

调查数据显示，72%的情侣都会在性爱前进行前戏互动。性生活质量的提高，感官性的前戏刺激是必不可少。男人应该尽量放慢步伐，把几秒钟就能做完的预热，拉长一点，到几分钟，让女方慢慢兴奋起来。那么，如何点燃她的爱火？怎样的前戏互动才行之有效？



## 闻——体味浓可以提性

每个人都有一种体味，如同指纹一样独一无二。有调查显示，71%的人认为，体味是一种特别的“性奋剂”；约1/3的女人青睐体味浓烈的男人，会为之痴狂。现代人酷爱清洁，每天都洗得干干净净，反倒破坏了自身独有的“性魅力”。因此，要提高性爱质量，不妨试着从嗅觉方面下手。

一方面，可以适当减少洗澡的频率，或少用味道过于浓烈的沐浴露。

我们感到被某人吸引，相当程度上是迷恋于他的味道。据说拿破仑从前线返回巴黎时，会提前半个月给情妇约瑟芬写信，要她两星期不洗澡，因为拿破仑十分喜欢约瑟芬的体味。

另一方面，可以用一些与人体气味相近的香味品，这被认为充满了性含义，能激发欲望。

此外，在进行前戏刺激时，可以喷些引起欲望的香气，进一步激发欲望。但选择香水时，应该让爱人做参谋。也许他/她答不上为什么会喜欢，但你要相信他/她“嗅”得到你的爱意。

### 触——爱抚要从轻到重

人全身的肌肤布满了触觉神经，负责传递各种感觉信息。因此触觉所“管辖”的地盘，远远超过任何其他感官。将皮肤视为性系统的中心器官，也就不足为奇了。

美国金赛性研究所黛比·赫伯尼克博士说，触摸是性刺激的来源之一，但爱抚才是性爱欢愉的关键所在。比如你与异性朋友握手、拥抱，感受到的是友情；只有与倾心相恋的爱人，十指相扣、面颊相贴，心才会被闪电击中，情愫暗涌，欲望萌动。抚摸之所以能撩拨情焰，就在于它饱含爱情。

鱼水之欢时的爱抚应是互动的，夫妻双方可以明确向对方表明，自己喜欢什么样的爱抚，哪个部位最渴望被呵护，以及需要的爱抚强度，从而使彼此都享受到爱抚的乐趣和情意。

性爱抚应从最不敏感的部位开始，逐渐向敏感部位转移。男女喜欢的抚摸方式也不同。女人更在意抚摸的力度，通常喜欢从轻到重的按压。