

《性福小宇宙》

图书基本信息

书名：《性福小宇宙》

13位ISBN编号：978986175430X

出版时间：2016-6-1

作者：劔持奈央

页数：208

译者：游韻馨

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

《性福小宇宙》

内容概要

《性福小宇宙》

作者簡介

劍持奈央

幸福性愛傳道師

十五歲遭到性侵害，身心承受極大壓力，長年陷入飲食障礙、憂鬱症與異位性皮膚炎的病痛困擾。自從敞開心房，主動面對「性」之後，才從痛苦中解放出來。她根據自己的實際經驗，創辦女性專屬電子雜誌《性是一個圓滿的宇宙》。運用毫不掩飾、充滿愛的詞句，感動超過許多女性的心，在女性族群間大獲好評。以「讓女人的『性』更加閃耀」為主要觀點，透過活動、講座、發表文章、演講、團體研討會等形式，傳達身心合一的重要性。一位長年以來只以「義務」「為了滿足老公」的角度看待房事的婦女，因讀了她的電子雜誌後，漸漸改變了想法，更找回與先生初戀時的心動感覺，更能享受夫妻之愛！

她藉由深入探索自我，從絕望的深淵重新站起，體現了「終極女性美」，這種生活方式和極富魅力的存在感，受到日本全國女性的熱烈支持。

書籍目錄

推薦序 靠自己開啟身心幸福的新局面 / 賴佩霞

推薦序 坦然面對，碰撞出真實的自己 / Shanni

作者序 發現與生俱來的天分，人生截然不同

第1章 停止自我折磨！

01 「負面的刻板觀念」阻擋妳追求幸福性愛的可能

02 為什麼我們無法對另一半說出內心的想法？

03 只有自己才能填滿不被愛的空虛

04 拒絕扭曲的事實

05 無論妳是什麼樣的人，妳的子宮永遠與妳在一起

06 破壞舊有價值觀，重建新生

07 「男性化的女性」愈來愈多！

08 男性也受到刻板觀念綑綁！

09 女性的完美主義讓男性相形失色

10 死的相反是對於性的渴望

11 生理期的女性擁有神聖力量

12 婦女疾病是子宮傳達的訊息

13 以自己喜歡的用語來討論性

感受極致性愛的微課程(1)：為性換新衣，增添正面印象

第1章總結

第2章 從陰道開始提升自己

01 每天觀察自己的陰道，妳就會更愛自己

02 觸摸陰道，感受身體的奧祕

03 何處是女性體內最神聖的地方？

04 陰道記憶著妳的情感

05 徹底感受渲染在陰道裡的情感

06 從陰道的溫度與硬度了解現在的自己

07 傾聽並理解陰道的聲音，淨化內心的陰暗角落

08 陰道的吸引力讓人生更豐富

09 陰道是閃閃發亮的鑽石

感受極致性愛的微課程(2)：聆聽陰道的聲音

第2章總結

第3章 發揮無限可能性的「一人宇宙」

01 一人宇宙喚醒妳的性欲

02 讓自己開心的幸福

03 性高潮帶我進入全新的世界

04 走進神祕世界的一人宇宙具體做法

05 陰道是性能量的發電廠

06 利用高潮的力量淨化不好的記憶

07 與大自然合而為一，自然就能達到高潮

08 在鏡子前從事一人宇宙，遇見全新的自己！

09 發出聲音，表現真實的自己

10 一人宇宙有助於改善憂鬱症！

11 善用潤滑劑，豐富一人宇宙的時光

12 發揮巧思，提升一人宇宙的情境

13 按摩棒一開始是醫療用品

感受極致性愛的微課程(3)：打造個人專屬的一人宇宙

第3章總結

第4章 展現獨特魅力的習慣

- 01 珍惜自己的「愛呼吸法」
 - 02 釋放性能量的「陰道靜心」
 - 03 吸收自然界的能量，讓自己充滿性能量
 - 04 掌握自己的體溫，好好呵護自己
 - 05 善用蒟蒻做的子宮貼布，讓身心暖呼呼！
 - 06 勤泡艾草浴溫暖陰道
 - 07 讓陰道愉悅的生理布墊
 - 08 自由奔放的扭扭舞可增加血流量
 - 09 多吃黏稠的食物，打造潤澤的陰道
 - 10 穿上高跟鞋進行陰道訓練！
 - 11 玫瑰香氣幫助女性綻放性特質
 - 12 四個步驟平安度過生理期
- 感受極致性愛的微課程(4)：妳的心靈抗拒哪些事情？

第4章總結

第5章 感受圓滿宇宙的方法

- 01 結合男女雙方的神聖性愛
 - 02 培養深厚愛情的必備條件——堅定不移的「信任關係」
 - 03 男人需要一個地方休息放鬆
 - 04 建立伴侶關係最重要的關鍵
 - 05 兩人一起設定性愛目標
 - 06 療癒的「背擁」時刻
 - 07 擁抱讓我體會到歡愉的漩渦
 - 08 充分發揮溝通功效的環抱體位
 - 09 男性性器官的愛撫方法
 - 10 透過「雙人宇宙」打開另一半的心靈
 - 11 「感謝」是伴侶關係的精髓
- 感受極致性愛的微課程(5)：對他說聲「謝謝」

第5章總結

結語 分享自身經驗，讓所有女性獲得幸福

《性福小宇宙》

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