

前高经验分享

2018.8.31

本人前高能够达成要感谢群主夏冰创建了这个前高群，还要感谢像小号这样的前辈对我探索过程中的指导，写下这篇分享就是把我的感受写下来，大家共同探讨，一起进步，希望今后能有更多的人达成前高。

一、最近一次的前高感受

刚刚成功了一次，决定趁热下手写下感受。说说这次玩之前的身体情况吧，昨天无器具坐着收缩了半个小时吧，没有配合腹吸，就是想练练肌肉，在昨天之前禁欲三天，今天开始玩之前午睡了半个小时，起床之后就开始了。

1. Pornhub 上找了一部自己喜欢的片子看了一会，感觉上来了，阴茎勃起了，随后不看画面只听声音。看画面会分神，听声音会很好的提高性趣，这适用于本人，不同人应该有不同情况。用双手轻轻的抚摸身体上半部分和乳头，本人的敏感点包括胸部两侧腋下位置、腹部两侧、乳头、肩部等区域，抚摸过程中会出现全身酥麻，这个在刚开始抚摸的时候酥麻感觉特别明显，但是抚摸时间长了酥麻感就会减弱，抚摸过程中阴茎也是一直勃起状态。
2. 停止抚摸开始轮动配合腹部呼吸，刚开始这段时间是比较枯燥乏味的，没有什么感觉，所以本人喜欢听 AV 里面的声音让自己提高性趣，轮动开始之后阴茎就会慢慢软了，并且会一直软到前高结束，在没成功前高之前轮动过程中阴茎会不间断勃起的，勃起的时候注意力要集中在轮动上，过一会就会软下去了，现在学会了控制注意力在轮动上所以阴茎就不会勃起了。
3. 集中注意力在轮动和腹吸上，大概二十分钟左右吧，手部最先出现花屏感觉随后慢慢的扩散，扩散顺序是手—手臂—胸部—面部—腹部—腿部，这个扩散顺序因人而异，扩散过程

应该需要十几分钟吧，到达这里的时候爽感就应该和射精差不多了。这个过程中可以用手刺激乳头和龟头，因为花屏感觉出现之后刺激龟头阴茎就不会勃起了，花屏感会将射精感给覆盖掉，刺激会让花屏感扩散加快，提高效率，但是此时手部已经出现了花屏，所以手部的触感会减弱，动作也很僵硬迟缓。

4. 继续轮动腹吸，此时全身的花屏强度慢慢提升，会不自觉的发出呻吟的叫声，呼吸和心跳的速度都在加快，在某一瞬间开始花屏强度提升的速度会突然加快，这就意味着身体已经准备好向高强度的前高冲刺了，此时继续坚持轮动腹吸就会出现全身极高强度的花屏感，那是种爆炸似的的感觉，觉得全身都充满了能量，渗透到每一个细胞毛孔中，身体能感受到的每一个地方都有无数小分子在急速跳跃，全身每一个位置都是极爽的，快感应该能达到射精快感的数十倍，具体多少倍也无法量化。此时无法主观移动四肢，眼睛无法睁开，本人这次在前高时专门对能否移动身体这个问题进行了验证，结果是腿部可以微微的移动一点点，脚趾无法移动，手指完全无法移动弯曲，眼睛用力睁但是只能睁开一个很小的缝隙，此时轮动的感觉也在慢慢减弱，高强度的花屏在顶峰处会持续几分钟随后会慢慢的降低，降低的过程中身体会出现感官上的跳动，就是全身在每个位置急速小振幅跳跃的过程中叠加整体的大振幅跳动，这里指的跳动在身体层面是看不出来的，只是感官上在跳动，如果这时候旁边有一个人看你是看不出你身体有什么异常的，和睡觉没什么两样，但是自己的感官上确是波涛汹涌，在平静中享受着剧烈的快感。这个感觉太难用语言来描述了，不同的人看到我上面的描述理解也是千差万别，只能自己到达前高后亲自去体验吧。
5. 快感降低的过程中如果继续腹吸轮动花屏感强度会继续提高，但到目前为止本人还没有体验过一次以上的前高，每次都一次就很满足了，因为一次前高的快感从顶峰到消退大概能爽十分钟，从刚开始的爆炸式的爽感到消退期的平静的爽感，每一时刻都让人很迷恋。本人也是刚成功不久，通过和前辈们的交流得知我目前体验到的前高强度还有很大的提升

空间，目前得知的最强感受就是小号前辈在《爽的极限》中描述的临抽了，后面朝着这个目标努力，并尝试多次前高，看看身体的极限在哪里。

6. 前高结束后身体会很轻松，没有任何射精高潮之后的不应期，全身还会有微弱的酥麻感，感官上会觉得很高兴很平静，轻飘飘的，此时性欲丝毫没有减退，继续按摩阴茎会继续勃起，想射精还可以继续。今天这次结束了没有撻，第一次前高结束了之后又撻射了，前高后撻射的感觉也会比平时撻射的感觉要爽。

二、我的前高探索之路

前高是值得努力去追求的东西，当你达到之后会觉得之前付出的一切努力都是值得的，在我看来男人没有体验过前高就像女人没有体验过高潮一样，真的是一个很大遗憾。看过有的研究说如果拿品尝美食的快感为基准，男人性高潮的快感大概是基准的2倍，女人性高潮快感大概是8倍，大麻大约是5倍，冰毒是10倍左右，海洛因是20倍以上的样子。本人没有吸过毒，但是通过和射精高潮的快感相比，我觉得高强度的前高的快感和吸毒的快感相差无几甚至更高（只代表本人看法，可能不正确）。吸毒是通过化学物质欺骗大脑带来快感，危害无穷，而前高则是通过轮动收缩使自己身体自发的达到高强度快感，达到高强度的前高成功率不高，但是目前为止没有听过前高对身体有什么不好的影响，而轮动收缩会锻炼盆底肌肉，可以明显的提高性能力。所以探索前高就算暂时不成功也会有很多好处的。

本人的前高探索之路十分坎坷，走了很多弯路，第一次体验到前列快感大概是五六年前，知道前高存在并开始探索大概在三年前，直到今年加入到本群并和群里的前辈交流之后才真正到达前高，下面详细说说我探索前高的不同阶段吧，给探索前高的人一点经验参考。

1. 五六年前出于好奇自己买了一个那种C型的前列腺按摩器，不是充电的，需要装小电池，震动的力度很弱，现在市面上应该都买不到了。插入到后面会感觉到触碰到了一个位置，

有点涨涨的和别的地方不一样的感觉，当时打开震动模式，并没有什么特别舒服的感觉，只是前面会流出一点前列腺液。但是当时发现按摩器每次进进出出的时候碰到那个点很舒服，于是这就算是初次体验到了前列腺快感了吧。这之后自己不断在网上买各种形状的前列腺按摩器、拉珠、肛塞、女用的振动棒、跳弹、马眼棒、仿真阳具等等。用这些器具通过抽插的方式获得前列腺和肛门快感，现在我了解到当时的快感是属于前列腺紧张快感并叠加了肛门快感，那会还没有前高这个概念，只是知道这样玩很舒服。在这个阶段自己在打飞机的时候经常会后面抽插然后前面用振动棒震动龟头，快感会比普通射精高出很多。

2. 两三年前自己真正的开始探索前高，知道之前的感觉只是前列腺快感，但是自己始终无法突破，这个阶段还是处于抽插阶段，在网上买各种形状的按摩棒来抽插，这时已经能很准确的找到敏感点了，抽插一会就会有很强的紧张感，很舒服，但是紧张感这个感觉会让人不满足，始终无法突破，当时以为这种紧张感到极致的时候就会突破然后前高就来了，但是现在看来当时走了很大的弯路，这种抽插的紧张感到后来就突破成插射了，通过阅读网上的资料知道这并不是真正的前高，探索又没了方向。
3. 今年上半年自己开始找前高相关的组织，因为网上的资料能看的都看了没什么用，于是就加了好多前高群，本群就是其中之一。看了群里的分享文件才系统的建立起了前高的概念以及与射精高潮的关系。开始练习无器具轮动，期间用过高导和 aneros 都练习过，但是器具的异物感很强后面就没怎么用。刚开始练习轮动的时候肌肉分不清楚，练了好久之后慢慢的肌肉变强了开始能够分清括约肌和 PC 肌，可以做出标准的轮动动作了。这之后还是一直没能达到前高，直到在轮动的同时加入了腹吸动作之后便成功的达到低强度的花屏了。当时很欣喜因为第一次在身体中感受到这种感觉，但是这次并没有成功达到高强度花屏所以不算是真正意义上的前高。休息了两天之后终于在又一次的探索中达到了高强度的前高，昏天黑地的爽感，很震惊，一切努力没有白费，发现了人生的新大陆。

三、探索前高的建议

1. 很多初期探索前高的群友要好好的阅读一下群文件,这样才能找对方向,磨刀不误砍柴工,而且知道的多了在群里面也好和大家沟通,自己当初进每个前高群的时候都是把群文件当宝一样仔细的阅读。
2. 刚开始要用器具辅助一下,要找到爽的感觉,这样才有继续下去的动力,否则直接轮动找不到感觉很容易放弃,虽然自己是直接无器具成功的,但是也不能排除之前玩了那么多年器具所带来的影响。
3. 前高的探索不能急于求成,要充满信心,相信自己是一定能够达到的,不断的调整方法去发掘自己的身体,前高在不经意之间就会到来!

乱七八糟的写了很多,希望能够对探索前高的群友有一点帮助,前高路上永无止境,希望本群的每个群友最终都能达到前高,同时感谢每一个在我探索前高路上帮助过我的人!