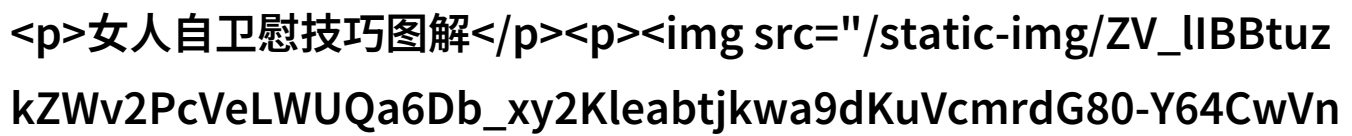
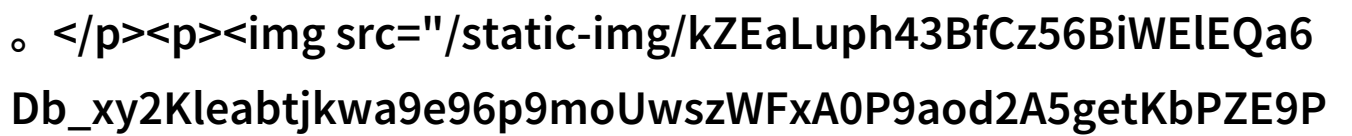


# 女人自卫慰技巧图解

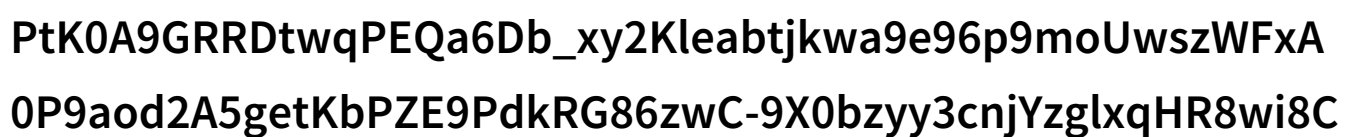
女人自卫慰技巧图解

选择合适的时间和地点

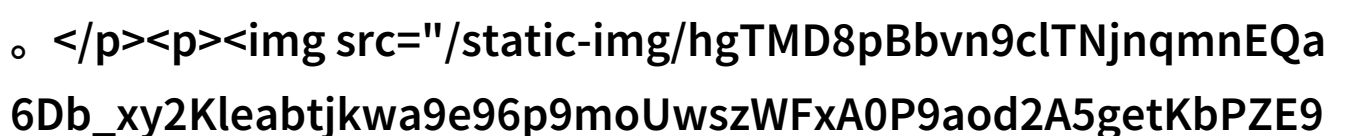
在没有人注意的情况下进行，避免被他人发现。可以在家中、公园或其他私密的地方进行。

准备舒适的环境

确保周围安静无扰，使用遮光窗帘或床上灯光柔和，以营造放松氛围。

使用正确的姿势

坐在椅子上或者躺在床上，可以帮助你更好地控制身体和情绪，同时减少不必要的刺激。

探索不同的触感

尝试用手指轻轻抚摸自己的皮肤，从头部开始，一点点地移动到脚尖，每个部位都要细致地探索一番。

实践心理放松技巧

通过深呼吸、冥想等方法来放松心情，让自己进入一个更加愉悦的心境状态，这样才能更好地享受自我慰藉过程。

结束时做出承诺

结束自我慰藉后，可以给自己设定一些小目标，比如参加体育活动或者与朋友相聚，以此来增强生活中的积极性。

[下载本文pdf文件](/pdf/404924-女人自卫慰技巧图解.pdf)