檢視1：問題在哪裡？

檢視2：妳覺得困擾嗎？

第三章 什麼是高潮？

什麼是性興奮？

我對什麼感到性奮？

如何加強性興奮？

認識女性的「勃起」部位  
撫摸讓興奮更強烈  
性興奮時的肉體變化  
性興奮時的心理變化  
肉體與心理會影響興奮程度  
來到興奮的頂峰  
由興奮到高潮的六個階段  
高潮時的肉體改變  
高潮時的心理改變  
高潮感覺的差異

## <<性高潮完美實踐>>

高潮障礙的發生

達到性興奮的兩個管道

肉體與心理的拉鋸戰

高潮障礙形成的三個層面

第四章 為什麼我不行？

從未或只有偶爾有高潮的女性

原因1：非常忙碌

原因2：專注於目標

原因3：必須隨時控制情緒

原因4：對於性興奮缺乏足夠資訊

原因5：無法表達性需求

原因6：沒有足夠時間挑起強烈興奮

原因7：某些幻想可能影響興奮

原因8：對於自己享樂有愧疚感

原因9：因兒時性經驗而有罪惡感

原因10：過去遭受性虐待

原因11：長期使用某些藥物

原因12：身體因素

結論

但是，等等！

第五章 什麼改變了？

過去有（而現在沒有）高潮的女性

原因13：生活充滿壓力和煩惱

原因14：生活變得單調

原因15：比較沒有時間去挑起興奮

原因16：性愛變得痛苦

原因17：健康狀況改變

結論

第六章 有模式可循嗎？

有時可以高潮的女性

妳可能和其他任何人一樣

無法高潮的三種模式

妳的興奮及冷卻模式

原因18：對伴侶不滿

原因19：對伴侶厭煩

原因20：伴侶的肉體吸引力不再

原因21：過於費心取悅伴侶

原因22：無法表現性熱情

原因23：以為性交是唯一達到高潮的方式

原因24：受制於習慣和幻想

原因25：有過性虐待經驗

結論

第七章 我要從哪裡著手改變？

需要改變什麼？

<<性高潮完美實踐>>

擬定改變計畫

第八章 改變生活型態

留一點時間給自己

暫時拋開壓力與煩惱

顛覆單調的生活

花點時間挑起高度興奮

第九章 改變個人態度

專注目標型

壓抑情緒型

無法表現性熱情型

感覺愧疚型

過於費心取悅伴侶型

第十章 改變性習慣

勇於接收性資訊

放棄阻礙高潮的性幻想

改變阻礙高潮的興奮模式

不是只有性交才能帶來高潮

消除性虐待的影響

第十一章 改變雙方關係

別讓不滿繼續加深

釐清為什麼感到厭煩

找出愛情與性愛間的平衡

與伴侶溝通性需求

第十二章 處理健康因素

解決性愛過程的疼痛問題

確定藥物是否會引起高潮障礙

降低健康問題對性愛的影響

第十三章 學習自慰高潮 妳的個人改變計畫

個人改變計畫的優點

對個人改變計畫的疑慮

開始進行個人改變計畫

第一步：觀察私處

第二步：撫摸

第三步：探索快感

第四步：加點性幻想

第五步：放開掌控

結合個人與雙人改變計畫

第十四章 學習和伴侶一起高潮 雙人改變計畫

雙人改變計畫的優點

對雙人改變計畫的疑慮

進行計畫前的準備

開始進行雙人改變計畫

第一步：感官按摩

第二步：感官按摩 加上乳房、乳頭和臀部

第三步：按摩全身 加上外陰部

第四步：加強快感 加上陰道內部

第五步：放輕鬆

<<性高潮完美實踐>>

第六步：嘗試口交

第七步（自由選擇）：陰道插入高潮

當計畫成了一種享受

第十五章 給自己一點掌聲

<<性高潮完美實踐>>

作者简介

<<性高潮完美實踐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>