

情色兼收

點燃性愛情火

與其獨個兒抱怨寂寞，倒不如反客為主，給他 / 她一點啟發，撩動他 / 她的興緻，自可水到渠成。

(一) 男性小錦囊

*叫她魂牽夢縈

女人喜歡被擁抱觸摸多於去做愛。每天給她溫柔的碰觸：親吻她的臉、環抱她的肩、輕摸她的背。讓她整天回味你的溫情，渴望你的再來。早上令她感到被愛，晚上她更樂意與你做愛！

*令她如痴如醉

女人多愛聽貼心情話，多講些俏皮傻話，叫她甜在心頭。你的一句貼心話，夫妻恩愛成佳話！

*讓她身心酥軟

拉她一起洗澡，放些香油，來個私人三溫暖。這些浪漫的前戲能令她酥在骨子裡。
一起洗白白，春心盪漾火辣辣！

*使她春情難耐

如小孩般把她抱上床，輕吻粉頸，在耳邊悄聲說她是多麼迷人。然後依依不捨地離開一會兒，使她熱切渴望你的回來。
把好胃口吊，她便會說：「老公，我要！」

以上的建議，並非單為男性而設。只要配合你與伴侶的特質和喜好，作為太太的你不妨也可以加以變化運用。

(二) 女性小錦囊

*百變俏佳人

沉悶呆板容易令人感到嚟然無味。運用你的創意，改變一下慣常的方式，偶而做個性感、大胆、百變的「壞女孩」，定叫他心猿意馬，情難自控。

*煩惱事，NO WAY！

全情投入！切忌費盡心思，營造浪漫感覺後，又忽然說起惱人瑣事或兒女經，大煞風景。

完事前後，柔聲告訴他，你是何等需要他，愛戀他。不防一同回想二人快樂的時光，讓愛意瀰漫滿室。

*私人 FASHION SHOW

預備兩三套性感可愛的「睡前服」（外購或自製皆可），在「需要」的日子關上門，穿上它。誘他為你輕解羅衣，你一定會感到「身超所值」！

*似怨還嗔

用女性的嬌柔幽怨誘發他的憐香惜玉心，任他是百鋼，也變繞指柔。例：夜已深，丈夫仍耽迷於電腦、報紙或電視螢幕之後，不妨送上一盞清茶，附上李清照：

「誰伴明窗獨坐？我共影兒兩個。
燈盡欲眠時，影也把人拋躲，
無那，無那，好個淒涼的我！」

*唔做對手，可以做幫手

男人較女人容易有性興奮，任何親蜜的表示都會令他有做愛的衝動。如你只想來個溫柔的擁抱而非做愛，那坦白告訴他，幫助他放鬆。如他已束勢待發，難以自控，在他同意下，可助他自慰渲洩。在性事安排上，夫妻可坦誠相向，無須矯情伶色，勉強而為。

以上的建議，並非單為女性而設。只要配合你與伴侶的特質和喜好，作為丈夫的你不妨也可加以變化運用。

(三) 貼心蜜語

為了增添性生活的情趣，夫妻間可自創一套只有你倆才曉得的性愛語言，別人不明所以，你們卻能心領神會。

例：「我預備了你最喜歡的「甜品」，早點回來吧！」
「甜品」意指成人影帶或性感內衣。

例：「今晚我想食『宵夜』」
『宵夜』意指做愛。

例：「我想來個『忌廉溝鮮奶』」
『忌廉溝鮮奶』意指鴛鴦戲水。

例：「今晚我哋做『康樂活動』囉！」
『康樂活動』意指做愛。

（四）給有小孩的夫婦

*從爹哋、媽咪到情人

成年的男性不會把母親視為性的對象，成年的女性也不會想和父親談戀愛。如果你們常用「爹哋」、「媽咪」稱呼對方，你們就會把彼此定位在這種關係上，一旦你視伴侶為爸媽，要有情人的激情就難了。暱稱是情人間表達深情愛意的一種方式。回想一下，未為人父母前，伙們之間的暱稱是什麼「傻瓜」、「HONEY」、「寶寶」、「大頭」、「小豆丁」、「朦豬豬」…… 重拾昔日的溫馨，用那叫人甜在心頭的暱稱去呼喚那與你長相廝守的意中人。

*把伴侶放在第一位

為人父母的夫婦常會抱怨伴侶只顧小孩，使性生活變成例行公事，甚至可望而不可及。

不少不快樂的夫妻會把小孩放在第一位，婚姻放在最後，結果，誰也不快樂。亦有不少快樂的夫妻會把伴侶放在第一位，滿足彼此的需要，小孩子亦因而愉快地成長。

所以，有美滿婚姻的夫妻有一共同點，他們會間中放下子女，找時間單獨相處，因為沒有私隱便難有浪漫的情懷。事實上，兩人獨處不僅為性，獨處時，彼此可以全心全意的關注對方，這是兩人關係最重要的滋養。

*偷情小貼士

做父母也要做情人。照顧子女之餘，也要偷點時間與伴侶單獨相處。

「偷情」的方式很多，以下是一些建議：

- 把鬧鐘較得比平常早一個小時，趁小孩未醒來時溫馨一番，這會令你一天都精神爽利。
- 趁小孩看電視或做功課時，與伴侶躲進浴室來個鴛鴦戲水。
- 假日孩子午睡時是夫妻做愛的好時間。
- 一家人看電視時，依偎在伴侶身旁，勿讓孩子坐在你們中間。
- 晚飯時，用你的一雙腳在餐枱下輕柔地磨擦他的腿，撩動他的心。
- 找親友代照顧小孩數小時，讓你倆可無後顧之憂地逛街、看戲、闢室談心。
- 孩子上學後，遲一點上班，告假一小時，與她 / 他來一個「二人大混戰」，叫這一天有個美妙的開始。

(五) 佈置愛巢

睡房是你與伴侶單獨相處，維繫性愛情火的最重要地方。因此睡房絕對是值得你去花心思佈置。將煩惱關於門外，只容一室溫馨！

***將睡房變閨房**

由今天開始，將睡房變成一個燃點愛火的地方，而不只是晚上就寢的房間。

柔和的燈光、浪漫的色調、軟綿綿的枕褥、輕柔暖和的被舖，能使人如墮溫柔之鄉，拋卻一日的辛勞。

***鎖住隱私**

睡房是伙倆輕鬆、享樂的地方，務要把門裝上鎖，教導孩子尊重你們的隱私，讓他們知道爸媽把門關上就是要有兩個人的私人時間。

***隔音設備**

如果在做愛的時候，還要擔心隔壁孩子會聽到你們的雲雨之聲，你倆就很難全情投入享受彼此的熱情。如果你的寢室沒有隔音設備，不妨花點錢裝起來吧。隔音板、地氈、窗簾都會有好的吸音效果。

***鏡子的妙用**

鏡子有加大空間的作用，也可以加強人的感官刺激。看看鏡中做愛的情景，可以增加你倆性愛的興奮程度。天花板、衣櫃、化粧枱、床頭板等都是安放鏡子的好地方。

***滿室芳香**

在睡房放些鮮花，你會感到充滿愛的芬芳。檀香、香油、香薰除了可以增進氣氛，更可以舒緩精神壓力，有助除去一日的疲累。你可以沾一點你喜歡的香水在燈泡上，燈的熱力會使香味慢慢散佈一室，香意撩人。