

前言
性高潮与身体健康息息相关，有助眠作用

chapter1 关于性高潮
性高潮不会一开始就达到：兴奋期；高原期；高潮期；消退期

男人：
兴奋期：男人靠视觉刺激就会兴奋
高原期：征兆是阴茎前端分泌的尿道球腺液（清洁尿道，减少阴道和阴茎的摩擦）
高潮期：几秒
消退期：年纪越长，无反应期越长

女人：
兴奋期：爱液涌出，阴蒂膨胀变大
高原期：性器变色，手指或阴茎可以插入阴道
高潮期：注意看手脚，紧绷感，乳房膨胀，乳头坚挺，痛觉减小
消退期：膨胀的性器复原

阴道外的高潮：
阴蒂高潮：下半身酥麻
子宫口高潮：提高怀孕的可能性
特殊部位
混合高潮

交感神经+温柔刺激且有规律的爱抚=高潮
交感神经：想做爱的欲望
爱抚：不要太快，不要靠蛮力

chapter2 男女的性感带
被喜欢的人抚摸，全身都是性感带
神经密集的部位，男女都很敏感：性器官
女人：外阴部，肛门，G点和子宫口
男人：阴茎前端（龟头），会阴

chapter3 在性爱开始前
营造氛围：柔和的灯光；她喜欢的音乐；传统催情香气（依兰花，麝香）；情趣内衣（紫红色）
清洁：修剪指甲，洗净双手；口交前彻底清洁阴部；整理胡子；洁牙去口臭
认识性病
高危人群：有一个以上的性伴侣；性交不带保险套；指甲太长；不事先冲澡清洁
避免意外怀孕：保险套；低剂量避孕药（每天用）；子宫内避孕；避孕手术（结扎）；基础体温法；杀精剂；子宫托；事后丸
润滑液好处多

chapter4 实践篇 从乳房的爱抚开始
前戏：穿衣服，留意女伴反应（看脸）
胸部
胸部的爱抚对象是乳头

chapter5 实践篇 阴蒂喜欢轻柔的接触
阴蒂要轻柔爱抚
直接问她有快感的部位
不要忽视她暗示厌恶的讯息
自慰

chapter6 实践篇 阴道需要简单且仔细的爱抚
名器：凯格尔体操
爱抚女人的敏感部位只需要一只手指
太期待潮吹只会让女人痛苦

chapter7 实践篇 男人也需要爱抚
阴茎大小：随女人偏好
如何让她为你口交：告诉她
深喉没有想象中的舒服
敏感度仅次于阴茎的性感带——阴囊
男人的乳头和耳垂

chapter8 实践篇 插入
时机——由女方决定
慢慢插入
抽送不是越快越好
改变体位：一开始最好采取正常体位，一开始避免骑乘体位
容易达到高潮的体位男女有别
男人：正常体位，背后位
女人：后背位，骑乘位
每次变换体位都要重新插入，是基本礼节