

香港博益编辑委员会编辑

香港性教育专家吴敏伦教授推荐

香港生活新理念畅销书

夫妻性爱金典

♂ *SEX-FILES* ♀

了解自己的性生理反应/寻找快感的源泉
解读爱侣的性密语/走出性的误区和樊笼
追求灵欲合一的境界

中国妇女出版社

从医学角度解开性疑惑，建立正确的性观念
了解自己的生理反应，轻易攀上情欲高峰
学会脚合体位，寻找快感的源泉
认识性爱的真意义，增添床上的真乐趣
解读爱侣的性密语，共享美满性生活
追求灵欲合一的境界，让你的身心更完美
从女性角度看性事，用开明态度，全面寻幽探“性”

我推荐这本书，不要小窥它简单易读，它可以带你走出性的误区和樊笼。

——吴敏伦教授 香港性教育促进会

诚意推荐这本书，它能在性知识上充实你自己之余，更可令你抛开困惑，为自己缔造美满的性感人生。

——罗锦莹 COSMOPOLIAN总编辑

ISBN 7-80131-955-9



9 787801 319555 >

定价：15.00元



夫妻 **性爱** 金典
SEX-FILES

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻性爱金典/香港博益出版集团编. —北京: 中国妇女出版社, 2004. 9
ISBN 7-80131-955-9

I. 夫... II. 香... III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088163 号

著作权合同登记图字: 01-2004-5115

夫妻性爱金典

作 者: 香港博益编辑委员会

策划编辑: 一禾

责任编辑: 一禾

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 弓禾碧工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.625

字 数: 160 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80131-955-9

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序言 SEX FILES

踏入 21 世纪，女性角色愈来愈鲜明，举足轻重的地位更是毋庸置疑，但在性方面，女性却始终处于被动的地位。今日，性这个话题已非禁忌，但不少女性仍带着很大心理障碍，甚至面对所爱的人亦难于启齿、羞于采取主动。其实性不仅是双方生理欲望上的一致，还是精神和生理上的深层次灵性结合，我们应打破心理羁绊，重新认识自己及另一半，发掘出自己潜藏的性爱动力。

这本书覆盖面很广，对高潮、实战技巧以至性健康常识等都作出了深入浅出的剖析，加上不少真实例子的分享及幽默的插图，实用与趣味并重。

诚意推荐这本书，它除了助你在性知识上充实自己之余，更可令你抛开困惑，为自己缔造满足的性感人生。

COSMOPOLITAN 总编辑

罗锦莹



目录

一、理论篇

3 / 始终都有“第一次”

对处女膜的误解 (3)

初夜“难忘”(4)

6 / “性”在够开心

寻欢作乐真性趣 (6)

做爱带来压力 (8)

把乐事化为惨痛经历 (10)

男女对性的看法有别 (12)

你喜欢哪种做爱态度? (13)

18 / 为什么做爱对女性如此重要?

做爱令你更美丽动人 (19)

提升身体形象 (19)

重修旧好, 冰释前嫌 (20)

性生活如鱼得水能释放压力 (20)

维系感情 (21)

触摸他的灵魂深处 (21)





自己开心，他也开心 (22)

获得惊喜 (22)

24 / 性满足令身心健康

性满足的女人更动人 (24)

性满足令女人充满自信 (25)

高潮能医百病? (26)

性满足所需元素 (27)

31 / 男人其实喜欢前戏

男人同样是前戏的爱好者 (31)

全情奉献 (32)

男人最爱在前戏中处于被动 (32)

33 / 全面享受高潮

何谓性高潮? (34)

什么年纪开始有高潮?

什么年纪会高潮不再? (35)

为何有些女性可以有更多的高潮? (36)

多少女性难有高潮? (37)

高潮是必需的吗? (38)

高潮的滋味是否各有不同? (39)

双方同时进入高潮 (40)



同步进入高潮的技巧 (41)

高潮迭起之谜 (46)

若没有阴道及阴核的刺激能产生高潮吗? (47)

女性应否假装有高潮? (48)

49 / 女人性高潮的真与假

女人的性反应 (49)

男人通常被女人骗了很多年 (50)

52 / 男女“手”行为

手淫的乐趣 (52)

女性手淫好处多 (53)

女性手淫的方法 (53)

寻找快乐之源 (54)

为什么男性也爱手淫? (55)

善用你的手指——5 个改善手艺的技巧 (58)

61 / “性”的呼唤——性爱解码

为男人而设的性解码器 (61)

65 / 性爱“密”语

经年建立的默契 (66)

被误解的信息 (67)





正确掌握伴侣的信息 (68)

70 / 性事 6 诀

第1 诀：接受自己 (70)

第2 诀：要爱得有尊严 (71)

第3 诀：多多益善 (72)

第4 诀：尽情享受，尽量体谅 (73)

第5 诀：坦白表露你的需要及欲望 (74)

第6 诀：做爱是游戏 (75)

76 / 寻回加勒比海式的激情

彻底解放 (76)

激情之路 (78)

爱的气氛 (81)

亲密感觉 (83)

一颗期待高潮的心 (84)

87 / 面对激情后的过渡期

策略1：不要误解他的举动 (87)

策略2：不要对他过分浪漫 (88)

策略3：在性事上搞搞新意思 (89)

策略4：不要被他的沉默吓怕 (90)

策略5：开门见山化解争执 (90)



策略6：与朋友保持联系 (91)

进入激情后过渡期的6个征兆 (91)

93 / 做个“一生一世”的情人

解除世俗的束缚 (94)

学会性幻想 (94)

全情投入，做到最好 (95)

清楚表达自己的性需要 用心聆听对方的

需求 (96)

在床第以外也要取满分 (97)

有创意，放胆试 (97)

妥善安排亲热时间和地点 (98)

以互相取悦为要 (99)

真心赞美对方 (100)

深明做爱的真谛 (100)

102 / 小生命改变你的性生活

肉体上的痛楚 (102)

怀疑自己失去吸引力 (103)

身心虚脱 (104)

亲亲孩子却忽略丈夫 (104)

如何挽回失去的性生活? (107)





新的性爱体验 (109)

二. 实战篇

113 / 性爱练习班

练习1: 改变“时间不够”的想法 (113)

练习2: 改善抚摸的技巧 (114)

练习3: 学会说出自己的意愿 (最初阶段)
(115)

练习4: 利用家中其他设施 (116)

练习5: 抓紧一瞬即逝的时机 (117)

练习6: 学会把意愿说出来 (进一步阶段)
(118)

练习7: 正面学习, 细心观察 (119)

练习8: 保持情欲高涨 (120)

练习9: 提高性爱技巧 (121)

练习10: 带着练习成果一同上路 (122)

123 / 床上御夫术

第1招: 欲火焚心 (123)

第2招: 吻个不停 (124)

第3招: 视觉刺激 (124)

第4招: 自慰 (125)



- 第5招：主动出击 (125)
- 第6招：锻炼性肌 (126)
- 第7招：发挥性创意 (126)
- 第8招：床上私语 (127)
- 第9招：被偷窥的快感 (128)
- 第10招：其他性技巧 (129)
- 第11招：用口满足他 (129)
- 第12招：别让他失望 (130)
- 第13招：让他取悦你 (130)
- 第14招：爱不是占有 (131)

132 / 性交姿势大检阅

- 女上式——女方控制大局 (132)
- 女坐男站式——速战速决 (134)
- 男上式——床上的经典之选 (135)
- 猫仔式——温柔的摇曳 (136)
- 狗仔式——G点攻击 (137)
- 并肩式——同参欢喜禅 (139)
- 蝶式体位——前所未有的性高潮 (140)
- 热辣辣性爱全餐 (142)





144 / 做爱心情培训计划

- 课程1：列一张清单（145）
- 课程2：速战速决无不可（145）
- 课程3：你和丈夫有个约会（146）
- 课程4：建立做爱常规（146）
- 课程5：练习冥想（147）
- 课程6：解放自己（147）
- 课程7：点燃蜡烛添气氛（148）
- 课程8：看性爱小说（148）
- 课程9：跟他大谈性事（148）
- 课程10：玩赌博“性”游戏（149）
- 课程11：尽早培养心情（149）
- 课程12：观看成人电影（149）
- 课程13：请君离床（149）
- 课程14：背部按摩催情法（150）
- 课程15：正视问题（150）

三. 解惑篇

155 / 从生理和心理角度看性疑惑

169 / 男人的困惑

- 困惑1：久候不来的高潮（169）
- 困惑2：爱上女性内裤（170）



困惑3：口交恐惧征（171）

困惑4：总是不够坚硬（173）

困惑5：光源恐惧征（174）

困惑6：害怕第一次（174）

困惑7：喜欢手淫多于行房（175）

困惑8：安全套的障碍（177）

困惑9：不敢一试（177）

困惑10：独享一味——传统式（178）

困惑11：阳具故障（179）

困惑12：过分“保护”爱侣（181）

183 / 19 个常见的性误解

误解1：美丽女性的床上功夫更好（183）

误解2：性爱在婚姻生活中极重要（184）

误解3：大部分伴侣在大多数时间都能获得美满的性关系（184）

误解4：每对伴侣每星期平均做爱2.5次（185）

误解5：只要他与伴侣做爱，他定是爱她，或至少对她有欲念（186）

误解6：大部分用安全套的人都是为了避免染上艾滋病（186）

误解7：做爱时不大声呻吟，便不算享受（187）





误解8：女人都在乎男人那话儿的大小（187）

误解9：色情电影或书籍会令女性反
感（188）

误解10：男士们只关注自己在床上的满足感
（188）

误解11：男士不能够假装高潮（188）

误解12：男士不举表示他缺乏性欲（189）

误解13：要治疗暂时性的不举，女方必须进行口
交（189）

误解14：男性较女性更需要性（190）

误解15：男性并不需要前奏（190）

误解16：只有那些性机能有问题男士，才要依
靠色情刊物来令自己兴奋（191）

误解17：男性害怕那些在床上自得其乐的女
性（191）

误解18：男士在性事方面较女士有自信（192）

误解19：男性不如女性般喜欢抚摸（192）

194 / 妇科病新知

布洛芬止痛药（ibuprofen）可缓经痛（194）

避孕丸具防癌效用（195）

性交疼痛不容忽视（195）



- 有些性病毫无先兆 (196)
- 草酸盐可致膀胱炎 (197)
- 口交及尼龙内裤可导致鹅口疮 (197)
- 卵巢囊肿多半为良性 (198)
- 碳水化合物有助抑制经前紧张 (199)
- 经血过多可能是遗传 (200)
- 安全套岂止防艾滋 (200)

202 / 正视“私家重地”——阴道常识 25 问

- 问题 1：我如何才能安心地触摸自己的阴道呢？
(202)
- 问题 2：我可以克服看妇科医生时的紧张心情吗？
(203)
- 问题 3：过分讲究卫生，尤其是老进行灌洗，是否是一件坏事？(204)
- 问题 4：阴道的气味怎样才算正常？我一直担心自己已有难闻的气味 (204)
- 问题 5：除了个人卫生和受到感染之外，还有什么因素影响阴道的气味？(205)
- 问题 6：我应该使用阴道除臭剂吗？(205)
- 问题 7：怎样的分泌才算正常？(206)
- 问题 8：什么是酵母感染？如何预防？(206)





问题9：如何分辨酵母感染、细菌感染或毛滴虫病？(207)

问题10：当阴道出现病征时，是否可服成药治疗？(208)

问题11：酵母感染复发会造成永久损害吗？(208)

问题12：我会把酵母感染传给男友吗？(209)

问题13：子宫帽和杀精膏有何害处？(209)

问题14：我对乳胶避孕套很敏感，应该怎么办？(209)

问题15：什么是中毒性休克综合征？(210)

问题16：哪种卫生棉条最安全？(210)

问题17：公厕、泳池、桑拿浴室和泡澡浴室会成为疾病传染的场所吗？(211)

问题18：在毫无征状的情况下，如何才能知道自己是否患上性病？(211)

问题19：阴部出现隆起物，怎样分辨它是疱疹、性疣、还是丘疹？(212)

问题20：怎样才算阴毛过多？(212)

问题21：阴唇是否有多种类型？(213)

问题22：我刚刚生了孩子，阴道会否回复原本的形状？(213)