

## 講題：教你「愛」的厚黑學——性愛養生法

日期：12月5日

主講人：簡珍 講師

記錄：律韶美(第五組)

### 第一段：厚黑學

#### 厚黑學新意

**厚**~

能厚著臉皮身段柔軟向人彎腰，與人做良性溝通：

**黑**~

在愛情中以不傷害他人及自己的自保之道：即皮要厚，心要有目的黑。

#### 婚姻(兩性)關係

##### 一、心理

- 兩性關係中男人需要被關愛尊重依賴，女人需要傾聽的角色需要男人給予支持及安慰。
- 女性必須要樹立自己的多樣角色，從扮演不同角色中認知到該有的權益及義務，比如與孩子相處，有時是扮演母親，有時是朋友，當認知自己所扮演的角色，會更清楚自己該怎麼做。

##### 二、性關係

- 性是有藝術性及文學性的，不是污穢的。性愛在婚姻關係中不是唯一，但卻是不可少的一部分。
- 性愛姿勢的學習與擁有在未來兩性關係中是不可或缺的要件之一。性教育應從小做起，教育正確觀念及交友方法。
- 擁抱是非常好的身體互動，透過擁抱知道身體需要什麼。

##### 三、愛情

- 性愛可以彌補婚姻的不足，但若沒有愛，性愛器官不會發動，無法擁有歡娛感。
- 愛情是整個兩性關係中的核心，台灣人因固有的價值觀及教條無法充分表達自己的愛意，心動是非常重要的必須營造心動的氣氛。
- 當不再想吸引人或無法吸引人時，就是老化的開始。  
每十年要調整、審視愛情功課。



### 第二段：性愛養生法

#### 如何燃起激情

- 前戲：
  - 包括語言、眼神、肢體擁抱方式、甜言蜜語。
- 學會身體互動，皮膚是人類性愛最大面積的接觸器，喜歡自己及對方的身體，不只對性有幫助，能保持身體最好的狀況，越能享受性愛生活的人越快樂。

#### 如何養生(節錄)

- 沖涼法：
  - 女性回春式沖涼法，可讓末梢神經充血，增加性的慾望。
  - 男性回沖法，能刺激末梢血液促進循環。
- 運動：
  - 半蹲：每日五分鐘，下半身需運用腿力及腳力。
  - 高舉雙手走一直線：多走路增加賀爾蒙分泌。
  - 飲食：忌刺激性食物、高膽固醇及油炸食物，偶爾補充海鮮類食物，將枸杞及紅棗泡茶飲用。

日常生活：穿著較實際年齡年輕五歲的服飾、不吝於接受新的流行時尚、培養閱讀習慣、學習兩性相處的方法分享浪漫的感覺。