

# 《要想爱得久，原来可以这么做》

## 图书基本信息

书名：《要想爱得久，原来可以这么做》

13位ISBN编号：9781620961296

作者：金佰利·康纳斯

译者：董阳,翟栋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《要想爱得久，原来可以这么做》

## 内容概要

这是一本操作性极强的圈圈叉叉指导手册，无论你是尚未开苞的处子也好，久经沙场的老手也罢，借助这本爱情润滑剂，你会更好地了解自己的身体，并且更加灵活地达到那个制高点。

要想爱得久，原来可以这么做，真的！

篇章设计：

说在前面的话

第一章 你的“性致”你做主

性兴奋也分阶段？

第二章 何为早泄？

“那”方面也有压力

直面内心负面情绪

放松身心

放松练习

调整呼吸

呼吸练习1

呼吸练习2

尽情想象吧！

第三章 早泄的物理疗法

谈谈耻尾肌——PC肌

提肛练习1

提肛练习2

你也可以高潮迭起

动动手也能治疗早泄

动手练习1

动手练习2

动手练习3

第四章 从生理学角度看待早泄

第五章 要爱得久，还要爱得深

一起来长“姿势”

让爱更久些

第六章 沟通也是门学问

“片儿”能助性吗？

“男人来自火星女人来自水星”

说在最后的话

# 《要想爱得久，原来可以这么做》

## 作者简介

具有英格兰、爱尔兰以及葡萄牙三国血统的作者出生于英国莱斯特，其后一段时间里一直往返于西班牙和英国两地，直至青少年时期才返回故乡。

通过十年以来不断钻研和实践如何提升自我，在提高自身吸引力和约会技巧方面终于获得巨大收获。2014年，[www.mortpua.com](http://www.mortpua.com)（作者个人网站）应运而生，指导广大男性同胞如何增加男子气概，传授与异性相处的技巧。

2015年，处女作《怎么认识漂亮姑娘？》面世，旨在帮助羞涩的男性同胞鼓起勇气结识日常生活中遇到的异性。

# 《要想爱得久，原来可以这么做》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)