# 自慰自我女生的自慰体验一个自慰女人的自白

自慰自我

排版：zlyl

字数：1742字

我得承认，我是想了很久，鼓起了很大的勇气才决定写下这一篇的。因为尽管绝大多数男生都有自慰行为是大家皆知而且接受的事实，而且女生自慰在一些调查中显示并不是少数，但是极少有女生愿意让别人特别是男友知道自己的自慰行为，连我的男友也不知道。似乎男生还是比较难以接受自己的女友也有和自己一样的自慰行为的吧。我愿意写在这里，一是因了网络的安全感，二是想告诉一些同样的ｍｍ这种行为并没有什么不正常，并不是她才有这种行为，还有就是因为有的网友问到了相关的问题。

我不记得自己第一次自慰是为什么了，只是后来看到一篇科教文章，说女生

的自慰行为最初很可能是因为比如骑车、牛仔裤较紧等等刺激到了阴蒂而产生快

感，从而启发了女生去进行一些寻求生理快感的行为。仔细回想，自己的起因也大抵如此了。

第一次自慰的时间已经记不清了，只记得高考结束后的那个假期，结果出来以后发现落榜了（当初我只报了一所重点高校作为唯一的志愿），心里很不平静，无法接受这种落差，所以精神状况不好，睡眠也很受影响，而以往的自慰经历让我觉得通过自慰达到高潮会有一种精神压力的释放，之后还有身体的疲倦感，神经也会随之放松，就会很快睡着，所以自慰就成了我的一种催眠方式。至今为止，缓解压力和催眠都是我自慰的主要目的。其他的，比如傍晚受到男友的爱抚，到睡前回想起来还不能平静，也可能会自慰（不过据我记忆这种状况满少的）。

我自慰的方式一般就是刺激阴蒂了。因为自己刚开始自慰的时候，心理上也很有压力，所以上网看了一些这方面的东西。看到有文章讲到一些刺激的方法，我觉得和我自己的不大相同，比如网上文章会写到逐渐刺激阴唇也是很好的激起快感的方法，但我的阴唇就很不敏感，比乳头的敏感度都差很多。而且还讲刺激阴蒂的手法，说因为阴蒂上方的小包皮是由上向下覆盖的，所以一般宜采取左右拨动的方法，可是我通常是用上下磨擦的，左右拨动的方法太过于刺激，不好受。

讲这些是为了让一些女生和一些与女友有这种接触的男生知道，网上或者书上的方法，都是不可以照搬的，照搬的方法未必能让自己或者自己的爱人得到快乐，说不定还会造成伤害。

通过自慰，我还可以体会到，能否达到高潮，或者达到高潮的难易，确实和心情的好坏、环境是否放松，以及自慰的频率有关。在心情好、环境安全而令人放松的时候，就比较容易达到高潮。而有一段时间因为遇到很多事情，压力非常大，我几乎每晚都自慰，后来就发现达到高潮越来越难，到最后有的时候都弄疼自己了，快感还是很轻微，这可能说明太频繁地受到过多刺激，会影响性敏感度吧。当时我很怕这样下去自己都要冷淡了，就停止了这种行为，过了一段时间敏感度才恢复。另外，我在一个论坛上看到过判断高潮的一个显著标志，就是乳头在高潮时即使不受外力刺激都会是坚挺的，这一点我自己也验证过了。在刺激下体的过程当中我试着去碰乳头，它还是软的，但当达到高潮后，我立即去碰它，就会发现它的确是坚挺着的。（真是受不了啊！这样试了好几次，后来我都怀疑自己是为着性科学研究在拿自己做试验！）不知道伴侣是否达到高潮的男生或者女生自己，可以拿它做一个参考标准了。

我在某教育论坛的精华区里看到了一些在性行为的各个时期女性生殖器官的

变化图，而且还看到过大家讨论女性高潮射液的问题，使得我非常好奇。可能是出于一种「傻大胆」的心理吧，我决定像观察处女膜时那样，面对着镜子进行一次自慰，用自己的感受验证一下过去学到的此类知识。至于生殖器官在手的刺激下各个时期的变化，我不想描述了，只是想说和大多数教材和科普文章写到的基本上完全相同。在最后让自己达到高潮的时候，我坐起身来看镜子，发现随着阴道在高潮时的有节律收缩，有类似白带形态的液体被挤压出来。量并不是很多，也不是喷射状，但它在短时间内的排出量，还是要比起先的前庭腺液要多的，所以我想这大概就是传说中女生的高潮射液了吧。（不过看到网上介绍，说高潮射液是由尿道射出的，看来我当时观察到的不是了。：ｐ）