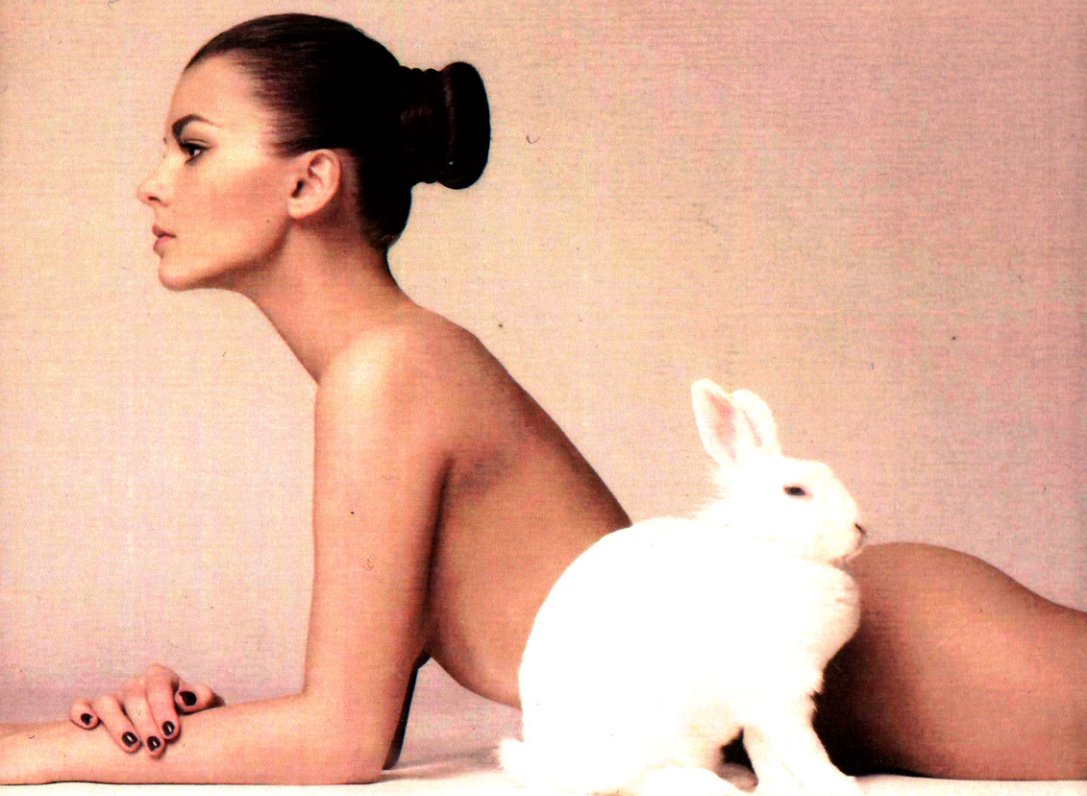
妳的性能量，就是最棒的保養和療癒！
透過探索與釋放自我，妳將能體驗極致的歡愉，喚醒自己的女性光采。

幸福性愛傳道師 劒持奈央 著　游韻馨 譯

性福小宇宙

啓動女人性能量的身心療癒手冊



在日本引爆話題的女性專屬電子雜誌，終於出書！
改變無數女性的性意識，讓女人找到圓滿喜悅的自己！

賴佩霞、陳羿茨、柳喪彪、楊雅晴、臉紅紅編輯 shanni　一致推薦

St. Royal College

天使神秘学院

※ 专业占卜预测机构
※ 神秘学培训机构
※ 水晶能量研究中心
※ 官方淘宝：http://strc.taobao.com
※ 官方微博：http://weibo.com/715104687
※ 新书发布QQ群：659338717
※ 购买更多好书请联系院长大天使

大天使

天使神秘学院　院长

QQ：715104687

手机/微信：13641926204

微信公众平台：strc2011

制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把原版书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

一、尽量在本学院的网站购买电子书籍。

二、请勿用技术手段把电子书内的水印及加密去掉。

三、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。

二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院

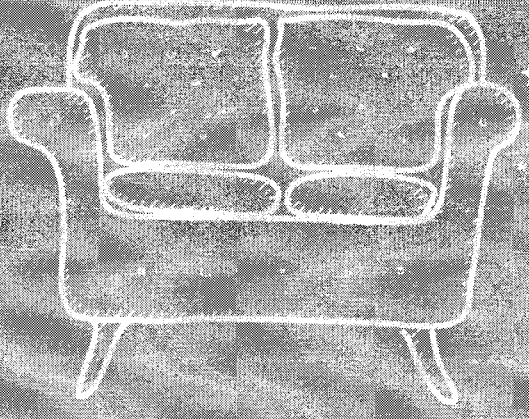
2017 年 6 月

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

幸福性愛傳道師 朝持奈央 著　游韻馨 譯

性福小宇宙

啓動女人性能量的身心療癒手冊



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

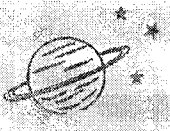
天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

目錄

〈推薦序〉靠自己開啓身心幸福的新局面　賴佩霞　009
〈推薦序〉坦然面對，碰撞出眞實的自己　Shanni　012
〈作者序〉發現與生俱來的天分，人生截然不同　013

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　020
02爲什麼我們無法對另一半說出內心的想法？　022
03只有自己才能塡滿不被愛的空虛　026
04拒絕扭曲的事實　030
05無論妳是什麼樣的人，妳的子宮永遠與妳在一起　033
06破壞舊有價值觀，重建新生　036
07「男性化的女性」愈來愈多！　042



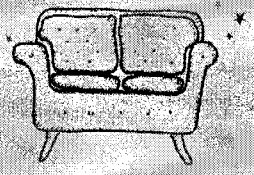
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 男性也受到刻板觀念綑綁！ 044
09 女性的完美主義讓男性相形失色 046
10 死的相反，是對於性的渴望 048
11 生理期的女性擁有神聖力量 052
12 婦女疾病是子宮傳達的訊息 055
13 以自己喜歡的用語來討論性 059
感受極致性愛的微課程①：爲性換新衣，增添正面印象 061
★第1章總結 062

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 064

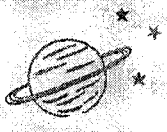


获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 觸摸陰道，感受身體的奧祕 067
03 何處是女性體內最神聖的地方？ 070
04 陰道記憶著妳的情感 072
05 徹底感受渲染在陰道裡的情感 074
06 從陰道的溫度與硬度了解現在的自己 075
07 傾聽並理解陰道的聲音，淨化內心的陰暗角落 078
08 陰道的吸引力讓人生更豐富 080
09 陰道是閃閃發亮的鑽石 082
感受極致性愛的微課程②：聆聽陰道的聲音 085
★第2章總結 086

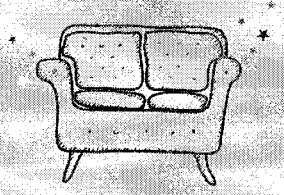
第3章 發揮無限可能性的「一人宇宙」



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 一人宇宙喚醒妳的性欲 088
02 讓自己開心的幸福 091
03 性高潮帶我進入全新的世界 095
04 走進神祕世界的一人宇宙具體做法 100
05 陰道是性能量的發電廠 108
06 利用高潮的力量淨化不好的記憶 111
07 與大自然合而爲一，自然就能達到高潮 114
08 在鏡子前進行一人宇宙，遇見全新的自己！ 116
09 發出聲音，表現眞實的自己 118
10 一人宇宙有助於改善憂鬱症！ 121
11 善用潤滑劑，豐富一人宇宙的時光 124
12 發揮巧思，提升一人宇宙的情境 126
13 按摩棒一開始是醫療用品 128
感受極致性愛的微課程③：打造個人專屬的一人宇宙 131
★第3章總結 132



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第4章 展現獨特魅力的習慣

01 珍惜自己的「愛呼吸法」 134
02 釋放性能量的「陰道靜心」 136
03 吸收自然界的能量，讓自己充滿性能量 140
04 掌握自己的體溫，好好呵護自己 144
05 善用蒟蒻做的子宮貼布，讓身心暖呼呼！ 146
06 勤泡艾草浴溫暖陰道 148
07 讓陰道愉悅的生理布墊 150
08 自由奔放的扭扭舞可增加血流量 152
09 多吃黏稠的食物，打造潤澤的陰道 154
10 穿上高跟鞋進行陰道訓練！ 156
11 玫瑰香氣幫助女性綻放性特質 158
12 四個步驟平安度過生理期 160

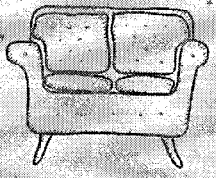
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感受極致性愛的微課程④……妳的心靈抗拒哪些事情？ 163
★第4章總結 174

第5章 感受圓滿宇宙的方法

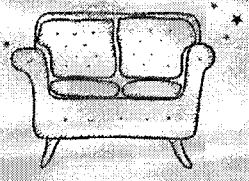
01 結合男女雙方的神聖性愛 160
02 培養深厚愛情的必備條件——堅定不移的「信任關係」 170
03 男人需要一個地方休息放鬆 174
04 建立伴侶關係最重要的關鍵 178
05 兩人一起設定性愛目標 181
06 療癒的「背擁」時刻 184
07 擁抱讓我體會到歡愉的漩渦 186
08 充分發揮溝通功效的環抱體位 189



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 男性性器官的愛撫方法 192
10 透過「雙人宇宙」打開另一半的心靈 195
11 「感謝」是伴侶關係的精髓 198
愛愛極致性愛的微課程⑤……對他說聲「謝謝」 201
★第5章總結 202
〈結語〉分享自身經驗，讓所有女性獲得幸福 203



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

〈推薦序〉

靠自己開啟身心幸福的新局面

賴佩霞

「敢問師父，自慰可以嗎？」一位高中男同學開口直問，比丘尼歪了個頭，些許尷尬，停頓一下，抓抓頭、想了想，接著，靈光乍現似地泛起了頑皮的笑意，伸出左手，對著手腕咯咯笑說：「就像這樣，這裡癢，用手抓一抓有什麼關係呀！」說話的同時，她伸出右手，神情自若、理所當然地抓了抓左手背，臉上再也隱藏不住她孩童般淘氣的笑容，得意模樣，可愛極了！

這是我在電視上看過針對自慰發表過最貼切的言論，她是佛門弟子中最具爭議的人物之一——恆述法師。我超欣賞她。

沒錯，這裡癢了自己用手抓抓有什麼關係？又不妨礙任何人。

人們對性議題的扭捏及偏頗其來有自，原因在此也無須多說，但我要說的是，人們在這方面的知識，的確淺薄得可以。除非有幸遇見一個跟自己夠

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

親密的愛人，否則幾乎沒有幾個人能在身心靈上得到全方位的滿足與安慰。

大約三十年前，我在美國看到名主持人歐普拉在電視上談到兩性之間的性生活，發現原來許多已婚婦女在跟先生行房時都達不了高潮。這時一旁的醫學專家就說了，針對一些不容易有高潮的女性，自慰是最好的治療方式。當愈瞭解自己的身體與敏感帶，性高潮就不再是一件遙不可及的事了。

的確，由於性議題的禁忌，我們連撫摸自己都像是幹了一件低俗齷齪的事。想想，探索自己的身體，讓身體快樂，到底犯了誰？惹了誰？

一位跟我從小一起長大的閨蜜，在我離婚之後才告訴我，她之所以一直離不開一段艱辛、難耐、不斷被劈腿的感情，就是因爲自己的性需求；然而在她三十三歲的某一天，享受到自慰帶給自己的歡愉時，她突然開竅了。她欣喜若狂地告訴我：「我現在可以離開那個爛男人了。」

女人有個原罪，就是「男人爲了性需求跟異性交往爲理所當然，但女人一定要以愛爲出發點，才顯得出她脫俗的高度」。相信很多人都被這樣的刻板印象制約了。其實，只要是人就有肉體與精神上的親密需求，無論男女。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

一位女友問：「妳不覺得女人一定要遇到喜歡的人才能發生性關係嗎？」我回答：「妳爲什麼覺得男人就不一樣？他也要看對眼、喜歡才有反應呀！」

社會對女人的性約束本來就比男性嚴格許多，幾乎各個文化皆如此，其背後的成因都可以理解。然而，女人要自己揭開枷鎖，瞭解自己的需求，好好照顧、安慰自己才是。對男性來說，女性自主、不再依賴，初期不但不容易習慣，甚至是危險的，但有朝一日當他發現一個健康、成熟、懂得自體歡愉的女性，不但不會讓他變渺小，反而能激發他身心上的創造力，更開心、更有活力、更勇敢、更穩定時，如釋重負的生命狀態，才是最務實的幸福。

欲開啓女性身心幸福的新局面，要靠女人自己。男性基於擔心、害怕走出一路壓抑女性的歷史，女人若要改寫，掌握自主的幸福，從作者所說的「一人宇宙」做起準沒錯。女人當先點燃自己的熱情，如果願意，再邀請對的人共同潛入……一起沉浸在那奇妙的身心靈世界。

祕辛就在接下來的寶典裡，慢慢聽過來人怎麼說。

（本文作者爲身心靈老師、作家）

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

〈推薦序〉

坦然面對，碰撞出真實的自己

Shanni

作者的故事讓我想起，每當我們初次接觸到「性」，它將或多或少毀壞了內心裡原本的想像。它總要美不美，伴隨著膨脹熱痛，糟一點的，椎心刺骨，像是焚燒一般殆盡你的身體。

她那受凌辱的青春、逐漸被摧毀的想像，以及她對愛的信仰；在她還來不及肆無忌憚地愛與被愛以前，便如臨深淵般地發疼。

而她是一個如此誠實的女子；她知道，再如何譁眾取寵的美麗幻影，或令人無力癱軟的刮搔痛癢，我們最終將扎實地去碰撞一次。

（本文作者爲臉紅紅編輯）

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

〈作者序〉

發現與生俱來的天分，人生截然不同

我相信世界上有許多在性方面經歷創傷的受害者，以及否定自己的「性」，不知如何是好的迷途羔羊。

造成這種現象的最大原因，我認爲在於「性行爲」這件事情包裹了太多下流猥褻的印象。以前的我就是因爲這樣的刻板印象，吃過不少苦。不過，現在的我對性有截然不同的見解。性存在於日常生活中，手牽手、看著對方深入談心、向另一半道早安、一起開心吃飯、看完電影後討論彼此心得、帶著笑容欣賞路邊野花……這些平凡無奇的事情都是「性」，性一點也不特別。

做好每一件平凡小事、培育愛的種子，相愛的男女就能在身心靈合而爲一，獲得如膠似漆的體驗！

我十五歲時遭到性侵害，這個經驗讓我開始探究「性」。當時的我夢想

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

成爲女明星，有一天到原宿逛街，某個陌生男子向我搭訕，問我想不想拍電視廣告。我就這樣被他帶到一個陌生地點監禁、性侵。

他對我做了許多難以想像的暴行、令人作噁的行爲，這一連串過程與性行爲完全沾不上邊，卻是我初次的性經驗。

由於這個緣故，在我心目中，「性行爲等同地獄」。

那一天顚覆了我的人生，我的心靈產生了一百八十度的轉變。滿溢的痛苦與悲傷幾乎撐爆我的心，可惜當時我不知該如何處理，只好裝作沒發生過，封印自己的情感。爲了不讓別人察覺我的痛苦，我每天強顏歡笑，戴著面具扮演「虛假的自己」。

後來，我談過幾段戀情，每次發生親密行爲就讓我痛不欲生。從肢體接觸的那一刻開始，我的內心拚了命地想要接受對方，卻又忍不住回想起當初被性侵的過程……那種糾葛只能以撕心裂肺來形容。儘管如此，我還是說服自己「他是我愛的人」「我不希望他討厭我」，繼續欺騙自己，放棄告訴對方眞相的機會，日復一日地傷害自己。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

此時，我出現了另一個問題——暴食症。我的心靈破了一個大洞，爲了塡補這個洞，我開始暴飲暴食，體重暴增二十公斤。變胖之後我又不能接受愈來愈胖的自己，於是每次一吃就催吐，陷入厭食危機。我就這樣過了七年，不只心靈出問題，外表也變得跟過去完全不一樣，幾乎變成另一個人。

我很想改善現況，讓空虛的心靈恢復正常，於是我開始與一個又一個男人發生關係。我不斷向外渴求，吸引到的卻都是操弄我的弱點、強迫我發生肉體關係的男人。我內心不斷地吶喊：「爲什麼沒有人了解我？」「爲什麼男人都對我那麼壞？」一點都不覺得性能讓人感到幸福。

「一人宇宙」是我重拾自信的契機

我不認爲自己有任何價值，不斷責備自己，耗盡身體與心靈的能量，即使處於這樣的絕境，我還是抱著希望，希望有一天我可以重拾原來的自己。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我的靈魂在內心深處大喊：「我想變得更耀眼！」「我想活出眞正的自我！」

儘管失敗過好幾次，內心感到絕望、斥責自己做得不好，但這次我想相信自己內在的力量。我決定好好面對自己的心靈創傷，徹底解決「性」帶給我的問題。

本書傳達的主題「一人宇宙」（亦即一般認知的自慰行爲）是讓我接受自己、愛自己的一種儀式，整個過程請待我在後方章節一一詳述。不過，我要先與各位分享，一人宇宙潤澤了渴求的我，豐盈了我乾涸的心靈與身體，一步步找回自信。正因爲我在內心深處找到了「值得信賴與倚靠的寶物」，我才學會相信自己的身體與心靈。

過去的我就像寄生蟲依賴著男人，一人宇宙幫助我踏出相信自己、「自立自強」的第一步，對我來說是過去完全想像不到的一大步。探索一人宇宙，讓我的心靈與身體取得平衡，成功重拾原來的自己，也讓我成爲一位「值得男人寵愛的女人」。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

性解放幫助女性重拾自我

我現在跑遍日本各地演講，參加分享會與團體研討會，藉由這些機會讓更多女性知道，如何才能重拾女性原有的光采。

回歸問題原點，擺脫「性的牢籠」與「世俗眼光」這些先入爲主的刻板觀念，才能眞正獲得自由。我希望能讓更多女性明白，唯有拋開這些刻板觀念，才能爲妳的人生帶來無限幸福。

不瞞各位，許多參加講座的學員，或是接受一對一課程的客戶，在探索一人宇宙之後，紛紛與我分享發生在她們身上的正面改變。有些人跟我說「我想要更加珍惜身爲女性的自己」「我發現自己愈來愈漂亮了」「我終於可以擺脫愛情中不健康的依賴關係」「我遇到理想的對象」，還有人說「原本不抱希望的性愛，現在卻成爲令我愉悅的事情」「我終於能下定決心過自己的人生」，這個結果眞的讓我感到無限欣慰。

想愛自己卻無法愛、想改變卻改不了、想認識理想對象卻總是尋尋覓覓

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

……我相信一定有許多女性深陷這種痛苦。

不過，只要妳想改變，無論過去如何，任何人不管幾歲都能改變自己。說得深入一點，妳做的不是「改變」，而是發現與生俱來的天分，找到上天給妳的禮物。妳要做的就是走上「回歸自我」的道路。

爲了幫助各位找到愉悅的幸福性愛，我在書中寫了許多解放自我、重拾眞實的自己，散發女性光輝的觀念和具體做法。不僅如此，更毫不藏私地與各位分享提升性愛能量的「小祕訣」，這可是我的私人發現喔！

深入了解性愛，妳的人生就會截然不同。

人生只有一次，各位一定要充分釋放自己的「性歡愉」（享受性欲），徜徉在女性的愉悅之中。致上我衷心的愛和感謝，祝福各位。

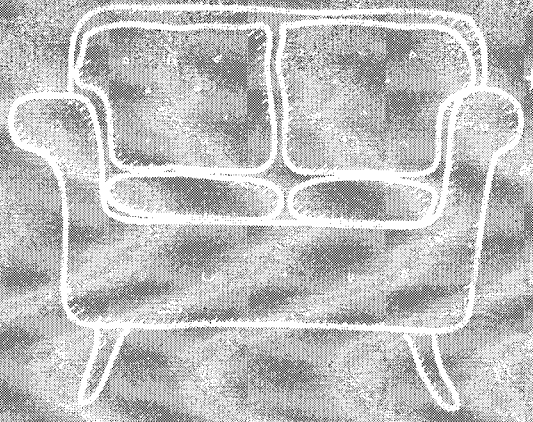
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第1章

停止自我折磨！

擺脫「刻板觀念」，掙脫心靈囚籠



获取更多好书，请加微信：13641926204或QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 「負面的刻板觀念」阻擋妳追求幸福性愛的可能

「我想做愛，可是，女性主動求歡很不檢點。」

「只要另一半開口求愛，即使心裡不願意，我也要配合。」

「感覺不好的時候，一定要假裝高潮。」

若我說中了妳的想法，我必須告訴妳，這都是妳先入爲主的刻板觀念。

刻板觀念形成的原因大多來自世俗大眾，例如一般人認爲對性採取開放態度的女性很淫蕩、遇到色狼或性騷擾時會產生厭惡的感覺、成人色情片給人猥褻的印象等，這些都是存在世俗社會的傳統想法。

不僅如此，家庭成員也會讓我們產生許多對於性的負面觀點，像是我們

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

初經來潮時，父母表現出的厭煩態度；一家人聚在一起看連續劇，遇到床戲時，每個人都一臉尷尬；父母老是挑剔自己的異性關係，動不動就破口大罵。

這些成長經驗，會讓我們在不知不覺間錯失「幸福的性愛」。當我們受到刻板觀念箝制，就會害怕性愛、對性愛感到厭惡或罪惡、討厭性感的女性、極度排斥黃色笑話，也可能適得其反，變得喜歡穿著袒胸露背的清涼服裝，甚至對性漠不關心、毫無防備或不以爲意。

誠如我在作者序所說，十五歲遭到性侵的經驗讓我深信「性是世界上最糟糕的事」。當女性抱持著這樣的想法生活，會逐漸失去對性的渴求，下意識地恐懼自己的女性光采，離幸福性愛愈來愈遠。

各位一定要擺脫過去人生中的各種箝制與刻板觀念，放自己自由，如此才能喚醒自己的女性光采、遇到理想對象。

請找出妳的刻板觀念，擺脫框架，跳出來吧！當妳鼓起勇氣克服創傷，精采燦爛的世界正等著妳去追尋！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 為什麼我們無法對另一半說出內心的想法？

過去我受制於負面觀念時，每次做愛都不敢說出自己眞正的想法。

我不敢要求對方戴保險套、不敢告訴他我很痛、不敢告訴他我希望他能多愛撫我、不敢要求他早點結束……我每次都這麼想，卻從來沒說出口。

說不出口的原因有幾個，第一個就是我沒自信。其次，身爲女性，我覺得女性主動要求另一半「讓自己開心」是很丟臉的行爲。

最大的理由是，曾被性侵的經驗讓我無法隨心所欲地「說出自己的需求」。當年遭遇性侵時，剛開始我奮力抵抗，但我發現自己可能會被殺害，便害怕得一動也不敢動，更不敢大聲呼救，到最後甚至無力反抗。

這個經驗在我的潛意識裡烙印了刻板觀念，一開始是「抵抗就會被殺害」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

的恐懼心理，逐漸演變成「說出意見就會惹惱對方，被對方討厭」，所以「絕對不能說出自己的想法」，導致「在親密關係上處於被動」。

長年以來我一直認爲「性」是爲了滿足男性欲望而做的行爲，做愛是爲了讓男性「射精」而存在，與我個人的歡愉享受毫無關係。所以，在親密關係中，我從未獲得滿足，感到十分「空虛」。

由於這個緣故，每次做愛我總是被動接受，不會主動要求對方「取悅我」，反而靜靜地等著對方「命令我」。

因缺乏溝通邁向離婚之路

我在二十七歲那年結婚，那是我的第一段婚姻。婚後我與另一半很快就面臨性生活不協調的問題，不久便過著無性的婚姻生活。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

當時的我身心狀態極度失衡，我的全臉、全身都罹患了嚴重的異位性皮膚炎，我一直認爲我的病是老公不願意碰我的原因，也一直以爲我們在性方面無法配合。

就這樣過了幾年的婚姻生活，後來我發現先生外遇，當時感到十分震驚，極度沮喪。現在回想才發現，當時的我，認爲「應該滿足老公的需求」，當先生無法從我身上獲得滿足，自然就會向外發展，尋找可以滿足他的女性。

遺憾的是，當時的我一直被「女性只要被動就好」「不用說出口，對方也會懂」的刻板觀念束縛，完全不知道該怎麼取悅對方。就連做愛的時候，也不曾問老公怎麼做才能讓他感到開心，或是他希望我怎麼取悅他。在長期缺乏溝通的情況下，我們在第五年結束了婚姻關係。

向對方說出自己的想法。這句話看似簡單，但若過度在意對方，反而會讓人說不出口。

各位不妨先從日常生活中做起，試著向家人、另一半與朋友說出自己的

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

想法吧！把內心的想法化作「語言」，透過這個全世界最穩固的溝通橋梁，讓對方知道自己眞正的心意，徹底擺脫被動的自己，主動追求幸福吧！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

03 只有自己才能填滿不被愛的空虛

曾經有一段時間，我覺得自己「缺乏愛」。小時候，我的爸爸被公司外派到別的地方工作，從小我就沒有爸爸陪伴，加上媽媽自己也有工作，所以我經常一個人在家。即使如此，當時的我感到滿滿的愛，算是一個情緒感受相當豐富的小孩。

自從遭受性侵之後，我的心靈完全崩潰，就算父母給我再多的愛，我也絲毫感受不到，於是我開始向外尋求愛的感覺。凡是對我感興趣的人，我都認爲「對方可以滿足我的愛情需求」，只要對方想跟我發生關係，我就會將身體交出去。

當時我無法分開思考、看待愛與性，儘管內心受到極大傷害，我還是很

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

害怕如果不與對方發生關係，對方就會離開我。

現在回想起來，我將性當成一種維繫關係的手段。我想利用性留住對方，填補我空虛的愛情需求。即使如此，我還是沒辦法留住對方，他開始劈腿，最後與我分手。

這段過程給我一個啓發：**「努力填滿自己不足的行為，到頭來只會創造出不滿足的自己而已。」**我發現如果連妳都不愛妳自己，絕對沒有人救得了妳。**換句話說，只有妳才能填補自己內心對於愛情的匱乏。**

我相信世界上有許多爲情所苦的人，例如老是重複相同模式的依賴關係，或是深怕對方不愛自己，於是以性爲手段留住對方。

如果妳也身陷這種情形，請盡可能取悅自己。具體內容我將在第3、4章詳細說明，我自己就是透過一人宇宙滿足性需求，在大自然之中舞動、做瑜伽……我嘗試各種方法取悅自己的身體。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

當身體獲得滿足，心靈自然就會滿足，再也無須強求別人給愛。更重要的是，**愛永遠存在自己的心中，從未改變過。**

慎重選擇性伴侶

我認爲，每個人都要慎重選擇自己的性伴侶。共享肉體的兩人，也會同時融合彼此的能量，超越肉體框架、強烈且細膩的性能量會藉由性行爲進入我們的身體裡。正因如此，選錯性愛對象會嚴重影響彼此的心靈與身體健康。

老實告訴各位，我也從性侵我的加害者身上接收到強烈能量。這股負面能量超越肉體，深深影響了我的靈魂。不僅如此，當我糟蹋自己的身體，與自己不愛的對象發生關係，同樣也會嚴重危害我的身心。

另一方面，若能與眞心信賴、彼此相愛的人享受魚水之歡，即使身體不在一起，也能感到彼此相依，度過充滿幸福滋味的每一天。眞心相愛的兩人

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

發生親密關係，靈魂會完美融合、形成一體，消除所有的恐懼與不安，感受前所未有的療癒效果。更棒的是，療癒可以滿足我們的身心，帶動珍惜彼此的正面能量循環不止。

做愛時，請隨時問自己以下問題：

「這次的性愛是否真的讓妳感到歡愉？」

「現在的性伴侶是不是最好的一個？」

我隨時謹記這兩個問題，並適時提醒自己。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

04 拒絕扭曲的事實

我一直對自己沒信心，也不喜歡自己。每次談戀愛，到最後都會被當成隨便的女人，不是被甩，就是走不下去，吃了不少苦頭。

當時我不明白爲什麼自己總是重複相同錯誤，直到三十歲之後才發現眞相，原來過去的我老是扭曲事實，接受虛僞表象。

一切的源頭要追溯至十五歲的性侵事件。我是性侵受害者，一直對外扮演著可憐悲慘的受害者角色，事實上，眞相是「我聽信那個男人的讒言，傻傻地跟著對方走！」

我不想接受自己「被男人騙」的事實，也擔心別人知道眞相後會怎麼看我，愈想愈覺得害怕，於是開始粉飾太平。最關鍵的原因是，我無法接受那

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

樣的自己。不過，在接觸一人宇宙的過程中，我眞實地面對自己，與陰道反覆進行深入的對話，最後終於發現眞相。

眞相改變了我的想法，我無須再欺騙自己、欺騙人生，活在謊言裡是一件相當痛苦的事，我終於決定說出眞相。

我首先告訴媽媽。我跟她說，雖然我一直扮演被害者的角色，但事實上我是被那個男人騙，主動跟著他走。沒想到媽媽聽了之後，竟然跟我說：「妳有勇氣挖掘眞相，眞的很棒！」鼓勵我說出事實的行爲。

從那天起，我不再對自己說謊，坦然接受眞相，於是我的子宮也原諒我了，她對我說：「不要在意，妳當時才十五歲，很容易相信別人，這不是妳的錯。」

我相信絕大多數的人都會掩飾對自己不利的眞相，活在包裝過的生活裡。我要說的是，**活在扭曲的事實裡等於欺騙自己，總有一天會感到窒息，不可能擁有一帆風順的人生。**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

事實上，每個人的下意識都知道眞相是什麼，只是因爲害怕發現眞相，所以封印起來。當我打開潘朵拉的盒子，釋放出封印的眞相，我意識到自己「過去的十五年竟死命扮演著被害者的角色……」，頓時感到背脊一陣發涼。不過，我很快就接受了粉飾太平的自己，接受自己也有逃避現實的一面。當我這麼做之後，我開始相信自己！

鼓起勇氣打開潘朵拉的盒子，接受事實，妳就會開始改變，不只愛自己，也能成爲別人喜愛的對象。唯一要注意的是，若眞相封印的時間太長，可能無法立刻察覺，我自己就花了十五年才發現眞相。

雖然可能花上很長一段時間，**但當妳察覺眞相，請務必與身邊親友分享隱藏在內心的事實，勇敢地說出來！**

爲了面對眞實的自己，請做好「活出自我的心理準備」。在這個社會上做自己可能會遇到許多磨難，周遭親友也不一定支持妳。不過，唯有堅持眞相、接近眞實的自我，妳才能愛自己，別人也會愛妳。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

05 無論妳是什麼樣的人，妳的子宮永遠與妳在一起

當一個人活在扭曲的眞相裡，就會產生罪惡感並不斷苛責自己。

以前的我無法愛自己，總認爲自己是個沒用的人。不過，自從我開始與自己對話，才發現**過去自己最討厭的部分，竟然是支持我活下去最大的力量**。察覺這點之後，我再也不排斥自己的不完美，更接受了自己的陰暗面。

性侵讓我的身心崩潰，導致飲食障礙，有好長一段時間，我深受暴食與厭食之苦。我心裡明白這是「不好的行爲」，但就是無法克制「想吃、想吐」的衝動，久而久之便開始厭惡自己。

有一天，我透過一人宇宙感受自己，發現我的子宮在吶喊著：「我想吃！」「我想吐！」這種感覺就像是一股天外之音從思考圈的外圍爆發出來。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

剛開始我還不知道發生了什麼事，下一秒突然發現大腦不斷發出「吃了會胖」「吃了又吐的行爲對身體不好」的警訊，我自己的理智努力想要掩蓋子宮發出的吶喊。原來我經常在思考的時候批評自己、責備自己。

遺憾的是，無論阻止的理由有多正當，我還是想吃，吃了之後我還是想吐。而且這股衝動持續反覆出現。由於這股衝動太過強烈，最後我無力抵抗，只能告訴自己「既然這樣就吃吧！」順從衝動的驅使，大吃大吐。

我就這樣放任自己吃了又吐。

當我順從衝動的驅使，我開始感受到某個非大腦的身體部位接受了這樣的我。現在回想起來，我才明白那是子宮的感覺。

子宮開心地對我說：「我就是想吃啊！我就是想吐嘛！嚕嚕嚕！」

雖然聽起來匪夷所思，但當時的我相當開心。子宮毫不遲疑地接受了吃了又吐的自己，她溫柔地對我說：「這也是沒辦法的事，我知道妳現在想這麼做。」包容我所做的一切。

從此之後，我不再對吃了又吐這件事感到愧疚，成功擺脫了「罪惡感」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

的箝制。

不管自己做什麼都接受，認可不完美的自我之後，我發現原來我想透過吃了又吐這件事證明自己「還活著」，因爲愈痛苦愈有活著的感覺……這才明白子宮藉由吃了又吐這項行爲，默默支持毫無希望的我。

歡喜、悲傷都是一種能量，這不會因爲任何原因改變。

以前的我只認爲「歡喜」是好的感覺，事實上，**在子宮的世界裡，任何情緒與情感都具有相同價值**。了解這點之後，我再也不評判自己，因爲我知道痛苦也有正面意義。

如果妳一直在責備自己，認爲自己是個差勁的人，不妨問自己：**「為什麼覺得自己很糟？我究竟為了誰對自己如此嚴苛？我在意誰的眼光？」**找出批判妳的那個人。事實上，做出這一切的妳、在谷底掙扎的妳，才是眞實的妳。

請務必坦然接受現在的自己，無論現在的妳是什麼樣子，只有妳才能拉自己一把。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

06 破壞舊有價值觀，重建新生

以前的我充滿嫉妒的情緒。只要遇到跟我做相同事情的對手，我就會燃起比一般人更強烈的競爭心與嫉妒心。這樣的情緒反應有時能提升我的幹勁，但有時也會讓我身心俱疲，陷入委靡不振的狀態裡。

我人生中第一個嫉妒的對象是姊姊，她跟我一樣都想成爲明星，努力朝夢想邁進。每次聽到她又離夢想更進一步，我不僅不會眞心爲她高興，更因爲經常拿她跟自己比較，暗地羨慕她的際遇比我好。

我對姊姊的嫉妒情緒愈來愈強烈，到最後完全無法控制，忍不住對姊姊惡言相向。姊姊也看我不順眼，毫無保留地對我發洩內心的不滿。雖是親姊妹，但我們打從心底憎恨對方，每天都在家中上演姊妹反目的激烈戲碼。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

有一天，我跟姊姊發生劇烈爭執，姊姊脫口說出：「妳去死吧！」並用手掐住我的脖子，我逐漸失去意識、口吐白沫。姊姊發現我一動也不動，突然恢復理智，一臉擔憂地問我：「奈央，妳沒事吧？」這一刻我看見隱藏在姊姊心中的溫柔與善良。

不僅如此，姊姊還曾經在吵架時賭氣對我說：「妳乾脆從陽台跳下去死掉好了！」我也一時情緒激憤，對姊姊說：「我現在就跳下去死給妳看！」正當我作勢爬過陽台柵欄，姊姊突然盡一切力量阻止我往下跳。

那時的我年輕氣盛、個性乖僻，完全不跟姊姊說話，但我知道她阻止我往下跳不只是因爲善良，也是因爲她愛我，不希望我死掉。

話雖如此，當時我跟姊姊之間只能以劍拔弩張來形容，於是二十歲那一年，我搬出家裡獨自生活。可能是因爲拉開距離後比較容易表達善意，姊姊後來經常帶著點心到我住的地方，關心我的生活近況。

我被公司炒魷魚的那天，回到家發現門把上掛著一個紙袋，裡面放著點心還有一封信，姊姊在信上寫著：「奈央，辛苦了！」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

姊姊對我的好，隨著歲月逐漸累積，不知不覺間，我對姊姊的心意也起了化學變化，我深深感受到「姊姊是愛我的」。

現在回想起來，當初我跟姊姊彼此憎恨到想要殺死對方，這極度的恨讓我發現眞正的愛。在一般人的觀念裡，「恨」是一種負面情緒，事實上，**正因為妳打從心底信任對方、深愛對方，才會感覺到恨**。話說回來，如果妳不相信一個人、也不愛對方，妳根本不會恨他，也不會在意對方做什麼。因爲愛，才會在意。

當一個人被負面情緒蒙住眼睛，就會衍生恨；若充滿正面情緒，就會產生等量的愛。換句話說，正因爲恨對方，才會發現自己擁有深不可測的愛，才能感受到姊姊也是深愛著我。現在我跟姊姊的感情相當好，一點都看不出曾經有過這麼大的嫌隙。

確實說出自己的感受

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

眞心面對家人，不只體驗極限的愛，也感受過極度的恨，這段人生經歷成爲我面對另一半的基礎。**即使說出最真實、最不堪的情緒，破壞彼此關係，只要相信對方，這股情緒最後就會轉變成愛**。我深信破壞必然重生。

我有些客戶每次情緒一來，就不敢吐露眞實的情緒，避免傷害對方。相信也有許多人認爲，表露情緒不是成年人應該做的事。不過，若不承認湧現而出的情緒、任其宣洩，硬是累積在心中，有一天一定會爆發。

當心中湧現情緒，我建議各位一定要說出來。如果說出眞心話會破壞彼此關係，那代表你們之間早就有嫌隙。兩個人在關係破壞後若能好好面對、重修舊好，那才是人生路上眞正的夥伴。正因如此，我希望各位盡情地破壞，不要害怕！

女性擁有破壞與重生的力量

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我之所以如此肯定，是因爲我發現女性的存在就像大自然。大自然有時會發揮無法控制的力量破壞一切，但在破壞之後，一定會萌生新生命。

女性透過生理期的機制，將大自然的循環包覆在身體裡。每個月子宮內膜增厚、剝落，隨著經血流出體外。破壞之後又恢復原有狀態，就像一切從未發生過一樣，這就是重生的力量。當我發現這個道理，不禁在想，說不定人生也能從頭來過。

回顧我自己的人生，就像暴風雨侵襲過後的斷垣殘壁，不過，這片廢墟再次萌生出新生命，恢復欣欣向榮的景色。我可以確信「我的人生就是破壞與重生」。

一般世俗對於女性的印象就是溫柔體貼、具有包容力，給人沉穩祥和的感覺；但我認爲女性充滿十足的爆發力，剛毅堅強。女性擅長破壞，充滿豐富且難以控制的情緒，但破壞之後一定能重生。

女性無須對自己擁有的破壞力或醜陋的一面感到愧疚，即使破壞一切，我們還有能力重建，恢復原有樣貌。因此，我希望各位**相信自己蘊藏的神祕**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

力量，盡情破壞過去建構在我們身上的價值觀和世俗常識。

我可以說是破壞得最徹底的例子。我拋棄了乖寶寶、好女孩、賢慧的妻子等各種傳統角色，才發現過去認爲是好的、對的事情全都不重要。更重要的是，不過度努力才能受人喜愛，也會讓自己的人生更輕鬆。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

07 「男性化的女性」愈來愈多！

就像月亮有陰晴圓缺，女性也具有獨特的波形節奏。若說男性屬於計畫性、往前邁進的直線型動物，女性就是屬於習慣繞遠路、往目標前進的曲線型動物。

是的，女性天生如波浪般搖擺不定。當我們被迫去做某件事，一定會付諸行動反抗。忽略這項天性就會讓自己受苦，這就是現代女性面臨的課題。

過去在上班的時候，我很討厭主管給我壓力，要我完成某項工作。當時我沒有察覺到女性特有的節奏，一直認爲是我能力不足、自己很沒用，活在自我否定的狀態裡。

現代女性有時會採取男性化的工作模式，例如以統計數據來監控做不完

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

的工作、營業額或來客數量，這一點眞的很驚人。若一切都在自己的掌控中，可隨時恢復平衡，那還算好；**如果過度努力，或明明不想做卻強迫自己去做，就會感到極大壓力，隱藏女性特質，展現出強烈的男性特質**。這就是目前「女子男性化」的趨勢。

當女性開始男性化，最初會感到身體虛寒、體溫降低、無法消除疲勞、早上爬不起來、彎腰駝背、肩膀痠痛、飲食不正常導致腸道汙穢、私密處乾燥、排斥做愛等。此外，男性荷爾蒙分泌過剩，也會導致髮際線、鎖骨與背部長痘痘。

若出現上述任一症狀，請各位務必調整自己的女性與男性的性特質，使其維持平衡。有另一半的人，不妨盡情地向男友或先生撒嬌，療癒自己內心在職場上競爭而受傷的男性特質。沒有另一半的人，請參考第3章介紹的一人宇宙，接觸內在的神祕世界。

第一步就是要療癒自己內心的男性特質，充分發揮女性特質，才能快樂地活出女性原有的樣子。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 男性也受到刻板觀念綑綁！

受到刻板觀念綑綁的不只是女性，我發現男性在性方面受到刻板觀念綑綁的程度比女性更嚴重。

過去有一段時間，我會在做愛時封閉自己的情感。當時我有一個男朋友，每次他做愛都會看成人色情片，想辦法讓自己興奮。

我看到他的行爲不禁感到訝異，原來男人也會做這種事，似乎不先欣賞他人的性行爲就無法勃起，這時我才發現世界上的男性受制於成人色情片，覺得自己一定也要做到像片中男優那樣才行。

根據我的觀察，「一定要勃起」「一定要射精」「一定要讓女方高潮」「做

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

愛時一定要營造淫亂的氣氛」這類刻板的性觀念，都讓男性痛苦不已。

當男性受到這類刻板觀念綑綁，便無法釋放身體裡的性能量。事實上，與性有關的錯誤觀念也讓許多女性成爲性侵害的犧牲品，各位絕對不可忽略這一點。

由於整個社會沒有正確的性教育觀念，男性只好參考成人色情片，女性基於體貼的天性或羞恥心，不好意思說破，只能假裝「感到愉悅」，甚至「僞裝高潮」。

男女身心皆處於失衡狀態，便無法合而為一，此時女性又受到「做愛時要滿足男人需求」的刻板觀念束縛，於是很容易變成性奴隸。

如果妳或妳的另一半也受困於這樣的刻板觀念，請務必察覺這一點，共同溝通討論，找出最適合彼此的理想性愛。

請記住，只有妳才能釋放妳的另一半，幫助他擺脫刻板觀念。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 女性的完美主義讓男性相形失色

凡事靠自己、不假他人之手的女性乍看之下獨立自主，事實上並非如此。

我以前也習慣凡事自己一個人做，但我一點也不靈光，更不懂得請求別人幫忙……從另一方面來看，我其實想要營造「精明幹練的自我形象」，並讓人認同我這個形象，可惜我當時沒有察覺到，將所有事情攬在自己身上，獨自煩惱。

一個人處理所有事情真的很辛苦，我的內心深處也不希望如此，當女性想要創造事物，絕對需要男性的支持與協助。

男性的性特質具有創造力，舉例來說，女性想要生小孩，必須借助男性精子的力量。我相信男性在本能上也對「創造」這件事感到歡愉，希望協助

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

女性誕下新生命。

可惜過去的我堅持完美主義，凡事都要一手包辦，剝奪了男性發揮力量的機會。不僅如此，我也想利用隱藏在我體內的男性特質奮力一搏，更加速了這個惡性循環。

每個人都具有男性和女性的性特質，讓兩者維持平衡狀態是很重要的。偏偏那時的我沒發現這一點，一心只想壯大自己的男性特質。

回顧我與現任丈夫在一起的每一天，每次當我想發揮創造力，他一定會在我身旁盡一切力量幫助我，他也在這個過程中感到快樂。如果妳現在還是孤軍奮戰，請環顧四周，妳身旁有許多男性都願意助妳一臂之力，千萬不要獨自受苦。

這個世界上只有男人和女人，若妳取代了男性的角色，久而久之便不再需要男人，到最後妳很可能孤老終生。

聽我一句話，請大方接受男人的愛吧！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

10 死的相反，是對於性的渴望

這一路我諮詢過無數個案，很多人都有「無性生活」的困擾。

我跟第一任丈夫也曾是一對無性夫妻，我想做愛，對方卻不願意跟我做，這是最令我身心受創的原因。

我不斷質疑自己沒有魅力、是個沒用的女人，這些念頭壓得我喘不過氣，逐漸失去自信。相愛的兩個人無法擁有和諧的性生活，這是最痛苦的折磨。

爲什麼無性生活會帶給人這麼大的打擊？原因在於**性能量是生命的根源**。過去我曾經罹患飲食障礙，當時的經歷讓我明白這一點。那時的我每天花將近七小時不斷重複吃了吐、吐了吃的行爲，並在昏昏沉沉的狀態下入

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

眠。到最後我開始懷疑自己：「每天只會吃了吐、吐了吃的我，究竟有什麼價值？」因而陷入自我否定的情緒，失去活下去的希望，一睜開眼睛就想結束自己的生命。

有一天，我一如往常地吃下東西後開始催吐，突然間我感覺我的陰道湧現一股衝動，那是「一人宇宙」的衝動！

對我來說，**當我意識到「死亡」，耗盡生命能量，最後的希望就是對於「性」的欲求**。換句話說，「求生欲望就是對於性的渴望」。

性能量是如此強烈的力量，壓抑自己的性能量等於否定自己的生命。因此，絕對不可讓性能量停滯不前，一定要讓它持續循環。

創造才能使性能量循環不止

當我們充滿「創造的能量」，可以解決性能量停滯不前的問題。女性的身體天生充滿「創造力」，這是上天賜予女性的重要寶物。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

大家都說生了小孩、哺育母乳的媽媽會失去性欲，這是因爲媽媽必須將創造的能量投注在孩子身上。

同樣的，**只要發掘自己內心深處的「創造力」並好好培育，就能釋放與性能量同樣的超強力量**。妳可以用任何方法發掘，例如透過烹飪、種花、畫畫、寫詩等，找出自己善於創造的事物。重點在於，那一定要是妳打從心底喜歡的事情，喚醒內心深處的感性。

當心靈與身體將能量投注在令自己眞正開心的事情，即可開啓女性生命根源的能量開關。

如果妳現在的老公或男友對妳沒有性方面的欲望，導致心中產生陰影，不妨先將妳的性欲望（生命能量）放在自己喜歡的事情上，盡情去創造吧！

如此一來，奇妙的事情就會發生，妳的伴侶會感受到妳的能量，一段時間之後，你們之間的

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

關係一定會愈來愈好。不過，事情也可能會有其他的變化，妳很可能吸引到性能量與妳相當的新伴侶。

讓性能量源源不絕地循環並充滿內在，這才是眞正的關鍵。關於性能量，妳一定要表現出比任何人更積極追求的欲望。

當妳的內心充滿想做愛的欲望，坦然地滿足這股衝動也是愛自己的表現。唯一要注意的是，隨便將身體交出去是貶低自己的行爲，對於自己做的決定，請務必做好心理準備，並負起責任。

「以自己的力量滿足自己的需求」，才是女性從內而外散發光采的祕訣。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

11 生理期的女性擁有神聖力量

妳如何看待每個月的生理期？

當我還是個小學生時，學校總是將生理期視爲羞於啓齒的事，因此每到生理期，我總是要偷偷摸摸地拿著衛生棉到廁所去換。生理期對我來說，就是「麻煩」「痛苦」「羞恥」的事情，這樣的刻板觀念深深烙印在我的心底。

直到二十多歲，我的朋友告訴我一段很棒的故事，才讓我接觸到接受「女性性特質」的歡愉與奧祕！

我的朋友跑去參加北美印地安部族的成年禮，當地將這個神聖的儀式稱作「靈境追尋」（Vision quest，遠赴聖地，透過祈禱與禁食的靈境追尋接受偉大的精神力量）。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

儀式開始的第一天，剛好她的月經來潮。由於儀式是在深山舉行，野生的熊如果聞到血腥味，將威脅所有成員的生命安全，因此她無法參加儀式。雖然無法參加儀式，仍舊在那裡度過悠閒愉快的時光。

在印地安部族的觀念裡，**生理期的女性具有強大的神聖力量，無須祈禱或禁食**。女性在生理期間感受到的感覺、思考的想法與說出來的話都充滿力量，得以實現。

沒想到生理期的女性竟然擁有如此強大的力量，印地安部族打從心底尊重月經來潮的女性，甚至還有專人照顧她們。她們不用做任何家事，可以暫時擺脫日常生活的瑣事。女性在生理期唯一要做的事，就是感受月亮，專注「靜心」。

當我聽到這段故事，心中莫名感動，沒想到印地安部族的精神層面如此崇高！

當時的我很想進一步接觸自己內心的「神祕」世界，每次一到生理期，我不再限制自己，刻意釋放壓力，輕鬆生活。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

接觸「神祕」世界的具體方法，我將在第4章向各位說明，基本上只要改變生理期的生活方式，期待每個月的月經來潮，就能打開妳的五感，讓感官變得更敏銳，綻放女性魅力！

每次月經來潮都感到「好煩喔」「真痛苦」，或是覺得「我的身體已經做好散發女性光采的準備」「恭喜！」「感謝上天」，這兩種不同的心理狀態將對往後的人生造成截然不同的影響。由此可見，如何面對經期是女性最重要的課題。

若妳對生理期懷抱負面看法，請務必擺脫既有觀念，將月經來潮的這段期間視爲淨化老舊能量、蘊藏全新能量的重要時期，好好度過這段時間。

只要改變想法，就能充分發揮妳獨有的性魅力！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

12 婦女疾病是子宮傳達的訊息

我的許多客戶都有婦科方面的困擾，低體溫、飲食不正常、睡眠不足、壓力，以及女性在職場上承受超過負荷的工作量等，都是導致子宮健康不佳或月經出現問題的主要原因。不過，根據我的個人經驗，心理問題絕對不容忽視。因此，當妳的身體出現症狀，請先觀察內心狀態，這一點相當重要。

生理期是女性獨有的性特質，一旦生理期發生問題，**女性便無法接受身為女性的自己，也無法接受需要男性的自己**。

否定身爲女性的自己、遭到身邊親友的性騷擾、小時候被灌輸太多「與女性形象有關」的刻板觀念、憎恨男性、對生理期有負面觀感——若妳符合上述任何一種情形，妳很可能有月經不順等各種生理期問題。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

過去的我有一段時間無法接受男性，感覺生不如死，那段時間我的生理期十分紊亂，不是沒來，就是經痛得很嚴重。不過，當我下定決心接受男性，我的月經問題立刻減輕不少。

心靈與身體的密切關係

子宮是孕育嬰兒的地方，在這裡，他可以感受到自己與媽媽的連結和愛，自己的生命可以安心、安全地延續下去。換句話說，子宮可說是我們心目中「溫暖家庭」的原型。正因如此，**通常子宮健康狀態不佳的女性，與家庭和家人之間的關係也不太融洽**。

從這個角度抽絲剝繭，子宮出問題很可能是促使妳察覺原生問題的徵兆，例如遭受家庭暴力，因而封鎖了與家人之間的痛苦回憶，或是潛意識害怕自己懷孕生子、無法坦然接受自己的孩子、無法接受自己的存在等。

此外，在工作上發揮男性特質的女性，也很容易有子宮問題。女性的性

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

特質是「保護、包容」，男性的價值觀則是「奮戰、競爭」，若長期壓抑自己的性特質，持續處於男性價值觀的社會中，身體就會產生異狀。

心靈與身體的關係密不可分，**所有問題都是身體發出的警訊**。因此，當妳的身體出現問題時，妳一定要問自己「我在害怕什麼？」「我在排斥什麼？」「我希望怎麼做？」只要釐清發生在自己身上的事，就能逐漸走出身心失衡的困境，維持身體健康，治癒所有病痛。

目前苦於月經和子宮問題的女性，請務必好好面對自己的女性身分。這是妳最好的機會，讓妳得以遇見（回歸）隱藏在妳身體裡的「眞女人」！妳絕對能找到解決困擾的關鍵。

即使摘除子宮，能量仍如常流動

不少女性因爲生病被迫摘除子宮與卵巢，相信這些女性最大的困擾，就是不知如何定義「子宮」。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我告訴她們：**「即使因為生病摘除子宮，導致該器官不存在，體內的能量還是會如常流動。」**無須擔心，能量原本就儲存在妳的身體裡，與子宮實際上存在與否無關，妳只要感受子宮的能量即可。子宮存不存在根本沒有任何差異。

事實上，能如此關心子宮、在意子宮，這才是最能讓子宮感到開心的事。

當妳隨時隨地想到子宮，將子宮放在心上，妳就能比以前更清楚感受到子宮的存在。就像天國的重要家人與祖先，總是在天上保佑我們一樣……子宮會永遠運用她的能量保護身爲女性的我們。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

13 以自己喜歡的用語來討論性

許多女性天性保守，較難接受「陰道」「自慰」「手淫」等露骨的詞彙。遺憾的是，在感到厭惡或羞恥的狀態下，女性不可能獲得幸福的性愛，久而久之連身體也很難達到高潮。

討厭性愛的女性多半受到過去經驗影響，例如父母嚴厲管教，小時候只要電視上出現床戲，父母就會將電視機關掉；甚或是遭受性創傷，這樣的女性通常認爲與性有關的事情都是汙穢的、不好的。

不僅如此，在性愛過程中，陰道也不容易溼潤，出現性交疼痛或性冷感等問題。身體對於性的遲鈍反應，代表心靈架設了一層防護網，千萬不可忽略。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我自己曾經遭遇性侵，對於性這件事產生很大的戒心。不過，我發現只要爲與性有關的事物取一個好名字，就能幫助我卸下心防，療癒創傷，走出陰暗的記憶。

我將「自慰」取名爲「一人宇宙」；曾經侵害我的陰莖，我也爲它取了一個自己喜歡的名字，並用手溫柔輕撫。當我這麼做了之後，我不再害怕性，甚至開始喜歡性，這個轉變眞的很不可思議。

根據日本古神道修道士矢加部幸彥的說法，在傳統的「大和語言」中，**女性生殖器稱為「蕾登」（亦稱為火門、女陰等）、男性生殖器稱為「矛」、子宮稱為「胞衣」**。此外，日本最古老的歷史書《古事記》**將男女神祇舉行國生儀式，亦即從事性愛的行為稱作「目合」**。

我聽到上述典故時，覺得「蕾登」「矛」「胞衣」「目合」這些用語十分友善，我可以輕鬆自然地與別人討論關於性的事情。

以自己喜歡的用語討論性，就能抹去原有的嫌惡印象。

這個方法眞的很有效，各位一定要試試看！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感受極致性愛的微課程 I

為性換新衣，增添正面印象

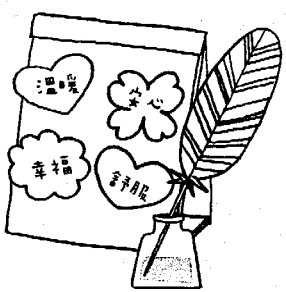
抹去妳心中對於性的嫌惡印象，轉換成正面積極的感覺！

① 妳如何看待性與自慰這件事？拿出一張便條紙，寫下妳所有的感覺（例如：不舒服、汙穢、神聖、必要等）。

② 在所有感想中，妳覺得最重要的（最希望抱持的印象）是？請剪下希望抱持的印象，貼在另一張紙上。這張紙就是妳的通行證，可以幫助妳充分發揮自己想要的性印象。請務必將這張紙放在隨時看得見的地方。

③ 剩下來的感覺，全都是會阻礙妳獲得幸福性愛的刻板觀念，建議各位放火燒掉或撕得粉碎。

※ 燒的時候請小心，避免引發火災。



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第1章總結

★對性的負面觀念，會使妳下意識地遠離女性光輝

★確實說出自己的感受

★唯有愛自己，才能滿足自我需求

★不欺騙自己，坦然接受真實狀況

★憎恨的盡頭是深切的愛

★女性擁有破壞與重生的力量

★創造才能使性能量循環不止

★生理期是淨化與重生的神聖時期

★身體出現症狀時，請觀察自己的內心

★將厭惡的詞彙換成自己喜歡的用語

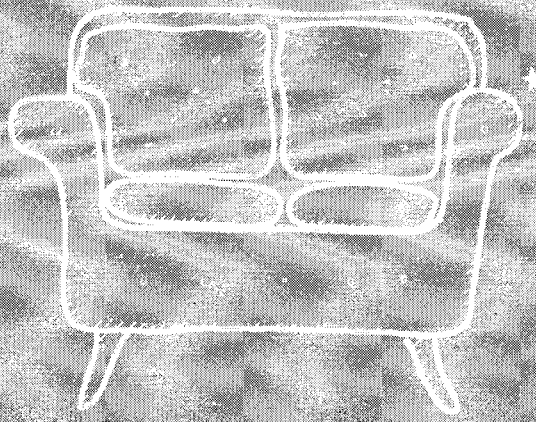
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第2章

從陰道開始提升自己

提升陰道力就能改變世界！



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 每天觀察自己的陰道，妳就會更愛自己

看完第 1 章之後，相信各位都知道拋開各種刻板觀念、找回原本的自己、接受自己的眞實樣貌有多重要，但應該不少人認爲難以付諸行動。

如果妳也這麼想，我必須告訴妳一件事：請妳一定要「了解自己的陰道」。只要了解自己的陰道，妳就會更愛自己。

女性陰道的長度只有六到九公分。陰道從子宮延伸出來，在身體外側呈現一個可愛的開口。雖然陰道是一個小小的器官，但**無論是實際面或概念上，她都是「連結內外兩個世界」的重要關鍵**。

我之所以這麼說，是因爲子宮是萌生和孕育新生命（嬰兒）的地方，地

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

球則是萌生和孕育所有生命的環境。換句話說，發生在子宮內的事情，就是外面世界（包含地球在內的整個大宇宙）的縮圖。子宮是內在的小宇宙，陰道則是透過生產和高潮，連結小宇宙和大宇宙的生命橋梁。

此外，陰道既是經血流過的淨化之地，也是嬰兒通過的產道，更是接受與包容男性生殖器、進行心靈對話的場所，同時負起將精子引導至卵子身邊的重責大任。

具有彈性，可隨心所欲地接受各種事物，同時扮演人類的生與性的多重角色，這個祕境就是女性的陰道！

不僅如此，陰道也透過「溼潤」的生理反應表現出歡愉的情緒，藉由「疼痛」的感覺讓我們體會到悲傷之情。一想到自己的身體裡存在著如此奇妙的器官，各位是否也覺得不可思議？

正因如此，各位一定要從陰道開始，好好了解自己。

最好的方法就是透過鏡子觀察自己的生殖器（外陰部）。男性的生殖器長在身體外側，方便隨時觀察，但女性的生殖器平時並不容易看到。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

生殖器明明是身體最重要的部位，卻一直被認爲是「羞恥」「汙穢」的地方，相信許多女性並不知道自己的性器長什麼形狀、呈現什麼顏色、感覺有多可愛（笑）。

陰道是接受男性生殖器的部位，也是一人宇宙中徹底發揮個人性能量的重要場所。**當女性對自己身體裡的祕境——陰道——一無所知或一知半解，從事性行為時就必須靠男性發揮實力，無法達到兩相愉悅的境界。**

從另一個角度來看，另一半或婦產科醫生是最常觀察與觸摸自己陰道的人，偏偏自己卻對陰道毫不了解，各位不覺得這樣很奇怪嗎？陰道是女性身體的一部分，以女性身分活在這個世界上，卻不了解陰道，在這樣的狀況下，絕對不可能了解眞正的自己。

每天洗臉或化妝時，我們會從鏡子看見自己的臉；同樣的，徹底了解自己的性器，發掘與眾不同、「專屬於己的寶物」，才能接受自己眞實的模樣，眞正地愛自己。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 觸摸陰道，感受身體的奧祕

各位是否曾經將手指放進自己的陰道裡？

許多女性很排斥將手指放進陰道，根本沒摸過自己的陰道。我鼓勵大家試試看，觸摸能幫助我們進一步了解自己的陰道。感受陰道的觸感是了解的第一步。

將手指放入陰道，便會發現陰道壁的表面凹凸不平，摸起來粗粗的。這種感覺會刺激陰莖，讓男性感到愉悅。

放入手指後再收縮陰道，讓整個陰道壁緊密包覆手指（笑）。

我將這個行爲稱作「陰道擁抱」，吸附般的緊密感能讓男性欲仙欲死。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

習慣這個動作之後，請各位找出自己陰道裡的甜蜜點（感覺舒服，令人達到高潮的開關）。

每個人甜蜜點的位置略有不同，不過，通常都在離陰道口二到四公分、靠近恥骨的地方。

我原本不知道什麼是甜蜜點，有一次我撫慰陰蒂，達到高潮後，下一秒陰道竟主動吸附我的手指，告訴我甜蜜點在哪裡。各位只要仔細尋找，就能找到讓自己愉悅的甜蜜點。

找到甜蜜點之後，以按壓開關的方式刺激該處，就會感到一股如電流般的「快感」閃過全身。沒想到小小的一個點，卻能釋放出如此巨大的威力！

剛開始發現這個祕密時，我很訝異自己的身體如此奧妙。只要打開開關，就可以讓身體盡情享受極致的性愉悅。

自從嘗到這種滋味，我發現陰道就像一座發電廠，流經全身的能量以陰道爲中心向外釋放，充滿外在世界。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

不要只透過眼睛觀察，實際「觸摸」能讓我們更加注意陰道的存在，整合心靈與身體的步調。

女性若多年沒有性行爲，陰道就會變硬。長期處於無性生活的女性，建議利用手指放入陰道的方式，爲「接受陰莖插入」做準備。

在身體溫熱的情形下，較容易讓手指進入陰道中，因此，最好在洗完澡後進行。此外，做了指甲彩繪或指甲較長的人，直接插入可能刮傷陰道，建議先在手指套上保險套再插入，就能順利進入陰道內部。

最後提醒各位，一定要先洗淨雙手再進行。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

03 何處是女性體內最神聖的地方？

各位知道女性全身上下最神聖的地方是哪裡嗎？

我之所以這麼問，是因爲一般視爲能量景點的神社，其構造與女性生殖器有密不可分的關係！「鳥居」是陰道口，「鎮守森林」是陰毛，「參道」是產道（陰道），「神宮」則是子宮。有鑑於此，到神社參拜，其實是淨化自己的身體，亦即淨化女性身體，有助於找回自我。

許多人都會雙手合十，對著相當於子宮的神宮祈願祝禱。由此可見，古人深刻地感受到子宮是包容一切、接受一切的神聖場所。

雖說子宮是包容一切的地方，倘若負擔過重，總有一天一定會產生反噬效果。爲了避免這個問題，**子宮（神宮）每個月都會透過「月經」，開啟淨**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

化與重生的契機，隨時保持神聖性。

各位去神社時，是否也曾感受到懷念或安心？這種感覺就是我們存在於神社裡的佐證。

當我們來到包圍在大自然之中的神宮，雙手合十虔心祈禱，就能感覺遇到沉睡在體內的「原有自我」。同樣的，只要我們嚴肅地面對子宮、好好與子宮對話，絕對能幫助我們重新認識我們與家人、重要親友以及社會的關聯性。

陰道是連結子宮這個神聖場所的必經通道。不通過陰道（參道），便無法抵達子宮。

陰道（參道）是我們下定決心活出自我的重要道路。

陰道也是我們與另一半一起體驗各種感動的地方，更是嬰兒發揮全身力量、啓動全部靈魂通過的產道。

換句話說，陰道也是我們全身上下最神聖的地方。各位一定要仔細呵護她，守護體內的「聖地」。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

04 陰道記憶著妳的情感

陰道會記錄各式各樣的事情，具有神奇的力量。平時若不特別注意，一般人不會有什麼感覺。不過，若能經常與陰道對話、感受陰道的感覺、傾聽陰道的聲音，絕對能讓妳回想起許多塵封已久的記憶。無論是好的記憶或壞的記憶，這一路走來，陰道從未缺席。

由於陰道具有吸引力，因此**陰道可以儲存的記憶量比心靈還多，實際上她也確實堆積著無以計數的回憶**。各位若試過將手指放入自己的陰道中，就會發現陰道緊緊吸附著手指。正因爲陰道具有強烈的吸引力，妳才能透過手指表面感受到陰道壁的觸感。精子也是藉由陰道的吸引力，才能順利進入子宮。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

外在世界發生的各種事情，也會透過陰道的吸引力一股腦兒地進入子宮，這就是陰道積存大量記憶的原因。

以我個人爲例，我過去遭受的性創傷在不知不覺中滲入我的身體，每次與其他男性發生性行爲，這些創傷都會不斷重複侵襲我。我發現只要這個記憶不消除（淨化），我就會與相同類型的男人糾纏，陷入同樣的痛苦之中。

當我仔細觀察堆積在陰道裡的記憶，發現那裡全都是負面回憶，包括隨便與人上床、過度沉溺於性愛、陰道被粗暴對待的經歷，以及感到疼痛仍持續性交的行爲……

儘管如此，我知道我可以放下這些記憶，所以我不害怕，勇敢地挖掘不堪的經歷。

放下不堪回憶的具體方法，請詳以下章節的介紹，我鼓勵各位找出儲存在自己陰道裡的回憶，相信妳一定能喚醒遺忘的記憶。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

05 徹底感受渲染在陰道裡的情感

我跟第一任丈夫結婚時，有好幾次主動求歡，卻被對方拒絕。當時我感到很傷心，內心痛不欲生，表面上卻假裝沒事，故作堅強。於是大量的情緒不斷囤積在內心深處，最後壓垮了我的理智，無法保持正常的自我。

爲了重拾健康的自我，從那時開始，我決定不再壓抑冒出來的回憶，以及不斷湧現的情緒。

挖掘痛苦的經歷，回想當初的情緒並找尋記憶的過程，是朝子宮、也就是自己的內心世界前進的行爲（這種感覺就像是在陰道中跌跌撞撞地朝子宮前進）。這段路程充滿險峻的挑戰，但眞實地面對自我，深刻感受陰道的記憶，才能找到這處永遠張開雙手歡迎自己的棲身之所。這就是「自我療癒」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

的過程。**我知道我的子宮會永遠包容、接受我，無須感到恐懼不安。**

每位女性都能成爲自己的母親。當自己可以深刻感受塵封的情感，妳才能眞正嘗到「內心充滿感謝」的滋味。**在子宮的包容之下，我發現一切事物不再有好壞之分，無論是討厭或開心的事，都變成令我珍惜的記憶。**這就是子宮存在的意義。

不過，若忽視刻印在陰道裡的情感，妳只能成爲表面上的母親。雖然一心「想著」包容自己與他人，扮演「充滿母性的女性」，卻無法眞正成爲那樣的人，這樣的生活太虛僞，也太痛苦。**在壓抑眞實情感的狀態下「承受一切」，與深刻感受自己的情緒反應後再「接受一切」，這兩者的狀態截然不同。**走過這麼一回，我才領悟這個道理。

如果妳覺得還有情緒殘留在內心深處，代表妳的陰道還儲存著尙未淨化的記憶。各位一定要充分活化並淨化自己的陰道，喚醒眞實的自我！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

06 從陰道的溫度與硬度了解現在的自己

探索陰道記憶的方法其實很簡單，只要將手指放入陰道，問：**「我寶貴的陰道，請問妳留存著什麼樣的記憶？」**

用手碰觸陰道，問她承載著什麼樣的記憶，妳就能回想起許多塵封在內心深處的事。妳可能會發現有人做了令妳無法原諒的事、妳的陰道曾經發怒的事，甚至是與某人從事性行爲時感到疼痛等。

陰道的溫度和硬度是回憶的指標。不少人告訴我，她們把手指放入陰道時，覺得自己的陰道很冰冷，讓她們嚇了一大跳。這種情況通常代表她們並不關心自己的狀況。反過來說，若妳從未審視自己的內心，自然不會在意陰道的狀態。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

另一方面，陰道太硬、無法放人手指的人，代表妳可能努力過度，導致心靈僵化。僵硬的陰道，是妳保護自己的防護網。當妳害怕懷孕、對性感到恐懼，妳的身體就會僵化，架起防護網保衛自己。

事實上，有些人無法將手指放入陰道中，這類女性通常內心深處隱藏著重大祕密。由於心懷恐懼，因此不敢面對眞實的自己。

碰觸陰道卻沒任何感覺的人，代表自己的五感受到壓抑，無法發揮與生俱來的感受力。

相反的，感覺陰道溫暖溼潤的人，代表妳擁有足夠的能力傾聽自己身心的需求。即使現在的生活不如意，妳還是能堅持自己的核心想法，走自己的路。**只要確實關心陰道的狀態，感覺陰道的感受，就能了解現在的自己。**

若妳現在不敢碰觸陰道，或將手指放入陰道後感覺冰冷僵硬，甚至沒有任何感覺，也請不要擔心。從今天起持續關愛陰道、療癒陰道，妳的身體一定會回應妳，重拾健康狀態。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

07 傾聽並理解陰道的聲音，淨化內心的陰暗角落

妳找到儲存在陰道裡的記憶了嗎？

接下來我將傳授各位淨化陰道記憶的方法。當妳找到陰道的記憶，喚醒不好的回憶，請各位依照下列方法進行淨化。

請找一處妳覺得安心自在的地方，爲陰道發聲。換句話說，就是坦然說出與性有關的事情。透過語言，將記憶在陰道裡的眞實情感說出來，由於這些情感都是由過去的經歷所形成，因此無論是說話的當事者或聆聽者，都能眞心接受過去的經歷，達到淨化效果。

在我舉辦的「分享會」上，許多人坦然說出自己亟欲遺忘的陰暗記憶，

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

說完後淚流不止，徹底釋放自己的情緒。當事者冷靜下來之後，對於自己剛剛激動的表現也覺得不可思議。

原本她以爲那些經歷與情緒都過去了，可以冷靜自持地與別人分享，沒想到一說出口便嚎啕大哭，這一切都是累積在陰道裡的情感導致的結果。

坦然說出自己的陰暗記憶，才能眞正告別令自己受苦、捆綁自己的罪惡感與羞恥心。

當情感和記憶獲得淨化，就能在體內建立「能量迴路」。讓自己的身體與心靈形成一氣，體內充滿愛的能量，表現出滿滿的愛。

還有一個方法可以淨化負面記憶，那就是從事一人宇宙，利用高潮的力量達到淨化目的。具體方式我將在第3章詳細說明。

各位首先要做的，就是好好處理自己的情感，讓自己的身心充滿愛。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 陰道的吸引力讓人生更豐富

淨化完殘留於陰道內的負面記憶，建立能量迴路後，就能擺脫過去緊抓不放的無用價值觀。

當我們受困於父母的價值觀，即使眼前有再多精采事物，也無法吸引過來。但若能成功擺脫既有價值觀，就能找回人生的核心，亦即陰道、子宮與自我。妳想要的任何事物、想做的任何事，都能順利到手。

以我個人來說，我也放下了許多事物，與前夫離婚，辭掉工作，放棄領固定薪水的穩定生活。還將保險解約，隨心所欲地花用存款，幾乎將所有積蓄揮霍一空。

當我拋下一切，花光身上的積蓄，我開始思考：「究竟該怎麼做才能讓

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我的能量變成金錢？」重新檢視自己擁有的一切。

於是我發現，我在當主婦時練就的一身廚藝可以變成吃飯的工具；將罹患異位性皮膚炎學到的禁食療法編成有系統的課程，傳授給更多人；舉辦分享會，暢談自己的性體驗，讓自己成爲有價值的主體。

自從付諸行動之後，神奇的事發生了。我不但住進自己夢想中的家，收入也增加好幾倍，更認識了珍惜我的現任老公，而且每次開課都立刻爆滿。**放下自己擁有的一切需要極大勇氣，但只要相信「女性與生俱來的創造力」，總有一天絕對能吸引自己想要的事物，豐富自己的人生！**

天生擁有創造力的女性，內心充滿各種寶藏。爲了散發寶藏的光采，各位一定要好好面對自己，徹底拋開過去緊抓不放的無用價值觀與行爲！

讓自己成爲一切的中心，就能透過陰道吸引自己想要的事物，在必要的時候實現必要的夢想。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 陰道是閃閃發亮的鑽石

女性要從內外兩方面提升自己，綻放出眞正的光芒。能量的泉源就是「陰道」。

對我來說，「陰道」就像鑽石一樣。剛挖掘出來的鑽石原石，不過是一顆普通的石頭。但只要好好切割研磨，便能顯露耀眼光芒，讓女性變得更美，守護女性光采，爲女性增添自信。

「陰道」也是同樣的道理。陰道雖然是女性與生俱來的器官，若沒細心呵護，她就是一個普通的性器官。如果平時細心呵護，逐步提升陰道功能，就能讓她成爲從內在散發光采的能量泉源（與其說是提升，應該說是減去附著在周圍的無謂事物、喚醒原有的自己，更爲貼切）。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

常聽人說，只要改變內心就能改變行動。就我個人而言，我親身感受到**改變「陰道」即扭轉一切**的眞實經歷！透過一人宇宙充分了解自己的「陰道」，藉由陰道重複體驗高潮的滋味，就能讓自己充滿信心，活出精采人生。

當妳發現自己的體內有一處只有自己才知道的珍貴園地，這個認知會在不知不覺間改變妳的想法，開始覺得「自己的身體很寶貴」。這種感覺就像是當我們戴上眞正的鑽石，會從內心深處產生自信，行爲舉止也充滿女人味，感到落落大方。

平時勤保養，呵護出閃閃發亮的美麗陰道！

鑽石只能用鑽石切割研磨，同樣的，女性的「陰道」只能跟男性的鑽石，亦即陰莖互相磨合，逐漸釋放光芒。

容我再次強調，女性一定要愼選互相磨合的對象（男性）！好的對象能讓妳增添光采，壞的對象則會讓妳受傷，人生蒙上陰影。各位絕對不能忘記

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

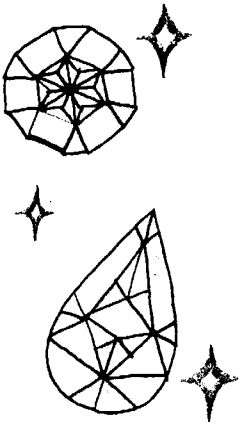
天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

這一點，務必尋找能提升自己生命品質的另一半！

在我心裡，「陰道」就像鑽石一樣。我每天都會利用各種方式細心呵護，例如仔細觀察、呼喚可愛的小名、保持溫暖，避免受傷、透過一人宇宙提升靈敏度、藉由高潮發現全新的自我等，讓陰道隨時散發光采。

只要陰道發光，詭異的男人與惡質的能量便無法靠近，還能吸引有助於提升自己的好男人。

各位一定要好好擦亮自己的鑽石，綻放耀眼光芒！



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感受極致性愛的微課程 2

聆聽陰道的聲音

妳的陰道在說什麼？請務必聆聽陰道的聲音，與陰道成爲知己。不去評斷好壞，眞實感受現在的妳。

① 將手指放入陰道，感受陰道內的溫度。

② 從溫度體會「陰道的聲音」，並記錄在下方。

Voice of vagina

例：冰冷→「請多關心我！」「我好寂寞……」「我好累」
溫暖→「我很滿足」「我好幸福」等

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第2章總結

★觀察並充分了解自己的陰道，就能了解真正的自己

★觸摸陰道，感受女性身體與生俱來的奧祕

★女性身體裡也有神社（能量景點）

★回溯陰道的記憶，深刻感受烙印其中的情感

★從陰道的溫度與硬度了解現在的自己

★分享陰道的聲音，淨化負面情緒

★察覺陰道是一切的中心，就能吸引所有想要的事物

★細心呵護陰道，讓陰道如鑽石般閃耀

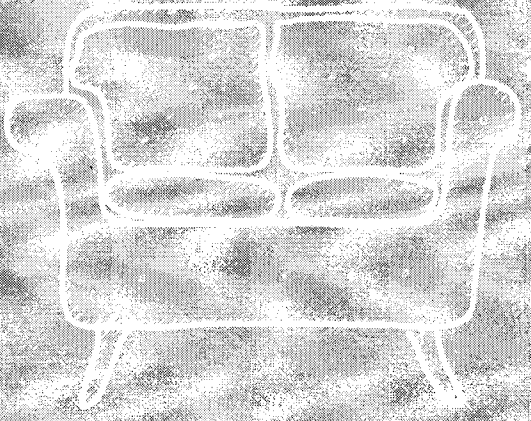
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝 http://strc.taobao.com

第3章

發揮無限可能性的「一人宇宙」

淨化身心的珍貴寶物



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 一人宇宙喚醒妳的性欲

在前面章節中，我呼籲各位拋開過去捆綁自己的刻板觀念與桎梏，關注陰道狀態，了解眞實的自我。接下來我要與各位分享的「一人宇宙」，就是敞開自己身心的具體方法，爲了達成目的，各位一定要做到上述的前提。若內心深處殘留陰影或創傷，就無法藉由一人宇宙釋放自己，獲得愉悅的性快感。

言歸正傳，誠如先前所言，「一人宇宙」就是自慰。我之所以取這個名字，是因爲當我們感到高潮時，陰道會傳送愛的能量到子宮這個小宇宙裡，當全身充滿能量，就能連結外在的世界（＝大宇宙）。

從陰道湧起的能量漩渦溢出我的內心，沖入外在世界，與世界萬物融爲

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

一體。感覺像是愛的能量化身為光芒，從我的內心深處往外釋放，回歸自然。

「即使是一個人的行爲，也與宇宙相連」，這正是我們「不覺孤單」的原因，因此我將這個概念命名爲「一人宇宙」。

我提倡的「一人宇宙」與男性看成人色情片或色情書刊的做法完全不同，這是一種高尚的行爲，幫助女性喚醒沉睡在自己體內的性欲。

我從小就知道自慰是一種「身體會感到開心」的事情，當時不清楚自慰有什麼意義，不過，我小時候每次上台表演前，都會摸一下陰蒂附近以穩定心情。

後來才知道，我人生中第一次接觸一人宇宙是「爲了消除緊張的感覺」。儘管我還未經人事，卻能明確掌握自己身體的平衡狀態，不禁令人感嘆生命的奧妙。

不僅如此，上小學之後，我還教同學如何進行「一人宇宙」（笑）。一人宇宙對我來說就是這麼重要。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

若能聽從身體本能的聲音，追求愉悅的幸福性愛，這是最理想的狀態。遺憾的是，自從遭受性侵，我完全無法與男性建立良好的親密關係。因此，**一人宇宙是我個人最重要的儀式，讓我充分發揮深藏在心中的性能量**。

目前沒有另一半、最近處於無性生活狀態或對性生活感到不滿的女性，請務必嘗試一人宇宙，深入探索自己的內心，同時感受身爲女性的歡愉。爲此，各位一定要拋開刻板觀念，一人宇宙絕對不是「可恥的行爲」，也無須爲實踐一人宇宙「感到罪惡」。

在閱讀本書的過程中，妳心中的一人宇宙已逐漸產生良性循環，無須擔心。了解並提升自己的性能量，是女性最重要的事情。只要明白這一點，就能吸引適合自己的人，也能增進自己與伴侶之間的性生活，讓妳的人生精采豐富。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 讓自己開心的幸福

我在第2章闡述了將手指放入陰道，觀察陰道內部狀態的重要性。接下來，我們還要運用這個體驗，透過一人宇宙觸摸身體各個部位，感受每次觸摸爲身體帶來的反應，找出自己的「性感帶」，充分了解如何觸摸才能產生快感，這一點相當重要。

身體會在這個過程中記住「極致愉悅」的感受。

不瞞各位，這個過程對我的幫助很大，讓我一步步走出性創傷的陰霾。每次從事一人宇宙，我都會感覺到「我讓自己感到開心」。

唯一要注意的是，若妳對一人宇宙抱持「羞恥」或「罪惡」的態度，歡

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

愉開關就會在中途切換成負面情緒的出口，一定要小心，千萬不可產生「悲慘」「可憐」「自責」的念頭，並且要以「給自己最極致的愛」的心情愛撫自己。

隨著一人宇宙的經驗增加，能讓妳轉換想法，「慶幸自己身為女性」。當妳渾身充滿性能量，獨處時光就會變得很充實，再也不會急著抓住「沒有愛的性行爲」，企圖塡滿內心空虛。

一人宇宙產生的想像都會實現！

我希望各位從事一人宇宙時，在內心描繪「自己獲得極致歡愉」的場景。例如，想像自己與現實生活中認識的心儀男性，來一場如魚得水的幸福性愛；想像自己與最喜歡的男演員談戀愛，享受電光火石的熱烈激情；亦可一邊欣賞法國電影ＤＶＤ，以優美動人的床戲爲背景，一邊進行一人宇宙；想像身體充滿性能量的模樣、撫慰自己的情景等。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

即使目前已經有另一半，還是可以回想與過去伴侶曾經經歷的美好性愛；若在街頭遇見自己喜歡的男性類型，也可以將他當成性幻想對象。關鍵在於妳是否重視自己的世界，有沒有另一半根本不重要。妳，隨時都是自由的。這樣的人生態度能讓妳的人生更加精采。

我個人最常想像在皎潔月光下，處於大自然環境中，與自然界能量融爲一體的感覺。在大自然之中達到高潮，這種經歷讓我增添神祕色彩。

我每次體驗一人宇宙時，都會在腦中想像上述情境，感覺就像是眞的在月光下享受魚水之歡的瞬間（詳細體驗請參閱第167～169頁）。

重點在於清楚描繪心目中的理想世界，充分發揮自己的想像力。不要放棄追求性愛的世界、努力尋找從未見過的自我面貌，如此才能**釋放自己，讓自己自由，這就是對自己所能表現出最宏偉的愛**。

當妳這麼做，心目中的理想世界總有一天一定會成眞，眞的很不可思議。像這樣超越自我「框架」，打從心底享受性愛，正是充分綻放自我光采的重要經歷。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

現在的我終於明白**當自己渾身充滿了強烈的性能量，絕對能「吸引」與自己共享能量的另一半**。反過來說，若自己缺乏性能量，只能吸引性能量同樣乏善可陳的對象，建立純粹的肉體關係。

妳的性伴侶就像一面鏡子，映照著妳的模樣。

過去的我經歷了無數次非自願的性行爲，正因如此，這個體悟對我來說相當重要。

在與另一個人做愛之前，請務必喚醒沉睡在內心深處的性能量，並發揮至極限！

這就是一人宇宙帶給妳的最大收穫。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

03 性高潮帶我進入全新的世界

接下來我想跟各位聊聊高潮這件事。每個人對於高潮都有自己的想像，我認爲高潮可以分成兩大類：

第一類就是「由緊張與放鬆引起的快感」；

第二類則是「獲得眞正的自由」。

第一類的快感是我們常說的「感覺很舒服」「像是搭乘雲霄飛車般持續往下墜落的感覺」，持續時間十分短暫；第二類屬於一種體驗，「讓妳遇見從未見過的自己」。

我以陰蒂和陰道爲例，爲各位詮釋兩者的差異。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

刺激陰蒂獲得的高潮，屬於肉體的歡愉。不瞞各位，我在二十多歲時只能靠陰蒂進行一人宇宙，因此我一直認爲攀上快感巔峰，紓解緊張的那一刻才是高潮。

高潮過後身體會感覺無力，腦中一片空白……過了一會兒，開始又哭又笑，釋放情緒，感覺身心舒暢，宛如新生，這種感覺也是高潮的一種。打噴嚏、排便、排尿與月經等排泄行爲也可算是高潮。不僅如此，聽說生產也能達到高潮，關於這一點我很快就能親自體會。

換句話說，**高潮是日常生活中隨處可見的事情**。

除此之外，與大自然合而爲一、與其他事物產生共鳴的感覺等，許多事情都屬於高潮的一種。高潮會伴隨快樂與解放的感覺，給予心靈和身體刺激，讓人進入舒暢歡愉的世界。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

解放自我就能獲得超乎想像的體驗

後來我在做愛過程中，透過陰道嘗到高潮的滋味，那是我第一次了解「獲得眞正的自由」是什麼感覺。簡單來說，就是**「遇見無法控制的自己」**。妳會發現在妳眼前的，是一個憑藉自己的力量無法企及的廣闊世界！

就連高潮的舒暢感也跟過去截然不同，像一個令人目眩神迷的能量集合體。從陰道燃燒的火焰蔓延至子宮，接著這把火還會竄至全身各處。我在這個過程中，遇見愈來愈多從未見過的自己。而且每次到了某個程度，我就會失去記憶。

這個體驗也讓我感到恐懼，雖然高潮是一件快樂的事情，但每次我都會前往「未知」的世界，這不是我可以掌握的。

高潮不只能讓自己「變漂亮」，還能遇見各種面貌的自我。那不是性感的自己，而是更強烈的、至今從未見過的自己！高潮時我會產生各種不同的體驗，例如發出從未聽過的呻吟聲；宛如置身深海的感覺；回過神才發現自

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

己從床上掉下來，在地板上蜷成一圈，或像乘坐黃金魔毯一樣飛向宇宙。

透過一人宇宙解放自己，感受生活中隨處可見的高潮時刻，提升自己的感受性，做愛時從陰道獲得高潮，經歷了這一連串過程，就能獲得超乎想像的體驗。

這個經驗讓我體會到高潮就是「生存之道」的原有樣貌，也是逐步發掘從未見過的自己、遇見全新自我的體驗，更是重新展開另一段人生的時刻。

放掉恐懼，打破限制自我的框架，唯有如此才能發現真實的自己。當妳遇見這樣的自己，妳就會明白生命的光采。

超越自我才能體驗女性真正的深度，於是妳會發現囚禁在自己想像出來的刻板觀念裡，是一件多麼微不足道的事情。像我以前那樣扮演某個「角色」並充滿煩惱的生活，真的可以輕鬆看待。

透過高潮這個上天賜予的禮物，從此妳不再受人控制、支配，無須活在壓抑的世界裡，可以奔向任何力量都無從插手干預的自由世界，這正是女性綻放自我魅力的燦爛時刻。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

一人宇宙是相信自己的課程

一人宇宙是幫助妳透過性愛，進入超越身體的「眞自由」世界的前置作業。若妳也想投入「眞自由」的世界，妳必須眞心信任妳的另一半，爲此，妳必須先相信自己。藉由一人宇宙，學會如何相信自己。

當妳積極進行一人宇宙，準備好接受自己的所有面貌，妳的陰道才能接納外物，讓愛的能量通過妳的陰道抵達子宮。

無須刻意尋找，愛早就存在我們的身體裡。只要妳記著這件事，就能進入深奧的高潮世界。

一人宇宙教會我如此重要的道理，可說是女性不可或缺的人生指引。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

04 走進神祕世界的一人宇宙具體做法

深入體驗一人宇宙，有助於了解自己、愛自己，可說是上天給予女性最好的禮物。一人宇宙可以淨化我們的身體，發揮絕佳功效，維持女性的身心健康。

自從我發現一人宇宙擁有的超強力量，即使處於痛苦或悲傷的情緒中，我也能透過一人宇宙獲得高潮，滿足心靈與身體的需求。有好幾次結束後，我不禁癱在床上，在祥和舒適的氣氛中安心入睡。遇到輾轉難眠的夜晚，一人宇宙總是像我最好的朋友一樣守護著我。

言歸正傳，一人宇宙究竟該怎麼做？

誠如各位所知，每個人對於高潮的需求不同，不過，一般來說，一人宇

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

宙可分成「陰蒂高潮派」與「陰道高潮派」兩種。我一直是「陰蒂高潮派」的成員，但自從我更加了解自己的身體後，學會利用陰道的強勁吸力吸附我的手指，讓我也能靠陰道獲得高潮。陰道的吸力真的很強，簡直跟吸塵器沒有兩樣！（笑）

專注感受身體的細微變化，逐步提升感受性，體會高潮的感覺，身體會在這個過程中產生無限變化。陰道高潮的體驗會讓妳感受到言語無法形容的極致愉悅，不過，一開始從陰蒂高潮入門即可。陰蒂摸起來十分柔軟細膩，請務必輕柔撫慰！

接著，我要向各位分享一人宇宙的三種做法，分別是陰蒂篇、陰道篇、陰蒂與陰道篇。請跟著我一起活化性能量，讓高潮貫穿身體的每一處角落！自從我學會一人宇宙，我不僅利用一人宇宙鍛鍊陰道周邊的肌肉，和另一半做愛時，還能「自行調整」達到高潮的時間點。

在此先提醒各位一點，不要局限於單一方法。請先找出自己覺得最舒適的姿勢，依照自己的步調往高潮之路邁進。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

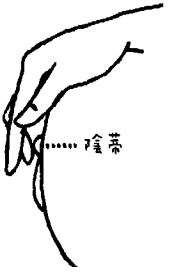
陰蒂篇

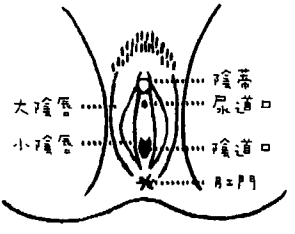
1

直接觸摸陰蒂可能會產生疼痛的感覺，一開始請先隔著內褲輕柔撫摸，產生心癢難耐的感覺。可搭配其他的敏感帶（例如乳頭）盡情愛撫！感到興奮且陰道開始溼潤後，請繼續愛撫，讓愛液溢出陰道，滋潤陰蒂。在愛液的潤澤下，愛撫起來更有感覺。

2

將慣用手的中指或食指（亦可兩隻指頭一起）放在陰蒂上，以畫小圓、上下搔動、左右抖動等，讓自己感到舒服的方式輕柔刺激。





③

持續刺激陰蒂，手掌緊貼恥骨，指頭沿著陰蒂根部（類似肌肉的部位），輕輕按壓或左右小幅抖動。盡情嘗試各種愛撫手法，找出自己最舒服的方式。

④

感到快感後，用力緊縮（類似憋尿時收縮陰道的感覺）骨盆底肌群（陰道周邊肌肉），延續愉悅的快感。重複收縮放鬆陰道，最後維持用力緊縮陰道的狀態（我最喜歡雙腿伸直做這個動作）。做的時候想像以陰道為中心，用力收縮骨盆周圍，就能掌握陰道內側往子宮方向吸的感覺。感到高潮後，徹底放鬆全身力量，原本聚集在陰道裡的能量，會隨著快感貫穿全身，同時感到舒緩。此時累積在體內的情緒和穢物都能一起淨化，讓妳煥然一新。

陰道篇

1

從陰蒂篇的①與②開始，感覺舒服後，將中指或食指（亦可兩隻指頭一起）滑入陰道。害怕陰道有硬物插入的讀者，不妨利用照明和香氛營造放鬆氣氛。當陰道不夠溼潤，插入手指可能造成疼痛，此時可利用潤滑劑輔助。

2

手指插入陰道，感覺陰道內部的溫度與觸感，小幅振動手腕，給予振動的刺激。這個細微的振動能輕柔舒緩僵硬肌肉，有助於活化陰道。

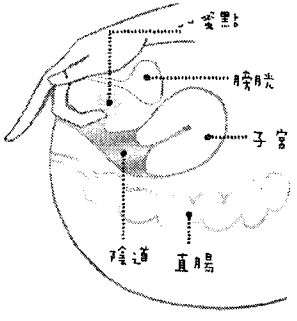
天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

3

習慣這個動作後，開始尋找甜蜜點（G點）。一般人的甜蜜點通常位於陰道口往內二到四公分、靠近恥骨的地方。以指腹沿著恥骨按壓，找出妳的甜蜜點！

4

找到甜蜜點之後，不要立起指甲，繼續以指腹壓放。愈來愈有感覺後，將一切交給自己的身體，妳可能會突然感到雙腿緊繃（這代表妳很興奮）、全身蜷縮成一團，甚至發出呻吟聲。不要阻止妳的身體做出任何反應，隨著情欲的浪潮走，自然就能遇到高潮的大浪。



获取更多好书，请加微信：13641926204或QQ:715104687

天使神秘學新官方網站：http://www.angelsex.com

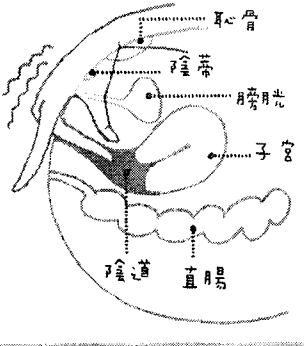
6 陰蒂與陰道篇

1

同樣從陰蒂篇的①與②開始，感到十分愉悅後，將中指滑入陰道。此時將手放在恥骨附近用力壓，讓周邊的能量全部聚集在一處。手掌正好放在陰蒂處，對陰蒂加壓或振動，施予刺激，增加陰道內部的快感（如一隻手不容易做到，可使用另一隻手的手指刺激陰蒂）。

2

屁股用力收縮，稍微抬起大腿後方，雙腿施力伸直。做的時候想像陰道周邊的骨盆底肌群收縮的感覺。維持這個姿勢，以中指按壓陰道內的甜蜜點，再以手掌

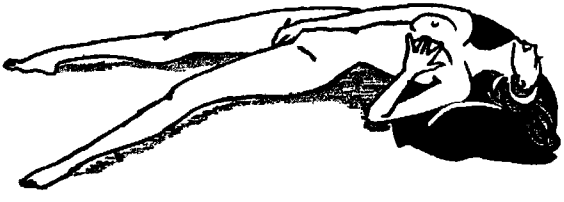


获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

持續刺激陰蒂，燃燒存在陰道裡的能量集合體，像煙火般往身體各個角落綻放。當緊張感放鬆的那一刻，自然就能感受到前所未有的高潮。

以上就是一人宇宙的具體做法，不過最終還是要靠各位才能成就，請跟隨妳的想法與感受，打造只屬於妳自己的一人宇宙，並充分享受高潮世界（可參考第131頁打造個人專屬一人宇宙的方法）。

做的姿勢沒有任何限制，可以躺著，也能趴著，不妨盡情嘗試！



天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

05 陰道是性能量的發電廠

女性擁有神祕的身體，從內在打開女性的身體，能充分發揮當事者的個性，散發美麗光采。

其根源就是「陰道」。

請參照下一頁的插圖，我們的身體沿著脊椎共有七個脈輪。強烈的能量逐步從基底的海底輪，往上攀至頂輪，最後達到高潮。

身體的第一個脈輪是位於會陰的海底輪，當海底輪遲滯不通，便無法讓高潮貫穿全身。各位不妨將陰道想像成一座發電廠，只要打開開關，電力就能從底部往頭頂流竄。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

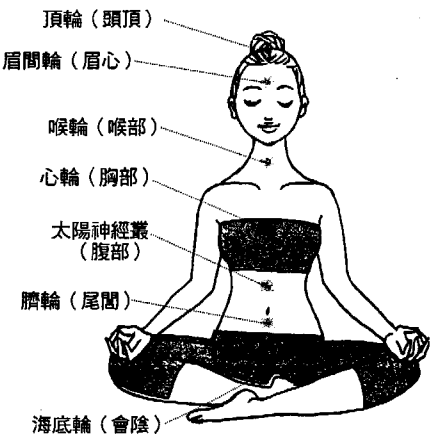
做愛時不只女性身體會有電流產生，男性也會感受到電力。各位不妨將男性的陰莖想像成檯燈等電器用品的插頭，女性的陰道就是插座（笑）。

當插頭插進插座中，電力（女性體內的性能量）就會流入電線（男性身體），讓電燈（男性的性能量）發亮。這就是我的理論基礎！

從這個角度來看，**若電力（女性體內的性能量）無法適時往外流，體內就會過熱，引起斷電**。相信我這麼解釋，各位一定可以理解。

這正是女性不解放性能量，身心都會失衡生病的理由之一。

誠如先前所說，讓高潮貫穿全身的能量根源，就是位於會陰附近的海底輪。**將意識專注在「陰道」上，就能結合身體與心靈**。



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

如此一來，性愛時感到的愉悅會從肉體的快樂，轉變成充滿全身的深度歡愉。換句話說，我們的身體與心靈清楚明白並深刻感受「性能量等於生命能量」的道理。正因如此，各位更應該重視自己的陰道。

第一步就是要透過一人宇宙，感受（意識）陰道的感覺。

容我再次強調，身心合一代表我們與原有的自己融爲一體。只要我們達到這個境界，便再也不需要對外（男性、工作、地位、名譽、金錢等）尋求慰藉，滿足自己空虛的心靈。

察覺存在於自己內心的「幸福種子」，細心灌溉，使其開花結果。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

06 利用高潮的力量淨化不好的記憶

我在第2章說過淨化陰道記憶的重要性，並建議找一處自己覺得安心自在的地方，與別人分享記憶在陰道裡的眞實情感。

另一個方法，則是**借助一人宇宙讓自己達到高潮時充滿全身的強烈能量，淨化不好的記憶**。

具體而言，喚醒不好的記憶時，請務必敞開自己的身心，細細體會，維持這個狀態與能量，完成一人宇宙的整個過程。

能量會在這個過程中從陰道依序通過每一處脈輪，流經全身。

此時心臟附近會產生「揪心」的感覺，若能全然接受這樣的情感，迎接

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

高潮的來臨，不好的記憶即可隨之衝出腦門，妳可以清楚感受到「放下」的那一刻。

我每次到了這個階段，就會淚流滿面、滿身大汗，心中陰霾一掃而空，這種舒暢的感覺無法用言語形容。不僅如此，還能感覺到爽快的情緒，以及昂首闊步、英勇無懼的自信。經過淨化的心靈與身體充滿無限能量！讓人想要再次振作，好好努力，這個感受眞的很神奇。**在淨化過程中，人才能重生**。

每當我在日常生活中感到心情煩躁，我都會藉由一人宇宙釋放情緒，淨化心靈。

一人宇宙教會我自立精神

在反覆體驗上述感覺的過程中，我透過一人宇宙了解眞正的「自立精神」。

這是因爲，當我知道高潮可以淨化記憶在陰道裡的負面回憶，我變得更

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

愛自己的身體，好幾次我都忍不住讚嘆「我的身體是最棒的，是全世界最珍貴的寶物！」

這項體驗讓我產生堅定的信心，知道無論發生什麼事，我都能安然度過。不僅如此，我也深刻領悟到，我可以坦然接受人生中發生的所有事情。

過去的我無法拒絕男性的要求，輕易地將身體交出去。自從了解自立精神之後，現在的我擁有斷然拒絕的勇氣與力量，凡是我的陰道無法接納的男性，都不可能再接近我。

更棒的是，我在性愛中學會尊重（不傷害）對方，還能說出自己的想法，讓對方明白我的感受。

我也得以擺脫過去被貼上的「死魚」標籤，不再將對於另一半的不滿鎖在心中。

這不是一天能達到的結果，但一人宇宙在潛移默化之間讓我學會「自立精神」。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

07 與大自然合而為一，自然就能達到高潮

每次談到高潮，許多女性都會問我：「我曾經試過一人宇宙，但沒有達到高潮，我該怎麼做才能讓自己眞正感到愉悅？」

遇到這種情形，我都會告訴她們：「高潮不用努力就能達到。」話說回來，**高潮不是妳努力就能達到，而是身體自然反應的結果**。必須捨棄思考優於行動的狀態，只要專心感受陰道即可。我希望各位都能注重這一點。

如此一來，妳就能感受到陰道裡的溫度，察覺堆積在陰道和子宮的情感，進而體會能量從陰道深處湧現的感覺。妳會在這個過程中，與陰道和子宮成爲最好的朋友。

排斥觸摸陰道的人，一開始不妨想像陰道有些話想對自己說，敞開心房

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

去感受陰道發出的「訊息」，妳就能與陰道對話。接著，陰道發出的「訊息」會轉變成確實且具體的「聲音」。這股「聲音」將愈來愈大聲，指引妳「再溫柔一點」「再往深處觸摸」，自然可以找到最適合自己的愛撫方法和性感帶。有些人試過後，還會聽見陰道在對她發牢騷：「妳要多關注我一點！」提醒女性該如何面對自己最重要的夥伴（笑）。

反覆與陰道對話，有一天妳會發現，妳已經能透過一人宇宙達到高潮。確實感受自己的身體，與自我合一之後，到達高潮時的感動格外令人難忘。

容我再次強調，**高潮無須努力獲得，只要專心感受陰道，從這一點做起即可**！利用手的溫度輕柔觸摸，輕輕地將手指滑進去，靜靜地、全神貫注地聆聽陰道的聲音。各位第一步要做的，就是察覺堆積在陰道和子宮的情感。陰道雖小，卻能讓妳了然一切，今天也別忘了要灌注大量的愛，讓妳的陰道充滿愛。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 在鏡子前進行一人宇宙，遇見全新的自己！

一人宇宙能讓妳更加了解自己，掌握讓自己光采奪目的泉源，爲了達到這個目的，我衷心建議各位務必嘗試我接下來要說的事。

請各位在鏡子前進行一人宇宙，看清楚自己的模樣，並打從心底接受自己的任何樣貌，爲自己喝采。

剛開始各位可能會「覺得害羞」或「擔心自己是個變態」，這是很正常的反應。請務必告訴自己，在獨處的空間裡這麼做，可以拉自己一把，幫助自己擺脫所有桎梏。不勇於挑戰，永遠不知道自己能獲得什麼。

請各位仔細觀察自己達到高潮後的模樣，不僅如此，還要注意平時看不

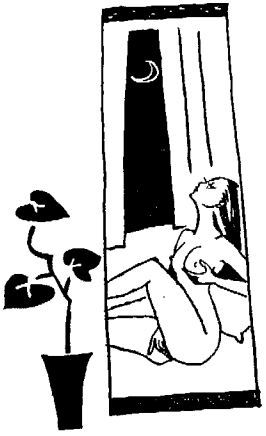
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

見的地方，例如背部看起來的感覺、臀部的樣子等。當我看到自己進行一人宇宙的模樣，我才知道原來自己也有這麼多表情，不禁備覺感動。

在房間裡點上蠟燭，營造妖豔迷幻的氣氛，在鏡子前解放情欲，我在那個時刻遇見了從未見過的自己。了解存在於自己身心裡的性感部分，就能遇見綻放耀眼魅力的眞我。我眞心覺得妳無須與任何人比較，**只要找出潛藏於自己內在的全新可能，人生就會更加豐富！**

不裝飾外表，褪去所有衣物，赤裸裸地展現身體與心靈，如此才能看見眞正的自己。請各位務必嘗試，好好欣賞赤裸的自己，妳一定能看見專屬於妳的光采泉源。



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 發出聲音，表現真實的自己

進行一人宇宙時，我最重視的是「聲音」。我相信許多女性在與另一半做愛時都會「表演」，那是因爲看太多電影床戲或成人影片，受到周遭事物影響所致。不僅如此，有些人也會爲了配合另一半或男友的喜好演出。

不過，在一人宇宙的世界裡，妳無須顧慮別人的想法，也不用故意發出「性感」或「淫蕩」的聲音，妳可以放開所有束縛，以眞實的自己感受一切，這一點才是最重要的。

我經常透過一人宇宙，在達到高潮的瞬間同時淨化不好的回憶，有時會開心地在床上打滾，有時則淚流滿面，無法自己。此時若還顧慮「怕被隔壁

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

房間的人聽見」或擔心「被男友發現」，刻意壓抑自己的情感，不但無法淨化，還會讓情緒堆積在體內。

在這個情況下壓抑自我的人，日常生活之中一定也處於壓抑狀態。若平時不敢說出自己想說的話，子宮就會在不知不覺間接受「忍耐的情緒反應」。長久下來，忍耐的情緒就會聚集在一起，形成一個集合體，以「疾病」的形式反映在身體和心靈上。這個時候，一定要在進行一人宇宙時，順從自己的感覺發出聲音。

我說過，進行一人宇宙達到高潮時，能量會從海底輪往上攀至頂輪。**若能看準能量流經喉輪（喉部）的時機，「發出聲音表達真實的情感」，就能完成淨化的目的**。無須覺得害羞，這是最真實的妳（配合演出的狀況不在討論範圍內）。

有一次我跟某位男性享受魚水之歡，就在我們兩人呼吸逐漸急促，我即將達到高潮之際，突然有一股類似生小孩的力量從內湧現，讓我忍不住發出

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

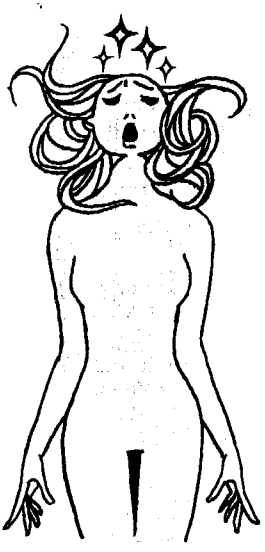
天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

「愉悅的呻吟聲」，那種感覺眞是不可思議。

這股能量從陰道往頭頂釋放，由下往上貫穿全身，這就是我當時體會到的感覺。我第一次聽到自己發出那樣的聲音，感覺相當新奇，忍不住感嘆「原來人也能發出這樣的聲音！」

擺脫所有控制自己的束縛，充分綻放女性光采，妳就能發出自己從未聽過的「天籟之音」。

各位一定要記住，**發出聲音可以幫助我們淨化自己的情感**，這一點相當重要。



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

10 一人宇宙有助於改善憂鬱症！

我曾經因爲罹患飲食障礙而胖了二十公斤，當時的我很討厭出門，也不喜歡與別人見面，更害怕回家。我很怕跟自己認識的任何人見面，於是整天待在家裡不出門。現在回想起來，當時的我早已罹患憂鬱症。

將自己鎖在家裡的期間，我完全不活動，身體循環愈來愈差，體溫也逐漸下降。低體溫會嚴重影響心靈活動，冰冷的身體也會讓心靈徹底冷卻。此時我開始產生各種負面想法，不管看到什麼事都滿腹牢騷或覺得不公不義。

儘管我的狀況很糟，但只有一件事坦然接納我的一切，那就是一人宇宙。

那時我眞的很討厭自己，覺得自己很醜陋。不過，只有在進行一人宇宙時，我才能忘卻所有負面想法。雖然高潮只是一時的歡愉，但**一人宇宙可以**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

從內部溫暖身心，避免憂鬱狀態繼續惡化。

陰道的收縮運動引發的振動會帶動子宮活動，使子宮變得柔軟、溫暖。只要勤做一人宇宙，就能逐漸溫暖冰冷的身體，最後甚至出汗。一人宇宙會用到腿部和臀部肌肉，幫助我們維持一定的運動量，打造經期穩定、容易受孕的健康身體。

不瞞各位，我在身體恢復健康之後曾經受孕過。那時我才二十出頭，而且這個胎兒是跟不對的人發生關係而懷上的，並非我衷心期盼的新生命，於是最後決定墮胎解決問題。儘管心中百感交集，但可以重新擁有受孕體質，還是讓我喜出望外。

一人宇宙的心理作用讓我暫時忘卻所有負面情緒，同時也幫助我擺脫離群索居的生活，成功從憂鬱狀態中走出來。

忙碌的現代人多少都會感到憂鬱，這時千萬不要倚賴藥物，就醫前請相信自己身體的治癒力，才能爲妳的身體和心靈帶來絕佳功效。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

每當感到煩躁，我會立刻進行一人宇宙。就像其他人習慣吃甜點、吸菸宣洩情緒，我利用一人宇宙平復心情。

重要的是，我不要求自己一定要達到高潮，不預設任何目標，將自己最眞實的情感投入一人宇宙，並在過程中完全宣洩。

若控制不了自己的情緒，隨意遷怒他人，會讓別人感到憤怒不平，產生負面情緒；若透過大吃大喝發洩壓力，則會讓自己愈來愈胖。唯有一人宇宙沒有任何副作用，永遠是我們最堅強的健康後盾。「身心愉悅」的感覺可以消除我們煩躁不安的情緒，一人宇宙可說是我們最好的人生夥伴。

一人宇宙可幫助我們的心靈排毒，各位請務必**察覺女性天生擁有的能力，我們原就有能力解決任何問題**。遇到沮喪或不安的時刻，一定要善用一人宇宙的功效，帶領我們走出低潮！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

11 善用潤滑劑，豐富一人宇宙的時光

許多女性告訴我，不管她們如何撫摸自己的陰道，或透過收縮放鬆的動作活化陰道的感覺，也無法分泌愛液，使陰道溼潤。造成這個結果的原因有很多，其中之一就是女性荷爾蒙「雌激素」分泌減少。

雌激素可促進陰道黏膜發育，當人產生性興奮時，增加陰道分泌液，使陰道保持溼潤。不過，雌激素會隨著年齡增長而減少，女性在停經前後要特別注意這一點，想辦法維持陰道溼潤。

陰道不易溼潤，性交時感覺疼痛，以及進行一人宇宙也無法分泌愛液的讀者，建議使用潤滑劑。千萬不要因爲疼痛而怯於嘗試一人宇宙，或與另一半享受性愛。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

潤滑劑又稱爲潤滑液或潤滑凝膠，可幫助陽具順利進入陰道。不僅如此，還能促進肌膚的親密接觸，讓做愛過程更加完美。透過溫柔的觸感提升親密關係的溝通效果，享受更豐富充實的性愛時光。

市面上的潤滑劑種類很多，有些產品黏度很高；有些則像保養凝膠，質地相當清爽。若使用添加劣質成分的產品，可能導致肌膚過敏或搔癢，購買時請務必檢查成分標示。

陰道是我們女性最重要的器官，一定要謹慎挑選使用在陰道的產品。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

12 發揮巧思，提升一人宇宙的情境

在人生的各個階段，一人宇宙都是我最倚賴的重要夥伴。換個角度來看，一人宇宙就是我對自己的愛。

如果妳將一人宇宙看成某種義務，認爲自己「非做不可」，此時請務必停下來思考，發揮巧思提升一人宇宙的情境，使其成爲更高層次的存在。

我建議各位一個好方法，將自己最喜歡的事情與進行一人宇宙的時間結合在一起。

舉例來說，假設妳喜歡看電影，不妨在欣賞唯美床戲時進行一人宇宙；如果妳喜歡某個地方，不妨前往那個自己最喜歡的地方（心靈安詳之所），敞開心靈享受一切美好，趁著美好的感覺還在之際進行一人宇宙。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

此外，亦可重新布置進行一人宇宙的空間，打造自己喜歡的氣氛，也能獲得很好的效果。例如換一組自己喜歡的床單，在房間裡點上自己喜歡的薰香、裝飾花朵、變換燈具。若無法做任何改變，不妨前往室內用品店，到最能讓自己感到幸福的區域培養氣氛。

還有其他有效的方法，像是前往睡衣店欣賞設計優美的浴袍；喜歡華麗氣氛的人，不妨到高級飯店享受下午茶，讓心靈充滿華麗氣氛後，再進行一人宇宙。重點在於，**以自己真心喜歡的事物妝點空間或營造氣氛**。

進行一人宇宙時投入大量的愛，有助於消弭「罪惡感」或負面印象。

不要將一人宇宙視爲注重技巧的工具，發揮巧思使其成爲滿足精神層面的人生夥伴，即可幫助妳更加享受一人宇宙的樂趣。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

13 按摩棒一開始是醫療用品

按摩棒是最具代表性的「成人玩具」，各位知道女用按摩棒最初是如何誕生的嗎？

在英國維多利亞時代最巔峰的時期，許多女性罹患歇斯底里症，出現突然大哭、性欲異常、性冷感、憂鬱傾向等症狀，爲了治癒患者，莫提梅剛醫生發明按摩女性性器官（外陰部）的治療方法。醫生發現刺激性器，使女性達到高潮，滿足欲望，即可大幅改善歇斯底里的症狀，而且效果十分驚人。由於效果太好，醫院人滿爲患，醫生也從早到晚不停幫患者按摩，沒想到因爲按摩過度導致雙手痙攣（笑）。

於是，醫生研發了取代雙手刺激性器的性工具，這就是按摩棒的起源！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

（引自電影《震動性世紀》宣傳手冊）英國片商將這個眞人眞事改編成電影《震動性世紀》（*Hysteria*），電影上映時我也去看了，這部作品完全沒有猥褻的感覺，反而節奏明快、令人感動。

過去有很長一段時間，女性的性自主受到壓抑，這段暗黑史也是女性特有疾病「歇斯底里症」的發展史（歇斯底里如今已不是專業的醫療用語，醫界不認爲這是一種疾病）。

若不正確釋放體內湧現的性能量，就會引發歇斯底里等各種症狀。

事實上，**日常生活中困擾我們的「煩躁不安」「心情不寧」等症狀，大多來自於性能量沒有正確釋放帶來的壓力**。反過來說，只要正確釋放性能量，就能在高潮的世界中徹底消化所有負面情緒。

先用雙手充分感受陰道，再使用情趣用品

在《震動性世紀》這部電影中，按摩棒是一種醫療用品；至於進行一人

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

宇宙時是否需要使用情趣用品，我有獨特的見解。

我建議各位先用自己的雙手，讓雙手溫度與陰道融爲一體。剛開始不使用任何情趣用品，讓自己的身體彼此溝通。陰道內的溫度、觸感、高潮後陰道產生的黏膩感等，這些都是充滿生命力的身體在細胞層面相互融合的過程。有時我觸摸陰道，發現陰道溫度過低，代表身體出現異常，我隨時都能透過這個方法觀察身體狀況。

此外，以手指從陰蒂撫摸到陰道，進而達到高潮時，**指尖傳來的細微振動，與手指觸摸陰蒂或陰道的感覺，皆能喚醒身體內部的感受力（感受性）。如此一來，我們不只能感受身體內部的變化，還會為之深深感動。**

到達這個階段之後，若想在進行一人宇宙時追求更大的快樂，亦可使用情趣用品，達到「享樂」和「解放」的目的。

每個人的享受方法各有不同，但只要出於「愛」，絕對能豐富妳的人生。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感受極致性愛的微課程 3

打造個人專屬的一人宇宙

善用自己喜歡的物品妝點空間，營造氣氛，以自己的步調找出享受一人宇宙的方法。

主題	例）愛自己、充滿幸福感
場所	
時段	
氣氛	
溫度	
音樂	
香氣	
姿勢	
服裝	
想要的結果	例）療癒、華麗、興奮、非日常等

★今天的滿意度

五顆星爲滿分，共得幾顆星？ ☆☆☆☆☆

★這次的嘗試與發現

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第3章總結

★一人宇宙是釋放內在性能量的美好行為

★一人宇宙能幫助我們進入更深層的高潮世界

★解放性能量是維持身心健康的祕訣

★透過高潮淨化不好的記憶

★仔細觀察高潮時的姿態與聲音，發掘全新的自己

★一人宇宙可溫暖身心，避免憂鬱症狀惡化

★陰道不夠溼潤時，可使用潤滑劑

★進行一人宇宙時，妝點自己喜歡的物品或營造氣氛

★先用雙手觸摸陰道，充分感受內在的感覺再使用情趣用品

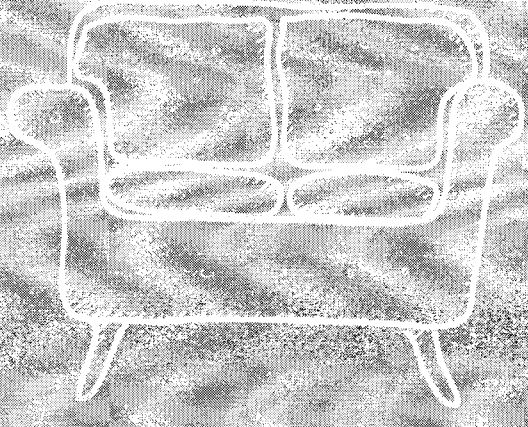
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝 http://strc.taobao.com

第4章

展現獨特魅力的習慣

接納陰道與子宮的聲音，並珍惜自己



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 珍惜自己的「愛呼吸法」

體會一人宇宙的迷人之處後，我想在本章與各位分享，如何運用日常生活中的習慣，幫助自己接納陰道和子宮的聲音，發揮自己原有的魅力。

首先要分享的是呼吸法。在我無法走出性創傷，內心感到煩躁不安、身心失衡之際，我一直靠呼吸法克服難關。這個方法幫助我更愛自己，我將其稱爲「愛呼吸法」。

無須借助別人的力量，無論妳身在何處，隨時隨地都能透過「愛呼吸法」，**將烙印在身體細胞裡的負面情感，隨著呼出的氣息全部吐出來**。這個呼吸法十分簡單，我會反覆呼吸，直到身體告訴我她已經「沒事了」。事實

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

上，愛呼吸法會消耗許多能量，持續做能讓身體感到溫暖，進而升高體溫，妳一定要試試看。

愛呼吸法的具體做法

①仔細回想殘留在身體與心靈裡的悲慘記憶與情境，發揮五感的敏銳度，以具體詞彙形容伴隨而來的負面情緒，例如「又黑又黏又臭的噁心硬塊」。接著用嘴巴吐氣，並將這個硬塊全部吐出來。

②從鼻子吸氣。想像吸入大自然的所有能量，傳送至身體的每一處角落。

③重複①與②二十次，將氣全部吐出後，即完成整個過程。

④最後收縮陰道，將剛才透過呼吸從大自然吸入的能量，全部送進身體之中。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 釋放性能量的「陰道靜心」

我在第3章提過，愈深入體驗一人宇宙，愈能學會眞正的「自立精神」。所謂的自立，就是重拾原有的自己。「靜心」可以幫助我們意識到「原有的自己」。長久以來，我對性一直有很深的創傷感，唯有「靜心」讓我的心靈感到平靜，不再慌張。

現在回想起來，當我「靜心」時，存在我身心之中的性能量被帶領到更高的境界，讓我有幸遇到極致幸福的性愛。

我理想中的幸福性愛是完全的「能量交流」。性愛是很神聖的時間，以雙方給予的「愛」爲基礎，投入全身能量與對方交流，一起奔向未知的世界。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

爲了到達這個境界，各位務必屏除所有雜念，集中心智。**唯有維持「專注狀態」才能創造出性愛時「全身能量交流」的情境，「靜心」可以幫助我們營造那樣的狀態**。

「靜心」的效果不只能幫助我享受幸福的性愛，每次我要上台演講或在公眾面前說話，上台前都會感到異常緊張，此時只要我回想靜心時的自己，就會感到堅定不移的信心，告訴自己「我絕對做得到」！

剛開始從每天靜心五分鐘開始，堅持下去，不僅能幫助妳深入了解自己，將注意力放在陰道上，還能隨時感受電流從陰道流遍全身的感覺。

這股能量讓我維持穩定祥和的心情。接下來我會告訴各位如何利用靜心，將注意力放在陰道上。持續這個靜心法，可以逐漸減輕心中的不安。靜心的時間十分寶貴，幫助我和自己結合在一起，滋潤心靈與身體。

靜心沒有對錯，找到讓妳舒服的事物才是最重要的關鍵。接著請參考具體做法。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

陰道靜心法

①首先，請找一處讓妳感覺平靜的空間。以最舒適的姿勢坐下來（我通常會採取蓮花坐姿或盤腿坐姿），做的時候要挺直背部。

②閉上雙眼（半睜眼也可以），雙手輕輕放在膝蓋上。

③先從鼻子慢慢吐氣。

④接著從鼻子吸氣。吸氣時想像將自然界的所有能量吸進身體裡，傳送至身體的每一處角落。

⑤重複③與④數次，將氣完全吐出後屏住呼吸，以憋尿的感覺用力收縮陰道，將所有意識集中在陰道，感受緊縮的部位。

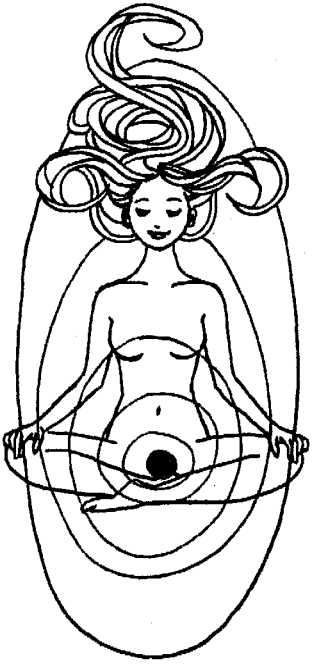
⑥在感到快沒氣前從鼻子吸氣，中止「停止呼吸」的狀態。於此同時，慢慢地放鬆陰道。感覺能量從陰道流經全身，慢慢放鬆。

⑦仔細感覺自己的「陰道」，保持安靜，維持正常呼吸。從這個階段開

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

始，不要「判斷」發生在自己身上的所有變化，只要細心觀察即可。妳會發現陰道變溫暖了，感受血液噗通噗通地循環。若中途失去專注力，開始出現雜念，也不要停下來，靜靜觀察雜念閃過的過程。總而言之，就是將所有意識集中在「陰道」上。充分觀察後，結束靜心。



获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

03 吸收自然界的能量，讓自己充滿性能量

遭受性侵後，有一段時間我完全看不見眞實的自己，也不知該如何打從心底感到幸福。儘管如此，這個世界上有一個獨一無二的存在，以宏偉無私的愛溫暖地包容我，對我露出溫柔的微笑。

這個獨一無二的存在就是大自然，像是綻放在野地裡的花朵、閃耀在澄澈夜空的星星、清澈見底的河川、高聳入雲的巨大杉木……自然界的一切就是如此寬容。

當時的我經常到大自然踏青，盡情沐浴在陽光下，在森林裡漫步，和植物說話。到了晚上，就和星星說話。唯有這件事可以釋放我的心靈。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

大自然兼具剛強與溫柔，無論我的心靈多麼乾涸，也能充分滋潤，讓我想起原有的自己。我隨時都能感受到我的內心深處湧現能量，充滿整個身體。

我就是利用這個方式從大自然吸收能量，充飽電之後，在大自然的環境裡從事一人宇宙，盡情滿足身體的欲望。

從內在釋放我的性能量，與外在的大自然融爲一體，當我感受到這一刻，我眞心覺得自己值得疼愛，一股令我顫抖的歡愉貫穿全身。

建構專屬於己的祕密基地

我個人喜歡在空無一人的大自然中享受一人宇宙，這個做法最能讓我感受到性能量，遺憾的是，很難找到可以做到這一點的地方。如果眞的找不到，我只要靜靜欣賞眼前的花朵、月亮和星星，就能充分吸收大自然的能量。

即使到現在，有時我也會控制不了自己的情緒，以無比的破壞力傷害自

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

己或他人。每當這個時候，我會前往只屬於我的祕密基地，在大自然中冷靜地觀察自己，恢復平靜的心情。

我有很多祕密基地，包括附近的神社、公園，或是只要搭一小段電車就能抵達的海邊或山裡。無論如何，我會讓自己處於大自然空間裡，撫慰心靈、緩慢地深呼吸。子宮會與大自然融爲一體，讓身體在大自然的圍繞下充電，也有助於療癒子宮。

當妳感到孤單、寂寞、不知所措，快失去控制時，不妨盡情感受這種感覺，將自己的身體交給大自然。無論何時，大自然都會以宏偉無私的愛包容妳。

磨練五感，開啟妳的官能性

大自然能開啓一個人的五感，吸收植物香氣，傾聽河川的潺潺聲，感受腳掌踩在地上的觸感，品嘗充滿甘甜蜜汁的果實，撫摸眼前的大自然……敞

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

開身心盡情體會、吟味大自然的種種，體會到的感覺會一直留在身心之中。

各位一定要盡情徜徉在大自然的世界裡，使身心充滿能量，直到事後回想都能身歷其境般的程度，讓自己在這種感覺中從事一人宇宙。

事實上，磨練五感的敏銳度，能開啓我們的官能性。官能指的是接受性感覺的各種感應器作用。一旦官能性的開關被打開並發揮功能，我們就能充分感受到性感覺，沉浸在歡愉之中。

官能性低落的人，在性愛過程中會過度在意性行爲本身，一味地想讓對方達到高潮；相反的，官能性強的人會仔細觀察自己身體的反應，讓自己感到愉悅的同時，也會盡情取悅對方，讓對方享受極致快感，獲得療癒。

如此一來，**大自然的能量就能與我們的性能量連結，邀請女性進入真正的幸福世界**。各位不妨多親近大自然，讓性能量充滿妳的心靈與身體！

爲此，各位一定要積極培養可以感受大自然的純粹心靈。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

04 掌握自己的體溫，好好呵護自己

我經常在座談會上請民眾「測量自己的體溫」。身體健康的人體溫爲三十六點五度，只要維持這個體溫，身體器官就能正常運作。令人驚訝的是，每次測量的結果，大多數人的體溫只有三十五度左右！

當女性處於低體溫狀態，可以想像位於體內的子宮也會冰冷。子宮溫度過低容易罹患婦女疾病（例如子宮內膜異位症、子宮肌瘤、子宮頸癌等），即使沒這麼嚴重，也會產生經期不順、經痛等問題，甚至在性行爲的過程中不易達到高潮。

爲了避免上述問題，我建議各位一定要**經常觸摸自己的身體，檢查手腳是否冰冷，定時量體溫，「掌握自己的平均體溫」**。以我個人爲例，每當我

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感到身體冰冷，我一定會早晚各量一次體溫。無須使用婦女專用的基礎體溫計，使用一般體溫計即可。此外，覺得身體冰冷時，通常子宮也會冰冷，一定要特別注意。倘若從恥骨往上三指處的腹部溫度比肚臍附近低，即代表子宮溫度過低。

各位一定要「清楚掌握自己的身體狀況」，這一點至關重要。唯有如此，妳才能眞正改善自己的身體健康，才會意識到「這樣下去眞的不行」，開始改變自己的行爲。

以前的我體溫只有三十四度左右，低體溫令我備感困擾。不只免疫力差，經常感冒，罹患憂鬱症，甚至感染性病。即使是現在，只要我作息不正常或感到精神壓力，我的體溫就會下降。幸運的是，每次遇到這種情形，我都能及時掌握體溫下降的狀況，用各種方法溫暖身體。

人的身體和心靈不會說謊，只要細心呵護，身心一定會有所回報，眞令人感到安慰。

掌握自己的狀況，好好呵護自己，就能改善身心狀態，重建自信。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

05 善用蒟蒻做的子宮貼布，讓身心暖呼呼！

妳做完身體和子宮的溫度檢測了嗎？

若妳覺得自己子宮溫度過低，請務必嘗試接下來介紹的子宮貼布。我在十幾年前從事自然療法時接觸到「蒟蒻貼布」，於是加以改良調整，研發出獨創的治療方式，並命名爲「子宮貼布」（蒟蒻貼布是一種可以提高肝臟和腎臟溫度，消除疲勞的療法。我是從東城百合子老師撰寫的《在家也能從事自然療法》一書中學習相關知識，研發改良而成）。

做完「子宮貼布」療法後，妳會感到很溫暖、舒服，覺得安心，可以安然入睡。治療方式如下：

① 將蒟蒻放入滾水中煮十分鐘。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

② 以毛巾包覆煮好的蒟蒻，放在子宮上熱敷三十分鐘。

眞的很簡單！煮過的蒟蒻可保溫三十分鐘到一小時，只要調整毛巾厚度就能調節熱敷溫度。

這個方法不只能熱敷子宮，也能運用在身體其他部位。我曾經將子宮貼布放在陰道口，溫暖女性的私密處（請將蒟蒻剪成適合陰道口的大小）。

在長壽飲食法的觀點中，蒟蒻屬於陰性食物，這一點正是「子宮貼布」最棒的地方。**陰性物品具有放鬆身體的力量，可軟化僵硬的子宮**。

如果只是熱敷，使用一般的暖暖包即可。不過，若時間允許，請務必嘗試「子宮貼布」。蒟蒻做的「子宮貼布」感覺格外柔軟，敷完之後覺得特別溫暖舒服。

有另一半的讀者，不妨也將「子宮貼布」敷在另一半覺得痠痛疲勞的身體部位。敷完之後，他一定會特別有精神。

此外，用過的蒟蒻請泡在水裡冷藏保存，即可重複使用，用到蒟蒻縮水再丟掉。但要留意，熱敷過的蒟蒻會吸附許多毒素，千萬不可食用（笑）。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

06 勤泡艾草浴溫暖陰道

爲了溫暖陰道和子宮，我經常泡半身浴或足湯，提高下半身溫度。

最好的方式就是泡艾草浴，因爲**艾草具有溫暖身體的作用**。以前我的異位性皮膚炎相當嚴重，當時有人教我泡艾草浴，紓緩搔癢的感覺。

具體做法相當簡單，以紗布包覆乾艾草，丟入注滿熱水的浴缸即可。在中藥行可買到乾艾草，市面上也能買到泡澡用的艾草包，請依個人需求選購。

泡了幾次之後，妳會發現艾草葉不只能紓緩搔癢症狀，還能改善婦女病，對於子宮疾病特別有效。**泡艾草浴可提升免疫力，殺菌作用還能淨化陰道和子宮**。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

陰道具有超強吸力，無論任何事物、無論好壞全都能從洞口吸進去。

當我們身體健康，陰道的自淨作用可正常發揮，將吸入的髒東西隨著經血排出體外。不過，當我們感到疲累，免疫力就會下降，自淨作用也會變差。此時我會泡艾草浴，充分溫暖身體，促進身體淨化。

關鍵在於，女性一定要注意從陰道口進入的東西。過去的我體溫只有三十四度左右，我的身體出現了許多「因冰冷引起的疾病」，那段日子真的很痛苦。爲了避免遭受跟我一樣的痛苦，各位一定要提升陰道溫度。

話說回來，艾草浴也有助於改善男性的前列腺疾病、外胚層增生不良症（Ectodermal Dysplasias; ED）。由此可見，男性的生殖系統疾病同樣起因於「身體冰冷」。事實上，壓力和冷氣房都會導致低體溫。

有另一半的讀者，建議兩人一起悠閒地泡艾草浴，不僅增進情趣，還能促進健康。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

07 讓陰道愉悅的生理布墊

妳用過生理布墊（可洗式衛生棉）嗎？

我第一次接觸生理布墊是在二十出頭的時候。當時我因爲異位性皮膚炎發作的關係，陰部搔癢不止，感到十分悶熱。每次使用衛生棉就會起疹子，於是我開始尋找不刺激肌膚的有機棉衛生用品，幸運地在同一個賣場發現生理布墊，一直用到現在。

我第一次觸摸生理布墊時，發現它眞的很舒服，忍不住一摸再摸。**生理布墊可避免肌膚發疹，維持陰道溫暖，讓女性在生理期感到舒適，重新認識生理期，了解我們能在這段時間好好珍惜自己的身體，好處眞的很多。**

儘管如此，生理布墊並非適合所有時機與場合使用。若在外面替換生理

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

布墊，用過的生理布墊必須帶回家清洗，增加不少負擔。因此，遇到必須在外過夜的情形，我會改用市售衛生棉，依照時機與場合靈活運用。

先撇開這一點不談，長期使用生理布墊可維持穩定的生理期，而且沾在布墊上的經血量比以前少很多。大多數經血會在我上廁所時，隨著尿液排出。更棒的是，晚上幾乎不排經血，讓我一覺到天亮。不知不覺間，我的生理期縮短到三天，結束後感覺神清氣爽，眞的很神奇！我現在每次都用生理布墊，到了冬天，不管是否生理期，每天都會墊一塊生理布墊，保持陰道溫暖。

此外，遇到寒冷季節，推薦各位使用「發熱衛生棉」。由於我的肌膚比較敏感，直接使用發熱衛生棉會引發疹子，因此我會先以較厚的生理布墊隔著發熱衛生棉，再穿內褲。我發現這種穿法相當舒服，感覺我的子宮被溫暖圍繞著，讓我再次體會到女性的身體包覆在溫暖的幸福裡。

還沒用過生理布墊的讀者，建議妳一定要試試看，親身體會生理布墊的舒適與溫柔。妳會發現妳的陰道正在大聲歡呼！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 自由奔放的扭扭舞可增加血流量

在前面章節中，我與各位分享在大自然蜷動身體，透過一人宇宙爲身體注滿能量的經驗。事實上，我曾經在與大自然融合的過程中，做過一件從未想過的事情。

有一次我走進森林，用心感覺一切，任由身體擺動。當時我覺得自己跟森林融爲一體，像精靈一樣地跳舞。**我蜷動、扭曲著身體，跳著不可思議、無以名狀的舞蹈，這就是「自由奔放的扭扭舞」**！

每次跳著扭扭舞，我所有的意識都會專注在陰道上，感受所有能量從陰道呈放射狀發射出來。將陰道想像成所有事物的中心，隨著欲望釋放自己。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

自從我開始這麼跳之後，我發現過去僵硬的身體逐漸放鬆，內心也感到從容，這種感覺愈來愈強烈，我的體溫也愈來愈高。不僅如此，我的骨盆前後左右地擺動著，這個動作讓骨盆周圍的血液循環變得更好了！

「血液循環不良」是導致子宮冰冷的最大原因，扭扭舞改善了這一點，讓子宮變得溫暖。

直到現在，每當我感到不開心，我就會到河邊跳扭扭舞（笑）。有些人可能覺得在大自然跳舞很難爲情，其實無須眞的跳舞，轉動肩膀、頸部或腰部，輕鬆地活動身體也能達到相同功效。

我在家中也會一邊唱著「給我一點節奏、跟上節奏」，一邊左右扭腰並刷牙。盡可能活動身體，提高體溫、增加柔軟度，打造更容易感到性欲並達到高潮的身體。

這個動作相當簡單，各位一定要試試看！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 多吃黏稠的食物，打造潤澤的陰道

許多女性擔心自己是否性冷感，原因之一就是「陰道不夠溼」。

在我還沒走出性創傷時，我的內心充滿恐懼不安，陰道總是乾乾的，無論是男人的愛撫或性器官的結合，都無法讓陰道溼潤，每次做愛都疼痛不已。這個情形讓我十分排斥性行爲。

當時我的心靈和陰道都處於極度冰冷的狀態，直到我持續進行一人宇宙，讓她們熱了起來，我的陰道才開始變溼。不過，我發現飲食也能改變陰道的體質。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

多吃「黏稠」的食物有助於增加陰道的溼潤度。

包括納豆、山藥、芋頭、秋葵、涎菜、滑菇、水雲、海帶芽、海參等，這些食物**特有的黏液與濃稠成分，與覆蓋在人體黏膜表面的「黏液素」相同，是滋潤黏膜與陰道的重要物質**。

積極攝取黏液素能促進陰道分泌愛液，女性荷爾蒙之一「雌激素」可向陰道發出「我希望妳再溼一點」的訊息，讓陰道變得更溼潤。

雌激素只能在體內合成，無法從食物中攝取，但屬於多酚類的「大豆異黃酮」具有和雌激素相同的作用。

大豆異黃酮富含於大豆（黃豆）中，只要多吃豆腐、納豆、味噌、黃豆粉等大豆製品即可確實補充。

順帶一提，我自己平時很注重日常飲食，盡可能每天喝味噌湯、吃納豆，積極攝取大豆製品。

感謝大豆製品讓我擺脫「乾妹妹」的行列！唯一要注意的是，任何食物都不可過度攝取。當妳感到「缺乏」再「補充」即可。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

10 穿上高跟鞋進行陰道訓練！

女性荷爾蒙會隨著年齡增長而減少，這是女性身體的特點，這項特點容易使骨質受損。有一次我請教年過五十的瑜伽老師，問她**如何才能預防骨質疏鬆症，她說最好的方法就是穿「高跟鞋」**。許多女性隨著年齡增長已不再穿高跟鞋，事實上，高跟鞋蘊藏著神奇的力量！

請先穿上高跟鞋，挺直背部，讓身體姿勢變好，儀態看起來更加優雅。接著換上運動鞋，妳會發現自己更容易將意識專注在平時忽略的「陰道」上。道理很簡單，這是因爲**穿上高跟鞋，身體會自然維持身體平衡，收縮陰道**。這個動作讓我們輕鬆完成「陰道收縮運動」。

不僅如此，當我們穿高跟鞋走路，骨頭會自然振動。這個振動正是增加

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

骨質密度的關鍵。從另一個角度來看，骨頭不振動便無法增加骨質密度。換句話說，高跟鞋可同時收縮陰道並增加骨質密度，是停經後女性維持健康身體和完美身形的祕密武器。

每當我穿上高跟鞋，爲了維持體態優雅，我會比平時更注意自己的身體姿勢。感謝高跟鞋，讓我的陰道永遠維持「緊致」狀態。不只收縮陰道，就連腹部和臀部也變得更加緊實。穿上高跟鞋總能讓我感到神清氣爽，走起路來神采奕奕。

妳是否也曾在街上看到穿著高跟鞋的女性瀟灑走過，讓妳忍不住盯著她看？高跟鞋能讓女性更加美麗動人，建議各位平時就要養成穿高跟鞋的習慣，打造魅力無限的自我形象。

穿上合腳的高跟鞋、以正確姿勢走路，可幫助我們鍛鍊出結實柔韌的肌肉。增加肌肉可提高基礎代謝，體溫也會隨之升高。

體溫變高後，陰道就更容易溼潤。從這一點來看，高跟鞋可以改變女性的一生！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

11 玫瑰香氣幫助女性綻放性特質

我一直認爲香味是一個人充滿生命能量的證明。因爲當人死去，很快便發出屍臭。食物也一樣，腐臭的食物令人作嘔。簡單來說，失去生命能量就會發臭。生命能量愈強烈的人會散發愈宜人的香氣。

若從男女關係切入，男性本能就是留下自己的後代，他們會在潛意識中追尋生命能量強烈的女性。這個事實告訴我們，假如妳想遇到好男人，一定要特別注意香氣。

我建議各位使用能**幫助女性綻放性特質的「玫瑰香」**。偷偷告訴各位，玫瑰香具有催情作用（促進情欲），自古就是男女在性愛時最常用來增進情趣的用品。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

事實上，科學家曾經做過實驗，證實了玫瑰香有助於誘發女性的性特質。**研究發現，女性聞了玫瑰香可緩解壓力，調整自律神經平衡**。進而促進末梢血管的血液循環，提高表層溫度，讓心情變得開朗，維持神采奕奕的表情與肌膚，充滿女性魅力，展現溫柔又多情萬種的燦爛笑容。

若妳覺得自己「缺乏女性性特質」，或是很久沒有性愛的滋潤，感到不知所措，建議妳立刻點上玫瑰香氛、在家裡裝飾玫瑰花，或在浴缸灑滿玫瑰花瓣，將玫瑰花的生命能量帶入妳的生活之中，讓自己圍繞在玫瑰香氣裡，綻放自己的性特質。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

12 四個步驟平安度過生理期

我在第1章說過，美國印地安人認爲生理期中的女性具有神聖的力量，她們感受到、想到的事情與說出的話都會成眞，就像眞心祈禱一樣靈驗。

那段故事讓我深受啓發，想進一步接觸蘊藏在我體內的「神祕世界」，於是每到生理期我都會做以下四件事：

①生理期間心懷感激，對自己說聲「恭喜」。

②盡可能不限制自己，讓自己擺脫壓力，開心生活。

③學習印地安婦女的做法，**在生理期欣賞月亮，專注靜心，與自己對話。**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

④邀請另一半輕撫我的子宮，讓他也有機會參與神祕的生理期（目前單身的讀者不妨輕柔撫摸自己的子宮）。

當我養成習慣一段時間後，我不再感到生理痛或生理不順，月經來潮的時間也自然調整至滿月的時候，眞的好神奇！

從經血看出自己的身心狀態

生理期是心靈與身體的淨化期，接下來我要與各位分享如何看待自己的經血。

我建議各位一定要仔細觀察自己的經血，因爲我們可以「從經血看出自己的身心狀態」。健康時的經血看起來乾淨清澈，但當我們感到強烈壓力或飲食不正常，經血就會摻雜黑色血塊，或感覺濃稠黏膩。

過去的我有很長一段時間生理不順，每次月經來潮都會感到經痛，而且

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

經血量相當多，甚至還會排出類似豬肝的硬塊。

當時我一直認爲這是正常狀態，但當我改善低體溫的問題，解決飲食障礙引起的各種後遺症，同時積極攝取有益身體健康的飲食之後，我的經血開始產生變化。原本濃稠黏膩的經血變得乾淨清澈了！

不僅如此，過去的我會分泌大量發出惡臭的白帶，這些都在不知不覺中改善了，我再也不會出現過度分泌的情形。

如今每當我的身體冰冷或生活不正常，白帶就會變臭，生理期也會感到經痛，經血更會摻雜血塊。

經血與白帶可說是我觀察和評量身心狀態最好的參考指標。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

感受極致性愛的微課程 4

妳的心靈抗拒哪些事情？

當妳從事自己不想做的事情、遇到想拒絕
卻無法婉拒的情形或處於忍耐的狀態時，
妳的心靈和身體都會感到疲倦，陰道也會變僵硬。
請回想過去發生的痛苦回憶，或讓妳感到厭惡的事情，
將這些妳想擺脫的包袱全部寫下來。

※ 例：我不想再扮演乖女孩的角色
我不想再因為擔心別人的想法而配合別人
我要改掉再累都要撐下去的壞習慣……

★

★

★

★

★

★

★

★

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第4章總結

★利用「愛呼吸法」吐出堆積在體內的負面情感

★透過「陰道靜心」提高性能量

★置身大自然，為自己補充性能量

★掌握自己的體溫，了解現在的身心狀態

★善用蒟蒻子宮貼布、艾草浴、生理布墊和扭扭舞溫暖子宮

★多吃濃稠黏膩的食物滋潤陰道

★穿上高跟鞋，將注意力放在陰道上

★利用玫瑰香提升女性性特質（生命能量）

★生理期間接觸內在的「神祕世界」

★觀察經血，掌握自己的身體狀況

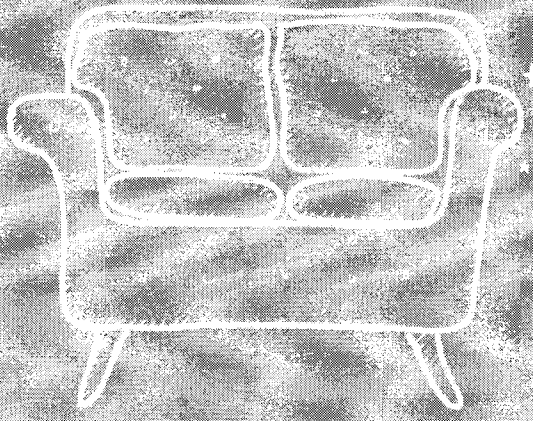
获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第5章

感受圓滿宇宙的方法

和妳共享能量的另一半



获取更多好书，请加微信：13641926204或QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

01 結合男女雙方的神聖性愛

我在前面四章建議各位不要封閉自己的性能量，應透過一人宇宙充分釋放，同時綻放女性性特質，活出精采人生。不隱藏自己，恢復原有面貌，就能從內在釋放愛的能量，與大自然合而爲一。以上是面對自己、釋放自己的過程。

接下來我要與各位分享，如何與另一半共創完美性愛。我曾在前方頁面與各位提及個人對於性愛的看法，容我再次強調，**性愛是非常神聖尊貴的行為。一對相愛的男女交出彼此的心靈、身體與靈魂融為一體，結合成一個圓滿的宇宙。**

我之所以有這樣的想法，都要感謝某位幫助我走出性創傷的男性。我到

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

現在還清楚記得，我們在皎潔月光的映照下、在大自然的圍繞之中，我將自己的一切交給他，就在此時，我們之間發出一道明亮的光芒。

在身心解放的那一刻，我第一次發現，我是眞心愛著眼前的男人，這種感覺我一輩子也忘不了。

我的心靈感到震撼，連同我的淚水洗去所有悲慘遭遇，留在我身上的只有光采奪目的生命力。我的身體感到無限幸福，我與身邊的男子互相交融，靈魂彼此交流，生命合而爲一。

這就是我「神聖性愛」的初體驗。

我透過一人宇宙療癒自己，之後更與這個世界上我唯一信任的男人「共享彼此的人生」，這一切正是身心靈完美融合，享受美好性愛的開端。

性愛曾是我最厭惡、最憎恨的行爲，現在卻讓我看見希望的光芒。

過去的我認爲性與愛（心靈）是兩回事，如今我終於能感受到性是「自己的一部分」！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

眼前的男人以他的身心靈包容了我，對我的身體說愛，從頭頂到腳尖，愛撫我的全身。當時我深刻感受到我的每一個細胞閃耀著美麗光輝，而且我深深愛著自己與我的男人。

那是我第一次感覺到我這麼愛一個人，細胞的生命力如此鮮明，身心靈交融合一是如此美妙、如此強烈。

敞開自我才能迎接「神聖的性」

當我與有生以來第一位讓我毫不保留地交出自己的男人，共同經歷了「神聖性愛」之後，在那個美麗的夜晚，我發現**當我真心敞開心靈，我的身體也會同時敞開，更重要的是，對方也敞開他的身心**。眞心接納彼此的兩人會受到一股能量灌溉，這股能量就是我看到的那道光。

雖然這股能量只存在一晚，但這個體驗爲我的身體帶來無庸置疑的改

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

變。我發現**每當我真心敞開自己，我都能與另一半完美結合**。換句話說，只要我真心接受對方，「神聖的性愛」就會降臨。在男女雙方互相交融的那一刻，兩人會形成一個圓滿的宇宙，圍繞在更強烈的性能量之中。

這一章，我將與各位分享如何看待與另一半的關係，以及建構圓滿宇宙的具體做法。

有另一半的讀者請與另一半一起閱讀本章；單身的讀者請想著未來的另一半，仔細閱讀本章內容。

各位可能擔心自己的真命天子是否真的會出現，請放心，我每次從事「一人宇宙」都在腦中想像理想性愛，只要清楚描繪理想世界，妳就能擁有身歷其境的體驗，彷彿真的經歷了男女交融的過程，在不知不覺間實現夢想，吸引理想世界的到來。請懷抱著期待夢想實現的心情，想像那個美好的世界，讀完最後一章。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

02 培養深厚愛情的必備條件——堅定不移的「信任關係」

爲了與另一半共享長遠愛情，我一直認爲在發生性行爲之前，男女雙方應該深入溝通，建立堅定不移的「信任關係」。

各位可能不解，爲何信任如此重要？事實上，**不信任彼此的兩個人「無法展現真實的自我，也無法充分感受性愛的快感和一體感」**。

建立信任關係的重要關鍵，就是選擇能共享眞心話的對象。

妳不能一昧地要求對方改變或爲妳做些什麼，說出妳目前眞正的感受，無論是寂寞、悲傷、痛苦、不安、開心、快樂或感動，讓對方知道妳內心的想法才是最重要的。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

遺憾的是，許多人只會責備另一半，將所有怒氣發洩在對方身上，這樣的行爲無法讓任何人體會妳的感受。唯有說出潛藏在行爲背後的眞實情感（情緒），才能對方明白「妳生氣的原因」。

以我個人爲例，我曾經因爲不知道男友何時回家，獨自在家等門而感到焦慮不安。剛開始時，他一回家我就會大聲罵他：「你爲什麼這麼晚才回來？」當時我內心充滿了「不安」「一人在家好孤單」「我想跟你在一起」種種情緒，我很擔心他會不會在回家途中發生意外，或是因爲身體不舒服無法回家。自從察覺這一點之後，我會確實表達內心的不安和情緒，讓現在的伴侶知道我的想法，希望他晚回來時能先打電話通知我。我的伴侶接受了我的想法，也照我說的那樣讓我安心。**不忽視日常生活中的細微情緒，好好與對方溝通，才是建構兩人之間信任關係的重要關鍵。**

我跟我先生每次遇到事情都會開誠布公地說出彼此的眞心話，不可否認的，這麼做有時會帶來爭吵，但我們絕對不會放棄了解彼此想法、身心靈完

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

全結合的目標。成天抱怨「爲什麼你都聽不懂？」「事到如今已經太遲了，我不想再解釋了」，這種態度對雙方一點好處也沒有。

各位一定要優先考量自己的心靈。儘管有時會激發出毀滅性的破壞力，讓兩人身心俱疲，但只要彼此信賴，不懷疑對方，走進對方的世界，打破先入爲主的觀念，兩人就能攜手重生。

此外，有些人總是認爲「你應該了解」「你應該知道」「因爲你愛我所以我怎麼做都可以」，但如果不將心裡的話說出來，絕對不可能明白對方心裡究竟在想什麼。反覆溝通才能在兩人之間建立穩定的信任關係。

當妳覺得和先生（男友）之間缺乏信任，請務必立刻找出原因，並且找時間針對原因說出彼此感受。重視日常生活的溝通，有助於加深性愛時的交流。

養成說出心裡話的習慣，性愛時才能向另一半表達自己的需求，無論是妳希望對方如何撫摸妳，或是跟對方說他這麼做會讓妳感到疼痛，都能坦然地說出口。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

與另一半分享真心話，共同努力並想辦法加深彼此的信任關係。這才是擁有幸福性愛的最佳捷徑。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

03 男人需要一個地方休息放鬆

「你在家爲什麼都這麼懶散？」

「你給我振作一點！」

妳是否曾經對另一半這麼說？我希望各位記住一件事，**男性是一種在社會上為生存奮戰的生物**，但他不可能一天二十四小時都在奮戰，他需要休息和充電的時間。

女性天生擁有的愛的能量，具有包容一切的特質，這正是男性需要的充電源，因此，若對方與妳相處時都必須處於「繃緊神經努力奮戰」的狀態，便無法維持自己的能量。於是爲了確實放鬆與充電，妳的另一半會對外尋求「無須奮戰、可以放鬆」的環境，這就是男人外遇劈腿的原因之一。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

我和前夫剛結婚時，非常依賴他，甚至可以說是沒有他就不能活。我拚命地將自己的需求投射在他身上，希望他接受我、希望他了解我，以致於他在我身邊完全無法放鬆。到最後他外遇了，從其他女性身上尋求安慰，找到「休息放鬆之處」。

說得簡單一點，各位不妨將男女關係想像成汽車和汽油。**男人就像一輛汽車，在外面奔走時需要燃燒大量汽油。回到家之後，他必須做好各種維修保養的工作，例如調整引擎、洗車、加油等。**

男人加的油就是女性特有的「愛的能量」，因爲這股能量可以「包容一切」，讓男人休養生息。當他無法補給新的汽油，就會燒光自己僅存的汽油，到最後再也跑不動。

我建議各位，在家裡要經常帶著笑容對另一半說：

「謝謝你一直爲這個家努力。」

「你有時也可以依賴我。」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

「覺得自己撐不下去的時候，不要勉強，好好休息吧！」

「人生有時就會遇到這種事。」

妳的男人一定會感到十分安心。

不滿足自己就無法滿足另一半

我要提醒各位，一味討好對方並非增進彼此關係的潤滑劑。事實上，這樣反而會破壞彼此關係。

我在第一段婚姻時，努力扮演「好妻子」「理想女性」的角色，忽略了自己的需求。有時我像個演員，說幾句關心或安慰先生的話，說完之後都會感到極度的不滿與焦躁。

反觀現在的我感到十分滿足，心中充滿愛，這股愛的力量幫助我自然而然地關心與安慰另一半。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

若妳覺得自己並非眞心地出言關心另一半，或用行動支持對方，各位一定要先滿足自己的需求，這一點相當重要。

唯有先滿足自己，妳才能滿足其他人。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

04 建立伴侶關係最重要的關鍵

我之所以不斷透過本書強調，擺脫「性的罪惡感」和「刻板觀念」是邁向幸福性愛的一大步，原因在於許多女性在男友或先生求歡時，即使自己不願意，也會受到「義務感」驅使而做。明明覺得不舒服，卻還要「假裝愉悅」欺騙自己。

更糟的是，許多女性早已放棄掙扎（不跟另一半直說，決定自己忍耐）。

不瞞各位，過去的我也曾受到刻板觀念與義務感綑綁，僞裝自己，不敢將自己的眞實想法告訴另一半，這些過程我全都經歷過。那段日子十分痛苦，我完全可以理解這些女性的心情。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

女人會因爲擔心傷害對方的自尊而不敢說實話，或是對於表現自己這件事感到羞恥，甚至害怕對方討厭自己，即使有想說的話也會往肚裡吞。

不過，我要老實告訴各位，**犧牲自己的這個行為不僅危害自己，對妳的另一半也毫無益處**。妳必須誠實面對自己的內心，找出「犧牲自己的眞正原因」。唯有如此，妳才會發現綑綁自己的經歷與觀念，幫助妳表現自己或說出眞心話。察覺這一點之後，妳還要將自己的體悟告訴對方。

重視日常生活中的溝通，性愛時就能將自己所想、自己所感的一切告訴妳的另一半，避免責備對方的情境發生。

重要的是，妳也要傾聽對方的恐懼和感受。對無法感到愉悅而陷入無性生活的夫妻或情侶而言，不只女方受苦，男方一定也處於同樣的痛苦之中。

如果願意敞開心房彼此溝通，妳會發現男人也會基於義務做愛，勉強自己讓自己的女人高潮。換句話說，你們都有同樣的煩惱！鼓起勇氣說出來是解決問題的不二法門。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

當妳選擇「不說」，妳不只遏止另一半成長，也關上了日後享受幸福性愛的大門，請務必記住這一點。「老實告訴對方自己的眞心話」才是建立伴侶關係最重要的關鍵。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

05 兩人一起設定性愛目標

剛開始陷入熱戀時，兩個人之間充滿新鮮感，兩、三年後，新鮮感逐漸消退，兩人關係從戀愛轉移至性愛，進入深愛彼此的穩定期（培養兩人之間穩定的愛情基礎）。在此時期若還抱持熱戀期的態度，兩個人會在不知不覺間漸行漸遠，等到發現不對勁，才驚覺性生活早已不協調。

爲了避免陷入這個困境，我建議兩人一定要共同爲性愛設定目標。**在與另一半親密之前，不妨聊一聊「今天想要享受什麼樣的性愛？」**

例如今天想要慢慢來或激情四射，有時我們只需要互相擁抱，親吻後一起入睡。

當我們忙了一整天，到了晚上早已筋疲力盡，此時只要「兩個人牽手入

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

眠」就能徹底療癒身心。好好感受彼此的感覺，互相擁抱，無須性器官接觸，兩人的能量也能充分交流。

你們可以一起創造各式各樣的性愛模式，配合每一天的身體和精神狀態，採取最好的模式，讓性行為轉變成療癒彼此身心最好的催化劑。在一天即將結束的時候，滿足彼此的心靈與身體。

忍受自己討厭的事情，假裝自己很愉悅（開心），將會嚴重影響第二天自己的身心狀態。

正因如此，我們一定要養成隨時溝通的習慣，與另一半共同設定性愛目標。

性愛結束後一定要召開愛的會議

我與丈夫每次做完愛後一定會聊天，我將這個習慣稱爲「愛的會議」。「愛的會議」有助於培養我們之間的愛情，**我們會認真且開心地討論彼此對**

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

於今天性愛的看法。

召開愛的會議總是讓我有新發現。有一天，我們正在進行愛的會議，討論今天某個時候的愛撫感覺如何、哪個地方感覺舒服，我發現我先生不是很喜歡我愛撫他的方式。我以爲那麼做能讓他感到愉悅，其實他一點也不覺得舒服。

每個人的性感帶都不一樣，其他人感覺舒服的部位，不一定適用於現在的伴侶。各位千萬不要「戒慎恐懼」地愛撫，應該與另一半在良好的氣氛下溝通交流，如此才能加深彼此的羈絆。

經過反覆溝通，我發現我們之間的契合度變得更緊密，更想讓對方感覺舒服。

當身心達到一致，就能發揮只有兩個人才能結合出的強烈力量。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

06 療癒的「背擁」時刻

忙碌了一整天之後，有個方法可以療癒彼此疲累的身心，度過美好時光。接下來我要向各位介紹「背擁」。

簡單來說，就是身體朝左側躺，形成「く」字型，男方在後、女方在前，男方從後面抱住女方，兩人交疊在一起。我和我先生將這樣的姿勢取名爲「背擁」（從背後相擁）。

每次從背後相擁，我先生都會將他的左手放在我的胸前，右手放在子宮，**從後方緊靠著我的身體，慢慢溫暖我的腰部，幫助我從背後吸收大量的能量**。

我每次感到疲累的時候，我都會請先生從背後擁抱我，慢慢地幫我充電。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

男人的手放在女人的子宮上，能充分溫暖子宮，讓身體徹底放鬆。

剛開始是因爲我先生喜歡將左手放在我的胸前，這個姿勢能讓他感到安心，才會不知不覺中形成這樣的姿勢（笑）。我們利用這個方法，每天晚上重整身心狀態。

老實告訴各位，我和我先生平時很少做愛（性器接觸並射精）。雖然做愛是一件很美的事情，但像這樣靜靜躺著，透過彼此的肌膚和呼吸享受合而爲一的時光，也是維繫感情十分重要的因素。只要體會過這種感覺，就能感受到跟做愛一樣，與對方結合交融的氛圍。

各位一定要嘗試「背擁」姿勢，由內而外療癒你們的身心狀態。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

07 擁抱讓我體會到歡愉的漩渦

外國人習慣以「擁抱」代替打招呼，與日本文化截然不同，許多日本人必須先深呼吸才能擁抱他人。自從走出心靈創傷，我可以輕鬆地擁抱他人。

我認爲擁抱可以分成兩大類。一種是代替打招呼的「交流擁抱」；另一種則是接納彼此的「一體擁抱」。

我要與各位分享自己過去的經驗。有一次我和某人四目相對，靜靜地看著他的眼睛，我可以從他的雙眼看到我的倒影，感覺就像是我在他的眼睛深處。那一刻讓我以爲他就是我，他也能從我身上感受到他自己的存在。簡單來說，那是一種「我與對方融爲一體」的感覺。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

這種感覺深深打動了我，我忍不住淚流滿面，激動到無法站立。我的體內像是掀起一股歡愉的漩渦，感到天旋地轉。

在四目相對之後互相擁抱，讓我更明確地感受到我與對方形成一體的「圓滿宇宙」。

透過雙眼連結對方

專注地看著對方的眼睛，感受彼此存在，不知不覺間兩人逐漸同化，透過注視和擁抱漸漸融爲一體。這個體驗讓我清楚感受到「接納」彼此是一件美好的事情。

先專注地看著對方，仔細感受對方的存在再擁抱對方，這個簡單的動作可以幫助我們全身充滿能量。

自從我有過這個體驗之後，我再也不從事以射精爲目的，由男性主導的

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

性行爲。做愛時我也會像擁抱一樣，不立刻進入「動作」，而是靜靜地看著對方，透過雙眼連結彼此，放鬆身心，更深層地交融在一起。

慢慢地、溫柔地看著對方是最好、最有效的前置作業，幫助我們感受彼此的想法，也讓身體更容易合而爲一。這個過程正是迎接極致高潮的祕密武器。

只注重性器官接觸的動作，無法讓雙方擁有「眞正幸福的性愛」。**在進入「動作」的階段之前，一定要敞開心房，充分感受彼此的心靈。**

有了這個體驗之後，「高潮與否」就不是那麼重要了。第一步先慢慢地、靜靜地看著對方，耐心享受愛撫的時間，等待身體掀起洶湧的歡愉漩渦。

相信我，妳會在對方的眼睛裡看到新發現。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

08 充分發揮溝通功效的環抱體位

過去的我很排斥性愛體位中的「正常位」，因爲這個姿勢是我創傷的根源。儘管如此，過去的我很無知，一直認爲性愛體位就是女下男上，由男方負責扭動腰部。

幸好後來遇到了我在第167頁提及，幫助我走出性創傷的伴侶，他發明了環抱體位（一般所說的對坐體位），解開囚禁我的一道枷鎖。

環抱體位不只讓男女雙方緊密相連，女方可以充分感受男方的存在並感到安心，讓人感到極度放鬆。加上這個體位男女雙方的臉靠得很近，可隨時親吻對方或溝通聊天，是溝通效果最好的性愛體位，也是最適合提高彼此能量的姿勢。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

男方的腰部在環抱體位中不若正常體位容易擺動，要花更長時間才能射精。從另一個角度來看，可以慢慢培育兩人之間的愛。

男方在插入陽具後暫時不擺動腰部，兩人配合呼吸，感受彼此能量融爲一體。接著男方不時緩慢地扭動腰部，兩人時而互相對話溝通。利用這個方式調整節奏，充分享受性愛過程，就能讓射精成爲性愛的「驚喜紅利」。

享受插入時光的魔法語言

我相信許多男性都認爲插入後一定要擺動腰部，我自己會在性器接觸後，帶點撒嬌的感覺溫柔地對另一半說：**「不要動，我想好好感受你在裡面的感覺！」**

我的方法眞的很簡單，沒有任何訣竅。不過，這麼簡單的一句話，能幫助我們在陰道中留下永恆的美好回憶。

不瞞各位，以前的我認爲性行爲就是「插入後要激烈抽插，男性射精便

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

告一段落」。直到某個男人跟我說「不要動，好好感受這一刻」，我才如夢初醒。

我一直認爲插入後如果不持續抽插，勃起的陽具就會慢慢變小，那句話讓我驚覺「原來不抽插陽具也能維持勃起狀態」（笑）。

他的一句話翻轉了往後我對性行爲的看法。**性器接觸後激烈抽插會消耗過多能量，不僅沒辦法感受性器的存在（彼此充電），抽插也會促使男性快速射精。**

爲了擁有幸福性愛，妳一定要說：「不要動，我想好好感受你在裡面的感覺！」我相信許多男性聽到這句話，就像我當初聽到男方說「不要動，好好感受這一刻」一樣震驚，因爲他們都不知道「原來不抽插也很愉悅」。

各位一定要嘗試在插入狀態下緩慢擺動腰部的感覺，好好感受彼此的性器，妳絕對能擁有前所未有的深度快感。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

09 男性性器官的愛撫方法

男性的陽具是進入女性身體（陰道）的重要器官。某個程度而言，陽具可說是女性的一部分。女性應該要心懷感激，輕柔地愛撫另一半的陽具，如此一來，陰道就能從各種感官收集比做愛時更清晰鮮明的資訊。

我個人常用的愛撫方法包括：**帶著微笑仔細欣賞陽具；為陽具取名並呼喚他的名字、將陽具放在手掌中輕輕撫摸；伸出舌頭輕輕舔舐；用眼睛、肌膚與舌頭仔細觀察、感受並品嘗陽具的顏色、大小和觸感……**

反覆愛撫之後，我更愛對方的陽具，當他在我的陰道裡，我可以感受到比以往更強烈的能量。在性愛結束後，即使過了一段時間，陰道依舊留著溫暖的記憶。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

話說回來，我們該如何愛撫陽具才對？以前的我以爲隨便用手撸弄陽具即可，事實上並非如此。

各位一定要特別注意，在乾燥狀態下撸弄陽具，會讓男方感到疼痛。因此請務必溫柔觸摸，不要上下撸弄，用手稍微緊握即可。

最重要的是，**仔細觀察對方的反應**。

除了陽具之外，也別忘了輕柔撫摸睾丸！由於性器官的感覺十分敏銳細膩，有些男性只要輕輕觸摸就能感覺舒服。加上每個人感覺舒服的程度不同，途中不妨多問對方的感覺，找出男方覺得舒服的手法，善於溝通才能讓性生活豐富精采！

培育愛情的精油按摩

有時我們並不想做愛，卻因爲另一半求歡而不得不提起精神……這樣的日子過久了，絕對會讓人排斥做愛，甚至覺得做愛很煩！

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

遇到這種情形，我會按摩另一半的性器官，取代插入做愛的過程。女性愈重視陽具，愈能在男性心中留下「愉悅的記憶」，不只能讓陽具維持最佳狀態，還能促進戀人、伴侶、夫妻之間的情感。

仿效芳療課程，使用香氛精油輕柔按摩（輕輕撫摸的感覺）陽具，香氛精油會釋放出無法言喻的溼潤感，與雙手的溫度、性器的溫度相互交融，感覺十分舒服愉悅（塗抹在重要性器的香氛精油，務必選擇有機優質產品）。

以龜頭爲中心輕輕撫摸陽具，能讓男性感到極度療癒，整個人就像要融化一樣！**看著另一半處於前所未有的歡愉、舒服和愉悅狀態，也能讓自己感受到全新的快感刺激**。

按摩時不妨在心中對著陽具默念「我們要好好相處喔」「希望你永遠健康」，妳就會更愛另一半的陽具，進而加深彼此愛意。

在生活中刻意營造「開心時光」，絕對有助於提升性愛品質。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

10 透過「雙人宇宙」打開另一半的心靈

敞開心房是享受幸福性愛的重要條件。當妳敞開心房，只要看著對方就能感受彼此合而爲一，喚醒豐富敏銳的感官，有時會讓人感動到淚流滿面，做愛時還能老實告訴對方自己的感受，享受毫無虛僞的性生活，好處眞的很多。

打開自己的心靈可以經歷如此美好的體驗，若能打開男方的心，更能享受極致性愛！

事實上，當女性達到高潮釋放出的能量圍繞在男性身邊，就能瞬間打開男性的心靈。方法很簡單，不只透過性愛直接交換能量，在男方面前進行一

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

人宇宙，讓他看到妳高潮的樣子。

聽到我這麼說，不少讀者應該都會覺得讓另一半看到自己高潮的樣子很難爲情，或認爲自己做不到。事實上，**男性天生就想跟另一半共享女性高潮的瞬間**。

男人覺得女人高潮的樣子很性感，當男人的心靈碰觸到女性的神祕世界時，就會「啪」地打開來。而且不是只有我有這種感覺，許多女性告訴我，她們也有相同經驗。

許多男人從小到大被灌輸「射精是性愛目標」的刻板觀念，當他的心「啪」地打開來，他終於擺脫箝制他的牢籠，將女性的歡愉當成自己的歡愉（細心愛撫，花時間燃起性的欲火）一樣重要。此時男人的心靈呈現完全開放的狀態，勇於表達包括愉悅在內的各種感受（當男人發出從未聽過的性感呻吟聲，即代表他已打開心靈），兩人融爲一體，成爲更好的人（例如女性充滿魅力光采、男性在工作上更有幹勁）。有時無須透過性愛，光靠肌膚接

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

觸就能交換能量，開始充電……這就是男人的心「啪」地打開來的整個過程。

女性高潮時會釋放出愛的能量，男人只要沐浴在這樣的能量之中，就能「啪」地打開心靈。

此時一人宇宙轉變成雙人宇宙。換句話說，**與另一半共享自慰時光，男性的性器官就能湧現超乎以往的強烈力量**。

或許很多人以爲這麼做只有女性感到高潮，只有女性感到快感，事實上並非如此。與女人共享高潮瞬間的男人充滿自信，不斷釋放強烈能量。

雖然兩人一起以射精爲目的享受肉體，是一件很累人的事情，卻能讓男女雙方處於極致愉悅的狀態，這就是「雙人宇宙」的眞諦。

了解這一層奧義後，相信更能幫助各位拋開另一個性愛牢籠。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

11 「感謝」是伴侶關係的精髓

在前方章節中，我說明了雙人宇宙的美妙之處。事實上，每次我從事雙人宇宙時內心都會感動不已，並自然地說出「謝謝你」。我想這就是伴侶關係的精髓。

現在的我懂得這個道理，過去的我卻不是如此。以前我跟男人發生關係時經常心不在焉，每次都想著「眞希望早點結束」「感覺眞不舒服，算了，忍一下吧」，我根本無法專心做愛。不只是我，我相信對方在許多時候也是「睜一隻眼，閉一隻眼」。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

直到現在的另一半告訴我發生在他身上的故事，我才開始轉變，得以在性愛過程心懷感謝。

我先生就讀高中三年級時，他的父親自殺身亡。當時的他無法接受前一刻還活著的人，下一秒竟然已成爲冰冷的屍體。雖然死亡是每個人的必經過程，但沒人知道那一刻何時到來，所以他決定將每一天當成最後一天，以這樣的想法面對每個人。

當我聽到他這麼說的時候，終於明白他每次出門前一定仔細盯著我看，笑著跟我說「我出門了」的眞正原因。

從此之後，我每天晚上都會對他說「謝謝你跟我在一起」，感謝他跟我度過幸福的一天。

我相信每個人內心深處一定都有這種想法，但光是放在心中沒有任何意義。最近我深深覺得**把話說出來，每天晚上感謝另一半的陪伴，才是伴侶關係的眞正意義**。

我現在每天晚上都會和先生互相擁抱，告訴他「今天謝謝你」「我好愛

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

你」。每天晚上我們都像第一次在一起，彼此之間的愛情更加深刻，關係更加緊密。

面對重要的人卻不說出眞正的感覺，總有一天就會將對方的陪伴視爲理所當然。久而久之便開始忽略對方的感受與存在，就像我過去一樣……

若妳與另一半在一起很久，感到乏善可陳，不妨每天睡前晚上想著**「今天或許是我的最後一天」**。如此一來，妳一定會看見眞正重要的事物。

即使因生活瑣事產生摩擦，也能更愛對方，想要擁他入眠，一起迎接天亮，告訴對方「今天謝謝你」，共同進入夢鄉。

沒有與伴侶住在一起，無法共度每個夜晚的讀者，不妨在日常生活中向對方表達感謝，也能大幅改善彼此之間的關係。

沒有人知道自己是否還有明天。正因如此，請問問自己的內心，當妳愛著某個人，與對方每晚相擁入眠時，妳想要感謝對方哪一點？

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

對他說聲「謝謝」

日常生活中的每個場景都值得我們「感謝」，請務必找出值得感謝的事物，對他說聲「謝謝」。

★ 若今天是人生的最後一天，妳想要如何感謝另一半？
請參考以下範例，找出妳想表達的感謝之情。

※ 值得說聲「謝謝」的場景／平凡的一句話、為妳做的事、認真工作的態度、在一起時感受到的心意、對家人的關懷 等

★ 若妳還沒對另一半表達感謝，是什麼原因阻礙了妳？
妳該如何克服阻礙？

★ 妳覺得當妳對另一半表達感謝，對方會有什麼樣的反應？

★ 妳打算何時說出自己的感謝？

※ 恭喜妳，妳已經準備好了。接下來，妳只要說出口即可。
祝福你們擁有美好的伴侶關係，享受神聖的性愛♡

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

第5章總結

★真心打開自己的心靈，就能享受與對方合而為一的神聖性愛

★在日常生活中建立信任關係，是享受幸福性愛的最佳捷徑

★在社會上奮戰的男性需要一個地方休息放鬆

★誠實說出對於性愛的不滿，才能建立真誠的伴侶關係

★兩人一起決定性愛目標，討論今天想要享受的性愛模式

★性愛結束後一定要誠實溝通彼此感受

★利用「背擁」姿勢重整身心狀態

★插入後不擺動腰部的環抱體位，是交換愛的能量的最佳姿勢

★溫柔愛撫男性的性器官，能在陰道留下溫暖的能量

★女性高潮時釋放出愛的能量，讓男性充滿活力

★每晚睡前向另一半說聲「謝謝」

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

〈結語〉

分享自身經驗，讓所有女性獲得幸福

二〇一二年的夏天，我辭掉賴以維生的餐廳工作，現在回想起來，那正是我下定決心專注於性議題，發掘眞實自我的關鍵時刻。對我來說，這是個全新的嘗試，我完全不知該怎麼做，每天都在摸索中度過。

就在那時，我認識了演說家古市佳央先生，有幸能在眾人面前分享我自己的人生。公開闡述自己遭受性侵、被男人騙的事實需要極大勇氣，不過，「說出口」才能「放下」。自從開始與別人分享自己的人生，我眞正接納了自己的過去，也眞誠地認同自己。

我希望透過演講等各種方式，讓女性能知道，一人宇宙幫助我重拾自己的人生，以及愛自己的方法。可惜我想分享的事情太多，導致腦袋一片混亂，總是不知道該如何讓想了解我的女性，明白我想表達的意思，每天都很煩

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

惱。幸好我遇到了從事顧問工作的千葉修司先生，他建議我辦一本「電子雜誌」，透過網路與所有人溝通。

於是，我在二〇一三年一月一日推出電子雜誌。剛開始我有好多話想說，每天都在寫雜誌內容，寫得好開心！沒想到過了半年左右，我開始發現自己時間不夠，也沒什麼話題好寫，不禁感到焦慮痛苦。如今我才知道，那是心靈掀起的波濤，只要我想創造新事物，這種糾葛的感覺就會出現。不過，當時那陣大浪幾乎快淹沒了我，好幾次我都哭著大喊：「我不想做了！」

感謝先生在一旁支持我，與我一起度過難關。每當我感到煩惱、沮喪，我會不斷地和他說話，有時難免產生磨擦，但總能相互磨合。這一切努力沒有白費，我們之間的感情愈來愈深厚，共同發揮無限的「創造力」。

當時我每天早上都在寫電子雜誌的內容，這本電子雜誌就像我們的小孩。每次按下傳送鍵，我們都會大聲歡呼：「今天又生了一個小孩！」

那段時期裡，我收到許多雜誌讀者寄給我的信。讀者的迴響讓我明白「我的經驗真的能幫助她們」，每次收到信都讓我很開心，也激勵我繼續寫下去。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

更棒的是，透過讀者的口耳相傳，我的電子雜誌愈來愈受歡迎，很榮幸有了出書的機會。

剛好就在此時，我的子宮裡出現了新生命。沒想到每天早上持續創造新生命（電子雜誌）的過程中，我的身體也孕育了新生命！感謝這個奇蹟，我和肚子裡的孩子一起撰寫這篇終章。我很幸運能在最舒服的步調中釋放自己。

不瞞各位，這一刻我感到愉悅的高潮。♡

衷心希望各位讀者藉由本書接觸一人宇宙，綻放女性光輝，擁抱自己的幸福，這是我最大的榮幸。

感謝河出書房新社飯島恭子女士、出版商梅木里佳女士傾聽我的想法，眞的很謝謝妳們。

還要感謝我的心靈姊妹 Mikarin，謝謝妳讓我體會到月經的重要性。

感謝我的媽媽，她不只是電子雜誌的忠實讀者，也是最了解我的人。謝

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

謝她一直鼓勵我做自己。

當然也不能忘記我最好的借鏡，也就是我的姊姊，還有一路支持我的爸爸，謝謝你們。

最後，我要謝謝我最愛的老公，我愛你。

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

圓神出版事業機構 Eurasian Publishing Group
方智出版社 Fine Press

www.booklife.com.tw reader@mail.eurasian.com.tw

兩性對話 037

性福小宇宙：啓動女人性能量的身心療癒手冊

作　　者／劒持奈央
譯　　者／游韻馨
發 行 人／簡志忠
出 版 者／方智出版社股份有限公司
地　　址／台北市南京東路四段50號6樓之1
電　　話／（02）2579-6600・2579-8800・2570-3939
傳　　真／（02）2579-0338・2577-3220・2570-3636
總 編 輯／陳秋月
資深主編／賴良珠
責任編輯／巫芷紜
校　　對／巫芷紜・賴良珠・柳怡如
美術編輯／李家宜
行銷企畫／吳幸芳・詹怡慧
印務統籌／劉鳳剛・高榮祥
監　　印／高榮祥
排　　版／陳采淇
經 銷 商／叩應股份有限公司
郵撥帳號／18707239
法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問　蕭雄淋律師
印　　刷／祥峯印刷廠
2016年6月　初版

SHIAWASENA SEX NO MITSUKEKATA
Copyright © 2015 Nao Kenmotsu
Original published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers
Chinese（in traditional character only）translation rights arranged with
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers through CREEK & RIVER Co., Ltd.
Complex Chinese translation copyright © 2016 by Fine Press, Imprint of The Eurasian Publishing Group
All rights reserved.

定價 290 元　ISBN 978-986-175-430-7
版權所有・翻印必究
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換　Printed in Taiwan

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

天使神秘学院官方淘宝：http://strc.taobao.com

你本來就應該得到生命所必須給你的一切美好！
祕密，就是過去、現在和未來的一切解答。

——《The Secret 祕密》

◆ **很喜歡這本書，很想要分享**

圓神書活網線上提供團購優惠，
或洽讀者服務部 02-2579-6600。

◆ **美好生活的提案家，期待為您服務**

圓神書活網 www.Booklife.com.tw
非會員歡迎體驗優惠，會員獨享累計福利！

國家圖書館出版品預行編目資料

性福小宇宙：啟動女人性能量的身心療癒手冊／劒持奈央 著；游韻馨 譯.
-- 初版. -- 臺北市：方智，2016.06
208面；14.8×20.8公分. --（兩性對話；37）
譯自：幸せなセックスの見つけ方
ISBN 978-986-175-430-7（平裝）
1.性關係

544.7 105006150

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

性是一個圓滿的宇宙，
只要從性的刻板印象中解放自我，
就能徹底轉變人生！

經歷性侵、飲食障礙、憂鬱症、異位性皮膚炎……她成功地從谷底翻身，成為享譽日本的「幸福性愛傳道師」！她從個人經驗撰寫本書，字裡行間充滿了愛！

本書分享的觀念與方法，至今已改變無數女性的生命：

- 擺脫「性的罪惡感」和「刻板觀念」
- 如何取悅自己同時淨化身心
- 訓練及保養陰道，提高陰道力
- 用高潮淨化負面記憶
- 用「陰道靜心」散發性能量
- 訓練五感，讓大自然的能量與自身性能量連結
- 用信任經營男女感情與性愛

女性從內而外散發光采的祕訣，
就是無須倚賴他人，靠自己的力量滿足自我需求。
深入了解性愛，發現與生俱來的天分，妳的人生就會截然不同！

來自日本全國的感動迴響

「遇到理想對象。」43 歲 · 皮拉提斯教練

「得知『性不只是插入』之後，感覺如釋重負。」36 歲 · 諮詢師

「決心過自己的人生，萌生活下去的欲望。」38 歲 · 家庭主婦

「順利度過離婚危機。」48 歲 · 針灸師

「我發現自己愈來愈漂亮了。」28 歲 · 上班族

ISBN 978-986-175-430-7 【544】
00290
9 789861 754307

圓神書活網 BOOKLIFE