

# 给小白的前高完全入门指南 Ver 0.1

很多刚刚进群或者刚刚了解到前高的朋友，面对前人所书写的大量资料往往会感到无从下手。因此本文便旨在用简单易懂的语言，为各个入门者提供一条清晰的修习路径，并尽量做到能够为一些常出现的问题答疑解惑。

本文适用于完全小白至初次达到前高之间的一系列人群

首发、更新及唯一指定交流群：【前高培训基地】755263774

作者：@咕咚 未经允许，谢绝转载！

(本文将持续更新)

## 目录

### 给小白的前高完全入门指南 Ver 0.1

目录

基础：什么是前高

前高的定义

前列腺在哪里

前高有危害吗

开始：达成前高的方法

无器具基础：轮动

经典轮动法

引入“腹吸”的轮动

关于轮动方法的选择

无器具入门：感受酥麻

声明

## 基础：什么是前高

### 前高的定义

在一切之前，我们需要先了解一下什么才叫前高，同时也需要区分什么不是前高。

前高，即为“前列腺高潮”的简称。因此显而易见的是，前高必须和前列腺有关。因此，诸如肛门高潮、乳头高潮等不属于本文的讨论范围，但仍可在群中找到相关资料。

而关于前高本身，对于初学者，往往不知道该如何界定什么才算是真正的前高。因此，本文根据一种并没有直接理论支持、但是经过了大多数成功者认同的描述，将“前高”描述如下：

通过各种方式刺激前列腺从而所引发的，**遍布全身**，快感极强并显著**超越射精**，并且能够**持续数分钟**的一种高潮

其中的要点有：

- **全身性**的高潮，从四肢到头部都应能感受到
- 超越射精，并且快感**完全不同于射精**
- 能够持续，往往不少于5分钟

以上几点，缺一不可，否则不应该认为是达到了前高。

另外，典型的前高是**不会射“液”**的(指像射精一样的肌肉搏动射出各种液体)，包括精液、尿液等液体。而是“流”出量不算多的前列腺液。以此将“插射”区分开来。

因此，如果你已经体验到了上述的所有要点，那么恭喜你，这就是前高！

关于群中“插射、紧涨、波浪、花屏”的分类方式，是《**爽的极限(含目录)**》中所描述的一种更为详细的分类方式。其中，“插射”与“紧涨”不属于达成前高。

## 前列腺在哪里

这似乎是初学者常常所疑惑的地方。那么本文提供如下寻找前列腺的方法，其中任一方式都应能找到前列腺的位置，而没有找到的童鞋也不要伤心，前高只需要你知道一个大概位置即可。

- 取侧卧弓背位，手指伸入肛门两指节到三指节之间，向身体正面弯曲，透过直肠粘膜既能摸到硬且富有弹性的腺体。此方法需要你先让肛门习惯异物感，待身体放松下来后才更容易摸到。
- 手指置入肛门，通过自慰达到临射程度，此时前列腺将会膨胀变大，应该很容易摸到。同时射精时前列腺也会发生跳动。
- 使用高岛、Aneros等按摩器械，完全伸入后头部所在的位置应为前列腺的位置。

## 前高有危害吗

根据前辈大量的“人体实验”(笑)，正确的前高对于身体健康是没有任何影响的，甚至对于前列腺健康有一定的辅助作用。

推荐的正确玩法：

1. 频率适中，建议探索前高间隔三天以上
2. 为避免前列腺长期充血，请在探索之后手动射精

如果前列腺长期充血，会有得前列腺炎的风险

## 开始：达成前高的方法

达成前高的方式很多，包括：

- 手指按摩
- 肛交式抽插
- **手动式按摩器**
- 附加功能式按摩器
- **无器具前高**

其中，本文推荐两项加粗的前高方式，因为这些方式经过了全世界大量的有效性验证，并且具有丰富的文献。对于初学者，也应该是效率最高的方式。因此，本文将主要探讨**无器具前高**的前高方法，并且**手动式按摩器**也可完全参考本文所述方法。

(其他玩法作者将稍后提供参考资料)

# 无器具基础：轮动

## 经典轮动法

首先，无器具的基础原理就是使用身体的两块肌肉(括约肌、PC肌)的收缩与放松来刺激前列腺，从而达到前高。

(可以看出，手动式按摩器所使用到的肌肉和无器具是相同的，所以两者同根同源，可相互参考)

- **括约肌**：控制肛门收缩与放松的肌肉，憋尿的动作就是收缩括约肌。
- **PC肌**：憋尿时所用到的肌肉，大力收缩时会有有一定的上跳。(此处使用大略的描述，实际上pc肌相对于憋尿的肌肉略微靠后，位于会阴部位)

因此，想要无器具成功便一定要能够正确的使用两块肌肉，而运用肌肉的方法被称为“轮动”(指肌肉交替像车轮一样的运动)。

1. 平躺，双腿微分开。
2. 用约30%的力气收缩括约肌进行提肛运动。
3. 在肛门上升到顶的时候收缩PC肌，然后自然放松括约肌与PC肌到最低位置。
4. 然后再重复这个动作。

提肛运动不要太快，关键是像车轮一样匀速活动。这个动作其实就是模拟肛门运送Aneros (一个经典的手动式按摩器品牌) 上下，上到最顶端的时候用PC肌夹它一下。PC肌夹的时候不影响提肛运动的活动模式。匀速运动让这两块肌肉进入滚动运动Rolling模式，你可能会发现全身不由自主紧绷，脖子轻轻颤抖(感觉和尿尿打哆嗦一样)，PC肌不由自主的颤抖，会阴部有嗡嗡声等其中一种或者多种反应。

——摘自《无器具前高(前高高级阶段)》

## 引入“腹吸”的轮动

同时，我们也需要引入“腹式呼吸”的概念(来自《爽的极限(含目录)》一文)，@花屏-小号认为：通过腹式呼吸可以增加腹腔压力，从而进一步对前列腺产生刺激。

(关于腹式呼吸法未找到合适的描述与解释，鉴于根据字面意思容易理解，在此不过多赘述)

因此，加入腹吸后的轮动描述为：

1. 平躺，双腿微分开。呼出肺部的空气。
2. 用约30%的力气收缩括约肌，保持住。
3. 吸气，并收缩PC肌。
4. 呼气，并放松括约肌与PC肌。
5. 重复。

## 此为本文作者所使用的一种轮动方法

实际上，前高的方式是没有一个“标准答案”，各位也没必要拘泥于动作的标准，而应该着眼于身体对不同运动方式的反应，从而寻找到更适合自己的一套方法。

## 关于轮动方法的选择

正如前文所说，前高的方法没有标准，而上述两种方式都是通往前高的路径，建议读者根据自身的感受进行实验。

而对于腹吸的引用，每个人的感受也并不相同，以下转述@小号的意见：

其实加入腹吸的方式，是很灵活的。

比如可以先轮动，轮动习惯之后，在配合轮动进行腹吸。或者先腹吸，再配合腹吸轮动。我倒很少一开始就腹吸轮动一起，那样一下子需要控制的太多了，很乱，也不利于感受。

这种训练方法，其实根据个人的情况，时时刻刻都会有微调的。而这种微调的规律，根本没法总结，也根本说不清楚，所以很多时候，只好一句跟着身体感觉走，蒙混过去。

因此@小号希望从前高的原理入手，未来将发布真正阐述前高机制的新文章，本文也将持续关注并**实时更新**。

## 无器具入门：感受酥麻

<未完待续>

预计十二月更新Ver 1.0正式版

.....

## 声明

---

首发、更新及唯一指定交流群：【前高培训基地】755263774

作者：@咕咚 未经允许，谢绝转载！

(本文将持续更新)