**初次前高体验分享**

2024年，第一次接触到了高岛、Aneros、无接触高潮，感觉像是骗人的。不过还是在某天晚上根据群里的一些资料试了一下轮动，轮动了大概40分钟，开始心跳加速、心慌、全身出汗，但却无法达到前高。接着对群里的资料深信不疑，平时有事没事的，认真感受前列腺的位置、PC肌和括约肌之间的关系。

2024年3月5日，在网上买了个高岛，不过仍然只能体验到：心跳加速、心慌、全身出汗，但却无法达到前高。然后就再次认真看了一遍群里的资料，开始了新的一轮尝试。

2024年3月25号晚上，试了一下无器具，不过并没有采用轮动的方式。我是这样的：先收缩括约肌、接着用30%的力气收缩PC肌肉，保持住，然后保持腹式呼吸，PC肌就会自动的运动。大概30分钟吧，仍然只能体验到：心跳加速(持续了很长时间)、心慌、全身出汗，但却无法达到前高。不过这一次的体验和以前的有很大的不同，感觉就差临门一脚了。

2024年3月27晚上，本来这天晚上没打算玩前列腺，但是由于白天忙了一天，傍晚又去操场跑了一个小时的步。一趟到床上就能明显的感觉到PC肌的跳动，彷佛在召唤我。接着我就喝了一小杯酒，然自己微醺，放松。打开手机，去B站搜了一个脑电波放松的视频(这个非常推荐，视频长达30分钟)，开始收缩PC肌，大概15分钟PC肌就开始非自主收缩，即使不主动控制PC肌，它也会自己收缩。大概20分钟时，出现心跳加速，心慌，大腿、屁股、脚趾、脚底的某些肌肉也会跳动，而不是剧烈的抽搐。不过PC肌的非自主收缩越来越快。第一遍脑电波视频结束，开始第二遍。PC肌一直在收缩，大概40分钟后，感觉到有一双无形的手在非常快的捶打的小腹，力度也不是很重。接着很快就到达的高潮。

高潮感觉：JB迅速勃起，并且会频繁做射精的动作，但并没有任何东西射出来。从大腿根部到小腹这一区域出现剧烈的射精快感，浑身酥麻。(引用群友的一句话：只有你真正的达到前高，你才能会知道前高和射精高潮的体验完全不同)。第一次高潮很快就消退了，可能在一分钟左右，接着想起群友说过的话：前高来的时候，你只需要放松去体验即可，不需要继续刺激前列腺。然后，开始第二次收缩PC肌，无形之手的捶打感依旧继续，第二次高潮很快来临，高潮时间大概2-3分钟(我觉得应该是禁欲时间太短的原因导致的)。高潮结束后，终于体验到了有一种“幸福的失落感“，就像你看完一本好书，一部好的电视剧，电影一样。最后，去厕所尿尿，回来躺倒床上，那张无形的手仍然在拍打小腹，不过力度就很弱，随即进入梦乡。

个人经验吧：

无器具前高首先需要的三个条件：

1:一个强大的PC肌(感觉很重要)，因为即使到现在我也没有彻底搞懂轮动的概念，我是通过PC肌的主动收缩和非自主收缩达到的前高。建议大家平时注意锻炼：俯卧撑、深蹲、硬拉、跑步的效果都非常好。引用群友的话：最好的性玩具永远是一个强大的PC肌。

2:放松、放松、放松（重要的事情说三遍）如果紧张的话，你的身体（大腿、屁股）会不自觉的强烈抽搐，我以前也觉得这种抽搐就是快接近前高了，实际上并不是。真正接近前高的抽搐是：很轻微的，就像特别低的电流电你一样，下半身大腿、屁股、脚趾某些肌肉会有轻微抽筋的感觉。放松小技巧：晚上做一些高强度的有氧（我是昨天心情不太好，就在晚上7点钟跑了一个小时的步），运动完舒舒服服的洗个热水澡。开始收缩之前可以喝一点酒（看个人爱好吧，我在微醺的时候很放松）

3：安静的环境，越安静越好。只能听到你耳机里面的声音(真心推荐B站的那个脑电波视频，大家一搜就能找到，时长30分钟)。

4：脑子里别想其他没用的。5：姿势，我采用的姿势，就是正常的平躺，双腿轻微分开。

因为我采用其他姿势，不能使自己完全放松。