

# 《从明天起，做一个性福的人--快乐性爱的秘密（地铁阅读丛书）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533459475

丛书名：地铁阅读丛书

## 编辑推荐

1.该书是我社重点打造的《地铁阅读丛书》中的一本,该丛书以“新鲜·轻松·悦读”为宗旨,目标读者广泛,宣传力度强,具有相当的畅销潜力。2.作者是英国资深生活教练专家,原为医学工作者。她以自身的经历,从医学实践的角度与读者交流生活的乐趣,尤其是性爱的健康知识,因而该书兼具专业性与可读性。3.对于男性读者来说,给自己的爱人送这本书,是一种很好的情感表达方式。4.小开本,低定价,装帧醒目,更为该书增添了竞争力。

## 内容简介

本书侧重于阐述美好性爱与健康、人生之间的关系以及如何提高女性魅力,不仅对于年纪稍大的女性弥合伴侣之间因为年龄增长而发展起来的隔阂有很大的启发意义,而且也同样适合三四十岁,甚至更年轻的女性朋友。这本书并不只是关注性爱技巧,它关注更多。非常适合希望提高自身魅力和性爱生活质量的女性朋友来读。

## 作者简介

莫丽·丘特,1945年出生于英格兰,现居于澳大利亚悉尼。她曾是一名经验丰富的护士,在莱斯特皇家医院接受注册护士的训练并获得金质奖章。从56岁开始,她充满热情地投身于生活教练的事业,并担任新南威尔士州积极生活学院首席执行官。她热衷于以此帮助人们走向幸福美满的生活,其中当然也包括人类有史以来最好的娱乐之一:性爱。

## 目录

自序

前言

第一章:什么是真正的性感?

第二章:态度和健康

第三章：性在左爱在右  
第四章：美好性爱吃出来  
第五章：美好性爱练出来  
第六章不老的身心  
第七章：生活规划和感情关系  
第八章：共同成长的窍门  
第九章：没有不可逾越的障碍  
第十章：为美好性爱而欢笑  
附录：  
后记

## 在线试读部分章节

### 第一章 什么是真正的性感?

我认为，爱且被爱着，对自己的外表满意，接受你自己，这就是性感的。因为，如果你自己都不爱自己，别人又怎么会接受你、爱你?

人们都想要的是什么，我们为什么想变得性感?我想有一些一般性的东西是我们所有人都想要的：

#### 好看

我们生活在一个相当视觉化导向的社会里。电视节目、社交网络、视频网络、杂志、报纸、电影和录像，这些都追求外在的美丽和视觉呈现。我们对一个陌生人第一秒的判断，不可能基于他的社会价值或他的智慧等等，就是根据第一眼的吸引力。

因此，性感就是外表好看。当然，并不需要非常美丽，因为“情人眼里出西施”。要外表好看，首先你需要整洁、干净，带一点点骄傲。如果你自己都不在乎自己，那就别指望其他人会在乎。显然，这一点尤其重要，特别是你正在寻找你的另一半的时候。

肢体语言也同样重要。沟通交流的全部内容就是由我们所听到的与所看到的构成。因此，如果我们嘴里说着“是”，但同时却在摇头，那么别人接收到的信息其实是“不”。肢体语言在我们的沟通交流中占有很大比例，有研究表明，我们所传达的信息，其中38%是通过我们说话的语调传达出去的，55%是通过肢体语言，只有7%是通过语言本身的含义。

#### 感觉良好

什么因素让我们心情舒畅、感觉良好?我们每个人都是独一无二的，都希望被别人称赞说“你真美”。

我们都渴望被爱——那种毫无保留的爱。这让我们满心欢喜地去享受生活里的一切美好事物。感觉良好，意味着让你的身体保持健康的运转——这是大自然原本的设计，避免那些伤害肌体的不良习惯，比如使用毒品、抽烟和酗酒。

发现你的身体不如以前那么有吸引力——这会让人非常沮丧，我猜这大概就是很多人去做整容手术的原因，希望通过整容手术让自己保持梦想的状态。即使你已不再年轻，但对于你是谁以及你所拥有的一切感觉良好，会让你十分性感。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)