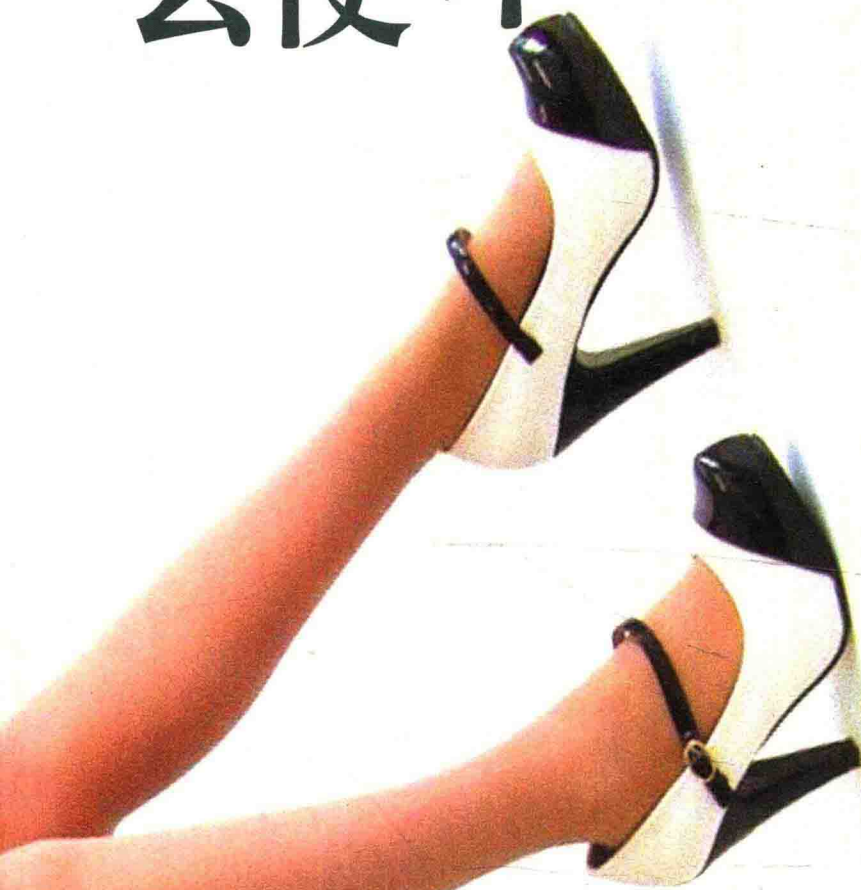


为什么有的女孩总是让男人渴望亲近，是情场万人迷，
就像穿上红舞鞋的灰姑娘，总是光彩照人？

为什么有的女孩不断失恋，
眼看着青春远去，还是孤独的“剩斗士”？

读了这本书，
你就知道
其中奥秘了

好女孩 会使“坏”



曾小亮◎著

好女孩会使“坏”，坏女孩有糖吃

《好主妇》、《女友》、《爱人》、《时尚健康》、《心理月刊》
等60多家时尚情感杂志的资深两性编辑

所谓的“坏”，其实是一种恰如其分的性感；是知风情
懂风韵；是一种调情的艺术；是深谙男人心；是让两性关
系始终充满活力和激情的相处技巧……

还等什么，赶紧阅读这本书，掌握“坏”的N个秘籍吧。

鼎力
推荐

HAO Girl
hui SHIHUI



HAO Nǚhái
huì SHIHUAI

好女孩 会使“坏”

好女孩会使“坏”，坏女孩有糖吃。



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好女孩会使“坏”/曾小亮著. — 北京:北京航空
航天大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5124-0994-1

I. ①好… II. ①曾… III. ①恋爱-通俗读物 IV.

① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 253625 号

版权所有, 侵权必究。

好女孩会使“坏”

曾小亮 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 15.25 字数: 249 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0994-1 定价: 30.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

自序：写给你的亲密箴言

亲爱的女孩：

今夜让我们谈谈性。

你是不是对性羞于启齿？或者，你是不是像《欲望都市》中的萨曼莎一样，追求性前卫？或者，你是不是经常为性迷茫？

我们生活在一个怎样的时代？

好像一夜之间，性无处不在。中国式性革命正在暗流里涌动，很多眼花缭乱的事物层出不穷：一夜情，多夜情，多性伴，未婚先孕，单亲妈妈……性刚刚从20世纪的神秘面纱中走出来，又迅速陷入汪洋大海的性泛滥中。

面对这个让人眼花缭乱的世界，亲爱的女孩，如何能拥有健康，自然，和谐，美好的性？如何保有属于女性的正确的性？

那么，今夜让我们谈谈性。

我们要谈谈女性主义和性。

它是一面飘扬的旗帜，让你从女性的本位去探索自己的身心。是的，我们这个世界，以前的性观念本质是男性的声音，比如认为女人不该主动，谈性的女孩不是好女孩，女人不能将性与爱分开，等等。在一个男性声音笼罩的性世界里，你是否曾经对自己的身体变化感到恐慌？你是否认为没有高潮时，全是自己的错？你是否觉得要一味压抑自己的性欲望？你是否觉得一旦爱上一个人，就要无条件地交出自己？

女性主义的旗帜，让你正视自己的欲望，正视女人的身体感受，正视女

人在性上的自主权等。当一个女人从女性的角度出发，会发现性的世界充满了一些荒谬，但也会重新拥有真正属于自己的欢乐。

我们要谈谈性的重要性。

除了看到那么多的婚姻因为不和谐而破碎以外，还要看到夫妻生活中其实有很多矛盾来自于性不和谐。性压抑有其伪藏的方式，你不会告诉他：我是因为没有满足而和你吵架，但有可能某一件家庭琐事导致的纠纷背后，是性压抑的内在不满的反映。

你是不是日渐苍老？

你是不是没有风情？

你是不是爱抱怨？看什么都不顺眼？

……如果有以上这些，很可能因为你没有重视性，没有得到性欢乐。当一个人得到性欢乐，他会对这个世界充满了热爱和礼赞。

我们要谈谈你和男性相处的性规则。

性不是讨好一个男人的手段，也不是得到爱情的利器。如果想通过性来拴住一个男人，那么往往适得其反。你在性爱中本真绽放比委曲求全更让他喜欢。

你和他的性爱中要懂得保护自己。性革命不是让一个女人轻易和男人上床的压力，更不是放纵的借口和背景，女人有其自己的性脆弱，所以，健康比性乐更重要——这是一条性的金科玉律。

要克制自己的性激情。看过《爱的风暴》这部电影吗？当一个女孩遭遇了性，在她心目中掀起了怎样的爱的风暴？看过《一封陌生女人的来信》吗？一个男人的一夜，一个女人的一生。看过《色·戒》吗？一个女人在性的激情中怎样走向不归路？看过《感官世界》吗？一个女人怎样在性激情中毁灭自己？

男人女人一样，都容易在深刻的性激情中迷失自我，而女人尤甚。当你内心遭遇了性的激情风暴，就像《罗丹的情人》中，艾米尔所说：为何让我

遇见你？我从此要在疯人院中度过一生。

是的，性激情有可能让你窥见天堂，但也有可能让你坠入地狱。多少男欢女爱最后变成了痛苦和悲剧，其实都来源于激情的泛滥成灾。

还是让我们记住某位哲人的话：我更喜欢那种带着淡淡忧伤，愉悦的，平静的生活，而不是疯狂的激情，有时它会毁灭一个人。

所以，亲爱的女孩，请在追求性激情时，保持一种警惕：你能承受它之重吗？

我们要谈谈性和谐的必由之路。

性，需要学习吗？

回答显然是肯定的。一个人不是无师自通，一定是在学习中才能成长。这种学习不是让你阅人无数，而是让你和他，就像一对最佳的羽毛球双打选手一样，通过无数次磨合找到最佳感觉。

需要学习的地方有很多：

比如，了解男人心，了解男人的性方式，性心理，性习惯等；

比如，了解必备的性技巧，了解前戏，了解家居，环境布置，懂得浪漫创意学等；

比如，了解基本的性禁忌，了解一个人漫长一生中的各个年龄阶段的性变化等；

比如，了解健康性知识，了解我们怎样从青春的勃发走向老年的绚烂；

.....

亲爱的女孩，今夜，我们要谈的还有很多。

性像一个巨大的迷宫，我们从出生的第一天起，就情不自禁地被吸引而去。有多少人走不出来，有多少人在其中迷了路。

我们通过性来构建一个人和另一个陌生人的关系，然后通过性来映照自我。

我们通过性来对抗社会的异化，来反抗平庸的生活，让人生的荒原上，

因为男欢女爱而闪闪发光。

我们通过性来寻找真理，来触摸天堂，来走向爱的修行路。

我们通过性来连接爱，又通过爱来完善性。

我们通过性来收获欢乐，也通过性来体验巨大的痛苦。

我们走在漫长的时代的风雨路上，时代正在急速地变迁，我们眼花缭乱，目不暇接。几十年前，列侬说：要做爱，不要战争。所有时代的人们都发现，无论我们经历怎样的外在生活，显然我们要不断从喧嚣中回到我们的身体，通过身体来寻找在变化时代中的生存之本。

这是唯一的救赎之道吗？

答案就在风中飘荡，每一个人会给出自己的人生回答。

今夜，我祝愿所有的女孩性福。

第1计

亲密进入她时代

- 一. 中国女性解放 100 周年记
——女性性生活 10 大改变 // 3
- 二. 网络改变女性性生活 // 8
- 三. 这是一个用性来稀释爱情的时代 // 18
- 四. 你的性气场有几何? // 22
- 五. 试性时代: 要不要给性来一张婚检合格证? // 27

第2计

打造六种性爱风范

- 一. 打造六种性爱风范 // 35
- 二. 女人性魅力完全训练课程 // 38
- 三. 亮出你的“性敢力” // 41
- 四. 飙升你的非典型性感指数 // 46
- 五. 性爱也要门当户对 // 50
- 六. EMBA 性爱训练营开课了 // 57
- 七. 致五种香味派女人的性爱箴言 // 62

第3计

读懂男人心

- 一. 男人的“曲线救国”性爱心理 //71
- 二. 万圣节：识穿男人的“面具性爱” //75
- 三. 应对男人的8个性爱怪癖 //79
- 四. 成功的男人性冷淡？ //84
- 五. 男人性爱AB面 //89

第4计

做好亲密规划

- 一. 攻克五种有型男之闺房战术 //95
- 二. 轻熟女的性爱40问 //99
- 三. 向经典电影学习亲密前戏 //103
- 四. 让性爱去旅行 //109

第5计

健康你的性心理

- 一. 五类性快感处女的心因性分析 //115
- 二. 重视你的性梦 //119
- 三. 五类单女之色戒十日谈 //123
- 四. 走出夫妻性爱误区 //128
- 五. 父母如何影响我们的性爱？ //132



第6计

捍卫你的性健康

- 一. 平衡你的性生态 // 139
- 二. 亲爱的, 请出示你的性爱健康通行证 // 143
- 三. 别跟我来这套 // 148
- 四. 你是低碳性爱主义者吗? // 152
- 五. 女人要不要随身携带安全套? // 158

第7计

平衡你们的性差异

- 一. 一、二、三, 我们来做早间操 // 165
- 二. 性平衡术, 杠杆上的鱼水之欢 // 172
- 三. 婚龄向左走, 欲望向右走 // 177
- 四. 你是敏感的性雷达吗? // 182
- 五. 男女互相学习性爱好榜样 // 188

第8计

那些性模范夫妻总结

- 一. 年终模范夫妻性爱总结 // 195
- 二. 亲爱的, 今夜我不想做 // 200
- 三. 改造“性爱过劳模” // 204
- 四. 五类性爱工程师床上指南 // 210
- 五. 放养的男人更健康 // 217
- 六. 小心, 这些性雷区不要碰 // 222
- 七. 就这样把他征服

——18位女性讲述的最完美性爱体验 // 227



第 1 计

亲密进入她时代

一、中国女性解放 100 周年记

——女性性生活 10 大改变

从 1911 年辛亥革命到现在，中国女性走过了一百年的解放道路。这一百年里，不仅是社会生活发生了翻天覆地的变化，女人们的两性生活同样发生了翻天覆地的变化。从性观念的开放到性安全的保障以及性快感和性权利等诸多方面，这一百年都是值得我们回首的时光

① 女人的性态度

著名学者王溢嘉曾经对于“小脚”的性含义有这样一种解释，他说：“脚原来是用来支撑身体的，当脚变小后，为了支撑身体，人腿及阴部的肌肉都会因而更加紧缩。”研究中国民俗的日本学者永尾龙造说：“缠足的女人在性交时，其阴部之肌肉较紧，予人如同处女的感觉。”

所以，民国年间女性小脚的存在原来是为了满足中国男人对性快感的追求。王溢嘉进而怀疑，后来出现的高跟鞋在增加女性“姿态美”和增加腿部与阴部肌肉紧缩感方面是否也有异曲同工的作用，“这该不会是一种巧合吧？”

现在，女性绝对不会再为了取悦男性而忍受这样的痛苦了。对于今天的女性来说，性不再仅仅是为了繁衍后代，更不仅仅是为了取悦男性。性，对于女人，已经成为一种单纯的乐趣和享受。“女人至上”的性态度彻底改变了“传教士”式单一的做爱方式，这不仅仅是体位上的改变，更是性态度的逆转……

② 女人的性权利

和不好的性说 NO。

要性高潮，不要性骚扰——女性主义旗帜高扬

1933 年，末代皇帝溥仪和文绣达成了法院外协议离婚。离婚理由为两人

结婚9年竟从未有过性生活。此事成为当时的爆炸性新闻，报纸用的标题净是“妃子革命”、“破天荒——皇妃跟皇帝打离婚”等，而“离婚的5个条件”中的最后一条是：“经双方协商，文绣离婚后不准再嫁人”。

在民国时代，女性离婚曾经被称为家门丑事，更别说为了性福而离婚？那个时候，女性在婚姻中即使没有性福，也只能默默忍受。

而到了2002年，因遇车祸致使丈夫丧失性功能，南京王女士以自己“性权利”无法实现为由，向车祸肇事单位索赔精神抚慰金1万元。南京雨花台区人民法院支持了这位妻子的诉讼请求，并同时判决肇事单位一次性支付受害丈夫医疗费、残疾赔偿金等经济损失近11万元。

公开讨要性福，与百年之前的文绣和溥仪离婚，似乎有着遥远的呼应。女性的性权利应该受到尊重，也成为法律的共识。

要性权利，但不要性骚扰。所以女博士们抗拒潜规则，影视圈们的女演员们揭露潜规则，连山木培训的女职员也勇敢地为自己的权利打官司。男人的咸猪手不再能够肆无忌惮，弄不好，女人们就走上法庭告他一个性骚扰。

3 女人的性安全

从生育机器到拥有生育选择权。

避孕方式的多样性及可选择性。避孕套的出现让女人拥有了更多的生育选择权。另外，超薄、情趣等避孕套的出现让女人能零顾虑地尽享性爱，除了能更安全地享受性，还能拒绝性病的威胁等。而各种避孕药的出现以及普及也让女人们彻底拥有了生育权，从历史上第一颗避孕药开始，我们现在已经拥有雌性激素含量超低的避孕药，它的激素含量仅为XX微克。此外，还有针对产后女性特别推出的避孕方式——含有激素成分的宫内节育器等。

1954年，美国生物学家格雷戈里·平卡斯发明了世界上第一种有效口服避孕药，并进行了首批临床试验。它的发明和使用，促进了人类性观念的革命，对于控制世界人口的增长有着巨大的意义。

对于女性来说，避孕药的发明解放了女性，让女性可以更充分地享受性快乐，而不必担心怀孕的苦楚。

4 女人的性快感

快感不仅仅是男人的事，女人的性快感成为衡量伴侣性爱品质的重要指标。

1909至1949的民国时期可以纳妾，男人可以一夫多妻。所以像电影《大红灯笼高高挂》那样，一个男人难以满足多个女人的性欲时，压抑中的女人的身心，只好生发出各种焦躁和变异来。争风吃醋、偷情、孤独压抑等——一夫多妻显然是一种男权社会对于女人的性剥夺。这对女人的性健康是赤裸裸的摧残。

而1949~1976年，看似这个时候的女性得到了解放。女人变得中性，像男人一样当家做主，穿着无性别色彩的衣服或者军装。个个要像大寨的郭风莲一样，成为铁姑娘。但是同时也失去了女性的性别特征。这个时候的性是压抑的。女人们也必须像男人一样去闹革命，而性是为革命所不允许的。至于性感，更何从谈起？

现在，试性开始流行。一项有关八零后夫妻的性福调查显示，女性将“是否令我在性生活中满意”视为婚姻和谐的重要指标。男人们开始在床上感受到沉重的压力，如果一个男人无法满足自己的妻子，那么他可能会面临被“休”的命运。

5 女人的性乐趣

性玩具产业的服务逆转趋势——专为女性设计的性玩具和情趣音像制品增多。

建国~1980年代的女性，性保健知识来自于单位工会、居委会发的计生用品：定期的避孕套等。像那个时代的计划经济一样，性生活次数也严格被计划。超出安全范围之外的避孕失败，将咎由自取。至于使用情趣用品的话，多半会被打入流氓行列。

没有任何渠道得到性知识，所以一切都在秘密中进行。比如手抄本禁书《少女之心》等，在今天看来小儿科级的小说，当年被当成淫秽物品。相当一些女性就是通过这些来了解性知识，并且展开性幻想。

而现在，越来越多的专为女性设计的性玩具和情趣音像制品增多，比如女性自慰器具等，只要你去情趣用品网站挑选，绝对是琳琅满目。

6 女人的性意识

2003年6月，木子美性爱日记《遗情书》在互联网上公开，随后正式出

版。之后，流氓燕等一大批以“脱”成名的网络红人相继涌现。

其实，这已经不是第一次女性性意识带有一种前卫意识的张扬。之前，卫慧的《上海宝贝》，棉棉等人的著作，都曾引起轩然大波。女性正视自己的欲望，对于一个习惯了忽视女性性存在，或者不张扬的男权社会来说，木子美带来的冲击显而易见。

2006年，在香港乐施会资助下，反对家庭暴力网络与中山大学性别教育论坛项目主办的美国名剧《阴道的独白》中文版在广州美术馆举行首演，演员是中山大学中文系的师生。

《阴道的独白》是一部世界范围内颇有影响的话剧，也叫《V的独白》。在美国演出时，曾经引起轰动。来到中国后，其先锋的女性意识，也引起了全民大讨论。女性的身体如何关爱？女人们内在的呼声是什么？怎样理解女人的性？这部话剧给出了女性的自我解读。

7 女人的性革命

从1988年到现在，中国式性革命，曾经有一个耸人听闻的数据——每个中国人平均拥有18个性伴侣——当然，这个数据证明曾经失真，但是，女性到底欢迎一种怎样的中国式性革命？在性革命中，女性该如何学会保护自己？性革命，是男人的一种更容易方便将女人搞上床的策略吗？大量的性革命产物——单亲妈妈，少女妈妈等出现，对于女性有没有负面伤害？

无论如何，性革命进行到现在，绝对是到了女性反思性革命对于自己的性健康有何影响的时候了。

2001年，吉林省实行新的《人口与计划生育条例》，规定：“达到法定婚龄决定终身不再结婚并无子女的妇女，可以采取合法医学辅助生育技术手段生育一个子女。”在全国首开立法保护独身女性生孩子的先河。

有杂志这一年曾经做过一篇文章，叫做：我只向他要精子。单亲妈妈开始大量出现。是对男人的失望吗？总之，可以只要男人的性，只要他的精子，但失望于他的爱。新法为单身女子生育提供了保护伞。

8 女人的性健康

20世纪80年代初，当美国发现了第一例艾滋病后，很快这种病也传到

了中国。第一次，中国人开始知道性病不仅关乎道德问题，也关乎生死存亡。对于女性来说，尤其更要重视艾滋病的威胁。因为女性的生理构造更容易使其受到感染性病的威胁，比如母婴传播、性病传播等。所以，有一年世界艾滋病日的主题是：妇女参与。

2007年，由中国性学会发起签署，前期在全国范围内组织网络讨论，在博览会现场征集签名。

博览会发起的《中国公民性文明公约》为：

1. 性权利是人类与生俱来的基本权利。
2. 女性与男性享有平等的性权利。
3. 拥有不同性取向的人享有平等的权利。
4. 尊重老年人、残疾人的性权利。
5. 开展对青少年的性教育，以防止婚前怀孕和性病传播。
6. 注重性安全，提倡使用安全套，防止性疾病传播。
7. 反对对性病、艾滋病患者的歧视。
8. 倡导一对一的性关系，减少性伴侣数量，避免同陌生人发生性关系。
9. 倡导多元、平等的性观念，为人的性和身体赋予正面价值。
10. 尊重中国和世界其他民族的多元性文化。

9 女人的流行性文化

20世纪90年代末，记者安顿的《绝对隐私——当代中国人情感口述实录》出版，成为畅销书。中国人掀起了婚姻反思潮。

那个时候，隐私成为各种性隐情的代名词。其实，婚床不稳已经不是这一年的现象。从之前的南方发源而来的包二奶，到情人现象，所有人都能感受到婚姻的迷茫和危机。女性最视家庭和感情为生命的中心，她们深刻地感受到中国式情感危机对自己的影响。

所以，大量有关探讨女性情欲的文化作品大量涌现。美国版《欲望都市》来到了中国，在白领女性群体中引起很大反响。各大女性杂志公开探讨女性情欲，女人的性仿佛成了社会的焦点，也成了文化工作者的香饽饽。当然，也成了社会流行性时尚。