

Kino升级手册

Sla型男升级手册

更多把妹达人资讯，请到puaspace.com

我带着你去了一家私密餐厅，然后去看了一部充满挑逗意味的电影；
现在已经没有剩下什么好谈的事了，除非是有意义的，
来做爱吧，我想做爱了，
让我聆听你身体的话语吧。

~Olivia Newton-john(这是欧美一位满有名的歌手)

注意事项和免责条款：遵守当地的法律

Kino 涉及到触摸女人的身体。触摸的这些方式在某些司法条例中可能会被视为犯罪，会被处以罚款或者是蹲监狱等惩罚。因此务必要了解一下联邦，州，以及当地的法律，了解一下这些法律对于触摸，准许年龄，醉酒条例的规定，当然也要了解一下你的公司对于性骚扰的相关规定。以下的这些东西并不是建议而是一些个人的观点，写出这些观点仅仅是出于娱乐的目的。在阅读这本电子书籍时你应该认同并持有这样的态度，即：Don Diego Garica 和 STYLELIFE 在写这些东西时，我们并没有恶意。

自此，你应该很高兴看到我们的劝告结束了。我希望你没有被这些劝告吓倒。现在让我们进入正题...

“爱的语言并不是说出来的。” ~By Don Diego Garcia

搭乘 kino 升级机



“Kino”一词源于“肌肉运动知觉（Kinesthetic）”这个词，它与我们的身体感知姿势，体重和行动的方式相关。因此大致可以将 Kino 解释为：它是跟我们身体的运动神经元和感觉神经元的工作相关联的。运动神经元通过将信号传送到我们的肌肉，来控制我们身体的动作；感觉神经元通过身体感觉的形式来向我们提供信息。

因此，“Kino”能够被解释为：通过一个人的身体动作作用于另外一个人的皮肤神经元来传达信息的方式。一些 Kino 信息的解释是与我们的遗传所联系的，而一些则是通过我们的文化所学习到的。这种信息的交流在不同的文化中可能会存在着巨大的差异。甚至是在同一种文化中，不同的人对于相同的 kino 行为所代表的意义也有着非常不同而主观的判断。这些都说明了不同类型的 kino 定义确实是非常模

糊的。对于一个人来说是礼节性的 kino，而对于另外一个人来说可能就意味这是友谊性 kino。同样的 kino 行为，对于一个人来说可能是友谊性 kino，而对于另外一个人来说可能就意味着是感官性 kino。

不管你是在哪种文化下被培养长大的，我们所有人都有的一些对于 kino 触摸的基本需要。Harry harlow 在实验用猴子身上做过研究测试。他为一个猴子提供两个人造的机器人妈妈。一个机器人妈妈是用又冷又硬的金属制成，而另外一个机器人妈妈用柔软和暖和的毛巾衣物包裹着。同时只有那个金属妈妈提供奶水。在被喂过之后，小猴更愿意跟那位暖和的妈妈一起玩。通过这个实验，可以想想看，我们都有着原始的一面，乐于回应一种有着温柔触感的培育方式。在某些时候，kino 交流比言语交流更为直接。特定类型的 kino 会刺激多巴胺，睾丸激素，后叶催产素，精氨酸抗利尿激素和其它一些神经化学物质的产生，这些化学物质有益于联系感和信任感的提升。

“能量 kino”是同样的身体到身体信息传达方式，而它是不需要身体接触的。你没有必要去触碰人的身体来使肌肉直觉系统兴奋。例如，如果我猛然将拳头挥舞到离你鼻子几英寸的地方，你一定会对此有所反应。同样，如果我打开手掌和手指，在你的前臂上方滑过，你也会有所感觉。一些精神法则教授了一种恢复那些从你的指头和手掌释放出去的能量方法。能量 kino 也可以通过你的眼睛来进行；事实上，眼神接触是一种被普遍使用的能量 kino 方式之一，陌生人之间使用

它来制造熟悉感。通过练习来让你的能量 kino 传输系统运行起来，通过想像光线，水，火，激光或是你选择的任何流动的媒介，你选择任何颜色，你的身体所释放出的能量达到你的目标，并且释放到无穷远处。

因此，kino 能够传达什么类型的信息呢？

礼节性 Kino

礼节性 Kino 表达了这样的意义，“我不会伤害你。”

礼节性 Kino 的例子包括了：

- 握手
- 拳头碰撞或是两只拳头的碰撞（在拳击赛中）
- 轻拍肩膀（引起你的搭档注意。）
- 俯首站立（能量 kino 的互换）
- 曲腿而坐

安慰性 kino

安慰性 Kino 表达了这样的意义：“我理解并且支持你。”

安慰性 Kino 的例子包括：

- 轻拍肩膀
- 轻轻摩擦肩膀
- 轻拍上背
- 轻轻摩擦上背
- 上臂轻捏
- 轻拍膝部
- 膝部轻捏
- 肩并肩并且一只手环抱对方
- 将头放在对方肩膀上的拥抱

安慰性的 kino 可以采用很诚恳的方式或是玩笑性的方式。一种逐步 kino 的好方法就是放大一些事情来逗弄你的伴侣。

“哦，你不能打开这瓶酒吗？真可怜。（上臂轻捏）好了，让我帮你吧。”说这句话的时候采用一种带有保护感的语气。

上背摩擦也可以在安慰人时采用。你甚至可以试着夸大安慰。

“我的老板很烂！”

“哦，对此我很抱歉。”（上背摩擦）

友谊性 Kino

不时的玩笑性友谊 Kino 表达了这的意思，“我尊重你。”

这些友谊性 Kino 的例子的采用顺序非常重要。它们在开始的时候表现出的是“较少的友谊”而逐渐的发展为“更多的友谊”。这些 Kino 方式中有很多可以在站着或者是坐着的情况下采用。它们包括：

- 手背轻拍肩膀

- 击掌

- 拳头碰触（膝部碰膝部）

- 拳头碰触（3 种变化方式：第一次在上端，第二次也在上端，第三次迎面碰触）

- 不同的握手方式（很多种）

- 搭肩膀

- 上臂逗弄

- 上臂碰触

- 手臂碰触的延伸（在舒适感建立阶段逐步维持手臂碰触。由半秒钟，1 秒钟，2 秒钟逐步延长时间。）

- 胳膊与手臂的摩擦（在经过你的伴侣时也可以使用）

- 胳膊与手臂的碰触

- 胳膊与手臂的碰触时间延长
 - 手腕轻拍
 - 手腕碰触
 - 手腕轻嗅/闻手腕（闻她的香水味）
 - 手掌碰触
 - 背部轻拍
 - 手挽手（在步行或者是护送她去某地时可以使用）
-
- 膝盖轻拍
 - 膝盖碰触
 - 膝部到脚的碰触
 - 膝部到脚的碰触时间延长（开始时时间可以很短，到后来可以逐步延长接触时间。）
 - 把脚放到她的脚上（在做这个时不要重重的压在对方身上）
 - 腰部摩擦/腰部碰触/咯吱她的腰部/搂腰
 - 腹部摩擦/腹部碰触/挠痒她的腹部
 - 肋骨摩擦/肋骨碰触/挠痒她的肋骨
 - 腿部摩擦/腿部摩擦/腿部挠痒/腿部互相接触
-
- 伴侣的手部碰触你的前额（在菲律宾的文化中，这是一种对家人的认同和尊重）
 - 头枕在对方的肩膀上

- 将前臂放在肩膀上
- 礼节性的吻手礼，半吻手礼
- 头部轻拍在一些体育运动中是一种友谊性的 Kino
- 躯体碰撞

- 手臂最大限度的搭在对方的肩膀上
- 手臂部分搭在背部（在静止状态时或者是在散步时采用。）
- 手臂环绕腰部
- 手臂环绕臀部

- 捏脸颊
- 头发抚摸（不时的使用，有些人在她们的头发被人抚摸时会非常敏感。）
- 面对面的拥抱
- 面对面的拥抱时间延长（几秒一直到很久。）
- 肩并肩的单手拥抱
- 肩并肩的单手拥抱并将时间延长
- 舞厅跳舞的碰触或者是其他的情侣跳舞动作

早期的友谊性 KINO 最好是在一段新关系开始后再进行，通过它也可以展示出你是一个成熟老练并且善于交际的人。好朋友们可以对彼此粗鲁一点来建立融洽感和联系感，但是一个新的朋友应该更绅士一点

去对待。思考一下一只小鸟是如何降落在树枝上的。小鸟不会强行的一下就准确的降落在树枝上。它会在能够很好的降落前，放慢速度并且盘旋片刻再降落。你应该学习小鸟降落的方式来理解逐步 Kino 的方法。

在对话中寻找机会来锻炼友谊性 Kino 或者是玩笑性 Kino，它们都表示了，“你很酷，我喜欢你玩的方式。”例如，上臂碰触可以应用在对话中大声说话的时间点上，或者是在讲笑话的笑点出现时。

如果现在你不能够对在你周围的这些参与对话的人进行自然的，习惯性的，持续的友谊性 kino，你应该要改变一下这些习惯。但它并不会一夜间得到改变。在改变这些习惯时，需要自觉的努力，自发的去关注它并自觉的练习，在这个过程中可能会经历一些很尴尬的时刻。不过这个学习曲线都只是学习一项新社交技巧的一部分而已。如果你的学习过程中采取一种冒险的态度，冒险性的实验精神和轻松玩耍的心态，在这个过程中你会得到更多的乐趣。你需要时刻留意在电视中和现实生活中人们是如何进行友谊性 kino 的。把这些 kino 的方式记在笔记里，将它们模式化并且自己开始使用这些行为。

Kino 游戏

跟一个新的伴侣进行最初的友谊性 kino 游戏是破冰的最好方式。

-查看装饰品（耳环，戒指，手镯，项链。大方的引诱性 kino）

-击掌/暖手

-拇指大战

-多指大战（用几根指头一起进行拇指大战？？）

-我说你做游戏

-看手相

-新方法！深度冷读（混合了看手相和手掌按摩!）

感官性 Kino

感官性 Kino 表示了，“我喜欢你。”

感官性 Kino 给予快乐给这个得到关注的人，并且经常在同时也将快乐带给了施加 kino 的人。

感官性 Kino 的例子包括了：

-按摩

-颈部按摩

-手指游戏

-手腕环绕

-手或手腕近可能的放在肩膀上

- 张开手近可能的放在肩膀上
- 肩搭肩
- 延展的吻手礼
- 爱抚
- 嗅颈部/闻颈部（查看她是否搽了香水）
- 头发爱抚/让手指穿过头发
- 耳朵爱抚
- 在她的耳边说悄悄话或是耳语（像是分享一种秘密。注意手停留位置的不同方式。）
- 脸部轻抚（例如，温柔的拭去她的脸颊上的污点。）
- 单手摸头
- 双手摸头
- 玩手

感官性爱抚

爱抚的动作可以是很直接的，持续的，或者也可以是不时而变化的。在蛮荒年代，穿过草原和丛林让我们的背部皮肤，我们的手和脚部皮肤都变得很厚实。手臂和脚的内侧皮肤却很薄并且对于爱抚会很敏感，就好像我们身体的前部一样敏感。爱抚的变化方式包括：持续的爱抚，简单的碰触，静止的或是按压，可以通过以下的力度来实现。

充满能量的爱抚

将你的指头浮在皮肤上方，不要碰触到皮肤或者是汗毛，仅仅是将温暖的能量传达到你的伴侣身上。一些人与其它人相比对于身体能量的传递更为敏感。

浮动的爱抚

将你的指头浮在皮肤上方，不要碰触到皮肤，仅仅是刺激皮肤表面的汗毛。

轻抚

尽量轻的接触皮肤，时而接触，时而离开。

温柔的爱抚

在皮肤上施加温和的压力，仅仅是足够去感觉到身体的柔韧性即可。

深度爱抚

施加最大的压力，但是不会让对方感觉到疼痛，去刺激更深层的组织。

常见的爱抚部位

-手

-手腕

-前臂

-上臂

-上背部

-下背部

-耳垂

-颈子

-头发

-眼睫毛

-鼻子

-脸颊

-下颌骨

-下巴

-膝盖

-脚

感官性 Kino 按摩

按摩是通过摩擦和刺激身体的过程来达到放松肌肉，增加血液循环，提供官能感觉刺激。

按摩可以是友谊性的 Kino，例如花钱去按摩。如果性的觉醒开始了，那么按摩也可以是亲密性 Kino。大多数的按摩确实可以带给它的承受者放松和满足，因此我们将会感官性 Kino 中都其进行分类。

按摩的方式

身体部位按摩

-手部按摩

-颈部按摩

-背部按摩

-前臂按摩

-脚部按摩

按摩的类型

-深层组织按摩通过逐渐施加的压力对于身体内部的结构将会产生作用。

-瑞典式按摩使用 6 种基本的按压方式：

1. 揉捏法（P）。使用捏，挤压和抬升动作来刺激深层肌肉。
2. 轻抚法（E）。使用轻柔的动作刺激身体来使唤醒肌肉。
3. 轻叩法（T）。这是一种温柔的敲击，叩击动作，经常使用空手道的手势来完成。
4. 挤压法（C）。用于挤压柔软的身体部位，移动淋巴和刺激器官。
5. 振动法（V）。在施加压力后使用，开始时使用一种快速的侧面振动方式来放松肌肉。
6. 摩擦法（F）。直接使用或者是循环使用来增加热度并且增加血液循环。

如果你需要一种首字记忆法来记忆这 6 种方法，你可以在你向你的伴侣展示它们时，像这样描述：捏-抚-叩-压-振-擦或者是直接用罗马字母来描述：PET-CVF。

-夏威夷人的 Lomi lomi 按摩使用有节奏的敲击来加速循环和增进淋巴的排泄。

-灵气（Reiki）是一种古代康复方法，康复能量通过我们的手来转导，从而促进身体，精神，心理和情感的平衡。

-指压（Shiatsu）是有着 5000 年历史的古老日本疗法，它是基于接近身体的能量通道和压力点来产生作用的。

感官性 kino 式的手部游戏

“如果眼睛是灵魂的窗户，那么手则是心灵的窗户。” ~Don Diego Garcia

电影浴皂盒（Soapdish）中，Kevin Kline 和 Elisabeth Shue 有一场非常精彩的对手戏，即 Kevin 在跟 Beth 玩手部游戏。可以看一下他们怎么玩的。

握手



握手在开始时当然可以是一种礼节性的 Kino，但是它也可以随时被拓展为一种玩笑性的 Kino。

同手勾手发誓

第一步：



勾指发誓是一种简单而好玩的游戏，在你要求你的伴侣发誓保守秘密或者是作出承诺时可以使用。第一步是两人的小指勾在一起。

第二步是两人的大拇指合在一起：

第二步：



反手勾指发誓

同样的在玩的时候可以使用不同的手来玩。

第一步：



第二步：



静止手臂摩擦



如果你们一起坐在桌子旁，你可以将你的手放在靠近伴侣的手附近。通过将你的手静静的放在伴侣的手边，可以制造最大的细微接触。作为选择，你也可以将你的手放在附近，但是不要接触，练习一下能量 Kino。



如果你的伴侣主动将她们的手放在你的手上，那么她们也很高兴分享彼此的逐步升高的 Kino。

食指拉手



婴儿会本能的抓住放在她手掌上的指头。通过将你的食指放在伴侣的手上来测试她们抓的反应。这个方法可能是有一点感官性 Kino 和超前，因此你需要确信你首先完成了一些友谊性 Kino。



如果你的伴侣抓住了你的食指，证明她们已经接受了你的高级 Kino 测试。作为选择，也可以使用两个指头来做这个游戏。

拇指交叉牵手



拇指交叉牵手是最基本的牵手方式。牵手也可以力进为一种好玩的友谊性 Kino 或者是更为彻底的感官性 Kino。

环绕牵手



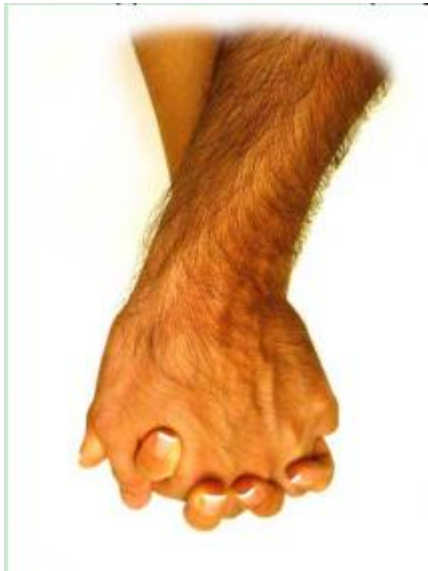
不同的牵手方法能够通过运用你的手缠绕对方手的方式来发现，类似的还有手挽手的方式，但这仅仅是停在牵手的水平上。

十指紧扣



如果你和你的伴侣手指交叉时，她们的手仍然是打开的或者是无力的，

这就意味着她们还没有打开她们的 Kino 舒适区来承受你的 Kino 行动。
优雅的放开她们的手，不要生气或者是反应强烈，在尝试进行下一次 Kino 前要营造更多的舒适感。



能够与你的伴侣十指相扣意味着她们的 Kino 舒适区已经被打开，她们能够接受这种行动。十指相扣比拇指交叉牵手有着更多的感官性 Kino 的意思。

背向十指相扣



十指相扣也可以从你的伴侣的手背面进行。



当然，相反的 Kino 出现，即你的伴侣从你手背后进行牵手时，这也相当不错。

指尖相触牵手



指尖接触牵手是一种有趣的牵手形式，只有指尖相互接触。这样的牵手方式很轻松，传达出一种自由的感觉并且同时也传达出了一种联系感。它可以是友谊性的或者是感官性的 Kino。

不用手的感官性 Kino

手并不是唯一可以进行有趣的 Kino 交流的方法。当你站着的时候你可以用你的屁股轻轻的撞你的伴侣。在你坐着的时候，你可以使用脚和膝盖来挑逗你的伴侣。

亲密性 Kino

亲密性 Kino 的意为，“我爱你。”

亲密性 Kino 的例子包括热烈的亲吻和其他一些性接触。你可以与你的伴侣分享丰富的亲密性 Kino 行动。在这个时刻你会达到一个程度，在这里你和你的伴侣两个人已经准备好互相进行亲密性 Kino 了，让这个时刻自然的发生吧。

即使确定的 Kino 能够表达增长的性喜悦，但有一些 Kino 并没有在这本书中收录，我只是得到了一些确切的方法，将它们介绍给你。这些 Kino 方式是从我的朋友，Stylelife 大学的校长：style, Neil Strauss 那里学习到的。

Kino 逐步升级

练习 Style 的渐进性阶段转换惯例

1. 我告诉她，她闻起来很香并且问她穿了什么。此时我向前倾，将她的头发弄到一边去，开始慢慢的闻她，从她的肩膀向上移动到她的耳朵。“恩。。。你好香。人们通常没有对闻味道有足够的注意。但你会注意到动物在它们交配前是如何做的，它们常常都会闻彼此的味道。进化论将我们联系起来，并让我们对一些事情产生反应。当有人闻你的味道时，你会有兴奋的反应。”
2. “就像当有人在你背后拉你的头发。你会注意到在狮子交配的时

候，它们通常会咬和拽对方的鬃毛的末端。”（自从我剃光了头发后，我注意到了这个，“这就是我没有头发从而错过的东西”；如果你有头发，你就可以说，“这是我最喜欢干的事情”或者是说与这种效果类似的一些事情。）当我从她的颈子背后抓住一把她的头发并向下拉它的时候，她会说：“嗯嗯嗯...”而我就会说“看吧...”。

3. 当我在谈论有关于“没有人知道这些，即最敏感的身体部位是那些通常没有直接跟空气接触的部位，像是肘部背面（碰它）和膝部（碰它）。”任何你身体上的弯曲部位，或者是可折叠的部位，在哪里有上百万的敏感小神经元尾端，它们释放内啡肽。此时，我会拉起她的手臂，让它稍稍弯曲，并且挑逗性的咬在肘部相反的这些地方（它弯曲的褶皱处）。她经常会发抖，并且我已经向她证明了这会让人感觉很舒服。

『注意这些小的经验：如果你不知道如何去挑逗性的咬一个女孩，那么在你这么做以前你需要学习一下。你需要咬一大块的皮肤-而不是一点点！-并且你需要缓慢的并且有力的移动你的牙齿，并让它们合在一起后释放皮肤。你首先应该在你自己的肘部进行练习。或者是在迷男的身上试一下。他喜欢这个，并且喜欢在工作室时让他的学生咬他，特别是在一个组合中时他更乐意这么做。』

4. 之后，我会说，“你知道这个世界上最好的东西的是什么呢？...在这里...咬下去。”此时我会指着我的颈部的一侧。（有时，我会这么说，“这么做实际上是因为这里是静脉血管最为暴露的部位，并且

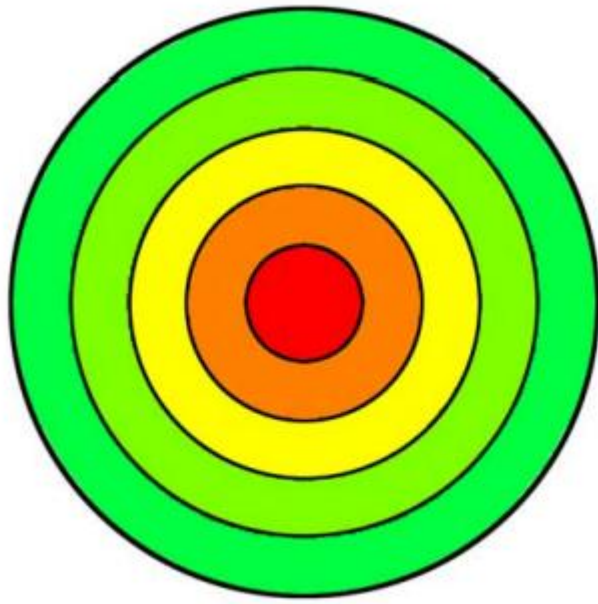
大多数的性幻想都这么做时，它会发出所有的性幻想信号。”）然后，我会暴露我的颈子并说，“咬我这里”，好像我希望她这么做一样。这个时候通常有 50%的可能性她会这么做。如果她没有这么做，我只是冷静的转过头去（测试），等几秒钟后，又转过头来并且重复道，“咬我这里。”这一次，通常她就会这么做。

5. 在 50%的情况下，她会咬得很轻。如果是这样，我会纠正她并且说，“不是你那样咬的。过来。”此时我会在她的颈子上咬一下并且告诉她“再来一次”。这一次，她通常能够做得很好了。
6. 现在，你看着她的眼睛，顽皮而肯定的笑着，并且非常缓慢的说，“不坏。”然后看着她的嘴，然后再往上看着她的眼睛，并且...是的...最后...你...可以...如果你想的话...并且她也准备好了...嗯...亲她吧！

更为简短的版本：闻，抓头发，碰肘部，碰膝盖的背面，咬肘部，让她咬自己的颈子，咬她的颈子，三角凝视，亲吻。

Kino 从礼节性的到安慰性，然后到友谊性，再到感官性最后到亲密性，进行逐步升高，这涉及到一系列的 Kino 升级。在我们讨论 Kino 升级之前，我们必须首先建立 Kino 舒适区：

Kino 舒适区



Kino 舒适区是 Don Diego Garcia 为 Stylelife.com 而制作的模型。记住，没有一个模型能够完全囊括现实生活中发生的情况。甚至于超级计算机也只能够预报 8 天左右的天气而已。

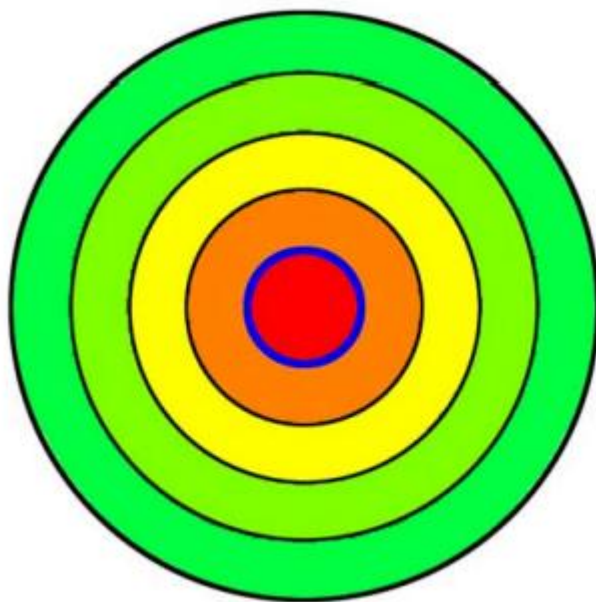
Kino 舒适区中的不同颜色代表了在前面介绍的逐步升级的 Kino 步骤，即：

- “我愿意与你进行礼节性 kino” :红色区域
- “我愿意与你进行安慰性 Kino”： 橙色区域
- “我愿意与你进行友谊性 Kino”： 黄色区域
- “我愿意与你进行感官性 Kino”： 浅绿色区域
- “我愿意与你进行亲密性 Kino”： 绿色区域

你的伴侣的 Kino 舒适区对于不同的人可能会不同，同时在不同的时间也可能不同。这完全是一个动态变化的东西。

当你首次碰到一些人时，他们可能会允许你进入“礼节性”Kino 的舒适区中。下图中的蓝色圆环定义了一个人对于你在任意给定时间进行 Kino 的可接受范围。

默认的 Kino 舒适区：礼节性 Kino



大多数的人生活在他们自己默认定义的礼节性 Kino 舒适区域中。介绍给新的同事和朋友认识时，通常会使用礼节性 Kino，例如像是握手这种 kino 方式。

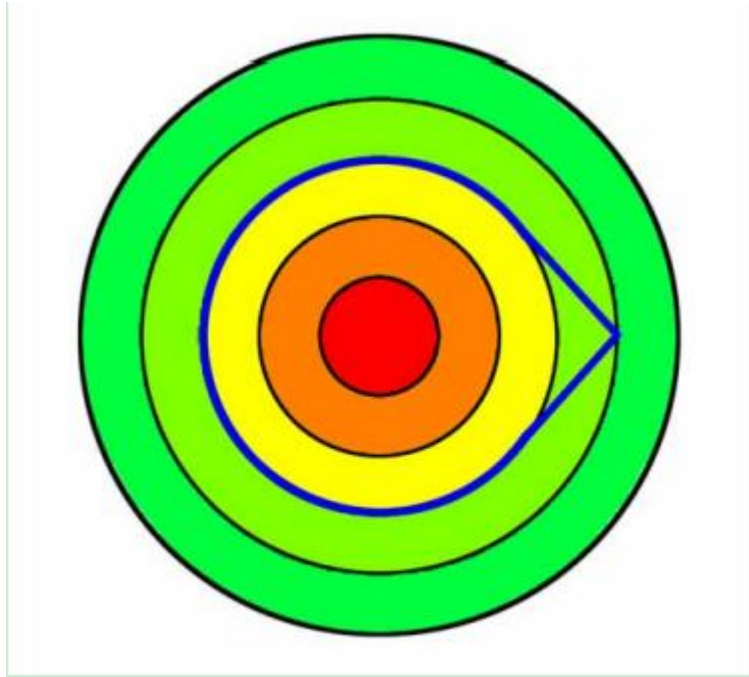
Kino 升级

在由 Holly Hunter 和 Harvey Keitel 主演的电影“钢琴（The Piano）”里面，展示了一系列漫长而痛苦的 Kino 升级过程。Holly 将整部影片从头到脚用 19 世纪的多层次文化所包裹起来。在一个电影场景中，Harvey 在钢琴下爬过，去找在她的袜子上被虫蛀的一个小孔。他小心的用他的指尖去碰触她，并且给她提升关系所必须的 Kino。

Kino 逐步升级是通过一系列的 Kino 提升来完成的。在每一次逐渐升级 Kino 和下一次 Kino 前，需要得到升级的反馈。Kino 升级是一种经验测试的形式，它能够让你看到你的伴侣是如何接收你的身体交流信号的。

这么说吧，在一个实际 Kino 的案例中，你和你的伴侣呆在一起，并且也已经准备好完成一种双方都可以接受的友谊性 Kino。你现在处于需要将 Kino 升级到感官性 Kino 的过程中了，在跟对方并排坐着的时候，你需要尝试去挤压伴侣的膝盖，将你的手轻轻的放到她的膝盖上。

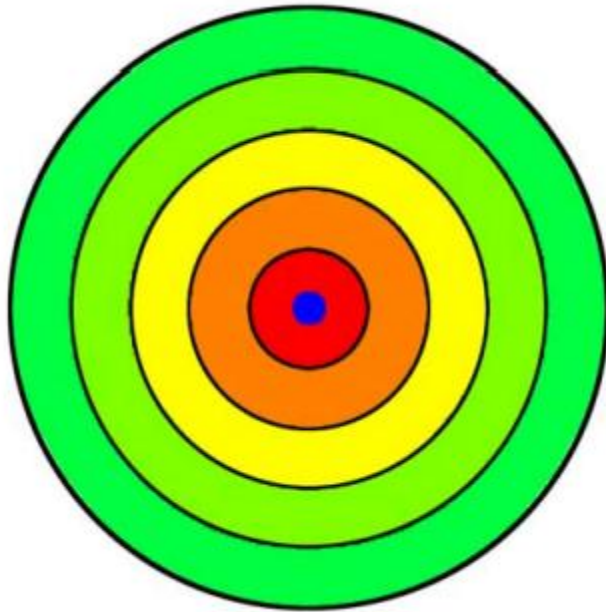
案例研究：从友谊性 Kino 到感官性 Kino 的 Kino 升级。



一个 Kino 升级不能够保证你的伴侣的 kino 舒适区域会发生改变。就像我们所说，在这个例子中，你的伴侣开始在黄色的这个水平上：友谊性 Kino。现在，当你们坐在一起时，你挤压她的膝盖并且将你的手放在她的膝盖上，这是一种想将你的伴侣的 Kino 舒适区域带到浅绿区域的升级尝试：即升级到感官性 Kino。在你的 Kino 升级测试中会有什么可能的结果呢？

- Kino 舒适区域 崩溃
- Kino 舒适区域 收缩
- Kino 舒适区域 维持
- Kino 舒适区域 扩展
- Kino 舒适区域 加速扩大

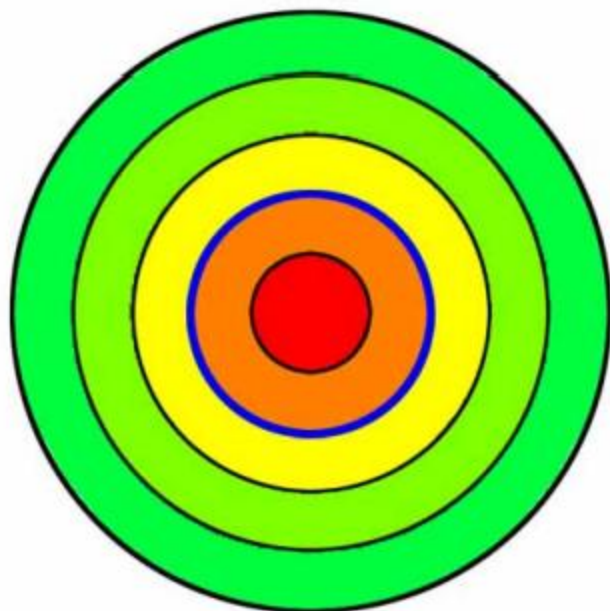
Kino 舒适区域 崩溃



这可能是最糟糕的场面了。完全搞砸了。随着 Kino 舒适区域的崩溃，你的伴侣将会完全拒绝你，变得冷淡和冷漠。更没有进一步的 Kino 了，甚至于礼节性的 Kino 都将不被接受。Kino 舒适区域的崩溃并不是经常发生的，但是它却是有可能发生的。也许你的伴侣的父母或者是监护人曾经用棍子打过她的膝盖，在你碰她膝盖的时候，这个动作会刺激她回忆起一些非常可怕的事情，这会让她很伤心。

我并不是想吓唬你并且暗示你这是一种很普通的事，但是因为它确实是可能存在的，所以我需要提醒你注意这一点。相反，如果你的 Kino 升级带来的后果是并不很严重，那么它也容易被恢复，这就是 Kino 舒适区域的重建：

Kino 舒适区域的重建：



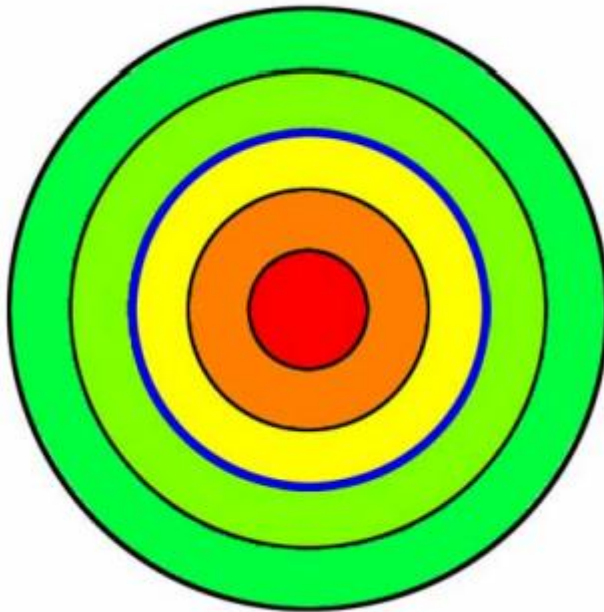
如果你的 Kino 升级没有被接受，你可能会“失去焦点”并且 Kino 信任感可能会被撤销。如果你的伴侣不满意你的 Kino 升级，她们可能会使用一种 Kino 抽离来回应你，这就导致了需要进行 Kino 舒适区域的重建。在我们的例子中，你的伴侣可能会将你的手从她们的膝盖上移开并放到你的膝盖上，并且有可能会严肃的瞪着你或者向你摆手示意你停止。

如果你发现你自己面临着 Kino 舒适区域的崩溃或者是重建时，此时你的 Kino 升级可能会被理解为很撇脚的行为，你需要重新评估你的游戏计划。

在案例中，甚至于友谊性 Kino（黄色区域）也会临时被她们所关闭，此时随着发展，你需要退一步返回到礼节性 Kino（红色区域）和安慰性 Kino（橘色区域）。

如果你的伴侣仍然呆在她们的区域中并且拒绝你的 Kino 升级时，此时她们也没有缩小 Kino 舒适区域，因此这有可能导致 Kino 舒适区域维持现状。

Kino 舒适区域维持：



如果你的伴侣通过限制你的行为来回应你的 Kino 升级，并且没有因此而贬低你，此时她们还是将她们的 Kino 舒适区域维持在你进行 Kino

升级前的那个水平上。在某些情况下，在她们愿意和新伴侣扩大她们的 Kino 舒适区域前，一些人需要时间来和新的伴侣发展舒适感。此时，你需要对你的 Kino 升级按下重置按钮并且将它保留到下一次进行。你下一次进行 Kino 升级所需要的等待时间，将会由你的伴侣的 Kino 舒适区域的坚固性来决定。

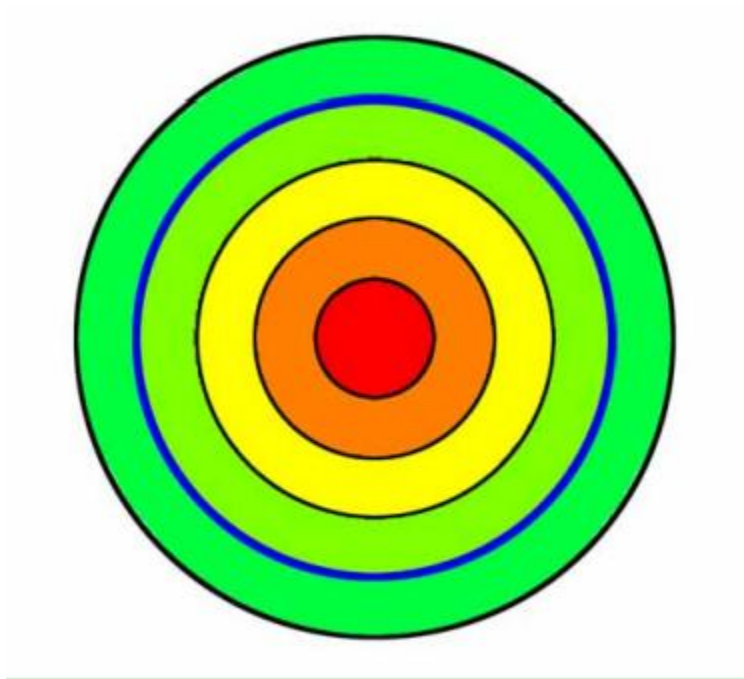
在我们的例子中，你的伴侣可能会将你的手从她们的膝盖上移开并且将手放回你的膝盖上，此时她们会微笑着看着你，并且将她的手放在你的膝盖上一会，她们想让你知道你并没有伤害到她们的感情。

自觉与非自觉的 Kino 厌恶感

一些人讨厌被触摸。她们对大多数的 Kino 都会很排斥。通过注意排斥的时机来学习分辨自觉性和非自觉性的厌恶感之间的区别。如果你的伴侣一直排斥你触摸她们的尝试，那么现在这就可能是不自觉的碰触厌恶。如果你的碰触能够被接受几秒钟并且随后被冷静的排斥，那么这种厌恶感很可能是自觉性的。她们有可能在某种水平上接受你的 Kino，但是随后在她们的逻辑思维中可能重新审视这种 Kino 升级是否恰当，接下来可能会拒绝你。具有不自觉的碰触厌恶的人与具有自觉碰触厌恶的人相比较，她们需要更长的时间才能够达到一种感官性的关系。

如果你的伴侣接受了你的 Kino 升级，此时，你已经成功的扩展了她们的 Kino 舒适区域。

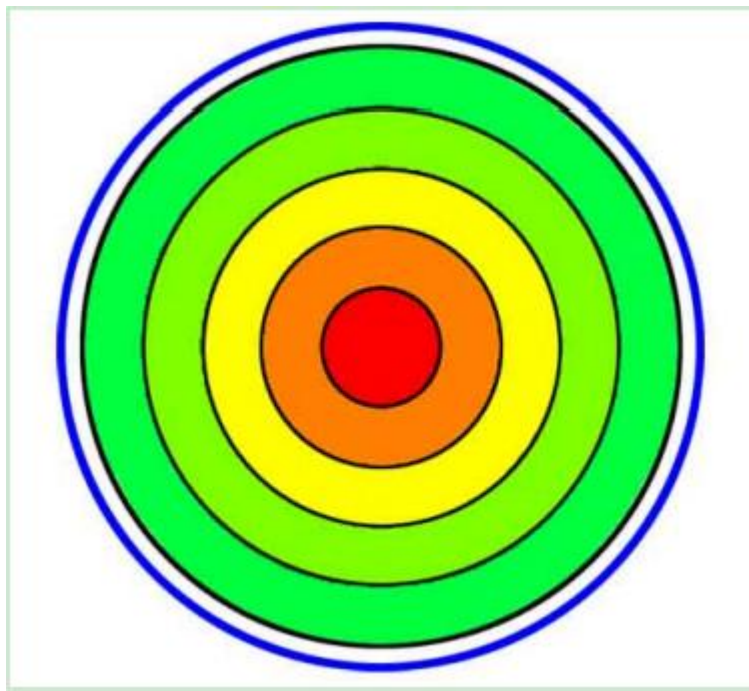
Kino 舒适区域的扩展：



当你的伴侣接受了你的 Kino 升级并且也适应和享受你们两人之间的这种新的亲密联系感时，她们已经扩展了她们的 Kino 舒适区域，从而能够让你们两人分享更多的亲密行为。在我们的例子中，通过挤压你的伴侣的膝盖，并且让你的手放在她的膝盖上时，你已经给予了你的伴侣一种喜悦，她们很享受你的碰触。她们将你的手留在她的膝盖上，并且对你微笑，向着你倾斜一点点，或者是将她们的手轻轻的放在你的手上。

一些人对碰触的反应很积极，并且她们也会使用反向 Kino 来 Kino 你！
这被称为 Kino 舒适区域的加速扩大：

Kino 舒适区域的加速扩大：



由于我们的例子是从友谊性 Kino（黄色区域）开始的，并且随着升级到了感官性 Kino（浅绿区域），这个仅有的加速扩展水平线是存在的，用于展示亲密性 Kino 的意图。上图现在事实上展示的是一种 Kino 舒适区域扩展的方式，在这里所有可能的 Kino 形式都可以被接受并且甚至是被对方所鼓励的。Kino 加速和扩展偶尔会发生在两个都对彼此很来电的人身上，她们可能会在遇到对方的几小时内或者甚至于在几分钟内就会变得非常亲密。

作为提醒，上面的这种情况仅仅是混乱真实世界的一个特例。可以这么说，这个例子也仅仅是一个说明。在她们的舒适区域的内围或外围，都可能有不同的感官性触摸的灰色区域。这个细微的区域可以用一个蓝色的圈来表示，这个圈在某种层度上处于未标出的友谊性 Kino 和感官性 Kino 的边界之间。就像你可以看到的，对于 Kino 升高，可能会制造出各种不同的反应。

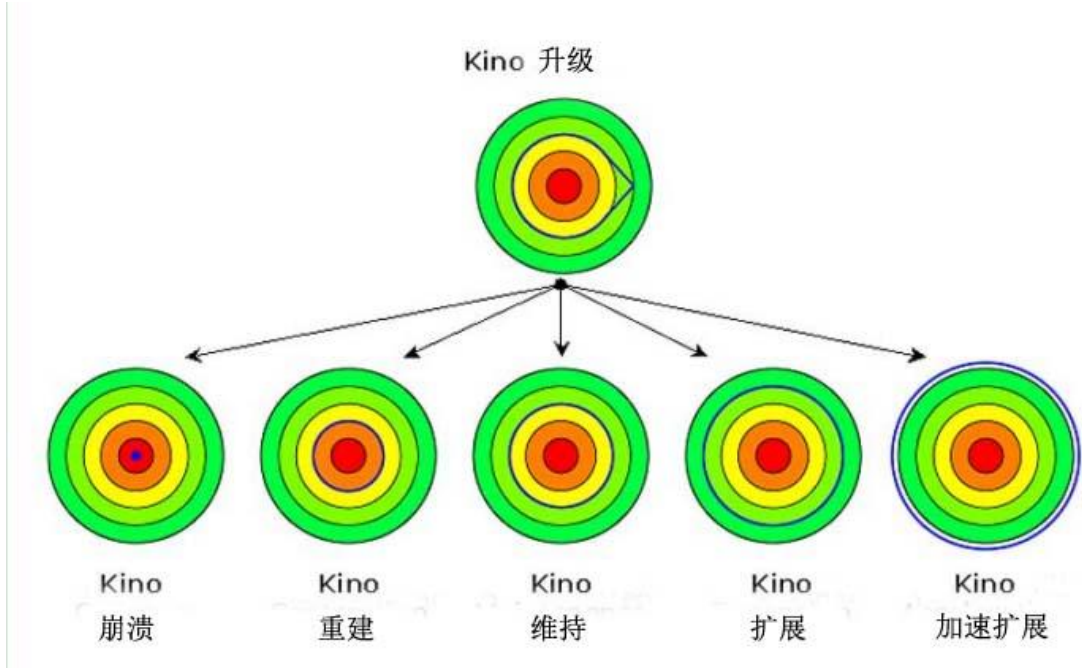
不断的测试你的伴侣的反应。如果她们在抽离，那么你也需要抽离，以冷淡来回应或者是消极的去做任何一种 Kino 升高，不要因此而焦虑并且认为游戏已经结束了。你甚至应该不去提及这些。你需要冷静，原路返回，重新组织，并且重新开始！一些人会有碰触厌恶因此在暖身时有着更多的挑战。有些人在见到你时反而会 Kino 你。因此你需要更灵活一些。你在 Kino 时怎么舒服就怎么做但是不要做过头或者是被强迫的去做。平衡所有的事情，所有的事情就会更为平衡。灵活一些，并且不要忘记去营造和引领一种和谐的氛围。

Kino 的持续时间

同一种类型的 Kino 升高可能会有不同的结果，这取决于接触的持续时间。一个迅速的极短时间的手臂挤压，膝盖挤压或者是腰部挤压这些 Kino，将比采取同样的行动但是动作持续的时间更长的 Kino 相比，有着不同的意义。接触时间相当短时，这就是友谊性 Kino，但如果持

续的时间更长一些，那么这就可以理解为感官性 Kino，当然，如果你的伴侣的 Kino 舒适区域还没有达到感官性 Kino 的水平时，这些动作将会让她感觉非常不适。在进行 Kino 测试时，你需要自己计时，并且观察此时对方的反应。

案例研究复习：Kino 升级的可能结果



这里有很多对于 Kino 升级的可能反应。你的伴侣可能在 Kino 舒适区域崩溃后完全拒绝你。她们也可能对你的 Kino 升级进行防御，这时就需要进行 Kino 舒适区域的重建。如果现状维持不变，那么 Kino 舒适区域就处于维持状态，并且这个状态比 Kino 升级更优先一些。

随着不断练习和关注，你的 Kino 升级将会让你的伴侣的 Kino 舒适区

域逐渐扩大，这将允许你可以去跟你的伴侣一起分享更多的感官性 Kino 行为。一些人是天生的 Kino 放大者，她们甚至会放大你的 Kino 升级，并且可能会让你加速进入 Kino 的狂喜中。

需要采取的一种 Kino 态度

处于这个领域之外是非常让人不爽的，尝试新的开场白，校准你的假性失格，让你的故事更完美，并且记住新的“Kino 动作”。在成为 Kino 之王的这段过渡时间段中，在合适的时间采纳以下的这些态度会让你的过渡更为容易：

“我应该如何像对待我的朋友或者是兄弟一样去 Kino 我的伴侣呢？”

“我应该如何去 Kino 我的伴侣，好像她们感觉这是很特别的呢？”

通过问自己这些问题并且让有意义的答案来引导你的 Kino 升级，你可以学习到如何在合适的时间做合适的事情。好像所有的艺术或者是概念都需要去练习并且也会有很多东西可学，因此不要气馁。很多关系在口头上几乎都是很“婉转”的，然而它在 Kino 作用下时，就会变得非常的直接。

一旦一种友谊性的 Kino 水平已经达到时，你的 Kino 关系对于关系建立的障碍和关系测试来说将是一个问题：

关系建立障碍

关系测试

我升级 Kino

我抽离 Kino

我鼓励礼节性 Kino

我不鼓励礼节性 Kino

我鼓励安慰性 Kino

我不鼓励安慰性 Kino

我鼓励友谊性 Kino

我不鼓励友谊性 Kino

我鼓励感官性 Kino

我不鼓励感官性 Kino

我鼓励亲密性 Kino

我不鼓励亲密性 Kino

在所有的关系测试中，需要引起高度注意的是必须仔细的审视如何去把握时机和把握程度。在钓鱼时，如果你拉线太猛，那么就会让钩子脱落。如果线收得太松，那么鱼就可能挣脱。感知敏锐，不断重复，坚持不懈，大量适当的知识将会让你获得技能的提升。

例如，旧金山老屋就是非常好的实地博物馆，它们被称作探索博物馆，在这里它们有着巨大的，300 磅重的混凝土石块用环绕它的金属吊在天花板上。站在绳索之后，你仅仅只拿着一条细的鞋带系着的冰箱磁铁。使用这个很小的器械，你可以摇晃着磁铁，碰撞这个混凝土石块，并且轻轻的用足够的移动它的力量来拉这个巨大的石块，但是不要太用力而损坏你的磁铁。你需要等着钟摆晃到另外一边，并且此时需要非常轻的再一次拉你的磁铁。每一次轻轻的推拉将会慢慢增加总体的冲力。随着足够有效的推拉，你将会能够让这么一个巨大的东西像一

只跳舞的大象一样要来晃去。练习一下如何应用这种磁铁效应到 Kino 中。

使 Kino 的层次更丰富

最好的 Kino 关系并不是经常性的去升级；通常情况下，你需要进两步，然后退一步。在催眠学说中，分类是让实验者进入一种轻度恍惚状态，然后退回普通状态，然后再进入一种中度恍惚状态，最后才进入一种深度恍惚状态的流程。这个流程也可以应用在你的中级 Kino 技巧中。

如果你的 Kino 升级经常在你的伴侣身上使用，她们可能会变得麻木甚至是恼怒。因此你使用时需要小心的在“用”与“不用”之间切换，缓和一下你的 Kino 技巧并且适当的抽离，运用一种 Kino 层次，你能够培养你们的关系，让你们两人都会感觉良好并且感觉强烈。许多人能够很自然或者是自发的这样做，以情绪循环的形式，好像是他们关系的一部分一样。

公共场合和私底下的 Kino

你应当留意谁会注意到你的 Kino 动作。在公共场合展示感情可能会让你的伴侣产生尴尬情绪，这是由她们的性格所决定的。

以上面的那个手放在膝盖上的 Kino 为例。如果你跟你的伴侣坐在公园的长凳上进行，那么这就有可能是一种公共场合的 Kino 升级。但是如果你是和伴侣坐在晚餐的桌上进行，那么这就有可能是一种私下的 Kino 升级。在公共场合时尝试注意一下，看谁可能会观察到你的 Kino。

当你离开家在外面时，将你的公共 Kino 雷达打开。观察和学习人们是如何互相 Kino 的。你的观察将会为社会接受性的在户外的公共 Kino 提供例子。

一旦你有了一些想法，那么你可以开始在你的朋友身上练习，男生和女生都可以。原因在于你应该一直这样跟所有人练习，因此在 Kino 时就会感觉更自然和更随意，在对你来说很特别的人进行 kino 时也会变得更为自然和随意。

在大多数情况下，你不大可能看到一对情侣进行他们的私密爱情 Kino 游戏，但是你可以看一下罗曼蒂克的电影和肥皂剧来获得大量的私底下的感官性 Kino 展示。

例如，作为一种 Kino 实例，你可以叙述一个你看过的罗曼蒂克表演：

“你知道吗，我看到了我心目中的英雄，Jams Bond (007)，在某天，

某地，他停下来，然后深情的看着邦女郎的眼睛，然后轻轻的将她丝般柔滑的头发撩倒她漂亮的耳朵后面，就像这样（展示这个 Kino 技巧），你知道，这个演这个角色的女演员是否也会和这个电影中的角色一样感到兴奋呢？”

反向 Kino

在有些情况下你可能会发现你的伴侣会充满感情的一直的摩擦你的手臂，肩膀和背部，用一种其他人不会看见，但是你却可以感觉的方式。这就是反向 Kino，当你的伴侣在 Kino 你时。她们可能将她们的手放在你身上，或者是你可以将她们的手放在你身上，就像下面的这个例子一样：

她：“...我是一个美容师，我做面部按摩的。”

我：“哦，真的吗，我的皮肤怎样呢？”我指着我的脸颊。

她：“哈？我没听见。”酒吧很吵。

我：“我的皮肤，我的皮肤怎样？”我举起她的手并且将手放到我的脸上。

她：她在我的脸上轻揉的摸了一下。“恩。很软！”她微笑着说。

几乎大多数这里提到的 Kino 升级都可以通过引导她来 Kino 你。

引导她去 Kino 你，这是你可以做的最明智的事情之一，因为它会启动一种新的场景，好像是把她放到了司机的位置上了一样。她也可能急于跟你做一些 Kino 尝试但是她不知道该如何做，或者是她这么做了你会排斥。例如，让你的手放到她的膝盖上就是一种 kino 尝试。而将她的手放到你的膝盖上就是一个反向的 Kino。作为练习，你需要将书中提及的所有 kino 方式都练习一次并且想想如何将它们变成一种反向的 Kino。你将会对你所做的感到高兴。

Kino 的升级和 Kino 抽离的可选择的方式方法有无数多种。我将要跟你分享一个我自己发现的 kino 方法。

Kino 锚定

当一种内部的情绪状态跟一种特别的碰触相联系时，这就被称做一种碰触锚定。与之相比较，巴普诺夫曾使用一种听觉锚定，铃铛的声音，能够让他的狗在声音的暗示下分泌唾液。使用锚定是非常有趣的。这里有一个我自己的锚定例子。

我碰到了一个喜欢谈论心理学的女士，因此我为她讲解了锚定。此时，我还没有预先准备的惯例，但我已经知道了这个理论，因此我让她回忆她的一些高兴，预感，和热情有趣的感觉并将它们联系起来。在回忆的最高点，我在她的拇指上做了一个轻柔的敲击动作作为锚定。在

每一个地点，我都会让她经历在一种详细的，充满感觉的描述和回忆中。在我们课程结束时，我触发了这个锚定，她脸红了，大笑并且很害羞的捂住了自己的嘴。

Don Diego Garcia（DDG）拥抱测试

进行 Don Diego Garcia 拥抱测试的最好时机是在约会时，离开时或者是其他的时间。

站稳并且张开你的双臂。你的伴侣会进入你的私人领域。合拢双臂抱住她们。不要用力来增加拥抱的压力。使用精神能量来保持拥抱。使用你的想象力来你们之间建立一种有力的，有着温暖能量的光环，它温柔的将你们绑在一起。这种能量渗透到了你的身体中，从你的肩膀流动到肘部，流动到手指头，在你抱着她时环绕着你们。用一种内部的支撑来放松和柔化你的整个身体。在这么做时要伸直你的脊柱并且不要让你的背部显得无力。

将自己融入到你的伴侣中。让你的伴侣融入你。注意她们的反应和时间。不要首先让她们离开。如果她们在无意识的情况下放开了，那么需要立刻将这种分开的能量抓住并将它重新加入到拥抱中。你也许能够重新恢复。如果她们以一种强烈的意愿想要断绝联系而放开，那么你应该松开你的手。对这种区别需要保持敏感性这是很重要的，你需

要意识到并且拥有好的校正能力。如果你误读了她们的意图，并且她们也误读了你，那么她们可能会感觉你有所企图，从而变得很不舒服。

友谊性的告别拥抱很难持续 3 秒钟。如果拥抱持续了 6 秒钟，那么它就已经升级成了另一种拥抱了，这是一种可以进行其他 Kino 升级的通行灯被打开的标志。

DDG 拥抱测试-半拥抱

如果她们开始挣扎时，你不要放开她们，她们可能是想要一种半拥抱的形式。碰触额头并且悄悄的说一些甜蜜的耳语。如果你很高大，那么你可以让你们两人一起摇晃并且让你的屁股靠在车上，墙上或者是你身后特别的物体。张开你的双腿并且弯曲你的膝盖让你可以看到你的伴侣，并且让你们的眼睛处于同一水平线说话，也可以是让你们的嘴唇保持在同一水平线上说话。让你的手环绕在她们的腰部；她们的手应该能够抱着你的颈部。用一种温柔的，可爱的眼神入迷似的看着你的伴侣。在进行手臂长度的半拥抱时，估计她们是否要建立更多的语言上的舒适感，或者估计是否到了进行 Kino 升级的时间。

DDG 拥抱测试-抱起

当你想要逗弄一下怀抱中情侣时，同时也让她们逗弄一下你。这种方

法也会让她们想起她们小时候被爸爸抱起的感觉。如果她们很保守，最好的做法是不要完全把她们抱起，把她们稍稍抱离地面并旋转。这更像是一个充满活力的拥抱，而不是像是预谋的行为。

DDG 握手到手挽手

确保你呆在伴侣的右方。一方面是要准备牵手，另外方面是要站在她们的右边并对着她们的右耳说话。大脑的语言中心在大脑的左半球，它会收到来自右耳的声音。

你：“哦，天。我们还没有正式介绍自己呢...我是 **Diego**。”

她们：“我是 **Soanso**。”

握手。握手结束后，不要放开。在仍然握住她们的手的同时将右手稍稍放低。举起你的左手并且伸向前方。开始向你们共同面对的方向转动你的身体。

如果她们让手挣脱，这就是一种 **Kino** 舒适区域维持的暗示。

在这个例子中，重新校正，持续的步行和保持谈话的自然是非常重要的，要表现得好像什么都没有发生过一样。

在游戏中首次使用这个 **Kino** 时一定要先找朋友先练习一下。

DDG Seated Femur Hold

准确的说，这并不是很精确的一种膝盖揉捏，而像是膝盖骨的拔火罐方式，延伸身体的能量从膝盖注入到大腿的下方。中指和拇指下方的手掌肌肉能够获得一种更好更和谐，更确定但是却能很温柔的抓住股骨的下端。这种把握与感觉荷尔蒙直接相联系，能够让大脑自然的分泌。

做在车中进行 Kino

在车中坐在一起或者是一起驾车，这是进行升级 Kino 的绝佳位置，例如：

- 轻轻的腹部逗弄
- 手放在你的腿上，几乎不碰触她们的膝盖
- 在你的谈话中表示强调时，挤捏她的膝盖
- 把你的手放在伴侣的膝盖上
- 将你的手放在伴侣的膝盖上，她的手放在你的手上方
- 将伴侣的手放到你的膝盖上（反向 Kino）
- 将伴侣的手放到你的膝盖上，你将自己的手放到她的手上（反向 Kino）
- 牵手

-手搭在肩膀上

-手放在腰上

例子：

“我的手很冷，能帮我暖和一下吗？求你了。”（语气表现出轻微的命令感。）

“使用双手一起摩擦。”

这些例子都可以自然的进入一种手指缠绕的握手状态或者是手指尖爱抚状态。

站立 Kino

需要社交情景发生在人们站立的时候，像是在酒吧中。检视一下下面的例子并且通过它来理解站立的场景，或者是使用它并且创造出属于自己的方法。

“Kino,Kino,Kino,Kino,Kino 善变无常，你来了又走，你来了又走”～
Boy George(不确定)

任务：练习逐步升级的 Kino

列举 3 个安慰性 Kino 的技巧，你将会在下一次和朋友出去的时候练习一下它们：

1. _____ 2. _____ 3. _____

在你进行安慰性 Kino 时，她们有什么样的反应，结果如何？

列举 3 个友谊性 Kino 的技巧，你将在下次遇到一个富有吸引力的陌生人时运用它们：

1. _____ 2. _____ 3. _____

在你进行友谊性 Kino 时，她们有什么样的反应，结果如何？

列举 3 个感官性 Kino 的技巧，你将在下次约会时运用它们：

1. _____ 2. _____ 3. _____

在你进行感官性 Kino 时，她们有什么样的反应，结果如何？

登录 Sytlelife 社区写下你的实践报告，反馈你的进展。点击其后的链接注册型男社区：www.STYLELIFE.com.

附录：逐步升级 Kino 小抄卡片指导范例

1. 将小抄卡片用你最喜欢的名片纸或是硬纸打印出来。
2. 小心的沿着虚线将卡片裁下。最好是使用切纸器。
3. 为了以后随时查看，将这些卡片叠在一起。
4. 将卡片放入钱包随时携带，以便随时进行复习和练习。

请在乘巴士或者是火车时学习这些卡片，在休息室休息时，商务活动的间隙你都可以随时学习。

5. 将卡片做一些备份，并将备份交给你的男僚机或者是女僚机，让自己成为最受欢迎的人。
6. 如果你有任何问题或者是建议，请将它们放到电子论坛上：

www.STYLELIFE.com

“练习就是一切。”～Periander.

卡片实例如下：

