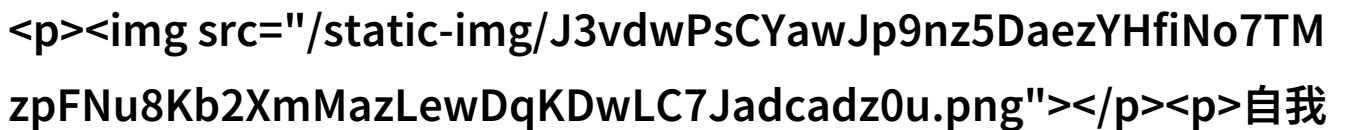
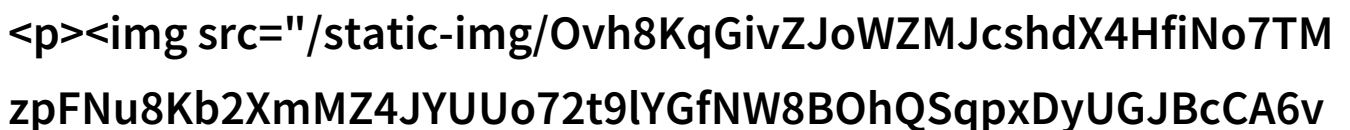


她独自の慰藉揭秘女人自我安慰的艺术

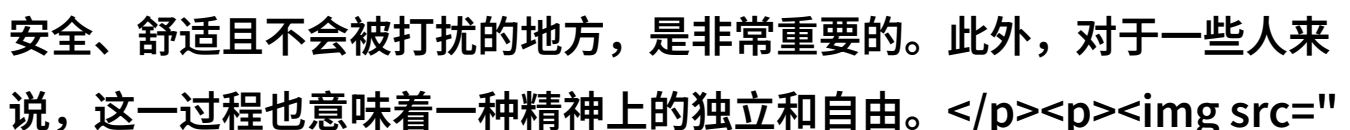
在现代社会，人们面对日益快节奏和压力的生活，有越来越多的人开始寻找放松身心的方式。其中，女人自卫慰做法不仅是一种身体上的释放，也是心理上的宣泄。以下是关于这个话题的一些深入探讨。

自我探索与接受

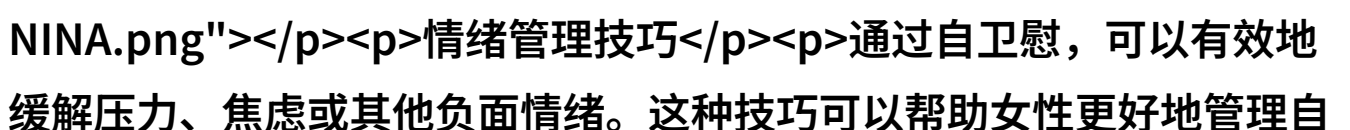
对于很多女性来说，自卫慰是一种探索自己身体和情感需求的途径。这需要勇气去接受自己的欲望，不断地学习如何更好地了解自己的身体反应，并学会欣赏这一过程中所带来的满足感。

安全与隐私

安全和隐私对于每个人都至关重要。在选择进行自卫慰时，确保自己处于一个安全、舒适且不会被打扰的地方，是非常重要的。此外，对于一些人来说，这一过程也意味着一种精神上的独立和自由。

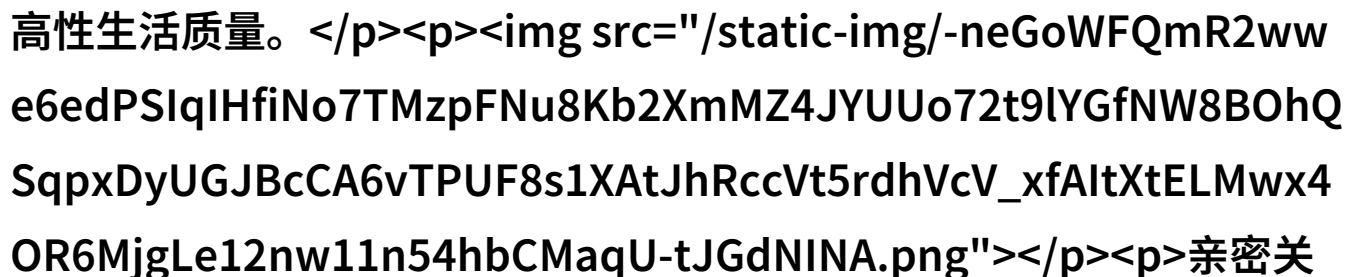
情绪管理技巧

通过自卫慰，可以有效地缓解压力、焦虑或其他负面情绪。这种技巧可以帮助女性更好地管理自己的情绪，从而提高生活质量并增强应对挑战的心理准备能力。

性健康知识

了解性健康是一个长期学习的过程，其中包括正确使用避孕套、定期体检等方面。在进行自卫慰时，掌握这些信息有助于保护个人的健康，同时也能够提

高性生活质量。



亲密关系中的角色转变

在伴侣之间，如果双方都能理解并尊重对方需要的话，就可能会发现更多新的可能性。通过沟通交流，可以将这项技能转化为建立更加真实、开放的情感联系的手段，从而加深彼此间的情感纽带。

社会文化背景下的差异

不同文化背景下，对于性的态度以及有关性的行为规范存在很大的差异。这就要求我们要有足够的包容性去理解各种观念，同时在个人层面上找到最适合自己的路径，即使是在传统观念较为保守的情况下也是如此。

[下载本文pdf文件](/pdf/640064-她独自的慰藉揭秘女人自我安慰的艺术.pdf)