



圣才学习网

www.100xuexi.com

中国第一套720度旋转的3D电子书

男女性爱知识大全

NANNV XINAI ZHISHI DAQUAN

主编：圣才学习网

www.100xuexi.com

编著：徐东梅

圣才教育出品



圣才学习网
www.100xuexi.com

中国第一套720度旋转的3D电子书

男女性爱知识大全

NANNV XINAI ZHISHI DAQUAN

主编：圣才学习网
www.100xuexi.com
编著：徐东梅

圣才教育出品

目录

一、使双方都满意的性爱

1、女人主动，性爱更和谐

2、挖掘被忽略的性爱机会

3、性爱不防也玩玩另类

4、谅解，在性爱中的作用

5、培养和谐的情感

6、摆正性爱在生活中的位置

7、“健身”促进和谐性爱

8、你应该知道的性爱礼仪

9、缔造柔美的性爱环境

10、完美性爱需要用“心”经营

11、性爱沟通的艺术

12、做爱后如何降温

- [13、用心倾听丈夫的心声](#)
- [14、掌握最佳的做爱时间](#)
- [15、处女初次性爱方法](#)
- [16、摸准对方的“性脉搏”](#)
- [17、让你赢得性福的十条建议](#)
- [18、最理想的性爱频率](#)
- [二、对性爱高潮关注](#)
- [19、对女性高潮的认识](#)
- [20、掌握性福的“高潮点”](#)
- [21、女人如何获得性高潮](#)
- [22、引发高潮的背入式性交](#)
- [23、探询高潮的制动点](#)
- [24、大胆对他坦白性感受](#)
- [25、勃起的女人最“性”福](#)
- [26、女性性自慰的技巧](#)
- [27、追求神秘G点的快感](#)

28、女人如何引爆男人的G点

29、性生活不要墨守成规

30、肌肉伸缩训练激发性高潮

31、清晨，你很容易达到高潮

32、女性各年龄段的性高潮

三、增强性的欲望

33、探索对方的性欲之源

34、卖弄风情挑起他的爱欲

35、激发男人动力的话语

36、对男人敏感点的刺激

37、让人心醉的性爱体语

38、性爱调情游戏

39、吻，点化性爱之真谛

40、让他产生快感的细节

41、让男人充满“性欲”五高招

42、改变习惯，提高性欲

[43、女性一生的几个性欲高峰](#)

[44、性生活中的美学情调](#)

[45、不可或缺的声音刺激](#)

[46、装扮卧室的性感气氛](#)

[47、激发性欲的五个场所](#)

[四、性爱保健聚焦](#)

[48、女性常见的性困扰](#)

[49、解决女性高潮障碍](#)

[50、口交其实并不肮脏](#)

[51、浴后同房有不妥之处](#)

[52、性爱对身心十大益处](#)

[53、谨防，把性爱弄“巧”成拙](#)

[54、抗“疲”不完全手册](#)

[55、性爱的黄金时期](#)

[56、做爱做到刚刚好](#)

[57、生理周期性爱攻略](#)

[58、多次性爱对女性的影响](#)

[59、女性也要防止性爱过度](#)

[60、中年女性的“第二次蜜月”](#)

[61、性生活中的13个“不要”](#)

[62、影响女人性福的5种习惯](#)

[五、性爱交流](#)

[63、理解丈夫的性秘密](#)

[64、两性交合时的心理体验](#)

[65、准确掌握女人性爱心理](#)

[66、保持良好的性心理卫生](#)

[67、男人对欲望的渴求心理](#)

[68、要有正确的性观念意识](#)

[69、不要误解丈夫的意图](#)

[70、破坏性生活的心理因素](#)

[71、在床上男人最在乎什么？](#)

[72、男人的五大性心理习惯](#)

[73、男人希望女人这样做.....](#)

[74、怎样“叫床”男人才会爱？](#)

[75、女人的呻吟让男人迷醉](#)

[六、避孕细节](#)

[76、用安全套易被忽视的细节](#)

[77、禁吃避孕药の十种女性](#)

[78、避孕方法更换时请注意](#)

[79、这些药物会使避孕药失灵](#)

[90、女性紧急避孕の七条忠告](#)

[91、绝对的安全期是哪几天？](#)

[92、两全其美の避孕方式](#)

[93、初夜同床该如何避孕](#)

[94、服避孕药如何避免不良反应](#)

[95、不同时期最佳避孕方式](#)

[96、这样的药物避孕方式不安全](#)

[97、紧急避孕和紧急避孕药](#)

七、性前爱抚细节

98、赋予爱抚更多的内涵

99、将性前戏提高到一定水平

100、性爱按摩的技巧

101、女人给男人的另类爱抚

102、闺房欢愉之爱抚技巧

103、发觉女性的性敏感区

104、激发男人激情的敏感点

八、性爱技巧细节

105、常见的性交体位及其优点

106、口交技巧

107、车内性爱也精彩

108、他的快感尽在你“手”中

109、用整个身体来享受性爱

110、让你的房事更加销魂

111、二次性交应注意的技巧

[112、只有“更深”才能“更美”](#)

[113、巧妙掌握体位的变化](#)

[114、哪种方式最适合你](#)

[115、侧卧抽插、推送的欢愉](#)

[116、非常性交，激情无限](#)

[117、床上小游戏显神威](#)

[118有计划的性生活有利健康](#)

[119性生活一定要有规律](#)

[120正确使用女性节育环](#)

[121不当性生活而引起的问题](#)

[122性爱是最佳的养生之道](#)

[123保持性健康的十个计划](#)

[124夏季的性生活怎么过？](#)

[125过频的性生活不利于健康](#)

[126让美妙的性爱留驻青春](#)

[127远离女性常见的性困扰](#)

[128夫妻之间要相互关心、理解](#)

[129造就完美妻子的10个计划](#)

[130改变不和谐的性生活](#)

[131借助性食谱提高性功能](#)

[132化解夫妻常见的性爱问题](#)

[133摆脱性生活的困境](#)

[134夫妻恩爱的黄金法则](#)

[135互相恩爱，通情达理](#)

[136为夫妻生活添点“情色文化”](#)

[137性幻想是夫妻生活的润滑剂](#)

[138影响夫妻生活的十不宜](#)

[139寻找最美好的性爱感觉](#)

[140注重夫妻间的“沟通”](#)

一、使双方都满意的性爱

1、女人主动，性爱更和谐

在性生活过程中，许多女性都有这样的感受，当自己还在平静地等待时，丈夫已经完成了他自己的高潮。在这里，妻子只是默默地尽着自己的一种义务。但实际上，在夫妻性生活的过程中，妻子应该有许多的主动优势。

首先是妻子的主动表现在设计。妻子通过设计形成具体、明确、令双方满意的情景和场面，这对于满足妻子的性欲十分重要。丈夫的冲动、急躁、简单、重复则可在妻子的设计中得到调节和化解。

其次是妻子的主动表现在启发上。在性生活过程中，妻子需要爱抚，需要唤醒，可是丈夫则需要启发，需要点拨和引导。妻子既关注性器官的感受，也关心整个身心的感觉；既关心双方的表情、姿势，也注意到双方自始至终的心态。通过启发，丈夫心领神会，才能配合默契。

第三是妻子的主动表现在倾诉上。把自己的心理感受和愿望告诉丈夫。但是有些妻子并不这样做，或者难以启齿，或者不愿进行信息交流。实际上，你告诉丈夫需要什么，什么时候需要，丈夫都会乐于去做的。一个善于诉说自己感受的妻子，一定会有一个丰富多彩的性生活。

最后是妻子的主动表现在控制上。一个善于控制的妻子，往往通过表情、暗示、姿态来达到控制的目的。只有控制才有节奏，只有控制才有协调、才有配合。作为丈夫也应该学会控制自己，以便使自己的高潮与妻子的性高潮在时间上同步、吻合。双方才能同时获得性满足。

2、挖掘被忽略的性爱机会

你的时间经常会被工作、孩子、娱乐所占去，显得很不够用。但性学专家指出：夫妇缺乏一同上床而不受干扰的非睡眠时间，可能是这个问题的一部分，主要是夫妇并未充分恰当地善用时间。

专家建议：假如有十分钟可用，便来一次快速的性爱。听来或许过于仓促，然而急速地做爱并不一定是坏事。事实上，不少夫妇十分赞赏急速的性爱所带来的刺激，还可制造只属二人秘密的感觉，特别是在亲友前来晚膳前进行。

另外，在夜幕低垂时分，拿出日记簿和笔，记下本周将要进行较长时间的性爱活动。每周持之以恒。

改善抚摸技巧 经过数年婚姻生活后，经常抚摸爱侣，较经常做爱更能令双方感情巩固下来。专家表示：“除了做爱，不少夫妇难得会情深款款地抚摸对方，他们可能对此感到别扭。”改善抚摸技巧，是消除一切达至良好做爱效果的障碍。

步骤一：掌握机会。养成抚摸对方的习惯，例如看电影时握着他的手，一同看电视时用手指上下轻扫他的上臂，以及不时给予亲吻。

步骤二：让他拥抱你。许多男士均表示喜欢主动触摸妻子，多过对方触摸自己，但她们却持续传达出“不要靠近我”的信息。假如清晨的深吻会弄花你的唇膏，那便由得它吧。与你不愿跟丈夫接触而产生不快感觉相比，重新上妆显然是微不足道的。

学会说出你的意愿 不少男士在床上会表现得像苦行修士一样，极力尝试以真挚的力量来覆盖你每一寸肌肤，借此取悦你。假如你希望他停留在某一部位，便应向他发出一些指示。

步骤一：决定一个你喜欢丈夫花多些时间停留的敏感部位，然后大可这样说：“我很喜欢你这种抚摸方式。”、“不要停”如果你为突然说出这类语句而感到羞耻，不妨持续几次，直至觉得自然为止。(若你对那些话反感，可采用呻吟方式表达你的意愿。)

步骤二：当丈夫已符合你的要求，必须让他知道。若他做得不对，便要维持含有意义的沉默。

拓展做爱空间 假如睡床是你俩做爱的唯一地点，那便可能错过在家中其他地方做爱所得到的高度性爱乐趣了。

步骤一：由厨房开始，可考虑利用橱柜及雪柜中所有美味的食品，这样可能会引领你到达前所未至的境界。

步骤二：在每一个房间重复做，如果你已体会在卧室摇椅上做爱的滋味，便可进入更深一层的性爱境界。

切勿放过一瞬即逝的时机 有不少人在家中兴奋起来，但在前往睡房途中，总会被不少东西分散注意力，很快便提不起劲。专家指出假如你希望享受更多和更佳的性爱乐趣，被挑起情欲时便要立即行动。

步骤一：当你感到性欲高涨时，不要分神去留意其他事物。集中精神，不要让兴头溜走。

步骤二：尽一切可能，选择家居某一个地方立即开始行事。

懂得适时提出性幻想 通过以上环节，你的性爱沟通技巧已经增强，现在则可以准备把言语技巧提高至另一水平：提出特别要求或分享一次性幻想。

步骤一：让爱人知道自己心中所需，或用字条写下你心中所想的。又或尝试书签技巧：在一本描述性幻想的书中，找出其中你想“重演”的一幕，然后用红笔在该部分做些标记，再把书放在他的床边。

步骤二：在预先定下行房的其中一天之前，通知他阅读那些篇章，让他有足够时间彻底领会其中内容。

了解对方的所需 男士喜爱的抚弄方式，实际上有许多不同的变化，而他们本身往往显得无能为力。在这部分，他将会向你展示其所好，那是很有启发性和刺激的。

步骤一：当你要求他示范其喜欢抚弄阳具的方式时，通常都会感到难为情。不妨先跟他沟通一下。关键在于他必须相信你真的要观看示范时，他便不会过于别扭了。

步骤二：细心观察他用哪种方式会表现得特别兴奋，他抽弄的速度有多快？握着的力度有多大？他只是集中在茎部，还是包括龟头和睾丸？以下部分都是很重要的：在经历高潮的整个过程中，他是否持续抽弄，或在来临前便停止动作？在下次做爱时，不妨把观察所得运用出来，保证他一定大感满意。

挑起性爱情绪 在性关系良好的夫妇中，交媾的欲念根本并无偶发性可言，即使他们眼前并无任何性刺激。亦可以随时燕好。

步骤一：称赞他。一般来说，当男女双方受到恭维和喜悦时，对做爱一事会更加热衷。表达愈具体，便愈能显示你的评价是出自真心的。

步骤二：制造热切期望的气氛。如果当晚计划行房，可在早上穿衣时，尽量流露出渴望脱掉它的那种意识。在整装时，帮他弄直领带和慢慢拉起裤子的拉链。要求他替你把胸围扣好，在其双手离开你的背部前，让头发垂于其上。

尝试新的性爱方式 某一日，突然觉得一成不变的性爱方式极为枯燥，怎么办？倘若敢于尝试，你必然可以取得意外的收获。

步骤一：进行某些研究，花时间制订一个具启发性的性爱餐单，可参考

有关书籍。

步骤二：在某个晚上把餐单带上床去，然后跟丈夫一同阅读，挑选和尝试新的性爱技巧。记住保持灵活的头脑和把该书置于身边。

计划性爱旅程 大部分人喜欢选在郊野进行最疯狂的事情，这样会再次令性爱变得特别。

步骤一：跟丈夫一同坐下，计划一个你俩从未试过而又最能挑起性欲的旅程表，或许只是制造情趣，令你俩有着如情人般的亲密感觉。

步骤二：在旅程表中选择其一，并在亲热当晚重新提出，或给他一个惊喜。最重要的是出奇不意令丈夫享受这个旅程。

3、性爱不防也玩玩另类

你的性接触必须与环境相配合，如果在厨房，就要“速战速决”，不要有太多的浪漫情事出现；而在亮的灯光下，则比较适合强烈的、野蛮的性爱；或者是你可以点点蜡烛、生个火，创造微明的光线，这就是用一种缓慢的激情以配合这种感性的环境，不要因为熟悉或舒服而陷入总是一成不变的习惯。性应该是令人兴奋的，有时候小小的改变——例如从明亮变成黑暗——就足以在你的性接触中激起性爱的火花。

不妨试试在一些你俩都没有想过的地方做爱，保证刺激！

你们在什么地方进行性行为，可能要比你们如何进行，更能让你的情人兴奋。纵使是在你们家的另外一个房间做爱，或者在拥挤的房间轻声的告诉她说她使你多么亢奋，也可以保持新奇和兴奋。

性是一种感官的经验，当你运用所有的感觉时，激情会提高。一旦你限制你们做爱的地方时，那你即是在限制你自己。在你们尝试之前，你永远不会知道在不寻常的地方做爱，可以令你多么兴奋。

世界上任何地方都可能是做爱的地方，也可能变成不舒服或匆忙办事，不过，在汽车里、户外或在一场宴会的洗手间内，性交所产生激情比任何不方便都值得。你也不必要放弃卧室和舒适的隐秘，不过，如果你抓到机会，你会有一个值得回忆的经验。

你可以有计划的在不寻常的地方进行你的性行为，也可以自然而然地在那种地方发生。

你的情人可能会勉强答应，或害怕你们会被“活逮”。别逼她，但是，当你看到一个很好的地方，而且时间允许，也要毫不犹豫地建议她做爱。你的情人可能只是需要习惯于这种点子，那么就让她对这种事兴致盎然。

如果你计划在不寻常的地方发生性行为，在事前就要确定一切是否

都安排好了。当你把计划告诉女伴，而且两人都已经进入状况时，你千万不要在这种情形下因故中止，否则只会造成挫折。时时对你的情人表现你肉体上的吸引力，你会大幅度地强化你们之间的性关系。如果你要让你的女人在床上如痴如狂，就绝对要让性爱不是所谓的例行公事。

不要在瞌睡时做爱，那时你只会敷衍了事，选择下午较佳。

每次都把做爱限于一天里的同样时间，这绝对不是高明的点子。每一天，你身体化学物质都会随着时日的行进而波动，而你的性经验也会随着它而改变。特别是跟新交上的情人，你对自己有义务在不同的时间去经验性生活。有些人在每一天的某些时间里根本不起反应，而在其他的时间，则又几乎克制不住，因此，你需要了解你情人的节奏和喜好。

很多男人喜欢利用晨间的勃起(尿在膀胱里的压力所造成勃起)，但是，很多女人认为这是一天中最不罗曼蒂克的时段。在很多状况中，女人跟一个装满尿液的膀胱发生性行为，其实是很不舒服的事，何况这种压力往往会造成尿液感染。如果你想在早晨性交，一定要注意你的情人的反应，建议她上个厕所，或两个人把牙齿刷一刷。为了她而把一切都弄得很清爽，你们将会有一段美妙的时间。

下午的性行为也会十分棒，平时你们在这个时间要努力工作，此时做爱会添加相当的刺激。

速战速决则可以在任何地方进行，而且应该得到鼓励，毕竟，那是他们努力的目标。在你们晚上一起外出前来一次，或星期日准备早餐时也行，或在出门上班前也可以做爱。

晚上最寻常的做爱时间，就是上床睡觉前。问题是，那个时候很多人都已疲惫得没有能力创造一个真正值得享受的性经验，导致性爱变成例行公事。如果你发现自己陷入这种俗套，那应设法把夜间性爱的时间提早。

多花点时间从事性爱，试试新鲜的事，把在你们的关系中因时段不对和缺乏自动自发而逐渐熄灭的火花尽快找回来。

4、谅解，在性爱中的作用

刚尝到性生活甜头的姑娘可能会以为，对于在床头上几乎永远做主角的男人来说，娇小姐随便变弄些小花样是对他的恩赐，男人定会来者不拒得统统接受，最多自得其乐得嗔你几句：“没办法，被娇惯坏了！”

你可能有一点误解，男人虽然很想听到你说“我想要”，可是如果你不光“要”，还对男人的身体毫无节制得“抢掠”，你的老公恐怕会慢慢在身体和对你的感情上“双双透支”。

你永远都希望自己的亲亲老公把你的做爱比分打成A，这个A可真的是来之不易，赶快查查下面的“死角”都排除了没有？

有人做过统计，在每三个男人当中，就有一个对自己的体重很没有自信心，他们同女人一样，可能整日惶惶然得过分担心自己的体重是不是超常了，更不要说他们对自己的大肚皮有多么担心！所以，当男人在做爱时，这份担心往往就会扩大到极点。所以有人说，同一个胖小子做爱，得益的应该是女方，虽然这句话并不是被每个人承认，可是它也确实有一定的道理：胖小子总是对自己的身体缺乏信心，所以导致他们对女朋友不忠的机会自然就减少了，相比起来，女朋友的身体无论怎样都要比他苗条。所以，聪明的女朋友在做爱时一定不要随便故意发表言论，否则肯定会触着他的伤处。你应该好好得利用这个优势，今后对他更珍爱有加：“爱他在默默无语中”

对于女友来说，男人的要求有时未免过于矛盾，他们既想找处女做女友，同时又想女友做爱的功夫能相当的老练成熟。没有哪个男人在听说自己的女朋友淫乱无度后，仍然能够保持雷打不动。因此，如果你想把自己的男友套牢，不妨扎扎实实得至少禁欲一个月，即使你的男友捧着金碟子把“上床请帖”呈给你。

在世界的角落，有一个孤零零的巴厘岛，岛上的女人一般都会定期

得被驱逐到村落的外边，这是因为村中的男人觉得女性过于脆弱，在魔鬼面前往往不堪一击，不管在身体上或是在大脑的承受能力上，都是这样。尤其是在现代社会中，男人最不能容忍的可能就是谈论女人的月经，甚至他们都不愿意想起这件倒霉的事情。饥荒、贫穷和女人的月经，这三样东西在男人的大脑里装得清清楚楚，但是他们更不愿意有它们的存在。

男人一般在觉得自己的性行为达不到要求时，往往甘愿停止做爱，而并不是将就着了事处之。而且，做爱是一件十足的力气活儿，往往是男性在做爱过程中发挥最为主要的作用。他必须及时得勃起，并且把这种勃起状态保持下去，还要保持一直坚韧不拔得玩儿出来许多花样，才能彻底赢得对方的芳心。此外，不管如何内急，火山在不应该的时候还不能喷发，否则人家就要叫你是"早泄"，但是，你要想中途收兵，这也是不可能的，自己的营养一定不能保留，献给窃喜的那位。所以，在这个时候，女人还是应当站出来，为男人解脱一下，起码适当得换换体位，男人就会欢喜一些，尽情得发挥你的想象。通过这种方式亲身体验一下男人的苦衷，比如说手臂疼痛、背部疼痛，甚至屁股都变得僵硬起来的感觉，相信我，这可真的不是好受的。

爱要做，爱要说，爱更要喊出声。当你真真切切得感到了通体的快感，不要将这种快感藏起来，而是应当通过全身的任何感知器官表达出来，大声得将来自心底的感受抒发出来，不光你会觉得收益非浅，连你的老公都会由此找到了动力。

穿上性感迷人的睡衣，只能显示出你个人的性感品位高超，这个投资是很有必要的，相信会带来巨大的收益。将你那老套的体恤衫扔掉吧！

在男子的间歇期（男子性高潮过后同下一次重新有性趣之间这一段时间），你切不可轻举妄动，随便瞎折腾，否则你招来的无非是他的痛苦、不安甚至暴怒，既然知道男人这时候需要休息一下，就随他吧！因

为双方互相谅解的性爱才会和谐、完美。

5、培养和谐的情感

性的亲密不过是真正亲密的一部分，但是却很重要。婚后两年到四年就厌倦床上生活的夫妻为数很多，有些夫妻甚至在婚后三个月内就觉得床上的事情索然无味。如果夫妻两人中有一方把性交当做不得不尽的义务看待，婚姻关系，就已经亮起红灯了。

厌倦卧室生活的原因很复杂，可能是由于愤怒、怨恨、缺乏安全感，为儿女或事业或健康担忧，在情绪上逐渐疏远，畏惧性生活，甚至畏惧快乐，或由于单纯的日久生厌。如果要想改良卧室里的状况，必须记住几个重点原则。首先，最重要的一点是，永远不要认为夫妻之间的感情不需要培养。婚姻关系会像其他一切事情一样逐渐改变，人类也会改变。承认情绪和身体的改变，承认需要上的改变，都是培养夫妻感情防止疏远的方式。大多数专家认为婚姻破裂的主要原因之一，是彼此不能满足需要。妻子也许需要较多的热情，较多的爱护，较多的体谅；丈夫也许需要较多的照料，或需要增加房事次数——需要的清单永远写不完，当然也因人而异。大多数人为了避免跟配偶发生冲突，常常有意无意地隐藏真正的需要。

但是这种闷在心里的需要，会引起不好的连锁反应；如果不肯说出来，不但无法满足需要，而且可能会引起怨恨、焦虑、愤怒、敌对、或沮丧等反应。如果想维持良好的关系，明白说出各自的需要是绝对必要的。此外，夫妻两人的需要都随信念和态度的改变而改变，唯有继续沟通意见，才能认识和处理这种改变。爱的关系是两个人的关系，如果两个人不能同时各别成长和共同成长，厌倦就会代替兴奋。培育自己的独立性才能跟配偶做更美满的

结合。彼此信任、谅解是夫妻之间维持永久关系的一个要素。在情绪上保持现状是我们许多人都会掉下去的陷阱。许多男人和女人为了怕说什

么或做什么会损害夫妻关系，常常保持令人厌倦的现状。于是性交、度假、餐桌上的谈话都淡而无味，毫不刺激。如果你认为，不说出自己的需要或感觉(或说出你认为配偶爱听的话)，就可以“取悦对方”，你就大错特错了。

识别这种陷阱的一个好方法，是检查你是否常常对自己说：“我应该，”“我希望我能够。”如果你常常这样说或这样想，你必须彻底检讨自己的需要以及夫妻关系的基础。

要想维持永久的夫妻关系，还有一件事需要特别注意。每一次性交不可能都获得超凡的经验。如果觉得每次都应该闪出火花，夫妻两个人就必须常常假装满意。假装是亲密的反面。性欲和对性爱的热情都跟其他的情绪一样有升有降。即使是最恩爱的夫妻，性交的乐趣也时高时低，这是自然、正常和健康的现象。

丈夫或妻子都可能在配偶想性交时缺乏兴趣。性的波长各不相同是完全正常的现象。每个人都有与众不同的性欲水准，这种水准可能会随时间而改变。如果夫妻俩能沟通意见，一定能表达出自己的需要或不需要而不至于伤害对方。如果当时缺乏兴趣，最好能说明理由。为公务烦恼，为金钱、健康、事业和家庭担心，都可能使一个人暂时失去性欲。如果没有特殊的原因而仍没有性交的心情，可能只是正值性欲的低潮期。重要的是不可自欺欺人。如果岳母或婆婆使你生气或配偶在餐桌上说了一些惹你恼怒的话，你千万不要说是单位里的事使你烦恼。只有说出使你烦恼的真正原因的时候，性爱的障碍常常会消失，做爱的时候不会再有烦恼的感觉。不过，如果缺乏性欲延续十天以上，最好去看看医生。有一点值得一提，真正能享受鱼水欢的人，一定能感到配偶是在真心爱他(她)。同时也一定会感到自己是配偶注意力的焦点。这种感觉是一般恩爱夫妻的必要条件。

6、摆正性爱在生活中的位置

你们彼此相爱。在他的眼里，你美丽非凡，你独一无二。他对于你来说也是如此。可是，你们已经多长时间没有做爱了？

摆正性爱的位置 “太疲倦了”，这是你第一个反应。是的，一天8小时的工作，还有忍受城市里拥挤的交通——这种生活的唯一结果就是疲倦。而疲倦正是性生活的大敌。你该怎么办呢？

你必须把做爱放在非常重要的位置上，必须把做爱安排进你繁忙的生活里去——必须找出做爱的时间。

下班后直奔大床 不要把做爱规定成只有晚上睡觉时才能做的事。在吃完晚餐，看过电视之后，疲倦就会渐渐地侵袭你，白天的压力也发生了作用，此时你糍糊般的脑袋只剩下一个念头：睡觉。所以，在晚餐前做爱吧。也许，一周有那么一天，在回家之后直奔大床！

来一次浪漫的约会 下班后相约看一场电影。即使你们是同一个办公室的，最好也各自准备好，各自去电影院，在电影院的长队里来个浪漫的相会！确定你们的座位在某个靠后的阴暗角落里，你们当然会享受电影，不过，更重要的是享受彼此。

相信在电影结束之后，你们都已经进入情境了——在回到家里之后，你们都不会有第二个念头了！

每周里特别的一天 也许你会有这样的误解：做爱是自然而然发生的事情。你等着，等着，等待着那最佳时刻——但它却永远没有到来。所以

啊，在一周中挑选出某天来作为做爱的日子还更明智一些。这样，在前一天晚上，你潜意识地就会更好地休息，为这天做准备。或者，提前给对方留个爱的信息，也能充分激发起对彼此对这天的期待。

5点55分的前戏 是的，一天两次的交通就会把你所有的浪漫细胞消灭殆尽。不过，你也可以转变不利环境。如果你和他在同一个交通工具上，那么紧紧地依偎在一起，双手互相缠绕，说些绵绵情话——岂不是最好的前戏？

激情周末 周末怎样过才好？很多人都认为，离开家，来一次性感之旅是个不错的选择。不过，有时候这并非可行，如果经济不允许的话。而且，虽然期待的是一次浪漫之旅，但你也有可能是去人群里扎堆儿。所以，只要没有父母要探望，没有朋友来访，在家里通通快地享受两人世界，也许更好。星期四，你可以抽空逛商店，制造朦胧的灯，营造浪漫的酒，激发欲望的食物，可都是必备品啊。好的，周五了，对其他所有的事情说拜拜，放些轻快、婉转的配乐，就可以开始激情周末了。

7、“健身”促进和谐性爱

虽然性生活主要是通过大脑和性器官完成的，但是身体其他器官、系统的健全，对于性生活质量的影响也是不可忽视的。“健身”与“健性”在所有方面都有着共同的地方，或者说是完全相通、完全一致的。美国保健作家苏珊·古德门列举的七个步骤，既是健身的要诀，也要改善性生活的要素

强心 骑自行车、游泳、快走、健美操锻炼、在健身器械上跑步等健身运动，都能增强血液循环系统的耐力，同时可使你在性生活中有更耐久的能力。当你做爱时，虽然有较多的血液流向四肢和生殖器官，但不致影响其他部位的供血，脑部仍有充分的血液供应。血液循环的改善，也有利于激素的分泌，同时可使女性的阴道润道更为充分。健身运动还能提高“性情绪”。美国性治疗家威勒尔斯博士研究了8000多名18～45岁的妇女，发现她们参与一项健身运动并规律地进行锻炼之后，40%的人说自己性欲增强了；31%的人说性生活频度增加了。健身运动会促使身体分泌睾酮，这是一使男人和女人性欲增高的激素，运动可使人的左半大脑活动增强，在运动后的2小时内“性情绪”良好，“性趣”提高。

强健四肢 四肢不够强健者，在某一体位进行性交时，常常会感觉到难以支撑下去，不得不早早结束性生活。这说明把四肢练得强健有力，是很有益于性生活的。健身体操、俯卧撑、瑜珈、跑步等，都有助于增强四肢尤其是腿部的力量和耐力。

增强肢体的柔韧性和灵活性 肢体不仅要有力，还要有柔性、弹性，否则性生活时不会感到得心应手，随心所欲。有时反而会出现腿部僵硬或抽筋、身体要散架似的感觉。柔性和弹性使你能保持一个姿势相当长时间仍不感到吃力难忍，变换体位时也能平顺自如。这样自然会提

高性生活的创造性和增强性高潮的欢快。

增强骨盆和腰腹肌 骨盆的肌肉、腰肌和腹肌，对性行为的进行和性高潮的体验，都是非常重要的。美国加州的一位瑜珈教师推荐下列运动：站立，两脚分开，双膝微屈，吸气时缓缓地将骨盆轮流向左侧和右侧尽力旋转，呼气时缓缓转向原位。双足不要移动，全身重量均衡地由双足支持。此外，仰卧起坐可以增强腰肌和腹肌，这对于性交时的体位支撑和摩擦运动都是很有益的。

锻炼耻骨尾骨肌 两腿略分开，就像突然中断排尿那样收缩会阴、肛门周围的肌肉，使之保持收紧状态3秒钟，放松3秒钟，重复30次。收缩肌肉时，应该只涉及骨盆底部和会阴部的耻骨尾骨肌(简称PC肌)，而不扩展到臀部、腹部和腿部的肌肉，这样就不会感到疲劳。每天可锻炼数次。慢慢你就会感到肛门部"紧"了。妇女在性高潮时，PC肌会收缩，因此，锻炼PC肌有助于改善妇女性高潮，也有助于改善男子对射精的控制能力，纠正过快射精现象。

学会放松 美国西维尔基尼西的性治疗专家、性教育家、咨询家和治疗家协会(AASECT)主席朱迪·谢弗尔说得好："放松使你能领略被抚摸的欢快，并使你无论在身体上还是情绪上都能更好地作出反应，使性生活更完满。

坚持不懈，持之以恒 性能力和身体其他功能一样，用进废退。《爱与欲的炼丹术》一书的作者特雷沙·克兰肖医学博士强调指出："要保持性健康，就必须保持经常有性行为，一有强烈的性欲望，使付之于行动，不一定要有性高潮，不一定要有配偶，也不一定要在卧房床上。隔天一次到一周一次均可，坚持不断，持之以恒是很重要的。否则，你的激素水平便会变化，而你的性情绪与性趣也会随之逸去。" 正像身体锻炼对性生活的改善大有益处一样，性生活的良好状态也是身体健康的绝好的增强剂。近年的科学研究证实：性生活有助于缓解头痛、经前期综合征；规律地进行性生活，可提高妇女的雌激素水平，有助于防止动

动脉硬化，保持骨的密度，维持皮肤的润泽，使阴道处于良好的润滑状态；性生活可以增加抗体的水平，缓和有害的紧张状态。性生活还能帮助消耗热量，虽然性交未必是世界上最好的健身运动，但肯定是一种最愉快的运动方式，在1小时之内可以消耗418～1045焦耳的热量。

8、你应该知道的性爱礼仪

“性爱”实在是一件令人期待又怕受伤害的事，在享受性爱的欢愉之时，可别忽略了性爱礼仪，记得做个有礼的情人，以免让伴侣留下负面的感觉。其实做爱并没有什么应该遵守或是不该做的，而是双方透过沟通、互相协调、尝试，渐渐共同决定的。

做爱时，千万记住很重要的一点，就是要时时顾及对方的感觉，如果单方不愿意时，千万不要逃避或强迫。在性爱过程中，有人喜欢“种草莓”或是轻捏对方以表示亲昵，有时甚至有抓、咬等较粗暴的举动，记得要注意对方可能并不喜欢，所以了解对方的喜好跟感觉很重要，不要只是为了一己之欢，而伤害了最亲密的人哦！

双方都有意愿 传统的做爱模式是男性主动要求，并且主导整个过程，但随着时代潮流的变迁，一些女性有需求时，渐渐不再碍于自己所扮演的角色，而羞于表达，专家建议大家不妨试试用行为或口语的暗示，来让男方了解，更可增加情趣呢！

做爱最重要的是双方都有意愿，如果不能尊重伴侣的基本权利，那么，其它的性爱礼仪都是空谈。况且，用强迫或半推半就的方式，不但降低整个性爱过程的品质，被强迫者更会对此感到厌恶，甚至可能让你吃上官司。

重视对方的感觉 做爱的过程要互相替对方着想，从开始到最终都是如此。很多女性有过多次数性经验，但却从未有过性高潮。其实男女都该有性高潮，而不是一方在取悦对方，因此在过程中，不妨借由沟通、觉察对方反应来得知伴侣的感觉。

负责任的态度 上天赋予动物性交的能力，是为了完成繁衍后代的神圣使命。因此，在发生性关系前，如果还不想为人父为人母，就要做好事前的防范措施。

清洁卫生很重要 性爱的发生常是受当时情境影响，无法事先做准备。此时，男女双方要特别注意卫生，例如刚吃过会令口腔气味不好的食物，就不适合接吻，否则可能会令对方难以忍受。如果可以的话，不妨先洗个澡，因为臭味会影响性欲。而有性传染病的人，要事先告知对方，并且使用保险套，以免将性病传染给你的另一半。在进行肛交或口交时，也要注意卫生，否则可能让女性的阴道受到感染。

守密 与亲密伴侣间的性爱关系，是非常私人、隐密的，绝不可在朋友面前宣扬或批评你的性伴侣，甚至公布对方的性器官特征，如此非但不尊重对方，更有损自己的人格。

姿势变化 如果真的很想尝试这种特别的性爱方式，应该事先提出邀请，若伴侣不能接受这样的性交方式，那么威胁和责备对方都是不公平、不尊重的表现。不妨和对方进行沟通，找出对方不愿意的原因，加以排除。有些人拒绝口交并不是因为理性的想法，而是觉得这样不太卫生；其实这个问题只要确实做好个人卫生即可解决，因为精液是无害的，它只是由水、蛋白质和无机物所组成。当然，在过程中如果发生不愉快或不舒服的感觉时，就要立即停止。

尊敬伴侣的胴体 做爱时，身心都非常脆弱和敏感，因此我们有义务对此保持高度的敏锐性。不要因为寻求刺激而虐待伴侣，甚至作出会影响健康的行为，否则对方就变成你的泄欲工具了。

不要比较 无论做爱的过程好或坏，千万不要拿来跟前女（男）友或前妻（夫）比较，即使是性伴侣提出比较的要求，也要技巧性地婉拒，毕竟做爱是两个人之间的隐私，假如你告知现在的性伴侣，他的技巧比前伴侣好，反而会让他产生一种压力，怕下次表现不佳，又或者分手后，他也变成你拿来比较的人。

多称赞对方 人都喜欢被称赞，例如，说声“你好美丽”、“我为你疯狂”、“我喜欢你这么做，让我好舒服”……等，做爱过程中适度的赞美可以让对方更有自信，并且了解你的需求及喜好。

事后的亲密接触 很多人都忽略了后戏的重要性。如果做爱时女性没有高潮，可以在此时利用辅助的方式让她达到高潮，例如以手刺激阴蒂等。此外，女性退潮比较慢，结束后不妨给对方一个拥抱或是说声“我爱你”，即使女性在过程中并没有高潮，也会觉得很甜蜜，让她感觉被爱、被尊重。

在亲密关系中，尊重对方的意愿、体贴对方的感觉是最重要的一课，当你们开始分享彼此的身体、共享性爱欢愉时，更必须顾及对方的感受，不只是为了满足个人的欲望，才能有优质的性爱生活。

9、缔造柔美的性爱环境

性爱是一门深广的艺术，它融入了人类的情感体验、生理体验和学识修养，好的心境、环境对男女双方有增进感情的意义。

现代的人们，生活处在急剧变化的时代，过大的压力往往让人身心疲惫，有些年轻的伴侣，以为在苦恼时做爱，可以忘却诸多烦恼，于是往往不择环境和心情仓促做爱，造成意想不到的更多烦恼，在心理上更加厌恶对方。原因就是性爱之后，由于体力、心理的透支，使原有的心境更加烦乱。

优美 情侣做爱之前，无论生活中有什么样的压力都要以平和心去解决，不靠性爱去转移，解决不了的不如先放到一边，梳理一下自己。

你可以先走进浴室打开热水，让氤氲而升的雾霭慢慢地浸润自己，把自己埋在水中，让所有的烦恼感觉随着热水悠悠地淡去。这时可以冥想自己躺在温暖的海面上沐浴着灿烂的阳光，自己的一切漂浮在广阔的蓝天里，放松。20分钟后你会精神饱满，心情喜悦，然后再去做爱。你会觉得生活虽然有压力，但是美好。

香味对心情有较好的调节作用。当你幽香满身地出浴时，你和你的心上人都会被香染得情意绵绵。有时间的话，可以做个沐浴袋，内中放入你喜爱的香草，洗浴时泡在水中。

妙方 薰衣草：幽香浓浓，使你心情舒放； 梔子花和薰衣草：具有镇静安眠，消除压力，舒解焦虑，减轻头痛的作用； 迷迭香：具有清爽的香气，可以焕发精神，美丽心情； 金盏花和洋甘菊：具有消炎的作用。缓解你身心的疲惫； 薄荷与鼠尾草：浴后会使你精神集中富有神采。

注意

1. 当你心烦意乱时最好不用浓烈芬芳的香水，特别是化学合成的

香水，强烈而复杂的刺激更容易使你心情烦躁，而天然香料却有养生安神的作用。

2. 不因只重视性爱的快感和氛围而忽视与对方情感的交流。

3. 注意与你所爱的人一起调整做爱的心态。

环境很重要

选择睡衣 一件你喜欢的睡衣最好是丝质或是纯棉的，色彩和款式适合你的心境，白、粉、绿、蓝、黄、恰似你心的温柔；也可以选择一些色彩热烈艳丽的，表达你对爱情烈酒般的感受；也可以是全部的；黑色使女人更成熟和神秘，当你一头乌发闪烁着莹莹光泽，面色红润，身着优雅，心情温暖而优美地走出浴室的时候，你的爱侣一定会被你美丽的气息所感动，更加热爱你们共有的生活。

房间的气息 据说英国女王伊丽莎白一世拥有五间芬芳的房屋，称之为，“玫瑰之屋”、“紫罗兰之屋”、“檀香之屋”、“薰衣草之屋”、“柠檬之屋”。每间房子功用不同，有的是书房、有的是客房、有的是唤起爱意的私人卧室。可见香气从那时起已经成为室内环境的一部分纳入了人们的生活。

选择色彩 家居生活的环境色彩一定要温馨，暖红、柔黄是家居色的永恒主题。如果喜欢冷调最好是色彩明快亮眼的。切忌家中有暗、晦、阴、冷的色彩，如此环境往往会使人心境抑郁，心情不畅。

私人蜜意 这时慢慢地拧暗家里的灯光，在灯罩和地毯上喷些味道淡雅的香水，使房间笼罩在朦胧的光雾和幽香中，可以选几款造型别致的艺术台灯，分别放在家里幽静的角落。在淡淡的柔光下，温两杯酒，沏两杯热热的咖啡，旋开两人都爱的音响，温柔如水的音乐会把你带到互相倾慕的共爱天地。最初几次，小灯和音乐只是随便开的，完全是为了多样化的浪漫情调，时间长了便成了爱的信号，成了两人互相交流爱的信息。特别是心情不好或闹别扭的时候，虽然没有做爱的欲望，但往日爱的场景会使你们产生许多美好而生动的感受，使不必要的干戈很快

化为玉帛。

做爱画外音 妻子洗澡时的情景往往会诱使丈夫过来擦背，温柔而体贴的爱，是许多情侣引发性爱欲望的诱因，许多浪漫的性爱便是在浴室或淋浴下开始的。香水的气味，两人都爱的某种流派的音乐，浴室，长时间地充当做爱的背景环境，往往会成为性领域里的条件反射信号，条件一出现，彼此相爱的人，眼里会流出浓浓的爱意，不管岁月怎样流逝，脸上会留下什么样的皱纹，生命中的美好的情境都会在对方心里留下不可磨灭的印象。

注意

1. 装点环境时，不要过于造作夸张，把自己弄得很累。
2. 情调和雕饰，注意天然的感觉，天然而自由境界是最美妙的境界。

10、完美性爱需要用“心”经营

一些细微的疏忽与粗心都会给性生活带来烦恼。其实完美的性爱就在你的身边，关键是你是不是真正地关注它，用心地“经营”它。

你是个美丽而成熟的女人，你拥有一桩人人羡慕的婚姻，然而床第间，却有一种难言的尴尬云雾般环绕着你们，你深爱他，每次都试图做得更好，但又总是那样不尽如人意。那么，让我悄悄告诉你，好女人该怎样用爱心和能力去培植情爱这朵盛开的玫瑰？

别为自己的身材自卑 D曾有一个魔鬼般的身材，丈夫眼中的光辉和称羡让她颇为得意，可自从生了儿子后，她愈来愈丰满，服过各种减肥药，饮过许多减肥茶，毫不见效，她万分沮丧，于是在每晚小儿熟睡后，拼命练仰卧起坐，直至满身大汗、疲惫不堪，但让人伤心的是效果依旧不明显。晚上和丈夫在一起时，她总是担心丈夫不喜欢自己的身体，弄得身心紧绷绷的，尤其是运动后极为疲劳，更是对丈夫的爱抚没半点兴趣，渐渐地，老公由失意变得兴味素然。当有一天丈夫对她说：：最近我要给公司做一份计划，晚上要贪黑，我就在书房睡吧。”D楞了片刻，突然有了许多失落，她意识到他们彼此都已陷入了某种尴尬之中。

晚上，D脱掉衣服，在镜子里审视着自己，泪水慢慢地浸湿了脸颊，真的，自己都做了什么呢？事实上，她看到自己并不是想象的那么难看，而且从某种角度讲，她还有了一种成熟的风韵。重要的是她一直对自己的身材没有自信，所以总是放不开。

其实，也许外貌条件并不能使你尽失美丽，但沮丧则使你失去了更多的魅力。事实上，80%的女性拥有标准范围内的身材，这表明大部分女性对身材的焦虑和自卑是多余的。乐观地面对自己的身体，是你获得完美性爱的必不可少的条件。假如你胸部过于平坦，也无须自艾自怨，只

要你心中充满爱情，并了解爱的技巧，床第间你同样能得到丈夫的肯定和欣赏。

制造浪漫温柔的“陷阱” 漫长的婚姻之旅不知不觉就使你们的夫妻生活变成了一杯白开水，就连在性爱上也难撞出激情的火花了。如果你是个聪明的女人，就一定懂得在床上如何用自己的激情和灵活，让他对自己更有信心，对你更加钟爱。一个好女人对她爱的男人永远兴致勃勃，这本身就为婚姻注入了活力，也使自己本身散发着巨大的无法抗拒的魅力。同时，别忘了美好的气氛和特别的环境对大多数男人来说，往往是最佳催情剂。

B和M一起生活数年，M是一家大公司的财务总监，B是一家晚报的记者，他们都很忙，总是聚少离多，但她总能带给他一份温馨和浪漫，比如她会提前在一个景色优美的度假村订一套房间，和M一起享受一个远离闹市的温情缠绵的夜晚。“我们结婚10年了，但她给我带来的一个一个的惊喜，总使我想到我们依旧在度蜜月。事业有成，风度韶脑的M满脸梗意地说。事实上，无论M离B多远，无论遇到什么样的红粉诱惑，在他心中，妻子永远是最好的。

圣诞节的前一天，是M的生日，妻子提前订了一束鲜花送到了他的办公室，然后打电话告诉他，自己会做许多“好吃”的等着他，她的语调使丈夫感受到了一种令自己怦然心动的东西。下班后，他推开家门，室内烛光萦绕，飘荡着梦一样的柔情，妻子端起了一杯红酒：“感谢上帝把你赐给了我，让我们永远恩爱如今宵。”看着双颊排红的她，M的心中充满了光辉。

对于你来说，有些事是很容易做的，在一个没有压力，孩子不在身边的夜晚，穿上一套性感的睡衣，换上一条触感柔滑的床单，把灯光调暗，放一段轻漫的音乐，半卧在床上等他进来，相信那种氛围一定能给你们带来一个激情的夜晚。当然，如果条件允许的话，你也可以把自己的睡衣穿得风情万种、千娇百媚。大多数男人喜欢红色和黑色的性感内

衣，蜜桃色和粉红色也是不错的选择，总之，为那个美好的夜晚选一两件最能烘托你性感魅力的内衣，千万别把“妈妈裤”、大背心弄到床上来。

不要带着受伤的心情上床 T和A刚结婚时，彼此曾有过很长时间的和谐。T幻想自己的性生活肯定像女友形容的和书上描写的那么好，况且她和A又那么痴情相爱，没想到新婚之夜她就抹起了眼泪，丈夫的抚摸和做爱方式让她既不舒适又无法适从，而A对T的不配合也手足无措，显得更加慌乱。两人变得郁郁寡欢，每晚上床时，彼此都感受到了那份无奈。意识到这一点，A开始检视自己的不足，她也有意识地读一些有关方面的书，调适心态。很快，妻子感觉自己和以前的感受完全不同了，那是一种身心交融的愉悦，丈夫的眼里也充满了喜悦。

有时，最值得学习的往往是最难学得到的。与其道听途说倒不如亲身经历来得更有效，因此与伴侣在错误中学习、成长也许是最佳的选择。当然，在遭遇挫折时，并不全然是你的错，如果在上床之前就带着可能受伤的心情，无论如何你也感受不到性爱美好的一面。生活中，因为你太爱他了，以至于过分在乎他的感受，如：我这样做他是否感觉舒服？在他眼里我是否表现很出色？.....但你也需想一下，对方是否将心比心。假如他一味索取而从不注意你的感受，那么就别总是傻傻地为他着想，为他心伤了，你不妨引导他共同面对尴尬，因为你也有权享受美好的性爱。

总之，试着用愉快的心情来感受两性生活，你的笑容将吸引他的目光，你的柔媚将激起他的热情。要拥有健康完美的性生活，必须先相信自己、相信另一半，在不断的练习和学习中，你们的婚姻将愈加成熟，性爱也将日趋完美。

告诉他你心中的真正渴望 “沟通”，在完美的性爱中扮演着重要的角色，就如同我们从经验中学习一样，想表达心中的渴望并非易事，对你而言，要表达性爱中的真实想法还真有些难以启齿呢。但既然你们彼

此相爱，就有必要告诉他你需要什么，你希望他怎样做。

她一直不喜欢丈夫的做爱方式，比如床头的灯光让她不舒服，甚而让她有种紧张和压迫感；丈夫喷在她脖子上的鼻息，让她总是忽略其他的感受；丈夫完事后倒头便睡，让她心生不平、久久无边无际眠……一个温馨的晚上；她坦城地和丈夫谈起了自己的想法，丈夫先是楞了一会儿，然后充满歉意地拍拍她的手：“亲爱的，真对不起，我真的忽略了这些。”从此，床第间她不再有烦恼。

在和丈夫沟通时，关键是别带着评论的口吻，也别着墨于对方的技巧上来数落他的不足。有个不错的方法是，引领他的手到你的敏感地带，请他抚摸但别阻止他正在进行的动作，因为那样将使他觉得无趣。

让他知道你的快乐感觉 也许你做惯了淑女，在他面前无法也不好意思放纵自己的感情和欲望，你很怕破坏了自己在他心目中的美好形象。但别忘了，及时让他知道他使你快乐极了，不仅使他增加了自信，而且他会极力做得更好。

女人跟先生亲昵时，应把那些快乐的感觉说出来，并学会由衷地赞美老公：“你真棒，我想没有人可以替代你。”这样，即使你不漂亮，你的老公也会对你一片痴情。

床第间你快乐的呻吟和坦诚的话语会刺激他的活力。当你无所掩饰地表达着你的兴奋和欢喜时，对你所爱的人无疑是一份肯定，也是送给他的最好的礼物。一位从事导演工作的女人讲她的经验时说：“男人真的喜欢听女人对他毫无保留地说一些挑逗性的语言，但在刚开始他们可能会因为怕冒犯到你觉得不太礼貌而不敢承认。等到彼此感情发展到比较稳定的时候，他们就会渴望听到太太在这一过程中说一些‘过分’的话，或者和他们分享性幻想的内容。”其实，性生活幸福的人并非比其他人具备更多的有利因素，许多时候，区别只在于对性有一个准确的认识，并恰到好处地把握它。

让性爱充满乐趣 你和丈夫一起走着长长的人生之路，想想看，你

们的性爱是否给彼此的生活带来了活力？显然，让性爱充满乐趣是你和他一直渴望的。以往床第间你总是紧闭双眼，紧绷肌肉，此刻你不妨伸展肢体，含笑看着他，让他知道，你爱他，也喜欢看他的每一寸肌肤；为什么一定在床上呢？你们也换一个环境，没准儿那个新地方会使你们激情奔腾呢，当然通过电影、书籍和他人的经验及多年的心得，不断翻新，改造你们的方式和技巧，那样爱便成了一种华丽的享受。你不妨在床上给他讲一个有意思的笑话；像小女孩儿一样捏着他的鼻子，调皮地向他求饶……面对人面桃花的你，丈夫如何不爱意油然而生，下次会比这次更棒。

虽然，失败的经验曾给你们带来了短暂的挫折感，但是你不能对未来的性生活失去信心。也许丈夫对下一次的性爱非常紧张，害怕失败的情绪深深困扰着他，那么你可以帮助他缓解他的不安，轻轻用手指梳理他的头发，呢喃地说一些你们初恋时的情话，这种看似无意识的沟通，正是你们度过美好时光的前奏，愉快的性爱不仅仅构筑于肉体和技巧上，还表现在某种情绪上，比如有时最能勾起他热情的是伴侣表现出的深刻的欲求。你还记得上一次的感受吗？是不是比第一次好得多？随着经验的丰富，值得回忆的也越来越多，这是因为你在这过程中，已学会去感受付出和获得乐趣，真正享受到了情爱的精妙之处，这时候，你是否意识到自己更成熟了呢？

请相信，当你们彼此真诚相爱，并试图做得更好时，完美的情爱就在身边。

11、性爱沟通的艺术

在电视里面的亲热场面，男女主角通常总能够洞察对方的心思，一切都好像是理所当然的。不过，所有过来人都知道，现实生活中性爱并非这么一回事。

每个人的性需要都不尽相同，A女觉得好的，用在乙男身上可能行不通；而A女喜欢甲男吮她的耳朵，但如果甲男向B女照办的话，可能败兴而回。换言之，如果你想自己的性需要得到满足，就得让他知道你的性需要，这样会带来少许尴尬，因为当中牵涉到的是如何处理床上的“四角关系”：你、他以及他的“自我”和你的“自我”。不过，只要掌握到其中的技巧，你必定可以让他知道你在床上想要的到底是什么。

将讨论游戏化 夫妇可通过游戏方式讨论房事，而“轮流”则是其中一种最有效的沟通策略。例如对他说在接下来的半个钟头内，他可以合理地要求你满足他的要求；然后轮到他反过来满足你的要求。这个游戏可以让你轻松地指引他去了解你的喜好。对他而言，这些是游戏的一部分而非责难批评，所以无须担心会伤害到他的“自我”。

适量的调味和香料能够增添食物的色香味。同样，只要加点心思和运用想象力去做出少许改变，你俩的性生活自然能够如鱼得水。

计划好如何去沟通 告诉丈夫如何令你开心的最佳方法，莫过于在纸上写下来你的欲望或要求，交给他过目。大部分人在涉及最内心深处的性需要和欲望时，都会感到忸怩不安。你也许会担心，不晓得他对我会有何看法，我的举动会让他吓了一跳吗？他会否觉得我太过注重性爱或者古怪呢？其实，男性与女性一样，不大懂得在床上表达自己的要求。所以不必担心。

沟通的方法是从小事入手，尽可能表达清楚扼要。光说“我想你吻我多一点”是不明确的，你得清楚讲出你想他在“何时”吻你，在“哪一

个部位”吻多一点。例如：“当我们做爱时，如果你能够在即将达到高潮的时候，用力吻我的唇就好了”。这样的说话保证即使是最糊涂的丈夫，也不会会错意的。

在措词上下功夫 如果你列举丈夫在床上种种做得不好的事情，肯定他会立即跑到外面借酒消愁。要知道性欲是男性身份的一大要素，他们会对自己的做爱表现很敏感。对他们表现的批评，会令他们觉得自己是失败者。

这并不是叫你为避免触怒他而默不作声，只是提醒你要小心措词。在指出他有什么地方做错之前，先指出他做得出色之处，这样才不会伤害他的自尊。

不必为性行为的改变担心 由于色情影片、杂志经常将性描写为自发的爆发性快感，人们认识不到，在实际生活中，当关系进展时，性亦会随之改变。相处时间长后你不可能再感受到和丈夫最初几夜的强烈性快感，因为你对他的身体已经了解。 他的体味、爱抚和技巧，你已经一清二楚。

大多数丈夫现在已不再一回到家便要求做爱，而是和伴侣一起动手制作美味的晚餐，为伴侣调好洗澡水。 他们可能互相按摩，女方为伴侣将早餐端到床前。并不是两人变得性冷感，或缺乏性欲，而是两人找到了其他的互相表现爱的方式。

讨论性的正常或性爱的平均数，人们会较多留意所谓“正常”或“平均数”，而不留意本身的需要和快感。 性的乐趣和个人的需要、个性、性冲动和相恋程度，有着密切的关系。可以说，两人对目前的性生活满意，你们的性生活便是正常的，无须和所谓的“正常”标准作比较。

12、做爱后如何降温

要谈前戏，你俩也许可以搬出让对方火烫的四个秘招。但后戏呢？别告诉我，你俩在高潮之后急速降温，硬是虚掷了这段增进彼此亲密的最佳阶段。

许多爱侣知道如何在欢爱时刻，猛烈地将床垫连带随之摇摆、嘎吱作响，但他们或许不明白该如何将鱼水之欢的热度在高潮之后持续“保温”。性爱之后的续曲——依偎相拥、聊天、嬉闹、或再战一回，都是增进亲密关系的妙招。在正式交战之前有种种玩法，充其量都只不过是帮助你在床上更易飘到九霄云外尔尔。但性爱之后该做什么？这反被大多数人所忽略。在此提供四个绝佳的闺房密招，你俩不妨亲身感受一下——高潮之后究竟能有何不同。

感觉彼此呼吸 面对现实吧！男人虽不会交头接耳地传颂着调情爱抚有多销魂，但这并不表示他不喜欢舒舒服服地躺在你身边，与你整晚相依相偎。所以啦，就算你的男人办完事的时候总是一付欲仙欲死、酥麻疲软的模样，维持某种程度的肢体接触其实会延续他的满足感。当他从射精高潮的兴奋回过神来时，你便可以借由调情爱抚，开始进行肢体厮磨的计划：用你的前身贴紧他的背，让他从背部到脚趾的每个细胞，都能轻微地感受到你玲珑曲线；此外，你也可以用指甲在他手腕到手肘的部份轻轻的来回滑着；或是用手心轻抚着他的头发；你也可以轻吻着他的太阳穴、手心等容易忽略之处，只要你的动作轻缓舒适，而非向对方示意他非得有什么激烈回应即可。

加分要诀即使他喜欢在办完事之后与你依偎相拥，还是得注意维持舒适的姿势，别搂到俩人四肢麻痺。当你们在对方的怀抱中缓缓降温入眠之际，轻声问他这样舒不舒服。

公开童年稚事 在高潮过后，有时你根本不须用任何身体上的接触，即能将你俩的心紧紧相系，因为此时没有什么预期心态，所以在床上聊天，便成为一种在毫无压力的情况下即能增进彼此了解与亲密感的最佳方法。不过这可不是一个谈论严肃议题，或是批判男友床上功夫的好时机，还有其他更恰当的时刻可以用来讨论两人关系中的问题。利用这一刻营造亲密感，而不是压迫感。倘若你想让俩人的对话更挑逗一些，不妨试着这样做：详细的对他描述那些你没跟他试过，却又迫不及待想在下一次跟他玩玩的花招。也许那个“下一次”就会因此变成你俩毕生难忘的经验！

加分要诀有口难言？别羞答答的了！告诉他你刚才有多high。

玩点亲密小玩意 做爱后的你反倒精神百倍？倘若你有过剩的精力却又不打算再玩一次，不妨来个激情小游戏，还能让俩人的亲密感更上一层楼。你可以和他玩玩“泡泡浴两性战争”如此激烈程度足以抵过第二次做爱的感觉。如果你和大多数人一样手边没有现成的肥皂水，还有很多其他的方法可以发泄你过剩的精力。例如在澡盆里加点檀香油，要他和你洗个鸳鸯浴，要不打个枕头仗，或是放点音乐、来个裸体共舞。还嫌不够的话，到厨房去玩更煽情的：喂他吃颗肥美多汁的草莓，一面深情款款的望着他的双眸，只要是男人都会感到亢奋的。你甚至可以即兴上演一段《爱你九周半》：矇住他的眼睛，挑逗他的味蕾，让他猜猜你喂他的是什么。

加分要诀倘若你的他非得玩些游戏才会感到亢奋，试试搔痒这招。不过你的男人要是视搔痒为畏途的话，你最好罢休。

再接再厉 有时候结束只是另一回合的开始。即便第一回合已够精采绝伦，第二回合也可以同样妙趣丛生。你不妨呈现不同的视觉风貌借以翻

新花样：为他跳一段艳舞，让他看着你边扭边套上性感蕾丝胸罩、内裤，挑动他把那些东西再从你身上扒下来的欲望。没有这些道具也没关系，单单一件前襟开扣衬衣就足以让他心痒难耐。要是这一招行不通，让他瞧瞧你的女性本领，直捣他的会阴穴（会阴穴的位置在阴囊和肛门的中心点）。轻轻按摩爱抚这约一寸的部位，刺激血液循环，保证他在顷刻间又是好汉一条。

加分要诀专家郑重表示，千万别在他还没准备好的时候就扑上，色急攻心的马上展开第二回合。二十来岁的小伙子通常也得休息个五到十五分钟才能再勃起。让他补充一下弹火，你沉一下气，准备迎接更多令你销魂的招式。

13、用心倾听丈夫的心声

在性爱这个话题上，即使是最相爱的夫妻，有时也会难以沟通。你常常会抱怨他不了解你的心事，那么现在，你是否愿意慢慢走进他的心里，听听他想说什么。然后你会了解，和谐甜蜜的性爱生活并不一定要依靠什么奇特的方式和新鲜的刺激，只需要一点点了解和一点点体贴.....

他的激情也需要点燃 都知道女人“进入状态”会比较慢，所以有关的文章总在喋喋不休地教育男人要如何温柔和有耐心。其实在这个日益忙碌的世界里，男人承受着比女人更大的压力和困扰。他们同样需要时间来休息和放松，才会有心情享受快乐的性生活。

首先，你和他都需要绝对的放松，然后再找到一种令人兴奋起来的东西。一杯葡萄酒(只需一杯)，一个暗示，或是一些温柔的枕边语，将使你的丈夫抛开外界的一切，完完全全投入到你们的两人世界中。

你主动，他会更喜欢 有关性爱的词典中最糟糕的句子就是“你跟我做爱”。其实，对于这件两个人共同享受乐趣的事来说，这句话仅仅表明了他的权利义务，比较恰当的说法应该是“我们一起做爱吧”。

还是与压力有关 不管你是否承认，男人有时要为生活操更多的心——银行利率再次下调，存款还有意义吗？股市变幻莫测，究竟该选哪只股票呢？如果在床上还考虑这些问题，就太不合时宜了。

被打断没关系，从头再来 美妙非凡的性爱体验就在于那长时间地，慢慢地达到高潮的过程。但是有时会遇到打扰而不得不暂停下来——也许电话铃在不该响的时候响了起来，听完电话你可能不得不更换避孕套或添加润滑剂。

如果你们被突然打断，那就别指望在刚才的状态下继续进行，他需要的时间再次进入状态，比较好的选择是：盖好被子，从第一步的燃情

阶段重新开始，然后慢慢地回一你们刚才的状态。

用他的目光来创造奇迹 你知道他最喜欢你身体的哪个部分吗？对于男人来说，视觉上的刺激往往会使他的兴奋程度得到意想不到的提高，这会使他的身体发生变化，表现出强烈的性冲动，所以，如果你回答不出前面那个问题，那么应该学会问他，请他告诉你他的喜好。

如果他对你身体的某个部位特别专注的话，为什么不把它展示给他呢？摆一个姿势，或者穿上他喜欢的，能使你更为性感的睡衣。相信他对这些一定会有很强烈的反应。

14、掌握最佳的做爱时间

在一昼夜的时间里，过性生活以什么时间为好？不少夫妇都十分关心这一问题，性学家也不断在探索研究它。性生活时间的安排，通常应考虑两个问题：一是不在疲劳的状况下过性生活，二是性生活之后有一个比较充分的休息和恢复体力的时间。从目前性生活的实践来看，大致有以下三种说法。

以晚上时间为好 所谓晚上，一般是指22点左右，对相当一部分人来说，这是即将入睡的时间。持这种观点的人认为，性活动需要付出较大的体力，在这段时间过性生活，完事后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，第二天可以保持充沛的精力；

清晨6点左右为好 持这一意见的人认为经过一夜的休息，体力得到了恢复，性生活中有较好的精力。另外，从生理学角度说，人体内肾上腺荷尔蒙的浓度为最高，此时的性欲也最强。在这一时间内过性生活，可以短时间进入性兴奋状态。虽然性交后得不到及时休息，立刻要从事工作、学习，但由于一次性生活耗费的体力并不大。清晨过性生活，以性生活后无疲乏不适的感觉来判断是否适合自己。

先睡几小时，醒来再过性生活 持这一种看法的人认为，现代人的生活节奏较快，经过一天8小时的学习、工作，大都比较疲劳，而到了晚间还想享受一下轻松的夜生活，还想进行必要的社会交往，一般晚上睡觉较晚，在这种情况下进行性生活，体力不济，精神懈怠，未必能使双方满意。如果睡上一觉，得到一段时间必要的休息，那体力、精力都得到恢复，性交后还可以睡上几个小时。

以上三种说法各有各的角度，各有各的道理。也很难说哪一种时间有绝对的优势或劣势，不过，就相当一部分夫妇的习惯来说，以第一种

说法为最普遍。其实，性生活时间的选择，主动权在每一对夫妇手中，什么时间过性生活，应根据双方工作、学习的安排，身体、精力、心情的状况，以及性生活的习惯、偏好来决定。例如性功能较弱的人选择在清晨就有利于弥补自己的弱点；工作费力的人选择在睡前就比较容易保持旺盛的工作精力。

总之，性生活的时间没有一定之规，只要夫妻双方共同认可和喜欢，又不影响彼此第二天的工作学习，不管选择什么时间都是适宜的，不必千篇一律地强求。

15、处女初次性爱方法

处女的第一次性爱，伴随着处女膜的破裂和阴道的阵痛，无论在生理上和心理上都会有些影响。所以对男性来说，这是对您是否是一个好丈夫、一个好男友的考验。在心理上，您要给她足够的抚慰。要爱她，安慰她。告诉她要想成为真正的女人，这是必不可少的步骤。如果她说不，您千万不要勉强。更不能干强迫她的蠢事。这不但伤害了她，而且您也从中得不到快乐，只是发泄。

那么当她羞答答同意后，你们最好怎样做呐？你们采用什么做爱姿势呢？其实没有一定的规矩。但从爱护女性的角度考虑(因为穿破处女膜是有些疼痛的，有人疼的轻些，有的人疼的重些)，首先男性在阴茎插入阴道之前，一定要对女性做非常充分的爱抚，要使女性充分地兴奋起来，并且有强烈的性交欲望。建议采用以下体位：女性仰面平躺在床沿上，高举双腿。男性正面站在床下女性两腿之间。这种做爱方式有以下优点：阴茎可以用最轻微的力量刺破处女膜。

第一次不要太猛烈的抽插。否则女孩会有些疼痛。平时做爱也可采用这种方式。这个方式还有个优点：男性比较容易用力。这种姿势还可做适当的变化，例如：将女性的双腿搭在男性的肩膀上；或男性用胳膊夹住女性的双腿；这样阴茎对阴道的刺激部位有些变化，所以感受也有所不同。

另外特别强调的是这种方式男性可以很清楚地看见自己的阴茎进出阴道，那感觉真是美妙无比。为了让女性也能感受到这种快乐，可以让她手持一面镜子放在身体侧面观看，非常有助于女性达到高潮。

16、摸准对方的“性脉搏”

性满意是夫妻所向往的事。性问题之所以发生往往是婚姻系统出了问题，它违背了系统的动作规律，是伴侣间交流的中断或障碍。当我们的主要性器官和大脑不能按照婚内性道德去运作，就会出现性疾患。性道德应该是生生不息、顺流直下、悠闲和宽松的。性道德会因人而异，但总有一些共同规律。

性生活该由谁发起 有些夫妻习惯于婚内角色的分工，事事秩序井然。其实这样并不好。有的妻子总觉得自己应对性生活负完全责任，她们说：“如果我不提这事，我们之间就不会有性生活。我总得费心思去猜他什么时间该有需要了，而我自己真的需要了，却不敢说出来。”也有丈夫认为性是由男人决定的，只要自己高兴，根本不考虑对方的心情和身体状况，甚至对妻子的主动需求十分反感。

没有意识到婚姻系统中存在自然的节律变化并去努力适应这种自然的变化。

在婚姻中应该允许并能容忍在不同的时间里有不同的情绪反应，但又不能太不合拍，完全失去平衡。妻子们可能觉得自己在婚姻中处于一种悲剧式的孤独状态，完全服从于孩子的利益，在性关系上只是消极顺从，自己的情绪反应没有得到丈夫的共鸣；丈夫们总是觉得妻子对自己体贴得不够，对婚内事物漠不关心，而对与婚姻无关的活动却精力充沛。夫妻在性生活上可以有不同的想法、偏好和追求，这是十分自然的正常现象。

性活动如何调节 性生活应该有一定节律，但它又不是恒定不变的，随双方情绪的好坏、性欲强弱、身体状况、环境条件等因素而变化。婚姻

本身就像个稳压器或恒温器，当双方争吵时，一方可以帮助对方降降温、减减压，以便尽早恢复到争吵前的状况；一方也可以在双方需要的情感支持时带动对方，给对方升温、加压。性生活也是一样，应该存在一个调节机制，以使双方的需求和满意度达到适当的平衡。比如当双方争吵之后的性生活往往使彼此的怒气烟消云散；又如当一方处于情绪低落时，性和亲昵往往使其感到快慰、安全，能更好地面对困境和挑战。一般而言，丈夫年轻时需要妻子不时地给他过热的性反应降降温；而妻子年轻时则需要丈夫帮她升升温，需要丈夫对她的需求比较敏感，能摸准她的“性脉搏”。总之这种调节功能有一定的范围，超负荷运转或非正常运转都是不可取的。

17、让你赢得性福的十条建议

性生活不是一方对另一方的“给予”或一方简单的“接受”，在性生活中，男女双方都有责任和义务成为“闺房”中的主角。那么，如何达到性生活的美满与和谐呢？性保健专家提出了如下中肯的建议：

1、美满的性生活始于性生活之前。日常生活中多相互关照，彼此尊重，是加强夫妻感情、融洽情调、增进亲密的最好办法。

2、对自己的性快感负责。主要是针对妇女而言，妇女有权对自己的性快感提出主动的要求。当精神不好、身体欠佳时，应该婉言谢绝丈夫的性要求。在性生活中，要自己为自己找快感，并努力使丈夫明白自己的要求。

3、不断改变性生活的方式。长期用一种方式，容易产生厌倦感。双方应不断创新，可以尝试不同时间、不同地点、不同姿势等，这样有助于提高性乐趣，减少呆板性。

4、不要等待性高潮。女性在难以达到性高潮时不妨一试其他的性生活方式，如自我触摸刺激等，这也许对你有所帮助。

5、要有性幻想。在性生活中适当的性幻想，可以增加双方的性快感。

6、不能将不满情绪带入性生活之中。如果因一时争吵、生闷气及发牢骚等，而在性生活当中不配合对方，或暂时中止性生活，都会给今后的性生活带来隐患。

7、有性生活的问题要及时请教专家。如一方有性方面问题，切不可怕羞而讳疾忌医。那样，反而会带来更多的家庭烦恼。

8、不要每次要求完美。有的人（特别是男子）总期望每一次性生活都完美无缺，否则不是自责就是“怪罪”。须知道，就是这方面的专家也难以做到每次完美。

9、莫把性生活失败看得过重。男子一时性阳痿，女性偶然达不到高潮都是正常的。不必时时挂在心上，以免产生焦虑、紧张等情绪，给以后性生活带来阴影。

10、营造性爱的环境。性环境对性生活的美满程度有着不可低估的作用。杂乱的居室、噪音的干扰、无隔离的设施等，都会严重影响性生活的质量和数量。

18、最理想的性爱频率

经常有人问：一次性生活的持续时间多长才算合适？这问题背后隐藏的含义是：太短了不能尽兴，太长了又怕伤身体。回答这问题需要先问一问“性生活”是什么意思，如果指的是“做爱”，有些专家认为，理想的时间起码要持续1小时，甚至还要更长些，因为做爱是性爱的交流，包括了交合前的准备阶段(前戏)、交合、交合后的爱抚在内。

如果性生活的意思单纯指“交合”，那么，时间就要短得多，一般来说只有几分钟(平均为4分钟)。这就是说，一次交合的持续时间只要达到1分钟以上，接近4分钟就完全可以使双方得到满足。

我所说的当然是大致的尺度，虽适合于大多数人，但并非适合每一个人。交合持续时间的长短因受自身情况与客观情况的影响，人与人之间差异很大。比如，一般新婚者性欲强，与结婚多年的夫妻比交合的时间要短些；身体强壮者持续时间也短；把性生活看作负担，或不重视性感受者交合时间也长不了；性生活频率低，欲望常得不到释放者交合时间也短.....因具体情况而不同，夫妻之间在性交时间上不但存在差异，而且差异有时很大，如有的夫妻性交可能只有1分钟左右，而有的则会超过10分钟。

性生活的频度 主要根据个体的年龄、体质、性格等因素来决定。一般来说，30岁以前的青年人每星期2—4次，30—40岁每周1—2次，40—50岁每周1次，50—60岁，每3—4周1—2次，60岁以上每4周1—2次。人们要注意的。

是不要单纯追求性交的次数，同时还要力求使每次性交都要达到完美的程度，一次完美的性交比两次不完美的性交更令人满足。

新婚燕尔，夫妻感情处于如胶似漆状态，又刚刚有性生活的体验，性生活次数难免频繁。

可以这么说，在正常的交合时间里，时间持续得越长，刺激也就越强烈，因此快感也就越强。但这并不是说只单纯延长交合时间就能令人满意，其它因素也不可忽视，如交合前的前戏、交合后的爱抚及交合过程中的感情交流等。

若能充分注意并安排好交合以外的几个环节，即使交合时间短些，夫妻双方仍会充分享受到快感和乐趣，否则即使交合时间较长，但其它环节苍白仍是令人遗憾的。可见，衡量性生活是否满意，不应只盯着交合的长短，而要努力延长做爱的时间——这一点又恰恰是可以人为控制的。

二、对性爱高潮关注

19、对女性高潮的认识

尽管女性性高潮给众多女性带来了极大的快乐和满足，使两性生活更为美妙动人，但是，由于女性性高潮所具有的极大个性特点，十分复杂而多变，所以不仅给性学家提出了许多研究课题，而且使不少人对女性性高潮的有关问题困惑不解.....

女性性高潮 虽然女性性高潮客观存在，但在性生活中达到性高潮的并非是所有女性的天性。由于种种原因，至今还没有人能说清有多少女性能体验到性高潮，据有关报道，在女性中约有40~70%的人能够体验到性高潮。

女性在性活动中能否体验到性高潮，受生理、心理以及文化、社会等诸多因素的影响，当然也与男女双方的感情和性经验有关。因此，那些还未有过性高潮体验的女性也不必为此沮丧焦虑，只要细心探索，加之丈夫的关心和配合，必要时请有经验的医生诊治指导，大多数性高潮缺乏的女性最终还是能够享受到两性亲昵而产生的极大愉悦。

对女性性高潮的理解 在性高潮上女性不同于男性，男性的性高潮往往伴有射精，这是完成其生殖机能所必需的，而女性有无性高潮从根本意义上说无关紧要。事实上，不少女性能够从性生活中得到极大的快慰和满足，但是此时也许并未出现性高潮，这种情况并不少见，也是完全正常的。从这个意义上讲，女性的性高潮似乎并非是性所必需的因素。但不能否认，女性性高潮给女性乃至男女双方带来的快乐、满足和身心健

康，有时是难以言表和其他事物所不能替代的。因此在现实生活中，人们努力追寻那种神奇美妙的性高潮，而这对绝大多数的人来说也绝非难事。

在性高潮时的感受 性学研究认为，女性在性高潮时产生的身体变化和自我感受要比男性更富变化也更加强烈。在美国进行的一项大范围社会调查显示，根据被调查女性的申诉，竟有600多种不同的性高潮体验：有人感到一股暖流从性器官上产生并向全身扩散；有人感到阴道肌肉发生强烈的痉挛收缩；有人感到整个身体突然松弛，意识蒙胧，产生一种飘飘若仙的感觉；也有人仅有一种愉快、舒适和惬意的感觉；有人只不过感到阴道出现了几次轻微的收缩和跳动。总之，女性性高潮因人而异，复杂多变，甚至同一个女性随着时间、条件的变化，其性高潮表现也不尽相同。

女性性高潮的类型 20世纪初著名心理学家弗洛伊德曾经把女性性高潮分为两种，即阴蒂高潮和阴道高潮，并认为阴蒂高潮是刺激阴蒂产生的性高潮，这是女性性成熟之前特有的，而阴道高潮是刺激阴道才能产生的性高潮，是女性成年所特有的。但是弗洛伊德的推论一直没有找到客观依据。1966年，此推论被美国著名性学家玛斯特斯夫妇所推翻。他们根据实验观察指出，无论是两性性交，还是自慰以及其他刺激方式，女性性高潮的生理反应模式只有阴蒂高潮一种，性交时所产生的性高潮也是阴蒂受到间接刺激所致。

到了上世纪80年代，由于阴道中一个新的性敏感点即G点的发现，一些性学家又提出了女性性高潮分类的新学说，即会阴高潮、子宫高潮和混合性性高潮。但更多的性学家则更倾向于这样的认识，即通过什么方式、达到什么类型的性高潮并不重要，因为不管什么类型的性高潮都是“真正的”性高潮，关键是要使性生活和性高潮给人们带来更大的快乐

和满足。

性交时间对性高潮的影响 众所周知，人类的性反应过程可划分为兴奋期、平台期、高潮期和消退期。现在性学研究发现，平台期持续的时间越长，女性在性高潮时的变化和表现也就越明显和强烈，与此同时，在兴奋期所产生的性兴奋越强烈，性高潮的变化和表现也越明显和强烈。因此，性交时间的长短和性兴奋的强弱都对性高潮的变化和表现有着直接的影响。

达到性高潮的时间 在两性亲昵中女性达到性高潮所需要的时间也是十分个性化的，最短的也许仅需一两分钟，最长的也许需要几十分钟，这与女性当时的性兴奋性有很大关系，但平均为15~30分钟。也就是说，在一般情况下女性达到性高潮所需要的时间要比男性长几倍。对此，我们只要看看男女性反应曲线就会一目了然。对男性来说，先是一个短暂的兴奋期，然后进入持续时间稍长的平台期，接着是短暂的高潮期和比较短暂的消退期；而对女性来说，整个性反应周期持续的时间比男性长，这包括兴奋性缓慢上升的兴奋期，持续时间更长的平台期，短暂的高潮期及持续时间较长的消退期。人们只有明了男女两性这些生理心理特点，才能更好地调适性生活，并使之更加和谐完美。

性高潮后的不应期 女性在性高潮后也会出现不应期，但其表现形式可能与男性不同。在一般情况下，女性在性高潮后其性兴奋性的消退要比男性慢得多，甚至在反复爱抚的情况下还会重新兴奋起来。但是这时如果停止刺激，那么女性的性兴奋性也会逐渐消退直至完全消失。接下来，女性便会进入不应期，这时她们缺乏性兴趣，对性刺激的反应低下，甚至产生强烈的负面反应，这段时间可持续几分钟到几天时间。其不应期长短依赖于女性的性体质、性生活的频率和规律性、身心状态以

及其他因素，但是总的来说，女性的不应期比男性更短一些。

所有女性都有连续的性高潮吗 女性体验连续多次性高潮的能力主要是先天因素造成的，这种情况仅见于30%左右的年轻女性。能否体验连续多次性高潮并不决定着性生活包括性高潮的质量，一次和谐完美的性生活包括性高潮同样能使女性或男女双方得到极大的心身愉悦和满足，因此我们不必刻意追求这种连续多次的性高潮。

伪装性高潮 有研究资料说，大约有10~15%的女性伪装性高潮，而实际有80%的女性在其一生中至少有一次伪装性高潮的行为。那么女性为什么要伪装性高潮呢？其原因有：博得男人的喜欢，进一步激发男人的情欲，对男人的性能力进行鼓励和肯定，证实自己是快乐的满意的，也是具有一定性反应能力的，有时是因为自己身体或心理上的原因希望尽快结束性生活，等等。总之，女性伪装性高潮是做给男人看的，而最根本的原因还是源于男女双方对女性性高潮存在的误解和偏见。这种现象提示我们，对女性性高潮应有正确的认识和态度，男女双方在性生活方面也应更加关心体贴、相互理解。

女性在性高潮时是否应该控制自己 女性的性高潮表现有时比男性更为显现和强烈，这时甚至可出现叫喊、哭泣、呻吟甚至抓咬对方的举动，所有这些都是正常的。有研究资料显示，女性在性高潮时的脑电图变化与癫痫病发作时相类似，因此女性也很难控制自己在性高潮时的行为表现。性学家们告诉我们，控制自己的情感和行为，就不能获得真正的性高潮，而经常抑制自己的性反应还会导致神经症和性冷淡的发生。还有一点需要提请女性注意的是，随着当今社会性观念的改变，许多男人不再以端庄、贤淑的女性做为自己追求的对象，他们似乎更倾向于天性活泼、热情泼辣而在性方面更富激情的女性，这样看来女性就更没有伪装

性高潮的必要了。

总之，女性性高潮的有无和来去，都是十分自然的生理心理现象，我们不必刻意追求。在我们与爱侣亲密接触的美好时刻里，应更好地关注亲密接触的过程而不仅仅是结尾，因为这个过程的本身也是快乐的，这样才有助于身心的健康和生活的完美，这样才是我们对待女性性高潮应有的正确态度。

20、掌握性福的“高潮点”

最近几年，发现女子性欲最强烈的时候，几乎都是在月经前两天和月经后七天之内。尤其是经前强于经后。男人仅凭想像，就能造成阳具勃起或导引性兴奋，而女子的性感则是比较现实的，必须借重于视觉，听觉或触觉，才能引起性欲。因此，交合时的气氛，便须留意培养。那么，交合之道是什么呢？就是要心情安定，意气和悦，情绪稳定，身心一致。

依此养生，不暴寒暑，不过饱饥，心思光明行为磊落，性情自然舒泰翩然。初交合时缓缓抽送，以此为要领，切忽犯忌，则女子愉快，男人不衰。一般人若能注意力集中，也能作若干程度的控制。要旨不外乎人在交合时，不要太紧张太兴奋，稳健把持，虽然说射精是反射作用，但是只要控制得法，并对自律神经训练有素，还是不会早泄的。

为了要使女性达及早达到高潮，并又能避免男人浪费精力起见，都极强调交合前戏的技巧。并且在性交时，磨擦次数不宜太快。动全也要尽量缓慢，以免太过兴奋而造成早泄。并须压抚女子玉门，然后再向上抚压阴核。关于性感带，粗分一下，可以分为外部性感带和内部性感带。既然最终目标在于男女性器的交合，便不需再作外部的爱抚刺激，就大错特错。

而因此造成女子不能达到高潮，男人易于早泄的后果，即是此种急功近利，欲速不达的必然结果。同时吸取女子唾液为补充男人消耗精气，还要利用吸入大量空气，使体内获得充分的氧，也益于补身。爱抚既是艺术的表现，热情而对性交已有经验的妻子，她们的阴蒂通常都会在被丈夫爱抚之前早已勃起而变硬。但是经验较少的妻子，就不同了，她的阴蒂必需被丈夫用手巧妙地抚弄之后才能勃起。

当这个碗豆大小的小东西被丈夫用手温柔的加以抚摸时，它就会立刻勃

起，而使附着在上的包皮向后倦缩暴露出阴蒂头部最敏感的部分。如果丈夫弄不清楚或摸错了地方，妻子应当引导丈夫的手指至正确的位置。或利用暗示的方法告诉他现在抚摸的位置是否正确，或需要向哪个方向移动或修正。丈夫就会慢慢地由经验的累积，及对妻子阴部的实地研究与探看，而须司到抚摸的艺术与技巧；不论是对阴蒂，小阴唇，尿道口阴道口阴道及阴道里面的抚摸，都能彻底地体会到它的效果。

同时，这些用手指的摩擦，应对妻子的口唇或乳房的吮吻同时进行，并且应不时插入一些温柔体贴的情话，以增强爱情的气氛。妻子应当只用手掌心或手指围绕在丈夫阴茎的根部轻揉，或是仅让丈夫的龟头部份摩擦其阴蒂。总之，一切的刺激方法，主要都是为了发动妻子的性欲。这种刺激需要继续下去，直到彻底引起妻子渴望性交时止。这时，她可以移开丈夫的手。一般说来，通常妻子受到充份刺激后，她的外阴唇与阴道壁都会被阴道中的腺体所分泌的润滑液完全湿遍，甚至流到阴唇的外面。

在这种情形下，妻子都有强烈渴望性交的情绪，所以通常都不需要丈夫再察看她阴部对刺激的反应如何。虽然爱抚是催促女性作性交预备的重要手段，但是，有许多地方是应该要注意的。因为女性对于爱抚的接受，也有其心理上的步骤。如果一个丈夫在想和妻子做爱时，首先使用手去抚摸她的性器，这是极易招致妻子反感的，尤其是用手指深入阴户内部。

所以往爱抚时，不论是手的抚模，脸的倚偎，唇的亲吻，呼吸的交流，性器的接触，乃至肢体的拥抱交接，都是女性渴望的，它的程度是，由上而下，由轻而重，由松而紧，由外而内，由温柔而至狂放。男人在和女人交合前，首先使女子心情安定平躺着，弯曲打开只腿。男人便俯卧在她两腿之间，吻其香唇，吸弄玉舌。用播弄阳具弹击阴户和两旁，如此前戏一段时间后，再慢慢插入女子阴道。

阳具插入一寸左右，不要摇动，缓缓抽出后再行插入，更能消除百病。

泄时，不可泄溢在阴户外部。阳具插入阴道后，自然会生热激动而射精。此时，女子便会情不自禁地摇动身体，与男从节奏配合。值此，男人再行深深插入，则男女百病自都消除。

再浅刺女子阴核小蒂，更深插入三寸半，在阴户内紧缩的当口由一数到九，阳具再往最深处插入，宜抵大前庭腺，在此一进一出之际，男子吸吮着女子的口唇，进行九九之法三促使是男女交合的顺序法则。女子的性高潮，是渐渐上升，达到顶点后，又缓缓下降而恢复原状。因此她要男人在交合前，先各种调情动作，并在射精后，仍需完成相当的交中动作，以使女子逐渐地回复平静。口唇是刺激性感的副交感神经的通道。

21、女人如何获得性高潮

你的闺中密友常常向你炫耀她每次做爱时都享受到高潮，可是你却甚少机会达到高潮境界，你是否暗暗心焦呢？生理构造影响有些女人能够很容易便获得高潮，除了与心情和心理有关之外，各人的身体结构和生理也有很大的影响。

例如有些女性的阴蒂较大，使她们在性交期间因阴茎的茎身会摩擦到阴蒂地带，这样，当她们做爱时，便有更大的机会因阴蒂受到摩擦而产生高潮。

倘若你自知有这种“方便”，在性交时调校自己的身体去配合他的身体，令阴蒂摩擦，这样便容易获得高潮了。

若果你想增加获得性爱高潮的机会，其实是可以锻练锻练的。不过，你必须抛开以往那些旧思想，开放自己，才能在练习中获得享受高潮的进步。要切记，任何女人也拥有享受高潮的乐趣。

多些抚摸自己身体不要等待做爱时才靠对方去找出你的敏感部位，因为这会错过一次又一次鱼水交欢的美妙时光。在平日，你试著去抚摸自己的身体，找出自己最敏感的部位或最令自己兴奋的地方。你也许从来不会发觉，原来你的肚脐附近最敏感，又或你最喜欢他轻扫你的脚板的。告诉性伴侣你需要甚么你的性伴侣未必知道你最敏感的部位或你最想他怎样抚摸你，若他不是个床上高手，他只会做一些他为一般女人会做的做爱方式或他觉得最享受的方式；若他是调情专家，他可能会尝试与你进行一些少数女人因此而获得快感的做爱技巧。可是，你始终是你自己，你需要可是独特的，你必告诉他用甚么方法和在甚么地方最能令你产生愉悦和快感。

你一切性爱方式都愿意尝试有些女性可能在童年或少女时因家教甚严或受宗教影响，被灌输做爱只是为了生儿育女的观念，因此觉得只可用最

基本的做爱方式达到怀孕的目的便已经足够，其他一切的能获得高潮的技巧都被视为淫恶的。

抛开这些无根据的思想，开放自己，尝试自慰、口交，甚至看色情电影以增加双方的性爱乐趣。可以以你的性伴侣尝试在不同的地方与你做爱，如在厨房、客厅的地上，一同洗个鸳鸯浴，这些新鲜感觉都能为你带来意想不到的刺激。多些作性幻想人人都有性幻想，不要把性幻想视为被魔鬼引诱。幻想能加强你的欲念，使你认识到甚么的做爱方式能令你最为享受，达到高潮。

你可能不知道原来自己最想当一名脱衣女郎，幻想过后，在真正交欢前，不妨把自己当作脱衣女郎般表演著，这样能为双方带来官感上的刺激。

计算双方获得高潮的时间反覆练习，记着双方通常获得高潮所需的时间和模式。若果你比他需要更长的时间才能达到高潮的话，让他先为你做前方奏的抚摸，直至你发觉差不多到他快要获得高潮时，你才抚摸他。否则，若你一开始便抚摸他，他会很快便获得高潮，因而令你没法享受了。

22、引发高潮的背入式性交

背入式性交是人类性交方式中最古老的一种，具有原始意味，或者说含有动物性交的成分，因为人类是从动物演变而来，这自然也没有什么可大惊小怪的，可是许多人在还没有充分了解这一性交姿势之前，便对其不屑一顾。

背入式性交应该说是极具特色的一种性交方式，无论男上位或女上位均无法取代，最多只能与之平分秋色。

背入式可以有几种不同的变化形式，女性可以是腹卧式，跪卧式或弯腰站立式，腹卧时女性完全趴在床上，跪卧是女性跪在床上双肘支撑于床，弯腰站立式指双腿站立，而双手或双肘扶在床或椅子，桌子等处，臀部翘起，身体平行或下俯。男性可以完全平行俯卧于女性背上，也可采取跪式，或站立式。如果采取跪式要在床上进行，而站立式则适合在床下进行。

背入式正是因其是原始的性交体位，它才可以说从生理解剖方面是非常完美的性交方式。它通用于哺乳动物，自然也适用于人类。首先女性高耸的臀部会对男性造成极为强烈的性吸引，引起明显的性兴奋，而女性臀部丰富的脂肪对性交的抽动动作如同海绵一样，形成压力的缓冲垫，使男女双方都能感受到舒适快乐。男性可以在性行为过程中占有主导地位，随意控制抽动动作的幅度和频率，尤其是有早泄的男性更为合适，中途停止还是继续进行完全在自己掌握之中。

女性可以在这种体位中积极配合男性，尤其跪式或站立时可以主动迎合男性的抽送动作，也可以紧缩阴道肌肉。

部分男性抱怨女性分娩后阴道肌肉收缩无力，性感不强，此时宜采取这种体位，最好女性完全俯卧于床，男性跪骑于女性臀部，抽送时可以俯卧于女性背部或双手支撑双腿夹住女性双腿，女性双腿拼拢，此时

女性的臀部肌肉，双腿的内侧肌肉包括阴道口的肌群都可以参与性交，使男性阴茎有强大的紧握感，提高性快感，对男性射精造成强大的刺激力，也同时对女性构成极大的阴道刺激，极易形成阴道型性高潮，可以说背入式是最容易引起阴道型性高潮的性交体位。

背入式性交时，男性可以用双手刺激女性乳房，女性阴蒂或对背部进行抚摸，动作幅度较大，性快感也强烈，不足之处是不能对女性阴蒂进行刺激，对只有阴蒂型性高潮的女性不太适合，但在多次性交之后，女性大多数能够喜欢背入式性交。

23、探询高潮的制动点

性学权威肯定的表示：“大多数女人的生理构造都可以让她们在性交时达到高潮，只是不知道其中的方法而已。”最近的研究报告进一步钻研如何找到这隐藏在人体体内的高潮制动点。报告指出，你所看到的阴蒂只是带来高潮欢愉的冰山一角。

提高下腹部位置 骨盆倾斜的角度会影响做爱时，男方抽送间撞击阴道壁的位置。

适当地调整你的体位，让他可以碰触到你身体正面阴道壁较上方的位置，达到体内高潮的机率也会提高。虽然每个女人的情况都不一样(男人也是)，背部垫枕头可以加强对上阴道壁的刺激，如果一开始这个方法没有用，不妨尽量试验各种不同角度，所刺激到的部位也会不尽相同，也可请你的他用手撑起你，(将身体往上提，这方法也很有效)。

训练耻部肌肉的弹性 你的耻部肌肉灵活度会影响到体内G点与阴茎接触的程度。

毕竟，高潮的本质，就是子宫、阴道、直肠和耻部肌肉一连串的收缩动作，肌肉越强壮，收缩动作就越强烈，产生的快感就越大，就是这么简单。而且，你的耻部肌肉越有弹性，越能收紧阴道壁，提高与阴茎的摩擦度，更能刺激体内阴蒂。所谓耻部肌肉，就是耻骨连接到脊椎骨周边的肌肉，下次小解时，试著中止尿液的流出看看，你就可以清楚分辨出哪里是你应该锻练的耻部肌肉了，建议你一天做两个75次的收缩动作循环，(不过切记别收缩到腹部或是臀部肌肉，也不要闭气不呼吸)。

对下腹部施压 身体的下腹部，耻毛上方的部位，是阴道内阴蒂的最外层所在，对这个外在部位拖压，身体内部的感觉也会增强。你可以考虑用自己或伴侣的手，捏压这个部位的肌肉或小幅度的仰卧起坐都可以;因为这可以让你的体内阴蒂同时被上下夹攻(你因受压而变结实的肌

肉和硬挺阴茎)，而容易产生快感。不管你的方法是什么，让阴茎(或手指或震动器)先插进去，然后再从外部施压，但是如果你先由外部施压，他很有可能找不到体内应该刺激的正确位置。

并拢你的双脚 虽然电影女明星总是张着双脚做爱，现实生活中的女人伸直并拢双脚才可以得到更大的快感(指的是利用传教士体位时)。采取这个姿势的话，有两个方法：

- 1、可以让你夹紧大腿肌肉，然后进一步容易刺激体内阴蒂；

- 2、这也有助于摩擦体外阴蒂，而此处阴户的内褶，布满了密密麻麻的敏感神经群。例如在他插入之后，可以将双腿置于你的双腿外侧，你将双腿并拢，然后他用大腿夹紧女伴的双脚，接著缓慢而深入的开始抽送，阴茎可以摩擦到阴蒂根部，并且开始加速，通常双方都得以体会高超的快感。

寻求子宫的快感 对许多女人来说，阴茎摩擦子宫颈，就像棒球丢到额头一样疼痛，但是研究学者臆测，大约有一半的女性，刺激子宫颈部位的确可以带来超凡快感体验。(而另一半女性呢，会对感到不舒服，甚至疼痛不堪)深植插入的效果可强烈到有些喜欢子颈摩擦的女性，单单靠这样的刺激，就可以获得所有的高潮快感。

因为子宫颈与整个阴蒂也许是属于同一个神经网络系统。启动这个高潮机制主要关键，就在于找到适合深深插入的姿势，好让他的阴茎顶端可以摩擦你的子宫颈。

坐在他身上朝他双脚的姿势，这样可以插入最深，其他的方法还包括：往后躺，屈膝抱胸(如果你的筋骨比较柔软话，把脚伸直跨在他的肩膀上)，或者你膝盖著地，用手肘撑住身体，让他从后面上，如果你是子宫颈高度敏感的女人，这三种方法应该都可以让你达到高潮。

24、大胆对他坦白性感受

由于缺乏性知识，不少女性结婚多年还不知道性高潮是怎么回事。研究认为，性高潮是在性交时能够体会到一种特别的快乐。女性性高潮时，子宫、阴道以及肛门括约肌会同时以0.8秒为周期收缩，阴蒂随之产生一种快感，这种快感瞬间传遍全身，并伴有肢体肌群的强直收缩，呼吸、心率加快，血压升高。

不少健康女性第一次性高潮是在婚后数日至数年左右的时间才出现的，

有的还是在生过孩子之后才出现的，而目总是慢慢悠悠地落在男人的后边，而男人又有一种在关键时刻不可耐，刹车立停的特性，以致使不少鸳鸯总是不能比翼齐飞共同享受那腾云驾雾的美妙境界。

近年来，国内外性科学研究揭示。勇于要达到性高潮，不妨大胆向丈夫说出自己的性感受，这样有利于性高潮。国内一家性学研究所对515位已婚女性的问卷调查表明，不常表达性感受的妻子只有20%获得性高潮，经常向丈夫谈出性感受的女性，可有50%以上达到高潮，而经常指导丈夫性动作的妻子会有67%的机会达到性高潮。

尽管中国性文化的历史源远流长，但近代中国性文化模式却起了束缚作用，在性生活中，受某些观念的限制，致使许多妻子不敢向丈夫表白性感受，以至视性生活为负担，甚至厌恶性生活。因此，我们建议不能经常达到性高潮的妻子，不要羞于跟丈夫交谈性感受。那么，作为妻子会该怎样跟丈夫又谈呢？

1、当过完性生活之后，并且要双方都感到愉快之时，可向丈夫表白你喜欢丈夫在性生活中的哪些做法。要注意只说那些自己非常舒适和愉快的事，暂时只字不提那些不好的方面或者不满意的方面。这样，可以鼓励丈夫的自信，调动他的爱心。

2、向丈夫说出自己在性生活中的感觉和感情需要，只需要如实地讲述，细致一些更好，但一定不要专门针对丈夫的不足之处。

3、总结出自己在一个月内的哪些天里更容易产生过性生活的欲望，并且把这个大概的规律告诉丈夫，但是不必去追究其原因。

4、向丈夫讲清楚，你希望他在性生活中做哪些事，以及怎样做好。这不是提要求，更不是下命令，只是表明：如果丈夫这样做，那么你会更加愉快。

5、与丈夫一起讲座一下性生活中的一些具体做法，对自己产生了什么样的作用和效果，即包括带来不好效果的做法。当然，还包括没有用的。

6、向丈夫讲清楚如果孩子在身边，尤其是孩子醒着或者哭闹闹时，你很难像平常那样过性生活。即使免费去过，也不会有好的感觉，甚至会使你出现毫无兴趣的情况。

7、告诉丈夫自己不喜欢他哪些做法，不论是在性生活之前，之后还是之中。

8、建议丈夫在性生活中改变一下他的某些做法，即包括爱抚方式，也包括性交技巧，还包括时间地点等等。最好是能够具体地建议地做些什么，如果自己也不清楚，那么也可以只建议他做出改变，然后双方共同去发现怎么做最好。

9、当自己不愿意或者没兴趣时，明确地告诉大夫：“我现在不想过性生活。”

10、告诉丈夫，他在性生活中做的哪些事请，实际上使你很不舒服或不愉快。

11、向丈夫指出：你希望在性生活之前、这中或之后双方能有充满柔情蜜意的交谈或者其他方式的交流，例如表情、动作、手势、声响等等。

12、可以要求大夫再迟一些射精，以延长性交时间，使自己获得应

有的感觉。

13、如果自己要喜欢被丈夫温柔地爱抚和抚摸，却对那种直接的性交没有太大的兴趣，那么到这一步的，也应该把这个真实情况告诉丈夫。

上述交流的内容，需要循序渐进一步一步地慢慢来。换句话说，也就是不管你有多大的烦恼和不满，都必须先从第一步做起，首先向丈夫讲出自己觉得很愉快，很喜欢的事，哪怕这样的事出现过一次。若能如此，不仅具体的烦恼可以较好地解决，而且可能极大地提高自己的心理素质，有利于增进心理健康。

总之，只要我们不断交流性感受，在性生活中互尊互爱，紧密配合，灵肉交融，我们每位妻子也都摸索到那美妙的巅峰。

25、勃起的女人最“性”福

相信很多人都知道，性高潮产生的勃起现象，并非男性特有。就女性的立场而言，乳头或阴蒂也会因为性的刺激而勃起；不过相信各位都不知道不有个阴道前庭勃起。

所谓阴道前庭，就是从阴蒂到阴道口的部分；具体地说就是从尿道口到阴道口开口部分小阴唇包围的地方。对女性生殖器官进行舌技时，由于这个部位在阴道口与阴蒂之间的狭窄地带，因此男性在未舔到这里就结束舌技的情形不在少数；但是实际上，这里是末梢神经的信中处；以女性性感地带来说，是最容易感觉的重点之一。

由于这里具有和男性阴茎内之海绵体相同的组织；因此当性方面的兴奋高涨时，还是会有勃起的现象。当这个部位勃起时，就像女性生殖器官大开门一样，摆好了随时准备被插入的状态，从前戏进展到性交这个动作，这个部位的勃起正好成为插入的标帜。相信会有人放弃对这么一个重要性感带做舌技的吧！阴道前庭在生殖器官中，占有较大的面积，用舌尖一点一点地舐也不错，但是如果想让女性兴奋到央求插入的话，最好用整个舌尖贴压在一面。大体而言，性腺也是生殖器官。使用整个舌头贴压，能够充分地享受到。这时候如果能再用鼻尖，给阴蒂一些刺激的话，效果将更好。

不过，这时候千万不要忘了对大腿和侧腹进行“指技”。有些无知的男性，太急于进行性交，没有任何准备行动，立刻就插入，这样的人无法拥有圆满的性生活。女性肉体上的高潮非常复杂，若是阴道内还没有充分拥有来自阴道壁巴氏腺的分泌液时，阴茎的插入比较困难，即使是插得进去，痛苦的感觉比性兴奋还来得多。身为一个真正的男子汉，有必要努力做好前戏的阶段，以引导女性到达高潮。

拥抱且说，前戏通常是从拥抱开始的。从单纯的互相拥抱开始，直

到爱抚，花样繁多变化也不少。一边用拥抱来确认裸露的肌肤，一边用嘴唇亲吻身体各部位。除了亲吻之外，再加轻咬对方身体等亲密行为，扩大增加前戏的技巧。虽然前戏是特定的顺序，不过这个性行为前的准备活动，通常是手慢慢地去感受触摸腹部的圆润，然后抚摸大腿、屁股，再往性器移动。

如果不是这样顺序地进行，立刻就用手探向性器的话，除了已经盼望对方如此做的情况之外，一般女人绝不会喜欢的。性器的爱抚一开始，用整个手掌包住性器，一边揉搓，一边加上压迫运动，一定要留意如何才能带给全部性器刺激。此外，另外一只手可用来抚摸女性的乳房，用嘴唇亲吻对方的身体。应该试试看同时进行各式各样的爱抚。在女性之中，也有喜欢同时有多处部位受刺激，该怎么做、该抚摸那里才能让女性得到快乐呢？最好的方法当然是直接询问对方，不过，在不能这样做的场合里，男性应该重复各种行为，努力摸索试探，从实际经验的错误中学习，找出适合彼此的技巧。

阴蒂的刺激爱抚性器的手，顺着大阴唇，手指滑向裂缝处。受到刺激已经分泌出爱液的阴道，让手指的滑动顺利平滑。接着，轻押小阴唇、阴蒂，这是女性最高的性感刺激。阴道内若是缺乏润湿的爱液时，也可以使唾液来代替。对阴蒂进行刺激的重点，在于温柔体恤的行动。无论是男性或女性，一到了这个阶段，性兴奋相当高昂，迫不急待的想进行插入。但是，稍微等一下，再继续对阴蒂爱抚的话，女性也可能在极度的亢奋下到达高潮。用手指来刺激阴蒂时，有压迫、按摩、回转这三种方法，至于用那一种刺激方法最有效，完全因个人的喜好而有所不同，所以必须彼此互相配合与体会。不用说，阴蒂当然是女性最敏感的部位，正是相当于男性阴茎的性器。

女性不仅可以用手来对阴茎造成刺激，利用嘴唇也同样地具有效果。男性也能应用嘴唇来刺激以阴蒂为首的全部女人性器官。这种行为称为口交。没什么性经验的女性，认为张开两腿，把性器完全暴露在男

人面前是一件可耻的事，何况是用嘴唇来进行性交呢？因此，她们觉得口交不但是变态的行为，更是不正常的现象。其实这才是不正常的观念，一成不变、公式化的性行为容易导致双方的厌倦。性生活，必须努力学习才能达到圆满完美的境界。理想的态度应是双方共同学习，一致寻求互相满足的方式，大可不必执意拘泥于同样的姿势，否则可说是异常的做法了。

确实有很多人在进行口交时感到羞怯，不过，这种羞耻心更能够引起强烈的兴奋也是事实。

26、女性性自慰的技巧

女人最了解自己的生理构造，知道碰触身体哪里最敏感，跟随心情起伏你可以自主该何时到高潮，如何让自己享受个中美妙的滋味。因此，为了更美好的性交，有必要以自慰的方式让自己更了解自己。

那要如何找出性感带呢？首先全身洗干净之后进入澡缸中，泡一泡热水放松身体及心情，再来躺在床上，别一下子就往胸部或阴部摸去，先摸摸腋下及腰部、大腿内侧及脖子，想象这是一双爱人的手在身上游移，找出自己觉得舒服的地方。再来胸部及阴部可以尝试多种的抚摸方法，别一味地揉胸部，可以用指尖来回抚摸并搓一搓乳头，尝试将手指插入阴道内，感觉一下插入的感觉，并动一动看看哪一个地方比较舒服。

女性进行自慰时，以手指或异物插入阴道的情形，根据调查的结果有百分之30，最常使用的工具当然是手指，此外有卫生棉条、梳子柄、蔬菜、口红盒、电动按摩器等各式各样。在自慰时刺激肛门的情形，女性也比男性多。一般的作法是以指尖刺激肛门，但也有以手指插入阴道和肛门，并刺激阴蒂的自慰方法。

不过阴核或阴道都是非常细致的身体组织，粘膜部份既容易受伤，也容易引起细菌感染，因此不干净的手指、过长的指甲可能会让阴道受伤，尤其在生理期，阴道会比平常更容易受伤，因此最好避免在这期间的自慰。只要该注意的事情注意好，自慰将会是你享乐人生的另一种好方法。

27、追求神秘G点的快感

良好的交流是完美性行为中的重要因素，你的伴侣最清楚在什么时候最感舒服，所以鼓励她不要害羞，不要仅仅是被动地接受，而要告诉你她的感觉，而你则应认真地倾听她的每一句话。因为不用多说的一个事实是每个女人在性方面都有她的特殊之处，因而只有多加注意，才能知道不同的女人各自快乐的源泉在哪里。

手的准备 如果为了好看你坚持要留长指甲，那么在行事之前你应该用棉花球或是薄的橡皮套将它们裹住，不然的话就请把指甲剪短并磨平。其时即使是剪短了，你也最好戴上橡皮套，这样你的手会比较舒适，心情也不致太紧张。

对很多妇女来说，这种阴道穿透的方式在精神和肉体上都会带来强烈的紧张，大部分情侣在脱去衣服后的短时间内是不会去这样做的。假设性行为是一次丰盛的宴会，那么今天你所读到的这篇文章谈论的就是主餐。所以在品尝之前别忘了甜点：热身、互相亲吻、爱抚和调情知道双方都无法忍受(很多例子证明在一段时间的舔阴之后再行G点活动效果佳)。当你俩准备就绪时，请用水溶性的润滑油在你的手指上抹匀，然后慢慢地将两根手指伸入你女伴的阴道内。

此时不同的情侣们会有不同的做法：

将手指尽可能地深入阴道(前提是女方感觉适宜)，并顺着阴道壁划圈，是以手指为轴转动，而非只动指尖。如果你整根手指的施力平均，协调，对方的感觉将是难以形容的(当然也可以在到达阴道壁最上端即靠近肚子的地方时稍加用力，只要别破坏整个划圈动作的节拍)。好了，停止转动，将手指贴在耻骨后的阴道壁朝上逐渐施力。这是最直接的G点刺激，如果手指能做一些细微的抖动的话效果更好，建议慢慢做小的

圆圈运动，或者上下摇摆，向上时稍为用力。

一些情侣发现若用手模拟阴茎来回抽动特别带来快感(如能在回撤时向上施以一定的力则会有额外的震撼)。如果你用手指或手去摩擦她G点并来回抽插的同时，能够用另一只手的拇指抚摩她阴蒂的话，她会对你感激不尽。其时此时你的那只手有许多工作可做，比如抱着她的身子，或者爱抚她的全身。根据你们双方舒适的程度，还可以尝试一下的做法：一边亲吻她一边牢牢抓着她的头发；摀住她的手把它压在她的头上；挤捏她的乳头；抚摩或抽插她的肛门(此法适用于你的女伴侧身躺着，而你的另一只手也已完全润滑时)。你还可躺着或蹲着使你的头靠近她来说一些你女伴爱听的煽情话。热烈的亲吻是极受欢迎的，在摩擦你女伴下身的同时可或舔或吸她的乳头，当然还可以把嘴挑逗的对象换成她的阴蒂。

你和你的女伴如果能够彼此取悦对方的话，那么在阴道的摩擦和G点探索的过程中会有更多的乐趣，这一点不管对同性或异性恋情侣都适用。当然你们应多变化姿势以取得最佳效果。

多重高潮 许多妇女声称相比多重阴核高潮来说，获得多重G点高潮更为容易一些。在你俩嬉戏时如果高潮开始来临，不妨说些鼓励的话，亦可稍稍增强一些动作强度。这时只要感觉好就不应停止。在多重G点高潮中有一种“金字塔效应”，是指每一次的高潮都会另下一次感觉更好，甚至令其他的一些性行为也便得更美好。当然我在前面提过这要因人而异，最重要的还是重质而非重量。

此外，一般来说，在得到或给予多重性高潮的同时，不应有过多的自我满足骄傲的成份。许多性学专家认为把一件富有乐趣的事当成是成就感获得的途径是有害无益的。

出拳 不少女士喜欢自己的情人把他整个手探入她的阴户，然而你只能

在她的意愿下做这件事，并且在她能接受的程度内。如果你们俩都愿意如此，那么我建议最好先看一下专门讲解的书。如果没有你可要看仔细下面：你的女人或仰躺或四肢着床，而你首张摊平，手指尽量靠拢，令你的手看上去象一只鸭嘴，然后缓缓做按摩状伸入她的阴道内。当你手掌的第三道关节也进入以后，手指缓缓回缩，形成一个拳头。整个过程会需要很多时间，慢慢推进，但很多有过拳头入阴甚至入肛的男女称这常常能把他们带入一种无与伦比的狂喜状态。

28、女人如何引爆男人的G点

男人的身体虽然不像女人那样敏感，但是一旦引爆他那些饱含激情的领域，也会带来前所未有的兴奋感。

臀部大进击 大多数的男人都希望在最激情的一刻，女方能双手紧抓他的臀部。握紧男方的臀部，一方面能让男方更深入，一方面能让男人感受到女方所想要的角度。你不妨试试更深入一点，不仅用双手紧攫住他的双臀，还可以让双手在他的臀上自由游移，并将双脚轻巧地放在他的背上或腰际，相信他会感谢你为他做的一切。

耳畔呢喃 耳朵的刺激是最美好的经验。在微弱的烛光中，耳边的呢喃最让人心神摇荡，醉卧温柔怀抱。你不妨用手指轻轻玩弄他的耳垂，然后再轻轻凑上你的嘴，缓缓地吹气，这样的刺激一定会挑起他全身的情欲。

大腿内侧最销魂 很多男性希望此处受到注意，吻、舔、轻咬都让他们销魂。男人身上最平滑的大腿内侧，是最适合女人的手来挑逗的。你可以隔着他的裤子用手指轻搔、爱抚、按摩、轻轻地捏几下都很好。如果把头埋入他的大腿内侧中，会更让他心痒难耐。另外，你不妨用你的下体毛茸茸的地方，在他大腿处轻轻扫过，这是一种夹杂着幻想并难以言喻的感觉。

引爆G点 大部分的女性对男性的身体都还不够了解，很少有女性真正探触到男人的G点，这可是引爆男人全身热情的神秘地带。会阴是男性的隐性睾丸，在肛门和阴囊之间，有两条藏于体内的血管，那是男性勃起的间接动力。探触这个地方，很容易地即可让他一触即发。触摸会阴处不仅可以帮他达到高潮，而且也是很好的助兴手段。

29、性生活不要墨守成规

你有多满意和他之间的鱼水之欢？在你们的性爱天地里，你真正享受过几次无懈可击的高潮？如果性爱可以透过学习变得更美好，你何必墨守成规，退而求其次？准备好拥抱前所未有的快感了吗？以下是十九位性爱高手的床畔高潮建言，透过她们的经验及心得，你也可以轻松攀登性爱的颠峰。

提前点燃他的欲火 肌肤之亲不一定要表现在床上，美好的性关系应该无所不在，在你每一次触碰对方的身体时，都是表现亲密的时机，轻声细语的耳畔絮聒。利用声音勾引他的灵魂，以灵巧的双手在他的身体漫游，魔法般解放他全身的细胞，或者是几个妩媚眼神，都是一种随时随地储备性爱能源的动作，这种带着暗示性作用的肢体语言，像是性爱前的暖身活动，更像是一种性关系的无限延伸，在私下相处或公众场合中，车上、餐厅、或是电影院，做都可以刻意制造机会让彼此的身体触碰，以指尖滑过他的臀部、不经意玩弄他的扣子、或是轻拍他的大腿，虽然未实际接触，但身遍已然蓄势待发。

通常女人要花比较长的时间才能完全达到性兴奋的状态，所以，为何不在上床前预作准备？提前半小时洗个芳香的泡泡浴、翻看赏心悦目的图片、聆听柔情的音乐、给自己做一份补充能量的食物，总之，好好放松一下，体恤身体的动作，都能帮助进入最佳状态。

多数的男人都喜欢女人采取主动，你何不制造机会让他知道你对他的渴望，寄封充满情话话语的电子邮件、在他的皮夹中偷偷塞张小纸条，那怕是叁言两语，任何挑逗的字句皆可，随时传达出你爱他、想要他的意念，就像一种寻宝的过程，你那爱的讯息，便是充满惊喜的线索，而他也乐于置身这样按图索骥的搜寻，你，便是他最大的宝藏。

营造销魂蚀骨的气氛 别因为害怕自己裸露的样子，一上床就急着

熄灯，把四下弄的一片昏暗，绝大多数的男人更喜欢视觉上的享受，用眼睛来反应外在的环境，在改为上床做爱的时候，不妨为他留盏小灯，让他看着你洋溢的热情、看着你为他神魂颠倒的样子，如果你对自己的身体相当害羞，就保持衣衫半褪的样子，在昏黄灯光若隐若现的照射下，正好让他用眼睛记录做爱的全程，在他每一次闭起眼睛幻想性爱时，你那历历在目的性感，会是他第一个忆起的画面。

在爱人面前赤身裸体，自有一份裸露的美感，但若隐若现的展露身材，往往能激发对方旺盛的探索意志，更甚于一览无遗的曲线毕露，尤其当你对自己的身材没有自信，或者你对于全裸的演出相当难为情时，那么套一件样式性感、色彩暧昧的亵衣，也可以挑逗男人最狂野的性幻想，黑色蕾丝边、镂空的胸罩、吊带袜、长丝袜，都会瞬间引起他的注意，让他想要一亲芳泽；男人也喜欢女人穿他的衣服，套一件他的衬衫或睡衣，而里面什么也不穿，这就像一种接受他、臣服他的象征，他会更想和你融为一体；此外，将沐浴后的浴袍留在身上，让他为宽衣解带，芬芳的气息和胴体一起毕露，自有一番欲先欲死的快感。

完全口交秘诀 如果你想用口交让你的男人达到高潮，花一点时间刺激他的身体，是必须的暖身活动，用头运摆他的下半身，从肚脐开始，直到他的膝盖，这种感觉真的真的很棒，你无须把他的阴茎整只含在口里，亲吻外缘、对着他的阴茎吹气、轻薄他的龟头及阳具，都足以让男人飘飘欲仙。此外，你也可以手口并用，在你亲吻他的阴茎时，一边也用你的手指去抚摸他的阴囊、轻搓他的阴茎头、透过手指的触摸，让阴囊部位也跟着高亢起来，这更能加强你在他阴茎上亲吻所发生的震撼。

把葡萄预先放进冷藏室冰起来备用，上床前，将结冻的葡萄装入透明的玻璃杯中，安置于床边等随手可得的地方，在你开始跟你的男人做口交时，含几颗在口中，清香的葡萄果香让你口齿芬芳，冰凉刺激的触感让他的阴茎变为异常兴奋，用你冰冷湿滑的舌头为引线，一举将他的

阴茎送上极乐天堂吧！此外，还可以口含薄荷味的牙膏再去舔他的阴茎，也会有相同的效果；试试这些美味可口的辅助品，口交的方式将不再一成不变。

很多女人不敢去碰男人的阴囊，因为它看来脆弱，让人无从抚弄，但多数男人却爱极了女人为他这么做，只要你刻意好好跟他的阴囊亲近一下，你会发现并不如想像中那么困难；你可以用事轻轻握着他的阴囊，慢慢地搓揉，切忌用力挤压，要诀在于使得把他的二颗阴囊当作是一个整体来看待，如果你仔细观察的话，你会发现在他阴囊的背面有一处光滑无毛的区域，像婴孩的皮肤一股细致，这一带的触感非常敏锐，只要你轻轻地搓揉它，或用舌头慢慢地舔一舔，保证让他发狂。

如果你一点也不喜欢精液的味道，或者，你很怕跟男人做口交会得病的话，不妨请他戴上特制的保险套，比方说有薄荷口味的保险套，那实在是很棒的滋味。

手淫乐无穷 你知道双手有多万能吗？只要懂得灵活的运用，你会发现双手可以带来的乐趣并不输身体其他部位，当你用手来刺激男人的时候，建议你不妨采用一种叫做“欧帝给布莱恩”（Ode to brian）的技巧，把手指圈成 U 型，拇指按住他阴茎鞘的底部，掌心朝内，虎口对着你自己，然后，开始慢慢向上搓揉他的阴茎，等你的掌心碰到他的龟头时，就尽量用掌心肉来磨他的龟头，一会儿再顺势换到另一边，重新开始向上搓揉的动作，照以下的步骤去做，并时时交换双手。

还有一种手淫的技巧叫做“织篮”（Basket Weave），涂一些水溶性的润滑剂在手上，坐到他的眼前，两手手指交叠在一起，然后整个圈住他的阴茎，将拇指朝向你，开始上下搓揉。在你上下搓揉阴茎的时候，记得也要时时转换角度，再加些震荡的小动作，你不妨即时注意他的表情，以修正你的动作，你会看到他前所未有的满足感。

在你把玩他的阴茎的时候，也让他用手一起来抚摸你的下体，这实在是一种很令人兴奋的尝试，相互手交，彼此探索等对方的私密，交换

刺激的快感，这种兴奋可以收放自如，更可以让后续的身体接触更加热切带劲。

快感永无止境 以下这个秘诀可以帮助你们的高潮更上层楼，同时还能为你在高潮爆发前更加持久，要达成这个目标，两人之间必须有相当好的默契，能随时注意到对方的进度和感受，在你们其中一人快达到高潮前，先暂停阴道插入或手淫的动作，彼此交换性姿势，或花个几分钟为对方全身按摩，为高炽的性欲先行缓和，在性欲尚未完全消退时，再度进入战场，以此步骤反覆向高潮逼近，等到你们最后达到真正的高潮时，那种爆发力将叫你们永生难忘。

在做爱或取悦对方的状况下，更会因为担心自己表现不好而陷入慌乱中，因此而忘了调整呼吸的速度，在你自慰时，是练习深呼吸的最好时机，集中精神，将呼吸降到骨盆腔的部位，之后，再慢慢应用到阴道性交上；做爱时伴随着深呼吸，这样你会感到全身放松，顺利达到高潮的最顶峰。

花点巧思，运用家里各种家具的特性和角落来尝试各种性交姿势，比方说在看得出去、但外面无法透视进来的窗边做爱，钢琴底下、餐桌上、客厅沙发上或隐密的阳台边缘，你可以大肆采行各种姿势来增加快感，久而久之，全家上下都会有你们高潮的记忆，所见之处都是性感区。

大胆尝试性玩具 即使是一支柔软的牙刷，也可以是非常好用的性玩具，让你的男人用刷毛轻柔的刷遍你的全身，在你敏感的部位特别施压，像是双乳、阴道或你们之间才熟悉的地方，你们可以交换这样的动作，轮流利用这种小道具给对方带来高潮，开发彼此的性感带。

这一类的性玩具随手可得，在头上挂一串珍珠项链，将珍珠浑圆、光滑的触感流泄在他的身上，或者将他的阴茎圈起来，上下游移滑行着，感觉倍加贴心；打开冰箱，你也会发现许多可以利用的工具，黄瓜、葡萄、芹菜或者巧克力粉、蜂蜜酱，都会带来不同的快感和乐趣。

享受性虐待的乐趣 很多人对性虐待都抱持很大的误解，误以为非要承受很大的痛苦，才能从中产生乐趣，其实，很多好玩、有趣的角色扮演游戏，不仅可以刺激感官的享乐，还能增添性爱情趣，如果你们不曾尝试，不妨先从一种叫做「女王的一天」的游戏开始玩起；很多男人都渴望让女人在性事上来主宰他们，让他们在床上好好享受被动的乐趣，因此，你大可直接了当的叫他做你的奴隶，比方说，要他为你准备洗泡泡澡，帮你做全身按摩，极尽所能的摆布他，让他想尽办法来取悦你。

在床上被征服，是很多人梦寐以求的性幻想场景，即便如此，你也无须亲自去买手铐脚链，我建议你可以用丝巾或丝袜来替代，把他的脚踝跟手都绑起来，再用手帕把他的眼睛蒙起来，喝叱他不准乱动，拿一朵玫瑰花、一片羽毛、或一条丝巾，轻轻地滑过他的全身上下、刺激他的触感，或拿一条冰柱在他全身上下滑动，把他胸前的巧克力酱或奶油舔乾淨，竭尽所能的玩弄他。

30、肌肉伸缩训练激发性高潮

如果问你，你们俩的性爱怎么样？你的回答也许同很多女性一样——还不错吧！

现在的女性在婚姻里，还是能够做到有自信地说，让丈夫得到满足。但轮到自己的身体，快感就显得有些神秘和可遇不可求，我们不能控制对自身的快感。

做一做阴道括约肌的伸缩训练，可以使性爱更精彩。而增强那里的肌肉力量是很容易的，一般只要经过三个星期的练习，你就会感到高潮有明显而巨大的变化。

早有研究证明，百分之十的女性在高潮时会射出液体。多年来，这些妇女认为这是一种病。医生们甚至还会施行手术以消除这种‘小便失禁’。现在我们懂得这种液体不是尿液。我们也发现那些射出液体的女性会享受到更大的快感。这是另一种乐趣，性爱中健康、正常的一部分。

女性括约肌训 下次你上厕所时，可以收紧肌肉，阻止尿液排出，你感觉到了吗？就是那里，这一肌肉交错在你生殖器官的底部。整个练习的过程就这么简单——收紧肌肉阻止排尿。想要增强这组肌肉群的话，那就收紧你的括约肌数三下，然后放松数三下。开始的时候可以一次三秒钟，每组10次，一天两到三组。你可以在等红灯的时候做，也可以在收拾衣服的时候做，还可以在看电视的时候做，甚至你在工作的时候，你也可以这样做，除了你自己，有谁会知道呢？一周后，你就开始尝到甜头了，收获如下：

生殖器官更健康 研究证明：强壮的括约肌会增强血液在整个骨盆内的流动。更多的血流意味着组织可以获取更多的养分，以不断地自我更

新，并防止如经期疼痛和孕期并发症一类的疾病。

强烈的全身高潮 女性的性高潮有两种，一种是通过阴蒂达到的，另一种是通过G点，而强有力的括约肌肉对这两性高潮都有帮助。通过阴蒂达到的高潮包括刺激阴唇上豌豆大小的东西。大多数女性通过对阴蒂手触就可以很容易达到高潮。但G点的高潮却不那么简单。最近的研究显示，位于阴道之内约1英寸半的G点可能是阴蒂组织的延伸。要达到这一境界的关键就是在他进入并达到你的G点时，伸缩强有力的括约肌，掌控自己的一浪一浪的快感。

“小领域”的卫生 你是否时常感到下体有灼热感或是短暂的刺痛感？这个原因一直是个谜。有些研究认为是由真菌感染引起的，还有些研究认为是病毒所致。这种痛苦本身也没规律可寻，间断而反复，有时候几天，但有的人会持续很多年，有时候是在固定的位置，有时候会扩散痛感。然而，在去医院检查时，往往结果是正常的。但有一点可以肯定：性能使症状更严重。这也是为什么有时候会有人因为说不出来的疼痛而拒绝做爱的原因。

不管怎么说，如果你怀疑自己有这种炎症症状，去看医生。形成下列的卫生习惯有助于缓解炎症的痛苦。

要穿纯白色的全棉内裤、宽松的长裤或是裙子。

选择齐膝或是到大腿的长筒丝袜，不要穿连裤袜。

用对皮肤无伤害的洗剂清洗内裤，尤其要多漂洗几次，这样可以让棉质纤维更加柔软。

只用温和的清水洗净你的“小领域”，即使是标有女性专用的清洗剂也尽量不用。

当膀胱全部充满的时候再去小便，然后用凉开水清洗局部。

要用100%纯棉的、无味的卫生巾或是护垫。

做爱时，可以用水溶性的润滑液，很有帮助。之后要立即用凉开水清洁。如果疼痛加剧，用毛巾包冰块敷，能有所缓解。

31、清晨，你很容易达到高潮

当列一份你的清晨活动清单——洗澡，化妆，喝杯牛奶或果汁，上班.....而你尝试过在即将离开枕头起床时，享受一段美妙的性爱时光吗？要知道，晨爱会令你光彩照人，并且充满自信的的开始新的一天。

早上的他，比平时更有激情 男性早上的睾丸素水平较高，这是科学的事实，因为他早上醒来准备活动，“晨爱”可能是最原始，最本能的需要。这个时刻，他会比平时更加狂热，也更加容易地达到你需要的状态。

清晨，你很容易达到高潮 日常工作的压力经常会降低的的性欲，而早上，一夜充分的睡眠，让你焕然一新，充满活力，无忧无虑。当你不必考虑你要干的工作和要回复的电话时，性高潮通常就来临了。

早上，你可以让你的梦想成真 女性和男性一样，会做很多关于性的梦，如果你曾经心跳加速醒来，引起性欲的梦还记忆犹新，为什么不让你的老公帮助你梦想成真呢？

短时间的晨爱也可以保证高质量 因为工作日的早晨总是特别忙乱，晨爱也总是很短暂，但那未必是件坏事。

你不必担心晨爱会妨碍你晚上的性生活，实际上，晨爱就像一道“开胃甜点”，当你点了它之后，浅尝几口就会离去吗？当然不是，开胃甜点能让你更渴望“主菜”的到来。

32、女性各年龄段的性高潮

有些女性喜欢尝试不同的情感经历，享受其中的浪漫和激情；有些女性则渴望早日有个归宿，建立恒久的亲密感情。但不论如何，女性在性生活的历程上，的确有许多共通点。本文为你透视女性性生活的生命历程，让你在探索自我的道路上自由驰骋。

20岁至30岁：年少不识“爱”滋味

年近30的律师丽女士，妩媚靓丽，散发着无穷的魅力。她跟丈夫戴先生是大学同学，毕业后结了婚。虽然那时她已非处女之身，但性经验却非常有限。“我知道我应该享受性生活，但性交对我来说却不是乐事。我曾看书，按着书上的指示去做，但老实说，每一次我都要假装高潮——因为我不想令先生失望。”

高潮困惑

据研究显示，年届20至30岁的女性最有可能为求达到高潮而令自己产生心理压力。许多女性在这个年纪不能达到高潮，原因一般很简单，也很容易纠正，那就是因为她们对性所知不多，夫妇二人（或其中一人）对女性阴蒂的功能及位置认识不足。阴蒂是女性身体上唯一一个只负责产生性快感的器官，而男性的身体上就没有一个类似的器官。

研究发现女性在自慰时较容易达到高潮，因为此时阴蒂容易获得充分的刺激。芳龄26岁的王女士从小受传统教育，从未听过‘自慰’这两个字。直至进了大学，才知道阴蒂是怎么一回事。后来在书上看到一段描写女主角泡在浴缸里自慰而把自己带进高潮的文字，觉得非常美妙……当她知道怎样可令自己进入高潮后，就可以向她的老公发出更正确的暗示。例如利用呻吟声或身体的摆动，或在他触摸到合适的地方时给他许多正

面的回应。

的确，20至30岁的女人自慰的机会是最少的。缺乏了这种对高潮的切身体验，她们就只好沦为冒充高潮的假冒者了。

缺乏安全感

26岁的文字工作者安女士回忆20岁时的一次性经历：“他想尝试一些新变化，但我不大愿意。我有点害怕，但尝试过之后我就开始放心，因为我看见他从中得到许多乐趣，自己也得到有生以来最美妙的经验。我几乎兴奋得晕倒。我还记得那次完事后我坐在床上不自觉地失笑，好像是恍然大悟，噢，原来他们所说的就是这么一回事！”

对许多20多岁的女人来说，缺乏安全感是性快感的最大敌人。在欺骗伴侣相信她们正在欲仙欲死的时候，其实她们正在为自己的表现而忧虑。不幸的是，一般20多岁的女人所建立的关系都是一些典型的短暂关系，并不能培养出亲密感和双方的相互信任，而这两者却是美满的性生活不可缺少的元素。

另一方面，年轻时女性愈能享受性爱，在以后的生命历程中她就愈能得到满足。因此，拒绝接受淡而无味的性生活就变得尤其重要。不妨在发掘自己的性趣方面多花一点时间，并让伴侣知道取悦你的最佳方法。

20至30岁性爱频率

据资料显示，这个年纪的人约有13%每天都做爱，三分之一每星期做爱超过一次，半数以上每星期一次。如果你属于“无性”的一群，请你不用担心，有17%的姐妹们跟你一样。

30岁至40岁：尽情享受鱼水之欢

30至40岁女性性的需要非常强烈。虽然这时候，她们所面对的爱情及事业上的挑战会达至顶峰，并且通常要面对怀孕及哺乳压力。然而，令人

奇怪的是，这个年龄的女性享受做爱和高潮的次数都比其他年龄的女性多。据最新的报告显示，接近89%的被访者表示她们能定期享受到高潮。

高潮迭起

女性能够在这个阶段高潮迭起，主要是因为她们吸取了上一个十年的教训。有位中年女士这样说：“年轻男人高潮来得太快，根本来不及让我们好好享受。较为成熟的男人不但可以支持较长时间，而且也较能照顾到伴侣的需要，乐于让伴侣获得满足。”

性学专家也赞同这种看法：女人在30至40岁时达到性欲的高峰期，而她们的男伴的性欲也正好在此时开始滑下坡，二者得到平衡。撇开身体上的变化不说，对大部分年届30至40岁的女人，做爱已超越了追求刺激的层面而变得更令人满足。大部分女性此时已跟伴侣建立起一夫一妻的关系（未婚的大概也在向着这个目标努力），做爱成为这种关系不可分割的一部分。夫妇二人随时都可以创造快感。互相探索。在无拘无束的环境下尽情享乐，这就是女性能在30至40岁之间享受美满性生活的原因。

的确，很多时候，一个值得信赖的伴侣可以帮助女性在性交时达到高潮，而且增加享受高潮的能力。

30至40岁性爱频率

据资料显示，这个时期的你是享有最多高潮的人。30多岁的女人有超过半数在做爱时可以获得高潮。

40岁至50岁：年纪愈大愈美妙

以下的结论可能会令你有点意外：40至50岁的女人能比其他女人享受到更多性乐趣。因为这个时期的女性对自己的身体已非常熟悉，深谙其中

秘密，这为她们打开了性爱乐园的大门。虽然某些研究显示在这个阶段女性的高潮比不上青壮年时频密，而且有些女性可能会出现阴道萎缩的情况，但不少女士都认为她们到这个年纪才是性爱黄金岁月的来临。

刚庆祝过49岁生日的米太太为她这把年纪的性生活描绘了一幅令人振奋的图画——一幅她的同辈都认为是描绘得非常贴切的图画：“在40至50岁这个阶段，性生活是最美妙的。到了这把年纪，你终于可以在精神上放下重担，潜意识地知道自己想要什么及怎样才可以得到。”

随着年纪渐长，女性的自尊及感到尴尬的问题便会迎刃而解。“较年长的女人对自己想要什么及不想要什么了解得较为清楚.....她接触到自己的身体便知道怎样可以产生快感。”

40至50岁性爱频率

据资料显示，40多岁的女人只有少于三分之一会维持每星期至少做爱一次。这个年纪的女人通常也热衷于使用震动器等性爱辅助工具。

的确，无论你现在是20岁、30岁，还是40岁，在未来的道路上花肯定会更香，风景也一定会更优美！

三、增强性的欲望

33、探索对方的性欲之源

相爱的男女是那样渴望分享一切，想象着两人对万物的感觉也相同。实际上，男人和女人虽有着相同一的感觉系统，但他们的触、视、嗅、尝、听等感觉功能却颇有差异。

在夫妻性生活中，感觉的差异尤为明显，对性感的体会也因人而异。怎样才能激起配偶的性兴奋，这需要相当时间才能探明。因为在性生活中，你得找到能激发对方性兴奋的程序。读读下面的性感指南，将有助你了解你和配偶的身体特点、你们的感觉兴奋源，从而使性生活更美满如意。

抚摸的力量 神经末梢和血管越多的地方，性刺激感受越强。人体最表层的皮肤并无感觉，感觉产生于第二层皮肤。对大多数人来说，生殖器、耳垂、嘴唇、乳房、臀部、大腿是最明显的性感区。但许多人的性感区地包括脖子、但许多人的性感区也包括脖子、手掌、脚掌和腹部等。

在性爱中，抚摸的顺序有着重要作用。一般而言，应先从最不敏感的部位开始，逐渐向最敏感的部位过渡。一开始就抚摸最敏感的部位，只会适得其反。

男女喜欢的抚摸方式各不相同。女人似乎对抚摸的力度更为敏感。通常她们喜欢先轻柔地抚摸，再逐渐增加力度。很多人以自己喜爱的方式抚摸配偶，但这不一定是对方所喜欢的。你应先弄清对方的真正需要（如抚摸部位和力度等），方可获良好效果。

蕴涵于抚摸之内的性爱愿望或许是最重要的因素。抚摸之所以令人兴

奋，是因为可以从中洞悉对方的性爱愿望。“破解”对方性信息的能力强弱状况。以至于一个男人仅以饱含性愿望的眼光注视一个女人，她也会有种被抚摸之感。而漫无目的的抚摸却不会激起性兴奋。

爱的眼光 比之妻子，丈夫的性兴奋更需要视觉刺激。这正好可以说明，为什么男人做爱时喜欢开着灯，而女人却宁愿光线昏暗，或完全在无光情况下做爱。

但女人也可因视觉刺激产生性兴奋。而且，英俊男人对于她们，同漂亮女人对于男人一样，可引起相同的视觉快感。但习惯上她们对此避而不谈。

卧室和睡衣的颜色也会影响性爱情绪。据调查，男女两性都认为最具性感的颜色依次是：桔红色、深蓝色、紫色、黑色、黄色、绿色、褐色和灰色。

尽管视觉刺激在性爱中如此重要，但很多人仍错误地回避使用眼睛。他们担心自己的体貌不如人意而心存顾虑。女人可能担心自己乳房太小，大腿太粗；男人可能担心自己阴茎太小，体毛太浓。我们的自我不足意识是那样强，常难以相信他人会因自己而萌发性兴奋。

但眼光接触却可使性爱倍添乐趣。做爱时目光“漫游”配偶，并得到配偶的回视，会使身心交融过程更强烈，更令人愉快。

性感气味 每个人都有一种体味，由皮肤表面的细菌形成，它同指纹一样因人而异。我们感到某人对自己有吸引力，在相当程度上同他的体味有关。据调查，71%的男人和女人认为体味是一种重要的“兴奋剂”。约1/3的女人认为体味浓的男人比体味淡的男人性感。半数以上的人认为麝香型体味最性感。约1/4的人偏爱辛辣型体味。

女人的嗅觉似乎比男人灵敏。她们可嗅到3英尺外的轻微汗味。在排卵期，她们的嗅觉尤为灵敏。

人体类似麝香的气味产生于阴部周围和液窝下的腺体。在动物界，一种散发香味的复合物——外激素，在求偶中起着关键作用，它吸引雄性动物追逐多产的雌性动物。但人类的情况有所不同。嗅到配偶的一点体香，通常不足以使你大动情欲。但配偶的体香确实在性爱中有不可低估的作用。现代人酷爱清洁，总是把全身洗得干干净净，气味全无，使人的天然体香难尽其用，当然，恶劣的气味自然也很令人倒胃口。所以，最佳办法是既保持干净，又保留体香。

味觉与性爱 我们的味蕾约1万个，按不同感觉功能分布在舌头的不同部位：舌尖味蕾感受甜味，舌侧味蕾感受酸味，舌后端味蕾感受苦味。只有咸味是舌头各部位均可感受到的。这可算是一件好事，因为人体在十分干净时也略带咸味。

男女的味觉嗜好似乎略有不同。男人较喜欢咸味，女人较喜欢甜味。但在性爱中，最重要的是清除任何不爽口的滋味。我们大都喜欢在配偶洗浴后与之做爱。尽管电影和广告中常将汗味宣扬为“性感媒介”，但实际上很少人愿在刚打完网球或高尔夫球后吻舔配偶之躯并与之做爱。

口中和别处的清爽滋味是大多数人喜欢的性爱条件。你出外参加晚宴时需要很浓的除臭粉和香水，但在床上，也许口中含一片三叶草或薄荷叶是你的最佳选择，它可立刻使你口内生香，口感清爽。

性感声音 你最早听到的声音是母亲的心跳声。随后的一生中，每当听到这声音你便会漾起融融爱意。夫妇和恋人也爱听彼此的心跳声。

但对于性感声音的看法却因人而异。有的人会因浪漫的芭蕾而春情浮动，有的人会因探戈舞曲而热情奔涌。同嗅觉一样，女性的听觉似乎也比男性敏锐，尤其对音量的细微变化她们更能明察秋毫。所以她们喜欢轻音乐，而男性多喜欢节奏感强的音乐。有的人喜欢做爱时放音乐，让做爱节奏与音乐节奏一致，但有的人觉得在音乐声中做爱令人分心。

欢悦的声音有时可增添做爱的快感。有人忌讳这点，不愿在做爱时有任何声音，从而失去了一种增添快感的可能。比如，你盼望做爱时配偶对你说“我爱你”，他（她）却木讷无声，象尊雕塑，你感觉会怎样呢？你多半会很恼火，不可能更兴奋。

即使你懂得了怎样适应配偶的性需要，也不可让性爱方式一成不变，死守陈规。我们每个人的性反应都不同，即使是同一个人，性反应和性感觉也常常变化。“长期以机械刻板的方式去激发配偶，最终只会一无效用。”性学家赫伦特·卡琴杜里安在《人类性生活》一书中指出：最美满的夫妇每一次做爱都是对配偶性反应的一次新探索。

34、卖弄风情挑起他的爱欲

你有多久未曾享受过被男人围绕的滋味？只要多一点点勇气，生活里处处可以找到爱情的惊喜。如何才能让男人忍不住向你靠近？

还记得第一次遇见心上人的情景吗？电梯间你俩不期而遇，在眼光交会的那一瞬，你突然觉得心头一阵小鹿乱撞，红晕浮上双颊，并且口乾舌燥起来。下意识告诉你这是个会为你生命增添色彩的男人，于是你舔舔双唇，含情脉脉地看着他，漾出一个甜蜜笑容后甩头转身离开。你优雅地迈着步伐款摆曲线，可以感受到背后的他正以灼热眼光吐露倾慕。于是你知道自己的调情策略已大获全胜，为一段新恋情拉开美妙的序幕。

无论从两性关系或自我成长观点来看，卖弄风情不仅能带来乐趣，使生活凭添滋味，根据心理学家的分析，它更是人类与生俱来的驱动力。过去的研究相信调情过程是由男性主导。就像自然界里雄性对雌性求偶一般，男人在看到喜爱的女人之后，受内分泌趋动向她发出爱的邀请，企图在众多求爱者中拔得头筹，获得青睐。然而最新的研究却显示整个过程的掌握大权是操在女性手里。女性会对心仪的男性传递讯号，鼓励他对自己发动追求攻势。心理学家称这种动作为下意识的诱惑，其实就是一般所说的调情。

肢体语言为恋情加温 肢体语言若运用巧妙，可以加速一段恋情的温度。当你与他独处，不妨以小动作增加两人的接触：适时轻拍他的手背表示赞同他的意见，轻抚他的秀发，在他耳边细语，让你俩的膝头不时相触.....。作家吴淡如说，最有效的调情方式仍是深情凝视与专心倾听。“深情地凝视对方，让他感觉在你眼中再没有其它人存在。”吴淡如如此建议。有许多女人误认为当感情步入稳定之后，就不再需要调情来增加情趣。其实适当的调情不仅可以使你俩重燃初识时的恋爱之火，更

能够让他的性欲“起死回生”。专家建议，以下几点调情守则适用于任何时刻与地点，而且效果都好得出乎人意料之外。

——边深情凝视他，边伸舌轻舔上唇。

——将中指轻触芳唇，来回摩娑，好像在品尝他的手指那般甜蜜。

——看过《第六感追缉令》吧！学学莎朗史东的坐姿，双腿不断左右交叠，让《内在美》若隐若现，将他的情欲撩拨到最高点。

——靠近他，让浑圆胸部轻轻触到他上臂，伸出手以手指滑过他的后颈背，足以在短短时间内使他的快感酥到骨子里。

——打开洋装背后的第一颗扣子，然后请他帮你完成其余部分。待他完成后出其不意地转身投进他怀里，给他甜蜜的赞赏。

两人独处同行时，在他耳畔轻轻诉说对他的倾慕或赞美，甚至大胆说出惹火煽情的调情话，当你确定两人皆有意思更进一步时，包管他立刻兴奋起来。

以退为进，踏出调情的第一步 著名精神医学部主任江汉光根据多年临床经验表示：对于男人来说肉体上的亲密接触往往比在心理上了解“被需要”更能增强他的安全感。所以，适时地对伴侣调情，绝对能使恋情绽放出不一样的火花。

调情能对恋情带来正面影响，不仅能抓住爱人的注意力，增加你俩的亲密度，让伴侣了解不仅他需要你，你也渴慕他的热情。

如果你生性保守，想借调情来使已呈疲乏的恋情起死回生却又无从下手，请记住适时展现柔弱，央求伴侣帮助是第一守则。新闻工作者叶树姗在事业上的表现有目共睹，但当她和伴侣独处时，却会提醒自己不要过于强悍，并在家务琐事上要求伴侣帮助，以满足男人“被需要”的优越感。“在丈夫面前我绝不亲手以开罐器开瓶，也不插手修车等粗重的工作，虽然我独立生活的能力绝不比他差。”叶树姗认为，在伴侣面前表现柔弱、要求帮助，能够增加彼此的生活情趣。

借调情开发性自我 学习如何卖弄风情也有助于开发性自我，使你

克服胆怯的个性，更能享受亲密关系。婚姻心理谘商员赖玉枝说，就某方面而言卖弄风情和表演有异曲同工之妙：都能使患者在短暂过程中暂时忘记拘谨的“本我”、久而久之就能使个性有很大改变。

表面上看来，一个勇于开发性自我的女人性感、活泼、在两性互动中如鱼得水，而在生活层面上，她不仅更积极进取，遇上挫折与困难也比较能够克服。

也许你会因自己没有傲人的胸围、没有魔鬼的身材，又缺乏郝思嘉“小野猫”般的气质，所以从不觉得你有与男人调情的潜力。其实专家说，一位吸引人的调情者重点并不在于拥有美貌，而是展现自信与专注。文化大学夜间部大传系系主任方兰生表示，专注的眼神与美好的仪态是他认为最有效的调情手段。“细心观察，体认对方的需要，就是最令人无法抗拒的调情方式。”

就两性相处来说、坦承自己的性需要。让伴侣了解如何取悦自己，才能让两人更快速到感官愉悦的巅峰，是调情的功用所在。“让调情成为生活的一部分”并不是鼓励你做一支不甘寂寞的花蝴蝶，而是当你了解卖弄风情对于开发性自我、乃至经营两性生活的重要性后，自然就会将它内化为个人特色的一部分。积极开发性自我能让你在两性关系上无往不利。因为男人永远不知道下一步你会带给他们什么样的惊喜。告诉你这是个会为你生命增添色彩的男人，于是你舔舔双唇，含情脉脉地看着他，漾出一个甜蜜笑容后甩头转身离开。你优雅地迈着步伐款摆曲线，可以感受到背后的他正以灼热眼光吐露倾慕。于是你知道自己的调情策略已大获全胜，为一段新恋情拉开美妙的序幕。

35、激发男人动力的话语

男人性高潮非得靠伟哥？！不少男人说，恰如其分的话语更能激发他的行动力！

男人最怕女人在床上做什么？答案是“唠叨”，据说这是使得男人速战速决的方法。难道男人都希望女人在床上噤若寒蝉吗？其实不然，适当的枕边耳语，即是最佳催情偏方，这要比性感内衣、补药都来得有效。以下是我们采访的一些男士，看看他们喜欢怎样的床上呢喃吧。

赞美 中国人较吝于赞美别人，但是，我的她却是个嘴巴很甜的女人，往往她的几句称赞，就鼓舞了我的自信，使我飘飘然起来；和她做爱，整个过程都好愉快。她喜欢边吻我边赞叹着我的唇好软、下巴好性感，轻咬着我的耳垂夸它可爱。她也会顺着我的胸膛往下滑，探到了肚脐眼时，迷恋地笑着抚玩。我知道自己并不完美，甚至连帅哥都称不上，但是看到了她注视我的眼神，我觉得自己是最骄傲的。

我通常都会再也忍不住地侵入了她。只有在她面前，我感到自己是个十足的男人，充满魅力，无须掩饰自己，希望能以自己的一切回报予她，让她做个最快乐的女人。

外国话 我的女友是位法国人，但是我对法文却一窍不通，平时的交谈我们都使用中文，只有一种情况例外，就是她快要进入高潮的时候。每当她在床上开始闭起眼睛，达到忘我的状态时，总会忍不住地说起法文：这对我来说即是一种信号，因为我知道我又使得她飘飘欲仙了，而我也知道该如何控制我自己的速度。她说的法文我一句也听不懂，产生了一种异国而神秘的刺激感，有一些些陌生，不像平时的她。

曾在一部电影里看过类似的情节，女主角在关键时刻激狂地说起了土著语言，男主角因此而被鼓动不可自抑，一场热烈的性爱于是完成。我也曾问过一位女性朋友，她说她的法籍男友也爱她在床上呢喃些他听

不懂的中文，似乎外国语的效用放诸四海皆准，但诀窍是，一定得挑对方完全听不懂的语言。

呻吟 女友的呻吟总是令我很兴奋，有一种征服感，好像她已被勇猛的我“折磨”得臣服了。

童语 我很喜欢女孩子向我撒娇，尤其是童言童语的像个小女生一样，不晓得是不是男人都隐约有些“恋童”倾向。一次我女朋友突发奇想，在我正面进入时忽然说：“你不能欺负我喔！我还是处女耶！喔，第一次好痛喔！……痛”我真的觉得她好象是处女，马上忍不住欺负了她，事后又觉得有种很想好好疼她、保护她的心情。我好喜欢她那种小孩子的口气，也喜欢她满足我对“处女”的向往。也许你们认为这太大男人了些，但是没办法，男人就是喜欢这样。

36、对男人敏感点的刺激

褪去衣衫之后，你那造物主的杰作在他面前尤饱琵琶欲露还羞，而真正开始的爱抚让他心旌摇荡，欲罢不能.....

一旦女人刺激过男人的阴茎之后，男人身体的其他部位就会变得更加敏感。为了增加男人的快感，女人应该开始让这种快感扩散到他全身。

当男人的阴茎经过刺激，他的性器官的其他部分与整个身体都会变得更加兴奋，而且渴望被抚慰。当女人的手紧握着男人的阴茎时，她的舌头也可以开始去舔他的阴茎根部，使快感扩散，这样做，会让男人亢奋不已。

如果她想让男人稍微冷静下来，那她可以上下来回的舔吮男人的阴茎。这样做，既可以让男人稍微平静下来，又不会中断他的兴奋快感。

有时候，女人可以一边用手紧握阴茎，然后一边用舌头去舔吻男人的全身，温柔的轻咬他的乳头，最后，再给他一个热情的深吻。

男人阴茎的最前端也是一个特别适合刺激的地方。女人可以轻柔而迅速的刺激它，就像她也喜欢男人用这种方式来抚摸或吮她的阴蒂。之后，她可以慢慢增加刺激的强度。

就如同男人需要女人的回馈反应，女人也是如此。如果女人正在做男人喜欢的动作，男人应该回应说：“我好喜欢这个动作。”而不同的愉悦声音也可以让女人知道他喜欢什么。

男人另一个非常敏感的部位是会阴部，它是位在阴茎下端与肛门之间的位置。这个部位是全身的神经末梢所在之处。当它被轻柔的舔吮、搓揉或压迫时，它会传送给男人一种全新的快感。

当男人非常兴奋的时候，她可以用她的手掌去紧压男人的会阴部，这种紧压会让他得到无法置信的满足感。

透过不断的变化强弱，女人就可以加剧他的性爱能量然后再让它平缓下来。而每当她加剧男人的性爱能量，男人的快感就会随之增加。

37、让人心醉的性爱体语

唐代诗人李商隐的名句“心有灵犀一点通”，是指爱恋着的男女心意相通。有研究表明，我们每天接受的信息中，有70%是来自于体态语言，在夫妻生活中，伴侣的举手投足、一言一行都表达着一定的性爱需求。

安神的牛奶 王先生今年32岁，是一家企业的经理。像他这个年龄，应该说正是性欲旺盛的时候，可他却常常把如花似玉的太太晾在一边。耐不住寂寞的太太不仅请教了一些同龄姐妹，而且还买了许多性爱方面的书籍来进行研究。“功夫不负有心人”，还真让她找到了一个秘密武器。这天晚上，王太太穿着一套透明的睡衣，在身上洒上一点充满东方情调的香水，放下白天高高盘起的云髻，让妩媚的脸庞在倾而下的秀发中半掩半露，然后端着一杯热气腾腾的牛奶，来到正在工作的王先生身旁。喝着醇香的牛奶，王先生向太太送去深情的一瞥，陡然间被太太美丽动人的性感打扮撩动得如痴如醉.....

现实生活中，许多在一起生活久了的夫妻产生懈怠，以致失去应有的欢乐甜蜜。王太太为了协调失和的性生活，走出了一条曲径通幽的浪漫小道。她的独特方式在于充分发挥夫妻之间的性爱体语作用，于无声处向丈夫传递并激起他性爱的欲望。是呀，安神的牛奶、迷人的芳泽怎不让王先生动情呢？

醉人一瞥 柳先生、邵小姐均喜好浪漫，夫妻生活过得和谐美满。然而，随着爱情结晶的降临，他们曾经有过的浪漫、醉人的夫妻生活常常被琐碎的锅碗瓢盆尿布啼哭所干扰。想说“要你”并不容易。一天晚上，邵小姐的女友偕丈夫来家，柳先生看着这对夫妻依然是那样的缠绵情

深，再看看妻娇艳的容颜，顿时心潮澎湃，竟然忘情地久久凝视着她。当邵小姐无意中与柳先生痴情的目光相遇时，霎时产生了一股久违的激情，她情不自禁地向柳先生飞去醉人的一瞥。当晚，俩人又找回过去那种缠绵的性爱生活。从此，脉脉含情的凝视成了他们表示做爱的体语。根据爱德华博士的研究表明，直视是性吸引的明确信号，如果你看到自己关心的对象时，瞳孔就会不自觉地增大。因此，当你突然睁大眼睛或者久久地凝视着自己深爱着的人时，对方就会从你这种体语中敏感地洞察出你心头对性爱如饥似渴的期望。

内衣“献殷勤” 女人的柔情似水，表现在对心爱的人无微不至的关怀。如果某一天丈夫突然仿效之，给太太买一套精美的内衣会怎样呢？在性生活中与丈夫一直很和谐的黄小姐，自从生了小孩后欲望骤然下降，有时朱先生实在熬不住，向她提出做爱要求常常还会被她拒绝。后来，在一次同学聚会时，大家相互交流着夫妻生活的感受，朱先生很受启发。回到家的当晚，他殷勤地为太太准备好沐浴用水，然后把自己精心购买的一套镂空粉红色内衣放在床头，等太太浴后回到卧室时，他体贴地为她脱下浴衣。奇迹出现了：黄小姐当即回赠了一个香甜的长吻。当朱先生沐浴完毕走进卧室时，太太已为他揭开被子的一角……

再精美的内衣，惟一有资格欣赏的是丈夫，沐浴之后，丈夫献上这份“殷勤”，其良苦用心不是不言而喻吗？运用性爱体语，不仅向太太发出做爱的信号，而且不用担心做爱的要求遭到太太拒绝后致使自尊受到伤害的难堪。因此，这类性爱体语成了大多数夫妻屡试不爽的“通俗艺术”。比如下班后给太太带回一束鲜花，送太太一件精巧的小礼物，或者帮太太涮涮餐具、擦擦地板等等，这些做法都能使太太明白你的“意图”。

床前的“慢动作” 如果一位妻子故意把就寝前的相关准备工作做得很仔细很慢，她内心一定渴望着有激动人心的故事发生。蔡女士早晨起

床后对牛先生讲，想到城里买些换季的衣服。牛先生希望她早去早回。尽管蔡女士马不停蹄地紧赶还是回来晚了，惹得牛先生老大不高兴，丢下一句不咸不淡的话自个看电视去了。然而，蔡女士却是情意正浓，她把牛先生拉回卧室一边让他欣赏采购回来的衣服，一边慢腾腾地拆卸着头上的发饰，接着再一件件褪去身上的衣服，然后穿上新衣服，时不时地还故意让牛先生帮助扯一扯她敏感部位的“皱”。一番动作之后，牛先生满脸的愠色渐渐退去，脸上慢慢露出了笑容。

接着她又让牛先生帮她一起铺上还散发着一股馨香的干净床单，但并不急于完成，而是慢条斯理地把床单、被子，仔仔细细铺了又铺。牛先生再看看她的神情，正溢满一泓春水哩。他终于从太太有意拖延铺床单的动作中读出了她欲求欢的体语。女人在使用性爱体语时，往往比男人显得更微妙、更善于循序渐进。蔡女士在牛先生不高兴的情况下，用一系列的慢动作来牵制牛先生的注意力，从而成功地让牛先生笑逐颜开，接着她再次拖延铺床单时间来激发牛先生床第之初的想象力，貌似平静，内心里却蕴含着无限的激情。

只要你过得比我好 温小姐被上司无端教训了一顿，她心情极坏地回到家里，钱先生看到她的这副神情赶紧下厨尽“马大嫂”(买、汰、烧)之责。吃过晚饭，与太太坐在电视机前欣赏节目。温小姐慵懒地投入钱先生的怀里，他一边紧紧地拥着她，一边用手轻轻抚摸着她的秀发、脸颊、耳根、脖颈。温小姐感到一股暖流正在体内欢乐地流淌，她彻底放松四肢，任由钱先生爱抚。不久，温小姐在她的怀里发出甜美均匀的呼吸声。

第二天早晨，温小姐问：“我没有回应你的爱抚，你不感到失望吗？”“我从你的身体中已读懂了一切，只要你过得比我好！”钱先生诙谐地回答。我们中的大多数夫妻都以为性高潮是紧张状态的最佳宣泄口，然而情况并不是这样。尽管对方特别渴望被紧紧地拥抱、亲切地爱

抚，但这种体语传递的仅仅是一种性爱行为，而非有“回应”地准备性交“前戏”。因此，钱先生能从温小姐“放松的四肢”读懂她只需要丈夫紧紧地贴着她，不需要性的“回应”。

38、性爱调情游戏

相爱的两人，在长久的相处下，有时做爱难免也会失去激情的感觉。这时，如果能透过一些有趣的方法，来让彼此更“性致勃勃”，亲密的感觉就会更加圆满！以下提供的调情游戏，希望能为你们的性爱，带来更多的色彩与乐趣！不过要提醒：游戏内容都得要两情相悦才行，不能有所勉强，更要注意安全，才不至于“扫性”！

激情写真 你们两人其中之一先扮演摄影师，另一人则充当模特儿。后者必须任由前者摆布，然后做出对方所指定各种撩人的姿势，轻松地在镁光灯下尽情展现属于你自己的性魅力。你可以只用相机进行拍摄，但多用一台D8或V8更佳，假如轮流拍摄会让彼此更能抓得住对方。勇敢的打开你的摄影机，把你们的恩爱过程录下来，自己偷偷扮演一次AV男优或女优！所有情欲贲张的肢体动作和享受欢愉的画面，都能尽收眼底，把许多次美好的回忆全记录下来！但是如果怕有什么糗事发生，就在看过后把它洗掉吧！

玩大风吹 彼此律定一段时间，在这期间内只要对方“吹”什么，你就得照做什么。这是一种又期待又怕受伤害所产生的好奇心花样。

脱衣全秀 调暗你家中的灯光，在朦胧中穿出你最性感的那套衣服，再播放出令人神魂颠倒，心神悸动的美妙音乐，为你的伴侣展开一场再原始不过的私人脱衣秀。

蒙眼试吃 拿一条毛巾或手帕把你伴侣的眼睛蒙起来，再喂他品尝各种不同的食物，每次一口就好，看看对方是否辨认的出来自己吃的食物是

什么。此法是从电影《爱你九周半》男女主角米基·洛克和金·贝辛格大玩这种”好吃猜一猜”的挑情游戏而闻名一时。

爱抚试猜 还是把对方的眼睛蒙起来，然后运用家里面任何可以找到的大小物品，来爱抚伴侣敏感的裸体，看看他能猜出多少件。

陌生性爱 伴侣其中一人先独自前往酒吧，再假装和对方认识并搭讪，像是揭开一场美丽的初次相识。你可以试试哪些开场白对勾引他或她有用，哪些不够具有吸引力，然后，尽情独享伴侣给你的意外回馈。

交换性别 很简单，就是男人假扮女人，女人也假扮男人，你都可以随心所欲的扮演她 / 他，等你们玩够了再把角色扮演对调回来。

综艺时间 两个人都找一些小纸片，一个个写下你曾经偷偷渴望或好奇过的性行为，然后搜集在某顶帽子或大碗之中。接着随便抽出一张，讨论上面的主题，如果两人都同意的话，就试试这种做法。此法对分享彼此的欲望来说简直是棒透了。

39、吻，点化性爱之真谛

吻是最纯洁的性，又是最性感的情。接吻是灵与肉共同抵达的临界点：风帆已经鼓胀，张力既将突破，情势一触即发，却又戛然而止——双双登上了暗度陈仓的接吻之船。

接吻这个仪式以最庄重的形式，向世界宣布和昭示人类生存繁衍的一项最本质的内容。接吻是这个凝固了的婚礼；它并不多一点指向婚床，但也不少一点止于求爱。

再没有比接吻更能点化性爱之真谛的物事了。你不能想像《红楼梦》里的人物会接吻，因为那里的爱情太高尚太精神化了，动辄“落花人独立”，最性感的场景不过“微雨双燕飞。”身心健全者就一边为宝黛生死之恋落泪，一边又悄悄纳闷，男女没有刻骨铭心的交合溶化何以产生这份生死相从的感情？你同亲不能想像《金瓶梅》里的人物会接吻，因为那里面绾结组织着的只是一引进男体女体，燃烧着的是被压抑被扭曲得太久的绿荧荧的淫欲之火。

也许这引进排列不工整的对偶句我们沮丧，要么是超凡脱俗的神圣的爱，要么是赤裸裸的肉欲——中国爱情不会接吻。古典的中国爱情中，接吻在哪里？我们还想起了表达着历代的中国男人的情趣和向往的《聊斋志异》中的狐仙，她们俏丽迷人，千娇百艳，真正的“狐媚偏能惑主”，各色等男人纷纷倒在她们的裙裾之下，醉生梦死。但狐仙的唇舌呢？从来没见《聊斋》里的书生提起过。即使她们有，想必也一定是冰凉的，苍白的，若有似无的吧。

吻，是情事，是性事，但它更是艺事的。凝神体察，你会发现：女人喜爱红玫瑰不是没有道理的，尤其是那待绽的蓓蕾，它将启未启，保持着期待的状态；女人与口红形影不离不是没有道理的，每天清晨，拧开那一小管精灵，就是一只小妖摇曳着升起，一个喑哑的声音只有女人

才能听到：KISS ME；女人嗜食熟透了的草莓不是没有道理的，那肥厚饱满的浆果一经触咬，汁液四溢，一股冷红便幽幽流到了心里——这时难道你还不明白吗？所有的意象都指向那个性与爱的接榫：吻。

有性爱之吻。接吻有如双人舞，也许有主导方，用微妙的暗示带动着，引导着对方，但双方最终都追随一个共同节奏和旋律的导向；有母爱之吻。母亲对婴儿的吻究其实质，有着多少对那娇憨柔嫩的肉体的狂爱与痴恋。

有友爱之吻。那是亲昵的也是轻俏的吻，却也令人如坐春风，如沐朝霞。

40、让他产生快感的细节

女人谈性，已不是什么难以启齿的事。女性若不知道如何使男性产生快感，只是像一块木头般一动不动，这样的性爱既称不上圆满，久而久之，对婚姻会造成若干程度上的影响.....

每位女人都希望他的丈夫能愉悦、满足，尤其是性爱方面：而表示爱的亲密行为本来就是两个人一起做的，彼此间要有往来与互动，女人不应该一直处于被动状态。女性若不知道如何使男性产生快感，只是像一块木头般一动不动，这样的性爱既称不上圆满，久而久之，对婚姻会造成若干程度上的影响。

而如何使丈夫愉悦呢？这之间的技巧其实是一门很大的学问。

虽然说男性心里巴望女性投怀送抱，但女性若是在一开始即火速地使用性爱技巧，会让男人感到无地自容，甚至退避三舍，换句话说，女性在刚开始时不宜太过积极主动，最好先任男人摆布，让男性有征服的快感，然后再渐次大胆地告诉对方：“换我帮你？”“你教我怎么做？”先由他带领，待双方进入状况后，女性再主动也不迟。

前戏是性爱过程中不可缺的一部分，通常从拥抱开始，从单纯的互相拥抱一直到爱抚，花样繁多变化也不少。爱抚是性交前极为重要的前戏，是肌肤与肌肤间的亲密沟通，从拥抱、抚摸，一直到用手指揉搓对方性器等行为都叫爱抚，以嘴唇来亲吻、轻咬或吸吮身体各部位的方式亦属之。个性含蓄、观念保守的女性，比较无法在一开始便放开自己，此时可以从温柔的拥抱开始，轻轻地抚弄着他的头发，或用两手绕住他的头，这样的动作看似含蓄，其实具有相当挑逗效果。如果实在没有这方面的实务经验，可以在他耳边轻声问他要怎么做，或者直接模仿他的爱抚，男人非常希望女人能感同身受，所以这样的举动会让男人更加兴奋。

前戏没有一定的顺序或程序可依循，不过温柔的情怀和体贴的心意是不可少的，让对方深深感到你的爱意，才是重要所在。

在性爱的过程，把握男性做爱的快感，即是抓住男人爱情的手段，要使男人的“性”致高昂，有必要了解男性的敏感部位。男性的敏感部位汇集在他的阴茎，其中又以龟头部位最敏感，但男人并不喜欢女人在性爱开始时就直接接触他的性器，所以女性在爱抚时，最好先用手轻轻抚摸男性大腿及性器周围，如此就能引起他的性兴奋。之后再对阴茎进行爱抚，用手从包皮握住阴茎，一边压近龟头冠的附近，一边前后左右揉搓运动。爱抚阴茎时力道必须控制好，在尿道口附近的刺激不能太过强烈，否则会造成阴茎的疼痛或不快感。

阴茎是男性的性感带，一般来说，阴囊的前面比后侧更敏感，但阴囊是睾丸所在之处所以不可用力握它。也有男性喜欢阴茎与肛门之间的会阴部等处的刺激，由此可见，男性的性感带也有分布在外侧的，不过大抵还是集中在性器官附近。

除了性器及周围外，背部和乳房也是相当敏感的地方，以手轻抚，或以嘴唇游移其中，也会使人感到舒服，进而想做爱。

语言本身即是一门艺术 透过语言传递感情，是最简单也是最有效的方法。在两人独处时，可借由闲谈进而聊些较贴身的话题，让他感觉他对你的重要性，一句“我爱你”表达爱意，或是赞美的话都具有鼓舞的作用。或者也可请教他比较敏感的私人话题，例如“什么是性高潮？”“何时会产生性高潮？”这些限制级的问题会让男人产生遐思，在脑海中幻想类似画面，进而感到亢奋。

值得注意的是，多数男性并不太能接受说话过于露骨直接的女性，所以在请教敏感问题时，最好表现出你是为了他才想知道的态度，表情切记要真挚诚恳。语言的调情要适可而止千万别太过火，欲语还羞、若有似无地暗示才算高明。

外表的打扮 许多女性在婚后以为感情已趋于稳定，就没有装扮自

已吸引对方的必要，这是非常要不得的观念，因为朝夕的相处，许多以前不易被发现的缺点都会毫无保留地呈现，很容易失去对彼此的新鲜感和期待。况且，即便是一成不变的装扮，长久下来都会令人觉得索然无味，更别说是边幅不修的模样。所以，在婚后更要注意仪容，虽然不必天天傅粉施朱，但也要有适度的修饰。

男性对视觉与嗅觉刺激的反应极为敏感 女性可针对男性此项特质加以刺激，在装扮上多做点变化，不论是穿上性感的衣着，或是喷洒诱人的香水，展现时而娇艳时而狂野的万种风情，皆能让男人为之惊艳，这对两人之间的情感必然有所裨益。此外，对于彼此相爱的男女而言，身体同身体的接触亦是传达爱意的重要行为。身体的接触不但是两性之间最直接的接触，也是最易引起性欲的方法之一，不论是小鸟依人地依偎在他怀里，或者是大胆地拥抱都不失为挑逗的好方法。在看电视的同时，可轻轻依偎在他身边，边看边缠着他撒娇，将他的手臂挽住自己的腰，让他产生顺势征服你的欲望。或者也可出奇不意地从身后抱住他，胸部与其背部接触，借此增加他的欲念。

基本上女性只要把握上述要点略施小计，男性很容易就陷于性兴奋的状态之中，接下来，就是让男性在性爱过程中获得最大的快感，这可是女性在婚姻生活中的必修课程。

41、让男人充满“性欲”五高招

亲密过后，让他尽快睡眠 激情之旅后，也许你还渴望一个缠绵温情的"后缀"。但为了他长久的性健康，放弃这个要求是你值得付出的牺牲。美国生理学家曾经做过大量的调查，发现睡眠充足的男性勃起和坚持的时间比睡眠长期不足的男性时间要长一些。

专家分析：阴茎需要有足够的时间来实现三到五次的"睡眠勃起"，这也是它自己的再充电过程。在男人熟睡的过程中，阴茎会不自觉地有几次间断的长达1小时左右的勃起，以伸展的方式来使有氧血液带来充足的营养。从理论上来说，他的夜勃越多，他在亲热时的勃起组织就越有韧性。因此，作为妻子一定要让他有充足的时间睡眠，使他的夜勃有充足的时间和机会。

放弃以车代步，尽量让他步行 因为时间紧张和工作的繁忙，越来越多的男性变成了"靠车一族"，或自己开车，或打的，或坐公交，有时短短的半站路也不愿举步前往。而在一项医学研究中发现，那些勤于步行的男人，其勃起障碍的发生比率，只是惯于久坐的男人的一半。因此妻子不妨让他能步行的尽量步行，若实在没时间，经常爬楼梯也是不错的选择。

专家分析：缺乏运动，以车代步几乎是现代白领男人的通病，长期如此的结果是形成慢性便秘。性学专家研究发现，在患有射精疼痛、早泄、不射精的男子中，往往存在这种现象。有趣的是，当慢性便秘减轻或消失时，与性生活有关的障碍也随之减轻或消失。经研究认为，慢性便秘与性功能障碍之间确有某种联系。因为受慢性便秘的刺激，提肛肌、尿道括约肌等都可出现痉挛状态。久而久之，这些肌肉群就会出现营养不良及过度松弛的现象。而这些肌肉群与阴茎勃起、射精功能的正常发挥都有十分密切的关系。特别是耻尾肌，有人称之为"性爱肌"，如

果经常处于松弛或异常紧张状态，就会使敏感性下降，造成性功能障碍。

告诉他要多打哈欠 通常人们认为，身体在疲惫和缺氧时，人会不由自主地打哈欠来舒解疲乏。而性学专家认为，作为妻子不妨鼓励丈夫有意识地多打哈欠，这样有助于他拥有良好而坚挺的勃起。

专家分析：对男人的身体而言，打哈欠和阴茎勃起都是由一种叫做氮氧化物的化学物质所掌控的。氮氧化物在他的大脑中扩散开后，既可能到达控制呼吸的神经处，也可能沿着脊索下行至给阴茎输送能量的血管。有时这两种功能同时发挥作用，这正是他打一个大哈欠时阴茎会颤动的原因。因此，鼓励他多打哈欠，有助于疏通他的主要神经通路，使勃起更强劲。

帮助他减压 紧张的工作节奏和激烈的社会竞争使男性处于一张张的压力之网下。与此同时，他的性趣受到压抑，甚至对自己的信心也不足了。妻子要充当他的减压师，让他在下班后迅速地放松自己，例如做些体育活动、娱乐活动、洗热水澡等等。待到他的身心真正彻底放松了，再投入到性生活中去，情况就会好得多。

专家分析：如果男人在日常生活中经常处于神经紧张之中，就很难产生足够的性兴奋。因为男人的性欲直接地产生于自己大脑皮层的某些兴奋中枢。任何一种造成精神紧张和心理疲劳的活动，都会令男人大脑里的兴奋中枢受到严重的抑制，不能像往常那样产生性欲。

多给他准备低脂食物 繁忙的工作使许多男性选择快餐来对付了事，而快餐的通病就是高脂肪、高热量。因此，妻子不妨在早餐和晚饭时有意识地多给他吃低脂食品，比如鱼、肉、虾、笋、绿叶蔬菜、萝卜、低脂或脱脂牛奶、各种水果等。他中午在外不得不吃快餐的话，不妨在他的包里装上一个苹果或一杯低脂酸奶。

专家分析：高脂饮食或热量过剩，容易造成血液中的胆固醇增高，形成高血脂，使血液变得黏稠，流速变慢，携氧量减少。更有甚者，造

成动脉粥样硬化。这样一来，阴茎动脉自然也变得不太通畅，供应阴茎的血管狭窄，甚至完全闭塞，造成阴茎供血不足，成了"无源之水"，从而给男性的性功能造成障碍。

42、改变习惯，提高性欲

有人说“习惯”会让性高潮变成性低潮，意思是说大家习惯怎么做爱之后都不去改变，一成不变的性，自然让性欲慢慢降低。要避免陷入性低落的情绪，需要有所改变，可以从和性关系最密切的感官开始，然后是意识和心灵交流的加强，多多练习，你会发现房事变得很美妙。

你想要做一个性趣十足的人吗？你希望有更棒的性爱生活吗？想要告别性欲低落的烦恼吗？或是想让性欲低落的另一半增加欲望？这些问题都不难解决，因为性欲的提升是可以学习和摸索的，透过下面这些感官、意识和沟通的练习，将有助你重新燃起性爱的火花，唤起低落已久的性欲，增加做爱的强度和频率，更进而享受高潮带来的欢愉！

视觉：可别以为大部份的人做爱是闭着眼睛的，和视觉应该没啥关系，其实视觉的刺激和性欲大大有关，眼睛用来传递情爱电波，而电波的强度就会影响性欲高低。多数的男人对视觉的刺激能很快的反应。

眉目传情 用温柔的眼神和爱人交谈，让他知道你有多么需要他，给他一点性暗示。含情默默地望着他，让他感受到你如火的热情。

眼神调情 勾魂的眼神最能挑起欲火，使出你的魂身解数，试试看你的电波指数有多高。

让对方的眼睛吃冰淇淋 性感的装扮令人情欲高涨，可以穿著性感的衣服来挑起对方情欲，让自己更秀色可餐一点。

点一盏爱的烛光 让灯光昏暗一点，或点一盏蜡烛来增加感性的气氛。

一起欣赏A片 一起看一部A片，让视觉感官接收到影像的刺激，也会收到不错的效果喔！

听觉：听觉也会影响做爱时的感觉，不论是爱人的耳边细语，还是做爱时的呻吟呐喊，或是周遭环境传来的声响，都会影响脑波产生不同

的性反应。想要增进情欲，好好利用听觉的反应，将有意想不到的效果。

放松的音乐能助性 音乐有助于心情的放松，所以不妨挑选两人喜爱的音乐来营造做爱气氛，将有助于让人更兴奋，也能为性爱带来高潮喔！

声音调情 再也没有什么比枕边细语来得有吸引力了，压低你的声音，在耳边轻语，耳鬓厮磨最能挑起性欲。

美妙的叫声让人更兴奋 来点声音助性，随着做爱的节奏、深度，利用喘息声及轻喊声可以让彼此更兴奋。不吝于和对方分享你的声音，才能达到更多快感。

事后的轻柔细语也不要忘记 亲热之后，很多男士倒头就睡，令人倒足胃口，别忘了完事之后的亲密分享，可能只是一两句甜言蜜语，都能为性爱划上完美的句点。

43、女性一生的几个性欲高峰

女性的一生中，有四个自然出现的性欲高峰。按照大多数人的婚姻情况，它们是：

新婚第一年的“蜜月高峰” 结婚未必是爱情的坟墓，倒可能是步入情爱高峰的合法“导火线”。从两情相悦(婚前的相恋)到肌肤相亲(婚后的性行为)，是性活动中一个质的飞跃。婚姻带来的幸福感、安全感、互相信任感，以及对性生活的新鲜感和探索劲，都是“蜜月高峰”的心理基础。虽然有很多女子在婚后最初阶段尚不能体验到性高潮，但她们在充满柔情爱意的氛围中，在性本能的驱使下，仍会对性活动感到无比欢娱，积极地、全身心地投入新婚后的性生活。所以，对绝大多数夫妻来说，新婚第一年的性生活频率恐怕是一生中最高的。有一首打油诗劈头说道“新婚之初一夜七”(一夜行房七次)，便是这一高峰的夸大而生动的写照。

创造新生命的“自由高峰” 新婚之初，由于家庭计划的安排，很多年轻夫妇暂时不想生育孩子，在性生活中需要采取避孕措施，或多或少会给他们性活动的自由发挥带来一些影响。一旦他们决定生育小宝宝，便会从害怕计划外怀孕的思想负担中解脱出来，从某些会影响性活动连贯性的避孕措施中解放出来。那种无拘无束、无忧无虑、轻松自由的投入，那种创造新生命的兴奋与激动，常常会给女性带来了第二个情欲高峰。假如你本来在服用避孕药丸，由于避孕药丸常有抑制自身性激素产生的作用，停用避孕药丸会使自身产生的性激素增加，从而使性欲增高。怀孕之后，在孕后的第三到第六个月，体内性激素大量增加，同时性器官和乳房血流增加，也可导致性欲增强。

更会提要求的“如狼高峰” 人们早就知道，从生理上来说，男子的性欲高峰在二十岁左右，到了三四十岁，性欲望会渐渐趋于平淡，性能

力也开始逐步走下坡路。而很多女子在三四十岁的时候，其性欲常常会走一段上坡路，与男子形成比较明显的反差。民间常用“如狼似虎”这样一种调侃的口吻来形容这一阶段的女子。其实，女子在这一时期出现情欲高涨，是有其生理和心理基础的，是完全正常的。

浪漫第二春的“似虎高峰” 四十多岁的女子，常常夫妻两人事业有成，家庭收入颇丰，孩子也已长大，可以从买、洗、烧、照顾小孩等家事劳务中部分或完全解脱出来，开始再度集中于照顾自己、满足自己，从而进入浪漫的“第二春”。

近年来，美国芝加哥大学的一项研究证明，四十多岁的女子与任何其他年龄组的女子相比，更易在性交中达到性高潮。四十多岁的夫妇，双方在性生活方面也更加默契和匹配。女方更加着意于追求性高潮的极度欢乐，容易出现“似虎”的欲求。男方则更加着意于肌肤之亲，不再专注于性器官的接触，不急于达到性高潮，而喜欢触摸爱抚带来的温情快意。这样一来，便延长了性高潮前的美妙感受，使女方能够得到更多的性满足，也使性生活更上了一层楼。如果能注意保持这种高涨的、理想的性活动状态，那么即使女方进入更年期，乃至绝经之后，仍可让美满的性生活持续不衰。

44、性生活中的美学情调

夫妻性生活，不仅可以缔造卿卿我我的、至爱亲情和甜美的婚姻，还蕴涵着极高的美学意义。若忽视了这方面的价值，便会对性生活产生强烈的抑制作用，导致某些性失调和心理失衡。那么在性生活中需要注意哪些美学细节呢？

身体与性器官 在性生活中，夫妻任何一方不清洁的接触，均可引起不愉快的反应，并妨碍双方性交质量。不洁有可能在女方的心灵上造成一种厌弃心理，削弱性爱的激奋情绪。

衣着和风度 女人一般都很注重在服饰、体态、眼神、言行、举止上下工夫。为人之妻应该明白，男人不希望妻子过早地成为老气横秋的“黄脸婆”。相对而言，男性的视觉更灵敏。所以，衣着和风度上的女性美，实际上是开启男人性爱的闸门。反之，丈夫衣着的清洁与否，对妻子来说同样如此。

性生活准备 性生活准备工作是多方面的，心理审美上的准备也是其中之一。只有在绵绵情意中，才能使爱情得到净化、升华。

男女都是用爱来塑造世界，情爱是性爱的基础，没有情爱，性爱只是空中楼阁。相反，没有和谐的性爱，情爱便是纸上谈兵。

如果妻子很懂得穿内衣的艺术，对激发丈夫的感情有极大的作用，而且女性的半遮半露，比赤裸裸地暴露对男人的刺激作用更大。似遮似露的衣着，能够充分展示女性特有的神韵，给人以朦胧美。

性爱环境 充满爱的性爱环境，不仅可以使夫妻性生活进入一种美的境界，而且能够促进夫妻之间的性修养。

卧室的色彩、摆设、光线是构成性和谐最佳环境的必要条件。卧室的色调要以妻子的需求为宜。一般说来，热情开朗的妻子，应该使用细腻、表现力丰富的软色彩。拘谨、内向的妻子，宜选择明朗、欢快的色

彩。床上用品与家具的摆设，总体上要取暖色，以增强温馨甜蜜的气氛。卧室里的灯具尽量选用亮度可调的壁灯、台灯、吊灯。性生活之前，可将其调成暗而柔和的光线，创造一种朦胧的意境。性学家的研究表明，夫妻在柔和的光线中观察对方性唤起时的状态，以及个人的性生理反应，可以强化双方的性兴奋。

45、不可或缺的声音刺激

从生理学的角度上来讲，男子粗犷浑厚、铿锵雄劲的嗓门与女子清亮娇脆、柔和圆润的声音，对于异性分别蕴涵着亲和力。而坠入爱河的情男与痴女，只要听到情人的声音，就会双颊绯红，心跳加速、惊慌失措、想入非非。那些总也谈不完的绵绵情话也始终是情恋中的一个重要乐章。

当然，悦耳动听、销魂夺魄的绵绵情话，不仅是情恋中男女所为，也是已婚婚后性生活中的催化剂。情切切意绵绵的语言是性爱的开关。在做爱过程中，男女双方可以也是应该互相交换性爱感受的。对于性欲望的自由坦诚地表达，不仅是为了刺激性觉醒，而且这也是一种性爱成熟的表现。为了双方都能从性爱中获得满意感，这类的交流是不可缺少的。但遗憾的是，许多夫妻缺少这种有益的交流，他们回避有关性欲望的话题，更不肯相互交流和讨论对性生活的感受。其实，对于有着健康性生活态度的妻子来说，当先生对她谈起他们的性爱时，她不会在乎他所使用的词，她只知道他在向她表达欲望，她也将以同样的自由坦诚方式表达她的性感。双方交流对性生活的感受可增进他们相互的性爱觉醒。

音乐的旋律在许多人听来会产生一种刺激，唤起某种觉醒，而性爱音乐在情侣之间听起来则会引起一种性的兴奋。在日常生活中，那些陷入情网的男女，即使不擅唱歌，甚至五音不全也会情不自禁地唱起流行的爱情歌曲，起码也乐意听音乐。音乐作为性爱刺激物的作用已得到社会的广泛认同，事实上，音乐有着安抚狂躁的魅力，但却不会驱动人们达到性狂乱。而爱情歌曲的旋律能撩动爱人们的情感，推动他们向对方奉献出爱。

大多数夫妻都有着求爱期间温情浪漫音乐的记忆，那些旋律不可磨灭地深藏在他们的心底。这些温情浪漫音乐的旋律，就是编织深情浪漫织锦

的彩线。在婚姻生活中，要想保持夫妻性爱热情之花常开不败，只有让情爱意识经常处于被刺激的氛围之中。一些有关性爱的音乐一旦重新传入夫妻的耳中，立刻会唤起夫妻的性爱热情，使之处于饱满勃发的状态。

46、装扮卧室的性感气氛

虽然很多人在卧室以外的地点做爱，然而，大多数做爱活动是在卧室内进行。遗憾的是，很多人的卧室、性感气氛不足，对做爱的情绪有不利的影晌。费些心思、花点精力，不难营造卧室的性感气氛。

做爱是隐密的事，谁都不愿让他人听到两人做爱时的谈话和发出的声音。现代的住所，隔音的效果极差，如果伴侣在做爱的时候喊叫、大声说话。难免不被别人听见。解决问题的方法是，铺地毯，挂厚的窗帘；它们有吸声的作用。如果墙薄，则应装隔音板。如果卧室附设浴室，做爱前后你们清洁身体，不必走出卧室，免得被人知悉。

如何点燃欲火？

·灯光：可为卧室营造特别的气氛。喜在强光下做爱的人，毕竟不多，因此，为了营造性感气氛，你可将主灯的光线调暗。在床头或墙上装几枝小灯。烛光不错，是传统的性感照明。

·暖炉：如果你的卧室在冬天很冷，利用暖炉使室内迅速变暖，是很重要的。做爱时两人赤裸身体，寒冷抑制欲火，而温暖则点燃欲火。

·床垫：当然，床是卧室的重点。尽可能购置大的床。床垫的选择也重要。硬的床垫，较适合做爱。很多床垫在使用几年后便松软下陷。如果女方的骨盆下陷较深，是件令人困恼的事，因为这可改变插入的角度，降低性的乐趣。

·床单：缎质床单显得豪华性感，但是对大多数人来说难购置这一用品。因为它的价钱太贵，而且洗涤不易。多纤棉质床单虽然性感程度不如缎质床单，却是大多数人办得到的。法兰绒的床单柔软、舒适，性感程度不低，加上价钱适中，不少人采用。

·床罩：你想使床性感、罗曼蒂克，给它加天篷，或以华丽的床罩罩住，都很不错。当然，有天篷、帷帘的四柱床，更能达到这样的要

求。

·地毯，其他的家具：例如，椅子、小沙发，也是卧室中不可少的，因为它们可增加性交的可能体位。卧室中如能留下一些空地更好，铺上廉价地毯，则成了按摩、做爱的另一好地方！

·利用镜子的装饰：很多人喜欢能过镜子观看自己做爱的情况。在卧室中的适当地方装饰镜子，即可达到目的。不过，要效果好，预先设计是必要的。应该记住：一些人不喜欢看到自己做爱，事先征求伴侣的意见。一些人喜看色情录影带，另一些人喜听音乐。柔情的音乐性感大，增加做爱的气氛。

·香味增加性欲：弥漫著香味的卧室，可促进做爱的气氛。香味蜡烛、香枝、室用香剂、香水等，均可营造卧室的性感气氛，增强性的感觉。当然，最重要的性感香味是伴侣的体香。因此注意，其他的香味勿淹没了体香。

·卧室的装饰色彩是重要的，因为它表现了你的个性。你们的卧室具有“男子气”或“女子气”，是由个人的作风决定。两人诚恳协商，共用计划装饰色如果你们的卧室大，你们可利用它作为两人共同消遣的地方，例如：看书、看电视。那么，卧室成了你们两人的真正爱巢。记住：卧室不只是睡觉的地方，它还有很多用处，例如：做爱。因此，将卧室营造得有性感气氛很必要。

47、激发性欲的五个场所

卧房保持隐密性 所有民族文化里，“卧房”绝对是“做爱地点排行榜”的第一名，但这不保证，卧室里的“性爱品质”就会及格。三代同堂家庭里，婆婆偶尔来敲门，关心一下她的“心肝宝贝儿子”，以及小孩的骚扰，都会使夫妻在卧房里的那件事，有如希区科克的电影情节。

其实，卧房会是想当然的做爱地点，讲求的就是它的隐密性。着因此，你们应该继续保留卧房这块“性爱租界”，而且，还要和家人签订“不平等条约”，注明你们做爱时，擅闯卧房者“格杀勿论”。这类条约绝不会违背性教育的原则，因为性教育并不是误导孩子和家人，以为你们不会做爱。关起房门来，你们当然还是会做爱，但做爱的时间、方法、型态、反应和场面，则是绝对的“隐密权”。

尝试浴室创造“鱼水之欢” 当有人创造出“鱼水之欢”这个用句时，他的建议也许是--最理想的做爱地点，应该是在水里。以前流行泰国浴时，很多试过的人，大概会认同这种说法。

其实，很多性爱的高难度姿势，水里最容易实现，因为水中的身体，通常都会比在空气中轻；如果你在水里办得到，在陆地上当然也行。所以，有些属于“实验性”的尝试，或是确定不想因为突发意外，被送进急诊室的人，最好先从浴缸里开始。而且，水不要放得太热，免得重要部位因充血肿胀而容易受伤。

到客厅里找点刺激的做 客厅的好处是“触类旁通”，尤其喜欢做爱时，兼做点其他事情的人，最好不要错过客厅这么好的地点。至少电视新闻报导的时候，一边看看电视，顺便聊聊政经大事，不会影响性能力；报导到凶杀案，或是其他容易心情激动的新闻时，则应该休息一下。

当然，如果选择客厅，多半是在沙发上。几年前流行过懒骨头，还

真是“软”了一点(和喜欢做懒骨头的男人的能力问题完全无关)。姿势上的调整首先就会有困难，也不太容易瞄准和使力。牛皮沙发硬度还算适合，就是有股味道会影响情绪，拿一床毛毯铺着，就很理想了。由于地点的限制，多半可能要采坐姿。

在客厅里做爱，最怕小孩或家人突然回来，或是朋友来访、推销员上门、来收报费的，似乎就专门捡这种时刻上门。所以事先要做好准备，一听到门铃响就要有反应，建议衣服不要全裸，采取坐姿或重点局部刺激。不过，在一分钟之内从淫娃荡妇转瞬变回道貌岸然的模样，对很多夫妻来说都是绝对奇妙刺激的经历。

厨房里的他“秀色可餐” 厨房里有一张像样的餐桌，不会在出现激烈动作时，打翻胡椒粉瓶，更要小心那些大小菜刀摆放的位置，那么，厨房也是个很好的地点。适合的姿势，多半是妻子仰躺在桌上，丈夫站立，从180度进入。

选择厨房当做爱地点，好处是可以和食物直接联想在一起。如果懂得善用调味料，还可增加性爱的“味道”。譬如，在乳头上洒点糖粉，或是淋上乳酪或蜂蜜；在阳具上涂上橄榄油，绝对滋润。直接把对方当成“秀色可餐”的对象，舔舔、吸吸一番，“吮指回味乐无穷”，爱做完了也就吃饱了。但过于刺激香辛的调味料，会引起皮肤的过敏反应，如辣椒、豆瓣酱、蒜头，尝试前则需慎重。

以前有一部电影“巧克力情人”，把烹调比喻成性爱，可惜最后却像西班牙海鲜浓汤，所有男男女女都烹煮在一锅汤里。无论如何，厨房真是一个启动性爱联想的好地方

你还能想到其它地点吗？在阳台演绎都市言情剧上阳台做爱，这是尝鲜的做法，不过冒险指数比选择餐厅餐桌下，或是戏院最后一排，还要来得低。如果是在白天，边你依我依，边任凭肌肤透彻的来次日光浴，着实是曼妙无比的事情；夜半十分，以万家灯火为背景做爱，似乎在演着都市言情剧，够浪漫的吧！

四、性爱保健聚焦

48、女性常见的性困扰

性交时的疼痛或不适 这种情况通常发生于性关系的初期，很有可能是肇因于没有适当的防护措施，也可能是你的伴侣操之过急，在你尚未完全兴奋和湿润之前，就试图用力插入阴道。你可以要他缓和一些，并鼓励他多花些时间在亲吻、拥抱和爱抚上，也就是指性交之前的“前戏”，使用润滑油或是唾液，将会进行得容易一些。你无须担忧运用这些方法，会使性事变成一种无聊的临床程序，或者你可以先以身体磨擦伴侣的阴茎，我保证他不会在意的。

如果是你第一次的性经验，性交时因处女膜破裂和阴道的扩张，你会感到轻微的疼痛，或者是稍微流一点血。接着，再温柔的调情，慢慢的你将发觉阴道口会逐渐地扩张，然后会比较容易进行。假如你的伴侣够体贴的话，在进行时应该示意你引导他；假如你实在是痛得受不了，他就应该立刻停止。切记，这一切将由你来决定，如果你真的很痛，就应该告诉他，因为他没有读心术，不知道你心里在想什么。

有些女性在性方面有过很恶劣的经验，这可能是肇因于男方的阴茎在推送时，经由阴道壁刺激到子宫颈，甚至牵连到卵巢。其实，这并不具有危险性，但是这种感受会令人生厌，你可以换个姿势，情况会有所改善，例如，前后并排或女方在上位。

如果还不能有所帮助而疼痛依旧，或是性交后经常会流血，你就应该去看医生。这种情况很可能是子宫颈长瘤的征兆，先别惊慌，大多数是属于无害的，而且不会是癌症，也可能是其他的骨盆腔疾病。

阴茎太大 有些女性即便是深爱着伴侣，或是经由调情后已完全地兴奋，但她就是无法轻松的做爱，因为男方的阴茎似乎是在撞击着阴道壁，致使女方除了疼痛之外没有任何感觉。很多伴侣或夫妻都有这种困扰，他们甚至会因此而放弃性交，并坚持以互相的手淫来代替，这样做是非常消极的。

事实上，正常的阴道可以适应任何尺寸大小或形状的阴茎，阴道是一种类似六角手风琴的管状肌肉，兴奋状态时会扩大并膨胀，在阴道口周围的环状肌肉组织，有时会产生痉挛的现象。这种结果导致了上述的困扰，医学上的名词称之为“阴道痉挛”。

有时候，你可以清楚地知道阴道痉挛突然发生的原因，一个女人很可能是因为性方面的误导，或其他原因而至使性交疼痛。诸如性技巧的不熟练、特别紧韧的处女膜，或曾经因某种在性交过程中，所发生的不愉快经验。这些性方面的困扰，使她们一再地陷入恶性的循环中，每次想要完全融入性爱时，就会因此而更加的焦虑和紧张，进而使得情况变得非常糟糕，导致对性爱持续不断的胆怯。

女性患剧烈的阴道痉挛时，通常任何“东西”都无法放进她的阴道内。在求诊时，医生的第一个问题就是，问她们是否可以使用卫生棉条，通常她们会表示曾经试过，但发觉总是无法天天处理。如果你认为自己罹患阴道痉挛，这里有一些方法可以帮助你自行克服：

（1）当你感到平静时，找机会私底下用镜子仔细端详你的“两腿之间”，好好地看清楚那三个开口，以及你的阴唇、阴蒂有什么不同，并轻柔地触碰这些部位，假如你不安和害怕，暂时歇会儿，做些深呼吸，问问自己，为何这样做会有恶劣的感觉。别忘了，这是你自己的身体，只要你愿意，绝对可以观察并触摸这些地方的。

（2）洗个热水澡，用润肤油和泡沫彻底的使身体放松，并用香皂从头到脚涂遍全身，慢慢地进行，好好地享受身上的曲线。如果你有“我太瘦了！”或是“我简直无法忍受自己的肥胖！”的感觉，先缓一缓，闭上

你的双眼，告诉自己：“这是我的身体，我有我的特色，我欣赏它！”

（3）洗澡时，将你的手放在你的两腿之间，温柔地找出阴蒂的位置，然后将手指轻轻的向下滑，直到你找到阴道口为止。此时你会发觉膝盖不自觉地弯曲夹紧，因而手指无法进一步移动。你只需放轻松，深呼吸，稍稍停顿，等你准备好了再试一次。接着，把指尖伸进你的阴道内，你将感觉到阴道壁，你可能也会感到轻微的疼痛和不舒适，如果有这种情况发生，先别抽出你的手指，持续这个动作，集中你的感觉，真有那么糟吗？一旦你的不安逐渐消退，必然会发觉原来根本就不痛，只是轻微的不适，而且很快的能够应付自如。

（4）这些步骤必须多练习几次，假如你能够巧妙地驾驭，就极为容易得到窍门，你确实可以做得很好。一旦你用指尖插入阴道，并试着推进去一点点，此时会感到阴道紧紧地“握”住你的手指，这个阴道外围的环状肌肉组织，就是所有问题的关键。

接着，将手指再深入阴道一些，放松一点，这对你的身体不会造成伤害。经由轻轻的压迫，你将会感觉到手指顺着阴道壁，延伸至阴道的内部，假如这个动作所花的时间较长，别担心，很快地将会到达阴道的末端。

（5）还是将手指放在原来的部位，想象尿尿而你想阻止尿液排出的样子，你也可以在上厕所或洗澡的时候练习，即使没有真正地排出尿来也无所谓。当你在进行这个动作时，是由阴道末端的肌肉在控制着，在你骨盆腔的底部会有拉紧和抬高的感觉。现在就试试看，如果你开始抽动肌肉，而你的手指已插入阴道中，将会感觉到肌肉紧握着你的手指。很好，这并不会伤害你的阴道和手指，拉紧肌肉的程度，犹如用你的五根手指紧握一般，你会发觉这不容易做到，所以你得放轻松。然后，再拉紧，再放松，不断地重复这个动作。逐渐地，已练习到能够控制你的肌肉，一松一紧间已能操控自如。一旦你抓住这个窍门之后，就无须用手指来辅助。尽可能地经常练习，你甚至可以在等公车，或是在厨房处理

家务时做这个动作，没有人知道你在做什么，除非你告诉他人。

（6）至于其他方面，假如你已经身处于性关系中，或即将要面对性关系，重要的是你得告诉伴侣事情的原委，并寻求对方的帮助，因为他必须稍微忍耐并多关心你的一些。

现在，允许伴侣用指尖进入你的阴道，假如你们先前有亲吻和拥抱，会比较容易进行。你也许想要握住他的手腕，因而能在任何你想停止的时候，抽离他的手指。你的伴侣应该用唾液或润滑油，涂抹在手指上头，这样会比较容易插入。接着，再进行曾经练习的拉紧再放松的动作，用完一根手指之后，可以用两根手指试试看。

（7）最后，假如你们俩都想尝试，就可以准备做爱了。接着，就是“真枪实弹”上阵，在这之前，你们应该进行温柔的调情，直到完全兴奋为止。而你所要做的，就是重复上述的练习动作，只不过是以阴茎取代手指。切记，请确实做到避孕的防护措施，而且还得在他的阴茎上，涂抹很多的润滑油。假如他是戴保险套，最好选择添加有杀精膏的产品，同样的，你必须涂抹一些润滑油在阴道口，千万别用凡士林，因为其中的成分会腐蚀保险套。

如果你的伴侣是仰卧的，而你则是曲膝跪在他的上方，这样会比较容易进行，因为这种姿势能使你掌控插入的深浅度，而且你可以温柔地降低身体“深入”，同时抬高身体“浅出”。你必须握持对方的阴茎，引导至阴道口的正确位置，因为阴茎不是“电导飞弹”，所以无法凭借导航系统自行飞向目标。

（8）恭喜你做到了，你是否引以为傲呢？

假如跟着上述的步骤不断地练习，加上一个体贴的、爱你的伴侣从旁协助，你一定能克服你的难题。如果没有也别失望，周围有很多人可以帮助你，最好是和伴侣一同求助于性心理咨询专家。

49、解决女性高潮障碍

有些女性首次的性高潮经验是来自于自慰，做爱时则未曾体验过，所以因此而感到忧心忡忡。不论你有无达到性高潮，事实上与享受性爱是两回事，也不会影响性关系。你无须怀有罪恶感，你善解人意的伴侣不会因为你没有达到性高潮而责怪你，也不会对你施加压力。

以下有两个重点值得你牢记在心。

- 没有任何人可以给你高潮，或许经由伴侣提供必要的刺激，才能引导你达到那种境界。你必须在精神上和肉体上全然地放松，才能如愿，否则即使是最出色的、最老练的“超级做爱高手”，也是无法让你得到性高潮。
- 就因为没有人可以给你高潮，所以你无法勉强而为之。很多女性抱怨无论她们如何地努力，就是做不到，因此，她们认为达到性高潮实在是太难了。高潮是一种紧绷后的放松，想要达到这样的境界，必须让你的身体和心理完全释放。有些女性发现这的确相当困难，以至于无法享有那种“失控”的感觉。她们有时觉得几乎已经快达到高潮了，但仿佛中魂魄会暂离身躯而开始审视自己，于是好不容易累积的那种感觉，又在瞬间消失。接着，可能需要很久的时间，去联想有关性方面的事。有些人或许是面对自己的身体会特别害羞，或者不知如何运用一些技巧，因此，总是功亏一篑。总之，唯有了解什么是真正的高潮，你才能克服你的难题。

假如你有这方面的困扰，或你想要探究达到高潮的感觉，以下的建议或许对你有所帮助。

（1）首先你必须了解自己的身体，先让自己平静下来，不要下定决心非得达到高潮不可，你只要放轻松，并且花一些时间仔细观察自己的身体。

(2) 选一个你可以私底下进行，和完全放轻松的时刻，比方说晚上就寝临睡前，或是在浴室洗澡的时候。

(3) 记住我说过的，关于性兴奋的激发，在肉体上和精神上是缺一不可的，首先你必须培养情绪。比如说一些浪漫情爱故事的遐思，或者幻想自己和令你疯狂的歌手或演员“做爱”。躺下来闭上你的双眼，仔细地冥想。这种幻想能让你全身放松，也是激起你兴奋的绝妙方式。甚至当你与伴侣做爱时，也可以运用这种方法，这并不是欺骗对方，也不能说对他不公平，而是处于做爱时的一种特别的想像空间。

(4) 开始慢慢地探究自己的身体，先别直接将手放在两腿之间，而是抚摸你的肩膀、手臂和胸部。集中注意力在你触摸全身每一寸肌肤时的不同感受，让思绪跟随着你的手指，上下滑过起伏的任何曲线。这是一件很好的练习方式，能增进与伴侣做爱时的情趣。

如果你愿意的话，还可以用些婴儿油或爽身粉，使你的手能够很松滑地游移全身。试着想像你的身体是一张地图，而且“设定”各种不同的区域，比如说摸起来让你的感觉恶劣的“绝色禁区”，感觉舒服的“绿色通道”，以及还可以的“黄色认可区”。

(5) 慢慢地开始触摸大腿内侧，并用手指轻柔地拨弄你的阴唇，你可以在手指上涂抹一些唾液或润滑油，在两片阴唇之间轻轻地滑动。接着找出阴蒂的位置，然后缓缓地摩擦阴蒂的周围，并在阴道中一进一出的滑动。当你逐渐兴奋起来，将会发现阴道和阴道口变得湿润。你做的不错！

(6) 现在让自己去体验那种曼妙的感受，你会觉得思绪开始飘飘然的，这时将手指抽回，集中注意力，并倾注全部的感觉在你的身体和手指上。但要记住，这样做的目的是让自己愉悦，最后有否达到高潮都无所谓，只要你愿意，随时都可以停止，完全随性而为。

(7) 如果你想继续，且不断地加紧练习，你终将会达到高潮的。就如同我先前曾提到过的，高潮有如打喷嚏前会暂时屏住呼吸，你会感觉得

到“它快来了”，然后旋即在瞬间消失。有些技巧可能会对于达到高潮有所帮助。首先，让你的身体往后弯曲并摊开双腿，让肌肉使劲拉紧，直到快要感到疼痛为止，将你的头向后悬挂超越床的边缘，或只是仰卧躺着，尝试拱着背，同样的也增加那种拉紧肌肉的感觉，如此将有助于达到高潮的境界。

如果你彻底的试验这些步骤，逐渐地，会有一种最适合自己的方式，最后将因此而达到高潮。一旦你知道那是什么样的感觉，就会了解你想要达到的那种刺激的程度。你应该教导伴侣怎么进行，男人不是天生的做爱高手，他们不会生来就知道，女人喜欢什么样的感觉。况且每个女人各有不同的感受，即使用同样的方法，不见得对其他人也有效。引导伴侣找出最让你满足的方式，同样的，也要求他们指引你，如果你觉得不好意思说出来，只需握住对方的手并且引导对方即可。不要害怕这样做会致使伴侣“性”趣大减，相反的，由于你如此地享受性爱，并且很想和他分享，他会因此而感到无比的兴奋。

50、口交其实并不肮脏

口交是指口腔与阴茎接触的一种变异的性交方式。中国古代称含阴或吹箫(形象地将阴茎比作洞箫，而将舔阴称为吹笙，即把阴道比作芦笙)。在古代文学书籍的性描写中经常用到的颠鸾倒凤一词实际就是指男女相互的口与生殖器接触，因为两个人的方向完全相反，西方人形象地称为69式。

长久以来，人们对口交带有偏见，甚至认为它是违法的变态的性行为。美国的许多州规定口交是违法行为，直至1977年仍有一对夫妇不慎将口交的照片暴露于他人而受到法庭的传讯，最终被判处5年徒刑。但是，近年来越来越多的美国人对口交持宽容态度，尤其是在青年人中间，口交可谓家常便饭，很少有要再将它看成是变态行为。还有一个明显的倾向是文化水平较高的人群中口交的发生率也高。

中国古代房中术认为精液是对人体非常重要的物质，应该加以保护而尽量减少丢失，因此，出现所谓“闭而不泄，还精补脑”之说，而女性希望得到这种宝贵物质，认为能够延年益寿，青春永在。所以古人把性交称为采。而在口交中吞食精液即吸精并非少见。其实精液中除了精子主要由蛋白质组成之外，只有少量的果糖，水分。应该说没有什么营养作用，当然也不会对身体有害。我国精神疾病的诊断标准中从来没有将口交列为性变态范围，法律条款中从来没有禁止口交的规定。

目前我们应该怎么样看待口交？大多数性学家的意见是：只要不是以口交完全代替正常的性交就是正常的。美国综合精神病学教科书的作者明确表示，只要是发生在夫妻之间的，双方都能够接收的性行为都正常的性行为。就生理结构而言，口交是最接近或者某些方面甚至超过性交的性行为。口腔粘膜柔软光滑，因为含有大量的触觉神经细胞而感觉丰富，舌头柔软灵活，又具有味觉，口腔肌肉运动有力，这些不但能够对

阴茎造成强大的愉快的刺激作用，而对于女性同样会产生明显的性兴奋和快感。由于颈部的灵活变化使得口交可以有不同的体位。

没有射精的口交作为前戏是很好的激发性兴奋行为，某些女性月经期性欲旺盛，某些男性在女性月经期仍想性交，口交是最佳的替代方式，在阴道有炎症或者无任何避孕措施的非安全期，口交也是很好的选择方式。许多人只是将口交作为交戏，最终仍以阴道性交结束性生活过程，或者偶然情况下尝试一下口腔内射精的新鲜乐趣，这是比较容易让人接受的。

口交是否卫生是许多人关心的问题，从医学角度看，只要夫妻双方没有生殖器的疾病，在性生活之前清洗干净，自然不存在不卫生的问题，只是因为阴茎排尿器官，自然容易联想起卫生问题。所以口交行为必须以夫妻双方自愿为原则，俗话说强扭的瓜不甜，不能强迫任何一方接收口交，这样会弄巧成拙，甚至影响普通的性交行为。

51、浴后同房有不妥之处

人们在性生活之前，都习惯痛痛快快洗个澡，一是为消除白天的疲劳；二是为清洁皮肤，除去异味；三是清洗性器官，杜绝病菌感染。其实，这种做法也有不妥之处。

我们身体的血液尽管循环不息，但其总量是相对恒定的，在各个脏器与组织的分布量也是相对稳定的。有趣的是，人体哪一部分器官工作负担加重，临时会增加对其的供血数量，当然这部分增加的供血量是抽调其他脏器那部分中的。

我们再来看看洗澡后立即进行性生活的情况。

如果使用热水洗澡，全身皮肤立即广泛充血，会顿时吸引人体大量的血液，很快超过每分钟450毫升的数量。而用冷水洗澡，当时全身皮肤里的血管会广泛性收缩，以及血管收缩后随即发生的舒张现象，又会引起皮肤广泛性充血，相似于热水洗澡，也会夺走人体内大量的血液。假如洗澡后立即过性生活，由于性器官会骤然充血，必须要有相当血液来源，而此时大量血液又囤积在皮肤里，发生了调配上的矛盾，这就会妨碍性生活的正常进行，容易发生性功能障碍。

另外，洗澡后人体顿时会显得清爽而产生睡意，此时如有房事，勉强行动，对健康也是不利的。其实，要想解决这个矛盾也很简单。一是睡前痛痛快快洗个澡，然后再甜甜美美睡一觉，再进行性生活或干脆凌晨进行性生活。因为这时是性欲高峰期。二是入睡前，先进行性生活，再下床洗个澡，这样既能提高睡眠的质量，又能达到清洁肌肤，特别是冲洗性器官的目的。

52、性爱对身心十大益处

性健康与性卫生保健是一个既古老而又时髦的话题，但什么是性健康，如何实现性健康呢？

世界卫生组织提出了如下概念：性健康是指具有性欲的人在躯体，感情，知识，信念，行为社会交往上健康的总和，它表达为积极健全的人格，丰富和成熟的人际交往，坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它包括这样三个内容，即生殖健康，性心理健康，性生理健康。

不久前专家发现，性爱可以减少生活上的压力，并且能使你看起来更年轻健康。以下是专家所提出的有关性爱的十大益处：

性爱可摧毁压力，舒缓紧张 据一位人类性爱研究专家威尔逊指出，在进行性爱的过程之中，人体荷尔蒙的释放使我们无法感到压力。这个反应甚至可以维持数小时之久，直至荷尔蒙的水平回复整个身体系统的正常水平之中。性爱可使人获得愉悦、甜美的体验，从而缓解紧张和压力。性爱可使大脑分泌出令人愉悦快美的物质，从而忘却烦恼，消除紧张心理。

性爱可以帮助你入睡 性爱时身体上的努力和情绪上的高涨会是完美的引擎，引你驶入梦乡。肌肉在兴奋时紧张，并在事后回复松弛，这个过程很明显地有助于休息和睡眠。

性爱可以保持青春 英国药物研究中心的医生兼辅导专家约翰说：假如你不使用你的性器官，那么它会倾向于退化。阴茎尚不使用它，就会失去它，废用性阳痿就此形成，同样性生活可提高阴道的润滑程度，并且滋润阴道，延缓性器官的衰老，保持性爱青春。

性可以提高自信心 威尔逊指出，你有定期的性生活表现出你和你的伴侣已爱着对方。性爱时易于达到高潮会觉得自己更有吸引力，提高你的自信心。

性爱能够改变你的外观 史密夫博士指出，性爱时的刺激和运动会导致肾上腺素产生。这些荷尔蒙能够提高皮肤的透明度，使它看起来明亮透彻一些，人亦漂亮一些。

性爱使你和你的伴侣更亲密 威尔逊博士说，当你和你的伴侣的关系倾向好的发展时，你俩的性生活也会倾向更好。你们可以通过性来向对方作好的沟通，从而更显恩爱。

性爱可舒缓经痛 做爱时所释放的荷尔蒙能松弛引起经痛的拉力。

性爱可以帮助延寿 史密夫博士指出，有证据显示婚姻美满的较单身和离婚的更长寿，当中与美满婚姻与性生活有莫大的关系。不论生理上和心理上，做爱有益健康。

性爱对心和血液循环系统有裨益 性爱可提高你的心跳率和血压。假如你有激烈的运动，可对心血管系统达到良好的运动量。史密夫博士表示，偶尔加速你的心跳率不会有任何害处，这是舒展你的心血管系统的另一种方法。

性爱燃烧卡路里，有助保持苗条 据调查显示，一个热烈的接吻燃烧十二卡路里，而十分钟的爱抚亦可燃烧五十卡路里。即使最迟缓的做爱，亦可每小时燃烧二百卡路里，相应，假如在这过程中你非常之热烈和兴奋的话，燃烧五六百卡路里是可想而知的

53、谨防，把性爱弄“巧”成拙

性技巧在多数情况下只是注重性刺激与性反应之间的联系，容易造成性爱与情爱之间的脱节，不利于表达夫妻之间相濡以沫的关切与眷顾之情，这就好比过分依赖性工具，不利于夫妻情感交流的道理一样。因为性爱需要的是男女双方全身心的投入，包括情感的培植，彼此对异性世界的理解，以及性心理的协调与修养等等，在此过程中，性技巧充其量是一个载体而已！

不仅如此，性技巧常常还有失灵，甚至弄巧成拙的时候！有一位中年男子曾经不无感慨地与笔者谈到，他一直以为乳房是妻子的性敏感部位，没想到最近他才弄明白，其实她更喜欢他爱抚她的背！而背显然不是传统意义上的性敏感区。所以他说，女人的性思很难猜！

还有一位女青年更是做了一回“冤大头”！她本意是想在新婚之夜的初次性生活中，少了一点疼痛。于是她就特意翻阅一些性技巧方面的书籍，书上说女性在性生活中，如果能采取积极、主动的态度，使自己的身体先“预热”起来，就能多一些快乐，少些痛苦和麻烦！可是，当她照章执行之后，她的丈夫却无端怀疑她有性经历——不贞！

这还不算！还有一个丈夫，特别热衷性技巧的修炼，每次性生活他至少要使用3-5种不同的爱抚方法，更不用说频繁地改变性爱体位和刺激方式。可是他妻子的真实感觉却是“折腾人！”。原因其实很好理解，因为无论男女要想达到性高潮，必须依赖短促而不间断的按压，以及连续地、有节奏地刺激。如果频繁地改变性刺激方式，则每一个单个的刺激方式的强度就会下降，反倒不利于性高潮的到来。而且过份注重性技巧，也会给夫妻双方造成无形的压力，例如性技巧施行的一方会担心自己的技巧不好，对方则可能会怀疑自己的性反应是不是出了问题！

总之，性技巧的运用必须遵循双方自愿、真正需要、注重交流、适

度运用的原则，不能单纯为技巧而技巧！

54、抗“疲”不完全手册

引起性心理疲劳的根源非常多，预防和改善疲劳的症状需要分而治之，根据不同的成因，来选择不同的解决方案。

1. 由性期待引起的性心理疲劳。调查发现，经常同床而卧的夫妻性要求比不上分居或间断分床的夫妻强；丈夫经常出差，而又归期不定或无规律，妻子性反应周期变化大。这种反应除了受体内性激素的周期变化影响外，主要受性期待心理的影响。由此，很多女性的性亢进多是由性期待心理引起的性饥饿导致的。当丈夫不能满足其性要求时，她们往往表现为失眠、不安、易激惹、好发脾气或抑郁，如果此类现象经常发生就会导致性心理疲劳，最终影响夫妻感情。

解决方法：一、夫妻间最好亲密有距、疏而有度。不妨间断分床而卧或偶尔小别几日，以便培养和调动妻子的性期待心理；二、夫妻尤其是丈夫，应注意观察妻子的性周期变化，发现妻子有性要求时，只要有可能，应尽量满足，毕竟妻子难得有一回性主动；三、出差频繁的丈夫，应尽量按期返回家中，即使实在不能按时返回，最好跟妻子说清；四、在发现妻子是由于性期待心理发作而发脾气时，千万不要针锋相对，以免产生误会影响夫妻感情。

2. 由性病恐惧引起的性心理疲劳。作为女性，性恐惧心理比男性更突出，其表现常有两种：一是惟恐自己得了不干净的病影响名誉，二是害怕患性病，影响身心健康。毋庸讳言，随着性病的流行和蔓延，女性性恐惧心理亦日益显著。为此，作为丈夫，除了要关心、爱护、体贴妻子外，应尽量减轻妻子的体力和心理疲劳，给妻子留有性爱精力。在避免妻子性冷淡外，更应自尊自爱，杜绝性乱。当然，为防止性病的发生也应注意性病的间接传染。

3. 由生活疲劳引起的性心理疲劳。原因常有四种：其一，日常生

活负担重，这是性厌倦的最常见原因；其二，性爱单调或单一，没有新意；其三，丈夫忽视了性爱在爱情中所占的比重。随着现代生活节奏的加快和竞争意识的增强，后者是导致夫妻间性厌倦的最常见原因，且表现得日趋严重和突出。丈夫步入社会后，由于过多关注事业或活动过多或对交际过于感兴趣，没有给予家庭和妻子更多的关心，造成夫妻关系疏远，夫妻感情交流和沟通也随之减少或中断，由此导致妻子性厌倦；其四，心理过度压抑。随着下岗女工的日益增加，她们在心理上难免会过度压抑，由此造成女性性欲低下。

4. 由性嫉妒引起的性心理疲劳。这种心理的产生是由人类性爱的专一性或者说就是自私性决定的，所谓的“爱有多深，恨有多重”，便是指此。由于受“男女授受不亲”的封建思想影响，在一部分女性看来，男女之间接触频繁，往来较多，就是一种越轨行为，于是便产生了一种嫉妒心理。这种心理一旦产生，她们便常常用敲山震虎或指桑骂槐的方式表现出来，久而久之便可因性嫉妒而引发心理疲劳，影响夫妻感情。对此，应一分为二来看，做妻子的应尽量给丈夫一点空间。

5. 由性无能导致的性心理疲劳。夫妻性生活不和谐导致的性心理疲劳，表面上看来好像是不可避免的，但事实上，凡是选择婚姻的人，结婚的目的肯定不单纯是为了性。婚姻给人的不仅是一种合法性满足的权利，还有许多内涵，比如心理上的安全感，天伦之乐，子女合法出生，对晚年的一种投资和安全保障，夫妻之间智力、社会经验、体力、家庭生活技能的互补等等。有性无能的一方一边通过药物治疗改善自己的性能力，同时又不把全部注意力放在性能力上，而从精神方面给予妻子补偿，或许还能在性和感情生活两个方面收到好的效果。

来点“包装” 性福其实更需要“包装”，需要某种氛围，比如烛光、花影，还有月光。很多人不知道这一切可以用来享受，可以把它当做一件很盛大的人间美事去“布置”，去陶醉。可以想象一下，当你兴致勃勃的时候，对方仅仅在为尽义务而“献身”，冷冰冰、干巴巴的，似乎没有

知觉，你怎能不感到“疲劳”？

爱是一种身体的交流，更是一种情感的沟通，而如果你放弃了语言，势必会影响到灵与肉的和谐统一。爱是一种“感受过程”，你的五官的全面参与，会使这个美好的“运动”做得更完美投入，也更为多姿多彩。

一个懂爱的女人，会很注意自己的性爱形象，不要以为在自己人面前就不要美了，合适的方式和语言会让美丽的梦做得更久。这是对他的尊重，更是对自己的尊重。卧室里的女人与客厅里的女人，最大的区别，往往是前者披头散发演绎性感，后者是悬一个高高的发髻，体现高贵的前额和矜持的脖子。前者让男人冲动，后者让男人欣赏。对女性而言，性爱是一种权利，也是一种享受，是一种身心的参与，也是一种情调的营造。

在这个过程中的女人，是圣洁的，带一丝丝的香，但又不会太浓烈；有一点点的媚，但又不会太过；有一点点妖，让你的爱人心醉神迷.....

惟有一个地方你不必“包装”的，那便是秀发，去掉发卡、梳子、橡皮筋，让它乱乱的，带一丝妩媚，一丝堕落，一丝慵懒，还有一丝不设防的迷茫.....

55、性爱的黄金时期

北欧的格言说：性生活的前半段只是实现了性，而后半段则是实现了爱。

它说的是，在夫妻性交结束后的这段时间里，双方不仅可以充分地表达交流和共享深厚的爱情，而且日常生活中其他方面的许多矛盾与烦恼，都可以在这个时候沟通与协调，许多家庭大计往往是在这时制订。中国老百姓把这叫做“吹枕边风”，也说明这个时候的交流是最有效的。

但是天公不作美，大多数夫妻此时都会遇到男性“不应期”的障碍。“不应期”说的是，男性在射精之后必然出现一个短短的时期，对于外界输入的性刺激不再作出原有的反应。这时，丈夫往往会冷漠，麻木，心不在焉，甚至倒头就睡。男性的年纪越大，不应期就越长。但是妻子却没有这样的不应期。她需要十几分钟甚至更长的时间，才能逐渐平静下来。在这段时间里，她加倍地渴望来自丈夫的爱抚和体贴。如果丈夫做不来，妻子会觉得他太自私了，至少也是不懂得如何照顾自己。许多夫妻之间的疙瘩就是在这时结下的。

妻子当然应该体谅，不应期是男性必然的生理现象，并不是丈夫不爱自己，更不是他个人的素质问题。但是做丈夫的也完全有办法来尽量减缓不应期的冷漠状况，不应该往生理上一推就了事。男性在射精之后出现的疲乏，并不是由于肌肉的劳累，而是因为在性高潮中，男性的大脑皮层出现了最强烈的兴奋，之后当然需要精神上的休息，因此困倦。但是任何人都知道，在高度紧张的脑力活动之后，最好的休息方法就是散散步或者活动一下身体，性的不应期以后也是同样。丈夫在这时候可以起身去上个厕所，或者起来倒一杯水，或者起来整理一下床铺，或者两人互相交换一下睡卧的位置，也可以吸一支烟。总之，丈夫做一些轻微的身体运动，就可以有效地减缓不应期的困倦。这时，妻子也应该努力地

协助他，或者动员他起身活动一下。只要减缓了不应期，夫妻就会有更多的时间和精力来交流情感。

这就是性爱的黄金时间，稍加努力，每一对夫妻都很容易做到，千万不要虚度了它。

56、做爱做到刚刚好

性生活是夫妻生活的重要方面，和谐的性生活，不但可使双方的性欲得到满足，而且还可使彼此身心健康。

性生活和谐 为使性生活过得融洽和谐，夫妻双方都应了解基本的性知识，尤其要了解男女性功能的正常差异。否则，夫妻就不能互相默契配合。归纳起来，男女性功能有如下一些差别：

（1）男性性欲较强烈、旺盛，随时可以引起性兴奋；女子的性欲相对较弱，性兴奋和月经周期有关（一般在排卵期前后和月经前期性欲较高）。有少数女子在婚前性欲微弱甚至没有，在婚后性生活过程中，性欲才逐渐增强。

（2）男性性冲动出现较快，进入快感高潮迅速，性欲消退也较快，一般说来，正常男性从性交开始至射精，约需2～6分钟（或3～15分钟）；女性性冲动发生较慢，一般要10～30分钟（或5～15分钟）才能达到快感高潮，高潮维持时间较长，性欲消退也较慢。

（3）男性性欲易集中于性器官，性交欲望甚高；女性性欲表现较为广泛、复杂，包括谈笑、温存、爱抚等方面，达到一定兴奋后，才有性交要求。最理想的性生活是双方同时到达高潮或让女方先达高潮，男方再行射精。女方到达高潮后并不影响性交继续进行；而且，和男性迥然不同的是女性可在短时间内再现快感高潮（性快感的程度因人而异。同一个人，每次性生活的快感程度也不一样）。

性交频数 性交次数究竟多少才算适当，这是一个较难回答的问题。性欲的强弱各人不同，即使同一个人也受年龄，体质、性格、职业、气候、环境、情绪等多种因素的影响。因此，性生活的次数不能机械地规定，而要根据双方具体情况适当调节。新婚期间，性欲比较强烈，性交

次数比较频繁。婚后头几个月，一般每周 2～3 次。随着年龄的增长，会逐渐减少到 1～2 周一次。身体较差的人，次数则更少些。夫妻久别重逢，往往性交较频，这是人之常情，但也要适当节制。

性生活是否适度，可用性交次日的感觉作为判断标准。如果双方不觉疲劳，而感到精神饱满，工作有劲，这就表明性生活适度。倘若出现精神不振、头重脚轻、食欲下降，头昏心慌等现象，则说明有些过度，应加节制。有少数性欲旺盛的夫妇，向来性交频繁，而双方仍心神爽快、精力充沛，也应该认为是适当的。

性交时间 每次性交最适当的时间，最好是在夜晚入睡以前，以便性交后的休息和恢复体力。有时男方日间工作较重，身体已感疲劳，最好先睡片刻再行性交，以免容易发生泄精过早的现象。

此外，在下列几种情况下，男方或女方必须克制性欲，减少或避免性交。

1. 重病初愈，不宜性交。
- 2 过度疲劳、酒醉或情绪不好时，不宜过性生活。
3. 月经期间，绝对不能性交。
4. 妊娠头三个月及最后三个月要禁房事。
5. 分娩后至子宫复原以前（约 6～7 周），要杜绝性交。
- 6, 女子放环（或取环）及男子输精管结扎后，两周内禁止性生活。女子作输卵管结扎后，一个月内要避免房事。
7. 医生认为要避免性生活的其他情况。

57、生理周期性爱攻略

由于生理周期的关系，女性会改变原本喜爱的性行为，如果能够配合女性的需要，会使女性倍加快乐。所以可从女性的言语态度来推测是否到了生理期，尤其是当她说下腹部疼痛或特别重视化妆时，都是生理期的征候。

生理期前的性行为 在生理期开始前，比较不容易怀孕，是女性最想进行性行为的时期。而最好在房间内，以便生理期到来时能即刻处理。在脱掉对方衣服和内裤前，要充分爱抚性器，使其湿润。不妨隔着衣服、短裤对性器进行爱抚，但要避免手指插入阴道内，应以阴蒂为中心进行爱抚。

插入阴茎时避免激烈的性运动，以免伤及阴道。以女性主控的骑乘体位法或正常体位法，慢慢地进行运动为佳。

生理期后的性行为 生理期后的解放感，可以接受男性较激烈的爱抚。所以不妨大胆地将女性的脚打开；或者打开照明设施，彼此互相观察触摸，燃起彼此的欲火。

在体位方面，女性主控的背后体位法；及可以清楚看到性器结合的座位体位法；或屈曲体位法等都很适合。

排卵期前的性行为 在接近排卵期的女性本能会觉醒，对男性的渴求到了极点。所以，有些女性对于车内进行性行为等刺激性的挑战特别喜爱。因此，不妨在床以外，如沙发椅、桌子、洗面台、浴室、地板等地进行挑逗，而后进入性运动。

在前戏时，如何脱衣服也是重点之一，粗暴地剥掉衣服，或只脱掉裤子

直接进行性器爱抚也很刺激。在这种情况下以站立体位法，背后体位法插入。插入之后的激烈性运动和未插入的爱抚交互进行，可使对方达到沸点。

58、多次性爱对女性的影响

女性性交次数多了会否影响健康，这是一个大家关心的问题。女性在性交过程中一般要经历如下环节：

首先，在爱抚刺激自我性幻想的作用下，身体出现兴奋反应(性欲唤起)，呼吸急促、心率加快(增加10次 / 分钟以上)、面部红晕、精神振奋；感觉乳房发胀，乳头因充血胀大突起，接触会有轻微快感；外阴分泌少量液体，阴道下段偶有反射性肌肉收缩并有明显快感。阴茎插入后，在阴茎抽动的刺激下，身体进一步兴奋，盆腔明显充血，阴道下段肌肉收缩，紧紧裹住阴茎(平台期)，对阴茎刺激感觉更加明显，有较强的快感。

在平台期的基础上，大约五至十分钟的时间(或是更长或更短的时间)可达到性高潮，表现为头面部及全身皮肤充血变红、双目轻合、表情愉悦、呼吸急促或伴有呻吟，心率超过100次 / 分，乳房耸立，乳头进一步胀大突起，大阴唇隆起向两侧外翻，小阴唇充血呈暗红色并向外突出，阴蒂变粗变长呈勃起状态，上拉至耻骨联合部，外阴部分泌多量稀薄透明液体，最根本的特征是阴道下段扩约肌、骨盆底部肌肉及全身骨骼肌不自主性、强有力地节律性收缩，热烈而强大的快感遍及全身，思维自然凝滞，全部意识都沉浸在性高潮的强烈快感和极度幸福之中。

最后是消退期，性高潮时的肌肉节律性抽动持续约5至30秒钟后渐渐自然停止。身体性反应的消退，如盆腔充血等，则在20至30分钟内逐步消退，身体恢复到平时的状态。

在上述过程中，多次性交可能对身体健康的影响有：

一、阴茎多次插入阴道对女性健康的影响。阴茎插入阴道并抽动，这对阴道是一个机械刺激，同时可能将细菌带入阴道内。阴道是由复层鳞状上皮组成的，具有较强的抗摩擦能力，如果摩擦刺激时没有产生疼痛

感，即使性交次数多。性交时间长，也是没有问题的。个别女性在阴茎插入时有明显的疼痛感，这可能与爱抚准备不充分，阴道口部液体太少有关，或者是与对性交有明显的恐惧心理而使阴道下段肌肉过度痉挛有关，还可能本来就存在阴道感染的炎症反应而导致阴茎插入时出现疼痛。

多次性交，阴茎插入时如果阴茎或女性外阴不清洁的话，可能会将部分细菌带入阴道内，增加阴道感染机会。但是，女性阴道中自然生长着乳酸杆菌，能够产生乳酸，调节阴道内的酸度。正常情况下Ph值维持在4.5左右，一般细菌在这样的酸性环境中是无法存活的。因此阴道具有一定的抗感染能力，在身体免疫力正常的情况下，即使短时间内多次性交也不会导致阴道感染。

二、多次性高潮对女性健康的影响。性高潮是经过长期生物进化而产生的一种人体本能。人体自然是有能力发动并承担性高潮反应的。所以，性高潮反应对女性健康来说是没有损害的，现代性科学研究结果表明，性高潮能够提高身体的机能状态，有利于身心健康。

如果每天多次性交，而每次性交时，女性都没有性反应或性反应非常微弱，即使次数较多，对身体也没有太大的影响，只是阴道经历了阴茎进出的物理刺激而已。如果每次都能够达到性高潮，一般在性高潮后20至30分钟内盆腔充血等身体反应自然会逐步消退，身体恢复到平时的状态。此后若再次发动性高潮，对身体也不会有任何不利影响。

如果每次性交女性都进入平台期，盆腔明显充血，但又不能达到性高潮的话，女性在心理上会有一种“被吊在空中、上不去下不来”的感觉。此时，盆腔充血会长时间存在，即使停止性交，盆腔充血也要经历大约4至6小时才能消退。如果频繁性交，每次都进入平台期而又不能达到性高潮的话，久而久之，就可能造成长期盆腔充血甚至是淤血，产生下腹部坠胀感、疼痛、痛经等不适。

有的女性能够在一次性交中连续不断地(可以为连续4至5次)达到性高

潮，这叫做多重型性高潮。还有的女性能够在性高潮后几分钟内再次达到性高潮，这叫做序列型性高潮。这些都是人体的正常反应，对身体健康是没有不利影响的。

总之，只有经常处于平台期而不能达到性高潮的女性才可能造成盆腔淤血，对身体健康形成不利影响；而在其它情况下，不会对身体健康造成明显不利的影响。而对频繁性交的担心或恐惧心理，则可能造成性功能和性心理异常，对人的身心健康是更为不利的。

59、女性也要防止性爱过度

常有一些青年女性自结婚后，出现腰酸、腿软、眼花、精神不振、食欲不佳，甚至白带增多等一系列肾虚亏损症状。有的因性交过频出现尿频、尿急.....究其原因，均为房事过频，有的1—2日一次，有的一夜数次。新婚以后，性生活次数多些无可非议。然而如不加节制，恣意放纵，必然要导致不良后果。

现代医学均强调房事不宜过度，以免耗精伤气。可是许多女性认为房事过度专指男性。其实并非如此。房事过度对男性来说，妨碍要大些，而对女性同样也有一定影响。因为，性交是男女双方的中枢神经系统、植物神经系统、交感、副交感神经系统的全身性的综合反应。有人研究发现，女子在性交时，同样有全身肌群痉挛、心跳加快、呼吸急促、血压升高、全身酥软、大汗淋漓、疲乏至极等全身表现。

对女性来说，性交过频可导致植物神经功能失调，出现一系列的植物神经功能紊乱的表现，如精神萎靡不振、头晕、头昏、面色苍白、眼眶周围灰暗，心烦、口干、腰膝酸软、白带增多，个别的可出现月经不调。由此可见，女性也需防房事过度。

60、中年女性的“第二次蜜月”

四五十岁的女性，只要身体状况良好，一般都有较好的性欲和性能力，其中不少女性性欲比青年时期反而增强，即进入“第二次蜜月期”。女性保持正常的性生活，至少有以下四个方面好处：

有利于愉悦身心 正常的性生活可使人精神饱满，情绪愉快，食欲增加，睡眠良好，心理处于一种奋发向上的状态。同时在性生活时，肌肤相亲，肌体体表广泛得到按摩，呼吸和心跳增加一倍以上，血压也上升1 / 3左右，可以使肌体由外到内得到一次锻炼。

有利于防止妇科疾病 德国学者研究发现，在男子的精液中有一种可以与青霉素相媲美的抗菌物质，叫做精液胞浆素，实验表明，精液胞浆素可以杀灭葡萄球菌，链球菌等致病菌。有正常性生活的妇女，由于丈夫的精液有规律地排入其阴道，随之通过子宫逐渐流入子宫腔，输卵管等处，可起到消毒杀菌，防止或减少阴道炎，子宫内膜炎。输卵管炎的发生。

有利于防止性器官萎缩 性生活正常的妇女，其性器官由于不断受到触摸、挤压等良性刺激，可维持良好的功能。四是有利于长寿。据调查统计，中年丧偶或独身未婚的人，其寿命比有温暖家庭和正常性生活的人要短得多。在高加索的长寿村里有位叫拉斯丽娜的137岁的女寿星，其性生活一直维持到90多岁，由此可见，中年女性维持正常的性生活对健身与长寿大有裨益。那么，中年女性，特别是性欲旺盛的妇女应当怎样巧度“第二次蜜月”

一，根据自己的性欲和性能力，主动过好性生活。中年女性每周应保持一次左右的性生活，如性欲较强，也可适当增加。但切忌人为地压抑性欲。

二，注意健身与美容。诚然，进入更年期的女性往往容颜半衰，乳

房松弛下垂，体态也渐渐失去了昔日的丰润和线条美。但是，如果经常参加健身锻炼，注意修饰打扮，则有助于提高肌体的活力和对异性的吸引力，尤其是美化了在丈夫心目中的形象。中年女性不妨定期进行跑步，打乒乓球，羽毛球，做健身操等锻炼。这样既能增进全身的健康状况，又有利于提高性功能，增强性欲，俗话说：“老不避俏”，中年妇女更应当注意外表的修饰，必要时也可以进美容院。恰到好处的装扮，能使自己感到越活越年轻，心理上产生一种积极、愉悦的情感。

三，讲究饮食营养。中年妇女应当吃一些有助于美容和提高性功能的食物。鱼类、蛋类、羊肉、兔肉、肉皮、芝麻，蜂蜜、核桃等富含蛋白质，微量元素、维生素等食物，能起到美容和“助性”的双重作用，此外，豆制品、新鲜蔬菜、水果等更是维护身体健康所不可缺少的食品。

四，药物调节。有些女性会表现或轻或重的“更年期综合征”症状，这对性生活有一定影响，其实，更年期综合征是一种以心理障碍为主的心理生理功能性失调，除心理疏导外，可以在医生指导下适当服用雌激素（如己烯雌酚等）、更年康、谷维素、维生素B6等药物，以纠正更年期的种种不适。

五、改进，调整性生活方式。一是转换角色。不少中年妇女在“第二次蜜月期”性欲增强，而其配偶则相对减弱。例如男方不再像青年时期那样主动怎么办？这时不妨变换一下角色。只要生理需要，女方应积极向男方发出性信号，主动与男方亲昵，这样做有利于提高男方的性兴趣，激发起男子的性欲望。二是性生活中应充分爱抚。中年男女唤起性兴奋的过程较过去缓慢了。双方应当利用充足的时间进行亲吻，拥抱，抚摸，包括对个生殖器官的触摸，可以延长每一个爱抚动作的时间，改变抚摸的节奏和力度，从而为获得性高潮打下基础。三是可以改变性交姿势。中年人大都开始发胖，体重增加可改变传统的男上女下的性交姿势，如侧卧位、女上男下等，但姿势的改变需要双方去摸索和体验。四是注意性器官的湿润，中年妇女由于性器官功能减退，阴道分泌物不

足，性交时可产生瘙痒，烧灼感和干涩痛等表现，于性交前在男方或女方性器官上涂抹一些医用凡士林或避孕药膏，就可以避免这些不适症状的发生。此外，值得一提的是，中年妇女也可因某些疾病如脑下垂体病变、性腺病变，精神病等导致性欲异常旺盛，切不可将其与“第二次蜜月”混为一谈。

61、性生活中的13个“不要”

不要带病过性生活 正患有某些严重器质性疾病，且医生已嘱咐不能过性生活者，不可勉强过性生活；身患结核病又具传染性，也应避免性交；尤其是患有某种性病，更不可过性生活。

不要疲劳性交 性生活要消耗一定的体力和精力，精神或身体疲惫时过性生活往往达不到高潮，收不到双方满意的效果。特别是劳累后立即过性生活，会损害健康。

不要心情不快时勉强从事 在一方情绪不佳时勉强过性生活，不仅得不到性生活的和谐，还会使情绪不佳的一方产生反感。如反复发生，会导致女性性冷淡或男性阳痿。

不要经期过性生活 女方月经期间，子宫颈口开放，这时性交极易感染，导致子宫或附件发炎。

不要酒后性交 一些人习惯酒后房事，有人甚至认为酒后过性生活会“提高质量”。其实，酒后尤其是大量饮用烈性酒后，会导致男方阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活和谐；而且酒后受孕会对胎儿产生不利影响。

不要不讲卫生 在污垢、杂乱不堪的环境里过性生活，会影响男女双方精神状态，干扰性生活的成功；性器官不卫生，还会给对方的健康构成威胁，将细菌等病原体带入对方体内，损害对方的健康。相反，整洁、赏心悦目的环境及性交前清洗下身，不仅有益于双方的健康，还有助于性生活和谐、美满。

不要男尊女卑思想作祟 在性生活中，男方为所欲为，不尊重女方的自尊心，不仅破坏双方感情，还会使女方逐渐产生厌恶感，最终导致性冷淡，进而引起夫妻关系破裂。

不要准备不充分，匆忙而就 有的人不懂得女性生理的特殊性，不

做好准备工作就急于性交，或因时间仓促，匆匆而就。这些做法都不能使女方达到性高潮，不但不会使女性对性生活产生兴趣，反而会给女性带来痛苦，是女性产生性冷淡的主要原因。

不要饱食或饥饿性交 因饱食使胃肠道充盈并充血，大脑及全身其他器官的血液相对供应不足，故不宜在刚刚吃完饭后就过性生活；相反，饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活，往往也不易达到满意的效果。

不要精神过度紧张或羞怯 精神极度紧张或过于羞怯，易引起男方的早泄，或女方性交时疼痛，影响性快感。要尽量保持轻松、愉快的心情，才会使性生活过得和谐、尽意、美满。

不要浴后房事 浴后立即过性生活，会使血液循环平稳失调，影响身体健康。

不要产后房事 如果在产后过早地进行性生活，很容易造成子宫复旧不良和子宫出血。

不要“五更色” “五更色”是指黎明前过性生活。此时行性生活，双方都得不到休息，使机体的平衡失调，降低抵抗力；也会因过度疲劳而影响工作和学习效率。

62、影响女人性福的5种习惯

据调查，美国18—59岁年龄段的女性中，大约有30%长期性欲低下；40岁以下的成年女性中，有27%无法达到性高潮、13%—15%有性交疼痛。这种情况在全世界女性中都非常普遍，大部分人都把它归结为工作、孩子、家务方面的繁重负担。但美国《健身》杂志近日指出，这与女性的5种日常生活习惯有关：

服用避孕药 口服避孕药是女性最常用的避孕方法之一，它效率高而且使用方便。但是，作为一种性激素类药物，它打破了人体正常激素平衡，影响了雄性和雌性激素的分泌，这会减少阴道润滑液分泌，使性交时由于干燥而产生不适或疼痛感。专家建议，如果你出现这些症状，可以找医生咨询，试试换一种牌子的避孕药，或采取其他避孕方法，比如使用避孕套。

有洁癖 很多女性因为过分爱干净，喜欢在经期使用带香味的卫生巾，或用过量的阴道清洗剂清洁阴部，这会破坏阴道内自然的酸碱环境，造成阴部不适，增加受霉菌感染的可能性。这些症状会直接影响到性生活的质量。其实，阴道具有自我清洁的功能，用热水冲洗，就足够了。

过量锻炼 坚持体育锻炼不但有利于身体健康、预防疾病，还能提高性唤醒能力，增强性高潮快感。不过，凡事都有个度。过量密集的锻炼计划会使人精疲力竭，无力进行性生活。当过度的锻炼使身体的脂肪含量低于15%时，控制性激情的雌激素会减少分泌，使女性很难提起“性趣”。所以，当你想通过体育锻炼提高性生活质量时，一定要控制好尺度。

吸烟 烟草中的尼古丁会引起动脉收缩，减少流向阴道的血液流量。生殖器官由于血流量的减少而变得不敏感，使性唤起和达到性高潮

产生障碍。专家指出，解决这一问题的惟一方法就是戒烟。

服用某些药物 抗过敏药物中抑制腺体分泌的成分会造成天然阴道润滑液减少，引起性交疼痛；高血压和抗抑郁药物使生殖器官周围的肌肉和组织过于放松，让女性难以达到性高潮。专家建议，在服药期间不妨考虑使用人工的阴道润滑液。

五、性爱交流

63、理解丈夫的性秘密

尽管男子在性生活上常扮演着更主动、更活跃的角色，但你可否知道，男子也有不愿吐露的“性秘密”。作为妻子，理解丈夫的性秘密，对增添闺房情趣无疑是大有裨益的。

（1）男子怕遭拒绝。当你的丈夫对你发出性信号时，他所表达的不仅仅是性要求，他的潜意识中是说：“一定要接受我。”如果你说：“不行！不行！”、“我太累了”之类的话，他会觉得自尊心受到了伤害。此时，男子可能会缺乏平时的宽容，顿时产生一种不满之情。如果你经常拒绝他的性要求，他也许就会停止这种求爱行为，双方在感情上就可能出现出问题。更糟的是，他也许会到别人那里寻求性生活，获得一种“接纳感”。

不要完全拒绝丈夫的求欢，并不是说你总得依从他，而是应该理解这是男子的脆弱点，你可以说：“我很爱你，但今天工作太累了，明天早上行吗？”或者说：“我现在一点兴趣都没有，我们只拥抱着，呆会儿看我感觉如何，好吗？”总之，你尚未“进入状态”，你可以用婉转的语言对他说明，他会感觉好一些，断然的拒绝或者过多的责备言语都是不妥的。

（2）男人喜欢女人更主动。妻子要偶尔地充当一下“性进攻者”，因为男子很喜欢女性展示她对性的爱好，他们对女人的“性趣”外露往往会表示极大的热情和好奇心，由女方来调动男方的性意识，常会收到意想不到的效果。除此之外，如果男子总是充当性生活的主动角色，他可能会觉得千篇一律，缺乏新意，而且还总要冒可能被拒绝的风险。他喜

欢你也能处于他的位置，这样你就会理解他的性信号被人接受是多么的重要了。

（3）男子做爱时通常不喜欢多交谈。有研究表明，男子在做爱时，一般不喜欢多与妻子交谈，当你说：“亲爱的，我喜欢贴近的感觉”，而你听到的可能是几声简短而含混不清的话语。如果做爱过程中，你老是谈及生活或工作中的一些琐事，男子可能会表示出某种不耐烦的情绪，此时，你也许会感到受了冷落。其实，他是太投入于大脑右半球的行为中枢而语言功能无法起作用了。如果问他做爱有何感受，他可能宁愿保持沉默，因交谈可能会分散他的激情。当然，这并不是你不能谈话，但是大可不必因为他一声不吭而感到失望。

（4）男子喜欢靠视觉刺激进入状态。一般而言，男子易受视觉刺激而女子易受听觉刺激。这就是为什么男孩子爱看色情画面寻求刺激，而女孩子则爱读浪漫小说的原因，这意味着男人的性冲动来源主要是你的外表，这也解释了为什么男子总爱注视女性的身体和穿着。所以，你应该偶尔穿一些性感的内衣。如果你习惯关灯做爱的话，不妨改变一下，或开着柔和的灯，或在房间里点一些蜡烛，因为你的丈夫会因其视觉效应而激发冲动，那就让他的双眼“饱览”你的身体吧。这也许就是你应该做的最简单、最有激情的举动。

（5）男子勃起并不总是要性交。勃起是由于阴茎充血，对其刺激的原因可能是性冲动，但也可能是憋尿、内裤过于紧小引起。另外清晨醒来时也会勃起，如果认为丈夫勃起就意味着他进入了“性状态”，这只会给你们的关系带来问题。你如果不能肯定，就问问他想怎样？例如，他早上醒来抱住你，就问他是要做爱吗？还是要相互拥抱而已？这样他就会轻松自如地作出选择，并对你的关怀充满感激之情。

64、两性交合时的心理体验

两性交合是满足性欲最直接、最佳的方式。交合的过程中两性出现难以形容的心理体验。这种体验非常微妙、神奇，有了第一次的体验，就期待着第二次，这就导致两性交合永远具有不可抗拒的魅力，使得性生活得以长久维持，常做常新。性交合的这种体验给人带来满足、愉快、幸福感，促使性爱进一步发展。在性交合的全过程中，随着生理变化，会出现相应的心理变化。每对性伴侣的生理变化不尽相同，故可出现程度不同的心理体验，有的平淡无奇，有的销魂蚀骨、欲死欲仙.....那么性交合的不同阶段有哪些不同的心理体验呢？

兴奋期，具有性交心理准备的双方经过各种刺激使性欲达到不可遏制的地步，欲火烧灼，充满紧张感，动作不由自主，双方都有强烈的生殖器接触欲，两相交欢，水到渠成。

平台期，随着阴茎在阴道内的摩擦，肉体上的结合带来心理上的欣快感，双方无比的亲近和依赖，恨不能融为一体。心理体验伴随着生理的变化而不断加强。为增强及延长这种心理体验，许多有性经验都会运用各种技巧来达到这种目的。随着心理体验的增强，性交运动变得不由自主，预示着性高潮即将来临。配合默契的双方会通过各种不同的方式表明高潮即将到来，以感染对方，共同达到性高潮，分享人生最美妙的时刻和感觉。

高潮期，经过双方不断的搏击，性欲进一步累积，直至出现强烈的发泄欲望，在性欲发泄的一刹那，双方都会体验到一种前所未有的感快。同样，这种感觉也因人、因时、因地而异。男女双方共同达到性高潮的体验尤为强烈，足以起到震撼心灵的作用，使人欲仙欲死。这种感觉从某种意义上说，是死亡本能的体现，会使人产生过罢瘾就死也在所不惜的心理，有人为此也付出了惨痛的代价。女性性欲高潮的开端，大

多伴随着一种瞬间悬吊而飘然出世的情感。接下去便强烈地感受到阴蒂部位滋生起一股暖流，渐渐地通过骨盆蔓延全身，最后感到阴部肌肉发生痉挛和抽搐，骨盆悸动，达到性高潮的顶峰。在性高潮过程中，人类的感知及意识能力下降，轻的出现眩晕的感觉，甚至因性快感的强烈而晕厥。所以，女性身体紧张的突然停止、全身瘫软为性高潮到来的标志。男子开始射精为性高潮的到来。临近射精之时，一种冲动使人难以自制，随着精液排泄，体会到性欲发泄带来的极度的快感和满足感。在每次做爱时，男子必须达到这种境界才算圆满的交合。

消退期，双方经过性高潮的体验后，充分感受到两性交合的快乐，两性的性爱情感进一步增强，相互感激之情油然而生，充分体会到爱就是奉献，给对方多少爱，就能得到多少爱，爱是互相的，万般柔情尽在不言中。由于男女两性生理反应的差异，高潮过后，尾声的长短则不相同。男性在高潮过后，消退期以休息为首务，或可立即从事其它活动。女性则不然，高潮之后余味未尽，需进一步的肉体和心理刺激，才能使性感受趋于完满，对性交合感到由衷的欣慰。在消退期继续爱抚对女性来说是必不可少的，否则，女性会认为男性是自私的，只图自己的快活。女性被遗弃和冷落的感觉会降低其性兴趣。

65、准确掌握女人性爱心理

无可否认，性事能维系男女之间的感情，但男女有别，大家对性事的要求亦各有不同，男人往往只享受最后那两三秒间的快感，而女性却较注重整个过程。因此，必须准确掌握女人心，才能为双方缔造完美的性事。

女人跟男人在性事上最大的分别，就是在高潮方面，男人要获得高潮，可能单单在肉体上已得到满足；但相反，若女人在心理上不能满足，则无论男性的性器官有多大，性能力有多强，也无补于事。

照顾女人感受 要令女性获得高潮，男性便应该花多一点心思，令女性在性事进行前能充分放松自己，便能令她更加投入。进入戏肉时，男性往往只懂埋头苦干，像盲头乌蝇般横冲直撞。这样并非一件好事，其实一般女性都希望男性能对她温柔体贴。在完事后，男性大多数只会倒头大睡，但女性却会认为，男性在完事后立刻睡觉，即等于视她为一件泄欲工具；就算男性在性事上技巧如何高超，若犯上这毛病，都会令女方难以满足，因此在性事之后，还是给她一个拥抱，让她感受你的关心和温柔。

少用花巧招式 在性事进行期间，理应是女性最享受的时刻，但男性往往因为一些错误知识，而令女方难以享受这个时刻。例如男人会误以为，像小电影的男主角般，花巧招式尽出，便能令女方高潮迭起，这想法其实大错特错。太多花巧不但会令女方感到烦厌，而且有些小电影中的动作，更是难度甚高，根本就不能实际地运用于性爱上，所以太花巧的动作，只会令女方觉得像玩杂耍多于享受性事。而男方要知道，那些小电影只不过在演戏，不要信以为真，还是不要太过"好学"。

切忌不停提问 而最令女人烦扰的，就是男性在性事进行期间，经常都会有太多问题，例如"舒不舒服"、"兴不兴奋"、"到高潮没"，在男

方而言，这些发问可能只是出于关心，但女方在回答你的同时，已令她们分心了。男性应用身体去感受以上的问题，而凭女方的生理反应去寻找答案，自然能令双方在性事上更为投入。

66、保持良好的性心理卫生

性固然是人的一种本能，但是，今天的爱情和婚姻不仅仅是为了满足这种本能。随着人类社会文化的发展，人的性本能也不断地变得优雅高尚，在性生活中应更多地重视双方的感受和尊严。那种赤裸裸的性欲狂、以虐待对方为快事的性变态者所表现的性饥渴，则是对社会主体文化的否定。

以反常的方式放纵自己的欲望，不但会导致心理上的消极变化，还会使双方感到耻辱。所以，夫妻生活中一定要提倡性心理卫生，忽视了这一点，家庭结构就会变得十分脆弱。夫妻生活中的性心理卫生主要体现在两个方面：

首先，夫妻双方，尤其是新婚夫妻，出于各方面原因，可能会对性生活有不同的要求和认识，这是十分正常的。彼此应相互理解、相互尊重、相互配合、逐渐适应，不应不顾对方的感受和心理承受力，操之过急，强加于人。

其次，要注意保持良好的情绪、情感状态，在夫妻生活中亦要维护自己人格的整体性。这对于保持主体健康的心理和良好的人格是十分重要的。应当认为，性生活中的许多内容也体现了人的文化教养、思想素质、心理品质。在夫妻性生活中，任何导致和强化主体变态心理形成和发展的行为方式，尽管很可能无损于第三者和社会，但却反映了主体不健康的心理要求和习惯。这种不良心理应当通过不断陶冶情操，提高修养，培养崇高的信念来矫正。

67、男人对欲望的渴求心理

其实，看A片并不能说明一个男人有多下流，对男人来说，那只是一种视觉刺激，毕竟，有时候欲望需要出口，而社会的、人心的宽容正是对个体需要的尊重。

其实，男人的健康滚动渴望是一种他对心灵总体的渴求。男人心中贫瘠的生活图像，需要用丰富、甜美而多彩多姿的心灵感受来加以填补。

当男人碰触到女人柔软的酥胸、平滑的玉腿和温润的阴道时，他会立刻感觉到欲望与爱意结合的刺激感受。透过接触这些温柔的女性特质，男人开始感受到他对女人的柔情。

色欲是男人原始生存本质的一部分，但是，男人必须透过碰触女人的身躯，以及女人给予的愉悦回应来感受这种本质。经常，在我和恋人有了完美的性爱体验之后，我才想起自己已经久久忘记了隔屋外的树是如此美丽，我会起身走出屋外，呼吸清新的空气，再次感受生命的美妙与活力。

这并不是说我在工作上无法得到这种活力感受，只是藉由和伴侣的完美性爱，我能够再次寻获生活的敏锐感受，而这种感受很容易在专注追求工作目标的过程中被遗忘。完美的性爱帮助我停下急促的步伐，去体会路旁花朵的芳香。

男人愈是专注于那些让他远离真实感受的日常琐事，他就愈是渴求性的刺激与舒解。因为，这些强烈性快感的舒解让他再次与他真实情绪相合，让他再次打开心灵。对他来说，性欲的渴望不只是一种快感经验，更是一种对爱情的深刻体验。

当男人那种渴望抚慰与被抚慰的欲求得到满足时，他的心灵感受能力就会自然而然的增强。而当他的心灵感受觉醒时，一股巨大的活力能

量就会涌现出来；此时，他将会再次体会到喜悦、关爱与和平的感受。

68、要有正确的性观念意识

“性交最满意的姿势是男人在上面的姿势。”这只是最常用的，但不一定是令双方最满意的性交姿势。女性在上可能更容易使女性得到满足。侧位则可能对男女双方都是很好的姿势。

“妊娠期间应该禁止各种性行为。”妊娠的头三个月，由于早孕反应，妇女也许无意于性交，而且此时女性性高潮时的子宫收缩有可能导致流产。暂停性交为宜，或者可以采用避免达到性高潮的性行为。妊娠的其他月份，并无必要禁止各种性行为，包括性交。

“小的阴茎不如大的阴茎更能使女人满足。”在疲软状态下，阴茎的大小相差颇著，但当勃起时，差别并不大。由于阴道具有收缩作用，更使勃起阴茎大小的差异显得无关紧要。真正使女人感到痛快的，是对阴蒂的直接或间接刺激。阴道壁对来自阴茎的性刺激其实并不很敏感。

“从长远利益来看，最好节制性欲，让性欲升华。”这是一种清教徒、禁欲主义者的说法。我们从未见到禁欲能把“性力”真正转变成为其他的能力。禁欲对身体并没有什么明显的好处，活跃的性生活倒是对心身都有好处。

“热衷于性事的女子乃是女性色情狂或性欲亢进。”女子天生就比男子有更强的性能力。真正的“色情狂”和病态的性欲亢进，是极其罕见的。

“老年乃是性行为的终点。”无论男女，都不必因年龄而放弃性生活。相反，保持适度的性生活可延缓心身衰老。

“男人总是想性交，总是一想性交马上就能性交。”男人和女人一样，既不总是想性交，也不总是一想性交马上就能性交。男人在射精后有“不应期”，有一段时间不能勃起。不应期的长短，从几分钟到几个小时都可能，因人而异，因情境而异，也因年龄而异。“一切肉体的接触

必定要导致性交。”美妙的触摸本身便是美妙的，并不一定要转为性交。有时是不能性交，有时是不想性交，只要拥有肉体接触的性欢乐便很好。

“性生活就是性交。”性生活比性交(通常指阴茎插入阴道的“阴道性交”)要丰富得多。性交只是性生活的一种方式，而不是唯一的方式。

“性行为一定要有阴茎勃起。”既然性行为并不一定要性交，性行为也就不一定要阴茎勃起，甚至根本不需要阴茎。唇舌、手指，甚至全身肌肤都可以是性行为的“主角”。“良好的性生活一定要以达到一定高潮而告终”性高潮也只是性欢乐、性满足的一种。“良好的性生活”应以双方的真正满意为标准，达到性高潮并非必要因素。假如感到这次不易有性高潮出现，或要很费劲才能勉强出现，就不如在感觉还良好时，适可而止。

“男人比女人更需要性，男人比女人的性欲更强。”其实女人同样性欲很强，甚至超过男人。在一对配偶中，男女双方的性欲都应该得到满足，而不仅仅是为了满足男人。“在床上女人不可主动提出要求”大多数男人喜欢配偶在床上能主动些，而不喜欢妻子只是躺在床上，像木头动也不动，等着男人去满足她。

69、不要误解丈夫的意图

刘沂与陈思结婚一年了，但刘沂总觉得美满的生活中似乎还存在着不和谐的音符。“我给陈思一个拥抱或热吻的时候，她总是认为这是我对她提出性要求的表示，赶紧不冷不热地闪开。其实呢，我只是想表达一下爱意而已。接下来的几天，我只好对她敬而远之，但她又反过来抱怨我不够体贴。”

许多妻子误解了丈夫的意图。为什么会发生这种情况呢？因为丈夫往往对自己的性秘密羞于启齿。但是丈夫的这些秘密如果不说出来，即便是最恩爱的夫妻也会产生隔阂。

男人的性欲并不比女人强烈 许多女人认为，男人在性欲方面都是很强烈的。这种想法源于她们少女时代的经历，因为那时与她们同龄的小伙子正处于性欲勃发期。美国加州大学心理学家查理斯博士说：“毋庸讳言，青春期的男人确实比女人更富于性幻想和性需要。许多青年将感情需要和性需要混为一谈，他们往往通过性来满足情感需要，这种情况一直延续到成年期。而男人进入成年期后，工作的压力 and 家庭的负担会使青春期那种旺盛的性渴望减弱。当然少数人性欲一直比较强烈，不能一概而论。女人同样也是如此。”

男人并非只是想做“那件事” 对20岁的小伙子来说，总想做“那件事”也许是正确的。但对成年已婚男子来说，他更倾向于各种不同层次的夫妻交流，而不是仅仅满足性要求。

有时男人需要的只是一个拥抱、一个轻吻或亲昵的耳语。纯粹意义上的性交对已婚男人并无多大吸引力。

男人做爱也需要前奏 赵大成是个29岁的工程师，已有3年的婚史。他直言不讳地说：“我希望妻子知道，在性生活中，我并不愿意总是占据主动，这倒并不是因为我性冷淡，也不是因为她缺乏魅力。”

人们往往有一种误解，那就是在性生活中男方似乎永远处于主动地位，这种误解很大程度上应归咎于某些文学和影视作品的渲染描写。而一旦与现实生活不符，女人们就开始怀疑自己的魅力，男人则开始怀疑自己的功能。事实上，男人同女人一样，做爱前需要前奏。

男人希望看到女人主动发出的“性号弹”“我希望每个女人都能意识到，绝大多数男人会对女人主动发出的“性号弹”兴奋不已，它会使男人情绪高涨，激发出男人的勃勃雄心，从而增加对妻子的爱。”一位性学家说。

为了验证男人对妻子主动发出的“性号弹”反应如何，他最近进行了一个有趣的试验：他随即挑选了138位男性，设想了4种性生活——其中两种是男女双方谁也不采取主动；另外两种是双方轮流采取主动。结果发现：男人采取主动的那种传统模式并不受欢迎。而男人对女方采取主动的模式反应强烈。男人更乐意女方在性生活中扮演主角。这是因为，这样可以唤起男人潜在的欲望，使男人从承担性生活主角的责任中解脱出来。

事实上，许多女人也有主动接近丈夫的愿望。之所以犹豫不决，不敢行动，是因为她们摸不准丈夫的意图：一是怕增加丈夫的压力；二是担心被丈夫拒绝。其实男人在采取主动时，何尝不是如此？许多妻子在采取性主动时，希望能得到丈夫的热烈回应。

心灵沟通是妻子了解丈夫性秘密的关键。如果夫妻能坦诚相待，告诉对方自己在做爱时的最开心之处，那么你们已经跨出了消除彼此间的性隔阂和密切夫妻感情的第一步。另外，不论是在卧室还是其它地方，夫妻间要多说一些表达理解和爱意的甜言蜜语，这样你就会发现，夫妻间的距离会进一步拉近，美满和谐的性生活正向你招手。

70、破坏性生活的心理因素

1. 沮丧：A君和B女士结婚仅五年，但他们的性生活已经相当乏味。B女士不再对做爱感兴趣，A君因遭拒绝心情不佳，他们为此经常闹别扭，寻究其原因主要在于B女士的沮丧情绪。半年前，B女士的母亲去世了，她非常难过，从而情绪压抑。而A君不明白妻子的沮丧会持续六个月，并且对性生活失去兴趣。其实，每个人遇到情感损伤、经济问题、工作挫折或处于非常的压力时，都会发生沮丧。在心理医生的帮助下，A君认识到应该更加谅解妻子，而B女士也觉得应该通过治疗从沮丧心情中解脱出来，并致力于改善他们的关系。A君和B女士经努力，他们的关系逐渐恢复正常。

2. 自私：C君和D女士结婚十年之后，彼此对性爱都失去兴趣。通过心理咨询，发现问题在于缺乏互相赞美和支持。咨询中，C君抱怨D女士把他所做的事都视为理所当然，D女士承认这一点。但是她说，他也从未称赞她或关注她。一个男人得不到称赞和一个女人得不到称赞同样可怕，都会使他们的情感上有缺陷。咨询后，C君和D女士意识到互相赞美和热情的重要性。

3. 性禁忌：E君和F女士结婚了四年，E君性无能的情况愈来愈严重。E君是由于性的禁忌而陷于痛苦的处境。他觉得“好女孩”不该和性扯上关系，由于认为妻子是个“好女孩”，因此，在与妻子做爱时总感到紧张并自责，最后发展到不愿意和她做爱。心理医生告诉E君，试着对性采取一种较为开放的态度，和E女士坦诚地谈这个问题。并且在无法从事性活动时不要老是想这件事，学习放松训练，以改善此时的焦虑和紧张情绪。最后，E君克服了这个问题，与妻子拥有正常而快乐的性生活。

4. 性神话：性神话虽与性禁忌是两个极端，但它同样会损害人的

性关系，G君和妻子就是个例子。G君有一些单身汉的朋友，他们经常吹嘘他们的性冒险，G君也从一些电视录像中看到介绍性技巧的表演，他渐渐觉得若有所失，以为他和妻子的关系没有其他人那样奇妙。心理医生告诉他，此种性的竞技是违反自然脱离实际的。G君和妻子终于了解他们是被夸大的性神话所欺骗了。

5. 缺乏适应性：婚姻是一年又一年的连串关系：结婚、生孩子、孩子成家立业，然后是自己退休……心理学家认为，一对夫妇每次从一个人生阶段进入另一阶段时，必须调整他们的婚姻关系，而在变动时期，性生活可能会休止一段时间。K君和L女士结婚数年有了个将入学的孩子后，开始觉得彼此不能再适应对方，性生活也因此停顿。通过心理咨询，他们认识到，问题在于他们无法适应有了孩子这一新关系。他们现在不仅是夫妻，他们还是父母，这意味着他们同时扮演这两种角色，他们必须调整各自的心态以便融洽地相处。在他们适应后，性关系又恢复正常，且再度成为让他们欢愉的事。

6. 不和谐：M君和P女士有个读初中的女儿，这对夫妇的性生活正每况愈下，通过心理咨询，他们发现存在于他们之间的不和谐总是存在。他们对教养孩子的观点完全不同，M君对孩子是自由而宽容，而P女士却十分严厉，随着女儿的成长，这个问题变得愈来愈明显。P女士甚至认为M君对女儿太关注而忘却了妻子的存在。他们经常公开争吵，使得他们的性关系在紧张的压力下，几乎陷入休止状态。心理学家认为，良好的性关系是以共享生活中的观点作为基础，随着和谐共处而更加愉快。如果夫妇达不到共同的观点，冲突可能继之而起，使“性趣”消失。夫妇两个都必须试着去了解另一个人，他们必须能够坐下来谈他们的意见。在心理医生的帮助下，M君和P女士最后终于研究出一套折中的方法，明确规定他们的女儿什么事可以做，什么事不能做。在发生和女儿有关的问题时，他们就会回想当初的协议。紧张消除之后，他们终于又和好如初。

71、在床上男人最在乎什么？

与女人相比，男人对性爱并不过分挑剔。但有些细节还是你必须先去注意的，例如：怎样的举动能让他为你再来一次高潮？若你掌握性爱里的主动权，会改变些什么吗？一些细节往往会被女人忽略，而恰恰是足以令男人为你疯狂的核心重点。究竟在床上男人最在乎什么呢？

希望她能为我而激情澎湃 “希望她看起来是全心全意为我，而且确实喜欢我所做的。”一些男人似乎对“有声”和“无声”的性爱并不十分在意，他们认为你对他是否有热情和热情的程度是至关重要的。不错，男人都希望女人能为他疯狂。他更愿意相信是他使你潮湿，是他使你呻吟，而不是你自己的什么？性幻想或者其它别的情境所带来的效果。作为一个男人，他想知道，他做点什么才能使你达到最佳境界。有时甚至是你的一句听起来无关紧要的话，也会使你们的性生活如鱼得水。

如果你问男人：“在床上你最担心的是什么？”回答将是：“她能否真达到高潮。”知道吗？男人确实是想让你愉悦，关心的是你们共同达到的高潮。

希望她有正常的性态度 这个因素很重要。有时男人可以惊喜地发现，女人也能象我一样对性疯狂。甚至有的女士比男人来的更猛烈。据有的女士讲：“哦，我的天，我竟整天想着做这种事情。”她说，当她走进家门，踩在地毯上就有这种冲动了，一旦真做这种事情，她就会无限缠绵，使男人激情荡漾，每个动作都使男人觉得恰到好处。

一个正经八百、板起面孔的女人肯定对房事不利，过分放浪疯狂也是男人不愿看到的。男人认为女人最好有个健康正常的性态度。

希望她不要在床上沉默 没有什么能比在床上恰当地表现自己这点更能增加激情了。即使发出微弱的嘶嘶声也要比在无声中做爱更能激发性致，你的词语一定不要充满色欲，一定不要在这时买弄口才，一定不

要发出特别大的声音，只要能听得到就行，千万不要在床第之时说“请您”这类字眼。许多男人讲，女人的声音使他感受到性事是如此美妙，以致让他们在关键时刻飘飘欲仙，达到快感的极限。哪怕她只用舌尖发出模糊的声音。

希望她能舒服 你感到舒服才会提升你同他的性致。女人要放松自己，要把它当成美味来享受，这比担心你的表现更有益处。另外，你自己感到舒服意味着“我们”都感到舒服。过分关注你的缺陷，必然造成对你“自己”身体的关注，而不是对“我们”身体的关注。把自己掩盖在被子底下，只能会使“我们”一起对“我们”的性致产生焦虑，这样反而影响了做爱的效果。所以，不要老对自己在床上看起来是否完美上花费心思，其实关不关灯这个问题不是很重要。

希望她有性高潮 一些资料显示，如果男人发觉自己不能给女人带来太多的快感，那他就会觉得悲哀。即使他能享受丰美国宴，看精彩足球，他也不会觉得自己幸福。

作为女人，你的热情和可见的愉悦是最本质的东西。但是如果男人体会不到，或者不会利用这个，那你还是会很郁闷的。你要说一些话，比如“你做的一切都是这么美妙，我想我恐怕等不到晚上来临了。”这样就会改变尴尬局面，引导他到你要去的地方。

希望她能给好的口交 令人惊讶的是，这个因素居然排在最后。形容词“好的”在提醒女人，千万不要像在马戏团里训练小兽一样，利用口交给男人一点甜头，就像给小孩子糖果一样，这是不可取的。快乐是我们共同的。同一技巧对不同的人来说具有不同的效果，对这个男人来说有效的方法对其他人就不一定适用。男人不指望你能正中下怀，但是也要接近。

希望她在床上穿点性感的 “谁在乎她穿什么呢？这永远是个次要问题。”一个男人说道，他也说出了大多数男人的心声。但穿著是否性感往往能影响性高潮持续的时间。而持续时间往往是男人关心的问题。

如果男人被问及：“当你给她脱衣服的时候，假如她穿的性感，你喜欢吗？”大多数人承认，他们是这样的。一位不太关心这些的男士答道：“不管怎样对我都好，只要她穿的不是太多。”关于这个问题确实存在很大的分歧，但是不能否认穿著是个不容忽视的因素，有的男人看着内衣、丝袜就会兴奋起来。

72、男人的五大性心理习惯

女人常常埋怨男人花心，尤其是在美女面前更加走不动路。其实男女有别，男女在性心理习惯方面亦有很大的不同。根据研究分析，我国青年男子的性心理习惯主要有以下几点：

1、喜欢猥谈 几个男青年凑在一起，特别是几个熟人在一起闲聊时，往往出现猥谈。这还不能简单地视之为低级下流，这是常见的男性性心理反映。其原因主要有三：打发无聊，借这一类无聊的话松弛日常生活的紧张；增进闲聊气氛和谐而融洽；当附近有女性时，有人故意语言猥亵，想借此一睹女性听到这一类话时的反应。

在猥谈者中，不同年龄、不同阅历的人有着不同的心理。年龄较大的、经验丰富的人猥谈，多以夸示其见多识广，本来是应该隐瞒的却津津乐道，这种心理在女性看来感到费解。年龄较小、经验贫乏的人猥谈，多半是发自一种奇异的虚荣心，不愿被人认为是经验缺乏，或不懂世故，因而自作聪明，大谈特谈。此外，有的人处在性饥渴的紧张状态，他们的猥谈，颇有放松紧张，发泄性欲的作用。

2、喜欢触摸女人 男性的心理特征决定了男性的喜欢触摸女性的性心理特征，男性先天就有强烈的“接触异性欲”。这符合动物学上的一个原理：“性爱的行为，只有雄性发挥其积极性，方为可能。”恋爱中的男女，男性特别希望能触摸到女性，这是由于他希望能把双方的亲密感具体表现出来，希望在内心里得到确认。再者，由于他的生理、心理因素，想通过第一步达到第二步、第三步。正如契诃夫的《樱桃园》中的一个女人所说的话：“如果让你吻手，接着你一定会要吻肩膀，吻吻肩头。”

3、喜欢看女人的裸体 男性容易受到裸体照和脱衣舞的挑逗。这是因为，女性是“触觉型”，而男性是“视觉型”。男子喜欢看女人裸体的这

种性意识的强弱，是由个人固有的色情性和跟对象接近的难易之函数关系来决定。就是说，女性越遮隐的部位，对男性的这种心理越有刺激性。这是因为想象力受到刺激，使他想到下一步情景，同时更使他想象到由他亲自来揭开那最后部分，感受因而愈为强烈。所以，与轻佻女性相比较，羞怯女性对男性更富有刺激。其实，不光男性有喜欢看女人裸体的心理，女性也有喜欢看男性裸体的潜在心理，只不过没有男性那么强烈、主动。

4、喜欢看女人 生活中存在着这样的现象，在大街上，两组男女从相反方向走过来，擦身而过时，都向对方投去一瞥。这时，女性的一瞥是向同性投去的，男性则是向异性投射。女性一瞥，是下意识的对抗、竞争、攀比心理，男性一瞥是无意间的“多视性”。生活中还存在这样的现象：某男士刚与女友亲热道别，见到另一位漂亮女性时，又会由衷赞叹。男性的这种心理现象，好似从这朵花飞到那朵花的蝴蝶，纵使爱着一朵，仍不免将眼光投向另一朵。作为女性，对此不必太介意，因为男性不管对什么事都是“多心”的。

5、喜欢听女人的过去 处在恋爱阶段的男性，或者直截了当地，或者装作若无其事地询问女方的过去。为什么会如此呢？因为男性的独占欲强烈。男性有这样一种心理，当他爱上一个女人并想和她结婚的时候，他既希望从目前到以后独占她，也希望她的过去也是自己独占的。女性一旦有了爱人，便会关心他的现在与未来，对过去则不太在意。而男性则不同，他们都在下意识地对未来的伴侣有“应该明了她的一切”的想法。

73、男人希望女人这样做.....

男人喜欢女人温柔体贴、性感美丽、勤劳能持家.....女人总以为男人这样男人那样，为什么不听听他们怎么想？

男人对他们所爱的女人有什么期待？身材、外貌、能力、家世、个性也许都可能，但一段真诚的亲密关系始于当男方感受到女方“真正爱他”。

在与数百名男士畅谈他们理想的亲密关系后，搜集了以下的“男人宣言”：

“当我提出她使我感到压力时，她能够欣然接受，而不指责我吹毛求疵或不爱她。我希望她能够依我们讨论的方法将彼此关系拉近”

“她能承认自己也有自私的一面，我不是唯一以自我为中心的人，她自己对于爱情的付出也有限，甚至有时她只是利用我去满足她的要求；此外，我也不希望她潜意识里隐藏著一些对男人的刻板印象及负面感觉。”

“她知道沟通应该是双向的。当我们争执後能平静地讨论原因，我希望她知道我的激烈反应有部分受她影响所致。我不希望被指为是“有问题的一方”或“不懂如何爱人”。

“她爱的是真正的我，而不是她幻想中完美的我。我不希望自己只是去满足她的浪漫幻想，因为我知道现实并非如此，结果可能会令她更失望。”

“她不会因我或我们的关系而牺牲她身边的其他事物；因为她这样做，会使我感到被迫付出多于我愿意付出的。换句话说，我希望我所爱的女人能够了解：当我付出比她期望的少，不一定是我的错。”

“她能够容许我有自己的意见，不会认为我的意见不当，而强迫改变我。”

“当碰到问题时，她能够与我并肩作战；当我们发生争执时，她能够视它作为一种拉近彼此距离的沟通方法，而不会认为我提出问题是在找麻烦。”

“她不会过分要求我超越自己的能力去令她快乐。我也不希望她改变自己来迎合我，并希望我为她的牺牲负责，“她不要只告诉我对我们的关系有任何不满，而是要提出一些如何改善的方法。我不希望老是得猜测她的想法，现在她是否不高兴？当问题出现时，被告知它的存在是不够的；我更希望她与我一同解决问题。”

“我也许是比较自我的人，但我不希望我的动机被误会；更不希望当我有甚么做得不恰当时，就被认为是不重视这份感情。”

“她能够给予我所希望得到的；而不是她希望我得到的东西。”

“她不会过分高估或低估我，我只是一个普通人——有优点亦有缺点，我跟她一样也有脆弱的一面。”

相信当女人了解男人在两性关系上所面临的挣扎，及传统两性关系日渐改变后，爱情也将更令双方感到满足。事实上，美满的两性关系，不单能令双方都得到健康的生活，而且得以摆脱长久以两性之间“因了解而分离”的悲剧。

74、怎样“叫床”男人才会爱？

所谓叫床，原指女人在性交高潮时，发出娇哼低喘。传统观念中，男人一般是不叫床的，如果男人叫床，则一定不是正经男人。随着人们对性知识了解地越来越全面，叫床的问题被重新摆上了桌面。

且听听这些男人是怎么说的吧！下次，你也许就知道如何控制你的“分贝”拉！

自认30岁男人，对于女人“叫床”声如果还分辨不来就太逊的Fred，说起话有着天秤座独特的平衡观点。他认为像A片那种“呼天呛地”式的叫床声，只会让他觉得“啊你是在做什么！”般莫名其妙，反而让他一点感觉都没有。“她的声音最好是略带压抑、比较含蓄一点的，可能也因为我喜欢含蓄一点的女人啦！”。不过Fred说起“略带压抑”的表情，实在有点暧昧，所以他赶紧解释：“如果她略带压抑，才表示她可能其实更HIGH啊！听了会比较舒服，然后就觉得“很好，可以再力求表现”。”喔！原来如此。接着Fred又补充，女在叫床时，最好可以喊出男人的名字，如此男人至少确定对方没喊错，而且也会让男人有“水乳交融”的感觉。

看起来就是个乖乖男的28岁Mark，反而没有双子座强烈追求新奇的感觉。他认为女孩子的声音只要自然就好，太夸张的叫法，有损他的“性”致。真要引起男人兴奋，他说“喘息声”才是真正的关键，甚至不见得非要“叫出声”都可。“最好在喘息时，偶尔出现一点点声音，但不是持续、大声的声音。”Mark说做爱其实就是一种互动，固然可以透过女人不同的声音响应，感受对方情绪，但只要能感受到，也不必非透过声音不可。所以唯一的原则，还是“自然就好”。

29岁的Shawn，天秤座，说起话就是一副酷酷的模样，他认为与其说怎样会让男人兴奋，还不如说怎样不会：就是很矫情，甚至会故意讲

一些“你好强”之类的。“如果还是台湾国话，我会更昏倒”。Shawn说最让他兴奋的，是女人专有娇嗔声，反应过度激烈的，只会让他觉得在演戏。“当然男人不见得分辨得出女人是否真的兴奋。”Shawn也说最重要的还是整个做爱的过程，只要过程顺利，就算没有声音都无所谓。“如果只是兴奋那一点(有没有叫出声音)，还不如回家DIY就好”他下了这样的结论。

31岁的Arthur，魔羯座，说他与Shawn最大的不同，就是不能忍受“没有声音的做爱”，而且他还双臂一圈，说“声音要发自内心”，俨然一副传教士的口吻。他说只要女人真是发自内心，男人就可以藉此判断进行到哪一阶段，自然就知道怎样给予互动。不过Arthur也非常专业的说：“跟情妇、老婆与一夜情的需求是不同的，一夜情也许会希望是激烈一点的，所以叫声假不假、激不激烈无所谓，但如果是情人，就要很在意对方感受。”他说男人不免对A片中那种“戏剧化”的演出充满期待，但除非有机会“偷吃”，否则终究还是要回到心爱的人身边，回到发自内心追求的真实感，而只要真实，彼此自然会乐在其中。

75、女人的呻吟让男人迷醉

东方的女人是含蓄的女人，她们对爱与被爱都习惯于含而不露的表达。

这是东方女人的美德，但这种美德不恰当地应用，却给男人带来迷惑和不安。

这是让男人难以启齿的事情，所以只能向医生诉说：在他热烈地施爱时，很想得到爱人的回应。但她却是以含蓄的，“此时无声胜有声”来作回应。作为一个医生，在这里我想对这类女子说的是：爱是一个特别需要声音的地方。当男人在女人身上进行爱抚时，特别希望女人作出回应，如果女人没有什么反应，男人就认为自己的爱抚不成功，就会失去继续施爱的兴致。这样的欢爱就很难达到高潮。

事实上，听觉在丰富心理内容的性爱过程中，占有重要位置，其主要功用是通过它激发双方的情感。在表达性爱的感受时，声音具备了特殊的功能，也使它带上了许多微妙的含义。听觉在接受多种多样性爱的声音时也有着特别灵感，此时男人爱听撒娇艳的情话，也爱听没有确切词词的呻吟。

一位心理学家曾这样写道：世界上没有比美丽的容颜更好看的景色，也没有比爱在心头的声音更甜美的声音。女性的这种具有特殊情调的声音，对每一次亲热，每一次性生活都有重要影响，它像夜莺的歌声一样，令男人迷醉；也像掌声一样是对男人的鼓励与赞赏。在爱的交响乐中男人更加投入，情海波澜起.....

总而言之，无论男女，其实对爱的感觉都是全方位的，感受爱的器官也是多样化的，不是单用性器官，而是综合各方面的感受。男人希望听到女人的回应，女人也同样需要男人的鼓励和肯定。如果男人在做爱时能给予女方赞许，表明自己非常享受，我想女方的回应一定会更积极。男

人们，试着在下次告诉她：我好爽，我好享受，她会表现得更好的。

六、避孕细节

76、用安全套易被忽视的细节

1. 使用前应查看生产日期和有效期，过期的避孕套已经变质，容易破裂，不宜使用。
2. 避孕套必须保存在阴凉、干燥和不接触酸、碱、油的环境中。如接触上述条件后变得发粘、发脆，即使在保质期内也不应再使用。
3. 避孕套有不同的规格，应根据阴茎勃起时的大小选择适当型号，否则过紧易破裂，过松易滑脱，都会影响使用效果。
4. 避孕套不宜事先展开，而应在勃起的阴茎头上自龟头部分顺势向下展开；
5. 套上龟头前应捏瘪避孕套顶端供贮存精液用的小气囊，以防止气囊中的空气遇热膨胀，促使射精时精液向阴茎根部溢出；
6. 避孕套只能使用水基润滑剂。凡士林、液体石蜡、搽脸油、食用油等均可在短时间内增加避孕套的脆性，加速其破裂；
7. 避孕套如在使用中发现裂孔或滑脱，只更换避孕套仍是不安全的，应该立刻停止性交，使用消毒剂清洗生殖器；
8. 射精后应在阴茎疲软前以手指按住避孕套底部连同阴茎一起抽出；
9. 取下避孕套时不可让精液流出，也不要让避孕套外面的阴道分泌物接触身体。每个避孕套只能使用一次，用过的避孕套应装入塑料袋扔进垃圾筒；
10. 取下避孕套的手指不可能不同时接触精液和阴道分泌物，因此必须立刻在流动水下用肥皂水洗手。

77、禁吃避孕药の十种女性

一般而言，凡是身体健康的已婚育龄妇女均可使用避孕药，但处于下列情况的妇女不宜使用口服避孕药：

1、患有急、慢性肝炎和肾炎的妇女不宜服用。因为进入体内的避孕药都在肝脏进行代谢，经肾脏排泄，如果患有急、慢性肝炎和肾炎的妇女使用，将会增加肝、肾负担。

2、患有心脏病或心功能不良的人不能使用。避孕药中的雌激素能使体内水、钠等物质滞留，会加重心脏负担。

3、有高血压的妇女不宜使用。少数妇女用药后会使血压升高。

4、有糖尿病及糖尿病家族史者不宜使用。由于服用避孕药后，可能会使血糖轻度升高，使隐性糖尿病变为显性，故对患有糖尿病的女性会产生不良影响。

5、甲状腺功能亢进的妇女，在没有治愈前，最好不要使用避孕药。

6、乳房良性肿瘤、子宫肌瘤以及各种恶性肿瘤患者不宜使用，以免对肿瘤产生不良影响。

7、过去或现在患有血管栓塞性疾病(如脑血栓、心肌梗塞、脉管炎等)者不能使用。避孕药中的雌激素，可能会增加血液的凝固性，会加重心血管疾病的病情。

8、患慢性头痛特别是偏头痛和血管性头痛的妇女不宜使用，否则会加重症状。

9、过去月经过少者，最好不用。长期使用避孕药可使子宫内膜呈萎缩状态，更会减少月经量。

10、哺乳期妇女不宜使用。避孕药可使乳汁分泌减少，并降低乳汁的质量，还能进入乳汁，对哺乳儿产生不良影响，所以哺乳期妇女不宜

使用。

78、避孕方法更换时请注意

(1) 在更换新的避孕方法之前，必须对新的方法有充分地了解，掌握正确的使用方法。最好能得到医生的指导，以保证新的避孕方法的效果。

(2) 不论使用哪一种避孕药，要改用其他避孕方法时，必须服完一个月经周期，不可中途更换，否则会造成月经紊乱避孕失败。

(3) 服用短效避孕药如想改用长效药，应坚持服用3个月以上再更换，因为适应了短效药，可以减少长效药的副作用。

(4) 使用长效药如果想改用其他避孕方法，如宫内节育器、避孕套等，应先改服短效药2~3个周期，这样可减少或避免月经紊乱和闭经的发生。

(5) 原先使用避孕工具的夫妻，若想改服避孕药，一定要等月经来潮后的第5天开始服药，在此之前，仍要坚持使用避孕工具。

(6) 已放置了宫内节育器的育龄妇女，只要节育环适合自己，效果可靠，无副作用，就应当继续使用，不宜盲目频繁更换。

(7) 决定做绝育手术的夫妻，绝育术一周前要停止性生活，绝育术后还要继续避孕2~3个月。

79、这些药物会使避孕药失灵

利福平 利福平可使口服避孕药的主要成分炔诺酮和炔雌醇的代谢加快，降低血液中的药浓度，还有可能使子宫内膜部分脱落而点滴出血或淋漓不尽，同时使避孕药物药效降低而致避孕失败。

抗菌素 有人曾对38名妇女服用避孕药时并用氨苄青霉素、新霉素、复方新诺明、氯霉素、呋喃坦啶的女性进行过观察，发现她们怀孕的原因是抗菌素抑制了肠道细菌群，使产生的葡萄糖醛酸酶的数量大大减少，从而影响了避孕药大肠道内的吸收，使血液中避孕药浓度下降。

抗癫痫药 这类药物是酶的诱导剂，如苯巴比妥、苯妥英钠、卡马西平、扑癫酮等。当患有癫痫病的女性服用这类药物时，均能促使肝细胞内药物代谢酶的增加，加速对口服避孕药的破坏，同时也会增加孕激素与球蛋白的结合率，使游离的药物浓度大大降低，导致避孕失败。

灰黄霉素 灰黄霉素是一种抗真菌药物，它在与避孕药物并用时，可改变肝微粒体酶的活性，使甾体激素下降而致经血减少，导致避孕失败。

酶促进剂 如眠尔通等镇静安眠药、保泰松等治风湿性关节炎的药物，这些药物有酶促作用，可促进肝微粒体酶催化药物的代谢活性，加速对口服避孕药的代谢，降低避孕效果。若必须使用安眠药时，可选用安定代替。

激素 如强的松、地塞米松等，在同时服用避孕药时有增加皮肤激素的功能，但也能延缓皮质激素的代谢，使其副作用大为增加。

90、女性紧急避孕的七条忠告

很多人经常会在无任何保护的情况下与另一方发生性关系，他们通常会在事后采取一些措施来避孕。但是，如果方法、措施不当仍有可能导致怀孕，下面的七项注意或许可以给你一些忠告：

1. 紧急避孕只是一种应急方式，并非一种常规避孕措施。
应正确选择适合自己的避孕方法，而不应寄希望于经常使用紧急避孕药。
2. 紧急避孕要在医生指导下进行。紧急避孕药物应在性生活后72小时内服用，超过72小时失败率较高。
3. 紧急避孕的有效率明显低于常规避孕方法，而且由于用药剂量高(一次紧急避孕的药量一般相当于8天的常规短效口服避孕药量)，副作用也明显高于常规避孕药，如改变月经周期等。
4. 超量及频繁使用紧急避孕药可能会给身体带来损害。多次重复服用紧急避孕药，会导致月经紊乱、出血或点滴出血延长，给妇女生活、工作带来不便。
5. 药物紧急避孕只能对本次无保护的性生活起作用，本周期服药后性生活仍应采取其他可靠的避孕措施。如果不注意，用药的当月就可能怀孕。
6. 一个月经周期中只能用紧急避孕药一次，第二次则会失效。
7. 紧急避孕失败而妊娠者，新生儿畸形发生率高，必须终止妊娠。

91、绝对的安全期是哪几天？

有关女性安全期计算方面有说到，排卵期是从下次来潮的前14天算起的前5天和后4天，但是根据每个人的具体情况，有可能发生提前排卵或两次排卵。请问提前排卵一般会提前几天，至于第二次排卵又是在安全期算法中的哪几天？

还有，是不是可以这样说，月经干净后的第一或者第二天，以及下次月经的前一天或前两天甚至是前三天不可认为是绝对的安全期，或者退一步讲，月经干净的第一天以及下次月经的前一天是绝对的安全期。

按说女性除去排卵期以外，月经周期其余的日子都称为安全期。但是因为排卵受很多因素影响可能提前或推后几天，因此安全期又分为绝对和相对，绝对安全期是指即使排卵日期有变化也绝对安全的日子。因为排卵日期一般前后变化不会超过3天，因此月经(假设为3天)前后一周应该是绝对安全的，而且距离月经越近的日子越安全。

92、两全其美的避孕方式

一、两全其美的避孕方式——避孕套 成功率：98%

17世纪晚期，英国医生Joseph Condom用小羊的盲肠制成了第一个“现代避孕套”，此后，这种安全有效又方便携带和使用的避孕工具逐渐推广到了全世界。避孕套如此风靡的理由是，如果正确使用，它的成功率可达98%以上。

他可能知道，但你必须督促执行的7大安全条例

1. 首先选择一个大小合适的避孕套。因为内避孕套太大等于没用，太小则会令阴茎缺血，导致不举。现在市场上的避孕套有四种规格：大号(Φ35)，中号(Φ33)，小号(Φ31)，和特小号(Φ29)。一般来说，多数东方人使用中号。
2. 购买时应选择正方形或者圆形的内包装，因为长方形的内包装容易使避孕套扭曲变形。
3. 打开包装时要小心，切勿使用剪刀或者野蛮撕开。
4. 阴茎勃起后插入阴道前就该戴套了，戴时用手指捏住避孕套前端，挤出空气再套在阴茎上，套上用指腹慢慢展开，避免使用指尖，免得指甲划破薄薄的套壁。
5. 要保留避孕套前端空间，并且保证套住整个阴茎。
6. 射精后，趁阴茎尚未变软就应该及时抽出，用手捏住根部小心退出，取下避孕套，注意不要让精液流出。
7. 最后的提醒是，不要把避孕套放在钱包“屁股兜儿”一类温度高的地方，这会令避孕套的寿命明显缩短。

避孕套的非避孕“增值服务”

1. 阻隔90%以上的性病。400多年前，意大利解剖学加布里瓦·法鲁拜就推广用亚麻布制成的避孕套预防性病了。数字统计发现，如果使用得

当，避孕套可以阻隔90%以上的性传播疾病，其中包括爱滋病。

2. 延长性交时间达20%。对于早泄的男子，避孕套有另外的功效，可降低龟头局部的兴奋，能延长性交时间达20%以上。

3. 巧“治”不孕。这主要是针对免疫性不孕而言。有些女性体内存在抗精子抗体，性交后精子进入宫颈，与宫颈黏液中的抗精子抗体结合。结合后精子凝集或者制动，无法继续游走进入子宫内部，因此不孕。研究发现如果使用避孕套三个月至半年，让女性暂时与精液断绝接触，使其体内的抗精子抗体滴度下降，这样停用避孕套后就可能在短期内怀孕。

4. 解除精液过敏。有些女性性交后出现外阴瘙痒、水肿，伴有胸闷，呼吸急促甚至荨麻疹样症状，这是对精液过敏的表现，这时避孕套就能派上大用场了，阻止了精液接触，过敏症当然一去不返。

尽管现在流通于市场的避孕套种类繁多，设计师们在上面费了不少心思，把套套设计的五颜六色、各种香味，并且越来越薄，但无论如何都不能让他满意。或许只有男孩在证明自己已经成为一个不折不扣的男人时才热衷于此，而成熟的男人反倒孩子气地追求直接的性交方式，不去理睬女性的要求，毕竟快感征服理性。因此我们需要介绍女性使用的避孕套知识。

二、女用避孕套：避孕效率可高达95%~97%

女性自己主动掌握运用的避孕工具。与药物相比，它没有任何副作用。女用避孕套比男用避孕套大两倍多，是由强度高、伸缩力强的聚氨酯材料制成，两端各有一个圆胶环，封闭端为小环，放置在阴道深处顶着子宫颈，大环放在阴道口阴唇周围。性事结束后，在取出避孕套之前，先旋转外环并拧紧，以防精液外溢。取出避孕套后，要认真检查有否破损使精液泄漏。

93、初夜同床该如何避孕

毋庸置疑，初夜的同床共枕对新婚夫妇来说是有非常重要的意义。虽然并不是所有的人在這一夜都很順利地进行性交，但首次云雨过后就怀孕者也不在少数。如果婚后并不想立即生育，可供选择的避孕方法很多，但具体很难说哪一种避孕法最好，或一定要使用哪一种避孕法。因此，初夜如何选用避孕法确实还有点伤脑筋。

如果使用避孕套的话，似乎会破坏新婚初夜浪漫的气氛，而且到底是新郎，还是新娘准备呢？相信即使新郎兴致再好，看到新娘取出保险套时，也会觉得索然无味。避孕药同样会破坏双方的心情。

初夜避孕最理想的方法就是避开排卵日。所以，订过婚的女性，最好能测量自己的基础体温，此时就可以利用基础体温，预先确定结婚的日子，以避开排卵日。但是，有很多人是在半年甚至一年前，就决定结婚日子的，而想要在一年前就预知排卵日可不是一件容易的事儿。

不过，如果月经一直很规则的话，倒是可以预知月经来潮的日子是在月初、月中或月末。排卵日在下次月经来潮前的14天左右，因此，只需要反过来推算，就可以在月初、月中或月末选择一个好日子了。但是，即使月经周期很规则的女性，想要以基础体温来决定一个在半年甚至一年之后的初夜，仍然是无法达到100%正确。更何况现在许多地方（尤其农村）还是沿袭旧习惯，以农历来决定结婚日子，如此一来想自然避孕就更难了。

如果是属于上述情形的话，你应该在择定结婚日期之后。即在这一天的前一个月或前一个半月，就开始记录基础体温，如此可以粗略地预知结婚当天是在排卵期的什么时候。如果婚礼的当天或蜜月期刚好在月经预定来潮的1个星期之前，也就是基础体温已进入高温期4~5天之后，你就无须担心会怀孕，尽可安心地欢度蜜月。

万一新婚初夜是在排卵期（以基础体温位低的那一天为中心的前后5天）或在基础体温已进入低温期时，就会有怀孕的可能。所以，在蜜月期间，如果你不想太早有孩子的话，还是应该想办法来避孕。使用避孕套、子宫环的避孕方法，我不想现在就推荐给你。因为如果你不熟悉其使用法的话，很可能会失败；再说，新婚期间就拿出这些玩意儿，只要想想就会觉得倒胃口。

最适合新婚时期使用的口服避孕药或避孕针。在婚前1个月就可开始服用，蜜月旅行期间也要继续服用。通常都是在月经来潮时的第5天开始服用，每天服1粒，持续20天，如此就可以达到完全避孕的目的。此法的避孕效果可达99%，而且对某些妇女月经不调、过多、过频，痛经或经前紧张症等妇科疾病还有治疗作用，真是一举两得。

当然，有些妇女服用避孕药或使用避孕针时，会有恶心、呕吐、头痛等不适症状，建议你睡前服或加服维生素B6以减轻你的不适症状。当然停药后这些症状都会消失。如按上述所说去做，在欢度蜜月期间你一定会很开心的。

94、服避孕药如何避免不良反应

女用避孕药有效率高达99.9%，是一种广受欢迎的避孕方法。不过有很多女性朋友询问，服用避孕药，虽然好处很多，但“是药三分毒”，避孕药有没有什么不良反应？不适合哪些情况？使用时要注意一些什么？

短效避孕药是目前应用最多、最广的一种避孕药，它在人体内发挥作用的时间短，所以要每天按时服用，1个月经周期必须连服22天才能起到避孕效果。短效避孕药由人工合成的雌激素和孕激素配制而成，对一些女性来说，两者的含量可能并没有恰到好处，从而出现了不良反应，这时，服药的女性应该予以重视，采取必要的措施，尽量避免药物对身体的伤害。以下是5种最常见的不良反应，我们同时提出了一些解决办法以供参考。

类早孕反应 类早孕反应较常见，约占用药人数的50%。症状多为先重后轻，以后逐渐消失，可能与机体逐渐适应有关。表现为食欲不振、恶心、呕吐甚至乏力、头晕等类似妊娠早期的反应。常在服药第1—2周发生。该反应与避孕药中的雌激素刺激胃黏膜有关。

其实，发生类早孕反应不用太焦急，只要将服药时间改在晚饭后或临睡前就可以很好地缓解胃的不适反应；反应较重者，可服维生素B6，每次20毫克，每日3次。仍无缓解者，可考虑更换避孕药，选择雌激素含量较少的药物。

阴道出血 不少女性在服药期间，会发生持续性的点滴出血，或者如同月经量的突破性出血。这与漏服、迟服了避孕药或者避孕药药效不足有关。如果阴道流血发生在月经周期的前半期，常提示雌激素剂量太小；如发生于后半周期，则表明孕激素剂量不够，不足以维持子宫内膜。如何解决呢？前半周期出血时，每日可加用炔雌醇5—10微克，直至该

周期结束；在后半周期出血时则每日可加用1片避孕药；若出血时间接近月经期或出血量多如月经时，则可停药，于出血第5天再服用下一周期药物。

月经过少或闭经 很多女性朋友会反映：服用避孕药后月经量变少了，甚至发生了闭经，怎么回事？原来避孕药可以使子宫内膜发育不全，腺体分泌不足，因此子宫内膜不能正常生长而变薄，致使月经量减少。个别女性因避孕药的抑制作用过度，在停药后不发生撤退性出血，出现闭经。

解决办法：这对本来月经量大的女性不啻是一件好事，一般无需特殊处理。如果尿妊娠试验阴性，停药7天后仍可继续服用下周期的药物。若连续闭经2个月，则要立即停药观察。大多数人停药后月经会复潮。

体重增加 因为害怕药物引起发胖，有些女性不愿意服用避孕药。的确，避孕药物中某些成分可以引起体重增加：雄激素可以引起食欲亢进或痤疮等，尤其是在服用口服避孕药的前3个月内；雌激素水平升高引起水、钠潴留，因此导致月经后半周期体重增加；孕激素促进合成代谢，导致体重增加。值得一提的是，体重增加的发生率仅为15%左右。建议根据不同的情况予以分别处理：食欲亢进、出现痤疮者，可以适当节食并更换17—羟孕酮类制剂如避孕药2号；月经后半期体重增加者，则要减少食盐的摄入；短期内体重增加过多，应停药。

面部色素沉着 一些服药时间较长的女性的脸颊部可能出现像怀孕时那样的蝴蝶斑，这是雌激素引起的色素沉着。妊娠期已有色素沉着的人用避孕药后容易发生，并且与日光照射有关。

避免面部色素沉着，可以在饮食中增加一些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，如西红柿、橙子、猕猴桃等等；避免强光照射，出外时涂抹防晒霜；有色素沉着倾向的人，可选用雌激素含量比较低的避孕药，比如单纯孕激素制剂。

95、不同时期最佳避孕方式

新婚夫妇 以男用避孕套、女服用短效口服避孕药为佳。由于新婚妇女阴道较紧，不宜上环和阴道隔膜。想在半年后怀孕的，不宜用长效避孕药（针），因为用了长效避孕药的，其停药后半年方可怀孕，否则对胎儿不利。

探亲夫妇 以男用避孕套、女服用探亲避孕药片为佳，不宜采用安全期避孕法，因为两地分居的夫妇相逢，情绪激动，往往会“即兴排卵”或“提前排卵”，安全期推算不准，很容易导致避孕失败。

哺乳期妇女 以男用避孕套，女用阴道隔膜加避孕药膏为佳；不宜用口服避孕药，因为它可影响乳汁的分泌和婴儿的生长发育。

独生子女夫妇 以女性宫内节育器为佳，如需要再生，取出宫内节育器即可。子女幼小，男女双方不宜行结扎术，以防子女意外；虽然男女都能够再通，但毕竟有一定的难度。但如果不再想生育了，则以结扎术为最佳。

更年期妇女 以避孕套、避孕膜、避孕栓为佳，不宜用口服或注射避孕药。因为更年期妇女，卵巢功能已逐渐衰退，这时往往表现为月经紊乱，而那些口服或注射避孕药物，会加重经期的紊乱。

96、这样的药物避孕方式不安全

在临床上常可见到因避孕失败而去做流产补救手术的女性，这种失败固然使她们非常烦恼，但令她们更忧虑的是自己找不到是何种原由所致，尤其有些女性不止是第一次了。每一位已婚育龄女性，都应对各种方式的避孕可能发生的失败原因做一些了解，这样，不管你采用哪一种方式，你都会因自己具备了一些知识和常识而避免不成功的避孕发生。

不安全因素

- 1、药物保管不好，如药片破碎、溶解、变质。
- 2、没有服够要求剂量。
- 3、同房后未按要求时间服药。
- 4、因疏忽而漏服。
- 5、发高烧或患病导致严重呕吐，腹泻。
- 6、同时服用了利福平、非那西丁。克霉唑。呋喃坦叮、苯巴比妥，利眠宁、氯霉素。氨苄青霉素。

防止失败要点

- 7、采用药物避孕女性应牢记服药时间，准时无误将有效剂量服下，切不可掉以轻心。发生漏服情况必须在规定服药时间的12小时内进行补服。
- 8、要把药物放在阴凉、干燥，通风密闭处，避免药物发生受潮、变质、失效或毁损。
- 9、当身体患病时或需服用降低避孕药物功效的药品，应改换其它避孕方式。

97、紧急避孕和紧急避孕药

不少妇女当性生活中避孕套破裂，或未采取任何避孕措施情况下的性生活后，为了避免怀孕的发生，自己想了不少办法如猛烈的在地上跳跃，打喷嚏，咳嗽企图利用这些外力使阴道内的精液排出，有条件的家庭妇女用苏打水，食醋温水，冲洗阴道，或用湿布使劲擦洗阴道使精液流出，也有人将避孕药膏栓、膜塞进阴道。企图杀死精子这些办法只能杀伤和清洗留在阴道内的精子，而当避孕套破裂后精子很快游入宫颈子宫，其结果总还有人免不了怀孕。至于没有怀孕的那部分妇女是不是归功于这些措施的采取，这就很难说了。因为无保护性的性生活本身并不是百分之百的会怀孕。它的受孕率约20—30%，下面所介绍的措施是如何使受孕率降低到最小。

性交后避孕的方法总的可分为两大类，药物方法和机械方法。药物中又分为激素类及非激素类。

激素类药物，中国常用的有探亲避孕药。不少探亲药有的仍需要在性生活前就服用，其中抗孕53号只需每次性生活后立即服1片，第一次性交后次晨加服一片，以后每天服一片，服完十四片其避孕效果99.5%，其它激素类的事后服孕药有单纯雌激素，即乙烯雌酚，每次性交后需服5天，每天服二次，每次25mg，效果99%以上，但胃肠道反应较重，难以为人接受。另有孕激素类，在性交后单次服用18甲基炔诺酮0.4mg，效果为98.3%，有不规则出血的缺点。

第三种事后激素类药即雌激素和孕激素合用，国外称为四雌依，即房事后72小时内分二次服药，其间相隔12小时。每次服用乙炔雌二醇50微克及18—甲基炔诺酮250微克，失败率0—1.6%。副作用同前。这些激素类房事后避孕药的机理不是单一的，可干扰精子活动及获能，输卵管运动抑制或推迟排卵，受精，黄体功能，子宫内膜的发育，着床及胚

胎发育等等。

非激素类的药物世界各国科学家花了许多精力在寻找，至今为止大都停留在动物实验，用于人类的有丹那唑，成功率98—99.1%。

较为理想的房事后避孕药是月经调节剂也可称为催经止孕药。即当妇女月经过期几天之后，一服此药即可诱发月经来潮，即使怀孕了则此药能使极早期胚胎自然流产。此类药物较为成熟的有法国研制成功的RU486（即米非司酮），我国也已大量生产上市。

机械方法的房事后避孕即放置宫内节育器，在无保护性的性交后务必在7天内放置节育器，若在5天之内效果更可靠，曾有报导879名研究对象只有1例失败，如果不愿长期放置待月经来潮后可取出。它的避孕原理主要为阻止受精卵的植入子宫内膜。

紧急事后避孕方法副作用较大，一年以内只宜使用一次。为保安全，宜落实合适的避孕措施为好。

小结如下：

可采用紧急事后避孕药——毓婷。

该药通过抑制卵泡发育，抑制或推迟排卵，影响子宫内膜发育，干扰着床等不同环节，达到避免妊娠的目的。

服用方法是：避孕失败或无保护性同房后72小时内服用毓婷一片，12小时后再服用一片。该药在药店有零售。

在无保护措施性交后48小时之内，也可采取下列一种方法：

- a. 口服乙烯雌酚，每天50毫克，连服5天；
- b. 口服炔雌醇，每天5毫克，连服5天；
- c. 炔雌醇0.1毫克加炔诺酮1毫克，服药12小时后，同样剂量再服1次；
- d. 左旋18甲基炔诺酮0.5毫克，加炔诺酮1毫克，服药12小时后，同前剂量再服1次；
- e. 米非司酮50毫克或25毫克1日2次。

如果发生上述情况已超过48小时，但在5天以内，可以放置宫内节育器。

采用紧急避孕方法需要注意的问题：①紧急避孕要不适用于经常、反复使用，更不能用它来代替常规避孕方法，否则易引起月经紊乱；②紧急避孕药只能对前一次性生活有事后避孕作用，用药后不能在有无防护措施性交；③服药后一小时内发生呕吐，应尽快补服一次；④无防护措施性生活后服药越早，防止非意愿妊娠的效果越好；⑤因身体的其他原因经医生检查后慎用；不宜用以上某种紧急避孕药者，应当遵医嘱；⑥有生殖道炎症及因其他原因经医生检查不能放置宫内节育器的妇女均不能采用带铜宫内节育器作为紧急避孕。⑦以上紧急避孕方法在单次无防护措施性交后，如果能正确使用，效果是非常好的，失败率约为0.1%—3%。

七、性前爱抚细节

98、赋予爱抚更多的内涵

爱抚，主要是指情侣之间的拥抱，亲吻，抚摸及两性间所有亲昵的行为，它是情侣之间，特别是年轻情侣之间不可缺少的生活内容，也是表示爱意的一种方式。

爱抚的行为一般大都出现在青春期后第一次恋爱或以后多次恋爱的过程中，爱抚作为情侣双方初恋或热恋时的一种自愿行为，带有很大的随意性和边疆性，男性一般是爱抚的主动者，经常是在情不自禁的情况下将女友拥入怀中，有时甚至会产生性的冲动，由于爱抚一般不承担责任和义务，所以爱抚几乎成了所有情侣相爱时一道永不褪色的风景。

爱抚的意义在于情感的满足，而不仅仅是肉体的相互接触，每个相恋的男女，之所以朝思暮想，在相聚之后寻找一个寂静的地方，其目的不排除渴望与享受爱抚。

爱抚是一杯水，它可以缓解男女双方的性饥渴；爱抚是一首诗，它可以让男女双方永远沉浸在美妙的回忆里；爱抚是一幅画，它可以供天下所有的情侣回味与欣赏。

热恋中的男女应该充分享受爱抚的自由与快乐，但爱抚应该有个度。俗话说，真理向前迈进一步便是谬误，爱抚也是如此，有的热恋中人，把爱抚当作获得双方的一种手段与目的，一旦攻破对方的防线，便开始品尝禁果，对此，男女双方应有清醒的认识，爱抚是热恋间最大的度，超过这个度就有可能丧失幸福。

在性这个问题上，男人是比较强烈的，当一个男人面对女性的皮肤，性冲动就有可能战胜理智，作为女性必须对此有清醒的认识，在

由爱抚过渡到婚前性行为这个问题上应该始终保持一种理智，这样做，不但可以保护自己，同时，也会博得对方的抚摸，主动示爱，虽满足了对方的需求，但这样做并非上策。因为这样对方会觉得你轻浮，况且一旦心理最后的防线被突破，有一次就会有百次，这样，性的神秘感完全消失，男人会产生失落感，甚至厌恶感，到头来，吃亏的还是自己。

所以学会爱抚是一种艺术，那么该怎样做呢？

首先，应该控制爱抚的时间，这样可以使男人对你更钟情，有如美味佳肴一样，不能让恋人吃饱，其次，要引导男性轻柔地爱抚，避免引起对方强烈的冲动，如果一旦发生男人不能自控的行为，应通过其他方式帮助解决。

对准备结婚的情侣而言，爱抚是为做爱做准备，对热恋中的情侣而言，爱抚仅仅是一种表示亲密友好的方式，作为男人，应该掌握爱抚的技巧，避免有的妇人借爱抚之机，达到诱惑并控制你的目的，从某种意义上说，爱抚是在爱情上面走钢丝，千万小心，别跌倒，爱抚一枚硬币的两个面，既可以带来诗意的浪漫，也会带来古音韵般的乏味，它像盐一样，在菜中不可缺少，多了就会让你生厌，所以学会爱抚对于未婚的青年男女来说的确是大有好处的。

99、将性前戏提高到一定水平

夫妻性交是彼此全面的肉体接触，同时获得性快乐和美满的感受。理想的性生活是称心的、愉快的、自愿的、充分的生理、心理宣泄，并有愉快的精神享受。为此，夫妻美满的性交要求双方有良好的情绪、体力和技巧；需要有充分的性前戏，并将性兴奋提高到一定的水平。

什么是性爱抚 性爱抚（性交前的按摩），是通过互相触摸、握持、按抚、吻摩、拥抱、摇撼等“五徐”的戏道，使双方情动欲感，性交协调。在性生活前夫妻间的彼此爱抚对于消除紧张和焦虑心理、达到彼此放松、唤起性欲，并逐步“进入状态”是相当重要的。

扩大性感区需要抚摸 性感区是在接受性刺激后，能出现性兴奋表现的体表区域。这种兴奋表现为：盆腔发热和发胀、阴道分泌物增多、全身快感及要求性交等。女性性感区比男性分布广，包括头发、脸颊、口唇、舌、耳朵、颈部、乳房、手、下腹、臀部、大腿内侧等。女人性感最强烈的部位是生殖器官，即阴蒂、小阴唇、大阴唇周围的区域和阴道口。触摸阴蒂不但能激发女方的性欲，而且能引起她的快感。可以说，阴蒂是控制女性性行为的主要“杠杆”。

[美妙的阴蒂爱抚](#) 除以上动情敏感区外，女性体表任何部位，经反复刺激并与性交活动相结合，形成条件反射后，均可变为性感区。相反，体表刺激与性交活动中断，已建立起的性感区也可消退。可见，为扩大并提高女性性感部位，抚摸是必要的。

心理上需要抚摸 抚摸是一种无声的情感交流，避免了在表达感情时由于羞涩或用词不当而产生的尴尬。女性对抚摸更为敏感，更容易动情，也更希望能经常享受到抚摸的欢快。少女在性觉醒时，对拥抱和接吻的

欲望比性交更为强烈。在恋人中，女人本能地懂得抚摸的重要，尤其在还没有习惯性交之前，抚摸常使她们感到异常愉快和舒适，得到情感和身体上的满足。可以说，对爱抚非常需要、非常敏感、非常细心是女性突出的特点。在性表达方面，女人多数比较内向，由于天生腼腆，许多妻子都羞于公开说出自己的性需求，她希望借丈夫的抚摸，特别是对性感高敏部位的抚摸时，她表现出的“无言”和“接受”，来表示她有性交的要求。

抚摸可以提高性兴奋 性兴奋是由肉体或精神方面的性激所引起的，性兴奋的时间长短依赖于很多因素，如心理状况、情绪影响、疲劳程度以及性刺激的有效强度等等。男子一般很快并急剧地较女性先达到兴奋期，女性的性要求一般比男子弱，性欲和性兴奋不易激起，所以女性性行为一般是被动的。

女性与性高潮 人类的性反应，从兴奋期开始到高潮的平复，人为地划分四个阶段：兴奋期、持续期、高潮期和消退期。女方能否达到高潮，因素固然很多，但兴奋期的“准备”程度是十分关键的。对女性来说，兴奋期除男性温馨的情话、热烈亲昵的拥抱、接吻外，性感点的抚摸更为重要。

性兴奋需要的刺激 研究200例正常育龄妇女性感区，其中167例(占83.5%)在接受性刺激后，表现为积极的性兴奋反应，出现阴道排液、盆腔胀热及性交欲望等现象。用手去触摸、抚弄、搔抓、揉捏或挤压乳房这一主要性感点，会产生特殊快感。乳房的性反应同男性的阴茎一样，在搓揉或吸吮刺激中即有竖起现象；外阴是性刺激的核心部位，尤其是阴蒂，一旦被按摩刺激，可使女性感受到性交之外的最大满足，同时也就做好性交前的生理和心理准备——大阴唇扁平、膨起，阴道内充血并渗出多量分泌物使阴道润滑。只有这时，女性才达到充分的性兴奋，才会有性交的要求，双方才有进入高潮并获得性满足的可能。

触摸阴蒂是“前奏” 在性生活过程中，触摸阴蒂是整个性生活的前奏，如同触摸乳头、大腿内侧等可引发性冲动一样。当然这种触摸必须是轻柔的、情意绵绵的。在女性性反应周期的高峰期，阴蒂头对于直接的刺激尤其敏感。为什么女性喜欢触摸阴蒂呢？

我们知道，阴蒂含有丰富敏感的神神经末梢，其密度要比周围组织或阴茎龟头高6~10倍。阴蒂的神经支配是阴蒂背神经，它是阴部神经最末端的一个很小的分支，终止于阴蒂头和体的神经末梢丛。

阴蒂背神经的较大神经束上不规则地分布着与本体感受刺激有关的环层小体，它们在传递躯体形式刺激引起的传入冲动中起着重要作用。环层小体是对深层压觉及本体感觉起作用的，其数量和质量均有较大变异，因此可以解释妇女在手淫时所需要的刺激技术和强度的差别何以那么大。

阴蒂还富含对触觉十分敏感的游离神经末梢，由此可见阴蒂为什么会对触觉那么敏感，如果巧妙地刺激阴蒂往往很容易激发女性的性欲，而且常常能在不需要性交的情况下就使女性达到性高潮。

一般来说刺激阴蒂体部比直接刺激阴蒂头部的效果更好。此外，阴蒂往往需经长时间的持续不断的较强刺激，毕竟隔着一层包皮，所以它的耐受性好，尤其到临近高潮时更需要用力 and 大幅度地予以刺激。刺激阴蒂的过程既是调动女性的主观能动性和性欲的时刻，也是使女方迅速从兴奋期过渡进入平台期的时刻，女方必须积极投入，当好向导和指挥，明确向男方指明自己最敏感的部位和最喜欢的刺激方式，随时进行充分交流以纠正男方刺激手法的偏差或不足。否则，让男方盲人骑瞎马乱问乱撞不仅仅白白浪费了时间和精力，还会使女方自己感到失望和烦躁。

不同的妇女对阴蒂受触摸后的感觉有时会有很大不同。有的在性交前喜欢男方轻轻抚摸阴蒂，油然而生一种惬意的感觉；有的却惧怕男子触摸阴蒂，感到很不舒服。其实，这主要是心理上的原因，一般来说，惧怕

男子触摸阴蒂的人，有不少是缺乏性知识或文化层次较低者，她们虽不乏生理上的快感，却大多认为这种快感是不正常的，有的甚至认为这与妊娠有直接的关系。从数量上说，不愿男子触摸者为数并不很多。据统计有2 / 3的女性更愿意接受阴蒂刺激，只有1 / 3女性更喜爱阴道刺激，愿意接受阴蒂刺激的妇女认为阴蒂刺激带来的快感远比阴道刺激带来的快感为强。

在多数性交体位中，阴茎并不能直接刺激阴蒂，况且当性反应进入平台期时由于女性会阴部肌肉的收缩，阴蒂还会从平时的悬垂位置退缩至阴蒂包皮的深处，紧靠在耻骨联合的前界，从而远离阴道口。这种退缩使阴茎更难以与阴蒂发生直接接触，事实上，在单纯阴道性交过程中，阴茎在阴道内的抽动将通过对小阴唇和与之相连的阴蒂包皮的来回牵动而间接刺激阴蒂，尤其是阴茎向外抽动时阴茎包皮回到龟头或冠状沟处时使阴茎直径又增加几毫米，这样就更容易使阴蒂受到间接刺激。由于阴蒂及其附近没有相应的润滑功能，如果刺激较强烈，女子阴蒂会产生疼痛。若用粗暴的动作或异物刺激，不仅不能引起快感，还可能因此逐渐产生对异性的厌恶感，从而影响夫妻之间的性生活。

调情是必须的 为提高性生活质量，使双方心灵上更加亲近，感情上更加融洽，调情行为对女方尤为重要。有人说：妇女不喜欢马拉松式的性交合，但喜欢马拉松式的调情。其调情的主要内容就是爱抚、慰借，这个阶段使男性的性兴奋进展慢一点，使女性的性兴奋来得快一点，缩小在性反应上“男快女慢”的时间差。有了充分的性交前准备阶段，则性交合往往会很顺利并使男女双方均达到高潮和满足的境界。

100、性爱按摩的技巧

夫妻间的性爱按摩，和性生活开始前的性爱抚是不同的。妻子的性敏感部位(乳房和外阴)是不去触动的，这应该是性爱抚摩的一条原则。不少人一开始就直指向对方身体的这些敏感部位，殊不知此举往往不能达到目的，有时还会引起对方对性爱抚的厌恶和逃避。特别是女性，其性欲的唤起往往是较为缓慢的，如果一开始就直指这些部位，只能使身心还未准备好的妻子更加紧张或烦躁，就会觉得男方动作太粗野或目的太明确而感到不快。

顺序应该是，先是性爱抚摩，然后是性爱抚(在逐步调动对方热情的基础上，可以按抚乳房、外阴等敏感部位)，最后才是性交动作。一般可以采取由远而近、由彼及此、由次及主的办法。比如，可以从足部按摩做起，足部按摩有助于全身放松，是生理上和心理上的抚摩，让身体觉得完全清爽，通过足部几千个神经末梢来刺激神经系统，使之达到放松的目的。

开始按摩时，可从腿部到足底先抹点油，手掌心也涂点油。让伴侣舒服地俯卧着，而按摩者相应调整好自己的位置(例如曲膝坐上伴侣的脚边)，以便从对方的臀部到腿部按摩下来。

然后将双手抬起并垫住伴侣的一只脚，四指平缓地伸到其脚背下。用掌跟和拇指平稳地从脚底中央向外轻轻擦到脚两侧，以便充分开展。可从下向上重复这样的动作使之遍及整个脚底为止。

其次，一手托住脚背，另一只手从小趾开始，用拇指和食指将每只脚的趾跟缓慢地牵拉到趾尖，必要时可换手再牵拉。

再次，按摩者以指腹按揉整个脚底。本动作可刺激足底无数的末梢，使之恢复整个身体的活力。如按摩者觉得伴侣足底的肌肉松软时，可加重压力。

最后，用拇指和四指指腹按揉踝关节的四周，以放松关节的背面，因为足踝是不承受全身重力的部位。

轻柔的按摩好处很多，可以依次按摩颈部位和肩部位，背部位和腰部位。按摩颈部位和肩部时，妻子最好采取俯卧的姿势。按摩者坐在其前面或后面都可以。开始时可以用两手按压一下试一试对方可以接受的力度，但是，用多大的力度和用什么样的按摩方法是无章可循的，按摩者应随时询问其妻子的感觉怎么样，也可观察一下她的反应怎么样，以便调整自己的手法和位置。按摩者可用右手拇指、食指按摩，时间可短可长，但在妻子出现最佳状态时最好再持续几分钟。

要鼓励你的伴侣放松全身而完全由你来摆布其身体。你可坐在对方头部上方的位置，俯身用两手牵拉和抬起其身体，使其胸部和肩部逐渐放松下来。你一定要注意自己的姿势，你的整个背部必须伸直，并要用下半身来支撑你的动作，这样才能成功地完成这个动作。

首先，双手下滑到胸骨，经肋骨底部再滑到伴侣的背部两侧，手指向内，拇指朝下，双手将其背部往上提起，把伴侣的胸部稍微抬离床面，双手在触及腋下之后，再继续滑到胸前。

然后按摩者身体向前倾，双手抓住她的手腕，慢慢举起她的手臂，自己则采取跪姿。将手臂伸直，再轻柔地向上拉，再绕肩周回旋，然后慢慢地放下上臂，再放下前臂部分，让伴侣双手舒展，肩膀和上肢都能得到充分的放松；再其次，按摩者双掌平稳地沿着伴侣的两胸侧往上按摩，经腋下、上肢，直到手为止。让你的伴侣的上半身有扩张感。把你的手放在她的手中片刻。让两人一起沉醉在温柔的接触中。

这些动作和部位都是遵守由远而近、由彼及此的原则，上面已经提过，女性的乳房、阴蒂等是最为敏感的部位，是要在性交前的性按摩时才触及的。

所以按摩一般的做法是，先按摩其他部位的动情区，让情欲开始调动起来之后，才接触这些主要的最为敏感的部位。但是，女性动情区是

十分广泛的，身体的任何部位的皮肤都是很敏感的，轻轻按揉这些地方，往往会引起非常舒坦的感觉。

你进行按摩时，动作的力度应有轻有重，动作要有慢有快，要顺着体形，流畅而持续。在往上按摩时，身体要向前摆动，且交替轻柔和使劲地施力，以加强乐趣和性感。放慢速度，是为了给伴侣足够的时间来回味享受你的按摩的完整感觉。应该指出的是，这里提到的部位和手法只是一般的原则，不应该一成不变。真正的感受和体会，要自己在实践中去创造和发挥。

101、女人给男人的另类爱抚

女性对男性性器的爱抚不要太单调，首先，来看用手的方法，一般来讲，用手握住阴茎，进行伸结合实际运动，尤其在龟头附近更有效果。但是，相同的动作带来的相同的刺激，缺乏趣味性。接触阴茎身体部分的皮肤，或者在伸缩运动时加上转圆圈运动，下点功夫，会比只单纯的结阴茎部分刺激的效果好上几倍。再者，一边爱抚阴茎时，一边可用另一支手或口唇轻轻压迫阴部。

女性当中，有人无意中发现男性的乳头，也会因刺激而勃起。因此，男性的乳头是很好的性感带。但是，尚未被开发，可说是隐藏的性感带。刺激阴茎的同时也进行乳头的爱抚，能让男性体验到复合快感，对女性来讲，也是另一种欢乐。对阴茎刺激，除了用手之外，女性身体其他部分也可以加以利用。例如：腋窝。腋下本身一搔动就会痒，还有腋毛和体臭，无论是视觉上或触觉上都能造成充分快乐的地方。把阴茎挟在腋窝里，摩擦、压迫的运动将给予阴茎异样的感觉刺激。

乳房对阴茎的刺激法：把阴茎放在乳房之间，也是刺激阴茎的方法之一。这样的爱抚从男性立场来看的话，是刺激乳房的动作，而站在女性立场而言，应该是对阴茎的爱抚，拥有互相做为性游戏的特色。做这样的爱抚时，女性必须面朝上躺着。男性跨坐在女性胸部下方，把阴茎放在双乳之间，腰部前后运动。男性用手捏住两边乳房外侧，乳房的温暖会传到整个阴茎上。当然，女性自己用手抓紧乳房也可。脸稍微往前抬的话，女性用舌头舐阴茎，使阴茎酥痒。阴茎与乳房相对的爱抚，又称为半身性交。稍微做点变化，也可以考虑男性面朝上横躺，女性匍匐在男性的两腿间，用乳房挟勃起的阴茎。在半身性交里，男性借着用精液污秽女性酥胸的动作，体会到征服感。

102、闺房欢愉之爱抚技巧

性爱，绝非做简单的交合即可以了事。房事，着实需要双方的动情与用心的爱抚。做足前戏功夫，性才更完美。

性按摩技巧 别再一味的自怨或怨恨你的爱人无法满足你的欲求，与其干坐在那儿抱怨，不如花点聪明才智用力在性爱上，想办法利他利己。为使你不再欲求不满，也让你和伴侣之间的性爱关系更为美妙，以下方法值得你一试再试。

如果你们愿意一起探索彼此的感官，那么，按摩会把你们带进更新的肢体游戏及性爱空间，让性关系变得更丰富。你应该还记得，在谈恋爱的日子里，你们交换爱抚就像亲吻一样频繁。但是，一旦建立特定关系，即是非常健康和相互回馈的关系，生活里就经常会缺乏浪漫兴奋的感觉和相互回馈的情欲。是的，在我们的社会中，许多情侣已经失去彼此精确的抚触，也忽略了在握手和做爱之间有广大的中间地带，而这中间地带的举动是可以促使我们更亲密、更增进性爱情趣，而爱人之间的性按摩就是这中间地带里值得一试的。在相互按摩之前，让我们先告诉你关于身体感官的小秘密，我们的身上有不少的愉悦点是你们还未开发或视而不见的，这里强调的愉悦点可能因甚少曝露或被爱抚，所以对爱抚相当敏感哦！

12个愉悦点

- 轻柔按摩乳房会有强烈愉悦和性欲。
- 乳头对温柔爱抚有反应，增加性兴奋。
- 唇和口对触摸很敏感，可增加性感。
- 按摩下腹会有放松效果，升高性反应及期待。
- 按摩大腿内侧除可减缓性紧张外，还能帮助性感流畅。

- 触摸耳垂能很快传达性感刺激及愉悦。
- 爱抚颈背能够激起十分强烈的性兴奋。
- 轻抚腋下及柔软的上臂内侧，会觉得很愉快。
- 臀部很性感，对强而有力的按摩有反应。
- 靠近性器官的鼠蹊部是相当性感的地方。
- 膝（膝盖后方）对轻柔的按摩和碰触灵敏度也很高。
- 按摩刺激拇趾腹，会触发全身的性反应。

按摩前的准备可以买一个廉价的家用按摩垫或是席垫，或者是即兴的拉出一张折叠床垫在地板中间。假如你有一张坚固的餐桌，你也可以在上面放一个海绵垫或毯子。在按摩时叠个枕头、毯子或是毛巾。你还将需要一些润滑剂，按摩油、粉末或者是乳液，当然你也可以使用现在很流行的香精油，这些都会让你的手在按摩时顺利流畅。大部分专家建议，使用一些植物油，例如葡萄子、芝麻、杏仁或是蔬菜油。在使用时确认它们是在室温温度，(冷油会麻痹放松了的肌肉)。你可以选用一种或多种挥发油或者是买调和油，香精方面你可以选用下列被认为具有激情效果的香精：杉木、肉桂、丁香、玫瑰、橙花等，不过要提醒你，千万不能直接使用精油在皮肤上。

按摩的第一步，让你的伴侣俯卧躺下来，手臂垂放离身体数寸，头和颈子要放松，不要扭转，假如你们没有按摩垫或是席垫，利用一个枕头、或是厚毛巾、或者是毯子去支撑对方的身体。盖一条毛巾或薄毯子在伴侣的背上，先摩擦你的双手几秒钟，好使手掌暖和起来。然后，倒几匙的润滑油在你的手上，然后准备开始轻轻的按摩伴侣。

脸部 轻轻按摩伴侣的脸能带来高度的安全感。用你的手和手指围住他的颞和下巴，然后双手沿着下颞骨向上按摩到耳部，以手指向上和向外舒缓掠过他的脸颊，如此重复数次。小心地以指尖描摩着伴侣的唇形，温柔而缓慢地按摩唇四周、唇上。

肩膀和背部 跪在你伴侣的头旁边(或站着，如果你们使用桌子的话)，花

1到2分钟在肩膀顶端按摩，你会发现有一连串的穴道点你可以施压后让颈部的坚硬感消除。方法是：温和的捏他的肩膀，然后双手拇指压他头颅下方的两点（大约在各离脊椎1寸的地方）5秒钟，然后沿颈子每下移1寸，再施压。（如此过一会儿，假如你按对地方，你的伴侣会告诉你）。再重覆这些动作在颈部及肩膀上端共6对穴点处，结束在肩膀骨头凹陷处。然后，直接把手按在伴侣的肩膀上，沿肩膀往两侧滑行指压。

腿部和臀部 移向伴侣的下半身，按摩他的臀部，切实地揉捏臀部多肉的部位，以手抓举揉捏肌肉，并移动拇指和四指于重要厚层处。以两拇指扳开臀肌与大腿后肌交叉处，再加强按摩于此褶皱部位和髌骨下缘数遍。再来是沿着屁股到脚趾分别按捏每只腿，在有大腿肌肉的部位，用快速交替(间隔)、5指张开，略为用力的方式。有一个点要提醒：如果你的伴侣有小腿静脉曲张，在按摩时就得非常非常轻，并且不要按到静脉曲张处。接着，把伴侣的一只脚弯起来按摩小腿肚，用双手圈住他脚踝拇指用力的方式，揉捏至膝盖，最后按摩他的整脚和脚后跟。另一只脚也重覆这个过程。

手臂 用来回流动的方式，按摩手臂的最上端，从肩头到手腕，保持你的拇指在上端，其他手指圈着手臂。试试交叉按摩法，并且按摩手臂最大块肌肉处。然后拉他的手臂让其伸展，按摩手掌和腕部，轻轻外拉他的手指。对另外一只手重覆同样的动作。

头和颈部 手回到伴侣的肩膀，花几分钟按摩伴侣的颈部，然后，往上按摩至伴侣头发里，让你的手指头散开来，按摩他整个头的头皮，就好像你正在帮他洗头发一样。接着，一手一边，拇指放在耳朵下面，其他手指放在头骨后面，轻轻往你这边拉，如此可以放松头部的紧张。然后按摩耳朵，交替按摩太阳穴、脸颊、下颚。

脚和手部的快速按摩 脚是最不可思议的敏感带(而且最轻便)，这使得它们成为在电视机前最佳的小型按摩部位候选人。下面有两个10分钟的程序你可以做：手——双手握住伴侣的手，两个人都手掌向上，按摩他的

手掌。然后把伴侣的手翻转过来，沿着他手背筋和骨头之间，用你的拇指去按压。重覆动作后，温和地将他的手臂往外拉，并且像挤牛奶一样挤压他的每根手指。现在，按摩手掌有肉的部分，把他的手掌握向上，用你的拇指去探索伴侣手掌的肌肉区，然后，将你的两个小指伸入他的拇指和小指之间，伸展他的手指让其手掌尽量向上展开。最后，用两个拇指同时从他的手掌心按摩到每根指头。重覆同样的动作在另一只手上。脚——从脚踝开始，用双手手指圈住伴侣的一只脚，按摩脚后跟、脚掌及脚部外缘。然后，用拇指沿着脚筋和骨头按摩至脚前端，并用揉搓的方式，做一遍。用拇指和食指握住每个脚趾，来回揉搓，并轻轻往外拉。用你的拇指按压他脚部外缘小脚趾头下方，按的时候，让这个压力持续几秒钟。这将会刺激能舒缓肩膀压力的穴道。重覆同样的动作在另一只脚上。

感觉更上一层楼 还有一些按摩小技巧要提醒你：始终保持与伴侣身体上的接触，同时用规律的节拍移动两手，让你的动作缓缓地进行，让每一个按摩持续几分钟。身体对感觉是有记忆能力的，并且会期待这些感觉，所以重覆同一个动作是会令人感到非常舒服的。在关节与皮肤较薄的地方(例如膝盖后面)要顺着按摩，而不要用力摩擦，让你的手指沿着骨头凹处的轮廓走，像肩膀这个地方。按摩就像是一条探索之路，让你的手去感受、感觉你伴侣身体的轮廓。

103、发觉女性的性敏感区

人体存在许多潜能，关键是你是否想开发它，如何去开发它。性敏感区亦然。别只将目光盯在传统中固定的几个性敏感区域，试着对妻子身体的其他一些部位进行一番发掘，也许会有意想不到的效果。

如果说性生活真有技巧的话，那么很大部分是批对女性的性敏感区（也叫动情区）加以刺激。按理说，人们最关心的应该是刺激方法，然而对于很多人来说，最重要的事情不得不让位于正确地认识性敏感区。女性的性敏感区要比男性多很多，除了外生殖器外，胸部、腹部、面部、颈部、臀部、腿部、等都能接受性刺激。甚至有人认为，女性全身的皮肤都是性敏感区，只刺激得法，都能引发足够的兴奋。即使根据性专家的比较保守的估计，女性全身的性敏感区域不下40多处。

面对如此众多的性敏感区，记忆力不佳的男性岂不是要大伤脑筋吗？当然，这也用不着一个一个去记，女性的性敏感区域的分布是有规律的，根据性感受的强度来划分，它们主要集中于以下四个区域。

一是个生殖器和会阴部。在这一带施加手段，女性的感受最强，可直接获提性快感；二是乳房乳头。对它刺激，可使女性获得一定程度的性满足，也可激发性欲；三是口唇舌部。对它进行刺激，可激发性欲冲动；四是颈部、大腿内侧、臀部、腹部等。这些部位的性感受强度最弱，但经过一段时间的刺激对性兴奋也有激发作用。

以上分类是为了方便掌握，还带有理论色彩，很多人在实践中也获得了同样认识，但仍有以下疑问没有想通。比如，经常有人来信询问这样的问题：“对妻子身上敏感的地方，每次性交合前是不是都需要刺激一遍呢？应该从哪里下手才好呢？可不可以一开始就刺激妻子身上最敏感的地方？”

我们不想直接回答这个问题，而想用个比喻来说明。每天你都要吃

饭，吃饭的目的之一是填饱肚子，但这不是惟一的目的，你还要增加营养，让饭吃得有滋有味，于是你还要吃菜。你家里有很多种菜，但每顿只做几种就够了，不过要注意花样搭配，有肉类，还要有蔬菜类，也少不了佐餐调味的小咸菜。如果有一道美味大菜，谁都不会一上桌就先吃它，那样一来其他菜就会变得没有味道了。一般人都要等到“酒过三巡，菜过五味”再端将出来，人们发出惊叹，视觉和口腹之欲都得到满足，于是这顿饭就在如此高潮中进入了尾声。

世界上有很多事情并不相同，但其中的道理却可以是相同的。正像你不可能一顿饭就把所有的菜都吃一遍一样（也无这个必要），你也不可能一次性生活中把女性的性敏感区域来个“大扫荡”。又像你每顿饭都要变换花样一样，每次过性生活你应该变换刺激部位。还像吃菜时总是小菜在前，大菜在后，味淡者在前，味重者在后一样。过性生活时你首先应刺激的是那些性感受较弱的区域，慢慢地品滋味，等到你准备向最敏感的地方下手时，一定要知道这便是性刺激的最后一道菜，接下来就是真正的交合。如果不是这样，那种强烈的感受就难以找到归宿。

正像人们吃菜时的口味各不相同一样，同样的地方，同样手法，但获得的性感受却会因人而异。有人在来信中就举了这样一个例子：

“我发现我的妻子与别人不同，做爱时她特别喜欢我亲吻她的耳朵。据她自己说，有时候我只要一亲她的耳朵，她就会产生性欲。我觉得这很有趣，也很奇怪。”其实，这丝毫也不值得大惊小怪，女性的性第三区有生理的共性，也有个体的个性。性专家发现，当因为疾病或意外事件造成伤残，身体的某个部位会失去知觉，如果这儿恰巧是敏感区，那么在没有失去知觉部位的性敏感区，其敏感区会变得更加强烈起来，原先不是性敏感区的地方，现在也会成为新的性敏感区。

这个发现对于正常人是应该有启发作用的。人体存在着很多潜能，通过后天的开发就可能挖掘出来。比如说，耳朵在性生活中经常被抚摸，它对性刺激的感受就可能从弱到强，最后变成新的性敏感区域。从

理论上说，只要坚持开发，女性的全身都可以变成性敏感区域，如果有人能做到这一步，那么他的感受必定会妙不可言。

每个新的性敏感区域的发现和形成，势必都会带来一番新的特殊喜悦。这样一来，男性的任务就变得相对重一些。他不应该总是老一套，而要不断地扩大刺激部位，还要善于发现，善于总结，从而使你们夫妻的性快乐内容更加充实，感受更加独特。

104、激发男人激情的敏感点

做爱不是做戏。必须将自己全情投入于，没有脚本的乱七八糟的动作，做爱不是作案。不择手段，只有情节严重，才会高潮迭起。做爱不是作战，知己知彼不为决一胜负，求的是百战双赢，做爱就是做爱。科学研究发现：男女身体的差异在胚胎形成后的3个月就初现端倪，随后发生的改变和探索更是让男人和女人的身体越来越成为了一个充满误会和诱惑的陷阱。性学家认为，在尽享一场伟大的床第运动前，准确地甄别各自的性敏感带会为你的快感指数连升三级。

唇齿 女性用舌尖半含半露地在自己的唇齿间轻舔，这个动作，在视觉上就常常会强烈地唤醒男性的性触觉。而唇齿之间的交触——接吻，对男性而言，更多的是激发比较明确的冲动。此刻，男性舌头的长驱直入则以侵略性的姿态开始了狂欢的邀约。

从接吻中得到愉悦最大的是女性，一吻消魂，这样的记忆对许多女性未必刻骨，但必铭心。其实，对于女性的性敏感区来说，男性的嘴唇和舌头是强烈的刺激物。

颈项与耳际 抚摩颈项对男人是种暧昧的暗示，男人的耳垂尤其是个特别敏感的性感区域，热吻时请不要忘记这个角落。45%以上的男人承认自己的耳垂能够唤起快感，其中呼吸、呢喃和情话都是挑逗此区域的重要组成部分。

女人对耳后的敏感几乎会被每一个意欲征服的男人利用。伴着粗重呼吸声的湿吻如果从耳后延绵直至颈后发根，女人的矜持和抵抗意志往往在直涌而上的酥麻体验中最终动摇。

胸膛、乳房 太多的准备活动会扫掉很多兴致，自作聪明就是犯错的开端。乳头是会勃起的，这一点早就逾越了性别的界限。不过在大多数情况下男人小尖尖的反应是出于过低的温度或是痛感。一部分男人在心里大叫着：不要动我们的乳头，除了痒就是疼。所以，对男人胸部的动作还是省省吧。对于这个部位，男人感兴趣的是去抚慰对方而不是被抚慰。

女人的乳房是神圣的，维纳斯之美没有因为断臂而残缺，美丽的胸部起了决定性作用。全世界九成以上的女性同胞认为在爱抚中乳房的地位不容动摇。以美妙的花蕾为中心，热力随半径的增大而逐步降低。需要特别提醒的是：乳房在月经前更加敏感，因为增高的雌激素水平让乳腺组织更紧密结实，被抚摩时反应也更强烈。

脊背 女人天生拥有了更多的慰藉工具，长发，胸部，细腻的手指。而男人在这方面就没那么得天独厚了。对男人的脊背，按摩与搔痒的形式是严重需要摒弃的，在频率上做文章就是心意了，惟一的不同就是他们需要更多的力量。

作为这个星球上最高级的生命，我们和大猩猩是仅存的两种采用面对面行事的动物。拥抱在所难免，脊背的抚摩也就在劫难逃。女人的脊背默默地造就了S形曲线的根基。沿脊柱两侧下降，肋骨与腰际间隐藏着很多的奥秘。这里的神经末梢是高于身体其他部位的。太多的情色作品告诉你S贯穿了女人全部的性欲激发地带，《晚娘》中令人屏息的后背证明了一切。

小腹 到了这个部位，就意味着即将进入重点了。但是请不要急于向下行进，吊一吊他的胃口也好。肚脐并不只是生命初期给我们遗留的生活垃圾，有9%的男性声称抚摩小腹和肚脐一样会带来快感。

肚脐以下平滑的小腹，最能让男人热血贲涨浮想联翩。主菜还没有上

来，好好享受开胃沙拉吧。另外，腹股沟以及肚脐更是女人渴望得到爱抚的重点部位。90%的女性认为自己的小腹赘肉太多，却只有2%的男人持同样的观点。

私处 男人在感情上的注意力或许会偶尔分散，但身体快感的中心是非常集中的。上半身用来思考与判断，下半身用来承受快感的触摸。不要以为只有女人才如水，男人在特定的时候也需要特殊的抚慰，千万不能把“他”等同于爱车的手挡，就算是抱着研究的初衷，也要保护我们的“装备”。

臀部 除了眼睛里传达的内容之外，男性另外一个重要的性感标志就是那结实有形的臀部。有80%的女人承认，男人健美的臀部比肤色、身高、声音等等更性感，也更容易让女人浮想联翩。经常光顾健身房的男人自然不同寻常，重点部位的打造更是不容忽视。除了胸部，90%以上的男人认为臀部传达了更多的女性信息。作为S曲线中的一个很重要的半圆，臀部通常是男人最渴望抚摩的身体部位之一。

大腿内侧 男人的这里和胸部相似，为数不少的男是怕痒的。所以，这里的留意指数因人而异。有时候男人顾不上这个部位，只希望尽快进入主题。

掐一下这里一定好疼，这个道理自然人人都知，进一步想一下原因，在于这里集中了太多的神经末梢。所以如果将大腿内侧遗忘是遗憾的。女人这个部位好像问题不多，性感地带遍及全身这种说法再次得到强烈证明。一次面积覆盖全球、不记性别的调查显示：style的做爱体位在世界范围内拥有高达28%的拥护者，仅略逊于女上位而屈居亚军，就是因为男人在此中能腾出手照顾一下那两条美腿。

脚 将男人的脚搂抱于怀，给男性的脚以包容性的性诱发，替男人用脚完成他的手应该完成的触摸，这对男性来说会有一种自下而上的冲动。对男性而言，在前戏期，其双足的性触觉更为敏感也更为强烈。“三寸金莲”虽然是一种病态的性指示，但，对于女性而言，双足的性触觉的敏感度则常常被忽略掉。与男性不同的是，其性触觉的激发是在性事进行当中，对脚趾，特别是趾间的按压，常常是意想不到的高潮催化剂。

八、性爱技巧细节

105、常见的性交体位及其优点

天使式 他仰卧着，双手放两旁，双脚伸直。你面向他，跨坐在他身上，屈膝。当他完全进入后，你尽量把身体拗后，双手放在地上作平衡。

优点：你可完全控制插入的快慢和角度，掌握高潮的来临。如要达到强烈的G点高潮，请尽可能把身体拗后，并以双手承托体重，更可放一两个枕头于他的头下，让他能更清楚地看到你的表情。

背向式 他躺下，双脚伸直，头下放一个枕头以让他能看到动作进行。你跨坐他身上，面向他的腿，手掌着地以作支撑。当你扭动时，由他抓紧你的大腿或臀部。

优点：你可完全控制一切，包括速度和角度，因而更易达到G点高潮，而他也乐于毫不费力地“坐享其成”。

推桌式 他倚在椅上，双脚舒适地张开，脚板着地。你跨坐在他中间，北向他双手伸出触着桌面借力，双脚悬于空中。他抓紧你的臀部作轻微打圈摆动，你则紧贴双腿。

优点：有别于典型的狗仔式。这里姿势不会令膝盖感到吃力，他可舒适地带领你进入高潮，并深入触及险道每一寸，进行上下及打圈动作。他甚至可以看着自己的险茎进入你的身体，增加快感。

侧击式 你侧卧的枕头上，他跪在你的臀后，上身向前倾，以膝盖分开

你的双脚，以便插入。

优点：由于你的两边大腿紧靠着，可带给他更大快感。此外，这角度可插入更深，特别适合阴茎较短小的男士。当他刺激你G点时，也可爱抚你的胸部。

风车式 你和他在同一方向侧卧，你把身体坐低，双脚夹着他，并向后伸出手臂作支撑。然后他用双腿包围你的腰肢，并抓紧你的大腿轻柔摆动。

优点：这种体位的插入会较浅，能集中刺激阴道前三分之一的敏感位置，及阴茎顶部的神经末梢。

划船式 让他躺在一张舒适而坚固的椅上，双脚微张，然后你跨坐在他上面，面向他，之后屈膝，双脚向着他的胸膛张开，并支撑着。让他抓紧你的臀部或大腿，你则抓紧椅背，开始前后移动。

优点：典型女上男下姿势，你可随意控制快慢或打圈动作，由于双方非常接近，可同时接吻或爱抚对方。

海星式 让他坐在地上，双手从后支撑着身体，双脚舒适地伸直。你坐在他的大腿间，背向他，屈膝并张开双脚，脚板着地。性交时，让他的阴茎作微微打圈的移动，同时收紧你的阴道肌肉。

优点：你可继续做主导，并得到一个更能刺激G点的角度。同时，并可利用双手刺激他的睾丸，他也可抚摸你的大腿及颈项等敏感部位。

盘坐式 他盘膝而坐，你面向他，坐在他中间，双腿微曲包围着他的臀部，互相捉紧对方双臂或背部，并前后移动，接近高潮时加快速度。

优点：双方能同时控制速度，可先缓慢，突然加快或加强插入的深度，然后再放缓来延长达到高潮前的快感。这位置并能形成一个较易刺激阴

核角度。

站立式 你靠着墙站立，微微分开双腿，面向他，由他抬起你的双腿放于他的臀后，把你的身体提升，然后扭动。

优点：只要有一幅墙，你也可跟他在任何地方进行亲密行为。此外，由于你的双腿交叠，阴道收窄了，从而亦可增加他的快感。

106、口交技巧

用舌头、嘴唇亲吻、吸舔对方性器等种种的爱抚动作，都归属在“口交”定义范围里。

因为唇、舌有温暖、潮湿、灵活运用优点，在床第之间可以视为非常重要的性爱武器之一。无论是当作前戏挑情、变换情趣，或是因为女性生理期房事不便、或是其它任何的私人理由不能做爱时，都可以借由口交的方式来得到性快感，口交所带来的快感程度不比真枪实弹的性器官接触来得低，甚至别有一番不同滋味呢！

男对女 口交技巧好的男性能借由种种口交技术以及手指的爱抚，对女性阴部周围强下催情猛药，能让女性在前戏时，性兴奋激素就分泌得非常旺盛，甚至不需要做爱就能达到高潮.....

男性除了能以类似亲吻唇部的动作来亲吻女性的阴唇、阴核、阴蒂之外，还可以利用舌尖来进出阴道；或是以鼻子在呼气吐气间反复地摩擦来刺激阴部，甚至连未刮干净的胡渣也可以成为刺激性器的工具。

口交能让女性很容易就达到阴蒂高潮，男性可以针对阴蒂这个重点敏感部位细细地舔、拭、吹、吻、含，但是要特别叮咛的是：“千万要小心，动作要轻柔”，因为阴蒂是非常脆弱敏锐的肌肤，容易受到挑逗而兴奋，当然也很容易受到伤害。当然，适度的重力刺激也是容易让MM兴奋的良方。

女性的阴道（在没有生病的状况下）是相当清洁的，分泌物亦然，因此男性倒是不必担心吞下这些分泌物会有什么后遗症。另外，针对爱液分泌较少、濡湿不足的女性来说，口交时的唾液能弥补爱液的不足，减少阴茎插入的困难。

女对男 男性性器官的敏感区是阴茎系带、龟头与尿道口，有些人甚至是整个阴茎，包括阴囊都相当地敏感。女性如果能针对这些部位用

手爱抚，兼用唇、舌含舔吸吮，会让男性达到最兴奋的高潮。

男性阴茎和阴蒂一样地敏感，因此女性在进行口交时也必须十分当心，要注意不要让牙齿不慎伤到了阴茎；（一口咬下去可就玩完了）可以观察另一半的反应及感受来调整力道及找出让对方最舒服的方式。

女性可以舔遍男性阴茎，找出对方的最敏感带。一般来说，男性龟头是最为敏感的，女性可以以手辅助握住阴茎，不断深深浅浅地交互舔吻龟头部位，并让阴茎在口中进进出出，制造有若在阴道进出的感觉；也可以试着将整个阴茎深深吸入到喉咙里，有些男性相当喜欢那种阴茎顶到喉咙的美妙感觉。

此时，男性若是达到高潮，小蝌蚪就会纷纷站出来缴械投降了；女性可以选择在感觉男性即将射精时，就先行将嘴移开；或是让男性射精在嘴里，再吐掉或是吞服下去，这方面端视个人的接受程度如何，健康男性的精液是对人体是无害的。

男女相对 男女双方躺卧下来，呈6—9的贴合状，并同时为对方口交，是为69式。可以是“男上女下”，也可以是“女上男下”的姿势，系随个人喜好。

有些人特别偏好此一口交方式，认为能同时“服务”与“被服务”，对于快感度上有加乘加倍的作用，是相当刺激的！

由于性器官接近排泄器官，因此许多人会将口交跟肮脏、不洁划上等号，进而排斥、拒绝口交。其实，若能彼此以“取悦对方”为优先考量，口交可以视为一种暗喻“因为爱，所以接受对方的一切”的爱意表达呢！

口交诀窍 双方要先将身体清洗干净才上床，这是相互体贴的基本表现；要给有口交心理障碍的一方多一些时间做好心理调适，当伴侣同意时，要记得鼓励和称赞对方；沟通协调是最重要的，尊重彼此的需求与意愿，口交才能成为美好性生活的一部份。

不宜口交的时候 男女性器官若感染梅毒、淋病、疱疹、菜花、非

淋菌性尿道炎等性病，或是有霉菌、细菌性皮肤感染时，都可能借由口交传染给性伴侣，因此不宜口交；另外，嘴里有伤口时，也应该避免口交。

107、车内性爱也精彩

请记住在下一句话，卧室比不上餐桌，家里比不上宾馆，建筑物里比不上车子里。不单单是因为被窥见的可能性，使得刺激兴奋中掺杂着罪恶感和紧张，从而大大提高了性快感，而且在车上那样狭小的空间内，每一声细微的呼吸喘息近在耳边，彼此的体温气味相互熏染，那种心灵的贴近和亲密，不是其他室外性爱所能相比拟的。在国外，一项调查表明，浪漫地点第一位是海滩，第二位就是车。实际情形是：海滩上的浪漫，对于芸芸众生，也许有些奢侈和有碍观瞻，相比之下，还是汽车里来得更为切实可行一些。

有特殊车窗的保护 就是那种里面可以看出来，外面不能看进来的车窗。如果买不起，至少也要“遮阳隔热板”贴在四面窗上。建议不要用一大片银色反光的，把视野都遮住了，表面密布小网孔的不错，可以边做边看风景。但请注意，激动的时候，不能把它给扯掉了。

手电筒 由于事发大都是在漆黑的地主，虽然车内有灯，可是如果有什么风吹草动，手电筒还是比较顺手的照明工具。

防身器 这个也要记得带，最好准备多一点，喷雾的、电击的都可以带，遇到野兽或是坏人可以自我保护。

汽车避震器 就算外人啥都看不见，颠上颠下的车子，也会引起人怀疑。如果在荒郊野外也没什么，但若是你俩恰巧就在自家楼下巷口一时意乱情迷起来，或是想在闹市中寻一份刺激，那么避震器可就是必需品了。

防蚊用品 如果夏天去郊外，想打开车窗，在纯自然空气下爽的话，还要事先涂好防蚊液，并准备一些挡蚊子用的纱帐挂在窗前。

其他 如果还想要有情调一些，两个人都喜欢的音乐，让人陶醉的香氛也要备齐喔。

车子停好 车子最好停在不吸引注意的地方，像是停车场角落或是有遮蔽物处。要学会自己开发“新景点”。但是，太暗的地方，或是太偏远的地方最好还是不要去，怕有什么危险，除非你已经非常熟悉。也要注意别停到妨碍别人出入的地方，否则当你们高潮迭起，却有人猛按喇叭或猛敲车门叫你们让路，就太煞风景了。如果你是个不太有安全感的人，最好不要把车停在离公路近的地方，不然车来车往的，会让你很不安心。当然，要停在容易闪人的地方，万一遇到债主、旧情人等奇怪的状况，想闪时被堵住了，那可不好。还有，一定要停在路况安全的地带，不要停在容易淹水处，也不要停在雷雨音停在树下，或者斜坡儿上。

人要顾好 虽然风景好，气氛佳，不过你还是小心自己的安全，切记一定要保险套。对对方不熟，最好还是谨慎一点比较好。另外，车里因为空间有限，也不要太忘乎所以，把自己搞的伤痕累累。

常用的三种招数

1、或口爱抚对方身上的兴奋点，这些兴奋点不会因为是在车上而移位，所以只要不是第一次做爱，就很好掌握。方法简单，前后座都可以做。即使再困难的空间，儿果一样不打折扣。

2、男人坐在后座，女人面向男人，以跪或坐的姿势位于上方。女人双手可以拉信后座上方的握把。这个招式占用资源空间不大，除了双人跑车，其他车子都适用。

3、将前座椅背放低，男人在下仰躺在椅子上，女人坐于其上，背向男人。前座空间较小难度较高，反面较前面的更有变化，双方可以调整进入的角度，让过程有更趣。

108、他的快感尽在你“手”中

用你美妙的双手，给你的男人最great的刺激

男人们也许不愿承认这一点，可我们的性生活不是从手开始的吗？手可以给你们最直接的感官刺激。这还不算，有的时候，当他投向你的目光已经有些色迷迷，而你们又没有充足的时间尽情欢爱，，那么就用你的手吧，只要这9个简单的步骤就能让你的他为你疯狂。

把手洗干净 注意不要让项链或长指甲等东西触及他敏感部位。如果他的小兄弟冷不防撞上冷的、硬的或者金属的东西已经酝酿好的情绪便在突然间打个折扣。如果你们喜欢润滑剂，那就更好了，能避免划破或者擦伤的尴尬。

用亲吻做个课间休息 有的文章说只用手来做的方式常常缺乏发自内心的激情，如果你担心他的精力不集中，而且你也需要稍做休息，你可以停一停。与此同时，你可以热烈的吻他，这样可以使他感觉到你们之间的交流。从而使他因感情的交流而激动。记住，亲吻是让双方都投入的最好方法。

集中火力 要创新，但只是在最开始的时候。每次都用一些新的方式去触摸、探索、在他的敏感地区游弋.....这些在做爱的最初阶段都很有效。不过一旦你感觉到他已经进入"冲刺阶段"（开始粗重地喘息，鼻孔里喷出热气.....）那么你就要在重点地区集中火力，专注地进行活塞式运动。结果一定让你们都很满意。

用有力的那只手 在过程中间换手，会使美好的感觉中断，并且分散他的注意力。而且最好是用整个手掌，而不是用两只纤纤玉指轻轻触摸。

尽在“掌”握之中 改变手触摸的位置可以适当的把握节奏：如果你有些着急，想要赶快结束，可以用手触摸它的顶部，由于它的顶部密布

神经末梢，所以十分敏感，可以加速结束，从而为你赢得时间；用手握住它的底部，可以减缓结束时间

不要握太紧 用力的挤压会使他产生不快。要想象你的手可以筑成温暖舒适的巢，有的男人对龟头的触摸相当敏感，你就应该将注意力集中在顶部靠下的位置。你可以试试让他背对你躺下（你们就象两只勺子那样），把手绕过去抚摩他。信不信由你，这样产生的效果会比两人面对面时要好。

不要过多的翻滚 不要过多的翻滚。这样做的结果只有两个：一是不小心伤到他直直挺立的阴茎，二是让你觉得疲劳。

不要求他的回应 只把注意力集中在他身上，而不要要求他对你做什么。如果你想要的是两个人的缠绵，那么等到下次你们都有足够的时间和舒适的房间再说吧。这次你只是要满足他的欲望，所以，对他要求太多只为分散他的注意力。让你的丈夫安心做一回享受者吧，他一定会感激你的。

109、用整个身体来享受性爱

不少人都有一种误解人类的性欲是直线的，以为单凭性器官的接触就能完全得到性的欢愉，其实并不尽然。只重发泄式、功能式的性器官磨擦绝非无瑕的性爱，就如美味的主菜也要配上挑起人食欲的餐前小食一样，才堪称一次完美的进餐体验。现代情色男女，是时候来个活学活用了。

让头发去听 据说，对头发的爱抚，含有“想和你做爱，亲近”的信息。何况，这种感觉还是由你最亲密的人带来，其震撼力不可谓不厉害。很多人认为，头发断了也不会痛，但其实，抚弄头发是最甜美、最能唤起性欲的方法。

最容易学的办法是用手掌轻放头发之上，沿发丝慢慢地由发根滑向发梢，如果对方不抗拒，便可以用指腹轻柔地抚弄发根，在头皮上游走。发根是神经汇集之地，对外界刺激十分敏感，再加上手指的感觉传到大脑中枢，互抚头发的两人，身体时必会产生一种新奇的满足感。

让眼睛去想象 绝不是叫你用嘴去吮对方的眼睛这样“超感官”，这里说的是眼皮。其实，因为脸上有了嘴这一个近乎泛滥的接触器官，不少人忽略了眼皮这一性感爱抚地带。

由于眼睛十分脆弱，所以进行这一类爱抚时必须十分小心，先是伴侣闭上眼睛，用小指头轻扫其上，如果对方接受得来，就可尝试用嘴唇贴上去，嘴唇的敏感可以感觉到对方眼球的移动，如果嫌整个唇印上去的接触面太大，感触不够细致，也可以伸出舌头，以舌尖轻拨对方的眼皮，这样不难诱导出对性的渴望。

让耳朵去感觉 从耳朵中听进绵绵情话，或是对方因满足而发出的低吟绝对刺激起性感觉。另一方面，对耳朵的爱抚相信也能产生更大的效果，很多人被人触碰耳朵就面红耳赤，道理也正是如此。

耳朵的爱抚法是以手环绕着对方的肩膀，用两只手指轻轻夹着对方的耳朵上下磨擦，这时酥痒的感觉来了，也令人联想到性的快感。到了后期，可以向耳窝内轻吹热烘烘的口气，然后用嘴唇在上面吸吮，这会令双方的快感燃烧地更旺盛。当然，你不能激动地连对方的耳膜也吮破，适可而止是不二之理。

让腋窝去笑 腋下是一处十分敏感的快感地带，有些人只要被人一触碰就会笑个不停，抚弄这里，是唤起彼此感觉的极有效方法。

将手指放进对方腋下轻摸；或用手指头轻刮，令人呼吸变得急促，面颊也不由自主变红。另外抚弄这个地方时不多不少也会触到胸口、乳房的边缘，对引起对方快感十分有效。再进一步可以做的是轻轻地扯对方的腋毛，这使人无可避免地渗出汗水，到达忘我之境。

让胸口去颤抖 胸部绝对是个使用得最多的刺激点吧。简而言之，爱抚乳房时，用两手做成圆弧状揉按它，再由内而外或相反方向画圆弧，期间，当然不要忘了用指头轻搓乳头令它达到兴奋而挺起。

除用手以外，也可以用唇忽强忽弱地吸吮乳头，反复地震动，当然，也勿忘了乳头四周那个乳晕地带。至于对男性胸口的抚弄法，亦和上面差不多，不妨在胸肌丰厚的胸口上用指头像描画般轻刮，或用舌头在上面滚动，如果他是胸毛丰富的话，拔拔这些毛毛相信也会令愉快气氛大增。

让臀部去说话 臀部是性感表征，相信不用多说，最简单直接的方法是，以手掌画圆的方式去按摩对方的臀部，在抚摸期间，也可以间歇性收紧五指，捏弄臀部直至指头也陷进去，这样除了免却单调感觉外，也为对方带来一点欢愉的幽默感。

另外，用指头刺激尾骨接近臀部的凹陷处也会令人全身震动，高呼“我要！”不能忽视的刺激点，就是股沟这个地方。用指头放进去上下轻刮，能令对方难忍受地收紧股肌，连带性器的肌肉也一并牵动。

让大腿去激奋 大腿作为一处接近性器之处，爱抚此地除了会唤起

生理上的反应，连带心理上也会变得快感无比。

方法是：以手指或舌头刺激大腿腹及大腿内侧，尤其是后者这处嫩滑之地，无人不会为此处抚弄而动情。如果以手指做爱抚，可以采用振动式的方法，而用舌头者则提议以运用舌尖为佳。

110、让你的房事更加销魂

如果他突然迅速地插入使你变得很兴奋？或许你需要给他他放松一下。让他安静地平躺，同时给他爱抚，和亲吻大约30分钟。他不一定会回报。“如果男人不喜欢这种尝试，他通常是那种匆匆忙忙性前戏的人，不会有令人满足的性生活”Howard Ruppel 博士说”幸运的是这种尝试会使这个家伙改变，一直持续到他已过盛年。

一种更好方式的口交 如果有条件，两人的口交可以在楼梯上进行：女方用枕头垫着坐在楼梯上，男伴坐在女方两个大腿中间的下一层楼梯上，这不但使男方颈和头更好地活动，也会使女方有更好的视野和更方便从性伙伴的性器官上得到的口唇刺激。

更多亲密感 “想得到令你人难以置信的性高潮，你需要性伙伴更多的配合；你们都需要有一种被信任和被关的感觉，”性临床医学博士Barbara Keesling 讲到。为了建立这种美妙的感觉，你可以裸体：背靠着墙坐下，让你的性伴侣头靠在你的大腿上，温柔到用你的双臂环抱着他。彼此感觉着对方的温暖，呼吸和心跳。然后变换彼此的位置，重复着上面的动作。

更妙的亲吻 “嘴唇是非常敏感的；实际上只有阴蒂比嘴唇有更多的神经和更高的敏感度，”医学博士Daniel S. Stein说。他还建议时常根据以下五种亲吻的技巧，来改变你的表演。

- 1、两唇相碰：你与性伙伴在唇缘间相互滑动，就象你去捕获正从勺子里掉下的布丁一样。
- 2、运舌法：在舌头下面的组织非常敏感，就象上嘴唇下面的隆起。

3、充满爱意的轻咬

4、吸吮：吸吮对方的舌头，刺激下面的唾液腺，可是对方产生香甜的唾液。

5、吹气法：吸入和吸出对方湿润的嘴唇尤其可以激起性欲。

更多的早晨性爱 当你晚上不愿意看到、闻到醉醺醺的性伙伴是，Rachel Swift 建议你早上躺在你性伙伴的右边，抬起你的右腿，把他的右腿放在你的右腿下和左腿上，确保他的右大腿在你的两腿之间。把他的阴茎插入到你的阴道中，调整上半身，使你很舒服地亲到对方。在你疲劳的时候这个姿势也很适用，因Swift指出“此姿势可以使阴茎非常容易和舒服地插入，双方都不用相互支撑，还可以轻微地变换姿势。

一个更加美好的性高潮 去尽情地享受最热切的，最具有满足感的性爱，全情投入到性爱带给你的快乐中。根据最近的一个调查，那些享受过最高程度性满足和性高潮持续时间最长的女人，在性交过程最不容易分散注意力。“那意味着在性交过程中她们专注于性欲的觉醒和所带来的愉快感觉。”Purdue大学的作未按者Natalie Dove说。由于在性交过程中分心从而使她们从未得到过性高潮所带来的满足感。主要原因是她们担心性交中自己的容貌，“如果你担心自己做爱时的外貌，并对此不安和不满，那双方很难使愉悦的性交地进行下去，”Dove 说道。下面的一些担心自己的容貌做法，它们使你无法全心地投入到美好的性交中。

1) 在性交时关掉灯，在黑暗中进行

2) 从来不愿让你的性伙伴看到你的裸体

3) 十分担心在性交时，你的性伙伴如何看待你的形象

为了阻止对容貌的焦虑而不能使自己在性交中享受快乐，让自己完全沉溺于相互关怀、抚摸，抚爱和亲吻的感觉中，今晚就试试吧。

更好的性刺激气味 根据家庭临床医学博士David Kantor的观点，察觉到性欲最可靠的方法就是使用你的鼻子：因为性欲与嗅觉有着最紧密的联系，为了使你能充分利用你对性的感知力，下面有一些实践的建议：

- 体验你们彼此的感觉：回忆彼此最佳的气味和你第一次感觉到它的时间。现在就开始行动。

- 使你们彼此尽量接近：当他旅行是，在床上穿上他的衬衫。当你旅行是，为了减少你与他的距离把他的衣服装入到你的行李中。

- 性交后，再次体尝它的感觉：做爱后体会床单的气味，同时要求他的注意。

- 从你们的争斗中去弥补带来的伤害：从你的记忆中唤起他性欲的香味。(他也可以)

选择更好的做爱时间 根据对115个在23-45岁的妇女的研究发现，在你经期后的第五天，你的性高潮出现的频率比这个月的任何时间都更高和更令人愉快。与此相符的是她们每个月这个时间都能体会最佳的性高潮。“妇女感觉最好的时间是月经流血停止之后和经前综合症出现之前，”精神医学博士Anita Clayton表示，她建议每次月经结束后的5-10天是你们的最佳性交时间。

111、二次性交应注意的技巧

科学地进行连续性的第二性性交，不但可以使心理性的早泄不再成为丈夫的精神负担，影响性生活，而且还可使夫妻共同体验另一种境界的性高潮.....

需要注意的是两次性交要有一定的间隔期。第一次性交后，丈夫虽然没有一般所说的“不应期”，但也需要一定的时间间隔，一般应在10分钟以上，但最长不应超过30分钟。时间过长会增加第二性唤起的时间。在间隔期，丈夫幽默的自我解嘲是必要的。要有充分的自信，谈话的同时可以开始爱抚妻子，这在第一次刚结束时就可以开始了。间隔期丈夫的自信心表现包括言谈、从容的抚爱和必胜的信念，这都是至关重要的，因为这构成了第二性性交的前奏，准备得充分，就会给第二性爱带来良好的效果。另外，先爱抚还是先促使阴茎勃起可视情况而定，一般情况下第一次结束后爱抚10分钟就可以刺激阴茎使其勃起，然后再继续爱抚直到性交。这时如果妻子给予配合，效果会更好些。妻子的阴道夹得紧了一些、自己注意力太集中于性交、抽动的动作不当、阴道没有充分湿润就插入等都会使射精提前。自信的男人事后多会想到这些并总结经验，使以后性生活的成功率不断提高。

如果第一次性交过早结束，就可以尝试第二次，这里不必担心体能的问题，一般情况下，若第一次性交结束过早，消耗的体力就极少，因为性快感并不强烈，只是阴茎涌胀感的释放而已。在这种情况下，丈夫就不存在一般所说的不应期，此时如果丈夫仍有性欲，通过适当方法刺激阴茎，仍可促使阴茎充分勃起。

第二性性交也需要性爱抚以提高性生活质量，虽然阴茎可持续抽动较长时间并使妻子产生快感，但聪明的丈夫会更好地利用这较长的时间使妻子得到全身心的满足，而不只是性器官的高潮，这就要靠丈夫对性

交节奏的掌握，在插入后可以吻妻子的动情区；也可缓缓抽动几次后抽出。一般第一次性交结束过早时，妻子性唤起已出现，那么第二次的性爱抚将使妻子充分获得性兴奋。另外，阴茎在充分滑润的阴道里或紧或缓，或深或浅的自由抽动对妻子无疑是最大的刺激，妻子在丈夫频繁刺激下极易达到性高潮。而且，在第二次的性交过程中，由于丈夫持续时间较长，还可以尝试其他性交体位，最终达到性满足的顶峰，体验那美妙的境界。

不过，第二次的性爱也不可常用，要考虑其他一些因素，如个人的健康状况，因为这毕竟比一次性交消耗的体能多一些，所以最好一次性交就能共同满足。此外，一般情况下多数人应保持每周2—3次的性交频率，因为性交间隔时间过长，阴茎会过于敏感，易于出现过早射精现象。新婚的丈夫容易早泄就说明保持一定性交频率的必要性。可见新婚丈夫尝试第二次的性爱也许效果更佳。一方出差回来后、一方小病愈后、妻子月经结束等情况之前往往都有较长时间的性交间隔时间，第二次的性交对此更合适。

总的来说，第二次的性爱不但可以使心理性的早泄不再成为丈夫的精神负担，影响性生活，而且还可使夫妻共同体验另一种境界的性高潮。作为丰富夫妻性生活的方式之一不妨一试，但要注意的是，要牢记一句话：自信者事竟成。

112、只有“更深”才能“更美”

大多数男性会自动地采用对自己最有利的姿势，使他的阴茎得到最大的刺激，例如男上位。但是如果这种姿势不能使你受到充分的刺激，那么你应当根据自己的需要去变换姿势。

在女上位的姿势中，他的阴茎将刺激你的阴道口和阴道壁中较浅的部分。而且，如果你喜欢较深的插入，这种姿势也能使他触及你的宫颈。

当 he 从后面插入时，他的阴茎更多地刺激你的阴道的前壁和后壁，也许还会接触到G点。

当你坐在他的腿上时，他的阴茎将刺激你的阴道口周围，并且可以触到你的阴核。

如果你们采用站立式，阴道后壁的外三分之二和前壁的内三分之二会受到阴茎的刺激。

对于女性而言，提高性技巧的关键在于增强参与意识。在多数情况下，性交总是由男人控制，他插入，活动，达到高潮，抽出。我们应该知道自己需要什么并且采取行动去实现它。研究表明：女人对性生活的参与越积极，她们的身心感受也就越强烈。所以，如果性生活令我们感到失望，我们更有必要学会恰当的姿势、运动和节奏。如果你在性生活中感觉到缺少交流，对视、亲吻和交谈将会加深你们的接触。

两性对性生活的参与程度应当达到一种平衡，只有当我们的态度像我们的男性伴侣一样积极的时候，这种平衡才可能实现。

如果你在性生活中感到缺少深入的交流，那么可采取下面的方法。

- 对现：选择一个你们可相互看见的姿势，目光接触有利于增强感受。

- 保持同步：在良好的性生活中双方的运动会自发地达到同步。如

果你们感到彼此的活动不够默契，试着与你的伴侣以相同的速率呼吸，这将使你们的身体语言协调起来。

- 亲吻：亲吻是性生活中最亲密的动作之一，它增加了口和舌的接触，并且提供味觉嗅觉的刺激。

- 交谈：把呻吟变成言语，鼓励对方谈话。虽然在做爱时谈话可能造成分心，但是这能加强你们的交流。

对于你来说，面对面的女上位姿势是积极的，它使你能够控制运动和感受。你可以前后倾斜以产生压力的变化，你的阴蒂和乳房可以受到触摸，你们可以亲吻或者交谈。每次身体上升的时候收紧阴道肌肉，这会增强你的感受。你们可以躺在地板上或者跨在凳子上，在转椅上做爱难以控制方向，但是可以提高兴奋程度。这种姿势要求男方阴茎能够坚硬竖起，而且如果你不小心可能对他造成伤害。

有些女人不喜欢被从后面插入，因为这种姿势让她们缺乏参与感。如果这种姿势使你感觉受到了控制，那么你可以不采取它。但是它的确能产生特别的效果。而且有些男人认为女性的臀部是很性感的部位，采用这种姿势很容易使他兴奋。在这种姿势中，你以前臂支撑身体，跪在床边，双腿略分开；他将抬起你的双腿，从后面插入你的道。

在这种姿势中，他的阴茎很容易滑出你的阴道；当他活动的时候，你的阴道会因为进入空气而发出声音；如果他抽动得比较剧烈，他可能会撞击到你的子宫。

如果你的身体足够较灵，能够把腿缠在他的腰上，由他来支撑你，那么站立式很富有刺激性。当你们穿着衣服匆忙行事的时候，这种姿势非它合适。它也可以作为上床做爱的前奏。为了让他能够插入，你首先得抬起一只腿，膝盖弯曲，向外分开。在他插入之后把腿缠到他的腰间。如果体重使你们难以实现这种姿势，你们可以在楼梯上尝试一下。

113、巧妙掌握体位的变化

伸张位的性交姿势阴茎的插入较浅，即阴茎插入阴道的深度不深，如果活动太过剧烈的话，阴茎便容易离开阴道。

所以若采用正常的方式插入阴茎，女性可将双腿合并夹住阴茎，并伸长双腿来进行性交；如能再加上点压迫，避免阴茎离开阴道，将会使性交活动更顺畅。

屈曲位 屈曲位的坏处是女性的阴道口有距离，因此阴蒂难接收刺激而减低女性高潮的享受，不过好处是阴茎可以深深的插入，有助于怀孕，所以对于想早些有孩子的新婚夫妻来说，可说是最快理想的姿势。屈曲位就是让女性的阴道和床成垂直角度，并让阴道口大开，而男性、女性之间保持不平行的姿势，且尽量以垂直的方式进行性交运动。此时女性可两脚勾住男性的双肩，以利性交活动的进行。由于阴道与床呈90度角，所以男性射出的精液不容易流出阴道，因此是最佳的受孕体位。

新婚夫妇适合腰高位 腰高位是适合洞房新婚的性交姿势，对于工作疲倦在男性来说也相当的适用。女性只要脸朝上平躺下来，将膝盖提起张开双腿，并把屁股垫高，配合身体的韵律做前后摆动即可。此姿势适用新婚夫妻。

骑马体位 由女性主导，结合度变化大。女性采骑马姿势的性交方法有两种，一种以屁股直接坐在另一半的腰上，一种用手肘撑住身体。由于它是性交活动中女性在上的一种姿势，所以阴茎插入的深度会随女性坐姿的角度而产生不同，女性上半身直立时则插入较深，同时男性也可欣赏到女性的乳房，并且轻抚女性身体的性感区。而女性如果兴奋的上下跳动，并利用时间去爱抚男性的阴茎，会有相当愉悦的性行为发生。如果担心女性坐姿会因激烈的运动无法保持重心而摔倒的话，男性可以体贴的立起双膝来协助女性。

坐体位 通常女性打开双腿做骑马状坐在男性之上，男性则坐好让阴茎顺利插入，而女性因采坐姿，所以在阴道口张大的情况下用紧密、压迫的性爱动作为重点，会使阴蒂感受到相当大的愉悦。而男性方面不算是激烈的性交活动，也不必在乎阴茎的勃起情形，所以适合早泄的男性。

侧体位 前侧位互爱抚，后侧位能紧压阴茎。侧身的性交姿势包含男女面对面的性器结合，以及男性侧躺在女性背后的后侧位二种。前侧位的性交活动不需太大刺激，两人的上半身可保持45度角，如此可以使阴茎的插入深度增加。为了让阴茎能更顺利的进入，女性可将膝盖轻轻弯曲，勾住男性的腰，而男性也可自在的以手爱抚女性的乳房。后侧位的性爱姿势使已怀孕的女性相当的舒适安全，此种姿势让阴茎不能深入阴道，但男性的阴茎可因被女性的屁股紧压，而感受到满足感。

背后体位 虽像动物交配，但能满足男性征服欲及刺激女性女性屁股抬起，性器即出现，然后让男性由后背环抱女性腰部，让阴茎由后方插入，这就是背后位。从引起女性性感的角度来看，由于阴茎和阴道方向一致，所以两性间能顺利的结合在一块儿，而男性的睾丸也有机会刺激到女性的阴蒂而引起女性的快感。虽然有人觉得这样的方式与动物的性交类似而觉得不舒服，但这样的姿势却可以满足男性征服欲，而且也适合怀孕的女性。

男性用腿挑逗女性 交叉体位男女可相互爱抚对方性感区，女性平躺下来脸向上并将双腿张开，男性将一只脚放进女性的大腿内侧，用腿的力量用力压住女性性器，可使另一半达到性刺激的满足，而采用这种性爱姿势的男性、女性的双手都相当自在，大可好好的抚摩对方的身体。

立体位 所谓立位就是男女两人以站姿进行性交活动，通常可让女性靠在墙上或桌边，两腿分开由男性决定前面或由后面进行，此种姿势不容易插入，女性也很难达到性满足，不过可以让男性在短时间内完成

做爱的渴望。

114、哪种方式最适合你

性爱姿势是指伴侣在进行性交时的姿势。理论上而言，应该有数不清的性爱姿势，但事实上，多数不同的姿势都是由大约六、七种的基本姿势演变而来的。有人认为：只有男在上的性姿势才是唯一正常，并可接受的性交姿势；也有人宣称，应该有很多不同变化的性姿势，而且除非能够精通所有的性姿势，否则就不足以称为是一个合格的性爱伴侣。这类的传闻更进一步地指出，肢体困难度愈高的性姿势，愈能带来高度的性满足感。这些都是不实的传闻，没有任何一种姿势具有特别的效果，而做爱能力应由伴侣所感到的满足感而定，而不是由一个人对性爱变化所知多寡来决定。

男在上的姿势 普遍的性姿势有男在上、女在上、侧身式以及从后进入式。有些异性恋伴侣以及男同性恋者也会进行肛门式性交。这些姿势都可用躺着、坐着、站着、跪着或任何以上的组合变化来进行。每对伴侣所选的姿势都由他们的创作灵感及舒适的程度来决定。

在西方文化中，男在上是最普遍的性交姿势。自从19世纪的基督教传教士相信只有男性在上才是最自然及最适宜的性交姿势后，这个姿势也被称为传教士姿势。他们并鼓励异国皈依者放弃“兽性般”的姿势而改采男在上的姿势。男在上的姿势是由女性面朝上地躺着并将两腿分开，由男性或女性将阴茎导入阴道。如果女性不觉得被压得不舒服，男性可以平躺在女性身上；否则也可以以手肘、手和膝盖来支撑部份或全部的重量。除此之外，有些女性觉得男性的重量限制了她们骨盆移动的能力。女性可将双脚围在男性的臀部、后背或甚至放在男性的肩膀上。脚抬得越高能使男性在抽动时推得更深。但是，有些女性并不喜欢这个姿势所带来的较深的推进感。

男在上的姿势使男性用手抚摸伴侣的方式稍受限制，但是女性可以

用自己的手自由地抚摸男性或刺激自己的阴蒂。这是在性交时可以看到对方、亲吻对方的一个非常好的姿势。

女在上的姿势 女在上是由男性面朝上躺着，然后女性将自己的身体放低坐到伴侣勃起的阴茎上，由男性或女性将阴茎引导进入阴道。女性可持续地弯曲着膝盖面对男性、也可将腿伸直或转过身来背对伴侣。伴侣也可由男在上或侧身式转换而变成这种姿势。

女在上的姿势使女性可以控制阴茎在阴道内的深度，以及推进的速度。这个姿势使阴茎能带给阴蒂间接但极度的刺激，对某些女性而言，这比在男性身下较容易到达性高潮。伴侣之间可能会比较喜欢这种姿势，因为他们的手可以比其它姿势更自由地抚摸对方，也比较可以看到对方。有些女性觉得这个姿势会推进的太深，但她们可以自己以将身体放低的程度来控制深浅。当激烈移动时，阴茎可能会从阴道滑出，因而带来挫折感。如果女性希望怀孕的话，因为男性之精液会自然地从阴道流出，所以女在上的姿势是通常不被推荐的。当然如果喜欢这个姿势，女性只要在伴侣射精后立即改变姿势即可。还有为了女性因怀孕而突出的腹部不会阻碍到性交，这是怀孕末期的一种非常好的性爱姿势。同样的道理也可应用在腹部较大的男性身上。

侧身的姿势 侧面式是指伴侣两人侧身面对面躺着进行性交。一对伴侣可从这种姿势开始，或由男在上、女在上的姿势转变至此。有些人因为侧身无法推进得很深，而较不喜欢使用这种姿势。但换另一个角度来看，伴侣两人的手都能任意地抚摸对方，且面对面的姿势使得伴侣能彼此亲吻。因为侧身式的姿势较难做到有力的推进，所以非常适合必须避免剧烈运动的人。因为这个姿势使妊娠中女性的腹部比其它姿势(如男在上式)较不会阻碍性交，所以适合妊娠中的伴侣。

后进入的姿势 后进入式是指男性将阴茎放进背对他的女性阴道内。这有异于肛门式性交。肛交是由男性将阴茎插入伴侣的肛门直肠中。从后进入的性交可由女性站立并弯下身来支撑着自己、或由女性以

手及膝盖撑住身体，男性跪在女性后方（俗称狗交式）、或着是双方都侧躺著，由男性面对着女性的后背来进行。

后进入式可提供较深的插入和激烈的推动。男性的手可任意地抚摸女性，且可容易地触摸到她的阴蒂。然而这个姿势女性要将手伸向背后，才能抚摸伴侣。从后进入式的缺点在于因为阴茎是从后方进入所以对阴蒂只有少许的刺激，而且许多伴侣不喜欢这种缺乏面对面亲密感的姿势。

一对伴侣所选择的性姿势会基于多样的原因：伴侣对性交姿势的舒适程度，和对于尝试新姿势的心理障碍，都会对是否采用该姿势造成影响。有时一对伴侣会以延长或加速高潮的反应选择性姿势。有时，客观条件（如，空间及时间的允许）会决定性交的姿势。有些伴侣会排除一切其它的姿势而只选用一种姿势，因为他们觉得这样会带来最大的满足。也有的伴侣会固定地使用或实验几个姿势，但不一定会将它们列入做爱的范围内。

无论所做决定为何，伴侣会发现性姿势会影响做爱的情绪及身体的感觉。

（

115、侧卧抽插、推送的欢愉

相互之间可以前后缓慢地进行抽插、推送，也可享受视觉上的欢愉。

这种侧卧体位，是他和你精神上最能够享受安定的心情和气氛的体位。能够在同一个平面上，男女面对面而能够做爱的体位只有这一种，刺激也是无法形容的。男女肉体上都感疲倦时、怀孕之时，或者二人想要慢慢地享受做爱乐趣之时，可以不被同伴发觉而进行爱的交欢为其优点，像习惯大家族一室共寝的日本人，古时候向来都是采用这种体位。你和他横躺着，由正面来结合的姿势即是侧卧体位。二人把脚伸直身体紧贴不可能插入，所以他应该从你的双脚之间切入，把你上方的脚抬起，把你的脚挂在他自己的腰际而来进行插入。此时你下方的脚也可以向前弯曲，他的身体和你的身体稍微形成角度，就像是弯曲位躺下来进行姿势，是侧卧体位正统的姿势。

只要他不是左撇子，让他躺在左侧下方，右手可以用来爱抚你的胸部、小腹以及阴核等处。结合部分的运动一定无法十分活跃。因此二人侧面紧贴而盖着棉被的侧卧体位，可以缓慢地蠕动身体，把身体分开，也可以享受视觉上的愉快。二个人的身体可以以X形来分开，或者是他把一只手肘撑起，来移身体上部。他用手肘支撑体重，腰部的活动反而更活跃，相互之间可以前后缓慢地进行抽插、推送的运动。

你此时渐渐忍受不住刺激，会想要抱住他的胸膛，通常你会把手伸向他的胸膛而引导他进行正常体位。

他的双手，也可以从下方来爱抚你的私处、乳房，以及小腹、臀部等部位，所以你的欢乐将更为提升。看到这样的你，他也会达到深刻的满足感。

总是激情地向你要求的他，有时也会因运动或工作太累之时，而想要尝

试你撒娇的温柔。另外，你或许偶尔也会想尝试主动的冲动。二人的做爱并不全都依赖他而是，女性在上位，和正常全位相反，他朝上方仰卧，而你由上面覆盖着他。当然，由于他的阴茎是从下方来进行插入，蠕动身体的角色便由你来扮演，你可以依自己的喜好，来蠕动身体。通常你想这么做却对他开不了口之时，采用这种体位，可以依照自己喜爱的方式里蠕动，来引导他进行。

116、非常性交，激情无限

肛交可不是同性恋们的专利，它也是异性男女之间爱的基础之一，很多男女把肛交看成是普通做爱的调味剂。尽管它可能不适合所有的人，但如果想在单调的床第生活之外寻找一些完全不同的事情，那且不妨试一试。

人们为什么会对肛交乐此不疲呢？原来肛交如此使人陶醉是因为菊花周围分布着许多神经末梢。当人们第一次尝试肛交时会感到非常疼痛，但只要学会放松，这种痛就会渐渐转为愉悦。而对于男人来说，肛交给予前列腺更多刺激，而前列腺在高潮时能够提供一种急进的快感。

放松 你在肛交前做的第一件准备工作就是要放松，这可能包括一个热水浴，一次按摩，甚至是热身练习。除非你放松且慢慢开始，否则菊花周围的括约肌是不会让任何事物轻易通过的。同样给予你伴侣一些关心，看看她是否也一样感觉轻松。

一看二慢三通过 起初可不能急着用假阳具或者真阳具来尝试她的后院，应该从一根完全润滑的手指开始。用手指在菊花周围慢慢转动，然后试着把手指渐渐插入菊花洞内，不要强行进入，如果你的女伴觉得不舒服应立即停止，如果进入比较困难，就多用一些润滑物。要是你的女伴还是很不舒服，干脆改天再试，因为确实一根手指都能带给肛门强烈的震撼。

需要值得注意的是，人的直肠细而卷曲，任何长的坚硬物都有可能给它带来损伤。行事前应将手指上的戒指之类物事去除，指甲也应剪去磨平。真正的肛交有很多中姿势和技巧，不妨选用你们最喜欢和感觉舒适的一种。在过程中应保持交流，好及时做出调整，如果有一本辅助的录

影带将能提供不少帮助。

由于直肠很黏而很容易受到损伤，所以大量的润滑剂是必须要准备的，不要使用凡士林或者用石油提炼的润滑油，而试试那些能溶于水的品种。“依丝”是个值得推荐的品牌，它具有杀精作用，被认为可有效防止HIV等一些病毒。“太空油”也是个不错的牌子，不过它所含油的成份相对较少。我们特别喜欢一种叫“韦特”的润滑剂，它在近年相当畅销。总之你应该牢记用的润滑油越多，你和你的伴侣会越舒服。要知道人的菊花洞和直肠可不象嘴或阴道那样能自生润滑液且富有弹性。

安全套的使用 安全套是另一样必需品，灌肠剂和冲洗液之类是不能把直肠内所有的细菌都清除的。肛交不仅比其他任何一种性行为更易传播性病，同时它也容易引发尿道感染和其他一些病原性疾病。所以一层橡皮膜是很必要的，何况它还能提供光滑的感觉。如果和你的性伴侣不是很熟，那更应该戴上安全套。而有很多情侣不管他们彼此多么熟悉和信任，在肛交时总不忘配上安全套。

仙人指路 用手指插入菊花洞，这包括轻抚洞口和直肠。建议使用食指或中指，因为它们长且使得上力，当然手指要用唾液或润滑油先润滑过（不能用任何有肥皂成份的东西）。将手指按在菊花洞入口，开始轻柔的安抚。不妨围绕洞口做划圈动作，这样会带给对方暖洋洋的感觉，有助于放松。随后轻柔但果断地插入手指，指尖可以稍做摇动。

在基本进入以后将手指弯曲，向外作环绕运动。此时你会有如厕的感觉，这种感觉会不断地加强。随后去感受一个厚厚的圆环，这就是肛门，它的上面是肛道及直肠。指尖别靠近肛门，不然括约肌的收缩会吸住它。现在你的手指可以开始探索一下了，尽可能地将其深入，围绕肛门画圈，并轻击之。接着你可放入两根手指了（或更多），试着将手指尽量张开。如果此时你的嘴正在吮吸她的阴蒂或者另一只手在摩擦她的

阴户，会给她带去无比的高潮。用手指在菊花洞口来回进出，那可能将她高潮的快感增强一到数倍。这种行为最终可采用把整只拳头没入，用它或手臂来回摩擦菊花洞。

当手指已可轻松进出菊花口时，该尝试一些更强的事物了，建议同时经常锻炼扩张括约肌。

舔肛 这是肛交的另一种形式，它包括用舌舔、戳和吮吸等行为。舔肛被认为是“周游世界”（亲吻、舔拭全身）的一个重要组成部分。

你可以用舌尖快速轻击菊花洞口，或者将其尽可能地插入，然后来回抽插。也可舔拭洞口，或用力吮吸象要吸出点什么那样，吮吸时如能同时用舌头插入菊花洞则效果更佳。而被舔肛者如收起腹部并放松，则洞口会张大而有更多的部位能够得到享受。当然舔肛时能够同时用舌头抽插她的阴户或用嘴吮吸她的阴蒂则更加煽情。事实上，女人两腿间的整个区域都很柔软、对抚摸和舔拭敏感。

你最享受哪种刺激？

1. 你是否喜欢手指的来回运动？若是，那你应该试试男伴的阳具或者是肛类玩具，你可开始尝试假阳具（性保健商店常见的那种），用塑料或橡胶等不易断裂的制品是个好建议，而玻璃器皿有时会碎裂。腊制品因其触感极佳而非常流行，但同时得冒其意外断裂以致于有半截留在体内的危险。

2. 对于那些喜欢被顶穿的感觉胜于被振动或抽插者，建议使用肛塞，那是专门为此设计的。它一般用于塞在菊花洞里，而不进行抽插，不妨以旋转的方式将其慢慢推入。

另外在肛交时的一个诀窍是要注意肛门的收紧和放松，以配合男人阴茎的抽插，要跟上节拍。此时你会感到直肠被推揉时而皱起的感觉，你若做得正确，能体会到体内外的协调韵律。

姿势 面对背地贴卧是初学者可采用的姿势，双方都是一侧着床，类似于正常性交中的后入式侧身交。这样可以防止男方前进速度过快，同时又让他占据完全主导地位，而且也离女伴较近以便知道她的感觉。

传教士姿势是指女方朝天，男方居上而入，用手将女方两腿翻过180度，而完全暴露出菊花洞。这种姿势男方可在自己的注视下用手对女方阴户进行爱抚。

狗爬式 大多数人在想到肛交时脑子里浮出的镜头，不过这种姿势阴茎或玩具能够进入得最深，因此不适合初学者尝试。这种姿势女方尽可能地翘高臀部，因此能最大程度地张开菊花洞，当然双方彼此的距离也相隔较其他方式远，此法适用于那些床第老手。

前位式 女方躺下，两膝首在胸前，抵住男方双肩，男方则从上向下出活。不妨在骨盆下垫一只枕头，或者男方可将女子的双脚推过她的头顶。这种姿势也可让男方进入方便且较深。

117、床上小游戏显神威

凡是想稳定家庭、增加性乐趣的夫妻们，不妨试着做做性游戏，也许在试过以后，你会觉得它益处无穷，妙不可言。

当人类把低等动物的性交进化和发展为性爱的艺术时，性活动就开始变得丰富多彩和花样繁多了。性游戏或性娱乐便是其中之一。

然而，进入农业社会以后，人类性活动的最大悲剧就是夫妻性生活的内容又被狭窄化了。封建性生殖主义文化主张，夫妻的性就是为了生孩子，除此之外的任何目的及一切活动都是“淫荡”和“不道德”的。虽然这种观念在五四新文化运动前后受到了一定的冲击，但在今天仍有相当大的市场。

这种性观念对夫妻性生活有很大的危害。首先，它使夫妻不敢去追求性快乐。只有当夫妻双方为了生孩子或发泄性欲而性交才自认为合乎情理，同时也可被对方所接受；但当一方想寻求性快乐而增加一些挑逗、爱抚等做爱行为时，另一方便不干了。新婚之夜，妻子把丈夫使用的性技巧骂作流氓行径的大有人在。一位在大城市受了点现代文明熏陶的农村丈夫，回家后想教妻子一点性花样，结果妻子破口大骂：“学坏了，流氓！”穿上衣裤夺门而去。岳父闻讯赶来，指着他的鼻子怒吼：“我闺女嫁给你是做老婆的，不是卖给你当婊子的！”一气之下，这位丈夫坚决地提出了离婚要求。

其次，这种将生育视为性交的惟一目的及将性交以外的性活动视为下流、淫荡活动的观念还会使夫妻性生活日益单调乏味，这是不敢追求性快乐的必然结果。因为人类对多样的性快乐是孜孜以求的，所以一些人便到婚外去寻求刺激。荷兰著名汉学家高罗佩在其名著《中国古代的性与社会》一书中指出：中国封建男性嫖妓的主要原因之一是“花钱寻欢作乐”。

再次，对性交以外的其他活动的否定还加重了男性的心理负担。当夫妻间的性快乐要全靠插入式性交这一项内容来获取时，丈夫自然力不从心了。因为女子从25岁起至55岁止，其性欲望和性能力呈上升的趋势，而与其同龄的丈夫却呈下降趋势。这种性矛盾使得一些妻子抱怨不迭，叫苦连天，骂丈夫无能；丈夫对自己偶尔的性无能疑神疑鬼，忧心忡忡，担心自己丧失了男子的阳刚之气，从此将与性快乐告别。长期的精神负担使偶尔的阳痿、早泄变成了真正的、长期的性功能障碍了。

因此，夫妻要想增加婚内性乐趣，必须学会把性游戏引入性生活。

性游戏有两种：第一种是意在引起性交的性活动，主要是指性爱抚。这是性交前必不可少的重要环节。我国古人对此有深刻的认识，他们把性交称为“戏道”。《洞玄子》、《秘戏图考》等房中术书籍专门论述了种种戏道术。西方人现在之所以摒弃了“性交”一词，而代之以“做爱”，就是认为夫妻性生活没有爱抚行为是粗俗的，不能容忍的。

性爱抚是有意的、试图引发性唤起的肉体接触；它至少可以有三类：一是唇吻；二是口行为，包括舌吻、口刺激乳房、口刺激性器官；三是手行为，包括拥抱、抚摸身体、手刺激乳房、手刺激性器官。

第二种是可以引向也可以不引向性交的性活动。这种性游戏种类非常多，因国家和民族的不同而各有偏重。比如非洲人比较喜欢调情舞蹈，欧洲人爱开性玩笑、说情话、撕扯轻咬、水中嬉戏，亚洲人乐于嬉戏打闹、打情骂俏等等。下面介绍几种比较适合于我国大多数夫妻的性游戏。

婴儿游戏 夫妻双方可以假装成儿童，非常“好奇”地查看对方的身体和性器官；也可以像婴儿似地喃喃自语，激发对方的母爱或父爱，丈夫可以像个儿子似地躺在妻子怀里“任性、使坏和撒野”，拨弄和吮吸妻子的乳头。对于没有孩子的妻子来说，丈夫的吮奶使她把对未来孩子的渴望融化为对丈夫的一片柔情，对已有孩子的妻子来说，丈夫嘴唇的温柔触摸唤起了她心中过去喂养孩子时的种种快乐的回忆。

妻子可以像个女儿似地扑向丈夫的怀抱，撒娇使小性子，寻求“保护和安全”，这样可以使丈夫产生被需要的满足，激起对对方的保护欲和疼爱之情。妻子还可以做一些娇媚的动作，勾起丈夫的性兴趣。对此，我国古人总结说，女子一有媚态，三四分姿色可抵六七分。让人思之不倦、舍命相从的女人，往往都有一种“媚态”。

爱情游戏 夫妻可以共同阅读一些爱情作品，根据故事情节自己扮演里面的主人公，在卧室内演出。也可以自己编造故事或根据双方的恋爱经历来演出，这更能引起双方的兴趣。这些“酸甜苦辣咸”的爱情体验，可以加深夫妻对人类爱情的理解，珍惜双方美好的感情。

动物游戏 夫妻模仿动物嬉戏、打闹、性交的动作，轮流演给对方看，借此引起对方的哈哈大笑，松弛因其他事由而绷紧的神经，保持一种轻松愉快幽默的心境。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的《合阴阳》一书，论述了十种模仿动物嬉戏的性交的动作，并称之为“十节”。

这十节，是古代仿生学在房事生活中的具体运用。它认为这十种动作既可以用来嬉戏调逗，也可以模仿其姿态进行性交。可见古人研究房中术既要使其科学化，又要使其艺术化、娱乐化。这是中国古人对世界性文化的重要贡献。西方人对此非常推崇，纷纷把它作为更新夫妻性爱的重要方法。享有盛名的美国金西性研究所的一位研究者告诉我，中国人现在热衷于翻译介绍西方的做爱术，其实这些人可能不知道，西方一些专家经过考证后认为，这些做爱术中的一半以上的内容最早来源于中国古代的房中术。

裸体游戏 夫妻双方赤裸全身，要么在轻柔浪漫音乐的伴奏下，跳着裸体舞蹈；要么相拥而卧说着情话，相互抚摸身体；要么进行下棋比赛，输一盘脱一件衣服；还可以在柔和的灯光下，准备一些酒菜，边吃喝边聊天，聊天的时候别让眼睛闲着。需要的时候，为她撩撩发梢，帮他抹去唇边残留的菜屑。或许这只是一个纯谈心的夜晚，或许是一夜缠绵。

幻想游戏 人与动物的差别就在于人有想象力。性生活中若缺乏了幻想，性行为只能沦为一系列单调乏味的机械化动作。因此，夫妻可以把对方幻想为热恋中的情侣，或一见钟情的陌生男女，做着各种动作挑逗对方。但夫妻双方应树立这样的信念：“淫”只存在于婚外无耻的乱交之中，夫妻性爱无“淫”可言。早在20世纪初，著名的性医学家海密尔顿就告诉我们：“无论何种性的戏耍方式；就心理的立场说，是没有禁忌的。夫妻之间，一切相互的亲昵行为是没有不对的。”

夫妻在做性游戏时，要注意一点：不要在做之前和之中想着把它引向性交活动。因为一旦有了这种心理，做起来就会心不在焉，就想尽快结束性游戏，就使对方有种被利用的感觉。性游戏可是性交的“前奏”，也可以是性活动的“独奏”。双方应把注意力集中在快乐亲密的情感体验中，而非时刻关心它是否会带来性交。当一方没有性交愿望时，另一方应把它当成一种独特的性体验，不能强求对方；当双方情致高昂时，性交则会水到渠成。总之，一切要顺其自然，只重视其过程而非结局。

夫妻的性游戏对性生活有着重要的意义。首先，它可以增加夫妻的性乐趣，减少婚外性行为的发生率。其次，它可以增进夫妻间的亲密感情，为夫妻的性交做好充分的身心准备。它能提高夫妻的性心理感受能力，使夫妻间的性活动从发泄式的性交阶段进入到娱乐式的做爱阶段。人类应为情而性，而不是为性而性，否则就与动物无区别了。

再次，它可以治疗性的生理和心理障碍。这是现代性治疗学的一项重要内容。对妻子而言，它能够减少性冷漠、性厌恶、性交疼痛和阴道痉挛的发生。对丈夫而言，它能减轻其精神压力，减少早泄和阳痿的发生率。

老年夫妻尤其要做性游戏。虽然老年人做爱的心理欲望仍然很强，但性的生理功能却开始衰退，如果硬想通过插入式性交方式来满足性欲望，只有出现性无能，从而带来心理上的懊恼和失望。而性游戏尤其是性爱抚，既能解决他们的身心矛盾，又能使他们获取亲密的性体验。一

对70多岁的老夫妻红光满面，乐观向上，奥秘就是他们每周都有几次满意的性生活。而他们所言的性生活就是脱光了衣服，在卧室里像个小孩似的，你追我跑打打闹闹，然后上床拥抱亲吻抚摸。

此外，性游戏还有利于调解夫妻的性矛盾。只顾及自己的快乐而忽视对方感受的自私行为，是夫妻性冲突的主要表现。为了培养相互服务的平等精神，许多性治疗专家鼓励夫妻们先从平等地参与性游戏做起。实践证明，效果是显著的。因此，凡是想稳固家庭、增加性乐趣的夫妻们，不妨都试着做性游戏，也许在试过以后，你才能觉得它益处无穷，妙不可言。

118 有计划的性生活有利健康

最早的时候，人类还不知道性交还具有繁衍后代、生育小孩的功能，直到17世纪有了显微镜才能看到男性精液中的有像小蝌蚪一样游动的精虫，这个有尾巴的“小虫子”能够使女人怀孕。后来性学专家不断地研究，发现性爱是天然的镇静剂、镇痛剂，能够提高免疫系统的功能。中国性学会常务理事、广东省性学会副会长朱嘉铭在广东省第7次学术年会上介绍了美国和日本最新研究：

有规律的性生活具有10大健康效应。

1、锻炼身体 宾夕法尼亚医学院的研究认为：性生活相当于做慢跑运动。如以每星期做爱3次计，一年之内相当于慢跑75公里，所燃烧的热能是7500卡。有规律的性生活能够促进新陈代谢，有人说做爱就是床上运动，性生活中由于不知不觉中加深了呼吸，从而增加了细胞内获得的氧气量，促进了体内各脏器和组织的功能。这一点看来还是有一定根据。

2、增加激素分泌 男性每天都会分泌一种叫做脱氧雄甾酮的激素，而且男性也需要经常补充这类雄激素，因为只有这样才能维持男性的特征。在做爱期间特别是在性高潮和射精前，体内能自然释放的该激素比平时高3-5倍，所以在西方，很多男性不用吃药物来补充激素，倒希望身体能够自然释放这样具有男性气质的激素。对女性而言，雌激素能够使女性保持良好的血液循环，性生活有规律的女性，雌激素水平比偶尔做爱的女性要高得多。

3、保护前列腺 性发育成熟的男性定期的射精能帮助清除前列腺内堆积的前列腺液。每次射精，有1/5是精子，4/5是精液，其中包括大量的前列腺液，如果长期没有射精，前列腺内就会堆积陈旧的前列腺液。但需要注意的是，性生活不能过分，因为频繁的性生活，使阴茎处于慢性充

血的情况，导致前列腺肥大或者肿大，容易患慢性前列腺炎。

4、有效减少心脏病和心肌梗塞 性生活可以让骨盆、四肢、关节、肌肉、脊柱更多地活动，促进血液循环，增强心脏功能和肺活量。拥有和谐性生活的人发生心脏病的危险比性生活不和谐的人至少减少10%的风险。不过也有报道，一些人在性交的过程中猝死，因为突发心肌梗塞，所以如果身体已经发现有心脏病的迹象，过性生活的时候就应该避免动作过于激烈。

5、缓解疼痛 性生活(尤其在高潮期)可以减轻外伤引起的疼痛、关节痛、腰痛和头痛，性兴奋和性高潮时释放的内啡肽能提高忍受疼痛的能力。

6、减轻压力、保护头脑年轻 现在工作紧张，很多人希望减压，泡吧、健身、打球都是现代人减压的选择，其实在人心情愉悦的时候进行性生活，对男女双方都是最有效的减少精神压力的途径。但是过度劳累，工作压力大，也会没有心情做爱，因为这也会消耗体力，所以没有精力的情况下也不要勉强。根据日本的医学研究表明：适当的性生活有助于防止大脑老化和促进新陈代谢，推迟记忆力减退的速度。

7、减少皮肤病的发生，促进美貌 皮肤血液循环不良，会导致粉刺、暗疮等皮肤病。而适度的性爱会加速血液循环，均衡新陈代谢，让皮肤光洁细嫩，并起到防治皮肤病的作用。苏格兰皇家爱丁堡医院对欧洲、美国的3500人(年龄在18到102岁)进行十年追踪研究，发现人的外观25%来自遗传、75%来自行为，而行为包括3个因素：身体运动、心理活动、性爱。可以说有规律的性爱能使人容貌更美，但反过来就不一定成立。

8、精液有助于清除阴道杂菌 实验证明精液中有一种抗菌物质——精液胞浆素，它能杀灭葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌等致病菌。虽然精液中有杀灭致病菌的成分，也不能就此认为生病不用上医院治疗，毕竟这种杀菌成分很少，不足以抵御身体已经受到致病菌的侵袭，误解为频频性交当抗生素使用。

9、提高免疫系统的抗病能力 现代文明生活，空调、以车代步、空气污染、缺少运动等等反而让人们的免疫系统比以往更加脆弱，巨大的工作压力降低了人体免疫功能。性生活可以使肾上腺均衡分泌，使免疫系统能保持在较好的状态，这个与滥交患上艾滋病(获得性免疫缺陷)相对立。

10、有助于男女双方寿命的延长 在俄罗斯车臣、外高加索地区，有很多长寿的人。一位90岁的男子与37岁的女子结婚，生下5个小孩，其中最小的孩子是父亲96岁时才出生的。有一位135岁的男性说他127岁才停止过性生活。有研究显示，这个地区人们的长寿秘诀与他们经常的性生活有关。

119性生活一定要有规律

德国科学家哈伯梅尔研究发现，能使人变聪明的最简单的方法其实就是有规律的性爱。有规律的性爱不仅能够使人的身体亢奋，还能够刺激人的大脑，让大脑变得异常活跃，从而使人变得更加聪明。而这个作用在女性身上将表现得更为明显。

很长时间以来，不少人错误地认为做爱除了能够使人们的身体亢奋，获得快感外，只会消耗精力，甚至有人提出经常做爱会使男性寿命变短。现在哈伯梅尔告诉大家，其实有规律的性爱不管是对男性还是对女性而言都是非常有益的，它能让男女双方变得更加聪明。哈伯梅尔解释，当夫妻双方全身心投入性爱时，大脑都会变得异常活跃，从而增加肾上腺皮质荷尔蒙的分泌数量，肾上腺质的分泌增加又会刺激人体分泌更多多肽。

哈伯梅尔解释说，多肽具有蛋白质特性，是生物化学家在对蛋白质的深入研究过程中，发现的一类由氨基酸构成但又不同于蛋白质的中间物质。它是能让多个氨基酸相互连接的化合物，在人体各系统中发挥着巨大的作用。

著名的生长激素或人体生长激素都是一种线型多肽，而且多肽还能够让精神舒缓。在女性体内的一种多肽能刺激女性器官中的黄体分泌，引起排卵并促进雌性激素合成。更为重要的是，如果人体内多肽数量增多，能够明显提高人体免疫力。

哈伯梅尔通过研究发现，有规律的性爱能够促使体内复合胺分泌量的增加，由此带来记忆力的增强。

科学家称，决定一个人聪明与否的关键，在于他的智能。而智能包括许多方面，如综合与推理等，但是记忆能力显然是相当重要的。

早在去年，美国苏黎世大学的Dominique de Quervain和他的同事就

曾经做过有关复合胺这方面的实验。他们通过对两组人的对比研究得出，当大脑中的5HT2a复合胺增多时会让人短期记忆力增强。科学家称，这是首次发现与记忆相关的复合胺。

哈伯梅尔也对上百对夫妇进行了记忆力和复合胺的对比测试研究，结果发现，有着美满性生活的夫妻，短期记忆力比普通夫妻相对要好，而与之相应的，他们的性兴奋期间分泌的复合胺也相对较多。由此哈伯梅尔得出复合胺分泌量对改变人们的记忆力起着重要作用，复合胺越多，人将变得越聪明。

在调查中，研究人员还发现，如果在日照缩短的寒冷冬天，美满的性生活对女性的改变要比男性更明显，能让女性情绪和精神状态更佳，让女性更聪明。

哈伯梅尔指出，女性天生比男性对天气的变化更敏感，这并非简单的多愁善感，而是因为女性的身体结构和男性有很大不同。冬季一到，女性大脑中的复合胺就会因为日照缩短而分泌失常，从而导致生理节律紊乱和内分泌失调。而内分泌失调有“女性百病之源”之称，它会导致女性反应迟钝、疲倦、记忆力减退、神经质、睡眠质量变差、头痛以及恐惧等症状出现，造成情绪压抑与精神状态紊乱。特别是常年在室内电脑前工作，很少运动的女性，更容易产生冬季抑郁症。

在这种情况下，有规律的性生活就显得格外重要了，因为它能够大大提升女性大脑血液内复合胺的分泌水平，有助预防生理节律紊乱和内分泌失调。而且这种复合胺和现在最常用的抗抑郁药物是同一种化学成分。当人们把从性生活中积累的经验应用于与性爱无关的其他生活领域当中去时，人将变得更加自信和聪明。

放心大胆的做吧，你还在等什么？

120正确使用女性节育环

要达到长期避孕可选择宫内节育器，也就是人们通常所说的上环。一次放置于宫腔，即可避孕多年，是一种安全、有效、简便、经济的可逆性节育方法。

那么，上环后是否就一劳永逸呢？小敏上过避孕环后开始时月经量增多、经期延长，可近来却没有例假光临，去医院进行X线、超声检查却发现环没了，并怀了孕。这主要是由于节育器与宫腔大小、形态不相符的缘故，或是此材料的支撑力不够，加之子宫的收缩运动将它排出了体外。医生为她再次上环时，改用了更符合宫腔形态或较大型号的节育器，并一再嘱咐她：术后需休息3天，1周内不要干重体力活，2周内禁坐浴、性生活，3个月内在解大便时或月经期，均应注意节育器有无脱落，并在一年内定期随访，看看环是否在位。

环脱落会造成怀孕，那么，带环会不会怀孕呢？当然会，这与环的大小、位置以及是否异位均有密不可分的关系，因此，平时在置放时以月经干净后3~7天为宜，其他时间必须在排除妊娠后放置。曾带环妊娠者，改用带铜节育器，利用它可影响精子功能，从而增强避孕效果。

当然，环上好之后不是一成不变的。你看小敏，准备做腹部磁共振时，影像科大夫却让她先去妇科把环取掉后再来做磁共振检查，以免金属影响影像质量。诸如此类，还有哪些情况需要取环呢？放置期限已满，需调换者；副作用或并发症药物治疗无效者；计划再生育者；改换其他避孕法或绝育者；绝经大于一年者。

无论如何，取环时间对于未绝经者来说以月经干净后3~7天为宜，且术前应了解所置节育器是否确实仍在宫腔内及其类型，取环困难者甚至要在X线或超声监视下进行。

121不当性生活而引起的问题

性活动过程中所洋溢着的爱慕、激情、分享以及生理反应，能产生十分美好的感觉，然而不当的方式或行为会导致这样那样的问题，你遇到过吗？

1、痉挛及疼痛。最常见的是性交时大腿外侧或小腿的肌肉痉挛，即抽筋。发生的原因可能与性生活时动作过于剧烈及肌肉过度拉伸有关。

2、对性生活过敏。研究人员通过对多例性生活过敏者作出诊断后指出：过敏的发生多数是由于对霜乳胶、避孕用具及药物的不适应。女性常会感到阴道刺痛、烧灼。所以过敏并不是真的对性行为本身过敏。一旦有过敏反应，可用水、湿毛巾除去残留的液体、霜剂之类，然后洗个温水浴。

3、避孕具的滑落。几乎所有的已婚者都经历过安全套破裂或滑落的意外。发生这样的事完全不必紧张，正确的做法是：72小时内口服两次事后避孕药；假如安全套脱落在阴道内，只需轻轻捏住其根部拽出即可。

4、颈部疼痛。颈部肌肉僵硬或是牵拉容易发生扭伤，可用一条毛巾扭成一股围在脖子周围，并将两端系紧，来支撑头部，减轻肌肉的负担。

5、阴道隔膜取不出来。一般情况下旋转阴道隔膜就像穿鞋带一样容易。但有时比较剧烈的性动作会将阴道隔膜推向深处，以致难以取出。对此，专家推荐的做法是：取蹲位，然后屏住呼吸收缩腹部，阴道隔膜就会被向外推，便可将其取出。

6、背部扭伤。无论什么原因或姿势造成背部疼痛，都应立即停止性活动。正常的性生活是不应有疼痛的。性生活中背痛多见于背部肌群

相对较薄弱的女性，处理方法是立即屈膝侧卧，两膝之间放一个枕头，并局部冷敷。

7、尿路感染。这是一个常见的问题。一般说来，每周达4—5次或每次性生活的时间太长都算在“过度”之列，过度性生活造成细菌侵入尿道甚至上行膀胱，导致尿路感染。

8、盆腔充血。女性在性兴奋时，大量血液涌入盆腔组织形成充血状态。如果未能达到性高潮，则盆腔充血状态消退得很缓慢。这时，你应该平卧，用一只枕头把臀部垫高，每次半小时，每日3—4次，可帮助血液返流，必要时可服阿司匹林等抗炎药物。

122性爱是最佳的养生之道

夫妻间的性生活不仅是繁衍后代的手段，也是一种正常的生理和心理活动。正常、适度、和谐而规律的“闺房乐趣”，不仅使夫妻生活幸福，也有利于健康长寿。心理学家、医生都一致向你推荐：最佳的养生之道就是拥有美满的性爱！

1. 性生活对消极情绪有“解毒”作用

人们的喜怒哀乐之情同身体健康有密切的关系，当愤怒、焦虑、紧张、负疚、忧伤等消极情绪持续产生时，会造成生理上的负面影响，最终会削弱免疫系统功能。在性生活过程中，中枢神经系统释放出一种天然镇静剂——内啡肽，会使整个生理系统处于一种轻松有益的状态。

2. 性生活有助于消除失眠

性生活能使身体迅速放松，有助于消除失眠症。性生活越是美满，事后也越易入睡。

3. 精液能帮助女方阴道消毒

实验证明精液中有一种抗菌物质——精液胞浆素，它能杀灭葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌等致病菌。所以精液能帮助女方阴道消毒，免遭微生物的侵袭。若长期不过性生活，妇女患阴道炎、子宫内膜炎、输卵管炎的机会就增多。

4. 性生活能减轻妇女经前综合症

妇女在月经以前 5 — 7 天内，流入骨盆的血液增加，这可能引起肿胀和痉挛，而性高潮所引起的肌肉收缩，能促使血液加速流入骨盆区，进入总循环，从而减轻骨盆压力。

5. 适当性生活保持脑年轻

日本一医学博士指出：没有性生活的人，会发生“用进废退”的性萎缩。适当的性生活有助于保持脑年轻，防止脑老化和促进新陈代谢。性生活

积极的老人，精力更旺盛，记忆力也较强。

6. 适度的性生活可使男人更强壮

适度的性生活可使男性的睾丸酮分泌量增多，不仅使性生活加强，而且由于睾丸酮对全身的作用，使人体的肌肉更发达，体重增加，提高了骨髓造血功能，减少体内脂肪的积存。

7. 性生活可女性保持青春

适度的性生活可使卵巢的生理功能强，月经正常，还可推迟更年期。

8. 性生活能有效减少心脏病和心肌梗塞的发生

研究证实，因性生活使骨盆和四肢、关节、肌肉、脊柱更多的活动，促进了血液循环，增强了心脏功能和肺活量，能有效减少心脏病和心肌梗塞的发生。

总之，完美的性生活好处多多，让你身心健康，工作顺心如意，爱情如胶似漆，婚姻美满幸福。主动追求性生活，你会发现从未见过如此容光焕发的自己！

123保持性健康的十个计划

1. 女性婚前所患的某些妇科疾病，婚后可不药而愈。患月经不调、痛经和神经衰弱等病的女性，婚后可逐渐自愈。
2. 婚前性行为是女性健美的一害。此种行为会造成心理压力，有损健康，容颜易早趋衰老。
3. 性交后，女方应排尿一次，将尿道里的细菌冲洗出去。
4. 重病初愈不宜性交；过度劳累、情绪不佳和男方酒醉不宜性交；经期和妊娠头三个月以及后三个月不宜性交；分娩后七周内不宜性交；生殖器患病不宜性交。
5. 性生活必须和谐。须知一次的满足，比十次的不满足要好得多。因此，已婚者要善于在性行为中获得乐趣，同时也获得了健康。
6. 性生活不可过频，否则会加重心脏和大脑神经中枢的承受力，从而引起疾病。
7. 20岁前不宜过性生活。据科学抽查验证：50%的子宫颈瘤患者源于早婚。
8. 女子体操不仅可以促成健美，而且可以矫正性的缺陷，提高性功能，增进性功效，防止性器官衰老松弛，有利于健康的性生活。
9. 性交前不要用烈性肥皂清洗外阴，以免引起外生殖器粘膜的刺激。更不要用水冲洗阴道内部，因为阴道内部有自净作用。
10. 手淫虽说不是健康的大敌，但经常的手淫可导致精神萎靡，减弱皮肤和头发的光泽，严重者可导致某些疾病。

124夏季的性生活怎么过？

夏季天气炎热，昼长夜短，人的活动量大，常出现消耗甚至收益的情况，故此时虽阳气偏旺，呈现万物繁荣、群芳斗艳之象，不少人仍有神疲力乏之感。所以，夏季当注意阳亢兴奋的协调，对房事安排也当从正反两方面予以注意。

夏季的光照有利于人体的健康，有些人进行日光浴以强身，光照可抑制褪黑素的释放，使人敏感性增高，反应速度加快；红外线可使皮肤温度升高，全身血液流速加快，新陈代谢增强，使人体的兴奋性加强。这种光对人体的作用能产生激素效应，影响性功能，故夏季房活动随着阳盛而有所增多。

然而，夏天也是暑邪当令之际，夏暑耗气伤津，而房事又是一项剧烈活动，所以应有节制。中年夫妻大多工作繁忙，加上夏天家务之洗澡、抹席等事务增多，睡眠减少，精力消耗过大，又由于炎热，妻子常会拒绝合欢。这无形中会给夫妻感情蒙上阴影。所以男方在有性冲动时要善于观察妻子的情绪和心态，并设法激起她的性欲，以达到和谐一致，获得满足。老年夫妻在夏天做爱时，当注意自己的身体条件，若有高血压、动脉硬化、心脏病等疾病罹身时，当衡量是否能承受性交活动对机体带来的负荷。尤其是性交后出现汗出过多、心率加速、气喘吁吁、神疲力乏者，更应注意节制，以免房事活动加重原本夏暑已对机体造成的耗气伤津，而是可以更多地进行非性交的性行为，以达到身心的欢愉。

夏天人体汗腺分泌增多，汗泄体表，房事活动的兴奋及剧烈活动，更容易大量出汗。所以有些情绪紧张或身体虚弱者，夏季性交后有汗大泄的情况，这是一种疾病的信息，不要认为是自然现象而予以忽视。特别是在性交汗出之后感到口渴、身粘，不要急匆匆地去喝冷水或冲冷水澡，这样虽一时性使自己感到舒畅，但是却为致病菌入侵创造了有利条件。

同样，在夏天洗澡后也要稍事休息，待体内血液循环恢复正常调畅后再行房，不宜浴后匆忙行房。

夏天湿邪当道，梅雨季节，雷电交加，胸闷气短，不宜行房，因此古有“地动雷电，此天忌也”的说法。若强以入房，可引起阳痿、早泄，甚至一蹶不振，不仅影响今后的性生活，又无形中增加了自己的心理负担，所以应该在静谧、调畅的环境下享受性生活的欢愉。

总之，夏天的气候，既有促进性兴奋、易于激发性冲动的条件，又有压抑性情绪、消耗体力精力及津液的不利因素。如何掌握行房时的时机和频率，必须结合气候特、环境因素、个体心理及生理条件决定，千万不要图一时性欲发泄的快感而伤害身体。

125过频的性生活不利于健康

过频性生活就是所谓的重复性行为，具体指在一天内或一个晚上有两次或两次以上性行为。现代医学认为，不管何种情况，重复性行为对健康不利，具体来说有如下一些危害。

对男女双方而言，都会造成体力上的较大消耗，久之，必然造成体质状况的低下。随即也会影响精神状态，连思维能力、记忆力、分析能力等都会每况愈下。由于性冲动的连续与重复发生，无论男女都会加重性控制神经中枢与性器官的负担，经常性的劳累结果，物极必反，反而会引起性功能衰退，造成性功能的未老先衰。

男子经常重复性生活，会延长射精时间，因为第二次性行为的射精出现时间肯定比第一次长，这就埋下了今后诱发阳痿、不射精、射精时间迟缓、性生活无快感等性功能障碍的隐患。男子性行为后有一个不反应期，也即房事结束后有一段时间对性刺激不再发生反应。经常反复地重复性行为就会延长不反应期，也就容易引起性功能衰退。

男子经常重复性行为，由于性器官反复与持久性地充血，会诱发前列腺炎、精囊炎等疾患，不但造成会阴部不适，腰酸背痛，还会出现血精。

女子经常重复性生活，性器官始终处于充血状态，会诱发盆腔充血，所谓盆腔郁血综合症，产生腰酸下身沉重等不适感觉。

不管男女，重复性行为时，第二次或第三、第四次的性行为，性满足程度比前一次都要差，于是容易造成心理上的影响，认为自己性能力有问题，最终会导致因心理与精神因素诱发的性功能障碍。可见，重复性行为既对健康无益，又难使性生活的愉悦细水长流，男女双方宜深思。

126让美妙的性爱留驻青春

美妙的性爱令人容光焕发，步履轻盈，令恋人的关系更亲密，甚至可以留住青春。

许多人只感受过性爱给人生带来的乐趣，而不知性爱与健康有着某种因果关系。其实，性爱不单带来乐趣，更带来令人意想不到的健康。

一、性爱对荷尔蒙的帮助

据调查显示，每周造爱一次的女性，雌性荷尔蒙水平比偶尔造爱一次的女性高得多。雌性荷尔蒙能令血液循环系统更畅顺，减低“不好”的胆固醇，提升“良好”的胆固醇，亦能令皮肤柔滑，减少情绪低落，保持骨骼的密度，女性在三十五岁左右，骨骼开始疏松，性爱却可令情况改善。为此，有学者断言道：“有稳定性爱关系的女性，可以延长青春”。

性交也可令月经周期更正常，月经正常不单表示身体健康，有学者强调说：要令月经周期正常，有时不一定要性交，但拥抱就极为重要。

二、性爱是快速止痛剂

若想驱除疾病，情人拥抱可能和服用阿司匹林一样见效。一位关节炎中心的执行总裁说，“很多人以为生病时不应有性爱，但后来却发现原来性爱有如此奇妙的治疗能力”。

在一个研究五十二名患偏头痛女性的医学研究中，发现这些女性在头痛时造爱，其中八名的头痛完全消失，其他十六名女性则感到痛楚略为减退，主持这个研究的神经学家说：“因为心理压力引起的头痛，也可因造爱而减轻”。

现在，世界各地的不少医疗机构正在调查性爱的治疗功效，一位专家在研究患有间歇性关节炎的女性的状况后说：“性爱高潮是天然的止痛剂”。

三、性爱能加强免疫系统的抵抗力

医学界人士发现性交能减低压力，焦躁，因此可帮助人体免疫。据医学验证，在感到焦躁时，肾上腺素会流遍全身，全身肌肉紧张，血压上升，心跳加速，减弱免疫系统，引致各种疾病，如感冒以致高血压；但在性高潮时，肾上腺素会冒升，肌肉先收紧，然后放松，跟着全身也松弛下来，焦躁，压力大为减低，令免疫系统能发挥最好的功效。参加研究的二十个成年人，即使是接受按摩也能令身体产生自然杀菌的细胞。据《接触就是医病》的作者说：“我们的身体需要亲密接触，性爱的其中一个乐趣与益处就是在性交时，我们与情人有大量的肌肤接触”。

四、性爱是化解矛盾的“蜜”方

无论是未婚同居者还是多年的老夫老妻，有别扭或闹矛盾是不可避免的。

有关专家指出，情侣或夫妻之间的很多事是说不清谁是谁非的，自然也没有必要争个你输我赢。当出现问题时，你要多想想我为这个家做了些什么？我为他或她付出了多少爱？同时要积极主动地寻找造爱的时机，如一时没有这个机会，即便缓一两天也没问题。总之，要不失时机地以袭击的手法给对方热烈的拥抱。直至造爱。这就是对对方的原谅的有力的证明。

五、性爱是乐趣多多的运动

“激烈的性爱有如小型健美操”。Dr. Franger说。一个百二十磅的女人在造爱时，一分钟可消耗4.2卡路里，但是打网球只能一分钟消耗4卡路里。当然，若要令健美功效完全如一场网球赛，我们需要一次马拉松式的造爱了。

六、性爱令家庭更快乐

性爱更能维系良好的家庭生活。父母的性关系良好，而当子女的也知道，明白时，家庭关系便会更加稳固，父母的满足能令子女对自己的身体有更健康的态度。

七、性爱的忠告

需要提请读者注意的是：这里所说的健康不仅仅是指躯体上没有疾病，而且还是指体格上、心理上、精神上对社会完好的适应。生殖健康更是重中之重。为此，才有了这个性爱的忠告。以上曾提到的“圣女”玛格莉特说：“只要彼此有真情的话，接吻、爱抚或性交都算不了什么，我一生从未和那些没有真情的人接过吻。至于性交，我认为一天三次也不嫌多，只要双方有诚意，又有默契的话”。

有三个性爱守则，特别希望年轻的丈夫们都能抄下来，贴在床头，随时惕励自己： 一、切勿操之过急； 二、切勿强求； 三、切勿紧张和恐惧。

127 远离女性常见的性困扰

这种情况通常发生于性关系的初期，很有可能是因为没有适当的防护措施，也可能是你的伴侣操之过急，在你尚未完全兴奋和湿润之前，就试图用力插入阴道。你可以要他缓和一些，并鼓励他多花些时间在亲吻、拥抱和爱抚上，也就是指性交之前的“前戏”，使用润滑油或是唾液，将会进行得容易一些。你无须担忧运用这些方法，会使性事变成一种无聊的临床程序，或者你可以先以身体磨擦伴侣的阴茎，我保证他不会在意的。

如果是你第一次的性经验，性交时因处女膜破裂和阴道的扩张，你会感到轻微的疼痛，或者是稍微流一点血。接着，再温柔的调情，慢慢的你将发觉阴道口会逐渐地扩张，然后会比较容易进行。假如你的伴侣够体贴的话，在进行时应该示意你引导他；假如你实在是痛得受不了，他就应该立刻停止。切记，这一切将由你来决定，如果你真的很痛，就应该告诉他，因为他没有读心术，不知道你心里在想什么。

有些女性在性方面有过很恶劣的经验，这可能是因为男方的阴茎在推送时，经由阴道壁刺激到子宫颈，甚至牵连到卵巢。其实，这并不具有危险性，但是这种感受会令人生厌，你可以换个姿势，情况会有所改善，例如，前后并排或女方在上位。

如果还不能有所帮助而疼痛依旧，或是性交后经常会流血，你就应该去看医生。这种情况很可能是子宫颈长瘤的征兆，先别惊慌，大多数是属于无害的，而且不会是癌症，也可能是其他的骨盆腔疾病。

阴茎太大

有些女性即便是深爱着伴侣，或是经由调情后已完全地兴奋，但她就是无法轻松的做爱，因为男方的阴茎似乎是在撞击着阴道壁，致使女方除了疼痛之外没有任何感觉。很多伴侣或夫妻都有这种困扰，他们甚

至会因此而放弃性交，并坚持以互相的手淫来代替，这样做是非常消极的。

事实上，正常的阴道可以适应任何尺寸大小或形状的阴茎，阴道是一种类似六角手风琴的管状肌肉，兴奋状态时会扩大并膨胀，在阴道口周围的环状肌肉组织，有时会产生痉挛的现象。这种结果导致了上述的困扰，医学上的名词称之为“阴道痉挛”。

有时候，你可以清楚地知道阴道痉挛突然发生的原因，一个女人很可能是因为性方面的误导，或其他原因而至使性交疼痛。诸如性技巧的不熟练、特别紧韧的处女膜，或曾经因某种在性交过程中，所发生的不愉快经验。这些性方面的困扰，使她们一再地陷入恶性的循环中，每次想要完全融入性爱时，就会因此而更加的焦虑和紧张，进而使得情况变得非常糟糕，导致对性爱持续不断的胆怯。

女性患剧烈的阴道痉挛时，通常任何“东西”都无法放进她的阴道内。在求诊时，医生的第一个问题就是，问她们是否可以使用卫生棉条，通常她们会表示曾经试过，但发觉总是无法天天处理。如果你认为自己罹患阴道痉挛，这里有一些方法可以帮助你自行克服：

(1)当你感到平静时，找机会私底下用镜子仔细端详你的“两腿之间”，好好地看清楚那三个开口，以及你的阴唇、阴蒂有什么不同，并轻柔地触碰这些部位，假如你不安和害怕，暂时歇会儿，做些深呼吸，问问自己，为何这样做会有恶劣的感觉。别忘了，这是你自己的身体，只要你愿意，绝对可以观察并触摸这些地方的。

(2)洗个热水澡，用润肤油和泡沫彻底的使身体放松，并用香皂从头到脚涂遍全身，慢慢地进行，好好地享受身上的曲线。如果你有“我太瘦了！”或是“我简直无法忍受自己的肥胖！”的感觉，先缓一缓，闭上你的双眼，告诉自己：“这是我的身体，我有我的特色，我欣赏它！”

(3)洗澡时，将你的手放在你的两腿之间，温柔地找出阴蒂的位置，然后将手指轻轻的向下滑，直到你找到阴道口为止。此时你会发觉膝盖

不自觉地弯曲夹紧，因而手指无法进一步移动。你只需放轻松，深呼吸，稍稍停顿，等你准备好了再试一次。接着，把指尖伸进你的阴道内，你将感觉到阴道壁，你可能也会感到轻微的疼痛和不舒适，如果有这种情况发生，先别抽出你的手指，持续这个动作，集中你的感觉，真有那么糟吗？一旦你的不安逐渐消退，必然会发觉原来根本就不痛，只是轻微的不适，而且很快的能够应付自如。

(4)这些步骤必须多练习几次，假如你能够巧妙地驾驭，就极为容易得到窍门，你确实可以做得很好。一旦你用指尖插入阴道，并试着推进去一点点，此时会感到阴道紧紧地“握”住你的手指，这个阴道外围的环状肌肉组织，就是所有问题的关键。

接着，将手指再深入阴道一些，放松一点，这对你的身体不会造成伤害。经由轻轻的压迫，你将会感觉到手指顺着阴道壁，延伸至阴道的内部，假如这个动作所花的时间较长，别担心，很快地将会到达阴道的末端。

(5)还是将手指放在原来的部位，想象尿尿而你想阻止尿液排出的样子，你也可以在上厕所或洗澡的时候练习，即使没有真正地排出尿来也无所谓。当你在进行这个动作时，是由阴道末端的肌肉在控制着，在你骨盆腔的底部会有拉紧和抬高的感觉。现在就试试看，如果你开始抽动肌肉，而你的手指已插入阴道中，将会感觉到肌肉紧握着你的手指。很好，这并不会伤害你的阴道和手指，拉紧肌肉的程度，犹如用你的五根手指紧握一般，你会发觉这不容易做到，所以你得放轻松。然后，再拉紧，再放松，不断地重复这个动作。逐渐地，已练习到能够控制你的肌肉，一松一紧间已能操控自如。一旦你抓住这个窍门之后，就无须用手指来辅助。尽可能地经常练习，你甚至可以在等公车，或是在厨房处理家务时做这个动作，没有人知道你在做什么，除非你告诉他人。

(6)至于其他方面，假如你已经身处于性关系中，或即将要面对性关系，重要的是你得告诉伴侣事情的原委，并寻求对方的帮助，因为他必

须稍微忍耐并多关心你的一些。

现在，允许伴侣用指尖进入你的阴道，假如你们先前有亲吻和拥抱，会比较容易进行。你也许想要握住他的手腕，因而能在任何你想停止的时候，抽离他的手指。你的伴侣应该用唾液或润滑油，涂抹在手指上头，这样会比较容易插入。接着，再进行曾经练习的拉紧再放松的动作，用完一根手指之后，可以用两根手指试试看。

(7)最后，假如你们俩都想尝试，就可以准备做爱了。接着，就是“真枪实弹”上阵，在这之前，你们应该进行温柔的调情，直到完全兴奋为止。而你所要做的，就是重复上述的练习动作，只不过是以阴茎取代手指。切记，请确实做到避孕的防护措施，而且还得在他的阴茎上，涂抹很多的润滑油。假如他是戴保险套，最好选择添加有杀精膏的产品，同样的，你必须涂抹一些润滑油在阴道口，千万别用凡士林，因为其中的成分会腐蚀保险套。

如果你的伴侣是仰卧的，而你则是曲膝跪在他的上方，这样会比较容易进行，因为这种姿势能使你掌控插入的深浅度，而且你可以温柔地降低身体“深入”，同时抬高身体“浅出”。你必须握持对方的阴茎，引导至阴道口的正确位置，因为阴茎不是“电导飞弹”，所以无法凭借导航系统自行飞向目标。

(8)恭喜你做到了，你是否引以为傲呢？

假如跟着上述的步骤不断地练习，加上一个体贴的、爱你的伴侣从旁协助，你一定能克服你的难题。如果没有也别失望，周围有很多人可以帮助你，最好是和伴侣一同求助于性心理咨询专家。

128夫妻之间要相互关心、理解

无论是人们的谈论，还是文章的报道，对性已经不再是遮遮掩掩了，人们已经有基础、有意愿、有能力追求高品质的生活，当然也包括婚姻生活和性生活。

随着健康教育和各种形式性教育的逐步普及，在性的方面笔者认为女性的烦恼并不比男人少，似乎“有性一辈子，无性也一辈子。”但男人要，就得给，无论身体不适，还是心理烦躁都得尽义务，自己要，男人避，以及在性生活中自己想要东，男人非西-----造成无尽烦恼，甚至引起性的冷淡等。

其实，在日常生活中女人的性并非是“有性一辈子，无性也是一辈子。”那么单纯、那么被动、那么可有可无，而是充满了渴望、激情、温柔和绚丽！

你知道吗？不管是男人还是女人，一个得不到满足的心灵是永远不会快乐的。

而对于男人来说，了解妻子、关心妻子、呵护妻子就显得更加重要。有的简单、草率地处理自己的“性问题”，粗暴任性地对待妻子，饿虎扑食般地掘取自己的性爱满足，只能是倒退至性“蛮荒时代”，将自己从现代人退化为野人，这恐怕是任何一个男人都不愿意的。

有的男人感觉到妻子的倦怠，心里就有一种被冷落的滋味。还有的男人面对不愿与自己灵肉共相融的女子之躯体，那种隔膜会像刀子一样剔除他男人的所谓自尊，使他不能从外到里全部拥有和得到而羞辱、而恼怒。而男人他是难以忍受在欲火中燃烧之际遭到拒绝，这时的男人恨不得砸碟子摔碗也难以撒气！

而男人也应该意识到，女人的性是需要男人来呵护的！只有这样，夫妻之间才能真正品尝到爱和性的甜蜜，才能达到灵与肉的交融。

在夫妻生活中，只要双方都能得到愉悦和满足，任何行为都是恰当的，并无正确与错误、高尚与淫秽之分。而夫妻间的相互奉献与给予，常常能得到对方进一步的回报，正所谓“投之以桃，报之以李”。在夫妻性爱中，这种奉献常常会得到双重回应，不但可加深夫妻爱恋，时间稍久，当习惯成自然之时，被动一方甚至还可能从该行为本身中享受到意外的惊喜。

当夫妻明白了这个道理，在适应和调适中互相配合、相互关爱，尤其受几千年封建“大男子主义”影响的丈夫，在性生活中注意克服“只许男方主动，想怎样就怎样”是天经地义的夫权思想，尽量满足妻子的性需要，甚至性偏好。

这样，夫妻性生活则会常过常新鲜，家庭生活则会越过越甜美，诚如陈年美酒佳酿一样，越久越香醇！

129造就完美妻子的10个计划

1、爱人就是爱人，只要去爱，不要拿来比较，不要老说别人的老公如何如何好，别数落他没出息，你是他最亲密的人，你还这么说他，好象不太应该，对大多数男人来说，赞赏和鼓励比辱骂更能让他有奋斗的力量。何况，爱他还忍心伤害他吗？爱他一定要尊重他，再生气也不可以出口伤人，言语的伤口有时一生都在流血的。身体的伤害很容易治愈，精神的伤害后果是可怕的。

2、不可以整天追问对方爱不爱你。他若真爱你，你不必问；他若不爱你，他已做了你的丈夫，难道他会对自己的妻子明确地承认吗？除非他不想要这段婚姻了。他对你的爱，用心去体会就品味出来了。爱是做出来的，不是说出来的。老挂在口头上不落到实际的爱太苍白无力，婚姻是现实的，生活是现实的，风花雪月的恋爱，不是真实的生活。婚姻是从柴米油盐中感受爱的。

3、不要摆脸色给对方看，一个生气的女人是很丑陋的。他工作已有许多压力，没有义务回家还要看你的脸色哄你开心。对方性格上会有缺点，生活细节会与你不同，令你不满意，但他怎么可能是完美的，在你面前，他要放下面具，做回自己，做个普通人。宽容是做人 and 对待婚姻应有的态度。容忍和体谅对方，

4、男人对自己的尊严看得比什么都重要，不管在私下他有多么宠爱你，多么怕你。在人前一定要给足对方面子，让他做天不怕地不怕老婆更不怕的他口中的顶天立地的男子汉，他应该不大会喜欢朋友们开玩笑取笑他怕老婆。除非他有足够的强大后盾和高高在上的身份，可是，我们大多是普通人呀。

5、男人大多喜欢吹牛，你别戳破他的这个小把戏，他们这么样可以让自己得到一点力量，找到一点自信，好继续人生征程下面的拼搏。

虚拟的成就感能让他心情明朗起来不好吗？没人喜欢自己一无所是。和妻子在一起，***是身体的放纵，谈话是心灵的放纵，只要爱人得到快乐，轻松一点装傻附合他一下不是很好吗？

6、男人骨子里全都喜欢美女，看到美女会目不转睛或回头行注目礼，你别认为他不爱你，也别认为他好色，爱看美女是男人的本能，与品格无关。何况，爱美知心人皆有之。你难道没偷看过帅哥吗？

7、不要太虚荣，不要太功利，物质的追求是无止境的，你是活自己，不是活给别人看的，鞋子合不合脚只有自个知道，舒服最重要，其它的都是装饰，是虚设。何况俗话说：千金易得，有情郎难寻。真爱无价，情义无价。

8、男人为何喜欢温柔的女人，因为他们内心很脆弱，不象外表般坚强，他们需要妻子的柔情似水，柔声细语，轻怜蜜爱。知要你有温雅如兰的外表和气质，有吐气如兰的声音，有含情脉脉的眼波，他们很容易化百炼钢为绕指柔的，温瑞安有本书叫《温柔一刀》，温柔，可以杀死一个男人的，对于男人，那是致命的诱惑。

9、家庭永远是第一，我们固然要对工作负责，要有职业道德，要从工作中得到乐趣，但不要做工作的奴隶，我们工作是为了更快乐地和家人在一起，享受生活，享受生命很重要。

10、爱人的父母就是自己的父母，将心比心，爱屋及屋，老吾老以及人之老，只要内心深处真正感到这就是我自己的父母，心理上对老人依恋亲密，老人回感受到这份真心的。何况，人老了很象孩子，只要象哄孩子般哄老人开心就好了。我们自己也有老的一天。

130改变不和谐的性生活

性临床学家称，百分之四十的女性都有过丈夫性冷淡的经历，对此，她们感到十分痛苦。性生活是人类的本能，如果缺少性欲望，那么人们的生活将会暗淡无色。无论精神有压力或者是白天太过于疲劳，这都不是取代性生活的理由。

性生活可以巩固加强夫妻间的感情，同时，一个家庭没有正常的性生活将是十分可怕的，久而久之，这个家庭可能由于缺少性生活进而会演变为夫妻间疏远、婚外恋和离婚。性临床学家指出，百分之九十九的性生活失调案例，并未是由于生理因素造成的。如果，夫妻之间懂得彼此体谅和关注对方。那么失去的美妙性生活会重新拥有，夫妻间精神生活会更加充实美好。

以下是专家提供的10种性问题的解决方案，将有助于夫妻性活和谐美满。

1、工作太忙，身体太疲劳，晚上回到家中已精疲力尽

伦敦大学性心理学者彼特拉-博因顿说，“压力和疲劳是性激情的最大杀手！一个人没有时间和精力享受性生活，这将意味着他没有时间和精力享受美好的人生！”

解决方案：调整一下生活方式

给自己一个放松的时间，在这段时间里吃好，休息好，并进行适当的锻炼。彼特拉说，“只有自己完全地放松，才会与爱人更好的相处。”

2、缺少性幻想

许多夫妻在生活之中，渐渐失去了性趣，其中部分原因在于他们缺乏性幻想。

解决方案：通过各种方式让自己性冲动起来

彼特拉指出，许多女性一生中从未有过性快感和性冲动，这是十分

可悲的。同时，她建议那些没有性冲动的男性和女性，可以试着看一下色情书籍进而萌发自己的性幻想和性冲动。

3、对方的不良情绪使配偶性生活暗淡无色

精神分析医师苏珊-欧文说，“对方在性生活中如持有怨恨、愤怒和紧张情绪，他们的性生活不和谐。对于长期进行性生活的夫妻来说，性生活中培养良好的情绪是至关重要的。”

解决方案：与对方正视这种不良情绪，并将其化解

夫妻之间需要进行交流沟通，询问对方的感受，如果无法接受对方的性生活，需要说出来与爱人共同化解性生活不良情绪。

4、生育期间破坏夫妻间的性生活

医学专家指出，在婴儿出生前后的时间内，夫妻不能进行性行为。丈夫需要在这个时候，调整控制自己，分清家庭生活的主次，将性需要推后一下。

解决方案：合理调整控制自己

在生育前或者生育后的一段时间内，丈夫有数个月不能进行性行为，对此，他们需要正确认识这个问题，意识到性生活只是家庭生活中的一部分，生育期间妻子身体状况不适合发生性行为，作为一位丈夫和未来的父亲要清醒地认识到这一点。

5、如果妻子不想进行性行为，丈夫则对妻子持报复心理

当夫妻性生活中，如果妻子在性行为中闷闷不乐，丈夫会认为妻子对他有看法，或者对自己失去了好感，甚至今后的性生活中，丈夫的行为便更加一意孤行，以自己的意志强加于妻子。

解决方案：夫妻互相体谅，互相理解

当丈夫十分渴望进行性生活的时候，妻子如没有一点性趣，最好体谅丈夫的情绪，在性生活中配合丈夫达到愉悦。如果妻子对热情似火的丈夫一付冷淡的样子，会使对方很难受。同时，当自己热情似火的时候，需要慢慢地爱抚对方，勾引对方的欲望之火。

6、性生活中不能放慢节奏

性生活常常会遇到房事过程草草结束，双方并未达到愉悦。

解决方案：将性生活节奏放慢

彼特拉指出，性生活前进行按摩是十分有益的，行房事前进行的按摩不仅可以使对方充分放松，而且还可以让对方接受自己的身体，增强性感。

7、夫妻之间不进行交谈沟通

夫妻之间是否没有把自己的真实感受说出来，缺少双方的交通和沟通只会加大夫妻之间的隔阂和压力，进而使性生活索然无味。

解决方案：交谈沟通和正确面对

夫妻之间的交谈沟通不是大声叫喊和威胁恐吓，而是静下心来表达自己的内心世界，双方以一种互相体谅支持的态度共同面对生活。即使性生活出现了问题，双方需要勇敢讲出来，共同去解决问题。

8、生活过于程序化

现实夫妻的爱情生活并非电影里的花前月下，尤其是婚后多年的夫妻，他们由于繁忙的工作等诸多因素，生活已渐渐形成一种程序化。同时，对于性生活也只是“例行公务”而已。

解决方案：多花一些时间与爱人共处

花一些时间与爱人共处，享受旅行带来的乐趣或者是一顿正餐的美味，让对方能够充分感受到自己的爱人十分喜欢与自己共处。同时，最好策划度过一个浪漫的周末，让对方感受到你的爱意。在这些浪漫计划中自然会产生一种性欲望。

9、性生活成为例行公务

夫妻生活久而久之，却变成了例行公务。

解决方案：在性生活寻找新的变化，拒绝模式化

如果你感到自己性生活现状十分无聊，你最好在性生活寻求一些刺激，创造一种新的感受。

10、性观点不正确

许多人对性并不渴望但却不意味着他们在性功能上有问题。许多人性欲较低，但却在进行第一次性行为时，便疯狂地喜欢上了性生活。

解决方案：摈弃以前的观念，正确面对现在的性生活

许多人在进行性行为之前，可能持有不同态度，当他们面对现实的性生活时，需要以身体和感情的第一感受证实以前观念的正确性。

131借助性食谱提高性功能

有这样一个触目惊心的数字：女性性冷淡的发生率约为30%—40%，也就是说，每三个女性就有一个性冷淡。很多女性由于身体素质等的原因，婚后性生活比较冷淡。对此宜“里外配合”，注意性交前的“准备与诱导”，同时可以尝试一些女性助性食物。

- 1、猪肾2个，枸杞子30克，将猪肾支筋膜，切片，入枸杞子同煮汤，调味食用。
- 2、冬虫夏草5~10枚，雄鸭一只。将雄鸭去毛皮内脏，洗净，放砂锅或铝锅内，加入冬虫夏草、食盐、姜葱调料少许，加水以小火煨炖，熟烂即可。
- 3、肉苁蓉15克，水煎去渣取汁，和羊肉、粳米各100克同煮，肉熟米开汤稠，加葱、姜、盐煮片刻，寒冬食用。
- 4、麻雀2只，去毛及内脏，放入菟丝子、枸杞子各15克，共煮熟去药食肉喝汤。
- 5、枸杞子60克，鸽子1只，去毛及内脏后放炖锅内加适量水，隔水炖熟，吃肉喝汤。
- 6、公鸡一只，去内脏，加油和少量盐放锅中炒熟，盛大碗加糯米酒500克，隔水蒸熟食用。
- 7、青虾250克，韭菜100克，洗净，切段后，先以素油煸炒青虾，烹黄酒、酱油、醋、姜片等调料，再加入韭菜煸炒，嫩熟即可食用。

132 化解夫妻常见的性爱问题

一、生了孩子以后，他是否会不喜欢我？

妻子生产以后，丈夫失去“性趣”是很正常的，但是幸运的是这个过程很短，也就是几周的时间。这并不意味着妻子在他们眼里失去吸引力，主要是出于对妻子的体贴。他们知道妻子刚经历过一番痛苦，不想再对其施压。

心理学家认为，这时，夫妻双方将精力集中到孩子身上是很自然的。不过这一特殊阶段很快就会过去。夫妻之间相互沟通显得尤为重要，妻子不应只顾照顾婴儿，而忽视了对丈夫的关心和温存。否则他会有被“抛弃”的感觉。

二、书上说夫妻平均性生活频率为每周一至两次，但有的夫妻已几个月没过性生活了，有什么问题吗？

没有。性生活频率因人而异。每对夫妇都会经历一段无性的生活。性具有间歇性，时发时停，忽冷忽热。这多半由外部因素所致，诸如经济拮据、疲劳、烦躁、焦虑、孩子打扰等，甚至一些微妙的心理变化也会产生影响。所谓饱暖思淫逸说的正是这个道理，你不可能在股票暴跌时还有兴趣做爱。

三、尽管丈夫竭尽全力了，但性生活后妻子仍有种失落感。难道有什么问题吗？

没问题。至多是没有很好交流。男人们会本能地知道怎么做，但女人却对丈夫羞于启齿哪个部位需要爱抚，当丈夫没有做到时，她们就会很失望。其实你既可以亲口告诉他应该怎样，也可以不知不觉地引导他的手触摸你渴望爱抚的敏感部位，并及时表达出你的快感，鼓励他继续下去。这种隐晦的互动对于和谐的夫妻生活大有裨益。

四、如果孩子看到夫妻做爱会不会很恐慌？

最好避免让孩子看到。因为可能会引起他们性意识的觉醒，与小伙伴模仿大人做性游戏。

如果真的看到了，就要小心向孩子解释，告诉他不必大惊小怪，这是所有人表达爱的一种方式。千万不要煞有介事地告诉他只有大人才能做这种事，那样会挑起他的好奇心。

五、有的性交方式会有危害性吗？

如果你们都对某种方式很满意，那么就不会有危险。但是不要采用令你们感到不舒服或伤害性的方式。例如口交或肛交一定要小心行事，并要注意卫生，否则会造成伤害，引起疾病。

有的女性在经期性欲旺盛，这时过分克制反而无益。只要注意卫生，时间不要过长，就不会有什么问题。

133摆脱性生活的困境

有不少女性都感觉自己丈夫有点“反常”，“好景不再”。甚至直接了当地问“他到底是爱上了别人，还是患了阳痿？”

为什么年轻健康的已婚男子对做爱丧失了兴趣呢？一位想报考博士学位的学生在与我们交谈时说，他把性生活也当作一项“作业”去完成。他的研究工作很繁重，又要准备考试，面对竞争，天天都要保持一种激昂的斗志。回家后，又要做一个很“主动的男人”。因此，他感到很累，身心俱疲，渐渐地对性生活失去了兴趣。另一位先生埋怨说，他的太太对性生活过于积极主动，反而浇灭了他原有的征服欲与热情，对此他感到不知所措。大部分男子则是因为对婚后性欲不可避免的减退而感到不安。于是常常躲避性生活，由原先的兴趣渐渐转化为一种负担。

对此，首先要承认问题的存在，然后指出问题的关键是心理调节上存在偏差，有某些模糊或错误认识。为摆脱性生活的困境，争取做到以下几点：

1、做爱次数没有规定标准。就是说，性生活的位置要摆正。对某些夫妻而言，每月做爱一次效果较好，双方也满足。而有的人可能一周做五次爱才觉得满足。这是个体差异，不可强求一律。只要双方以诚相见，明白说出自己的感受，就会协调一致，不会彼此乱猜忌，否则就会形成恶性循环。

不少男士是以“次数”来衡量自己的性能力。实际上，性生活的质量更为重要。打破这种迷信，就不会产生焦虑了。

2、感性接触不一定是性行为。男子普遍认为两性接触就必须含性交行为，这是错误的。性生活包含许多方面，不一定每次都要伴有性交产生的兴奋。女人最清楚这样一个事实：只要有某种体贴感就足够了。就是说，当妻子主动拥抱你时，不一定非要求你“动真格的”，也许

她只想寻找一种温馨的感觉而已。

3、有计划地进行。做爱也应有所计划，只有这样夫妻间才能有默契配合。其实，两人订“性生活计划”，也是一种很感性的享受。比如，有位先生就埋怨说：“我老婆通常喜欢在做完家务事，等孩子入睡后做爱，而我恰恰在此时提不起精神来。”结果“性”不逢时，彼此不欢而睡。可见订“计划”很重要。

4、玩点浪漫花样。夫妻两人单独一起时，可以点起蜡烛吃晚饭；或者两人腿盖毛毯，在阳台上看月亮聊天，重温初恋柔情.....现在不少夫妻还时兴一种“情人做爱方式”，即不时地到宾馆去过夜。以一种休闲的方式享受性生活，心情往往特别轻松，既可淡化压力，又可增进夫妻间的亲密度。爱没有固定的方程式，性生活也一样。请记住，创造本身就快乐。还有一点，世上没有最好的方式，只有适合你的方式。

134夫妻恩爱的黄金法则

许多夫妇，婚后感情如恋人般美满，两情愉悦，恩爱有加，爱情之花常开不败。究其原委，全在于夫妻感情巩固、发展得法。以下是众多恩爱夫妻总结出来的15条黄金法则：

1、经常回忆热恋：热恋是婚姻的前导，热恋中的男女，那种两情依依、片刻难离的情景，实在是非常美妙的。结婚以后，经常回忆婚前的热恋情景，就能唤起夫妻的感情共鸣，并在回忆中增加浪漫情感，更加向往未来，从而增进夫妻感情。

2、安排再度“蜜月”：结婚时的蜜月，是夫妻俩感情最浓的时期。那时，两人抛开一切纷扰，完全进入赛过蜜糖的爱情天地，享受“伊甸园”之乐。婚后，如果能利用节假日，每年安排时间不等的“蜜月”，如来个异地旅游，再造两人的爱情小天地，重温昔日的美梦，定能不断掀起爱河波澜，使夫妻感情越来越浓。

3、庆祝纪念节日：结婚纪念日、对方生日、定情纪念日等等，是夫妻双方爱情史上的重要日子。届时，采取适当形式，予以纪念，使双方都感到对方对自己怀有很深的爱意，这对于巩固夫妻感情作用甚大。

4、补偿往昔情债：不少夫妇结婚时由于条件所限，未能采取理想的形式来回报对方的爱意，如未能度蜜月，未能给爱人买一件象样的礼品等等。若干年后，当条件具备时，记着完成这些当初未尽事宜，以偿还过去欠下的情债，就会使对方觉得你是个很重情、多情的人，爱你之情便会倍增，如不少男同志婚后给爱人买金首饰，许多已过而立之年的夫妇补拍结婚彩照等等。

5、学会取悦爱人：有些男女，婚前与对方约会时，总要想方设法取悦对方，但结婚以后便不再在意对方对自己的感受。这种做法是会损伤夫妻感情的。所以，婚后，女同志还要一如既往地温柔娴淑，对丈夫

呵护关心；而男同志则应细心体味妻子的内心感受，不但要处处体贴爱护妻子，而且还要学习一些取悦妻子的技艺，如作她购买服装的高参，帮她制定美容计划，不时来点幽默等等。

6、创点意外惊喜：出乎意料地使对方惊喜，常会起到感情“兴奋剂”的作用。因此，创造一点意外惊喜，对于增进夫妻双方感情很有好处。如瞒着对方，将他(她)在远方的亲人接来会晤，为对方买一样很想得到的物品，为夫妻俩创造一个对方没有准备但却非常喜欢的活动等等，都可使意外惊喜油然而生，从而在惊喜中迸发出强烈的感情之花，掀起欢腾的爱情热浪。

7、适当来点小别：“小别胜新婚”。在过了一段平静的夫妻生活后，有意识地离开对方一段时间，故意培养双方对爱人的思念，再欢快地相聚。这时，就能使夫妻俩思念的感情热浪交织成愉悦的重逢狂欢，把平静的夫妻感情推向一个新的高峰。

8、注意自身形象：有些人，婚后衣着、容颜等不再讲究，不修边幅。特别是男同志，这方面的问题更为严重。其实，无论夫妻哪一方，都不希望对方在别人的心目中留下不好的形象。因此，注意自身形象，不但可以取悦对方，而且也是在公众场合下为对方争面子的需要。否则，就有可能影响双方的感情。

9、防止子女夺爱：不少夫妇，在有了子女后，往往把情感全用到了子女身上，每每忽视了爱人的感情需要，尤以女同志为甚。这种做法有失偏颇。对子女施爱是必要的，但这并不意味着就应放弃对爱人的感情持续投入。那样，不但会冷落爱人而影响夫妻关系，而且也会给家庭罩上一层阴影。

10、留足浴爱时间：在快节奏的现代社会竞争中，每个人的工作都是十分繁忙的，有不少人因忙于公务而顾不上夫妻俩的感情生活，以致夫妻经常不能一起进餐、共眠，影响了两人感情的巩固和发展。所以工作再忙，也要巧于安排，挤出时间，留给两人共同生活，共浴爱河。

11、保持性生活新鲜：性生活是联络夫妻感情的重要途径，良好的性生活是巩固和发展夫妻感情的必要保障。不少夫妇婚后性生活老一套，缺乏创新，并导致感情钝化。所以，要创造新鲜的性生活方式，通过改变性生活的时间、地点、体位等办法，使夫妻双方都从永远新鲜的性生活中获得新鲜的感受，并使夫妻的感情之花永葆新鲜。

12、留些个人隐私：肚量再大的人，对于爱人的绯闻也会生出醋意来，至于得知对方“红杏出墙”的艳事，则更难容忍，由此导致家庭危机四伏的事并不鲜见。所以，将过去个人婚恋史上的隐私，对现在的爱人“坦白交待”并非良策，那样，非但对增进感情无补，反而会带来本可避免的感情危机。因此，留些个人隐私，是巩固和发展夫妻感情的明智选择。

13、慎交异性朋友：夫妻婚后有自己的社交活动，这是很正常的。但是，要注意慎交异性朋友，交往时要留有分寸，让彼此关系只控制在同志式的关系之内。明显对自己有好感甚或对自己不怀好心的异性朋友，要主动疏远，以理智来处理感情纠葛。最好的办法是尽量少参加一些只有自己一个人出席的社交活动，即使无法拒绝，也提出携爱人一起出席的要求。特别在遇有“第三者”插足危险时，更应这样做，以杜绝其非份之想。支持爱人事业每个人在走上工作岗位后，都有他自己的事业。因此，无论男方还是女方，都不能只顾自己的事业而忽视对方的事业，更不能强求对方牺牲自己钟爱的事业来服从自己。那样，只会损伤彼此的感情。夫妻双方既有追求自己事业的权力，也有承担家庭义务的责任。正确的做法应该是，想办法多挑一些家庭担子，热情地支持爱人的事业。双方都能这样做，就能消释矛盾，增进感情。

14、尊重对方：人都是爱面子的，当着别人的面批评爱人，最容易挫伤对方的自尊心，影响夫妻感情。所以，要学会尊重对方，越是人多的时候，越要奉承爱人，以博得对方的欢心。只有夫妻俩在一起时，你再向他(她)提些意见，甚至可以进行严肃的批评，对方就会在愉快接受

之余，感受到你煞费苦心中体现出的浓浓爱意，从而以加倍的爱来回报你。

15、警惕财务危机：结婚以后，如果不能搞好收支平衡，就会出现家庭财务危机，影响夫妻感情。有些家庭，钱归一方总管，如果不能财务公开，当一方经济要求得不到满足时，也会产生家庭矛盾。这些，都是值得警惕的。因此，要夫妻共同理财，坚持量入为出的持家原则，勤俭节约，精打细算。手中要始终留有一些机动经费，以防不测之用。这样，就能防财务危机于未然，拒感情危机于千里。

135互相恩爱，通情达理

夫妻恩爱不仅能增进感情，满足双方的精神需求,而且还会对身体健康有一定的影响，这对于女性来说更为明显。如果夫妻相亲相爱，丈夫通情达理，对妻子体贴入微，妻子的情绪就会愉快、平稳，心理就会处于健康状态，内分泌正常，新陈代谢旺盛。如果丈夫自私冷漠，或者心胸狭窄，脾气鲁莽暴躁，不尊重妻子的人格，只是一味让妻子伺候自己，动辄指责怒骂，甚至拳脚相加，双方经常吵架拌嘴，妻子就会忧郁寡欢，或恚气发怒，这会影响其生理机能的正常“工作”，导致大脑与神经系统处于兴奋状态，有可能引发多种身心疾病。

其实，丈夫对妻子的关爱与呵护并不需要用很多时间特别加以照顾，更不必花费多少金钱，最主要的是体现一个“情”字。这对丈夫来说并不难，只要在日常的生活中多一份心就可以了。

一、夫妻间应经常有亲昵的举动

夫妻间亲昵的举动不仅是一种情感的表达方式，更对女性的身心健康有着良好的作用。

1. 气味刺激：男女之间散发的异性气味是一种无声的语言，是一种潜在的药物，可协调男女身心健康。研究表明，男性身体排汗时，会释放出一种气味，年轻妇女对这种气味特别敏感，也特别喜欢，尤其在排卵期，闻到丈夫特有的气味后会心旷神怡，吃得香，睡得好。
2. 接吻：深情的吻会使肾上腺分泌出肾上腺素和去甲肾上腺素，使血压升高，心跳加快，可促进血液循环和供给。胰腺也分泌出更多的胰岛素，同肾上腺素一起，促进神经肽的大量释放，使全身各个器官都处于快乐状态。这些分泌物能够防治对健康有害的应激反应激素生成。
3. 爱抚：体贴温柔的触摸，会激发体内抑制系统，还可使焦虑、紧张的情绪得到平缓，具有精神安慰的作用，还可抑制病毒的侵入，有利于

身体健康。抚摸还是一种有效的早期发现女性疾病的手段，如乳腺癌多由乳腺小叶增生即乳房肿块恶变而来的，是埋伏在女性体内时刻威胁身体健康并随时有可能引爆的“炸弹”。而乳房肿块发现越早，治疗的效果就越好。

二、定期的性生活可使人体完全放松，对消极情绪有“解毒”作用

适度、健康而有规律的性生活可使乳房不断接受良性刺激，对乳腺功能是一种调节，还可减少罹患乳房疾病的几率。性生活可使大脑皮层与下丘脑以及垂体、卵巢等脏器的功能更趋协调，改善机体内分泌，促进支配内脏的植物神经活动更为平衡，能有效地防治某些疾病。尤其当女性达到性高潮时，脑内的内啡肽大量释放，不仅能产生快感，还能激活和强化免疫系统功能，缓解疼痛，消除压力，对身心健康也颇有益处。定期的性生活可使人体完全放松，获得稳定的轻松感，对消极情绪有“解毒”作用，可舒缓身心压力，促生愉悦、轻快、兴奋等积极情绪，也有利于机体功能的再生。

三、丈夫的不良生活习惯会影响妻子的身心健康

丈夫不健康的生活方式不仅会危及自身的健康与生命，还会直接对妻子的健康造成损害，如丈夫在家吸烟所产生的烟雾，让妻子被动吸入后也使其感染肺癌的危险性增大。丈夫沾染不良生活习惯，也会对妻子的身心健康造成损害，饮酒、打牌、上网等虽不会直接对妻子造成损害，但有一些夫妻经常为丈夫染上不良嗜好而争吵，有的还闹得不可开交，使妻子精神不愉快，甚至背上沉重的思想包袱，这也有损于身体健康。有的丈夫不注意个人卫生，也有可能使妻子增加感染某些疾病的几率。

136为夫妻生活添点“情色文化”

首先说明一下，本文谈的是“情色”不是“色情”，词序不同，其内涵也自然不同。

一个休闲日，我们几个五六十岁的知识分子在闲谈，不知不觉拉扯到夫妻间的“情色文化”上，都认为夫妻生活要走上和谐之道，健康地百年偕老，情色文化可少不了。在我们这个年龄段的知识分子，一般处于各自的专业兴盛时期，除了谈工作业绩、生活和教养孩子等问题外，还有一个夫妻间的性和情的内容，我们暂且称之为“情色文化”。这种年龄段的夫妻间的形形色色的性和爱的表达，乍看起来是一些玩笑、游戏、调情，甚至是撒娇、赌气等等。可是不同民族有其独特的表达方法，不同年龄段也有不同，形成了种种特色，这正是“情色文化”的丰富内涵。我们应充分利用这种“情色文化”来促进感情，延年益寿，百年偕老。

在这个年龄段内，性激素的分泌量开始减少。从国人的调查统计情况看，在50~60多岁时，性需求仍然很活跃，男子占90%；女子占50%。每周平均性生活频率为1次。在这种年龄段的知识分子，何以仍然具有“力度”和“频率”并不过低的性行为能力呢？这与“情色文化”大有关系。

从医学角度看，夫妻间和谐美满的情色会增强机体的调节功能，使内分泌相对平衡，生理功能正常运营，从而避免过早衰老。反之，缺乏和美情色甚至关系紧张，就可能削弱正常的生理功能，罹患各种疾病。情色失谐会引起中枢神经、消化、循环、泌尿、免疫等系统的机能过早衰退。

从心理学角度说也是这样。美国著名心理学家罗哈斯马科斯认为，夫妻俩结婚后的头些年里，往往很幸福，因为在这段时期，在“情色”渲染上显得很和谐，但到了50岁就进入友谊、理解和相互帮助时期，此时

是另一种生物成分在起着作用。同时，由于形形色色的原因，“情色”开始受损。“情色”的受损，会使人的情绪低落、失眠、食欲降低、酗酒、乱吃药等等，进而导致机体疾病，如胃溃疡、腹泻、出血、皮疹、脱发等现象。罗哈斯马科斯对罹患梗塞性疾病的夫妻的家庭情况调查表明，其中35%的患者是因“情色”丧失而分居甚或离异。

“情色文化”可以百花齐放。就一对夫妻来说，可以因时而异，因情而异，因氛围而异。我有位杂文作家朋友，年已55岁。他夫人是画家，现年45岁，由于她很会保养，如今仍可谓“艳光四射，娇俏亮丽”。两夫妇的性格，作家阳刚颇盛，画家温柔有加。由此，作家朋友因常发表文笔犀利的杂文，招惹来一些指责而很烦恼。当他在此种氛围中，气咻咻的回到家里时，画家夫人总是以她那优美的线条、轻盈的步态、温婉的声音、甜美的笑容、娓娓动听的语言对待他。此时，他好似经受风浪袭击归航的船只停泊在宁静温柔的港湾里歇息，烦恼很快烟消云散。到了傍晚，她常特意地在席梦思床上撒一些粉红色的玫瑰花瓣，渲染一种爱的氛围，让丈夫排除烦恼，从而进入“情色”的意境中。有时候，丈夫因外出参加笔会之类的一些社会活动，晚归了，她也来点俗的，便在餐桌上留张字条：“酒在柜子里，菜在蒸笼里热着，你的夫人在被窝里睡着!”

这就是一种典型的夫妻之间的“情色文化”，多么富有内涵，多么有性趣，散发出一种迷人的“情色芬香”。试想想，夫妻俩生活在这种情色文化环境里，自然会身心健康，延年益寿，春心长存，百年偕老啊!

137性幻想是夫妻生活的润滑剂

性幻想性幻想是世界上最常见的性现象，也是夫妻间性交流的有效手段。提起夫妻间的性交流，人们习惯联想到耳语、抚摸、交谈等，却没有想到性幻想。事实上，每一个心智健全的人都会有这样那样的性幻想，只不过在出现频率、长短、内容、性质以及对待它的态度等方面存在着较大的差异而已。

性幻想的内容五花八门、无所不包。研究表明，性幻想的翔实生动程度与当事人以往性经历、想象力和所接受的媒体信息量成正比关系。有人在性幻想中则偏爱充当情节中的主人公，还有人喜欢客串多重角色。性幻想多在性活动中，特别是在性高潮到来之前的“解发时刻”（又称临界点）出现。此外，睡前醒后的空闲时间、性活动之前和刚刚结束之后也是不少人偏爱性幻想的时间。

性幻想是大脑皮层活动的产物之一，介于意识和潜意识之间，是对现实生活中暂时不能实现的希望的一种精神满足，它可强化躯体刺激，加深性体验，提供更深层的性满足。性行为中的躯体刺激与性幻想的有机结合，往往会带来更激越的性体验，使体内紧张得到更充分的释放，促进性高潮的到来。对那些功能性高潮障碍者（特别是女性患者）、境遇性性高潮障碍者和对性生活感到单调乏味的夫妻来说，性幻想具有积极的治疗意义，可以使性生活更令人满意。对于在性生活方面已经很和谐的夫妇来说，性幻想便是一道美妙的光环，带有理想世界的色彩，会让他们的性生活好上加好。

有这样一对夫妇，以往他们常依赖长时间的机械刺激来达到高潮，性幻想只是偶然在无意识的状态下出现。由于不了解它的功效，夫妇俩还一度努力排除这种“杂念”，后来经心理医生提点，他们明白了性幻想的实质和积极功效，在以后的做爱过程中，彼此间有意识地互相讲述自

己的性幻想，或复述以前看过的性爱作品情节等，结果两人很快地进入佳境。从此，他们更经常地运用此法，并且感到各自性高潮的强度也有提高。他们成功地运用性幻想进行性交流的经验值得借鉴。

性幻想对已婚妇女，特别是对那些达到性高潮有困难的妇女来说具有特殊的作用。在现实生活中，由于体力、情绪、环境因素的制约，每次性生活的主观满足程序并不“保值”，更不见得一次比一次强。从个人满足和社会的宏观控制的意义上说，性幻想作为夫妻间调适的一种调味品，远比婚外恋积极得多，恐怕是最方便的附加刺激，因为投资最少，风险最小。

很多人对性幻想感到困惑的原因是不能客观地看待现实与想象之间的辩证关系。计划与幻想不是一个概念，幻想仅仅是想象而已，而即将付诸行动的打算叫做计划。人都有足够的理智，不会轻易地沦为梦幻的奴隶。人也有足够的判断力，能分辨必须奋斗才能实现的计划和想完就过去的幻想之间的不同。性幻想与现实之间的关系实际上和人们常有的富翁幻想、明星幻想与现实之间的关系一样--对实现的可能性自己很明白。不少人因想象与非配偶发生性爱而深感焦虑和自责。其实，在真正明白幻想不等于现实之后，就很容易把性幻想看得淡一些，当成轻松的调味品--调味品永远不会成为主食。

夫妻之间互相吐露性幻想是一种高强度性刺激，可有效提高双方的兴奋水平，使双方获得更彻底的满足。有兴趣尝试此法的夫妇先要充分沟通、协调性价值观，互相了解对方对性幻想的看法，以防过于唐突。然后再尝试着谈论自己的性幻想--当然只有在适当的场合、环境和特殊的时间分享性幻想，才能最大地发挥其功效。想象力是一切创造的基础，善用此法的夫妻会因此受益的。

那么，性幻想有没有病理形式呢？有的。性幻想可能在某些想象力过于发达和自制力差的人身上占据重要位置，可能让人陷入太深，以致干扰正常的学习和工作，取代必要的人际交往，发展到“强迫性性幻

症”和“自闭症”的地步，从而对这种特殊的精神刺激过分依赖，失去对生活整体的把握。特别是处于青春期的孩子，思维活跃，自制力差，在强烈的性刺激下有可能偏离正确方向，这需要及时地加以引导。

一般地说，成熟的人都能够合理地控制自己所有的思维和行动，不会对任何事物过分依赖。人的一切活动均受一定“度”的制约。一旦超出限度，相关的副作用就会膨胀，遮盖正面效果。不分时间、不分场合、不能控制的性幻想是不能提倡的。可见，性幻想是一剂效能奇异的“催情剂”，它有明确的适用范围，只有科学、合理、适度地利用，才能使之成为促进夫妻关系和谐发展的润滑剂。

138影响夫妻生活的十不宜

一、不宜男主外女主内

现在双职工的家庭占大多数，夫妇两人在家里的时间几乎是相等的。家务劳动如果全由女方担任，做妻子的就势必太劳累了。男女应该平等地分担烹饪及照顾孩子等工作。做丈夫的应该懂得，今天人们心中的真正的“男子汉”，则是在外能很好工作、对内能很好理家、刚柔相济的男子。

二、不宜动不动就提离婚

结婚以后，夫妻拌嘴吵架是常有的事。问题是要正确对待这些矛盾，把大事化小、小事化了。发生摩擦时，切忌动不动就提离婚，一定注意避免说出将来会使自己后悔的狠毒话，更不要将对方怀恨在心。要知道，丈夫或妻子有了困难与不幸，应当相互支持相互依靠，度过最艰难的阶段之后，夫妻关系会更牢固、更甜蜜。

三、不宜“娘家”、“婆家”分得太清

夫妻双方都不是一个简单的个体，彼此都会有自己的家庭和社会关系，人多了必然会出现各种情况。这时夫妻双方应当互相体谅，想对方所想、急对方所急，这样的感情才会越拴越牢。一方家中需要帮助，另一方应当尽力支持才对。

四、不宜以自己的生活习惯为主

结婚后，夫妻双方都会有一些陋习暴露出来：牙膏挤得歪歪扭扭，床边有烟灰，乱扔脏袜子等等。对于这些，双方都要尽量学会容忍和迁就，不必一味责怪对方。尤其是做妻子的，不一定非要丈夫照自己的方式来做，提醒他下次注意就行了。

五、不宜回家撒气

夫妻双方都不要把在外面的不快情绪发泄到家中，因为发脾气会引起全

家不愉快。这并不是说人们在外面受到委屈都要瞒着家人，而是应找一个合适的时间，把心头的郁闷向对方倾吐出来。无论是丈夫还是妻子，此时都应该以温和的态度鼓励或劝解对方，帮助对方尽快消除心中的苦闷。应该相信，再难的事情也会随着时间的流逝而过去的。

六、不宜在经济问题上“一言堂”

如何花钱并不是一件小事，有许多夫妇就是因为金钱而不和。人们在结婚前花钱基本是自己说了算，养成了“独立自主”的习惯。结婚后可就要注意了，要有家庭的观念，有事花钱要共同商量，合理安排。在家庭经济条件并不宽裕时，夫妇双方都应有自制力，不要自作主张乱买东西。

七、不宜面对过去总想“也许……”

夫妇间有了裂痕，切忌在脑子里总是想“也许”两字：“也许我和另一个人结婚会幸福些”、“也许我不结婚反而更好”、“也许我们……”。这些“也许”都是消极的想法，越往这方面想，事情会越糟。夫妇俩应当多回忆相处时的快乐时光，只有这样，才能使人在不知不觉中愉快起来。

八、不宜无故迟归或外宿

当前不少家庭都是双职工，常常是共进晚餐时才能聚在一起。紧张的工作和生活节奏使夫妻交流感情的时间本已很少，如果一方再无故迟归甚至外宿，就更会给对方心理上增添焦虑和烦恼。这样久而久之，夫妻之间的感情就会成为“无源之水”，很容易干枯。

九、不宜在子女面前互相“揭短”

这种做法会严重打击对方的自尊心。时间长了，夫妻双方的感情就会濒临崩溃。更严重的是，子女也会因此而看不起自己的父母，以至使家庭在精神上发生解体。

十、不宜相互无端猜疑

如果说信任是夫妻之间爱情的基础，那么猜疑便是爱情的蛀虫。如果因丈夫或妻子与异性接触而无端起疑心，甚至发展到监视对方的做法，对夫妻感情和家庭稳定都是有百害而无一利的。

139寻找最美好的性爱感觉

夫妻房事，可不保证每次都高潮迭起！性爱这回事，挺像是“晴时多云偶阵雨”，有时阳光灿烂，有时乌云层层，有时还会打雷下雨呢！不过，那些让人回味无穷的最优经验，可是伴侣之间最甜蜜的爱情密码啊！什么情况最容易让女人拥有难忘的性爱？每个人的经验都不一样。

一般来说，美好的做爱感觉多半是因为下列几种因素：

1. 自己有强烈欲望，很想要、心情又很轻松，最容易进入情况。譬如一位受访者的经验：“感觉最棒的一次是从朋友处喝酒谈心后，他载我回家已经是清晨五点多了，弟弟在房里睡，我要他去洗把脸，休息一下再回去，结果他却一把抱住我说：“我想要！”。那一次我们在房间里不敢大声，怕吵醒弟弟，可是我们同时达到高点.....那次的感觉好棒！”

2. 对方表现良好，很体贴、技巧佳。一位受访者说：“最棒的性爱经验是和我的第四任男友，他是摄影师，相当浪漫、温柔，外型酷酷的，跟他在一起经常会有一些意想不到的惊喜。跟他做爱是一件相当美的事，他总是会找一个舒适的地方，放音乐、喝点小酒，最主要是他会注重我的感觉，也不是那种做完倒头就睡的人，他会放一池温水和我共浴，那种感觉一辈子也忘不了。”

3. 两人情意交融，有浪漫前戏，感到相互了解、深深被对方珍惜。这通常发生在浓情蜜意的情人之间，但也有特别的例子，譬如有位受访者的经验：“到目前为止，我感觉最棒的一次做爱是跟一个老外，他一年来台湾两次，长得一表人才，那时我已离婚两年了，而他也许看出我的需要，就在他下榻的饭店，晚上九点，他倒了杯啤酒给我，我们先在沙发上聊天，彼此都有很好的感觉，他吻我耳朵、吻我脸颊，又把我紧紧的拥抱住，那一刻我觉得真美，从未曾有过这种被啃噬的感觉，

因为他了解你的感受，领略你的反应。洗完澡后他抱我上床，那时我心里唯一想到的是，我要放得开，抛开一切羞耻、包袱，全心全意享受眼前的这一刻。他很高大，我很娇小，可是他很怜香惜玉，他教我慢慢去玩弄、慢慢去抚摸，一步一步带领我进入佳境，体会到令人销魂的境界。”

4. 仪式与庆典的心情，久别重逢、特别的日子等。有位受访者说：“最棒的一次是好久没和他见面，一见面在饭店中，那种乾柴烈火的情欲焚身，似乎想把全身让他吃掉，而他亦是如此强烈，当那“进入”时，全身不禁欢愉著、颤抖著、拥抱著，希望再紧密地接触与摩擦。这一次最棒，且高潮可以两、三次，尤其当他技巧性的引导时，那高潮太美了。”

5. 适当刺激、冒险的气氛时，譬如偷情、掩人耳目、怕被发现等，也往往激荡出强烈的快感：“最棒的一次是在国外的田野，边开车边做，有很大的解放感。”“最棒的一次是在MTV发生的，跟一个美国人，片子看到中途，他开始抚摸我的身体，我没有拒绝，也有了反应，我们热烈地互相需索、互相对应，在最狂野、放肆的过程中，共同达到高潮。”你最美妙的经验又是哪一种呢？

140 注重夫妻间的“沟通”

如果对已婚的男女做这样一个调查：你们夫妻之间是否经常谈论性问题？恐怕十之八九的人会回答“否”。

有些做丈夫的可能会不以为然地说：“这有什么好谈的……”做妻子的或许会花容失色：“呀！这怎么谈啊。”其实，夫妻之间谈论、探讨性问题，开展性交流，实在是很重要、很必要的。

这里所说的性交流是指夫妻在性生活中互相交流与总结各自的性需要、性体验、性反应，探讨怎样相互适应，默契配合，从而提高夫妻性生活的质量。

然而，有不少夫妻不愿意与自己的伴侣谈论有关性的问题，认为这样做实在难以启齿，有损自尊和体面。由于双方不知道对方喜欢什么和希望什么，因此往往很难使双方都产生足够的性兴奋和性快感。

夫妻间的性关系是人与人的关系中最为亲密的关系，但它和其他人与人的关系一样，需要互相交流和理解。夫妻间如果能经常谈论自己的性生活问题，就能使双方相互更了解，使性生活更默契，使夫妻生活更加和谐美满。这是夫妻间性心理的需要；也是夫妻间性生理的需要，更是加强夫妻感情、建立美满幸福家庭的需要。

如果我们将夫妻感情比作一株成长的小树，那么夫妻间经常沟通和交流便是养料。坦诚、热情的谈话，遇事共同商量的态度，肯定是促进夫妻情感的有益形式，但这种坦诚，不完全等同于口无遮拦。

从提高婚姻质量的角度来看，即使在夫妻之间，有些话还是该随便说的，如：①有伤自尊心的话不该说。②造成怀疑的话不要说。③遇到情感问题，等待时间化解，不要相互指责。

性学家研究认为，凡是经常进行性交流的夫妻，其性生活满意度就高，反之，则会逊色不少。

夫妻间加强性交流，对促进夫妻感情，提高夫妻生活质量，增加家庭欢乐，具有不可替代的积极作用。可见，夫妻之间进行性交流是保证性生活和谐美满的一条重要秘诀，不能等闲视之。