



女性化身性愛女神的寶典 男人最想與女伴分享的書

- ★ 一本由女性角度出發，為女性量身打造的陰道緊緻指南。
- ★ 介紹三種能打造「你理想中」的陰道方法！
- ★ 男人想與女伴分享自己最棒的性愛指南！

NCW Edition
Introduction

日本讀者好評不斷
體驗者的愉悅報告

「這是一本從女性角度出發，為女性量身打造的陰道緊緻指南。介紹了三種能打造「你理想中」的陰道方法！男人想與女伴分享自己最棒的性愛指南！」

陰道訓練



陰道訓練

極度緊緻！
讓你享受前所未有的絕頂高潮

極度緊緻！
讓你享受前所未有的
絕頂高潮

先測試妳的現有「妹」力吧！ Check!

- ☐ 收縮陰道與肛門時會有快感。
- ☐ 性交時另一半的保險套曾經差點脫落。
- ☐ 可以控制尿尿的力度。
- ☐ 可利用陰道的力量控制另一半的射精時間。
- ☐ 以騎乘位（或座位）性交時，主動擺腰會有快感。
- ☐ 可輕鬆完成二十次下蹲運動。

以女性角度出發，了解自己與另一半的身體，
讓男女皆能享有前所未有的絕頂高潮！

女人私密煩惱Q&A

- 疲於應付每次都要六十分鐘的性愛，有沒有好方法呢？
- 我的煩惱是私密部位不濕，插入時好不舒服。
- 我很愛男友，但和男友做愛卻覺得很煩。
- 我的性慾很強，歷任男友都被我惹跑。
- 每當男友插入或退出，我就會想哭或想吐。
- 在接近高潮時就停了，男友覺得技巧還是太生。
- 不想讓男友認為我是花瓶，我想會更吸引他。

- ☐ Special Training！提升進階妹力四行道具訓練操
- ☐ 定期檢討妳的「濕潤度」，自收陰道緊實訓練操成效
- ☐ 內附：早日達成名器女神「Vagina 訓練操每日紀錄表」

第一本以女性角度出發「陰道高潮性愛指南」！
這本，最好不要在在辦公室內偷讀，很可能會被同事發現太羞恥！
（此書偷偷出來，和投資男人……）

同類你的風格



限制級
18歲以上才能購買

日本極致愉悅引進
全台第一本
Vagina Training 做愛享受女人書

近50張插圖解說 x 3 weeks 專家私人課程 x 10大篇進階訓練

Love Sex Card
愛做性愛卡

游我
原稿
譯者

高寶書版



陰道訓練

極度緊緻！

讓你享受前所未有的絕頂高潮

ちつ　っし

快感　　

満足

什麼是「陰道緊實訓練操」？

2

妳是否認真瞭解過與最喜歡的男性做愛時，那個具有彈性、充滿濕潤的私密部位？

由於開設了一間以女性為目標族群的情趣用品店，我一直很重視與關心女性的私密部位。我也向號稱千人斬的成人片男優（男演員）以及一般男性，詢問他們對於女性私密部位的看法，從訪談中我發現到一件事。

那就是每位女性的私密部位都有不同的重量。

私密部位的重量與體重無關，也與愛情的深度無關。若是以具體的事物來比喻，男性認為有重量的私密部位就像史萊姆¹一樣摸起來黏黏稠稠的。陰莖插入的瞬間就能感到一股緊緻壓迫感，獲得接近高潮的極致快感。重量感十足的私密部位是每個女性都想擁有的寶物，與光靠蠻力上提、單調無趣的陰道不同，摸起來濃密黏稠、彈力十足。這就是俗稱緊緻的陰道，亦即收縮力強的陰道。相反地，感覺很輕的私密部位很難擁有極致的性愉悅。

1 英文原名為 Slime，是一種黏稠狀泥土玩具，原為歐美奇幻文學中的傳統怪物，後來成為遊戲史上知名的怪物之一。

身體的彈力會因為肌肉量而改變，陰道內部的彈力也會受到周遭肌肉的發達狀態所影響。總而言之，男性所感受到的重量起因於女性私密部位的肌力狀態。此處肌肉與伴隨著陰道收縮而來的女性高潮有很密切的關係。陰道肌肉屬於不隨意肌，是無法利用個人意志控制的肌肉，但包覆著陰道口的骨盆底肌群及深層肌肉不同，只要勤加鍛鍊就很容易獲得高潮。這是因為刻意運動即可提升肌力，進而促進高潮時陰道的收縮狀態。

為了打造具有重量、容易達到高潮的陰道，我創造出可以鍛鍊陰道周邊肌肉的訓練法，也就是陰道緊實訓練操。

實踐陰道緊實訓練操的女性紛紛向我表示：「我可以感到陰道高潮了」、「比以前更有感覺」、「我男友也很開心」、「我又恢復自信了」，成效真的很驚人。勤行陰道緊實訓練操可以改善年齡層逐漸下降的尿失禁，並預防因骨盆底肌群老化導致子宮下垂、子宮脫垂，是適合所有女性的健康法。

陰道緊實訓練操可以明顯改變女性的高潮品質，讓另一半更享受與妳做愛。妳在做愛時達到高潮，是最能讚許另一半為「真正的男人」的表現。妳的陰道高潮，妳的另一半更有自信，感受到另一半更愛妳的妳，也會更愛妳的妳。陰道緊實訓練操是專為提倡開立的女性地方，因為妳是妳，妳是妳。

什麼是「陰道緊實訓練操」？ 2

Chapter 1	陰道緊實訓練操 被愛女性的私密課程	
	瞭解陰道構造與運作方式	8
	開始進行陰道緊實訓練操前，先做好心理準備！	10

	掌握陰道緊實訓練操的基本動作	12
	增加陰道收縮幅度的訓練操	16
	想像陰莖插入的感覺，同時運動陰道	20
	提升進階魅力，勵行道具訓練操！	24

Chapter 2	體驗者愉悅報告檔案	
	分享八位不同體驗者的驚喜感受	30

Chapter 3	性高潮訓練法	
	幫助妳擁有極致愉悅的性高潮訓練法	44

	身體篇 瞭解另一半最愛的私密部位	46
	學會陰莖愛撫法	48
	自我愉悅篇 自主掌握高潮的每一個階段	50
	做愛篇 在前戲就達到高潮	56
	性愛心理篇 找出無法達到高潮的心理因素	60
	情境篇 追求環境氣氛，提升興奮度	66

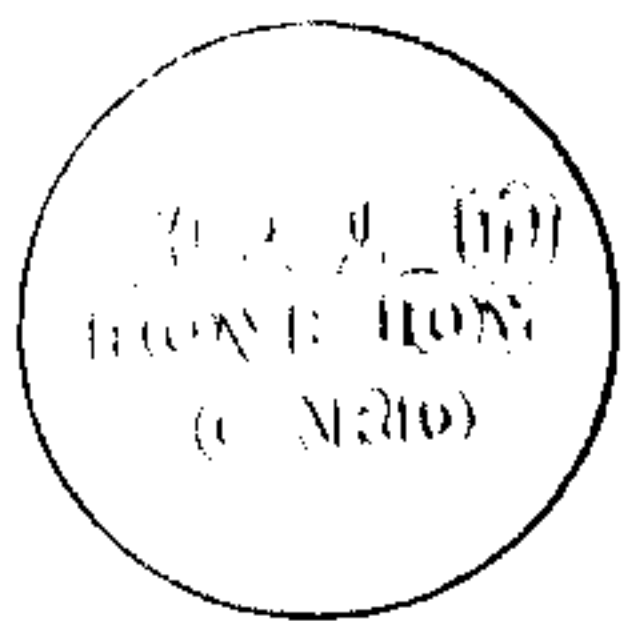
Chapter 4	改善生活習慣，度過水燭風花的每一天	
	應付五區篇 「應付」肩頸部位，肩痛變身的知照	
	行為修正篇 一舉一動牽動盆骨肌肉，男人女人，	
	自我練習篇 如育嬰時努力塑造肌肉，男人女人，	
	身體健康篇 妳不該以為「瘦」就是好身材！	
	生活習慣篇 反骨生活力，男人女人，	

Chapter 5 快感度與幸福度破表的濕潤體位
採取濕潤體位掌握愉悅快感 96

Chapter 6 解答少女煩惱的私密Q & A
陰道緊實訓練操相關Q & A 104
身體相關Q & A 106
性愛心理相關Q & A 109
另一半相關Q & A 112
其他事項Q & A 114

Chapter 7 確實記錄，達成名器女神的夢想☆
訓練操記錄表 118

特別附錄



129

Chapter 1

陰道緊實訓練操 深受女性的私密課程

作者：林·
譯者：林·

瞭解陰道構造與運作方式

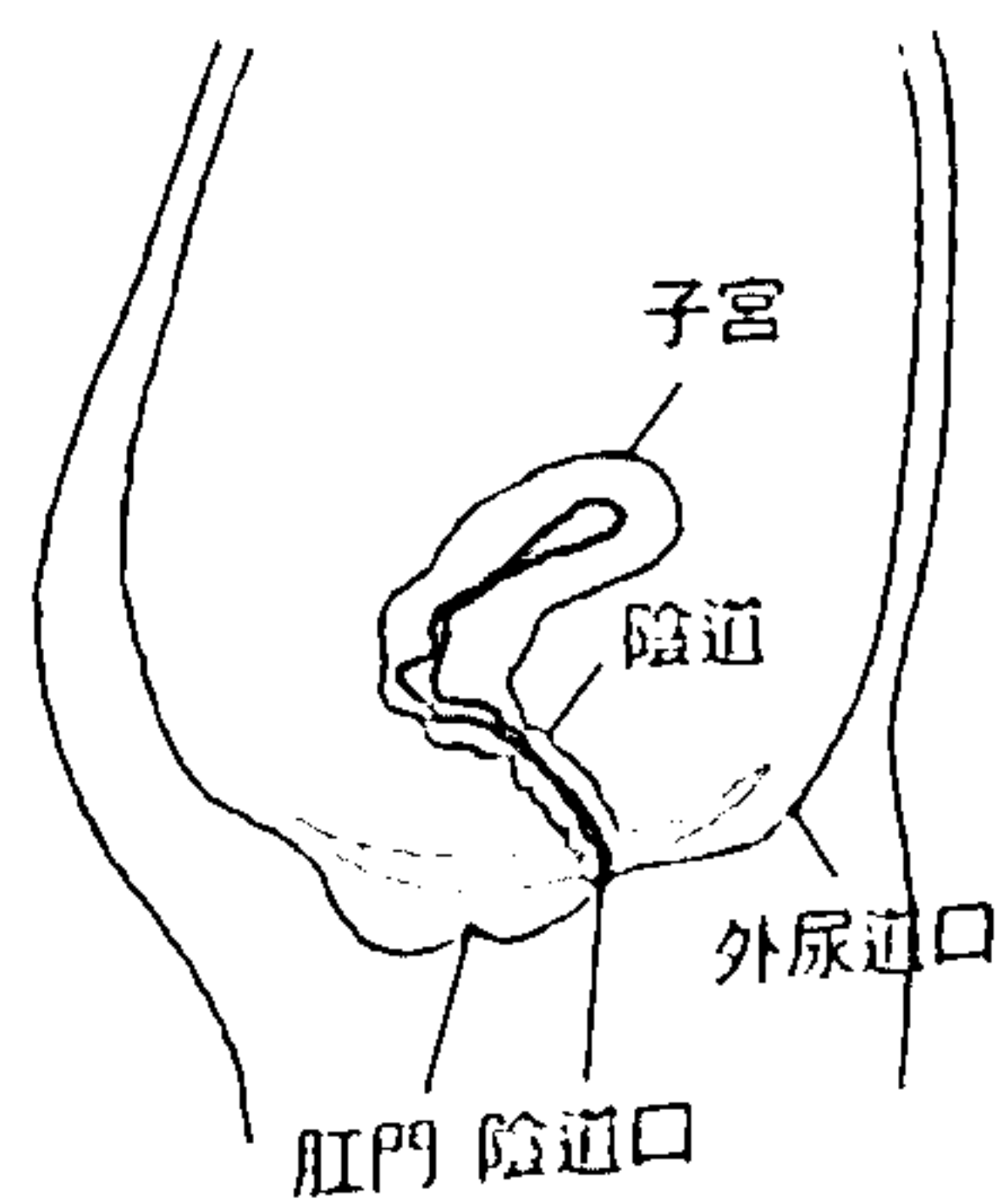
第一步就從瞭解陰道開始！陰道是連接子宮與外界、長約六、八公分的女性特有器官，也是經血排出的管道、嬰兒出生的產道，以及與異性交合的部位，用途相當多樣。由於陰道口平時處於緊閉狀態，因此泡澡時熱水不會進入陰道。陰道具有高度伸縮性，可供嬰兒的頭部通過，外觀呈隧道狀，內壁則有許多凹凸不平的皺褶。當女性感到性興奮時，陰道壁與子宮口便會分泌「愛液」，潤滑陰道；達到性高潮時，陰道則會痙攣，陰道壁還會出現細小的突起反應。

檢測妳的現有妹力！

Check!

- 1. 陰道肌肉收緊時是否有快感。
- 2. 陰道肌肉的收緊程度是否容易脫落。
- 3. 肌肉收緊時的力度。
- 4. 肌肉收緊的力是持續另一半的射精時間。
- 5. 肌肉收緊的力是否強多時，主動服式會有快感。
- 6. 肌肉收緊的力是否足夠強。

當妳覺得滿意，即可開始進行第一週訓練；高於五十分者，則表示妳的妹力高于一般得第一週訓練強度者，即可開始第二週訓練。



陰道位置

開始進行陰道緊實訓練操前，先做好心理準備！

為了提升陰道緊實訓練操的效果，請務必遵守一件事，那就是「不要抗拒、不要排斥」。陰道緊實訓練操的基本心態就是要享受愉悅的快感。

「只要我好好訓練，就會有幾百萬個男人愛上我☆」——描繪遠大的夢想、以開心的心情進行訓練，就是最好的心理建設；千萬不要像施咒般心心念念著：「等我學會之後，某某某一定會喜歡上我。」與其拘泥於一個小希望，抱持更寬廣的視野輕鬆訓練，才是更能享受訓練過程的好方法。

由於心理狀態也會影響生理，具體想像自己想要成為什麼樣的女性後再開始訓練，這一點也相當重要。不妨多看幾部好萊塢電影，找出會讓男人如飛蛾撲火般瘋狂追求的女性類型。當心中已經有了「我想成為這樣的女性」、「我希望男人能這樣追求我」的具體想法時，身體自然會主動散發出相應的魅力，吸引實現夢想的機會。

訓練時不妨讓自己處於性興奮的狀態，但千萬不要沉浸在過去的回憶裡。這是因為如果你一直在緬懷過去的經驗，你就很難擁有超越過去的快感。只要妳確實做好陰道緊實訓練操，妳絕對能獲得高出過去經驗好幾倍的極致快感。

在進行陰道緊實訓練操的期間裡，一定要特別注意日常生活習慣，才有助於提升訓練效果。注意重點包括：增加肌肉量以及不要過量攝取冰冷食物。尤其是下半身肌肉會影響陰道周邊的肌肉，少吃多動，減少脂肪、增加肌肉的比例，還要避免身體體質寒涼，才能達到活化肌肉的目的。

Point 訓練期間的注意重點

不要抗拒、不要排斥。

想像「理想的女性樣貌」與「理想的追求方法」後，再開始訓練。

不要吃會讓體質寒涼的食材，盡量吃溫熱的食物。

大量補充不加冰的水分。有空時多做仰臥起坐。

日常生活應多活動身體。平時就要勤做縮肛動作。

生理期間不要勉強訓練，好好休息。

孕婦請先諮詢產婦意見，再開始訓練。

月經不調的婦女請先諮詢產婦意見，再開始訓練。

月經不調而來的請早（請洗方法請參照P83）。

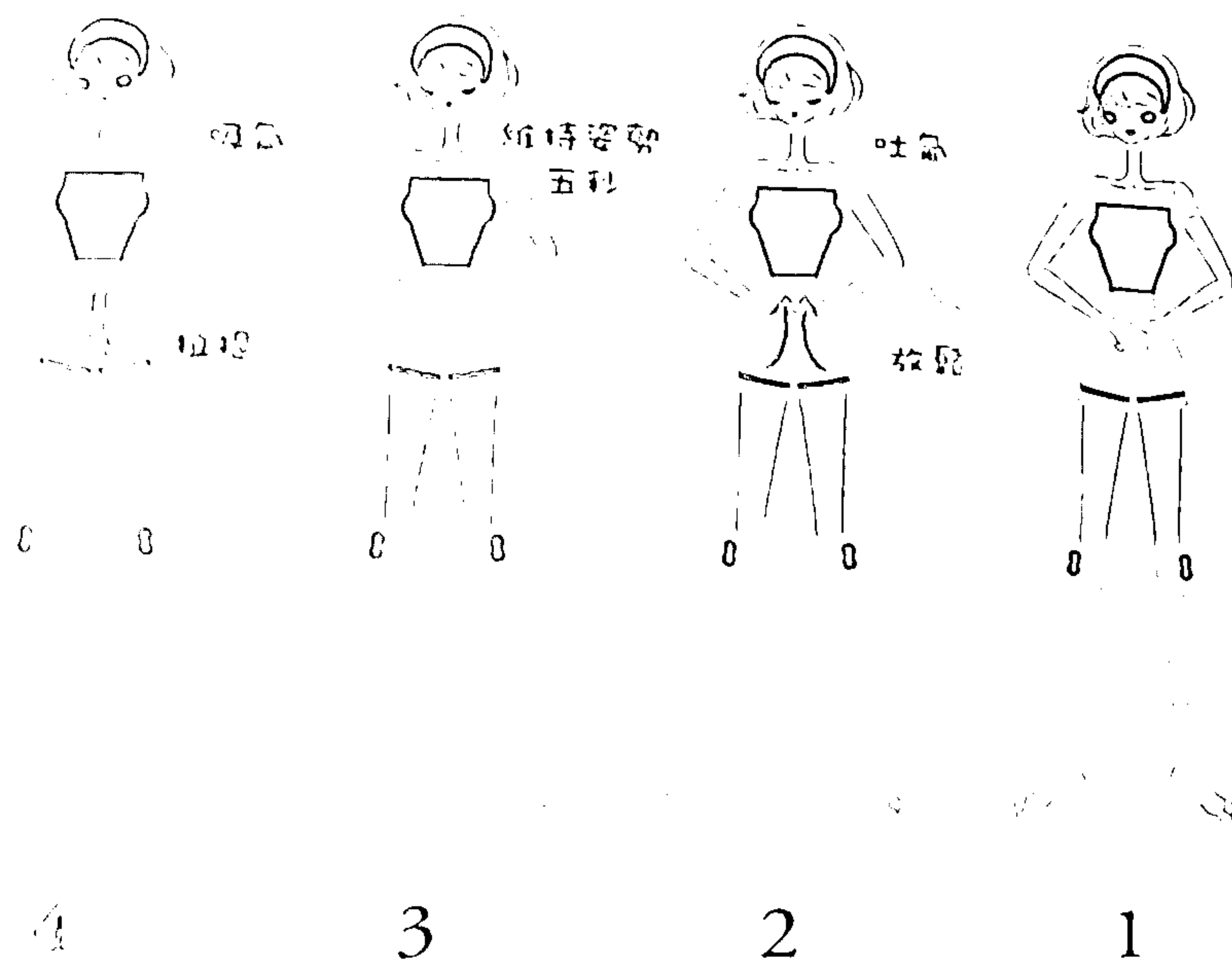
早上訓練前一定要補充水分。

訓練時一定要運動到骨盆底肌群

在練肌肉訓練時一定要注意目標肌群，才能讓肌肉更強健。陰道緊實訓練操也是肌肉訓練的一種，應注意「骨盆底肌群」。骨盆底肌群就是像吊床般兩端緊緊在骨盆深處的肌肉群，其作用就是支撐陰道、子宮、膀胱、直腸等位於骨盆內的內臟器官，並協助尿道、陰道與肛門。

先學會基本動作——吸氣時緊縮陰道並慢慢拉提五秒鐘，維持五秒鐘；吐氣時慢慢放鬆五秒鐘。將陰道想像成五樓公寓的電梯，每一秒鐘往上一層樓。

morning 站立式訓練



想像被男性熱烈追求的自己，無論身心都充滿幹勁、做好準備之後，就開始進行陰道緊實訓練操！第一週要達成的目標就是，學會緊縮與運動骨盆底肌群的基本動作。雖然早上、白天與晚上的動作都不一樣，但拉提骨盆底肌群的方法都相同，一開始可先做十次，等習慣後再做十次。請務必學會箇中技巧。

此外，生理期是女性排出身體廢物的時期。進行陰道緊實訓練操可能會產生不舒服的感覺，因此最好避開生理期，生理期後再開始訓練！

掌握陰道緊實訓練操的基本動作

1st week 第一週訓練課程

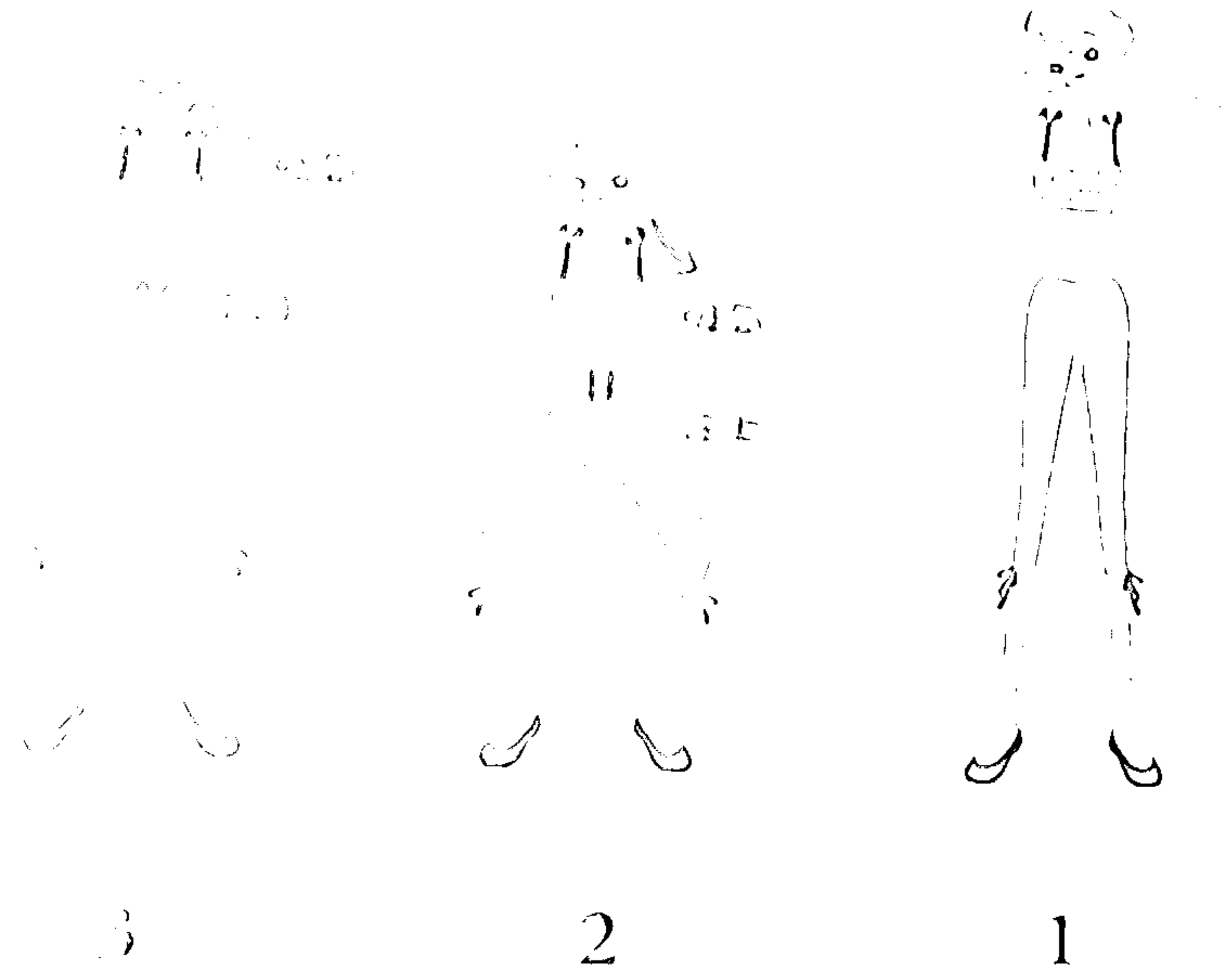
早上 站立式訓練 15 次
 白天 坐姿訓練 15 次 × 2 組
 晚上 下蹲訓練 15 次

1 雙腳張開與肩同寬，雙手放在腹部，頭部往上伸直站立。可利用通勤時間，在捷運或公車上進行訓練。

2 吸氣時緊縮陰道並慢慢往肚臍內部拉提五秒鐘。從提肛動作開始會比較容易。

晚上的訓練強度稍微加重一點。半蹲加上全身縮陰動作，大幅運動下半身肌肉，就能提升陰道開閉的肌力。還能幫助瘦身。

night
半蹲訓練



3

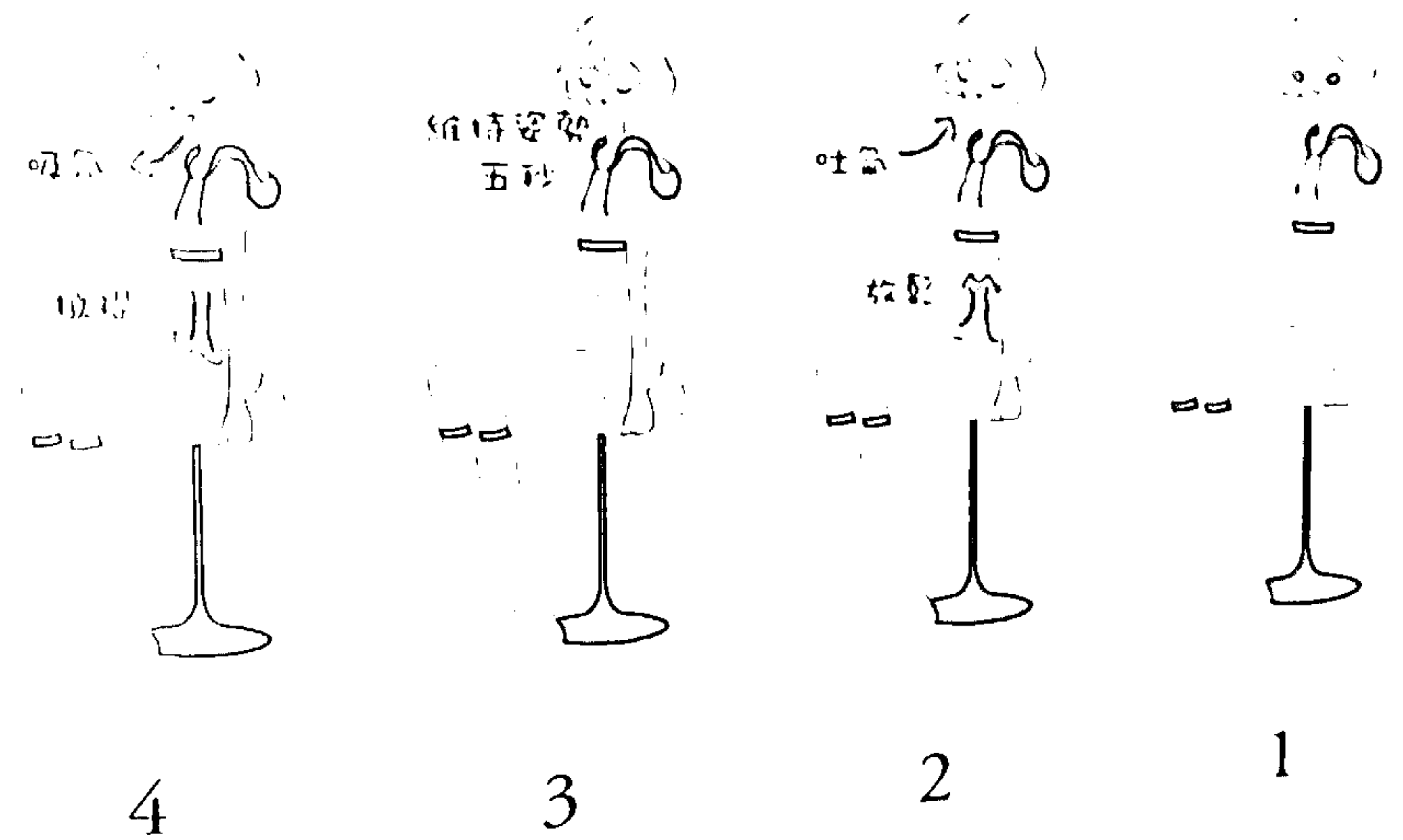
2

1

1. 雙腳張開與肩同寬，雙手放在體後勾一握直膝部、伸直背部，下巴往內縮。眼睛直視正前方。

2. 上半身往下蹲，慢慢吐氣五秒鐘，放鬆陰道。請注意，膝蓋不可超出脚尖。

3. 想像將整個陰道拉提至腹部中心點的感覺，維持姿勢，閉氣五秒鐘。



4

3

2

1

1. 坐滿整張椅子，挺直膝部、伸直背部，輕輕張開雙腿。視線直視前方。

2. 吸氣時將陰道拉提至腹部中心點的感覺，維持姿勢，閉氣五秒鐘。

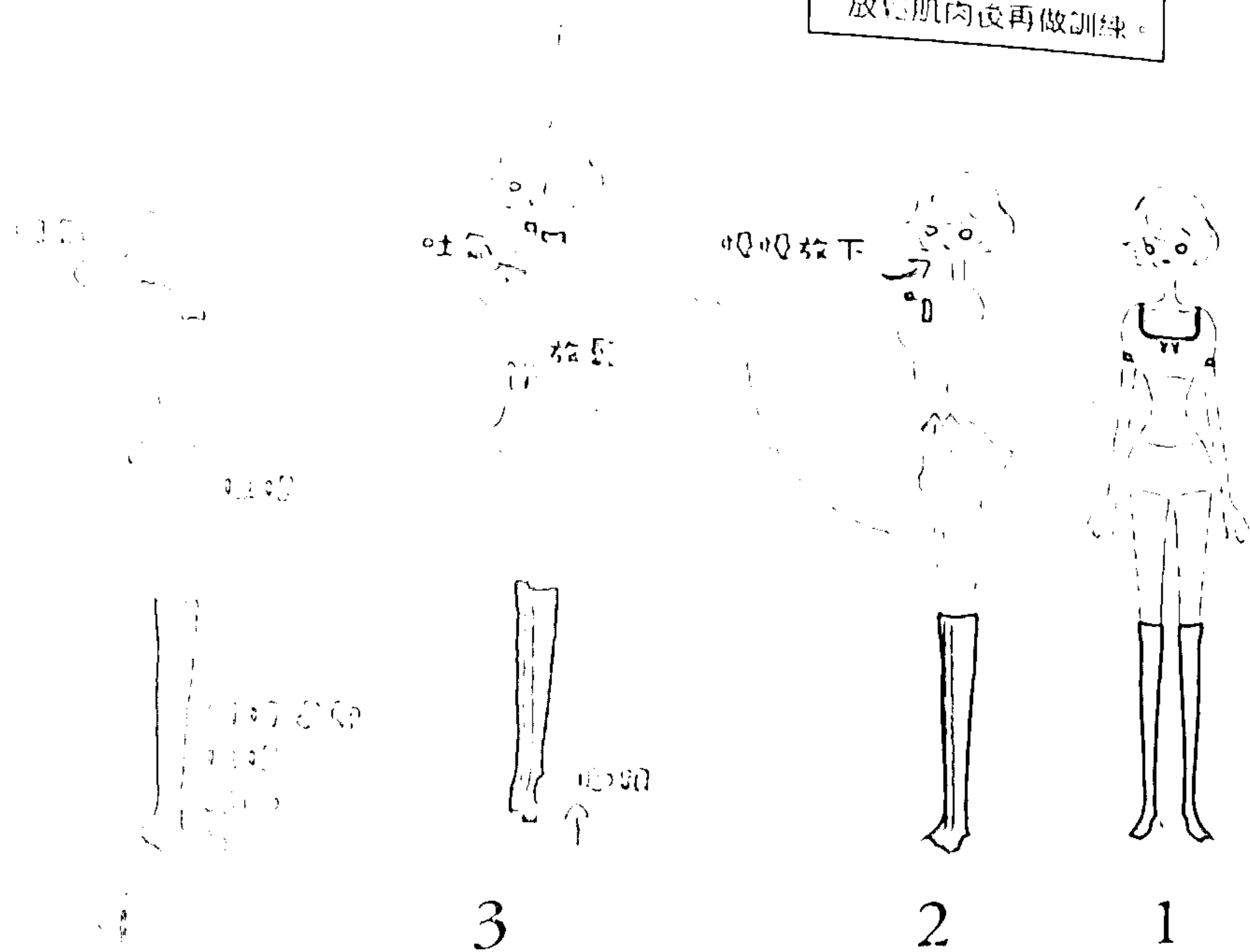
3. 慢慢吐氣五秒鐘，放鬆陰道。將陰道想像成五層樓公寓的電梯，一秒鐘往下一層樓。

4. 吸氣時將陰道拉提至腹部中心點的感覺，維持姿勢，閉氣五秒鐘。

雙手往上舉，做出「萬歲」的動作，不只能活動到骨盆底肌群，也能運動包覆陰道的深層肌肉。踮腳時如能維持身體平衡，就更能強化核心肌群。

morning 萬歲訓練

請先動動腳踝，放鬆肌肉後再做訓練。



雙手往上舉，做出「萬歲」的動作，不只能活動到骨盆底肌群，也能運動包覆陰道的深層肌肉。踮腳時如能維持身體平衡，就更能強化核心肌群。

雙手慢慢放下，回到起始姿勢。

雙腳張開與肩同寬後，同時往內縮半步，重心朝後，雙手放下。

吸氣五秒鐘，雙手慢慢抬至肩膀高度，緊縮陰道並往肚臍內部拉提。

增加陰道收縮幅度的訓練操

進入第二週後，早上與晚上要進行不同的訓練，中午則維持與第一週相同的坐姿訓練。早上的萬歲運動可刺激包覆陰道的深層肌肉，提升陰道彈力。晚上則要維持下蹲踮腳的姿勢，進行陰道開闔訓練。雖然這個運動的難度有點高，不過只要勤練，就能在騎乘位中派上用場。訓練時可以感受到陰道的收縮幅度比以往更寬廣，也能感受到更愉悅的感覺。

早上訓練時如果身體無法保持平衡，請再回到第一週訓練課程，多訓練一星期後，再開始第二週的訓練操。如此即可保持身體軸心。

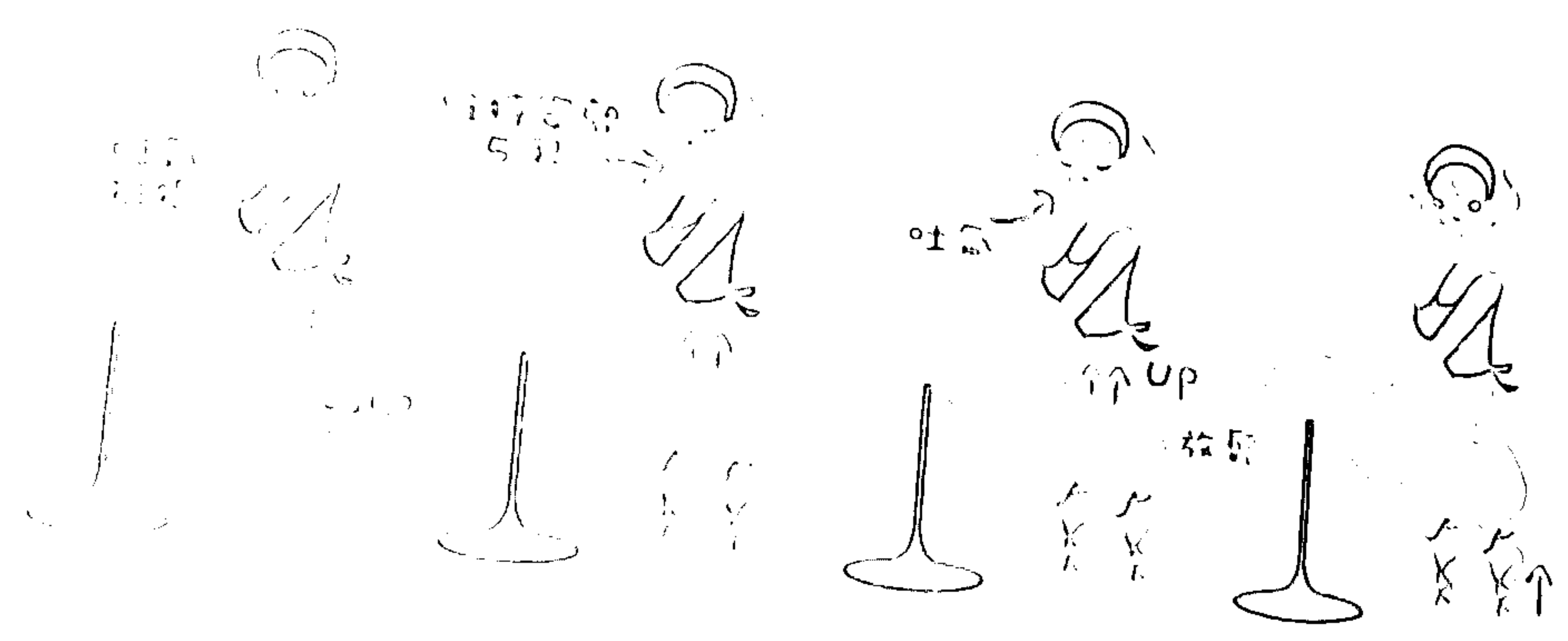
2nd week 第二週訓練課程

早上 萬歲訓練 15次
白天 坐姿訓練 15次 × 2組
晚上 下蹲踮腳訓練 15次

採取下蹲踮腳的姿勢進行訓練。這個姿勢最容易張開陰道口，收縮時也能運動到較深肌肉，同時還能刺激陰蒂，提高快感。

night 下蹲踮腳訓練

請先動動腳趾，
放鬆肌肉後再做訓練。



1 2 3 4

1. 坐滿整張椅子，挺直腰部，伸直背部，輕輕張開雙腿。視線直視前方。

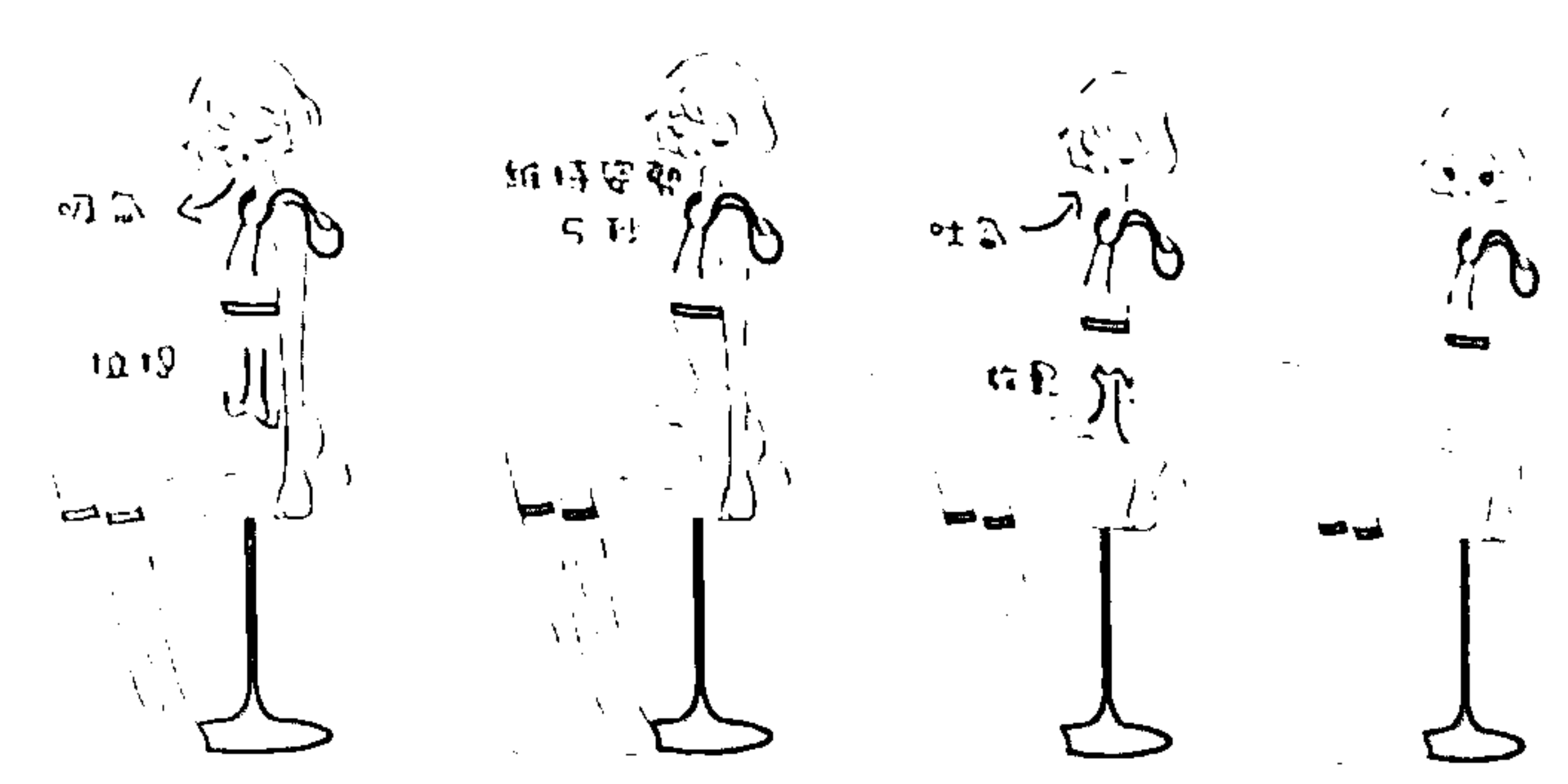
2. 吸氣時緊縮陰道並慢慢往肚內拉提五秒鐘。想像拉提整個陰道的感覺，維持姿勢，閉氣五秒鐘。

3. 慢慢吐氣五秒鐘，放鬆陰道。放鬆後下腹部用力，想像陰道口完全張開的感覺。

4. 光是加強陰道的收縮力並無法取悅男性，也不能讓自己更有快感。增加陰道的收縮幅度與彈力，才是讓另一半感到陰道充盈，也是讓自己更容易達到高潮的重點。為了達成目標，吐氣時要有撐開陰道的感覺。下腹部內側用力，瞬間撐開陰道口。想像大號時用力的感覺即可掌握訣竅。接下來再度吸氣縮陰，就能實際感覺到收縮幅度變大的成效。

持續勵行隨時隨地都能做的坐姿訓練！第一週的重點是縮陰動作，掌握訣竅之後，請將注意力轉移到放鬆陰道的動作。

day 坐姿訓練



1 2 3 4

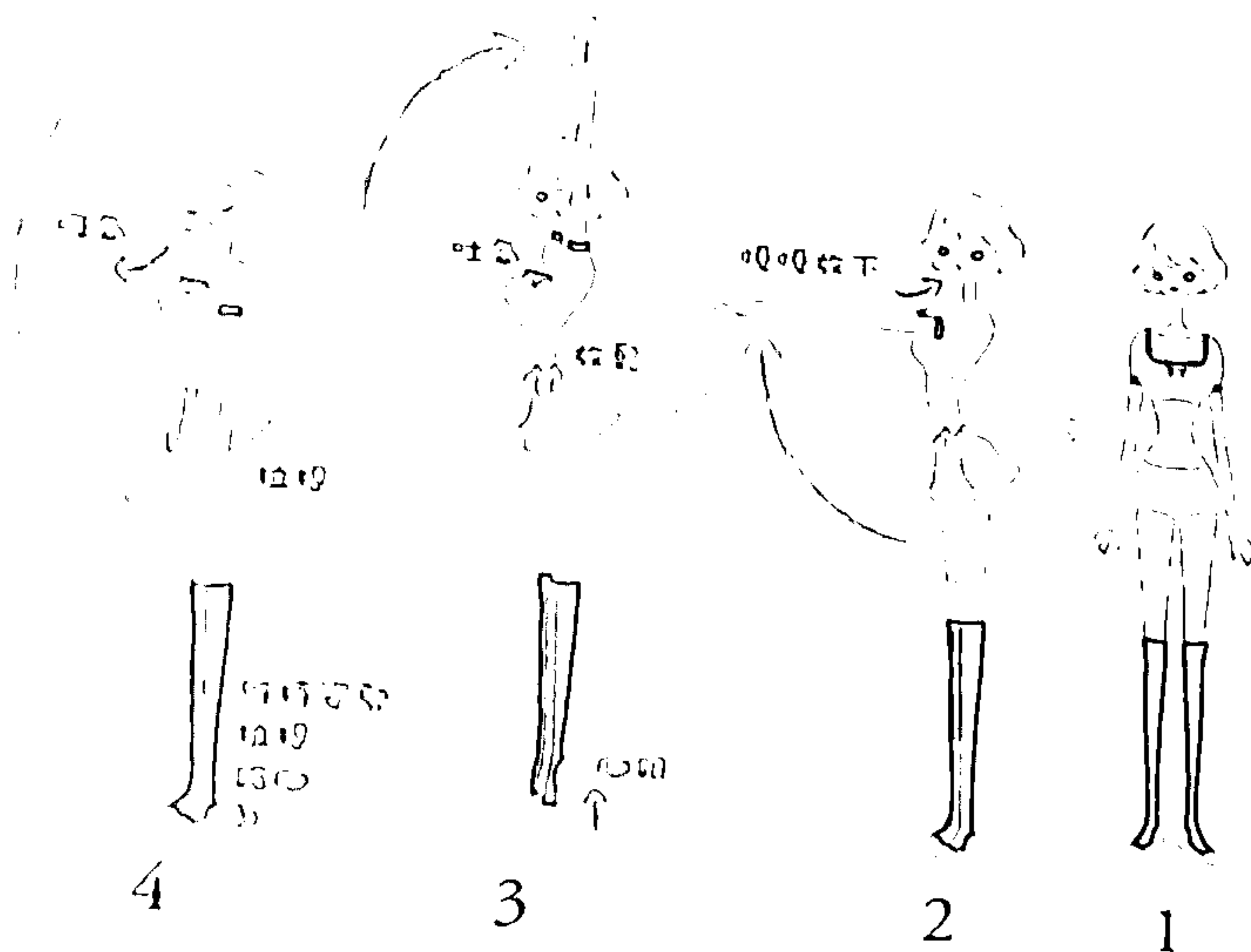
point

光是加強陰道的收縮力並無法取悅男性，也不能讓自己更有快感。增加陰道的收縮幅度與彈力，才是讓另一半感到陰道充盈，也是讓自己更容易達到高潮的重點。為了達成目標，吐氣時要有撐開陰道的感覺。下腹部內側用力，瞬間撐開陰道口。想像大號時用力的感覺即可掌握訣竅。接下來再度吸氣縮陰，就能實際感覺到收縮幅度變大的成效。

1. 坐滿整張椅子，挺直腰部，伸直背部，輕輕張開雙腿。視線直視前方。2. 吸氣時緊縮陰道並慢慢往肚內拉提五秒鐘。想像拉提整個陰道的感覺，維持姿勢，閉氣五秒鐘。3. 慢慢吐氣五秒鐘，放鬆陰道。放鬆後下腹部用力，想像陰道口完全張開的感覺。

停留時間增加到十秒鐘，加強鍛鍊深層肌肉。如果重心不穩，想像恥骨與肛門往陰道口拉提的感覺，注意骨盆底肌群的動作。

morning 萬歲訓練



point

停留時間增加到十秒鐘是很難做到的動作，不過卻是打造女神性感的最好訓練。重心不穩就是沒有鍛鍊到深層肌肉，不要罵自己，回到第一週訓練課程，集中鍛鍊位於身體中心的位置即可。當所有專注力集中在陰道時，就能同時緊縮陰道、陰道、小陰唇、大陰唇與恥骨，這些陰道器官都往陰道口集中，吸入陰道裡，換句話說，就是骨盆底肌群全被吸入陰道的感覺。

1. 雙腳張開與肩同寬後，同時往內縮半步。2. 吸氣五秒鐘，雙手慢慢抬至肩膀高度，緊縮並拉提陰道。3. 雙手慢慢往上舉，做出「萬歲」的動作，同時踮起腳尖並縮陰，維持姿勢十秒鐘。過程中可以呼吸。4. 慢慢吐氣五秒鐘，放下雙手，同時放鬆陰道。腳跟也一起慢慢放下。

想像陰莖插入的感覺，同時運動陰道。

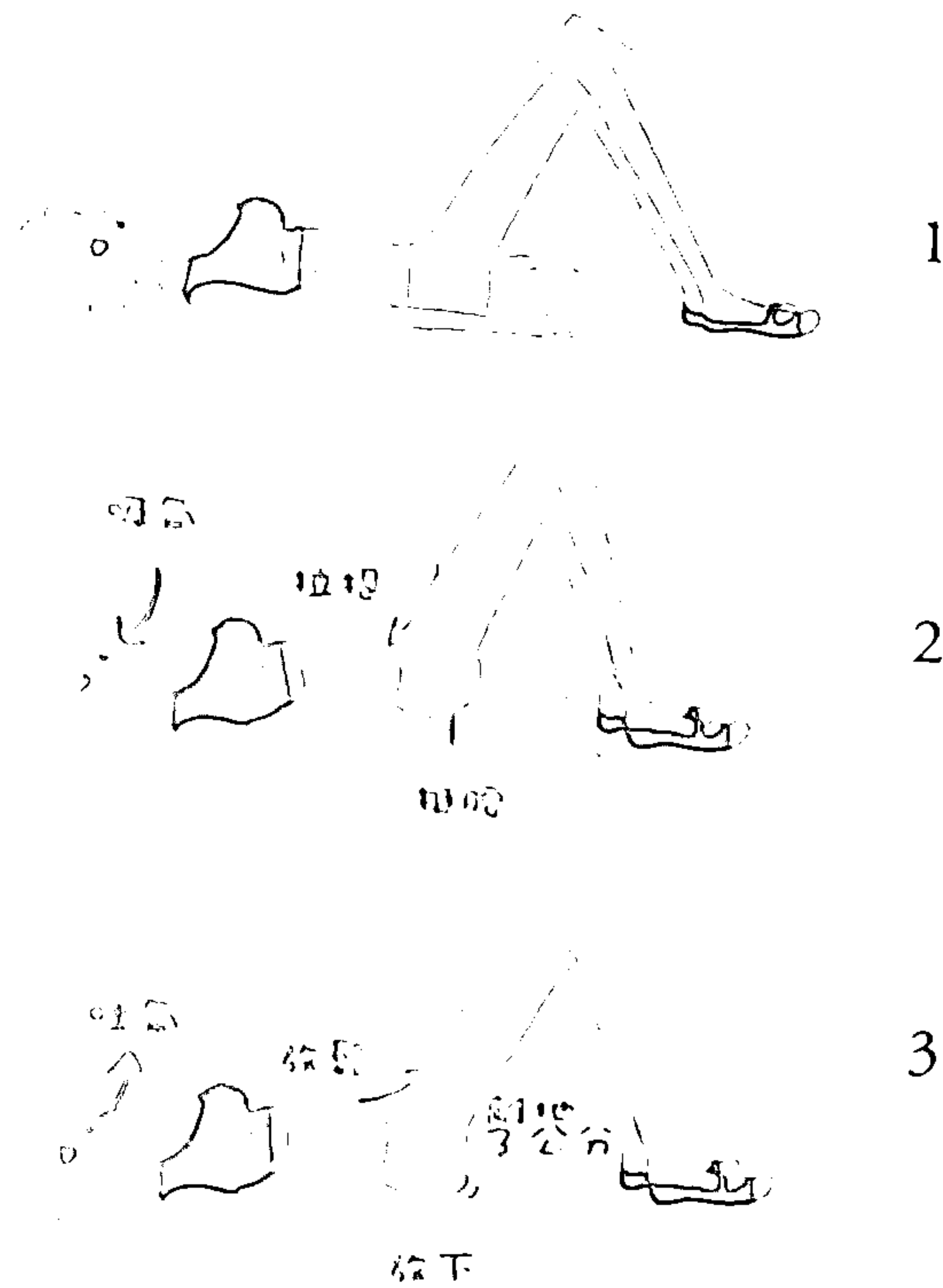
終於進入最後一週。早上與中午的訓練與第二週相同，晚上則要改做仰躺運動。這個訓練可以掌握陰莖插入後達到高潮的感覺，讓你感受到陰道高潮的狀態。採取與正常位相同的姿勢，就能學會交合時陰道的正確反應。正常速度為一秒一下，用口「哈、哈、哈」地吐氣，並配合此節奏稍微撐起腰部。不過，在尚未掌握訣竅前，請以慢動作執行即可。此訓練做越久越有效，最好能一邊看電視一邊做十五分鐘。

3rd week 第三週訓練課程

早上 萬歲訓練 15 次
白天 坐姿訓練 15 次 × 2 組
晚上 仰躺訓練 1 ~ 15 分鐘 × 3 組

採取與正常位相同的姿勢收縮陰道，學習做愛時的動作，增加高潮的機率。挺腰時腹肌常會不小心過度施力，請務必注意。

night 仰躺訓練



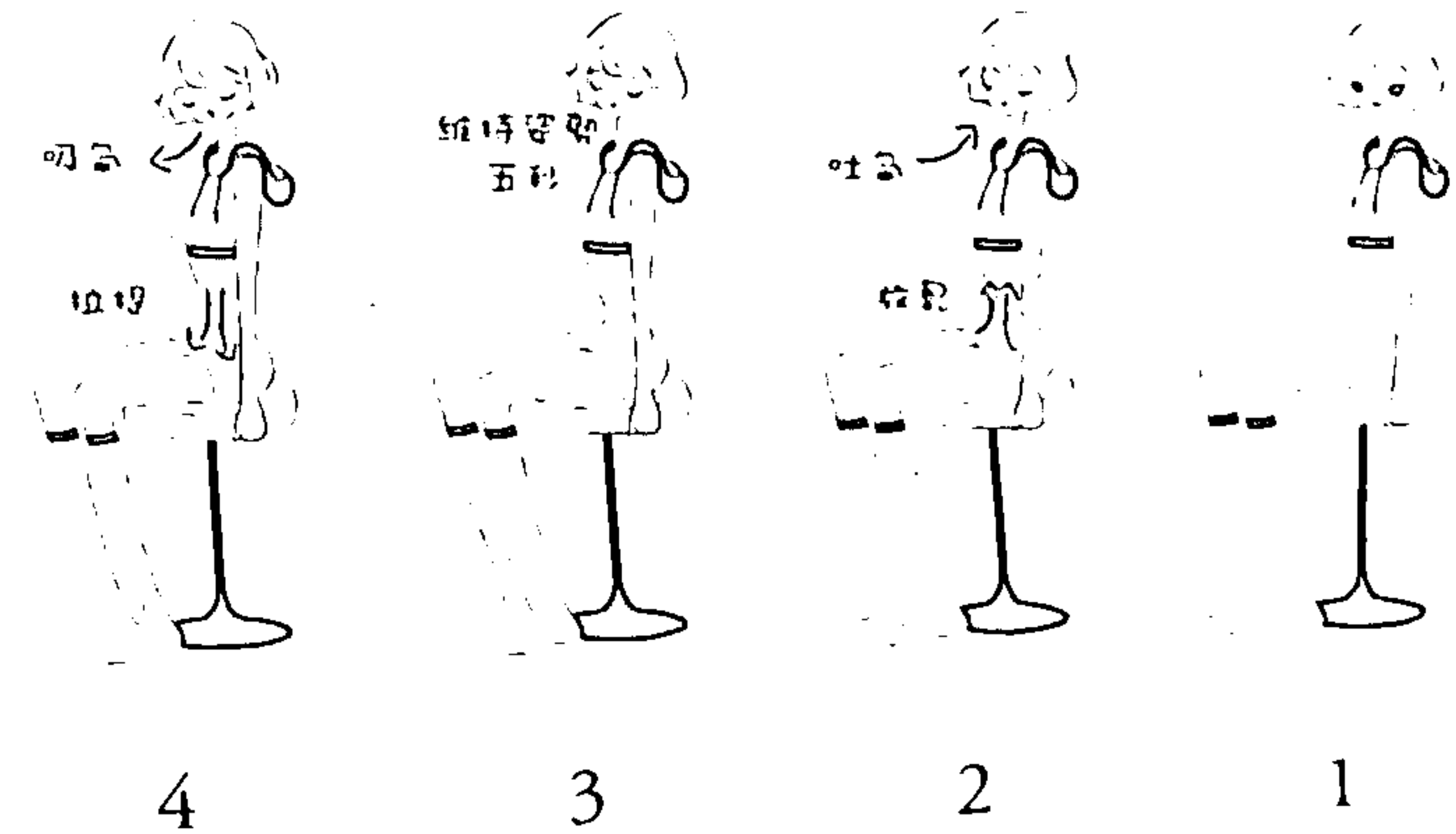
3

1 採取躺姿，立起膝蓋，雙腿膝蓋夾著折疊的毛巾。雙手平放在身體兩邊，掌心朝下。

2 將腿往上抬起兩個手掌的高度，維持挺腰姿勢，以一秒一次的速度規律地做步驟3的動作。

進入第三週後，最好能養成坐在椅子上時，就會下意識挺起腰部、縮陰拉提的習慣。訓練時建議增加或縮小雙腿張開的程度，採取不同姿勢加強鍛鍊。

day 坐姿訓練



point

進入第三週後，收縮陰道應該就能讓你感到快感。訓練時請務必注意是否確實產生愉悅感。挺直腰部，想像陰道一直往上拉提到頭部的感覺。步驟2吸氣時，請以陰蒂為中心拉提，並確認快感是否通過陰道往上直衝腦部。如果訓練得宜可能會因為很舒服而不小聲呻吟出來，因此最好不要在安靜的辦公室做此訓練。請選擇適合的時間與場所持續鍛鍊！

1.坐滿整張椅子，挺直腰部、伸直背部，輕輕張開雙腿。2.吸氣時緊縮陰道並慢慢往肚胸內部拉提五秒鐘。3.確實拉提整個陰道，維持姿勢，閉氣五秒鐘。4.慢慢吐氣五秒鐘，放鬆陰道，放鬆後下腹部施力，充分撐開陰道口。

Special Training!

提升進階妹力，勵行道具訓練操！

勵行陰道緊實訓練操之後，幾乎每位女性都會在一週後感受到效果，因此只要確實執行三週，妳一定也會有「變得容易高潮了」、「陰道變緊了」、「很容易變濕」的感受。如果你想要進一步提升陰道的感受性，或是不想花三週的時間進行訓練，也可以選擇幫助鍛鍊陰道能力的道具。道具會針對陰道肌肉進行訓練，讓你擁有充滿女人

味的柔軟身體，以及彈力十足的陰道。

道具材質有很多種，包括不鏽鋼製、玻璃製與塑膠製等，有些從國外進口的槓鈴與陰道球尺寸過大、重量過重，不適合亞洲人使用。有鑑於此，我特地開發了適合亞洲人使用、尺寸較小的「Feminine Exerciser 凱格爾訓練球」。基本上，這些訓練道具的用法都是要放入陰道中，利用陰道力量夾住道具避免掉落，因此，開始最好使用適合入門者、重量較輕的道具。

使用道具較能掌握陰道夾住物體的感覺，因此可在最輕鬆的狀態下，以最快的速度完成鍛鍊。

TRAINING GOODS

好用的訓練道具

凱格爾訓練球

這套組合中共有兩項商品，分別是串連起兩個直徑 2cm 小球，適合入門者使用的產品，以及直徑 3cm 的圓滾球。一開始訓練時，請將兩個小球放入陰道裡，施力鍛鍊陰道肌肉。由於球體具有彈性，學會訣竅之後，可結合 3cm 訓練球，當吊鉤使用。

凱格爾訓練球

凱格爾訓練球，以矽膠材質製成，直徑 2cm，重量 10g，適合入門者使用。凱格爾訓練球，以矽膠材質製成，直徑 3cm，重量 30g，適合进阶者使用。

Let's Check!



欣賞浪漫愛情電影是否也會濕？

步驟1是利用女人味造型提高性感度，促進濕潤；步驟2的難度就稍微高了一點。接下來要利用電影刺激濕潤，不過要看的不是成人片，而是一般的愛情片或連續劇。愛情電影中常常會出現令人入迷的接吻鏡頭、擁抱鏡頭，有時還會出現情侶吵架的橋段。陰道是否濕潤與腦部的興奮感息息相關，因此如果看到戀人們一會兒令人心跳加速，一會兒又出現令人感動落淚的畫面，會讓妳感到濕潤的話，代表妳也通過了這一關的考驗。證明妳的身心只要一點點刺激就容易感到興奮。接著進入下一個高潮度檢測吧！



確認是否光想像就會濕？

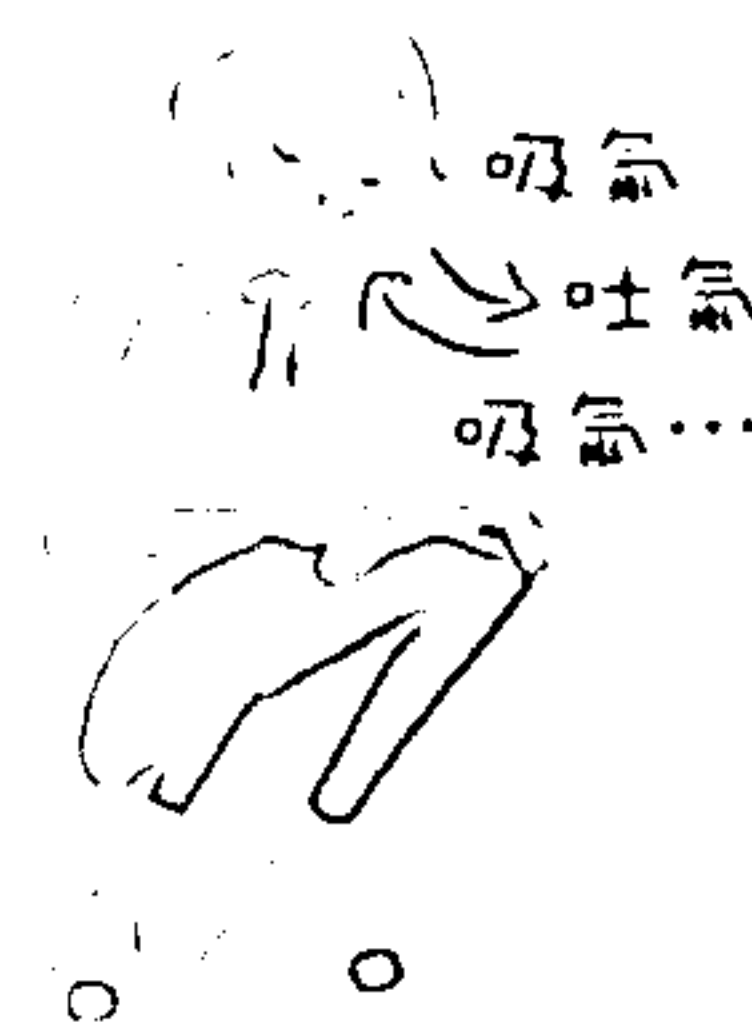
這是現代最後一個步驟。曾經有一項實驗針對眼前有異性時是否有興奮的情況，研究何者的腦部活動較活躍？結果顯示當眼前有異性時，人類的腦部活動相當活躍。所以，從過去到現在的歷程，我們都知道當眼前有異性存在時，腦部就有心跳加速或小鹿亂撞的反應。因此這個檢測的方式就是，不依靠視覺吸收任何帶有浪漫或情色意味的畫面，閉上雙眼，想像心儀對象的姿態、行為與聲音，問自己是否會光想像讓自己濕潤？如果能在想像的過程，腦部自己在十秒內濕潤，就代表妳也通過了高難度考驗。相信不久的將來，妳就能擁有所有女性都嚮往的「極致名器」(笑)。

出門時改穿充滿女人味的服裝
看到心儀對象時是否濕了？

實踐陰道緊實訓練操，養成運動陰道的習慣就能活化陰道，也更容易濕潤。瞭解自己容易濕潤的程度，就是掌握陰道開發程度的關鍵，請每週檢測一次。第一步就是改穿裙子、連身洋裝等充滿女人味的衣服。平時就穿裙子的讀者，請選擇露一點的款式。打扮完成後就上街去吧！穿著女人味造型能提高女性的性感指數，出門時也一定會更加注意男性的存在。遇見自己的心儀對象，當心頭小鹿亂撞時，務必確認自己是否濕了？如果濕了，就代表妳過關了。

Check!

檢測自己的高潮指數！



每結束一週課程，就要進行一次高潮檢測。定期檢測可以瞭解自己的性敏感度是否提升了，也能激勵自己持續訓練。而且還能確認自己的訓練方法是否正確。檢測方式相當簡單，晚上睡覺前採取蹲姿，重複收縮與放鬆陰道的動作，確認動作時是否有愉悅感即可。感覺快要達到高潮時，可直接加快速度，達到極致高潮。

Chapter 2

體驗者愉悅報告檔案

！
！
！
！
！

case 1
婷婷小姐

疲於應付每次都要
六十分鐘的性愛，
有沒有好方法呢？

profile

想要達到陰道高潮，也想改善男友晚洩的問題，因此嘗試陰道緊實訓練操。與小男友交往2年。30歲。

data

♥性經驗人數：6人
♥訓練期間：7個月
♥性生活頻率：一週2次

性生活變協調之後，男友向我求婚了

我跟男友一年前就同居了，他屬於「晚洩」的體質，每次做愛都要六十分鐘才會射精。我很愛我男友，所以從不抱怨，只是一味地忍耐，但我真的很累，總是以「明天還有重要工作」為由，婉拒了男友的求歡。不過，由於我們住在一起的關係，總覺得如果一週不做兩次好像也說不過去，於是性生活就變成有點半義務的感覺。

就在我們同居四個月之後，我接觸到陰道緊實訓練操。老實說過去我一直認為自己的陰道很緊實，但在做了兩週訓練之後，我也不禁感到羞愧，

懷疑自己當初的自信究竟是打哪兒來的？我發現我之所以誤以為自己的陰道很緊，是因為男友在進入時我會感到陰道口的侵入感。我囑著男友偷偷訓練，做完第一週的訓練後，男友發現我與以前不一樣了，不禁驚呼：「今天的感覺不太一樣?!」而且男友當天只花四十分鐘就射精了!!雖然在此之後，我曾經懷疑是我的陰道有問題，男方才會花那麼長的時間射精。不過，在與男友交合的過程中，我利用陰道緊實訓練操的動作收縮陰道，不只男友看起來十分享受，我自己的感覺也很棒！採用騎乘位時，我利用陰道包圍男友的龜頭上下拉提摩擦，很快就能達到陰道高潮。發現這一點之後，我不禁想要挑戰我可以多快跟男友射精，沒想到竟然成功縮短至二十分鐘！當他對我說：「我們的性生活越來越契合了」時，我也忍不住在心中做了一個勝利的手勢。

更棒的是，我開始從事陰道緊實訓練操三個月後，男友向我求婚了！同居後不僅沒有陷入「無性生活」的窘境，反而一直維持一週兩次的頻率，也或許就是男友要我嫁給他的最大原因吧！陰道緊實訓練操真的是最好的「結婚前禮」(笑)。

Chapter 2

（以下內容皆經作者同意）

case 2
香小姐

我一直以為
我只能靠陰蒂
達到高潮……

profile

很愛年齡大8歲的同居男友，也很喜歡做愛，可惜男友性趣缺缺，讓她很煩惱。23歲。

data

- ♥性經驗人數：3人
- ♥訓練期間：7個月
- ♥性生活頻率：一週2次

只做三天我就感覺到了陰道高潮

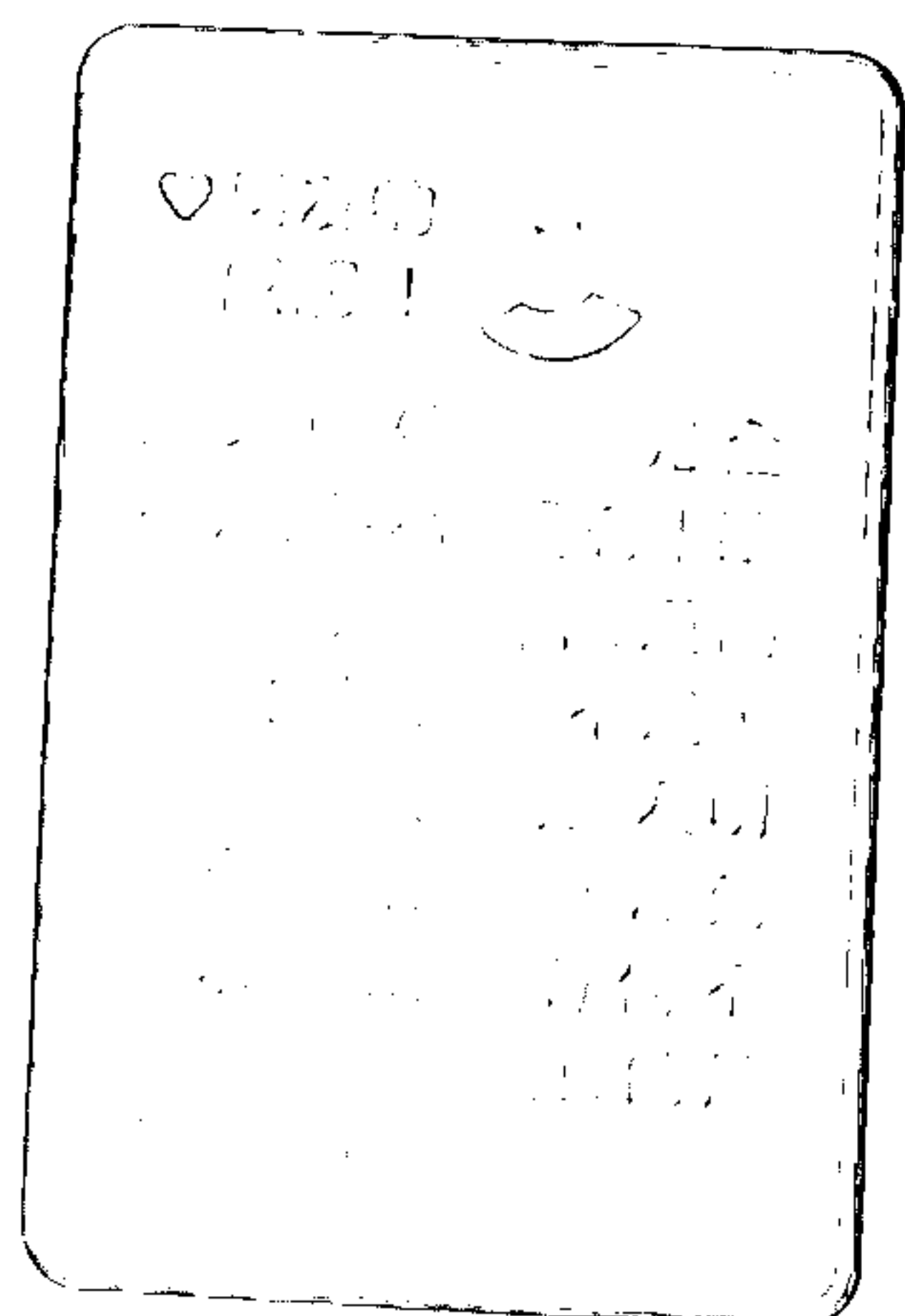
陰道緊實訓練操的效果真的是太棒了！我忍不住向身邊的女性朋友大力推薦！

我很樂於探索自己的身體，每次在雜誌上看到介紹瘦身運動的特集，我都會立刻嘗試看看，但總是做沒幾天就厭倦了……沒想到，陰道緊實訓練操竟然在我厭倦前就展現效果了！！我平常工作時需要長時間站立，所以我都趁著空檔偷偷做站立式訓練。由於閉眼訓練較能集中精神，我都會在沒人的時候閉上雙眼，想像「陰道收縮的樣子」（笑）。開始訓練的第三天，我忍不住想要測試自己的陰道狀態，於是主動地坐到男友身上……。

我集中精神採取騎乘位，以訓練時的動作活動陰道，沒想到竟然感受到過去從來沒有體驗過的快感，忍不住大聲呻吟了出來。坦白說，我以前都是靠刺激陰蒂獲得高潮，我以為這就是我的「體質」，在我知道陰道也能產生如此愉悅的感受後，真的讓我很驚訝！！剛開始我根本不知道發生什麼事了，只是一個人不斷地開心分享（笑）。

從此之後，休假時我偶爾會做一下坐姿訓練與下蹲訓練。或許是因為放鬆了子宮周邊肌肉的關係，以往生理期時總是會不舒服到讓我躺在床上，但最近月經來潮時越來越輕鬆，我真的很高興。

據說以前的女性能自由控制月經來潮的時間，或許有一天我也能做到這一點。由於我每次使用衛生棉都很容易長痘痘，因此我希望能夠盡量縮短經期。



case 3
Y小姐

迎討厭做愛的
老公都大為驚喜！
一整天笑呵呵。

profile
我結婚已經3年了，還有一個2歲的兒子。在性生活方面屬於積極主動型，但先生似乎不好漁色。34歲。

data
♥性經驗人數：23人
♥訓練期間：7個月
♥性生活頻率：一週1次

我的性生活又回來了！

如果你也跟我過去一樣過著無性生活的日子，那麼妳一定要參考我的故事，因為我的性生活又回來了！

我與老公是在度蜜月時才第一次發生性關係，由於我們是從朋友關係跳過戀愛直接進入婚姻，因此直到婚後我才發現：他不喜歡做愛。我老公認為「做愛是為了生小孩才做的事」，所以婚後我們只做過四、五次。懷孕後做愛次數簡直少得可憐，小孩出生後更是完全沒有性生活。結婚前我的交往經歷很豐富，根本無法忍受超過一年的無性生活……

就在我不知道該怎麼辦的時候，朋友建議我做陰道緊實訓練操。第一週我沒使用道具，第二週就購買了與凱格爾訓練球成套銷售的性愛教學影片。由於道具尺寸較小，操作不易，但在我集中精神進行訓練之後，終於得以成功鍛鍊。開始使用道具進行訓練的幾天後，我與先生一起欣賞那部性愛教學影片。影片中提到「日本男性幾乎都是包莖」，我先生對於這句話大表贊同，看到先生的反應，也讓我鼓起勇氣提出「要展現陰道緊實訓練操成果」的想法。看來他也有不為人知的自卑感。

睽違一年之後，我們終於又做愛了。在正常位下我無法確實收縮陰道，因此改成騎乘位驗收成效。沒想到我先生竟然開心地說：「喔，這招真是太爽了！」那天是我們結婚之後，我與先生第一次一起達到高潮的日子。

從此之後，我兩個也會一起看成人片，每週做愛一次。

♥老公的
反應！

我與先生結婚後，我一直以為我們是「無性」的，因為我們是從朋友關係直接進入婚姻，所以直到婚後我才發現，他其實不喜歡做愛。我先生認為「做愛是為了生小孩才做的事」，所以婚後我們只做過四、五次。懷孕後做愛次數簡直少得可憐，小孩出生後更是完全沒有性生活。結婚前我的交往經歷很豐富，根本無法忍受超過一年的無性生活……

Chapter 2

G點自慰報告檔案

profile

過去曾經利用各式道具自慰，
覺得效果最好的是套上保險套
的烤米棒。與男友交往 5 年。
33 歲。

data

♡性經驗人數：15 人
♡訓練期間：7 個月
♡性生活頻率：一週 1~2 次

case 5
帕普美小姐

不只感受度提升了，
下半身也變瘦了。

profile

訓練時間最久的體驗者。
已經學會以手指插入獲得高
潮，目前正在訓練藉由陰莖
插入達到極致愉悅的感受。
29 歲。

data

♡性經驗人數：3 人
♡訓練期間：15 個月
♡性生活頻率：一週 1 次

case 4
慶子小姐

陰莖插入後過沒多久，
我就快要不行了。
我想跟男友一起高潮！

騎乘位讓男友甘拜下風！

我從事陰道緊實訓練操已經超過一年，剛開始我使用兩百公克的陰道啞鈴，後來覺得不夠力，又去買五百公克的不鏽鋼陰道啞鈴來用。搭配道具進行陰道緊實訓練操之後，產生最大改變的就是陰道的濕潤度。只要情緒對了或是受到愛撫，我的身體就會立刻產生反應，經常維持濕潤的狀態。每次做愛時男友都會說我裡面真的好濕，看他那麼興奮，我也忍不住產生快感！

在做陰道緊實訓練操之前，我真的不瞭解騎乘位怎麼會產生快感？但現在我的陰道變得很敏感，我也掌握到了自己的 G 點。更棒的是，男友還脫口而出「過去我真的小看騎乘位……」這句話！他的反應讓我越來越有自信。

有朝一日，我一定要跟男友一起達到高潮。

期待陰道高潮的快感

過去二十年我都奉行陰蒂自慰法，是堅定不移的陰蒂高潮信徒（笑）。我覺得做愛很費心思，而且陰莖插入時的感覺也還好。不過，我還是很期待能體驗陰道高潮的感覺，所以我開始嘗試陰道緊實訓練操。

我很認真地執行了第一週的陰道緊實訓練操，後來我都是想到時才會做一下坐姿訓練。沒想到第一週與男友做愛時，他說我的陰道變緊了，於是我持續不懈地繼續訓練，直到現在已經七個月了。男友說：「妳不只是入口變小了，連裡面都變得好緊喔！」與他做愛時，陰道內部接觸到陰莖的面積變多了，也让我更有感覺。先原諒陰蒂獲得快感後再活動陰道，就是能感受到更愉悅的感覺，我知道我已經離陰道高潮不遠了！最重要的是，我的大腿肌肉變小了，腰變直了，腰圍減了五公分，真是令我不敢相信！原來做陰道緊實訓練操還有意想不到的收穫，要緊實陰道還有其他好處，

case 6
美雪小姐

老公性致不減！
我每天都感受到
他滿滿的愛。

profile
與小3歲的男友交往半年後結婚，結婚後剛好也過了半年。婚前從來沒跟閨中密友討論過性愛話題。32歲。

data

♡性經驗人數：3人
♡訓練期間：15個月
♡性生活頻率：一週1~2次

原本性趣淡薄的男友竟然一晚連續做了三次！

這句話由我來說真是不好意思，我的個性比較純潔天真（笑）。長這麼大從來沒跟閨中密友討論過性愛話題，看到雜誌裡的性愛特輯，也會因為不好意思看而跳過。

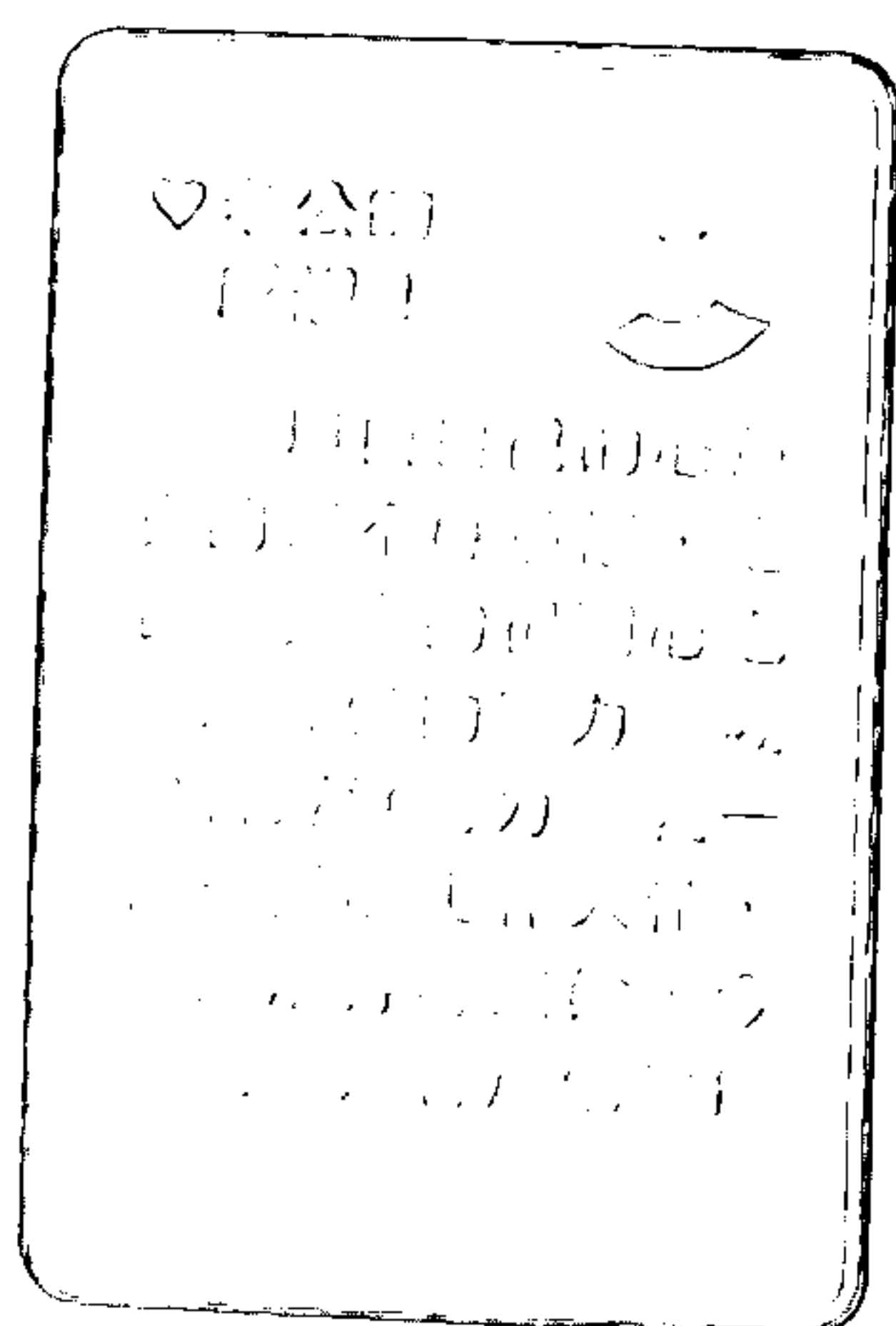
這樣的我为什麼會開始做陰道緊實訓練操呢？

因為我遇到了一位我想要廝守一生的男性，我想要成為讓他一輩子都不會厭煩的女性！為了做到這一點，我知道愉悅的性愛也是很大的關鍵。而且只要努力就能鍛鍊出「名器」，所以我更加認真地進行訓練。

我通常都是在白天做陰道緊實訓練操。我會趁著與同事討論、開會這種需要久坐的時候，悄悄進行坐姿訓練。後來我發現了一種放在陰道裡就能持續鍛鍊的陰道球，有時候我也會利用道具進行訓練。我還曾經好幾次因為過度專注、感覺太爽而忍不住……。

有一天，發生了一件讓我相當驚訝的事情！過去我與老公最多一天做一次，沒想到他竟然連續射精了三次！而且是射精後又立刻勃起，插入後立刻達到高潮，後來又重複做了一次！我第一次遇到這樣的情形，他自己好像也是第一次這樣，我們都感到很不可思議。

我與他已經在一起一年了，每次做愛時他都一直保持高度性致，我也很快就會達到高潮。後來我向老公坦白我為了他偷偷做陰道緊實訓練操，他很感謝我的努力，而且比以前更體貼、更愛我了。



profile

有過一次失婚經驗，育有一名6歲小孩。從事內勤工作，缺乏運動。生完小孩後就很難獲得快感。43歲。

data

♡性經驗人數：5人
♡訓練期間：5週
♡性生活頻率：一週1次

case 8
T小姐

我想要改善
生產後沒有高潮
以及尿失禁的問題。

profile

或許是受到過去經驗所影響，不太能享受性愛，與男友交往8年，近3年幾乎沒有性生活。28歲。

case 7
千佳小姐

原本是想找回
與男友的性生活，
沒想到卻……

data

♡性經驗人數：3人
♡訓練期間：3週
♡性生活頻率：幾乎沒有

我終於發現自己不想做愛的原因了

過去我一直抱持著「雖然有點抗拒做愛，但與男友相處融洽，配合一下也無所謂」的心態。我認為自己抗拒做愛是一件不對的事情，即使如此，還是繼續與男友交往。

後來因為我想要生小孩，所以想試著克服我的心理障礙。於是便開始進行陰道緊實訓練操。開始探索自己的身體之後，才發現「我已經沒辦法跟他發生關係了」我很討厭他動不動就要我口交，也討厭他眼中只有自己的行為，到最後，就連性愛之外的日常生活也無法配合下去了。

既然這麼討厭做愛，與對方分手才是最好的決定，就在我決定之後，我也開始抱持著希望，或許下一段戀情我就可以真正地享受性愛了。對我來說，這真的是改變的一大步。

尿失禁完全治好了，緊緻度也提升了

隨著年齡增長，做愛時越來越難感受到快感，而且一不小心還會漏尿……

這些問題真的很困擾我，於是我開始做陰道緊實訓練操，同時還利用陰道球訓練陰道肌肉。剛開始我還不知道要怎麼做，花了兩天掌握訣竅之後，持續做了兩週訓練，沒想到尿失禁的問題完全解決了。

除此之外，我也想試試做愛的感覺是否變好了。在與男友做愛的過程中稍微施力，明明力度很輕，男友卻叫說他快要高潮了（笑）。可能是因為我的訓練變強了，過去一直自覺「可以在同時高潮的男友」，最近常常忍不住，甚至到高潮了。

我又回到生完小孩後，因為尿失禁而不敢做愛，因為尿失禁而不敢做愛，因為尿失禁而不敢做愛……

幫助妳擁有極致愉悅的性高潮訓練法

44

我將性行為稱為做愛。這是因為我一直認為性行為是一種彼此認同對方感到愉悅，交換「喜歡」、「珍視」、「疼惜」等愛的心意，進而創造出深層愛惜（即做愛）的行為。為了實踐成熟的做愛行為並獲得愉悅的性愛快感，我獨創了這套「性高潮訓練法」。

首先要瞭解的是，究竟什麼才是「愉悅的性愛快感」？一般而言，女性在達到高潮時，陰道會以○點八秒的間隔進行收縮。此收縮行為無所謂好壞，而是肉眼可見、單純的快感反應。

我跟女性朋友們提到做愛的話題時，有人會說「我的陰道會痙攣，卻沒有滿足感」，或是「我會潮吹，但感覺並不爽」；相反地，也有人會說「我的陰道不會收縮，但做愛時我都感覺好幸福喔！」

會產生這種靈肉不合一的性快感或是「我無法達到高潮……」的煩惱，其實都是因為過度在意「性高潮就是陰道痙攣，腦袋呈現一片空白」的肉體反應，忽略了心靈的結合與感動，才會導致這樣的結果。

從她們的談話中我體會到一件事，那就是想要擁有愉悅的性愛快感，心靈的滿足感真的很重要。即使沒有每○點八秒就會出現的收縮反應，如果能獲得像是欣賞感人電影之後的感動之情，也可以說是體驗了「愉悅的性愛快感」。此外，能一掃心中陰霾的舒爽感，亦可視為一種「愉悅的性愛快感」。總而言之，只要身體感到舒服，妳又愛對方，做愛過程中還能感受到滿足的心情，這就是「愉悅的性愛快感」。

接下來就要進入正題，隆重介紹「性高潮訓練法」！

性高潮訓練法最主要的目的就是性靈合一。瞭解自己的身體、消除不安，探索能讓自己感到性興奮的方法，找出達到高潮的可能性，從心理問題探究無法感到性快感的原因，這就是「性高潮訓練法」的精髓。

性靈合一之後，妳就不會把做愛的主導權完全交給對方，而且也更容易獲得比「愉悅的性愛快感」更上一層樓、身心都會感動不已的「極致的性愛快感」。如此一來，即使與對方吵架了也能立刻和好。有時候吵架問題暫時解決了，心理卻一直無法原諒對方，怨恨的心情反而越拖越久，我想大家都看過這樣的經驗吧？但是，只要有最棒的性愛，即使大吵一架也能瞬間淨化心靈，重新調整思绪，不計較小事，以正面思考，如牙買加音樂般的輕鬆心情，建立起互相包容認同的兩人關係。

性高潮訓練法就是結合身心靈的最佳方法。

瞭解另一半最愛的私密部位

性高潮訓練法就從瞭解自己的性感帶（「秘密部位」）開始。不瞭解自己的私密部位，就如同是要對方負起取悅妳的所有責任。這樣的要求實在是強人所難。當妳無法達到高潮，會讓對方認為「自己是個沒有用的男人」，對自己喪失自信、產生偏激的想法。

做愛是一種互相給予快感的行為。從這一點來看，瞭解自己的性感帶就顯得十分重要。想讓對方感到愉悅，就一定要以自己體驗過的性快感為標準，這樣才能真正達到讓彼此都愉悅的快感。

這個道理就跟當妳在按摩對方時，一定會按摩自己也會感到舒服的穴道一樣。

妳的陰道屬於高位還是低位？

每位女性的陰道口位置都略有不同，雖然沒有精準定義，但事先了解自己的陰道口位置才有利於男方的插入。

陰道低位者

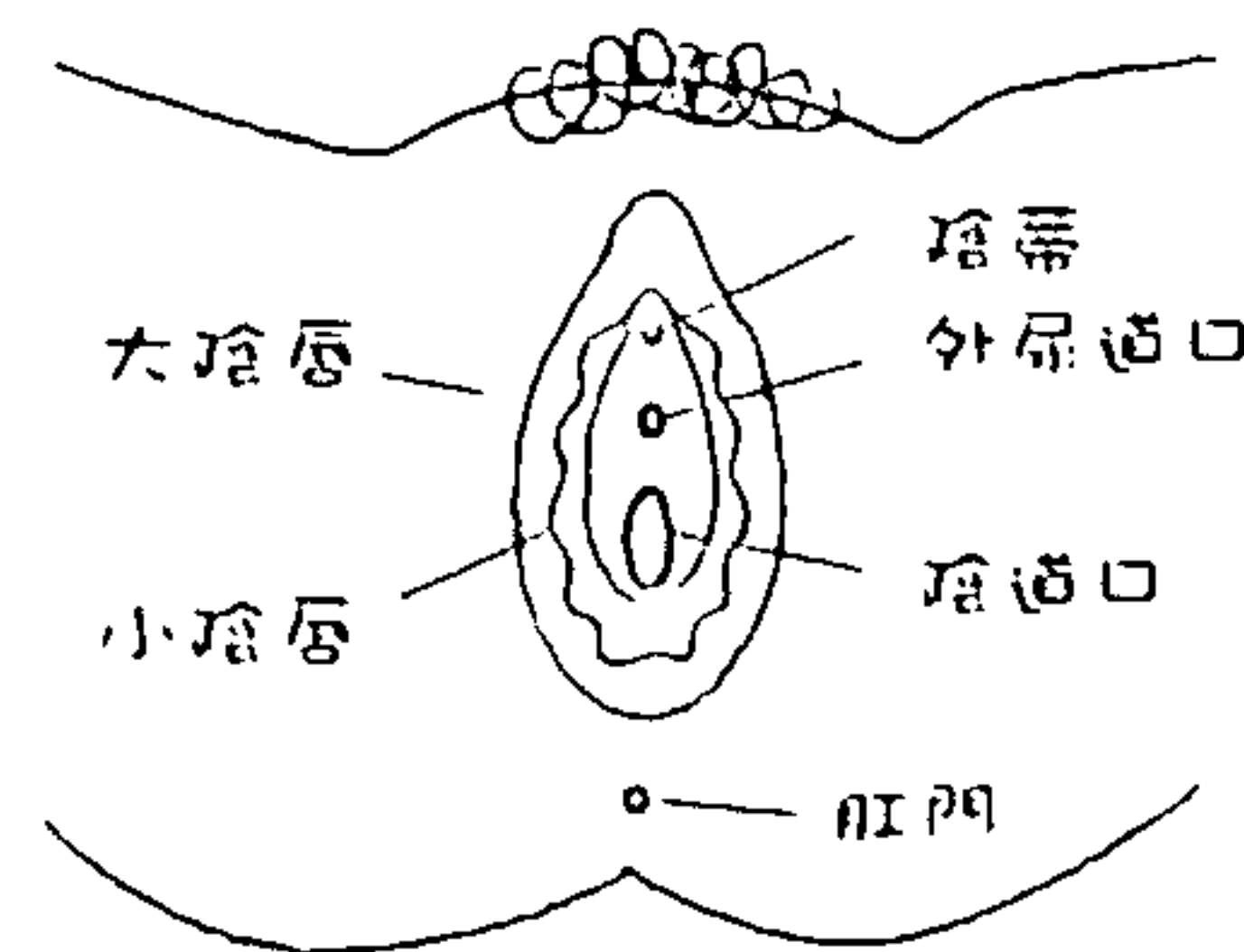
陰道口靠近肛門，亦即位置偏後。陰道低位者通常不適合採用正常位，可在臀部下方放一顆枕頭或是墊高臀部位置，就能幫助男方以正常位插入。由於陰道低位者的陰道口靠近肛門，故容易因摩擦而導致肛門下垂，不妨利用雙腿自行撐開肛門。另一方面，陰道低位者最適合採取後背位、膝跪位以及側位。不妨想像下動物爬行的姿態（P19），妳會女性在上時的樂趣。

陰道高位者

陰道口離陰蒂較近的位置。站直身體，肩膀不往前突出，在此姿勢下將手伸向兩腿之間，如果手指能插入陰道，就屬於陰道高位者。仰躺時很容易從正面看到陰道口，因此最適合採取正常位。勤做Chapter1的仰躺訓練（P23）就能展現成效。採取後背位時，由於陰道口在前方，不利插入，建議應放低上半身或是凹背，幫助男方插入。

陰蒂敏感度較強或較弱？

陰蒂是女性最敏感且受到性興奮的器官，不過也有人一刺激陰蒂，就覺得癢。個性色情的陰頭平時受到皮膚保護，陰蒂包皮層層包裹，女性的陰蒂也是同樣的道理。陰蒂對刺激的敏感度有強弱之分。陰蒂呈現淡粉紅色，對刺激敏感的女性，刺激敏感度通常較弱。忍受刺激能力強的女性，做愛時不妨向對方坦言自己的陰蒂對刺激不敏感，不適合強烈的刺激，就能避免另一半誤會。



外生殖器官圖

女性生殖器官正面圖解。
亦稱為外陰部。



短型

採取激烈的高難度體位也沒問題

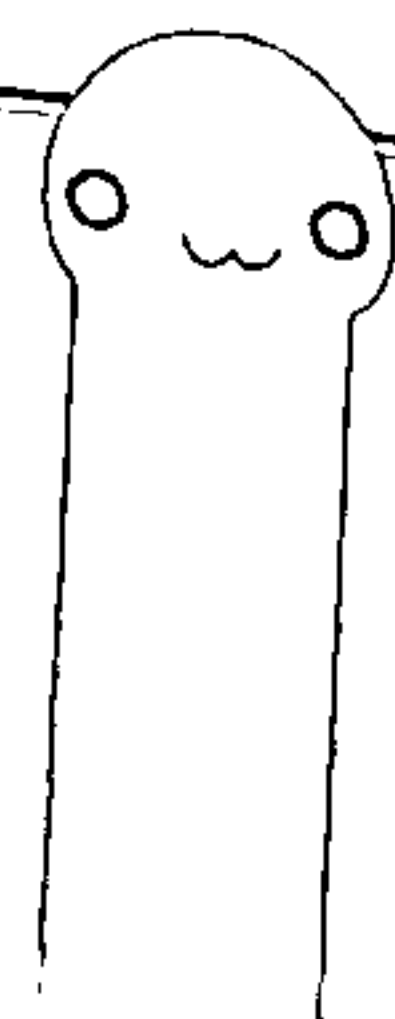
12cm 以下的短型陰莖，在我的店裡被稱為「娛樂用小弟弟」，十分受歡迎。由於完全插入也不會感到疼痛，即使採取激烈的活塞運動也不會造成女性反感，反而可以享受愉悅的震動感。像是將女性雙腳抬高到頭部的打椅體位等，陰莖較大的人做不到的高難度體位，就很適合短型陰莖的男性嘗試，不妨充分享受激烈又充滿野性的狂熱性愛吧！



細瘦型

用心就能輕易抓住他的心

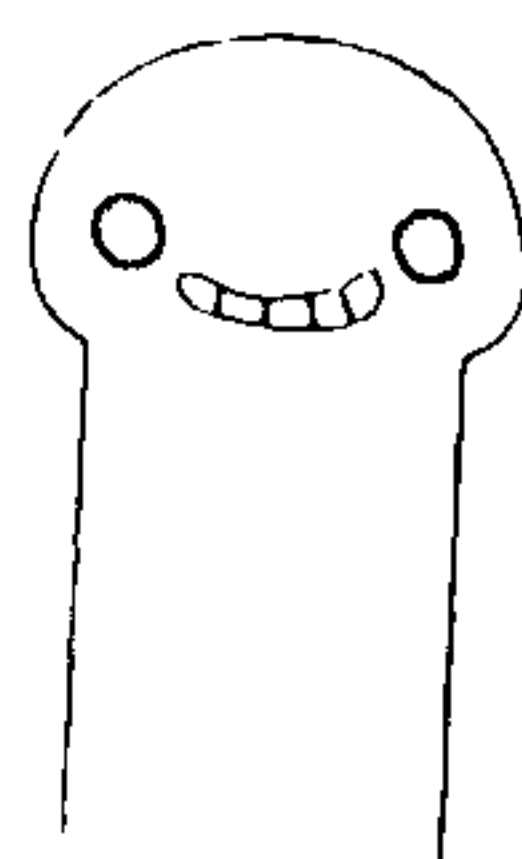
直徑在 3cm 以下的男性大多屬於細瘦型。這樣的男性可能從來沒有過性經驗，因為陰道壁會訓練肌肉，利用收縮陰道的動作而產生快感。只有透過技巧，只要對陰道壁進行適當的按摩，即使只是細瘦型的陰莖，也能達到高潮。細瘦型的男性，你該怎麼辦？完全在你的一



長型

適合不會插得太深的體位

長達 13cm 以上的長型陰莖可能會碰到子宮口，使陰道受傷，因此採取容易插得太深的後背位時，雙腳要併攏一點；採取騎乘位時，則用自己的雙手支撐身體，避免陰莖插入太深。採取正常位時則要伸展雙腿，讓插入的角度淺一點。由於很少有女性的陰道可以完全納入這麼長的陰莖，不妨利用口交整根含入，取悅對方。



粗大型

性經驗尚淺的人要避免正常位

直徑超過 4cm 的陰莖，光看可能會令人有點嚇嚇，而且對於陰道的刺激也不容小覷。如果不是訓練過、充滿彈力的陰道，可能會感到疼痛。面對粗大型陰莖時，不妨先讚美它的威力，並控制做愛時的力道。「你的陰莖好大、好神威，不過我還不適應它的力量，你待會兒要對我溫柔一點喔。」——利用溫和的語言營造適合氣氛，建議採取可控制對方力道的座位。

不同陰莖形狀的個性

掌握對方的陰莖特徵與個性，就能找到適合彼此的做愛方法。
妳的另一半屬於哪一型呢？



標準型

嘗試各種體位
找出最契合的姿勢

勃起時長度約 12 ~ 13cm、直徑約 3.5cm，這是日本男性最常見的類型。標準型對女性的負擔較少，可以嘗試各種體位，屬於全方位打者。遇到標準型男性時，只要研究出自己最舒服的體位即可。這類男性不會對自己的陰莖感到自卑，個性較穩定。

學會陰莖愛撫法

討論做愛的話題時，許多女性都會專注於契合度好不好，還有人會抱怨對方的陰莖。不過，插入時的契合度是可以改善的。想要追求極致契合的女性，可以試著配合對方陰莖的形狀與個性，採取最適合的體位與愛撫法。

1st Step

首先學會陰蒂高潮

陰蒂是為了產生快感而存在的器官，因此第一步就是要先學會陰蒂高潮。已經學會的讀者可以跳過這一頁。

找出讓自己感到愉悅的動作

刺激陰蒂有兩種方法，一種是直接刺激；另一種則是臉朝下、雙腳夾著枕頭或棉被，輕輕壓迫即可。在此介紹比較容易獲得快感，用手直接刺激的方法。以食指與中指施予刺激，以手指沾取愛液、唾液、潤滑劑（乳液或凝膠）等，朝直向、橫向與畫圓的方式震動刺激陰蒂。找出妳感到最愉悅的動作，並加強力道或加快速度，增添各種變化達到高潮。

同時收縮陰道

學會刺激陰蒂達到高潮之後，接下來要搭配陰道緊實訓練操的縮陰動作，一邊活動陰道，一邊刺激陰蒂，達到高潮。從正面觀察女性的生殖器官，陰蒂像是戴上帽子般被一層皮膚（陰蒂包皮）覆蓋住。收縮陰道時，陰蒂會受到拉扯、露出在外，此時陰蒂會變得更加敏感，促進陰道活動。用一隻手將恥骨上的肌肉往肚臍方向拉，也能拉開陰蒂包皮，提升快感度。

自主掌握高潮的每一個階段

介紹自主高潮訓練法時，絕對不可或缺的重點就是自我愉悅。顧名思義，自我愉悅就是「自己本身的愉悅喜悅」，也就是「自慰」的意思。

其實陰道是一個只有入口處會有快感的器官，為什麼插入也能產生高潮呢？答案就是身體已經「記住」了高潮。在陰莖插入時刺激陰蒂達到高潮，陰蒂所產生的快感會傳達至陰道深處，身體就會記住「陰莖插入的感覺很愉悅」；不斷重複這個過程，就能打造出只要插入就會感到性興奮的體質。

每次餵狗時都會先搖鈴，久而久之，只要狗一聽到鈴聲就會分泌唾液。這就是很著名的制約實驗「巴夫洛夫的狗」。身體「記住」高潮的作用機轉就很接近「巴夫洛夫的狗」。

總而言之，要在陰莖插入的狀態下達到高潮，一定要經歷過：一、刺激陰蒂獲得高潮；二、在陰莖插入的狀態下刺激陰蒂獲得高潮；三、光靠陰莖插入就能獲得高潮。這三個階段，才是讓身體記住高潮的祕訣。

話說回來，要靠做愛學會這三個步驟，是一件難度極高的事情，畢竟做愛時必須注意對方的反應，不能只在意自己。這就是自我愉悅的重要性！如果靠自己的力量很難達到第三階段，只要學到第二階段，也能完全改變做愛時的快感！

3rd Step

挑戰陰道高潮！

學會手指插入時，可達到陰蒂高潮之後，接下來就要跳過陰蒂刺激，邁入最終階段。

按壓 G 點四周

學會 2nd Step 的陰蒂高潮之後，直接跳過陰蒂刺激，挑戰陰道高潮。陰道高潮是指只靠插入獲得高潮。先將中指插入陰道至第二指節，尋找位於陰道前壁、表面凹凸不平的 G 點。刺激 G 點能讓女性感到興奮，利用按壓或搔抓前壁的方式刺激陰道，同時收縮陰道，產生快感。若是覺得不夠刺激，可用另一隻手摩擦或輕捏乳頭，增加性感。

使用兩根指頭

接下來使用食指與中指插入。兩根指頭可在陰道中旋轉、像剪刀般開合，或是彎曲第一指節搔抓陰道壁等，變化各種手勢，亦可從事活塞運動。此時還要加上陰道緊實訓練操的動作，吸氣縮陰、吐氣放鬆。兩根指頭與陰道的動作要相互搭配，找到最愉悅的瞬間之後，持續相同動作。接著停止手指動作，只活動陰道，學習陰道高潮的快感。

2nd Step

同時刺激陰蒂與陰道，達到高潮。

學會刺激陰蒂達到高潮之後，將手指插入陰道，同時刺激陰蒂，達到高潮。

1

以兩隻手刺激陰蒂與陰道口

舒適地靠在沙發上，雙腿張開，放鬆身體。以食指與中指沾取愛液或潤滑劑，參考 1st Step 的動作，以單手刺激陰蒂，同時用另一隻手的兩根指頭縱向摩擦陰唇，並以畫圓的方式摩擦陰道口週緣。

2

手指插入陰道至第一指節

待陰道口滲出愛液、充分滋潤後，以食指或中指插入陰道至第一指節（請事先剪短指甲並清洗乾淨）。此處是陰道中最容易感到興奮的地方，收縮陰道就能練習陰道高潮的方法。

3

以輕敲陰蒂的方式刺激

將手指再往內部插深一點，用另一隻手刺激陰蒂，達到高潮。以指尖輕輕敲擊陰蒂，就能獲得與跳蛋相同的刺激。要記得收縮陰道。

Special Step!

白愚高手不妨嘗試高階方法！

這個方法需要使用道具，難度較高，
不過絕對能讓你直達天堂！

使用擬真按摩棒「蒂爾德」達到高潮

請事先準備跳蛋與材質柔軟的帶同徑（以矽膠製成的假陰按摩棒，請參閱 P25）。在性器官抹上潤滑液，將跳蛋放在陰帶上（非防水式跳蛋請套上保險套，避免腐蝕）。同樣在帶同徑抹上潤滑液，假陰插入陰道，一邊刺激陰帶，一邊進出陰道。插入帶同徑時要收縮陰道，拔出帶同徑時要放鬆陰道，模仿做愛時的動作，就能利用自慰達到真正的高潮。

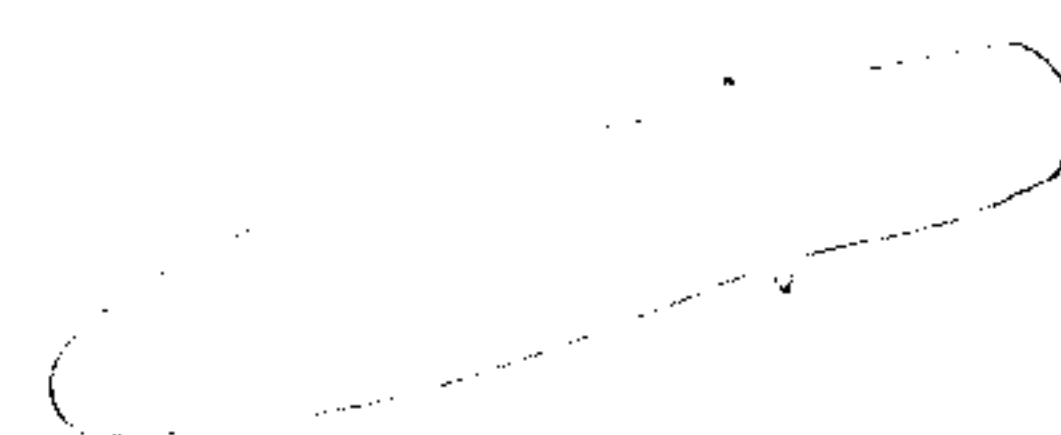
性之小史

如何才能享受前說的自己體驗？

此外，用酒精、來蘇水消毒，可免蚊蟲入侵。用藥水消毒時，應注意：(1) 清洗雙手，(2) 藥水應在日光下曝曬，(3) 藥水應在室內備用，可在手指套內，(4) 藥水應在室內備用，可在手指套內，(5) 藥水應在室內備用，可在手指套內。

使用道具享受更愉悅、更幸福的高潮！

只要正確使用幫助女性獲得快感的情趣用品，
就能更快、更輕鬆地達到高潮。



乍看之下彷彿若隱若現
的可愛防水跳蛋。

跳蛋

將震動主體放在陰蒂、乳頭與耳朵孔等性感帶，享受愉悅的震動感。用來刺激陰蒂，能加快陰蒂高潮的速度。



造型細長，適合入門者使用的震動按摩器。

震動按摩器

只要有這一款，就能完成 3rd Step 手指插入刺激陰蒂的動作。用來刺激陰蒂的陰蒂按摩器如果不放在陰蒂上，將無法產生快感，因此請抬高握把或左右震動，而且不要從事活塞運動，要讓陰蒂按摩器對準陰蒂。



添加玻尿酸，呵護肌膚的潤滑液。不使用色素，舔入口中也不會傷害身體。

潤滑液

許多女性在自慰時不會如做愛般滲出愛液，此時只要使用不傷身體的潤滑液，就能幫助滋潤。

與另一半
一起閱讀！

1st Step 溫和地從胸部愛撫開始

在前戲的初期階段，女性最希望男性愛撫的地方就是乳房。在此階段適合男方與女方實踐的愛撫技巧。

溫柔地愛乳房，陰道就會溫答答的

(給男方的建議) 女性的乳軟腺乳是男性的反應點。在愛撫乳房時，先以手掌溫柔地按摩乳房，之後再擠乳腺。給予女性越多身體接觸的刺激，女性的體內越能分泌出大量荷爾蒙，從而促進陰道濕潤，這就是我不建議從乳頭直接擠乳的原因。以舌尖溫柔刺激乳頭，比直接擠乳更刺激。(給女方的建議) 乳房是女性最敏感的部位，在提升好的感覺後，陰道也會溫答答的。

你方唱罷我唱，增加這個刺激

(給男方的建議) 在初期階段是在口中吸動乳頭，之後再溫柔地按摩乳房，並利用手指刺激乳頭。在女方吸乳後，開始按摩後，再溫柔地按摩女方的乳房。男人應明白，在初期階段，男方應避免直接擠乳，因為這會使女性的乳頭感到疼痛，這是最後期的事情。(給女方的建議) 在初期階段，男方應避免直接擠乳，因為這會使女性的乳頭感到疼痛，這是最後期的事情。在初期階段，男方應避免直接擠乳，因為這會使女性的乳頭感到疼痛，這是最後期的事情。

在前戲就達到高潮

請與妳的另一半一起閱讀本節。(請注意，一定要等妳與他可以敞開心房，討論做愛事宜之後，再邀請他一起閱讀！)

這是因為本節要提出的「在前戲達到高潮法」，如果沒有另一半的協助很難做到。請告訴妳的另一半：「如果能在前戲享受到愉悅快感，陰道就會分泌許多愛液，處於濕潤黏稠的狀態，男方在這樣的狀態下做愛，也會覺得很舒服喔！」一起練習高潮訓練法！

基本上，在緊繃感達到最高點、突然放鬆之際，女性就會達到高潮。因此，在前戲達到小高潮之後，女性的身體就會放鬆下來。此時的放鬆狀態就是喚醒深層高潮的引玉磚。此外，女性性器官在經過第一次小高潮之後，會營造出濕潤與收縮的環境，讓男性插入時享受到更歡愉的快感。

當女性感到深層高潮時，陰道會緊密包覆陰莖，超乎以往的契合度甚至會讓妳懷疑以前做愛的感覺是怎麼一回事？為了擁有這種極致的一體感，前戲高潮便具有舉足輕重的地位。

如果妳無法向另一半主動說出「我想在前戲達到高潮」的想法，不妨利用本書最後附贈的愛侶情趣卡，透過遊戲表達慾望。

陰莖
插入

與另一半
一起閱讀！

3rd Step

陰道濕潤後，慢慢插入深處

充分刺激陰道的快感之後，接下來就要插入陰道。
其實微弱的摩擦感，插入手指也能獲得極致快感。

插入手指後停止動作

（給男方的建議）男性很容易過度用力，胡亂亂動以刺激陰道，如果陰道的彈性不足，只會讓女性感到痛苦。你的另一手已經在陰道周圍滑動按摩，可以自行調節速度，因此插入一根手指後就停止動作。

（給女方的建議）女性高潮時，會感到陰道的地方一氣呵成，但男方會覺得陰道，滑動時，如果無法忍受，可以試著，插入手指刺激陰道。

喚醒陰道壁的感官

（給男方的建議）當女方興奮到挺起臀部或下壓身體時，就可以插入一根手指。使用食指或中指，抱持著「醒來吧！陰道壁」的想法，以指腹在陰道中輕柔滑動，沿著陰道壁抽出手指。入口周圍要仔細愛撫。

（給女方的建議）準備好之後，就會吐氣，暗示男方可以插入手指。

配合手指的語言運動

（給男方的建議）以1~2秒推出一次的速度活動手指，如果陰道壁也得不到節奏，請務必調整速度。當女方開始有快感、陰道收縮之際，就表示進入高潮的階段，這時手指活動速度要慢下來。（給女方的建議）手指插入後立刻收縮，表示進入高潮的階段，重複此動作直到「再也忍不下去」的程度為止。

男女前戲
愛撫技巧

2nd Step

接著以手指與舌頭刺激陰蒂

聚集於陰蒂的神經約有8000條，
敏感度是男性的3倍。只要巧妙愛撫就能立刻達到高潮。

中途停止、逆轉愛撫

（給男方的建議）陰蒂的基本愛撫法就是以慣用手的食指或中指指腹，輕柔畫圓，以相同動作持續1分鐘。等到女方適應了這樣的刺激之後，突然停止動作，朝反方向畫圓，施予意外刺激，讓女方陷入意亂情迷之中。（給女方的建議）在此階段收縮陰道，可以拉扯陰蒂皮膚，獲得更多的快感。

陰蒂一定要濕潤

（給男方的建議）陰蒂乾燥時施予刺激，會讓女方感覺不舒服！接觸陰蒂時，先透過自己手指，或是以手指沾取女方的愛液，在濕潤的狀態下愛撫。絕對不能用力地上下摩擦。

（給女方的建議）有時候男方會觸摸到不對的位置，此時可擺動腰部，協助男方移動到性感帶。

舔舐陰蒂、刺激陰道入口

接下來以口愛撫。（給男方的建議）以舔舐淋淋的方式往上舔陰蒂，並用指腹以畫圓的方法輕柔愛撫陰道入口。持續碰觸到快要進入的快感，直到要求「插入手指」為止。（給女方的建議）「想要男方插入」的心情會越來越高漲，請務必忍耐到「再也忍不下去」的程度為止。

找出無法達到高潮的心理因素

Chapter 1 的陰道緊實訓練操是為了增加高潮機率所做的肌力訓練；我在本章節前半段也介紹了身體與性器官的運用方法。

當身體做好準備之後，接下來就要做好心理訓練。俗話說「健全的精神寓於健康的體魄」，因此我們要先打造完美的身體環境，達成「容易高潮的精神寓於容易高潮的體魄」之境界。

無法獲得高潮的女性通常會有兩種想法，那就是「無法表達慾望」的類型（左頁的奴役型與爆發型），以及「將一切交給對方」的類型（瑪麗皇后型）。前者由於不清楚該如何讓自己感到歡愉、或是不知道自己想要什麼，因此只要卸下心防，學會適宜的溝通方法，就能較快達到高潮。比較棘手的是後者——「將一切交給對方」的類型。坦白說，有很多女性認為「自己無法達到高潮是男方的問題」，也有些人是對於性愛行為抱持著抗拒心理（如一板一眼型）。

妳也一起來做測驗，找出阻礙妳達到高潮的心理因素。誠心接受自己無法獲得高潮的原因，遵照接下來的建議進行改善。

上方有四個框框，請勾選出符合自己的項目。

勾選數量最多的就是你的類型。

如果有數量相同的類型，請參考兩者。

B

A

1. 從小就習慣向人
2. 凡事都聽話，「乖」字
3. 凡事都儘量忍耐
4. 在團體中常做什麼，回答
「我可以」的「是」
5. 在團體中常做什麼，回答
「是」
6. 在團體中常做什麼，回答
「是」

1. 小時候習慣直到服
2. 習慣被別人討厭
3. 敢發表自己的意見
4. 當朋友問你想吃什麼時，
總是忍不住回答「都可以」
5. 常跟朋友與朋友討論性事
6. 在分享自己的故事時，覺
得沒有人瞭解自己
7. 自己的通訊錄不到 100
個朋友

←> 奴役型

←> 奴役型

D

C

1. 在團體中常做什麼，回答
「我可以」的「是」
2. 在團體中常做什麼，回答
「是」
3. 在團體中常做什麼，回答
「是」
4. 在團體中常做什麼，回答
「是」
5. 在團體中常做什麼，回答
「是」
6. 在團體中常做什麼，回答
「是」

1. 現在還是使用現金
2. 說話常包括了「我以外的人」
3. 目前工作的公司（或上
司）不滿
4. 目前公司上班就想賺錢
5. 說話常包括了對方不好，
自己好的人或事
6. 目前工作不滿

←> 瑪麗皇后型

爆發型

累積不滿，突然爆發
應捨棄「這種時候你應該要……」的想法

基本上你很喜欢與人來往，善於溝通。不過由於妳一直很有力討了別人，若是對方沒有回報，很容易累積鬱悶氣憤的情緒。這些日積月累的不滿很可能在某天突然爆發，逼得對方啞口無言。妳很要求完美的人際關係，認為「妳不說對方也應該知道」，這樣的個性會讓妳無法得到高潮。妳在做愛時很容易忍耐到一半，突然大吼：「這種時候你應該要……」揮動著「這種時候你應該要……」的想法，向另一半發火，不然就是忍耐過頭拒絕做愛。妳還請人問問有沒有「這種時候你應該要……」或是「完美」的道理，而且無論何時都要和氣地表達自己的心情。

奴隸型

無法說出自己想說的話
先從結交無話不談的姊妹淘開始

妳很少有自己的主張，無法說出想說的話。由於平常就很少表達意見，做愛時根本無法說出自己的慾望，就算感到疼痛，或是完全沒有前戲，也只是一味地忍耐。妳身上的奴隸氣質會阻礙高潮的來臨。最好的解決之道就是結交一個無話不談的姊妹淘，與對方商量「該如何向男友說出自己的內心話」，多聽對方的意見，練習溝通技巧。若是無法跟朋友討論，不妨到網路上的專業討論區尋求大家的意見。如果妳不說出自己的意見，對方也無法成長。

妳要如何達到高潮？

追求環境氣氛，提升興奮度

性高潮訓練法的最後一步，就是鍛鍊妳的「情境力」。這屬於心理層面的性高潮訓練法。情境力是一種提高做愛氛圍的能力，最重要的關鍵就是想像力。為了營造氣氛而發揮想像力，內心總是忍不住怦怦跳，而且情慾高漲。在氣氛營造到最高點時做愛，就能增加心靈的滿足感。

話說回來，有人很會營造氣氛，也有人完全摸不著頭緒。如果妳屬於後者也不要

灰心，其實兩者之間的差別就在於妳知道多少情境而已。鍛鍊情境力最有效的方法就是多看電影。電影中會出現許多讓人想身歷其境的故事故，例如熱鬧歡欣的舞蹈場面、令人感動落淚的浪漫情節，還有引發情慾、讓人忍不住濕潤的感官描寫。當妳遇到自己也很嚮往的場景時，不妨仔細觀察房間中的氛圍、劇中人物的穿著、音樂與台詞等元素。隨時思考「在這種情況下應該怎麼做」，充分訓練反應力，才能在做愛時不斷湧現出增添情趣的好點子。在充滿浪漫情趣的狀態下做愛，相信對方也會覺得很窩心。

營造房間氣氛的四大重點

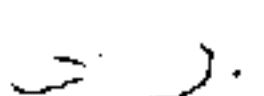
燈光



利用間接照明 展現浪漫氣氛

昏黃的燈光比較容易產生感官情慾。在明亮白皙的螢光燈下做愛，總是令人性趣缺缺。如能使用燈泡或蠟燭等帶有朦朧美的間接照明，相信你們很快就能燃起熊熊慾火……

音樂



播放喜歡的音樂 增加情趣

做愛時一直擔心隔壁會聽見聲音，無法專注在親密行為上的人，不妨播放音樂，掩蓋做愛時的聲音。若是彼此都喜歡音樂，絕對能因氣氛更好，也能提高兩人的信心。

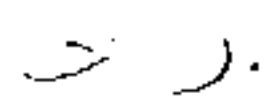
香味



增加香氣 營造氣氛

使用依蘭花、檀香等具有提高情慾效果的芳香精油，也是營造氣氛的好方法。不過，平時不使用芳香精油的女性如果採用此方法，反而會給男方過於強烈的暗示，導致反效果。此時不妨在家中裝飾茉莉花或百合等，具有清新香味的鮮花。

室內布置



打掃房間 換新床組

房間亂七八糟，床單與枕頭都散發臭味……在這種情況下，很難期待自己生性致。做愛時突然忘我的做愛體驗，必須將房間整理乾淨，床單也要用熱水燙過，才能出現如飯店般、沒有日曬氣味般的環境。

情慾高漲的最佳情境

接下來要介紹的是能讓你與另一半再度回到住家時的九大情境。
選擇你感興趣的情境，與另一半一起試試吧！
準備前置作業的期間，也是提高身體靈敏度的佳福時光。

戴上眼鏡
變身成女強人

平時不戴眼鏡或戴隱形眼鏡的人，只要戴上眼鏡就能增添知性底，讓對方怦然心動。穿上套裝，變身為社長秘書，叫對方一聲「社長」，就能大玩「社長秘書」的遊戲囉！

時光旅行
回到八〇年代

如果你與另一半都喜歡充滿歡樂感的八〇年代電影，不妨播放八〇年代的音樂，盡情跳舞吧！在乳頭貼上☆型胸貼，只要翻開衣服就會露出胸貼，增添一點情慾的趣味，也能讓待會兒的主餐更加熱烈。

打扮成
天使的模樣

善用賣場的派對道具專區，就能自在地表現出有趣的角色扮演。個人最推薦的道具就是可以像背包一樣背在身上的「天使翅膀」。準備一套白色內衣，再背上天使翅膀，就能完成另一半上天當的天使角色。

玫瑰浴

偷偷在浴缸中撒上玫瑰花瓣，再點上蠟燭，讓另一半享受極致的泡澡時光。一起泡澡可以增加兩人愉悅的氣氛，但如果能服侍另一半，幫對方從頭到腳洗得乾乾淨淨的……相信他一定會大感驚喜、恍如夢境，更能享受接下來的情慾！

遮住雙眼
帶領他走到床上

當視覺被剝奪時，其他的感官就會更加敏銳。不妨嘗試遮住對方的雙眼，請他走到床鋪，在你的幫助下指引對方前進。此時他的心情就像是回到孩提時代，今天的他是否也充滿活力？

在玄關做愛

平常都在自家床上做愛的人，只要換個地方就能增加刺激性。住在公寓的愛侶不妨在玄關做做看。擔心呻吟聲傳到走廊上而忍不住不發出聲音，也能給彼此更狂野的興奮感。

寄送約會邀請函

在上床前就要開始「做愛」。這是因為約會時若能讓對方情慾高漲，待會就越能享受到激烈的性愛。因此要慎選會面場所，或是寄一張寫有「穿著主題」的「約會邀請函」給對方，提高另一半對於約會的期待感。

穿上男方的白襯衫

COSPLAY = 角色扮演是最能快速營造感官氣氛的道具。如果不知道要購買或扮演哪個角色的服裝，不妨嘗試男方的白襯衫。女性穿白襯衫的造型是所有男性看到都會充滿遐想的裝扮；穿上對方的衣服，也能跟女方沉浸在被另一半擁抱的幸福氣氛中。

變身成召女郎

除了角色扮演外的「召女郎」，還有「學姐」與「老師」等戲服。穿上學姐的制服，穿上教師的制服，你也能扮演出不同的角色。如果對方是學生的話，你也能扮演出不同的角色。如果對方是老師的話，你也能扮演出不同的角色。

Chapter 4

改善生活習慣，
度過水嫩熱潤的每一天

磨練感覺與感性，創造健全的心靈

喜悅、悲傷、憤怒、不滿……不壓抑湧現而出的情感，自然感受所有情緒變化，才能與人合而為一，擁有健全的心靈，也就是「易感的心」。此外，運用五感接受細膩的感覺並衍生出情感，與獲得高潮有密不可分的关系。在緊閉心扉、關上五感的狀態下做愛，根本無法獲得深層的高潮。

遺憾的是，現代社會充斥著過多的正面思考，到處都能聽到「大人怎麼可以哭，絕對不能負面思考。不要盡往不好的方向想，要積極面對人生！」的激勵話語；一說出喪氣話就會被指責「你為什麼會有如此負面的想法」，而且接著就鼓勵你「要樂觀一點」。其實，即使是負面情感，也要確實面對、徹底消化，才能真正轉化為正面的情緒。唯有體驗過負面情感才能瞭解人的傷痛，人類畢竟是一種想哭的時候哭，受傷時也會留下傷痕的生物。

生長在過度正面的時代裡，讓我們無論在工作上或是私生活裡都得壓抑負面情感。不過也不能因為要充分展現情感，一看到蔚藍晴天就感動到渾然忘我，或是一看到枯萎的花朵就痛哭失聲，最後還趕不上上班時間，被上司罵了一頓。

因此最好能在固定時間，例如平日晚上七點以後或週末，重拾平常無法感受的情緒。

最快的方式就是哭泣。因為哭是最能釋放心情的方法，但一般在公司並不允許哭泣，所以我希望妳能特別空出一段讓自己可以盡情哭泣的時間。我個人每週都有一次釋放時間，我會一邊聽音樂一邊哭泣。戴上耳機沉浸在音樂的世界裡，享受感動、連結過去的經驗，任憑眼淚流淌。哭泣時不要去分析「為什麼哭」，只要專心哭就好。縱情哭過之後，妳的心就會像是造訪過充滿靈氣的景點一般受到淨化，全身感受到能量，心靈也獲得修復。

如果妳無法毫無來由地哭泣，不妨去看電影、聆聽古典音樂會，或前往舞台劇，讓妳的心感動一下。

身為一位女性，如果無法感動或哭泣，妳會喪失女人味。外在女人味是外在的，潤，個性越來越強勢、像個男人婆，在這種狀態下別說是做愛了，連親密接觸都會離妳越來越遠。只要隨時注意內心的感動，就能成為一位真正的女人。

（男用）：打造高感度體質！

日常生活的五感鍛鍊

嗅覺訓練

前往料理精緻美味的餐廳用餐，想想醬料中使用了哪些調味料，並向店員尋求解答。只要是以客為尊的優質餐廳，一定會細心回答你的問題。

聽覺訓練

聆聽交響樂團演奏的音樂，確認鋼琴所發出的聲音。如果分辨不出來，記得前往樂器行，記住鋼琴發出的聲音。

視覺訓練

在晴天的時候到公園走走，仰頭感受天空白雲的變化吧！你會發現天空的變化如此豐富。當妳發現不同的雲層樣樣，視野也會改變雲彩的運用方法。

觸覺訓練

身處於大自然中，用心感受大自然的觸感。比如樹木、青草、泥土、果實的香氣，或是腳在地毯上、草地、泥土的触感。將鼻子靠近盛開的花兒，坐在河邊感受流水的溫度。

味覺訓練

在餐館用餐時，點些小菜，感受餐館的風味。小酌幾杯，感受酒香。在超市買些新鮮的蔬菜。

一個人旅行

當生活過於忙碌或一成不變，導致感覺遲鈍時，不妨一個人去旅行吧！比起跟男友或朋友一起旅行，一個人的旅行充滿不同的興奮感，有助於磨練妳的感性。一個人旅行還能自由行動，能幫助五感吸收各種資訊。

勤做瑜珈或伸展操 與身體對話

勤做瑜珈、伸展操，或者嘗試夏威夷舞！專注在身體的每一個動作，就能發現到平時容易忽略的身體反應，開啟生活中從未打開的感官大門。

偶爾嘗試半日斷食

激烈斷食的難度太高，不妨選擇半天只喝白開水，讓肚子與腸胃好好休息一下，也能獲得很好的效果。斷食結束後，從粥開始慢慢恢復正常飲食。斷食可將消化吸收的能量運用於排毒上，幫助排出造成感受度鈍化的多餘物質。

聆聽音樂 陷入情緒裡

音樂可以療癒情感，讓人熱淚盈眶，不妨戴上耳機仔細聆聽古典樂或抒情歌。當妳熱淚盈眶時，不要分析情感，盡情哭泣吧！平時可讓自己沉浸在感情包圍中，做愛時就越容易享受到愉悅的快感。

用花朵裝點生活

日常生活中是否用花朵來裝點，對於心情的滋潤度有著決定性的影響。可以買一朵花插在花瓶裡，也可以試著從事園藝，或是學習插花。選擇適合自己的方法，展開與花為伴的生活吧！

在住家附近散步

許多人一接觸到大自然就能找回自己。如果平時很難抽空前往休閒景點，也可以到住家附近散步。「這裡開了一間新店！」、「路邊的花開得真美！」意想不到的新發現能幫助活化妳的五感。

進行冥想

冥想就是放空思緒，正視自己內心的行為。白天工作忙碌的人，只要在早上或睡前進行冥想，就能消除內心的疲勞，提高集中力，讓五感更為敏銳。

生活在現代社會裡，五感與感性會在不知不覺間變遲鈍。為妳介紹能輕鬆豐富感性的技巧，以及讓五感更敏銳的訓練秘訣。將這些小秘訣巧妙融入妳的生活中，維持健康的女人心！

一舉一動充滿氣質與魅力，提升女人味

從小我的父母就一直訓斥我：「女生就要有女生的樣子」，當時我無法體會父母的心情，直到我感受到最極致的高潮之後，我才發現原來這句話背後的意義就是「成為一位能接受一切、感受一切的女性」。亦即「學會溫柔體貼、柔軟身段、撫慰人心以及母性等女人味，成為能包容他人的女性。」不只要包容男性，還要包容所有人，從妳學會包容所有人的那一刻起，妳就能找到自己的價值。能包容一切的女人絕對能讓另一半幸福。

做完陰道緊實訓練操、感受度也逐漸提升後，現在的妳絕對比以前更有魅力，因此優雅的行為舉止也是不可忽略的重點。缺少美感的行為舉止只會讓妳看起來像是個粗俗的性感尤物罷了。相信妳也沒聽說過氣質高雅的女性遭到始亂終棄吧？因為男人無法將高雅的女性視為好玩的對象。只要學會一個優雅的動作，就能改變男人對妳的態度，因此請務必成為一位優雅的女性。

在前方頁面中我介紹了各種可以獲得高潮的訓練法，但高潮不是主動掌握就能獲得，「將主導權交給對方」才是最好的方法。即使從做好身心準備到感受性興奮的這

個階段可以採取主動，唯有緊張感完全釋放的那一刻才能感受到高潮。當身心感受到一定程度的愉悅時，投入未知的世界或許會讓人覺得「恐懼」，但在這一刻妳一定要能順從對方，將自己交給對方才行。就像是在按摩時如果全身緊繃，絕對無法感到舒服，唯有放鬆全身力量，讓身體接受刺激才能享受舒適的感覺。「順從對方、將自己交給對方」就像是按摩時的放鬆感。

有鑑於此，充滿女人味的行為舉止是邁入高潮境界的關鍵。若妳像男性一樣強勢、動作僵硬，妳就無法與他人配合，更別想要獲得高潮了。不過，只要像貓一樣順從，行為舉止安靜輕柔，就能輕鬆擁有極致的高潮經驗。

想要瞬間改變個性，從內心變成一位溫柔女性的確難如登天，但只要在行為舉止上展現女人味，自然就能讓內心也變得溫柔。心理醫療中有一種治療方式叫「行動療法」，此療法的概念就是改變身體行為進而恢復心理健康。人類願意聽所使用的道理部分僅占整個大腦的百分之五左右，剩下的部分就是無意識與潛意識。正因為如此，當人想要刻意改變內心時，常會受到無意識的阻礙，無法順利進行。不過只要改變行為，造成外在習慣，就能在無意識之間成為一位優雅迷人的女性。

偶爾展露出不拘小節的動作

我曾某個電視節目上看到一位男性表示：「平常很溫柔的女人，突然踏桌子的後照鏡，那個動作讓我深深著迷。」或許你也會很訝異粗魯的動作竟會讓人覺得有魅力，但其實這句話背後的意思是「意想不到的落差感讓人驚喜」。你也要找到與自己形象不同的落差感！

「若隱若現」的成熟性感魅力

大多數人都認為身體往前傾時稍微露出胸罩，可以吸引男性目光，事實上前傾時用手壓住胸口避免曝光，才是最好的舉動。露出內衣的行為給人毫無防備的感覺，反而無法展現出成熟的性感魅力。

善於取悅的人絕對人見人愛

無論是接到電話、有人對你送來問候或是有人請客時，不要認為理所當然，自然表現出喜悅的表情，誠心感謝別人的贈送。女性贴心的標榜能給男性感到自信，展現男子氣概。

基本原則就是端正的儀態

駝背或內八等不端正的儀態會減損你的女人味，這一點相信各位都很清楚。基本站姿就是骨盆、脊椎與頸部需呈一條線，走路時也要維持直立的姿勢。只要擁有端正的儀態，即使穿著稍顯暴露也不會顯得庸俗。

不要刻意討好

女人太容易討好女性會說出來負責分擔，但總是討好反而會收到反效果。太容易討好女性充滿自信，有主見、自信的女性充滿魅力。有主見、自信的心態對女性來說，才是遇到真命天子必備條件。

不製造噪音

無論妝化得再精緻、衣服穿得再美，放杯子時匡啷作響或是大刺刺地使用餐具，都會讓身邊朋友感到掃興。溫柔對待物品才是好女人的首要條件。

感謝食物

用餐時會說「我開動了」、「我吃飽了」的人，會給人重視生活細節的印象。平常吃飯時要雙手合十，誠心感謝食物。只要一個小動作，就能瞬間提升你的生活水準與認真形象。

穿著乾淨的衣服

男性其實會注意女性衣服上的摺痕、髒污與脫線等狀況。這些令人失望的小細節會減損你的女人味，在注重行為舉止之前，應該要注意衣著的整潔度。

身體曲線比裸露更重要

挑選戰服時，與其選擇露肩露腿的穿著，不裸露但貼合身體曲線的連身洋裝與上衣，既優雅又性感，可以說是最好的決定。過度裸露容易給人庸俗感，這一點一定要注意。

說話時輕聲細語

在講究行為舉止時，不能忽略說話方式。工作時鏗鏘有力的說話習慣，絕對無法展現出女人味，與其完全相反的輕聲細語才是最具魅力的說話方式。說話時不要拉著嗓子大喊，像日本氣質女星大竹忍那樣輕柔溫和的說話方式才是王道。

吸引異性，提升自我魅力的舉止集錦

接下來為你介紹可以吸引異性注意與興趣的行為舉止。優雅的舉動能讓人覺得你是一位有價值的女性。在日常生活中心中注意一舉一動，盛放妳心中的女人味，就能創造出容易獲得高潮的體質。

搞賞平時努力的自己，讓自己放鬆

對自己最好的搞賞就是擁有放鬆時間。在生活中有一段放空時間的女性擁有健全的心理狀態；相反地，沒有放鬆時間的女性反而會讓另一半喘不過氣來。

有意願從事陰道緊實訓練操的人，我認為都是屬於認真努力的女性。雖然個性認真是很好的優點，但千萬不能沒有放鬆的時間，這一點要多加注意。如果你已經決定未來的人生都要一個人生活，不做任何改變也不會有何影響；但如果不給自己放鬆的彈性，也就無法讓另一半獲得喘息的空間。如此一來會讓對方身心俱疲。很多女性都會有一種心態，那就是「難得的假日還待在家裡，真是浪費好時光」，但你知道這樣的女性通常都無法維持長時間的戀情嗎？這類女性大多個性活潑、充滿活力，剛開始熱戀時男友一定也覺得很快樂。不過也因為性格較為急躁，動不動就說「下次休息時我們去○○玩吧！」而且還要男友立刻給答案，讓男友疲於應付。最後就會對這段感情感到疲乏，提出分手。由於女方並沒有犯下大錯，因此一直找不出自己被甩的原因。

想要建立可以長伴一生的戀愛關係，一定要允許自己稍微喘息。老是抱持著「我一定努力」、「千萬不能鬆懈」的想法，會讓身體也變得僵硬。即使心血來潮想要做愛，也無法進入狀況。

假日睡到下午才起床時，不要想著「糟了，我睡過頭了」；要試著以「太好了，我睡得好飽喔，我的肌膚也獲得了充分的休息，從明天開始我又能繼續迎接挑戰了」的心情，讚賞睡得很好的自己。遇到有機會在家裡閒晃一天時，不要認為是「虛度時光」，要以「讓腦袋充分休息」的角度去看待。偶爾放空腦袋、度過慢活時光，是活化腦袋的必要手段。無論是醒著或睡著的時候，腦袋隨時都會在無意識的情形下處理各種資訊。正因為如此，即使遇到了討厭或痛苦的事情，也會在不知不覺中被處理。偶爾讓大腦放假、釋放壓力，才是最好的方法。

悠閒地泡澡、在飯店房間裡發呆、向美味餐廳訂購外賣……這些都是很好的放鬆方法，讓自己處於虛無的狀態，就能讓大腦轉換心情，重新振作活力。只要放慢步調，不要急躁，你就能減少對另一半的壓力，讓雙方都處於穩定，跟妳在一起時也能感到輕鬆自在。其實，只要妳能放鬆下來，就能重新振作活力，重新開始妳的愛情。

私密部位

私密部位的問題實讓人難以啟齒。請務必確實做好保養，讓他更愛妳、享受與妳在一起的愉悅性愛。

最適度的清潔方法

私密部位十分敏感脆弱，而且與內臟相連，請務必以低刺激性的香皂揉出綿密泡沫，並以指腹溫柔清潔。由於小陰唇天生構造的關係，不太容易清洗，建議以手指輕巧夾著，仔細清洗每一寸肌膚。切忌將手指伸入陰道刮搔，避免減弱陰道的自淨作用。如果真的覺得不放心，只要以溫水清洗陰道口即可。

私密部位不只外型可愛，也是身體最敏感的使用

在意味道時

有些人在日常生活中愛談的味道，這些人通常都對自己的飲食習慣。仔細觀察就會發現，有些人的飲食習慣，或是使用大量添加人工香料的食物，這些食物不只會讓私密部位產生異味，甚至會發出如野獸般的異味；請修正妳的飲食習慣，多吃天然食物纖維，成為一位草食系美女。如果妳有異味問題，請用含絲質或棉質內

消除不安，做好打開身心的準備

請在心中想像性感的代名詞——日本知名女星杉本彩與叶姉妹。她們全身上下部是完美的集合體，從身體曲線到手指與腳趾的指尖都十分用心保養，就是因為她們如此完美，才能擁有令人神往、欲仙欲死的性愛體驗。

不妨師法性感女神，在妳的生活中保留保養身體的時間，如此一來妳就能擁有女性意識，並建立起堅定不移的自信。做愛時如果老是擔心「另一半會不會認為自己太胖了」、「私密部位會不會有異味」的話，就無法好好享受做愛的過程。只要平時做好保養，就能立刻打開妳的心，傾注全身的精力享受兩人合而為一的愉悅。此外，全身保養也是女方送給男方的貼心禮物。

開始從事全身保養之後，平時就要養成照全身鏡的習慣，在鏡子前用手仔細確認小細節，激勵自己「體毛不會外露，這樣的裝扮剛剛好！」、「我有在做提臀運動，另一半一定會對我另眼相看！」、「我的胸部緊緻飽滿，身材真好！」，讓自己充滿自信。久而久之，妳自然就能擺脫無謂的想法，再也不會對自己的身體感到自卑。

體毛

私密部位的體毛該不該修護？這真是個值得思考的問題。
請做適度修護即可。

I-Line 與 O-Line 該如何處理？

I-Line 是指包覆陰道的大陰唇周邊部位，O-Line 則是指肛門附近。最近有越來越多女性也會修護這些部位的細微體毛。不過，如果你不是會穿著小內褲的寫真偶像或賽車皇后，而且你的體毛不會露出內褲之外的話，就無需進行處理。修護得過於整潔反而會嚇跑對方，一定要注意。若真的覺得很在意，可以以小型一字部位美體刀輕輕剃除，重點還是要看起來自然。

覺得體毛粗糙時

相信的讀者，也就是過去所謂的歐場女子，她們為了讓自己私密部位的體毛柔軟清爽，都會以醋洗澡。以含皂洗滌的毛髮容易偏鹼性而顯得毛燥，醋能中和毛髮的鹼性加以中和。將 1 小匙醋加入一桶洗澡水中，充分攪拌後當成潤絲精使用，就能洗出滑順的毛髮。

該用什麼道具修護體毛？

將頭髮剃光並不會改變髮質，私密部位的體毛也是相同道理，偶爾剃光私密部位的體毛，可以消除附著在毛髮上的雜菌，讓毛髮質感更加柔順。可使用小剪刀或美體刀修護體毛，但有時可能會感覺肌膚不適或刺痛。如果你也有這類煩惱，不妨使用以熱力燒除毛髮的除毛器。

除毛器。先以密齒梳梳開體毛，而且運用熱力將體毛前端修成圓形，能修護出舒適滑順的體毛質感，不讓另一半感到粗糙。

該修剪成什麼造型？

目前很流行將私密部位的體毛修剪成心型或一條線，但我問過許多男性，真令人遺憾，他們其實並不喜歡。因為這個做法就像是在告訴男性「我現在超想做」，反而讓男性覺得「我可能無法滿足妳」，最後就會打退堂鼓。因此，修剪時只要簡單就好。不要讓男方一眼看出「妳有在做保養」，維持自然形狀即可。使用除毛器、小剪刀或美體刀稍微修整體毛，減少毛髮量即可。

胸部

打造受到男人喜愛的堅挺胸部 exercise

打造堅挺胸型 呵護出緊緻又有彈性的 完美胸部

一般人對於胸部似乎只注重大小，其實有些男性喜歡大胸部，也有些男性喜歡小巧的胸型。如果只因為胸部太小就失去鬥志，就代表你不够瞭解男人。維持柔軟有彈性的胸部，無論罩杯大小都能讓異性感到興奮。女性的胸部會在四十歲以後產生極大變化，三十五歲以前無需做任何保養都沒關係，一旦過了三十五歲就會越來越鬆垮，乳頭也會往下垂。即使妳現在的胸部狀態看起來很好，但為了讓自己成為一個一輩子都充滿魅力的女性，請務必及早鍛鍊胸大肌（手臂拉向胸部的肌肉），維持穩固的胸部支撐。我自己目前就是女人四十一枝花的年齡，我在二十多歲的時候有去健身房的習慣，認真地鍛鍊過自己的胸大肌，因此我現在只要稍微做一下簡單的運動，就能維持胸部的豐盈彈性。



exercise 2

exercise 1

exercise 2 1. 力量：雙手各拿一個500ml寶特瓶，雙臂自然伸直，雙手各拿一個寶特瓶，從後往斜上方高舉至下巴正上方。放下雙手時不要碰到地面，重複15次×2組。習慣此動作後，可換成重量更重的寶特瓶或啞鈴。

exercise 1 1. 力量：雙手各拿一個500ml寶特瓶，雙臂自然伸直，雙手各拿一個寶特瓶，從後往斜上方高舉至下巴正上方。放下雙手時不要碰到地面，重複15次×2組。習慣此動作後，可換成重量更重的寶特瓶或啞鈴。

臀部

打造緊實上提的蜜桃臀 exercise



1. 站於平穩的地方，站直身體，將右手放在右臀部上方，左腳屈膝大腿根部的角度為90度，右腳呈現90度。放下左腳，右腳屈膝角度相同動作。左右各重複10次。臀部是吸引男性的性感部位，只要臀部緊實，就能吸引男性的目光。

抵抗地心引力的翹臀
是吸引男性的性感部位
請確實運動維持完美曲線

男性最喜歡女性的胸部與臀部，或許男性本身都沒意識到，他們之所以如此在乎這兩個部位，是因為他們本能上會在意「這位女性的身體是否健康，是否能繁衍後代」。擁有堅挺上翹的胸部與臀部，即代表女性健康狀態良好，荷爾蒙分泌也很均衡。換句話說，當男性看到生殖功能良好的身體時，自然就容易勃起。有鑑於此，請務必確實保養你的臀部。性感豐臀的第一要件就是不下垂。我每次看電視時都會一邊做左頁的運動，而且我也很注重日常的鍛鍊。不管我站著或坐著，一定會挺起尾骨部位並收緊肛門，打造緊實翹臀。

加強溝通力，兩人更甜蜜

溝通會影響各個層面，如果在日常生活中無法與另一半溝通，怎麼可能會擁有最棒的性愛以及登天的高潮？

無法與另一半溝通，通常是因為妳的心並沒有完全放開來。這種時候不要與他正面衝突，可以先與自己的知心好友深入交談，好好練習溝通技巧。先從傾訴小問題開始，例如妳與另一半在性生活上不協調，不妨先找朋友商量，若是朋友告訴妳「有什麼問題都可以隨時找我」，妳就可以進一步深談，不用局限於性愛方面。溝通是一種越說就會越強的能力，勤於瞭解各種想法，練習如何傳達自己的意見吧！在這個過程中妳就能逐漸打開自己的心房，與另一半深入溝通。

溝通時最重要的觀念就是要瞭解對方不會有任何改變。無論妳做任何嘗試，或是妳多有錢，別人就是別人。妳不可能扭轉別人的想法，讓別人跟妳一樣。反過來想，若是別人想改變妳，妳會怎麼做？若是別人對妳說：「妳應該更◎◎才對」、「妳錯了」等等，妳能坦然接受嗎？我相信妳一定做不到的。所以，妳也要丟掉「妳應該」才對」、「妳錯了」這類否定別人、想要改變別人的用語，不要強迫別人接受自己的意

見。

容我以具體的例子來說明一下什麼是好的溝通方式吧！有位女性生氣地說：「我男友還在用他前女友送的錢包，這樣太奇怪了吧？他應該丟掉才對啊！」她希望男友能遵守她的規則，但他男友的想法只是很單純地認為「丟掉太浪費了」。她完全聽不進去男友的想法，一味地堅持：「你應該把那個錢包丟掉才對！」但他還是不為所動。因為他压根不認為自己有錯，也不瞭解為什麼要丟掉錢包。她有權利表達「希望男友丟掉錢包」的意見，但也要明白實行與否完全取決於男友。如果男友接受妳的意見丟了那個錢包，妳也要滿懷喜悅的心情，坦白跟他說：「我一直很擔心你是不是還愛著前女友，謝謝你接受我的意見，我好開心。」只要坦誠以對，男方也能從接受妳友意見這件事上獲得滿足感。對於妳的下一個要求，男方也很容易答應。

傾聽對方說的話，學習如何表達意見，注重充滿關懷與真心的溝通態度，不是一夜之間就能做到的最佳起手

Love Communication

4

善於引出對方的心裡話

溝通就是雙方一來一往表達意見的行為。只回答「哇～」、「原來如此～」這類簡單詞彙，會讓對方以為妳對他沒有興趣。不妨改以「然後呢？然後呢？」、「當時你有什麼感覺？」之類的回答，加深彼此的對話。

5

運用三明治技巧表達心願

表達技巧也是需要磨練。只說自己的要求會讓對方有所防備，因此建議運用三明治技巧，以讚美對方→表達自己的心願→感謝對方自己說話的三段式方法，在對方感到舒適的狀態下說出要求。

性愛小專欄

肢體接觸也很有效！

外國女性在和另一半溝通時，習慣將手放在對方的肩膀上。不過亞洲男性幹爽工作，平時情緒較為敏感，與其將手放在男性大腿上，不如先放鬆對方的心情，輕拍對方的背部或肩膀。當對方心情放鬆時，肢體上的接觸會比言語鼓勵更能穩定情緒。

愛情溝通術

5大(秘)說話技巧

1

切忌強迫別人接受自己的意見與準則

「你應該～」、「那個做法太奇怪了！」這些純粹是妳個人的準則，不代表別人也跟妳有同樣的想法。強迫別人接受妳的準則絕對會引起爭吵，不妨換種說法，以「如果你能～，我會很開心」的方式表達妳的心情。

2

說話速度不要太快

工作上有所成就的女性，說話速度通常較快。在職場上或許是專業的表現，但私底下如果也是如此，會讓人找不到機會接近，男性也會認為妳太難追，或是咄咄逼人。想要建立親密關係，就要慢慢說。

3

學會讚美別人

沒有人不喜歡被讚美。男性在日常生活中累積了過多壓力，心裡常常感到不安。此時如果能讚美他的行為或個性，稱讚對方「你好積極」、「你好有膽識」，對方就能重拾自信，自然也會更加珍惜妳。

Chapter 5

幸福與幸福度破表的 點滴散記

2009
12月22日

採取溫潤體位掌握愉快快感

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

[illegible]

如何才能讓文法與審判忍不住活動陰道，進一步提升性快感？在此我推薦「溫潤體位」，它非常適合陰道緊實訓練操的女主。顧名思義，溫潤體位就是最容易讓你呻吟的體位（笑）。最適合進行陰道緊實訓練操之後採取的溫潤體位，非騎乘位與空

三

是「可以盡量對方的意見」，「很討厭又很安心」等等，既然如此其他體位應該也能達到相當效果。坦白說文佳不喜歡其他體位的原因，純粹就是不知道如何享受其他體位罷了。

了。繫繫位對女生來說不只很累，也不熟悉推動腰部的的方法，更擔心男方覺得自己很重……許多女生都不知該如何是好。可能因此會有很多讀者無法明白我推薦繫繫位的用意。

持續進行陰道緊實訓練的下蹲運動訓練（P19），並定期檢測你的濕潤度（P26），你就能輕鬆掌握到採取女性佳在上的體位時，以陰道夾住陰莖的感覺。換句話說，當你實際採取騎乘位時，自然就知道「原來只要這麼做就好了」，輕鬆學會陰道的活動方法與腰部的擺動方式。久而久之妳就能主動控制自己的快感，湧現出「我還要更愉悅」以及「我要讓對方感到更舒服」的意願，讓自己濕潤上加濕。

我推薦座位的理由與騎乘位相同，但其中也有不同的部分。刺激陰蒂是達到高潮不可或缺的要素，座位就是最能充分刺激陰蒂的體位。如同陰道有高位或低位之分，陰蒂位置也因入而異，不過只要採取「L形體位」，亦即男方坐在地上使身體成L形體位姿勢，無論陰蒂偏高或低都能適度刺激。

話說回來，男性最喜歡女性往上的地位。這道理的大概是：「『是』」這種略帶沙子的意見，能讓自己最大的利益。因此，女性地位高而且又技巧高超的女性是更受男性歡迎的。所以，女性地位高，是女性成功的一個重要因素！

騎乘位

力行陰道緊實訓練操之後，
騎乘位的爽度會產生截然不同的成果！



配合陰莖角度上下擺動

基本姿勢是膝蓋著地。雙腿跨在男方身體兩側，
立起腳尖撐地，將臀部往內緊縮，穩住身體軸
心，確實插入。勃起的陰莖略往前傾，但陰道
略往身體後方傾，為了配合陰莖角度，女方必須
將自己的身體往前傾。如果不調整自己的身體姿
勢，可能會讓男方感到疼痛。緩緩插入後，配合
陰莖角度上下擺動，並讓陰蒂碰觸男方下體；往
下坐時緊縮陰道，往上抬時則放鬆陰道。亦可停
下動作，光靠陰道收縮的動作達到高潮。

以坐位的方式刺激陰道

陰道位於骨盆深處，原本屬於骨盆的上下
移動，但陰道位於骨盆的動靜作用點到骨盆
的距離約為10公分，因此以坐姿地，立起
臀部，將身體往前傾，插入陰道後，緊縮陰道，
再放鬆，如此反覆進行，即可達到刺激陰道
的目的。想像陰道位於骨盆深處，就像
一個小口袋，上下移動，就能刺激到內部
的敏感點。

5-12

坐位

陰蒂完全緊貼男方下體，是最容易達到高潮的體位



男方靠牆而坐

座位最讓人銷魂的重點就是陰蒂完全緊貼男方下體。座位擁有其他體位無法比擬的緊密感，能讓兩人沉浸在滿滿的愛意中。採取座位時，男方應靠著牆壁或床頭，提升性愛快感。這個姿勢能讓男方穩住身體，做愛時不會左右搖晃，此時女方在上方盡情擺動身體也不會產生危險。女方以男方的身體為支點，膝蓋著地、陰蒂緊貼男方下體後，即完成準備動作。女方可以不擺動，以緊縮陰道的方式產生性興奮；或是上下擺動身體，享受插入的感覺。重點就是要拋開自我意識，盡情享樂！

男方立起膝蓋，增加壓迫感

在仰臥位之後，男方可在做愛時將膝蓋立起，這個姿勢是相對於仰臥位，讓女方更緊密地貼合男方下體。男方膝蓋立起後，女方的身體會因為男方的壓迫而產生一種被壓迫的感覺，這種壓迫感會刺激女方的陰蒂，讓她更容易達到高潮。在這種姿勢下，女方的身體會因為男方的壓迫而產生一種被壓迫的感覺，這種壓迫感會刺激女方的陰蒂，讓她更容易達到高潮。



性愛小專欄

正位也能成為濕潤體位



在性愛過程中，除了傳統的體位外，其實还有很多其他的體位可以讓雙方感受到不同的快感。其中，「正位」也是一種非常受歡迎的體位。在這種體位下，男方和女方的身體會緊密地貼合在一起，這種緊密感會刺激雙方的陰蒂，讓他們更容易達到高潮。此外，這種體位還能讓雙方感受到一種被壓迫的感覺，這種壓迫感會刺激雙方的陰蒂，讓他們更容易達到高潮。

在這種體位下，男方和女方的身體會緊密地貼合在一起，這種緊密感會刺激雙方的陰蒂，讓他們更容易達到高潮。此外，這種體位還能讓雙方感受到一種被壓迫的感覺，這種壓迫感會刺激雙方的陰蒂，讓他們更容易達到高潮。在這種姿勢下，女方的身體會因為男方的壓迫而產生一種被壓迫的感覺，這種壓迫感會刺激女方的陰蒂，讓她更容易達到高潮。

Chapter 6

如何有效溝通的

Q&A

Q

看了書裡的介紹還是學不會縮陰的方法
有沒有什麼小祕訣呢？

Answer

你可在上小便時嘗試中途停止排尿的動作。停止排尿的括約肌與收縮肛門的括約肌呈8字形相連，陰道緊實訓練操正是靠收縮這條8字形肌肉的運動。如果你感受不到這條肌肉，不妨想像這條8字形肌肉。值得注意的是，頻繁停止排尿容易引起膀胱炎，因此請務必只在想要確認肌肉是否收縮時才嘗試。

Q

陰道突然間變了，
男朋友會不會懷疑我出軌？

Answer

陰道緊實操會間接提升快感度，但不會突然改變陰道。如果妳的做愛技巧突然變強，或施展出奇怪的姿勢，男友可能會覺得奇怪；但如果只是快感度變高，那就沒問題了，相信沒有人會懷疑。此外，確實執行陰道緊實操，能避免子宮下垂貼合陰壁，反而會讓男友覺得妳的陰道有極佳的彈性。如果另一半開心表示最喜歡妳，妳就大方回答妳也很滿意吧！

Q

我跟男友說我想要試試看陰道緊實訓練操，
男友卻生氣地認為我是不是對他不滿意！
像這種情形應該如何開口才好？

Answer

男性對於做愛的擔心程度比女性所想的還要高出好幾百倍，最常見的不安就是「女朋友滿不滿意自己的床上功夫……」、「自己會不會是技巧很差的男人……」等等。遺憾的是，女性完全不瞭解男性細膩的想法。因此第一步就是要讓對方安心，告訴他：「我對你完全沒有不滿。」而且還要進一步告訴對方妳的付出，例如：「因為我很滿意，所以我也要讓你更快樂」、「我想找到自己能做的事情，讓我們擁有更愉悅的性愛。如果我不滿意我們的關係，我根本不會做任何努力」等等。有些男性喜歡女方有話直說。做愛時如果另一半問妳「感覺如何？」、「舒服嗎？」不妨俏皮地回他「我也要努力加強自己☆」不過，有些男人可能無法面對現實，還是要因人而異，選擇適合的方法。請務必先瞭解另一半的個性。

性愛心理相關
Q&A

Q

我以前曾經主動向男友求歡過，
沒想到對方竟然說「我好累喔，放過我吧！」
從此之後我就心理受創，不敢主動要求……

Answer

在性愛中的時間花費的精力相當於跑馬拉松，
所以，在性愛中，女性往往會覺得累，不會主動
求歡。當男性工作很累的時候，實在很難有體
力去主動求歡。男性會覺得累，只要有比較累更值
得去做的時候，男性還是會選擇去做的。「我好累」
這句話，都是男性在性愛時常用的藉口，他們認為
這句話可以讓女性放過自己，連哄帶騙，女性
也會相信。如果男性有提出其他的方案，例
如：「我好累，明天吧」、「我現在很累，週末
吧」，這就是對方說的是真話；如果沒提出其
他方案，只是用「我好累」這句話，「我好累」
這句話中，「我好累」這位可以求歡的男性
在性愛中的狀態，請教他們知不知道
「我好累」這句話，男性提出那些疲憊的藉
口，男性在性愛中就在你，想不到原因。

性愛相關
Q&A

Q

我的煩惱就是私密部位不濕，插入時好痛、好不舍得！
請告訴我容易濕潤的祕訣！

Answer

女性漫畫、性愛DVD、三級片……多方嘗試具有情色意味的
作品，瞭解自己在什麼情境下會濕答答。找到自己喜歡的情
境後，運用調自我愉悅的技巧搭配影片情境，練習調自己濕
潤。學會利用想像力掌握濕潤祕訣，運用在做愛過程裡。
在看過無數作品，明白其他男性如何取悅女性之後，或許妳
會發現不濕的原因就在於對方愛撫不夠。遇到不夠濕潤的情
形，也可以使用在學姐店購買的潤滑劑，幫助潤滑陰道。

Q

每當男友插入或開始進出，
我就會很想尿尿，無法專心做愛。

Answer

這個狀況很有可能是男友進出的點不對所造成，例如插入
過深或是刺激到膀胱。遇到這種情形時，不妨擺動自己的
腰、改變體位、插入得淺一點，改變陰蒂碰觸的位置。有
些人即使事前先上過廁所，感到性愉悅時還是會想尿尿，
而且中間做愛上廁所，也無法真的尿出來。如果你屬於
這種情形，在做愛過程中不小心尿出來也不要緊張，對方
可能以為妳潮吹了，根本不以為意。

Q

我很愛男友，但是和男友做愛卻覺得很煩……
有沒有好的解決方法？

Answer

請在紙上寫出你覺得煩的理由。這些理由可能包括「老是一成不變」、「他總是只顧自己」、「床單好髒」等等。寫出理由後就在旁邊寫下解決之道。如果理由是一成不變或只顧自己，就能以「自己主導」來解決；如果是床單好髒，可以「在床單上鋪毛巾」。自己無法想出理由時，不妨找朋友幫忙。只要確實執行每一項解決之道，一定會有所改變。

Q

我的性慾很強，歷任男友都是被我欲求不滿的需求給嚇跑……有沒有方法可以抑制性慾？

Answer

你是一個代表生命力也很強，如能找到將性慾能量轉移的管道，就能活力十足地度過每一天。比起性慾較弱的人，你的性能量都用在運動、興趣或是工作上，不僅能提升自我，也能讓生活更充實。我有很多男性朋友都愛上「性慾強又能沉穩又願意傾聽的女人」，只要你學會控制自己的慾望，就能成為更受歡迎的人氣女！

性愛心理相同
Q&A

Q

請告訴我如何做才能避免讓性愛變成例行公事，
我想成為一位永遠保持新鮮感的女性。

Answer

男人其實相當保守謹慎，很怕在做愛時犯錯，所以只會重複以前的成功模式。如果將性愛完全交由男方主導，很容易讓彼此感到乏味。不妨事先決定哪一天由女性主導，或是告訴他不同的做愛技巧，就能改變做愛流程。也能善用 P66 起的情境力或是書末的情趣卡。

Q

不想讓男友認為我是死魚，所以我都會假裝高潮。
是不是該停止這種做法？

Answer

你沒必要假裝高潮。應該選擇一個能接受真實的你，願意聆聽「妳沒有快感的原因」的人。話雖如此，真的很難找到這樣的好男人，所以我有一位朋友，她會教育自己的另一半。她平時就會問另一半「今天過得如何？」、「工作順利嗎？」這類問題，在聽完對方的話之後，就會請對方聽自己想說的話。在這一來一往之間，男友也變得很會問問題。培養男人提出問題的能力，也是女人的職責所在。

Q

我每天都想做兩至三次，他則性趣淡薄，
最多一天一次……

我希望男友能更積極想要做愛。

Answer

其實一天一次已經是很棒的做愛頻率了。如果女方不是自己想要發生關係的對象，男性很可能會在做愛過程中突然回到現實，失去性趣。這一點請務必謹記在心。能引起性趣的女性與令人感到安心放鬆的女性，是截然不同的類型。就像女性即使與草食系男子交往，還是會被強健的肉體所吸引，這是同樣的道理。想要引起男友的性趣，不妨瞭解一下對方喜歡的女性穿著與類型，改變自己的穿衣風格。

Q

不是遇到工作繁忙就是生理期，男友與我想要做愛的
時機都不同調……大家都如何解決這個問題呢？

Answer

這是雙方都很認真工作的情侶，最常遇到的問題。以朋友的經驗為例子，跟男友說：「我有一個朋友就是因為聚少離多而與男友分手。」然後事先約好約會的日子，如果不去就很有相見的機會。像工作一樣事先預約，從三天前就發簡訊，告訴男友妳很期待後天的約會。兩人約在外面，好好享受一頓晚餐，自然就能湧現出想要做愛的氣氛。

Q

在「接近高潮」時就停了、老是不進攻讓我愉悅的
性感帶……男友的愛撫技巧總是失焦……

有沒有辦法可以解決呢？

Answer

重點在於妳的男友是不是一天到晚說自己的事。這類人大多不聽別人說的話，很有可能一輩子都搞不清楚狀況……有些搞笑藝人即使出道好多年了，但是因為沒有品味，所以永遠都不好笑；其實品味同樣也會影響愛撫技巧，因此無法輕易改變。在我的專賣店：「LOVELYPOP」曾經以男性為對象，調查「是否希望女性主動表達對於做愛的想法」，希望與不希望的答案各占一半！告訴男人自己的性慾有一定的風險，在瞭解這一點之後，若妳認為表達需求也不會改變男友對妳的愛，不妨引導對方舔或是愛撫哪個部位。此外，隨著年齡增長，妳的男友也可能會改變，耐心等待他的成長也是一種方式。如果妳決定等他成長，千萬不要假裝高潮。當妳感覺男友的愛撫很愉悅時，不妨加倍地開心；沒有感覺時就混過去，好好地教育他。

Q

我聽說過度使用情趣用品，
陰道會變遲鈍，這是真的嗎？

Answer

如果這個說法是真的，那麼我自己以及店裡的工作人員都應該到無可救藥的程度了（笑）。話說回來，我們沒有一個人被說「鬆弛」或是「沒感覺」。震動按摩器或跳蛋的震動強度並不能比擬陰道功能。而且也跟一般的健康器材（電動按摩器），是完全不同的物品。很多人會將電動按摩器拿來使用，但由於刺激過度，可能會降低陰道的敏感度。對器官的皮膚相當嬌嫩，千萬不能使用肩頸按摩器，避免造成刺激。

Q

我很想看成人影片，但種類太多，
我實在不知道該如何選擇才好。

Answer

成人影片基本上是為了滿足男性快感而有的產品，女性看了可能會覺得不舒服或受辱。建議到這家「SILK LABO」以女顧客為對象的影視公司，或是去專為女性開設的商店「SILK LABO」。本店也會從每個月新推出的200～300部成人影片中，精選出最受女性、符合女性的DVD，並在店內販售。女性也可以從中找到自己喜愛的影片。

Q

通常都是男友主動求歡，
我偶爾也想要主動一次，
有沒有什麼巧妙的色誘方法？

Answer

千萬不能說出「來做愛吧！」或是「來做嘛～」這類用語。男人不喜歡被女友控制的感覺，如果你與他心靈相通，只要身穿輕薄衣物跳跳舞、主動獻吻、將手放在男方大腿上輕輕撫摸，就能達到效果。相反地，如果你們交往時間不長，突然做出這類舉動可能會嚇跑對方。想要主動求歡時，可以輕觸肩膀或是緊抱著對方，不經意地增加肢體接觸會很有效。例如將頭靠對方肩膀上說：「我突然好想向你撒嬌喔」，或是牽起他的手說：「我突然覺得好寂寞喔」，也能帶來不錯的效果。充滿女人味的舉止能觸動對方的心，他一定會緊緊抱住你的。若是效果不如預期，當天就先放棄，再找別的機會嘗試。說到底，男人還是喜歡居於主動地位。

Chapter 7

練習記錄，這成名器女神的夢想☆

訓練操記錄表

1. 訓練時間：訓練時間的長短。
2. 訓練次數：出操時間及次數。
3. 訓練地點：練習地點記錄！

Chapter 7

征服色情，達成名器女神的梦想☆
訓練紀錄表

確實記錄今天的訓練內容！

1 力行的訓練

每張紀錄表都已事先寫好該週應該執行的訓練內容，請確實記下每項訓練的運動次數。如從事非基本課程的訓練，請使用「預備 week」紀錄表。

2 其他的運動、使用的道具、生活中的注意事項等

從事基本課程以外的運動，或是使用道具進行訓練時，請記錄在此處。此外也要寫下生活中妳會特別注意的地方，例如「喝溫熱的飲料」等。

3 高潮檢測的結果

參照 P26，於每週的最後一天進行高潮檢測。記錄自己是否有愉悅感。一開始可能沒有感覺，只要持續訓練就一定能產生快感。

4 濕潤度檢測的結果

參照 P26，一步步檢測自己的濕潤度並記錄結果。如果在其他情形下測了，也要確實記錄。

5 親密關係的結果

記錄與另一半發生親密關係時，使用何種方法達到高潮，以及刺激哪個部位時感到性興奮。如能同時記下另一半的反應與覺得愉悅的部位，就能幫助妳邁向更性感的道路。

6 自我愉悅的結果

參照 P50 的「自我愉悅篇」，記錄自己的日期以及達到高潮的方法，還有性玩具與情趣用品的用法等。

如果「自我愉悅」的結果是「沒有愉悅感」或「沒有高潮」，請寫下理由。(ex. 男友房間的燈光太亮，無法愉悅自己)

1st week

月 日 ()

力行的訓練

1 早上：站立式訓練 (一次)
白天：坐姿訓練 (一次)

晚上：下蹲訓練 (一次)

2 其他的運動、使用的道具、生活中的注意事項等 { }

3 高潮檢測的結果

☐ 沒有愉悅感
☐ 還算有感覺

☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮！

4 濕潤度檢測的結果

☐ 穿著充滿女人味的服裝出門，看到心仪對象時濕了
☐ 看到電影中的床戲或感動畫面時濕了
☐ 想像親密畫面就濕了
☐ 無論特別做什麼，隨時都很濕潤

5 感覺愉悅的性快感是？
與過去不同或特別注意的重點是？

親密關係的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (一次)
 → ☐ 刺激陰蒂
 ☐ 同時刺激陰蒂與陰道
 ☐ 刺激陰道 ☐ 陰莖插入

6 使用的道具是？
感覺愉悅的性快感是？
與過去不同或特別注意的重點是？

自己的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (一次)
 → ☐ 刺激陰蒂
 ☐ 同時刺激陰蒂與陰道
 ☐ 刺激陰道

7 使用的道具是？
感覺愉悅的性快感是？
與過去不同或特別注意的重點是？

請參照頁面右上方的 week 名稱，將每一週頁面放大 1.5 倍，成為 A4 尺寸，詳細記錄第一週～第三週的訓練內容。想要持續訓練時，請使用「預備 week」紀錄表。

Chapter 7

征服慾望，達成名器女神的梦想☆
—— 征服慾望 ——

2nd week

月 日 ()

力行的訓練

早上：高潮訓練 (次)
白天：坐姿訓練 (次)

晚上：下蹲踮腳訓練

其他的運動、使用的道具、生活中的注意事項等 { }

高潮檢測的結果

☐ 沒有愉悅感 ☐ 感覺很愉悅
☐ 還算有感覺 ☐ 達到高潮！

濕潤度檢測的結果

☐ 穿著充滿女人味的服裝出門，看到心儀對象時濕了
☐ 看到電影中的床戲或感動畫面時濕了
☐ 想像親密畫面就濕了
☐ 無需特別做什麼，隨時都很濕潤

親密關係的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)

• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }

• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

→ ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道 ☐ 陰莖插入

自慰的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)

• 使用的道具是？ { }

• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }

• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

→ ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道

1st week

月 日 ()

力行的訓練

早上：站立式訓練 (次)
白天：坐姿訓練 (次)

晚上：下蹲訓練 (次)

其他的運動、使用的道具、生活中的注意事項等 { }

高潮檢測的結果

☐ 沒有愉悅感 ☐ 感覺很愉悅
☐ 還算有感覺 ☐ 達到高潮！

濕潤度檢測的結果

☐ 穿著充滿女人味的服裝出門，看到心儀對象時濕了
☐ 看到電影中的床戲或感動畫面時濕了
☐ 想像親密畫面就濕了
☐ 無需特別做什麼，隨時都很濕潤

親密關係的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)

• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }

• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

→ ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道 ☐ 陰莖插入

自慰的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 還算有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)

• 使用的道具是？ { }

• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }

• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

→ ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道

Chapter 7

Chapter 7 如何為高潮女神的聖典
而訓練自己

預備 week

月 日 ()

力行的訓練

早上：訓練 (次)
白天：訓練 (次)

晚上：訓練

其他的運動、使用的道具、
生活中的注意事項等 { }

高潮檢測的結果

☐ 沒有愉悅感 ☐ 感覺很愉悅
☐ 沒有感覺 ☐ 達到高潮 1

濕潤度檢測的結果

☐ 穿著充滿女人味的服裝出門，看到心儀對象時濕了
☐ 在看色情片中的床戲或感動畫面時濕了
☐ 想像親密畫面就濕了
☐ 不需要特別做什麼，隨時都很濕潤

親密關係的結果

☐ 覺得不舒服
☐ 感覺有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)
• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }
• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

自慰的結果

☐ 覺得不舒服
☐ 感覺有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)
• 使用的道具是？ { }
• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }
• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }

3rd week

月 日 ()

力行的訓練

早上：高潮訓練 (次)
白天：平常訓練 (次)

晚上：仰臥訓練
(次)

其他的運動、使用的道具、
生活中的注意事項等 { }

高潮檢測的結果

☐ 沒有愉悅感 ☐ 感覺很愉悅
☐ 沒有感覺 ☐ 達到高潮 1

濕潤度檢測的結果

☐ 穿著充滿女人味的服裝出門，看到心儀對象時濕了
☐ 在看色情片中的床戲或感動畫面時濕了
☐ 想像親密畫面就濕了
☐ 無需特別做什麼，隨時都很濕潤

親密關係的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 感覺有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)
• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }
• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }
• ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道 ☐ 陰莖插入

自慰的結果

☐ 感覺不舒服
☐ 感覺有感覺
☐ 感覺很愉悅
☐ 達到高潮 (次)
• 使用的道具是？ { }
• 感覺愉悅的性感帶是？
{ }
• 與過去不同或特別注意的重點是？
{ }
• ☐ 刺激陰蒂
☐ 同時刺激陰蒂與陰道
☐ 刺激陰道

結語

做愛原本就是結合男女、連結自己的精神與神祇的尊貴行為，卻受到公開談論性愛是一種罪惡的刻板印象所阻礙，讓許多女性無法得知可以獲得極致高潮的方法，久而久之便只能維持感覺還好的「性行為」。

在過去的年代裡，祀奉神祇、舉行神事祭典的女巫會藉由與眾多神官交合的行為，接收神賜予的啟示，並傳達給世俗之人。高潮是從女性豐富的感受性與繽紛情感中獲得的寶物，可以帶給男性安心感、絕佳的自信與能量，他們本身也會獲得許多體悟。

女性天生就有這項才華。

既然如此，為什麼「性行為」會給人罪惡感呢？
對於性的罪惡感從很久以前就深植在我們祖先的無意識裡，因此無法找出真正的原因。我個人猜想，可能與舊時代的國家與權力者想要藉由控制人民性的自由，達到抑制人口增長的目的息息相關。在避孕技術尚未發達的年代，基於糧食配給等問題考量，必須抑制性行為頻率才能降低出生率，所以將性視為一種惡行的想法，才會在那

種年代衍生而出。

不過，現代社會的避孕技術十分發達，根本不需要像過去抑制性行為頻率的時代那樣，對「性行為」感到罪惡。

趕快拋開妳對於「性行為」的罪惡感。

不要受限於過去對於「性行為」的刻板印象，從今以後改稱「做愛」，透過做愛創造出自己與另一半的愛，成為日常生活的一部分。充分運用對方與自己的五感與身體，享受緊密合為一體的性愛過程，讓演奏出高潮協奏曲的兩名樂手，也能感受到只要在一起，心中就會滿溢充實感與陶醉感的體驗，讓生活中的每一天都能圍繞在真正的愛情之中。

千萬不要忘記書中曾經提及過的，當妳帶給另一半完美的高潮體驗時，男性就會充滿真正的自信，散發出男子氣概。

衷心希望本書能幫助妳盡情享受完美高潮，並與最愛的另一半建構出更和諧的關係。

NW 124
隱遁訓練：極度緊緻！讓你享受前所未有的絕頂高潮

ちつ☆トレ

作者 荻原真
譯者 游韻昌
用字 蔡欣育
校對 段芊卉、黃千華
排版 趙小芳
美術 黃鳳君
出版 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.
地址 台北市內湖區洲子街88號3樓
網址 gobooks.com.tw
電話 (02) 27992788
電郵 readers@gobooks.com.tw (讀者服務部)
pr@gobooks.com.tw (公關諮詢部)
傳真 出版部 (02) 27990909 行銷部 (02) 27993088
郵政劃撥 19394552
戶名 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
發行 希代多媒體書版股份有限公司/Printed in Taiwan
初版日期 2012年5月

CHITSU ☆ TORE
Copyright © 2010 Kaoru Ogihara
All rights Reserved.
Original Japanese edition published in 2010 by MAGAZINE HOUSE Co., Ltd.
Complex Chinese Character translation rights arranged with
MAGAZINE HOUSE Co., Ltd. through Owls Agency Inc., Tokyo.
Complex Chinese Character translation copyright © 2012 Global Group Holdings, Ltd.

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

隱遁訓練：極度緊緻！讓你享受前所未有的絕頂高潮 /
荻原真著；游韻昌譯. -- 初版. -- 台北市：高寶國際出版
：希代多媒體發行, 2012.5
面：公分. -- (新視野：NW 124)
譯自：ちつ☆トレ
ISBN 978-986-185-705-3(平裝)
1.性知識
429.1
101004772

凡在本館借閱圖書，請注意以下事項：
1. 圖書歸還時，請檢查書目，如有損壞，請照章賠償。
2. 圖書歸還時，請將圖書放回原架，不得隨意擺放。
3. 圖書歸還時，請將圖書放回原架，不得隨意擺放。