

樱花译语 | 无痛做“0”

桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2020-03-14



无痛做“0”

翻译 | 大宇宙

文案审核 | 吴航

排版 | 阿鹏

排版审核 | 橄榄子

注：阅读本文前请做好心理准备。感谢可爱的大宇宙同学，这是一篇有趣的文章，对于经验丰富的朋友而言，这篇文章可能显得复杂而不必要，不过，我们希望这篇能帮助到任何一个跃跃欲试的朋友。



作者调查了同性色情行业中色情明星们是如何扮演好“0”的角色，很多从业人员不管是“1”、“0”，还是制作人，都给出了“嗑药”的答案。但是，对一般人而言，作者并不赞成通过药物方法。药物可能会保护使用者免受痛感，但不能保护免受痛感的后果——肛门壁撕裂，血管破裂和肛门直肠区域淤青，药物也并不能保护使用者免受HIV感染。过度沉迷药物，可能会出现和先天性痛觉缺失症一样的症状，对到来的伤痛浑然不知，等发现时为时已晚。

但作者也指出药物之外的一些方法在医学上是合理的，并将它们与一种方法结合在一起，该方法融合了系统性脱敏，模式呼吸，渐进式肌肉放松和性想象等方法。



部分色情明星提到使用冰块可以在不使用药物的情况下取得麻醉效果，这一做法在色情行业中也广泛采用，尤其是当另一方比较大时。如果将冰块塞进屁股里，冰块的温度会使肛门括约肌麻木，以做爱准备。

但这种做法在使用时会会有很多不同的错误，很难掌握合适的开始时间。在不掩盖疼痛的前提下，你无法使用冰块达到冷却肌肉的目的。此外，**疼痛的根源是肛门的伸展**。避免因过度伸展而造成疼痛的唯一方法是帮助括约肌放松，但冰块显然不能。

那有没有更好的不涉及药物的无痛做爱的办法呢？时刻牢记，**不要试图去掩盖疼痛**。在开始讨论之前，让我们先从你的小伙伴那里听到的两个词开始.....

“放松 放松”

不管你听到你的性伙伴说了多少次，或者你对自己说了多少次这两个字，这种做法都不会取得预期效果，反而适得其反地加重“0”的焦虑和紧张感，更加无法放松。

对“0”而言，紧张是疼痛感的主要来源。当肌肉和组织处于紧张收缩的状态时，将物体强行插入会导致损伤，撕裂并挫伤该部位。但是，如果该区域完全放松，则进入的物体几乎不会遇到阻力，甚至可以轻松滑入而没有疼痛。



那么应该如何放松呢？转移注意力？数数到十？深呼吸？日常生活里，我们大多数人都不知道如何让自己平静到完全放松的地步，尤其是在遇到压力时。当然如果你想感受压力也不是不可以，那你只需要去看看性伴侣的阴茎尺寸，然后再看看自己的肛门大小。



让你失败的一个主要原因是，大部分耻骨直肠区域（如内括约肌）对有意识的放松尝试没有反应。你需要一种有效的方法教你如何放松不听话的肌肉。也就是本书提出的：

***Sexhalation*法**

本书作者在一个专家团队的帮助下开发了这种方法，这些专家团队包括瑜伽大师，呼吸心理生理学专家和结直肠解剖学专家。这是一种系统的方法，可以通过意识来控制并完全放松内外的直肠肌肉。你将能够像控制那些听话的肌肉一样（例如：外括约肌），控制不听话的肌肉（例如：内括约肌）。它结合了证实有效的系统脱敏概念以及渐进性肌肉放松，模式呼吸和性想象。正确使用这种方法可确保消除肛交中所有的疼痛。



Sexhalation法实际上很简单，但是它需要你了解一些有关身体的知识。首先，先了解一下为什么你的臀部紧张程度多的超出了你的控制能力。请执行以下操作：立即将括约肌收紧5秒。请注意感觉如何？然后放松，是不是感觉像你控制了括约肌？



然而这是一个棘手的问题，因为你知道，你有两只舌约肌，而不是一只。在你压住外部舌约肌的整个过程里，内部舌约肌全然没有意识到它的孪生兄弟正在被“勒住脖子”。但内部舌约肌不会响应你的命令，因为它像你的心跳一样受自主神经系统控制。你不能通过对心脏说快点跳来使自己的心跳加快，但是你可以做一些导致心跳加快的事情（例如俯卧撑）。同样的概念可以用在你的内部舌约肌以及其他非自愿性疼痛点（耻骨直肠吊带）上：你不能直接让它们放松，但你可以做一些能导致它放松的事情。那么接下来第一步...



针对括约肌的性锻炼计划

有意识地放松外括约肌的最佳方法是将其收紧。这是因为放松的第一步是了解它的反面——紧张。这是无痛做“0”的关键：如果活动前先让括约肌紧张起来，之后括约肌就会得到更多放松。



真的吗? 我不信

“Kegels法”是一种以发现它的医生名字命名，可以帮助你实现这种紧张/放松动态的锻炼方式。它们不仅可以帮助你的括约肌放松，还可以使其更加坚硬，让你可以更好地控制射精，并提供更强大的性高潮。它不仅刺激括约肌，而且还刺激括约肌周围的一切——肛管、直肠、前列腺和耻骨后吊带。它们会让你更加了解自己的身体，并让你更好地控制放松的程度。在向你们展示如何锻炼之前，让我们回顾一下我们对括约肌这对“双胞胎”的了解：

你的肛门有两个环状肌肉，它们相互重叠且彼此独立地起作用。外部括约肌最靠近肛门入口，只要有意识的一点努力，你就可以随时收紧或放松它。因为外部括约肌能对有意识的思想做出反应，所以你实际上不需要有关如何放松它的说明。但是你需要对其进行进一步调整，以使其能够更充分地放松，而做到这一点的最佳方法就是进行Kegels。

Kegels法步骤如下：



步骤1

找到你的Kegel肌。如果你在与对象一起洗澡时，会趁他分心的时候向他撒尿吗？然后他注意到并大喊大叫，让你停下来。这个时候你收紧某个肌肉以阻止尿液，这个肌肉就是Kegel肌。



步骤2

收紧后放松。收紧用来停止撒尿的肌肉，然后放松。每天十次，连续十天。之后逐渐增加收缩次数。



步骤3

变化练习。尝试使用“The Flutter”（收紧后快速放松），然后尝试“Pinch and Hold”（收紧并坚持直到数到15再放松）。



步骤4

更改姿势。最开始的时候可以坐着或站着，然后一边仰卧或蹲下，一边继续尝试。不同的姿势可以更快地调动肌肉。



步骤5

负重训练。在立起的阴茎上放一条毛巾，然后做收缩运动。记得用湿毛巾。



步骤6

在硬起来的时候锻炼。勃起时挤压PC肌肉会使阴茎抽动。用一根手指放在阴茎上方约一英寸的地方，通过挤压肌肉使阴茎能触碰到手指，一组十次。或者让对象把嘴放在一英寸高的地方，如此作为进行“家庭健身训练”的额外奖励。

“Kegels”法方便之处在于你可以在任何地点进行——开车，散步，看电视，洗碗或做手工，而且没有人会知道。但不要指望一夜之间就能成功。虽然只需几周即可增强括约肌的放松反应，但需要四到六周的每日锻炼时间（至少要收缩100次）才能看到其他好处，例如勃起更强，射精更强。



Tips 为了获得想要的射精效果，色情片导演经常会使用人造精液，这种精液是从小管中挤出来的。优选的物质是炼乳。

为什么放松内部括约肌对无痛来说如此重要？既然你已经在使用凯格尔斯（Kegels）调整耻骨肌，那现在请把注意力放在训练内部括约肌上了。让这种非自愿的肌肉放松非常关键，因为如果你不这样做，那么性交很可能会引发出血，从而使你极有可能感染艾滋病毒和其他性病。



肛门“枕头”通过结缔组织和肌肉纤维附着在括约肌上。它们会充血，以防止某些东西在你不希望的时候出来。它们还会因血液膨胀而对进入的东西产生最初的阻断反应。



当这些枕头部分处于未充血状态时，它们可以让排泄物顺畅而健康地通过，并可以安全地插入你喜欢的人或人造物体。但是，如果试图用力向紧张的括约肌插入一个物体，使这些充满血液的肛门枕头破裂，那么你应该换床单了。不仅仅是性行为会导致肛门枕头破裂，上厕所也同样会拉伤。实际上，如果在擦拭时看到马桶水或厕纸上有血迹，那么可以确信你弄破了这些肛门枕头。

唯一的方法是放松内部括约肌。如果内部括约肌不放松，那么肛门垫会充血。当有些东西被自排出时，你会得痔疮（肛门垫突出）或肛裂（肛门衬里有泪水或裂缝）。当然如果有东西强行进来时，也是会见红的。



在介绍Sexhalation法前，先看看它的四个理论基础。

Sexhalation法的四个理论





1. 系统性脱敏

系统性脱敏是一种逐渐调理身体以接受某些感觉而不会感到疼痛的方法，强调渐进性。例如，如果你想用手指来探索自己，那么系统性脱敏就表示你不会像用抽水马桶一样将整个手指直接穿过括约肌。相反，你需要将其插入八分之一英寸（审核按：约0.3cm），等待所有感觉消失，再插入八分之一英寸，等待，然后再移八分之一英寸，直到你已将艾菲尔铁塔的一半插入直肠而没有痛感！





2. 模式呼吸

当承受压力时（例如在肛交期间会感到剧烈疼痛），你会感到呼吸受限，呼吸变浅。吸气时胸部几乎没有抬起，吸入的空气没有深入腹部，而且呼气很少完成。浅而快的呼吸是肌肉紧张的标志。它是一种双反馈机制：紧张会导致呼吸浅，从而导致更强的紧张，而紧张进一步导致呼吸更浅。

另一方面，深呼吸，缓慢呼吸是放松的迹象。它也是一种反馈回路：放松会导致深呼吸，缓慢呼吸，从而更加放松，进而加强深呼吸和缓慢呼吸。想一想：焦虑或恐惧时你的呼吸会怎样？浅而快。当你早上醒来时你的呼吸是什么样的？深而慢。

Sexhalation方法使用这种收缩/扩张概念来帮助你放松两个括约肌。

测试：深呼吸（通过鼻子），并缓慢吸入，计数到四。吸气结束时，请暂停一秒钟。现在缓慢呼气，计数到六。当你到达呼气结尾时，暂停一秒钟。然后吸气四秒，再重新开始该过程。重复三到四次，你会发现微妙的放松浪潮遍布你的整个身体。如果你没有感觉，请放心，练习以后会有的。模式呼吸不仅可以帮助放松括约肌，还可以帮助你释放生活中各个方面的紧张感，无论是等待剧情结束还是排着队拿着爱的号码牌等。





3. 渐进式肌肉放松

如前所述，完全放松任何肌肉的最佳方法是先将其尽可能紧地收缩，然后再缓慢释放。只有经历过阳光，你才能完全了解黑暗，反之亦然。渐进式肌肉放松在同样的基础上进行。首先增加压力，这样释放压力时，你会获得更加戏剧性的放松体验。

做法：不要移动，请注意肩膀的张力。现在，尝试放松肩膀。没有什么变化？那么现在，将肩膀伸到耳朵上来张紧肩膀并保持三十秒钟。现在放松你的肩膀。你是否有明显的紧张释放感？直肠肌肉使用这个概念同样有效。



4. 性想象

做“0”并不意味着被填满，而是去感受身体里另一个人的存在，你是自己身体的主人。你在做Sexhalation法时应该牢记这一点：欲望是干柴，也是重点，由它来推动整场性爱的进行。当你进行这些Sexhalation练习时，尽可能地去想像出最生动的场景，例如和你的约会对象/男友/丈夫/邻居/色情明星，或者当前在你这艘船上的人。



最好在洗完澡后再使用Sexhalation法。大多数人在探索肛门时不会遇到某些排泄物，因为肛管和直肠不是粪便的储存容器。它们是粪便从乙状结肠移至括约肌的通道。粪便进入直肠的唯一时间是压力传感器通知大脑排便的必要性。然后，粪便从乙状结肠中移出，穿过直肠并流出肛门。根据你的饮食和纤维摄入量，粪便应穿过直肠和肛管，几乎不会有残留。

在进行Sexhalation时，请牢记以下几点：

熟能生巧, 巧能生力, 力能生心, 得心应手

当你完成这些练习时，你便有足够的信心和很少的焦虑，从而几乎可以保证自己获得愉快的体验。话不多说，准备好润滑油，让我们进入正题：





步骤1

在手指和肛门入口处放上润滑油。不管使用哪种润滑油或使用哪根手指都没有关系。就像把你吸引到的那种人一样，这完全是个人喜好问题。



步骤2

将手指轻轻按在肛门入口上。请勿插入。只需将手指轻轻但牢牢地按在肛门入口上即可。让子弹再飞一会，让你的手指感觉到外部括约肌发生了什么。注意意识控制。但是，请确保你要按压括约肌，而不仅仅是触到括约肌。再按一次，但不要插入。



步骤3

进行模式呼吸。使你的身体与呼吸模式保持同步，深吸气（仅通过鼻子），缓慢数四秒。保持吸气稳定，比如说当你数到2时，不要就吸完了四分之三的量。保持吸气频率稳定。吸气结束时暂停一秒钟，然后（通过鼻子）呼气，计数到六。再次调整自己的速度，使呼气在整个六秒钟内保持稳定。呼气结束时，暂停一秒钟，然后重复该循环三遍。在第四次吸气之前，将注意力转移到手指上，该手指轻轻但牢牢地压在肛门入口上。然后...





步骤4

吸气并数到四，同时尽最大可能收紧括约肌。保持手指轻轻按压，但不要插入肛门。保持吸气稳定，计数至四，直到吸气结束，暂停一秒钟。呼气时放松括约肌，记住呼气数到六。在呼气过程中，不要将手指插入，而是将括约肌放松在手指上，手指轻轻但牢牢地靠在肛门入口上。仅在呼气/放松允许的范围内吸气。如果你感到不适或疼痛，请后退一步。记住，无痛才是标准。疼痛表明你做错了某个动作——你要么用力按压，要么速度太快。





步骤5

让你的括约肌适应你的手指。手指伸入后（无论手指多小），请保持手指不动。当你的肛门意识到自己没有受到攻击时，你会感到括约肌进一步放松。如果你仔细的话，你可以感觉到你的两个括约肌。他们就像两个单独的戒指，之间的肉肉约有四分之一英寸。此时挤压并放松肛门。请注意，外部括约肌在有命令时放松，而内部括约肌则不放松。实际上，你可以感觉到它自发地变紧和放松，就好像它有自己的想法一样。什么也不用做，只要注意到这点就行。手指放在里面的时间足够长，你会在身体周围感觉到内部括约肌（不遵守有意识命令的括约肌）在手指周围放松。感觉到了吗？你刚刚经历了一个很棒的过程：如果你足够耐心，那么你无法自觉控制的肌肉将不自觉地放松。这是一个简单的物理定律。



步骤6

在手指周围收紧括约肌时吸气。请记住，用鼻子以稳健的频率吸气，数到四。保持手指按压（但不要再进一步插入）紧握的括约肌。当你到达吸气结尾时，暂停一秒钟，然后...



步骤7

放开括约肌时呼气，伸入更多的手指。请注意一点点地伸入。请记住，你的目的是无痛。如果你感到疼痛，请回退一步。





步骤8

重复步骤1到7，直到你的手指完全伸入你的括约肌中，如果你想停下来追下一集《想见你》也可以。注意学会随时停止。这不是要一次到底的旅程冲刺，而是一次马拉松比赛，中途停下并认为自己下次能走的更远比发现自己走的过远要更好。



最后就是练习，练习，再练习。你应该尽可能多地重复这个方法（最好每天）。只需几分钟，在不同的地方（卧室，淋浴间）和不同的位置（背部，侧面，四肢着蹲）进行练习。你会注意到你的手指每天都可以舒适地向前移动一点。这是因为每天你都在拉伸舌约肌，就像任何被拉伸的肌肉一样，它变得更加灵活，柔软和放松。你也可以尝试以圆周运动的方式移动手指，或者进行活塞运动的实验。这里没有对与错，只需要找出你喜欢或不喜欢的东西。

一旦完全手指伸入而没有任何不适，请轻轻按压肛管的不同点进行实验。记得是轻轻按压，毕竟外界的四分之一英尺等效于肛门里的一点五英寸。



最后一点，请记住，性想象是Sexhalation的重要部分。你这样做是为了体验心理，情感，身体和性方面的愉悦感。你要用对你有意义的想象来增强它。你想象中插入的阴茎长什么样？它的形状如何？它有多大？它有多粗？那个在你身上耕耘的家伙呢？他长什么样，闻起来什么味道，给你什么感觉？他对你说什么？他有仁慈和爱心吗？还是说是进取和苛刻的？他会让你感到被爱或被贬低吗？细节在性想象中很重要。激发你的想象力，想象力越强，Sexhalation锻炼就越有趣。



本文源自《How To Bottom Like A Porn Star》，Chapter 5: The Porn Star Method Of Eliminating Pain.





