



Sensual Massage

陳羿茨◎著

手 愛

獻給親密愛人的性愛按摩圖解指南



【自序】

我愛性愛按摩

它既可以讓你換個方式做愛，又能讓兩個人都很開心。男人接受一場按摩洗禮有機會獲得多重高潮，女人則可以在另一伴細心按摩之後，享受身心同時滿足的強力高潮。

無論男女都想在親密關係裡追求更好、更愉悅的互動，性愛按摩可以助人一臂之力，所以不少人願意嘗試、樂意學習。在我的課堂上就有各式各樣的人來學這項「好手藝」，譬如有個熟女專程從伊朗飛回台來學整套性愛按摩，為的就是脫胎換骨、回去重新勾引那個和她曖昧超久的大商人；也有空姐特地學了之後再飛到英國大戰她的英倫情人；還有絕世大美女學回去和男友大玩一整晚，一整晚嗨！讓我印象最深刻的，是那位從澳門來的商務紳士，為了取悅他的老婆特意飛來求救，這個新好男人「手」一舉，便讓他們久旱的親密關係降下一場甘霖來了，呵呵。

性愛按摩，就是這麼棒！它既可以讓你換個方式做愛，又能讓兩個人都很開心。男人接受一場按摩洗禮有機會獲得多重高潮，女人則可以在另一伴細心按摩之後，享受身心同時滿足的強力高潮。這就是像我這樣對性學有高度熱忱的人喜歡它的原因。任何能夠幫助人們在性這件事上更快樂的嘗試，只要在能力範圍內我都不願放過。

從事性教育多少年，我就教了多少年的性愛按摩，這個堅持一直不變，大家聽到我在教性愛按摩時的表情與反應倒是不停地在變化，以前會有媽媽級的女人口苦婆心說：「怎麼一個大女孩在教這個，妳家人知道嗎？」現在則會有一大群熟女狂熱又欽羨地說：「哇塞，妳男朋友一定很幸福！」各形各色的女人以及好男人的代表們，無論是鰥寡孤寂還是幸福美滿，聽到性愛按摩，非但沒有聞之色變，反而個個眼開眉展、為之神往，湊得更近。

事實上，性愛按摩不只深受現代人喜愛，古人也對這項手技很重視。在中國許多古籍裡都記載了各種不同的閨房教戰守則「房中術」，不過，不論是哪門哪派，都會在一開始就強調「前戲要用手愛撫」。所以，不管你是皇公貴族還是平民百姓，都要聽從這些房中術導師的諄諄教誨，要以安撫女性的身體作為性愛的前奏。古印度性愛藝術經典——《印度愛經》（Kama Sutra），更在全書一開始就點出「前戲的重要性」（這些古代性學家真是有志一同），雖然它只在拍打和擁抱這兩款前戲指導守則裡，含蓄地提及雙手的輔助功能，卻也提醒了許多追求愛情的後代子孫們，觸摸和愛撫等手技在愛情關係裡的重要性。

一段美好的性愛按摩能讓你對做愛這件事有所改觀，為你帶來不同層次的身體經驗，更可以增強你和愛人之間的心情連繫，我把多年來的研究心得和教學經驗寫成《手愛》這本書送給你，希望你在學會調情性愛按摩重要的手法、心法之後，也會跟我一樣開心的喊出：「我愛性按摩！」

性教育家 陳翠萍



目錄

自序 我愛性愛按摩	2
前言 增進親密關係的新點子	8
如何使用這本書	10
Part 1 【準備篇】要舒爽、要親密，準備功夫不能少	12
Chapter1 先來玩遊戲，開發愛人身體感官	14
快感印記	15
沉默羔羊馬殺雞	17
溫言軟語讓情感加分	17
Chapter2 按摩手法的藝術與樂趣	18
擁有敏感雙手有撇步	19
練習小站	20
Chapter3 十一種基本按摩手法	22
認識人體骨骼與肌肉	23
基本按摩手法	24
世界各地都在玩Hand Job	35
Chapter4 舒適空間，心情加分	36
佈置安樂窩	37
巧手打造專業級按摩床	38
出門尋找新天地	38
音樂讓情緒同步	40
十七張按摩適用音樂專輯推薦	42



Chapter5 一瓶好油勝過十年功	44
性愛按摩油	45
身體按摩油	45
聰明選好油	46
調油DIY	48
Chapter6 拉筋鬆骨，選對姿勢	50
彈性伸展操	51
Chapter7 按摩姿勢	54
盤腿坐姿	55
跪姿	55
跨騎	56
洗衣動作	56
拔蘿蔔	57
Chapter8 呼吸～讓你的身體Up Up !	58
簡易版的呼吸練習	59
調整彼此愛的呼吸	60
手部運動搭配呼吸	61
身體興奮搭配呼吸	62
Chapter9 演奏一首動人共鳴曲	64
技法+情感+互動=完美性愛按摩	65
完美性愛按摩技法三要點	68
送禮的心情讓你倆嘴笑心花開	70

Part2 【上場篇】好玩的來囉！

72

Chapter1 親密按摩：十五種手技在親密中放鬆身心	74
溫柔善待身體	75
隨時隨地享受	76
手法與要點	76
臥姿	78
輕柔碰觸 V.S 放鬆機制	80
躺姿	84
坐姿－平時出其不意	96
Chapter2 挑逗按摩：八款挑逗喚醒全身感官	100
挑逗讓身體保持敏感	101
認識觸覺	101
找出性感區與愉悅區	102
手法與要點	103
臥姿	104
挑逗的力道與速度	111
躺姿	112
挑逗之後，性愛按摩之前的五個步驟	118
八種催情小幫手	120
Chapter3 性愛按摩行前說明：一緊一鬆間高潮迭起	122
重燃身體的性活力	123
性愛按摩的作用	124
手法與要點	124
Chapter4 性愛按摩〔男人篇〕：三十二招要他持久又「性」福	126
幫他暖暖身	127
喚醒「寶貝」九種按摩手技	128
慢步激化「寶貝」十五種訣竅	131
如何讓他更持久	136
快感+保健—攝護腺按摩兩招	140
故事分享	143

Chapter5 性愛按摩〔女人篇〕：二十一式讓她高潮非夢事	144
覺醒她的身體	145
陰戶按摩七式	146
姊妹們！教妳讓自己更High的祕訣	148
陰蒂按摩四式	149
陰道按摩十式	151
性愛按摩的真諦	155
故事分享	155

Part3【心態篇】用心，每天都有好「性」情 156

Chapter1 擷獲芳心的調情聖「手」	158
印度風「譚崔按摩」與中國風「道家按摩」	160
Chapter2 十個特優按摩情境教學	162
十個按摩情境與應對之道	163
性學大師馬斯特與強生將性愛按摩推向療癒世界	168
Chapter3 六種不同目的的按摩建議	170
按摩的目的與建議	171
Chapter4 愛的Q & A：八大常見問題與錯誤	174
更多性愛按摩課程與訊息哪裡找？	180

結語 我們為你準備的禮物 182



【前言】

增進親密關係的新點子

為什麼要學性愛按摩？

因為，你可以從性愛按摩的練習中，學到許多觸摸的技巧；也能透過性愛按摩擴展你的身體感受到的愉悅能力；更棒的是，還能增進你和愛人之間的親密感。

我從小就被說是個「很會按摩的人」，爸媽都愛叫我幫他們按摩，記得當時也樂在其中。曾幾何時，我已不再喜歡幫他們按摩了，思索了好久試圖理解原因，當聽到心底的小小聲音，才知道原來我是不喜歡被命令，就算這件事是我擅長的也不例外，而且，當時年紀小，只知道捏（捏肩膀）和搥（搥背），兩種按摩方式，交替使用久了也會感到無趣，更何況這種按法結束後經常是累人的。

仔細想想，這樣的經驗和長大後在親密關係裡的按摩互動有很多相同之處，原本是很貼心地想讓愛人開心，但相處久了，對方的反應也愈來愈不客氣，每次出手，就被指使「壓這」、「壓那」，原本自主的行動，變成了不自主的活動，更何況是用來對付體型總是比自己高大的身體，每按一輪，就要累掉半條小命。

你是不是也常有這樣的心情：生氣時，幫對方按個肩膀都懶，感情好的時候，又會想和對方多一些親密的身體互動，不論是希望愛人對你做，或你為他做。按摩可以為感情加溫，但最忌負面情緒，當你情緒不舒服時，可千萬別再繼續下去。

要進行一場良善的親密按摩，得把情緒不佳的癥結找出來，然後解決它。我們可以試著這樣做：

1. 如果你是氣對方嘮叨不停，可以找個彈性布把他的嘴巴封起來，甚至再拿另一條絲絨布蒙他眼睛，現場來個簡易版SM性愛接觸。倘若他是個尚可溝通、有溫柔



心的人，那就在按摩前柔情地請他閉嘴，告訴他：「請你只要專心感受我的觸摸，別做任何指導動作！」

2. 如果你是氣自己的手太僵硬，那麼可得常為你的手拉拉筋、作作伸展操、讓它們跳跳舞等等的娛樂活動唷。或者直接找個老師訓練一下，性能學園就有手技很厲害的老師。
3. 如果你是氣自己不知如何變化手勢了，本書提供多種手法任君挑，這麼多種手法，想必能讓你開心好一陣子，我每次學到新手法時，就會開心地實驗再實驗，希望你拿到這些法寶時，也能在每次的練習中，重獲快樂。

請善用本書所介紹的三種調情性愛按摩技術，這三個部分各有各不同的好處，可以整合也可以分開使用，運用時機更是可以在熟稔後隨意變化：

1. 親密按摩（Intimacy/Sensual Massage）：增加親密感受。
2. 挑逗按摩（Flirt/Tease/Seductive Massage）：挑逗對方。
3. 性愛按摩（Erotic/Sex Massage）：顧名思義，這就是性器官的高級享受。

此外，還有很多的按摩小訣竅遍及全書，但是最重要的還是「練習」。是的，要練習，才能把性愛按摩從概念變成實踐；多練習，手法才會熟練，上場尚能精煉。想想，現在人的手，真是又笨又重，怎麼摸怎麼按都沒有fu，再不練習，可能連自己在床上的感覺都不見了。所以有空多練習，有益身心健康，感情才能更融洽。

請用你最愉快的心閱讀這本書，這裡一定有增進你和愛人親密關係的新點子，我保證！

如何使用這本書

這是一本可以讓你放在床頭櫃，然後躺下來等著歡喜收割的「手愛」技巧指南。為了讓效果最好，在開始按書操作之前，Nina老師有幾個要訣提醒：

1. 攜伴閱讀

我強烈建議攜伴一起觀賞這本書。按摩者和被按摩的人可以邊看書邊作練習，學到一段，就停一下，彼此練習一下，找出適合你和愛人的手法，並加以變化。

2. 專注按摩，放鬆感受被按摩

請記得，按摩的人除了轉換手法以外，第一要務就是學會專注在愛人的愉悅感覺上；而被按摩的人則要學會把注意力完全放在深層的自我感受和表層的感覺上。

3. 至少熟記兩到三個動作

有時只需要記兩、三個動作，然後重複使用、練習，就能內化身體記憶，這是一種記憶策略，推薦給你試試看。

4. 扮演被按摩者

學習按摩的人，最好也能扮演被按摩的角色，因為當個接受者，領受會更多，你才能體會愛人接受到這款待遇時的身體和情緒的感覺。

5. 啟動觀察力，適時詢問對方感受

練習時請適時地問他的感覺，但千萬不要邊按邊問，每做一個動作就問一次，請啟動妳的觀察力，聽聽他的呼吸（舒服時會有節奏一致、平緩或急促的呼吸聲）、看看他的臉部表情（享受時會有持續陶醉的眼神），當他眼神和妳對焦時，再探探他是否要和妳說話。此時可試著問：「感覺如何？剛剛哪個動作比較舒服？我可以再怎麼做？」提問的時候手部動作請持續，其他的可以等到按摩結束或休息完之後再做總檢討。

6. 呼吸很重要

切記、切記！一定要大口大口的呼吸。呼吸可以喚醒性感覺並且讓它循環到全身，請記下書中提到的幾種呼吸方法，請和愛人一起體驗不同的呼吸所帶來的感覺。



7. 練習再練習

從書中學習，從做中領悟，你當然可以把這本書當作知識庫，隨時查詢備用，但如果希望能在場上「即時處理」，最好的方法還是多多練習，讓這些技法內化成為自己的一部分。

性愛按摩可以改變你和愛人的生活，用你全身心學習這個給身體最棒的禮物，觀看、學習、練習、品味它，你將會獲得很棒的自我覺察、增加了親密感，還有更多意想不到的樂趣會發生。

準備好了嗎？讓我帶領你進入性愛按摩的全身心接觸世界囉！

Part 1【準備篇】

要舒爽、要親密， 準備功夫不能少！

親密關係要加溫，就從認識彼此的身體性感帶和愉悅感開始。你將學會如何安排舒適的空間、選播最適合的音樂，並且用正確的姿勢、增強感受的呼吸，以及按摩手法來探索愛人的身體。





Chapter 1

先來玩遊戲， 開發愛人身體感官

皮膚是人體最大的性器官，也是範圍最大的性接收器。透過接觸、透過廝磨，能夠啟動千千萬萬個神經叢，觸覺的豐富性讓兩個人就算是十年以上的老夫老妻，都玩不膩，性愛按摩就是開發自己與另一半觸覺的最佳工具。

這種雙人遊戲有各種玩法，可以用柔情手和香香腳，也可以用軟軟乳房、小俏臀、翹睫毛、鼻尖、小嘴、OO舌、髮絲，或者寬厚紮實的背等等，各個部位又有多種變化，用這些部位盡情地在愛人的身上跳舞，這樣的玩樂方式，不僅自己開心又可以增進兩人情感，多棒的性愛互動啊！

在進行性愛按摩之前，首先我們要對身體有些想像與認識。如果對身體沒有任何想像，沒有開發身體的感覺，要如何帶給對方快樂呢？又如何幫他按摩呢？你對對方的身體了解多少、想像多少，就決定你的按摩方式，也決定了你接觸對方的感覺。

快感印記

如何了解對方要什麼？是個關係課題。情侶之間經常缺乏「性」溝通，因為會害羞、會害怕討論性。當我們不知該如何讓愛人瞭解自己的喜好時，可能會有兩個選擇：一是不再溝通以解除窘境，但心裡氣他不敏感又不善解人意；二是直接講，能言善道的人可以善用語詞談論（但不見得他就聽得懂）。

如果你的他或她，就是那種不知道如何形容、從何啟口的人（不用擔心，有很多人都是這樣，因為我們一直身處在缺乏性愛語彙的生活環境裡，當然詞窮囉），那麼用身體帶領會是一種好方法。同樣的，也可以用來帶領對方認識你的感覺。

快來試試瑞·史塔伯斯（Ray Stubbs）發明的「快感印記」（Pleasure Map）吧！這個方法可以幫助你用玩耍心情獲得許多身體訊息。程序是這樣的：

Step1 請愛人全裸地躺在床上，這時你要把自己當成「快感研究生」（Pleasure Researcher），你的愛人則是被研究者。

Step2 為幫助記憶碰觸過的位置，可以選擇從他的背部開始，往腿部走到腳底，然後再翻身，從腳丫往上探尋到頭部。

Step3 快感研究生會碰觸被研究者身體的好幾個部位，被碰觸的人只須用「數字」來回應每一個觸碰，數字是用來代表喜歡的級數，譬如：0代表「尚可」，+1是「我喜歡這樣」，+2是「我非常喜歡」，+3就是「哇，天呀！太棒了！」；反之則代表不喜歡的程度。

Step4 試著用你的十根指頭當手動按摩棒往下走，仔細地勘測對方的祕密花園，就是依著上面三個步驟的精神，縮小範圍地再玩一次，這是遊戲的要點喔！



盡情地沉浸在兩人世界裡吧！這個遊戲至少要花半個小時，因為你很難擔保你知道愛人最有感覺、最能讓他興奮的地方有哪些。

玩過上面的遊戲，改天你還可以試別種，譬如在白紙上畫上愛人的正面和背面的裸體，然後在紙上標示出他「敏感和舒服」的部位。接著，你再請他標示出來他知道自己敏感和舒服的部位。其實嘗試之後，你們會發現，兩人的初步解答或許都不完全正確。所以，你得對照這張紙，來到對方的身上重新摸一遍，看看可不可以找到更多「新大陸」。接著換手，輪到對方探索你這一片「新世界」囉！

這是個非常簡單卻經常被遺忘的探索身體方法，試一試，最好也把這張白紙表框，等一年半載後，再拿出來，玩一遍，你會很驚訝，竟然有不一樣的發現。

TIPS 你也可以先參考Part2第二章「挑逗按摩」中身體的性感區與愉悅區的參考圖與說明（見第102頁），來掌握概念。



沉默羔羊馬殺雞

除了透過畫身體圖認識愛人的身體地圖，還可以來一節「沉默羔羊馬殺雞」。遊戲規則是這樣的：

1. 兩人一起進行兩小時馬殺雞。
2. 輪流按摩彼此，每二十分鐘換手一次（事先商量 訂好時間長短，每五分鐘換一次也行）。
3. 按摩者必須用盡身體的各部位或想到的方法，讓被按摩的人有感覺。

這種方式適合還不太熟對方身體的新鮮期，也很適合太熟對方身體的退燒期，就我教學多年的經驗，很多情侶都是這樣摸一摸，就摸出更多感情來呢！

溫言軟語讓情感加分

如果你不喜歡他摸你的方式，可別一針見血地潑冷水，要溫柔地拐個彎。性能力這件事，不論男女都很敏感的，你可以試著這樣說：

話術1：告訴對方做對的位置，譬如：「哇塞，你好厲害，這麼輕易就找到我敏感的地方（例如指著左邊乳頭）。」

話術2：指點對方怎麼做，譬如：「可以請你用指腹輕輕地彈點它，再用力捏它嗎？」（或是其他你喜歡的方式）

話術3：當對方改變時，一定要適時地表達嘉獎，用眼神、用語言，甚至用一聲快樂的「啊」都可以。