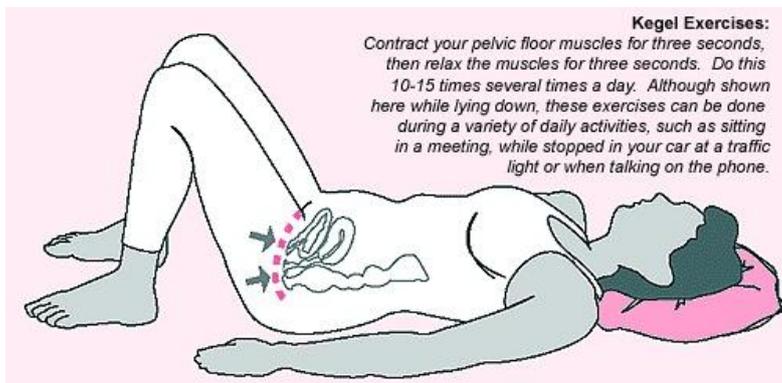


PC 肌收缩分解教程

Part 1 盆底肌训练计划

“PC 肌训练”并非一个全面的概念

众所周知，网上流行着可以通过锻炼 PC 肌或者进行提肛运动可以显著提高性功能的说法，在这一点上，楼主是十分认同的，包括此文的标题当中用的也是“PC 肌”这种表达，但是，事实上，“通过锻炼 PC 肌可以显著提高性功能”这种表述本身是很笼统而不具体的，是正确但是不精确的，楼主之所以在标题当中沿用的仍然是 PC 肌这一表述，也只是因为大家认识更多的是它，然而事实上，对提升性功能有显著作用的并不止是 PC 肌，PC 肌只是其中以一起作用的环节。



PC 肌，由小腹的耻骨部位向后到达肛门上方的尾骨，即耻尾肌，自前而后地包裹着骨盆的底部，是盆底肌群的组成部分，而盆底肌群即是封闭骨盆底的肌肉群，它们之间是从属关系。

盆底肌肉群就像一条弹簧，将耻骨、尾椎等连接在一起。它围绕在尿道、阴道和直肠开口的周围，支撑着盆腔和腹腔器官，还会协同作用于膀胱、肠和性功能。因此，盆底肌肉和性功能排尿排便功能等都有密切联系。可以说，如果盆底肌肉强劲，则相应的性功能也同样不会低。

我们需要更加精确更加具有针对性更加有效的训练

PC 肌和提肛运动或者凯格尔运动的确有助于提升性功能，然而如前所述，PC 肌只是影响到性功能的盆底肌群的其中一个组成部分，单纯的 PC 肌和提肛等训练其实对于整个盆底肌肉群只是连带的辐射作用，并非最精确最具针对性最有效的训练方式，所以我们需要对盆底肌肉群进行进一步的分解，挑选出那些同性功能有关的肌肉以进行更加有效的更加具有针对性的训练。

在此，除了 PC 肌外楼主引入两个绝大多数人并不了解的新的肌肉：BC 肌，IC 肌。

BC 肌，即 **球海绵体肌**，位于盆底肌群前部，覆于男性尿道球和女性前庭球之上，控制排尿，可受意志支配。收缩时，对于男性，参与阴茎的勃起及负责男性的射精，对于女性，使阴道口缩小，从而在阴道口对阴茎产生一种“紧握”作用。

有时排尿时出现尿不尽的残尿感，很多时候即说明 BC 肌薄弱，而 BC 肌的薄弱会导致男性射精无力，女性阴道紧握感不强，双方都难以获得强烈快感。

IC 肌，即 **坐骨海绵体肌**，位于盆底肌群后部，起自坐骨结节，止于阴茎或阴蒂脚，收缩时会压迫阴茎海绵体根部或阴蒂脚，阻止静脉回流，对阴茎或阴蒂勃起以及男性的射精有着重要作用。

BC 肌和 IC 肌的过于薄弱被认为是勃而不坚硬而不挺乃至阳痿的促成因素之一。

如何定位控制这两组肌肉

现在我们已经大致知道这两组肌肉大致的解剖学位置及其作用，但是只知道位置作用却不懂得控制仍然是枉然的，下面就来分别介绍。

BC 肌，它的作用是控制排尿，那么就可以通过洗手间小便时来定位。排尿时控制肌肉阻断尿液排出，即为收缩 BC 肌，加速尿液排出，即为扩展 BC 肌。很多网上所说通过控制排尿来寻找 PC 肌，其实参与作用的是 BC 肌以及尿道括约肌等肌群。

IC 肌，很遗憾至少对于楼主本人仍然未能进化到可以单独控制该肌肉并且目前也没有找到文献提供单独控制该肌肉的方法，不过幸运的是，可以通过提肛运动来附带训练 IC 肌，同样也可以通过在洗手间大便时来定位。排便时控制肌肉阻断粪便排出即为收缩 IC 肌，加速粪便排出，即为扩展 IC 肌。

练习计划

通过以上介绍，我们现在已经将盆底肌肉群分解为三个对于性功能非常重要的部分：盆底肌前部 BC 肌、盆底肌后部 PC 肌、IC 肌，我们将对它们进行分离练习，而非一味地收缩整个盆底肌肉群，虽然通过整体地收缩盆底肌肉群来训练看似更加简单方便，但是实际上在真正滚床单时如果能够灵活控制不同部位的肌肉将会达到事半功倍的效果。

这份计划是楼主基于国内外的各种文献资料所制，其母版来源已不可考，楼主对其进行了进一步的修正改进，摒除了一些急功近利违背身体健康的部分，如大家有人知道母版来源或作者，多谢告知。

等级 0

这是初学者或最近刚进行练习的人，还有那些停止练习很久的人（2个月以上）。这个等级可以奠定练习技巧，训练盆底肌之间分离，以及对个人对它的理解等。这一等级的所有练习需要在松弛状态下进行。

主要精力集中在盆底肌的灵活性上。大多时候，人们认为灵活性就以为这具备条件性。但是具备条件指的是你的盆底肌能承受多余的压力，增强灵活性是为更具条件性做准备的。

这一阶段的练习也是慢慢向你介绍肌肉分离，这是灵活性很重要的一部分。

0.1 阶段：

状态：松弛

1020 次 收缩 BC 肌（中断排尿的肌肉动作）

1020 次 扩展 BC 肌（加速排尿的肌肉动作）

1020 次 收缩 PC 肌 IC 肌（提肛，中断排便的肌肉动作）

1020 次 扩展 PC 肌 IC 肌（拓肛，加速排便的肌肉动作）

收缩持续 1 秒钟，不要太快、也不要太用力。只要收缩即可，力度多大并不重要。

加量：第一周每天做一次上述练习，以此判断进展。如果你觉得盆底肌很疲劳，那么尝试期间休息些日子。这一阶段的最佳练习量应该是一天两次上述练习。当你觉得适应了练习时，每个动作增加 5 或 10 次，直到最终做 20 次。

升级：当你发现能很轻松的一天做两次上述练习，并且所有练习都能达到 20 次，而且没有疲劳感，还有肌肉分离感也在增强，那么就可以进入下一阶段的练习。

0.2 阶段

状态：松弛

10 次 收缩 BC 肌 转向 扩展 BC 肌

10 次 收缩 BC 肌 转向 收缩 PC 肌 IC 肌

10 次 收缩 BC 肌 转向 扩展 PC 肌 IC 肌

10 次 扩展 BC 肌 转向 收缩 BC 肌

10 次 扩展 BC 肌 转向 扩展 PC 肌 IC 肌

10 次 扩展 BC 肌 转向 收缩 PC 肌 IC 肌

10 次 收缩 PC 肌 IC 肌 转向 收缩 BC 肌

10 次 收缩 PC 肌 IC 肌 转向 扩展 PC 肌 IC 肌

10 次 收缩 PC 肌 IC 肌 转向 扩展 BC 肌

10 次 扩展 PC 肌 IC 肌 转向 收缩 PC 肌 IC 肌

10 次 扩展 PC 肌 IC 肌 转向 扩展 BC 肌

10 次 扩展 PC 肌 IC 肌 转向 收缩 BC 肌

为什么这么做？这些练习有助于盆底肌的分离，与此同时体会各个动作之间的关系，还能测试是否合乎这阶段的标准。盆底肌收缩的力量在这里并不重要。这些练习也会使你对盆底肌的平衡有所了解。在整个练习计划中都可以采用此阶段练习法，来检查肌肉的分离度。注意，一开始的时候，不同练习法间的“转向”不需要很快，可慢慢做，不用着急。个练习法之间的关系转换做的越好，以后练习就会做得越容易。

加量：开始每天一次，以后增加到一天两次。如果你有做够的自信，你可以将练习数量增加 5 次直到 20 次。但要确保做的所有的练习，同时加量也要确保每个动作都增加。

升级：一天做两次，持续一周，低疲劳感或没有。转向变得容易。收缩动作不要太快、也不要太用力。

0.3 阶段

状态：松弛

2040 次 收缩 BC 肌 扩展 BC 肌 收缩 PC 肌 IC 肌 扩展 PC 肌 IC 肌

2040 次 扩展 PC 肌 IC 肌 收缩 PC 肌 IC 肌 扩展 BC 肌 收缩 BC 肌

这一阶段的练习对你的逆向盆底肌收缩练习有很大帮助，做练习的时候会注意到，逆向练习变得更容易了。

加量：将练习量增加到上面提及的上限 40 次，并且每天做两次。

升级：轻松的每天做两次练习，低疲劳感或没有。收缩动作不要太快、也不要太用力。

0.4 阶段

状态：松弛

50 次 收缩 BC 肌

50 次 扩展 BC 肌

50 次 收缩 PC 肌 IC 肌

50 次 扩展 PC 肌 IC 肌

这一阶段的练习是用来确认肌肉分离和收缩的耐力的。在这一等级你要特别注意每个动作的执行情况（保证练习的质量）。

升级：每天两次，持续一周，低疲劳感或没有。注意动作的执行情况，不要太快、也不要太用力。

0.5 阶段

状态：松弛

0.1

0.2

0.3

0.4

所有前面 4 个阶段练习的总和。调整好自己的节奏！

升级：每天两次，持续一周，低疲劳感或没有。

等级 0 结束

在这时候你的灵活性和持久性都会有极大的提升。对于四种练习法的掌握也更好。如果你觉得 0.5 阶段的练习太多了，可以减少练习的次数，但即使每组练习只做 10 次，也要全部做完。但当你达到这个阶段水平时，你会发现这点练习不叫事儿。

等级 1

这一等级的练习适用于那些对自己肌肉分离和灵活性有信心，并有很好的耐力的人。

此等级的关键在于进一步提高灵活性，并加入稳定性的练习。和灵活性一样，稳定性在这里也是为了让盆底肌更具条件性逐渐做准备的，在做剧烈练习时，使盆底肌变得更稳定。稳定性越高意味练习的效果越高。

对所有 1.11.5 阶段而言：在一周的开始，你要先做一个 0.5 阶段的练习，然后第二天开始集中精力做 1.11.5。因此，你至少要做一次 0.5/周，以此来提醒你，0.5 阶段就是等级 0。

1.1 阶段

状态：松弛

50100 次 收缩 BC 肌

50100 次 扩展 BC 肌

50100 次 收缩 PC 肌 IC 肌

50100 次 扩展 PC 肌 IC 肌

和 0.4 的练习一样，但是练习次数提高到 50100 次。这也是平台期可能出现的开始点（肌肉逐渐适应，收益逐渐降低），100 次练习在我看来毫无意义。

升级：你可以轻易的完成每天两次的量，持续一周（第一天留给 0.5），低疲劳感或没有。

1.2 阶段

状态：松弛

10 次 510 秒持续收缩 BC 肌

10 次 510 秒持续扩展 BC 肌

10 次 510 秒持续收缩 PC 肌 IC 肌

10 次 510 秒持续扩展 PC 肌 IC 肌

持续收缩！不要被这一阶段的相对容易性迷惑，这些练习可能会使你感到放松。盆底肌持续收缩的力度要适宜，不能过强，但一定要保持收缩的状态。

加量：用你喜欢的方式保持收缩状态 510 秒。这一阶段的练习重点是持续收缩的稳定性，而不是力量，中等力度的收缩就很好。因为我们要给肌肉时间来适应越来越高的练习强度。

升级：还是老样子，每天两次，坚持一周（第一天留给 0.5），低疲劳感或没有。

1.3 阶段

状态：松弛

10 次 35 秒的 3 段式收缩 BC 肌

10 次 35 秒的 3 段式扩展 BC 肌

10 次 35 秒的 3 段式收缩 PC 肌 IC 肌

10 次 35 秒的 3 段式扩展 PC 肌 IC 肌

练习开始变得趣味性

3 段式盆底肌收缩（或称为三角式盆底肌收缩）指的是在三个动作过程段保持同样持续时间的盆底肌收缩。

如何做一个 5 秒的 3 段式盆底肌收缩：首先，用 5 秒钟的时间进行收缩，顶峰收缩保持 5 秒，释放收缩的过程 5 秒。所以事实上总共不是 5 秒，而是 15 秒。要特别注意释放阶段，慢慢地释放而不是一下子放松。此练习的力度不用太强，主要是在锻炼的控制力。

加量：从每天一次增加到每天两次。以每段保持 5 秒钟为目标，这一阶段的练习是我们目前遇到的最重要的部分，要按照要求做好练习。

升级：能坚持 5 秒，每天两次，坚持一周（第一天做 0.5 阶段的练习），低疲劳感或没有。

1.4 阶段

状态：松弛

10 次 35 秒组合式前部收缩

10 次 35 秒组合式前部扩展

10 次 35 秒组合式后部收缩

10 次 35 秒双向收缩

10 次 35 秒双向扩展

组合式前部收缩像三段式的收缩 BC 肌和扩展 BC 肌相结合，你会发现这真的很难做。让我来描述一下，前 5 秒慢慢收缩，保持 5 秒顶峰收缩，5 秒缓慢释放收缩，但还不要停下来，马上继续做逆向收缩 5 秒，保持伸展 5 秒，最后用 5 秒回到正常状态。动作很难，但能保持等级平衡的状态下提高力量。

组合式前部扩展就是将组合式前部收缩的步骤反过来，以扩展 BC 肌开始然后收缩 BC 肌结束。

双向收缩：首先用 5 秒（也可以是收缩 BC 肌，看你喜欢哪一种练习）提肛，保持提肛 5 秒钟，然后不要释放，马上 5 秒的收缩 BC 肌，保持收缩 5 秒钟，最后用 5 秒释放两种收缩。

双向扩展：也是同双向收缩一样的原理，不过是换做扩展 BC 肌和扩展 PC 肌 IC 肌两种练习。

在做双向收缩的时候以 BC 肌收缩开始，这样有助于在射精高潮的过程中让 BC 肌收缩更有力。所以这是一项很重要的练习，要好好适应。

通过双向收缩练习，你会注意到收缩变得更有力了，但不是以一种爆发力的方式实现的，而是以一种更缓和的方式。通过双向扩展，你会感到膨胀的区域变大了。

还有，在做你双向收缩时，不要太用力（过力的情况放屁和大便都是有可能的）。

这些练习为盆底肌接受更剧烈的练习做好准备，所以在你刚开始练习时不会有太大的疲劳感。

加量：首先增加到每天两次，然后增加持续的时间。

升级：持续收缩时间达到 5 秒，每天两次练习，持续一周（第一天做 0.5），低疲劳感或没有。

1.5 阶段

状态：松弛

1.1

1.2

1.3

1.4

和 0.5 阶段一样。

升级：每天 2 次，坚持一周（第一天留给 0.5 阶段练习），低疲劳感或没有。

等级 1 结束

在这时候 BC 肌的持续收缩和扩展的稳定性的能力会大幅提升，因为一直做 0.5 的练习，所以灵活性也会继续提升。肌肉分离应该已经没有什么问题。肌肉分离能在提高勃起质量的同时保持盆骨平衡。记住，在等级 0 和等级 1 中，我们都没有强调力量的重要性，但通过练习力量还是会变得越来越强。

等级 2

这一等级针对那些掌握盆底肌分离技巧的练习者，还必须有能以中等力度保持 2030 秒持续收缩或扩展的能力。

练习重点侧重于稳定性和条件性。这是真正进行条件性训练的开始，此时的盆底肌应该足够灵活和稳定。可以开始进行更高难的练习，这些练习是让盆底肌能够适应无射精高潮带来压力。这里的压力仅针对于未经训练的盆底肌而言，对经过训练而且具备先决条件性的盆底肌而言，这点压力不是问题，所以这就是这个等级锻炼的意义所在。

此练习周期的第一天练习 0.5，第二天练习 1.5，剩下的日子练习等级 2 的内容。

2.1 阶段

状态：松弛

5 次 1520 秒 持续收缩 BC 肌

5 次 1520 秒 持续扩展 BC 肌

5 次 1520 秒 持续收缩 PC 肌 IC 肌

5 次 1520 秒 持续扩展 PC 肌 IC 肌

提升了持续收缩的时间，但是降低了做的次数，提升质量而不是数量。20 秒钟中高力度的稳定持续收缩可真不算是小菜一碟。扩展方面的练习重点应该越来越侧重于肌肉的放松，而不是想办法让那片区域膨胀。高质量的扩展 BC 肌不应该是让那片区域过度的膨胀，而是让肌肉彻底的放松拉伸，难度颇高！

升级：每天两次，持续数天（第一天和第二天给 0.5 和 1.5），低疲劳感或没有。特别强调练习的稳定性和 BC 肌收缩的力度应该是中高级强度，扩展注意不要过度膨胀，保持完全放松即可。在收缩后安排扩展的原因在于，要让肌肉拉伸放松，一次减少疲劳感。不要过于担心在 20 秒的收缩过程中肌肉分离的并不彻底，因为对分离没有那么极端的高要求，但是当肌肉疲劳时，分离度会更好一些。

2.2 阶段

状态：松弛

1015 秒 递增式收缩 BC 肌

1015 秒 递增式扩展 BC 肌

1015 秒 递增式收缩 BC 肌

1015 秒 递增式扩展 PC 肌 IC 肌

这里开始增加收缩 BC 肌力量的练习。

递增式收缩：持续收缩的过程中每五秒钟增加一次力量。首先头五秒用中等力度保持收缩，接下来 5 秒改为大力量保持收缩，再以更大的力量保持收缩 5 秒，最后放松。这会让盆地收缩更有力，在头尾 5 秒可能需要时间去探索才能很好的掌握。

加量：可增加次数，但增加持续时间会适得其反，造成过度疲劳。

升级：每天两次，持续一周（头两天留给 0.5 和 1.5）。练习者应该感觉到盆底肌收缩力量明显增加，如果感觉此阶段练习让自己很累很疲劳，那应该继续留在这个阶段直到完全适应。