



# 完美伴侣

[日] Adam 德永 著 宋好 译

性爱治疗师Adam 德永，用14年时间，通过上千位女性的案例，创作了全世界最完美的性爱教科书。

## SLOW SEX

独家引进 · 日文版原书名

# 缓慢性爱

比快乐更深入骨髓的

迷恋而沉溺的

慢生活时代的男女相爱之道



# 完美伴侶

THE PERFECT PARTNER

Relationships and Marriage are  
Challenged and Transformed  
Forever

# Perfect SEX

THE PERFECT SEX

# 緩慢性愛

性學專家 潘翰聲 主編

潘翰聲 主編

潘翰聲 主編 潘翰聲 主編

性學專家 潘翰聲 主編

# 完美伴侣 缓慢性爱

[日] 亚当·德永 著 宋好译



重庆出版集团  重庆出版社

《Suroo-Sekkusū Jissen Nyūmon Shinjitsu no Ai wo Hagukumu Tameni》

©Adam Tokunaga 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with  
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书中文简体字版由KODANSHA授权重庆出版集团在中國大陸地区独家出版发行。  
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、摘录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字(2006)第47号

### 图书在版编目(CIP)数据

完美伴侣/[日]德永著;宋好译.—重庆:重庆出版社,2009.7  
ISBN 978-7-229-00701-0

I. 完… II. ①德…②宋… III. 性知识—基本知识  
IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078648号

### 完美伴侣

スロ セツクス 践入—真実の愛を育むために

Suroo-Sekkusū Jissen Nyūmon Shinjitsu no Ai wo Hagukumu Tameni

[日] Adam 德永 著

宋好译

出版人: 罗小卫 丛书策划: 朱子文 陈慧  
责任编辑: 陈慧 陈红兵 责任校对: 温雪梅

装帧设计: 味计设计工作室

重庆出版集团  重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆海阔特彩色数码分色有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

(重庆市江北五里店岩口41号 邮编: 400025)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809425

全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 8.25 字数: 120千

2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-00701-0

定价: 26.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

## 目 录

### 前 言 1

## 第1章 现代人不懂真正的性爱 5

贪图眼前欢：男人的“罪与罚” 5

时间，时间，关键在于时间 11

垃圾性爱正在四处蔓延 15

错，错，错！男人把女人当成泄欲的工具 20

不要小看性爱 25

幼稚拙劣的性，只会瓦解爱 29

攻略女性身体的策略 37

A片不是性爱教科书 43

- 自称“技巧高超”的男人 45
- 越用力摩擦越舒服？不！ 47
- 正确的阴蒂爱抚法 48
- 随媒体走入误区的悲剧 49
- 人类鄙视性爱的矛盾行为 55
- 千万不要被知名性器的神话所迷惑 59
- 老二至上主义造成的不幸 63
- 与高潮绝缘——错误的体位 68
- 超越医学常识的性爱 75
- 从男性本位到男性主导 80
- 天赋男权——享受遍及肌体的充分爱抚 84

## 第2章 男人和女人的根本区别 87

女人其实不懂得真正的鱼水之欢 87

随处可见的“性快感处女” 91

在所谓的性冷淡女人中，至少95%是正常的 93

不要被女人的“假高潮”忽悠了 99

被误读了的“男子汉气魄” 104

为什么她们希望性爱快点结束？ 109

千万别把“高潮”和“感到舒服”混为一谈 1114

男人，你知不知道自己为什么会射精？ 116

正确的“手指插入法” 120

她们的玉体天生就是为了让男人疼爱而存在的 122

爱抚的方法和顺序 127

很“痒”吗？那是通往天堂的大门 132

男人亢奋，女人“性福” 136

言者无意，听者有心 138

### 第3章 来做缓慢性爱吧 141

---

矫枉过正——千万别忙着射精 141


不要只想到让女人高潮 146

从“前戏”到“爱戏” 154

性爱的本质：性能量的融汇与交流 158

繁花似锦的“性感中枢” 166



- 性爱是抚慰心灵的灵丹妙药 170
- 性快感：人和动物的根本区别 1672
- 性爱是上帝赐给人类最棒的礼物 174
- 男女彼此相异，幸福交汇融合 181
- 克服早泄，控制射精 182
- 真正的性爱能让所有女人忘情喊叫 186
- 男人也有忘情喊叫的潜能 190
- 比射精更快乐的体验 194
- 男性魅力与性技巧息息相关 195
- 

## 第4章 亚当性爱理论与技巧 199

放松心情，放松身体 199

用嘴巴表现爱情，用手指实践爱戏 202

亚当抚触爱抚法：让女性的身体获得彻底解放 204

让女性飙升快感的振动爱抚法 210

爱抚女性，从头发开始 213

脸是性感带的宝库 216

亲吻是性爱中最重要的开头 218

亚当G点，女人的超级性感带 220

惊人的T点，让女人飘然欲醉 223

A点是快感震源地 226

面对面上体直立体位的插入	228
真正的正常体位——对坐式体位	229
初级目标：爱戏15分钟，交合30分钟	231
改变性爱观念，交合舒缓而长久	232
后戏？NO，我不需要	235
理论、技巧、训练的完美结合	237
后 记	241



## 前 言

你应该是个严肃看待性事的男人——当你翻开这本书，一定是想认真学习性技巧，希望自己能够享受性爱的美好，也希望自己的性伴侣“性福”美满。OK，这本书就是你最明智的选择。我敢保证，只要努力学习我所提倡的“缓慢性爱”，不断修炼，正确实践，各种技巧就会炉火纯青，你的人生就会多姿多彩。

不管做什么事情，我们首先都要掂量一下自己，知道自己现在对这件事的认知程度。那么，关于性，你又懂得多少？若是只想看一看小弟弟的尺寸，倒还能去公共浴室和别人一较长短；说到性技巧，却实在不容易给自己一个准确的评估。

那么，就让我来告诉你事情的真相——

在性方面的认知程度，你实在和幼儿园的小朋友几乎没

有两样。

听了我的话有人可能不高兴，还请见谅。然而，作为各位的性爱教师，这是我最基本的任务，就是让大家面对这一现实，认清这一现实。你一定要打起精神，听我一一道来。其实，不只你是这样，世上所有男人津津乐道的“性”事，说到底，都是出于生殖本能，无非是幼稚的射精行为而已。

由于工作性质的原因，我有很多机会和许多女性接触，也对她们作过相关的问卷调查，结果有70%多的女性表示，她们对性生活感到不满。那么，剩下的将近30%的女性对性生活就感到满意吗？不，真正觉得满意的最多占10%。再详细追问下去，这10%的女性的感觉也是时好时坏，满意度起伏很大。

这样的调查结果可以作为我立论的客观证据。它足以说明，世上绝大多数男人的性技巧，真的只有幼儿园小朋友的程度。

再有一点，现在我们可以通过报纸、杂志、网络等各种媒体，接触到许多和性有关的信息。然而，这些信息几乎都是为了满足男性的性欲和好奇心而出现的，因而充满了谎言和妄想，往往漏洞百出，错误连篇。简言之，这世上还没有一本教材指导大家学习科学的性技巧。

身为男人，有谁不想让女人在床上呼天喊地、欲仙欲死？所以，男人对介绍性技巧的文章兴趣多多，而看完文章就要一试效果的更是大有人在。现在就请你回想一下，你曾经利用以前学到

的性技巧让女人忘情地喊叫过吗？只有一两次可不算数，有些女人非常敏感，很容易达到性高潮。我的问题是：你有没有办法让女人每一次都舒服得向你求饶？估计没有男人敢夸这样的海口。

然而，超过99%的女人有叫床的潜能——我接触过1000多名女性，这是从实践中得到的数字，错不了。遗憾的是，这些女性的性伴侣（男朋友或老公）不仅无法让她们情不自禁地喊叫，有的甚至还无法让她们享受到性高潮。

我不是超人，我也没有自吹自擂。但是，你以前一直认为正确的常识几乎都是错的，所以你的性生活才会不顺畅，你的女人才无法享受性高潮。只要学会了正确的性技巧，你就能像我一样，让女人忘情地喊叫。

在进入正题之前，请先忘记你曾经学过的知识，请先放弃你已经习惯的技巧。看完这本书，你一定会惊讶地发现，自己从前做爱的方法实在是太差劲了。

亚当·德永

2006年10月于东京



### ♀♂贪图眼前欢：男人的“罪与罚”

想看女人一丝不挂的裸体，还想用手去抚摸。

想让女人和小弟弟接触，更想插入、抽送。

想射精，想高潮，最好还能让女人同时达到高潮。

——这些就是一般男人上床的原动力。

不知你注意到没有，这些都只是眼前的快乐而已。

从古至今，男人对射精这件事就特别执著，执著的程度非同寻常。今天更是这样，一提到性爱，仿佛就是为了射精而上床，舍此而别无他求。

一般而言，谁都会这样想，上床了，性交了，不为射精又是为了什么呢？然而，如果满脑子想着的尽是射精这种瞬间的快感，那不过是一种猴急的、短视的性冲动罢了，它只会把做爱贬低成一种无聊的行为。

那些初尝禁果的年轻人，只要能脱光衣服抱着自己的情



侣，就会满心欢喜，感到幸福。十几岁的时候，男人即使放纵自己的欲望，一上床就心急火燎地反复抽送，没过多久就控制不住地一泄如注，女人也会宽容他的这种行为。可是到了二十岁、三十岁、四十岁，大家都在不停地摸索、不停地累积经验，性技巧也得随着年龄的增长而一起升级。

在初级阶段，满脑子写下的都是性和性欲，满脑子都充满了对异性的好奇。进入中级阶段之后，因为不断实践，已经了解了一些性知识，学会了一些性技巧，开始懂得挑战自己，除了用阴茎，也能够用手指和舌头来取悦女性了。这之后，你还得持续磨练技巧，慢慢进入高级阶段，开始迷恋女性兴奋的模样，逐渐懂得让女人舒服是性爱至高无上的境界。换句话说，你必须通过恋爱，特别是通过性爱，慢慢往上提升，才能蜕变为一个成熟的男人。

可是，现在的男人不管年龄大小，都斩不断对射精的执著。最近几年，经常有男孩子二十岁成年礼上有悖常理而脱衣演出，大家也司空见惯，不以为奇了。假如在性爱这方面，男人也越来越幼稚，实在让人惋惜。

我们应该要的，是享受性爱。换句话说，就是将性爱的重点放在爱抚上——女性的身体很奇妙，全身各处隐藏着无限多的性感带，假如男人随便爱抚一下就急着插入，急着射