

®

家庭 FAMILY

家庭 期刊 集团 荣誉 出品

家庭书架

感动中国亿万女性的情感故事

性趣盎然

渴望激情的性爱时分

做爱，你怕什么
我终于改变了丈夫的床上“霸权主义”
前半夜同房，后半夜分床
到了高潮你就叫
按摩，是唤醒妻子性趣的良方
性爱在房子的变化中精彩上演

海天出版社

JIA
TING
SHU
JIA
家庭书架

家庭 FAMILY

——中国家庭文化建设的探索与实践——

性趣盎然

欲望激情的
爱时分

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性趣盎然 / 家庭杂志社编

深圳: 海天出版社, 2004.6

(家庭书架·情感丛书)

ISBN 7 - 80697 - 213 - 7

I. 性... II. 家... III. 纪实文学 - 中国 - 当代

IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 048650 号

-
- 责任编辑 杨宏英 胡小跃
责任技编 卢志贵
出版发行 海天出版社 (深圳市彩田南路海天大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>
出 品 家庭期刊集团
出 品 人 徐春莲
总 策 划 郑 谦 张演生 李育舟
美术设计 孟凤华 杨 科
电脑排版 周俏茹 陈 杨
制 作 ◆◆ 李婧工作室
经 销 全国各地书店
印 刷 广州家联印刷有限公司
版 次 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
开 本 880 m m × 1230 m m 1 / 24
印 张 8
印 数 1-30000 册
字 数 15 万
定 价 14.80 元
-

(本书部份图片未与原作者取得联系, 请见书后与家庭期刊集团联系, 以奉稿酬。)



LOVE 的主题乐园



001 策划激情就这么简单 / 菲菲

那内衣勾勒出我柔美的线条，再加一个媚眼，连我自己都被镇住了：镜中的女子是从聊斋里走出来的狐仙？

004 把丈夫改造成良“性”情人 / 黄河谷

如果你爱着伴侣，如果你希望爱情更丰润，那么，不妨制造一些情节、情怀，提高婚姻情商，把配偶改造成高温情人。

008 性爱在房子的变化中精彩上演 / 千枚天明

011 燃烧的时刻，女人要带电带风 / 王秋华 黄点兵

性爱中，男人同样喜欢看到太太激动燃烧的模样。如果妻子只是一味地无动于衷，丈夫一定会觉得没劲……

016 从车里做爱回归家庭“作业” / 关玉 邓洁明

这一夜，丈夫似乎迷上了这种刺激的方式，一改往日喜欢关灯做爱的习惯，为丈夫留了一盏橘黄色的壁灯……



020 前半夜同房，后半夜分床 / 小任 罗西

前半夜同房，后半夜分床，有张有弛，合分有致。这种浪漫有一种美妙的距离，还有一丝鲜美的依恋……

023 爱妻拯救，他跳出性变态苦海 / 刘江临 文心十

031 桃花谢了，只为那解不开的“恋父情结” / 王恒

041 手机，我们的性爱武器 / 兰莓

当夫妻出现“审美疲劳”的时候，不妨借用手机做性爱道具……





044 按摩，是唤醒妻子性趣的良方 / 小方

当我手掌移到她的大腿内侧时，她屈起腿本能地想挡住我的手，被我轻轻推开后她脸红了……

047 性无能，才是男人的真正尴尬 / 张新

054 妻子的这份“美丽”让我如何消受 / 季康 彭大方

如果有一天突然发现自己一直十分欣赏的太太并非天生丽质，而是“假美人”，你会有怎样的感受？

060 报复出轨丈夫，我输得更惨 / 雪月 王毅

069 睡前，丈夫要她跳脱衣舞 / 邓洁明

她以为丈夫要在沙发上做爱，没想到他只伏在她的耳边悄声说：“你把衣服脱了吧，我想看你光着身子跳舞。”

072 巧妙化解婚床不能承受之“压” / 苏琪 罗克

075 婚内强奸，悲苦难诉泪成河 / 程明

084 夫妻间的隐秘游戏 / 任晶

回到家里，我们完全去除职业习气，将自己变成各种角色，玩那一个个属于……



087 婚姻，请给性爱留下空间 / 岳勇 林润翰

无性婚姻令人同情，但向婚外寻找性伴侣，会带来难以想像的结局……

090 网络工程师的性怪癖 / 余青 张洁影

097 做爱，你怕什么 / 嘉婷

情爱与性爱是相辅相成的，只要夫妻相爱，就可以由无性转变为有性。



103 丈夫的爱让我不堪重负 /刘柳 沙金

110 我终于改变了丈夫的床上“霸权主义” /阿雅 罗西

我可以满足他对“权力”的追求和大男子主义的征服欲，但他也应该尊重妻子的性喜好、和她的分享快乐的希冀……

115 诱出害羞妻子的性感受 /张 晓

119 他怀疑妻子性变态 /周正献

恋痛是夫妻性爱中的小嗜好，无须大惊小怪，但具体施痛时要把握好尺度。



121 “野蛮”妻渴望“强悍”丈夫 /黄 洋

125 枕边，请不要过分端庄 /罗 西

妻子继续采取“吊足对方胃口”的恋爱战术来对待婚后生活。是否能最大限度地吸引丈夫，激发他昂扬的“斗志”？



130 四个小花招，驯服“强”丈夫 /谢玲玲

133 性，不是爱的惟一武器 /黄点兵

许多男人以为，在床上多做些“体力活”就万事大吉，其实，那不过是自以为是的男性“真理”。

136 后悔！我真不该那么粗鲁 /丁 飞

一个有情有欲的女人，总还是喜欢丈夫床第之间的体贴、温柔，喜欢夫妻生活中会“烹调”的那种“厨师”。

141 缠绵拥吻 45 秒 /如 茵

原本不太懂得接吻的丈夫似乎一夜间就极为娴熟地掌握了要领，他进步神速的原因是什么？

144 我给刻板丈夫发射“性号弹” /白 云





147 与刘德华同龄，她的“性”致正浓 /杜太太 罗西

或许真的是我要的太多了。人到中年了，是不是该调整一下心态、改变一下性行为？毕竟长发飞扬的年龄已成过去……

150 女人不再沉默 /董秀兰

与其占有他的身体，不如占有他的心灵；与其捕捉他的肉体，不如把他的兴奋点叫醒。

153 让丈夫第二天舒服一点 /棋子

156 “洁癖美女”如何改善“性趣” /川子

太太是看琼瑶言情小说长大的，先生是看A片“开窍”的，他们的结合会有什么问题？

159 午夜的甜蜜阴谋 /华婕

不成熟的爱说：“我爱你，因为我需要你。”

成熟的爱说：“我需要你，因为爱你。”

162 性障碍，夫妻反射性“传染” /饶萍

165 夜晚是白天的后戏 /陆青 罗西

性爱，不只是晚上的“作业”，从白天就得营造气氛，沟通与信任一样也不能少。



168 侦破老婆迷恋健身的秘密 /汤礼春

171 老夫少妻的情爱与性爱 /水小米

179 割舍无性婚姻，我心如刀绞 /何虹 鲁克

他挥了挥手，猛地咬住嘴唇，转过脸去。那一刻我心如刀绞，泪水奔涌而出：“对不起……”

策划激情就这么简单

菲 菲

胭内衣勾勒出我柔美的线条，再抛一个媚眼，连我自己都被镇住了：镜中的女子是从聊斋里走出来的狐仙。



我大学毕业的丈夫先是当记者、编辑，后辞职当职业作家。“颠倒黑白”对他来说，已是家常便饭：早上，我出门上班时，他还在打呼噜；晚上，我关掉电视睡觉时，他还对着电脑“吞云吐雾”，看着他神情专注的背影，我只好极不情愿地合上眼睛。这样年复一年，我越来越觉得家里的生活像一潭死水。

我经常想，我有着正常的欲望，这种一潭死水的状况一定要改变，我和丈夫能不能重温曾经的缠绵悱恻？至少不能局限于那张睡了十几年的床，不能局限

于每次不超过 15 分钟的应付式“作业”……但怎样才能把自己这种想入非非的点子灌输给那书呆子丈夫呢？怎样才能让丈夫了解我的欲望和激活他的“性”趣呢？

其实，说丈夫是书呆子并不准确，在他的小说里多的是风情万种的鲜活人物，他笔下的情种多次吸引着我，可见他并不是不懂风情的呆子。

一番苦想后，一个大胆的主意涌上我的心头：丈夫对紫色情有独钟，我何不投其所好呢？我想起谈恋爱时曾无意间买来一套紫色裙子，他赞不绝口地兴奋了好几天，遂决定给自己来一次包装，用他喜欢的色彩和我的魅力唤醒他的“性”趣。

第二天，我约好友上街，选购了一套价值 500 多元的紫色内衣，还买了一套床单、被褥和一大包玫瑰花瓣。

回到家，我试穿那套内衣。那内衣勾勒出我柔美的线条，再抛一个媚眼，连我自己都被镇住了：镜中的女子是从聊斋里走出来的狐仙？

睡觉前，我把新床单、被褥铺好，把室内灯光调得很暧昧，再播放轻音乐，一切都按我的策划进行。洗完澡后，我穿上那套狐仙一样迷人的内衣，浑身散发着玫瑰的清香。我又重新放水，并在浴缸里撒上玫瑰花瓣，然后悄悄地凑到丈夫身边，双手环住他的脖子，像恋爱时那样，将双唇印在他的额头上。丈夫先是一怔，然后直勾勾地盯着我，好像看当年的新娘。他随手关掉电脑，深情地说了一句我一生都不会忘记的话：“美人，等着我！”然后溜进浴室，躺在我为他准备的泡着玫瑰花瓣的浴缸里，要我为他擦洗……

次日，丈夫在我出门时含情脉脉地对我说：“老婆，中午可要按时回来啊，我等着你！”

中午一下班，我就往家里赶，还给丈夫买了一瓶他最喜欢的米酒。嘻嘻，没想到丈夫也给我以惊喜：一踏进家门，我就听到悦耳的轻

音乐声，就看到桌上已摆满冒着热气的饭菜，系着围裙的丈夫正在往餐桌上菜呢，与平日里油瓶倒了也懒得扶的他简直判若两人。

丈夫接过我手中的米酒随手一放，全然不顾满桌溢着令人垂涎欲滴的清香把我抱紧，双眼像两团火似的炙烤着我。之后，我们双双泡在浴缸里，倒在客厅的沙发上纠缠不清……他爱抚着我的每一寸肌肤，嘴里喃喃不已：“我爱你，我爱你……”那一刻，我感受到他的吻是那么的醉人！

一缕阳光照射在我们的躯体上，我们就像躺在野外的草地上……丈夫告诉我：“我早就发现你的落寞，只是忙于写作，又觉得老生常谈的夫妻生活难以让我产生激情。感谢你明目张胆地向我示爱！是你的激情激活了我。”充满激情的他策划了这场午休的浪漫性爱。

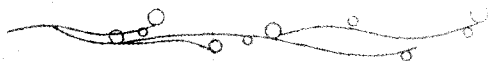
后来，午休性爱成了我们夫妻生活的重要内容。

我惊讶地发现，在丈夫的眼里，我穿不穿性感内衣都一样迷人，也许是他心里真正感受到我的魅力吧！

性爱的和谐改变了我对丈夫的看法，也改变了我和他的生活情趣。在我眼里，他身上原来那些看起来无法忍受的不足变得微不足道了。

再后来，我们的浪漫方式不局限于午休。一天傍晚我下班回家，刚进家门，丈夫便迎出来说要给我看一样东西，我瞎猜了半天也没猜出来，他得意洋洋地把手举起晃了晃，我看见他手里拿着一本散发着油墨清香的新书。打开书的扉页，一行醒目的字——“谨以此书献给我美丽的爱妻！”——跃入我的眼帘，顿时，一种别样的情绪涌上我的心头。我在门口大胆地搂住丈夫的脖子……

嘿！这又是一次成功的激情策划。





把丈夫改造成 良“性”情人

黄河谷

如果你爱着伴侣，如果你希望爱情更丰润，那么，不妨制造一些情节、情怀，提高婚姻情商，把配偶改造成高温情人。

去年圣诞节前夕，我积极购物，圣诞树、小铃铛、蜡烛、袜子……甚至很富情趣的安全套，一心想与丈夫好好营造平安夜的温馨、浪漫氛围，因为好久没有二人世界的感觉了。岂料一切准备就绪时，他突然接到一个电话，紧接着公公婆婆小叔小婶侄儿小姑全部蜂拥而至。我心里很不是滋味，但还是热情地接待他们。唉，谁叫自己选择的是“亲人般的丈夫”，而不是“情人般的先生”呢。我丈夫王朋是长子，家族观念非常强，喜欢大团圆，喜欢过诸如春节那样的农历节，逢年过节恨不得把三姑六婆全请回家来热热闹闹的，只可惜我们家不是大观园。

与丈夫过日子，我很放心，也很踏实。我喜欢把双脚高高地放在沙发扶手上，舒舒服服地吃零食、翻时尚杂志或听萨克斯音乐。每每这时，丈夫一定在厨房里忙碌。他会做一手好菜，喜欢看我喝汤时满足、吸气的样子。家里大部分家务都由丈夫包办了，我只是做些画龙点睛的事，比如给花瓶换换花，在钢琴上摆些小装饰品，给窗帘打个美丽的结……丈夫对我做的这些小事总是视而不见，甚至抨击我华而不实，说我是拿腔拿调的小资，被张爱玲的文学作品“毒害”了……不过，我们平时各忙各的，一个务实，一个务虚，倒也相安无事。

结婚三年后，我有点儿厌倦这种日子了。理由很简单：丈夫缺乏“性”致，性别模糊，太像保姆了，或者说像过分正派的兄长，与他相处，我往往想到的只是哪里疼了需要他帮忙捶捶，而不会有被异性撩动的激动。我很希望他对我肉麻一点儿，来点儿“勾引”的情趣，可他一身正气，一天到晚摆出公事公办的包公嘴脸。这让我觉得很没劲、很没情调。

圣诞节过后，我寻机挑衅滋事，想和丈夫吵一架，可人家亮出堂堂男子汉宽宏大度的姿态，就是不接招。这样一来，我纵然使尽浑身解数，战争仍然无法打起来。唉，我真拿他这种“温吞水”脾气没办法。有时我独自坐在书房里生闷气，他会端来冰糖莲子汤，说是给我压火气。这样的对中医理论和养生之道颇有研究的丈夫，我用什么办法才可以使他亢奋和“邪恶”起来呢？

丈夫注重实质，喜欢买最好的大米、最暖和的水鸟被，但对碗是什么图案、被套是什么颜色，全觉得无所谓。可笑的是，他把这种注重实质的做法也带到床上，每次做爱像做功课那样一丝不苟。我讥笑他是“老教授”，他竟偏偏喜欢这个绰号。在性爱方面，我和他存在着很大的差异：我喜欢把性爱当做战争或像拍电影那样——疯狂、热烈、刺激，而他只把它当做三餐吃饭甚至刷牙——例行公事；我不时买各种各样的安全套，企图激发他的“性”趣，而他一点儿也不感兴趣，还理直气壮

地说：“我是最安全的！”他说的最安全是指自己能在关键时刻理智地适时退出——体外排精！这令我非常反感。他根本不懂得女人的“复杂美丽心”，以为自己大刀阔斧地完成任务就一切OK了，从不问问我有什么感受和需求。做爱对他而言，像做木工能出活，或做运动讲求量，而不知道怎样把爱的文章做足做活做细做“绵”。更可气的是，有时“事”才做了一半，他拍拍脑袋就下床去打电话，说突然想起忘了给客户发传真！他把事业、挣钱当成头等大事无可厚非，但在夫妻性爱方面表现得如此冷静、如此不当一回事，我却很不理解。我曾想说服他，可惜如同秀才遇大兵——有理说不清。

丈夫成了“老教授”，这令我十分担忧：是自己魅力不够？还是他天生就不会弹奏爱的琴弦？我意识到自己必须采取行动，想方设法把“老教授”改造成热情的良“性”情人。我去找心理专家咨询，专家建议我试着和丈夫一起做某件事情，培养和强化他二人世界的意识。于是，我缠着要他去看惊险电影，心想出现惊险镜头时就顺势倒在他的怀里，可他边熨衣服边说：“家里有电视，中央六台有译制片！”我找出红头绳邀他做翻绳游戏，他却说：“你不是幼儿园老师吧？装嫩！”我买来情侣装，他说什么也不穿，说是太花哨……我屡败屡战，“老教授”就是不开窍。

我无计可施，决心改“实战”为“攻心战”。我买来许多图片、海报与八卦杂志，都是与大众情人有关的，或逸事，或写真，从皮特、贝克汉姆、中田英寿到杨晨、梁朝伟、金城武……并在丈夫宽衣解带时拿起图片、杂志细细地看。终于有一天晚上，丈夫带点儿酸地问：“你开始关注足球了？”我说：“不是，我只是关注球星。你看，贝克汉姆常常穿他太太维多利亚的内裤，多性感啊！”他沉默了，把灯熄掉闷头“做功课”。这次与以往不同，他显然带着某种“复仇”的激情，恶狠狠的，不服输般，还有点儿“给你颜色看”的意味。他非常投入，也非

常周到。我的激将法成功了：丈夫的激情、战斗力及征服欲终于被我调动起来了！这正合我意，我马上进入疯狂的迎战状态。一来二去，我们终于化作熊熊大火，从床的这一头翻滚到另一头，我用赤脚撞击墙上的开关，灯突然大亮，丈夫看到我披头散发流汗的脸，更亢奋了……

通过这一役，丈夫忽然明白，我渴望他像充满激情的情人，渴望他能暧昧些、狂野点，用力更用心。

丈夫终于被我改造成良“性”情人，我们不再是一天到晚各忙各的，而是常常玩“双打”。比如：开一瓶啤酒两人共饮，一醉方休；买一份报纸两人共阅，评论时政、挖苦明星；我给他的剃须刀充电，他看我画眉；上班前双方热烈拥抱，他拍我的臀部，我吊他的脖子；常说“你是对的”和“我要嘛”；讨论生宝宝事宜，规划明天；在床上谈天，在厨房里做爱；翻看旧时情书，发呆一个下午；饭后散步，周末去爬山；练习抱布娃娃，学习给娃娃喂奶，他在一边瞎指挥；一起去游泳，被他从水里“救”起……“老教授”终于变得会开玩笑，会用手刮我鼻子，会买耳环更会咬耳朵，会送口红更会接吻。

丈夫一改保姆式的关怀，重塑配偶的风貌，是最令我津津乐道的战绩。自从我把他打造成自己喜欢的爱人后，包围我的不再是以往营养不良、粗糙的爱，而是精致的爱情、饱满的激情，还有绘声绘色的“性”情。

我的“丈夫改造工程”如今已进入良性循环。爱情需要进修，特别对我们这些从小缺乏爱情教育的人而言，尤为重要。如果你爱着伴侣，如果你希望爱情更丰润，不妨制造一些情节、情怀提高婚姻情商，把配偶改造成高温情人。



性爱 在房子的变化中 精彩上演

千枚天明

房子在变人，丈夫却对我的身体有点“熟视无睹”，不像以前在斗室里我袒露时那样会引起他的骚动。于是，我明白了一个奥秘……

8



我和丈夫是大学同学，毕业后又分到同一座城市。他刚参加工作，单位就分给了他一间小房子，我们就在那间斗室里发生过许多次肌肤之爱。结婚时，不论是我还是他，都不再是性爱课堂里不明就里的新学生了。结婚后，我们更是如鱼得水，乐在其中。那时，房子虽只有小小的一间，但关起门来，便什么纷扰都不存在了。我们尽情体验着性爱的高潮和快乐，多数时候，我会放肆得叫出声来，因为不怕被别人听见，

也不可能有人听见。丈夫做爱时，几乎都是开着灯。那是一盏发出橘红色光线的壁灯，光线温暖、柔和，弥漫着暧昧的情调。丈夫说，他喜欢在这种光线中看着我，看着我闪着光泽的头发和兴奋的脸，而我也喜欢看到他激动的样子。有时，我们还开录音机，一边听轻柔的音乐，一边享受美妙的性爱。

事情是在我母亲来后才变得糟糕起来的。

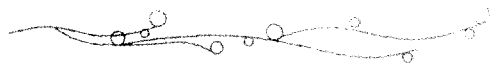
我们有了孩子后，母亲来帮我们带孩子。因为只有一间小房子，没办法，我只好在小房子中间拉一道帘子，一边住我和丈夫，一边住母亲。为了不惊动母亲，我们总是等她完全睡下并发出鼾声后才开始性爱之旅，而且只能在黑暗中悄悄地摸索着进行，连大气也不敢出。这样一来，旅途变得非常短和非常乏味，沿途没有了迷人的风光，我们总是匆匆忙忙地直奔主题。有时，我的情绪还没调动起来，丈夫却已经结束了，我只好失望地躺在那里，回想从前的灿烂时光，狠狠地掐丈夫的胳膊……

后来，我们住进了二室一厅的房子。

记得装修完的那天下午，我们将房子完全清理干净，打开热水器好好洗了个澡，然后坐在地板上快乐地说笑。那阵子，我又看到丈夫眼里像火一般燃烧的渴望。短暂的沉默后，丈夫从背后紧紧搂住我，亲吻我湿漉漉头发下的颈项，将手伸进我的腋下，隔着裙子揉摸我的乳房。我已压抑得很久的激情被他快速撩拨起来，我猛地反身拥抱他，两人在地板上打滚，热烈且迫不及待，就像分开很久的恋人重逢一样。事后，我和丈夫心满意足地躺在地板上，眼里流露出对对方的温情。

母亲仍帮我们带孩子，但我和丈夫拥有了自己的房间，可以在自己的房间里面随心所欲。我的脸上又恢复从前的红晕，身体变得丰润而饱满。

孩子会走路后，母亲不再跟我们住了，我们开始三口之家的正常



生活。

两年之后，我们的房子又变大了，丈夫却对我的身体有点“熟视无睹”，不像以前在斗室里我袒露时那样会引起他的骚动。于是，我明白了——要有一个奥秘——要有自己的空间。

此后，我开始留心，坚持把那种神秘的美感保持到最后一刻。比如，沐浴时不让丈夫进浴室，偶尔让卫生间的门虚掩，缭绕的水汽从门缝飘出，我抖动长发的身影在雾气中时隐时现……我发现这样更能打动丈夫，往往在我洗完澡出来时，他已经迫不及待了。有时，我会和丈夫分房而睡，早上起来不是睡眼惺忪地面对他，而是修饰一新后才开门……当丈夫的眼中迸发出激情的火焰时，那一定是因为我们已经分开了好几个晚上。

我本来没有多少秘密，丈夫就是我的初恋对象，但是我仍然有自己属于女人所有的“秘密”：除在自己的房间做好身体的“保密”外，我还在里面摆满化妆品，当然还有一只上锁的抽屉，里面有朋友们写给我的信。我在自己的房子里摆弄头发，修剪手指甲，有时我也需要独自静一静，不希望看见丈夫的那个后脑勺晃来晃去。

丈夫也认识到有一个独立空间的好处。他说，再过几年，到手上的积蓄可以买一套更大的房子时，我们一家三口就可以拥有各自的房间了。他还说：“你和我不仅要各自拥有一套大房子，就连情感交流肯定也会另有趣味。”

丈夫一点也不像是开玩笑，我却突然变得忧心忡忡：“到那时，我们的爱情已老、婚姻已旧，皱纹也已爬上我的额头，大房子是不是更容易带来冷漠？”丈夫拥着我，亲吻着我的脸颊说：“不会的，你永远是我的最聪明、最甜蜜的爱人！”