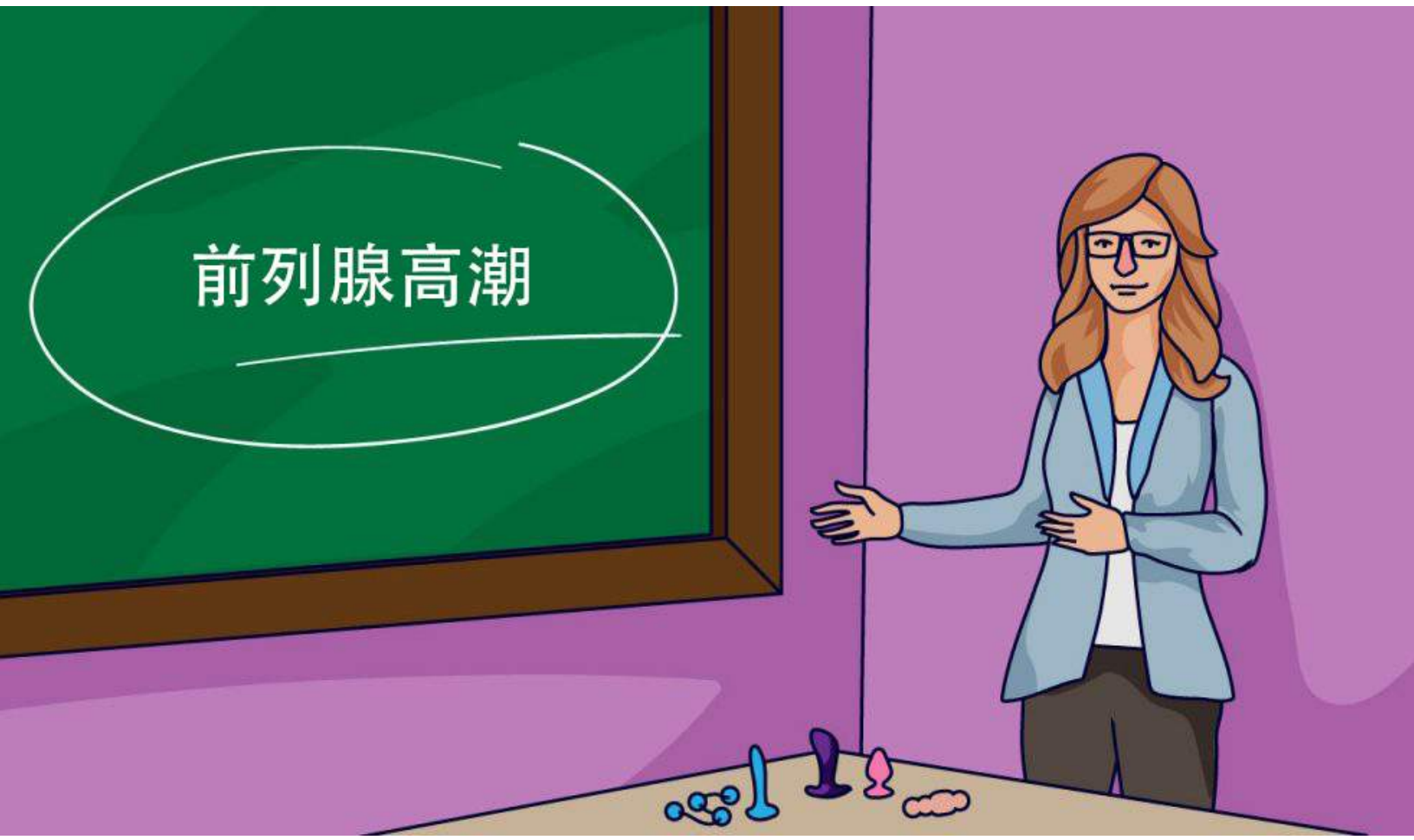


前列腺高潮指南

如果忽视了前列腺，你就错过了
令人兴奋的全身高潮的能力



更多此类课程加微信cf69567
资源 永久QQ：2022107597



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

咨询和购买课程

更多此类课程加微信cf69567
资源 永久QQ：2022107597

前言

你已经知道阴茎高潮很有趣，无论是打飞机还是和女友做爱，射精产生的快感总是让人兴奋，但也会有一些意犹未尽的感。

原因是男人有不应期这个保护机制的存在。对于年轻人来说，不应该很短，短到甚至都不会感觉它的存在。但是对于超过35岁的男性来说不应期是一个不得不忽视的客观存在。

也正是因为不应期这个保护男人的的存在，让很多男性走向了另一个极端，如何延长勃起的时间，如何让自己变得更大更粗？如何让自己做更多次？

这些需求让很多未经过药监局批准的“保健品”大行其道，不但让广大男性同胞损失了金钱，还危险了男性的身体健康。

如果你学过我们之前课程所提到的技巧，那么满足你的女友之后，你可能会思考一个问题？如果满足自己？如何才能获得和女人一样的多重高潮？

接下来有一个神秘的“人物”即将闪亮登场！它的名称叫“前列腺”，一提到前列腺很多男人的表情是这样的。

更多精品课程加微信s957961



或者脑海中会浮现下面的场景



这其实是一种很严重的误解，前列腺高潮和肛交只是同志之间最常见的获得高潮的手段，但和性取向没有必然的内在联系。

这似乎是大多数男人甚至不去尝试前列腺游戏的头号绊脚石。但请相信我：你错过了机会。

我后悔多年前没有开始前列腺游戏。从来没有体验过超级O就像...一生都没有性高潮，直到50岁才发现性。

感觉是如此强烈。幸福的。超凡脱俗。没有不应期。(这意味着)你可以有多个不应期。

性取向发生在大脑中。你要么被男人吸引，要么被女人吸引(或者两者兼而有之)。

如果你对此有心理障碍，你需要先解决它们。

射精与前列腺性高潮相比如何？

如果从1到100，我会说阴茎是10，前列腺是100。是的，阴茎性高潮仍然很有趣，但是PO更好。

性高潮起源于生殖器，但前列腺性高潮感觉就像来自身体深处。

当它来袭时，它完全是压倒性的，超出了你所知的所有经验。

最妙的是前列腺高潮不会射精，也就没有不应期，这会让你再次高潮.....一次又一次.....

你可以把这些高潮串联起来，每隔5-10秒再来一次。最终，你停下来的唯一原因是你不能再继续了。

请注意，因为要成功，你需要将你的大脑从阴茎的感觉重新连接到前列腺内部的感觉：

“前列腺刺激可以是超脱尘俗的。就像你不确定快乐从何而来。阴茎刺激，现在，虽然仍然不错，是更重要的一点。”

“完全不同。(前列腺刺激的感觉)在集中的兴奋感上更无趣、不那么强烈，但在全身体验上却非常有力和强烈。”

“它是一种更深层、更全面、更包容的快乐，从身体内部散发出来，而不是感觉像外部刺激。”

“阴茎刺激是一些外部的‘热点’，而前列腺刺激则是内部的。”

更多精品课程加微信s957961



第一章 关于前列腺和科学描述

我其实很想用一种轻松幽默的写法将下面的内容表达出来，当我试着去这样做的时候发现一个问题，那样很容易让人产生一种错误的感觉，以为这是玩笑，而不是严谨的科学。所以下面的文字是医学杂志和期刊上真正出现过的研究报告，而不是我杜撰的内容。虽然下面的内容有些枯燥，但还是建议您认真阅读一遍，这会帮助您正确认识前列腺高潮。

目前的医学文献没有准确地描述前列腺高潮的激活和机制。

前列腺癌是西方世界男性最常见的癌症，也是男性癌症死亡的第二大原因(Siegel et al., 2015)。男性的前列腺是一个胡桃大小的肌肉腺状器官；它包

围着膀胱颈部和尿道，自身被复杂的筋膜结构所包围。Ayala等人(1989)研究了50个前列腺的整个器官的组织学切片，得出的结论是，前列腺“胶囊”并不存在，它是围绕前列腺的纤维肌束，是前列腺间质不可分割的组成部分。Raychaudhuri和Cahill(2008)在一个关于骨盆筋膜包括前列腺周围结构的广泛文献搜索中证实了这一结论。然而，Ali et al.(2004)仍然使用术语“前列腺囊”来描述通过它进入前列腺的神经。腺可以分为三个区域，即周边区(腺的75%，远端尿道周围的部分)，中部地带(5 - 8%的腺区射精管)，和一个过渡区(20%的近端尿道周围腺体)所有封闭的纤维肌性的组织。

腺体功能

前列腺的功能是它参与男性射精的生殖方面(它的生殖功能)和它参与性高潮的狂喜(它的再创造功能)。虽然有很多关于它的生殖功能的研究，但描述它的再创造功能的相对较少。关于这一愉悦功能的大部分信息都来自轶事来源。

值得一提的是，有迹象表明前列腺体也可能具有内分泌功能。Kacker et al.Kang等人(2014年)审查了腺体有助于局部和全身 5α -二羟睾酮浓度的证据，这是一种比其前体睾酮更有效的雄激素，它是由前列腺表达的同工酶 5α -还原酶-2转化而来的(Kang等人，2014年)。前列腺中的雄激素浓度是睾酮浓度的5-10倍。

前列腺功能对男性生育能力的重要性在这种同工酶缺乏(5α -还原酶2型缺乏)的男性身上得到了例证，因为他们会减少精子数量，减少精液量，并且由于前列腺特异性抗原(一种丝氨酸蛋白酶)的缺乏而导致精液不能液化，这种抗原可以解凝凝结的射出精液。

前列腺的神经支配

腺体由副交感神经(腹下神经和骨盆神经)和交感神经(腹下神经节)丰富地支配。根据Gupta和McVary(2017)的说法，“人们普遍认为，分泌过程中腺体内容物的排出受到肾上腺素能控制，而胆碱能神经是分泌运动。”

位于覆盖前列腺的筋膜内的一组神经被称为前列腺丛。它们起源于盆丛的下部(下部)，不仅分布在前列腺，还分布到阴茎和尿道的阴茎海绵体。这些神经的损伤或损害会影响勃起机制，从而可能导致勃起功能障碍。

密集的神经肽Y神经分布于整个前列腺间质，但大多数研究没有发现神经肽与前列腺收缩有关(White等人，2013年)。

生殖功能

男性射精的顺序是由来阴茎尿道内衬、球部尿道腺、睾丸和附睾液(含精子、前列腺和最后的精囊)的腺体的分泌物组成的。

在这个腺体组织中，前列腺产生一种高度复杂的分泌物，约占射精液量的30%。它包含了各种各样的成分，其中许多成分具有建议的或未知的功能。这些包括柠檬酸(20 - 150 mM,函数未知), 锌(590 ± 45 SE μ g /毫升; Zaichick et al. (1996), 可能是抗菌,酶前列腺特异抗原(PSA)溶解凝固的精液射精后,前列腺酸性磷酸酶,磷酰胆碱(以前特定底物酶)、氨肽酶、腺苷三磷酸酶、精胺(·佩吉,2014)和亚精胺(可能的抗菌活性,酶分解精液的气味特征),prostasomes(小的囊泡含有胆固醇、鞘磷脂、钙、酶,大约有139种蛋白质(Levin, 2005b)]、脂质(Scott, 1945)和磷脂，其中一半由鞘磷脂与磷脂酰丝氨酸和乙醇胺原生质组成，其余的大部分(功能尚不清楚)。

精液中还含有约60余种多肽和蛋白质(Tsai et al. , 1984;冯等人, 2004)。

根据Baker和Bellis(1995)的研究, 前列腺分泌为精子提供了一些保护, 使其免受具有杀精特性的精囊分泌的影响(Linderholmer, 1973)。

前列腺和射精

前列腺参与射精的机制最早是由

Marberger(1974)提出的。他提出, 前列腺尿道因进入精液的量而扩张是射精反射开始的触发点, 该理论被称为“前列腺压力室触发概念”。

这一推测性的解释被许多作者重复(Jannini et al. , 2002)。Levin (2005a)回顾了这一机制的证据, 发现有一些重要的实验研究得出了与这一

概念相反的结果，即“在某些特定的情况下，射精机制被激活，但没有精液进入前列腺尿道”。朱利亚诺和克莱门特(2005)在对射精的回顾中一致认为，“在没有尿道刺激的情况下，射精的排出阶段可以发生，而前列腺压力室的概念并不能确定射精的触发点”。

娱乐功能

与女性性高潮不同的是，女性性高潮有很多关于诱导性高潮的竞争性描述(参见Levin, 2015)，而男性性高潮的描述是有限的(Zilbergeld, 1979; 奥托, 1999)。令人惊讶的是,无论是马斯特斯和约翰逊(1966), Zilbergeld(1979), 马戈利斯(2004), 或班克罗夫特(2009)的书对人类性唤起提到那些来自前列腺刺激男性库米萨勒克教授在

书中甚至在高潮et al .(2006)只有一个，但两个句子很短。

经典的阴茎诱发男性性高潮的描述是马斯特斯和约翰逊(1966)的描述，他们将性高潮分为两个不同的阶段。第一个阶段是由各种附属器官的收缩开始从睾丸的输精管开始，然后附睾通过输精管随着精囊的收缩。然后发生前列腺收缩。这一阶段由胸腰段(T11-L2)神经通路控制 (Giuliano and Clement, 2005)。在这个阶段，男性会有一种“射精不可避免”的感觉，并且知道射精是不可延迟的。第二阶段是精液流入膨胀的尿道球部和阴茎尿道。

会阴肌肉组织(主要是球部海绵体肌肉，Levin, 2005)推动精液沿着阴茎尿道从阴茎口喷出，这是由骶骨(S2-S4)通道介导的(Giuliano and Clement, 2005)。每一次迸发都会产生一种强烈的愉悦感，这种感觉会随着迸发的减少而逐渐减弱。通常非语言的发音发生在每次爆发的时候(Levin, 2006)。如果盆腔肌肉不收缩，精液排出是一种滴尿，由尿道蠕动收缩提供动力，很少有狂喜的快感(Newman et al., 1982)。虽然高潮通常与射精同时发生，但这两个过程实际上是独立的(Levin, 2003)。当前列腺参与形成射精的一部分时(如上所述)，它本身也参与射精，因为它的包含平滑肌的纤维肌层在其肾上腺素能神经支配下clonically收缩，推动精液从前列腺尿道进入阴茎尿道(White et al., 2013)。

在学术和临床文献中发表的关于前列腺诱发性高潮的描述很少(Levin, 2004)。在Perry(1988)的一篇早期文章中，他将前列腺诱发性高潮描述为“发射型反射性高潮”，即偶尔从阴茎中渗出精液。这样的描述适用于发生在盆腔横纹肌(特别是球海绵体)无功能时的射精(Newman et al., 1982)。需要注意的一个悖论是，当诱导射精没有盆腔收缩时，如前所述，它们的性价值很低，然而强烈的性快感似乎被前列腺刺激激活，即使没有盆腔收缩来产生精液射精。

“大脑重组”的概念

一个显而易见的问题是，为什么前列腺性高潮比阴茎性高潮更强烈、更令人愉悦？身体意识的增强与女性生殖器意识的增强和性唤起有关(参见

Handy和Meston, 2016)。在那些专注于和练习前列腺刺激的男性中，也有可能出现类似的意识增强。这种意识可以增强性快感，因为生理功能的调节可以通过心理过程的变化发生 (Mitani et al. , 2006)。现在人们普遍认为，人类大脑的功能和结构属性会随着输入和体验的不同而不断变化。这种可塑性被认为是通过突触重组(Kolb et al. , 2003)和/或神经元之间的兴奋/抑制平衡(Cooke and Bliss, 2006)来表现的。大脑文献将其称为“大脑的可塑性”，但通俗地说，常见的描述是“大脑的重新布线”(Arden, 2010)。那些学习体验前列腺诱发性高潮的人经常使用这个概念。

前列腺高潮和互联网

因为目前还没有关于前列腺刺激引起的性高潮的公开的实验室研究，所以关于这些性高潮的信息必须从各种各样的性高潮专题网站上收集。虽然大量的传闻不能令人满意，但它们是唯一可用的来源。与有关前列腺诱发性高潮的学术文献稀少不同，似乎有大量涉及此类活动的网站。商业上已经开发出一些特殊的产品，让男性不用手就可以刺激他们的直肠前列腺，这创造了一个庞大的用户群体。其中最受欢迎的是由阿内洛斯设计的前列腺玩具，售价为69.95美元，此外还有一款振动模式(Vice)售价为139.95美元。

Perry(1988)认为直肠壁的这个区域与女性所谓的“G点”相似，因为它在受到刺激时会激活性高潮，因此被称为“男性G点”，这在解剖学上是不正确的，但却是一个被广泛使用的描述。一些人在使用过程中勃起，而另一些人则没有。一些人报告说，在性高潮发生之前，会有几次极度的颤抖，而当它们发生时，会比阴茎刺激带来的快感要大得多。

在使用玩具获得前列腺高潮的用户群体中，大家公认的最佳性高潮的术语是“超级-O”，每个人都在努力获得它。

相关案例研究

受试者是一名63岁的男性，体检合格，身体健康，性欲良好，前列腺正常。他最初试验用一种螺旋状的前列腺刺激器进行前列腺按摩，以缓解前列腺炎发作时的症状。在仅仅使用了几个小时后，他就在不同的场合下迅速达到了高潮(没有使用性幻想)。他还接受了PDE-5抑制剂tadalafil 2.5 mg / d的疗程，该药物现已被批准用于治疗男性下尿路症状。他的前列腺炎症状在2个月内解决定期使用阿奈洛斯每周几次与他达拉非。然而，他发现，该设备产生的强烈性高潮具有很高的成瘾性，而且许多性高潮主观上属于上述“超级性爱”的范畴。尽管该装置被植入肛门和下直肠，他描述性高潮是在阴

茎、会阴和骨盆，类似于正常的男性高潮。当他在超级-O级变得非常紧张时，他经历了一些全身感觉，伴随着一些无意识的肌肉收缩和颤抖。大约两个月后，他停止使用玩具并试图克服对该设备的上瘾。

这个实验对象发现，要停止体验这些性高潮并让自己“恢复正常”是很困难的。他尝试用刺激性的手淫或性交来代替被动的刺激，并在这个过程中达到多重性高潮，两种性场景在最后射精前都达到了10次高潮。他已经成功地在几个月的时间里远离非刺激性高潮，但是有复发的倾向。

结论

尽管这么多可用的信息关于前列腺癌检测诱导高潮来自个人轶事报道，毫无疑问通过直肠刺激前列腺墙可以创建异常愉快的狂喜的感觉，常常超过从阴茎的刺激。然而确切的关于前列腺高潮的引发的机制尚不清楚，一些人认为是由于神经传递的外表面腺体(前列腺丛)引发的，而另一些人则表示这是通过前列腺本身的神经支配而引发的。然而，有一点是清楚的，科学界对这一现象的研究是沉默的，这可能是因为它涉及到直肠插入和刺激的需要。为什么，举个明显的例子，我们还没有任何关于前列腺刺激性高潮的脑成像以便我们可以将其与阴茎性高潮进行比较？谁将领导这次挑战？

第二章 准备工作

我猜想很多人看完上面大段并枯燥的学术报告之后，可能只会对一段描述有兴趣“强烈性高潮具有很高的成瘾性，而且许多性高潮主观上属于上述“超级性爱”的范畴”，如果你看到这段话就决定马上去体验一下前列腺高潮，并在淘宝上买了相关的玩具和配件，你会发现一个尴尬的事实，这些东西倒底TM的应该怎样用？

这就像你让一个没烧过菜的男人去做一道红烧鱼一样，顺序搞反了！！！正确的顺序应该是找到买鱼-找到菜谱-准备配料-加工-按顺序下锅-翻炒-放入调料-装盘。

接下来我将告诉你体验前列腺高潮的第一步，其实也是最重要的一步，如何拥有一个清洁并干爽的菊花！

无论你想体验前列腺还是肛交，拥有一个干净的屁股都是最重要的前提，因为在玩游戏的时候发现一些让人扫兴的东西从屁股里面出来，总会让人觉得异常尴尬。

这样的尴尬甚至会让一个人失去信心，所以避免尴尬的关键在于做好前期的准备工作，也就是清洁工作。

相信我，做好准备是消除恐惧的最好方法！

肛门卫生基础知识

前列腺高潮和肛交游戏是一种自然、健康、令人兴奋的方式，可以为你的性生活增添情趣。它可以从温柔的爱抚到全面的渗透。

对许多人来说，卫生是能够完全放松的关键因素。

采取具体的步骤来确保菊花在游戏之前是干净的，这样可以让你更放松和更自信。

准备过程的程度将完全取决于你对什么感到舒服。对一些人来说，排便和清洗肛门外部已经足够了。

另一些人则需要比这多一点的时间才能感到完全的舒适。肛门是一个括约肌，所以放松对于身体这个部分的愉悦体验是必不可少的。

饮食习惯

稍后会在文章中给你的建议会使你的肛门和直肠更干净，但你可以通过饮食使卫生过程更简单。

直肠和肛管不会储存粪便。相反，它们为你的结肠提供了一个排空自己的通道。但是如果你的饮食中充满了加工食品，这个区域的残留物可能比你想象的要多。

肛门区域的状态是你所吃东西的直接结果。干净的饮食使直肠更干净，而混乱的饮食则使直肠更混乱。在进行肛门游戏之前，优先选择健康的、富含纤维的食物会让你有更多的坚实的肠道运动。

以下是一些在肛交前应该吃的富含纤维的食物：

谷物：糙米、大麦和燕麦片是白面包或其他由白面粉制成的产品的很好的替代品。

蔬菜：在你的饮食中加入更多的蔬菜是一个快速简单获得更多纤维的方法。卷心菜、胡萝卜和菠菜都是很好的来源。

水果：水果是另一个很好的纤维来源。在你的食谱中加入更多的苹果、橘子、梨和鳄梨，如果可以的话，保持果皮。

豆类：如果你想保持规律饮食，可以在你的饮食中加入一些鹰嘴豆泥、四角豆或小扁豆。

清除废物的痕迹

虽然优先考虑清洁饮食是清洁肛门最重要的一步，你也可以冲洗它，以进一步安心。

现在：

肛管冲洗对于干净的体验来说不是必须的，但是使用肛管冲洗可以让你感觉更干净。因此，你会更平静，更开放地享受肛交的乐趣。

你可以用温水简单地冲洗肛门来冲洗直肠。除了水，不要用别的东西，因为那可能会引起感染。

要冲洗你的肛门腔，只需把灌肠器装满温水，在顶端涂上润滑油后插入肛门。

您可以使用5%比例的硝酸甘油（药店有卖）
加上温水，这样会让排便更干净。

产品信息

品 牌：谜姬

名 称：挤压瓶式冲洗器

材 质：TPE、ABS

容 量：300/600ML

功 能：清洗灌肠

产 地：宁波



还有一种方法，就是在淘宝上买一个肛门清洗头，接到淋浴器上，直接用温水进行注入。当您感觉到快要注满水之后憋一会再排出即可，重复5-10次直到排出的水是干净的。（这个限度要自己掌握好，感觉差不多就可以停止注入温水，不要勉强）



外部清洁

现在你已经清理了你的肛门内部，是时候确保肛门外部是干净的了。

这可能意味着在肛交之前洗个澡，要特别注意彻底清洗。

对其他人来说，给肛门周围打蜡或剃毛会让他们感觉更舒服。

如果你的周围有毛发，那是完全可以的，但是你要确保使用足够的润滑剂来防止任何不舒服的摩擦。这就引出了我的下一个观点.....

大量使用润滑剂

你可能已经知道，臀部不像阴道那样自我润滑。这也是前列腺高潮和肛交比标准性交需要更多准备的另一个原因。

高质量的润滑剂可以帮助你放松，减少疼痛或损伤的风险。

关于使用水还是硅基润滑剂的最佳选择众说纷纭。

我的个人建议是杜蕾斯的水基润滑液就可以了，京东和淘宝都可以买到。



如何让肛门放松？

在尝试前列腺高潮之前，当试着戴一个肛门塞。这种类型的玩具可以帮助肛门环状肌肉做好接纳的准备和放松。



环状肌肉需要一段时间的适应才能彻底放松，所以你可以带上肛门塞做一些其他的事情，例如出去散散步什么的，还能体验到另一种快乐。

小贴士：凯格尔运动

凯格尔运动可以帮助男性改善膀胱控制，并可能提高性能力。还可以增强骨盆底的肌肉，支持膀胱和肠道，并影响性功能。

收紧盆底肌肉，保持收缩3秒钟，然后放松3秒钟。连续试几次。当你的肌肉变强壮时，试着在坐着、站着或走路的时候做凯格尔运动。

保持你的注意力。为了达到最好的效果，只关注收紧你的骨盆底肌肉。注意不要弯曲腹部、大腿或臀部的肌肉。避免屏住呼吸。相反，在练习过程中自由呼吸。

每天重复3次。每天至少重复三次，每次10次。

让凯格尔锻炼成为你日常生活的一部分。例如每次你做一项日常任务，比如刷牙，都要做一套凯格尔运动。

排尿后再做一组，以排出最后几滴尿液。

在任何对腹部造成压力的活动之前和活动期间，比如打喷嚏、咳嗽、大笑或举重，都要收缩盆底肌肉。

一切准备就绪之后，接下来即将开始属于你的前列腺高潮之旅！

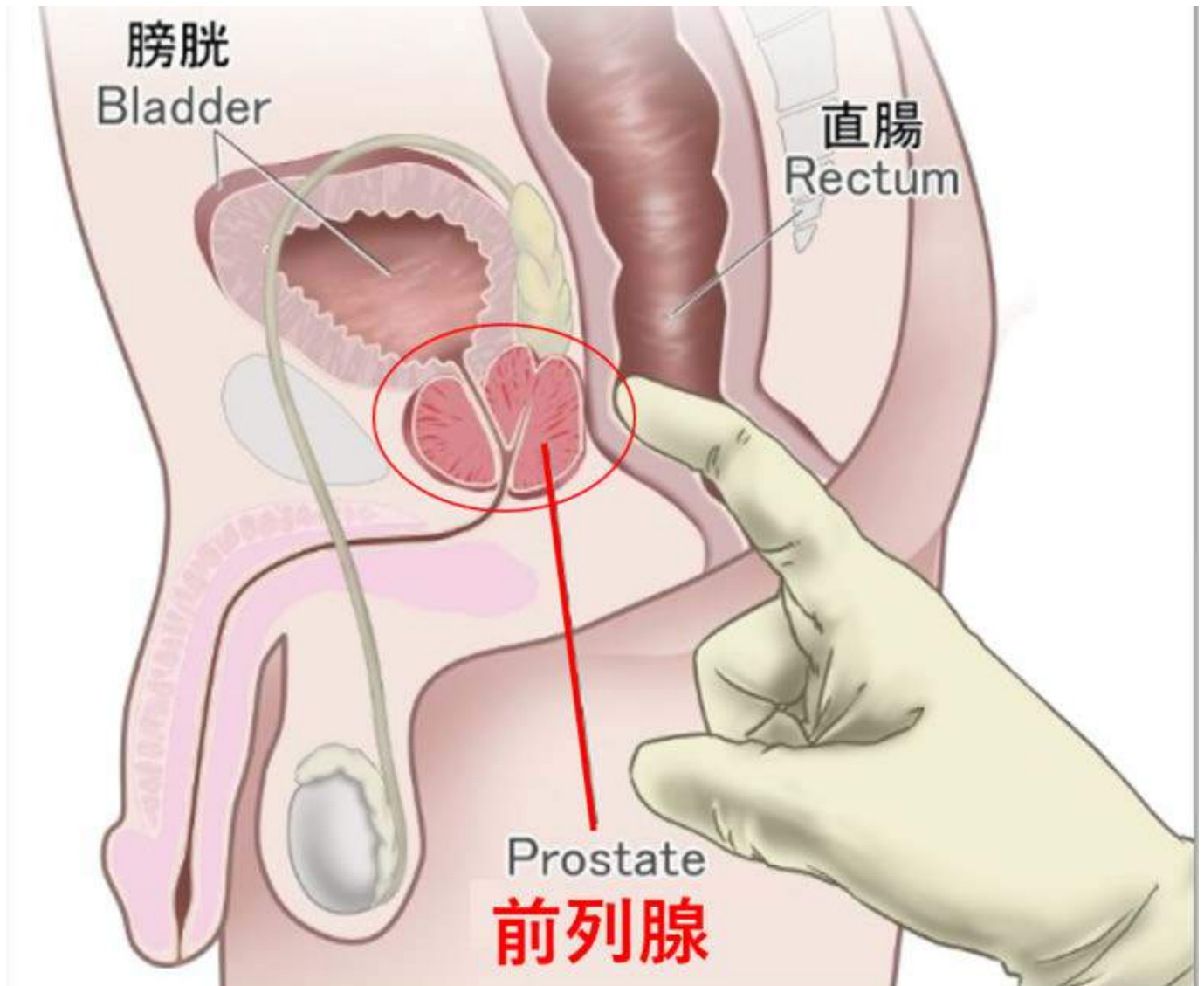
第三章 实践之旅

如何找到你的前列腺(p点)?

如果你能找到肿胀的前列腺，你就能以任何你想要的方式刺激它。

最保险的方法是一周内不做任何性刺激(这并不难)。你想要的感觉是如此的兴奋和兴奋，你想要的感觉几乎是在空气中起伏。

除了性释放，你简直想不到别的。这个时候你可以看20-30分钟的色情片。这会让你感到前列腺充血肿胀，因为它充满了液体，体积增大了2倍。



现实问题

期待是所有心痛的根源--威廉·莎士比亚。

上面的引言象征着你必须做一次最重要的心态转变，也就是说最开始的时候不要抱任何期待。

如果你想一次就获得前列腺高潮，你的大脑就会发挥作用，扼杀所有成功的机会。

好好享受旅途吧。不管发生什么，都会发生。

前列腺是反复无常的，你不能随心所欲地让它达到高潮。但它有助于知道，最终，你所有的努力和尝试都会有回报的。

话虽如此，让我们来看一看问题的实质：

第一步-设备：成功的前列腺高潮需要什么。

是的，你可以玩弄你的手指，理论上，你可以达到那样的性高潮。但在实践中，你自己做几乎是不可能的。

我从来没有成功地用手指达到第一次前列腺性高潮，很可能你也不会。

那么，你需要什么工具才能帮助你更好、更快的体验前列腺高潮呢？

上千元的进口玩具？还是几百元的国产玩具？

在网上我们能看到各种前列腺专用的玩具，有手动的、震动的、国产的、进口的、硅胶的、金属的，让人一下子就容易挑花了眼。

事实上根本不需要这么复杂的玩具，在我说出正确的答案之前，先告诉你什么是错误的。



这种东西是绝对不能用的，原因很简单，你不想玩到一半的时候去医院让医生帮你把它们取出来吧？那么正确的答案是什么呢？就是下面这个！



淘宝上就有卖的，叫“糯米振动棒”，它的特点是很柔软，另外也不是很粗，非常适合新手体验前列腺高潮使用。而且还很便宜79元一个，记住要买不带头的哦，顺便再买一盒便宜的套套配合前文提到的杜蕾斯水基润滑液，准备开始吧！



有人或许会问，润滑液怎么涂？

你可以用手指把湍流液涂到菊花那时，也可以挤一些涂到振动棒的顶部，你觉得怎么方便怎么涂就可以了。

第二步-放松大脑

你需要找到一种放松大脑的方法，此外，确保能有1-3个小时不受打扰的时间时才这样做，这不是一个快速的游戏。

你可以在手机里放几部喜欢看的A片，但要确保你准备了一个很长的播放列表，这样你就不需要去操作手机了，否则会分散你的注意力。接下来准备一块大一点的防水布或者一次性的垫子放在屁股下面，让我们开始吧。



第三步：让你的身体进入兴奋状态

如果你已经放松了并按照上图的姿势躺好，那么是时候唤醒自己了。如果你听从我的建议，一周内不做任何性刺激，这应该是很容易的。

你应该在你的身体感到饥渴、兴奋和少许的期待，我说的是少许，这将不会让你过于失望。

就像女人第一次往往不会享受到性高潮一样，男人在第一次体验前列腺高潮的时候也会有这种情况，这很正常，不用焦虑或担心，你只要知道每一次体验都会让你更接近高潮即可。

在这个过程中，只要享受和放松你的括约肌就可以了，放松的肛门会让振动棒更容易插入，那种感觉就像你在排便一样，是往外用力推的感觉。

这时候可以缓慢的将振动棒插入到肛门里，刚进入的时候，需要静止1-2分钟让肛门适应插入的感觉，当它完全适应之后，再往里推进大约5-7厘米，即可到达前列腺的位置。

第四步：按摩P点和觉醒阶段的技巧

每个人都是不同的，你应该进行大量的实验，直到你找到合适的角度、压力和速度。

下面是一些更多的想法：

试一试坚定而直接的压力，就像是按下门铃按钮，然后松开

像蛇一样从左向右移动玩具。

调整臀部角度以改变P点的位置。

专注于你身体的感觉。

继续深呼吸，深呼吸。

不用着急。即使你没有注意到令人兴奋的性高潮即将到来，也不用担心。

记住：这是关于体验和感受的，不管是哪种方式都会很愉快。如果你在体验中忘记了自己，那么目标很可能会意外地完成并实现。



整体流程说明：

- 1、清洁你的菊花。
- 2、用小的肛门塞涂上润滑油插入进去，然后继续做下面的事情。
- 3、准备一块瑜伽垫，一块旧的床单和一块塑料布，这样可以方便清理。
- 4、手机里放几部喜欢的A片或色情小说。
- 5、准备一个瓶子，可以是饮料瓶（最简单的就是脉动的瓶子，不需要加工）
- 6、侧躺好之后，将瓶子套在JJ上。
- 7、播放A片或阅读小说（使用自动阅读模式）
- 8、将糯米棒顶端涂好润滑油，尝试找到菊花的位置，以轻柔的力度慢慢顶开菊花，可以多次尝试
- 9、进入之后，休息1-2分钟让菊花适应它。

10、将糯米棒拔出来涂好润滑油，再次插入并尝试寻找前列腺的位置。

11、想像一个你用手指在桌面上施加压力并来回移动的感觉，就用这种方式刺激P点。

12、这个过程需要几分钟甚至更长，直到你突然感觉想要小便，别停，继续你的动作，你会发现前列腺液会像小便一样喷涌而出。

13、当你的JJ开始排出透明的液体时，你能感觉到一种很舒服的快感，同时伴随着身体的抽动和扭曲，没错，这就是前列腺高潮！

14、如果你喜欢，可以重复N次这种快感，直到你感觉到全身发软，再也动不了为止。

15、一旦你体验过了这种高潮，切记要适可而止哦，通常一周玩两次前高就行了。

你怎么知道你是否在朝着正确的方向前进？

没有任何刺激，你的阴茎会变硬。会前的透明水滴可能会掉出来。

你会开始注意到PC肌肉突然收缩。

你会感觉到热浪在你的生殖器区域积聚。

如果你移动的方向正确，你会注意到感觉只会在强度和强度上增加。

你甚至可能在某个时刻想要小便。

如果你一直保持深呼吸，缓慢呼吸，同时通过持续缓慢的P点按摩来慢慢增加你的唤醒，你会开始感觉到全身的震动！

无论发生什么，...。带着这些感觉继续前行。

如果你看到女人剧烈地高潮，全身都会颤抖--那就是你要去的地方，拥抱它吧。

第五步：达到前列腺性高潮

随着强度的增加，你会感觉到有什么东西要来了。这种能量肯定会流向某个地方。

随着高潮的临近，你的腹肌会开始颤抖，腹肌会自动强烈地弯曲和放松。

你会感觉到一波又一波的能量穿过身体。它会感觉就像内部发生了一场内爆，在30-60秒内不会平息。

但既然是干性高潮，你可以再来一次高潮。每次下一次高潮都会来得更快，持续时间更长。

在第一次性高潮之后，就很容易把这些东西链起来。让你的身体做它想做的事。

过了一段时间，你就会知道什么是感觉好的，并开始做更多的事情。

记住：大多数人在一年内就达到了他们的第一个Super-O！

当然，无论发生什么，别忘了以一次精彩的射门和阴茎刺激结束。

这些都会让你感觉很好，你会被你射出的精液量所震撼。

前列腺游戏故障排除提示：它不起作用吗？

首先，把它看作一个过程。你至少享受这个过程，并且增强了对阴茎的刺激，那么你已经有了很大的进步。

记住，你正在重新连接从阴茎刺激到的多年的条件反射，并发现一个全新的性高潮。

给它点时间。

以下是一些额外的提示：

专注于你感觉到的，而不是你没有感觉到的。

学会享受感觉，而不是试图加速或强迫这个过程。



把它看作是一次冥想的体验，而不是一次手淫的释放的过程。

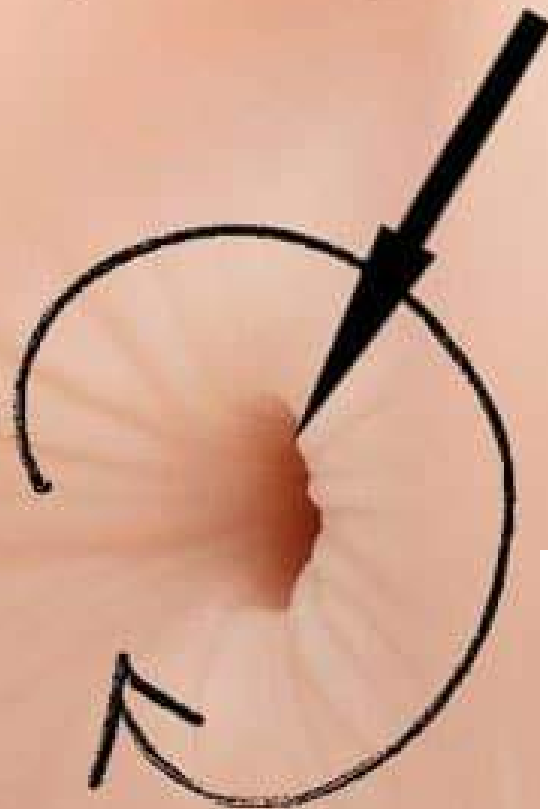
没有“最好的玩具”--即使有能给别人带来高潮的玩具，每个人都是不同的。不断尝试不同的尺寸、角度和材料。

放慢你的呼吸。

再说一遍--给它点时间。只要你觉得自己在进步，你就做得很好。

当你做的足够好并且每次都能体验前列腺高潮之后，你甚至可以邀请你的女友加入到游戏中，为什么不试一下呢？

从这里抵达前列腺



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

第四章 前列腺高潮的感受

先是从一边到另一边按摩，然后左右移动手柄，上下移动，感觉前列腺的压力越来越大，尿道也有一种奇怪的充盈感，就像不得不排尿一样，不是无法控制，而是现在。

在30秒内，我感到一股温暖的液体从我的骨盆通过尿道排出。我有一种短暂的恐惧感，我往下看并看到了我所见过的最巨大的东西，没有尿。我在那里抽搐了整整一分钟，感觉全身都在波动，也为终于成功地达到了前列腺高潮而感到无比的满足。

对我来说，我发现自己只是被性高潮的力量所征服。它本身并没有好到哪里去，但却强大得多。就像在它发生后，我被困在那里上气不接下气，颤抖了至少几分钟。

好像我所有的能量都被吸出了我的身体，集中在一个荒谬的高潮。P点是正确的选择。它并不能取代常规的性高潮，但它确实是每隔一段时间就能让你享受一次美妙的性爱。

特别是如果你可以通过钉住来实现。

被女人从后面进入的感觉更奇妙！

肛门里有东西的感觉既奇怪又令人兴奋。

当你开始慢慢地把它推到你的前列腺上...当你真正去做的时候，感觉就像在你要喷出之前的那几秒钟除了你通常不会喷出，而且它不会停止。

通过前列腺按摩达到高潮通常需要多长时间？
有时我会把玩具插进我的身体，我觉得我已经准备好要有一个高潮了，但接着我又累了，不得不停下来，我觉得我只是错过了它。

我做错什么了吗？

你知道在正常的性高潮中，你的阴茎尖端和阴茎轴会有一种高度紧张的电的感觉吗？

前列腺有这个方面，但是同样的感觉也扩散到你的骨盆肌肉和你的下背部。电被放大，如此之大以至于它从电变成了一种白热的感觉。我不知道如何描述它，只是试着找到一种方法来尝试它自己...



作为一个异性恋男性，手淫和性高潮通常在我们的控制之下。然而前列腺性高潮会让你失去控制。你不知道为什么感觉很好，它就是这样。你不一定知道你离它有多近，但你知道你什么时候到了它的门口。

前列腺高潮很棒。它们会让你的整个身体不由自主地颤抖。许多男人更喜欢性高潮，我知道为什么。它们不会导致不应期，也就是说，你可以一次又一次地体验它们，而不必被迫放弃。我在一次体验中最多感觉到了15次左右，后来完全精疲力竭就放弃了。

前列腺高潮会让我陷入恍惚，全身都会颤抖。

经过不同的时间，我感到热量在脊椎底部聚集，在整个腹股沟区域的压力。这很容易让人迷失，因为你太想要了，你失去了注意力，但不要强迫它，让它发生。

然后砰的一声，巨大的性高潮，伴随着高潮。

我不由自主地呻吟，这是我在做爱时从来不会做的。那么激烈。

之后你会像马拉松运动员一样气喘吁吁。

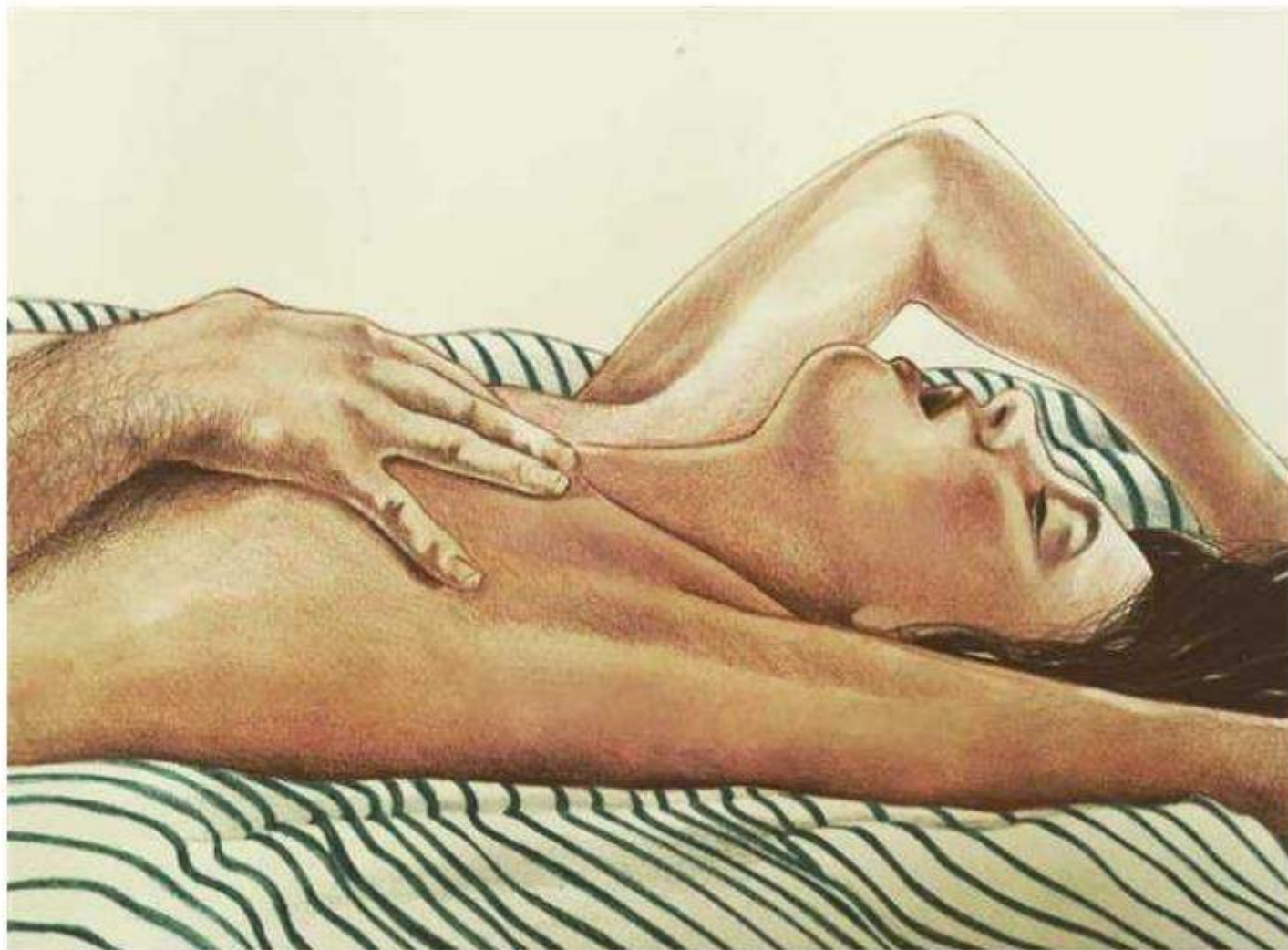
BDSM圣经

在BDSM的世界里，你可以成为
任何你想成为的人。



潮吹圣经

让你的女人潮吹和尖叫，并成为唯一能实现她最深层次幻想的男人。



更多此类课程加微信cf69567
资源 永久QQ：2022107597



肛交圣经

这是一本适合初学者的
肛交指南

口交圣经

学习秘密的性技巧
让他爱上你的唇



前列腺高潮指南

如果忽视了前列腺，你就错过了
令人兴奋的全身高潮的能力



脏话圣经

教你如何让Ta一直想着
你，如何用脏话来满足
Ta的自尊心



更多此类课程加微信cf69567
资源 永久QQ：2022107597

终极性爱指南



更多此类课程加微信cf69567
资源 永久QQ：2022107597



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

咨询和购买课程