

Hi，我是情趣教练李熙墨，一个给上万女生带去过性高潮的女生～

我在我的公众号为你准备了《1000种玩法》《性学报告》《熙墨爱经》等内容。截图扫码关注哈：



为什么要讲高潮？

第一是，女生能否高潮，决定了一对恋人之间建立联系的基本能力。也反映了一个女生生活品质的高低。然而，对于全世界的女生来说，高潮都是件非常稀有的事。

我收到过无数次这样的提问：

“我从小自喂，音蒂高潮完全没问题。可是满怀期待地第一次爱爱了，却发现一点感觉都没有，更别提高潮了...”

或是 ...

“我结婚28年了，有18年都没有跟老公啪啪啪。在外人看来，

我们是非常恩爱的夫妻。可我自己总觉得自己的身体里，有一种无法企及的饥渴感。

一到晚上，我就躲到床的一边、赶紧睡着，我希望我老公不要再碰我，因为我实在不想再假装很享受的样子，我还要不要继续这样的婚姻生活？”

任何一本现有的性学调查都会告诉你一个结果——全世界能够在性爱中获得高潮的女生不超过30%；然而，在性爱中假装高潮的女生比例却超过90%，真是天生的戏精啊。

然而，玩家们不要被30%这个数据吓怕，数据只是反馈了目前的现状，并没有告诉我们，现状是可以改变的。

我本人从一个苦于性爱疼痛无法释放自我的小白，升级为每天雷打不动收到几十条“高潮感谢信”的实战派情趣教练，我的经历，就可以很肯定地证明给大家看：

所有女生都可以获得高潮（这是人类自带的技能不是么），且所有女生都可以获得所有类型的高潮（包括音蒂高潮，G点高潮，宫颈高潮，多重高潮，序列高潮，精神高潮…）

只是因为大家普遍性知识比较匮乏、对性的态度又较为遮遮

掩掩，导致女生的潜能还没被开发而已。

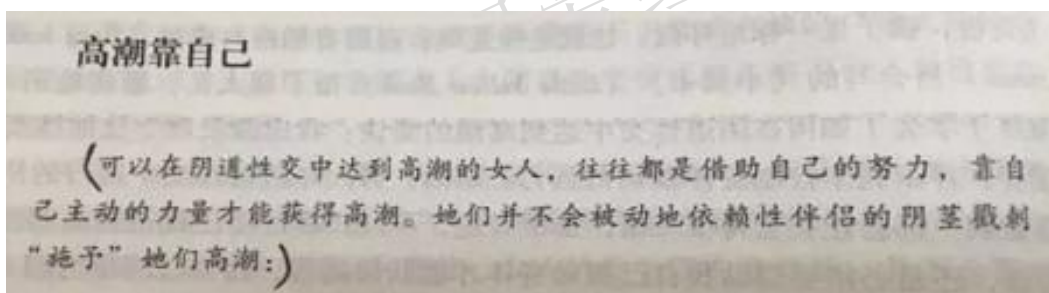


第二是，女生高潮，对全世界的男生来说，也是件非常重要的事（这关系到很多男生的自我认同感）

很多男生常常陷入焦虑：

“我女朋友没有高潮怎么办？我愿意做任何事情来让她舒服，可是我真的不知道该怎么办！”

尽管事实上，女生能否高潮，取决于女生自己，而不是男生的“性能力”。早在1970年代出版的《海蒂性学报告》中，就有这样一句话：



如果女生自己都对自己身体一无所知，怎么能期待男生比你更了解你的身体呢？高潮的正确打开方式其实是：

女生自己探索好自己的身体后，再让男生来打“助攻”。

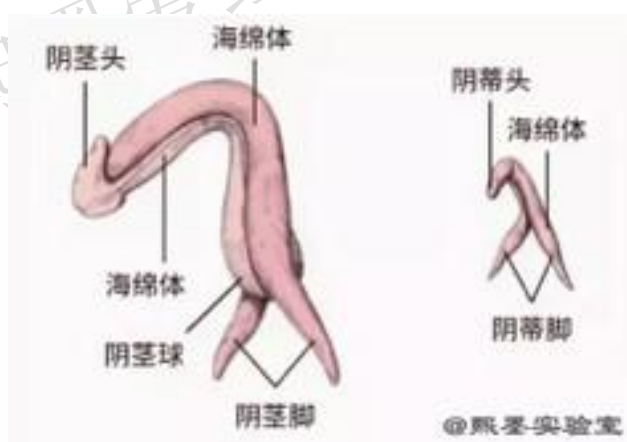
下面我将循序渐进地讲到“高潮5步法”。只要你照着这套方法，看一步实践一步。从此高潮对你来讲，就是家常便饭那么简单啦。它本来就该是性爱的基础设施，不是么？

第一章：自我探索，找到你的敏感点

传说中性感爆棚的C点、G点、A点、B点、U点...分别都在哪里呢？

要找到这些点，还得先花1—3分钟，补一小节生理课（看着枯燥也忍一忍吧，为了高潮、你要逐字逐句地读完下面的内容）。

这张图是从《解剖学》书上截下来的。左边是男生的性器官，右边是女生的性器官，也就是音蒂——



这是我们全身上下唯一一个只为提供性快感而存在的器官，它的神经末梢密度要比男生的性器高6-10倍（男生羡慕不来的独特性别天赋噢）。

图中的阴蒂头，就是我们的小豆豆——也叫C点，它相当于男生的龟头，是大部分女生身上最最敏感的部位。

我曾经写过的[《女子自我愉悦12式》](#)里就提到过，很多女生从小到大都是通过用手指、手掌、或夹腿，摩擦C点来达到高潮的。大部分情况下，女生自慰不需要将手指伸入阴道。所以也不存在什么“处女不能自慰”的说法。

很多人以为阴蒂就是小豆豆，但其实小豆豆只是阴蒂整个器官上的一个点而已。阴蒂其它的很大一部分都藏在我们身体里面，两只阴蒂的脚，刚好就包在阴道周围。就像道具中展示的一样：



这张图还给我们展示了传说中的神奇的G点。G点不是一个器官，而是阴道里，一个离阴蒂主体比较近的区域。

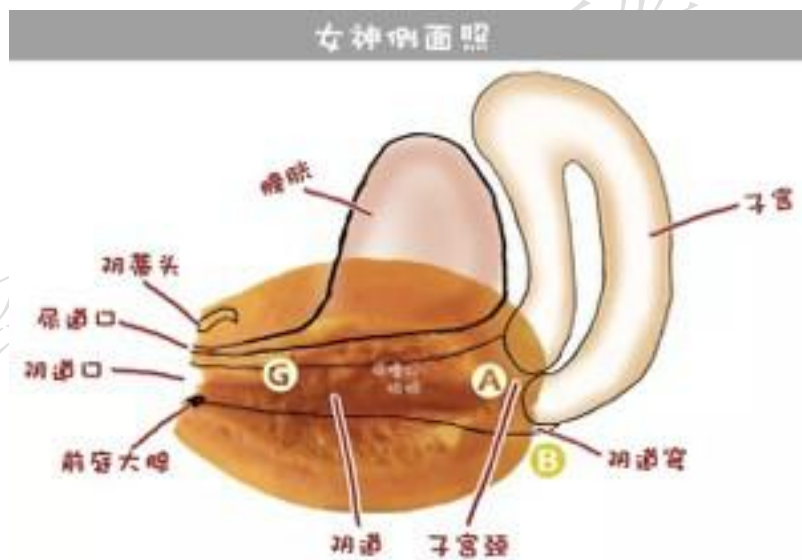
伸手指进去，指腹朝上半身这边。中指被淹没到第二个指节后，用指腹轻轻按下去，左右来回滑动一下，就可以找到G点啦。

有的人G点偏左，也有的偏右，也有的在11点—1点的整个范围内，都很敏感。毕竟左右两边是阴蒂脚嘛。



除了G点和C点，我们还有A点、B点、U点。

A点是在阴道深处的子宫颈，B点是子宫颈下面一点的阴道穹沟，这两个地方也是有快感的。



只不过大部分女孩子要到生完孩子后，A点和B点的快感才会更明显。

对于身体没那么成熟的女孩子来说，深处还没有完全开发出来。如果你身体还没准备好的时候，就去刺激A、B点的话，反而很容易觉得痛。

所以，小黄片给你传递的“进入越深、爱得越深”，其实是很片面的观念。

记得跟小男神讲：

人家还年轻、身体没开发好，不要硬往深了怼好不好嘛？！

U点是在离音道口2cm左右，同样是靠身体的上方，比G点位置稍微离音道口近一点。

U点是“潮吹”的触发点（关于潮吹，公众号里有细讲哈），它之所以会敏感，是因为它离尿道很近。这种愉悦感，跟C点和G点是不太一样的。

人体的性感带分为三种：

直接性感带、错觉性感带、和联想性感带。

C点和G点是直接性感带，U点、A点、B点，甚至肛门，是错觉性感带，因为它们离直接性感带很近，所以有时候会带动产生快感。

联想性感带就是孺头、大腿内侧、腋窝、脖子、后背...

这些部位平时摸它们，只会觉得痒痒的，跟性快感没什么关系，但是在你进入性爱的状态之后，再去触摸它们，就会开始有性快感了。

所以，很多女孩子说“我的乳头并不敏感啊”、“小男神吻我的脖子，我只觉得痒啊”、或者“我伸手进去找G点发现没感觉呀”，那都是因为——

你还没真正进入状态。

男生要“勃起”了才能爱爱，这个道理大家都懂；但女生也

要“勃起”才能爱爱，却被大家忽略了。

没有前戏、没有铺垫，自以为“器大、时长、速度快”就能让女生高潮的男生们，可以消停一下了——

你们洋洋得意的那些“性能力”指标，从女生的体验来看，根本不舒服好嘛！

男生的勃起，一般通过“视觉挑逗”就可以完成。但女生勃起，需要“视觉、听觉、触觉、味觉、脑幻想...”多种因素，才可以实现。

谁让我们高潮的快感强度更猛烈呢？

越是美丽得让人忍不住深陷其中的东西，就越不那么容易得到嘛（男生羡慕不来的独特性别天赋+2）。

女生们在探索的时候，也可以先给自己来点前戏。开着一部唯美小电影，点燃带着催情香味的蜡烛，去泡个贵妃浴。

情绪被唤起后，再把手指头、或按摩棒慢慢地伸到你的身体里面去，同时做XO挤（这个动作在第二章会讲到），就能找到点啦！

确认了几个点的位置，你可以先自己独立探索音道高潮。

因为，一个人探索，比两个人合作更容易。两个人就多了一个不可控的因素嘛。就像学打网球之前，老师往往会让你一

个人对着墙壁练练壁球。把容易的方法打通关了，再升级到更难的。

而且当你自己玩都可以玩出花来的时候，整个人的精神都独立了许多呢。

再也不容易患得患失、盲目依赖。你会有一颗“贤者”的大脑，更清醒地选择你真爱的对象。而不是仅仅出于身体的渴望，随意找个不太合适的人。

自我探索的方法非常简单：

先用你日常的自慰方法（不会自慰的去我公众号查看[《女子自我愉悦12式》](#)），夹腿也好、手指转圈也好、用跳蛋震动C点也好，总之先刺激自己外音处的C点。

等C点勃起，自己感觉快到高潮的临界点了，再立刻把手指、或振动棒放进阴道内，分别刺激U、G、A、B点，同时做XO挤（这个动作在第二章会讲到）——

高！潮！就！来！了！

我还清楚地记得自己第一次用跳蛋和按摩棒双头齐下得到阴道高潮的那晚，整个人忍不住大叫了起来（女生自悦的时候，一般不会出声，你懂的）。

这时候你体验到的，不再是那种转瞬即逝的几秒钟快感，而

是一种“从此以后可以掌控自己的身体、掌控自我意志的”深度持续性高潮。

方法讲完了。你可能会问，音道高潮都可以自己给了，那小男神负责什么呢？

他真正需要负责的是：

用美好的肉体为你制造欲望，
用美好的大脑给你精神高潮。

这才是男生真正的“性能力”啊，比传说中的器大、时长、腰子猛，重要太多了！！！！

第二章：让你的音道动起来

这里要给大家介绍一个万能的性感练习——XO挤。

XO挤分为两个动作，

O型夹：

假设你在尿尿，中途你突然发现，其实现在并没有在洗手间，而是躺在自家床上，做着梦呢

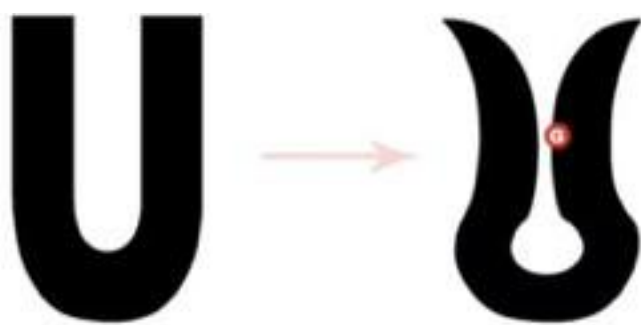
于是你立刻收缩音道肌肉，把尿液迅速阻断。这就是O型夹。



舒斯惠实验室

X型挤：

现在，同样假设你在尿尿，而你的朋友在洗手间外催促你，



舒斯惠实验室

此时你希望将尿液迅速推出。

那么你就会本能地用声道肌肉向外“推”。这感觉就是X型挤！

平日里，只要想起来了，就可以随时随地开始做这个练习。X坚持3秒，O再坚持3秒，中间放松1秒。以X—O—放松为一下，一组做16下。每天做3—5组。

练习XO挤会使你阴道更敏感

不论男女，高潮的生理表现都是一盆底肌痉挛，发出“高潮”信号，通过脊髓传递到大脑，最终让大脑体验到欲仙欲死的愉悦感。

所以，如果你的盆底肌的运动能力很弱，它痉挛的频率、幅度，就会有气无力。这么一来，大脑收到的快感强度，就会很低。

而如果你的盆底肌运动能力很强，它痉挛的时候，就会狂野奔放，高潮自然就来得更猛烈啦！

练习一段时间XO挤，你就会发现，阴道比从前敏锐了很多呢。

性爱中使用XO挤能让你拥有控制自己、甚至控制对方高潮的能力

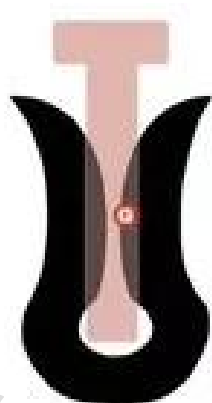
很多人以为性爱的动作越激烈越好，但其实，真正有效的“激烈”，不是使蛮劲，乱甩腰子。那只会让男生累得满头大汗，女生还感受不到该有的效果。

有效的“激烈”，发生在音道内部。

当小男神进入身体，穿越U点、G点、慢慢到达AB点时，女生做X型挤——

这时候，你的音道口会张开，仿佛笑成一朵灿烂的小玫瑰，热烈欢迎小男神莅临妖精的闺房。

但音道内部，却在肌肉向外挤的力量下，变得更紧了。小男神的硅头，就刚好停在你最紧的位置。你仿佛在用音道告诉他：来呀北鼻，我要一口吃定你噢！



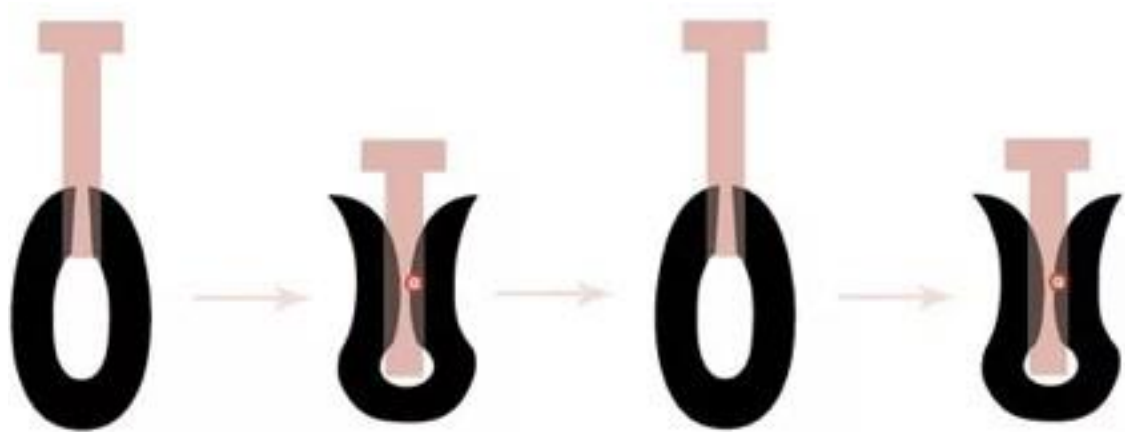
当小男神略微抽出音道，回到U点G点时，女生做O型夹——

这时候你的音道内部会悬空，而音道口会收紧，把小男神的硅头锁住。

好像在对他**说**：不许走、不许走、我要你永远深陷我这极乐的小宇宙。



爱爱时，就以X—O—X—O的节奏，用音道吮吸小男神（速度不需要太快，关键在于准确刺激该刺激的点）。



如果你觉得“今晚本宫困倦了，想早些歇息”，就用阴道加

大刺激，促使小男神火山喷发。

如果你觉得意犹未尽，希望交融的时间长一些，就在他临界点之前，停下来，缓一缓，再继续。

熟练学会XO挤后，你就是掌控整个宇宙的女王，一切都由你说了算。

练习XO挤有助生育、预防年老后阴道松弛

很多人都知道产后妈妈要锻炼凯格尔运动，以恢复私处紧致。而XO挤，就是升级版的凯格尔运动，不仅有内收，更有外推，效果加倍。

除了产后，其实产前也是需要练习XO挤的。如果你参加过医院的产前训练，就知道，医生会建议你在产前就做针对盆底肌的训练。

盆底肌的运动能力增强，生娃都要轻松很多。

有的女生会问，我够紧，而且这辈子也不打算生娃，要不要练呢？

要！

盆底肌，既然是肌肉，就会随着年龄增长而萎缩。就算不生娃，到年纪大了，女生很容易一打喷嚏、一大笑，就漏尿。

到时候才开始练习，就尴尬啦。

XO挤的强化练习法

XO挤这个运动，我在以前的文章里推荐过无数次，也开课讲过。

可还是有很多女生仍然不满足。

一方面担心自己发力方式不对，练错了肌肉群；另一方面，觉得肌肉成长速度不够快，毕竟小男神还在热切地期盼你给他余味绕梁型的高潮呢。

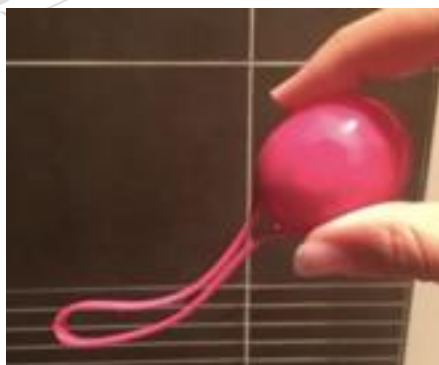
这两点都很好解决——借助音道哑铃即可。

一种是“负重型哑铃”

它可以更好滴强化肌肉能力，就好比，如果你想让自己练出肱二头肌，光靠收紧手臂，是很难让肌肉生长的，你需要负重。



负重型哑铃一般是这样的形状：



图中这个球的重量大概是0.25kg

对我这么一个未育少女来说，几乎不起什么作用，于是我就往它的小绳子上，另外挂了一些小东西。



{ 这张图大概挂的是0.5kg }



{ 这张图是半年后拍的，1.5kg }

对于新手来说，练习上面这种负重法，有一定的风险。最好在专业指导下操作。

在家里练呢，最合适的是“智能版哑铃”，你不需要额外负重，而是将哑铃放入阴道内，连接手机app，照着语音提示去“收紧、放松”就行。

它还会提供实时数据报告，从紧致度、持久度、控制力、最大握力四个角度，给你打分。

这样你就可以清楚地知道，自己发力方法有没有对；自己现在的水平，究竟是怎样的。

很多自认为很“紧”的女生初次使用智能版哑铃时，分数低

到没朋友！

而又有一直以为自己很松弛而不断的自我锻炼的女生，得到的却是一个很高的分数。



智能哑铃，就起着XO挤私人教练的作用，时刻督促你一向更性福的世界大步迈去。

第三章：找到最适合你们的高潮体位

在单次性爱过程中，频繁变换体位，并不是件好事。

女生进入状态比男生慢，在好不容易进入状态后，突然换个体位，状态又被打乱了。

但在每一次性爱中，尝试不同体位，却是很有必要的。原因是，

第一，肌肉的拉伸会让你的器官更敏感。

第二，一些夸张的动作，可以加速血液循环。

而血液循环，会促进性器官勃起。

第三，丰富的体位可以刺激到更多的常规体位所刺激不到的敏感点。

每次有男生问，哪个姿势更容易让女生高潮啊，我都会跟他说：“喂，你以为全天下的女人都一样啊？”

其实每个人的器官形状、角度和运动方式、发力方法都不一样，能排列组合出很多不同的姿势和发力方法。并没有哪个固定的姿势是能够走遍天下的。

一般来说，如果女生在自我探索中，发现自己的G点在阴道上方，那么在爱爱过程中，就可以尽量让对方将丁丁朝上，形成一个夹角，定点地刺激上方；



如果G点在两边，就可以多用侧方位进入的体位；



还有的女生阴蒂主体比较敏感，她平时喜欢用夹腿的方式自慰，那么性爱中，不管用什么姿势，都可以尽量把双腿并拢；



如果女生是趴着自慰的，很有可能说明阴蒂敏感部位在整个阴蒂的前方，性爱中，最好也用趴着的体位，例如趴下来的女上位，或平趴在床上的后入式。



当然并不是说，除了这些，你就不能用其他的体位，而是说，刚开始你可以用任意体位，到最后冲刺高潮的阶段，切换到“你的高潮专属体位”即可。

除此之外，还有以下体位，我非常推荐恋人们去尝试：



霸王扶姬

女生坐在办公桌、写字台、或餐桌上，用双手的力量把自己从后面撑起来，身体是悬空的，两条腿搭在男生身上。

腿勾住或夹紧男生的脖子。男生手扶紧女生腰臀。男生像从下往上抽动，刚好可以顶到女生的G点。



飞檐走壁

你可能没有想到过女上位可以做成这个样子，但这真的是非常好用的姿势呢。男生躺在地板上，用一个枕头垫着头，腿部搭在墙上。地板比较硬，可以加强作用力，发力会更加轻松。男生的臀部也需要悬空，这样才便于发力。

女生像蹲马步一样，上下蹲起运动即可。这个深蹲的姿势，时间长了，女生会感觉到肌肉很累，但是，肌肉绷紧的时间越长，下半身就会开始分泌一种叫做睾酮的激素，它是人体内天然的“春药”，可以增强女生的性欲。



带球后入

在瑜伽球上，可以把很多普通的体位、发挥出不一样的效果。球的弹性、柔软度，会给你带来一种非常特殊的感觉。我很难描述这种感觉，你试试就知道了。不用谢

注意过程中一定要控制好球的运动方向，确保它不要往四处乱滚动，否则很容易摔倒。



男蛮入侵

第这个姿势我推荐过很多很多次，因为它真的太棒了。

女生在一个135度角左右躺椅上，躺椅的弹性会在抽插时产生一些辅助的力量，让双方更轻松地展开律动。正常情况下，一些需要很费力做的动作，在躺椅上会轻松起来。

女生需要有一定的身体的柔韧度，把两条腿挂在自己脖子后形成交叉。

男生分腿站着，双手扶着躺椅的顶部，身体向下压。这个姿势可以进入非常深，很好地刺激A点和B点，除此以外，女生的视角还能直观的看到下面的景象，双手可以同时爱抚C点。

更多地姿势、以及分解的发力方式，我在[《108式》](#)那两堂直播课里展开讲过。就不多赘述了。我们继续回到高潮这个话题中来～

第四章：前戏 前戏 前戏

有一次，我的群里有个女生提出：

“熙墨，我只喜欢前戏，有时候我觉得有前戏就够了，已经满足了，插入都不需要了。怎么办呢？”

男生们看到这条，都表示很诧异了许久。而女生们看到后，却纷纷表示…

“我也是，我也是，我也是哎！”

很多男生都知道前戏很重要，但并不一定知道，竟然有这么重要！

大部分情况下，一场美好的双人性爱，前戏需要占70%，正戏20%，后戏10%。

我时常收到这样的问题：我已经把女朋友的全身都抚摸了一遍，可是她身上好像根本没有敏感带，摸哪里都没有感觉啊？

其实，这也是大家对“前戏”的一大误解，以为前戏就是摸敏感带。

我们来重新定义“前戏”——

前戏是指，在性爱前，激发对方性爱欲望的一系列举措。

就像吃饭前，先让你闻到香味、先让你看到菜品好看的卖相、甚至先让你饿上几天，都会让你吃得更香。

因此，前戏绝对不是单纯的“触觉刺激”就够的。而是需要提供一套完整的“性幻想”，这更多地属于“脑刺激”。

要知道，

人体最大的性器官是大脑！

所以...

当女生不愿意和你啪啪啪，可能是因为大脑中的戒备心在告诉她：这个人不一定可靠还有待观察；

当男生工作压力大时容易阳痿可能是因为大脑的焦虑感在告诉他：你还有更重要的事情没处理完，现在不是享乐的时候；

当伴侣很抗拒一些调情方式，可能是因为大脑中的羞耻心在告诉ta：这个人和你的关系还没有亲密到可以对ta展现真实的自我，所以你要记得故作高冷别让ta看见了你的糗态，故作强势别让ta发现你的“软弱”噢～

因此，最好的调情方式都是从大脑开始！

当你们制造的氛围符合各自“性幻想”时，大脑会产生欲望。

我会建议女生去看各种类型的情色电影或情色小说，并且记录下来，哪部电影里的哪个场景，曾经让你有过性的冲动。然后告诉男友，男友尽量配合、去模拟这样的场景。

反过来也是一样，女生观察男友平时的“阅片”风格，试着模拟片中的状态。

有这样一个案例，主角是一位两个孩子的妈妈，她一直跟我说自己“性冷淡”，老公给她的前戏，她完全无感。

但是我从她提问的方式里，明显感觉到，她并不是生理上的“性冷淡”，真正性冷淡的人，往往认为没有性生活也无关紧要，所以一般根本都不会来找到我。既然来找我咨询了，说明她是想要有性愉悦的，只是目前的性生活，还没能让她兴奋起来罢了。

于是，我把我的收藏的一些拍得非常质感、有剧情的小电影发给她看。这些小电影分门别类地放在若干文件夹，几乎涵盖了大部分风格。她看完后说，对有些性虐元素的情节，会特别有感觉。其中一部调教类的电影，她反复看了很多遍，边看边自慰。

从此她明白了，原来自己的大脑，需要比较狂野的刺激方式。她和丈夫沟通之后，他们模拟了“霸道总裁强势推倒”的场景，于是现在她的性生活重新被点燃了。

每个人的性幻想不一样，也许你需要的是全身的情趣按摩，也许是更多的来自爱人的甜言蜜语，也许是一场花前月下的秉烛夜谈，也许是一次刺激的角色扮演。不管是哪种，多去尝试，你才知道自己内心到底需要什么。这也是一种发现自我的方式。

当ta的大脑觉得你“很新鲜”时，大脑会产生欲望。

第一次约会，眼神对视都会脸红心跳的感觉；第一次牵手，第一次拥抱，第一次抚摸对方的身体，第一次耳鬓厮磨，这种新鲜感带来的欲望无疑是非常强烈的。

然而人生不可能永远只若初见，随着时间推移，那种唾手可得的新鲜感，必然要消失的。

从此以后，你们就要主动地去创造“新鲜感”。性的方面，尝试“角色扮演”、解锁各种姿势、尝试户外体验、住情趣酒店；情的方面，做个永远都在进步的人，把生活过得精彩，每一天都能让人看到一个全新的你。

世上本来就没有一劳永逸就能白头偕老的爱情，更没有源源不断天赐的欲望。好比人生的前20年，是父母给你的礼物，让你在庇护下无忧无虑的生活，可是过完了这20年，你就有义务去承担生活的责任了。

初见时的新鲜感也是荷尔蒙带给你们的见面礼，在恋爱初期就已经被你用完了，过了这个阶段，主动去创造激情，就是

每一对想要长长久久的情侣都需要做的事啦。

当ta觉得你“永不可得”时，大脑会产生欲望。

欲望最强烈是在快要得到、又不可得的时候。曾有个女孩告诉我，她和男票第一次爱爱之后，男票搂着她说“以后你就是我的人”，她回“那又怎样，如果你对我不好，我还是会离开！”

这样的心态就狠好～

我是你的男、女朋友，但在这同时，我是我自己。一旦女生把自己物化成一个“商品”，就会自动地把男生也物化成一个“提款机”，进入这样不健康两性关系里，再多的情趣内衣，再多的性技巧，也很难让双方有真正的满足感。

当ta觉得你“值得信任”时，大脑会产生欲望。

有了危险和刺激感，容易产生欲望；但如果只有危险和刺激感，就少了些能让人回味无穷的亲密无间。

质量最高的性爱，往往发生在优质的、长期亲密关系中，而非短暂的一夜情里。这不是什么“政治正确”的言论，而是从大量反馈中发现的事实。可能出乎很多人的意料对吧？

对此，我本人深有感触。当两个人对对方的身体、情趣偏好了如指掌时，那种灵肉合一的默契，是无法替代的！

长期关系中，新鲜感可以通过各种玩法被制造出来，但信任感的建立却是非常困难的；并且一旦毁坏，就很难修复。

为什么她从来不跟我交流感受？

为什么他总是对我隐瞒一些事情？

为什么她总是抗拒我的身体？

很大可能是因为，你还没有成为对方眼中值得信任的人。对方害怕让你看到ta最真实的模样，心里的锁还没有打开，更别期待身体会游刃有余了！

此外，在女生的大脑里，信任感还会引发一种“我想和这个人生孩子”的冲动，这种冲动影响女生的阴道敏感度，使她更容易高潮。

当ta觉得你“不会嫌弃我，不会看不起我”的时候，大脑会产生欲望。

假如ta长胖了，你会找到最适合的姿势减轻负担，经常陪你去户外锻炼，为了配合你的均衡饮食自己也放弃了吃油炸食品，而不是嫌弃ta“土肥圆”；

假如ta勃起困难了，你会说没关系抱抱我一样很舒服，回头就给ta做营养的汤羹，叮嘱ta要早点休息，而不是鄙视ta“没用”。

打心底的互相欣赏互相仰慕，给对方坚定的自我认同感。ta觉得和你做爱很放心，自然就会心无杂念全身心投入了。

当ta觉得你“很需要我”并且“只需要我”的时候，大脑会产生欲望。

尽管你用手、用自慰棒、用飞机杯就可以解决生理需求，但ta的体温，ta身上独特的气味，ta的微言软语，是无可替代的。

这种需要和被需要的氛围，有时会把你变回一个孩子，有时又让你充当了无所不能的“父亲、母亲”。你们彼此独立，又亲密无间。

大脑会因此分泌出更多的催产素，催产素会带来让人回味悠远的高潮。

要知道，高潮本身，也按质量分为很多等级哒！

日常泄欲型的高潮，只是一次短暂且随意的括约肌痉挛。

就像性器打了个喷嚏，痛快是痛快了，但就为了那5、6秒钟的放肆，就要费那么大周章，很多时候你会觉得——还不如自慰方便呢！

久别重逢型的高潮，大都发生在两个人的第一次、或一段时间分别后的重逢，由新鲜感和多巴胺驱使。

舒服是舒服了，但——多巴胺有着边际效用递减的特点，翻译成成人话就是：在一起的时间越长，爱爱的次数越多，刺激感就会越弱。

只有余味绕梁型的高潮，是体内最深处、最原始、最本能的欲望释放。

高质量的高潮，使人分泌的不只有多巴胺，还有前面提到的催产素。

“催产素被称为承诺的神经调节器，因为它强化哺乳类动物的关系联结。”

有个研究一夫一妻制草原田鼠（prairie vole）的实验显示，催产素通常在草原田鼠交配时分泌，这使它们白头到老，不会花心。”

摘录来自：（美）（Norman Doidge） 著. 《The Brain Changes Itself》。

这一段看不懂？不用懂！

知道了催产素很厉害、高质量的高潮会让人记住这次体验很久很久，就够啦～

第五章：关于性交疼痛

在初次发布高潮手册后，我还收到很多这样的提问：

“熙墨，你说的方法我用不上。每次和女朋友/太太爱爱，她都疼得哭天喊地？我看着都吓软了，别提探索高潮了！”

“我结婚很多年了，也爱爱过很多次，可是每一次当他想进入的时候，都觉得身体里被什么东西顶住，有下体被撕裂的剧痛感。痛到根本不想继续下去。”

“我还是觉得音蒂头比较敏感，阴道内只是被撑开的感觉，没有多少快感。是不是我天生就属于阴道不敏感型？”

我还知道很多上一辈的女性，一辈子都在阴道疼痛中度过，就算生育过孩子，仍然会有阴道疼痛的情况。

她们多半因此认定“性，是女生为了服务丈夫而存在的东西，是女生对家庭的奉献、牺牲，而不是值得自己去享受的。”

其实我本人，在刚有性生活那段时间，也是非常不顺利的。我和初恋男友相处4年，真正进入了不到10次，每一次都疼到流泪。而今天的我，成了什么样，你们也看到了。

如果你或你的女友，遇到这样的情况，千万不要害怕、不要自我怀疑、不要觉得自己有问题，这就是女生的生理结构带

来的自然反应罢了，而且掌握正确方法后，可以在28天内得到解决。

性交疼痛的原因

如果是第一次进入，觉得疼，是很正常的现象。我们这深藏神秘力量的小黑洞，也是需要时间去适应外物进入的嘛。

但如果你已经尝试了几十次，每次都疼到根本不想进入，甚至很多年后都丝毫没有改善，那就可能是由阴道筋挛（Vaginismus）引起的！

阴道筋挛是指：

每当阴道有外物进入（例如男器、卫生棉条、妇科检查用的扩音器、医生的手指等等...）时，阴道会无意识地做收缩动作，从而导致阴道疼痛。

疼痛的程度，从轻微胀痛、到剧烈疼痛，都有可能。

那么，为什么阴道会无意识滴收缩呢？很多玩家会误以为是“阴道太窄”或者“器具太大”，但其实并不是这样哈。

阴道自行收缩是一种条件反射。

就像有人突然“戳你眼睛”时，你也会无意识滴闭上眼、后退一步、甚至用手挡住，做楚楚可怜滴“自我保护”状。

女生会反复出现这种条件反射，很可能因为——她的初夜实在太痛了，身体记住了那种疼痛感后，就会在今后每一次有外物进入时，都不自觉滴发出“自我保护”的信号——突然收缩

收缩强烈到一个程度，就疼了。

这首先说明了女生的“初夜”体验真的很重要；如果初夜对象是一个经验老道、温柔体贴、且有足够耐心给她做生理和心理上的放松的男子，出现阴道痉挛的概率会降低很多。

而如果你的初夜并没有那么幸运，剧痛会使你有心理阴影。此时再来修复，就有一定难度了。

痛者愈痛，这个现象体现在很多事上。

比如一个受过伤害的人，如果没有及时地接受正面情绪的引导，她很容易变得消极、恐惧、充满负能量。

而这种负能量，会使她只看得到生活中那些糟糕的事情，对真善美的一面视而不见。

这消极的心态往往又会为她吸引来更多的伤害。一次又一次地印证了她脑海中那个结论——“这个世界就是很糟糕的”。

从此进入负能量的死循环。

心理手段：给予信心、打消顾虑

要打破这个循环，首先在心理上，需要给予自己信心，伴侣也要给足她耐心。相信这事是可以解决的，而且解决后就可以没羞没臊地享受高潮了，啊多么美好的未来！

女生需要跟自己进行一场灵魂的对话，搞清楚你心里在恐惧的究竟是什么。

有的人恐惧疼痛本身，有的恐惧怀孕的风险，有的童年时期有过不愉快的记忆（例如性侵），有的恐惧于“性污名化”的家庭、文化或信仰。

只有在信任的人面前，女生才可能敞开心扉交流，一起挖掘真正的原因，并做出心理调整。

当然，在比较严重的情况下，还是需要介入专业的一对一咨询的。

生理手段：28天阴道开发训练

更大一部分女生是可以通过生理治疗解决疼痛的。生理治疗的方法，又得回到我们讲过多次的那个万能动作——XO挤。

只不过，阴道开发模式的XO挤，和日常练习模式、或性爱增

强模式是不太一样的。

日常练习模式的XO挤，目的是增强骨盆底肌的紧致度；
性爱增强模式的XO挤，是为了增强骨盆地肌的灵活运动力；
而音道开发模式的XO挤，需要学习的是骨盆底肌“放松”的能力。

第一周，每天徒手（准确说是，徒音道）练习XO挤。

不需要借助任何设备（此时的她，也放不进任何设备）。

深吸一口气，做O型夹，坚持5秒...

深呼一口气，做X型挤，坚持5秒...

平稳呼吸，肌肉完全放松，5秒...

注意，放松，放松，放松，这是最重要的一步。

以上3步，为“一下”，做16下为一组，一天做3-5组。

一周后，你已经懂得了如何去收缩和放松盆底肌。

这时，一般在英美，性治疗师会建议女生使用一套专门用于治疗音道痉挛的扩阴设备套装。



这组设备包含6个扩阴器，从最小号、到中小号、到中号、中
大号、大号、加大号。

原理是——

循序渐进，让女生音道对“异物”慢慢适应，达到减轻或消
除痉挛的效果。

但是，目前在国内是买不到这套设备的。可能大家并不认为
女生性爱疼是个多么严重的问题吧。就像有的人觉得“生娃
疼到自杀，并不是因为生娃真有多么疼，而是因为当事人太
脆弱、女人做得太不称职罢了”。

不过别担心，没有条件咱可以创造条件嘛！经过熙墨玩家团
日以继夜的不懈探索，我们找到了比这套冰冷的医疗设备更
好用、更愉悦、更有人情味的解决方案。

第二周，你可以给自己的手指头，戴上医用指套，抹上大量润
滑油，先在音道口附近打圈，放松附近肌肉。然后慢慢地，

把手指滑进阴道。



手指伸到最长，之后固定在阴道内，保持15-30分钟。同时尝试继续做XO挤。

X5秒、O5秒、放松5秒...中间随时可以休息。但手指必须持续放在阴道内15-30分钟。

如果觉得手指保持姿势坚持30分钟比较困难，可以用和指头一样粗细的震动棒。不开震动就好了。



这周训练的目的在于，让阴道在“有异物插入的情况下”，还能够对肌肉随时进行收紧和放松。随时能够自如地使阴道肌肉放松，是这个练习里最关键的指标。这也是主观控制力的体现。

你会开始逐渐适应阴道内有异物的感觉，心理上减少了对疼痛的恐惧感。

第三周，放入中号按摩棒。注意涂抹大量润滑油，停留在阴道内15-30分钟，并继续做阴道开发模式XO挤。

不需要开震动，现在仍以练习为主。



第四周（正常来说，不一定是“第四周”，而是“当女生自己感到中号按摩棒放在体内已经不疼的时候”，就开始尝试

和真人男器一样size的按摩棒了。



适应后，可以尝试跟真人一起开发。但是，一定要提前跟男生沟通好，“这一次，我们只是“试验阶段”噢，并不是正式爱爱”。

这次练习，目标只是让男器顺利进入，让阴道适应它的大小，并不指望马上开始享受爱爱。

也许仍然不能无痛进入，或中途又需要临时抽出，所以要提前让男生做好心理准备。

经过28天左右的训练，阴道完全习惯异物的进入，就不再有疼痛感了。然后你再从本书的第一章开始，一步步探索高潮吧～

后记：

看到这里，可能很多人会惊呼，原来女生的高潮，是一个如此庞杂、如此需要耐心去研究的“系统工程”啊！

但其实，男生又何尝不是呢🤔

如果你尝试过开发男生的肛门，你会发现，男生前列腺高潮的开发流程竟和女生阴道高潮是一模一样的呢。而且，据很多有相关经验的男生反馈，我们发现，前列腺高潮的快感、跟女生阴道高潮的快感，也非常接近——

1.不像阴茎、C点高潮只有4—6秒，前列腺高潮、阴道内高潮可以持续1分钟以上，甚至更久（目前我收到的反馈里，时间最长的前列腺高潮有45分钟。）

2.快感并不单纯来自性器官，而是波及全身，全面而深入。

3.即便高潮过后，也没有明显的“贤者时间”，甚至可以一而再再而三地继续下去。只要体力允许的话。

4.括约肌、盆底肌的收缩，在其中起到关键作用。

所以说，这本书也可以被当作一本《男士前列腺高潮指南》，只需把“阴道”换成“肛门”。连XO挤，都可以照搬过来用。

神奇么？人体就是这么神奇！

这本书的初稿，写于2015年底，是我的第一堂付费音频课程。这2年多来，课程订阅数已经超过了35万人，根据大量订阅者的反馈，我对本书进行多次反复修改、调整，就成了你现在读到的样子。

最近我在我的公众号@熙墨实验室 发起了一个中国版《性学报告》的众创活动，你可以扫码关注我的公众号，阅读《性学报告》，看看其他人的性生活究竟是怎样的。

性，本身就是件跟吃饭睡觉一样平常的事。如果你认同熙墨实验室“将性知识阳光化”的理念，那么欢迎你一起来参与《性学报告》的创作，成为它的作者之一。给更多人带去愉悦和自由～

最后祝你和你爱的人，没羞没臊地性福一生！