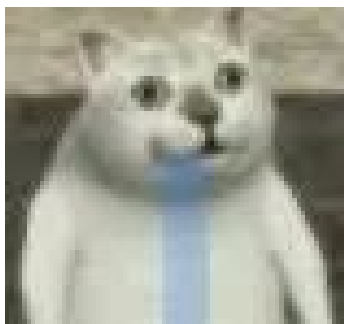


樱花译语 | “我要进来咯”——如何选择最好的体位和无痛的进入角度

性平会 WHU性别性向平等研究会 2020-04-03

在上一期推送中, 你已经知道了如何寻找敏感点, 恭喜你, 你踏上了性福人生的第一步。接下来你需要掌握的, 就是知道怎么进入了~



(导 言)

传教士式? 小狗式? 骑乘式? 抱腰式? 选择合适的体位非常重要!

我们所讨论的最佳位置和进入角度, 并不意味着是最适合的。对你的伴侣来说, 最舒适的姿势才是最合适的。那是因为性交过程中, 最微妙的时候就是最初进入的时候。如果你找不到能消除疼痛或至少能将疼痛减轻到可忍受的水平的位置, 那么**你唯一会遇到的底部(bottom) 就是酒瓶的瓶底。**



崩溃到变形

所以最初的进入能否和谐取决于他的感受，而不是你。有一个非常禅意的概念——**为了掌控主动权，你必须放弃控制权**。在床上，这意味着0，这个处在被动状态的家伙，要掌握控制权（至少在最初时）。原因如下：无痛进入需要0找到拉直耻骨直肠肌（S curve）的最佳位置，估计最佳进入角度并控制进入的速度。如果你掌握了控制权，他又怎么做才好呢？

0要避免痛苦和享受愉悦的唯一方法是控制你的下体进出的方式。我知道，放弃控制权似乎有点讽刺意味——0不是已经把主动权交给1了吗？把控制权交给0，作为大猛1的尊严何在？！不要那么着急，“放弃控制而顺从对方”确实是难以解释的矛盾之一。这虽然暂时无法解释清楚，但在实践中你或许能明白。

如果你的伴侣有足够的做0的经验，他就可以开始放松控制，并在性爱中增加你“顺从”的幸福，但目前而言，你需要明白：**1不要着急掌握控制权**。

且听某个顶级情色演员的话：“根据我个人的经验，**1最好要对0负责**。我通常只是先把下体的头部或刺性地进入进去，然后让0把身子环绕在我的大腿或者臀部，这样只要我进入得太深了，他们可以随时调整，控制我的下体进入的深度，我也会按照他们的节奏而做出相应的调整。”



我觉得这个情色演员的建议毫不含糊，如果你的伴侣想体会无痛做0的快乐，那他最好要掌握控制权。最好的方法是增加对耻骨直肠肌的了解。

（ 耻骨直肠肌和进入 ）

每个人都有个围绕直肠的耻骨直肠“吊带”，并将耻骨直肠肌向前拉向肚脐，使其呈S形。人的直肠不是垂直形状，它的形状更像一个钩。

要知道这一点很重要，因为以错误角度进入直肠的物体，会进入耻骨直肠肌最外部的直肠壁，这会让0感受到剧烈的疼痛。我们一起做个模拟实验：举起左手，就像在握手一样，这就是你的直肠壁。现在，用右手食指在左手平面的90度拨动手掌中央，这是在模拟下体刺穿直肠壁。注意，确实很痛！现在，将你的手掌向左倾斜45度，然后再次戳。虽然还是痛，但明显更好了，是吧？现在，将右手食指抬起一点点并戳一下。啊，感觉不错吧？请注意，之后手指向上滑动“直肠壁”，而不是戳它。这时候你没有刺激“直肠壁”，因为你拉直了“耻骨直肠肌”（你的手掌）并调整了下体的进入角度（食指）。

你刚刚学到了两个做1的重要技巧：[拉直耻骨直肠肌和调整下体进入的角度](#)，这将有助于减轻伴侣的痛苦。那么，你如何调整他的耻骨直肠肌以及应如何将下体引导到哪个角度呢？

（ 拉直耻骨直肠肌的秘诀 ）

能拉直伴侣的耻骨直肠肌的只有一个需要注意的地方：[腿部相对于躯干的位置。他的腿越靠近上身，耻骨直肠肌就越直。](#)当他用脚跟站着或躺下之后用脚跟触地，他的耻骨直肠肌处在最弯的状态。当他的膝盖被拉近胸部乃至肩膀时，这时候是最直的。任何产生90度角的体位（例如小狗式）都会使0的耻骨直肠肌变直。但是，没有任何体位能完全拉直它，因此你要尝试不同的角度，根据0的反应进行调整。



耻骨直肠肌因人而异。有些人的弯度很小，因此几乎所有体位都可以拉直它。有些人的弯度很明显，他们必须将脚放在接近耳朵的位置才能拉直它，即使这样也不会拉直很多。也有些人耻骨直肠肌的形状不一，并且位于耻骨直肠区域内的位置略有不同。几乎不可能说哪个位置一定会拉直你伴侣的耻骨直肠肌，并使做0变得更舒服，因为每个人的生理结构总是有所不同。**唯一的办法就是不断地实验**，不同的体位（传教士式，狗狗式）可能会或可能不会充分拉直他的耻骨直肠肌，但总有一个体位可以最大化地拉直。

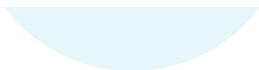
（ 无痛做0的最佳体位 ）

平躺着，让伴侣蹲坐在你的下体上，这时耻骨直肠肌通常来说是很直的。数以百万计的人试图用各种你知道的你不知道的体位做爱，停止下来通常只是因为太疼。但是当0尝试蹲在勃起的1的下体上的那一刻，一切都改变了。为什么？让我们做一个实验：冲个澡，保持站立，把手指润滑，然后用手指进入。是不是有点困难？之后，蹲到地上，做同样的事情，是不是轻松多了？这是因为蹲下会放松耻骨直肠肌，使直肠接近垂直。结论很明显：当膝盖最靠近胸部时，物体进入直肠要容易得多。哪个位置使膝盖最靠近胸部呢？显然就是上面提到的——蹲。



当然，蹲坐姿势也有一些缺点。第一次做0会有一定的尴尬感（其实用什么体位都会），蹲下来会使0的身体让1以目视就可以一览无余，而1的下方你是看不到的，这会使0感到暴露和脆弱感。蹲坐体位使你与你的伴侣也有分离感，因为你们的躯干，尤其是心脏区域没有触及彼此。有些人需要感受到伴侣身体的热量才能感到更加安全。

尽管如此，让你的伴侣经历一些尴尬的时刻，最后还是可以轻松地让下体进入而又让他不痛苦。**蹲下来比其他任何体位都给他更多的控制权**。避免了你自己找不到入口而在他的臀部的不同部位笨拙地戳你的下体（这是在笨拙打尾巴的同性恋版本）。这种姿势还减少了你用力痛苦地进入的可能性。

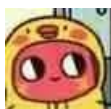


(最好的进入角度?)

还记得你的手指以90度戳你的左手掌的这个实验吗? 当你“拉直”手掌中的“耻骨直肠肌”时, 即使不充分, 手指也更容易向前移动。当你再抬起手指的角度时? 奇妙! 它可以轻松地沿着手掌的“直肠壁”滑动, 并且没有阻力。注意: 你的伴侣 (而不是你) 必须引导你的下体, 使其沿直肠壁滑动而不是戳它。你的伴侣是唯一可以有效做到这一点的人。只有他能凭直觉知道你的下体应该走什么样的路径。只有他能在感到不适时立即纠正你, 进行调整。至于你? 我不得不说, 对于你伴侣的耻骨直肠肌, 你知道的显然比他自己少了太多。

很难说哪个进入的角度适合他, 因为这很大程度上取决于个体差异: 他耻骨直肠肌的长度, 不同体位它变直的程度, 你下体的自然角度 (它弯曲吗? 是向左弯曲还是向右弯曲? 弯曲度是多少?) 等等。但是, **普遍来说最佳的进入角度是: 距肚脐约15度。**

为什么? 因为耻骨直肠肌会将直肠中的第一条曲线对准肚脐, 使直肠壁的更多“垂直度”暴露于你进入的下体。通过引导下体的头部远离肚脐 (但不要太多!), 你的下体将更平行于直肠壁。这样可以避免初尝禁果的0感到刺痛。



回到淋浴间, 然后做这些动作: 蹲下并将手指伸向肚脐的方向。你会注意到你进入直肠壁的速度。如果你持续向上按, 就会触碰到前列腺, 而且会有明显的刺痛感。想象一下, 如果下体朝那个角度移动, 会感觉如何。现在, 将你的手指慢慢地拉出并再次进入, 这次完全远离肚脐的方向。注意到你真的没有任何“刺痛”吗? 这是因为完全进入后, 手指平行于直肠壁的后部。显然, 你不希望下体对准直肠壁的后部 (你必须将下体向前伸展)。我只是想向你展示使下体向肚脐倾斜和远离肚脐之间的巨大区别。

因此, 最佳的进入角度是距离他的肚脐约15度。现在, 你应该意识到——**直角+笔直的耻骨直肠肌其实不足以避免疼痛的。**

物体进入后会自然使直肠周围的所有肌肉紧张。如果周围的肌肉绷紧并压紧, 即使下体以合适的角度进入以及耻骨直肠肌被拉直, 0也会受伤。实际上, 张力和收缩会拉紧耻骨直肠肌, 并使其恢复为弯曲的形状, 而你的下体仍在直肠中, 你自己同样会感到不适。

现在, 你应该知道**0无法有意识地放松他的耻骨直肠肌**, 但你可以通过缓慢进行来给它机会。缓慢进入会使耻骨直肠区域的肌肉放松并重新适应你下体的进入。0的身体受到的讯号从“进攻!”变为了“哦, 比萨外送!”。

顺便说一下, 由于恐惧, 压力和焦虑, 所有肛门和直肠肌肉都会不断收缩和扩张。当你将一个正直的人形容为“紧屁股”时, 你其实不仅仅在评论他的品性。



你应该慢慢来，让伴侣的直肠肌肉有机会适应，以便他们重新适应你的下体，并自行放松。记住关于直肠中肌肉的性质：你不能强迫他们放松，你必须让他们自己感到放松，放下对你的戒备。

（ 当你进入之后？你该做什么？ ）

你为什么要问我呢？你应该问他，他想要你停下来吗？他是否要你开始用力？需要有多深？他只想要浅浅的推力吗？他想换体位吗？他想自慰吗？你都应该在这个过程中和他交流。**做爱的过程中没有对与错，只有感觉良好或者感觉并不好。**

请记住，他仅在初始阶段处于控制状态。如果你认为他没事（如果他这么说或看起来很像），请停止向他提问。**准备好用尽你的腰力，因为你将要接手这活色生香的表演。**



作者 | Woody Miller

译者 | Dipper

审核 | 吴航

排版 | cgc

13:51



咨询 | 这个世界虽然不完美，我们
仍可以治愈自己。

原创：性平会 WHU性别性向平等研究会
1周前

什么是心理健康状态？

心理健康状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有以下三项原则：

1. 心理与环境的统一性：正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性；
2. 心理与行为的统一性：这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程；
3. 人格的稳定性：人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

