

阴茎层次训练技术分享

第一阶段

- (1)勃起后自慰，
- (2)注意力集中在阴茎和龟头上,熟悉阴茎和龟头被手摩擦刺激的感觉，并计算次数，等到有射精冲动时停止刺激;
- (3)有射精冲动时(不能有性幻想)，吸气收腹，分散注意力，在周围环境中找到3种颜色3个图形;
- (4)射精冲动感消失后，继续自慰;
- (5)射精前自慰按摩至少到500次,次数达到1000次为满意，每周约2次，所有阶段训练中，次数可灵活掌握，不必达到500-1000 次

第二阶段

- (1)勃起后自慰采用润滑油
- (2)注意力集中在阴茎和龟头上，熟悉阴茎和龟头被摩擦振动刺激的感觉，并计算次数，等到有射精冲动时，停止刺激;
- (3)到有射精冲动时(不能有性幻想)，吸气收腹，分散注意力找到3种颜色3个图形;
- (4)射精冲动感消失后，继续自慰;
- (5)射精前自慰至少到500次，次数达到1000次为满意，每周约2次，有能够控制射精的体会时，可以进行第三阶段的练习。

第三阶段

- (1)勃起后自慰采用润滑油看刺激图片和电影;
- (2)注意力尽量集中在阴茎和龟头上熟悉阴茎和龟头被摩擦刺激的感觉，并计算次数，等到有射精冲动时，停止刺激;
- (3) 到有射精冲动时(不能有性幻想)，吸气收腹，分散注意力，找到3种颜色3个图形;
- (4)射精冲动感消失后继续自慰;
- (5)射精前自慰至少到500次，次数达到1000次为满意，每周约2次。能够控制射精时，可以进行性生活。

第四阶段

- (1)插入阴道后注意力一直集中在阴茎和龟头上体会阴茎和龟头被摩擦刺激的感觉，并计算次数到有射精冲动时，停止刺激;
- (2)到有射精冲动时(不能有性幻想)，吸气收腹，分散注意力找到3种颜色3个图形;
- (3)射精冲动感消失后，继续性生活、每周约2次

性生活疗法

- 1、性活动时训练，降低阴茎抽动的幅度、速度，使刺激减弱，降低兴奋性。稍有射精感时即可停下来，等射精感不明显时再抽动，等再稍微再有射精感时再停下来，如此反复进行，可延长性

交时间，最后再射精。

2、改变性交体位采用女上位，此时男方因处于被动地位，肌肉松弛，兴奋性低，从而更容易与女方同时达到性高潮。采用侧位或后入式性交。这些体位都有利于降低对男性的刺激强度，延长性交时间。

这些都需要反复长期训练才能有效果，要坚持。