

# 从零开始的前列腺高潮

作者：苦来 编者：叁水 halls

本文仅用于初步了解男性前列腺高潮

本文涉及内容，包括但不限于：

- 1、如何获得前列腺快感
- 2、前列腺快感的三阶段
- 3、催眠音声心得
- 4、乳头的开发
- 5、前列腺与射精的关系
- 6、玩具相关

## 1、如何获得前列腺快感

前面两个关于飞机杯的老帖子，认真看下来并且买了机体的，都应该知道所谓“设计优秀”的飞机杯能够给你带来的极限了。丁丁头快感、吸力、包裹。

很多人其实就此已经满足了，但是还会有人想打开新世界的大门。于是转而开发自己的屁眼，但依旧没有人给指一条明路。

前天晚上第一次通过 Aneros Eupho 达到一次非常清晰的干潮。于是觉得自己终于有资格来写这个前列腺教程贴了。

至于为什么把介绍前列腺高潮的三阶段放在第二部分，是因为第一部分先写出来给那些猴急的人先看个结论 2333

### (1) 浣肠的重要性以及方法

我一直忽略的浣肠的重要性。直到现在每周都玩屁眼子了，脱离了玩丁丁的低级趣味了，一次自慰延长到 2 小时了，我才知道，浣肠对于前列腺高潮有多么重要。

简单的说，浣肠相当于把屁眼从排泄器官变成可以获得快感的生殖器官。也就是说，不浣肠，快感极少、甚至对于一些不敏感的人、开发困难的人，不浣肠就没有快感。

浣肠的必须道具：水，马桶。

有人会问那怎么把水搞进屁眼里？

这里我来说一下简单浣肠和半完全浣肠。那些往屁眼里塞球、酒瓶子、一米长肛塞的 Hardcore 玩家需要完全浣肠，比较麻烦，不谈。

简单浣肠：打开淋浴，下蹲，用中指完全插进屁眼，手动清理直肠末端的残留黄金。直至手指拔出后无黄金为止。

这种简单浣肠操作起来毫无难度，也不需要任何道具，非常有效。只是稍微有点恶心而已，毕竟赤手空拳当黄金矿工不是每个人都接受的了。

简单浣肠的过程中，屁眼在被挖矿的时候会适应异物进入的感觉，这种适应是非常重要的，同时他还会变得柔软、松弛。而在挖矿的过程中探究自己的肠壁褶皱、拔出的时候触摸自己微微脱垂的屁眼，也是一件非常放松的事情。

半完全浣肠：你需要一个针筒。某宝大号针筒，250ML以上的即可。一次给自己的屁眼注射150ML~200ML的温水——注意是温水，体感微凉就好，因为肠壁比较敏感，如果是体感微热的水的话会感觉很烫——知道为什么女的被内射都觉得很烫了吧？一个道理。

然后站立，憋住，进行Gentleman舞蹈或者跳跃或者思考自己是不是Gay三到五分钟。然后在马桶上进行超能光束放射（敌方全体32点伤害集中-3）就好了。

然后进行第二次150ML~200ML的注射，不用马桶了。在站立状态下，不要憋也不要喷，感受液体从自己屁眼里慢慢流出到腿上的感觉。

至此，浣肠步骤结束。

## (2) 探索前列腺、认知前列腺快感。

通过浣肠，一个屁眼干净略带水香的男孩子已经出现在床上 or 电脑前准备进行自慰了。

但是不要着急。

开始使用最能让你射爆的视觉刺激对自己进行性唤起。这里要注意一定要是视觉刺激，嗅觉、听觉、触觉都不要使用，因为视觉的刺激最强，同时会让你更加专注。

这是应该会勃起。

不着急，继续看，也不要撻，就那么看。直到有那么一个瞬间，你会发现你的屁眼有一阵收缩，而长时间的视觉刺激也会让大部分人流出前走液。

恭喜你，这个收缩、这个快感、这个前走液，就是前列腺快感的种子。记住这个快感，这个收缩以及流出的前走液。

接下来，就是老生常谈的凯格尔运动了。但是我决定绕开这个烂大街的东西，放到后面再讲。

我选择用喝水来放大前列腺快感。任意非酒精饮料——红牛、氮泵更好。进行 1.2L 的大量饮水。

一段时间之后会有尿意。很好，憋尿。时间不要超过 30 分钟（膀胱炸了就完了），但不要小于 10 分钟。

一边接着看射爆资源，一边憋尿。直到你分不清尿意和射精感的时候。我感肯定会有脉冲一样的快感从脊柱扩散到全身。

还记得半完全浣肠的时候，有 5 分钟的憋住液体的时间吗？

至此，收缩尿道括约肌和肛门括约肌，你已经完全学会了。

-----

然后是如何使用手指刺激前列腺。

在浣肠之后——我再次强调浣肠的必要性

双膝放在下巴下面，大腿紧贴前胸，完全的蜷缩。然后侧躺。左侧躺，右手中指从大腿外侧插入屁眼，右侧躺反之。另一只手可以操作平板、手机翻看本子。枕头垫好，不要让颈部难受。

中指完全插入之后，向身体长丁丁的一侧慢慢弯曲，找到一个光滑、有韧性的点——你可以清楚的感觉到自己屁眼的构造——括约肌一圈很紧，往里是宽松直肠末端，就像一个漏斗一样，而前列腺就在括约肌和直肠末端的交接处，不会很往里，就在屁眼内部 5CM 左右。

然后很多人就止步于此了——妈的手酸了都没感觉啊，撑死了有点想尿尿的感觉。

解决的方法就是——收缩括约肌。憋尿+憋尿的操作。只要一收缩，你会发现你的直肠会紧紧的夹住你的手指，手指活动起来会非常非常困难！

（妈的你不锻炼身体当然玩不了前列腺了）

但是你还是尽可能的驱动小臂肌肉，在被自己紧紧夹住的同时，注意是同时，刺激前列腺。

1 秒一次，我第一次只刺激前列腺，不碰丁丁射精，用了 20 分钟。使用的本子是 Girl for M Vol. 3.

——干，手酸了，有快感但就是射不出来 or 无快感，怎么办？

下次再来。反正简单浣肠操作起来（在饮食结构合理的前提下）只要 5 分钟就好了

### (3) 总结

如何进行一次前列腺自慰：

- 1、洗肠
- 2、侧躺，中指插入
- 3、进行一次让你汗流浹背的**单手运动**
- 4、射精

至此，你已经完全学会了最基本的前列腺自慰方法。

## 2、前列腺快感的三阶段

这一部分非常复杂，尤其是干潮的概念以及其获得方式。一些网上流传烂大街的东西我一直以为是没有必要的，都是扯淡。但是真正到了干潮的瓶颈，这些看似垃圾的东西确实是必不可少的。我个人认为甚至非常玄学。

(1) 第一阶段：通过刺激前列腺射精。

没错，这真的只是第一阶段。通过任意肛门玩具、手指，刺激前列腺，射精——这里说一下什么是射精高潮，就是括约肌不自主的收缩同时排除精液，另一特征是进入不应期。

这里强调一下射精高潮这个概念，因为我发现在使用跳蛋刺激前列腺的时候，通过强制控制括约肌舒张，会产生精液自行流出，但括约肌不收缩的情况。这种状态快感极其强烈并且稍不注意控制括约肌，就会变成射精高潮。一旦变为射精，那么就会进入不应期。而如果仅仅是流出精液，那么就没有不应期——这是我的猜测，因为每次强烈的快感都让我对括约肌失去控制，因此没有完全的达到一次不射精，只有精液流出的“排精高潮”。

这种“排精高潮”在使用炮机自慰的视频中经常出现，有兴趣的人可以去 4chan 的 GIF 区逛一逛。

话题有些远了。回到射精，也就是所谓的射精高潮上来。

在这一阶段，你不需要任何自我暗示、呼吸节奏、乳头额外刺激等方面的额外要素。平时撸管怎么玩，改成按压前列腺即可。达成这一阶段不难，难的是如何从这个阶段毕业。

毕业标准：你可以非常明确的感觉到前列腺受到的刺激，并且在射精过程中完全不刺激丁丁。

也就是说，你可以直接用前列腺清晰的接收到快感，而且必须是一碰就有感觉。

---

在这里来说一下凯格尔运动：

其实就是收缩两块括约肌——尿道括约肌和肛门括约肌。

在上面所有的过程中，我只强调了凯格尔运动在前列腺射精高潮中的必要性。这里我要重新说一下，那就是凯格尔运动之余前列腺，就像活塞运动之余丁丁。

你可以完全无视自主控制的凯格尔运动，使用大直径的肛门玩具、震动器和炮机完成前列腺射精高潮。但是如果你想进阶到第二阶段和第三阶段，凯格尔运动是必须要掌握并加以精通的。

凯格尔运动又分为3阶段：

第一阶段：学会收缩肛门括约肌和尿道括约肌——保持收缩、爆发式单次收缩、快速连续收缩

第二阶段：学会扩张肛门括约肌和尿道括约肌——保持扩张、单次扩张

第三阶段：学会肛门括约肌和尿道括约肌的相反运动——一个收缩，一个保持扩张。

至此，第一阶段毕业，你应该在完成毕业标准的同时，完成凯格尔运动的第一阶段。

(2) 第二阶段：通过各种方法，达成一次干潮。

首先，什么是干潮——定义众说纷纭，体感也是五花八门，达成方式更是有各种不同的说辞和所谓注意事项。

这里我给出我的定义——干潮：在不射精的情况下，括约肌有不自主的连续收缩，即为干潮。

可以看到这种高潮和女性高潮非常相像。

干潮的优点只有两个——一是结束之后没有不应期，二是从性唤起到高潮的持续时间非常长。

从快感强烈的程度来说，干潮是绝对小于射精高潮的，任何说什么啊干潮比射精爽一万倍的，要么是综合了其他要素得出这个结论，要么就是体感有问题。

至于那些什么干潮可以搞得浑身颤抖，欲仙欲死的，要么是宣传产品的，要么就是传播Gay的氛围的。

第二，如何达到干潮？

从第一阶段毕业之后，你就踏上了一条漫长的道路——忍受射精的诱惑。

很遗憾的告诉你，如果你想从第二阶段毕业，那么必须要放弃第一阶段养成的习惯和快感回路。

你会说妈的那我第一阶段练半天干什么的？答案是开发你前列腺的敏感度。如果你的前列腺连接受刺激射精都做不到，那么干潮是绝对不可能实现的。

用具的选择和自慰方式：

在第二阶段，用手是绝对不行的。因为太累了——一次干潮的自慰时间至少在 1 小时以上，持续一小时的侧位的手指自慰简直是煎熬。

第一推荐——Aneros。不是某宝烂大街的 100 元以下的“高岛”。是某宝代购价格在 500 元左右的 Aneros。这个玩意在美国售价 70 刀左右，个人认为是前列腺玩具里面最有设计感的一个玩具。

第二推荐——手动按摩器、假阳具。个人所知只有 LELO 有颈部细长，头部粗大的前列腺按摩器，假阳具没有细颈设计，整个屁眼都会被长时间撑开，而大直径的假阳具甚至需要专门进行扩肛，过于麻烦了。

第三推荐——跳蛋，电动女用按摩器，炮机。这种自动刺激的玩具很不容易控制刺激的强弱，很容易直接错过干潮导致射精。

不推荐——某宝关键词搜索“前列腺按摩器”显示结果中所有国产品牌以及 300 元以下的进口产品。个人就是不喜欢这些没有设计感的玩意，可能有好东西，但是这些产品看起来真的太弱智了。

自慰方式：

热水澡+浣肠，润滑剂使用油性润滑剂，使用玩具并慢慢的有节奏的收缩括约肌。

我在这个阶段关于自慰的过程做过不少功课——也就是如何克制刺激前列腺而射精，从而达到干潮。有这么几个要点——①呼吸节奏。②集中注意力。③注意不要碰到精囊。④调整自身状态。⑤延长自慰时间。

先来说③，因为③是完全的扯淡，因为精囊的位置不是通过按摩直肠可以达到的。因为我看了 3D 解剖，2D 的解剖图看起来精囊的位置好像离直肠很近，然而 3D 的解剖图清楚的反映了精囊的位置在于直肠的垂直方向。

下次再看到什么男性 P 点，按摩精囊，之类的话，笑笑就好了。

①呼吸节奏。呼吸节奏非常重要，重要到从我开始重新审视自己的自慰过程时发现没有控制自己的呼吸，到实现干潮，只用了两个星期。

呼吸节奏有两种，第一种是老生常谈的腹式呼吸。这种呼吸方式可以让你的身体变得非常的松弛，而松弛的好处就在于更加的敏感。

第二种是急促的小口呼吸，就像狗喘气一样。这种呼吸方式用于缓解射精感，非常非常有效。

② 集中注意力。这个也是比较重要的，这也是下面我要说的关于催眠音声的原因——在这个阶段，接受视觉刺激——也就是看片子，看本子，就要慢慢减少了。原因有二，一是因为绝大部分色情作品，体现男性高潮的方法，就是描绘射精的画面。而这种画面只会让你更加的想射精，而不是干潮——无论是什么题材，都是如此。而音声作品的需要更多的想象力，而题材也更加的适合干潮——基础的舔耳、调教，催眠音声的女体化、幼儿化等等等等。专注于前列腺，告诉自己你没有射精这个功能，把快感从丁丁上面剥离出来，完全转移到前列腺上。而是因为视觉浏览需要消耗大量的注意力，不利于注意力的集中。

④ 调整自身状态。到了这个阶段，你会发现长时间的自慰会很消耗体力，而如果很劳累的话，你在热水澡+腹式深呼吸+浣肠的时候，就会有一股深深的疲惫感。在这种状态下自慰是非常错误的。你需要的是好好睡一觉，而不是一次为了干潮而进行的至少一个小时的自慰。

如果实在是屁眼子骚起来了想干自己一炮，忘掉干潮，直接快速冲击前列腺来一次射精高潮就好了。

什么是最好的自身状态呢——周六睡醒起床，吃好早饭，玩玩手游，适当锻炼，吃完午饭，时间来到1点半，太阳充足的初夏的下午。清洗身体，半完全浣肠，8小时充足的，无人打扰的自慰时间。

⑤ 延长自慰时间。这个其实很玄学。但是真的很管用。个人感觉，前列腺有三个敏感度。在玩具插入屁眼之后的30分钟内，什么都不做，前列腺都会很有感觉。然后你会发现快感消失。这时候开始缓慢的收缩括约肌，这时候前列腺又会接收到快感。快感在接下来的20分钟内会慢慢有所起伏直到再次消失，这时候需要更强有力的刺激——往往这个时候就是你本来可以干潮，但是刺激过高，进入射精高潮的时候。

总结：

想从第二阶段毕业，你需要完成一次干潮。

-----  
润滑剂推荐：

- ① 凡士林经典唇膏 or 凡士林——有点腻，润滑度不是非常高，但是胜在持久。
- ② 维生素E油——腻的妈妈都不认识，用于涂在屁眼和玩具上当做底油，持久效果恐怖的一。
- ③ 椰子油——便宜，好用，有清香。不是很腻，润滑度不错。
- ④ 各种按摩精油、婴儿油——炮机、假阳具首选，在涂上维生素E油当底油之后再上一层按摩油，润滑效果极佳。

不推荐橄榄油、花生油，太腻，味道不好。

硅基润滑剂不要用  
硅基润滑剂不要用  
硅基润滑剂不要用

(3) 第三阶段：完全剥离前列腺快感和阴茎快感。

个人认为，能真正达到这个阶段的直男我觉得应该不存在。到了这个阶段，基本需要有当受的性向才有可能。

上面已经提到，在第二阶段，达成一次干潮需要集中自己的注意力。同时，要有一定的自我暗示——我不能射精、我要的快感在前列腺、丁丁流出淫水说明我的前列腺很享受。

而在第三阶段，也是我目前还在探索的领域，我尝试的自我暗示是——我没有射精这个功能、我没有丁丁、我的生殖器就是屁眼。

只有尝试这种基本完全变 Gay 或者变性的极端的自我暗示，才可以做到很高的注意力集中度。

而这时候在自慰时使用的色情作品的选择方面也变得非常非常有限——第一 Tag 当然不可能是 Yaoi，因为我实在不是 Gay，无法对阳刚的男性的肉体产生任何性趣（顺带一提，我看过一些 GV，看着看着我就想笑，感觉一点都不色情，就是很搞笑的那种感觉）

第一 Tag——Dick Girl on male。扶她操男。  
第二 Tag——Pegging、shotacon、femdom。年上痴女，假阳插入。  
第三 Tag——Tomgirl、feminization。伪娘、强制女体化。

二次元方面的 AV 基本就全部 NG 了，百合的看不进去，痴女、SM 系的太过雷同，女优也就都那样。

而心理和魔法材料方面的改变也还是不够的。括约肌的控制、玩具的选择、玩具的操作，我都还在继续的探索。

毕业方法：未知。

建议探索前列腺高潮、干潮到此为止，而想要获得连续干潮的代价很有可能

——就是变 Gay。

-----  
分割-----

我个人对 Gay 其实比较保持中立，这种东西就像有人喜欢吃苹果有人喜欢吃橘子一样。而且我也不觉得让我浑身发毛 or 碰到了就躲得远远的——就是普通人嘛

但是对于一件事情的看法，有一种方法叫做强制表态法——请问如果你的后代是 xxxx/进行 xxxx, 的话，你怎么看？

在这种强制表态法的逼问下，我承认我还是不太喜欢 Gay。

### 3、催眠音声。

上面在第三阶段的时候我已经在使用自我暗示进行催眠，来提高自己的注意力了。催眠音声的威力小于等于我的自我催眠。

音声这方面我也是萌新，一些比较有名的声优都不怎么了解。大体上分为这么几种：

1、舔耳、娇喘、叙述性性行为、  
比较多，个人感觉没什么意思。

#### 2、安眠向

前段时间比较火的《夜空的方舟》这种的，跟小时候爸妈讲故事睡觉差不多。

#### 3、催眠音声

有放松、深化和解除的环节。快感刺激通过暗示。花样很多，题材也很多，音声区前端时间有个哥们整理过一次，但是建议还是去 <http://doonroom.blog.jp/> 这里寻找一下高分的催眠音声。

#### 4、自慰应援

这个玩意就是给自律性比较差的人一个指示，让你跟着音声撸。最近再玩的是早漏遗传子消灭计划，偶尔玩两下还是蛮有意思的。跟着指示收缩屁眼也可以

#### 5、另类音声

印象很深的就是在 DL 上看过一个惨叫声的音声。。。

---

首先先来说语言方面：简单的催眠音声，标日初级上下册学完就可以了。难一些的我目前需要查字典来学一些关键字来搞懂剧情和暗示。反正一边丁丁流淫水一边学日语

也没什么不好嘛



然后说这个催眠：

(1) 先来测试自己的被催眠相性：我在这里举两个很简单的例子，如果有一项是符合的，那么可以肯定你属于很容易接受暗示的人——

① 在观看描绘细节的血腥作品的时候比如终结者 1 的修补眼球，Another 里面伞尖穿喉，自己的相关部位是否会跟着有不适的反应？

② 在观看某些表现败犬、受委屈的作品时，是否会有强烈到有物理感觉的心痛感？比如集结号（这个电影是我为数不多看哭的电影，我受不了英雄被冤枉）、魁拔 1（情节好像是蛮吉刚刚成为妖侠的时候，不太记得了，但是也莫名其妙给我看哭了 PS 我就哭过这两次），凉宫春日的消失里有希拽住阿虚的衣角的时候、樱花庄里的七海、小圆里的美树沙耶加。

和说道酸的东西就流口水、嘴里发涩不太一样。上面两个是通过一种比较浅层的暗示（观看作品），分别获得肉体感受和心理感受。只要或多或少的具备这种能力，就可以很好的享受色情催眠音声作品了

而为什么把催眠音声放到前列腺快感下面来说，原因很简单，因为催眠音声给你带来的快感有三种——第一，在催眠状态下根据指示撸管、蹭床（你很弱哎.jpg）。第二，在催眠状态下获得干潮（说道干潮，那自然就是前列腺啦）。第三，在催眠状态下获得心理快感（比如一些典型的暗示“放松”、“幸福”、“遗忘”、“甜蜜”）。

当你来到了上面所说的前列腺高潮的第二阶段的时候，就可以尝试大量使用催眠音声玩耍了。而对于迟迟在一阶段不能进阶的人，也可以考虑放弃视觉上的刺激，直接来尝试通过催眠音声来开发自己的前列腺。

比较经典的就是 DL 上经久不衰的双子のい・い・な・り～性感開発ボイス～。百度就可以下载到，同时附带岛民翻译的台本中日对照台本

其他的新作旧作基本上站里那个头像是个狗头人的老哥都有搬运，DL 上查一下 RJ 号或者名字直接搜索就好了。那个老哥是真的牛逼

#### 4、乳头开发

到了第二阶段的中后期，我开始意识到乳头的重要性。

目前，如果我不碰自己的乳头的话，就像玩 FGO 没拐一样。（你懂我意思吧.jpg）  
（此时一位三拐全齐的玩家开始跳舞.gif 安徒生莎士比亚莫扎特海澜之家 ver）  
（刑部姬开始请岩窟王喝茶说自己其实是拐.jpg）

就像玩 MOBA 游戏没人买眼一样。

不过在这里要先说一下——过度按摩乳头会导致。。。男性乳腺增生  是要去医院和 BBA 们排队做小手术的哦（哪里看到的不记得了，反正不是我啊喂！

乳头的玩法其实非常简单，不过最近看到坛子里来了几个妹子，欢迎做补充啊，毕竟乳头

这玩意。。。

(1) 隔衣服玩——不要小看这一层布料。无论是普通棉制衣物、丝袜材质的情趣衣物、比较厚重的棉毛类，只要不是太厚，像羽绒服那样的，都可以给乳头带来非常不同的刺激。

(2) 直接玩——这种玩法刺激度很高，个人比较喜欢。手法在下面说

(3) 使用润滑剂玩——唾液、润滑剂、按摩油，中和了直接用手玩的高刺激，同时有一种黏腻感，进入丁丁流水的状态之后可以顺势做一些淫秽想象，但是缺点在于——妈的手上是润滑剂怎么操作电脑嘛！Exhentai 有插件看起来方便很多还是要滚动翻页的好不好！听

音声的话没法分身啊！ 很烦

手法有八种：

第一种是指肚在乳头上画圈——傻子都会吧。。。

第二种是指肚上下刮擦乳头——快速增加快感

第三种是指肚按压乳头同时画圈——在乳头接受快感过多变得疼痛麻木的时候，用以舒缓乳头

第四种是从手指到手掌横向摩擦乳头——在平台期过渡最舒服的一种手法

第五种是五根手指上下刮擦乳头——在乳头高潮的时候用这个手法会爽飞

第六种是捏起乳头提拉、揉搓——配合射精的时候使用

第七种是指甲拨弄乳头——可以在乳头较为麻木的时候重新唤醒快感

第八种是用力挤压自己的乳房，以刺激比较深一点的乳腺——好吧，我真的不是 Gay。

乳头接受快感一般有这几个阶段，基本和丁丁差不多

pre 唤醒期——没什么感觉

唤醒期——开始获得快感，乳头渐渐勃起

高潮期——可以接受强手法的刺激，获得强烈的快感，乳头完全勃起

麻木期——乳头勃起，但是接受刺激会有微微刺痛

平台期——乳头持续勃起，从麻木期缓和过来，可以继续接受刺激

退潮期——无论怎么刺激，都没有快感，需要等一段时间重新进入唤醒期

乳头的快感直接连通到前列腺，是非常直接的联系，完全独立于丁丁到前列腺的快感回路因此乳头是一定要刺激的，是一定要重视的，是必不可少的。快感同时还会散射到整个胸肌和部分后背，泡热水澡一样非常的舒服