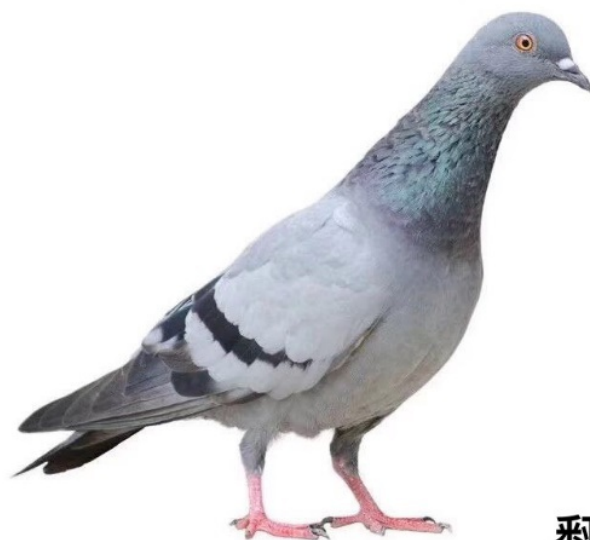


## 樱花译语 | 助我上青云——les的自慰指南

WHU性别性向平等研究会 2020-04-20

本篇是GHS小组针对les群体所产出的第一篇性科普，自此，后续关于“0”、“1”、“les”三个主题仍会不定期进行更新。我们第一个选择了女性自慰这一适用全部女性群体的章节，才不是因为这是第一篇翻译出来的。后续涉及的包括hand sex、orgasm、oral sex等，敬请期待，小组长已经拿起了爱的小鞭子督促诸位快快产出了。



咕咕! 我一定按时交~~论文~~<sup>翻译</sup>!

本节译自《The Whole Lesbian Sex Book》第六章，

作者Felice Newman。

### 1

### 自慰对我的精神和性健康至关重要

你自慰吗？当有人问起你性爱上的偏好时，你是否提到过愉悦自己的方式？自慰可以被视为整个性行为的基础。它是你了解自己的偏好和喜爱的技巧的方式。在自慰上，你投入了多少的自己？我们很多人不愿意承认我们的自慰行为。我们接收到了太多的表示自

慰是次等的信息——由此，单身也是差人一等的。不，不是这样。自慰是一种与其他性行为一样的性表达形式，它不比口交、插入更加不正当。

那么你听说过关于自慰的迷思有什么？你害怕如果自慰你会变得反社会或振动棒上瘾吗？你害怕当你的恋人发现你独自拥有怎样的热辣性爱时会伤害到她吗？你是否认同，如果星期六晚上在家自慰，意味着你是一个失败者或者一个性成瘾的变态？那么，让我给你一些自慰的理由吧。

## 2

## 自慰可以为你带来什么？

你将获得乐趣，非常多的乐趣。你可以随时停下来。所有这些快乐都为了你自己的——你不必担心其他任何人的欲望或需求。

### 关于自慰的十一个不实谣言

- 1 自慰不是真正的性，真正的性爱是你与你的女友一起完成的性行为。我们还被告知性是为了生育。拜托，千万不要相信这些。为性愉悦而做爱与为其他目的做爱一样合理；愉悦自己与其他性行为一样正当有效。
- 2 如果自慰过度，你的手掌上会长出毛发，你的阴唇会变大、变色或变得奇怪。这不是真的！随便翻一翻Femalia，一本收录了关于生殖器全彩照片的书，你就能看到阴部是长得大小不一、形状不同且色彩各异的；而且，没有人会因为自慰而手掌长毛。
- 3 恋爱中的人不自慰，或者，只有当女朋友不在身边时她们才会自慰。这导致的是：健康关系中的女性不自慰；如果你不得不自慰，那你们的性生活一定是完蛋了。但实际上，相反的情况却是更正确的：如果你自慰，使自己的生活充满性，你可能不会遭遇性欲缺乏的困扰。而且，如果你把你的性欲和女友分享，她也有可能显湿。
- 4 把性留给你的女朋友。自慰意味着你在从伴侣身上夺走一些东西。当你的爱人和你在性上完全合拍时，这话是没问题的。但，要是在稳定的亲密关系中，你的欲望与对方不百分百匹配呢？自慰并不是“不忠”。你的爱人应该满足你的所有需求（性、情感、精神上的需求），这个想法不仅是不现实的，也没有为你做自己留出多少空间。
- 5 自慰会让你上瘾，会让你无法在其他性行为里达到高潮，会让你成为反社会的人。贝蒂·多德森（Betty Dodson）写过：“当我沉迷于爱时，我反社会得多。”
- 6 自慰是一种孤独的消遣。自慰的确可以唤起孤独、悲伤、悲伤，但也能唤起喜悦、兴奋和令人愉悦的感觉。无论你是与伴侣一起还是单飞，性都是一种情感体验。
- 7 自慰应该是私底下做的事情。我们中有些人“启发”了父母。当发现我们自慰的时候，他们没有和我们击掌庆祝，而是选择了告诉我们：只要不让别人看见就没事。难怪我们会从一个观众面前自慰里获得反叛的愉悦。
- 8 过度自慰的女人是性瘾者。多少才是“太多”了？你愿意给自己多少愉悦的份额？一针尖那么多？一浴缸那么多？还是一片海那么多？
- 9 自慰是反常的。偶尔一发是“正常的”，但特制的装扮、使用性玩具、看着镜子中的自己和品尝自己都是不正常的。去允许自己触摸自己，看着自己，闻自己，品尝自己吧。如果这有助于你将自己看作是最变态的女孩，那就去做吧。
- 10 自慰会让你变得非常难满足，使你期望大量性高潮和充满情趣的生活。对！没错！这超棒的。

自慰会影响你的月经周期（译者加）。月经周期和睡眠、压力情况等因素有关，与自慰无关。在非疲劳状态下，自慰反而能释放压力、帮助睡眠，甚至被用来缓解经期疼痛。

放松，减轻压力和改善的睡眠都是自慰可以带来的好处。并且，自慰是在写完论文之后比吃糖更美好的奖励。自慰可以让你在安全的环境中尝试新的性行为：你可以毫无顾虑地尝试新玩具，新幻想，甚至新人格；你可以尝试延长性高潮，多重高潮和潮吹。场面可能会变得凌乱，但你却不用担心冒犯到其他人。

自慰是了解性的自我的关键。你会知道自己喜欢什么。为什么？因为你已经尝试过了。你会知道是什么让你飞上云霄——不仅仅是你在10岁时发现的那一个窍门，或是从你上一个女友那里学到的特殊技巧。你会发现许多适合你的性行为、性幻想和技巧。

自慰真的教会了我如何去抚摸自己，并给了我一个如何抚摸和抚摸一个情人的好想法——例如，我现在知道：当她即将高潮时，当她靠近高潮最激烈的部分时，减缓我对她的阴蒂的刺激以使得她的高潮最激烈、最令她愉悦的部分可以被延长。

所有这些关于自我的知识都能带来自信和性自主。你知道你可以照顾好自己。你知道是什么让你爽；你将能具体地告诉伴侣你想要什么：“你喜欢什么？”“哦，我想是一切。”

在与自己亲密之前，你无法与他人亲密。你对自己的陪伴的容忍度如何？你是什么样的性伴侣？通过自慰，你可以与自己建立性关系。

把自慰视为锻炼自爱的一种方式。当然，说你爱自己是很容易的，但是你会行动吗？自慰是自我关爱的一部分，就像定期按摩、妇科检查或去泡温泉一样。世界已经从我身上汲取了如此多的能量，但这会是一种将让自己重新充电的方法。

而且，当我们谈论自爱时，请不要忘记你的身体也是“自我”的重要组成部分。通过自慰，你可以学会爱身体的自我。

性开放意味着接受、支持和庆祝各式各样的性行为。为什么不从在家接受自己的性欲，自己的身体，自己喜欢的事物和自己对自慰和想象的回应开始呢？你永远不会太老，太无聊，太胖，太瘦，太紧张，太胆小而无法去获得理想的性生活。

### 3

## 自慰研讨会的冒险

最好的性教育者不是随意选择自慰作为基本工具来帮助女性扩大性生活可能性的。自慰是你永远掌握的技能。从《女性入门性行为的终极指南》到《害羞的暴露狂》和《幸存者性行为指南》，性指南中充满有关自慰的鼓励和建议。

性玩具推销员一直是自慰的支持者。“你很难找到一群比Good Vibrations的员工更热衷于自慰的人”，《The Good Vibrations Guide to Sex》的作者凯茜温克斯和安妮·塞曼斯写道。“每次我们与客户谈论性玩具时，我们都在内心欢呼：‘回家！自慰！你能行的！你一定会喜欢的，我们保证！’”

Betty Dodson, Annie Sprinkle, Carol Queen, Tristan Taormino 等性教育专家举办了实践的研讨会，旨在帮助参与者提高对性的信心。有些人教授特殊技能，例如G点潮吹，肛交，密宗性行为或脱衣舞艺术。他们所有人都认可的是：他们的核心课程是自慰。那些致力于教导他人的人知道，自我探索是探索性的关键。如果你有机会参加自慰讲习班，你想学什么？你想改变某些自慰的习惯吗？你是否想投入更多时间和精力来彻底取悦自己？你是否想弄清楚如何摆脱平淡——尝试新的姿势，新的玩具或新的刺激方式？

特里斯坦·塔尔米诺 (Tristan Taormino) 得到了这个机会。特里斯坦在写On Out Backs时记录了她与“自慰之母”贝蒂·多德森 (Betty Dodson) 的私人谈话。作为一个无畏的记者，特里斯坦预约了一次私人课程。她说：“我对这次冒险感到非常兴奋，几乎都要尿裤子了。”“我要为贝蒂·多德森博士自慰了！”

像任何负责的博士一样，贝蒂通过记录客户的历史开始了本次会议：在这种情况下，特里斯坦与她谈论了她的自慰习惯和实践。“我从4岁起就开始自慰了，所以我对此感到很自在，但是我仍然相信我可以从贝蒂的专业知识中受益。你永远不会太有钱或性能太强。”特里斯坦倾诉了自己的抗抑郁药服用史，并告诉贝蒂她最近很难达到高潮，她还想尝试背卧式达到高潮而不是以常用的俯卧姿势。

亲密感 (在独处时与自己亲密或在情感交流时与他人亲密)，比其他任何事情更真实地反映了你的内心世界。而亲密关系是从内部开始的，它始于你自己。

——斯蒂芬妮·道里克

贝蒂带领特里斯坦进行了一次生殖器的自我检查，在过程中称赞了特里斯坦脱了毛的阴部；在她开始触摸自己时指导了她，并提供了一篮子玩具，包括水晶棒（专为刺激G点的球形树脂假阳具），日立魔术棒和贝蒂自己设计的玩具。

那么，发生了什么呢？特里斯坦的在骨盆推力上获得了A+的成绩，但在呼吸部分得到了“需要改善”的评价。贝蒂还指出，特里斯坦对阴道直接的、极度的依赖是自我限制的；如果她能训练自己对其他形式的刺激做出反应，特里斯坦可以成为一个更“多面”的恋人。显然，即使是写了On Out Backs的冒险女孩也可以学习一些新技巧！

特里斯坦总结出了最重要的一课：“贝蒂帮助我记住了我知道的但可能会在美好性交里忘记的事情——掌握我的愉悦的人就是我。”

你无需等待道森博士的邀请就可以提高自己的性能力。你可以在附近女性主题的性玩具店里参与实践式研讨会。即使你无法参与到性工作坊、班级或找到性教练，也可以去租借教学视频或DVD，例如范妮·法塔莱 (Fanny Fatale) 的《如何潮吹》，讲述了一群女性通过自慰潮吹并获得性高潮，或者是贝蒂·道森的《庆祝性高潮》，从中一窥道森著名的技术。一位性玩具售货员称这种类型为“女同性恋色情片的杰克拉·兰妮”——因为你可以在家中练习。



## 享受你的单身时光

你是否曾经感到自己的心已经碎成一百万片？或者，如果再经历一次分手，你会发誓再也不恋爱？是时候休息一下了，姐妹。

许多人选择过一段时间的独身生活，这与其他任何选择一样正当。对于某些人而言，独身意味着不与他人发生性关系；对于其他人，独身生活也可能意味着不与自己发生性关系。两者都是不错的选择。

对于某些人来说，暂时离开有伴侣的性行为是一种精神工具，是一种增强对自己的认识的方法。对于其他人来说，这是应对生活巨大变化的策略——分手，新获得的清醒，亲密朋友的死亡或遭受性虐待后动荡的恢复。

但如果是你的伴侣希望从两人的性生活中暂时抽离，尽管你仍然希望追求自己的欲望，这该怎么办？这可能非常具有挑战性，尤其是如果你已承诺要与伴侣实行一妻一妻制。尽管这可能不是你主动选择的，但也许你正面临一个去了解更多有关你的性欲的绝佳机会：只有你和你的想象力，是一场美妙的单人舞。

当你暂停与他人性交、交换性能量时，你把所有的性能量都留给了自己。暂离与伴侣的性爱确实可以使你前进并帮助你集中注意力——你可以完成研究生的最后一个学期，或者弄清楚自己想做什么。

没有别人的干扰，你就可以感觉到所有的自己。正如斯塔西·海恩斯（Staci Haines）在《幸存者性行为指南》中所写的那样，“与自己的亲密代表着在所有的感觉、感觉、思想、古怪和不完美中都陪伴自己。”准备好去感受，真正地感受，感受内在的自己，这甚至可能是第一次。

最重要的是，过一段独身的时间是一个选择。我说的不是那些你没有感兴趣的人的时候；我说的是自主选择休息。没有什么比选择不做爱更能提醒你：所有性的表达都与选择相关。

你超棒的，你超级棒，你值得生活所能提供的所有性满足。暂时离开与伴侣的性行为可以帮助你丰富与自己的关系。

当然，你可以随时随地安排属于自己的自慰研讨会。你甚至可以设定学习目标。也许你从未对着色情片自慰过。现在，你可以租



借DVD（或智慧使用互联网），解开牛仔褲立链，然后探索所有内容。

你的研讨会课程可能注重于呼吸、叫床、移动双腿或停不下来的第一次高潮。也许你从未有过性高潮，或者你不认为自己有过性高潮。这是你的机会。你想学什么？

(配合BGM食用更佳哦)

4

教自己一些新技巧

我是一个很传统的女孩：我通常只是用手指刺激我的阴蒂。每隔一段时间，当我感到特别顽皮时，我会享受在自慰时边将插入。

我们都有不同的自慰方式。大多数女性通过直接或间接刺激阴蒂达到性高潮。无论你是趴着并对手掌或桌子边缘摆动腰臀，有节奏地加紧双腿，将假阳具伸入阴道或肛门，用手指触摸阴蒂，或使用你值得信赖的日立魔术棒，你大概已经找到了一种可以愉悦自己的自慰的方式。

当我趴在床上自慰时，我会使用我的双手、我的床单或者一块布来增强摩擦。我一生中一直以这种方式自慰。我喜欢非常从容地进行——花很长时间幻想然后被唤起，之后再休息或睡一会儿。

对于许多女性而言，童年时发现自慰已成为当今的普遍现象。如果在12岁时你发现可以通过迅速地、打圈地抚摸自己的阴蒂来达到性高潮，那么现在的你可能仍会以这种方式自慰。这很好，你无疑已经给自己带来了很多年的快乐。但是，就像和青投意合的爱人进入厌倦期一样，你会变得可预测的和无聊的。

要达到性高潮，某些自慰技巧可能是需要，例如特定量的刺激；而某些技巧（例如特定的姿势）可能仅仅是习惯。你能站着达到性高潮吗？还是必须能够伸展双腿并卷起脚趾？阴蒂刺激呢？如果把振动棒对着阴蒂下方，而不是紧贴在左阴唇旁边，你还能高潮吗？

你可以训练自己以面对各种刺激和不同情况。关键是要开辟新的可能性，并愿意为了目标遭受一点挫折。即使你可能每个假阳具上玩几天，却永远不会达到高潮。但去忘记了你是否高潮，只去注意你的感觉即可。当你推动阴道里的假阳具时，你是否能感觉到阴道的肌肉在颤动？你发现你的屁股、腿和脚有什么感受了吗？顺着感觉，感受它在你的身体里穿梭。你可能会感到惊讶并从未曾尝试的刺激中达到高潮。

我趴在床上，膝盖微微支撑着我的屁股；我用拳头、用拇指摩擦阴蒂；我紧搓得越来越快，有时抚摸阴蒂或伸到阴道口，然后借用身体的重量加大力量。

### 以下是一些最受喜爱的自慰技巧：

- 给予自己充裕的时间和隐私。点一些蜡烛，然后放上抚慰你或点燃性趣的音乐。
- 用最欣赏的目光充分地主视自己。离开镜子，打开阴唇，用手指——抚摸阴部：阴唇，阴蒂，阴道，会阴，肛门。感受皮肤的不同质地，注意颜色的不同。
- 爱抚自己。抚摸你的乳房，腹部，大腿和脚。
- 吮吸你的手指；或者如果你的胸足够大，吮吸你的乳头。
- 你可以躺着，趴着，坐在椅子上，跪或蹲在手或假阳具上，或者是在家具上摩擦。
- 手指轻轻地划过外阴，注意哪些区域是最让你兴奋的。
- 伸入阴道里并润滑。
- 即使你很显，也要在手指上蘸一些水基润滑剂。
- 把手指从阴道向上拉到阴蒂。
- 用与抚摸阴蒂相同的节奏抚摸和捏你的乳头。
- 在拇指和食指之间轻轻握住阴蒂头，并用指尖抚摸。
- 如果你喜欢强烈的乳头刺激，可以尝试使用乳头夹——只要记得，把它们拔下时快感会极大增强。
- 你可以使用淋浴头在浴室或浴缸中自慰。你可以拆下莲蓬头，将手指放在软管的末端以产生高压水流。注意，请勿将水直接喷入阴道。
- 用力地拉扯阴蒂或阴唇。
- 以打圈的方式快速、激烈地抚摸你的阴蒂。
- 将两根手指滑入你的阴道，并指向你的G点；用另一只手，按压耻骨和阴阜——这样就可以从内到外刺激你的G点。
- 将手指、肛塞或一串肛珠放进你的肛门里。请勿在阴道自慰中使用同一根手指或玩具，以免引起细菌感染。
- 当你用手指或假阳具插入阴道时，可以用振动棒刺激阴蒂。也可以在你触摸阴蒂时，将振动的假阳具在你的阴道里抽插。
- 晃动腰部，移动腿部。
- 呼吸，呼吸，呼吸。把气息呼吸到你的胸部，腹部和阴部。
- 制造出点动静。



有非常多玩具可供你在独自玩耍的时候选择。其中最受欢迎的是振动棒、假阳具和双头震动棒——可单手同时进行抽插和刺激阴蒂的快乐玩具。你也可以选择乳头夹、肛塞、肛珠或者家超市农产品过道中的许多物品。如果你选择使用蔬果，请一定要清洗它们或使用避孕套。同样的注意事项也适用于假阳具，尤其如果你喜欢双重插入的话。在从阴道插入转换成肛门插入或反过来的时候更换安全套，或者准备好新的性玩具，并且不要忘记润滑油。

我用过几次胡萝卜，但是它们太冷了，但我发现如果用微波炉加热它们，它们就太软了！

一些女性巧妙地做到了一个人玩捆绑游戏，一定注意不要让自己窒息。你可以通过在穿环处上穿线，把乳头和阴唇连接在一起——当你在摇动臀部时会产生令你愉悦的牵拉。你可以将夹子或衣夹夹在在阴唇和大腿内侧，用冰块或热蜡来刺激你的感官，甚至玩弄穿环的地方。



当然，你的想像力可能会是最美妙的性玩具。但色情作品也是一个很棒的幻想刺激器。无论你是从一只手拿着书阅读，看喜欢的视频，进行电话性爱，还是访问性感的网站或在线聊天室开始自慰的，当你闭上眼睛，你都可以感受到令人愉悦的快乐之波，看到各种令人兴奋的图像。当你开始幻想《艰苦的爱情》中的热恋情侣时，突然间，你变成了图书馆里的一个直男，或者是引领他的虐待狂图书馆员。谁知道呢？你可能是一位住在郊区的家庭主妇，一位被性感水管工引诱的主妇。让你的阴蒂带路。不要试图拥有“正确”的幻想，而是跟随让你湿、让你可以的画面。那么，你真正渴望的是哪种接触？



---

## 8

## 性高潮指南

---

自慰是学习性高潮的好方法——从朗尼·巴巴赫 (Lonnie Barbach) 到贝蒂·多德森等一系列专家都会告诉你，学习如何给自己带来性高潮比学习与伴侣一起高潮要容易得多。



## 最佳建议总结：

- 给自己许可。愉悦很重要——和食物或空气一样重要。你值得的支持不比任何其他生物要少。
- 多实验，多试验。用各式各样的方式触摸自己，找出你喜欢的方式。Cathy Winks和Anne Semans建议，“如果你没有达到性高潮，那也没关系——重要的是去找感觉好的东西。你可以在之后自慰里继续寻找、积累。”
- 慢慢来。达到唤醒你的水平可能会需要一个小时或更长的时间。
- 呼吸。呼吸会增大血液里的氧气含量，并帮助快感在整个身体中传送。
- 制造点动静。当你呻吟时，你是没有办法屏住呼吸的。
- 让你的身体动起来。摇动腰臀，移动双腿。注意移动时快感的累积。
- 使用振动棒。许多女性发现振动棒强烈、持续的震动对高潮必不可少。
- 使用润滑油。在振动棒的头部、手指和阴蒂上放一些水基润滑剂。涂满润滑油，使其覆盖整个外阴。
- 停下，再开始。如果你感到沮丧，可以先停下来，让你的性感觉慢慢地恢复。Winks和Semans写过，“尽量不要对高潮有太大的执念，不然用力过猛可能会消灭你的性奋。”
- 身体不要僵硬，脑子不要紧张。感受身体肌肉的收紧，并享受其中。收缩然后放松。
- 多实践。朗尼·巴巴赫建议你：在六周左右的时间里，每天都预留出一个小时给愉悦。
- 做凯格尔运动。安妮·斯普林克勒（Annie Sprinkle）写道：“在呼气时挤压耻骨球肌（你为了阻止尿流而挤压的肌肉）。这些挤压实际上可以刺激阴蒂和G点，同时将快感传递到整个身体中。换句话说，吸气时要像气球一样充满腹部，呼气使身体变平时同时收缩耻骨尾骨肌。”
- 充分感受你的情感。性感觉可能会激起悲伤、愤怒或恐惧的情绪。虽然暂时避免性刺激在当下是有道理的，但这样做的代价也是不菲的。
- 寻求帮助。性的疗愈是有很多方法可以选用的。你可以尝试旨在帮助你治愈身体上的创伤的躯体康复方法。你可以咨询治疗师，探讨难以达到性高潮的原因。你可以与性治疗师或代理人合作。或者你可以安排与性高潮教练的课程。
- 阅读一份性指南。有见识的在线咨询专栏作家Aphrodite透露，她通过阅读《Our Bodies, Ourselves》学会了自慰。甚至性爱女神也得从某个地方学习。去研究视频，DVD，书籍和讲习班。

## 9

## 与伴侣一起自慰

我绝对喜欢见证爱人享受自己的身体；这是如此美丽又私人的亲密关系。我也用过自慰来让我的伴侣性奋起来，这真的很有趣。自慰被公开赞赏和认可以及不会因自慰而感到羞耻都是非常令人振奋的。

你可能会发现，没有什么比女朋友在你面前尽情地呻吟着到达高潮更令人着迷的了，她在触摸自己、给自己带来快感，而你只能无助地坐在边上。当你在伴侣面前自慰时，你正在邀请她见证你为自己倾注爱的能量。你给出表明你重视自己的性快感的证据。

允许一个人在如此不受保护的此刻注视你，这是信任的标志。

在我的伴侣面前自慰达到性高潮暴露了很多我的自我接纳的问题。我感到局促不安，因为聚光灯完全照在我身上——我正在被注视。我担心我高潮的时候看起来不好看。

你不仅仅可以在女朋友的注视下狂欢，而且你还不必面对好意但无知的伴侣的问题：她不知道你喜欢怎样被抚摸。如果解释得好的话去使你开不了口，那么你可以想一想英语老师第一课讲述的规则：不要告诉我，展示给我看。

我会毫不犹豫地女朋友面前自慰：特别是当她被绑起来时。

电话性爱会将你的意识转移到听觉刺激上。当你触摸自己时，伴侣呻吟声会增强你的感受。在线性爱，最主要的形式是聊天室性爱，是一种熟练使用语言来描述你的色情经历的好方法。随着各类设备的问世，无论你身在何处，都可以在线回应，然后进行实时赛博性爱。

你可能会在其中发现自己暴露狂的一面；你的伴侣可能会发现她内在的偷窥狂人格。每次你在性上冒险时，你都可能扩大和增强你的性欲。

在伴侣发生性关系时，你也可以触摸自己。有时候，照顾好自己的性高潮可以让伴侣更自由地专注于其他事情：揉捏你的臀部，用手指挑逗你的阴道，探索你的G点或吮吸你的乳头等。许多女性发现：在与伴侣进行性爱时，如果她们同时进行自慰，那么她们可以更可靠、更强烈也更轻松地达到高潮。而当你的伴侣翻脱了“一定要让你高潮”的工作时，她可能会在取悦你方面更具创造力、更肯定也更有信心。

如果高潮是你用自己的双手（或振动棒）来达到的，它绝对也“算数”。我在LGBT电影节上观看同性恋色情视频时发现了这个真理。当这位主角被他那老练的伴侣肛交时，他同时也在给自己打飞机。我对其与女同性恋性行为的相似性感到震惊——被女性伴侣插入的同时刺激阴蒂。这位在与伴侣发生性关系的同时，通过自慰使自己达到了性高潮，这个行为被描述为非常性感。挤满了gay的剧院安静得听得到针落下来或者裤链拉下来的声音。

去注意你到底有多慷慨友善地对待自己。你会像是带给伴侣一样地带给自己创造力吗？如果你每周一次自慰，这OK吗？一天一次呢？一天三次呢？你觉得，你值得多少快感，你值得多少高潮？

延伸阅读

---

—— 贝蒂多德森 (BETTY DODSON) 的主页: [www.bettydodson.com](http://www.bettydodson.com)

阴部大学自慰课程:

[www.houseochicks.com/vulvauniversity/masturbate/masturbation.html](http://www.houseochicks.com/vulvauniversity/masturbate/masturbation.html)

---

---

## 引用来源

---

- Stephanie Dowrick, *Intimacy and Solitude* (W. W. Norton, 1995), 5.
- Betty Dodson, *Sex for One: The Joy of Selfloving* (Crown, 1996), 95.
- Cathy Winks and Anne Semans, *The Good Vibrations Guide to Sex*, 3rd edition (Cleis Press, 2002).
- Tristan Taormino, *Adventure Girl*, "I Came on Prozac with Betty Dodson," *On Our Backs*, vol. 14, no. 2 (April/May 1999), 7.
- Staci Haines, *The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Childhood Sexual Abuse* (Cleis Press, 1999), 221.
- Winks and Semans, *The Good Vibrations Guide to Sex*.
- Ibid.
- Lonnie Barbach Ph.D., *For Yourself: The Fulfillment of Female Sexuality* (Signet/Penguin, 1975), 94-95.
- Annie Sprinkle, with Jwala, "How to Have Energy Orgasms," [www.tantra.com/energy.html](http://www.tantra.com/energy.html).
- "Ask Aphrodite," *A Woman's Touch* website, [www.a-womanstouch.com](http://www.a-womanstouch.com).

---

翻译: +

审核: 大宇宙

排版: Lily

