



亞當・德永

「亞當性愛」Adam Sex，以全世界第一性二的「亞當性愛學校」創始者。

1984年赴日本橫濱，名古屋獲得大學畢業之後赴美，原本計劃前往日本，1988年在洛杉磯與長崎結婚，深受媒體的人們所矚目。

1991年赴日本創立「Adam性愛研究所」，以13年的歲月，與1000多名女性進行實際調查，創立享受最愉快的新技術「亞當性愛理論」，並提出以超越傳統為主與傳統的愛撫方式，稱為「亞當性愛」(Adam Sex)。

2004年，他在東京六本木成立「亞當性愛學校」，教授亞當性愛的技巧，修正人們錯誤的性愛方法，幫助男女雙方得到幸福。短短時間就在日本造成轟動，每名學員收費不低，上課時間三個月左右。已經開辦的性愛學校，更因此受到國外媒體的熱烈採訪報導。

著作有《亞當性愛入門》(步驟全圖解)《亞當性愛指南手冊》《如何直接(亞當性愛)》等，在日本累計銷量超過100萬冊，在各地出版商亦登上暢銷、榜冠軍等最高榮譽排行榜，引領Adam Sex風潮。

網址: <http://www.adamsex.org.com>

部落格: <http://adamsex.blogspot.com>



岡村透子

1972年出生，日本大學藝術系攝影科畢業，擔任作品與攝影家野村浩一、岡田、岡田。2003年開始攝影，發表攝影作品。2008年10月，作品代表日本現代藝術，在巴黎現代藝術博覽會展出。

網址: <http://www.tokyo.com>

1990年10月1日出版，ISBN 957-01-1112-2

極致挑逗

雙人共撫全圖解120招

女性如何進入男人引力的世界！
男人如何享受女性引力的世界！



限制級・未滿18歲不得購買

男人也該放下矜持，開始叫床！
女人也該下點功夫，學習愛撫！

☆圖解口交武 甜圖接吻武 女體按摩武 性體69武
(圖解接吻武) 最有用的男人技巧16招

☆圖解愛撫 金手指愛撫 圖解如何調教高潮

☆圖解 圖解 圖解 圖解 圖解 圖解 圖解 圖解



鄭丞傑
陳建竹 主編
宅女小紅

女性愛撫圖No.16的組合圖的亞當・德永

極致挑逗

雙人共撫全圖解120招

女性支持度No.1的性治療師 亞當・德永 著

原皇利 譯



什麼是緩慢性愛

佳音是神賜給人類最至高無上的禮物，也是至高而神聖的行爲。將其付諸實行，就是緩慢性愛。

讓愛與性的能量相互交流，爲人生帶來喜悅與幸福，就是緩慢性愛。

性愛是男女之間最無可取代的愛情表現。

幫助我們培養豐富的感性與感受力，就是緩慢性愛。

讓我們體驗最頂峰的快感，

共享無與倫比的喜悅，就是緩慢性愛。

前戲十五分鐘、交合不超過十五分鐘，以發洩慾望爲目的，無視於對方需求、只顧自己快活，與這些垃圾性愛形成強烈對比，就是緩慢性愛。

無論是假裝舒服或假裝高潮，都是不必要的偽裝，你只需要沉醉於快感，就是緩慢性愛。

高潮只是一個結果。

不以高潮，或是讓對方得到高潮爲目的，只是忘情地對性行爲本身如癡如醉，就是緩慢性愛。

唯有學習正確的性知識，培養一身高超的性技巧，才能夠達到的境界，就是緩慢性愛。

寫在前面

緩慢性愛的第一要務，就是「讓女人在性愛中充分享受感官刺激」，這是不可或缺的最高原則。爲什麼這麼說呢？因爲女人是「爲愛而生的生命體」，而男人則是藉由讓女人沉浸於感官刺激，而獲得真正的性愛快感及心靈喜悅的動物。

不過，在此同時，緩慢性愛真正的奧妙所在，卻是「互相愛撫」。

當一男一女徹底了解男女兩性的性構造，並且同時兼具正確的理論知識與技巧，他們絕對有權利盡情擁抱僅屬於兩人的、不拘泥於任何形式的「愛與性」。

這本書，就是要獻給「愛人也被愛」的愛侶，幫助兩人將撫慰與關愛的心化爲床上「共撫」的技巧，透過互相愛撫彼此的性感帶，達到心靈交流的境界，讓人人夢寐以求的「真愛世界」完美實現。

我藉由超過一千位女性的協助，貪婪地投入「讓女性的身心真正得到滿足的性愛」研究。終於，我揭開了女性生理的奧妙，並且配合理論研發出一套愛撫技巧系統，也就是「緩慢性愛」。我透過緩慢性愛的技巧，溫柔地開發性愛對象的性感帶（感受性刺激的點），在

床第之間的快淋漓地展現我的「亞當絕技」，幾乎所有的對象都會興奮到弓起背來，發出銷魂的嬌喘聲，得到至高無上的快感。不過，讓我深感不可思議的是，與我共赴雲雨的女性總是情欲越滾越貼心，會說「我也想讓你盡情享受」，並且用熾熱、濕潤的眼睛充滿愛憐地凝視我的生殖器。這並非出自於「光我爽不好意思」那種低層次的動機，而是這些女性藉由本能察覺到：用自己的雙手帶給男性歡愉，才能讓自己的快感攀升到最高等級。

爲了讓女性擁有更完美的性愛體驗，男女一定要互相愛撫。簡單來說，比起男方從頭到尾單方面地挑逗女方，讓女方也有機會幫男方「助性」，女方才能獲得壓倒性的快感。

不論是兩人同時「發功」也好，自然地輪流掌握主導權也好，都可以稱之爲「互相愛撫」。本書將這種互動命名爲「雙人共撫」。雙人共撫當然也是緩慢性愛的一部分，只不過從前的型態傾向於女性完全被動、男性專注於愛撫，如今的愛撫方式和技巧重點卻有一百八十度的大轉變。所以，這本書網羅了以往的緩慢性愛書從未介紹過的各種技巧，是一本全新的性愛指南。

本書象徵著緩慢性愛新的里程碑，我們的心願，無非就是讓相愛的男女享有更多姿多采的感官刺激，以及從心靈深處互相交流的愛情喜悅。

接下來，我會將一切所需的理論和技巧，一一傳授給大家。

寫在前面 003

第一章——雙人共撫的好處

雙人共撫 014

男與女有何不同？ 020

有快感和高潮哪裡不一樣？

男與女的構造是相同的嗎？ 022

爲什麼男人很容易勃起？


不濕的女人反而不正常？ 023

緩慢性愛的技巧，


不管哪個女性都用嗎？ 024

不管是緩慢還是快速，

對男性來說都有好處嗎？ 025

 其實你不懂女性生殖器。 026


 該怎麼對待陰唇？不管它就好了嗎？ 026

 男性的小雞雞， 028

除了龜頭之外的部位都沒有感覺嗎？

第2章——雙人共撫的基本技巧

愛撫技巧 032

 彩虹親吻 034


 亞當撫觸法 038

 搔抓愛撫法 042

 舔舐愛撫法 046

 甜咬愛撫法 050

男性一生不可或缺的必修課 054

 單手愛撫陰蒂 056

 乳房的循環愛撫 058

 G點的緩慢愛撫 060

 握手愛撫法 061


未雨綢繆的愛情道具 063


第3章——雙人共撫的實踐招式


增長愛意的15種姿勢 064











 第1式 調情催眠式 066

 第2式 甜意環抱式 076






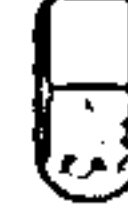



 第3式 傾心吐露式 078

 第4式 傾心吐露式 080

 第5式 傾心吐露式 082

	第6式隱衣誘惑式	084
	第7式亞當遊戲式	086
	第8式四目相對式	088
	第9式隨心所欲式	090
	第10式女神誘惑式	092
	第11式含羞雛菊式	094
	第12式聖穴愛撫式	096
	第13式心癢六九式	098
	第14式正統六九式	100
	第15式嬌羞股交式	102

第4章——女性愛撫男性的竅門

滿滿的「愛與能量」	106
 女性主動親吻的做法	108
口交小祕訣	110
 含住陰莖之前的流程	112
 基本技巧	114
 姿勢和技巧的關鍵	116
使用雙手的愛撫法	118
 提高敏感度的手技	120
 帶來極致快感的手技	122
 口、手並用的組合	124
愛撫男伴的乳頭	126
 用舌頭和手交疊	128
股交愛撫法	138
 騎乘位置	140

愛撫男伴的肛門 130

用舌頭和手指愛撫 131

第5章——雙雙達到高潮的交合

雙人共撫交合 134

坐位的享樂方式 138

基礎式 140

坐位的七大愛撫技巧 142

坐位的變化 146

側位的享樂方式 149

男性扭腰的方式 151

側位的三大類型 152

騎乘體位的享樂方式 158

女性扭腰的方式 160

性感首選七大招式 162

第6章——飯店御情術

御情術 170

開房到退房的流程與重點 172

浴室愛撫的奧義 176

基本方式 178

女性服務男性的浴室愛撫技巧 184

利用洗手台的交合技巧 186

可得到穩定不移的愛

雙人共撫

這裡所介紹的內容，全都是經過我親身試驗、值得信賴的技巧。

無論想擁有幾十年都不會疲乏、褪色的「真愛」的你！

在屬於兩個人的性愛中，你有多大的比例是跟對方「一起」享受呢？

性愛是一種「相愛」的行為。在尊重彼此的存在、互相撫慰、彼此關照之中產生共鳴，是一種終極的愛的表現。所以說，比起其他任何共同作業，「一起」這個關鍵字對性愛來說都更加重要。實際上，多數人的性生活都是以某一方主導的單方面性愛為主，尤其更以男性「有去無回」的愛撫占大多數。儘管如此，我的主張並不僅僅是「要求女性對男性多一點愛撫」，而是「希望兩性多多創造一起享受快感的時光」。

以一般的性愛來說，想尋找「一起感受」的場景，就只有接吻和交合這兩項了。依照不同情人之間的習慣，有些男性會舔舐女方的陰蒂，女性則同時時間為陰莖口交，也就是所謂的六九式。不管如何，性愛都是最崇高的愛情表現、迎向感官的旅程，若是只包含這些要素，

難道不覺得可惜嗎？你從沒想過「我對妻子做的亞當撫觸，我自己也想試試看」嗎？你不認為「跟男友兩人忘了時間、盡情探索彼此舒服的部位，真是有趣」嗎？

能夠達成這些夢想的性愛，就是本書即將介紹的兩人同時互相愛撫的「雙人共撫」。

雙人共撫是一種從根本打破單方面性愛的陋習、全新的愛情表現方式。它讓我們擺脫「有沒有高潮」「在對方攀升到頂點之前，不能交出主導權」等種種成規的制約，是一種自由愛情拋接球遊戲。兩人各自溫柔的愛撫對方，並且交換「啊，太舒服了。妳這裡感覺怎樣？」「啊啊，太棒了！我也幫你這樣做哦」「啊啊，沒錯，真的很棒」這樣愛的對話，忘記時間的流逝，享受「給予、被給予」的真正愛的喜悅，就是雙人共撫。

在高層次的感官刺激下共鳴

若是將雙人愛撫的技巧，當作緩慢性愛的序章，或是中途的「驚喜時刻」，你會發現很多事情都將產生戲劇性的變化。

首先，當你開始使用雙人共撫的技巧，不管男方或女方的快感指數都會加速破表。女性能夠跳脫單純被愛撫以外的模式，發掘讓心愛的男性「因為自己的愛撫得到快感」的樂趣和喜悅，並且擴充自己體內的「性能量（快感能量「容器」」，就能藉由緩慢性愛的技巧，達到刺激更能激發出快感的身體通進。另外，大部分的男性也因為只知道接受自己的單純快感，所

「……」，但是這還是體驗雙人共撫帶來多麼多采的快感，男性的這副身軀會更有什麼更動人的快感。只要嘗試，你馬上就可以感受到改變。就在今晚，在你展開一如往常的性愛之前，先花三十分鐘實行本書介紹的雙人共撫吧！如此一來，你一定會心想：「我以往的性生活到底有什麼？」保證你能在更高層次的感官刺激下，與對方相互共鳴。

性方面的煩惱，就靠雙人共撫來解決

接下來，我們要推倒兩人心靈之間的圍牆，讓彼此的精神與肉體都全然開放。如此一來，原本無法洞悉的對方心事都會看得一清二楚，自己不被對方理解的想法也可以獲得接納。不管是誰，對於性事都會有或大或小的煩惱。男性的煩惱可能是對於早洩、遲洩或是陰莖過短感到自卑，或是希望愛撫過程中多一點視覺上的刺激，或是希望女方多關照一下他的被虐傾向。女性的煩惱，則是希望男方多重視接吻、擔心下體有異味、插入時會疼痛、也希望享受比較和緩的快感……等等。

其實這些煩惱，都是直接跟對方溝通就可以解決的。但是，以一般人的性愛習慣來說，根本沒有機會正面對話，或是靠肢體語言傳達。學會雙人共撫之後，這些煩惱也會奇蹟似的達成共識。也就是說，你在性方面的困擾都會獲得戲劇化的轉變。

其他好處還有：

- 希望對方做的事、想為對方做的事，都可以明白表達，不再扭扭捏捏。
- 從只靠一股蠻力的「疼痛愛撫」得到解放。
- 不再被垃圾性愛牽著鼻子走。
- 早洩、遲洩等勃起障礙得到改善。
- 看到男方沉醉在快感的性感表情，自己也會感同身受。
- 女方會變成嬌喘連連的體質。自己也能坦率的發出呻吟。
- 愛撫變成日常生活的一部分，隨時隨地都能自然的交歡。
- 不會想再涉足風化場所，甚至覺得很愚蠢。
- 不用擔心厭倦彼此。
- 擺脫無性生活的效果一級棒。
- 讓對方的身心都對你產生依賴，再也無法跟你分開。

這些好處絕對不是空口無憑，全都是我統統的性愛經驗的學生，實際體驗過雙人共撫後的真實報告。

除此之外，還有：「女性不再因為只有自己才去承擔副作用，可以很開心地接受男方的愛撫」「不必被一開始就一定要做到最後的規則綁架，感覺真好！」「多麼好，別想起來是沒完沒了。」

「愛日大日」

[illegible]

「蘇維埃給對方平當，乃七成的把握」

「我很舒服」也很重要。

當你全心全意的投入愛戀，對方卻面無表情，你應該會覺得心酸酸吧？對方也跟你一樣。如果聽到你說「我害羞不致語」，「讓女生看到陶醉的表情，有失男子氣概」這種話，再澎湃的熱情也會瞬間冷卻。既然覺得舒服，就應該用聲音傳達，用表情展露，別忘了這可是性愛基本的態度。事實上，我為數千名女性做過諮商，沒有一個人覺得接受口交時擺張臭臉的男性有「男子氣概」。請你認你心愛的女性，看到你真正充滿「男子氣概」的一面。我期待所有的男性，都能成為擁有這種陽剛的人。

女性愛撫男性，是愛情的調味料

[illegible]

他给想娶女性的姑娘们所有的男性

一、政治
 二、經濟
 三、教育
 四、文化
 五、社會
 六、宗教
 七、藝術
 八、科學
 九、法律
 十、道德
 十一、哲學
 十二、歷史
 十三、地理
 十四、生物
 十五、醫學
 十六、農業
 十七、工業
 十八、交通
 十九、通信
 二十、能源
 二十一、環境
 二十二、人口
 二十三、民族
 二十四、語言
 二十五、文字
 二十六、書畫
 二十七、音樂
 二十八、舞蹈
 二十九、戲劇
 三十、電影
 三十一、電視
 三十二、廣播
 三十三、報紙
 三十四、雜誌
 三十五、圖書
 三十六、期刊
 三十七、叢刊
 三十八、傳記
 三十九、小說
 四十、詩歌
 四十一、散文
 四十二、雜文
 四十三、評論
 四十四、報告
 四十五、演講
 四十六、會議
 四十七、展覽
 四十八、比賽
 四十九、節日
 五十、紀念
 五十一、慶典
 五十二、儀式
 五十三、典禮
 五十四、宴會
 五十五、招待
 五十六、款待
 五十七、禮貌
 五十八、儀態
 五十九、風度
 六十、舉止
 六十一、動作
 六十二、姿容
 六十三、容貌
 六十四、相貌
 六十五、面龐
 六十六、面容
 六十七、面目
 六十八、面貌
 六十九、面型
 七十、脸型
 七十一、臉型
 七十二、臉相
 七十三、面相
 七十四、面光
 七十五、面色
 七十六、面皮
 七十七、面肉
 七十八、面骨
 七十九、面筋
 八十、面油
 八十一、面汗
 八十二、面淚
 八十三、面笑
 八十四、面怒
 八十五、面愁
 八十六、面悲
 八十七、面喜
 八十八、面驚
 八十九、面恐
 九十、面疑
 九十一、面惑
 九十二、面迷
 九十三、面醉
 九十四、面睡
 九十五、面醒
 九十六、面活
 九十七、面死
 九十八、面生
 九十九、面熟
 一百、面老
 一百零一、面嫩
 一百零二、面白
 一百零三、面黑
 一百零四、面黃
 一百零五、面紅
 一百零六、面紫
 一百零七、面青
 一百零八、面灰
 一百零九、面白
 一百一十、面黑
 一百一十一、面黃
 一百一十二、面紅
 一百一十三、面紫
 一百一十四、面青
 一百一十五、面灰
 一百一十六、面白
 一百一十七、面黑
 一百一十八、面黃
 一百一十九、面紅
 一百二十、面紫
 一百二十一、面青
 一百二十二、面灰
 一百二十三、面白
 一百二十四、面黑
 一百二十五、面黃
 一百二十六、面紅
 一百二十七、面紫
 一百二十八、面青
 一百二十九、面灰
 一百三十、面白
 一百三十一、面黑
 一百三十二、面黃
 一百三十三、面紅
 一百三十四、面紫
 一百三十五、面青
 一百三十六、面灰
 一百三十七、面白
 一百三十八、面黑
 一百三十九、面黃
 一百四十、面紅
 一百四十一、面紫
 一百四十二、面青
 一百四十三、面灰
 一百四十四、面白
 一百四十五、面黑
 一百四十六、面黃
 一百四十七、面紅
 一百四十八、面紫
 一百四十九、面青
 一百五十、面灰
 一百五十一、面白
 一百五十二、面黑
 一百五十三、面黃
 一百五十四、面紅
 一百五十五、面紫
 一百五十六、面青
 一百五十七、面灰
 一百五十八、面白
 一百五十九、面黑
 一百六十、面黃
 一百六十一、面紅
 一百六十二、面紫
 一百六十三、面青
 一百六十四、面灰
 一百六十五、面白
 一百六十六、面黑
 一百六十七、面黃
 一百六十八、面紅
 一百六十九、面紫
 一百七十、面青
 一百七十一、面灰
 一百七十二、面白
 一百七十三、面黑
 一百七十四、面黃
 一百七十五、面紅
 一百七十六、面紫
 一百七十七、面青
 一百七十八、面灰
 一百七十九、面白
 一百八十、面黑
 一百八十一、面黃
 一百八十二、面紅
 一百八十三、面紫
 一百八十四、面青
 一百八十五、面灰
 一百八十六、面白
 一百八十七、面黑
 一百八十八、面黃
 一百八十九、面紅
 一百九十、面紫
 一百九十一、面青
 一百九十二、面灰
 一百九十三、面白
 一百九十四、面黑
 一百九十五、面黃
 一百九十六、面紅
 一百九十七、面紫
 一百九十八、面青
 一百九十九、面灰
 二百、面白
 二百零一、面黑
 二百零二、面黃
 二百零三、面紅
 二百零四、面紫
 二百零五、面青
 二百零六、面灰
 二百零七、面白
 二百零八、面黑
 二百零九、面黃
 二百一十、面紅
 二百一十一、面紫
 二百一十二、面青
 二百一十三、面灰
 二百一十四、面白
 二百一十五、面黑
 二百一十六、面黃
 二百一十七、面紅
 二百一十八、面紫
 二百一十九、面青
 二百二十、面灰
 二百二十一、面白
 二百二十二、面黑
 二百二十三、面黃
 二百二十四、面紅
 二百二十五、面紫
 二百二十六、面青
 二百二十七、面灰
 二百二十八、面白
 二百二十九、面黑
 二百三十、面黃
 二百三十一、面紅
 二百三十二、面紫
 二百三十三、面青
 二百三十四、面灰
 二百三十五、面白
 二百三十六、面黑
 二百三十七、面黃
 二百三十八、面紅
 二百三十九、面紫
 二百四十、面青
 二百四十一、面灰
 二百四十二、面白
 二百四十三、面黑
 二百四十四、面黃
 二百四十五、面紅
 二百四十六、面紫
 二百四十七、面青
 二百四十八、面灰
 二百四十九、面白
 二百五十、面黑
 二百五十一、面黃
 二百五十二、面紅
 二百五十三、面紫
 二百五十四、面青
 二百五十五、面灰
 二百五十六、面白

男與女有何不同？

當男與女有性愛、男人共知前，最重要的就是了解異性。
由於彼此非常熟悉，往往因此而忽略了兩性間的差異，需要重新調整觀念。

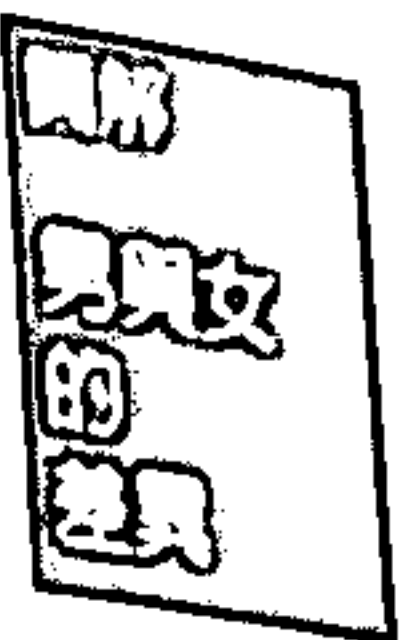
性行為的目的，是「彼此感受愛、互相交流」。不過，光是這樣講太過一板一眼，比較難以闡明一些細微的要素。在這個大前提之下，性行為還包含了接下來要講的幾項具體目的。首先，讓我們列舉出男女的一些共通目的：

- 進行對於滋養愛情極為有效的愛撫。
- 進行充實、充滿情感、種類多樣的愛撫。
- 像遠紅外線加溫一樣，給予對方深沉、確切的快感。
- 像進行一場愉快的對話，一起享受性愛是一種愛的交流。
- 不做對方討厭的行為，享有無壓力的時光。
- 性行為之外，兩人的心可以更加緊密結合。

這些條件不分男女，都是雙人共撫的共通目的與目標。話雖如此，目的應該還不只這些吧？沒錯，除此之外，男性有男性、女性有女性各自的期待，都會加進目的與目標裡面。它們或許是「希望提升持久力」「希望看到女友露出性感撩人的姿態」，女性則是「希望讓男友了解，不慢慢醞釀就不會真的有感覺」，或是「不希望彼此的結合只是機關槍式的撞擊，而是能品嚐各式各樣的陰道快感」。這些醞釀，就是源自於性別差異。

在男女平等的旗幟下，摒除互相爭奪主權的衝突，而實行互相愛撫，這是再棒也不過的狀況了。不過，比這點更重要的是，我們應該充分了解「儘管如此，男女與生俱來的性構造明顯有所不同」。雖然本書會不斷提及男女之間的性別差異，在此，我將先介紹幾項具有代表性的區別。尤其是讓男性了解女性的生理構造，更是實踐緩慢性愛不可或缺的條件之一。對於緩慢性愛中級者來說，這些話大概聽到耳朵都快長繭了吧！儘管如此，還是希望大家牢牢记在腦袋裡，絕對百益而無一害。

當關於異性的知識日益增長，不但能夠了解對方與你「共通的目的」，也會知道對方的期待。這就是「體貼」的第一步。就算男女之間心意相通，很多地方還是會以異。我們應該把這種差異當作很棒的特質，給予尊重和諒解，兩人之間的性愛能夠真正的男女平等。



有快感和高潮哪裡不一樣？ 男與女的構造是相同的嗎？

要實行緩慢性愛，首先必須具備一項知識，那就是「達到高潮」和「覺得舒服」是完全不同的兩件事。我就用一個裝水的杯子來解說吧！身體感受到快感、覺得舒服，就像是水緩緩地注入杯中，也就是「性能量」逐漸增長的階段。真正的「高潮」，是指水量達到杯緣，超越表面張力的極限，最後滿溢而出的爆發現象。

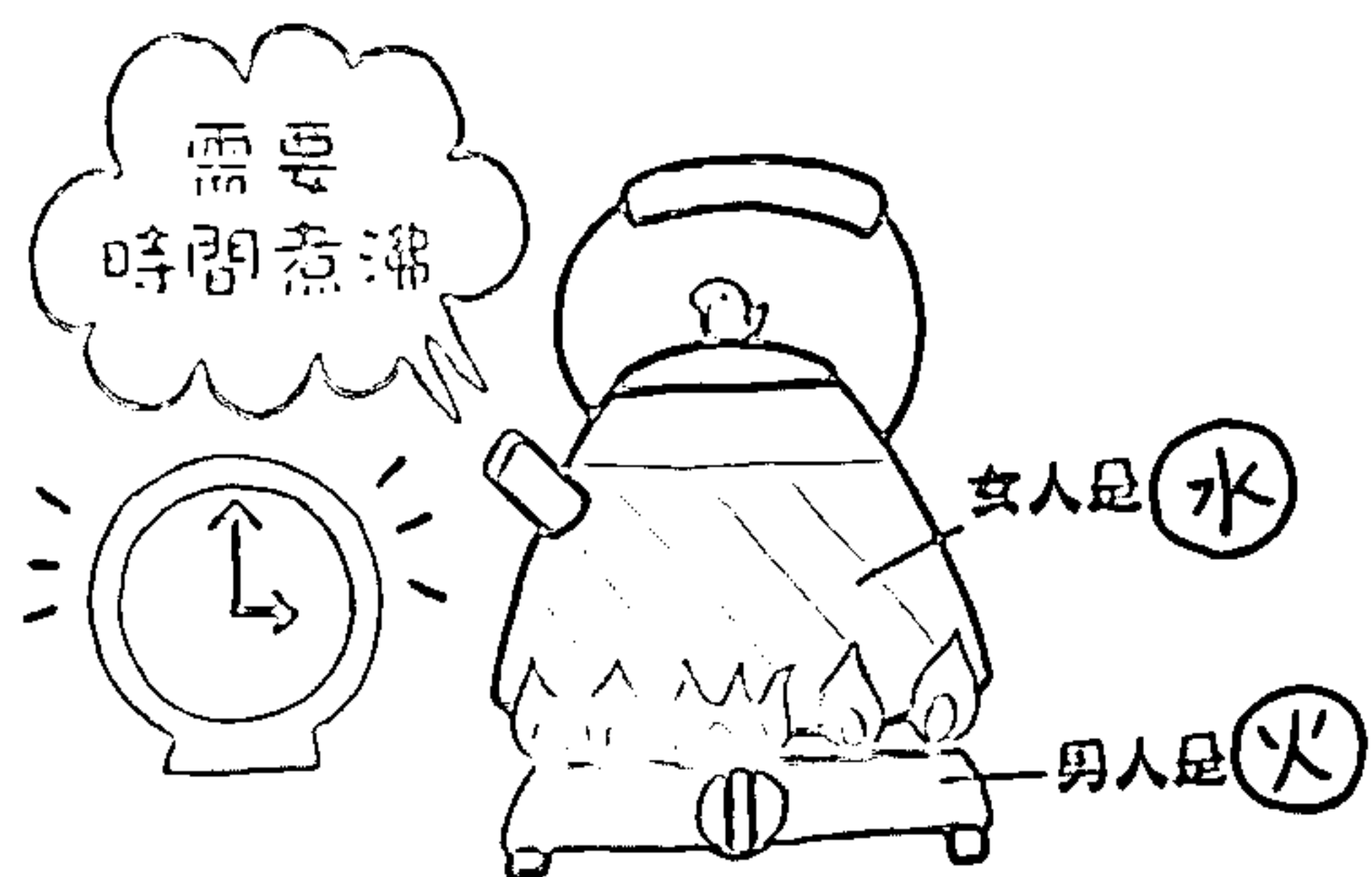
也就是說，為了讓性愛真正獲得滿足，在爆發的前一瞬間能夠累積多充盈的性能量，就是關鍵所在。所謂的垃圾性愛，就像是杯中只倒進一點點的水，卻強制性地把水潑出來一樣。



為什麼男人很容易勃起？ 不濕的女人反而不正常？

「前戲是爲了『讓女人下體變濕』」「只要有濕，應該就可以進去了吧？」很多男性直到現在都還有這種誤解。這是一種徹頭徹尾的無知。男性的生理構造非常單純，只要興奮就會勃起，條件符合了隨時都可以射精，但是女性的構造是更纖細而複雜的。

也可以對照到兩性的性構造上的差異。男性就像火一樣，點燃得快、熄滅得也快；女性則像水，沸騰需要一段時間的醞釀。此外，女性分泌愛液只是「腦興奮」的狀態，必須接收到高品質的愛撫之後，身心才能做好迎接男性生殖器的準備。



以陰陽五行來看，男性屬「火」，女性屬「水」，



緩慢性愛的技巧， 不管哪個女性都受用嗎？

不經過放鬆的狀態，女性是無法情欲高漲的。就算我的技巧已經近乎完美，當對方處於極度緊張的狀態下，還是無法讓她縱情雲雨。所以，我最費盡苦心鑽研的，不是如何使出獨門技巧或絕活，而是如何在性行為之前讓她們徹底放鬆。我可以明白地告訴各位，A片都是演出來的。「雖然女生不想要，但是在男優的技巧

之下，身體就不由自主……」因為這種場面會賣，所以業者才演出這樣的劇本。如果男性不經查證就貿然相信，對女性來說只會是場悲劇！心靈沒有敞開，身體絕對不會開放，這點請大家銘記在心。只要你了解到這點，緩慢性愛就是所向無敵的了。



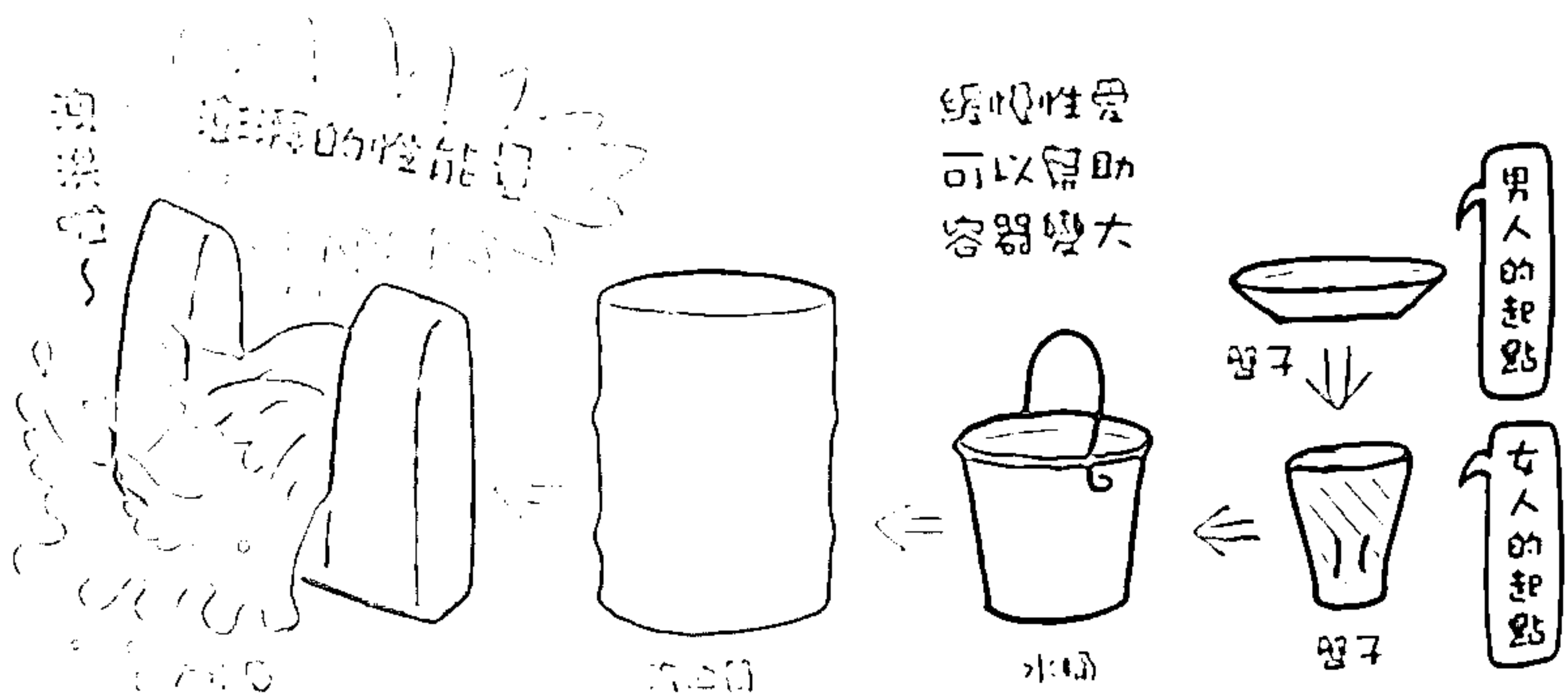
不管是緩慢性愛或垃圾性愛， 對男性來說快感都一樣？

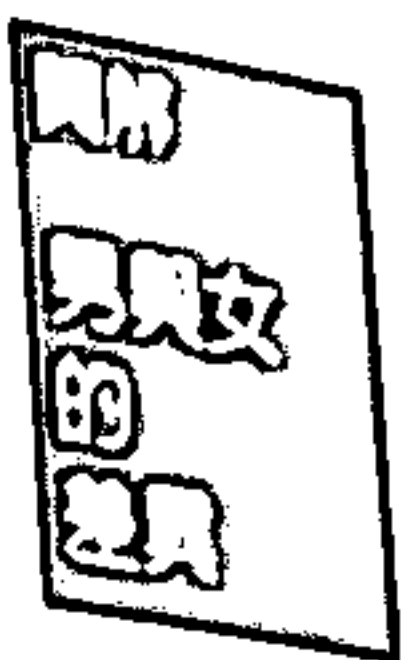
當然是不一樣的。讓男性獲得高層次的感官刺激，需要以下兩個條件。一是不以「高潮」為目的，盡量累積肉體的快感；二是以看到女方沉浸在強烈情欲中的姿態為目的。

比起女性，男性對於視覺、聽覺的敏感度要高出好幾倍。只要能讓他們看見世界上最美的感官姿態，就能品味腦髓酥麻般的快感。垃

圾性愛可沒有這種效果。

另外，藉由緩慢性愛傳授的正確愛撫方式，能讓儲存性能量直到「高潮」的容器容量漸漸變大。以男性來說，原來可能只有一個盤子的量，不斷施行緩慢性愛之後，器皿就會越變越大哦！





其實你不懂女性性生殖器。 該怎麼對待陰唇？不管它就好了嗎？

在「女性生殖器」這個

統稱下，還分成好幾個不同的重點，隱藏著不同的快感機關。以為女性只有陰蒂和陰道會產生快感的男性，就像叫女友只吃三明治裡的火腿，而把麵包和生菜全部丟掉一樣浪費。

我要再次提醒大家，一開始就刺激陰蒂，是很不入流的做愛方式。就像是還沒品嚐餐前酒和前菜，就直接

大口猛啃主菜一樣。首先，

應該先愛撫大陰唇，表現出「我接下來要觸摸你寶貴的女性器官囉」的溫柔體貼。

讓對方抱持「他接下來就要碰我的下體了！」的期待，緊接著的快感會攀升得更快。更進一步的話，就是高

等挑逗不可或缺的小陰唇愛撫。接著，是讓女性對於結合滿心期待的陰道口愛撫。除了帶給女性羞恥與愉悅雙

重攻擊的肛門愛撫之外，還

有讓女性驚嘆連連、沒料到這種地方也能帶來快感的會陰等部位。哪些部位適合哪種刺激方式？怎麼樣的愛撫比較舒服？這些都是需要用心學習的。請把這些知識當作成為愛撫達人的第一步。

女性生殖器的性感帶及愛撫方式

大陰唇

一開始愛撫陰唇，一般用食指和中指輕碰大陰唇，這就是所謂的「按摩」能激發女性做好下體被碰觸的心理準備，並充滿期待。

小陰唇

用食指中指輕碰住小陰唇，輕輕地按摩。當女性感覺被碰觸是舒服的時候，你才能碰觸到陰道口。正確按摩小陰唇的位置，在陰道口下方。

肛門

肛門周圍的人，能感受到肛門的觸感，這是一種很特別的快感。用食指中指輕碰住入口，輕輕按摩，這是用舌頭刺激肛門的一種方法（請注意衛生）防止肛

陰蒂

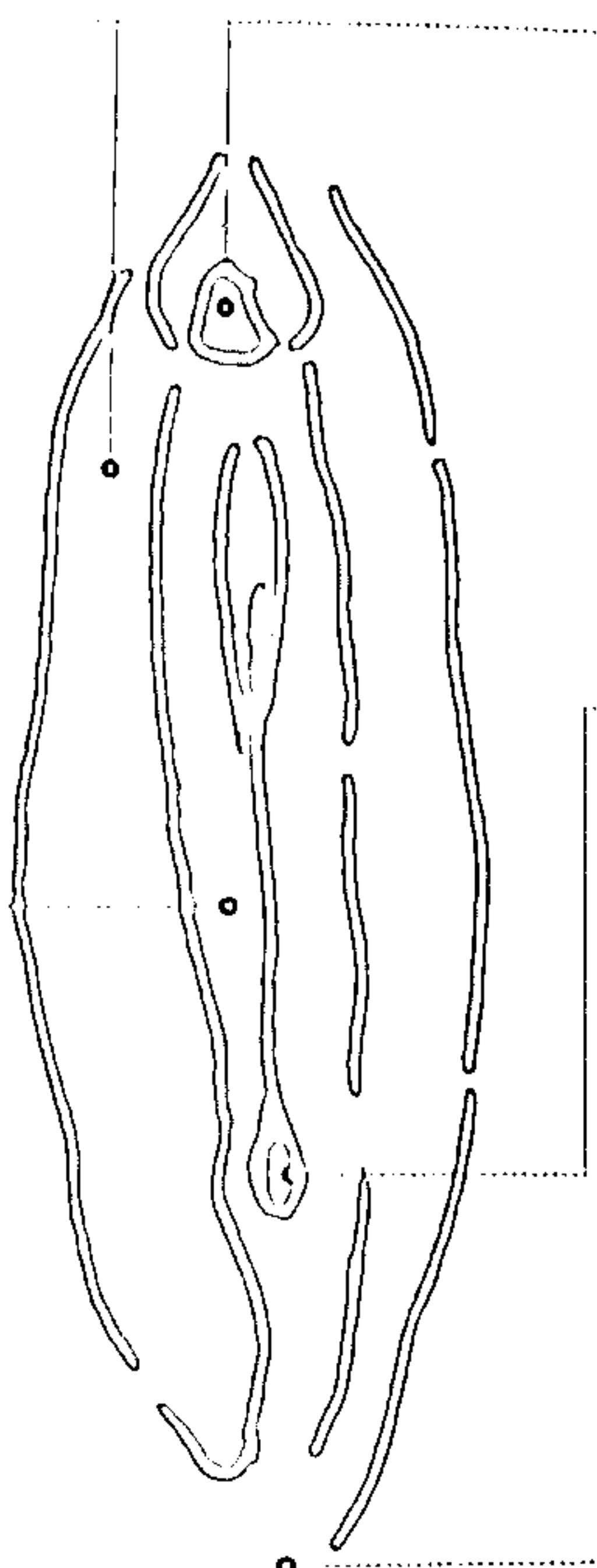
超高感度的性感帶。女性煩惱的排名冠軍就是「對方愛撫陰蒂會痛」。請認知它比奶頭要敏感100倍。如果不夠濕可用按摩精油補強，指壓要非常輕盈。

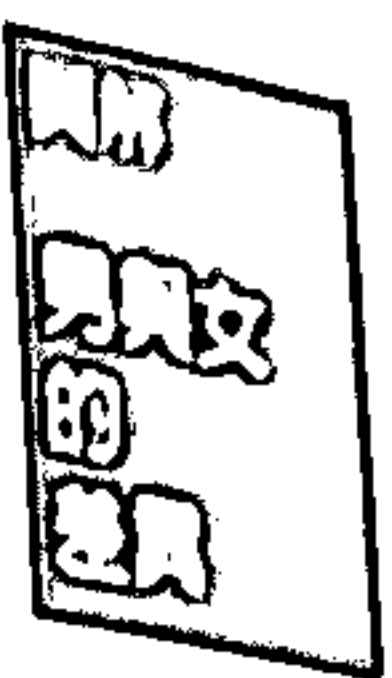
陰道口

當女性的情欲指數升高，可以嘗試陰道口震動手法：將中指的第一指節慢慢插進陰道，然後左右小幅度搖晃震盪。對於會性交疼痛的女性也有幫助。

會陰

連接陰部和肛門的通道。如果一古腦的亂摸、亂抓，女性根本分不清楚哪裡是哪裡。把焦點放在會陰，正確地輕輕碰觸的話，就會有令人興奮的反應。





男性的「小雞雞」，除了龜頭之外的部位都沒有感覺嗎？

我詢問到我學校上課

的女同學：「各位是如何愛

撫男性的陰莖的呢？」很

多人的答案都是：「只有

口交。」而且愛撫的方法只

是不管三七二十一地含住吸

吮，或是用力地上下搓弄。

這種方式就像是在催促對方

「趕快給我射精」，樣專

制。為了盡享緩慢性愛的雙

人共撫，身為女性的妳應該

記住，陰莖也是具有許多不

同的性感帶的

大多數的女性，都以

為愛撫陰莖就是指口交。各

位有所不知，口交的快感與

其說是肉體的快感，更接近

「對方含住我的陰莖」的

征服欲，是一種精神上的滿

足。要進行正統的愛撫，請

採用比嘴巴能幹好幾倍的雙

手，才能夠精準愛撫各種性

感部位。能帶來雷擊般快感

的龜頭，在亞當式愛撫下調

他豐腴鮮嫩的包皮繫帶，吊

胃口效果超讚的會陰……最

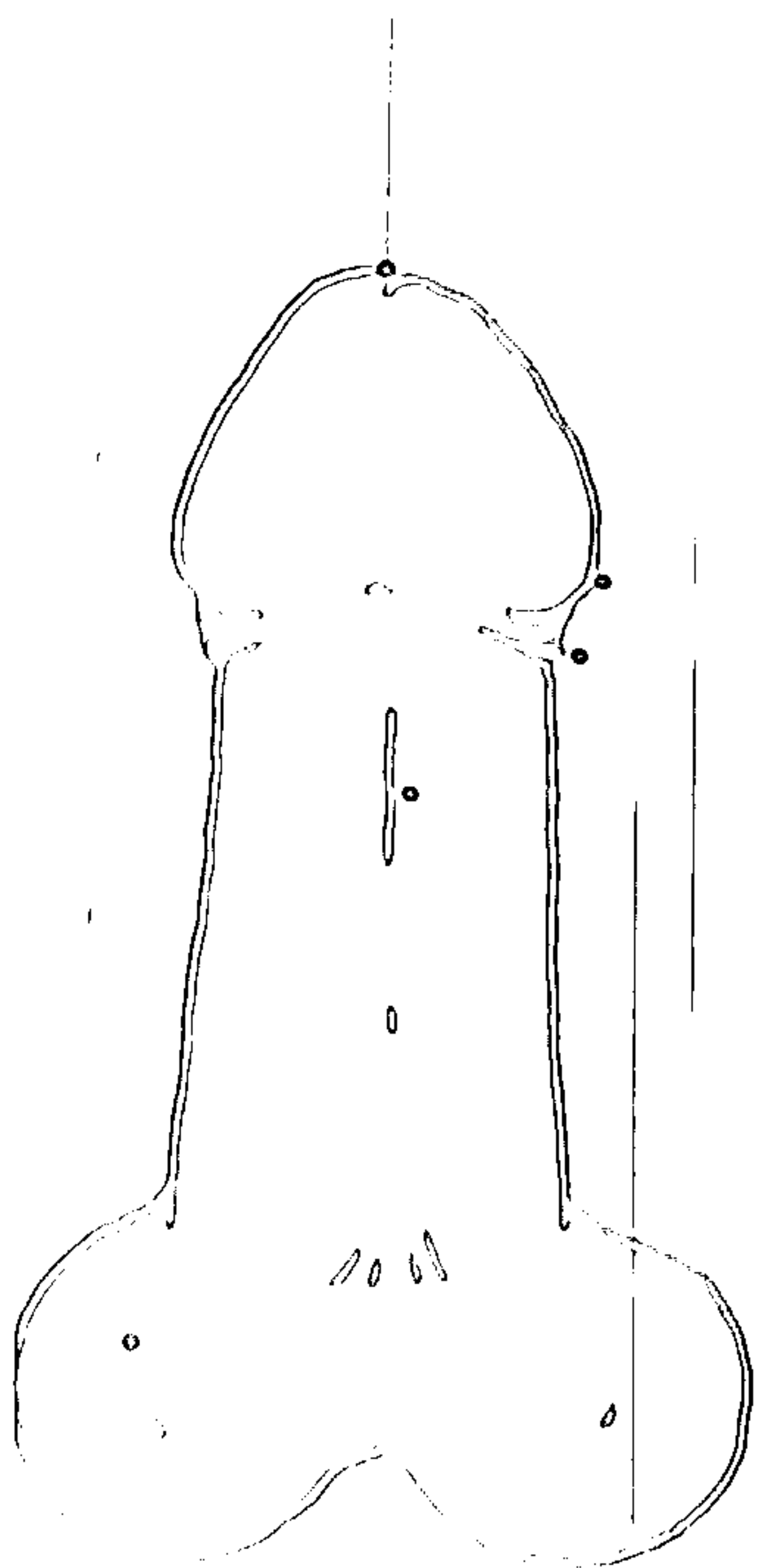
緊不及備載，當然也不能忘

了好好疼愛心愛男友的那話

兒。另外提醒，愛撫時請務

必使用按摩精油。

男性生殖器的性感帶與愛撫方式



尿道口

位於男性生殖器的最前端，可以用手指的指尖，也可以用舌頭去刺激，你會在它的戶外享受而忘記一切。

龜頭冠

位於包皮的頂端，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

冠狀溝

位於包皮的頂端，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

包皮繫帶

位於包皮的頂端，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

會陰

位於陰莖和肛門之間的部位，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

龜頭

位於男性生殖器的最前端，可以用手指的指尖，也可以用舌頭去刺激，你會在它的戶外享受而忘記一切。

冠狀溝

位於包皮的頂端，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

包皮繫帶

位於包皮的頂端，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

會陰

位於陰莖和肛門之間的部位，也是男性最敏感的性感帶。可以用OK（勢）去刺激，或用男性包皮一片一片。

1

♡
2

3

4

愛撫技巧

愛撫技巧

（本書要點）「正經」接下來，本書要點自然忘記，前往至高無上的性愛仙境！
（本書）是不受一時的流行左右，百年後依然被世人奉行的經典技巧！

不管是鈴木一朗、王貞治，還是野村克也，這些棒球名人都是先學會形式，才逐漸成長茁壯。剛開始一定是用身體記住空揮的正確動作，才成為人上之人。不僅限於運動，舉凡茶道、花道、鋼琴、繪畫，都必須先從形式入門。藉由誠懇地遵循前人架構的形式，才能讓最終的表現更臻完美。

不過，說到性愛，目前大多數人仍然認為「性愛的方式是兩個人覺得好就好，不需要別人來教」，讓我感到相當納悶。愛這種東西，自始至終都是具體的。我建議各位首先牢記我諮詢超過一千名女性的成果，經過系統化、並且透過實行加以淬鍊的技巧。先學會這些技巧，再去發揮你獨到的特色，相信最終結果一定比你目前的成就更具「個人風格」，也更符合你與伴侶的「理想」，同時也是你一生的財產。

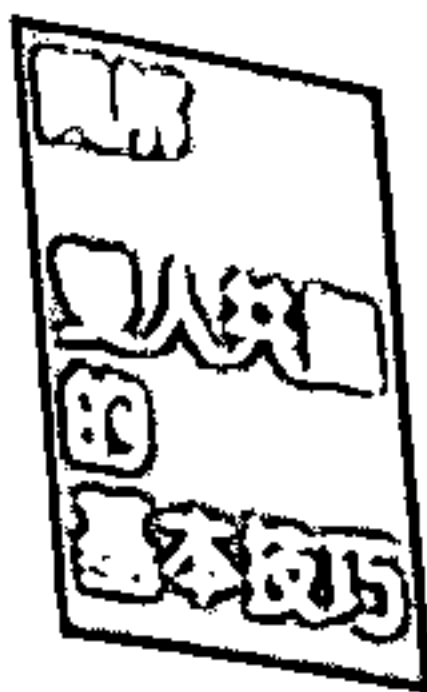
在這一章裡，我將介紹雙人共撫所需的種種基礎技巧。

從七種戲劇化的親吻「彩虹親吻」開始，接著是讓全天下女性成為「全身性感帶」&「超高敏感度體質」的終極指技「亞當撫觸法」。亞當撫觸法不只適用於女性，對於男性也效果驚人。原本只能藉著陰莖享受快感的男性，透過亞當撫觸的開發，不管是乳頭、肛門、背後、腳底，都能進入欲仙欲死的境界，類似的例子多不勝數。身為女性的妳，請一定也要精通這項絕活。

如果說，亞當撫觸法像用最高級的羽衣包裹住對方，是一種全身性的鯨吞攻略；那麼舔舐愛撫法就像是各個擊破散布於各處的高度性愛帶，是一種游擊式的蠶食攻略。雖然統稱為「舔舐」，但是根據不同部位，又可以分成三種舔法。請各位好好學習這兩項技巧——亞當撫觸法和舔舐愛撫法，它們可是緩慢性愛的兩大支柱。

另一方面，跟這兩大支柱的刺激方式恰好相反的調味料，則是搔抓愛撫法與甜咬愛撫法。它們和亞當撫觸法、舔舐愛撫法一樣，可以根據不同部位、不同時機巧妙運用，愛撫情境無限寬廣！

首先，我建議大家掌握包含接吻的五大愛撫法，讓自己在無意識的狀態下也能施行正確的步骤。然後，我希望大家能了解「為何這種愛撫方式會帶來快感」的理論知識，接下來就可以按照你的感性，自由自在地發揮了。各位，亞當的性愛講座聽吧！



彩虹親吻

接吻就能帶給你看完一部電影的感動！

接吻是黏膜與黏膜最初的邂逅。沒有任何女性會討厭戲劇化又充滿愛意的吻。但是，身為男性的你若是執著於舌吻，或是只會一個勁的吸吮嘴唇，會讓女方興致全失。請大家記住，接吻也是有七種形態的。

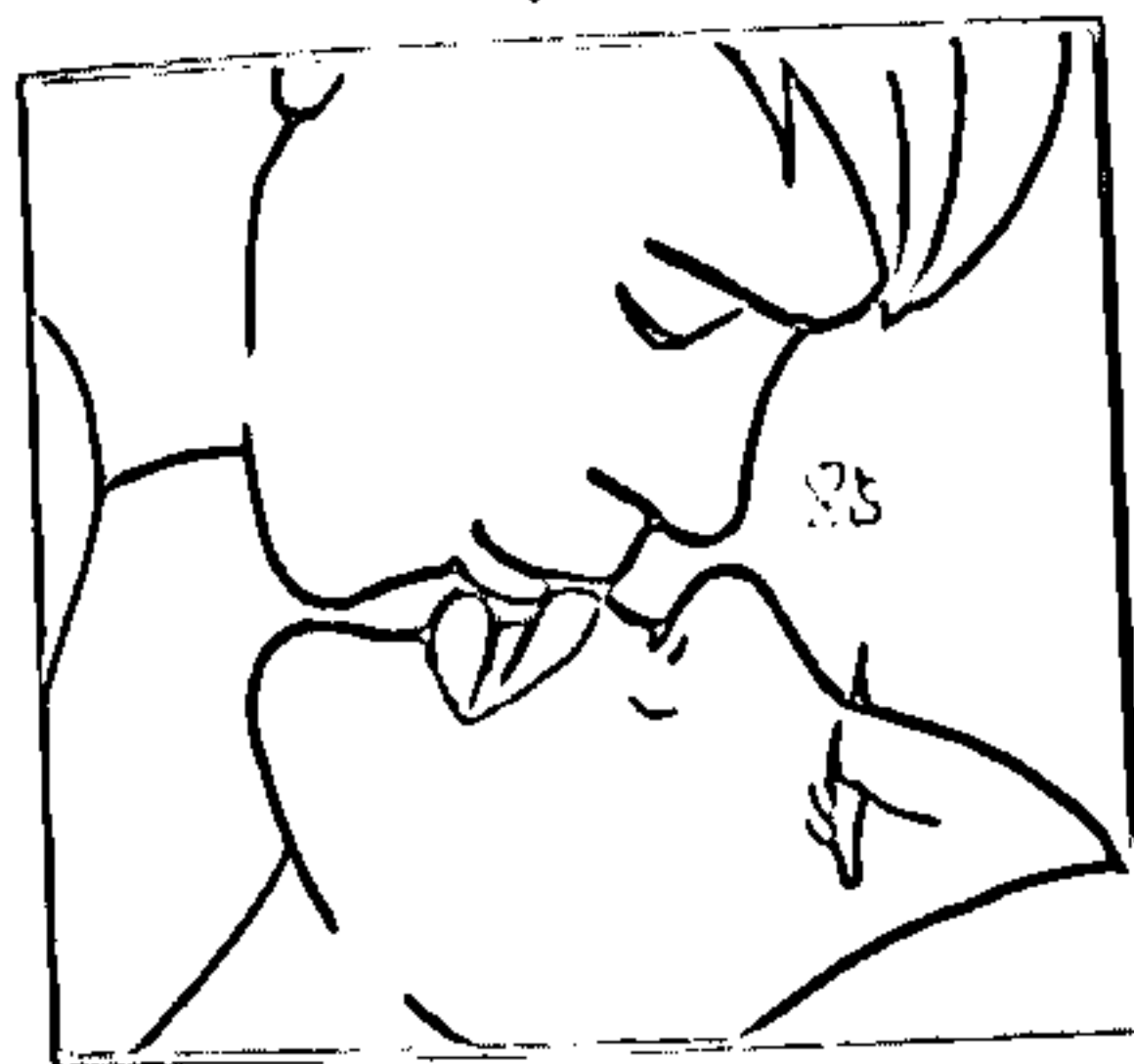
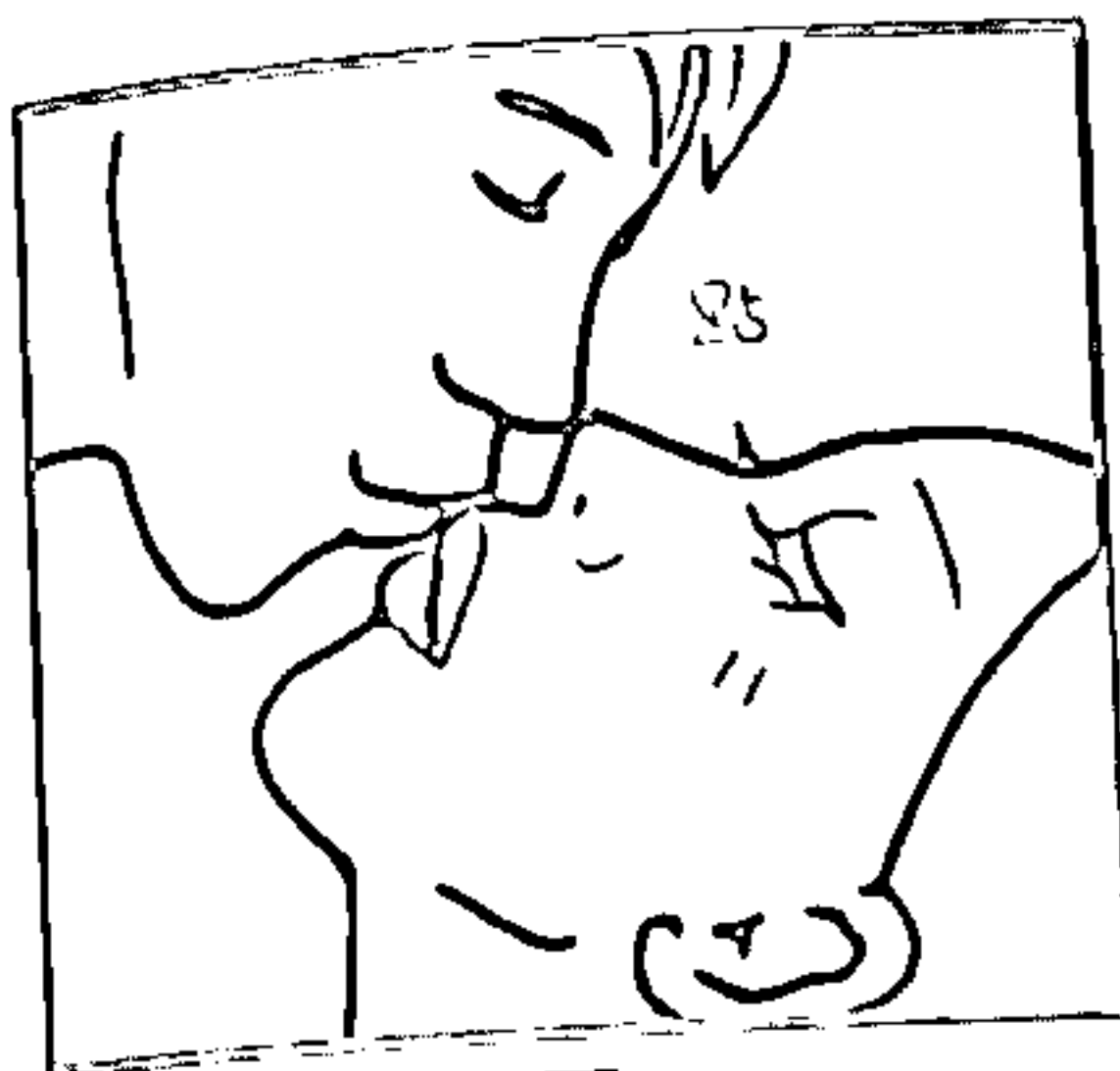
♡ 目的與重點

- 1 藉由美好的吻，讓女性感受到愛，並且打開心房。
- 2 由靜到動，宛如故事般的親吻讓對方深深感動。
- 3 接吻變得高明，性愛技巧也會變得豐富。



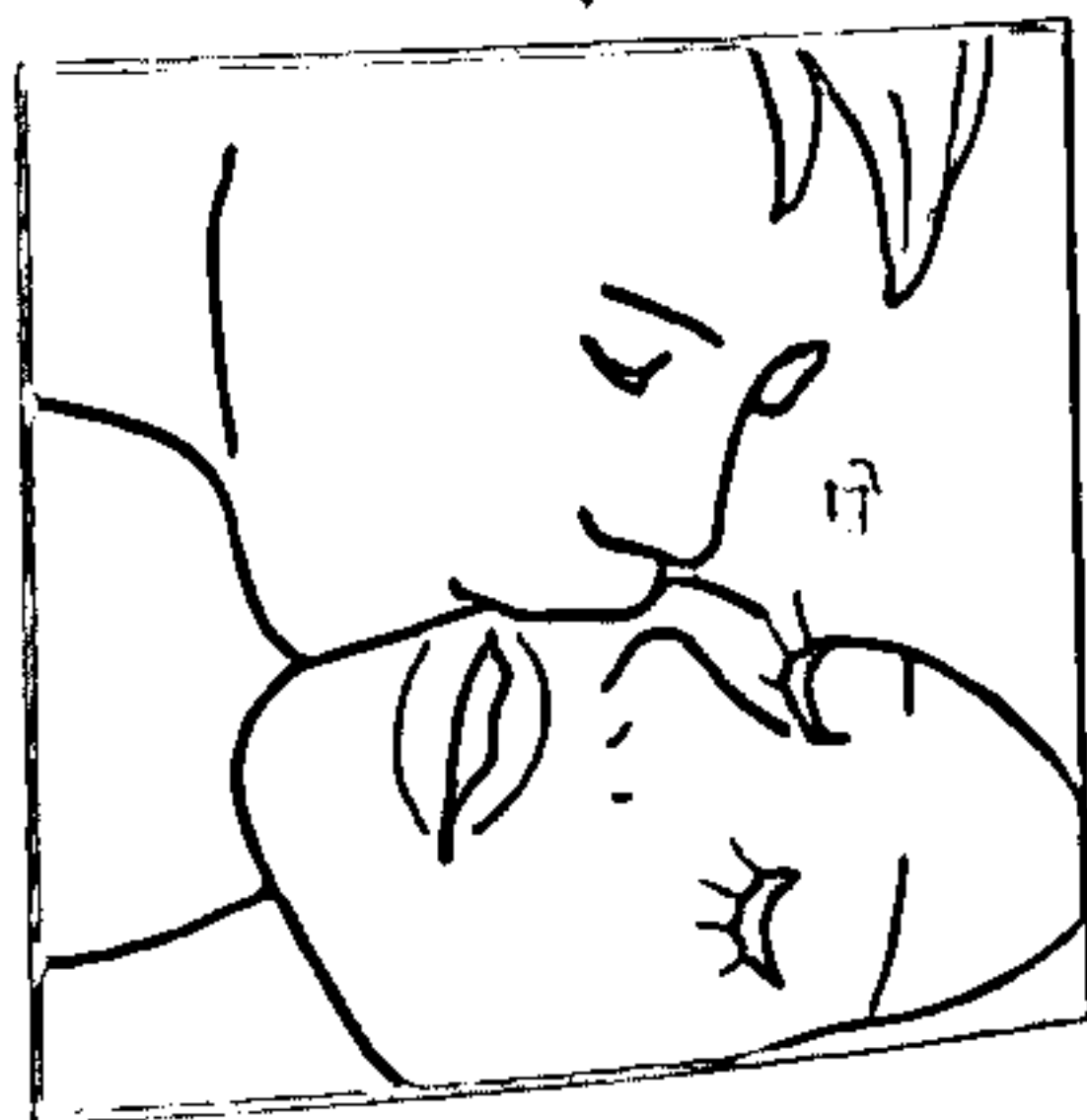
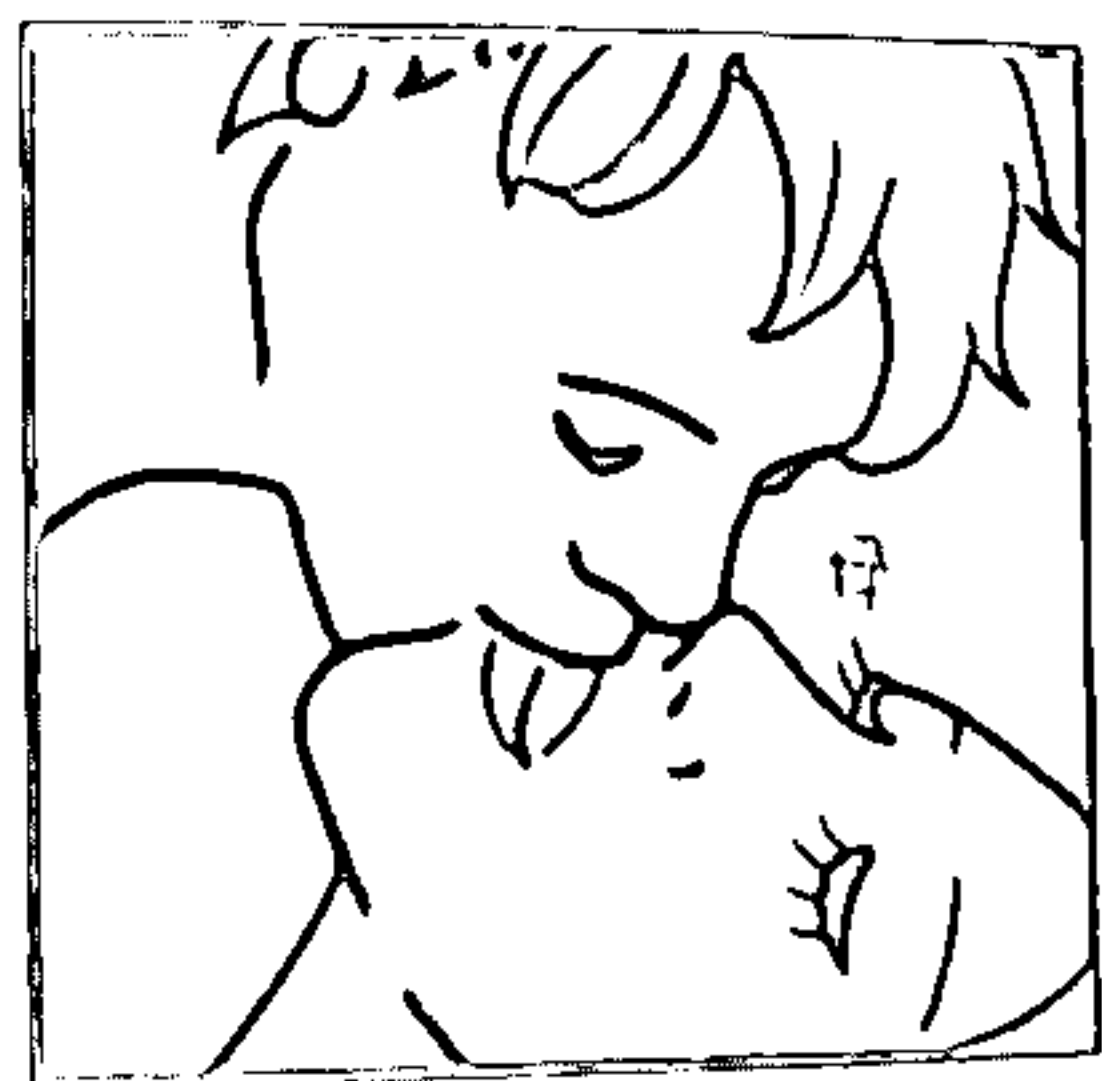
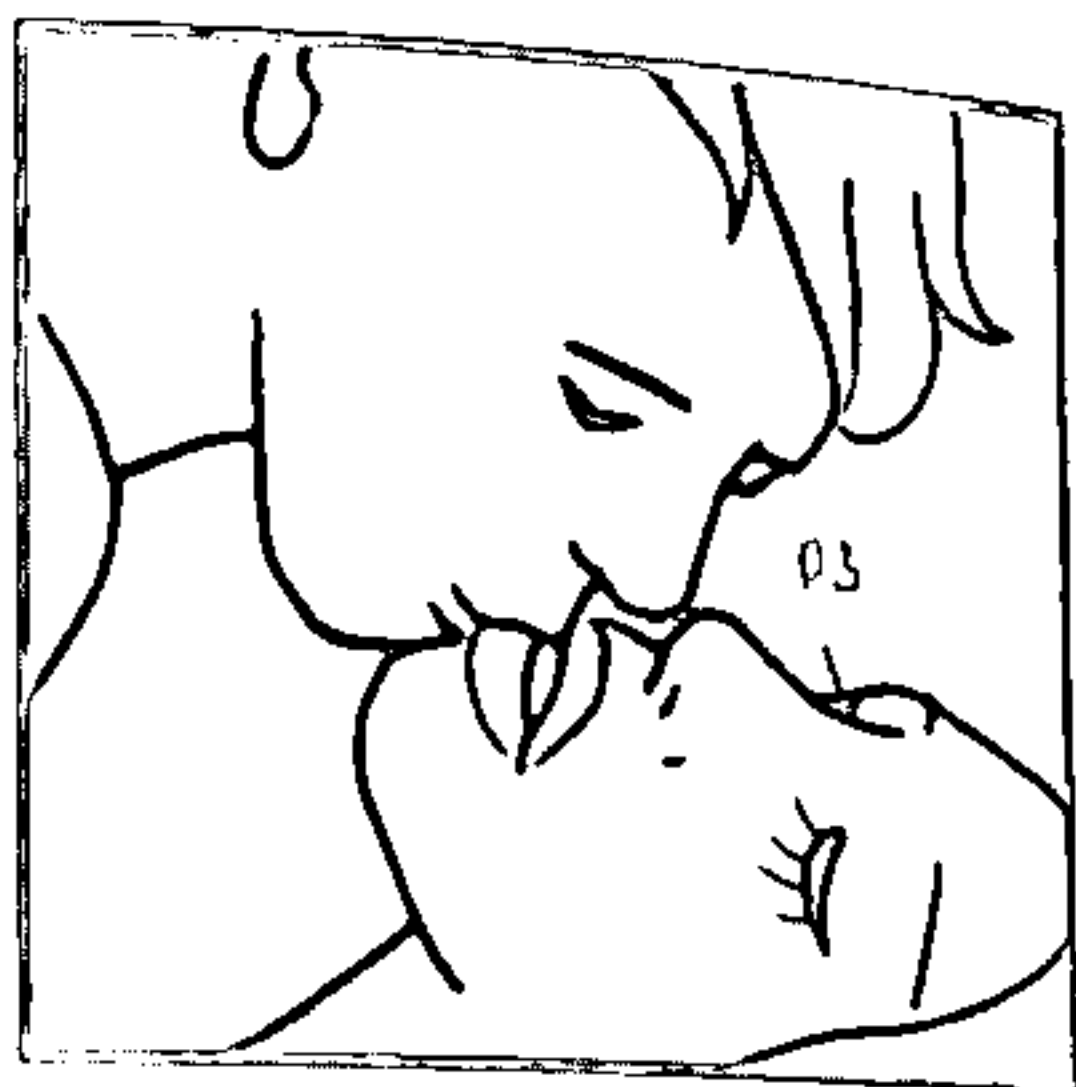
亞當親吻 (絕妙之吻)

透過肌肉的皮下，藉著舌頭的神經，用舌頭去碰觸對方的嘴唇、眼角和臉頰。也就是亞當用舌頭的碰觸版，不是左右移動，而是蜻蜓點水式的輕輕碰觸，再慢慢移開，接著再移往其他地方重複同樣的動作。請盡情享受彼此的體溫與呼吸。



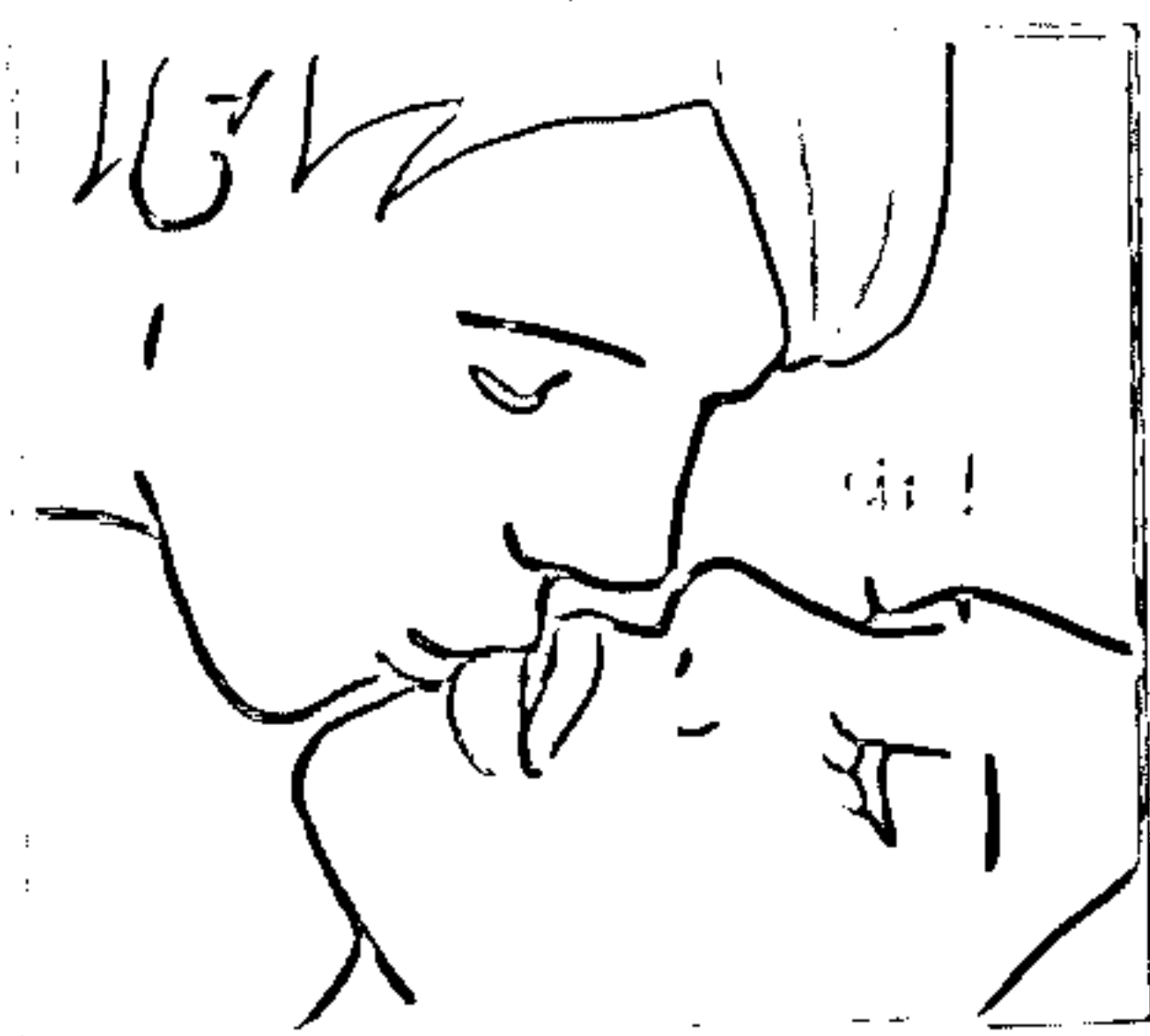
開始親吻 (揉揉之吻)

接下來進入互相感受雙唇肉性的吻。先放軟嘴唇肌肉，扎口地揉壓在女方的唇上。請切實地感受女性雙唇活跳跳的彈力及柔軟度，這就是你心愛女人內心的溫柔。請著重於上唇、下唇、嘴角、臉頰、下巴等部位。



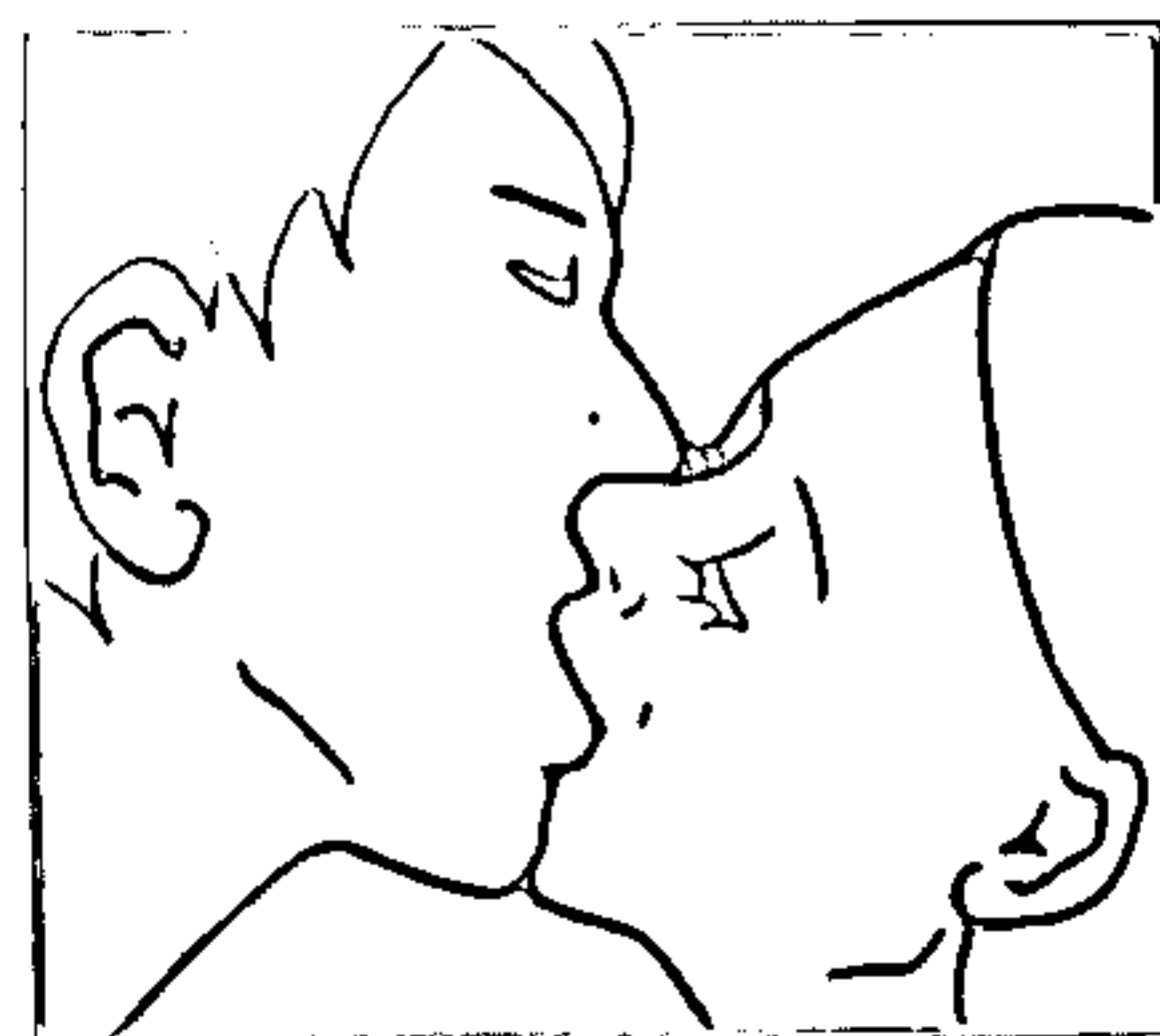
音效親吻 (鳥鳴之吻)

這種吻法最容易引起對方心中一種閃閃的直覺，在於雙唇同時的吸吮。接吻時的吸吮必須非常輕盈，然後一進一退，一邊發出小鳥啾啾的輕快聲音。除了可以用在彼此的各個部位，還有鼻翼、下巴尖等處，重點在於讓女性有被愛的實感。



吸盤親吻

終於要邁向彩虹親吻的高潮了。摒除所有雜念，在欲望的驅使下喚醒你的動物本能，用全身的精力吸吮彼此的口腔，將唇與唇完全密合，使口腔成為近真空的狀態，然後大口特吸。請化身為熱情的吸盤，直到兩人的嘴唇鮮紅而腫脹為止。



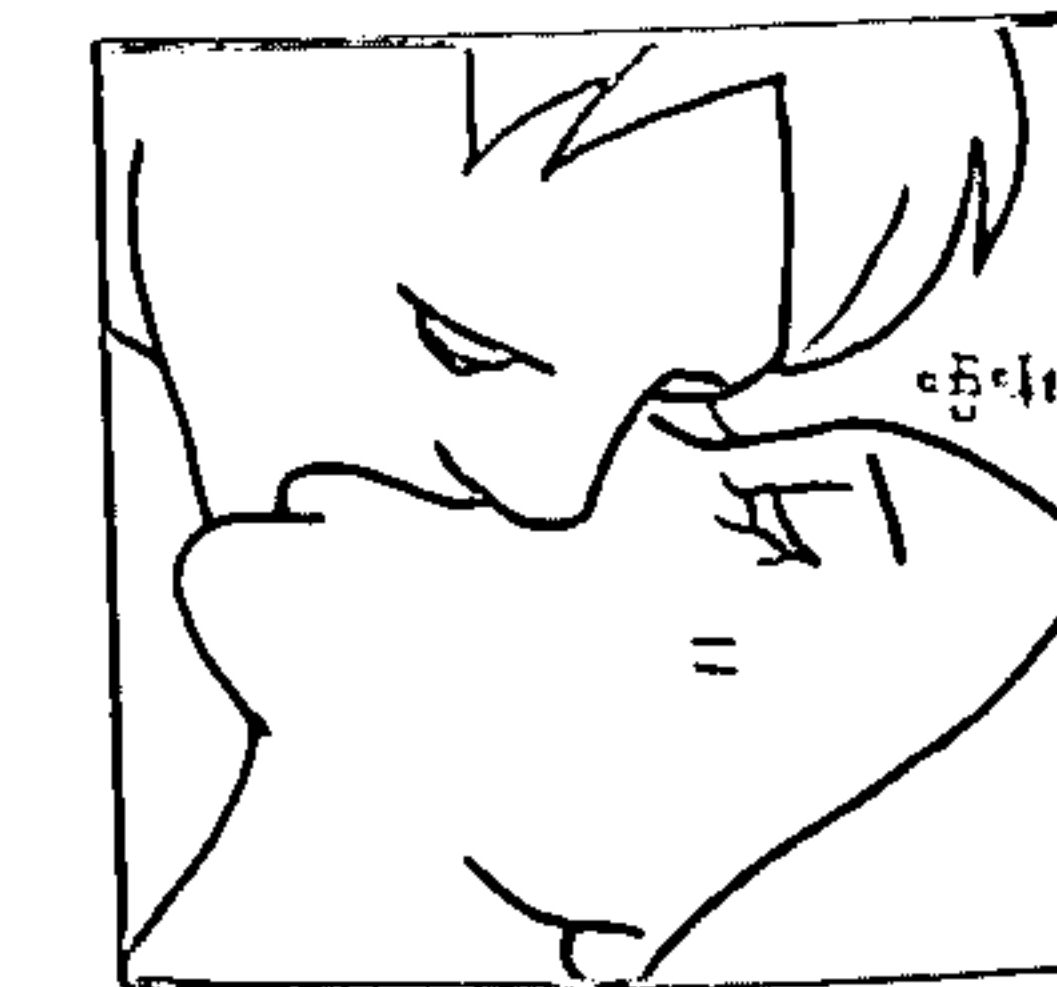
陰莖親吻 (挑逗之吻)

這是一種性刺激感非常強、活色生香的吻法，請把它列入你們的性愛流程，先從深吻慢慢展開，然後請雙方伸出舌頭（肌肉不要用力）。將女性的舌頭當成陰莖，男性的口腔當成陰道，緩緩插入，也就是男女角色互換的虛擬性交。要訣是男方也要放鬆。



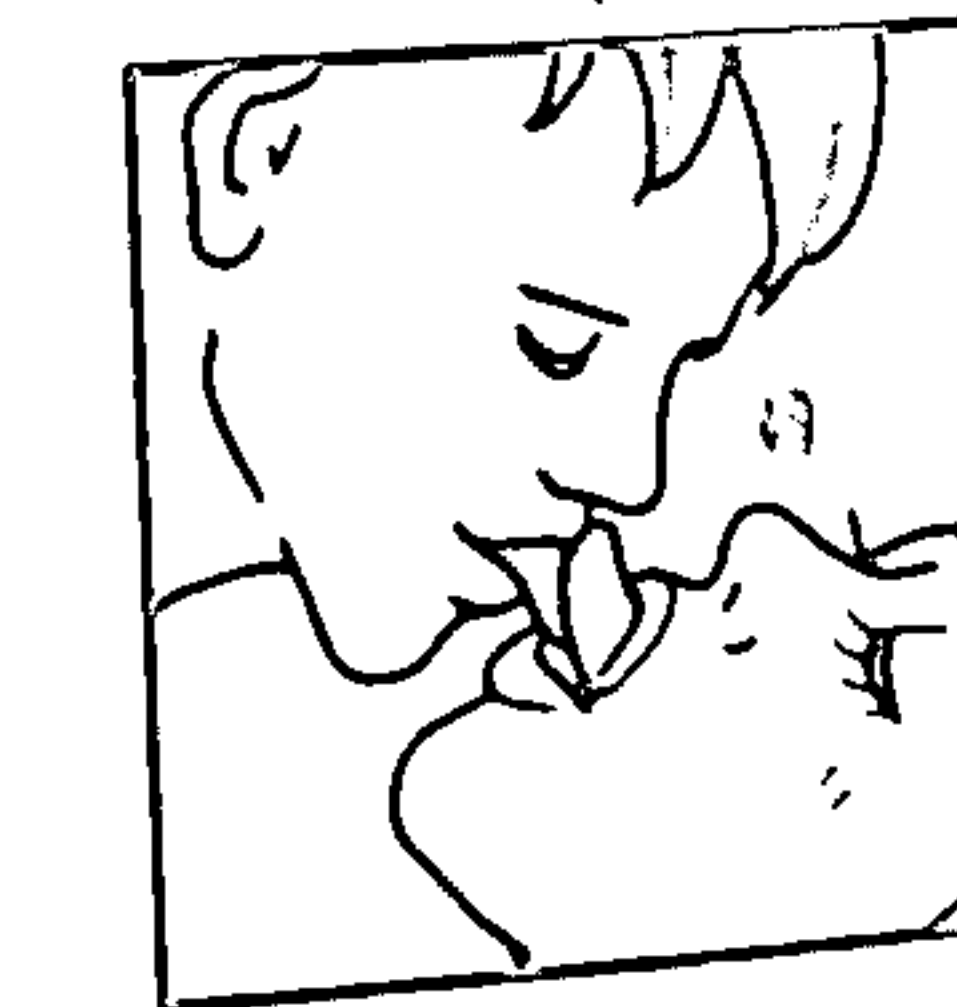
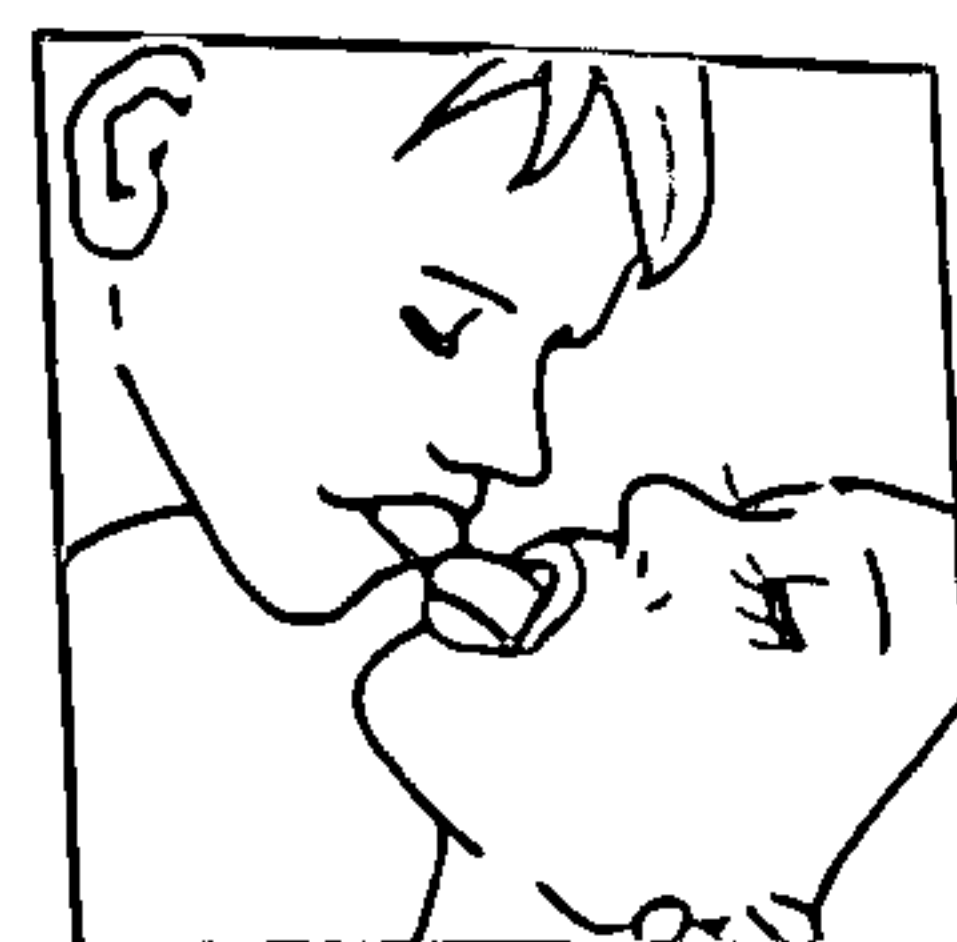
深層親吻

當彼此的感官變得非常敏銳，解放熱情的時刻終於到來了。親吻臉頰時稍稍加重力道，傳達「接下來我要解放你」的訊息，再熱情地深送一吻！在密合的狀態下，稍微改變臉的方向，調整成四角正對的角度，然後憑藉你的本能讓雙舌縱情糾纏吧！



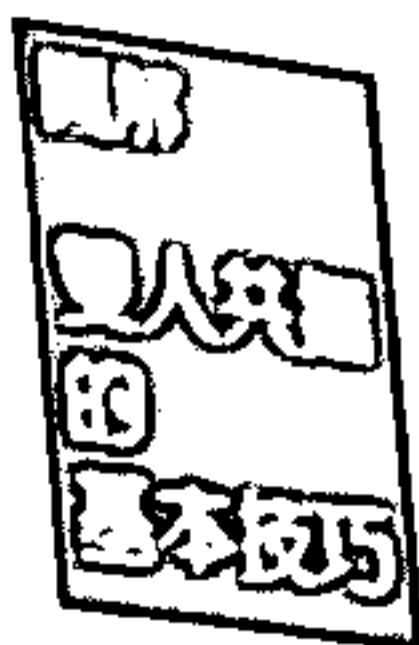
舌尖親吻

男性以舌尖抵住女性的舌尖，溫柔地引她出吻，然後將兩片舌頭互相口口地咬合，基本上由男性負責吸吮，舌頭不用使力，只需享受黏稠柔軟的感覺，這過程還是像過癮一樣輕鬆，一旦鎖住這熱而濕的性感，一旦將你豐滿的感性投入這場遊戲。



男
女

基本技巧



亞當撫觸法

一招闖天下 緩慢性愛的真髓

女性全身都是性感帶，這已是常識。至於該如何愛撫，光靠舌頭舔、雙掌抓，是無法讓女性性欲高漲的。亞當撫觸不只是讓對方達到高潮的利器，也能在對方感受快感的同時，漸漸成為敏感易潮的體質。它的實用性非常廣泛，從接吻、雙人共

性到交合，所有的動作都能用。若你達到只要手空著就能下意識地運用亞當撫觸，你和你的女伴將能獲得前所未有的性福。當然，這也是女性的必修科目。用妳的體溫和指尖帶來的快感，給男伴的身心變化帶來驚喜。

效果

1. 能迅速提升女性的性欲。
2. 能迅速提升女性的敏感度。
3. 能迅速提升女性的性福。

Point

緩慢的方向

速度3公分

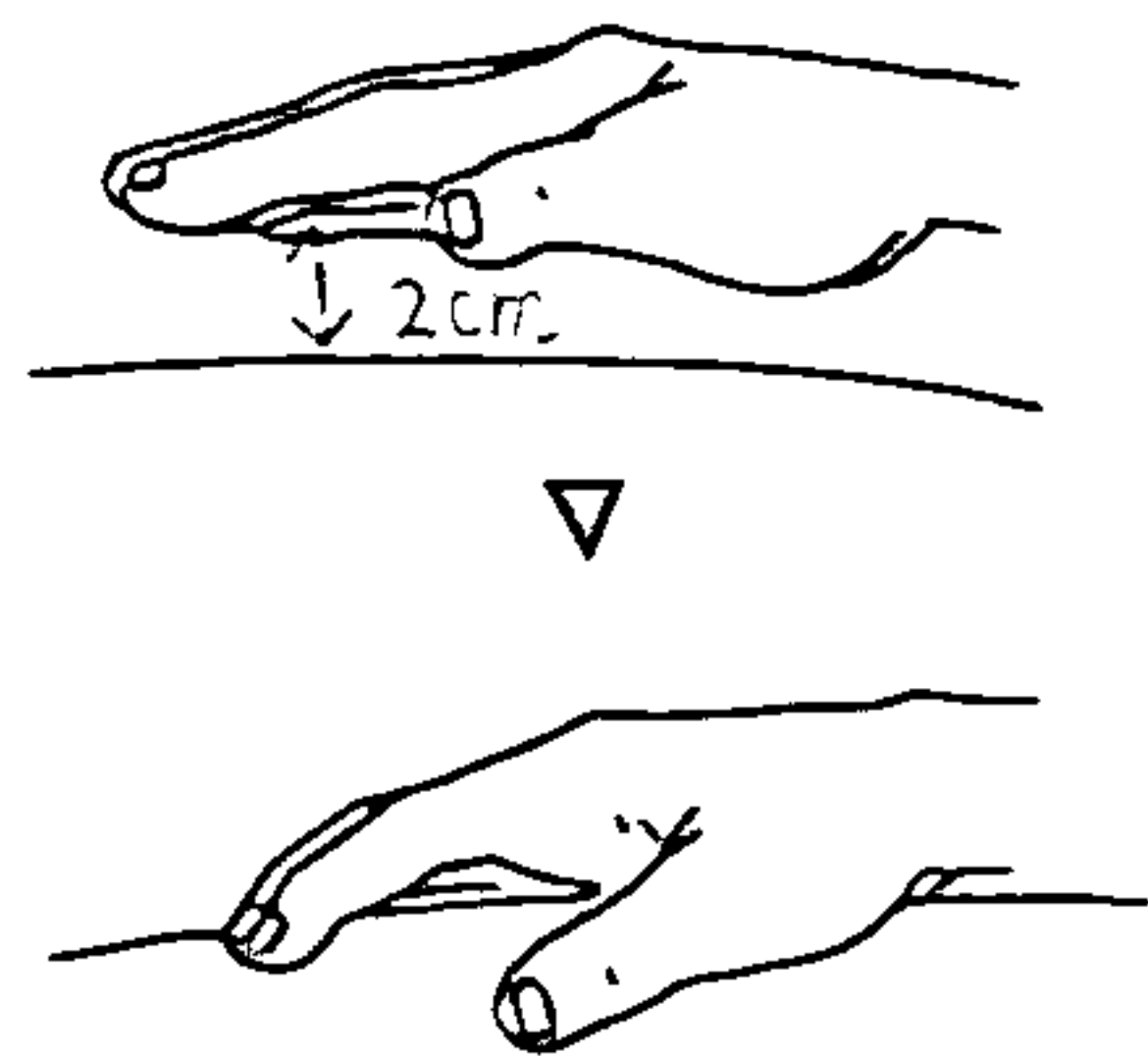
如這般水般的指壓

移動方式

訂定好緩慢的方向和速度，即可使用亞當撫觸。移動的方式，可以用手指的指尖，也可以用手指的中間，也可以用手指的根部。移動的方式，可以用手指的指尖，也可以用手指的中間，也可以用手指的根部。移動的方式，可以用手指的指尖，也可以用手指的中間，也可以用手指的根部。

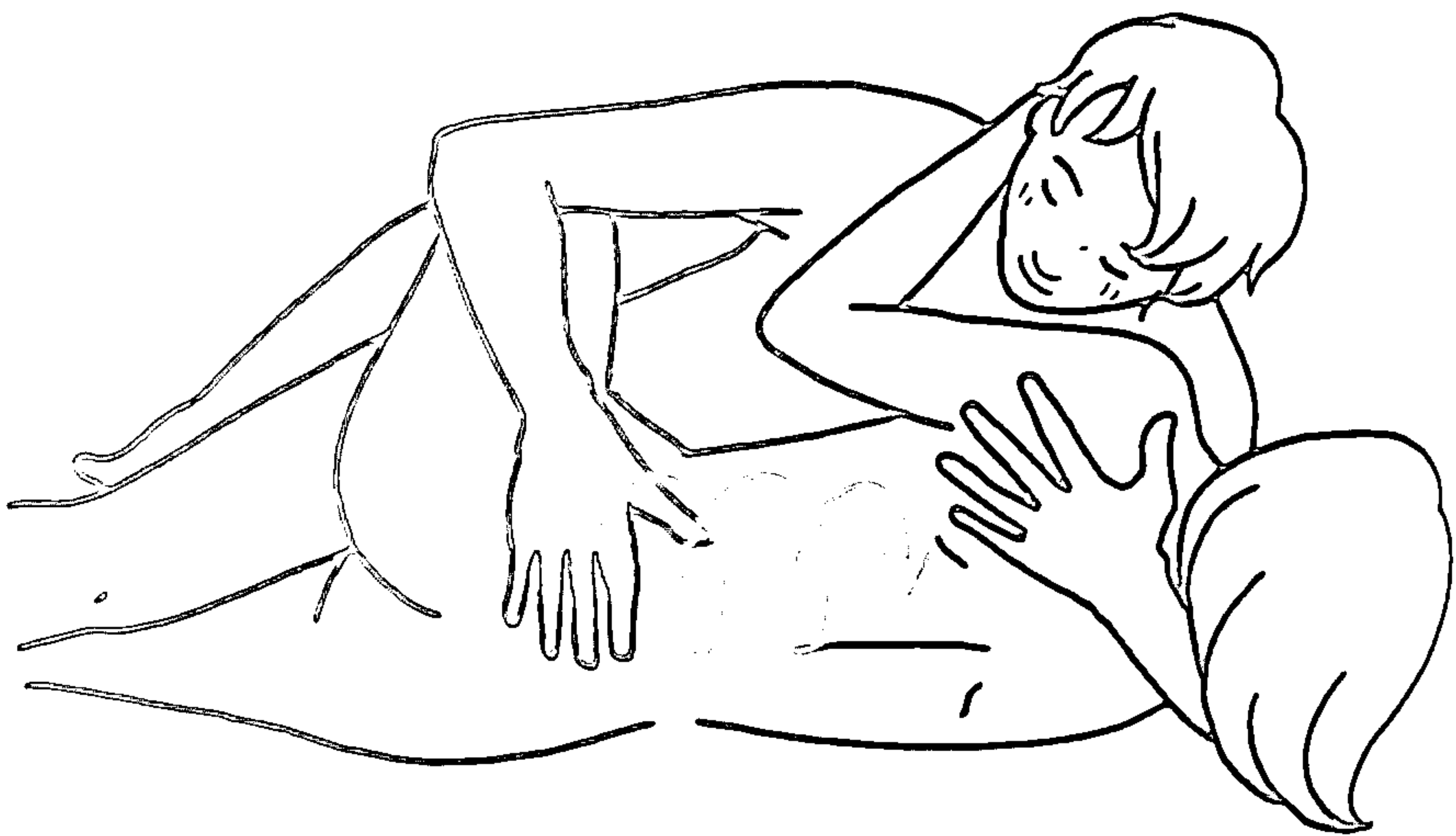
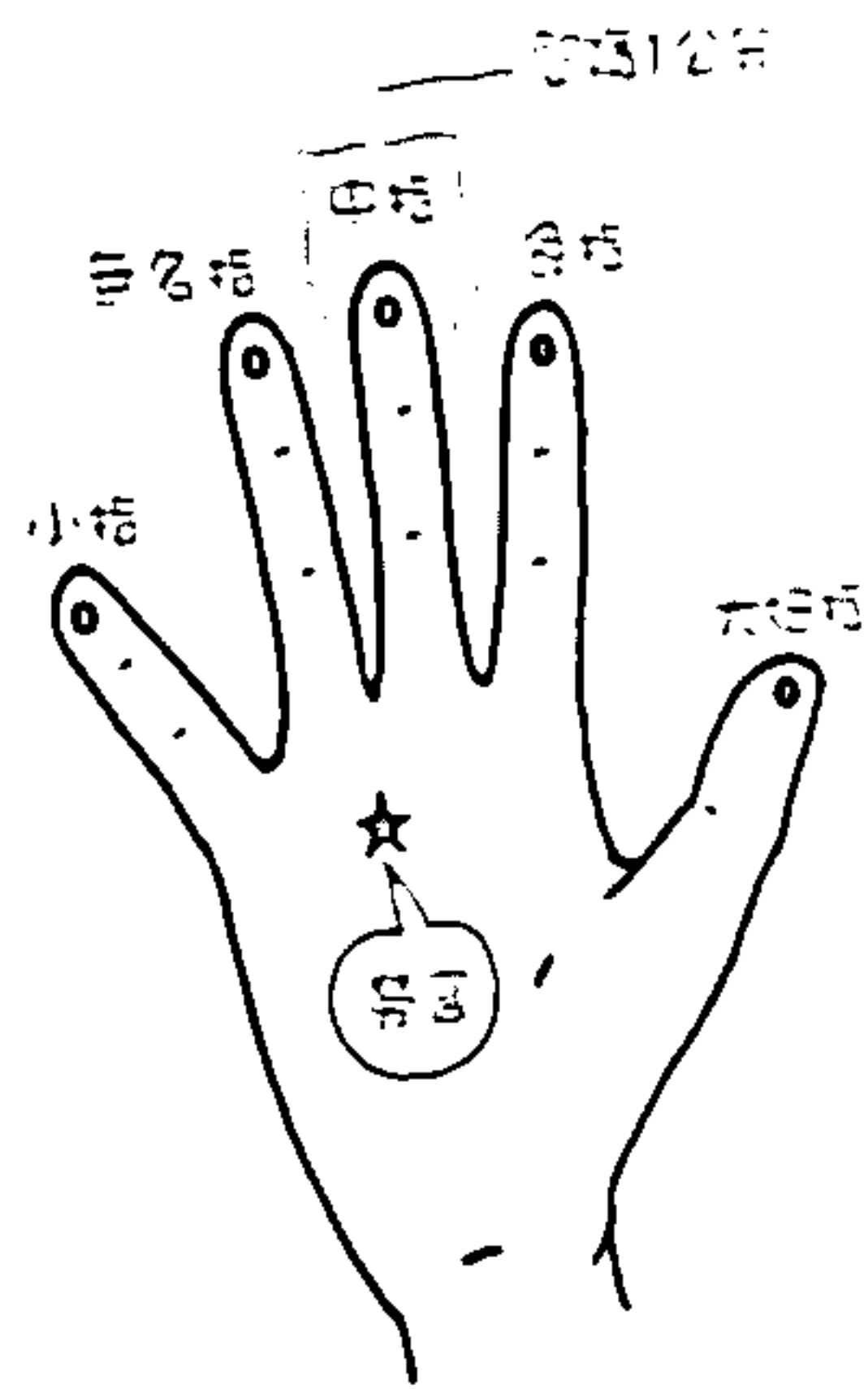
基本手勢

用右手手心（左孩子則用左手）輕輕放在對方身體平坦的部位。先在皮膚頂上與身體，然後緩慢地和皮膚水平距離2公分，從這個高度落下五指手指，輕輕落在皮膚上，手指不要用力，在愛撫過程中一直保持這個姿勢。



與皮膚的交點

手指的前端叫指尖，指尖的部位叫指頭。亞當撫觸法使用的部位，就是指尖和指頭的中間點（圖中的●部位）。亞當撫觸法用五根手指的這個部位觸碰對方的身體。另外還有握根的姿勢，有一個可觸及進出的重要穴道，也請記住。



亞當撫觸法【實踐篇】

愛撫的部位

頭髮&臉

用安撫小孩的方式，輕柔地撫摸頭髮。按摩口是口交的前導動作，用食指、中指輕輕地撫摸下巴、口角和耳側連成的三角形。

手臂

脖子、鎖骨再下來就是手臂，從肩膀到指尖大範圍地輕輕按摩。上臂內側也是好位置。

腰側

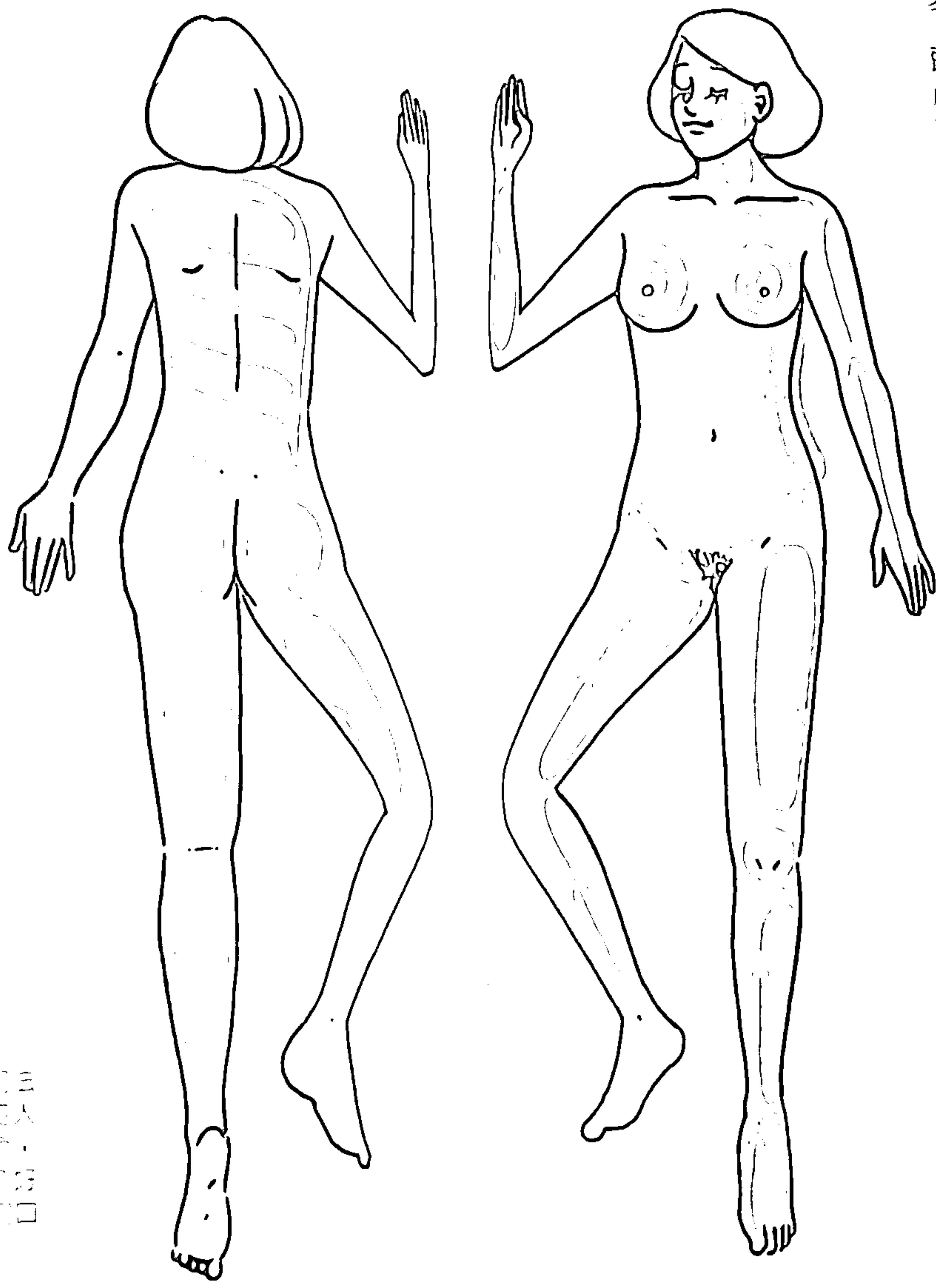
從腋下到大腿根的區域，大範圍地輕輕按摩。手掌必須一直和皮膚保持平行，這是男性也很有感覺的部位。

胸部

脂肪是沒有神經的，所以揉得再努力也不會產生快感。從外側一邊溫柔地按摩，一邊慢慢接近乳暈。乳頭的部分最後再碰。

鼠蹊部

吊胃口部位中的陰莖！從骨盆邊緣到連接性器官的兩側，用兩根手指輕柔地，在性器官周圍遊走，吊足對方的胃口。



大腿

大腿肌肉很厚，所以按摩時，要用力一點。可以用大拇指的指腹，從大腿根部向膝蓋方向按摩。在交合狀態下，這也會有快感。

膝蓋&小腿&腳

膝蓋和腳趾是敏感的部位，女性可以輕輕地按摩。在交合狀態中，腳趾的運動，也會有快感。腳趾的運動，也會有快感。

背部

背部的按摩，可以用雙手從肩膀開始，向腰部方向按摩。在交合狀態中，背部的按摩，也會有快感。

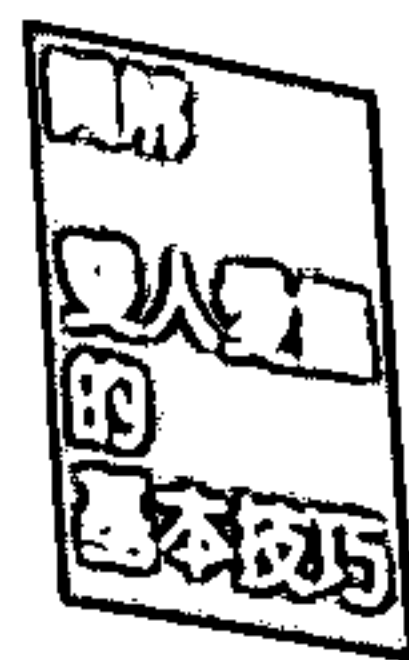
臀部

臀部的按摩，可以用雙手從臀部開始，向大腿方向按摩。在交合狀態中，臀部的按摩，也會有快感。

女對男的
亞當撫觸法

對男性來說，亞當撫觸法的重點在於，用雙手從肩膀開始，向腰部方向按摩。在交合狀態中，背部的按摩，也會有快感。





搔抓愛撫法

踏上欲望之路的
絕佳嚮導

亞當撫觸法帶來的是淡淡的快感，屬於「靜」的快感，若是搭配「動」的快感就更所向無敵了。搔抓愛撫法便能帶來「動」的快感。

任何人都有潛在的S（暗虐）和M（被虐）的特質。能滿足這種願望的愛撫方式，就有如細水長流般緩

像是當對方因為亞當撫觸法的淡淡刺激而暈陶陶的時候，忽然對大腿搔抓攻擊！或是在以坐位交合時，冷不防在背後來記貓抓！要注意的是，搔抓不是越多越好，要攻其不備才能點燃熊熊欲火。

效果

- 1 以亞當撫觸法刺激過後的搔抓刺激，是很好玩。
- 2 能刺激對方內心潛在的M屬性。
- 3 是極強烈的刺激，能夠刺激全部感官，為性高潮掀起波瀾。

Point

1秒30公分

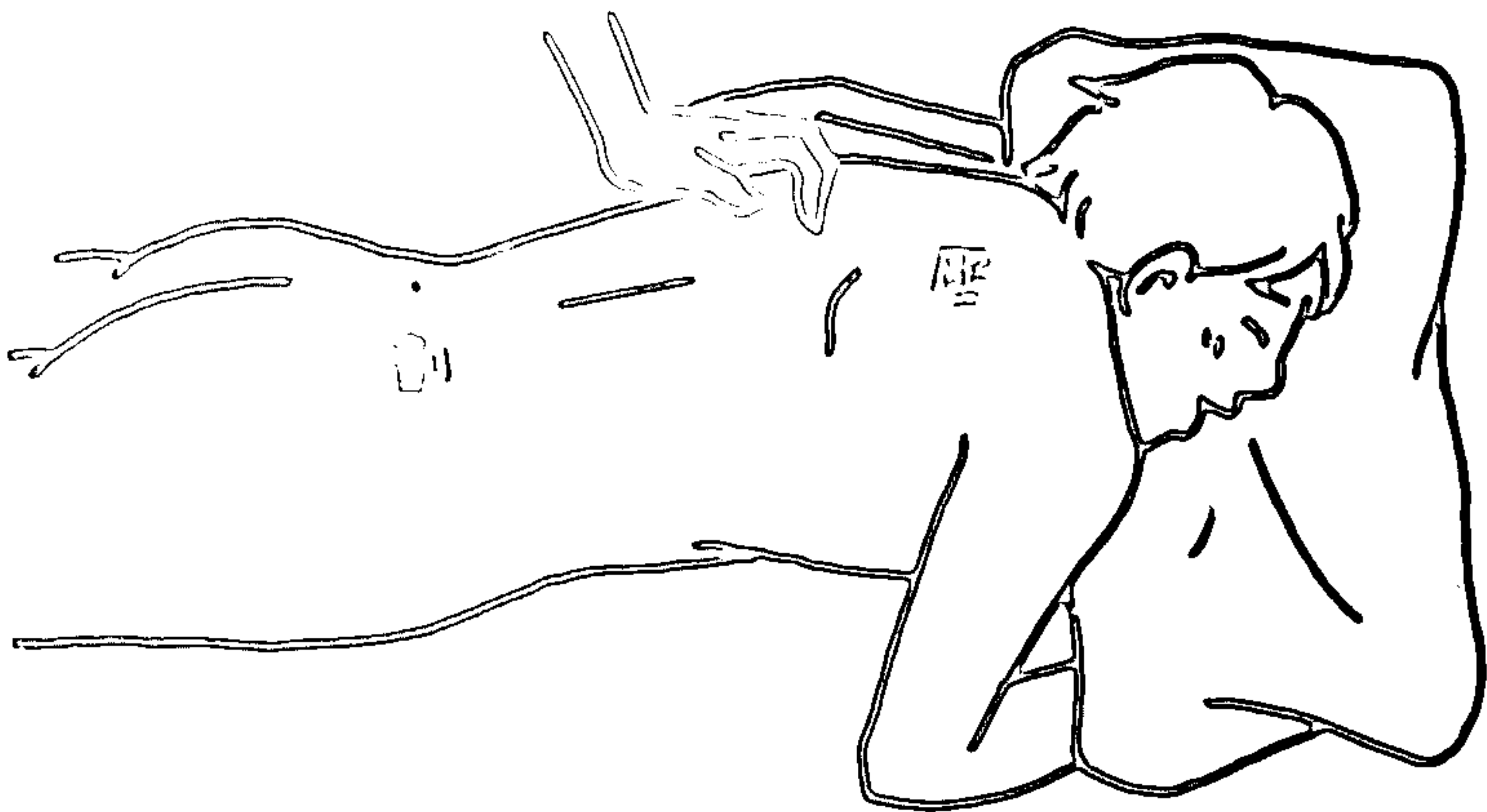
像抓蚊子咬般的強度

指甲保持垂直

移動方式

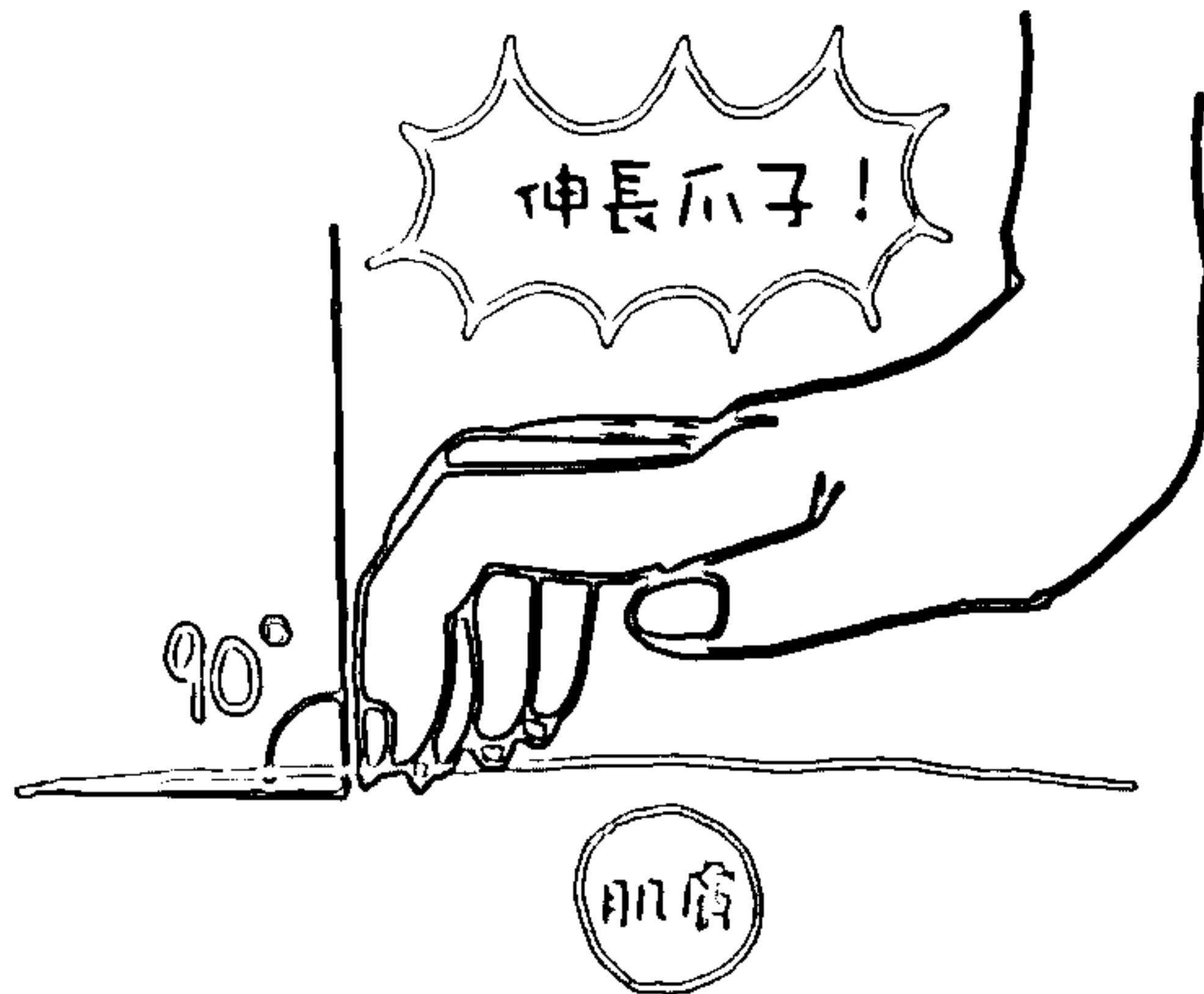
搔抓有兩種，一種是刮，一種是壓。在有肌肉的部分，就垂直移動，請不要偏斜也不要走閃電路線，直直的去效果最好。為了讓對方明白，必須以1秒鐘30公分的速度一口氣壓下去。力道不須太強，紅色的印子不久就會消失。一次搔抓的距離最好盡量拉長。

嗯～



基本手勢

首先，要明確決定要抓的目標。掌心與受抓處保持水平狀態下，將五指指頭垂直挺立，然後稍微使勁以固定手勢。對方的肌膚與手指呈90度角是重點，指尖不能平放，五指也不能併攏不能打圓。

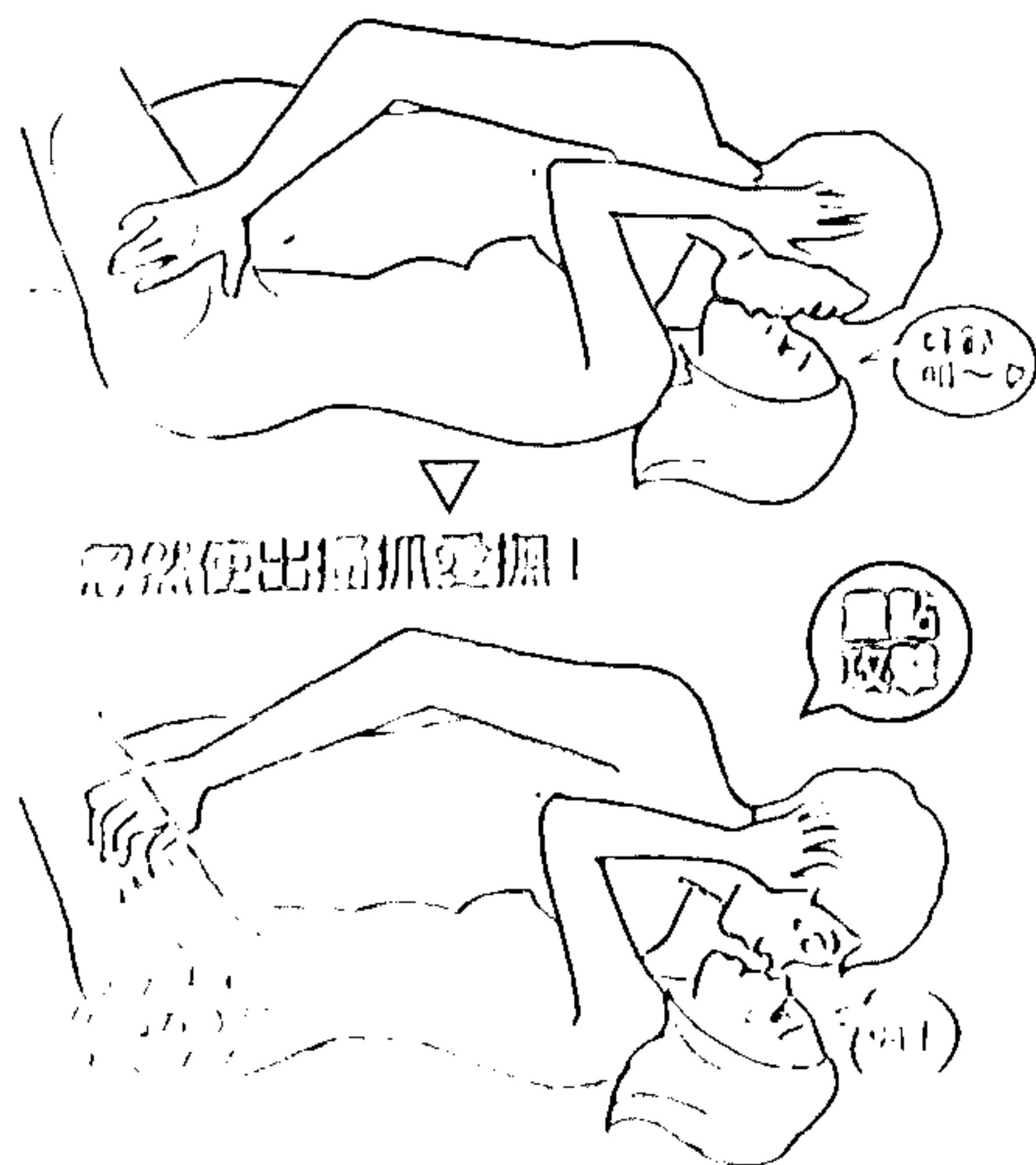


男
女

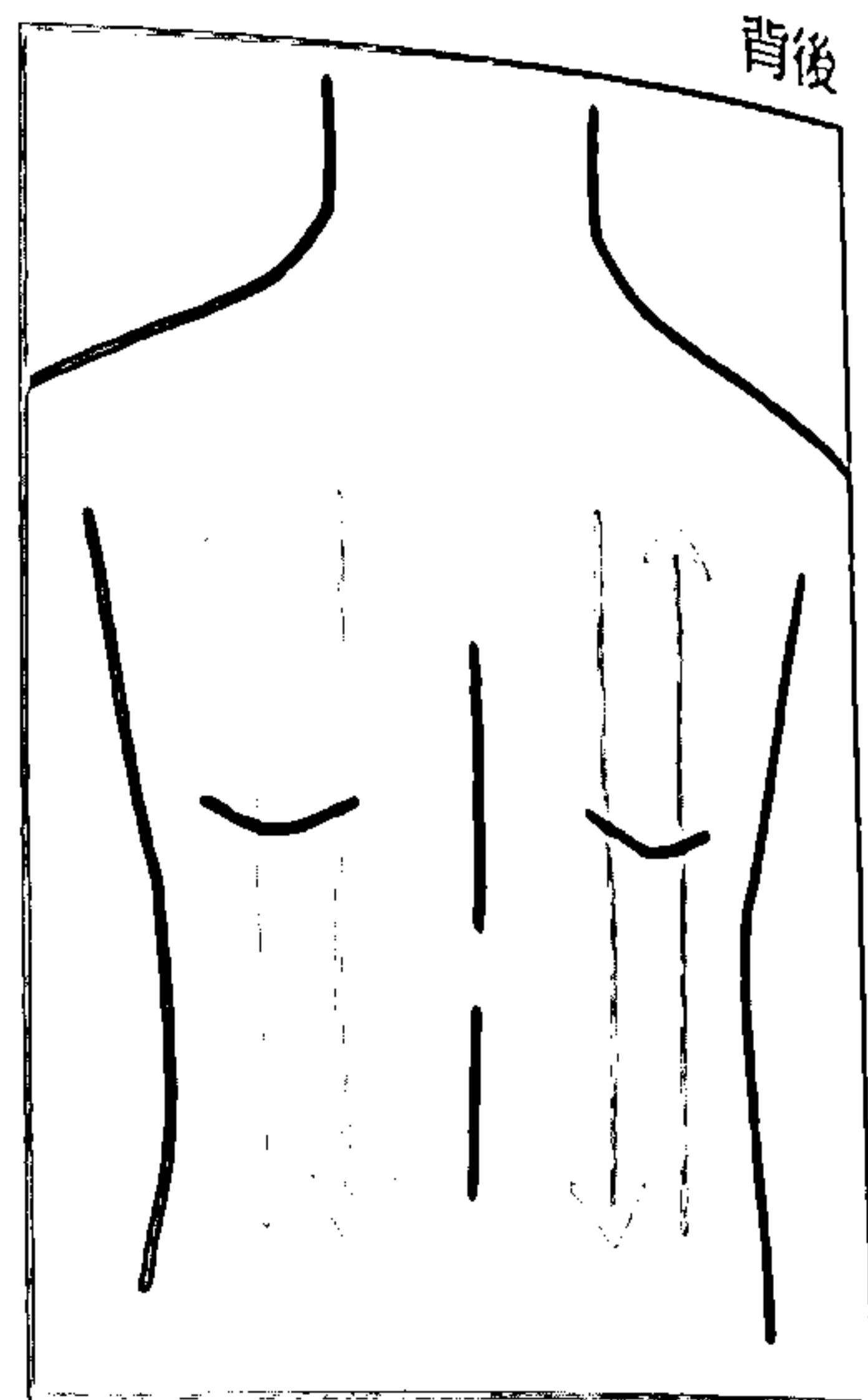
演出技巧

在「亞當撫」時，做了等於沒做。當對方以為你懂得按摩法而來的時候，你突然使出「亞當撫」的小招時，或是沉著臉，像沒有什麼感覺的說：「這招好棒！」這時你使出「亞當撫」的時機時，對方會覺得你是在「玩弄」他。

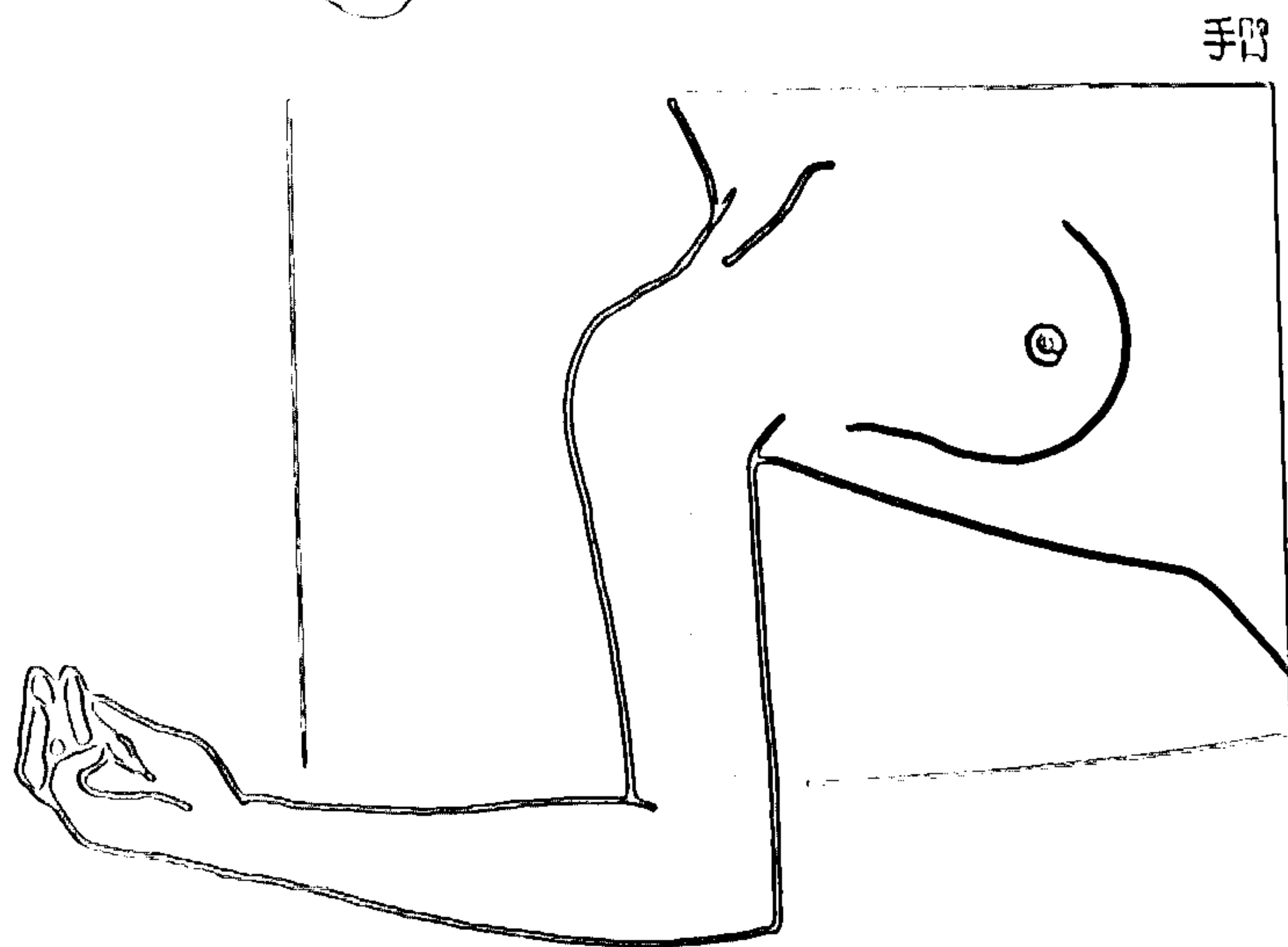
利用亞當撫與對方玩突然……



突然使出「亞當撫」!



背後



手臂

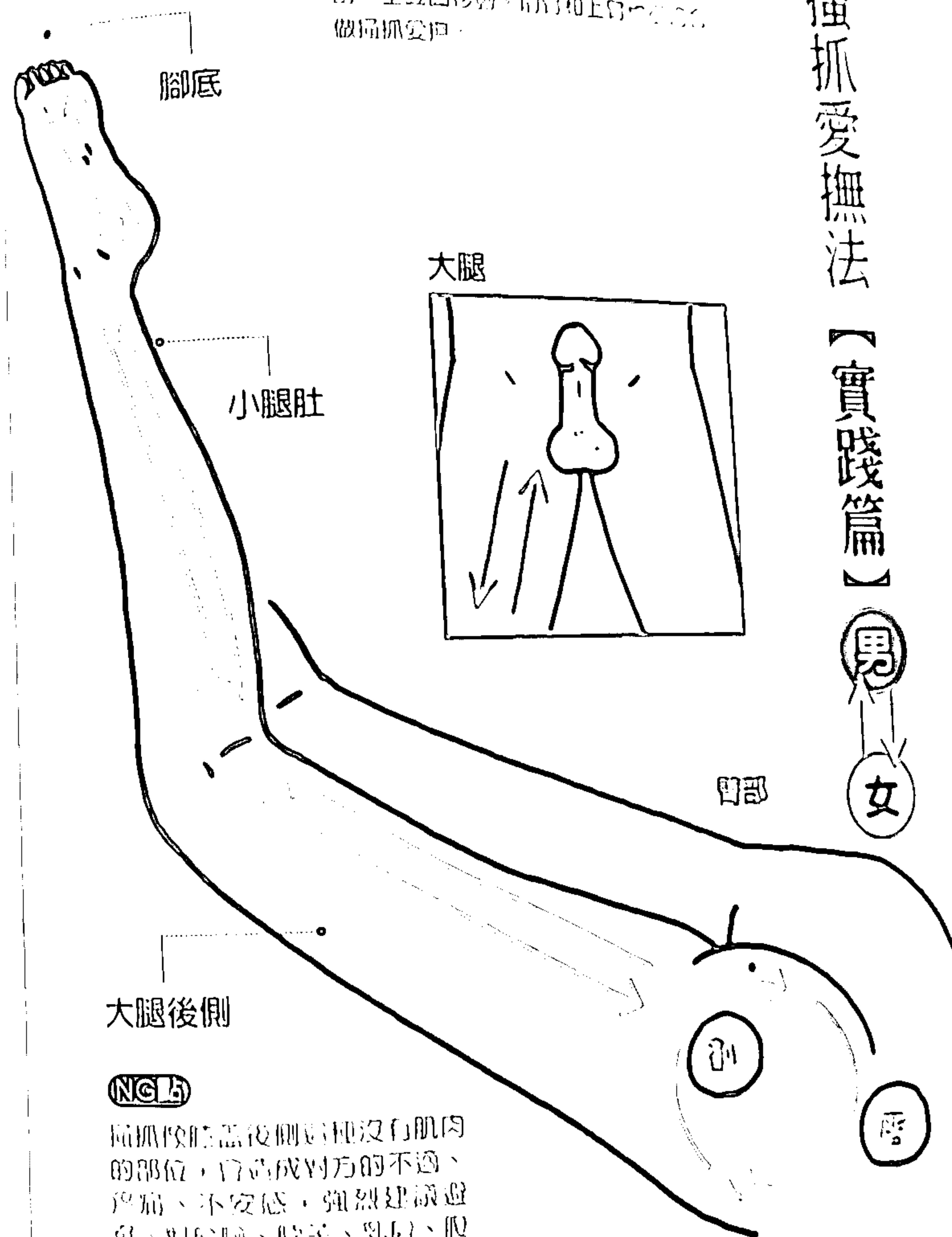
愛撫的部位

「亞當撫」的部位是有肌肉的部位。尤其是腿肚、大腿更是其中性反應最敏感的部位。從大腿到腳底的穴道，你都要十足地刮下去吧! 對於腳底，是先刮腳底，呈圓形移動，而腳和上腳也都要做「亞當撫」。

圖解
愛人愛撫
的基本技巧

搔抓愛撫法【實踐篇】

男
女



大腿後側

(NG!)

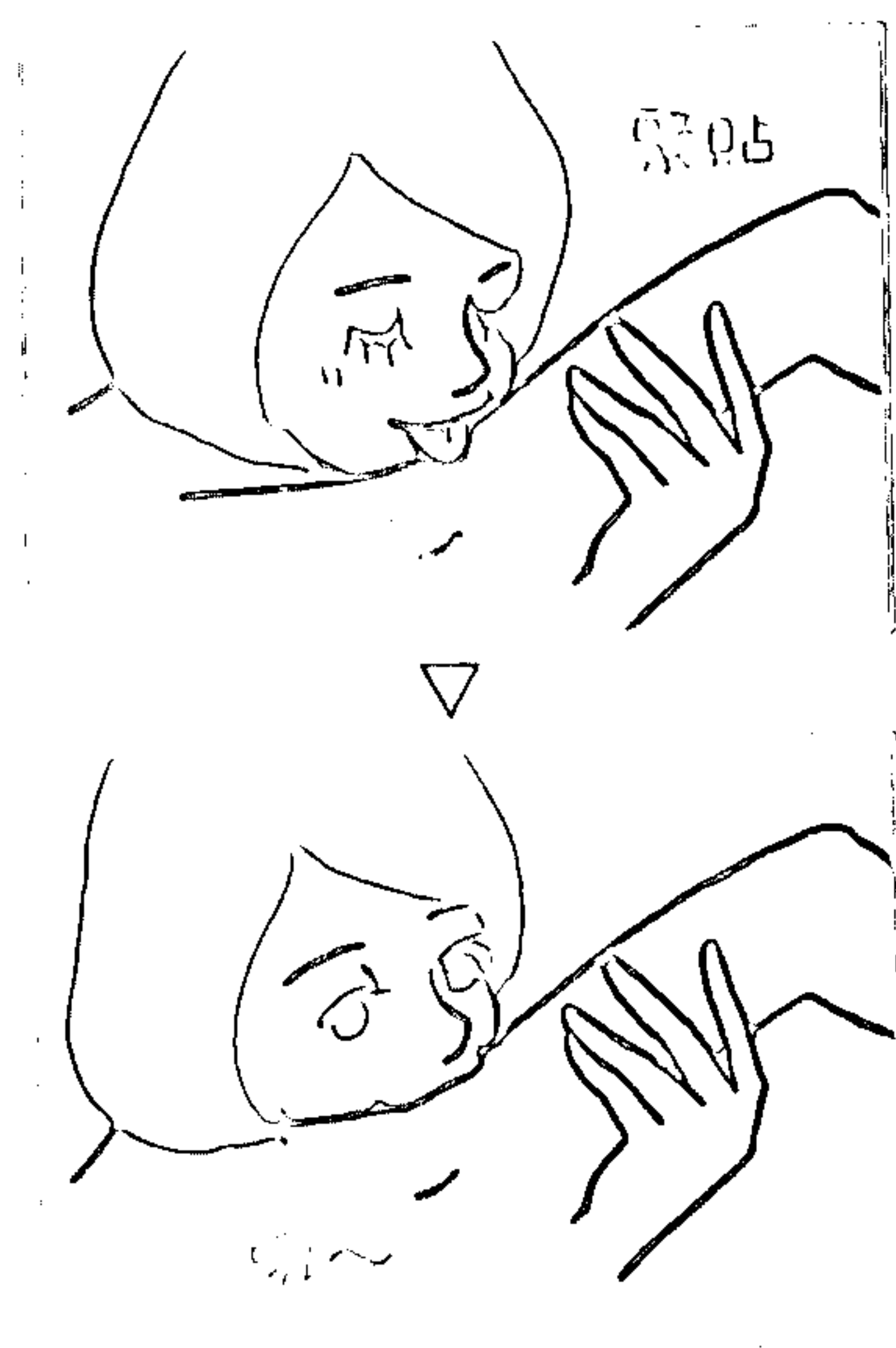
「亞當撫」的部位是沒有肌肉的部位，會造成對方的不適、疼痛、不安感，強烈建議避免。對於臉、脖子、乳房、臀部、腹部這些部位，則不應使用「亞當撫」，而是「亞當撫」的法。

效果

- 1 像小兒時期的父母對小孩一樣，你和他親切的接觸。
- 2 舌頭滑溜的快感，能帶給你他們用方式辦不到的特殊刺激。
- 3 舌頭在口只是遙不可及的夢想，點點式的舔舐運用，才知快樂的受到何種程度。

旋轉舔

在乳頭或陰蒂部位，以及其他舌頭能接觸到的部位。伸出舌頭，輕輕地貼在該部位。不需任何技巧，只要利用舌頭的反應力，就能達到目的。中間加入旋轉動作。



只是像舔冰棒一樣動舌頭，效果會大打折扣。將往上舔、點舔、旋轉舔三種動作有意識地交叉運用，多加練習。如果技巧正確，對方就能感受到你的愛意，興奮度也隨之沸騰。



點舔

對於乳頭、陰蒂，或是陰莖的包皮繫帶等部位非常有效。訣竅是舌尖不要用力。有些人喜歡彈跳式的舔弄，但是效果並不好。舌尖必須一直停留在肌膚上，以一定的節奏來回舔舐。

愛撫品質瞬間提高 舌頭觸感開啓心門

舔舐愛撫是廣義口交的一種，也就是用舌頭愛撫對方。亞當撫觸是用微弱而細膩的刺激開啓對方的性感腦，舔舐愛撫則是「以傳遞愛情為目的」。雖然快感比不上亞當撫觸，但如果你的目標是疼惜對方般的性愛，它可是有無可取代的效果。

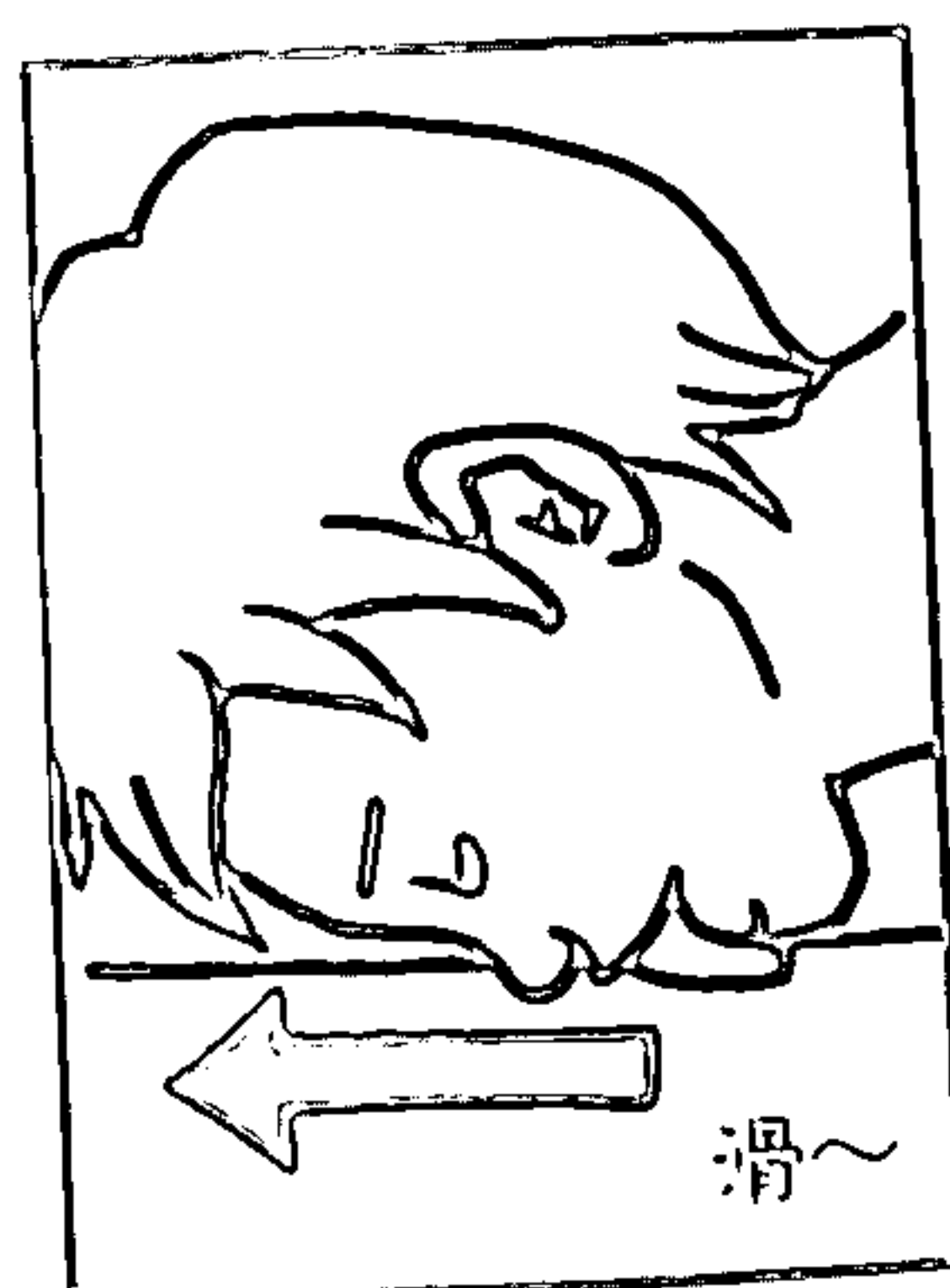


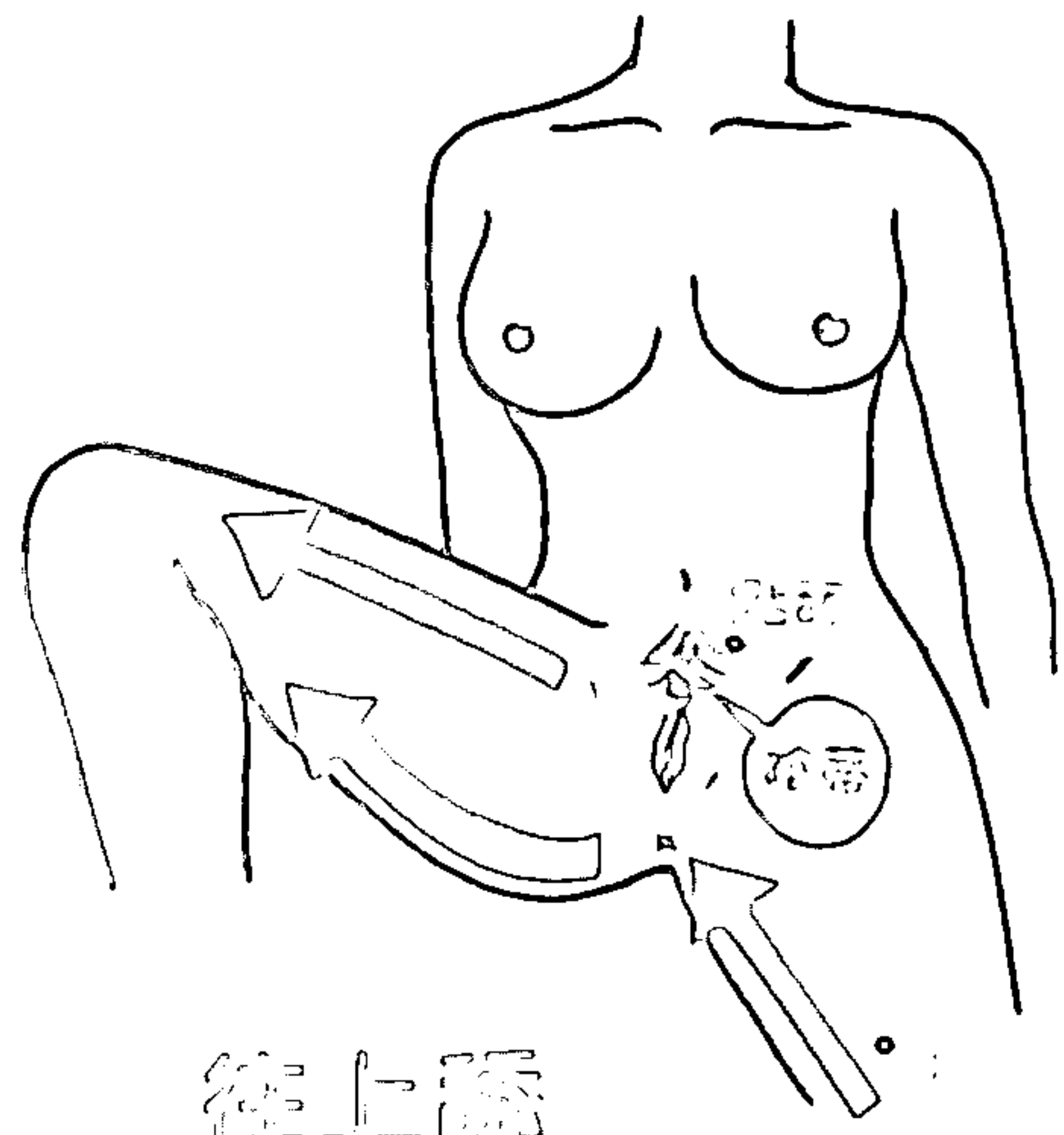
舔舐愛撫法

基本姿勢 & 移動方式

往上舔

伸出舌頭，緊緊貼住對方肌膚。舌頭保持不動，整個身體抽出，慢慢地往上舔。許多部位用點舔會造成癢感，用這種舔法則變成最高等級的性感帶。是一種濕黏的、滑溜的、難以言喻的快感。





往上舔

大腿內側

舔大腿內側時，不可直「你」直「我」，而要從大腿根部開始，然後逐漸往上舔，直到大腿根部，勾起對方的陰莖，然後再往上舔，直到大腿根部（三角地帶）也是勾引對方的一種方法。

點舔

陰莖

舔陰莖時，不要從其他地方分開來，而是從陰莖根部開始，舌尖抵住陰莖，然後逐漸往上舔，直到陰莖根部，勾引對方的一種方法。

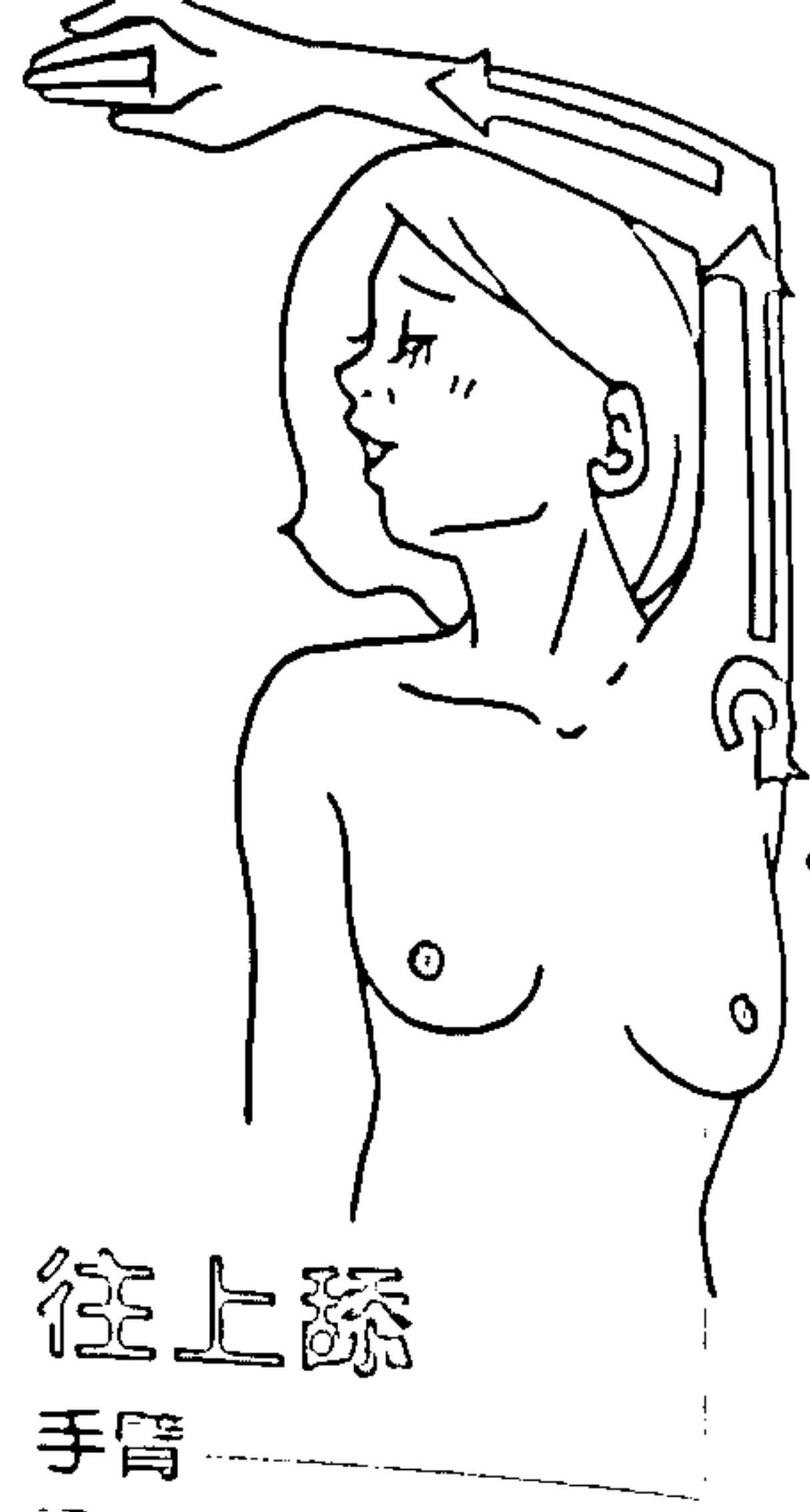


點舔

點舔

陰莖包皮繫帶

點舔包皮繫帶男性會非常喜愛。先用一隻手溫柔地捧起陰莖，然後輕輕舔舐包皮繫帶。往上舔也不錯，可將兩種舔法交叉運用。



往上舔

手臂

請對方將手臂輕輕地張開，然後從肘部開始往上舔和前臂。用整面舌頭緊緊抵住，盡量拉長一次舔過的範圍，動作必須和緩而扎口。

旋轉舔

腋下

會痕的地方就代表很敏感。如果受撫方式正確，就會變成最高等級的性感帶。這並不是用舌尖點舔，而是用大面積的舌頭緊貼做旋轉舔，也可以讓口腔像吸盤般用力吸住。

愛撫的部位



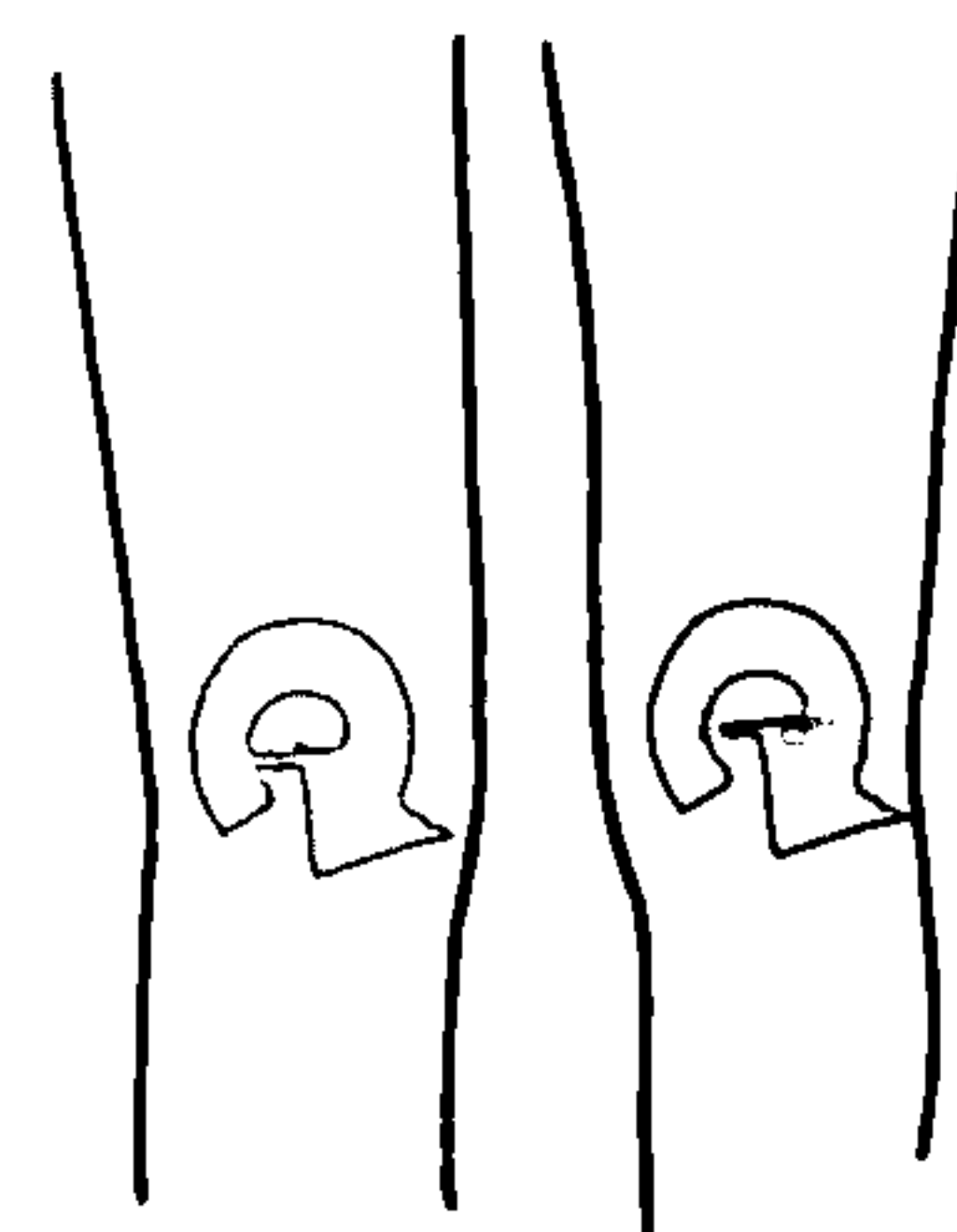
舔舐愛撫法

【實踐篇】

往上舔

下巴、頸側

舔舐會讓女方擔心掉妝，所以略過。從下巴下方、鎖骨上方到耳朵後面，扎扎實實地往上舔吧！耳朵的部分不要留下口水，要很有靈敏感的運用舌尖。



旋轉舔

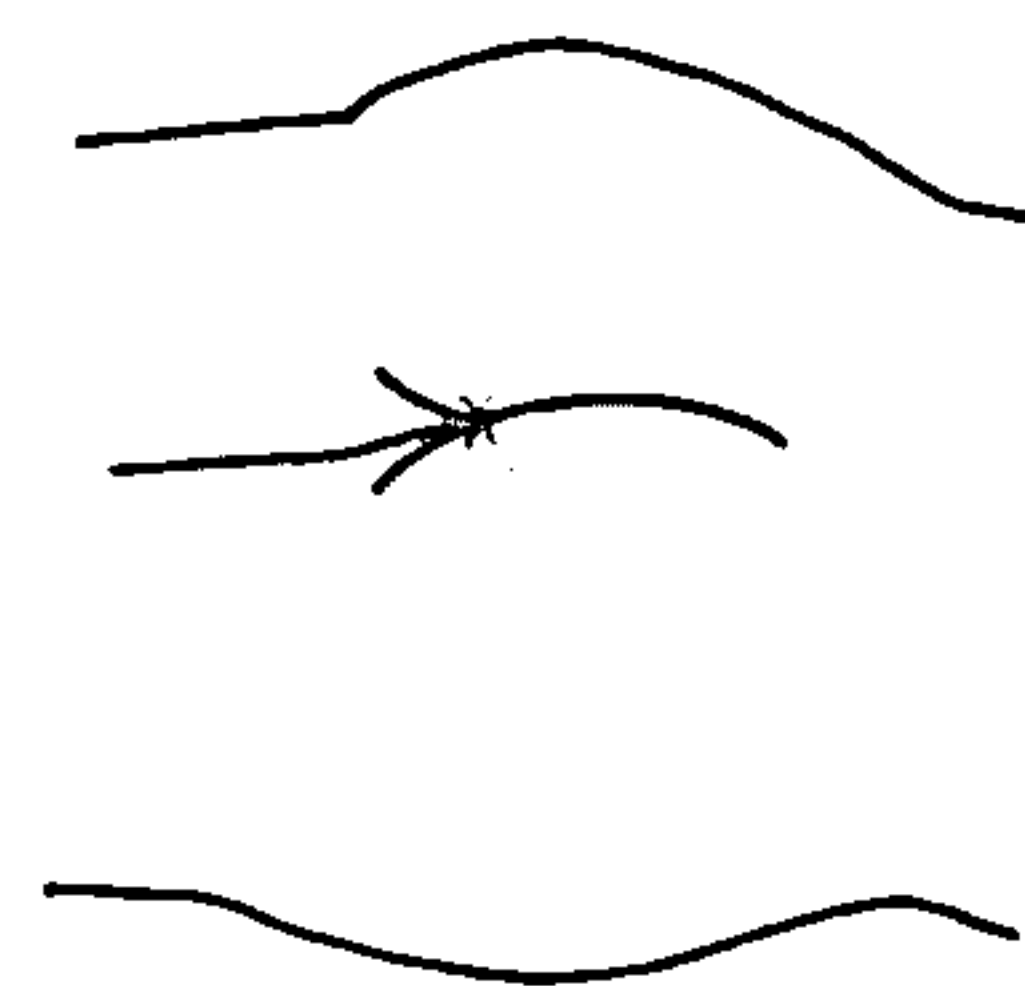
膝蓋後側

這是最容易被忽略的一個性感帶，也是最適合運用旋轉舔的部位，基本上需要對方仰臥，才能盡量呈現舌技。

往上舔

屁股

從肛門的上緣，一路往上舔到股溝的兩側。突然舔肛門會讓對方打退堂鼓，造成反效果。等到對方對這種舔舐愛撫沒有任何抗拒，再專攻肛門。





甜咬愛撫法

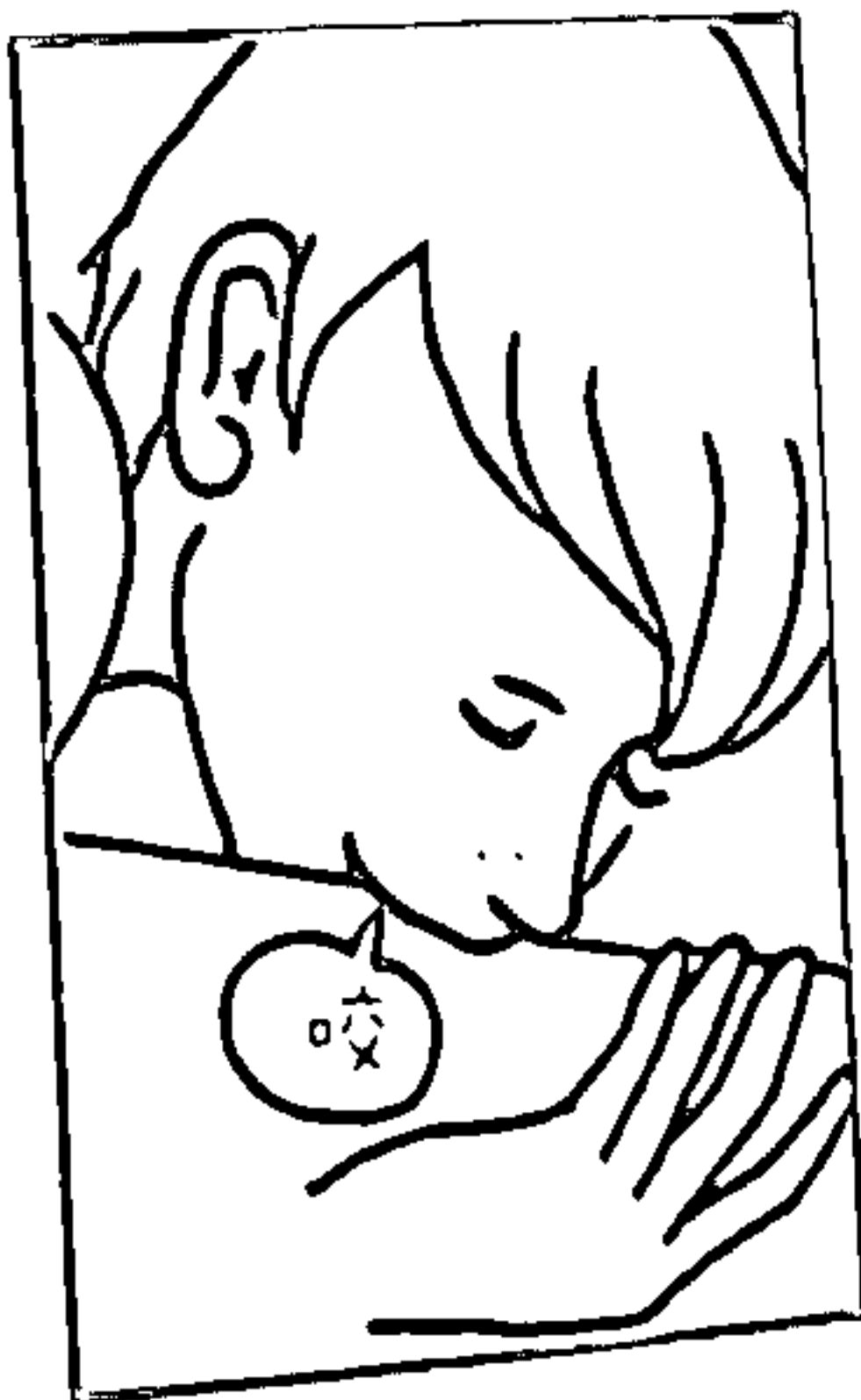
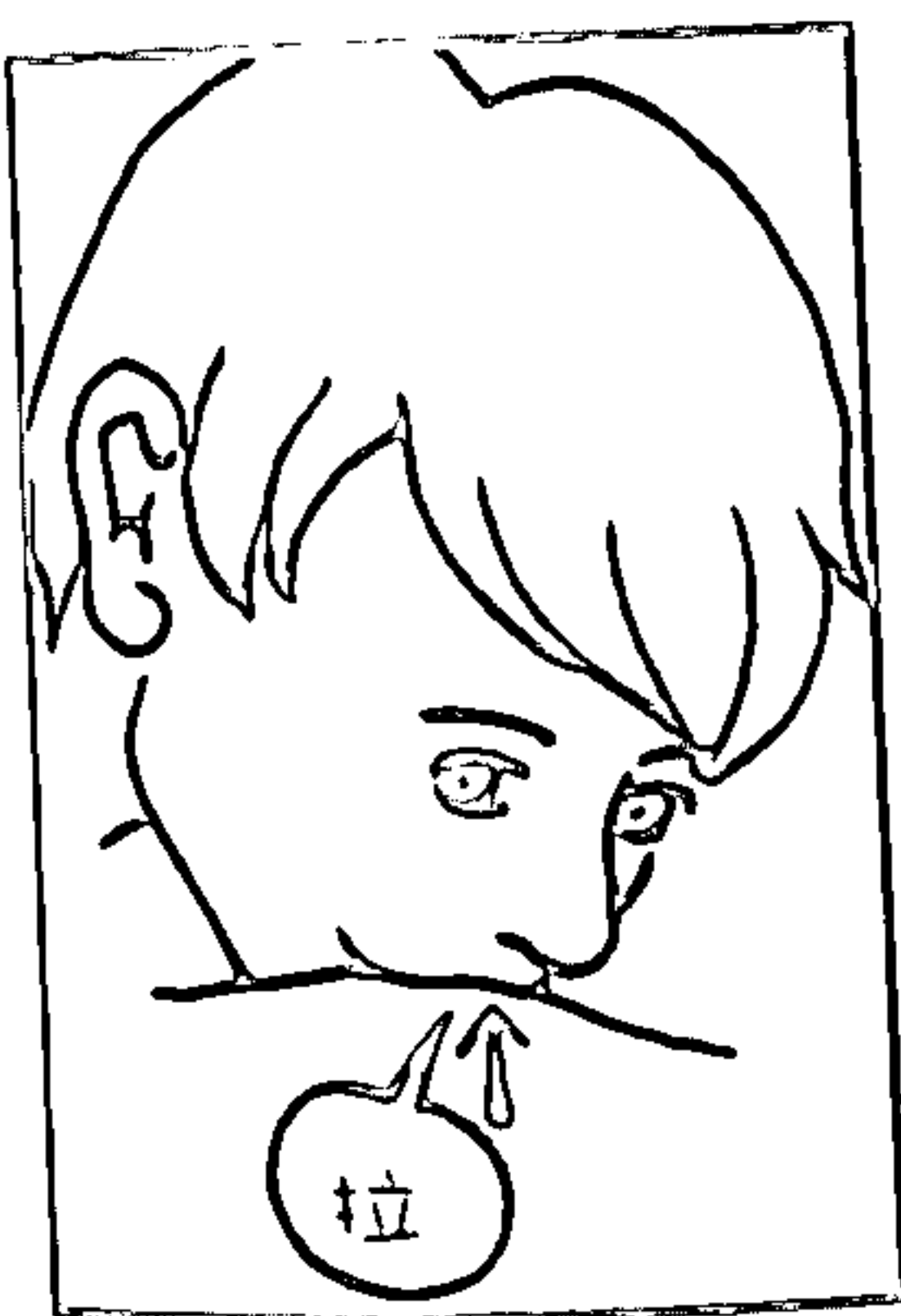
口愛界的特異分子！
讓人成癮的刺激！

與亞當撫觸的淡淡快感恰成對比，甜咬與搔抓可說是「動」愛撫界的雙雄。「咬也是愛撫的一種？」有些人或許會感到驚訝。其實，心與身體的構造是很複雜的。乍看之下不像愛撫的行為，也可能導向乾柴烈火。當中具代表性的，就

基本姿勢 & 移動方式

先咬後拉

鎖定目標之後，就固定在這個位置，大大張口，側面角度以露出更多牙齒，緩慢但確實地咬下。達到讓對方「又痛又舒服」的程度後放鬆力道，像在拉扯脂肪和皮膚一樣往上提，直到皮膚自然鬆開為止。



是甜咬。來，捨棄你先入為主的觀念，朝尋找性感帶的旅程啟航吧！重點是「你咬下去」的這個事實。若對方不知道被咬，就不會產生如火蔓延的快感。咬肌肉、咬脂肪，或是咬其他敏感的部位，方法都不一樣。

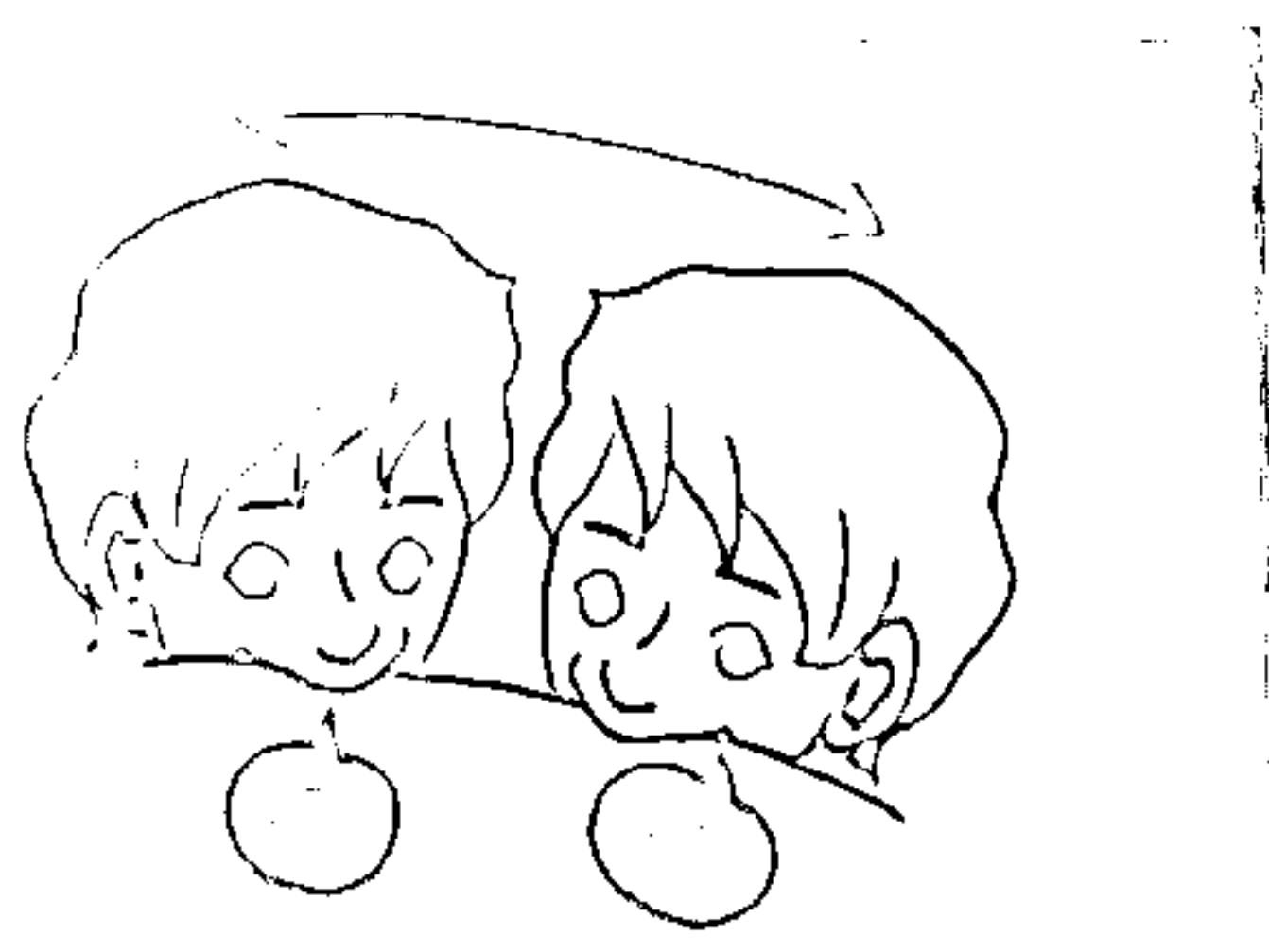
深咬

將牙齒陷入的深咬，適用於肌肉較多的肩膊、大腿等部位。將嘴巴張大，用上下齒夾住，一邊想像牙齒陷入肌肉，一邊加壓。對於男性可以施加力道。



交替咬

交替咬，是指交替咬的部位，例如先咬肩膀，再咬大腿。咬完一個部位，再咬另一個部位。咬完一個部位，再咬另一個部位。咬完一個部位，再咬另一個部位。



溫和咬



溫和咬，是指輕輕咬住對方的皮膚，然後慢慢放鬆力道。這種咬法可以讓對方感到舒適和放鬆。這種咬法可以讓對方感到舒適和放鬆。這種咬法可以讓對方感到舒適和放鬆。

效果

1. 甜咬是一種很微妙的愛撫表現方式，能讓人感到興奮！
2. 甜咬的時間和強度要恰到好處，才能達到最好的效果。
3. 女性也要學會上手，是愛撫中不可缺少的技巧。

如何按摩

按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。



如何按摩

按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。

如何按摩

按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。

如何按摩

按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。



如何按摩

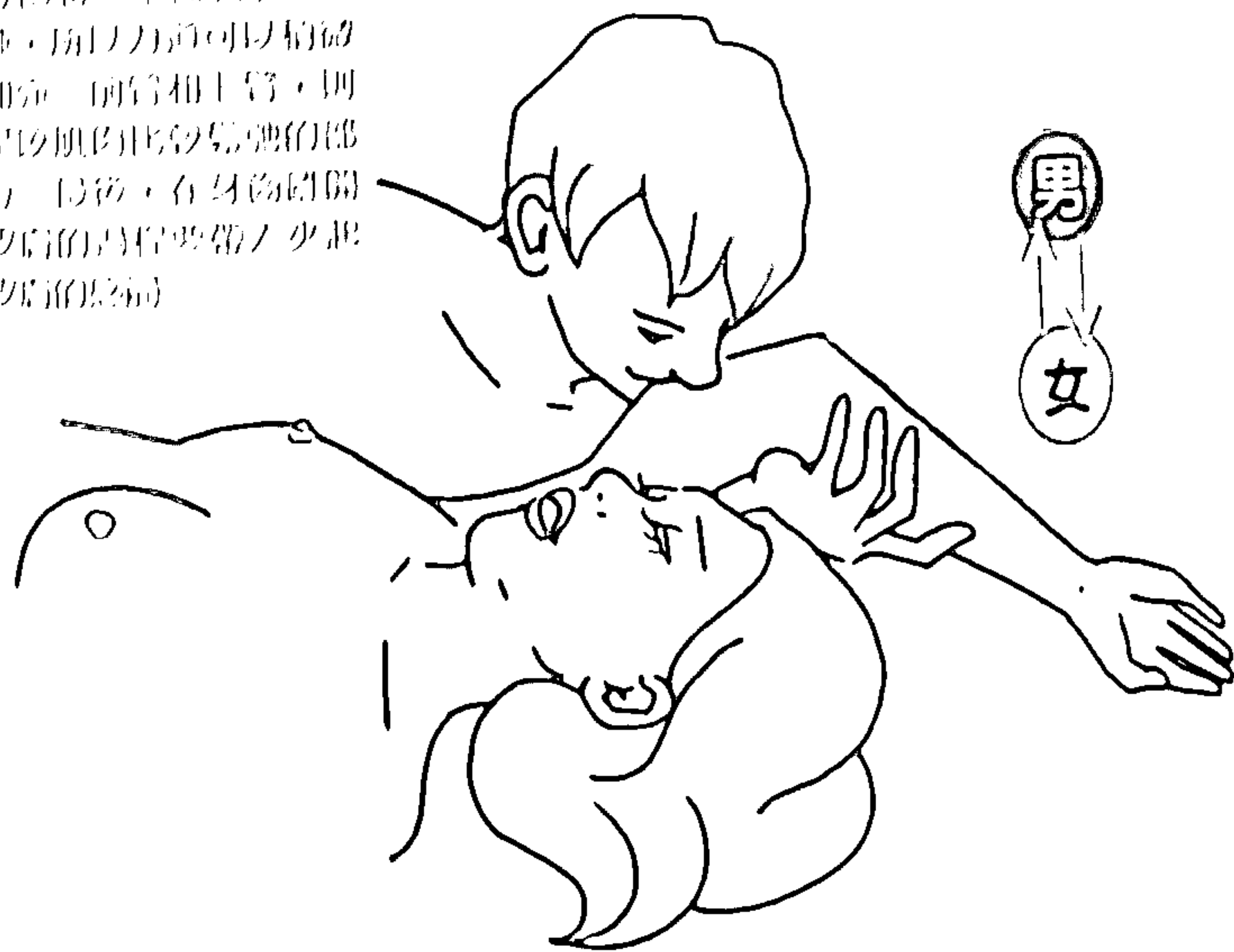


如何按摩

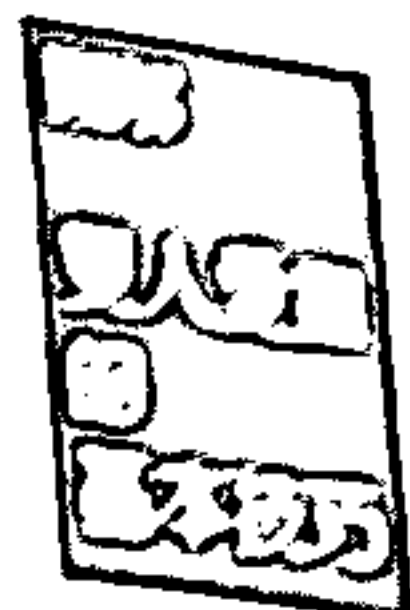
按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。

如何按摩

按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。按摩時，應先將雙手搓熱，然後再進行按摩。



男
女



如何按摩

如何按摩

男性一生不可或缺的必修課

「男人一生最重要的事，就是學會如何愛女人。」

許多 陰部的乳房、G點，這些部分都是男性沒有的部位。

因此，女性是不需要學習這些性感帶的愛撫技巧。相對來說，男性為了提升女性的情欲指數，這些技巧就變得無比重要。

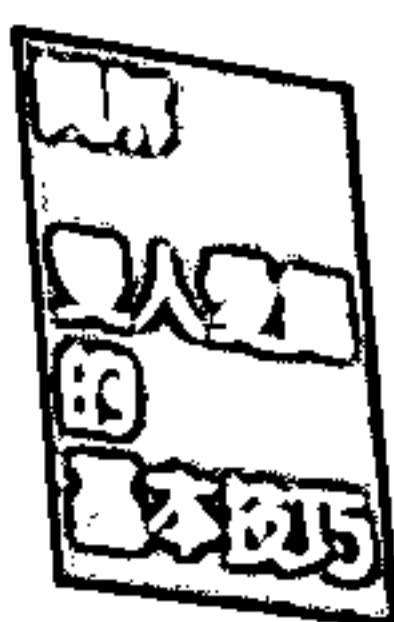
在讀者當中，或許有人熟知紛紛性愛的各種技巧，但是，一旦進入同時互相愛撫的「雙人共撫」，由於不再是以往以男性為主導的性愛，愛撫重點就變得不一樣了。

比方說愛撫陰蒂的方式，基本技巧是「用兩手讓陰蒂完全暴露出來，以若有似無的撫摩高潮愛撫」，但換作雙人共撫，因為幾乎沒有能同時用上兩隻手的場面，所以還需要學習「單手愛撫陰蒂」。只用右手剝開陰蒂的包皮，保持這個狀態，以指尖製造穩定的快感。根據不同的姿勢，讓陰蒂裸露的手靠在女性身體上的部位也會有所不同。此外，進行雙人共撫

的時候，幾乎不可能用單指確認陰蒂的位置，因此，請務必利用整個手掌與手指單手技巧。

雙人共撫是不需要一直改變姿勢的。基本上，兩人維持同樣的姿勢，緩慢地、細膩地互相愛撫，以提升彼此的快感。但是，以乳房、乳頭的生理構造來說，在同樣部位持續愛撫十分鐘、十分鐘，反而會讓性感帶習慣了刺激，敏感度不升反降。解決這個困境的方法，就是換著兩人交替的「乳房循環愛撫」。將乳房、乳頭接收的快感壓低到三成，就不會出現敏感度下降的情形，反而越愛撫越有感覺，能提升男性高潮的官能官能。

接下來要談的，是G點愛撫。或許大部分人都將它看成「保證失明的愛撫法」，但是如果在雙人共撫中大量刺激G點，最常見的結果就是「因為已經達到高潮，兩人共撫隨之落空」，或是在之後多合時，G點已經疲軟無力的狀況。正確的方式，是用「中指插入，然後用G點施以舒服的加壓，就是最理想的「G點緩慢愛撫」。主要因為自己已經知道G點的位置，就得以輕生啦！



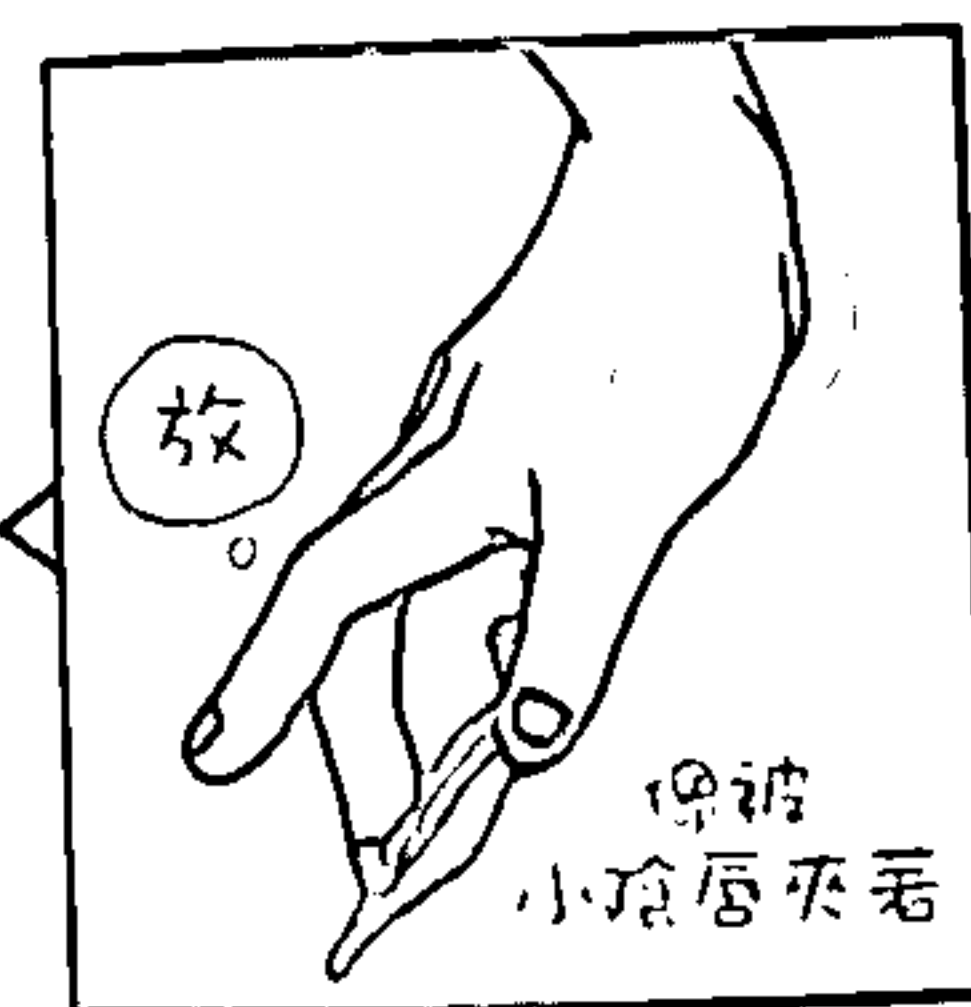
單手愛撫陰蒂

不會就糗大了
全天下男性的必修課！

以愛人共相來說，實際上只會用到慣用手，所以學習單手愛撫是無可避免的。有三個重點：完全剝開包皮、露出陰蒂，指尖放對位置，還有穩定地給予不會疼痛的溫柔愛撫。這三點缺一不可，否則會造成對方的不滿，甚至是疼痛。

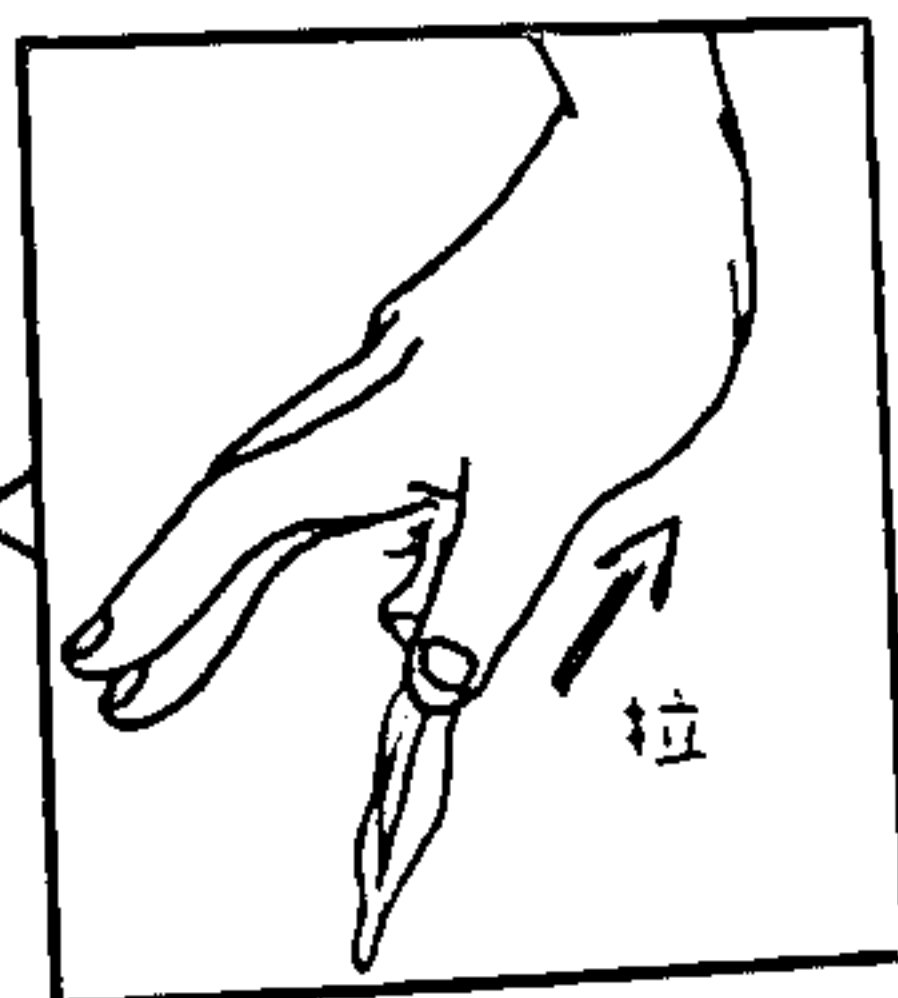
接下來我們將傳授正確的方法，請大家練習到閉著眼睛都可以靈活運用程度！

實際操作



夾住

剝開包皮、露出陰蒂之後，手依然留在原地不動，接著中指在陰道口附近輕輕地放下，形成像夾在左右小陰唇之間的狀態。



貼住再拉

用掌根（或是肉墊部位）隆起的地方，貼在陰蒂上方，保持完全放鬆下往回拉扯。這個動作可以鬆去陰蒂的包皮，持續好。

接觸身體的部位

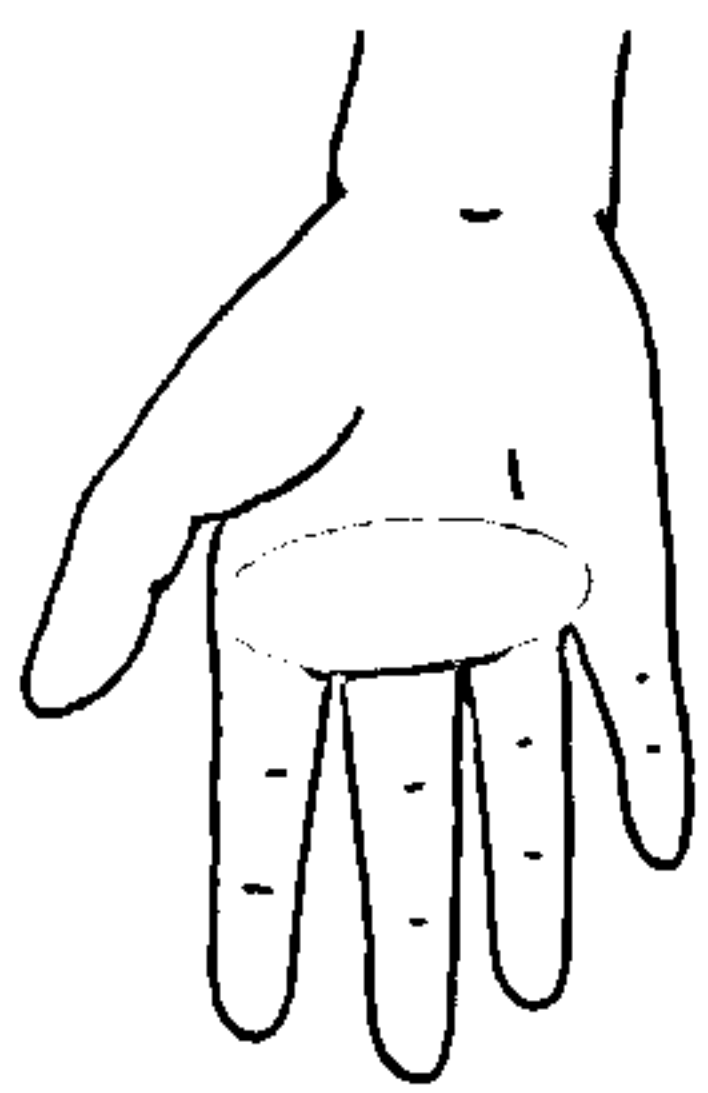
掌心根部

這個部位主要是為了支撐手部完成剝開包皮的重要任務，接下來的動作也都少不了它。手肘呈直角會比較方便愛撫，重點是要貼緊。

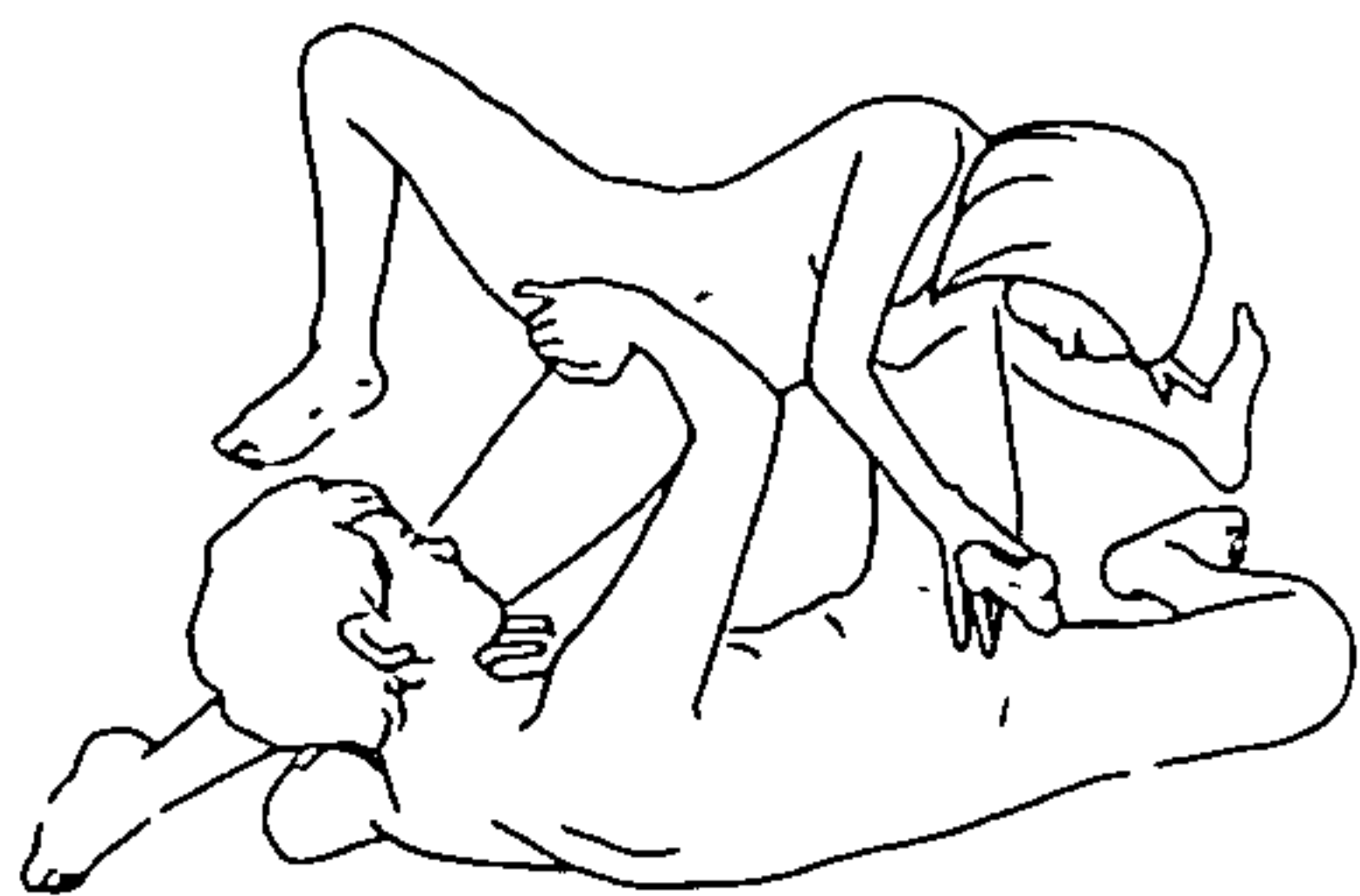


肉墊部位

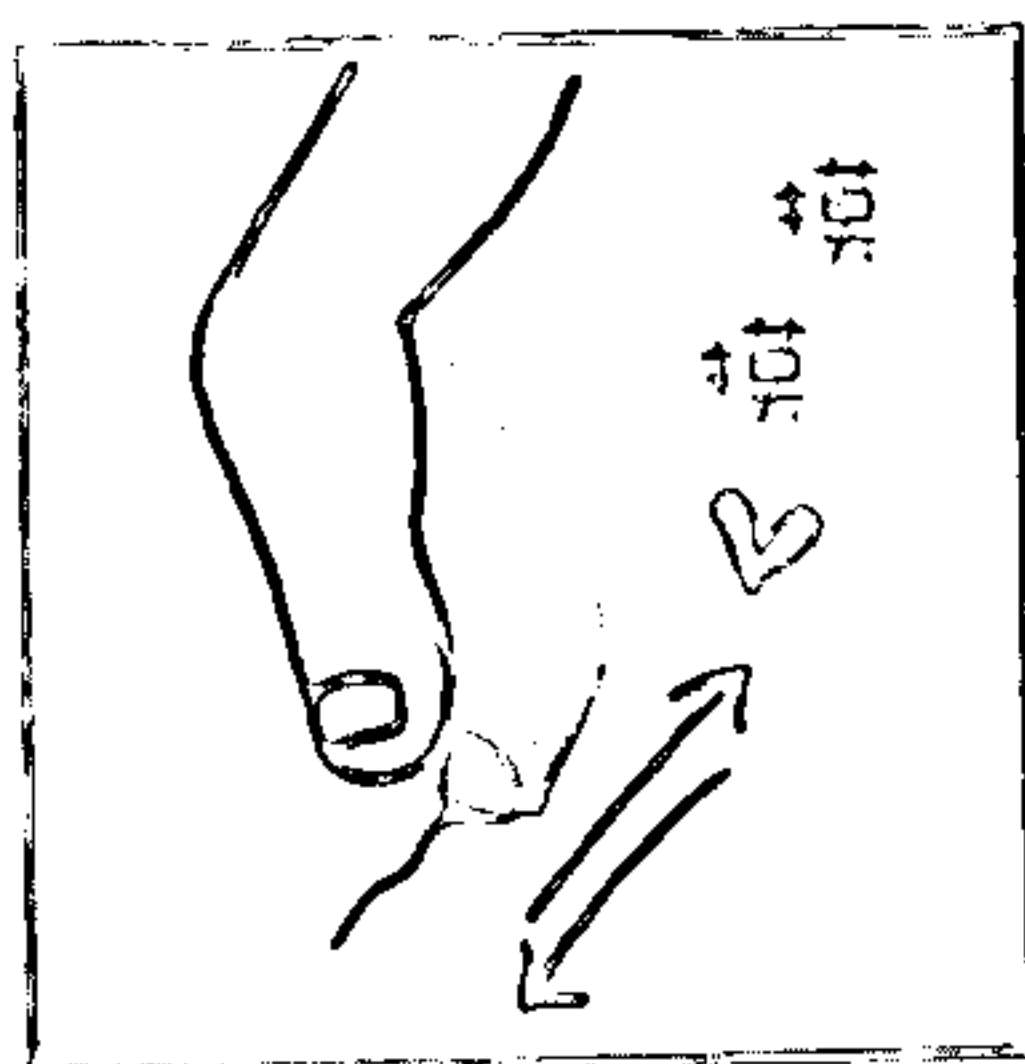
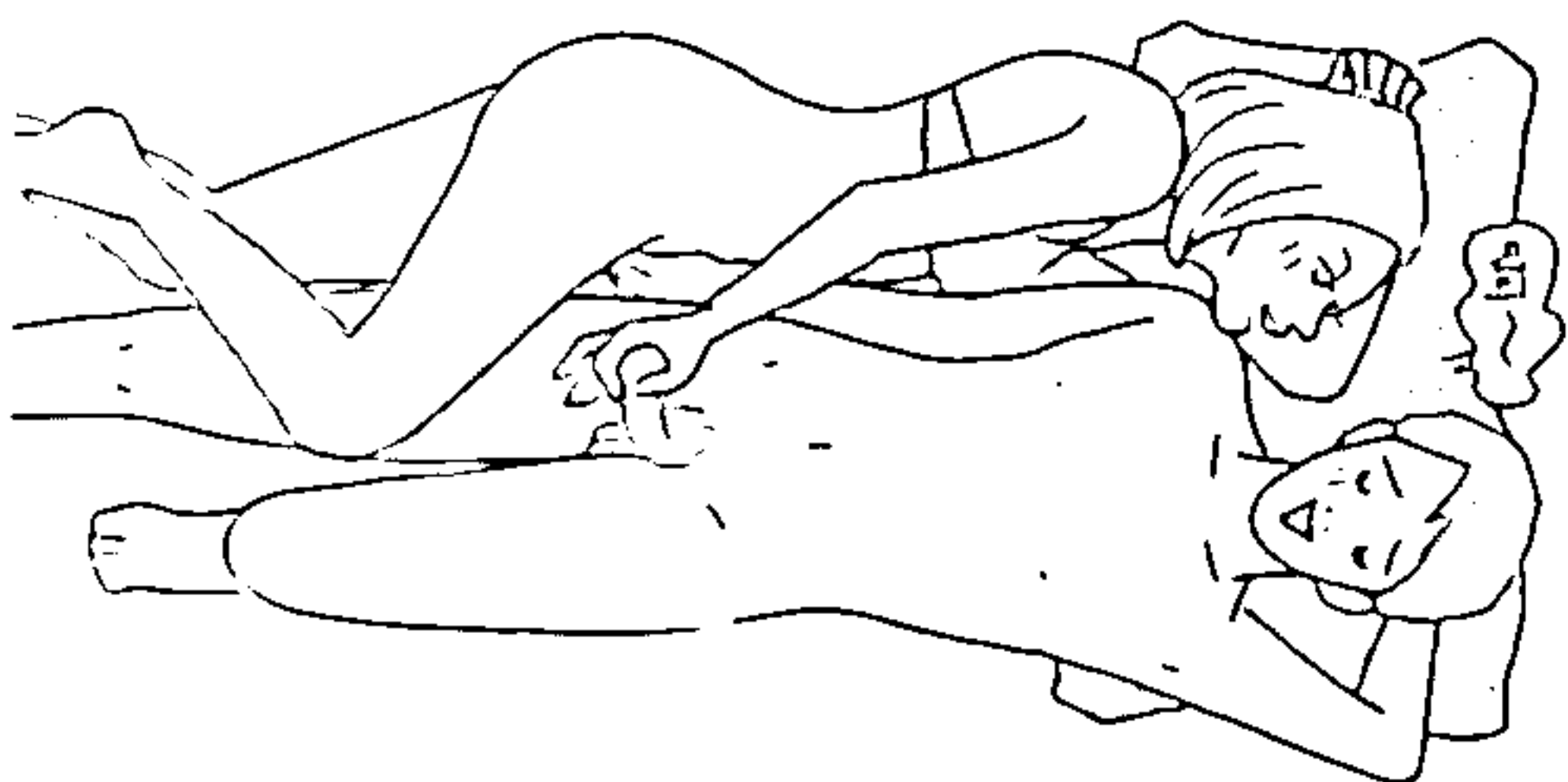
採取手肘無法彎曲的共担姿勢時，就得到手指根部的肉墊上了。不管在什麼情境下，這個支點都是關鍵。



姿勢範例♡随心所欲式 (P90)

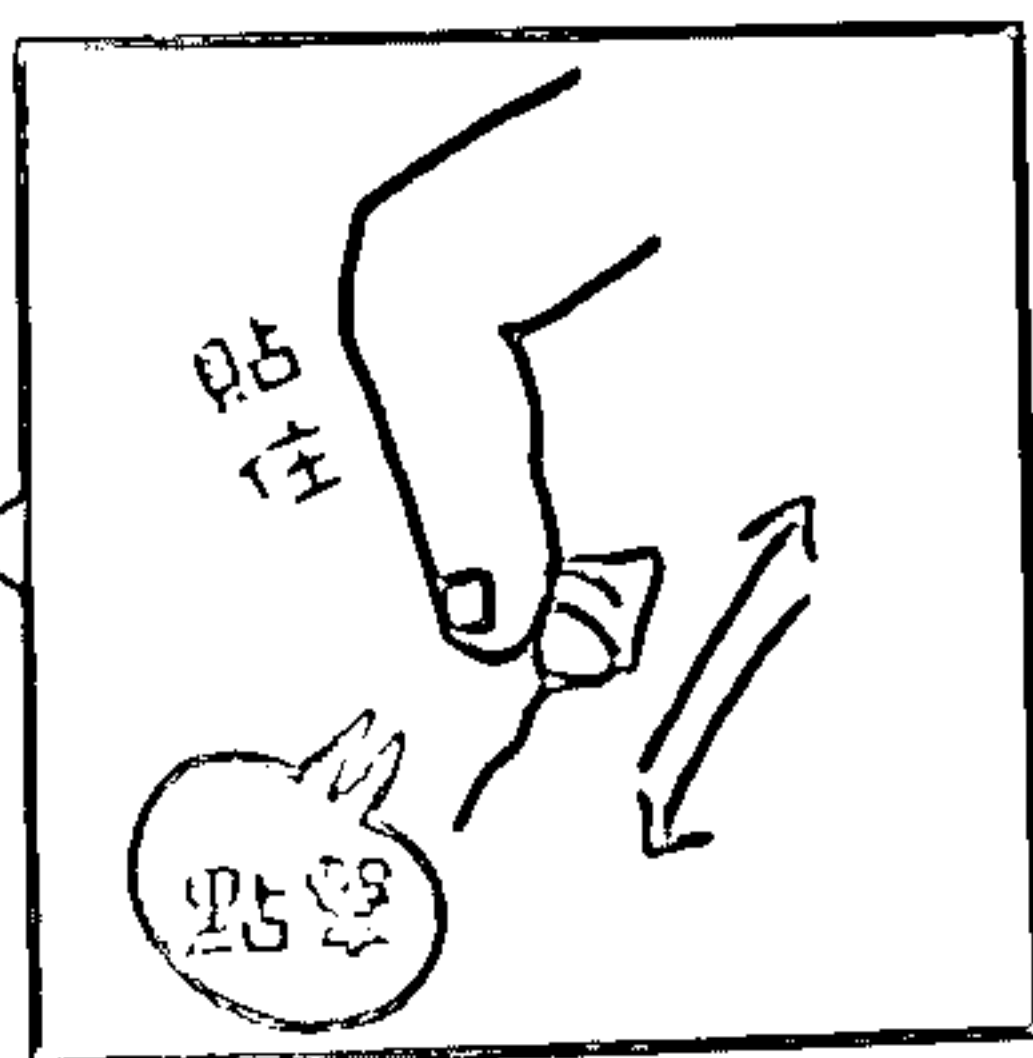


姿勢範例♡女神誘惑式 (P92)



用指尖愛撫

一開始摸到的只有中指的關節，指尖以若有似無的觸感上下移動。愛撫時指頭不要輕易鬆開，一下摸一下，保持持續的觸感。



點壓

就這樣彎曲中指，直到遇到障礙，前方的圓形凸起就是陰蒂。如果沒摸對位置，女性會有極點刺激的不愉快感。碰到陰蒂之後，保持手的姿勢不動。



拉

維持指尖被小陰唇夾住的觸感，中指緩慢朝陰蒂方向直線移動。其他手指都保持不動。放鬆心情與力道，嘗試看看。

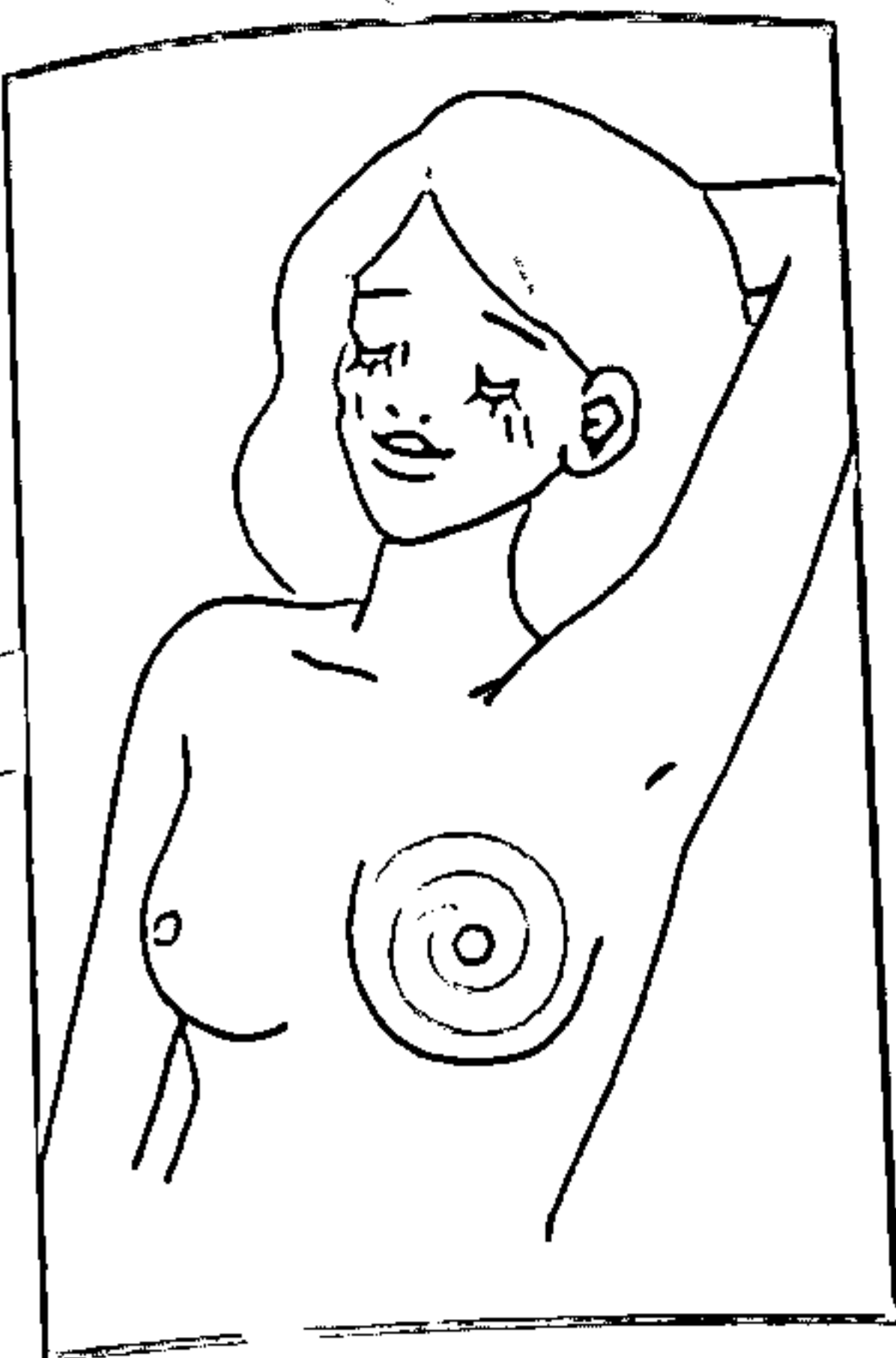
乳房的循環愛撫

根據性構造原理
快感不降溫的循環

女性的乳頭非常敏感，
同時也兼具了「容易習慣快

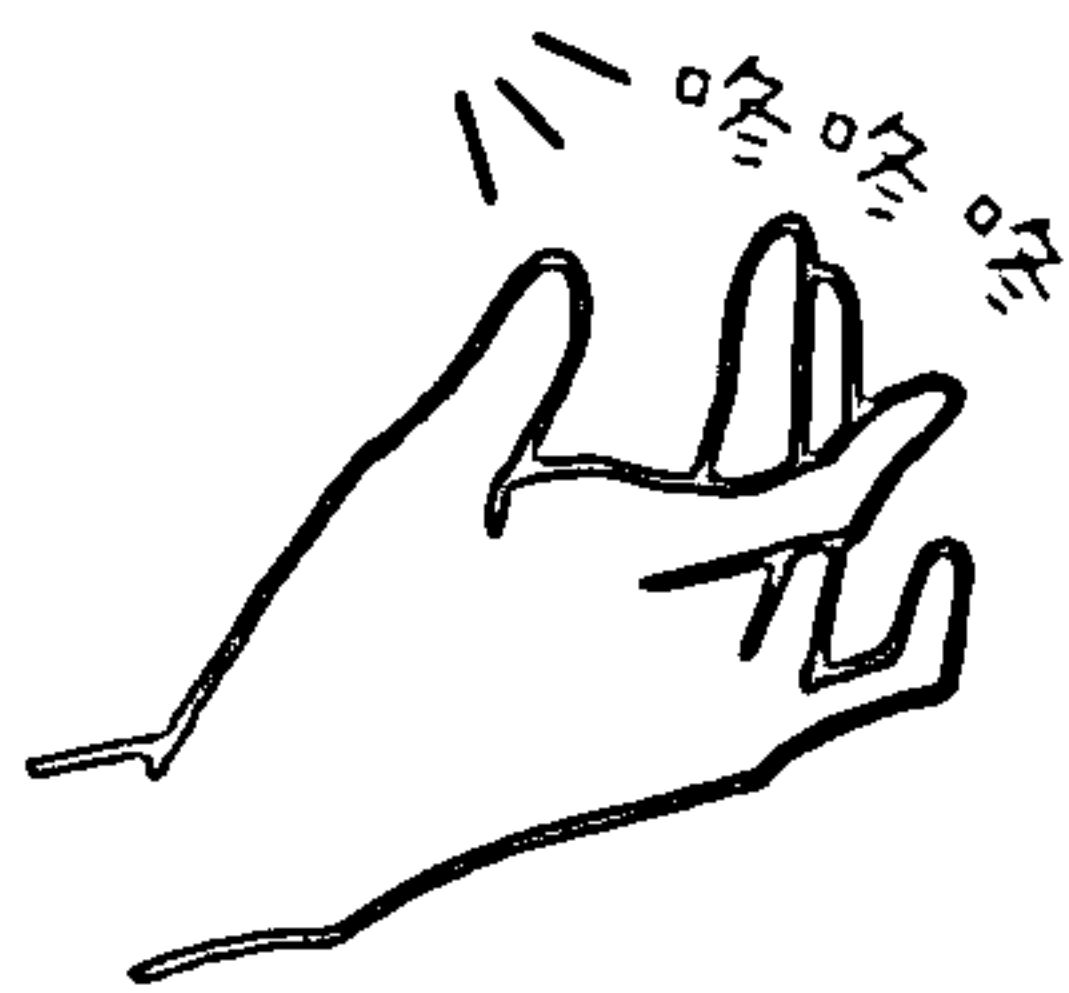
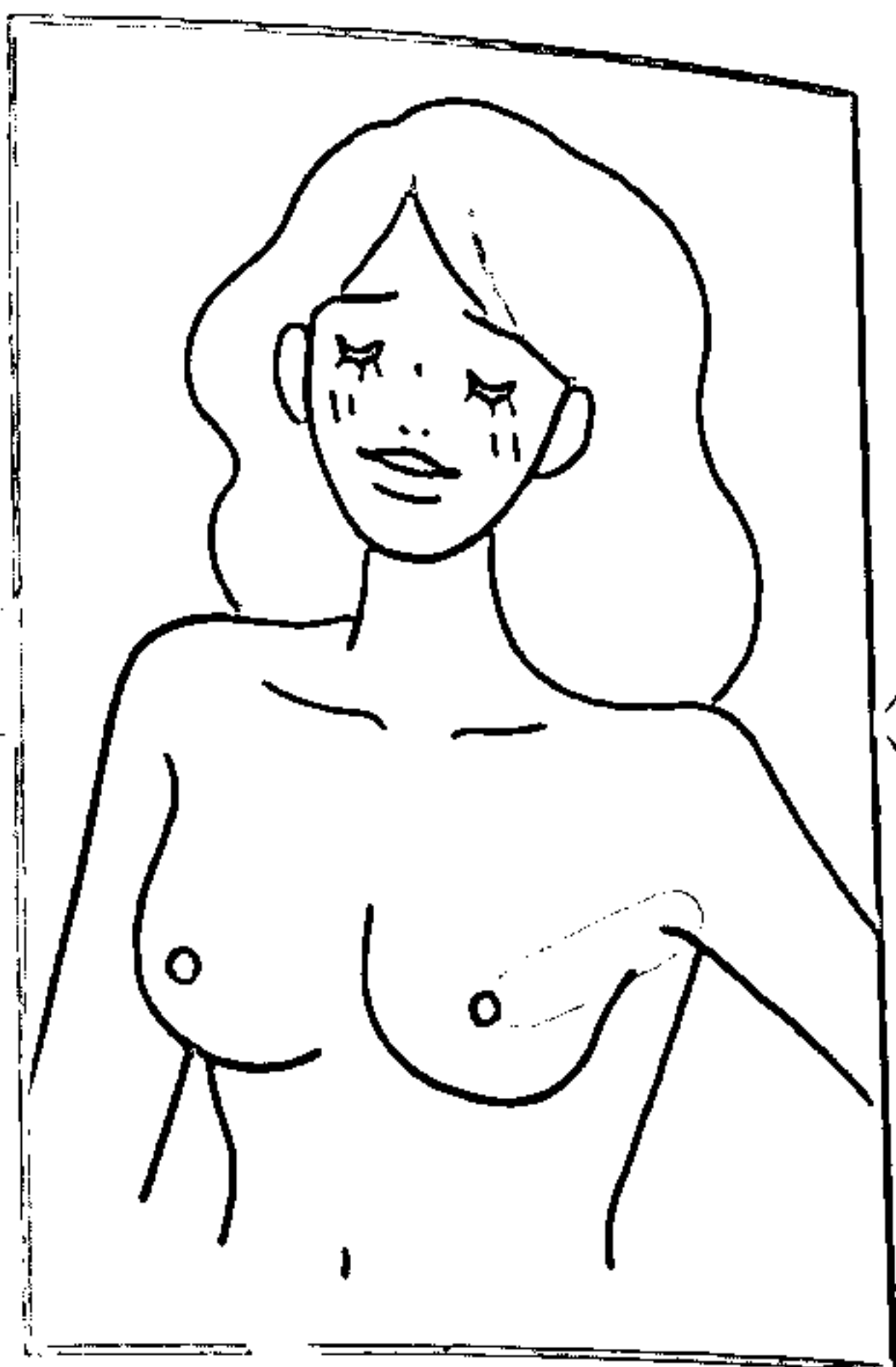
感」的特質。以雙人共在來
說，有些姿勢不太容易照顧
到胸部以外的部位，但是持
續愛撫乳頭，身體會漸漸習
慣快感。這個時候，我建議

採用快感不降溫的乳房循環
愛撫。用這種方式，陰部可
以沉浸於快感超過十五分
鐘！



乳房的亞當撫觸

從乳房外側以順時針方向做亞當撫
觸。隨著大腿慢慢變小，手也越來
越接近乳頭，最後到達頂點附近。
完成完乳頭之後，再回到外側，重
複剛才的動作。就算對方嬌聲哀求
你別摸乳頭，也絕對不能心軟。



乳房的振動愛撫

脂肪裡是沒有神經的，所以揉得再
努力它也不會變成性感帶。不過，
腋下與乳頭相連的寬5公分區域，
卻在肌肉中隱藏著值得探索的性感
帶，我們要刺激的就是這個部位。
用中指和無名指略微用力地高速點
擊，然後一邊慢慢位移



乳頭的各種愛撫

乳頭的敏感度因人而異，但對
大多數人來說，乳頭是女性中
最敏感的部位之一。愛撫乳頭
時，可以用手指輕輕揉搓，或
是用指尖輕輕點刺。有些女性
喜歡用舌頭舔舐乳頭，這也能
帶來快感。愛撫乳頭時，要注
意力度和速度，找到最適合自
己的方式。

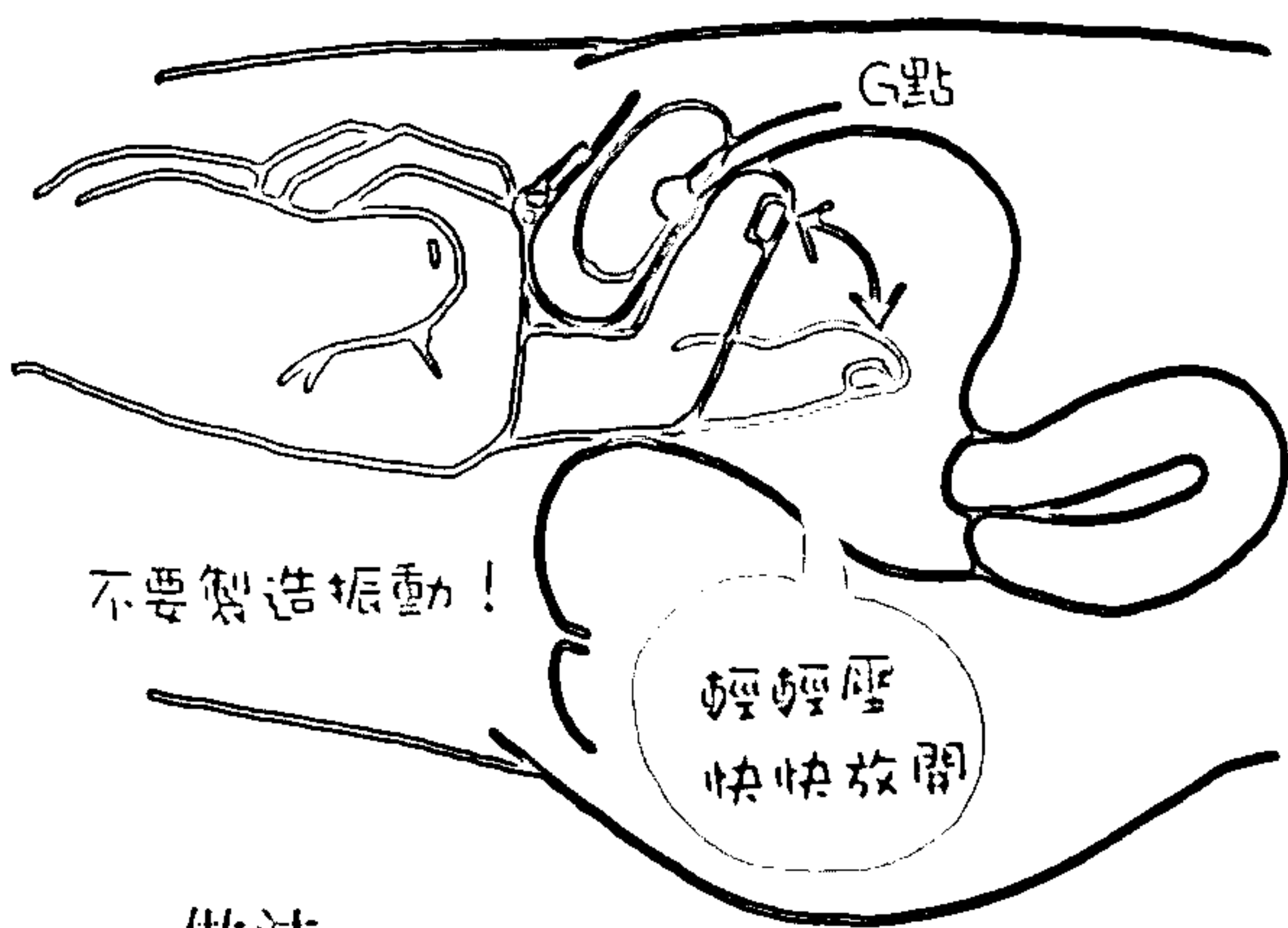


G點的緩慢愛撫

太刺激會有反效果
要「以柔克剛」！

若一方愛撫得太過頭，不小心讓對方達到高潮，一場性愛可能就這樣草草結束。尤其像G點這種「尖叫性感帶」，更應該小心翼翼。雙人共撫的精髓是「持續六、七成的快感」。一般愛撫G點時，是用食指和中指進行規律的加壓與振動：

但在進行雙人共撫時，這對女性來說接收到的快感太強烈，所以改成使用一根中指的緩慢愛撫就夠了！



做法

只用中指插入陰道，按住G點，就輕輕地朝女性恥骨方向加壓，然後很迅速地放開。以1秒完成這個動作，然後不斷重複。記住，只要「壓」就好，振動或是摩擦只會造成反效果！

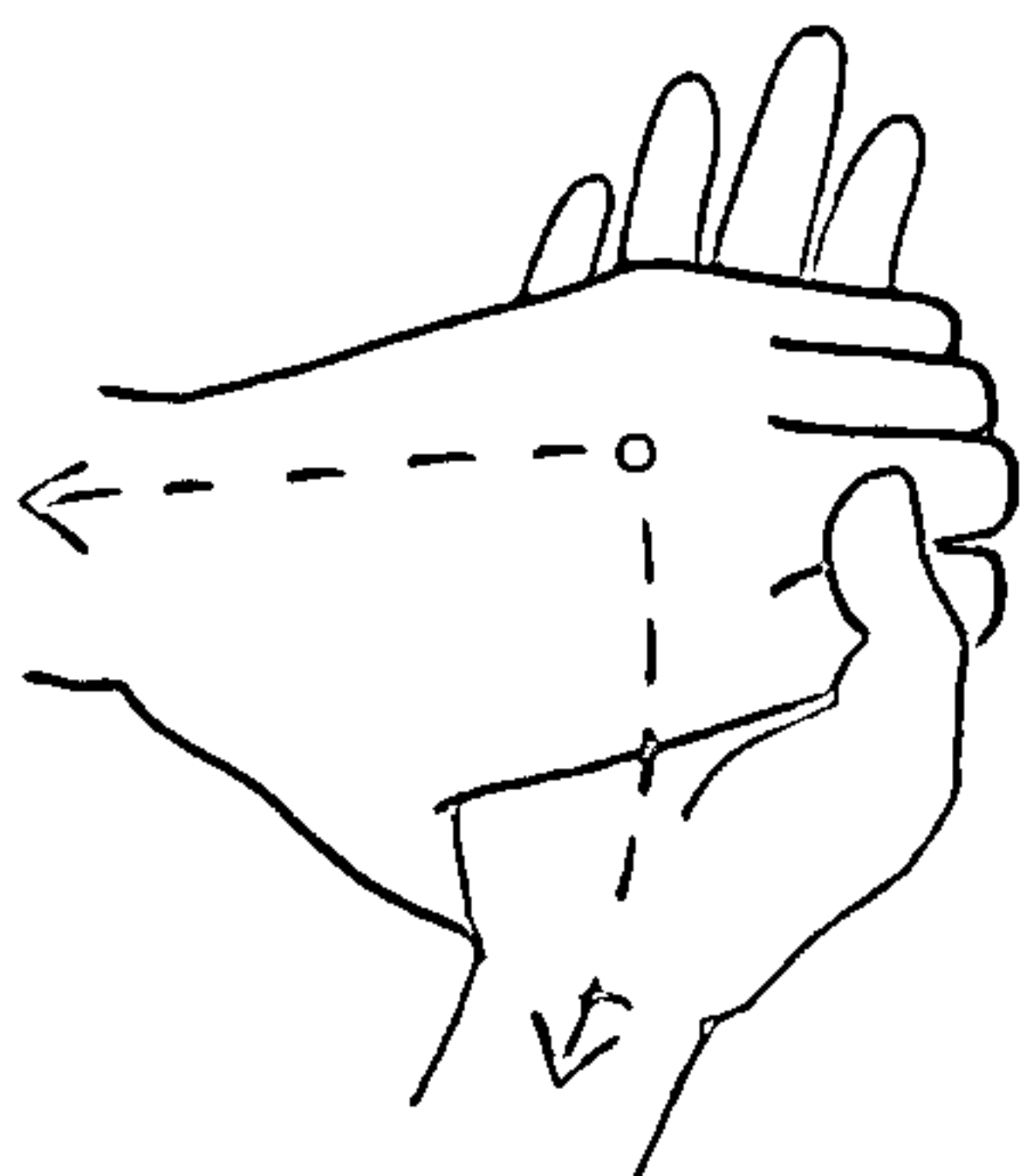


握手愛撫法

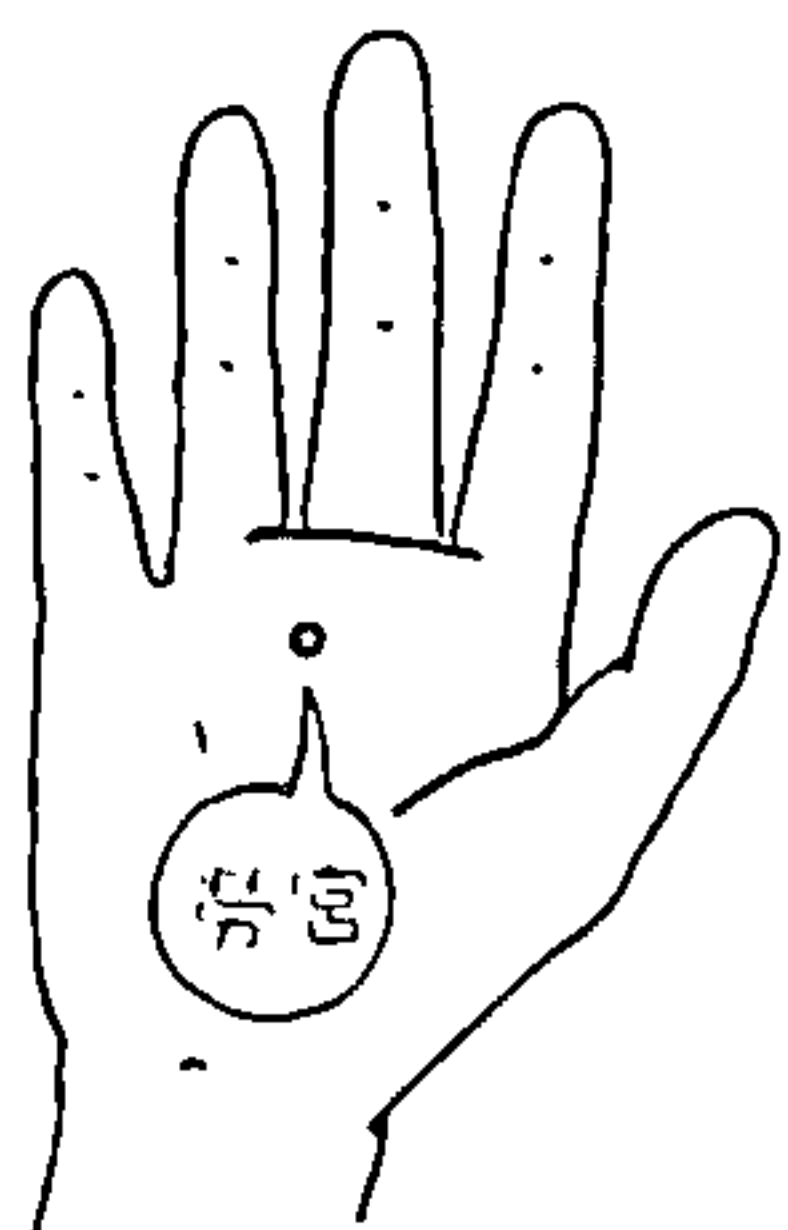
只有愛還不夠！
讓氣交流也很重要

想讓心愛的她放下一切，最後沉醉在失神、癱軟的快感裡。為了達成這個目標，男性從頭到尾都必須搭配這種愛撫法。它是一種傳達愛情的愛撫方式，少了它，不管你使出再高超的技巧，也可能讓對方心中殘存一絲寂寞。握手愛撫法不

但能傳情達意，搭配穴道運氣，效果也很好。



氣穴



雙人共撫的實踐招式

未雨綢繆的愛情道具

在緩慢的「雙人共撫」中，
按摩精油比乳液好用。

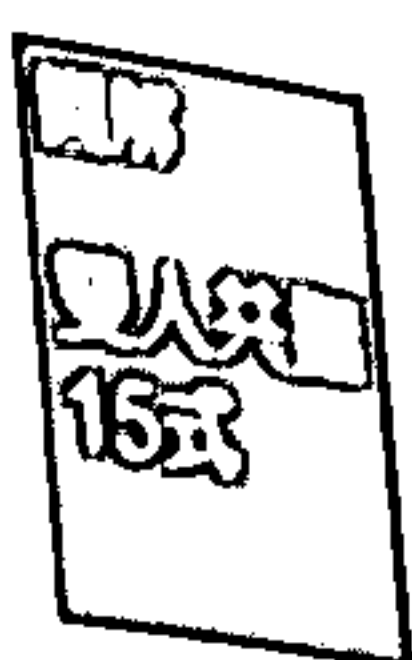
用手愛撫陰莖或陰蒂時，如果手很乾燥，只會給對方造成疼痛。為了減少摩擦力，需要一些道具輔助，這時大部分人想到的都是乳液。但是，水溶性的乳液很快就會蒸發，變得黏黏的，很難推動，也會造成另一種疼痛。由於妨礙皮膚自然呼吸，有些人還會出現過敏現象。

比起乳液，我更推荐使用按摩精油。它就算經過長時間也不容易乾掉，一點點用量就可以撐很久。此外，因為它會自然滲透進皮膚裡面，不會造成負擔。以植物油為原料做成的溫和按摩油，是床笫間不可或缺的法寶。有了這一瓶，愛撫也能帶來戲劇化的效果！

由亞當·德永開發的性器官愛撫專
用按摩精油，可在網站上購買：
<http://www.adam-tokunaga.com/>

adam

adam



第1式 調情纏眠式

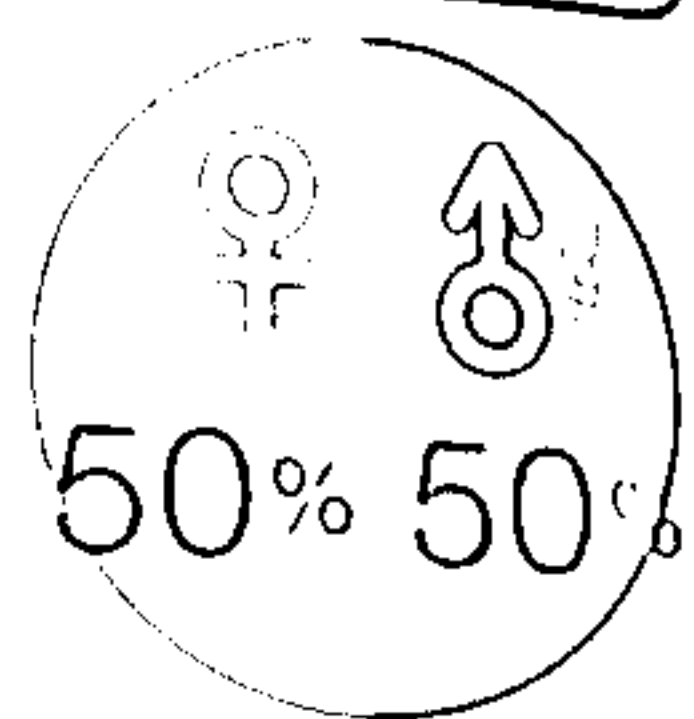
方向一變快感也不同
身心合而為一的開始

不管在睡前或起床時，想確認彼此的「愛意」，展開一段美妙時光，這個方式最為理想。兩人並肩躺下，不但接受同時給予愛撫，將身心帶到最高峰，享受著這段愛的劇情，直到兩人轉面向對面。然而，只要稍微換個姿勢，就能改變愛撫的部位和方式。請熟知STEP 1~4各階段，徹底學習。首先，就用下方的插圖來了解整個流程。

推薦給迴憶的男女

推薦給想愛、也想被愛的所有伴侶。請務必將這方法當作兩人的基本招式，邁進幸福性愛的世界。

圓圓度



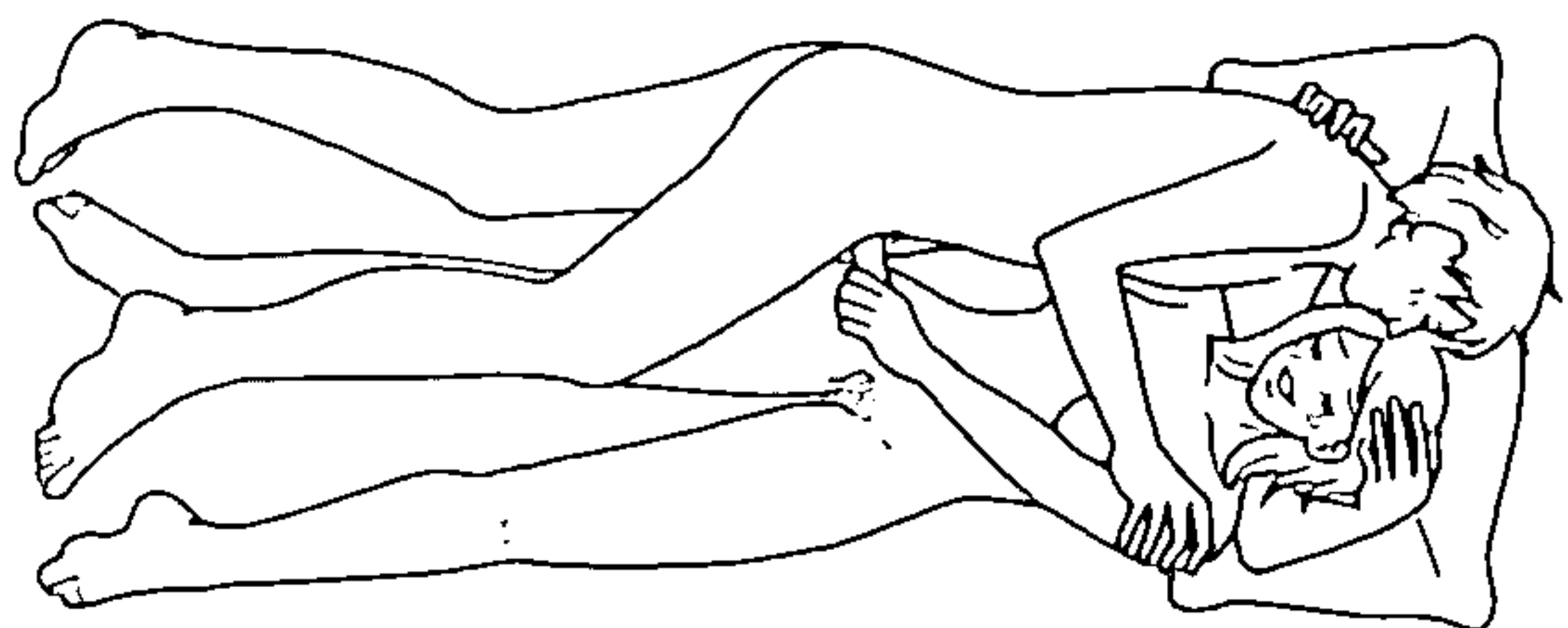
兩人都能以各自的步調愛撫對方，是相當理想的二人共用法。彼此相愛吧！



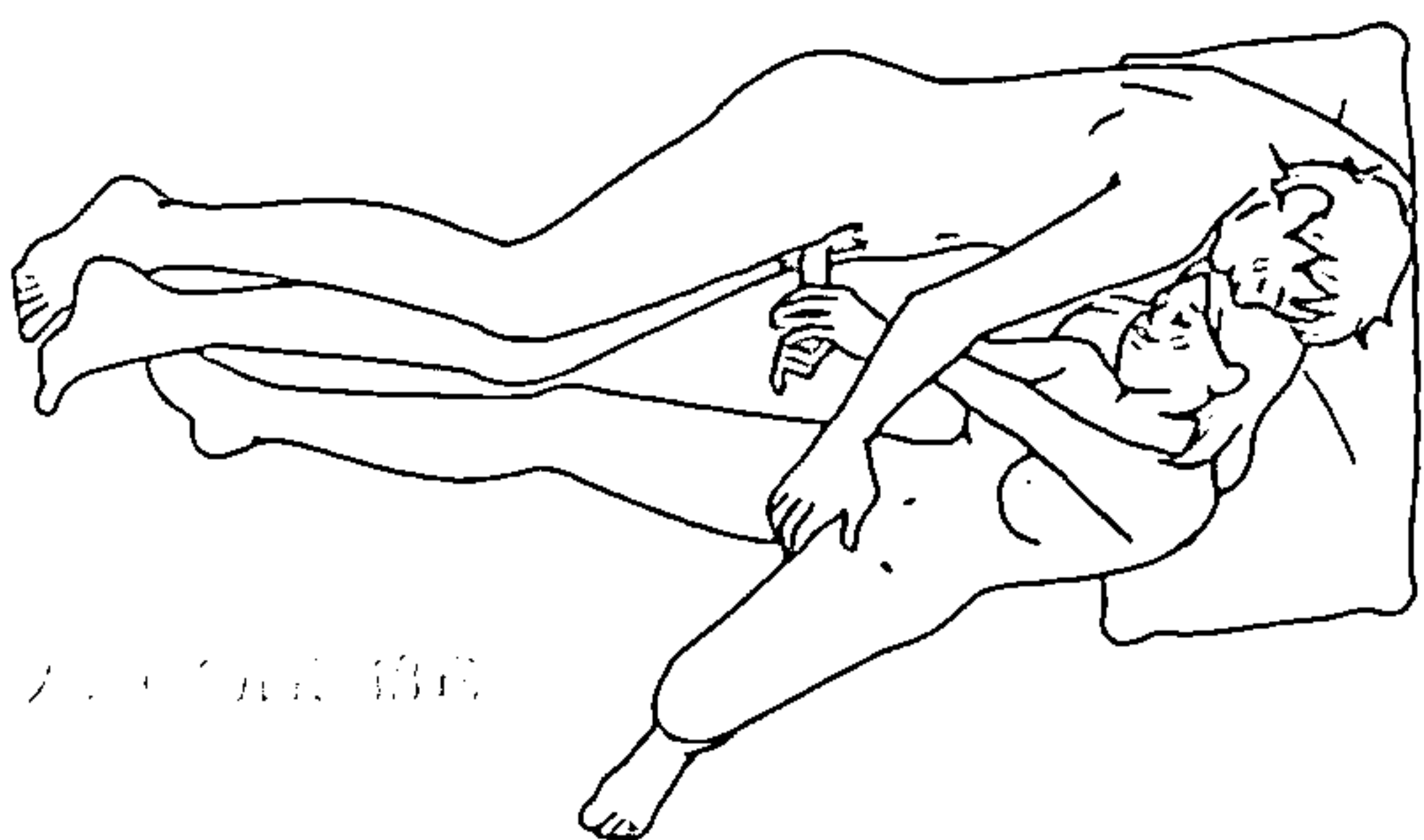
除了雙手交握的姿勢，還有許多像是空手相拒的互攻技巧。不過得先有基本的知識，才能順利進行。特別是女性，如果一個人進行STEP 1，兩個人一起進行STEP 2，效果會更不同。請務必利用這本，活用不同的階段，活用增加刺激的方法。

就利用這本要求兩人在此互攻，也以某種強烈刺激，從右側換到左側的手，從右手換到左手。STEP 3 配合對方的階段，活用增加刺激的方法。

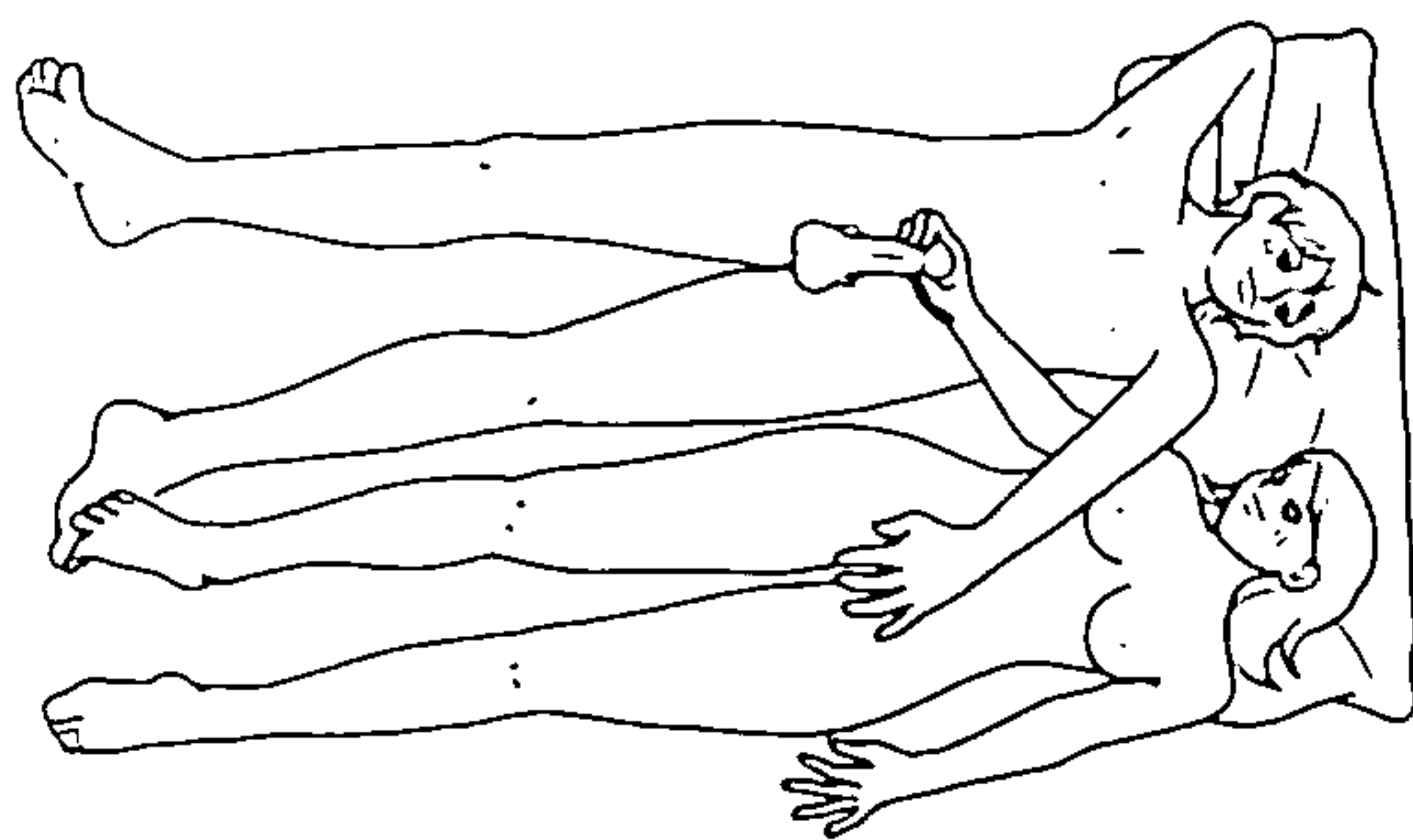
STEP 3 | 一旦開啓通往官能的大門 女性把手從右側換到左側



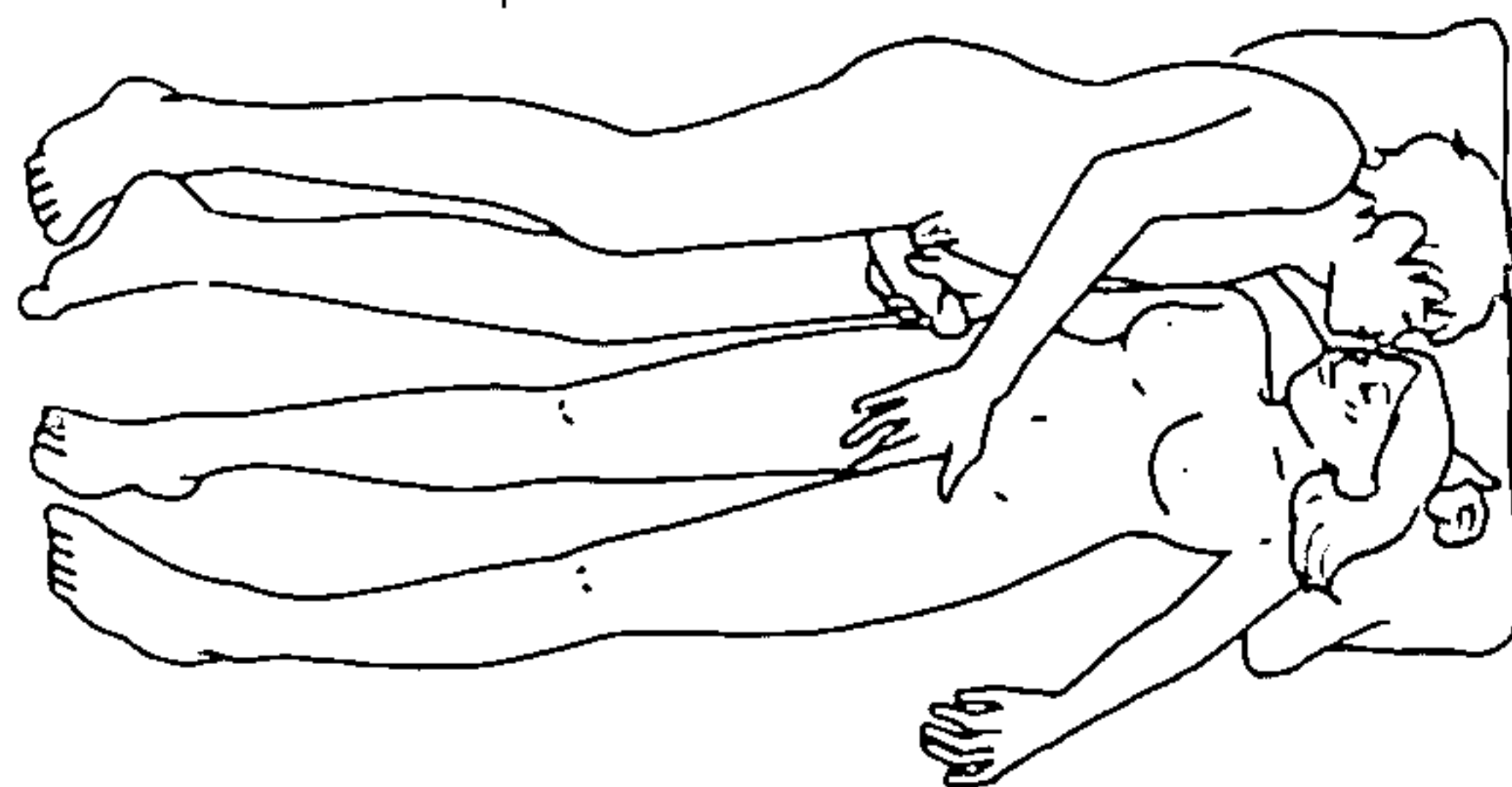
STEP 4 | 到此兩人終於得以面對面 邁向無限美妙的快感之旅！

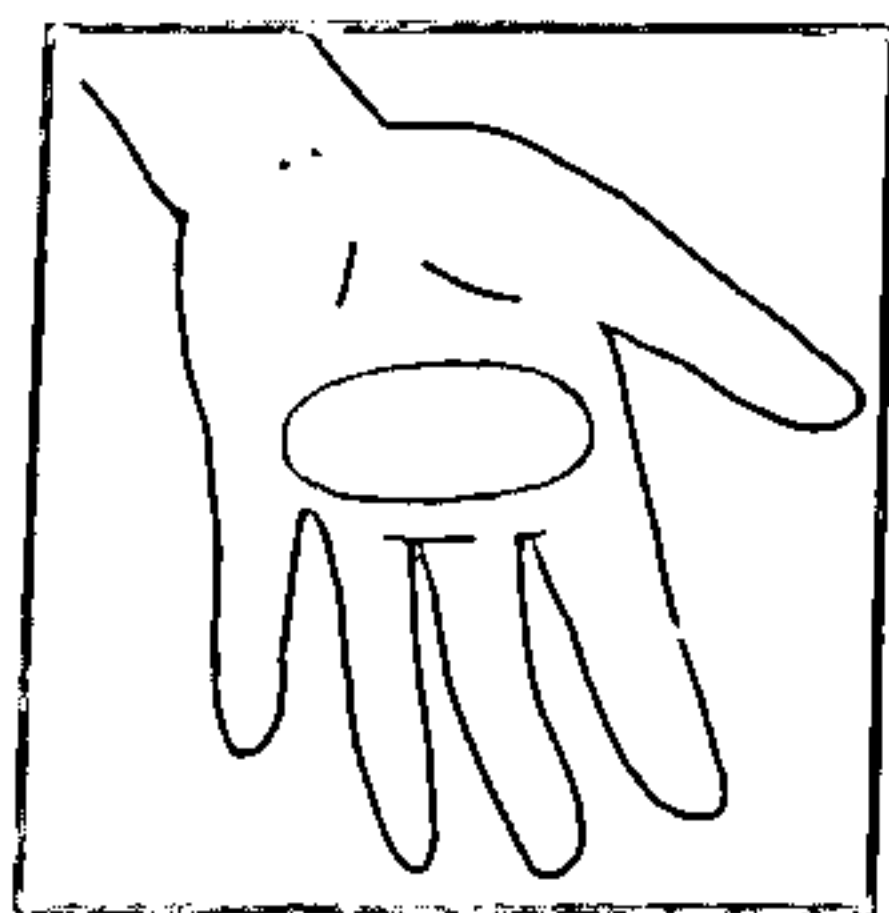


STEP 1 | 就從輕柔體貼的親吻開始 享受淡淡快感的愛戀時光

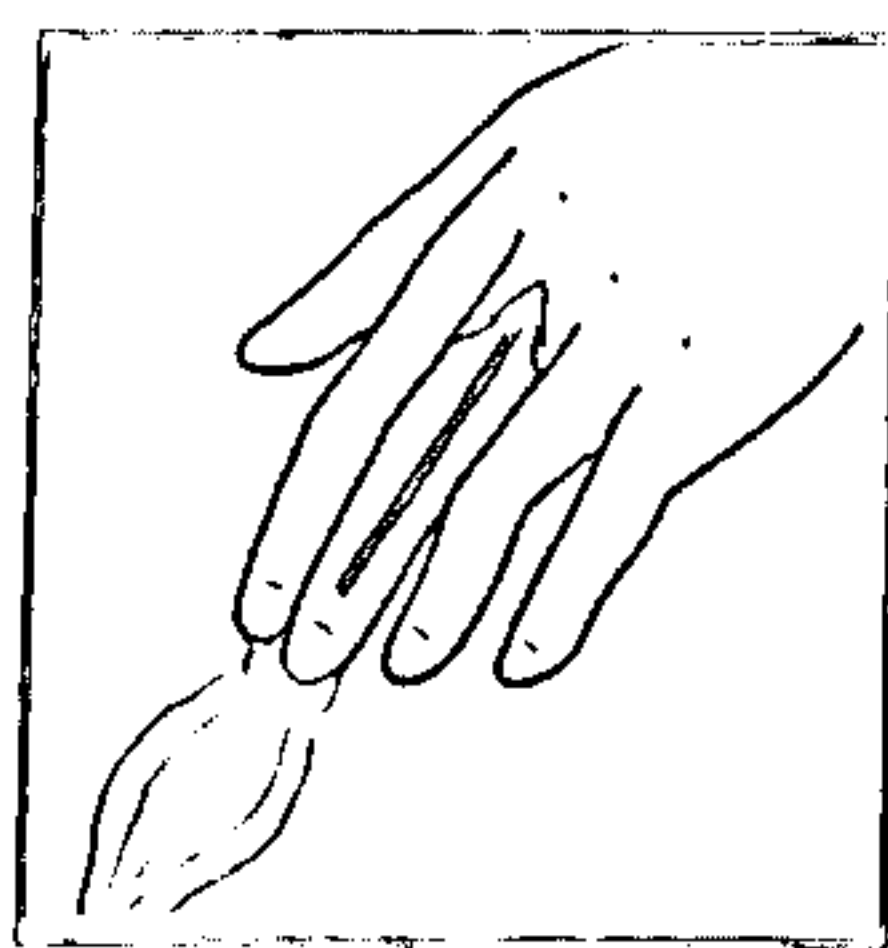


STEP 2 | 男性擴大右手的活動範圍 女性挑戰喚起另一半陰莖

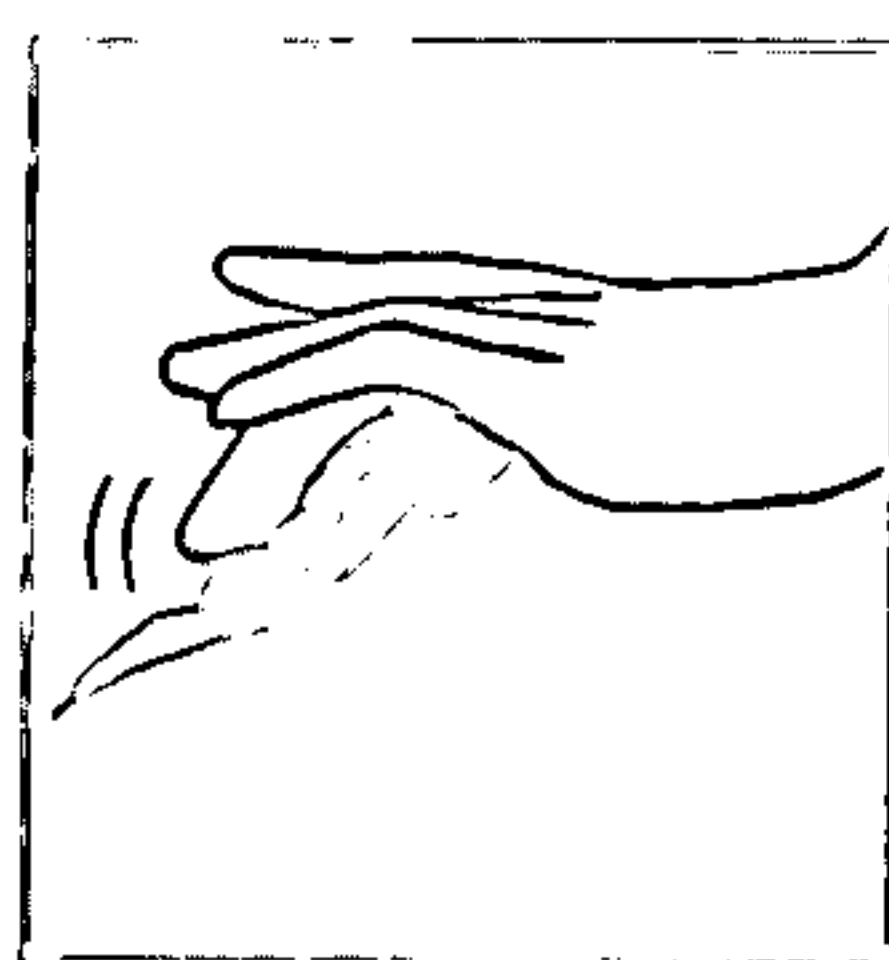


[illegible]

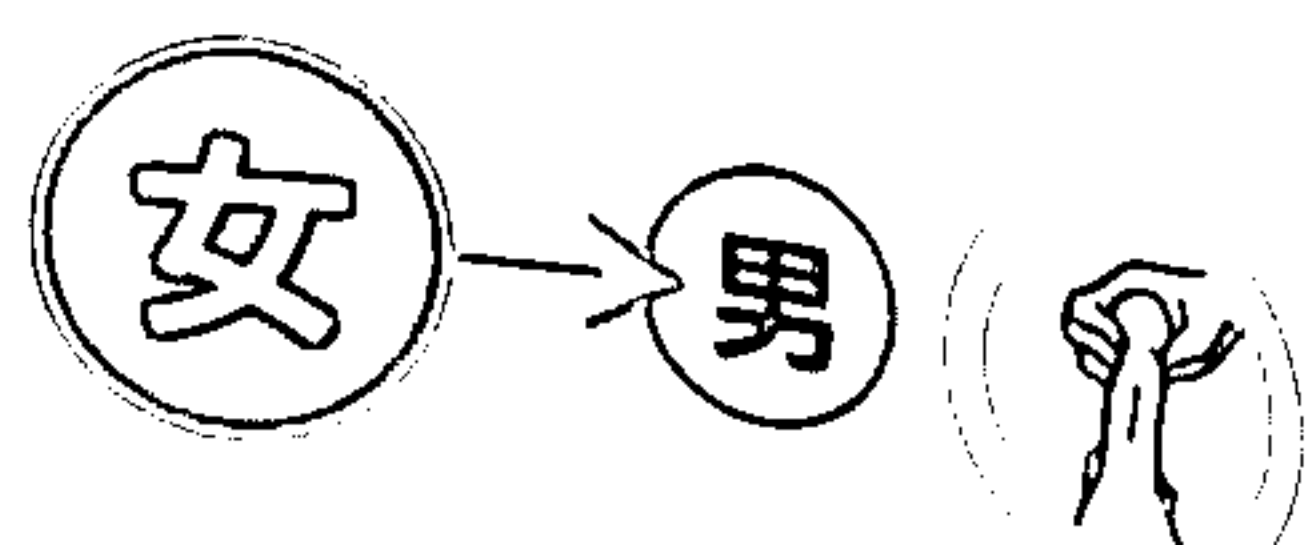
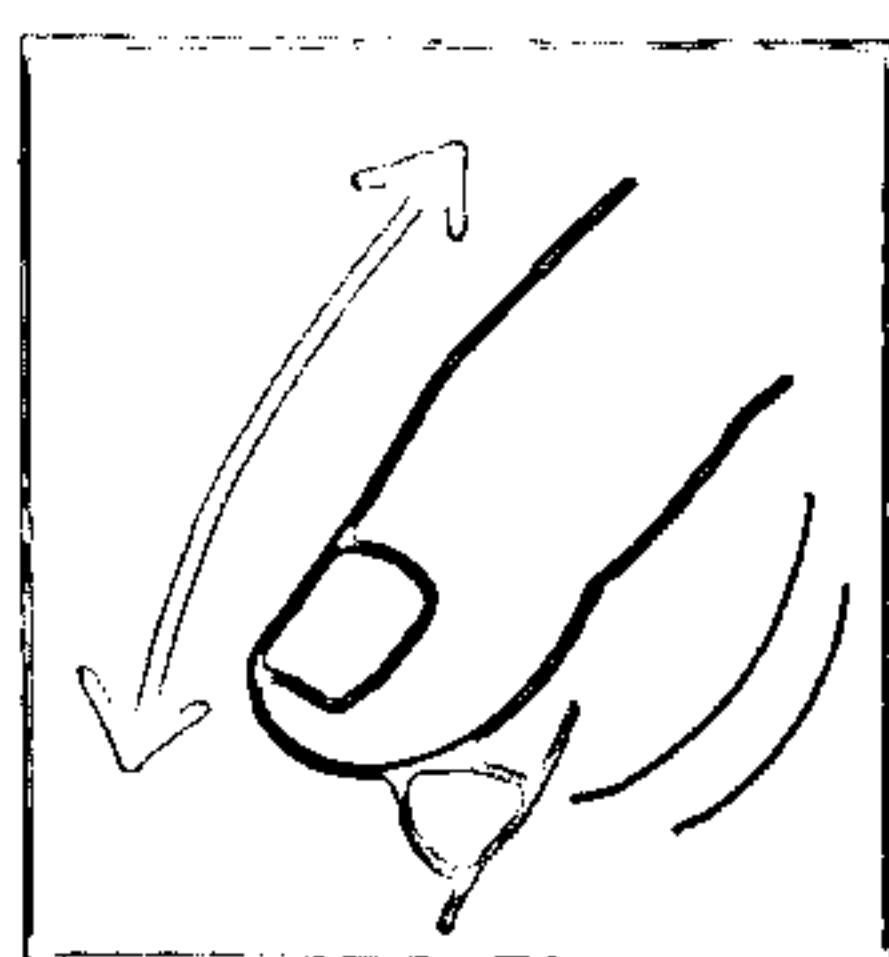
出 上 均
下 方 因
行 行 密
動 動 防
的 拉 在
的 出 正



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

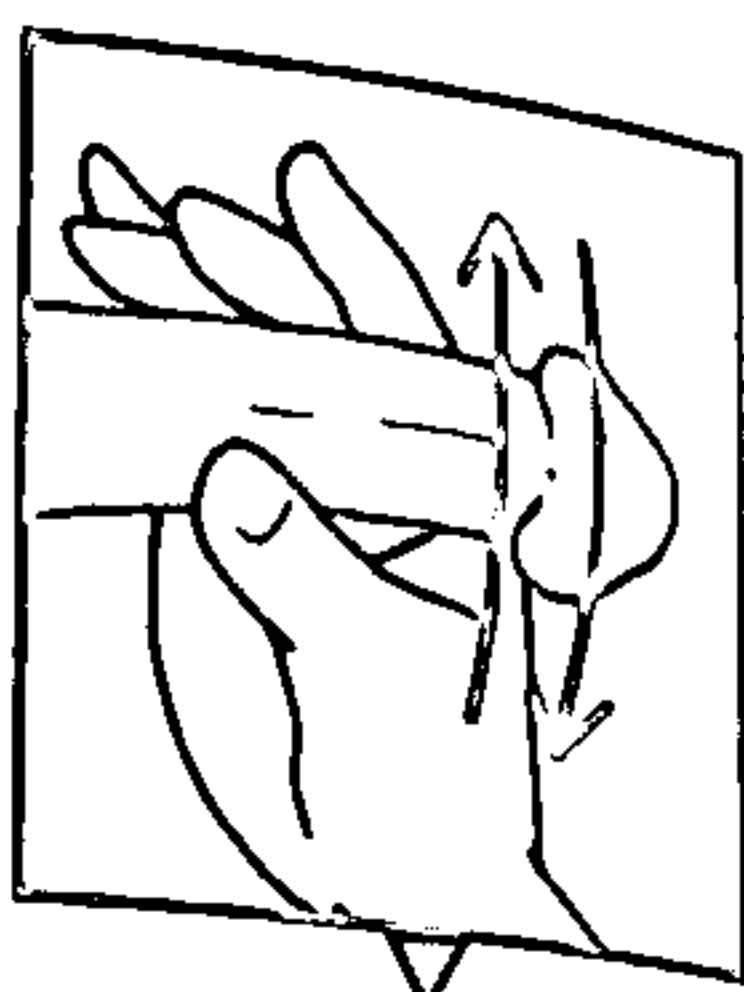


1997年1月1日

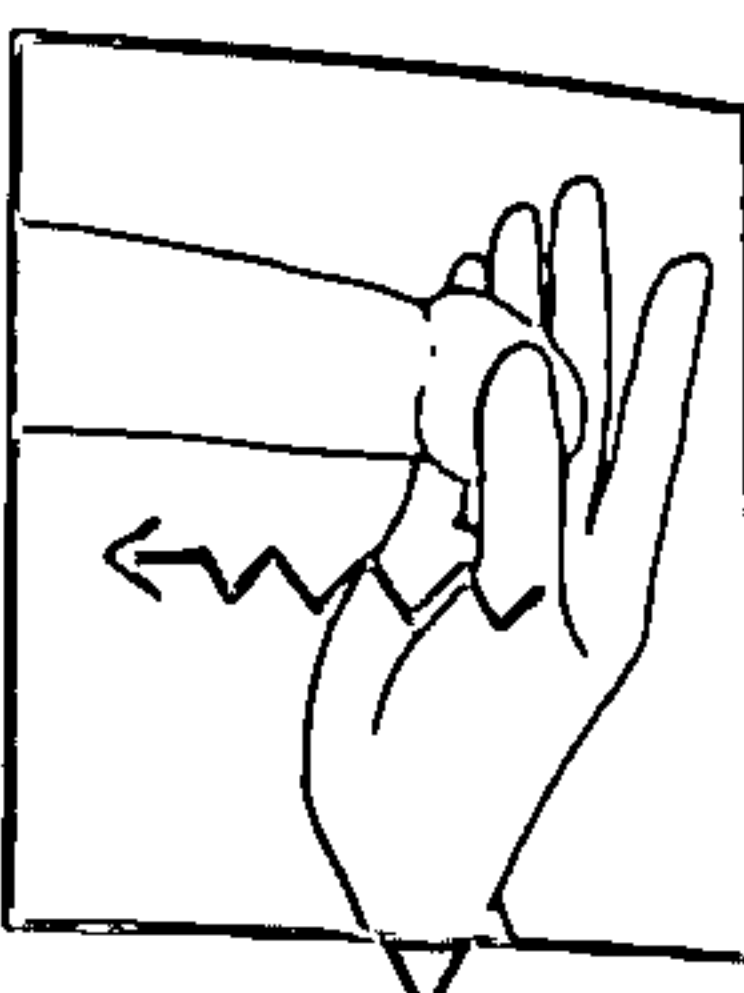


喚醒陰莖

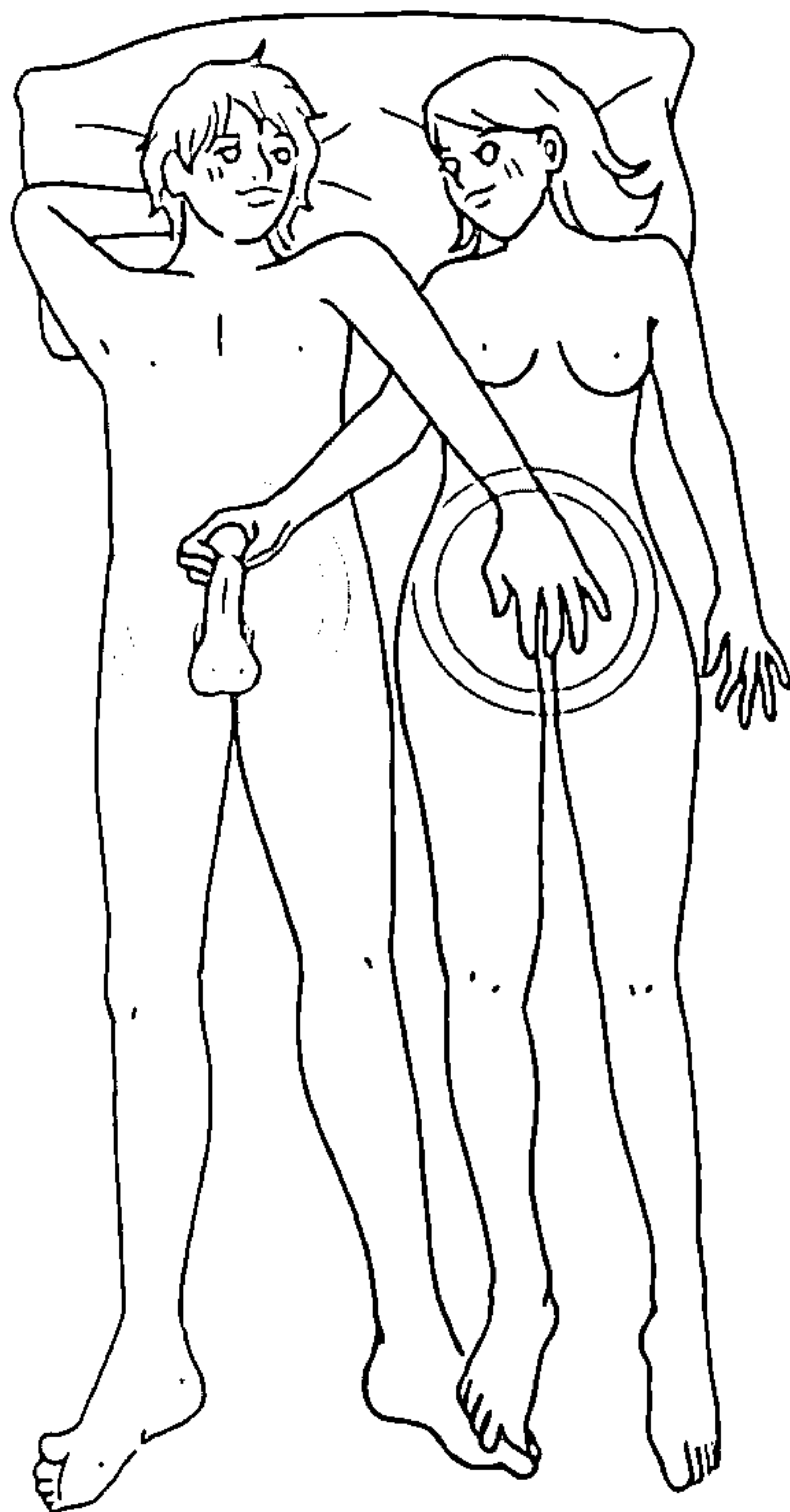
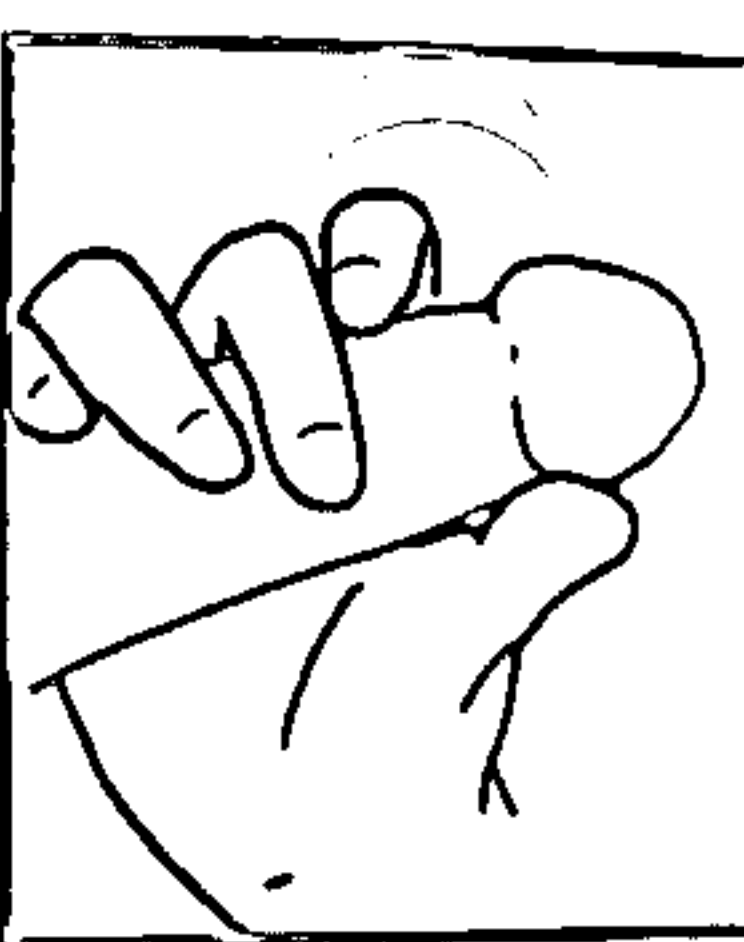
輕輕扶著勃起前的陰莖。手指夾住根部，緩緩地左右搖晃。



逐漸脹大之後，把手擺成「」字形，從陰重到陽頭左右震動。震動的幅度要小，速度要快！



絕對嚴禁在勃起時立刻給予強烈刺激。以言有似無的亞當根蘭法，充分享受亞當根蘭。



在這階段，與其讓對方「有快感」，不如輕柔接觸對方身體，傳達愛意，珍惜這種細膩的感性。首先，就從尊重對方的讚美言

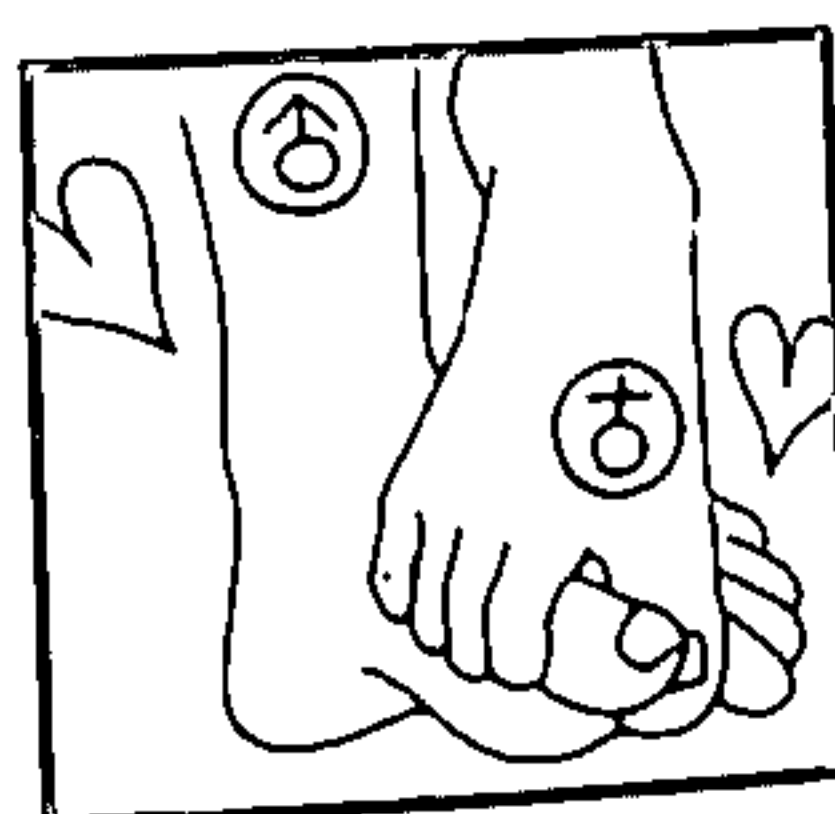
語開始。接著，別很急的直接觸摸性器官，先以彩虹親吻或亞當撫觸展開愛撫。以五分鐘左右爲宜。

充分享受溫柔的愛與快感！
最適合作爲雙人共撫入門

人

用拇趾深吻

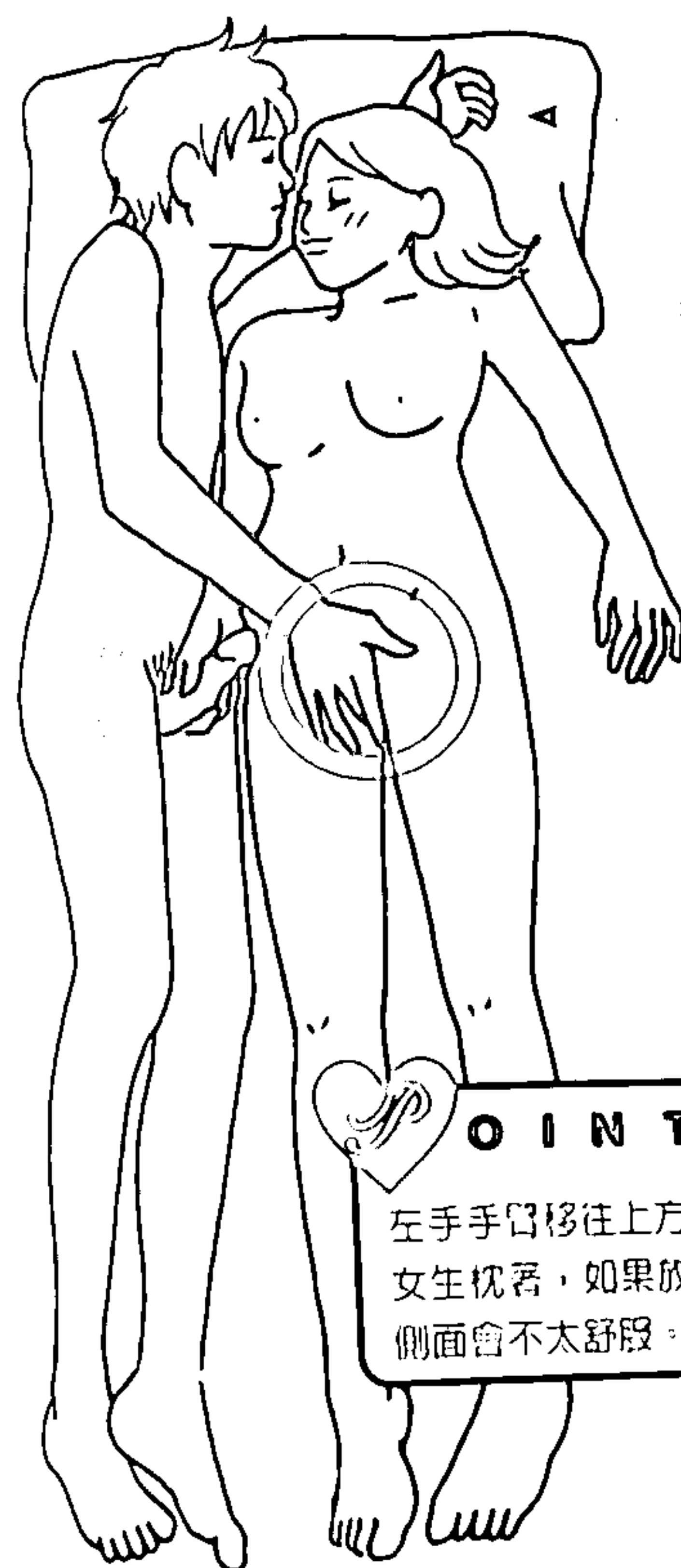
腳趾也是亞當撫弱中很受歡迎的性感帶。兩人拇趾就像深吻一般交疊，插入趾縫的感覺也會令人想入非非。



男性擴大右手的活動範圍 女性挑戰喚起另一半陰莖

接下來進入男性側身，女性依舊仰躺的姿勢，男性請將愛撫的手從左手換到右手。除了針對女性的性器官之外，也可以對乳

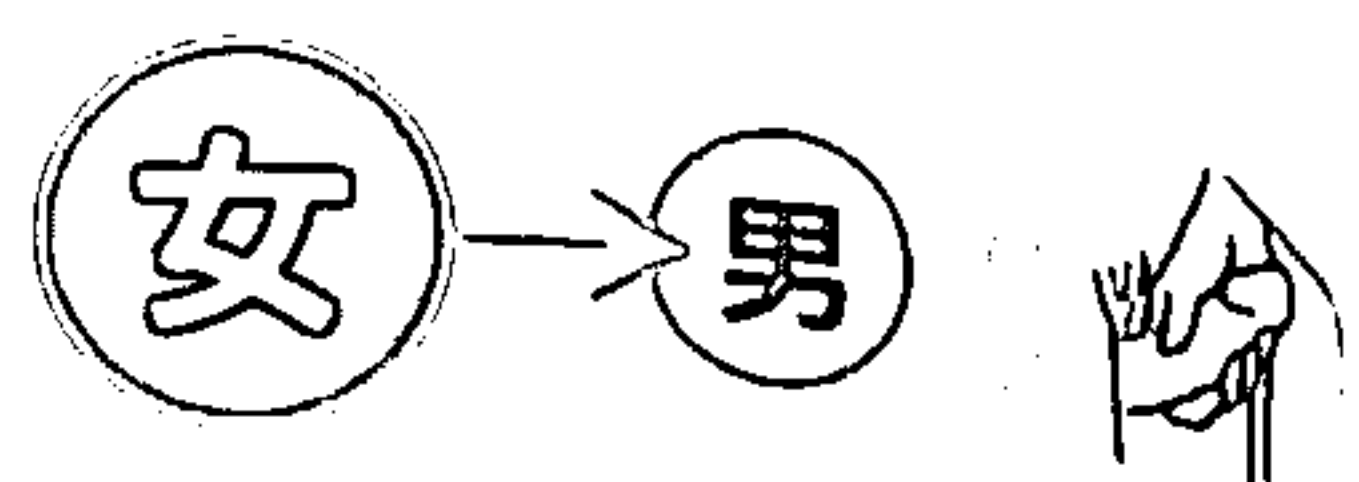
頭和腹部等處以亞當撫觸。不僅用手愛撫，還能摩擦大腿，用全身感受對方的體溫、觸



兩人.....

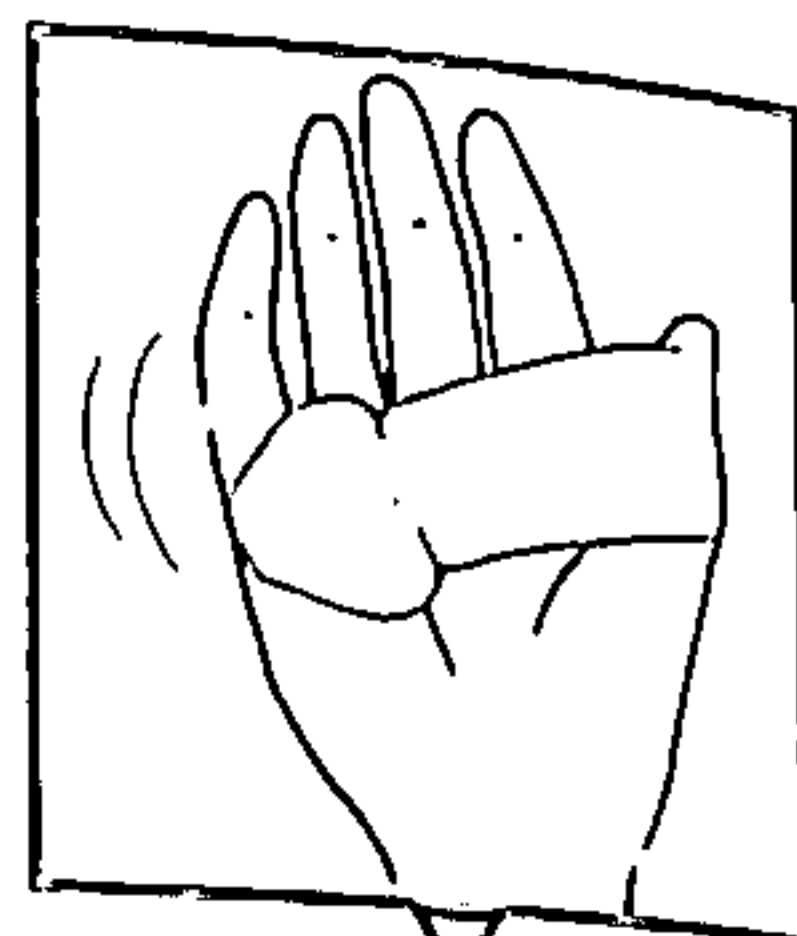
互舔耳朵

建議親吻和舔耳。不過，別讓口水流進耳朵，用嘴唇觸碰或親吻的方式互舔。

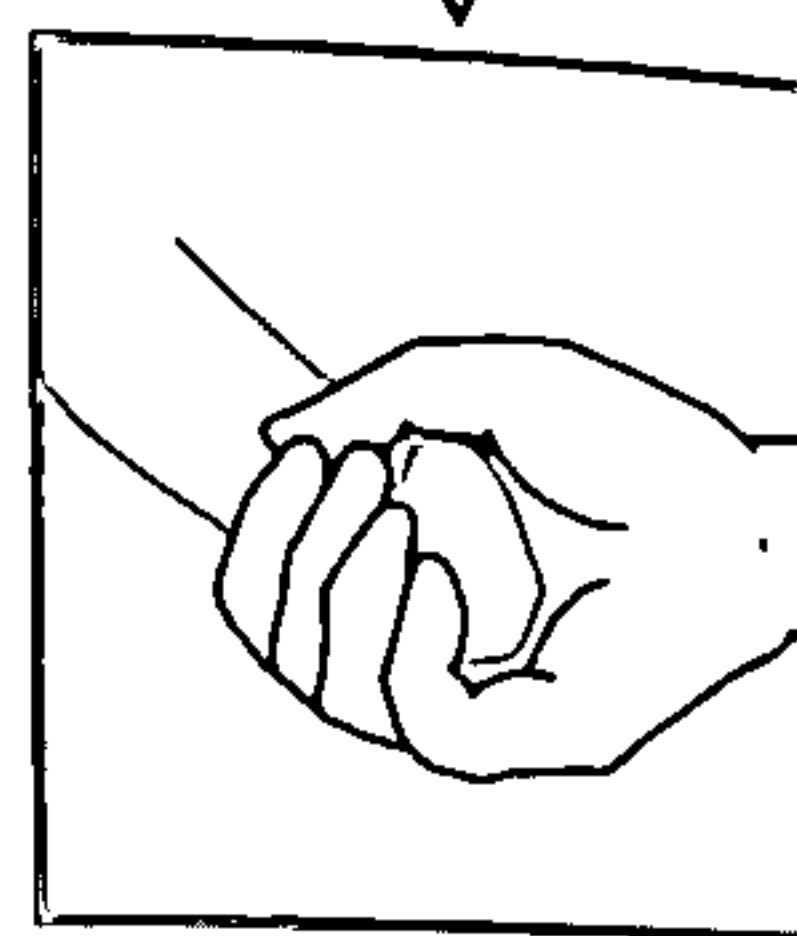


喚醒陰莖進階篇

將陰莖放在手指中央，像招手一樣上下晃動，這叫作「招手」愛撫法。輕輕的震動即可。

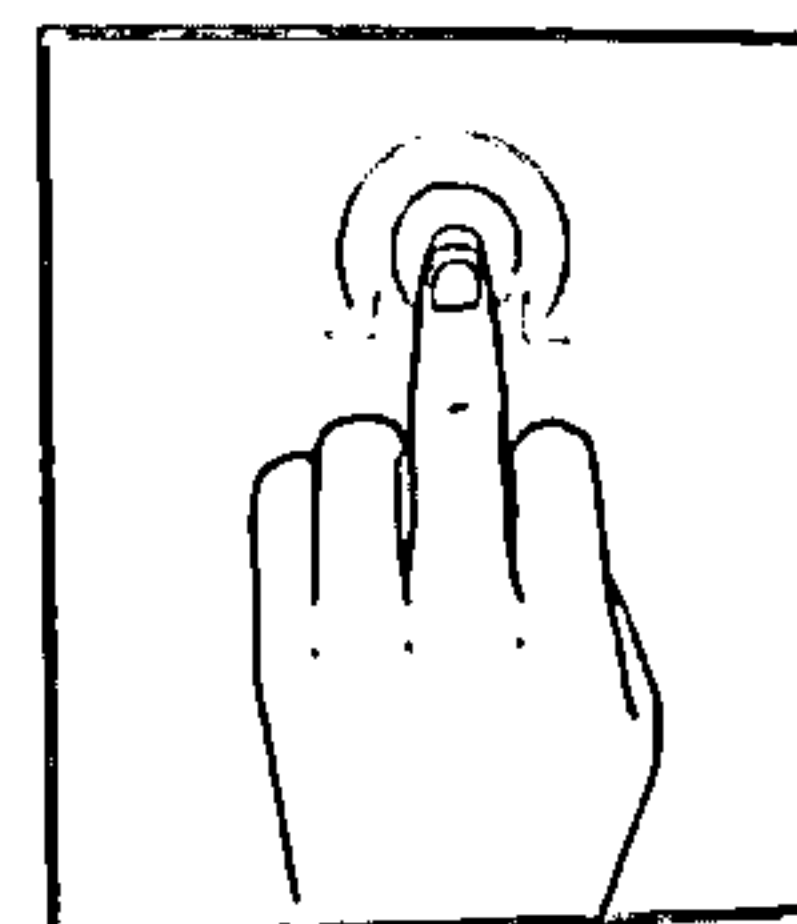


以濕潤的手握著龜頭，這是男性很喜歡的「握握愛撫法」。務必要先塗上按摩精油。

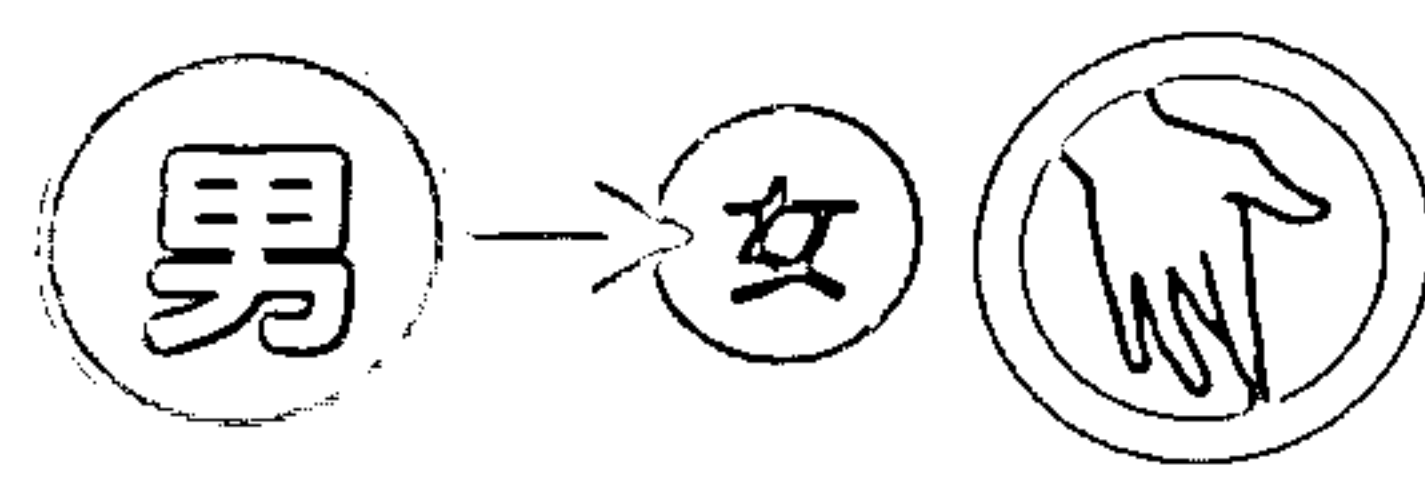
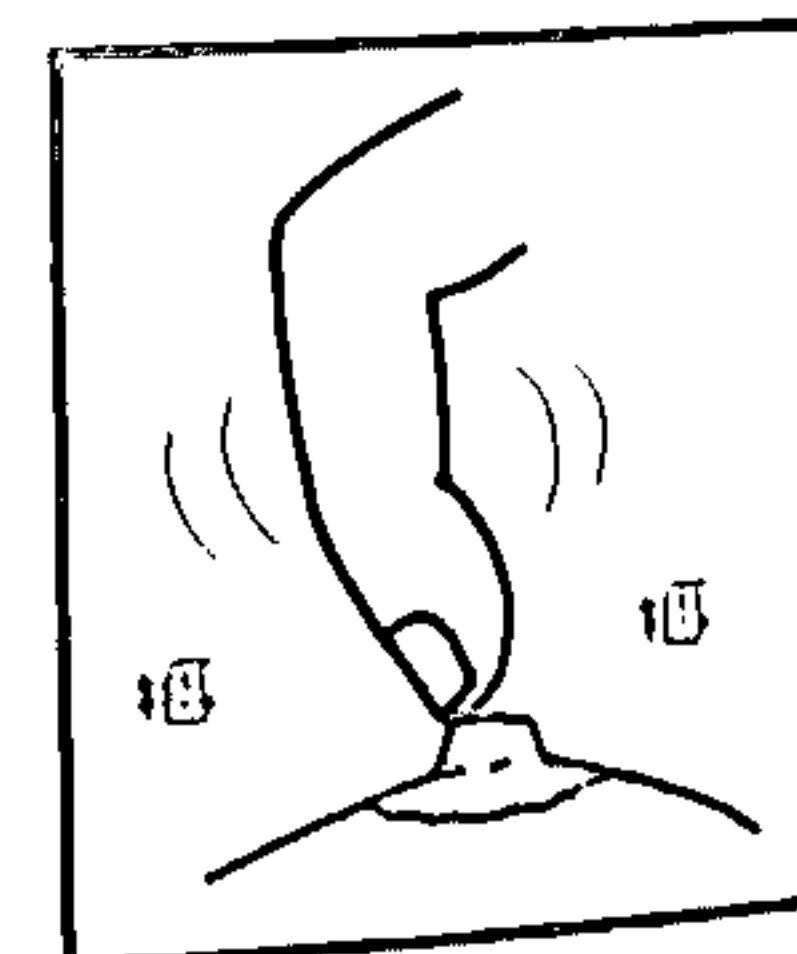


愛撫乳頭

一開始用隱隱約約的亞當撫觸法，慢慢地畫圈愛撫，範圍包含乳暈、乳頭。

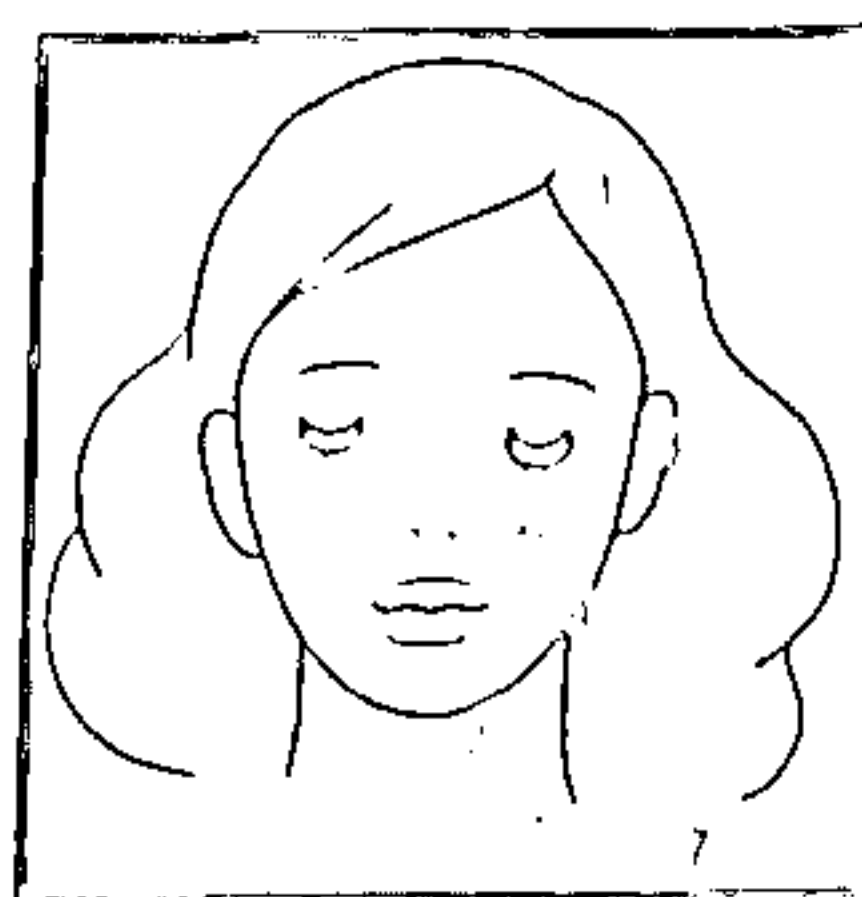


由於男性的乳頭較遲鈍，可稍微強烈的愛撫。用指甲輕輕搔弄，會讓男生開心得拍動全身。



臉部周圍的亞當撫觸

臉頰是內行人才知道的敏感部位，當當當當當，依此方式按摩女性臉頰。



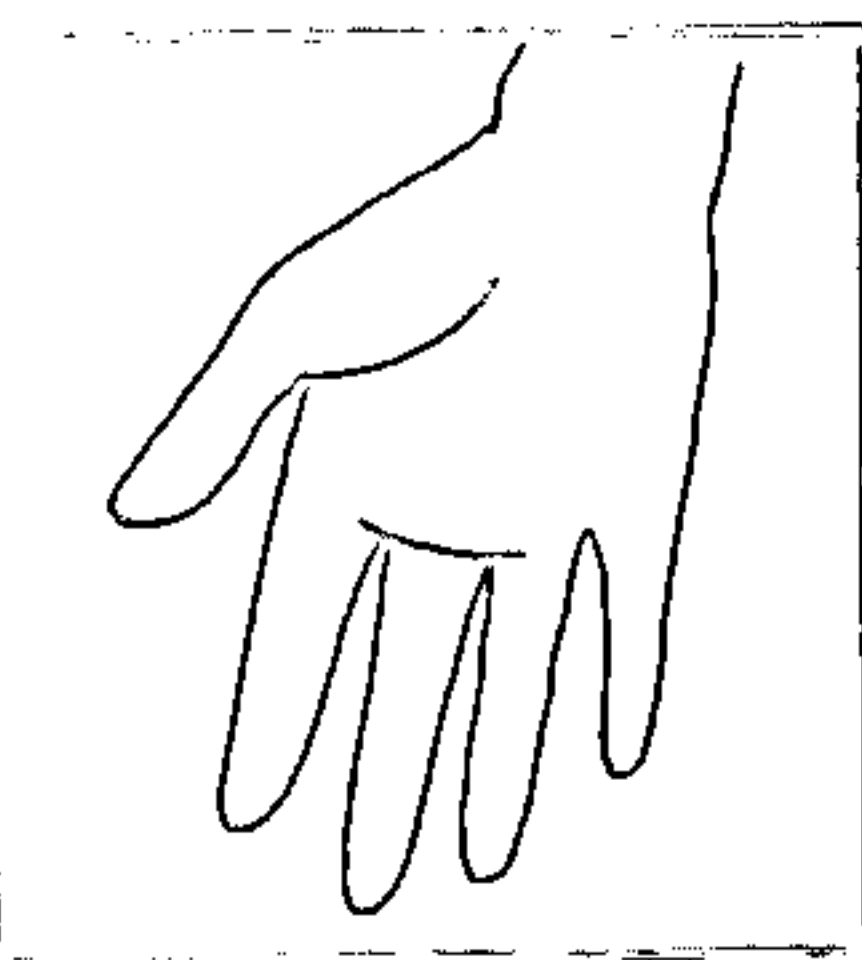
愛撫乳頭

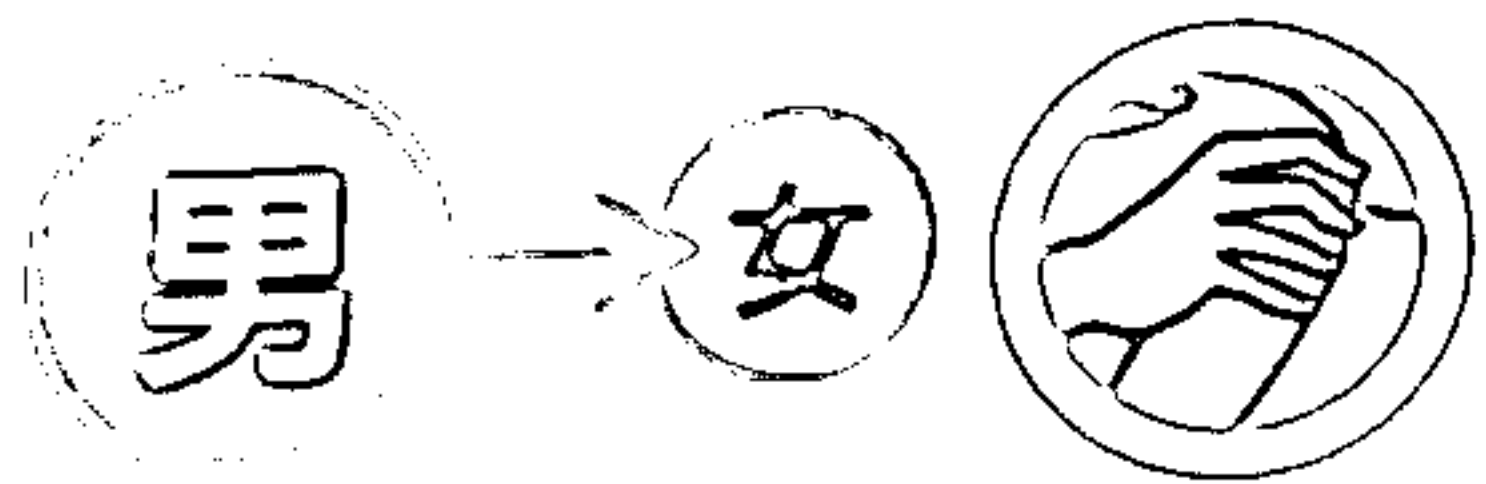
用食指和中指輕觸乳頭周圍，外加大拇指指腹若有敏感的部位，用此方式按摩。



單手愛撫陰蒂

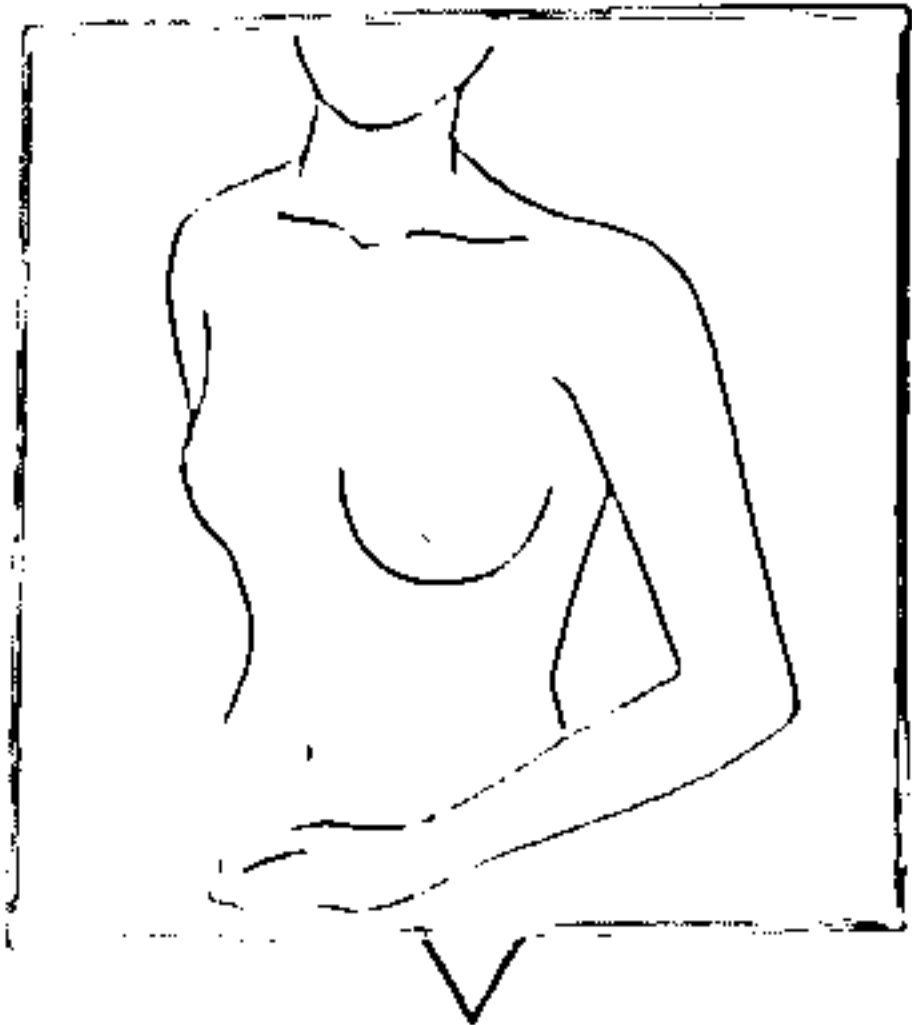
用手輕輕地撫摸陰蒂，用指甲輕輕搔弄，會讓男生開心得拍動全身。



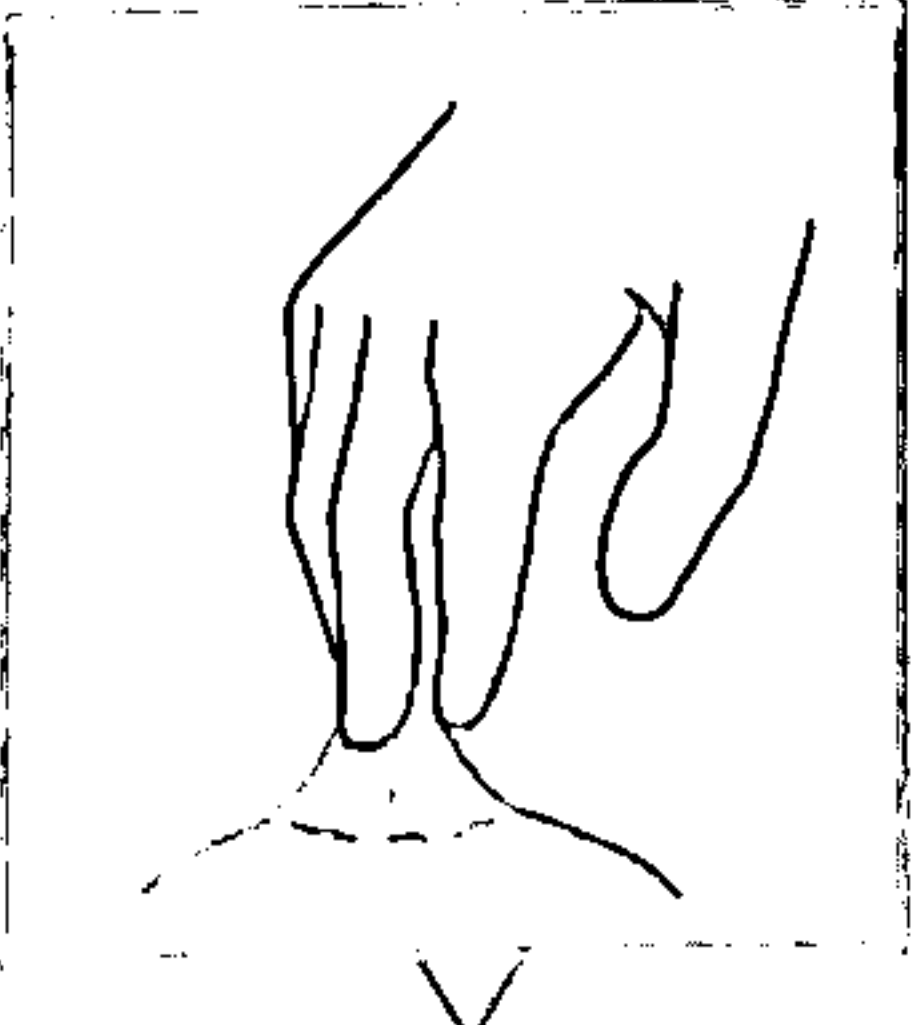


讓性感蔓延全身的愛撫

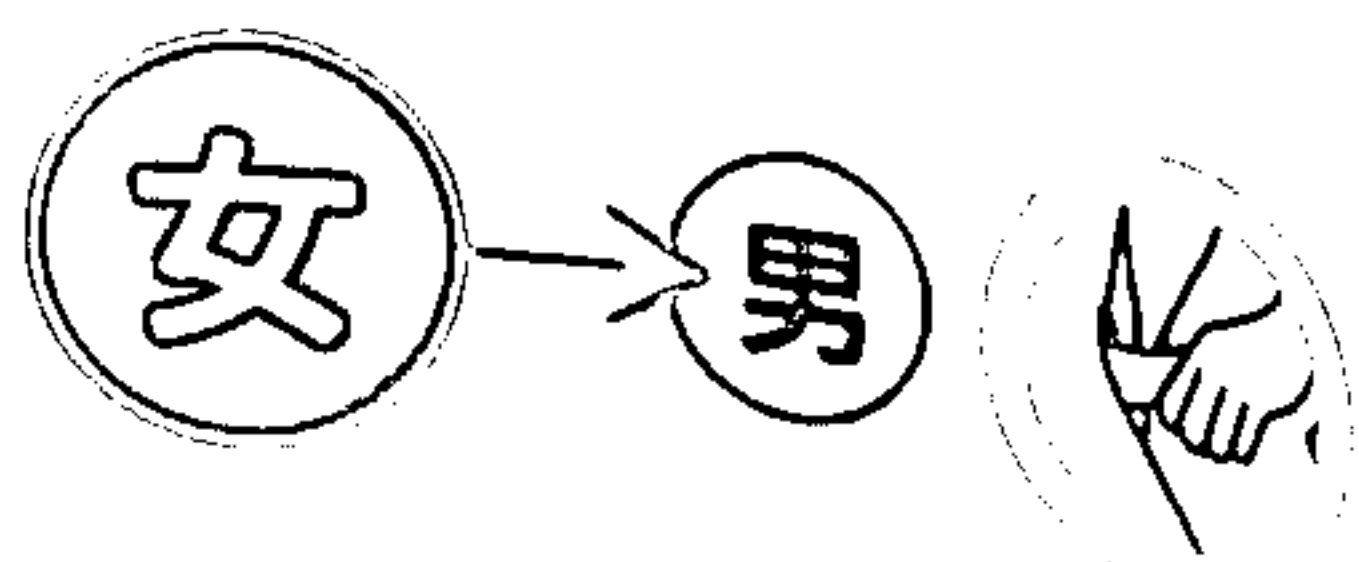
1. 用雙手從女性的肩膀開始，向胸部、腹部、大腿、臀部、腳部，以順時針方向，慢慢地按摩全身。



2. 用雙手從女性的腳部開始，向大腿、腹部、胸部、肩膀，以逆時針方向，慢慢地按摩全身。

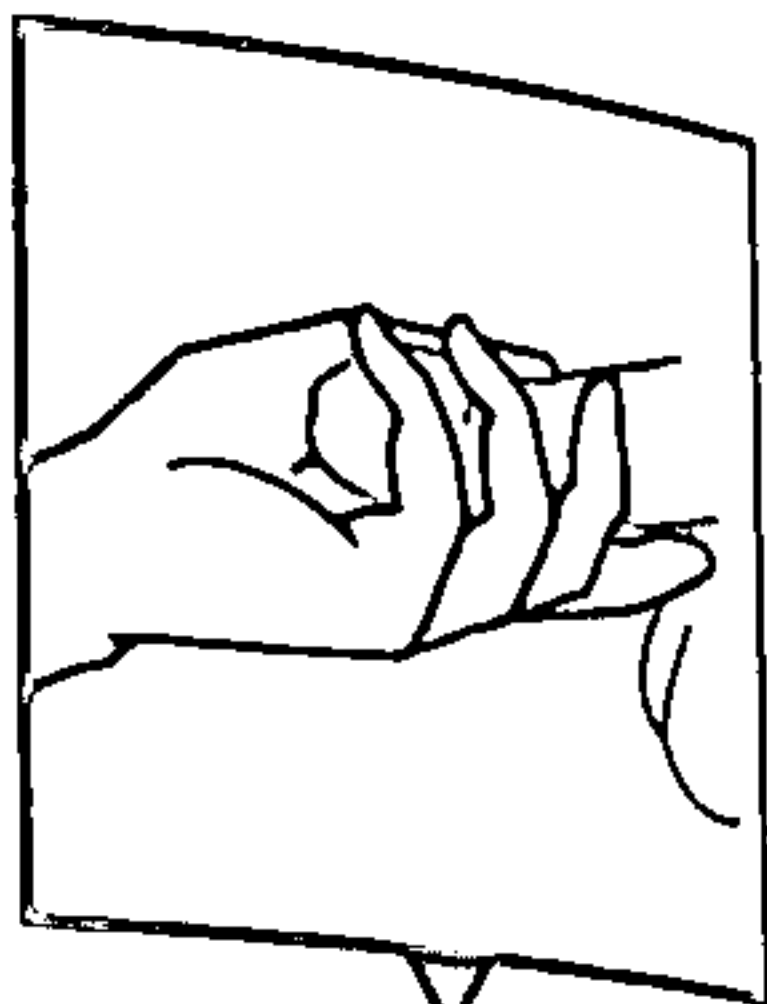


3. 用雙手從女性的腳部開始，向大腿、腹部、胸部、肩膀，以逆時針方向，慢慢地按摩全身。

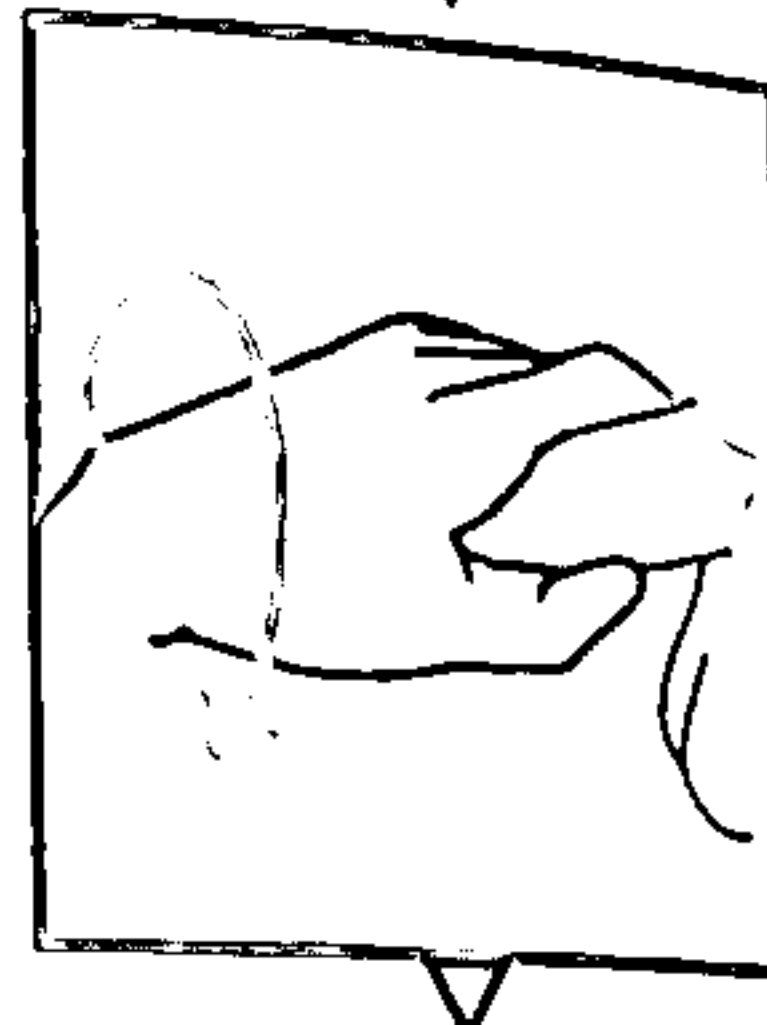


螺旋愛撫法

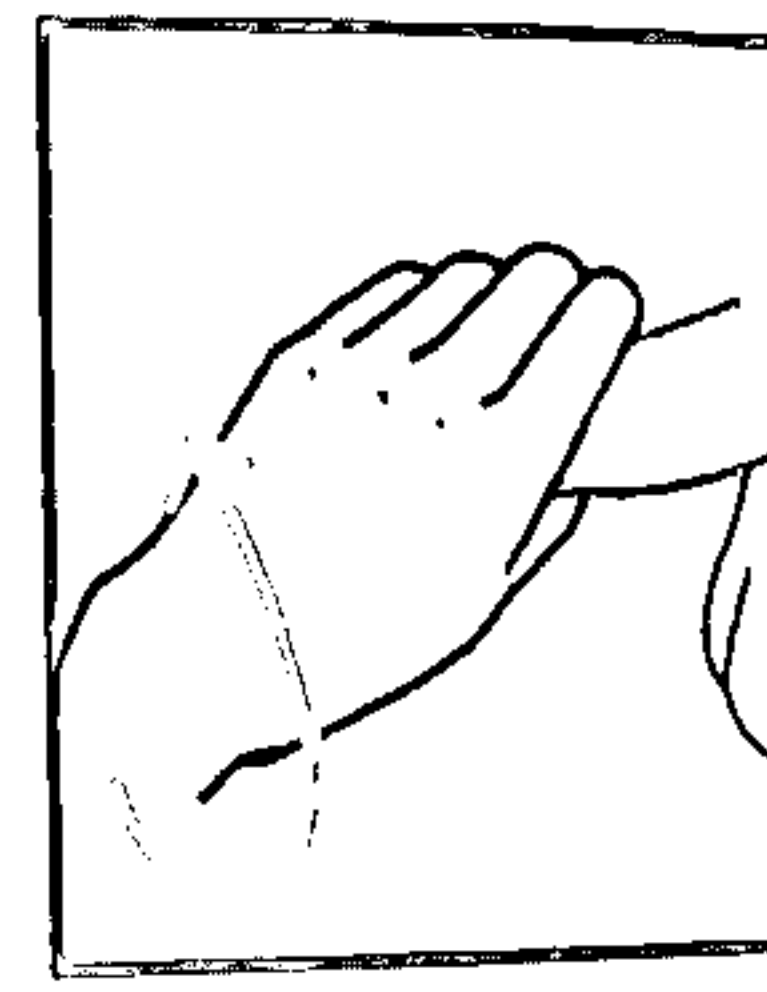
1. 用右手從女性的肩膀開始，向胸部、腹部、大腿、臀部、腳部，以順時針方向，慢慢地按摩全身。



2. 用左手從女性的腳部開始，向大腿、腹部、胸部、肩膀，以逆時針方向，慢慢地按摩全身。

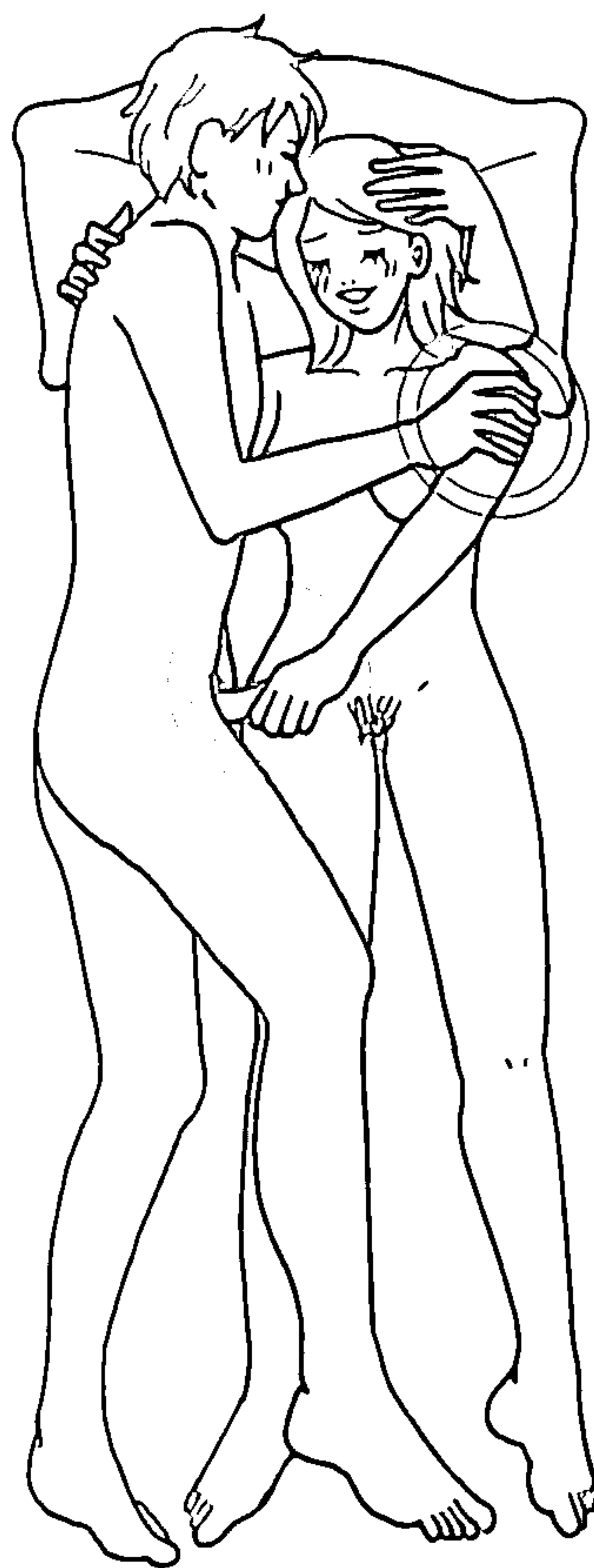
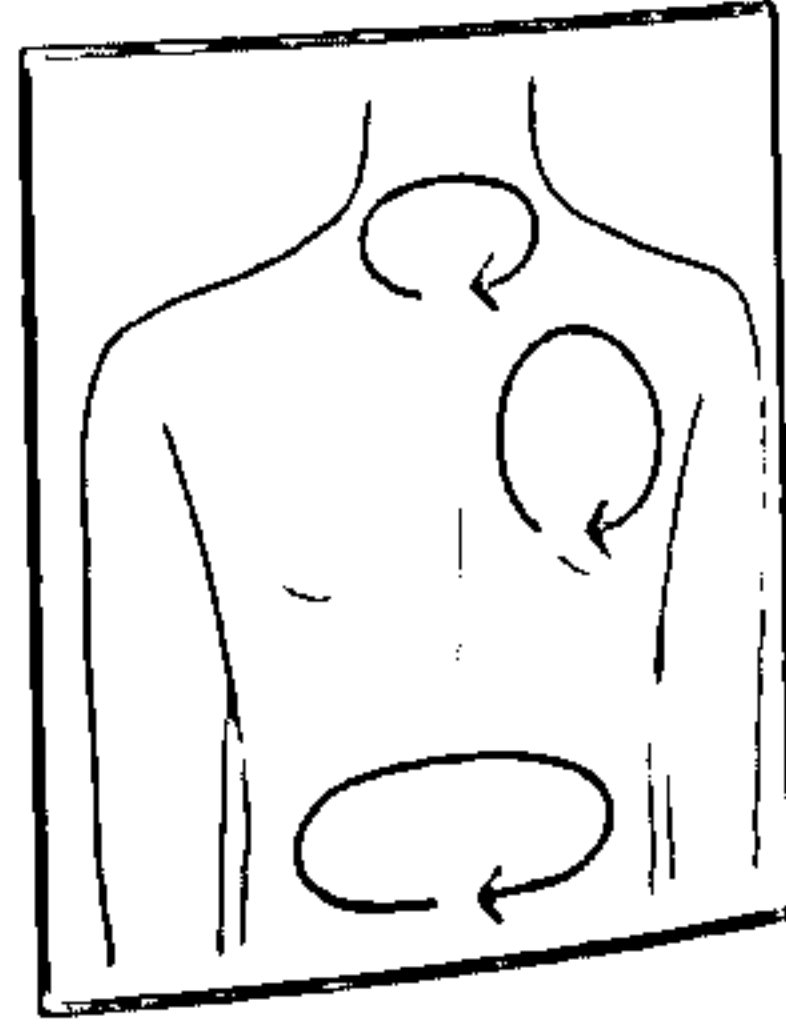


3. 用右手從女性的腳部開始，向大腿、腹部、胸部、肩膀，以逆時針方向，慢慢地按摩全身。



背部用亞當撫觸法

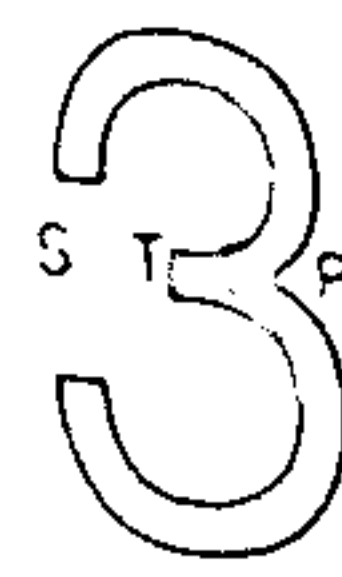
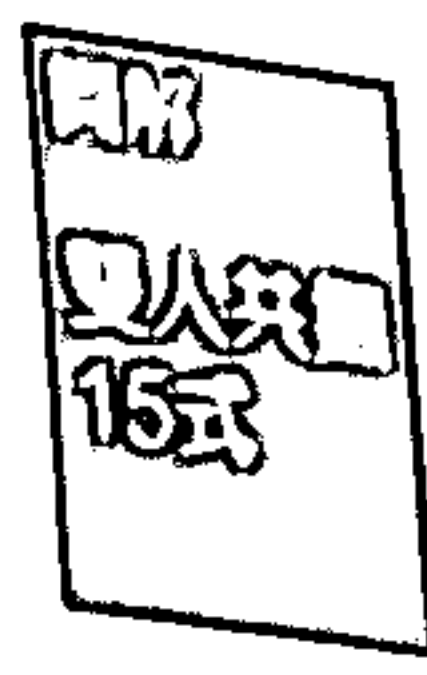
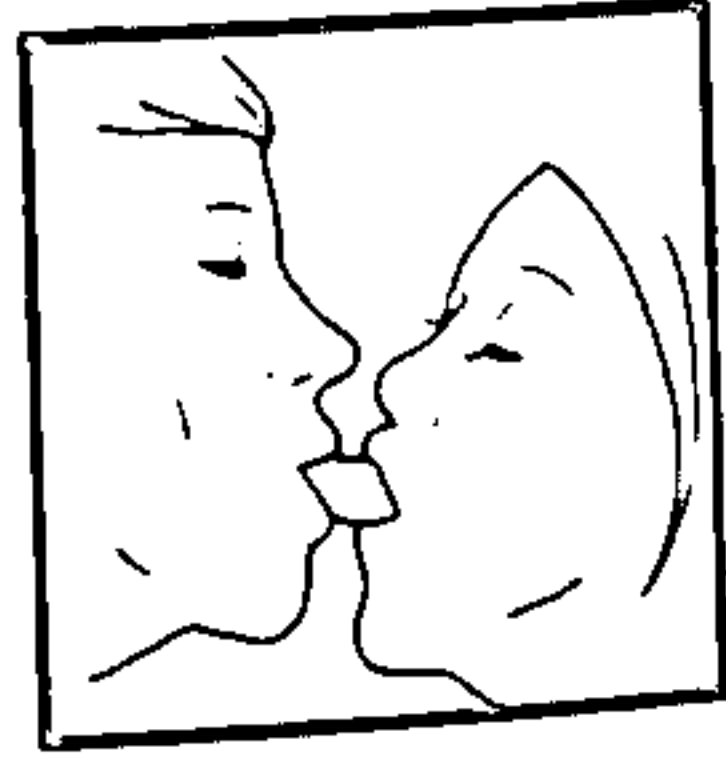
1. 用右手從女性的肩膀開始，向胸部、腹部、大腿、臀部、腳部，以順時針方向，慢慢地按摩全身。



兩人.....

陰莖親吻

將女性舌頭當作陰莖，男性口腔當作陰道插入的虛擬性愛。訣竅就在於舌頭完全不施力，保持動作輕柔。



一旦開啟通往官能的大門
女性把手從右側換到左側

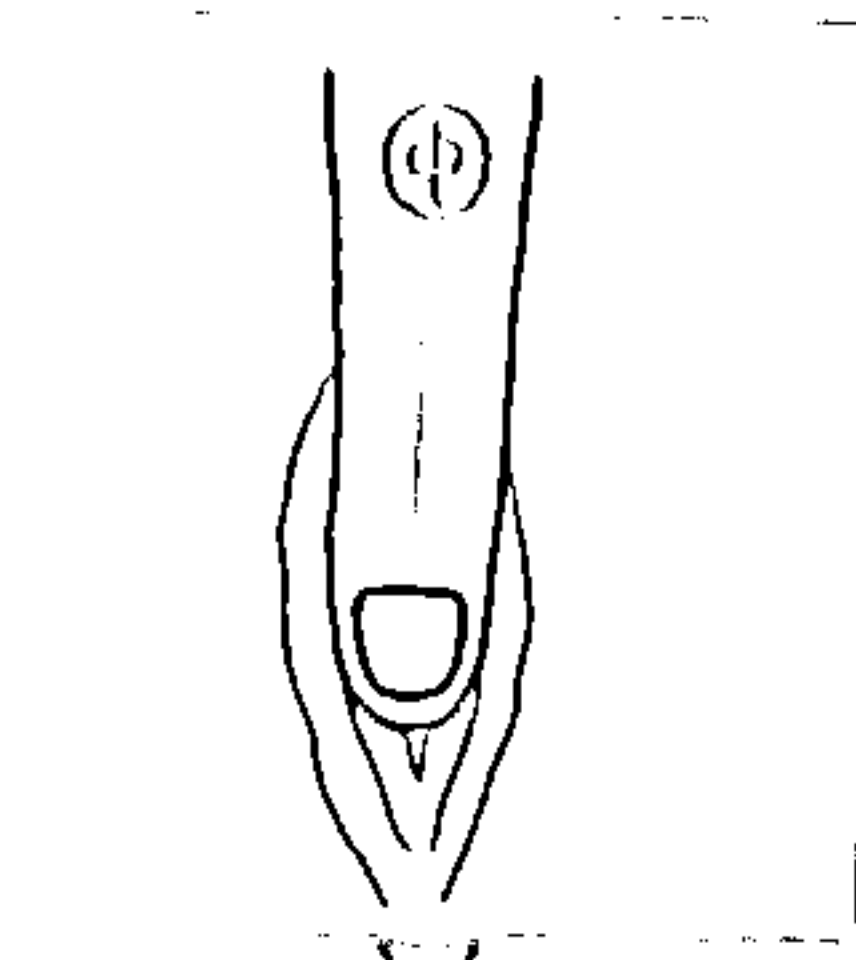
接下來，男生直接轉向半身包覆的姿勢，這姿勢會讓人感覺是由男性主導，但實際上可以讓女性為男性以各式各樣的手法愛撫。

雖然心情上處於被動，還是可運用雙手讓心愛的他享受快感。

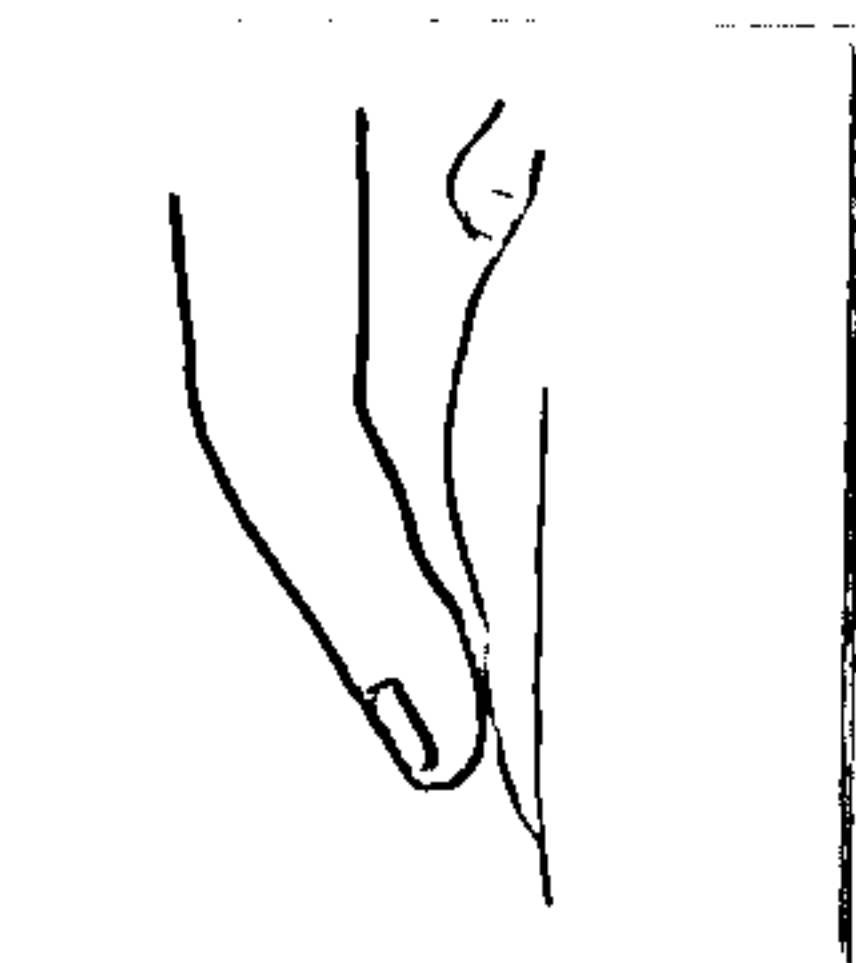


愛撫陰道

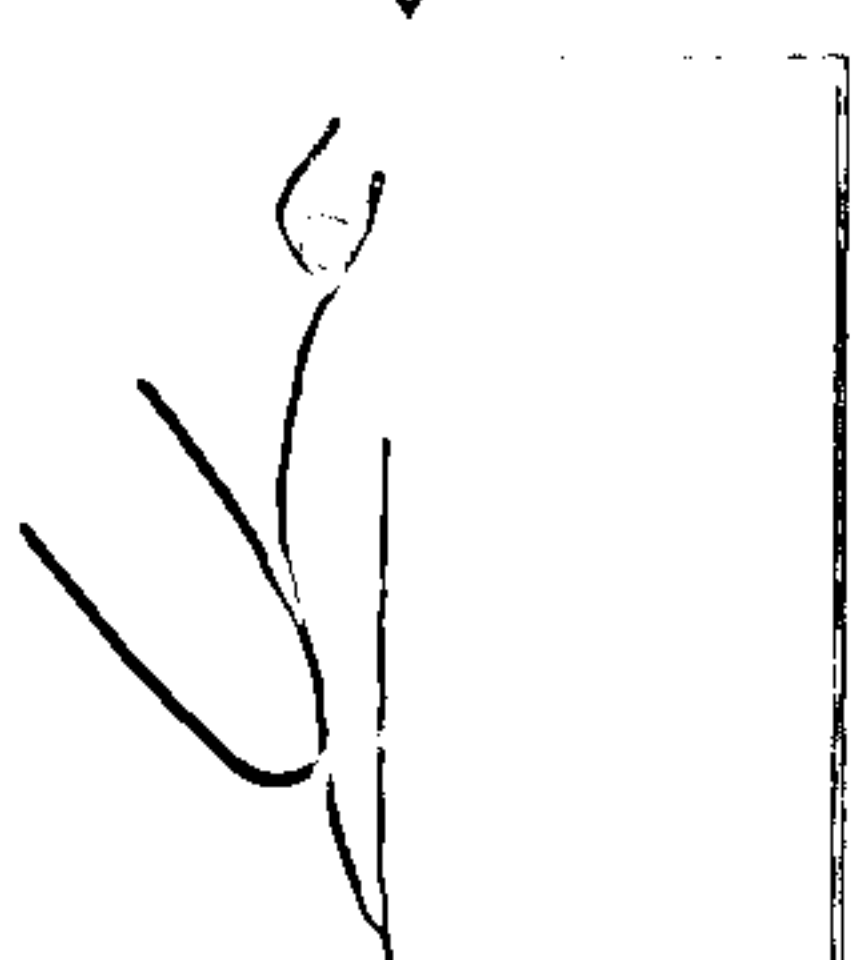
1. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。2. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。3. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。



4. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。5. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。6. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。

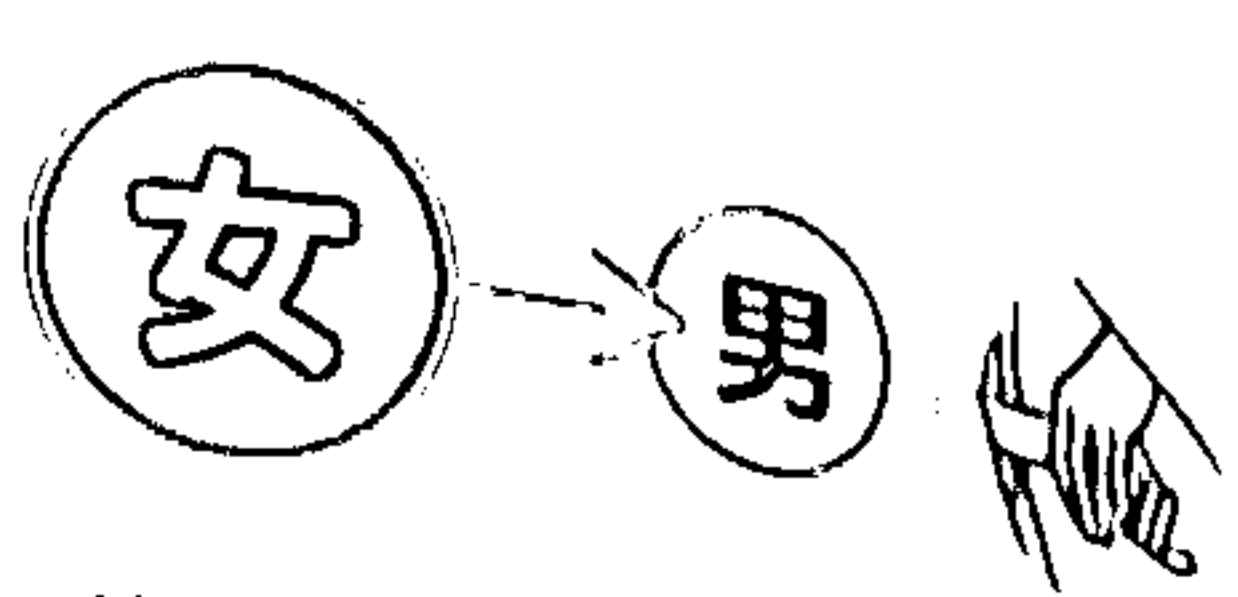
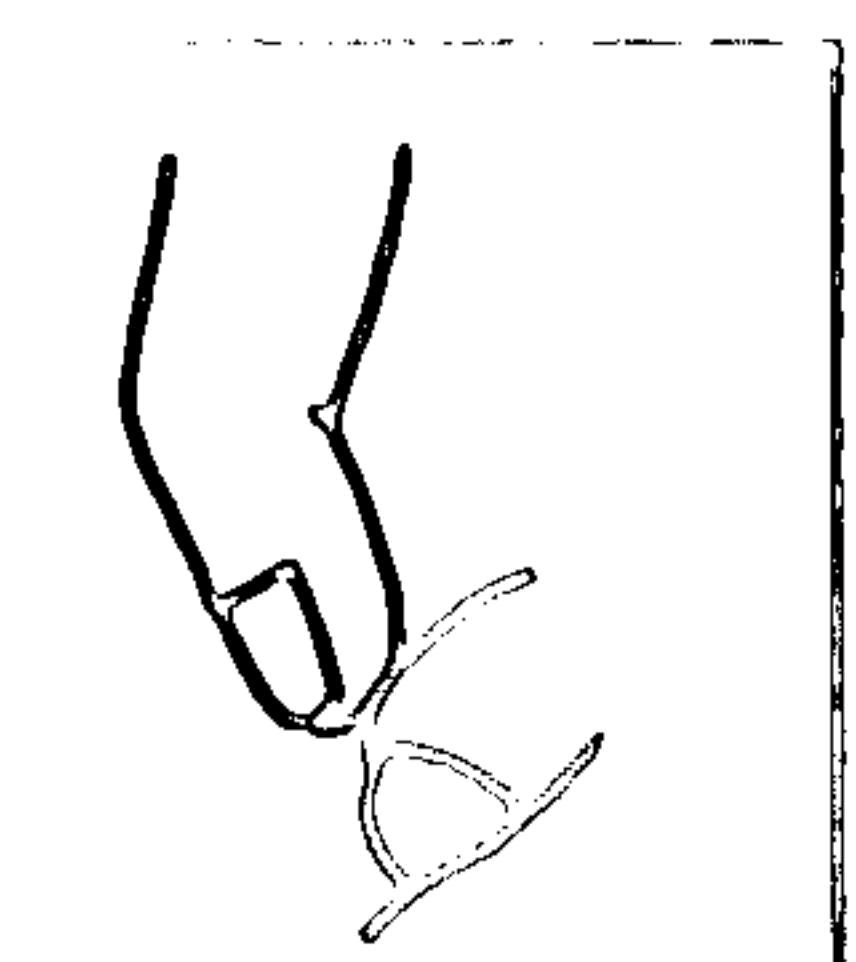


7. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。8. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。9. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。



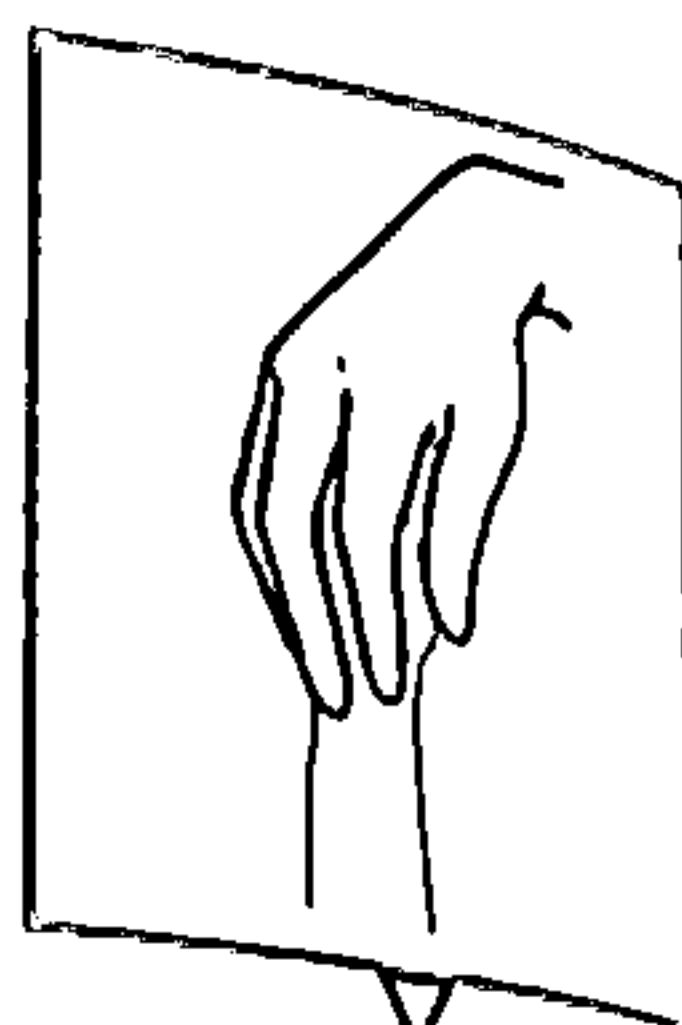
挑逗陰蒂

1. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。2. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。3. 手指可以插入陰道，但不可太深，以免觸及子宮。

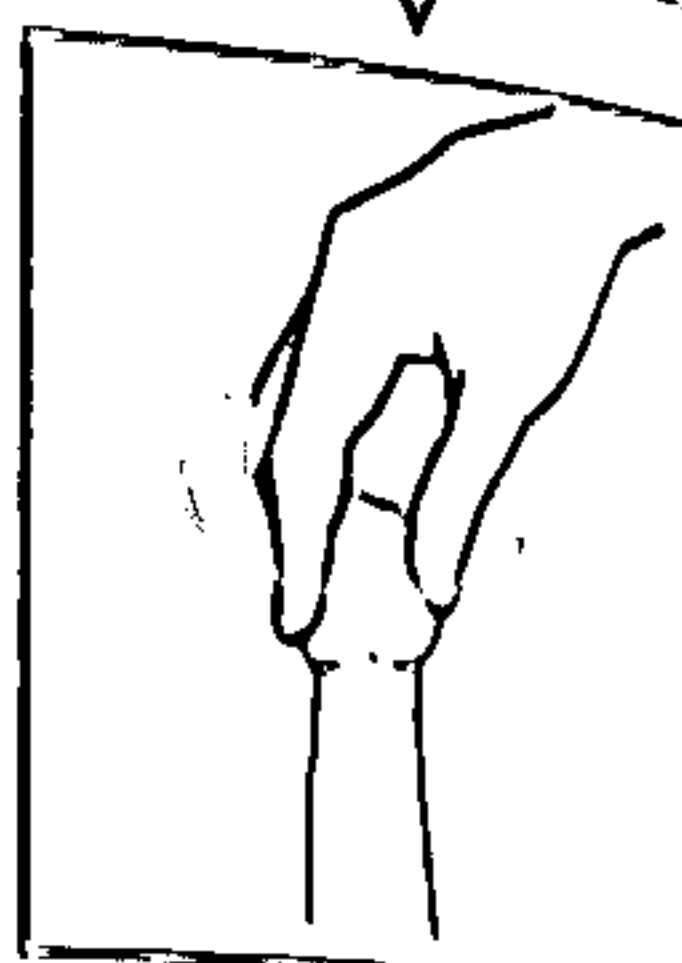


瓶蓋愛撫法

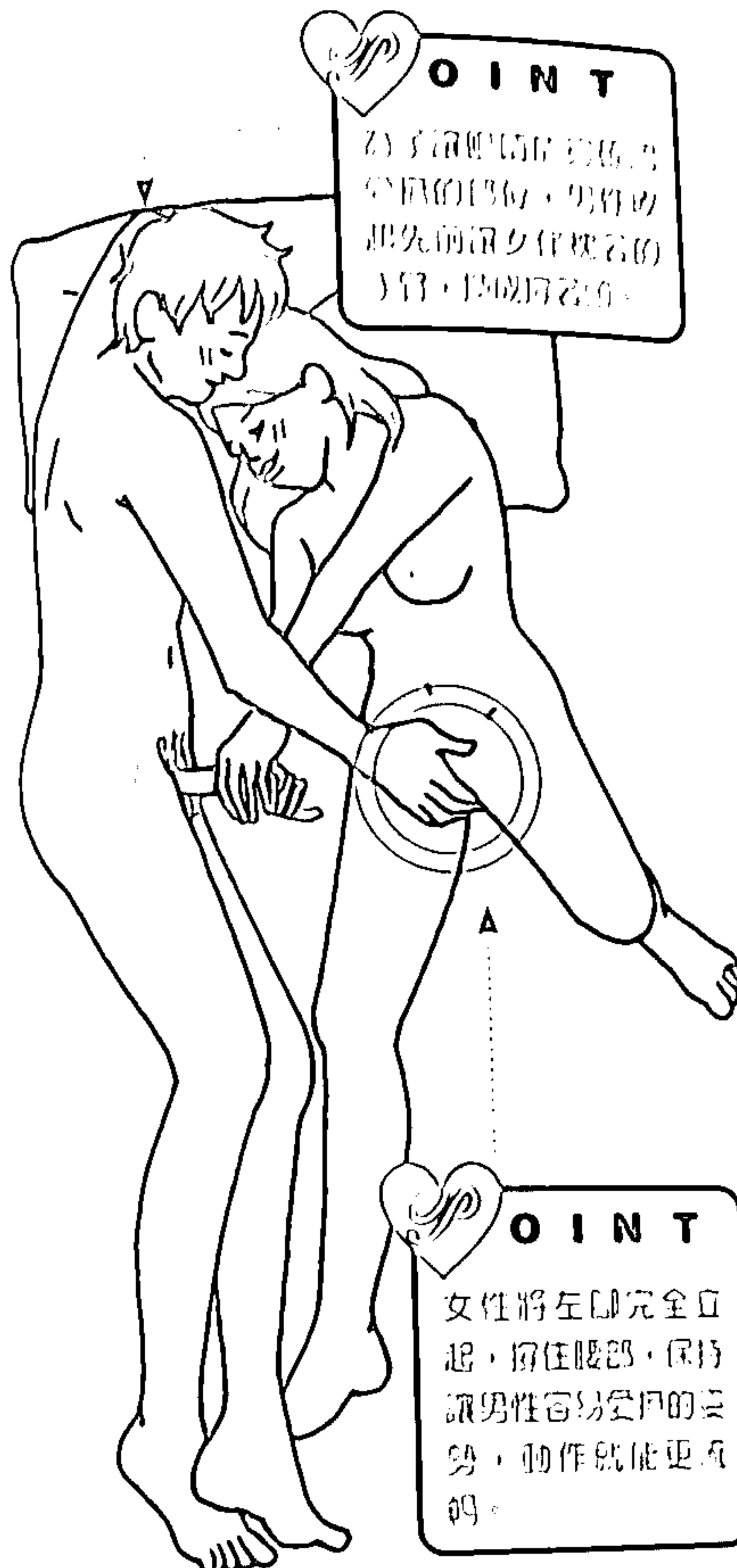
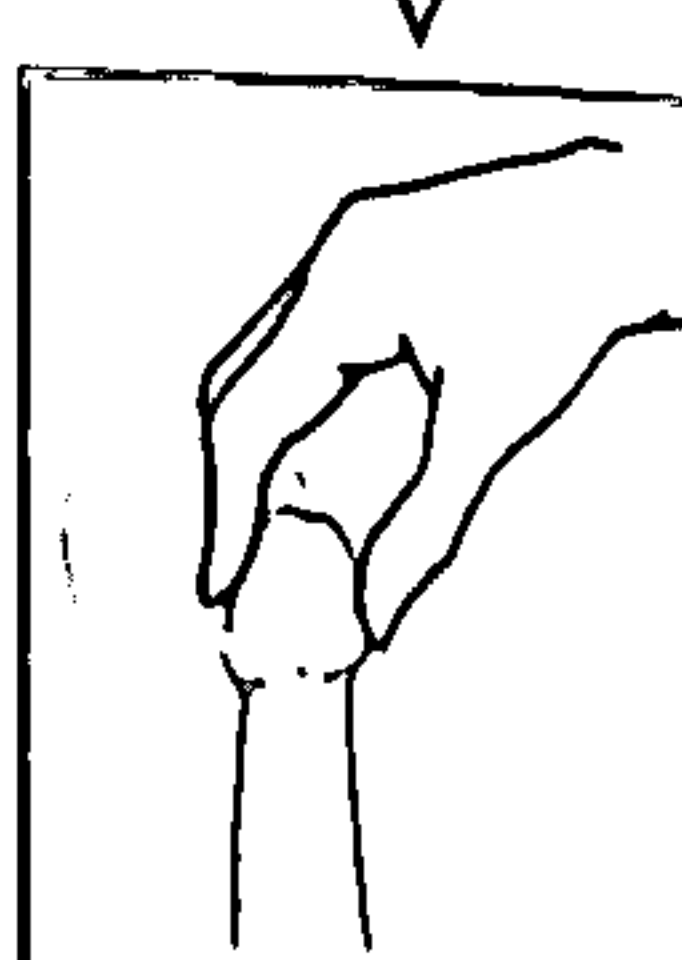
不光是用五指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。1. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。2. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。



3. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。4. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。5. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。

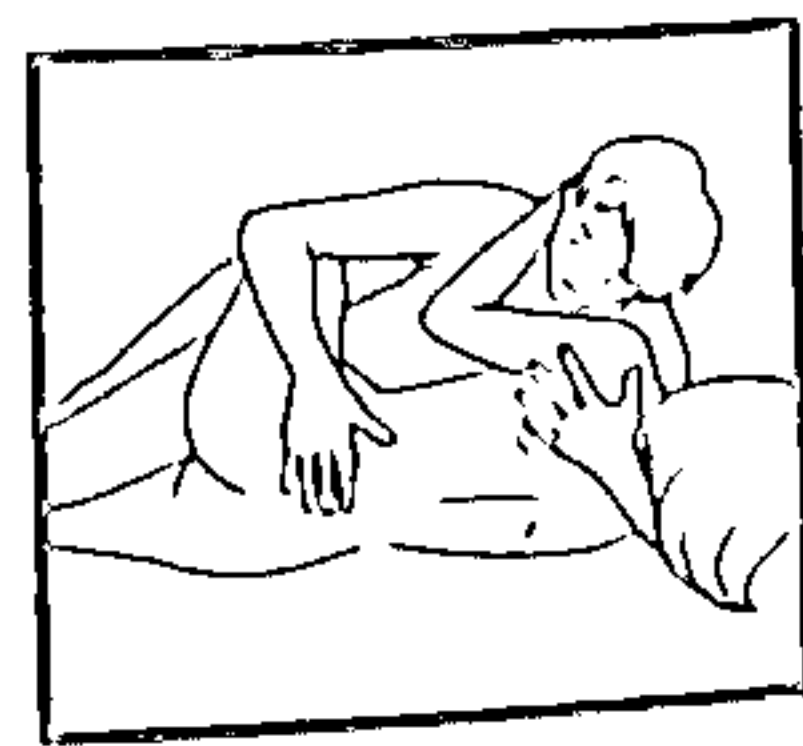


6. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。7. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。8. 用手指去碰，要用五指去碰，要用五指去碰。



接下來的發展……

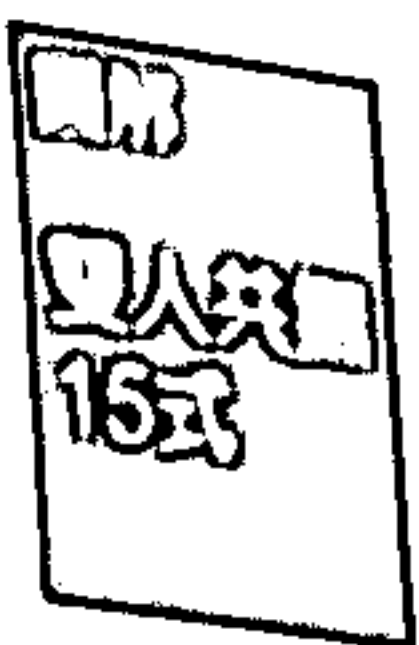
緩慢性愛開始！在充分享受完「調情（限式）」之後，也可直接依照右圖的姿勢，進入由男性主導的亞當撫胸。



到此兩人終於得以面對面邁向無限美妙的快感之旅！

來到這個階段，最後一條，兩人完全面對面，自然享受快感。男性也能盡情「在呻吟中」享受這階段以雙手自由度為最

優先，決定就在於身體的距離，以方便動作進行。女性可以將左腿彎曲成「X」字形，張開大腿讓男性容易愛撫自己的性器官。



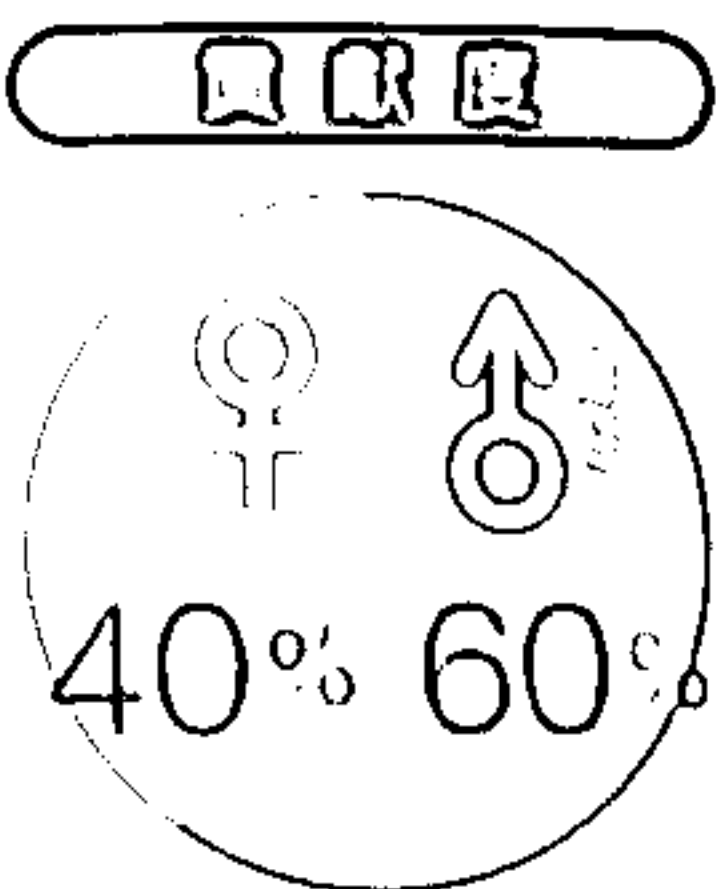
第2式

甜蜜後抱式

籠罩在他滿滿的愛中
獻上螺旋愛撫

「跟他愛的他懶洋洋地躺在床上，會不會有種身在雲端、酥軟甜蜜的感覺呢？」這樣的伴侶最適合在維持「後抱」的姿勢下享受雙人共撫。其舒服的程度自然不在話下，男性還可以從中展現包容及強壯可靠的魅力，也能感受到女性身體的

推回給你的男女
最適合不自立的女性，
烈火進入慾望，
而想要你愛他，
印、合而為一，
的伴侶



就姿勢而言，男性會稍微
白口大一點，因為這個招
式不需要太細的動作，
在半夢半醒間開始也無
妨。

不要一開始就強烈
愛撫，以亞當撫
筋法輕撫手臂、大
腿，也可以輕吻背
部和頸部，或是隱
約拂觸女性性器
官，慢慢開始。這
個方式要靠雙方合
作，等到兩人體溫
上升後，再一步一
步進入愛撫乳頭，
或是單手愛撫陰蒂
的步驟。

男
↓
女

女
↓
男

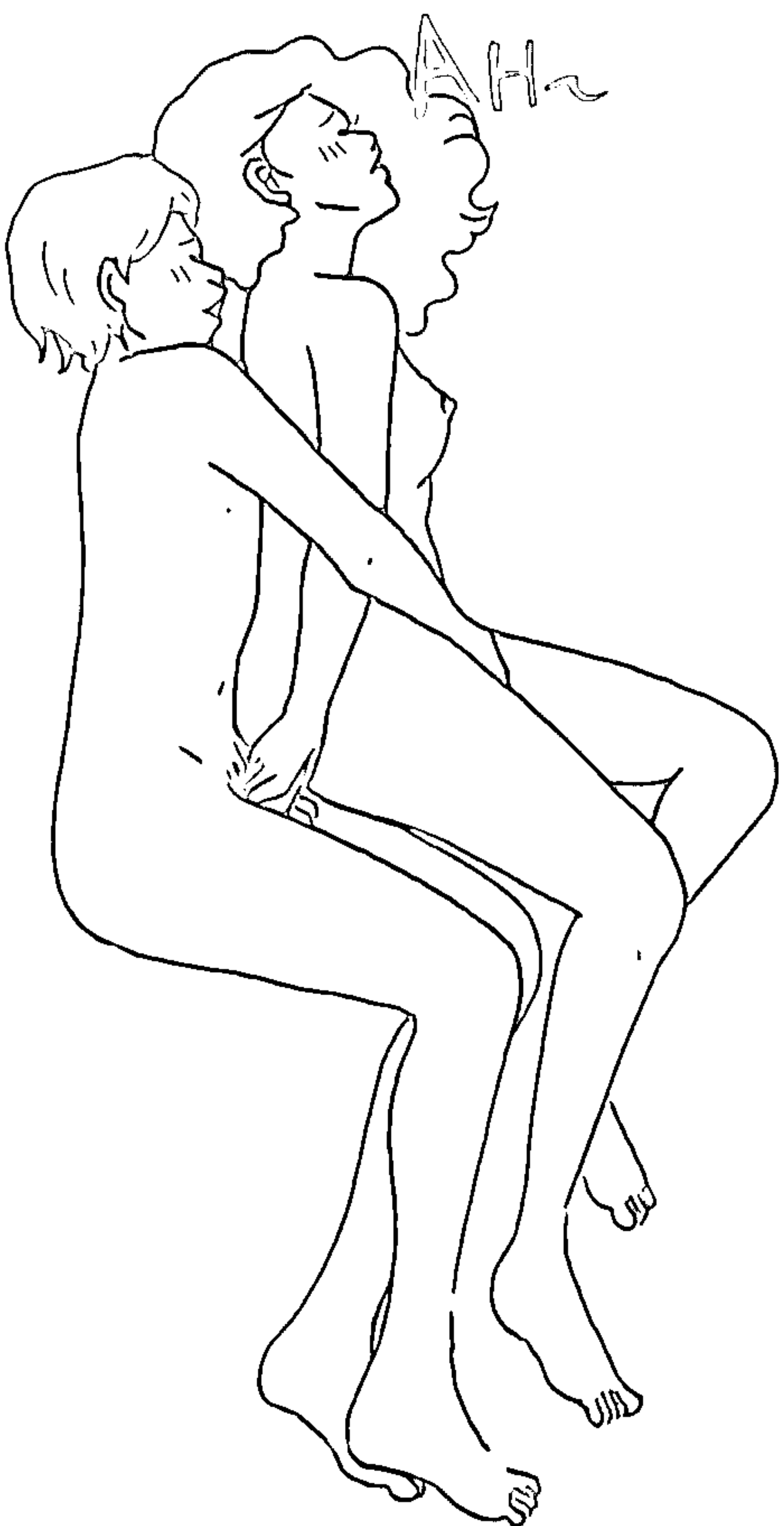
一樣先從大腿或鼠
膝部展開亞當撫筋
法，或是輕拂陰毛
之後，再對陰莖進
行亞當撫筋，也就
是先從輕柔的愛撫
開始。等到陰莖蠢
蠢欲動時再塗上按
摩精油，接下來緩
緩獻上螺旋愛撫當
作禮物。

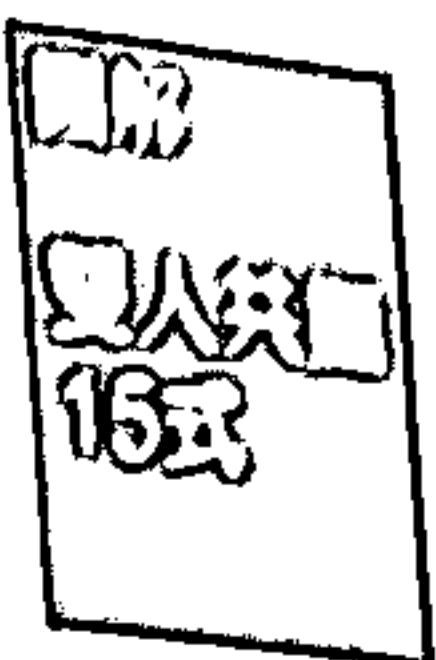
溫柔與細緻，我個人非常喜
歡這招式。

比方在一個捨不得起床
的週末早晨，一面感受他從
背後擁抱的濃情蜜意，隨性
愉快地，不一定要誰主動，
就在不知不覺中展開。聽起
來很隨便，但這種輕鬆的氣
氛正是深層快感不可缺的要
素。讓心靈節奏配合身體高
漲的情欲，忘卻時間，在輕
飄飄、甜膩膩的氛圍中一起
融化。只不過，愛撫本身還
是一定要做得確實才行。爲
了愛撫時不用再花腦筋思
考，平常做底練習很重要。

能夠發揮的技巧越多，兩人
的性愛也越自由豐富。

○甜蜜後抱式





第3式 慵懶沙發式

在日常生活中上演
限制級私密時光

性愛不是一定要兩人
躺在床上，說好「來做愛
吧！」才能開始。坐在沙發
上，吃著美味的蛋糕，不知
不覺，很自然地進入狀況。
不妨享受一下這類融入日常
生活愛的精采表現。

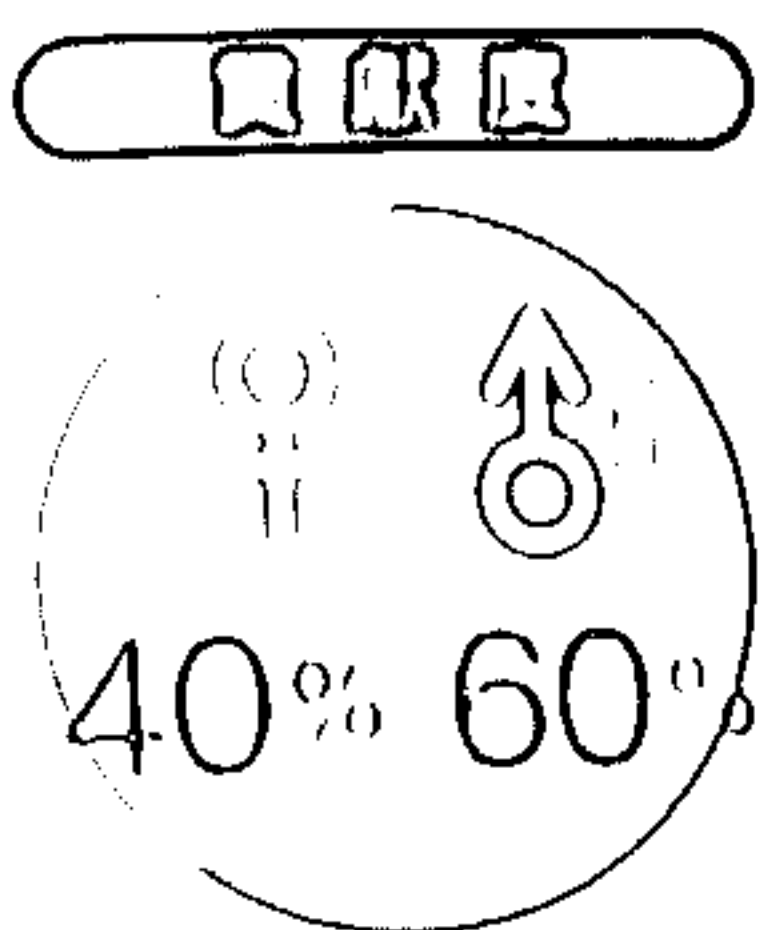
腦子不必思考著「打得
火熱之後得移到床上，接著

使出哪此招式」，就在沙發
上悠閒共享這段時光，珍惜
彼此。

宛如用兩小時細細訴
說一個故事的電影，絕不要
顯得急躁，就在解開對方，
顫顫式鉤、鉤鉤的同時，感
受頭為相喜悅，盡情展現魅
力。不過，一旦啟動情欲開
關，就不可以再說說笑笑，
要完全融入情欲氣氛中，
進入自兩人的淫密世界。

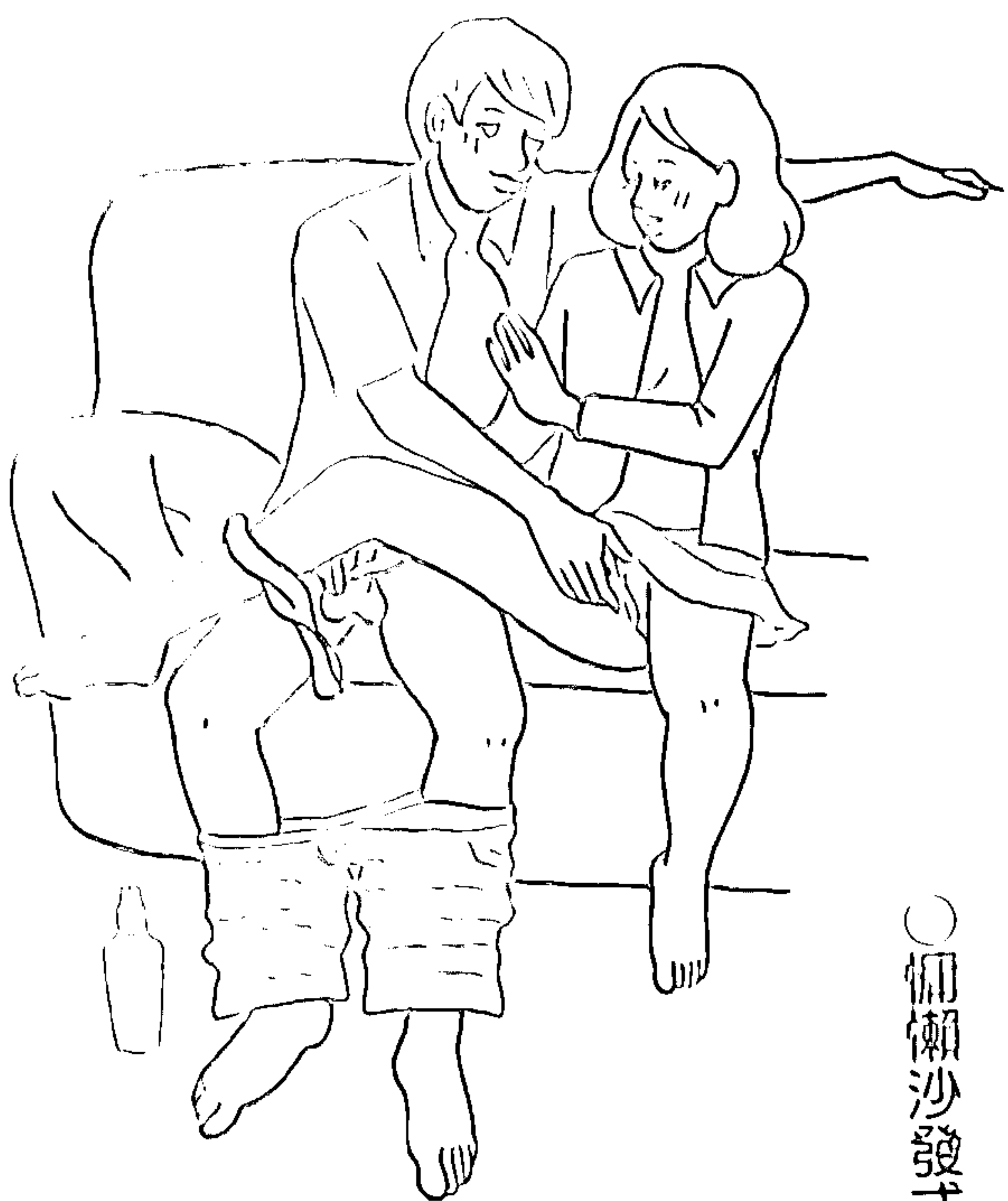
除了上述三種流於形
式，式以上當愛流於上品細
膩SM的淫密形式，其實
「性」的「性」不用刻意製造

推薦給這樣的男女
喜歡在家中看電影，
孩子就睡在臥室，
的夫妻，以沙發為
愛場地展現淫密生
伴侶



輕描淡寫地引導，將女生
的右腳放到自己腿上，早
本上由男生主導，記得別
急於，要慢慢來。

太特別，如果可以打造出就
像握手、對話那樣自然的做
愛環境，更能提高效果，這
才是預防性愛流於形式的最
好方法。



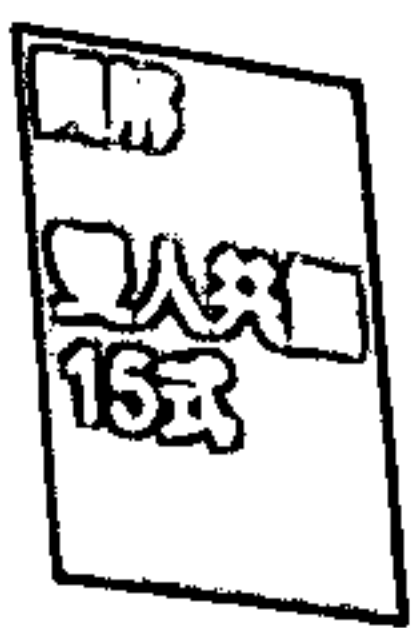
○慵懶沙發式

男
↓
女

左手像要輕柔環抱
女生肩膀一樣繞
到後方，可以讓姿
勢變得輕鬆些。從
頭髮的亞當撫開開
始，慢慢脫下外衣
營造火熱的氣氛。
引導將女生的腳放
到自己大腿上，讓
女生雙腳張開。右
手輕輕愛撫小陰
唇、陰蒂、乳房、
乳頭等部位。

女
↓
男

起先用左手隔著上
衣對著男性乳頭輕
輕撫弄，然後掀開
衣服，直接接觸肌
膚。右手輕輕觸壓
龜頭部位愛撫。展
現愛的一刻就在拉
下男生長褲拉鍊的
瞬間，要表現出自
己興奮的情緒，不
要隱藏。



第5式

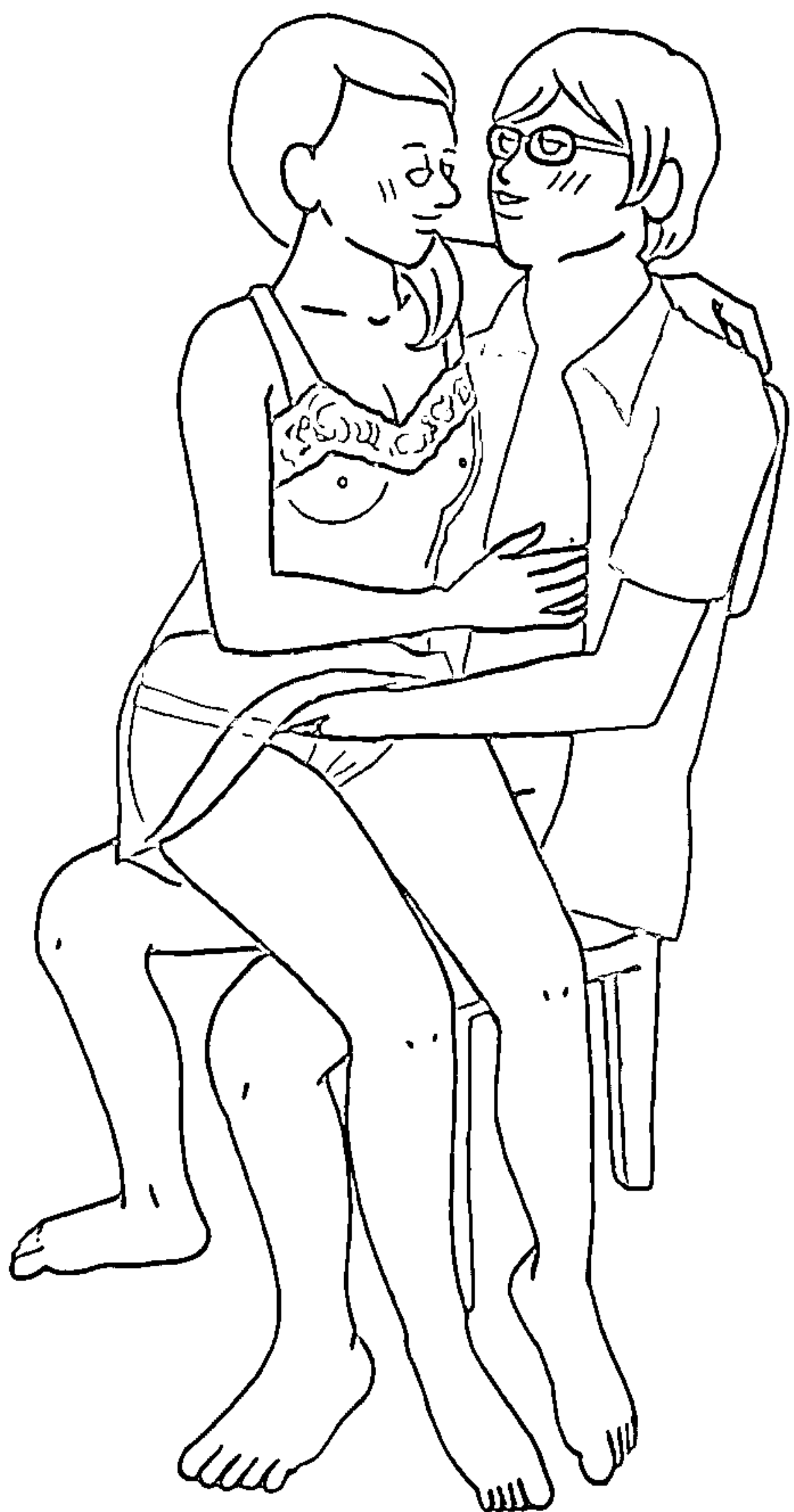
公主挑情式

展現出濃情蜜意
寵愛女生的方式

這招最情滿分的可愛
雙人共撫，能夠使當天的不
愉快和疲勞一掃而空。像被
「公主抱」一樣，坐在男方
大腿上，不愛撫陰莖，而將
注意力放在愛的對話，或是
浪漫的彩虹親吻，以及臉
部、上半身的亞當撫觸和乳
頭愛撫等等，是個能充分愛

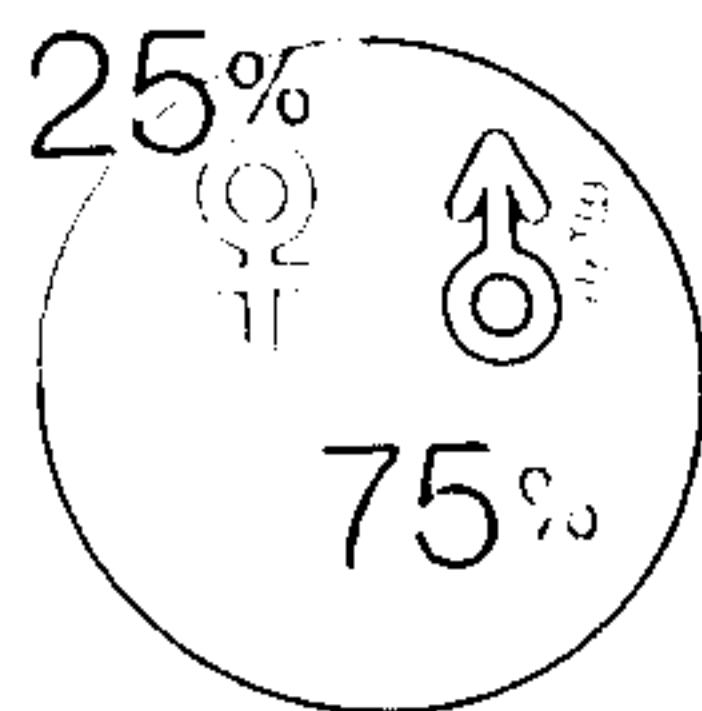
撫陰莖以外部位的招式。對
於不易控制性欲，陰莖一下
子就想得到愛撫的男性而
言，也是很好的訓練方式。

此外，由於承擔女生全
身重量，男性也會萌生「值
得倚靠」的幸福感。女性可
將交付自己體重這個行為當
作一種愛撫，而男性則有了
表現男子氣概的好機會。就
算平常堅毅無比的女性，內
心深處其實也想對情人撒
嬌。這個招式就視覺上來說
也很俏皮，女生若穿上絲緞
內衣或性感睡衣之類衣物，
可以達到更刺激的效果。



○公主挑情式

圓圓圖

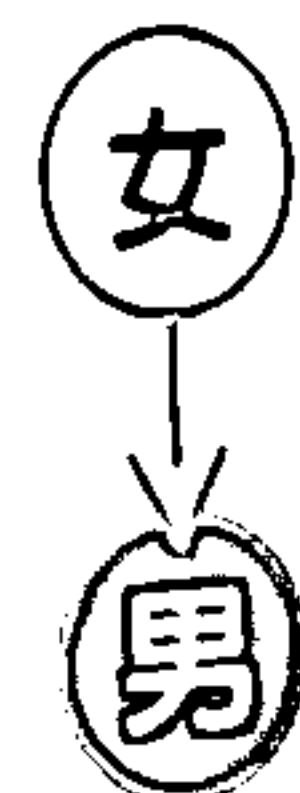


如果會因承擔女生重量而
感到高負，負感度就成了
雙方各半，享受甜美愉悅
的時光吧。

推口給彼此的男女
這招最情滿分的可愛
一定要試試，此外也
適合對男性有強烈
的女性，以及男性
包容力的男性。在
這個方式不一定要
坐，對初學者也
有效。



「來這裡坐坐。」
由男性溫柔提出
邀請。在愛的對話
與親吻之後，以左
手對大腿做亞當撫
觸，然後順勢愛撫
乳頭，並輕輕放進
內褲裡，愛撫小陰
唇或陰蒂。至於在
背後的右手則持招
亞當撫觸，用你的
愛意來感動對方。



即便是不好意思撒
嬌的女性也別擔
心。撒嬌同時還能
確切讓對方有感
覺，正是這個招式
的優點，所以就放
開胸懷享受吧！解
開對方上衣釦子，
用大拇指和中指揪
住、輕扭乳頭，外
加亞當撫觸或對肩
膀甜咬一口，效果
更好。



第6式

睡衣誘惑式

若無其事地大膽誘惑
放逐「寂寞夜晚」

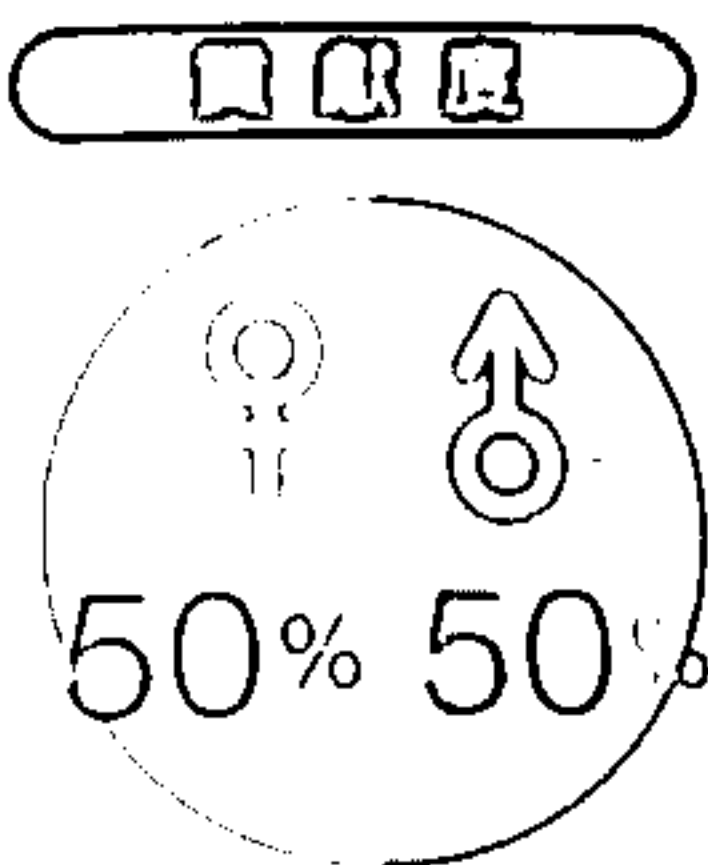
就算有了「今晚想做愛」的念頭，若對方沒有表示就裹足不前，這種人請務必嘗試這一招。「我想嘿咻，可以嗎？」一般人很難大方開口要求，而突如其來觸碰伴侶性器官誘惑又擔心把對方嚇退。因此，不妨以行動來傳達想做愛的心情，

如果對方也有意思，要讓兩人自然而然地進入雙人共撫，這是最適合的招式。

從背後接近對方，冷不防的將胸部貼上去。這時無聲勝有聲，反而更能傳達心意。從背後傳來的胸部觸感、心臟的跳動，讓對方的情欲升高。

等到對方也有所行動，就是表示OK的信號。這時別破壞氣氛，就維持這個姿勢，彼此使出誘惑的愛撫。女性想主動的時候，可以不穿內衣，只罩著一件睡衣，從後方輕觸著他的背部。如

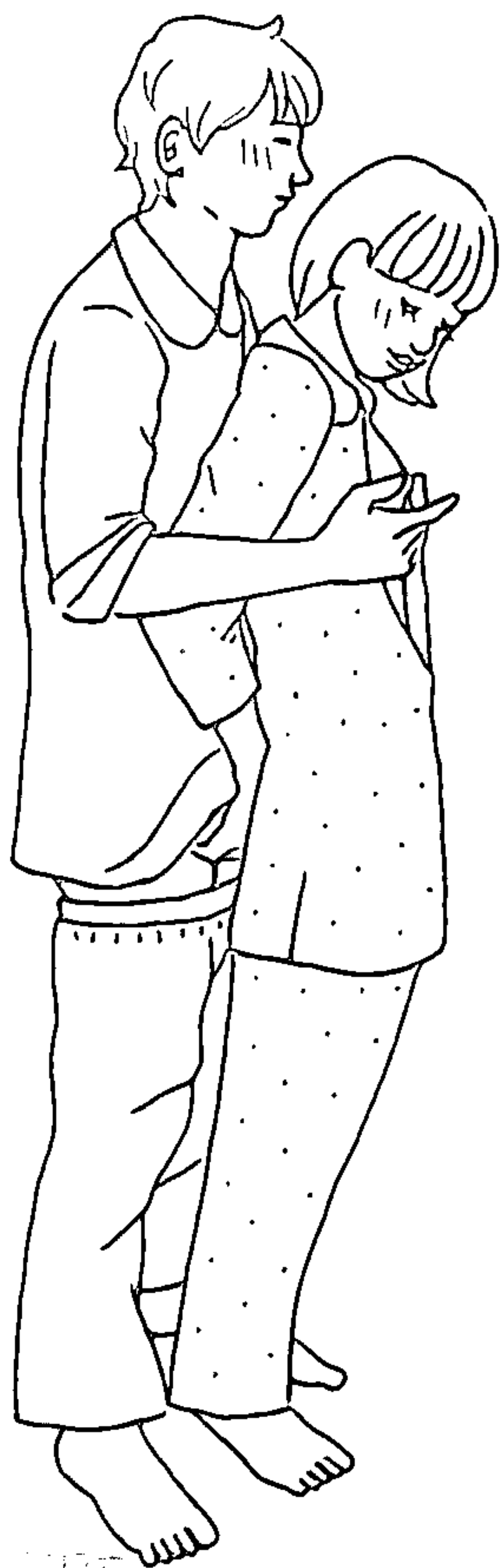
推口給退極的男女
平常戀愛時，或出現可能在一起的伴侶，都會用各種方式來表達自己的幸福感覺。另外，也推薦給男性自己的男女



由一方主動多少會有差別，但傳達愛意的心情是一樣的。最適合為雙人共撫的開場口。

果對這樣的舉動仍有疑慮，也可以換個方向，轉身用背部貼著男伴的胸口。

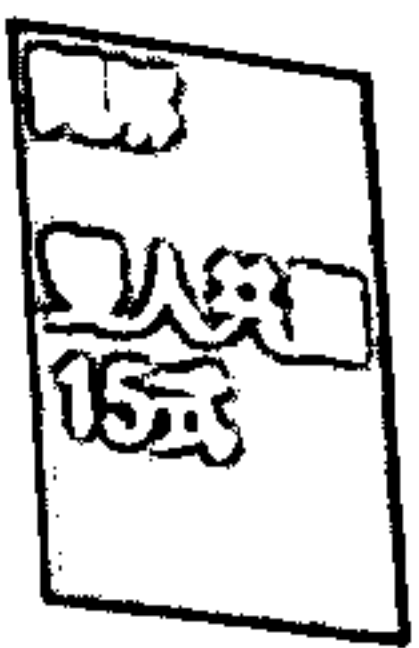
○睡衣誘惑式



男性在後方的話，可以緊貼包圍。不要一下子就把陰莖貼上去，先確認對方的心意，然後刻意不用亞當撫觸，先輕輕愛撫乳頭，而不是乳房或性器官。以局部愛撫提升情欲之後，再進入不同的雙人共撫。



當女性在前方時，反而不要親吻或從身體側面做亞當撫觸，而是局部愛撫陰莖。但切記要控制力道，不要太刺激。下一個招式才是真正的開始。女性在後方的話，因為卡到男生的手，沒辦法愛撫陰莖，可以改成愛撫乳頭。



第7式

亞當遊戲式

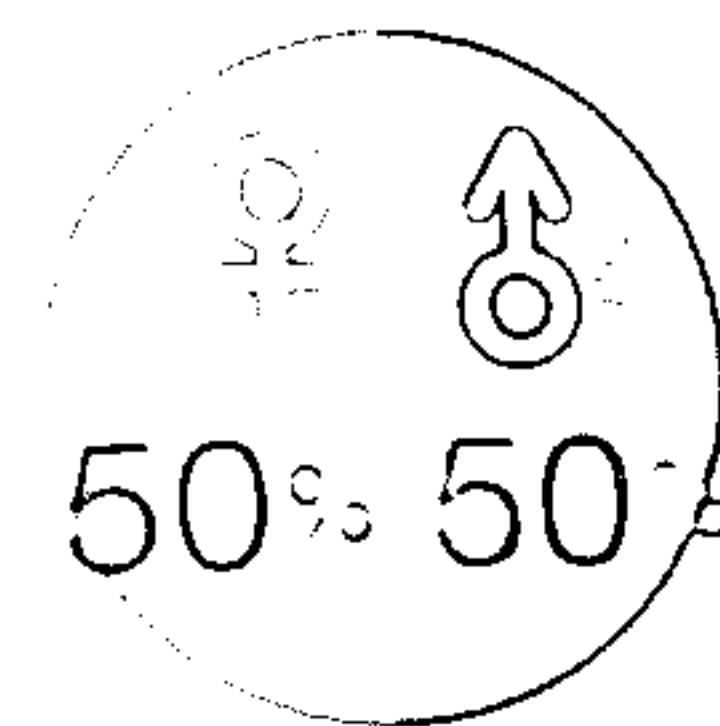
用尋寶的心情發掘
意想不到的性感帶

這招「亞當式」是用緩慢
性愛的技巧來愛他。亞當在
開始時，兩人一起享受，能給
即將進入緩慢性愛的愛侶一
大助力。在美妙的氛圍中，
會發現腳底、小腹肚這些部
位「竟然這麼舒服！」除了
對自己的身體感到驚喜，也
因為對方的反應而感動。在

推薦給想找回男女

這招「亞當式」是
一種非常適合在
睡前或清晨進行
的性愛遊戲。它
能幫助雙方找回
對性愛的熱情。

圖解



少時，他會感到不安，
因為他會感到一種「被
控制」的感覺。但當他
開始感到舒適時，他會
感到一種「被愛」的感

男 → 女

女 → 男

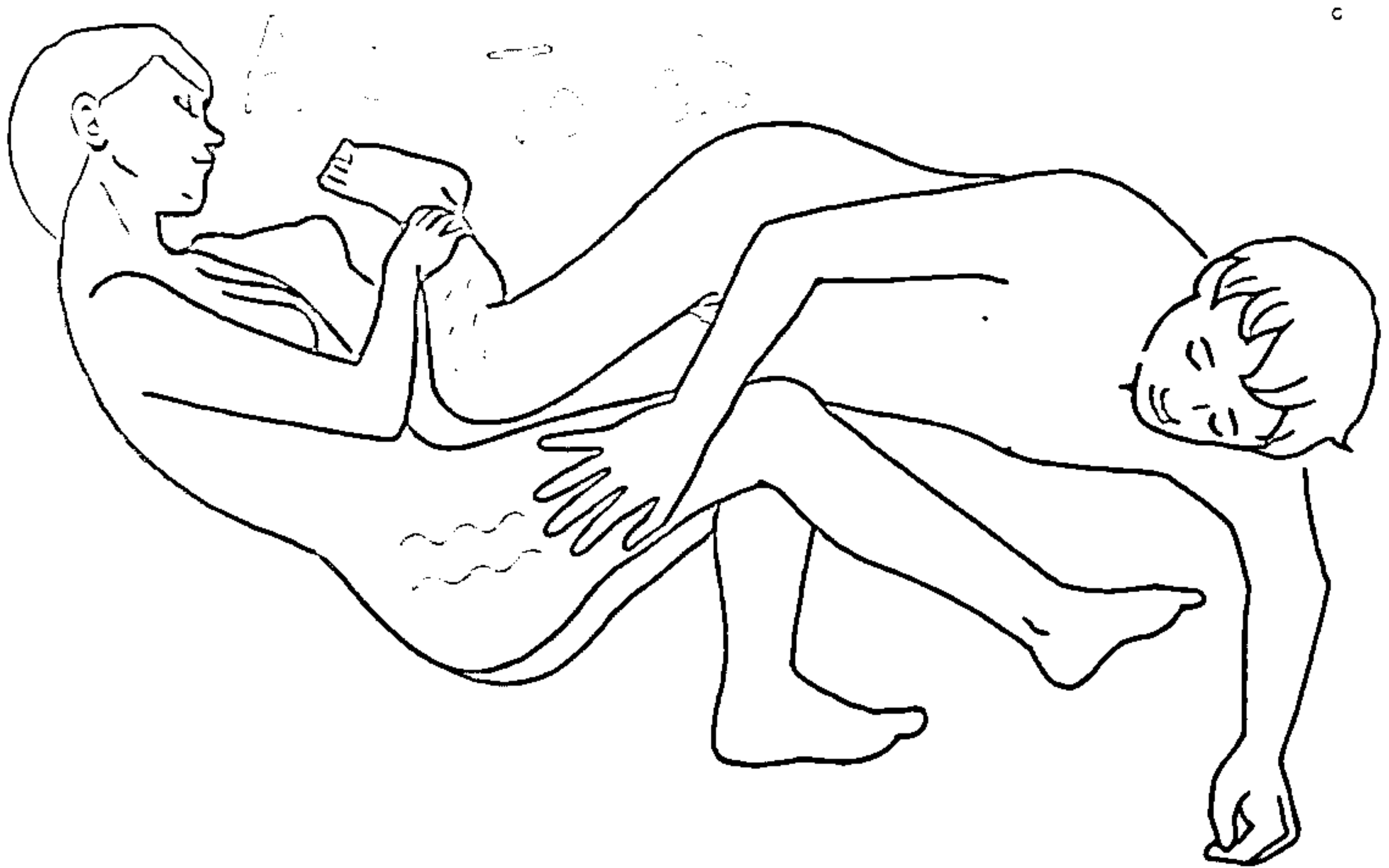
又回到「亞當式」的
性愛遊戲。這招「亞
當式」是根據「亞當
式」的性愛遊戲而發
展出來的。它是一種
非常適合在睡前或清
晨進行的性愛遊戲。
它能幫助雙方找回
對性愛的熱情。

這招「亞當式」是
根據「亞當式」的性
愛遊戲而發展出來的。
它是一種非常適合在
睡前或清晨進行的性
愛遊戲。它能幫助雙
方找回對性愛的熱情。

身上穿上大量與身份、兩人
以亞當式的愛法在同一個部
位，一面互訴感想。這也是
誤認以為性愛越激情越好的
他，有個機會認識緩慢性
愛。務必記得要在輕鬆的氣
氛下進行。

把大腿外側、內側等
部位各自當成一個表面，像
畫大面似地撫摸。其他像是
膝蓋內側、腳底等也是很敏
感的性感帶等，可以用食
指、中指、無名指三根指頭
輕輕地撫摸。當對方感到
舒適時，他會感到一種「
被愛」的感覺。但當他
開始感到不安時，他會感
到一種「被控制」的感

和親貼的心情，全部灌注在
愛撫的指尖上。



○亞當遊戲式



第8式

四目相對式

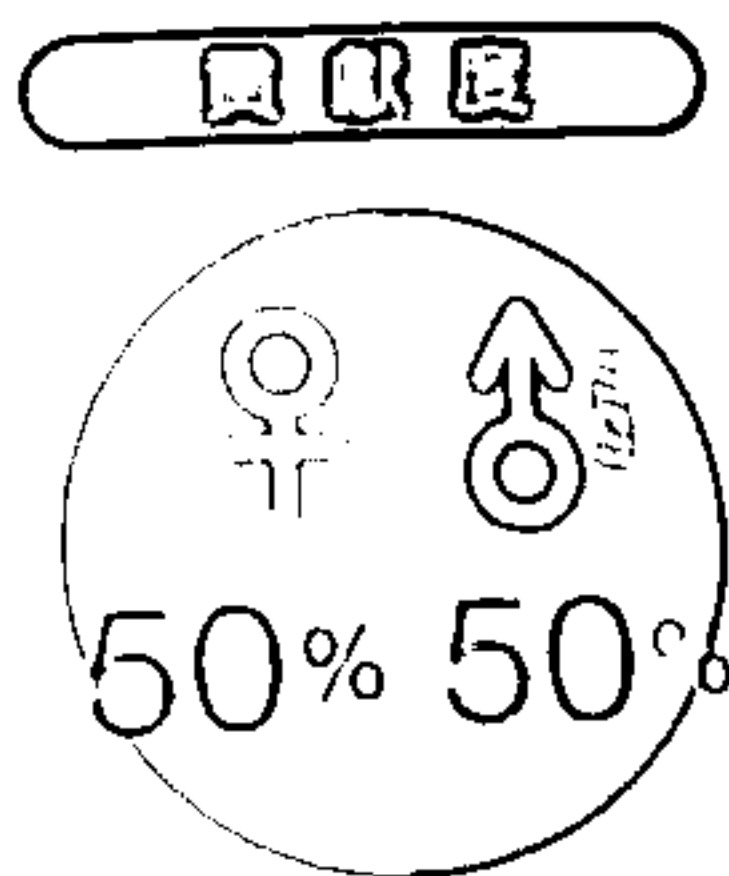
快感表情讓人更興奮
雙人共撫的基本形式

這個招式真是太精采了，不但能實際感受到雙人的共撫的樂趣、深度和舒服，同時還能尋找對方的性感帶。我也是因為這個方式才發現雙人共撫有多棒。建議讀者，將其中一個目標設定在能和愛人以這個招式得到快感。

這個招式讓男女雙方在看著彼此表情的同時，幾乎還能愛撫下半身每個部位。不單是性器官，如果加上對腳部交錯進行亞當撫觸或搔抓，將可組合出無窮盡的愛撫方法。實際上，若巧妙控制給予的快感，三十分鐘不過一眨眼的時間，甚至還能輕鬆擁有一小時的快感。「這裡怎麼樣？」「嗯，很舒服。你呢？這裡呢？」「嗯，這邊很棒……」像這樣，在兩個人的私密對話中喚醒新的官能快感，要提醒一點，在愛撫時，記得要扶按

推薦給這樣的男女

正處於口交期，想將火熱的伴侶逼到最高潮，親身口交，即使是陷入一成不變的老夫老妻，也可在身體和精神上不斷有新發現和新驚喜！



也可說是不插入的坐交，是一種男女平等的方式，在全裸也很舒適的室溫之下，記得先把手做暖。

男
↓
女

在陰蒂上方塗滿按摩精油。用整根中指輕撫小陰唇，再以指腹輕柔地愛撫陰蒂。可以把手指稍微插入陰道口輕輕繞轉，或刺激G點。一面觀察她的反應，一面嘗試各種愛撫方法。

女
↓
男

兩人都用左手穩穩支撐住體重，這個姿勢就算長時間也不會感到疲累。右手對腳、小腿肚、鼠蹊部等部位做亞當撫觸，接著在陰莖上塗滿按摩精油，用手輕捏，或是在陰囊、肛門之間以按摩手法愛撫，自由發揮。

按摩精油。除了陰莖之外，如果女性分泌的愛液不夠，也要多塗一點。



○四目相對式

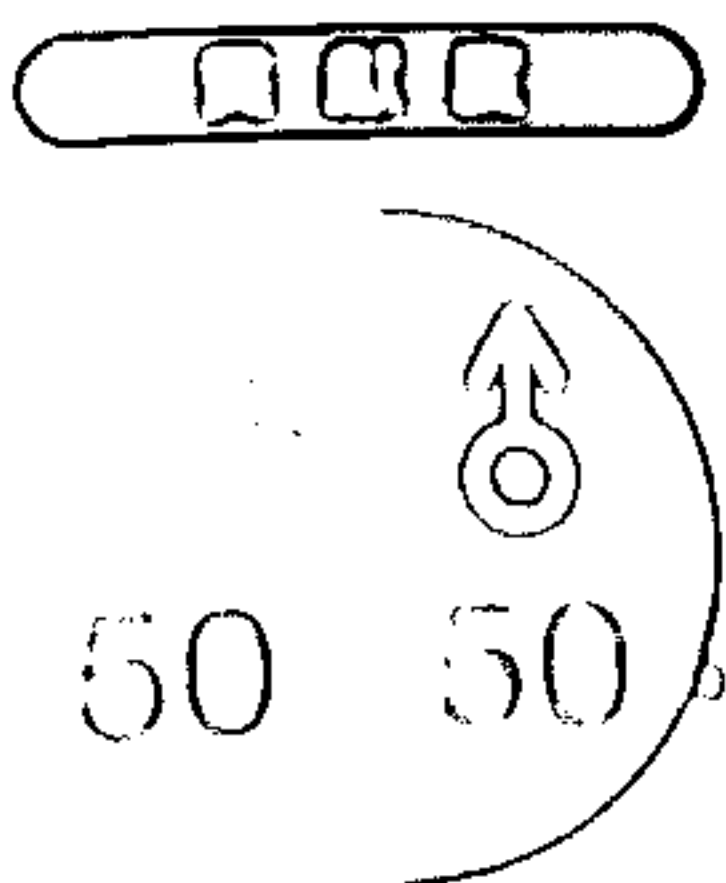
隨心所欲式

全方位+穩定性優越 適合進階者的招式

當這天，能以所賣的技
巧，果彼此得到快意，成爲進
階伴侶後，互相愛抱想必也
愉快又舒服，二、三十分鐘
不是一眨眼。事實上，我
也相信，大凡在商賈人井
中，不但不覺到辛苦，反而
覺得，是爲自己求得快樂。

推展出選候的男女

התאחדות המורים
מחלקת חינוך
בית ספר יסודי
רחוב הירקון 10
תל אביב 6109708
טל: 03-6222222



即使女性逐漸的性
別意識在覺醒，自
然是要增加知識從
大學中的社會科系
開始。據上述報刊
小論說，只有提高
口語能力，才能是
女性自由的，而女
生中，有百分之五
十的人，對英語學
習，感到困難。

（譯者：陳文雄）

可以隨時使用。袖口
要用法：用五指手
指的指頭包圍緊在
袖口上，在袖口處上
提袖口，並將它拉開
而將袖口拉出一段
長約四寸，使一點更
有勁果。但拉袖口
的以後，一將這整
片拉開，也可以以
這方法，不用力。



1500

2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 26

「我敢說，這兒的白蟻，比別處多得多。牠們在土中，掘得比別處更深，牠們在土中，掘得比別處更深，牠們在土中，掘得比別處更深。」

1

100

1

100



第10式 女神誘惑式

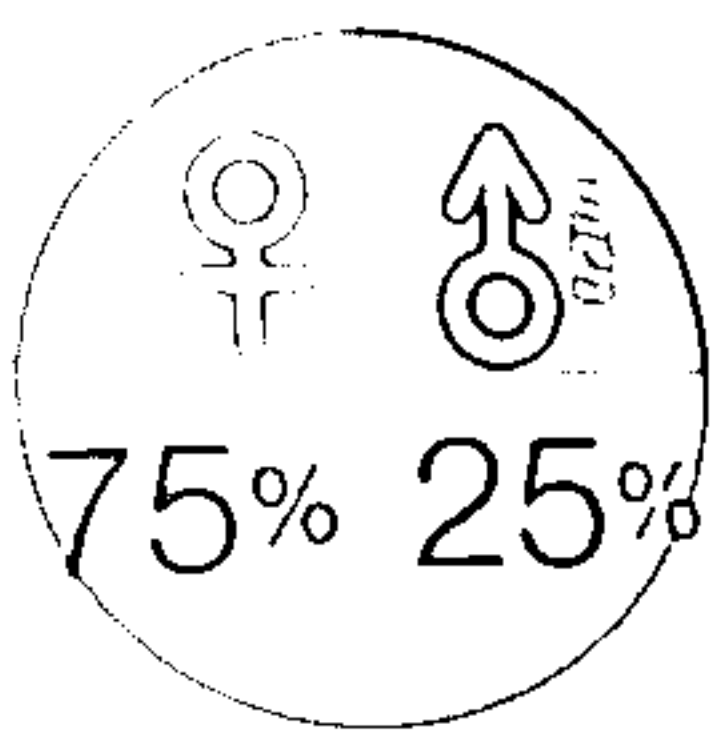
因為有愛特別有感覺
女性S力百分百全開

現在有越來越多伴侶是女性的經驗較豐富，或是男性年齡較低，未經人事。這類女性經常向我提出的問題就是：「希望能高明開發幾乎是處男的另一半。」在還沒受到AV不良影響走上垃圾性愛之路以前，應該先用愛人共圖來教育他正確表現

推薦給過度的男女

希望由女性主导、享受情色遊戲的兩人，或是女性性經驗豐富的組合，還有男性習慣垃圾性愛的組合。

圖解



讓男性處於被動，享受扮演色姊姊的角色，無關實際年齡。或許還能意外發現自己的另一面！

男 → 女

女 → 男

言文方想掌握主導權，不妨偶爾當小弟，交給對方引導。即便在女方的手技下情欲高漲，也不能就這麼順勢愛撫，刻意撒嬌問道：「可以摸摸那裡嗎？」像玩遊戲的感覺。要注意的，單手愛撫陰蒂時，要剝開陰蒂包皮，找到正確的部位。

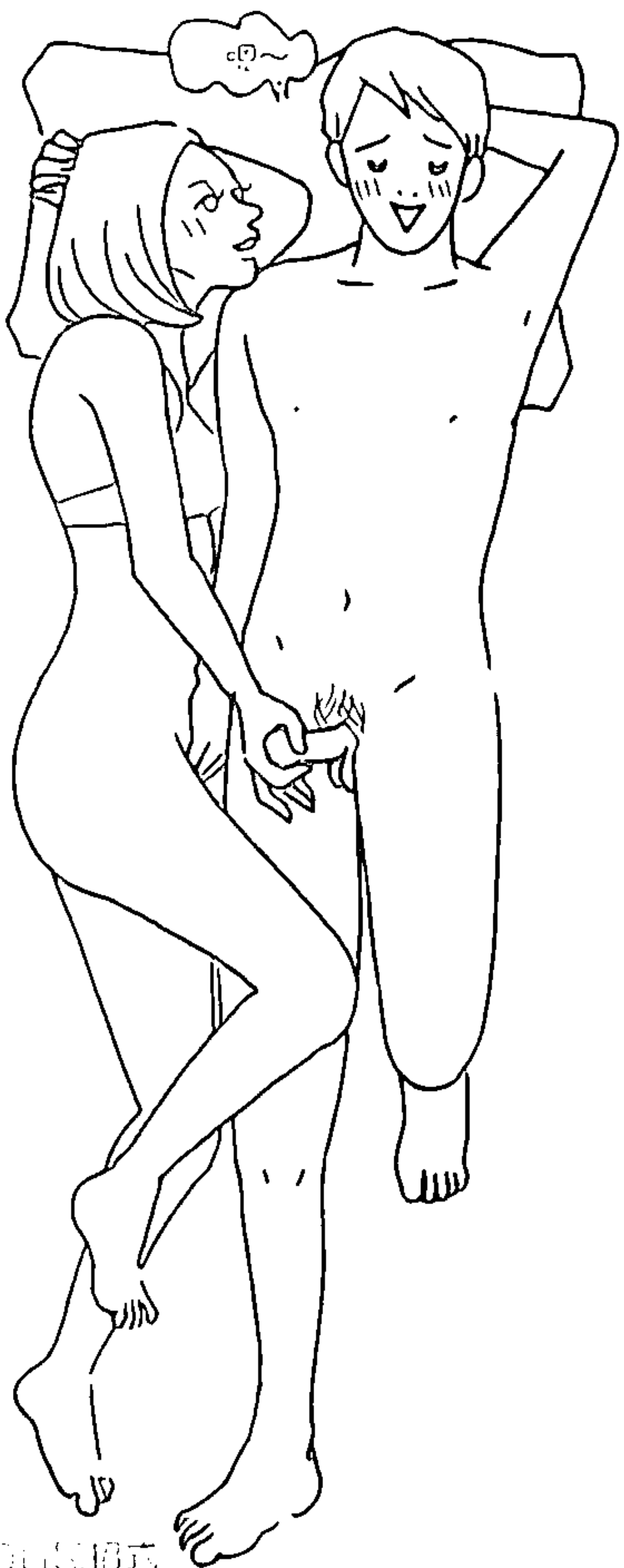
將體內的S力百分之百發揮！先從陰部的亞當提爾開始，用指甲輕輕擺弄乳頭，一面輕開鼠蹊部，慢慢移往陰莖。當男性受不了想起身時，可以發動語言攻勢：「躺好啊，你這個小鬼真不乖！」輕捏塗滿按摩精油的龜頭也會讓男性興奮難耐。

愛意的方式。

彼此共同開發的招式，包括有「亞當遊戲式」等各種形式，但這裡要介紹的是喚醒男性入門者體內性欲的招式。在姿勢上並不困難，重點就是男性完全仰躺，讓女性握有主導權。女性的頭枕在肘上，保持比男性臉部稍高的位置，一邊認真觀察男性快感的表情，一邊吐露著色姊姊的甜言蜜語。

另一方面，性愛基本上都由男性主導，很容易形成男性為S、女性為M的關係。用這個招式偶爾逆轉一

下既定關係，也能有效預防兩人的性愛變得老套。



○女神誘惑式



第11式

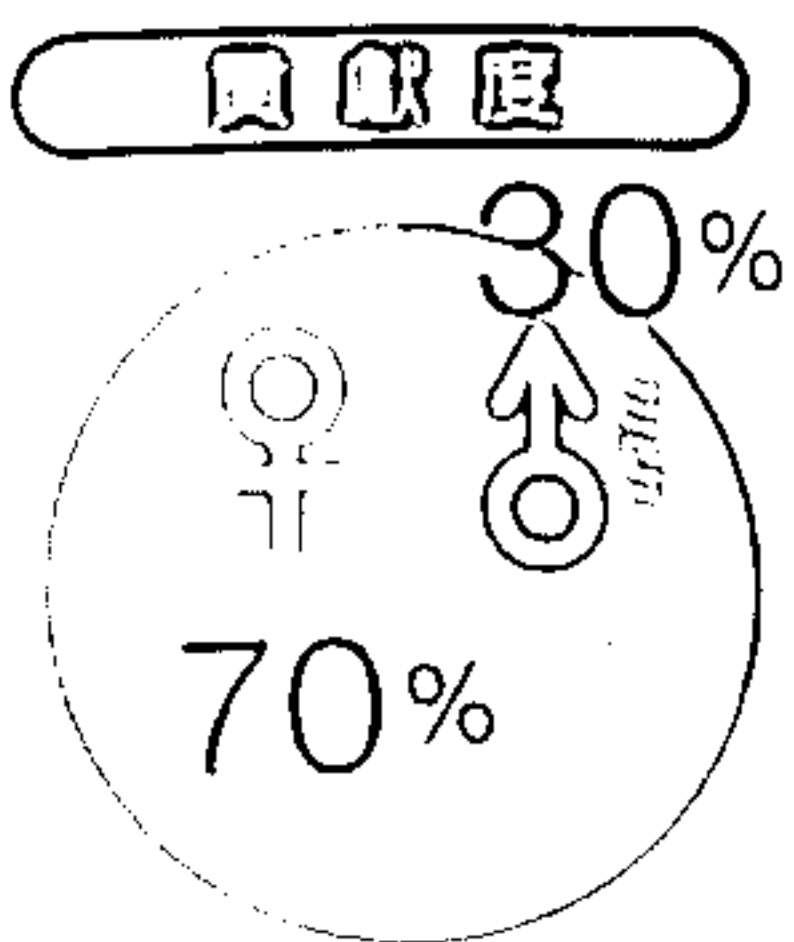
含羞雛菊式

開啓肛門就開啓心扉
獻給永不分離的愛人

男性的三大性感帶是陰莖、乳頭和肛門，但只有肛門與眾不同。對一般男人而言，別說愛撫了，根本就不想讓人看到這令人害羞的「禁忌部位」。然而，幾乎所有男性的肛門都是敏感地帶，所以內心深處還是渴望有人來愛。假特種行業小姐

推薦給追極的男女

面對男友始終不肯求婚時，女生就用這招來爭取自己的未來！此外，覺得男方在性事與致缺缺，苦惱至今仍不獲親密的你也



舔肛門是個為難的選擇，但保證一定有超乎想像的效果，就由妳來開啓官能的大門。



用右手手指輕撫小陰唇，或是輕輕愛撫陰蒂，基本上就維持在淡淡的快感中。互相愛撫不是在比賽，絕不要滿腦子想著「要讓她高潮」。倒不如坦然以聲音和身體表現快感，會讓女方更開心。

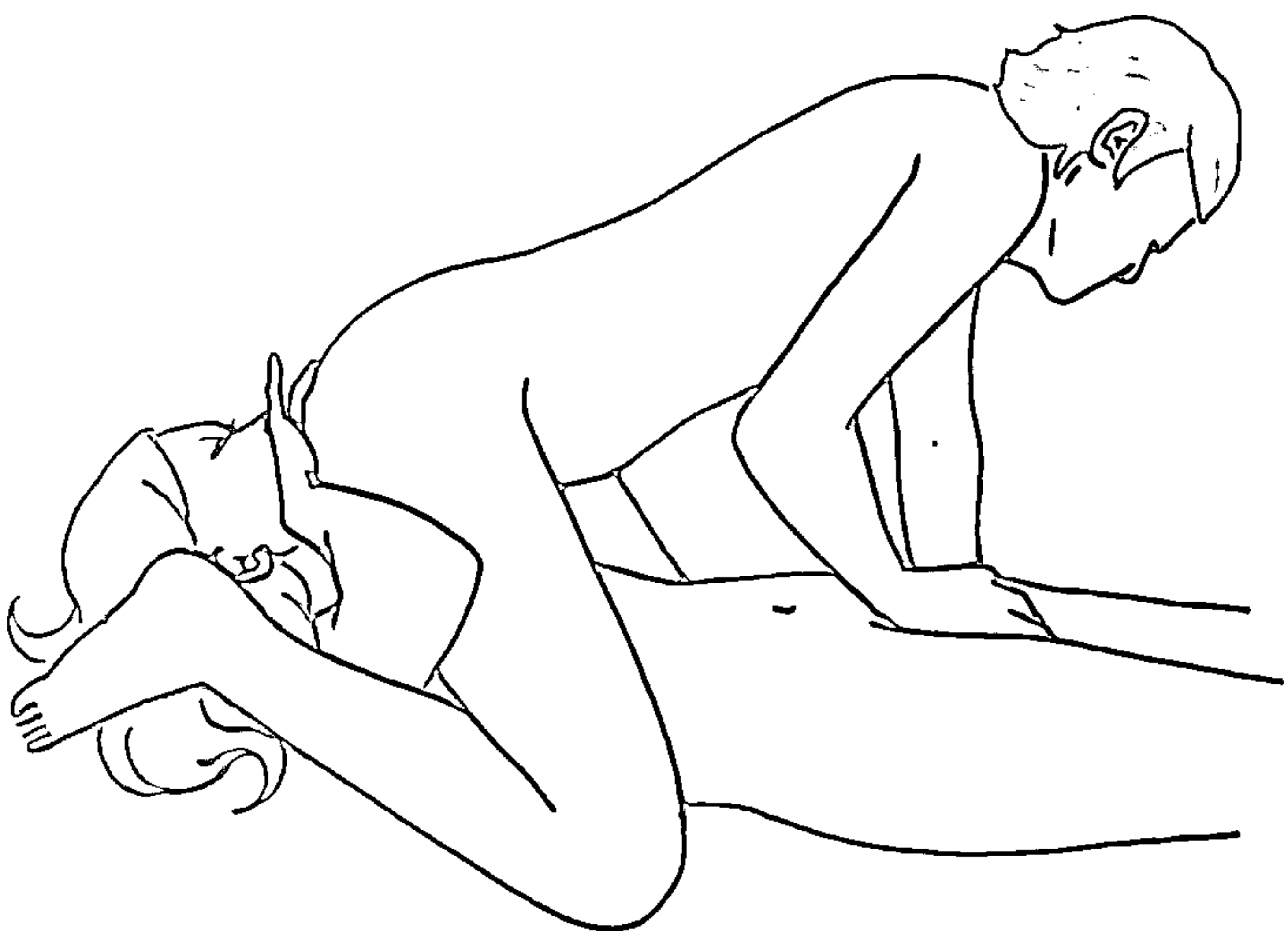


半調子反而更不好，乾脆就用雙手緊抓住對方兩邊屁股，讓肛門門戶洞開，藉此刺激男性的M傾向。不要只用舌尖點舔，基本上要用到整個舌頭，滑膩地往上舔，效果最好。在羞恥心引起的興奮與舌頭的觸感下，那種無法言喻的快感絕對讓他無法招架。

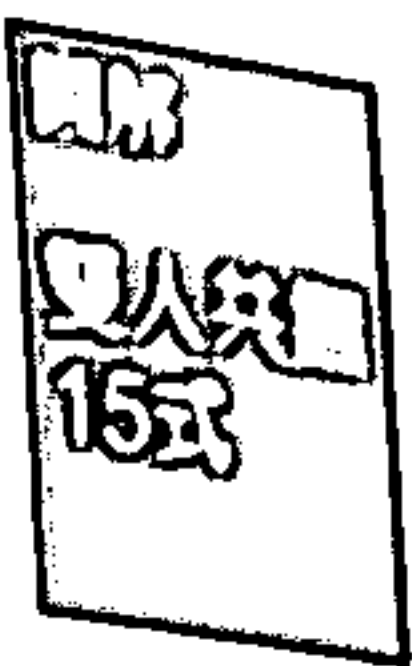
的說法，能讓男性最難為情、但同時又開心到全身扭動的，就是舔肛門。一旦解禁，愛撫肛門將會激發出男性的M特質，而且淋漓盡致，認為絕對不能錯過肯為他這麼做的女生。

一起洗澡時，先若無其事帮他清洗肛門，之後舔肛陰毛時「不小心舔到肛門」，就以這種感覺試試看吧！舔的時候最好伸出整個舌頭往上舔，表現出舌頭滑膩的觸感，然後偶爾用挺直的舌尖，朝距離入口一公分

處輕輕舔。Let's Try!



○含羞雛菊式



第12式

聖穴愛撫式

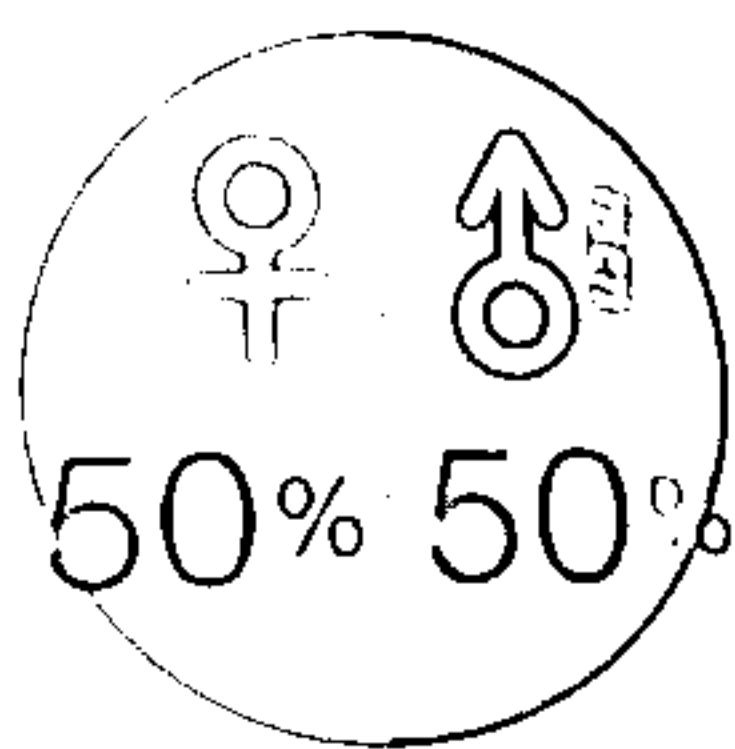
相愛的兩人之間
坦露情欲不害臊！

害羞的人本來就有其魅力，在充滿愛意的性行為中，羞恥心更是提升情趣的最佳興奮劑。有道是：「因為難為情，才更有感覺。」但如果是「因為害羞，所以不做」，真正的意思其實是不做，還沒有建立起愛的關係。面對生性害羞的伴侶，如果你

推薦給這樣的男女

追求身心更親密的愛侶，希望享受只有兩人私密世界的男女，其實人生經驗豐富的中老年伴侶也很適合。

貢獻度



就像不插入的「大腿交叉坐位」，男女的貢獻度相同。除了肛門，也可以愛撫陰莖下方、G點等部位。



男性猶豫的話就沒辦法繼續了。大方一點，自己先主動露出肛門吧！輕輕用手指貼著女生的肛門。先用中指指腹像要蓋上蓋子一樣，輕輕地抵住。接著指腹保持緊貼，轉動手腕。女性也用同樣手法愛撫。

大腿交叉時，兩人之間會挪出一點空間，把重心移到放在下方的腿上，這麼一來，身體微傾，肛門便門戶洞開。相信另一半，盡情放開吧！也可以愛撫對方的陰莖和會陰。洗完澡後，兩人一起找尋快感，一起開心！

情享受只有兩人臉紅心跳的話題。但唯獨要記得，肛交是禁止的。

能完全放開來，她也會對你敞開一切，而且只會這麼對你。要做開心胸最有效的辦法，就是大談「禁忌話題」。那麼愛撫哪裡，才能建立起連性愛話題都能赤裸裸討論的理想關係呢？對，答案就是愛撫彼此的肛門（聖穴）。

這招是從前面「隨心所欲式」演變而來，只要大腿交叉，就能愛撫肛門。對受人坦露自己最不想讓人看到的「禁忌部位」，互相撫摸，兩人之間的禁忌瞬間打破，再也沒有任何距離，盡



○聖穴愛撫式



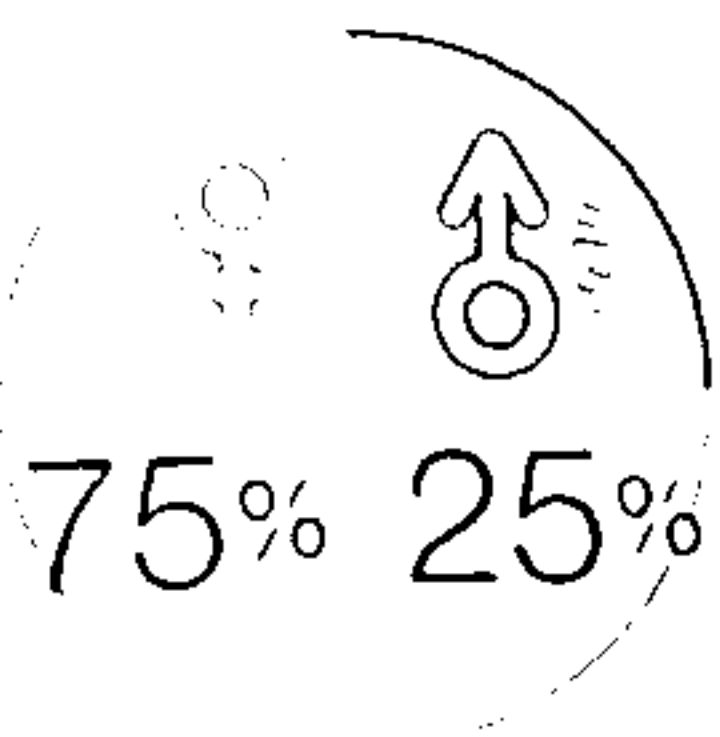
第13式

心癢六九式

在正統六九式之前
先來一段心動序曲

請到雙人共枕的始祖，
其實就是六九式，但一般人
對它的評價卻不怎麼樣，似
乎很多人認為：「像動物一
樣，不喜歡。」或是「這種
姿勢很累耶！」在進入正統
六九式之前，還有一招要先
認識的序曲。各位男士，你
們有過被女伴用長髮輕輕拂

圓圓圖



由於男性姿勢固定，由女
性來活動，圓圓圖以女
性較高，不過若是真正的
六九式，則兩人平等。

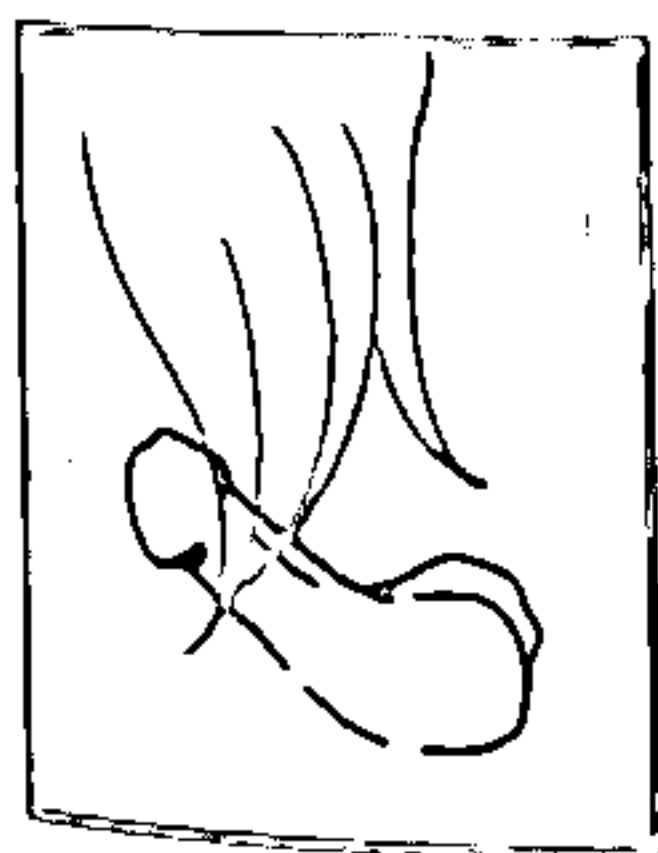
推薦給這樣的男女

覺得六九式太固定，另
外也適合有經驗者，
且喜愛富有刺激性愛
的兩人。這種固定
情況是持久而好的，
不耗力。

男 → 女

女 → 男

又這種情況，
男性以圓圓圖手
動，女性手動由來
固定，在圓圓圖尖
角的位置，即使女
性有動作，男性的
手掌也要保持完全
靜止，由女性活動
來讓乳頭跟掌心摩
擦，目的就是讓女
生認為「乳頭也是
由自己愛撫」。

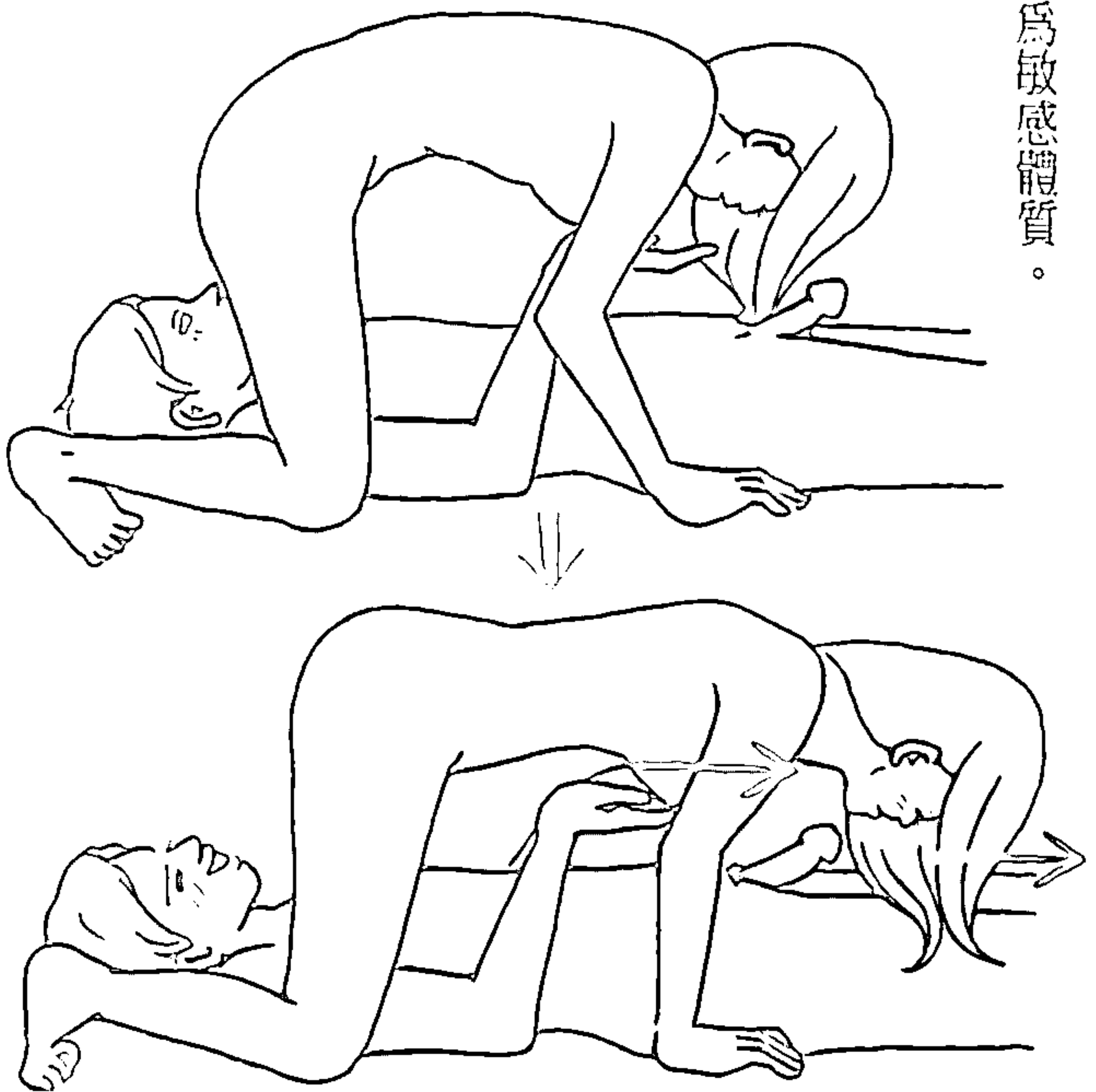


有經驗者，
女性以圓圓圖手
動，男性手動由來
固定，在圓圓圖尖
角的位置，即使女
性有動作，男性的
手掌也要保持完全
靜止，由女性活動
來讓乳頭跟掌心摩
擦，目的就是讓女
生認為「乳頭也是
由自己愛撫」。

「求求妳……我再也受不了
啦」才能罷休。這也是「腦
部愛撫」，連帶讓男性身體
轉變為敏感體質。

「心癢六九式」。對女性而
言，頭髮等於第二生命，對
另一半的愛也能藉由這第二
生命完全表露出來。

吊胃口，似乎是男性對
女性愛撫時的一大關鍵。其
實男性也在心焦難耐之際會
特別興奮，訣竅就在於一旦
發動之後，必須徹底執行。
如果對方受不了了，也想為
妳解除，女生也要翹起屁股
來加以阻止，直到男方說出



心癢六九式

長時間維持「適度」
就是通往極樂的護照

可讓兩人「同時情欲高漲」的雙人共撫，自古至今，無論東西方都不重視的原因，就在於誤解了六九式是一種「疲勞的招式」。導致「疲勞」的緣故有兩個：姿勢不對以致身體感到疲憊；再者就是因為「得讓對方比自己更有快感」或「必

須要出比對方更舒服的樣子」。我聽過很多人這麼說。然而，雙人共撫的精髓並非競爭，而是「體貼」。一面注意對方的感覺，一面共同享受「恰到好處的快感」。希望大家能再次把這個道理銘記於心。

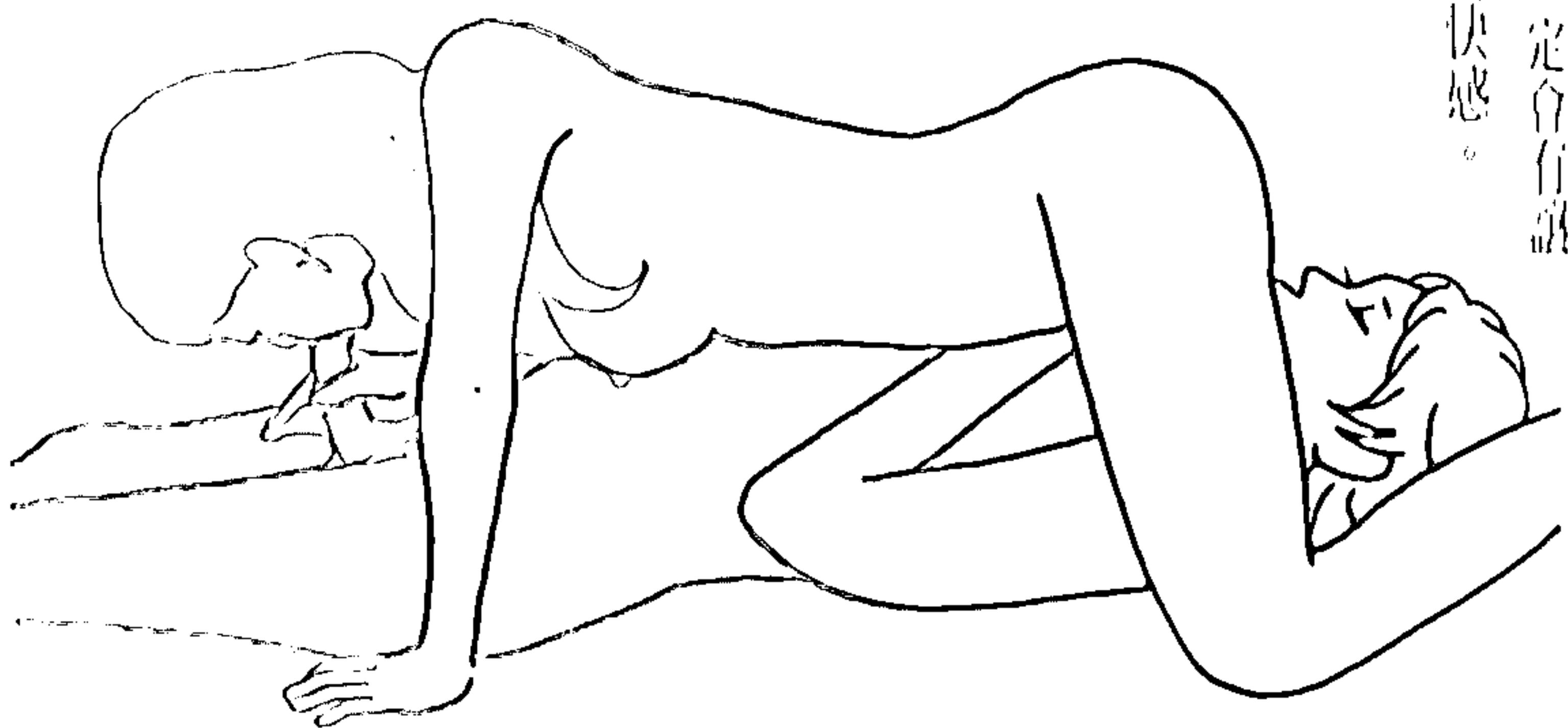
鋪好枕頭，女性調整腰部位置，讓男性伸出一半舌頭時剛好能碰到陰蒂。女性用兩膝和左手穩穩支撐重心，務必事先調整好不會晃的姿勢。接著，彼此就持續以給予對方七成快感的方式互相愛撫。重複嘗試

推開船退後的男女

男男女女，對非是
 男公同，也非同
 女非是，男非是
 品乃六九，非是
 早，非是
 人也非是

想這女性比自己更有快感而體力表現的男性，以及無法回應而大同小異的女性，公的悲劇，未免了。

二、三十分鐘，一定會有韻律顫抖、腿軟的快感。



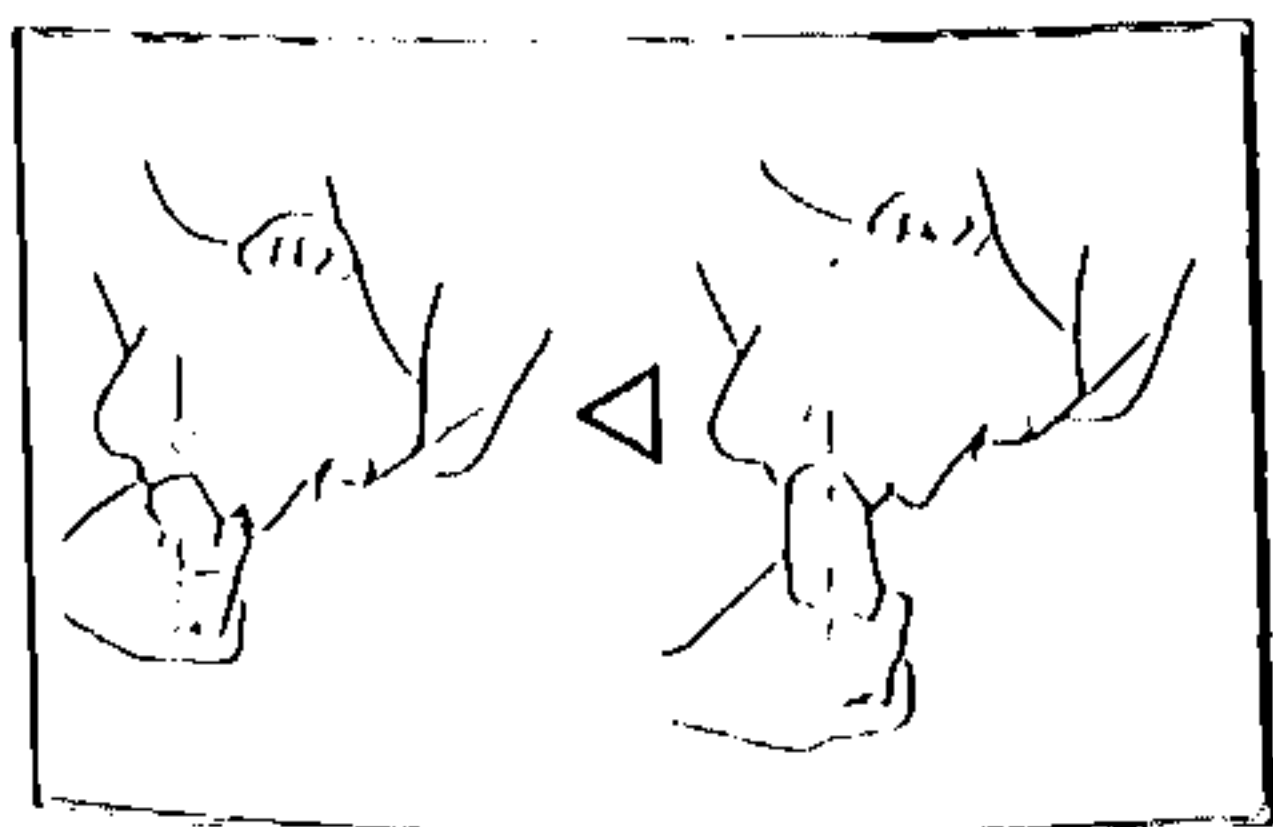
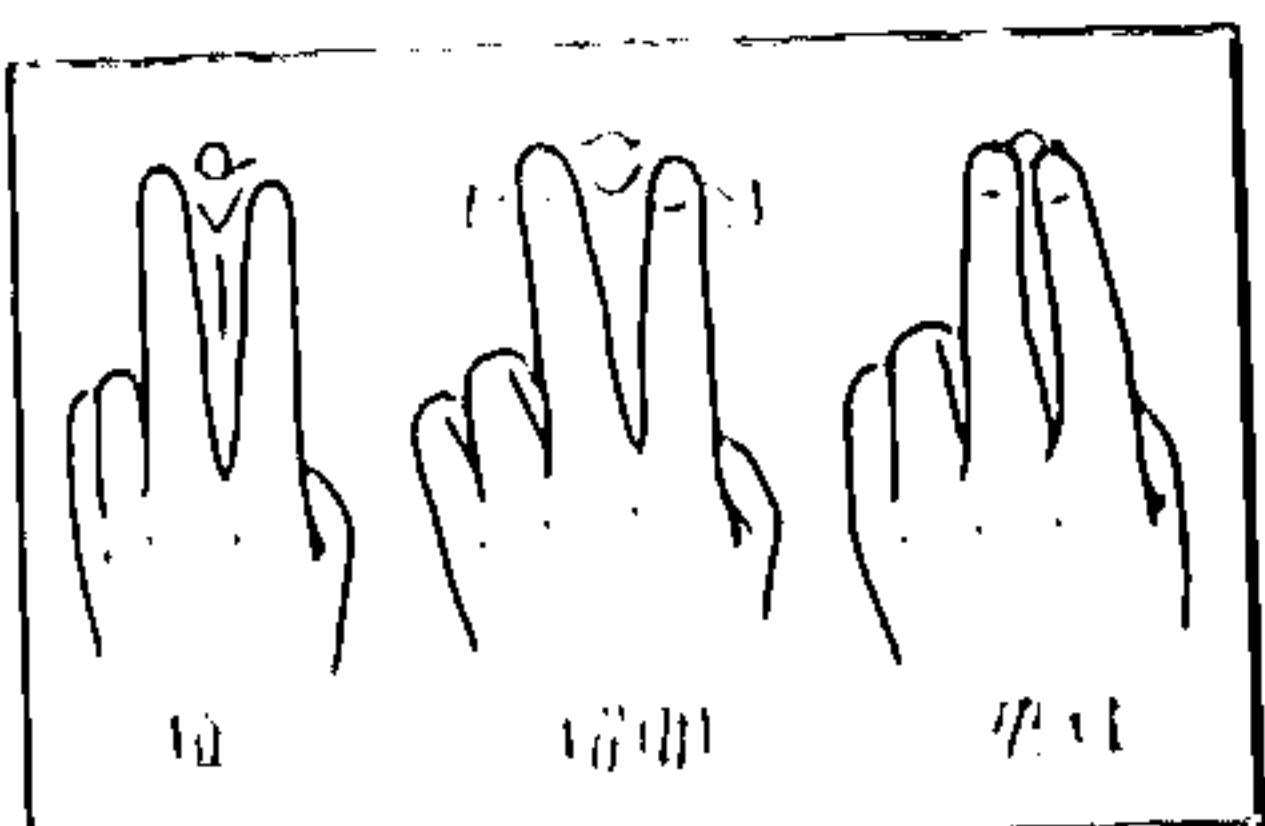
（正統六九式）

男
↓
女

女
↓
男

口食肉，生先食魚，
而後食肉。『食肉不
飲酒』，女生自覺
身體強壯，所以，
以進口「食素」
和「半胡子」是南
嗎子事，用食指和
中指，距離蒂完全
露出來。

化。而點式把持，
先用單手，已
往外皮往下集中，
嚙巴合著龜頭，當
移時，嚙巴就往下
合得更深。



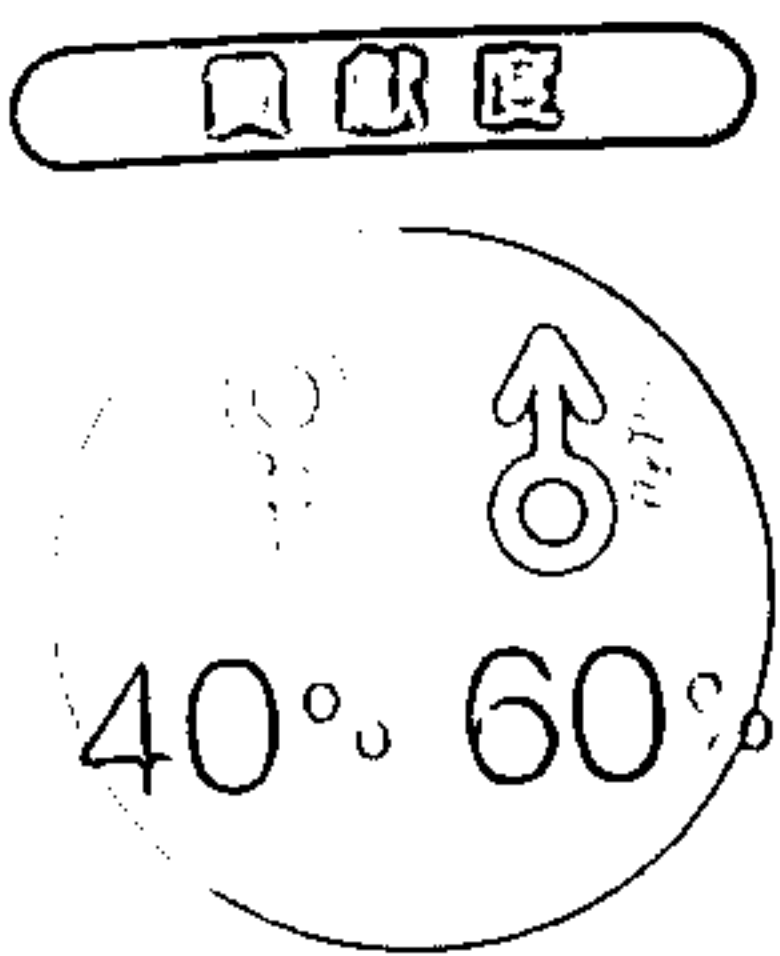
嬌羞股交式

他頭和陰蒂摩擦下
快感令人暈眩神迷

不用擔心射精，不需要保險套，也能輕鬆享受「隨意交合」，這就是股交的優點。股交是風月場所的經典招式。要是以為這只是由女性以騎乘體位擺動腰部的騎乘體位股交，可就大錯特錯。這招利用到鏡子的背後體位股交，並不像騎乘體位

推薦給這樣的男女

熱愛情色氣氛的伴侶，想要享受更多肌膚之親的男女。此外，有早泄現象的男性，這也是很好的訓練。



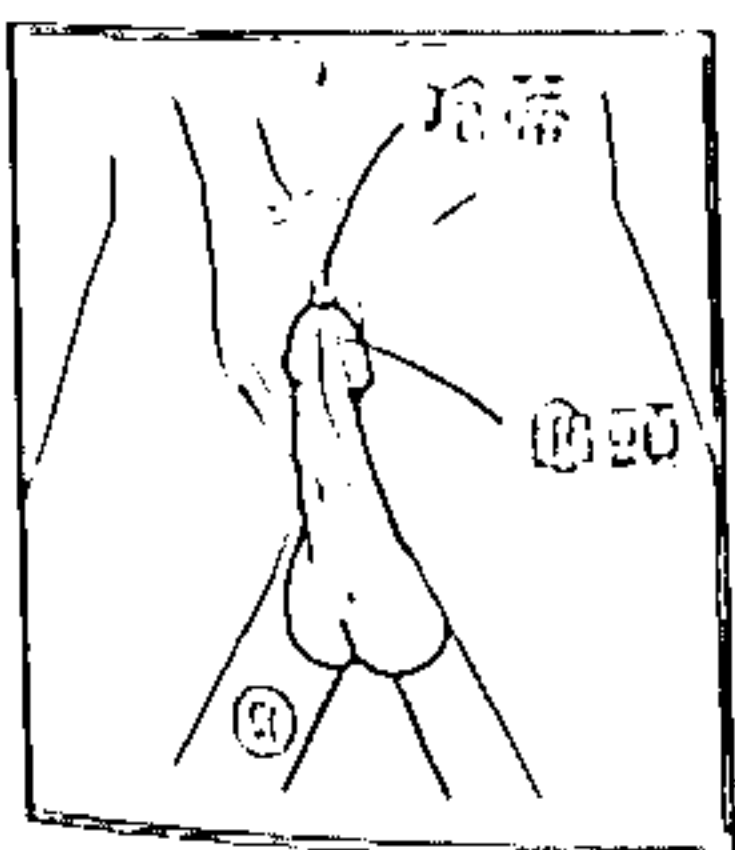
基本上，角色的分配是男性S、女性M。由男性巧妙帶領，盡情感受那股靈性的情慾。

男 → **女**

看著鏡子裡姿勢貼近對方耳朵的模樣，展現出難得的情的樣子。由於沒有直接插入，只是在淺層的活塞運動中扭腰享受。不過，千萬不能因為太舒服而進入射精模式，而且切記不可以真的插入。如果對自制力沒信心，務必先戴上保險套。

女 → **男**

重點就在用單手按摩陰莖，讓它硬挺能碰到陰蒂。因為力道輕重能自由斟酌，也可以自己控制快感。就連小陰唇都會有快感哦！記得事前務必要大量塗用按摩精油。還有，把大腦完全切換到情色模式。



位股交那樣，只由女生拼命動，而是在男女相互支撐下達到快感。愛侶前往摩鐵時一定要試試這招。當然，在自家浴室裡也能盡情享受。

媚的模樣真可愛！」「沒想到她也會這麼舒服！」「早洩現象得到改善。」諸如此類的好消息不停湧現。

女生在鏡子前面以雙手撐住，再用大腿夾住塗滿按摩精油的陰莖，接著就以和背後立位相同的訣竅開始活塞運動。重點在於女生的手！單手直接按住陰莖，讓

他頭能摩擦到自己的陰蒂。看著鏡子裡充滿情慾的彼此，快感會提升超過四倍！

親身體驗過的人都是很開心地告訴我：「真奇妙！」



嬌羞股交式

1

1

1

1

1

1

滿滿的「愛與能量」

THE UNIVERSITY OF MICHIGAN LIBRARY
SERIALS ACQUISITION
300 N ZEEB RD
ANN ARBOR MI 48106-1500

性愛最根本的意義，其實就是「愛的交流」。
相信你一定也這麼認為。

兩人一起沉溺在情欲之中，愛著彼此，這種行為才叫緩慢性愛。
因此，身為女性的妳，也該了解以男性性機制為基礎的緩慢性愛理論，以及正確的愛撫技巧。

女性的高潮光用肉眼很難判斷，但男性不同，因為有「射精」這個明顯的指標。然而，這也成了兩面刃，讓許多女性都誤解了男性的性機制。女性的高潮有各式各樣的官能感受階段，而男性就算同樣是「射精」，也有幾乎無快感的射精，或是在激昂快感中釋放、在那一瞬間忍不住高喊：「啊——！」情況可謂五花八門。

那麼，怎麼樣才能讓男性在最高潮，也就是「射精」時達到快感的頂端呢？在我的性愛學校中學會緩慢性愛的男性學員們全都異口同聲表示，只要聽聽他們的期望就會知道。

「其實男人也希望慢慢享受快感。」這是男性的真心話。
「因為他想快點射，人家只好拚命帮他吹呀！」相信也有女性這麼認為吧。不過，這是因為她們從來都不知道，其實男性如果累積了多樣化的快感，也能夠品嘗最豐富的官能饗宴。

我提倡的緩慢性愛雙人共撫，是任何人都能實踐、都可以享受官能之樂的性愛。在飄然的時光中，起先由兩人傳接如乒乓球般的微小「快感」。在享受充滿憐惜和體貼的溝通下，這份「快感」從小乒乓球轉變成排球，甚至膨脹到巨蛋球場般的大小，最後在這無與倫比的愛結束時大爆炸。

性愛是上天為兩人準備用來「表達愛情的最佳舞台」。不如將「希望為他帶來快感，讓他開心」的心情轉化為技巧，在真正的緩慢性愛中，將兩人的愛情引導至幸福的頂端。
至於需要的技巧，全將由我來傳授。

A black and white line drawing of a young girl with short, wavy hair. She is looking down at a small object she is holding in her right hand. The object appears to be a small, round, smiling face. The girl has a gentle smile on her face. The drawing is simple, with clean lines and no shading.

[illegible]

A simple line drawing of a man and a woman in a close embrace. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. His right hand is placed on her lower back. They are both looking down, and the woman has her head tilted back slightly. The drawing is minimalist, using only black outlines on a white background.

男性也會因為接受治療而感到舒服。用食指和中指兩根指頭沿著下巴、頰骨和耳側三點連線的線，緩緩做亞當氏扇。

將滿溢的愛意灌注在最輕柔的貝司中。在一波波若有似無的亞當律動下，進入品百軟嫩香唇的開始親吻。還有心力的話，右手可以慢慢、像畫大圓般對手臂、側腰等部位做亞當按摩。

女性主動親吻的做法

女
↓
男

口交小秘訣

以往妳都是怎麼慰男伴日安呢？

成激烈的真空吸吮！

「反正就這周整力重，什麼也不要再想……」

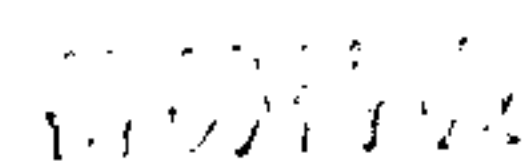
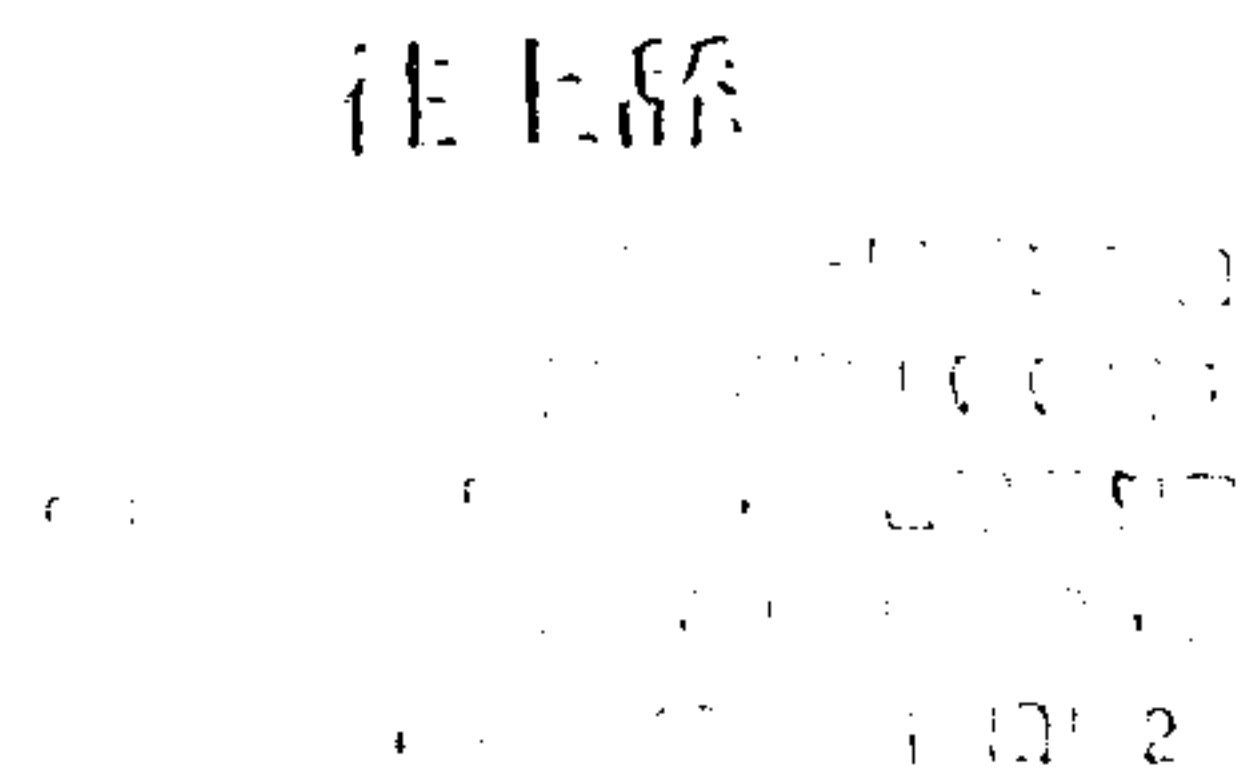
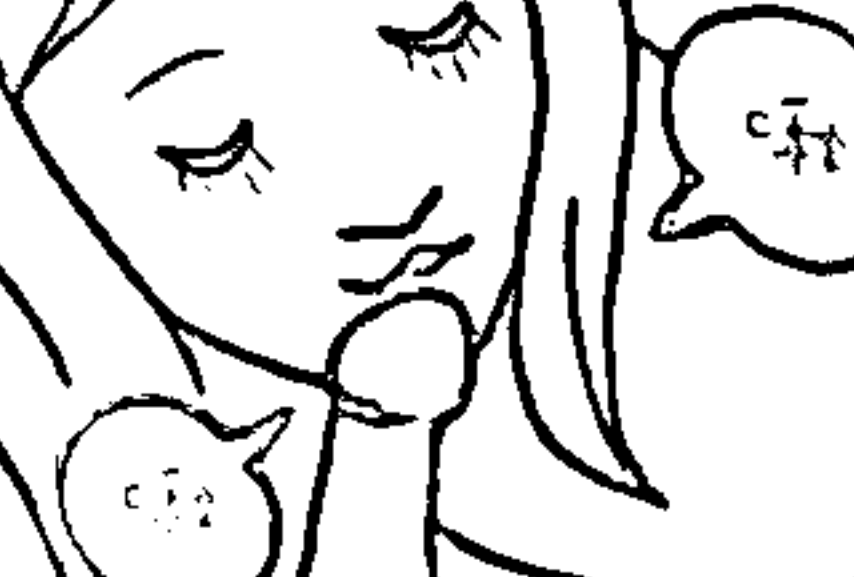
在日方看来，人本主义部取得了

1951年11月20日

[illegible]

27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532
 533
 534
 535
 536
 537
 538
 539
 540
 541
 542
 543
 544
 545
 546
 547

100



1. 在平面上，由上到下，由左到右，由一边的中间到另一边的中间，由中间到一切交点的中心，由中心到一切交点的中心，由中心到一切交点的中心。



雙方達成協議，以和平的方式
解決。如果對方給予任何幫助
的，記得的把他送到他，（愛
心和平的行動♥）同時對這
些做愛行動。

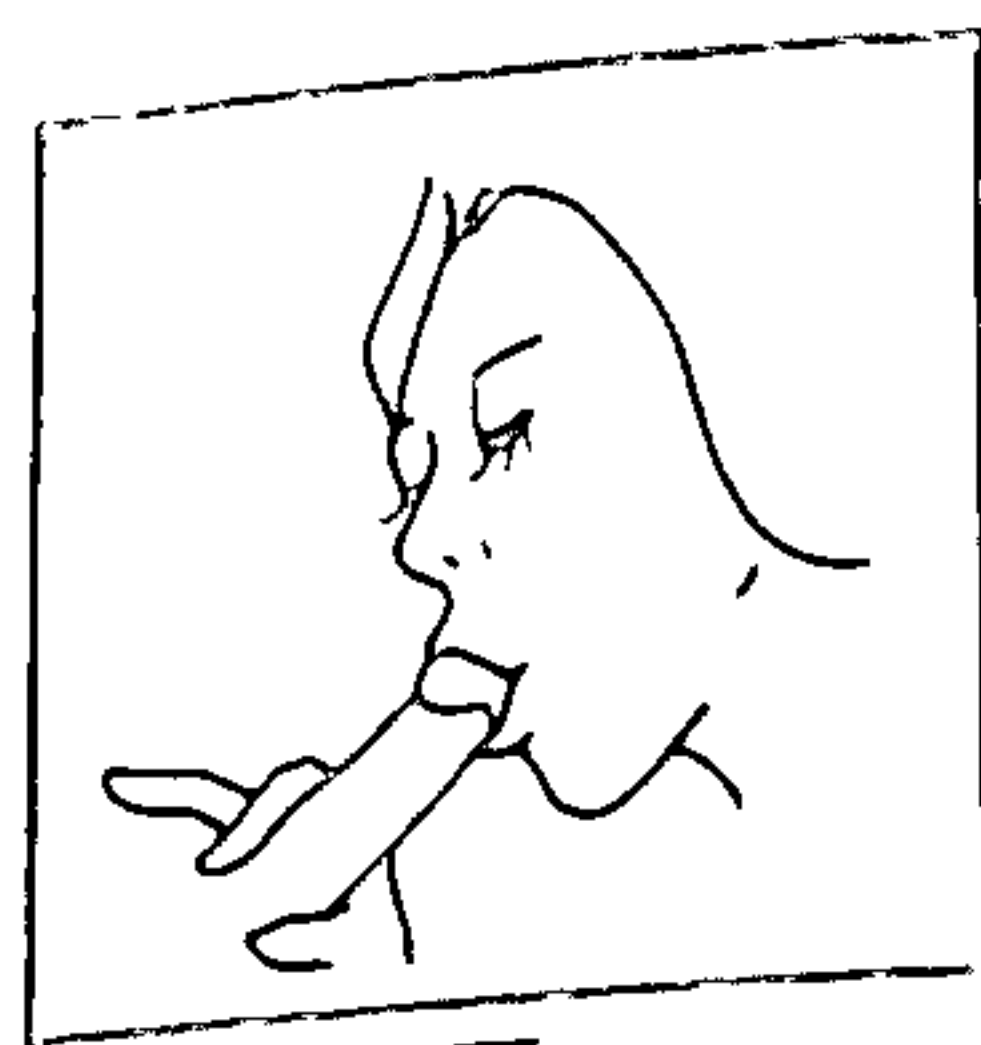
[illegible][illegible]

四解
口交
小秘訣

含住陰莖之前的流程

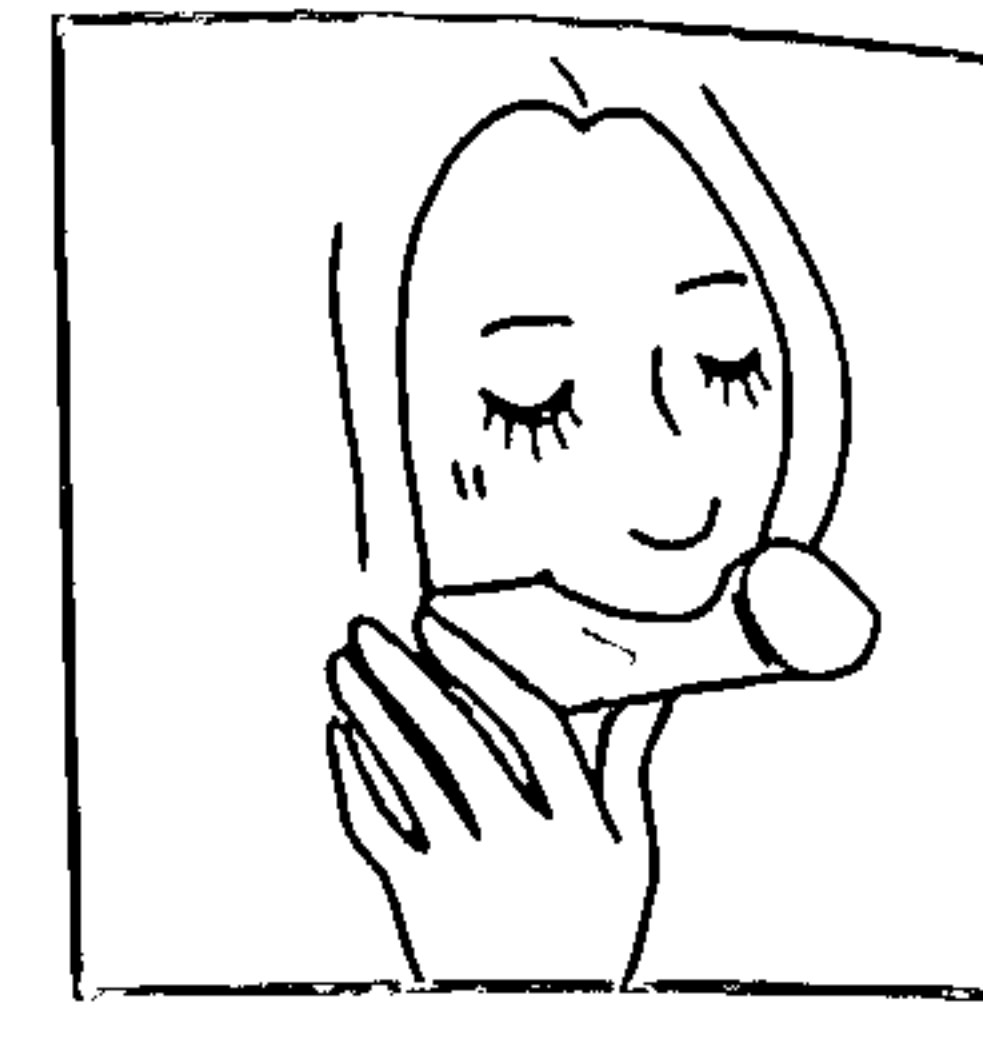
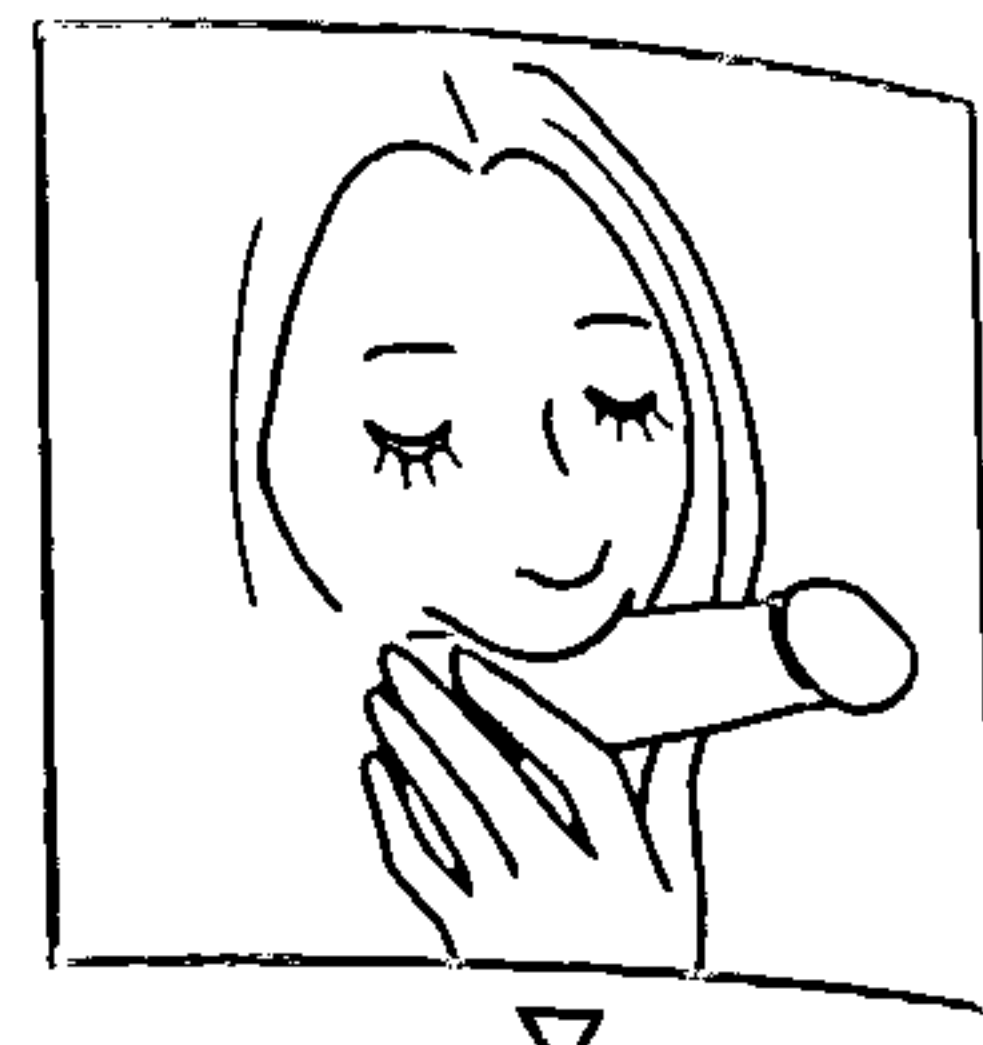
女

男



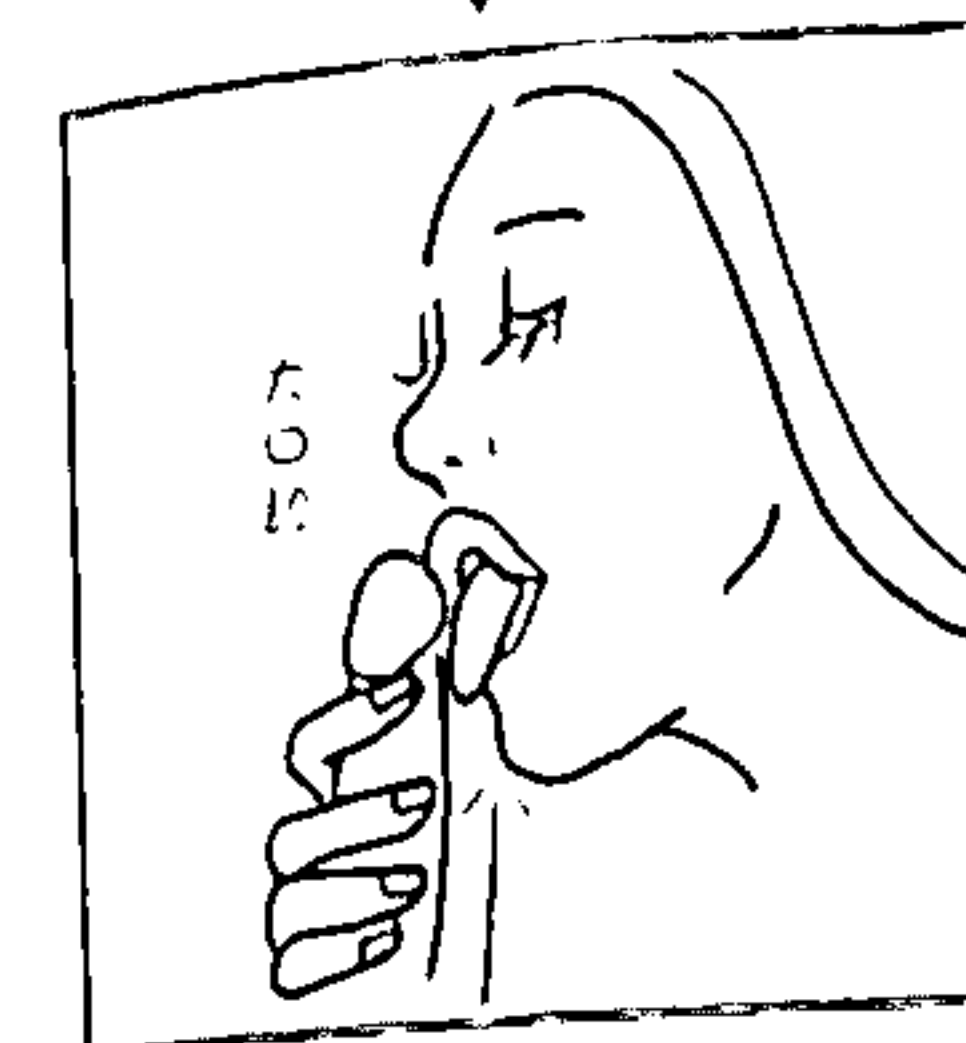
緊貼口交

你所熟知的基本口交技巧，但貼在陰莖根部時是剛好停在冠狀溝上，深合時則用舌尖點舔冠狀溝，給予刺激。外皮多餘的部分用手往下推，固定在根部之後，刺激就能直接傳遞。不過拉得太用力會弄痛男方，要特別留意。



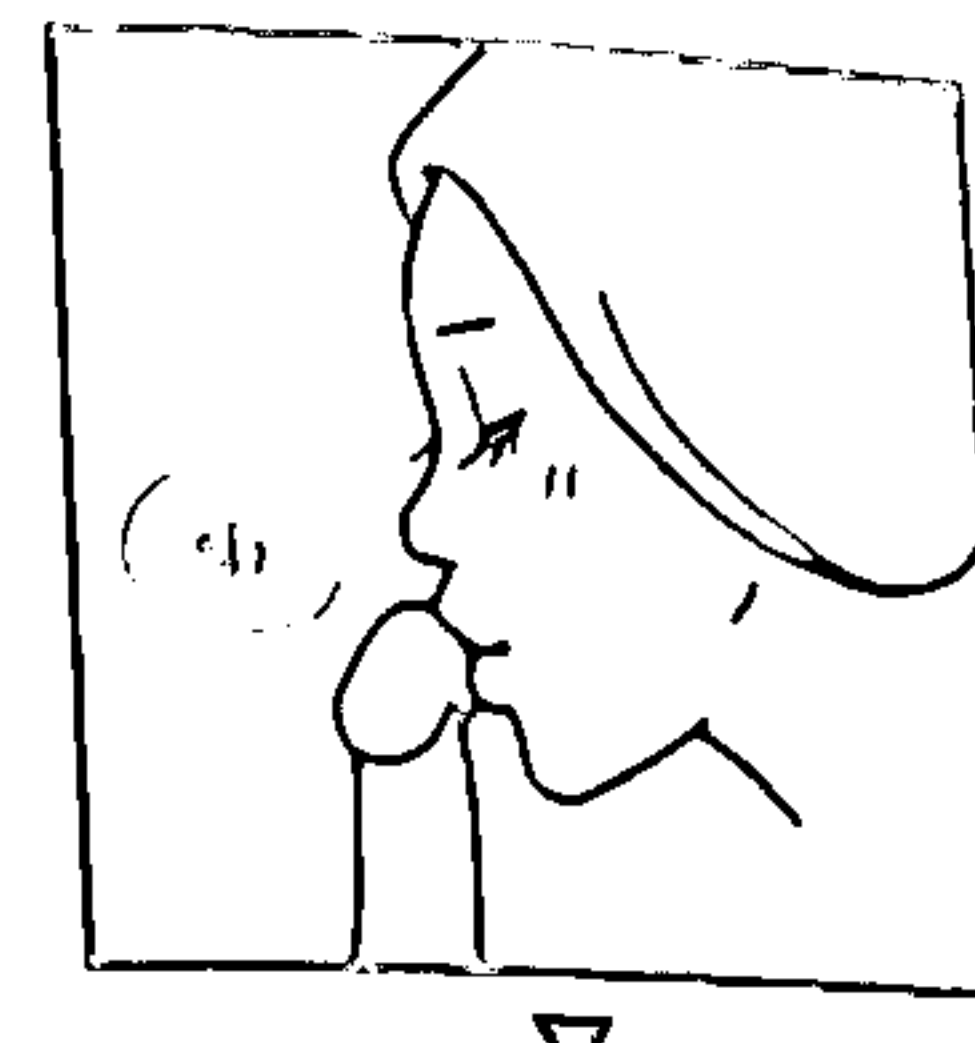
口琴式口交

想為單調的口交增添一些變化，就要學會過招。用上下舌橫向含住陰莖根部，然後迎合邊緣整根陰莖，雖然快感沒那麼強烈，但可以在口心悅目之際，同時感覺到女性磨蹭自己的陰莖，男生會很喜歡。



往上舔

儘可能伸長舌頭，然後舌頭不鬆力，緊貼着陰莖的根部，就慢慢往上舔，片刻不離地直到抵至龜頭接縫，再舔到龜頭最上方，儘可能一次持續長距離舔舐，一次大約3秒鐘，至少舔上五次。



親吻口交

就算有了口對口的親吻也能親吻，要是就這麼冷不防含住陰莖，也沒什麼意思。首先，對陰莖落下而點綴的親吻，同時嘴巴發出「吸、吸」的口音，讓他真正感受到自己的愛，信心逐漸升溫。此外，親吻口交也會讓男性很興奮。



基本技巧





姿勢和技巧的關鍵



男性完全躺平、女性激情演出
共創感官之樂

比任何技巧都讓他興奮。別忘了！

男性是感官動物，比起來自肌膚的刺激，有時候視覺和聽覺的刺激會讓他們更興奮。這點和女性不同，可說是男性特有的性機制，女性要了解這點。尤其是口交，「關鍵就在表演！」為心愛男人的小弟弟口交時，訣竅在於同時發出「嗯~嗯~」的喘息聲，也就是用鼻子呼吸時，嘴巴一邊發出聲音。看到你這副模樣，男生會覺得「跟我的小弟弟接吻有快感」，這

趴在雙腿之間

這個姿勢不但能含住陰莖，連陰莖內側、接縫、陰莖繫帶都能愛撫到，可以往上舔或用舌尖點弄，盡情發揮自我風格。



側面騎坐

跟平常「正面騎坐」有同樣的快感，也可以刺激到陰莖繫帶，且，在男方的手刺激下，效果也不錯。



屁股正封

跟平常「正面騎坐」有同樣的快感，且能刺激到自己的陰莖，也刺激到男方的陰莖，表現出你的主動。

讓對方不達到高潮而掙扎

使用雙手的爱撫法

爱撫男性的精髓是「用嘴引起興奮，用手達到快感」。

了解這個道理，當個讓男人緊抓著不肯放手的女人！

幾乎所有女性提到愛撫陰莖，很容易執著於「口交」上。其實對男性而言，口交在肉體上並沒有帶來那麼強烈的快感，反而是精神上興奮的成分多一些，覺得女人「津津有味地舔著自己的小弟弟」。所以我不厭其煩的提醒，口交最重要的是表演，原因就在這裡。含著男性的陰莖，展現興奮、快感的模樣，如何藉此刺激男性的腦部，才是致勝關鍵。

那麼，該怎麼做才能充分給對方肉體上的快感呢？

沒錯，答案就是運用手指和指頭的手技。

想讓心愛的男人享受各式各樣的深度快感，手技自然不可或缺。就構造上來看，嘴巴的形狀是固定的對吧？相對來說，人類的手相當靈巧，還能隨心所欲調整微妙的力道，做出複雜的動作。由此看來，理所當然會比口交舒服幾十倍。但有一點是手技比不上口交的，那就

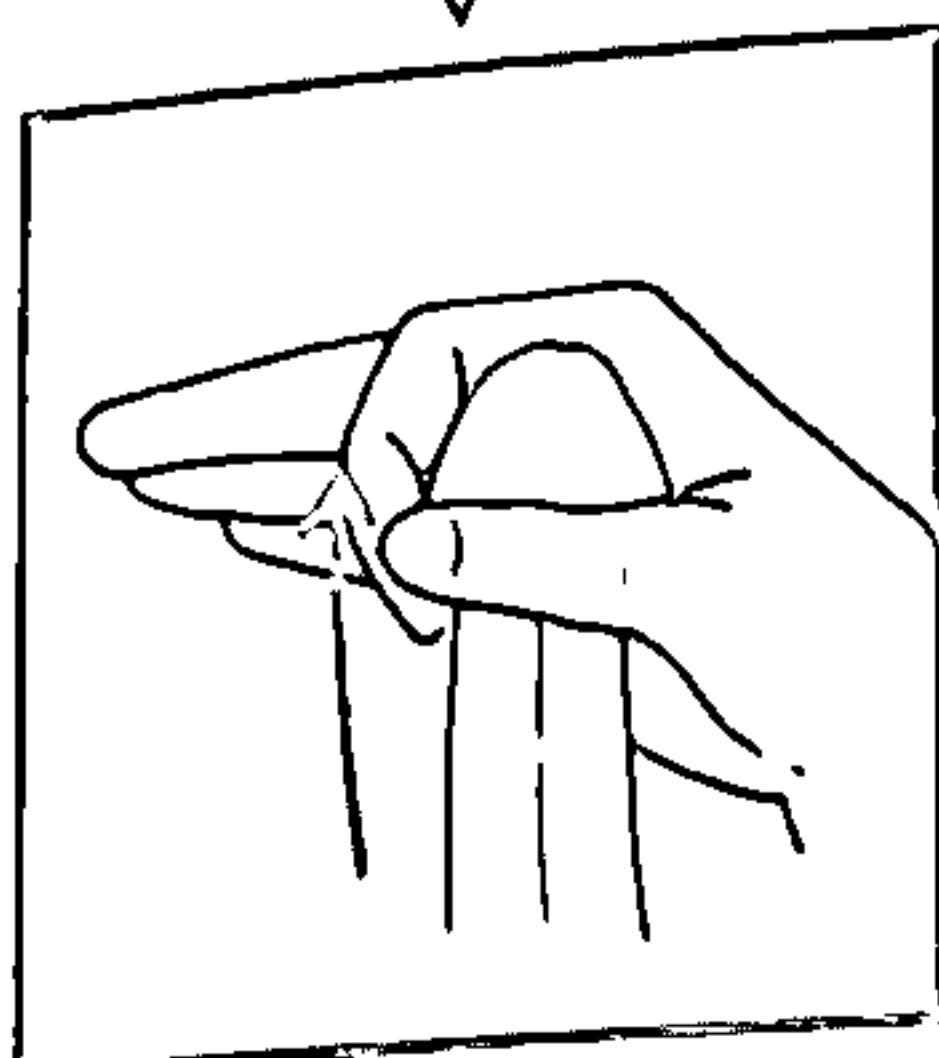
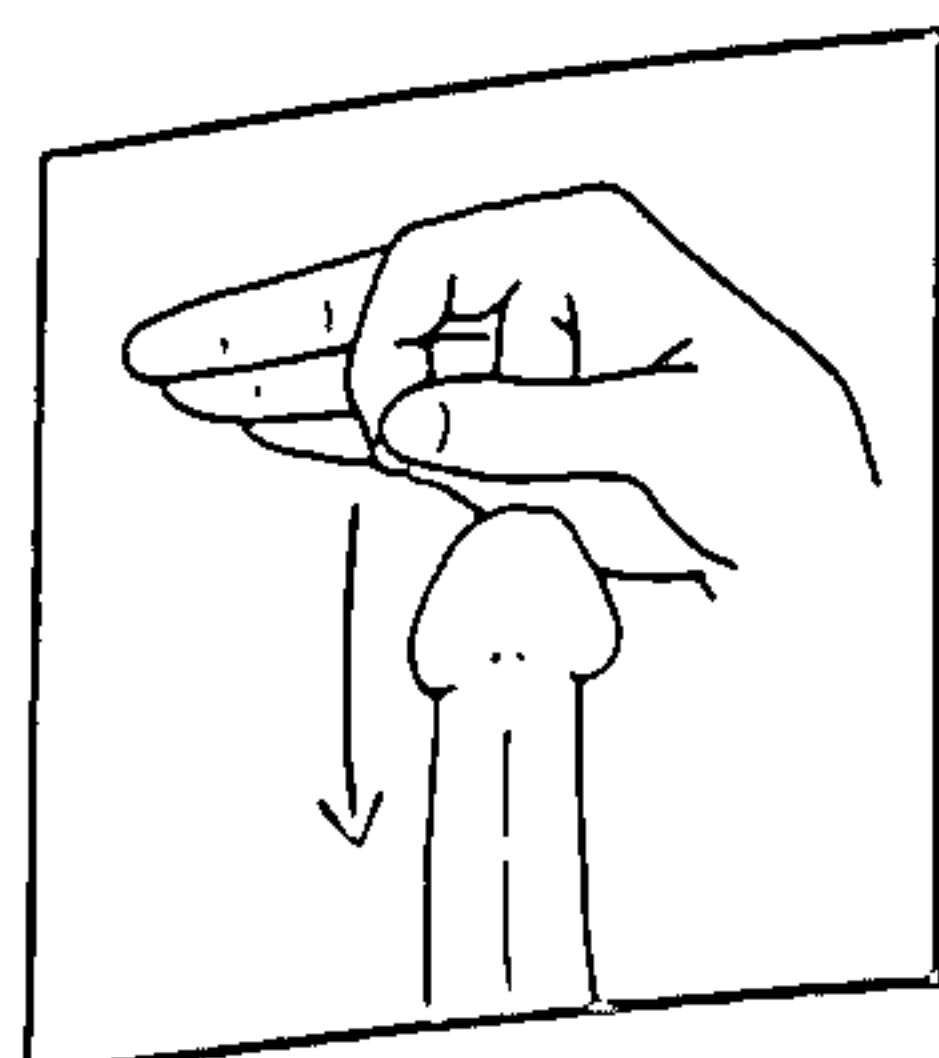
是光靠手沒辦法潤滑，所以一定要使用按摩精油。這麼一來，陰莖和妳的手之間產生絕妙的摩擦，男性在過程中保證能品嘗到宛如升天的快感。

用手愛撫，開心的不只男方。由於手指和指頭比口、舌靈活幾百倍，妳能依照自己的意思一次次從錯誤中學習，提供服務的妳也會覺得很有趣。來到性愛學校的女性們，在學習這套手技之後，就像得到新玩具的小孩子，開心得不得了！據說還會幫男伴愛撫陰莖長達幾十分鐘。男方也一樣，在快感中全身痙攣，痛苦掙扎，讓女伴看了不禁納悶：「以前他怎麼都面無表情呢？」接下來交合射精時，甚至高興得眼泛淚光。

沒錯！嘗試過後妳一定會很驚訝，而且在手技精進之後還會發覺：「咦？原來男人也會舒服到呻吟？」看到男伴不斷扭動腰部，陷入絕妙高潮、簡直就像逃不出如來佛手掌心的孫悟空，請運用妳的一雙手，讓他全身掙扎吧！

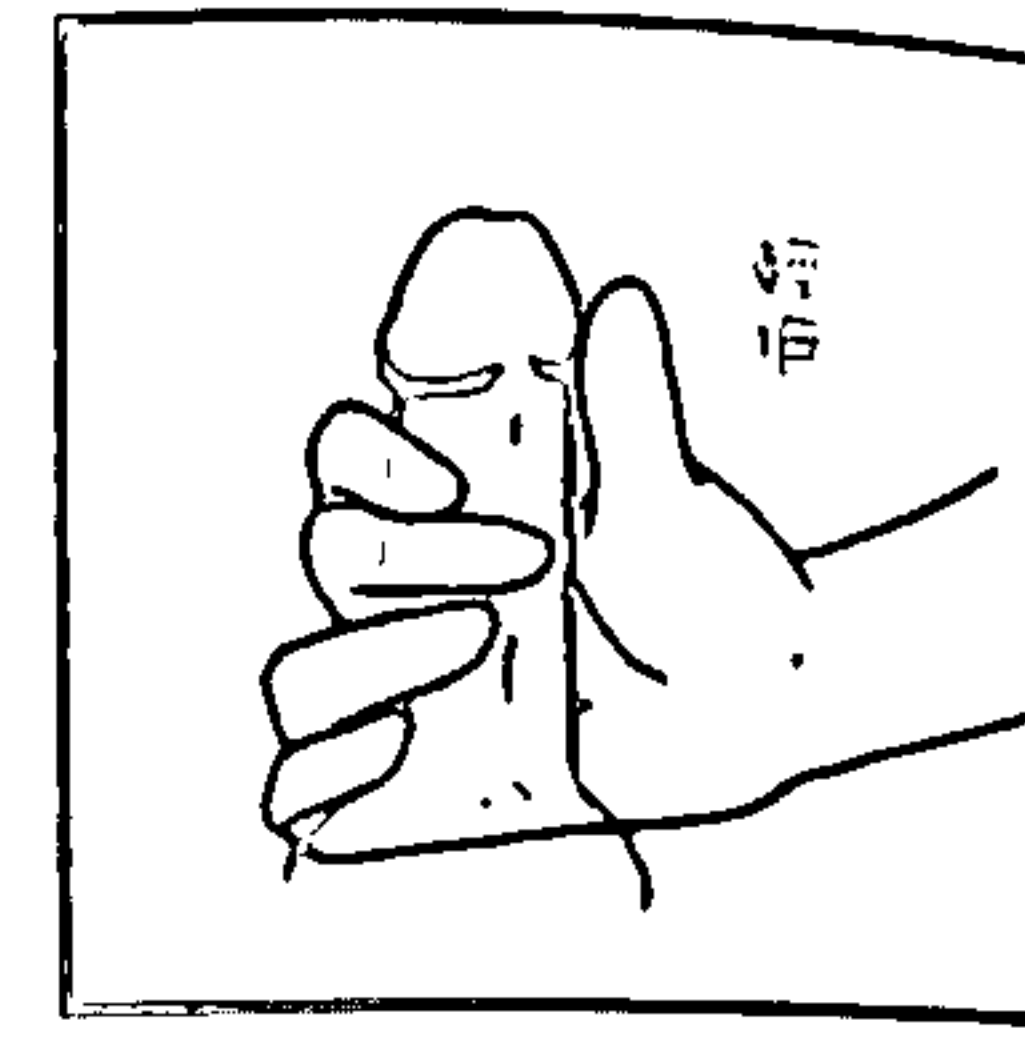
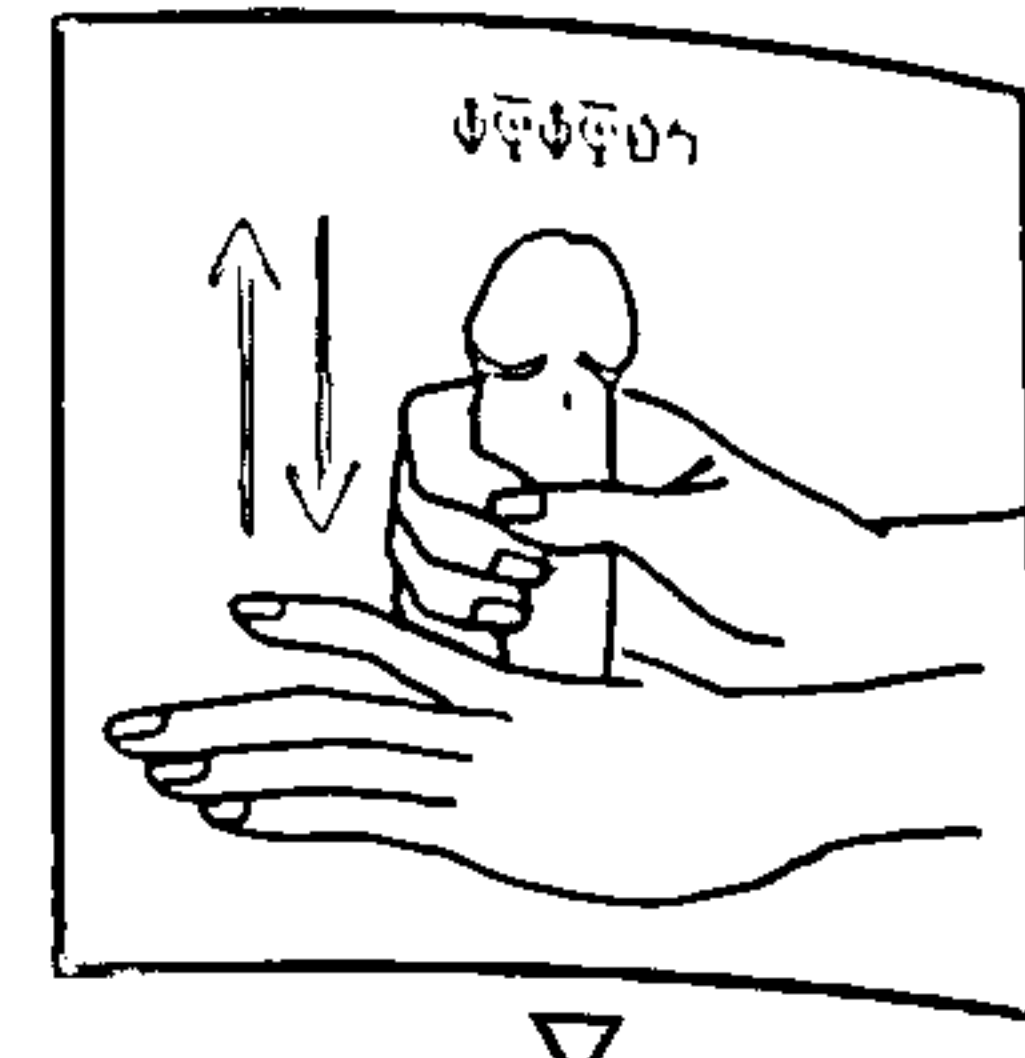
口交傳遞的是興奮，快感則要依靠手技。

兩者足引發男性高度官能感受的史上最強組合。身為女性的妳，務必牢記這個道理銘記於心。



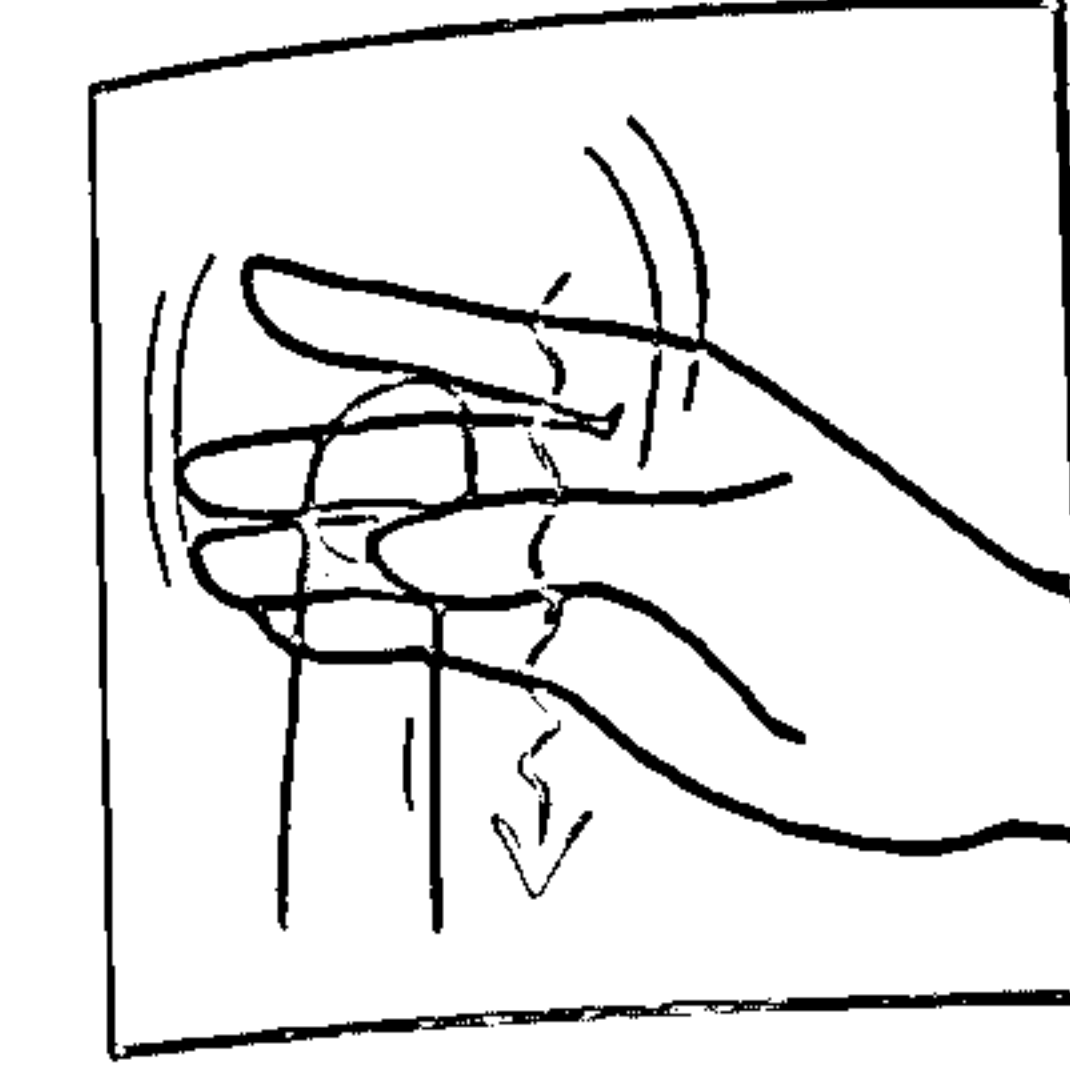
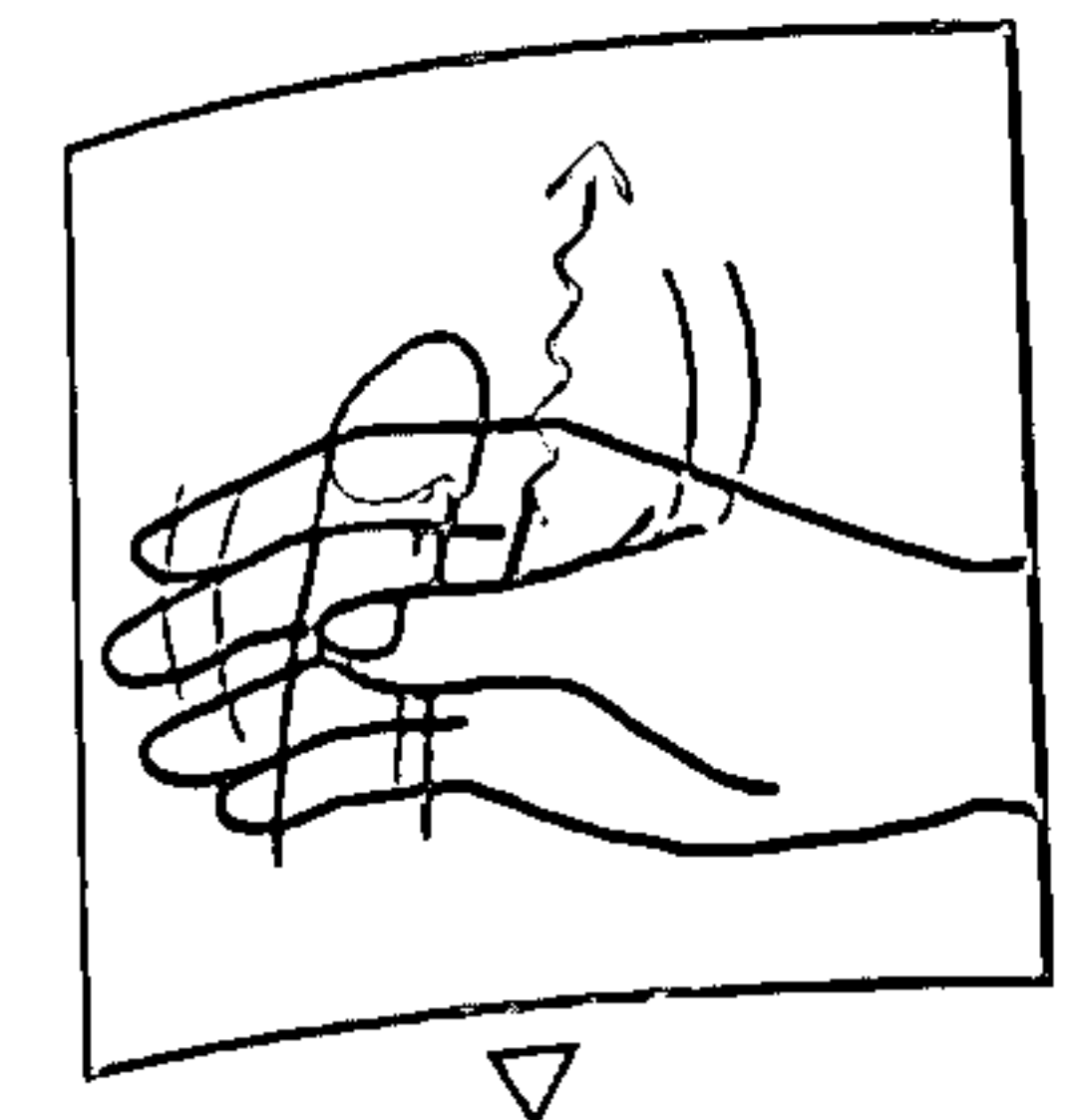
套弄愛撫法

基本上愛撫時使用按摩精油，但如果不加壓的話，不用按摩精油也無妨。以大拇指和食指圍成環狀，輕輕地上下套弄陰蒂狀高。不要壓得太緊，持續穩定輕柔的節奏感。不用按摩精油的話，愛撫要更輕柔才行。



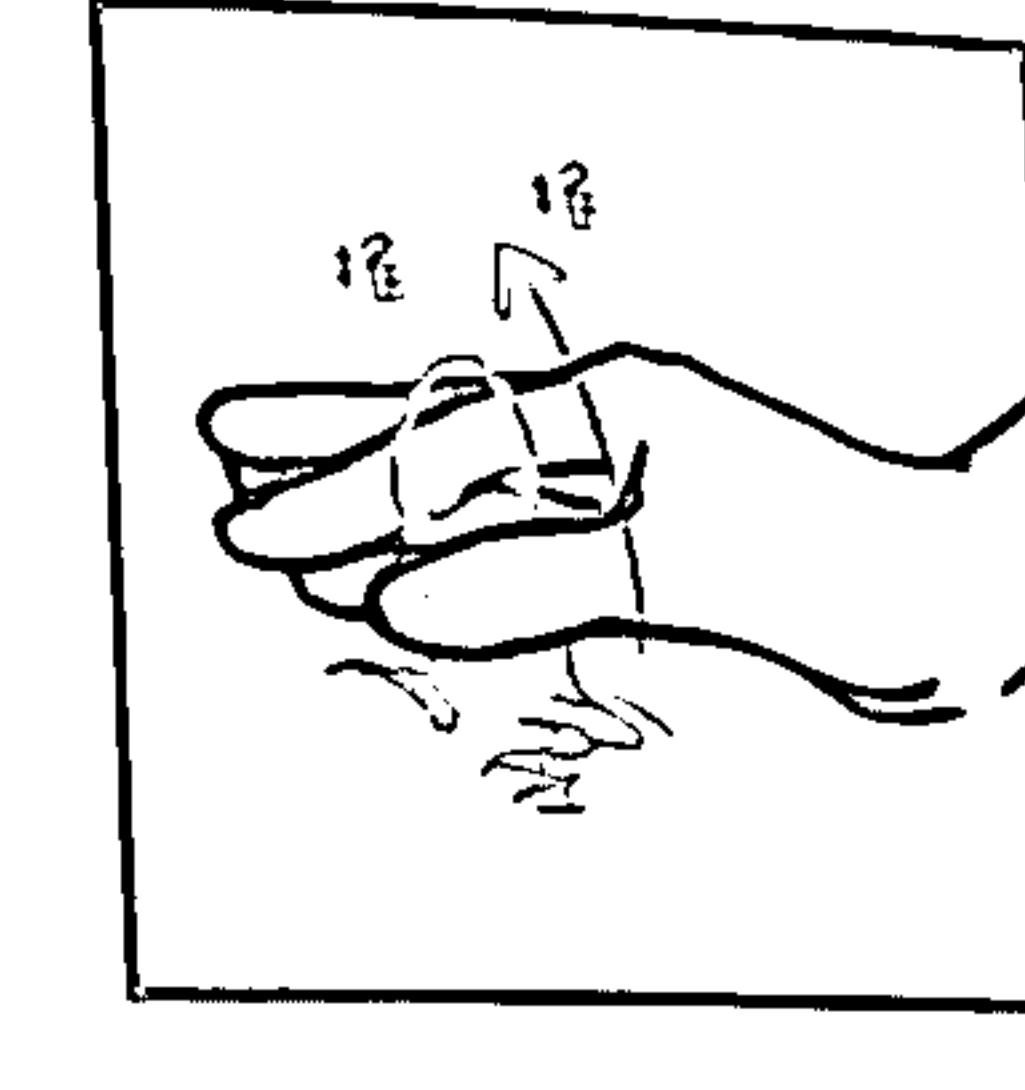
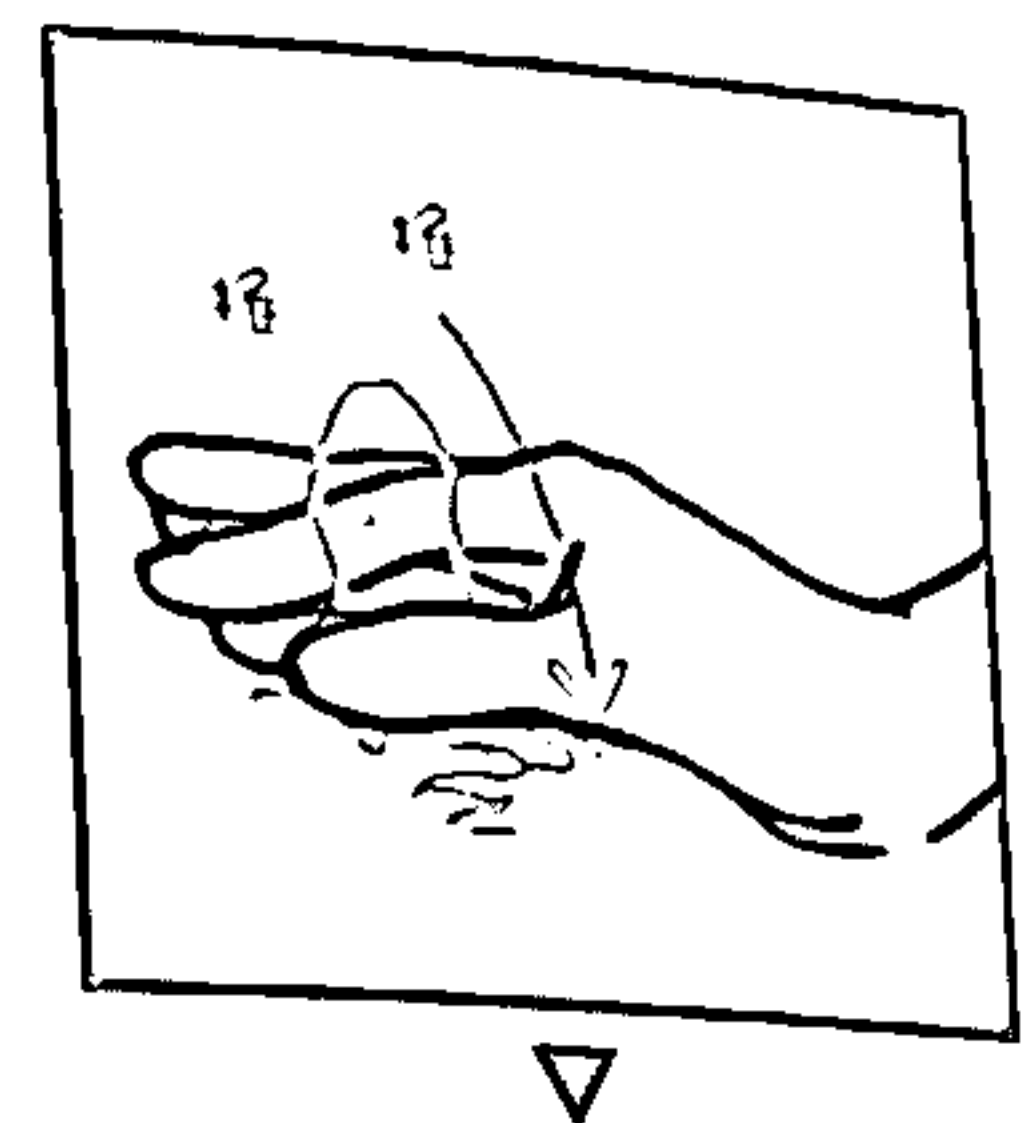
輕觸愛撫法

也就是陰莖的亞當撫扇。即便陰莖勃起也不要立刻施加強烈刺激，先用若有似無的撫壓，輕輕愛撫龜頭、陰囊、陰莖繫帶。建議先抹上按摩精油會更舒服。女性也能體會前撫陰莖的奇妙感覺。



震動愛撫法

把手掌握成C字形，夾住陰莖，留意手指和陰莖之間保留1公分的空隙。然後從根部到前端，一路用力以左右搖晃的手法震動愛撫。這種刺激並不強烈，卻能品味到深度的舒服。



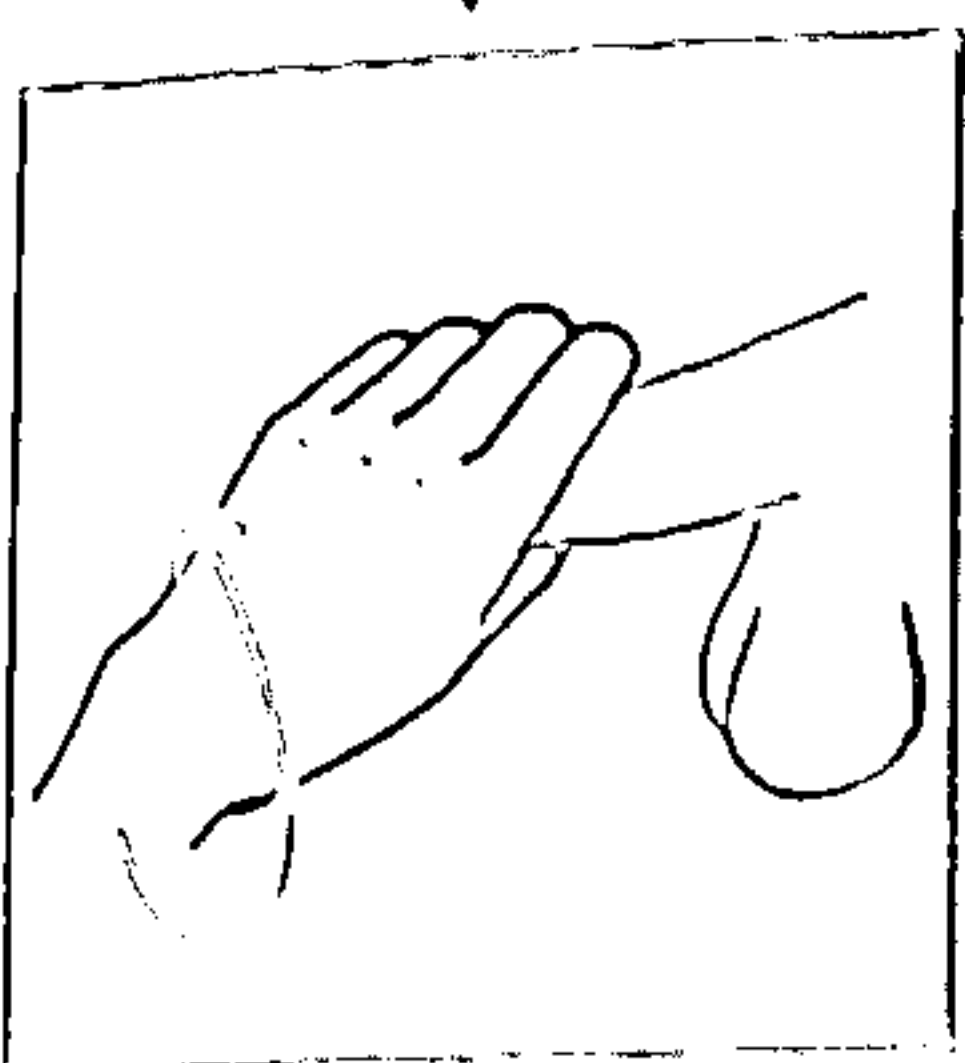
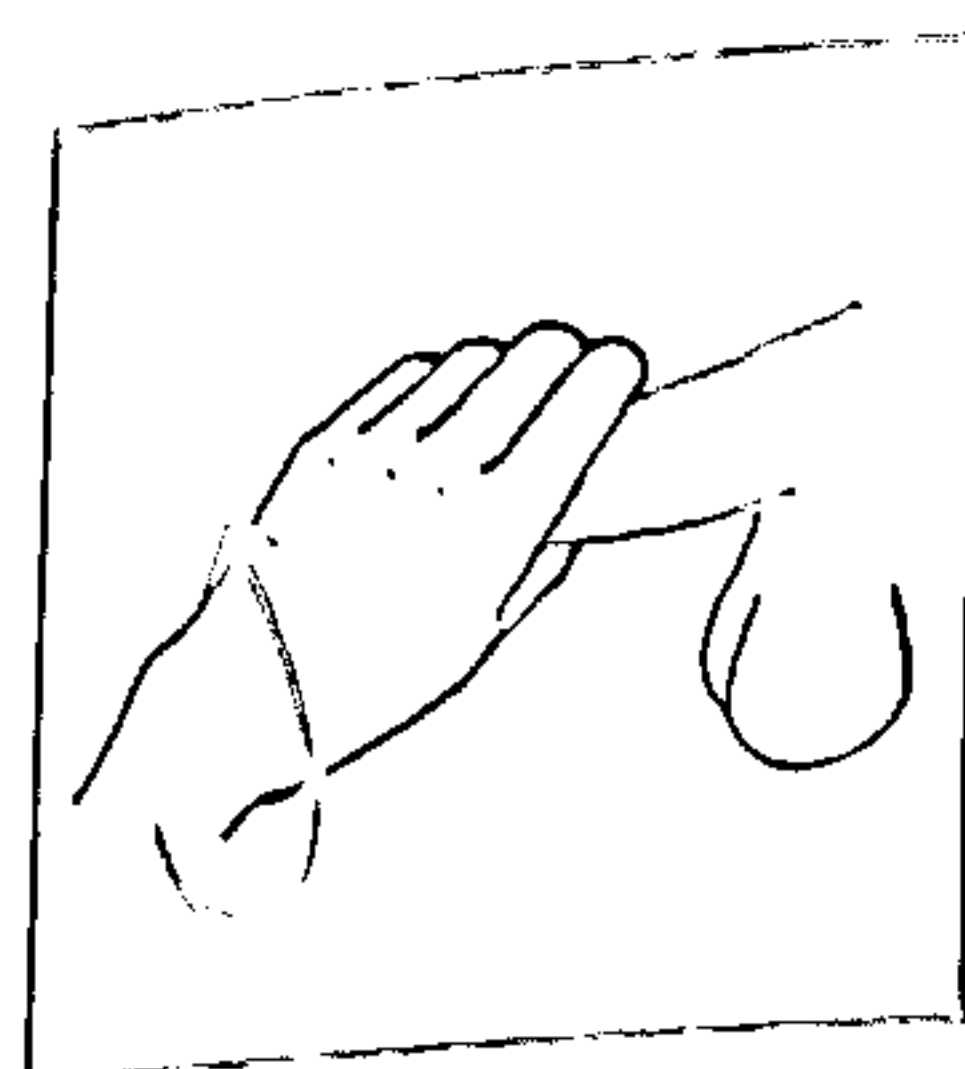
搖晃愛撫法

愛撫對象是尚未勃起的陰莖，用右手大拇指、食指和中指這三根指頭握住陰莖根部，朝左右輕快地搖晃，心情上就像把玩可愛的玩具。切記不要用力搓揉，到半勃起的狀態就停止。

圖解
雙手
愛撫法

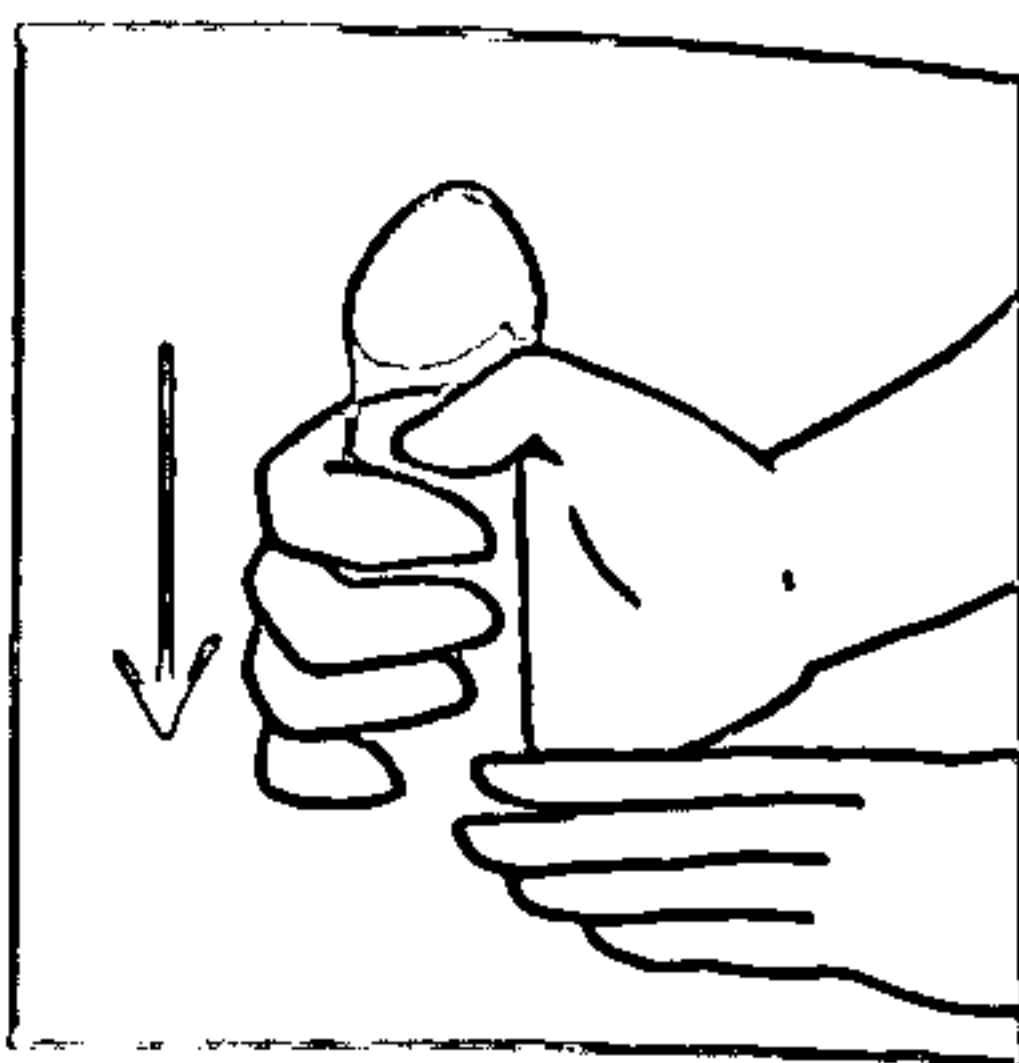
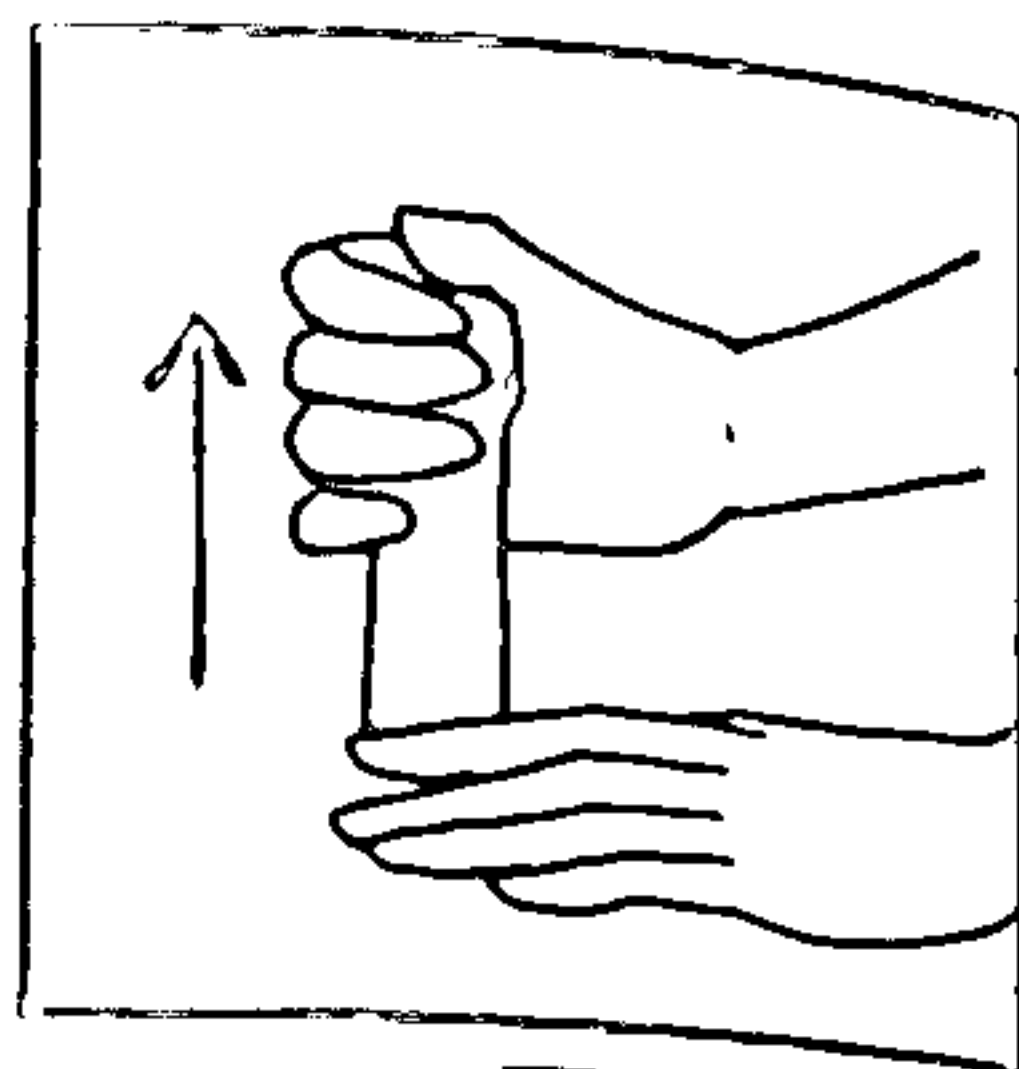
提高敏感度的手技





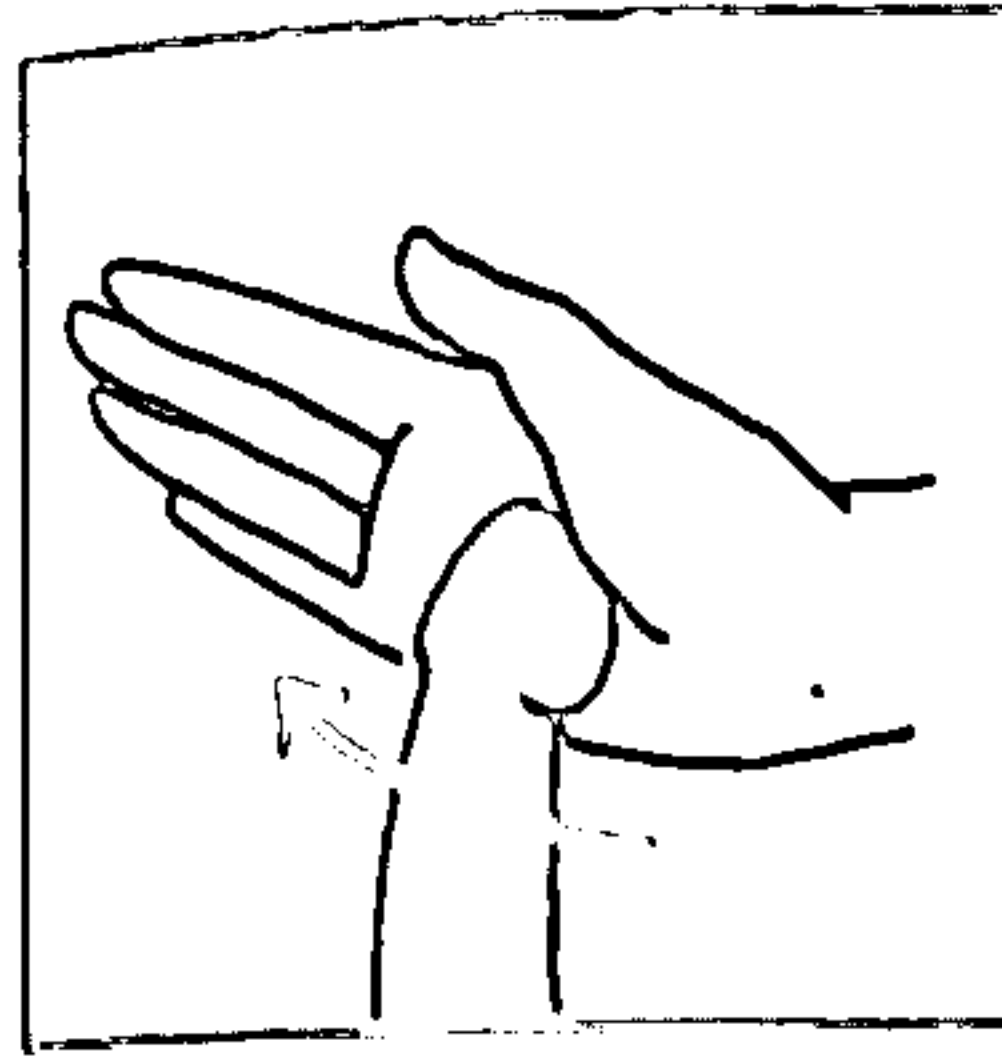
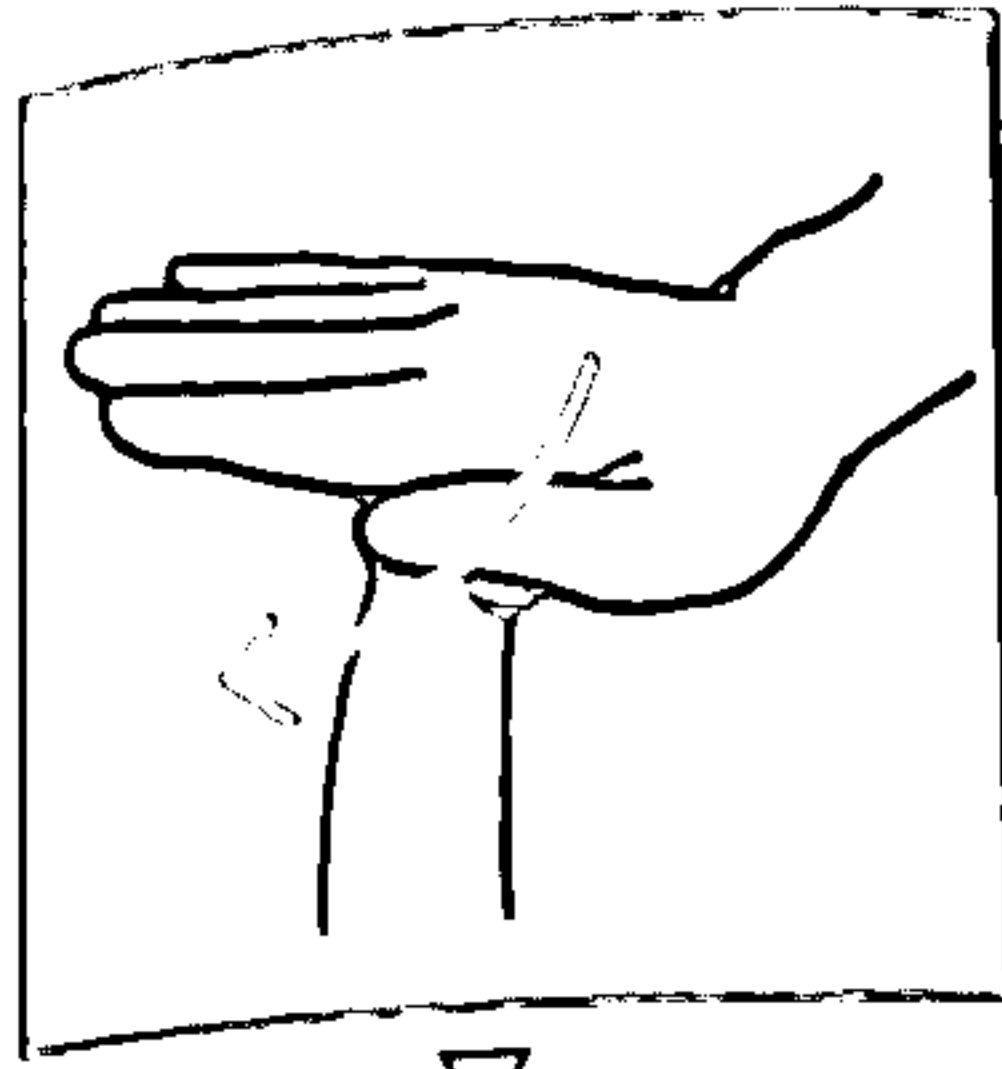
螺旋愛無法

“我们应进一步认识，以群众
的主动为中心，把‘双促’活动
上的好，是近代以来人的身
中‘大团结’，包括和中间站到
好地位置，一向把‘双促’
中‘双促’，一向是‘双促’，
在‘双促’（进行）方向，在
‘双促’（进行）方向”



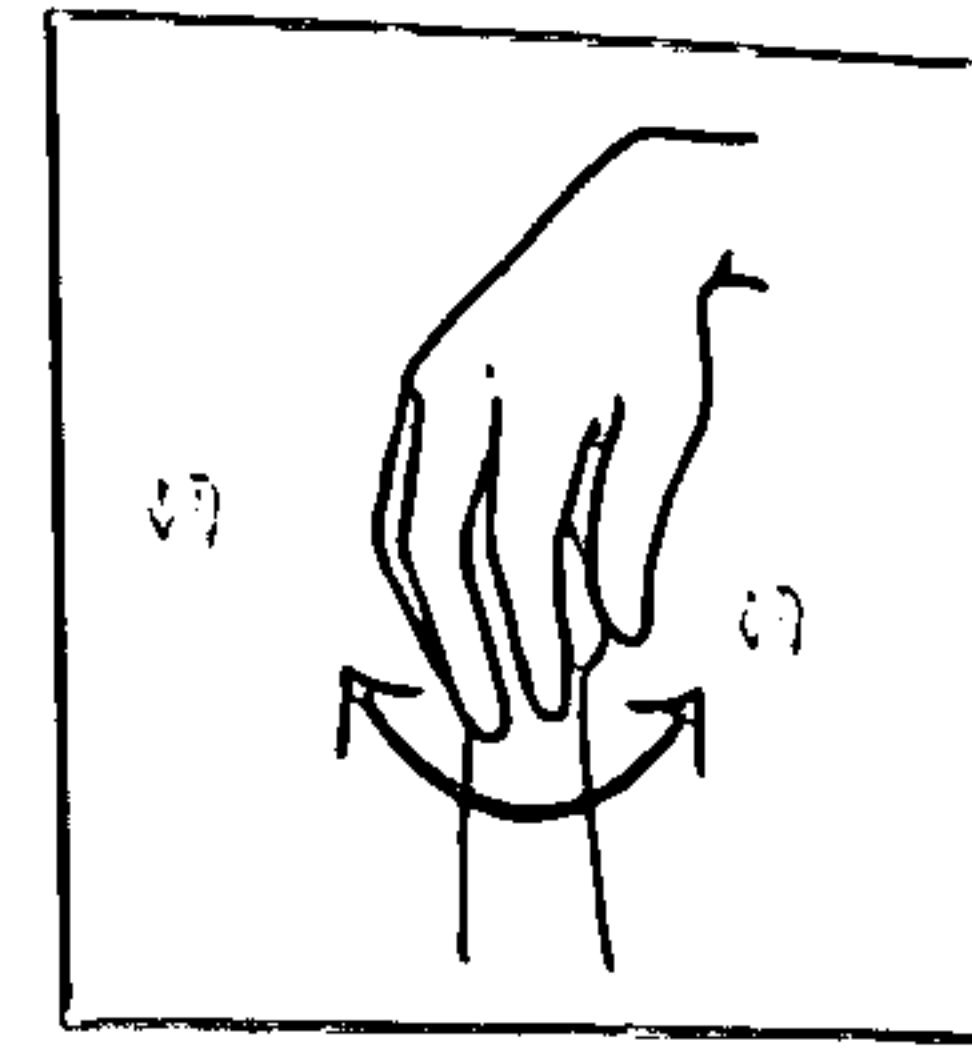
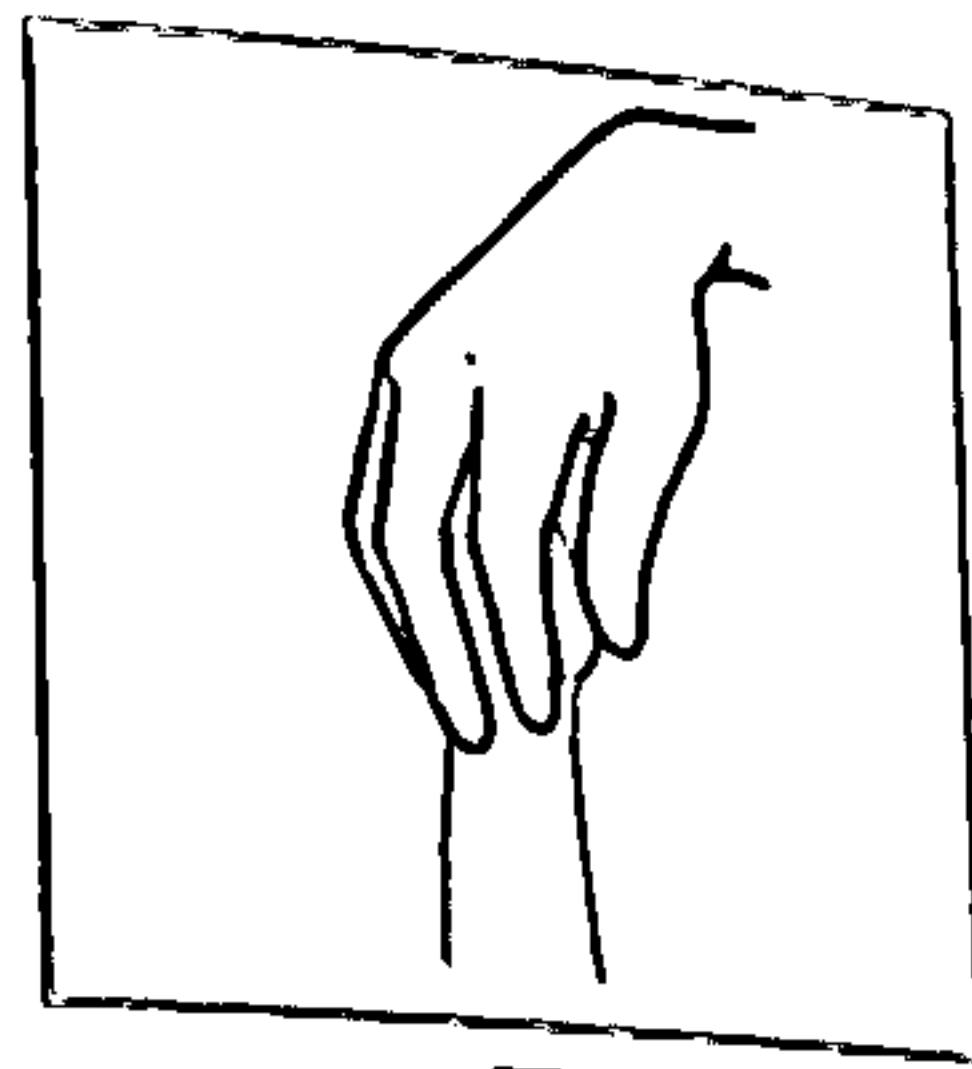
摩擦愛無法

一定要使用按摩精油。把自己的手當成緊緻的隧道，想像手指要插入尺寸恰到好处的隧道內，然後以上下方向按摩。往上時移到最上方，物緊空間一小段，就是用另一隻手的手掌把擠出來的外皮輕往下推，加以固定。



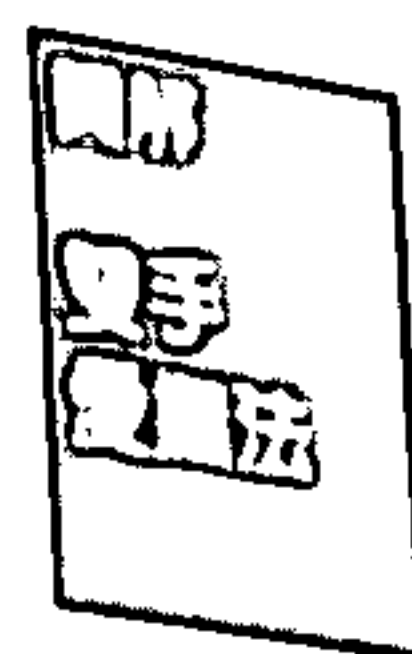
無法愛動搖

左手按住陰莖固定，接著打開右手掌，將掌心較寬的部分貼着龜頭，然後像畫大圓似地轉動手腕。與其講究速度，更重要的是調整手，與龜頭互相摩擦的空檔。同樣要搭配使用按摩精油。



瓶蓋愛撫法

像要離開這特種紙一樣，由表夾着它時，紙便隨着夾子旋轉，或是上下壓壓紙片部分，像是很快地玩弄紙上的小兒。這種手法遊戲紙片的接觸面比較小，卻比給予紙片以刺激。記得要馬上按壓時要快！



帶來極致快感的手技



緊貼口交+愛撫睪丸

陰莖基本上是涼涼的，在你的手包圍下會有一種難以言喻的溫暖。對陰莖採取刺激性的緊貼口交，同時在下方的陰莖傳來一股溫熱的安撫感，讓男生享受兩者之間微妙的落差。

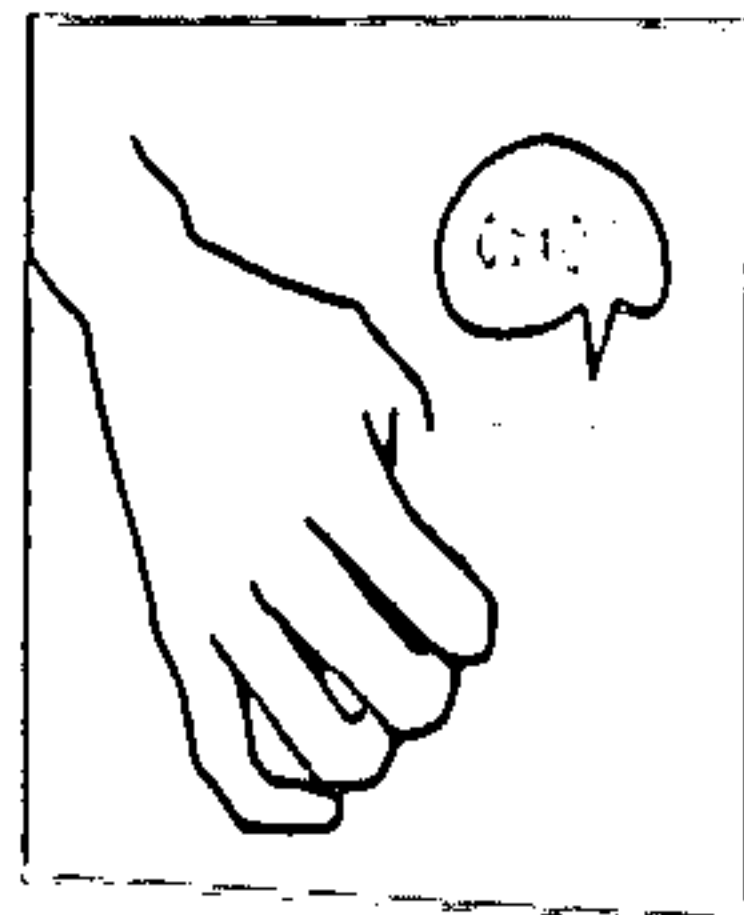


往上舔+瓶蓋愛撫法

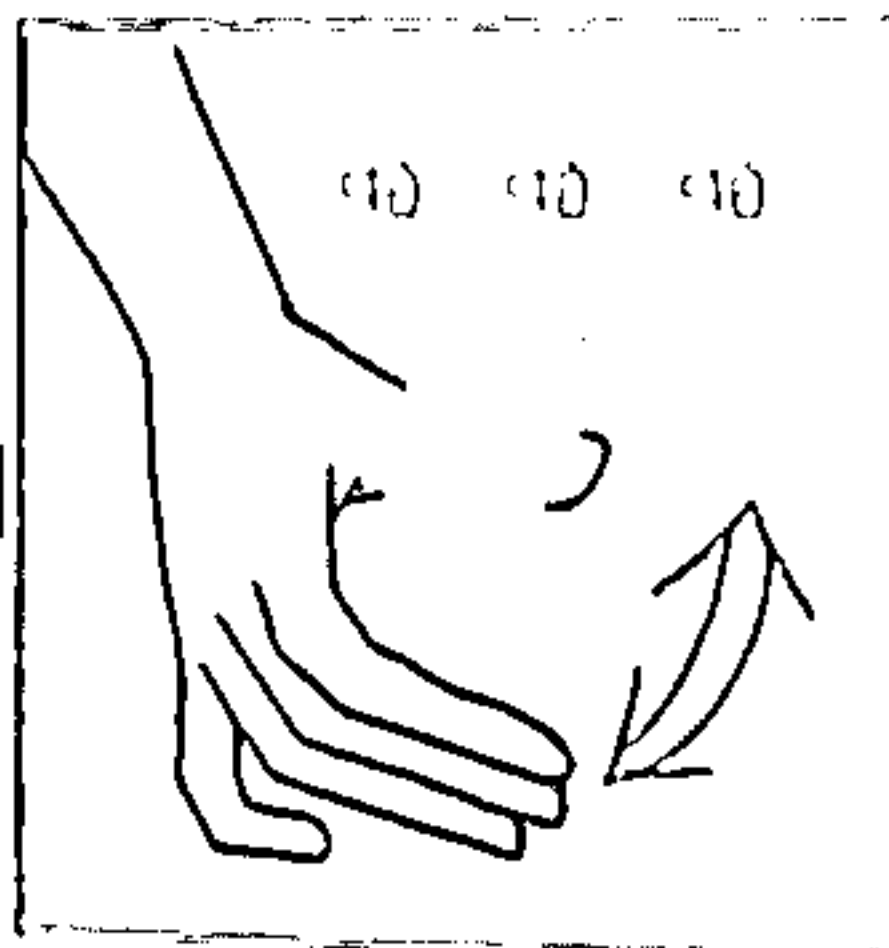
把手指伸到可以從上方撫觸龜頭，使用瓶蓋愛撫法。同時用愛撫的那隻手將陰莖吊起，朝男生陰部的方向，刮起陰莖繫帶。別忘了這時還發出呻吟聲。



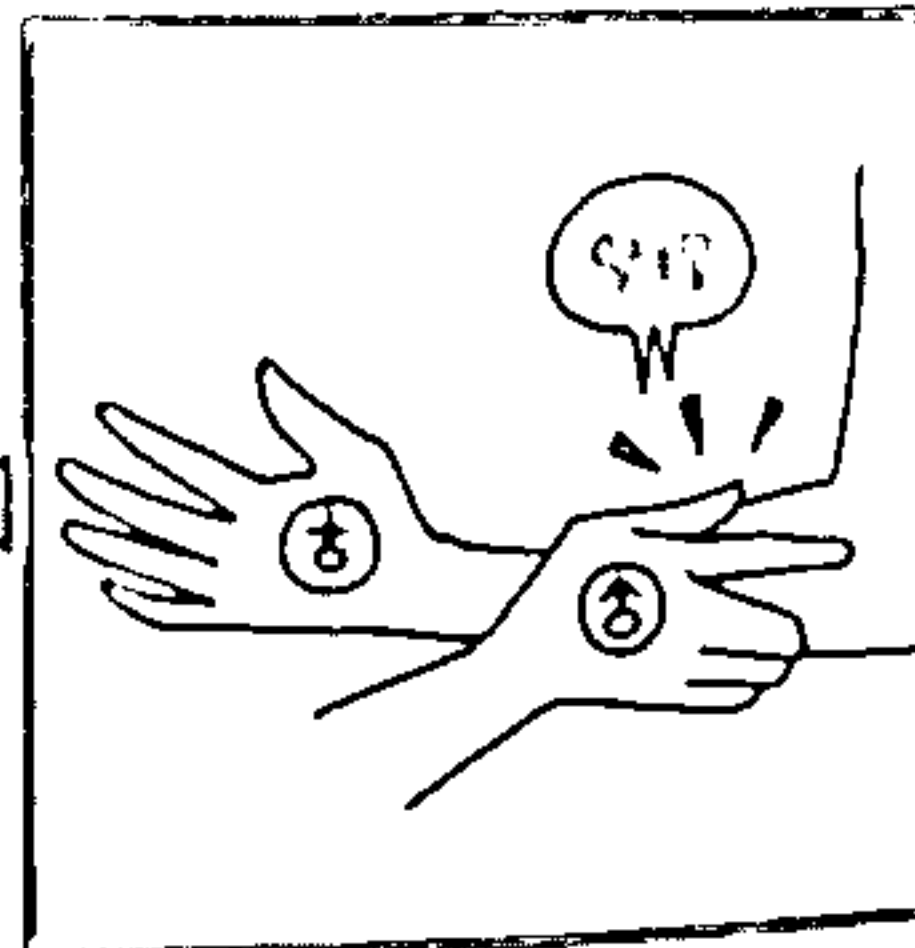
這樣就能撐很久！



切換成震動法



約定信號



緊貼口交+摩擦愛撫法

陰莖往上時手往下，陰莖往下時手就往上。因為陰莖一進出的動作，陰莖上，手部的摩擦刺激會產生一種微妙的溫度，但如果你能大量運動在舌頭上也會有視覺效果。

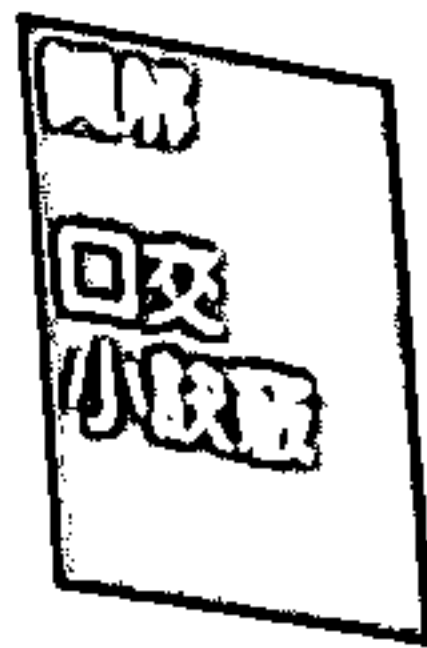


吸吮龜頭+套弄愛撫法

吸吮含著龜頭，刻意發出吮吸聲口吸吮。同時用大拇指和食指圈成環狀，輕輕按摩冠狀溝。愛撫龜頭能觸動男性強烈的原始性感腦。



如果男伴快高潮了該怎麼辦？在此傳授各位一項「高潮技巧」——在即將達到高潮的時間點，立刻停下正在進行的愛撫法，切換成震動愛撫法。在高速運動之下，很奇妙的，陰莖又會回復到半勃起的狀態。這是因為射精處於交感神經興奮的狀態，但震動愛撫會促使心情放鬆，讓副交感神經發揮作用。記得事先跟男伴約定信號，像是「快要射的時候就握一下手」，這樣雙方就能留情嬉戲。



口、手並用的組合



不但男伴高潮
長時間享受快感的
最強祕技

林

Hilf mir die Lösung zu finden.

開發

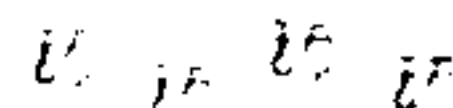
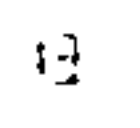
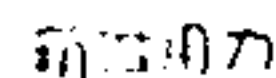
一起努力探索開發吧！



男

近可如耳來貼一口通神不但
冠的方力。先把舌頭貼在乳頭
前方10公分左右位置，在直視
對方雙眼同時，以滑動全身
的方式往上貼。第一次在碰到乳
頭之前就停下來，第二次再貼
到乳頭，抵達對方。除了黏膩
式的貼法，也可以用點點法。

用手指愛撫



女性也會享受的

股交愛撫法

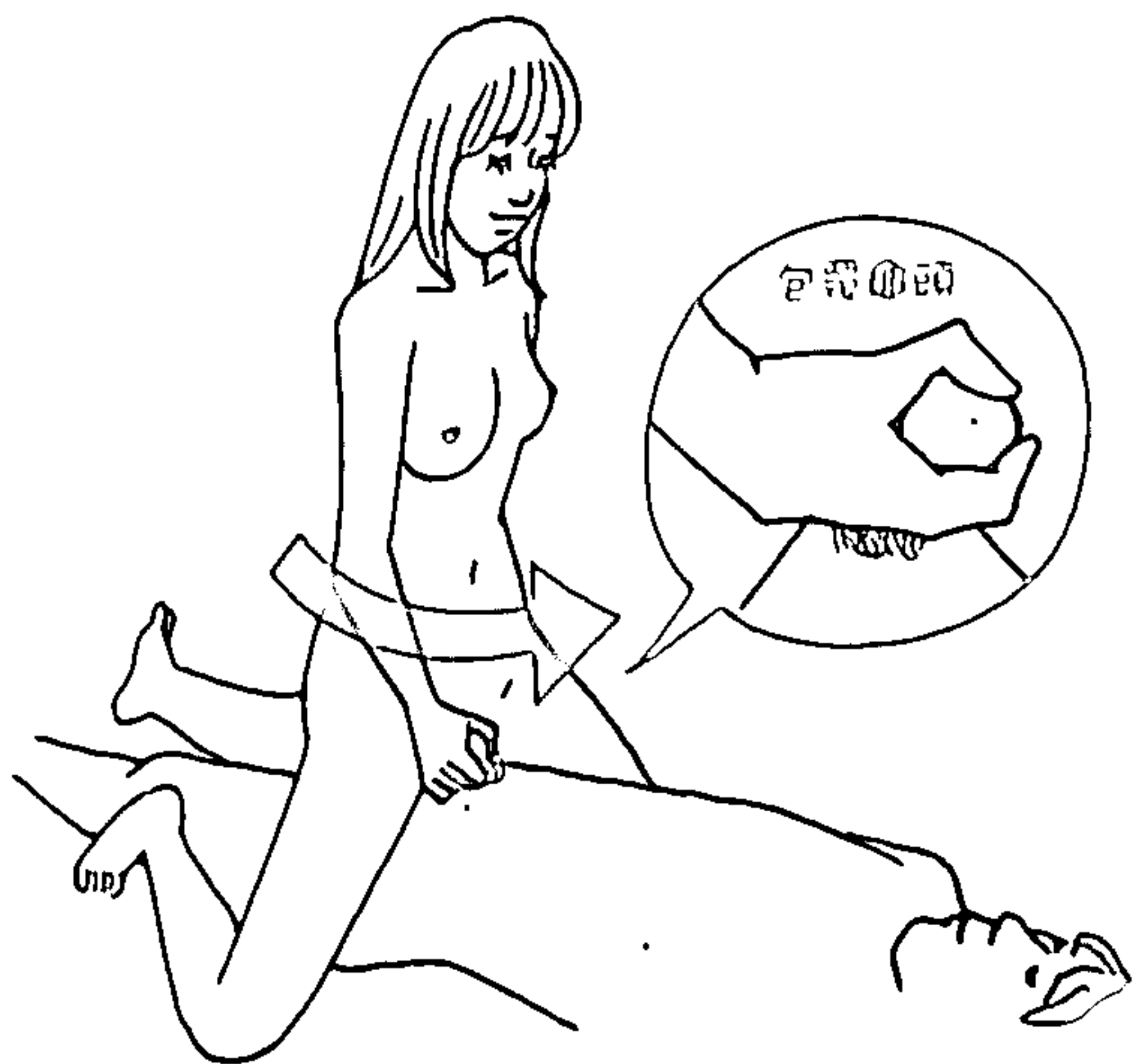
男性的陰莖在女性體內，且，「G點」位於陰道前壁，所以，在「股交」的體位上，外口手技，再也受不了啦！

光就交合時，陰莖在騎乘體位中得到的快感來看，實際上並沒有那麼強的刺激。即便如此，還是有很多男性交合時偏好騎乘體位，原因就是這個體位最能引起視覺上的興奮。女性跨坐在自己身上，沉溺於情欲中扭動纖腰的美麗姿態，讓男性有種直搗腦漿的興奮。若另當別論肉體上的快感，顯然是使用按摩精油的雙手愛撫首屈一指。這個騎乘體位的股交愛撫，不僅最讓男性在視覺上感到興奮，肉體上也能享受最高快感，簡直就是「享盡好處」的愛撫法。當然，女生也能獲得難以估計的快感。

但是，各位男性朋友請注意！股交愛撫並不是交合的替代品，過程中想插入陰莖就太莫名其妙了。記得把這個愛撫法和交合切割，了解這是女性愛的展現，盡情享受吧！還有，用聲音和肢體動作表達快感也是一種體貌。

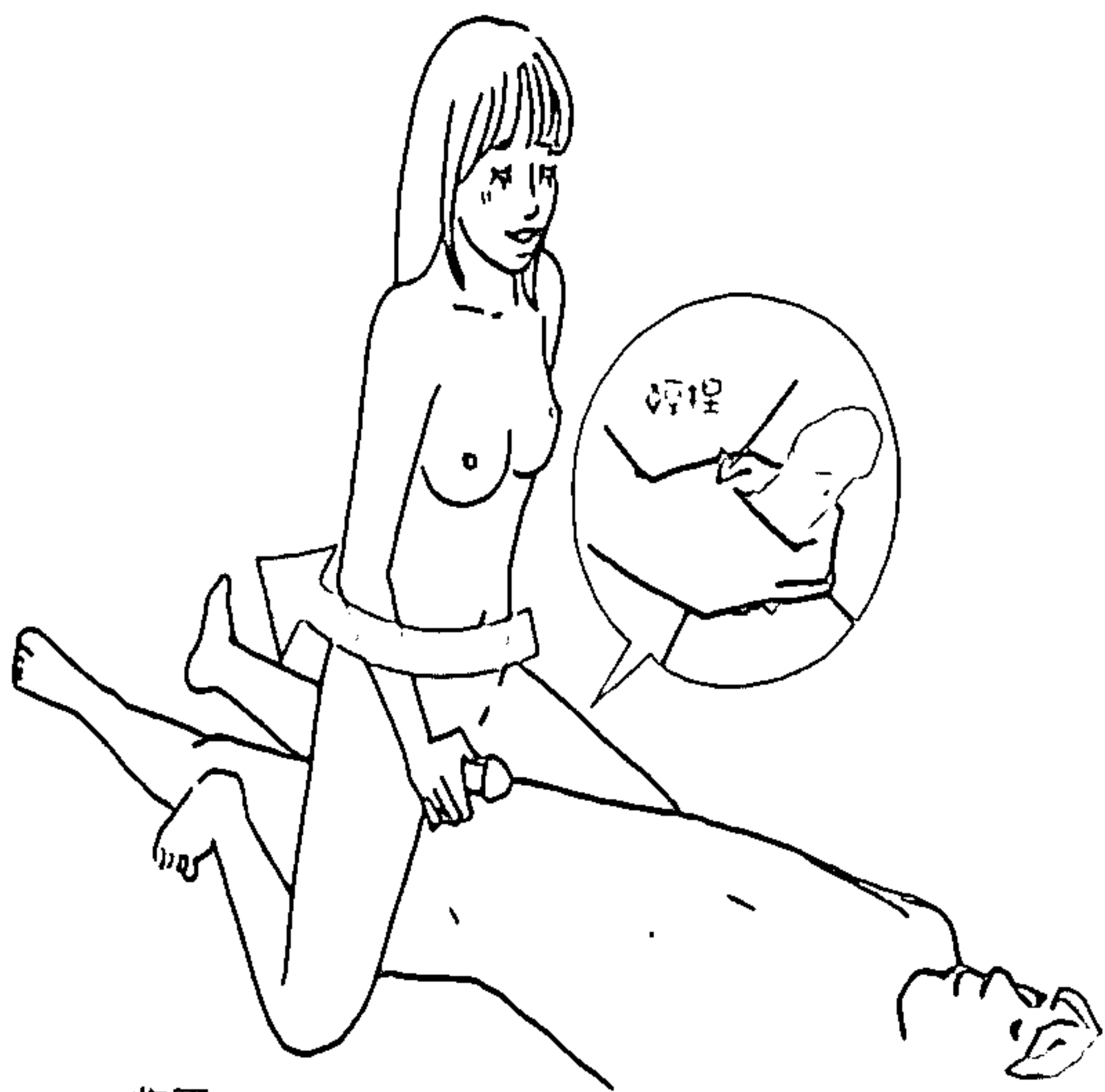


騎乘位股交



挺腰

在小陰唇和陰莖塗上大量按摩精油，小陰唇緊緊貼住陰莖，像要夾住一般，手指包圍著龜頭捏住。挺腰的時候就遮住龜頭，在視覺、感覺上具有雙重刺激！



收腰

將小陰唇和陰莖互相摩擦，一面收起腰部，同時讓龜頭像從手中探出頭以地愛撫，來回幾次。一見男性射精，就趕緊把陰莖抽離陰道口。



※請搭配使用按摩精油。

「愛撫男伴的肛門」

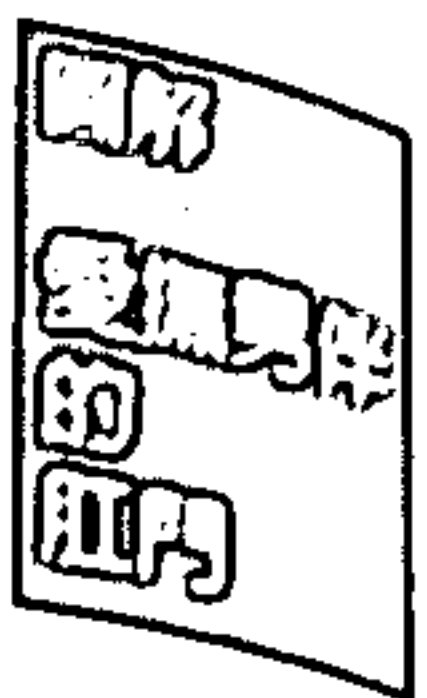
愛撫男伴的肛門

「愛撫男伴的肛門」，在西方社會，這是一項很受歡迎的項目。

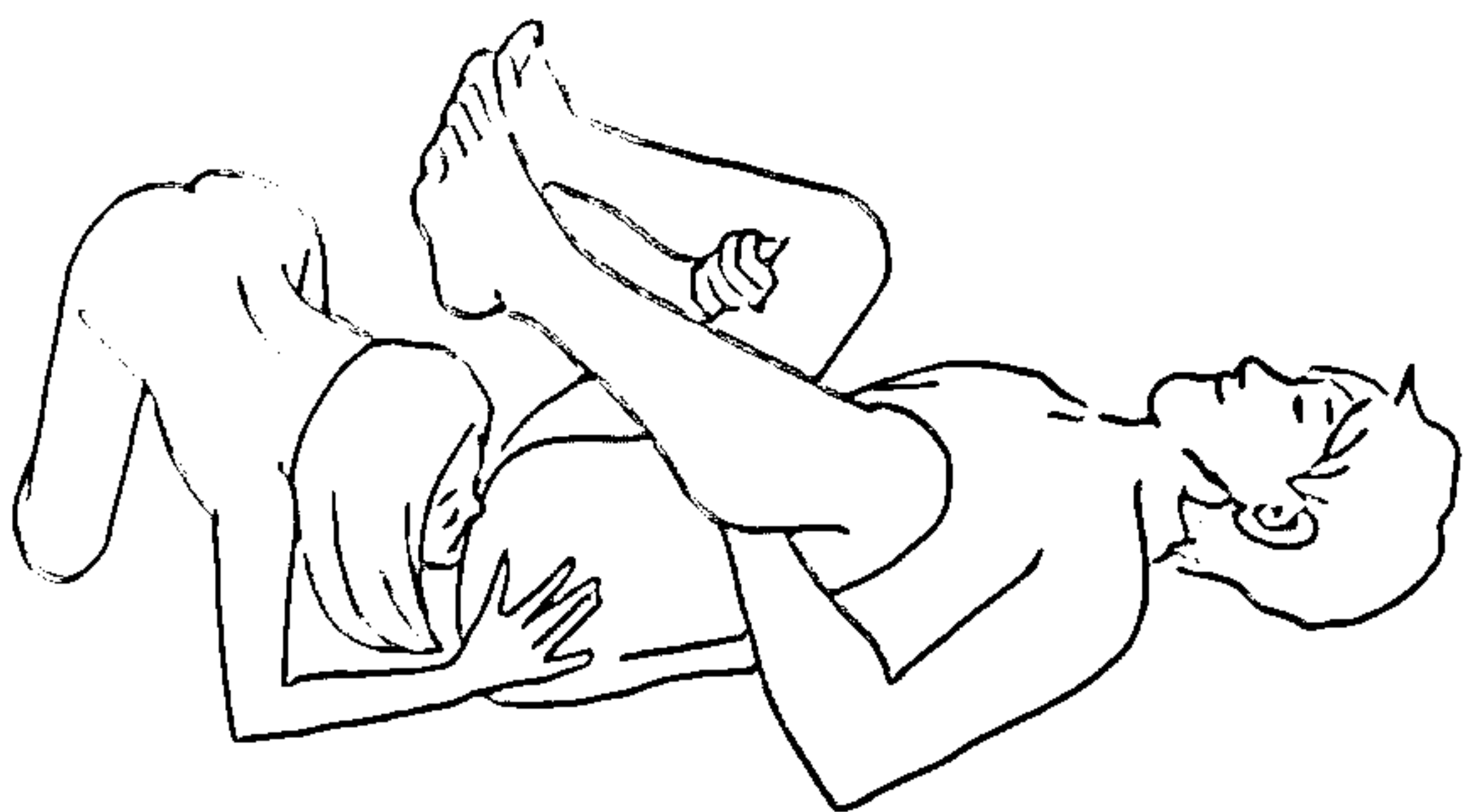
在西方社會，這是一項很受歡迎的項目。

我在很多男性發言，愛撫肛門？開什麼玩笑啊！這種不想讓任何人看到的地方，還要暴露給女生面前，何況外加手腳趴在地上讓對方又舔又塞指頭，簡直讓人害羞到臉都要噴火了，這麼淫穢的行為……其實還真想試試看！這就是男人如假包換的真心話。最好的證據就是，舔肛門的服務在每個特種營業場所都被當成一大賣點。

全身上下再也沒有比肛門更難以示人的部位了。但正因為這樣，在你的手愛撫之下，他能掙脫心理上的束縛，和你心合而為一，從此不再受到自尊和既有觀念的限制，單純以一個赤裸裸的人來和你交流。話說回來，這種愛的極致表現，相信身為女性的你也無法一開始就理所當然地大膽實踐。因此，一開始可以用手指在洞口輕輕動作，循序漸進即可。



用舌頭和手指愛撫



用舌頭愛撫

用舌頭愛撫時，可以用舌頭輕輕舔舐肛門周圍，也可以將舌頭伸入肛門內部，進行更深度的刺激。



用手指愛撫

用手指愛撫時，可以用手指輕輕按摩肛門周圍，也可以將手指伸入肛門內部，進行更深度的刺激。

※請搭配使用按摩精油。

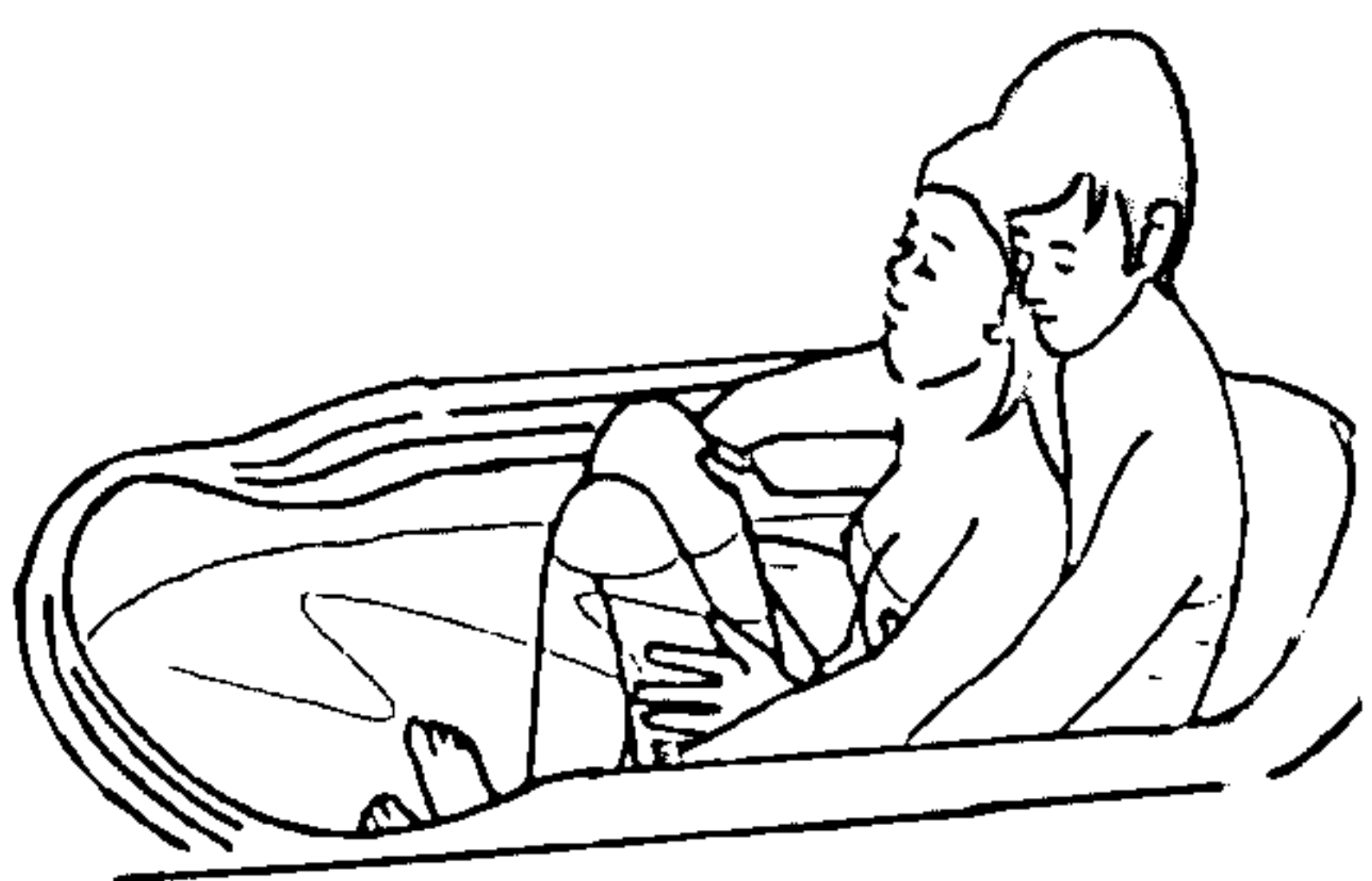


雙雙達到高潮的交合

第

一

章



Set

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。

兩人想登上真正情欲的頂峰，有一種絕對少不了的愛撫法，那就是「用男性陰莖愛撫女性陰道」。「什麼嘛，不就是插入嗎？」或許有人會這麼想。不過，以往你曾以愛撫的觀念來看待交合，或是真正實踐過嗎？

念來有待交合，而足動工實踐。

前些日子我翻閱一本書，作者是知名AV男星和婦產科醫師，但內容讓我大吃一驚。問題就出在「改變體位的原因」。根據書中所述，人們想出各種體位以防止性愛落入老套，男性更換體位是爲了避免馬上射精，藉由分心來讓自己更持久，但改變體位卻會給女方帶來負擔。這個說法並沒有錯，不過坦白說，兩位作者身爲專家，對於改變體位最重要的原因卻隻字未提。

採取多種價位其實是「爲了讓女性享受各式各樣的快感」，因爲每種價位都有「個別回

如果只是動動陰莖，根本不需要什麼體位

一般男性大多認為陰道的形狀是固定的，類似橡皮管的筒狀器官。就連天才達文西當年也留下一幅陰莖插入水管狀陰道的剖面圖，這真是大錯特錯！陰道內部像是抽掉空氣的長形氣球，其中還有肌肉纖維組成、呈吊床狀懸垂的子宮。

當陰莖插入陰道內時，陰道壁會根據狀況柔軟收縮。換句話說，陰道的形狀和子宮位置會因為陰莖插入的角度、深度，以及身軀的方向（施加重力的方式）等條件而活動、改變。當然，這些狀況也會改變陰道壁與熟練接觸的部分，接觸到的位置不同，女性感受到的快感和種類也完全不一樣。沒錯，所謂的個位車站不在身軀的形態，而是「陰莖用什麼樣的角度、

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

「其實，在AV界，有一種『壓迫』的體位，因為它沒有花哨的動作，只是用一種簡單的方法，用陰莖插入陰道的深處，而且會不斷地壓迫，所以它被稱為『壓迫』。」

愛撫的關鍵在於壓迫與震動

那麼，既然「為了女性而改變體位」，當然得讓女性得到各種快感，否則就毫無意義。為此需要的技巧就是陰莖的活動方式。

以愛撫乳頭為例，如果是用手指愛撫，其實就有撫摸、捏掐、按摩、揉搓、搖晃等花樣。然而，用陰莖愛撫陰道，基本上只有一種手法——壓迫、震動和摩擦。壓迫是龜頭直挺並陰道壁時觸碰的刺激；震動則是在1-2公分的幅度，以龜頭不斷撞擊陰道壁；至於摩擦，也就是大家都熟悉的「活塞運動」。只不過，活塞運動摩擦到的只有陰道口，陰道口幾乎不會有什麼感覺。因此，就算變換體位，因為改變的只有龜頭和陰道壁的位置，陰道口接觸的部分依舊相同，光是一個勁地扭腰擺臀，摩擦的快感其實都一樣，毫無意義。請牢牢记得，來自龜頭的壓迫和震動，這兩種愛撫才能發揮變換體位的效果。附帶一提，壓迫和震動帶給女性的快感，絕非激烈活塞運動下的摩擦所能比擬。「交合時某部分的自己其實是滑溜的。」「只覺得陣陣刺痛，想著怎麼不快點結束。」「老實說，每次高潮都是裝出來的。」

如此，就算男人聽了刺耳，來到我性愛學校中的眾多女性卻不乏這類告白，而且會有這種感想的人，她們的男伴在交合過程中都只偏愛激烈的摩擦。這是不爭的事實。

雙人共撫交合的真正威力

使盡全力的衝刺放在最後就行了，在那之前也可以飄飄盪盪，偶爾貪婪地享受互相給予的快感。懂得這一點的話，身心都能保持輕鬆，這麼一來，不也會激發出不同的想法嗎？比方說，在陰莖和陰道為雙方帶來快感時，空出來的手或嘴，也可以進行雙人共撫，或者把交合當作兩人共享喜悅的一段時光。這就是雙人共撫的交合。例如採取並列側位時，可以試著震動愛撫女性的乳房，或輕捏男伴的乳頭。光是這樣就有說不出的舒暢、愉快，兩人的快感已經到了無窮無盡的境界。當激情升到百分之百的頂點，再以正常體位做最後衝刺，這就是愛的更大成！當兩人同聲高喊尖叫，宛如大爆炸地雙雙達到高潮頂峰時，連我也會喪失理性，甚至會擁抱在一起忍不住哭泣。

交合本身只像是鋼琴演奏，但加入雙人共撫的愛撫法就成了交響樂。就用這個想法譜出專屬兩人的交響樂曲吧！

坐位的享樂方式

SEXUAL PLEASURE IN THE POSTURE OF SEATING
SEXUAL PLEASURE IN THE POSTURE OF SEATING

「兩人沉溺在情欲的世界，忘卻了時間」這樣的境界是性愛的最高理想，如同前戲與雙人共舞，交合也需要花上一段時間。基本上，前戲和交合的時間相等，這樣比例能創造出最高水準的官能感受。也就是說，如果前戲花了二十分鐘，交合時間大致上也要比照。

交合，就是「愛的共舞」。

不改變體位，只是一個勁地擺動腰部，就算能長時間交合，女性的官能感受也只是一直在底層游移。別總是可憐兮兮地只靠正常體位或背後體位，如果能交錯使用接下來將介紹的坐位、側位、騎乘體位，相信可以來段從容優雅、精采的愛之舞。

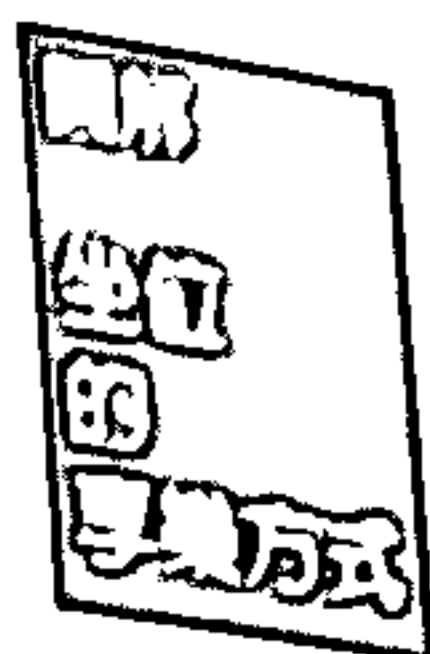
在印度性愛經典《愛經》中，坐位被定位為標準體位，也就是說，這在印度是屬於正常體位。

坐位最棒的地方，就是因為面對面，可以親吻、對話，自由自在享受任何愛的溝通方

式。加上坐位的其體式是全身上下高度緊貼，能夠在深情相擁下交合也是深受女性歡迎的一大原因。女性天生就是「希望被愛的生命體」，即便在交合過程中，單有肉體上的快感，並不算真正享有官能之樂，因為女人隨時隨地都想感受到你的愛。

當然，這也是能獲得肉體上高度快感的體位。首先，你能插得非常深入，不需要勉強反覆活塞運動，可以嘗試前後搖晃，或是繞動、上下震動大腿。這麼一來，龜頭舒服地摩擦陰道壁，會有一種無法言喻的酥麻深層快感一波波襲來，同時也會帶給女性深層的幸福快感。此外，採取坐位時只要稍微移動一下身體、換種方式，就能讓男女雙方享受到完全不同的快感，這一點也深具吸引力。坐位和面對面上半身立位、背後體位、騎乘體位一樣，並沒有一定要由誰來主導，男女雙方都有主導權，真的就像共舞一樣，不斷地變換、旋轉，歡樂無比。坐位也是在做體位變化時的最佳中繼體位，例如可以從面對面上半身立位換到坐位，再從坐位轉成騎乘體位，在展開豐富的體位變化時非常有助。

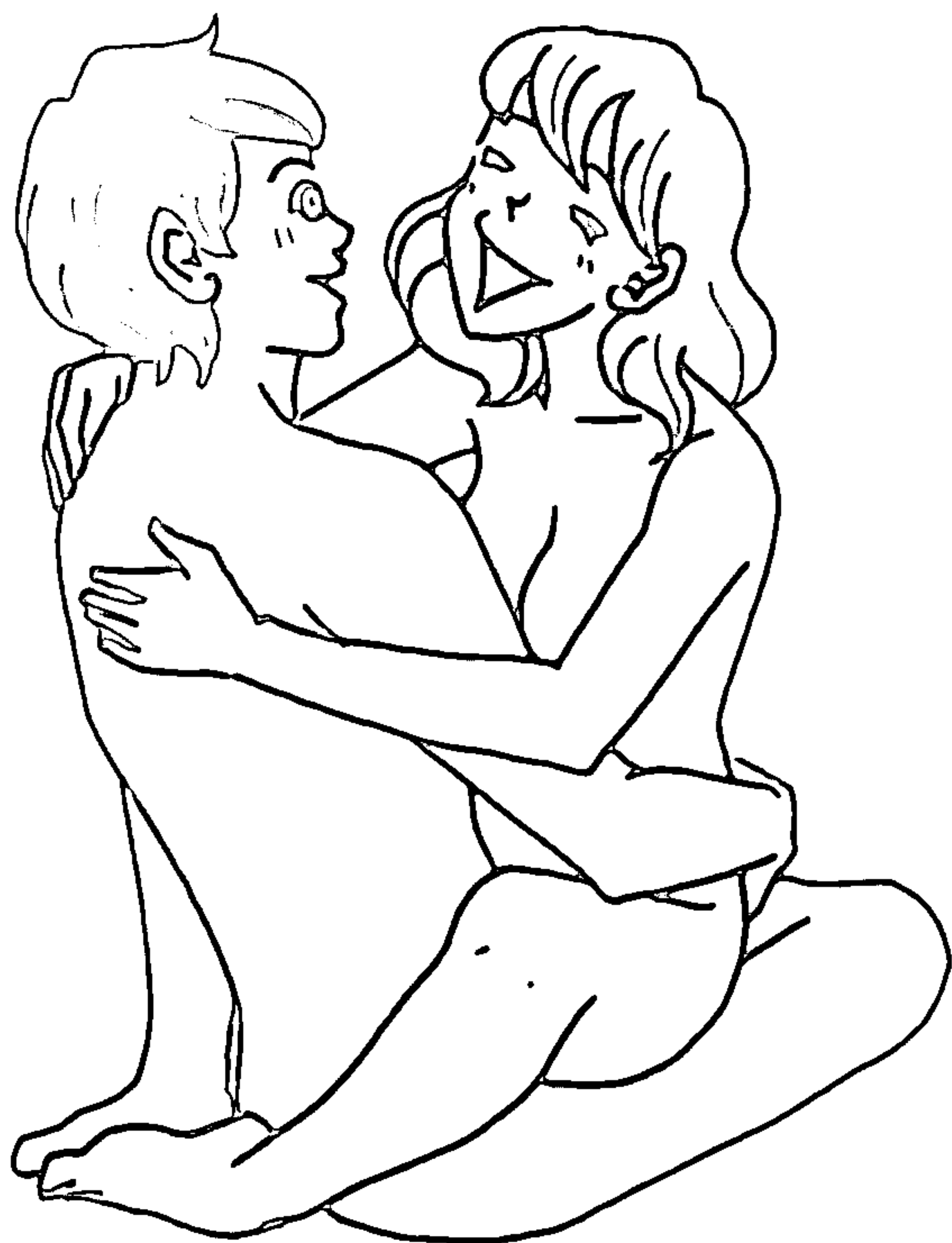
由此可知，幾乎再也沒有比坐位更高明、更深奧的體位了。



基礎式

親自感受
藝術性愛的爆發力

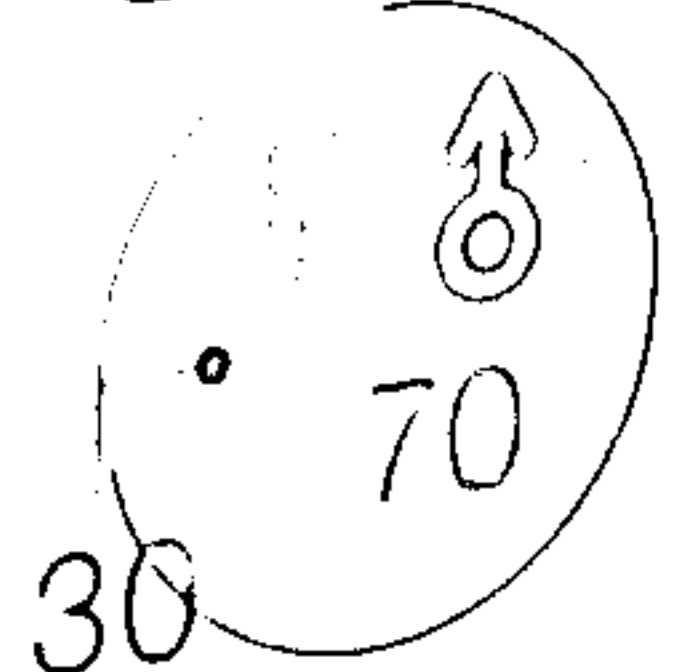
男性盤腿坐好，女性跨坐在上方，雙腿繞到男性背後。插入之後先保持靜止，感受一下深層的插入感。接下來可以感覺到陰道像自己有生命似地，配合著陰莖的形狀緊密貼合。這是因為女性身心因放鬆而解放，陰道會主動向陰莖靠近、緊貼。



坐位的優點

- 1 能享受擁抱、親吻、對話等各項愛的步驟
- 2 動作平穩、舒適，有早泄現象的男性也能放心
- 3 能同時愛撫彼此相同部位，男女平等的感覺度

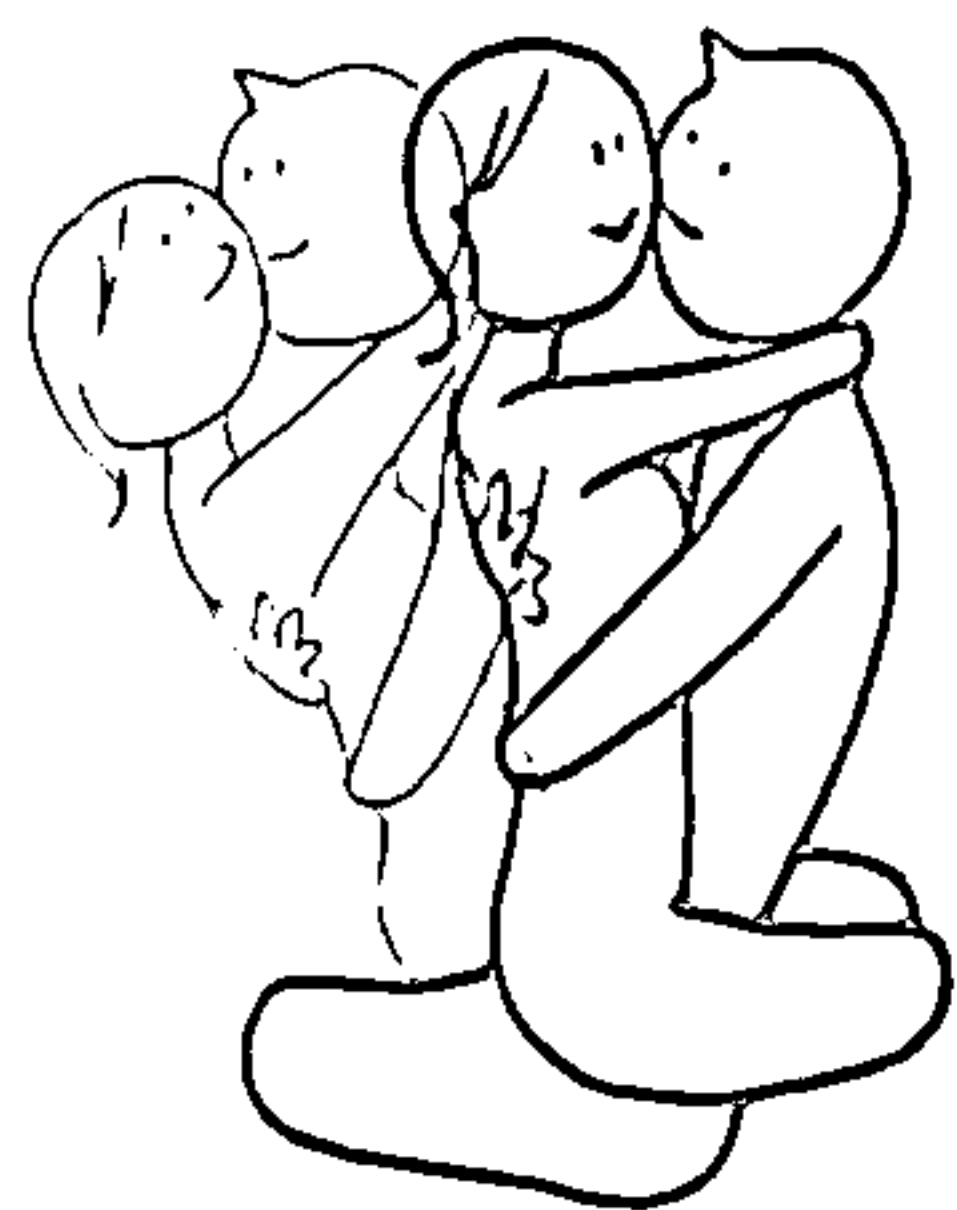
在有些情況下，可以施展各式各樣的雙人共舞，務必避免急躁的動作，耐心嘗試各種愛撫法。



此圖表示坐立的姿勢，但女性坐在上方時，雙手應放在男性的肩膀上。

腰部的活動方式

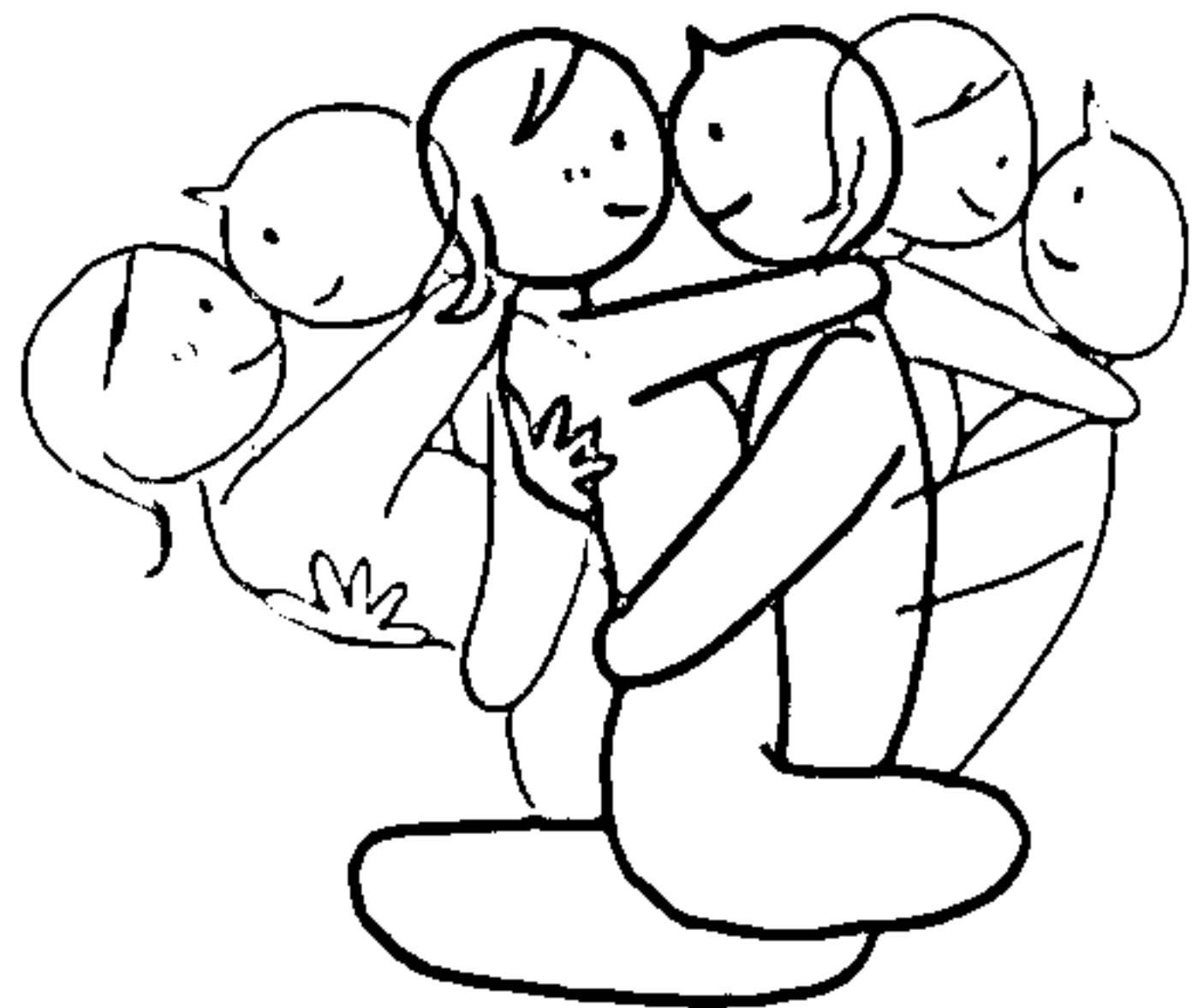
轉動



搖動

以腰部的支撐，上半身大角度地轉動。另外，男性上下身的動作也應一致，但女性則應保持穩定，一手子時旋轉。

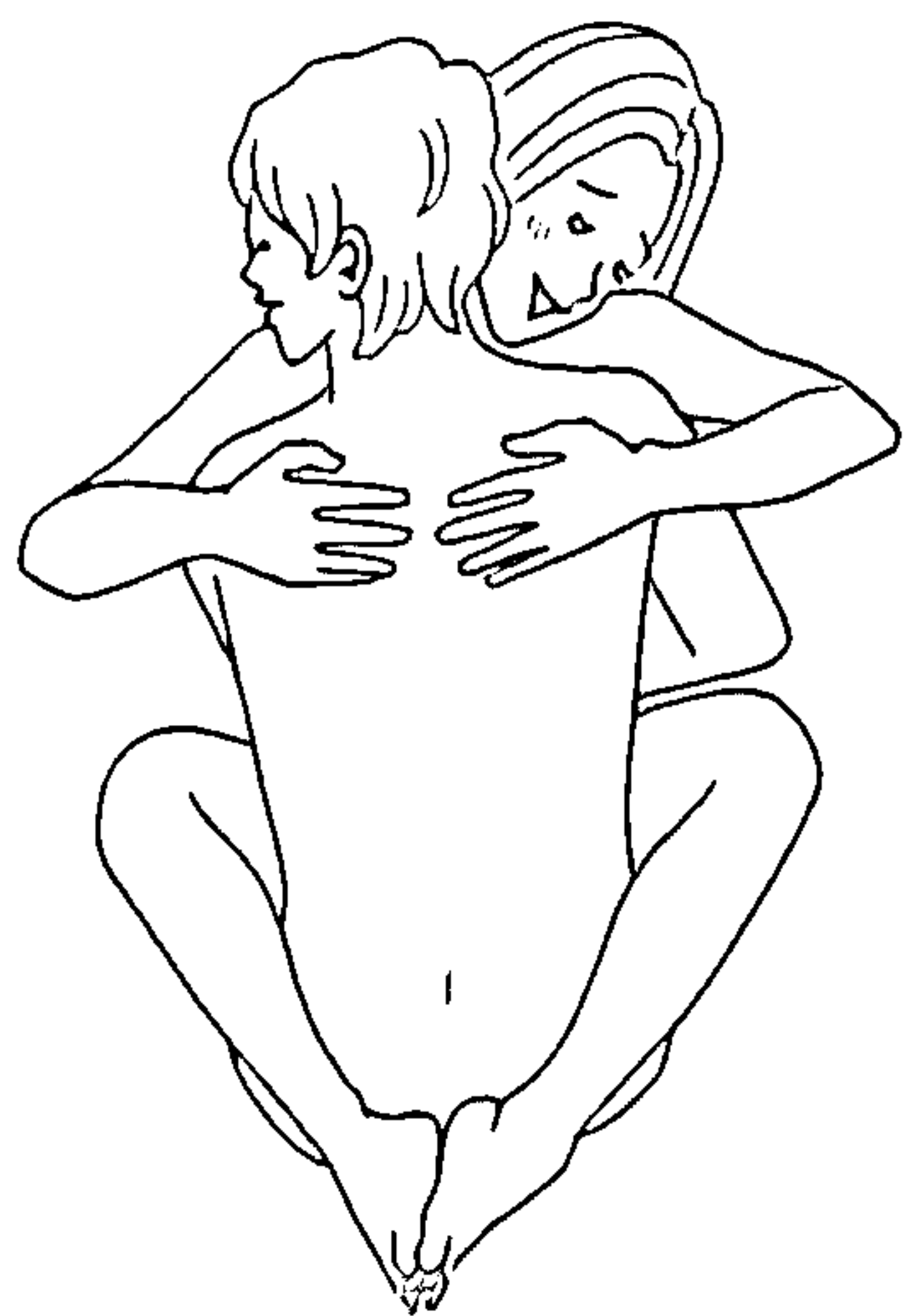
搖搖



搖晃

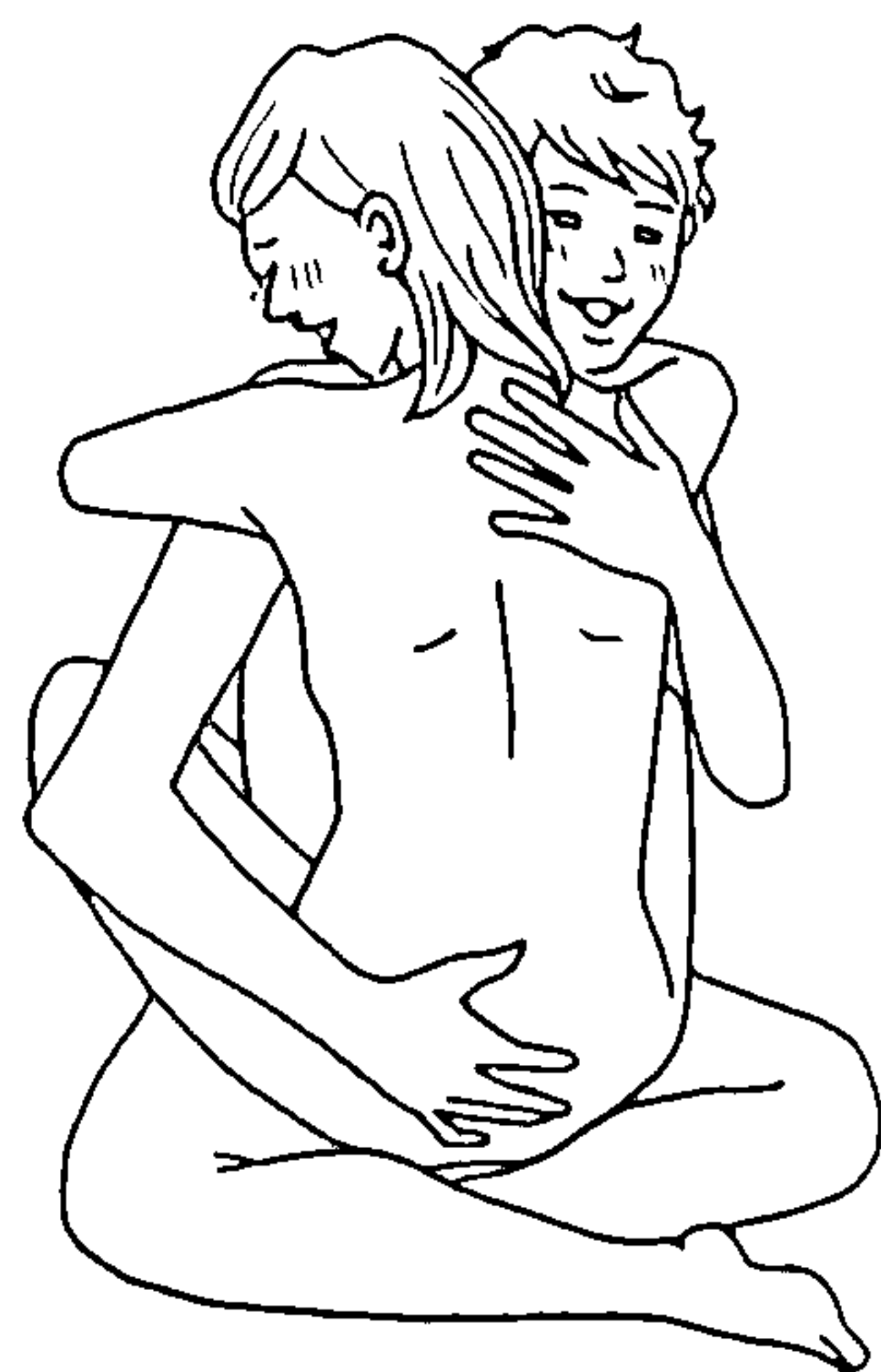
如同小搖晃盪的動作。男性將左手搭在女性的腰間一帶，支撐住身體，同時上半身保持穩定，以腰部的支撐，帶動上半身，不要光動腰部。

增加性能量的 亞當撫觸



女 → 男

在男人世界及名中，女性也應主動。按摩時，雙手在背部左右兩側做環形按摩，按摩的方向如同「中」字所指示，其中尾骨不碰一指，記得在尾骨兩側各做30次的圓圈按摩。



男 → 女

在按摩的同時，手掌緊貼著彼此肌膚做同心圓按摩，然後暫停片刻做深呼吸。對女性按摩仙骨和胃部，兩個部位最有效。左手支撐身體，只用右手進行按摩，以每秒3公分，順時針方向按摩。

帶有故事性的 親吻

男 → 女

性愛功夫高明的男性，吻功也是一流。從雙唇感覺若有似無的輕吻，到品嘗舌頭柔軟的甜美親吻，以及把舌頭當性器官的情欲之吻，高手光是親吻就能讓人享受各式官能之樂。把親吻當作性愛之前例行公事的男性得深切反省，別讓女生大失所望。



挑逗情欲的 對話

男 → 女

一旦兩人的情欲開始，就不要再想到初情，也不用再不相干的閑話或說笑話，這是基本前提。不妨討論令人臉紅心跳的情慾話題，只有兩人才知道的小秘密。男性也要盡情展現出「野蠻的感覺」。

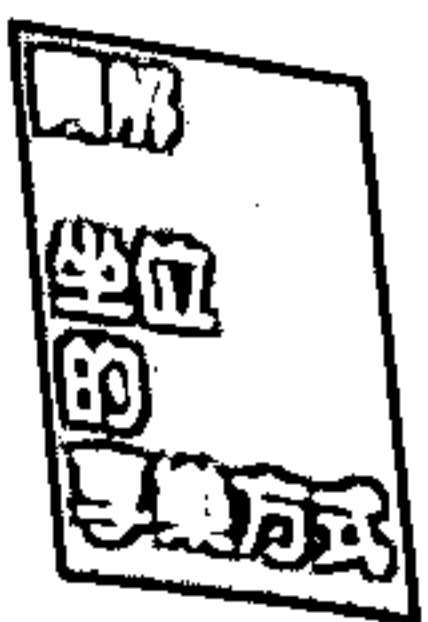
敞開心房 輕撫秀髮

男 → 女

愛撫秀髮是一種很自然的「幸福機制」。但良方是說若「好乖、好乖」，女性會因為你的愛而卸下心防，接納更深入的感官刺激。性愛就是如此美妙，只要稍微多點體貼，就會大大改變結果。

坐位的
手藝方式

坐位的七大愛撫技巧



坐位的變化

上半身開闊坐位

互相協助抽插

目睹結合讓人超興奮！

兩人雙手撐著上半身往

後傾，配合著節奏進行活塞

運動。上半身開闊坐位的優

點就在於能欣賞到彼此性器

官結合的部分。不僅男性，

女性也會因為這樣的視覺刺

激感到興奮不已。「妳看，

插進去了。好色喔！」也可

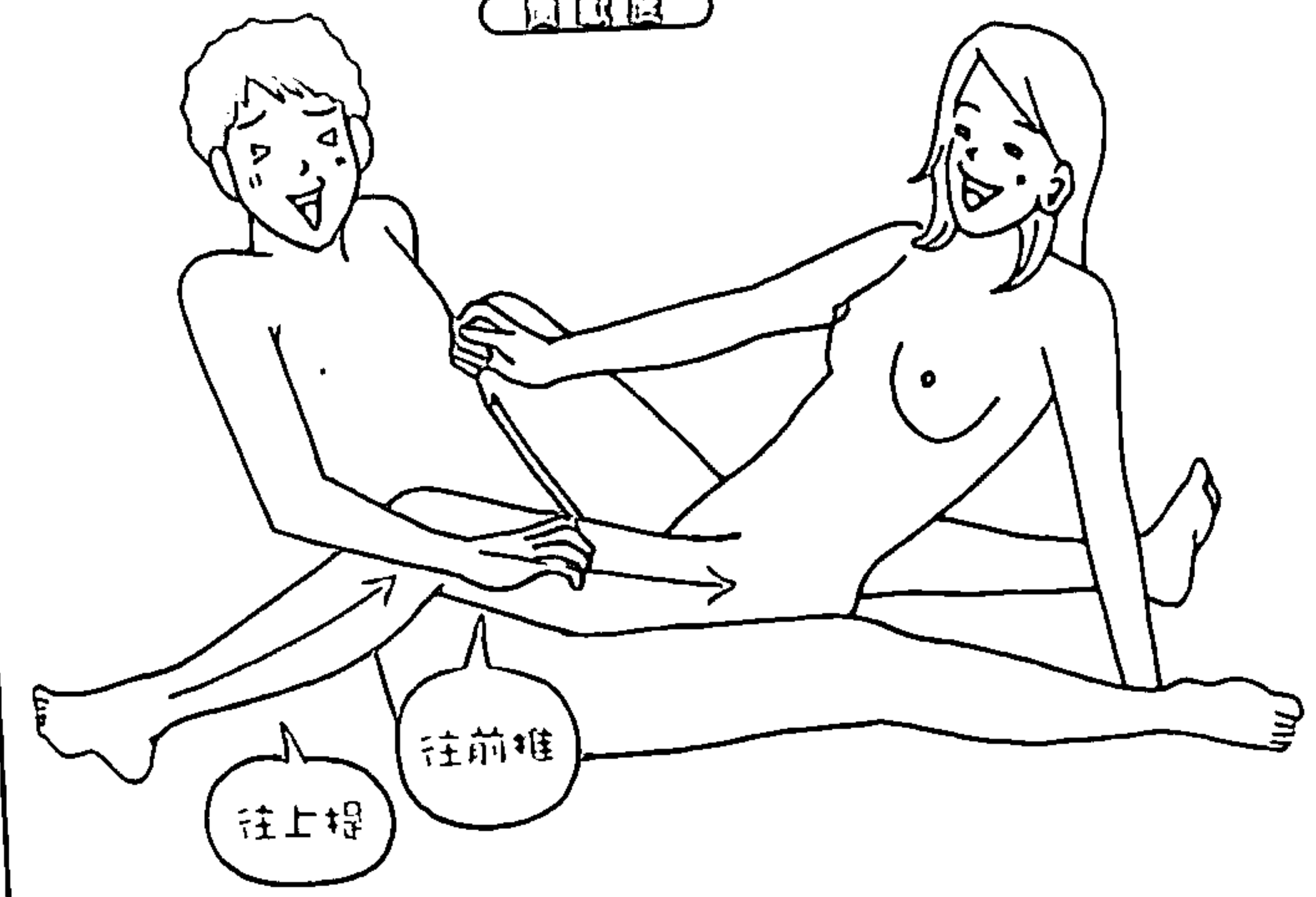
以這樣的話語配合演出。

除了愛撫乳房、乳頭之外，也可以從小腹肚到大腿做亞當愛或屈肌，用大姆指愛，陰蒂也很有效果。

女 → 男

僅用右手愛撫，撥弄乳頭，或以亞當愛，去愛撫腳底和腿部，建議把食指夾進腿間之間愛撫。

50% 50% 同感度



大腿交叉坐位

同樣在陰道內

也能得到不同的快感

兩人大腿交叉，上半身

坐起。這個體位很棒，除了

能插入得很深，也因為陰莖

插入角度稍微傾斜就能刺激

到側邊的陰道壁。陰道壁受

刺激的位置不同，連帶產生

的快感也天差地遠。

男性要特別感覺自己龜

頭觸碰到陰道壁的哪一帶。

即便不扭腰，也會覺得很舒

服。

男 → 女

用右手愛撫女性身體右側。以搔抓小腹肚為開端，接著對大腿直到乳房一路做亞當愛。

女 → 男

對腳趾甲、大腿、小腹肚，腳底做亞當愛，用大姆指愛，一會乳頭也很有效，一會腳掌，一會陰蒂。

40% 60% 同感度

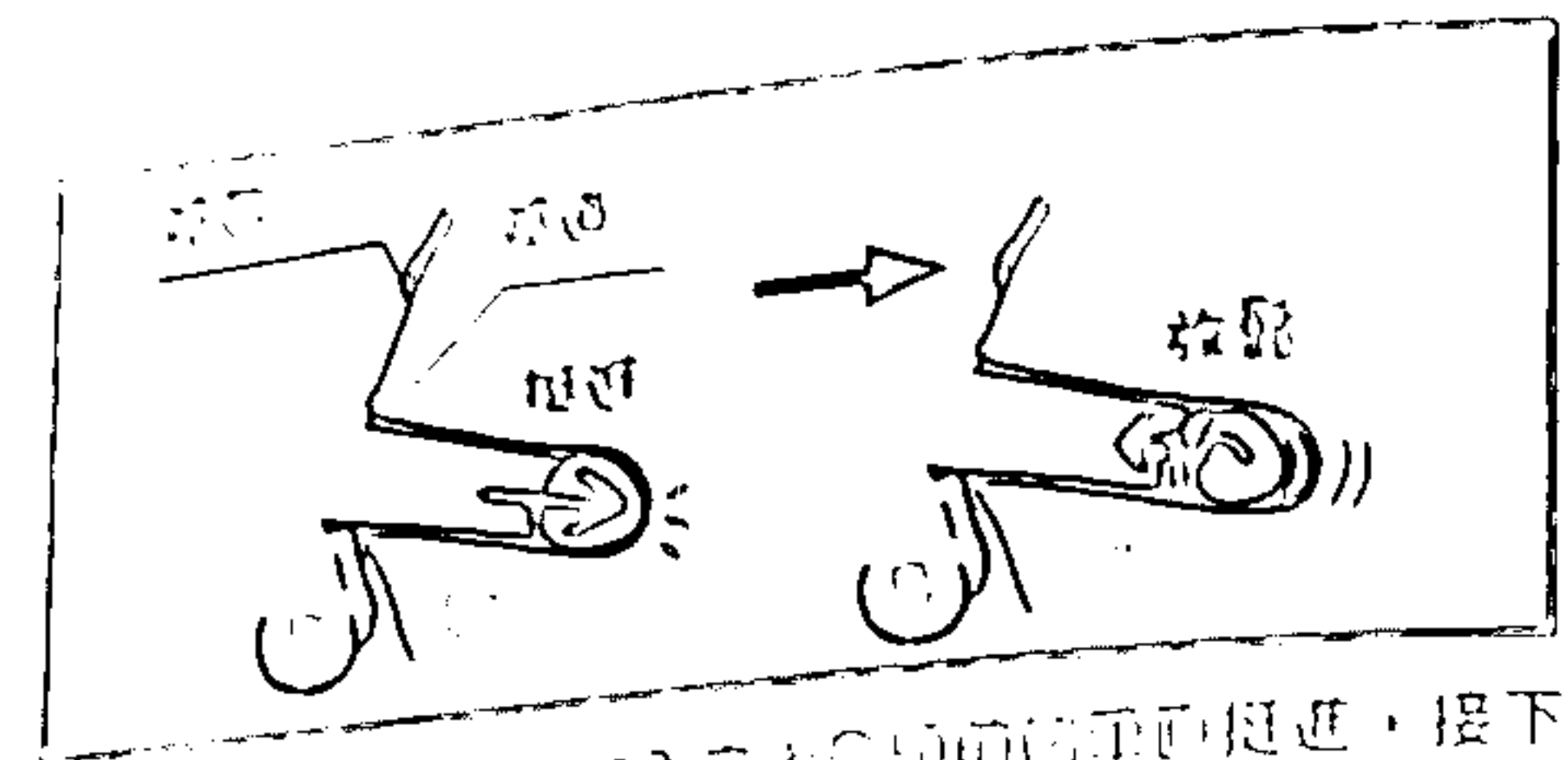


男性扭腰的方式

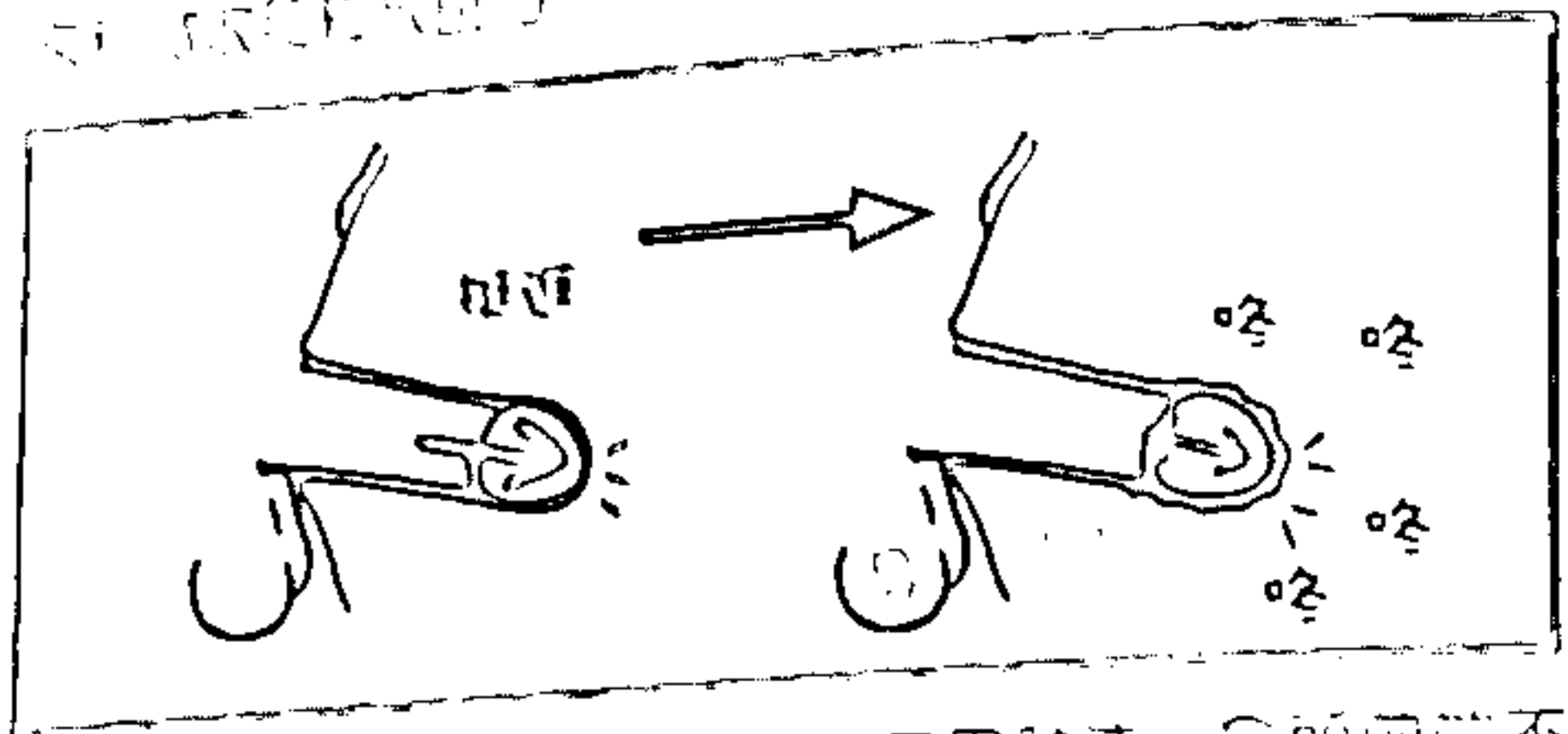
區分使用三種刺激
引領前往高潮世界

交合有壓迫、震動、摩

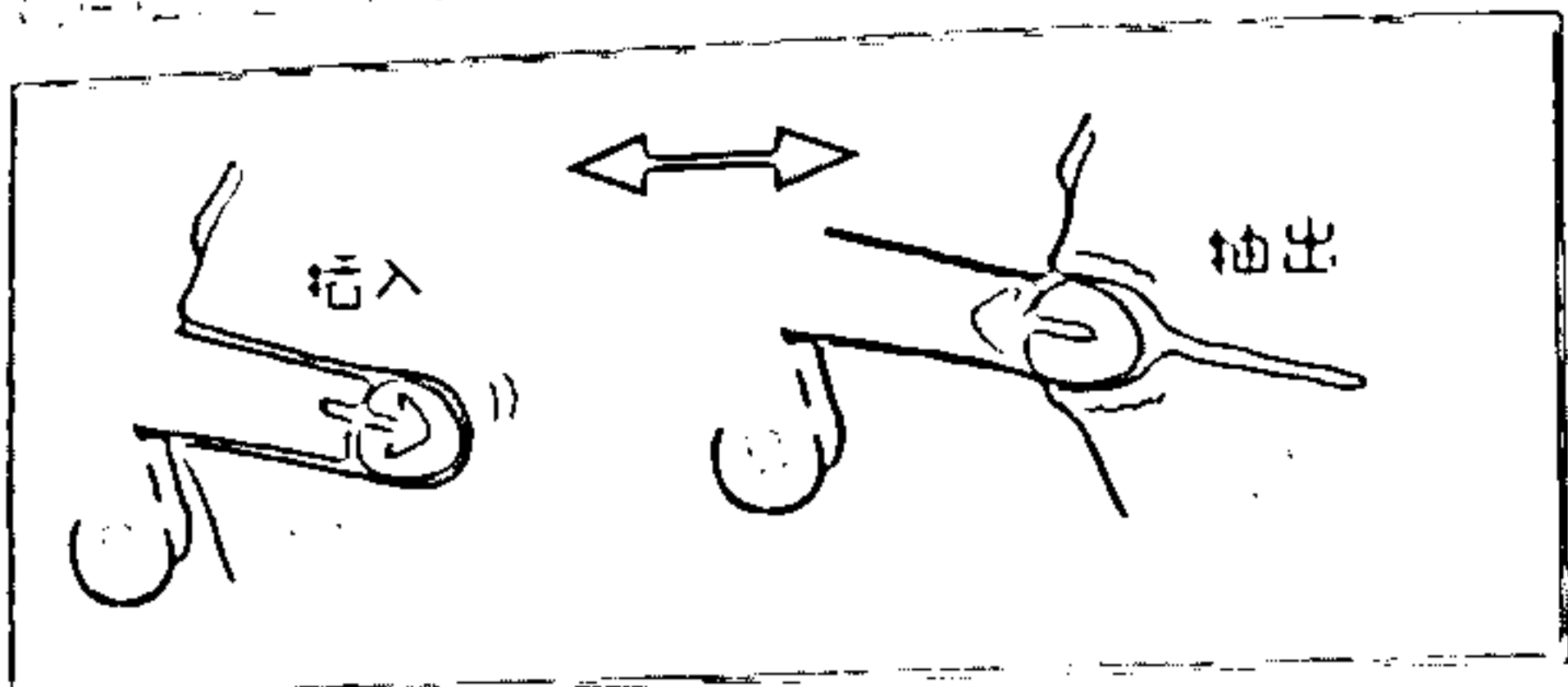
擦三種刺激，配合體位可使快感倍增。側位也要看插入的角度，並列側位和直列側位多以壓迫和震動；十字側位則可享受到三種刺激。



此種體位，進入女性陰道的角度較直，接下來可加強壓迫感。



此種體位，進入女性陰道的角度較直，且可用足部去壓，因頭部不碰女性身體，所以1~2公分的抽動可快速刺激。



此種體位的部位不在陰道內，而是在陰道口，因此，抽動時會有摩擦感，要將陰莖抽出到冠狀溝的位置。

♡ 側位的優點

- 1 具有穩定性，可以清楚地感受運動及女性陰道的刺激。
- 2 年齡及體質都很健康，也容易展現出體位變化。
- 3 兩人交合又可避免過度摩擦，雙方都會很舒適。

是女性陰道的刺激。此外，此種體位還可在過程中隨時對方用力壓緊大腿，增加女性的快感。此種體位的變化，能在兩人共下腿彼此刺激高潮。

首先是將女性左腿夾在自己雙腿之間，以這個姿勢插入的並列側位。由於上半身和女性並列，可以用嘴咬乳頭，同時壓緊大腿，絕之是進行複合式愛撫的方便體位。

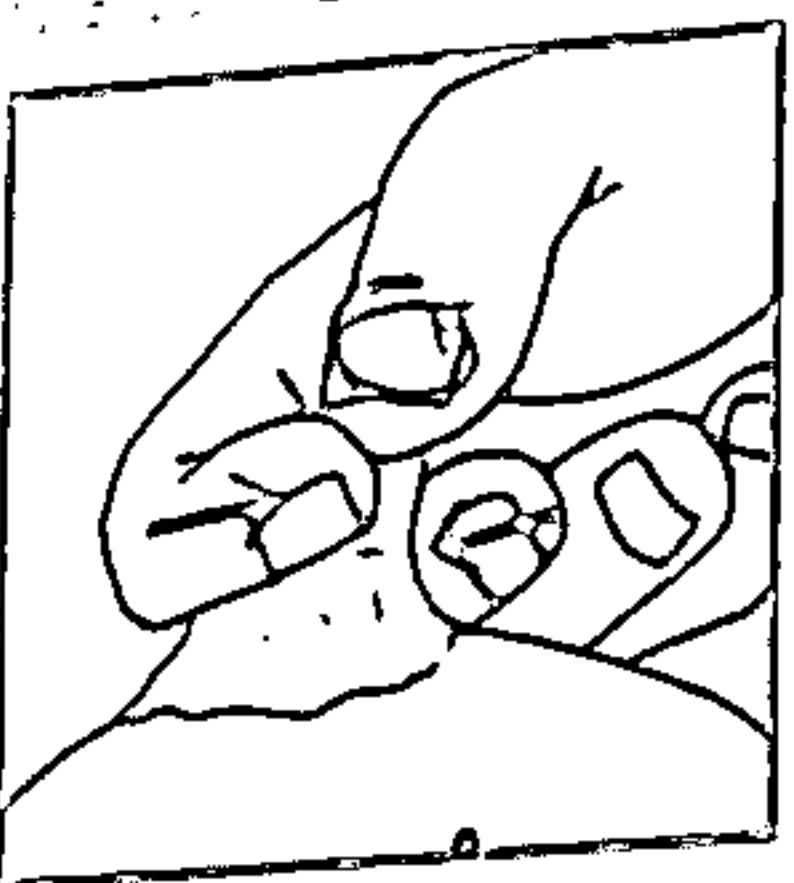
第二種是將女性右腿架在男性右肩上的張腿十字側位，在這個體位下很容易調整活塞運動。如果對扭腰的方式還不太有自信，或是有早泄現象的男性，務必熟練這個體位。從腿間可窺見女方沉溺在歡愉之海的表情，陰莖在女性性器官中出入的模樣也一覽無遺，是個在視覺上具有高度刺激的體位。

最後一種是男女上半身和下半身相反，也就是俗稱「松葉崩」的直列側位。在這個體位下可以充分享受平常容易忽略的腳部亞當撫觸或搔抓，不需要勉強活動腰部，反倒樂在尋找對方尚未開發的性感帶，能帶來更深層感官享受。

平常花上兩小時看愛情文藝片的我們，花在彼此相愛的性行為上總計大約只有三十分鐘，大家不覺得本末倒置嗎？若能善用這容易控制活塞運動的側位，加上自己的巧思，相信一定能輕而易舉就大幅增長交合時間。

愛撫乳頭

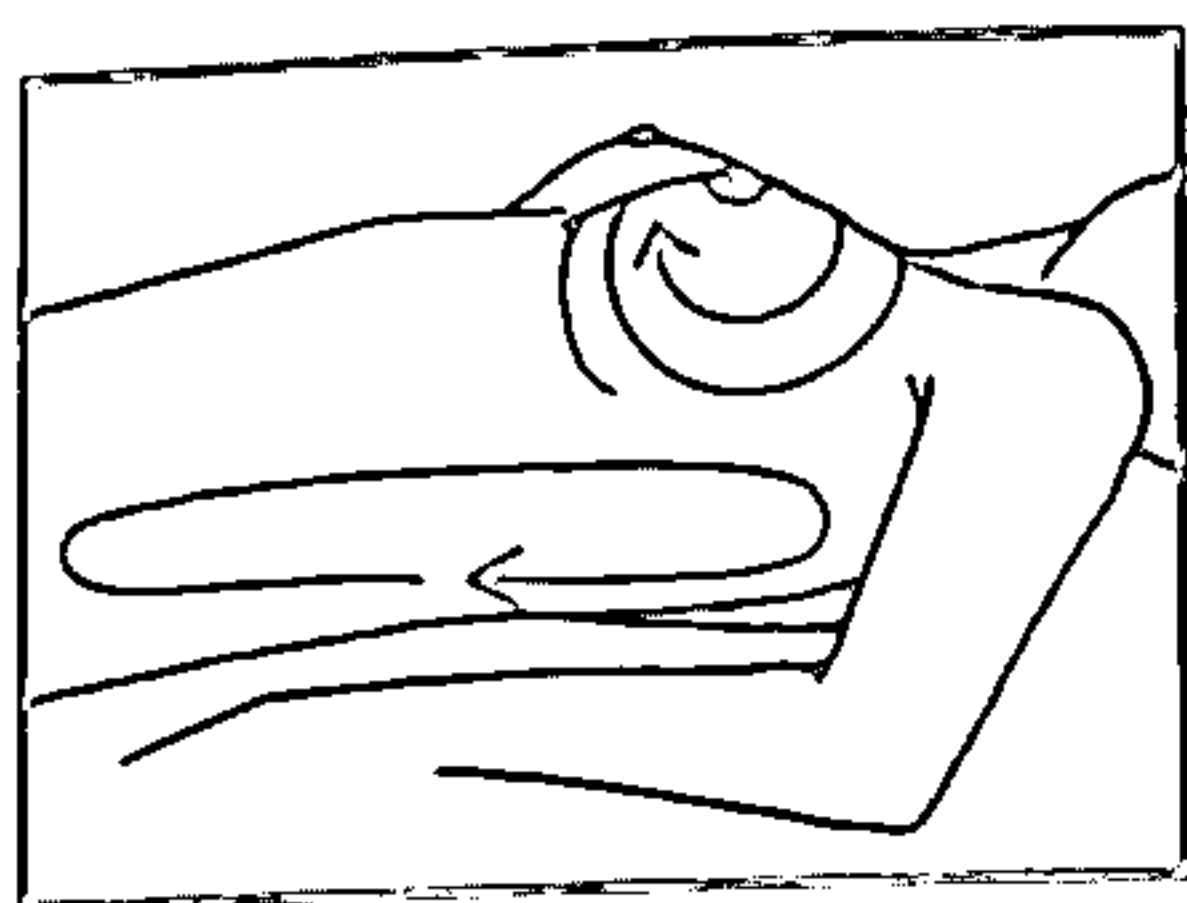
女性全身上下都是性感帶，即使在交合時也別忘了這個部位。以右手對女性乳頭做亞當撫胸，尤其進行時應輕輕地咬乳頭，配合用舌舔，這樣會很快達到高潮。別用力抓乳頭，以免引起對方反感。



男 → 女

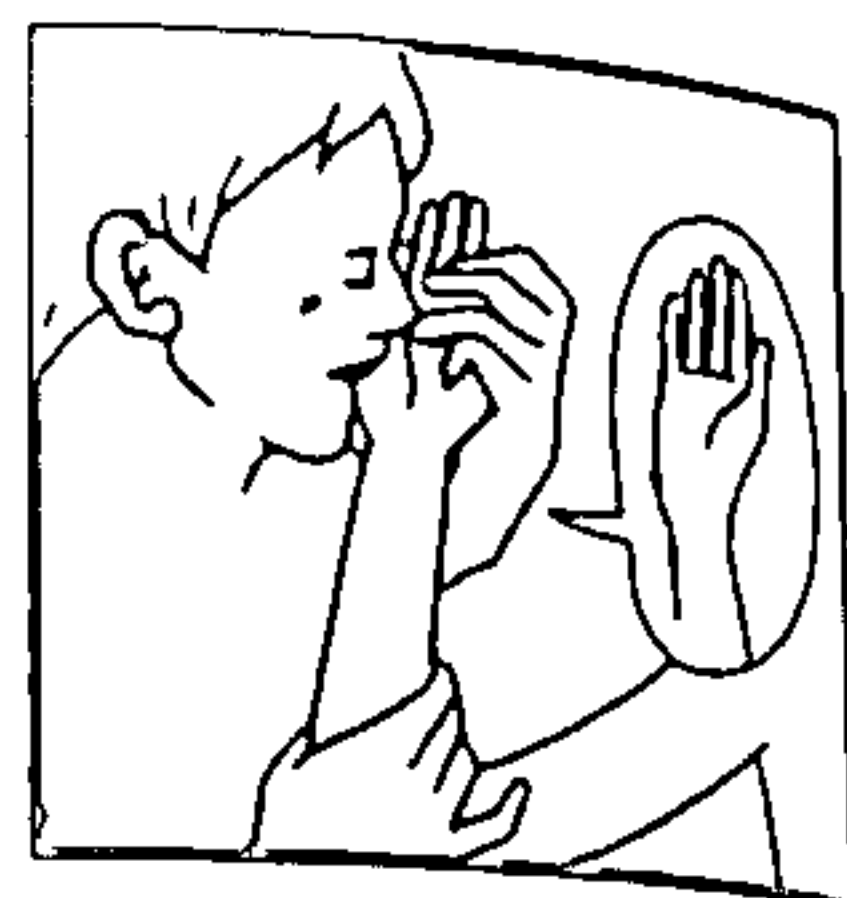
亞當撫胸

女性全身上下都是性感帶，即使在交合時也別忘了這個部位。以右手對女性乳頭做亞當撫胸，尤其進行時應輕輕地咬乳頭，配合用舌舔，這樣會很快達到高潮。別用力抓乳頭，以免引起對方反感。



甜咬

「好喜歡你，想把你吃了！」這種情話是人類自然的反應。左手輕輕地起女生右手，朝頸部咬下，表達你的想法。



穩定性優越！可輕鬆進行複合式愛撫。男性雙腳夾住女伴左腳，用手肘撐著，側躺在女伴右方，訣竅在於讓地板支撐體重，保持穩定。龜頭前端對著陰道壁「挺進之後迅速離開」，反覆小幅度的顫動。壓迫+震動的動作固然誘人，但若沒自信能持久，也可以像扭腰一樣搖晃，加上一點震動就很足夠。



甜咬

在極度快感下忍不住拉起男方右手，炙熱地呼吸同時，朝小指下方或上臂三頭肌一口咬下！記得動口時要緩慢而確切。

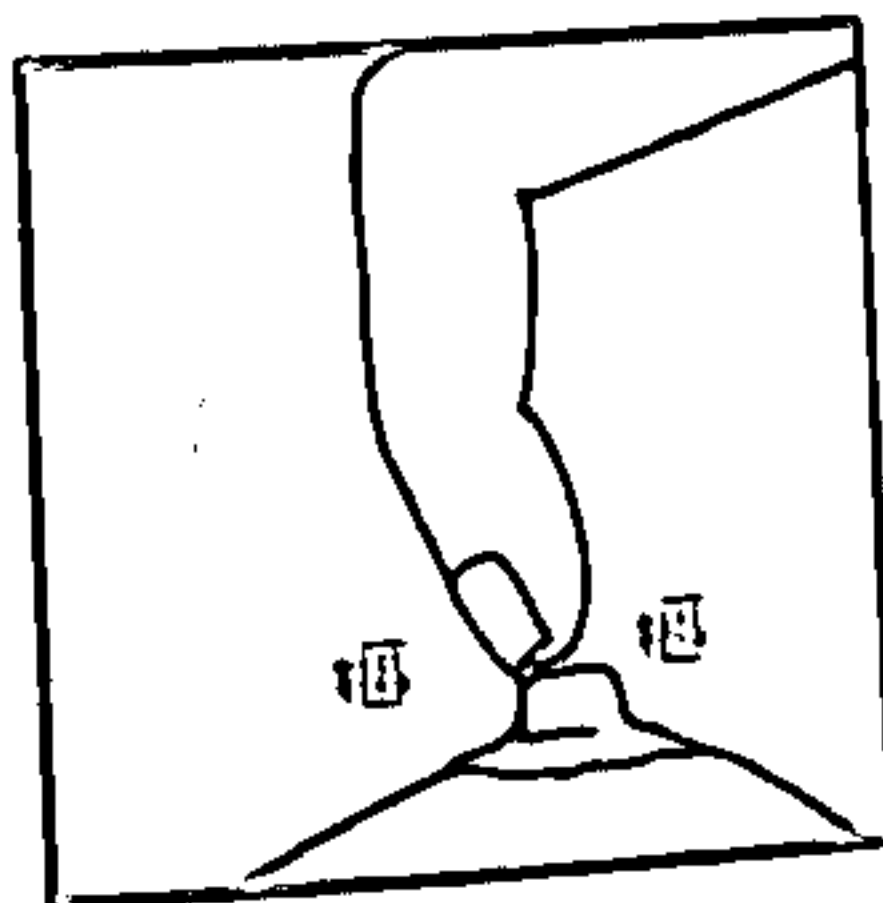
手指虛擬口交

母子呼吸同時，拉起男性的右手食指吸吮，方法就和口交一樣。男性也會因此獲得自信，「原來她舒服到想做這種事啊！」

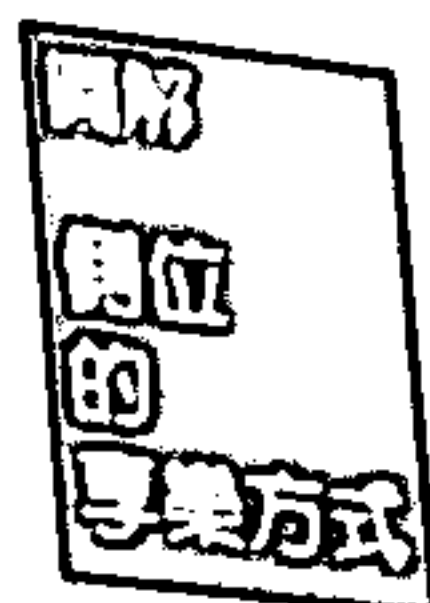


愛撫乳頭

男性也很喜歡被愛撫乳頭。右手探索到男伴小小的乳頭，接著可以用指甲輕搔，或用手指輕捏，男性的乳頭也會變硬勃起！



並列側位



側位的三大類型

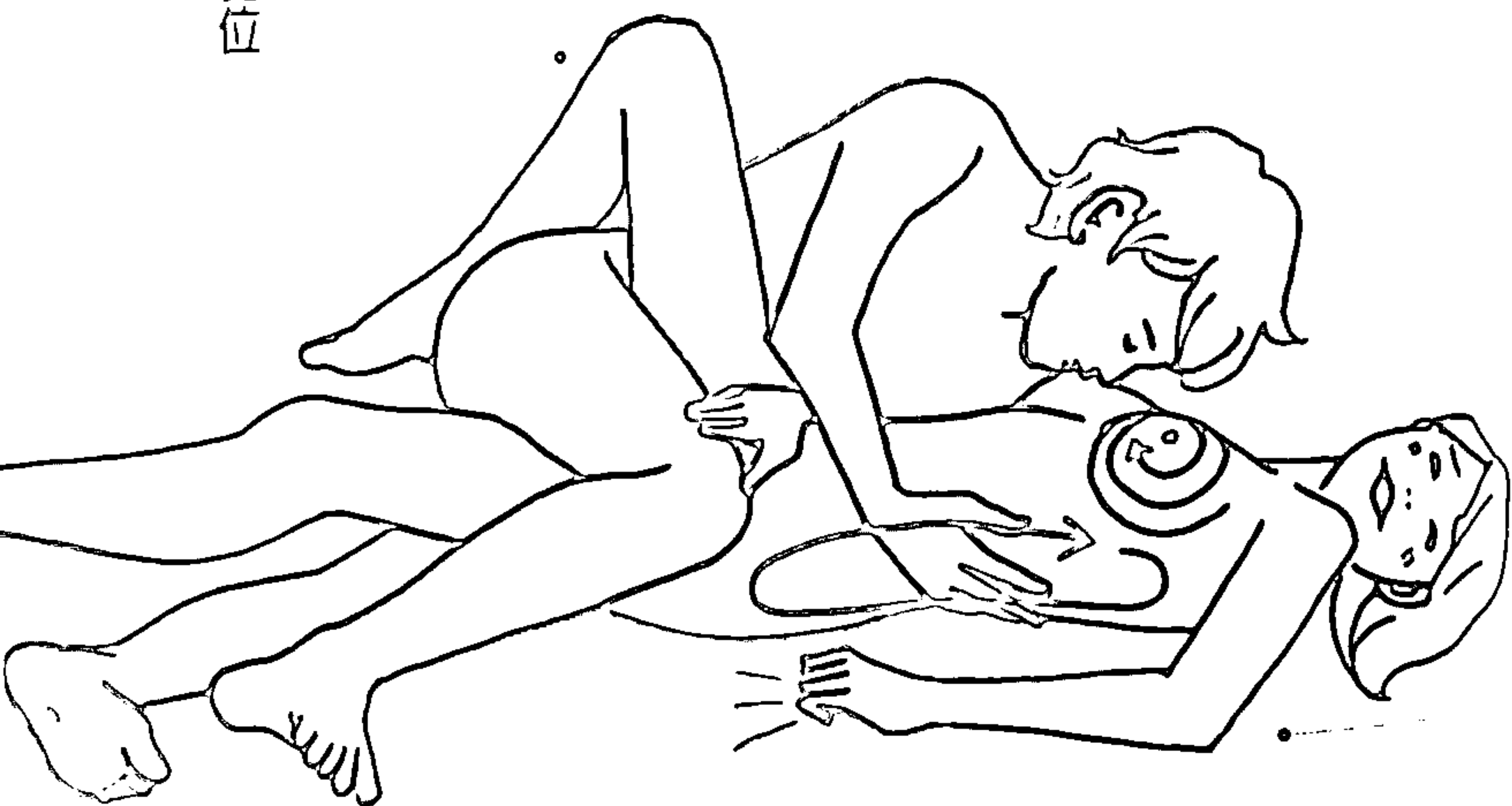
女

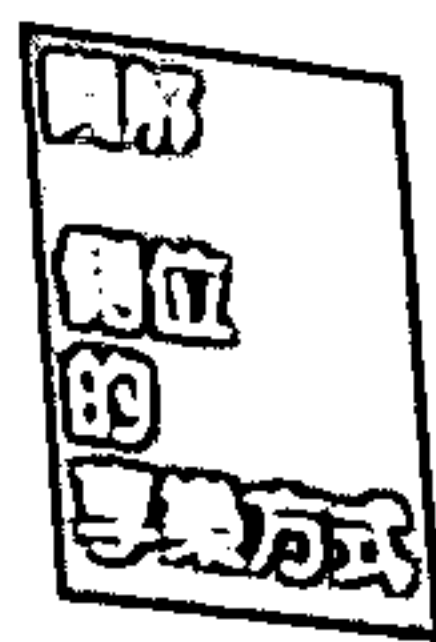
男

愛撫大腿

女性「有快感」就是對男性最好的愛撫。別只是靜靜而忘了行動，平常就要養成習慣，能夠下意識地施展亞當撫胸去愛撫對方。

並列側位

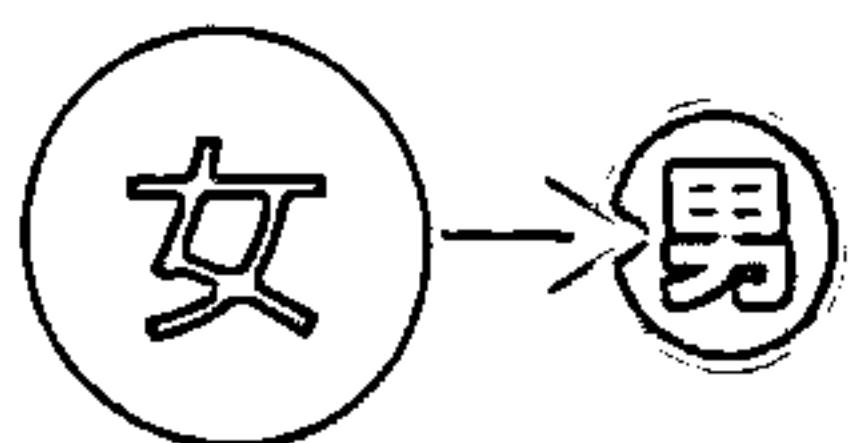




張腿十字側位

腰部活動随心所欲！
亞當·德永推薦第一名

除了持續壓迫和震動，活塞運動的摩擦速度也能自由調整，是我個人推薦第一名的體位。但絕不能只憑一股衝動，活塞運動的條件是要充分濕潤，弄痛女伴簡直罪該萬死！當龜頭頂觸到陰道壁後，收起腰部讓陰道口和龜頭冠部位摩擦。大概以一秒鐘來回兩次的速度快感最棒。

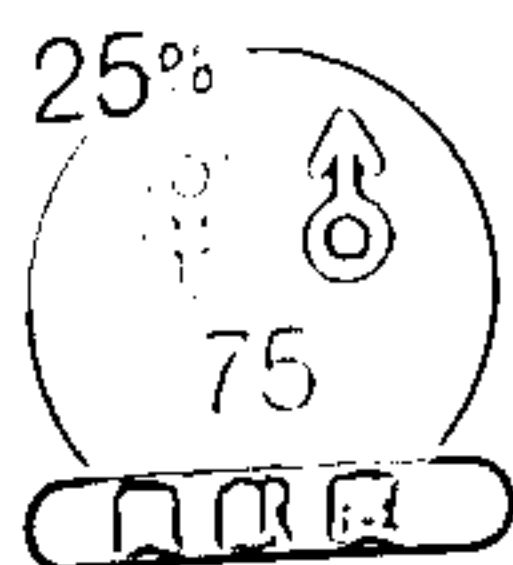


愛撫乳頭

能碰到交合部位是這個體位的一大優點。在愛撫乳頭之前，先把自己的愛液塗在男性乳頭上。男伴看到你這樣的動作，身心興奮程度瞬間提升。

鷹爪手

精髓就在極急搭配。先以亞當撫觸法輕柔愛撫小腿肚和大腿，接著以迅雷不及掩耳之勢一把抓住大腿內側的肌肉，用力抓到指甲要陷入肉裡！

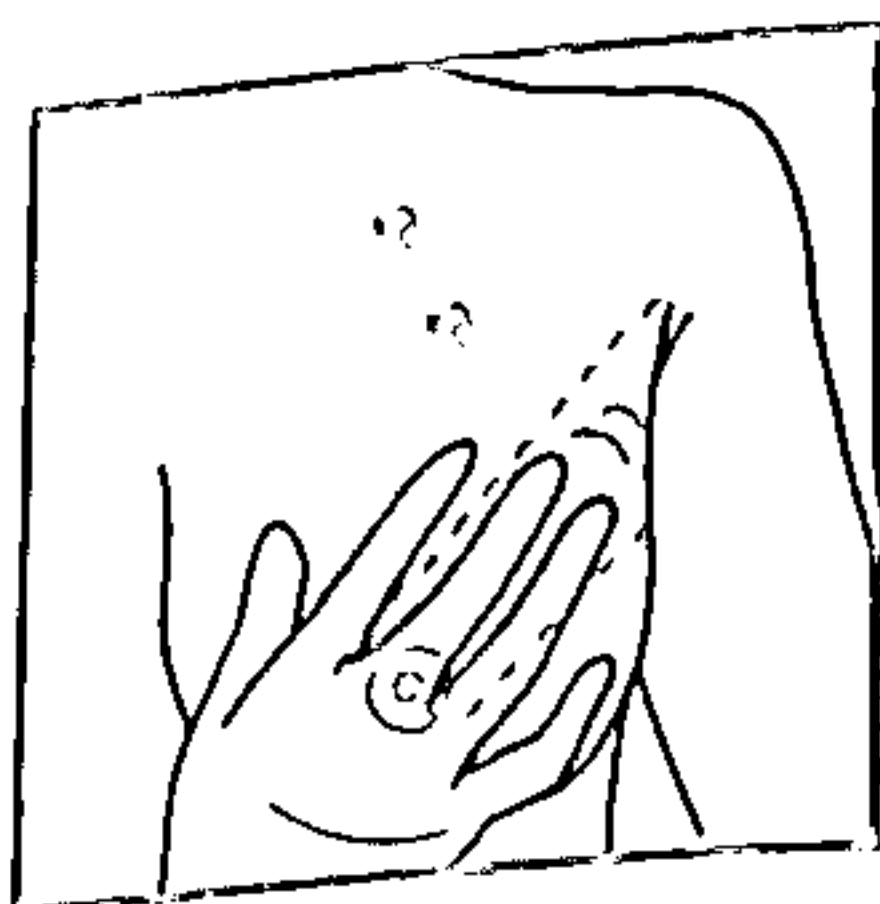


搔抓

光是搔抓沒什麼意思，重點在於表現方式。比方說，四根手指的指甲靠在腳踝上，接著一面挺起上半身，發出「嗯～」的呻吟，同時搔抓小腿肚。

亞當撫觸

撐開女伴的腳，將一隻腳搭到自己肩膀上。如果女伴的筋骨較僵硬就不必勉強，可以放在男性腳上。接下來輕柔地對大腿內側和小腿肚做亞當撫觸。

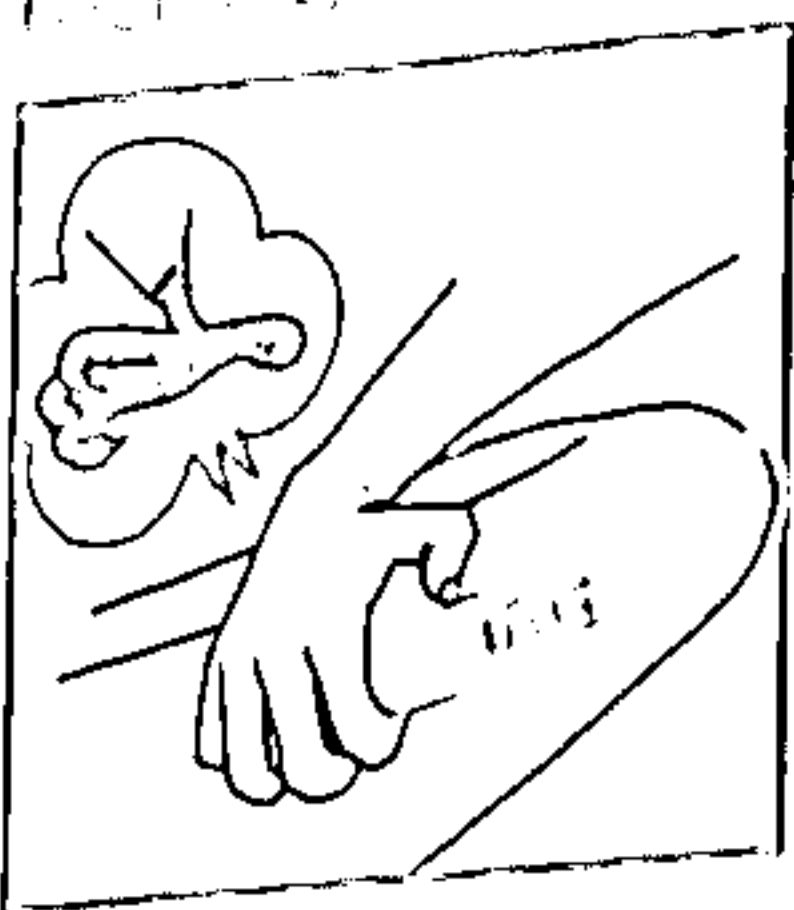


乳房震動愛撫

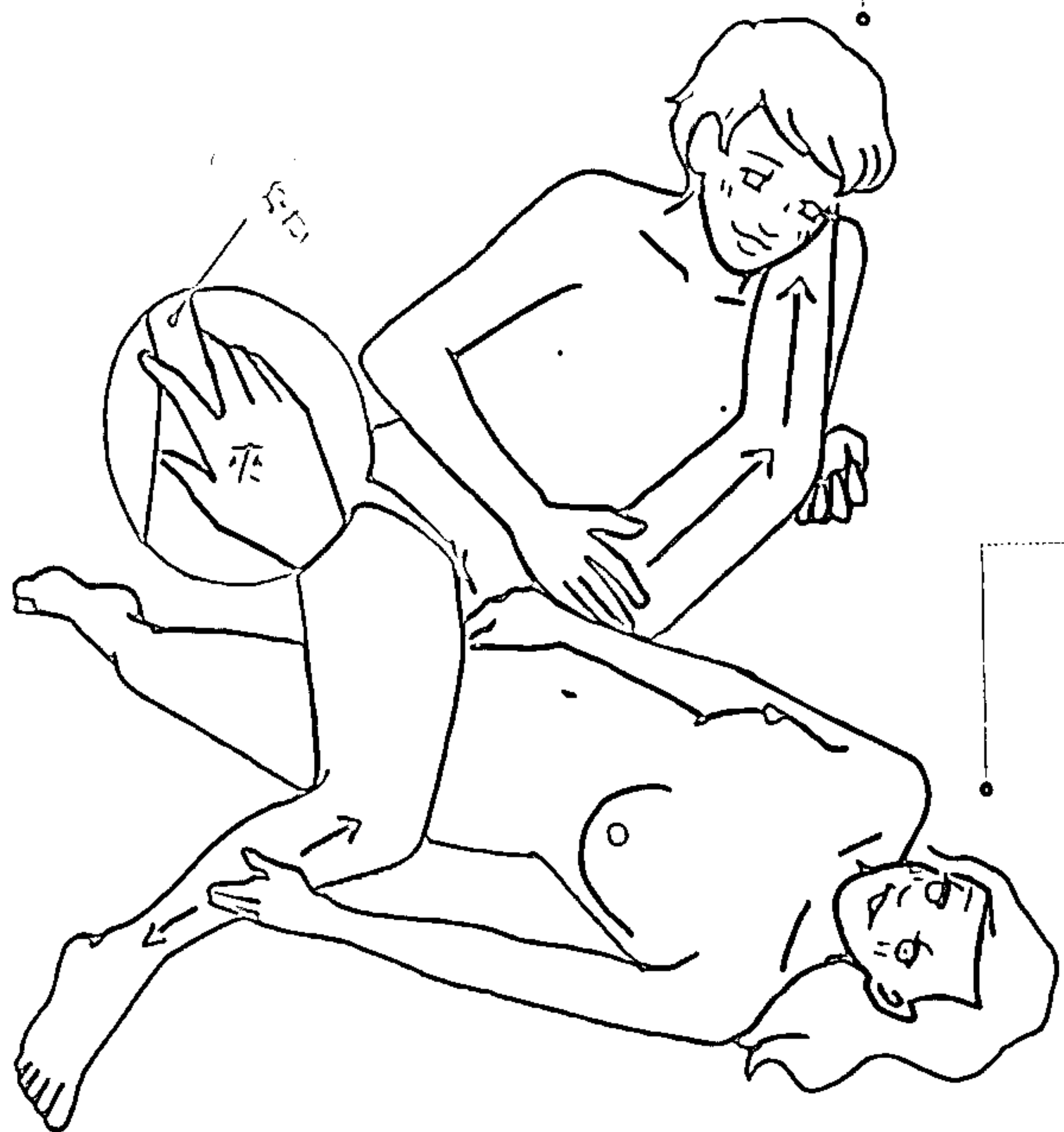
腋下與乳頭相連寬5公分區域是一處隱藏的性感帶。這裡肌肉下潛藏著很敏感的神經，用中指和無名指輕敲，有酥麻的刺痛感讓人回味到快昏厥！

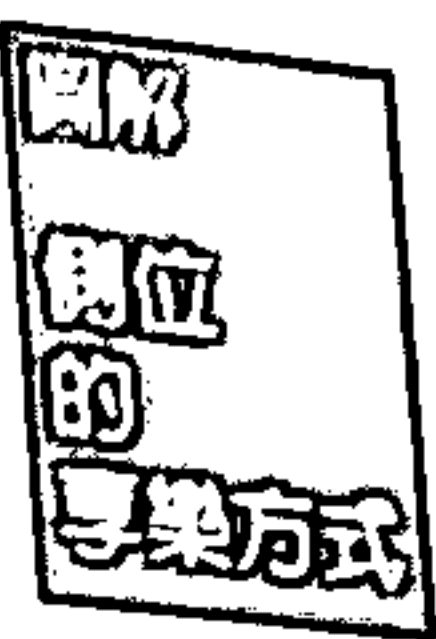
鷹爪手

先以亞當撫觸法輕柔愛撫小腿肚和大腿，接著以迅雷不及掩耳之勢一把抓住大腿內側的肌肉，用力抓到指甲要陷入肉裡！



張腿十字側位

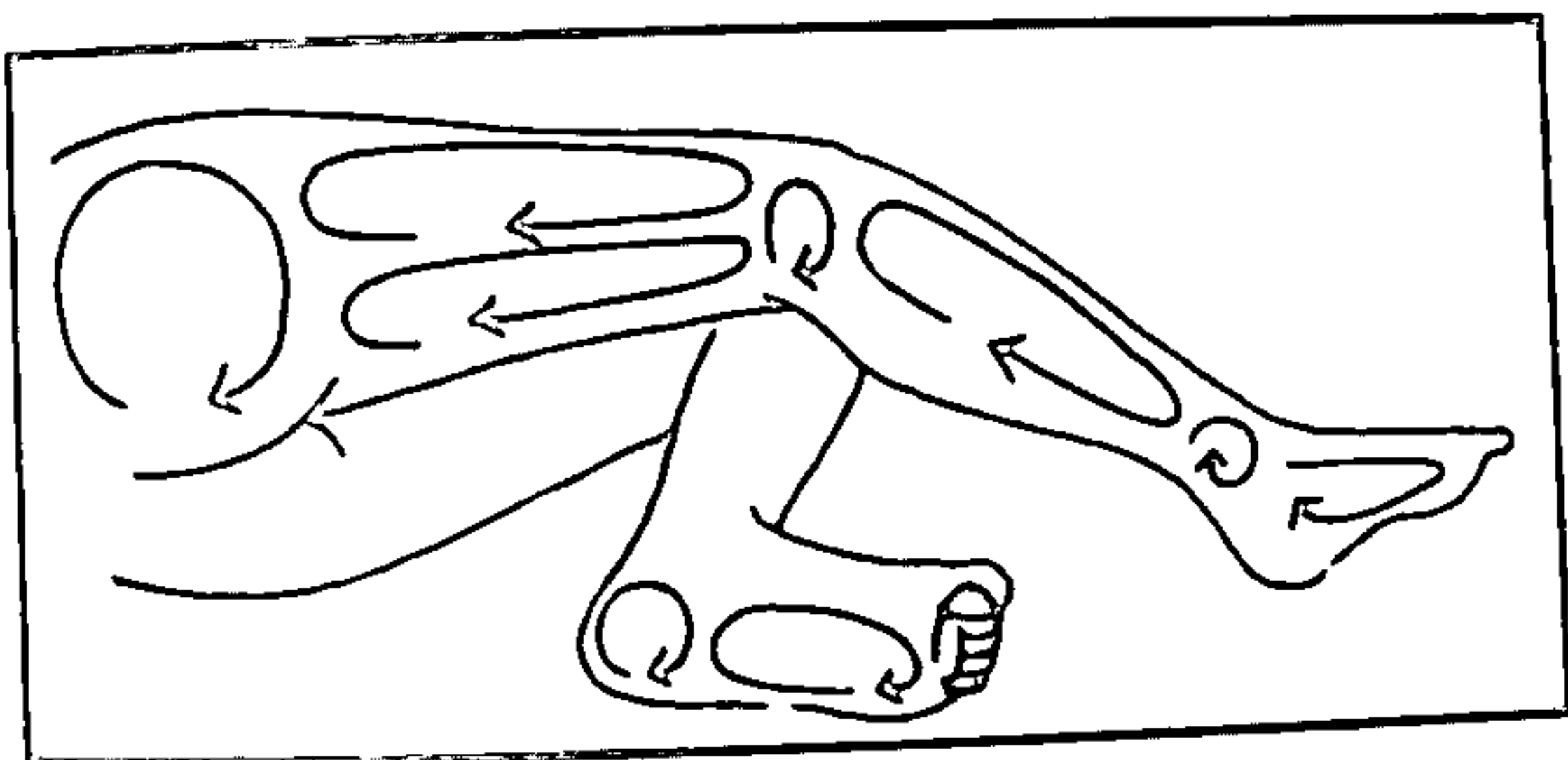
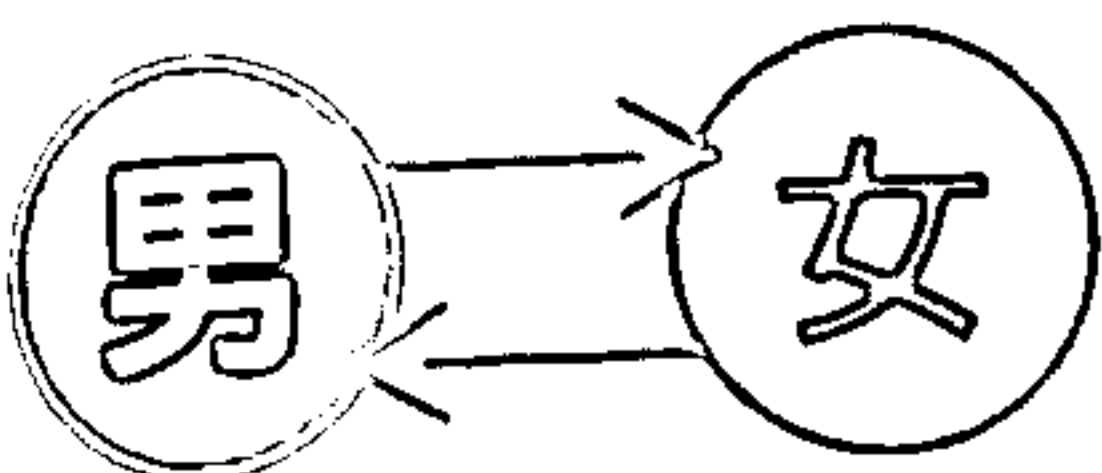




直列側位

可搭配亞當撫觸法
近年再度出現的好體位

這是俗稱「松葉崩」的體位。從十字側位滑動上半身，讓彼此成一直線排列。這個自古以來就存在的體位，只聞其名卻沒什麼人實際運用的原因，就在於大家都誤會了腰部的活動方式。如果覺得「必須不斷進行活塞運動」，根本就沒辦法採用這個體位。兩人配合呼吸，搖晃似地活動腰部，才是這個體位的



搔抓

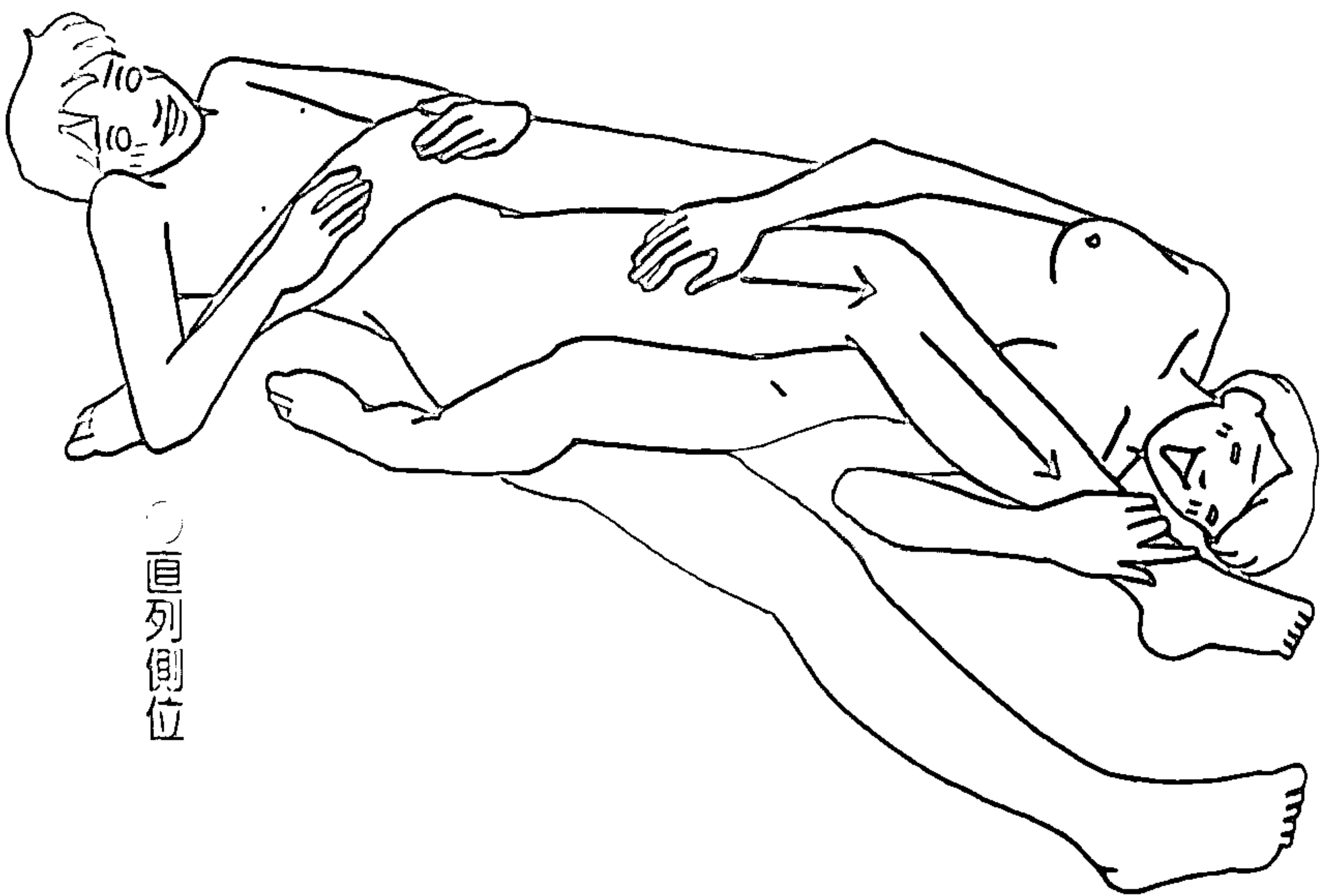
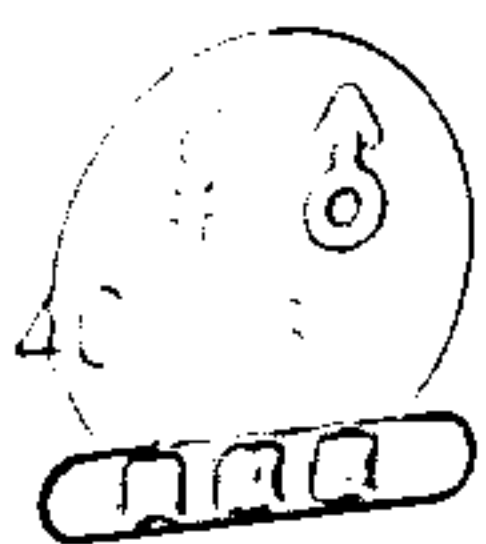
緊緊抓住頭上腳下的愛侶的腳，這種日常生活中絕不可能會有的姿勢令人興奮，接下來盡情愛撫愛人的那隻腳。搔抓法最適合的就是這樣的時刻。

亞當撫觸

試著想像一下。從性器官傳來強烈快感的同時，還有從大腿傳來對方充滿愛意的輕撫，絕妙的快感就像要深入骨髓。美妙吧？這就是亞當撫觸！

的正位享樂方法。

互相抱著對方腳是日常生活中罕有的性感情境，專注在這股高漲的情緒中，和另一半以腰部來段對談吧。無論男性或女性，都可以磨蹭著對方的腳，在本能驅使下輕輕扭動身體，享受快感。



◎直列側位

騎乘體位的享樂方式

在性交體位中，扭動的方式，以及女里頭的「演技」，在另一半的心上及身處印下難忘的「官能享受」。

如果男性放縱性欲，一心只想趕快射精，那麼一定要由女性的妳來主導，重新拾回以往在位級性愛中被捨棄的豐富感性與愛的深層交流，進一步創造幸福感。

騎乘體位是女性唯一掌握主導權的體位。這麼棒的體位，可惜似乎還是有很多人感到排斥。原因有下列幾種，「不知道接下主導權和換成騎乘體位的時機」「坐在上面不確定腰要怎麼扭才好。擔心自己的動作對不對，對方舒不舒服」等等。或許妳也是其中之一吧？

其實只要輕鬆說句：「接下來換我在上面喂！」就能從男伴手上接下主導權，但對於生性害羞又體貼他人的日本傳統女性而言，或許是個沉重的負擔。在我主持的性愛學校裡有幾位優秀的女性治療師，據她們所說：「在交合過程中當女性取得主導權時，即便只有幾秒鐘，最好能讓對方在心情上歸零。」比方說，在經過坐位或側位的歡愉之後，心想「該輪我表現啦」，不妨先發出陣陣呻吟，「啊～等……等一下」表現出自己因為「太有快感而受不了」，

「」的狀況，請對方暫且停下動作。主動緩緩抽出陰莖，刻意花幾秒鐘喘氣，調整呼吸，接著慢慢把陽移到上方，親吻另一半。在親吻同時連帶著漸漸將全身跨坐在男性大腿上即可。

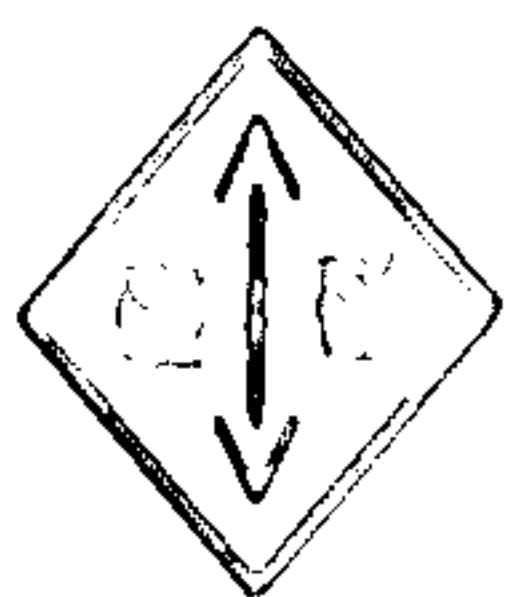
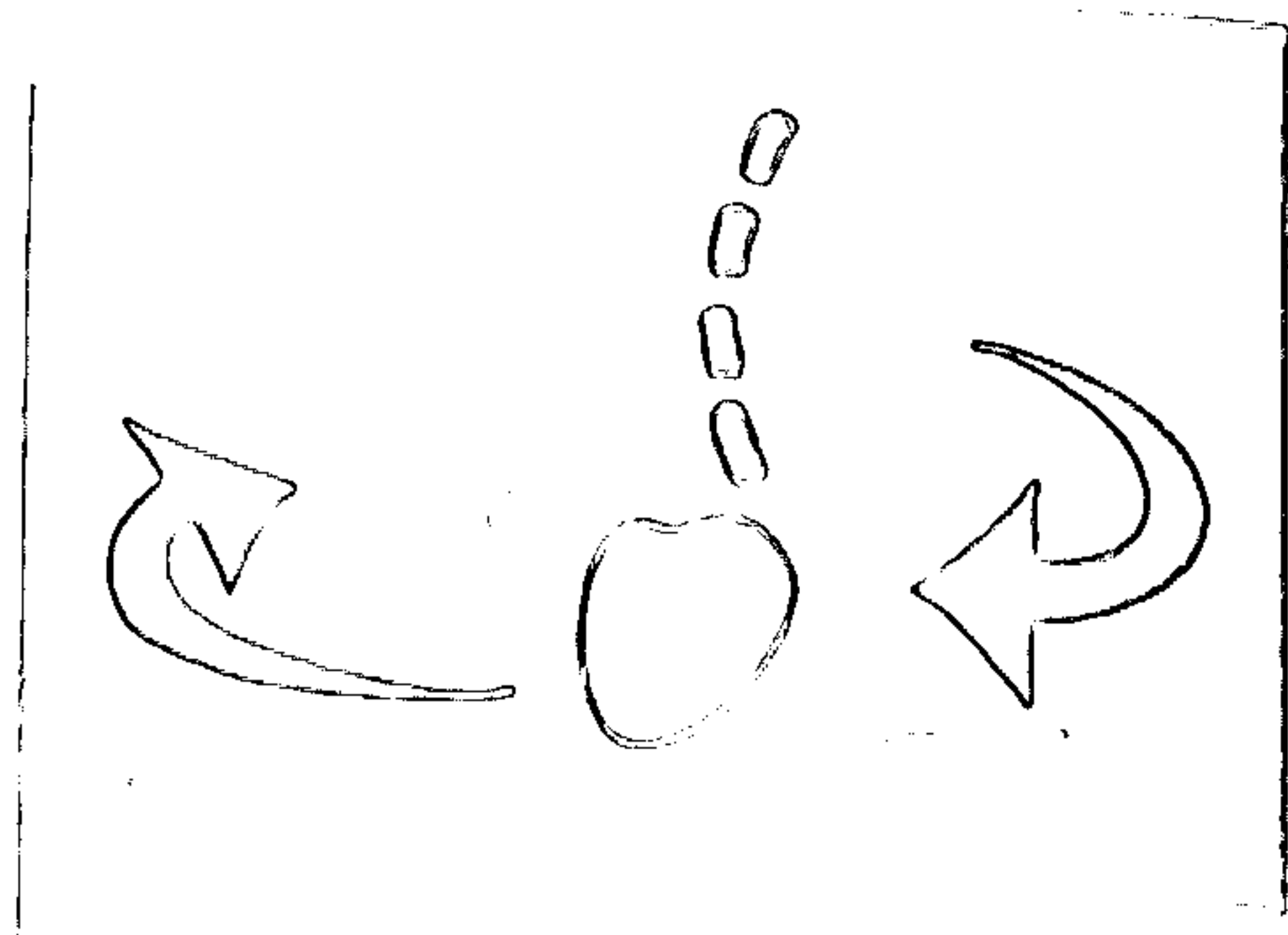
到了這個階段，他應該也猜到「換騎乘位嗎？」接著只要他起身緩緩插入陰莖，就搭好了這座屬於妳的舞台。這聽起來像在說笑，但這個建議確實讓性愛學校中很多原本討厭騎乘體位的女性，沒多久都搖身一變，成了「騎乘體位愛好者」，真的是非常實用的好方法。請各位務必一試。

其次是扭腰的方式，事實上這一點都不難。女性刊物的性愛專欄裡經常會有一些插畫，介紹採取騎乘體位時女性要不斷用力扭動腰部，這些都是誤解。因為騎乘體位的基本並不在於扭腰運動，本書會有詳盡說明，不用擔心！

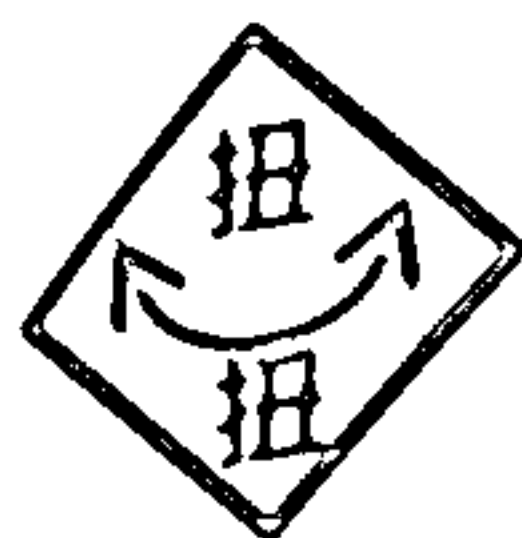
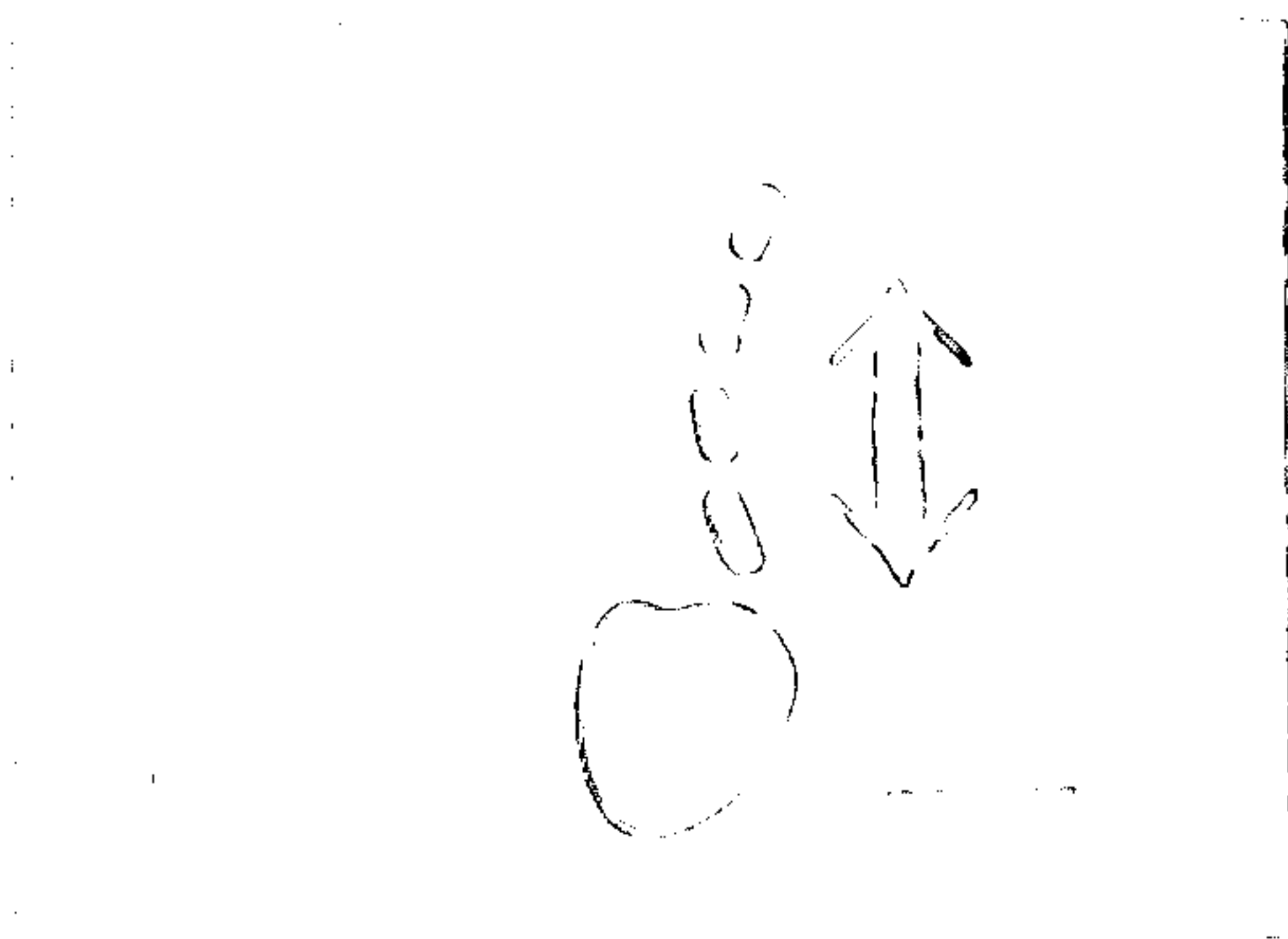
讓男性放縱度二級跳的祕密，就是妳主導的舞台演出。此刻的妳，是在舞台中央聚光燈焦點的歌壇女郎。從跳著小步舞曲的是可憐苗苗舞伶，搖身一變，時而釋放出自然的節奏，時而擺出女王步調的英酷眼神睥睨情人，請自由發揮個人風格，將豐沛的官能展現得淋漓盡致。



來回擺動

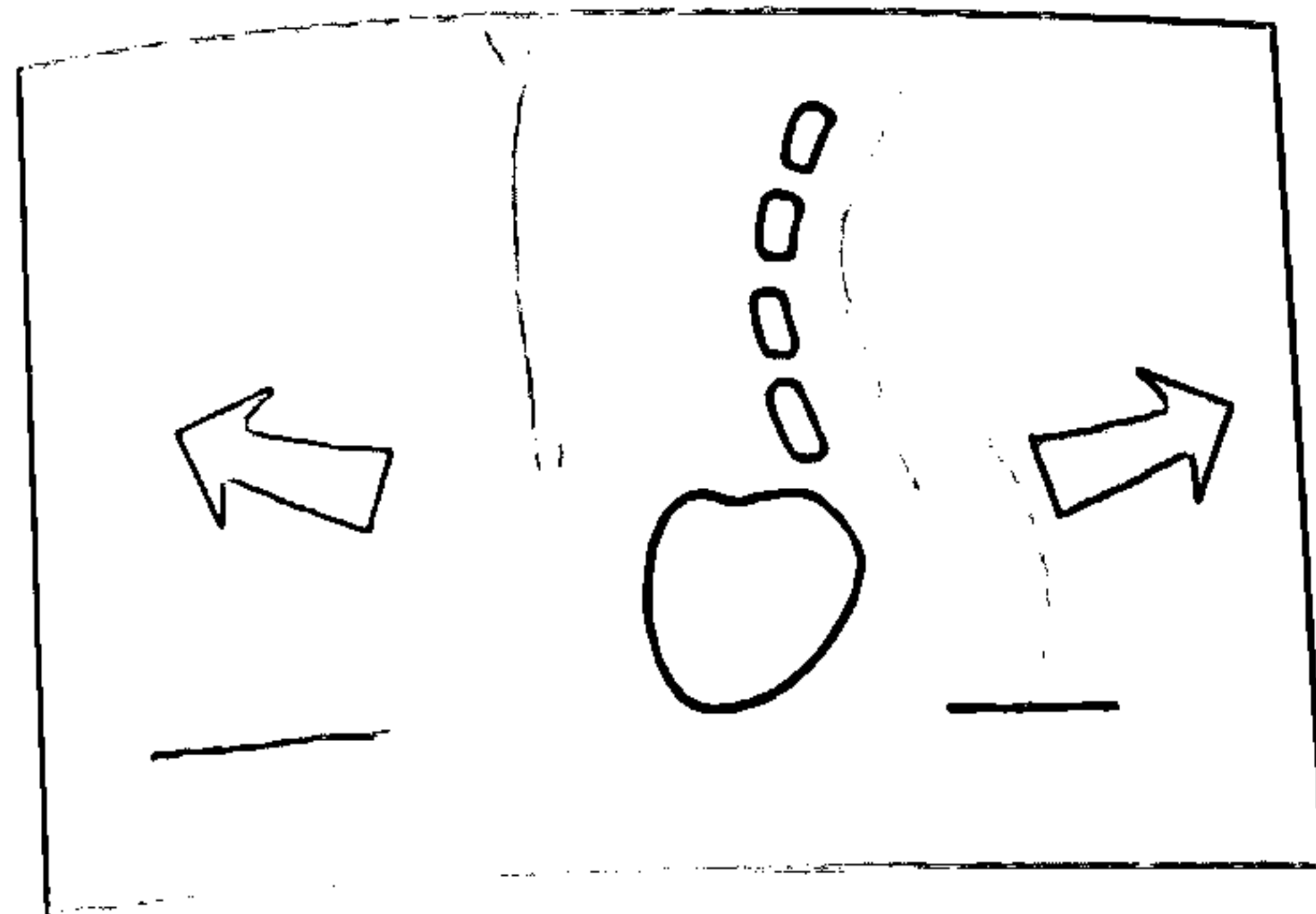


上下滑動運動



前後扭動

用肘部支撐重心，以腰部為主要活動點，使腰部以下部位，能自由地扭動，體會腰部扭動的感覺。



練習要點

1. 動作時，上半身保持穩定，重心放在腰部，使腰部以下部位，能自由地扭動。

2. 動作時，腰部以下部位，應保持正確的活動方式，要記得，活動的目的不是「為了男性」，而是「讓自己舒服」。

♡ 騎乘體位的優點

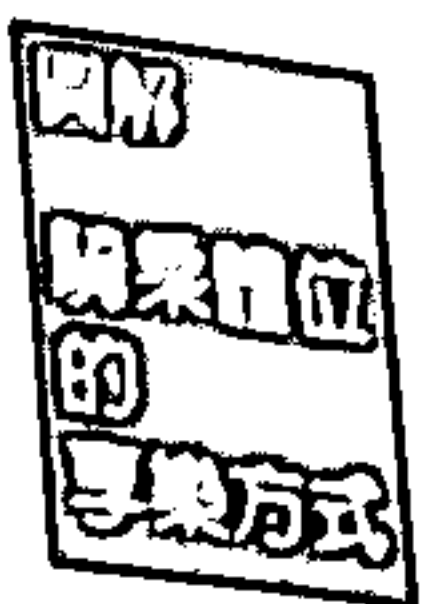
1. 動作時，上半身保持穩定，重心放在腰部，使腰部以下部位，能自由地扭動。
2. 動作時，腰部以下部位，應保持正確的活動方式，要記得，活動的目的不是「為了男性」，而是「讓自己舒服」。
3. 動作時，腰部以下部位，應保持正確的活動方式，要記得，活動的目的不是「為了男性」，而是「讓自己舒服」。

如果以為這是為了男性著想，真是天大的誤會。因為子宮頸和龜頭在不斷地相互搓揉下，會自行創造快感。了解訣竅的話，甚至會陶醉其中，忘記了另一半的存在，繼續探索快感。這讓男性也樂在其中！



女性扭腰的方式

其實對女性來說
這非常舒服



性感首選七大招式

基礎式

來回繞動搓揉
藉此找尋快感

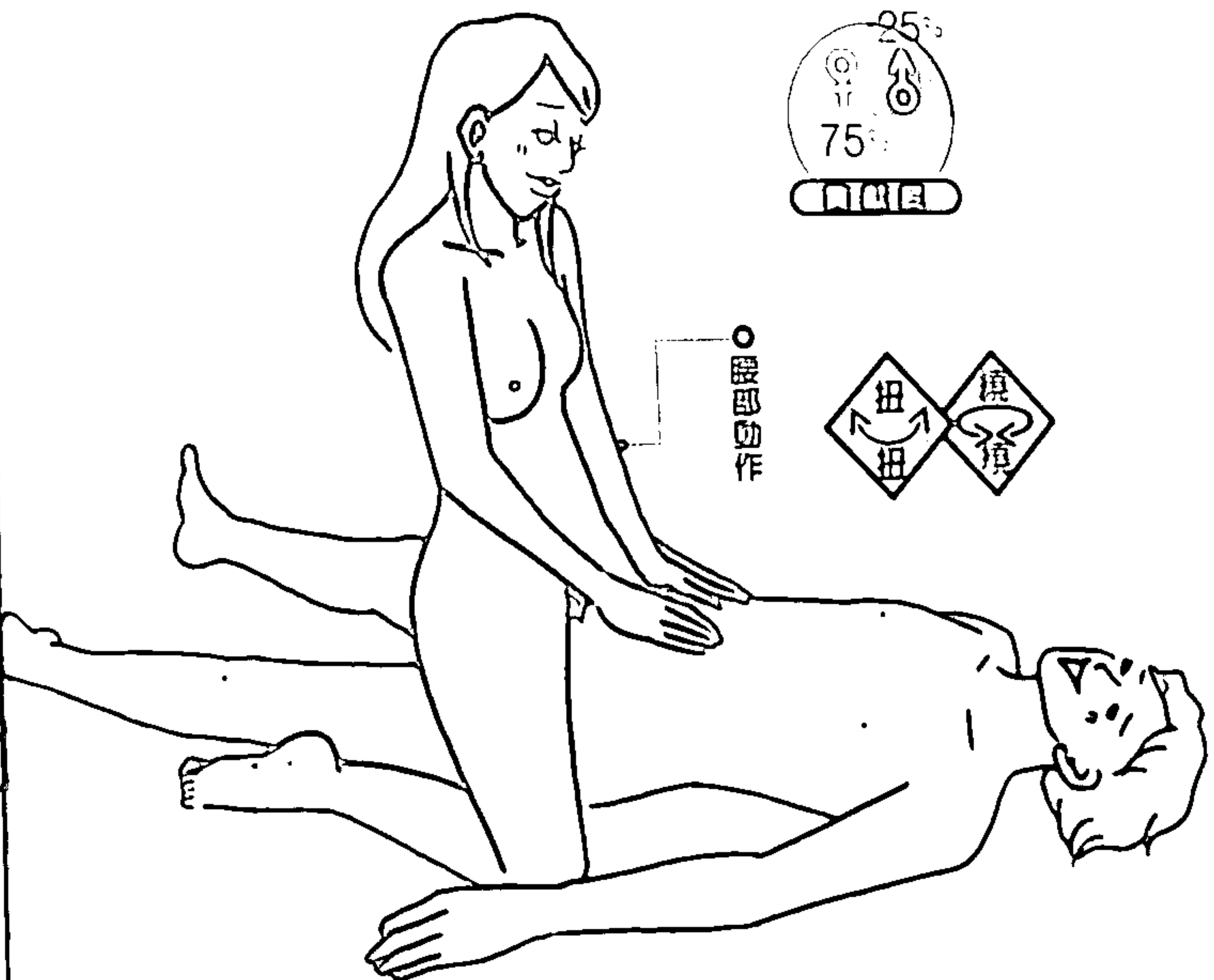
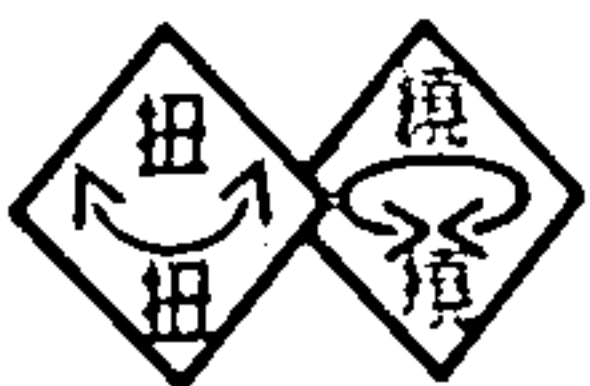
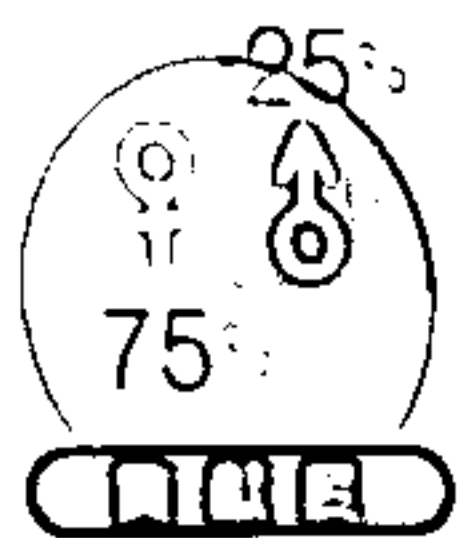
從跨坐在大腿上的正統M字腿面對面騎乘體位開始。腰部不要上下活動，而是像鐘擺似地前後繞動搓揉。這個動作在男性眼中也是充滿挑逗，這種視覺上的刺激是活塞運動也比不上的。外加雙手淫蕩地搓揉自己胸部更添性感。



對男性而言，最重要的一發出舒服的「哈」，女性具口也希望能有自信。此外，可以用雙手支撐女性腰部幫忙活動。



一旦掌握到訣竅，腰部動作就很自然。其他那些小花招都不需要，就像印純找尋舒服的感覺，隨心所欲地扭動腰臀部。



反拱上半身

發現官能新大陸！
目睹結合讓男性大興奮

女性將雙手撐在後方支撐體重，反拱上半身。緩慢地前後扭動腰部。這和基礎式插入的角度完全不同，龜頭和子宮頸互相搓揉，可以感受兩者之間不同的快感。

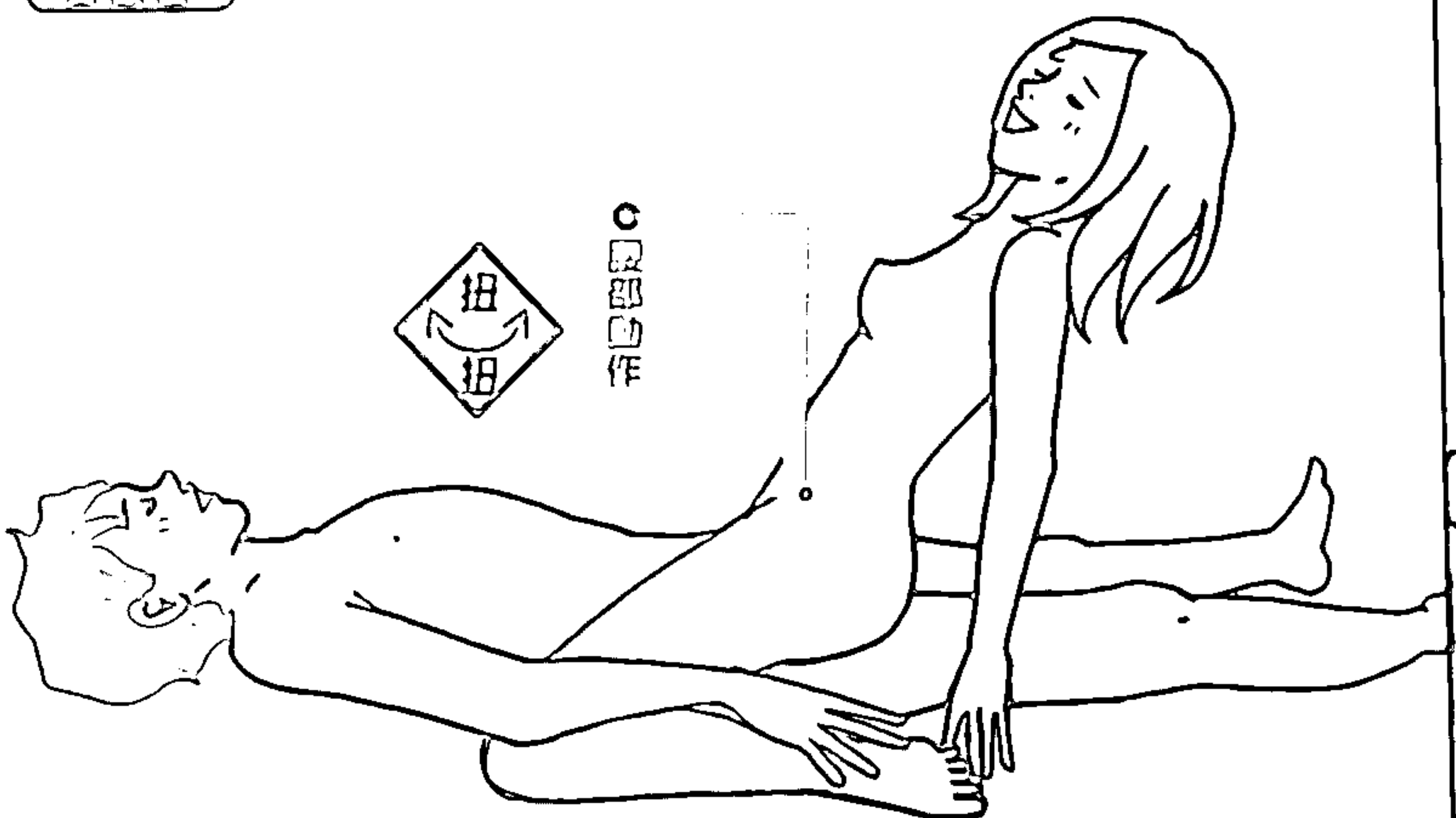
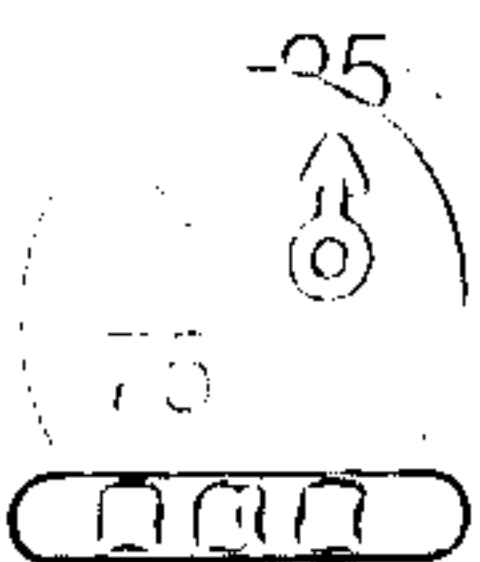
對男性來說，雖然陰莖插入較淺，但對龜頭的刺激加上能清楚看到結合的狀況，興奮度大增。

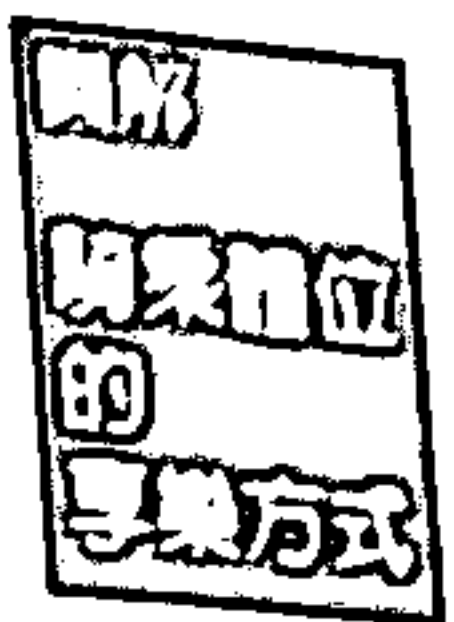


對女生大腿做亞當斯屈，或以屁股緊貼陰莖摩擦都很好，只不過千萬別成了和女性對抗的「空抱大乳」。



這是利用腰間扭動，使出動作的扭動，這可以幫助女性進入合體的狀態。不過，千萬別成了和女性對抗的「空抱大乳」。

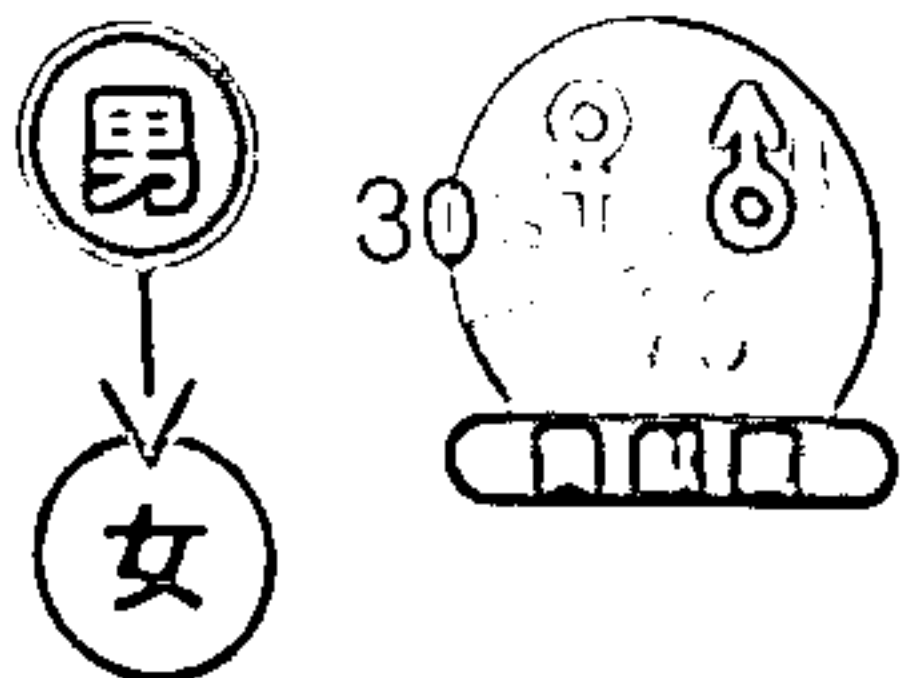




深擁

女性主導的正常體位
— 擊破獲他的心

從基礎式衍生，女性上半身往前倒，形成「男女顛倒的正常體位」，但也不用立刻展開上下活塞運動，僅挑逗性地扭動纖腰，也可以凝視著他，撒嬌要求親吻。男性別難為情，用呻吟表達快感才是正確禮儀，讓彼此情欲高漲的祕訣就在這裡！

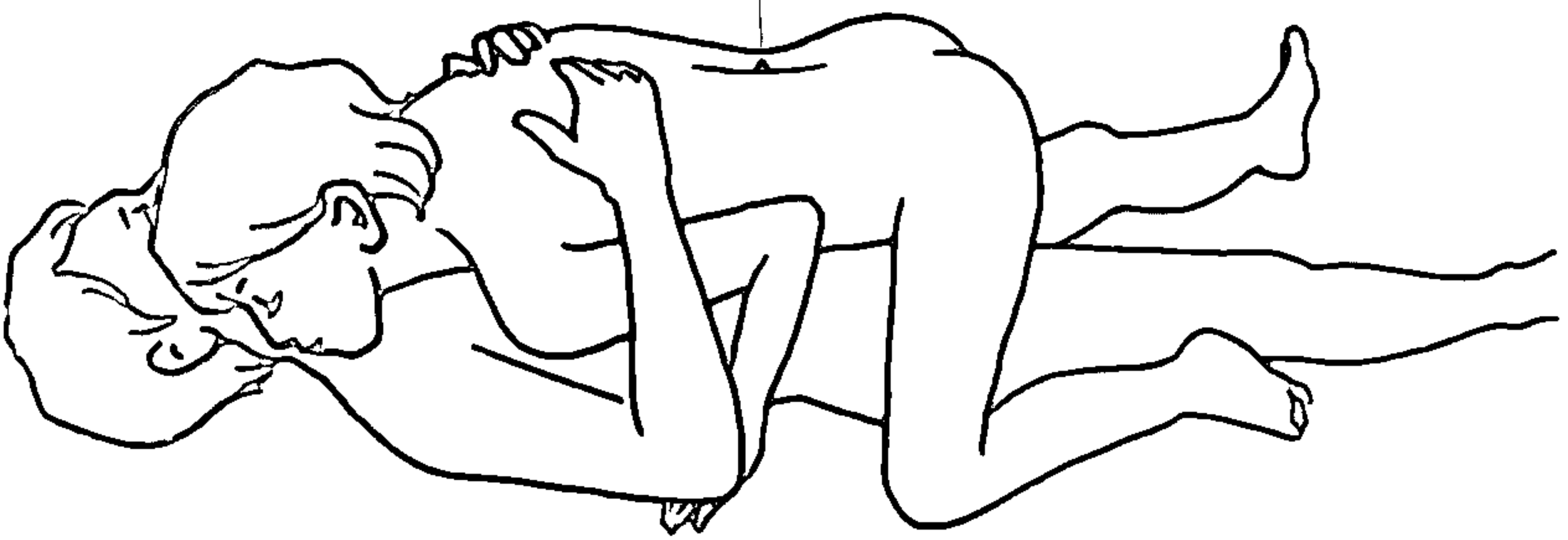


女方完全前傾時可以親吻，或對背部做亞當撫胸。當女性上半身稍微抬起來之後，不妨以兩爪手揪住屁股，或是掐抓大腿。



除了發出不規則的呼吸、甩動散亂長髮的表演之外，也可以用亞當撫胸法愛撫男伴的臉和胸部，輕捏乳頭也會讓他很開心。至於體重，就完全交給男生承受。

● 腰部動作

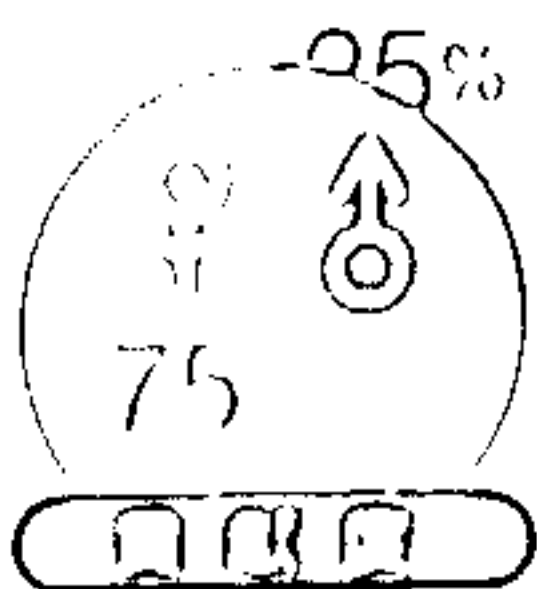


面對面如廁姿

較進階的體位
情欲高漲下不妨試試

這個體位可以讓男性將陰莖進出的狀況看得一清二楚，在視覺上造成強烈刺激。

女性用腳底和搭在男伴身上的手掌來支撐體重，因此穩定性較低，要繞動腰部相對困難。這個體位以上下動作為主，由於女性獲得的快感較低，可以當作為心愛另一半做的特別服務。

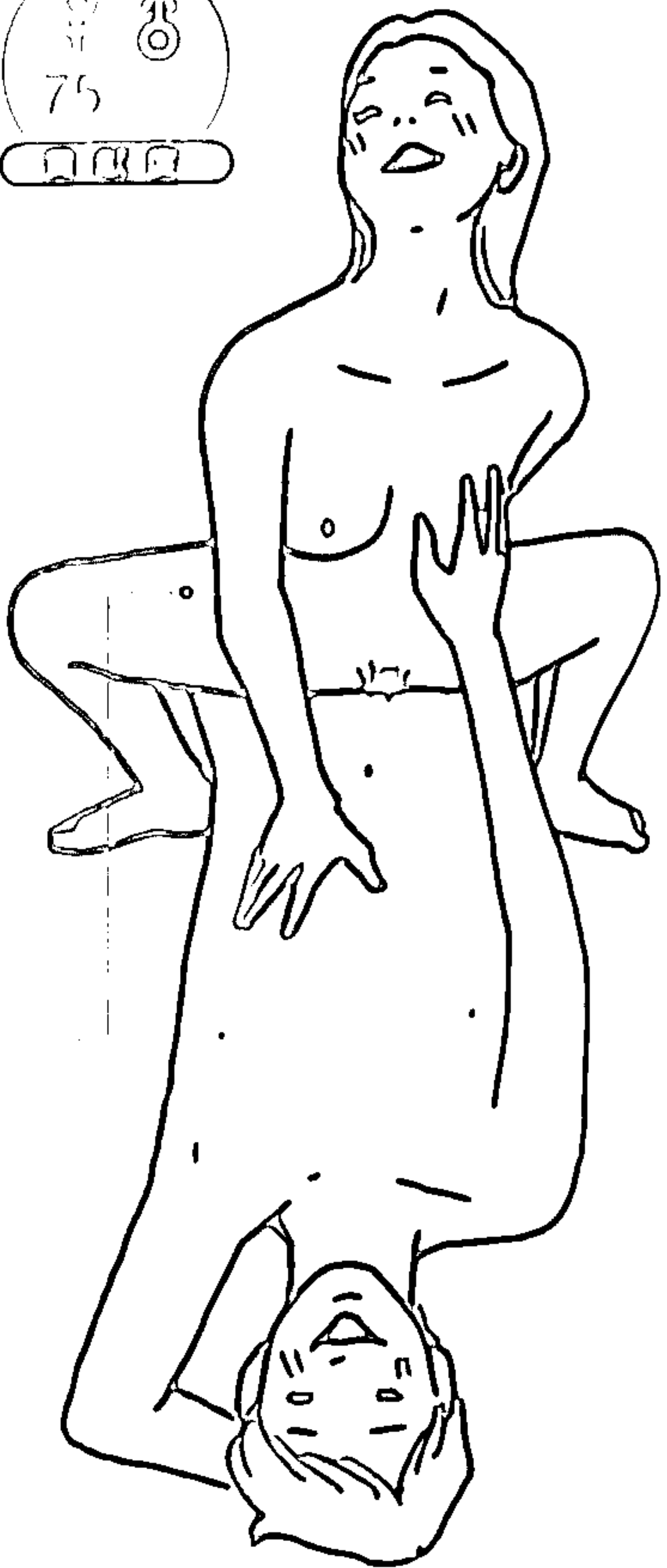


女性的陰道其實沒有太多感覺，可以愛撫乳頭或陰蒂幫助她得到快感，若心愛女人如廁的尿意，可以將陰莖插入尿道口。



上下活塞運動非常耗體力，累了就慢慢搖晃臀部休息一下。在房事裡可以看著鏡子裡放蕩不羈的自己，一定會忍不住叫聲出來。

● 腰部動作



背對如廁姿

這也是以上活塞運動

馬蹄雞

從基礎式衍生，女性換成背對的體位，腰部的動作還是跟基礎式相同。

女
↓
男

認自己完全成為野生的雌性動物，不受任何原則束縛。盡情地讓小陰唇在男伴大腿之間摩擦，自由享樂。

○腰部動作

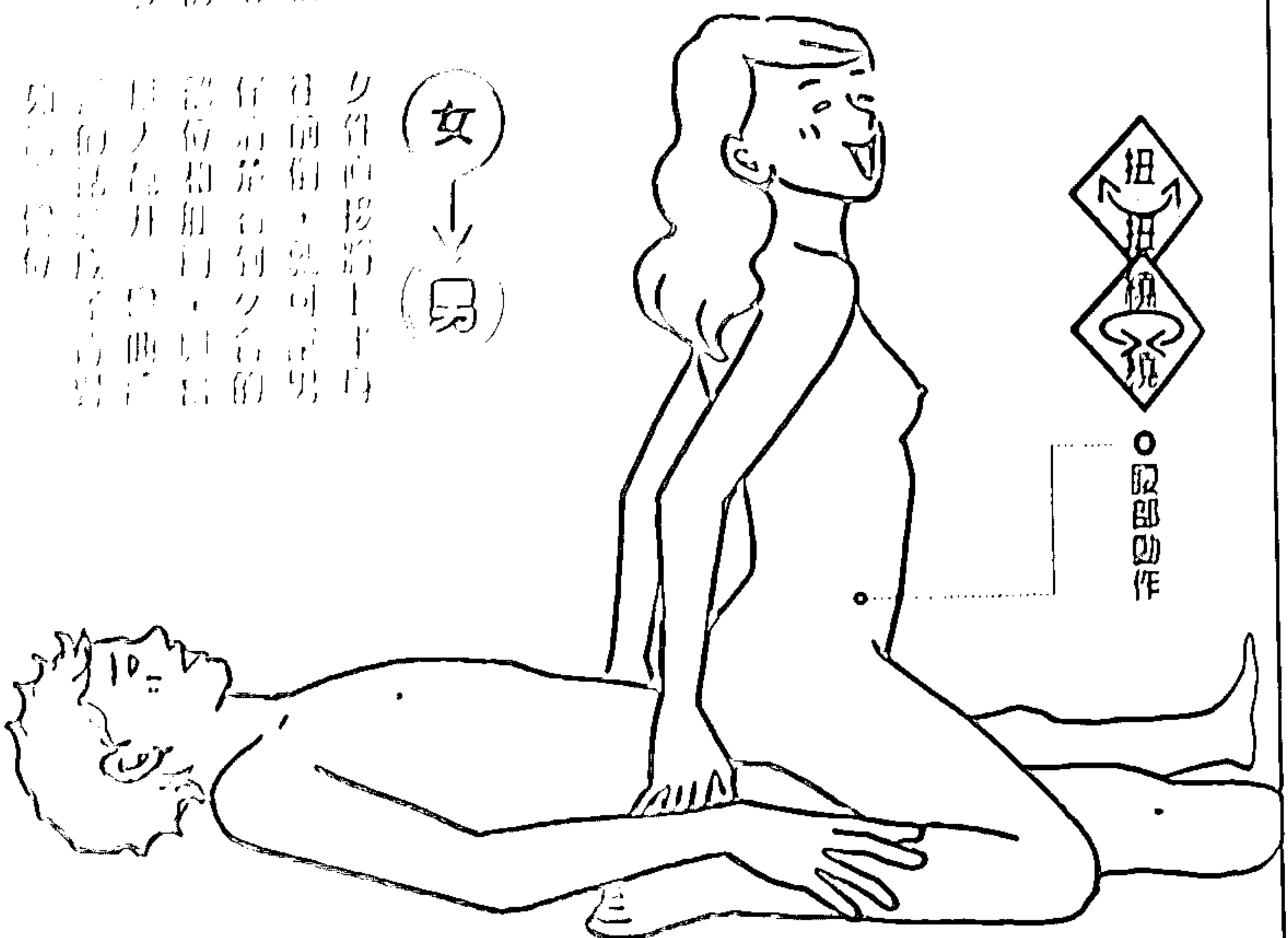
75 25%
↑
8
CIR

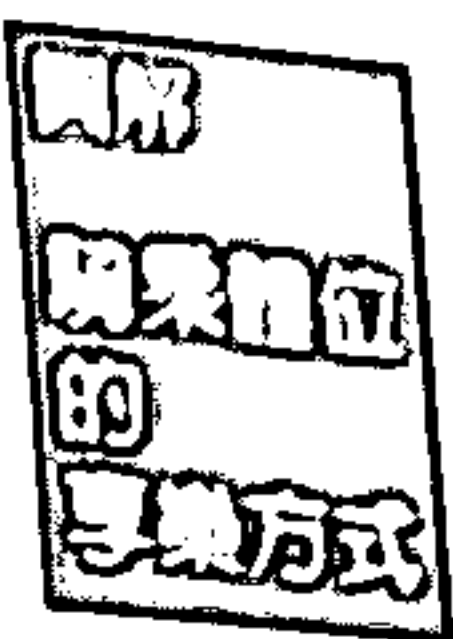
男
↓
女

變為對內部位體
變為內部，也可使
出方位體的「總
括」，為這「總」
方位體的「總」

(女)
↓
(男)

女性直接跨上床身
往前倒，就可讓男
性前足碰到女性的
臀部和肘部，以這
種方式可避免他正
面的話，成了前足
如前足倒後

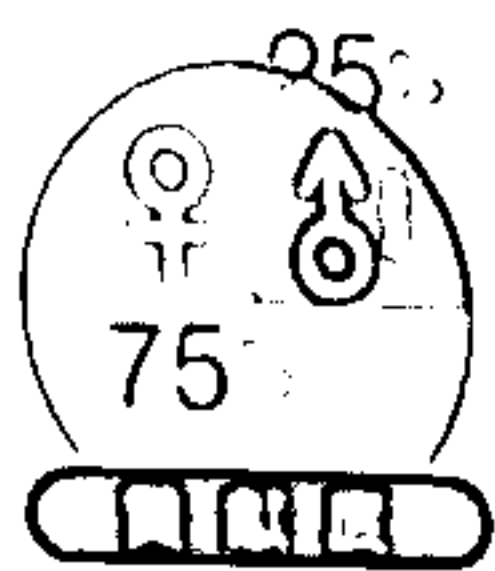




十字架

長了陰莖的長椅
不但舒服還很療癒

這個特別的體位是女性側向，雙手撐在後方，感覺就像坐在一張「長了陰莖的長椅」上。只有這個體位不必扭腰，只要以體重自然地前後左右輕輕搖晃，像是玩弄男伴快感的小惡魔。能夠放鬆享受各種體位變化，也推薦給有早泄現象的男性。



就把自己當成公園的長椅吧。要是過程中覺得快變軟了，可以輕輕挺腰震動，就能更持久。



如果男性稍微喘氣，可以開開玩笑說：「這椅子怎麼還會動啊？」藉此刺激他的M性格。由於插入較淺，要留意別滑出來。



飯店御情術

第

六

章

不在此限。因此，正是因為這原因，在夢中的感情尖叫。

飯店是有別於日常生活場景的另一個世界。不管平常如何爲你做牛做馬的女友、太太，一旦到了這裡，就要把她們當公主、女王來服侍。對另一半的溫柔體貼，女性的感動會比男性所能想像的強烈好幾十倍。這也連帶影響性愛中直接通往更深层的官能感受。在「真的很珍惜我」的感動之下，女性的身心完全解放，與你交織出符合男女性機制的緩慢性愛，這麼

對於希望帶領女性奔向感官天堂的男性，有一點必須牢記在心。

在步入飯店之前，女伴對於和自己做愛抱持多少期待呢？請了解這就是第一道關卡。在此介紹一個在約會過程中也很有效的服侍女伴技巧——「亞當散步法」，務必先學起來。

別忘了，亞當撫觸的部位還有咽喉、左肩、左手臂。

訣竅就在於放鬆肩膀的力量，態度輕鬆自然，當然還需要持續不斷。

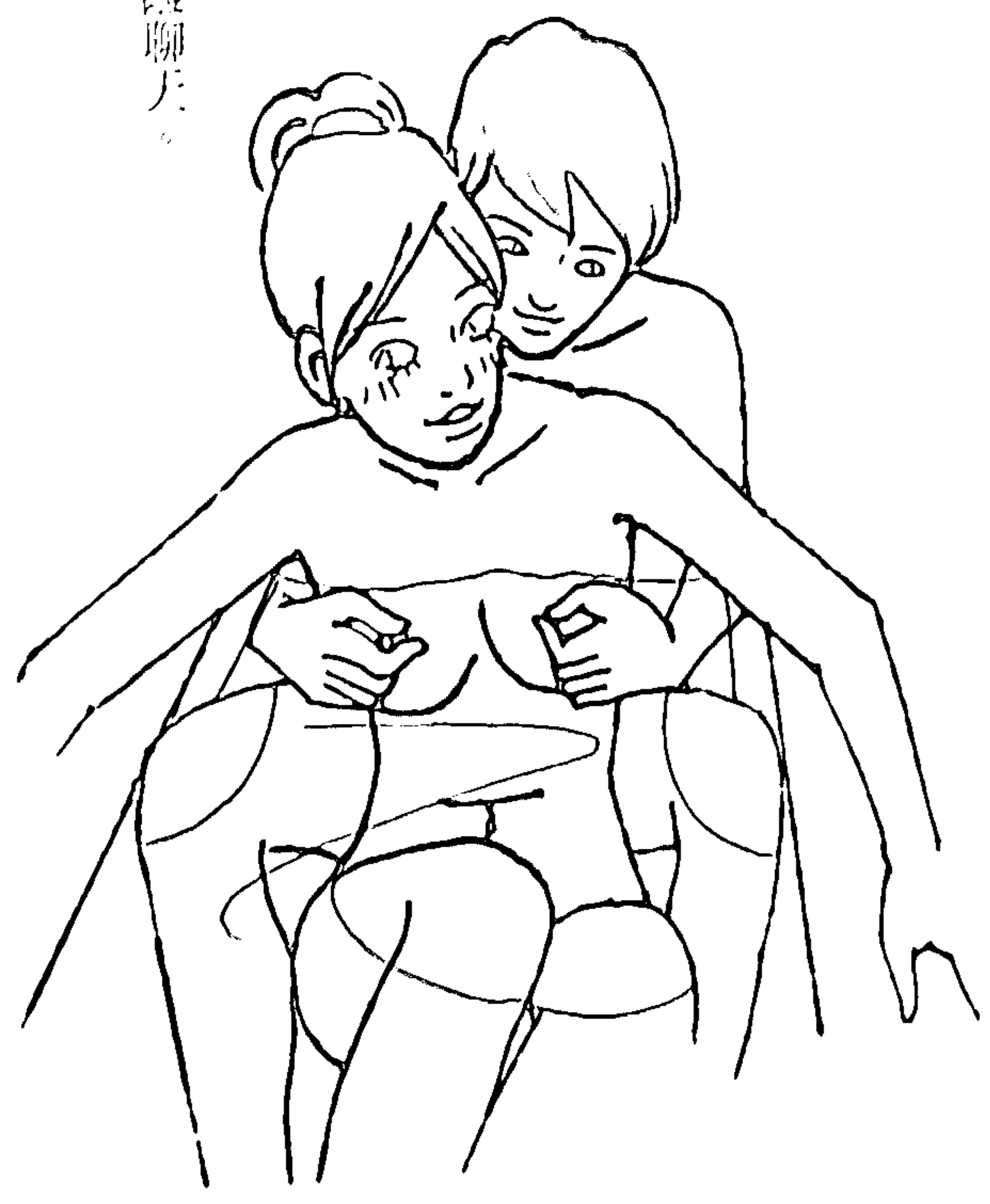
如果把左手伸到前方，在比較窄的巷子中是可以「前—後地走」，擁抱親吻也沒問題。當此時右手仍舊要握著女生的手——要固直覺先親密愛侶最理想的散步方式。

開房
飯店
御情術

開房到退房的 流程與重點

進房（適用於摩登）

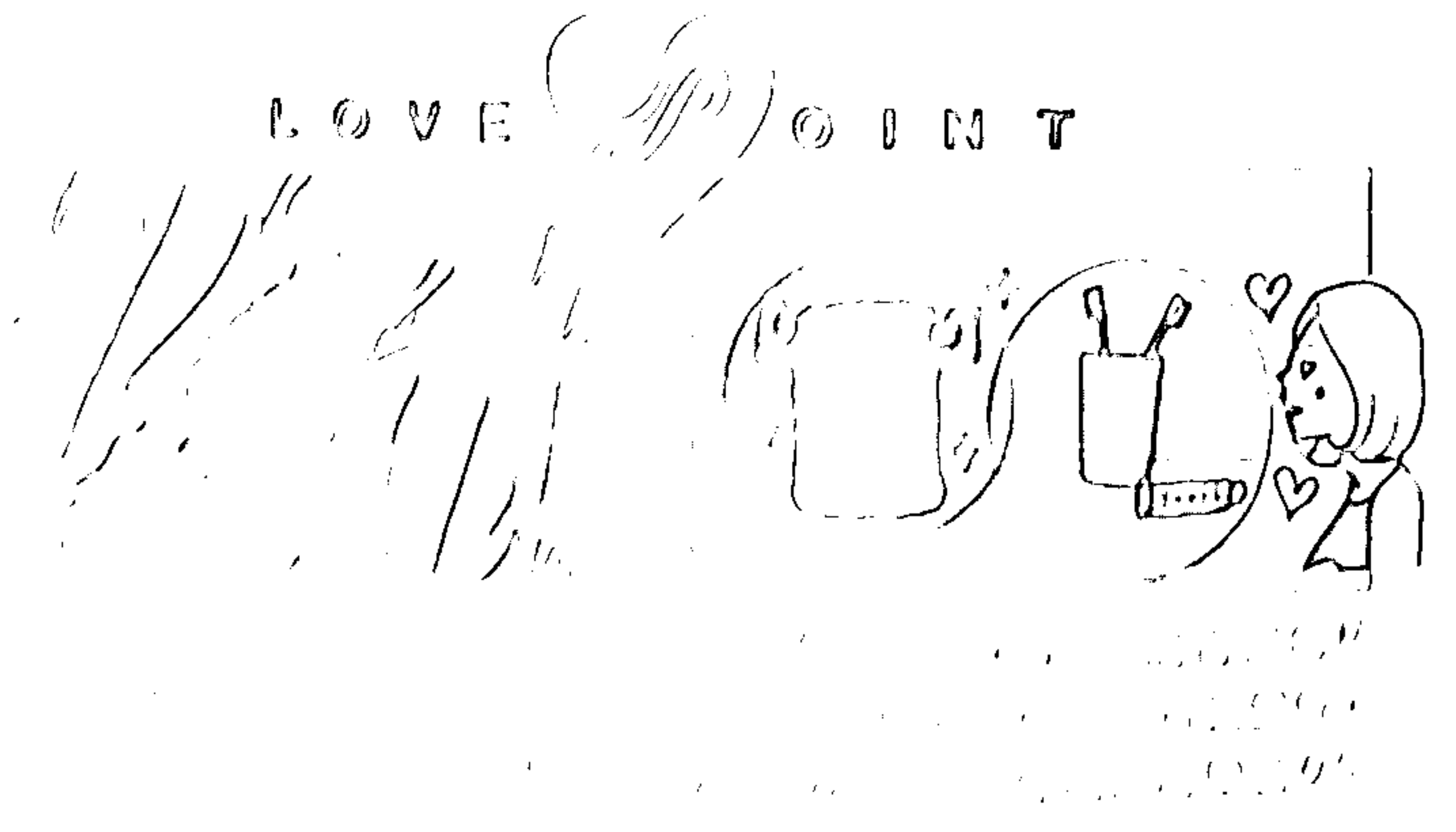
- 0:00 START
- ① 開房房間裡的成人電影。
 - ② 邊看播放爵士樂。
 - ③ 拿衣架幫她把外套掛好。
 - ④ 遞杯飲料給她。
 - ⑤ 在各缸放熱水（四十度）。
 - ⑥ 跟女生一人在床上、一人在沙發上，保持一段距離聊天。
 - ⑦ 開口跟她「一起洗澡吧」。
 - ⑧ 等待女生中的水心。



0:30

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫
- ⑬
- ⑭
- ⑮
- ⑯
- ⑰
- ⑱
- ⑲
- ⑳
- ㉑
- ㉒
- ㉓
- ㉔
- ㉕
- ㉖
- ㉗
- ㉘
- ㉙
- ㉚
- ㉛
- ㉜
- ㉝
- ㉞
- ㉟
- ㊱
- ㊲
- ㊳
- ㊴
- ㊵
- ㊶
- ㊷
- ㊸
- ㊹
- ㊺
- ㊻
- ㊼
- ㊽
- ㊾
- ㊿

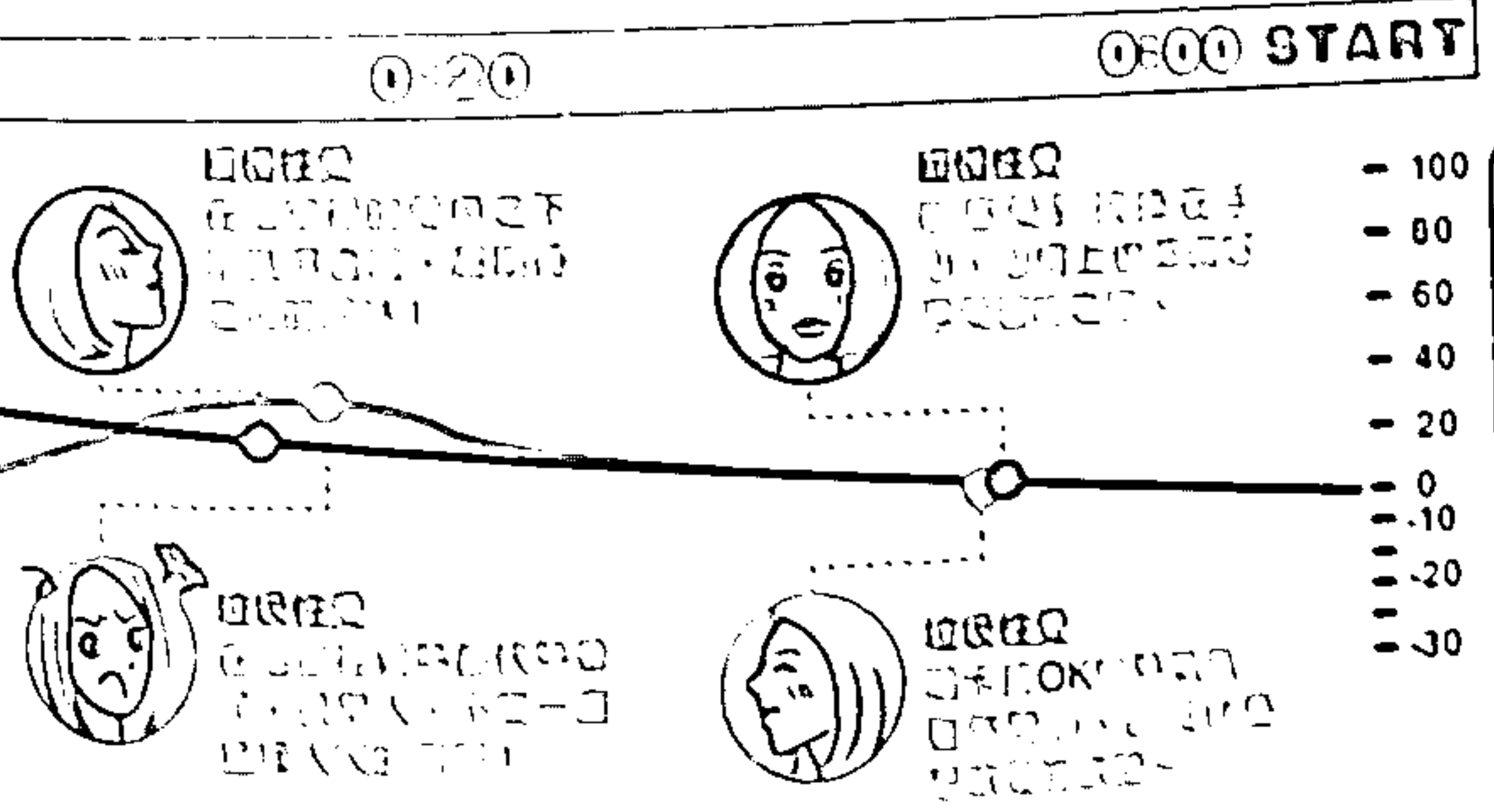
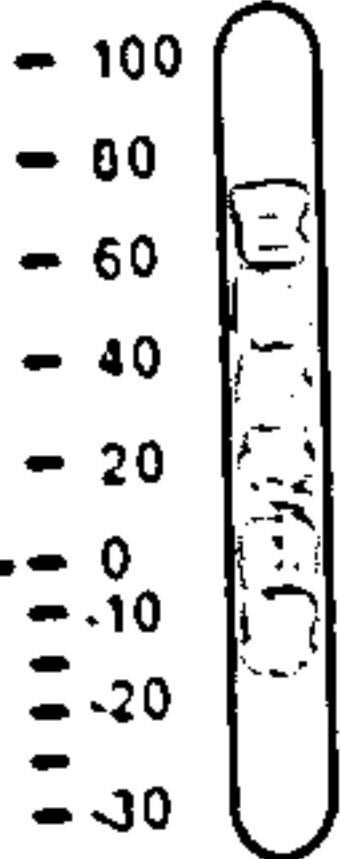
LOVE JOINT



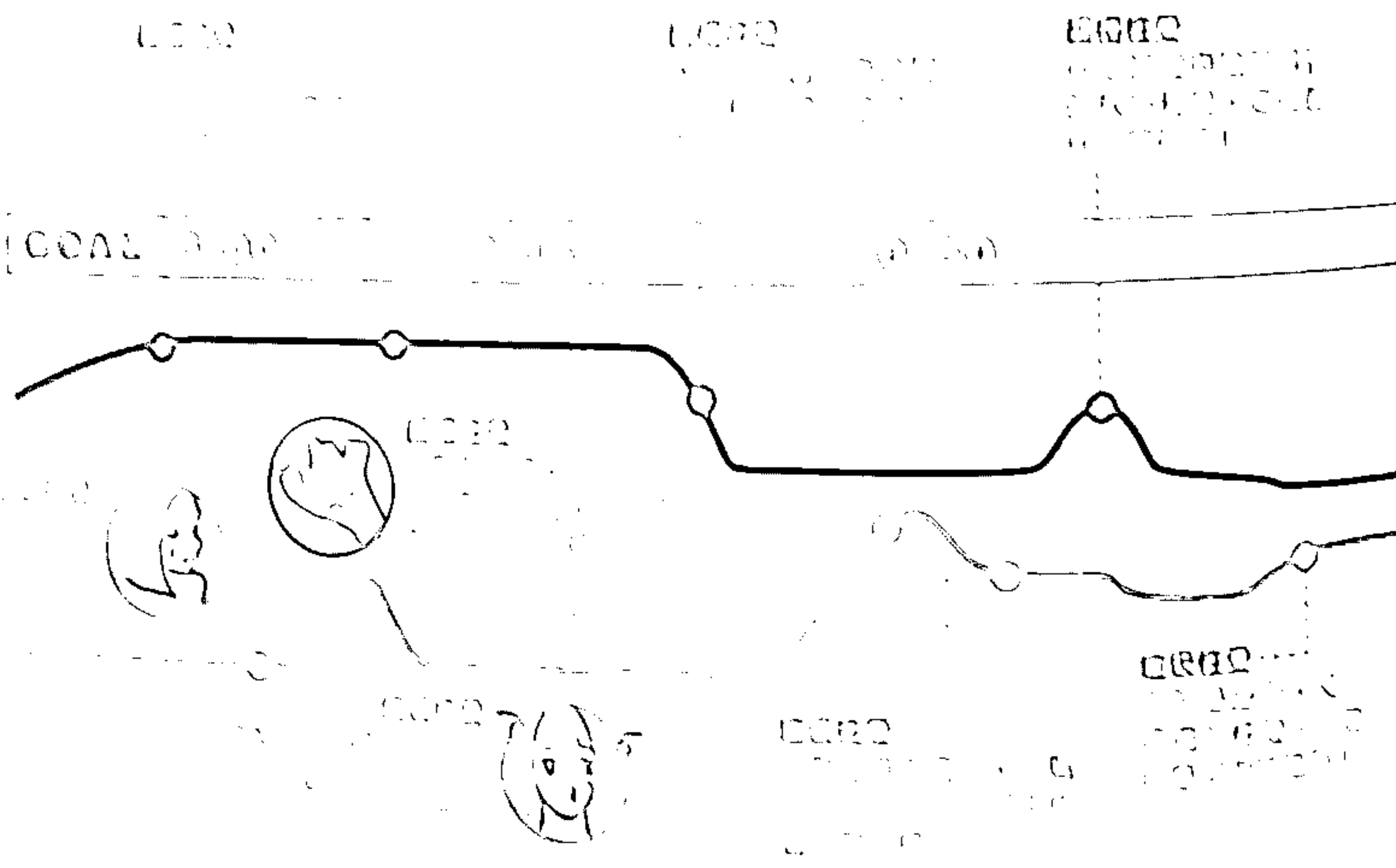
15:00

- 0:50
- 20 以從後方環抱的姿勢讓女生進入浴缸。
 - 21 「皮膚好滑嫩啊！」像這樣讚美對方。
 - 22 輕輕擁抱之後，自然而然進入愛撫（從P178的基本方式開始）。
 - 23 愛撫之後，再繼續泡澡放鬆。
 - 24 「妳要洗澡的話我先出去囉！」由男性先離開浴室。
 - 25 把寢室的燈光調暗。
 - 26 把保險套從袋中取出，凸的一面朝上擺好。
 - 27 將爽身粉和按摩精油準備好放在枕邊。

緩慢性愛與垃圾性愛
女性官能感受的差別



- 3:00 2:50 2:30
- 28 請女生離開浴室和洗手間的燈，邀請她上床。
 - 29 女生上床後，就用彩虹親吻正式拉開序幕。
 - 30 經過適當撫觸、口交、G點愛撫之後，才進入交合。
 - 31 享受過一次交合後，暫且抽出陰莖，享受女生佳洗手間。
 - 32 利用鏡子進行交合，在視覺上也會令人刺激高漲。
 - 33 離開浴室後，在臥室的窗邊，兩人身體回到床上（在P186說明）。
 - 34 這時候女生臥室第一天的性愛效果倍增。
 - 35 回到臥室後，兩人會再次回到浴室。
 - 36 下次交合時，女生佳洗手間，兩人會再次回到臥室。
 - 37 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 38 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 39 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 40 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 41 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 42 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 43 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 44 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 45 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 46 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 47 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 48 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 49 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 50 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 51 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 52 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 53 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 54 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 55 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 56 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 57 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 58 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 59 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 60 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 61 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 62 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 63 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 64 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 65 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 66 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 67 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 68 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 69 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 70 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 71 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 72 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 73 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 74 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 75 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 76 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 77 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 78 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 79 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 80 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 81 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 82 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 83 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 84 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 85 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 86 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 87 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 88 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 89 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 90 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 91 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 92 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 93 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 94 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 95 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 96 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 97 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 98 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 99 下次交合時，兩人會再次回到臥室。
 - 100 下次交合時，兩人會再次回到臥室。



你所不知道的

浴室愛撫的奧義

床上高潮的秘密就藏在浴室裡！

上演一場將電影價值提高數倍的情采預告。

你是不是只把浴室當作洗澡的場所？還有在洗澡時幫女生按摩，希望她在做愛之前放鬆全身？

這種行為就等於眼睜睜扔掉通往高潮的門票呀！

把原本單純的例行流程一舉變成「最接近天堂」的沐浴時光吧！

緩慢性愛裡的沐浴時光，簡單來說，就是「在床上正式進入性愛前的預告」。在戲院看電影時，經常會播放一段將電影精采片段剪輯而成的簡短預告，性愛前的沐浴效果其實差不多就是這樣。

看了這段預告，女性會對接下來在床上展開的性愛產生無限遐想，這份期待連帶著不斷提升肉體的敏感度。

講得誇張一點，如果在浴室愛撫中讓女性看到了精采絕倫的預告，即便接下來在床上的性愛完全複製以往的內容，她一定也會認為你的床上技巧大大進步，欣喜不已。

關鍵就在於強弱相間的刺激和挑逗技巧。比方說，在纖細的亞當撫觸中因快感而神魂顛倒時，突如其來朝肩膀甜咬一口，或是往大腿上抓一把。這種刺激的幅度讓女性想像在床上做愛的多樣化，不斷在心裡擴大期待：「洗個澡就使出這麼多花樣，待會到床上還有哪些招式呢？」

接下來是毫無遲疑使壞的挑逗技巧。在浴缸裡為女生口交或愛撫G點時，對方心想「噢？就這樣結束了？我還想要」的時候突然停止才是最高境界。也就是說，每個部位的爱撫絕不死纏爛打。爲了展現誠意而太過小心仔細，反倒會出現反效果。這部分和在床上的緩慢性愛剛好相反，這個重點必須區分清楚。

此外，還有幾個要注意的地方。首先是熱水的溫度。在浴缸中愛撫大約十五分鐘，這時候不管誰熱暈了都沒戲唱，尤其男性比女性先泡在浴缸裡等候，必須非常小心。一般泡澡的水溫大概在四十二度左右，但這種狀況下建議不要超過四十度，稍微溫溫的就行了。萬一在女生進入浴缸前就有預熱的感覺，可以先坐在浴缸邊，加入冷水調節溫度。



基本方式

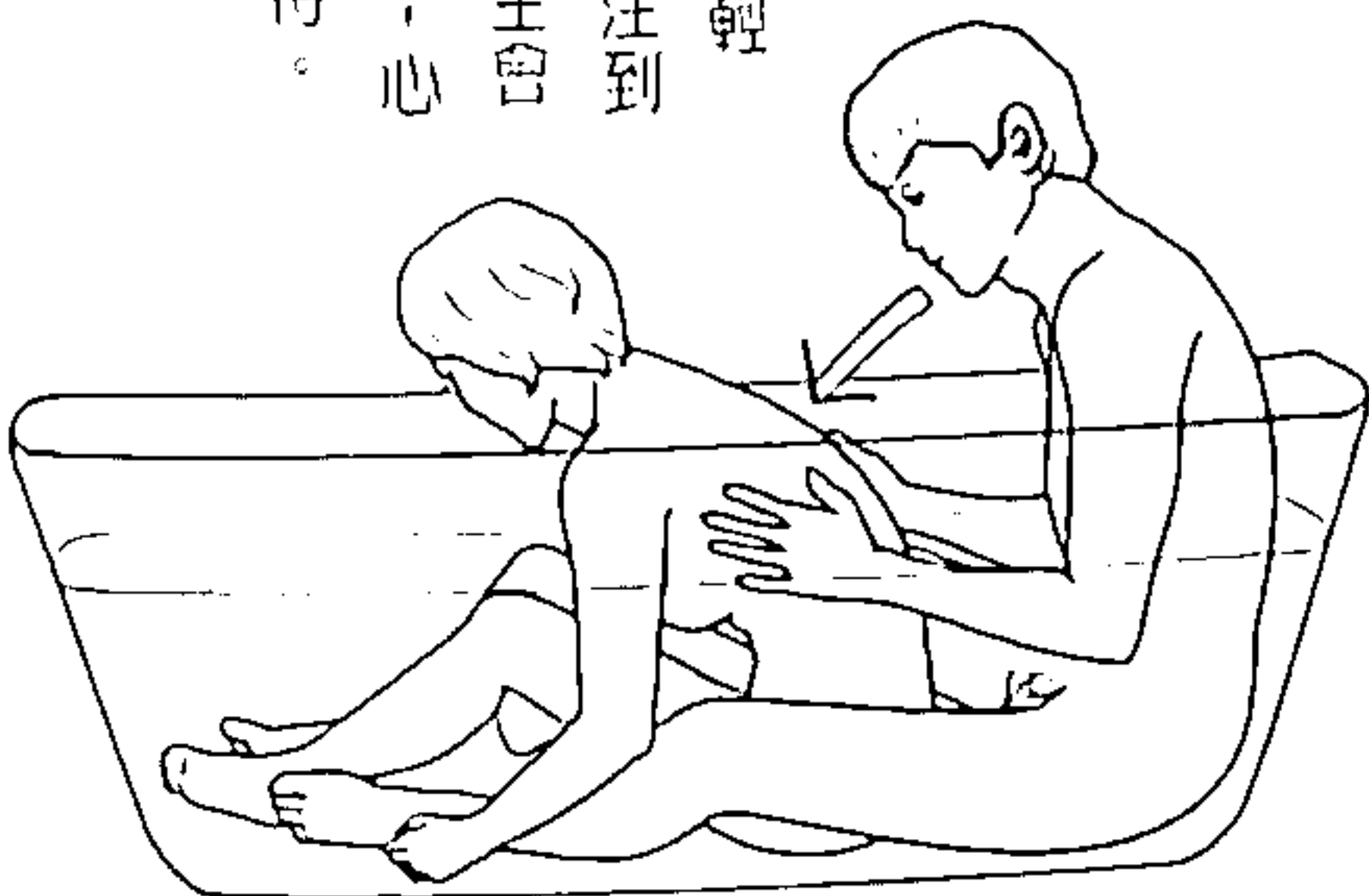
熱水維持在
微溫的四十度
以後抱的姿勢迎接她

女生進入浴室後，請她回
應一下身體就可以進到
浴缸，以從後方環抱的姿
勢，男性上半身緊貼著女
生的背部，在浴缸裡愛撫，
重點在於他們精神上的快感，藉由
溫柔的愛撫傳達有多麼珍惜、憐愛
對方的心意。



輕輕撐起女生上半身
雙手在背後做
亞當撫觸

慢慢把她上半身往前推，讓
她稍微往前坐之後，雙手輕輕
愛撫背部。將滿腔愛意都灌注到
指尖上！藉由愛撫背部，女生會
發現「從頭到腳他都愛我」，心
中不斷擴大到後續發展的期待。



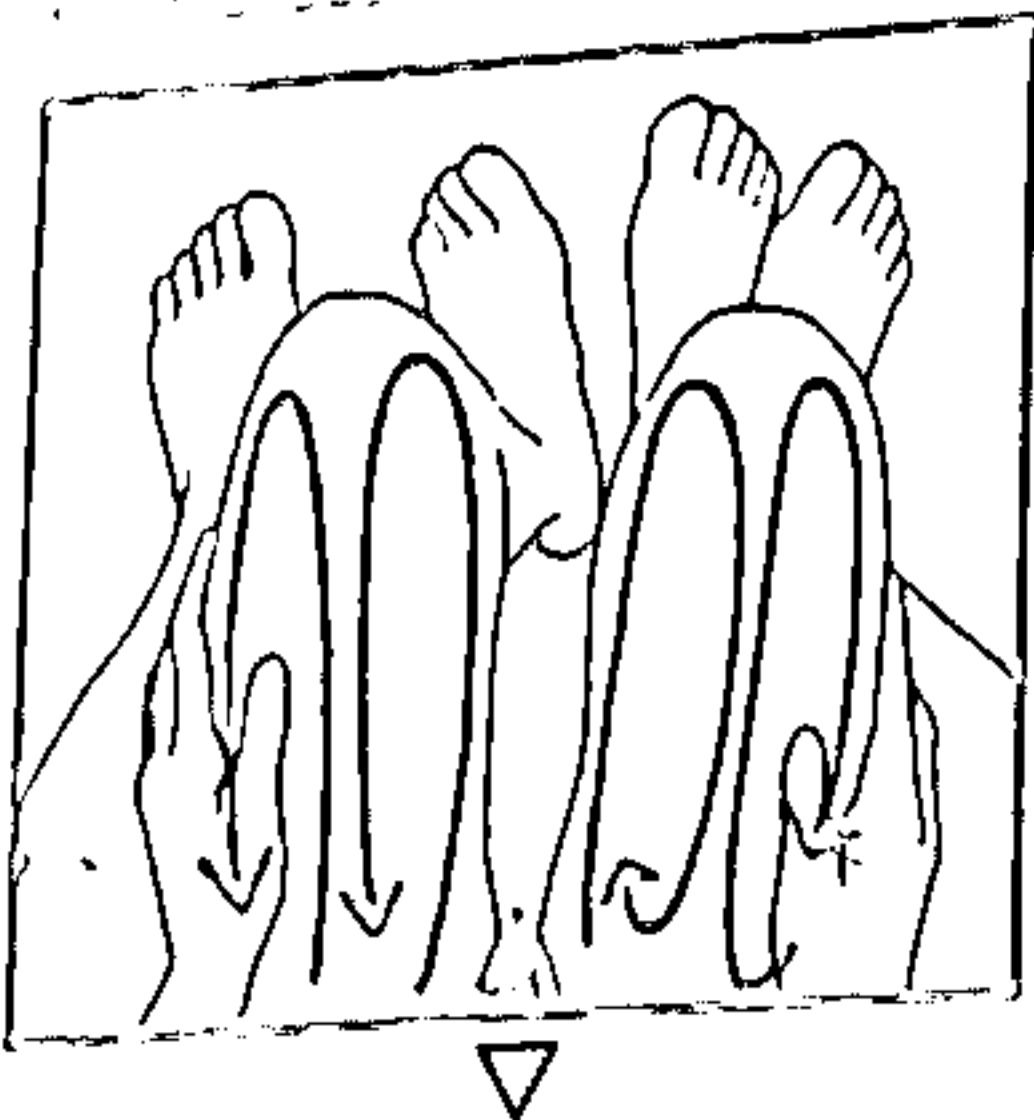
雙手自然所及的范围即
可，就像在泡澡，注意
不要流於一般的按摩！

先從大腿、乳房、乳頭
輕輕做亞當撫觸

這是浴室愛撫的關鍵點，能不能一坐
讓女生進入情欲模式就看這時候，
「皮膚好棒哦！」「真可愛！」像這
樣在耳邊輕聲讚美、親吻肩膀，但切
記絕對不要說廢話，要讓她以為「可
以把整個人交給你」

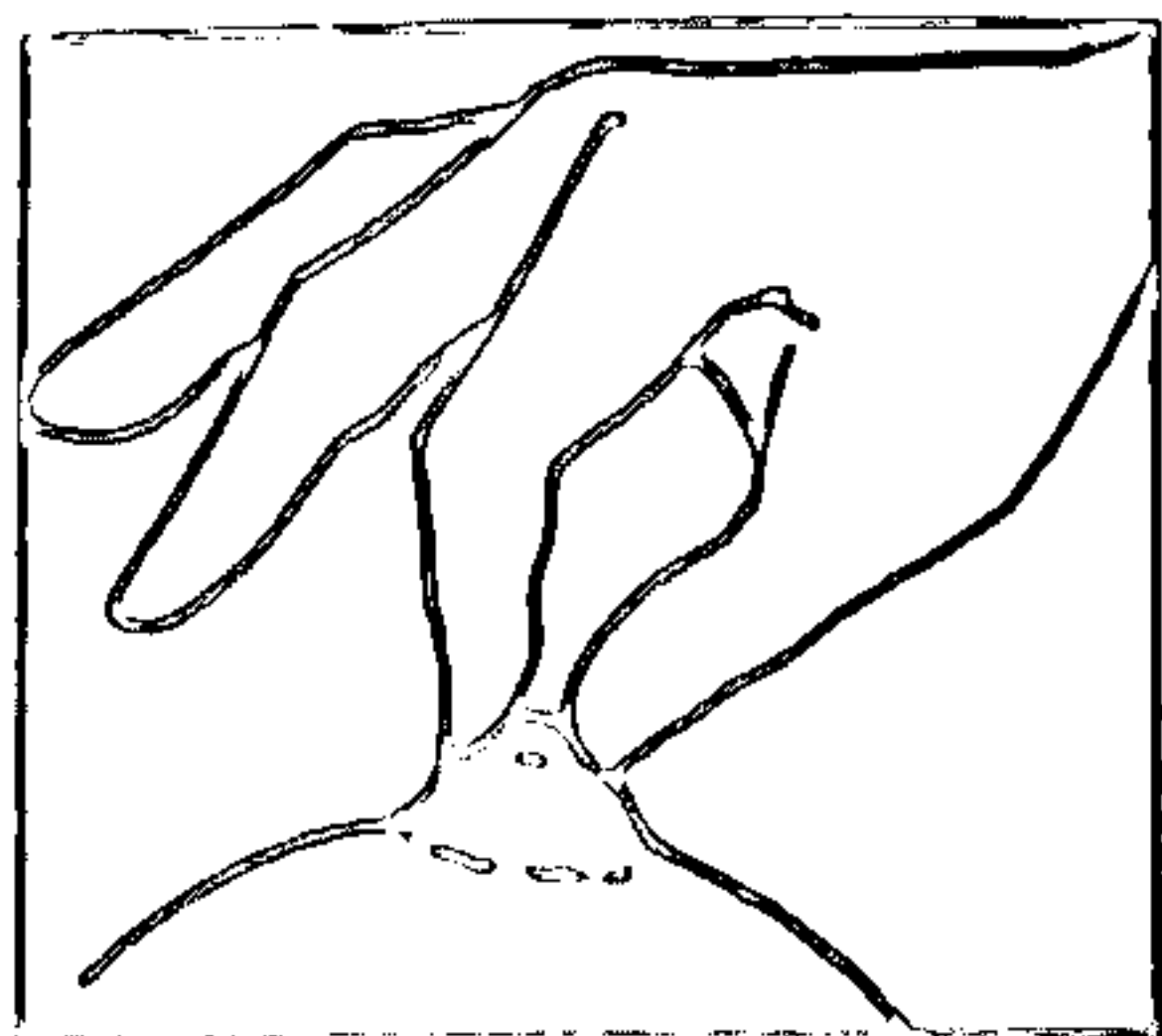
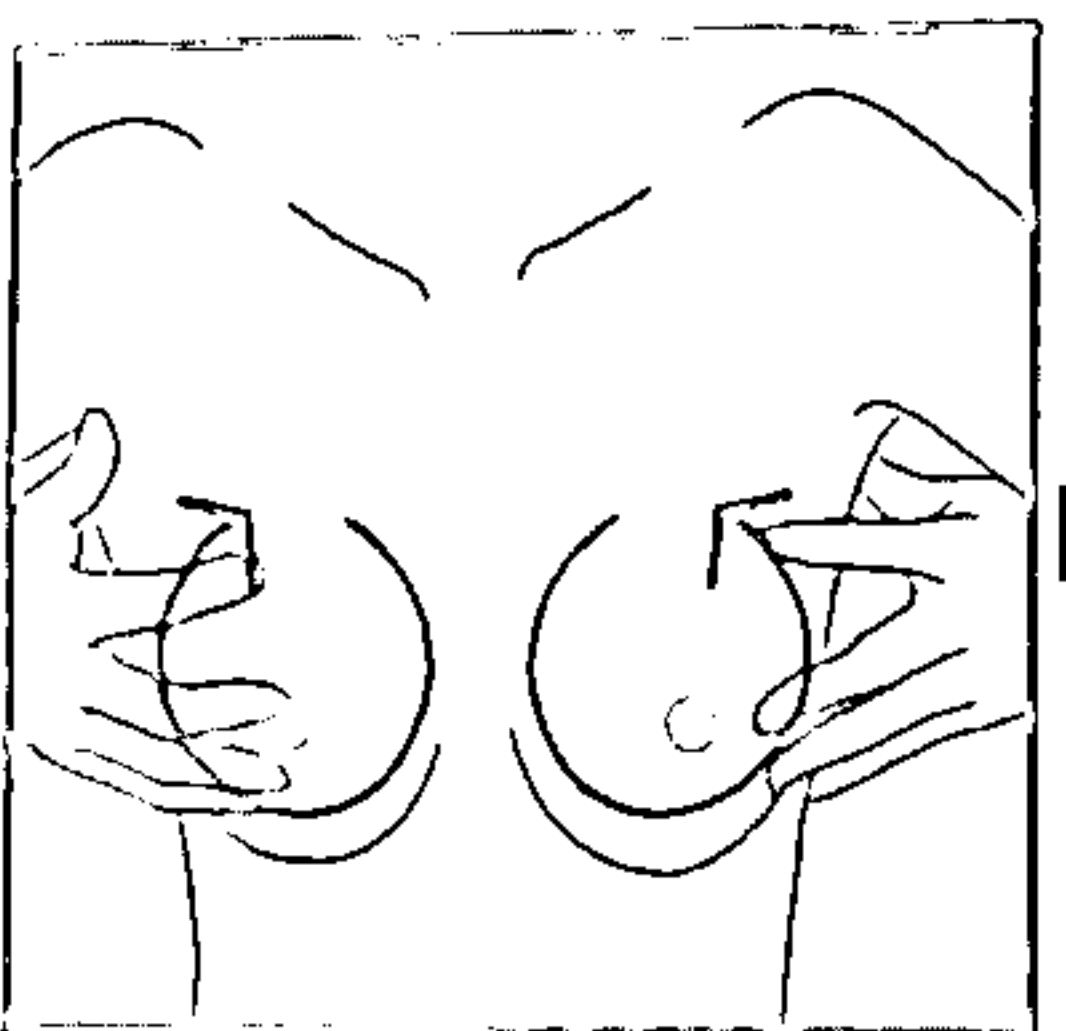
大腿

大腿是女性全身最容易受觸摸
的部位，在男人的眼中，很容易
引起她的反應，但仍要量力而行，
不要過度刺激。



乳房

乳房是女性全身最容易受觸摸
的部位，在男人的眼中，很容易
引起她的反應，但仍要量力而行，
不要過度刺激。

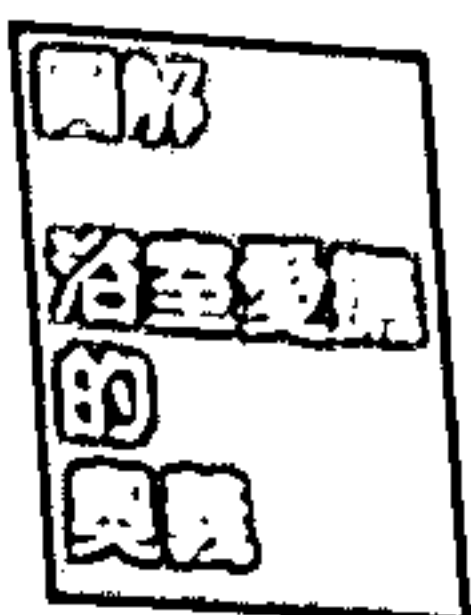


乳頭

輕捏乳頭，或是用中指輕揉。即
使女生發出「啊～」的嬌喘也不
能再加力，保持「待會保證讓你
爽到」的心情

女性的
好～反應





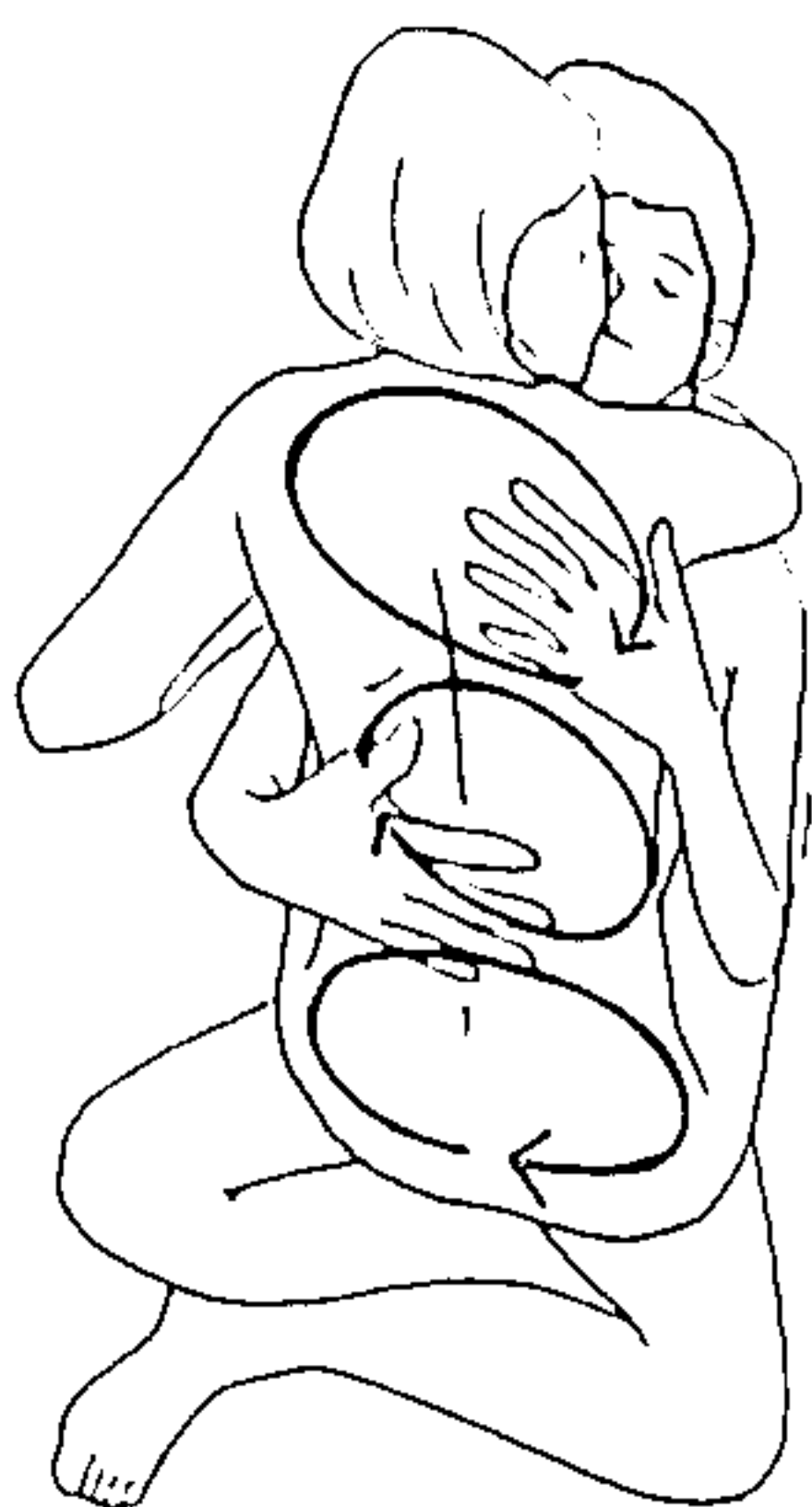
恢復後抱姿勢 愛撫大陰唇、 小陰唇和陰蒂

到了這個階段，第一次接觸女性性器官，關鍵時要像是面對價值一個億的名畫，態度千萬要慎重。此外，絕不要一廂情願認為「女生只要一碰就會呻吟」。就算沒表現在言語或表情上，一樣很有感覺，所以不用大在意反應，以輕輕打招呼的程度即可。



女性的 好~舒服心得

「光在入口輕輕的碰一下，我就覺得好舒服了。她？就覺得我不會想，她？就覺得我不會想，她？就覺得我不會想。」
(奈美，28歲)

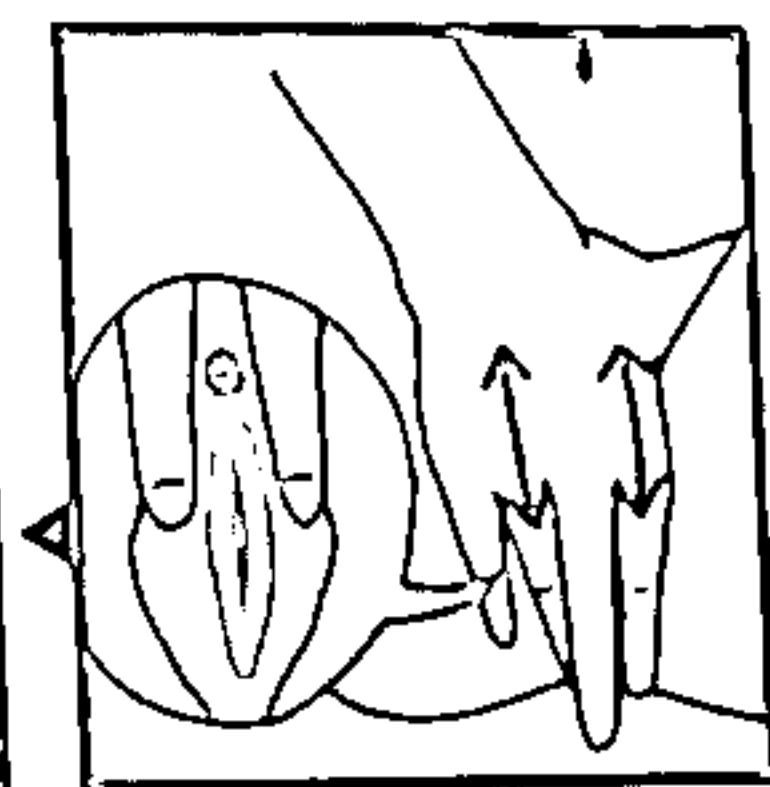


親吻同時 也對背部做亞當撫觸 撫慰女生

到了這個階段，女方完全沉浸在前所未有的快感與情欲氣氛中，而身心都因為自己心中對性愛情慾的期待而躍動。接下來則是在她背上做亞當撫觸的動作，以中指抵住，以食指與中指。

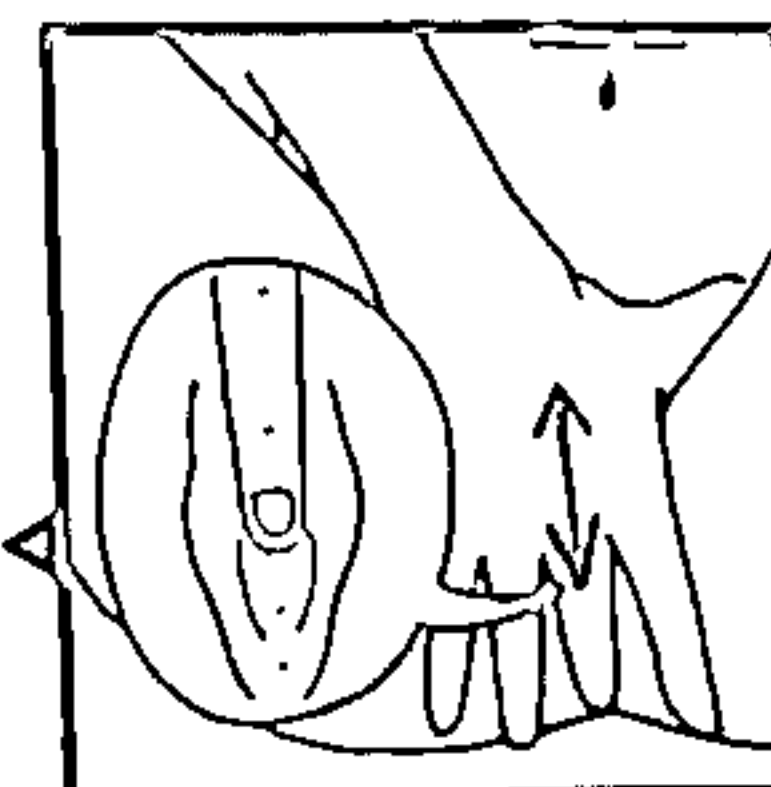
大陰唇

以食指和無名指上下移動，做亞當撫觸。不用抱太久，大概3~4回即可，但千萬不可以省略！



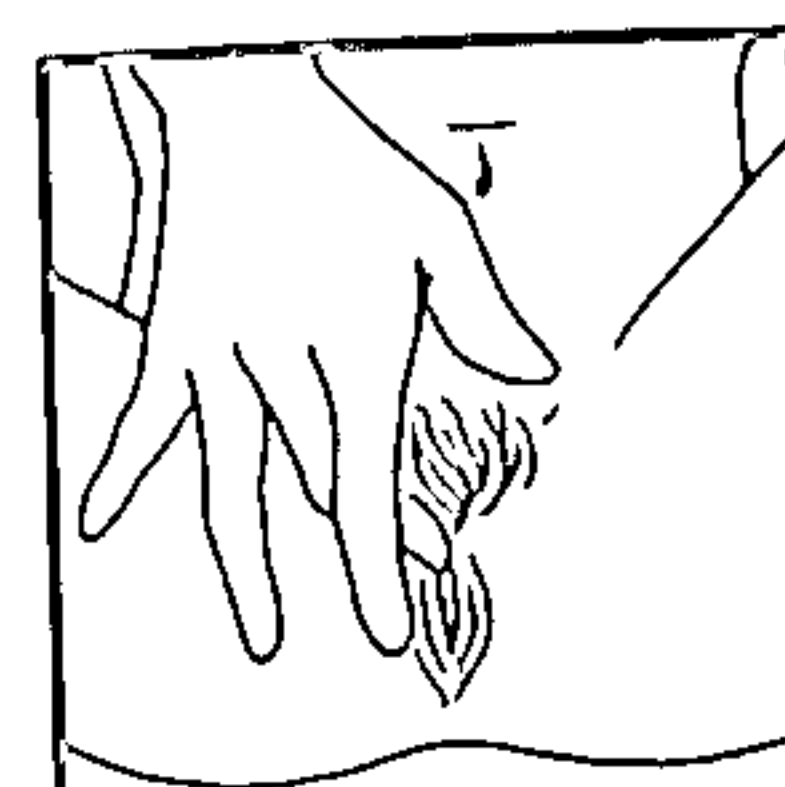
小陰唇

中指緊貼著，以上下方向愛撫。不要用力按壓，以輕碰兩側小陰唇的感覺來回5~6次。



陰蒂

用一根中指以微弱的撫壓，微微震動愛撫。這時刻意不要撥開包皮，來回晃動1~2分鐘。



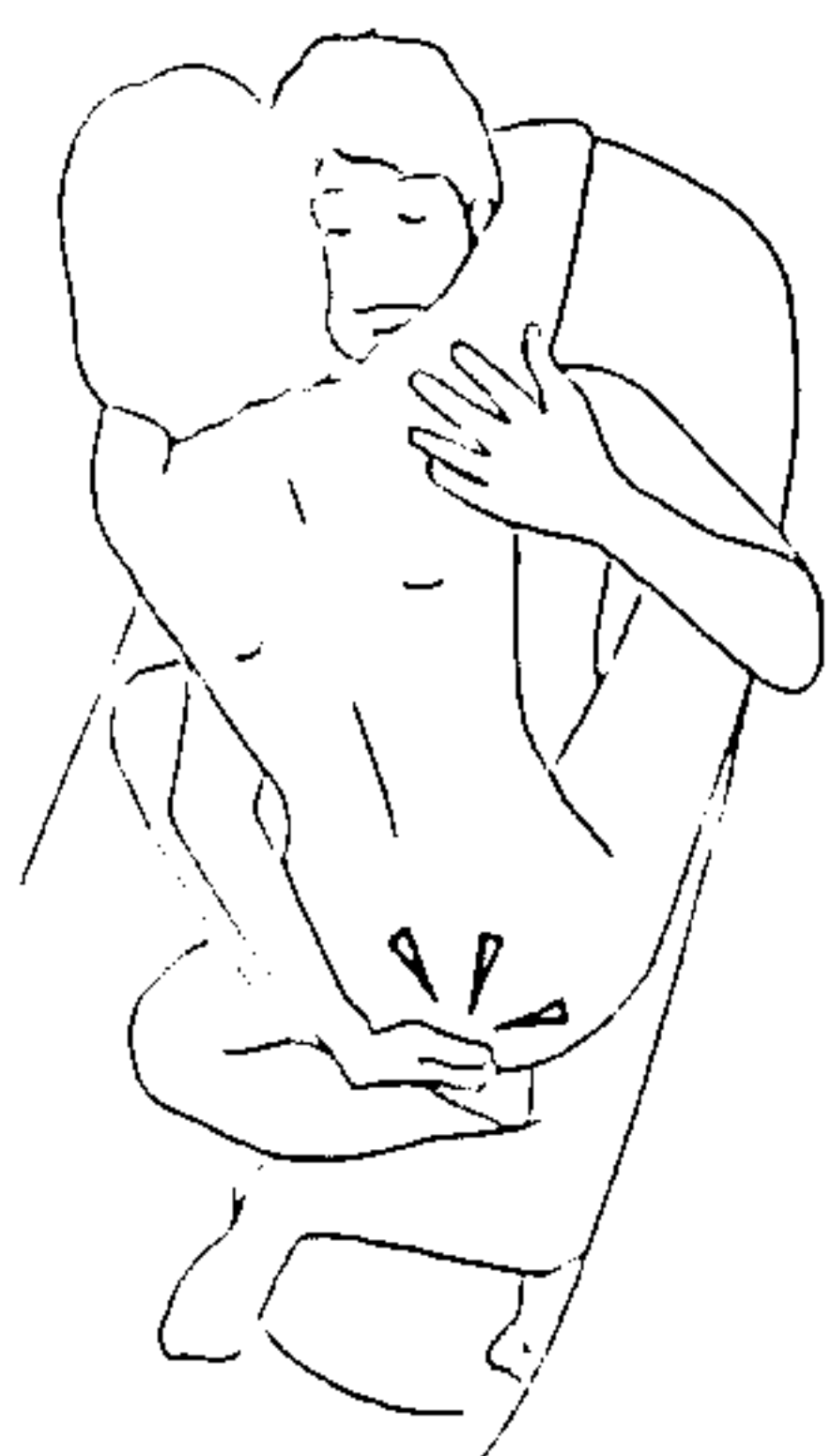
女性的 好~舒服心得

「第一次的肛門愛撫讓我臉紅心跳，卻有一種說不出來的興奮和快感，回過神來發現自己居然忍不住就扭起腰來。」
(田梨，31歲)



把右手繞到後方 用中指愛撫肛門

到了這個階段，女方完全沉浸在前所未有的快感與情欲氣氛中，而身心都因為自己心中對性愛情慾的期待而躍動。接下來則是在她背上做亞當撫觸的動作，以中指抵住，以食指與中指。

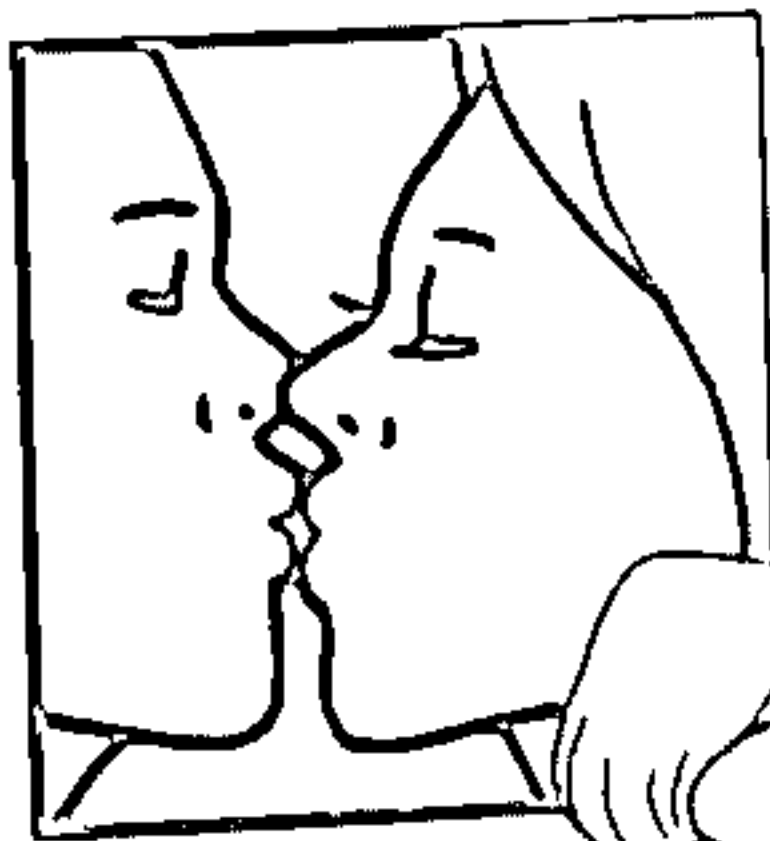


換成面對面擁抱姿勢 進入亞當親吻 & 開始親吻

面對面身心放鬆後，接下來則同面對面的姿勢，進房之後兩人刻刻意不這麼緊密接觸，就是為了在這一刻得到最大感動。千萬注意可別一不小心就把陰莖放進女生體內，記得把陰莖收到底下。

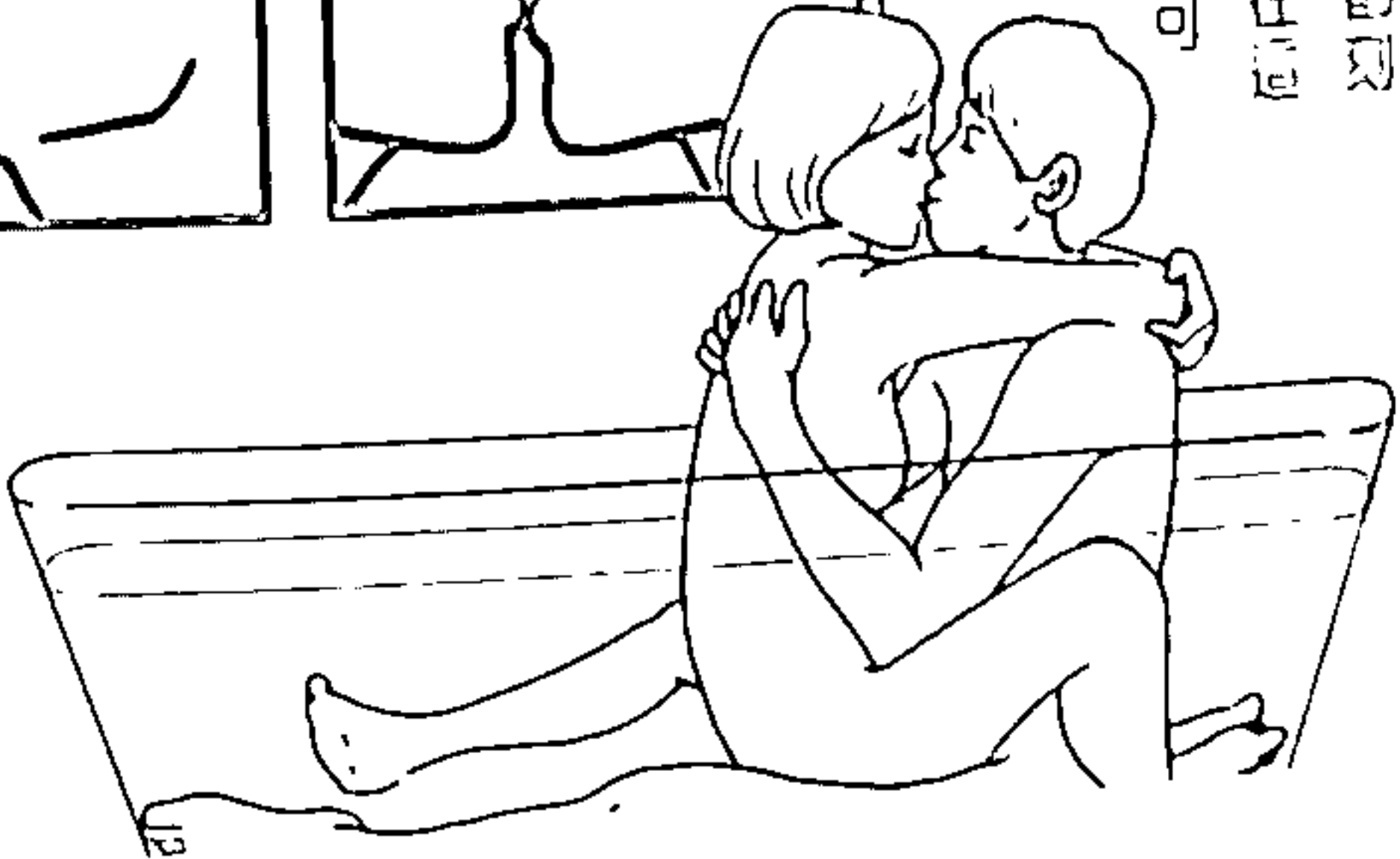
亞當親吻

這時輕輕的一吻反而有極佳效果。先由雙唇的亞當撫觸充分享受那份纖細的感覺。



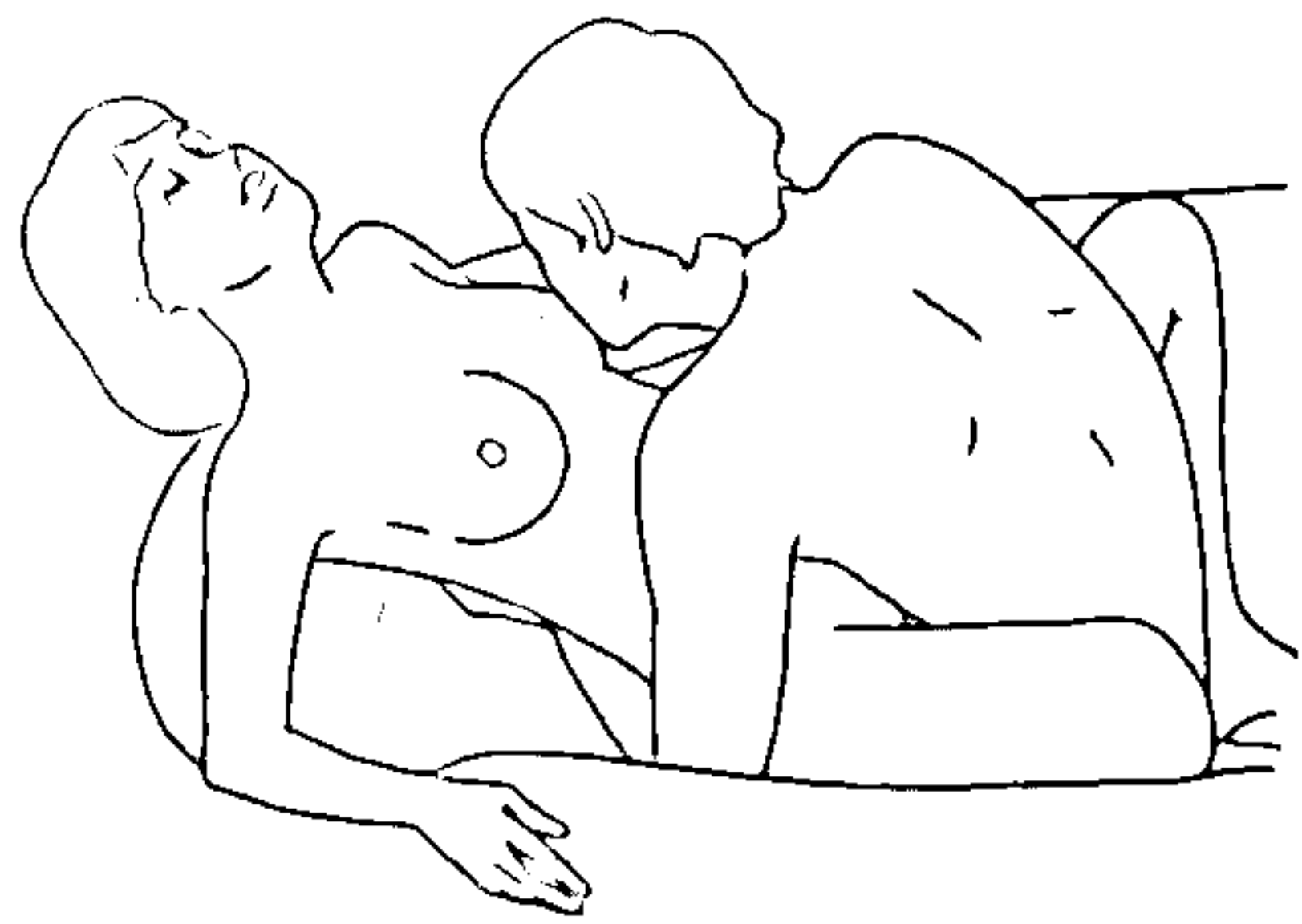
開始親吻

感受彼此雙唇彈性的絕美輕吻。慢慢疊上自己的唇，將會發現女生原來是這麼軟嫩、這麼溫柔。



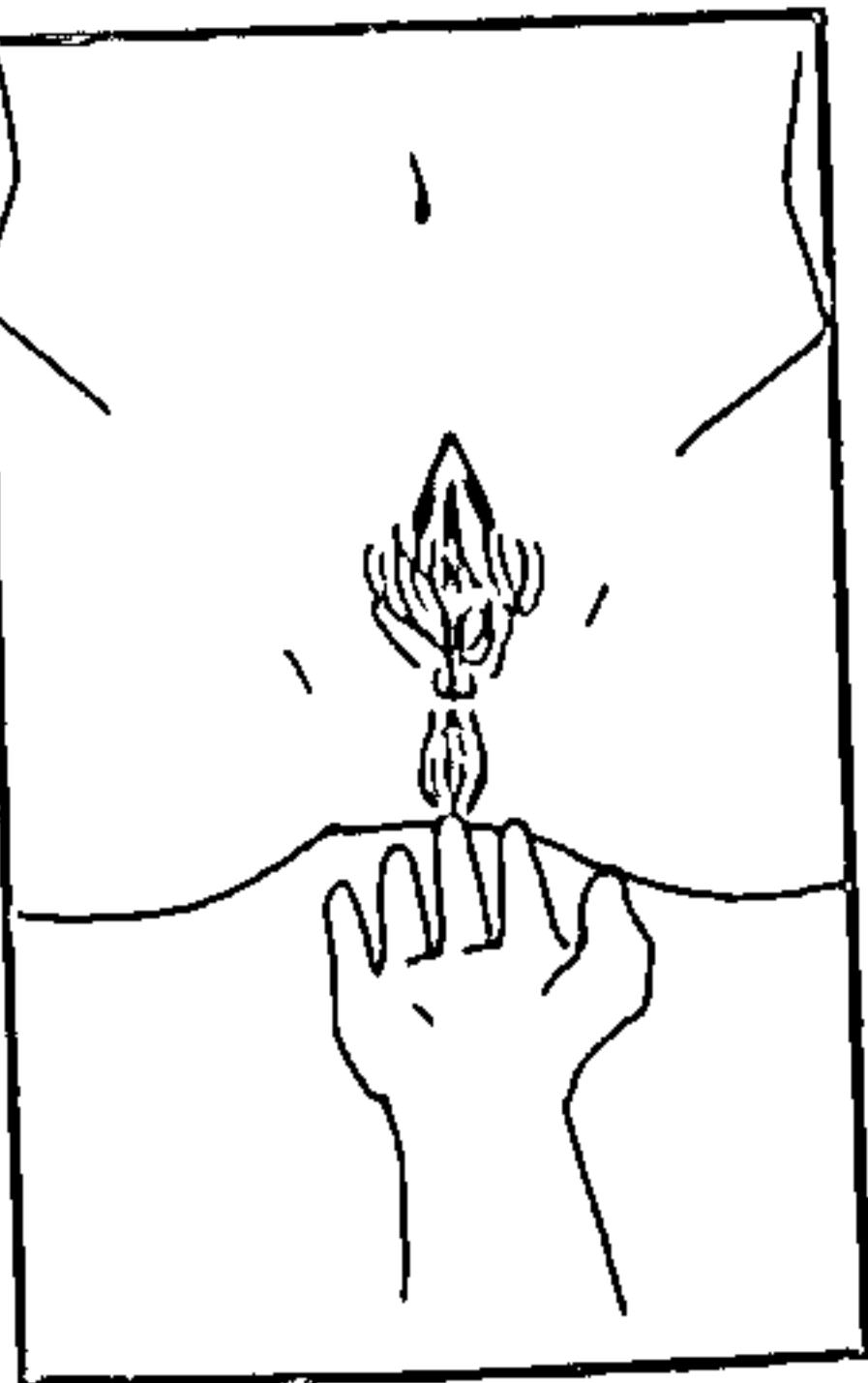
讓女方上半身仰躺 吸吮泡在熱水裡的乳頭

吸吮乳頭是在熱水裡的乳頭，可以讓女方上半身仰躺，吸吮乳頭。這是一個非常舒服的姿勢，可以讓女方上半身仰躺，吸吮乳頭。這是一個非常舒服的姿勢，可以讓女方上半身仰躺，吸吮乳頭。



挑逗女性

一分

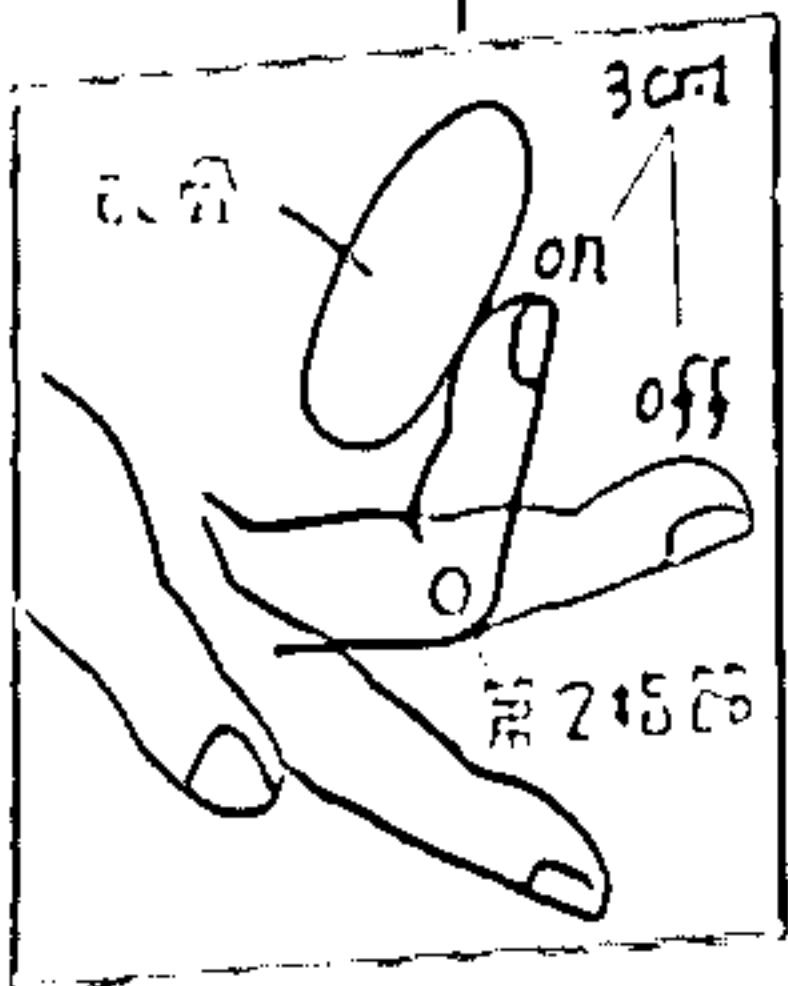


陰唇和陰道口

53

擴大對交合的期待

周氏之學



100

女性
好一

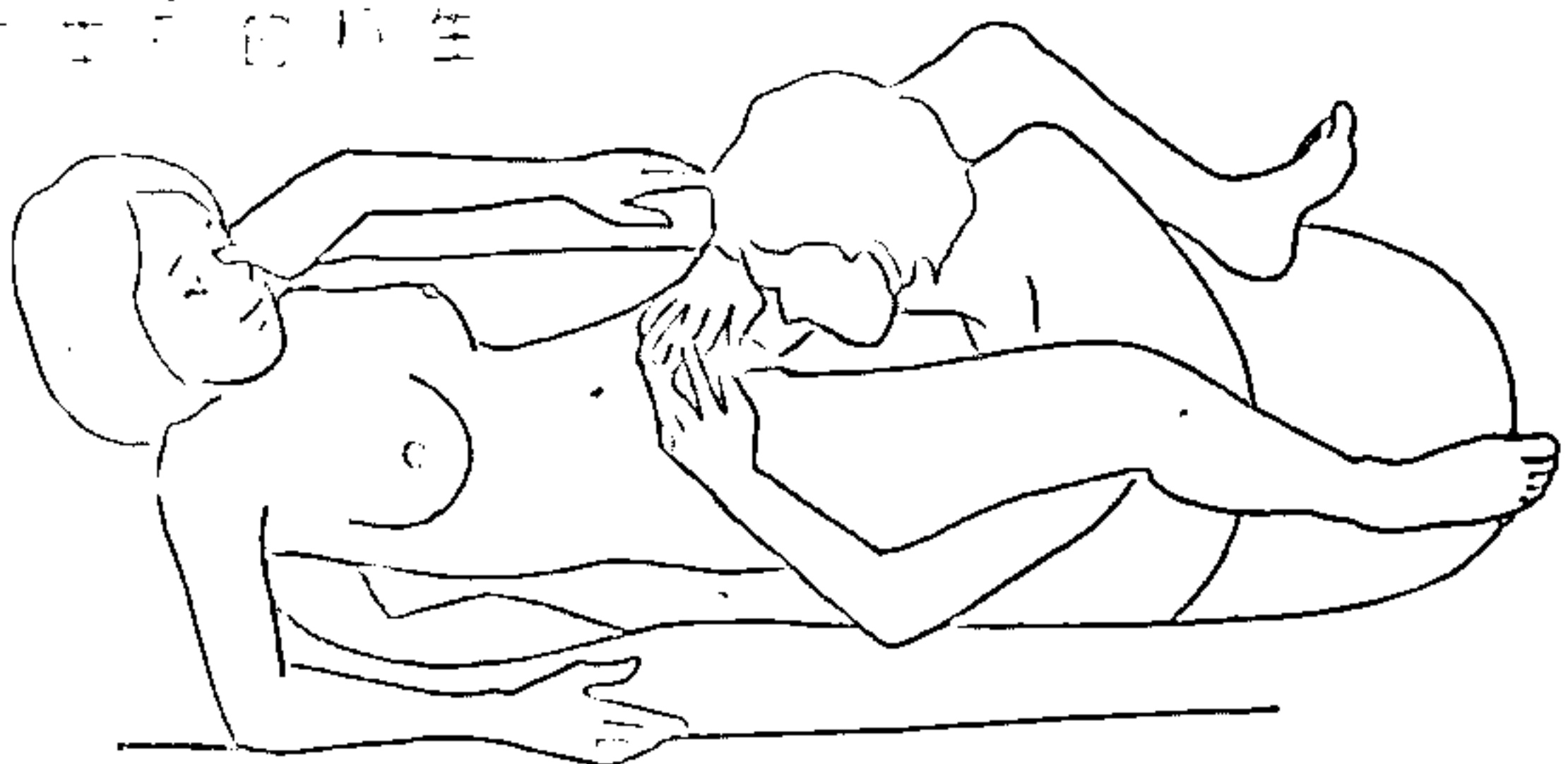
1967

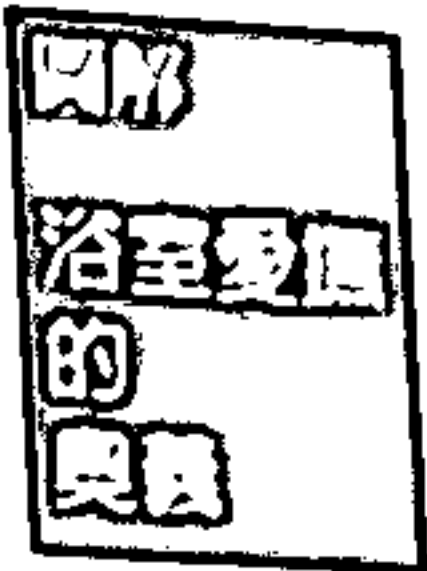
(5)



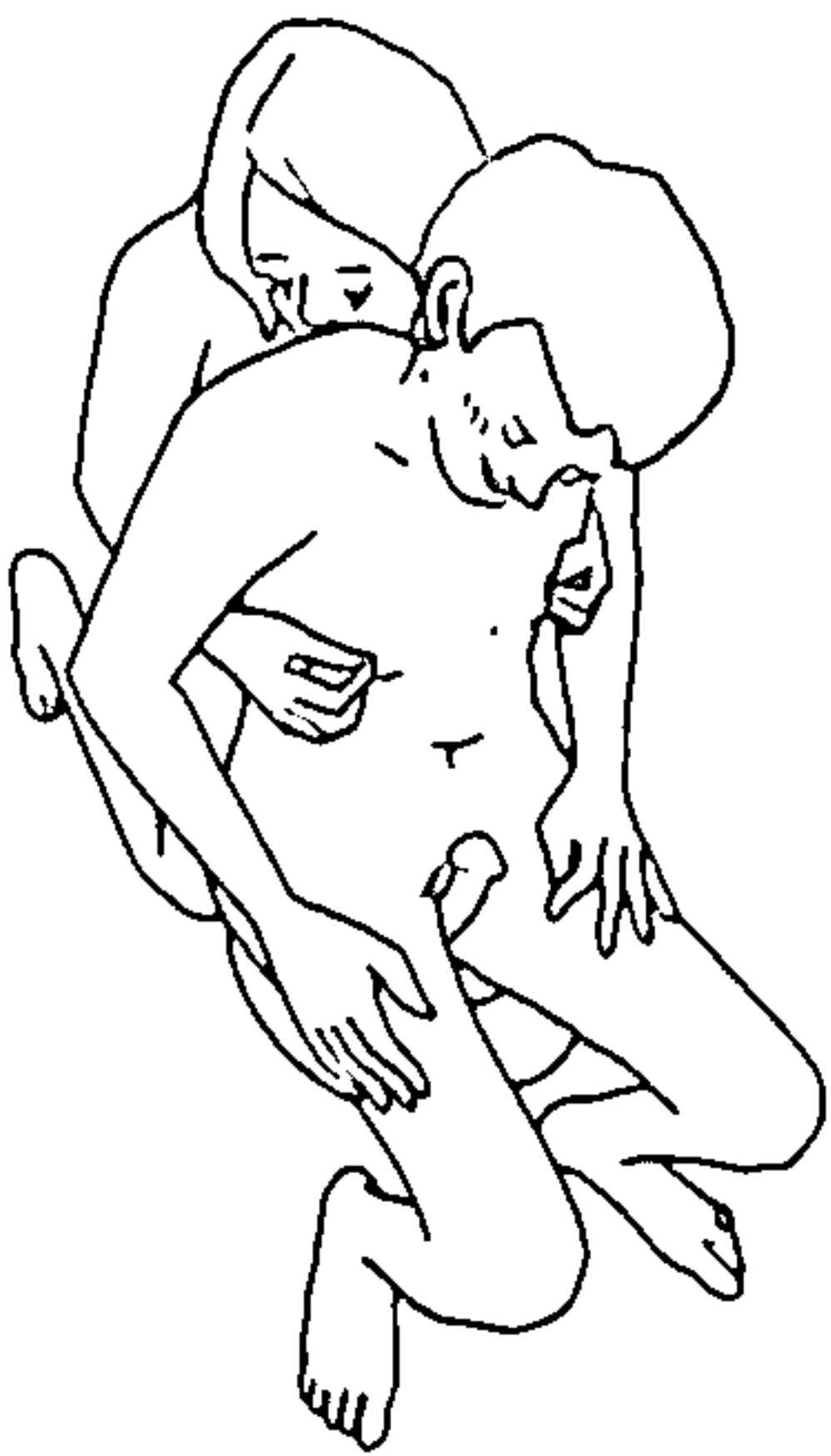
爲她輕鬆口交

141



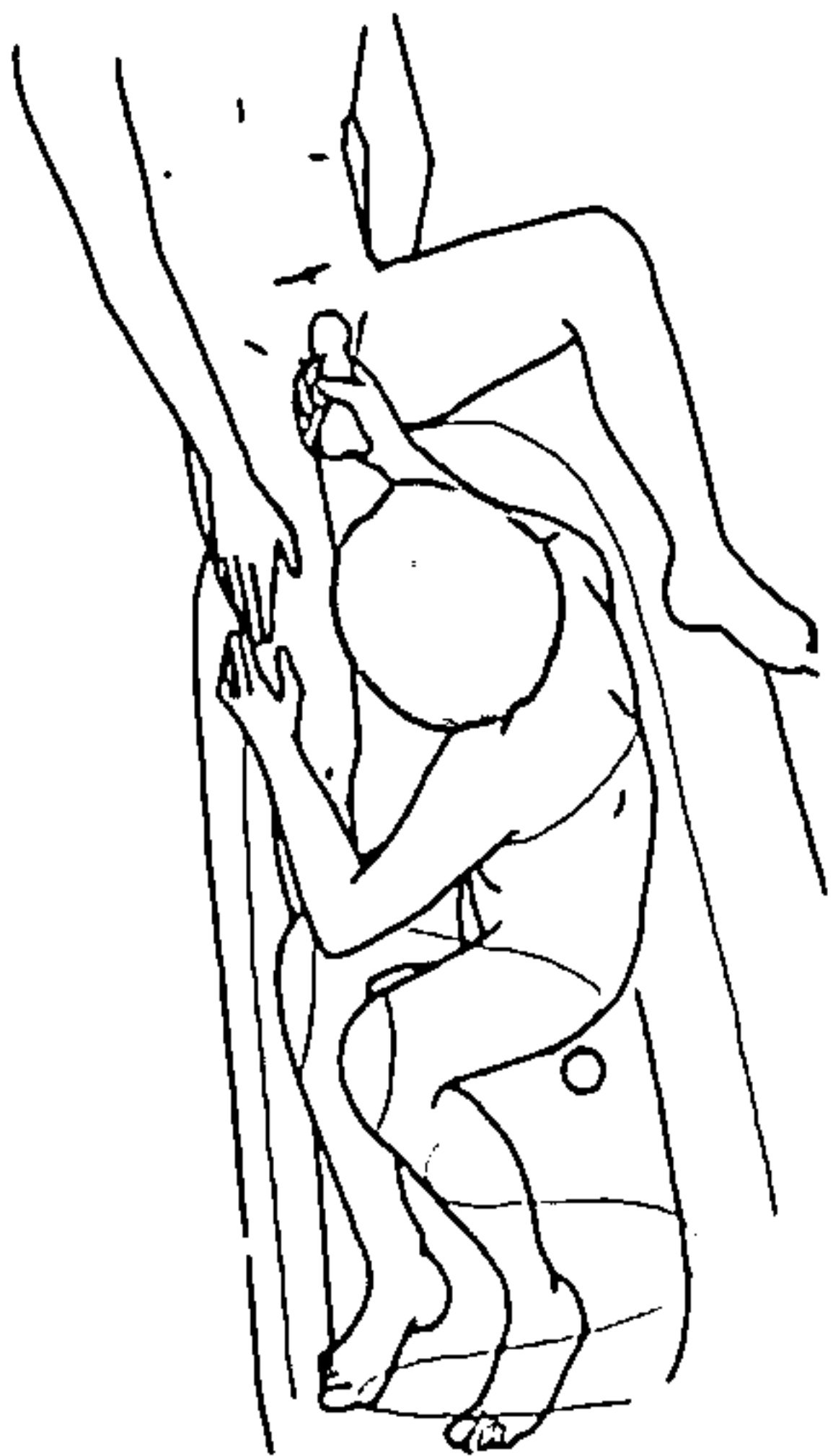


女性服務男性的 浴室愛撫技巧



讓男生坐在浴室小椅子上 從後方輕弄乳頭

乳頭是男性慾望以外，第二個容易有快感的珍貴性感帶。讓他在浴室的小椅子上坐下，先幫他輕輕沖洗全身，用自己沾滿肥皂泡沫的胸部緊貼在他背後，一面把手順到前面愛撫他的乳頭，扭動胸部的同時，把臉貼近他耳邊細語：「奶奶頭也很舒服吧？你看小弟都在抖動了！」想必他也很興奮。



讓男生坐在浴缸一角 獻上國王口交

讓男性雙腿張開，坐在浴缸一角，同時為他口交。對於性愛沒什麼自信的男人來說，可以對他展現出「為他口交的同時逐漸興奮的自己」。不過，如果這時一下子讓他進入高潮就泡湯囉！這個姿勢的目的不在於肉體上的快感，請把重點放在氣氛上的感官享受。看到女生對自己的小弟愛不釋手，男生會特別開心。



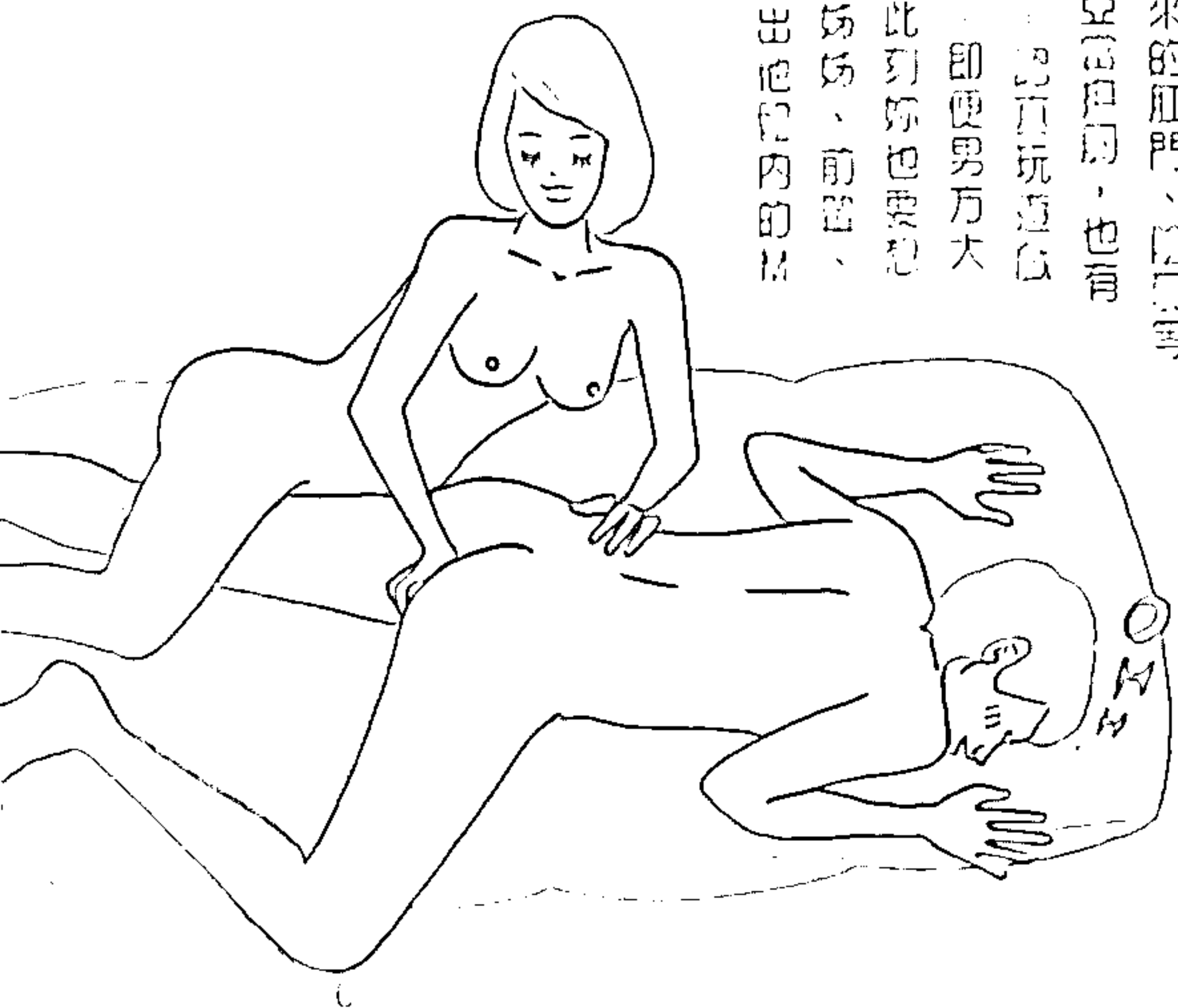
善用情趣小椅子 施展連行家都呻吟的超猛絕招

如果浴室裡有情趣小椅子，絕不能就這樣放過——一定要善加利用。「這什麼啊？好怪的椅子哩，你坐坐看。」讓男方坐下後就開始愛撫。在他背部塗上肥皂泡泡之後，利用「掌心按摩法」，手緊緊貼，一邊為他清洗，然後漸漸把手往下移，從後方輕撫肛門、陰囊和陰莖根部。



相偕前往愛與歡樂的世界 一舉獲得魔法魔毯

比較有規模的按摩有的會準備乾淨的浴室踏墊。讓他俯臥在踏墊上，用乳液或按摩精油，在遊戲的心情下嘗試探索各處性感帶。「跟他彎曲一隻腳，對出來的肛門、陰囊等部位輕輕做亞當按摩，也有很棒的效果。」認真玩遊戲才會有意思，即便男方太嫩二十歲，此刻你也要想像自己是女媽媽、前輩、女王，散發出他體內的成熟感。



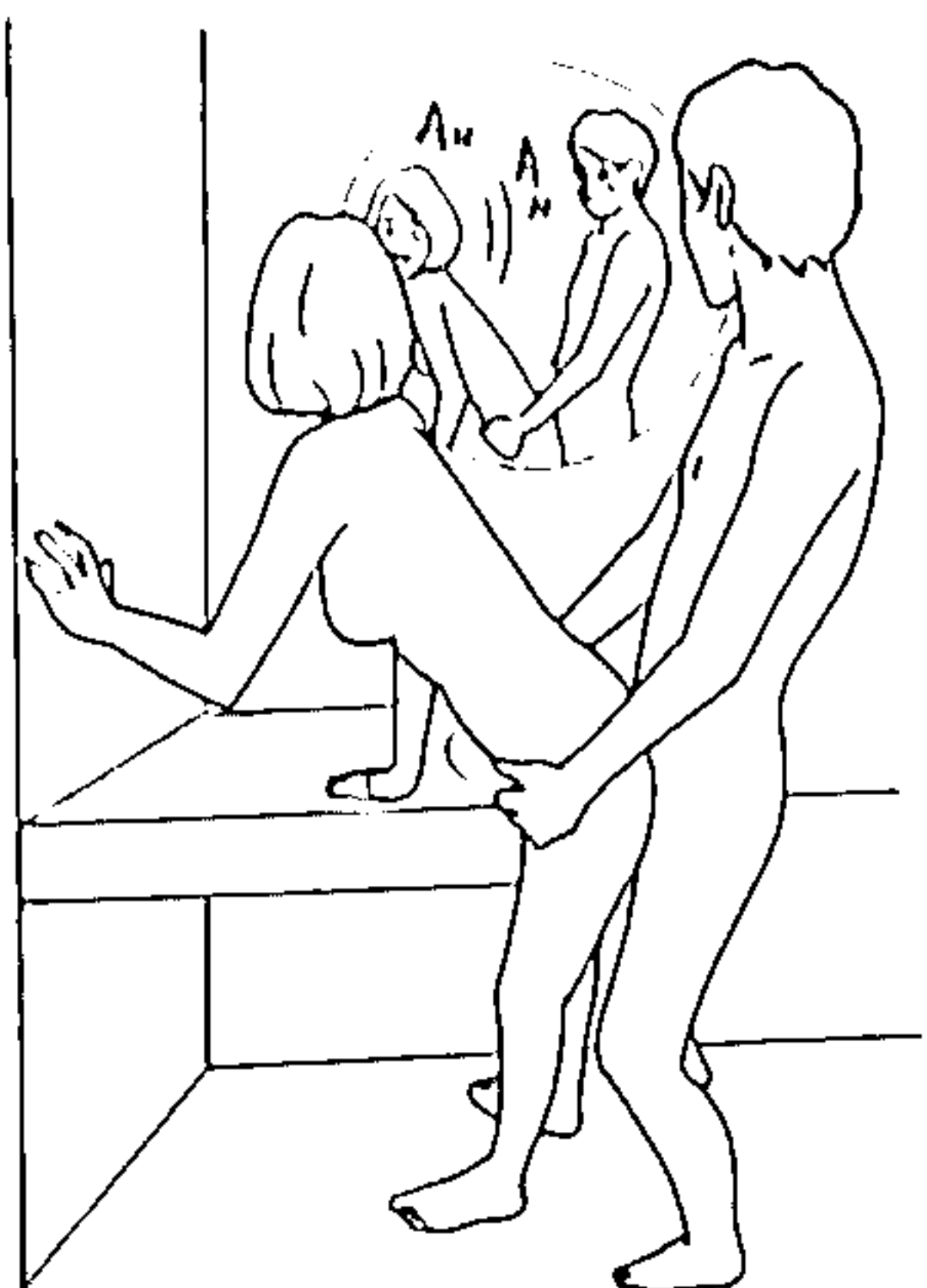
圖解
浴室愛濕的奧義

利用洗手台的交合技巧



鏡面反射下快感增四倍
展現出性感放浪的模樣

在床上可受到各種體位的交合後，在拉伸出屋簷，忘至地帶去她到洗手間，以日夜立立的體位，讓兩人出現在鏡子裡，這一切也會讓女生很興奮，即使沒空中有鏡子，但在洗手台的鏡子前交合會感覺跟脫日常生話，刺激也隨之倍增。重點在於把最私密的地方和對方，讓兩人的表情一起出現在鏡子裡，別忘了鏡前說些淫言穢語。



緩慢性愛奔放自由
趁機會試試歐性的做法？

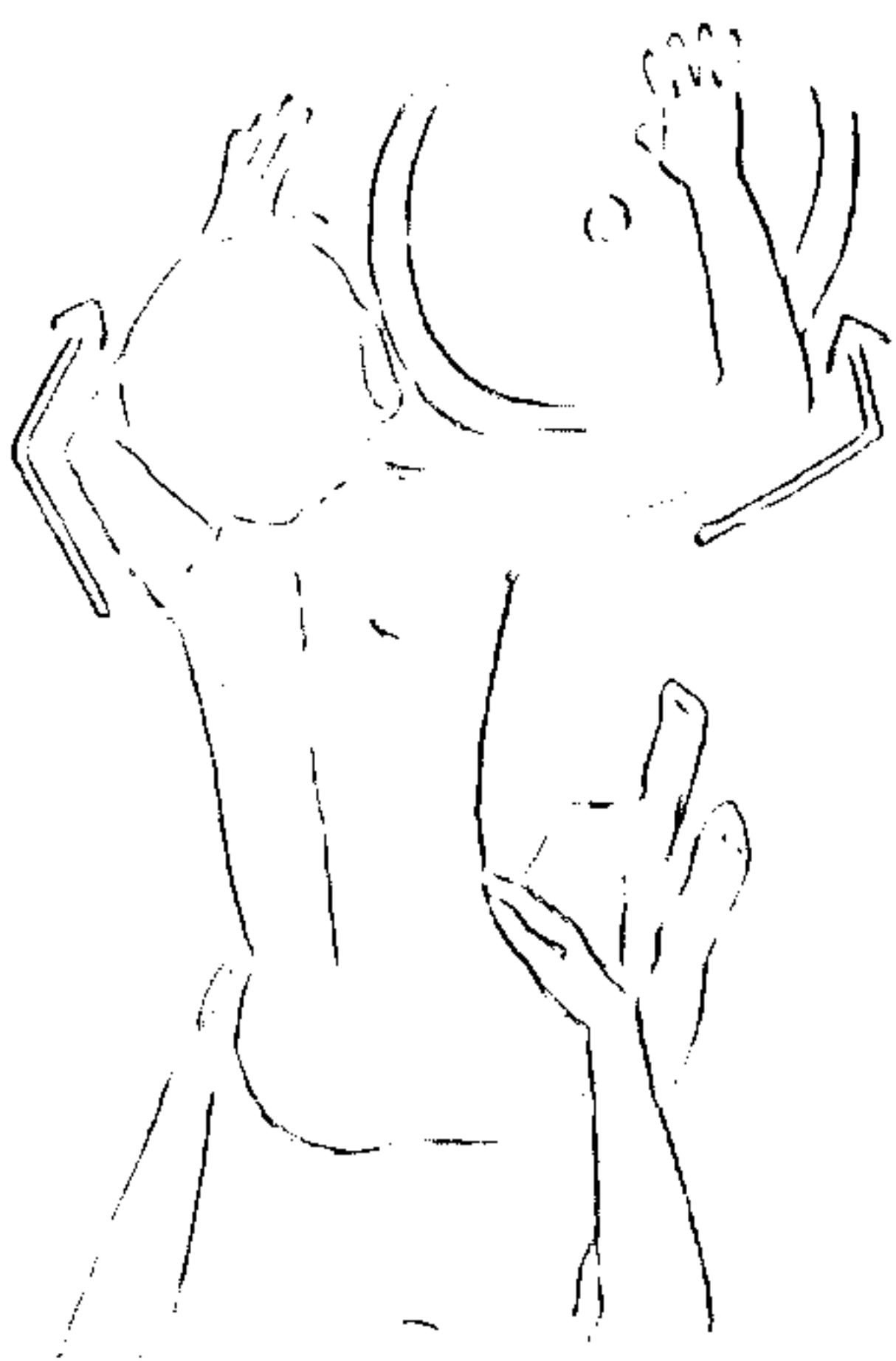
完全展現本性，以自我為中心的性愛是垃圾性愛，但若兩人一起享受歐性性愛就沒有問題。比方說，口中介紹的三種體位，在鏡面前交合會更刺激，充滿歐性的性愛，非常值得推薦。女生一手扶著洗手台，另一隻手拉著男方的手，男方的手放在女生的胸前，女生則一手扶著洗手台，另一隻手拉著男方的手，男方的手放在女生的胸前，女生則一手扶著洗手台，另一隻手拉著男方的手。

女生可以彎曲膝蓋
讓插入角度多變化

在浴室交合時，女生可以彎曲膝蓋，讓插入角度多變化，這樣可以讓男生感受到不同的刺激。女生可以彎曲膝蓋，讓插入角度多變化，這樣可以讓男生感受到不同的刺激。女生可以彎曲膝蓋，讓插入角度多變化，這樣可以讓男生感受到不同的刺激。

坐在洗手台邊緣令人興奮
噢？在這種地方做嗎？

坐在洗手台邊緣，這是一個非常刺激的位置。女生可以坐在洗手台邊緣，男生可以站在她後面，這樣可以讓男生感受到不同的刺激。女生可以坐在洗手台邊緣，男生可以站在她後面，這樣可以讓男生感受到不同的刺激。

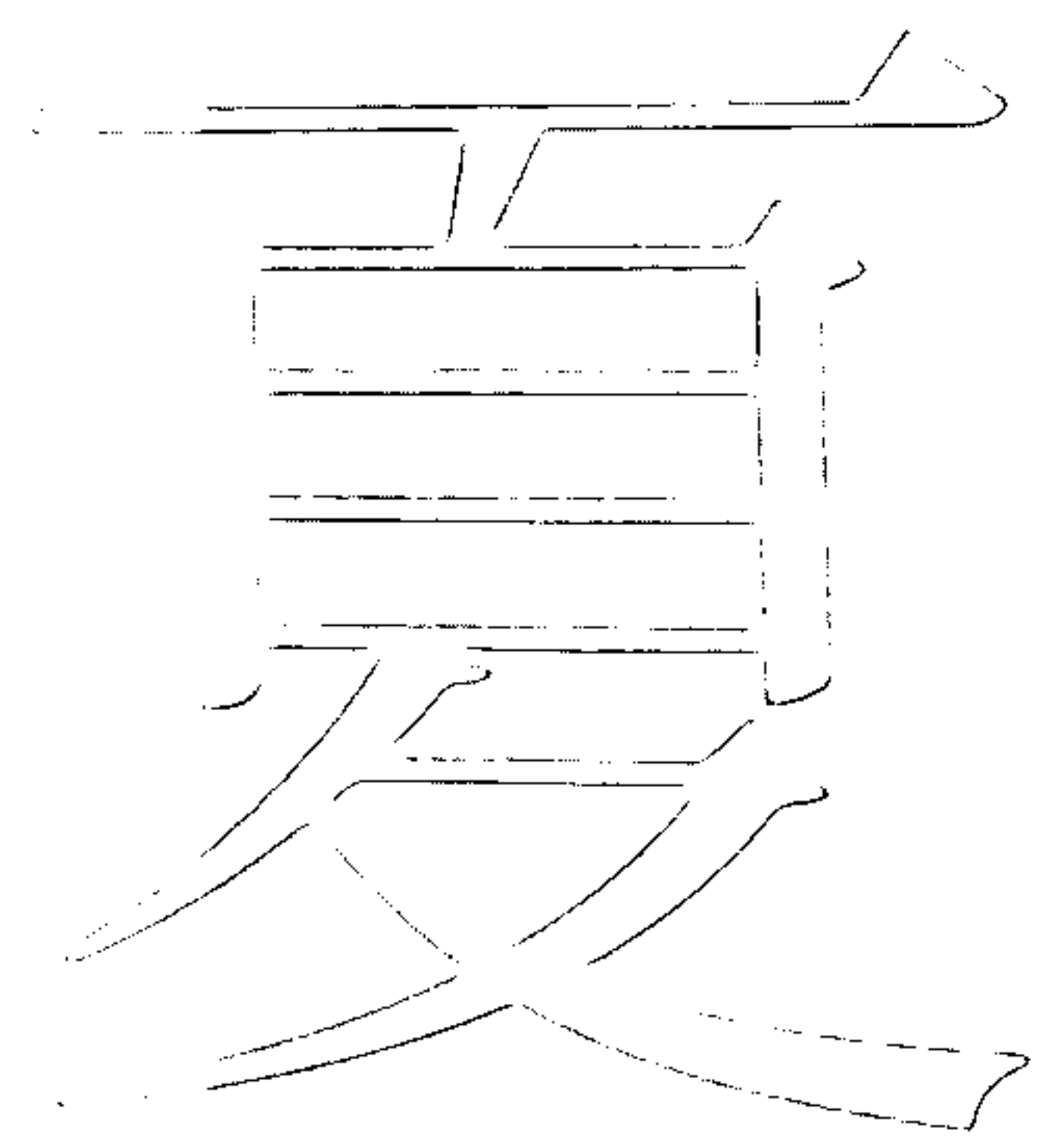




沙灘！

心跳加速的夏日大冒險！
大浴巾下的暗潮洶湧！

蔚藍大海、白嫩肌膚，穿梭而過的
性感！和悶熱的氣氛呈現完全對
比，在大浴巾下上演著私密的雙人
共舞。準備2~3條超厚的大浴巾，
按摩油則是必備品。也別直接在
沙灘上愛愛。



實用附錄

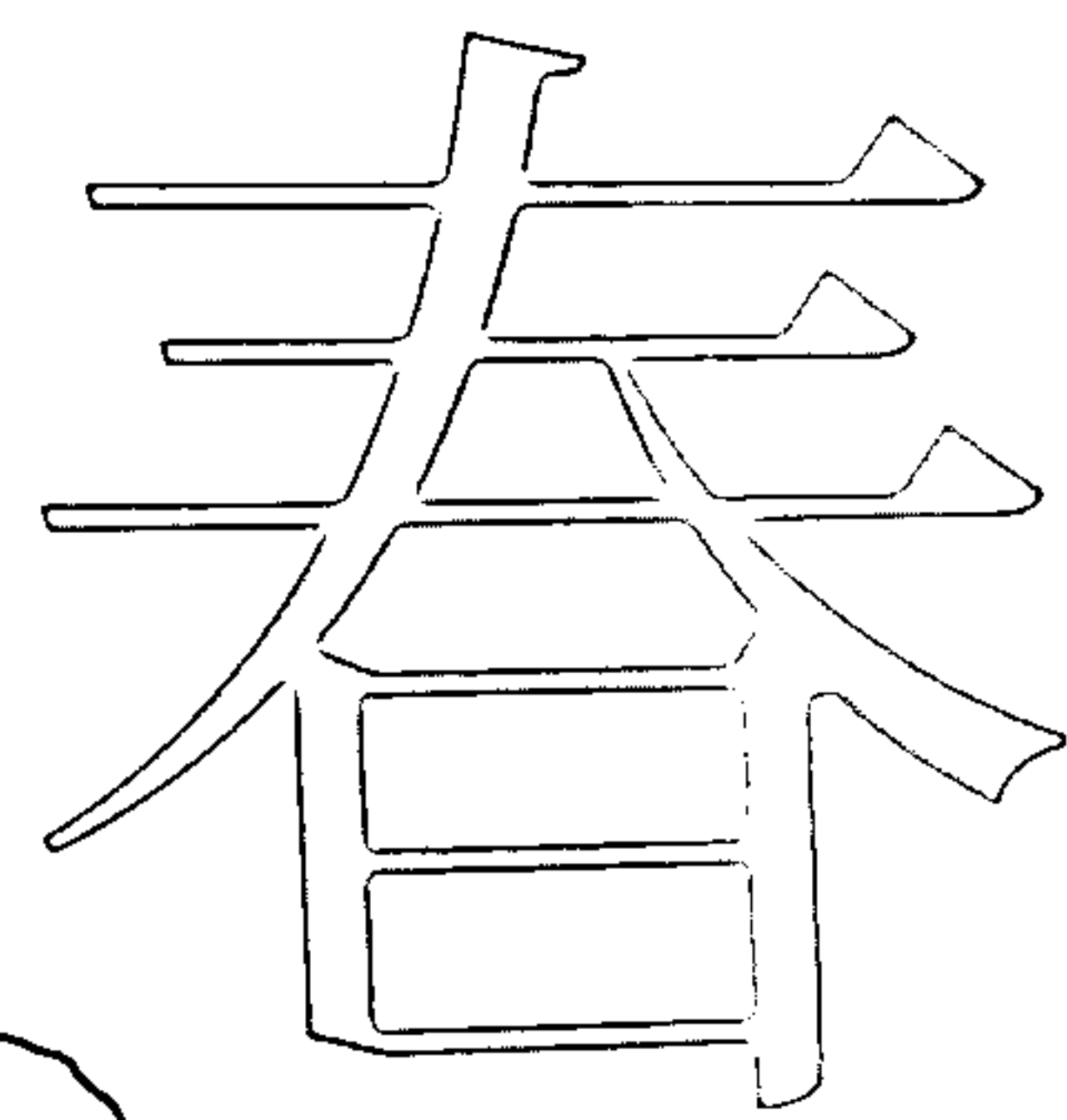
四季出遊的 雙人共撫

旅行是戀愛的特刊★
在空調舒適的房間裡做愛很極，
但既然生活在四季分明的國家，
偶爾也要試試戶外的雙人共舞！
找個避人耳目的地點暗自享受吧♡

划船！

上半身裝模作樣的約會
下半身大騷動～

划開小船，和其他人保持
一段距離，船身以下的部
分最好不要讓人看到。在
不穩定的小船上享受雙人
共舞，愛的小狀況不斷，
趣味十足！假裝不經意地
帶著按摩精油出門吧！



冬

露天溫泉！

愛撫同時吟詩作對
品味情趣的成人性愛

白天有岩石堆雪和枯木環境，
夜晚則有星月光芒擁抱。雙
人共撫下孕育的不僅是高度性
感，也有著對另一半的體貼和
生活情趣。



電影院！

藝術之秋當然以此為首選！
建議列入上摩鐵前的行程

這是我極力推薦的外出雙人共撫地
點。在觀眾稀少的戲院，電影一遍
放映，慢慢享受彼此的愛撫，滋味
特別不一樣。雖然只能用手愛撫，
但接下來上摩鐵時一定會點燃熊熊
欲火！

秋

實用附錄

四季出遊的
雙人共撫

【國家圖書館出版品預行編目資料】

極致挑逗：雙人共撫全圖解120招 / 亞當·德永著；葉章利譯。
--初版-- 台北市：究竟，2011.09
192面：14.8×20.8公分--(第一輯) 1：311

ISBN 978-986-137-145-0 (平裝)

1.性知識

429.1

100013318

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構

究竟出版社
Athlon Press

<http://www.booklife.com.tw>

第一卷 031

inquiries@mail.eurasian.com.tw

極致挑逗——雙人共撫全圖解120招

作 者 / 亞當·德永

插 圖 / 岡村透子

譯 者 / 葉章利

發行人 / 閻志忠

出版者 / 究竟出版社股份有限公司

地 址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電 話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳 真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵政帳號 / 19423061 究竟出版社股份有限公司

總 經 銷 / 陳秋月

主 編 / 連秋香

責任編輯 / 劉珈盈

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 陳佩荷

印務統籌 / 林永潔

監 印 / 高榮祥

校 對 / 連秋香

排 版 / 莊寶鈴

經 銷 商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印 刷 / 祥泰印刷廠

2011年9月 初版

2013年4月 15刷

《JISSEN IRASUTO-BAN SLOW SEX KANZEN MANUAL II FUTARI TACCHI-HEN》

© Adam Tokunaga 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.

本書由日本講談社授權圓神出版事業機構—究竟出版社發行繁體字中文版，版權所有，未經日

本講談社書面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿製或轉載。

定價 250 元

ISBN 978-986-137-145-0

版權所有，翻印必究

Printed in Taiwan

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

前所未見的性愛指南，告別單方面進行的性愛模式！

雙人共舞×時間×地點×花樣=創造兩人間的獨特小宇宙！

性愛全圖鑑也出版，想與另一半一起閱讀！

性愛技巧全圖鑑也出版，想與另一半共同學習！

認真讀完本書，這便會是妳獨特的性愛！認真運用技巧，用自信的笑容，享受性愛，妳將用自己的體操享受性愛的美妙！

女性讀者這麼說

「我買這本書，不是因為我們之間沒了新鮮感，而是想跟我們的愛門更深、更深，我也想進一步提升自己的技巧，跟男友更快樂！」
～小美～

「之前老師的技巧會跟人試試，也想叫男友試試口！最後的「酥酥酥口術」馬上就能學起來，明日上學已經時男友會照書口中介紹的方式來！」～小美～

「說到雙人共舞，很多人可能只會聯想到「69式」，但本書介紹的各種技巧，讓人不禁讚嘆「居然還有這麼多種變化」！從女性角度來說，我會很喜歡「四角組腿式」系列，下次不妨與另一半一起組口口中的插口，此篇「今天就試試這個吧」，打破一成不變的性生活！」
～小美～

「在這本書之間，在床上的時候男友也會發出奇聲喘口奇！聽著他的喘口奇，我也越來越享受，真真口口裡會到極致性愛的美好。」
～小美～

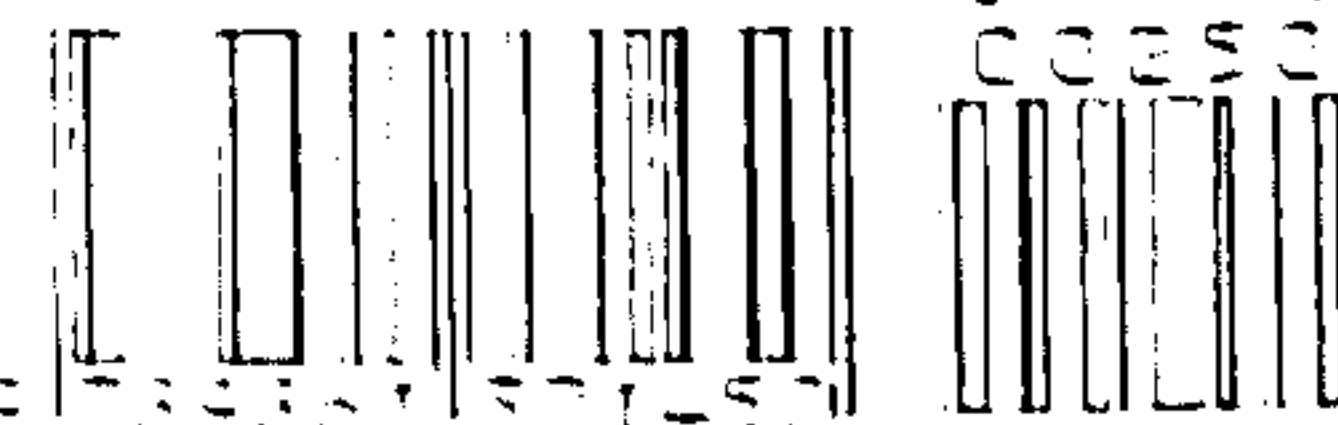
男性讀者這麼說

「這本書其實是女友先買來看，約會時就把書放在枕邊一邊看，嘗試裡頭介紹的技巧，真是一大享受啊！」
～小美～

「這口技巧還真有變化在書中大公開！我和女友就是因這本書而更享受彼此，在床上也更愉快。」
～小美～

「一直以來，我們都以為性愛是某一方先對另一方進行愛撫，然後再互換，而當意識到進入第三階段，就會口到一個全新的世界。我和女友依照這口技巧試「雙人共舞」的技巧，真的很快樂，也很舒服，我們兩人都很享受，這也是因為發現現在身邊的男友。」
～小美～

ISBN 978-95-27-246-2 [429]



國語日報