

懒女孩系列

懒女孩的性指南

The Lazy Girl's Guide To Good Sex

[英] 安妮塔·奈克 著 静川 译



- 有关前戏、自慰和性幻想的诸多有益建议
- 怎样才能把那些懒惰的情人们发动起来
- 随时随地获得美好性爱的捷径
- 少费力气一样能享受高潮
- 复杂的体位也能变得轻松
- 性爱也有古怪的一面

东方出版社

责任编辑 刘丽华
封面设计 蚁书装工作室
版式设计 一凡工作室

图书在版编目(CIP)数据

懒女孩的性指南 [英]安妮塔·耐克/著 静川/译;
-北京:东方出版社,2003.9
(懒女孩系列)
ISBN 7-5060-1691-5
I.安… II.静… III.女性-性教育
IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006421 号

Lazy girl's guide to good sex
Copy right (c) 2002 by Anita Naik
Chinese translation published by Oriental Press
published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited
All rights reserved

本书根据 Judy Piatkus 出版公司 2002 年版译出
著作权合同登记 图字:01-2003-5171 号

书 名	懒女孩的性指南 LANNVHAI DE XINGZHINAN
作 者	[英]安妮塔·耐克/著 静川/译
出版发行	东方出版社(北京朝阳门内大街 166 号 邮编:100706)
邮购地址	100706 北京北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心
邮购电话	010-65250042 65289539
印 刷	北京世艺印刷有限公司 新华书店经销
版 次	2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版印刷
开 本	880×1230 毫米 1/32 印张:6
字 数	130 千字
书 号	ISBN 7-5060-1691-5
定 价	15.00 元

安妮塔·耐克

安妮塔·耐克，一位自由记者，曾为《新女性》(*New Woman*)、《M 杂志》(*M magazine*)、《四海为家》(*Cosmopolitan*)、《现代》(*Now*) 以及《男性健康》(*Men's Health*) 杂志撰写文章。她对健康、性以及两性关系等都颇有研究，而且最近成为《更多》杂志(*More*) 的性专栏作家。安妮塔同样也是《懒女孩的健康指南》的作者。

感谢：

感谢那些自
愿向我提供自己
的懒人性经验的
懒女孩们，她们可
付了不少的封口
费，让我不要将她
们的名字写在书
中。不过你们自己
可是心知肚明哟。

序言

为什么这本书能够帮你？

性爱，每个人都在做的事，对吧？那好，如果那些研究结果还算值得相信，那么事实是，我们当中不仅有一部分人根本懒得每夜在床单上撕扯，而且大多数人即使有性生活，也不会百分之百投入其中。这就难怪人们对这种闺房探险抱怨连篇，对那些过于疯狂的情侣、性冷淡以及高潮不到位这种在所难免的问题，都是牢骚满腹。

然而，懒惰的性爱不只是懒得去做，而是懒得去寻求新的方式来给你的性生活增添创造性、活力和乐趣。而且面对那些懒情人，你因为太难为情，结果也是哑巴吃黄连——有口说不出，只能默默忍受。还有更重要的，你自十三岁之后，被神话和假设所支配的性所包围。或许你会接受到这样一些错误观念：“女人的性欲没有男人的性欲强”，“性只是在开始阶段令人兴奋而已”，还有最臭名昭著的一条——“男人随时随地跟谁都想做”。如果你目前的性生活与以上任何一种情况相符合，或者你对性爱还有这样的困惑——连衣服都懒得脱掉，那么你的性爱就是懒惰的性爱。

好消息是你并不是惟一的一个——从我这儿的情况来看,我每年都会收到两千多封来信,写信的都是些性生活不尽如人意的朋友。实际上,我们当中大多数人(不管我们当众承认些什么),都有或多或少的性尴尬、性灾难和性障碍,而他们大多都是由于那些无能的情人以及性知识和性经验的缺乏造成的。我听说,有些女孩的男友“事”办了一半就在她们身上睡死过去。还有一些能把自己吊在房椽上的朋友,在性事中竟然会不知道怎样正确使用保险套。还有一些男人更是稀里糊涂的,根本分辨不出女友到底有没有过性高潮。

如果上述其中有哪一种情形听着耳熟的话,你会很高兴得知这本《懒女孩的性指南》能够对你有所帮助。因为无论你是对待“房事”懒得惊人,或对如何改善自己的性模式一片茫然,或是仅仅渴望获得更多的性常识和建议,答案都在后面的篇章里面。这本书最大的好处就是,它与其他一些性生活手册不同,你不必再从那些令人难堪的两腿大开的照片、读者妻子的幻想剧情或肮脏的色情电影语言当中搜寻这些知识。再者,我可不会建议你拿一面镜子来研究自己的私处,也不会怂恿你在性事中完美地扮演一个苛刻的统治者,或是和你见到的第一个迷人男子跳上床,还一个劲儿地要他卖力些(虽然这或许有用)。

相反,这本书会告诉你如何能随心所欲地拥有美好的性——让你觉得性感、满足、放松的性。这就是为什么我们先回到青少年早期的摸索阶段,然后向前学习现阶段所需的知识,继而再向前扩展。如果你还在犹豫:“为什么还要读关于性的书呢?性还不是谁都明白的东西?”

那么请思考以下内容：

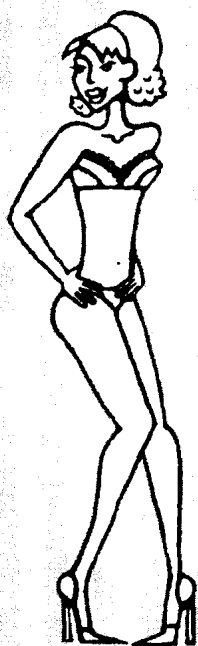
拥有美好性爱的秘诀不仅仅在于多了解一些正确的“床上动作”，或恰当的“床上语言”，更在于扩展自己的性知识，并且在此过程中学习如何从性爱中得到你所需要的东西。只要不断完善你的技巧，你不仅将会使自己、也会使你的伴侣从中得到更多享受。这样的话，即使你打心眼里懒得做爱超过五分钟，那么这五分钟也会是很值得夸耀的五分钟。

目 录

序言

1	第一章	基础知识指南
23	第二章	性爱的“独奏”指南
43	第三章	性爱指南
71	第四章	性高潮指南
91	第五章	问题指南
109	第六章	非常性爱指南
129	第七章	敏感问题指南
155	第八章	如何对性了如指掌(无需亲身尝试)

第一章 基础知识指南



你是床上高手吗？你是否满脑子都是无穷无尽、趣味非凡的性体位？你是否可以随时达到性高潮，不仅能使你的伴侣满意，让自己满足，还能有力气在一夜之内再攀十次“高峰”？如果你能，那就恭喜了。但如果你假装的高潮多于真正达到的次数，那就丢开你对性爱的一知半解，来听听我们的建议，看看该如何为你的性生活增添乐趣。

好消息是，任何人甚至是最懒的女孩，仅仅通过了解正确的信息，都可以增加自己在床第间的乐趣。这就意味着你要先从头学起，需要重新学



习一些基础的生物知识,然后再不断向前接近你的最终目标。只有打好基础,你才会拥有一流的性技巧、获得更多的高潮,还会有更多的伴侣向你不断乞求,而你的性欲也会更加旺盛。

了解一些基础的生理知识

一些性调查表明,我们中的大多数人对我们的性构造几乎是一无所知。事实上,一项针对美国大学较大范围的研究显示,平均在每十个男性中,有四人不知道阴蒂在哪里,还有六人从未听说过女性的G点。而且女性们也好不到哪儿去,平均每十个女性中也有三人不知道男性的G点为何物,还有六人把阴囊和睾丸混淆不清。

看到这里,你也许会觉得好笑,不过事实确是如此。除了我们在学校寥寥无几的生物课上学到的东西,我们大多数人更趋向于从性经验中获得信息。找一位A级的老师不妨是个好办法,但如果你有的只是一票懒惰的情人,他们只会高兴得让他们懒惰的身躯上胡乱摸索,别的也就不会做了,这也不是什么难以置信的事情。

那么对于那些需要快速复习一下人体构造的朋友们,这里全部是你需要了解的关于人体性构造的知识。

你的构造图

乳房

乳房,无论是小、是大,不对称的、别致的、下垂的或是扁平的,它们就是你的胸罩每天托着的那对球状物。它们的构造简单



来看只是两团脂肪组织,整个区域惟一的肌肉只有乳头。当然,你不用我说也知道,从性的角度来讲,乳房、乳头和乳晕(乳头周围的有色区域)对触摸会有强烈的性反应。这就是整个乳房区域在性刺激下会胀大的原因。

乳头是乳房最敏感的区域,因为它是由可勃起组织以及极为敏感的神经组织所构成。这也意味着在受到触摸或寒冷刺激时,整个乳房都会膨胀而且极为敏感。

试着去触摸自己的乳房,体会一下当它们被触摸时的感觉。

不要让你的情人只迷恋于你的乳头。尽管乳头喜欢被触摸,但如果乳房的其他部分被忽略的话,效果却会恰恰相反。

外阴

这可不是一辆斯堪的纳维亚豪华汽车的名字,这是一个你也许从来不曾用过的名词(话说回来,你也用不着)。外阴是确切的人体构造名词之一,只有医生才用这个词来描述女性的外生殖器官。从基本上来说,它是当你倾下身用镜子来窥探下体便可以看得见的性器官。它包括阴阜、大阴唇、小阴唇(也称为“内外唇”),以及阴蒂。

阴阜:就是覆盖在耻骨上方、脂肪较厚的那部分皮肤,所有的阴毛都生在这个区域。如果你还有些迷糊,可以在肚脐下方大约10厘米(4英寸)处找到这一区域。

在性爱中,一定要对这一区域善加利用(见第三章)。

不要把阴毛剃光,除非你想让自己的下体上长满了令人刺痒的毛茬。

大阴唇:阴道的唇——就是遮盖阴道口的两层皮肤褶皱。

小阴唇:大阴唇内侧细小的皮肤褶皱。有些女性的小阴唇会下垂,或是从大阴唇中探出,而其他人的则是隐藏在外层的褶皱内。



试着去研究一下这部分到底是个什么模样（如果你受得了的话）。

如果你的这一部分与教科书上的图解不太相似，也不必惊慌。它的模样、大小、颜色都是因人而异的。

而且，如果你注意到阴唇上有一些白色物质（这里要注意一下），那只是一种自然分泌物，是由分泌油脂的腺体产生的，跟男性包皮下的分泌物相似，很容易清洗掉。

阴蒂

阴蒂实际上只是一个较大器官的一个部分——我们所指的是延伸到你体内大约四英寸，并与阴道四周的可勃起组织相连的器官。女性的这种小型器官是与男性的阴茎相对应的。大致来看，它也有自己的柱状部分以及龟头，而且也包裹着一层类似于包皮的皮层，它被称为 hood。此器官存在的作用就是给你带来性愉悦。

要找到它的位置，你需要先找到小阴唇最内侧的两片唇闭合处的阴道口。要注意的是，这整个器官都是由跟阴茎相似的组织构成，所以，轻微的刺激就可以使它膨胀、发硬，而受到摩擦时会带来更多的美妙感受。阴蒂处于松弛状态时，只有一颗松子那么大，但受到刺激后，却能膨胀到一颗大花生米那样大。

试着去触摸这一区域，那么你就会渐渐习惯此处被触摸的感觉。

不要对你的阴蒂大小大惊小怪。或大或小都没什么关系，不会影响你达到性高潮。

阴道

阴道实际上就是生殖器的体内部分，是一条由肌肉束缚而



成的三至四英寸长的柔软管道。它具有很多种功能:首先,阴茎由此进入女性的身体;第二,它是婴儿出生的管道;第三,它还是经血的排出管道。阴道在放松状态下,富有弹性的肌肉壁就会平贴在一起,但是在性事中,肌肉壁则会伸展开来,然后在“运动”结束后又会弹回原状。

讲得再细致一些,其实,阴道各部分之间也有很大差别:大多数的奇妙感觉都是由阴道靠外的部分感受到的,所以阴茎进入此处时会带来愉悦感。而分布在中间部分以及靠近子宫颈部分的神经末梢就少得多了,所以这两处不会给你多少感觉。

阴道在每月的不同时期都会有一些正常的分泌物。

不要为了贪图“有趣”,就什么都往这里面塞。最好遵守这样一条经验法则:不能往嘴里放的东西,也不要往阴道里塞。

子宫颈

也被称为子宫的颈部,就位于体内阴道的上方,是一处大约2.5厘米长的由粗壮纤维组织构成的狭小部分。它的中央是一个小开口,精液可由此进入,而经血也是由此排出。这个开口在怀孕期间就会关闭,然后在生产时扩张开来以产出婴儿。总体来讲,子宫颈是由坚韧的肌肉组织以及其他组织构成的,但从细胞活力的角度来看,这里却是人体的薄弱环节。因为,在两性交合时,两种细胞(你的和他的)在此相遇,而这有可能引发子宫颈细胞发生质变,还有可能导致宫颈癌。所以,定期的子宫颈涂片测试是必不可少的。

子宫颈很敏感,所以采用一些较深入的性体位时会有疼痛的感觉。

即使触到了子宫颈,也不必中途停止性事,只要换个体位就行了。



子宫

这就是你的子宫——多年前你在生理课上了解到的那个倒梨形的器官。在怀孕期间,这里就是婴儿的居所。子宫的长与宽大约都是 7.5 厘米(3 英寸),而且具有强壮到不可思议的肌肉组织——只要想一下痛经和生产时的收缩状况就知道了。在你的月经周期里,子宫内会生成一层子宫内膜。而在随后的一段时间内,如果你没有受孕,子宫内膜就会自动脱落。

有时痛经是在所难免的,因为子宫的肌肉组织可是超级有力。

痛经没有可怕到忍受不了的地步,如果真有那么严重,那就要去看一下你的 GP(妇科医生)了。

处女膜

部分覆盖阴道口的那层薄膜组织就叫做处女膜。这层薄膜说起来可真是够滑稽,就因为它被认为是童贞的象征,竟然能在一些国家掀起轩然大波。实际上,处女膜经常会在剧烈活动中或使用卫生棉条时破裂——或许在你有性行为之前,它就已经破掉了。

如果处女膜是在你的“第一次”时破裂的,会有一点儿疼。

处女膜在运动时破裂是很难察觉的。

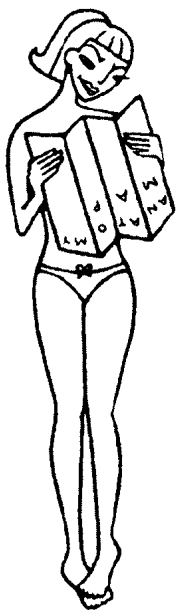
五个超动力女性敏感点

如果能让他以正确的方式爱抚、亲吻、舔吮这些区域,那你就不要再读下去了。



贴士:

根据欧盟新近采取的对包装实施严格管理的指导方针,香烟包装盒上不久就会加上这样一条警告:吸烟损害性能力



1. 乳房

他对你的乳房都有些什么动作?如果他只会笨拙地摸索或一个劲儿地拉拽,是该采取行动的时候了。一开始,你

要让他把精力都集中在你乳房四周的区域。每边乳房下方和侧面的肌肤都是极为敏感的区域。让他由此入手,然后再慢慢继续后面的“工作”。

2. 乳头

当他触及你的乳头区域时,不要让他用手捻弄,而要让他选择一些吸吮、亲吻或轻轻摩擦的方式,而且还要将乳晕(乳头四周的有色区域)包含在内。

3. G 点

如果你想让他了解他想要寻找的到底是什么,那么神秘的G点也就无需再神秘下去了。要找到这一点,你要让他将一个手指探入阴道当中,然后向上移动5厘米(2英寸),触到阴道前壁,用手可以感觉到的一处小的肌里突起,这就是G点。如果他在你处于半兴奋状态时抚摸这里,你或许会幸运地体会到生平第一次G点高潮——一种超具诱惑力的高潮。



4. 阴蒂

这是人体神经末梢分布最为集中的女性敏感点。如果能让他以正确的方式刺激这一点,你就立刻会有“哇——嘿”的反应。不过还是要给他一点建议:要在你下体完全湿润之后才能触摸此处,动作要轻柔,力道也要恰到好处。

5. 会阴

这是位于阴道与肛门之间一小片稍稍隆起的区域,是极为敏感的性感地带,受到摩擦、舔吮或抚摸时,会有阵阵快感袭来,挑逗着你所有的敏感神经,并且有助于增强高潮。如果他用手找不到这一点,那就让他到你下面好好研究一下吧。

了解一下他的生理构造

阴茎

你一定知道这个东西的长相吧,而且你还可能知道它是男性生理构造中对性刺激最为敏感的部位。阴茎是由可勃起的海绵组织、不随意肌以及血管组成的。别看它只是个挂在体外的简单柱状体,实际上,最有趣的还在于它的内部构造:

需知:

- ◇ 阴茎的顶端(或称为龟头)极为敏感,龟头中央向外的开口就是尿道口,精液和尿液都是由此射出。
- ◇ 阴茎在松弛状态时的一般长度为9厘米(3.5英寸)。
- ◇ 阴茎无论大小都能勃起和达到高潮。
- ◇ 大小无关紧要,实际上,虽然软下来的阴茎看起来不怎么相



同,但是勃起时的阴茎一般都有13至18厘米(5至7英寸)长。

阴茎常识:根据一家保险套公司 Lifestyle 的一项研究,男性阴茎大小可是因“国”而异的。美国男性的平均长度是14.9厘米(6英寸),德国男性的是13.9厘米(6英寸),而澳大利亚及英国男性的,则是12.9厘米(5英寸)。

尿道

由膀胱通到阴茎顶端的管道。

需知:

- ◇ 尿道是精液(含有精子的液体)和尿液共享的排出管道。
- ◇ 当然精液和尿液是不会同时排出的。

尿道常识:性事之中,膀胱的一处肌肉会将出口紧闭,这样在射精时就不会有尿液排出。

包皮

覆盖阴茎并且包裹龟头的皮层。

需知:

◇ 有些男性会出于宗教或健康的原因在童年时期就已经把包皮割除了。这种割除手术被称为包皮环切术。经过这种手术后,龟头就会永远显露在外了。

◇ 包皮环切术不会影响到他或你的性快感。

◇ 没有割除包皮的男性则要注意个人卫生,以预防非性病类传染病。只要经常洗澡并注意清洗包皮下面,即使没有割除包皮也会一样健康。

包皮常识:有人认为对女性来讲,跟割除了包皮的男性做爱会比较干净,其实是没有道理的。从芝加哥大学针对包皮环切术的一项研究来看,割过包皮的男性与没有割过的男性,在性健康