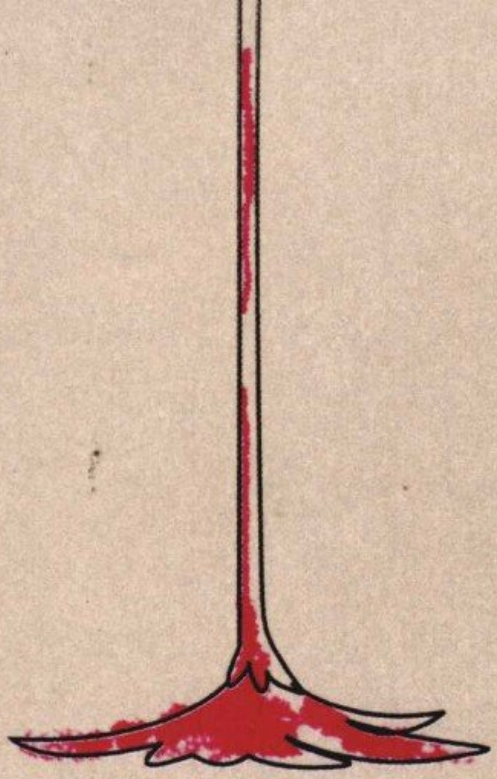

完美伴侣

[日] Adam 德永 著　宋好 译

性爱治疗师Adam 德永，用14年时间，通过上千位女性的案例，创作了全世界最完美的性爱教科书。

SLOW SEX

独家引进 · 日文版原书名

缓慢性爱

比快乐更深入骨髓的

迷恋而沉溺的

慢生活时代的男女相爱之道



重庆出版集团 重庆出版社

相较于市面上那些汗牛充栋、千篇一律的性爱指导书，《缓慢性爱》对于只知公式化“性交”，不知“做爱”真意的饮食男女，应该是一记当头棒喝。

——《男女必修的七堂课》、《性Q百分百》作者
台湾性教育协会名誉理事长 郑丞杰医师

阅读《缓慢性爱》，发现作者开启了另一种爱欲视野：原来，“性”是座勇猛奔发的火山，“性行为”只是山头露出的小火苗，火山内部，往往汇聚了更庞大涌动的深层爱欲。

——《放鸟过来！性爱女写手的呛辣记事》
《放鸟过来2：性爱力——床上一分钟，床下十年功》
《星海罗盘：性男性女星座记事》作者 鸟来伯

推荐给各位男性，这本书绝对比A片更让你了解“真实世界”的女人！

——《我是女王——那些好女孩不懂的事》
《我是女王2——那些坏男人教我的事》作者 女王

缓慢性爱是对秒杀性爱男人的一记当头棒喝！本书补足了许多两性沟通中不好意思谈论却很重要的部分。

——《我爱质男》、《Pink Lady恋爱去》作者 贵妇奈奈

ISBN 978-7-229-00701-0
9 787229 007010 >
定价：26.00元

解开这本书的衣带，你可以在任何场所独享本书带给你的最体贴的关爱。

完美伴侣缓慢性爱

[日] 亚当·德永 著 宋好 译

重庆出版集团 重庆出版社

《Suroo-Sekkusu Jissen Nyuumon Shinjitsu no Ai wo Hagukumu Tameni》
©Adam Tokunaga 2006
All rights reserved.
Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.
Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing,China.
本书中文简体字版由KODANSHA授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、书录或翻印。
版权所有 侵权必究

版贸核渝字（2006）第47号

图书在版编目（CIP）数据

完美伴侣/［日］德永著；宋好译. —重庆：重庆出版社，2009.7
ISBN 978-7-229-00701-0

Ⅰ.完… Ⅱ.①德…②宋… Ⅲ.性知识—基本知识
Ⅳ.R167

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第078648号

完美伴侣

スロ セックス 践入—真実の愛を育むために

Suroo-Sekkusu Jissen Nyuumon Shinjitsu no Ai wo Hagukumu Tameni

［日］Adam 德永 著
宋 好 译

出 版 人：罗小卫 丛书策划：朱子文 陈 慧
责任编辑：陈 慧 陈红兵 责任校对：温雪梅
装帧设计：味计设工作室

重庆出版集团 重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 http://www.cqph.com
重庆海阔特彩色数码分色有限公司制版
重庆市联谊印务有限公司印刷
（重庆市江北五里店岩口41号 邮编：400025）
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL：fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809425
全国新华书店经销

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：8.25 字数：120千
2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-229-00701-0
定价：26.00元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683
版权所有 侵权必究

目　录

前　言　1

第1章　现代人不懂真正的性爱　5

贪图眼前欢：男人的“罪与罚”　5

时间，时间，关键在于时间　11

垃圾性爱正在四处蔓延　15

错，错，错！男人把女人当成泄欲的工具　20

不要小看性爱　25

幼稚拙劣的性，只会瓦解爱　29

攻略女性身体的策略　37

A片不是性爱教科书　43

自称“技巧高超”的男人 45

越用力摩擦越舒服？不！ 47

正确的阴蒂爱抚法 48

随媒体走入误区的悲剧 49

人类鄙视性爱的矛盾行为 55

千万不要被知名性器的神话所迷惑 59

老二至上主义造成的不幸 63

与高潮绝缘——错误的体位 68

超越医学常识的性爱 75

从男性本位到男性主导 80

天赋男权——享受遍及肌体的充分爱抚 84

第2章　男人和女人的根本区别　87

女人其实不懂得真正的鱼水之欢　87

随处可见的“性快感处女”　91

在所谓的性冷淡女人中，至少95%是正常的　93

不要被女人的“假高潮”忽悠了　99

被误读了的“男子汉气魄”　104

为什么她们希望性爱快点结束？　109

千万别把“高潮”和“感到舒服”混为一谈　1114

男人，你知不知道自己为什么会射精？　116

正确的“手指插入法”　120

她们的玉体天生就是为了让男人疼爱而存在的 122

爱抚的方法和顺序 *127*

很“痒”吗？那是通往天堂的大门 *132*

男人亢奋，女人“性福” *136*

言者无意，听者有心 *138*

第3章 来做缓慢性爱吧 141

矫枉过正——千万别忙着射精 *141*

不要只想到让女人高潮 *146*

从“前戏”到“爱戏” *154*

性爱的本质：性能量的融汇与交流 *158*

繁花似锦的“性感中枢” *166*

性爱是抚慰心灵的灵丹妙药 170
性快感：人和动物的根本区别 1672
性爱是上帝赐给人类最棒的礼物 174
男女彼此相异，幸福交汇融合 181
克服早泄，控制射精 182
真正的性爱能让所有女人忘情喊叫 186
男人也有忘情喊叫的潜能 190
比射精更快乐的体验 194
男性魅力与性技巧息息相关 195

第4章　亚当性爱理论与技巧　199

放松心情，放松身体　199

用嘴巴表现爱情，用手指实践爱戏　202

亚当抚触爱抚法：让女性的身体获得彻底解放　204

让女性飙升快感的振动爱抚法　210

爱抚女性，从头发开始　213

脸是性感带的宝库　216

亲吻是性爱中最重要的开头　218

亚当G点，女人的超级性感带　220

惊人的T点，让女人飘然欲醉　223

A点是快感震源地　226

面对面上体直立体位的插入 *228*

真正的正常体位——对坐式体位 *229*

初级目标：爱戏15分钟，交合30分钟 *231*

改变性爱观念，交合舒缓而长久 *232*

后戏？NO，我不需要 *235*

理论、技巧、训练的完美结合 *237*

后　记 241

前　言

你应该是个严肃看待性事的男人——当你翻开这本书，一定是想认真学习性技巧，希望自己能够享受性爱的美好，也希望自己的性伴侣“性福”美满。OK，这本书就是你最明智的选择。我敢保证，只要努力学习我所提倡的“缓慢性爱”，不断修炼，正确实践，各种技巧就会炉火纯青，你的人生就会多姿多彩。

不管做什么事情，我们首先都要掂量一下自己，知道自己现在对这件事的认知程度。那么，关于性，你又懂得多少？若是只想看一看小弟弟的尺寸，倒还能去公共浴室和别人一较长短；说到性技巧，却实在不容易给自己一个准确的评估。

那么，就让我来告诉你事情的真相——

在性方面的认知程度，你实在和幼儿园的小朋友几乎没

有两样。

听了我的话有人可能不高兴，还请见谅。然而，作为各位的性爱教师，这是我最基本的任务，就是让大家面对这一现实，认清这一现实。你一定要打起精神，听我一一道来。其实，不只你是这样，世上所有男人津津乐道的“性”事，说到底，都是出于生殖本能，无非是幼稚的射精行为而已。

由于工作性质的原因，我有很多机会和许多女性接触，也对她们作过相关的问卷调查，结果有70%多的女性表示，她们对性生活感到不满。那么，剩下的将近30%的女性对性生活就感到满意吗？不，真正觉得满意的最多占10%。再详细追问下去，这10%的女性的感觉也是时好时坏，满意度起伏很大。

这样的调查结果可以作为我立论的客观证据。它足以说明，世上绝大多数男人的性技巧，真的只有幼儿园小朋友的程度。

再有一点，现在我们可以通过报纸、杂志、网络等各种媒体，接触到许多和性有关的信息。然而，这些信息几乎都是为了满足男性的性欲和好奇心而出现的，因而充满了谎言和妄想，往往漏洞百出，错误连篇。简言之，这世上还没有一本教材指导大家学习科学的性技巧。

身为男人，有谁不想让女人在床上呼天喊地、欲仙欲死？所以，男人对介绍性技巧的文章兴趣多多，而看完文章就要一试效果的更是大有人在。现在就请你回想一下，你曾经利用以前学到

的性技巧让女人忘情地喊叫过吗？只有一两次可不算数，有些女人非常敏感，很容易达到性高潮。我的问题是：你有没有办法让女人每一次都舒服得向你求饶？估计没有男人敢夸这样的海口。

然而，超过99%的女人有叫床的潜能——我接触过1000多名女性，这是从实践中得到的数字，错不了。遗憾的是，这些女性的性伴侣（男朋友或老公）不仅无法让她们情不自禁地喊叫，有的甚至还无法让她们享受到性高潮。

我不是超人，我也没有自吹自擂。但是，你以前一直认为正确的常识几乎都是错的，所以你的性生活才会不顺畅，你的女人才无法享受性高潮。只要学会了正确的性技巧，你就能像我一样，让女人忘情地喊叫。

在进入正题之前，请先忘记你曾经学过的知识，请先放弃你已经习惯的技巧。看完这本书，你一定会惊讶地发现，自己从前做爱的方法实在是太差劲了。

亚当·德永

2006年10月于东京

♀♂贪图眼前欢：男人的“罪与罚”

想看女人一丝不挂的裸体，还想用手去抚摸。

想让女人和小弟弟接触，更想插入、抽送。

想射精，想高潮，最好还能让女人同时达到高潮。

——这些就是一般男人上床的原动力。

不知你注意到没有，这些都只是眼前的快乐而已。

从古至今，男人对射精这件事就特别执著，执著的程度非同寻常。今天更是这样，一提到性爱，仿佛就是为了射精而上床，舍此而别无他求。

一般而言，谁都会这样想，上床了，性交了，不为射精又是为了什么呢？然而，如果满脑子想着的尽是射精这种瞬间的快感，那不过是一种猴急的、短视的性冲动罢了，它只会把做爱贬低成一种无聊的行为。

那些初尝禁果的年轻人，只要能脱光衣服抱着自己的情

侣，就会满心欢喜，感到幸福。十几岁的时候，男人即使放纵自己的欲望，一上床就心急火燎地反复抽送，没过多久就控制不住地一泄如注，女人也会宽容他的这种行为。可是到了二十岁、三十岁、四十岁，大家都在不停地摸索、不停地累积经验，性技巧也得随着年龄的增长而一起升级。

在初级阶段，满脑子写下的都是性和性欲，满脑子都充满了对异性的好奇。进入中级阶段之后，因为不断实践，已经了解了一些性知识，学会了一些性技巧，开始懂得挑战自己，除了用阴茎，也能够用手指和舌头来取悦女性了。这之后，你还得持续磨练技巧，慢慢进入高级阶段，开始迷恋女性兴奋的模样，逐渐懂得让女人舒服是性爱至高无上的境界。换句话说，你必须通过恋爱，特别是通过性爱，慢慢往上提升，才能蜕变为一个成熟的男人。

可是，现在的男人不管年龄大小，都斩不断对射精的执著。最近几年，经常有男孩子在二十岁成年礼上有悖常理而脱衣演出，大家也司空见惯，不以为奇了。假如在性爱这方面，男人也越来越幼稚，实在让人惋惜。

我们应该要的，是享受性爱。换句话说，就是将性爱的重点放在爱抚上——女性的身体很奇妙，全身各处隐藏着无限多的性感带，假如男人随便爱抚一下就急着插入，急着射

精，又怎能在匆忙与仓促间开发出女性身体的潜能？不能让自己心爱的女人享受性高潮是男人的罪。犯这种罪的代价，就是你看不到自己所爱的女人真正美丽的一面。这，就是男人所受的惩罚。

——————————♀ ♂——————————

※有一种倾向性应该引起本书读者的重视。《海蒂性学报告·男人篇》披露，大部分男人往往以非常狭隘的眼光来看待女人，无法理解和女人建立一种不涉及性的交情。换句话说，他们认为，男人和女人的友谊最终都会走向性爱。甚至有人扬言，女人永远是“性对象”。

“一个男人对一个女人说，他想做她的朋友，其实就是想和她上床。做朋友，这分明只是一种到处都能听到的谎言，女人居然会相信。这种柏拉图式的精神之爱，只有肤浅而缺乏激情的男人才会去做。我做不到，就算做得到，我也不想这么做。”

“最近几年，妇女运动极力抨击男人，说男人不该把女人看成‘性对象’。我的上帝，当我勃起的时候，当我需要性的发泄的时候，女人不是性对象，谁是性对象？任何一对性交中的女人和男人，谁否认这点就是在愚弄自己。当一个男人勃起的时候，他最想做的事，就是把自己的阴茎插进最

近的一个阴道中去。为达到这个目的，他会用尽各种语言，施展各种手法，甚至不择手段。或许事后他就后悔了，而在当时，他相信自己的言和行都是很真诚的。也就是说，性交之前，一个女人可能非常吸引我，而事后（我的阴茎软了一分钟以后）就会令我厌恶。这不是我事先的预谋，更与深思熟虑无关，只是生物学上最简单的事实，虽然让人悲哀，却是真相：性欲出现之时，理智暂时退位。女人不应该为此而责怪男人，因为这是男人无法控制的事情——女人之于勃起的男人，就像食物之于饿鬼。女人否认她的性对象地位，就是否认自己的女性特质，就是否认自己的女人味。如果女人不是性对象，这个世界就太不正常了。”

※还有一种倾向也不能忽视，那就是大部分男士都认为，性和性交的重点是男性高潮。

“必须要有高潮。如果没有高潮，我宁可不性交——做一件事，开了头而不去完成它是没道理的。性交不就是为了达到高潮吗？除了达到高潮，我从来没有听说过还有其他更好的结局。”

“只要性交，我都会追求高潮。如果我不需要高潮，不如干脆停止性交。”

“从男人的角度说，射精是性交的终极表现。如果没有高潮，我会紧张而沮丧。性的美妙，绝对是在伟大的高潮中完成。”

“可以这样说，绝无任何例外，我一生中最愉悦的肉体经验就是拥有高潮。没有高潮的性，怎么可能出现？高潮是性和性交合乎逻辑的巅峰表现，性与高潮在此刻合二为一，是无法区分的。”

※当然，对性交的欲求、高潮的欲求除了是一种自然而然的生理现象，也与不同个体的文化教养有关。

“如果是有意味的性交，感觉肯定不错，自然会让人满足。不过，在拥有了35年的性经验之后，我认为我们的文化高估了性交以及高潮的意义。其实，不是每一次性交都会达到高潮，而我们的文化却强调应该如此。一个人是否喜欢性交，取决于各种因素——性交的对象、意义与目的，他（她）的身体构造和心理状态，以及他（她）是否疲倦、沮丧或感觉是否舒适，等等。要获得完全的满足，可以有其他方法，而不是唯有性交。”

“性交给我带来肉体上的愉悦，同时让我觉得自己和其他人没什么不同。后一种压力纯粹来自社会，尤其来自同事之间。我知道，这不应该是性交的最好理由，所以事后总会

造成很大的痛苦和焦虑。每一次我都想努力摆脱这些压力，但是很难。”

“插入阴道的性交和青少年时代学来的角色扮演有关。多年以来男女双方各自扮演着自己的角色，接受彼此热情的谎言。男人向男人吹嘘，而女人越来越迷惑，搞不清楚性究竟是怎么一回事。我有很多年也陷入这样的愚昧之中，尽己所能在更多的女性体内频繁射精。”

“每个人都说性交棒极了，我就必须这么做，否则就是有毛病。……如果找不到女人，责任肯定在我，我就是一个失败者。这种压力不恰当地夸大了性交的重要，延迟了我性方面的经验积累。回想大学时代的那些夜晚，即使我和伴侣彼此爱抚得飘飘欲仙，只要没有性交，我总是永不满足。”

“我必须尽可能地和更多的女人上床。只要有机会，就一定上床，而且越频繁越好，这才算真正的男人。我想，大部分男人和我一样，都是如此。”

※由此看来，性交，高潮，性能力，在很多男人的心目中，反而与性关系中最本质的特性——情爱——日渐疏远了。然而，离开了情爱的性，男人的阴茎又怎能感知到被女人阴道接纳时的满怀温润的爱意，又怎能让自己的女人享受到她该享受的高潮？这恰好犯了亚当·德永所说的罪。犯这

种罪的代价，就是你永远看不到自己所爱的女人真正美丽的一面，这是上帝给男人必受的惩罚。

其实，性爱，性爱，性就是爱。如果大部分男人的观念中，性是他们抒发情爱的需求，那么，性交就不会是性爱的唯一方式，高潮也不会是性爱的唯一目的。在接下去的篇章里，亚当·德永会逐一展开他的话题。

♀♂时间，时间，关键在于时间

现代人的性爱充其量只能算是生殖行为，因为做爱的时间实在太短。我在自己的“亚当性爱学校”针对男性学员作过问卷调查，结果（平均值）如下：前戏15分钟，从插入到射精只要5分钟。即使把前戏和插入全部加起来，性爱的平均时间也不足20分钟。女性对这样的性生活几乎都感到不满。整理她们的意见，发现与男性的答案如出一辙，现代人的平均性爱时间似乎就是“前戏15分钟＋插入5分钟”。如果性爱的目的只是为了播种授精，繁衍后代，我也没有什么资格在这里说三道四。实际情况却是，大家在享受鱼水之欢的时候，几乎都会小心翼翼地避孕。那么，这平均20分钟不到的性爱，甚至连生殖行为都称不上，只能说是男人的射精行为。换句话说，一般人所说的性爱，不过是女人配合男人射

精所做的俯卧撑动作而已。

早泄，单调，前戏短，这是女人在性爱方面的三大不满。而只花不足20分钟就结束的性爱，完全符合这三个条件。

一提起性爱，男人关心的总是技巧，女人关心的通常是爱。“技巧”也好，“爱”也罢，男人女人都忘了注意时间。“只要掌握了性技巧就能让女人满意”，“只要有爱就会感到舒服”，这两种想法都不正确。技巧和爱，只是达到性爱愉悦境界的众多要素中的两种，并非全部。和其他事情一样，性爱也要讲究整体感受。要把性技巧发挥到最大极限，要完整地感受对方的爱意，就必须花费相当的时间，而且最短时间绝对不止20分钟。

为此，我特地自创了“缓慢性爱”的学说，对现代人的性爱现状拉响了警报，希望大家赶快修正错误的时间观念。

缓慢性爱当然不只是做爱久一点这么简单。不过，只要把20分钟延长到30分钟，30分钟延长到1小时，多花一点点时间，就能解决你现在面临的许多问题。说得夸张一点，只要你愿意多花一些时间来爱抚女性的身体，即使没有高人一等的性技巧，同样可以让心爱的女人乐上云霄，忘乎所以。

时间，时间，关键在于时间。

♀ ♂

※“早泄、单调、前戏短”，是女人在性爱方面的三大不满。很多女人说她们喜欢延长兴奋期，而不要只专注在性交这种单一的行为上。这一点，可以用《海蒂性学报告·女人篇》中的不少例子作为佐证。

“我真希望在性交中，能够多一些充满感情的触摸，而不要把精力只放在性器官的交媾上。……让我高兴的是，我对爱抚、亲吻、摩擦、搓揉等肌肤的碰触深爱不已，传统的拥抱与耳鬓厮磨，可以在我身上持续数小时之久。对此我深深迷恋，乐不思蜀。”

“如果做爱不长久，我的高潮就已经到来了，从兴奋到紧绷，然后爆发而解脱，快感就只是局限在阴蒂部位而已。如果做爱的过程延续相当长一段时间，快感就会从头到脚，波及全身。”

“我第二任丈夫做爱之前喜欢爱抚我全身的肌肤，这让我对阴道高潮的快感充满渴求，情欲的感觉非常强烈。如果做爱的时候速战速决，高潮只会局限在特定部位，时间越久越好，这样高潮感就会在全身扩散开来。”

“我喜欢长时期的兴奋状态，而不喜欢一做爱就达到瞬间的高潮。当我持续兴奋上两三个小时，哪怕累得精疲力竭，都会感觉超爽，比高潮更高潮。如果要我二选一的话，

我宁可放弃短暂的高潮，也不愿放弃长时间的性兴奋的享受。”

※由此看来，女人非常喜欢性高潮前漫长的肌肤之亲的快感。她们喜欢巧妙地把各种性行为糅合在一起，扩充性爱的享受，拓展性爱的意义，并不一定要程式化地以高潮作为性交的终点。而男人总是很猴急，一心想着射精，不愿意延长兴奋期，这难免会让女人抱怨。

“我想尽量延长我的兴奋期，直到我再也忍不住而达到高潮为止。遗憾的是，大多数的男人都太猴急了，根本没有耐心做完这一过程。”

“去年夏天，我跟一个男人耳鬓厮磨了数小时之久，那是我性交史上有过的最棒的体验。除此之外，我再也没有遇见过一个男人会有如此的耐心。他们总是急着寻找高潮的捷径，甚至让我没机会对他们说：‘很多时候，我只需要爱抚，其余的我都可以放弃。’”

“我喜欢长时间的兴奋感，可是，通常还达不到我想要的兴奋程度，他就猴急着射精，要享受他一个人的高潮了。这真教我难过，因此错失了许多应该在兴奋期中得到的美好感受。”

♀♂垃圾性爱正在四处蔓延

以男性为中心，以射精为目的，时间不到20分钟，这种性爱粗糙、草率，只配叫做垃圾性爱。令人惋惜的是，这种垃圾性爱正在日本四处蔓延。

面对这种情况，女人不怨天尤人才怪！听一听她们的满腹牢骚吧："我不曾达到过性高潮。""虽然我喜欢他，可是和他做爱很不舒服。"如果女人只是觉得性的欲求得不到满足倒也罢了，实际情况可是比这还更糟——有些女性觉得上床真麻烦，甚至讨厌做爱，希望一辈子都不必做爱，进而慢慢远离了原本能让人幸福的、珍贵无比的性爱。这就是以男人为主的性爱为女人带来的烦恼与压力。出于自卫本能，女人想要脱离垃圾性爱带来的痛苦，所以会认定自己没有性欲，认定自己讨厌性爱，甚至完全舍弃性欲，到最后就会导致无性生活这一社会问题的出现。《在世界的中心呼喊爱情》之类的纯爱小说和类似题材的韩国电视连续剧之所以能引爆阅读和收视热潮，其实只是这种问题浮出水面的一种现象罢了。

现代人的性爱之所以会渐渐偏向垃圾性爱，主要有两个原因。首先，男性在尚未顺利成长而不够成熟之时，总是无法控制自己，于是就会放纵自己想快点插入、快点射精的幼

稚本能。其次，因为时代的进步，女性开始踏入社会工作，家居生活的时间越来越少。这就形成了一个怪圈，男人想要尽快爽歪歪，女人想要尽快结束做爱——双方不幸的需求是如此一致，自然会加速性爱垃圾化的怪现状。

当然，问题的根源在于男人，在于以射精为目的“射精至上主义”的男人幼稚的性爱。假如性爱让女人舒服，又有哪一个女人会希望性爱快点结束？

男人女人不幸的需求一致，必然会造成更大的不幸。男人追求草率的射精快感，女人受到影响，也性急地追求高潮。希望享受性高潮，对女性而言是理所当然的事情。可是，如果前戏加插入还不到20分钟，女人也不可能品尝到令人满意的快感。真正的性爱，应该让人享受性爱，男女双方加深彼此的爱意，体会生活的喜悦；而垃圾性爱，只会让男人和女人远离真正的性的愉悦，让性爱沦落为一种短视、性急、以自我为中心的无聊行为。

然而，无论性爱成了多么无聊的行为，也无论性爱的价值被贬得多么低，男人还是能享受到射精的快感。这也是男人没有自知之明的重要原因。因此，垃圾性爱的程度越来越严重，“有点舒服的男人”和“一点也不舒服的女人”之间的鸿沟也越来越深。

毋庸讳言，男性以自我为中心的射精次数，和女性感到

不满的悲剧次数，刚好成正比。

男人应该觉悟了！

身为男人，以前我一直认为把性爱搞得这么无聊，是男人的责任——男人漠视女人的性爱，女人抱怨做爱没有高潮，加害者、受害者的关系再清楚不过。可是，和许多女人接触过之后，我的想法也有所改变。现在，垃圾性爱甚嚣尘上，就连女人都已经习惯垃圾性爱的时间感觉了。而且，这种现象越来越明显。女人的身体构造和男人不一样，本来应该要花好几倍的时间才能真的感到舒服，可是竟然有女人追求草率的快感，会迫不及待地要求男人："快进来吧，快点让我进入高潮吧。"这正是垃圾性爱已经蔓延到女性族群的最佳例子。

女人本来是受害者，现在却成了催化垃圾性爱的共犯。

对于这种不幸的矛盾现象，我有强烈的危机感。

♀ ♂

※其实，垃圾性爱不仅在日本，在中国以及别的许多国家，也正四处蔓延。同样是《海蒂性学报告·女人篇》，便记录了女人面对这一切的无奈与怨怼。

"男人射精之后，往往翻过身去就睡着了，留下我独自一人还处在兴奋状态，却久久达不到高潮。这不仅会让我愤

怒，还会在我的心里留下严重的后遗症。他本来是有办法让我获得满足的，只是他从来不觉得女人也该像男人一样享受性高潮。”

“刚开始的时候，我会告诉自己，没有性高潮也无所谓，因为性爱的过程已足够美好，但随即我又想到：为什么我要受到如此的待遇，有性兴奋却无性高潮？”

“没有高潮的性交让人深感沮丧，甚至比没有性交还要糟糕得多，因为它让我的内心受到深深的挫折。如果性伴侣真的没有办法让我达到高潮，最终我肯定会放弃他。”

“在性经验的初期，我并不那么在意自己有没有性高潮。后来，我认识了许多只在意自己射精却不相信女人同样会有高潮需要的男人。在跟他们上床之后，我越来越厌恶那种没有高潮的性交，因为它让我的身心都受到挫折。我恨这种只顾自己的男人，再也不想看到他们。”

※那么，是不是真的如亚当·德永所言，女人本来是受害者，现在却成了催化垃圾性爱的共犯，女人未达到高潮应该怪罪自己呢？

有一种性学理论流布甚广，从大众心理学家到妇女杂志，从女人的性伴侣到闺中密友，无论是否接受过精神分析，都在传播那些毫无实证的论调——女人应该在阴道性交

中获得高潮，否则应该将过失归咎于女人自己。

“我跟很多男人做过爱，都不能在阴道性交中达到高潮，我认为，责任在我自己。男人对我没有高潮一事，有的认了，有的努力把性交过程延长，有的非常着急地要我达到高潮不可，至今却没有谁如愿以偿。我想，这大概是我害怕怀孕、害怕背负责任而造成的结果。”

“我希望在阴道性交中达到高潮，因为这才是正常而自然的生理现象，而我始终没有经历过。或许，是因为我无法信任男人，对他们的性欲还感到厌恶，让我一直都无法在性交的过程中坦然放松自己，使我至今都享受不到充分的性愉悦。”

“我从未因为男人的阴茎插入我的体内而感受到高潮，除非他用手或嘴。就我个人来说，可能是因为我自己并不需要插入的缘故吧？对男人，我的感情很复杂，有愤怒，也有爱意。直到今天，我也没有遇见一个男人，可以让我全身心地尊敬他，进而接纳他的阴茎的插入。”

“我要在性交中达到高潮，必须先对自己付出真爱——爱自己，从身体到心灵。此外，和性伴侣还要建立长久的关系，才能和谐地分享彼此的各种人生体验，才能达到性的巅峰状态——只有在情感与身体两者都很美满的状况下，我才能在阴道性交中顺利地达到高潮。”

※如此看来，亚当·德永的“共犯”论，与这种流布甚广的性学理论根本就不是一回事。解决问题的关键还得回到源头：那些抱持射精至上主义的男人，怎样尽快抛弃幼稚的性爱。假如性爱能让女人舒服，女人怎么会希望这一幸福的旅程快点结束呢？

♀♂错，错，错！男人把女人当成泄欲的工具

在垃圾性爱中，男人只顾追求自己射精的快乐，给女人带来很大的压力。除了因为“没有达到高潮”、“性交不舒服”而不满之外，由于女人几乎没有机会和别人比较性生活，所以无法享受性爱的时候，她们就会怀疑自己的身体是不是有问题，就会怀疑自己是不是天生性冷淡。更麻烦的是，她们会把这种压力闷在心里，独自烦恼，情绪越来越糟，演变成二次精神压力。如果男性粗暴的爱抚还造成了女人肉体上的痛苦，情况还会更加严重。

即便在这种情况下，以压抑自我欲望为美德的坚毅的日本女性，也不会对男人诉说自己的烦恼和不安。要告诉男人自己在性生理方面的烦恼，对日本女性而言，需要极大的勇气。可惜有很多男人不懂女人的心，看问题只看表面，觉得

女朋友或老婆没有直接抱怨，于是就心满意足，认定自己在性的这方面表现得毫无问题。

更甚的是，还有这样的男人——才开始做爱没多久，就要女人帮自己口交；没什么像样的爱抚，就猴急着要插入。真让人大跌眼镜，目瞪口呆！男人或多或少存有傲慢的想法，把自己的女朋友或老婆当成自己的东西，所以爱怎么用就怎么用。这其实是一种悲哀。说他们把自己爱的女人当成发泄性欲的工具，也没什么不对。有些男性会说："我才不会这样，我对女人很温柔。"也许如此吧。不过，男人再温柔，假如不能在性方面满足女人，和我刚才说的那些男人本质上别无二致。从某种意义上来看，自己把女人当成自慰道具而没有自觉，这样的男人比有自觉的男人更可恶。

我之所以说得这么严苛，不是为了一味包庇那些抱怨性生活不佳的女人，而是因为以射精为目的、以自我为中心的性爱，对男人来说同样是极大的不幸。缺乏正确的性技巧，缺乏正确的性知识，让几乎所有的男人都没有注意到，性爱当中有比射精更美好的事情。

亲历亲为，让女人感到舒服，引导她享受深层的官能愉悦；亲历亲为，看着她沉浸在欲望世界中的美丽姿态，全裸的身躯忘情地扭动——只要亲眼见过这么令人赞叹的女性官能之美，所有男人都会忘了射精，都会专心爱抚眼前这美妙

的胴体，以便让心爱的女人更舒服。这才是成熟男人真正的本能。

如果你也和大多数的普通男人一样，从第一次自慰射精开始，直到现在都在不断重复同样的事情，脑袋里只想着射精，那就说明你还没见识过女人真正享受性爱的模样。换句话说，这也是最好的证据，足以证明你没有正确的性知识，没有正确的性技巧。你不用反驳，我也不会苛责你，因为这不是你的错，因为以前没有人教你正确的做爱方法。

不过，从今天起，你的命运就改变了。

我来教你，什么才是真正的性爱。

♀ ♂

※性爱当中有比射精更美好的事情。然而，对大多数缺乏正确的性技巧和性知识的现代男人而言，这句话无异于天方夜谭。有时，甚至会像《海蒂性学报告·男人篇》的调查所显示的那样，男人射精了，却没有体验到圆满的高潮，没有真正享受到性交的快乐。

“高潮和射精是两回事。我有时候会射精，但没有任何高潮，甚至感受不到过程中的正常愉悦。高潮主要是一种心理状态，通常伴随着身体反应。除非你有心，否则你就享受不到。”

所以，有些男人为了增强欢愉，甚至有意回避高潮：

“我喜欢让性交时的感觉更丰富，只要重视一些细枝末节，稍稍改变一下方式或者角度，身心就会有不同的感觉。看看自己能够如此深入如此持久，不断在高潮的边缘逡巡，我感觉自己快要为性而发狂了。哦，此时此刻，谁还在乎高潮？最希望的是，我从来不射精。”

“酝酿高潮的过程最爽最奇妙。狂喜的最高峰在高潮之前，而高潮引爆了所有的狂喜，同时也破坏了所有的乐趣。接下来便是不可避免的退潮，欢乐宣告结束，直到你可以再度酝酿激情。而不射精则有趣多了，欢乐可以维持得更久，——运用意念控制身体，在高潮边缘久久停留，难以形容的欢愉逐渐增强，宛如置身世界的巅峰。”

“随着我的人格变化以及情感的成熟，我从性爱中得到的乐趣也有所变化。最初，我是为自己和伴侣制造性欢愉，认定最大的愉悦是性器官的高潮。后来，通过实践和探索，我发现还有范围更大的性欢愉，射精不一定是最美好的事情。现在，共同分享肌肤之亲，彼此表达浓浓爱意，以及高潮带来的短暂的肉体高峰经验，对我同样重要，不分高低。有时候，我甚至不想要高潮。”

※接下来这个案例，是一位男人描述自己在性行为中发

现的崭新天地，似乎有更为直观的说服力：

“我持续了9年的婚姻，终于在3个月前结束了。跟前妻在一起，我基本上是按部就班例行公事，自己的行为表现没什么不好，但从来无法轻轻松松享受性爱。她坦白地说，性交时偶尔会有高潮，但和我做爱没什么乐趣。为此，她常常压抑自己的欲望来防卫自己，而且次数越来越少。

“我的女朋友是第二个和我做爱的女人，也是第一个让我亢奋不已的女人。在她面前，我觉得自己表现得很棒，从亲吻到爱抚再到性交，三部曲我进行得强而有力。她是一位善解人意的女人，更是很好的性伴侣，她并没有纠正我的按部就班，或者试图让我缓和下来。在她两次高潮后，我想已经够久了，现在该轮到我的高潮了。我非常深地插入，缓慢而有规律地摇摆，竟让她喜不自胜，高声尖叫，完全无法自制。结果，我失去了高潮所需的正确姿势和压迫。但她突然发动攻势，坐在我上面，用一些非常愉悦的姿势和动作，带给我前所未有的快感。我真是欣喜若狂。我的天呀，男人一定需要达到高潮才能享受性爱吗？不，不是这样！我们继续嬉戏、欢笑、尖叫、呻吟、厮打、喘息，性交的过程超过3小时以上，她至少有了10次高潮。直到精疲力竭，我们才停止做爱。她很难过我没有高潮，我说：‘每个星期的任何一天我都能够在15秒内自慰达到高潮，而我刚刚和你体验到的这

一切，我绝对没有办法自己创造出来，这是我一生当中最强烈的刺激。’

“所以，我要对所有的男人说：‘觉醒吧！对你们，以及你们所爱的女人，还有比射精更高一层次的欢乐。’对我来说，这是我的任务。我一定要用自己的亲身体验通告男人，只有这样，我们才能真正取悦于女人，同时在最本真的意义上展示男子气概。”

♀♂ 不要小看性爱

要打棒球，得准备好球棒和手套；如果还想参加比赛，更要累积足够的训练时间。要打高尔夫球，得买球杆；真正要上场一比高低，还得先到球场打上千百次，拼命练习挥杆。运动如此，其他嗜好也是这样，想要享受个中乐趣，就得花时间，花金钱。如果想成为这个领域的高手，光有时间和金钱还不够，还得下苦功，加倍努力。真是这样，要享受一件事情，一定得学习并掌握某种程度的知识和技术。

性爱也一样——区别就在上床这件事，只要一男一女在一起就行。就算没什么知识、技巧和经验，光是把阴茎放进阴道作活塞运动，然后就是射精，每个人都办得到，一点也不难。正因为如此，男人才会自以为是。久而久之，性爱自

然而然地被视为了不宜张扬的事，成了一个封闭的世界。不像运动一样可以找教练指导，找队友练习，所以，不管技巧再怎么糟糕，也不可能和别人作比较，也没有人会教你：要好好练习才会进步。

一句话，男人也好，女人也罢，都把性爱看得太简单。本来应该学习正确的知识，应该进行充分的训练，可是大家都偷懒，都不把性爱当成一回需要累积训练的事。于是，男人不能随心所欲地让女人高潮，女人心里的不满自然就会爆发。

现在，几乎所有男人做爱，都像不会接球却上场参加棒球比赛一样。谁都能够预测到，以这种状态上场比赛，结果一定惨不忍睹。可惜的是，在性爱上即使已经输得一败涂地，当事人也不会注意到惨败的原因。有些男人甚至会推说："今天碰巧状况不好。""这个女人不够敏感，难怪没有高潮。"不好好反省自己有没有知识、有没有技巧，反而把责任推给女人，不知道怎么处理对方反应不佳的意外，说到底是因为自己基础不牢、能力太差。

熟能生巧的想法也不对。必须学习正确的知识和技巧，奠定坚实的基础，熟才能生巧，才会积累有用的经验。性伴侣换了一个又一个，碰巧遇到一个比较容易达到高潮的女人，就误以为自己技巧高超，碰到一个性感受尚未成熟的女

人，就怪罪对方太性冷淡了。千万别认为这种见招拆招的做法算是经验，你如果有这样的想法，只能表示你小看了性爱这回事。

♀ ♂

※从亲吻到爱抚再到性交，是绝大多数男女按部就班的性爱三部曲。这种司空见惯的现象，恰好说明男人女人都把性爱看得太过简单了。

1947年，海玲娜·怀特博士（Dr Helena Wright）建议，为了性生活的幸福，女人一定要对自己的性生理有所了解。第一步，调整好室内光源，拿出一面镜子，把自己阴部的各个部位都认识清楚。先张开大腿，再用两只指头把大阴唇扳开，在两片大阴唇的正中央你会看到一个小而平滑的球状体，这便是你的阴蒂。阴蒂之下，阴唇沿着中央切线向两侧延伸，包围着中间一片平滑的肌肉组织，最后在环状的阴道口附近收拢。接下来，你会发现阴蒂是一个非常敏感的部位。先是轻柔的碰触，然后比较不同力度的触感。一只手先把外阴唇张开，另一只手用铅笔或牙刷柄轻轻碰触内阴唇，再碰触阴蒂，最后到阴阜底下为止。如果没有镜子和光源帮忙，就很困难，因为经验不足的女人，常常会搞错部位。这时你会发现，阴蒂一旦被碰触到，马上就有一阵奇特的感

觉，这种感觉和碰到阴唇或其他部位时完全不同。而这些不同的感觉，只有自己来亲身体验一番才会留下深刻印象，任何语言都难以表达其万一。

※《海蒂性学报告·女人篇》中，有些女人如此描述这种感觉：

“在探索自己的身体时，每个女人都会发现，总有一个地带让你兴奋异常。这时，你就可以记住这个特殊的地带，好好挖掘这份快乐了。”

“性交之前，我会在整个阴部找出一个最棒的点，然后直接刺激那个部位。”

“当爱抚的节奏和力度恰到好处时，阴部中最敏感的地带就会自动浮现出来。”

“就像有人在按摩你的背时，你希望他接下来能朝那个点再按摩下去是一样的，你会移动背部位置，好让他可以按对地方。如果，你还把身体的肌肉都紧绷起来，把心思专注在按摩的快感上，感觉会更好。做爱时，我也是这样，用力把腿的肌肉绷紧。”

※也许，应该说明一点，受访者所说的刺激阴蒂，通常并不意味着是她们自己去直接刺激自己的阴蒂，而是希望男

人能了解女人的性生理构造。对绝大多数的女人来说，阴部都有一个性刺激最强的位置，男人碰触这个地带便会让女人产生美好的感觉，这种感觉起自手或嘴，发自肌肤之下，而后情动于心。

换言之，一个男人如果深入了解了女性生理构造，做爱时便会更上一层楼。性刺激遍及全身，快感的中心点如火如荼——欲望的烈焰熊熊燃烧，围绕中心点四处蔓延，这时，男人和女人都会自动调整姿势，好让这种由中心而辐射开去的美妙感觉持续久远，直到高潮。

♀♂ 幼稚拙劣的性，只会瓦解爱

是爱比较重要，还是性比较重要？女性杂志动辄就拿这个当话题，你一言我一语，讲了半天还在原地打转。每次看到这种于事无补的讨论，我就会心烦。讨论通常从抨击男人的性欲开始，批评男人无异于动物，没有爱也能上床；然后就冠冕堂皇，高谈阔论，说什么“有爱的性才让人舒服”。一方面装矜持，提醒女性“就算喜欢一个男人，也不能和他立刻上床”，一副要男人俯首帖耳的样子；另一方面，又指点女性如何去吊男人胃口，传授所谓立竿见影的狩猎技巧，诸如联谊时不着痕迹地抚摸男人的膝盖，等等。这种非牛非

马的内容，简直狗屁不通，一钱不值。而在讨论的最后，往往会留下一句“别忘了自己是个成熟的女人，言行举止要有分寸”，就把话题带到了最近流行的“自己要为后果负责”的道德层面，然后结束讨论。于是我就想，真的有责任感的编辑，怎么可能写出这种四不像的专题报道？

对男人来说，女人是很难了解的生物。反之亦然。可是，那些成年人明明知道这一点，知道男女生理和心性的大不同，还像青少年辩论节目一样，偏激地讨论爱和性的关系，实在很丢脸。

先有爱，还是先有性？既然没有统一的答案，就让我来替这种幼稚的议论画下休止符——先有爱可以，先有性也可以，一切视情况而定。也许，有人会认为这与伦理道德不符。可是，我认为，要选择“有爱的性”或“没有爱的性”是每一个人的自由。我们的心胸应该宽大些，应该接受每一个人的自由选择。问题不在于有没有爱，而在于性的内容。性爱能不能让人舒服？这才是重点，才是关键。

我把性分成四种，让大家更容易明白：

①舒服、有爱的性；

②不舒服、有爱的性；

③舒服、没有爱的性；

④不舒服、没有爱的性。

大家都看得出来，①没有问题。③呢？“我和他（她）今天初次见面，一下就来了电，上了床，结果很舒服。”这有什么问题吗？没有。问题在于②和④。相比较而言，④也好办，没有爱，就算不舒服，只要认栽就行了。最棘手的问题是②。“我和相爱的他（她）上了床，一点也不舒服。”遇到这种情况，一般男女往往会把不舒服的理由归咎于“爱”的有无与多寡：“对方是不是不够爱我？”“他（她）真的爱我吗？”

这种想法犯了严重的错误。“爱”确实很重要，但是不能因此而过分高估了它。不管男女双方多么相爱，假如彼此缺乏足够的性知识和性技巧，就无法享受美好的性爱。蒙着眼睛，看不清如此理所当然的因果关系，仅凭想象，就想从“爱”这方面找出问题的症结，实在无知，实在欠考虑。如果不及早清醒过来，只会增加彼此的心理负担，加大两人的隔阂，进而慢慢腐蚀原本存在的“爱”。

这就引出了我想忠告大家的一句话：幼稚拙劣的性，只会瓦解爱。

还有更糟糕的情况，不舒服的性爱，会造成两人精神上、肉体上的痛苦。如果是年轻情侣还无所谓，分手之后重新找个恋人就行了；如果是夫妻，就会有演变成悲剧的可能了。性爱单调乏味，还要不断重复，上床就成了一种义

务，自然会觉得无趣无味。本来应该带给夫妻快乐与滋润的性爱，竟然成为压力的来源，最后发展到无性生活的结果。这种夫妻数都数不清，我见过的就有很多。所以，有越来越多的女人为了享受到身为女人应该享受的喜悦，只有到交友网站寻找性伴侣。不可思议的是，她们在交友网站寻找性伴侣，性爱的愉悦自然放在了首位，反而能和对方建立理想的性沟通模式。我一直在思考，究竟是什么原因，导致了这种婚外情的不断增加，相爱的情侣却不能维持良好的性关系？真是讽刺啊！

当然，没有谁是天生的性爱高手。就像男女双方从相识到相爱，感情绝非一蹴而就，而是日趋成熟一样，性爱也得靠两个人一起慢慢培养。刚开始的时候，技巧肯定不够成熟，不能随心所欲地让女人享受快感，但是，只要有呵护和体谅对方的心情，就能慢慢调整爱抚的部位和力度的强弱，即使不看这种性爱指南，也能自然而然地掌握一定程度的技巧和要诀。可惜的是，现在有越来越多的情侣、夫妻，无法克服性爱初期所面临的困惑和烦恼。在我看来，情侣和夫妻之间理当呵护和体谅对方，可是越来越多的人似乎缺乏这种想法。问题的严重性在于，问题不只是缺乏性知识，或不懂性爱抚的技巧，而是现代男女还没有发展为成熟的个体。

然而，只要能正确实践我提倡的缓慢性爱，每个人都

能享受到性爱的美好。有些人喜欢高谈阔论，讲些非牛非马的方法论，教大家用心去看原本看不见的爱。缓慢性爱的目标，则是让大家通过脑和身体去享受快感，去体验具体而微的幸福，让每个人都能通过舒服的性爱，发现女人与男人不同的身体构造、不同的感受方式、不同的敏感地带、不同的想法、不同的感性，进而清晰地体会到人类丰富的性爱之美。你会因此而比以前更了解女人，并把这份理解化为能量，心里自然涌现起想要呵护她的感情。

以前，你只会埋头苦干，拼命插入、插入、再插入，以达到射精的目的。现在，只要你认真学习我所倡导的缓慢性爱，我敢保证，你一定会看到以前不曾看到的真相。

♀ ♂

※没有谁是天生的性爱高手。亚当·德永这个断语貌似浅显，实则一针见血。

不少人都以为性反应非常简单：令人屏息的性兴奋之后，是强烈的高潮，然后是安静的休息。但艾福瑞·金赛（Alfred Kinsey）与他的同僚们的《金赛性学报告》和威廉·马斯特与维吉妮亚·琼生（William Masters and Virginia Johnson）的《人类性反应》（Human Sexual Response）、《人类性缺陷》（Human Sexual Inadequacy）

告诉我们，两性之间的性反应，事实上是个复杂的过程，牵涉到许多不同的心理因素和生理机制。

就像人饿了想吃食物一样，性兴奋产生的关键，在于有性欲存在——要么是接触到异性的气味、眼神，要么是触摸到对方的身体，或者是产生了与性相关的联想。神经系统随即将相关讯息传送到脑部，使得血压上升，心跳与呼吸频率改变，生殖器官的肌肉收缩，皮肤敏感度增强。女性的阴道开始润滑，阴道内部三分之二的地方开始扩张，外阴唇张开，内阴唇变大，阴蒂发生肿胀。男性的阴茎会充血而勃起，睾丸会较靠近身体。男女性的乳头都会突起。接下来，女性阴道外部的三分之一会肿胀，并在阴道的开口处收缩；阴道内部三分之二的部分会膨胀，阴蒂会更接近耻骨，并且被变大的阴唇遮住；内阴唇会变厚，颜色也会变得更深或更亮；胸部会增大，乳晕也会肿胀，使乳头看起来并不坚挺。男性的龟头与睾丸变大，龟头颜色变深，睾丸回转，更靠近阴囊和肛门之间的地方，阴茎顶端会有清澈的分泌物。如果在这一过程中没有受到干扰，男女双方都感觉安全而能放心去做，高潮就会发生。

发现女人与男人的不同，要达至舒服、有爱的性，说复杂也就不复杂了。

※与西方的重学理不同，中国古代的学者更在乎性爱技巧的运用，并形成了一整套架构繁复而又行之有效的“房中术”。《素女经》中有许多这样的记载，我们先引用其中一条：

黄帝曰：“夫阴阳交接，节度为之奈何？”素女曰：“交接之道，故有形状。男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。”

黄帝就是历史上的三皇五帝之一。他向素女请教男女交合的节度准则，素女说：“男女交合是天生本能的，但一定要以男人不日渐衰弱，女子能祛除百病，彼此身心愉快、身强气盛为原则。如果不了解阴阳交合之道，身体就会受到伤害。交合的要领在于情绪安定、心境轻松、精神饱满。若此三气充盈，精神集中，自然不畏寒暑，胃不饿，腹不胀。身体状况良好，情绪也舒畅悠然。交合时浅进缓动，一出一入勿求速成，女子定有快感，而男人精力不衰，这就是男女交合的节度准则。”

其实，素女所说的交合之道并不玄奥，要领就是注意身心调养。两性交合时，做到情绪稳定、心境轻松、精神饱

满，自然会身心两健，无往而不利。

※幼稚拙劣的性，还体现在不会营造性爱的气氛上。

心理学家发现，对女性而言，性交的气氛很重要。根据金赛博士的有关报告，仅仅凭借想象，男人的阴茎就能勃起，就能产生性兴奋。而女人的性感更趋向现实的感受，必须借助于视觉、听觉或触觉，才能引起性的冲动，因此特别在意做爱时的气氛。而且，相对男性而言，女人的性欲也容易受外界的影响而中断。比如，男人喜欢开灯做爱，喜欢观察彼此交合的姿态和女人的全身反应，而女人在通室明亮的情景中不容易达到高潮。

性心理权威霭理士，以及纳尔逊（Julius Nelson）、柏瑞考斯特（Perry Coste）和罗默尔（Von Roemer）也有相似的结论，认为气氛的培养很重要。尤其是女人，受固有的生理周期的影响，月经前后是性欲最强时期；而男人，也有类似的二十八天的性来复或性循环周期。这与生物界的求爱现象极有关联。男女双方对性交的兴趣并不一致，性欲高涨的时间更无法统一，性交时气氛的培养更属必要。

《素女经》主张，阴阳之道在于培养气氛，男女和谐，真是切中肯綮之论。如果不遵行这个原理，女人的性爱之花自然开不出来。

♀♂攻略女性身体的策略

吸吮乳头，玩弄阴蒂，觉得有点湿润了就急着插入，自顾自地只管摆腰扭臀，射完精就宣告结束。这就是一般人认定的性行为，也是我所定义的垃圾性爱的真面目。哦，多么无聊的性！有些女性可能会维护这种垃圾性爱型的男人，反驳我说：“我男朋友才不像你说的这样，他会让我享受阴蒂高潮之后才插入。”可是，只因为对方让自己达到了高潮，就置性爱的实质于不顾，赞美他是温柔的男人，这更表明大家已经是非颠倒，谬论反而成了常识。

我针对日本女性进行问卷调查，有超过80%的女性回答自己是“阴蒂高潮型”。这么高的比例就是最好的反证，说明有太多的无法从性爱过程中享受真正的快感的女人，只能闷着头靠手指抚慰自己。真该想一想，有超过80%的日本女性属于阴蒂高潮型，它究竟说明了什么？对日本男人来说，这是非常丢脸的事，应该为此感到惭愧。

我们都知道，阴蒂是女性身体最敏感的部位之一。正因为如此，男人一上床，几乎都想从爱抚阴蒂开始。这，其实是方向性的错误，想要马上抚摸，想要马上舔舐，脑中却没有攻略女性身体时不可或缺的策略。

以我自己为例，至少要在上床30分钟之后才开始爱抚

阴蒂——从头到脚，先爱抚女人全身的每一处性感带，到了最后那一刻，才开始爱抚她的阴蒂。你猜猜看，女人这时候会出现什么反应？她们平时习惯了上床后不到一两分钟就被男人爱抚阴蒂，享受到如此强烈的快感之后，总会忍不住感叹："啊，我从来都不知道爱抚阴蒂会这么舒服！"此时此刻，如果你故意问她们："要不要停不来？"她们会拼命摇头，恳求你继续爱抚。稍后，我会详细说明女性的性感带构造，说明是否充分爱抚阴蒂以外的性感带，会使阴蒂的敏感程度相差几十倍甚至几百倍。

等到全身每一处性感带的敏感细胞完全舒展开之后，再去抚摸阴蒂，才能完全发挥阴蒂最大的潜能，提升快感的最高极限。不需我多说，大家也应该知道，对于之后的插入动作，这种策略也有很大的影响。即使同样是达到高潮，这样的高潮也能让女性享受到前所未有的愉悦与畅快。

有很多女人没有阴道高潮的经验，就一直认定是自己的阴道不够敏感。对她们而言，在阴茎插入的这段时间，只是在男人射精之前"把阴道借给男人用"。这种说法听起来实在令人感叹，却是我们必须面对的真实情况。

"乳头＋阴蒂＋插入"，这种没有常识的性爱，让女性无法享受性爱中最香醇的插入过程，剥夺了女性应该享有的"性福"。对男人来说，这同样是一种不幸。

♀ ♂

※亚当·德永说，没有常识的性爱，剥夺了女性应享的美好。那么，薛飞博士在《女性性欲的本质与进化》中，以男人的阴茎作为对比物，对女人的性生理构造作了完整而详尽的说明，值得我们细读。

薛飞认为，整个阴蒂系统跟阴茎一般大小，而且功能相仿——在接受性刺激的过程中，两者的反应大致一样。比如，阴茎有两个根，是阴茎的中枢神经所在，性兴奋的时候就会胀大充血，造成阴茎的勃起。阴蒂也有根，大小跟阴茎的根差不多，女人性兴奋起来，阴蒂的根也会胀大勃起。而据马斯特与琼生的研究显示，阴蒂的收缩作用，必须在性交之后才会发生。高潮时，男性外生殖器的肌肉会收缩，造成阴囊的挤压而导致射精；女性外生殖器也会有类似的反应，造成阴道外段出口处的规律收缩。而且，马斯特与琼生指出，两者都是以同样的速度进行收缩，即每0.8秒便收缩一次。

不过，相似不是相同，阴蒂与阴茎还是有差异的。根据薛飞的结论，两者的差异对阴蒂有利，而非阴茎——这会让男权社会中成长起来的我们深感震惊。整个阴蒂系统至少包括3组血脉组织，统称为血脉神经丛（venous plexi），穿过阴道左右两侧，遍布在耻骨附近，与阴道神经牵连在一

起。在女人性兴奋期间，阴蒂与阴道的血脉组织会一同充血胀大。赫斯柏格（Ruth Herschberger）在《亚当的肋骨》（Adam' s Rib）中也有类似的看法："带着父权思想的生物学者，将男人的性冲动称为'勃起'，而女人则被称为'充血'。肌肉组织的勃起胀大，跟血管组织的饱满或充血，其实都是一样的，但是，'勃起'一词若用到女人身上，却让她们觉得太过阳刚。"

由此看来，男人女人在勃起上的唯一不同是：男人裸露在外，女人包藏在内。男人可以把你的阴茎想成是裸露在外的内生殖器官与阴蒂系统组织；女人也可以把你的阴蒂假想成是你的龟头，其余都深藏在女阴之内。这样自然就会加深我们对女人的性生理构造的了解。

※阴蒂高潮和阴道高潮的辩论。

在这里，"阴蒂高潮"指的是无阴茎插入的高潮，"阴道高潮"指的是阴茎插入阴道的高潮。一般人都有个很深的误解，认为只有通过阴道性交达到的高潮，才是真正的高潮。这必然会涉及一个很尖锐的问题：是否阴茎插入体内，就一定会让女人达到高潮？或者，这种高潮与别的方式达成的高潮有什么本质的不同？

根据海蒂性学报告的数据，绝大多数的女人认为：阴道

性交带来的高潮感比较分散，非阴道性交带来的高潮则非常强烈；然而，后者的快乐侧重于身体，前者的欢愉更满足了心灵。

“我觉得两者是不同的，但很难分得清楚。阴蒂高潮的感觉很集中，比较强烈，深具震撼力。插入高潮就来得比较轻微，几乎像在水面滑行一样，但它遍及全身。”

“阴蒂高潮让我达到感官享乐的极点，更强烈，更刺激。不过，我更喜欢阴道性交的高潮感，扩散而富有变化。更重要的是，你还可以感受到男人的体温，听到他的声音，闻到他的味道。”

“最让我身心俱爽的高潮，都是在阴道性交时体验到的；至于最刺激最强烈的高潮，则是在自慰的时候享受到的。”

“阴道性交的高潮包含着比较强烈的情感因素，让我的身心都深受震荡，所以全身上下都有快感。不过，就性的享乐而言，我每回都想要五六次的高潮，所以还是自慰比较好。在自慰时获得的高潮，像一股清泉，能够满足我的性饥渴。”

“两种高潮都很棒，不过，我更喜欢阴道性交的高潮，因为可以跟相爱的人共享肌肤之亲，体验身体与身体之间零距离的接触，特别是可以用我的乳房去跟他的身体摩擦。而

阴蒂高潮来得更强烈，一夜之间就能享受好几次。”

“阴蒂高潮与阴道高潮并无本质上的不同，差别在于丰富感、完满感的多寡，以及情感满意度的高低。”

※表面看来，有人认为阴道高潮比较扩散，比不上阴蒂高潮强烈、集中而刺激；有人觉得阴道高潮感遍及全身，不像阴蒂高潮那么局限。其实，她们说的是同一件事，只是说法不同而已。因此，如何诠释阴蒂高潮和阴道高潮带来的不同感受，要看个人的好恶以及你跟性伴侣的关系而定。

不过，撇开两者的价值判断，女人在经历高潮时的生理反应却相当一致：无阴茎插入的阴蒂刺激，其高潮往往来得非常集中而强烈；有阴茎插入的阴道刺激，其高潮感则会波及全身。这个发现与萨穆尔·费雪（Seymour Fisher）针对300名妇女所作的调查结果相同。费雪的结论如下：“从受访妇女的回答看来，我很讶异地发现：她们都会用‘温暖’、‘瘙痒’、‘触电’或‘锐利’等字眼来形容阴蒂刺激的快感，至于形容阴道刺激则是用‘振动’、‘深入’、‘安抚’或‘舒服’等形容词。”

马斯特与琼生的自慰实验结果也显示：自慰高潮的强度胜过阴茎插入阴道的性交，这可能是因为性刺激较集中且统领了全身，没有别人身体动作的干扰：“阴蒂刺激而来的高

潮感比较好，因为我不会分心。如果阴茎在阴道内来回进出的话，我就很难专心一致。”而阴道高潮会让女人在心理上觉得比较完美的原因，可能是和男人肌肤之亲有关，因为可以同时感受到心理上与他人共享以及被爱的感觉，让她们深感温暖：“若你深爱着对方，阴茎插入的高潮即便不那么强烈，在情感上却让人满意。而自慰比较孤单，只能让我从疯狂的边缘逃离罢了。”

说到底，这两种高潮并无好坏之分，建议你依个人偏好作出选择，在不同的情景中享受不同的快感。

♀♂A片不是性爱教科书

为什么市面上会出现A片（成人影片）？我先不顾业界的抨击，在此坦白回答：因为A片制片公司要赚钱。那么，对A片制片公司来说，符合什么标准才算得上是好的A片呢？当然是畅销的A片。千万别忘了资本主义经济的基本法则，表面上冠冕堂皇地说是应广大男性观众的要求，其实只不过是为了赚取最大的商业利润，拍摄激起男人性兴奋的影像。

A片不是性爱教科书。你不能把帮助男人自慰的娱乐性的性爱和真正的性爱混为一谈。

我自己也认识几位A片女星，听她们讲述过拍片现场的那

些事情。越听越目瞪口呆，觉得A片女星的工作实在很辛苦。可是，多数男人都没有注意到，A片是依靠A片女星高超的演技，按照剧本的设计装模作样，加上精巧的后期编辑和剪接，塑造出来的一个虚假的性爱世界。不少男性压抑不住心里的冲动，想去尝试A片的剧情，总会直接模仿A片男星的技巧，这种行为实在愚蠢至极。

现在流行“很黄、很暴力”的风格，就算剧情没有强暴的情节，也会通过粗暴的爱抚和剧烈的扭腰摆臀来营造热烈的场面。A片的爱抚往往以满足男性观众的视觉效果为诉求，让男人在不知不觉中养成了严重的错误观念，以为所有的女人都与A片女星一个样，爱抚得越激烈就会越舒服。其实，真正适合女人性感带的爱抚，是微妙而温柔的适度刺激，其基本法则是“超级轻柔”，这和A片的爱抚方式恰好相反，稍后我会详加说明。

最近，就连女人都像中了A片的毒。有些前卫的女性甚至认为，男人把精液射在自己脸上也很正常。听了这种话，原本笑一笑也就算了。可是，总有一些男人真把自己当成了A片男星的化身，把女人纤细而柔嫩的部位弄得伤痕累累、鲜血淋淋，在女人心中留下了难以抹去的阴影。我收到的这些女性含泪控诉的例子，多得数不清。

把A片当成纯粹的娱乐，这并不是什么坏事。每个人想在

自己脑中的妄想世界怎么玩乐，也纯属个人的自由。可是，千万不能把看A片学到的那些不中用的东西，套用在实际的性生活中。前几天，我突然心血来潮，就A片一个段落所需要的时间作了统计。在统计了几十部A片之后，我发现它们每个段落的平均长度大约是20分钟。真的不可思议，这和垃圾性爱的平均长度恰好一致，怎么会这么巧？

模仿A片男星的表演，拿自己心爱的女人当性爱试验品，这种想法实在很幼稚，请你现在就抛弃这种念头。

♀♂自称“技巧高超”的男人

有这样一些男人，看起来相貌堂堂，和女性交往的经验还算丰富，往往就自称“技巧高超”。有自信原本不是一件坏事。不过，请允许我说一句大实话，以我研发的性技巧的水平作为标准的话，这些所谓“技巧高超”的人，他们和毫无经验的处男在技巧上几乎没有任何本质性的差别。

不仅如此，比较一下我的性爱学校的学员，常常会发现，经验少的男人反而表现得相对优秀一些——与其经验丰富而实则一开始就养成错误的性爱习惯，还不如经验虽少却未被多余的知识所荼毒。这些经验少的男人，接受性爱理论的速度比较快，就像海绵吸水似的，能快速吸收我传授的性

技巧。

和大家讲一则真人真事。有位36岁的处男，看起来是个很普通的上班族，长相不错，应该是有魅力的人，不过因为生性腼腆而好静，在职场又没有机会认识女性朋友，所以到了这个年纪还没有性经验。他参加了我们学校的性技巧指导课程，快速学习性技巧，上了三次课（总计6小时），就完全吸收了我所创立的“亚当性理论”。两个月后，他给我寄了一封电子邮件来：“亚当先生，最近我的心情很烦躁。我现在同时和两个女朋友交往，她们两个人和我在性方面都很契合，无法从中选出更好的一个来。我该怎么办？”

真正的胜负，其实就在这短短的一瞬之间逆转。这个例子就足以证明，正确的性技巧真的能虏获女人的芳心。男人有了踏实的、不虚张声势的自信，即使36岁了都没有一次性经验，也能摇身一变为万人迷，让那些俊男帅哥甘拜下风。

如果你隐约觉得自己好像也有“自称‘技巧高超’”的倾向，请马上放弃这种奇怪的自傲。我不清楚它是建立在什么体验之上，也不打算因此而责备你。只要你读完这本书，就会发现世上的男人深信不疑的性知识与性技巧，其实充满了太多的误解和错误。那些自称技巧高超的男人，通常是在性爱上闭门造车。而且，恰恰是这种没来由的自信，说不定会妨碍他们成为真正的性爱高手。

♀♂越用力摩擦越舒服？不！

我听过女人对性爱的种种抱怨。近来抱怨得最多的，是许多男人都不愿相信的“爱抚阴蒂很痛”。男人根据自己自慰的经验，以为越用力摩擦越舒服。再加上模仿A片男星的技巧，一般情况下，男人就把同样的理论套用在女性身体最纤细的阴蒂上，用手指不停搓揉，爱抚的力度往往太强。其实，我在前面已经说过，爱抚阴蒂的基本法则是“超级轻柔”。用手指搓揉阴蒂，力度太过强烈，女人一点也没感到舒服，当然不会有什么反应了。如果男人不懂“超级轻柔”这一基本法则，深信越用力摩擦越舒服，就会更用力地去盲目爱抚。这时候，女人除了一个痛字，还会有什么舒服的感觉？不过，深受传统观念影响的日本女性，为了不破坏性爱的气氛，总会拿出坚忍不拔的精神，忍着不说出“痛”来。悲哀的是，看见自己心爱的女人紧皱眉头，抿着双唇，拼命忍耐痛楚，男人却产生了错觉，以为女人是因为舒服才露出这种表情。这些男人原本就有盲目的自信，认定自己能让女人舒服，经过这种经验之后，会更加不断地重复用力过度的爱抚。这，正是典型的恶性循环。

在下一节里，我要介绍正确的阴蒂爱抚法了。请大家先学习一下爱抚阴蒂的基础知识。

无论是用手指，还是用舌尖，爱抚阴蒂的基本原则都是“超级轻柔”。也许，只要你平时爱抚力度的五分之一，甚至十分之一就够了。对阴蒂来说，轻微得让女人迫不及待的微弱刺激，反而恰到好处。不断地以超级轻柔的力度刺激阴蒂，即使她开始有了感觉，也不可以加重力度。许多男人都遵循“开始要轻柔，然后慢慢增加力度”的基本原则，这实在是一个错误的观念。正确的爱抚方法是，从头到尾，始终保持超级轻柔的力度。你一定要知道，只有在女性即将达到高潮的前一刻，才能适当提高手指和舌头挑动的频率。有时候，维持超级轻柔的爱抚，的确会延缓女性达到高潮的时间，但这根本不是问题。

让女性享受瞬间的高潮不是性爱的终极目的。性爱的终极目的，是让女人在更长的时间内享受更深层次的快感，而高潮只不过是这一过程的结果而已。超级轻柔爱抚的时间越长，最后达到的高潮就不只是“呃”一声的快感，而是忍不住大喊大叫出“啊——”来的火山爆发。

♀♂正确的阴蒂爱抚法

现在，我就向各位讲解正确的阴蒂基础爱抚法。

男人通常不知道，开始爱抚阴蒂时，必须先翻开阴蒂的

外皮，让阴蒂完全露出来，然后锁定那女性特有的性感带，进行“超级轻柔”的刺激。要让女人平躺好，男人则躺在女人旁边。如果是惯用右手的男性，最好躺在女人的右边，这样比较顺手。

请用自己不常用的那只手去翻开外皮——用食指和中指的指尖，仿佛要夹住阴蒂似的，把手指朝左右打开成V字形，把手指朝肚脐方向往上拉几厘米，就能轻易翻开阴蒂的外皮。

接下来，就是以手指爱抚阴蒂的方法了。当你用不常用的那只手翻开外皮之后，请把惯用的那只手放到女人的大腿上。注意，要以掌心下部靠小指那一边肉比较多的部分接触女人的大腿，固定其位置，才能让指尖稳定地刺激阴蒂。然后，以此为支点转动手腕，让中指从下往上移动，慢慢变化速度，超级轻柔地爱抚阴蒂。

刚开始时必须确定，你的指尖是否触摸到了阴蒂尖端那一点。爱抚阴蒂时，最忌讳的就是不到位。请你不断重复，确定动作没有偏差，直到指尖记住正确的感觉为止。

♀♂随媒体走入误区的悲剧

在各种资讯高度发达的现代社会中，媒体识读（media

literacy）的重要性越来越得到社会大众的公认。所谓媒体识读，是指了解媒体特性、并将泛滥于媒体的资讯进行取舍后再加以活用的能力。媒体资讯往往泥沙俱下，鱼龙混杂，充斥着大量的错误信息，所以这种去伪存真的能力必不可少。吸收与性有关的资讯时，尤其如此。

最典型的例子是“G点”。

现在的男人，还有谁不知道G点？可是，世上的男人知道的只是G点这个性感带的名称而已，却不知道G点的正确位置，更不知道正确的爱抚G点的方法。你也如此，不会例外。女性周刊总是以“惊人的性感带”、“潮吹”等耸人听闻的词语招徕读者，夸张而煽情；至于爱抚技巧、位置和方法，这些最关键的内容与插图，却乱七八糟，错误百出。文章的作者真的利用G点让女人达到过高潮吗？读了这种文章，我总会产生这样的怀疑。

我得指出A片的弊端。让A片女星潮吹的演出，已经形成流行的风潮，成了A片必有的环节，以至于让不少观众产生了误解，以为每个女人都会潮吹。可是，根据我的经验，真正在性交过程中出现潮吹现象，或是天生就有潮吹体质的女人，在100人当中最多只有2～3人。而且，就算真有这种体质，也未必每次都会潮吹。当天身体状况的好坏，男性爱抚技巧的高低，都会严重影响女人的反应。

此外，有无潮吹现象和有无快感不可以混为一谈。大多数女人的经验是——“好像有什么东西流出来”。我曾经问过几位A片女星，她们的回答是，拍摄潮吹画面时不但不舒服，有人甚至觉得很痛苦，因为是工作只好忍耐，事后在暗中啜泣。就连靠性爱吃饭的A片男星，技巧也不过如此，很难让女人舒服，何况你我？有些男人看到A片的虚假演出，便好奇地以此作为榜样，想让自己的女朋友或老婆潮吹。切记，切记，千万不可！这种男人，在我看来，根本没有资格和女人上床。

不过，G点的确是惊人的性感带。关键是要找准正确的位置，用正确的方法去爱抚。只有这样，才能让女性享受乐上云霄的强烈快感——这是另一种状态的快感，既不同于阴茎带来的快感，也不同于阴蒂快感。

在第四章中，我会详尽解说正确的G点爱抚法。请大家勤加练习，带领自己心爱的女人进入前所未有的快感地带。

♀ ♂

※2001年，日本导演今村昌平导演的《红桥下的暖流》问世，其主角是一位失业中年男性和一位性高潮时阴道会喷出大量液体的谜一样的女人。该剧要传达的深厚意涵是什么，它在艺术上的得与失又是什么，都可以暂时放在一边，

而女主角做爱后射精的情境给观众留下了深刻的印象，引起了广泛的关注与讨论。

女性在性高潮时会从尿道口排出体液，这对多数女性来说有点荒诞，要让男人相信就更不容易了。但事实上，女人跟男人一样也会射精。日本把这种现象叫做“潮吹”(潮吹き - Shiofuki)，欧美则称之为“女性射精”(Female Ejaculation)。

人体解剖证明，阴蒂组织和阴茎特别相似，都可以在性刺激状态下充血勃起，最后达到性高潮。而且，在女性身上有与男性产生大部分精液的前列腺相似的组织，那就是尿道周围一圈丛生的组织，叫做尿道海绵体。尿道海绵体环绕尿道，组成30多个腺体，在性兴奋状态时就会勃起，并分泌出一种碱性的液体。这些液体就是女性射精时排出的体液。

※很多人认为潮吹现象是日本人提出的。事实上，翻开中国野史，明末清初情癡主人所著的《绣榻野史》里，就有女人做完爱后阴道喷水，而且不输于男性射出来的精液量的记载。上个世纪二十年代，中国性学专家张竟生也曾发表过女性性高潮时能喷出“第三种水”的论点。这所谓的“第三种水”，显然指的就是女性射精。

到了上个世纪五十年代，发现女性G点的葛瑞芬柏(Dr.

Grafenberg)观察到了女性射精现象，开始引起性学界的重视。1983年，拉德斯、惠尔普和佩里三位性学大师研究发现，连续刺激女性的G点，可以让一些女性有节奏地由尿道间接射出少许的液体，就像男性射精一样。1978年，塞佛里和贝内特发表研究报告指出，有些女性达到高潮时，确实会从尿道射出不同于尿液的液体。近几年，有越来越多的证据显示，这是女性性生理的一种自然现象，女性射精绝非虚言。

※至于有多少女性会在高潮时射精，金赛报告认为其比例只有40%左右。但在几年前的世界性学大会上，斯洛伐克的一位病理及法医学家的报告，以及另外几位性学家的几篇论文均指出，几乎每一个女人在高潮时都有可能射精，但多数人只有2～3cc的量，且是留在尿道内，下一次小便时一并排出。关于这一点，几位专家认为，可以由前列腺特异抗原（PSA）的含量加以确认。

不过，也有很多人对此一直半信半疑，认为女性射精不是尿失禁，就是分泌物比往常多了一些而已。一项西班牙的研究结果或许可以逐渐改变这些人的观念——性兴奋时，女性阴道前壁的分泌物比后壁的分泌物多了很多PSA的成分。显然，不但女性前列腺存在，而且我们还应该修正过去对阴道分泌物来源的认知。

女性射精之所以遭人质疑，有一个重要原因，就如亚当·德永所感知的那样，真正在性交过程中出现潮吹现象，或是天生就有潮吹体质的女人，在100人当中最多只有2～3人。这与金赛等人的结论并不冲突，2～3cc的量，且是留在尿道内，足以说明并非所有的女性都知道自己能达到潮吹的境界。

※性学专家之所以不愿刻意提及女性射精现象，是担心给男性造成太大的压力。试想一下，累得精疲力竭还是不见潮吹，是不是很损伤男人的颜面？部分女性也对潮吹非常羞赧，不仅不觉得自己性感，反而觉得很丢脸。有人甚至刻意压抑这种感受，避免潮吹。

其实，我们应该心平气和地面对女性射精。潮吹并不神秘，它只是一部分女性在性爱过程中出现的一种自然的生理现象，男性没必要把它当成一种自己必须完成的神圣使命。事实上，性爱过程中，潮吹与否并不重要，重要的是男女双方是否都很满足、很享受。

※下面，摘录几则台湾地区有关专家的言论，或可作为潮吹爱好男的警示。

树德科技大学人类性研究所所长林燕卿："其实女性也

不用在意自己是否能够‘射精’，因为无法射精的女性并不代表没有‘高潮’，只是表现的方式不同而已。性，只要彼此双方觉得愉悦最重要，不必太在意一些东西，这样彼此才能尽情享受性生活。”

马偕医院妇产科主治医师徐金源：“女性确实有‘潮吹’，但并非像A片或古书中描述的那么夸张。潮吹又称为‘女性射精’，有些女性性高潮时会分泌异于尿液的分泌物，约2～3cc；超过此量是尿失禁，所以A片中表现的大多为尿失禁。”

国泰医院妇产科主治医师郑丞杰：“潮吹和高潮虽然可以画上等号，两者间却不是单行道。调查有射精经验的女性发现，无论潮吹与否，高潮的快乐程度无减；也就是说，潮吹是高潮的表现之一，但不代表没有潮吹，就没有高潮。”

♀♂人类鄙视性爱的矛盾行为

性爱非常神圣、非常崇高，是男女双方两情相悦的爱的行为。然而，在现实生活中，它的境遇却常常让人感到尴尬。听一听这样一些词语吧，就知道人们有时是多么蔑视性爱：真恶心、真丢脸、下流、色情、肮脏、不道德、不庄重。性爱成了禁忌，甚至到了像要拿盖子盖住肮脏东西似的

地步，这是非常悲哀的事。

大家可以仔细想一想，相爱的男女接受父母、兄弟姐妹、亲朋好友的祝福，结为恩爱夫妻，怀孕生下小孩，把孩子视为爱的结晶，当成宝贝。这是天赐的恩典呀！在这一过程中，夫妻自然会有性欲，有性行为。这种性欲和性行为，和人的生殖繁衍密不可分，非常重要。我们能来到这个世界，本来就是拜父母的性欲和性行为所赐，哪里有什么不道德或肮脏的东西呢？

理当地位崇高的性欲和性行为，人类竟然会鄙视它，这实在是不可理喻的矛盾行为。之所以会出现这种现象，我认为，是因为大家对性爱太无知。

最严重的问题在于学校的性教育。如前所述，现实社会中的性信息已经过度泛滥，学校使用的健康教育课本，竟然还停留在二三十年前的水平上，单单从生殖行为的角度谈性，八股连篇，束手束脚。然后，不是反复说明人类感染艾滋病和性病的情况，就是渲染堕胎对女性身体造成的负面影响。一句话，在谈论爱之前，这种教材已经先在孩子的心中种下了对于性爱的恐惧。请问，在这种教育环境下，孩子如何学习爱和性？性是肮脏的行为，做爱不可以感到舒服，诸如此类的错误言论，必定会让孩子的未来笼罩一抹阴影。血气方刚的他们，怎么可能听从这些警告，而是顺应自然的性

欲去做爱，心中却又感到不齿，于是在痛苦中追求享乐，甚至放荡不羁，然后身心受到最彻底的伤害。

我指出这一点，并不是要学校教会孩子正确的性爱抚技巧和体位。从生殖行为的角度谈论性，这不应该是学校健康教育的首要任务。学校应该教导孩子，性爱是男女相爱才有的行为，在圆满的性爱中受精怀孕才有双方爱的结晶。这才是理所当然的事情。我希望孩子们懂得这项基本原则后，会好好记住自己在年少时光中充满感性魅力的美好感受，记住自己因想着喜欢的异性而失眠的甜蜜滋味，记住光牵着他（她）的手就仿佛全身触电的感觉。这段岁月的记忆是孩子们长大成人的重要养分。只有这样，他们才能在以后的岁月里坦诚地接受自己的性，真挚地思考对方的性。

所以，我们应该更磊落地面对自己的性，敞开心胸和自己的性伴侣谈论性。这是了解彼此性欲的好方法，也是享受性爱愉悦的快捷方式。

♀ ♂

※关于性和性爱，很长时间以来，一直被人们的羞耻与沉默所包围。马基斯利在《性的历史》一书中指出：“这是因为性器官与排泄器官的位置相邻，人们往往会将两者联想在一起，而我们生命初期最主要的工作就是学习去控制排

泄。”马斯特与琼生曾经从另一个角度去探讨这个问题，认为是人类对爱或性的准备（readiness for love／readiness for sex）不足。比如，有人觉得性特别是性交有罪恶感，有人觉得性和性爱浪费时间，不如把精力花在事业或者追求其他目标上面。对他们而言，其实质就是还没有作好从正面去体验性的价值与意义的准备。

性的准备必须非常充分与完善。对每一个个体而言，虽然很多性的生理反应是与生俱来的（男性胎儿在子宫里就会勃起），但在其他方面却需要学习。除非已经思考过“性”的种种意义，并将性的思考融入自己的价值观，否则各种各样的观念冲突、罪恶感、嫉妒与报复、丧失理智的冲动，以及其他负面的感觉，都会掩盖性的益处。更何况，在进行性行为之前，还应该对性病有正确的认识，知道如何预防疾病的传播；应该了解生殖是如何发生的，了解不同的避孕方法的效果，以及如何正确使用恰当的避孕方法；要享有高潮和加强性的满足，还需要常加练习，同时也要了解自己和对方兴奋时的生理感觉。

这种准备与学习都是渐进的，从青春期起，就要逐步懂得性是神圣的，爱是神圣的，真诚的性爱是人类非常崇高的行为。

♀♂千万不要被知名性器的神话所迷惑

对于性，几乎每个人都抱有许多迷信。大胸部不够敏感，性经验丰富的女人乳头和阴部的颜色会变黑，就是两个典型的例子。好在科技不断进步，人们已经逐渐了解到这两个例子都是毫无根据的中伤。但是，直到今天，不少人的心里对“知名性器”还是存有幻想。

在男性杂志和成人小说中，我们见到了许多知名性器的称呼，例如千条蚯蚓型、鲱鱼子型、收口荷包型、章鱼壶型，等等。它们的影响非常大，不管男人女人，都据此而认定世上真的有这种千奇百怪的性器。之所以如此，还有一个原因——和外露的阴茎不同，阴道隐藏在身体里面，不借助现代科学仪器就无法知道其构造，于是这些名称才会像神话一样到处流传。

有些女性的阴道口非常狭窄，只能放进一根手指，用“入口很紧”来形容，勉强可以接受。有些女性的子宫，其形状、位置及软硬程度都配合得恰如其分，龟头和子宫颈摩擦时恰到好处，让人感到很舒服。还有一些女性，她们认真练习最基本的技巧，学会调整力度缩放肛门，让阴道能够紧密地包住阴茎。不过，在我看来，这些女人的性器都在平均范围之内。

对“知名性器”存有幻想是个人的自由。可是，有些男人无知得太过分，不仅对传说中的这种性器深信不疑，甚至对自己的性伴侣说：“你的阴道为什么这么松弛？”这是很伤人的话，他说时却毫无意识。这种男人实在不可原谅。有这种经历的女性不在少数，她们前来我的学校接受心理咨询。经我检查，这些女性的性器官都符合标准，敏感程度也无可挑剔。

如同男人在意自己的阴茎大小和形状，很多女人也对自己的性器带有自卑情结。那儿的颜色是不是有点暗？左右小阴唇的大小不对称，是不是很奇怪？——认定自己的性器不可爱的女人，比男人想象的多。其实，女人觉得奇怪的性器，在成熟男人的眼中反而显得性感漂亮。可是，那些幼稚的男人只相信性器的神话，因此就像那些女人一样，觉得她们的性器很奇怪。太看重“那儿紧不紧”的男人，实在招人厌烦。

千万不要被知名性器的神话所迷惑，根本不存在的东西，无论你多么执著也不会有结果。如果你想享受美好的性爱，就应该真心称赞女伴的性器官：哇，太漂亮，很美丽，好可爱，真性感……总之，你要使尽浑身解数，把自己能想到的所有赞美词都用上。那些认定自己的性器不可爱的女性听到你的热情赞美，心情自然就会好起来。就像男人听到别

人称赞那话儿很大、很硬，总会乐得忘乎所以一样，女人听到别人赞美她们的性器，同样会非常开心。

♀ ♂

※与亚当·德永的说法几乎如出一辙，《金赛性学报告》也告诉我们，男性希望自己能有大一点的阴茎，女性渴望自己能有大一点的乳房。很多女性相信，大的胸脯对吸引男性而言非常重要。但是，从一份关于女性身体哪部分最具吸引力的问卷答案中可以看出，只有50%的男性提到胸部。而且，即便在这50%的人中，还有一半的人认为小胸脯更具吸引力。

其实，女性胸部究竟崇尚大还是小，总是随着不同的文化背景而有所变化。上个世纪二十年代，美国人以小胸部为美，很多女人为了追求这种美而紧紧地束胸。到了四十年代后期，又流行丰满的体态，女人又穿起了胸罩，使胸部表现出挺立的姿态，甚至还借助手术的方式来增大胸围，或者改变胸部的形状。

至于女性的外生殖器，因为个体差异，大小、形状、颜色（从浅粉红到紫黑色）都有极大的不同。即便同一个人，外观也会随着自身的成长而改变，更会因性兴奋时的程度深浅不同而呈现不同的形状与颜色。遗憾的是，由于大多数女

性都没有机会看到其他女性的外生殖器，所以她们总是认为自己和别人的不一样，而且往往因此而感到自卑。

※男性也有类似的自卑，甚至比女性更担心他们的生殖器官看起来是否正常。在寄给金赛的性学研究所的来信中，男人最常见的问题之一，就是阴茎的大小、形状以及外观。不少人都觉得自己的阴茎偏小，因此不敢与女孩子有任何接触，或者有接触而不敢做爱，或者做爱却有很大的压力。不少男人四处打听是否真的有让阴茎变大的方法，以达到重振雄风，一展男子气概的目的。

事实的真相如何呢？大部分男性的性器官，其大小是在平均值之间的，勃起时一般都有五英寸~七英寸，性交功能完全能够胜任。除非阴茎勃起时的长度小于二英寸，否则对性行为或生殖不会有任何影响。之所以有人认为自己阴茎太小，不能获得令人满意的性生活，一是确实不具备有关常识，一是色情录像带或杂志上对性器官的描述所带来的误导。其实，那些演员或模特之所以被雇用，其中最重要的因素，正是他们的阴茎比平常人要大。

♀♂老二至上主义造成的不幸

不少男人认为，所谓性爱，就是把老二插入阴道抽送。这些男人的脑子里，装的全是老二至上主义，认为尽快插入、用力抽动是让女人舒服的法宝。他们唯一的武器就是老二，认定老二越大，女人越舒服。这实在是错误的想法。

不可否认，几乎所有男人插入的时间都太早。把阴茎插入尚未做好准备的阴道，女人不仅不会感到舒服，还会觉得痛。人们常说，“湿了”就是可以插入的信号，这种观念其实并不正确。以我亲身处理过的案例来说，有位女学员的私处已经湿到床单都湿透了，可她却是一个性冷淡患者。虽然这个例子很极端，但确实存在这种情况，女人的性器有时候会因为精神亢奋而反射性地分泌爱液。换句话说，那儿就是湿了，也未必代表那是插入的最佳时机。那么，该如何衡量是否插入的最佳时间呢？这取决于女伴处于多深的快感。最佳时机当然是女人恳求你插入的时候，她自己会开口，求你快点进去。当然，还有一种高级技巧，就是在这时候不马上插入，故意吊她胃口，这点我先不谈。

插入之后，男人会立刻进行剧烈的活塞运动。这时，有许多女人会说：“不要动，先不要动。”为什么会这样呢？原来，阴道的构造很奇特，它可以伸缩自如。阴茎插入阴道

之后，阴道很快就能作出反应，全方位地配合阴茎的大小，从而改变自身的形状。这段过程很重要，只有在阴茎静止不动的状态下，阴道才能顺利记住阴茎的形状，为接下来的抽送做好充分的准备工作。如果男人一插入就拼命抽动，阴道只会感到一种硬物在里面搅动，女性的身体和心理状态都无法安定下来，自然不会有什么舒服的感觉。

换句话说，要让女人的阴道享受到性交的高潮，重要的技巧不是剧烈的抽送，而是让阴茎静止不动。

不仅在插入之后让阴茎适当地静止不动，在性交之中也应如此，先停下抽送，保持短暂的静止状态，然后又再次开始活塞运动，在此前后，女人的敏感程度会有非常大的变化。这方法很简单，大家不妨一试。

最后，再来谈谈阴茎的大小问题。世上的不少男人多多少少都暗自存在一种“巨无霸”愿望——总认为自己的小弟弟越大越了不起，越大越能取悦于女人。显然，它们都是源于巨无霸愿望的幻想。其实，只要你的小弟弟不要太过袖珍，只要小弟弟插入太早、抽送得太快，都会让女人觉得疼痛。如果尺寸再稍稍大一些，就会让女人更痛苦。这是十分浅显的道理，连小学生都能明白。

真正有点巨无霸威力的男人应该都很自豪吧。谈到性爱，他们往往充满自信，一副“谁能和我一争高下”的样

子。其实，这是个陷阱。满脑子巨无霸愿望的男人，大多过度看重性器官的大小，总以为只要老二的尺寸够大就万事OK。如此一来，他们也就只能给女人提供单调乏味的活塞运动，做爱时往往猴急。

就像人们常说的，某人和一个如花似玉的女人上床，结果一点也没感到舒服。天生丽质的女人是不需要主动的，男人都会争先恐后围在她身边。因此，不少美女躺在床上就像一条死鱼。自然，年轻英俊的帅哥俊男也差不了多少。据我私下的调查，小弟弟很大的男人在做爱时大都有敷衍了事的倾向。自我满足之后，便是自我陶醉，基本不会想到自己女伴的感受，更不会因女伴的痛苦而感到痛苦，也不懂得去倾听女人发自内心的哀嚎。

还有一些男人，他们对自己的外在容貌和小弟弟的萎靡不振感到自卑，总是想方设法予以弥补。其实，这正是一个真正男人的智慧。那些小弟弟很大的男人却因自己不会像其他男人那样认真地钻研性技巧，而不断地重复同样的错误。

那种以为“只要小弟弟够大就能让女人获得满足”的老二至上观念，如同以为“只要有钱就能买到一切”的拜金主义一样愚蠢。

大家万万不可落入老二至上主义的陷阱。要想让女人享受快感，必须善用自己的双手，要知道，它们可比你的小弟

弟灵活好几十倍。指尖绝妙的爱抚可以让女人进入如痴如醉的巅峰境界。大家一定要记住，只有在善用双手之后，你下面的那把家传宝刀才能发挥出真正的威力。

※就像女性认为较大的乳房较能吸引异性一样，很多男性也以为女性总是喜欢大一点的阴茎。《金赛性学报告》指出，男人在评断女人觉得男人的哪一部分最具性吸引力时，大的性器官总是名列前茅。有趣的是，针对女人的问卷则发现，她们认为具有吸引力的是结实的肌肉、干净整齐的头发、有光泽的肤色与洁白的牙齿。或者，抛开生理因素层面，认为最重要的是乐于分享女人的情绪与想法、有幽默感以及信赖感。

尽管很多男人认为阴茎的大小对是否吸引异性、是否取悦爱人非常重要，事实上大部分女人并不在乎性伴侣阴茎的大小——因为阴道只有在阴道口附近二英寸左右的范围可以接受到刺激，阴茎只要能达到这个地方就足以完成生理意义上的刺激。

如果有男性自认阴茎很小而感到自卑、羞愧、困窘、烦恼，甚至情绪低落而想自杀时，不管他的阴茎到底是大或是小，他都应该找心理医师或精神科医师谈一谈，借以增强一

个男人的自尊，并懂得自己原本是最棒的男人。

※《海蒂性学报告·男人篇》中也有类似的问卷和答案。

在这个以男权为主流的社会中，男人要在女人面前体现自己的话语权，不仅要有强烈的性欲，还必须要有巨大的阴茎。几乎每个人都这样认为，一个男人的阴茎越大，他就越像个男人；阴茎越小，他就越不像个男人。所以，大部分男人一再企盼自己的阴茎大一点，大一点，再大一点。

“我真的认为它很好看，如果再大一点，就算得上漂亮了。我心有不甘，希望自己能接受这一事实——根据公众调查得来的数据，我的阴茎只够得上全国平均数。要是老天开眼，再多一英寸，那就让我感激不尽了。”

“我从来不说我的阴茎漂亮，但是它够大的了。不过，我喜欢它大一点，再大一点。这样的话，女人看到时就会透不过气来。”

“独处时我觉得它大小合宜，在其他人面前我觉得难为情——似乎他们都有巨大的老二，而我的却发育不良。因此，理智上我知道自己有正常的第二性征，情感上却觉得自己是男人世界的小孩。”

♀♂与高潮绝缘——错误的体位

插入的时间太短，也是不少女人常常抱怨的问题。美国的一些性学家们认为，即使插入的时间只有一分钟，只要能让女人满足，就不叫早泄。在我看来，如果用这种方式来给早泄下定义，那根本就是一种诡辩。和性骚扰的判罪定义一样，只要对方觉得不快、不满，无论当事人如何辩解，就都是有罪的。女人下体的生理特征决定了她们根本不可能在一分钟内感到满足。即使真有那么一些女性在一分钟之内就觉得满足了，也未必就是她们的真实感受，也许那只是因为她们天生善良。我们不应该容忍那些用来安慰男人的早泄定义，仅仅因为女人心地善良，就优哉游哉，自鸣得意。统计结果表明，日本至少有70%的男人早泄。你可千万不能因为“有这么多人和我一样啊”就自我懈怠。战胜早泄，是享受性爱必须直面的问题。

为什么会早泄呢？根本的原因的确在于阴茎本身的硬度，但也要看到，我们日常采用的体位——主流的“正常体位”（传教士体位）也是造成早泄的重要原因。在许多体位当中，传教士体位最容易让男人很快射精。

下面，我将就这个问题向各位予以详细说明。当你采用所谓的正常体位时，你会摆出一种稍稍有些前倾的姿势。男

人射精的机理和自律神经中的交感神经、副交感神经关系密切。前倾的姿势会让过度敏感的交感神经处于优势，从而强烈感受到阴茎对阴道的摩擦和刺激，加上腰部的自由摆动，让男人精神亢奋，完全处于攻击状态。如果对自己的定力缺乏信心，眨眼之间便射精也就毫不奇怪了。几乎可以这样说，正常体位就是“射精体位”，十分危险。只要是容易早泄的男人，如果你从正常体位开始，那和自杀攻击也就没什么两样了。

与之相反，如果男人坐在床上，斜靠着上身，让女人处于上位并抱着她，抑制兴奋的副交感神经就会占上风，处于放松状态中的男人是不容易达到高潮的。要知道，即使你的小弟弟功能完全相同，只要改变体位，持久力也会变得惊人。这虽然只是一个小技巧，但只要你熟练地掌握它，也就拥有了非常持久的战斗力，在很长的时间内，你都能和女人一起共享快感。

无知是一种原罪，拥有正确的知识才能让人幸福。

♀ ♂

※和其他许多性行为一样，性交姿势会因个人的喜好、夫妻的习性，甚至不同民族的不同文化而有很大的差异。最常见的性交姿势就是所谓的“传教士姿势”（missionary posture）（男女双方面对面躺着，男上女下）。女人在

上，或坐或趴，或是与伴侣面对面的侧交姿势（side-by-side position），是另一种常见的性交姿势。后交的方式（rear-entry position）也受许多种族的喜爱，这时男人面对女人的背部，可以跪着、坐着、站着或躺着，有人称其为“汤匙姿势”（spoon position）。

不同的姿势肯定会带来不同的性的感受。亚当·德永认为，传教士体位造成男人早泄，最容易让男人射精，因此很难通过阴道性交而让女性达到高潮。《金赛性学报告》也有相关的调查结论：在性交过程中，除非男人直接爱抚或女性自己抚摸，很少有性交姿势能直接刺激到阴蒂。而我们知道，在女性生殖器周围以及阴道外侧三分之一处的神经对于碰触均十分敏感，阴蒂更是其中最敏感的部位，最能引起性兴奋。所以，无论采取何种性交姿势，抚摸阴蒂才能帮助许多女人达到性高潮。

至于什么姿势最令人愉快，最容易让女人达到性高潮，往往因人而异。一般来说，女人在性交时体验高潮有困难者，专家通常会建议她们采取女人在上的姿势。这种姿势给予女人较多的自由来调适她的身体，并且对她所发现的、最令她愉快的部位增加刺激。这种姿势也可使她能够控制性交的深度、抽动的节奏，以及其他有助于达到性高潮的重要因素。

※《爱的规则》（KamaSutra）是一本印度出版的性行为手册，有人译为《Rules of Love》，大约完成于公元二一〇年，其中描述了529种不同的性交姿势。最普遍的还是男人在上位的姿势，虽然这种姿势并不见得存在于所有文化中，却毕竟占有主导地位。相对而言，女人在上位的姿势虽然比较少，也一直在历史长河中占有一席之地。从后面进入的姿势尽管也存在，由于太像动物的性交方式，所以在今天之前，都很难成为主流。

※中国的性学古籍《合阴阳》、《天下至道谈》、《玄女经》、《洞玄子》都载有各种各样的交合术，这里只择《素女经》中的房中九法要诀作一介绍。

黄帝曰："所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，行其法式。"

玄女曰："九法：第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴，以受玉茎。刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，势壮且强，女则烦恍，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。第二曰虎步。令女俯伏，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃内玉茎，刺其中极，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。第三曰猿搏。令

女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之，其足至乳，深内玉茎，刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深入玉茎，刺其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭。第七曰兔吮。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俯头，乃内玉茎，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。第八曰鱼接鳞。男正偃卧，女跨其上，向股向前，安徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。第九曰鹤交颈。男正箕座，女跨其股，手抱男头，内玉茎，刺麦齿，务中其实。男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。”

此处所说的九种性交姿势，是仿生学在房中的运用，其体位有仰卧、俯卧、伏卧、侧卧、胸膝位、坐位、跪位等，

且与养生之学合二为一，是古圣先贤对世界性学的一大贡献。

※有必要在本节介绍一下《海蒂性学报告·女人篇》中提到的让女人在阴道性交中达到高潮的5种方法。

1. 女方上位性交姿势

这个姿势的重点，在于女方动作自如，可以较为轻松地获得她们自己想要的刺激，因而很容易达到高潮，对喜欢自慰的女人特别有效。运用这种姿势，女方可以把腿并拢，调整位置，让男人的耻骨刚好与自己的阴蒂部位摩擦，同时控制阴茎插入阴道的快慢，达到自己最想要的刺激。

2. 将耻骨和阴阜交相摩擦

这种方法跟女方上位姿势类似，是借用耻骨和阴阜交相摩擦而产生性刺激。只要是阴道性交，不管你采取什么姿势，这种方法都适用——借助完全的阴茎插入，再加上一点点的戳刺动作和身体的摆动，男女双方的生殖器就能交相摩擦，对催动女性的高潮降临至关重要。

3. 在阴道性交中做耻骨碰触

在阴道性交中，有些女人会借助跟男人耻骨的交相碰触和阴茎的来回戳刺，而达到刺激阴蒂的效果。这种方式一般都是由男人主导，或男方采取上位，或双双面对面坐起。女

方的腿部或是张得大开，或是高高抬起，或是向后叠起。要注意的是，阴茎的来回戳刺会让刺激的部位游移，不能保证完全固定在阴蒂上，所以女方最好也要摆动身体，以便配合调整位置与姿势。

4. 阴茎局部插入阴道且无戳刺的动作

这种体位的姿势，其要点在于只把阴茎的前端插入阴道的开口处，而把阴茎轴的末端尽可能向阴蒂靠拢。也就是说，将阴茎的末端朝着阴蒂而在阴道外折起，让阴茎跟女阴贴合在一起。这显然是一种很难保持长久的姿势，对女人来说刺激感强而深受欢迎，却让男人觉得难以适应。

5. 阴茎在阴道里频繁地来回戳刺

这也是采用局部阴茎插入法的一种，只是阴茎插入的程度更小，仅以阴茎沿着外阴唇的四周做摆动。或者，反其道而行之，每一次阴茎都要插得很深入，然后再完全抽出来，让阴道口以及外阴唇等处，时时接收到振动与刺激。

总之，借助不同的性交体位来达到高潮，是一种讲究高明技巧的做法。这些方法都需要你的性伴侣的高度配合。对大多数的女人来说，她们此生最美好的性经验，都是在跟性伴侣做过各种尝试与练习之后，才享受到的。而且，在阴道性交的过程中，最令她们难以忘怀而再三依恋的，还是她们在其中所亲身经历的那份情感。

♀♂超越医学常识的性爱

直到今天，还有一些妇产科医师在宣称阴道是没有感觉的，向人们不停地灌输错误的观念。在他们看来，既然阴道里没有神经，所以就没有感觉。其实，就连反驳这种伪知识都是一种愚蠢的行为。众所周知，G点就位于阴道内，它是性爱过程中极其重要的一个A级性感带。此外，我还发现了阴道内超越G点的其他性感带，包括亚当G点、T点、A点等等，并通过在许多女性身上进行的验证，发现了它们惊人的性能。关于这些，我会在第四章中为各位作详细的说明。

那些误以为“阴道感觉迟钝”的人之所以会犯错误，或许是因为他们把阴道和附近的阴蒂进行简单比较。的确，阴蒂是很容易达到高潮的性感带，而阴道却刚好相反，它是不容易达到高潮的性感带。还有一点需要说明，“容易达到高潮”与“不容易达到高潮”，正好是不同性感带的两大特性，并非表示敏感程度的优劣。即便如此，也必须承认，当阴茎插入阴道之后，女人的身体都会敏感得娇喘连连。

其实，在女人的身上绝不仅仅只有阴道和阴蒂，还有多如繁星、不可胜数的性感带，每个性感带的特征也各不相同。快感的种类也不胜枚举，如强烈的感觉、温柔的感觉、浅浅的感觉、深层的感觉，等等。这就犹如乐器的音色各有

千秋，同一种乐器也会因为演奏方式和演奏者的不同而表现出不同的音色。女人的身体好似一个交响乐团，配置了各式各样的乐器。扮演乐团指挥的男人，需要了解每一件乐器的特性，激发出整个乐团的潜能，让女人的身体演奏出精妙绝伦的交响乐。男人如果只关注自己小弟弟的快感，就不可能了解女人身体的神妙与玄秘。但女人就是这样的尤物，只有真正深入地解读了她们，才能享受到性爱最香醇的滋味。要想了解女人的性和性爱，有一个很重要也很简捷的方法，那就是借助具有丰富想象力的语言表达，因此我才会用乐器来比喻女体。

刚才我已经说过，阴道是不容易达到高潮的性感带，但请大家不要误会，在这句话的前面还应该加上“单靠阴茎”几个字。的确，单靠阴茎的抽送很难让阴道登上快乐的顶峰。其实，阴道内是有强烈性感带的，但它需要男人准确地找到并刺激正确的点，一旦如此，每个女人的喊叫都会让你销魂忘情。那个正确的点就是G点，它是阴道内性感带最重要的代表。如果你能善用自己的手指而不是阴茎去爱抚它们，阴道的表现会在瞬间改变。

当然，小弟弟自有小弟弟的好处，能演奏和手指不同的音乐，带给你的女伴另一种巅峰快感。

根本的问题在于，男人只知道在阴道中不停地进行活塞

运动，以为只有这样才能让女人达到高潮。男人满头大汗，使尽浑身解数想让女人达到高潮，可是，男人越拼命，女人的压力却越大。她们心想：“他这么努力，我却无法达到高潮，真是对不起。”“无法达到高潮，或许是因为我天生性冷淡。”如此一来，一边做爱，一边焦虑不安，原本能够达到高潮的女人也无法享受那如醉如痴的疯狂了。

我已经说过，单靠阴茎是很难让阴道达到高潮的。虽然，相对而言，靠手指抚摸性感带较易让女伴达到高潮，但这样做的先决条件是，男人必须具备娴熟扎实的性技巧。

因为基本观念的错误而不了解真相，加上永无止境的烦恼和压力，最终必然与“阴道高潮”绝缘，如今的女人已经和性爱渐行渐远了。

可以肯定，能够享受到阴道高潮的女性远少于不能达到高潮的女性。仅靠阴茎的抽送无法达到高潮并不等于性冷淡，而是可预测范围内的个人差异。心里想着我已经这么尽力了却仍然无法达到高潮，无疑是老二至上主义者的深痛。不要总是想着要让女伴达到高潮，正确的观念是，要懂得如何舒缓对方的压力，通过放松心情来享受身体的至美至妙。最恰当的想法是——如果对方达到了高潮，那是自己运气好。

※大多数女人若无阴蒂刺激辅助，在阴道性交时几乎都无法达到高潮。《海蒂性学报告·女人篇》提供的数据显示，只有30%的受访者在阴道性交中经常达到高潮。也就是说，对70%的女人而言，能在阴道性交中达到高潮，反而是很特殊的体验，她们必须依赖刺激阴蒂（或者性伴侣以手刺激，或者靠她自慰），才能达到高潮。换言之，无法从阴道性交中经常获得高潮，是大多数女人的真实经验。

萨穆尔·费雪（Seymour Fisher），《女性高潮》（The Female Orgasm）和《认识女性高潮》（Understanding the Female Orgasm）的作者，他提供的数据与此类似。针对300位年轻已婚的中产阶级妇女，费雪博士做了为期5年的追踪研究。其中，大约有39%的受访者表示，她们总会在阴道性交中达到高潮。费雪还询问这些受访者：如果在阴蒂刺激和阴道刺激中二选一的话，你会选择哪一种？64%的女人说她们会选阴蒂刺激，36%则选阴道刺激。

而《金赛性学报告》中所表达的一个很简单的事实，也是数以百万计的美国妇女的亲身经验：无论阴道性交的乐趣如何，也无论其情感回馈如何，自慰为女人带来的高潮是阴道性交绝对比不上的。而且，对某些女人来说，一生都没有享受过阴道性交为她们带来的高潮。金赛因此感叹："自慰

以及爱抚的技巧，比起阴茎插入阴道性交的技巧，对促进女性高潮而言，还来得更有效。”

海伦·凯普兰（Helen Kaplan）是著名的性治疗师和心理分析师，著有《性治疗新论》（The New Sex Therapy），拥有丰富的临床经验。从她的临床诊疗的印象来看，全美约有8%～12%的女性从无高潮经验，剩下约90%的女性往往会利用各种方式来达到高潮。在有过性高潮经验的女人中，只有不到一半甚至更少的人，可以不借助额外的阴蒂刺激而在阴道性交中经常达到高潮。这也说明，并不是阴道性交带来的高潮才是一个成熟女人正常的表现，借助阴蒂刺激带来的高潮也绝非病态。

马斯特与琼生的研究，更为我们提供了一个很极端的结论：女性只有一种高潮，而非两种。他们认为，所谓阴道性交的高潮，其实是来自对阴蒂的间接刺激而非阴道刺激。马斯特与琼生发现，女人自慰或刺激阴蒂很容易达到高潮——受试者感觉最强且频率最高的高潮经验，都是发生在自慰或刺激阴蒂时。有鉴于此，他们主张在阴道性交的戳刺过程中，也应对阴蒂施以间接刺激，以便女性在阴道性交中获得高潮。

简言之，上述性学研究的结论更为真实可信，虽然与正统的医学常识和社会公众的普遍看法有很大的差异。真实的

情况恰恰就是这样，如果单靠阴茎插入阴道戳刺，而无额外的阴蒂刺激，大多数女人是无法达到高潮的。就如亚当·德永所说，性爱超越了医学常识。遗憾的是，这一大多数女人亲身经验的事实，未被社会主流阶层认同。

♀♂从男性本位到男性主导

老二至上主义的泛滥，使原本让人欢愉的性爱变成了令人愤怒的垃圾，是无知男人的性欲和自我意识作祟的结果。在强烈的射精欲望的挑逗下，冲动的男人彻底丧失对自己行为的控制，对方是否能够快乐地获得满足已经变得完全无足轻重。此时，莽撞猛烈的活塞运动，唯一的目的便是射精。这就犹如自慰，对方是否存在并不重要，重要的只是自己的幻觉。而麻烦正好是这个幻觉，准确地讲应该叫错觉——这些愚蠢的男人都认为以自己为本位的性爱是在引导女伴。日本自古以来男尊女卑的观念让男人拥有决定性的主导权，这恰好让男人迷失了自己在性爱中应该扮演的角色。但现代社会中的女人已变得越来越强悍，这让不少男人已只能在床第间炫耀自己的英雄气概，这样就更助长了老二至上主义者的鲁莽和妄为。

首先，我要在此郑重声明，性爱必须男女平等。毫无疑

问，“男上女下”这种想法不仅过时，而且愚蠢。男人曾经以为天经地义的“男主动、女被动”的想法，因为剥夺了性爱的自由，彻底破坏了原本曼妙美好的性生活。当然，实际生活中的很多女人希望由男人主导，但这并不表示她们认同男女不平等。由于“亚当”和“夏娃”天生的性别差异，我并不否认男性主动、女性被动，因为不同的身体构造已经决定了这一点——男人的性感带完全集中在阴茎，女人却从头到脚全身都布满了性感带。

问题的关键是男女应该如何分工。我认为，男人之所以总要犯下“男性主导”的错误，是因为受了一种误导——在所有的性生活中，每个人看见的都是男人把阴茎放进去、女人接受阴茎，于是认定发起攻击的永远都是男人，而女人只能被动地接受。于是，很多人就把这种模式当成所谓的“男性主导”。

“相互爱抚，彼此快乐”才是理想的性爱。不该总是由男性去挑逗女性，通过女性柔顺轻触的爱抚，男人也可以发现一个全新的自我。这才是真正的性爱！要达到“相互爱抚，彼此快乐”的幻境，必须启动一组装置——其实它早已秘藏在女性的体内——激发那些想要“攻击男人”的基因。受文化和传统的影响，不少女性认为“自己去‘勾引’对方未免太下流了”，因此，要激发那些攻击性基因，必须消

除这种所谓的羞耻心。真正的“男性主导”，应该是既给对方留足面子，尊重对方的矜持，又能激发她潜在且真实的欲望。每个女人的潜意识中，都在渴求着这种真正的“男子汉气概”。

更进一步，性爱其实不是从床上开始的。日常生活中的闲聊，双方都必须拥有自由地谈论性爱的权利，这就是男性本位与男性主导的差异。由男性本位到男性主导，相信你还能发现许多有待改善的地方。

♀ ♂

※互相爱抚，给彼此快感，这才是性爱。亚当·德永一针见血地指出了男性本位和男性主导的差异：本位论关乎男性一己之私，而主导论强调的则是男女双方的分工不同。

请看《海蒂性学报告·女人篇》带来的案例。

“最让我满意的性经验，是在性交前进行长时间的前戏以及各种性刺激。这时，根本毋须阴茎插入。我的性伴侣常常会从下午到晚上一直挑逗我，在夜深之后才进行阴茎插入阴道的性交。那时，我已经兴奋异常了，性交时的感觉简直棒极了，速战速决的感觉完全无法与之相比。”

“我们做爱总是很浪漫，先是他脱下我的衣服，爱抚我的全身，用手指在我的骨盆区施加压力；然后，我们的裸体

紧紧相贴，一边诉说着彼此身体的感觉，一边从镜中观看做爱的全程；接下来是口交，温柔而湿热的亲吻带来强烈的刺激；有时他将手指插入我阴道的时候，还会轻咬我的全身上下，对着我的耳朵吹气；最后，才激情酣畅地在阴道中抽插阴茎，反复戳刺，我们的骨盆区会在此时完全结合在一起，高潮自然而然就会到来。”

“最让我感到快乐的做法就是：在做爱的过程中从容不迫，毫无压力，也不受打扰。我喜欢我的全身上下都能从对方的身上获得性刺激——运用各种体位姿势来让我们的身体尽可能地进行最多的接触。我喜欢对方在我的身上做爱抚，而且把我抱得紧紧的。然后，我喜欢我的女阴能在此时得到相当的刺激，先用手指，然后再用舌头。最后，我喜欢他把他的阴茎插入我的阴道里去。我还需要一些身体的自由度，以便骨盆做摆动、游移或震荡，好让我获得必要的压力与刺激，在轻松愉快的情况下，我便顺利达到高潮了。”

“我们常常交错使用三种不同的性交体位。如果我的高潮先来了，他会半侧身躺着，与我维持90度的直角，让他的阴茎从我背后插入阴道。采用这种姿势，他可以刺激我的乳头，我可以爱抚自己的阴蒂。如果我们想要获得多次高潮，或者并不介意一定要同步达到高潮，就会采取传教士姿势。他先用阴茎戳刺，让我达到一定程度的兴奋感，然后

双双侧过身来，我玩弄阴蒂时，他的阴茎继续停留在我的阴道里面。当我的性兴奋到了无法控制时，他就继续不间断抽插，让我达到高潮。如此翻来覆去，直到一个人累了，再也支撑不下去为止。我先达到高潮的情况自然是非常美好的，要是他先达到高潮了，阴茎也会继续留在我的阴道里，直到高潮完全退去。然后，他就会躺在我身边，陪着我一起达到高潮。我很高兴地发现，我们可以因此而轮流用自己的感受掀起性兴奋的序幕。无论主动或被动，我都可以从中达到高潮，都能带给我不同的快乐。而且，不论用哪一种性交体位，他都会为我做阴蒂刺激，甚至比我做得还好！”

这就是“男性主导”而非“男性本位”。这样的性爱，自然与“垃圾”无缘。

♀♂天赋男权——享受遍及肌体的充分爱抚

直到今天，“男主动、女被动”的观念仍然是很多男人根深蒂固的行为导向，这样的结果就是，在做爱时他们无法充分享受对方温情的爱抚。好在不少男人都喜欢口交，因此至少在一定程度上他们的小弟弟还算受到了爱抚。可是，如果只有阴茎能够得到这种享受，那就太可惜了。其实，只要观念正确，在享受性爱的欢愉时男人是可以更舒服的。

关键在于做爱时，男人也要让女人懂得爱抚自己的全身。我已经说过，理想的性爱就是“相互爱抚，彼此快乐”。应该尽量爱抚对方，尽兴地享受那勾魂摄魄的快乐。闭上眼睛想象一下，让你的世界充满遐想，应该很舒服吧？不过，光靠这种虚拟性爱的遐思与幻象，你最多也只能感受到“相互爱抚、彼此快乐”一半的美妙。

从性爱中得到的快感和所谓的“性能量”是成正比的。

在下一章中，我会给大家仔细说明什么叫“性能量”。在这里，你可以先把它理解为 “性兴奋状态中的神秘感觉”。性爱中的经验告诉男人，当女人处于高度亢奋的情绪中时，身体会变得极其敏感。用性科学来解释，就是随着性能量的增强，大脑接受性刺激的能力迅速飙升，性感带相应地变得更加敏感。每个人都有性能量，不管是男人还是女人。不断地激发自己或对方的性能量，可以让它在既舒缓又兴奋的状态下源源不断地释放出来，而且越来越大。

相互爱抚，彼此快乐，就是在性能量被释放出来后的真实体验。性能量增强之后，不论男女都会感到十分舒服。相互之间看到对方舒心享受的模样，自然会更加兴奋，性能量被再次增强，然后双方感到更舒服……如此循环往复，永无止境，最终将双方带入一个超乎想象的美妙境界。

也许你现在还无法理解性能量的原理，但这没有什么，

我只是希望大家能明白，性能量的释放与交融对于感受性爱的美妙来说，的的确确是不可或缺的。男人只知莽撞地插入、抽送、射精，是毫无意义的性爱垃圾，因为它缺失了性爱中最重要的过程——性能量的释放与交融。

再重复一遍，在性爱过程中不能享受到女人温馨且充分的爱抚，实在是男人的一大憾事。只要认真实践缓慢性爱，射精时的快感就不会只是“嗨！嗨！嗨”了，你会因强烈的快感而进入难以自控的疯狂状态，直到忍不住放声大叫。

♀♂ 女人其实不懂得真正的鱼水之欢

在性爱中总能享受到快感的女性和她们身体上容易达到高潮的性感带，常常被称为“已经开发”。例如：“由于之前和年纪较大的男人交往，经过开发，我女朋友的身体很敏感。”还有一些特殊的例子，比如：“昨晚那个女的，竟然连后面的洞都被开发过了，真是累死我了。”一般来说，对于女人的性感带究竟有没有感觉，男人就是这样进行判断的。但实际情况却是，女人在性爱时的感受，并非是性感带周围皮肤本身舒服或变迟钝的简单传导。永远也不要忘记，有感觉的只能是大脑。以视觉为例，人们常说“用眼睛看”，如果用相机来作比喻，显然眼睛扮演的是“镜头”的角色。我们眼中的物体必须经大脑成像，才能“看”得见。

“感到舒服”和“高潮”的道理也一样。虽然由性感带（皮肤）接受到刺激，但必须等到大脑判断出“很舒服”的

感觉后，女人才会感到舒服，才能达到高潮。

让你感到舒服的不是性感带，而是大脑，所以做爱要用脑。道理虽然谁都明白，可一旦做起来却会被很多人所忽略，这样一来，女人自然就不容易感到舒服，而难以享受到高潮了。

男人常说某个女人“敏感”或“性冷淡”，其实，虽然皮肤的所谓“触觉敏锐度”的确存在一定程度上的个体差异，但总的来说差别不大。因此，这世上并没有某个女人是天生“敏感”或天生“性冷淡”的。对于两个人之间耳鬓厮磨的柔情爱抚是否敏感，差别只在于大脑的感受，或者这么说，看你是“大脑敏感的女人”还是“大脑不敏感的女人”。

换句话说，男人应该关注的是如何在性爱过程中让自己女伴的大脑越来越成熟，变成那种很容易就能感到舒服的敏感型大脑。一句话，“爱抚大脑”才是关键。

至此，你应该已经非常清楚垃圾性爱是多么的幼稚和拙劣，继续进行这种愚蠢的性行为是多么的可悲。只知道垃圾性爱的男人和所谓的“敏感女人”上床时，因为对方的敏感体质而自我陶醉，以为这便是最大的享受，忽略了对女伴的“大脑爱抚”。反之，如果碰到的是所谓“性冷淡”的女人，就会责怪对方，甚至干脆缴械投降。请一定记住，无论

在什么情况下，学会在性爱中开发女人的“大脑”，永远都是男人的第一要务。

但今天的现实却是，这世界上从来也没有体验过身为女人的真正欢愉的女性竟然占到了99%，她们的日子，其实是在苦闷中度过的。

♀ ♂

※做爱得靠大脑，亚当·德永的这句话，说的实际上只是性交的一个前置条件。具体而言，应当是指男人必须重视女人的感受，不能只图一己之欢。当女人心中有了爱的激情，就有了性交的欲望，才有可能达到高潮。这样浅显的道理，连古人都知道，何况我辈乎？

比如《合阴阳》，这部马王堆汉墓出土的医书，集中讨论阴阳交合即男女性交之事，不仅涉及了男女性交的体位、频率、姿态、深浅等技巧问题，而且很注意女方在性交过程中的表情与反应，对提高女性的情欲，让女性享受性的快乐，大有裨益：“瘛息者，内急也；喘息者，至美也；浅浅者，玉策入而痒乃始也；疥者，盐甘甚也；啮者，振动欲入之久也。”

且看，且听，且理解——女子发出急促的呼吸声，是内心性冲动急迫的反应；出粗气，是处在高度的性兴奋期；发

出哼哼唧唧的叹息，是阴茎刺入阴道产生了交接的快感；发出呵呵的声音，是女子的快感达到了极点；轻咬伴侣，全身振动，是女子希望男子的抽送更深入更持久。

※那么，男子在此时此刻该怎么办呢？答案是“十修八动”。

“十修：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。八动：一曰接手，二曰伸肘，三曰直踵，四曰侧钩，五曰上钩，六曰交股，七曰平踊，八曰振动。夫接手者，欲腹之附也；伸肘者，欲上之摩且距也；直踵者，深不及也；侧钩者，旁欲摩也；上钩者，欲下摩也；交股者，刺太过也；平踊者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。”

为了方便读者，也大致译成现代汉语。所谓“十修”，一是刺摩女阴上方，二是刺摩女阴下方，三是刺摩其左，四是刺摩其右，五乃抽送动作疾速，六乃抽送动作舒缓，七为动作稀少，八为动作细密，九是刺入要浅，十是刺入要深。所谓“八动”，一是双手抱人，二是伸直臂肘，三是伸直双腿，四是从侧面钩对方，五是举足向上钩对方，六是双方大腿相交，七是身体平躺而腾动，八是全身振动。男女交手相抱，是为了让双方的腹部相贴附；伸直臂肘，是为了摩擦女

阴上方；伸直双腿，是因为交合的深度不够；从侧面钩人，是因为女阴两边需要摩擦；举足向上钩人，是要摩擦女阴下方；大腿相交，是因为刺进太深；平展身体腾动，是因为想浅刺；全身振动，是希望交合的时间能延长。

※其实，不是女人不懂真正的性喜悦，而是男人光想着让自己享受，而忽略了对自己性伴侣的脑部爱抚，让她们脑部的性感源长时期沉睡不醒。

♀♂随处可见的“性快感处女”

我说99%的女人从来也没体验过身为女人的真正欢愉，肯定有人会立即予以反驳：“曾经有过高潮的女人难道才只有1%？”当然不止。如果只对高潮作简单的现象理解，无疑是有更多的女性曾经有过体验。但我在这里所讲的“真正的欢愉”、“真正的快乐”，绝不是指那种仅靠手指或跳蛋去刺激阴蒂，用不了几分钟就会达到的所谓高潮。通过缓慢性爱而获得的快感，高潮不是它的唯一目标。只是因为刚和大家讨论了大脑和快感之间的关系，还不适宜一步到位把问题讲得太深，所以刻意用男人最在意、最明白易懂的“高潮”，作为和大家一起来讨论快感程度的话题。

在垃圾性爱中，就算女人认为自己已经达到高潮了，她所享受到的快乐其实远未抵达极限。如果用高度来作比喻，人们在现有认识下所体会到的性爱和自慰“高潮”，就像精疲力竭的跳高者一样，即使自己拼尽全力，也只能跳那么高了。但如果你能真正实践缓慢性爱，即使稍稍用力，也会跳到富士山顶去的，甚至穿越大气中的平流层，飞向太空。我现在叙述的这种感觉，不论男人或是女人，若非亲身实践，永远也无法体验到。因此，仅仅依靠文字的描述，就想准确地表达出性爱的快感，是非常困难的。有时候，我们只能把目光从现实中移开，借由幻想来替代现实。那些愚蠢的男人在男性本位的垃圾性爱中体会到的所谓“高潮”，顶多也就几公尺高。希望大家能坦诚地面对现实——只是由于你目前的快感值几近于零，所以稍有欢愉，你便兴奋得不能自已了。

给你举个真实的例子，我的当事人是个只有二十岁的女孩，衣着青春，一身的芭比风格，外表看上去很受男孩子喜爱。然而，她对我说：“我已经厌烦做爱了。”仔细一了解，原来早在十三岁时她便有了第一次性经验，如今才不过二十岁，居然已经和超过五十个男人发生过性关系。

她直截了当地告诉我：“我早已厌倦了一般的性爱，变换体位尝试过SM之类的很多花样，即使是在营业中的百货公

司的扶梯上，我也做过。”但当我问她是否有过高潮时，她天真地笑着回答：“没有！”和五十个以上的男人做过，即使和A片中的性经验相比也不相上下，但她依然处于这样一种状态，难以理解吗？那是因为她“脑中的处女膜”依然未破。

如果只看外表，有些女人十分成熟，也有过不少的性经验，但她们却从未体会过身为女人真正的欢愉，有人把她们称为“性快感处女”。在今天的日本，性快感处女的数量正在快速增加。我们难道还不感到愧疚吗？导致这一情况的犯人竟然就生活在我们这个时代——这些自以为是而又愚蠢透顶的男人！

♀♂在所谓的性冷淡女人中，至少95%是正常的

我已经说过，不少女人体会到的所谓“高潮”其实还远没有达到极限。对此，许多女人也就只能感叹“有总比无好”了，由此不难看出今天的垃圾性爱有多么糟糕。

调查表明，那些在上个世纪三十、四十、五十年代出生的女人，有很多就从来都不曾体验过真正的高潮。这类不幸的例子，真是多得不胜枚举。

到我们学校来寻求帮助的女学员，不少人都深受所谓

“性冷淡”的困扰。值得庆幸的是，她们终于能鼓起勇气上门求助了。她们中的有些人基本没有什么性经验可言，有些人则长期遭受男人粗暴的性行为和尖酸刻薄的语言伤害，以至在她们的心灵深处投下了重重的阴影。她们性冷淡——只不过是表面症状而已——原因五花八门，但让她们因所谓的性冷淡而烦恼不已的直接理由，却大多是和男友、老公的床戏一点也不舒服。

想来此时的你应该已完全清楚，到我们学校来接受所谓“性冷淡”治疗的学员中，至少有95%的女性是正常的，这就是我要告诉大家的事实。

刚到我们学校来时，不少女性都委靡不振，无精打采。对她们来说，虽然也知道老公在温柔地爱抚自己，但自己却总是没有感觉，于是便怀疑自己的身体不正常，怀疑自己天生“性冷淡”。但是，当我对她们施以高潮按摩法之后，她们中绝大多数人的躯体竟都扭动起来，全身痉挛，根本不能自控。她们一边在床上舞动着美丽的裸体，一边如野兽般地号叫、喘息，深陷于高潮之中而不能自拔。

当这种按摩结束后，我告诉她们：“你的身体没有任何问题，只是未能碰上一个真正能读懂你的男人。”

良药苦口，忠言逆耳，这是我对很多男人最直接、最明确的意见，也是千真万确的客观事实。在我们的学员中你不

难发现这样一些女性，她们曾经有过许多性伴侣，有的甚至已结婚十年以上，但对于老公的爱抚竟毫无反应。可经过我这个刚见了第一面的人的按摩，就感受到了如痴如醉的性快感，发自内心地觉得“做女人真好”，甚至有很多人激动得热泪盈眶。

的确不是我在这里自吹自擂，自卖自夸。只要真正掌握了我在书里教给大家的正确的性爱方法，你就能像我一样，让女性进入曼妙痴狂的巅峰性爱境界。此时，因射精而带来的瞬间快感早已不是你的至上目标，你要实现的，是普天之下所有男人的最高理想——随心所欲地让女人享受高潮，享受男女双方都会为之痴狂的巅峰性爱。

对于那些从未真正体验过巅峰性爱的男人来说，他们对理想性爱的描绘只会苍白乏力、低俗轻浮。要将那些无聊的幻象变成美好的现实，你必须往前迈出最关键的一步——正确认识女性的性器官和性机理。

我们已经知道，导致女人产生所谓性冷淡的根本原因，在于她们大脑的敏感度还不够高，大脑潜在的性感触机能还没有被有效地开发出来，皮肤受到的抚触刺激还不能被高效顺畅地转化为性刺激。有很多办法能够激活这种机能，让女人的性感受更丰富、更成熟。最有效、便捷的方法就是，不断地准确地刺激她们身上的性感带。令人遗憾的是，男人却

常常做不到这一点。这种失败的例子在男学员中很多，尤其是初级班的学员，基本不知道性感带的正确位置。他们大多抱着“差不多就在这儿”的想法，随便抚弄一番。即使知道自己已经错位了，也不会觉得有多大问题。这就像打高尔夫球一样，瞄准的是隔壁球场的旗子，不管再怎么用心挥杆，球也不可能进洞。可悲的是，当事人自己竟然不能发现问题，最终的结果自然就是一出令人啼笑皆非的闹剧了。

还有一种情况也十分常见，那就是女人从来就没有正确地认识和体验过“高潮”的感觉。虽然阴蒂和乳头都觉得很舒服，却没有“高潮”的感觉，不少女人都有过这样的感受。要知道，女人的高潮不可能像男人射精那样可以直观判断，因此当事人常常也就无法判定快乐到什么程度才算达到了“高潮”。按照一般的标准，其实已经达到了高潮，因为受到色情小说影响，觉得还没有“如癫如狂”，于是自认为还没有达到高潮。时间一长，次数一多，竟认定自己“性冷淡”。这种错误的判断不停地以负面作用的方式影响自己的心理感觉，有时倒真会让女人失去高潮的快感。

讲到这里，想必大家已经明白，大脑的性敏感和女人肌体性敏感之间的关系，究竟有多么密切。

当你用缓慢性爱的方法去亲身体验巫山云雨的水乳交融时，如何消除女性因“高潮”而感到的压力是决定你能否

成功的关键。一番厮磨之后，千万不能直截了当地问她："高潮了吗？"因为这是愚蠢透顶的做法。这种问题必然会带来心理压力。女人的高潮不像男人射精那么简单。对男人来说，只要没毛病，射了就舒服。男人从来就不担心今天射不射得出来，女人不一样，她真的会担心：今天能达到高潮吗？没有高潮又该怎么办呢？

让女人达到高潮的秘诀在于不要过分勉强，不停地强调让她达到高潮；自己更不能刻意关注对方究竟是否达到了所谓的"高潮"。放松身心，温柔地爱抚对方，不过分在意她有没有达到高潮，不仅能消除女人的心理压力，反而有助于让女人感到舒服，进而达到高潮。

♀ ♂

※生活中，无论男女都很关注一个问题——女性的高潮。几乎没有一个女人愿意承认自己没有或很少达到高潮，因为这样做的结果，你就成了众人眼中的性冷淡的女人，别人就会怀疑你的身体是不是不正常。如前所述，这其实是一种错误的观念。

事实上，《金赛性学报告》告诉我们，超过半数以上的女性（有些研究者认为有75%）仅仅通过阴道性交是无法达到高潮的。但还是她们，借助阴蒂的刺激——不论在性交

前、性交后还是在性交进行中，也不论由女性自己还是她的性伴侣用手或口来刺激，就能轻易达到高潮。这就说明，所谓的“性冷淡”只是一种表象，并不代表女性在性的功能方面有什么缺陷。她们需要的，只是一种观念的改变，一种技巧的学习，以及与性伴侣的沟通和理解。

※请记住一点，如果经过专业医师检查，女性没有任何生理问题存在，而又很难达到性高潮，就一定要求助于性治疗师，去深入了解女性性兴奋和性高潮的形成机理，学习对女性高潮反应有帮助的技巧、姿势及沟通方式。

诚如亚当·德永所言，为性冷淡烦恼的女性，95%其实是正常的。以前的性观念有两个误区，一是认为借刺激阴蒂而达到的高潮是不自然并且不成熟的，一是认为女性必须有男性才能达到完全的满足。现在我们则知道，不管有无男性的介入，也不管以何种方式的刺激来达到高潮，生理上并没有任何不同。反过来，这更能证明一点，那些自认为自己是“性冷淡”的女性，其实不是你不正常，不正常的是那种引你走入歧途的所谓医学常识。

♀♂不要被女人的“假高潮”忽悠了

有关女性杂志的统计数据表明，80%左右的成年女性曾经假装达到了高潮。男人有没有达到高潮很容易辨别，因此无法做假。而女性则不一样，她们在床上假装高潮的情况十分普遍。

假装高潮当然是因为她们没有达到高潮，大致有两种原因促使她们这么做。第一种是因为慈爱，她们不想破坏床戏的氛围，不愿伤害对方。自己虽然并不觉得有多舒服，却希望自己的爱侣心情愉快。对于女人如此的关爱呵护，我们应该脱帽致敬。第二种理由对男人来说则是一种屈辱，有些女人十分厌倦让自己感到无聊的肢体抚触和活塞运动，于是假装达到高潮，通过心理战术让男人快点射精，从而结束自己“难以继续忍受的疼痛”。

男人很难明辨这两种完全不同的理由。其实在性爱过程中，女人究竟有没有达到高潮是很难看出来的。女人是天生的演员，而男人则一心想着射精，在那样一种状态下，自然也就更难了解女人的真实情况了。

无论是什么原因让女人假装进入了高潮，最终的危害却几乎都是一样的——它让不少男人错把女人的假高潮当成自己能力的“证明”，明明连最基本的性技巧都不会，自己

却全然不知，一错再错。只要碰巧有一次真让对方达到了高潮，就以为自己无所不能，是绝对顶尖的“性爱高手”。如果换了性伴侣，即使对方什么反应也没有，也依然只会埋头苦干，不断重复自己碰巧成功过的那一次性技巧。

接下来我将为大家介绍的技巧，都是本人引以为傲的，具有很强的适用性。即使如此，它们也不是万能的。谁也不能说自己所掌握的性技巧天下无双，所向无敌。性爱必须实践，学会所谓的基础理论之后，必须以之为基准，在实践中仔细观察女性的反应，进行微调。当然，万变不离其宗，无论自己的性伴侣怎么变化，作为基础的基本技巧是永远相同的。至于如何对症下药，如何临机应变，则是性爱高手展现自己功力的地方。无论是对我这个所谓的性爱大师，还是对你这个正在阅读本书的初学者，基本的原理没有什么差异。

男人需要随时擦亮自己的眼睛，不要总被女人的“假高潮”忽悠了。

♀ ♂

※要求女人在阴道性交中达到高潮的，这是一种非常可笑的社会压力。为了应对这种社会压力，相当多的女人只好假装高潮，——有些女人经常装，大部分有时装，也有的每次都装。为什么会这样呢？《海蒂性学报告·女人篇》的调

查很有说服力。

“我假装高潮，是因为我自己不可能在阴道性交中达到高潮，而我的男人每次都想让我达到高潮。要是他知道我其实在阴道性交中没有高潮的话，他一定会非常失望。”

“在婚姻生活中，我非常擅长于假装高潮。之所以如此，是因为我担心自己不像个真正的女人，也不想让我的男伴失去信心。如果假装高潮可以让一个男人建立自尊，让他自以为有男子气概，而我又很爱他，希望他觉得我很喜欢跟他做爱，我就会假装高潮。”

“为了要取悦男人，得到他们的赞赏，我以前都会假装高潮，让他们相信我是只性感的小野猫。我还记得，无论是在长途旅行后的晚上，甚至新婚之夜，我都是假装高潮。那时，我以为只有我一个人会假装高潮呢！不过，现在不再这么做了，因为我知道自己有权利要求真正的快乐。”

“当然会。很多男人非要把我弄到高潮为止才肯罢休，甚至要看到我一副死去活来的样子，才能让他们满意。”

“过去30年来，我一直都在假装高潮，因为我需要男人的赞赏与支持。而且，我不忍心伤害我的丈夫，他也是个没有安全感的人。”

“我常常假装高潮，因为我太害羞，不敢告诉跟我上床的男人，说我需要什么样的刺激。我也不敢纠正他们，说他

们是在白费功夫，这样不仅无法让我兴奋，还会让我更加难以达到高潮。”

“我常常在阴道性交中假装高潮。我发现，要是我不假装高潮来了，我的性伴侣就要崩溃了。我一直都希望自己像个热烫的墨西哥玉米饼，随时可以达到火热高潮。”

“我用我的高潮来替他撑面子，让他有自信，有尊严，也让他实现对我的爱。我并不想承认自己在做戏，但我总是在有无高潮一事上屡遭品头论足。一旦我果真没有高潮，我也会开始要求自己一定要有。”

“你被要求在做爱的时候，一定要表现得毫无保留，而且一定要有高潮。男人比女人更在意爱人有没有高潮，我的高潮对我丈夫而言，比对我自己更重要，可以让我丈夫深具自信和安全感。”

“没有高潮，我一样可以享受性爱。比没有高潮更让我难过的是，身为失败者的挫折感，或是害怕自己性冷淡，欠缺性吸引力，等等。男人或妇女解放运动认为‘女人应该要有高潮’，这种说法对我是种压力。我并不是为了追求高潮才去做爱的，却又每每会想，这一次我能不能达到高潮？”

※而在《海蒂性学报告·男人篇》中，调查显示，男人通常不知道女人何时或如何达到高潮。对于这个问题，答案

很多都是模糊而不确定的。

“坦白说，我从来没有特别注意她的反应，并不知道她有没有高潮。每次在我完美的演出之后，跟我谈恋爱的这个女孩就会对我说：‘哦，谢谢你。’所以，她大概有过高潮，或者不止一次。”

“我喜欢把她带进一种极度兴奋的状态，然后再进入她的身体。所以，她如果不是跟我一样享受的话，就是太会做戏了。我心里曾经有过怀疑，但我不会问她，因为那会破坏原有的神秘感。我们之间不需要言语就能沟通，而且从做爱后的反应，可以看出我们都很满足。”

“我问太太是否达到了高潮，她就会大笑，然后说：‘你看不出来吗？’或者反问我一句：‘那有什么差别吗？’她的高潮变化很大。她的高潮是否强烈，我可以从她阴道收缩的幅度来判断。如果是口交或者手淫，也可以感觉到她阴部的收缩，身体其他部分的动作会更加剧烈。”

“让我生气的是，问她是不是来过高潮或者快要进入高潮这种问题时，她的反应过于愤慨。女人不知道，当一个男人关心这个问题的时候，他们不是在埋怨你或是在你身上增加什么责任，反而代表他是真体贴你，顾虑你的感受。男人的那根宝贝急乎乎地就想释放精子，它的主人又极力挽留那些液体并且让它维持坚挺。在这样的情况下，女人如果指望

那根宝贝能感觉到阴道里轻微的收缩，她就是在指望一个奇迹。”

“一般来讲，我可以从对方的生理反应来判断她是否达到了高潮。即使我不太确定，也很少询问，除非她的反应和我的预期有很大的不同——那会引起我的好奇，否则我是不问的。我觉得，女人的高潮只有她自己觉得重要才重要。”

♀♂被误读了的“男子汉气魄”

今天，女人广泛参与各种各样的社会活动，男女平等已成为社会共识，日常生活中的男人已的确没有多少机会来展现自己的所谓“男子汉气魄”了。如果还处在原始社会，男人会不惜牺牲自己的生命去和凶猛的动物搏斗，捕食猎物养家护小，豁出性命去参加对敌人部族的征伐。如果现在是处于战争期间，为了自己的家人和心爱的女人，男人可以激越悲壮地奔赴战场为国捐躯。我不清楚在那样一种特定的社会背景下，女人是否会认为这些举动便是男子汉气魄的充分表现，但可以确定的是，今天的男人几乎再也没有机会来展露自己的这种男子汉气魄了。很长一段时间以来，人们已经习惯了“女强人”的存在，这也在潜意识中加深了不少男人抑郁不得志的情结。因此，他们只能把“强壮有力”、“粗犷

奔放”这种直接的男人气魄体现在自己的性爱过程中。

真正的男子汉气魄已经被男人自己误读了，有很多事例可以证实这一点。在学员中有对夫妻，大约三十来岁，充满自信的丈夫总认为自己能让老婆感到满足，我让他爱抚他老婆的G点，他竟然随随便便地便把两根手指头插入老婆的阴道。几乎就在插入的那一瞬间，他老婆立刻就发出了痛苦的哀嚎。但他丝毫也没有停下来的意思，仍然不停地抽动手指。在旁人看来绝对堪称粗暴的行为，在他眼里竟成了所谓男子汉气魄的象征。更可悲的是，这既不是唯一更不是极端的例子。深信强壮有力、粗犷奔放代表男子汉气魄的男人，如果让他们去爱抚乳房，毫无疑问他们会把女伴的乳房搓揉得直到肿胀；如果让他们插入，那他们的行为绝对就像A片中的男星那样喘着粗气不停地进行活塞运动。在实际生活中，夫妻间也出现这种情况，他们并不是知错不改，而是在于女人也认为这正是男人强壮有力的具体表现。身体虽然疼痛，心里却想着“老公已经这么努力了，我不能太挑剔，不然他就太可怜了。”“不舒服是我自己有问题。”如此一来，虽然已做了多年的夫妻，但双方都不会认识到自己在床上犯下的错误竟是如此的浅显明白。

男女平等并不等于没有性别差异，一些女权主义者的口号听起来冠冕堂皇，却与实际情况不相符合。男女之间肯定

有差异。对性别差异和男女之间完全不同的生理构造理解得越深刻，就会越明白，在现代社会中，只有性爱才能让男人更像男人、女人更像女人。

东方哲学中的“五行”观念认为，我们的世界是由金、木、水、火、土这五种最基本的物质形态构成的。在此，我不想进行哲学上的讨论，但有一点非常明白，在“五行”的世界中，男人属“火”，女人属“水”。我不知道古代的先贤们在如此判定男女差别时是否意识到了性的问题，但我十分佩服他们在进行这种划分时独到精准的眼光。

男人的性神经被彻底拨弄起来时，他们就像一团正在熊熊燃烧的烈焰，一旦射精，火焰随即熄灭。女人则需要一定的时间才能到达沸点，但她们的欲望一旦沸腾，降温就需要时间了。这如火似水的特质，恰好是男人和女人在激情床戏中的真实写照。如今我们能不时听到女人在一番云雨之后的报怨，其根本原因就在于男人还不了解火和水的基本特质。把水装进壶里放在火炉上烧，即使炉中的火焰正旺，壶里的水也不会马上沸腾。属火的男人只知道自己的特质，以为火力越强大男子汉气魄就越彰显，一心只想要瞬间的烈焰，自然没法让女人的性欲沸腾了。

其实，所谓的“男子汉气魄”、“女人味”等等，都是因人而异，谁也无权给什么“男子汉气魄”、“女人味”简

单地下定义。但是，我可以告诉大家享受性爱的基本法则。男人要把自己心爱的女人当宝贝一般呵护，要学会欣赏女人享受床第之欢时的美丽姿态；女人则要心甘情愿地在心爱的男人面前敞开自己的身体和心灵，温柔地投进男人的怀抱。最重要的是，双方都要学会在这种万千柔情的结合中发现对方的美，体味对方的男子汉气魄或女人味，一起交欢，一起成长。只要懂得了这一点，进而相应调整自己的意识，你就会感到前所未有的变化。这是只知道满足双方的性欲，只知道一路猛攻的垃圾性爱，所无法享受到的人间至美。

如果要用一个词来表现床戏中的真正的男子汉气魄，那就是——体贴。用心去抚慰自己心爱的女人，必然能让那已经干涸的女体再次苏醒，散发出那特有的“女人味”的芬芳。当这种芬芳将男人彻底包裹住时，纵然是孔武有力的战士，也会对女人柔情万种、呵护备至。这正是被现代男性完全遗忘了的真正的男子汉气魄。

只知道用激烈的活塞运动来表现自己男人气魄的家伙是最愚蠢的，激烈的抽送只会让男人提早射精，而毫不顾及女人的渴望。这样做的结果，不仅无法让女人觉得你有男子汉气魄，反而是在给男人丢脸。

♀ ♂

※对许多男人来说，性冲动是男子气概的根本要素。在《海蒂性学报告·男人篇》中，这种答案比比皆是。

“我以女人的高潮来定义男性气概。请不要误解，这不是唐璜式的逞威，而是看性伴侣的满意程度。毕竟，做爱才是男性与女性交往中的全部重点。”

“在我看来，我的性欲就是男性气概。我为女人着迷，女人也为我着迷。”

“一个男人，除非他能取悦一个甚至更多的女人，每一次都能硬挺，搞得她们晕迷，让她们达到高潮，否则就不是一个完整的男人。”

“大男人就得粗暴，就得强硬，舍此就谈不上男子气概。在有些地方，比如拉丁美洲，那里的人又把这种男子气概视为一种尊贵的品质。”

“很简单，男性气质就是拥有一根大阴茎，跟一只公鸡一样赶时髦，到处宣扬，四处侵犯女人。”

这真应了亚当·德永的判断，这种行为不仅不能让女人觉得你有男子气概，还会丢光所有男人的脸。

♀♂为什么她们希望性爱快点结束？

在我看来，现代人垃圾性爱的根源在于床戏时间太短。前点加正餐还不到二十分钟，当然难以让女人充分享受快感。女人的生理构造已经决定了，二十分钟内完成的性爱不可能让她感到舒服。

做爱时间为什么只有这么短，这要在男人身上找原因。我并不是说每个男人都只想速战速决。但男人的确有想“尽快射精”的本能，我把它称为射精至上主义；一旦放任这种本能，性爱就只会有二十分钟。

其实，大多数的女人都希望恩爱能久一点。遗憾的是，实际情况却不尽如人意。

的确如此，当我告诉女性朋友我做爱的平均时间长达两小时时，几乎每个人都会流露出惊讶的表情——“哇！太久了。”但接下来的问题都一样：“这么长的时间里你们都在做什么呀？”虽然我一直都在告诉她们应相互爱抚，享受勾魂夺摄的舒服，但她们的反应依然是：“嘴巴不累吗？”“下面会痛的。”“有什么事情能够做到两小时呢，做这么久谁受得了啊？”

我知道，一说到“两小时”，她们脑中的画面便成了一直在“吹喇叭”，一直忍受着令人痛苦的活塞运动。讲到对

男人的爱抚，她们会本能地想到口交，听到做爱也只会本能地想到猛烈的抽插。对她们来说，这显然并不舒服，自然也就无法理解“相互爱抚，享受勾魂夺摄的舒服”这句话了。

女人性感带对肌肤刺激的快感是不尽相同的，其中最明显的差异便是快感的强弱变化。温柔地抚摸女人身上的每个性感带，欣赏她们表情的不同变化，可以说是性爱最香醇的滋味。每个女人的身上都有无数的性感带，能够激发出她们性爱的潜能无疑远比看电影、逛游乐场有趣不知好多倍，区区两个小时岂能够用？只要你真的进入了状态，两个小时的时间一眨眼就过去了。

遗憾的是不少女人并不知道什么才叫“真正的舒服”，无法把握那种如仙如幻的奇妙感觉。的的确确，真正的性快感只有自己亲身体验过了才能知晓，因此也就不能简单地责怪她们。只是我常常感到很可惜，在和她们的交流中，你几乎时时刻刻都能感受到那种被称为 “放弃”的感觉。

对她们来说，似乎做爱的目的只有一个，那就是让男人舒服，说得极端些，自己只是工具而已。对于这样的床第之欢，谁不希望“快点结束”呢？

无论男女，原本都是好色的动物，现在却已经异化成了一幅冷冰冰的图画，画中只有好色的男人，而女人则在一旁冷冷地看着。对于天下所有的男人或女人来说，这难道不是

一件非常不幸的事情吗？

♀ ♂

※更让男人丢脸的是，女人希望性爱尽快结束。面对这种非常不幸的司空见惯的社会现状，男人真该听听女人的心声，而后扪心自问，自己究竟做错了什么？

“以前我常常试着要跟他沟通，告诉他什么样的刺激最能让我兴奋，他却一副老大不情愿的样子，一点也不关心，所以我就放弃了。现在，我常常在阴道性交中佯装高潮，希望他的高潮赶快到来。没有别的想法，只是觉得这样一来，我就可以好好睡觉了。”

“男人把阴茎当做枪杆子，骑在你身上驰骋千里，却只顾自己的感受，任凭自己高兴。他们身体强壮，比女人重得多。当我无法承受这个毛茸茸的巨大身躯在我身上冲撞不已的时候，我便会赶快佯装高潮。”

“如果在性交时发现自己犯了错误，比方说觉得自己并不爱这个男人，我就会把阴道紧缩四五次，接着开始呻吟，好像我的高潮已经来了似的，这样就能让对方很快射精，从而结束这种错误的性交。”

※有必要再一次提到《合阴阳》。这部集中讨论阴阳交

合即男女性交之事的著作，性技巧的内容十分集中、突出。这里介绍其中最有名的一段：“凡将合阴阳之方，土棺阳，盾肘房，抵腋旁，上灶纲，抵领乡，楯拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵渤海，上常山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视而与天地侔存。交筋者，玄门中交脉也，乃得操循之，使体皆乐痒，悦怿以好。虽欲勿为，作相响相抱，以恣戏道。戏道：一曰气上面热，徐响：二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌薄而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰嗌干咽唾，徐撼。此谓五欲之征。征备乃上，上湛而勿内，以致其气。气至，深内而上撅之，以抒其热。因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后十动，接十节，杂十修。接形已没，遂气宗门，乃观八动，听五音，察十已之征。”

这段话的大意是，凡男女两性交合，应从抚摸手部腕阳谷穴和腕骨穴开始，依次按摩肘旁，抵达腋窝，上经肩峰臂根，抵达脖颈部位。再按摩颈部承光穴，环绕脖颈一周进行按摩，下走缺盆，经由乳中，越过胸窝，到达曲骨和横骨之间，爱抚阴户，触摩阴蒂，吸引天之精气以醒脑提神，就能长生久视而与天地共存。交筋，就是阴户中的交脉，即阴蒂，从下至上进行按摩，女性就全身舒畅，情绪良好，有痒快之感。即使不交合，也可以拥抱亲吻，尽情嬉戏。嬉戏有一定的原则和方法：一是精气上升而面部发热，就要徐徐张

口出气；二是女子乳头竖起而鼻上出汗，就要轻柔地进行拥抱；三是舌苔甘淡而舌面滑利，就要慢慢地相互依从；四是阴液流淌而湿润了大腿，就要徐徐地操动；五是女子不断地咽下口中津液，就要轻轻地摇动。这就是女子五欲兴起时的表现。有了这五种表现后，就可正式性交了。阴茎要挺刺而不深入，以便聚集精气；等到精气汇集后，阴茎就要深刺而上翘，以散发性交时所产生的热量。如此反复，上下抽送，女方达到性高潮后就大为尽兴。然后再抽送十个十次，模仿十种动物的动作，变换交合的上下、左右、快慢、多少、深浅。性交临近尾声，精气通于阴部，再观察对方性交时八种动作的反应，谛听女子发出的五种呼吸声，了解其对性交十个回合而不泄精所作反应的特征。

很显然，古人对房中术非常讲究：男女双方行房前的相互爱抚、嬉戏、亲吻、拥抱，密切了感情，愉悦了精神；交合时不是一味横冲直撞，而是变换各种体位、姿势和力度，聚精集气，大为尽兴；后戏也不怠慢，让性爱达至完美结局。如果我们今天也能沉下浮躁的身心，男人像个真正的男人，去做爱，去求欢，又有哪个女人希望性爱尽快结束？

♀♂千万别把“高潮”和“感到舒服”混为一谈

做爱得不到真正的满足，原因之一就在于人们把“高潮”和“感到舒服”混为一谈。这是一个天大的误区，但世间男男女女们却大都懵懵懂懂地撞了进来。若仅从表面上看，“高潮”和“感到舒服”的确很相像，但它们其实是有很大差别的。还有一些人则认为，“感到舒服”的延伸，应该就是“高潮”了吧？错了！他们也只是捕捉到了性快感中的一个方面而已。

我们再以装了水的杯子为例，向大家说明两者之间的差别。浑身感到舒服的状态，就像往杯子里倒水，是一个慢慢累积的过程。而高潮则是已经把水加满了，当最后超过表面张力的极限时，水从杯子顶部溢出的那一瞬间。我们应该清楚，“累积”和“满溢”是根本不同的两码事儿。

“杯子的水”在性爱中意味着什么，这是整个问题的关键。在我看来，它就是因性兴奋和性刺激而激发出来的一种能量，我把它称为“性能量”。

再用这个词来说明“感到舒服”和“高潮”的不同。“感到舒服”是不断充实性能量的过程，而“高潮”则是当性能量积聚到最大强度时的总爆发。男人的“高潮”就是射精，女人的“高潮”就是达到性快乐的巅峰。

毋庸讳言，男人和女人达到高潮时都会感到极度舒服。不过，请大家回想一下，同样是射精，是不是也有区别，比如非常舒服的“令人满足的射精”和并不怎么舒服的“空虚的射精”？其实，两者的差异就在于达到“高潮”之前，累积的性能量不同。

男人只要用双手激烈地摩擦阴茎，或者女人用跳蛋激烈地振动阴蒂，不到一分钟就有人能达到高潮。这样做，就好像杯子里没有注入多少水，为了让它流出来，而勉强让杯子倾斜一样，虽然也能感到几分舒服，但与发自内心、令人陶醉的真正快乐相比，却完全是两种截然不同的感觉。

现在，你能明白“感到舒服”和“高潮”的本质差别了吗？我希望大家都能来实践缓慢性爱，希望相爱的男女能物我两忘，充分享受美妙的云雨之欢，将性能量的累积压缩到极限。如此一来，交欢的时间自然就延长了，就算做上两、三个小时也很正常。当高度压缩的性能量终于累积到杯沿时，大爆发就成为顺理成章的事情了。“感到舒服”是性爱最美妙的滋味；“高潮”不是目的，而是两人在享受“舒服的感觉”过程中最后得到的大奖。

好戏就要上场了。下面我将用“杯子”来说明累积的性能量是装在怎样一个容器中的。现代人已经习惯了垃圾性爱，因此他们用来盛放性能量的容器也就变成了一个个的小

杯子。但是，只要大家能亲身实践缓慢性爱，把性爱的目的从追求“高潮”转向“感到舒服”，杯子就会越来越大。不少人都说，女人的快感是最捉摸不定的，因为它深不见底。此言不假。不过，只要男人懂得真正的爱抚，方法正确，女人的杯子可以立马变成水桶，再从水桶变成油桶，直到趋于无限大。大家不妨设想一下，当盛装性能量的容器已膨胀得像巨大的油桶，一旦溃堤，那会爆发出怎样的能量流？杯子和油桶显然是不能相提并论的，一旦这种爆发真的发生在女人身上，你能想象得出它有多大的“破坏力”吗？这正是女性惊人的潜能——别忘了，上帝是公平的，每个女人都有这种潜能！

女人对性爱的所有抱怨，其实都缘由男人连女人的“小杯子”都装不满。由此可以看出，在曾经的垃圾性爱中，男人自鸣得意的那点性技巧和面对性爱的基本态度，错得有多么离谱。

♀♂男人，你知不知道自己为什么会射精？

为什么男人会射精？在这里，我想把男人自己也似懂非懂的性器官构造和射精原理向大家作一个简单的说明。

请你先想一下男人自慰的过程，大多数人的方法都是用

手上下摩擦整个阴茎。由于龟头的前端和茎部的包皮是连在一起的，因此自慰时手的往复运动便使得茎部的包皮也跟着上下移动，龟头的前端则相应地起伏振动。这种强烈而又有规律的刺激迅速传到大脑，达到一定次数之后，大脑就会启动射精的开关，让男人射精。

在上一节中，相信大家已经知道了“感到舒服”和“高潮”的差别。男人的“高潮”就是射精，不只是因为“感到舒服”，而是因为头脑启动了射精的开关。换句话说，当启动射精开关时，如果已经累积了足够多的性能量，就能享受到“令人满足的射精”，如果累积的性能量还不足，就会演变为“空虚的射精”。

对许多男人来说，还普遍缺乏让自己的小弟弟“感到舒服”的观念。虽然男人不像女人那样，能享受那种变幻莫测、深不见底的快感，可是只要男人懂得享受“感到舒服”的过程，慢慢地累积性能量，就能无限放大射精时的快感，像女人一样大喊大叫。

首先需要理解的，是我正在说明的射精原理。一旦明白了这一点，做爱时只知使用腰力的做法就会改变。但那些早已习惯了垃圾性爱的男人却总是控制不住自己，对他们来说，只有尽快射精才能“感到舒服”。为此，有很多学员都感到烦恼，虽然自己也清楚在累积性能量的过程中会享受到

快感，可是一旦兴奋起来，想尽快射精的欲望就会战胜理智，狂热的冲动很快就变成了脱缰的野马，于是激烈的抽送再次开始，频率越来越快，直到射精。

要想真正体验“感到舒服”的快感，必须彻底抛弃头脑中的垃圾性爱观念，让小弟弟重生。那么，如何才能快捷有效地实现这种转变呢？首先要改变的，就是自慰方法。

现在我向大家介绍两种自慰法，用来爱抚高度敏感的小弟弟。这种方法并不是有规律地让龟头起伏振动，不会触发射精开关，可以让你长时间地享受到在不断累积性能量的过程中体会到的快感。

开始自慰前，请先准备一些性用品商店中出售的按摩油，把它当成润滑油来用。千万不要使用那些用来滋润肌肤的化妆水，按摩油可以让你在爱抚龟头时的感觉恰到好处。

★手掌环绕式龟头爱抚法

1. 把润滑油涂在手心，待会儿用这只手去握住阴茎和龟头。

2. 用另一只手按住阴茎根部，记住不要让包皮盖住龟头。

3. 用涂了润滑油的手心贴住龟头，环绕龟头周围一圈，轻轻爱抚龟头的上面、两侧和下面。

4. 重复步骤3的动作。

这里的关键在于，要尽量增加掌心和龟头的接触范围，手掌要一直绕着龟头，不要离开它。手心有个特殊的穴道，它能不断释放性能量。随着手掌一圈接着一圈的爱抚，性能量的累积将会越来越大，舒服的感觉自然也会越来越强烈。

★手指挤压式龟头爱抚法

1. 轻轻握起那只刚涂抹了润滑油的手，形成一个洞。

2. 把龟头套进这只手的洞口，保持手形，缓慢地往下滑动，让手指温柔地爱抚龟头，直到阴茎的冠状沟快要钻出洞口。

3. 在上面这个过程中，始终不要让包皮盖住龟头，继续保持手形缓慢地向上移动，轻轻爱抚龟头。

4. 重复2和3的动作。

这两种方法的目的不是通过自慰达到高潮，而是让你感到舒服，请放松心情慢慢实践。克制住自己想用手快速揉搓阴茎的冲动，觉得快要射精时就暂停，每次至少要持续十五分钟。或许过去你总是要不了几分钟就射精，现在应该来慢慢体验让人神思恍惚的舒服了。

这种令人如醉如痴的真正的性快感，才是我们应该在床笫间享受到的云雨之欢。做爱当然远胜自慰，两个人的性能

量越积越多，水乳交融，陶醉其中的幻象和美妙，就可以让人流连忘返。只知道手忙脚乱地射精、猴急地高潮，永远也无法体悟到如此深刻的快感。请大家务必掌握正确的自慰方法，进而获得这种深层次的快感。

花些时间自慰，也能让自己的小弟弟得到锻炼。对于那些因始终不能持久而正在失掉自信的男性，你不妨用这两种自慰法来训练自己克服早泄。

♀♂正确的“手指插入法”

如今有很多女性害怕男人的手指进入阴道，主要是因为在A片中大量出现了“潮吹”的画面，而有些男人模仿A片中男星的动作，努力想让自己的女伴潮吹，结果却用指甲划伤了阴道壁，不仅在身体上，更在心理上给女人留下了深深的伤害。男人都应该明白，千万不可以让伸进阴道的手指猛烈用力，这是十分危险的动作。

女人的阴道天生就是极其敏感的性感带，关键是需要男人掌握正确的指技，爱抚得当。我会在本书的第四章向大家作具体的说明，现在先把正确的“手指插入法”传授给各位，希望那些性经验少、阴道口狭窄、已经有心理阴影的女人能够不再感到紧张和痛苦。

在用手指插入阴道前，必须先准备润滑油，当然还是那些性用品商店中出售的按摩油。从现在开始，一定要养成在床戏中使用按摩油的习惯。虽然做爱时女性阴道中会分泌出体液，起到润滑的作用，但体液的量却是因人而异的，更不会源源不断永不枯竭。刚开始时也许较多，很润滑，但时间一长情况就会发生改变，有些时候到了中途阴道就变得干燥了。大家一定要记住一个女性的生理知识，做爱时阴道分泌液的多少并不意味着你的女伴是“舒服”还是“不舒服”。为了延续你温柔的爱抚，按摩油是必不可少的。

还有一种情况是必须切忌的，有不少的男人把唾液当成润滑油，从现在开始，请你务必痛改前非。抹上去的唾液用不了一会儿就会干掉，那种气味非常难闻，难道你就没有想过，这对天生就多少有点洁癖的女人来说，会有多么扫兴？

下面我来告诉大家正确的手指插入法。先让女人双腿张开呈M型，然后坐在她的面前。接下来，把食指和中指并在一起，先把指尖放在阴道口，接着用另一只手的大拇指的指腹轻轻拨开一片小阴唇，打开阴道口，慢慢地将并在一起的食指和中指插入一厘米。再用相同的方法，拨开另一边小阴唇，食指和中指又深入一厘米，不断重复上面的动作，直到两根手指完全插入。

整个过程的关键是两根手指必须并在一起，掌心向上，

缓慢平行地插入阴道。有些男人在插入时会像扭螺丝刀一样，不停地转动手指，千万不能这么做，因为这会让女人感到恐惧，感到疼痛。

♀♂她们的玉体天生就是为了让男人疼爱而存在的

因为职业的原因，我接触过很多女人的身体，案例越多，越让我惊叹女人裸体的美丽。我没有恋胸癖，但却常常因为女人胸部曲线的优雅性感而脸红心跳，即使她们穿着衣服。每次回老家，为了开阔视野，了解社会，我都会去看脱衣舞。有一次，我坐在靠近舞台的最前排，身旁的一个老人盯着台上那些年轻舞娘的身体，潮红的脸上始终泛着笑意，双眼发亮，目不转睛。看着他，我不禁暗暗在想，这或许就是宿命吧，年轻女体优美的曲线、细腻嫩滑的肌肤早已深深地镶嵌在男人的基因中了。对男人来说，这就好像孙悟空头上的金箍，想摘也摘不下来。

这并不是我独创的理论，相信你也不会有什么异议。但有一点，那些只懂得垃圾性爱的男人，不仅无法满足女人的真正需要，更不知道通过自己的温情爱抚能让女人越变越美。的确如此，只要你的观念正确、技巧娴熟，女人就会在你的温柔乡中真正地舒展开来，她们肢体的表情丰富多彩，

和平时截然不同，那种巨大的反差你根本无法想象。平时清纯文雅的女人会突然热情奔放；看起来颇为知性的女人会突然说出“脏话”，完全无法让人相信她曾经的文秀；贤淑端庄的已婚妇女一瞬间像换了个人儿似的，神思恍惚、忘乎所以，放荡地扭动着那如梦中仙女般的美丽腰身。在我的教学实践中，就有很多这样的例子。那些受到男人爱抚挑逗的女人时而挺腰后弯，时而扭曲身子，甚至有时还会发生轻微的痉挛，裸露的胴体不停地变幻身形与表情，美得令人屏息而立，暗自惊叹。这种透着神圣之美的绚丽画面早已超越了色情的低俗。当女人真正被消融在男人的柔情爱抚中时，不仅肢体会发生变化，她们天生的特质，比如温柔、细心、体贴、抚慰男性的力量等等，都会渐入化境，闪耀着神性的光辉。

只有男人发自内心的爱抚，才能触动女人身上无数性感带的开关。也正是因为这一点，天下的女人才都相信她们的玉体是为了让男人疼爱而存在的。也只有如此，才能理解为什么女人身上的性感带，无论是数量还是敏感程度，都远远超过男人。让人魂销魄散的巅峰性爱永远都是女性美容的最佳偏方。上帝创造女人时，已在她们的体内装上了一个走向美丽的“开关”，男人的使命就是启动这个开关，让女人不断超越自己，永远美丽。

※《天下至道谈》也是一部有名的古代房中术著作，对女性的观察带有明显的欣赏性质，与亚当·德永的“女人的身体是为了让男人疼爱而存在”的论点大有异曲同工之妙。别的不说，仅仅是女性的阴道，就剖析得非常细致：“一曰笄光，二曰封纪，三曰涧瓠，四曰鼠妇，五曰谷实，六曰麦齿，七曰婴女，八曰反去，九曰何寓，十曰赤缴，十一曰赤豉九，十二曰躁石。”这段话一连列举了女性阴道十二个解剖部位的名称，包括了阴道口、阴道前庭大小阴唇、阴阜、阴蒂、处女膜、阴道内前后穹窿、阴道内左右穹窿、阴道穹窿内子宫颈口等。考虑到古代的科技发展水平，真让人叹为观止。

在这样的基础上探索性交的技巧，《天下至道谈》就能扣住女子性反应的特点，作出比较精辟的论述：“人人有善者，不失女人，女人有之，善者独能。毋予毋治，毋作毋疑，必徐以久，必微以持，如已不已，女乃大怡。喉息，下咸土阴光阳；喘息，气上相薄，自宫张；叹哀者，尻彼疾而动封纪；吹者，盐甘甚而痒乃始；啮者，身振寒，置已而久。是以雄牝属为阳，阳者外也，雌牝属为阴，阴者内也。凡牝之属摩表，凡牝之属摩里，此谓阴阳之数，牝牡之理。为之弗得，过在数已。嬉乐之要，务在迟久。苟能迟久，女

乃大喜，亲之弟兄，爱之父母。凡能此道者，命曰天士。”

这段话的意思是，善于处理房事的人，不会在女性产生性兴奋前就仓促交合，而是等待女子进入性兴奋阶段后，再恰当地加以处理。既不犹豫，也不草率；既不过于兴奋，也不过于迟疑。性交动作要轻缓而持久，幅度不要太大但能抽送自如，不疾不徐，似停非停，女方就会愉悦莫名。女子张口呼吸，是为了往下排出阴气，不断充实阳气；女子呼吸急促，是为了迫气上行，阴户会自动张开吸纳阴茎；女子发出阵阵叹息，臀部又在迅速摆动，表明阴户需要阴茎的冲刺；女子向外呵气，是由于性交快乐，快感已控制不住地产生；女子主动地亲吻咬啮男子，身体抖动，是希望性交能够无休止的延长。因此，凡雄性的属阳，主外；凡雌性的属阴，主内。雄性在性交时摩擦阴茎的外表，雌性在性交时摩擦阴道的内壁，这就是阴阳交合的法度，雌雄相配的道理。如果想交合而阳痿不举，问题在于房事过多过滥。男女交合取乐，必须双方充分兴奋，性交才能持久。如果性交能够持久，女方就会十分愉快，对男方产生亲如兄弟、爱如父母那样的感情。如果能掌握以上这些方法，就可以算能人了。

※在《海蒂性学报告·男人篇》中，大部分男人也谈到了自己对女性肉体的欣赏和疼爱，认为肉体的亲密以及整个

身体的接触——全身的搂抱，是他们喜欢性交的最重要生理因素：

“她的身体散发出来的味道和温暖的气息，她的声音、感觉以及万千风情，实在巧夺天工。可以肯定的说，对她而言我就像一张坏掉的唱片，但是当我投入她的怀抱、进入她的阴道时，我所有的感官就浸淫在了美妙的旋律里。很多时候，我在她的身体里面一动也不动，这样才会抛开外界所有的干扰，完全陶醉在感官传递给心灵的幸福感觉之中。”

“当我在她里面时，她用手臂紧紧地抱住我，或是用手抚摸我的头发我的背，这让我真正感到满足。——比高潮更重要的，是能够用手臂、腿和其他任何部位来环绕对方，这让自己觉得不再孤寂，觉得生命更有生机。没有什么比性交中女人肉体闪耀的光辉更完美。”

“性交非常美妙。两个人在一起，光溜溜的、抚摸、试探、亲吻、吸吮、舔舐、戏弄。它带来的亲密感无与伦比。靠近裸露的身体，彼此紧紧相扣，感觉到她温热的身体紧靠着我，还有她柔软的腹部顶着我。哦！一想到这些，我就心动不已。”

♀♂爱抚的方法和顺序

享受性爱靠的是大脑。女人大脑中的神经一旦变得敏感起来，身体也会跟着敏感的，手肘、脚踝、小腿，甚至鼻孔，都会十分敏感。她们的性感带真的遍布全身。有些人把性感带比喻为“穴道”，可女人身上的性感带太多了，就像宇宙里的星星，不可胜数，传统的东方医学中的穴道又有多少呢？二者根本无法相提并论。

就是那些性经验并不丰富的男人也知道，女人的身上到处都是性感带。最为奇妙的是，每个性感带的感觉并非都是相同的，这一点就连女人自己也不是十分清楚，更别说男人了。耳朵和鼻孔的感觉是不同的，手指和脚趾也不同，即使都是脚趾，大拇趾和小趾的感觉也不一样。当你们肌肤相亲时，这些差异会伴随着她表情的变化和肢体的扭动完整地呈现在你面前。女人身体能感受到的快感可谓丰富多彩，浅浅的插入会让她们吐气如兰；轻柔的爱抚能让她们缓缓地扭动腰肢；被戳刺的快感会让她们忍不住轻轻地发出声来；高潮前的激烈能让她们剧烈地喘息，甚至因完全不能自控而像动物般地号叫；接下来强烈的抽送会让她们即使大张着嘴也发不出声来；达到巅峰的高潮后，她们身体会扭曲变形，有时候甚至会蜷缩成一团。我曾经把性爱比喻成交响乐，女人的

身体便是各种各样的乐器，它们音色丰润、百媚千娇。各种乐器的组合方式因人而异，但如果你爱抚的方法不同，即使是同一个人的同一处性感带，享受快感时的反应也会出现很大的差异。

达到高潮时，男人的反应最多也就是嘴里发出“啊！啊！啊”的号叫声。而上帝赐给女人的则是完全不同的感受，因为造物主给了她们完全不同的身体。

真正的性爱是感触丰富、千变万化的，这一点在女人的性感带上体现得尤为突出，最美妙的性爱就在于享受各种各样的快感。只要把手指放在阴蒂上轻轻地柔抚，每个女人都会感到舒服。但不管你的指技有多么高明，你的女伴如何陶醉，这种单调的刺激所带来的快感早晚会让人乏味。因此你需要掌握更多的技巧，比如用手指在对方的掌心上轻轻地滑动、对着对方的耳朵轻轻吹气而让她感受到一种特殊的搔痒、通过快速有节奏地振动耻骨而带给对方狂烈的快感等等，各种各样韵味不同的刺激不停地传递到大脑，感受迥异的快感起伏交错，最终必然演进到高潮迭起、如梦如幻的巅峰境界。

弹奏钢琴时，既可以用单手，也可以用双手，还可以加上脚下的踏板，曲目繁多，表现手法灵活，表现形式变化无穷。做爱也是这样。

或许有那么一些男人早已按捺不住了，我知道你们想反驳："你说的这些我们早就清楚，哪里用得着你来教，我们早就对女人身上的各个部位又舔又摸了。"但问题的关键是，很多男人的爱抚方法根本就是错的。

难道不是这样吗？那些只知道垃圾性爱的男人并不少，他们根本就没有谈论性技巧的资格——几乎可以这样说，他们爱抚性感带所用的时间、方法，甚至顺序全都是错误的。

对于那些什么都"早就清楚"的男人，我倒想问问他们，不妨讲讲你们爱抚女人时的高招。恐怕回答都是大同小异的，不过就是这边摸摸，那边也摸摸。说穿了，就是在欲望和好奇心的驱使下，根本不动脑筋，只知道一脸猴急地瞎摸罢了。

要想让女人真正感到舒服，让她们身上的性感带更敏感，更容易享受到床第之欢的快乐，诀窍不仅在于要轻轻地爱抚一处性感带，更在于要持续一定的时间，大约是三到五分钟。这就好比烧水，不管火焰有多高的温度，不持续一定的时间，锅里的水是无法沸腾起来的。我就把话跟你说白了吧，这边摸摸那边也摸摸的爱抚是毫无用处的。

凡是到我们学校来上课的女学员，课堂上我们都会认真地爱抚她们，绝不随便易位，摸脚踝时就认真摸脚踝，摸锁骨时就认真摸锁骨。每一次，那些女学员都会被深深地感

动。她们几乎都会这样说："啊！我做梦也没想到那个地方竟会有这样舒服，从来就没人用这么长的时间来爱抚我。"

对于那些只知道这边摸摸那边也摸摸的男人来说，这难道不是你们自以为是的绝佳反讽吗？

接下来，再给大家介绍一下我们学校课程中讲授的内容：正确的爱抚顺序——

先从头发开始，然后是脸、肩膀、手臂、指尖，再从腹侧到腰部、背部、肩胛骨，一直下移到臀部，当身体背面的所有性感带都被爱抚完之后，才轮到正面。有一点须牢记：必须把敏感的乳头留到后面爱抚，只有这样才能吊足女人的胃口，让她们浑身上下都充盈着巨大的渴望，直到性饥渴高涨到极限。

从头发开始爱抚，女人大脑中的敏感检测器会传递出一种浅浅的、淡淡的欢愉。因为柔软的腰身能够产生并积蓄性能量，所以对背部的爱抚应该从腰部开始。而从脚趾尖开始滑向小腿肚、大腿的温柔的爱抚，则沿着由下往上的路径把性能量源源不断地送入子宫，让女人的肌肤高度敏感。

为什么要这么做？如果你能了解女性的生理构造和心理学，你就会知道做爱时为什么需要遵循这些顺序。

但很多男人却经常会问："如果时间不够，可以省略哪个步骤呢？"就连到我们学校来学习性技巧的不少男人也都

这么说。要知道，他们可是真心想取悦女性才来的。显然，他们感兴趣的只有性技巧。这样的男人有个共同的特点，那就是他们做爱从来不讲究战略。当然，他们也从来没让女人达到过高潮。我要告诉这种男人的是，就算你所有的战术都是正确的，但只要战略错了，最终的结果都会让人失望。

所有的男人都必须明白，没有战略的战术（性技巧）毫无意义可言。

♀ ♂

※那么，如何爱抚女人呢？

爱抚女人的手法，有“正抚”和“逆抚”两种。正抚，是用手掌或指肚在皮肤上滑过和轻轻打圈；逆抚，是用手指甲部分轻触女性身体上的敏感部位。这种正逆互用的手法，最能令女性产生快感。受了情色录像的影响，不少男士在爱抚女性时，误以为用力地挤压和吸吮，是令女性提升兴奋度的不二法门，其实这种手法过分暴力，会引起女性的厌恶和反感。正确的力度是“轻柔”，基本的守则是“似有若无”。

要注意的一点是，不管用哪种手法，都应该由敏感度较低的身体部位开始。这一点，亚当·德永已说得非常细致。

※补充一个值得爱抚的部位——会阴。

会阴是女性最敏感的性感部位之一，一旦受到刺激，脑部收到的反应就非常强烈。只要用指尖轻轻触摸它的周边，就会让女性全身颤抖。不过，由于会阴处于阴道和肛门之间，周围是黏膜质的敏感部分，稍不留意就会弄痛它，最好利用女性的爱液充当润滑剂。这时，用大拇指指腹或其他指的指腹，轻轻地爱抚会阴，效果相当不错。

♀♂很“痒”吗？那是通往天堂的大门

初级班的男学员常常会问：“刚开始爱抚的时候，她总会说痒。难道是我的方法有什么问题吗？”

我想先说明一点。有太多男人的自信心简直不堪一击，实践爱抚方法稍遇挫折，比如对方反应没有预期的那么好，顿时就自认失败，甚至灰心丧气，不是觉得颜面无光，而是彻底认输，真的就以为“我根本不行”。还是那句话，“这边摸摸，那边也摸摸”，然后再“这边舔舔，那边也舔舔”，就妄想女人会像A片中的女星那样亢奋疯狂，这未免也想得太简单了，简直就是痴心妄想。可悲的男人啊，还不醒悟，更待何时？

因为女人感到“痒”而大失所望，其实是一种愚蠢的认识。“痒”表明了什么？它正好表明女人的皮肤已经接收

到了信息，而且传递到了大脑。对她来说，接下来的感受就是“舒服”了。其实，女人一旦出现“痒”的反应，我就知道，已经搞定了！

当然，的确也有那么一些女人天生性冷淡，也就是我们所说的“完全冷淡型”。不管你抚摸她们身上的哪处性感带，也不管你用什么技法，她们丝毫也不会出现任何反应。但是，这种女人毕竟是极少数。

不仅是痒，只要有反应，都已开启了通往“天堂”的大门。这时还不倾尽全力攀登，也就太不给自己面子了。女人的身体就像一炉火锅，只有随时调整火势，增减料理，长时间地微火慢熬，细腻敏锐地调适味道，才能烹调出美味可口的“秀色大餐”。

女人不过就说了一句“痒”，男人怎可就此便偃旗息鼓，甚至一蹶不振呢。这时你反而应该打出胜利的手势，暗暗在心中叫好。

当然，在自己的女伴开始娇嗔地抱怨所谓的“痒”时，男方千万不能简单地以为只要是很痒的地方便是还未开发的性感带，然后霸王硬上弓。这样做，只会适得其反。拿下性感带就像恋人之间的谈情说爱，最重要的关键是拿捏好分寸。

女人感到痒，是因为皮肤敏感，而大脑还没有作好完整

地接收信号的准备。机能失衡，只是感到“痒”，还没有进入做爱的状态。要让女人舒缓地进入交欢的状态，首先要让她们浑身放松。

现在，我向大家介绍让女人放松的技巧。

我把这种技巧称为“手掌抚触爱抚法”。具体的做法也真是恰如其名，就是用手掌来爱抚对方。大家知道，每当婴儿哭闹时，只要妈妈温柔地轻抚婴儿的背部或肚子，不可思议的事情就会发生——婴儿的哭闹声往往会戛然而止。手掌抚触爱抚法的道理也一样。通过手掌轻缓的按摩，女人的身体便会慢慢放松，功效极好。但大家须明白，不是拿双手一阵瞎摸乱按就会有效的，必须熟练掌握正确的技法。

首先要让掌心凹陷的部分既轻柔又紧密地贴着女人的肌肤，这是最基本的要点。当你的手掌贴上去之后，要随时关注对方的感觉，特别是要稍微用力地抚触按压时。大家不妨把自己的手掌想象成个“吸盘”，然后按顺时针方向缓慢地画着大圆，从女人的背部、腹部开始，直到身体两侧更大的范围。

接下来要向大家介绍的是性爱时的实战技巧。

男性斜躺在床上，身体靠在女人旁边，伸手爱抚。女人最好能俯卧，让爱抚从背部开始。从背部往下，到臀部，再到大腿内侧，慢慢地画大圆。可以使用爽身粉，它能促进

放松的效果。如果女人平躺，爱抚的要领也是一样的。从腹部开始，到两侧，再到胸部；然后往下到大腿，慢慢移动手掌，不断地按摩。这时千万不要去玩什么花样，不可乱用手指，必须让掌心紧贴肌肤。手掌抚触爱抚法的目的，就是让女人身心放松。

只要女人真的完全放松下来，即使只用手掌，也能给她们带来一种宁静柔和的快感。这时你就要不动声色，自然而然地转换爱抚的方式，把那种“痒”的感觉转化为更为强烈的性快感。稍后我介绍的“亚当爱抚法”就能帮助你实现这种转换。这时最忌讳的是猴急，一定要用持续舒缓的节奏，手掌抚触爱抚法三次，亚当爱抚法一次，再回到手掌抚触爱抚法。在这个过程中，应随时留心女人的反应，交叉且适度地使用两种爱抚方法。只要能持之以恒，那些还没有被开发的性感带早晚都会瓜落蒂熟。

即使不在床上，也可以采用手掌抚触爱抚法来爱抚对方。日常生活中穿着衣服时，也不妨用这个方法来按摩女性的背部和腰部。时间一长，女人的身体便会习惯被男人爱抚。到时候一旦来真的，她就能既平顺又快速地从放松状态进入做爱状态。

※前面引用《合阴阳》、《天下至道谈》时，“痒”这个字已多次出现，其实是对性交快感的一种形容，往往是女性走向性高潮的前奏。换作亚当·德永的说法，就是通往“舒服”的登山入口。但“通往”并非“到达”，它还需要借助别的技巧，比如：爱抚。

性的爱抚是营造感性气氛，表达爱与激情的一种充满欢愉的体验。通过它，有利于消除紧张，释放焦虑，继而放松心情，唤起性欲。为此，每个男人都要鼓励你的伴侣，让她在你的爱抚下放松身心，由你来引导她，逐渐进入做爱状态。

应该指出的是，所有性学著作里提到的各个爱抚部位和各种爱抚手法，都只是一般意义上的原则，绝非一成不变的教条。真正的感受和体会，真正最适合你及你性伴侣的那一种，需要你自己在实践中去创造和发挥。

♀♂男人亢奋，女人“性福”

在所有的男性本位者看来，床戏时“男主动、女被动”是天经地义的性爱常识，因此他们完全拒绝女人的爱抚。有些男人做得更极端，明明在享受女人的爱抚时舒服得如幻如

仙，却硬绷着一张马脸，全身僵直，装出一副若无其事的样子来。

真不知道这些堂堂七尺的大男人是怎么想的，难道在做爱时因极度舒服而亢奋激越，像女人那样喊叫了几声就是一件很丢脸的事情？就不是男人？可悲的是，的确有不少男人还真是这么认为的。

自己一心想看女人癫狂的模样，却不愿让女人感到自己觉得舒服，这既不公平，也很愚蠢。从性心理的角度看，更是极度无知的行为。因为男人在床戏中高度亢奋的表情犹如催化剂，它会让女人也跟着兴奋起来。这种兴奋通过大脑的刺激，又让女人的性神经更敏感，更加激情澎湃。说到底，享受“性福”的还是男人。

与此相反，的确也有那么一些男人，他们希望自己的女伴能主动进攻。遗憾的是，女人却既不主动，又不积极，甚至当男人已经开始行动后也不配合。每次遇到这样的倒霉事，男人真是满肚子的怨气无处发泄。问题究竟出在哪里呢？我可以负责任地告诉大家，只要你能在床上让女人彻底放松，发自内心地感到舒服，根本不用开口，女人也会主动出击，搔首弄姿地挑逗你。

好色是人的本性，无论男女，概莫能外，只是每个人都不会轻易地向别人显露出来罢了。如果对这种原始的欲望不

加以任何节制，整个社会的人际关系就会乱成一锅粥。这时就要靠理性了，在绝大多数时候，必须用它来约束本能。在这一点上，男女之间唯一的差别就是，男人容易失去理性，而女人却常常不愿揭下伪装。

正是因为男人的愚蠢，才导致很少有女人能享受到抛却理性的欢愉和高潮，于是她们便把平时生活中的理性带到了床上。

♀♂言者无意，听者有心

在女人眼中，几乎天下的男人都是不尽如意的，她们的抱怨有时还很激烈。的确，不少男人的心思都不够细腻，说话也太过直白，甚至口无遮拦，不经意间已伤害了女人，自己却浑然不知。比如，他们就常常问这样的问题："你是不是天生性冷淡？""怎么这么没感觉啊？""我都快要累死了，你怎么还达不到高潮啊？"难道我们不觉得这些话实在太过分了吗？写在这里，连我自己都觉得汗颜。

对于这样的事情，作为男人我不仅羞愧难当，而且感到强烈的愤慨。

在我的职业生涯中有这么一个颇具代表性的案例。有一对夫妻，已结婚二十年，丈夫55岁，妻子52岁。长期的夫妻

生活中，由于妻子几乎从来就没有达到过性高潮，因此无论是丈夫还是她自己，都认为她天生就性冷淡，于是到我们学校来上课。但我在按摩时竟发现，她不仅丝毫没有性冷淡，而且很容易进入状态，在爱抚性感带时她身肢扭曲、体态妖艳、高潮迭起。遇上这样的女人，那简直就是男人的福气。在我对她进行按摩的整个过程中，她丈夫一直都在旁边，拉着她的手。当他平生第一次看到妻子因极度舒服而神思恍惚的模样时，完全惊呆了，半天说不出一句话。整整二十年之久的夫妻生活，做丈夫的竟对妻子身上的性感带一无所知。他们从来就不是无性夫妻，和同年龄段的大多数夫妻相比，做爱的频率也绝不算低。可丈夫竟一直以为老婆也许天生就性冷淡，而妻子则总是怀疑自己的身体是不是有什么问题？这种情况居然持续了整整二十年！更令人匪夷所思的是，做丈夫的还是从医多年的妇产科医师。

我已经讲过很多次了，绝大多数女人的身体天生敏感，只要观念和方法正确，她们就能感到舒服。女人没有快感，甚至只有反感，唯一的原因就在于男人观念的愚蠢和方法的拙劣。姑且降低标准，先把性技巧的问题抛到一边，再把对女人生理构造的知识也忽略不计，只要观念正确，懂得用心去体贴女人，即使她没法享受到让人勾魂夺摄的性快感，至少也不该受到你的伤害吧？对自己的拙劣表现浑然不知，却

口无遮拦地用语言伤害女人，这样的男人也太让人失望了。

女人的细腻远远超出男人的想象。日本的女人尤其如此，她们总是把忧虑和烦恼深深藏在自己的心里，男人对于自己说出的话也许没有什么感觉，但它们却完全可能给女人造成很深的伤害。情感越细腻，一旦受到伤害，也就越不易痊愈，而且外人往往不知。这样循环往复的最终结果就是，女人对男人，对性爱，甚至对自己，一概紧闭心扉。她们画地为牢，将自己的渴望、感受、快乐、悲伤统统锁了进去。已经受到伤害的女人，当然也就更难以放松，更不容易感觉到性快感。天赋人权平等自由，每个人都有享受性爱的权利，但男人却因自己的无知和愚蠢剥夺了女人应享的权利和自由，这不仅是女人的悲哀，更是她们对男人的无声控诉。

还有一种男人常犯的错误，一番云雨之后他们总要追问女人："舒服吗？""达到高潮了吧？"不用多说，大家都该明白，这种男人对自己是最没有信心的。不妨换位思考一下，如果你是一个女人，那傻瓜刚才已这么卖力了，能说不舒服吗？就算心里并不满意，嘴里说出来的也只能是："很好，达到高潮了。"因此，为了人类的和谐，那些只知道自我满足的垃圾性爱必须终结了。

请大家放心，我们马上就会为这种错误连篇的所谓性爱画上休止符。

♀♂矫枉过正——千万别忙着射精

为什么几乎人人都要做爱？因为只有做爱，才能让你感到那种难以言说的舒服。

但我却认为，并不是每个男人都能通过做爱而真切地享受到那种特殊的性快感的。

我已经在前面揭示了不少现代男人愚昧无知的垃圾性爱，以及这些错误的性行为让女人深感失望的问题。接下来，我还要告诉大家的是，那些自以为技法娴熟、能力超强的男性，他们中的不少人，其实从来就没有享受过真正美好的性快感。

“希望能享受到最棒的性爱！”

潜意识中很多男人都有这种渴望。但也只是渴望而已，甚至是奢望，因为它一直都没法实现。原因何在？最根本的原因就是观念错误。一着失误，全盘皆输。连目标都弄错

了，还谈什么性技巧呢，自然也就没有什么性爱的欢乐可享了。

垃圾性爱风行，其最大的错误就是把“射精”当成了性爱的唯一目的。你也许会说：“做爱难道不就是为了射精吗？”请你认真想一想，不妨再做一下比较，射精带给男人的快感显然是单一的、平面的，而女人的高潮却无疑是复杂的、立体的。表面上看，这两组齿轮天地相隔，实质上只要方法对路，它们就能瞒天过海地暗合在一起。完成这种磨合，正是性爱最曼妙的韵味，当然也是最难逾越的鸿沟。的确如此，“射完精性爱就结束”不仅在男人看来是金科玉律，就连女人对此也无可厚非，觉得这是天经地义的事情。显然，对于今天绝大多数的男女们来说，这两组齿轮仍然关山相阻，万里相距。

几乎所有男人想的都是快点插入，快点射精。这或许是一种本能，因为只有如此，才能缩短床戏的时间。可这样一来女人就麻烦了，要想体验真正的性快感，光靠这点“男性时间”显然不够。可悲的是，这种情况下绝大多数男人都将女人的感受扔到了一边。于是，天上那组齿轮倒是在高速运转着，而地上的齿轮却只能无精打采地空转。

只要射精是男人做爱的唯一目的，属于女人的那组齿轮就永远也不可能全速运转。这绝非仅是女人的不幸，更大

的不幸无疑属于男人。道理很简单，当女人终于卸下知性的“伪装”，深深地沉陷在云雨交欢的温柔乡中，如痴如醉、如癫如狂时，那种放荡的美丽，那种迷人的妖艳，那种销魂的娇嗔，对男人来说，若终身不得一见，人生的乐趣就要大打折扣了。

在我们学校里，对所有男学员的第一条要求就是——放弃射精！

每次我这么要求时，几乎所有的新学员便会一下子愣在那里。“什么，不射精？”他们觉得，这纯粹是胡说八道。绝大部分人的反应基本相同，傻傻地站着，张大嘴巴，却鸦雀无声。

这些男人早就把射精看成了性爱顺理成章的必然结果，一下子听到我的这番“奇谈怪论”，感到惊讶也是理所当然的。不过，这种反应也表明了大多数男人的基本观点：做爱就是为了射精。可问题的关键是，只有放弃射精，你才能踏进缓慢性爱的大门；也只有通过实践缓慢性爱，你才能获得在以往的所有性爱中从未享受过的快乐、舒心和幸福。

什么叫“理想性爱”？我的答案是：通过双方的厮磨交欢，男女都能得到满足的性爱。在理想的性爱中，时间会被忘却，快乐才是永恒。“忘却时间”是享受缓慢性爱的要诀，砍掉射精这个“多余”的部分也就成了实践缓慢性爱的

必由之路。

但有一点需要郑重予以说明，我并不认为射精是一件糟糕的事情，或者说射精有什么错，也不是要求大家绝对不射精。要求男人每次做爱都不射精，既不现实，也太残忍。可是经年累月的垃圾性爱已经严重毒害男人的身心，为了让他们重新返回正确的状态，享受到让人欢愉的真正性爱，只好采取矫枉过正的办法。因为只有预先在思想上拿掉射精这个“段落”，你才能消融时间，舒缓精神，彻底沉醉于感官世界，长时间享受让人神思两忘的性快感。一旦放下了对射精的强烈要求，做爱不以射精为目的，你就能看到一个全新的世界。

当然，在充分享受了性爱的美妙之后，顺便射精，也未必不可。而且，即使是“顺便”，只要是在全身心地投入了缓慢性爱之后，得到的快感也将远远超过那些垃圾性爱。

♀ ♂

※其实，在《海蒂性学报告·男人篇》中，许多男人表示，有时候会射精而无高潮；另一部分男人则说，有时候有高潮而没有射精；还有少数男人表示，他们可以有多次所谓的“干潮”或“小高潮”。在古老的梵文作品里，也讨论过这种技巧，指出男人可以持续保持高度亢奋状态，在性亢奋

的某些阶段避免射精，从而得到最大的欢愉。这与亚当·德永的“放弃射精”显然存在本质区别，却也或多或少有一些联系——因为这可以让我们面对同一个问题：对男人而言，射精和高潮是不是一回事？

高潮而不射精，或者放弃射精，这确实让不少男人觉得不可思议。有个说法相当典型：“我对此相当惊讶。男性高潮必然意味着射精，除非他们还处在青春期以前，还非常年轻。如果谁有方法让我们达到高潮而不射精，请你说出来，这个星球上的每位男人都愿洗耳恭听。”

然而，海蒂的性学报告显示，确实有极少数男人可以高潮而不射精：

“我曾经在缓慢而且精心经营的自慰里，在即将射精前停止刺激来延迟射精，因而体验到一连串的小收缩。这些收缩比不上射精时的强烈，而且没有精液流出来。在这种状况中，我似乎进入了新的亢奋期，似乎不管我想玩多久，阴茎都可以维持完全的勃起。我认为这也算是性高潮，或是被阻挠的性高潮，因为没有射精。在我看来，射精只是最最强烈的高潮带来的结果。以前，我一直听人说，射精是男性性高潮的同义词。如今，我坚信‘可怜的男人，他只有一次性高潮’的说法是错误的。”

“我有两种形式的性高潮。一种是所谓的‘干潮’，

这是在骨盆四周发生的一连串愉悦的肌肉痉挛或收缩，主要是在鼠蹊处和阴茎，但是没有射精。另一种我称之为‘湿潮’，也就是有射精的高潮。湿潮之后，亢奋通常完全消失。即使在15～30分钟后我又再度亢奋，也不会像在干潮之后，想要延长亢奋再来一次。”

也有许多男人提到相反的现象：他们射精了，但是没有体验到完整的高潮，没有真正享受到性交；或是为了增强欢愉，完全回避高潮。前者不在本节讨论之列，暂不引用相关资料。后者的相关言论，可以参见第一章之“男人错把女人当成‘发泄性欲的工具’”。

♀♂不要只想到让女人高潮

如果男人做爱的唯一目的就是射精，那女人也就只会对“高潮”感兴趣。有两种观点常常被我们挂在嘴上，一个是“过程胜于结果”，另一个是“结果高于一切”。显然，二者是相互矛盾的。受源于美国的新自由主义思潮的影响，日本男人在性爱方面更看重结果而轻视过程。

男人过于关注射精，会让性爱的情趣大打折扣。而女人只对“高潮”感兴趣，也会步入性爱最大的误区。

有这样一种情况，一番云雨之后若仅从表面看好像两个

人都达到了所谓的“高潮”，但实际上它却是典型的垃圾性爱——先是口交，女人把男人的小弟弟含在嘴里一番抚弄，然后男人再掰开女人的阴部一阵乱舔，直到对方达到所谓的“高潮”，最后将小弟弟插入阴道，一阵猛烈的活塞运动之后舒服地射精。

的确，女人达到了高潮，男人也达到了高潮。两个人都让对方达到了“高潮”，这样的性爱至少应该及格了吧。非也！至少以我的要求来看，它连性爱的大门都还没有迈入，最多也只能算是两个人相互利用对方身体完成的自慰。如果男女双方都认为性爱的唯一目的就是达到“高潮”，那做爱就会变成这种粗俗的行为，跟动物没什么两样。这样的性爱是不可能给你带来真正的欢愉和舒服的，除非是那些完全不负责任的一夜情、放野炮，用这种办法也许能够给你带来几分满足吧。但若是恋人或夫妻，只要你的性伙伴是相对固定的，用不了多久，这种单调无聊的性爱方式，就会让双方都感到乏味。

在前一章中我已经说过，“高潮”和“感到舒服”有着本质的不同。如果只是为了达到“高潮”，何必如此费力。只要用手握成筒型快速地抚弄小弟弟，或者用舌头剧烈地刺激阴蒂，无论男女，都会很快达到高潮。

一句话，只知道追求高潮的男女在性爱游戏中的“段

位”都很低，大多不到二十岁。这些年轻人对“高潮”的体验还没有很多，以为“高潮”是性爱最大的快乐多少也可以理解。但成熟男人就不该如此了，他们的性爱目标应该更高远。射精带来的快感虽然实在，但却过于短暂，应该把床戏的重点放在享受绵绵不绝的“感到舒服”上；同时，用自己温柔的爱抚和娴熟的技巧，给女人带去无限的欢愉。只有这样，你才能从低段选手迅速迈进高段选手的行列。大家应该十分清楚，一旦进入了这种境界，在女人的眼中你必然就成为了“魅力超凡的成熟男人”，拥有让人艳羡甚至叫人妒忌的真正的“男子汉气魄”。

有些男人总是想方设法让女人达到高潮，这种想法肯定没错，但问题是他们既不了解女人特殊的生理构造，又不具备必需的性技巧，心有余而力不足。我在前面已经说过，以为“刺激越猛烈，女人就越舒服”的想法是完全错误的，希望女人能快点达到高潮，不少男人甚至会把吃奶的力气也使出来，激烈地爱抚阴蒂，或者在阴道里急速地抽送。可女人非但不会因此而感到舒服，甚至会觉得痛苦。有些女人的身体非常敏感，即使男人用的是这种粗暴的方法，只要性感带受到刺激，她们都能达到高潮。但男人应该知道，用类似这样的错误方法给女人带来的所谓“高潮”，也许还没有她们用自慰的方法带来的快感强烈、持久。

在我多年的咨询工作中，经常听到女人这样说：“其实自慰比和我男朋友上床舒服多了，只是我实在无法告诉对方而已。”而在我对她们施以高潮按摩技法之后，她们才知道原来做爱比自慰的感觉美妙多了。可今天垃圾性爱泛滥成灾，与其靠男人的双手莽撞随意地一阵瞎摸，还不如自己动手，至少自己知道轻重，并且更了解身上性感带的位置。

也许有人会问，要怎样做才能让女人享受到更高级的“高潮”带来的美妙呢？

每次听到这种问题，我都会告诉他：“不要只想到让女人高潮。”这不是故弄玄虚。你知道女人在私下里是怎样交流她们的性爱心得吗？让我来告诉你她们的悄悄话吧：“我知道他总想让我尽快达到高潮，但每次看到他气喘吁吁满脸通红地趴在那儿帮我口交，心里就很不是滋味儿。”

我已经说过很多次了，女人从内到外的感觉都很细腻，在这一点上可谓身心一致。因此，如果男人只想到让女人达到高潮，最后的结果就是，男人费的力越大，女人承受的压力就越重。长此以往，不仅离高潮越来越远，而且还可能将自己彻底封闭起来。男人应该明白，只有把一心只求让女人达到高潮的想法转变为让她一直感到很舒服，才能让女人身心舒展，给她们带来真正的欢愉。

稍后我会告诉你具体的方法。不过，只要转变了观念，

你的性技巧就已经向上提升了一级。

——————————♀ ♂——————————

※在本书第二章中，亚当·德永已明确告诉读者，“高潮”和“感到舒服”根本不同。现在，他又告诫大家，不要一直想让女人高潮——因为女人的心理和身体都很细腻，男人越尽力想让女人高潮，反而越让女人感到沉重，逐渐封闭自己。如果换一个角度，先来了解一下两性高潮的生理机制，或许可以帮助我们更好地面对这一问题。

※根据金赛和他的同僚们的调查，对女性而言，高潮是由阴道、子宫和肛门外部三分之一的肌肉收缩3~10次所构成，每次收缩时间不到一秒。这时，阴蒂附近会感到愉悦，而且，这种愉悦会到达生殖器官和骨盆腔附近。对男性而言，前列腺和其他内分泌腺会收缩，迫使精液进到尿道底部里面的一端，数秒过后，阴茎和尿道收缩，迫使精液自阴茎顶端射出，形成高潮。像女性一样，这些收缩都不到一秒，而且，肌肉的收缩不只是阴茎和尿道，还包括肛门以及骨盆腔附近。

高潮通常只能持续几秒钟。高潮之后，身体逐渐回复到原来的状态，血液离开生殖器官附近，生殖器官也逐渐回

复原来的位置、大小和颜色。性潮红消失，可能流汗，心跳与呼吸变慢，血压也回复到正常水准。如果此时继续刺激，有些女性能很快地再进入一次高潮，而且可能不止一次。当然，许多女性对高潮后再刺激生殖器，并不感到舒服。而多数男性在高潮之后会进入不应期（Refractory Period）。不应期的时间长短因人而异，有的人可能几个小时，对老年人来说甚至需要好几天。

毫无疑问，几秒钟的高潮只能带来瞬间的快感，而一个真正意义上的男子汉，他做爱的终极目的，是为了带给女人无限的快乐。这就要求每一个有责任心的男人，一要尽快抛弃垃圾性爱的理念，二要掌握一定的缓慢性爱的技巧。只有这样，才能让你所爱的女人感受到真正的性的愉悦。

※海蒂认为，将性定义为性交，已然蒙蔽了男人对自己性行为的理解和欣赏，而将性交的目的锁定为高潮，更蒙蔽了他们对女人性感受的全面理解和欣赏。这样做的后果，是迫使许多男人陷入了不必要的焦虑，让他们在性交开始之前就部分丧失了性欲。举例来说，许多男人之所以缩短前戏和身体亲热的过程，正是因为他们害怕自己的勃起不能持久，不能坚持到让女人达到高潮。如果男人没有这种焦虑，不去斤斤计较自己在性爱方面应该如何表现，不要过分重视一定

要让女人达到高潮，自己的性伴侣反而容易到达情感以及身体亢奋的更高峰。

这从另一个方面阐释了垃圾性爱泛滥的原因。事实上，文化对勃起的重视，对高潮的重视，导致了无所不在的勃起恐惧和高潮恐惧，迫使大部分男人做爱时专注于获得并保持勃起，让性爱围绕着高潮打转，这必然会影响性行为的时间和历程。其实，如果不专注于高潮，勃起恐惧便不复存在，肉体的爱抚就可以发展出更为自然的情感，性的交合也容易获得层次更为丰富的快乐。举例来说，一些年纪较大的男人，或许很难获得或保持年轻时那样长时间的勃起，也许会让人觉得他们感觉不够男子汉。事实上，他们在重新审视并思考自己的性经历后，在比较自己曾经尝试过的多样化的性行为之后，更能理解女人的渴求和需要，更能把握性刺激的时机和分寸，成了比年轻人更好的理想中的情人。

※还有一个问题有必要提出来，这就是：为了女性的高潮而必须延长性交的焦虑，也严重干扰了男人性交时的欢愉。一旦男人身上背负了必须给予女人高潮的沉重压力，他肯定就会陷入无法自拔的困境，因为传统观念告诉他，性交时的抽送会让女人达到高潮——对大多数男人而言，并不知道这是一个错误的观念。如此一来，不啻置他于毫无防备的

火线上。一旦女人达不到高潮，他就会怀疑自己的男性气概，同时也迫使女人必须假装进入了高潮。这种不必要的压力反而疏远了男人与女人的亲密关系。

与此同时，早泄这个字眼就出现了。因为只要女人没有达到高潮，男人不论在什么时候射精，都有可能太早了，是不受欢迎的或不恰当的。就像传统中的男人被视为家庭经济的供应者，应该养家糊口或买房置地，在性交中他们也肩负了提供女人性满意的任务。否则，你就不是一个男人——而这样的男人真的太难当了，必须在性交时维持长久的勃起和抽送。虽然我们都知道，即便不能让女性达到高潮，延长性交本身都会为男女双方带来欢愉，但压力带来的这样的内疚感却会冲淡这种欢愉，因为双方在无法符合期望时就会交相指责。

有必要再一次指出大众媒体的错误，他们不断警告男性不要太早射精，坚持这是大部分女人不能从性交中达到高潮的原因，因而让男性觉得有义务尽可能延长性交时间，好让女人也有机会达到高潮。然而，事实的真相是，大部分女人不能只靠性交就达到高潮，极少数能在性交中获得高潮的女人，也不是由于长时间抽送的关系，而是靠她们个人创造出来的在性交时能获得阴蒂刺激的方法。

♀♂从“前戏”到“爱戏”

我已经说过，实践缓慢性爱的第一要诀就在于双方都需要全身心地投入，享受欢乐，忘掉时间。和男人不同，要启动女人的性感齿轮要耗费更多的时间。因此，做爱时如果能真正做到让时间消融在爱意中，你就肯定能让女人身心放松，这时的爱抚就必然能让她们感到欲幻欲仙的欢愉。

下面我要提出的问题是人们常说的“前戏”，在很多有关性爱的文字中基本都能见到对前戏的叙述。比如，在《二十六岁的粉领族》一书中就有这样的句子：“‘前戏’的时间不能少于十五分钟。”

受这类文字的影响，如今“前戏”的概念早已先入为主地深入人心。但什么叫前戏，很多人却并不清楚。几乎所有男人都认为，前戏就是插入之前的准备工作，性爱也是“三段论”，前戏+插入+射精。的确，在绝大多数人看来，这就是性爱的标准流程，无可厚非。对这些男人来说，他们显然把前戏当成了插入前的礼貌动作。用这种呆板的方式来对待性爱，却热切地希望让女人充分享受到性爱的快感，达到高潮，可能吗？这种所谓的“前戏”，唯一的功能就是——剥夺性爱的自由与欢愉。不管你是“前戏”5分钟后插入，还是累死累活地整整“前戏”了半个小时，不过是五十步笑百步

而已。

从本质上讲，所谓“缓慢性爱”，就是对性爱的享受。是否射精在这里一点也不重要，重要的是相互之间的感受。说句大白话，就是“持续前戏”的性爱。理想的性爱是相互爱抚，双方都感到舒服。其实，前戏这个概念是很有问题的，因为你一旦设定了前戏，就必然给性爱划分了步骤，如此一来，又怎能做到让时间消融在爱意中呢？在我们学校里，没有前戏的说法，如果非要找个什么说词，那就叫它“爱戏”好了。既然没有了“前”，自然也就无“中”、无“后”了。只要时间足够，男女双方都应该尽量爱抚对方的身体，让“爱戏”贯穿性爱的始终。

一句话，缓慢性爱就是不断地持续“爱戏”，忘却时间，充分享受爱戏带给双方的快乐。

对此，很多人也许不能理解，那是因为你们早已深陷垃圾性爱的囹圄。不过，一旦你们真正认识到了性爱的本质，就会茅塞顿开，因为你会发现插入不过就是“用阴茎爱抚阴道的爱戏”。只要观念发生了转变，插入就不再是借用女性阴道的射精行为。也只有如此，双方才能享受到真正性爱带来的欢乐。

※要理解亚当·德永提倡的“爱戏”观点，就必须弄清楚什么是“前戏”。

金赛认为，前戏（foreplay）这个词，在传统意义上通常被认为是性交之前的活动，如热吻与爱抚；大多数性治疗师及研究者，则把它用来泛指性伴侣之间所有引起性快感的非性交活动，比如观看富有性刺激的图册，谈论色情段子，展开性幻想，从而让双方产生心理上的快感，也包含在其中。

关于前戏，金赛认为有一个误区，即许多人将它当做是暖身运动，像是一道开胃菜，随之而来的主菜便是性交。事实上，许多性伴侣在前戏的时候，用手、舌头或嘴来刺激生殖器，也能满足地享受性快乐，甚至包括高潮。所以，他有个断语：“前戏不应该被视为比性交来得没有效率，它同样能使双方都有满足感。”

显然，只要把“前戏”中有关时间概念的“前”字置之脑后，它就非常接近亚当·德永的“爱戏”之说了。而去掉了时间概念，没有了插入前、插入后、插入中的区分，缓慢性爱便水到渠成。

※下面摘引几段《海蒂性学报告·男人篇》中与“前

戏”有关的不同答卷，以引起我们的充分重视，尽快改变“前戏”观念，进入“爱戏”境界。

“我感觉前戏无聊透顶，太麻烦，但是她需要这样才能做好让我进入的准备，我也才能搞她，才能射精，证明自己是男子汉——请原谅，我是故意选用这些最粗鲁的字眼来陈述事实的，它们能真实地反映我现在的态度。”

“我很抱歉，前戏对我不是很重要。通常情况下，我还没脱下衣服就勃起了，根本不需要太多的嬉戏。这并不是说我不喜欢搂抱和亲吻，我喜欢。但在我勃起时，该死的，我希望别人刺激我的阴茎，而不是在我身上搔痒。”

“我从来也没喜欢过拖拖拉拉的前戏。大部分女人期待这样，是因为她们念了那些破旧的疯狂性书，上面说男人必须花多少时间在这块性感带上，又花多少时间在另一块性感带上。好像只有这样，女人才能准备好性交。这可把我累得够呛！如果换成女人来引导前戏，我或许可以接受。”

“我喜欢看着女人在前戏中亢奋起来，我希望她也喜欢我的爱抚和调戏。我会因此而亢奋。只要看到并且抚摸她的裸体，就是一件愉快的事，会令我异常兴奋，我真的不需要更进一步的刺激了。她不需要为我服务，我的快乐就是给她快乐。”

“前戏是非常甜蜜的工作，对我而言就是用尽一切手

段与她亲昵，让她亢奋。有时要花10分钟或是1小时，我不在乎，因为我能感觉到她的身体的回应。在前戏10分钟时，我知道她一直在为我作准备。我陶然自得，崇拜她的身体，爱抚她，也稍微嘲弄她，直到她赶上我，然后我们并肩驰骋。”

♀♂性爱的本质：性能量的融汇与交流

终于要讲到这本书最核心的部分了，希望大家能认真阅读。之前我绕的圈子、卖的关子，当然有它的用意。因为你若是根本不知道垃圾性爱的危害，反而把它当做床笫之欢的金科玉律，那我接下来要讲的内容，你就根本无法理解。只要你是从头读下来的，我想体内的垃圾性爱毒素已被清理得差不多了吧，接下来该我畅所欲言了。

性能量或性气场的互动正是缓慢性爱的精髓。

现在的你已经知道，性爱绝不只是单调乏味的活塞运动，也不是简单的耳鬓厮磨、肌肤相亲。性爱的最高境界是男女双方的“性能量”或“性气场”既相互交换又自成循环。

知道我要表达什么吗？不是在说缓慢性爱吗？怎么突然又扯到什么能量、气场之类的话题上了，糊涂了吧。我要告

诉你的是，如果性能量越积越多，你体验到的性快感就会越来越强。

这里所说的气场不是指空气，因此，如果你只能很刻板地理解“性气场”的交换，那就永远也无法登堂入室，找寻到那种既玄妙又真切的感觉。我们不妨这样来理解“气场”，把它当做是一种和情感状态相关的能量。回想一下自己的青春期，如果你暗恋着某位同学，是不是心里一想到对方就会脸红心跳？这就是你的“气场”，它能让你脸色潮红、心跳加速。如果再进一步，当你第一次碰到暗恋女孩的手时，是不是有一股强烈的“电流”一下子穿透了你的全身？这种能让你发光放电的东西就是“气场”。

日文中有一个词汇叫做“肌肤相合”，它专门用来描述那些在性爱中灵性相通、水乳交融的伴侣。这是因为过去的人不知道性爱也有气场存在，故只能用这种十分形象的方式来进行表述，虽然它明显形而上学了一点。其实“灵性相通、水乳交融”和肌肤合与不合几乎毫无关系。换一种方式表述也许你就明白了，每个人都有气场，它能发出一种不可见光，也就是我们常说的“波”。只要双方的波长相合，气场就会在不知不觉中融汇在一起，做爱就特别舒服。这种融汇不是“肌肤相合”，我把它叫做“阴阳相合”。不仅性爱如此，你工作和生活中的交际圈也和气场紧密相关。有些人

即使是第一次见面，也能让你从心底里产生一种亲近感；而有些人虽然看上去文质彬彬、知书识礼，但你却总是莫名其妙地心生反感。这其实就是气场不合的缘故。

再举一个例子，大家不妨想想自己是不是有同样的感觉。不管是自己的最爱还是在交际圈中刚刚认识的女人，第一次上床的感觉肯定不错。因为那时双方都处于极度亢奋的状态，气场强烈，性能量已积聚到快要满溢，床戏时的欢愉度自然会远远强过平时。但如果不是一夜情，接下来继续若干次之后，就会觉得没有第一次那么舒服了。道理其实很简单，这时的性兴奋已经降温，性能量已从第一次做爱时的高位逐渐恢复到了正常的水平。

但有一个方法例外，它能让性能量的积聚始终处在高位，这就是缓慢性爱。让时间消融于浓浓爱意的必然结果，就是双方始终都沉浸在一种勾魂摄魄的太虚幻境中，十分舒服。在这样一种状态下，性能量的积聚必然会越来越多，性快感也就越来越强。这就是我始终强调“忘却时间、享受快乐”的根本原因。性能量越积越多，女人的身体也就变得越来越敏感。这正是和垃圾性爱相比的巨大反差，因为后者带给女人的不仅有压力，甚至还有痛苦和恐惧。在那样一种状态下，敏感会变得迟钝，欢愉将荡然无存。

其实，做爱时是否真的感到舒服，或者舒服的程度如

何，关键在于做爱时性能量积聚的多少。性能量多，做爱就舒服，反之就不怎么舒服，甚至痛苦。只是这个秘诀过去基本不为人所知。即使有人知道，也没有将它“昭告天下”。虽然这性能量是看不见也摸不着的，可它却客观存在。如果你能随心所欲地用意志来控制和调节这似虚却实的性能量，那就已经进入了缓慢性爱的至妙化境了。

在性爱问题上谈“气场”，也许你以为又碰上那些满口谎言的江湖郎中了。的确是这样的，我当年也根本不相信什么性爱“气场”，直到有一次自己真真切切地撞上了，才认识到这玩艺儿还真的存在。

为了让你知道性爱中的气场究竟是怎么一回事，我也没法再顾及自己的所谓颜面了——其实我自己曾经就是无可救药的“早泄族”。说出来或许谁都不会相信，但这真的就是事实。当初我每次上床，几乎没有一次能撑过一分钟。那时我已经结婚，每次做爱之后，老婆都只能苦笑。为了解决早泄的问题，我也试过很多方法，却完全不见什么效果。最后，连我自己都快放弃了。不，应该说是已经放弃了。就在此时，我认识了一位女性，并发生了性关系。和她在床上，我第一次知道了什么叫“持久”。她并不是一个在床戏时羞涩拘谨、索然寡味的人。相反，她在床上亢奋热情，比我曾经体验过的所有女性都主动、大胆。在这种情绪的感染下，

我也变得非常兴奋。如果是在以往，只要小弟弟一插入，我就会立刻射精。可那一次却变了，看着对方艳丽妖娆的表情，小弟弟竟然自己有了克制力，就连我也十分震惊，或许是它也想更长时间地享受这种交欢的美妙感觉吧。我知道自己已经脱胎换骨了，但却不清楚究竟是什么带来了这种对本质的改变。

第二天，我想看看自己是不是真的变了，暗自兴奋地和老婆上了床，结果……居然和过去一模一样。变化究竟是因什么而引起的呢？从此，我开始很认真地思考这个问题，最后终于发现了答案。那位女性和我太太相比，“亲吻的时间”差异太大。我太太不擅长亲吻，做爱时几乎不怎么碰我的嘴唇。可那个女人却非常喜欢亲吻，即使已经插了进去，也仍会要我不停地亲她。我继续思考和她们两人做爱时的差异，发现在和老婆做爱时，用不了多久下腹部就会发热，接下来就有什么东西要涌上来，根本控制不住，不一会儿就射精了。而和那个女人做爱时，整个身体都会发热。我心里明白，这绝不是什么“摩擦生热”，肯定还有什么别的东西和小弟弟的持久力有关。这时候我开始意识到气场的存在，并且提出了一个假说：平常做爱时，气场都集中在下腹部。但当我和她做爱时，因为长时间的亲吻，气场就通过我们的嘴进入双方体内，然后分散到全身。

在得到老婆的理解之后，为了验证自己的假说，我开始和许多女性进行实验，结果成功地证实了自己的假说。这个事件也成了我日后事业的起点。

其实，我也清楚，这个所谓气场的理论对绝大多数人而言，都是难以理解的。它就像幽灵和特异功能，谁也说不清楚它到底是个什么东西，总是难以让人相信。为了最大可能地消除这种犹如装神弄鬼般的负面印象的影响，我特意把“气场”改为了“性能量”，至少它给人的感觉要专业和学术一些。当然，耳听为虚，眼见为实，要想知道梨子的滋味，就得亲口去尝一尝，一旦你亲身体验之后，你就会相信我说的是真话。气场是客观存在的，它存在于每个人的身上。

不是我巧舌如簧，我只希望你能相信一次。因为我知道，只要你在做爱时一旦意识到了气场的存在，性快感的程度就会和往日截然不同。插入的时候，阴茎和阴道相互接触的感觉就绝不再是肌肤之间的相互摩擦，而是双方气场的融汇。只要你能感觉到这种交融，性爱的质量就会在瞬间得到升华。

♀ ♂

※与亚当·德永有相同困惑的男人很多，“不管是和自

已很喜欢的女人还是参加联谊初次见面的女人，第一次发生性关系都很舒服”。但一般情况下，社会主流见解都将其归结为男人天生的“喜新厌旧”的本能所致，这时性兴奋的情绪已经冷却。至于性能量之说，确实不易直观理解，更难把握和掌控。

海蒂的调查显示，在大部分男性眼中，性爱就是性交。他们认为，性交是男性性行为的最高表现，而“前戏+插入+射精”则是最正常的性模式。受此影响，无论性交双方如何努力，都很难脱离或超越这个基本程序。我们必须丢开这种观念，才能领会到“气”的存在，领会到“性能量”的存在，进而在肌肤相合中交流性能量，达至性愉悦。

也有一些成功的案例，非常接近亚当·德永的交流性能量之说。在这些案例中，诚如一份答卷所说：“如果女人是风琴，男人就是一个琴手。男人缺乏弹奏乐器的技巧，他就听不到什么乐曲。男人经过训练，有了娴熟的技巧，他就可以演奏出美妙的音乐。当然，即使由男人来主导爱的艺术，女人也得要回应男人的求爱技巧。”

※我们选择了四个案例，希望对读者有帮助。

“我喜欢延长前戏，喜欢罗曼蒂克的环境，喜欢烛光、音乐、美酒与美人相伴。最重要的是，我从来不会只考虑自

己的感受，绝不猴急。如果女人不想要性，任何逼迫或催促也改变不了她的心意，强迫她做爱就是愚蠢的行为。这种情况下，我们只是脱衣上床，相互嬉戏。这样爱抚相当长的时间后，她的性欲完全调动起来了，我才翻上去，开始性交。”

“遇到一位愿意跟我上床的女孩时，我会带她去我的工作室或任何地方，请她喝点不含酒精的饮料。然后，我播放柔美的拉丁音乐——我称之为热带火焰。我们紧紧搂着跳舞。她扭动屁股，摇摆身体。我吻她的唇，尤其是吻她的乳房、腹部，爱抚她的大腿。这时，她开始一件一件脱衣服。等到我们都脱光了以后，我亲吻并吸吮她的阴道，伸出舌头戏弄她的阴蒂。慢慢地，她开始呻吟，要求我将阴茎插入她美丽的阴道。这之后，我们都有了美妙的高潮。”

“开始是缠绵悱恻的亲吻，然后我一边抚摸她的乳房和大腿，一边亲吻她的脸、眼睛、嘴唇、脖子、耳朵。有时候，我还要轻轻咬她的脖子，弄出小小的爱痕。接下来，我不停地抚摸她全身。她会回吻我，在我耳边吹气，让我好像置身地狱般灼热。有时我会从她的脸一直亲到她的阴道，再回过头来吮吸她的胸部。她需要我进入时，通常会摩挲我的家伙，然后我们开始性交，我在上面。有时候由她导引我进入，有时候我自己来。如果她的阴道很紧，我开始的时候会

很小心，一步一步慢慢深入。等到可以抽送时，我会上、下、左、右变换不同的方向。有时，她会抬高体位来迎合我，我进入的感觉就非常美妙。然后，往往就是高潮了。”

“通常是裸身上床之后，我靠过去，把她拉向我，紧压在她的身上，热情地想要吞噬她的舌头。我喜欢一边吮吸她的乳房，一边用手指抚弄她的阴蒂和阴道。我的伴侣和我都能从这种嬉戏中获得莫大的欢愉。我喜欢把自己的脸埋在她的阴部，如果能用这种方式将她带向高潮，我会尽量让她享受多次高潮，抗拒自己也想得到高潮的诱惑。在我无法控制自己的激情时，我才爬到她身上，以这种姿势持续到高潮。通常在我引爆高潮之前，我不会让我们的性器官分开太久。这是多么美妙的感觉！”

♀♂繁花似锦的“性感中枢”

现在大家已经知道，性能量（气场）的大小的确能对性爱质量予以很大的影响。下面，我再对性能量和女人生理构造的关系进行详细说明。

前面我已经多次强调过，让女人感到舒服的地方并不是性感带，而是大脑。做爱时不是皮肤感到舒服，而是大脑感到舒服。在这本书中，我把这种根植于大脑内部能迅速调节

和传递快感的控制机体称为“性感中枢”。平常所说的某人天生性感神经敏锐或天生性冷淡，其实是错误的，因为这种说法完全无法正确表述女人的生理构造。希望大家在任何时候都能记住，所谓的“舒服”、“不是很舒服”、“很痒”等等感觉，都是性感中枢判断的结果。

根本就没有什么“不敏感的乳头”、“很敏感的阴蒂”。是否敏感的差异在于性感带受到刺激后，“性感中枢”能否很快便感到“舒服”。请你记住，成年后的每一个女人，只要身体发育正常，做爱时她身上所有性感带都能感受到舒服。

当然，每个女人的性敏感程度多少也有些个体差别。原因何在？首先，这和曾经有过的性伴侣数量有关，除此之外还有很多别的因素，如小时候对性的好奇心如何？是否比同龄人更早学会自慰？身边年长男人的多少？……这一切，都会对性感中枢的发育情况形成影响。所以，有的女人第一次做爱就会觉得很舒服，而有的女人已经有很多个性伙伴了却依然觉得不舒服。

决定这一切的关键，就在于“性感中枢”的成熟度。即使是那些平日里腼腆清丽、端庄知性、内敛羞涩的女人，只要她们的“性感中枢”已是繁花盛开，到了床上就会摇身一变，成为激情奔涌、神情淫荡的绝世色女。

那么，怎样才能让“性感中枢”的花蕾绽放呢？最有效的办法，就是全神贯注、一个不漏、持续不断地针对女人身上的所有性感带予以轻柔舒缓的爱抚。当女人的乳头感到舒服时，表明乳头和“性感中枢”之间有回路已经畅通。通过对女人身上所有性感带的刺激，会让它们点与点相连，线与线相通，最后将这些性感带和“性感中枢”之间的所有回路打通。我把这称为“开启性感通道”。随着被开启的性感通道越来越多，“性感中枢”自身的成熟度也会越来越高。这时，不仅浑身上下都会被一种难以言说的美妙的舒适感所包裹，性神经的敏感程度也会大幅度提高。

“全神贯注、一个不漏、持续不断”，听起来好像需要很长的时间，实际上不是这样。只要爱戏的时间能在半个小时以上，你就能够办到。过去所做的前戏，平均时间不会少于15分钟，主要都耗在胸部和阴蒂上去了，并没有照我教给你的方法去做。不妨回想一下自己的爱抚方式，女人身上还有很多地方没有碰到吧？毋庸讳言，绝大多数男人都是这样做的，只爱抚自己感兴趣、对方也较有反应的地方。如此一来，更多的性感通道便永远处于闭塞的状态。在我们的学校里常常看见这样一些女人，她们身体健康，肌体敏感，但在此之前却总是怀疑自己是不是天生性冷淡，原因就在于此。

男人都喜欢天生敏感的女人，但却从来没有人让我们知

道如何才能让女人越变越敏感。这实在让人感到惊讶。

下面我将向大家传授两种技法，可以全面进化女人性感带的敏感神经。

第一种称为“两点同时爱抚法”。义如其文，具体的技法并不难，关键是要同时找准这样两个点：一个已经非常敏感，另一个还基本未被开发。这样，已经高度敏感的地方和“性感中枢”之间的快感通道会被很快激活，这就会反过来促进未开发部位和“性感中枢”的有效连通。最后，同时爱抚性敏感部位和未开发部位，还会打通它们相互之间的性感通道，将两点连成一线。

第二种是“攻城掠地爱抚法”。举个例子，当乳房很敏感时，一旦爱抚腹部两侧，女人就容易感到痒。这时，就应采用“攻城掠地爱抚法”，从敏感的乳房开始，将爱抚的部位缓缓地扩大到腹部的两侧。和上述第一种方法逐步贯通两点之间性感通道的原理一样，“攻城掠地爱抚法”的目的就是一步一步地扩大性感带的领地，最后彻底拿下那些尚未开发的部位。

为了让女人的“性感中枢”能真正得到有效的开发，在第四章中我会向你详细介绍我所独创的手技“亚当爱抚法”（Adam Touch）。希望大家能认真学习，让女人的“性感中枢”之花凌空绽放，枝繁叶茂。

♀♂性爱是抚慰心灵的灵丹妙药

“疗愈系”早已成为我们今天这个时代的流行语了，那些可爱的小狗已经成为慰藉主人心灵的灵丹妙药。但这世上最好的心灵抚慰剂却是性爱。其实，两情相悦的性爱本身就是相互抚慰的行为，遗憾的是现代人的性爱不但没有抚慰的效果，反而会给不少人带来心理压力。很多女人都曾表示：躺在他的怀里入睡，而不是和他做爱，更能给自己带来舒心愉悦的心灵享受。性爱已经沦落到如此地步，实在让人揪心。

讲到身心的慰藉，不少人都会本能地联想到温泉。其实，真正的性爱远比泡温泉更能有效地抚慰一个人的身心，个中秘密就在于我们刚才已经讲过的“气场”。关于气场的例子在我们的身边真是不胜枚举。比如气功和瑜伽，人在深沉冥思的状态下不断放松自己的肌体和心灵，气场就会笼罩全身。太极拳的原理也是这样。这些修炼能够强身健体、延年益寿早已众所周知。而缓慢性爱则根本不用理会这些道理，就能让气场绕行全身，让人感到舒服。不仅如此，还能让气场相互融合，采阴补阳，采阳补阴，有效地增强双方的性能量。让原本紧张、疲劳的神经系统得到放松，增强荷尔蒙的分泌，调节内分泌机能，促进身体健康。另外，长时间

身心舒缓地释放、交融性能量，让气场包容彼此的身体，用不了多久全身就会变暖，连脚尖也会发热。血液源源不断地浸入末梢神经系统，身体就会一直处在一种暖融融的呵护之中，它不仅有益健康，美容养颜，还能够让人获得一种极大的满足感，觉得自己身心幸福。所以，我说缓慢性爱比泡温泉更能有效地抚慰一个人的身心。

男人在进行垃圾性爱时虽然也常常发热，甚至因剧烈运动而累得满身大汗，但这绝不是来自气场的呵护，只是因为运动而发热。只要是垃圾性爱，在整个做爱的过程中，女方不会流一滴汗，这怎么可能产生气场，提升性能量呢？干这种事还不如直接去泡温泉，至少温泉里的水是不会骗人的。每次我和女人做爱，双方都必然会弄得满身大汗，就像蒸了一次桑拿。

吃得好，睡得香，精神爽，起床后手脚利索，这都是健康的标志。性欲，也是健康的检测指标。如今的无性夫妻越来越多，他们正值壮年，却貌似潇洒地说："我不需要性爱。"好像是豁出去了，其实有几分无奈。千万不能如此。一旦产生放弃的念头，不论男女，荷尔蒙的分泌都会出现异常，轻者变得中性化，重则加速衰老。最近，人们普遍参加各种各样的抗衰老运动，却不知实践缓慢性爱就是抗衰老的一件利器。

※疗愈系，即“治愈系”，也被称为治疗系。原指日本一种角色扮演游戏RPG中的人物魔法，用来补充在游戏中因战斗损失的生命值，或者治疗中毒、眩晕等伤病。

♀♂性快感：人和动物的根本区别

从本质上讲，性爱的根本目的就是为了繁衍后代，从这一点上讲，人和动物是相同的。唯一的差别是，动物的交配完全不是为了享乐。到了发情期，只要找到了交配对象，几乎所有的动物都会本能地从事生殖行为。一般来说，动物的交配时间都比较短。但人就不同了，人做爱会追求快感，感受彼此的温柔抚慰，共享欢愉。同样是交欢，人和动物具有本质上的差异。

也许，我们没有权利宣示人是这个星球上最高贵的生物，但就性爱而言，只有人懂得享受它所带来的美妙体验，可以这样说，这是人所特有的生命的尊严。

一涉足生命的尊严，我们就必须承认人和动物之间的差别。所有女人都有处女膜。在第一次插入时，因处女膜破裂，阴道会出血，让女人感到疼痛。除了人之外，还有什么动物有处女膜？据说，只有一部分猿类动物有。按照进化论

的观点，它们是人类的近亲。除此之外，其他更多的雌性动物都没有处女膜。大家不妨想一想，为什么几乎只有女人才有处女膜，而其他动物则没有这种生理构造呢？在我看来，这正是女体的神秘之处。也许是我想得太多了，但我仍坚持一点，正是因为这种出血和疼痛，上帝才让人类看到了性爱的尊贵和生命的尊严。

或许，我对处女膜存在的象征意义的解释过于庄重神圣，但有一点却早已是不争的事实——现代人类正在逐步丧失作为人的尊严。今天已泛滥成灾的垃圾性爱，正是这一现象在人类性生活中的直接投射。男人只管自己快乐，几乎不管女人的感受，没有温柔，没有爱抚，只知道插入、抽送、射精，这难道还能叫人的尊严吗？

还是那句话，改变观念，端正态度，仔细观察和体味女性身体的特异之处，不但能发现女性特有的魅力，也能让自己真切地感受到做一个男人的价值和尊严。

性爱既没有你想的那么难，也不是你想的那么简单。

♀ ♂

※人和动物性行为的差异，首先是从人的手脚分工和直立行走开始的。手脚分工和直立行走，引出了人类许多异于动物的特点，性交方式就是其中的一个重要方面。

除了亚当·德永特别强调的女性处女膜所体现的尊严与价值，发情期的消失是人和动物性行为的最大差异。它让人类一年四季的任何时候都能产生性欲，实现性交，促进了人口的迅速发展，带给人类性生活以快乐。

此外，性交方式由动物式的“后入位”演变为以面对面为主流的“前入位”。这一变化有十分重要的意义：一是面对面地性交，可以观察到对方欢快而丰富的面部表情，进一步激发性心理，使性交达到更满意的效果。二是通过长期的面对面性交的实践，在人体的正面大大地扩展了性敏感区，如口唇区、生殖器部位、女性的乳房等。特别是女性出现了高度发达的性刺激感受器官——阴蒂，它是女性性唤起和达到性高潮的主要受刺激点。三是手脚的分工，使人类两性在性活动中出现了爱抚行为，它作为男女交流性感情的一种有效方式，极大地丰富了性活动的内容，增强了性交效果。

♀♂性爱是上帝赐给人类最棒的礼物

每次我爱抚女人的性感带，看到她们高潮迭起、如痴如癫的表情，总忍不住要想：“为什么女人天生会这么敏感？为什么男女的性快感会有这么大的差异？”男人的性感带相对集中，而女人则不同，可以毫不夸张地说，她们从头发到

脚尖浑身都是性感带，而且都能够享受到强烈的性快感，这是任何男人都自叹不如的。腰肢乱颤，肢体扭曲，眼波淫荡，全身痉挛，神情恍惚，忘情喊叫……女人享受快感的模样彻底超出了男人可以理解的范畴。每次看到这种景象，连我自己都希望能够变成女人。

如果和其他动物没有任何差别，那女人的身体就完全不必如此敏感，因为做爱的目的不过就是为了繁衍而已。难道不是这样吗？至少在我看来，上帝创造女人的身体，就是为了让男人疼爱的。只有这样，才能解释为什么性感带会遍布女人的全身。她们身上每个性感带所体验到的欢愉都不相同，特别是当男人用手指或阴茎爱抚它们的时候。

如果深入探究女体的奥秘，你会觉得性爱是上帝赐给人类最棒的礼物。它是性与灵的交合，身与心的融汇，它是人类所有艺术形式中最曼妙、最高贵的一种，它是真正的天籁之音，是最华丽、最圣洁的舞蹈。

现代人的享乐方式丰富多彩。在不少人眼中，只要有钱就没有找不到的乐子。身在日本，既能遍尝世界各地的美食，也有灯红酒绿的享乐场所和让人神情暧昧的隐涩之地。为什么很多人还是觉得不幸福？

包括电视在内的媒体已经报道过很多因生活空虚而深陷网上聊天不能自拔的家庭主妇。她们整天都坐在电脑面前，

就连孩子跑过来撒娇也熟视无睹。对她们来说，那些通过网络认识却素未谋面的人，似乎比自己的孩子更重要。这绝不是个案。的确，每个人都希望自己能被别人关注，甚至被别人爱。问题是她们连与自己身边的异性沟通都出现了问题，至于现实生活中盘根错节的人际关系就更让她们感到苦恼了。因为害怕受到伤害，她们选择了放弃和逃避。她们遁入网络这个虚拟世界，因为只有在那里，她们才能满足自己潜在的欲望。如今，这种几乎无法控制的恶性循环正在渗透我们社会的所有细胞。

我再强调一次，性爱是上帝赐给人类最棒的礼物。享受性爱，既不需要地位，也不需要名望，甚至也不需要金钱，只要拥有一种健康的好心情就行了。不能总是只想着别人如何来爱我，要变被动为主动，要全身心投入地去爱自己所爱的女人，这样的性爱不仅能给你带来快感，还能给你带来幸福。

全日本有多少人觉得自己很幸福？弄不好超过半数的人都还根本不懂什么才叫真正的幸福。我真诚地希望有更多的人能知道，其实幸福就在我们身边。

※性爱不仅是成年男女的一种生理欲望，更是一种心理的欲望，其表现形式与动物的欲望有着本质区别。如果说情欲是男女的心灵之火，性爱就是上帝赐给人类最好的礼物，她是爱情得以升华的最高形式。有了它，人类才得以繁衍；有了它，人们才更加热爱生活。

正因为如此，古今中外许多文人墨客，不仅用自己的笔写下了讴歌爱情的诗文，也为情欲、性爱以及性器官留下了由衷的赞美。

※唐代花间派词人孙光宪的《更漏子》：

“掌中珠，心上气，爱惜岂将容易。花下月，枕前人，此生谁更亲？　交颈语，合欢身，便同比目金鳞。连绣枕，卧红茵，霜天暖似春。”

这显然是一首直接描写男欢女爱的作品，虽然它避免了对欢爱细节的具体描绘，但“交颈语，合欢身”，已隐隐透出了个中消息。

※五代词人韦庄的《江城子》：

“恩重娇多情易伤，漏更长，解鸳鸯。朱唇未动，先觉口脂香。缓揭绣衾抽皓腕，移凤枕，枕潘郎。”

这首词的起句就相当不凡，恩重娇多情易伤——爱到深处，为爱所伤，是古今中外许多伟大文学作品的一贯主题。那么，一场欢爱是不是就能减少甚至愈合爱的创伤呢？接下来，宽衣、相吻、揭被、抽腕、移枕，最后归结到一个动作上：枕潘郎。一句“枕潘郎”，狂野、率性、恣情，令人拍案叫绝。

※宋代词人欧阳炯的《浣溪沙》：

“想见休言有泪珠，酒阑重得叙欢娱，凤屏鸳枕宿金铺。　兰麝细香闻喘息，绮罗纤缕见肌肤，此时还恨薄情无？”

上下两阕各有侧重，一为觥筹交错之重叙，一为翻云覆雨之重欢。女方久不见情人的幽怨随着酒意化为乌有，美酒之后的美事更是悦目赏心——男性的视觉，全是女方的体香阵阵与娇喘连连，还有华裳除尽后玉体横陈的迷人娇态。最后一句诘问很让人回味：你还骂我是薄情之徒吗？这是他让女人达到高潮后的自得与骄傲，可谓妙趣横生。

※艾米莉·迪金森（Amily Dickinson）的诗篇第39首：

我是妻子——我完成了那个——／那个另外的状态——／我是沙皇——我现在是女人／那可安全多了／／在这种柔

软的残缺之后／女孩的生活看起来好怪／我想，对天堂的那些人／现在地球也会这样觉得／／这是快活，然后，／另外一种，是疼／为什么要比较呢？／我是妻子了，别再说了吧！

在这首诗里，生理与肉体，心理与精神，两种对立的感觉交织在一起，完整地写出了一个女性在由女孩变成女人的这一过程中的微妙复杂、说不清楚的心理变化。

※莎伦·维纳兹奥（Sharon Venezio）的《循环》：

它只是一个红色的小圆圈／五分硬币大小，然而／当我试图擦它时，它滑下／／我的大腿，溅在／蓝白色的椭圆形地毯上，红色的卵子／我不明白为什么我妈妈这样生气／／差不多一周之后，她走向我／手里拿着浴室的地毯／摇动着它，这是什么？她吼道／／我想我已将它擦干净了／但它还在那儿，颜色褪了点，几乎／成了粉红色，像一个婴儿的头顶／／推动着自己／穿过母亲血淋淋的／膨胀的子宫。我的母亲／／生气。深红色的生命之流／涌出我的身体／而她的已经干枯。

这首诗写少女月经初潮时，与母亲产生的冲突。女儿月经初潮时，母亲正好停经。在女儿来说，这无疑是人生新的一页，是享受性与创造新生命的开端；而对母亲来说，停经

意味着生命已经进入衰竭期了。母亲对于女儿渐渐勃发的生命力所表现出的愠怒，很难说不含有隐隐的嫉妒。而正是这种愠怒，映出了母爱中所含的人性复杂的一面。这首短诗所具有的生命盛衰的强烈对照，具有很强的艺术感染力。

※伊娃·恩斯勒（Eve Ensle）的《阴道礼赞》：

我站着，看着，她的阴道突然／变成了一颗宽阔的，鲜红搏动的心／／心能作出牺牲／阴道也能／心能宽恕、修补／它能改变形状，让我们进／它能扩展，让我们出／阴道也能／它能为我们疼，为我们伸展，为我们死／流血，把我们流进这个艰难的／奇妙的世界／阴道也能／那间房，我在场／我不会遗忘

这首诗取自一本名为《阴道独白》(The Vagina Monologues)的戏剧作品，现在已在全世界76个国家演出过。它赢得了如雷的赞叹，也招致了尖锐的批评。作者在产房里，亲眼看到了自己孙女出生的整个过程。在作者的笔下，分娩这一痛苦的、血淋淋的过程，恰恰是女性获得自身权力的过程。用伊娃·恩斯勒的原话来说，就是：Women's empowerment is deeply connected to their sexuality。这与艾米莉·迪金森诗中的女性在献出贞操变成妻子和女人后，欢呼一声“我是沙皇！”有异曲同工之妙。

♀♂男女彼此相异，幸福交汇融合

男人和女人是两种完全不同的生物，身体不同，性格不同，想法也不同。正因为如此，才会像磁铁一样互相吸引。

这道理非常简单。或许，正是因为它太过简单了，反而让双方都看不到彼此的差异。

当你们接吻时，你仔细观察过女人的嘴唇吗？嘴巴长在脸上是天经地义的事情，我只管亲吻，哪里还用去理会别的什么。几乎所有的男人都会这么想。不过，下次亲吻的时候，请一定认真观察，形状、大小、色泽、触感……我现在就可以告诉你，和男人相比，女人的嘴唇和你截然不同。细致的观察和深刻的体悟可以丰富你的性爱，最好深刻到能够用诗歌来赞叹女人的嘴唇。

当你能够心性细腻、充满爱意地专心观察、品味女人的身体时，时间就会渐渐停下它匆匆的脚步，轻轻地、缓缓地流逝。以前觉得眼睛、鼻子、嘴巴和耳朵都长在脸上是理所当然的，现在映入眼帘的一切却都会发生改变，变得光鲜亮丽。如果脸部都能让你感到新鲜，那女性丰润的胸部、圆滑的腰肢、纤细的手臂、富有弹性的臀部又会怎么样呢？当你用新的眼光来发现它们时，你肯定会瞠目结舌，你会惊讶于它们截然不同于男性身体的美丽。如果用夸张的语气说

到性器官，或许我们会认为男人和女人是两个完全不同的物种，这正是生命的玄妙之处。只有当你认识到这一点时，你才会真正知晓人的尊严。性爱可以让男性和女性两个完全不同的物种交相融合，如此美妙的情欲世界不知已让这世间的多少男女油然而生感佩之情，甚至让人心生敬畏和惶恐。在过去，男人几乎把自己全部的目光都专注于女人的胸部和阴部，但我相信，从此之后你肯定能在女人身上更多的地方发现不同境界的美，此时的床第之欢从形到质都会发生改变。插入也一样，男女不仅肌体相连，还能将彼此的性能量交汇融合，真正做到相濡以沫、水乳交融。

性感中枢越发达，肌体的感受性越强，你就越能更深刻地体悟到性爱的真实含义。真正的性爱绝不只是肌肤相亲，更不只是为了追求射精和所谓的高潮，它永远也不是那种仅仅为了贪图瞬间快乐的原始冲动和动物行为。它是相互尊重，相互爱抚，分享爱意的心灵沟通。

真正的性爱能让人真正地感受到恋人之爱，感受到此生为人的尊严和高贵，感受到生命存在的美好。

♀♂ 克服早泄，控制射精

如果小弟弟不能打持久战，即便你学会了享受性爱的知

识和技巧，也无法充分享受缓慢性爱所带来的性快感的最美妙的滋味。

有些人为了避免过快射精，有意识地放慢抽送的速度，小心谨慎地摆动腰部，就算真的比较持久，也不能与缓慢性爱相提并论。缓慢性爱所说的长时间的性能量交汇融合，讲究的是文火煨炖，在缓慢中享受阴茎和阴道交合的美好。所以，克服早泄、控制射精仍是男人应尽的义务，也是绝大多数男人亟待解决的课题。

没有一个男人不希望自己能打一场漂亮的持久战。然而，又有很多男人暗中会觉得自己不可能控制射精，持久战尚未开打便已经宣告失败了。我在前面已经说过，我曾经属于坚持不到一分钟的超级早泄族，性生活过得很悲惨，对人生失去了自信，崩溃到已经准备放弃的地步。而现在，我已经从阴影中走出来，能随心所欲地控制射精，做爱长达两三个小时也可以应对自如。

通过不断地纠正实践中的错误，我逐渐研发出了一套切实可行的训练方法，让男人可以从容地控制射精，轻轻松松克服早泄。下面，我先为大家介绍其中两种。

我们都知道，通过呼吸法的不同运用，掌管人体活动的自律神经可以得到有效的控制。比如，只要你能熟练运用谭崔瑜伽（Tantra Yoga）呼吸法，就能让副交感神经始终处于

优势，抑制你的性兴奋状态。要想控制射精、克服早泄，这种呼吸法一试就灵。

具体做法很简单，可以活学活用——

★克服早泄呼吸法

1. 吸气的时候，先想象头部布满肺叶，再用意念引导肛门吸气，以背脊为管道，进入头部的肺叶。

2. 将气吸入头部的肺叶之后，用7秒左右的时间，将其从鼻孔缓缓呼出。

3. 伴随“嗯、嗯、嗯”的鼻音，收缩肛门10次。

4. 有射精欲望的时候，反复重复以上步骤。

说起来很简单的方法，刚开始却不容易掌握，因为吸气时的想象方式很特别，需要多加练习，才能掌握其要诀。吸气时交感神经处于优势，吐气时副交感神经处于优势——了解这一点很重要，让我们懂得吸气要尽量快捷，吐气要尽量舒缓。

★强化阴茎训练法

1. 把按摩油均匀地涂在阴茎和手心，以龟头为中心作自慰式爱抚。

2. 有射精欲望的时候，停止爱抚动作，重复克服早泄呼吸法的三个步骤。

3. 以上过程循环往复，不能少于15分钟。

4. 直到结束训练，必须记住一点：千万不能射精。

这两种训练方法既可以培养阴茎对于刺激的抵抗力，也可以锻炼控制射精的持久力。我曾经是早泄族中的一员，愿意用自己的亲身体验向大家保证，自慰的时候进行训练，这一招绝对有效。当然，立竿见影也不现实，一般需要半年时间，至少也要半个月才能见效。关键是不要放弃，最后的胜利往往产生于再坚持一下的努力之中。

也许你会自己偷偷进行训练——我知道，早泄会让有强烈的自卑感，所以不想告诉女人。而我建议你找女伴帮忙，因为不管你找什么借口搪塞，你的早泄症状在做爱时女人总会知道。不要觉得女人一无所知，她只是不想伤害你的自尊，故意在你面前装傻而已。

与其自欺欺人，不如坦然面对现实。

因为早泄，男人往往感到自卑，心理上有很大的压力，做爱时自然不会感到舒服。向女伴老老实实地说出真相，放下压在心上的石头，让心情轻松，再稳住身子，就能解开早泄造成的心结。具体的做法是，借用女性的手来进行阴茎的强化训练——男女双方没有任何禁忌，共同面对早泄的治疗还能使彼此的爱意更加深厚，坏事反而会变成好事，何乐而

不为？

说出真相，你只会丢脸一时；早泄的问题不解决，就会丢脸一辈子。

♀♂真正的性爱能让所有女人忘情喊叫

做爱的时候，你曾经让女人忘情喊叫过吗？

记住，是忘情喊叫。顾名思义，它既不是“嗯，好舒服啊”、“啊，我快不行了”这种嗲声嗲气的喘息，也不是“啊！啊——”、“哦！哦——”这种单调的大声尖叫。它或许算不上动听，也很难用拟声词来形容，因为它就像野兽发狂时的号叫。

据我观察的结果，绝大多数的男人都不曾让女人忘情喊叫过，绝大多数女人自然也不曾体验过忘情喊叫的高潮。

就让我打开天窗说亮话吧——

我在前面说过，性冷淡的女性中有95%是正常的。实际上，几乎所有女性都可以在做爱时感到舒服，问题是男人和女人往往都低估了这种状况。高潮中的忘情喊叫是女人的一种潜能，而男人听见这种喊叫会感到惊讶，觉得不可思议，甚至会说出这样的话来：“哇，这个女人真淫荡！”其实，忘情喊叫并没有什么大不了，不值得你这样大惊小怪。用正

确的性爱方式去开发女人的性感中枢，打通她们全身的性感通道，每个女人都会进入这种境界。

在第二章的第七节“千万别把‘高潮’和‘感到舒服’混为一谈”中，我用了一个形象的比喻，这里还可以重复一次——就像杯子里注满水后自然会溢出来似的，正确的爱戏让女人体内充满了性能量，她自然就会发出野兽般的号叫。

我想，听到这种理所当然的喊叫声，男人在觉得惊讶之前，应该先感到惭愧——总是心急火燎地追求结果，总想快点让女人达到高潮，乱七八糟的粗暴爱抚根本与性技巧南辕北辙，男人又怎么可能有机会听到女性释放潜能之后发出的忘情喊叫呢？

为此，我再强调一遍，女人能不能真的感到舒服，能不能真的享受性爱，关键在于能不能增强性能量。要增强女人的性能量，你必须对她的性感带逐一施以微弱而绝妙的刺激，持续不断。简言之，不盲目追求高潮，让女伴感到舒服，这种甜蜜的爱戏可以让女人的性感中枢繁花似锦，让女人的身体逐渐积满性能量。等到女人的身体已经装不下满溢的性能量了，自然会引爆开来，这，才是真正的高潮。

我听过许多女人的忘情喊叫，她们的声音在房子里久久回荡。有时，她们会伸手捂住自己的嘴巴；有时，她们会把毛巾塞进自己的嘴里——然而，这一切都无济于事，她们

的身体不能自控地扭动着，她们的嘴巴拼命地喊叫着，怎么也停不下来。我甚至担心，附近大楼的住户们，会不会上门抱怨这叫声过于招摇？而且，我要说明一点，这则案例中大声喊叫的女人其实是来我校治疗性冷淡的学员。她结婚好几年了，和许多男人有过性关系，却从来不曾感到舒服，也从来没有达到过高潮。不仅仅是她，还有不少女性，不管性伴侣（男朋友或老公）如何埋头苦干，就是没有丝毫反应。可是，一旦到了我的手上，她们都会忘乎所以地尽情喊叫。

技巧正确，就能发挥出你想象不到的威力。不过，你千万不要误会，以为我的技巧能够让本质上性冷淡的女人变成淫娃荡妇。不，不是这样。我只是让原本并非性冷淡、体质健康的一般女性，释放出她原本具备的忘情喊叫的潜能——因为她们以前的性伴侣技巧拙劣，这种潜能就无法显露出来。

我在前面说过，女人身上有无数多的性感带，甚至全身都是性感带。你，我，他，几乎每个男人都明白这个道理。可惜的是，“无数”、“全身”的说法容易产生歧义，让不少男人有了误解，以为既然如此，不管抚触哪儿都行。所以，对女人的爱抚才会随便而又草率。其实，女人身上的性感带虽说有无数个，但每个性感带都是由一个一个的小点组成的，乱摸一通，又怎能攻城略地，达到目的？有人可能会

反驳我，说："就算只是乱摸了一通吧，只要我摸遍她的全身上下，手指无论如何也会碰到那些点。"我想，我应该说得更明确一些，只是一瞬间碰到那些点是远远不够的，必须集中火力攻击那一点才能激活性感中枢，开启性感通道。

你一定要集中精神，用眼睛观察，用耳朵聆听，根据女人的细微反应来调整自己对她的爱抚，慢慢发现那些小点。我之所以能让所有前来学习的女人忘情喊叫，而一般男人几乎做不到这一点，原因就在这里。

我再举一个例子。

在我的性爱学校，让男学员和女模特儿一道实习爱戏课程之前，都要使用女性性器模型进行技术指导。一个男人，如果连女性性器的名称和位置，例如阴蒂、尿道、小阴唇、大阴唇，都没有正确的了解，课程又怎么可能顺利进行？遗憾的是，无法正确说出女性性器名称和位置的男人多如过江之鲫，完全超出了我的想象。最过分的是，有些结婚多年的夫妻，甚至不知道阴蒂——这最受欢迎的性感带在哪儿。问他们，这究竟是怎么一回事儿？他们说："我从来没有在明亮的地方清清楚楚观察过。"

哦，原来如此！受传统文化的影响，日本女性的性格往往趋于内向，不少人习惯了关灯做爱，不想让心爱的男人看到自己肚子上的赘肉，或是其他不宜裸露的部位。没有办

法，男人只好在漆黑一片的房间里，躲在棉被里做爱，当然看不到女人的性器。说起来，这也是让男人伤感而无奈的事。

于是，一边摸索，一边爱抚。凭的是“差不多了，可能就在这儿”的感觉，爱抚时乱摸一通自然在所难免了。设身处地想一下，黑漆漆的房间里看不见女人的表情，哪个男人能准确地修正爱抚的位置？

对身处其境的这些男人，我非常同情。如果不想办法突破黑暗，慢慢攻略女人性感带中一个又一个的小点，你和她的性爱就没有光明的未来。

请和你的性伴侣认真沟通一番吧，告诉你的女朋友或老婆，暂时收起性格中内敛或害羞的那一面，做爱时至少维持基本的光亮，让你能够观察她的表情和身体。我相信，只要你开口提出你的要求，她一定会同意。

♀♂男人也有忘情喊叫的潜能

现在，我们已经讨论完了女人在性快感的巅峰状态中忘情喊叫的话题。其实，忘情喊叫不只是女人的特权，男人在做爱时也有忘情喊叫的潜能。

听到这样的言论，几乎所有男性都会以为我在胡说八

道，继而嗤之以鼻。一般情况下，无论是与女人做爱，还是单纯的自慰，男人从中只体验过射精，所以无法相信自己也能享受到控制不住而大吼大叫的快感。其实，性能量和性快感的关系，不只局限在女性身上。只要性能量增强到足以爆发的程度，男人也会像女人一样，一边射精，一边忘情喊叫。

还是用身边的例子来加以说明吧——

相信你有类似的经验，同样是射精，也会因为各种情况的不同，比如女方的状态、做爱的环境、当下的心情、身体的好坏，导致快感程度起伏不一。有时候，射精只是为了生理上的舒畅；有时候，射精能让男人心理上非常满足；有时候，高潮过后自己反而会感到空虚。这一切，都和性能量有关。

只要进入做爱的状态，你的身体就会源源不绝地发出性能量，并不是在实践正确性爱的时候才会如此。不过，做爱方法不对，性技巧的运用不正确时，散发的能量比我所倡导的缓慢性爱微弱多了，因而让人忽略了它的存在。

就算你平时没有意识到性能量的存在，身体也会自然而然地将其散发出来，只是在程度上有或强或弱的差异而已。前面已经说了，男人的性能量也会随着性爱状况的不同而改变，能量强度的差异，具体表现为射精时的感受，或舒畅，

或满足，或空虚。

稍微了解一下性能量和性快感的关系，你就应该明白一个道理，只要实践了正确的缓慢性爱，体内就能充分累积性能量，你就可以完成高水平的射精，其舒服程度远远胜过以往的射精经验。与其说你是在射精，不如说是你达到了一般男人很少达到的性快感的巅峰。

当然，我从来没有这样的奢求——男人，也能享受和女人一样震撼身心的快感。如果男性射精的快感程度是一，女人高潮时的快感就会高达几百倍。我很难想象这种快感带给女人的幸福感受，除了羡慕，还是羡慕。

接下来，我再谈一谈男人难以想象的事情。女人在缓慢性爱中感到舒服，性能量逐渐累积到极限，这时反而会进入不容易达到高潮的状态。没有达到高潮，并不代表不舒服——这种欢愉状态持续不断，远胜过垃圾性爱和自慰时的瞬间快感，让女人娇喘连连，如痴如醉。我把这种状态称为“天堂状态”。有些女人只要一直接受爱抚，就会一直维持在这种状态，那是超乎我们想象的一种巅峰快感。

男人的射精快感自然比不上女人的巅峰快感，但是，只要实践正确的性爱，射精时的舒服程度一定会比现在提升很多。以我的个人经验而言，射精之后的快感，有时候会持续30秒以上。在这30秒钟，我和忘情喊叫的女伴互相呼应，也

会不由自主地大吼大叫起来。

怎样才能享受到这种忘情喊叫的射精呢？要诀只有一点，做爱时不能只由男性爱抚女性，只让女人舒服；也该让女人为男人爱抚，让男人也要感到舒服。必须像抛球接球一样，男女双方你来我往，在相互的爱抚中创造大量的性能量。而且，这大量的性能量不止囤积在自己体内，还应该通过爱戏，让它们在彼此的体内往复循环。

在体验过施予爱抚的喜悦之后，女人会呈现出沉醉忘我的模样，男人的情绪因之而亢奋，体内就会溢出大量的性能量。它们会从你的指尖和阴茎传入女人的身体，在她的身体中绕行，和她的性能量交汇融合，逐渐增强为更大的性能量，再重返你的身体。

必须放弃“男主动、女被动”的观念，忘记刻板的“男人要让女人达到高潮”的训诫，与性伴侣双向交流，共同散发和接收对方的快感，形成顺畅的性能量循环，增强性能量的总和。

伴随正确性爱的实践，体验忘情喊叫的快感。在这种全新的体验中，你头脑中根深蒂固的传统射精观念，会因之而彻底颠覆。

♀♂比射精更快乐的体验

在这一章的起始部分，我曾要求男人放弃射精。这一点，其实很难做到。有些男人向来以射精为性爱的首要目的，在他们心目中，无法想象世上还有什么比射精更舒服。这正是他们深受垃圾性爱荼毒的证据。

我要告诉大家，这世上有远比射精更快乐的体验，那就是看见自己心爱的女人在你的引领下尽情享受快感的模样。

有人会说："和敏感的女人做爱时，我能看到她享受快感的模样。"在前面的几节文字中，你已经学过性感中枢和性感通道的概念，明白了性能量和性快感之间的关系，差不多该重新检视一下自己了。想一想，你自以为搞定了的女人，她是否真的达到了性爱的巅峰境界？

我在谈到让女人忘情喊叫的话题时，想必有男人会联想到这是女人在演戏，也就是前面讨论过的"假装舒服"或"假装高潮"的问题。有人说："看起来她很舒服，实际上呢，不知道是真是假？"还有人说："问她有没有高潮，她老是说有。到底有没有，我心中真的没底。"如果要怀疑女人是否在演戏，实在怀疑不完。不过，真的达到了性爱的巅峰境界，忘情喊叫的快感想假装都装不出来。性感中枢一旦激活，兴奋的程度会超乎想象，女人会进入一种完全失去理

智的状态。关键是要准确地爱抚适当的性感带，唯其如此，才能破除女人快感的上限，让她在你面前完全处于被动，只能沉溺在情欲与快感泛滥的海洋之中，任凭一波又一波的浪潮摆布，根本无法掌控自己。这时候，她不可能演戏，不可能刻意发出娇嗔的叫声，只能把深植于基因中的淫荡姿态暴露在你的面前。

有这样一些男人，总认为射精是性爱中最美的境界。我敢断定，他们从来不曾见过女人真正沉醉于快感的模样。只要你有幸见过一次，就会发现，射精其实并不是最棒的享受。女人如果碰上了一个会正确运用性技巧的男人，性感中枢会不听使唤，全速启动；男人呢，你的基因中安装了一种特殊的装置，看到女人欲仙欲死的模样就会忘了射精，就会全神贯注地去打开女人的性感通道，想让她更加快乐，更加舒服。

♀♂ 男性魅力与性技巧息息相关

身为男人，我深知他比女人想象中的粗犷要细腻得多。想竭尽全力让女朋友或老婆达到高潮，却对自己的性技巧缺乏自信，会让男人产生严重的自卑心理。

在我的性爱学校里，我发现，有很多新来的男学员对

自己的性技巧缺乏自信。当他们学习了正确的性技巧之后，整个人好像脱胎换骨，焕发出勃勃生机。这种变化不只是写在脸上的表情，是从心底变得有了自信——说自己已经许多年没有女朋友的人，说自己30多岁还是处男的人，说自己这辈子和女人都沾不上边的人，课程结束之后纷纷寄来电子邮件，告诉我他们交了女朋友，欣喜之情溢于言表。

由此可见，自信，尤其是在性技巧方面的自信，对男人来说非常重要。这种从体内满溢而出的自信，能直接化为光彩照人的男性魅力。

同样是自信，也会因为价值观的不同，自信的来源不同，而有一定的差异。比如说，你是帅哥俊男，或是运动健将，或是演艺明星，甚至是富甲一方的资本大鳄，自信的性质显然不会千篇一律。当我看到男学员学会正确的性技巧之后，浑身充满了自信，好像变了个人似的，我敢肯定，通过性爱建立的自信，才能重塑雄风，彻底改变一个男人。

有些男人的社会地位令人称羡，在下属面前八面威风，令行禁止；有些男人家财万贯，收入惊人。即便如此，他们也无法克服性能力低下带来的自卑心结。也许，就是为了克服这方面的自卑，他们才去努力打拼，终于赢得了今日的名与利，赢得了今日的社会地位。不过，这毕竟只是局外人的臆想，对当事人来说，却是每天都会面对的深感苦恼的问

题。社会地位越高，真金白银越多，他们在床上无法展现男性雄风的时候，越会倍感凄凉。

而你是幸运的，因为你有机会看到这本书，有机会践行我所倡导的缓慢性爱法。我相信，你认真读完这本书后，就会获得正确的性知识和性技巧，就会在床上所向披靡——性事带来的自信，一定能让你开创新的人生，迎接新的未来。

第4章 亚当性爱理论与技巧

♀♂ 放松心情，放松身体

女人的大脑一旦处于兴奋状态，身体就会变得极度敏感。在这种状态中，用手指和舌头对她的性感带加以爱抚，她的性感中枢就很容易辨识出这是来自性伴侣的性刺激，身体就会如一面无需重锤的响鼓，快速作出反应。对本书的读者而言，这已经是常识了，不用我多加解释，每个男人都非常清楚。然而，懂得这一常识的男人却常常犯下低级的错误，对如何引导女性进入兴奋状态，心理技巧已然缺失，具体诀窍又一无所知，不得不让人产生怀疑，他思考问题是否经过了大脑？

下面，我向大家介绍一则不用大脑的例子，也就是不少男人最喜欢的一种方式——让女人看A片使她兴奋，快速地达到性爱的巅峰状态。

要指出这种方式的错误，一时半会儿恐怕也说不完。但

有一点可以肯定，以为女人看了A片就会兴奋的想法简直是脑袋短了路，无聊透顶。把让男人兴奋的东西套用在女人身上，这实在是男人自以为是的妄想。一般而言，看了A片会兴奋的女人少之又少，觉得恶心而表示厌恶的女人倒是多如牛毛。这也是常识。换句话说，让女人看A片只会造成相反的效果。而且，就算你的女伴看了A片会兴奋，她在你面前真能毫无顾忌地暴露出让她害羞的秘密？NO，答案肯定是不行。其实，不管女性对A片有没有兴趣，当男人在她面前播放A片时，她不但无法兴奋，还会陷入一种紧张的状态。

“让女朋友陪着我看A片，她兴奋得不得了。后来，我们激烈地做爱。”这是男性杂志上经常刊登的千篇一律的煽情报道。我有责任揭穿事实的真相。其实，这只不过是男性记者的一种期待，或者叫做一种妄想。生活中，这种例子非常罕见，100个人中最多会有1～2人——女方必须对A片有浓厚的兴趣，你又在平时与她的谈话中事先作过沟通，这种方式才会奏效。一个男人如果太过无知，又太自以为是，任由不负责任的媒体牵着鼻子走，在做爱上碰钉子就是自作自受。

为什么说这样的男人太过无知，又太自以为是？答案非常简单。女人要达到兴奋状态，一定要先经过放松状态。放松心情，放松身体，才会向一起做爱的异性敞开自己。放松之后，掌管性感受的性感中枢才会作好做爱的准备，身体才

会变得敏感。没有这个放松的过程，女人就不可能进入下一个兴奋的阶段。男人不知道这一点，就是无知，就是自以为是。

男人看见女性胸前的乳沟，接收到视觉信息而感到性刺激；或是被女人抚摸身体时，接收到触觉信息而感到性刺激——这时候，男人即使没有做好充分的准备，也会突然发情。这方面，男女之间有很大的差异。男性与女性，本来是完全不同的生物，男人却忽视了这一点，以自己为标准看待女人，错误和失败就在所难免。

男人雄赳赳、气昂昂地参加各种联谊活动，却很少有谁达成与异性同床共枕的目的，原因无他，往往是因为欠缺最基础的常识——放松，是女性进入性爱的前奏曲。如果你的身边有这种男人，其貌不扬却能带女人回家，那么，你应该偷偷观察一下他的所作所为，学习一下他的言谈举止。看起来不入流，女人需要时却能够设身处地陪她说话，有耐心，有风度，一如翩翩君子，自然能讨女人欢心。不管他是否刻意这么做，总之能让女人放松，让女人放心，就能让女人陪他上床。

我的性爱学校有很多女学员，她们之所以到我这里来求助，是因为怀疑自己性冷淡。我深思熟虑要解决的首要问题，不是用高超的性技巧去刺激她达到性高潮，而是如何化

解她们紧张的情绪，让她们放松心态，放松身体。女人嘛，总担心自己今天能不能进入高潮，担心男人要是觉得自己性冷淡该怎么办？有人对自己的身体很自卑，有人因为过去不愉快的性经验在心里留下阴影却不敢说，有人担心做爱很痛怎么办……凡此种种足以说明，消除女性内心的紧张情绪，是做爱前不可或缺的步骤。换句话说，放松是兴奋和快感的起点。

体谅性伴侣，善待性伴侣，抚慰性伴侣，让她和你相处时没有任何压力，心态从容而稳定，爱情的力量自然会把你们连接在一起，你们就能水乳交融，双宿双飞。

请你回过头去，认真检视一下以前的A片战术，不要一门心思地急着把女人送上性爱的天堂。如果你有固定的性伴侣，不妨和她深入讨论如何才能让两人放松的方法。这个讨论的过程，本身就是一次美好的合作，更是对现代人欠缺性爱沟通的一种弥补。

♀♂用嘴巴表现爱情，用手指实践爱戏

在床上和女人亲热时，你爱用手指，还是爱用嘴巴？

对这个问题，估计不少男人都会回答："嘴巴。"

看到乳头，嘴巴就会不假思索地自动贴上去，这似乎

已成为男性动物的某种习性。一般的性爱指南中，也常常会介绍一些运用嘴巴和舌头的性技巧。因此，许多男人加入了动口做爱的队伍，也就不足为怪了。不过，别忘了我们的目的，做爱是要让女人舒服。要达到这一目的，正确的方法只有一个，那就是我前面所提倡的，对组成性感带的每一个小点，持续不断地施加适当的刺激。在这种情况下，两相比较，手指和嘴巴谁更有利？答案自然一清二楚，就灵活性而言，没有任何东西比得上手指。别小瞧了手指所具有的细腻的感知力，它甚至能在米粒上写字。虽然肉眼看不见，但我们知道，性能量能对女人的性感中枢造成性刺激，而性能量的释放，指尖远远超过舌头。所以，就灵活度和性能量释放的多少而言，爱抚女人性感带的最佳器官，不是嘴巴，而是指尖。假如书店里面真有所谓性学教材，我建议，这种基本常识应该写在全书的第一页。可是，这种观念并未获得大家的认同，也就说明这世上还不曾有过能教给我们正确知识的性爱教科书。

为了避免给大家造成误解，我想做一些具体的解释。动口做爱无可厚非，口交并没有什么不对的地方，巧妙地运用舌头，除了物理刺激之外，还有视觉上的兴奋因素，是很了不起的爱抚方法。换言之，嘴巴也是表现爱情、演绎性爱的优秀器官。然而，一来舌头比男人想象的更粗糙，只适合粗

略的爱抚；二来用嘴巴做爱，得把脸靠近对方的身体，你因此而不能在爱抚时观察到女方的反应，不能随机应变地调整爱抚的力度。后面这一点，可以说是动口做爱的致命缺点。善用手指，就可以确保你的视野不被遮蔽，能够充分观察对方的反应，其灵活度不啻胜过舌头几十倍。这样，你能察言观色，从容不迫地对女人的性感带施加细微的刺激，进而打开她身上的性感通道。

在性爱学校的第一节课上，我总会这样告诫学员："用嘴巴表现爱情，用手指实践爱戏。"如果能全面掌握舌头和手指的爱抚技巧，妥善搭配，交替使用，当然最理想。

接下来，由我所独创的终极性爱手技——亚当抚触爱抚法，就要隆重登场了。

♀♂亚当抚触爱抚法：让女性的身体获得彻底解放

长期以来，既没有人提倡"性感中枢"的概念，也没有人探索开发性感通道的方法，放着灵活的手指白白不用，性爱的乐趣丧失了不少。就连印度的《爱经》（Kama Sutra）和中国古代房中术之类的性爱宝典，这些古代先贤流传至今的经典著作，对此都探索得不够深入，阐说得不够详细。

接下来，我向大家介绍的亚当抚触爱抚法（我是史上第

一个创立这套理论的人），或许能让女体的性感官能获得彻底解放。

迄今为止，在我的指导下，已经有上千名女性进入了她们从未体验过的官能领域。这得归功于我的“亚当抚触爱抚法”。正是它，奠定了亚当流派的性技巧基础。而且，它不止步于让女人达到性高潮，更能让女性的身体由此而变得更加敏感，产生质的飞跃。凡是体验过我的“亚当抚触爱抚法”的人，都异口同声，啧啧称奇。

也许，你会以为这个技巧非常复杂，运用起来非常困难。其实，只要掌握了它的要领，每个人都能轻松做到。若谓不信，不妨按照我的要求，把自己的腹部、大腿当成女人的身体，随着我的说明移动手指，做一做，试一试，体验一番。

亚当抚触爱抚法的基本手势是，将手掌与肌肤的水平距离保持在4厘米左右，然后弯曲五指，手指之间等距离排列，用指尖轻轻抚触肌肤。注意，抚触肌肤的关键，在于一个“轻”字——想象女性身体的肌肤和你的手指若即若离，其间只有很薄的一层膜，仿佛吹弹即破，你只能以细微而绝妙的手法轻轻抚触，对女人的性感带加以美妙的刺激。



图1　亚当抚触爱抚法的基本手势

手指的运动轨迹，基本上以椭圆为主。背部是大范围，就绕大椭圆；腰部或臀部是中等范围，就绕中椭圆；手掌或脚掌是小范围，就以两三根手指慢慢画小椭圆。这样做的原因有两点：第一，女人喜欢有规律的动作，持续不断的椭圆运动有放松心情的效果，女人在这种稳定的心理状态下得到抚慰，性感中枢就会迅速开启，准备充分享受快感；第二，有规律的椭圆运动，可以让女人预测手指会一步接一步抚触哪个部位，心里的期待似乎马上就会逐一实现，能有效地开发女人的性感受。

做椭圆运动时，必须遵守的两项基本原则。

首先，等距离排列的五根手指，运动时不要改变姿势。成人小说常常这样描写手指的灵动和巧妙：“它就像有自我意识的生命，各自为政，伺机而动。”所以，不少人都以为，能像魔术师一样灵活移动手指，才表明自己的技巧高

超。这其实是一种严重的误会。只有持续接收到微弱的刺激，女人的性感带才会打开性兴奋的通道。指尖乱动，抚触的力度不均衡，就无法稳定地施加适当的刺激。因此，亚当抚触爱抚法的第一步，是让你的指尖记住我刚才所说的基本手势。不乱动指尖，说起来容易，做起来其实很难。过分关注这一点，又会适得其反，整只手的动作变得僵硬，就像自行车的轮胎加气加得太满，骑到凹凸不平的路上就会起伏不定，难以控制。女性的肌肤很奇妙，有着细微的起伏的弧线，你的手指千万不能用蛮力，必须保持一定的柔软度，圆滑地移动指尖，才能恰到好处地对它施以若即若离的抚触。

其次，要把握好手掌移动的速度。亚当抚触爱抚法，既强调理想的力度，也讲究适当的速度。每秒移动3厘米——在心里数三下，前进10厘米左右。亲自试一试，你会知道这是很缓慢的速度，慢得像在吊人胃口。这种速度适合女人身体的敏感度，她会将其辨识为性刺激，进而去感受性快感。

对初学者来说，保持五指的间隔和均衡已不容易，维持每秒3厘米的限速同样很难。不过，要让女人的身体有所感觉，请你一定正确实施亚当抚触爱抚法。只有这样，女人的性感通道才会逐一打开，女人体内的官能马达才会开始运转。当此之时，女性基因中的原始性欲无法抑制，会通过起伏而扭曲的肉体呈现在你眼前。没有一个男人能冷静面对这

种煽情的反应，你会异常兴奋而大脑一片空白，无法遵守手指椭圆运动时必须遵守的两项基本原则。性爱学校的学员，几乎都有过失败的经验，手部动作变快的几率，说得极端一点，就是100%。然而，速度太快，又怎么与“缓慢性爱”的要旨相吻合，又怎么称得上是“亚当抚触爱抚法”呢？男人倒是完全进入兴奋状态了，而女人的性感中枢却无法得到适度的刺激，持续下去，她仅有的一点性兴奋也会逐渐冷却。

五指轻触肌肤，指间维持等距，力度均衡不变，以秒速3厘米作椭圆运动。这种技巧说起来很简单，写在书上也不过一行字，然而，要练到炉火纯青却不容易——情感力求火热，手指却要冷静，真的很难。如果说，过去的你总是期盼女人出现性冲动的反应，往往心急难耐；那么，从现在起，你一定要不断训练自己的耐性，即使不刻意控制自己，也能匀速地保持理想的抚触。

除了刚才说明的具体技巧之外，亚当抚触爱抚法还有一大特征，就是能够从指尖散发出一种“性能量”。

先摆出基本手势，让你的手掌和女人的肌肤之间有2～3厘米的空间。这个空间代表什么呢，我们可以做个实验。先把自己的两只手掌紧密相贴，然后用亚当抚触爱抚法的方式相隔而放。前者没有什么特别感觉，后者的掌心则有微弱的温热感和搔痒感。这种温热感和搔痒感，正是性能量的真面

目。东方的医学常识告诉我们，手掌中央有个穴位叫劳宫穴，会发出很强的气。约会的时候，女人总喜欢与心爱的男人手牵着手。问她们原因，总会这样回答："牵着他的手，我能感觉到他很爱我。"因为牵手的时候，两个人的劳宫穴互相重合，彼此身体的气息就会相互交流，女人心里便有了这种亲密的感觉。而且精神状态越好，释放的气越强大，性感通道的开启就越深入。人体的奥妙，让我们不得不佩服。

亚当抚触爱抚法的基本手势，可以让手指直接抚触女人的性感带，也更容易释放出性能量来。指尖一边对性感带施以细微的刺激，一边散发出性能量，两者相得益彰，让女性的身体获得彻底解放，全身的性感带开始翩翩起舞。

注意，不管你是右撇子还是左撇子，椭圆的基本动作都必须按顺时钟方向运动。英文称右边为right，代表着"正确"，甚至代表着"正义"。把手往右，按顺时钟方向旋转，性能量就汇聚成一股浩然正气，在女人的身上顺畅流动。

♀♂让女性飙升快感的振动爱抚法

如果有人这样说，女人的身体不仅对摩擦敏感，对振动

也非常敏感，难以抵抗，男人听了之后估计会大吃一惊。人思考事物，总会根据自己已有的经验，很少有男人因为振动的刺激得到快感，也就很少有男人利用振动的方法去爱抚女人。男人的自慰经验法则是摩擦阴茎，由此便认定女人同样得通过摩擦来享受快感。也许，有个别男人曾经用过跳蛋这样的工具来爱抚女人。通过振动，跳蛋的确能刺激阴蒂上非常小的点，是让女人享受快感的快捷方式。不过，跳蛋的振动属于机械式的振动，只对皮肤表面有效，而且刺激过强，女性得到的快感不是源自内心，带有一定的强迫意味。女人的身体一旦习惯了这种方式，性感受会逐渐迟钝，因而是带有一定风险的刺激。我这里所说的振动，是男人利用手和阴茎造成的振动。这种爱抚方法不止步于皮肤表面的振动，更要让刺激渗透到女人身体的内部，渗透到广泛的性感带，甚至包括手指无法抵达的子宫，让沉睡已久的性感带全面苏醒，恢复蓬勃而旺盛的青春活力。

这种振动爱抚法和亚当抚触爱抚法不分伯仲，并驾齐驱，是亚当性技巧的两大支柱。

从研究性感带开始，我发现女人对振动缺乏抵抗力。当时，我以子宫为中心，将其周边的性感带视为一个区域，称之为“宽广高潮带”。简言之，就是女人的内裤所覆盖的那一部分。经过长时期的不间断研究，我发现了一个现象，不

管振动宽广高潮带的哪个部位，其刺激造成的快感，都会波及整个宽广高潮带，无一例外。探究其缘由，是因为耻骨内侧和仙骨内侧布满神经丛，手指的振动通过神经丛传到性感中枢，大脑会自然而然地接收并反馈快感的信号。这也充分证明了一个原理，女人全身的性感带并非独立存在，它们通过性感中枢紧密相连，彼此互动。举例来说，用跳蛋刺激阴蒂，感到舒服的只有阴蒂；用手掌振动耻骨，包括阴蒂在内的整个宽广高潮带都会享受到性刺激带来的快感。

顺便说一句，无论男人多么努力地为女人口交，也不能让女人享受到振动爱抚法带来的深层次快感。这两种爱抚的方式有质的不同，效果自然不一样。男人把对自己才有效的爱抚法，一成不变地套用在女人身上，不言而喻，很难达到理想的境界。

我尽量简明扼要地说明振动的效果，希望你能明白它的诀窍。不过，身为男人，这是你一辈子都无法享受的快感，仅凭想象，恐怕很难深入理解个中奥妙。好在有我的研究成果，只要大家相信并潜心实践我所倡导的振动爱抚法，你的女朋友或老婆就能享受到前所未有的快感，为自己身为女人而深感庆幸。由此，你能看到女朋友或老婆性快感达到巅峰状态的反应，深刻体验到振动爱抚法的威力，一窥女性身体的神秘与奇妙。

现在，请让我为你讲解振动爱抚法的具体技巧，介绍这些技巧分别对应哪些性感带。

振动爱抚法有四大类，我按照顺序加以说明。

1.指尖振动法

把手掌放平，弯曲中指和无名指，与手掌呈垂直线，指尖有规律地在特定部位振动。不只是振动表面，而是利用手的重量，把指尖从皮肤的表层往下按压1厘米，感觉是在对身体中心加以振动。这种方法适合刺激女性身体比较柔软的部分，例如乳房、下腹部、臀部、会阴等等，对乳房特别有效。连接乳头和腋窝的胸肋，宽约5厘米，是优质的性感带，但许多男人并不知晓，它便隐身于暗处，没有引起充分的重视。如果用指尖有规律地爱抚它，习惯了男人搓揉的乳房，立马会变身为A级性感带，带给你惊喜无限。

2.手掌振动法

把手掌靠近手腕的肉多的部分，压在需要爱抚的部位，像挥手说再见一样，轻轻地左右摇晃手指，——用这种方法加以振动，适合整个宽广高潮带，包括耻骨、尾骶骨等等。

3.指腹振动法

以食指和中指第一关节的指腹，快速振动阴道内的性感带。这一招对G点的爱抚很有效。关于G点，稍后我会详细介绍。请记住一点，千万不要用手指前后摩擦阴道内的表皮，

而是把指腹放在特定的点上振动。

4. 阴茎振动法

阴茎插入阴道之后，不要反复地抽送，而是深深地插入阴道，让阴道口和男性的下腹部紧密地贴合在一起，龟头顶住并压迫阴道壁，前后摆动腰部，对阴道加以振动。这种振动所带来的刺激与活塞运动完全不同，可以引领女性享受更深层次的快感。这种技法最适合用在A点上。关于A点，我也会在下面为大家详细介绍。

总之，振动爱抚法非常重要，它的真正意思是——让振动和摩擦相搭配，让女性的快感程度超越1+1＝2的常识，快速飙升到3或4。

♀♂爱抚女性，从头发开始

不少男人认为，给女人的刺激越强烈，女人越舒服。这是一种误解。它导致了男人爱抚动作的粗暴，不仅无法让女人进入高潮，还给女人造成痛苦，甚至会伤害她们的性器官，在心里留下挥之不去的阴影，让她们从此害怕做爱。

女人如果喜欢男人的爱抚，觉得这样做很舒服，不仅仅是因为性感带的皮肤会产生这种感觉，更在于接收刺激的大脑有这种感觉。可以说，对于敏感的女人，亦即性感中枢

敏感的女人，这是绝对的真理。关键是要了解女人的性构造，不了解，又怎能明白什么样的刺激才恰当呢？和强烈的刺激恰好相反，超级轻柔的刺激才算得上恰到好处。以味觉为喻，就很容易了解这一点。每天吃的饭菜口味都很重，吃久了味蕾就会变得迟钝，品尝不出食材自身的味道。女人的性感受和味觉的道理相同，类似重口味的强烈刺激，只会让女人的性感中枢变得迟钝，是男人最愚蠢的行为。菜肴已经够味了，你还要添加更多的砂糖和辣椒，如果习惯了这种吃法，怎么会有好的胃口和食欲？做爱也是这样，你总是给女人强烈的刺激，性生活肯定好不了。

那么，怎样才能让女性的身体对性刺激敏感呢？还是以味觉为例，必须让舌头适应清淡的口味。在那些认定刺激越强越舒服的男人眼中，这种做法无异于南辕北辙。然而，真希望性伴侣的身体在你的手下进化为敏感体质的话，让她远离强烈的刺激，让她习惯超级轻柔的刺激，可以说是独一无二的方法。

如果你不相信，请你下次刺激女人阴蒂的时候，只用大约为平时10%的力度。就算女朋友或老婆逐渐感到舒服，也不能因此而增强力度，要一直保持和初始阶段一样的超轻柔刺激。和男人一样，很多女人也习惯速战速决，追求立竿见影的垃圾性爱。如果女伴平时已经习惯了强烈刺激，

刚开始的时候，对超轻柔爱抚可能会有点困惑，请你坚持到底，绝不放弃。也许，女伴要花较长的时间才能抵达巅峰。不过，你会体验到这种方法能带给女人比强烈刺激更高更深的快感。如果请她谈感想，她一定会说，你今天的爱抚比以往棒。长时间的超轻柔爱抚，不仅能带来满足肉欲的快感，更重要的是，它能让女人在这一过程中感受到男人的柔情蜜意，让女人品尝到幸福的滋味。这才是真正的性爱，遗憾的是，习惯了垃圾性爱的现代人早已把它丢到爪哇国了。

女人性感带的潜能若要发挥到极致，必须让性感中枢习惯超级轻柔的刺激。要达到这个目的，男人一定要学会爱抚女人的头发。最好先在自己头上做一下试验，就像抚摸宠物的毛一样，温柔地轻抚自己的头发。头发虽然没有神经，却能感觉到手指的抚摸——手对头发的刺激，不经意间已传到了发根。接下来，你还可以再用手指碰触自己的指甲。指甲也没有神经，同样能感觉到手指的碰触。我所倡导的超轻柔爱抚，差不多就是这种力度。

现在，当你回想自己以前爱抚女人的情况，居然是那么用力，你自己也会目瞪口呆吧？使劲抓住女人的乳房，用力吮吸女人的乳头，拼命摩擦女人的阴蒂……其实，这些在大多数男人眼中属于理所当然的行为，都是为了满足自己的欲求，与真正的爱抚风马牛不相及。

做任何事都讲究从头开始，性爱也是这样。希望女人的性反应更强烈一些，就要学会从头做起，即先从头发开始你的爱抚。轻轻地、温柔地、充满爱意地抚摸女性的头发，让她的性感中枢慢慢适应并习惯这种微弱的刺激。坚持一段时间之后，女人的反应会产生大幅度的转变，让你忍不住从内心深处发出赞叹。

♀♂脸是性感带的宝库

刚才我谈到，缓慢性爱应该从爱抚头发开始。所以，你要反复练习爱抚头发的技巧。女人如果感受到了你对她的发根充满爱意的微弱刺激，性感中枢的适应度就会随之调整，新的习惯就会养成，以往不能感受的极轻柔刺激，现在也能转为绵绵不绝的快感。换句话说，女人的性感带和性心理会变得更加敏感。不过，只爱抚头发并不能达到最佳效果，因为它只是调整了性感中枢的灵敏度。以刚刚开播的广播电台为例，硬件到位了，却缺少足够的技术和丰富的内容，就不能满足听众的需求。要走出这种浅尝辄止的状态，让女性的敏感度进一步深化，爱抚脸部就是最有效的方法了，——因为脸是性感带的宝库，是性感带分布最密集的部位之一。

遗憾的是，几乎所有男人都忽视了这一点。选择恋爱

对象或性爱对象时，男人列举的一堆条件中，往往离不开对五官亦即相貌的挑剔，或者喜欢大眼睛，或者喜欢高鼻梁。然而，一旦上了床，竟然把当初最在意的脸置于一旁，不管不顾了。说起来很奇怪，实际上又确乎如此。我知道，看到我关于女人从头到脚都是性感带的介绍，或许有男人会在口头上深表认同，实际上呢，依然我行我素，集中精力去舔阴蒂，依然会认为自己很不错，洋洋得意，自我陶醉。

那么，明明知道女人全身都是性感带，却不能付诸行动，这是为什么呢？我想，主要原因还是男人无法脱离早已形成的刻板观念，始终认为女人的某些部位有感觉，某些部位则没有感觉。脸，正是男人认为没有感觉的部位。这种误解很过分，因为脸是女人敏感度极高的性感带，而且是亚当抚触爱抚法最容易发挥功效的地方。如果你在爱抚女人的头发时，一并爱抚她的脸部，可以让她的身体深深记住超级轻柔的刺激是多么舒服。

再说一遍，脸部是运用亚当抚触爱抚法最恰当的部位，因为脸颊、下巴、嘴唇和嘴唇四周，对来自异性的轻微刺激特别敏感。当你用食指、中指或无名指温柔地施展亚当抚触爱抚法，女人除了感觉舒服之外，更能感受到男人爱她的一往情深。这时，你心爱的女人会更加兴奋，她性感中枢的敏锐度便会得到极大的提升。

♀♂亲吻是性爱中最重要的开头

凡事重开头，亲吻正是性爱中最重要的开头。

我在前面表达过这样一层意思：性爱，其实就是性能量的交流。就亲吻而言，男女双方的黏膜由此开始互相接触，彼此的性能量也由此而开始交流。让人深以为憾的是，现实生活中垃圾性爱大行其道，不少男男女女喜欢抄捷径，追求立竿见影的性快感，性爱价值观明显失衡。寻根究底，这种现象和现代男女不常亲吻有关。

你不妨回想一下自己的经验。性爱要达至美好的境界，亲吻本来应该是必不可少的题中之议，可你是不是已将它贬为了上床前的例行公事，或仅仅是一种敷衍塞责的礼貌行为？多年来，我一直以指导学员性技巧为己任，却悲哀地发现，有非常多的男人脑子里除了性技巧竟别无他物。请让我以亚当抚触爱抚法为例，说一说这个问题。本来，我是抱着泄漏企业重要机密般的心情，去指导学员学习指尖绝妙的刺激和指尖散发的性能量的相辅相成，结果大家把精神全部集中在移动手指的方法上，最应该引起重视的气反而变得涣散不堪。大家说“气”这个概念复杂、奇怪，难以理解，实际上并非如此。气和你的心情，和你的想法紧密相连，一点也

不神秘。只要你对心爱的女人充满柔情蜜意，心中有善待她的感情，一切就OK了。道理就这么简单，连中学生都能够理解。

不要因为肉眼看不见我们所说的这种“气”，就低估了自己的能力，认为自己一定办不到。请相信，每个人都拥有这种气的能量。即使肉眼看不见，你的意识却能准确地把握它的存在，你的身体必定在散发它所代表的性能量。而且，随着这种能量的不断增强，就能够不断激活你的性伴侣的性感中枢。

把话题再带回到亲吻上来。如果你想带领性伴侣享受深层次的快感和性高潮的巅峰，在性爱中引爆彼此的情欲，请务必重视亲吻——今天，亲吻的价值已经跌落到谷底，你一定要千方百计拉抬它的股价。为此，我给大家一个重要的提示。当你的双唇和对方的双唇重合在一起时，请静下心来，在脑海深处感受柔嫩嘴唇带给你的感动和喜悦。听起来，这种说法可能有点抽象，但理想的亲吻原本就是这样，是一种以深度感性去尽情享受的亲吻。想让女人称赞你是擅长亲吻的男人，第一步就是培养自己嘴唇丰富的感性，以增强它在亲吻时拥有的气的能量。

至于技术层面，其重点是将亲吻视为嘴唇（舌头）和嘴唇（舌头）的爱抚。要防止“刺激越强越舒服”的观念在亲

吻时的误用，因为男人总是自以为是，用同样错误的逻辑去判断、去行事，以为激烈的深吻可以让女人兴奋。如果女人的状态也非常好，愿意和你舌头交缠，那还无所谓；如果你强行把舌头插入女人嘴里，她的舌头却拒不响应，反而用牙齿把你排斥在外，你是不是会觉得非常尴尬？

女人在性爱的起始阶段，喜欢小资情调，总爱追求荧屏一般的浪漫美。我之所以多次强调，男人必须培养深度感性，这也是其中一个重要的原因。说得更直白一些吧，男人就算不是发自内心，也得配合你心爱的女人，用亲吻拉开美丽性爱的序幕。要知道，即使女人已经和你亲吻一百次，她依然渴求，每一次亲吻都有与初恋情人初吻时的新鲜味道。

♀♂ 亚当G点，女人的超级性感带

首要的任务，是教大家先找到G点。

1. 女性仰躺于床上，男性手心朝上，食指与中指相并，慢慢插入阴道。

2. 手指完全插入阴道后，弯曲手指的第二关节，让指腹顶住耻骨。

这时候，指尖顶到的部位就是G点。如果不往耻骨方向弯曲手指，指尖就碰不到G点。大家谈论得天花乱坠的一个论点

——以阴茎冲撞G点的体位，是根本不可能存在的。当然，有谁的阴茎能弯成直角，那就另当别论。还有一种说法，手指插入阴道3～4厘米，略显粗糙的地方就是G点，同样是谬论。

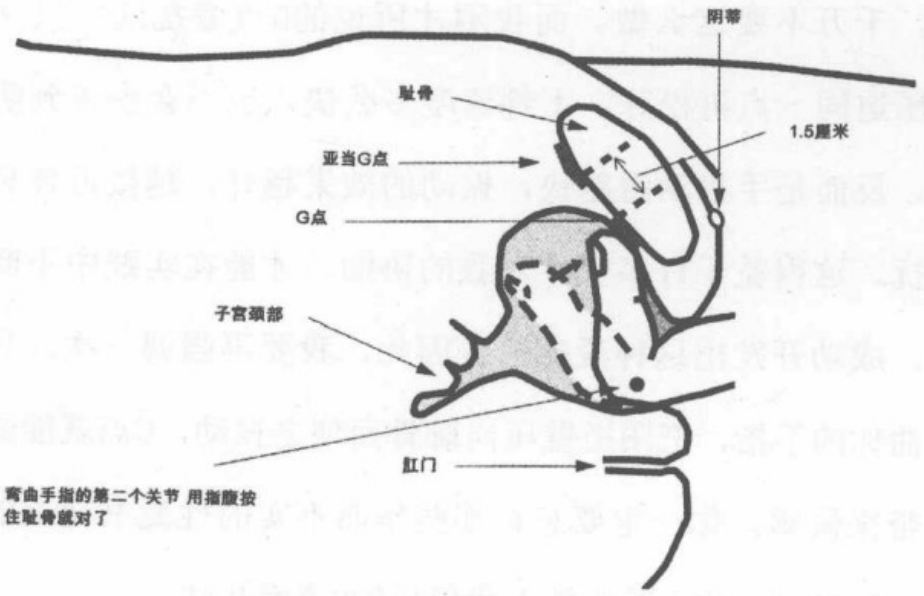

图2 寻找G点的方法

只要按照上面的两个步骤行事，就能非常容易地找到G点。以我的性爱学校的男学员为例，一举成功的几率大约有70%。关键在于爱抚的方法是否正确，这需要你花一点时间去摸索，才能抓到要领。第一次就能正确爱抚女人G点的男学员，成功率不到50%。

接下来，我就为各位说明G点的爱抚方法。以插入阴道的两根指头弯曲时的第二关节为支点，前后摆动指尖，摆幅约3～4厘米。具体而言，就是手指弯曲再伸直，弯曲再伸直，不断重复。实际上，这一过程就是用指腹压迫G点之后再松开

的快速重复振动。这种振动，对于G点的刺激最有效。

总有男人仿效A片男星，把指尖放到阴道里搅动，这种行为极端错误，可能会伤害到阴道壁。作为一个负责任的男人，千万不要这么做。而我刚才所说的G点爱抚法，只是重复压迫同一点再松开，不管速度多么快，也不会伤害到阴道壁。反而是手指动得越快，振动的效果越好，越接近理想的爱抚。这得益于许多女性对我的协助，才能在实践中不断探索，成功开发出这种爱抚法。因此，我要再强调一次，只要弯曲你的手指，把阴道壁压向耻骨而使之振动，G点就能给女性带来快感。你一定要忘记那些华而不实的性爱书籍上的谬论，清空自己的大脑，输入我倡导的G点爱抚法。

女性的性感中枢开启之后，只要正确运用这种爱抚法，她一定会在你面前忘情喊叫。

现在，终于要进入本节的主题了——我在G点爱抚法的研究过程中，发现了一个敏感度远胜G点的性感带，为了将它与原本的G点相区别，我把它命名为“亚当G点”。

亚当G点的位置比原本的G点深1.5厘米。也就是说，当女人平躺的时候，它在耻骨上方1.5厘米左右。你弯曲手指的第二关节，这时顶到的是原来的G点；手指不弯曲，再往里面伸1.5厘米，指腹碰到的部分就是亚当G点。亚当G点的爱抚法和刚才几乎一样，唯一的差别是手指开合运动的支点，从第二

关节变成了第三关节，即手指和掌心相连处。虽然位置只改变了1.5厘米，但刺激的力度却增加了好几倍，以至于有些女人可能会承受不了这种强烈的快感。所以，你应当先爱抚原本的G点，等到女人的身体习惯之后，再进入下一个步骤。

我敢保证，只要爱抚的方法正确，你一定能大开眼界。不管平时是一个多么端庄的女性，她都会在你面前失去理智——你可以一睹心爱的女人享受快感的美丽姿态，也可以听到你从未听过的野兽般的忘情喊叫。

♀♂惊人的T点，让女人飘然欲醉

与亚当G点一样，T点也是我发现的阴道内性感带。T，代表我的名字德永——Tokunaga。G点是以发现者的名字的第一个字母来命名，我也如此。

书归正传，我马上告诉你T点的位置和爱抚法。

T点位于子宫和耻骨之间人们称为“阴道前壁”的部分。

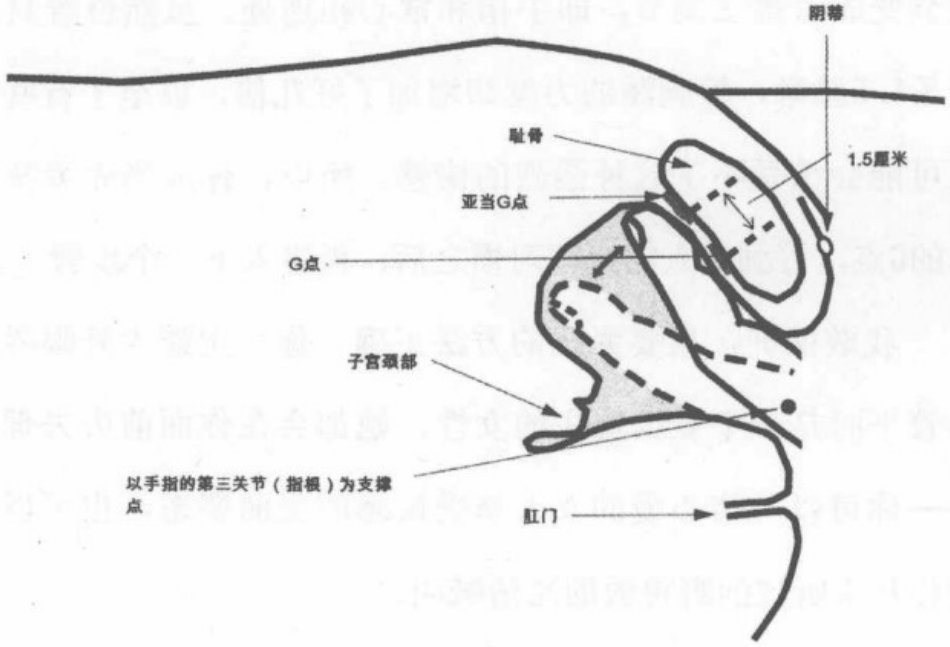

图3. 亚当G点的爱抚法

具体做法是，让女人侧躺于床上，左脚弯曲九十度，你将食指和中指并在一起，伸直，呈手枪型，与耻骨平行，滑进阴道深处，手指、手背、手腕呈一直线，指尖顶住T点。然后，前后移动手指，彷佛从内侧把阴道壁往女性腹部的方向顶，让性感带快速振动。记住，这不是活塞运动，重点不在皮肤之间的摩擦，而是让指尖紧密贴住T点，快速移动手指，在移动中给T点以振动，在移动中给T点以刺激。

至于G点和T点的快感程度孰强孰弱，我无法简单地加以比较，不过，有很多女性表示，T点的刺激比G点的刺激舒服好几倍。请允许我引用一位女学员的感受，她说：“刺激T点带来的快感，是从子宫深处一窜而来，激烈得仿佛冲破了我

的脑门，让我飘然欲醉，欲罢不能。”可以说，这是最令人销魂的一种终极手技。

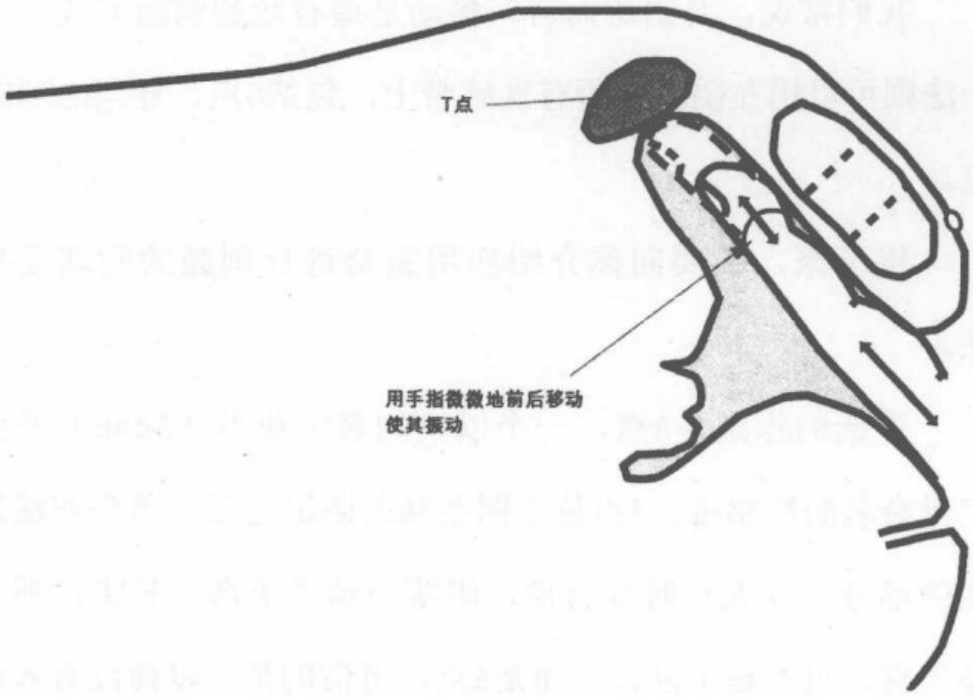

图4.亚当T点的爱抚法

T点爱抚法的效果确实令人期待，其技巧的难易度反而比G点和亚当G点的爱抚法要简单一些。关键是，它完全不同于阴茎在阴道中的活塞运动，能让你心爱的女人进入性快感中至高无上的巅峰状态。

♀♂A点是快感震源地

我们常说，对阴道而言，振动是最有效的刺激方式。这一法则可以用在阴道内所有性感带上，包括G点、亚当G点和T点。

接下来，我要向你介绍应用振动进行刺激的阴茎爱抚法。

爱抚的焦点是A点，一个以我的名字亚当（Adam）开头字母命名的性感带。A点位于阴茎插入阴道之后，龟头前端顶住的部分。女人有时候会说，阴茎顶到了子宫，其实，那不是子宫，也不是子宫口，而是A点。可惜的是，以前没有人意识到这是性感带，也就没有人对A点进行过准确的爱抚。可以说，这是我们在性知识上的短视与无知。它告诉我们一个浅显的道理，对性的基本认知度在性爱上有多么重要。

A点便是这样，爱抚它并不需要高难度的技巧，只需了解它是性感带，振动刺激对它最有效，任何人都能让自己心爱的女人高潮不断。

现在，我就向大家说明爱抚A点的具体方法。

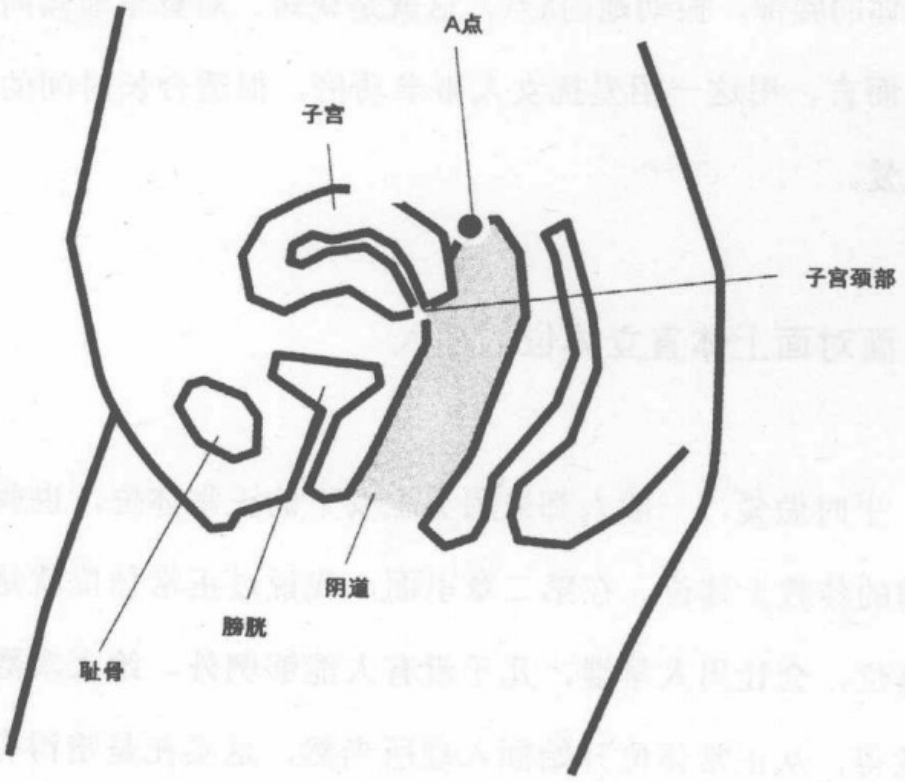

图5. 亚当A点的位置

把阴茎深深插入到阴道尽头，阴茎的前端会自然而然地碰到A点。这时，不要变动姿势，让男女双方的下腹部紧密相接，用阴茎压迫住A点。然后快速摆动腰部，尽量用阴茎的前端振动A点，对它施加刺激。要注意的是，这并非阴茎对阴道的摩擦，不是活塞运动，而是振动。A点称得上女性快感的震源地，是非常敏感的穴位，刺激得当，就能引爆性快感的巅峰状态。许多没有享受过阴道高潮的女性，在我的引领下，都有缘攀越了快感巅峰。

提一点忠告，这种方法不是活塞运动，切忌反复摩擦。摆动你的腰部，振动她的A点，这就是诀窍。对有早泄倾向的男人而言，用这一招爱抚女人事半功倍，很适合长时间的恩恩爱爱。

♀♂面对面上体直立体位的插入

平时做爱，一般人都采用男上女下的正常体位，也就是所谓的传教士体位。在第二章里面，我说过正常体位就是射精体位，会让男人早泄，几乎没有人能够例外。绝大多数人都觉得，从正常体位开始插入理所当然，这实在是错得有些离谱。其实，大家认为是常识的东西，往往不合常识。

如果要考虑时间的持续不断，必须抑制男人的兴奋情绪，让他放松心情，使副交感神经一直处于优势。所以，最好的方法是男人平躺在床上，仰面朝天。不过，一开始就要求女人在上位，这似乎不切合实际。因此，我建议大家从面对面上体直立体位开始。面对面上体直立体位？这个名称，你想必是闻所未闻吧。呵呵，这是我自己命名的体位，大家当然没有听说过。不过，这个体位的交合并不困难，它与一般的正常体位有相似之处，也是男女相向而对，只不过上半身的角度和床铺保持垂直。然而，就是这点微小的变化，却

让阴茎的状态大为改观——男人的上半身和床铺垂直，促进兴奋情绪的交感神经和抑制兴奋情绪的副交感神经，正好处于相对平衡的状态，就算是对自己的持久力完全没有自信的男人，也能避免过度兴奋，在某种程度上控制射精的时间。

如果你亲自试验一下，马上就能理解面对面上体直立体位的妙处。这种体位让男人不容易摆动腰部，可以防止下半身的随心所欲。兴奋情绪被有效抑制，做爱的心情从容不迫，性爱的质量就会产生根本改变。由此也可以看出，自信是增加男性性能力的一剂良药。

♀♂真正的正常体位——对坐式体位

女人渴望被男人疼爱，希望和男人融为一体，全身心都密不可分。做爱的时候，女人越兴奋，越能感到性快感带来的通体愉悦，越会纠缠男人，死死黏着不放。这时候的男人，被女人抱得紧紧的，即使采取了面对面上体直立的体位，也忍不住会倾斜上半身，回到传教士体位，也就是我前面所说的射精体位。没想到吧，男人很快就现出了猴急的原形。

不过，请你放心，有一种非常了不起的体位，既能同时满足男人想持久的心情，又能满足女人想和男人肌肤紧贴的

期望——这就是对坐式体位。

上半身直立的情况下，男性的身体处于放松状态，既可以很好地抑制兴奋，又不能大幅度地扭动腰部，因而不容易达到高潮。另一方面，男女互相拥抱，彼此温暖身体，能够尽情亲吻、嬉戏、对话，可以品味水乳交融的幸福。所以，不管从什么角度看，对坐式体位堪称享受缓慢性爱的最理想的体位。

还是那部印度性爱宝典《爱经》（Kama Sutra），它把对坐式体位视为正常体位，认为这才是最标准的性交体位。印度的传统文化中有独树一帜的性爱文化，倡导男女之间长时间的恩爱交合，日本则没有与之相似的文化传统。所以，这不仅是体位的差异，从中也能窥知性文化的差异。

男人要根治早泄，不能只下决心，还需要一定的时间和耐力。以前之所以感受不到性能量的交流，是因为从插入到射精的时间太短。不过，有了对坐式体位的帮助，就能尽快达到目的。关键在于你一定要抛弃流行的传教士体位，在对坐式体位重体验性能量的交流，然后长时间享受缓慢性爱带来的香醇快感。

♀♂初级目标：爱戏15分钟，交合30分钟

忘却时间，享受性爱，这是缓慢性爱的基本原则。

基于这项原则，我把插入之前的爱抚叫做“爱戏”，抛弃了“前戏”这个传统观念；与此同时，也不把射精当成性爱的结局。只有去除时间的限制，才能放松女性的身心，让她的性感中枢的潜能发挥到极限。一旦女人突破了快感和兴奋的上限，男人就可以看到她肉欲满足时的真实姿态。

实际上，时间的限制总是存在的。比如，累了想早点休息，明天早上要开会，孩子可能会醒来，等等……每个人都挣不脱时间的束缚，重要的是要让对方满足。为了达到这个目的，我们有谁不愿意一直坚持下去呢？

说真心话，讨论缓慢性爱时花太多篇幅去考虑时间，并不符合我的本意。之所以如此，仅仅是为了给看到这本书才认识缓慢性爱的初学者，提供一个简单的衡量标准，目标是——爱戏15分钟，交合也要30分钟。

前面我曾说过，前戏15分钟，插入5分钟，就足以让男人射精，却不能让女人享受快感。所以，我要请求大家一定要超越现在的平均做爱时间。我这里所说的爱戏30分钟，不包括女方采取主动的亲吻和口交，而是男人用亚当技法爱抚女方的时间。我认为，要开启女人的性感中枢，打开女人的性

感通道，至少需要这么长的时间。初学者可能觉得太久，不过，等你掌握了亚当抚触法之后，等你目睹了女人在你面前呈现出前所未有的性感美之后，你会发现30分钟实在太短太短。就算是个早泄男，只要把面对面上体直立体位和对坐式体位当成基本体位，了解疯狂地扭腰摆臀不是真正的性爱，交合30分钟也就易如反掌，水到渠成了。

当你觉得爱戏30分钟、交合30分钟也太短的时候，表明你已经修完了缓慢性爱的初级课程，接下来，就以“爱戏1小时，交合无限大”作为你的目标吧！

真正的性爱由此起步。

♀♂改变性爱观念，交合舒缓而长久

性爱的本质，在于交流性能量。这个观点，我在前面已经提到过很多次。

事实的真相就是这样，让男女双方的性能量在彼此体内循环往复，性能量的总和就会不断增大，女人的性感中枢就会更趋成熟，她的体质就会进化得更加敏感，性快感爆发的能量就会像函数曲线一样不断飙升。

那么，在性爱中有什么行为能促进性能量的交流呢？

答案是，男女交合，特别是长时间的男女交合。

当男女双方十指紧扣、互相亲吻时，性能量就已经开始交流了。然而，就像插头插进电源的插座，男女交合才是性能量交流中最有效的方法。这一点，想来不用我多加说明。通电时间越长，性能量的总和也就越大，这应该是常识。

在不少男人眼中，做爱只是一种性器官互相摩擦的行为，所以无法达到深层的快感境界。为了引你走出这种迷途，接下来，我要具体讲解实现这种深层快感境界的长时间交合，也就是缓慢性爱最迷人的部分。

不是自吹自擂，我做爱的平均插入时间超过两小时。对一般女性而言，她们对此会充满疑问："这么久，难道你不累吗？"如果她们体验过的性爱，就是男人插入之后拼命摆腰，不到五分钟就宣告射精，确实很难想象，我在两小时内能保持激烈的活塞运动——如果情况真是这样，我也会累，女伴的阴道也会磨痛。其实，我并非花两个小时持续摆腰，只和性伴侣享受活塞运动带来的快感。不，不仅如此，我还和她一起享受性能量交流带来的快感。

性伴侣这个词非常重要。要达到我说的那么长时间的交合，前提是男人必须了解人体内有性能量，做爱时还要清楚意识到性能量的交流。不过，光是男人有这种想法还不够，如果性伴侣没有同样的意识，情形便与单恋无异，性能量交流的效率就很差。所以，做爱时，女性也要抱着享受的心

情，与男人一起交流性能量。你来我往，不分彼此，长时间的交合才能从太久了会感到疲倦，变成想永远和心爱的人黏在一起。

理想的缓慢性爱，其实是没有疲倦这个概念的。交合的时间越久，性能量的总和越强，不但不会感到疲倦，还会焕发精神，全神贯注地追求更高更强的快感。

当然，要改变传统的性爱观念，阴茎插入阴道后的技巧也至关重要。一般而言，男人做爱时只考虑自己舒服。从今往后，你一定要改变想法，要充分认识一个基本原理——插入不是一般意义上的摩擦，更是阴茎对阴道的爱抚。想法变了，你运用腰部的方式也会随之而改变。男女双方以前在性爱上犯了同样的错误，一心想着早点射精、早点高潮，所以只注重强烈的刺激。现在，我们要拥有从容的心情，保持舒缓的动作，忘掉恼人的时间，享受性交的快感，在性能量扩充的临界点上引爆出强烈的射精，共享高潮带来的鱼水之欢。

如果女人缺乏交流性能量的意识，性感中枢就不能完全开放，淡淡的快感就会变成无趣的刺激。就算你有欲海同渡之心，如果你的性伴侣不能充分配合，性爱的天平也会失衡。要知道，当今社会垃圾性爱泛滥，女人也和男人一样，深受它的荼毒。所以，看完这本书之后，身为男人的你，要

把自己学到的正确性知识传授给女人。男人主导的范围，我想，应该包括这种性沟通吧？

♀♂后戏？NO，我不需要

总有一些性学教材提倡多做“后戏”，认为它比“前戏”更重要。很抱歉，我从来没有做过所谓的后戏。与其说是不曾做过，不如说是不会做。我在前面提到过，缓慢性爱的尽头是性能量的超级大爆发。原因很简单，以亚当抚触技巧为主的爱戏，男女双方全神贯注，交合往往在一个小时以上，彼此的性能量就已经膨胀到临界点，最终是不由自主的一举喷发。这时候，不少男人刚好体验完充分的性爱，射精之后已经舒服到了虚脱的地步，没有任何能量残存在体内，哪里有精神去做所谓的后戏？更何况，也没有必要多此一举——此时此刻，男女双方的整个身心都处于燃烧殆尽的状态，已然熟睡不醒，无暇心生别念。这是缓慢性爱的基本常识。

如果你还以传统观念为圭臬，认为多做后戏是常识，在开始做爱之前就作好后戏的打算，只能说明你事先就埋下了伏笔，觉得自己无法满足女人的欲望。真是这样，那些一本正经宣扬后戏重要性的人，其实是在承认自己技不如人，承

认自己的性爱理论一无是处。如果没有自知之明，还要四处宣扬，实在让人看不下去。

♀ ♂

※一般人都以为女人只要有过一次强烈的高潮，便可以得到完全的满足，就像吃了一帖药效强劲的镇定剂似的，可以减轻她们往后好几天的性苦闷。其实，这种想法错得离谱。薛飞博士告诉我们，高潮之后，女人业已勃起的血管组织窝穴急需补充血液，肌肉组织的膨胀产生了水肿和充血的现象，因而造成局部组织更大的紧张感，血液与水肿囊液便源源不绝地汇聚到骨盆。因此，如果一个女人享有的高潮愈多，愈会感受到高潮感的强烈，还能继续享有愈来愈多的高潮。

这和男人的性生理机制迥然不同。海伦·凯普兰在《性治疗新论》一书中说："从男人在激情的性交之后立刻变得沉静疲乏、倒头便睡的事实看来，男人在高潮之后，便迅速在生理和心理上都降至兴奋期前的休息状态。相反，女人在回复到平常'非性交'状态的过程则比男人迟缓了许多。如果她已经达到高潮了，那么她在高潮过后的解消期阶段，仍能享受绵延不绝且强烈有力的快感，此外，在这个阶段中，她还能尽兴地随时再度达到高潮。"

※薛飞博士和海伦·凯普兰的观点，与亚当·德永显然有不同之处，却并非水火不相容。其实，无论多少次高潮，如果你将其视为一次性爱过程中的几个阶段，其尽头不正是缓慢性爱的“超级大爆发”吗？当你已充分满足了性伴侣的情欲，双方的性能量已处于燃烧殆尽的状态，传统意义上的后戏自然就不存在了。

♀♂理论、技巧、训练的完美结合

从本书的第一页看到这儿，想来你已经明白了一个道理，过去认为颠扑不破的性知识，不过是男人的无知和自以为是造成的错误。现在，你应该了解了性爱的真正含义，了解了让人舒服的性技巧，就要改造自己的意识，转变自己的观念。我敢保证，一旦如此，你引导女人攀上快感巅峰的几率立马就会提高。

然而，现在的你还不能沾沾自喜，因为你的功力还不够深厚，只不过站在了缓慢性爱的起跑点上而已。你虽然了解了一些理论知识，却没有把关键技巧练到炉火纯青。接下来，你必须以本书为性爱指南，理论联系实际，加强性爱训练，在训练中学习扎实的技巧，在训练中提高自己的能力。

社会上有不少流行的性学教材，却很少有谁告诉大家性爱也需要训练。其人，想考上名牌大学，你就得拼命读书。想在比赛中脱颖而出，你就得夏练三伏、冬练三九。想在工作上比别人做得好，你就得笨鸟先飞，花更长的时间，费更多的心思。有付出才有回报，这个道理每个人都知道，平时也在身体力行。不可思议的是，为什么谈到性爱，大家的思想就会短路，竟然忘了勤奋训练这回事呢？

以职业棒球选手为例。能在职棒界叱咤风云的球员，他们本身就有与生俱来的过人天分，尚且为了维持现有的水平或进一步提升能力而拼命训练，不敢稍有懈怠。他们跑步，他们流汗，他们挥棒，他们千百次地投球接球，让基本动作成为自己身体下意识的条件反射。就算铃木一朗这种日本职棒界的超一流运动员也不例外。性爱也是如此，只有毫不松懈地常加修炼，才能奠定一流水平的坚实基础。

要成为性爱高手，关键是要练好基本动作。亚当抚触爱抚法是支撑缓慢性爱的根基，就技巧而言非常简单。但是，你能立刻模仿的，只不过是表面的形式和动作。想要切中女人的性感中枢，离不开绝妙的抚触和恰到好处的手指移动的速度。要掌握它们，你还需要一丝不苟的态度和坚持不懈的毅力。正因为这些技巧一点也不复杂，所以要逼近其精髓，也就非常困难。我在本书中所介绍的其他技巧也一样，光是

记住还不够，必须付诸实践，身体力行。

请你正视现实，懂得自己只是一个自以为已经长大的孩子而已。所以，我教给你的理论和技巧，不仅要用脑袋记住，更要让指尖记住。离开了持续不断的训练，又从何奠定扎实的基础？理论不与实践结合，技巧不在训练中提高，你在性爱的战场上就会一败涂地。请记住我的告诫，理论、技巧、训练，三位一体，缺一不可。

毕竟，性爱训练不像棒球选手练习挥棒那么艰苦，因为你的陪练兼教练，是你最心爱的女人。所以，请你一边训练，一边享受，慢慢成为性爱圣手。

后　记

阅读这本书的时候，你对我的某些说法可能会感到不满。我写下以上这些文字，是把自己的角色换成了年轻人的父亲、中年人的大哥，满怀着斥责与激励并存的心情，下笔之际颇费思量，遣词造句也比较严厉——我的内心深处，满怀着期盼、期待和关心，真的希望你能早日成为女人真心喜爱的好男人。拳拳之心，请你理解。

看完这本书之后，我相信，你已经掌握了享受性爱所需要的基本知识。你甚至已经摩拳擦掌了，正迫不及待地想运用我介绍的技巧，去取悦自己喜欢的女人。

你即将演出缓慢性爱的处女秀，此时此刻，我想送给你最后的叮咛——

记住，千万不要只依靠技巧。人是用大脑去做爱，我不说大家也明白这个道理。有感觉的绝不仅仅是皮肤，重要的

是大脑。换句话说，做爱的关键在于女人的大脑，或者说在于女人的心。就算你使出浑身解数，假如女人紧闭心扉，无论多么高超的技巧也发挥不出原有的威力。我自以为是世上所有男人的性爱老师，请相信我，和女人做爱时，我最关注的不是如何生搬硬套地使用性技巧，而是如何排解她的紧张情绪，让她全身心都松弛下来，有充分的心理准备接受我进入她的身体。

这不是不切实际的空泛理论。以我的亚当抚触法为例。亚当抚触法是所有亚当性技巧的根基，它不仅能够让女人感到舒服，还要激活她们的性感中枢，具有改变女人体质而使其性敏感的特性。因此，它是对身体和心灵都非常有效的爱抚方式。爱抚时，一定要做到超轻的温柔。这种温柔不只是手指力度的问题，关键在于心。不要总是站在男性的角度，想的全是如何让女人高潮。你应该去想如何让女人感到舒服，果真如此，你的手指就能充满魔法，发挥出不可估量的威力。

这种良好的心态就是性能量的源头。你在本书第一次听到“性能量”这个名词，对这种看不见摸不着的所谓的“气”，肯定不习惯。但是，不管你习惯不习惯，也不管你相信不相信，人的身体中都有这种气，地球上所有的性都和它有着密切的关系。性爱的本质就在这里，它是男女之间性

能量的交流。简言之，做爱舒服不舒服，差别就在于此，在于性爱创造的性能量的多与少。你想控制性能量，必须了解女性大脑和身体的结构，必须掌握正确的性知识和性技巧。仅有空泛的理论还远远不够，必须掌握非常具体的性爱技巧。

以前，几乎所有男人都只看重女人的脸蛋和身体，而忽略了最重要的心。所以，绝大多数男人才远离了性爱的原理和原则，一直不能窥见性能量的奥秘。当然，仅有表面的技巧并不会提升性爱的快感，就像仅有爱情也不能享受舒服的性爱。精神与手法，理论与实践，这二者必须融为一体，性技巧才能充分发挥出它的真正价值。

书中介绍的各种性技巧，它们囊括的范围很广，适用于所有女人，不受年龄、性经验和性感带开发程度的限制。你要潜心于此，学会对女人的大脑施加物理刺激，提升其性感受，增强其性能量，让女人的体质在你的引领下发生改变，由此而容易对性爱感到舒服。

你运用本书介绍的技巧去取悦女人，如果没有收效不够理想，也不能由此说明书上的内容错误，更不要责怪你的女朋友或老婆天生性冷淡，而是你的技巧还不够纯熟，对正确的性理论也还似懂非懂。成效不显著的时候，可以怀疑自己的技巧，但千万不要因此而放弃。做任何事情，都不可能一

蹴而就，罗马也不是一天建成的。

实践缓慢性爱时，要照顾女人的感受，要保持平和的心态，一边享受性快感，一边磨练性技巧。长此以往，你一定能够带领心爱的女人，攀上理想中的快感的巅峰。

祝你能征善战，所向披靡！

亚当·德永