

樱花译语 | “1点都不痛”——怎样帮助他放松括约肌

性平会 WHU性别性向平等研究会 2020-03-23



FBI WARNING

翻译: 大宇宙

审核: 吴航

排版: 筱吾

上一期推送的热烈反响(?)引起了我们的高度关注, 连夜成立了GHS小组对此事进行进一步的调查研究。考虑到武大也是有1的, 这一次推送将分为四节, 由大宇宙、Dipper、舟、艾门给大家引荐《How To Top Like A Stud》一书。因为章节比较长, 希望大家能够耐心阅读, 毕竟这不是一朝一夕或者看几眼就可以学会的事情。



疼痛往往会成为性生活中某一方不愿意做0的最大原因, 不仅仅是0需要通过练习学会规避痛感, 作为1的一方也同样需要学会疼痛管理, 尤其是在1的工具比较大时。因此, 一个负责的1需要学习如何帮助另一半放松。

在上一次的推送中, 我们已经介绍了0如何通过sexhalation法避免疼痛, 这一次我们将介绍一些做1的技巧, 以使得0在这个过程中不必担心受到伤害, 并体会到做0的快感。让我们先了解一个心理学术语。



“预期疼痛”是如何让你的屁股

“紧致如初”的？

“预期疼痛”是一个心理学术语，它指**这种预期下的情感性和生理性的后果**。比如说，如果你的伴侣相信当0是一件会很痛的事情，那么他的身体会在这种预期中变得紧张起来。他越相信做0会让他受伤，他的身体就会越紧张。为了安全，他的屁股会尽可能地收紧。这种对疼痛的预期极大地导致了他无法放松。所以如果在他相信这会很痛的情况下，他又如何保持放松并享受其中呢？

此外，你的伴侣还会说他从朋友那听说过一些可怕的事，即使你只插入你的小指肛门也会很痛，这样的话插入一个小弟弟怎么可能不受伤呢？方法如下：因为整个肛门，从括约肌到肛管到直肠，都是由极其柔软的、有弹性的肌肉和组织组成的，只要有适当的条件，肛门就可以在不造成伤害或疼痛的情况下伸展和扩张出目前的尺寸之外。耻骨直肠区的灵活性如何呢？**你要知道：在直肠手术中，你的肛门能安全地伸展到外科医生的手可以很容易地穿过肛管的程度。**



OK, 那你怎么让你的搭档放松呢?

让我们先了解伴侣的身体

疼痛点1: 你的两个括约肌



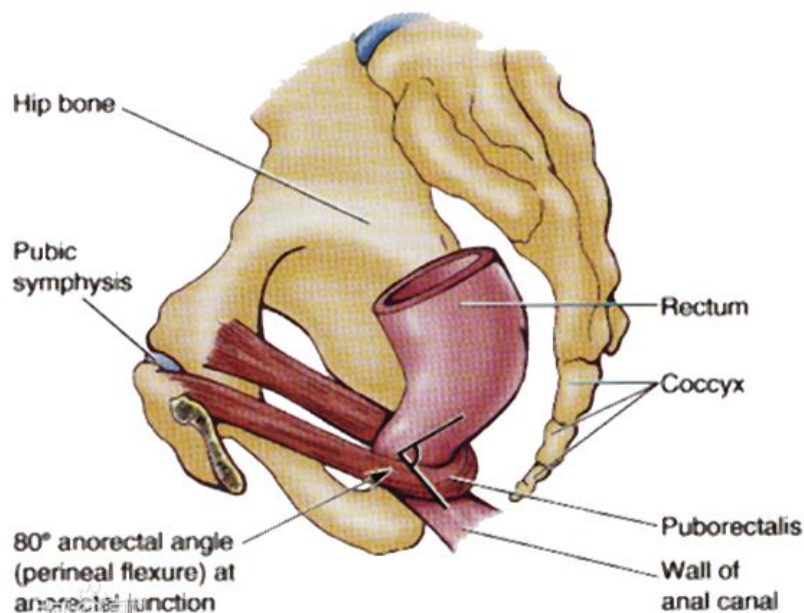
上一次推送中, 我们已经知道肛门部分有两个括约肌, 外部括约肌可控, 内部括约肌不受思想控制。这是了解如何放松括约肌的前提。

让我们来个形象的比喻: 双手合十, 先给自己上个祝福buff, 接着十指交叉捏紧, 保持不动, 然后放松双手, 注意到你的拇指和食指之间出现的小口了吗? 这就是你的肛门的入口。如果有人试着用手指戳进那个入口, 你会感觉很舒服, 而且手指很容易进去。

现在再把双手尽可能收紧。想象左手是你无法直接控制的内括约肌, 右手是你能控制得外括约肌。左手保持紧张, 右手完全放松。在你的右手 (外括约肌) 放松后, 产生了一个轻微的开口。但是由于你的左手 (内括约肌) 太紧了, 手指很难从这个开口戳进去。

这就是0的第一个难题: 左手不知道右手在做什么。内括约肌和外括约肌可以而且经常是独立工作的。括约肌就是疼痛点1号。作为1, 这也是你要面临的第一个挑战: 帮助伴侣放松他的两个括约肌。

疼痛点2: 耻骨直肠肌 (Puborectal Sling)



我们之前也提过这个，但没有具体描述。耻骨直肠肌是一个强有力的支持性肌肉环，在直肠中形成一个曲线。它把直肠的下端拉向你的肚脐，然后再伸直，最终成为肛管，这是从你的括约肌到直肠的通道。吊带将直肠下段拉向肚脐的程度越大，你的S曲线就越明显。为什么会造成疼痛？因为除非你找到一种方法来拉直S曲线，否则你的阴茎会以90度的角度撞击直肠壁，让你的伴侣以为你的比比鸟发动了舍身攻击。



做个实验，让我们再次举起你的黄金左手，手掌朝下。现在用右手食指戳手掌，这是S曲线引发的阴茎撞击直肠壁。现在把你的手掌向上移动90度（类似于伸出手与人握手），右手食指按刚才的方式戳它，你戳不到，手指会滑过你的手掌，这就是你的伴侣在拉直他的S曲线后的感受。

疼痛点3：插入定律

当你把东西插入身体时，你的身体会自动收缩。这是无法改变的事实，耻骨直肠区不习惯被插入。它将把插入物体视为必须被击退的入侵军队。别只管括约肌和S曲线了，当你插入异物时，这个区域的所有肌肉、纤维和组织都会收缩，当0也不是一件简单的事。这些收缩是身体试图保护自己的自然反应。



好的，我们终于迈入了正题！

如何让你的伴侣放松括约肌

显然，你不能替他做这件事，但是你可以做一些使他放松括约肌更容易的事情。让我们首先帮助他专注于自身对性爱的欲望，而不是对你勃起的小弟弟的惧怕。

还记得我们刚才说的“预期疼痛”以及人体对插入某些东西的自然“钳制”反应吗？如果你霸王硬上弓地太快或太用力地进入他的体内，那么你会对你的伴侣造成精神和身体上的双重干扰，他的括约肌会紧绷得更厉害。

关键词：调情与挑逗

从情欲的角度来看，你必须极大地激发他的欲望，让他渴望你进入到他体内。一旦你让他沉浸到这种欲望里，他的身体就会跟着欲望走。当他极度想要时，他的腿会自动张开，并且括约肌会因期望的愉悦感而震颤——而非痛苦。



如果你知道怎么做的话，那么让他达到那种渴望的水平实际上很容易。这不是说你要长驱直入，而是学会用你的撑起的部分来挑逗。“就蹭蹭，不进去”，让他感觉到双腿之间以及肛门附近的硬度与热量，同时充满热情地亲吻他，让他感受到深深被你吸引带来的兴奋。让一个人展现其顺从性的最佳方法是让他体验你身体的魅力。

这种魅力在被仰视时尤为明显，当你大展拳脚躁动气氛时，确保自己大部分时间都处于这种“上位”角色里，你的伴侣喜欢男性身体，也喜欢男性的活力，所以，尽情发挥吧，告诉他当他躺在你的枕头上时，他看起来多么迷人。

记住你的目的是挑逗，而不是恐吓。这意味着在举起他时要有力，但不要粗鲁到让他认为你会伤害他。展示你的强壮而不是暴力，展示你的强度而不是强迫，展示你的自信而不是侵略性。你要这样做有两个原因。首先，如果你太粗暴，太霸气或用力过猛，就可能会遇到危险。可能有些人喜欢那样，但绝大多数男同性恋者不想在床上感到威胁。

另一个原因——你越接近自信到威胁的界限，你的伴侣因为要和你搭挡而觉得不安，你就越会拒绝这样一个不安的伴侣。你越把他当作一个所有物，就越会触发他对身份的恐惧。



挑起他的欲望的最好方法是在实战之前来一次模拟战。俯在他身上，温柔地让他感觉到你的热量，闻到你的味道，并感觉到你的硬挺。把润滑剂抹在他的手上，让他把手放在屁股下方，然后将阴茎轻轻插入他的手中。你的伴侣会感觉到它平稳滑入的过程，从而感受到它的坚挺，并想象它进入身体时会是什么感觉。

像任何性行为一样，做0是生理和情感上的体验。如果你希望你的伴侣真正享受做0，请给他一种“被占据”的模拟体验。插入之时，你将短暂地“拥有”你的伴侣，并可以带着他从全新的经历中获得最大的乐趣，情趣而又性感。你需要帮助他拥包这种感觉。时刻注意他微妙的情绪体验，并记住我关于性满足的核心原则之一：

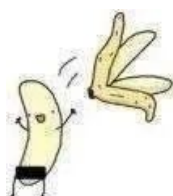
不要只顾着自己爽，你需要引领着他到达圣地

具体如何操作呢？往下看。

如何使用“性摩擦”

来增强他的接受能力

正如上文所说，最好的方法是给他来一次模拟性爱，让他不必担心疼痛。假设你在他的上方，用你的膝盖慢慢分开他的大腿，握住他的手并将其放在你勃起的位置上，让他感受到你的男子气概。在执行此操作时，请将你的家伙慢慢放在他的两腿之间，以便他能感觉到肛门和会阴部及其周围的热量和硬度，以周期性的方式反复来回滑动。这在技术上被称为“性摩擦”——一种或非插入性性行为。它通过将你的身体放在别人的身上而引起性快感，诱人的魅力在于摩擦身体。



运用这一方法时，可以尝试不同的角度和体位，在这个过程中，偶尔将他的手放在你勃起的小弟弟上以提高他的欲望，这也会让你更加想要他。

性欲的反馈循环

一场充满活力的性爱需要两个人的对话而不是一个人的独白。你需要通过回应他所说的话或所做的事情，来增强你的表现。如果他说：“我的大门已为你而开”，你可以说：“不，我想慢慢来，就这样在你身上继续滑动着冒险，感觉这段路程的艰辛和漫长（hard and long）。”你不仅会创造更多的能量，而且还会给他带来性欲的反馈——让他了解一些将来可以用来帮助你的知识。

性欲的反馈循环是意乱情迷的重要部分。你们不只是一要轮流的说和做事，而是要创造爱的魔力循环圈圈。你表现出的兴奋越多，他就会越想让你兴奋。你说出一番挑逗的话语，他也反撩你一波，突然的某个节点你们就登上了前往星际的快车。



一旦你放大了这种性张力，让你的伴侣其专注于享受而不是恐惧，他的括约肌就会更容易接受。现在是时候在你的手指上放些润滑

油，去探索那块区域里的宝藏了。缓慢而挑逗性地轻轻抚摸那神秘的大门，不要粗暴的把手指塞进入，否则会让他的身体僵硬无比。想象着你在抚摸一片羽毛，触感越是柔和，他在情感上就会越容易接受，并且身体自然也会变得热情。

就像是与他的括约肌交朋友一样，你不希望他害怕你，而是希望他喜欢你，信任你，相信你会给他带来愉悦而不是伤害。

慢慢地插入手指。**记住，慢！慢！**在屈股的感官体验里，实际的一英尺感觉起来就像一英寸。同时注意这个时候，你也应刻巴玩他下面的小伙伴，以使他将手指的插入与愉悦感联系起来。同样的，手指不要又进又出，你的小弟弟并不是长在手指上。一旦你的手指伸入，就不要移动了，并继续玩弄他的小伙伴。

建立括约肌信任

当你的手指舒适地进入后，调皮地请他收紧他的括约肌。这样的原因是当他挤压时，你会感觉到手指上的压力，这就是当你的下体插入后会体会到的感觉，同时也是训练他如何放松括约肌。你会发现不可能长时间保持括约肌收紧状态。听懂我是什么意思了吧？

这样操作几次后，请尽量插入第二根手指。然后重复让他收紧括约肌的要求。这有两个目的：首先，你正在教他的括约肌可以无痛地扩张，并使它适应比一根手指还要大的东西。其次，你将继续教会你的伴侣如何收紧和放松括约肌。在你展现真正的技术时，这将为你提供良好的条件。



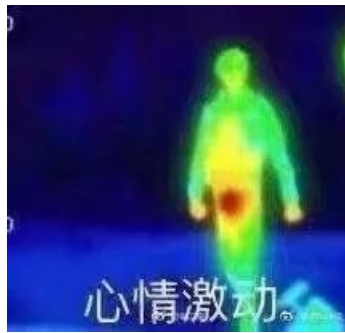
准备真枪实战的时候

让他的括约肌保持放松

准备好了吗，注意这并不简单。您需要在保持舒适的情况下将挺起的龟头紧贴在肛门的外侧，此时括约肌的开口和龟头之间应该没有多余空间的。想象着你赶上最后一刻的地铁二号线，卡在门口，**挤不出去但也无法进一步进入，这就是你要找到的感觉。**

确定好姿势后，请您的伴侣尽可能长时间地收紧他的括约肌。他最多可以做到20到30秒。您可以通过脸上的表情来判断他的括约肌何时开始放松，但无论如何都让他亲口告诉您，因为您需要正确地计时。

当他开始放松自己的括约肌时（他将别无选择，因为实际上不可能长时间保持括约肌紧张），慢慢将小弟弟插入他体内。此时正是他的括约肌最放松的时间，你已经学会利用生理学和物理学来创造理想的插入时间。



打开你手机的秒表功能，我们来计算你将括约肌维持收紧多长时间：

READY? GO!

在最初的7到10秒内，你的收紧程度最强，然后开始减弱。大约20到30秒大关，你将体验到肌肉衰竭的开始。此后不久，无论你怎么努力握紧，括约肌都会自行放松。这是因为你的括约肌不过是一块肌肉环，没有肌肉可以永远保持收缩。

根据插入定律，括约肌在有物体进入时会不自主收紧，破解的方式便是肌肉衰竭可以保证“反抗机制”不会发生，即使发生，程度也会很轻。请在淋浴时尝试一下这个生理实验。首先，尽力拉紧括约肌，然后立即尝试将手指插入其中。你会发现，这样做几乎不会给自己造成很大的痛苦。



作者之后也提到了局部麻醉药品和RUSH，但并不支持使用药物的方法，后者在几秒钟内，烟雾中的化学物质会使血管扩张，从而降低血压并增加心率，您的心脏快速跳动，所有肌肉放松，特别是括约肌。它的弊端是巨大的，故此处翻译略去，也建议大家不要尝试。

最后请大家记住：

内部出血的机会增加+判断力模糊导致没有安全套/粗暴的性行为+免疫系统较弱= 极高的HIV传播概率

扫了一眼觉得做1真累

是的

来自GHS小组的吐槽

下一期推送，我们将带来关于“体位与角度”的科普。

13:51



X

...

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。

