**Super-O个人体验整理分享**

**第一部分，个人经历**

**首先强调以下仅为个人观点，仅供参考，若按着练出问题与本人无关**

**备注：第一部分内容中的所有用词，均为主观用词，与后文的精确用词定义无关，仅为方便经历描述，例如文中前高定义为本人经历所处时间维度所理解的前高定义，非成文时所处时间维度所理解的前高定义，不具备参考价值**

本人2013年首次初体验，之前没有任何前高的概念，首次初体验是发生在一次咬中，咬之前的那天因工作原因通宵一晚，第二天没有睡觉直接就开始了，前期只是普通调情，之后咬的过程中出现了全身性的酥麻感，并且出现喘息，无意义的叫床，感受到极其愉悦的幸福感，并且这种状态的持续时间至少超过10分钟，状态出现后，期间仅通过简单的撸的动作就可以持续感觉，10数分钟后感觉退去，感觉退去后疯狂（比平时频率至少快2倍，大致等同全程以日常射精前数秒的频率）插入射精终结，具体活塞运动时间不详，应该不长，射精终结后全身瘫软，无法主观动弹（就是自己一点都不想动，要是强行控制还是可以动）休息了至少5分钟才可以主观动弹，之后至少2小时全身处于一种暖阳阳，软洋洋的状态，极其放松，有较强幸福感。因时间过于久远，细节回忆不是很到位。

初体验之后，上网查找原因，了解到前高概念，摸索之后，对于初体验的成功原因毫无头绪，且无法复制，之后采取网上传播较多的后庭器具方式，各种类型的都使用过，使用器具可以感受到器具对前列腺的压迫感，通过控制括约肌的收缩，可以持续对通过直肠对前列腺产生压迫，通过控制收缩节奏，有概率产生初体验中的酥麻感，但是覆盖面积较小，仅位于小腹位置，顶多牙床和上身会有轻微感觉，并且，酥麻感一旦出现，对于括约肌的收缩控制难度会增加，括约肌的收缩力度会不自主加大，这时，有两个选择，一个是加强关注度加强控制，后果是会导致酥麻感减弱，甚至消失。另一个是放任括约肌加大收缩力度，会导致压迫力过强，对前列腺造成不适感受，同样导致酥麻感减弱，甚至消失，如此反复多次，器具类型也多经跟换，始终无果，无法达到初体验的全身性酥麻效果。

如此数年，17年初于网上体验者群内发现有体验者分享可以采取无器具收缩PC肌的方式达到前高的方式，故向其求教，后采取无器具收缩PC肌方式，初次练习便成功达成全身性酥麻感，但此种状态持续时间未及初体验，大致估算仅有5分钟左右，且后续也未发现无法主观动弹现象，但同样有暖阳阳，软洋洋的状态，持续时间半小时左右，且毫无撸射欲望，无器具全程中，前期收缩J会有勃起现象，但并非极硬勃起，属于收缩一下跳动一下的那种，酥麻感到来之后，基本无勃起现象，甚至随着酥麻感扩散全身，J还越缩越小，结束后J的大小跟冬天很冷的时候J冻的最小时的状态差不多，有少量流液，观察其味道为前列腺液。

之后，数次尝试，时灵时不灵，因本人此前了解到，前列腺长期充血容易病变，故尝试基本一周一次，极限不超过两次，每次大致收缩半小时，极限不超过一小时，故次数并不频繁，尝试中，成功状态基本与首次无器具前高基本相同，整体发现大致分为四个时期：1、快感寻找期，2、快感积累期，3、酥麻扩散期，4、酥麻加强期。

直至网上认识一个朋友了解我玩无器具，推荐加入了一个群，拜读群主关于无器具收缩的文章，了解到一个极其有效的收缩方式“轮动收缩”！！！一定要记住这四个字，这四个字就是前高的关键！！！首次采用轮动收缩方式之后，在前四个时期的基础上又有了新突破，发现了前高的第五个阶段，极致前高期，这个阶段已经到了一个有点玄幻的地步了，后面会慢慢介绍这5个阶段，并且除了开发出第五阶段以外，轮动收缩的前高成功率极高，基本改变时灵时不灵的前状，成功率快速提升，不敢说百分百，但是已经非常高了，以下，就要开始进入真正的干货了，新世界的大门，你们准备好了吗！！！

**第二部分，高潮类型区分（有待论证）**

**以下高潮类型来源于个人体验以及与其它体验者深度探讨后得出，但有部分非本人体验，严谨性有待论证。**

在介绍前期，首先对各类高潮现象进行一个单独的读取，

1、射精高潮：作为一种最基础最基础的高潮，射精高潮也可以读取为两种形态，第一种是出液（主要以精液为主，少量前列腺液），第二种是搏动，就是射精时J的抽动，涌动，翘动的形态，这两种形态是可分开出现的，比如只出液不搏动，或者只搏动不出液，追寻前高的或多或少都有类似体验，没有的也可上网查资料，网上类似资料较多。

2、出液型+酥麻型高潮：这种高潮是比较容易发生在马眼或者后庭体验者身上（无器具者也有少量出现）。

①其中马眼体验者的出液爽感较高，而酥麻感感受微弱。

②而后庭体验者则体验比较混乱，但大致可分为两类，第一类为中前期为局部（少数体验者会有全身）酥麻感体验，后期出现出液（流液）体验，出液后以此终结。第二类居多为使用器具通过直肠压迫前列腺，导致后期出现伴随着出液（喷射）以及局部（猜测极少数会有全身）酥麻，体验可达数波或数十波的每波长达数十秒甚至数分钟的无不应期的快感。

3、酥麻型高潮：基本发生在无器具体验者身上，人数较少（本人就是其中之一），无出液，或极少出液，无搏动，纯粹的酥麻扩散，增强，至极的一种体验。

4、潮吹型高潮：居多体验成功者通过高速摩擦龟头马眼（射精前后均可）导致的无酥麻感的，大量喷射型出液（混合液体，无法观察具体成分，但可确认有尿液），无不应期，可多次。

经过对各种较为常见的高潮现象进行单独读取后，可将单独现象做一个区分

一、出液（出液感体验，可观察出液居多为精液以及前列腺液混合物，基本无尿液）：以下高潮现象中会出现

1、  射精高潮出液

2、  出液型+酥麻型高潮中马眼体验出液

3、  出液型+酥麻型高潮中后庭体验第一类出液

二、搏动（伴随J的变硬，变大，并且抽动、翘动的一种状态）：以下高潮现象中会出现

1、  射精高潮搏动

2、  出液型+酥麻型高潮中马眼体验搏动

3、  出液型+酥麻型高潮中后庭体验第二类搏动（第一类不搏动，只出液，或者说流液）

4、  潮吹型高潮搏动

三、酥麻（后文详细介绍）：以下高潮现象中会出现

1、  出液型+酥麻型高潮中后庭体验第一类的酥麻体验

2、  出液型+酥麻型高潮中后庭体验第二类的酥麻体验

3、  酥麻型高潮的酥麻体验

四、喷液（与出液相比，喷液量更大，更急，喷射高度更高，可观察内容物大量为尿液）：以下高潮现象中会出现

1、出液型+酥麻型高潮中后庭体验第二类的喷液体验

2、潮吹型高潮喷液体验

根据以上划分，其实应该已经很清楚的感受到各类高潮的各种直观体现，其实个人收集资料中还有一类体验者可以形成无酥麻、无出液、无不应期的纯粹搏动体验，但信息较少，并且没有直接的探讨对象，固不列入本次分类之中。

个人猜测，此种纯粹搏动体验可能和喷液体验是一个类型，只是喷液体验者因男性身体习惯，在纯粹搏动过程中总要射出点什么，但纯搏动体验可能身体并不供应精液，或者精液供应不为主要刺激点，故此只能喷射尿液。（有待论证）

个人结论中将以上数中高潮形式做一个主观命名（有待论证），便于行文：

1、  射精高潮（射精）：这个就是射精高潮了，没什么好说的

2、  混合前高（伪前高）：出液型+酥麻型高潮中马眼体验、出液型+酥麻型高潮中后庭体验第一类

3、  前高（纯前高）：酥麻型体验

4、  男性潮吹（男潮）：出液型+酥麻型高潮中后庭体验第二类、潮吹型体验

**第三部分，前高五阶段**

**本前高五阶段指本文（本人所体验）所论述前高（纯前高）的“前高”体验，非指网络上任何论调的“前高”体验，勿对号入座，**了解这五个阶段，你才会明白每一个阶段会遇到什么，怎么突破，怎么升级，也会明白你要经历什么，你需不需要这些，这五个阶段我把它们区分为1、快感寻找期，2、快感积累期，3、酥麻扩散期，4、酥麻加强期，5极致前高期。

**1、快感寻找期**

此期大致时间为20至30分钟，以首次收缩为起点，以确认感受到紧涨感（名词定义见后文）为终点.此期间无任何快感，收缩极其无聊，仅能靠意志力控制，初次体验甚至会觉得自己是傻逼，莫名其妙的在那边收缩收缩.本人此期间收缩频率大致为1至2秒一下，此时期若收缩方式不对，或者其它原因（比如环境嘈杂，人来人往等等）无法感受到紧涨感，则无法进入下一个周期，无法进入下一个时期结束之后除了感觉PC肌累以外没有任何其它感受，在我尝试中未成功的数次均是无法找到紧涨感，若不是首次无器具体验成功，我估计是无法坚持的。

**2、快感积累期**

此期整体时间大致为时5分钟左右（熟练度高可大大缩短时间，本人成稿时基本可以直接跳过此期），以确认感受到紧涨感为起点，以酥麻感出现为终点，此期间伴随每一次收缩，可以感受到小腹位置出现紧涨感（个人认为是前列腺带来的，只是前列腺在小腹位置，所以感觉是小腹位置），此时期也没有什么太大的快感，但是可以感受到不一样的身体反应，比如会感觉心慌等等之类很细微的感觉，至少不会觉得自己是个傻逼了，收缩频率比较混乱，基本以怎么容易感受到紧涨感怎么来，若感受到一下又一直感受不到，就只能继续以上一时期的节奏继续收缩，同样，此时期若收缩方式不对，或者其它原因（比如环境嘈杂，人来人往等等），则无法进入下一个周期，无法进入下一个时期结束之后除了感觉PC肌累以外，还能感觉到小腹位置微微发热，发软，有一种微涨的感觉，说不上舒服也说不上不舒服，只能说还行吧，但是要是能到这一步，基本就有了坚持的理由了。

**3、酥麻扩散期**

此期整体时间大致为时5-10分钟左右（熟练度高可少量缩短时间，但无法直接跳过）以酥麻感出现为起点，以酥麻感扩散全身为终点，此期已经可以称之为准前高了,由第一处产生酥麻感的位置提供酥麻感体验，随着收缩慢慢扩散至全身，酥麻感覆盖面积越来越大，但是扩散并非有序扩散，为无序扩散，并且可能每个人的无序方式还不一样，本人的扩散顺序基本为（1牙床2脑袋3胸口4手臂5手指6大腿7小腿8脚趾9胯部10小腹），同时伴随酥麻感的扩散，还会产生极其心慌、喘息、酥麻部位轻微颤抖等现象，此阶段的收缩频率最优方式为跟随喘息节奏收缩，吸气时紧，呼气时松，喘息加快，收缩速度就加快，喘息放慢收缩速度就放慢，不要刻意去提速，要跟着身体的感觉走，否则容易失败。同样，此时期若收缩方式不对，或者其它原因（比如有人过来找你等，普通的环境嘈杂已经无法影响了），则无法进入下一个周期，无法进入下一个时期结束之后你已经不会觉得PC肌有多累了，因为有爽感了，除了感觉到小腹位置微微发热，发软，有一种涨涨的感觉外，还会感觉酥麻感出现的区域很放松，就像泡了温泉或者按摩了一样，如果你是脑袋出现酥麻感的话可能也会有点暖洋洋的感觉，挺舒服的。但是，需要强调的是！！！事后的这些感受全是添头，这些事后感的舒服程度可能还不及酥麻感出现时爽感的百分之一，即使酥麻感只是部分出现，出现酥麻感的部分区域在当时也是极爽的，这种感觉无法清晰的客观描述，但是可以确认的是酥麻感才是重头戏，千万别被事后的这些客观描述干扰了，这些只是为了区分阶段而已，因为酥麻感无法客观描述，主观描述每个人感受又不一样，所以干脆不说。

**4、酥麻加强期**

此期间整体时间大致为时5-10分钟左右（基本无法缩短，每次要多久都是听天由命）以酥麻感扩散至全身为起点，以酥麻感加强到无法继续加强为终点，酥麻感扩散全身也就是本阶段的起点，为本人认为的真正前高，标志性的起点就是全身性的酥麻，酥麻的感觉是渗入到身体的每一个细胞，每一个角落的，这句话绝对不是随便说说的，是货真价实的渗入，每一个细胞的高潮，每一个细胞的爽，并且随着收缩的进行，酥麻感还会不断加强，并且从前期随着收缩一波一波的酥麻感，变成渐渐连贯起来，直至变成持续性的酥麻感（不是一波一波的），变成连贯的酥麻感后还能继续增强，直至最高峰，这种感觉的最高峰我称呼它为极限前高，但是，对于极限前高的最高峰感觉，并不是因为不舒服了或者无法收缩了，或者会痛苦了等等原因导致无法继续加强（具体的原因在后面一个阶段介绍），同时伴随全身性的酥麻感的加强，还会产生极其心慌、快速喘息、无意义的发声、全身轻微颤抖等现象，此阶段（全身酥麻到全身极致酥麻阶段，并不是指极限酥麻之后的阶段，那个是下一个时期）的收缩频率最优方式还是跟随喘息节奏收缩，吸气时紧，呼气时松，喘息加快，收缩速度就加快，喘息放慢收缩速度就放慢，不要刻意去提速，要跟着身体的感觉走，否则容易失败。同样，此时期若收缩方式因为意识混乱等原因一直不对（其它原因很难造成影响了，除非有人以为你羊癫疯了，过来直接暴力把你拉起来），则无法进入下一个周期，感觉就会慢慢消退，直至没有，而且很难再继续积累起来，无法进入下一个时期结束之后你除了意犹未尽的懊恼和可惜，还有对下一次前高的期待感以外，很难再去关注身体还有什么其它感觉了，但是冷静下来后应该能感觉到小腹发热，发软，涨涨的，还有一种虚虚的外，还会感觉全身性的轻松，就像泡了温泉或者按摩了一样，还会有暖洋洋，软洋洋的感觉，还有较大的幸福感，基本上到了这一阶段应该就是我初体验的感受了。结束后你要是在撸一把，还是感觉很爽的，用一个有同样体验的朋友的话来说，就是感觉射精的搏动感更持久，更强烈，更刺激。这个时候也非常有必要撸一发，给充血的前列腺充分的释放。

**5、极致前高期**

此期间为无限时长，个人体验感觉只要你身体可以承受，可以无限延长下去，此阶段以达到极限前高为起点，以身体无法承受为终点（身体无法承受指的是昏厥等，我个人体验的的身体无法承受不是昏厥，而是临抽筋状态，就是感觉继续下去我就会抽筋了，具体下面细说）。上一个阶段说极致前高是到了一个酥麻感无法在继续增加的地步，这个无法增加不是指无法继续收缩或者有任何不舒服的感觉，个人认为是已经爽到你的潜意识警戒线了，人的潜意识是会给人很多危机预警的，比如把手指放在眉心，你会感觉到压迫感等等，而这时就是你的潜意识已经发现不对了，觉得不能让你继续下去了，这些比较玄乎，不深究，我只说比较客观的感受描述，因为很难描述，拿一个问题举例，可以理解多少就看各自了，有体验者问过我极限前高的感觉是否类似于射精后在玩弄龟头的感觉，这一点可以明确回答，不是！！！射后龟头的不适感是过于刺激的矛盾感，是不想让人继续刺激居多，从意识到肉体都不想让人继续刺激，而极限前高的矛盾感没有任何不适，是想让人碰居多，而身体（或者说潜意识）不配合，就是你的意识跟你说：收缩，用力收缩，再用力点，再快一点，但是身体（或者说潜意思）不配合，身体（或者说潜意思）跟你会所说：不行，不给你收缩，不管你，我不行了，别在搞我了，而是这种矛盾感，极其别扭，感觉都要人格分裂了！！！而关于极致前高期的收缩频率，这么说吧，当你的酥麻感下降一点点的时候，你的意识会战胜身体（或者说潜意识）这个时候你就会大力快速收缩，一大力快速收缩，酥麻感上升，你的身体（或者说潜意识）又会战胜意识，这时候你根本无法收缩，就算你很想很想收缩身体也不受控制，所以完全没有频率可言，到极限前高后基本都是跟着感觉走了，你没有选择，当然你也可以选择停下，但是你愿意吗？你不愿意，那就继续。同样，此时期若收缩方式因为意识混乱等原因一直不对（其它原因无法造成影响，暴力破解除外），感觉就会慢慢消退，直至没有，而且本次不可能在累积起来了！！！这种消退掉的第五周期，结束后的的添头感觉跟第四周期的差不多，至多强度上会更强一点，没什么可特别介绍的，重点是，你要是收缩方式一直是正确的，那么可以持续到永远吗？当然不可能，什么时候受不了，你的身体（或者说潜意识）会给你反馈的，我个人的经历，身体给到的反馈就是临抽筋状态，就是持续了40分钟甚至更久之后（具体能多久我觉得身体好的应该会更久，数据不足，有待研究），你会感觉到一种马上就要全身抽筋的感觉，但那时你还是极度爽的，极度酥麻，跟平时运动时的临抽筋状态不同，我个人主观描述（这部分数据不足，我的次数也不多，无法客观描述了，大家将就看看），就是哪种临抽筋状态就像你身体（或者潜意识）给你的一种警告，一种预感，你会有一种继续下去会死的很惨的感觉，或者叫危机感，有一种大恐怖的感觉在里面，这种感觉会使你放弃收缩，强行意识控制停止，不敢继续下去，很玄乎，于是就终结了，到这个状态我不敢继续下去了，个人猜测如果继续下去可能有两种结果，一种是全身抽筋，口吐白沫等着送医院，一种可能就是直接晕厥，或者进入一种无意识状态，然后忘记收缩，停止，有大勇气的人要是有幸能到这个地步可以试试。这个阶段同时伴随全身性的极度酥麻感，还会产生极其心慌、急速喘息、全身肌肉极其僵硬，全身极其剧烈颤抖等现象，这个阶段的感受可以总结四句话，想叫叫不出，想动动不了，想快快不起，想停停不下，除了收缩，所有非酥麻感以外的行为，都会降低酥麻感的强度，而到了临抽筋状态后停下，可能会出现头晕目眩，耳鸣，肌肉酸痛等现象，比如我就出现过长达5分钟左右的耳鸣（时间不确定，主观感觉），肩膀后面的肌肉以及胯骨两侧肌肉酸痛的现象，这种时候状态，即使出现了也不会不舒服，虽然休息一两个小时后会感觉肌肉酸痛不舒服，但当时不会，同时，上一阶段所有的事后感都有，强度更强，持久度更久，基本上你要是不去主动控制的话，瘫个一两个小时一点问题没有，但是也有有区别的地方，就是事后我为了缓解前列腺充血，去撸了一下，那撸的实在提不起兴趣，那撸的简直就是味同爵蜡，甚至可以说完全靠毅力撸出来的，快感有，但是就像你吃了满汉全席吃撑了，再给你一碗牛肉面，还要你硬吃下去的感觉。

至此，对于5个阶段的描述，告一段落，期待有大勇气者早日达到极致前高期，到时候可以达到临抽筋状态，并突破，看看后面的风景是什么！

**第四部分，轮动收缩**

前面一直在说收缩方式正确的话，那么什么是正确的收缩方式，就是这四个字“轮动收缩”，五阶段全程收缩方式不需要任何变化，只需要变化节奏，收缩方式至始至终只需要轮动收缩，所有的精髓都在这四个字里面。

关于轮动收缩，以下资料全部来源于“Super-O英雄”，个人对其本人认为有需要的部分进行截取以及少量调整，若想看原始全文，请看群论坛，

环境要求：开始练习时请一定选择静谧环境可以完全专心。如果杂念多，则不可能达到Super-O。不要期望一次两次就有大的进展，因为肌肉训练的特殊性，都是需要较长时间的训练才可以的。

肛门括约肌和会阴PC肌：括约肌就是提肛肌，可以让肛门实现上下收缩；会阴PC肌就是小便时用来暂时中断小便时用的那块肌肉，在阴茎下方阴囊附近。这两个肌肉互相牵扯，开始很难分清楚是动了括约肌还是PC肌，需要通过练习慢慢识别。

方法一、平躺，双腿微分开，微弯曲；用30%的力气（不要全力）收缩肛门括约肌进行小幅度提肛，在肛门上升到位的时候保持位置，然后收缩会阴PC肌一下，同时自然放松肛门到最低位置，最后再自然放松会阴PC肌，此为一个轮动收缩流程。全力提肛会导致肛门上升幅度大，而影响找到会阴PC肌的位置进行收缩。会阴PC肌收缩动作的位置应该是阴茎以下阴囊后面的位置，收缩的时候阴茎会有轻微的抬头。然后再重复这个动作。（本人所采用方式为这种）

方法二、平躺，双腿微分开，微弯曲；用30%的力气（不要全力）收缩肛门括约肌进行小幅度提肛然后自然放松肛门到正常位置；然后收缩会阴PC肌保持1-2秒，放松。然后再收缩肛门放松，收缩会阴PC肌放松，这样进入一种滚动的收缩。

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，并用会阴PC肌夹器具。匀速运动让这两块肌肉进入相对自动的滚动运动而不是最开始刻意的去收缩，一旦肌肉进入自动模式，你会发现就不用再刻意的去收缩他们，只是偶尔的加大一下力度保持自动状态。这时候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），会阴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Super-O的路上了。接下来让自己慢慢了解自己的身体，身体会在通往super-o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。

之所以无器具非手动也可以Super-o，是因为Super-O不是靠器具摩擦出来的，一定要摆脱这个观点。Super-O是肌肉非自主收缩按摩前列腺和盆底肌肉群颤抖导致的，和真正射精的时候那个快感来源是一样的。就算有器具插入，那个器具也只是训练你如何收缩你的肌肉，并且让肌肉群进入非自主收缩状态。这种快感经过大脑处理后每个人的感觉和体验差异也较大。但是共同点是这种高潮是非射精的，可多次重复的。单纯依赖器具按摩、抽插等获得射精等是另外途径，就是类插射的快感，这种和Super-O是两个范畴。

 **提醒一下所有爱好者：请在练习后用手排来结束这次练习。请严格控制你练习的次数。 理论上讲，在练习中，前列腺会处在充血兴奋状态。显然任何器官长久充血兴奋都是不利的。射精后前列腺及盆底的肌肉可以迅速的恢复正常状态。如果你每天多次练习，又不射精，可能造成前列腺及盆底肌肉疲劳，性欲降低。**

很多人对括约肌和会阴PC肌的收缩无法理解，用网上体验者说的一句话，可能一听就明白，就是收缩括约肌就是“夹屎”就是你切断大便的那个动作，会阴PC肌就是“切尿”就是尿尿结束后最后一股尿液挤出J的那个动作，把夹屎切尿的连贯起来就是轮动收缩了。

还有人对轮动无法理解，这个其实也无法客观描述，只能主观描述，就等同于开车的手感之类的东西，除了熟能生巧，没办法更多的解释，就是把夹屎切尿的动作熟练以后，连贯起来，我有一直说一个感受轮动这两个字的窍门，就是转眼珠子，就是你可以先头部不动，眼睛向上看，然后向右看，然后向下看，最后向左看，把这个动作连贯起来就会变成转眼珠子，而连贯起来的感觉就叫轮动，收缩括约肌和会阴PC肌的轮动，也是这种感觉。

**第五部分，未成功者的建议**

    极限前高的爽感是无与伦比的，但是成功难度也是极大的，最困难的部分就在于如何感受到紧涨感，关于这一点，个人建议可以先采取其它方式获得前高初体验，否则无法理解紧涨感的真正含义，目前主要流传的前高获取方式主流有三种，马眼，后庭，无器具，还有一种存在理论中的比较玄幻的意念前高，以及一些其它不可复制的形式，比如我的咬前高，还有一些人的梦中前高等，暂不讨论，这三种主流方式，马眼棒个人未尝试过，但是此种方式伤害太大，不建议使用，而无器具无法成功，最好就是采取后庭方式，后庭方式主要有指疗、器具、爆菊这三大类，其中爆菊仅部分体验者可以接受，但是其实个人也不建议采取这种方式，因为刺激不够精准，前高是非常细微的一种感觉，过于强烈的冲击并不助于前高，个人最推荐的是指疗，但是要找到靠谱的技师确实是一个大的难题，因此主要还是考虑器具，关于器具的选择，个人建议如下

个人采用器具前期可控收缩可以感受到很明显的前列腺压迫感，紧涨感就类似于这种前列腺压迫感的微弱形态，控制到最后也可以有局部的酥麻感，但是酥麻感一出，因为太爽括约肌收缩会不可控，这时候对器具的控制力不够，括约肌会大力收缩，顶着前列腺不舒服，最终无法持续，这些内容第一部分已经说过了，不再多说，器具的选择上我并没有什么太好的推荐，因为我的前高都不是器具带来的，可能我不适合器具，只有快感无法高潮，但是因为使用过较多种类的，对于器具的建议，建议你选取不要太大的，太大不舒服，有爆菊快感除外，头部带弯，刺激比较好，头部可以大一点，覆盖面大有助于快速寻找点位，内硬外软，外面软很重要，否则感觉来了会顶着前列腺很不舒服，我用器具就是这个原因始终无法持续，承受力强的可能无所谓，还有最重要一点，不要震动不要震动不要震动，前高是肌肉挤压出来了，震动除了发麻没任何用处，就这些了，还有别叫我推荐器具，我自己用器具都没前高的很爽过，自己找适合的，用多了就知道哪款适合自己，想爽都要慢慢摸索

**第六部分：各个用词的精确定义描述（有待论证）**

1、括约肌：肛门周围的肌肉，收缩括约肌可称呼提肛，夹屎等。

2、会阴肌（会阴PC肌）：会阴PC肌就是小便时用来暂时中断小便时用的那块肌肉，在阴茎下方阴囊附近，收缩会阴PC肌也可称呼为切尿。

3、轮动收缩：先以30%的力量收缩括约肌，然后在收缩会阴PC肌，同时放松括约肌，最后放松会阴PC肌，此三个步骤为一次轮动收缩。

4、紧涨感：此种感觉是通过轮动收缩刺激到前列腺成功时身体给的一种反馈，类似直接使用器具通过直肠压迫前列腺的压迫感，但是相对压迫感而言紧涨感强度极其微弱，需要耐心仔细的感受，否则很容易忽略。

5、酥痒感：此种感受上文未出现过，属于意念前高的范畴，在此强调是为了跟酥麻感做一个区分，酥痒感不是通过刺激某个位置产生，而是部分有过酥麻感感受的人在无刺激状态

下通过意念可自主控制出现的一种感受，此种感受的外在表现形式是可以通过引导其至皮肤表面让皮肤表面起鸡皮疙瘩，也可不引导至皮肤表面在体内释放，会产生一种微弱的愉悦感，极其微弱，跟酥麻感的对比相当如人和猴子的差距那么大，但是主观感受上感觉二者是同源的，就像猴子和人都是灵长动物一样，同源，有些人会把二者混肴。

6、酥麻感：前高最主要部分，无法客观描述，主观描述为一种颤抖的，酥麻的，极其愉悦的感受，强度跨度较大，目前个人发现的有局部酥麻，全身酥麻，极致酥麻。具体见上文，可以说整篇分享都是在解释这三个字

7、男性潮吹（男潮）：见第二部分介绍（有待论证）

8、混合前高（伪前高）：见第二部分介绍（有待论证）

9、前高：纯粹的全身酥麻以及伴随其它添头现象的一种状态

10、极致前高：纯粹的全身酥麻的极致形态以及伴随的其它添头的一种状态

11、临抽筋状态：极致前高至身体承受极限时的一种状态

12、无意识状态：个人猜想的临抽筋状态之后的一种状态（有待论证）

**以上所有论调均为个人观点，有待论证，同时感谢Super-O英雄、SO初学者等给予的大力帮助，也再次感谢群里以及非群里参与探讨的体验者给予的帮助，有待论证部分，希望群里大神们不吝赐教，希望早日普及前高，可不用小号之名，变大号光明正大的说！！！**