

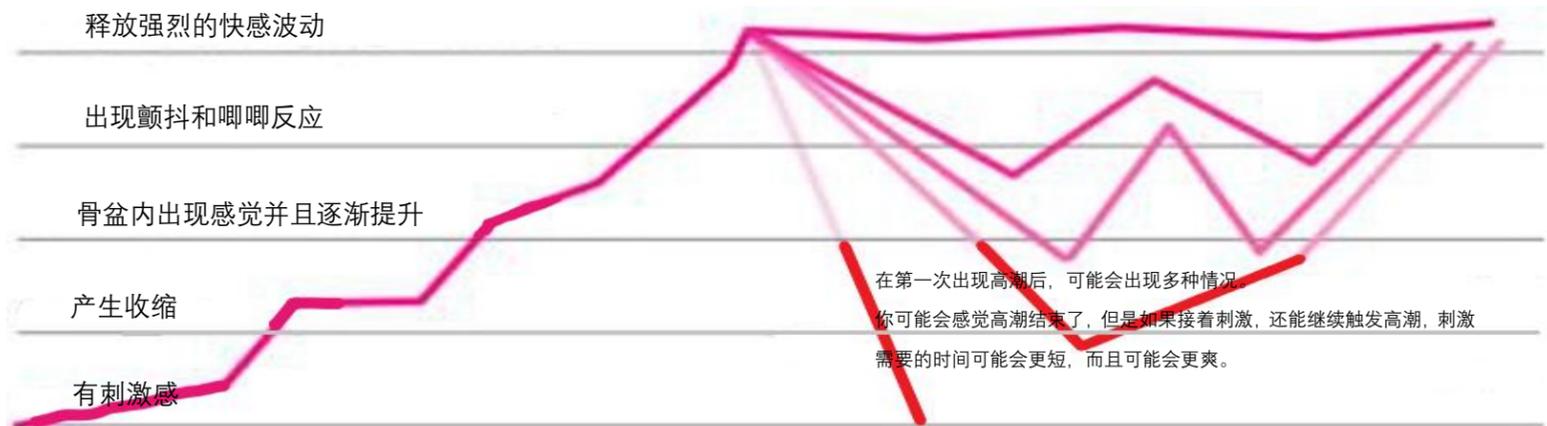
# 前列腺高潮

前列腺快感的概念介绍

u/gvnephios

版本 0.9.1

Nonepain 翻译 (有问题可以找我)



## 什么是前列腺高潮？

前列腺高潮是一种可以通过直肠刺激前列腺而获得的愉快的经历，前列腺高潮与阴茎高潮不同，它可以有强烈的快感，整个身体都可以参与其中，颤抖和抽搐。这种快感可以通过刺激前列腺来不断持续，男人可以获得多种性高潮快感。(好诶!)

### 解剖结构

前列腺位于直肠的前壁上。骨盆内有耻骨球肌或者叫 PC 肌，它控制排尿，在高潮时收缩并辅助射精。你要试着感觉并收缩这块肌肉。(pc 肌也需要升级!)



### 在做之前

(感觉并收缩这块肌肉) 得花点时间，你得慢慢享受几个月的锻炼时光，好消息是这段等待时间将会相当愉快，重复的锻炼将使你的大脑适应这些新感觉，并将它们与快乐联系在一起。不要放弃：这样锻炼一整年。重新让你的大脑建立快感链接，即使在曾经经历过 (前高)。需要时间来体验这种乐趣。

你可能需要一个小时，甚至更长的时间，才能达到第一个前高。

放松。前高的第一要诀就是要放松并且放下你对前高的期待。它更多的是关乎你放松的精神状态，而不是你的身体功能，如手艺活 (撸管)，确保你不着急，有大把时间，关闭任何分散注意力的装置。在进行前高之前洗澡或做其他放松的活动都会有一定的帮助。摆一个舒适的姿势，慢慢地通过呼吸来放松，你需要找到一个适合自己的姿势，但最好一开始先躺着，还可以在屁屁下面放个枕头把它抬高一点。

对前列腺的实际刺激可以用手、假阳具来完成；或者一个振动玩具。在找到合适的方法之前，您可能得一个个的试试看 (散尽家财警告)。

**警告：**一定要用有底座的玩具，防止它被贪吃的小雏菊吞掉，因为小玩具卡在直肠去医院可能会非常社死 (笑)

## 1.收缩

发生前高的第一个迹象可能是 PC 肌肉和脾脏收缩，也可以说是蠕动这种收缩是不由自主的，你的直肠区域和肌肉会有一种被填满的感觉 (色色的)；

要注意的是。这里的爽和手艺活的爽不太一样，前高的时候你的唧唧可能会软乎乎的。你要学会区分肛门快感和唧唧快感



## 2. 骨盆内出现感觉并且逐渐提升

你开始感觉前列腺附近的剧烈肿胀和肌肉收缩，似乎收缩感在耻骨后面。这是个迹象 (快来了)，虽然一开始可能会感觉很奇怪。而且这种感觉有点暖暖的 (令人暖心)，这个时候你要集中精力在这种感觉上面，去熟悉这种感觉。随着时间的推移，这种感觉将会变得更加强烈和愉快。



## 3.颤抖和唧唧反应



随着身体的慢慢积累，你的整个身体可能会开始颤抖 (芜湖)。在一开始可能会感觉很奇怪而且让人分心。但是出现这种反应意味着你越来越接近高潮了。小唧唧在这个阶段支棱起来了! (唧唧永不为奴!)。不要关注你的唧唧，因为它只是整个体验的一部分 (撸了可就变成射精了喔)。唧唧的肌肉可能会收缩，而且就像在加速一样。不要让它分散你的注意力，只是当做成功路上的小插曲。当你不断刺激前列腺时，小唧唧可能会来打搅你很多次 (坏唧唧!)

## 4.释放强烈的快感波动



也许一次就来了 (天选之子就是你)，可能经过多次颤抖后，您的积累会导致一个强大的释放 (溃堤而来的快感!)。你的 PC 肌会收缩，对前列腺的刺激会变得强烈 (超爽!)。快乐会从前列腺辐射到全身，这些快感波动，或者 p-波可能发生得很早，如果你还重复刺激的话，两次快感可能有不同的强度，是的，现在是最美妙的时候 (尽情享受吧!) 与传统的唧唧高潮中，你在达到另一个高潮中间会有一段不应期 (贤者时间!)。但是在前列腺高潮中，你可以像女性一样两次高潮间没有任何延迟 (雌堕了!)。你的唧唧可能会软了 (唧唧为奴了~)。但这并不意味着事情已经结束了。你的整个身体都在高潮激发状态中，它会继续发生，只要你允许。