

你不可不做的 愛愛

101^式

18限

十八歲以下不得觀賞
嚴禁的性林秘笈，
男女皆可讀，拒絕未成年

最fun的體位 · 最野的挑逗 · 最激的高潮

100種招式+1種獨門自創

=101愛愛大圖解

王聰霖=文 B02=圖



st SEX pos

你不可不做的
愛愛

101^式

18限

王聰霖=文
BO2=圖

101 Best
SEX positions
you must try

八方出版

你不可不做的
愛愛

101^式

18限

王聰霖=文
BO2=圖

101 Best
SEX positions
you must try

八方出版

作者序

「我之所以看的比別人遠，是因為我站在巨人的肩膀上。」牛頓值得一提的事蹟，不光是意外讓蘋果砸到腦袋而發現萬有引力，身為近代物理學之父的他還非常謙虛。藉由這句名言，他將一生的成就歸功於在他之前的許多偉大科學家，以及將研究成果傳承給他的大學教授，這也使得他無論是在科學上的卓越貢獻，或是飲水思源的求知涵養，都深深獲得後人的敬重。

至於男女之間彼此結合的肉體學，也不是在家下下腰、劈劈腿就能無師自通，開發出這些既能增進情趣刺激，又兼可舒筋活骨、養身健體的深奧絕技，中國老祖宗的閨房秘笈素女經、傳說由印度神明所撰寫的性愛寶典愛經……等等，都提供了無比強壯堅實的踏台讓我們看得更遠、學到更多。不只如此，加上一點道具的輔助，甚至是一些角色扮演的創意，更多挑戰肢體與快感極限的天外奇招就前仆後繼地跟著出現了。最棒的是，不管是哪條物理學規則，在這些招式上也全都適用，肯定就連牛頓本人都會嘖嘖稱奇——又或許不會，聽說他終其一生都沉浸於科學研究之中，對於男女情慾之事興趣不高。算了，那是他的損失，我們玩得開心最重要，對吧？

王聰霖

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
貼背式	斜45度傳教士式	高45度傳教士式	跪坐式	站立抱起式	蹺蹺板式	反女牛仔式	女牛仔式	傳教士式	頂鍊式	狗狗式

026 024 022 020 018 016 014 012 010 008 006

C O N T E N T S

29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
睡美人式	風車式	側躺式	老漢推車式	大提琴式	跳馬式	空中飛人式	拱橋式	女上貼附式	鑽頭式	螺旋式	因陀羅妻子式	蝴蝶式	低頭翹臀式	湯匙式	大鵬展翅式	合腿式傳教士式	側面傳教士體位

062 060 058 056 054 052 050 048 046 044 042 040 038 036 034 032 030 028

47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
變形空中飛人式	搖椅式	金字塔式	變形牛仔特技式	女牛仔特技式	深入式	伏地挺身式	愛的擁抱式	取悅式	融合式	貼身保鏢式	扶手椅式	蛙跳式	反主人式	主人式	亞馬遜式	坐牛式	跳舞式
098	096	094	092	090	088	086	084	082	080	078	076	074	072	070	068	066	064



65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48
親吻式	抬腳式	清喉式	圍巾式	騎臉式	站姿吹簫式	坐姿吹簫式	夏娃極樂式	站立69式	68式	棒棒糖式	69式	活動躺椅式	馬桶式	懸背式	黑蜂式加強版	直立狗狗式	求婚式
134	132	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100

83	跪臥式	170
82	雙跪式	168
81	分腳式	166
80	橫向翹腿式	164
79	懶人式	162
78	橫坐式	160
77	女王式	158
76	傾倒式	156
75	插電式	154
74	後仰式	152
73	反45度傳教士體位	150
72	頭尾不分式	148
71	聖誕老人式	146
70	側坐式	144
69	單腳抬腿式	142
68	側面抽插式	140
67	水平逆轉式	138
66	反貼背式	136



101	獨門自創式	206
100	亞洲女牛仔式	204
99	剪刀腳式	202
98	全車吹簫式	200
97	禁忌果實式	198
96	交叉式	196
95	變形長板凳式	194
94	女生開車式	192
93	男生開車式	190
92	長板凳式	188
91	90度側轉式	186
90	扭轉式	184
89	開腿前俯式	182
88	吊床式	180
87	聯結式	178
86	狗狗舔盤式	176
85	玩球式	174
84	觀星式	172

1

狗狗式

最常見的背後式體位，有如猛虎出閘般

利用腰力抽送
盡情享受G點的刺激

最傳統、A片裡最常見的背後式體位。這招在素女經裡叫「虎步」、古印度性愛寶典「愛經」中叫做「牛交式」、在日本性愛四十八手中叫做「爬山崖」或「畜性交」、在英國又叫做「貓咪交」、在法國叫「母灰狗」、在拉丁話裡叫「野獸交」：總而言之不管用哪一國話講，這玩意兒好像都不是人幹的。

本式在素女經上的

記載是：「第二曰虎步。令女俯伏，尻仰首伏，男跪其後，抱其腹，乃內玉莖，刺其中極，務令深密，進退相薄，行五八之數，其度自得，女陰閉張，精液外溢，畢而休息，百病不發，男益盛。」也就讓女方背對男方，四肢彎曲著地，兩腿微張，男方以跪姿從後方將陰莖插入女方的陰道中，利用腰力來抽送，有如猛虎出閘……沒錯，也像你家的來福一樣……。

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

經常被各種兩性媒體票選為最愛體位的狗狗式，的確有許多讓它名不虛傳的好處——對男生來說，不但可以一覽無遺地欣賞女生纖細優美的背面曲線，兩手還可以空下來愛撫女生的陰蒂和乳房，或是翻雜誌、喝咖啡、傳簡訊、打電動……對女生來說則是更能感受到雙方生殖器之間的緊密接觸，G點也可以受到更強的刺激。最棒的是，你們兩個都可以一邊嘿咻一邊看電視。



小惡魔

不能跟最愛的情人面對面四目交會，其他部位再怎麼緊密結合，總是少了點親密感。反正也看不到，你們男生可以把女生當林志玲用，女生可以把男生當金城武用。



2

項鍊式

「美國派II」、「素女經」都現身過喔，
連日本妖精都用這招呢！

女生的腳架在男生的肩膀上
將更加深入桃花祕境

這一式又叫作「壓爛摺椅式」。雖然這一式一直到電影「美國派II」用上以來才有點名氣，但是事實上兩千年前老祖宗在素女經裡就已經提過這一式是多麼地養氣補身治百病：「第三曰猿搏。令女偃臥，男擔其股，膝還過胸，尻背俱舉，乃內玉莖，刺其臭鼠，女煩搖動，精液如雨，男深案之，極壯且怒，女快乃止，百病自癒。」也就是說，女生仰臥，男生用手

把女生雙腳舉過頭部，架在自己肩膀上，就像在脖子上掛了項鍊一樣，然後再把陰莖順勢插入女生的陰道。

據說因為這招像是猴子打架遊戲的樣子，所以才叫「猿搏」。呃，管他猴子怎樣，日本妖精打架有這招絕對沒錯！

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

這一式是不是真的像老祖宗講的一樣養身去百病，天曉得，但是必定能讓男生更精確地掌控小弟弟，更加深入女生的幽暗深處探索祕寶，而且這一式就像一般面對面男上女下的傳教士體位一樣，可以和女生有面對面的目光接觸，直接欣賞她欲仙欲死的表情，對男生來說就是最大的回饋。



小惡魔

也和傳教士體位一樣，男生的體重可能會讓女生覺得有壓迫感，所以男生得用雙手支撐自己的體重。但是，這麼一來不但會消耗更多體力，兩手也沒空去愛撫女生的乳房、陰蒂等其他性感帶。



3

傳教士式

用最自然的體位，與另一半互種草莓，
是萬物之靈的特權

以八淺二深的節奏進行
盡情享受「龍翻」的樂趣吧！

也不知道用了是不是真的能讓人得道升天，這招男女間最常用、最傳統的男上女下做愛體位，除了有像「傳教士體位」這種活像有上帝附身的洋名以外，中國老祖宗還管他叫「龍翻」，就算令狐沖拿這招來打任我行都不奇怪。

素女經上是這麼寫的：「第一曰龍翻。令女正偃臥向上，男伏其上，股隱於床，女舉其陰，

以受玉莖。刺其谷實，又攻其上，疏緩動搖，八淺二深，死往生返，勢壯且強，女則煩悅，其樂如倡，致自閉固，百病消亡。」總之就是女生面向上躺臥，男生趴在女生身上，股跨在女生兩腿之間。女生以陰戶朝上迎接男生的陰莖，男生以八淺二深的節奏進行抽插，這麼一來百毒不侵，大家開心，親像飛龍……飛上天！

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

最自然好用的做愛體位，最方便和情人面對面四目傳情互種草莓。而且動物界除了靈長類以外，就只有穿山甲能夠採用這種體位，可說是一項為萬物之靈錦上添花的特權。據說「傳教士體位」這個名稱的由來，是因為這是基督教會認為唯一「正當」的做愛體位，呃……這應該可以讓我們在聖誕夜當個乖寶寶，對吧？



小惡魔

噫……需要有誰解釋這招多沒創意嗎？



4

女牛仔式

就像是牛仔駕馭野馬般，
不論是牛仔還是野馬，都樂在其中

由女生控制深度、節奏和角度
可說是女權至上

這一式可說是女上男下體位中的基本款。本式在素女經上的記載是：「第八曰魚接鱗。男正偃臥，女跨其上，兩股向前，安徐內之，微入便止，纏授勿深，如兒含乳，使女獨搖，務令持久，女快男退，治諸結聚。」男生仰躺，女生面朝男生兩腿打開，陰戶對準男生的陰莖跨坐在他身上，男生不動，由女生上下移動身體來進行抽插，就像是牛仔駕馭野馬一

樣，唯一的差別是：這次不管是「牛仔」還是「野馬」都很樂。

小姐們，請先清清嗓子，因為妳得戴著牛仔帽，手裡揮著套索大喊：「伊——哈！」

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了



小天使

男生不主動抽插的情況下，不但輕鬆省力，小兄弟也可以凍卡久，兩手也有空愛撫女生的乳房、陰蒂。獲得主導權的女生不但免因男上女下被壓得喘不過氣，還可以隨自己高興控制深度、節奏和角度，肯定是女權主義者愛用的一式。最神奇的是，這一式還可以改善某些男生性無能的毛病。



小惡魔

基本上沒什麼明顯的缺點，除非有哪隻沙豬對女權至上的政治立場有意見……



5

反女牛仔式

女生就像隻小兔子，雙腳跪地蹲跳，
享受「胡蘿蔔」的美味

男生可以躺著享福
女生可以隨心所欲享樂……

男生別忘了買個兔女郎裝拜託女生換上，因為這招在老祖宗寫的素女經上記載著：「第七曰兔吮毫。男正反臥，直伸腳，女跨其上，膝在外邊，女背頭向足，處席俯頭，乃內玉莖，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和樂，動其神形，女快乃止，百病不生。」

練法是男生仰躺，女生背對著男生兩腿打開，陰戶對準男生的陰莖跨坐

在他身上，雙腳以跪姿著地。男生不動，女生前後移動身體來進行抽插，動作看起來就像是兔子蹲跳一樣——只不過這隻「兔子」不是用嘴巴吃「胡蘿蔔」就是了……

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

就像其他女上男下的體位一樣，男生可以躺著享福，女生可以隨自己喜歡控制抽插的節奏、深度和角度，更可以用男生的陰莖根部刺激自己的陰蒂，而且當然可以讓男生的小弟弟更加深入女生的藏寶洞。



小惡魔

首先就和其他背後式體位一樣，男女生沒辦法面對面眉目傳情，還有，男生或許會爽到像在滿天抓金條，但是實際上因為女生的乳房和陰蒂都離你的雙手太遠，蝦米你都抓不到。



6

蹺蹺板式

黑蜂式——讓女生享受當女王蜂的快感吧！

扭動妳的臀部，狂野挑動你的愛人
讓男生迷戀不已……

在印度愛經裡，這招又叫黑蜂式。順便告訴大家一個有趣的自然小常識：蜂類是社會性昆蟲，

他們的組織是由一隻女王蜂，外加上數以百計的工蜂和雄蜂所組成的，工蜂負責勤作工，雄蜂負責蹲後宮。所以女王蜂可樂了，因為她不但可以靠工蜂採蜜躺著吃、趴著睡，還可以從幾百隻雄蜂裡挑選出最強健精悍的猛男，和她一起負起傳宗接代的任務……好吧，你們倆或

許還不急著生小孩，但是這一式肯定能讓女生嚐到當女王蜂的快感。

本式練法是男生坐著，兩手往後撐住身體，女生則將陰戶對準男生的陰莖跨坐在男生身上。愛經上還提到女生要扭動臀部，讓男生的陰莖在女生的陰道裡鑽動，男生得拱起身體來幫女生一把，就像蜜蜂一樣……別唱了，「小蜜蜂」的歌詞沒這段啦！

愛的初體驗

使用心情與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了

小天使

恭喜夫人！賀喜夫人！女生這次不但居高臨下大權在握，而且還可以扶著先生的肩膀保持平衡，不僅容易施力，還可以隨意控制深淺和節奏。

小惡魔

男生得有不錯的腰力和臂力來支撐女生的體重，尤其是當她狂野起來更會要你老命。別發牢騷了……找到了，歌詞裡有這句「作工興（性）味濃」嘛！



7

站立抱起式

又叫作「火車便當」式，
可以在狹小的空間滿足雙方的慾望

雙手雙腳都緊緊纏住他
讓男生展現健壯的雄風吧！

這是招高難度的站立性姿勢。練法是男生站著，女生先用雙手抱住男生頸部，男生再將女生由臀部抱起，女生雙腳順勢纏著男生的腰際，此時女生的陰戶打開，男生將陰莖插入，或是由男生從其他正面式體位直接抱起女生。由於這個姿勢看起來就像是火車站的小販捧著盒子賣便當的樣子，所以又叫作「火車便當」式，也是日本AV男優——向井的成名絕技。

這裡有個小道消息：在AV界摟美眉混飯吃的巧克力桑，前幾年轉戰到摔角界抱男人開拓新事業，他的必殺絕招就是一招叫「火車便當」的關節技。練法是趁對手俯身的時候，從正面用雙手穿過對手腋下，在背後緊扣住對手的雙手，將對手倒吊起來，然後……呃，現在應該不是玩格鬥技的時候。

愛的初體驗

使用心情與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

男女生都不用貼緊床鋪或地板，可以有更自由的身體動作。陰莖可以插入得更深。而且在更衣室或廁所這種狹小空間都可以施展。男生還可以充分展現自己上下半身都夠力的男性雄風。



小惡魔

很吃力。大致上只有健美先生和小鳥依人的女朋友可以運用自如。而且男女生的雙手都沒得閒，很難做其他的愛撫動作，而且男生很可能為愛逞強，就這麼傷了背扭了腰。

8

跪坐式

男生雙手捧抱女生的臀部搖晃，
就像優美的鶴彼此交頸纏綿

男生的雙腳支撐著彼此
雙手可以任意愛撫女生的身體

性愛，為全人類的男男女女帶來了無盡的喜樂與歡愉，現在該是我們對性愛之神（管祂是誰）表達一點虔誠敬意的時候了。隨便啦……反正男生們全都先下跪再說。

本式練法素女經上有教：「第九日鶴交頸：男正箕座，女跨其股，手抱男頸，內玉莖，刺麥齒，中其實，男抱女尻，助其搖舉，女自感快，精液流溢，女快乃止，七傷自

癒。」也就是男生跪著，讓女生跨坐在他身上，雙手環抱男生的脖子。陰莖插入陰道的同時，磨擦女子陰唇，刺激陰核。男生雙手捧抱女生的臀部搖晃，看起來就像兩隻鶴彼此交頸纏綿的樣子。胸口鬱悶、中氣不順嗎？照素女經這麼寫，本式還能讓你去傷解瘀透中氣，阿榮再也不用叫阿母寄運功散了。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

可以說是「站立抱起式」的省力版，男女生的身體都不用貼緊床鋪或地板，可以有更自由的身體動作。雙腳提供了額外的支撐力，男生的手可以任意到女生其他部位愛撫。安全性也比「站立抱起式」高，隨時可以改變成傳教士體位休息，也不會讓你一時撐不住就把女生扔到地板上。



小惡魔

男生呈跪姿時，雙腳比較難靈活動作來輔助插入，大多得靠女生主動上上下下。而且腳會麻，如果你小時候很不乖的話，還會勾起很多被媽媽罰跪的回憶。



高45度傳教士式

9

手腳並用的章魚式，完全深入女性的體內

享受眼神的傳情達意
深深進入女性的溫柔鄉

傳教士體位的變化形之一，又叫章魚式，這個名稱的由來並不太難聯想——這下子男女兩人的四手加四腳肯定得忙壞了。

動，女生一邊做抬腿運動，只不過這招合體技在亞力啥米碗糕泡再久也學不到就是了。

本式練法是女生仰躺，將臀部抬高至離地面四十五度左右，再用雙腳腳跟由正面勾住男生兩邊肩膀，男生由前方扶著女生的大腿幫女生維持平衡，接著再從上方往下來進行抽插。基本上，本式有點像男生一邊做蹲低運

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



小天使

不但有一般正面式體位都可以享受的目光接觸以外，插入的深度更是本式最大的賣點，男生的陰莖幾乎可以垂直插入女生的陰道中。而且身為傳教士體位的變化形之一，抬高45度或許能讓有信教的大夥兒更接近上帝一點。



小惡魔

基本上要維持這個姿勢，男女生都得手腳並用、挑戰性十足。再說，除了生殖器以外，男女生之間其他身體部位的接觸面積少得可憐。算了，人生不如意十有八九，這次為了讓男生的小弟弟可以長驅直入，指尖的輕柔愛撫、肌膚的細密摩擦和耳鬢廝磨的淫聲浪語什麼的就改天吧！



斜45度傳教士式

讓陰莖緊貼著陰道壁摩擦，嚐嚐上天堂的喜悅

就像使用顆粒狀的按摩棒
讓女生享受快感

傳教士體位的變化形之一，又叫交叉式。練法是女生仰躺，男生先由正面將陰莖插入女生的陰戶之中，成為一般的傳教士體位之後，再往女生的左右任一邊旋轉約四十五度，將手支撐在床上來移動身體進行抽插，讓陰莖可以充分緊貼著女生的陰道壁摩擦。

信教的大夥兒或許可以試試能不能轉成九十度變成個十字架，這樣一

來，你們一邊嘿咻，一邊還能讚美造物主的全知全能……會折斷？呃，好吧，上上教堂、唸唸聖經也應該夠上天堂了。

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



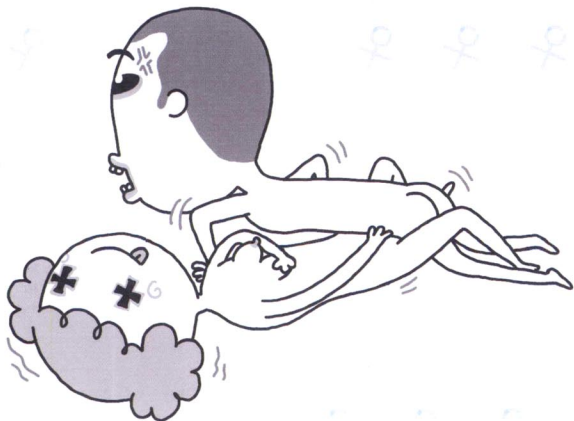
小天使

基本上就跟帶顆粒的按摩棒效果差不多。女生的陰道壁十分敏感，男生以陰莖摩擦女生的陰道壁能讓女生享受快感，而且不管是男生太小還是女生太鬆，問題都能一次擺平。



小惡魔

在傳教士體位的許多變形中，是極少數男女生不能面對面眉目傳情的姿勢之一。再說，以斜方向來進行抽插不但有難度，也不容易習慣，男生看床、女生看天花板、兩個人雙手都不容易彼此愛撫的情況下，能難感受到彼此的親密感，男生純服務，女生純舒服，沒別的了。



貼背式

就像蟬貼附在樹上一樣，緊緊地從背後擁抱愛人

滿足他充沛的原始慾望
妳也可以是柔順好情人

背後式體位的一種。本式在素女經上的記載是：「第四曰蟬附。令女伏臥，直伸其軀，男伏其後，深內玉莖，小舉其尻，以扣其赤珠，行六九之數，女煩精流，陰里動急，外為開舒，女快乃止，七傷自除。」

練法是女子面朝下趴著。男生趴在她背後，就像蟬貼附在樹上一樣。男生將陰莖深深插入後，稍微抬高女生臀部，再用陰

莖刺激小陰唇。要是插入時有困難，可以在女生的三角洲部位墊個枕頭作為輔助。呃，這兒有個自然小常識：蟬貼著樹木是為了吸樹汁補身體，不是要把「汁」打出去傷元氣才對。

愛的初體驗

使用心情與感言

* 爛透了 ** 無感 *** 有到位 **** 再來一次 ***** 爽死了



小天使

能讓男性的陰莖更容易插入女性的陰戶。不過基本上，本式主要的功能是滿足男生單方面凍未條的原始慾望。當女性性趣不大，或是太累懶得動的時候，男生可以千拜託萬拜託女生舒服地趴在床上，讓你速戰速決退個火。



小惡魔

很顯然的，這個姿勢一點也不浪漫，不能面對面眉目傳情、女生像個死魚一樣趴著動也不動、男生插入的角度也有限制，外加女生身體基本上是緊貼著床鋪，男生很難把手伸到女生前面愛撫乳房和陰蒂……算了，看在素女經上寫著「七傷自除」的份上，你們倆就湊和著當成在刮痧好了。



側面傳教士體位

像松葉交錯生長的姿勢，
在日本四十八手中名為松葉崩

讓男生輕鬆保持戰力
你們的愛情會更長久

傳教士體位的變化型之一。本式練法是女生將身體朝著一邊側躺，男生兩腳以跪姿跨坐在女生底下那隻腳上，然後再以陰莖插入女生的陰戶。女生的另一隻腳可以隨意移動，靠在男生肩上或是彎曲在胸前都可以。

由於這姿勢看起來就像是松葉交錯生長的樣子，所以在日本四十八手中，本式又叫松葉崩。雖然本式可以說是介於傳教

士式與狗狗式之間的一招，但是以分類來說，基本上還算是傳教士體位的一種。上帝應該會原諒信教的大夥兒露出一腿難以控制的原始獸性，呃，應該……

愛
的
初
體
驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了

小天使

男生可以比較簡單地就把陰莖插入，而且跪姿可以讓男生輕鬆地施力進行抽插的動作。由於男生雙手空著，女生身體也側著，男生很方便就可以愛撫女生全身上下。男生的睪丸貼著女生大腿，可以感受到更多刺激。最重要的是，這招可以讓男生凍卡久。

小惡魔

因為女生的身體大部分的時候都會歪一邊，所以兩個人很難有親密的目光接觸，外加女生的一隻腳擋在中間，男生也很難跟女生互種草莓。



合腿式傳教士式

男生抽插的動作像是刨刀刨竹子的樣子，
所以在日本四十八手中叫做「唐竹割」

一邊甜蜜地親吻調情
一邊享受在兩腿間摩擦的快感

傳教士體位的變化型之一。本式的練法一開始就和傳教士式差不多：女生仰躺，男生由正面趴在女生身上，然後將陰莖插入女生的陰戶。不過在男生順利插入之後，接下來女生得將兩腿緊閉，而男生要將兩腿打開跨坐在女生身體兩側。由於男生抽插的動作也像是刨刀刨竹子的樣子，所以在日本四十八手中叫做「唐竹割」。

另外，男生跨開雙腿，女生兩腿夾緊身體呈一直線，這樣的組合從上往下看就像是和平標誌一樣，所以也叫做和平標誌式。這麼說來，小布希和海珊應該都比較喜歡老婆兩腿開開。

愛如初體驗

使用心得與感言

爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

本式的使用難度不高，男女生可以面對面親吻調情，而且女生在兩腿緊閉的情況下，可以讓陰戶顯得更緊實，男生的陰莖可以插入得更深，也可以感受到陰莖在女生兩腿間摩擦的快感，女生的陰蒂也可以感受到更強的刺激。



小惡魔

這個姿勢告訴我們，和平的代價就是任由對方「軟土深掘」，沒得反應。女生得保持兩腿緊閉，像個木乃伊似的躺在床上，身體不能靈活地輔助男生，只能由男生主動做抽插的動作，愛撫的動作也因此受到不少限制。



大鵬展翅式

以姿勢而言，可說是速戰速決，
但仍有無限的發展空間

來場角色扮演吧！
深入檢查兩人之間的甜蜜指數
有多高

背後式體位的一種。練法很簡單，女生先貼著床鋪趴著，兩腿儘量伸直打開，就像……是的，就像大鵬展翅一樣。然後，男生趴在女生的兩腿間，將陰莖插入女生的陰戶。由於女生張開腳趴著的樣子也跟蜘蛛很像，所以也有人叫本式「蜘蛛式」。

不過要把本式的潛力發揮得淋漓盡致，光靠這些死畜牲是行不通的——這個動作基本上看起來也像

是嫌疑犯被條子拿槍壓著趴在地上，準備搜身的樣子。想辦法去弄套警察制服、口哨、玩具警棍、玩具手鎗、玩具手槍、手電筒……嘴邊再掛上一句：「妳被控色誘執勤警官，我依法要對妳進行『深入檢查』……」呃，祝你們玩得愉快。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



單純以姿勢而言，本式能讓男生的陰莖更容易插入女生的陰戶，基本上比較適合速戰速決。不過要是你真的弄來角色扮演的全套裝備，只要你善用上頭的小道具，本式還有很多發展空間。像是男生可以用安全的玩具手铐把女生給铐在床頭、女生可以用吹哨子來代替叫床聲、而且這時候男生手上還多得是硬邦邦、圓滾滾的傢俬頭……為了衛生著想，請記得消個毒先。



男女生不能面對面接吻調情，由於女生緊貼著床鋪，男生很難把手伸到女生前面愛撫乳房和陰蒂，女生保持兩腿大開，不容易扭動身體輔助男生。不過現在這些都不重要了，沒錯吧？



湯匙式

相依相偎，充滿親密接觸的浪漫性愛

想表達你濃得化不開的愛意時
就用這招吧！

背後式體位的一種。
本式練法是女生將身體朝著一邊側躺，身體和腿部保持微彎，男生則側躺在女生背後，也一樣保持身體和腿部微彎，接著男生由後方將陰莖插入女生的陰戶之中，男生將腰部往前挺，女生將臀部往後頂來進行抽插。

由於這一式看起來就像是兩支湯匙疊在一起的樣子，所以就叫做湯匙式。如果你們經常得為挑

床的那邊睡傷腦筋，老是搞不定要挑方便上廁所那邊好，還是容易接電話那邊好，乾脆就挑使用本式的時候比較順勢的那邊算了。

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



由於男女生身體關節都不會貼著床鋪，所以兩個人都可以更靈活地扭動身體，彼此輔助抽插的動作。而且男生不但可以愛撫女生的乳房與陰蒂，也能親吻女生頸後的敏感地帶，使得這個相依相偎的姿勢特別適合溫柔、長時間、充滿親密接觸的浪漫性愛。情人節快樂。



少了點面對面的視覺快感，而且以這個姿勢，男生的陰莖沒辦法插入得太深，女生的陰蒂也不會受到太強的刺激，如果你們想來場痛快淋漓、高潮不斷的狂野性愛，本式可要讓大夥兒失望了。



低頭翹臀式

自己在家當個饒舌歌手的簡單方法

身為床上的饒舌天王
記得扭腰擺臀前一邊哼一邊唱

「寶貝妳讓我超
三〇三，阿母不在家，我
不跟妳鬧著玩，今晚我要
打一炮，扒個精光、低頭
頭、翹屁屁、來吧！」這
段不是啥三流色情小說的
情節，而是黑仔饒舌歌手
五角暢銷曲「只要一點
點」的歌詞，看好了，裡
頭提到的不就是這招嗎？

本式練法是女生面朝
下趴在床上，雙腳微開，
接著低頭貼著床舖，屁
股儘量翹高，接著男生再

由後方以跪姿將陰莖插入
女生的陰戶，運用腰力來
進行抽差。女生頭低屁股
高的姿勢，看起來就像
是在尾巴壓一下就會往
前跳的小玩具一樣，所以
本式又可以叫做「跳跳蛙
式」。

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了



小天使

本式可以讓女生的陰戶大開，男生可以比較容易將陰莖插入，而且女生可以更容易扭動臀部來輔助男生抽插。再說，除了五角以外，「低頭頭、翹屁屁」還出現在傑魯、2 Live Crew、D12……等許多嘻哈饒舌歌手的歌詞裡。所以說，男生已經有個練習本式的好理由了——就算你手腳遲鈍、口齒不清、更不是個黑仔，在床上你還是可以大搖大擺地當你的饒舌巨星。



小惡魔

男女生不能面對面調情示愛，女生身體前俯的角度也讓男生不容易進行親吻和愛撫……隨便啦，總而言之身為床上的饒舌天王，男生只要記得一邊配合阿姆的音樂節奏扭腰，嘴裡一邊唸著「嗶、嗶、嗶、Check It Out」就對味啦！



17

蝴蝶式

男女生配合度要高，
想像兩人擺成蝴蝶姿勢後的美麗模樣

就像蝴蝶展開翅膀在空中飛舞一樣
你將飛入情人的秘密基地

傳教士體位的變化形之一。本式練法是女生仰躺，雙腳彎曲儘量打開，男生面朝女生跪坐在女生的兩腿之間，此時女生將下半身略微抬起配合男生，男生保持上半身直挺，將陰莖插入女生的陰戶之中，並且用雙手扶著女生的大腿或臀部來進行抽插。

男生在進行抽插時，女生的兩腿張開晃動的樣子，就像是蝴蝶展開翅膀

飛翔在空中飛舞一樣，所以叫做「蝴蝶式」。軟趴趴的毛蟲先變成硬邦邦的蛹，然後經過一番扭動掙扎，就可以看到蝴蝶華麗地振翅飛翔……嘿，還滿有教育意義的嘛！

愛的初體驗

使用心得與感言

●爛透了 ●●無感 ●●●有到位 ●●●●再來一次 ●●●●●爽死了



對男生來說，本式可以讓陰莖插入得更深，而且可以看遍女生正面的草長馬壯的好風光，偶爾還可以空出手來，隨自己高興讓雙手徜徉在女生身體這片錦繡河山上。至於對女生來說則是比較輕鬆省力，不像其他正面式體位一樣受到男生體重的壓迫，而且G點可以受到更強的刺激。



需要點技術，男生如果身高高出女生許多，把身體挺直起來的時候，陰莖的高度可能也會高出女生的陰戶不少，女生得多費點力才能把陰戶抬高到適當位置。而且，萬一男生不小心凍太久的話，最好在女生臀部底下墊個枕頭比較舒服。

因陀羅妻子式

這招是因陀羅和他妻子所創，
就像人拉著韁繩駕馭馬車般

戰場上衝鋒陷陣的氣魄
讓彼此都享受到性愛的快感

傳教士體位的變形之一。素女經裡有教：「第五曰龜騰。令女正臥，屈其兩膝，男乃推之，其足至乳，深內玉莖，刺嬰女，深淺以度，令中其實，女則感悅，軀自搖舉，精液流溢，乃深極內，女快乃止，行之勿失，精力百倍。」練法是女生仰躺將兩腳併攏盡可能往胸前彎曲，男生面朝女生跪坐在女生的兩腿之間，將陰莖插入女生的陰戶中，再用雙手推著女生

的大腿來輔助抽插的動作。

本式名稱出自古印度的性愛經典「愛經」中，因陀羅是印度教的主神，非常的強壯凶暴，不但會駕著馬車飛天打仗，還會閃電把不聽話的壞傢伙給活活劈死。據說本式正是他和老婆的原創絕技。挺像人拉著韁繩駕馭馬車的樣子，也許陀羅才想靠這招把戰場上的神威帶到床上也說不定。

愛的初體驗

使用心指與感言

□●爛透了 □●★無感 □●★★有到位 □●★★★再來一次 □●★★★★爽死了

の
小天使

男生可以將陰莖插入得更深，女生雙腳併攏可以讓陰戶顯得更緊實，而且雙腿彎曲時也會讓陰道彎曲，男生的陰莖也因此能和女生的陰道壁有更多摩擦，女生也會因此更有快感。

の
小惡魔

什麼好看的全都被女生彎起來的大腳擋住了，男生也不能俯身親吻女生，胸口一不小心還會被女生猛踹個幾腳……隨便啦！總而言之男生們含顆喉糖先，準備大聲怒吼：「馬兒快跑，不然看我用閃電劈死妳！」



螺旋式

是女生最容易達到高潮的體位

一邊讓心愛的女生達到高潮
一邊溫柔地愛撫她吧！

背後式體位的一種。練法是女生側躺，雙腳併攏向胸前彎曲，男生則跪坐在女生臀部的方向，將陰莖插入女生的陰戶。女生為了要和男生目光交會，經常得扭轉上半身，所以才叫做螺旋式。在古印度的性愛經典愛經中，本式也叫做「大象式」。可別拿大象跟其他阿貓阿狗相比，在古印度，大象被認為是力量、溫柔和智慧象徵，有個叫「歡善天」的智慧之神甚至有顆

大象頭，印度阿三之所以這麼命名，也是因為本式

一方面看來像大象推倒大樹一樣雄壯有力，但是另一方面也可以進行溫柔細密的愛撫。

目前亞洲的印度象因為棲息地減少，數目正在迅速銳減，目前已經被列為瀕臨絕種動物，這門美好的藝術只得仰賴大夥兒兩腿間精悍的小象們繼續傳承下去了。

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了



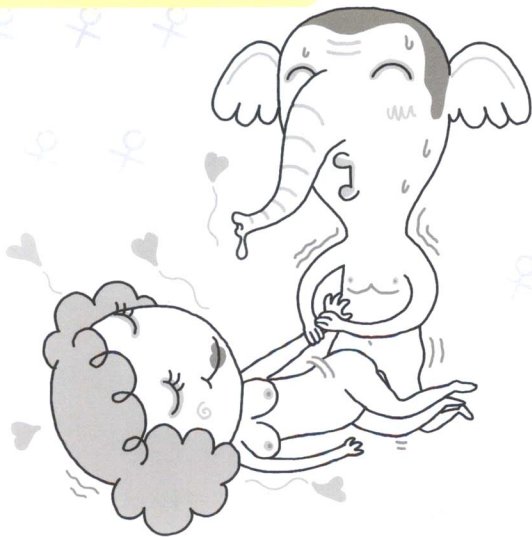
の
小天使

本式最適合達到高潮有困難的女生。使用其他的性姿勢時，女生的陰蒂通常會受到陰唇的擠壓，但是這個姿勢卻可以讓女生的陰蒂自由地收縮和放鬆。女生正面和背面的所有敏感部位。也可以任由男生空著的雙手來細細愛撫。



の
小惡魔

女生必須扭腰才能和男生面對面，有點吃力，而且女生側著身子也很難輔助男生抽插的動作。



鑽頭式

20

老祖宗美其名曰「鳳翔」，快去展翅高飛吧！

本式看似樸素了點
真正的好處試過便知

傳教士體位的變化型之一。在素女經上是這麼寫的：「第六曰鳳翔。令女正臥，自舉其腳，男跪其股間，兩手處席，深內玉莖，刺其昆石，堅熱內牽，令女動作，行三八之數，尻急相薄，女陰開舒，自吐精液，女快乃止，百病消滅。」

練法是女生仰躺兩腳舉高打開，男生跪坐在女生的兩腿之間，雙手撐著床鋪，將陰莖深入女生的

陰道中刺激陰核。除了「聖鬥士星矢」以外，就屬老祖宗留下來的經典最喜歡故弄玄虛耍噱頭。抬腳就抬腳嘛！還硬是要管它叫「鳳翔」不可。算了，沒叫大夥兒先穿好黃金聖衣再上，就已經謝天謝地了。

愛的初體驗

使用心指與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

既然都叫「鑽頭」了，可想而知，本式最大的優點就是可以讓男生的陰莖插入得更深，睪丸和女生的臀部可以緊密接觸。當然，本式也和大多數傳教士式體位一樣，可以和情人面對面親吻調情，上帝老大也會很滿意。



小惡魔

呃……大概就是看起來跟一般傳教士體位差別不大，實在是樸素了點，不過本式真正的好處還是得親自試過才知道。畢竟這回事說穿了，不過是自己開心就好了嘛！除非你們非得收門票還是賣DVD之類的來貼補家用……



女上貼附式

21

彼此的身體緊密貼附，
每一吋肌膚水乳交融地纏綿著

最浪漫的招式之一
每一吋肌膚都水乳交融地纏綿著

女上男下式的一種。
練法是男生仰躺，女生將
陰戶對著男生的陰莖跨坐
在男生身上，然後全身俯
臥在男生身上。

Q。至於把教會大力推薦
的傳教士體位倒過來做
嘛……呃，願主耶穌祝福
大夥兒平安喜樂。

本式看起來就是傳教
士式的女上男下版，又叫
做「反傳教士式」。對天
主教來說，將十字架倒
插，也就是變成長柄在上
短柄在下，這可是大逆不
道的瀆神惡行，在中世紀
的歐洲肯定被鄉親們當成
異教徒綁在木樁上巴比

愛的初體驗
使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了

の
小天使

最浪漫的性愛體位之一。男女生的身體彼此緊密貼附，彼此正面的每一吋肌膚都可以水乳交融地纏綿著。男女生的雙手同時也都空著，所以當然也少不了漫長細密的全身愛撫，而且身材較嬌小的女生也不用承擔男生的體重壓力。男生的陰莖可以充分貼緊女生的陰道壁，女生還可以控制兩腿的開合，微妙地改變陰道的收縮和放鬆，讓自己充分地得到快感。

の
小惡魔

雙方緊緊貼附的情況下，無論男女生都很難有施力扭腰、輔助抽插的空間。而且本式基本上並不太符合男生小弟弟的人體工學，會讓陰莖受到比其他姿勢更強的擠壓，所以男生應該不能撐太久——你們知道的，就跟擰毛巾差不多……



拱橋式

看著女生扭腰擺臀的樣子，就像是隨著笛聲舞動的眼鏡蛇般，妖豔無比

這個姿勢最適合
講究視覺美感的他

正面式體位的一種，傳教士體位的變化形之一。本式的練法一開始就像一般傳教士體位一樣，女生仰躺兩腿微開，男生正面跪在女生的兩腿之間，將陰莖插入女生的陰戶之中。接著男生要將女生的臀部抬高，靠在自己的大腿上，女生一邊也用雙手雙腳撐地，讓背部整個懸空，呈現出漂亮完美的拱形。

因為女生在這種姿勢

時扭腰擺臀的樣子，就像是隨著笛聲舞動的眼鏡蛇一樣妖豔無比，所以在印度的性愛經典「愛經」中，本式又叫做「眼鏡蛇式」……大夥兒應該都知道笛子放哪兒，該怎麼吹吧？

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了

の
小天使

這個姿勢最適合講究視覺美感的男生，無論是女生從身材到表情的美好風光，或是扭動蠻腰的香豔演出都可以盡收男生眼底，男生的陰莖可以插入得更深，雙手也可以愛撫女生的乳房、陰蒂以及背部的敏感地帶。

の
小惡魔

女生的姿勢看來挺像是海軍陸戰隊的蛙人操，可想而知，要維持這樣完美的拱橋姿勢可是很吃力的……哇！男生們，快把你們腦袋裡那班肌膚黝黑得發亮的蛙人弟兄給轟出去，再想下去笛子都走音啦！……



空中飛人式

就像馬戲團裡的空中飛人
用腳勾著桿子倒吊著的姿勢，盡情飛吧！

完全刺激G點
讓她到達高潮

不但可以環遊世界到處旅行表演，一遍又一遍享受觀眾們的掌聲和讚嘆，而且每天都能和逗趣的小丑、可愛的動物們為伴，過著童話般歡笑嬉鬧的美妙生活。不管是誰，小時候肯定都做過驢家去加入馬戲團的白日夢。各位，實現夢想的時候到了。

本式練法是男生仰躺，女生背朝男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在

男生身上，兩腳呈跪姿分別置於男生的身體兩側，將身體往後平躺在男生身上。因為這個姿勢看起來有點像是馬戲團裡的空中飛人用腳勾著桿子倒吊著的姿勢，所以叫做「空中飛人式」。只不過在空中倒吊經常會腦充血，至於在床上耍特技，大夥兒得努力讓別的地方充血才行。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了

の
小天使

在這種姿勢下，男生的陰莖會往上頂著女生的陰道壁，可以對G點造成更強的刺激。女生往後靠在男生身上，也正好方便男生空著的雙手愛撫女生的乳房和陰蒂。

の
小惡魔

有點難度，女生的身體需要有一點柔軟度才辦得到。男生的陰莖沒辦法插入得太深，男女生也不容易施力進行抽插，而且不符合小弟弟的人體工學，會對陰莖造成不小的壓力，可能會讓男生提早結束表演。



跳馬式

24

忽然從後面抱住女生，親吻她的敏感部位，
享受春情蕩漾的視覺與聽覺效果

猛烈的刺激G點
讓女生欲仙欲死
愛到最高潮

站立式和背後式體位的融合技巧，也是狗狗式體位的變化形。練法是女生站著，兩腿微張保持伸直或微彎，將身體往前俯，讓手指儘量碰到地面支撐身體，接著男生以站姿從後方將陰莖插入女生的陰戶之中，雙手扶著女生的腰部，運用腰力來進行抽差。由於女生俯身的姿勢就像是小時候玩的跳馬背遊戲的姿勢，所以叫做「跳馬式」。

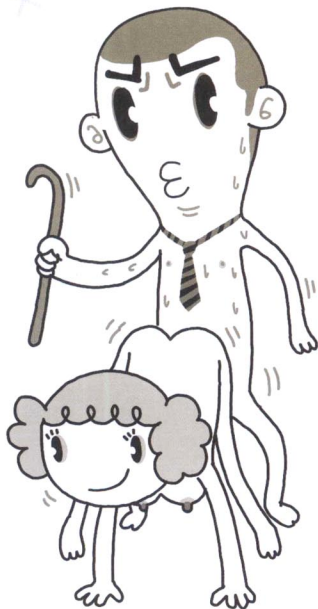
本式還可以叫做「驚

喜式」，男生可以找一天蹺班回家偷偷開門溜進去，趁女生不注意的時候忽然從後面一把抱住女生，一邊親吻女生頸後的敏感部位，一邊用隔離著衣服愛撫女生的乳房和陰蒂等敏感部位，順利的話女生很快就會春情蕩漾，接著就能發展成這種姿勢一起開心——除非她忽然使用女子防身術猛踹你的老二，或是她頭也不回就說：「好久都沒來找人家，人家想死你了，老王……」。

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



の
小天使

可以讓男生的陰莖插入得更深，女生的G點也可以受到更強的刺激，女生的臀部、大腿等部位都可以感受到比其他背後式體位更強烈、更親密的接觸。作為夫妻情侶間的情趣玩法夠浪漫刺激，連老王都說讚。

の
小惡魔

畢竟女生要持續彎腰手碰地，得有不錯的腰力和柔軟度，要不然最好找個東西扶著。而且男女生的身高落差要是太離譜，可能會像是被釘或被吊在半空中。

大提琴式

25

以跪姿進入女生的陰道，隨著高漲的情緒，
彼此愛撫著

有技巧地拉動「琴弓」
就能演奏出大家都愛聽的美妙樂章

正面式體位的一種，
傳教士體位的變化形之一。練法是女生躺臥雙腳併攏，男生從正面將女生的雙腳舉高，靠在自己一邊的肩膀上，然後以跪姿將陰莖插入女生的陰戶之中。

就是一支人體樂器嘛！男生只要撥弄適當的位置，再有技巧地按照節拍拉動與生俱來的「琴弓」，肯定就能演奏出大家都愛聽的美妙樂章。好吧，現在可以進國家音樂廳了沒？

由於女生的雙腳架在男生一邊的肩膀上，看起來就像是男生在拉大提琴一樣，所以……嘿，等等，不能說「像是」，這時候女生的角色不折不扣

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



除了男生的陰莖可以插得更深以外，女生的雙腳放在同一邊，為雙方騰出了比較多發揮空間。男女生可以面對面調情示愛。男生的雙手也可以愛撫女生的乳房和陰蒂，女生也可以親密的觸摸男生的身體。



畢竟有雙腳擋著，男生還是很難俯身親吻女生，而且姿勢容易垮掉——這些廢話先擺一邊，再怎麼說，你們都學到了一招連馬友友也不會的大提琴絕技……呃，天曉得，搞不好他也會。



老漢推車式

26

讓愛的回憶遍及家裡的各個角落……

就像推著單輪車一樣
不斷將精力推入女生的體內

不知道是不是多虧了香港三級片的宣傳夠力，本式的名稱老早大夥兒都記牢了。本式練法是女生先正面朝下四肢著地趴在地面，然後男生由後方將陰莖插入女生的陰戶之中，接著男生用雙手扶著女生的大腿站起來，讓女生的兩大腿分別放在男生的身體兩側，並且完全懸空，就像是推著古車以前用來載運東西的單輪推車一樣，所以叫做「老漢推車式」。

就算你們都是沒幹過苦力的天之驕子，至少小學運動會也玩過這一類的趣味競賽，只不過那時候老師不會讓男女生分在同一組，同性之間這麼玩也不會有什麼情色的畫面——沒看過斷背山的童年還真是純真啊！

愛的初體驗

使用心得與感言

□•爛透了 □••無感 □•••有到位 □••••再來一次 □•••••爽死了



既然是趣味競賽的比賽項目，本式當然可說是充滿樂趣的一式。想想看，你們可以這樣一路逛遍客廳、臥房、餐廳、廁所、挑戰上下樓梯……呃，還是別爬樓梯好了，會摔死人的。



累！除了不能和情人四目相對，男生的雙手也不能隨意空下來愛撫女生的性感帶。女生兩手得支撐自己的體重，男生也得一邊扶著女生的雙腿一邊保持平衡，你們可能正事還沒辦得過癮，兩個人都先累趴了。



側躺式

激烈的翻滾，增加更親密的接觸與變化的樂趣

雙腳可以緊緊纏繞男生的身體
是浪漫性愛的絕佳招式

本式練法是男女生面對面側躺著，男生將陰莖插入女生的陰戶之中，男女生再彼此緊緊擁抱著。或者是女生仰躺兩腿打開，男生趴在女生的兩腿之間，將陰莖插入女生的陰戶，雙方彼此緊緊擁抱，成為「傳教士式」之後，再一起翻滾身體成為「側躺式」。

本式雖然也可以獨立運用，但是因為本式不能讓男生的陰莖插入太深，

無法直接帶來太強烈的快感，所以最好的使用方法還是不時翻滾成正傳教士體位和反傳教士體位，來增加其他部位親密接觸的變化性和樂趣。總之得像烤乳豬一樣不時滾來滾去，平均釋放你們之間慾火的高熱，要是一直烤同一面可是會焦的。

愛的初體驗

使用心指與感言

□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了

の
小天使

這是招十分適合情侶擁抱纏綿的熱戀姿勢。可以和情人四目相交、調情示愛種草莓，身體肌膚可以充分緊密地全面接觸，雙方有相當的空間可以運用雙手撫摸彼此全身的肌膚，女生的雙腳也可以緊緊纏繞著男生的身體，是一招適合長時間浪漫性愛的絕佳招式。

の
小惡魔

怪得很，越是身體彼此緊貼的姿勢，男生的陰莖越是無法深入女生的陰道之中，而且也比較難扭腰進行抽插的動作。



風車式

最緊密的接觸帶來全然不同的性快感……

全然不同其他招式的性快感
最有情調的愛撫新招

荷蘭俗稱風車之國，由於當地一年盛吹西風，所以荷蘭人民為了運用天然的風力資源，便廣建風車來協助碾穀物、粗鹽、煙葉、榨油，壓滾毛呢、毛氈、造紙，以及排除沼澤地的積水等工作……好了，「世界有夠奇妙」的時間到此為止。

陰戶，雙方的腳以一前一後的方式交疊在一起，有點複雜。男女生交疊的姿勢就像是風車的扇葉一樣，所以叫做風車式。話說回來，荷蘭人再怎麼會玩風車，肯定也不曉得風車還可以用來磨豆漿。

本式練法是女生仰躺雙腳打開，男生面朝下，頭朝女生腳的方向，兩腳打開，將陰莖插入女生的

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 ** 無感 *** 有到位 **** 再來一次 ***** 爽死了



本式帶來與其他姿勢全然不同的性快感，男生的陰莖、女生的陰蒂和陰唇還有周邊的敏感部位，可以得到最緊密的接觸。愛撫方式也夠新鮮，男生可以咬咬女生的腳趾頭，女生也可以愛撫男生的臀部、大腿內側還有睪丸等部位。



不但不能和情人面對面調情，也是男女生目光差距最遙遠的姿勢，雙方的腳卡在一起，身體不容易靈活動作，愛撫的空間也有限，少了點情人之間該有的親密感。



睡美人式

扮演沉睡的公主，等待王子深情的……

讓女生舒服地享受
兩人的親密接觸

美麗的公主被壞心的巫婆施了魔法，開始呼天大睡醒不過來，傳說只有真心愛她的王子一路披荊斬棘、殺妖除魔，來到她的床前給她深情的一吻，才能破除詛咒讓公主甦醒，從此和公主過著幸福快樂的日子。

有一天，一位英俊的王子費盡千辛萬苦總算見到了公主，公主的睡姿就像是一邊看著電視一邊睡著了一樣，用一隻手

撐著頭、身體舒服地側躺著。於是王子依照傳說湊近公主的唇邊對她用力一吻……咦，沒效咧。但是，吃足苦頭才見到公主的王子不會輕言放棄。他繞到公主身後，把公主的雙腿打開，將身體放在公主的兩腿之間，再將陰莖插入公主的陰戶中，一邊扭腰抽插，嘴裡一邊嘟囔著：「妳再睡嘛，妳再給我睡嘛……」。

愛
的
初
體
驗

使用心得與感言

爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

這個姿勢的難度不高，卻也可以帶來極高的性快感。尤其對女生來說，這是個非常舒服的姿勢，女生可以一邊看「女人我最大」，一邊讓謙卑的王子為妳服務下半身。



小惡魔

風景不佳，男女生不能面對面調情，男生的雙手愛撫女生身體的空間也有限，而且男生的體重會壓迫到女生底下的那條腿，女生得適時調整下面那條腿的位置，免得麻掉。



跳舞式

來首探戈或是吉魯巴，
與心愛的另一半激情的旋轉吧！

隨著音樂扭動你的身體
釋放出無盡的慾望

哈劉真迷劉真的大夥兒請速至舞池中央集合，該是找點樂子的時候了。

本式練法是男女生面對面站著，男生用一手捧起女生的一條腿，讓女生的陰戶打開，然後再將陰莖插入女生的陰戶中。要是女生有學過瑜珈什麼的，柔軟度特好的話，甚至可以把一隻腳架到男生的一邊肩膀上，這會讓本式發揮得更加淋漓盡致，帶來更強的性快感。

本式被叫作「跳舞式」的理由非常顯而易見，男生捧著女生一條腿的樣子，確實和跳國際標準舞沒啥兩樣。大夥兒聽好，把嘔吐袋和暈車暈船藥都拿來，男女生各自就定位，咱們現在得開始轉圈圈了，嘔……

愛的初體驗

使用心得與感言

●爛透了 ●●無感 ●●●有到位 ●●●●再來一次 ●●●●●爽死了



非常簡單好用，卻又充滿樂趣的一式。男女生也以面對面調情互種草莓，而且雙方都可以控制抽差的深度和節奏。當然，你們可以放首探戈還是吉魯巴什麼的，隨著音樂節拍移動腳步、轉身、下腰，真的給它跳起國標舞來。



女生一直得用單腳支撐自己的體重，有點吃力，而且本式雖然乍看之下非常甜蜜浪漫，事實上卻比較適合短時間的激烈性愛。還有，男生們請注意，眼睛最好睜大點，只要你一閉眼，肯定會被女生發現你又在肖想劉真。



坐牛式

一邊在床上享受性愛之樂，
一邊遙想田園生活的悠閒自在

很久沒徜徉在大自然懷抱的你
不妨先在情人懷抱中享受一下吧！

曾經嚮往徜徉在廣大的草原上、仰望清澈的藍天、呼吸新鮮的空氣，體驗與自然萬物融為一體的慵懶與舒適嗎？先別急著去清境農場玩野外露營，不妨試試變身成一隻坐在草原上打混的大笨牛，一邊在床上享受性愛之樂，一邊遙想田園生活的悠閒自在。

點。女生則面對男生，仰躺在男生的兩腿之間，將兩腿靠在男生的兩邊肩膀上。男生再將陰莖插入女生的陰戶之中，再用雙手扶著女生的兩腿來輔助抽插的動作。都變成牛了沒？那男生就幫女生擠個奶先吧！

本式練法是男生坐在床上，兩腿打開，背上也可以靠著枕頭讓自己舒服

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



本式對男女生來說都很舒服，一個坐著、一個躺著，放鬆極了。男女生的眼前也有一片好風光，不但可以欣賞彼此的表情變化，男生更可以看盡女生的好身材，男生的陰莖也可以插入得更深。



除了不能互種草莓以外，彼此愛撫的空間也有限以外，本式也實在太放鬆了點，下半身因為缺乏施力的空間，所以動力不足，不能做比較激烈的抽插動作。為啥米？因為這隻牛姓「坐」，不姓「蠻」。



亞馬遜式

女上男下的女權主義招式，
讓嬌滴滴的她扮演高貴的女王吧！

對女生來說
充滿樂趣和快感的一招

「亞馬遜式」這個名稱由來得提到……呢……文化問題。世界許多民族在傳統上都是男尊女卑的父系社會，即使上了床男生依然不肯捨棄自己微不足道的尊嚴，堅持使用男生主導的男上女下體位。但是亞馬遜流域的原始民族卻是以女人為尊，因此換女生居高臨下的這一式就被冠上了「亞馬遜」的名稱。

本式練法是男生仰

躺，將腰部及雙腿抬高，膝蓋約彎曲至胸部位置，女生由上往下跨坐男生的大腿上，將男生的陰莖插入陰戶之中，並且由女生利用男生身體彎曲的彈性，來控制抽插的節奏、深度和力道。

愛的初體驗

使用心情與感言

●爛透了 ●●無感 ●●●有到位 ●●●●再來一次 ●●●●●爽死了



雖然沒有什麼親密接觸，不過對女生來說是依然充滿樂趣的一招，光是坐著晃來晃去就夠好玩了，而且還能充分享受到性快感，甚至可以驕傲地俯視妳低賤的奴隸為妳辛勤勞動的表情，女王的寶座也不過如此。



王座？奴隸？在哪兒？裝傻啊，老兄，這兩角你一個人全扛了。本式的難度頗高，底下的男生除了得負擔女生的體重以外，還得努力地維持平衡才行，根本沒空讓你動手愛撫。對了，可悲的奴隸，別忘了接住女王的口水。



主人式

主人們，是時候來點真正的享受了，
叫你惹人憐愛的小女傭死命地搖吧！

這回換女生提供服務
男生終於可以非常舒服地享樂啦！

很不幸的——對女生們來說，這裡的主人是指男生。所以男生們，是時候來點真正的享受了。

這回大夥兒再也用不

著為了玩點花樣搞得分筋錯骨，只要坐在床邊或沙發，剩下的差事就交給女生辦妥就行了。女生面向男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，用雙手抱住男生的脖子或身體。男生可以將兩手往後撐在床上來保持平衡，也

可以扶著女生的臀部來輔助抽插，或是在女生的身上遊走愛撫。這下男生還客氣啥，主人們，叫你惹人憐愛的小女傭死命地搖吧！

愛的初體驗

使用心得與感言

●爛透了 ●★★無感 ●★★★有到位 ●★★★★再來一次 ●★★★★★爽死了



這個招式非常的簡單舒服，不但男女生可以面對面調情互種草莓，女生也不會感受到男生的體重壓力，男生也可以將陰莖插入得更深。



男生以坐姿施力有點困難，所以大多得靠女生像騎木馬似的上下搖晃來提供服務。不過女生也不用太沮喪，要是男生寧願賴在沙發看電視上的陳金鋒打出紅不讓，也不願意抱著性感妖嬌的女生到房間親自揮棒得分，女生可以儘管一屁股往他身上坐，給他一連串銷魂的愛撫和親吻，再慢慢幫他褪去身上的衣褲，接下來……天曉得誰才是真正的主人。



反主人式

下半身有觸感實在的按摩棒，
還有溫柔的雙手進行服務周到的全身愛撫

適用於各種地點的愛愛高招

坐姿式體位的一種。本式練法是男生坐在椅子上或床邊，女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖坐在男生身上，把兩腿放在男生的兩腿之間，男生可以將兩手往後撐著來保持平衡，也可以扶著女生的腰部來輔助抽插，或是往前愛撫女生的背部、乳房和陰蒂。

這個姿勢不只對男生來說輕鬆，對女生來說更像是坐上一部性愛按摩椅

一樣。除了下半身有觸感實在的按摩棒，還有溫柔的雙手進行服務周到的全身愛撫。最棒的是，這部按摩椅不吃硬幣，只要說聲：「親愛的，人家要嘛……」就可以啓動了。只可惜一次不能使用太久，連續使用效能也會變差，動不動還會當機……

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



可以讓男生的陰莖插入得更深，也方便男生的雙手愛撫。而本式最大的優點在於方法簡單、不佔空間。而且容易平衡，這也使得本式可有很多玩法變化，無論是樓梯、板凳、浴缸邊緣……幾乎任何可以坐著的地方都能試試這招。而且要是你們在客廳沙發上玩這招，雙方都可以一邊嘿咻一邊看電視。



除了不能面對面調情，男生以坐姿在施力上有點困難以外，這回男女生的手都空著搞不好反而成了敗筆——因為你們可能會為了搶電視遙控器下半身開心、上半身開扁。



蛙跳式

此為背後式體位的一種，
也可算是狗狗式體位的變化形

自在控制妳的身體
來一段下半身的有氧運動吧！

背後式體位的一種，
狗狗式體位的變化形。本
式練法是女生像青蛙一樣
蹲著，兩腿打開，手掌腳
掌著地，男生跪在女生身
後，將陰莖插入女生的陰
戶之中，雙手扶著女生的
臀部來保持平衡。

應，來分辨對方的種類，
雄蛙會在確認是我族類
後，才會撲到雌蛙身上開
始磨蹭。既然如此，男生
就先「呱」個兩聲為你倆
之間宛如同類般的心靈契
合致意吧……沒回應？那
直接給她撲上去就對了，
肉體契合不就好了唄？

順帶一提，青蛙這玩
意兒有著很高的種族自
尊，不會隨便跟不一樣的
蛙種亂搞，但是，由於牠
們的視力不怎麼好，所以
主要是靠鳴叫聲彼此呼

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



方便男生的陰莖插入女生的陰戶，插入的深度相當不錯，而且很容易就可以施力進行抽插。女生也可以自在控制陰道的收縮和放鬆，對於下半身提供了不錯的性愛肌肉鍛鍊。



除了男女生不能面對面調情示愛以外，這個姿勢對女生來說並不算舒服，蹲沒兩下大腿就會開始酸起來，男生的雙手這回得用在支撐女生的體重上頭，沒空做別的事。再說，看起來像青蛙什麼的也是隨便人家講，其實不也很像在ㄝ大……



扶手椅式

來玩玩這招人肉椅子，
應該比經典文學「人間椅子」來得有趣多了

沒把握她有多愛你嗎？
看看她樂在其中的表情吧！

日本著名的推理小說家江戶川亂步寫過一本小說叫「人間椅子」，故事是說有個嚴重潔癖的女作家有一天收到了一封信，是一個家具師傅寫說他躲在自己做的椅子裡的鬼話。這引起了女作家的興趣，於是她便想跟這個詭異的傢俱師傅見面，後來……管它的，經典文學悶死人了，還是來玩玩這招人肉椅子比較愉快。

本式練法是男生坐在

床上，兩腿微開，背上也可以靠著枕頭讓自己舒服點。女生則面對男生，坐在男生的兩腿之間，將兩腿靠在男生的兩邊肩膀上，兩手往後伸直，手掌貼著床鋪支撐自己的身體。男生再將陰莖插入女生的陰戶之中，男生兩手往後伸直撐著自己的身體，或是用雙手扶著女生的兩腿，女生則是利用臀部為支點來搖晃，輔助男生做抽插的動作。

愛的初體驗

使用心得與感言

●爛透了 ●●無感 ●●●有到位 ●●●●再來一次 ●●●●●爽死了



對男生來說難度低而且舒服，基本上就是半躺著什麼也不用做。景色也還不錯，不但可以欣賞女生努力搖晃的表情，還可以看盡女生正面的好身材。男生的陰莖可以插入得更深，雙手也可以自由運用，看是要扶著女生的臀部來輔助抽插，或是愛撫女生的陰蒂都可以。



對女生來說就難搞了點，因為身體沒有任何穩定的支撐點，得多花點力氣來維持平衡，最好去亞力山大碗糕混久一點，才能把這個姿勢發揮得淋漓盡致。



貼身保鏢式

37

充分的肌膚接觸，盡情愛撫女生的各個敏感帶

男生扮起保鏢

女生可是樂得他用槍桿子

往自己身上蹭

看見大人物身邊一摳屎面的貼身保鏢，你肯定會擔心一輕舉妄動，他冷不防就會掏出槍來頂著你的腦袋，不過，這回男生扮起保鏢，女生可樂得他用槍桿子往自己身上蹭。

本式練法是女生站著，男生則站在女生背後，將陰莖從背後插入女生的陰戶之中，雙手可以扶著女生的手、腰部或臀部來輔助抽插的動作，或者往前愛撫女生的乳房或

陰蒂，女生的雙手最好往後扶著男生的臀部，以免……呃，滑掉。本式又可以叫做「緊急式」，要是你們剛才正好在電影院裡手來腳來，還沒過癮就散場亮燈了，你們只得火速飆車一路衝到薇閣，才開了房門，衣服釦子都沒解，女生剛解下裙子，男生內褲才掉到腳邊，男生就凍未條從背後往女生身後一抱……嗯，夠緊急。

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

就像名稱一樣，本式提供了很高的親密度，男女生可以有充分的肌膚接觸，男生可以盡情愛撫女生的各個敏感地帶。



小惡魔

不能面對面欣賞對方欲仙欲死的表情以外，基本上這並不是個太穩定的姿勢，男生用力太猛的話，可能會把女生給頂出去，而且對於身高差距較大的情侶也不容易使用，搞不好女生得穿著高跟鞋、或是男生站在凳子上來加以調整。



融合式

不論是照鏡子還是麥當勞，都讓人LOVE IT

像照鏡子一般
用一模一樣的姿勢彼此對坐著
來進行愛的結合

所謂的核融合，是將氫的同位素「氘」（或稱為重氫）和「氚」的原子核，拘束在一很小的區域裡，加熱至約攝氏四千萬度，兩原子核會融合成一個較大的氦原子核，產生中子，並釋放出極高的能量。

至於男女生之間的融合式，則是男生坐在床上，兩腿打開伸直，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身

上。男生和女生都把兩手往後伸直，手掌貼著床鋪支撐自己的體重，除了一上一下以外，男女生幾乎是像照鏡子般，用一模一樣的姿勢彼此對坐著來進行抽插，然後……呢，消耗很多的能量。不過說真的，比起鬼才懂的融合概念，本式由側面看起來比較像是麥當勞的招牌，這樣的話，你們不如就一邊嘿咻，一邊學王力宏唱：「吧啦吧吧吧，I'm lovin' it」

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □●★無感 □●★★有到位 □●★★★再來一次 □●★★★★爽死了



對男生來說十分舒服，陰莖插入得更深，而且幾乎只要輕鬆地坐著享受就行了。男生眼前的風景不錯，可以看遍女生的好身材，男女生也可以欣賞彼此努力滿足慾望的表情。



男女生的雙手都擺在身後，不方便做其他的愛撫動作，兩個人的臉也距離彼此的身體有夠遠，所以也不能互種草莓。而且女生的位置並不穩定，手撐久了會很酸，妳要不就是速戰速決，要不就是多舉幾天啞鈴再上。



取悅式

男生跪在女生的面前？
別搞錯了，這是求愛不是求婚喔！

不論是沙發、樓梯、流理台
快找個地方坐下吧……

除了求婚和劈腿被抓包以外，死要面子的男生肯定不會吃飽撐著對女生卑躬屈膝，就連拜託女生跟他來一下都是用硬拗的。不過，這回女生總算有機會讓那些只用龜腦思考的禽獸們馴服一點了，快找個地方坐好，叫妳家那隻死畜牲在妳面前下跪反省！

本式練法是女生坐在床邊或沙發上，男生面向女生跪在地板上，將陰莖

插入女生的陰戶中，男生的雙手可以扶著女生的腰部或臀部來輔助抽插，女生可以抱住男生或是雙手扶著床緣。總之這次女生坐高高，男生跪低低，這下女生們該過癮了吧？哦，對了，別忘了妳還是得兩腿開開……

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



這個姿勢對女生來說很舒服，使用也很方便，基本上只要找個地方，像是樓梯、桌子、流理台、浴缸邊緣什麼的坐著就好了。男生則有更大的活動空間，陰莖可以插入得比較深，也可以自由掌控抽插的力道。彼此可以面對面互種草莓，而且雙手都很空，大家一起摸個痛快。



這次男生要跪的地方不是軟綿綿的床鋪，而是硬邦邦的地板，最好墊個枕頭什麼的在底下，以免瘀青，而且根據女生坐的位置高低，男生不一定是跪著，也可能是站著或半蹲，還挺累人的。



愛的擁抱式

40

就在家裡玩起騎馬打仗也是不錯的，
趕快去試試看吧！

面對面親密的擁抱
感受甜蜜又刺激的性快感

正如其名，這是讓男女生最能卿卿我我互表愛意的姿勢之一。本式練法是男生坐在床上，兩腿打開，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖以跪姿跨坐在男生身上。男生可以抱著女生，或是把兩手往後伸直，手掌貼著床鋪支撐自己的體重。

因為這一式看起來像是騎馬的人拉緊疆繩，馬頭往上抬起，而騎士準備拉弓射箭的樣子，在日本

性愛四十八手中，本式叫做「流鏑馬」，也就是騎馬射箭的意思。日本人的邏輯也真是怪了，女生騎馬歸騎馬，至於要射什麼東西？應該是「馬」的工作才對吧！

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了

の
小天使

本式的使用方法簡單，男女生的姿勢都很輕鬆舒服，男生的陰莖可以插入得更深，女生在上面可以有更多主權控制抽插的節奏和深度，而且男女生可以面對面彼此親密的擁抱、盡情愛撫，感受到甜蜜又刺激的性快感。

の
小惡魔

男生的身體自由受到不少限制，在抽插上比較難施力。女生坐在男生身上時，通常會高出男生的頭部一段距離，說說情話還可以，要親嘴就難了。



伏地挺身式

41

伏地挺身預備備——

以後不花錢也可以鍛鍊身體，而且衝勁十足

徹底展現男生的肌肉線條
完全的 Man Power

為什麼女生們的身材不能個個都跟林志玲一樣讚？就是啊！那麼為什麼你低頭一看，肚皮都大得都快（或早就）擋住腳趾了？男生們，別發牢騷了。沒錯，練肌肉維持體格無聊耗時又吃力，但是只要為下半身加點樂子，應該會讓你考慮早日發憤圖強。

本式練法是女生仰躺雙腳打開，男生趴在女生的兩腿之間，將陰莖插入

女生的陰戶之中，接著男生將兩腿伸直，以腳尖點地，兩手掌貼地，接著將兩手伸直將身體撐起，女生把腳併攏。接著，男生就像做伏地挺身一樣，一上一下地進行抽插的動作。

愛
的
初
體
驗

使用心得與感言

爛透了 ** 無感 *** 有到位 **** 再來一次 ***** 爽死了



小天使

男生不會將體重壓在女生身上，這可讓女生輕鬆極了。男生的陰莖可以充分和女生的大腿內側摩擦。做伏地挺身時，男生身上的肌肉線條會變得更明顯，男生正在汗水淋漓、青筋爆裂地賣力演出時，下半身同時將幫浦馬達的威力傳送到女生的身體深處，女生們，妳去哪兒看這種能量直竄心扉的Man Power？



小惡魔

做伏地挺身的時候，兩手沒辦法閒下來愛撫女生的身體。再說，男生們，想想你自己平常伏地挺身的紀錄是多少呢？，三十、五十、一百？仰臥起坐呢？那麼一邊做伏地挺身一邊用力挺腰呢？加油吧，每個叔叔都是過了這一關，才敢說自己有練過的嘍！



深入式

42

就像坐雲霄飛車般，
讓兩人衝進一條驚險刺激、高潮迭起的性愛軌道

看著彼此享受性愛飛車的表情
創造意想不到的快感與高潮

傳教士體位的變化型之一。本式練法是男生跪在床上，女生面對著男生仰躺，把兩隻腳抬高靠在分別靠在男生兩邊的肩膀上，男生將陰莖插入女生的陰戶之中，雙手扶著女生的雙腿來進行抽插。

男生把女生的雙腿架在肩膀上的樣子，還蠻像是坐雲霄飛車的時候，把架在乘客脖子上防止乘客摔到外頭的安全桿——你們肯定會需要，因為本式

即將要帶你們衝進一條驚險刺激、高潮迭起的性愛軌道。

愛的初體驗

使用心得與感言

□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了



雖然使用方法很簡單，男女生的姿勢也都很輕鬆舒服，不過本式正如其名，除非男生的子彈列車大得讓女生的維修廠塞不下，否則男生的陰莖插入的深度保證讓男女生都滿意，而且也很方便施力進行抽插。而且男生眼前的風景不錯，也可以彼此欣賞對方的表情。男生的雙手很空，很方便撫摸女生的臀部和陰蒂。

大概就是男女生之間的肌膚接觸少了點，而且男女生的臉距離彼此的身體太遠，要互種草莓有點困難，除此之外就沒什麼好吐槽的了——沒看到女生的腳舉起來打開的樣子，就跟英文字母V一樣嗎？本式可是男女生在床上雙贏的大勝利耶！



女牛仔特技式

43

展現西部牛仔的特技英姿吧，迷死妳的另一半

狂野的搖擺
考驗女牛仔的平衡感與性感

女上男下式體位的一種，女牛仔式的變化形之一。本式練法是男生坐在床上，女生背對著男生，將陰戶對著男生的陰莖，以跪姿跨騎在男生身上，男生將兩手往後伸直，手掌壓著床鋪，一方面可以支撐身體，一方面可以輔助抽插的動作。男生可以利用手腳撐起身體，做大幅度的抽插動作。由於女生背對的男生，沒有地方可以扶著來維持平衡，所以就得像牛仔騎野馬的牛

仔特技一樣，兩腳夾緊馬鞍，只靠身體的平衡感來駕馭抓狂亂跳的野馬。

通常在牛仔騎野馬表演中，野馬越凶悍，牛仔在馬上撐得越久，觀眾就越HIGH。所以說，別光是像「斷背山」一樣悠悠哉哉地趕牛了，死命地搖吧！牛仔們，觀眾等著呢！

愛的初體驗

使用心得與感言

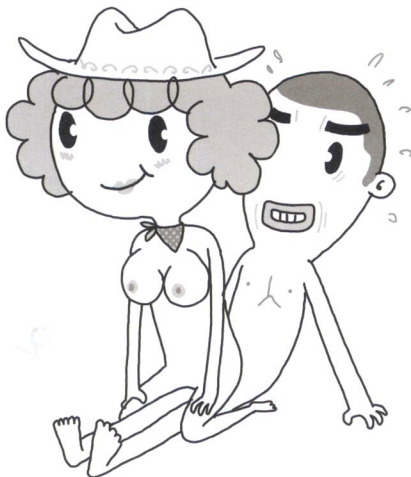
爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



男女生的姿勢都很輕鬆舒服。男生的陰莖可以插入得更深，而且男生在抽插之餘，雙手可以空下來愛撫女生的臀部、背部、乳房和陰蒂。女生的身體有更多活動空間，也因此擁有更多主控權，女生的兩手沒事做，不但可以愛撫自己的身體，也可以愛撫男生的陰囊。馴服了野馬，女生們，別忘了揮揮手上的牛仔帽，跟為妳鼓掌歡呼的觀眾們致意一下吧！



男女生不能面對面調情示愛，而且女生坐在男生身上，通常會高出男生一個頭，所以男生只能親吻女生的背部聊表心意。



變形牛仔特技式

44

就像坐著雪橇在北海道的雪地裡飆到極速吧！

盡情地愛撫
讓你的手指頭也能享受快感

女上男下式體位的一種，女牛仔式的變化形之一。本式練法是男生坐在床上，女生背對著男生，女生將陰戶對著男生的陰莖，並將兩腿朝前坐在男生身上，男生可以將兩手扶著女生的臀部，輔助抽插的動作，女生兩手可以往後扶著男生的雙手來維持平衡。

雖然本式算是女牛仔式的變化形，不過女生坐在男生身上的樣子，還比

較像是坐在一台人肉雪橇上頭。那麼，這回大夥兒就別賴在美國南方山區的翠綠牧場放牛了，改到阿爾卑斯山上的滑雪勝地去避暑去吧！女生們，駕著你的雪橇往下飆到山腳，讓妳的快感向上衝到高潮！

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



男女生的姿勢都很輕鬆舒服。男生的雙手也很方便愛撫女生的臀部、背部、乳房和陰蒂。女生的兩手沒事做，不但可以愛撫自己的身體，也可以愛撫男生的陰囊。女生有比較多的主控權，甚至可以做出高難度的圓形運動。



男女生不能彼此面對面互種草莓，男生的陰莖不能插入太深，男生的下半身動力會顯得比較不足，女生坐在男生身上，通常會高出男生一個頭，所以男生只能親吻到女生的背部。



金字塔式

45

金字塔是個神祕且不可思議的地方，讓彼此也製造出意想不到的高潮吧！

徹底刺激女生的G點
帶來無與倫比的性快感

埃及古文明的偉大遺跡金字塔，是古埃及國王法老王的陵墓。傳說金字塔擁有不可思議的力量，像是可以讓食物保持新鮮不腐敗、還能舒筋活血、療傷止痛什麼的，所以說，要是男女生能雙劍合璧擺出個人肉金字塔，好歹應該能換來個精力充沛、通體舒暢吧！

本式練法是女生側躺著，上面的一腿向上方舉高，男生面對女生，以垂

直女生的身體方向側躺在女生的兩腿後方，將陰莖插入女生的陰戶中，再用上面的手支撐住女生的腿，用腰力來進行抽插。古埃及可是累掛了一狗票活奴才，好不容易才能蓋出個金字塔孝敬死國王，現在，你們倆只要舒舒服服地窩在床上開心，就可以利用神祕的古文明智慧吸收日月精華了，要感恩啊！

愛的初體驗

使用心得與感言

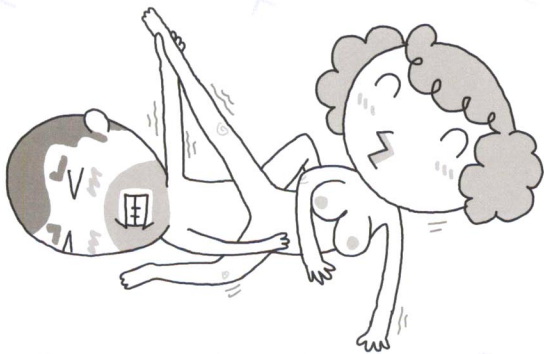
□●爛透了 □●●無感 □●●●有到位 □●●●●再來一次 □●●●●●爽死了



可以讓男生的陰莖插入更深，而且可以充分摩擦女生的陰道壁，刺激G點。本式可說是能為女生帶來了無與倫比的性快感。



親密感稍嫌不足的姿勢。男女生之間肌膚接觸太少，由於男女生的身體角度是垂直的，雙手也距離對方身體太遠，所以完全不方便愛撫、接吻和擁抱。



搖椅式

一起搖啊搖啊搖到彼此猶如上了天堂

本式也可以說是雞尾酒調酒大師秀
請細細品嚐！

這年頭應該沒人會叫你好實實了，不過照這個方法來搖啊搖，肯定會讓你樂到升天見外婆。

本式練法是男生雙腳打開蹲著，女生面對著男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，雙手環抱住男生的身體，兩腳腳掌盡可能貼地來幫助男生維持平衡，男生將雙手扶著女生的臀部，利用搖動的方式來進行抽插。不過比起阿公阿嬤坐在搖椅

上悠悠哉哉地晃啊晃的，男女生一上一下組合在一起猛搖，說是兩隻手握著調酒器搖雞尾酒的样子還比較像。有點遺憾的是，兩個人好不容易抱在一起搖了半天，搖出來的東西就連一個普通的高腳杯也裝不滿。

愛的初體驗

使用心得與感言

●爛透了 ●●無感 ●●●有到位 ●●●●再來一次 ●●●●●爽死了



小天使

正如其名，搖來搖去充滿了新鮮感。男生的陰莖可以插得更深入。男女生之間有很多面對面的肌膚接觸，也可以親密地互種草莓。



小惡魔

雖然通常只有小孩子跟阿公阿嬤才喜歡搖來搖去，但是想要施展本式，沒有年輕人的腿功和平衡感是辦不到的。而且男女生的手除了緊緊抱住對方以外，很難做其他的愛撫動作，要不然讓你升天的原因，可能是頭敲到地板腦震盪吧。



變形空中飛人式

讓男生成為女生專用的洛克馬，
除了享受性樂趣，還能瘦身顧健康

一個勁兒往上頂著女生
讓她爽翻吧！

女上男下式體位的一種。本式練法是男生仰躺，女生背朝男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，兩腳成跪姿分別置於男生的身體兩側，將雙手往後方用手掌撐在床上，男生用手幫女生撐著腰部，儘量保持女生的腰部直挺懸空。

這個姿勢對女生來說確實不輕鬆，不過既然都做到這個地步了，女生只要把雙手抓住後腳跟，再把臀部夾緊，把腰部往前

挺起，就會變成瑜伽中的「駱駝式」了。這一式不但對腎上腺、胰腺、甲狀腺、副甲狀腺、乳腺有好處，還能柔軟脊椎。伸展胸、肩、頸。拉伸腹肌、胸肌、腰部線條。女生在嘿咻開心之餘，還能瘦身兼顧健康。那男生有啥好處？管它的，他現在除了是妳專用的洛克馬以外，啥玩意兒都不是。

愛的初體驗

使用心情與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

在這種姿勢下，男生的陰莖會往上頂著女生的陰道壁，可以對G點造成更強的刺激，而且男生有比較大的活動空間可以施力抽插。



小惡魔

女生必須有不錯的腰力來維持這個姿勢，而且男生的雙手得忙著支撐女生的身體，沒空做其他事。另外，男女生之間的肌膚接觸較少，少了點親密感。



求婚式

男生的雙腳擺出一前一後半跪式，
讓女生感受到求婚般隆重的性愛

找個榻榻米來一段
既刺激又祥和的親密時光

雖然婚姻是愛情的墳墓，但是女生決定手綁著手跳進墓穴的那一瞬間，卻可以說是愛情的巔峰。不管你們倆還在享受生命的甜蜜，還是差不多該撿骨了，現在都有機會直達（或重返）你生命中（和床鋪上）的高潮。

方，用腳掌貼地——沒錯，就是男生求婚時一手捧著鮮花，一手端上美鑽，而雙腳擺出的半跪式。接著，男生將陰莖插入女生的陰戶之中，男女生的雙手的擁著彼此的身體來輔助抽插。

本式的練法是女生兩腳打開跪坐在床上，男生則面對女生，將一隻腳跪在女生的兩腿之間，另一隻腳則跨到女生的身體後

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

屬於正面式體位的一種，所以男女生彼此可以很方便地面對面調情示愛，互種草莓，雙手也能充分愛撫對方的身體。外加男女生一個半跪一個全跪，不但提供男生不錯的抽插動力，而且兩個人的姿態都十分低下謙卑，最適合讓你們來段既刺激又祥和的親密時光。



小惡魔

這畢竟不是個舒服穩定的姿勢——床鋪太軟不容易平衡，地板太硬跪得很痛，榻榻米或許還可以試試，只要你們不在人家日本料理店裡亂搞就行了。



直立狗狗式

好好享受屬於先進物種的特權，
來段狂野的兩人性愛派對

盡情愛撫女生的軀體
並親吻她柔細的粉頸

背後式體位的一種，
狗狗式體位的變化形。練
法是女生兩腳微開跪在床
上，男生在女生的身後，
兩腳打開跪在女生兩腳的
外側，男生將陰莖插入女
生的陰戶之中，雙手一邊
愛撫女生的乳房和陰蒂，
一邊也幫女生保持身體直
立。

除了超強的智力和破
壞力以外，「直立」可說
是人類與野獸最大的差
別。所以說本式雖然叫

「直立狗狗式」，但是這
招你家的小白可是辦不到
的，好好享受一下專屬於
先進物種的特權吧……你
家的小白都是直直地趴在
牆上和小花嘿咻的？那又
怎樣？你總不會說小白是
自己上網用MSN把到小
花的吧！

愛
的
初
體
驗

使用心指與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

比起一般的狗狗式，本式讓男女生之間有更多的肌膚接觸，因此也更加地有親密感，而且男生不但雙手可以盡情愛撫女生的身體，也可以親吻女生頸後的敏感地帶。因為男女生的身體都沒有緊貼床鋪，可以更靈活地動作，所以也很方便來點狂野的抽插。



小惡魔

這畢竟不是個舒服穩定的姿勢——床鋪太軟不容易平衡，地板太硬跪得很痛，榻榻米或許還可以試試，只要你們不在人家日本料理店裡亂搞就行了。



黑蜂式加強版

50

女生們，更狂野、更大幅度地搖晃吧，
讓彼此進入渾然忘我之地

可以讓男生更深入
一起達到另類的高潮

在脖子上掛個啥米先天八卦催財令，或許哪天真的能讓男生事業飛黃騰達、大發特發，不過要是你換個……呢……「東西」來掛，當場就可以讓你渾然忘我、欲仙欲死。

本式練法是男生兩腳打開坐在床上，女生面對男生，將兩腳分別跨在男生的兩邊肩膀上，並用雙手環抱住男生的脖子，幾乎是把整個人掛在男生脖子上。男生將陰莖插入女

生的陰戶之中，雙手往背後伸直，手掌貼著床鋪來支撐身體，女生則搖動身體來輔助男生做抽插的動作。如果你們還一起去合過八字，確定女生生命帶幫夫運的話，這下子男生也省得再掛其他會招財的鬼玩意兒了。

愛的初體驗

使用心指與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

除了男女生可以面對面調情示愛、欣賞對方的表情以外，女生的體重完全地落在男生的陰莖上，可以讓男生的陰莖插入得更深，女生的陰蒂也可以受到夠份量的刺激，而且以男生的脖子當支點，女生可以做出更狂野、更大幅度地搖晃。



小惡魔

施展這招不但女生需要更好的柔軟度，也會對男生的脖子造成不小的負擔，如果覺得不舒服的話可別硬撐。而且男女生的雙手都沒空，其他的親密愛撫也都免了。



懸背式

身體輕盈的女生，不妨來試試這個花式特技，看看自己的體操細胞好不好

對女生來說

這是個180度大轉變的性愛方式

本式練法是女生仰躺雙腳打開，男生面對女生跪在女生的兩腿之間，女生把雙腳抬高架在男生兩邊肩膀上，男生將自己身體直立起來，雙手抬起女生的身體，讓女生的背部整個懸空，身體幾乎垂直床鋪，男生再將陰莖插入女生的陰戶之中，用雙手扶著女生的雙腿，以幾乎垂直向下的方式進行抽插。

如果女生正好是個卡

奴，比起快感，搞不好似曾相識的壓迫感還更強烈一點——本式又叫做討債式，因為女生倒立被男生抓著的樣子，感覺就像被債主抓著硬要把妳的身家財產全給倒出來一樣。如果跟妳要債的銀行催款員剛好長得像金城武，或許妳可以考慮一下用這招來「卡債肉償」……

愛的初體驗

使用心指與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

男生從上垂直向下的插入方式，不但男女雙方都能感受到很另類的視覺刺激，而且可以將陰莖插入得更深，利用自己的體重進行更強而有力的抽插，男女雙方可以善用這個招式狂野一番。



小惡魔

不太適合較豐滿的女生，女生的體重不但會讓男生感到吃力，也會造成自己脖子的負擔。男生的雙手忙著支撐女生的身體，女生的雙手也得維持自己的平衡，很難愛撫對方甚至自己的身體，而且也不能在對方的身上留下草莓的印記。



馬桶式

把親密的另一半視為每天都要用的馬桶，
雖然有點好笑，但卻是必備品

對女生來說真是個舒服的姿勢
輕鬆做出高難度圓形運動

除了噴點水來降火氣
防痔瘡以外，馬桶還多得
是潛力發展其他的特別服
務功能。

本式練法是男生仰
躺，將腰部垂直向上挺
起，背部整個懸空，兩腿
向胸前彎曲。接下來，既
然招式名稱都這麼寫，女
生也甭害臊了，反正就像
坐馬桶一樣，背對著男
生，坐在男生的屁股上，
將男生的陰莖插入自己的
陰戶之中。男生的雙用手

來支撐自己的身體，女生
就把雙手扶在馬桶蓋上。
好了，或許再過不久，一
票女生手拉手鬥陣泡在
公廁裡的理由，再也不
是補妝、擠青春痘和聊八卦……

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

雖然要費點力氣來維持平衡，不過基本上對女生來說是個舒服的姿勢，可以主動一上一下地運用男生身體的彈性來進行抽插，也可以輕鬆地做出高難度的圓形運動。



小惡魔

非常缺乏親密感，男女生的臉和雙手壓根兒就跟南北極一樣遠，所以既不能面對面欣賞對方的表情，也不能互吻身體，就連彼此愛撫也幾乎辦不到。男生不但得承擔自己的體重，還得再加上女生的體重，脖子會相當吃力，對男生來說，這一式一不小心可能得改叫輪椅式。



活動躺椅式

53

就像能調整椅背角度的人肉躺椅，讓人心癢難耐

活力和想像力的結合
增加戀人之間的情趣

就算公路客運上的總統級座椅又大又軟又能按摩，椅背還可以調來調去，一想到得窩在這上頭混大半天才能回下港老家掃個墓，管它上頭是不是有看不完的電影、打到死的電動，你八成還是打算攤在上頭睡得死死地圖個清靜，那麼，本式或許能喚起你在歸鄉路上的一點活力和想像力。

本式練法是男生仰躺，女生面對男生兩腿打

開，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，接著將身體往後仰，用雙手往後伸直，手掌貼著床鋪來支撐自己的身體，女生主動搖動自己的身體來進行抽插，男生的雙手可以扶著女生的雙腿輔助女生的動作。喂，男生別一邊幻想這把人肉躺椅，一邊在人家車上胡搞，你知道皮椅上沾了黏呼呼的玩意兒有多難清嗎？

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



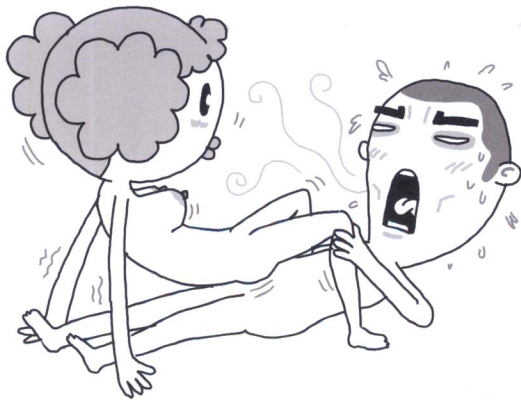
小天使

男生的陰莖可以插入得更深，女生對於抽插的深度和節奏有更多的主控權，男女生都可以清楚看見對方的表情和抽插的部位，充滿了視覺刺激。



小惡魔

少了點親密感。男女生的臉距離彼此的身體太遠，很難互相親吻，男生雙手能愛撫女生的空間也有限，而女生的兩手忙著支撐自己的身體，連愛撫自己都辦不到。



69式

就像數字6和9排在一起的樣子，
是彼此最親密的溝通方式

充滿禁忌快感的經典招式
探索最奧妙的神秘地帶

最具代表性的男女口交姿勢。本式練法是男生仰躺，女生面朝男生的陰莖，陰戶則朝著男生的臉，全身趴在男生身上。男生對著女生的陰戶，女生對著男生的陰莖，隨你們高興進行吹含吸舔摳，兩個人頭腳顛倒相對的樣子，就跟阿拉伯數字6和9排在一起的樣子一樣。

裡的污垢和分泌物，就跟老是翻些髒東西吃的烏鴉差不多。髒是髒，不過烏鴉這種畜牲可聰明了，牠們可是能利用樹枝這種工具，把掉進小洞穴裡的食物給摳出來吃掉。呃，精神是值得學習啦！但是你們可別笨到拿根免洗筷來亂挖，畢竟人家烏鴉的舌頭沒你們的長，對吧？

本式在印度愛經中又叫作「烏鴉交」，因為女生這麼吸來舔去，嘴裡肯定沾了一堆對方生殖器

愛的初體驗

使用心指與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



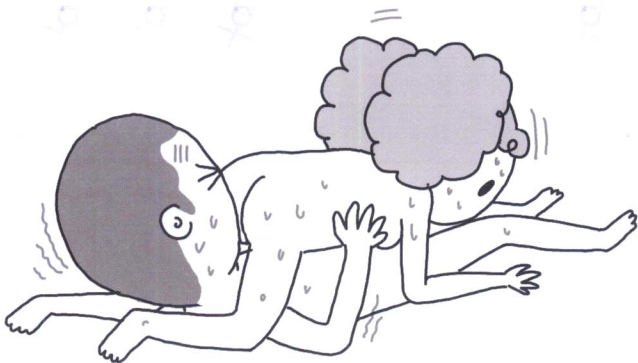
小天使

充滿了禁忌快感的經典招式。男女生能以最近的距離探索對方身體最奧妙的神秘地帶，試探並觀察這裡的每一丁點細微的反應，把你們以前老師跳過去沒教的健康教育課全都補回來。



小惡魔

男女生面對的都是對方的生殖器，所以既不能欣賞對方的表情，也不容易做其他部位的爱撫動作，所以你們得把所有找樂子的重心全集中在這兒。



棒棒糖式

為成人世界的性愛享受
增添天真無邪的兒時樂趣

這是男生純享受的玩法
女生別忘了用手替自己找點樂子

女生們請回想一下：
妳們第一次享受到邊含邊
舔，享受甜美的汁液滑過
舌尖竄入喉嚨的快感，是
在什麼時候呢？現在還沒
說到那個，妳這個色女，
這兒說的是妳小時候第一
次吃棒棒糖的感覺。不
過，要大夥兒回憶童年並
不是沒道理的，因為也該
是時候為成人的床第之樂
增添一點天真無邪的樂趣
了。

打開，女生跪趴在男生的
兩腿之間，開始動口動手
進行吹含吸舔摳——沒
錯，一切都跟小時候一
樣。說到棒狀的食物，或
許該為「棒棒糖」這個洋
零食來點本土化的思想改
造，像是烤香腸、豬血糕
什麼的，這樣不是跟大夥
兒的童年回憶更加契合
嗎？呃，男生應該不希望
女生一時忘我用啃的……
啊，枝仔冰就還不錯嘛！

首先男生仰躺，雙腿

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

本式充滿了感官刺激。嘴巴可以讓女生更加自如地控制開合鬆緊，也很方便女生用雙手愛撫男生的陰囊及陰莖，而且由這個角度，男生可以觀看女生賣力服務的模樣，女生也很方便欣賞男生欲仙欲死的表情。



小惡魔

本式只提供了讓男生純享受、女生純服務的玩法。男生的臉和雙手都距離女生的身體太遠，不能進行愛撫和親吻的動作，所以女生努力品嚐美食之餘，最好空出手來替自己找點樂子。



68式

56

對著女生的私密處進行無限的挑逗，
就把自己的需求放在一邊吧！

男生的愛撫功力此刻是表露無遺
就讓女生舒服地躺著享受

□交體位的一種。本式練法是男生仰躺兩腿打開，女生將臀部朝著男生的胸口附近，頭部朝著男生的兩腿之間，仰躺在男生的身上。男生將頭從女生的兩腿之間探出來，對女生的陰戶進行吹含吸舔，雙手愛撫女生的陰蒂。

樣，那現在這個68是怎樣來著？據說這名稱的由來是因為本式和男女互惠的「69式」不同，只有女生享受的份，比起來就是少了那麼一點，所以扣一分變成「68式」……嘖，這個自作主張亂命名的傢伙，肯定是個愛講冷笑話的數學老師。

「69式」的名稱由來是因為男女生頭腳方向顛倒相對的樣子，就像阿拉伯數字6和9並列一

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



小天使

男生在下半身有餘力不足的時候，本式正是你們表現愛撫功力的好機會。男生除了可以對女生的陰戶吹含吸舔，雙手也很方便愛撫女生身體的正面部位。對女生來說更是愉快，什麼都不用做，只要輕鬆地躺著享受就行了。



小惡魔

女生的頭放在男生的兩腿之間有幾個問題，女生的頭要不是會跟男生硬邦邦的陰莖卡到，就是頭會懸在男生的屁股底下，而且男生也很難把陰莖喬到符合什麼人體功學的適當位置擺好。



站立69式

男生需要具備強壯威武的體魄，彼此才能盡情恣意的享受性愛之樂

讓男女都可以近距離
探索對方私密地帶的感覺和反應

□交體位的一種。本式練法是男女生先站著彼此相對，接著男生將右手往自己左邊伸出去，抱住女生身體右側，左手則往自己右邊伸出去，抱住女生身體左側，接著用力將女生的身體上下翻轉一八〇度，讓女生的臉面對男生的陰莖，男生的臉對著女生的陰戶，各自進行吹含吸舔的工作。

過，本式其實跟一招摔角招式「墓碑式倒栽蔥」的動作看起來倒是一模一樣，就差男生只要保持這個姿勢往地板一跪，就可以讓女生的腦袋開花。男生看壯漢摔角時，想到本式肯定會噁心反胃，使用本式時想到熱血沸騰的摔角，一個不留神就會讓女生頭破血流……專心啊，專心！

雖然本式正如其名，是69式的站立版，不

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



小天使

就像69式一樣，讓男女生都可以近距離地探索對方私密地帶的感覺與反應。男生還可以利用雙手的力量控制女生的身體一上一下，帶來更多的快感。



小惡魔

本式的難度不低，需要男生的力氣、平衡感、支撐力，外加相當的技術，否則好好的性愛之樂就會變成要命的必殺技，在床鋪上不易保持平衡，但是床鋪以外的地方都可能發生意外，最好衡量一下男生的體力和女生的體重再來嘗試。當然，本式練法是預設男生的力量較大、體重較重的情況下來加以說明的，如果女生正好玩過柔道、舉重還是角力的話……，說不定可以對換角色看看喔。



夏娃極樂式

58

狂野的跨坐在男生的臉上，
拋開羞怯，就這樣享受吧！

讓舌頭進入那神秘的地方
讓她呻吟難耐，直到高潮淹沒

為了膚淺的肉慾受到惡魔的誘惑，和亞當雙雙被逐出無憂無慮的伊甸園，有信教的女生肯定從來沒把夏娃當成啥好榜樣過。不過，為了慎終追遠起見，來試試夏奶奶當年嚐到什麼好味道倒也無妨。

女生私密處進施展吹含吸舔的功夫。對了，妳應該也記得當年上帝老大有多大，可沒人保證明知故犯會不會把妳上天堂的梯次往後挪……

本式練法是男生仰躺，頭部略伸出床緣，女生背對著床鋪，兩腳打開跨坐在男生的臉上，男生雙手扶著女生的大腿，對

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

基本上算是個頗具新鮮感的招式。對男生來說還算舒服，只要躺著就好。女生的雙腳可以碰到地面，因此可以自己上上下下來改變男生吹舔的角度，增加快感。



小惡魔

男女生看不到彼此的表情，少了點視覺刺激，雙手也離彼此太遠，除了男生還摸得到女生的陰蒂以外，很難彼此愛撫。而且女生跨坐在男生臉上，男生脖子底下又靠著床緣，對男生而言活像個斷頭台似的，女生最好控制一下自己往下坐的力量，以免妳和妳的阿娜答一起「升天」。



坐姿吹簫式

給男人尊榮般的享受，
完全臣服在女人的手中與口中

本式可以在很多地方進行
隨時解決男人火山爆發般的慾望

對男生來說，舒舒服服地坐在大椅子上，茶來伸手、飯來張口，可說是大老爺才有的尊榮享受。不過，如果坐著的是你，伸手張口的換了別人，感覺如何？那大老爺肯定會樂得升天成仙。

爺，事情還沒完，自己的東西自己清，麻煩等一下，拿個抹布把滴在地板上的東西擦一擦。

本式練法是男生背對床鋪坐在床緣，雙腳打開，女生面對男生，跪或蹲在男生的兩腿之間，對男生的小弟弟動口動手進行吹含吸舔的動作。大老

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

男女生可以有面對面的表情交流，視覺刺激十足。男生居高臨下的視點，充滿了征服的快感。而且本式在許多地點都能使用，像是車上、沙發上、浴缸邊緣、台階上，想要更刺激的話，甚至可以請女生鑽到桌子底下來施展，用起來方便簡單又愉快。

小惡魔

男生的雙手頂多可以扶著女生的頭，不過不是每個人都喜歡腦袋被壓著，所以或許你轉轉電視遙控器看個「全民大悶鍋」也不錯，注意不要一邊吃炸醬麵什麼的，萬一在女生頭上打翻，你肯定會被貶回去當家丁。要是你堅持替女生服務什麼的話……對了，就幫女生把嘴裡的頭髮和鳥毛給挑出來好了。

站姿吹簫式

60

可說是吹簫的基本款，
如果你還沒試過，就趕快體驗一下吧！

更衣室、廁所、電梯、
派對的角落、公司的茶水間……
都可以留下愛過的記憶

就人類學來說，人類跟其他動物最大的差別之一，就是直立。因為直立，人類得以空出靈活的雙手，並且增加腦容量來發展先進的文明和科技。可惜的是，沒有一個戴眼鏡的大鬍子曾經提到，直立起來可以更方便女生幫男生找樂子。

示範動作如下：男生站著，女生面對男生蹲著或跪著，對男生的陰莖進行吹含吸舔的動作。當然

啦，那些老學究之所以沒有提到這一點，或許是因為山頂洞人覺得在壁畫裡秀秀他們打獵英姿，比起搞啥米春宮圖要稱頭多了，也有可能是鬍子佬們不希望小朋友逛自然科學博物館的時候，不小心看到擺成這樣的猿人蠟像，你要人家導覽員說啥啊！

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



小天使

基本上很簡單好用，日本A片裡幾乎片片都有示範教學，沒人教也早該會了。而且本式不佔空間，更衣室、廁所、電梯、派對的角落、公司的茶水間……最棒的是，等到監視錄影帶被Post到網路上，你們馬上就能當AV巨星。



小惡魔

男女生如果身高差別太大，做起來會稍微辛苦一點，男生可能得半蹲，或是女生得抬頭抬到脖子酸。或者相反，男生得踮腳、女生得彎腰低頭。



騎臉式

看到女生因為自己而欲先欲死的模樣，
更興奮了男生威而鋼的氣勢

可以恣意愛撫女生的敏感地帶
看著她沉浸在性愛的歡樂中

所謂的「坐臉人」

本式練法是男生仰

(Focessiter)，其實就跟變蠅人還是電鋸男差不多，是個用肥屁股壓住別人的臉，把人活活悶死的變態殺人魔……錯錯錯，「坐臉人」是著名的A片商NUTECH Digital所發行的一部經典錄影帶系列，內容由片名就能一目了然，就是敘述……呃……一些只要坐在男生臉上就很樂的性感美女。樂在哪兒？或許你們得自己試試。

躺，女生面對男生，以跪姿跨坐在男生臉上，雙手向身體後方伸直，手掌貼著床鋪支撐自己的身體，男生對女生的陰戶進行吹舌吸舔的工作，女生則經常要調整身體高低，來減輕男生的壓力。樂了沒？

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

男女生彼此面對面，女生可以欣賞男生賣力工作的表情，男生可以欣賞女生為自己欲仙欲死的模樣。男生的雙手有比較大的愛撫空間，女生的乳房和陰蒂全都在男生的探索範圍之內。女生也可以使勁運用自己的身體來得到快感。



小惡魔

本式確實有變成驚悚片題材的潛力。要是女生身材稍微豐腴一點，整個坐下去很容易讓男生喘不過氣，練習本式之前妳最好先學一下CPR，以防萬一。



圍巾式

把大腿伸出床緣，跨在男生兩邊的肩膀上，
就讓他埋頭苦幹吧！

輕鬆躺在床上享受男生的服務
專心感受高潮的來臨

天冷了，體貼又手巧的女生總不忘織條圍巾送給男生，讓男生的脖子上圍繞著暖意，心裡充滿著甜蜜的愛意……可惡，嫉妒死人了，你這個幸福的傢伙。至於要怎麼回報女生寒冬送暖的愛情，男生要是只想到LV跟Tiffany也未免太俗氣了，這兒已經幫你準備了更棒的回禮。

本式練法是女生仰躺雙腳打開，伸出床緣至大腿部位。男生面對女生，

跪在女生的兩腿之間，將女生的兩隻腳架在自己的兩邊肩膀上，雙手扶著女生的雙腿，對女生的陰戶進行吹含吸舔的動作。這麼一來，大家開心的人肉圍巾就完成了，女生還不快去媽媽才藝班報名準備領回禮？

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了

小天使

男女生可以面對面欣賞對方的表情，對女生來說很舒服，只要躺著就好。男生則有更多主控權，身體可以更靈活地動作，改變刺激女生陰戶的方式，雙手也很方便愛撫女生的陰蒂和乳房。

小惡魔

女生少了點運用身體的主控權，而且雙手也沒有服務男生的餘地……有什麼關係，妳打了那麼久毛線手也該累了，安心躺著讓男生報答妳的大恩大德就對了。



清喉式

技巧高超的「深喉嚨」是妳嗎？
要小心，別噎到喔！

男生要多體貼些，
別以為每個女生都有練吞劍的功夫

一九七二年六月十七日晚上，五個小偷闖進水門飯店的民主黨全國競選總部辦公室，裝設竊聽器，兩名華盛頓郵報記者伍德華和博恩斯藉由情報來源「深喉嚨」的協助下，由該事件揭發了尼克森總統非法利用競選經費，從事收買、政治監控等不法行為，也就是俗稱的「水門案」。後來「深喉嚨」就常被引申為躲在幕後爆料的神祕人物——也常被解釋成吹功很好，

再大的小弟弟都有辦法服務的女超人。本式正好適合男生幫女生開發她成為「深喉嚨」的潛力。

本式練法是女生仰躺，將頭部略伸出床緣之外，男生跪在女生的頭部方向，女生再對男生的陰莖進行吹含吸舔的動作。

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



男生可以有更多空間控制陰莖插入女生膣裡的深度，而且雙手也很方便對女生進行愛撫。男女生的視線都很特別，充滿新鮮的感官刺激。



雖然男生可以隨自己高興深入探索，但是對女生來說可不見得舒服，光是看醫生的時候，壓舌棒往喉嚨裡多伸一點就夠難受了，何況是根硬邦邦的桿麵棍要往裡頭頂。男生得多體貼一點，別把女生當成在玩吞劍的，不然一個不小心可能會噎死人。



抬腳式

女生完全開放自己的私密處，
提供男生無度的探索

不但嘴巴能挑起女生的慾火
雙手也能撫摸著火燙的身體

男對女口交體位的一種。本式練法是女生仰躺，雙腳打開，彎曲至胸前，男生面對女生，跪在女生的兩腿之間，雙手扶著女生的大腿，俯身對女生的陰戶作各種吹含吸舔的動作。

來，讓男生可以雙手捧著「盤子」，用各種角度把濃縮成精華的「菜汁」舔乾淨，再說，你聽過哪個盤子會發出這麼銷魂的叫聲？

男對女的口交又俗稱「舔盤」，雖然由大多數的口交體位來看，還真搞不懂「盤」在哪兒，不過在本式裡，女生抬腳的樣子還真像是端出一盤好菜

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



の
小天使

這個姿勢對女生來說很舒服，也讓女生的私密處在男生面前一覽無遺，男生不但可以照顧到女生的私密處，甚至可以囊括肛門和大腿等下半身敏感地帶的每一個角落，而且雙手也可以愛撫到女生的乳房、陰蒂、大腿和臀部等部位。不只女生可以欣賞男生賣力工作的表情，男生也可以欣賞女生為自己欲仙欲死的模樣。



の
小惡魔

女生抬起來的兩條腿有點妨礙男生的視線和行動，愛撫的範圍受到限制，而且也比較難親密地擁抱或接吻。



親吻式

口交就是用最敏感的口部與生殖器官，
來表達濃情蜜意

口交體位的基本款
好好發揮舌頭的功夫吧！

男對女口交體位的一種。本式練法是女生仰躺雙腳打開，男生面對女生，跪在女生的兩腿之間，雙手抱著女生的身體，俯身對女生的陰戶進行吹含吸舔摳。

生會藉由親吻來表達愛意；而下半身就屬生殖器最敏感，所以會藉由愛愛來得到快感。要如何同時傳達愛意又得到快感呢？好學生，就做做看吧。

再單純不過的舔盤基本款，沒啥典故可言，幾乎不用學也會，所以讓我們回到原點來看看所謂的口交是怎麼回事。在人體的部位中，臉部就屬口腔和舌頭最敏感，所以男女

愛的初體驗

使用心指與感言

□●爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



簡單最美。本式是最自然舒服不過的一式，女生輕鬆自在地躺著享受，男生理所當然地跪趴著來服務，將舌頭繞圓形旋轉可以帶來不少快感，而且雙手也可以親密地對女生的全身上下進行愛撫。



缺乏什麼新鮮刺激的變化。如果男生的舌功太差，女生又不演一下叫兩聲，八成只能像死魚一樣躺著，跟男生一點互動也沒，男生拿個碗公來舔飯粒可能都有趣多了。



反貼背式

66

彼此的肌膚緊密地貼合著，充滿了親密感

把自己全部都交給男生
不但享受性愛的快感
還有依偎在一起的甜蜜

愛撒嬌的女生總是喜歡靠著男生的手肘、胸膛、大腿什麼的當枕頭睡，表現自己分分秒秒都相依相偎的濃密愛意。如果妳正好是這種女生，這下就有福了，現在妳有理由叫男生把整個人都挪出來給妳當床睡。

本式練法是男生仰躺，女生背朝男生，仰躺在男生身上，男生將陰莖插入女生的陰戶之中。不好睡嗎？還早吧！妳應該

也知道啥米奈米記憶太空床墊的材料是泡棉，不是人肉和骨頭，更不會在上面插根棒子來礙事……

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

滿舒服的背後式體位，男女生都可以輕鬆地躺著，而且彼此的肌膚緊密地貼合著，充滿了親密感。男生的陰莖很容易就會刺激到女生G點的位置，而且雙手可以盡情愛撫女生的乳房和陰蒂，還能挑逗地親吻女生的頸後。



小惡魔

男女生無法面對面欣賞對方欲仙欲死的表情。兩個人的身體貼得太緊，反而使得男生在抽插時的動力顯得不足。而且這次女生整個疊在男生身上，要是女生體重太重，也會給男生帶來不少壓力，女生仰躺的姿勢不太符合小弟弟的人體工學，可能會讓男生凍不太久。



水平逆轉式

愛撫特殊的部位，與其他招式大不相同，
充滿新鮮奇特的性快感

只要女生善用愛的雙手
男生想不愛妳都難

豬哥愛用寫真偶像
DVD 中片片必備的搶錢
畫面，大概就是偶像女星
穿著小可愛和熱褲趴在床
上，悠哉地翻著雜誌，或
是用雙手捧著臉裝可愛的
鏡頭。這時候，攝影師絕
對不會忘了拉個從腳底往
前拍，讓女星的一雙美
腿完美入鏡的特別服務
畫面。這回只要有人肯配
合，豬哥免拿手機伸到人
家裙底等著上社會版，在
家就可以讓這項服務貼身
升級。

本式練法是男生仰
躺，女生背對男生，將陰
戶對著男生的陰莖，以跪
姿跨坐在男生身上，將陰
莖插入陰戶，然後女生將
上半身往前趴，雙腿則往
後伸直，並且利用身體的
扭動來輔助男生抽插的動
作。男生可以用雙手愛撫
女生的臀部和肛門，女生
則一邊用雙手愛撫男生的
大腿內側，一邊用乳房磨
蹭男生的雙腳。

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

本式不但讓男生眼前一片好風光，而且也充滿新鮮奇特的性快感。雙方可以同時進行愛撫的部位，和其他招式大不相同，男生這次好不容易讓提供抽插動力、勞苦功高的雙腳歇下來，享受女生甜蜜的撫慰，而且雙手也不閒著，這回可說是五肢健全、皆有其用。



小惡魔

男女生看不見對方的表情，臉也距離對方身體太遠，不能互種草莓，男生比較難做主動抽插的動作，而且男性的陰莖受到女生身體往前所造成的壓迫，可能會比較沒擋頭。



側面抽插式

特殊的側面視角充滿新鮮感，即使彼此的身體沒有完全貼緊，快感依然令人銷魂

這招難度雖高

可它的巧妙滋味

絕對值得戀人多練幾次

有些女生就是對自己的形象有嚴格的要求，像是倒個垃圾堅持要化妝穿晚禮服，就算在7-11買包菸也非得歪著頭只對店員秀自己滿意的左臉，拍個身份證大頭照還得要人掰著她的脖子才拍得到正面。啐，麻煩死了，要秀一邊臉到床上就給妳秀個夠。

著男生的陰莖坐上去，雙腳跨過男生的身體，臀部儘量貼近男生的身體，雙手可以支撐自己的體重並輔助男生做抽插的動作，或是空出一隻手來愛撫男生的陰囊等身體部位。高興沒？只秀了一邊臉沒錯吧？瞧妳高興得連自己沒有臉都忘了！

本式練法是男生側躺，女生面對男生，身體方向垂直男生，將陰戶對

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



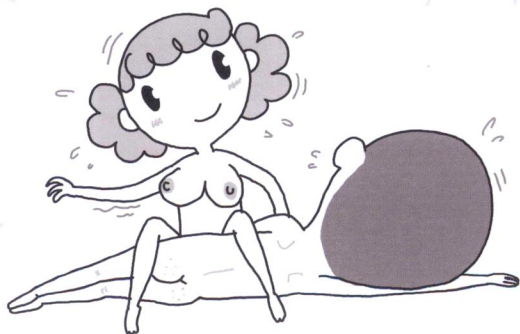
小天使

對男生來說姿勢很舒服，而且特殊的側面視角充滿了新鮮感，陰莖可以和女生的陰道壁更加貼合。男女生的身體位置都有足夠的空間靈活扭動，彼此輔助抽插的動作，雖然男女生的身體沒有彼此緊貼，但是也近得夠讓男生的雙手在女生身上忙個沒完。



小惡魔

難度高。如果不多試幾次，很難適應男生的陰莖像是歪著一邊進行抽插的感覺，好在本式得到的快感值得你們為它千鍾百鍊。



單腳抬腿式

69

男生可以舔舐吸吮女生的腳趾，
讓她愛到全身酥麻

深深貼近彼此的核心地
有助兩人的戀情加溫

男上女下式體位的一種，傳教士體位的變化型。本式練法是女生仰躺，將一腳維持平放在床上，另一隻腳抬高彎曲至胸部，男生面對女生趴在女生的兩腿之間，女生將彎曲的一腳跨到男生的一邊肩膀上，男生再用身體壓著女生的大腿，並用腰力來進行抽插。

跆拳道裡有一招好用的大招式叫做前抬腿下壓，也就是一腳墊起腳

尖，另一腳直直地上抬高，往下用力一壓來擊中對手肩膀，擊中時的姿勢就跟本式有幾分相像——喂，誰叫你把陳詩欣的奧運紀錄片拿出來溫習的？

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



雖然看起來像是要混過幾年雜技團才能試試這招，不過實際上試起來卻非常簡單。男女生可以面對面欣賞對方的表情，女生像抬腿一樣的姿勢可以讓陰戶大開，男生可以將陰莖插入得更深，陰莖根部也更貼近女生的陰蒂，因此女生也更容易達到高潮。還有，男生別忘了親親女生的腳丫子，女生可是愛死了。



由於不容易保持平衡，男生的雙手經常得扶著床鋪支撐自己的身體，所以較難做其他愛撫的動作。礙事的雖然只有一隻腳而已，不過已經夠讓男女生不能彼此親密地擁抱了，不過倒還是空出一邊角度方便種草莓。



側坐式

這姿勢就像側坐摩托車一樣，
要看看妳的男人是小綿羊還是重型機車

深度與節奏都掌握在女生
男生也不要忘了愛撫女生的性感帶

在古早以前，女生幾乎都還是穿著裙子上街的時代，要讓騎機車的男生載著兜風，就還得優雅地雙腳併攏側坐在後面。當然現在也沒啥不好，女生依法得兩腿開開跨坐在椅墊上，三點全都緊貼著男生背後，男生可是難得為交通政策樂歪了。不過，有誰不曾懷念過去的美好時光呢？是時候該復古一下了。

躺，女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖，由男生的身體側面坐在男生身上。對了，別說是褲子還是裙子了，這回女生連內褲都不用穿。

本式練法是男生仰

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

男生的陰莖可以插入得更深，女生對於抽插的深度和節奏也有充分的主控權。陰莖被陰道壁包圍的觸感非常特別，充滿新鮮的快感。對某些女生而言，這樣的姿勢特別如易刺激到女生的G點。而且男生的雙手也不得閒，可以一手愛撫女生正面、一手愛撫女生背面的性感帶。



小惡魔

男女生的視角怪怪的，男生只能看到女生的斜後方，女生要是歪過頭來對著男生沒兩下就脖子酸痛。女生或許還是打開電視看看「女人我最大」比較愉快。



聖誕老人式

71

就像是小女孩
跟聖誕老公公要禮物一樣……

跟一般體位不同的特殊快感
不同的角色，更讓人興奮不已

「聖誕老人，我的聖誕節禮物要一根又大又硬的棒子。」「不是已經拿到了嗎？妳就坐在上頭呢！」呃，如果這是百貨公司聖誕老人和小孩子之間的對話，聖誕老人八成會被抓去浸豬籠，但是男生要是自己在家玩這套，兩個人肯定樂斃了。

生將陰戶對著男生的陰莖，由大腿側坐在男生身上，主要由女生上上下下來進行抽插。本式還有很多玩法變化，像是：「醫生，手電筒呢……」「教練，接力棒呢……」「老師，奇異筆呢……」

沒錯，本式練法就像是小孩子坐在聖誕老人膝蓋上要禮物的樣子，男生坐在無扶手的椅子上，女

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



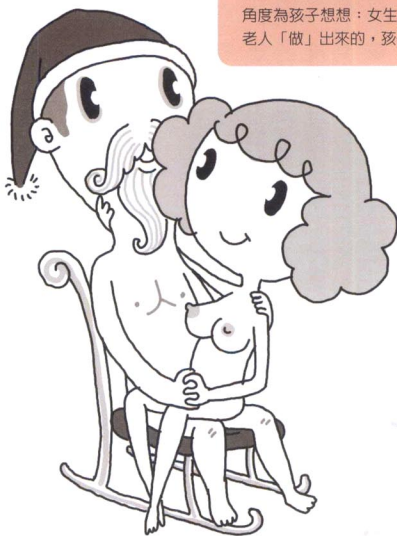
小天使

男女生有近距離的目光接觸，親密感十足，無論擁抱、愛撫全身、互種草莓都方便得很，但是又有著跟一般體位不同的特殊快感。當然，別忘了玩起角色扮演來有多麼刺激有趣。



小惡魔

由於男女生都是坐著，抽插動力有點不足。陰莖插入的角度不是很妙，插入的深度不深。不過，你們應該換個角度為孩子想想：女生如果將來告訴孩子他是妳跟聖誕老人「做」出來的，孩子肯定開心極了。



頭尾不分式

就像練瑜珈一樣，跨坐、身體往前趴、
雙手撐起上半身、雙腳往後伸直……

男生溫柔的愛撫
讓女生更狂野的一招

在希臘神話中多的是牛頭人身、人頭馬身、人頭鳥身什麼的突變怪胎，其中最炫的應該是一種叫做卡美拉的玩意兒，牠是前面長著獅子的頭，身體長出羊頭，尾巴則長出蛇頭，還會噴火的可怕怪物。這下子愛看哥吉拉踩大樓的男女科幻迷們可樂了，因為不用什麼電腦動畫還是好萊塢特殊化妝，你們現在自己就能組合出一隻頭尾不分的三頭合成獸來過癮。

本式練法是男生兩腳打開坐在床上，女生背對著男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，接著將身體往前趴，將雙手伸直支撐自己的身體，雙腳則往後伸直。呃，一、二……才兩個頭嘛！還有一個頭咧？噴，藏在哪兒你們應該知道吧？還問！

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了

の
小天使

男生的陰莖可以插得更深，雙手很方便愛撫女生的乳房、背部、臀部和小菊花，還能扶著女生的腰來輔助抽插，女生可以運用臂力來進行更狂野的抽插動作。

の
小惡魔

男女生不能面對面交換表情訊號，而且也很不方便互種草莓，女生的姿勢跟伏地挺身有點像，要來個激烈動作還滿費力的。



反45度傳教士體位

73

不一樣的45度，體驗不一樣的性刺激

像節拍器那樣左右搖擺
也挺有意思的

女上男下體位的一種。本式練法是男生仰躺，女生將陰戶對著男生的陰莖坐在男生身上，將全身往前趴，並且向身體的左右任一方向旋轉約四十五度，由女生移動身體來進行抽插。

是給它歪一邊，違反大中正至的最高原則，不過女生不就老愛趴成這樣子翻雜誌、看漫畫嗎？這回不妨翻個聖經吧！人家都當神這麼久了，給點面子嘛！

雖然套著「傳教士體位」的名諱在裡頭，可是本式卻沒一樣照上帝老大的規矩來，光是女上男下就已經犯了他老人家男權至上的大忌，你們倆又硬

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

充滿新鮮感。男生的陰莖能夠更貼近女生的陰道壁，造成更強烈的摩擦快感。女生操控著男生小弟弟的生殺大權，不妨像是節拍器一樣左擺右擺搞不好也挺有意思的，只要妳不心血來潮給它個360度無敵風火輪……



小惡魔

女生看床舖，男生看天花板的姿勢感覺很怪。外加斜方向的抽插讓人有點難適應，沒練過的話男生的陰莖三不五時還會像泥鳅一樣溜出去，女生得主動點把它抓回來放好，要不然多溜幾次火都熄了。



後仰式

74

會下腰的女牛仔，
讓小弟弟也不得不乖乖就範，為她放下身段

女生有足夠的柔軟度
且須注意他的配合度
以策安全

女上男下式體位的一種，女牛仔式的變化形。本式練法是男生仰躺，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖以跪姿跨坐在男生身上，然後慢慢地將身體往後仰，儘可能讓背部貼著男生的大腿。

雖然利用特異功能讓湯匙彎曲這一類的表演還挺炫的，不過湯匙彎掉就連舀個冰淇淋都不方便。至於女生利用身體讓男生的陰莖不自然地往另一頭

彎，可是會更容易讓陰莖碰觸到女生的G點——女生可別因為這樣就一口氣猛下腰，可不是每個東西彎了，都像湯匙一樣隨便搓一搓又直回來。

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了

小天使

女生的身體貼著男生的大腿，感覺十分新鮮有趣。本式可以增加陰莖和陰道間的摩擦快感，而且正如上頭提到的，陰莖會往上頂著女生的陰道壁，更容易觸動女生的G點。

小惡魔

除了女生身體得有一定的柔軟度才能施展以外，本式把重點放在下半身的結合上，因此其他的親密感全都壯烈犧牲，包括不能彼此擁抱互種草莓，愛撫的空間也很有限。而且，本式顯然在人體工學上不適合男生那個積極向上的小弟弟。而且插入的深度較淺、抽插的動力也比較不足，抽插動作太大男生的陰莖很容易就彈了出來，又得從頭來一遍才能恢復這樣的姿勢。



插電式

將插頭插入插座，享受電流竄過全身的酥麻感

男生是正極、女生是負極
激發出高能量愛的電流

如果說高潮的感覺就像是電流竄過全身一樣地酥麻痛快，那麼，就像將插頭插入插座的本式，可說是最適合男女生啓動通電開關的一式。

本式練法是男生仰躺，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖，以跨坐在男生身上。接著女生將身體往後仰躺，將背部貼著男生的雙腳，並且將兩腳往前伸，用雙腿夾住男生的身體，並移動臀部

來進行抽插。兩個人的位置相對平躺，男生當正極，女生當負極，就可以讓愛的電流一路順暢地竄過兩個人的身體。性別歧視啊！誰規定男生就非是正，女生非是負不可？嘖，人家電池不就是這樣，突出的一端是正……

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了

小天使

充滿視覺刺激。男女生不但可以面對面眉目傳情，還可以清楚看見抽插的位置。這一式還可以讓女生的陰戶緊緊鎖住男生的陰莖，避免所有意外滑出的情形。

小惡魔

男女生的雙手和臉都距離對方的身體太遠，愛撫的空間很有限，也很難互種草莓。對了，電池是直流電，插頭和插座是交流電，這一式的比喻是不是自相矛盾啊？媽的，你是來找樂子的還是來找碴的？



傾倒式

性生活就是要來點不一樣的東西，
來試試這招，女生高難度的挑戰

享受性愛之後，
男生別忘了貼心的扶女生起來喔！

在所有坐式體位之中，本式可說是最特殊的一招。本式練法是男生坐在椅子上，女生將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，然後將身體往後仰，將兩手伸直手掌貼著地面，支撐自己的身體，雙腳則夾著男生身體胸部左右的位置。不管是救國團活動還是啥米夫妻感情促進團體，總會玩個叫「信任遊戲」的老套玩意兒，大概也就是一個人站前面，一個人站後面，站前面的全身放鬆往後躺，讓站後面的接住，藉此來培養兩個人彼此的信任和默契。

本式由某方面來看也有一樣的效果，女生得充分信任男生才玩得起這招——要是男生這回照樣一完事就推開女生，轉過身去找煙抽，女生肯定會摔個倒頭栽。

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

獨特有趣的一招，雖然不見得人人喜歡，但是對於少數人可能會造成強烈的快感。提供了男女生特殊的視角，可以面對面眉目傳情，男生的雙手可以空出來愛撫女生的陰蒂及乳房，插入的位置感覺特別緊密。



小惡魔

難度頗高，女生的姿勢可能維持不了太久，男生將陰莖插入的深度也不會太深。



女王式

女生如女王般站著，
讓跪著的騎士盡全力讓神聖的泉水源源不絕

女王別忘了可以用皮鞭和蠟燭
滿足自己如火般的慾望

男生動不動就會扯句
過點。

來保住自己不值一提的顏面。雖然老實說，大部分的情況要男生對女生下跪，的確需要一定的決心和勇氣，不過偶爾也有例外，一跪反而讓男生揚眉吐氣、光宗耀祖。比如在英國，男生要讓女王冊封為騎士，就得謙卑地跪在女王面前，讓女王以寶劍象徵性地比劃過兩邊肩膀，才能完成冊封的儀式。好了，這下子男生練起本式來，心裡應該會好

本式練法是女生站著，兩腿微微打開，男生不用說了，跪吧！光榮地開始用嘴巴和雙手對女生的陰戶進行吹含吸舔摳的攻勢。對了，冊封騎士只是個平衡男生可悲大男人觀念的說法而已，可別真的把英女王伊莉莎白二世當成你修練本式時的幻想對象，她老人家都80了……你喜歡？呃，你高興就好。

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



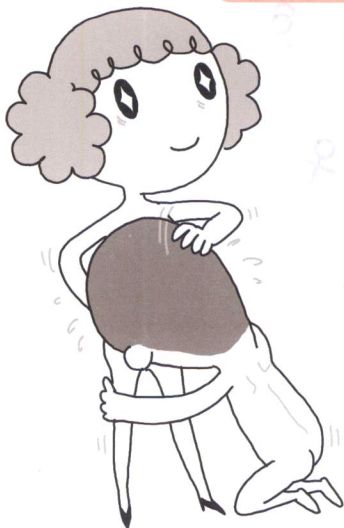
小天使

既然是女王式，也是時候該女生為自己爭口氣了，帶好妳的皮鞭、蠟燭和尖得跟釘子似的高跟鞋，對了，記得用手把男生的腦袋往下壓著，叫他專心幹活兒。啊！剛才不是說啥騎士嗎？對對對，繼續做你的白日夢就對了。



小惡魔

只有男對女單方面的服務……隨便啦，當女王的就不要為下人操心了。



橫坐式

78

3D變2D，會有意想不到的新樂趣

兩人愛愛的樣子

就像活生生的七巧板
享受全新的2D體驗

雖然史瑞克這種3D高科技立體動畫炫斃了，不過像海賊王這種2D平面卡通照樣可以有新創意、新賣點，體位也是一樣的，只要把3D轉成2D也會冒出新樂子。

本式練法是男生全身伸直側躺著，女生背對男生，頭朝男生雙腳方向一端側躺，接著上半身向前彎曲，男生由女生的臀部方向將陰莖插入女生的陰戶中，女生的雙腿則靠在男生的胸前，看起來就像

是從橫方向「坐」在男生身上一樣。

雖然從正上方往下俯瞰兩個人愛愛的樣子，就像是在玩七巧板還是拼圖之類的益智玩具，不過請別讓小朋友在場，這可不是啥機會教育的時候。不過如果你們想讓大朋友在場的話……呃，你們最好還是查一下，法律規定這時候開放幾個人以下進場跟你們一起腦力激盪才不違法。

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

十分新鮮有趣的一式，兩個人都側躺著，面對面眉目傳情的角度也十分特別。男生可以靈活地控制抽插，可以讓陰莖移動得更穩定。雖然男生愛撫的空間有限，但是別忘了腳趾也是個充滿潛力的性感帶，好好用你的雙手跟嘴巴激發它吧！



小惡魔

彼此的臉距離身體太遠，不能互種草莓。女生的雙手對男生也沒辦法提供任何服務。



懶人式

將沙灘上，悠閒日光浴的男生和女生疊在一起，
就是懶人式

別忘了將眼睛閉起來
想像海風輕拂臉龐
更添做愛的樂趣

清澈的天空、蔚藍的海洋、潔白的沙灘……除了眼前美好的氣候和景緻，還有無比輕鬆舒暢的休閒氣氛外，其他一切都不重要。在這裡，男生大可以輕鬆地兩手一攤兩腿開開躺著在溫暖的陽光下打個盹，女生可以在背上擦滿防曬油，趴著讓紫外線賞自己全身一個均勻黝黑……對啦，南洋假期，有錢人的玩意兒，不過，就算沒那個台灣錢、美國時間去普吉島度假，光是

懶懶地趴著和躺著就能找到不少樂子。

本式練法是男生雙腳打開，女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖，跨坐在男生身上，接著將身體往前趴在男生兩腿之間，雙腳向男生身體兩側打開。哦，別忘了閉起眼睛，想像清新的海風正往自己的臉上徐徐吹來……

愛的初體驗

使用心者與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

對男女生來說都十分舒服的姿勢，男生成大字形躺著，女生則是整個人往前趴著，說有多輕鬆就有多輕鬆。可以讓男生的陰莖更貼近女生的陰道壁，帶來更多摩擦的快感。



小惡魔

男女生不能面對面眉目傳情，也缺乏互相擁抱和親吻這些親密動作，而且男生陰莖插入的深度不深，得小心地進行抽插以免滑出來。



橫向翹腿式

女生的雙腿交叉併攏，
可以強烈感受陰莖在體內的抽插動作

新鮮刺激的一式
帶來更令人震撼的性快感

在好萊塢經典三級片「第六感追緝令」中，有一幕性感女神莎朗史東翹著腿坐著，接著打開腿把另一隻腳翹上去，換腳瞬間外洩的春光讓戲裡戲外的所有人都全都傻眼。沒錯，腿開開讓大家看光光固然是一項不錯的服務，但是事實上沒有翹腿這個吊胃口的小動作，哪能壓榨出觀眾的想像空間。不僅如此，近距離使用蹺腿這一招，能壓榨出來的玩意兒可就更多了。

本式練法是男生將身體伸直側躺著，女生的陰戶對準陰莖的位置，呈九十度仰躺著，雙腿抬高跨過男生的臀部，男生將陰莖插入女生的陰戶，女生則將雙腳交叉緊閉著……

希望「第六感追緝令」哪天拍了啥首部曲的時候，可以用上這招來看。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

新鮮刺激的一式。男女生可以用特殊的視角彼此眉目傳情，男生插入的深度可以很深，女生雙腳交纏可以讓陰道感覺更加緊實。對女生來說算是相當輕鬆舒服的姿勢，而男生的雙手可以空下來愛撫女生的乳房和陰蒂。



小惡魔

雖然是面對面了，不過還是缺了點親密感，不能互相擁抱、也不能互種草莓。



分腳式

把腿放到男生的肩膀上，嚐嚐把腳抬高的甜頭

充滿視覺的刺激
看著彼此結合的律動
還可以一邊自慰……

不知道為什麼，窩在客廳的沙發上看電視的時候，光是把一隻腳抬到桌上這麼一個簡單的小動作，就會讓男生有種「這是本大爺的地盤」的快感，讓人無比輕鬆舒適。可惜這種快感很難傳達給老婆、女友等不懂情趣的女生們，趁她們下次又開始大吼「髒死了，把腳給我放下來！」之前，最好先讓她親自嚐嚐坐著把腳抬高能嚐到什麼甜頭。

本式練法是男生坐在椅子上，女生將陰戶對著男生的陰莖，側坐在男生大腿上，接著將靠近男生身體的一隻腳抬高，跨到男生的一邊肩膀上，彼此配合進行抽差的動作。小姐們懂了吧？早就告訴你抬腳不錯吧！

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

充滿視覺刺激的一式。男女生除了可以面對面交換表情訊號，還可以看見進行抽插的部位，女生甚至可以動手一邊自慰，給男生一場成人秀。男生陰莖插入的深度可以更深，女生也有更多主控權可以調整抽插的方式。



小惡魔

男生一邊的肩膀上壓著女生的一隻腳，感覺不怎麼舒服。有這隻腳擋著，男女生也很難親密擁抱、互種草莓，男生也不方便用雙手對女生進行愛撫。女生在男生身上的平衡度也不怎麼好，經常得用手扶著男生的大腿……總之，是成是敗全都算到這隻腳頭上就對了。



雙跪式

女生向前挺腰的節奏，
如同體內爆發的渴望，吞噬著彼此……

看著彼此享受性愛的表情
真是讓人慾火難耐

所謂的和平，必須建立在平等的基礎上。也就是說，雙方得各自擁有獨立的主權，並且以同等的姿態，而非君臣的角度來彼此看待，如此一來才能在互信互重的關係下進行討論協商……誰在跟你聊政治來著了，現在是找樂子的時候。總之，不管是愛叫查某人閉嘴的沙豬，還是每次蟠龍花瓶一破就推給男生的大女人，這兩邊全都得謙卑地跪下來和平相處。

本式練法是男生跪著，女生將兩腳打開，將陰戶對著男生的陰莖，以跪姿跨坐在男生身上，身體後仰，雙手往後伸直，手掌貼著地面支撐自己的身體，男生則以雙手扶著女生的腰部來進行抽插。

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

充滿視覺刺激與親密感的姿勢。男女生可以近距離彼此面對面欣賞對方的聲音和表情，也可以清楚地看見抽插的部位，男生的雙手很方便對女生進行愛撫、擁抱，彼此互種草莓也輕鬆得很。



小惡魔

男女生的姿勢不能算太舒服，男生的雙腳得承擔女生的體重，抽插的動力因此略嫌不足，主要得靠男生的雙手推動女生的腰臀來施力。



跪趴式

去尋找隱藏在女體深處的秘寶吧！

隱藏在愛人身體裡的秘寶
你找到了嗎？

在西洋神祕學中，有一種玩意兒叫做探物棒（Diving Rod），上頭沒有啥紅外線或是全球衛星定位什麼的，它就只是根分叉的柳木條而已。不過，有些占卜師會拿著探物棒分叉的兩端，藉由探物棒發出的振動反應來尋找水源、油井或是失物，據說效果十分神奇。那麼，如果把探物棒換成別的質料——像是女體，會找到什麼寶呢？

本式練法是男生呈跪姿，女生背對男生，雙腳打開，將陰戶對著男生的陰莖坐在男生身上，接著全身往前趴，兩手往前伸直，雙腳往後伸直，男生用雙手扶著女生的腰臀部位（就像抓著探物棒兩端一樣）來進行抽插。好了，大夥兒現在都找到了吧！隱藏在女體深處的秘寶……

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

對男生來說十分具有視覺刺激，可以直接看見進行抽插的部位。非常方便進行抽插，插入的深度也更深。男生還可以用雙手按摩女生的臀部，愛撫女生的肛門。



小惡魔

比較缺乏親密感，男女生不能面對面欣賞對方的表情，也難以彼此擁抱、互種草莓。男生雙手的空間也僅限於背部下半身，女生的雙手更難對男生有什麼貢獻。



觀星式

就像浪漫地躺在草地上看著星星一樣，
讓彼此更緊密地結合，樂到眼冒金星

男生溫柔浪漫地緊緊抱著女生
感覺非常地親密

象徵著兄弟間堅定情誼的雙子座、徒留與情人間生死分離之憾的獵戶座、犧牲小我完成大我的射手座……一段段令人感動鼻酸的神話故事，就隱藏在一個個閃耀的星座之中。想想看，拉哩拉雜的星座加一加至少有八十八個耶，要是男生每一晚都陪著心儀的女生邊躺在草皮上看星星邊說一個故事，過了八十八晚會發生什麼事？當然是這件事。

本式練法是男生先坐在床緣（就像彎著腳躺在草皮上看星星一樣），兩腿打開，身體往後仰躺，女生背對男生，將陰戶對準男生的陰莖坐在男生身上，身體往後仰躺，兩腳放在男生的雙腿之間，男生將雙手扶著女生的腰臀部來輔助抽插。故事太多背不起來？呃，搞不好跟她聊聊飛馬流星拳和盧山昇龍霸也可以混過去。

愛的初體驗

使用心情與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



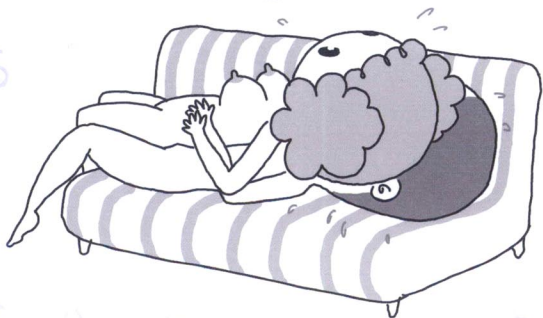
小天使

非常溫柔浪漫的一式。女生整個貼著男生的身體，男生由外緊緊抱著女生，也可以往女生的頭後種草莓，感覺非常地親密。男生的雙手也不閒著，可以盡情愛撫女生的乳房及陰蒂等正面敏感部位。最棒的是，就算是沒星星可看的白天或下雨天，一施展本式你們照樣會樂到眼冒金星。



小惡魔

男女生不能面對面欣賞彼此的表情，抽插馬力也較為不足。



玩球式

就像獅子玩球般，坐在男生的小弟弟上，
還可以玩人體小球

控制著愛愛的節奏和深度
男生爽不爽就看妳了

傳統道教的大廟口總是少不了獅子玩球的石雕擺飾，這當然是有典故的：傳說雌雄二獅嬉戲時，彼此的毛髮纏繞在一起滾成了球，接著從球裡頭生出了小獅子。後來，繡球和雙獅戲球都成了吉祥的象徵。因此獅子動不動就得滾繡球，這可是子孫綿延不絕的好兆頭。既然勤玩球好處多，那就來玩個痛快吧！

在床緣，雙腿打開，上半身往後仰躺。女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖，以跪姿跨坐在男生身上。呃，球咧？女生往男生的兩腿之間一看不就有的了！小心點，會破的。

本式練法是男生先坐

愛的初體驗

使用心得與感言

□★爛透了 □★★無感 □★★★有到位 □★★★★再來一次 □★★★★★爽死了



小天使

乍看之下，本式雖然和普通的女上男下式體位差別不大，但是由於男生下半身呈坐姿，雙腳打開的角度更大，非常方便讓女生對男生的睪丸進行愛撫和按摩，此外，當然就像其他的女上男下式體位一樣，女生擁有更多控制抽插節奏和深度的領導權。



小惡魔

男女生不能面對面交換表情訊號，也不能彼此擁抱，互種草莓。男生的愛撫空間有限，不太方便對女生的乳房及陰蒂等敏感部位出手。



狗狗舔盤式

用舌頭為心愛的女人服務，享受著最親密的撫摸

扶著女生的臀部
展現舔盤的舌上功夫
讓她浪到極點

雖然狗狗的嗅覺有人類的一百萬倍以上，不過這可不表示牠們這項專長是給人類當奴才、獵兔子、抓逃犯用的。除了方便覓食，強力的嗅覺讓狗狗更可以藉由氣味來劃分地盤，當然，還可以聞到哪兒有狗美眉正在四處發浪。雖然不可能人人都是好鼻師，不過還是可以土法煉鋼，試試狗狗到底是聞到啥好味道。

本式練法是男生仰

躺，女生面對男生，將陰戶對著男生的臉部，以跪姿跨坐在男生臉上，身體往前趴，將雙手伸直手掌貼著床鋪支撐身體。男生用雙手扶著女生的臀部，動動嘴巴和舌頭對女生的陰戶進行吹含吸舔的功夫。怎麼樣？你聞到什麼好味道了嗎？

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



感謝老天，女生這次多花了點力氣支撐自己的體重，男生不用冒着後庭花下死的危險為女生服務，而且女生陰蒂的位置更方便讓男生進行吹含吸舔的動作，女生自己也可以前後移動身體來輔助男生，也因此更容易得到快感。



男女生沒辦法面對面看到彼此的表情，彼此愛撫的空間也很有限，男生頂多能在女生的肛門和陰蒂的部分多下點功夫。



聯結式

用本式，性愛的列車也可以跑得既輕鬆又愉快

十分獨特刺激的一式
讓兩人的結合更深入

在火車車廂與車廂間擔任連接功能的器具，叫做聯結器，原理很簡單，基本上就是兩個鉤子互相勾住缺口加以固定。有了聯結器，火車才能拖著一節節的車廂順利地往前進。運用這個簡單的原理，男女生的性愛列車也可以跑得輕鬆愉快。

本式練法是女生仰躺，雙腳打開，男生的頭部朝女生的反方向側躺，一腳通過女生身體上方，

一腳穿過女生身體下方，讓男女生的雙腳呈現垂直交錯的方式，男生並將陰莖插入女生的陰戶之中。對，就跟火車一樣，只是火車過山洞的精采畫面被藏在聯結器裡頭就是了。

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



十分獨特刺激的一式，帶來新鮮的摩擦快感。男生陰莖插入的深度可以更深，女生可以對抽插的部位進行愛撫。而且正如其名，男女生彼此可以緊密連結，雙腳交纏在一起，陰莖不容易抽插到一半滑出來。



親密感差了一點，男女生不能互相擁抱、互種草莓。進行抽插的角度很奇特，需要花點時間才能習慣。由於距離太遠，男生的雙手不方便愛撫女生的乳房等敏感部位。

吊床式

就像睡在吊床上，
舒服地躺在他的身上，感覺更溫暖

男女生都輕鬆的一招
可帶來更強烈的摩擦快感

你擁有一片廣大的庭院，庭院裡有棵大榕樹高高聳立、有隻黃金獵犬奔馳嬉戲。大榕樹上有自己親手蓋的樹屋，心情煩悶的時候爬上樹屋遙望遠方，讓你感到一陣心情舒暢。太陽熾烈的時候，還可以躺在樹蔭下的吊床上乘涼小睡一下，多麼地悠閒寫意……別鬧了，現實生活可不是湯姆歷險記，你家小小的陽台上光曬衣服都不夠用，哪有地方給你蓋樹屋掛吊床。不過，

至少吊床我們還能假裝一下。

本式練法是男生仰躺，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，再將身體整個躺平在男生身上，雙腳往前伸直併攏，悠悠哉哉地就像睡在吊床上一樣。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



相當輕鬆舒服的姿勢。男女生都只是躺著而已。男女生有著獨特的視角，帶來另類的視覺刺激。女生的雙腳併攏讓陰道顯得更緊實，男生會因此得到更棒的摩擦快感。要是你們真的能找到個吊床躺在上頭晃啊晃，快感更會因此倍增。



親密感不夠，不能互相擁抱和互種草莓，不太容易進行抽插的動作，而且硬把男生往上挺的小老弟往下扳，可能會害男生不能凍太久。



開腿前俯式

89

想像自己是性愛體操選手，
而妳的另一半保證給妳十分喔！

彼此貼得很近
不但能深入地結合

還可以盡情撫摸女生的敏感帶

體操，是一種獨特的運動競技，沒有分數或時間這類機械性的評斷標準，只有人的主觀做為衡量的尺寸。參賽選手必須在評審面前展現出非凡的肌力、彈性、柔軟度和平衡感，越接近滿分十分的選手，也表示他越接近人類肉體所能達到的極致均衡。其中像鞍馬、吊環之類的男子體操項目，還有招把雙手往下壓，兩腿往外開的平衡動作。啐，這些運動豬頭就是不知道這

招換女生來試試可要實用多了。

本式練法是男生呈跪姿，女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖，兩腳打開伸直跨坐在男生身上，雙手往前伸直，手掌貼地支撐自己的身體，男生用雙手扶著女生的腰臀部來進行抽插。哦，男生別忘了跟女生咬個耳朵：「妳全都十分！」

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



小天使

本式可以讓男生的陰莖與女生的陰戶結合得更加緊密，男生的陰莖可以插入得更深，可以讓女生的陰蒂受到更強的刺激，而且可以運用槓桿原理來進行抽插。男女生彼此貼得夠近，男生的雙手可以愛撫女生的乳房和陰蒂，男生也很方便往女生的頸後種草莓。



小惡魔

不算是輕鬆愉快的姿勢。男生跪著，女生腿開開把重量壓在男生的大腿上，兩個人都舒服不到哪兒去，而且男女生也不能面對面欣賞對方的表情。



扭轉式

雙腿的糾纏，讓彼此的性快感更濃更密……

對女生來說別具刺激性的一招

側著身子躺在床上，一手托著頭，欣賞身邊心愛的女生寧靜得有如天使的睡臉，無論是被老闊刮鬍子、被客戶擺臭臉、被同事排擠為難……這一刻，讓一切工作上的辛勞和鬱悶都變得值得……對，有時候男生就是這麼容易滿足，當然，要是還可以讓男生看到天使樂得唉唉叫的模樣就更棒了。

本式練法是男生用一隻手支撐著頭部側躺著，

女生面對男生，以垂直男生的角度仰躺著，將靠男生頭部的一腳跨過男生的身體，將靠男生腳部的一腳穿過男生的兩腿之間，然後男生將陰莖插入女生的陰戶之中，並用雙腳夾緊女生底下的腳來進行抽插。

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

不但對男女生來說姿勢都很舒服，而且也很獨特有趣，尤其對女生來說特別具有刺激性。女生可以藉由移動臀部，調整到最緊密、最能刺激到敏感區域的位置。男女生彼此的視線充滿了新鮮感，男生的雙手也很方便愛撫女生的陰蒂。



小惡魔

男女生不能彼此擁抱，也比較難互種草莓，親密感差了點。更重要的是，陰莖插入的深度不夠深。



90度側轉式

91

挑戰小弟弟的彈性極限，
探索尚未開發的神秘地帶

九十度的奇特性愛
捏捏他的臀部吧！

手錶的分針每小時轉動三六〇度，時針則是每小時轉動三十度，請問一天中的幾點幾分時，分針和時針的夾角會剛好成九十度？不會算？笨。那麼，男生和女生的身體什麼時候夾角會成九十度？還不知道？啐，不就是現在嗎？

生的陰戶之中，然後男生開始將身體往側邊旋轉，靠近女生頭部的腳放在女生身上，靠近女生腳部的腳則從女生的其中一隻腳底下穿過去，旋轉至兩個人身體的夾角約成九十度。

本式練法是女生仰躺，男生面對女生先由正常傳教士體位開始，趴在女生身上，將陰莖插入女

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

非常新鮮刺激的一式，硬生生挑戰男生小弟弟的彈性極限。本式可以探索就連女生自己都不知道的神秘地帶，有效地刺激女生陰道側面的敏感區域。男生的臀部隙在女生面前，讓女生可以盡情地拍打揉捏男生的小屁屁。



小惡魔

除了有點難度以外，猛彎老二這一招肯定也不會為男生帶來什麼快感，而且本式也很缺乏親密感，男女生面對彼此的視角很怪，又不能互相擁抱，也不能互種草莓。



長板凳式

復古的家具、復古的性愛技巧，
讓兩人沉浸在性愛與兒時回憶的歡樂中

不停地站起蹲下、站起蹲下……
讓妳的高潮隨著律動一股股湧出

在古早以前的農村中，長板凳可說是擁有眾多功能的全方位家具，它可以是老爸做木工的工作檯，媽媽燙衣服的燙衣板，小孩做功課的書桌，當然它也是一家人團圓吃晚飯的餐廳椅。最強的是，長板凳在中國南拳的周家拳中是一款別無分號的兵器，當然，你也可以坐在上頭來隱藏殺機。而現在，男女生還可以讓長板凳存在的意義更佳充實美滿。

本式練法……總之，先去弄個長板凳來再說，男生仰躺在長板凳上，女生面朝男生，跨過男生的身體站在地板上，將陰戶對著男生的陰莖坐在男生身上，但是不要整個坐下，而是運用身體起伏來進行抽插。好了，這下子當你坐在上頭時，又可以多隱藏一樣歪腦筋了。

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

除了男女生可以面對面眉目傳情以外，比起大部分坐姿的女上男下式，站姿讓女生的姿勢更加穩定，也更加具有控制抽插深度與節奏的主控權，雙手還能空出來愛撫男生的身體與陰莖。當然，男生也很方便愛撫女生的乳房和陰蒂。



小惡魔

呃，就算沒人告訴你，你也看得出來長板凳有多硬多難躺才對，拿塊枕頭來墊著先吧！



男生開車式

不論是在車上還是在電玩方向盤前，
都可以試試一邊握著方向盤，一邊……

面對面緊緊貼在一起
小空間營造不同的氣氛

對男生來說，駕馭一部車和駕馭一個女人有著許多的共通點。比如說，你平常不但得對她們勤加呵護保養，才能確保真正該上路時不會出狀況，而且還得非常地熟悉她們的性能極限和性情脾氣，才會知道什麼時候該踩油門，什麼時候該踩煞車，讓她們在你的掌握之中服服帖帖的。都懂了沒？懂了就來把這兩者的駕馭之道合而為一吧！

本式練法是男生坐在汽車駕駛座上，女生面朝男生，將陰戶對著男生的陰莖，跨坐在男生身上。如果男女生是邊開車邊來，還可以利用車子行進時的震動來增加快感。你開的是賓士，超穩的不會震？你這傢伙在炫耀什麼啊！

愛的初體驗

使用心情與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



在車子不動的情況下，男女生可以面對面眉目傳情，也很有親密感，女生可以擁抱著男生，和男生互種草莓。



停車的時候當然一點問題也沒，不過當車子行進的時候，男生一定要雙眼盯著路，雙手抓穩方向盤。呃，邊開車邊親熱不犯法吧？呃，天曉得。至少在交通部推出新的安全宣傳標語：「開車不打砲，打砲不開車」之前，應該……



女生開車式

停到一個僻靜的地方，假想兩人一邊開車
一邊做愛的情境，太刺激了

緊緊地抓著方向盤
同時也緊握住
你和愛人的幸福指數喔！

車子是男人的第二個老婆。有了這個四輪姨太太以後，男生寧可每天花個把鐘頭，親手拿著抹布一吋吋地把它硬邦邦的金屬外殼擦得破兒亮，也不肯花點時間摸摸女生吹彈可破的肌膚。更過分的是，要是女生手癢想試試二老婆有多會跑，還會被男生大吼：「查某人，別碰我的車！」好了，不過男生也不是這麼不通情理，只要女生肯給男生點甜頭嚐嚐就搞定了。

本式練法是男生坐在駕駛座上，女生背對男生，將陰戶對著男生的陰莖坐在男生身上。由女生握著方向盤，腳夠長的話可以自己控制油門和煞車，不然由男生來控制也行。

愛的初體驗

使用心指與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了



小天使

男生可以從身後緊緊擁抱著女生，往女生頸後種草莓，雙手也很方便愛撫女生的乳房和陰蒂。以開車來說，如果女生和男生分別控制方向盤和煞車，對兩人的默契是個不錯的考驗，只是這項考驗可能得建立在別人的生命安全上。



小惡魔

男女生不能面對面傳達表情訊號……這個不重要啦！「小心那部車！小心那個阿伯！小心那隻狗！」女生一路上可能都得聽著男生在耳邊鬼吼鬼叫。別忘了，現在他的命可在妳手上：「吵死了，查埔人閉嘴！」



變形長板凳式

騎在男生的頭上？是懲罰還是犒賞？

讓兩人完全的結合
直達體內的最深處

在中國古代有一種名為「騎木驢」的殘忍刑罰，是在木驢背上加裝上一個類似馬鞍的器具，上頭插滿了尖刺，女犯則被赤裸地綁在馬鞍上，讓尖刺刺穿下陰流血不止而死。噫，老祖宗到底是哪根筋不對，一樣的原理，明明就有更舒服、更……要把馬鞍換成活蹦亂跳的男生不就行了。

本式練法是男生仰躺

在長板凳上（除非這年頭你們還真的找得到木驢這玩意兒……），女生背朝男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，雙腳放在長板凳兩邊，雙手則往後扶著長板凳邊緣支撐自己的身體。就像騎公園裡的玩具馬一樣，女生可以藉由雙腳懸在長板凳兩邊的方式搖動，來輔助男生進行抽插。

愛的初體驗

使用心得與感言

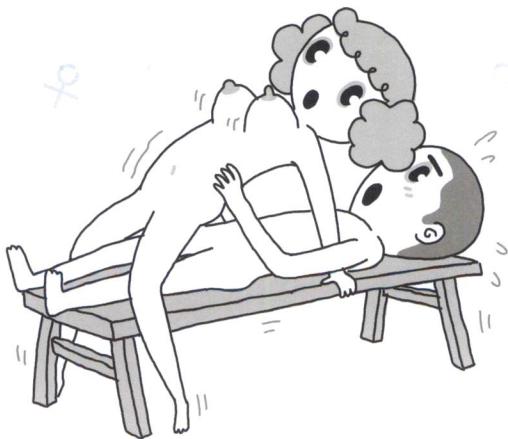
□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了

小天使

本式抽插的角度十分特別，女生往後仰的姿勢可以讓男生的陰莖插入得更深，女生的兩腳懸在長板凳兩邊，雙腳的重量會將陰道的肌肉往下拉。這會改變抽插的角度，讓陰道顯得更加緊實。

小惡魔

男女生不能面對面欣賞對方的表情，也比較難彼此擁抱和互種草莓。而且長板凳很硬，男生最好在身體下方墊個枕頭。



交叉式

把彼此緊密地編織在一起……

動人愛情追求的正是這一刻
當高潮降臨才能與對方融為一體

在編織方法中有一種織法叫做平織，也就是古早以前人家用織布機以經紗和緯紗來交織而成。簡單地說，就像是編毛線衣一樣，是以一上一下交叉的方式來……唉，真難解釋。要那些只會嫌尺寸不合、顏色不對的男生體會女生一針一線熬夜為情人編織溫暖的辛勞實在不容易，不如直接來試試這招人體平織為男生服務一下還比較省事。

本式練法是男生仰

躺，女生面對男生，以斜四十五度方向趴在男生身上，兩腳像是夾住男生的其中一隻腳一樣，將靠近男生頭部的腳放在男生身上，靠近男生腳部的腳放在男生的一隻腳下，女生再將男生的陰莖插入自己的陰道中。對了，這次的線跟針孔應該都夠大，就算是只會叫媽縫褲子的男生也知道要怎麼穿，反正先把「線」弄硬就簡單多了……

愛的初體驗

使用心得與感言

★爛透了 ★★無感 ★★★有到位 ★★★★再來一次 ★★★★★爽死了

小天使

新鮮刺激的一式。男生的陰莖可以更貼緊女生的陰道壁，而女生擁更多的主控權，可以調整陰莖至適當位置或刺激G點等自己覺得舒服的地方。女生的背部整個攤在男生的面前，男生可以盡情地愛撫女生的背部、臀部和小菊花。

小惡魔

男女生的視角很怪，不能面對面眉目傳情，也不能互相擁抱、互種草莓，男女生彼此愛撫的空間也受到限制，你們得把快感的重心全放在下半身。



禁忌果實式

溫和地進入女生的體內，
帶來一段體貼舒適的性愛之旅

躺在眼前的金蘋果
需要你溫柔深情地撫摸

在著名的希臘神話故事「木馬屠城記」中，天神宙斯命令特洛伊王子巴利斯將金蘋果獻給他心目中最美的女神，阿芙洛黛特以人間最美的女人——希臘王妃海倫來賄賂巴利斯，巴利斯不敵美色誘惑，就將金蘋果獻給了阿芙洛黛特，但是此舉卻引發人間希臘與特洛伊兩國的大血戰，還有天界女神希拉、雅典娜、阿芙洛黛特之間的大鬥法……好啦，現在大家都不用搶，眼前就有兩顆讓人垂涎的金蘋果等男生擦得皀兒亮，讓你無後顧之憂地讚頌眼前的女神。

本式練法是男生坐在床上，兩腳伸直往兩側打開，女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上，然後將身體往後平躺，兩腳往前伸直。注意，金蘋果就在男生眼前，別說你沒看到！

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



小天使

對女生來說是個很舒服的姿勢，只要躺著就好。對男生來說，這是個最適合正面愛撫女生乳房的一式。不但坐著的姿勢很舒服，沒有兩條腿在中間礙事，兩個人雙手都空得很，也可以面對面一邊確認女生的反應，一邊進行愛撫，當然受惠的還是女生。



小惡魔

不能彼此擁抱和互種草莓，親密感稍微差了點，而且抽插的動力也略嫌不足。



全車吹簫式

創新的車震體位，男生先到健身館練練腰力吧！

巧妙運用車內狹小空間
帶來全新的體驗

外型、馬力、煞車、懸吊、內裝材質、ABS、安全氣囊：買車還有啥配備得仔細挑選？對了，當然還包括了車內空間是不是夠寬敞舒適。每家車廠都在比哪家車子可以塞得下更多親朋好友和家當四處晃，就是沒人提到哪部車可以讓微閣從此沒得賺。不過，硬體的限制通常還是能靠人為的技術來克服。

本式練法是女生坐在

車子後座，男生面對後座，兩腳跨過前座之間排檔桿和手煞車的位置，跪在後座地板上，接著將身體往後仰，用兩手分別抓住車子前座的靠背來支撐自己的身體，女生就以這個姿勢對男生的陰莖進行吹含吸舔的動作。好了，這下子至少在電視廣告裡出現「唯一把『性福』當成標準配備的車款」前，這招應該還派得上用場。

愛的初體驗

使用心得與感言

*爛透了 **無感 ***有到位 ****再來一次 *****爽死了



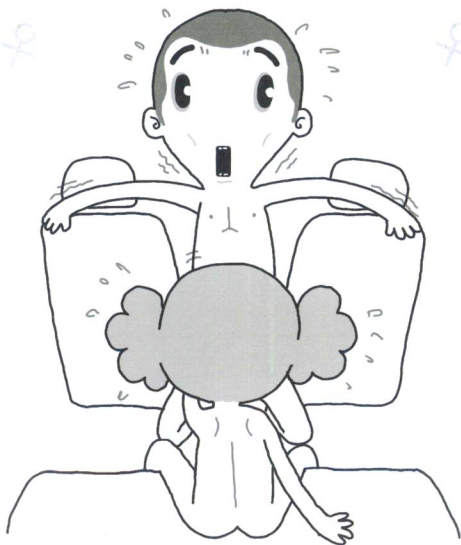
小天使

相當刺激有趣的車震體位。本式巧妙地運用了狹小的車內空間，讓女生有充裕的空間來對男生的陰莖做大動作的吹含吸舔，雙手也能更盡情地愛撫男生的身體。



小惡魔

男生需要點腰力和技巧才能舒服地運用這個姿勢，要不然老是卡到排檔桿也挺煩人的。



剪刀腳式

避免破壞氣氛，最好先保養一下妳的玉足

也許新的敏感帶就在這裡
被你發現了

女生愛美要付出的代價經常要比男生想像的沉重許多。就算沒有花大錢把不屬於自己身上的東西塞進去，或是把自己的骨頭血肉挖出來，光是穿穿流行的巫婆鞋就會造成腳趾頭擠壓疼痛，導致破皮潰瘍、長繭、雞眼、指甲嵌入、甲溝炎，甚至整個腳趾變成三角形、大拇趾外翻、第一足蹠關節隆突、併發關節發炎、腫脹、疼痛……既然女生的美麗是男生的福利，男生給女生來點愛的治療也是

應該的。

本式練法是男生仰躺，並用手肘支撐自己的上半身，讓上半身高起。女生面對男生，將陰戶對著男生的陰莖跨坐在男生身上。接著女生將兩隻腳分別跨在男生的兩邊肩膀上，就像夾著男生的頭，雙手則往後伸直，手掌貼著床鋪支撐自己的身體。女生飽受折磨的腳趾就在男生嘴邊，知道該怎麼做了沒……

愛的初體驗

使用心得與感言

爛透了 無感 有到位 再來一次 爽死了



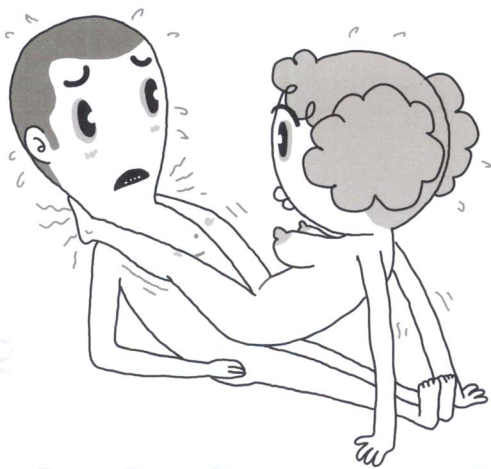
小天使

有著獨特刺激快感的一式。讓男女生在愛愛的同時，可以探索另一個充滿潛力的性感帶——腳趾。在下半身進行抽插之餘，男生還可以一邊觀察女生的反應，一邊把頭左右轉，利用嘴巴和舌頭吸吮並舔舐女生的腳趾，很有可能一道神秘的感官之門就這麼被你開啓了。



小惡魔

抽插的馬力有點不足，而且男女生的雙手都忙著支撐身體，不能做什麼其他的愛撫動作。



亞洲女牛仔式

100

不論是東方女牛仔還是西方女牛仔，
只要夠狂野，男人都會愛

男生在享受時

別忘了愛撫女牛仔的敏感帶

滿足彼此的慾望

根據一幅西元前三千年的波斯版畫所描繪的人類騎馬圖，馬術應該源起於公元前四世紀的亞洲。所以說，這個洋鬼子取的名字還取得真是瞧不起亞洲人，好像只有他們家的女牛仔才是正宗家傳，別人家騎馬牧牛就得加個啥米來加以分別，好像人家都是抄他們的一樣，就算女生騎男生也不見得是女權先驅的阿逗仔先想到的啊！

啐，總之本式練法是男生仰躺，女生將陰戶對著男生陰莖，跨坐在男生身上，兩腳往前放，腳掌貼著床鋪，由女生上下移動身體輔助男生進行抽插。

愛的初體驗

使用心得與感言

□*爛透了 □**無感 □***有到位 □****再來一次 □*****爽死了



小天使

男女生可以面對面交換表情訊號，女生擁有更高的主控權，跟採取跪姿的傳統女牛仔式相比，利用腳掌施力可以讓女生變化出不同抽插力道和角度。男生既然雙手閒著，也別只顧自己躺著舒服，麻煩高抬貴手愛撫女生的乳房和陰蒂吧！



小惡魔

很意外地，這樣的坐姿對某些女生來說並不容易保持平衡，也不怎麼舒服，女生最好將手往後伸直扶著床鋪，支撐自己的身體。由於女生的雙腳往前跨，也使得男女生不方便彼此擁抱、互種草莓，親密感也就稍嫌差了點。



獨門自創式

101

請踴躍嘗試新鮮的愛愛姿勢，
創造完美的兩性關係

試過了本書介紹的一〇〇式，
你是否意猶未盡？
不妨獨創你的第一〇一式愛愛姿勢吧！

歡迎投稿至本出版社，一經採用，將收錄於未來出版之
《你不可不知的愛愛101式》續集。

◎八方出版保留最終出版刊載與否權利，投稿作品資料一律不予退稿。

你不可不做的
愛愛

101^式

18限

王聰霖=文
BO2=圖

101 Best
SEX positions
you must try

八方出版

國家圖書館預行編目資料

你不可不做的愛愛101式 / 王聰霖作 ; BO2插圖. —

初版. — 臺北縣新店市 : 八方出版, 2008 [民97]

面 ; 公分. —

ISBN 978-986-7024-43-5 (平裝)

1. 性知識

429.1

96012164

How09

你不可不做的愛愛101式

作者 / 王聰霖

插圖 / BO2

主編 / 王雅卿

責任編輯 / 詹沁萱

封面設計 / 莊維綺

美術編輯 / 馬孝忠

出版發行 / 八方出版股份有限公司

地 址 / 臺灣台北縣231新店市民權路188號2樓

電 話 / (02)8667-1177 傳 真 / (02)8667-1333

E-mail / bafun.books@msa.hinet.net

郵政劃撥 / 19809050 戶名 / 八方出版股份有限公司

總經銷 / 農學股份有限公司

地 址 / 臺灣台北縣231新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

港澳地區總經銷 / 豐達出版發行有限公司

電 話 / (852)2172-6513 傳 真 / (852)2172-4355

E-mail / cary@subeseasy.com.hk

地 址 / 香港柴灣永泰道70號柴灣工業城第二期1805室

定 價 / 新台幣280元

ISBN / 978-986-7024-43-5

初版一刷 2008年6月

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。

版權所有，翻印必究。

你不可不做的
愛愛

101^式
18限

王聰霖=文
BO2=圖

101 Best
SEX positions
you must try

八方出版

ISBN 978-986702443-5



八方出版

How09

NT\$280

建議陳列書區：休閒娛樂·兩性關係



史上最殺性林秘笈，
專教士式、蛙跳式、夏娃極樂式……
100種愛愛招術，加上自我獨創式，
招招爆笑、式式鹹濕，
還有愛的小天使與愛的小惡魔體驗，
讓你愛到深處無怨尤。

ons you m