

# 脏话圣经

教你如何让Ta一直想着  
你，如何用脏话来满足  
Ta的自尊心



更多此类课程加微信cf69567  
资源 永久QQ：2022107597



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

# 咨询和购买课程

更多此类课程加微信cf69567  
资源 永久QQ：2022107597

# 概述

脏话圣经是你用来学习如何对你的男人说脏话，并将你的爱情生活(包括约会和性爱)提升到你从未想过的水平。

我在“脏话圣经”中投入了大量的精力，你正在阅读一本完脏话百科全书，教你如何对你的男人说脏话来让他兴奋，与他建立性关系紧张，成就他的自我，让他一直想着你，最重要的是.....获得更多的乐趣。

我写“脏话圣经”的原因很简单，那就是对于那些想要学习如何用脏话来实现她们和男人的幻想的女孩来说，这是她们需要的课程。

如果你以积极、开放的态度对待学习如何对你的男人说脏话，并把你尝试的每件事都看作是一次有趣的冒险，那么你将比思想封闭、把学习如何说脏话看作是一件苦差事的人进步得快得多。

## 学习脏话圣经正确的方式

更多精品课程加微信s957961

就像我其他的书一样，你会注意到这本书被分成了几个章节。每一章的重点是学习一种特定的脏话技巧或一种特定类型的脏话(当然有例子)。

如果你试着记住15个不同的技巧然后在你的男人身上尝试，将不可避免地会出错。

你可能渴望尽快尝试所有的东西。但是，如果你试着这样做，你将不可避免地感到困惑。

一个更好的策略是把你的学习分成“小块”，这样可以帮助你更快地提高。“小块”意味着学习每次只做一点点，然后在你的男人身上尝试，直到它变得容易。

然后你将学习另一种技巧或台词来对付你的男人。一旦你觉得使用它很舒服，那么再增加一个。然后慢慢地加入更多。

如果你这样做，并坚持在你的男人身上实践你所学到的，那么你会发现，在短短几个月的时间里，你将从一个完全的新手变成一个会说脏话的女神。

他喜欢这个，但讨厌那个，几乎每个人都有性偏好和恋物癖。有些人喜欢肛交，而有些人则完全反对。有些人喜欢占主导地位，而另一些人则喜欢在床上顺从。

说脏话的时候也是一样的。你的男人会喜欢某些方面的脏话，但不会喜欢其他方面。

当你告诉他：我给你准备了一个惊喜。

你可能会发现，露骨的脏话实际上会让他感到厌烦。关键是发现他喜欢什么和不喜欢什么。然后专注于他喜欢什么，享受什么。

但不幸的是，很多女孩们曾试图强迫他们的男人说出某些类型的脏话，结果却让他非常讨厌。

## **没有灵丹妙药**

当你按照我在《脏话圣经》中所教的去做时，其实掌握脏话是很容易的，但光靠这本书并不是什么灵丹妙药。你还需要努力。

如果你读过我的另一本书《口交圣经》，你就会知道我建议你把这本书当作一本烹饪书来使用。

## **像一本烹饪书？**

是的，就像一本烹饪书。你看，当你读一本烹



饪书的时候，你不会把每一道菜都按顺序做。你会挑选对你来说最有趣的食谱。看看什么是最有效的，然后专注于提高你的烹饪能力。

你需要以同样的方式使用脏话圣经。你需要确保你理解了为什么你应该在你们的关系中使用脏话的原则，以及理解不同类型的脏话。

一旦你了解了这些基本知识，就开始尝试不同的技巧和类型的脏话，找出你和你的男人最喜欢的。一旦你发现你们都喜欢什么，那么是时候真正专注于成为那些特定战术和技术的专家了。

# 第一章 基础工作

我知道你想要学习脏话，但首先你需要做好基础工作，这样你才能理解不同类型的脏话，每种脏话最有效和最有力的时间和地点。请不要跳过这部分！

更多精品课程加微信s957961

你必须问自己的第一件事是为什么？你为什么要对你的男人说脏话？”对他说脏话的主要好处是什么？换句话说，你能从中得到什么？

你心里可能有一个具体的原因，但这里有五个最有力的理由来和你的男人说脏话.....

- 1 ) 它会造成性紧张(这是迄今为止学习如何对你的男人说脏话的最有力的理由)。
- 2 ) 它使他兴奋。
- 3 ) 这会让你的男人一直想着你。
- 4 ) 成就他的自我。
- 5 ) 它是令人兴奋和有趣的!(我把这个列为第五点，因为在你们的关系中使用脏话真的很有趣和令人兴奋)

## **建立性紧张**

我发现，制造性紧张感是你能用脏话做的最有力的事情。它比其他任何东西都更有力量，因为它可以让你的男人对你着迷，阻止他想其他任何女人。

那么，你如何与你的男人建立性张力呢？关键是要在有障碍阻止发生性行为时才使用它。

对男人说一些微妙的间接的话，会让男人的大脑嗡嗡作响，并试图弄明白你的意思。当有障碍阻止发生性行为时(例如，你在工作，在社交聚会上，而不是在私人场所)，说这些话会使这种效果更加强烈。

当你用脏话和你的男人建立性紧张时，你是在试图让你的男人从性的角度来考虑你，让他有一点点的性冲动。

当你用脏话和你的男人建立性张力时，记住这一点：

## 这是关于性紧张而不是性

你是在说一些话来慢慢地把你的男人塑造成一个他渴望你、极度需要你的状态。这可能会持续数小时或数天，有时甚至数周。

这里有一些例子，让你知道如何用脏话制造性紧张：

- 我只是看到了让我想起你的东西。
- 你不应该在公共场合那样碰我，你让我太饥渴了
- 我喜欢你穿那些牛仔裤。
- 如果没有这些人，我现在就会把你的衣服扯下来！
- 你不能再那样看着我了，我都快湿透了！
- 如果我现在不用去上班，我就呆在这儿，给你做最棒的口交。

所以你可能会注意到这些短语的一个模式：

1 ) 它们并不总是直接谈论性。你说的事情往往很模糊，一点细节都没有。这样做的原因是为了让你的男人的大脑填补空白，让他思考可能发生的事情。如果你想用脏话来制造性紧张，让你的男人思考可能会发生什么是至关重要的。

2 ) 这些短语都不需要你对你的男人说些太猥亵、淫荡或下流的话。这很好，因为这意味着你永远不必担心需要说一些太狂野的话。

3)当你不在床上的时候，你通常会说这些话。

你通常会在和男人正常的对话中使用这些短语，然后你会转移到其他的事情上，就好像你从来没有说过这些话一样。这是为了让它感觉自然和放松。与此同时，你的男人的大脑会超速运转，试图弄清楚你说的是什么意思(或者你说的不是什么意思)

好了，现在我已经解释了如何使用脏话来制造性紧张，这里有一些你可以使用的例句。

-我昨晚做了一个关于你的梦，你猜猜在梦里你对我做了什么？

-我现在就想见到你！。

-猜猜我上衣里面穿的是什么？

-想到你骑在我身上，我就很兴奋。

-如果不是临时有事，我们会有疯狂的做爱，对不起，宝贝！

希望从这篇介绍中，你能看到脏话是多么有力地制造性紧张。在后面的章节中，我将向你展示更多的例子，你可以用在你的男人身上来建立性张力，而不会听起来太疯狂或狂野，但我也将向你展示一些非常狂野的例子！

## **让他兴奋**

当你试图用脏话挑逗你的男人时，你需要比你试图与他建立性紧张时更明确和直接。



这里有一些例句，你可以用来让他兴奋：

- 我现在就要你!
- 我喜欢你控制我。
- 我想体验一下让你射在嘴里的感觉!
- 你在我身体里是世界上最好的感觉之一!

当你让男人兴奋之后，通常会有性或将与他发生性关系。这和你和他建立性紧张关系是非常不同的。你会注意到，当你用脏话来挑逗他时，你不必太露骨或听起来像色情明星。你仍然可以讲脏话，但听起来不太脏。虽然你会发现有时真的很兴奋，真的很讨厌。

我的建议是一开始就少说一些疯狂疯狂的脏话，先尝试下面的例子：

- 我喜欢仰视你的感觉。
- 我想每天醒来都看到你。
- 你感觉真好!
- 我喜欢你进入的感觉!
- 我喜欢有你在我身边。
- 听到你在我耳边的呼吸和呻吟是世界上最美好的感觉。

说实在的，这些句子都是很温和的脏话，但是当你开始学习如何对你的男人说脏话时，它们是很有用的，因为它们很容易使用，而且不会让你或你的男人感到不舒服。

一旦你和你的男人都习惯了这种相当温和的脏话，那么就该进入下一个阶段了。这意味着是时候开始变得更加淫荡和顽皮了。

试试下面这些例子，看看什么是可能的：

- 我喜欢你像野兽一样操我。
- 继续这样操我。
- 我想尝尝你的精液。
- 你的鸡巴好硬好粗!
- 用力，用力，不要停!
- 你会把我弄的很湿的!
- 天啊，你太大了，但是好舒服!
- 继续撞那个点!
- 操我，操死我!

你会发现你越是对你的男人说脏话，事情就变得越容易。这确实是一个熟能生巧的例子。

## **让你的男人一直想着你**

从与许多女孩的交谈中，我注意到一个令人不安的趋势。很多人都遇到过同样的问题：遇到了一个不错的人，但她慢慢地疏远了这个男人，两人的关系最终破裂，几个月后就破裂了。

我认为最糟糕的是那种你真正在乎的人慢慢从你手中溜走的恐惧，对你的关心一天比一天少。

最主要的原因通常是因为你们之间的火花已经消退了.....它已经不存在了。因为你或你的男人在每次听到电话铃声或微信消息时，都会停止那种兴奋的感觉。

你不再期待收到他们的消息。或者你不再像和他们约会时那样兴奋和紧张。

这就是为什么我发明了一种脏话，让你的男人一直想着你。这是一种非常微妙的方式，通过短信或微信发送效果最好，所以在给你举例子之前，一定要记住，这种下流的话语是为了让你的男人一直想着你，而不是立刻让他动心。试试这些例子：

- 我有一个小惊喜给你。
- 如果你知道我现在在想什么，我会脸红的。
- 我回家的时候一定要让你融化在我的嘴里。
- 我只是看到了让我想起你的东西...你猜怎么着？
- 我希望你能看到我穿的是什么！

所有这些例子都可以作为短信、微信使用。它们都有点含糊，同时也有点性。含糊其辞但略带性意味会让男人的大脑思考几个小时，想知道你在说什么，你是什么意思。在很多方面，这种谈话与你用来和他建立性张力的谈话非常相似。唯一的区别是，它通常更少的性。

## 成就他的自我

对你的男人说脏话的一个很好的理由是为了满足他的自尊心。成就他的自我，让他感觉很好，有哪个男人不想和一个让他感觉很好的女孩在一起呢？但是为什么不说脏话会伤害你男人的自尊呢？它很简单...

所有的男人都希望自己性感迷人。他们想要相信自己可以征服任何一个女人。他们想要相信自己能把她野性的一面展现出来。

对你的男人说脏话是一种很好的方式来明确地向你的男人表明你确实觉得他有性吸引力，他让你兴奋，而且他正在发现你狂野的一面。

那你怎么用脏话来满足他的自尊心呢?有些人这样描述：

## **告诉他一些他想听的真实可信的事情**

让他真正相信你告诉他的是非常重要的。对你的男人说一些荒谬的、完全不可思议的话是没有意义的，因为他通常都能看出来你是不是在胡编乱造。**更多精品课程加微信s957961**

所以试着用这些例子来形容他:

- 我喜欢你那样操我。
- 我想跪下来含住你，让它在我嘴里跳动。
- 我喜欢你拍我的屁股。(或者你做爱时喜欢他做的其他事情)
- 当你在床上兽性大发的时候，我全身都湿透了。



- 没有什么比你在我内心深处感觉更好的了!
- 我喜欢你的鸡巴在我手里的感觉。
- 你抱着我的时候，我觉得自己好小。

你会注意到，很多以“我爱你”和“我想要”为主题的脏话都是为了迎合男人的自尊心，而我在不同类型的脏话中会更多地谈到这些。记住，如果你想用脏话有效地成就男人的自尊，你需要确保你说的话是可信和真诚的。所以不要说你的鸡巴真大，是我见过的最大的!!

如果你的男人没有特别大的鸡巴，说这样的话听起来很荒谬。哪怕他很大，也会怀疑你经历的太多而感到不快。

## 这是令人兴奋和有趣的

生命只有一次。重要的是要使它令人兴奋和有趣。否则，你不会有一个好的生活。和你的男人说脏话是让你们的生活(和性生活)更有趣、更刺激、更有趣的好方法。

它会为任何对话增添趣味，你会发现，虽然它肯定会让你的男人兴奋，与他建立性张力，让他一直想着你，但实际上它也会对你产生同样的效果。

当你把对男人说脏话和提高你的其他性技巧结合起来，比如学习新的性爱姿势和如何给你的男人一个很棒的口交，你会发现你的性生活变

得比你想象的更有趣!

关于乐趣的补充说明：记住，当你男人说脏话时，应该是轻松愉快的。你不会成为一个教官，命令你的人去打开或命令他想想你！

## **更细致的基础工作**

为什么我应该学会对我的男人说脏话，难道没有其他的原因吗？我的建议是:绝对有！你可能会发现，当你说脏话的时候，你也会很兴奋。你可能会发现，说脏话是你和你的男人之间真正有趣的分享经验，没有其他人能体验到。你甚至会发现，说脏话是和对方一起探索幻想的好方法(我在探索幻想一章中谈到了这一点)。

我不想花整本书的篇幅来解释为什么你应该说脏话，我只想的重点放在主要原因上。如果你因为我上面没有提到的原因想要学习如何说脏话，那就去做吧。正如我在介绍中所说的，没有规则，只有指导方针。

## 第二章 不仅仅是语言

既然我们已经讨论了为什么你应该对你的男人说脏话，我想向你解释为什么你在对他说脏话时需要考虑的不仅仅是词语。

理解(并且做到)这一点是至关重要的，但是很多人在这个阶段会犯错误。她们有一些不好的经历，因为他们只关注话语，然后再也不想说脏话了。要正确地说脏话，你不仅要关注你的肢体语言(身体语言、眼神交流、声调、音量等)，还要关注你的肢体语言(实际的台词)。

我将向你们描述两种情况。在这两种情况下，我都会使用相同的脏话。一个是说脏话的正确方式，另一个是说脏话的错误方式。

场景一：你慢慢走向你的男人，始终保持眼神交流，脸上带着狡黠的微笑。然后，当你靠近他时，你优雅地向他倾身，轻轻拂过他的脸颊，在他耳边诱惑的低语，同时强调每一个字，“我想用腿夹住你的头。”

然后慢慢地向后退，这样你们就可以面对面了，在他的唇上吻一下，然后说：“但不是现在。”然后你转身慢慢走开。

场景2 -你快速地拖着脚走到你的男人身边，眼睛盯着地面。然后你向他靠过去，用单调的声音大声说：“我要把你的脑袋夹碎。”然后你停顿几秒钟。然后你用同样响亮、单调的声音告诉他，“但现在不行。”然后你转身就跑。

您在场景1和场景2中使用了类似的单词，但是您的非语言用法完全不同。哪个更性感？

明显的答案对吗？场景1比场景2更性感。事实上，第二种情况会让大多数男人失去兴趣，可能也会让他们对你失去兴趣的原因。不仅仅是你使用的词语，也包括你的非语言表达：

- 你的肢体语言

- 眼神交流
- 你的语气
- 你的语速
- 你的音量

## 你的肢体语言

当你对你的男人说脏话时，你的肢体语言起着非常重要的作用。如果你在说脏话的时候很尴尬，而且闭着嘴，那么在大多数情况下，你就没有那么性感了。

但另一方面，如果：

- 你会放慢你的动作。当你对你的男人说脏话时，你要面对他。
- 说脏话的时候你很放松(而不是紧张和烦躁)。
- 你说话时对着你的男人狡猾地微笑。



但如果你感到紧张或有点尴尬，还有很多空间去尝试和适应。

- 当你在传达你的词语时，如果你的目光越过你的肩膀(当你离开你的男人时)，它会变得非常性感。
- 有时候和你的男人说脏话时，害羞和害羞可能会很火辣。有时候很性感，但是每次都很害羞，每次都很害羞，最终会失去吸引力。

## **你的眼神**

当你对你的男人说脏话时，眼神交流能起到事半功倍的作用。如果你能自信地在说脏话的时候与他进行眼神交流，你会发现这比你盯着地面或其他地方要有效得多。这基本上是在告诉他，当你说这话的时候，你是真心实意的。

## 你的声音语气

你的语音语调是“你的声音听起来如何”。它听起来是深沉深情，还是音调高亢，还是像充满诱惑和女人味？

当你说脏话时，你的语气起着至关重要的作用。我讨厌告诉你“表现得更女性化”，但要完美说实话，一个更女性化的声音几乎总能让你的男人更兴奋，和他建立性张力。

试着用比平时更女性化的语气对自己说脏话：

- 我太想你了！
- 我喜欢你给我的感觉。
- 打我的屁股，宝贝！

现在用你正常的声音试试。你可能觉得你的女性化的声音听起来有点可笑，但事实是，男人会发现它更性感。

注意：我并不是说你应该在和你的男人谈话时使用更女性化的语调。我是说你应该只在说脏话的时候使用它。这样，只要你的男人听到你用这种声音，他就会开始把它与脏话、性和与你亲密联系起来。

## **声音的速度**

当你对你的男人说脏话时，你会发现改变你的语速确实有很大的好处。当你不是真的在做爱，而是在制造性紧张，并试图让他一直

想着你的时候，最好放慢你的语速。它使你所说的更有分量和力量。

但是当你和你的男人发生性关系并且变得更有激情的时候，试着加快你说话的速度。它会让一切变得更性感。

这里的关键是实验你说话的速度，看看什么最适合你。很明显,你的目标会改变：也许你想让你的男人你身陷其中的那一刻,他真的把你的(在这种情况下,你可能会说很快),或者你想和他建立性紧张(在这种情况下你会说慢很多)。让我们举一些例子：

## 声音音量

你的声音有多大也很重要。同一句话可以有两种完全不同的含义，这取决于你说话的声音大小和说话的时间。

## 低语

对你的男人说脏话最简单的方法就是慢慢地靠近他，在他耳边低语。这样你就不用太担心你的肢体语言或说话时看着他的眼睛。

另一个额外的好处是，你几乎可以在任何地方这样做。你可以在派对上这样做，同时站在其他人旁边，这对制造性紧张是非常棒的。或者任何公共场所。当你们两人在公共

场合的时候，试着对你的男人说下面这几句脏话：

- 我给你准备了一个惊喜。
- 当我们独处的时候，我要向你展示一些我一直在用嘴练习的技巧!
- 我打赌你猜不到我现在想对你做什么!
- 如果这些人不在这里，我现在就想撕开你的衬衣

如果你从来没有尝试过说脏话，那么我强烈建议你从耳语开始，因为这比大声说话容易得多。耳语意味着你说话时不必担心眼神交流。

## 正常音量

无论是在公共场合还是私下，当你在你的日常音量中对你的男人说一些肮脏的话时，它会非常有力量。如果你对他说了一些非常诱惑的话，然后就像什么都没发生过一样，继续你们的谈话，这是非常有力的。这会让你的男人流口水。试试这些例子：

- 这条牛仔裤让你的屁股看起来好性感...你从哪儿买的？
- 我特意为你穿了这条裙子。
- 我希望你喜欢我穿的丝袜。
- 我洗澡的时候会一直想着你，你不介意吧？

## 大声说话

如果你真的想让你的男人知道你有多开心，让他兴奋起来，或让他放松一下，那么大声说话甚至尖叫都可以。这是向他展示你正在迷失自我的最佳时机。

显然，这些例子最好是在你既孤单又私密的时候使用：

- 用力操我!
- 你好棒，亲爱的!
- 继续这样操我，我要高潮了!
- 不要停



就像我常说的，变化是关键。所以一定要经常改变你和你的男人说话的声音。这对你俩都有好处，因为变化比反复使用相同的词语更令人兴奋。你会注意到，当你对你的男人说脏话时，你可以轻声细语，也可以大声喊叫。这取决于你。一般来说，小声说脏话最能营造性紧张感，让他一直想着你，而大声说脏话最能让他兴奋，也最能让他自我感觉良好。

## **学会说脏话**

如果你以前从来没有试过和你的男人说脏话，那么突然开始说脏话会是一件非常艰巨的任务。我想告诉你如何从以前从不说脏话变成一个说脏话的专家。

首先，我要教你如何在床上说脏话，当你和你的男人做爱时，然后在接下来的章节中，我将告诉你如何在卧室外说脏话(在电话上，电子邮件，短信，在公共场合)。

不要一开始就学习很长的短语，在可能会很尴尬的情况下，我建议你采用以下方法.....

从小事做起。

对你的男人说脏话最简单的方法就是从小事做起。小到任何人都能做得到。当你和你的男人做爱时，你需要做的第一件事就是简单的呻吟和呼吸。

所以现在不要想用什么词。当他亲吻你的脖子，抚摸你的乳房，把手放在你的胯部时，你可以开始呻吟。你所需要做的只是发出一声叹息或呻吟。

嗯嗯，啊啊，哦哦这些词都可以用。

就这么简单，只需轻轻地呻吟或叹息就行了。

下次你和你的男人亲密时，试着和他做一两次。你会注意到你可能无论如何都想叹息或呻吟，这使得这件事非常容易做到。你会注意到的另一件事是，你的呻吟和叹息会让你的男人非常兴奋。

在几次不同的场合呻吟叹息之后，一旦你有了相对的信心，就该加大力度了……。

好的，那么在你试着和你的男人呻吟和叹息几次(2-3个不同的场合)之后，你需要开始开始真正说脏话了。再说一次，这实际上不会那么困难。一开始，你只需要对你的男人用一个词就行了。

-是的！

-天啊！

-再用力一点！

-快点！

-宝贝！

-再深一点！

无论是他在抚摸你，还是你们真的在做爱，都是时候开始使用单独的词了。

也许他在做一些你真正喜欢的事情，比如在做爱时触碰到一个让你感觉很好的地方。如果你真的很享受，你自然会呼吸得更深一些。深呼吸的同时，开始呻吟，就像我在上一节教你的那样。当你呻吟时，轻轻地开始在他耳边低声说，“哇”、“操”或“是的”。

但是当你第一次尝试这样做的时候，只能选择一个词对他说。做爱时试图记住10个不同的

单词会让你感到困惑。当你感到困惑时，你更有可能把事情搞砸。

你也不必特别大声，只要小声说话就够了。你甚至可以在呻吟中说出来。

在对你的男人低声说了几次之后，试着说得大声一点。没有必要尖叫，但一定要试着让它不仅仅是耳语。

到目前为止，一切看起来都很简单，表演起来一点也不紧张。但是，对于一些人来说，第一次尝试提高嗓门往往感觉是一项棘手的任务。

我不想听起来像一个足球教练，但无论如何你都要提高嗓门，不管你感觉多么紧张或尴尬。一旦你做了几次，你就会意识到这实际上真的很容易，而且你在未来做这件事时不会那么紧张。

但是如果你畏缩不前，不去做，那么你就会永远不知道对你的男人说脏话是什么感觉。

所以，尽管你可能会发现它很难，但我唯一的建议是无论如何都要说出来(即使你觉得有点可笑)，因为它会让你下次尝试的时候更容易。一旦你说了就会发现其实并没有那么难。

## 让词语变得更多

一旦你试着对你的男人说不同的只言只语，并不止一次地轻声细语地重复，那么你就该进入下一个合乎逻辑的步骤了。是时候开始使用短句了(大约2-4个单词长)。这里有几个例子：

- 继续操我!
- 你进来的感觉真好。
- 你的鸡巴好粗，那里被你填满了。
- 我希望你插的更深一点!
- 就这样操我!
- 你都要把我操坏了，讨厌。
- 刚才的感觉好极了，你真厉害。
- 都怪你，床单都湿透了。
- 我要高潮了!



使用这些示例，很容易根据它们创建自己的示例。但是，知道50个不同的短语对你的男人说，现在是没有帮助的。它实际上会让你感到困惑，试图记住在最激烈的时刻使用哪一个。一个更好的策略是先选择一两个短语来练习。

最好选择那些你觉得最舒服的对他说的话。

现在安静地对自己说这些话几次，直到你用一种性感的声音说出来。没必要大喊大叫，只要在自己耳边低语就够了。确保每个短语至少重复30次，这样它就会根深蒂固，很容易记住。

一旦你做到了这一点，那么就到了真正使用它们的时候了。

下次当你和你的男人做爱(或深入前戏)，你会使用他们。以呻吟和叹息开始，然后结合一些单字，如“操”或“更快”，然后在做了几分钟后，使用一个稍微长一点的短语。只要在他耳边低语，“你的鸡巴真让人难以置信”或者“继续操我”。

然后再开始呻吟和叹气。它是那么容易！

一旦你觉得对你的男人使用一套短语相当舒服，你就需要尝试对他使用其他短语。如果

你反复这样做，你会很快形成一大堆不同的句子、句子和短语来对付他。

但不要只使用我这里给出的。试着发挥你的想象力，想出自己的短语。除此之外，你还得把你的脏话混在一起。有时你只需要呻吟和叹息，有时你只会使用单个单词，有时你会使用简短的短语。关键是要把它混合起来，让它对你和你的男人都有趣。

当你掌握了使用许多不同的短句时，你将超过90%的女孩，她们想要学习如何对她们的男人说脏话。所以，当你使用前三种技巧对你的男人说脏话时，你可以这样说：

- 哦，哦，哦
- 太不可思议了!
- 嗯嗯嗯，啊啊啊
- 用力操我!
- 感觉真好!

我知道独自读它听起来有点可笑，但当你和你的男人做爱时，它听起来更性感。

## **变得更脏**

一旦你习惯了使用简短的短语，并且说得比耳语还慢，那么是时候更进一步了，是时候让自己变得更脏了，是时候开始使用更长的短语了。这里有几个例子：

- 坏人，你让人家好难熬!
- 我想看一下你兽性大发的样子。
- 我希望今晚能见到你!
- 我要高潮了，我要高潮了!
- 今天我是你的!
- 我只想做你的小骚货!
- 亲爱的，有你真好。

如果你习惯使用我之前给你的简短的脏话，那么你会发现这些更长的，更脏的短语很容易升级。正确使用它们的关键是遵循我给学习和使用短句的相同的指导。首先选择一个或最多两个短语。

记住它们。然后对自己重复30次，这样你就能完全记住了。

现在你要做的就是把它们和你学过的脏话结合起来：

- 呻吟和叹息
- 单个词
- 2-4个单词短语

当你做爱的时候，你只需要把每句话对你的男人说几遍，同时确保使用你之前学过的其他技巧。不要一遍又一遍地使用同一个短语，否则你的男人会觉得你在排练，而且会觉得有点奇怪。

## 学习如何说脏话的更细微的细节

1)我们做爱的时候，我需要不断地对我的男人说脏话吗？

我的建议是：如果你不想说脏话，你根本不必说脏话。你永远不应该感到被迫去做任何你不想做的事情。重要的是你和一个尊重你和你意愿的男人在一起。

那么，让我们来回答这个问题：你需要在做爱时不断地说脏话吗？绝对不行。事实上，如果你这样做了，那会很奇怪，甚至可能会让你的男人反感。

大多数时候，你实际上只是在叹息和呻吟。  
但是你会也经常使用单字短语。2-4个单词的  
短语应该少用，而更长、更具体的短语应该  
更少使用。

这不是一条一成不变的规则。你可以自由地  
做实验。就像我在引言中说的：

没有规则，只有指导方针。

所以把我的建议作为指导，看看什么最适合  
你和你的男人。



2)对我的男人说脏话我还是很紧张，有没有更简单的方法？

我的建议：如果你对此感到有点紧张，有很多更容易对你的男人说脏话的方法。最简单的办法就是关灯，这样当你说脏话的时候，你就处于黑暗之中。你会发现这减轻了一些(但不是全部)说脏话的压力。

另一个让自己在说脏话时更放松甚至有点兴奋的绝妙方法是，在你对你的男人说脏话之前，先喝一杯或两杯酒。不要喝得酩酊大醉，只要喝醉就行了。

如果你仍然感到焦虑或紧张，那么我很抱歉地说，你要克服紧张的唯一方法就是无论如何都要做，不管你有多紧张。一旦你试了试，你会立刻发现它一点都不难，更重要的是，你会发现你的男人也很喜欢它！

我以前从来没有对我的男人说过脏话。如果我突然开始对他说脏话，他会怎么想？

我的建议是：如果你已经谈了一段很长时间(至少三个月)的恋爱关系，然后你突然开始对你的男人说脏话，他很可能会非常兴奋。

但有一小部分人可能会好奇，为什么你突然开始说脏话了。如果他看起来很担心或者问你这件事，那么最简单的办法就是告诉他：

-我买了一本书来学习如何说脏话，希望你介意。

大多数男人会为你学会如何在床上表现出色而超级高兴。

## 第三章 不同类型的脏话

### 不同类型的脏话

除了你对你的男人说脏话的声音大小不同，你用什么语调，你的肢体语言以及你的眼神接触，还有一些其他不同类型的脏话你应该知道，这会让你更容易编造自己的脏话用在你的男人身上。

### 我想/我喜欢

这两个语句是最容易用在你的男人身上的脏话之一。你只需要告诉你的男人“我想上你”或者“我喜欢躺在你旁边。”你可以低声说，用你正常的声音说，甚至可以对你的男人尖叫。

你会发现，想要让你的男人接受你的赞美真的很容易，但是这里有一些例子可以帮助你：

- 我喜欢被你压住的感觉!
- 我喜欢被你进入的充实感。
- 我喜欢你抱着我的样子。
- 我整晚都想你!
- 你怎么这么硬!
- 我想把它变大。
- 我喜欢你控制我。
- 我想摸你的大家伙!
- 我喜欢用手让你的疯狂!
- 我想让你射进来！

你会发现这些“我爱你”或“我想要”的声明以短信、电话或微信的形式发送效果很好，你想制造性的紧张，让他兴奋，成就他的自我，或者让他一直想着你。

## **鼓励和方向**

另一种很有效的脏话属于鼓励和指导的范畴。这些肮脏的话语会鼓励你的男人继续做你喜欢做的事情，或者把他的注意力转移到其他事情上。这对巧妙地让他知道你喜欢什么很有好处，同时也让他知道你不喜欢什么。以下是一些例子：

- 狠狠操我!
- 我想做你的小母狗!
- 天啊，感觉太棒了!
- 你做的最酷的事情就是爱抚我/亲吻我。
- 你有一双神奇的手，不管它碰哪我都会湿!
- 当你那样操我的时候，我总是很享受!

通过下流的谈话给你的男人鼓励和指导对你们都有好处。你从性爱中得到了更多，因为你让他知道你喜欢什么，享受什么。但你的男人也能从中得到很多。鼓励和指导可以很好地成就他的自我，建立一些性张力，让他在那一刻的激情。

## 节奏的技术

踱步是一种在催眠中经常使用的技巧（别担心，你不会催眠你的男人！）。当你通过电话或微信和你的男人说脏话时，这是一种最有效的脏话技巧。

踱步只是指描述你或你的男人(或你们俩)所处的情形，并描述其中的所有细节。当你对你的男人说脏话的时候，你将会使用踱步的方式，你主要是在向他描述性的情况。

下次你和他打电话做爱的时候，试试这样做：  
“我只是躺在床上的被子下面。”



我穿着你给我买的内衣。我的皮肤摸起来很光滑。嗯!

听着你的声音，我已经湿透了。我的乳头期待你的手抚摸它们，摩擦它们。

现在，我慢慢地从你给我买的粉色内裤里拿出我的手。接下来你想让我做什么？。

这只是节奏技巧的一个例子。说句老实话，在没有从你的男人那里得到任何反馈的情况下，在这里描述它感觉有点生硬。如果你想让它正

常表达，那么你需要非常缓慢和安静地说话。  
这会让您们俩都感觉更亲密。

当你和你的男人在电话里做爱，描述你在为他做什么，你需要偶尔问他问题，从他那里得到反馈。

你还需要描述你对他做了什么（即使是在电话里）：

- 我想抓住你的鸡巴，感觉它在我手里跳动。
- 我要用我的手指慢慢地按摩你的蛋蛋。
- 我要把你榨干，让你回不了家。
- 没有什么比把你的鸡巴握在我手里更爽的了。

你会发现，当你第一次尝试这种节奏技巧的时候，它可能会有点尴尬，因为你会做大部分的谈话。为了让你在开始的几次尝试中更轻松，你可以尝试只用30秒左右的时间来踱步。然后下一次，试一分钟，然后每隔一段时间就试一段更长的时间。

很快，你就会发现事情变得越来越容易，直到你用生动的细节描述你在整整20分钟里所做的每件事，而你的男人却在电话的另一端不停地抽动。

## 更详细的不同类型的脏话

1)什么时候是使用节奏技巧、鼓励和指导，或者“我想要/我喜欢”的最佳时机？

我的建议:老实说，这取决于你。但你会发现，当你在做爱前或做爱时使用“我想要/我爱你”这句话时，电话或微信上的节奏技巧效果最好。鼓励和指导最好是在做爱的时候使用。

2)节奏技巧听起来很棒，我不喜欢连续20分钟不停地和我的男人说脏话。我能做什么来代替这个？我的建议是：描述节奏技巧和实际运用是两码事。如果你只是读节奏技巧，那么在听起来很生硬，没有那么性感。

但当你真正使用它时，在电话或微信上，它会变得更加流畅和性感。您还会注意到，它的执行非常简单。你所做的一切只是慢慢地描述你如何取悦你的男人。一开始，你可能只会觉得20或30秒很舒服，但如果你继续尝试，你就能轻松地做到五分钟或更久。

## 第四章 在电话里说脏话

### 在电话里说脏话

如果你想让你们的异地恋保持有趣并最终持续下去，在电话里和你的男人说脏话是至关重要的。连续几个月没有任何亲密行为会让你或你的男人更有可能出轨（我知道这不是你不想听到的事情，但不幸的是，对很多情侣来说这是真的）。

即使你已经习惯了在你们躺在一起的时候对你的男人说脏话，你还是会发现在电话里和他说脏话(以及电话做爱)至少有点尴尬。这里有一个简单的计划，可以让你们开始电话性爱：

## 开始

这是最难的部分。我的建议是，在和你的男人通电话之前先进入状态。开始按摩、揉擦和手淫。你还不想让自己达到高潮，但至少要确保你非常非常兴奋。一旦你准备好了，打电话给你的男人。事先安排好打电话的时间是最好的，这样你就可以把自己从所有的干扰中解脱出来。

在和你的男人打招呼之后，在打电话之前让他知道你在做什么。除非你的男人是同性恋(或者对这类事情非常紧张)，否则他会想听你倾诉的！告诉他你手淫的时候在想什么。

并向他解释你是怎么做的。

然后问他是否想听你在电话里手淫。如果他真的很想你，那么他肯定会想听你手淫。(95%的男人会非常喜欢这个。

但如果他对这些事情非常、非常、非常紧张，那么他有可能不想听你说话)。

现在你所要做的就是开始手淫到高潮，确保他能听到你的呼吸和呻吟。

一旦你达到高潮，是时候让你的男人回报你了。让他为你手淫，直到他达到高潮。



## 告诉他该怎么做

在电话里告诉你的男人该做什么对你们俩来说都是很性感的事情。你可以站在支配的立场上指导他做某些事情。但如果你不愿意，你也不必占据主导地位。你可以简单地让他为你做一些具体的事情。这完全取决于什么对你们俩最合适。那你打算让他怎么做？有很多事情你可以试着告诉他去做：

- 帮我抓住你的鸡巴！
- 帮我按摩你的蛋蛋。
- 告诉我你的鸡巴有多硬！
- 告诉我你是怎么让我和你一起高潮。

## 从他那里得到指示

你可以把所有的时间都花在给他指示上，但也许你想成为那个被告知该做什么的人。你需要让他知道，当他给你指示时，你特别喜欢。一定要大声说出来，并赞扬他所做的。

-你是唯一的主导者，这太爽了！

-我喜欢你告诉我该怎么做。

-你把我的手放在我身上，我全身都湿透了！

-我可以整晚听你告诉我该做什么，这让我很兴奋！

-告诉我我的手该怎么做。我应该摩擦我的乳房还是替你爱抚我的阴蒂？？

亲爱的，我还能为你做什么？

一旦他知道你真的很享受，发现你玩得开心，那么他会很自然地开始在电话里告诉你该做什么。

-你知道我很孤独，一个人在这里，想玩吗？

-很高兴你打电话给我，我一个人在这里，感觉很饥渴！

## 使用玩具

告诉你的男人该做什么，从他那里得到指示，并使用节奏技巧，这是和他进行真正有趣的电话性爱的一个很好的开始。但如果你想把它提升到另一个层次，那么你应该尝试在电话性爱时使用性玩具。

## 假阳具

当你用电话做爱时，你不能忍受没有你男人的阳具？没问题！这就是人造阴茎被发明的原因。它们是他的最佳替代者。你最好选择一个长度和周长与你的男人的阴茎相似的人造阴茎，但不要感到拘束。如果你想要更大的，那就去买一个吧！

## 飞机杯

对你的男人来说，他会想要在电话性爱中感受到那种美妙的快感。值得庆幸的是，他有一个近乎完美的替代品可以自己使用。它基本上只是一个硅胶阴道，需要一点润滑剂来使用。对你的男人来说，这感觉就像一个真正的阴道。

当你把上面的技巧和在电话性爱中使用性玩具结合起来，那么你和你的男人都会度过一段美好的时光。

一开始你可能会觉得电话性爱有点奇怪、尴尬甚至做作。别担心，这很正常。随着时间的推移，你会放松下来，并开始真正享受它。要想在电话性爱中获得乐趣，关键是要不断前进，抛开所有尴尬或怪异的部分，只关注有趣的部分。

最终尴尬会消失，你会真正开始享受一些乐趣。

## 电话里说脏话的细节

你的性爱提示很有用，但是当他不在我身边拥抱我时，我感觉很奇怪。这让我感觉很糟糕我能做什么？

我的建议：我不会对你撒谎，告诉你有一种方法可以避免这种电话性爱后无法拥抱你的男人的可怕感觉。我发现避免这种感觉的最好方法就是在你和他打完电话后马上开始做其他的事情。不要开始看他的动态，也不要躺在床上想着他。

-去散步

-去健身房

- 和朋友出去玩
- 玩电子游戏
- 任何有助于占据你大脑的事情

我不是主张你完全忘记你的男人。我建议你做的是，在你和他打完电话后，把你的注意力放在性和亲密关系之外的事情上，至少半小时，这样你就能避免那些和他不亲近的可怕感觉。

一想到要和我的男人说脏话，我就觉得很奇怪，很紧张。我该怎么做才能克服这个问题呢？

我的建议是：不幸的是，克服紧张的唯一方法就是冒险一试。积极自我对话或自我肯定将会帮助你。

你不必迈出很大的一步。简单地让你的男人在你打电话给他(手淫)之前知道你在做什么以及你在想谁(他)。就像我在前几页说的，95%的男人都渴望知道更多！

另一种让你自己更轻松的方法是，在你真正和他做爱之前，让他知道你对电话性爱或微信性爱感兴趣。



## 脏话短信

与你的男人进行美妙的电话性爱需要时间、一点计划和一些隐私。如果你发现你经常没有时间和你的男人打电话做爱，但你又渴望保持你们之间的关系，那么脏话短信是填补这一空白的完美方式。

## 脏话短信背后的想法

互相发送肮脏的短信永远不会像在现实生活中电话性爱或互相说脏话那样流畅。这是一个必然的，但是还有两个更重要的原因，我将再次强调。

## 制造性紧张

当你们分开的时候，给你的男人发一些挑逗他或轻微性暗示的脏话短信是制造性紧张的最佳方式。你要说一些暗示的事情，营造紧张感(但不要释放它)。当你们在一起的时候，你应该试着释放性的紧张)。这里有几个例子，你可以发送给你的男人建立性紧张：

-今晚我要给你一个惊喜，我想你会喜欢的!

-等我见到你的时候，我要跪下来给你一个惊喜

## 让他一直想着你

用下流的短信让他一直想着你是一个快速而有效的方法。如果你有好几天没有见到你的男人，那么你会发现你可以很快地给他寄一些东西，让他一整天都想着你。

试着给他发这样的信息：

-猜猜我现在穿什么？

(当他回答你时，你要说:错了!我裸体)

-每次我快睡着的时候，我就会开始想你。

你会注意到，用脏话短信让他一直想着你，制造性紧张感，这两者非常相似，也有很多重叠之处。这实际上是一件好事。

## 脏话短信的几个陷阱

你可以在脏话短信发送给对方的图片，然而，我强烈建议不要给你的男人发送你自己的裸照，除非你和他非常亲密，并且完全相信他会保密。当你第一次给你的男人发下脏话信时，你可能会被他的回复吓到。但不要落入每天给他发50条调皮短信的“脏话短信女孩”的陷阱。

这对你的男人来说很快就会变得无聊和例行公事，这不是你想要的。你想让这些脏话短信成为你的秘密武器，只是偶尔用来增加你和你的男人之间的关系，提醒他你的个性中有很多有趣和令人兴奋的方面。

## 脏话短信不一定要露骨

我经常提醒女孩们，当她们给男人发脏话短信时，并不一定要超级性感或露骨。你会发现一些温和的信息和一些狂野的信息一样能让他兴奋，制造性紧张，让他一直想着你。

事实上，你会注意到，一些脏话短信的设计只是为了让他填补空白，让他一直想着你：

-等不及了（这句话可以简单地说成是你计划好的约会.....或性感的时间!）

-今晚我有个惊喜要给你（也许你打算送他一个惊喜.....或者为他穿上性感的内衣）

-我想在你身上试试新技能(也许你刚学会如何为他做一顿特别美味的饭...或者你想在他身上尝试一种新技术)。

## 第五章 其它说脏话的地方

既然我们已经涵盖了在卧室里和你的男人说脏话，在电话里和通过肮脏的短信，剩下的只有几个主要的领域可以涵盖，你可以对你的男人说脏话。

### 在公共场合

当你们在公共场合的时候，用脏话来戏弄你的男人是一种增加性紧张的最佳方式，会让他渴望和恳求你去一个私密的地方！

你们可以一起坐在公园的长椅上，也可以一起走在街上，甚至可以一起坐飞机或火车等半公共场

所。在公共场合，说脏话的最好方法显然是在你男人耳边耳语。在男人耳边窃窃私语的好处之一是，它让这成为一种更亲密的体验，只在你们两人之间分享，而其他人都不知道发生了什么。

你会发现，当你和你的男人说脏话的时候，在亲密的地方抚摸他会让事情变得更热。所以，考虑一下抚摸他的屁股、脖子或后背(他的胯部在公共场合可能太亲密了)。那么你能对他说些什么来逗弄他呢？

- 这些人不在这里的话，我想现在就扒光你。
- 如果没有这些人，我想试试在这里口交。



-我不知道为什么，但我非常喜欢和你一起走/  
坐在你旁边/站在你旁边。我希望我们单独在  
一起。

-我希望你能感觉到我有多湿。

你的意思是告诉你的男人你有多兴奋，告诉他  
你有多想上他。但是因为你在公共场合，显然  
什么事也不会发生。这种亲密的障碍会造成性  
紧张，让他兴奋。如果你说话的时候带着调皮  
的笑容，那就更有力量了。

注意：在公共场合说脏话时，你只需要对你的  
男人说几句话，中间穿插一些日常对话。你不  
需要一直说脏话来达到你想要的结果，让他兴  
奋起来，制造性紧张。

## 在工作中

如果你和你的男人都在一起工作，那么每周只说一两次脏话就能让谈话变得更有趣、有趣和性感。

你应该对他说什么就像你在公共场合对他说脏话一样。你需要说一些让他性趣大增的事情：

-我希望我们现在不是在工作，我脑子里有很多好玩的想法。

-我不知道是我穿的太多还是因为我喝了太多的咖啡，今天早上上班的时候就浑身湿透了。这种饥渴快把我逼疯了。

-我希望他们工作的时候能有个性爱壁橱，这样我们就能偷偷溜出去一会儿。

如果你工作的地方有很多你可以隐藏的角落和缝隙，性的紧张和性感变得太过强烈，那么你可以自由地采取进一步的行动)但要记住，不要让你的工作处于危险之中!

## **在聚会上**

在聚会上，当你和你的朋友在一起时，和你的男人说脏话可能是非常令人兴奋的。这就像在他们面前分享一个超级性感的性爱游戏。

当你在朋友面前对你的男人说脏话的时候，你需要记住的一件重要的事情就是你需要保持距离。不要太大声或者让你的朋友偷听你们在说什么。

当你和他在一个派对上，你可以做任何事，从让他兴奋到制造性紧张再到成就他的自我。如果大家都在讲话时，你们俩坐着或站在一起，你可以试着弯下身子，在他耳边低语：

- 如果这些人不在，我现在就把你按到地上。
- 真希望我们没来这个派对，这样我们就可以做一些有趣的事了。
- 当我们到家的时候，我要把你吸干！

在你的男人身上使用这两句话对你们来说都是超级强大和有趣的。当你告诉他你更愿意和他上床，而不是和你的朋友聊天或在这个派对上，这对你的男人来说是一种难以置信的奉承和自我提升。

这也会让他兴奋起来。看到他重新调整裤子以掩饰他的勃起时，不要感到惊讶。

-你想去外面看看，找点独处的时间吗？

-你知道吗？我今晚没穿内裤！

-你穿那件衬衫/西装/夹克真帅！（或者他穿什么）

在私下里和你的男人说脏话，包括你一个人在家或在公寓里，一个人在车里，甚至只是一起在户外散步。想要通过挑逗性的评论来制造性紧张吗？简单！试试这些：

- 我要梳洗一下，在床上等我！
- 如果我现在不想你走，我想含着它。
- 我喜欢让你欲火焚身，还不给你，看你着急的样子。

想在你们单独在一起的时候让他兴奋吗？这里有几个例子：

- 你想把我按到沙发吗？
- 很高兴我们有时间单独在一起。

-现在只剩我们俩了，你想做什么呢？

当你们俩都独处的时候，给他按摩一下怎么样？

下面是一些能让你进入状态的脏话例子：

-我喜欢你那又大又硬的鸡巴。

-你搂着我的时候我下面都湿了。

-当我看到你裹着毛巾的时候，就想扒光你。

当你早上和他分手的时候，试试这些方法。完美的让他整天都想着你。

-我整天都会想念那个让我把床单弄湿的混蛋。

-工作的时候我会一直想着你。

- 如果你现在不走，我会用嘴让你求饶哦。
- 我想我知道今天剩下的时间想什么呢？

注意：如果这是你们在前一天晚上之后的第一个早晨在一起，那么你可能需要稍微缓和一点(这取决于他是什么样的人)。



## 第六章 讲脏话时的支配/顺从

到目前为止，我所谈论的关于对你的男人说脏话的每一件事都是出于以下相互关联的原因之一：

- 造成性紧张
- 让他兴奋
- 成就他的自我
- 让他一直想着你

然而，脏话还有另一个妙用。你可以用它向你的男人展示你强势或顺从的一面。你可能想知道如何确切地做到这一点。

## 占主导地位的脏话

你会发现很容易用脏话向你的男人展示你强势的一面。当你处于支配地位时，你是控制的人，是发布命令的人。你不需要打扮得像个施虐狂，你只需要用语言就可以了。

下次你们一起躺在床上的时候，试着用下面这几句话中的某句来展示你的优势：

- 我要你把舌头伸到我身上，吻遍我的全身。
- 我喜欢看你给我口交，告诉我我的味道有多好。
- 我想看你吞下自己的种子。

如果你想让自己的声音听起来特别有支配力，那么把这句话说得像老师下达命令那样自然就好了。

但是用一种温柔的、温柔的、超级女性化的声音说这些话也非常有效。对你的男人来说，它有一些性感和诱人的东西(你可以相信我，毕竟我是一个写这篇文章的人)。

很多男人喜欢听他们的伴侣说这种占主导地位的脏话。我说了很多，但不是所有的(我估计大约75%的男人喜欢它，而25%的人不喜欢它)。要把这种占主导地位的脏话介绍给你的男人，最好的方法就是慢慢来。

从说一些温和的有统治力的事情开始，然后逐渐和你的男人说一些更有统治力的脏话。下面是一个例子，说的是同样的事情，但每一次都越来越有优势：

- 我很喜欢我在上面的感觉。
- 我喜欢你在下面，感觉很刺激。
- 我是喜欢控制一切。
- 躺下，让我来动。
- 躺下，像你所说的那样操我。

你会发现，当你的身体处于比你的男人更有力量的位置时(例如，你跨坐在他的背上)，你主导的脏话甚至更有力量。

## 顺从的脏话

当你对你的男人说脏话时，你可以表现得很强势，你也可以表现得很顺从。最好的一点是，这对他自我感觉很好，让他感觉自己做得很好。

你可以做很多不同的事情来顺从地和你的男人说话。问男人问题的全部意义在于你在寻求他的赞同，并试图用你的顺从来取悦他。

用温柔、女性化的声音问这些问题要比用大声或自信的声音更性感、更顺从。

以下是一些你应该试着问你的男人的问题：

-我可以给你口交吗？

-我可以先给你按摩吗？

-亲爱的，今晚不用怜惜我哦！

-我希望我能成为你的玩偶。

-我很想被你惩罚

## 肢体语言

如果你真的想充分利用你的顺从来和你的男人说话，那么你需要考虑一下你的肢体语言。

你还注意到，从下面看他会让你显得更顺从，同时让他觉得自己更有主导权。记住，当你对你的男人说脏话时，要同时表现出顺从和支配欲，这样你才能知道你们俩谁最喜欢。

或者你可能会发现，有时你喜欢变得更顺从，而有时你喜欢成为主导和控制的人。换句话说，你喜欢在两者之间切换。

当你每次和你的男人在床上做爱时，最好只选择一个角色。如果你一直在主导和顺从之间切换，前一分钟你是主导的，下一分钟你是顺从的，这对你的男人来说会变得很奇怪和有点困惑。所以有一天晚上试着比平时更顺从。然后第二天晚上试着比平时更有统治力。

## **引诱他变得强势/顺从**

也许你发现自己处于这样一种情况，你想要和你的男人一起探索你支配的一面或者顺从的一

面，但是你会发现很难和他谈论这件事。在理想的情况下，你会和一个让你感到舒服的男人谈论你想要的、需要的和渴望的。但遗憾的是，事实往往并非如此。

克服这种困难的一个简单方法是用脏话“引诱”他变得更强势或更顺从。

你可以通过给他积极的反馈来做到这一点，就像我在书的鼓励和指导部分所解释的那样。

## **让他更有统治力**

如果你想让他比平时更有统治力或更有侵略性，那就等着他对你有一点统治力/侵略性，然后这样说：



- 你那样绑住我的时候太刺激了。
- 你完全控制了我，却让我欲火焚身。
- 你压在我身上，打我的屁股的感觉很好。
- 我喜欢在床上做你的乖乖女。
- 我只是想让你像个坏人一样欺负我。

最终，你的男人会觉得你更喜欢他掌控一切。  
但如果还是不行，那你就得开始考虑和他谈谈  
了。

## **让他更顺从**

也许你不希望你的男人变得更强势。也许你想  
让他在你们在一起的时候扮演一个更加顺从的  
角色。值得庆幸的是，脏话可以让他变得更加

顺从的角色。值得庆幸的是，脏话可以让他变得更加顺从。下次你们在床上的时候，试着给他一些鼓励和指导。

- 我喜欢骑在你身上发号施令。
- 总有些事让我如醉如痴，当我是掌控一切的那个人。
- 我做决定的时候和你做爱更性感。
- 绑住你让我觉得更爽。

这些例子当然会让你开始，但是当你的男人有想法时，你可以即兴发挥，尝试更多的短语。这里有一些想法：

- 躺下，让我操你。
- 我的小贱人是谁？我正看着他呢！
- 告诉我你有多希望像你操我一样操你？

## 第七章 探索幻想

既然我已经介绍了所有你可以用来说脏话的技巧和策略，现在是时候介绍一下对很多人来说脏话最主要的一个方面了，用脏话来探索你的幻想。说脏话是将你的幻想(或你男人的幻想)带入生活的一种非常有效的方式，我将向你展示如何用脏话来探索你和他。

### 分享你的幻想

你的幻想是非常私人的事情。如果你以前从未听别人谈论过与你相似的幻想，你可能会觉得它们很奇怪或有点奇怪。

- 有些人幻想和动物做。
- 有些人有强奸幻想。
- 有些人一想到集体性爱就兴奋。
- 对某些人来说，被监视的想法是难以置信的刺激。
- 有些人幻想着他们真正喜欢的女孩/男孩。

事实上，这一系列可能的幻想可能会持续到无限。我想说的是，幻想(即使是非常疯狂的幻想或所谓的“不存在”的幻想)是完全正常和自然的。重要的是要记住幻想就是这样。他们的幻想。你可能不想尝试所有的方法(显然你不应该尝试那些潜在的非法方法)。

但拥有它们是完全正常的。简单地说，每个人都有性幻想。

希望我们现在在幻想上是一致的，拥有幻想是自然和健康的。现在让我们学习如何与你的男人分享它们，以及如何在说脏话时使用它们。

## 幻想指南# 1

先从你最温和的幻想开始。当你第一次和你的男人分享你的幻想时，先分享你最温柔的，让他感到舒服的幻想，然后再继续你更狂野、更色情的幻想。

## 幻想指南# 2

当你和你的男人谈论你的性幻想时，你会发现躺在床上是最好的，特别是当你已经有了性的时候。与其他地方相比，他在床上会更放松、更自在。

## 幻想指南# 3

让你的男人更开放、更能接受你的幻想的一个好办法是，事先花一两个星期的时间赞美他，说他在卧室里是多么开放、有趣和令人兴奋。当你这样对他说几次时，他很快就会开始以同样的眼光看待自己，认为自己是一个在卧室里开放、有趣、令人兴奋的人。他最不愿做的事情之一就是让你失望。

## 幻想指南# 4

不要把你的幻想强加于他。理想情况下，你的男人会完全接受你所有的幻想。但不幸的是，情况并不总是如此。如果你的男人不完全接受你的幻想，那么你最不想做的事情就是强迫他接受。这将使他离得更近。相反，你只要换个话题，过一会儿再回来谈。但是一定要试着至少再和他谈一次。

## 幻想指南# 5

分享你的幻想通常是一个漫长的过程。再说一次，“理想男人”会迫不及待地想知道你的每一个幻想。但每个人都有缺点，所以你很难遇到“理想伴侣”。



所以，如果你在分享你的幻想方面进展缓慢，  
不要担心。关键是即使你做得很慢，也要继续  
前进。

## 幻想指南# 6

不要被迫分享你的幻想。当你和你的男人做爱  
时，做你觉得舒服的事情是最重要的。虽然我们  
的另一套课程《终极性爱指南》是关于学习  
如何拥有美好性爱的，并不意味着你必须做你  
在书中读到的所有事情。更重要的是专注于做  
你觉得舒服的事情。

## 幻想指南# 7

这是双向的。当你和你的男人分享你的幻想时，这是让他回报你和你分享他的幻想的最佳时机。

分享完你的一些之后，你所要做的就是问他：“你呢？” 你有类似的幻想吗？我敢打赌你会的！”

## 幻想指南# 8

要开放，接受和不评判。当你的男人开始和你分享他的幻想时，你要客观地接受他的幻想，这是非常重要的。如果你不想尝试，就永远不要尝试。

该说什么？

当你想要和你的男人分享你的幻想时，我现在想要开始讨论你需要说些什么。

就像我在指导方针2中所说的，床是与他分享你的幻想的最佳场所。

但不要只是用你的幻想让你的男人惊讶，最好是先把话题引到你已经喜欢他做的事情上，并确保这至少和你想要谈论的幻想有一点关系。

首先赞美他：

-我喜欢做爱时你像个野兽一样。

-当我处于主导地位的时候，我发现有些事情真的很刺激。

他应该很快意识到你喜欢什么，享受什么，但如果他没有，在你不断地赞美他之后，你只需要说：

-我其实有一个关于...(然后告诉他你的幻想)。

你的幻想越具体越好。通过这种方式，他会真正了解他们的哪些方面最让你兴奋。所以一定要让他知道什么样的脏话、什么样的姿势、什么样的技巧以及什么样的心情/气氛最能让你兴奋。

让我们假设你的幻想是被你的男人带走，让他和你在一起(显然是双方自愿的)。你怎么能说脏话呢？试试这个方法，下次你们躺在床上时，开始让他知道你喜欢他的统治力，并开始鼓励他变得更有统治力：

- 你压在我身上的时候太刺激了。
- 我喜欢你把我的手臂放在我的头上，我感觉你完全控制了我。
- 你使劲打我的时候我都湿透了。
- 我喜欢你尽你所能干我。
- 你只要抓住我，得到你想要的东西，我就很兴奋。
- 一想到你完全控制了我，我就浑身发抖。

如果你继续这样下去，你的男人很快就会意识到你喜欢他控制你，和你在一起。通常你不必明确地告诉他你的幻想。但是在这种情况下，一定要确保你的男人完全明白你只想和他发生两厢情愿的性行为。

或者也许你想尝试第一次肛交，但你不知道如何直接对你的男人说。使用脏话，你可以这样做：

- 我喜欢你从后面进入，感觉太好了。
- 我喜欢你拍我的屁股。
- 亲爱的，我要你夺走我肛门初夜。

你可以从这个例子和之前的例子中看到，你只需要慢慢地建立起来，巧妙地用脏话问他你想要什么。就是这样。

虽然脏话是一个非常有用和有效的工具来测试你的男人，看看他是否有兴趣探索你的幻想，不要忘记，还有其它方法可以做到这一点。敞开心扉和他交流，简单地和他交谈也很有用。

在对你的男人表现出你的幻想之后，一定要再次赞美他，因为那是多么美好的经历，这样他就会把它当成一段积极的经历来记住。

## 脏话的局限性

我希望你已经发现并学会了一些真正有用的技巧、策略和词来语和你的男人说脏话。然而，有一个非常重要的警告，我需要给你一个关于脏话的警告，这样你就不会犯一些人经常犯的错误。

脏话并不能取代一段基于信任、吸引、爱、良好沟通、共同经历和美妙性爱的稳固关系，

它应该是它的一部分，但它不应该成为与某人长期关系的基础。我想说的是，对你的男人说脏话应该是你们关系和性生活的一个有趣的补充，但不应该成为它的基础。



## 第八章 脏话示例

### 床上的脏话

- 我爱你。
- 感觉真好。
- 我简直不敢相信我遇见了你。
- 嗯，你味道真好。
- 你的身体真棒。

### 公共场所的脏话

- 我希望我们在家，所以我可以对你做一些有趣的事情。
- 我现在只想把你的衣服脱掉。

- 如果你不停止那样看着我，我们将不得不去某个私密的地方。
- 你知道我不穿内裤吗？
- 我只想让你知道我湿了。
- 我需要你走在我面前，这样我才能看到你的屁股。
- 当你穿着那件衬衫/牛仔裤/上衣时，看起来真的很性感。
- 我等不及要送你回家了。
- 我只为你穿这条裙子。

## 私下的脏话

- 你知道我现在有多湿吗？
- 需要我含住你吗？
- 我想看看它需要多久变硬？

-我在想一个介于1到10之间的数字。如果你猜对了，会有惊喜哦。

-你想躺下吗？

-现在我是你的，你想做什么。行

## 寄给他的脏话

-我现在很需要你

-你为什么现在不在这里，我真他妈的难受。

-我不能专心工作。我所能想到的就是含住你。

-我的内裤湿透了，快点回家。

-昨晚太不可思议了。我不能停止思考。

-你要我今晚在床上穿什么？

-我一直幻想着以后要对你做什么。

- 我今天在想你。
- 今晚我要给你最棒的口交。
- 你想和我一起尝试肛交吗？

## 电话里的脏话

- 我喜欢和你聊天时自慰，但我真正需要的是你。
- 我只是在说这话而脸红，但是我非常想念你的家伙。
- 我希望能克隆你的鸡巴，这样就不用每天盼着你来了，哼！
- 昨晚我梦见了你，那真是太棒了，但是我醒了，你不在。

## 主导地位的脏话

- 躺下闭嘴。
- 今晚你是我的。
- 脱下衣服上床睡觉。
- 我想听你高潮的时候喊我的名字。
- 求我。

## 顺从的脏话

- 你的愿望就是我的命令。
- 我只是想要让你开心。
- 我一直很调皮，需要受到惩罚。
- 取悦你是我人生的唯一目的。
- 爸爸，操我。
- 主人，我可以给你口交吗？？

## 建立性张力的脏话

-如果我们不参加这个聚会并且这些人不在身边，我现在就骑在你身上！

-今晚我要榨干你！

-我希望我能更好地控制自己，但是当我见到你时，就想撕开你的衣服。

-我的身体想感受你的进入。

-今晚我要把你标记为我的。

-想到你压在我身上，这会让我变得疯狂。

-今晚我穿什么衣服，穿丁字裤或内裤，或者什么都不穿？

-稍后，我会为你带来一个性感的惊喜

-我希望我们可以整天躺在床上做爱

**-我为你穿了这些内裤。**

**-当你支配我时，我感到非常饥渴和无助。**

**-今晚将会很有趣。**

**-别那样看着我，这让我湿透了。**

**-今晚我们要做我想做的**

**-我要让你今晚尖叫和大喊！**

**-很遗憾我们现在不在床上。**

## **适用于性爱的脏话**

**-我想感觉到你的粗暴。**

**-用你喜欢的方式操我！**

**-我想尝尝你的精液。**

**-尝尝我的。**

**-我不想明天逛超市了，能操得我不能下床吗？**

- 不要停下来
- 你会让我高潮。
- 我爱你的家伙。
- 我想和你一起入睡。
- 抓住我的乳房，挤我的乳头。
- 直到我嘴里被填满，你才能离开这里。
- 你只能操我一个人，记住了吗？。
- 爸爸，请操我。
- 让我成为你的婊子。
- 射出来吧！

## **让他想你的脏话**

- 当你亲吻我时，我的腿就会变软。
- 只是想着你，我就湿透了！



- 好想你的大家伙。
- 如果我们在余生中只能在某一位置做爱，那会是什么地方？
- 昨晚过后仍然感到酸痛
- 我认为你是唯一可以同时使我生气和兴奋的人。
- 我从未想过会遇到一个让我如此兴奋的人。

## **适用于短信和微信的脏话**

- 我只是在想我们上一次在一起。感觉真好。
- 我想知道你曾经有过的最变态的幻想。
- 猜猜下次见到我该怎么办。
- 你对我们做爱的最大记忆是什么？（你也可以描述自己的）。

- 有时候我见到你，自己就像失控了一样。
- 我一直在计划对你做什么。
- 我敢打赌，我可以让你呻吟不止。
- 当你下一次见到我时，我的身体会有所不同，你想探索一下吗？
- 让我们在卧室里安装一面镜子。
- 有时候，只有你的吻使我兴奋。
- 如果你猜到我现在在做什么，我会给你发一张图片。
- 我只想整夜与你在一起。
- 你知道我身体最敏感的部分吗？
- 我们应该在床上尝试角色扮演吗？

-我简直不敢相信我们的身体如何融合在一起。

-让我们今晚拍一部电影？

-你是否曾经想过在公共场所做爱？

-发给他《终极性爱指南》。让他选择接下来该尝试什么？

-我想念你躺在床上抱着我的 感觉。

-我们应该买一个玩具，当我们不能在一起时可以使用。

-我无法弄清楚我最喜欢你是在我身上，在我身下还是在我旁边。你怎么看？

-让我们探索彼此的性感区。

-我不在乎你脱衣服时是否把我的衣服撕成碎片。实际上，我更喜欢这样。

-想知道我今天在做什么吗？

-我等不及要等你解开每一个纽扣，然后对我的身体做任何想做的事情。

-每当我幻想我们做爱时，我都会想像你将我绑起来。

-发送裸照/自拍照。

-当你回家/过来时，我会穿你想要的任何衣服，并做你想要我做的任何事情。

-下次我们做爱时，把我按在墙上好吗？

-我想让你的鸡巴变硬。

-很快我将给你一个惊喜的口交。你最好准备好。

-爸爸，我需要你打我。

-当你在后面进入时，我必须将脸埋在枕头中，以免叫床声音太大。

- 我等不及要你回来让我高潮。
- 有时我可以通过T恤看到你的乳头，并且我想像我的舌头向它们轻弹。
- 我一直在练习口交技巧。我可以在你身上测试一下吗？
- 我今天对工作量/学校一直很顽皮。你认为我应该受到惩罚吗？
- 我希望你能感觉到我们做爱时的感觉。
- 今晚不必自慰。我会和你一起玩。
- 今晚，我将在床上做所有工作。
- 我的内裤弄得一团糟，你必须用舌头清理它。

更多此类课程加微信cf69567  
资源 永久QQ：2022107597



# 肛交圣经

这是一本适合初学者的  
肛交指南

# 前列腺高潮指南

如果忽视了前列腺，你就错过了  
令人兴奋的全身高潮的能力





# BDSM圣经

在BDSM的世界里，你可以成为  
任何你想成为的人。



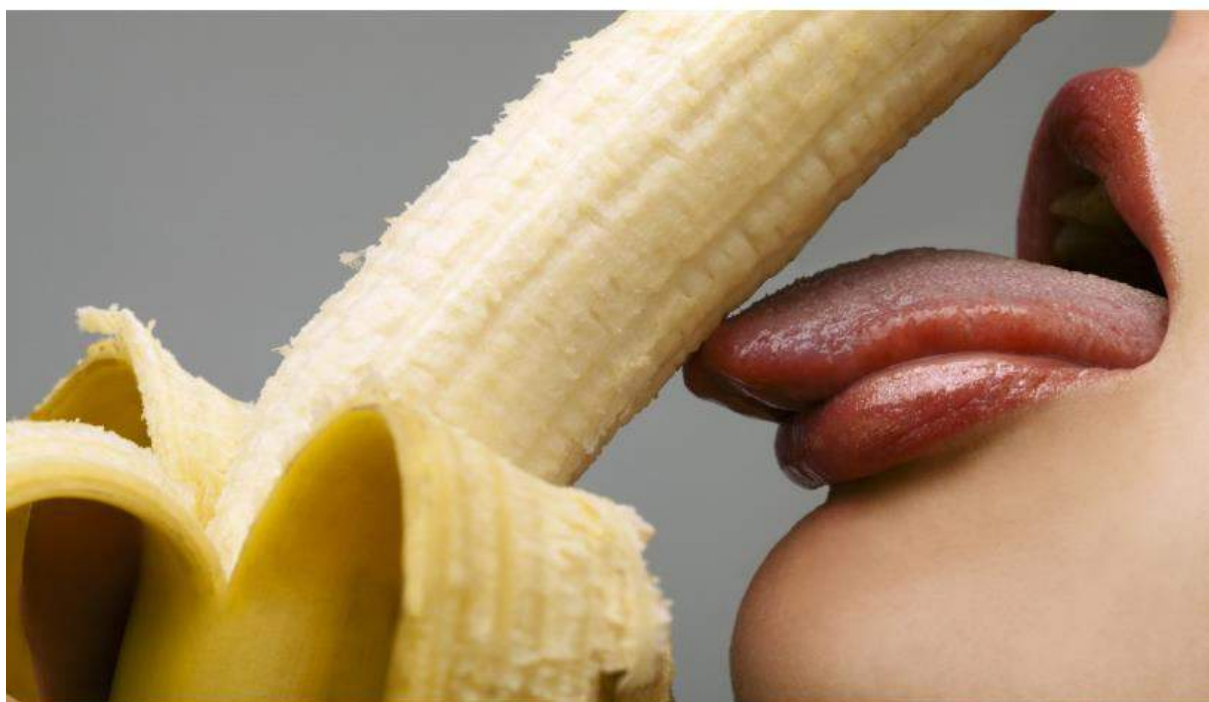


# 终极性爱指南



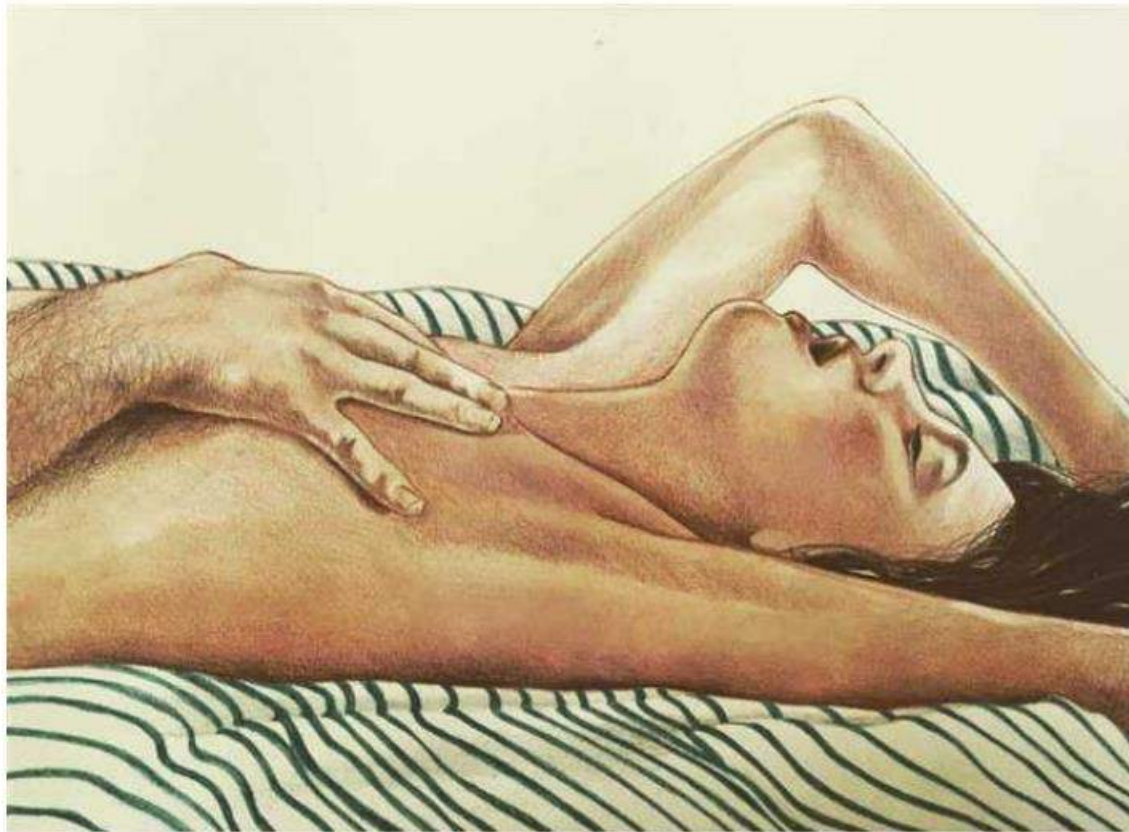
# 口交圣经

学习秘密的性技巧  
让他爱上你的唇



# 潮吹圣经

让你的女人潮吹和尖叫，并成为唯一能实现她最深层次幻想的男人。



更多此类课程加微信cf69567  
资源 永久QQ：2022107597



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

# 咨询和购买课程