

# 極致挑逗

雙人共撫全圖解120招

女性增加個人吸引力的法寶！  
男人最想給女性看的書！



## SLOW SEX

限制級·未滿18歲不得翻閱

男人也該放下矜持，開始叫床；  
女人也該下點功夫，學習愛撫！

- ★調情纏眠式、甜蜜後抱式、女神誘惑式、心癢69式、嬌羞股交式……最有趣的雙人共撫15招
- ★浴缸愛撫、洗手台交合……臉紅心跳的飯店御情術
- ★海灘、電影院、露天溫泉……四季出遊的調情絕招

強力  
推薦

鄭丞傑 台北醫學大學婦產科教授  
陳建竹 FHM副主編  
宅女小紅 騰界天后

女性支持度No.1的性治療師 亞當·德永 著

# 極致挑逗

雙人共撫全圖解120招

女性支援型No.1的性治療師 亞當·德承 著  
葉原利 譯





## 什麼是緩慢性愛

性愛是神賜給人最至高無上的禮物，也是崇高而神聖的行為。

將其付諸實行，就是緩慢性愛。

讓愛與性的能量相互交流，

為人生帶來喜悅與幸福，就是緩慢性愛。

性愛是男女之間最無可取代的愛情表現。

幫助我們培養豐富的感性與感受力，

就是緩慢性愛。

讓我們體驗最頂峰的快感，

共享無與倫比的喜悅，就是緩慢性愛。

## 寫在前面

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

不過，在此同時，緩慢性愛真正的奧妙所在，卻是「互相愛撫」。

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

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

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

前戲十五分鐘、交合不超過十五分鐘，以發洩慾望為目的，

無視於對方需求，只顧自己快活，

與這些垃圾性愛形成強烈對比，就是緩慢性愛。

無論是假裝舒服或假裝高潮，

都是不必要的偽裝，

你只需要沉醉於快感，就是緩慢性愛。

高潮只是一個結果，

不以高潮，或是讓對方得到高潮為目的，

只是忘情地對性行為本身如癡如醉，

就是緩慢性愛。

唯有學習正確的性知識，

培養一身高超的性技巧，

才能夠達到的境界，就是緩慢性愛。

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

爲了讓女性擁有更完美的性愛體驗，男女一定要互相愛撫。

簡單來說，比起男方從頭到尾單方面地挑逗女方，讓女方也有機會幫男方「助性」，女方才更能獲得壓倒性的快感。

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

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

接下來，我會將一切所需的理論和技巧，一一傳授給大家。

寫在前面 003

## 第一章——雙人共撫的好處

雙人共撫 014

男與女有何不同？ 020

有快感和高潮哪裡不一樣？

男與女的構造是相同的嗎？ 022

爲什麼男人很容易勃起？

不濕的女人反而不正常？ 023

緩慢性愛的技巧，

不管哪個女性都受用嗎？ 024

不管是緩慢性愛或垃圾性愛，

對男性來說快感都一樣？ 025

【解】其實你不懂女性生殖器。

該怎麼對待陰唇？不管它就好了嗎？

026

【解】男性的「小雞雞」，

除了龜頭之外的部位都沒有感覺嗎？

028

## 第2章——雙人共撫的基本技巧

愛撫技巧 032

【解】彩虹親吻 034

【解】亞當撫觸法 038

【解】搔抓愛撫法 042

【解】舔舐愛撫法 046

【解】甜咬愛撫法 050

男性一生不可或缺的必修課 054

【解】單手愛撫陰蒂 056

【解】乳房的循環愛撫 058

【解】G點的緩慢愛撫 060

【解】握手愛撫法 061

未雨綢繆的愛情道具 063

## 第3章——雙人共撫的實踐招式

增長愛意的15種姿勢 064

【解】第1式 調情纏眠式 066

【解】第2式 甜蜜後抱式 076

【解】第3式 慵懶沙發式 078

【解】第4式 櫻桃逗逗式 080

【解】第5式 公主挑情式 082



## 第4章 女性愛撫男性的竅門

- 【解】 第6式 睡衣誘惑式 084
- 【解】 第7式 亞當遊戲式 086
- 【解】 第8式 四目相對式 088
- 【解】 第9式 隨心所欲式 090
- 【解】 第10式 女神誘惑式 092
- 【解】 第11式 含羞雛菊式 094
- 【解】 第12式 聖穴愛撫式 096
- 【解】 第13式 心癢六九式 098
- 【解】 第14式 正統六九式 100
- 【解】 第15式 嬌羞股交式 102

滿滿的「愛與能量」 106

【解】 女性主動親吻的做法 108

口交小祕訣 110

【解】 含住陰莖之前的流程 112

【解】 基本技巧 114

【解】 姿勢和技巧的關鍵 116

【解】 使用雙手的愛撫法 118

【解】 提高敏感度的手技 120

【解】 帶來極致快感的手技 122

【解】 口、手並用的組合 124

【解】 愛撫男性的乳頭 126

【解】 用舌頭和手愛撫 127

【解】 股交愛撫法 128

【解】 騎乘位股交 129

愛撫男性的肛門 130

用舌頭和手指愛撫 131

## 第5章——雙雙達到高潮的交合

雙人共撫交合 134

坐位的享樂方式 138

基礎式 140

坐位的七大愛撫技巧 142

坐位的變化 146

側位的享樂方式 149

男性扭腰的方式 151

側位的三大類型 152

騎乘體位的享樂方式 158

女性扭腰的方式 160

性感首選七大招式 162

## 第6章——飯店御情術

御情術 170

開房到退房的流程與重點 172

浴室愛撫的奧義 176

基本方式 178

女性服務男性的浴室愛撫技巧 184

利用洗手台的交合技巧 186

雙人共撫的好處





贏得堅若是不移的愛

## 雙人共撫

這裡所介紹的內容，全都是經過我親身試驗、值得信賴的技巧。  
獻給想擁有幾十年都不會疲乏、褪色的「真愛」的你！

在屬於兩個人的性愛中，你有多大的比例是跟對方「一起」享受呢？

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

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

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

能夠達成這些夢想的性愛，就是本書即將介紹的兩人同時互相愛撫的「雙人共撫」。

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

### 在高層次的感官刺激下共鳴

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

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

以一心只想射精，但是透過體驗雙人共撫帶來多姿多采的快感，男性的腦部與身體將會更有餘裕去累積快感。只要嘗試，你馬上就可以感受到改變。就在今晚，在你展開一如往常的性愛之前，先花三十分鐘實行本書介紹的雙人共撫吧！如此一來，你一定會心想：「我以往的性生活到底算什麼？」保證你能在更高層次的感官刺激下，與對方相互共鳴。

## 性方面的煩惱，就靠雙人共撫來解決

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

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

其他好處還有：

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

除此之外，還有：「女性不再因為只有自己享受快感而內疚，可以敞開心胸接受男性的愛撫。」「不必被一開始就一定要做到最後的規則箝制，感覺真好！」等等好處，列舉起來是沒完沒了。

用一句話來總結，雙人共撫的好處就是贏得「不渝的愛情」。

## 雙人共撫並不是「愛撫大賽」

就像找尋西藥幸運草一樣，將溫柔的心情化為技巧，尋覓對方的性感帶，滿足對方的性感渴望，這就是雙人共撫最崇高的喜悅境界。在這種性愛模式裡，完全不需要有「非讓對方爽翻天不行」，或是「我必須迎合對方的期待」這種壓力。所以想請大家特別注意的是，千萬別讓性愛變成了一場「愛撫大賽」，重點是要像兩人三腳一樣，同心齊力的攀登頂峰。

同時互相愛撫的訣竅，就在於「持續帶給對方平常六、七成的快感」。

另外，用言語和身體確切表達「我很舒服」也很重要。

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

## 女性愛撫男性，是愛情的調味料

「豐富的爱撫」，指的是愛撫的技巧很多樣化。根據當下的情境，自由運用多采多姿的愛撫手法，就能創造出這個世界上獨一無二、專屬你們兩人的愛的藝術。不過，以往的性愛指南書裡關於女性愛撫男性的描述，多半局限在口交，或是勉強套用SM之類的「絕技」，完全避重就輕。憑這樣的態度，是沒有辦法達成對等的雙人共撫的。在這本書中，我會把女性愛撫男性的部分獨立出來說明。關於男性的性構造，以及如何運用相同的愛撫技巧讓男性興奮加倍，也占了不少篇幅。

## 獻給想讓女性神魂顛倒的所有男性

如果你是沒有特定伴侶的男性讀者，只練習男性愛撫女性的部分也完全沒有問題。本書除了是雙人共撫的入門指南之外，也同時是高層次的「讓女性神魂顛倒的性愛指南」。只要正確實行這些愛撫技巧，任何女性都會對你情深意濃。這不是開玩笑，緩慢性愛的效果就是這麼犀利。不過，正因為如此，有一種人我非常不願意傳授技巧給他們——那就是「牛郎」。請將技巧運用在「愛情」上面。



## 男與女有何不同？

當你實行緩慢性愛，雙人共進前，最重要的就是了解異性。

由於彼此非常熟悉，往往因此而忽略了兩性間的差異，需要重新調整觀念。

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

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

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

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

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

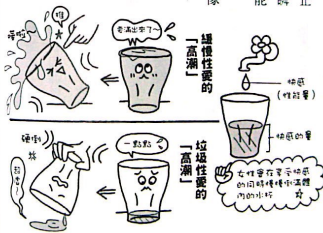
## 有快感和高潮哪裡不一樣？ 男與女的構造是相同的嗎？

要實行緩慢性愛，首先必須具備一項知識，那就是「達到高潮」和「覺得舒服」是完全不同的兩件事。我就用一個裝水的杯子來解說吧！身體感受到快感、覺得舒服，就像是水緩緩地注入杯中，也就是「性能量」

逐漸增長的階段。真正的「高潮」，是指水量達到杯緣，超越表面張力的極限，最後滿溢而出的爆發現象。

也就是說，為了讓性愛真正獲得滿足，在爆發的前一瞬間能夠累積多充盈的性能量，就是關鍵所在。

所謂的垃圾性愛，就像是杯中只倒進一點點的水，卻強制性地把水滾出來一段時間。



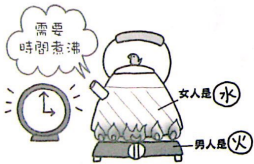
## 為什麼男人很容易勃起？ 不濕的女人反而不正常？

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

以陰陽五行來看，男性屬「火」，女性屬「水」，

也可以對照到兩性的性構造上的差異。男性就像火一樣，點燃得快、熄滅得也快；女性則像水，沸騰需要一段時間的醞釀。

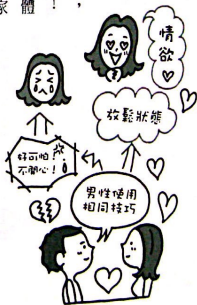
此外，女性分泌愛液只是「腦興奮」的狀態，必須接收到高品質的愛撫之後，身心才能做好迎接男性生殖器的準備。



## 緩慢性愛的技巧， 不管哪個女性都受用嗎？

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

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



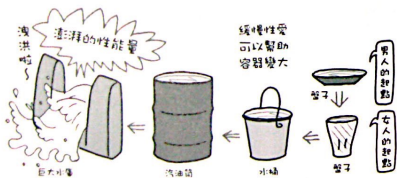
## 不管是緩慢性愛或垃圾性愛， 對男性來說快感都一樣？

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

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

圾性愛可沒有這種效果。

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





## 其實你不懂女性生殖器。 該怎麼對待陰唇？不管它就好了嗎？

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

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

大口猛啃主菜一樣。首先，應該先愛撫大陰唇，表現出「我接下來要觸摸你寶貴的女性器官囉」的溫柔體貼。讓對方抱持「他接下來就要碰我的下體了！」的期待，緊接著的快感會攀升得更快。更進一步的話，就是高等挑逗不可或缺的小陰唇愛撫。接著，是讓女性對於結合滿心期待的陰道口愛撫。除了帶給女性羞恥與愉悅雙

重攻擊的肛門愛撫之外，還有讓女性驚嘆連連，沒料到這種地方也能帶來快感的陰蒂部位。哪些部位適合哪種刺激方式？怎麼樣的愛撫比較舒服？這些都是需要用心學習的。請把這些知識當作成為愛撫達人的第一步。

## 女性生殖器的性感帶及愛撫方式

### 大陰唇

一邊輕柔地撫弄陰毛，一邊用食指和中指寵愛大陰唇，這就是亞當撫觸。能讓女性做好下體被愛撫的心理準備，並且充滿期待。

### 小陰唇

用雙根手指緊貼住小陰唇，緩緩地撫摸。當女性渴望被觸碰陰蒂而扭動腿軀，你就是當開口高手了。正確把握小陰唇的位置，陰蒂也難不倒你。

### 肛門

「掌握肛門的人，就能稱霸愛撫界」，這句話一點也不誇張。用中指指腹蓋住入口畫圈輕撫，或是用舌頭重重地舔過。（請注意衛生）禁止肛交。

### 陰蒂

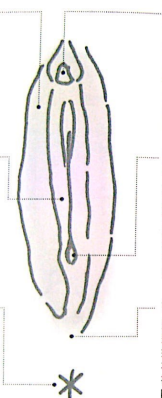
超高感度的性感帶。女性權威的排名冠軍就是「對愛撫陰蒂會痛」。請認知它比龜頭要敏感100倍。如果不夠濕可用按摩精油補強，指觸要非常輕盈。

### 陰道口

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

### 會陰

連接陰部和肛門的通道。如果一古腦的亂摸、亂舔，女性根本分不清是哪裡是哪裡。把焦點放在會陰，正確地輕輕舔觸的話，就會有令人驚竊的反應。



## 男性的「小雞雞」，除了龜頭之外的部位都沒有感覺嗎？

我詢問到我學校上課

的女同學：「各位如何愛

撫男性的陰莖的呢？」很

同的性感帶的。

他雙腿酥軟的包皮繫帶，吊

胃口效果超讚的會陰……族  
繫不及備載，當然也不能忘  
了好好疼爱愛男友的那話  
兒。另外提醒，愛撫時請務  
必使用按摩精油。

多人的答案都是：「只有  
口交。」而且愛撫的方法只  
是不管三七二十一地含住吸

大多數的女性，都以  
為愛撫陰莖就是指口交。各  
位有所不知，口交的快感與  
其說是肉體的快感，更接近  
「對方含住我的陰莖」的  
征服欲，是一種精神上的滿

吮，或是用力地上下搓弄。

足。要進行正統的愛撫，請  
採用比嘴巴能幹好幾倍的雙

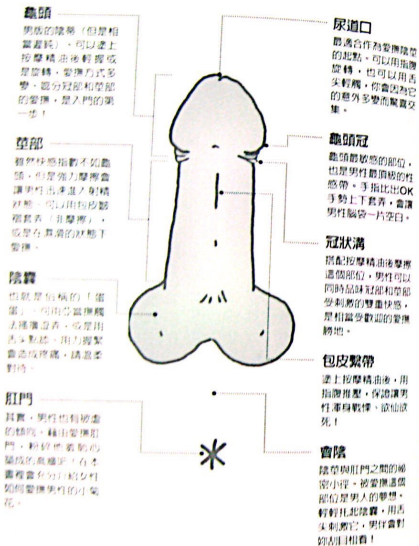
這種方式就像是在催促對方  
「趕快給我射精」一樣專

手，才能夠精準愛撫各種性  
感部位。能帶來雷擊般快感

制。為了盡享緩慢性愛的雙  
人共撫，身為女性的妳應該該  
記住，陰莖也是具有許多不

的龜頭，在亞當式愛撫下讓

## 男性生殖器的性感帶與愛撫方式



雙入共撫的基本技巧



## 愛撫技巧

終於要進入正題！接下來，本書要昂然起頭，前往至高無上的性愛仙境！這可不是不受一時的流行左右、百年後依然被世人奉行的經典技巧！

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

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

在這一章裡，我將介紹雙人共撫所需的種種基礎技巧。

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

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

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

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

接吻就能帶給你看完一部電影的感動！

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

### ♥ 目的與重點

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



## 1 亞當親吻 (絕妙之吻)

觸感滑薄的皮膚下，蘊藏著無數的神經。用舌頭若雜的觸感，撫摸對方的嘴唇、嘴角和頰頰，也就是亞當撫觸法的觸感效果。不是左右移動，而是蜻蜓點水式的輕輕碰觸，再慢慢移開，接著再移往其他地方重複同樣的動作。請盡情享受彼此的體溫與呼吸。



## 2 開始親吻 (揉揉之吻)

接下來進入互相感受雙唇彈性的吻術。先放鬆臉部肌肉，扎實地揉壓在女方的唇上。請切實地感受女性雙唇活跳跳的彈力及柔軟度，這就是你心愛女人內心的遺愛。請著重於上唇、下唇、嘴角、頰頰、下巴等部位。



## 3 音效親吻 (鳥鳴之吻)

讓愛情透過耳朵傳達到方心中。這種吻術的重點，在於觸感離開時的摩擦聲。接吻時的觸感必須非常輕盈，然後一遠離開，一邊發出小鳥鳴叫般的輕快聲音。除了可以運用在嘴唇的各個部位，還有鼻尖、下巴尖端等處，重點在於讓女性有被愛的實際感受。



## 7 吸盤親吻

終於要邁向彩虹親吻的高潮了。摒除所有雜念，在欲望的驅使下喚醒你的動物本能，用全身的精氣因吮彼此的口腔，將氣與唇完全密封，使口腔成為近真空的狀態，然後大吸特吸。請化身為熱情的吸盤，直到兩人的嘴脣鮮紅而腫脹為止。



## 6 陰莖親吻 (挑逗之吻)

這是一種刺激性指數非常高、活色生香的吻術。請將它列入你們的性愛流程，請從深深的慢慢舔舐，先方伸出舌頭（挑逗請女方）。將女性的舌頭當成陰莖，男性的口腔當成陰道，緩緩插入，也就是男女角色互換的虛假性交，要訣是男方也要放鬆。



## 5 深層親吻

當彼此的感官變得非常敏感，解放熱情的時刻終於到來了。親吻時請稍稍加重力道，傳達「接下來我要解放妳」的訊息，再熱情地深深一吻！在密封的狀態下，稍微改變舌的方向，調整成四對正對的角度，然後憑藉你的本能讓雙舌縱橫糾纏吧！



## 4 舌尖親吻

男性以舌尖抵住女性的舌尖，溫柔地引蛇出洞，然後將兩片舌頭互相纏繞地愛撫。基本上由男性負責律動，舌頭不須使力，只憑享受黏滑柔軟的感觸，到達像還是像遊戲一樣輕鬆，一邊讓性逐漸高漲的性慾，一邊將你豐沛的感性投入這場遊戲。



圖解  
雙人愛撫  
的基本技巧

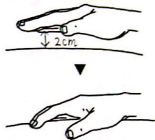
男  
↓  
女



一招闖天下  
緩慢性愛的真髓

女性全身都是性感帶，

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



基本手勢

用右手掌心（左獅子則用左手），輕輕放在對方身體平坦的部位，先在皮膚上擦身粉，然後讓掌心和皮膚水平距離2公分，從這個高度放下五隻手指，輕輕落在皮膚上，手指不要用力，在愛撫過程中一直維持這個姿勢。

與皮膚的交點

手指的前端叫指尖，指尖的部位叫指頭，亞當撫觸法使用的部位，就是指尖和指頭的中間點（圖中的●部位）。請練習運用五根手指的這個部位觸碰對方的身體，另外還有指根的勞宮，有一個可讓氣進出的重要穴道，也請記住。



撫到交合，所有情境都能用。若你達到只要手空著就能下意識地運用亞當撫觸，你和你的女伴將能獲得前所未有的性福。當然，這也是女性的必修科目。用妳的體溫和指尖帶來的快感，將男伴的身心轉化為愛與性。

♥ 效果

- 1 能讓彼此在愛撫時感到放鬆，將性感從深處的快感逐漸往上攀升。
- 2 可以運用在雙人愛撫中的各種情境，快感不會中斷。
- 3 經過反覆施行，彼此的身體都會越來越敏感。

Point

- ★ 順時針方向
- ★ 秒速3公分
- ★ 蜻蜓點水般的指壓

移動方式

請徹底依循在右方的三項重點，像背後等大範圍區域，就用大幅畫圓的方式，手背這種小區域，就用維持對畫小圓的方式，跳動則以食指和中指兩根手指愛撫，任何場合下，手指都要保持固定手勢，指壓要輕緩，這是必須遵守的原則。



## 愛撫的部位

### 頭髮&臉

用安撫小貓的方式撫摸頭髮。動真格是最柔軟的性感帶，用食指、中指兩根手指，撫摸下巴、顴骨和耳側連成的三角形帶。

### 手臂

脖子、鎖骨再下來就是手臂，從肩膀到指尖大範圍地極極畫圓。上臂內側也比照辦理。

### 腹側

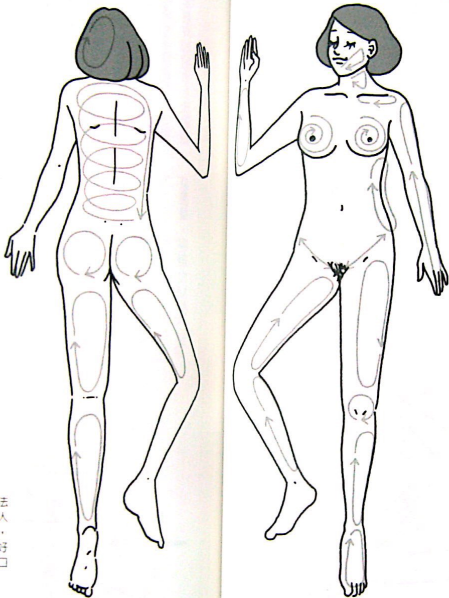
從腋下到大腿骨的部位，大範圍地極極撫摸，手掌必須一直和皮膚保持平行。這是男性也很有感覺的部位。

### 胸部

腋肋是沒有神經的，所以從得再努力也不會產生快感。從外側一邊畫著深灣狀，一邊慢慢接近乳房，乳頭的部分容易再鼓。

### 鼠蹊部

吊胃口部位中的超超！從骨盪邊緣到連接生殖器的那條線，用兩根手指輕觸，讓在性感區周邊遊走，吊足對方的胃口。



## 大腿

將大腿垂直分成前側、內側、外側、後側四個部位，以最大程度的接觸+畫圈愛撫。在交合狀態下運用也非常有效果。

## 膝蓋&小腿&腳

面對被愛撫這些個部位，女性才能全身沉浸在快感當中。膝蓋後方、腳底也都是性感帶，請多多發揮你的精神。

## 背部

對於提高性欲相當奏效的部位。脊椎是製造性能量的場所，別忘了給它一點刺激。請依照圖示以畫圈愛撫背部。

## 臀部

以撫摸純公的手勢，輕柔地畫圓。臀部必須接受強烈刺激才有快感的傳導，全都是一激胡言，也可以用同樣方式愛撫男性。

## 女對男的亞當撫觸法

男性也對亞當撫觸法特別對射。它是雙人共舞中的一大配角，少了它就成不了好戲。嬌羞也是吊胃口招術的絕佳對象。



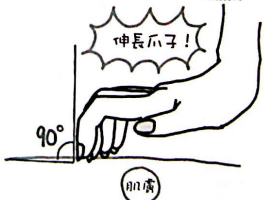
踏上欲望之路的  
絕佳嚮導

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

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

基本手勢

首先，要明確決定愛撫的目標，掌心與皮膚保持水平狀態下，將五指指頭垂直並立，然後稍微使勁以固定手勢，讓對方的肌膚與手指呈90度角是重點，指尖不能平放，五指也必須併攏不能打開。



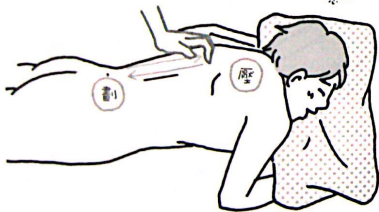
男  
女

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

移動方式

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

嗯~



♥ 效果

- 1 對於亞當撫觸法細膩溫柔的刺激來說，是很好的調劑。
- 2 能夠喚醒對方內心潛在的M感官。
- 3 突然的強烈刺激，能夠讓腦部高度興奮，為性能量激起波瀾。

Point

- ★ 1秒30公分
- ★ 像抓蚊子咬般的強度
- ★ 指甲保持垂直

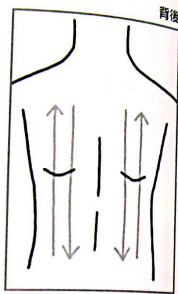
## 演出技巧

光是這樣輕地抓，做了等於沒做。當對方因為亞當撫觸法帶來的接觸快感，僅一輕滑過的小船時，或是沉醉在坐位交合的擺盪帶來的欲望浪濤中，就是你使出搔抓法法的關鍵時機！

利用亞當撫觸讓對方飄飄然……

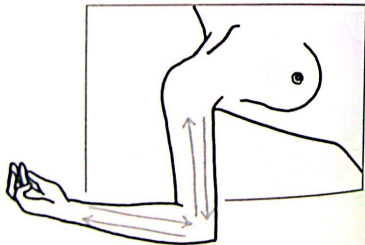


忽然使出搔抓愛撫！



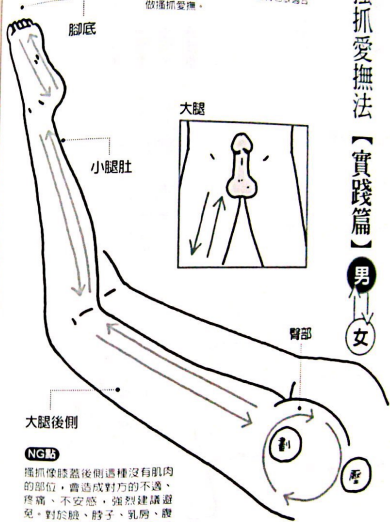
背後

手臂



## 愛撫的部位

搔抓的對象是有肌肉的部位，尤其像小腿肚、大腿更是其中性感指數滿高的性感帶。從大腿到臀部的交接處，愈心十足地劃下去吧！對於臀部則是先壓後劃，呈圓圈移動。前臂和手臂也多適合做搔抓愛撫。



### NG點

搔抓像膝蓋後側這種沒有肌肉的部位，會造成對方的不適、疼痛、不安感，強烈建議避免。對於臉、脖子、乳房、腰側、腹部這些部位，則不應使用搔抓，而是亞當撫觸法。

图解  
雙人愛撫  
的基本技巧

## 搔抓愛撫法

【實踐篇】

男

女

劃

愛撫品質瞬間飆高  
舌頭觸感開啓心門

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

### 基本姿勢 & 移動方式

#### 1 往上舔

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



#### 2 點舔

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



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

### 效果

- 1 就像動物界的父母舔小孩一樣，能夠傳達深切的愛意。
- 2 舌頭其滑的觸感，能夠帶來其他愛撫方式辦不到的特殊刺激。
- 3 舔遍全身只是遙不可及的夢想。重點式的舔舐愛撫，才是快感的絕對保證。

#### 3 旋轉舔

針對腋下等狹窄部位，以及其他舌頭愛撫會造成癢感的位置。伸出舌頭，依軌力道，垂直地壓在該部位。不需要勉強旋轉，只要配合舌頭的反彈力道順勢慢慢移動就可以了。中間加入舔吮是很好的調劑。





## 往上舔

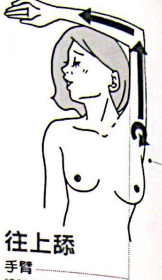
### 大腿內側

舔舐性器周圍通常微妙不可言。你可以坐在對方大腿之間，然後溫柔地完全離開她的雙腿，勾起對方的羞恥心，然後舌頭在性器周圍邊遊走。陰蒂部（三角地帶）也是勾魂攝魄的快感地帶。

## 點舔

### 陰蒂

這個部位要跟其他地方分開來看待。高手對緊覆蓋的表皮，舌尖抵住陰蒂，以非常微弱的加壓小幅度地舔動。只給七成的快感是重點。



## 往上舔

### 手臂

請對方將手臂輕輕地張開，然後依序舔過上臂和前臂。用整面舌頭緊緊抵住，盡量拉長一次舔過的範圍，動作必須和緩而扎實。

## 旋轉舔

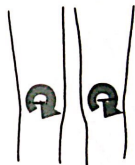
### 腋下

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

## 往上舔

### 下巴、頸側

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



## 愛撫的部位

同時  
雙人愛撫  
的基本技巧



## 舔舐愛撫法【實踐篇】

## 旋轉舔

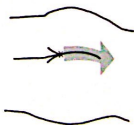
### 膝蓋後側

這是最容易被忽略的一處性感帶，也是極適合使用旋轉舔的部位。基本上需要對方臥臥，才能盡情展現舌技。

## 往上舔

### 屁股

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





口愛界的特異分子！  
讓人成癮的刺激！

與亞當撫觸的淡淡快  
感恰成對比，甜咬與搔抓可  
說是「動」愛撫界的雙雄。

「咬也是愛撫的一種？」有  
些人或許會感到驚訝。其  
實，心與身體的構造是很複  
雜的。乍看之下不像愛撫的  
行爲，也可能導向乾柴烈  
火。當中具代表性的，就

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

## 基本姿勢 & 移動方式

### 1 先咬後拉

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



### 2 深咬

讓牙齒陷入的深咬，適用於肌肉較多的肩膀、大腿等部位。將嘴巴張大，用上下齒列咬住，一邊想像牙齒陷入肌肉，一邊加壓。對於男性可以加重力道。



## ♥ 效果

- 1 甜咬這種原始的愛情表現方式，讓腦部強烈興奮！
- 2 口腔的熱度和微微接觸到的舌頭觸感，帶來多重的感官享受。
- 3 女性也很容易上手，是雙人共撫不可或缺的技巧。

### 3 交替咬

針對大腿這種肌肉較多的部位，將嘴巴張大，上下排牙齒相抵緊壓，然後東一口，西一口地交替咬下。對於比較大的肌肉組織，牙齒可以稍微陷入。不需要用力咬到留下齒印。



### 4 溫和咬



像耳垂這類纖細的部位，用上下牙齒咬可能會造成疼痛，帶來畏懼，所以建議用下唇包住下排牙齒，然後以上排牙齒和下唇來咬。

## 演出技巧

實際上雙人共撫也可分為很多種，常常使用拍沙技巧，運用適當撫觸或拍沙愛撫，讓對方「遍放鬆」，進而深入放鬆的過程中，將拍沙當作過程的催化劑。



## 先咬後拉

### 屁股

連續讓「動起來好可愛的屁股」，一邊用手的手屁股，加壓固定住，拍沙的技巧，力量一定要輕，像是在按摩對方的屁股一樣充滿憐惜。



## 先咬後拉

### 大腿

對大腿內側使用先咬後拉，取用比較多的大腿表面，用拍沙技巧拍好，當大腿根部到膝蓋，一路拉下去，男性也很愛這一招呢！



## 溫和咬

### 耳垂

用手指包住耳垂牙齒，然後像含住耳垂一樣輕咬，用嘴巴包住之後，可以輕輕拉動，同時運用拍沙愛撫效果加倍！



## 愛撫的部位

## 深咬

### 頸側、肩膀

請咬對方頸側肌肉，俗稱「咬肉夾式咬法」，不是真的咬下去，而是讓對方感受你牙齒的觸感，重點在於這個動作給予對方極度快感的意義與價值。

## 先咬後拉

### 手、手臂

針對小指下方肉比較厚的部位，因為有點凝結，所以力道可以稍微加強。前臂和手臂，則是咬肌肉比較鬆弛的部位，最後，在牙齒離開皮膚的過程要帶入夾起皮膚的感觸。



同時  
雙人愛撫  
的基本技巧

甜咬愛撫法  
【實踐篇】

將溫柔化成欲望！

## 男性一生不可或缺或必修課

就算是熟悉的性態等，也需要雙人共撫專用的技巧。  
學習正確的技巧，引導你的愛人進入欲望樂園吧！

陰蒂、隆起的乳房、G點，這些當然都是男性沒有的部位。

因此，女性並不需要學習這些性感帶的愛撫技巧。相對來說，男性爲了提升女性的情緒指數，這些技巧就變得無比重要。

在讀者當中，或許有人熟知緩慢性愛的各種技巧，但是一旦進入同時互相愛撫的「雙人共撫」，由於不再是以以往以男性爲主導的性愛，愛撫重點就變得很不一樣了。

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

的時候，幾乎不可能用眼睛確認陰蒂的位置，因此，請務必趁這個機會學習單手技巧。

雙人共撫是不需要一直改變姿勢的。基本上，兩人是維持同樣的姿勢，緩慢地、細膩地互相愛撫，以提升彼此的性欲。但是，以乳房、乳頭的生理構造來說，在同樣部位持續愛撫十分、二十分鐘，反而會讓性感帶習慣了刺激，敏感度不升反降。解決這個困境的方法，就是我希望大家學習的「乳房循環愛撫」。將乳房、乳頭接收的快感壓低到三成，就不會出現敏感度下降的情形，反而越愛撫越有感覺，能帶給女性高潮的官能享受。

接下來要談的，是G點愛撫。或許大部分人都將它看成「保證尖明的愛撫法」，但是在如在雙人共撫中大量刺激G點，最不樂見的結果就是「因爲已經達到高潮，雙人共撫隨之落幕」，或是在之後交合時，G點已經疲軟無力的狀況。正確的方式，是用一根中指插入，然後對G點施以舒服的加壓，就是最理想的「G點緩慢愛撫」。不要因爲以自己已經知道此一愛撫重點，就掉以輕心囉！

## 單手愛撫陰蒂

男

女

不會就壞大了  
全天下男性的必修課！

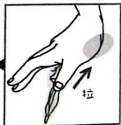
以雙人共撫來說，實際  
上只會用到慣用手，所以學  
習單手愛撫是無可避免的。

有三個重點：完全剝開包  
皮、露出陰蒂、指尖放對位  
置，還有穩定地給予不會疼  
痛的溫柔愛撫。這三點缺一  
不可，否則會造成對方的不  
滿足，甚至是疼痛。

接下來我將傳

授確切的方法，請  
大家練習到隨著眼  
睛都可以靈活運用  
的程度！

### 實際操作



#### 貼住再拉

用掌根（或是肉墊部位）  
隆起的地方，貼住陰蒂上  
方，保持密合狀態下往後  
部拉扯。這個動作可以讓  
去陰蒂的包皮，請確實做  
好。



#### 夾住

對開包皮、露出陰蒂之  
後，手依然留在原地不  
動，接著中指在陰道口前  
近輕輕地放下，形成像夾  
在左右小陰唇之間的狀  
態。

### 接觸身體的部位

#### 掌心根部

這個部位主要是為了支撐手部完成對  
開包皮的重要任務，捉下來的動作也  
都少不了它。手肘至肩角處比較方便  
愛撫。重點是要貼緊。

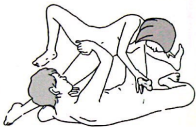


#### 肉墊部位

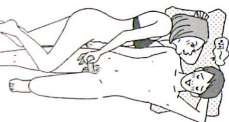
採取手肘無法彎曲的共撫姿勢時，就  
轉到手指根部的肉墊上撫了。不管在  
什麼情境下，這個支點都是關鍵。



姿勢範例♥隨心所欲式 P90



姿勢範例♥女神誘惑式 P92



#### 拉

維持指尖夾小陰唇夾住的  
觸感，中指緩緩朝陰蒂方  
向直線移動。其他手指都  
保持不動。放鬆心情與力  
道，嘗試看看。



#### 點擊

就這樣彎曲中指，直到遇  
到障礙，前方的圓形凸起  
就是陰蒂。如果沒摸對位  
置，女性會有種亂亂撞撞  
的不愉快感。碰到陰蒂之  
後，保持手的姿勢不動。



#### 用指尖愛撫

需要動到的只有中指的關  
節。指尖以若有似無的撫  
壓上下撫。愛撫時指頭  
不要離開陰蒂，一下撫幾  
一下離開會造成疼痛。

## 乳房的循環愛撫

根據性構造原理  
快感不降溫的循環

女性的乳頭非常敏感，  
同時也兼具了「容易習慣快

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

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



### 1 乳房的亞當撫觸

從乳房外側以順時針畫圈做亞當撫  
觸。隨著大圓慢慢變小，手也越來  
越接近乳暈，最後到達頂點附近。  
觸碰完乳暈之後，再回到外側，重  
複剛才的動作。就算對方嬌聲哀求  
你觸摸乳頭，也絕對不能心軟。



### 2 乳房的振動愛撫

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



### 3 乳頭的各種愛撫

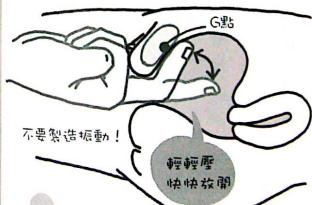
女性最期待的就是乳頭愛撫。但第  
一輪只需要用中指輕輕撫摸，感  
覺當撫觸就夠了。第二輪再使出「  
中指輕揉」和「壓扁邊緣」帶來滿足  
感。第三輪可用輕打愛撫和小跑步  
愛撫，種類相當繁多。有些女性的  
乳頭十分敏感，愛撫的同時一定  
要不斷詢問：「會不會痛？」

## G點的緩慢愛撫

太刺激會有反效果  
要「以柔克剛」！

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

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



### 做法

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

男  
↓  
女

## 握手愛撫法

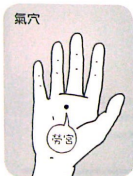
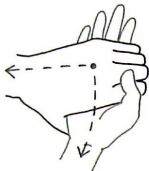
只有愛還不夠！  
讓氣交流也很重要

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

但能傳情達意，搭配穴道運氣，效果也很好。

### 做法

可以像右圖一樣輕輕握住女方的五根手指，也可以像左圖一樣十指交纏。請特別讓兩人掌心的勞宮穴相疊合，可以讓彼此的性能量達成循環，創造絕妙的效果。



男  
↓  
女



## 雙人共撫的實踐招式

未雨綢繆的愛情道具

### 在緩慢的「雙人共撫」中， 按摩精油比乳液好用。

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

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

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



好舒服！怎麼做都不膩！

## 增長愛意的15種姿勢

從日常生活的親愛接觸，到雙方性器官的愛撫運動，和精采大膽的「試問」愛撫！自由自在，隨意選擇對二位兩人當天狀況的「幸運而詭秘」招式！

接下來將介紹兩人同時愛撫彼此的實踐招式，也可說是「雙人共撫」的「體位」。話說回來，雙人共撫的主要目的是「彼此慢慢感受六〇七成的快感，在體內一點一點累積性能量（快感能量）」，所以和實際交合的體位不同，不需要每隔五分鐘、十分鐘就換一個姿勢。雖然有些招式多少會將重點放在局部，但基本上仍是「決定一種方式之後，就用這種姿勢嘗試各式愛撫，盡情享受」。先以充滿故事性的彩虹視吻讓雙方內心產生共鳴，再選擇適合兩人當天心情的姿勢，將時間拋在腦後，忘情地沉在這招式所創造的雲雨之樂。

這十五種招式，每一種都是我個人私底下相當喜歡，或是深獲性愛學校女性治療師的一致好評，學生們親身實踐之後也讚不絕口的秘技。換句話說，這些方法全都是經過實踐，加以驗證，而得到的精髓，沒有虛幻不實畫大餅之類的招式，讀者們可以放心嘗試。

我希望雙人共撫的人們能先試試「調情纏眠式」。正如其名，這個方法是兩人並肩躺下，從輕鬆不勉強的體位開始，是個非常自然的招式。但兩人還是可以各自仰躺或側臥，在愛撫方法或部位上做變化，同時施予及享受各式各樣的快感。這個絕佳招式甚至可以用「快感萬花筒」來形容，它的愛撫技巧之豐富，無論男性、女性都能感到超滿足！只要熟練這個方法，作為基本招式，在學習其他招式的共撫法也能輕鬆上手。就從「調情纏眠式」開始吧。

其他還有從背後感受男性包容及體貼的「甜蜜後抱式」、兩人開心尋找對方隱藏性感帶的「亞當遊戲式」，以及呈現出彼此性器官、令人情欲高漲的「隨心所欲式」等等，應有盡有！

這比遊樂園還好玩，比泡溫泉更療癒。在專屬於兩人的私密時間裡，就以最適合彼此的方式來享受，進一步培養穩定、深厚的情感。

最後要提醒大家，雙人共撫要用到兩樣道具：亞當撫觸所需的爽身粉，還有減少摩擦、提高快感的按摩精油，這兩項是必需品，也都是便利商店或藥房就能買到的一般商品，務必事先準備好。

方向一變快感也不同  
身心合而為一的開始

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

### 推薦給這樣的男女

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

### 貢獻度



兩人都能以各自的步驟愛撫對方，是相當理想的雙人共舞法。彼此相愛吧！

男

女

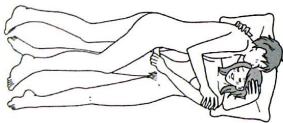
女

男

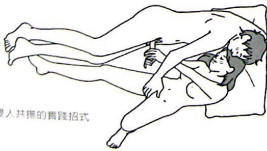
除了單手愛撫陰蒂，還有許多像是空當握擠的基本技巧。不過要先有強認知，就別別動動嘗試高潮快感，必要兩人一起擁擠愛的劇本，絕對不要妄想著要讓女生達到高潮。

就算對方苦苦要求觸碰陰莖，也別單純以強烈刺激，重點在於愛撫陰莖的手，從右側換到左手。STEP 3 配合對方的同時，逐漸增加刺激的程度。

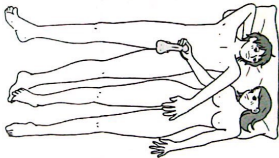
## STEP 3 一旦開啓通往官能的大門 女性把手從右側換到左側



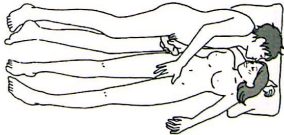
## STEP 4 到此兩人終於得以面對面 邁向無限美妙的快感之旅！



## STEP 1 就從輕柔體貼的親吻開始 享受淡淡快感的愛戀時光



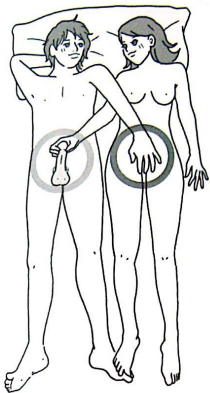
## STEP 2 男性擴大右手的活動範圍 女性挑戰喚起另一半陰莖



充分享受溫柔的愛與快感！  
最適合作為雙人共撫入門

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

語開始。接著，別緊急的直接觸摸性器官，先以彩虹親吻或亞當當撫觸展開愛撫。以五分鐘左右為宜。



兩人.....

用拇趾深吻

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

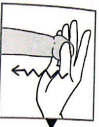


喚醒陰莖

輕輕扶著勃起前的陰莖。手指夾住根部，緩緩地左右搖晃。



逐漸振大之後，把手擺成C字形，從陰莖到龜頭左右震動。震動的幅度要小，速度要快！



絕對嚴禁在勃起時立刻給予強烈刺激。以若有似無的亞當撫觸法，充分愛撫整根陰莖。



中指愛撫陰蒂

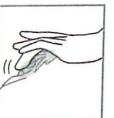
採取這個體位時，以左掌肉墊部分貼著女性恥骨，讓陰蒂露出來。這是重要關鍵。



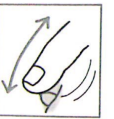
將肉墊部分粘性塗布正上方，被撫正前如露出來之後要固定好手的位圖。



用中指愛撫。這個部位非常敏感，愛撫的力度要比自己想像的還輕柔十倍才行！

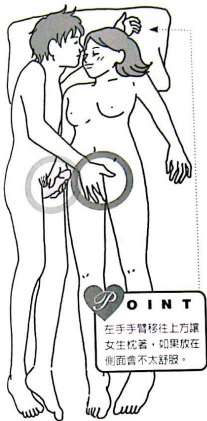


指尖一下按壓。一下掌間會很癢，必須像撫摸陰蒂的某一部位似的，持續輕柔的愛撫。



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

頭和臉部等施以亞當撫觸。不僅用手愛撫，還能摩擦大腿，用全身感受對方的體溫、膚觸。



**POINT**  
左手手臂移往上方讓女生枕著，如果放在側面會不太舒服。

### 兩人.....

#### 互舔耳朵

建議親吻和舔耳。不過，別讓口水流進耳朵，用嘴唇觸碰或親吻的方式互舔。



### 喚醒陰莖進階篇

將陰莖放在手指中央，像招手一樣上下晃動，這是最男性很喜歡的「捏逼加作招手震動愛撫法」。輕輕的震動即可。

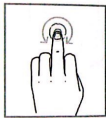


以單側的手握著龜頭，這是男性很喜歡的「捏逼愛撫法」。務必要先塗上按摩精油。

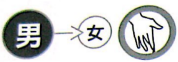


### 愛撫乳頭

一開始用揉搓約約的亞當撫觸法，慢慢地畫圈愛撫，範圍包含乳房、乳頭。



由於男性的乳頭較遲鈍，可稍感強烈的愛撫。用指甲輕輕搔弄，會讓男生開心得扭動全身。



### 臉部周圍的亞當撫觸

臉部是內行人才知道的變質性感帶，請帶著恐懼，依照右圖順序為女性進行亞當撫觸。



### 愛撫乳頭

用食指和中指壓迫乳頭側面，外加大拇指指腹，若特別無的亞當撫觸，構成複合式愛撫。



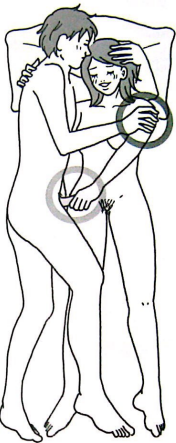
### 單手愛撫陰蒂

用手掌根部隆起的部分貼近陰蒂抬高，掀開外皮。



撫。雖然心情上處於被動，還是可運用雙手讓心愛的他享受快感。

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



## 兩人.....

### 陰莖親吻

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



女 → 男

## 螺旋愛撫法

痛快到幾近昏厥的高級技巧！不過一定要搭配使用按摩精油，可以把手當成陰道。

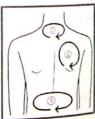


適度緊握，以順時針方向輕扭，一邊朝根部推進。如果能發出插入陰道時的陣陣重棒。

接著再逆時針扭轉手腕，往外拉。這樣個動作如果太快、太用力，都會導致射精哦。

## 背部用亞當撫觸法

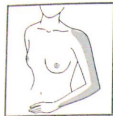
後方有亞當撫觸帶來淡淡快感，加上前方愛撫陰莖的強烈刺激。請務必嘗試這種快感三明治大作戰！



男 → 女

## 讓性感蔓延全身的愛撫

若已將精油放在性器官上，有話不至令人感到害羞。以亞當撫觸法皮膚，將愛撫到手腕，讓身



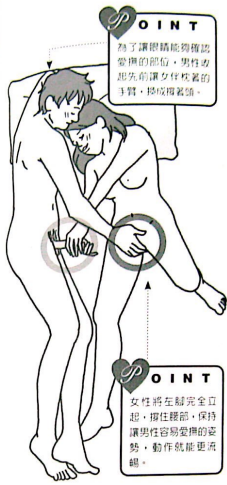
愛撫左乳頭。用中指和食指夾住輕拉，手法有多種變化。

用右手中指愛撫陰莖，以指觸碰下二成快感的感覺。如果不夠刺激，可搭配使用按摩精油。



來到調情纏綿式的最高峰，兩人完全面對面，貪婪地享受快感。男性也能盡情「在呻吟中」享樂。這階段以雙手的自由度為最

優先，訣竅就在於身體稍稍離開，以方便動作進行。女性可以將左腳彎曲成「**字**」形，張開大腿讓男性容易愛撫自己的性器官。



**POINT**  
為了讓戀情能夠確認愛撫的部位，男性要記先的讓女性放鬆的手臂，揉捏後頸部。

**POINT**  
女性將左腳完全立起，擰住腰部，保持讓男性容易愛撫的姿勢，動作就能更流暢。

### 接下來的發展……

緩慢性愛開始！

在充分享受完「調情纏綿式」之後，也可直接依照右圖的姿勢，進入由男性主導的亞當撫觸。

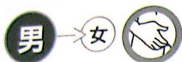
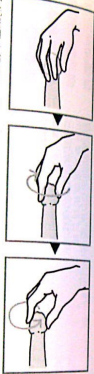


### 瓶蓋愛撫法

不光是用手指弄弄，要嘗試形形色色的愛撫法。用五根手指指腹包裹著整個龜頭。

一隻手擰住陰莖，另一隻手像開著特瓶蓋的手法，在龜頭周圍旋轉。

稍微快一點更有效果。也可以上下摩擦龜頭。記得塗用按摩精油。



### 愛撫陰道

絕對不可以一開始就插入手指！讓兩個小陰唇夾住整根中指，不加加一絲壓力，上下緩慢的摩擦一分鐘。

中指指腹緊貼著陰道入口，晃動手腕營造細緻的震動效果。手法盡可能輕柔！

等到對方身心都已感好準備，再插入中指的第二、三指節，感受擺動愛撫。速限於慢哦！



### 挑逗陰蒂

這個階段要做到「吊足對胃口」。先在左右周圍或外皮下撫摸，讓對方心理準備之後，再進入陰蒂愛撫。



## 甜蜜後抱式

籠罩在他滿滿的愛中  
獻上螺旋愛撫

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

推薦給這樣的男女

最適合不會立刻乾柴烈火進入激烈性愛，而想要感受心心相印、合而為一幸福感的伴侶。

貢獻度



就姿勢而言，男性會稍微負擔大一點。因為這個招式不需要太大幅的動作，在半夢半醒間開始也無

男

女

女

男

不要一開始就強烈愛撫，以亞當腿、大腿、也可以輕吻背部和頸部，或是誘約挑騷女性性器官，慢慢開始。這個方式要靠雙方合作，等到兩人體溫上升後，再進一步進入愛撫乳頭，或是單手愛撫陰蒂的步驟。

一樣先從大腿或鼠蹊部展開亞當撫觸法，或是輕拂陰毛之後，再對陰莖進行亞當撫觸，也就是先從輕柔的愛撫開始。等到陰莖蠢蠢欲動時再塗上按摩精油，接下來緩緩獻上螺旋愛撫當作禮物。

纖柔與細嫩，我個人非常喜歡這招式。

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

能夠發揮的技巧越多，兩人的性愛也越自由豐富。



○ 甜蜜後抱式

## 在日常生活中上演 限制級私密時光

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

腦子不必思考著「打得  
火熱之後得移到床上」接著

使出此招「式」，就在沙發  
上悠閒共享這段時光，珍惜  
彼此。

宛如用兩小時細細訴  
說一個故事的電影，絕不要  
顯得急躁，就在解開對方一  
顆顆衣釦、鉤釦的同時，感  
受興奮和喜悅，盡情展現魅  
力。不過，一旦啟動情欲開  
關，就不可以再說說笑笑，  
要完全融入情欲氣氛中，走  
進只有兩人的秘密世界。

爲了不讓性愛流於形  
式，或爲了避免無性生活而  
使用SM的特殊招式，其實  
大可不必。不用把性愛想得

### 推薦給這樣的男女

喜歡在家中看電影約  
會的情侶，或是珍惜婚  
後兩人時光的夫妻，以及想將性  
愛場地拓展到床外的  
伴侶。

### 貢獻度



輕描淡寫地引導，將女生  
的右腿放到自己腿上，基  
本上由男性主導，記得別  
急躁，要慢慢來。

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



○慵懶沙發式

男  
↓  
女

女  
↓  
男

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

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

將想像力化為快感！  
大人的「禁忌遊戲」

我們都知道，負責感覺的器官是腦部。能將腦部接收到的刺激變得更豐富，是人類獨有的能力，這就叫作想像力。

這個招式是雙方乳頭互相摩擦的同時，一起感受情欲或隱隱約約的刺激，是一種非常有創意的「成人遊戲」。

戲」。務必要由女性來主導。

不用雙手、嘴巴，也不用性器官，就以突出的乳頭、扭動的身軀引導兩人到達震動腦髓般的快感。跨坐在沙發上的男性身上，用妳的乳頭輕觸、按壓男性小小的乳頭。關鍵就在全身只靠腰部來活動，這簡直就是性感百分百的展現！

此外，這個招式最棒的地方，就是藉由乳頭和乳頭間細微的專線，讓彼此性能量得以交流，因為乳頭是性能量的出入口之一。比較敏

推薦給這樣的男女  
想像力豐富的伴侶一定要試試！覺得另一半在愛撫乳房、乳頭時過於用力的女性，可以透過這個機會讓對方了解這種纖細的快感。



女性在上方，讓乳房垂下。誘惑的彈性給予恰到好處的刺激，外加由女性主導，興奮程度會更高。

感的人，大概只要幾分鐘，就能讓生產性能量的仙骨周圍熱了起來。試著留意這點，忘情沉浸在其中。



○櫻桃逗逗式

男  
↓  
女

女  
↓  
男

把手放在女性骨盤，幫助另一半活動。不用著眼在視覺上的快感，而接將那份喜悦用聲音和表情展現出來。但是不可以插入陰莖，交合是之後的事，請期待接下來一步步的進展。對控制性欲沒有自信的男性，建議穿著義內褲。

僅以乳頭挑逗地接近，光靠腰部扭動，讓乳頭像畫畫似地摩擦，並讓男性伴看到兩人乳頭相觸的模樣。如果雙方都留有體毛，輕輕觸碰也很刺激。不過要留意別讓注意力反客為主，轉移到下半身。把自己當成女星，時時發出嬌喘也能炒熱氣氛！

## 展現出濃情蜜意 寵愛女生的方式

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

撫陰莖以外部位的招式。對  
於不易控制性欲，陰莖一下  
子就想得到愛撫的男性而  
言，也是很好的訓練方式。  
此外，由於承擔女生全  
身重量，男性也會萌生「值  
得倚靠」的幸福感。女性可  
將交付自己體重這個行為當  
作一種愛撫，而男性則有了  
表現男子氣概的好機會。就  
算平常堅毅無比的女性，內  
心深處其實也想對情人撒  
嬌。這個招式就視覺上來說  
也很俏皮，女生若穿上絲襪  
內衣或性感睡衣之類衣物，  
可以達到更刺激的效果。

推薦給這樣的男女  
喜歡童話故事的伴侶也  
一定要試試，此外也  
適合難得讓男性寵愛  
的女性，以及想展現  
包容力的男性。由於  
這個方式不能愛撫陰  
莖，對預防早洩也很  
有效。

### 貢獻度



如果當因承擔女生重量而  
感到高興，貢獻度就成了  
雙方各半，享受甜蜜情悅  
的時光吧。

男

女

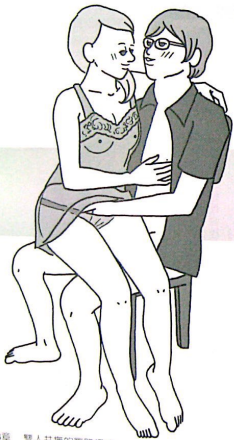
女

男

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

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

### ○公主挑情式



若無其事地大膽誘惑放逐「寂寞夜晚」

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

如果對方也有意思，要讓兩人自然而然地進入雙人共撫，這是最適合的招式。

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

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

推薦給這樣的男女

平常做愛次數減少，或出現無性生活跡象的伴侶，都很適合用這個方式找回往日的幸福感覺。另外，也推薦給生性害羞的男女。

貢獻度



由於一方主動多少會有差別，但傳達愛意的心情是一樣的，最適合為雙人共撫的招式。

果對這樣的舉動仍有疑慮，也可以換個方向，轉身用背部貼著男伴的胸口。



○睡衣誘惑式

男

↓

女

↓

男

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

女

↓

男

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



## 亞當遊戲式

用尋寶的心情發掘  
意想不到的性感帶

這個招式是運用緩慢性愛的基本愛撫——亞當撫觸法，兩人一起享受，能給即將進入緩慢性愛的愛侶一大助力。在美妙的气氛中，會發現腳底、小腿肚這些部位「竟然這麼舒服！」除了對自己的身體感到驚喜，也因為對方的反應而感動。在

推薦給這樣的男女  
推薦給每一對愛侶，尤其想擺脫受動物繫本能控制性愛的人。亞當撫觸正是緩慢性愛的入門。

貢獻度



以相同的姿勢或姿勢變換，貢獻度一樣。明確表示愛慾的口有快感，也是很重要的溝通。

和體貼的心情，全都灌注在  
愛撫的指尖上。

**男** → **女**

女性上半身上下都能進行愛撫，從頸部有深入滑膩的觸感，由乳房到小腹再加上一個部位。先以纖細的姿勢刺激，當對方的性感帶刺激之後更強烈的形式將會引發感性的效果。要嚴格遵守基本原則，也就是保持秒鐘三十分鐘，以若有似無的撫觸隨時計畫變換。

**女** → **男**

以這種愛撫技巧到精尖尖的部位，男性會感到興奮，也可進入更深次的快感。任愛，手掌體在肌膚上方，和肌膚保持水平滿心放鬆距離，只用五指非指輕撫，這可以讓對方以為「只有強烈刺激才有感覺」的男性忍不住說出來還有這種種類的快感。

身上灑上大量爽身粉，兩人以亞當撫觸法愛撫同一個部位，一面互訴感想。這也是讓誤以為性愛越激情越好的他，有個機會認識緩慢性愛。務必記得要在輕鬆的氣氛下進行。

把大腿外側、內側等部位各自當成一個表面，像畫大圈似地撫摸。其他像是膝蓋內側、腳底等也是很敏感的隱藏性感帶，可以用食指、中指、無名指三根指頭輕輕愛撫。順著性能量的流向，基本上從腳趾開始，一點一點往上，跨對伴侶依借



○亞當遊戲式

## 快感表情讓入更興奮 雙人共撫的基本形式

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

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

### 推薦給這樣的男女

正處於巔峰期、打得火热的伴侶請立刻闔上書，親身實踐！即使是陷入一成不變的老夫老妻，也會在肉體和精神上不斷有新發現和新驚喜！

### 貢獻度



也可說是不插入的坐愛，是一種男女平等的姿勢。在全裸也很舒適的坐愛之下，記得先把手機關機。

摩精油。除了陰莖之外，如果女性分泌的愛液不夠，也要多塗一點。



○四目相對式

男

女

女

男

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

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

全方位+穩定性優越  
適合進階者的招式

當兩人都能以確實的技巧讓彼此得到快感，成為進階伴侶後，互相愛撫想必也愉快又舒服，二、三十分鐘不過是一眨眼。事實上，我也經常一大早就開始雙人共撫，不知不覺到了該上班的時間，得等到晚上再繼續。一旦點燃愛的火焰，張中浮

現的盡是夜晚的歡樂。到了晚上，情緒比平常來得更熾熱。光是雙人共撫就讓時間不夠用，隔天繼續依舊不減快感。不受限於任何愛撫手冊，敞開心胸盡情相愛。

這個方法最大的優點就是，即使維持這姿勢超過一小時也不會累。只要用單腳和單手手肘支撐體重，身體半傾，張開大腿，其他就交給對方，享受「隨心所欲式」的愛撫。不但穩定性佳，還能空出一隻手，而眼前就是伴侶的性器官。轉個身體就是「六九式」，也能

推薦給這樣的男女  
希望輕鬆享受雙人共撫的伴侶，不怕黏糊情，只想單純享受快感，能完全放鬆，「裕程相見」的男女最適合。



雙方貢獻度一致，用方便對方便進的角度張開大腿，以男性主動對女性的性器官，刺激強。

自由施展亞當撫觸，別忘了  
搭配使用按摩精油！



○隨心所欲式

男↘女

女↘男

即便女性絕美的性器官就在眼前，首先還是要求靜態從大腿根的亞當撫觸開始。接下來輕撫小腹，還有尿道口震動愛撫，吊足女性胃口後，再祭出家傳絕技「單手愛撫環帶」。將手掌轉成直角抬起，用手腕根部緊貼，上提，動作就能很流暢。

可以盡情使用瓶蓋愛撫法。用五根手指的指腹包圍整個龜頭，在龜頭周圍轉轉，就像要從開寶特瓶瓶蓋一樣。速度稍微快一點更有效果。觀察對方的反應，適時調整力道強弱。也可以嘗試螺旋愛撫法。

因為有愛特別有感覺  
女性S力百分百全開

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

推薦給這樣的男女  
希望由女性主導、享受情色遊戲的兩人，或是女性性經驗豐富的組合，還有男性習慣垃圾性愛的伴侶。

貢獻度



讓男性處於被動，享受初  
讓男性處於被動，享受初  
演色誘惑的角色，無需實  
際年齡，或許還能意外發  
現自己的另一面！

男  
↘  
女

女  
↘  
男

若女方想掌握主導權，不妨偶爾當小弟弟，交給對方引導。即便在女方的手下精欲高漲，也不能就這麼順勢愛撫，刻意撩擾問道：「可以在這裡嗎？」像玩遊戲的感覺。要注意的是，單手愛撫陰蒂時，要剝開陰蒂包皮，找到正確的部位。

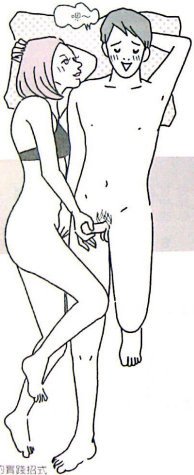
將體內的S力百分之百發揮！先從陰部的亞當提摩開始，用指甲輕輕搔弄乳頭，一面輕觸鼠蹊部，慢慢移往陰室。當男性受不了想起身時，可以發動語言攻勢：「躺好詞，你這個小鬼真不乖！」輕捏蛋窩按摩精油的龜頭也會讓男性興奮難耐。

愛意的方式。

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

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

下既定關係，也能有效預防  
兩人的性愛變得老套。



○女神誘惑式

開啓肛門就開啓心扉  
獻給永不分離的愛人

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

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

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



○含羞雛菊式

推薦給這樣的男女

面對男友始終不尋求婚時，女生就用這招來爭取自己的未來！此外，覺得男方對性事興趣缺缺，苦惱至今仍不夠親密的妳也不妨一試。

貢獻度



舔舐肛門是個為難的選擇，但保證一定有超乎想像的效果。就由妳來體會當那的大門。

男  
↘  
女

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

女  
↘  
男

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

## 聖穴愛撫式

相愛的兩人之間  
坦露情欲不害羞！

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

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

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

推薦給這樣的男女  
追求身心更緊密的愛侶、希望享受只有兩人私密世界的男女、其實人生經驗豐富的中年伴侶也很喜歡。

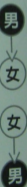


就像不插入的「大腿交叉坐位」，男女的貢獻度相同，除了肛門，也可以愛撫陰莖下方、G點等部位。

情享受只有兩人臉紅心跳的話題。但唯獨要記得，肛交是禁止的。



○聖穴愛撫式



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

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



在正統六九式之前  
先來一段心動序曲

講到雙人共撫的始祖，其實就是六九式，但一般人對它的評價卻不怎麼樣，似乎很多人認為：「像動物一樣，不喜歡。」或是「這種姿勢很累耶！」在進入正統六九式之前，還有一招要先認識的序曲。各位男士，你們有過被女伴用長髮輕輕拂

過臉發的經驗嗎？可以享受到充滿女性柔情的快感，同時令人心曠神怡，真的妙不可言。所以這一招命名為「心癢六九式」。對女性而言，頭髮等於第二生命，對另一半的愛也能藉由這第二生命完全表露出來。  
吊胃口，似乎是男性對女性愛撫時的一大關鍵。其實男性也在心焦難耐之際會特別興奮，訣竅就在於一旦發動之後，必須徹底執行。如果對方受不了了，也想想妳躲閃，女生也要想起說說來加以阻止，直到男方說出

貢獻度



推薦給這樣的男女  
覺得六九式像動物而  
感到排斥的男女。另外  
也適合有想像力，且  
喜愛富有故事性愛撫  
的兩人。最理想的情  
況是持續兩分鐘就好  
，不拖延。

由於男性姿勢固定，由女性來活動，貢獻度以女性較高。不過若是真正的六九式，對兩人平等。

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



○心癢六九式

男  
↓  
女  
↓  
女  
↓  
男

女性將腿向上方，男性將雙手手掌置於，正手掌中央固定在觸碰乳頭尖的位置，即使女性有動作，男性的手掌也要保持完全静止，由女性活動來讓乳頭跟掌心摩擦，目的就是讓女生認為「乳頭也是由自己愛撫」。



和直觸的男性強硬觸摸方向，做出鬆弛的姿勢，按下衣領整一下，讓髮絲觸碰到男性的陰毛，之後頭部和手肘固定不動，以滑動背部的方式前後搖晃，讓髮絲愛撫陰莖。同時也留戀讓對方看到自己的陰部。

圖解  
雙人共撫  
15式

第14式

## 正統六九式

長時間維持「適度」  
就是通往極樂的護照

可讓兩人「同時情欲

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

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

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

推薦給這樣的男女  
無論男女，對使用嘴巴感到排斥的伴侶，認為六九式容易疲勞，所以敬而遠之的人也很適合。



想讓女性比自己更有快感而男方表現的男性，以及無法回應而不擅撫的女性，愛到喜歡，來吧了。

二、三十分鐘，一定會讓膝蓋顫抖，腿軟的快感。



○正統六九式

男  
▽  
女

口交時要先對照陰蒂的位置，要是感覺溫暖，女性會變得很嬌軟搖擺，難以離開。「輕柔」和「生動子」是兩個字事，用食指和中指，讓陰蒂完全露出來。



女  
▽  
男

繼續在乾爽的狀態下，重點式地刺激。先用單手將陰莖外皮往下集中，讓巴拿著龜頭，當手即連同外皮往上移時，讓巴就往下滑得更深。



第15式  
嬌羞股交式

龜頭和陰蒂摩擦下，快感令人暈眩神迷

不用擔心射精，不需要保險套，也能輕鬆享受

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

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

女生在鏡子前面以雙手撐住，再用大腿夾住塗滿按摩精油的陰莖，接著就以和背後立位相同的訣竅開始活塞運動。重點在於女生的手！單手直接按住陰莖，讓龜頭能摩擦到自己的陰蒂。看著鏡子裡充滿情欲的彼此，快感會飆升超過四倍！親身體驗過的人總是很

開心地告訴我：「看著她淫

貢獻度



基本上，角色的分配是男性S、女性M。由男性巧妙帶領，讓體感受那股轟烈的衝動。

推薦給這樣的男女

熱愛情色氣氛的愛侶，想要享受更多肌膚之親的男女。此外，這也是很好的訓練。

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

男  
↘  
女

女  
↘  
男

倘若把子裡貼貼近對方耳朵的模樣，展現出對為情的樣子。由於沒有實際插入，只是在液體的活塞運動中扭腰享受。不過，千萬不能因為太舒服而進入射精模式，而且切記不可以真的插入。如果對自制力沒信心，務必先戴上保險套。



重點就在用單手按壓G點，讓龜頭更貼到陰蒂。因為力量較強能自由調節，也可以自己控制快感。就連小陰莖都會有快感哦！記得事前務必要大膽塗用按摩精油。還有，把大腦完全切換到情色模式。



○嬌羞股交式

## 女性愛撫男性的竅門

四



給男性

## 滿滿的「愛與能量」

經由修正後的愛撫，能讓男性也認識到真正的生命力。

絕佳的互相愛撫，將激發出對彼此無與倫比的愛與生命力。

性愛最根本的意義，其實就是「愛的交流」。

相信你一定也這麼認為。

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

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

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

「其實男人也希望慢慢享受快感。」這是男性的真心話。

「因為他都快點射，人家只好拚命幫他吹呀！」相信也有女性這麼認為吧。不過，這是因為她們從來都不知道，其實男性如果累積了多樣化的快感，也能夠品嚐最豐富的官能饗宴。

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

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

至於需要的技巧，全將由我來傳授。



### 3 用手將臉轉向



在進一步深層親吻之前，有個小細節，就是把男人的臉轉向自己，輕輕用手托著下巴，充滿愛意地緩緩轉向自己，看似毫不經意的動作，卻有著極大的心理效果，男性保證會萌生一種「受到純潔愛撫」的感覺。



### 4 陰莖親吻

雙方滿腔的情感瀉滿，張開雙臂按壓在男生腦上，就像要掙脫對方一樣，用力吸吮，雙方激情相吻，直到口中呈真空狀態，別忘了從鼻子呼出炙熱氣息。

### 5 深層親吻

趁對方發動攻勢之前，趕緊再次霸占他的腦，在心儀上，你是男生，對方是女生，就這樣保持濃厚的欲望，讓兩人的舌頭狂野交纏。



### 體位與姿勢

視線在右側就能以右手愛撫，右大腿半放在男方兩腿之間，稍稍擔任體重保持穩定。重點是妳要能採取主動，從上方親吻男伴的姿勢。



### 1 臉部亞當撫觸

男性也會因為被愛撫臉頰而感到舒服，用食指和中指兩根指頭沿著下巴、顴骨和其側三點連成的線，緩緩做亞當撫觸。



### 2 亞當親吻& 開始親吻

將滿滿的愛意灌注在最輕柔的親吻中，在一波波若有似無的亞當親吻下，進入品嘗軟嫩香滑的開始親吻。還有心力的話，右手可以慢慢的、像畫大圓般對手臂、側腰等部位做亞當撫觸。

圖解  
愛撫男性

女性主動親吻的做法

女

男



## 讓男性開心的 口交小秘訣

你知道嗎？讓男性確實擔任「享受快感」的角色，比學會任何口交技巧，效果都來得更更好。

以往妳都是怎麼幫男性口交呢？

「怎麼口交啊……就注意牙齒不要碰到吧。」

「一開始輕輕舔，到最後變成激烈的真空吸吮！」

「含在嘴裡一面盯著他的眼睛，他好像就會興奮。」

「反正就是調整力道，讓他不要射精……」

原來如此，看來各位都學了不少。那麼，我換個問題。

在口交之前，大家當然都取得了「主導權」吧？

「什麼？主導權？沒想過這種事耶。」

一般來說，為男性口交的過程大概都是這樣：男性使出各種手法，愛撫女性到了一定程

度，雙方就有種默契——「接下來由女生口交，等到提高男生射精欲望就交合」。就在這種氣氛之下，男方不經意地挺出陰莖，表現出希望女方為他口交，或直接說「幫我舔」。身為女性的妳則抬起眼前的陰莖，充滿愛意地一口含住。

等一下！這種行為等於眼睜睜把一半的效果扔進垃圾桶！

「雙人共撫」中，愛撫的一方和接受的一方常常是交錯的，但陰莖口交不一樣，這百分之百是由女性對男性的愛撫。事實上，更重要的是，與其以高級口交技巧讓男人性欲大爆發，不如確實做好交接工作，完全由妳來主導愛撫。

性能量（快感能量）的流向有從主動到被動、由上往下的特性。因此，當妳確實掌握主導權，性能量就會朝被動的男性灌注，大大提升男性（在腦中將肉體刺激轉化為快感）的比。比方說，當兩個人走在大街上，氣氛也不怎麼樣時，他突然愛撫妳的乳頭，因為情緒跟不上來，感覺應該連平常的一半都不如吧。其實兩種情況很類似。換成男性的話，（且不論當事人希不希望）總結就在「是否讓女方完全掌握主導權」。

妳該如何從親吻開始就釐清主導權？接下來到含住陰莖的過程中要怎麼挑逗男方的心？口交的成敗就隨著這兩點。

是的，口交的關鍵就在於「含住陰莖之前」！

## 5 蹲跪親吻

身體相對體型合適。此刻，男性雙手都是主要動力的。女性在口中蠕動的唇部，不過，還不能盡進口中！選擇姿勢，對著她雙膝下而點點的親吻。



## 6 往上舔

「增加挑逗」這招將一舉兩得的口交技巧提升到最高境界！輕輕擺正雙膝縮緊調整角度，隨著雙腿帶往上舔，腳趾就在伸出舌頭，以腳部上下移動來帶動，持續約2分鐘。



## 7 蓄勢待發

直到這一步才會進入階段，這才是真正的口交。只要經歷這個過程，男性就完全成了她的俘虜。保證再也離不開，熟練這一連串的技巧，即使幾年時間都是口交，依然能夠提升數十倍。

## 1 亞當撫觸



在重疊的運動特點是由上到下，由主動到被動。每一遍時態度不夠順從，男性也會猶豫該不該把一切交到她手上，這樣反而不好。首先，女性要有以順的輕柔親吻。

## 2 愛撫鼠膝部



雙方舌尖交錯，以前面的親吻挑逗。如果對方將手伸向乳房，記得俏皮地舉劍吧，「交給我来就行啦♥」同時對鼠膝部做亞當撫觸。

## 3 愛撫陰莖



親吻同時對上半身做亞當撫觸，接著就能準備愛撫陰莖。不過一開始還是輕輕的亞當撫觸，一旦加重親吻的表達。

## 4 緩緩往下



到了這個階段，男性會屈臣亞當撫觸，希望「快點倉住陰莖！」但請繼續挑逗。這樣吊胃口可提升接下來口交的完整度，一直親吻，一直往下。

圖解  
口交  
小秘訣

含住陰莖之前的流程

女

男

## 基本技巧



### 緊貼口交

衆所熟知的基本口交技巧。重點在於淺啣時嘴唇剛好停在冠狀溝上，深啣時則用舌尖點綴冠狀溝，給予刺激。外皮多餘的部分用手往下推，固定在根部之後，刺激就能直接傳遞。不過拉得太用力會弄痛男方，要特別留意。

### 口琴式口交

想為單調的口交增添一些變化，就要學會這招。用上下嘴唇向內包住陰莖根部，然後邊邊邊整根陰莖。雖然快感那麼強烈，但可以在實心吸自己之際，同時感覺到女伴將自己的陰莖，男生會很喜歡的。



### 往上舔

儘可能伸長舌頭，然後舌頭不能力，緊貼著陰莖的根部，就這樣往上舔，片刻不離地滑到距足龜頭接縫，再繞到龜頭最上方。儘可能一次持續長距離舔舐，一次大約3分鐘，至少舔上五次。

### 親吻口交

就算有了口對口的濃密親吻經驗，還是別這麼先不防貪在陰莖，也沒什麼意思。首先，對陰莖落下兩點般的親吻，把時鐘已發出「嘶、嘶」的聲音，讓他真正感受到自己的愛，內心逐漸升溫。此外，親吻筆丸也會讓男性很開心。

女

男

## 姿勢和技巧的關鍵

男性完全躺平、女性激情演出  
共創感官之樂

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

比任何技巧都讓他興奮。別忘了！



### 側面蹲坐

舌頭可以更深地刺激最容易快感的冠狀溝，也可以將齒齦緊貼著冠狀溝，搖晃著頭給予刺激，效果也不錯。



### 屁股正對

隨著他在亂裡的時候拉起他的手，直接慢慢引導到自己的性器官上。別忘了不時扭動屁股，或是熱情讚美，表現出享受快感的模樣。



### 趴在雙腿之間

這個姿勢不單能包住陰莖，連龜頭內側、接縫、陰莖繫帶都能愛撫到。可以往上舔或用舌尖點舔，盡情發揮自我風格。



## 讓對方不達到高潮而掙扎 使用雙手的爱撫法

愛撫男性的精髓是「用腦引起興奮，用手達到快感」。  
了解這個道理，當個讓男人緊抓著不肯放手的女人！

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

那麼，該怎麼做才能充分給對方肉體上的快感呢？  
沒錯，答案就是運用手指和指頭的手技。

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

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

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

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

口交補遺的是興奮，快感則要依靠手技。

兩者若引發男性高度官能感受的史上最強組合。身為女性的妳，務必將這番道理銘記於心。



## 提高敏感度的手技

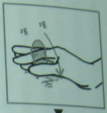


### 套弄愛撫法

基本上要搭配使用按摩精油，但如果不加壓的話，不用按摩精油也無妨。以大拇指和食指畫成環狀，輕輕地上下套弄摩擦成環狀，不要握得太緊，持續穩定輕柔的節奏感，不用按摩精油的話，愛撫要更輕柔才行。

### 輕觸愛撫法

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



### 震動愛撫法

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

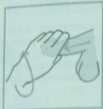
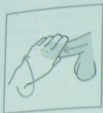
### 搖晃愛撫法

愛撫對象是尚未勃起的陰莖。用右手大拇指、食指和中指這三根指頭壓住陰莖根部，朝左右輕快地搖晃，心曠神怡像把玩可愛的玩具。切记不要用力持續，到半勃起的效果就停止。

女

男





#### 螺旋愛撫法

這能給陰莖更大快感，是最後的王牌愛撫法。把塗滿按摩精油的陰莖，捲進圈成筒狀的手中，大拇指、食指和中指恰到好處地勒緊。一面把手像轉螺絲一樣轉動，一面前後移動，往後拉時以逆時針方向，往前推時是順時針方向。



#### 摩擦愛撫法

一定要使用按摩精油。把自己的手當成繫繩的隧道，想像將陰莖插入尺寸恰到好處的隧道內，緩緩以上下方向摩擦。往上時移到最上方，勒緊龜頭，小筋訣是用另一隻手的手掌把多出來的外皮輕輕往下推，加以固定。



#### 繞動愛撫法

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



#### 瓶蓋愛撫法

像要轉開寶特瓶瓶蓋一樣，指尖扶著龜頭，輕輕加壓後左右旋轉，或是上下摩擦冠狀溝部分，像是愉快地玩弄陰莖的感覺。這種手法雖然跟陰莖的接觸面比較小，卻能給予敏感的刺激。記得要塗上按摩精油哦！

圖解  
雙手  
愛撫法

帶來極致快感的手技

女

亦請搭配使用  
按摩精油。

男

## 緊貼口交+愛撫睪丸

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



## 往上舔+瓶蓋愛撫法

把手轉轉到可以從上方接觸龜頭，使用瓶蓋愛撫法，同時用愛撫的那隻手將陰莖舉起，朝著男生龜頭的方向，舔舐瓶蓋繫帶。別忘了邊舔邊發出興奮聲。



這樣就能撐很久！ 切換成震動法



約定信號



## 緊貼口交+摩擦愛撫法

將往上時手往下，將往下時手就往上。要熟練這一連串的動作，磨擦上，手部的摩擦對象是這有按摩精油的陰莖，但如果流出大量唾液在表演上也很有視覺效果。



## 吸吮龜頭+套弄愛撫法

調高含著龜頭，刻意發出啾啾響響吸吮，同時用大拇指和食指圍成環狀，繞轉摩擦冠狀溝，並讓龜頭那觸動男性強烈的原始性感覺。



調解  
口交  
小技巧

口、手並用的組合

女

男

不讓男性高潮  
長時間享受快感的  
最強秘技

如果男伴快高潮了該怎麼辦？在此傳授各位一項珍貴絕技——在即將達到高潮的時間點，立刻停下正在進行的愛撫法，切換成震動愛撫法。在高速震動之下，很奇妙的，陰莖又會回復到半勃起的狀態。這是因為射精處於交感神經興奮的狀態，但震動愛撫會促使心情放鬆，讓副交感神經發揮作用。記得事先跟男伴約定信號，像「快要射的時候就擺一下手」，這樣雙方就能盡情遊戲。

每個人都喜歡

## 愛撫男伴的乳頭

乳頭是男性寶貴的高敏感性感帶，千萬別因為沒發出呻吟就輕易放棄呢。

全天下男性都在等妳們愛撫乳頭。之所以這麼說，是因為男性非常喜歡乳頭在被舔舐或用手指揪住時的感覺。在我的性愛學校中，也有已婚男性學員表示：「其實乳頭也很有感覺，但因為很難為情，不敢跟我太太說。」或是不年輕男學員提出抗議：「我愛撫女生全身上下，可是她只幫我愛撫小弟弟，真希望乳頭也能好好被愛撫！」妳有沒有認真愛撫乳頭呢？即便不像女生會發出「嗯～」的嬌喘，但乳頭的確是男性陰莖之後、第二敏感

的性感帶。如果妳的男伴還沒提出愛撫乳頭的要求，簡單一句話，就是因為他的乳頭尚未被開發。

男性乳頭也跟妳的一樣，會隨著快感變硬勃起，同樣會在挑逗之下越來越有感覺。來，一起努力探索開發吧！

### 圖解 愛撫男伴 的乳頭

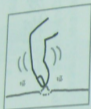
#### 用舌頭愛撫

避免突如其來結一口這種不優雅的行為。先把舌頭貼在乳頭前方10公分左右位置，在直視對方雙眼同時，以滑動全條的方式往上舔。第一次在碰到乳頭之前就停下來，第二次再舔到乳頭，挑逗對方。除了黏膩式的舔法，也可以用點舔法。



#### 用手指愛撫

先用指腹刮刮乳頭，調整到細微刺激也有感覺的程度，再加強刺激，用指甲輕刮。或用大拇指和食指輕捏，交叉運用，以各式各種的愛撫法，讓乳頭不會習慣同一種刺激。



女

男

女性也會很舒服

## 股交愛撫法

男性的官能感受五成來自眼、耳，而最高峰就是騎乘體位。在這個「視覺視覺及聽覺」的騎乘體位上，外加手技，再也受不了啦！

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

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

圖解  
股交  
愛撫法

## 騎乘位股交



### 扭腰

在小腹部和陰莖處上大量按摩精油，小腹與緊緊貼住陰莖，像要夾住一般，手掌包圍著龜頭握住。扭腰的時候就遮住龜頭，在視覺，感覺上都有雙重刺激！



### 收腰

讓小腹部和陰莖互相摩擦，一面收緊腰部，同時讓龜頭像從手中探出頭似地愛撫，來回幾次。萬一男性射精，就趕緊把陰莖抽離陰道口。

女  
男

※請搭配使用  
按摩精油。

图解  
愛撫男伴  
的肛門

## 用舌頭和手指愛撫



### 用舌頭愛撫

讓男方擺出她所布的姿势，雙手用力抓住屁股讓肛門露出來。從肛門前邊畫圈，畫到陰囊下方，以點診和往上舔兩種方式交替使用。嘗試前後在關鍵時刻大膽舉決的女人吧！



### 用手指愛撫

讓男方的指尖輕輕著，在中指套上保險套，外面塗按摩精油。用指腹在肛門入口輕輕按摩後，緩緩插進，深入直到第二關節，另一隻手則從下方愛撫陰莖。

※請搭配使用  
按摩精油。

女  
↓  
男

愛愛有禮識！

## 愛撫男伴的肛門

彼此坦率提出要求，這能毫不掩飾表現出享受的模樣。

要構築像這樣理想的兩人世界，就從肛門愛撫開始。

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

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



# 雙雙達到高潮的交合

第

五

章





## 愛與快感倍增的 雙人共撫交合

男性以自我為中心改變體位，只不過是小孩子的遊戲。

何不學習正確的原理和技巧，共享不同境界的快感？

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

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

採取多種體位其實是「為了讓女性享受各式各樣的快感」，因為每種體位都有「個別獨特

的快感」。

如果只是動動陰莖，根本不需要什麼體位

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

當陰莖插入陰道內時，陰道壁會根據狀況柔軟收縮。換句話說，陰道的形狀和子宮位置會因為陰莖插入的角度、深度，以及身體的方向（施加重力的方式）等條件而活動、改變。當然，這些狀況也會改變陰道壁與龜頭接觸的部分，接觸到的位置不同，女性感受到的快感種類也完全不一樣。沒錯！所謂的體位重點不在身體的形態，而是「陰莖用什麼樣的角度、插得多深」。

我至今和超過一千名女性有過親密關係，透過她們的協助，讓我得以收集大量數據資料，包括各種愛撫會有什麼樣的感覺，會帶來哪一種快感，然後進一步研究。當然，交合方面也一樣。因此，我能肯定地說，比方坐位和側位，女性所感受到的快感種類，就像用舌頭舔喉或手指輕捏乳頭的差別。

再回到一開始「交合是用男性陰莖愛撫女性陰道」的話題。

為什麼連第一把交椅的AV男星和婦產科醫師都忽略了這個事實呢？因為他們沒有把交合當成「一種愛撫法」吧。光是舔舐乳頭也有好幾種愛撫法，同樣的，用陰莖插入陰道的愛撫法也包羅萬象，而這些不同的愛撫法統統起來就稱為「體位」。

**愛撫的關鍵在於壓迫與震動**

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

以愛撫乳頭為例，如果是用手指愛撫，其實就有撫摸、捏掐、按壓、搓揉、搖晃等花樣。然而，用陰莖愛撫陰道，基本上只有三種手法——壓迫、震動和摩擦。壓迫是龜頭直挺進陰道壁時觸碰的刺激；震動則是在一、二公分的幅度，以龜頭不斷撞擊陰道壁；至於摩擦，也就是大家都熟悉的「活塞運動」。只不過，活塞運動摩擦到的只有陰道口，陰道壁幾乎不會有什麼感覺。因此，就算變換體位，因為改變的只有龜頭和陰道壁的位置，陰道口接觸的部分依舊相同，光是一個勁地扭腰擺臀，摩擦的快感其實都一樣，毫無意義。請牢牢記得，來自龜頭的壓迫和震動，這兩種愛撫才能發揮變換體位的效果。附帶一提，壓迫和震動帶給女性的快感，絕非激烈活塞運動下的摩擦所能比擬。「交合時某部分的自己其實是清醒的。」「只覺得陣陣刺痛，想著怎麼不快点結束。」「老實說，每次高潮都是裝出來的。」

這些話雖然讓男人聽了刺耳，來到我性愛學校中的眾多女性卻不吝這類告白。而且會有這種想法的人，她們的男性在交合過程中都只偏愛激烈的摩擦。這是不爭的事實。

## 雙人共撫交合的真正威力

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

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

## 坐位的享樂方式

交合的姿勢能繼續親吻、對話、擁抱的絕佳體位。

深層的插入感，龜頭與陰道壁的接觸讓彼此腦中閃過愛的電流。

「兩人沉浸在情欲的世界，忘卻了時間」這樣的境界是性愛的最高理想，如同前戲與雙人共舞，交合也需要花上一段時間。基本上，前戲和交合的時間相等，這樣比例能創造出最高水準的官能感受。也就是說，如果前戲花了三十分鐘，交合時間大致上也要比照。

交合，就是「愛的共舞」。

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

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

坐位最棒的地方，就是因為面對面，可以親吻、對話，自由自在享受任何愛的溝通方

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

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

由此可知，幾乎再也沒有比坐位更高明、更深奧的體位了。

### 真感覺



雖然支撐重量的是男性，但也能從女性獲得來自雙手或嘴巴的各式愛撫。

### ♥ 坐位的優點

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

在有這種體位下可以展現各式各樣的雙人共撫。務必避免急躁的動作，耐心嘗試各種愛撫法。

### 腰部的活動方式



#### 繞動

以腰部為支點，上半身大幅度地轉圈繞動。另外，男性上下震動腿部也很舒適，但要留意別衝過頭，一下子就射精。



#### 搖晃

如同小船晃盪的動作。男性將左手貼著女性肩胛骨一帶，支撐住身體，讓兩人上半身緊貼，以腰部為支點，活動整個上半身。不要光動腰部。

### 瞭解坐位的享樂方式

## 基礎式

### 親自感受藝術性愛的爆發力

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



## 4

增加性能量的  
亞當撫觸



女 → 男

在雙人共擁交合中，女性也應主動愛撫男性。雙手在背部左右兩側做亞當撫觸。愛撫的方向如同圖中箭頭所示，過程中別發一語，記得在鼻子呼吸時發出「嗯~」的甜美訊息。



男 → 女

輕輕搖晃的同時，手掌緊貼著彼此肌膚做掌心撫觸，然後暫停晃動做亞當撫觸。對女性愛撫仙骨和背部這些部位最有效。左手支撐身體，只用右手進行撫觸，以秒速3公分，順時針方向畫圈。

調解  
坐位的  
享樂方式

## 坐位的七大愛撫技巧

## 1

挑選情欲的  
對話

男 → 女

一旦兩人的情欲啟動，就算再怎麼難為情，也不能用不相關的廢話或說笑來岔過，這是基本禮儀。不妨聯想令人臉紅心跳的曖昧話題，只有兩人才知道的小秘密。男性也要盡情展現出「舒服的感覺」。

## 2

帶有故事性的  
親吻

男 → 女

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



## 3

敞開心房  
輕撫秀髮

男 → 女

愛撫秀髮是一種很自然的「幸福機制」。摸摸秀髮說著「好乖、好乖」，女性會因為你的愛而甜下心防，接納更深層的感官刺激。性愛就是如此美妙，只要稍微多點體貼，就會大大改變結果。



## 6 讓腦袋酥麻的甜咬

女 → 男

甜咬肌肉時，對女生輕輕咬一口的強度或許恰到好处，但這樣的力道對男生來說就弱了點，就以不太確定「這應用力真的好嗎？」的動盪咬下去，感覺像用上下排牙齒在肌肉間留下破口的程度。



## 7 禁忌的肛門愛撫

男 → 女

採坐位時女性的肛門戶洞開，加上在這個體位下完全沒辦法閉合，肛門簡直無處可逃！男性右手從外側繞到女性的肛門口，用中指或尾，輕輕繞圈揉捏愛撫，手指不用進入就有很強的效果。

男 → 女

甜吻的關鍵就是要讓對方清楚知道「被咬了一口！」不能讓對方只有被咬的感覺，在咬下之前就要有一些戲劇性的表現，先用前排牙齒抵住頸肌和僧帽肌上方，再咬下去。

## 5 敏感度大躍升的搔抓

肩胛骨

背部

雙手指甲分別立在左右肩胛骨上方，沿著肩線往腋下方向搔抓，因為這個部位沒有太多肌肉，要劃力道不要弄傷對方。

交合時搔抓愛撫也很有效。手掌與肌膚保持水平，除了大拇指以外，其他手指垂直挺立，往上搔抓。力道大約像抓蚊子咬般的強度。

男

女



肩胛骨

背部

在肩胛骨朝左右兩側輕輕搔抓，以每秒鐘移動10公分左右的速度，讓對方大腦感受指甲的動作。如果能表現出「因為太舒服了，忍不住用力抓」的感覺更棒！

一定要試試對男性搔抓愛撫，這是製造小驚喜很棒的手法，能刺激男性潛在的受虐期待。男性身體體壯，加上感覺比較遲鈍，力道稍強烈一點，有點疼痛也無妨！

女

男



圖解  
坐位  
的  
享樂方式



## 坐位的變化

### 上半身開闊坐位

互相協助抽插

互略結合讓人超興奮！

兩人雙手撐著上半身往

後傾，配合著節奏進行活塞

運動。上半身開闊坐位的優

點就在於能欣賞到彼此性器

官結合的部分。不僅男性，

女性也會因為這樣的視覺刺

激感到興奮不已。「妳看，

插進去了。好色喔！」也可

以這樣的話語配合演出。

男  
女

除了愛撫乳房、乳頭

之外，也可以從小腹

肚到大腿窩或腰際觸

或撫摸，用大姆指愛

撫揉每口包有效果。

女  
男

運用右手愛撫、按摩

乳頭，或以亞當探觸

法愛撫腳底和腳部，

讓這它與指塞進肛

之洞按摩。

♀ ♂  
50% 50%  
負載度



### 大腿交叉坐位

同樣在陰道內

也能得到不同的快感

兩人大腿交叉，上半身

坐起。這個體位很棒，除了

能插入得很深，也因為陰莖

插入角度稍微傾斜就能刺激

到側邊的陰道壁。陰道壁受

刺激的位置不同，連帶產生

的快感也天差地遠。

男性要特別感覺自己龜

頭觸碰到陰道壁的哪一帶。

即便不扭腰，也會覺得很好

感。

男  
女

用右手愛撫女性身體

右側，以觸摸小腹肚

為開端，接著對大腿

直到乳胸一路做亞當

探觸。

女  
男

對腳趾甲、大腿、小

腿紅、惡搞地亞當

探觸和探摸愛撫，愛

撫乳頭也有效果，一

邊按摩，一邊動肛。

♀ ♂  
40% 60%  
負載度



## 並腿側向坐位

兩人共享

結合之下的喜悅

這個特殊的體位像是把男性當椅子，顛覆了以往認為不扭腰就沒有快感的既定觀念。女性將身體轉成側向，雙腳併攏，緩緩讓陰莖插入。陰道壁經過龜頭一加壓，會有一種無法言喻、由體內深處發出的快感。可以微微震動。

30% 70%  
真刺激

男  
↓  
女

絕對嚴禁活塞運動，一不小心就會滑出。只要以讓肛門閉鎖的程度扭腰就夠了。另一方面，要盡情輕柔地愛撫乳房。

女  
↓  
男

與其扭動腰部，更重要的是品味性器官傳來淡淡的快感，同時主動親吻男性。這是能傳遞愛意的絕佳體位。



## 側位的享樂方式

側位乍看之下困難，實際上是意想不到的簡單體位。

因為重心穩定，能夠不慌不忙地享受各種創意愛撫。

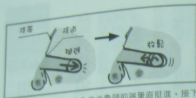
側位是男性在夾住女性單腳的姿勢下插入陰莖的體位。

它的優點是因為男性也保持橫躺的姿勢，由地板承受體重，所以非常穩定。這麼一來，不但能輕鬆扭腰，心情也能放鬆。當滿腦子都想著該怎麼扭動腰部時，根本不可能一邊觀察女性的反應，一邊調整，也不可能注意到陰莖的角度，或手口並用愛撫。因此，對緩慢性愛的初學者來說，可以把側位當成基礎體位，再展開各種體位變化。此外，由於性器官周圍緊貼部分面積大，也有助於性愛醒醜味——性能量的交流。

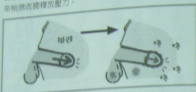
另一方面，身為女性的妳除了必備的甜咬和乳頭愛撫之外，也可使出「手指虛擬口交」，或是「鷹爪手」，強烈視覺刺激的「確認插入」等等。總之，有很多的花招可以讓活運用！

採取側位時，女性愛撫男性的秘訣是「掌握好時機做重點式愛撫」。和坐位不同，不管

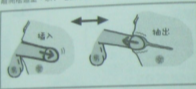
## 男性扭腰的方式



從陰道口緩緩插入，進入之後龜頭前緣筆直前進，接下來稍微施釋放壓力。



緩緩來回幾次壓迫之後，就可並用震動法。龜頭前緣不能固定位置，以1-2公分的幅度節奏輕快地震動。



產生摩擦的部位不在陰道內，而是在陰道口。因此，抽插一半也沒有感覺，要將陰壁抽出到冠状溝的位置。

壓迫

震動

摩擦

### 側位的優點

- 1 具高度穩定性，可以冷靜地做活塞運動。女性也能放鬆享受！
- 2 乍看複雜其實很簡單，也容易展現豐富的體位變化。
- 3 兩人雙腿交叉可讓腰逐漸緊縮，雙方都會很舒服！

區分使用三種刺激  
引領前往高潮世界

交合有壓迫、震動、摩擦三種刺激，配合體位可使快感倍增。側位也要看插入的角度，並列側位和直列側位多以壓迫和震動；十字側位則可享受三種刺激。

對方向未開發的性感帶，能帶來更深層的感受享受。

最後一種是男女上半身和下半身相反，也就是俗稱「松葉扇」的直列側位。在這個體位下可以充分享受平常容易忽略的腳部、亞當撫觸或搔抓，不需要勉強活動腰部，反倒樂在尋找平常花上兩小時看愛情文藝片的我們，花在彼此相愛的性行為上總計大約只有三十分鐘，大家不覺得本末倒置嗎？若能善用這容易控制活塞運動的側位，加上自己的巧思，相信一定能輕而易舉就大幅增長交合時間。

覺上具有高度刺激的體位。

首先亞當撫觸法做大面積愛撫，或是從視角慢慢進入肩膀的酥軟愛撫，都沒有比這更讓自己享受的快感來得重要。此外，這個體位很適合在過程中輕捏對方乳頭或用力抓抓大腿。

接下來介紹三種優異的側位變化，能在雙人共舞下讓彼此情欲高漲。

首先是將女性左腳夾在自己雙腿之間，以這個姿勢插入的並列側位。由於上半身和女性並列，可以用嘴愛撫乳頭，同時亞當撫觸側腹，總之是進行複合式愛撫的方便體位。

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

### 愛撫乳頭

彼此或都都好。愛撫乳頭時完全自由發揮，可以圍繞或吮右側乳頭，在舌頭離開的同時，以手指愛撫左側乳頭，再配合腰部震動的話，絕對能讓快感達到最高點！



○並列側位



男 → 女

### 亞當撫觸

女性全身上下都是性感帶，即便在交合時也別忘了這項事實。以右手對女性左側身體做亞當撫觸，尤其採行側位這種能放鬆享受的體位，配合撫觸會讓快感倍增。別用力抓乳房，以亞當撫觸法挑逗對方的心。

### 甜咬

「好喜歡妳，想把妳吃了！」這種情緒是人類很自然的反應。左手輕握住起女生右手，朝頸窩而來的部位咬下，表達這樣的想法。



### 手指虛擬口交

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



### 愛撫乳頭

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



同解  
側位的  
享樂方式

## 側位的三大類型

### 並列側位

穩定性優越！

可輕鬆進行複合式愛撫

男性雙腳夾住女性左腳，用手肘撐著，側躺在女性右方，訣竅在於讓地板支撐體重，保持穩定。龜頭前端對著陰道壁「挺進之後迅速離開」，反覆小幅度的顫動。

壓迫+震動的動作固然誘人，但若沒自信能持久，也可以像扭腰一樣搖晃，加上一點震動就很有趣。

### 甜咬

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

女

男

### 愛撫大腿

女性「有快感」就是對男性最好的愛撫，別只重視讓而忘了行動，平常就是養成習慣，能夠下意識地施展亞當撫觸法，愛撫對方。

### 鷹爪手

腳趾卷攏成球狀，伸長五根指頭的指甲，用力抓住大腿肌肉，抓住之後靜止不動，讓指甲陷入肉裡，留下印痕後再迅速放鬆，如此感覺有點痛的程度剛剛好。



### 亞當撫觸

握緊女性的腿，將一隻腳指到自己肩膀上。如果女性的肩膀較僵硬就不必勉強，可以放在男性膝上。接下來輕鬆地對大腿內側和小腿肚做亞當撫觸。

### 乳房震動愛撫

腋下與乳房相連寬5公分區域是一處隱藏的性感帶。這塊肌肉下隱藏著很敏感的神經，用中指和無名指輕點，有節奏感的刺激會讓人興奮到快發癡！

男

女



張腿十字側位

最棒。

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



貞烈度

女

男

### 愛撫乳頭

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

### 搔抓

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

### 鷹爪手

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

圖解  
側位  
的  
享樂方式

## 張腿十字側位

腰部活動随心所欲！

亞當、德永推薦第一名

除了持續壓迫和震動，

### 確認插入

右手放在交合部位，以食指和中指夾住陰莖根部，一面用性感的聲音說：「好棒哦——妳進來了♥」男生最喜歡這種感覺和聽覺雙重刺激的表演。



154





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

的正確按摩方法。

互相抱著對方腳是日常生活中



○直列側位

圖解  
側位的  
享樂方式

## 直列側位

可搭配亞當撫觸法

近年再度出現的好體位

這是俗稱「松葉扇」的體位。

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

男 → 女



### 搖抓

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

### 亞當撫觸

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



## 騎乘體位的享樂方式

重點在於時機、扭腰的方式，以及女星般的演技。

在另一半的心上深深烙印百年難忘的官能要素！

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

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

其實只要輕鬆說句：「接下來換我在上面囉！」就能從男伴手上接下主導權，但對於生性害羞又體貼他人的日本傳統女性而言，或許是個沉重的負擔。在我主持的性愛學校裡有幾位優秀的女性治療師，據她們所說：「在交合過程中當女性取得主導權時，即便只有幾秒鐘，最好能讓對方在心情上歸零。」比方說，在經過坐位或側位的歡愉之後，心想「該輪我表現啦」，不妨先發出陣陣呻吟，「啊／等……等一下」表現出自己因為「太有快感而受不了」的狀況，讓對方暫且停下動作。主動緩緩抽出陰莖，刻意花幾秒鐘喘氣，調整呼吸，接著慢慢把膀移到上方，親吻另一半。在親吻同時連帶著漸漸將全身跨坐在男性大腿上即可。到了這個階段，他應該也猜到「換騎乘位嗎？」接著只要他起身緩緩插入陰莖，就搭好了這座屬於妳的舞台。這聽起來像在說笑，但這個建議確實讓性愛學校中很多原本討厭騎乘體位的女性，沒多久都搖身一變，成了「騎乘體位愛好者」，真的是非常實用的好方法。請各位務必一試。

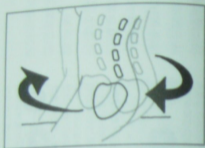
其次是扭腰的方式，事實上這一點都不難。女性刊物的性愛專題裡經常會有一些插畫，介紹採取騎乘體位時女性要不斷用力扭動腹部，這些都是誤解。因為騎乘體位的基本並不在於活塞運動，本書會有詳盡說明，不用擔心！

讓男性敏感度三級跳的祕密，就是妳主導的舞台演出。此刻的妳，是在舞台中央聚光燈焦點的歌舞女郎。從跳著小步舞曲的楚楚可憐芭蕾舞伶，搖身一變，時而釋放出淫亂的雌性本能，時而擺出女王莎樂美的殘酷眼神脾氣情人，請自由發揮個人風格，將豐沛的愛意展現得淋漓盡致。



### 來回繞動

以腰部上方（腰椎第二、三節）為支點，光靠下方來繞轉，子宮頸與龜頭相互繞繞，快感會如同轉轉中的鑽石閃閃發光。



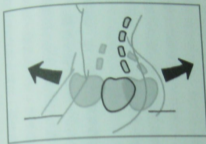
### 上下活塞運動

簡單說就是男性會有的活塞運動，如果以這個動作為主，女性得到的快感其實不大，而且會非常累，當做運動點數就夠了！



### 前後扭動

用髖部種種支撐重心，以腰部上方為支點固定上半身，僅用腰部以下像搖籃一樣前後扭動。拋棄摩擦陰道的想法。



#### 訣竅與重點

不需要像男性一樣的活塞運動，不用摩擦，只要以「腰椎第二、三節」前後左右活動，像搖籃一樣來回搖

擺才是正確的活動方式，要記得，活動的目的不是「為了男性」，而是「讓自己舒服」！

#### ♥ 騎乘體位的優點

- 1 由女性掌握主導權，以自己的感性將性變化為藝術！
- 2 子宮頸和龜頭相互搓揉很舒服，是只有這個體位才能領略的快感！
- 3 善用騎乘體位的女性，男性不會輕易放手！妳的價值將一舉雙升。

感。這讓男性也樂在其中！

#### 圖解 騎乘體位的 享樂方式

## 女性扭腰的方式

### 其實對女性來說 這非常舒服

如果以為這是為了男性著

想，真是天大的誤會。因為子

宮頸和龜頭在不斷地相互搓揉

下，會自行創造快感。了解狀

廠的話，甚至會陶醉其中，忘

了另一半的存在，繼續探索快

感。這讓男性也樂在其中！

圖解  
騎乘體位  
的享樂方式

## 性感首選七大招式

### 基礎式

來回繞動搓揉  
藉此找尋快感

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

男  
女

對男性而言，最重要的是，發出舒服的聲音。女性其實也希望能有白帶。此外，可以用雙手支撐女性繞動其他活動。

女  
男

一旦掌握到訣竅，腰部動作就很自然。其他那些小花招都不需要，就像單純找尋舒服的感覺，隨心所欲，把動作轉變化。



### 反拱上半身

發現官能新大陸！  
目睹結合讓男性大興奮

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

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

男  
女

對女生大腿做空當擺動，或以指腹緊貼陰莖搓揉都很好。只不過千萬別成了和女性對抗的「愛撫大戰」。

女  
男

這是最容易掌握的姿勢，很舒服的體位，記得使出細功細作，讓男性可以清楚看到兩人合體的狀況，不需要太多刺激。



162 第5章 雙雙達到高潮的交會

## 深擁

女性主導的正常體位

一舉廢獲他的心

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



男  
↓  
女

女方完全前傾時可以親吻，或對背部做亞當擺擺。當女性上半身稍微抬起來之後，不妨以鷹爪手揪住屁股，或是搔抓大腿。



女  
↓  
男

除了發出不規則的呼吸，用動盪盪長髮的表演之外，也可以用亞當擺擺法愛撫男性的臉和胸部，輕捏乳頭也會讓他敞開心。至於體事，就完全交給男生承受。



## 面對面如廁姿

較進階的體位

情欲高漲下不妨試試

這個體位可以讓男性將陰莖進出的狀況看得一清二楚，在視覺上造成強烈刺激。

女性用腳底和搭在男伴

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



男  
↓  
女

女性的陰道其實沒有太多感覺。可以愛撫乳頭或陰蒂幫助她得到快感，將心愛女人如廁的姿態模樣深深烙印在

女  
↓  
男

上下活塞運動非常耗體力，累了就躺椅搖晃腰部休息一下。在腰圍裡可以看著鏡子裡放盪不羈的自己，一定會忍不住興奮起來。



## 背對如廁姿

離性本能淋漓盡致  
充分品嚐陰慾滋味

這也是以以上活潑運動為主，但因為有雙手撐著保持平衡，穩定性較高。重點是能完全將對方拋在腦後，就這樣忘記我地浸淫在快感中！對男性而言也是一種官能享受。此外，女性直接將兩腳伸進男性打開的雙腿之間，也是值得推薦的體位。

## M字腿背對

針對大腿內側和小腿肚  
由男性施展各式撫觸！

從基礎式衍生，女性換成背對的體位，腰部的動作還是跟基礎式相同。

這個體位對男性而言，最開心的就是大腿上能充分感受到女性屁股的分量。在柔軟且帶有重量的屁股壓迫下，有一種說不出的舒適，同時還會激發一股疼愛之情。此外，女性坐在自己身上的感覺也帶有刺激性。



○ 體位動作

男  
女

雙手扶著女生屁股，幫助活動。可以用中指抵住女生暴露的肛門，繞圈愛撫，點燃女性的M性之火。

女  
男

讓自己完全成為野生的雌性動物，不受任何原則束縛。盡情地讓小陰脣在男伴大腿之間摩擦，自由喜樂。



○ 體位動作

男  
女

雙手對腿部內側做亞當撫觸，也可使出手掌緊貼的掌心撫觸，別讓背對的女性覺得孤單寂寞。

女  
男

女性直接將上半身往前倒，就可讓男伴清楚看到交合的部位和肛門，興奮度大提升。彎曲腿部的話就成了背對如廁姿體位。





圖解  
騎乘體位  
的享樂方式

## 十字架

長了陰莖的長椅  
不但舒服還很療癒

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



男  
↓  
女

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

女  
↓  
男

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



## 飯店御情術

第

六

章



提升敏感度的

## 御情術

在御店裡，請把文件當作公主，女工要小心冀望伺候。

這不是什麼道德建議，而是因為這將帶來性愛中的激情尖叫。

請翻到下一頁，迅速瀏覽「開房到退房的流程與重點」。這是我實際反覆與超過一千名女性接觸後，整理歸納出的一套系統，堪稱史上最強的「開房休息教戰手冊」。你一定沒看過像這樣的教戰手冊，包括得先把浴室備品從包裝袋中取出歸位、比女生先出浴室等等。一些乍看沒什麼的「細微體貼」，累積起來就是左右女性在性愛中感覺是好是壞的重要關鍵。這絕不是危言聳聽。

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

一來，她放再也離不開你了。我說得一點都不誇張。

對於希望帶領女性奔向感官天堂的男性，有一點必須牢記在心。

那就是「從開始約會的那一刻起，性愛也同時展開」。

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

男性站在右側，右手繞到後方握住女性的右手。這時候，要把自己左手臂放到女伴右手臂後方，從側面看來就像兩人並肩散步。這麼一來，自己的左手臂應該可自由活動，就用左手隔著衣服對女伴的仙骨、背部、屁股等部位做亞當撫觸。尤其是仙骨，因為這裡是性能量的製造工廠。像這樣邊散步邊談笑之間，也不斷慢慢做著亞當撫觸，能確實達到撫慰的效果及性的刺激。

別忘了，亞當撫觸的部位還有頭髮、左肩、左手臂。

訣竅就在於放鬆肩膀的力量，態度輕鬆自然，當然還需要持續不斷。

如果把左手伸到前方，在比較窄的巷弄中還可以一前一後地走，擁抱親吻也沒問題。當然，這些時候右手仍舊要握著女生的手。這簡直就是親密愛侶最理想的散步方式。

0:30

回家！

- 1 卸妝巾、浴袍、牙刷等從包裝袋中取出，一一歸位。
- 2 清潔很重要。先刷牙。
- 3 別看女生敞口的樣子。
- 4 回寢室換上浴袍。
- 5 「我先進去，妳也快來啊！」先行進入浴室。
- 6 把浴室燈光調暗。
- 7 有泡澡劑的話可以先加入。
- 8 在女生進來之前先沖好澡，坐進浴缸裡等候。
- 9 如果遲遲等不到，可以催促一下「快來呀！」
- 10 女方進來之後別緊盯著不放，即便是自己的太太也一樣。
- 11 「簡單沖一下就進來囉，之後再洗就好了。」

## LOVE POINT



交合一段之後，再為女性來一次口交。最妙的是，通常女性這時會交足最興奮那一個「高潮極口交」可是隱藏的秘技。



把裝在塑膠袋裡那些消毒過的杯子、牙刷和毛巾都一一折好歸位，方便取用。對於你的貼心舉動女生會很感激。

0:00

START

開房  
飯店  
對情術開房到退房的  
流程與重點

進房（適用於摩鐵）

- 1 關掉房間裡的成人電影。
- 2 輕聲播放爵士樂。
- 3 拿衣架幫她把外套掛好。
- 4 端杯飲料給她。
- 5 在浴缸放熱水（四十度）。
- 6 跟女生一人在床上，一人在沙發上，保持一段距離聊天。
- 7 開口邀她「一起洗澡吧」。
- 8 確認浴缸中的水溫。



172

預備上頁

0:50

- ① 以從後方環抱的姿勢讓女生進入浴室。
- ② 「皮膚好滑嫩啊！」像這樣讚美對方。
- ③ 輕輕擁抱之後，自然而然進入愛撫（從PI78的基本方式開始）。
- ④ 愛撫之後，再繼續洗澡放鬆。
- ⑤ 「你要洗澡的話我先出去哦！」由男性先離開浴室。
- ⑥ 把寢室的燈光調暗。
- ⑦ 將爽身粉和按摩精油準備好在枕邊。

0:00 START



女性興奮度  
0:00 START

100  
80  
60  
40  
20  
0  
-20  
-40  
-60  
-80  
-100

3:00

2:50

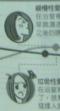
2:30

GOAL

- ① 躺在牀上，將棉被掀開一半等候女生。
- ② 請女生關掉浴室和洗手間的燈，邀請她上床。
- ③ 女生一上床後，就用彩虹虹親吻正式拉開序幕。
- ④ 經過亞當撫觸、口交、G點愛撫之後，才進入交合。
- ⑤ 享受過一次交合後，暫且抽出陰莖，牽著女生往洗手間。
- ⑥ 利用鏡子進行交合，在視覺上也會令人情欲高漲。
- ⑦ 維持背後立姿的體位，兩人合體回到牀上（在PI78說明）。
- ⑧ 這時候為女生獻上第二次口交將效果倍增。
- ⑨ 切換回正常體位，全心全意邁向終點。
- ⑩ 不需要後戲，讓女生枕在手臂上，兩人舒服小歇。
- ⑪ 拿面紙將用過的保險套包好，丟進垃圾桶。
- ⑫ 保留點時間從容退房，也是對女性的一種體貼。



0:20



你所不知道的

## 浴室愛撫的奧義

床上風潮的秘密就藏在浴室裡！

上海一場高電影價催提高數倍的精采預告。

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

這種行為就等於眼睜睜扔掉通往高潮的門票呀！

把原本單純的例行流程一舉變成「最接近天堂」的沐浴時光吧！

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

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

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

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

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

此外，還有幾個要注意的地方。首先是熱水的溫度。在浴缸中愛撫大約十五分鐘，這時候不管誰熱暈了都沒戲唱，尤其男性比女性先泡在浴缸裡等候，必須非常小心。一般泡澡的水溫大概四十二度左右，但這種狀況下建議不要超過四十度，稍微溫溫的就行了。萬一在女生進入浴缸前就有頭暈的感覺，可以先坐在浴缸邊，加入冷水調整溫度。

圖解  
浴室愛撫  
的奧義

## 基本方式

熱水維持在  
微溫的四十度  
以後抱的姿勢迎接她

女生進入浴室後，請她鬆  
單沖一下身體就可以進到  
浴缸。以從後方擁抱的姿  
勢，男性上半身緊貼著女  
生的背部。在浴缸裡愛撫，  
重點在於獲得精神上的快感，藉由  
溫柔的愛撫傳達對多麼珍惜、情愛  
對方的心意。



3



雙手自然所及的範圍即  
可，就像在幫大腳，注意  
不要流於一般的按摩！

輕輕撐起女生上半身  
雙手在背後做  
亞當撫觸

慢慢地把她上半身往前推，讓  
她稍稍往前坐之後，雙手輕輕  
愛撫背部。將掌控愛意都灌注到  
指尖上！藉由愛撫背部，女生會  
發現「從頭到腳他都愛我」，心  
中不斷擴大對後續發展的期待。



2

先從大腿、乳房、乳頭  
輕輕做亞當撫觸

還是浴室愛撫的關鍵點，能不能一舉  
讓女性進入情欲模式就看這時候。  
「皮膚好怪哦！」「真可愛！」像這  
種不宜連聲讚美、祝詞稱羨，但切  
記絕對不要說句話，要讓她認為「可  
以把整個女人交給你」。



乳頭

輕輕乳頭，或是用中指輕揉，即  
使女生發出「啊～」的嬌喘也不  
能再加強，保持「待會保證讓你  
更舒服」的心情。

大腿

分別對大腿的內外側進行亞當撫  
觸。由於有熱水的助力，很容易  
貼著肌膚撫摸，但仍要盡力保持  
接觸約好的撫摸。



乳房

像是要愛撫肌膚周圍的熱水一  
般，以輕柔的撫壓來回約3次亞  
當撫觸。指尖就在「邊差一點  
點」的時候停下來。



女性的  
好一舒服心得

「先前緊張的心情瞬間變  
得輕鬆點，想到他這麼溫  
柔地深愛著我的身體，忍  
不住哭了。」

(妻子，25歲)





6

親吻同時  
也對背部做亞當撫觸  
撫慰女生

這個階段，背部亞當撫觸可以不用太講究手指的軌跡。不過，還是要嚴格遵守有節奏的撫摸和秒速三三三的心拍大原則。儘可能自然流露愛情的情緒，也別忘了愛撫製造性興奮感(腰)，以輕鬆的親吻和背部愛撫交響對方的心。



女性的  
好一舒服心嚮

「光在入口輕輕觸碰就讓我癡迷了，停下來時我不想想，真就這樣？這個讓人心曠神怡的方法真有效~」  
(余美，28歲)



到這個階段第一次接觸女性性器官，觸碰時要像是面對價值一億萬的名畫，態度千萬要慎重。此外，總不要一廂情願認為「女生只要一碰就會呻吟」，就算沒表現在聲音或表情上，一樣很有感覺，所以不用太在意反應，以輕輕打拍子的程度即可。

圖解  
浴室愛撫  
的奧義

恢復後抱姿勢  
愛撫大陰唇、  
小陰唇和陰蒂

4

大陰唇

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

小陰唇

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

陰蒂

用一根中指以微弱的撫摩，微微震動愛撫。這時切忌不要撩開包皮，來回晃動1~2分鐘。



女性的  
好一舒服心嚮

「這輩子第一次的肛門愛撫讓我臉紅心跳，卻有一種說不出來的興奮和快感，即過神來發現自己居然忍不住就扭起來，真害羞~」  
(由梨，31歲)



把右手繞到後方  
用中指愛撫肛門

到了這個階段，女方完全沉浸在前所未有的纖細而深層的快感與情緒空氣中，而且身心都因為自己腦中對性愛領域的期待而騷動。接下來觸碰在精神上有更高快感的肛門，以中指擔任，輕輕直進愛撫。

7

8

讓女方上半身仰躺  
吸吮泡在熱水裡的乳頭

吸吮應初浸在熱水中的乳頭，跳起吸吮乳頭，也可以用舌頭攪動。在口中揉弄乳頭，也可以用在舌頭攪動。在熱水中吸吮乳頭是一種有別於日常生活的興奮，能在腦中轉化為性的刺激。但記得這個步驟也只能是一個過程。



換成面對面擁抱姿勢  
進入亞當親吻&  
開始親吻

5

180

亞當親吻

這時輕輕的一吻反而有極佳效果。先由雙唇的亞當撫觸充分享受那份纖細的感覺。

開始親吻

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

當對方身心放鬆後，接下來轉向面對面的姿勢，進階之後兩人絕對意不滿足緊密接觸，就是為了在這一剎得到最大感動，千萬注意可別一不小心就把唇壓成硬蛋女生體內，記得把唇壓成硬蛋。





回解  
浴室愛撫  
的奧義

接下來兩人暫時分開  
以亞當撫觸愛撫大腿和側腹  
挑逗女性

9  
男男女女之後，亞當應抓住亞當的腰，  
女性會有種早秋豐姿的感覺，「果然還是  
這一套。」所以這時候兩人分開反而會有  
很棒的效果。要是對方因為難為情，開始  
說些不相干的話，就低聲建議：「試著把  
精神集中在指尖觸摸的感覺。」維持大概  
一分鐘。



10  
這次竟然從下面進攻？  
在熱水中往上撫弄  
陰唇和陰道口

先用食指、中指、無名指三根指  
頭，從下往上以類似拍手的方式，  
盡量小聲響和大聲響，該敲就在於  
和熱水一起輕輕往上撫弄，在手指插  
放進指頭之前連續做三十秒左右即  
可。如果是陰道口比較緊的女性，  
加上輕輕按摩就能有效讓陰道口放  
鬆。



緩緩放進中指  
輕柔愛撫G點  
擴大對交合的期待

11  
將中指緩慢插入陰道，到第一指  
節。指尖往前彎曲碰到肋骨，柔軟  
的部分就是G點。以第一指節為交  
點，輕輕移動這裡，節奏比在床上  
愛撫時慢會更舒服。就在對方請  
求「還想要」時給出一段落，記得  
要先修指甲。

女性的  
好~舒服心得

「在心儀難耐之中，  
終於進入那裡！極極  
的震動簡直讓人舒服  
得受不了，不行了，  
快瘋了~」  
(茜子，34歲)



12  
把女生的屁股  
移到自己腿上  
只讓性器官浮出水面  
為她輕鬆口交

即將進入浴缸愛撫的高潮，把女生  
的屁股移到男生大腿上，保持穩  
定。固定在女性性器官露出水面的  
位置後，用兩手的大拇指指開陰唇  
包皮，為女生口交，口交的基本  
原則要「以減輕她的觸感為優先  
行」，但這時要把速度減慢一半。  
在不讓對方達到高潮下，緩慢維持  
一分鐘。



## 女性服务男性的 浴室爱抚技巧



### A 讓男生坐在浴室小椅子上 從後方輕弄乳頭

乳頭是男界陰莖以外，另一個容易有快感的珍貴性感帶。讓他在浴室的小椅子上坐下，先幫他輕輕沖洗全身。用已沾滿肥皂的乳頭的胸部緊貼他的背後，一面把手指到前面愛撫他的乳頭。扭動胸部的同時，把臉貼近他耳邊低語：「假如頭也很舒服吧！你看小弟弟弟在抖動！」想必他也很高興。



### B 讓男生坐在浴缸一角 獻上國王口交

讓男性雙腿併攏，坐在浴缸一角，同時為他口交。對於性愛什麼自信的男人來說，可以對他展現出一為他口交的同時逐漸興奮的「目」。不過，如果這時一下子讓他進入高潮就泡湯了！這個姿勢的目的不在於肉體上的快感，請把重點放在氣氛上的感官享受，看到女生對自己的小弟弟愛不釋手，男生會特別開心。



### B 善用情趣小椅子 施展連行家都呻吟的超猛絕招

如果浴室裡有情趣小椅，絕不能就這樣放過！一定要妥善利用。「這什麼啊！好怪的椅子啊，你坐坐看看。」讓男方坐下後就開始愛撫。在他背部塗上肥皂泡之後，利用掌心揉搓法，手掌緊貼，一邊為他清洗，然後漸漸把手往上移，從後方輕撫肛門、陰囊和陰莖根部。

### P 相偕前往愛與歡樂的世界 一舉獲得魔法魔毯

比較有規模的摩羅有的會準備乾淨的浴室磁毯，讓他的腳踩在磁毯上，用乳液或按摩精油，在遊戲的心情下嘗試探尋快感性感帶。讓他的腿曲一彎，腳，對露出來的肛門、陰囊等部位輕輕做愛撫撫觸，也有很棒的效果。認真玩遊戲才會有意思。即便男方大抵二十歲，此刻你也要想像自己是大姊姊、前輩、主管，羞發出他體內的M情節。



185 圖6-6 飯店浴槽前

## 利用洗手台的交合技巧



**鏡面反射下快感增四倍  
展現出性感放浪的模樣**

**A** 在床上海受過各種體位的交合後，輕輕挪出浴室，溫柔地牽著她到洗手間，以背後立姿的體位，讓兩人出現在鏡子裡，這也會讓女生很興奮。即便浴室中有鏡子，但在洗手台的鏡子前交合會感覺跟脫口常生活，刺激也隨之倍增。重點在於把臉靠近她的臉和耳邊，讓兩人的表情一起出現在鏡子裡，別忘了悄悄說些淫語呢。



**緩慢性愛奔放自由  
趁機會試試歐性的做法？**

**B** 完全展現本性，以自我為中心的性愛是放浪性愛，但若兩人一起享受歐性性愛就沒問題。比方說，圖中介紹的這個體位，從側面看來感覺是「充滿歐性的性愛」，非常淫穢挑逗。女生一手扶著洗手台，另一隻手撐在旁邊牆上。沒有雜音的話，就要連續多次，別讓女生害羞。如果對方在意歐凸的腰部，就跳過這個步驟，這也很重要。

**B** 女生可以彎曲膝蓋  
讓插入角度多變化

女方彎曲膝蓋，可以享受比直立時更深更激烈的交合。或是讓女生上半身前傾，改變骨盆的角度，能插入得更深。若過彎曲髖關節上半部器官享受之後，充滿歐性的性愛保證讓她達成高潮。話說回來，即便再激烈，「比較害羞」這種對羞恥和興奮更有快感」。因此小編想問你後就快會讓對方更喜歡。過程中要小心別讓女生的陰道回水乾涸。

**B** 坐在洗手台邊緣令人興奮  
咦？在這種地方做嗎？！

在洗手台水槽邊掛一條毛巾，讓女生坐上去後，緩緩插入陰道。「用這種姿勢」除了讓對方感到意外，手腳傳來的手洗手台的觸感和促進陰道的充血，兩者都會讓女生的胸袋大震地顫。男性雙手支撐在女性膝部，如果女性的恥骨較圓隆，臀部姿勢正確到洗手台，姿勢不穩，就要用力量支撐她的臀部固定好，重點是絕對不要乾預行事。





## 沙灘！

心跳加速的夏日大冒險！  
大浴巾下的暗潮洶湧！

蔚藍大海、白雲晴空，穿梭而過的性感！和開放的氣氛呈現完全對比，在大浴巾下上演著私密的雙人共撫。準備2~3條厚厚的大浴巾，按摩精油則是必備品。也別直接在沙地上愛撫。

# 夏

實用附錄

## 四季出遊的 雙人共撫

旅行是戀愛的特刊★

在空調舒適的房間裡感覺很棒，  
但既然生活在四季分明的國家，  
偶爾也要試試戶外的雙人共撫！  
找個遊人耳目的地點獨自享受吧♥

### 划船！

上半身裝模作樣的約會  
下半身大騷動～

划開小船，和其他人保持一段距離，船身以下的部分最好不要讓人看到。在不穩定的小船上享受雙人共撫，愛的小狀況不斷，趣味十足！假裝不經意地帶著按摩精油出門吧！

# 春



# 冬

## 露天溫泉！

愛撫同時吟詩作對  
品味情趣的成人性愛

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



## 電影院！

藝術之秋當然以此為首選！  
建議列入上摩鐵前的行程

這是我極力推薦的外出雙人共撫地  
點。在觀眾稀少的戲院，電影一邊  
放映，慢慢享受彼此的愛撫，滋味  
特別不一樣。雖然只能用手愛撫，  
但接下來上摩鐵時一定會點燃熊熊  
欲火！

# 秋

實用附錄

四季出遊的  
雙人共撫



極致挑逗：雙人共撫全圖解120招 / 亞實·德永著；葉章利譯；  
— 初版 — 臺北市：究竟，2011.09  
192面；14.8×20.8公分 — (第一本：31)

ISBN 978-986-137-145-0 (平裝)

I. 性知識  
429.1

100013318

THE GREAT PUBLISHING GROUP  
圓神出版事業機構  
www.booklife.com.tw

究竟出版社  
ATHENA PRESS

http://www.booklife.com.tw

inquiries@mail.eurasian.com.tw

第一本 031

## 極致挑逗——雙人共撫全圖解120招

作者 / 亞實·德永

插畫 / 岡村透子

譯者 / 葉章利

發行人 / 趙志忠

出版者 / 究竟出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

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

郵撥帳號 / 19423061 究竟出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 連秋香

責任編輯 / 劉珈路

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 陳熾禎

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 連秋香

排版 / 莊寶銘

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄泮律師

印刷 / 祥泰印刷廠

2011年9月 初版

2013年4月 15刷

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

© Adam Tokunaga 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.

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

本講談社書面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿製或轉載。

定價 250 元

ISBN 978-986-137-145-0

版權所有·翻印必究

Printed in Taiwan

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換



前所未見的性愛指南，告別單方面進行的性愛模式！  
雙人共撫×時間×地點×花樣＝創造兩人愛的爆炸小宇宙！

最高層次的感官享受，必須和另一半一起實踐！

性愛沒有所謂的主導者，而是應該兩個人開心的一起享受。

請男性放下矜持，讓女性感受到你的快意。請女性用心學習，用自己的雙手帶給男性歡愉，妳將讓自己的快感攀升到最高等級。

### 女性讀者這麼說

- 我買這本書，不是因為我們之間沒了新鮮感，而是想讓我們的愛情更深、更牢，我想進一步提升自己的技巧，讓男友更快樂！  
～YU
- 亞黛老師的技法會讓人癡癡欲試，也想叫男友試試看！最後的「飯店劇情術」馬上就能學起來，期待上學課時男友會照著書中介紹的方式來！～明美
- 說到雙人共撫，很多人可能只會聯想到「69式」，但本書介紹的各種技巧，讓人不禁讚嘆「居然還有這麼多種變化」！從女性角度來看，我會很想試試「調情繃紙式」系列。大家不妨與另一半一起翻看看書中的插圖，討論「今天就試試這個吧」，打破一成不變的性生活！  
～vanilla ice
- 托這本書之福，在床上時男友也會發出聲音喘息著！聽著他的喘息聲，我也越來越興奮，真真實實體會到緩慢性愛的美好。  
～今日子

### 男性讀者這麼說

- 這本書其實是女友先買來的，約會時就把書放在枕邊一邊套照，嘗試裡面介紹的招式，真是一大享受啊！  
～性器人
- 亞黛技巧這次有爆炸性的大公開！我和女友就是因這本書而更深爱彼此，相處上也更愉快。  
～habuhabu falcon
- 一直以來，我們都以為性愛是某一方先對另一方進行愛撫，然後再互換，若能放棄這先入為主的觀念，就會看到一個全新的世界。我和女友像玩遊戲似的嘗試「雙人共撫」的招式，真的很愉快，也很舒服，我們兩人都很感動，誠心推薦給重視兩性溝通的男女。  
～by rakko 3

ISBN 978-962-237-345-0 [ 429 ]



9 789621 371450

