

原网页<http://adlib1.net/ws2/h-life/page-list-nipple>

翻译君：<https://h.nimingban.com/t/7947832?page=16>

◆ 目次

・はじめに (乳首について)

・乳首開発のリスク

・乳首の快楽神経について

・効率の良い乳首開発方法

・手で行う乳首開発方法

・高速の乳首開発方法

・乳首開発道具の評価

・乳首オナニーの準備

・乳首オナニーのやり方

・快感を感じている時の体の変化

・絶頂の種類と感覚

・ 理想的な乳首オナニーの流れ

・ 会陰性感の開発方法まとめ

・ 尾骨性感の開発方法まとめ

・ エナジーオーガズムのやり方

・ 乳首の官能小説一覧

◆ 目録

・ 开始（关于乳首）

・ 乳首开发的风险

・ 关于乳首的快感神经

・ 高效开发乳首的方法

・ 用手开发乳首的方法

・ 高速的乳首开发方法

・ 乳首开发道具的评价

・ 乳首紫微的准备

・ 乳首紫微的方式

・ 感受到快感时身体的变化

・ 高潮的种类与感觉

・ 理想的乳首紫微流程

・ 会阴（不打算看）

・尾骨（ ???！！ ）

・ エナジーオーガズム是啥，エナジー是能源的意思，オーガズム是高潮，什么叫能源高潮的做法，什么鬼

・ 乳首官能小说一览（并不会有一览）

はじめに（乳首について）

※この記事は男性対象です。女性の方は、自己責任のもと開発ページの閲覧をどうぞー。

开始（关于乳首）

※本文面对的对象为男性，旅人再见

さて・・・。

貴方は、エロ動画をみていた時や、女性の体を想像していた時・・・ふと、こんな風に思ったことはありませんか？

エッチな女性と、同じ気分になってみたい・・・と。

エッチをしている時の女性・・・すごく気持ちよさそうですね。とってもうらやましいですねー。

それはもう、あこがれです。

好的。

大家在看 R18 视频的时候或者是在想象女性身体的时候.....会不会忽然这么想？

想和体验 H 的女性的感觉.....之类的。

在 H 的时候的女性.....似乎十分舒服的样子对吧，十分的羡慕对吧！

已经可以说是憧憬了。

何せ、女性は疲労がたまらない限り、何度でもオーガズムできますし、快感も男性の数倍あると言われています。

喘ぎ声を出して腰を振り、涙目で我を失うぐらいに快感がすさまじいのです。

要说为啥呢，大家应该都听过女性只要不被疲劳所困扰，可以进入无·尽·高·潮的状态！而且快感是男性的数倍！

一边娇喘一边摆动腰部，留下泪珠失去自我的程度的惊人的快感。

・・・。それに比べて男性の快感は、射精の時、ほんの一瞬 だけ。

ただそれだけ。しかも絶頂後は、エッチな気分なんて・・・どこかにぽーい。

あれだけ女性を求めておきながら、いざエッチの時となると、気持ちよさは女性の方が圧倒的・・・。

そりゃー、うらやましくもなりますよ！ エッチな点だけみれば、女性のような快感を味わってみたいと思いますよ！

きゅ、究極までいけば、女性として生まれてみたいと思う人がいるほどですよ！

うえ～ん・・・。

と、思う方もいるかもしれませんが、・・・実は、それはただ知らないだけ。

.....。相比之下男性的快感呢，只在射精的时候，那么一瞬间，仅此而已。

而且！还会进入贤者模式！！！！！！

那样的想要追求女性，但是到了 H 的时候，真正爽的一方是女性，而且是压倒性的.....

这样自然会十分的嫉妒，单说 H 的部分的话，想要体验一下女性的快感啊！进入了究极状态，想要

作为女性出生的人也是有的！

“诶——”

像这样想的人可能也有吧.....其实只是单纯的不知道而已。

ゲイという存在がなぜ男同士でエッチを楽しめるか・・・その仕組みを、知らないだけです。（ゲイになる必要はありません（汗））

実はですね。男性にも女性的快感・・・というのがあるのです。

——えっ？ と考えるかもしれません。

しかし、本当にあるんです・・・。そう、頭の中がお花畑になってしまう様な絶頂というものが。

男性にも。

そんな快感が本当にあるのかな？ と疑うかもしれませんが、それは、目次から乳首開発方法まとめの記事を一通り見てから、改めて、信じるか信じないかを決めればよいと思います。

为什么“给”会如此沉浸于与岚人H呢.....不知道这个原因。（←这句话是回答上一段的不知道，我给分了段.....）（并没有成为给的必要！！！！）

实际上呢，男性其实.....也会拥有类似于女性的快感的。

——什么？！说不定你们会这么想吧。

但是，真的是有的.....。（++，这个比喻用中文表达不出来啊，就是说类似于旅人的那种很强烈的高潮，男性也是有的）

真的有那种快感吗？会有这样的疑问也说不定，但是这个在看完了目录下面的关于乳首开发的各项之后再下结论就好。

さてさて、説明にもどります。

もう一度同じことを言いますが、男性の体にも、女性的快感・・・。そう、「射精を伴わず」女性

の快感を味わえる器官がありましてですね・・・。

主に2つ。「乳首」と「前立腺」です。（龟头責めは例外なので外しておきます）

那么我们回到说明。

再说一次，男性的身体也是有类似于女性的快感的.....，是的，“不伴随着射精”可以感受到女性的快感的器官是有的。

主要有两个。“乳首”与“前列腺”（尿道 play 论外！）

乳首は、自分の体をみれば、すぐにわかりますね。

前立腺は、その・・・お尻の穴の中にあります。

乳首は簡単にさわれます。

前立腺の刺激は・・・手を消毒して触るか、ゴム（コンドーム）を使用して触るか、エネマグラを用いる必要があります。

また、触る前に、腸内洗浄の浣腸も必須です。後処理も大変です。とにかくめんどくさいですし、菌が危ないです。

さらに、大腸は傷つきやすく、出血して化膿した日にゃ、病院送りもありえます。冗談ではありません。

乳首の話呢，看一下自己的身体就会立即清楚了。

前列腺就在你的屁股里辣！

乳首可以简单地摸到。

前列腺的刺激呢.....需要类似于给手消毒后触摸 ,使用.....安全套..... ,或者是一些慰菊工具是必要的。

而且，在尝试之前呢，必须清洗肠道（意思就是要你灌肠）。后处理也是十分麻烦的。总而言之就是十分的麻烦而且需要担心细菌的危险。

最后，大肠很容易会被伤到，出血化脓还要送医院，不是在开玩笑。

・・・乳首も前立腺も快感の量にそこまで決定的な差はありません。快感の種類は違いますけどねっ。

初心者が、初めて自分の体を性開発したいという場合、知識無くして前立腺に手を出すのは危険です。・・・しかし、乳首の方は、前立腺よりかなり低リスクで開発することができます。

そして、この「乳首」「前立腺」のどちらか、もしくは両方を開発しますと、それはもう、人生で味わったことのない快感を得ることが可能になります・・・。男性で、アヘ顔ダブルピースも夢ではありません。

.....无论是乳首还是前列腺，快感的量并不会决定性的差距。但是快感的种类是不同的。

刚开始想要对自己的身体进行性开发的人，没有任何知识的就对柔弱的前列腺出手是十分危险的！.....但是，乳首就可以低风险的开发。

然后呢，开发自己的乳首或是前列腺，亦或是两边都进行开发，那样的话.....可以获得人生中从未体验过的快感！即使是男性，被淦成两个剪刀手势加阿黑颜也不是梦！

当ブログでは、「比較的安全に性開発を行い、乳首で気持ちよくなりたいんだぁっ！」という方のために、乳首の開発技法を載せてあります。

（前立腺も、一応・・・裏技というか、直接手を触れなくて影響を与えることもできる方法があったりもしますが、ここでは説明を省きます。このブログの需要があったらリンクでも増やして、書いておきます）

興味があったら、一通り記事を閲覧して、楽しいチクニー（乳首オナニー）ライフを満喫して下さいな～。

在这个 blog 里，以“较为安全的进行性开发，让乳首变得舒服”为前提，记载乳首的开发技巧。

（前列腺怎么说呢，算是隐藏技能吗，其实也是有不直接用手触碰也可以影响到的方法的，但是在这里就不多说了，如果需要的话，会在这个 blog 里加上的）

如果有兴趣的话.....恩.....要.....实践！恩。

好的，一直到这里全是废话，可以考虑不看。

さて、当ブログは乳首のみを扱っていますが、その乳首について少し説明します。

まず、女性の乳首は、クリトリスの80%の快感を得られると言われています。（基本、女性は膣内では感じません）

続いて、男性の乳首は開発すると・・・男性の乳首は、女性の乳首と同じレベルの感度まで達することができます。

元々、人間の体は、「女性がベース」です。色素体が変わることで、男性という「亜種」に変化します。

性器の構造こそ違うものの、乳首は、ある程度同じ仕組みで成り立ってます。

ということは・・・そう。条件次第では女性と同等、もしくはそれ以上の性感になることができます！

好的终于进入正题开始说乳首了，哎哟上面半天其实啥都没说就告诉你有危害这一点还算重要吧，不过我觉得能翻山越岭找到这个东西的人应该还是比较了解的了所以不看应该问题也不大。

首先呢，女性的乳首可以得到80%的小豆豆的快感！（基本女性在腔内是感受不到的）

继续，对男性的乳首进行开发的话.....男性的乳首也可以得到与女性入手相同等级的敏感度。

本来人类的身体最好的就是女性的身体，男性只不过是染色体变异的亚种辣！！

正因为性器的构造不同，乳首的神经在某种程度上是十分相似的。

也就是说.....是的。根据条件是可以获得与女性同等级或者在此之上的敏感度的！

——ちょっと待った！ 俺の乳首なんて全く感じねーし、ある程度同じ仕組みなのに、乳房の大きさが女性と全然違うじゃねーか！

・・・等と、意見される方がいるかもしれません。おっしゃるとおりです。

それには理由があります。

——稍微等一下！我的乳首完全就没有感觉啊，明明在某种程度上十分相似，大小完全就不是一个等级啊！

.....之类的，可能会有一些对此有意见的人吧。的确如上所述。

但这是有理由的。

それは・・・、

男性の乳首には、性的な経験値が圧倒的に足りないのです。

女性は、女性ホルモンというものの効果によって、自然に性感の経験値を入手して、感じるようになることができます。

一方で、男性にはそれがほとんどありません。（完全に無いわけでもないです）

そのため、経験値に圧倒的差がついてしまい、男性の乳首を感じることは、通常ではできないのです。

那是因为.....

男性乳首の性经验相比女性有压倒性的不足。

女性由于雌性荷尔蒙的效果会自然得到敏感的经验值，可以感受到快感。

但是男性基本上是没有的。（并非一点点也没有）

因此，经验值产生了压倒性的差距，男性的乳首通常是无法感受到快感的。

・・・ですが、面白いことに「この経験値」乳首を触ればさわるほど、男女共に、性感の経験値がたまります。限界はないです。必ず溜まります。原則、減りません。

と、いうことは一。

経験値をため続ければ、いつかは女性と同じ感度になれる！ 女性を越せる！ ということなのです！

.....但是呢，有趣的是这个“经验值”触碰乳首，男女一样会累积敏感的经验值。没有上限。一定会积累。原则上来说是不会减少的。

也就是说.....

不断地积累经验值的话，总有一天会得到与女性相同的敏感度！甚至超越女性也是可能的！

ところがですねー・・・。

そのー・・・。女性との乳首の経験値の差は、結構ありましてー・・・。そう簡単には埋まらないのです。乳首の開発の知識がないと、それはもう全然埋まりません。

なので、当サイトでは、乳首の性感の経験の埋め方等を、解説していこうと思います。

话再说回来啊.....

这个.....男性和女性的乳首经验值的差距，是挺大的.....不是那么简单就能填上的。如果没有乳首开发的相关知识的话，基本上可以说是完全没有希望的。

所以，本 blog 将会解说乳首敏感度经验值的累积方式！

・・・一旦、乳首についてまとめますね。

・男性の乳首の構造は、わりと女性と同じである（ホルモン薬を使うと、男性でも母乳を出せたり）

・乳首を触ったりして性の経験値をためれば、そのうち、女性の乳首と同じ感度になれる

・経験値をためるには、しっかりとした方向性を決めて、乳首を開発することが必要

ようは、この3点です。

.....先，稍微总结一下关于乳首的事情。

・男性与女性的乳首构造基本是相同的（使用荷尔蒙药物的话，男性也是能榨出母乳的）（请不要这么做，荷尔蒙药物摄入过量会造成不可逆的损伤）

・触摸乳首积累经验值的话，能够得到与女性相同的敏感度

・积累经验值一定要认真的确定方向之后进行乳首开发

要点就是以上三点。

正確に開発していけば、3ヶ月～1年で、女性のような感じる乳首になります。

女性と同じような気持ちいいエッチを体感してみたい人、もしくは、ドライオーガズム(射精を伴わない絶頂)というものを経験してみたい人かたは、是非、当ブログの記事を参照してみてくださいいな。

正确的进行开发的话，3个月到1年左右，就可以得到像女性一样敏感度的乳首。

希望得到像女性一样的H的时候的体验的人，或者想要体验无精高潮的人们，请务必观看本blog中的内容。

・・・あ、そうそう、全て自己責任ですよ！ 何かとやらかしても、私は一切責任をとりませんからね！

それと、乳首いじり続けた場合、・ある程度のリスクも生じますので・・・。開発する前に確認しておくのが良いかと。

それでは、よろしくお願いします。

.....啊，对了对了，一切责任都请自己负担！不管你怎样我是不会承担任何责任的哦！

以及，持续欺负乳首的时候呢，到了某种程度也是会出现风险的.....建议开发前先自己确认清楚。

那么到这里，请多关照辣。

嗯好的这就是介绍一下乳首的部分，至此目录第一篇，はじめに (乳首について)，翻译完成

乳首開発のリスク

※ 男性向けの記事です

先にリスク等の方を書いておきます。

乳首开发的危害

※男性向的文章

在具体的开发事项之前先写一下危害。

乳首を開発していくと性感度向上とは別に、体に多少の変化が発生します。

個人差はありますが、少なからず変化が起きます。

私はよくわかりませんが、おそらく乳首を触ることによって発生する、女性ホルモンが原因だと思われます。

望ましくない点もありますので、以下を踏まえた上で、乳首開発の方を考慮してみてください。

随着乳首开发的进行，除去敏感度的提升，身体也会多少产生一些变化。

虽然会有个人差异，但是或多或少的都会产生一些变化。

我不是十分清楚其中的原因，但是个人认为这是由于触摸乳首所产生的雌性荷尔蒙的原因。

大家可能不希望出现的症状也会出现，在越过以下几点之后再考虑乳首开发。

・お肌がつやつやになる。滑らかになる

悪く言えば、男性っぽくなります。

・禿げにくくなる

女性は禿げにくいみたいですが、この影響も少し受けます。

・思想が女性っぽくなる

お花が綺麗とか、おしゃれが気になるとか、かわいいものが好きになるとか……。ほんの少しだけ、考え方が女性に傾きます。（問題ない範囲です）

・体の中の感覚をより鮮明に感じられるようになる

乳首開発以外にも、瞑想とかしていると身に付くものなのですが.....、体の内面から生まれる感覚に気がつきやすくなります。

体全体の性感が僅かながらに成長しているともいえます。エッチを好む人には良い効果です。

・顔がほんの少しだけ女性っぽくなる

おかまっぽくなるなともいえます。男の顔に女性っぽさが混ざると、あまりよくみられない印象があります。

.....といっても、「ほんの少し」なので、問題はないかと。

・ペニスの射精感にプラスのボーナスがつく

これはプラス効果ですね。乳首を開発すると、内なる性感の感じ方が強くなり、射精がとっても気持ちよくなれます。

また、射精した時の快感も長続きするようになります。かなりのメリットです。

・ペニスと乳首を同時に刺激すると、快感がかなり増幅する

これもプラス効果。.....但し、ドライオーガズムを何回も経験している方以外は、射精と乳首の刺激を同時にするのは控えておいたほうが良いです。乳首開発によるドライオーガズムの妨げになります。

オナニーする時、途中まで乳首を一緒にいじってあげるぐらいが良いですね。

・少しだけペニスの勃起率が落ちる

女性ホルモンの影響かと思われます。元から萎え気味の人はさらに影響受けるので、乳首を開発するからといって、普通のオナニーをする事も忘れないでください。

・肌肤变得光滑。

说得不好听一点，会变的不像男性。

· 不容易秃

女性似乎都不是很容易秃，也会稍微受到一些这种影响。

· 思想偏向女性化

感觉花很漂亮，会很在意时尚，喜欢上可爱的东西之类的.....思考方向会稍微稍微的偏向女性化一点

（不会产生任何问题的范围）

· 身体里的感觉会变的十分明显

乳首开发以外，类似于冥想之类的事情也会产生的状况.....会变的容易注意到身体内部产生的感觉。

可以说是全身的敏感度都会缓慢的上升。对于喜欢 H 的人有这很好的效果。

· 脸会稍微稍微的偏向女性化一点

可以说是稍微.....这个.....诶.....中性化？其实这个词吧，没啥好意思，就是说男性女性混杂的这种脸啊，感觉并不是很能让人看得类型

（但是！我认为吧，对于这个版的诸君来说不是问题，只有促进作用，没有倒退作用。）

话虽如此，只不过是稍微稍微的一点点而已.....

· 射精的时候爽度提升

没错，提升效果！开发乳首会让内部的感觉更加强烈，会变得更加的舒服。

而且呢，射精的时候的快感会持续得更长，恩.....

· 大雕和乳首同时刺激的时候快感大幅提升

这也是提升效果。.....但是呢，除去无精高潮有过多次经验的人以外，推荐不要两方同时刺激，乳首开发会成为无精高潮的障碍。

紫微的时候，最多到途中的部分稍微玩一玩乳首的程度就好。

・大雕进入施法状态的次数稍微的减少

这也认为是雌性荷尔蒙的影响。普通就不是很能进入施法状态的人更要注意，不能说要开发乳首就放弃普通的大雕啊！

・胸（乳房）がだんだん大きくなる

一番の問題点。しかも大きくなった胸はもう乳房せません。

男性の場合は、お相撲さんみたいに「体が少し太った」という風にごまかすしかないです。（あくまで、やり過ぎの場合です）

ただ、そんな急に大きくなるものでもないです。通常の開発であれば、多分、3～6年ぐらいでまな板がA Aカップになる程度です。

（とはいえ、乳首開発で楽しんでいると確実に肥大化します。.....余談ですが、女性の乳首を定期的に刺激してあげると、バストがほぼ確実に大きくなります）

・特定の条件で乳首が勃起するようになる

4～7年ぐらい開発すると起きる現象。寒い所にいたり、プールとかで乳首が水がぶつかったりすると、乳首がピンと勃起してしまうことがあります。（性感への影響はありません）

・あまりにも開発しすぎると、乳首を保護するためにブラジャーが必要になる可能性がある

普段からシャツをつけていると、乳首の外側の感度は少し鈍るので、多分問題はないと思いますが、一応。

・胸部逐渐变大

最大的问题，而且变大的胸部并不能说是乳房。

对于男性来说，更像是相扑选手的那种“稍微胖了”的感觉（当然这只是开发过头了的场合才会出现）

但是，也不是那么快就忽然变大了的。如果是普通的开发的话，大概 3~6 年左右会从飞机场升级到 AA 倍的程度。

（话虽这么说，乳首开发确实会变得肥大化。.....说句玩笑话，定期的刺激就女性的乳首的话，胸围的确是会稍微大那么点）

・特定条件下乳首会自己勃起

4~7 年左右的开发会出现的现象，比如在比较寒冷的场所，或者是泳池之类的地方碰到了水，乳首就会迅速勃起。（并不会引起敏感的感觉）

・如果过度的开发了的话，为了保护乳首，会有需要穿戴 bra 的可能性。

普通穿 T 恤乳首外侧是比较迟钝的，应该不会出啥问题的，恩。

もう一つの問題点です。すごく感度がよくなるぐらいに開発すると、「なぜ女性は中学生からブラジャーを着ける必要があるか」をその身で体感する羽目になる可能性があります。（.....あくまで可能性です）

つまるところ、乳首の感度がよくなりすぎて、何らかの保護を行っていないと、日常でも乳首がこすれる度に少し気持ちよくなってしまう.....ということです。もしそうなってしまったら、乳首の感度と開発の割合を、自分自信で決め手ください。（といっても、ここまで成長してしまったら、もう元には戻れないと思いますが.....）

还有一个问题点。如果开发导致敏感度变得十分高的话，“为什么女性在中学生的时候就有必要穿戴 bra？”这个问题说不定会亲身体验到。（.....说到底也只是可能性是有的而已）

归根结底，乳首的敏感度高过头了的话，如果不进行什么保护的话，即使是日常，衣服摩擦乳首的时候也会变得很舒服.....因此，如果到了这个程度的话，乳首开发的分寸，自己就要好好掌握以下了。

（话虽如此，已经成长到这个地步的话，我觉得应该是已经不可能变回去了）

あ、ちなみに.....開発に関係なく、まな板でもブラジャー（スポーツブラ）を付けてみると、下着以上に気持ちいいですよ。しかも心が落ち着きます。（私が変態とかではなく.....いや変態かもしれませんが.....胸の中央を少し圧迫されると、人は心が落ち着きます）

乳首の性感を開発すると、男性にはおおよそ上記の変化が発生します。

気をつけて下さいね。

啊，顺带一提.....和开发没关系，即使是飞机场穿了 bra（运动 bra）的话，会比穿胖次舒服。而且还有一种安心的效果。（我并不是变态.....不对说是变态也说不定.....胸部的中央被稍微压迫的话，就会比较安心。）

开发乳首的敏感带的话，男性可能会发生上述的变化。

请一定要注意啦！

结论：对本版的诸君没有任何副作用

以及，这个我翻译的时候的“我”是笔者，不是译者，恩.....

至此，目录第二篇，乳首開発のリスク，翻译完成。

乳首の快楽神経について

唐突ですが、人間って耳を動かせるの、ご存じですか？

人には耳を動かす機能というのがあります。

実際に脳内で命令できると思います。

でも 98%の方は動きません。動かせません。

关于乳首的快感神经

虽然比较突然，大家应该知道人类的耳朵是可以动的吧？

人类有着可以让耳朵动的能力。

我认为实际上是可以在脑内命令耳朵动起来的。

但是实际上有 98%的人的耳朵不会动，不能让耳朵动起来。

っというのも、神経が微妙につながってないんです。

人には耳を動かす機能は不要ということで衰えてしまったとも捉えられますね

一応、毎日、耳を動かすようにすると、脳から命令が毎回送られて、耳との神経がだんだん太くなっていき、最終的には耳が動かせるようになります。驚きです。

也就是说神经微妙的没有连接上。

可以认为是大脑认为让耳朵动的能力是不需要的所以这个能力衰弱了。

但是如果每一天都尝试让自己的耳朵动起来，从脑内发出的每一次命令都会让与耳朵相连的神经渐渐变粗，最终可以让自己的耳朵动起来。很惊讶吧。

・・・おっと、話がそれましたね。乳首に戻ります。

乳首も、上記の耳の神経と似た感覚でして、

乳首を摘んだり引っ張りして刺激すると、経験値が増えます。神経が増えます。

最初は何も感じない部分でも、脳に毎回刺激が送られると、だんだんと神経の数が増えていき、感度を持ち始めるようになります。

.....啊，话题跑远了。回到乳首的问题。

乳首也和上述的耳朵的神经有类似的感觉。

对乳首进行捏拉之类的刺激，经验值会增加。神经也会慢慢地增多。

即使是最初什么感觉也没有的部位，根据从脑内送出的刺激，神经的数量也会逐渐增加，开始能够体验到一些感觉。

ということは、定期的に乳首を摘んでくりくり刺激していくと・・・感じる事が出来る様になるわけですね！

(ただ、男性の場合は圧倒的に経験値が足りないため、人の手だけの場合は、効率が悪く、そこまで期待できませんけど)

也就是说呢，定期的对乳首进行.....这个.....诶.....捏然后转，这个有没有啥词表示的我也不清楚，反正就这么个动作你们理解就好，就是像这样刺激呢.....逐渐的就变得有感觉辣！

(不过，由于对于男性来说经验值相比女性有着压倒性的不足，如果只靠人的手来进行开发的话，效率十分低，不太可能达成那么高的期望)

乳首を触ったりして開発することで神経の数が増えていくと、

以下のような段階で、乳首は成長していきます。

乳首感度レベル表

1、さわってもなにも感じない。

2、さわると、触っているとしっかり認識できる

3、さわると、ちょっとだけ、くすぐったい

4、さわると、くすぐったい

5、さらると、すこしだけいい気分になる

6、さわると、なんだかもやもや気分になる。

7、さわると、もやもやが強くなる。ぼーとする。

8、さわると、ほんのちょっぴり、乳首そのものが快感になる

9、さわると、乳首そのものが気持ちよくなっていく

10、さわると、あたまがぼーとしていき、乳首が心地よくなれる

11、さわると、頭の思考がたまにエッチに切り替わる。乳首が気持ちよくなる

12、さわると、とてもゆっくりだが、次第にエッチな気分になり切り替わる。ずーと、さわり続けると、運が良ければ（その日の体調が絶好調であれば）かるーい絶頂を起こすようになる。

13、さわると、ゆっくりだが確実に、エッチな気分になり切り替わる。ある程度さわり続けると、日によっては（50%ぐらい）かるい絶頂を起こすようになる。

14、さわると、エッチな気分になり切り替わる。ある程度さわりつづけると、大体は軽い絶頂を起こすようになる（80%ぐらい）。さらに稀に、2～3回目の絶頂まで起こせるようになる

15、さわると、ほぼ確実にエッチな気分になっていく。それを続けると、99%と、ほぼ確実に軽い絶頂を起こす。続けると、50%ぐらいで、さらに深い絶頂を起こす。

16、おっぱいそのものが、さわるとほんのちょっぴり気持ちよくなる。乳首を触ると、確実にエッチな気分になる。さわり続けられれば、感度とは別に絶頂は確実に。連続絶頂もほぼ確実に。

17、このころにはおっぱいが何とか少しだけ揉めるようになる。乳首に触れていなくとも、少し気持ちがよい。乳首自体は16と同じだが、より気持ちよさが増す。

18、おっぱいを触ると少し気持ちよい。乳首を触ると、どうしようもない幸せに包まれるように

なる。何度でも絶頂できるようになる。

19、乳首がすごく大きく立つようになる。乳首を触るとすぐあへあへになる。しかも前より短時間で絶頂可能。快感もすごい。

20、歩いていても、おっぱいがぼよんぼよんしはじめる。乳首を触ると、おっぱいの中まで、触られて快感であるという認識を判断できるようになる。触れば10分以内に絶頂可能。連続も余裕。幸せ。

(これ以降は知らないです・・・)

乳首を刺激し続けると、以上のように、乳首の性感が成長します！

とくに、レベル12までたどり着ければ、禁断の扉はもう目の前です。頑張って鍛えちゃいましょう！

对乳首进行触摸之类的开发，神经的数量逐渐增多之后呢，乳首的成长将会经历下面的一些阶段。

乳首敏感度等级表

- 1、即使被摸到了也不会有任何感觉
- 2、触碰的时候可以很清楚的认识到了被摸到了
- 3、触碰的时候稍微有一种痒痒的感觉
- 4、触碰的时候感觉痒痒的
- 5、触碰的时候稍微有那么一点舒服的感觉
- 6、触碰的时候也不知道为什么有一种朦胧的感觉
- 7、触碰的时候朦胧的感觉变强，精神开始恍惚
- 8、触碰的时候稍微稍微的感觉到了乳首的快感

9、触碰的时候乳首开始变得舒服

10、触碰的时候脑袋会模糊，乳首会变得舒服

11、触碰的时候意识会切换到 H 的状态。乳首开始有感觉

12、触碰的时候虽然会非常慢，但是逐渐会变成 H 的状态，触碰持续到某种程度之后，如果运气好的话（那一天的身体状况十佳的情况下）可能会引起很轻——度的高潮

13、触碰的时候比较缓慢不过确实实的会变成 H 的状态，触碰持续到某种程度之后，根据当日的状况（50%左右）可以到达高潮

14、触碰的时候会切换到 H 的状态，持续到某种程度之后，基本上都会（80%左右）达到高潮，而且偶尔可以达到 2~3 次高潮

15、触碰的时候的确会变的十分 H，然后持续下去的话，99%的概率可以得到轻度的高潮。继续下去的话，50%的概率左右可以得到更加深度的高潮

16、胸部被触碰到的时候会稍微的感到一点舒服的感觉。触碰到乳首的时候一定会变得 H。持续触摸下去基本上就会各种高潮甚至连续高潮

17、到这个时候只触碰胸部即使不触碰乳首也会稍微的感到性感带舒服，乳首本身和 16 级一样，但是敏感度会进一步增强

18、胸部被触碰的时候就会有感觉，触碰乳首的话莫名的被幸福感包围。而且可以高潮很多次

19、乳首变得会“激突”！触碰乳首的时候很快的就会进入这个……阿黑阿黑（我想你们应该懂是啥意思）的状态。而且比之前高潮所需要的时间会更加缩短，快感也会更强烈。

20、开始只是在走路也会感受到自己胸部的振动（是指整个胸部都变得十分敏感哪里在颤动都能感受到）。触碰乳首的话连自己胸部的内部也产生被抚摸的快感。可以在十分钟内高潮。连续高潮也完全不是问题，十分幸福。

—

（再往后就不清楚了……）

对乳首持续的刺激，就会像上面一样，乳首的敏感度逐渐成长！

特别是，达到了 12 级之后的话，禁断的门就已经近在眼前了。加油开发自己的乳首吧！

それと、このブログで記載されている「通常乳首開発方法」にて、しっかりと開発を進めていけば、多分「10日～40日（平均30日）で項目の値を+1」できるぐらいのスピードで貴方の乳首は成長していきます。

只要观照本 blog 所记载的“普通的乳首开发方法”对乳首进行开发，你的乳首大概可以做到“10天~40天（平均30天）等级+1”的速度成长。

また、神経の数とは別に、脳の判断でも感度や成長具合が変わります。

パブロフの犬に近いものですが、

乳首を触るのに合わせて性器を触る。とか、

乳首を触るのに合わせて乳首からおっぱいの汁が搾り取られるのを妄想する。とか、すると乳首が触れる＝脳が快感 と、脳内に植え付けられます。

すると、多少乳首の神経が少なくとも、乳首を触ることが、勝手に脳内で快感と変換するようになってたりもします。

而且，不仅是神经数，大脑的判断也会因为敏感度和成长的状况而改变。

和巴甫洛夫的狗（是一个实验，培养一只狗的条件反射，中文中不用这个比喻）比较相似，

明明只是在触碰乳首，不自觉的开始触碰自己的性器之类的，

明明只是在触碰乳首，却开始幻想从自己的胸部里榨出一些什么汁.....之类的，长此下去

触碰乳首＝大脑感受到快感这样的意识会植入脑内。

到了这一步，即使乳首神经少，触碰乳首会开始引起大脑任性的转变成快感。

脳内で快感と判断すると、どうやら、その神経に触れる度に、通常より早く発達するっぽいんです。

なので、乳首開発 → 乳首オナニー → 乳首開発 → 乳首オナニー と交互に繰り返すことが、

私は最もよい手法ではないかと推測しています。（開発ばかりでは成長具合が確認できなくて飽きてしまうのもありますからね）

在脑内判断为快感之后似乎在触碰这些神经的时候会比普通更加快速的成长。

所以我认为乳首开发→乳首紫微→乳首开发→乳首紫微的交换重复是效果最好的办法。

（如果单纯只是开发的话不能确定现在的乳首成长的状况然后就厌烦了的可能性也是有的）

恩，到这里，目录第三篇，乳首の快楽神経について，翻译完成，下午怎么在家，晚上开始翻译真正的开发事项。

|▽°各位，打起精神，到重点了！

効率の良い乳首開発方法

※ 男女ともに有効です

この項では、最も効果の高い 磁気針テープ（鍼治療用具、円皮鍼、ひ鍼 等）による開発手法 を説明します。（実践は自己責任でお願いします）

(磁気針テープの効果が気になる方は ・乳首開発道具の評価 をどうぞ)

(お金を掛けたくない場合は ・手で行う乳首開発方法 をどうぞ)

高效开发乳首的方法

※对男女都有效果

在这里来介绍一下使用最有效果的磁气针膏药贴(针灸治疗用品, 圆皮针灸贴, 皮下针灸贴等) *1 的开发手法

(在意磁气针膏药贴的效果的各位, 请看乳首开发道具的评价) ←本串第一页有一个拟态基本上都说
了, 先参照一下那个就 OK, 我也会再全文翻译一次的

(不想花钱的各位, 请看用手开发乳首的方法) ←其实不太推荐, 这点钱都没有我觉得也不适合开发
乳首.....先考虑衣食住行的问题吧, 或者你想开发好了去卖屁股也是没问题的

注:

*1: 我一点医学相关知识都没有, 我不知道这些单词中文叫什么, 我只能尽量的把意思翻译过来, 如
果有人懂(鍼治療用具、円皮鍼、ひ鍼) 这三个东西在中文里叫什么可以在下面回个串, 不过就那么
个意思, 他之后也介绍了买什么样的比较好, 应该会有人代购或者直接买之类的吧, 或者有经验的拟
态来推荐什么比较好的就 OK

当記事を実際に試すには「磁気針テープ」が必要です。試してみたい方は用意して下さいな一。

(もし用意できない場合は、当記事の半分以上すっ飛ばして、下書いてある記事を参照して下さい。
ただ、有ると無いとでは、開発速度が2倍以上違うと考えるので、出来る限り用意すること
をオススメします)

磁気針テープは、ネットで購入できますが、薬局でも普通に販売しています。

实行本文中的乳首开发是需要“磁气针膏药贴”的。希望尝试的各位请自行准备。

(如果实在无法使用磁气针膏药贴的话, 请跳过本文绝大部分的内容, 参照下方的内容进行开发。但
是, 根据其有无, 开发速度有两倍以上的差距, 所以推荐尽量使用磁气针膏药贴)

磁气针膏药贴可以再网上或者是药局购买。

◆磁気針テープを使用して開発する方法

・磁気針テープの取り付け方

針がある場合は、乳首の真ん中を優しく刺す感じ取り付けます。痛みは我慢！

(というか、多分何も感じないです。針が短いので、深く刺さなければ痛覚神経まで届かないと思います)

そして、テープで乳輪を覆うようにべたりと貼って、乳首そのものを封印します。それだけです。

◆使用磁気針膏药贴的开发方法

・如何使用磁气针膏药贴

如果你的磁气针膏药贴是有针的，贴的时候要让乳首的正中心稍微有刺感，稍微的疼痛请忍耐一下！

(话虽这么说，其实基本上应该是感觉不到痛感的，因为针很短，估计根本刺不到痛感神经的地方)

然后贴的时候那个贴的部分(该叫什么，贴胶？就是那个贴上去的布块的部分，我表达能力不太好)

覆盖住乳晕，把乳首封印起来！就这样

・磁気針テープの付ける期間に関して

基本、3日をメインに取り替えていくのが良いと思われますが、季節によって変わってきます。

冬は長く持ちます。場合によっては 5～7日ぐらいです。

一方で、夏は結構被れやすく、汗をかいたりした場合は、1～2日で交換する必要があります。

また、痒みがあったりした場合はすぐに取り外して、ある程度時間が経過してかゆみが収まるまで待ちましょう。

・关于磁气针膏药贴贴在乳首期间

基本上认为3天更换一次比较好，但是根据季节，时间也会稍微有所变化。

比如冬天的话就可以贴的时间长一些，大概 5~7 天左右。

另一方面夏天贴的时候有汗的情况下，1~2 天左右就有必要更换了。

然后，万一感觉到痒，请立即取下磁气针膏药贴，等到痒的感觉消失为止。

磁気針テープが「防水対応」の場合は、そのまま付けた状態でお風呂に入れます。

磁気針テープが「防水非対応」の場合には、針の傷跡も考慮して、お風呂に入る数時間前から外しておくことを推奨します。

磁気針テープは可能な限り付けておきたいですね。

「磁気針テープをつけている間 ≡ 開発時間」です。長くつけてればつけているほど効果があります。

磁気针膏药贴如果是防水的，可以就保持着贴着的状态去洗澡。

磁気针膏药贴如果是不防水的，考虑到针有可能会有一点伤痕，推荐在洗澡之前几小时先取下来。

磁気针膏药贴尽可能的长时间保持着贴着的状态。

“磁気针膏药贴贴着的时间~开发时间”，贴的时间越长越有效果。

・乳首開発の流れ

1，磁気針テープを数日の間、乳首に着けた状態にする。

2，1日に1～6回、磁気針テープの上から乳首をぐーっと押してみたり、服の上から爪を立てて優しくひっかく等、乳首を色々と刺激する。

3，数日後、磁気針テープを取り外す。1～4日経過して「乳首の感度が復活してから」から、乳首オナニーを「必ず」行う。

4，乳首オナニーを終えてから、再度磁気針テープを乳首に貼り付ける。1に戻る。

(2 に関して補足。・・・この項はやらなくても問題ありませんが、やったほうがほんの少し効果があるかもです。・・・それと、乳首の奥まで針が刺さって痛くなるほどやる必要はありません。一応、傷めつけたほうが成長は早いとされていますが、そこまで激的な差は出ないので・・・痛い思いするより、何とな～く成長してくれる方が気が楽だと思います)

・乳首开发的顺序

1, 磁気针膏药贴数日内保持着贴在乳首的状态。

2, 每天 1~6 次左右, 从磁気针膏药贴的上面轻压向乳首或者从衣服外侧用指甲轻轻地搔动等, 对乳首进行各种刺激。

3, 几天后, 取下磁気针膏药贴。经过 1~4 天让 “乳首的敏感度复活” 之后, “一定要” 进行乳首紫微

4, 乳首紫微结束之后, 再次把磁気针膏药贴贴在乳首。回到 1。

(补充一下第二点.....这一项其实不这么做也完全没有关系的, 但是试一试说不定会有一点效果的。.....而且也没有必要把针压得很深让乳首赶到痛的程度。虽然稍微的伤到一点可以让乳首的成长速度加快, 但是也不会产生什么很大的差距.....所以比起会觉得痛, 还是什么事情都没有的安定的让乳首成长比较轻松吧)

原則、上記のループです。初心者も上級者も、開発中はだいたい同じです。

しっかりとこの事項を守り続けることができれば、確実に快感が上昇していきます。

(乳首は 10 ~ 40 日ごとに、感度が少しずつ向上します)

また、女性も同様の開発方法で、乳首の感度向上が可能です。

(パートナーの乳首の性感を高めたい場合は、磁気針テープを乳首に貼るのが良いかと)

※ 男性の場合、乳首オナニーを終えてから通常のオナニーをする場合、予め、乳首に次の磁気針テープを付けておきましょう。絶頂後の性欲が無い状態になると、気持ちが萎えて開発をサボってしまう可能性があるので注意です。

从原则上来说上面的这些无论是对刚开始开发乳首的人还是已经很熟练的人来说大体上都差不多的。只要能确确实实的遵守上面的事项，快感是一定会上升的。

(乳首大概 10~40 天左右为周期，敏感度会一点一点的上升)

而且女性使用这个办法的话，也是可以让乳首的敏感度上升的。

(想让另一半的乳首敏感度变高的话，把磁气针膏药贴贴在乳首就可以了)

※对于男性，乳首紫微完成之后开始进入普通施法环节的时候，先把新的磁气针膏药贴贴上吧。施法完成之后进入贤者状态，对乳首没有了追求，可能会就这么偷懒不想贴了，所以请一定要在进入普通施法环节之前把磁气针膏药贴贴上。

なお、磁気針テープを外した瞬間はちょっぴり感度がありますが、

その後感度が鈍ってしまうので、テープを外した後は乳首オナニーをすることは、あまりオススメできません。

脳が快感をしっかりと認識して、乳首との神経連結を強く行ってくれるので、乳首オナニーをするときはできるだけ感度が高い、もしくは、自分がエッチな気分であるときにしましょう。感度がある状態でチクニー (乳首オナニー) をするのが効果的です。

・・・もしその気がおきなければ、素直に 1 に戻ってしまってもかまいません。

此外，揭开磁气针膏药贴的那一瞬间可能稍微会有一点敏感的感觉，

但是之后的感觉就会变得迟钝，所以不推荐在取下磁气针膏药贴之后过一段时间再进行乳首紫微。

由于大脑清楚地认识到快感之后，和乳首的神经连接才会加强，乳首紫微的时候要尽可能在敏感度高的时候，或者自己进入了 H 的状态的时候进行。在高敏感度的状态下进行的乳首紫微是十分有效果的。

.....如果没有这种敏感的感觉，直接回到 1 也是完全没有任何问题的。

この手法であれば、使用者は 1 日中何も気にせず、乳首を開発され続けて、非常に効率がよく乳首の性感が発達していきます。

また、本当にすごく感じる人以外では、日中は、交感神経系が活発のため、磁気針テープによるの乳首性感への影響はほとんどありません。通常通り過ごすことができます。

有了这个方法，使用者一整天什么都不用管就可以持续的对自己的乳首进行开发，十分高效的让乳首的性感带成长。

而且，除去真的敏感度超级高的人，普通一整天，由于交感神经系统的活跃，磁气针膏药贴对乳首的性感带的影响几乎可以说是没有的。可以像往常一样进行自己的日常生活。

・効果がすぐに出ない場合

初心者がよく気になることなのですが、基本、乳首開発・・・もとい、性感帯開発はすぐには効果が出るものではありません。最低でも 2 週間単位で考慮して下さい。

つけている間は、「必ず経験値を積んでいます」。

つけてても何も感じなくても、気にせずに、ずーっと続けましょう。継続が大切です。

もし、どうしても我慢できず、短期間で乳首を開発したい方は、別の記事で説明します。

・效果并没有迅速产生的时候

对初次进行乳首开发的人应该会比较在意的事情了吧，基本上乳首开发.....可以说是所有的性感带开发，

都不是可以迅速的产生效果的。最低也需要用两周左右的时间为单位。

贴着的时候，“一定会积累经验值”。

就算贴着但是什么感觉也没有，不要在意，一直——持续下去吧。坚持是最重要的。

如果，无论如何都没办法忍耐（这是有多急啊.....），对于想要在短期间对乳首进行开发的各位，在另一篇内容中会说明。

好的这上面的全部内容就是这一章里使用磁气针膏药贴的乳首开发方式，全文的上半部分，接下来的串我会贴上不用磁气针膏药贴的下半部分

关于乳首紫微和施法，我认为施法是有法杖才可以完成的，乳首不算法杖所以不能算施法，所以用乳首紫微这个词没用乳首施法。

(`・ω・`)这里开始是没有磁气针膏药贴的时候的开发，开始翻译

◆ちょっとおまけ、磁気針テープが用意できない場合

ニップルクリップ、もしくは、効力の弱い木製の洗濯バサミのどちらかを用意して下さい。

後者は100円ショップとかでも売ってると思います。・・・効力の強いものは控えて下さい。乳首の感度を落とす原因になります。

そして、上記記載の「開発のローテーション間隔」で使用する「磁気針テープ」を、用意したもので置き換えて下さい。

一応、磁気針テープの40～70%ぐらいの効果は出ます。

・・・ただ、どちらの道具でも、日常において、何かにぶつかってポロッと落ちてしまったりする

ことが多いので、基本は磁気針テープをオススメします。

以上です。続けていると確実に効果が出ますよ～！

◆小贈品，无法使用磁气针膏药贴的状况

准备乳首夹（一种 SM 道具，不要到时候买了什么奇怪的玩意回来）或者比较松的晾衣夹（想象一下那种夹大衣的夹到乳首，能疼死，一定要选松的）的其中一个。

后者大概三五块钱就能在超市随便买吧。.....但是一定要买那种紧的。会导致乳首敏感度下降。

然后把上面写的“乳首开发循环间隔（就是上一个回串的 1234 四个步骤）”中使用的“磁气针膏药贴”换成刚刚准备的東西。（我看了之后的表情是这样的(°Д°)，乳首夹一天夹到晚，夹好几天啊，惊了，我钦定比不上在乳首上贴东西划算）

大概可以得到磁气针膏药贴的 40~70%左右的效果。（你看吧，还不如贴着效率高，简直就是找罪受啊）

.....但是，无论是这两个里的哪一个，在日常生活中都会多次的遇到碰到了啥然后掉了的情况，基本上还是推荐大家用磁气针膏药贴。

・・・あ、それと、磁気針テープの変えに関してですが、コスト的にお悩みの方は、100円ショップの磁気針テープ張替え用のテープを使うのが良いかと。

多少めんどくさいですが、針と磁気板を移して「消毒液で消毒」すれば、何度でも使いまわせます。

.....啊，还有，关于这个磁气针膏药贴的更换，被价格困扰的各位（这都能被价格困扰到底是怎样啊喂），在百元店（日本的，换成人民币也就五六块钱）买磁气针膏药贴的贴（就是那块不，粘的那个部分，我不知道叫什么）就好。

虽说多多少少的有些麻烦，但是拿走针和电气板用“消毒液消毒”之后，是可以多次使用的。（太贫

了啊喂)

至此目录第四篇，効率の良い乳首開発方法，翻译完成。

这一部分就暂时结束，晚上会开始翻译一分钱也不想花，纯粹用手开发乳首的方法。（←无论是笔者还是译者都不太推荐的办法）

手で行う乳首開発方法

この項では、お金をかけないで乳首を開発する方法を説明します。

用手开发乳首的方法

本文中，介绍不花钱的乳首开发方法。

一番良いのは、お金を多少使って磁気シール系を用いる「効率の良い乳首開発方法」を行うことなのですが、中にはお金を使いたくない方もいるかなーと思いましたので、無料の開発方法を説明します。

（但し、効果は「効率の良い乳首開発方法」の半分ぐらいだと思って下さい）

最好的开发方式还是稍微花一些钱的电气乳首封印大法，然后实行“高效开发乳首的方法”中记载的内容，但是我想在这里说不定也会有不想花钱的吧，所以呢，现在介绍一种不花钱的开发方法。

（但是，请认识到效果仅有“高效开发乳首的方法”的一半左右）

・開発方法

1日5～8回、間隔を開けて、40～180秒ほど、乳首を摘んで左右に優しく回転させて下さい。

・开发方法

1天5~8次，间隔性的轻捏住乳首进行左右转动40~180秒左右。

定期的に乳首を刺激すると、徐々に快感を感じられる神経数が増えていきます。

大体「2時間おきに乳首を摘んで、60秒ほどクリクリと回転させる」のが良いと思いますが、特に具体的な指定はないですが、1回の刺激で最低でも30秒は続けましょう。なお、一気に30分刺激を続けるより、時間を開けて何回も少しずつ刺激することのほうが効果が高いみたいです。

それと、刺激している最中、乳首の内部（先端の内部）が優しい気持ちになっていることを脳で想像すると、若干プラス効果があるとか。（それでも、1日中刺激できるスポバンとかには敵わないです.....）

また、何か痛みとか不快感を感じるときは、止めてたほうが良いです。感度低下やシコリ等、悪影響を及ぼします。

对乳首进行定期的刺激的话，可以感觉到快感的神经数会慢慢的增加。

我认为大概“一两小时为间隔捏住乳首左右转60秒左右”是比较好的选择，虽然并没有具体到这种程度，一次的刺激最低也要持续30秒及以上。此外，似乎比起一次性刺激三十多分钟，分开时间段，多次的一点一点刺激的效果要更好的样子。

以及，在刺激的时候，在脑内想象乳首的内部（顶端的内部）变得舒服，或多或少会起到一些加成的作用。（但即使是这样也无法与可以刺激一整天的磁气针膏药贴匹敌的.....）

还有，如果感到了疼痛或者不舒服，先停下来比较好。敏感度的降低或者是乳首内部结块（乳癌听过没？结块，我也不知道中文医学里叫什么，反正就是结块，不过也有好有坏的，你肯定不能说结块了就乳癌了，说到底你根本没乳腺啊喂）之类的，会产生不好的影响。

開発している時は、何も感じなかったり、くすぐったり、微妙に気持ちいいぐらいと、あまり効果がないように思われることも多いですが.....、乳首を刺激すれば、大抵、後で必ず神経の数が増えています。少しかもしれませんが増えてます。

（なお、性感は若い人のほうが発達しやすいです。子供の頃にやると、かなりの速度で性感が発達するのですが.....、当サイトは18禁なので、乳首開発は18歳になってから！ です（笑）逆に30歳以降ですと成長は微妙になってきますが.....、それでも一応、神経数は増えていくので、気長にやっていけばそのうち気持ちよくなります）

在开发的时候，什么也感觉不到或者是痒痒的亦或是微妙的感觉有那么一点舒服，被认为似乎基本上没什么效果的情况是比较多的.....，在刺激乳首的时候，绝大多数情况下之后神经的数量是一定会增加的。虽然可能很少但是还是在增加的。

（顺带一提，年轻的人的性感带开发是十分的容易的。虽说如果从小的时候就开始这么做的话，可以以非常快的速度开发性感带.....，本 blog 是十八禁的所以乳首开发最低也是十八岁才开始的（笑），反过来说三十岁以后的成长就十分十分的微妙了.....，即使如此，神经数也还是会增加的，只要坚持.....还是可以做到的）（这个版应该没几个三十多的吧）

乳首開発をする上で、何日続けても成果が出ないってこともあります、そんな簡単には効果は現れません。数週間単位で考えて下さい。

.....おおよそ1週間毎に、微妙ながら乳首の性感が上がっていることに気がつくかもしれません。.....その程度です。

在开发乳首的时候也有持续了好几天也完全没有成果的情况，但是本身就不是这么简单的展现效果的东西。请以数周为单位参考。

.....大概每隔一周，会注意到乳首的敏感度微妙的上升了那么一点吧。.....这种程度。

手で刺激する場合は、性欲がない場合や、触る気がない時でも、きっちり乳首を刺激してあげてください。乳首を刺激した回数分だけ、乳首の性感はきっちり成長します。

後、必ずしも摘む必要はありません。服の上から乳首を押してグリグリしてもいいですし、爪を立てて下着の上から優しく引っかくのもいいでしょう。とにかく、毎日数回、定期的に刺激することが重要です。

人によっては、気持ちよく感じるぐらいに性感が発達している人もいます。気持ちが良い場合、そのまま乳首オナニーをしてしまっても問題無いです。その場合も、時間を開けたらまた乳首をいじってください。

用手刺激的时候，没有性欲的时候或者不想摸乳首的时候也一定要刺激自己的乳首。乳首根据其被刺激的次数，性感带一定会成长的。

然后其实并不是一定要捏住了然后旋转的。从衣服外面压着乳首然后转动也是可以的，用指甲摩擦也是完全没问题的。总而言之，重点在于每天数次，定期性的给乳首刺激。

由于个体差异，有的人性感带已经比较发达可以感觉到舒服的话。觉得舒服的时候就直接进行乳首紫微也是完全没问题的。但这种情况也要注意隔开一段时间继续玩弄乳首。

・乳首を摘む事が不可能な方へ。

中指をぐっと押し当てて、乳首を回すようになぞるのでも効果があります。

開発初期の頃は全然乳首が勃起できないので、摘めないってこともあります。刺激を続けて開発を進めれば、そのうち乳首も膨れるようになって、摘むことが可能になります。.....場合によっては、乳首より奥の皮膚まで引っ張り出してフニフニと回転させるという手法もあります。

.....例外として、乳首が陥没している方がいる場合は、吸引具で元も形まで戻しておいたほうがい

いかも。

・给无法捏住自己乳首的各位。

用中指压在上面，围绕着乳首描圈也是有效果的（乳晕内描圈）。

由于开发初期乳首是完全不勃起的，可能根本无法捏住，但是持续刺激开发的话，乳首会逐渐变得可以膨胀起来，然后就可以捏到了。.....根据场合，把乳首最内部（这个你们自己想像一下.....大概就是乳首的凸起部位的里面的部分）的皮肤都拉出来上下揉搓的手法也是有的。

.....作为例外，陷没乳首的人可能考虑用吸引工具恢复到原本的形状比较好。

間隔を開けて1日に数回、乳首を軽く刺激すれば.....乳首の性感は確実に上がっていきますよ～。

（少しずつですけどね）

只要分间隔的1天数次，对乳首进行轻度的刺激.....乳首的敏感度就会安定的上升辣～。（虽然是一点一点的）

至此目录第五篇，手で行う乳首開発方法，翻译完成。

A 岛已经炸了整整两天了，晚一点我会开始翻译开发方式的最后一项，高速的开发方式，然后就要开始介绍可怕的乳首紫微了，我现在自己都很慌。

高速乳首開発方法

できることなら、通常乳首開発手法で開発することをお勧めしていますが、

1日にでも早く乳首を開発して感じることを出来るようにしたいんだ！ って人向けの記事です。

高速的乳首开发方法

虽说如果可以的话，还是建议使用普通的乳首开发方法来进行乳首的开发，
不过还是写了面向，就算是一天也好想要早一点体验到乳首开发的成果！的人的文章

最初は説明一。

通常、神経に刺激を与え続けると、徐々にその部分により神経が集まります。そこが性感帯の場合
には感度も同時に向上していきます。

ですが、それよりもっと早く神経が集める方法がありましてですね・・・。

神経に傷つける行為。です。

最开始还是先说明。

通常上只要持续的对神经进行刺激，那个部分的神经数就会越来越多。如果那个部位是性感带的话敏
感度也会同时上升。

但是，确实是有能更加快速的让神经增多的方法的.....

使用对神经进行损伤的行为。

人間の神経というのは、（修復できる範囲であれば）その部分が傷つくと、急いで修復しようとする
習性があります。

そして、修復し終わると、その部分に以前より細胞や神経がたくさん集まります。

人类的神经（在能够自我修复的范围内）在某个部位有损伤的话，有着尝试快速修复的习性。

然后，当修复完成之后，那个部位会比以前聚集更多的细胞或神经。

・・・しかし、傷つけすぎると細胞は壊死してしまいます。ここまで行くと以降の乳首の感度が鈍ってしまいます。

なので、「やり過ぎない程度」で「乳首を痛める行為」を行うことが、高速で乳首を開発する手法になります。

.....但是，如果伤的太深了的话会导致细胞坏死。如果用到了这种强度的话以后乳首的敏感度就会下降了。

所以呢，“不会使劲过头了的程度”来进行“让乳首发痛的行为”就是所谓的，高速的乳首开发方法。

◆方法

基本的に、指で少し痛いって思うぐらいにつねる。もしくは、通常の洗濯バサミで挟みます。

やや痛いです。(Mな人にはこれが快感に思えるのでしょうか？私もMなはずですが私には無理です。)

◆方法

基本上来说就是手指用稍微会感到疼痛的力度捏住乳首。或者用普通的晾衣夹(介于前面说到的松的晾衣夹和紧的晾衣夹之间的力度)夹住乳首。

稍微会有一些痛。(对于M的人来说会不会觉得是一种快感呢？我虽然应该是个M但是并没有。)

で、この痛い状態で、さらに乳首内部を傷つけるように、グリグリと回転させます。

これを続けます。結構痛いです。涙がほろり。しかも神経が過敏に反応してビクンとのけぞることも多々あります。

で、こんな痛い状況にかかわらず、この痛みが快感と感じるように思い込んで下さい。

自分が一番興奮するシーンで、自分はエッチな事でイジメられているんだと妄想して下さい。

ソッチのほうが、脳に快感神経をつなげて、よく開発が進みます。

之后在这种痛的状态下，为了更加的伤害对乳首的内部，用手指上下转动乳首。

持续的转动。十分的疼！眼泪都要下来辣！而且由于神经的过度敏感的反应经常会有忽然的控制不住身体后仰的状况。（会吗？？）

然后不要管这些疼痛！要想象这些痛是一种快感。

妄想自己在最能兴奋的场景，被做 H 的事情正在被玩弄乳首。

这样才能让乳首和脑内的快感神经连接，更加快速地开发。

そして、乳首をいじめ終わったら適度に休憩を入れて下さい。細胞が回復する時間は待つ必要があります。

（どのくらい休めればいいのかはよくわかっていないです。筋肉で言えば48時間なのですが・・・。
傷つける度合いでも変わってくると思います）

もし途中で感度が鈍ったら、乳首に攻撃するのをやめて回復を待ちましょう。

感度が復活したら、再度攻撃して良いです。回復の時間はわかりませんが、

乳首の感度が戻っていれば開発再開可能ということはおそらく間違えないです。

还有，不要忘了欺负完自己的乳首之后要进入适度的休息。细胞的恢复也是需要一定的时间的。

（具体休息到什么程度我也不是很清楚，虽说从肌肉上来说大概是48小时.....。我认为还是根据被损伤的状态会有改变的）

強引な方法ですが、これをやると比較的短時間で、感度が向上します。

ただ、気持ちよさはあまり上がりません。あくまで上がるのは感度。

ですが、感度が上がったということは通常の乳首オナニーや開発をする際、通常より快感を得やす

くなるということに繋がります。

なので、鍛え終わったら通常の開発に戻すのもありだと思います。

虽然是有点强行开发的方法，这样做的话会比较快速的让敏感度上升。

但是，舒服的感觉并不会上升多少。说到底上升的只有敏感度。（想象一下伤口快愈合的时候，按上去会觉得很敏感稍微有点疼，但你不会兴奋）

话虽这么说，伴随着敏感度的上升，再进行普通的乳首紫微或者开发的时候，会容易得到普通以上的快感。

所以，我认为在结束高速开发之后回到普通的开发流程也是完全没问题的。

这个部分没有明确的什么结束不结束，你觉得敏感度达到了一定的要求之后就可以结束恢复到普通的乳首开发流程，好的，那么至此目录第六篇，高速の乳首開発方法，翻译完成

全文上半段翻译结束，上半段主要讲的是乳首的开发原理危害和方式，下半段将会说的是乳首紫微的方法，同时也是乳首开发的不可或缺的过程

P.S.虽然我现在看起来像个专家一样其实我根本没有尝试过

乳首開発道具の評価

乳首の開発の道具と乳首用の大人の玩具の個人的評価を記載します。

乳首开发道具的评价

现在说一下乳首开发的时候所需要使用的道具和乳首用的大人向玩具的评价。

◇開発道具の評価―

開発は原則、磁気テープの使用を推奨しております。

◆磁気テープ系統 ◎

スポバン（スポールバン）、ピップエレキバン、きくばりゴールド等

開発に最も適していると思います。なにせ貼っている時間の分だけ乳首が必ず開発されますからね。

安全、確実です。

長時間つけているとチクチクして気持ちよくなってきます。

・針があるタイプと無いタイプについて

針があったほうが、より効果的です。

個人的体感による感想ですが、（針による神経の刺激 40％）＋（磁力による神経の刺激 60％）ぐらいだと思ってます。

・改造に関して

非推奨。針だけにして、より刺激を強めることもできますが、事、開発に関しては、磁力もかなり効果的です。

あまり効果を感じられないからといって、磁気板を外してしまうと本来の効果が激減しますので、そのままが良いと思います。

また、服の上から付ける方法もありますが、こちらもやや非推奨。

服がズレて、乳首と関係ない所がぶっ刺さることがよくあります。痛いだけです。

もし、不意に乳首に刺さっても、気持ち良いというよりは、反射的運動で体がビク

ンと跳ねるだけ。不審者に見られます。

◇开发道具的评价—

原则上来说乳首开发的过程中推荐使用磁气膏药贴。

◆磁气膏药贴 ◎

スポバン (スポールバン)、ピップエレキバン、きくばりゴールド等 (是作者推荐的三个牌子的磁气膏药贴，第一个有针，第二个有磁，第三个有针而且有磁，似乎都能下水使用)

个人认为是最好的开发道具。要说为什么的话，只要持续贴着乳首的状态，开发就会不停的进行下去。

安全，且稳定。

长时间保持贴着的状态就会刺刺的变得舒服辣。

・关于有针和没针的膏药贴

有针的效果更好一些。

虽然是我个人的体感，大概是 (针所带来的给神经的刺激 40%) + (磁力所带来的给神经的刺激 60%) 左右的样子

・关于魔改

不推荐。虽然只留下针的话会感觉刺激更强了，不过对于乳首开发来说磁力也是十分有效果的。

因为并没有感觉到产生什么效果的样子就把磁气板取出来的话，原本的开发效果会大

幅降低，所以我认为只要保持原样就好了。

此外，虽说把磁气膏药贴贴在衣服上之类的方法也是有的，不过同样不是很推荐。

比如说衣服稍微偏了一下结果刺到和乳首完全没有关系的地方.....得到的只有疼而已，谈不上对乳首的开发有帮助。

而且万一，不小心刺进乳首，不说会不会舒服，肌肉条件反射性的运动会让自己乱颤，会被别人认为是什么可疑人物吧。

◆吸引器具系統 ○

プチパッド、ペピトップ 辺り

個人的に吸引器具は、開発にはふつーの評価です。

使っている間・・・吸引される感覚は割と気持ち良いですが、必要以上に乳首を肥大化させてしまったり、感度が鈍ることがあります。

しかも磁気テープと違って、1に日に数回ちゃんと刺激してあげねばなりません。

玩具として扱うなら有りですが、開発として使うにはイマイチです。

乳首の感度を優先するより、乳首そのものの勃起を大きくしたい場合には、磁気テープより此方のほうが効果的です。

◆吸引器系道具 ○

像是プチパッド、ペピトップ（还是日本的牌子辣）

个人对这种吸引器系的道具，对开发的效果的评价是普通。

在使用的时候.....乳首被吸起来的感觉是比较舒服不错，但是有可能导致乳首过度的肥大化、敏感度下降之类的。

而且和磁气膏药贴不同，必须一天好好的刺激数次才能起到效果。

作为玩具来使用还是可以的，但是如果开发用的话就有点.....

比起乳首的敏感度更想要优先让乳首的勃起变得更大的时候 ,吸引器是比磁气膏药贴有效的。

◆女性ホルモン剤 ×

クラホル 迈り。昔はヒメロスもあったとか

「論外」。薬による強引なホルモンの変更は、量によっては体のホルモンバランスを崩壊させてそれはもう大変なことになります。

具体的には、食欲不振、勃起不全、胸の異常な肥大化。等など

開発速度は「通常乳首開発方法」より早いんですけど、リスクが高いので、男性女性、共に非推奨です。

もしかしたら、今後もっと良いホルモン剤が出てくるかもしれませんが。最もエッチ用
に開発されるとは思えませんが・・・。

◆雌性荷尔蒙药剂 ×

像是クラホル。以前还有ヒメロス之类的（都是日本的雌性荷尔蒙药剂的名称）

“论外”。使用药剂强行改变身体内的荷尔蒙量，摄入过量破坏体内的荷尔蒙平衡事情就会变得很大条了。

具体地说，食欲不振，无法完全勃起，胸部异常肥大化。之类的

开发速度的确是会比“普通的乳首开发方法”要快一些，但是危险十分高，无论是男性还是女性都不推荐。

万中之一，以后也可能会出现什么更加温和的荷尔蒙药剂之类的。但是绝对不会是因为H向的原因开发出来的.....。

（无论是作者还是译者都不推荐因为想要开发乳首吃这种东西，而且荷尔蒙失调带来的损伤很多是不可逆的，很多年龄小的认识不到自己做的事情的严重性很可能毁掉自己的一

生，想要吃药之前考虑考虑再考虑吧。）

◆ハンガー ×

「論外」。乳首が大きく勃起できないと、引っかからず、まるで効果がありません。
そこまで成長していれば、そもそもハンガーは不要です。

◆晾衣架 ×

“论外”。乳首不能大幅勃起的话夹不起来，基本上没啥效果。
如果乳首已经成长到那个程度了的话，晾衣架根本就不需要了嘛。

◇続いて大人の玩具の評価―

ぶっちゃけて、乳首用の玩具は、「UFO」一択です。

◆通常ローター系統 △

基本的に、振動系アイテムは、成長していない乳首には、あまり効果がありません。
シャツやブラジャーの上からやっても同様。下の性器とは別物と割り切ったほうがいいです。

一応、絶頂まで出来るぐらいにレベルアップした乳首であれば、気持ちいいぐらいにはなれます。

这是上半部分，等一会更新下面的内容

◇接下来是对大人向玩具的评价―

直截了当的说，乳首用的玩具只有“UFO”一个选择。

◆跳蛋 △

基本上来说振动系的道具对还没有成长的乳首是没啥效果的。

从衬衫或 bar 上用也是一样的。你身体下方的性器是不一样的请明确这一点。

不过呢，升级到了可以用乳首高潮的级别的乳首的话，当然还是能够感觉到舒服的。

◆電マ系統 ×

夢を壊すようですいませんが、電マは全く効果がありません。AV とかで乳首に用いられる電マは、ただの演技です。

ローターより刺激が強いものを乳首にぶつけると、感覚が麻痺して何にも感じません。

こちらは、乳房そのものが感じる事が出来るようになれば、ブラジャーの上から弱で刺激すれば、まあそこそこ気持ち良いものにはなりますがそこまで行く頃には、もうマスタークラスなので、わざわざ電マに頼る必要はないです。ローターで十分

◆电动按摩器 ×

很对不起摧毁了你们的梦想，电动按摩器是根本没有任何效果的。在 AV 之类的什么里面给乳首用电动按摩器什么的全都是演技！

把比跳蛋刺激更强的道具放到乳首上之后，除了麻痹感其他什么都感觉不到。

这个东西，当你可以做到整个乳房都有感觉的话，

从 bar 的上面进行稍弱一点的刺激的话，还是能感觉舒服一点的.....（不过男性应该基本上感觉不到啥乳房的吧，只有肌肉或者肥油嘛，到了那个级别应该整个胸部都是敏感带

了，bar 都快不行了，有必要上抹胸了）

不过如果已经开发到了乳房都有感觉的话，就已经是大师级别了，就没有必要特地用电动按摩器了。普通的振动道具就足够了

◆乳首用の振動の玩具 ×

アダルトショップとかで売っている4000円以下の乳首用のグッズのことを指しています。

基本どれもゴミです。場合によってはローター以下です。

私はAVによく出てくる玩具を4種類ほど購入してみましたが、全部ゴミでした。

・・・というのも、先程述べたように振動系は、乳首にはあまり効かないのです。

しかも、ローターと違って、パワー調節も効かない物が多々有り、本当にローターより効力が低いです・・・。

◆乳首用的振动玩具 ×

特指在成年玩具商店卖的4000日元以下的乳首用商品。

基本上全都是辣！鸡！有些场合下产生的效果在跳蛋以下。

我买了在AV里经常出现的四种玩具，全部都是辣！鸡！

.....这个也和前面说的一样，振动系的道具对乳首并没有多少效果。

而且，和跳蛋不一样，就算调整力度也完全没效果的东西有很多，感觉真的还不如跳蛋.....。

◆R1-ローター ○

超高性能ローターです。

通常のローターと違ってこいつは、止めたり動かしたりできるので、より気持ちのよ

い振動を受け取ることができます。

・・・というか、どうせ乳首オナニーの玩具は、U F Oしか選択肢がありませんので、U F Oを購入した際セットでついてくるこの子は、気にしなくても勝手に所持することになります。

◆R1-跳蛋 ○

超高性能の跳蛋。

和普通的跳蛋不同，由于 R1 可以做到动静自如，可以享受到更舒服更赞的振动体验！

.....不过反正，乳首紫微的玩具也只有 UFO 一个选项，

买 UFO 的时候合并跟来的这个跳蛋，就算完全没注意过也会到手的。

◆R1-U F O ◎

乳首開発者は知らない者などいないぐらいに、超定番のチクニー用の道具です。

最初に必要な分だけ揃えと、R1-リモコン+R1-U F O×2 で 1 8 0 0 0 円ぐらいと、お財布に優しくないです。

しかも、普通に使っても 3 ~ 9 ヶ月でぶっ壊れます。（最近のは耐久性も上がったとか何とか）

・・・ところが、こう叩いておきながらも、この子の性能たるや、「神」です。

乳首グッズが振動系玩具で埋もれる中、この子は数少ない直接動作系の玩具であり、しかも乳首を「ピンポイント」で、責めます。乳首だけをとにかく責めます。

◆R1-UFO ◎

只要是开发乳首的人没有不知道的，超定番乳首紫微道具。（超定番这个词不好翻译啊，你就理解为大家都知道，很人气，就像说到 Apple 就想到 iPhone 这样的感觉）

光是最初只买必要的东西，R1-遥控器+R1-UFOx2 就要 18000 日元左右，对钱包一点也不温柔。

而且，普通使用的情况下 3~9 个月左右就会坏掉。（根据第一页的拟态的说法其实并不是）（好像是听说最近耐久度上升了还是啥的）

.....不过话再说回来，虽然刚刚说到这个地步，要说这个东西的性能，可以说是“神”！乳首向商品铺天盖地的振动系玩具中，这个也是很少数的直接动作系的玩具了，而且是将乳首视为“pinpoint”来欺负的。总之先针对乳首.....

開発者も、本当に乳首だけ攻めることを拘ったのか、イソギンチャクのパターン使うと、両乳首ともすさまじい快感に襲われ続けます。それはもう、開発済みの人が使うと、お空に飛んでいっちゃうぐらいに気持ちいいです。

一応、開発中の人でも、ちゃんとローションとセットで使うことで、普通に気持ちいいぐらいには感じられます。

お値段以上の働きは確実にしてくれます。

中期的な消耗品と割り切れば、この子ほど良い乳首用グッズは知らないですね・・・。

是因为开发者也执着于攻击乳首的原因吗，如果使用海葵状的模型（R1-UFO 的类型是可以更换的，类似于舌头啊，海葵之类的可更换模型）的话，两边的乳首会感到猛烈的快感不断侵袭而来。

这个对已经完成乳首开发的人来说，已经是爽·飞·了这个程度的感觉。

即使是对于正在开发的人来说，只要好好的和润滑剂一起使用，也是可以感受到普通的舒服的感觉的。

请确定自己有足够的 ability 购买使用。

不算中期的消耗品的话（这句话我感觉翻得有点不对劲），比这个东西还好的乳首用商品就不知道了.....。

◆ローション ○

UFO持っている人は必須。

持っていない人は遊びで持っていてもいいぐらいのもの。

ローションでぬめぬめすると、普段とは変わった乳首の感覚が得られます。

遊んでみるには、良い感じですよ。

◆潤滑剤 ○

对于有 UFO 的人来说是必备的。

没有 UFO 的人用来玩也是不错的东西。

用润滑剂涂得很油腻之后（你就会变成油腻的师姐），乳首的感觉会变的和平时不太一样。

稍微试着用一下感觉还是不错的。

诶，由于各种各样的原因吧，六号我没翻完，昨天全程关注救妹 PO 了，SO 今天更新了。

那至此目录第七篇，乳首開発道具の評価，翻译完成

其实这一篇只要看最后一行我觉得就足够了

乳首オナニーの準備

さあ、乳首オナニーを始めよう！・・・としたいのですが、

乳首オナニー、というかエッチする際には、効果の良し悪しの期間や、時間帯がありますので、こちらの説明から。

乳首紫微的准备

好的，开始乳首紫微吧！.....虽然是想这么做，

乳首紫微，或者说在 H 的时候呢，也是有着效果好坏的期间和时间带的，现在在这里说明一下。

◆まず、自律神経についての説明

エッチというのは、神経の状態で感度がすごく変わります。

知っている方は知っていると思いますが、

人間の末梢神経には、「自分の意志で動かせる体性神経」と「自分の意志では動かせない自律神経」の2つがありまして、

そのうち、「自律神経」はその状態によって、エッチをする際にすごく影響を与えます。

自律神経はそのうち、「交感神経」と「副交感神経」の2つに別れます。

そして、この「交感神経」、「副交感神経」は相反する動きをします。

◆首先，关于自律神经的说明

说到底 H 呢，其敏感度根据神经的状态会有十分大的变化。

知道的自然都知道辣，但是还是在这里说明一下，

人类的末梢神经有“依靠着自己的意识行动的体性神经”和“不根据自己的意识行动的自律神经”两种，

在这其中，根据“自律神经”的状态对做 H 的事情的时候会产生很大的影响。

在“自律神经”中又分为“交感神经”和“副交感神经”两种。

这个“交感神经”和“副交感神经”会做相反的动作。

これらの神経を簡単に説明しますと、

交感神経とは、主に日中、体を活発にさせて元気にしてくれる神経です。

副交感神経は、主に夜、体を休め、気分を落ち着かせる神経です。

人間はこのどちらかの神経が、必ず優勢劣勢となって体を動かしています。

简单的介绍一下这两个神经的话，

交感神经，主要在白天，让身体活跃，让心情开朗的神经。

副交感神经，主要在夜晚，让身体休息，平定心情的神经。

人类身体的活动，必须要靠着这两个神经的某一方成为优势或劣势的状态。

このうち、「副交感神経」の働きが、エッチにすごく関係しています。

在这其中，“副交感神经”的工作和 H 有十分大的关联。

交感神経が活発の時は、エッチの効果は全く無いです。（重要）

それはもう、全然意味ないぐらいに効果無いです。エッチな状態になれません。

無理してエッチしても全然気持ちよくなりません。

交感神经活跃的时候，是完全没办法得到 H 的效果的。（重要）

这个已经是根本毫无意义的程度了。根本无法进入 H 的状态。

就算强行进行乳首紫微也是完全不会觉得舒服的。

副交感神経が活発の時は、エッチの効果が、よく出ます。

人間はエッチをする際、出来る限り副交感神経が優勢の時にすべきです。ソッチのほうが楽しめます。

副交感神経活跃的时候，H 的效果就十分显著了。

人类在进行 H 的时候的事情的时候应该尽量的在副交感神经在优势的时候做。这样比较可以令人愉悦。

眠っている時、のんびりしている時、休んでいる時が、副交感神経が優勢になりますが、主に、「夕方6時～朝の日差しを浴びるまでの間」が、副交感神経が優勢な状態、と思って下さいな。

なので、乳首オナニーする際も、出来る限りこの時間帯を守ったほうが良いでしょう。

在睡觉的时候或者是放松的时候，休息的时候，副交感神经会变成优势状态，只要认为，主要在“晚上6点～第二天早上太阳升起之间”的期间，副交感神经是优势状态就可以了。所以在进行乳首紫微的时候，尽可能的在这个時間帯进行会比较好吧。

また、例外ですが、朝・・・寝起きも一応、副交感神経の方が、活発です。

日光に浴びるったり、起き上がって行動すると、途端に交感神経系が優勢になります。

なので、起きてから体だけ寝た姿勢のままであれば、この時も乳首オナニーは効果的と言えます。

以及，虽说是例外吧，早上...刚起的时候也是副交感神经比较活跃的。

沐浴阳光，起床之类的动作，会在其过程中逐渐的使交感神经变成优势。

所以呢，刚刚起来，身体保持着睡着的姿势的话，这个时候的乳首紫微效果也是十分好的。

◆次に、リラックスについて説明

エッチをする際、人の性感帯の感度はリラックスしている状態で、これまたすごく変わります。

◆然后，关于放松的说明

在进行 H 的事情的时候呢，人的性感带的敏感度在放松的状态的时候，也是会发生很大的变化的。

以下は、エッチをするときの感度を上げるために、すごく重要な要素です

1，エッチの前に、温かいお風呂にしっかり浸かる（必須）

最重要。ほぼ必須。リラックスに最適な上、人はお風呂に入ること自律神経が副交感神経に的確に切り替わります。

また、お風呂の効果は、明日の朝まで持続します。エッチをする日は必ず先にお風呂に入りましょう。

以下是让 H 的时候的敏感度上升所需要的重要元素。

1，H 之前，先好好的泡个热水澡（必须）

最重要。可以说是必须的。对放松来说是最合适的行为，以及人在泡澡的时候人的自律神经一定会切换成副交感神经。

而且，泡澡的效果会一直持续到第二天早上。想要 H 的时那一天一定要先去泡个热水澡啊。

2 , エッチをする時、部屋を適温にする (重要)

乳首オナニーをする際は、温度もかなり重要です。少しでも暑かったり寒かったりすると、そっちに気を取られて感度が半減します。注意しましょう

2 , 在进行 H 的事情的时候 , 屋子里保持适当的温度 (重要)

乳首紫微的时候 , 温度也是十分重要的。即使是稍微的过热或者过冷的话 , 就会注意皮肤表面的温度问题 , 导致敏感度减半。注意一下吧

3 , エッチをする 30 ~ 60 分前、エロ本、エロ動画でも何でもいいから、見て脳内を興奮させておく (重要)

脳を興奮させておくことも、とても重要です。

「これから自分がエッチするんだぞ ! 」 という状態を作っておくと、性感帯の感度もよくなります。

それと、閲覧時間が 1 時間以上はダメです。興奮が冷めてしまいます。

3 , 在 H 前 30~60 分钟 , 看一些奇怪的本子或者视频之类的 , 什么都行 , 让脑内进入兴奋的状态 (重要)

事先让脑袋进入兴奋的状态也是十分重要的。

创造出 “马上就要做 H 的事情了嗷 ! ” 之类的感觉 , 性感带的敏感度也会上升的。

然后呢 , 看的时间不要超过一个小时。兴奋状态会降下来的。(谁会干看看一个小时啊喂 !)

4 , 気持ちのよいお布団を用いる

できればほしいです。必須ではないですが、あると幸せになれます。

4 , 使用舒服的被子

如果可以的话准备一下比较好。并不是必须要的，有的话会可以变得比较幸福.....（幸福？）

その他、リラックスするのに「音楽」「瞑想」「アロマ」「深呼吸」などが、効果的です。

とにかく体を深くリラックスさせましょう。リラックスの深さが強いほど性感帯も感度が向上する傾向にあります。

其他，如果要放松的话，听听音乐，冥想，熏香，深呼吸之类的，都是很有效果的。

总而言之让身体进入深度的放松状态吧。性感带的敏感度有着放松的程度越深就越高的倾向。

また、乳首オナニーする際は、とにかく不快と感じる物は排除して下さい。

蚊に刺されたとか、心配事があるとか、家族がいるとか・・・。そういう要素があるときは控えるべきです。

それと、眠い時は素直に寝て下さい。「性感 < 睡眠」です。睡眠欲が強いと乳首オナニーの効果は余り期待できないです。

以及，在进行乳首紫微的时候，总而言之先把会让人感到不快的东西排除掉。

被蚊子叮之类的，或者是有什么比较担心的事情，家里人在家.....之类的。类似这样的因素都要控制一下。

最后呢，困的时候就好好的睡觉吧。“性感 < 睡眠”。睡眠欲很强的话乳首紫微的效果也不怎么能期待的。

結論。エッチや乳首オナニーをするときは、できるだけ

「夜、お風呂に入って、エッチな気分になってから」すべきということですね。

结论。H 或者乳首紫微的时候，尽可能的

“在晚上，泡过澡，进入 H 的状态之后” 再进行。

至此目录第八篇，乳首オナニーの準備，翻译完成

稍微有点困，翻得可能有点不通顺，然后我才想起来明早我有课，不好意思，剩下的明天翻译好了，

我尽量明天直接翻完乳首紫微的全部内容。

乳首オナニーのやり方(手でやる場合)

「乳首オナニーの準備」の続き。

いよいよ、乳首オナニーのやり方です！！

乳首紫微的方式（用手の場合）

“乳首紫微的准备” 的后篇。

终于，到了介绍乳首紫微的做法的时候辣！！

さて、乳首オナニーをする場合、「自分の手で刺激する」「大人のおもちゃを使って刺激する」の

2 択がメインとなります。

その内、この項では「自分の手で刺激する」について説明します。

那么，在进行乳首紫微的时候呢，主要有“用自己的手刺激” 和 “用大人向的玩具刺激” 两个选项。

在这其中，本篇将会介绍“用自己的手刺激” 的内容。

「自分の手で刺激する」方法では、おおまかに2つの方法がありまして、以下に記載します。

◆方法1

まずは、下着姿になって、お布団の上に、寝っ転がって下さい。背に布団を密着させると快感が向
上します。

男性の場合、シャツは上までめくるか、中央に寄せて、乳首を露呈させて下さい。

女性の場合、ブラジャーをずらして、乳首を露呈させて下さい。

“用自己的手刺激”也是有两种方式的，下面将会分别说明两种方式。

◆方法1

首先呢，穿着内衣在被上乱滚。背越贴近被快感就越会上升。

男性也好女性也好，把上衣和 bar 总而言之弄掉，露出乳首。

そして、最初に乳首をくりくりと刺激して勃起させます。

その後、右手の親指を上。右手の中指を下にして、乳首の上下を挟む形でつまみます。（つまめ
れば親指と中指意外でも構いません）

勃起できないぐらいにかわいい小さな乳首の場合はちょっとつねって引っ張りだしても構いませ
ん。

然后，先是轻轻地转动乳首，刺激使之勃起。

在这之后用右手的食指中指把乳首上下夹起来。（其实用其他的手指也无所谓）

不怎么能够勃起的比较小巧的乳首的话先稍微的捏起来一下也是 OK 的。

で、そこから30～60秒ぐらい、乳首を回すように、「優しく」、くりくりと動かしてあげてください。

その後、感度が若干落ちてきます。そこで10～20秒休憩を入れると、

乳首の感度は復活+パワーアップしますので、再び30～60秒刺激を与えて下さい。

大概持续三十秒左右，像是要旋转乳首一样的，“温柔的”，轻轻地转动乳首。

在这之后，敏感度会有稍微的下降了的感觉。在这里稍微休息十到二十秒左右的话，

乳首的敏感度就会复活而且还会加个buff，然后再给乳首进行30~60秒左右的刺激。

後は、ずっとこの繰り返しです。

もし、絶頂まで出来る場合は、最後だけ休憩を入れず、3分間以上、ずっと刺激を与え続けて下さい。

然后就是一直循环这种操作。

如果说你能到达高潮的话，最后的时候不要休息（就是达到高潮的那一次），持续给乳首刺激三分钟以上。

慣れると、基本的な乳首の絶頂を起こせるようになります。開発と交互で試してみてくださいね

这样习惯了之后，基本上都会可以用乳首做到高潮了。和开发一起交互的试验一下吧。

◆方法2

まずは、シャツを着る。もしくはインナーウェアのような素材のさわり心地の良い運動着をきて、

方法1同様、寝っ転がって下さい。

女性の方も、ブラジャーを外して、薄い生地シャツ系を上から着ることをオススメします。

次に、着ている物が、腰まで下がり、しっかりと伸びているか確認します。伸びていない場合は伸ばして下さい。

◆方法2

首先，穿上衬衫。或者像是类似于女性内衣之类的触感良好的运动用衣，穿上，然后像方法1一样，滚床。

女性也是推荐把 bar 去掉，然后穿薄衬衫的。

然后要确认穿着的衣服，一定要能伸长到腰部以下的长度。没有到腰部以下的时候请自己拉下去。

その後、中指の爪を立てて、乳首の下よりもう少し下の所から、

乳首の上を通り過ぎるようにして、着ているものを引っ掻くようにして「優しく」動かしてみして下さい。

後はこれを自分の好きなペースで何度も連続して繰り返して行います。休憩は基本、不要です。

これで快感が得られます。

在这之后，用中指的指甲从乳首下侧还要稍微下一点的地方开始，

从下至上划过乳首，像是在挠穿着的衣服一样的“温柔的”搔动乳首。

然后就自己想连续来多少次就来多少次。基本上是根本不需要休息的。

这样就可以得到乳首的快感了。

・初心者はこちらのほうが、比較的、乳首の感度を得やすいです

また、どちらに関しても言えることですが、乳首に強い刺激を与えることは避けて下さい。

その時だけですが、感度が落ちます。刺激は、軽く、優しくで十分です。

もし、感じないならまだまだ神経が足りない証拠です。開発もしっかり進めていけば、そのうち気持よく慣れますから、

地道にコツコツと育てていきましょう！

・新手的话这种方式比较容易得到乳首的快感。

以及，无论是哪种方法都要说的，请尽量避免给乳首什么太强的刺激。

虽然只是那一下子，敏感度是会下降的。刺激的程度只要轻轻地，温柔地就足够了。

如果说没啥感觉，那是神经的数量还差很多的证据。只要能好好的进行开发，逐渐的就会舒服起来了，所以呢

请不要着急，脚踏实地的开发自己的乳首吧！

コラム。

乳首の快感の神経は下側に集中している気がします。

なので、真ん中から下側辺りを集中して攻めると、わりと効果的です。

专栏。

感觉乳首的快感神经应该是集中在下侧的。

所以呢，对从正中间开始向下方一点的位置进行集中攻击的话效果是比较好的。

这几天电影看的停不下来，总而言之，至此目录第九篇，乳首オナニーのやり方，翻译完成

快感を感じている時の体の変化

エッチな状態で起きる自分の体の現象

乳首オナニーをして、脳内に快感がたまっていくと、どんな状態になるのか、下記にまとめてみました。

すべて起きるわけではないですが、2～3種類以上は起きると思います。

（ちなみに、オナニーに関係なく、エッチな快感がたまっていくと同様の現象を起こします）

感受到快感时身体的变化

在 H 的状态自己身体所产生的现象

在进行乳首紫微，脑内的快感逐渐累积之后，会变成什么样的状态呢，在这里综合记录一下。

并不是说所记录的所有现象都会出现，但至少会有 2~3 中以上发生。

（顺带一提，和乳首紫微没关系，只要 H 的快感不断积累，就会发生同样的现象）

◆軽い快感

- ・息が少し荒くなる
- ・息のテンポがすこし速くなる
- ・体が少しぼかぼかしてくる
- ・うれしい気分になる
- ・意識がエッチに傾く

・性感帯が触られるとより気持ちよくなる

・恥ずかしさが少しずつ四散していく

・心の中で、あえぎ声が生まれる

・顔がにっこりしてくる

・意識がより体の中に向けられるようになる

・お肌の性感の感度が上がっていく

・顔が徐々にトロンととろけてゆく

◆有点爽

・气息稍微混乱

・气息的频率稍微加快

・身体稍微开始变热

・会觉得很开心

・意识向 H 的方向倾斜

・性感带被触碰的时候更加舒服

・羞耻的感觉逐渐的四散消失

・心里出现喘息的生意

・脸会稍微的笑

・意识更加的深入身体内

・肌肤的敏感度上升

・脸慢慢地溶解（就是那种接近正经脸变成アへ顔的过程的那种放缓的感觉吧）

◆通常の気持ちよい快感

・目がだんだんと上を向く

- ・ 周りが少しずつ認識できなくなる
- ・ あえぎ声が自分の意志に関係なく漏れ始める
- ・ 太股が前後にテンポよく運動し始める
- ・ 布団の肌に触れている部分がよりいっそう気持ちよく感じる
- ・ 息がより荒くなる
- ・ 口がぽっかり空いたまま閉じれなくなる
- ・ 体が火照る。特に背中等、体の後ろ側
- ・ 何かをぎゅっと握りたくなる

◆普通爽

- ・ 眼睛渐渐地向上
- ・ 逐渐的无法认识周围的事物
- ・ 喘息声不受自己的意识控制开始漏出来
- ・ 大腿前后有节奏的开始运动
- ・ 被子所覆盖的皮肤开始觉得舒服
- ・ 气息更加混乱
- ・ 嘴不自觉的张开闭不起来
- ・ 身体像是火烧的一样。特别是背部和身体后侧。
- ・ 想要握住什么（ぎゅ的声音是想要握住什么啊喂）

◆かなり気持ちのよい快感

- ・ 目に涙がいっぱいあふれ、視界がぐちゃぐちゃになる
- ・ 目がかなり上を向く。もしくは視界が定まらない
- ・ 容赦なく声から甘い声が漏れ続ける

・ 周りが全然気にならなくなる

・ 心が幸せで満ちていく

・ 太股の運動のテンポがより短くなる

・ 口から舌が出始める

・ 体がのけぞる おっぱいを上に向け、おまたをひっこめたりする

・ 口が空いたまま笑顔になる

・ 胸、腰、おまた、お尻のどこか一カ所以上が熱く火照る

・ 太股で何かで挟みたくなる

・ 何かをぎゅーっと抱きしめたくなる

◆我巨爽

・ 眼泪会流出好多，视界变得乱七八糟的（简单来说就是看不清东西辣）

・ 眼睛会很向上翻。已经没有了明确的视界

・ 毫不留情的发出舒服的声音

・ 完全无法在意周围的东西

・ 心里幸福的感觉满满

・ 大腿运动的节奏间隔变得更短

・ 舌头开始从嘴里出来（典型的阿黑颜标配辣，不过真的有这种脸吗，即使刻意的也很少把舌头伸出来吧）

・ 身体止不住的后仰，胸部向上，想要缩起脑袋

・ 嘴张着变成笑脸（还是阿黑颜标配）

・ 胸，腰，脑袋，臀部之类的一个以上的部位会感觉很热像是被火烧一样

・ 大腿想要夹住什么东西

・ 想要抱着什么

◆すごく気持ちがよくすぎる快感

- ・目が完全に上を向いて視界が暗くなる
- ・目がピンクの世界になる。ハートが移ったりする
- ・体中のあちこちが星が輝くかのごとくきらきらする。
- ・体のどの部分も布団に触れるとすさまじく気持ちがよくなる
- ・口から舌が出たままになる
- ・腰が勝手に前後に動き出す
- ・速いテンポで太股、またを前後に動かす
- ・口から快感の絶叫が勝手に漏れる。止まらない
- ・自分がなにをされているのか理解できなくなる
- ・目と耳の認識能力を極端に失う
- ・体全体が震えに震える
- ・お腹の下が激しく
- ・お尻が暴れ始める
- ・頭が勝手に動く。いやがるように首を横に激しく振る
- ・お腹を前や後ろに激しく動かしてのたうち回る

◆爽翻了

- ・眼睛完全翻上去，视界变暗（到这里就是阿黑颜的完全版了）
- ・眼前变成了粉色的视界。感觉有心在移动
- ・像是身体里到处都有星星在发光一样 kirakira
- ・身体的什么部分触碰到被子都会感觉到强烈的快感
- ・舌头会保持从嘴中完全吐出的状态

・腰会不受控制的前后运动

・大腿会节奏快速的前后移动

・无法制止的，从嘴里漏出娇喘呻吟

・变得无法理解自己在被做什么

・眼和耳的认识能力几乎丧失

・全身都在颤动

・肚子的下面感觉激烈？（原文似乎少打了后半句）

・臀部开始不受控制的乱闹

・头不受控制的摇动。像是不情愿一样横向激烈的摇动

・腹部前后激烈的扭动（这个具体到底是什么个动作才能被称为のたうち回る，我觉得是扭动吧）

この表と自信の状態を照らしあわせれば、自分がどれくらい快感がたまっているかわかると思えます。

参照这个表和自身的状态，就能够知道现在自己得到了什么程度的快感了吧。

这就是我觉得最玄学的地方，真的能到这个程度吗？你确定吗？不是在逗我吗，而且特别是这到了最后的一个状态，就完全是完成了雌堕ち了吧，这简直无论从哪里看在渴望大雕吧。

所以呢，这篇文章的真实性我还是保持怀疑态度，除非真的有一个拟态报告真的能到这个最终阶段的状态，否则我建议大家不要对乳首抱有太高的期待。

不过反正呢，至此目录第十篇，快感を感じている時の体の变化，翻译完成

絶頂の感覚と種類

この項では、絶頂時にどんな感覚になるか、まとめてみました。

高潮の種類と感覚

本篇里将会集中记载高潮的时候到底是怎样的一种感觉。

◆軽い絶頂に関して

乳首を開発していくと、次第に気持ちよくなっていくのですが、いったいどこまで開発すれば絶頂・

・ドライオーガズムって起こすの？ と、昔、聞かれたことが多々ありました。

◆关于轻度高潮

从以前开始就被问过很多次，虽说乳首只要持续不断的开发，慢慢地一定会变舒服的，但是到底到什么程度引起高潮.....无精高潮呢？

通常の軽い絶頂に関して言いますと、人は絶頂を起こすと本能的に理解できます。そういう風になってます。

なので、絶頂した場合、原則、自信が起こしたその現象が絶頂である場合、必ずその現象が絶頂であると認識できます。

要说轻度高潮的话，就类似于人体本能上的理解到自己高潮了的样子。

所以说从原则上来讲，高潮了的时候，自己有自信觉得这是高潮的现象的时候，那就一定是达到了乳首的轻度高潮。

これって絶頂なの？ このぐらい気持ちいいと絶頂なの？

と質問される方。それらは、99%絶頂ではありません。ただ快感がたまって気持ちいいだけの状態です。

快感がたまってくると自分の脳内に状態に結構な変化が起きます。声が漏れたり、涙が出たり、体がふわーとしたり、雷が落ちたり……。これらは、まだ絶頂ではありません。

这是高潮吗？ 大概这样的感觉就高潮了吗？

有这样的疑问的各位。基本上99%都不是！只不过是快感的增加感到舒服的状态。

快感不断的增加会导致自己脑内的状态大变。声音漏出，流出眼泪，身体脱力，若如雷击……。这些，依然不是高潮！

絶頂というのは、快感によって、脳内の機能の一部が一時的に停止してしまう現象です。

どんな感じかと言えば……。見ているものが、見えていないと認識できなくなって、聞こえるものが、よく認識できなくなって、自分がよく認識できない感じになります。意識構成が一時的に不足する感じです。

おなかの下から定期的に痙攣を引き起こすようになり、口を勝手に開けたまま、何かに脳内が埋め尽くされ、思考が勝手に停止させられる状態ともいえます。

意識そのものが消えるわけではないので、この現象を起こすとしっかり理解できます。そして、その間、乳首から性器から生まれる快感の80～95%が遮断されます。

所谓高潮就是由于快感的高涨，大脑的活动一时间停止了的现象。

非要说是感觉的话……就像是变成在看的东西无法认识到自己在看着，听到的东西无法正常的分辨，无法认识自己的状态。自己的意识组成一时间的缺了点什么的感觉。

也可以说是变得下腹部定期性的引起痉挛，嘴不受控制的张开，脑袋里面好像被什么填满了，思考就

这么不受控制的停止了的状态。

また、この軽い絶頂の状態が、すごい快樂とか感じることはありません。ただ、脳内が麻痺したと
いった方が正しいです。絶頂の時に気持ちよくなるのは、絶頂そのものではなく、しっかりと脳内
に快感が蓄積しているのが理由です。

また、絶頂するためには原則 10 ~ 30 分の刺激が必要です。

而且 , 这个轻度高潮的状态并不是说会感到舒服的不行之类的。说是单纯的脑内麻痹了一下更为准确。
高潮的时候感觉十分的舒服并不是因为高潮本身 , 而是因为快感在脑内一直的积蓄造成的。

最后 , 想要达到高潮的话原则上是必须要 10~30 分钟左右的刺激的。

◆通常の絶頂に関して

絶頂が終わった後に、さらに性感帯を責め続けると起きる現象です。

場合によっては、通常の絶頂を通り過ぎて、下記に記載してある深い絶頂を起こすこともあります。

性感帯の発達と、その日のエッチな気分で変わります。

が、基本的には、2 回目以降はこの通常の絶頂を起こします。もし 2 回目以降に絶頂が起こせない
場合、それは、「本人の体質」、「性感帯の開発不足」、「エッチな気分が足りない」のいずれか
が原因です。

通常の絶頂は、軽い絶頂と違い、より脳内の機能が多く停止して、それが長時間続きます。

また、軽い絶頂と違い、こちらは比較的気持ちよいと判断できます。とくに絶頂間際は、かなりの
快感が脳内で埋め尽くされ、たまらないものになります。

開発中の方は、まずこの 2 回目の絶頂を引き起こせるように訓練しましょう。ここまでいければも
う、乳首オナニーで人生変わります。

◆关于普通高潮

高潮结束之后继续对性感带进行刺激会产生的现象。

根据场合，在普通的高潮结束之后，可能会引起下一栏记述的深度高潮。要看性感带的发达程度和当天的 H 的状态如何。

言归正传，基本上来说一般两次以后就会能达到普通高潮了。如果两次以后就无法高潮了的话呢，基本上就是“本人的体质”“性感带开发不足”“H 的状态不够”这其中一個原因了。

普通高潮和轻度高潮不同，会有更多的大脑的功能停止，而且持续时间长。

而且和轻度高潮不一样，自己能够判断出普通高潮的感觉更加的舒服。特别是在高潮的时候，会有强烈的快感充满脑内，根本停不下来。

正在开发中的各位，首先以第二次的高潮为目标训练吧。到了这个程度的话，|▽° 你就已经回不去辣！

◆深い絶頂に関して

その日のエッチな気分が高く、かつ、性感帯もしっかり開発されていると、通常の絶頂から起き変わって発生する現象です。

種類こそバラバラですが、ものすごい快感が体や脳内に走ります。

以下の現象を起こしたら、大体深い絶頂をしています。

- ・ 視界が今日見てきたものや印象に残ったもので埋まり、いろいろと切り替わったりする
- ・ 快感が暴走して、体の全部が耐えられなく、身がよじれるようなすごいことになる状態
- ・ 自分がそこからいなくなり、世界が宇宙にきり変わった場合
- ・ 自分の体がどこか遠いお空に飛んでいく
- ・ 快感に耐えきれず、涙目で意識が途切れ途切れになる場合

◆关于深度高潮

当天 H 的状态十分高涨且性感带的开发已经比较深入，从普通高潮所转变的现象。

种类虽然十分杂乱，同样的在身体和脑内会充斥着十分强烈的快感。

如果出现了下面的现象，大概就是深度高潮了。

- ・眼前浮现的是今天看到的東西或者一些残留着的印象在不断转换（走马灯啊喂）

- ・快感暴走，变成全身上下根本忍耐不了，身体像是扭曲了一样的状态

- ・我.....不在此处，我.....已经成为这个世界！（嘛，就是这样的感觉辣）

- ・感觉自己的身体爽飞了！不知道飞到哪里去了！

- ・无法忍耐快感的侵袭，泪目的状态下意识模糊的状态

どれもこれも、起こすとそれはもうすごいです。

また、快感もすさまじく、自身の体ではその快感を受けきれなくなります。そんな感じが体の中を
かけめぐって幸せになります。心が満足します。

无论是哪一个，如果能达到这个境界的话已经十分强了。

而且快感也是十分猛烈，自己的身体无法一次接受所有的快感。快感在身体各处不断地侵袭游走感到
十分幸福。内心会的到满足。

乳首開発は、この深い絶頂を起こす事がゴール地点といえます。

開発中のみなさんも是非ここまでいけるようにがんばって下さい。

乳首の開発到了可以引起深度高潮的部分就可以说是已经是抵达终点了。（但是到终点不代表你不可
以继续往下跑）

正在开发的各位请务必努力达到可以深度高潮的地步噯！

◆連続絶頂に関して

3 ~ 10 回以上絶頂し続けると、起こる現象です。

絶頂時間の方が長いため、全然快感を感じないです。そこまでいったら、エッチのタイムは終わりです。

ただひたすらに絶頂して、無駄に体力を消費するだけです。

◆关于连续高潮

在连续高潮 3~10 次以上之后所产生的现象。

由于高潮的时间更加的长（比你刺激乳首让快感积累的时间长），完全没有舒服的感觉了。到了这个程度的话，H 的时间就结束了。

继续这样子一味地高潮也只不过是浪费体力而已了。

とくに十数回以上やらかすと、やっている最中に、過呼吸になったり、次の日腰が大変悲惨な筋肉痛におそわれることもありますので、絶頂で快感を感じなくなったらその日は素直に眠りましょう。

特别是十几次以上的高潮，在持续高潮的时候，引起过呼吸，第二天腰部肌肉会疼的不要不要的，由于可能会引起这样子的事情，当你已经感受不到高潮的快感的时候，就这么老老实实地睡吧。

◆おまけ 絶頂を起こして大丈夫なのか？

催眠解除の現象と同様に、そのまま寝ると次の日に元に戻ります。

寝ない場合でも、2 ~ 6 時間ぐらい経てば、快感はリセットされるて、元の状態に戻ります。

◆小贈品 乳首高潮真的没问题吗？

类似于催眠解除的现象，就这么直接睡的话，第二天就会恢复原来的样子。

就算你不睡，大概经过 2~6 小时左右，快感就会重置，恢复原来的样子了。

人間って不思議ですね。

人类真是不可思议口牙！

至此目录第十一篇，絶頂の種類と感覚，翻译完成

理想的な乳首オナニーの流れ。

※ 主に男性向けですが、女性も類似したパターンで同様の効果が得られる思います。

今回は、お手軽にできる理想的なドライオーガズム(乳首オナニー)のパターンを説明します。(相変わらず実践は自己責任です)

理想的乳首紫微流程

※ 虽然这篇主要是面向男性的，但是女性也可以按照这一套来，应该也是可以得到同样的效果的。

这次来说一说可以轻松地进行理想化的无精高潮(乳首紫微)的步骤。(老样子如果要实践的话自己负责)

◆はじめに

私は様々なオナニー方法を知っていますが.....、その中でも「コストを掛けず」「性具の準備や片づけがいない」、気軽にできるドライオーガズム型の自慰行為で、最も良いと思われるもの(乳

首オナニー) をご紹介しまーす。

◆开始

虽说我知道各种各样的紫微方式.....本篇要介绍的是，在这其中可以说是“最经济” “不需要准备任何奇怪的玩具”，在可以轻松地完成无精高潮式紫微中最棒的方式（乳首紫微）。

◆条件

以下の条件は可能な限り満たしておいたほうがいいです。この項の下記の全ての条件を満たしていない場合、乳首オナニーの効果はかなり薄れてしまう上、下手にエッチすると貴重な性感要求を消費してしまうので、日を改めたほうが良いですよん。

◆条件

下面的条件准备的越齐全越好。如果没有满足这项里的条件的话，在乳首紫微的效果大幅下降的状态下强行紫微的话，会浪费掉贵重的性感需求，所以这个情况下改天再来比较好。

・乳首の刺激をやめてから 1 ～ 3 日経過

乳首の性感要求を溜め込んでおいたほうが良いです

・停下对乳首的刺激 1~3 天

让乳首多积累一些性感需求比较好

・ 1 ～ 3 日オナ禁

多少効果ありますが、乳首をしばらく放置していることの方が重要

・禁止紫微 1~3 天

多少有点效果，不过重要的是暂时对乳首进行放置 play

・エッチしたくないと思う日の回避

何となく感じると思いますが、「エッチしたくないと思う日」は必ず避けましょう。性感が恐ろしく低いです。

・回避不太想 H 的一天

虽然我认为总会有些感觉的，不过还是尽量的避免“不想要 H 的一天”。敏感度会十分十分十分十分低。

・エッチの妨害を受けない状態と環境

熱い、寒い、蚊が飛んでいる、疲れている、風邪を引いている、家族に気が付かれやすい等.....何らかの要因がある時は、後日に見送りです。

・不会妨碍到 H 的状态和环境

房间冷热，蚊子乱飞，累得不行，感冒亦或者容易被家里人注意到之类的.....发生这种情况的时候，就把 H 的事情放到第二天吧。（其实日语的 後日 并不是第二天的意思啊，是这一天往后的，可能是第二三四五六七八天，但是我在这里就说第二天了）

・睡眠欲が強くなる前に、布団に入っておくこと

夜遅くのエッチはオススメしません。オナニーの快感が 50%減です。

・在想睡觉之前进被窝

并不推荐深夜的时候 H。紫微的快感会减少 50%。

・余裕を持って行うこと

心の余裕はエッチに大分プラス補正がつきます。精神的な余裕が無い日は避けておいたほうが無難です。

・保持余裕的状态下紫微

心里有余裕就可以在 H 的时候加个 buff。SO，建议避开没有精神上的余裕的日子。

◆条件のおまけ

無くても問題ないですが、あったほうが少し気持ちよさが増します。

・抱きまくら

エッチの最後に抱きまくらがあると幸せになれます。丸めた布団でも代理可能。

・夜

お昼でも乳首オナニーは可能ですが、夜のほうが効果は高いです。

・深呼吸

腹式の深呼吸を数回～数十回行っておくと、気持ちが安らいで快感が増します。

・尿を先に出しておく

排尿感は性感を阻害します。予めトイレに行っておきましょう。

◆条件（附件）

即使没这些也完全无所谓，不过能满足的话会更加舒服那么一点点。

・抱枕

在 H 的最后如果有一个抱枕的话会感觉十分幸福的。揉成团的被子也可以代替。

・ 夜间

当然在白天乳首紫微也是可以的，但是在夜里效果更好。

・ 深呼吸

先进行数次~数十次的腹式深呼吸的话，状态稳定下来快感也会增加。

・ 先去上个厕所

排尿感会阻碍到敏感度。所以在开始之前还是先去上个厕所吧。

◆準備

1，お風呂に入っておく

副交感神経をはっきりと優勢にしておきましょう。性の感度が多いに変わります。また、お風呂に入った後、すぐにエッチするのはやめておきましょう。少し落ち着いた後の方が、性感が高まります。

◆准备

1.先去洗个澡

让副交感神经活跃起来吧！在性上的敏感度会大幅上升。而且，洗过澡之后不要立即开始H，稍微缓一下之后感度会更高。

2，歯磨きとドライヤー

普通はしていると思うけど一応記述。少し意外ですが、体を清潔にしておくとは多少性感に影響があります。「1，お風呂」の時点で髪の毛も洗っておきましょう！

2，刷牙和吹风机（就是刷牙，不是牙刷！）

虽然我也觉得一般人在一般情况下都是会进行的，不过还是在这里写一下。稍微有点意外的是其实事

先清洁自己的身体也是多少会影响到一点 H 的时候的感度的。“1 , 洗澡” 的时候把头发也洗干净吧！

3 , エロいコンテンツを 1 0 分以上眺めておく

お風呂の後に、エロ動画、エロ漫画、エッチな音声、官能小説など.....脳を官能化させるものを閲覧しておきましょう。性感がすごく高ぶります。

3 , 先看个十分钟奇怪的东西

洗完澡之后看看奇怪的动画漫画音声和奇怪的小说啥之类的.....让自己的大脑进入 H MOD 吧。感度会大幅上升的噯！

4 , ティッシュの用意

男性は亀頭を包む感じ、女性は性器の近くで配置。乳首オナニーすると大体濡らしてしまうので、下着を汚さないためにも、ティッシュを先に下着の中に仕込んでおいたほうが良いです。

4 , 准备一下纸巾

男性的话大概是包住法杖的宝石 , 女性的话在法器入口附近放着。在乳首紫微的时候大多数情况下都会湿的所以防止胖次弄脏 , 先把纸巾放在胖次里比较好。

5 , お布団に入る

本来の就寝時間の 3 0 分 ~ 1 時間前ぐらいが良いですね！ んくぬく~。

5 , 进被窝

在原本睡觉时间之前的 30 分 ~ 1 小时左右就比较好！（这个 んくぬく 大概是表达十分自在的意思但是我用中文说不好这个感觉 , 不过反正这个词也没啥意义就是了）

6，部屋は暗くする

明るいと気が散って快感が薄れます。

6，让房间变暗

太亮了的话很容易精力分散，快感就不那么强烈了。

7，乳首を触れる状態にする

男性はシャツを着たまま内側に寄せて胸を出します。女性も可能ならシャツで同様のことを行います。

.....重要なのは、お腹や腰を表に出さないことです。もし露出したままにすると保温のことに意識が傾き、気持ちよくなれることに集中できません。.....裸になってお腹にタオルとかを巻いた状態にするのもOKです。（お腹周りは温かくしておきましょう～）

7，让乳首变成能摸到的状态

男性的话就穿着衬衫

.....重要的是，不要让肚子或者腰露在外面。如果露出来的话意识会倾向于保温，无法集中于变得更舒服这件事。.....裸体给肚子裹上浴巾之类的也是可以的。（要让肚子周围保持温度哦～）

以上で準備は完了です。ここから乳首オナニーのお楽しみ～！

到这里准备就结束了。现在开始就是乳首紫微的正题啦～！

进你妹正题，我睡觉了！明天再说

◆乳首オナニーの手順

多分これが理想的な順番だと思います。

◆乳首紫微的流程

个人觉得这是比较理想的顺序。

1，まずは中指を立てて、濡れている乳首を勃起

乳首を摘めるようにしておきます。この行為は無くても問題ありませんが、最初はゆっくり快感を増やしていったほうが良いと思います。

乳首が勃起したら次へ。

1，首先理气中指让原本无力的乳首勃起

先让乳首变成可以捏住的状态。这个步骤没有也不会出现任何问题，但是我认为还是从刚开始慢慢的来增加快感比较好。

2，乳首オナニー開始！

上下に摘んでクリクリと回転するパターンで乳首だけをずっといじります。快感が薄れるまで何度も何度も乳首をいじってあげます。幸せです。

絶頂できる方は、ここで何度も絶頂しちゃいましょう！ もう、とろふわで～す。

「乳首を動かしても快感があまり感じられなくなったら」次のステップに移行します。

2，乳首紫微开始！

上下捏住乳首旋转，针对乳首一直～揉弄。在快感减弱之前无数次的摆弄乳首。十分幸福。

能够达到高潮的人在这里尽情的高潮吧！整个人都要飘起来了（恕我直言我真的不知道とろふわ该怎么翻译了）

“即使转动乳首也不怎么能感受得到快感了的话” 进入下面的步骤。

3，乳首+会陰オナニー（会陰は主に男性向け）

（女性はクリトリスや性器でいいかも）

乳首単体は感じにくくなっても「乳首+会陰オナニー」に変更すると、乳首の快感が股間に移動して別の気持ちよさが生まれるようになります。

ここが一番楽しいです。アへっちゃいます。声が漏れます。慣れてくると、日によってはなんかも凄いの快感を感じます。

会陰性感が微妙な方は、会陰の性開発をしておきましょう。当サイトの別記事に手法が書いてあります。

「会陰オナニーの快感があまり感じられなくなったら」次のステップに移動～。

（.....ここで眠くなっていることが結構ありますが、別の性感を刺激するとまた目が覚めます）

（会陰の性感が薄い日は、このステップをスルーしてもいいかと）

3，乳首+会陰紫微（会陰主要是男性向的）

（女性的话小痘痘或者法器就好辣）

即使单单乳首已经没有太大的感觉了，转换成“乳首+会陰紫微”的话，乳首的快感向股间移动产生出别样的快感。

这个是最棒哒！会变阿黑颜哒！会控制不住叫出来哒！习惯了的话，看当天情况可能会得到超级强的快感哒。（但是我不打算翻译哒！）

会陰部位的敏感带很微妙的人先去开发会陰好了。在本 blog 其他地方有写。

“会陰紫微的快感也不怎么感受得到辣！的话” 再进入下面的步骤～

(.....虽说在这里会感觉困想睡觉的情况十分多，但是再刺激别的性感带的话，就又复活了)

(会阴的感度很弱的日子的话，跳过这个步骤应该也是没问题的)

4，乳首+尾骨オナニー

このステップは無くても問題無いです。

「乳首+尾骨」は「会陰」とはまた別の快感で、ここで0～2回絶頂できます。

「軽く楽しんだら」次のステップへ

4，乳首+尾骨紫微

这个步骤不做也完全没问题。

“乳首+尾骨”和“会阴” 又是不一样的性感带，在这里又可以到达0~2次的高潮。

“稍微的享受一下之后” 进入下面的步骤。

5，シャツを伸ばした状態で、爪を立てて乳首を下から上にこする

シャツを横に伸ばして胸を埋めます。その後シャツを下にひっぱり、伸ばした状態に変更します。

準備が終わったら、シャツを伸ばした状態で、爪を立てて乳首を下から上に連続でこすります。場

合によっては頭の中が酔いしれてしまうほどに素敵な快感が味わえるでしょう。会陰オナニーとは

また別の気持ちよさがあります。

乳首をシャツの上から爪を立ててこする刺激は、「2，乳首オナニー」+「3，乳首+会陰オナニー」をした後の、性感が脳内にたっぷり詰まった状態で行うのがベストだと思います。

5,把衬衫拉紧？指甲在乳首上自下往上拂动

衬衫横着绷紧在胸前。然后把衬衫向下移动，变成绷住的状态。（这到底是什么动作，要干什么，我

感觉以我的日语水平无法理解这句话，绝对是我无法理解这句话的意思，不过感觉并不是啥重要的动

作你们无视一下好了)

准备好了的话，在这个衬衫绷紧的状态下，指甲开始持续在乳首上自下而上拂动。根据当天的状况可能会感受到大脑沉醉在其中的程度的快感。和会阴紫微又是不一样的快感。

从衬衫上方用指甲拂动来刺激乳首，最好在经过“2，乳首紫微”+“3，乳首+会阴紫微”之后，H的感情充满大脑之后进行。

但し絶頂は1～3回程度に留めておきましょう。(絶頂できない方は、ある程度気持ちよくなったら終了しましょう)

この行為をやり続けると、いつしか「快感 < 刺激」の状態に切り替わり、腰が勝手にビクビクと跳ねる様になってしまいます。.....これはかなりよろしくありません。やり過ぎると日常でも腰が勝手にけいれんして困ってしまいます。

快感より刺激のほうが強い状態だと、絶頂こそできるものの快感はあまり感じられないので、素直にそこで終了しておいたほうが良いと思います.....。

但是请保留 1~3 次左右高潮的空间。(无法高潮的各位，感觉舒服到一定程度之后就结束吧)

这个行为一直继续下去的话，不知不觉的就会变成“快感<刺激”的状态，腰会因为刺激开始抽搐。.....这是非常不好的！做过头了的话，在日常生活中也会控制不住的抽搐是很困扰的。(不过想想还有点小兴奋?)

不过我觉得呢，比起快感，刺激的感觉更强的话，就不怎么能感觉到高潮的时候的快感了，不如就直接结束了要比较好一些.....

6，抱き枕（もしくは布団）をギュッと抱く

場合によっては3～5のステップの時点で、抱き枕にがっしりと抱きつくことを本能的に希望することがあります。

その時は、エッチを中断してギュッと抱きつくと、なんだかとても幸せになれます。

乳首オナニーの最後は、抱きまくらに抱きついたまま、ゆっくりと眠りの世界に落ちていくのが一番良いですよ～！（体が希望しない場合は、そのままお休みでも構いません）最後までずーっと幸せな気分になります。

6、ギュー的抱住抱枕（或者揉成团的被子）（我翻译不出来ギュー的感觉不好意思）

看场合大概在 3~5 号步骤的时候，本能的就会想要紧紧地抱住抱枕。

这个时候先停下 H，ギュー的抱住抱枕，不知道为啥就会感觉超幸福。

乳首紫微的最后，就那么抱着保证，慢慢的进入梦乡是最吼的～！（身体并没有这个希望的话，就这么直接睡也完全没有任何问题）一直到最后都沉浸在幸福的气氛之中。

以上ですー。

この手法の良い所は、高レベルな快感を得ることが可能でありながら、めんどくさいことが全く無いことです。

楽しんだらそのままお休み！ お片づけがないってことは、本当に良いですよ～。終始、幸せです。

到此为止——。

这个手法的好处在于，在能够获得高强度的快感的同时，没有什么需要注意的烦人的事情。

爽过了就这么直接睡！也不需要收拾什么东西最棒辣～。从始至终都十分的幸福。

貴方の乳首オナニーライフに幸あれ！ ではでは～。

愿你的乳首紫微生活性福常伴！到此告一段落～

个屁勒！我刚刚打开了一下那个网站，我 TM 发现这天杀的作者又更新了一篇，而且这个排版和文章似乎做了点改动，SO，拟态们，这并不是最后一篇。

不过辣，至此目录第十二篇，理想的な乳首オナニーの流れ，翻译完成，就这几天我看看吧这些文章全部更新到现在作者网站最新的格式，不过这一次我就不会一句日语一句中文对照了，直接把日语的发一遍，然后把中文的发一遍了。

然后前两天说的那个有一句话少翻译了是吧，不好意思那个我也不懂到底是怎么样一个动作，就是第五步的那个说衬衫的，实在是无法想象无法描述.....

最后.....

(° ▽ °) hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh 舰娘真好玩啊