

人之大欲，那些房中术（女性角度真实描述性爱）

作者：风雪漫千山~

本文由公众号 [老庄日记] 整理编辑发布，

公众号【老庄日记】整理分享

更多免费好文好书分享，请微信搜索关注

一、引子：

首先感谢一下小 L 的狗血满屋帖，那里是我发迹的地方，吃水不忘挖井人，是那个楼里的诸多兄弟姐妹支持我，让我有决心发这个处女帖。

俗话说打铁要趁热，我写东西素来都是三分钟热度的人，如果不趁着被大家煽乎得脑袋发热忍不住巴拉巴拉（在这里还要感谢一下小 L 的狗血帖，我会持续关注剧情发展），我怕自己又会安安静静爬楼看别人帖子去了。

其实谈到性是一个很正常的话题，但依旧有太多人对此甚为避讳，所以姐姐的帖子只好请求思想保守或者天性纯洁的筒子们绕帖而行。

孔子在《礼记》里讲“饮食男女，人之大欲存焉。”

而《孟子》里面的告子也曾曰：“食色性也。”在先秦时间，我们的老祖宗对这个问题已经有了开明的看法。道教绵延千年，有不少书籍也写到房中术的修炼，包括我们引以为荣连棒子们都要抢的中医，博大精深，从黄帝内经便开始提到性。男女大事，说高尚点是为了一个种族的繁衍，说实际点就是成年人难以割舍的乐趣。

本帖的宗旨是八一下与这方面有关的技术问题，当然，楼主姐姐对自己是不会客气的，都说实践出真知，楼主要从自身开始八，相信若只是纸上谈兵，是不敢在天涯这等水深高入多的山头混下去的。

PS: 主旨是给继续在这条道路上探索的童鞋们指点一下，提供一些可行性的建议，同时欢迎高手前来切磋探讨，不要拆楼砸场子就好，一切有话好好说……为了响应和谐社会的号召，某些敏感字眼我会用拼音或者简拼代替，我实在很怕帖子没发完我的 ID 就完了。还有，谢绝圣母和猥琐男；谢绝以探讨问题之名来行调戏楼主姐姐之实的筒子；谢绝人肉和对姐姐的现实生活好奇到死的童鞋，不要歪楼啦。

好啦，闲话不说了，开八~

本文由公众号 [老庄日记] 整理编辑发布，

更多免费好文好书分享，请微信搜索关注

二、开篇：

首先，要说我并没有经历过很多男人，比起天涯一些姐妹来说，真是相形见绌，但我可以从自身的经验告诉大家：性伙伴的数量从来都不是决定性福的必要条件，同时性伙伴多也未必能积累足够的经验，看看姐姐我就明白了，你们觉得我极其淫荡彪悍的内在和气质是从无数男人床上积攒出来的，那就大错。在这里我并非是装纯洁，话说姐姐我最厌恶伪装纯洁的人，我是想发自肺腑地告诉大家，

遇见合适的对象，与真正的高手过招……可以直接把你带到神功九重，无需再慢慢积攒，到处打小怪兽……

倘若有男人总是忍不住骄傲滴跟某位筒子吹嘘自己一共搞过多少多少个数量让你震惊的女人，你大可以把他当种猪看待；又倘若某女从来都以 going 过多少雄性暖床来展示自己的个人魅力，你也可以把她看做缺乏安全感和归宿的姐妹，亦或性欲太强的虎狼女。我不是觉得数量多不好，但如果能在控制数量的前提下得到快乐，就没必要搞太多，尤其是女娃们，先天的生理结构要求我们必须爱惜自己身体。

我想说的是，虽然我们追求的是那片刻欢愉，但是感情基础很重要，没有情做基础的性是很难达到高潮的，更难达到经常性高潮。姐姐我有常人难以企及的道德底线和耐受度，我理解接受常见的 ONS，二奶，同性，SM 等多种形态的情爱模式，与性有关的医学知识生理知识乃至心理学，我多少都有涉猎。所以我敢放话：只有童鞋们想不到的问题，没有我解决不了的回答。（咳咳……是不是太嚣张了，会不会被世外高人秒杀？……给我点面子，这是人家的第一次……发帖。）

我要着重讲的是 C 男，也是从我跟他的战斗中总结出太多真理可以给大家传授，他是我第二个男人，这个男人带领我彻底迈入性的大门，让我体验到终身难忘的快乐，包括高潮、还有插 OCHUI，以及菊爆等等……原谅我这么长的铺垫，要 8 就要提到第一次，尽管对绝大多数姐妹来说，第一次都是挺痛苦的回忆。

我的第一个男人，称作小 Y 吧，Y 是我初恋初吻初夜对象，Y 遇见我的时候也是处男一枚，身高 183，体态匀称美好，中学时代做过市运动员，兼浓眉大眼，确是帅哥无疑。都说从男人的鼻子的硬度，大小可以判断男人的 YANG 物，是有几分道理的。由于姐姐我在处女时代看 A 片的口味就是欧美化，几乎不看日本的，所以一直觉得男人那东西堪比杀人凶器，那时虽念及自己是 CN 不敢乱来，但貌似也用手指丈量过一下宽度，然后洗洗手咬住手指感慨曰：俺的娘哎，这么窄会痛死不？……这都是当年年少无知不懂科学道理的想法。

Y 男大鼻子，同样下体长了一个可媲美于欧美白种人的大家伙，粗度和长度都比较能吓到我，俺不是来吹牛的，因为当初确实确实拿小软尺量了，何况后来还遇见了典型亚洲男人的代表 C 男作对比。Y 的 DD 长是 18cm 粗度 14cm，我一点都没记错，是我一个手握不过来的粗度。给他口交的时候经常几分钟就累得嘴巴酸痛下巴要脱臼。咳咳……说回来，我只是想告诉各位童鞋，大不代表好，不等同于可以爽，所以男人不要再纠结于数字尺码了，同样女人也是。大的未必好，小的未必就不好，一切都以合适为主。

我跟 Y 男第一次，为了放松止痛我还灌了自己半瓶红酒……没用的，该多么痛还是多么痛，撕裂感很强，弄进去一半就见红，匆匆忙忙结束，此后痛了几天，多多少少留下心理阴影。在这里我就要给大家简略讲一下男女的性器官了，其实道理就好像这世界上没有两片完全相同的叶子，同样的没有两个完全相同的 JJ 或 BB。男人的形态各异，长短粗细弯曲度以及颜色硬度还有长在下身的高度都不尽相同，女人的种类也很多，宽窄干湿褶皱程度温度高低是直还是弯曲 G 点的位置……也千差万别，有的网站还总结出女人的十几种名器，讲得很好很强大，什么荷包型蚯蚓型的……如果有童鞋对此分类十分感兴趣，你们可以自己去找 H 网找，实在找不到，姐姐给你找，但不能发出来，否则会被灭掉……我要说的是，好的 JJ 和 BB，也是就能适合多种不同对象的名器是可遇不可求，大多数都是普

通人的普通家伙。

我跟 Y 男的尺码是不匹配的，也是尝试很久得出来的无奈结果。为表示诚意，我要简略概括一下自身特点，身材偏娇小，骨架小肉多，下面那个很紧很窄，里面有弧度和弯曲，褶皱和水都很多（这是 Y 男和 C 男给我总结的……掩面，会不会被和谐掉……）。所以不管前戏做多少，甚至借助于润滑剂，Y 男都有可能因为用力过猛而弄痛我。每每我抚 Y 男的家伙仰天长叹：此等好物，吾竟无福消受，唉……不知年过三四十之后，在虎狼之年，加上生育过后宽松一点，这等大家伙是不是更好用。

说回来，Y 男毕竟年轻，火候也不到，不太注重前戏，即便注重了也做不好，不知道女人怎样才能舒服，就算告诉他，在他学习和探索的过程中也会让我倍受折磨，还不敢指责，怕他不耐烦了霸王硬上弓。总之在与 Y 男长达一年多的探索磨合中，Y 男一直很享受，我一直很煎熬。那段期间我没有气馁，保持着旺盛的求知欲，想通过各种途径改善一下，但尺码是不可以改掉的。加之 Y 男年轻，不太有耐心，床弟之事，男人的耐力和对自身的控制力很重要的，很多年轻男孩初涉性事，比较憋不住，所以说个人悟性和经验积累都蛮重要。到了后来，我逐渐有些畏惧做爱，甚至出现性冷淡的迹象。直至 C 男的出现。

简单介绍一下 C 男，巧的是，C 男恰好比 Y 男大十二岁，相同属相，更巧的是，两个人是同一天生日，最巧的是，两人的血型也是一样的……ORZ，楼主我后来得知这些的时候也比较惊奇。C 男外表和身体都比实际年龄年轻，看着二十七八岁的样子，身高 179，皮肤白，气质偏儒雅，在政府部门工作。现在看起来就很帅，可见在 Y 男那个年龄何等迷人。（虽然我不是以皮相为重的人，但遇到的两个男人确实都属于高大儒雅型的）。C 男年轻那会初恋受挫，曾经有过醉生梦死的几年，睡过的女人有十几个，算多……还是算无法接受？……我不予评价。偶尔吃醋，但基本不介意他的过去。

C 男追了我有一年多，在这一年里，连见面吃饭的机会都没给过。主要我觉得脚踏两只船比较费神。C 男和我所处的圈子里，有天南海北十几个人，感情都不错，偶尔聚会吃饭啥的。要说 C 男确实是一个很优秀的男人，他的外在优点我就不说了，我相信大家更喜欢看我稍后讲讲他的床上能力。我一定会细讲，搞成《十日谈》……给筒子们提供足够可以借鉴的模式和经验。

C 男追我追得苦，在这个快节奏的社会，能等得起我一年的时间让我处理好自己的感情事，还是有耐心的。第一次答应肯见他一起吃个饭，已经是追我一年后，也是我们第一次发生关系。

按照常理来说，姑娘们千万不要跟一个男人第一次约会就上床，这个是经验，但楼主我这个是特例，因为其实在这之前，感情已经酝酿得比较深厚了。

楼主我那时候对 XX00 之事已经相当没啥兴趣了，只因当时是发现在过去一年多时间里我也爱上他了。

跟 C 男的第一次我依然羞涩恐惧，吓得发抖，不管我内在有多么的彪悍豪迈……不管我平时混天涯或者网上跟人聊天有多么肆无忌惮，生活中的我还是传统安静的人（楼主是不是有精分的潜质）。我发誓我不是装出来的羞涩文静，但是，貌似有感情的人都是好这一口的，如果 ONS 姐妹们当然是放开一些更容易入戏，这也是我无法自己体验 ONS 的原因，哈哈~

三、前戏：

话说当时在 A 城的某酒店房间中，我预感到接下来会发生什么，鉴于曾经有过不好的经验，对做爱我还有多少抗拒，此时 C 男便抱住我开始接吻。暂停，插入技术讲解：我们的嘴巴除了吃饭讲话还具备第二性器官的功能，接吻是前戏的第一步，要知道你跟一个人能不能来电，接吻的感觉比较重要；其次是气息，科学家试验得出，女人的嗅觉更为发达，而且充满雄性荷尔蒙的气息可以有效调节女人内分泌，治疗痛经和性冷淡。这里姐姐的建议是，假如你闻到一个人（或女人）天然的身体气味，香水味和化妆品种类不算哈，如果感到十分舒服好闻，那没错了，只要不是器官极度不匹配，你们床上至少是合拍的。

对男性同胞的启迪是，如果打算跟一个女人 XXOO，这之前的卫生工作一定要做好，你可能不知道，你接吻的时候，口气散发出来自然的味道，和口臭，带来的是天壤之别的感受和后果。也许跟一个女人熟了，做得多了，便懒得在意这些细节，例如不会刷牙，懒得洗洗小 DD，总是被老婆骂着才去洗澡，大臭脚懒得做爱之前泡一下去去味。但我要告诉你，这些细节就是可以毁掉一个女人的性高潮。倒不是要求你到了来兴致了再去干这些，谁也憋不住啊，要的是平时多注意，等到上战场了，你的女人会在心里感谢你的。所以身体要健康，胃病和口腔疾病要及时治。小细节在床上可以加分的。C 男的优点在这里，了解女人多多少少都有点洁癖的，每次做之前都会把身体内外打理清爽。

继续……由于姐姐那时候还算不得 yin 娃，因此区区接吻和气息是不能让我湿透的。C 男后来曾经说过，我是他搞过的女人里面难度最高的，也是成就感最大的。

然后 C 男继续吻，脖颈，耳朵，胸（此男是此道高手，他最懂得从女人的细微反应中观察性敏感带的位置，以及强弱程度），姐姐我的耳后，脖子以及后背都是相当敏感的。这一点男同胞要学习，女人的敏感区域是因人而异的，做前戏一定不要教条化，最初几次要注重她的反应，做到心中有数，要做有效的前戏，而不是无用功。姐妹们也要注意，了解自己的身体，哪儿爽及时告诉他，没啥不好意思的……这床上的事，你要是太要脸，就别想要高潮……

本来我都自觉冷淡好久了，但是 C 男的味道，接吻的技巧，以及对我的多重刺激，我很惊讶很不争气地湿了……还要提到的一点是，C 男有一把好嗓子，声音低沉有磁性，这个男人会呢喃，觉得舒服的时候会哼，会喘息，还会叫床，会喃喃倾诉他的感受，带着我一起 YD……他在呢喃的时候从来都会带有“我爱你”这句话，在那种情境那种感受下说出来的，确实很助兴。所以跟自己的女人 XX 的时候，如果你很快乐，虽然说话或者哼出声有可能会让你分神，但是，只要不让你阳痿掉，你还是大胆说吧，分神还有助于您持久呐……

等我湿了之后，C 男没有直接进入，而是用手，他想给我舔，但是楼主我拒绝了，虽然我接受给男人人口交，但那之前从没被男人舔过，后来才知道 C 男的舌功是多么的高超不凡……后面会详细说的。

话说遇见 C 男之前我是不会自慰的，这个也是他教的，女人有必要会自慰，这个没有什么值得羞耻的，发自内心的感受和欲望，算不上耻辱。它可以有助于你了解自己的器官，开发感受高潮的基础。女人很少有经过自慰也不能达到高潮的，一般都可以达到。只不过，女人的高潮分为两种，阴蒂的高潮和阴道的高潮（为了不被和谐，换拼音我容易么我）。

但有的女人做爱从没有高潮，但是自慰却有，不代表她一定不能达到阴道的高潮，

只能说，还没有探索到G点，G点是一定存在的，要有点耐心去找，用手去找，然后学会用JJ去摩擦刺激它。这个怎么找，稍后再说，说到C男给我用手，话说女人只有自己知道阴蒂的敏感度和力道，才能指导除了像C男之外的，有些愚钝的男同胞怎么做。话说C男果真是高手，揉的位置和力度恰到好处，C男的手指是细腻有肉的，而且干干净净地洗过，他知道我爱干净，也怕细菌感染。

在C男的努力下，我逐渐一片汪洋了……虽然很舒服很愉悦，但并没有产生急切想被插入的感觉。楼主毕竟年轻，用C男的理论讲，年轻女孩比较慢热，因为没有被操熟呢，而且也没生育过，身体很多地方都不够敏感，需要长期经常性开发。同样，操年轻女孩和操熟女，需要的技巧是不一样的。首先了解她们本身不同，年轻女孩需要足够的前戏，如果能练到让她在你手里泄身，然后再做，是很容易的事情，年轻女孩需要快，狠，深一些的刺激，熟女只在洞口处多磨磨，就能湿透，操浅一点，有助于满足熟女，也有助于自己持久。所以应对年轻女孩，要技巧更要体力，对付熟女其实更省心。咳咳……这是C男多年的经验。

本文由公众号[老庄日记]免费分享，如您是付费购入，请退款并举报

四、给男人SY：

话说，C男用手已经让我娇喘连连，情不自禁了。然后他掏出了家伙，说实话第一次见到时我还有点失望的，要知道Y男珠玉在前，要知道姐姐我是只看欧美片和日本动漫的，多夸张啊，夸张到很多人因为感觉不真实而厌弃。关于尺寸我过去真是有偏见啊……C男的家伙大约长度13、14厘米，没有具体测量，他不肯，我也是根据Y的比较出的大概尺寸，周长也明显比Y小一圈的感觉。楼主当时被伺候得比较开心，但心理防线还没卸下，不太能接受马上做，于是要求给他口交。C男有些惊奇，大概没想到年轻女孩子第一次主动要求做这个。其实是过去为了逃避Y男与我XX，才习惯性选择口交。

口交的前戏也可以是手淫，也可以直接来。这之前我提一下给男人手淫。很多MM会说，这个不难呀，不就是撸几下嘛……其实男人自己知道，绝对不是，就像男人给女人做阴蒂的抚摸揉捏始终不得章法一样，女孩子的手活也有优劣之分。

首先男人那里的部位和构造，最敏感的是包皮与龟头连接处的冠状沟，以及从冠状沟连接到阴囊的那条筋。C男很注重给我展现他的感受，所以大概知道他哪里最舒服。

每个男人自己手淫所拿捏的位置和高度都不太一样，你可以问他，让他示范一下握的姿势和位置，按照男人喜欢的力度来。基本上要先慢后快，观察他的表情和其他反应，真正的爽是掩藏不住的，同样……他要是觉得疼或者不舒服，也是能看出来的。如果没有这方面经验的MM要多跟男友沟通。力道不要太均匀，但是到后期男人比较爽的时候不要停，我知道手淫很累，但是你稍微一停，他的火就降下去了，换手也会如此。然后你要重新来一次，能撑得住吗？看他快高潮了就加紧，只要力道不是过大，一般就可以把他给解决了。

话说回来，我解决C男，手只是辅助，嘴是功臣。第一次口交只是普通的，但是后来用过冰火，我提上来一次性讲完吧。

五、KJ和冰火：

口交和手淫一样，找对位置事半功倍，楼主不会去百度这方面技巧，因为我是拿实践经验来谈，如果有跟他人方法类似的，说明这是共性，更加值得借鉴学习，如果有独到之处，姐妹们不妨学习。先找到敏感点，在这里我要感慨一下，单纯从口交角度出发，JJ小的会省力很多啊。姐妹们……想象一下我以前给Y男的小炮做口交，真是勉强入口，累得抽筋，最后到他要射的那一刻暴涨一下，我真的感觉要死了……

自打拿Y男的大号练过后，对付C男的普通型号简直是驾轻就熟。我不推荐一上来就深喉，就算我受得了对方也未必能立刻进状态，这等好功夫慢一点使出来效果会加倍。有姐妹说深喉是高难度，楼主完全同意，不是每个人的口腔内部和咽喉都能接受这样的刺激，搞不好会疼，会想吐。先舔龟头，ma yan, 和 guan zhuang gou, 基本上是先对付上半部分。不是越用力男人就越爽的，其实那里很脆弱，吮的力道多大都会疼。一边舔，一只手可以辅助轻轻给他做手淫，这样没几下男人就会比较进状态。在口交的时候，用手握住男人的阴囊，整个包住，会让他快感加倍。其次，从阴囊到菊花之间有一块突起的硬硬的部位，找一下，在口交的时候，可以抚摸那个部位，男人一样会更爽。

口交，从男人的JJ正面含入，以及JJ背面，侧面，带来的感受是不同的，男人躺着，你从上面口交，或者他趴着，撅起PP，你从后面和下面，总之姿势随喜好调整，可以多加尝试。当他适应了，可以吞得深一些。要紧紧包住，最好学会用舌头在上面抚摸，画圈圈，吸吮……力道宁肯小一点要男人自己说用力，也不要开始就过大弄疼他。用力可分为，舔、吸、吮、啞、吞多种，还可以用嘴唇带动包皮，像用手给男人手淫一样。到后期可以深一点，楼主会深喉，这个是练出来的，用Y男那要命的大棒子练出来的，后来发现跟C男的时候已经好容易啦。不过当初跟Y那会，一开始弄不对也顶到嗓子疼或者想吐。

舔的时候，除了JJ，姐妹们要学会舔男人的阴囊，将睾丸含入，甚至从菊花附近的突起一起向前舔到阴囊然后不间断舔到JJ到龟头然后从上一一起吞下……C男差点被爽爆……当男人把菊花也处理得很干净的时候，不要遗忘它在角落里了……不要嫌弃，床上无尊卑无羞耻无脏净……哪怕用舌头轻轻一掠，你都会感受他的虎躯一震。吼吼……如果你像楼主一样敢于舔舐，你会发现男人爽到煎熬到发疯。

有筒子提到健康与安全的问题，这个值得学习。没错，健康是和谐性爱的前提。楼主认识C男一年多才上床，那之前手都没拉，但对C的一切都比较透彻，也足够放心。其实每个人的事情都算是特例，多少多有差异。我之所以来写，是因为体验过，给没有这种经验的姐妹分析一下，也许从自身出发写出来有主观性，但大家也可用辩证的眼光来看待。

C男说有的女人不太会口交，会用牙齿碰到JJ，会痛，不舒服，C男曾经掰开楼主的嘴研究来着，说看看到底构造哪里不同，他从来都感觉不到我嘴里有牙齿。深喉会累，特别到最后要射，往往我也累了，一般是一边深喉一边用手辅助。C

男说是因为他相对来说比较持久，也是贪图多享受一会，一般男人尤其是被口交经验不多的，在我嘴里呆不了这么久。在这里，十分感谢 C 男对我的褒奖和赏识……

C 男一般要高潮会告诉我，我会加大速度和力度，然后等他爆发。继而淡定地直接咽下，不要问我为啥不吐，有点深，咽的时候是没有呼吸的，也不知道有啥味道。

男人一般会因为女人给他口交而感动，我第一次给 C 男做完，他就紧紧抱住我，抱了很久，喃喃地说宝贝我爱你。

据说有些特殊行业工作者会每天嘴里叼一只香蕉，练半小时，上面不许留牙印。我没见过也没这么练过。也许楼主的嘴巴确实确实有些天赋，但也是练过的，最早 Y 男时期，他也遭过罪。

关于冰火，我也要讲一下自己的真实体验，我用的冰是小冰块，方的那种，棱角不明显，骰子那么大小的，过大在嘴里放不下，冰渣渣又容易化且容易擦伤他，也用过冰的饮料，但大家应该都知道，液体比固体在嘴里的难度更大，楼主可以练到不流出来，可以一边含一边舔，但我自己都觉得还是小冰块更省心省力，用冰淇淋、浓稠酸奶、雪糕也都不错。火是热饮，白开水也好，饮料也好，建议是有点粘稠的最好。冰火要轮流，就是一口凉一口热。反复几次刺激就相当明显。有筒子提到对健康的影响，楼主也觉得刺激过大，偶尔为之，增加情趣好了。总这么来，就没意思了。

楼主那次冰火明显加快了 C 男射的时间，他说是第一次，终身难忘，太刺激了。

六、G 点和抽插技巧：

话说楼主那次给 C 男口交解决之后，C 男抱住楼主。后来 C 男过了性不应期又要来了。这之间的时间不长，让我很惊讶他的体力和欲望。C 男虽然比我大不少，身材比不得年轻人了，但有紧翘十分结实的屁股，后腰没有赘肉，很结实，如果姐妹发现一个老男人，屁股都下垂了，松垮的，就不要对他这方面抱有期待了。

C 男开始了新一轮的手指攻略。成功带动起我的积极性，先开始只能适应一根手指，然后往里面摸索，一边摸一边看着我的脸，他后来告诉我，因为知道我有些羞涩，习惯了不管舒服还是难过都不会说，所以只能观察我细微表情。我的里面是开始平直，然后向腹部的方向弯曲的，G 点就在弯曲的那一块，这是 C 男摸索到的，当摸到那一块，上面有很多小颗粒，多次摩擦会变大，像舌头上的味蕾的那种，但颗粒感更明显。C 男很温柔，力道恰当，怕弄痛我。

女人每个人的 G 点位置都是不同的，男人一定要把手洗干净，让女人平躺下，然后慢慢探索，那个位置会让女人觉得很刺激，有的女人会过于刺激甚至不肯让男

人去碰触那一块。

在 C 触摸的同时，我早就不知不觉湿透，用他的话说，有洗手的感觉。其实我一贯水比较多，当初跟 Y 男，哪怕一点都不爽，也从没干涩过，否则以他的家伙，早就擦伤严重了。

待到我很湿很舒服比较放松的状态下，C 男开始插 ru 了。我以为我很放松，但是没想到依旧很有充实感。C 男也感慨我的紧致，楼主终于明白，自己原来属于狭窄型，适应不了大家伙，典型亚洲女人的内部构造。尤其是还没有生育过。

接下来楼主要通过感受来提一下 C 男的技巧，并给纯洁的 CN 一点经验。经验丰富强大的熟男可以跳过了。

C 男很注重刺激我的 G 点，通过龟头，着重摩擦；第一次做爱中他共尝试了传统、后进、侧躺后进、正躺交叉、女上、观音坐莲、站后进、站抱着我悬空……（原谅我记不住那么多专用姿势的名字），他用这么多不是为了卖弄，而是寻找我最舒服的姿势。最后敲定的是侧后进，后进，站后进和女上，这几个是后来用得最频繁的，其他很多还在不断尝试中。也是通过这个，C 男淫笑，说我会比较适合菊爆，因为楼主的 YD 距离菊花很近，C 男说，内部两者只有一层薄膜的厚度，而且我 G 点 的位置和适合后进姿势，都表明了也适合菊爆……这是他的观点，楼主还没想出来什么道理。

C 男还有一个特点，持久力强，他说，其实男人积累快感到射的过程感觉都是一样的，但有的男人只顾着一马平川地前进，任由这种快感持续积累，到最后箭在弦上不得不发，所以时间会短。而他在做的过程中会适当放松，暂停这种积累，所以时间看起来会比较长，但最终还是会积累到必须射的程度。我想 C 男做到这些，也是练出来的，什么技术都是熟能生巧。但楼主不建议硬忍，忍太久，会得病的，像 C 男这种有技巧的张弛有度，还是可以学习的。

C 男会一边那儿抽动，一边用手给我做手淫，有时也会接吻，抚摸……其实我最受不得的是 C 男的声音。此男在做这种事情的时候，声音不是一般的销魂，我总说他比女人叫床的效果还猛。这中间他会用声音诱导我说一些比较下流的话，例如我还能启齿的有“宝贝操死我”，“射我”，逼我叫干爹之类的，总之怎么有挑逗性就怎么来。嘴上不停，下面也不停。C 男可以持续一阵又一阵的猛插，中间的慢插作为休息时段很短，C 男说我还是小姑娘，适合九浅一深，适合比较快一点，刺激大一点。

第一次做，就让我感觉酣畅淋漓，姐妹们千万不要以为必须潮吹才叫高潮，这是不对的，潮吹只是高潮的一种表现形式。到最终 C 男射的时候，我已经湿的一塌糊涂，床单上已经一小片了。虽然没有潮吹，但是 C 男说，他感觉到 YD 内部的抽搐和蠕动，也感觉到里面向外喷水，一阵一阵的浇撒在 JJ 上，，不知他是否夸张了……话说，小小的喷水我也感觉到了，我只觉得下面一热……

第一天，做了很久，一共三次，从早上 9 点多到傍晚 5 点，中间有午饭时间和稍

事休息。走的时候我只觉得微微疲惫。但是第二早，我起床发现无法起身，躺了很久，然后扶住腰，一手撑着床慢慢起来，去洗手间，对着镜子，慢慢活动筋骨，然后给 C 男打电话痛斥。C 男在电话里轻笑了，说，你这是头一次做这种程度的，所以身体受不住，我已经尽量克制力度了，怕伤到你身体，以后慢慢习惯了就好了。然后还说什么大爷年轻还会比现在还生猛得多，要是你遇到能丢半条命之类的狂妄话。然后又感慨，说别看你年轻，其实挺耐操的，耐操度很高，一般女人当时做当时就说受不了要我赶紧射，没料到昨天看起来若无其事啊。楼主愤怒，骂了一顿不要脸臭流氓然后挂电话。然后思索，他年轻时是啥状态……后来 C 男告诉我，年轻比现在体力好，做完没现在累，现在经验和技巧更老道，会使巧劲。

C 男的特点还有，因为过程过于长久和猛烈，一般等到他射完，会晕床，满身大汗，暂时性眩晕过去。我只听说女人高潮后会晕床，C 男让我见识到男人也会。但那会他也是会搂着我，继续后戏抚摸。

七、题外话：

楼主之所以在此道中有如此觉悟，C 男功不可没。他确实是绝佳的性伴侣。

不知道曾经有过高潮的姐妹有没有一样的感觉？当与一个男人第一次做的时候，当他放入的那一刻，就立刻发觉到无比适合，简直是自己身体天造地设的另一半，契合得堪比齿轮更严密？？？也就是前面有姐妹提到的所谓性磁场…… C 男也说，经历的女人虽不少，但是如此契合的是头一个。他立志要把我开发出来，然后享受下半辈子。（NND……为这我经常闹脾气，觉得自己成了他泄欲工具。）

尽管当时 C 男一直强调他很爱我，真的爱我，也说以前从没这么费心在床上伺候一个女人（因为楼主当初见他时已经有点性冷淡，有些排斥做，而且楼主性格有点小任性和固执，不太好哄）。C 男说他一切都以我快乐为先，愿意伺候，愿意忍着自己的感受，就是因为爱我，想让我先快乐。楼主当初死不相信，其实现在跟姐妹们说句心里话，假如一个男人在床上十分照顾你的感受，以你的快乐至上，注重各种细节和技巧，注重前戏和后戏……那么，还是相信这个男人是爱你的吧。

楼主经常闹脾气，无故取消约会，说不见他便不见了，导致 C 男很痛苦，每次见到我都紧紧抱着怕我跑了，每次做爱都带有濒临死亡的快感。C 男说我太年轻，还没有被他完全催熟，等这方面培养好了，我会发现就算换其他男人我也找不回这个感觉，我就不会说走就走，撤下他了。

不知道 C 男的理论对不对，但他确实一直在开发。我跟 C 男的经验是：男女双方的沟通太重要了，千万不要伪装高潮，不舒服不要忍着，

八、男人的 KJ 活儿、高潮，以及潮吹：

接下来讲 C 男的口活。从我们接吻那时候起，我们就彼此判断出，口活应该都不错……呃……

C 男历经千求万求，楼主终于答应肯让他舔（这算什么事啊，求着让我爽）。C 男嘴唇很有肉，舌头也柔软。他着重舔我的阴蒂，用舌头推开上面的包皮（咳咳女人那个地方也有的），刮大小阴唇，也是绕着圈圈，吸吮，还把舌头伸进了阴道进行抽插，有时也用手指肚轻轻揉阴蒂……楼主起初紧张，尔后逐渐放松，到不得不去享受。很快楼主就湿了。C 男一边舔，一边把手指插入抚摸我的 G 点……说实话，第一次就被他的口活给伺候得很愉快，他对女人那儿了若指掌，太知道哪里舒服，包括力度都很好，而且姐姐的液体他是不嫌弃的咽下的。所以……楼主最后在他手里就泄了。湿漉漉的手……

然后他没有放过我，继续 XXOO，间或调整换姿势。也是那时候，楼主明白了什么叫做一波又一波的快感袭来。只记得下面一热，就是里面喷了。然后过一会又一热……自己完全不能掌控时间，不知道下一波何时，忽然间就被巨大快感给袭击一下。

后来 C 男拉我站起来，抱着我腰，从后面摩擦 G 点。楼主本来就些许尿意，但并不多也没有到控制不住的地步，后来那种憋尿的感觉越来越强烈，随着每次小的喷射，越来越强，我说我要尿尿……C 男说宝贝你没尿……是错觉，是你太爽了……后来我带着哭腔求他放我去洗手间，他不放手，反而加大力度。……姐姐很想忍着来着，但是高潮越来越频繁，到了一个临界点，自己也没有预感到，忽然很不争气地喷了，大量水，溅到床单，顺着腿流淌，确实是清澈的……那一刻楼主感觉虚脱，畅快到极点，大脑眩晕，一片空白，全身都没有力气，连声音都消失了，而且身体是抖的，抽搐的，软软的失去了力气站不住……C 男紧紧抱着我，等我平静后用手摸了一把，说：宝贝你潮吹了……一连说了几遍，声音带着惊喜。那会楼主也以为是自己尿多，咳咳，尿失禁了……觉得十分丢脸，生气，气得半死……还打 C 男来着……

后来楼主也就慢慢区分出真正的尿急，和想潮吹的区别了。因为做爱前若没有喝多少水，在快感来临前也没有尿意，而在在一波一波高潮的时候，阴道里喷水，只会导致更加缺水，而不会是憋尿……因此潮吹算是一个很少见也有意思的现象，至今科学家也没研究出个定论来。从楼主自身经验来讲，有点恐怖，那一瞬间很失神，失去感觉的空白，很累，姐姐那一刻也分不清是单纯内部还是外部出水，但是清亮，绝对不是尿液的淡黄。最郁闷的是……楼主觉得有点破坏卫生……

为什么有那么多人要追求这种至高境界，我的感受可以简单概括到：潮喷之后那几分钟，我完全失神了，濒临死亡的感觉，我也不知道升仙是什么感觉，但是那一瞬间就算有人杀了我，我也不会再有反应。而后，会对这个给自己带来快乐的男人产生极其深的爱和感激。

姐姐也是理性人，平时冷静理智，就算当初跟 C 发生关系也经常带着防备之心，但是这种防线最后还是被潮喷给打垮了。姐被彻底征服了，虽然平时不承认，经常折腾地 C 男心里难受，是因为姐姐骄傲惯了，虽然长得柔弱，但除了在床上，

甚少有小鸟依人的心态。可我自己心里明白，已经被他从身体到灵魂给征服了。我爱上了他，很爱，但是说不出口。只有第二次潮喷之后，我醒过神来，毫无预兆地放声大哭，把C男吓坏了，说宝贝你怎么了？我呜咽着说，我……我觉得我爱你……C男感动的抱紧我，说，小笨蛋……

自打楼主潮吹后，C男十分自豪，坚定认为他下半身的性福以后就指着我了

九、题外细节篇：（乳交、调情等）

经历了上述劲爆，楼主要平缓一下，讲一些细节。

楼主十分注重保养，虽然很年轻，但是爱美，因为天生皮肤很好，因此更加注重后天保护。楼主觉得，男人是视觉动物的，但是XXOO的时候他看不到整体，也顾不上看，所以手感和嗅觉是最直接的。C男第一次摸到楼主身体的时候是感慨不已的，说丝缎一样的皮肤以为只是书上描述。……其实楼主在这之前半年多就开始汤水调养，什么银耳红枣枸杞百合莲子冰糖……每晚喝，注重睡眠和锻炼，而且用娇韵诗的纤体霜紧致皮肤，定期去角质啥的……在身体上我也是用心的爱护自己的。所以C男才会一直对我的身体爱不释手，总忍不住要摸。

皮肤比较好，再加上身材也过得去，就奠定了C男要开发我乳交的决心。说起来姐姐例假前一周和例假期间因为荷尔蒙的变化，胸部会暴涨，其实平时算不上大胸，但是好在结实饱满。C男的JJ不算大，但刚好能夹住。一般常用姿势是：C男躺着，JJ朝天，姐姐双手托胸俯身夹住推JJ，像SY那种的；或者C男站着，姐姐跪床边；又或者姐姐躺着碰胸，C男跪在姐姐肚子附近，以XXOO的姿势乳交……其实姿势不重要，视双方身高体型自己决定。

一般男人都不会靠乳交来射精，这只是中间一个增加情趣和兴致的手段。如果有的男人热爱乳交一定要靠这个来，首先女方胸要够大要轻易托出乳沟，其次男人的JJ大小要合适，需要男人动作的配合和乳房的揉搓力度和方式……这个蛮难的，因为没有乳交给C男射过……所以只好遗憾地说，等以后搞到他射再普及经验。

为啥姐姐提到皮肤保养呢，因为C男即使用JJ摩擦姐姐的胳膊或者大腿都能快感无限，感慨说，其感觉不亚于乳交。当姐姐处在生理期的时候，C通过我的SY，口交，乳交都可以得到快乐。说到大腿，要提到，大腿太瘦屁股太小没肉的MM，估计让男友得到快乐，会难一点。姐姐是肉多有弹性的，两只腿可以并在一起没有缝隙的，一般C男会从正面或者我身后插入大腿根部之间，然后姐姐夹紧，C男自己就会分泌润滑的液体，然后他奇爽无比。插播一句：C男给我的示范就是，不管男女，做爱一定要投入，投入感情投入专注，把注意力集中在你身体的快感和与对方的互动，不要这个时候忽然想起是不是厨房水龙头还没拧紧……这样就别想得到高潮。

做爱那一刻，要忘记这世上所有的杂事，很多女人会因为压力大，生活琐事多失去性趣，姐姐的经验是，甭管多少烦心事，在床上那一刻我是什么都不会想的，我只专注地感受这种快乐和美好，哪怕高潮退去了有点茫然和失落。

还要插播一句，为什么姐姐倡导大家都学一下口交，乳交，SY之类的呢？因为女人有生理期，还有怀孕十月，如果你的男人适应了通过你多种方式得到快乐，就不太容易会在你不方便的时候，由于欲望积累太久而轻易犯错。

本文由微信公众号【老庄日记】整理发布，免费分享，如您是付费购入，请退款并举报

其次请注重PC练习吧，就是所谓的凯格尔练习，提肛练习，不懂请问百度大婶。很多孕妇和产后女性做的，楼主也做，虽然楼主本来就那啥……我要告诉大家的是，这个练习有助于提高敏感度，更容易感受到快乐。还有一点就是，假如有菊爆经验，这个有助于增加菊花的紧致，而不会导致松弛甚至脱肛。

再次，楼主喜爱舞蹈，为了床弟之事，专门练习过诸如脱衣舞啊肚皮舞啊钢管啊，掌握基本技巧就好，男人不是要看耍宝，有个形似就足够撩起他的感觉了。楼主买情趣内衣，平时打死都不穿，只有跟C在一起，才换上，一般都是红或者黑，因为楼主白皮肤。丁字裤穿着不是很舒服，但只有那会才穿，然后楼主开缠绵的音乐，扭动腰肢……一般情况下C男都会以极其享受和欣赏的眼光看，看到压不住火，叫宝贝快过来，楼主要是躲……就会被扑到撕衣服……

姐姐跟C男用过情趣用品的。润滑剂在肛交那一段会提到，情趣内衣上面说到了，大家可以网购，姐姐一般去实体店。着重提一下假阳具，C男是为了伺候我的，也是看着那情境他更助兴。C男买的是戴滚珠会旋转伸缩的，震动也分档，手感很逼真。话说把姐姐弄得很湿很湿，才慢慢放进去了一些，姐妹们要学会自己用这个玩意，最起码男人要是出差你也有玩的，何况自己推动，更知道碰到阴道内哪个部位更爽，这个也有助于找到自己的敏感地带。

话说，女人永远都是情感类的，假的东西虽不能取代真的，但是看到C男在一边看我的眼神已经要到吞下我的境界，听他难以抑制的呻吟，和终于无法忍受，抢走假的，拿真的补上……很容易就把姐姐送到了云端。

十、菊爆：

接下来要讲到肛交了，楼主是有这方面的经验，但是喜忧参半吧，可以跟大家说说，但不予以推荐。模仿有风险，童鞋请慎重。

其次C男在最初的几次，都曾对楼主的后庭花抱有野心。心理原因后来我跟他分析了一下，一是好奇，想尝试，二是多多少少有些遗憾不是我第一个男人，所以想做新领域的第一个（什么心态啊楼主想打他）。

第一次多少有些尝试而不算真正的，是在正常做爱中间，女上，在我很舒服水花

四溢的情况下，C男借助我的爱液，将手指轻轻插入，话说异物感是明显有的，但是不痛苦，况且当时楼主正爽着。C男一贯会把手收拾干净，指甲从不留长，是讲卫生的男人。话说C男一边跟我抽插，一边用手指出入，有异样的刺激感。事后并无不适，感觉还不错，这更坚定了C男想要肛交的决心。

正式的也是唯一的一次，C男是没有通知我的，因为他之前多次跟我商量，都被我反对掉，他最多就是用手指进去。C男提前准备好了润滑剂，两瓶，杜蕾斯的热感，红瓶的……有备而战啊……

他那天分外地殷勤，前戏做得久到我都快犯饥渴了，然后再插入，几乎没几下我就开始有高潮反应，内部喷水，随着他的运动，一阵一阵。在我沉醉的时候，开始用手通后路，我已经逐渐习惯他对此的觊觎，因为爽快也就没当回事。姐姐说过自己是水多的人，那时候已经泛滥了，十分顺滑，C男借着顺滑试了试，发现紧窄不得入，于是起身，哎哟……姐姐立刻空虚了……见C男戴套……话说C男很少带套，对射精控制的很好。（关于避孕问题可以单开科目普及，这里不提）。

C男在套上摸了大量润滑剂，然后用手指沾许多润滑剂给我放松后面。姐姐不同意，撒娇加耍横，C男一直哀求，哄着，说你只要受不了我就停，都听你的。然后姐姐稀里糊涂扛不住求就答应了。然后菊花有点微热，慢慢适应了一根手指，两根，三根……我已经觉到C男的喘息了……但他还要有耐心忍到我完全放松……后来姐姐才知道人家专业的还有灌肠工序，俺们就免了。

然后C男的JJ缓缓推入，刚进去的那瞬间，姐姐还是痛到了，喊停，C果然忍着就停住了，其实这样是对的，如果硬进入，会因为肌肉痉挛导致受伤，然后停的片刻，C男用另一只手给我SY轻轻插入我YD去揉我的G点，慢慢的菊花又逐渐放松，因为有很多润滑剂，C男开始非常缓慢温柔的抽动，然后手部的工作一直没停。回想起来，我要说，假如不是C男手活到位，痛感一定会强烈地多。菊花的紧致据他后来讲，那是相当的……主要心理上的刺激也很大。

一般跟我做爱，C男会控制进度，但由于是走后门，很心疼，完全放任快感最大程度地积累，用C的话说，完全不压抑急速积累快感是很爽的，但是他动作依然不敢过大。体位是用侧后进，他在我身后含着耳垂，舔着耳后和后颈，一直不断地吟哦……骚男人啊……光听声音也让我骨头酥……最后一直到射，然后他捏住套子缓缓拔出。给我做清理工作，那一刻菊花还是感到空洞的，忽然没有了，但不是阴道空虚的那种饥渴，只是空。然后……楼主开始哭……不是因为很疼，是闹脾气，觉得屈辱……虽然做的那一刻，真的因为他的极度幸福也感到很幸福，但是事后，还是会哭……C男努力安慰，哄，说以后再也不这么做了，跟我有这么一回就无憾了，……他倒是说到做到了。后来才告诉我，这也是他第一次爆菊……NND拿我当试验品，真想弄死C男啊……

总结一下，如果有男人告诉你，单纯肛交也有快感，死活要让你做，那赶紧让他滚……他们要做的只能是，让疼痛讲到最低，不要受伤，因为直肠壁很脆弱，如果不是真的很爱这个男人，为了让他尝试一次，满足一次，是不会甘心奉献的。所以前戏和抚慰很重要，安全套和润滑剂也很重要，最最最重要的是，他足够爱

你。

番外：

简单再写几个番外，写得太仓促了，没多少条理。

69 式：

之所以提到，是因为这个名词 太熟悉了，随处可见，也一直是调情前戏里大家一定会遇到的，姐姐的经验是，男下女上更加舒适，这个只要把讲到的那女人 KJ 和男人 KJ 的技巧合并一下，因地制宜就好了。女上时注意自己屁股的位置，不要太低，要知道，男人也要呼吸的……

女上位：

这个体位很有争议性，有的女人说好有的很讨厌它。其实姿势没有好坏之分，只有适合不适合你，或者说，你有没有真正去体验这个姿势。

姐姐是女人，虽然喜欢蹂躏 C 男，但是更喜欢被操被征服的感觉，因此尽管女上位，也要分两种，一种是我动他不懂，所以 C 比较享受，C 说女人确实有的学不会女上位如何主动，要首先腿要分得很开，不能卡得男人腰部，不方便，也会疼，没事就学舞蹈里面的侧压腿吧，能开一些，然后运用腰肢的力量扭动，前后左右还可以画圈，时高时低，浅几下再猛地坐下去，他一定会颤栗的，或者女孩蹲起来，像蹲坑大便的姿势，往下吞压，这个姿势插得比较深……第二种是他动我不动，女上位耗费体力众所周知，所以不管男女，不要只顾着自己省力享受，轮着来嘛，一般男人在下面还要主动，就要求他腰部要有力量了。C 男可以在我身下以极快的速度做，还好姐姐娇小体重也轻。

还有一种后上位，就是女人背对男人的女上位，动作如上，但如果男人将女人向后弯起然后做，感觉会很像后进式。

女人的欲望周期：

女人的欲望跟很多因素有关，季节，天气，心情，压力，饮食，自身体质，生理周期，等等，都会影响。甚至可能今天你给老婆买了她最爱的 PRADA，她非常开心，晚上分外和谐。（不要拍我，女人会因为男人对自己的宠爱，而在做爱中更有感觉）

一般常见的是，很多女人会在例假前后因充血有欲望，有的会在例假期间很强，因人而异，要搞清楚自己每个月哪些天比较有感觉，其实只要多观察自己，留意自己，会逐渐了解并掌握自己的身体，得到更多的欢乐。

结语：

写的仓促，有很多不尽人意之处，各位看官觉得有不尽详实的可以提出补充，也欢迎提问交流。

说到最后，性生活的最高境界就是灵与肉的高度融合，找一个真正爱的人很难，找一个真正适合跟自己做爱的人也很难，要是二者两全，就难上加难。正是没有那么容易，才值得我们去努力探索和追求，不断学习和进步。

最后，祝所有的姐妹，所有的哥们，所有看这个文章的人，都得到性福，和幸福。

（完）

风雪漫千山 （谢绝营利性转载和人肉）
2009年12月10日

