

## 【无器具】感觉有重大突破，发出来分享经验

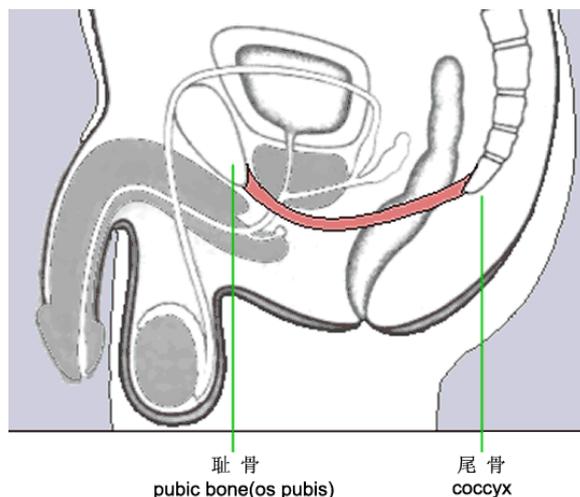
之前玩器具的时候积累了点经验（不过并没有达到 Super-0），所以还算车轻路熟。

一开始先热身，吸气的时候收缩肛门，然后紧跟着收缩 PC 肌，呼气的时候放松，如此 3~5 秒一次。收缩 PC 肌的时候，如果感到体内把一个软但有弹性像装水的气球一样的东西从肛门往阴囊里挤，会有一种麻麻酥酥还略有点酸的感觉（有些接近刚打完飞机时的那种感觉，但不在小弟弟上而是在体内那个软但有弹性的物体上，并且也没那么强烈），之后稍微有点还想要这种感觉的冲动，我觉得这大概就是找对用力方法了。而用力不对的时候，就没这种感觉，甚至有时候有忍大便那种苦痛感，这时就赶快呼气放松。

如此反复，让身体习惯并记住那种用力方法。然后就开始使用 Super0 英雄大说的方法，当感觉自己收缩对了的时候，就进一步收缩 PC 肌，并尽可能久地保持收缩状态（30 秒实在撑不下来 b），而不是随着呼气放松。这样大概进行了约 20 分钟，那个物体那一块开始出现不自主颤抖的现象，就像绷紧肌肉肌肉就会不自觉颤抖那样，但那种酥酥麻麻的感觉仍然不怎么强烈。于是开始刺激乳头，结果忽然感觉自己所处的空间好像在同时向左和向右旋转，那个酥酥麻麻的感觉也在加强，不自主颤抖也加强了，并且向外扩散。对乳头的刺激越强烈，上述感觉也越强烈，到后来我感觉自己在同时往不知道多少个方向旋转，颤抖也从体内扩散到整个盆腔的不同肌肉群，以及大腿根部的好几个肌肉和最下方的腹肌。同时，体内那个软但有弹性的东西的感觉变弱了，而那种酥酥麻麻的感觉随着颤抖变强了（被酥麻感覆盖了？），并且有时候能把酥麻感进一步往前挤，从那个物体上挤到尿道里，这时酥麻感由块状变成线状充满尿道，并且能明显感到酥酥麻麻的尿道也在颤抖。前列腺液也在这个时候开始不时流出来。

这样不知过了多久，天旋地转的感觉忽然很快消失，酥麻感和颤抖倒是没减弱。这时感觉还能进一步把酥麻感往前挤，有时会把酥麻感从尿道挤到龟头，这时尿道不再有酥麻感，而是整个龟头酥酥麻麻的不断颤抖。这时候感觉有什么要来了，但和射精前的那种感觉很不一样。之前用器具的时候从来没有这么强烈的感觉过。

不过最后也仅止于此，再下去不管怎么来这种酥麻感也没有进一步加强，反而慢慢减退，前列腺液也越来越少。最后累狠了又不甘心，手排解决



## 【无器具】群友“凤凰涅槃”的个人经验记录

我和群里一些朋友一样，孜孜以求前列腺快感，之前用过几种按摩器和其他后庭工具，大多效果不佳，后来使用一款 c 型按摩器时体验过强烈的前列腺快感，但因为现在生活不便使用按摩器，只好全部丢掉。偶然的发现了 super0 群，就开始按照英雄兄和 boy 兄介绍的方法练习。

第一次练习时是在晚上睡觉前，放松平躺，把注意力集中在肛门和会阴附近，然后轻力慢慢提肛，模拟按摩器进入时的感觉，力道达到前列腺部位时（这个位置并不深，我觉得慢慢提肛两三秒就可以达到）开始收紧 pc 肌，收紧的过程中力度逐渐加强，完全收紧后坚持 10 秒左右，然后放松，再开始下一轮动作。这个动作重复十来次之后，里面产生了很舒服的感觉，jj 从软到硬，然后再软再硬，反复几次，舒服的感觉逐渐变强，用手去摸龟头，发现流出不少前列腺液。但是这次时间不长，老婆在家，大家懂得。第一次练习初步领略了 super0 的快感，但多少有些遗憾。

有网友说我感觉找得快，我认为可能是用过前列腺按摩器并且有过快感的原因。

后来在办公室短暂练习过，因为穿着牛仔裤，包得比较紧，造成外部刺激，强化了快感，感觉稍微摸一下就会射，没敢再做下去。与英雄兄交流此情况后，自我感觉初期不宜在办公室练习。

此后也在睡前练过两次，但效果都不理想。

经过这几次练习，总结了一些体会。

一是找准位置。用过后庭工具的朋友不必说了，没用过的，建议网上搜搜相关资料，搞清楚前列腺的位置，以便意识集中在这个附近区域。

二是集中精神。Boy 兄说，晚上睡前是个练习的好时段，我非常赞同，这个时间能静下心来集中体会身体的感觉，容易进入状态，练习时最好能全力做这一件事，看电视什么的都会有干扰，这点我有体会。

三是掌握力度。收缩肛门不宜太用力，开始要轻，三四成力即可，重在感受由外及里的过程，收到前列腺位置手开始收紧 pc 肌并逐步加力，力度用到最大时，最好坚持一段时间。

四是控制节奏。收缩肛门速度要缓，在找到感觉之前，速度都不宜太快，有感觉之后可根据自身情况调整，适当加快节奏。

五是放开束缚。这点也很重要，大家在不伤害他人的情况下愉悦身体、享受快感是自己的权利，没有什么不好意思的，大可以把羞耻感、xing 取向等顾虑统统放在一边，尽情享受自己的世界，有必要的話，可以幻想自己感到刺激的事情……这时候你会发现，练习的效果会有明显不同。

以上是自己练习的过程和一些简单的体会，希望对大家有帮助。我现在还没有达到英雄兄、boy 等几位兄弟的境界，还在继续探索练习，期待和大家一起进步。

## 【无器具】supero 快捷方法（已经实践验证可行）

平躺，双腿微分开；

用 30% 的力气收缩肛门括约肌进行提肛运动，在肛门上升到顶的时候收缩 PC 肌一下，然后自然放松肛门到最低位置。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 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，你有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，那么你已经走在正确的通向 supero 的路上了。

接下来你可以试着刺激自己的乳头，或者间隔的全力收缩自己的肛门括约肌等动作。让自己慢慢了解自己的身体，身体会在通往 supero 的过程中给你更多的反馈。这个征途可能需要一个月左右的时间，你才可以更随意的控制自己的身体，所以你需要耐心，把精神集中在身体给你的反馈上。

## 【无器具】Super0 经验记录

自己之前有过一定的后庭经验，尝试过一些按摩工具，也花了点小钱，但是一直都没什么实质性的进展。看了 Super0 英雄的帖子，与他交谈过，便在某天自我尝试。

首先晚上睡前是一个非常好的环境，安静，容易使注意力集中。一开始我只是单纯的做提肛运动，其实对大部分男人来说很简单。你只要尽力的将注意力放在后庭就好了。这一次我的腿只是自然的放着。众所周知，提肛就是一个“吸入—夹紧”的过程，当后面习惯了这样的节奏与运动后，当晚便出现了惯性的自我运动，即不需要自我刻意的去做便可以自然运动。这是我当晚最大的一个经验。要有耐心，不要用最大力去提肛，用七八成的力，之后去感受 PC 肌的张弛。当它开始不受控制的自我运动时，身体（尤其是面部）会进入一种轻微的颤抖共振状态，腰部会出现上下扭动，自我摆动的状态。

在之后的几天内，我在白天也进行了数次尝试，但效果都不理想。

再一次有较大进展还是出现在数日后的一个晚上（再次印证了睡前这个时段的优越性），其实你需要做的事情是一样的，不一样的在于自我调节和精神感受的跃层。这一晚我新的一个感受是，非常明显的感觉到肛周肌肉在运动中的开合（貌似这个地方的肌肉变强大了，其实只是你感受的更清晰了）。当我在做“非全力提肛——夹 PC 肌”的运动中，如 Super0 英雄提到的“在车轮式的 rolling 中感受两块肌肉的先后运动”，我发现运动中涉及的肌肉群大了一圈，而且对收缩与舒张的感受变得异常的清楚。之后大约不到 10 分钟的样子，一个我第一次认为正式的 orgasm 来了，其实依旧是后面由于惯性运动持续，维持了一个吸入的状态从而导致的一个有时间段的快感，从而引起了身体较大范围的非自主的抖动或摇摆。虽然说精神感受其实并没有跃层级的丰富，但是这一次持续时间非常的长，基本持续了超过 56 分钟，最后强行意念使其停止。

第三次有较大进展一样在睡前。这一次，最明显的感受是一个整体的提升。慢慢道来，万变不离其宗，不论你的 SO 经历走到了哪一步，最最基础的运动仍旧是“肛门括约肌的收缩——PC 肌的夹紧”这样的 rolling 运动。当晚有两个最大的变化，第一点：当我当晚坐到第三四轮的时候，有那么几秒钟，我感觉到从手（我的手放在腹部两侧）到身体其他部分，由中心至四周的飘飘感，那么几秒钟，身体从感知走向麻酥酥的麻醉感（实话说，这个感觉并不是在我至今为止 SO 历程最新的一步中发生的，但是是我认为整个历程中最好的感觉）。你会感觉到身体除了后庭与 PC 肌，其他部位都有那么一点不复存在的意味，全身心的注意力都只放在非常非常有节奏的 rolling 运动上。第二点，我个人认为是非常重要的点，就是一个字“慢”。我来解释一下，在第二次感觉有重大变化的时候，这个 rolling 运动仍旧是处在一个比较快的节奏上，从而才能在后庭吸入的时候产生短暂的快感。而当你体会到这种奇妙的麻醉感之后，你的 rolling 运动的节奏非常非常明显的放慢了，但是更有力，更清晰了。你会感觉到 rolling 运动的力量来自于更偏离你身体内部的肌肉了（而不仅仅是外部的括约肌舒张而带动

PC 肌的夹紧了），那种清晰感是可以把你身体其他的感觉弱化的。只要你体会到了这两点，我认为可以说已经走在一个 SO 非常正确的道路上。

第四次，白天做的。其实与第三次感受没有大的不同，当你感受到第三次第四次变化的时候，我意识到了一个令我失望的事实。那就是，前一次你身体感受上发生的巨大变化，在新的一次你不会再那么敏感而激动了，但这恰恰就是进步的基础，身体只有适应习惯了旧的东西，才能准备迎接新的东西。

但这一次非常的神奇，射精了（事实证明是尿液）。让我意识到起初简单的 rolling 运动，你慢慢的感觉到发起那股力量的肌肉在慢慢向身体内部走。关于这一次的射精我认为有一定的偶然性，不值得记录。

第五次与第六次之后，在与英雄交流之后，加上我自我感受与判断，我自己认为基本达成了 Super0。

第五次也就是昨晚，没有射精。整个过程大概有两个多小时。这一次最大的变化，同时一样是困扰，就是“颤动、抽动”。同样当我做到第三四轮的时候（请大家一定要有耐心，不论在哪一个阶段，感觉都是在身体适应了你的节奏运动后产生的），我感觉到发力的身体内部肌肉，某一块，开始抽动，频率非常高，一直在颤抖，我也不知道具体是哪。和英雄交流之后也发觉并非是会阴部，但是非常的明显。这种抽动显然打扰了我规律的 rolling 运动，所以这一次耗时非常久。期间有几次我不得不顶起腰部或者蜷起双腿抬起以克制内部一块肌肉的颤动。其实我认为这种颤动是正确的，必然要发生的，那也许是身体内部对 rolling 运动的一种适应性反应。在第六七轮的时候，有一个慢慢明晰的感觉，你会感觉到 PC 肌与控制后庭的肌肉（此时已经由外部括约肌发展到身体内部的肌肉了）融会贯通了，这个感觉既关键又不好表述，也不是非常清楚明晰的感受。之前，不论你做什么运动，你的 PC 肌与控制后庭的肌肉都是分开的，但是当你在一段时间内完全适应了这种运动后，你会感觉到其实这两块肌肉是一块，或者是相连的。这个感觉不是很好抓，我也并非强求感受到的，而是自然感受。在第六次做的时候，进入状态非常快，一样会出现颤抖的情况，但是我完全克服的了，不像是之前需要强制克制。这次运动的最后，控制后庭的肌肉其实已经完全可以自我运动了，只要你前提的 rolling 运动做好（还是那句话，不论什么阶段，什么新的感受，都不是最重要的，最重要的就是最最基础的 rolling 运动）。此时，你要把注意力放在 PC 肌推送力朝 JJ 的方向，感受那种有东西要从龟头逼出的感觉。只要抓住这种感觉，你即使不射精，也迟早会感受到 SO。

最终我总结一下，什么是 SO，我的感受是：假性射精。你会感受到完全和射精一样的身体肌肉运动，你的会阴部会像射精一样微微的颤抖，一股一股的力量，你的龟头会觉得有液体要逼出来，要射出来。但是其实你根本没有射精。

其实，对于 SO，我认为还是有很多台阶可上的。到底我体会到的是否是真正的 SO 呢？哈哈，各位慢慢体会。