**爽的极限**

**目录**（**按住ctrl点击以下选项直达**）

[第一部分、爽感的错觉（这部分相当相当枯燥，需要理解的基础，可跳过） 3](#_Toc518055695)

[第二部分、妹子永不死 5](#_Toc518055696)

[第三部分、 新买的衣服 6](#_Toc518055697)

[一、阴茎玩法 6](#_Toc518055698)

[1、马眼玩法 6](#_Toc518055699)

[2、龟头玩法 7](#_Toc518055700)

[二、后庭玩法（器具玩法） 8](#_Toc518055701)

[1、按摩器 8](#_Toc518055702)

[2、抽插器 8](#_Toc518055703)

[3、扩张器 9](#_Toc518055704)

[三、无器具玩法 9](#_Toc518055705)

[四、器具和无器具玩法的原理和优劣 10](#_Toc518055706)

[1、按摩器 11](#_Toc518055707)

[2、抽插器 11](#_Toc518055708)

[3、扩张器 11](#_Toc518055709)

[4、炮机 12](#_Toc518055710)

[5、其它 12](#_Toc518055711)

[6、无器具 12](#_Toc518055712)

[五、前列腺刺激指令结果 13](#_Toc518055713)

[1、出液型（插射） 14](#_Toc518055714)

[2、紧涨型 15](#_Toc518055715)

[3、波浪型 16](#_Toc518055716)

[第四部分、猴子的香蕉 17](#_Toc518055717)

[一、爽感的不可连续性（不是不可持续，是不可连续） 17](#_Toc518055718)

[二、因不可连续造成的爽感强度极难提升 17](#_Toc518055719)

[一、突破界限 18](#_Toc518055720)

[二、双管齐下 18](#_Toc518055721)

[三、爽感选择 19](#_Toc518055722)

[四、始于酥麻 20](#_Toc518055723)

[五、转于紧涨 20](#_Toc518055724)

[六、成于花屏 21](#_Toc518055725)

[七、散于周生 22](#_Toc518055726)

[八、极于失控 22](#_Toc518055727)

[九、终于临抽 23](#_Toc518055728)

[第五部分、最终的幻想 24](#_Toc518055729)

[第六部分、结尾的脑洞 25](#_Toc518055730)

[一、波浪型与花屏型轮动的差别 25](#_Toc518055731)

[二、腹吸和系带刺激对花屏感的增进效果 25](#_Toc518055732)

[三、关于意念前高 26](#_Toc518055733)

[四、前列腺休息与预热与成功率的关系 26](#_Toc518055734)

[五、前列腺休息时长问题 27](#_Toc518055735)

[六、前高与弯直的关系 27](#_Toc518055736)

[七、酥麻感与完美控精 27](#_Toc518055737)

[八、阴茎刺激型花屏感研究（重现初体验） 28](#_Toc518055738)

[九、双修的研究总结 29](#_Toc518055739)

[十、花屏感与佛道修炼的瞎想 29](#_Toc518055740)

[十一、关于深度插入的一些资料 30](#_Toc518055741)

**免责：以下仅为个人观点，非公共认知观点，仅供参考，且本人非医学专业，所述内容毫无医学根据，仅为个人体验以及与同好探讨中得出的心得总结分享，若按着练出问题与本人无关。**

 对于具体的医学原理，我并非专业，但是对于一些常识性的知识可能九年义务教育中都有过学习，因此立足于常识做出一些判断，早期写过一个分享，但是太多的个人感受以及主观词汇，很容易让看的人产生误导，因此跟Super-O英雄探讨过之后，决定本次分享尽量规避一些感受性和主观性词汇，客观的来表达个人的体验，同时运用大量的例子来更好的表达我的意思。

此外，以下为个人体验感受分享，一家之言，学医的修炼的SM的等等若有不同意见，请斟酌清楚再开骂！开骂时少用点医学的修炼的SM的等等的专业术语，要用请解释清楚了用，否则，我看不懂就只能当做没看到！

## 第一部分、爽感的错觉（这部分相当相当枯燥，但是都是一些需要理解的基础，实在实在看不下去的，就略过吧）

要研究快感，首先要知道感觉是什么？因为快感只是一种比较特殊的感觉，跟触觉味觉嗅觉听觉视觉在本质上没有什么太大的区别，那么感觉又是什么呢？ 感觉是一个过程，身体的某些部位接受刺激，然后通过神经传递反馈给大脑，大脑在对其做出辨别，辨别之后作出反应指令，之后再通过神经传递，最后执行。

简单来说 这个过程可以分为6个环节：接收、传递、辨别，指令，传递，执行。

这六个部之中，毫无疑问，确认受到的刺激属于什么是“辨别”这一过程的工作，也就是说感觉的确认在于大脑对刺激的辨别结果，大脑辨别结果说它爽它就爽，说它一点点爽就一点点爽，说它爽破天了就爽破天了。

如果就这么分解开来的看待，那么考虑到每个人的成长环境人生际遇不同，因此不同的人对同一样刺激的判断是必然会有偏差的，有时候甚至会得出完全相反的判断，比如臭豆腐和榴莲，有人觉得香有人觉得臭。从这个角度看，快感千人千面！无可借鉴！无法对比！这个结论对于前高的研究是毁灭性的，因为这代表着除了采用的具体方法可以借鉴以外，所有个人对于快感的描述都毫无意义！然而真的是这样的吗？

个人认为，并非如此，感觉的确认在于大脑的“辨别”环节（有多爽的问题），但是感觉形式的判断很可能是在于在于大脑的“指令”环节，即说它方着爽还是圆着爽（怎么爽的问题），因为实际上，快感这种复杂的感受是一个循环的动态过程，并无法如此简单的看待。不能单独将“辨别”这一过程独立出来去看待，在实际的快感获取中，接收、传递、辨别，指令，传递，执行这6个环节均是瞬间发生，并且不断循环的，大脑根本无法把它分离开来，于是这就存在一个爽感的错觉，而这爽感的错觉就是借鉴对比判断的依据！这么说比较抽象，下面举例。

针对射精这一大家最熟悉的快感套用以上6个环节进行分析。首先，刺激阴茎，这里阴茎是接收器，之后阴茎将受刺激的信息传递给大脑，之后大脑对接受的的刺激进行辨别，说这个感觉爽，到这一步为止以上所有的感觉只是个人自己的感受，千人千面！但是幸好，我们还没完，紧接着大脑会对刺激作出反应并下达指令，最后执行，比如充血让阴茎变硬！重点就在这里！辨别和反应指令几乎瞬间完成，自我感受根本无法区分开来！于是这里就会出现一个爽感的错觉，刺激阴茎的爽感与充血变硬的现象叠加了！而充血变硬本身又会将海绵体涨大，刺激神经，反馈大脑，不断循环，于是这种不同人之间的不同爽感，就有了一个共同的描述与载体，就是阴茎充血涨大带来的感觉（实际上这不是阴茎涨大的带来的，而是和阴茎涨大同步甚至更快发生的爽感，只是大脑无法区分），这种由现象承载的感觉实际上就算各不相同，但在借鉴对比上却有了可能！如同一个把红色看成绿色，把绿色看成红色的色盲，如果不经过测试，一辈子自己和别人都不会发现他是色盲。

当然，不可避免的是，通过爽感的错觉作出的对比判断肯定是有微差的，但是这个范围不会大，因为即使成长环境人生际遇不同，但是人体的硬件是基本相同的，也就是即使大脑判断只有会小的偏差，强度上一般不会出现非常巨大的差距。这里就要提到一个词了——心理快感，同样是你的阴茎，你自己撸和一个漂亮妹子给你撸，这种爽感的错觉是完全不同的，体现在变大变粗变硬的更加快速，这个大家应该有感受。但是从纯生理刺激角度来说，无论谁来强度是相同的，为何会出现这种差距，这就是爽感的错觉里的微差了，因为大脑辨别出来的爽度不同，所以在反应上也就更加剧烈一些，但微差也是有极限的，即使漂亮的破了天的妹子，你如果不是初次经历或者早泄等毛病，也不可能人家一碰你就射了！还是需要遵循一个生理本能的！

前面的内容解释了爽感的错觉，如果还是不明白，那么举个例子，爽感就是个只有你能看到的隐形的妹子，别人看不到摸不着，所以也无法对比漂亮不漂亮，但是可以确认的是每个人的妹子裸体的时候的漂亮程度是差不多的（身体硬件决定同种刺激大脑辨别出来的强度偏差不会太大）。而心理快感就是化妆品，因为是涂在脸上的，所以跟着妹子一起隐形了，别人也看不到，所以化妆技术的好坏也没法对比，但是化妆能带来的改变不大（心理快感会随着时间次数趋于稳定）。指令结果就是衣服，这个你是可以拿出来对比的，谁的衣服漂亮谁的衣服难看一目了然（描述感觉的是什么样的，实际上这个怎么样并不是爽感本身，而是与爽感几乎同时出现的指令的结果，而这个指令和爽感的源头是同一种刺激方式，也就是说它们每次出现是成正比关系的）。而你最终感受到的就是画了妆穿上衣服的妹子，虽然每个人的妹子各不相同，但是漂亮程度是差不多的，化妆的增幅也有限，那么即使互相之间看不到对方的妹子，也只要对比一下衣服就知道谁的更漂亮了（对比指令结果强度，因指令结果和爽感成正比，所以综合结果与指令结果成正比）

如果你看懂了前面的内容，那么应该明白爽感是无法对比的，能对比的只是错觉（指令结果），那么指令结果是什么？要如何对比呢？

指令结果是什么其实很好理解，风吹过来，你感到冷，开始打哆嗦，打哆嗦就是指令结果，而冷就是爽感的错觉，哆嗦打的越剧烈说明你冷的越厉害（指令结果越剧烈感觉越强烈，成正比）。

而如何对比就比较麻烦了，打哆嗦这个指令结果，除了风吹过来以外还有很多情况下会发生，比如恐惧的时候也会，因此在对比指令结果的时候还要确认刺激方式是否一致，也就是说只有刺激方式一致的情况下，才可以通过指令结果的强度来对比爽感的强度与类型，但是刺激方式完美一致这是不可能办到的，因此造成对比偏差第二处原因出现了，但实际上，这也还只是微偏而已，因为刺激方式虽然不可能完美一致，但是大致还是可控的，有个七八层的一致还是很容易的！

## 第二部分、妹子永不死

第一部分的内容主要是说明感觉对比借鉴的可能性，这个是分享的基础，否则还分享什么呢？接下来要对快感进行具体的研究了！因为说起来比较绕口，不便理解，所以下面的部分爽感的错觉，我就还是简单的用快感来代替。

相信会看到这篇分享的人都会认可，男性快感的刺激来源主要有两个，一是阴茎刺激，二是前列腺刺激。所以很多人就会想当然的认为，男性快感就只有两种，一种是射精，一种是前高，而射精大家都很熟悉，所以大部分的人就把第一次体验到的与射精不同的快感理解为前高。但是，事实上这种理解是错误的。同样，先用大家熟悉的射精来举例：

射精的整个过程（来源网络，个人认为有一定的可信度），大致是刺激阴茎，传递刺激信号给大脑，大脑辨别后说爽，然后下达指令，阴茎充血，之后爽感积累到一定程度后大脑下达三个指令，1关闭膀胱颈，2泌精，3阴茎搏动，第一个指令是为了不使精液进入膀胱同时形成一个封闭空间，第二个指令是为了让精囊中的精液进入发射位置，第三个指令是为了增加封闭空间内压力，让精液喷射！之后进入不应期

但实际上，刺激阴茎的同时还有很多细微指令，比如充血心跳加快等等，这些细微指令之中有一些是会影响到前列腺的，比如充血就必然会影响前列腺，前列腺液的排出就是最好的证明，甚至，很有可能射精反应中前列腺还占据了很重要的地位。只是，从指令结果而言，阴茎搏动的指令结果是最激烈的，于是，射精的爽感的错觉就出现了，阴茎搏动时大脑辨别的爽感！同样，临射的爽感的错觉也可以区分出来，就是关闭膀胱颈和泌精时大脑辨别的爽感！而撸的时候的爽感的错觉就是阴茎充血时大脑辨别的爽感！这里简单用射精感，泌精感，充血感，来对应这三种爽感的错觉（这三个词没什么具象化的含义吧，觉得会有误导的请指出）。

从射精的整个过程，结合第一部分说的内容，我们能得到哪些有效信息呢？1、爽感是可以不断累积加强的，2、累积加强到一定程度会导致大脑下达三指令，3、三指令下达后进入不应期，4、爽感与搏动、泌精、充血等指令后果是平行的关系（爽感是妹子，搏动泌精充血是衣服），结合着几个信息，来举一个很有趣的例子，爽感是妹子，这个妹子最开始是个小萝莉，只能穿小萝莉的衣服（充血），随着不断的刺激，妹子越长越大，越长越漂亮，长成了御姐，小萝莉的衣服不能穿了，于是换成了御姐的衣服（泌精），刺激继续，妹子还在长大，越长越漂亮，长成了熟妇，御姐的衣服也不能穿了，又换成熟妇的衣服（搏动），但是大脑那边有个变态的法律，穿熟妇衣服者死！咔嚓就把妹子杀掉了（不应期）！射精的过程就是这么一个前半段美好结局残忍的妹子不断长大，越来越漂亮，也不断在换衣服，最后被杀掉的过程！

那么，有没有办法让妹子不被杀掉呢？答案是有，而且很简单！只要给妹子多买一件衣服，让妹子不穿熟妇的衣服就可以了，换而言之就是规避射精神经反射，开发前列腺神经反射（也有可能是其它神经反射，但是个人认为是前列腺神经反射，后面会慢慢分析），相信玩的比较深入的玩家明白了，前高就是妹子永不死！

## 第三部分、 新买的衣服

 前高最公认的定义就是“无不应期快感”，这六个字有两个原则，可持续！够爽！网络上面关于这种所谓的“前高”玩法太多太多了，随便有个区别射精的快感都嚷嚷自己“前高”了，随便列举一下就有几十种，其中大致可以分为三大类，阴茎玩法，后庭玩法（器具玩法），无器具玩法！其中后庭玩法和无器具玩法有一定共通性，二者部分内容稍后会结合着说。

#### 一、阴茎玩法

考虑到阴茎玩法比较简单且独立性较强，先从阴茎说起，阴茎主流玩法有两类，马眼和龟头！

###### 1、马眼玩法

马眼玩法的刺激方式只有一种，马眼棒或其它物品插入尿道，从内部刺激阴茎以及前列腺，最后的指令结果也只有一种，快感更强的射精！这种玩法至少刺激到了尿道，阴茎，前列腺三个重要器官，而且由于是从尿道内部刺激，敏感度极高，同时也会产生与外部刺激截然不同的快感，也就是说在这种玩法，爽感这个妹子除了穿衣服以外，还带上了其它装饰品（叠加多种快感），并且由于内部刺激敏感度高，妹子在萝莉阶段的衣服还特别漂亮，除此之外，还画了很好看的妆（如此特别的方式心理快感也特别高），直接体现后果是前期起步快感较高，但是最终后果因为太漂亮了，长得也特别快，很快妹子就穿上熟妇的衣服了，难逃一死

不过这种玩法与常规射精相比还是更爽的。因为起步快感级别就高，而且叠加了多种快感（比较弱，但是总比没有好），虽然因此刺激度过高导致很快就会走上射精的结果，但是爽的相对时间更久（射精感受上从泌精开始才是真爽，而这种方法提前体验到了泌精期的感觉，而且大脑还没下达射精指令，所以可以体验比较长一段时间，但是也同样因为大脑还没到下达射精指令的程度，所以轻微刺激则强度会弱很多，加大强度则射精到来速度飞快，鱼和熊掌不可兼得），而且这种方法还从内部刺激到了前列腺，这是外部刺激永远无法体验到的爽感的错觉，在加上叠加的快感，射精时的体验也更好！

但是可惜的是，这种方法虽然大大提升了对前列腺的刺激，但是因为是从尿道进入，对射精神经反射的刺激比对前列腺神经反射刺激效果更强的多，甚至数倍于其都有可能，这也代表着，在射精之前，前列腺快感根本来不及出现（实践体验中的感受，前列腺是一个跟手摇拖拉机差不多的器官，在快感没出来前，就类似手摇拖拉机没启动前，需要各种蹂躏（用力摇）它都不一定给你什么反应，但是一旦快感出来，只要很小的刺激就能持续，如同手摇拖拉机启动就不用管它了，自己会转)，举个例子，射精神经反射是兔子，前列腺神经反射是乌龟，虽然你给了乌龟一辆自行车，但是同时你又给了兔子一辆摩托车，结果只能是差距拉的更大了！

综上所述，由其最终结果得出，不符合可持续原则，非前高，属于快感偏差型射精

###### 2、龟头玩法

龟头玩法有两种（其实可以算一种），射前或者射后，充分润滑后用手掌心沿龟头以及边缘疯狂摩擦，有概率出现尿液涌出，并且无不应期，可反复出现，直至膀胱空空如也，这种玩法我没有成功过，因此只能将与成功者的探讨结论说明一下，按照成功者的描述，此方法的无不应期，可持续，多的时候十几次都可以，而且每次持续时间都比较久，长达一泡尿的时间，但是快感偏低，大概只有射精快感的50-70%。

从操作分析，个人认为这种方法，可能是因采取的高强度高速度的刺激方式，让刺激快速提升，在膀胱颈和泌精还未发生或还未发生充分时，启动大脑搏动指令，将膀胱尿液压出，当然也有人提到，未发生搏动现象，个人理解未发现搏动现象可能是深层搏动或者微弱搏动，感受并不明显，因为理论上尿液涌出必须有内压力，只有膀胱收缩或者搏动能产生内压力，膀胱收缩就是正常排尿，因此得出此结论。

综上所述，由其最终结果得出，虽然可持续，并且视觉效果极佳，但是快感强度过低，不符合够爽原则，非前高，属于指令未完成型射精（男性潮吹），这个判断因个人未亲身体验过，可能会有争议，但是快感强度跟较多成功者探讨过，可信度较高，低快感的玩法对个人吸引力较低，也没有往死里研究的动力，有争议再说吧！

#### 二、后庭玩法（器具玩法）

接下来要进入的是最复杂，最多样，最争论不休，反正就是最麻烦的部分了，后庭玩法，这种玩法，随便列举一下就有指疗、按摩器、抽插器（假J），震动器，转珠器，肛塞，炮机，SM拳交，电击，深度插入等等玩法，而且细分下来，还有各种品牌各种类型样式的细分器具，以及综合几种器具功能的复合器具，比如带震动的按摩器，带电机的抽插器，同时有抽插效果和按摩效果的肛钩，再考虑到玩后庭的人群有弯有直有双性有SM爱好者有CD爱好者等等，这些不同属性的心理快感叠加让整个后庭玩法乱上加乱，乱成一团，简直就无法理出头绪了！所以，接下来先抽丝剥茧一下，慢慢理清头绪！

首先，心理快感因人而异，无法对比借鉴，并且第一部分说过，除了初体验以外，心理快感的增幅效果其实是非常有限的，所以先排除所有心理快感层面干扰，也就是以下内容纯讨论生理刺激下的结果，不掺杂任何心理因素！同时，对于复合型器具，不做过多展开，想研究的可结合其复合属性，针对单一属性器具的研究结果做简单叠加处理，虽然确实实际体验中一加一大于二，但是增幅有限，不浪费口水！

其次，对于品类众多的器具，进行优化，排除转珠器等不适合后庭，玩的人数也较少的器具，排除大部分体验者均认为无用的器具如震动器（少数不同意见者先憋着吧，这点就算有争议我也懒得理），然后将效果雷同的合并，如指疗和按摩器，各个品牌的按摩器。之后得出的类型为1、按摩器类型（主要代表：按摩器、指疗），2、抽插器类型（主要代表：抽插器、炮机），3、扩张器类型（主要代表：肛塞、SM拳），4、其它（主要代表：电击、深度插入）

最后，结合个人喜好（无负感体验和安全性），玩法底线，考虑到有些类型的玩法个人连相似性玩法都没有玩过，仅仅靠与体验者探讨得出的结论可信度不高，排除第4类型（有空会简单复制一些别的体验者的的分享精髓，但是不做任何展开，具体感受玩法也不要问我，我也不懂）。

###### 1.按摩器

虽然按摩器的品牌类型非常非常多，但是按摩器的玩法只有一种，而且很简单，个人的玩法是左侧躺，左腿微弯，右腿尽量上弯，全身放松后，润滑充分（水溶性润滑剂），之后插入器具，直至自然没入，等待异物感习惯，之后收缩括约肌（肛门肌肉，收缩括约肌即提肛动作），之后按摩器头部会随着收缩按压直肠靠近前方的位置（即前列腺大致区域），收缩力度越大，按压力度越大，按压力度可慢慢增加，按压频率保持节奏，个人大致2S左右一次，持续刺激，无论是否有感觉，均需持续刺激，不得中途停下，否则前功尽弃，方法大致都差不多，网络上教程也非常多，但是成功率不一定，正常按摩半小时左右无感本次就可以放弃了，说明刺激有误，下次插入可略微调整位置，反复验证，直至成功。

按摩器的选择上建议选取不要太大的，太大不舒服，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。

###### 2、抽插器

与按摩器在准备工作上区别不大，只是姿势有一些区别，个人玩法采取平躺，双腿尽量向上弯曲，成m型，然后插入，由缓慢抽插开始，慢慢提速，尽量不要出现负感体验，至于异物感因抽插器的尺寸以及使用方式，基本很难排除，在抽插器使用过程中，也可以收缩或者放松括约肌，增加刺激强度，不过力度上建议缓慢增加，否则过分刺激，并不是什么特别舒服的体验，抽插器个人使用效果并不好，因此器具的选择上就不做过多推荐了！

###### 3、扩张器

扩张器本人没有尝试过，负感体验过强不考虑，而且容易引起肛裂等后果，玩的人要慎重，在具体玩法上，其可以置入后持续佩戴，通过日常行走等造成的摩擦效果带来快感，也可以如同抽插器一般抽插，但与抽插器不同的是速度一般很缓慢（快了容易肛裂），主要通过内置的超大直径带来的高压达成刺激效果，此种玩法个人极不推荐！无论是危险性还是负感体验都是较高的，而且根据与体验者探讨的结论来看，最终得到的回馈并不高，但是必须说明的是，对于这类玩法，M爱好者的心理快感加成极大！

后庭玩法的指令结果稍后分享，因为接下来要聊到的这类，虽然初看起来刺激方式与后庭玩法天差地别，但是其导致的指令结果却与后庭玩法极其相似，并且学习思考后个人认为，这类玩法其实与后庭玩法的本质是相同的（后面介绍），只是方法有较大区别，因此，指令结果等分享完这类玩法在一起介绍，这类玩法称之，无器具！

#### 三、无器具玩法

无器具作为一种极为特殊的方法，外在形式上与阴茎玩法和后庭玩法有着极大的差别，具有极强的隐蔽性，虽然前期因为刺激过于弱小，对前列腺这个拖拉机的预热时间需要非常久，但是因为其纯天然，纯原装的特性，其最终的潜力是器具类玩法远远无法比拟的，这个后面再慢慢说，先介绍下无器具的玩法。

无器具的玩法，用最简单的一句话说就是收缩PC肌，但是很多新手连什么是PC肌都不懂，耻骨尾骨肌在医学上亦称之PC肌，男子PC肌是从阴囊到肛门之间的肌肉群，就是下体从蛋蛋到肛门这一整条的肌肉群，要注意！不是单一肌肉，是肌肉群，这二者的区别是肌肉群收缩可以有先后，单一肌肉不行！而收缩PC，网络上的大部分教程只是粗鲁的看待PC肌，把PC看做一个整体肌肉强调PC训练，比如每次收缩持续多久，收缩多少次为一组，一次锻炼几组等等，这种方式是极为粗糙的，个人早期也是采取这种方式，实践效果极差，效率极低。直到从“Super-O英雄”处学习到“轮动收缩”！据其介绍，这是一种源自模仿器具运动的方式，具体介绍个人经过一些个人化的实践理解后改动，希望能更好的表达出个人所要表达的意思：

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。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。

主要运用PC肌：括约肌和会阴肌，括约肌就是提肛肌，可以让肛门实现上下收缩（夹屎）；会阴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（切尿）。这两个肌肉互相牵扯，开始很难分清楚是动了括约肌还是会阴肌，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，而影响找到会阴肌的位置进行收缩。会阴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；然后收缩会阴肌保持1-2秒，放松。然后再收缩肛门放松，收缩会阴肌放松，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器具（按摩器具，牌子不说了，等下以为做广告）上下，并用会阴肌夹器具。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路上了。接下来让自己慢慢了解自己的身体，身体会在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。

**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。整个轮动的分解动作就是：收缩括约肌＞收缩会阴肌＞放松括约肌＞放松会阴肌，然后把这四个分解动作滚动起来，起到连贯的效果，正常四个分解步骤完成一次需要1-2S，但是不可僵化的运用，感觉来了要跟着身体的感觉走，但轮动可以加快减慢，无论如何都不能停！（后面有机会在细说）

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，收缩括约肌和会阴肌的轮动，也是这种感觉。

#### 四、器具和无器具玩法的原理和优劣

虽然无器具和器具在外在表现上天差地别，但是实际上二者所能达到的效果实践中有极高的相似，因此，抛开现象看本质，其实二者归根结底都是一种刺激前列腺的方式而已，只是刺激手段不同。这里也有的体验者有不同意见，因为直肠是有神经的，所以有的体验者认为直肠本身就能获得高潮，这里个人引入另一个对比，就是男女性肛高的对比？所有关于肛高的概念资料，包括万能的互联网基本都来源于男性，女性基本找不到任何资料，其实在人体器官发育的过程中是会一一对应的，即使男女区别最大的性器在胚胎阶段也是基本相同的（来源网络，个人认为可信度较高，不清楚者可百度），那么对于直肠这自始至终发育目的就是为了排泄存在的器官，个人很难理解在进化过程中会出现如此大的差异性！那么为何会出现如此巨大的两极分化呢？个人认为只有一个结论，所有的所谓肛高只是刺激前列腺的结果而已！除此之外，无论痔疮出血，过多辛辣食物之后排便前后的刺激程度，肠镜等等医学上的检查方法和日常体验，都证明直肠神经并没有多敏感，甚至可以用迟钝来形容！如此状态下由刺激其获得肛高，无论是理论上，还是个人有限的纯直肠刺激实践中，均无法得出有利证据！也就是说个人认为直肠有感觉，但是如此不敏感的神经，别说肛高，甚至是否有直肠快感都有待考量，以下判断基于这一前提做出（一家之言，信者继续，不信者停止，后面还会强化这一说法，免得看了不爽）。

排除肛高影响之后，要研究的目标就更加精确了，除了前列腺，没有第二个器官能担此重任了，当然有一些深度插入的体验者表示深度插入对于前列腺的刺激微乎其微，却也能获得不同的快感体验，这点个人没体验过，不是太明白，不过上诉的结论均是在浅层位置的结论，更深层次的也许会有一些其它变化，这个可能性也是很大的，而且深层次的刺激所带来的心理快感和对深层次其它器官的影响力也不是浅层插入所能比拟的，这个内容个人不发表任何意见，只是从安全性以及了解到的信息爽度上考虑不做推荐，个人也不会做尝试！

那么，最后回归到前列腺刺激上，无器具与各类器具的刺激原理是什么样的呢？

###### 1、按摩器

按摩器的刺激原理相对简单，按摩器置入之后，通过括约肌收缩的杠杆效果让按摩器的头部，不断按压摩擦紧靠前列腺的直肠壁，起到固定频率按压刺激前列腺的效果，其刺激效果主要在于对前列腺的刺激，以及器身运动时对其它一些未知部位的微刺激。

###### 2、抽插器

常规尺寸的抽查器形状一般是没有弯曲或弯曲不明显的直筒型，并且使用手法主要靠进出刺激括约肌以及摩擦直肠壁起到刺激前列腺的效果，与按摩器相比，抽插器的初期效果更加明显，因其对于括约肌有着更直接的刺激，而虽然直肠神经迟钝，但是括约肌神经却是极为敏感的，并且其抽插方式动作较大，器身对于其它一些未知部位的刺激范围更广强度更大，也就是叠加性的微小快感更多（妹子的首饰更多）。但是其对于前列腺的刺激效果却较差，若按摩器是点刺激，抽插器则是面刺激，力度精准可控性都较差。在实践的使用中，无论是为了更强烈的刺激括约肌以及其它未知部位，还是为了刺激前列腺，抽插器都需要加快进出速度，增加摩擦频率，寻求以量变换取质变的效果，类似加特林和狙击枪打靶，你是精准，10秒只能打一发，我10秒都几百发子弹出去了，即使百分九十九落空，总有几颗打中目标。

###### 3、扩张器

扩张器也很少有弯曲的，主流有两种，一种是置入后充气扩张，一种是固定大小，通过不断让括约肌训练习惯吞吐慢慢逐步增加尺寸，与抽插器和按摩器相比，扩张器是换了一种思路的以量取胜，同样拿枪举例，按摩器是狙击枪，抽查器是加特林，扩张器则是大炮，虽然我发射也不快，但是范围和范围内强度大，一炮轰一片，通过大范围的范围类强刺激达到目的，其优势与抽插器大体类似，唯一的区别在于抽查器是强括约肌刺激，弱未知部位刺激，而扩张器是强未知部位刺激，弱括约肌刺激（括约肌受不了，别说舒服了，痛感基本都来源于括约肌的强扩张），其劣势也与抽插器类似，即对于前列腺的刺激不够精准，可控性比抽插器还差！而扩张器提升刺激效果的方式也比较尴尬，只能采取提升扩张器尺寸（实在是虐呀，M群体的最爱，有时候心理加成真心恐怖呀）。

###### 4、炮机

这里不得不提一下炮机，尤其是高端炮机玩家，这是一种结合抽插器和扩张器优点的器具，也避免了一些这二者的劣势，比如纯自动解放了双手，让注意力可以更集中的感受刺激，同时纯自动避免了手酸影响分心，固定频率节奏对于刺激点位的固定也比手动更为有效，可以略微提升一些精准度，在炮头上的可以选择尺寸更大的器具，结合扩张器的优势，同时结合抽插高频的刺激方式又可以避免无限制的扩张导致的恐怖后果，同时继承了抽插器和扩张器对于括约肌和未知部位的叠加刺激效果，但是这种器具同样无可弥补其核心劣势，即对于前列腺的刺激精准度的问题。实际上，这个劣势是直筒型器具不可避免的，因为前列腺是在直肠前壁的位置，直筒型器具在构造上就无法完美刺激，而弯头型器具又根本不适合高频抽插或者大尺寸扩张！

###### 5、其它

除此之外，还有一些玩法，比如拳交，其实就是结合了扩张器的优势之上借用手指的灵活性让刺激相对更为精准一些，如同给大炮加上瞄准。还有钢钩，结合抽插器的优势之上采取大圆球的大面积刺激以及小范围摩擦，增加精准度，类似步枪，瞄准系统相对差点，但是发射速度相对快点，又不如加特林快。至于电击同样存在覆盖面过大，而且还无法改进，不推荐。深度插入，不懂，不多说。

###### 6、无器具

最后，提到最为神秘的无器具玩法，其实说穿了也就是那么回事，无论何种器具，刺激的位置也就那么几个，第一序列的刺激位前列腺，还有导致射精的部位（我不知道专业用语是什么？是哪个部位？，但是绝对有这个部位，也许就是前列腺上的某个位置，谁知道呢？反正有就是了！），第二序列的刺激位就是括约肌以及直肠内其它未知部位（也许就是直肠神经），但是第二序列的刺激理论上不可能成为主要刺激源，一个是主流医学上对于阴茎和前列腺的重视以及神经集中度的结论，而对于直肠没有任何这方面的信息也不认可神经集中度（官方认证，虽然也不一定是真理，但是可以作为非常重要的判断标准），二是日常生活实践的体验总结，无论是括约肌还是直肠，使用频率都太高了，正常的生理状态每天至少一次排便，排便不像尿液是软刺激，健康的大便都是硬的！！！至少也是半硬的！！！对于括约肌和直肠壁的摩擦强度是尿道完全无法比拟的！玩过马眼的人就会知道，尿道的脆弱性相对直肠而言简直就是鸡蛋与石头，而且大便成分的刺激性也比尿液强太多了，还没有水分稀释，尿液最起码大部分成分是水分，大便成分复杂多了，尤其是吃多了辛辣食物的排便，简直就是一种酷刑！相对而言括约肌和直肠粗糙多了，如果那么敏感会死人的！当然，个人也不完全否定括约肌和直肠的叠加快感（首饰效果），因为实际的体验实践中确实有一些差别，但是，不能作为主流刺激点！（这点个人实践也不断证明了，可能很多人不认可，先这样吧！）

那么，针对第一序列的的刺激位，若说器具是通过按压或者摩擦直肠壁，或者导致直肠壁变形，刺激到直肠壁后面的前列腺以及相关部位（隔山打牛），无器具的原理就是通过肌肉收缩的节奏控制和特殊方式，直接带动前列腺以及其它部位的周边肌肉运动刺激前列腺以及相关部位（连锁反应），毫无疑问，在刺激的直接程度上无器具完胜，而且源自原装纯天然无污染肌肉的刺激无论安全性以及和谐性都趋于完美！（活人还能让尿憋死？），但是鉴于前面反复提到的一个问题（希望大家有映像，没有看前面去），前列腺如同拖拉机，不启动简直就是踹都踹不动，而无器具前期的力量实在是太微弱了，启动前列腺所需要的技巧，耐心，时间都需要很多，在没启动之前，前列腺根本不会给你什么反馈，也就是说在前期阶段（这个前期起码15-30分钟），器具比无器具感觉来的爽的多，叠加快感越多的方式，感觉越爽。除此之外，无器具轮动的成功率也是一大弱势，因为前期力度太微弱了，再加上前列腺的拖拉机属性，对个人的状态要求极高，成功率极低，很多人玩了几年连前期阶段都无法度过，更别提缩短度过前期阶段的时间了（这一点对成功者一样也有影响，只是成功者可以靠经验提高一些成功率）。

有着如此多的弱点，但是个人体验实践体验中还是首推无器具，先不说其安全性隐蔽性便捷性无负感等等诸多优点，个人首推的原因是其潜力强大到所有其它方式都无可比拟，这是一种前期虐菜后期为王的玩法，一旦发育起来，所向无敌！而器具类虽然早期效果相对占优，但是中后期因为前列腺拖拉机属性，提升非常艰难，前列腺在启动之后，充血涨大，会变得极其敏感，这个阶段过于强烈的刺激会让前列腺极其不舒服甚至产生痛感，而这种结果只能造成快感减弱或者消失，因此在器具中后期，尤其后期，在对前列腺的刺激上要小心翼翼，不可横冲直撞，而任何一种器具，除了指疗可控性较强，均有其局限性。

按摩器，在后期因大脑接受刺激做出辨别并下达指令之后，会因指令导致身体执行做出反应，比如大力收缩括约肌，而这种指令结果导致的直接后果就是器具控制失控，在按压前列腺的力度上突然加大，功败垂成，而加大控制力度属于在大脑层面就与快感进行对抗，对于这种需要高注意力感受的快感而言，分心就代表着成功希望渺茫，何况是对抗，这点可以借鉴女性高潮，为何女性高潮需要足够的前夕，就是需要精神的集中，你试试让一个妹子一边看她最喜欢的节目你一边撩她，能撩的起来算你厉害。

抽插器和扩张器则本身就受限，因刺激的精准性太差的问题，达到后期困难重重，就算达到后期也是经过长时间的试错和高频高强度的轰击，居多感觉出来时前列腺已经饱受蹂躏，疲劳度早已到了一个较高的地步，实在无多少潜力可以挖掘，个人实践体验如此，玩的多的人可以适当提高承受力，但其潜力不是很看好！

无器具在后期，则有着巨大的优势，这里举例说明吧，快感就像一个冰冻豆腐做的钟摆，一边摆动一边融化，无器具轮动就像每次都顺着钟摆摆动的方向给它一个微小的力，前期钟摆摆幅提升很慢，但是会慢慢提速，而到后期速度提到一个极致，继续用微小的力可以让钟摆维持摆动，并且因为用力微弱，融化的豆腐钟摆不会被破坏。而按摩器就像精准的每一次都用力推在钟摆上，提速会快很多，但是一旦钟摆融化，每一下的用力都有可能直接摧毁钟摆。而抽插器扩张器高频运作的时候就像用很微小的力（面刺激，到精准位置强度就微小了）不断的顺着钟摆运动的方向给它推力，但是推的不是很准，时不时才推到一两下，更多的时候推到钟摆支撑的杠子上面，对于钟摆的速度提升效率也不是很高，并且当钟摆融化的时候，其高频微力的方式虽然相对按摩器对钟摆的破坏性会更低，但是钟摆支撑的杆子早就已经被更多四散的力给破坏的支离破碎，摇摇欲坠了。

#### 五、前列腺刺激指令结果

也许很多人对上述“潜力”的说法不是很明白，觉得最终不就是到了就行了，至于到了以后就高潮了，潜力没了就没了，都爽完了，其实“到了”这个词本身就是有问题的，这是在“妹子必死”（射精）思维下的产物，而前高则需要妹子活下来！下面要进入的是具体的指令结果的分享，这个部分将分析这些玩法有可能造成的几种指令结果，同时判断这些指令结果是否让妹子死去，很显然，只要妹子死了，那就错了！

器具玩法和无器具玩法，在本质上其实没有太大的差别，因此导致的最终指令结果也区别不大，但是因为刺激方法不同，导致的刺激强度，覆盖面，频率等等均有差别，因此各类后庭玩法和无器具玩法对各类指令结果的成功效率却是有区别的，接下来对使用中出现的指令结果逐个展开。（实践中得出的经验，与阴茎刺激不同，前列腺的刺激并非越强，范围越大，频率越高越好，事实正好相反，前列腺刺激需要轻柔，缓慢，富有节奏！）

###### 1，出液型（插射）

出液型是目前网上出现的最多的，体验人数最广的区别于射精的快感，也拥有最多的人将其理解为前高！在妹子求生法中说过，这种理解是一个极大的错误！因为这种方法，妹子必死！出液型的形式大体有下面几种：

①射精型出液，特点是刺激到一定程度，出现搏动射精，之后进入不应期，结束。

②留精型出液，特点是刺激到一定程度，出现无搏动的持续一段时间的流精（短则几十秒，长则几分钟），之后进入不应期，结束。

③混合型出液，特点是刺激到一定程度，出现精尿混合射出或者流出，之后进入不应期，结束。

④潮吹型出液，特点是刺激到一定程度，出现尿液射出或者流出，之后无不应期，可继续。

⑤纯搏动，特点是刺激到一定程度，出现无任何出液或极少量出液的搏动，之后无不应期，可继续。（假性射精）

上诉五种类型，本人只体验过第一种，其它均是与其它体验者交流得出的结论，在爽度上②类型是最爽的，据体验者形容大致是射精最爽的感觉可以持续一泡尿那么久，①类型个人体验结论是只是一种另类的射精体验，③类型的体验者描述与②类型类似，只是有尿液混合，视觉效果更强，④类型形容类似龟头玩法，⑤类型体验者形容类似射精体验，但在爽感上有缺失（个人理解强度比射精弱，但是可持续！）

其中①类与马眼玩法类似属于典型的快感偏差型射精，在前列腺刺激的过程中，因为各种原因导致刺激位置没有集中在前列腺上，刺激到了导致射精的部位，最终导致射精，与马眼玩法不同的是，马眼玩法是重射精反射刺激轻前列腺刺激体验下的快感偏差，而①类是重前列腺刺激轻射精反应刺激体验下的快感偏差！这类玩法与射精爽感较为接近，但是普遍会叠加另外的感觉！玩的是射精加法！

而②③④⑤与龟头玩法类似均属于指令未完成型射精，与龟头玩法（男性潮吹）类似，均因为各种原因没有完美达成射精三指令（关闭膀胱颈泌精搏动），这类玩法的快感强度均在射精快感强度附近起伏，总是会有缺失感，缺失感有点像尿不净的感觉，玩的是射精减法！

但是由于后庭玩法是最容易玩出这几种情况的（无器具也可以玩出来，难度比器具大），因此还有一个比较公认的叫法“插射”！其实本质上并无不同，甚至核心的主刺激成因也基本相同（射精反射神经的刺激），只是刺激方式上有所偏差（副刺激位置不同，有的侧重尿道，有的侧重前列腺），导致大脑辨别和因不同副刺激位置导致的反应指令结果有偏差，从而形成了不同的爽感的错觉（妹子的衣服款式差不多，但是颜色和配饰差距比较大），至于怎么玩出来，因人而异吧，大家多多研究，我也玩不出所有的类型，在此抛砖引玉，共同学习共同成功。

综上所述，无论是以上哪种类型，包括阴茎玩法的两种，均不符合可持续以及足够爽原则，非前高，属于快感偏差型射精和指令未完成型射精，说实话，这类型的玩法只是图个新鲜，不要过于迷恋，爽度上考虑，这种快感只是与射精持平，太弱了，甚至连前高入门都算不上，顶多算出了射精的门！如同妹子已经看到新买的衣服了，但是身上熟妇的衣服却还没脱下来。

###### 2，紧涨型

紧涨型也是较为普遍的一种指令结果，相对出液型而言，其顶多出现一些充血感，基本不会出现泌精感（射精感泌精感充血感，不清楚见妹子永不死里的介绍），可以说，可以感受到纯粹的紧涨感就已经真正办到弱化了射精神经反射的影响，真正开始介入前列腺神经反射的范畴，这种感觉的出现已经辨别出这是一种与射精神经反射快感截然不同的快感形式了，紧涨感同样器具无器具均可出现，但是同样由于无器具前期的无力，在强度上器具会比无器具强的多。

紧涨感出现的时候，通常伴随着心慌，心跳加速，喘息，整个人会感觉很紧张，好像身体内部有跟弦一下子绷紧起来，小腹位置（应该就是前列腺）会有一种发涨的感觉，随着每一下的绷紧，就像有一只手用力捏着前列腺，而且还想捏爆它！（有点类似一对巨乳，用力捏爆她的那种冲动兴奋刺激，还有巨乳在手中变形，乳肉从手指缝挤出来的那种感觉）。紧涨感的出现，一般伴随着刺激的松紧，随着按摩器有力的按压，抽插器每次插入，无器具每次缩紧，身体内的弦都会绷紧，如同用力捏下那对巨乳，整个人紧张起来，心脏仿佛也跟随着被捏住，下体会不自觉的向器具用力的方向迎合（抬起屁股等等），嘴里会发出呻吟，从内而外的发出一种战栗，如同咬紧牙关，身体里的那根弦一下子绷的很紧很紧，前列腺被用力捏住了涨的不像样。之后随着按摩器的放松，抽插器的拔出，无器具的放松，身体内的弦会一下子松下来，捏住发涨的感觉一下子松下来，整个人会松一口气，但是又会伴随着巨大的失落，空虚，需要被填补，期待被更有力的对待。于是随着下一步的刺激，再次紧涨袭来，如此反复，而每一次反复刺激中，紧涨如果强度没有提升，会觉得还不够，强烈希望更强，于是按摩器的按压更加大力，抽插器的抽插更加迅速，无器具的缩紧更加强烈，如此反复，直到感觉消退，或者刺激错误导致插射，或者升级到其它的指令结果形式！

紧涨型指令结果，同样引起了很多人的误解，因为看过上述描述或者体验者不难发现，太像女性高潮的描述了，前高第一个错误理解就是非射精的快感形式（这个前面说很多了），而第二个错误理解则是类似女性高潮那样（紧涨型说的就是这个）。并且很多弯群体M群体CD群体等对于紧涨型的指令结果非常迷恋，因为在感觉上非常适合代入女性视角，心理快感加成极高，并且这种类型虽然极限强度不如射精最爽的那一刻，但是是一种截然不同的感觉，而且随着每一次绷紧弦，都有一次并不逊色多少的爽感，加上可持续性，吸引力也是极大的。但实际上，个人认为，如果出液型是刚刚出了射精的门，那么紧涨型其实只是刚刚到了前列腺的门口，或者说这种感觉与其用前高这个词，不如用前列腺快感更为合适一些，只是代表着已经正确刺激到前列腺并且使其兴奋，即将启动，一旦刺激偏差或者出错很有可能又打道回府，重新走回出液的老路，而正确刺激并且时间足够身体状态好，最终走向的就是一脚踹开前高的大门，这也就是后面即将要说到的泼浪型指令结果（这里需要说明的是紧涨还有其它的走向，不仅仅是上面说的这两种，只是上面说的这两种概率较高，并且出液型和破浪型也可以不经过紧涨直接出现，紧涨型并非是过度模式，它也是相对独立存在的一种指令结果，只是可变化的方向比较多，后面还会说），如同妹子已经脱掉熟妇的衣服了，但是还没穿上新买的衣服。

这里还有多啰嗦几个字，因为很多人会问怎么样才是正确刺激，这个没人能回答你，玩法前面都已经告诉你了，怎么正确刺激，受限你的心理状态，刺激环境，身体敏感度，刺激的微调，整体的状态等等等等，太多的因素会干扰，这与射精不同，没有任何一种方式可以百分百达成非射精的其它快感，这一结论阴茎玩法，出液型，波浪型还有后续要说其它指令结果均适用，只要走上非射精的道路，就只能听从自己身体的反馈，身体将是你最好的老师，以后也会聊到一些增加成功率的方式，不过其实效果都不是立竿见影，只是个人多次尝试总结出来的一些经验，是否有大面积的适用还有待考量，想要不走寻常路，本就不是那么的轻松，极爽不是那么容易的！

###### 3，波浪型

前面说过，紧涨型如果刺激正确的话，最终走向的方向之一就是波浪型，在个人的理解中，这种类型算是个人认可的真正前高！也就是说到此为止，妹子终于穿上了新买的衣服。当然前面说过并非每个体验者到达波浪型都需要经过紧涨型中转的，有些体验者探讨中并没有明显的紧涨型阶段，而直接到达波浪型，不过个人玩法中，基本都是由紧涨型过度之后到达波浪型的。并且因为越到后期的指令结果，可供使用的语言文字越匮乏，也就是对于直接到达波浪型的体验者我也无法描述出他们达到的过程中的具体感受，因此这一阶段只能结合自己的体验来说明，但是强调一下，这并非唯一的道路，请大家不要被误导，最终以指令结果的状态来判断自己的情况！切记切记！

紧涨型收缩正确的话，所渴望的刺激强度会越来越强，在这里，无器具的优势就会慢慢凸显出来了，按摩器的按压力度直接受括约肌的收缩力度控制，渴望越来越强，括约肌的收缩力度会逐渐失控，一旦失控大力的按压之下，会直接摧毁已经建立起来的快感，而集中精力控制力度则会产生意识与快感的对抗，同样不利于快感的提升！抽插器尤其是炮机以其稳定的频率角度以及面刺激的属性上，相对而言更不会出现这种问题，但是其面刺激的属性也使得效率提升较慢，前列腺疲劳度提升却极快，虽然叠加快感比较多，但是这些并不能起到直接促进效果（话说回来，玩纯紧涨感，炮机倒是一种很好的方式）。而无器具，终于厚积薄发，极其缓慢而又坚定不移的将钟摆推动到一个高速的状态了（个人体验中也基本是靠无器具达到这种状态的，器具始终无法成功），无器具的微力永远不可能对前列腺造成过大刺激，精准刺激也不会大范围提升前列腺疲劳（如果刺激不精准，感觉都来不了，谈何疲劳），虽然与器具相比，无器具的紧涨型每一次的爽度都很低，但是也正是因为这个原因，当破浪型到来时的落差才显的如此令人感动！

当无器具轮动的紧涨型的反复进行到了最后（爽，但是爽度不高，具体怎么爽看紧涨感），会很突然的出现一段不长的（几秒到十几秒吧）空白期，这个时期轮动的紧涨感消失了，如同什么都没做一般，之后很快，就会度过，接踵而来的是一阵维持几十秒到几分钟的快感，这股快感在全身爆发，没有明确的位置和界限，但与紧涨的区别很明显，紧涨的那根弦不是全身这个是可以很确认的，而这种感觉是全身的，如果说紧涨是一根用手控制着弦绷紧紧的在控制着弦放松下（也就是后续的振动都没了，人工痕迹明显），这种感觉就像一堆的琴弦被随意的快速的扫来扫去，虽然绷的最紧的感觉不如紧涨，但是更加柔顺，更加自然，更加和谐，用优雅，优美的爽，比较合适，如同波浪一样的感觉，起伏不定，全身都在涌来涌去，就像去江边或者海边游泳，一股浪冲过来，随着浪起伏不定的感觉，只是这股浪是身体内部涌起来的，浪涌的幅度是全身范围，全身强度相同，并不是由小腹冲击出来的一波的那种！（还有一种冲击出来的感觉后面会说到，那种感觉就像一个石头丢进水里，然后一圈波纹扩散开来，而破浪式不是指这种，波浪没有这种明显的波纹，而像是仿佛整个水面都在起伏，蕴含的力量大的可怕。）除此之外，气喘不上来的感觉特别明显，堵得慌，会很渴望嘴里发出无声的嘶吼或呻吟，气若游丝，若说前列腺是手摇拖拉机，紧涨型是还没启动的时候卖力的手摇，破浪型就是启动之后的自发转动，如此几分钟无论是你是否还在坚持轮动，感觉都会消退，喘息颤抖还存在，但是那种波浪没有了，身体又回来了，接下来继续坚持轮动，又能再次到来，反复几次（有时候第一次就会）之后轮动会进入惯性半自动，就是你只控制给一个力，注意力放在感受上，轮动的整个过程会自动在惯性下完成，不用去控制不用去考虑分解，只负责用力就好，挺特别的感觉。

除此之外，波浪型的描述还有很多种，无器具群体中出现类似感觉的非常多，而且这种指令结果理论上是已经彻底摒弃射精神经反射了，也就是说不会有任何的熟悉感，一种真正纯新的感觉，在这片空白白纸上，每个人的描述也各不相同，以上只是个人的描述，仅供参考，大家在辨别的时候更重要的是具体的指令结果，比如与紧涨的对比，范围全身性，具体维持时间，有减弱期，气喘不上来，无声的嘶吼，等等等等（有些人会提到肌肉颤抖，其实太多的指令结果会导致肌肉颤抖了，紧涨也会，这里就不特别强调了），最重要的是，别忘了两个最重要的特点，一、此前绝对没有感受过！！！二、够爽！！！（爽的形式可以不同，但一定要够爽）

最后，要说明的是，波浪型的玩法我体验的次数并不多，几次体验都只是为了对比，紧涨型和出液型早年玩器具的时候倒是体验比较频繁，

与射精对比，或许它们感觉很特别，很爽！但是，它们远远没有达到身体承受的极限，换而言之，就是我觉得它们，还！不！够！爽！

## 第四部分、猴子的香蕉

这部分的开头，先讲个故事：一只猴子被关在一个玻璃笼子里，玻璃的外面放着一根香蕉，最初，猴子会不断的去拿香蕉，不断的撞在玻璃上，撞的头晕眼花，长此以往，猴子知道了玻璃外的香蕉拿不到，也就不再去拿了，这时候，把玻璃拿掉，猴子却也不会跑过之前撞玻璃的位置，也许有时候不经意会超过一点，但是猴子不会主观去越过界限，更别提拿到香蕉了。

在妹子永不死中说过，想要妹子永不死，需要给她新买一件衣服，让她不会穿上熟妇的衣服而被大脑杀掉，这一点已经是极难得操作了，在实际的交流中也可以发现这点，射精高潮只要是男的都会，出液型次之（某种程度上也是是男的都会，不行去医院让医生给你按摩前列腺取精液），而紧涨型的群体人数就已经大大减少了（甚至很多人就已经把这种类型当做前高了），波浪型更是凤毛麟角（甚至很多玩了几年前高的都没什么概念），但是，这些全部都不是猴子的香蕉！

要知道猴子的香蕉是什么，首先得明白猴子和那块玻璃是什么！那块玻璃其实就是大脑的变态法律 “穿熟妇衣服者死“！而猴子则是潜意识！即使已经给妹子换上新买的衣服（移开玻璃），但是在大脑长期的淫威之下（多次撞的头破血流），潜意识这只猴子始终无法注意到这点，虽然这时候妹子继续长大也不会被杀掉（穿熟妇衣服者死，而不是熟妇死，这里不要搞错了），但是潜意识始终不敢让妹子继续长大，长大到熟妇阶段，顶多超过一些就各种阻碍妹子继续成长，虽然没有不应期，但是爽感是起伏式的，有波峰和波谷，连续一段时间（几十秒到几分钟，不是几秒！！）之后会减弱一段时间（这个好像叫平台期？我也不是太懂平台期的意思！），而这种情况造成的直接后果有两个：

#### 一、爽感的不可连续性（不是不可持续，是不可连续）

#### 二、因不可连续造成的爽感强度极难提升

以上两个结果不难看出对爽感的提升有着极大的阻碍，而且这是一种无形的阻碍，源自潜意识大脑层面的阻碍，若说之前聊得都是外患，现在的这个问题则是内忧，不解决，爽感即使能超越射精，也较为有限（猴子偶尔也会不经意的超越界限），接下来，要聊到的就是怎么打破潜意识的限制，让猴子拿到它最爱的香蕉！

（在继续往下说之前，补充一个理解，有一样疑虑的就看看，有人说为什么要先开发前列腺神经反射再寻求突破，而不是直接寻求突破射精神经反射的限制呢？个人理解为射精神经反射受限于生物繁殖本能，这条必死的律法不可能直接突破，所有身体含有这种可以突破射精神经反射 基因的人都在漫长的人类历史中灭绝了，因为不射精基因如何遗传，不遗传自然灭绝）

**（这段内容有看过本人此前分享的看下，没看过此前的那些分享的请略过！在开始下面的内容之前，必须先把之前的一些分享之中很容易造成误导的词汇进行区别，早前的分享之中因为波浪型的缺失以及对于很多玩法的理解不充分，再加上随意的用词，造成了很多误导性词汇的出现，其中最麻烦的就是酥痒和酥麻，鉴于网络上大部分人以及沟通交流中大部分人对本人此前分享中酥痒的描述用的是“酥麻”这个词，所以从本分享开始，所有本人所用的酥麻一词均指此前分享中的酥痒，与大众的用词习惯接轨，便于理解，而原先分享中的酥麻一词，一律弃用，改用花屏感！希望可以通过比较抽象的词，不会让感觉描述形成具象化的理解，以免对未体验过的人造成理解误导！谢谢！）**

###### 一、突破界限

想要突破潜意识的限制，首先要明白为何会被限制，个人认为，无论任何刺激方式，即使按摩器、指疗、无器具等等相对高精准的刺激方式，在刺激的过程中也不可避免的附带的刺激到其它乱七八糟的位置，也就是这些刺激方式，所刺激到的部位传递给大脑的信息是叠加的，大脑辨别之后，下达的指令也是针对这些不同的信息分别下达，之后在执行阶段又整合起来的效果。而转变神经反射这是换了侧重点，而不是直接消灭其它神经反射（即换衣服的只是换了衣服的款式，该有的袖子领子还得有，只是原先袖子做的很漂亮很吸睛占主导地位，现在是领子很漂亮很吸睛占主导地位），而潜意识的限制来源于长期的神经反射习惯，这种限制依据在一定的熟悉度上（款式变了，还是衣服呀），所以这种只是转变侧重点的方式无法逃过潜意思的限制！

如何解决这个问题，个人实践体验中得出的方法是，爽感的单一化，尽量弱化其它神经反射，强化某一种神经反射（把袖子领子背后下摆全部用土不拉几的布料，就胸的位置用力的装饰，让其闪闪亮，把衣服做极大的改变，尽量的降低潜意识的熟悉度），而如何做到呢？这里就要发挥表层意识的作用了，表层意识无法控制神经反射，但是它可以集中注意力专注某种感觉的感受，强化对某种指令结果的感受，前面说过感觉是一个不断循环的过程，而强化对指令结果的感受的直接后果就是在进入下一轮感觉循环时该指令结果的占比会细微提升，而其他未关注的反而会因注意力的转移被动细微弱化，对大脑的辨别带来影响，如此反复循环，非常细微的将需要强化的神经反射强化，其它神经反射弱化，逐渐起到爽感单一化的效果（某种意义上可以理解为这是一种自我暗示、自我洗脑、可控的心理快感叠加），当这种方法强化到一定程度，潜意识对衣服完全没有任何熟悉感时，潜意识的限制也就被彻底打破了！

###### 二、双管齐下

突破限制是一件极难得事情，至少需要把两个方面做好，一、专注力的提升，二、爽感强度的提升，二者相辅相成，不可割裂开来，只有极高的专注力，可以感受到单一的爽感，但是爽感微弱无比，也许能带来平静的愉悦，但是强度上确没有什么可取之处（佛道打坐修炼估计玩的就是这个），只有爽感强度的提升，突破不了限制，只能在界限附近徘徊（波浪型玩的就是这个），前面的内容对于爽感强度的提升已经说得够多了，接下来单独对专注力的提升做一些介绍，具体怎么提升专注力这个就不说了，也说不清楚，唯静心而已，这里要说的是一些很多体验者有提到过的案例：

1、儿时的极乐，跟很多体验者交流过程中都有提到，小时候，很小的时候，还不会射精的时候，等等，反正就是射精神经反射还没建立起来的时候，因为各种这样那样的原因获得了非同一般的体验，至今难忘，但是却始终无法找回，但是这儿时的极乐也成为他们追逐前高最大的动力，按照上诉的理解来分析，其实这类体验者的明显是处于神经反射侧重点还未建立起来的时期，这时专注力的效果极佳，只要花很小的力气就可以突破潜意识的限制，将快感堆积到一个难以想象的高度，非常轻易的超越射精的级别（妹子还裸着呢，随便给她挂个布条都是衣服，只要不是运气死差刚好挂到了熟妇的那件衣服，就能爽翻天，但是实际上，百分九十九点九九九的人都挂上熟妇的那件衣服了，这是基因决定的，这些体验者都是很幸运的人呀！注意，想想练童子功的都很厉害，有没有觉得有些巧合）

2、梦中的高潮，另一类为数不少的体验者，分享了另一种情况，轮动了很久都没感觉，后面在梦中或者临睡前意识迷糊不清的时候，突然感受到了极爽的高潮，与射精截然不同，从未体验过，并且坚定那就是前高，并为此奋斗不止，同样，按照上诉的理解来分析，无论是梦中还是临睡前，人的五感都会非常薄弱，也就是对于专注力的干扰极小，这时轮动之后的爽感提升还存在，只是被潜意识给限制了，在专注力极小的这个时间段因为某种原因突然专注到某个神经反射上，瞬间起到的效果完全不是清醒时刻能比拟的，获得非同一般的体验也是自然而然的了

专注力的提升就如同去树下摘果子，一堆的果子藏在树叶里，有的果子你会看的到，有的果子别人看的到，但是你死活看不到，其实果子始终都在，只是你的专注力不够，敏锐感不够，想要看到果子，只有两种方式，一是提升专注力，二是等果子长大。但是也有的人有很高的专注力（修佛道的，临睡前意识模糊的），可以很迅速的发现果子，但是那只是小不拉几的果子，看到了又能怎么样呢？有的人把果子养的很大，但是是个大近视，再大又能怎样呢？唯有二者双管齐下，距离突破也就不远了。

###### 三、爽感选择

前面说过爽感的单一化，需要双管齐下，提升专注力和练习轮动，但是依旧很多很多的人练习了很久的轮动，PC肌都能轮子收缩了（不是轮动收缩，轮子收缩，非常牛逼的肌肉控制能力，一般人办不到，谁说办得到的自己去试试就知道有多难了），而且自我感觉上也极为专注了，但是始终还是无法突破，原因就出在爽感的选择上，极度的专注，但是却是专注的发呆，瞳孔涣散，即使你蹬破了眼睛都还是找不到果子，专注需要针对某个位置，或者说某种感觉，全力的去感受，忽略其它干扰。还有另一种情况，你瞪着树干专注出屎你也看不到果子，爽感的选择上也要选对方式，这里以个人的经验聊点，到这一步所能总结出来的东西也不多了，基本上没有可以借鉴的了，都是自己体验出来的。

首先爽感的选择上不能太强也不能极弱（微弱可以），太强的爽感基本潜意识那里挂了号的，爽两下不是给你限制住了就是给你咔嚓了，就像射精神经反射和波浪型的那种前列腺神经反射，不过大家也可以试试，这个我也不好说，极弱的爽感需要极高的专注力，而且提升也极为漫长，性价比太低，不要。其次，爽感一定要有一种稳定的提升方式，手被轻轻摸也很舒服，你选这个试试，就跟瞪树干一样一样的，屎都给你瞪出来。最后，爽感的区别性一定要强，能非常清晰的分辨出来，可以省很多事情，否则就跟专注的发呆一样了，对着一大片专注，能有什么用处呢？说了这么多，只是要说明，专注的爽感选择并非一层不变，很有可能根据每个人的成长际遇，不同的体验有着各种花样，虽然我也不确定是否真的如此，但是都玩到这一步了，不要把路子给堵死，多点花样多点遐想，梦还是要有的！下面要进入的就是个人所选择的突破爽感介绍了。

###### 四、始于酥麻

不知道有多少人听过ASMR，各种沙沙声，轻声细语声，窃窃私语声等等的组合成的一段声音刺激，网上体验者把这种声音带来的感觉称之为耳朵高潮，颅内高潮等等，虽然现在被太多的色情主播给弄得不伦不类，但是真正有体验过那种酥麻感的人应该会明白那种感觉（最后一次强调，此前这种感觉我用酥痒感这个词，鉴于公众用词习惯，以后全部改为酥麻感），ASMR所能引导出的那种酥麻感，就是被我选择作为爽感单一化的目标感觉了。（别问我这种感觉的来源原理，我不懂，反正能爽就对了）

网上对于这种感觉的形容描述还是比较多的，就个人体验而言，有些根本就是睁着眼睛说瞎话，而有些描述个人还是很能引起共鸣的，比如透心凉的感觉，很舒服的毛骨悚然的感觉，浑身起鸡皮疙瘩的感觉，过电的感觉，酥麻感，麻飕飕的感觉等等（百度去），但是，这种感觉不是快感！！！这种感觉一点都不刺激，很舒服，是的，只能用舒服，不能用爽这个字，没有那种酣畅淋漓，只有那种清风拂面，适合听了放松身心，听了可以帮助入眠。

这种感觉的来源也不是只有听ASMR的，比如大冬天一阵风吹进衣领也有概率触发，而刺激前列腺对于这种感觉触发概率极高！前面波浪型里说过，有一种不同与波浪的冲击感，让大家不要把它误解为波浪型，其实说的就是这种感觉，轮动时出现的这种感觉，随着轮动的刺激，如同一颗石头丢在小腹的位置，一股波纹冲击出来，扫过全身，很舒服，持续时间很短，大概1S左右，这种感觉的特性关键词希望大家能理解：非快感，但舒服，冲击式，持续时间1S左右，每次刺激只会出现一波，波与波之间区隔非常明显，这些特性缺一不可，结合着看，不要单独用其中一个判断，断章取义！这种感觉的优势非常明显，既不会太弱，日常触发都能感受到，又不会太强，连快感都算不上，前列腺对其的高概率触发给它提供了一种稳定的提升方式，并且区别性非常强，很容易就把它从各种感觉中分离出来！

###### 五、转于紧涨

酥麻感的感受在各种刺激前列腺的方式中都有概率出现，很多体验者对其可能或多或少都有一定程度的体验，但是在体验中始终对酥麻感的映像不是很深刻，感觉这种感觉只是辅助的一种叠加感，其实最重要的原因就是因为不对它进行专注力引导，它相对较弱的强度是很难再众多比他强的多的快感之中凸显出来的，但是，想体验超越潜意识限制的快感吗？想就别犹豫！天下没有白吃的午餐！下面开始细致的描述整个操作过程以及过程中的各种感觉！

可能是早年器具玩的比较多的原因，个人的很多非射精神经反射的玩法都是经过紧涨型中转的（有很多人说自己没有感受过紧涨型），即先出现紧涨感，之后在转变成其它快感。紧涨感的出现器具比无器具效率高很多，并且强度差距也很大，无器具的微力刺激在前期的弱势前面已经说过够多了，但是！！！这里要强调的是！！！个人实践得出的结论，这种突破限制的玩法只能通过无器具达成！！！前面说过器具的劣势，无论按摩器的过分刺激的不可避免，还是抽插器的后期潜力匮乏，都不利于刺激的持续（那个冰冻豆腐做的钟摆，在融化之后，不是钟摆被撞的支离破碎，就是支撑的架子摇摇欲坠），除此之外，器具刺激的叠加快感太过于复杂，初期的高刺激又使得各类叠加快感的提升速度过快，不仅不利于专注力的效果加成，也缩短了爽感单一化的可控时间，太多的不可控因素，无法达成最终效果，因此即使无器具对于紧涨有如此多的缺陷，个人在实践之中，也不得不走这条路。

紧涨感的获得，以首次收缩为起点，以确认感受到紧涨感为终点，此期大致时间为20至30分钟，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，在我尝试中若未成功均是无法找到紧涨感原因导致的。轮动导致的紧涨阶段，屌有概率勃起，但并非极硬勃起，属于收缩一下跳动一下的那种。紧涨的中转是否是必经阶段不得而知，有体验者不通过紧涨直接到达波浪型，但是本人的波浪型同样需要紧涨中转，因此也许这只是个人需要，大家不要被局限思维，个人建议若想走紧涨这条路，可以先用器具寻找紧涨感，无论效率还是强度都不是无器具可以比的，紧涨感寻找成功之后有了个概念再通过无器具达成，不过要考虑清楚，因为紧涨感也是很爽的，也有可能让你陷入其中，器具紧涨的选择上个人采用按摩器的效果比较好，这个因人而异，自己多试试，研究研究吧！

###### 六、成于花屏

紧涨感的获得，只是从无到有的第一步，之前树上没果子，现在果子长出来了，但是紧涨感是一种叠加快感，也就是酥麻只是紧涨这个叠加快感之中非常微弱的一种，微弱到你都感觉不出来，接下来，就要早早的进入爽感的单一化进程，提升专注力，用心感受每一次轮动收缩之中那细微的酥麻，不断强化酥麻的指令结果，这里说的强化指令结果，在没有强化到一定程度之前，都是感觉不到的（没感受到之前都很虚，不知道对不对，只能不断试错，成功一次就知道对不对了），它是以一种综合的反应反馈出来，比如紧涨感更强，心更慌，喘息更急促等等，因此一定要明白酥麻是什么再去强化，否则应该不可能成功（目前为止没有）。

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，偶尔状态很好，前列腺极其敏感可直接跳过，也可能是专注力很强，具体原因未知，反正有概率，个人体验中有直接跳过的经历），以确认感受到紧涨感为起点，以花屏感出现为终点，此期间伴随每一次收缩，可以感受到小腹位置出现花屏感（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（无器具的紧涨强度是很弱的），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。

这一步，又出现了一个全新的词“花屏感”，这个词在我此前的分享中也有出现过，但是因用词不当，容易引起误导，所以改用这个词！花屏即是雪花屏，就是黑白电视无信号的时候整个画面都是极多黑白小点无序跳跃的画面，大家可以百度找个看看，花屏感就跟这个画面的感觉有某种共鸣，只是它不是平面的，而是立体的，不是发生在电视上的，而是发生在身体内部的，不是眼睛看到的，而是感受到的，这是一种极爽的感觉，可以用文字描述为极多极小分子急速无序极小范围跳跃，花屏感最初出现是在小腹位置，整个小腹里面都是这种感觉，仿佛整个小腹的所有细胞都在急速无序极小范围跳跃着，这种感觉的出现碾压一切其他快感（个人觉得是因为专注力强化指令结果到一定程度之后带来的一种错觉，有一个现象是所有非花屏感以外的行为，都会降低花屏感的强度，比如控制手移动等等，个人觉得是这些行为分散了专注力），在花屏感出现之前（紧涨阶段），也许屌会有感觉，会硬，或者一会硬一会软，但是花屏感一旦出现，屌的感觉直接感受不到了，其实不止屌感，其它的各种感觉都感受不到了（这里不说消失，只说感受不到），屌也不会硬了。最重要的是，花屏感是真正连续的快感！！！一刻不停，只会有消失不会有暂停！从头到尾一直存在！其最大的特性关键词就是：连续性，以及碾压一切其它快感！

个人体验认为，最初出现的这种局部花屏感，在积蓄的爽感程度上应该跟波浪型类似的，只是波浪型受限潜意识限制，自发的把爽感分散全身，并且通过有起伏或者有暂停期的方式使爽感始终不会与限制产生过大的偏差（可以超越，不能超越过大），而这种局部花屏感则是突破了潜意识的限制，无需起伏分散，直接连续存在。这种感觉的由来，来自波浪型和局部花屏的相似性！个人的这两种截然不同的感觉均是由紧涨中转而来，虽然都是通过轮动，但是轮动的方式略有区别，并且强度对比上局部花屏更强，但是范围波浪型为全身（体验感这东西言语可能无法完美表达，就这么着吧，重点是轮动方式的区别，这点后面说）。

###### 七、散于周生

局部花屏感的出现，标志着彻底的打破了潜意识的限制，使妹子继续成长成为可能，后续的成长一样遵循着量变引起质变的规律，随着轮动的继续，局部花屏感得强度不会马上增加，但是范围会逐渐扩散，直到扩散全身！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），以局部花屏感出现为起点，以花屏感扩散全身为终点，由第一处产生花屏感的位置提供花屏感体验，随着收缩慢慢扩散至全身，花屏感覆盖面积越来越大，本人的扩散最常见的顺序基本为（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），但是也不一定，有时候也会不按这个来，但是可以确认的是是一整个区域一整个区域的扩散，同时伴随酥麻感的扩散，还会产生极其心慌、喘息、扩散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。随着酥麻感扩散全身，屌不仅没有感觉，还越缩越小。

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，还会感觉扩散出现的区域很放松，就像泡了温泉或者按摩了一样，如果你是脑袋出现花屏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花屏感出现时爽感的百分之一，即使花屏感只是部分出现，出现花屏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，但是可以确认的是花屏感才是唯一，千万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，因为花屏感无法客观描述，主观描述每个人感受又不一样，实乃无奈之举。

花屏感的扩散也是连续的，全程无中断，先是小腹的连续花屏感，然后随着扩散，每个区域都出现连续的花屏感，直至全身性的花屏感，全身性的花屏感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，这一个阶段的特性关键词继承局部花屏感同时又有着自己的特色：连续性，碾压一切其它快感，全身性，每一个细胞（这一点很重要，是这一阶段的标志）！

###### 八、极于失控

对于这种成长无极限的爽感而言，量变到极致，全身的每一个角落都被占据之后，自然就是质变的开始，随着轮动的进行，全身花屏之后扩无可扩，继而转向强度的提升！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），以花屏感扩散至全身为起点，以花屏感加强到无法继续加强为终点，同时伴随全身性的花屏感的加强，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，并且还有一个非常显著的特点，就是屌会一下子缩的非常小，小到跟大冬天很冷的那种小都差不多，就好像海绵体里的血液一下子都被抽空了（彻底的压制了射精神经反射），此阶段（增强阶段，并非指极限花屏之后的阶段）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。

这里可能有人觉得前后矛盾，无极限的爽感为何还有终点？我给出的答案是指令结果的倒逼，或者说身体的限制。让我们来复习一下第一部分的内容，爽感，套入前面感觉6环节，是刺激的反馈导致大脑的辨别结果，而同步产生的指令结果给爽感这个妹子套上了衣服，这件衣服到目前为止看来就是花屏感，那么花屏感的执行结果是什么呢？全身肌肉的极其紧绷，僵硬，并且程度越来越强，越来越高，提升到一个程度，产生刺激的肌肉直接紧绷僵硬到一个无法动弹的地步，而我们的刺激方式前面已经说过了是轮动（后面还会说到还有腹吸和系带刺激，但是都跟轮动差不多，后面说），轮动采取的是肌肉收缩，当肌肉紧绷僵硬到无法动弹，你还怎么收缩？也就是说，这一刻，指令结果的执行导致感觉6循环中断，收缩失控！其实个人体验中，不止收缩失控，全身手脚等等任何一处肌肉都失控，这种失控不是主观意义上的无法动弹，而是类似一种客观的封锁，就像你被封锁在固化混凝土里面一样，没有办法让身体的任何一个部位产生一丝一毫的动弹，甚至比这个还严重，因为这是源自内部的封锁，很难描述，但体验就是如此！刺激都无法完成，自然无法继续提升！

这种中断与前面说到的潜意识限制的中断最大的不同是，这种中断爽感没有丝毫降低！依旧维持在最高水准，并且但凡爽感有一丝一毫的降低，循环反应又可以再度开启，马上将爽感再度提升，只是再度失控，再度降低，再度开启······如此循环不止，这种状态称之极限花屏！

极限花屏的特性关键词继承全身花屏同时又有着自己的特色：连续性，比碾压一切其它快感更强的快感（同源，强度差距），全身性，每一个细胞，身体失控，指令失控（无法控制哪怕小拇指动弹一下，这点尤其重要，是这一阶段的标志）！

###### 九、终于临抽

到达极致花屏之后，无论范围和强度都无法继续了，这种感觉某种意义上跟波浪型很类似，这一点在体验初期困扰了我很久很久，因为一直觉得这种感觉跟别的体验者描述的波浪型强度的高潮相似，但是在爽度以及指令失控上又有着很大的差别，直至我终于体验到了波浪型高潮，一切水落石出！同样受限，波浪型受限于潜意识的规则，而极致花屏受限于指令结果，如果这么说很抽象，那打个比方，波浪型受限类似妹子被吓的不敢长大，极致花屏受限类似已经没法做出更漂亮的衣服了！二者，如何可以同日而语！

到达极致花屏之后，理论上伴随着失控可控的循环，此期间为无限时长，但是很遗憾，因为实际上这是不可能的，肌肉的紧绷僵硬是会对身体带来负荷的，长时间的紧绷僵硬必然带来抽经的结果，如同长时间的高强度运动，个人的实践中也证明了这一点，极致花屏的极爽无法超过1个小时！极致花屏的爽感之中就会缓缓（很慢，有足够的时间让你停下）出现快要抽经前的痛感，于是只能等待这一波的失控可控循环走到可控的时候（走在失控的时候你只能等，一点办法没有），通过打乱轮动节奏或者打乱腹吸节奏降低刺激，慢慢将快感降低下来，直至缓过来，但是个人感觉，只要你身体足够强壮，也许你可以坚持更久！（对于这点我曾经只是怀疑，现在我无比确认！）

此阶段以达到极限花屏为起点，以身体无法承受为终点（临抽）。同样，此时期若收缩方式因为意识混乱等原因（可控阶段打乱节奏）一直不对（其它原因无法造成影响，暴力破解除等同打乱节奏），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！！！这个阶段刚刚开始就主动或被动停下，结束后的的添头感觉跟增强阶段的差不多，至多强度上会更强一点，没什么可特别介绍的。这个阶段同时伴随全身性的连续不以任何意志所打断的极限花屏感，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。而到了临抽状态后主动或被动停下，可能会出现头晕目眩，耳鸣，肌肉酸痛等（运动过度的那种感觉）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，增强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，并且这个阶段对于性欲的满足极强，有试过事后去撸了一下，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。

临抽状态并不是什么值得期待的，如果有可能，我希望临抽永远都不要来，它的到来代表着终结！临抽的特性关键词只有一个：痛并快乐着（痛：运动过度的肌肉酸痛，快乐：自己想吧）

## 第五部分、最终的幻想

个人所能研究出来的妹子的极限就到此为止了，那么是否这就是终点了呢？个人认为，不是！爽感来源于辨别，而非指令！以上的部分描述了如何突破潜意识的限制，但是却止步于指令的限制，而无论潜意识的限制还是指令的限制，都远远没有达到大脑辨别的极限！大脑辨别的极限在哪里？不得而知，但是可以拿电脑做个对比，若说潜意识的限制是电脑里某个软件的限制（规则限制），那么指令的限制则是硬盘的限制（存储容量），那么大脑辨别的限制必然是CPU的限制（运算速度），而爽感则是病毒，起先被某个软件给限制了，后来我们通过技术手段找到了该软件的漏洞，突破出来自我复制，之后占据了整个硬盘，于是被硬盘容量给限制了，绕过硬盘的限制这是不可能的（身体强壮是有极限），而实际上，我们真正的目标根本不是跟硬盘较劲，而是跟CPU较劲呀（爽感来源于辨别），这样看来，我们唯一的方式就是找到一种让病毒自我复制速度更快更高效的方式（爽感提升更高效，强度更激烈），在复制病毒的数量还没有把硬盘占满之前就让CPU受不了（大脑辨别的极限），直接死机（昏厥，亦或者死亡？）。

对于这个比方的想法并非毫无方向！它的源头来自于真正的“妹子的高潮”！个人是重口味直男（柔性喜好度，对于极品人妖之类的还是很有兴趣的），在初体验之前压根就不知道男性还有如此梦幻的高潮，那时的乐趣就在于挖掘女性高潮！无论是简单的C点（阴蒂），还是传的神乎其神的UG点（G点和潮吹），深入到子宫颈附近的AB点（阴道），包括后面体验过花屏感后对女性花屏感的研究，均有所获（以上四种，均是真实存在，切莫不信）。但是在研究女性高潮的旅途中，曾今出现过的两次无法忘怀的美景，那便是最终的幻想！这里对于这两次美景的常规表现不赘述，仅提取特殊表现！

1、断片级强度美景，表现为答非所问，问她任何问题，回的的都牛头不对马嘴，甚至是不是在回答你都不得而知，事后对你的问题以及她的反应毫无映像，描述为短暂断片，失去意识！断片时间不长，几十秒极限了。

2、失控极强度美景，表现为嚎啕大哭，同样无法回答问题，事后对于之前表现有映像，但是无法表达出为何会嚎啕大哭及无法回答问题，但可确认是极爽，描述为无法思考，不知道自己当时在做什么，为什么做，事后才反应过来。

以上两次美景，1为失去意识，2为意识混乱，个人将其统称无意识高潮！也许这就是让电脑死机的方式！如何办到，不得而知，一切的操作都如常，只能说这是天时地利人和的恩赐，随着年龄渐长体能下降以及初体验之后的重心转移，美景难在见，留作最终的幻想，期待某时某刻重现自身，但是，更大的可能受限男女的界限，此生难寻，谁知道呢！

## 第六部分、结尾的脑洞

这部分主要是一些个人实践体验的技巧以及猜测总结，以及一些网友奇奇怪怪的问题的回答，为了行文的完整性，不便于写到前面五个部分之中，单独弄一个部分来杂乱无章的描述，里面乱七八糟，什么内容都有，有些也许对你有用，有些也许只是异想天开，谁知道呢！

#### 一、波浪型与花屏型轮动的差别

在轮动分解上二者是相同的，都是收缩括约肌＞收缩会阴肌＞放松括约肌＞放松会阴肌

花屏型，在收缩括约肌＞收缩会阴肌的这个过度要一气呵成，不停顿，括约肌起收还未到位就要滚向会阴肌

波浪型，在收缩括约肌＞收缩会阴肌的这个过度有种二段式的感觉，等括约肌充分收缩到位（收无可收）在滚向会阴肌

腹吸也有区别，花屏型的是一段式长深度腹吸。破浪式的是两段式急促浅吸，呼气和放松没区别

花屏型的重点应该是在于专注力，轮动的区别可能也会有辅助，比如更有利于花屏感的指令结果产生？但是波浪型的那种轮动肯定是不利于花屏感的指令结果产生，因为本人是先体验花屏型，再体验波浪型，能逆转身体习惯，这就能说明很多了！

#### 二、腹吸和系带刺激对花屏感的增进效果

腹吸：为腹式呼吸，前面用大量的篇幅说过无器具是采用肌肉收缩的方式刺激前列腺，轮动如此，腹吸也是如此，吸气足够深入下沉，会让腹部的压力增强，同样可以起到刺激前列腺的效果，只是这种刺激方法效率极低，比轮动还低的多的多，纯腹吸有试过3小时左右才有腹部局部花屏感以及牙床极其微弱的花屏感，不建议单独使用，但是作为辅助确实很好的一种方式，因为动作极为轻微自然，并且到后期极致花屏，身体失控的时候，所需要的持续刺激只要很弱很弱就可以了，而且到那个时候轮动极为艰难，腹吸作为主要控节奏的方法是切到好处的完美。

系带刺激：系带为龟头系带，就是龟头和阴茎体连接的部分，花屏感出现后轻柔或者按捏整个龟头就可以了，一定要等花屏感出现再来，花屏感的出现说明你建立的单一爽感已经被大脑接受了，这时候轻微的刺激不会扭转神经反射（太强的会），反而会促进爽感的提升，正好作为加速的方法，这种方式玩的好可以达成阴茎刺激型的花屏体验，非常神奇，后面会说到！

具体操作中如下

1，轮动到紧涨感出现，开始心慌喘息，并且紧涨感达成率较高！

2，配合轮动节奏加入腹吸，收时吸，松时呼，其实说白了就是调整心慌喘息的节奏，加大呼吸量，并且尽量下移，配合收的时候让腹部肌肉收紧，要注意的是，不能过于刻意，主要在调整，不在控制！

3，花屏感出现后，加入三个手指按捏龟头，一样收的时候按，松的时候放，可以加速花屏感的产生与扩散，但是按捏龟头的那只手，花屏感会迟迟不产生，个人认为是主观控制行为导致专注力偏离，直到全身花屏感都有了，慢慢才会按捏的手也有感觉

4，之后可以调整慢慢加快收缩速度与力度，同步加大加快腹吸和按捏龟头的速度与力度，直至极限花屏感到来，全身就僵硬了，按捏龟头无法继续，收缩失控，腹吸倒是不会失控，所以这时候反而以腹吸作为控节奏的主体，轮动跟着腹吸的节奏走，接下去就看你身体能承受多久了！

#### 三、关于意念前高

意念前高也是一个很经常看到的概念，尤其是一些把佛道修炼代入前高的人经常会蹦出这个词！其实这就是个很普通的玩法！无非就是高专注力结合腹吸法的操作（前面有说过本人实践体验成功过，效率极低），因为呼吸是每时每刻都要做的，所以看起来好像是纯凭借意念达成的。尤其修佛道的群体，因经常静心，排除干扰，锻炼敏锐性这一块做的很好，专注力很高，很容易发现一些细微的感觉，而且腹吸法也可以说是呼吸吐纳，本就是这类群体很熟悉的领域，所以通过二者结合玩出持续的酥麻感也不是不可能的，甚至花屏感也是有可能的，但是个人还是不推荐，理由只有一个，效率极低，提升专注力可以学学，腹吸还是作为辅助的好，轮动才是王道！

#### 四、前列腺休息与预热与成功率的关系

个人实践中几次临抽体验都是在充分休息一两周之后，搞炮，持续一个小时以上，身体性器都疲劳之后射掉，睡一觉，第二天早上起来后轮动腹吸达成的，正常状态感觉很难临抽，我判断是不是临抽需要身体足够放松，而前列腺得到充分休息后在让它兴奋起来，才比较容易（这一点我的初体验好像也是这种状态，后面会说到）

而几种预热前列腺又不会给它造成过大疲劳的方式之中个人感觉，搞炮＞成功花屏体验轮动＞失败花屏体验轮动＞撸射

1，因为搞的很累，身体软绵绵的，所以比较放松，而成功轮动对体力消耗不大，身体不累，不容易放松

2，前列腺充分休息，成功轮动主要刺激前列腺，前列腺虽然兴奋的快，但是疲劳度也高，而搞炮属于间接刺激前列腺，不容易前列腺疲劳

3，失败的轮动，刺激不精准，撸射速度太快，二者都预热不足

建议大家也可以从这些角度出发，自己想办法打造出比较适合的轮动身体环境，可能对成功率的提升大大有利

#### 五、前列腺休息时长问题

在无器具里面有强调过，前列腺不能长期充血，否则容易病变，因此很多人问要休息多长时间，个人认为（无医学根据），前期无所谓，尤其是连紧涨都还没出之前，那对前列腺的刺激强度也就跟射精差不多，前列腺没那么好启动的，每次结束都撸射下就差不多了，不过连玩3天最好禁欲个3天（只针对前期）。而之后的最好看身体的反应，小腹会有隐隐的反馈，一般中等强度的休息个1周左右，强度特别大的2周绰绰有余了，还是跟着身体反馈走，比较重要。

#### 六、前高与弯直的关系

这也是很多初学者问的一个问题，在这里可以很肯定的回答你！前高不会对性取向有任何改变，但是它会让你的重口味程度提的很高，即降低你的三观下限，提高你的接受能力，而那种极爽的感觉确实会让你对射精没有此前那种热情，但是那只是类似于吃上了大鱼大肉，再让你回去吃清粥小菜的困扰，而不是性取向产生变化，与其说前高让人转性，不如说前高让人无性！但是这点也不用过于担心，无限接近百分百达成的高潮只有射精可以办到，非射精的高潮，尤其是高强度的高潮，百分百的达成率？完全是你想多了，达成率能有个六层就算你牛逼了，否则为何还需要休息前列腺预热前列腺禁欲这么多环节，大鱼大肉虽好，但是没法常吃呀，清粥小菜虽乏，却可管饱。还有别忘了心理快感，直对于妹子的心理快感是随着禁欲的时间不断增长的，如同天天大鱼大肉，吃个一年半载，一碗稀饭也弥足珍贵了，哈哈哈！

#### 七、酥麻感与完美控精

性交的延长射精一直男性的一个永恒的话题，方式也多种多样，什么转移注意力法，忍精法，锻炼PC肌法等等，这些方法有些是治标不治本，有些甚至对身体有害，有些似是而非，都没有抓住完美控精的本质！

前面说过，射精这一现象源自射精神经反射，想要完美控精只有从这个角度下手，将射精神经反射削弱，如何削弱在爽感的单一化中已经说了非常多了，这里要强调一下完美控精与转移注意力法的区别是，转移注意力法是纯专注力的转变，没有实质的硬件肌肉控制，比较虚，或许有点延缓效果，但是治标不治本。并且这种方法采取的是针对整体的快感进行打压，快感缺失非常严重。而完美控精法，不仅有专注力的变化还需要配合轮动，除此之外，采取的是将神经反射的侧重点进行转移，而非对整体的快感进行打压，虽然也会导致临射感的降低，但是会获得其它的弥补。而与锻炼PC相比，锻炼PC只是让PC肌更有力，延长最终的临射感而已，无论是转移注意力法还是锻炼PC肌法，都有一个重大的错误，就是讲专注力与肌肉控制剥离开来，实际上想要完美控精，它们密不可分！

操作方法其实很简单，但是有一个非常重要的前提：能通过轮动获得酥麻体验，这个前提其实就是将PC锻炼和专注力进行结合的关键，唯有如此才有可能做到将侧重点从射精神经反射转移到酥麻神经反射，若体验都无法办到，再怎么练都是扯淡。而具体的方法就是在射精要到来的时候快速轮动十几下，每一下轮动都会减弱射精的感觉，同时释放一波酥麻感，十几下之后基本没有射精感了。但是强调一下，无法通过轮动获得酥麻体验的人无法采用这种方式，硬要采用，只会加快射精，因为轮动本就是一种刺激方式！

日常操作中，我都是固定频率持续搞到女方有感觉了，这时候女方内部会开始快速收缩，给gt带来大量快感提升，一般很快到阀值，这时候稍微放慢一点速度，并且开始收缩pc，转化酥麻，刚开始收缩pc的时候，j是不会软的，反而每次收缩都会翘动一下，这个翘动可以弥补速度放慢损失的刺激，等到翘动力度减弱，基本阀值感也都转化成酥麻扩散掉了，为了防止j变软，要慢慢开始加快速度，并且因为阀值感降到极低，即使女方内部收缩刺激度很强，从新积累也需要一定时间，而女方的高潮基本在这个时间内都会到，百试不爽。

如果持续到你阀值又来了女方还没高潮，重复上述操作，我一般顶多重复两次，要是女方还没高潮，就不行了，太累了，相当于从女方开始有感觉开始就一直采用高频的抽插，年龄大了腰腿受不了，而且重复两次女方还没高潮就很难高潮了，因为高频抽插时间过久，女方已经习惯了这种强度，要想给予更强的刺激，你还需要继续提高频率，在那种极其疲劳的状态下已经无法继续提速了，只能休息一下，重新积累快感。

正常情况下，前戏足够，一般收缩一次就足以应付了，我通常都是收缩一次让对方吹一次，第二次吹完基本都不去控制，直接搞到射，太累了

完美控精法也有一个很让人头痛的事情，一次性交中多次采取这种方法，大概率会让大脑产生习惯，直接结果就是怎么搞都不射，射精快感一直提升不起来，可能被大脑惯性化的分散到前列腺去了，尤其是当你前期各种满足于自己强大的续航能力让女方爽翻天，消耗大量体力的之后，冲刺能力也会削弱很多，玩到后期（个把小时吧）射精会变成一件很艰难的事！始终达不到射精的点，所以过犹不及，差不多就好！最后，完美控精法对于快感的提升并无多大作用，此法更类似于舍己为人，对于钢铁直男的吸引力应该还是不错的，其它人那就自己看吧。

#### 八、阴茎刺激型花屏感研究（重现初体验）

在开扯这个话题之前，先对个人的初体验做个介绍，本人2013年首次初体验，之前没有任何概念，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花屏感，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。

初体验的形式是一种极为特殊的玩法，能有幸在最无知的时候体验到最极致的快感是我的幸运，事后经过近些年的分析和研究，大体搞明白了为何会出现这种情况，也采取一些方式重复初体验成功！如今回头再看，初体验的达成即是巧合也是必然，无论是通宵工作之后的全身放松，还是未睡眠即开干导致的意识不清（梦中的高潮），还有咬之前的毒龙导致的神经反射的转移，亦或者通宵之后还有如此强烈的性冲动导致的前列腺兴奋，种种巧合的叠加也就莫名其妙的出现了如此震撼的一刻，事后的重复其实也很简单，花屏感出现后介入系带刺激，同步慢慢加强系带刺激，缓缓减弱轮动收缩，循序渐进的控制，在不转变对神经反射的改变下一点一点将主要的刺激点转移，最终即可达成阴茎刺激型花屏感，之后的持续可通过咬或者撸维持，但是速度不可过快，过快容易把神经反射转移回来，毕竟阴茎的刺激与射精的关系太紧密了。达成这一步，最大的好处是使双人运动在理论上成为可能，不再是一个人的极乐了！

#### 九、双修的研究总结

阴茎刺激型花屏感的实现让这种运动成为两个人的乐趣，那么具体如何做到呢？这里没有太多的资料，幸好，在研究的路上，个人发现前高与修炼何其相似，于是只好寻求于佛道双修的操作，双修的玩法，不管道家还是谭催还是什么鬼，归纳来看，无非三种操作，两个步骤

三种操作分为静心，腹吸（呼吸吐纳），轮动（雄鹿功宝瓶气等等功法），这个就不多说了

两个步骤，第一个步骤是男女先各自修出小腹的感觉（性能量，气团等等，说什么的都有），个人认为这指的就是小腹位置的局部花屏感。第二个步骤是练出这种感觉之后开始双修，之后通过双修达到人神合一，这估计就是全身花屏！

让我产生这种联想有三个现象来源

1，阴茎刺激型花屏感的成功，以及我的初体验，证明通过刺激阴茎是可以得到花屏感的！

2，紧涨后期，小腹局部花屏出现的时候是屌最硬最大的时候，可堪一用！

3、局部花屏出现之后若采取系带刺激方式，屌可以保持非极硬勃起状态，但至多只能到极致花屏感到来（极致花屏一来屌直接缩没了，并且全身失控也会导致后续的动作无法继续）。

4，女性的花屏体验通过以上三种操作完全可以达成，甚至比男性更加便捷，这点实验成功！（女性PC收缩有助于高潮，这个网上话题一直都纯在，实际上也确实如此，只是女性的高潮形式太多了，相对而言这种方法比较辛苦，别的方法都是牛卖力，这种方法田卖力，你说辛苦不辛苦，所以我接触的女方对这个兴趣缺缺，开发起来难呀！也只有可怜的男人把这当宝了！）

综上所述，按照以上步骤方式双修是配合频率以及自我心理暗示，理论上是有可能达成通过性交达成男女双方同步的全身花屏！但是难度应该是极高的，需要男女双方有极高的默契与配合，某种意义上，也确实需要宗教式的洗脑造成的狂热才有助于达成，而且应该还需要一些特定的姿势，更多常规的性爱姿势感觉要产生花屏感是很别扭的，无法放松！

具体的操作方式说起来也不难，操作起来就不好说咯，反正我没成功做，至多就是双方其中一方获得，无法都获得。双方先各自通过静心，腹吸，轮动至少达到局部花屏感的程度，之后采取观音坐莲姿势插入，女方通过收缩阴道刺激男方阴茎维持花屏感，男方通过轮动导致的阴茎跳动刺激女性阴道维持花屏感，感觉较弱时可进行低频抽插或者转腰摩擦，逐步维持花屏感并推向全身花屏感。（我也没成功过，需要有一个非常默契的对方，具体可以看看谭崔，里面的仪式感的环节很有助于静心洗脑，而谭崔的基本动作也差不多就类似腹吸轮动！在我看来压根就是一个东西！换个包装！）

#### 十、花屏感与佛道修炼的瞎想

这个话题说出来不知道会被多少卫道士批斗，但是花屏感与佛道修炼实在有太多的相同点，比如静心的效果，最终的极乐，有助于性持久，大小周天与局部和全身花屏的吻合，还有佛道修炼中走火入魔和临抽之后全身抽筋同样恐怖的后果，极致花屏导致肌肉紧绷对身体的锻炼效果，平静下的狂喜与酥麻的愉悦，还有双修的一些实践也非常雷同，至于灵魂脱壳也许就是对实在爽的不行的描述吧，毕竟头晕目眩，耳鸣颤抖，身体失控，以及事后的长时间的愉悦感和飘飘欲仙感与修炼所描述的一些结果太过于相似了，等等等等，太多现象上的巧合，要是细细说来，还能再说个几万字，刨除洗脑文的包装，纯现象的对比，巧合简直就是无处不在，实在难以不把二者等同，关注这个话题不管你信不信，反正我是信了，最后说一句！和尚都是色中饿鬼呀！

#### 十一、关于深度插入的一些资料（原文复制，本人没体验过，也不发表任何意见，自己默默看，看完什么都别问，问了我也不懂）

乙状结肠高潮：这个主要表现为，器具插入乙状结肠入口时感觉越过了一个障碍，有的人会觉得疼，有的人会觉得触电一样的爽，我个人体验第一次用葫芦状玻璃器具插入的时候，触电一样的感觉被吓到了，插入那一下全身僵硬，不知所措不知道插到什么了，器具一直插入在里面这种快感一直持续着，身体根本不敢活动或者扭动，如果来回抽插会越来越兴奋，由于乙状结肠比较脆弱不建议快速的来回抽插，应该温柔的进行非常慢抽插刺激，仔细去感受那里丰富的神经反馈。会有一种不一样的体验。需要注意的是，乙状结肠没有直肠耐操，比较脆弱，在没有经验的情况下，请温柔对待，或不要尝试，有慢性疾病心脏病的任何后庭刺激都不建议玩。