

pegging的艺术

作者：水水

前言

有些人认为，性行为和精神层面的感受可以分开，并且他们可以享受没有感情参与的纯粹性行为。抱有此种观念的人，绝大多数都是男性。因为他所认为的性行为，指的就是“阴茎进入阴道”这种最原始的性方式。他们对性的理解，就是这样的浅显。

相比之下，大多数女性在性行为中更注重精神层面的享受，这并非是因为所谓的“女性更感性”或者“女性更注重精神享受”，也不意味着男性只是动物般的追求生理快感。这一切的原因，只是因为“阴茎进入阴道”这种性行为，对女性来说，实在是没有明显的生理快感。

女性阴道内壁由肌肉层和黏膜层构成，扩张性很强。由于需要减轻生育过程中的痛苦，阴道内多数区域性神经分布并不丰富。所以单纯对内壁反复摩擦，并不能给女性带来多少生理快感。事实上，阴道被赋予的功能是作为生育通道，而非性快感器官。因此，单纯追求生理快感的话，阴道显然起不了太多作用。

所以，在“阴茎进入阴道”这种性行为中，女性的快感主要是精神层面的快感，加上少量的生理层面的快感。对于女性来说，真正能够带来快感的性行为，绝不只是单纯的“活塞运动”，而是需要更加注重精神层面的快感，如浪漫的爱情。只有这样，女性才能在“阴茎进入阴道”这种本身并不具备太多生理快感的性行为中，享受到性爱的乐趣。

而男性则不同，由于阴茎头部分布着密集的感应神经，所以在进行“阴茎进入阴道”这种性行为时，即便是没有任何精神层面的快感，男性至少有生理层面快感。所以在相当多的男性眼中，性行为和爱情（精神层面）是可以分开的。所以男性有动力跟一个毫无感情可言的人发生“阴茎进入阴道”这种性行为，是因为他仍然可以从中获得生理快感。

经常流传的所谓的“男人是因性而爱，女人是因爱而性”，就是这个逻辑。准确地说，是在“阴茎进入阴道”这种性方式的前提下：男性既可以“因性而爱”，又可以“因爱而性”；而女性只能“因爱而性”，毕竟女性在“阴茎进入阴道”这种性方式中，本来就没有多少生理快感，就主要靠精神层面（爱情）的享受了。

男性和女性对“ 阴茎进入阴道 ”这种性行为的需求有所不同，男性获得快感的门槛比较低，在低质量的“ 阴茎进入阴道 ”性行为中就能享受到快感；而女性获得快感的门槛比较高，得在高质量的“ 阴茎进入阴道 ”性行为中获得快感。

“ 阴茎进入阴道 ” 性行为	描述
低质量	只注重简单机械运动，并依赖于脊髓灰质中基本反射神经中枢产生快感（）。
高质量	注重浪漫的氛围、甜蜜的爱情，注双方精神层面的快感，达到“ 颅内高潮 ”。

在低质量的“ 阴茎进入阴道 ”性行为中，男性仍然可以获得基本的生理快感；而女性则没有多少生理上的快感，因此在这种情况下很难像男性那样“ 饥不择食 ”，完全跟没有感情的人做爱，因为既没有生理快感，也缺乏精神上的满足。

在高质量的“ 阴茎进入阴道 ”性行为中，女性即使没有太多生理快感，但和喜欢的人做爱，会有更多的心灵共鸣和情感理解，能带来额外的精神层面的快感，达到“ 颅内高潮 ”。而且精神层面快感的上限，是远大于生理层面的上限的。

女攻男受的爱情模式

我在很多年前，还是情窦初开的学生时，就很难理解为什么在爱情中，男性总是处于主导的位置，而女性总是处于被主导的位置？

我从小长大的环境中所接触到的人，不论是亲人、朋友，他们都默认了爱情中，男性占主导位置。我的一些长辈，总是流露出男性一定要有个“ 大男人 ”的样子，女性一定要有个“ 小女子 ”的样子，而且他们在不经意间，试图把这种观念灌输给我，可是我很难像他们那样沉醉在这种“ 爱情中男性占主导位置 ”的爱情模式，我实在无法享受这种“ 男攻女受 ”的爱情模式。

我当时还是一个男孩，如果我看到一个特别温柔的小女生，那我会把她当做妹妹一样看待，但我却难以想象，自己的另一半是个这样的小女生，或许对很多男生来说，有个温柔可爱的女朋友，正是他们所追求的。

记得初中那会儿，班级的男同学，很多都在偷偷看日本的AV，经常议论一些AV女优，男生间互相都很懂的样子，我却像个另类，根本没看过这些日本AV。

直到大学的时候，宿舍里有人放了AV，几个男生兴奋地聚在一起看，我也扫了几眼：赤裸的女子，夸张的表情，男的像个野兽……

我实在难以想象，自己作为一个男的，也要和一个女性发生这样的事情。我难以把自己带入AV片中的男性角色……一想到如果要用自己的阴茎去进入女性的阴道，我就深深地感到恶心。

同学感慨道我太正经了，太单纯了。其实我知道，我不是纯洁，也不是单纯，我只是无法享受“男攻女受”这种爱情模式，以及所对应的“阴茎进入阴道”这种性行为。

可能有人会问，你是不是觉得性是肮脏的？倒也不是，我从不认为性是肮脏的，我也不认为“阴茎进入阴道”这种性行为是肮脏的，只是我无法享受自己作为“男攻”一方的乐趣。

在传统观念中，男性就应该“大男人”的样子，女性就应该是“小女人”的样子。可是我的性格，借助我妈妈的一句话“你的性格像个女孩，心思细腻，情感丰富。”

很多传统环境长大的人，都会认为说一个男的性格像女孩，那就是一种侮辱，他们会称之为“娘炮”。虽然我也在传统环境中长大，可是我从小到大，从来没有被这样称呼过。

我感到很可惜，我的亲戚、朋友都没有这样说过我，所以导致我无法亲自用自己的行为去证明，一个真正内心强大的人，是不在意被说“娘炮”的，甚至都不在意被说“不是人”。

那些害怕被骂“娘炮”，而努力压抑自己的天性，却迎合他人的，故意让自己的性格、行为表现出所谓的“更男人”的样子，反而是内心不够强大。

那些故意强调自己所谓的“男子气概”，且以此为傲的人，不见得内心有多强大，他只是在试图借助“性别”标签来虚张声势，自卖自夸。

农业社会为了强调所谓的“男子气概”，发明了“男儿有泪不轻弹”之类的段子，但从来没有说过“女儿有泪不轻弹”，因为在他们眼中，女性哭是很正常的表现，男性就要故意表现出强硬的样子，才符合所谓的“男子气概”。

如果按照这种逻辑，那《三国演义》里的刘备，就是不够有男子气概了，不够爷们了。因为刘备经常哭，与此相反的是曹操经常笑。

“曹操的笑”和“刘备的哭”，都是《三国演义》里经典的场面，这是很有对比性的。但曹操和刘备都是英雄，至于是“笑”还是“哭”，都只是各自的手段而已。

《三国演义》里，曹操说过一段描述英雄的话：“龙能大能小，能升能隐。大则兴云吐雾，小则隐介藏形，升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内。方今春深，龙乘时变化，犹人得志而纵横四海。龙之为物，可比世之英雄。”

而靠外表、习惯、语言，来故意强调所谓的“男子气概”，不过是一种自卖自夸的装腔作势。那些把气概和性别绑定在一起的人，实在是荒唐可笑。

在古代农业社会中，由于生产力低下，人们被迫按照性别进行分工，这也可以理解。然而，现代是工业时代，生产力空前强大，财富主要通过人类智力创造，农业时代的分工逻辑已经不再适应工业时代的需求，如果仍然固守农业时代的思维模式，强调所谓的“男子气概”而不与时代背景相结合，那只会导致人格发展不完善，并不利于在这个时代中生存和发展。

现在是工业时代，未来即将进入智能时代，随之而来的是生产力的指数级提升。然而，很多人的思想观念却停留在农业时代，或许他们可以一直装睡，但历史的长河却在奔流不息。若干年后，那些固守农业时代思维的人也会被后辈们嘲笑，就像他们现在嘲笑那些思想不开化的长辈一样……

哪些人不适合阅读本书

本书不适合持有以下观念的人阅读：认为只有“阴茎进入阴道”这种性行为才是自然的，其他方式如“手抚慰”、“口抚慰”、“工具抚慰”等都不自然。

我想对这样的人说几点：

- 1 自然是一个中性词，没有好与坏之分。一些所谓的“自然规则”实际上是残酷和阴暗的，比如森林法则和恃强凌弱。
- 2 人类创造的语言、数学等事物，都不是自然的，但正是因为这些非自然的事物，人类才能建立起强大的文明。
- 3 你每天吃的、穿的、用的，哪一个不是人创造出来的？小麦大米，难道是大自然孕育出来的天选食物吗？难道你不知道这都是人类用自己的方式培育出来的吗？

- 4 自然界其他的动物，都是有发情期的，只有发情期时才会有性行为，也就是在大自然的规则里，性行为=繁衍。动物是为了繁衍的，而人类的性行为中，99.9%的情况都是为了娱乐。人类根据自身特点，把性行为当做独特的娱乐方式，为此还创造了一个词叫“性生活”，也逐渐创造出来更多种类的性行为。大自然里性行为不是娱乐方式，而是繁衍方式，所以对人类来说，纯粹为了娱乐而发生的性行为（性生活），不论何种方式实施，从一开始就不是自然的。
- 5 认为只有“阴茎进入阴道”这种性行为才是自然的，其他方式如“手抚慰”、“口抚慰”、“工具抚慰”等都不自然。这仅仅说明你试图借助“只有自然才是好的”这种反智言论，来掩饰自己对性的浅显认知。如果你真的追求自然的方式，那么你每一次的性行为，都应该完全以繁殖为目的，而不要带有任何娱乐目的，你不能有“性生活”，否则就是不自然的，你能做到吗？

01 准备阶段

1.1 基础物品清单

【穿戴裤】

【假阳具】

如果受没有pegging经验，建议第一次pegging时，建议选择小号假阳具，直径为2.5cm。

【避孕套】

使用假阳具时，建议配合避孕套使用。这是因为假阳具的表面相对粗糙，直接进入男受的菊花可能会对肠壁造成损伤。需要注意的是，并非说不戴套一定会对肠壁造成损伤，而是避孕套的表面更光滑，能提供更好的保护。

另外，避孕套内部的硅基润滑剂可能对假阳具的硅胶材质产生溶解作用。因此，在使用价格适中的普通假阳具时，强烈建议戴上避孕套（即使被溶解，也可以更换新的）。然而，在使用一些特殊的“珍藏版”假阳具时，是否戴套取决于实际需求。

【润滑剂】

市面上有两种主要类型的润滑剂，水性润滑剂和硅基润滑剂。建议选择水性润滑剂，因为硅基润滑剂可能会对假阳具的硅胶材质产生溶解作用。尽管水性润滑剂容易干燥，但它更接近人体液体、更易清洗，并且更安全。所以在pegging过程中，如果需要重新润滑，可能需要将假阳具拔出来并再次涂抹水性润滑剂。

【灌肠工具】

可以选择灌肠袋或灌肠球。推荐使用灌肠袋，因为其插头是一次性使用的，用完后可以更换插头以保持卫生。

【灌肠液的配置】

灌肠时应使用生理盐水，即每100ml生理盐水中含氯化钠0.9g。不要随意使用其他液体。有人可能会认为用清水灌肠也没关系，但这不是一个健康的习惯。只使用清水灌肠可能导致以下问题：

- 1 由于自来水和体液并非等渗液体，容易引起肠道脱水和电解质紊乱。
- 2 不适当的灌肠可能导致肠道菌群失衡、感染性腹泻以及排便异常等。

[科学的灌肠步骤]

- 1 准备39-41摄氏度、浓度为0.9%的生理盐水，每次用量为500ml-1000ml。
- 2 先用润滑剂润滑菊花，将一次性插头轻柔地插入适当深度（一般为7~10厘米），确保液体缓慢流入，不要过快。
- 3 灌肠液的温度应接近体温，避免过热或过凉。
- 4 灌入灌肠液后保持5分钟，并稍作休息后排便。如此反复直至排便干净。
- 5 整个过程要小心翼翼，避免对肠壁造成伤口。

[灌肠时注意事项]

- 1 直接使用淋浴设备进行灌肠是强烈不推荐的做法，因为水流速度过快、流量过大，可能会导致肠管破裂。
- 2 不要频繁灌肠，频繁灌肠可能会增加黏膜破损、破坏肠道菌群稳定。同时也建议，性爱不要太频繁。

【扩肛工具】

另外，指套也可作为扩肛工具。

【清洁护理用品】

推荐护理垫。具有很强的隔水能力，可防止床单被弄脏。无论是在家中还是酒店中都是不错的选择。如果没有护理垫，在使用后发现床单脏了，可能需要爬起来清洗床单，这会影晌气氛。

1.2 男受注意事项

【拥有专用工具】

男受们，请牢记：为了个人卫生和安全，建议你拥有属于自己的专用工具。确保以上所有物品，都做到专人专用，并避免使用他人用过的工具。如果某个工具曾经进入过其他人的身体，而后又在你身上使用，那么就可能存在健康风险。

【日常饮食】

- 1 多摄入膳食纤维丰富的食物。膳食纤维具有吸水能力，可以增加肠道中粪便的体积，促进肠蠕动，预防便秘。建议成人每天摄入25~35克膳食纤维，包括250~400克粮食（含不少于50克的粗粮）、300~500克蔬菜、200~400克水果和30~50克大豆。
- 2 多样化水果和蔬菜的选择。多种类地摄入水果和蔬菜有助于维持肠道菌群的多样性，有益于肠道健康。
- 3 在进行pegging前一天，可以选择流质饮食，以便在灌肠时更容易清理。尽量避免摄入肉类，并要记住不要食用刺激性强的食物，如辣椒和海鲜。

1.3 身体部位的毛发处理

【为什么要处理某些部位的毛发？】

在性行为中，由于攻的一方是主导者，所以当攻的一方没有性欲时，就没有动力去进行性行为。想象一下，如果女攻做的时候，扛着毛腿，那只会让她性欲大减，又怎么有动力去进行pegging？

受的一方则不然，由于受的一方是被主导的，所出的力气也没有攻的一方多。即便受没有性欲，表现得很冷淡，但只要攻的一方有足够的性欲，性行为都可以正常实施，即便受的一方觉得索然无味躺着不动，但攻的一方只要自己觉得快乐，那就仍然能够顺利进行。这是性行为中，主导者和被主导者之间的普遍规律。

这个道理很简单，你无法让一个没有食欲的人，还很主动、开心地去探索她不喜欢的食物。

男受可以通过清理身体的某些部位毛发，使外观更加整洁、舒适，并提升自己身体的美感。被主导的一方越是诱人，主导的一方就越有品尝的欲望。

【腿毛】

毛发浓密的腿部会影响整体外观的美感，因此如果男受的腿毛非常旺盛，那确实有必要处理一下。想象一下，女攻如果扛着男受的毛腿，那性欲一定会打折扣的。

【胡子】

这个一定得是干干净净的，作为男受你想象一下，如果胡子拉碴的不光洁，不但影响外貌，而且又硬又扎人，女攻还会有接吻的欲望吗？

【阴毛】

阴毛在保护生殖器皮肤方面起着重要作用，能够减少外界刺激和细菌侵入。同时，阴毛还有散热和通风的功能。但如果你的老公希望你处理阴毛，或者自己为了美观，那么处理也是有必要的。请注意，在处理阴毛时要非常小心，因为这个部位的皮肤比较娇嫩。

【菊毛】

菊花周围汗腺较为发达，容易出汗和滋生细菌。菊毛能够避免两瓣屁股紧贴在一起，保持周围皮肤的舒适干爽状态。此外，菊花区域神经丰富，对痛觉较为敏感，因此需要避免使用粗暴的脱毛方式。如果菊毛只是稀疏的几根，对外观影响不大，可以选择

不处理。

【腋毛】

腋下是人体分泌较多汗液和分泌物的部位之一，腋毛有助于保持腋下区域相对干爽，减少湿气滞留而引发的不适感和细菌滋生。当然，如果你的老公希望你处理阴毛，或者自己为了美观，那么处理也是有必要的。

1.4 护肤

本书并非护肤指南，但以下是几个重要的护肤步骤和观点：

【清洁】

选择适合自己肤质的洗面奶，不论是干性皮肤还是油性皮肤，都要避免过度清洁。建议选择温和而有效的洗面奶，如氨基酸洗面奶。

【保湿】

干性皮肤宜选择富含滋润成分的保湿产品，而油性皮肤适合选择轻盈水润的保湿产品。无论肤质如何，每天摄入约2000毫升的水分是必要的。

【防晒】

防晒是护肤中非常重要的一步。阳光照射会导致光老化，因此做好防晒工作至关重要。实际上，只要做好防晒，即使其他护肤步骤不完善，也能看起来比同龄人年轻3~5岁。在选择防晒产品时，需要考虑不同情况下的防晒指数需求。如果长时间待在室内，SPF应为10~20；而在长时间待在室外时，SPF应为20~30；若去高原、雪山或海边旅游，则SPF应大于30。

想要更好地护肤，除了正确使用化妆品，养成健康的生活方式同样至关重要。

【睡眠】

睡眠对护肤的影响非常大。充足的睡眠有助于皮肤修复和再生，促进血液循环和细胞更新。缺乏睡眠会导致肌肤暗沉、水分流失，并增加皱纹和细纹的出现。因此，请尽

量保持规律的作息時間，每晚保證7-9小時高質量的睡眠。

【 作息習慣 】

作息習慣也對護膚有重要影響。規律的作息有助於身體內部機能平衡，從而改善皮膚狀態。另外，長時間面對電子設備屏幕會增加藍光輻射對皮膚造成的傷害，應適度減少使用並注意防護措施。適當休息和放鬆可以減輕壓力，改善皮膚問題如痘痘和過敏。

【 飲食 】

飲食也對護膚至關重要。均衡營養的飲食可以提供給皮膚所需的營養物質，如維生素、礦物質和抗氧化劑。同時，攝入足夠的水分有助於保持皮膚水潤，並促進毒素排出。避免高糖、高脂、高鹽等不健康食物，因為這些食物可能引發炎症反應並加速皮膚老化。

【 健身 】

健身對護膚也有積極影響。適度的運動可以促進血液循環，增加氧氣供應，使皮膚更有光澤。此外，運動還能促進排汗，清潔毛孔，並通過深呼吸帶走體內毒素。在運動後要注意及時清潔皮膚，以避免堵塞毛孔和引發皮膚問題。

02 健康與安全

2.1 一夜情的危害

一夜情是指在短暫相識後，沒有長期感情基礎和承諾的情況下發生性關係。一夜情對女攻男受群體，至少有兩大危害：

【 互相戴綠帽 】

女攻男受群體人數本來就相對較少，如果一夜情泛濫，會導致互相之間出現混亂的關係。想象一下，如果你發現圈子中的很多人，彼此都曾經有過性關係，等於是人人都互相戴綠帽，這是多么混亂的關係？

【 性傳播疾病風險增加 】

一夜情行为会增加性传播疾病的风险。如果圈子中有人感染了性病并进行大规模传播，后果将不堪设想。

有一个微博截图曾流传于第四爱APP，内容是关于一个女攻曝光了一个约炮男的事件。据称，在女攻与该男子恋爱期间，该男子又与其他人发生了一夜情，并最终患上了性病。这也使得女攻面临着间接被感染的风险。我们只能默默祝福当事人没有被感染。

2.2 预防传染疾病

一般来说，性病可以通过以下途径传播和感染：性接触（接吻都有可能传播）、分享注射器或针头、血液接触（如共用牙刷、剃须刀等）、损伤的皮肤黏膜接触到病原体，都可能导致感染。

要预防性病的传播，建议采取以下措施：定期进行性健康检查、接种相关疫苗（如乙型肝炎和人乳头瘤病毒（HPV）等）。

为了确保安全，即便与恋爱对象进行pegging之前，双方都应考虑进行健康检查。

03 营造氛围

3.1 环境

在pegging中，创造一个舒适和温馨的环境可以增加亲密关系的质量和满足感。包括调暖房间、选择柔和的照明、播放轻柔音乐或使用芳香蜡烛等。

【烛光】

使用烛光作为主要光源可以营造浪漫、温暖的氛围。烛光散发着柔和而黄昏般的色彩，给人一种轻松和放松的感觉。它们通过投射柔和而模糊的阴影，增加房间中物体和人物之间的神秘感。

【灯光颜色】

通过选择不同颜色的灯光，可以创造出各种不同的氛围效果。如，红色、粉色可以唤起激情与浪漫情绪，增加性欲和亲密感。而紫色则带来神秘感，营造诱人的气氛。

【 镜面 】

通过在适当的位置放置大面积镜子或全身镜，可以改变角度和视角，看到自己或对方的身体动作和表情，为pegging过程增添更多的视觉冲击力。

【 看相关的作品 】

情侣双方共同欣赏具有挑逗、浪漫或情色元素的pegging相关作品，能够进一步唤起性欲。

3.2 音乐

为了激发更多的性唤起，可以在pegging活动中采用以下环境设计方案来满足人的听觉感官：

【 轻柔的背景音乐 】

在活动期间播放轻柔、舒缓的背景音乐。选择适合情境和个人喜好的音乐类型，如爵士乐、轻音乐或自然声音等，以增加情绪上的放松和愉悦感。

【 性感歌曲播放列表 】

根据个人喜好创建一个特别定制的性感歌曲播放列表。选择那些具有挑逗性、吸引力和节奏感强烈的歌曲，以增强性唤起和互动体验。

3.3 情话

当你向对象低声细语、诉说那些甜蜜、撩人的情话时，能够迅速激发情欲。然而，在说情话时，掌握正确的技巧非常重要。过于粗俗或露骨可能会让对方感到反感，而过于含蓄或羞涩又可能难以被理解。为了达到最佳效果，请记住以下几点：

【 真诚表达 】

真诚的情话是基于真实感受和深情表达而来，在言辞中流露出真心和关怀。虚伪的情话则可能夸大或夸张了对方的特质或感受，并缺乏真实性和深度。当我们说情话时，应该用真挚的语言表达爱意，避免使用空洞或虚伪的词句。

真诚的情话：“你不仅仅是我的爱人，更是我的朋友、知己和灵魂伴侣，和你在一起我好幸福。”

虚伪的情话：“你是世界上最完美的人，没有人能够与你相比。”

【从“素”到“荤”循序渐进】

情话不一定非得用语言来表达，可以通过细小短暂的声音开始，例如亲吻抚摸对方时的喘息声、哼哼声、轻微呻吟等。这些声音虽然没有具体的话语，却能传递出强烈的暧昧感。当双方的情欲被充分唤醒后，再逐渐说一些带有挑逗性、暧昧的“荤话”。

【放低声音】

无论说什么情话，都要用比正常情况下更低、更柔的声音来表达。

【互动和指示】

给出明确的指示或提问，与对象进行互动。

指示，例如：

“亲爱的，张开嘴。”

“宝贝，脱掉你的衣服。”

提问，例如：

“宝贝，舒服吗？”

“接下来你想让我做什么？”

【赞扬、肯定伴侣】

赞扬、肯定伴侣是建立亲密关系的重要元素。可以夸赞对方的身体，赞美对方迷人的容貌和诱人的体味等。

【称赞，越具体越好】

称赞的越具体越好，这样能够更加突出你的用心和真诚。例如，笼统地说“你很漂亮”，就不如说“你的眼睛很漂亮”效果好。

请记住，在称赞时一定要真诚，不要为了称赞而撒谎。如果你说的话与你的表情、态度或行为不一致，对方就会意识到你是在说谎。

【不要说消极、否定、扫兴的话】

在亲密时刻，避免使用消极、否定或扫兴的话语。这样的话语会给对方带来失望、焦虑，并降低情欲。比如以下的情况，需要避免“审讯”式询问，如“你刷牙了吗？洗澡了吗？”这样的问题，因为这会让对方感觉像是在接受审讯，而不是享受温暖舒适的亲密时刻。

当你想表达需求时，可以选择使用更委婉的方式来传达，如：

“刷牙后感觉更加清新和放松，你愿意和我一起刷牙吗？”

“洗个澡会让身体感觉更干净和放松，我们来洗个澡吧。”

04 前戏

4.1 接吻

【好口气】

- 1 提前刷牙，确保口腔清洁，避免怪味道。
- 2 吃口香糖、薄荷糖或使用口气芳香剂来清除口腔异味，保持清新的口气。选择口味愉悦的口香糖，如水果味或薄荷味，确保双方都喜欢所选用的口味。

【湿润嘴唇】

用舌头轻舔嘴唇，使其湿润，接吻时更加顺滑。不要使用唇膏，唇膏粘稠的质感会影响体验。

【接吻过程】

- 1 做好准备，确定气氛和时机都很恰当。
- 2 放松身体，深呼吸，放松颈部和肩膀。
- 3 当双方靠近时，微微倾斜头部，让自己的头偏向与对方相反的方向，避免鼻子碰撞。
- 4 抱紧对方，注意手的位置，可以轻轻触摸对方的肩膀或腰部。
- 5 从温柔的轻吻开始，循序渐进，不要一开始就很猛烈。
- 6 当感受到对方的热情后，可以慢慢张开嘴唇，用舌头轻推对方的嘴唇，引导对方也张开嘴巴。
- 7 然后，轻柔地伸出舌头，调皮的挑逗对方的舌头。轻轻吮吸对方的舌头，同时用舌尖轻舔对方门牙内侧的上颚，很痒的哦。
- 8 这时候，注意观察对方的肢体语言，如果对方感到抗拒，及时收回舌头，只用嘴唇进行接触。如果对方积极回应，可以加深舌吻。
- 9 在接吻期间，唾液会增多，所以要时不时地咽下口水，以保持口腔的舒适。同时，为了避免口水过多流动，需要保持舌头放松、平稳、有节奏感的运动。如果你感觉嘴唇太湿了，可以先暂停一下，控制一下唾液的分泌，然后再继续接吻。这样可以让接吻更加愉快而不被口水干扰。
- 10 如果你喜欢，可以轻轻地用牙齿咬一下对方的下嘴唇，但不要用力咬下去。记住，是偶尔的动作，不要一直咬着对方不放，因为不是所有人都喜欢被咬的。
- 11 偶尔的暂停可以增添接吻的浪漫氛围。在激吻中停下来，凝视对方的眼睛，或轻声细语几句情话，都能让气氛更加浪漫。不必担心暂停会让热情消失，相反，这样的互动可以让彼此更深刻地感受到爱意。

【接吻时，保证呼吸顺畅】

在接吻时，确保呼吸顺畅非常重要。接吻会导致肾上腺素分泌增加，进而使呼吸加快。由于口腔被占用，鼻腔呼吸量可能不足，这可能导致短暂的缺氧感。

因此，在接吻时，如果你感到呼吸困难，最好先停下来，稍作休息，然后再继续接吻。确保你能够在舒适和安全的状态下享受亲密的时刻。

【接吻时，要不要闭眼】

是否闭眼取决于个人的偏好。然而，很多人在接吻时会下意识地闭上眼睛。有以下原因可能解释为什么人们倾向于闭眼：

- 1 生理保护机制：因为人的眼睛，为了看清楚画面，要通过上直肌和下直肌来驱动晶状体变形，来进行对焦。而接吻时，由于双方的脸是紧贴着的，距离太近，眼睛在对焦的时候，就会出现酸痛的感觉。而闭上眼睛就不会自动对焦，也就不会酸痛了。
- 2 增强其他感官体验：当人的感觉（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）中的一种失去效力的时候，其他的几种感觉就会提升感觉能力，以起到补偿的作用。这被称为“感觉补偿”机制。而当我们接吻的时候，主要是体验触觉、嗅觉、味觉，而闭上眼睛的时候，其他的感觉就会更灵敏。

【接吻时，手放在哪里】

在接吻时，你可以尝试以下几种方式来放置手的位置：

- 1 把手轻轻放在对方的肩膀或是腰上。
- 2 把手放在对方脸两侧，用手摩擦对方的颧骨，或是把手放在对方的下巴上，轻轻扶起对方的头。
- 3 把手放在对方的头后，轻轻地抚弄对方的头发。

【接吻进阶版】

饮料吻：喝一小口你们双方都喜欢的饮料，慢慢的注入对方的嘴巴，请记住，一小口就好。

蝴蝶吻：贴近对方的脸颊或者嘴唇上，眨眨眼，用你的睫毛撩痒对方。

冰块吻：用一块冰块，在双方的口中互相传送。

换糖吻：双方分别含着不同口味的糖果，互相交换口味。

跳跳糖吻：往嘴里倒一点跳跳糖，然后挑逗对方的舌头，两个人的嘴巴都会有种奇妙的震感，酥酥麻麻的。

喂食吻：一方咬着食物，用嘴喂给另一方品尝。请避免以下食物：黏牙或口感差的食物，如巧克力、麦芽糖；与浪漫无关且可能导致异味的食物，如饭菜。

4.2 “感官适应”的现象解释，以及在前戏中的应用

感觉适应是指当同一感受器持续受到刺激时，感觉阈限会发生变化，导致对后续刺激的感受性提高或降低的现象。不同感官都存在适应现象，当我们的感官系统受到外界信号（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）的刺激时，通常会适应这些刺激，在一段时间内，对于后续较弱的相同类型的刺激产生较低的感知反应。以下是一些例子：

视觉适应：当我们从一个暗室进入明亮的户外环境时，初始阶段可能会感到眼睛受到强烈刺激，难以适应明亮的光线。然而，随着时间的推移，我们的视觉系统会逐渐调整。在较为明亮的环境中，我们对于较弱或细微的光线变化可能产生较低的感知反应。相比之下，在黑暗中即使只有一点点光亮，我们的眼睛仍然能够相对敏感地捕捉到这些光线。

听觉适应：在一个嘈杂的环境中，开始时可能很难分辨特定声音或语音。但随着时间的推移，听觉系统会逐渐调整，并对这些声音进行过滤和区分。

嗅觉适应：当暴露在强烈气味中一段时间后，初始时可能会非常明显地感知到该气味。然而，随着时间的推移，鼻子对该气味产生了适应，就会弱化这些气味的感知。

味觉适应：当吃了糖果后，味觉系统会逐渐适应这种强烈的甜味。接下来，当吃水果时，由于之前吃过的糖果远比水果甜，我们对水果的甜味感知可能会减弱。尽管水果本身含有天然的甜味，但因为之前经历了一个更强烈的甜味体验（糖果），所以再吃水果，就会被感觉不那么甜。

触觉适应：在性刺激方面也存在类似的原理。如果女攻在前戏中，直接刺激男受身体特别敏感的部位（如乳头），那么后面再刺激其他相对不那么敏感的部位（耳垂、脖子）时，快感就没有之前那么明显或强烈。这是因为触觉系统已经适应了更强烈的刺激，所以对后面相对不那么敏感的地方的刺激，就会产生较低的感知反应。

身体某部位的敏感程度，取决于神经末梢的密度。神经末梢密度越高，该部位越敏感。如果先刺激最敏感的部位（如乳头），那么再刺激其他敏感度没那么高的部位（如颈后），那么（颈后）就不会有比较明显的快感。因此女攻可以先从老婆相对不太敏感的部位（具体得看你老婆）开始轻柔地抚摸或亲吻，然后逐渐转移到相对更敏感的

部位（如耳垂、乳头等），并加深刺激力度。通过这种方式，女攻能够逐步引导老婆进入更高层次的性唤起，起到延长前戏的时间的作用。

另外，多重刺激也是一种有效的技巧。女攻可以尝试同时刺激老婆的多个敏感部位，例如乳头、耳垂和颈后等。通过同时刺激这些部位，可以增加刺激的强度和范围，进而提高性唤起和快感。这两种技巧可以根据实际情况选择其中一种，或者同时使用。

以下部位的敏感程度次序，各位女攻可以作为参考：

身体部位	敏感程度	描述
腰部	4分	周围有一些敏感点，具体因人而异。有的男受，腰部非常敏感，用手一捏就很痒。
大腿内侧	5分	相对较为敏感
臀部	6分	有许多神经末梢和敏感点
耳廓	6分	较为敏感，但敏感程度不如耳垂
颈后	7分	有许多神经末梢和敏感点
脖子	8分	是一个相对敏感的区域，轻柔的触摸或亲吻可以带来愉悦感
耳垂	8分	轻柔的触摸或亲吻可以带来愉悦感，有的男受会非常敏感
乳头	10分	男受最敏感的部位之一

请注意，这只是理论层面的参考，每个人的身体反应可能会有所不同。在前戏过程中，应该根据实际场景和节奏进行灵活运用，而不是僵硬地按照理论去执行。所以，实在没必要一定要从敏感度较低的腰部开始，只要感觉来了，完全可以从乳头等极其敏感的部位开始。

这里需要特别提醒一些话，以免被一些投机者恶意解读，用来侵犯女攻男受群体：不论场景和节奏如何灵活运用，都是以pegging方式为基础。警惕那些打着“爱情”旗号，实际上了床就想对女攻实施“阴茎进入阴道”的恶臭骗炮男。

请记住一句话：有pegging不一定是第四爱，但没有pegging一定不是第四爱。

4.3 “ 阴茎进入阴道 ” 的含义和影响，不论是在生理层面还是心理层面，都已经成为了不可逆转的现实

每个人在出生后都会受到环境的影响，而现代工业社会是在古代农业社会基础上发展而来的。很多观念和共识已经成为了现实社会的底层框架的一部分，成为了不可逆转的现实。例如，“男”字由“田”和“力”组成，代表着农业时代的“生产力”。尽管不喜欢这样的设计，但现实中仍然要使用这个字，因为“男”这个字的设计，在实际的使用过程中已经形成了不可扭转的共识。

同样地，在几千年来男尊女卑的农业社会的影响下，“阴茎进入阴道”已经被视为“男主导”模式，并形成了一种无法逆转的共识。

即便所谓的“女上男下”，也只是“男主导”模式下的“阴茎进入阴道”的一种性姿势。很多一爱男是非常喜欢“女上男下（阴道纳入阴茎）”这种方式的。对他们来说，自己只需躺着享受，让女性伺候自己，这会让他们非常有成就感。因此，在这种情况下，并不是女性主导，反而是男性达到了最高程度的主导。

如果有人抬杠，即使口才再好，也无法改变现实的情况。除非你能够穿越时空，改变历史的走向，甚至改变人类进化的方向（别让阴道成为产道，让阴道像阴茎一样，布满快感神经），创建一个完全不同的平行宇宙。否则，再多的咬文嚼字纠缠也没有任何实际作用。

在当今时代，“男主导”模式仍然是默认的底色。那些自称喜欢“女主导”，却又喜欢“阴茎进入阴道”的人，你们喜不喜欢看日本AV片？喜欢的话，那说明你们还是一定程度上喜欢“男主导”的模式。对“男主导”的模式也不是那么反感，至少能接受。既然能接受“男主导”，那就该去第一爱中找找不那么“男主导”模式的人。所谓的不那么“男主导”，指的就是“男主导”的程度没那么深而已，但仍然是更倾向“男主导”。所以，这种人就别来第四爱APP骚扰了。第四爱APP的主题，不是什么接受轻微的“男主导”，而是在精神层面上：彻底的反感“男主导”，彻底的喜欢“女主导”。

真正的男受，是非常反感“男主导”模式的，对日本AV片也是非常反感和不适应，因为实在无法把自己带入AV片里的男性角色设定之中。

4.4 某些人，因为自身身体原因，而无法完成“阴茎进入阴道”这种性行为，所以就想来第四爱当男受了？

某些男性因为阳痿，无法顺利实施“阴茎进入阴道”，于是被一爱女受嫌弃。尽管这些男性面临阳痿的问题，但实际上他们非常喜欢“阴茎进入阴道”这种性方式的。对他们来说，最希望的是治好阳痿，重振雄风，继续当男攻。如果实在治不好，有些恶臭男就会伪装成男受，找个大冤种女攻当接盘侠。女攻在找对象时，务必警惕这种情况，以免被骗成为大冤种、接盘侠。所以，谈对象之前，不论是为了杜绝性病传染，还是避免成为大冤种、接盘侠，双方都有必要进行健康检查。

男受之所以喜欢pegging，是因为享受在其中，而不是因为身体不够健康，无法完成“阴茎进入阴道”这种性方式，被迫选择pegging的。男受就是被pegging入嘴，纯粹的颅内高潮带来的快感，也远大于“阴茎进入阴道”这种方式。这是一爱男攻无法理解的，但或许一爱女受，更容易理解这种情况，因为女受被入嘴的时候，也同样享受着纯粹的颅内高潮带来的快感。

我想给一些无法进行“阴茎进入阴道”的男攻一些建议。如果你有这方面的问题，希望你将精力放在寻求治疗和康复上，祝愿你身体健康，然后该找女受就找女受，但不要伪装成受欺骗女攻的感情。女攻在选择对象时，也不会单纯的只是因为pegging而降低择偶要求。女攻也希望找一个身体健康的伴侣，即使从不进行传统的“阴茎进入阴道”的方式。女攻不是大冤种，如果找不到适合的对象，单身也是一种选择。宁缺毋滥，找对象的目的是为了让自己开心和幸福，而不是为了找对象而找对象。

4.5 前戏中，男受的回应

在前戏中，男受请尽情展示出俏皮可爱、妖娆动人的一面。让自己如同一道诱人美食，散发出迷人的魅力，让你的老公无法抗拒地想要品尝你的美味。

4.6 受为悦己者容，穿上最漂亮的衣服吧

男受可以穿可爱、漂亮、妖娆、性感的服装款式，如露肩设计、低胸款式或适度展露皮肤等，让自己散发出妖娆的魅力。同时，关注细节也是非常重要的，男受可以搭配适合的配饰如项链、手链等，增添情趣。

4.7 探析封建农业社会“郎才女貌”社会价值观念的形成原因

封建农业社会中，为何女性的价值与外貌高度关联，而男性的价值与外貌关联度较小？

先想一个问题，为什么自然界里的其他动物，雄性的颜值都很好看，甚至相当多的雄性动物比雌性动物好看？而到了人类这种动物这里，男性整体的颜值，却远不如女性？因为在人类农业社会的历史上，由于生产力低下，出现了“男尊女卑”的制度，所有人在出生时就被刻意地以性别进行分类，并按照性别进行不同的思想教育和培养，这导致了男性和女性在向上发展的路径和发展空间上存在极其明显的差异。颜值对女性的重要程度远远高于男性，女性的价值很大程度上被外貌所决定。

因此，在这种农业社会的制度和观念下，两性对待自身外貌的态度存在显著差异。男性群体往往较少注重打扮，即使有些男性尝试化妆或打扮，程度也远不及女性那样用心和专业。即便是在现代，男性服装款式也是极少的。在服装设计领域，更多的设计都围绕女性服装展开。这主要是因为男性服装的设计相对较为单一，没有太多的点可供创意发挥。总体而言，男性服装的设计注重于塑造性格和传递特定的形象（如西装），与点缀外貌的关系相对较小。相比之下，女性服装种类极为丰富，女性更注重搭配和化妆，使得她们的颜值更加突出。女性的服装设计具有更多的变化和创意空间，并且化妆技巧也更加专业，这进一步提升了女性的颜值。

生产力低下的年代，农业是绝对的经济支柱，据相关材料记载，明朝的宏观经济情况为：农业占明朝GDP比重平均为88%。那时候的农业生产效率，可不是在现代科技加持下的高产模式。人的体力劳动，是农业生产中主要的生产力，大多数孩童5、6岁就参加农业生产，13、14岁已成为家庭劳动主力，能读私塾的都不是普通人家的孩子了。

封建时代的生产力，决定了封建时代的生产关系、政治制度、文化观念、社会阶层。

在《西游记》里，猪八戒曾说过一句话“粗柳簸箕细柳斗，世上谁嫌男人丑”，反映了当时的社会观念。这句话的意思是：男性是用来工作的，长得好看不好看不重要。

女性和男性的外貌，本身都是很有价值的。但在低生产力的封建社会里，只有男性才拥有继承权，这意味着社会绝大多数的财富、权力和都由男性掌控。同时，大多数男性也都是异性恋。因此，同等条件下，有更多的男性消费者和资金愿意为女性的外貌买单，而男性纵使具备高颜值，有实力为此买单的女性却极其稀少。古代封建社会，女性整体上都沦为男性的附庸，要遵从什么“三从四德”，连自身的所属权，都不属于自己，还有什么能力去消费男性的外貌？因此，在这种社会背景下，封建社会中男性的外貌的市场价值远不及女性。

于是乎，在封建社会，把持经济能力的男性，有经济实力为女性的外貌买单，所以女性的外貌就更有市场价值。而男性的外貌的市场价值则逊色很多。封建社会也就形成了猪八戒口中的“粗柳簸箕细柳斗，世上谁嫌男人丑”的文化观念。

即便是出了一位武则天，已经登上了最高的位置，作为皇帝的她，有了几个男妃，却也被大臣们指指点点。而男性皇帝，“三宫六院”却是标配。她虽然凭借着能力和运气，登上了皇帝的位置，她自己有足够的财富、权力、地位去消费男性的外貌，但是在农业社会，她也无法做到，让其他女性也有财富、权力、地位去消费男性的外貌，因此仍然无法改变当时的社会面貌。武则天是一个内心极其强大、雄才大略，却又十分孤独的皇帝，在那个时代，没有人能懂她的心。

虽然古代的封建制度，和现代人的观念差距过大，而且我也很厌恶那些制度，但我并不想对那些制度有过多批评。因为每个时代有符合那个时代生产力的制度，如果古代低生产力的社会，直接生搬硬套现代的制度，那必然无法运转。

从1953年起，新中国仅用60~70年的时间，就完成了发达国家近300年的工业化历程，这是令世界瞩目的伟大成就。尽管我国已经步入工业社会，但由于有些人所处的人文环境等原因，他们的思维仍停留在农业社会时期。因此，我们常常会听到有人说“男的要那么好看干嘛？”、“大老爷们要么精致干嘛？”、“女的那么有能力干嘛？”、“女的事业心不要太强，不然没人要”。

这种对时代变迁反应特别慢的人，体现了他所处的阶层，大概率也是变化很缓慢。聪明而悟性高的人，早就觉察到了时代的快速变迁。

作为男受，你可以自信地追求美丽、漂亮、可爱、优雅和温柔！请记住，你的目标是让你的老公赏心悦目，而不是得到一些不值得的人（如，一爱抠脚大汉）的认可。重要的是，你越出色，有些同性可能会嫉妒并试图打压你。所以你更应该努力工作和学习，提升自己的眼界和实力，拥有强大的能力。这样那些恶意者就只能沦为攻击性强、喜欢作怪、没有正义感的跳梁小丑罢了。

05 技巧与姿势

5.1 前列腺的位置

手指插入菊花后，朝着蛋蛋的方向去探索，大约在中指两到三节的深度（大约5-7厘米）处，如上图所示。会感觉到一个圆圆的栗子状的东西，大小形状都差不多。这就是

前列腺所在的位置。

5.2 扩张菊花

指甲剪干净，洗干净手或者戴好指套，将水性润滑剂涂抹在手指和菊口。先进入一根手指，轻轻按摩菊花内壁，等到老婆适应后，手指缓慢的抽插，这是让老婆适应进入的感觉，也能进一步的放松。然后可以借助扩张的工具，渐进式扩张菊穴。

直到让菊花可以吞两根并排的手指后，这时候再用阳具进入。注意，对于没有pegging经验的男受，第一次建议使用直径2.5cm的阳具，太粗的会痛。如果第一次很痛，就会给男受留下心理阴影。对于没有经验的人来说，第一次的pegging过程不要太追求完美，技巧是需要时间来掌握的。

5.3 警惕只追求pegging生理刺激，却未能真正领略其中所蕴含的精神快感的男性

笔者作为一个男受，我虽然和女攻的性别不同，但我能够深刻理解她们。我能够感受到女攻面对这个不利于女性的世界时的不甘，以及她们追求抱得美人归和自己成为强者能够独当一面的向往。

与此相比，尽管有些男性（如一爱直男）和我是相同性别，但是爱情观却天差地别，矛盾重重。

女攻和男受对彼此的理解是超越性别的。而在pegging中，女攻和男受也当然能互相感受到彼此的快乐。

女攻在选择伴侣时需要注意，有些男性虽然自称是“受”，但却无法理解在pegging中，女攻的快感从何而来？因为在pegging中，他们自己也只是把pegging当做生理上的前列腺刺激，并没有体会到其中所蕴含的精神层面的愉悦。所以他又怎么能够理解女攻的快乐呢？

这些男性非常可疑，可能他们只是喜欢pegging这种方式的一爱直男。他们将第四爱仅仅当作一种性行为方式，把女攻当做床上炮机，追求所谓的“前列腺生理快感”，却从未真正体验到其中所蕴含的精神层面的快乐。

你是否听说过，有些恶臭男特别想“床上四爱，床下一爱”？床上四爱，就是纯粹为了前列腺生理快感，提了裤子下了床，又恢复他一爱男攻的面孔了。

没有pegging一定不是第四爱，但有了pegging也不一定是第四爱。

5.4 pegging姿势

【pegging入嘴式（颅内高潮，性爱中的纯爱）】

生理快感是下限，精神快感是上限。颅内高潮，可为pegging的精髓。如果在插入阶段，使用pegging入嘴式，情侣双方仍然都感到强烈的精神层面的快感，那说明你们的心灵是非常默契的，互相配合的也很好。

pegging入嘴式，我认为这也是最能验证一个男受，是不是真的能够享受精神层面的快乐。如果他是装的，那女攻是能够看出来的。

有些男的会狡辩，说生理+精神的快感都有，不是更好吗？说这种话的人，可见在他的眼里，生理快感还是占比更大的。这说明他根本就没有真正享受到pegging的精神层面的快感，甚至感受不到精神快感的上限，是远大于生理快感的。

那我想问这些男的，玩游戏的时候，你为什么能废寝忘食地连续玩几个小时，甚至一整天？这不就是因为你的精神层面很爽吗？你的大脑甚至都忽略了生理层面的饥饿。那为什么在pegging中，你就没有强烈的精神快感了？而女攻却能享受强烈的精神快感？

说到底，对有些投机者来说，真正吸引他的是所谓的“前列腺生理快感”，他无法享受作为一个男受，所带来的精神层面的快乐，因为他就不是男受。

而对于真正的男受来说，则像女攻一样，非常沉醉精神层面的快感中。pegging方式，不仅仅是生理上的刺激，最核心的是女攻和男受在精神层面的共鸣和满足感。

女攻和男受是天作之合，在pegging过程中，找到了彼此心灵层面的默契与互补。

【pegging后入式】

男受弯腰趴在床上，这个姿势，会让菊穴更加放松和敞开，可以为女攻提供更好的视觉角度，更方便进入。对于没有经验的情侣来说，第一次可以选择这个姿势。

【 pegging扛腿式 】

男受平躺在床上，将双腿架在女攻的肩膀上，而女攻则从正面进入男受的菊穴。

【 pegging骑乘式 】

在pegging中，还有一种常见的姿势是骑乘式。在这个姿势中，女攻平躺在床上，而男受可以选择蹲坐或鸭子坐在女攻身体上。男受使用菊穴吞入女攻的穿戴阳具，然后男受可以自己主动运动，或者女攻也可以跟着一起向上进攻。首先，它给女攻提供了视觉上的享受；其次，对于女攻来说，这个姿势不需要消耗太多的体力。

5.5 pegging过程中，男受的回应

在pegging过程中，男受感到快乐时（不论是生理快感还是精神快感），一定要做出积极的回应，让老公感受到你的热情和享受。这可以让老公更有性致，增加精神层面的快感，你回应的越热情，老公就越爽！让老公颅内高潮吧！

语言回应：不要吝啬说出自己对老公的赞美和崇拜。

声音回应：可以发出呻吟声来表达快乐。

动作回应：例如抓住床单或做出其他身体反应。

表情回应：展现迷离妩媚的眼神、咬嘴唇等表情。

然而，男受一定不要故意迎合老公并假装很爽。不要认为这是善意的谎言。

首先，女攻可以通过男受的动作、表情、呼吸声等来判断他是否真的享受。如果女攻发现男受只是在假装很爽，那就会很有挫败感。

还有，高质量的性爱，是需要双方协作的，诚实的沟通至关重要。女攻作为主导的一方，可以从男受的声音、动作、表情、呼吸声等，来判断自己当前的技巧是否有效，并根据需要进行调整。然而，如果男受只是假装很爽，女攻将无法得到准确的反馈。

5.6 女攻需要注意的事项

【温柔的进入】

菊花内的肠壁很脆弱，尽量温柔一些，刚开始动作别太猛。缓缓进入的过程中，问问老婆是否适应，当他的肠壁适应后，可以逐渐加快动作。

【根据实际需要调整姿势】

在pegging的过程中，可以根据需求灵活切换姿势。比如，开始时可以尝试使用pegging入嘴式，增加情调并激发男受精神层面的快感。接着可以转为pegging后入式，方便进入男受的菊穴，当男受的菊穴完全适应后，可以尝试使用pegging扛腿式。做了许久后，女攻体力消耗了不少，可以用pegging骑乘式，让女攻休息一会儿恢复体力，等体力恢复后，可以再切换其他姿势。

【有pegging不一定是第四爱，但没有pegging一定不是第四爱】

做的过程中，是以女攻作为主导者，无论如何切换姿势，都是以pegging为基础，在第四爱里，并不存在任何所谓的“一爱姿势”。

需要注意的是，很多一爱恶臭男，为了强行融入第四爱，而伪装成受。刚开始他们表现“受”的样子，得到女攻的信任，后面就以“爱的名义”，温水煮青蛙，盘算着把四爱女攻潜移默化地改造成一爱女受。

但凡他提出任何与pegging无关的“一爱姿势”，比如一爱的“女上男下（用阴道纳入阴茎）”，他们会咬文嚼字的说这就是所谓的“女性主导”。

女性阴道内壁由肌肉层和黏膜层构成，扩张性很强，为了生育中减轻痛苦，多数区域性神经分布并不丰富，单纯给予内壁反复摩擦，并不能使女性获得更大的性快感。所以，人类DNA给阴道这一器官的设定，就是用来生育的产道，是生育器官，而不是性快感器官。如果单纯为了生理快感的话，阴道显然起不了太多作用。

在很多一爱男攻的观念中，他们是非常喜欢“女上男下（阴道纳入阴茎）”这种方式的。对他们来说，自己只需躺着享受，让女性伺候自己，这会让他们非常有成就感。因此，在这种情况下，并不是女性主导，反而是男性达到了最高程度的主导。

其实，当使用“阴茎进入阴道”这种性方式时，性爱过程就已经是以男攻作为主导的一方了，女受的体位不论是在下面，还是上面，都只是配合男攻，成了被主导的一方了。

请记住一句话：有pegging不一定是第四爱，但没有pegging一定不是第四爱。

我作为第四爱APP的管理员，经常遇到一些猎奇者，他们试图通过“咬文嚼字”的方式来扭曲第四爱，结果却被平台用户举报，猎奇者的账号被永封。

为了保护自己，与圈内人多交流是非常重要的。这样可以让你了解投机者使用的“新花样和套路”，从而防止自己被骗床、骗情。

5.7 性行为中，主导者和被主导者之间的普遍规律

在性行为中，被主导者更加依赖主导者所起到的作用，主导者对于被主导者起到了更大的影响。

不论是传统一爱性行为方式还是pegging方式，都符合这一规律：作为被主导方的受（女受、男受）只需要客观上的存在即可，而作为主导方的攻（女攻、男攻）不仅仅要存在，还需要对受进行主动的操作。发动机在主导的一方，而不是被主导的一方，这就是性行为中的规律。

以pegging来举例说明：在pegging中，女攻是享受主导带来的快乐，无论男受是否有足够的激情（即便保持静止状态），但女攻只要愿意，她都可以主导和操作男受进行pegging，从中获得主导、操作带来的快乐。而男受是享受被主导的带来的快乐，如果女攻没有欲望去操作男受，那么男受将无法享受到被主导和被操作的感觉，即便有性欲也只能干着急。

同样，在男攻女受中，也是这样的逻辑，就不举例说明了。

5.8 主导者与被主导者：心灵共鸣与快乐的完美融合

无论是主导的一方还是被主导的一方，并没有所谓的谁更高级。以撸猫为比喻，你更希望自己是一个撸猫的人，还是一个被撸的猫？在这个过程中，人类作为主导者感到快乐，而猫作为被主导者同样也很快乐。

让一爱男攻强行去当男受，强行成为被主导的一方；或者让一爱女受强行去当女攻，强行成为主导的一方。这对他们来说都是一种折磨，“甲之蜜糖，乙之砒霜”。

5.9 后戏

pegging结束后，不要忽视伴侣，不要让对方有被冷落的感觉。你可以伸出手臂环绕住老婆，说说情话。也可以交流刚刚pegging时的感受，男受这时候不要吝啬说出对老公赞美的话。

5.10 提肛运动

提肛运动可以增强菊花周围的肌肉群，包括括约肌和会阴肌，多练习提肛运动对菊花有非常好的保健作用，男受可要多练习哦！

完整的提肛运动：

- 1 深吸气，然后屏住呼吸。
- 2 同时深吸气，向上收缩菊花和会阴肌肉。可以想象夹断粪便或中断尿流的感觉：想象自己在排便时用力夹断粪便，并同时想象自己在排尿时突然停止尿流。这两个动作应该同时进行。
- 3 保持这种收缩状态约5秒钟，在此期间不要呼气。
- 4 然后放松约5秒钟，并呼气。
- 5 重复以上步骤，每10次为1组，每天可以进行多组。

对于没有经验的男受来说，可以在排尿时中断尿流来感受提肛运动的技巧。如果在进行提肛运动时感到有些疲劳，可以减慢频率，比如收缩5秒钟后放松10秒钟。

女攻，如果你的老婆是个小懒猫，不做提肛运动，你一定要督促他做，为了你们长久的性福。

06 实用资源：第四爱APP

第四爱APP是女攻男受的专属空间，只为女攻男受提供服务，不为任何无关人士提供服务。

在决定是否使用该平台之前，请务必先了解第四爱APP的相关信息（APP行为规范、答题、爱情观等）。

然而，尽管我们提醒访问者要尊重平台和其他用户，但仍然可能会有一些猎奇者去打扰平台，并给平台用户带来骚扰和麻烦。我们希望来到这里的人都是真正属于这个平台的，而不是出于猎奇心。

其实我们都是非常正常的人，只是性取向和一般人有所不同（我们是女攻男受，而不是传统意义上的男攻女受），人与人的尊重是相互的，我们希望每一个人都可以得到应该得到的尊重。

6.1 第四爱APP下载地址

默认下载地址 <http://www.cerebrum.com.cn>

为防止失联，特别布置了备用地址，当默认下载地址无效时，可以分别尝试访问备用地址：

备用地址 <http://app.disiai.net>

备用地址 <http://app.disiai.cn>

备用地址 <http://app.disiai.com.cn>

如果以上地址全部失效，请把设备切换到海外IP地址，然后访问永久有效地址
<http://disiai.com>

6.2 注意事项

答题后才可以激活账号，每个账号只有一次答题机会，答题失败后无法重答，所以在不了解第四爱APP的相关信息（APP行为规范、答题、爱情观等）时，请勿下载使用。

结语

性与爱情的本能驱动力与现实利益的交织

在纯粹的性和爱情中，即不受现实利益影响的情况下，人们追求性和爱情的动力，是由快感（包括生理层面和精神层面的快感）所驱动。然而，当现实利益介入时，人的

行为需要考虑更多附加条件来解释。例如，有些人为了金钱，可能会成为性工作者与自己不心动的人发生性行为。也有人为了金钱而放弃自己的爱情，与不喜欢的人结婚。

尽管如此，这并不与本书的观点相矛盾。本书是让你了解自己在性和爱情方面，纯粹的本能欲望。至于你是否能够遵循自己内心的本能欲望，那是另一个话题了。

本书只是作为一个参考，核心是让你理解pegging过程中，大脑才是最大的性器官，才是快乐的源泉。本书不过多描述生理层面的快感，也没什么可描述的，纯粹的神经反射而已（再次举例经典的“膝跳反射”）。

如果过多描述生理层面的快感，也会吸引相当多的只为了“体验前列腺高潮”的一爱恶臭男。需要注意的是，并不是接受pegging，那就是四爱男受了，一爱直男也有喜欢pegging了，因为他们想要的就是生理快感，这种一爱恶臭男，为了泄欲，他们有足够的动力，去伪装成男受，来找女攻骗炮。

请记住一句话：没有pegging一定不是第四爱，但有了pegging也不一定是第四爱。