

雙修性愛寶典



[雙修性愛寶典 下載链接1](#)

著者:戴安娜. 理查遜

出版者:培根

出版时间:20040108

裝帧:

isbn:9789577882011

許多現代人被社會的條規和亂象制約，心裡充滿對愛的恐懼和緊張。雙修法提醒男女，真正的放鬆就從性愛開始。雙修法幫助你在探索性愛的過程中，跟自己和伴侶的身體更加親密。

愛之根源——探討性和愛的神聖特質和潛能重新構架性愛 · 性條件的影響 · 愛的磁極效應 · 身與心的覺知 · 穿越純真即為解開愛鎖

雙修法和時下那種需要付出許多努力，經歷許多緊張和壓力的性經驗完全相反，雙修法是提倡把性能量留在身體裡面，進行再循環，不讓性能量在習慣性的高潮和射精中釋放出去，讓男女雙方學著一起在性愛中放鬆。越放鬆，所能感覺到的性愉悅就越多。同時把知性與智慧帶入性愛，從一個完全不同的架構與角度來看它，超越生殖性與即刻的生理滿足。

解開愛鎖——實用建議以身體為主導的性愛技巧傳情的眼睛 · 深緩的呼吸 · 交流和溝通 · 性器官的覺知 · 愛撫 · 放鬆 · 軟插入 · 深插入 · 體位變換

做愛時的視線相交、緩慢深長地呼吸、交流與溝通的內容，以及愛撫等，都是自然表現愛的方式。性能量在放鬆的環境中最能發揮作用，而在放慢動作的同時，關注自己內在的感受，內部感知性器官會為其帶來覺知，用覺知和意念來尋找與釋放你未曾意識到的緊張。試試「軟插入」。「軟插入」是一種容易又奇妙的開始做愛的方式，這意味你們可以一起熱身，同時又對彼此很放鬆。最後配合建議的各種體位，藉由變換體位，把當下感和生命帶進了愛。

愛之旅程——探究在性行為和性愛中，許多非常關鍵的情緒和息息相關的迷思約定時間來做愛 · 全新感受前戲 · 取悅和表現 · 性高潮和射精 · 不射精 · 提早射精(早泄) · 勃起和陽痿 · 感情和情緒 · 女人 · 情緒和心 · 生命周期和安全性行為 · 獨處或沒有伴侶時 · 愛的聖殿

男人不一定要讓女人達到高潮，才能證明你是個男人，不再執著以射精來證明自己，改變觀念會改變你的人生；女人不該「假裝高潮」來控制男人，要男人與你「做愛」，而非只是有「性關係」。男女都該學著用知覺做愛，兩性的性器官都累積了一些負面情緒，用知覺辨識情緒，讓你對自己的愛情關係模式有透徹的瞭解。

作者簡介

戴安娜·理查遜 (Diana Richardson)

曾是南非的一位人權運動家，投身於法律界，且很有成就。後來，她轉而從事另類療法，特別精於按摩和結構性身體重整，同時對於靜坐頗有心得；而她對身體和治療的興趣，也引導她走向對性愛和性能量的探究。目前，她和丈夫周遊世界各地，並為愛侶們開辦雙修靜坐工作室。

作者介绍:

目录:

[雙修性愛寶典 下載链接1](#)

标签

两性

评论

[雙修性愛寶典 下载链接1](#)

书评

[雙修性愛寶典 下载链接1](#)