

G 點高潮與潮吹技巧

（將檔案另存新檔為單一檔案的網頁—mht 檔，可以看到三個簡單、清楚的 Gif 動畫）

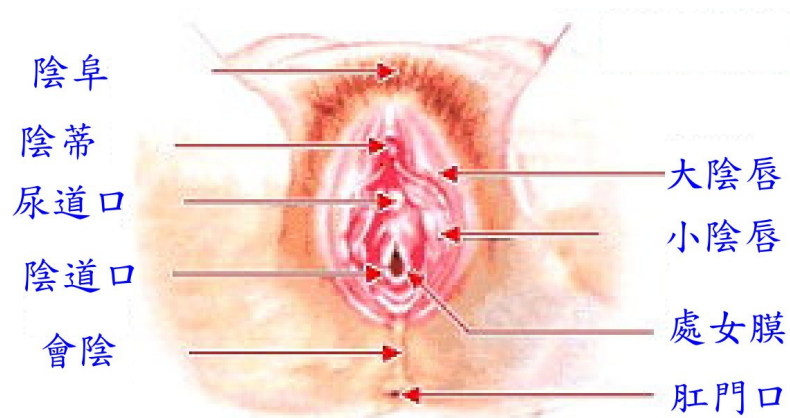
早在 1950 年，就有學者葛瑞芬伯格發現指出：「女性陰道內有一個區域可以激起異常性欲，如果刺激該處，可產生類似射精的反應」這就是所謂的 G 點

G 點的切確位置，在女性陰道之前壁靠陰道口 2~3 公分處。它的大小存在個別差異，一般大小約 2~3 公分。刺激 G 點可以令女性得到更加愉悅的性快感和滿意的性高潮，而且可能出現女性射精。越來越多的專家相信，對 G 點的刺激可以產生強烈的性高潮，甚至潮吹。

女人 30 多 時，對 G 點的刺激會感到更加的有快感，這是因為陰道的結締組織變化了，易於刺激 G 點。因為這個原因有些女士認為 30 多 是她們的性高峰時期。

G 點要如何找？

首先，我們現在已經知道女性的身上存在著兩個性高潮的敏感點！一個是位在陰道外身體的表面的陰蒂。一個則是隱藏在陰道 身體裡的 G 點。



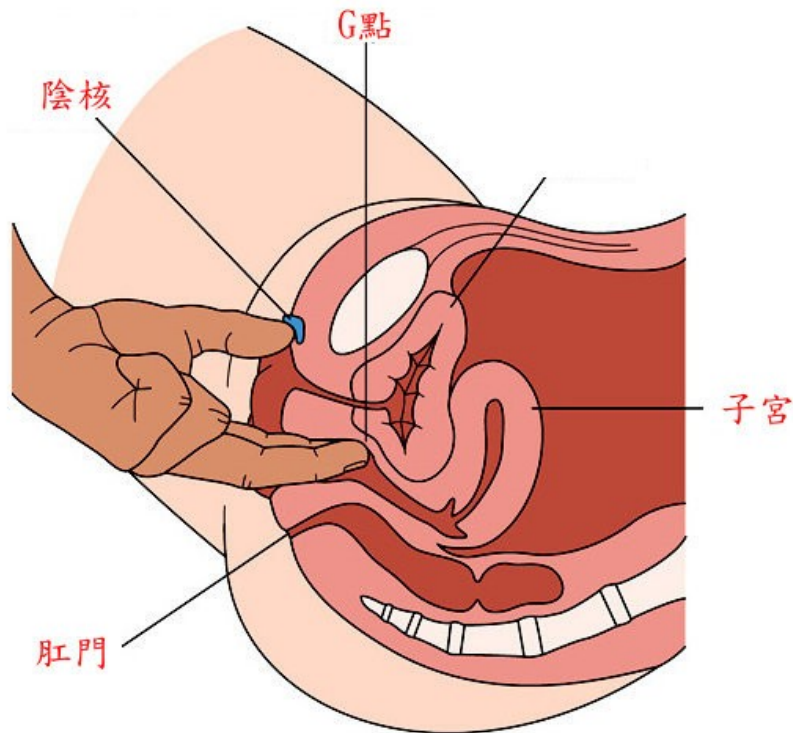
陰蒂非常敏感也很容易找的到，但是 G 點就不是那麼好找到了 ？否則這個女性的潮吹現象早就見怪不怪了，不是嗎？

因為 G 點對於輕輕碰觸或是撫摸並不是像陰蒂那樣的敏銳.快速。反而對“按、壓、摳、點”的方式會比較有舒服的愉悅感受產生！進而產生達到 G 點型態的高潮！值得注意的是：

- ◇ G 點在女性未充足性興奮的情況之下，是幾乎讓人手指觸摸不到，感覺不出來的！
- ◇ 大小只有一顆黃豆般的小小部位，但是若是施以刺激，G 點會逐漸膨脹

隆起！大小有可能達到半顆甚至是一顆乒乓球的實體大小！

- ◇ G點並不是位在陰道壁的皮膚表層上！而是隱藏在陰道壁與尿道的距離之間的 部組織！
- ◇ G點要達到高潮射精之前會 生類似尿意的感覺！
- ◇ G點在極度興奮時，有可能變得非常密集堅硬的肌肉 態！
- ◇ 若是以手指探詢 G點時，一定要注意衛生問題，尤其不能留著長指甲，會傷害陰道表皮！
- ◇ 探詢 G點和潮吹之後記得要去如廁將膀胱中的尿液再一次排乾淨！



女性潮吹



事前的溝通：

在第一次開始之前，彼此交流一下，讓她知道你正努力準備讓她完成一次潮吹。女性的潮吹非常地正常，且對兩方面來 都是極為美妙的經。讓她確信沒什麼值得尷尬或羞愧的。在她潮吹前告訴她，她的感覺將會像小便一樣。要讓她知道在性高潮時是根本不可能小便的，那種感覺不過是她要潮吹的感覺。

因此一定要告訴她放鬆，放任液體自流。如果停止小便的反射動作一旦開始，那 潮吹也就夭折了。如果她放鬆，放任液體流出，這會是一次美妙的潮吹。在短短幾秒鐘後，她會清楚地意識到這的確是一種不同的感覺。只有女性才能體會這種感覺。而潮吹開始之後，女性能夠將潮液射出，並帶來非凡的快感。

事前準備：

1. 之前幾天最好多活動、活動你的手、手指和臂膀。那些必須的動作很快就會令你手指和臂膀疲勞。
2. 預留充分的時間，第一次成功的潮吹也許會需要 20 分鐘到一個小時以上的時間。
3. 洗淨雙手，修剪指甲，確保拇指和中、食指指甲不超過指尖，盡可能地將之向內修整則最好。確保指甲內沒有污垢或殘渣。
4. 準備一塊大毛巾，女性潮吹時產生的液體有時多得驚人。
5. 準備一些如 KY 的水性潤滑劑，儘管女性能分泌愛液，有時剛開始還是需要準備一些潤滑劑的。

讓女性潮吹的技巧

Part A 指技

1. 將女性躺在床上，臉朝上。並準備一條浴巾鋪在女性的下方。慣用右手的人，躺在女性右邊身旁，大概是胸部至陰部範圍。



2. 前戲慢慢地開始。比如你可以從三分鐘的熱吻開始，一邊吻她一邊撫摩她的胸部，用雙手摩擦她的乳房，親吻她的耳垂、乳房，用手撫摸她的大腿內側。除了陰部之外，吻遍她全身每一寸肌膚。
3. 幾分鐘後將手緩緩地移向她的陰部，手指去摩擦她的陰毛。在恥骨上方附近輕輕按摩，接著用右手手掌蓋住她的陰部，食指、中指、無名指輕輕的抖動。
4. 接著可以先以中指指腹輕輕的在女性外陰部以劃圈圈按摩，或是以中指指節在陰部的外面上下移動，記得稍微施點壓力這樣女性會比較有感覺！
5. 最後再慢慢去接近陰唇，中指及無名指分別放在兩邊的陰唇上。首先用指尖去輕輕觸周邊，並振動加強刺激，接著兩指輕輕順時針繞圈，繞兩三分鐘。
6. 再用兩指將她的陰唇分開再閉合，分開再閉合。過一會兒再慢慢地縮小範圍，往陰蒂移去，似有若無貼著陰蒂，左右摩擦。持續地對陰蒂刺激直到她的陰戶潤滑。
7. 當撫摸陰蒂已經讓女性的陰道充分濕潤後，就可以用中指慢慢貼在陰道開口上，輕軾、溫柔的上下來回滑動，在來回滑動的過程中悄悄地將中指滑進陰道。
8. 緩緩地將中指滑入後，將中指指腹貼著陰道上方輕輕的左右轉動，轉動一、兩分鐘（轉動時是以手指為軸，而非只動指尖）。如果你整根手指的施力平均，協調，女性的感覺將是難以形容的。當你發現女性的陰道越來越濕的時候，稍微抽出，用中指向上按十秒、放開五秒、再按放、按放重覆十次，每次按放的時候逐漸加強力道。
9. 將中指移出來並用中指上的水來按摩整個外陰，並慢慢變成用中指和無名指的指腹劃圈圈按摩。等到女性慢慢進入狀況，你的無名指也和中指一樣都沾滿水的時候，再將右手中指及無名指滑入陰道裏。（也可以用食指及中指）
10. 將兩根手指盡可能地深入陰道，並重覆上一個步驟用指腹貼著陰道上方輕輕的左右轉動。一、兩分鐘後，用兩指向上按十秒、放開五秒按放、再按放、按放重覆十次，每次按放的時候逐漸加強力道。再來用兩指指腹向上輪流勾拉，好像在陰道“走路”，走動一、兩分鐘。

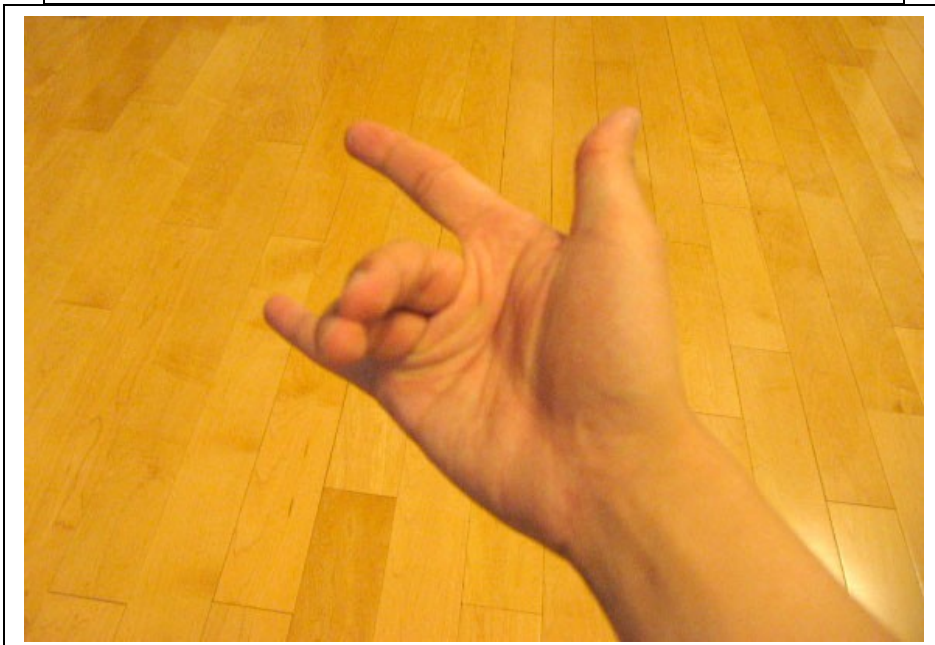
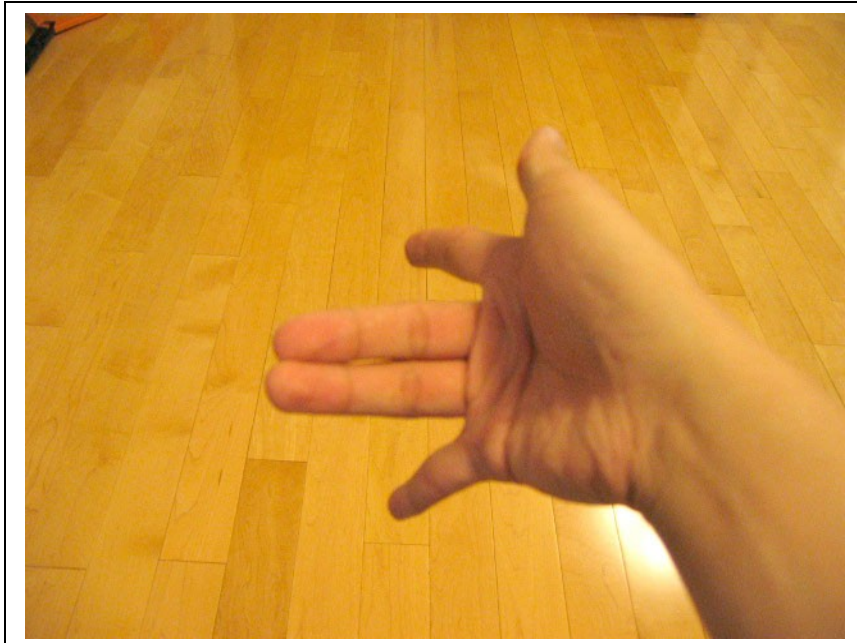
11. 換個姿勢，右手兩指留在陰道持續轉動，左手一樣按住女性小腹，對女性口交一、兩分鐘，主要目標是大小陰唇及陰道口，最後對陰蒂輕輕掃過就結束，之後再進行 G 點活動。

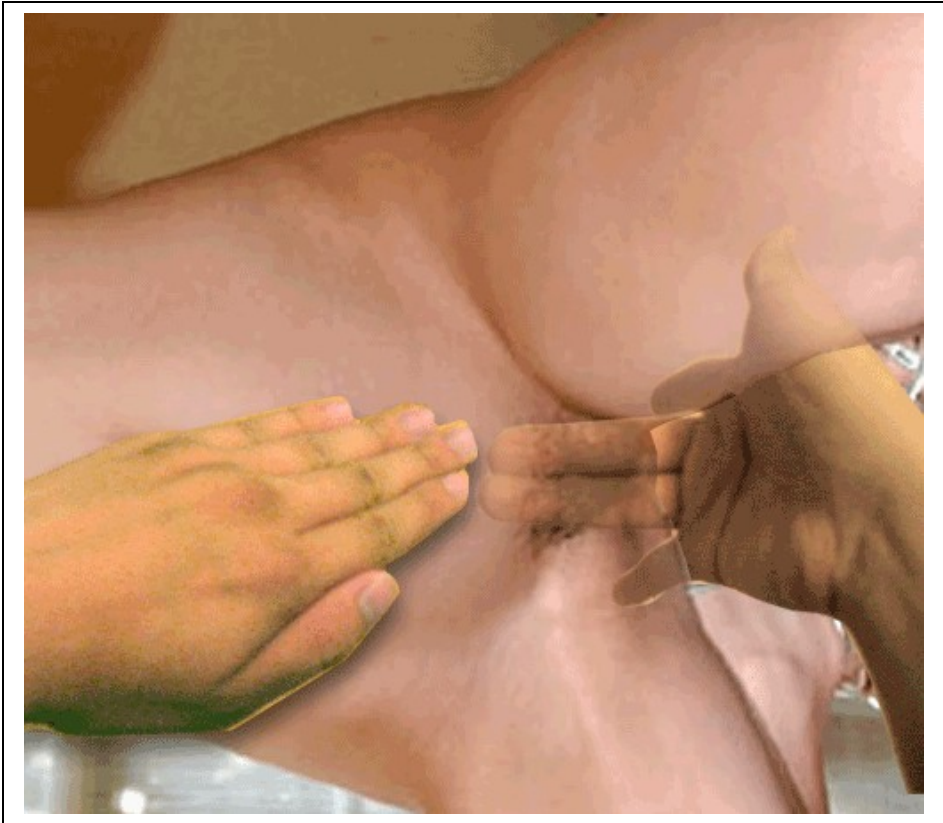


12. 身體坐起，跪坐在女性兩腿間，如(B)圖。將手指稍微抽出，貼在耻骨後的陰道壁朝上逐漸施力，這是最直接的 G 點刺激。



13. 請注意此時你的中指及無名指應該只插入兩指節，不要插入太多，不然按摩不到 G 點！現在將你的中指及無名指指腹慢慢彎曲往上頂，向上方的粗糙部位掘弄。勾起手指上下來回的刺激 G 點，兩指需同時上下，如下圖所示。





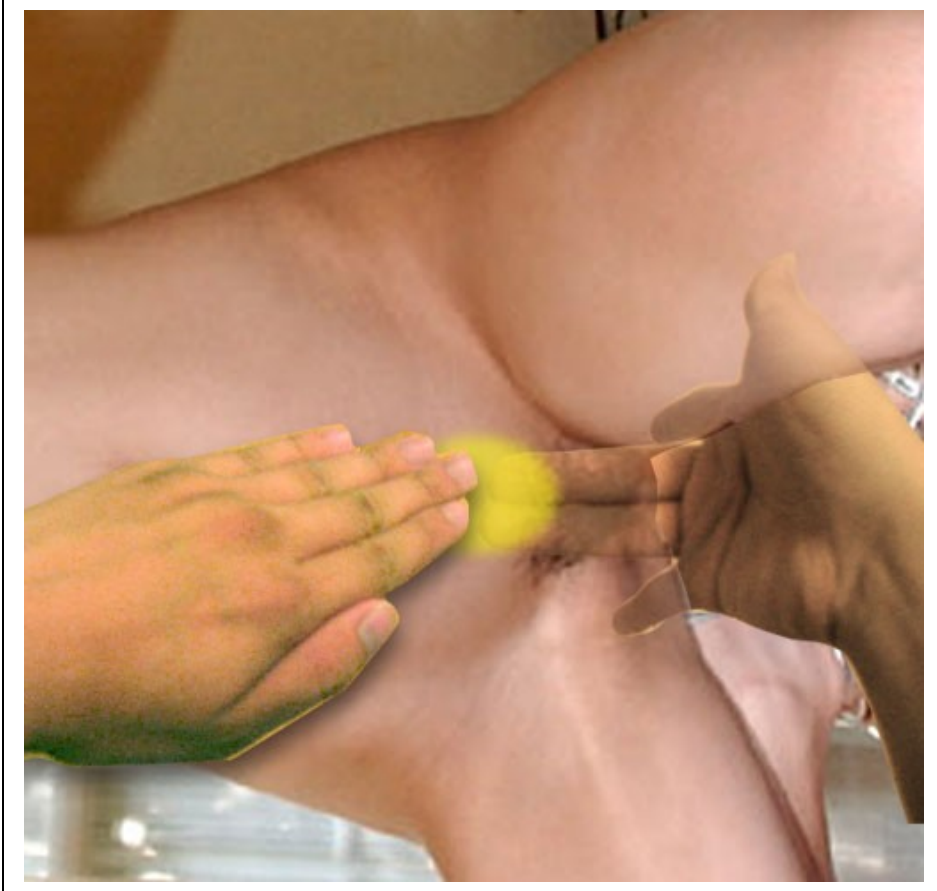
14. 當中指、無名指往上摳弄時，偶而用大拇指揉捏陰唇、陰蒂。摳弄時左手放在女性肚子下面三角型，即陰毛的上方，輕輕壓住女性小腹膀胱部位，並繞圈圈按摩。



15. 兩指進入的深度不一定，但是，大約在你的手指會讓女性腹部極度想要硬撐向上時的地方。這時，你的手會感覺到在陰道內部逐漸凸起一個半圓球狀

的、不軟不硬的東西—那就是G點了。

16. 接著，右手中指及無名指同時朝上、朝下摳弄，用點力。左手壓住女性腹部的部位，絕對不可以放手。右手陰道內摳弄的手指感覺上像要跟左手按壓的手指碰在一起。



17. 兩隻手之間應該感覺到軟軟的半球。用右手的中指及無名指輕輕按摩那個部位。再來有三種不同的指技，第一種：兩指用 Come Here 的手勢摳弄，兩指勾起，手臂配合上下動作，注意是上下動作，不是往返抽插動作。第二種：兩指勾起，手臂配合往返抽插，由 向外摳弄。右手在向外摳弄前必須要先去擠壓半球，再向外摳出，就好像你要把它摳出來一樣。第三種：兩指勾起，手臂配合上下同時附帶往返抽插的動作。
18. 三種不同的指技各做一、兩分鐘，問問女性的感覺，每個人的喜好不同，接著用她喜愛的方式繼續。手如果覺得累了，也可以兩指勾起、手臂配合動作（上下或抽插）每十次後停留一、兩秒。
19. 左手可以幫忙做定位。右手保持穩定的節奏，大約一秒摳弄一次，持續摳弄十分鐘後，G 點會腫脹、向外凸出變得像橡膠一樣堅實。慢慢的將你按摩的動作慢慢加大，變成像是整個手掌部分都隨著中指和無名指在上下對 G 點按摩！頻率也稍微加快。壓著的左手也千萬不能放鬆。
20. 持續的摳弄，你會感覺她的陰道深處的肌肉收縮，逐漸夾緊你的手指，相反地陰道口張開。圓球似乎向外移，陰道會變得非常的濕，隱約可以聽到噗滋噗滋的水聲。這時女性應該會有想尿尿的感覺，請記得叫她不要憋尿並跟著感覺走。
21. 這時候，逐漸加大手指的力度和速度，做最後衝刺的動作，保持節奏快速的上下運動。30 秒到 40 秒後，你會發現水聲越來越大聲並越來越多，然後

就是不斷的噴（流）出水來...終於，成功潮吹了！女性會覺得非常刺激喔！第一次的潮吹會是她一生中最難忘、最激情的回憶。



22. 如果沒有潮吹或 G 點高潮，再重回到 驟 12 繼續，重新按摩，或者改換圖 (C)、圖(D)的姿勢，用類似的指技繼續，多數女性最遲換第二個姿勢後，多半會達 G 點高潮。雖然也許沒有潮吹，但第一次的 G 點高潮也會是她最激情的回憶。
23. 當女性第一次潮吹後，先不要拿出手指，將速度放慢，大約一、兩分鐘後，再慢慢加快速度，還可以再次讓她潮吹、爽翻天。要不要停、讓她潮吹幾次完全取決於你的手會不會酸，和她能不能受得了。一般，潮吹個兩、三次是很平常的。

Part B 舔陰+指技

1. 前 10 個步驟同 Part A 純用指技所述。
11. 換個姿勢，右手兩指留在陰道持續轉動，左手一樣按住女性小腹，對用嘴吻她陰唇的兩側外邊、陰蒂的上方、會陰兩、三分鐘。這時她會受不了，很想要你吻她的陰蒂。



12. 將兩指抽離陰道，換成在她兩腿中間，耐著性子，繼續在她的外陰部上吸吮。一會兒後，上下長長的舔吮兩邊的外陰唇。



13. 伸出舌頭，覆蓋整個陰道口，再由下往上舔至陰蒂。就像在舔冰淇淋一樣，來回幾次。
14. 這時她會激動地壓你的頭，要你吻她的陰蒂。現在才開始將焦點擺在陰蒂上。你可以用舌頭上下的、可以左右的逗弄、也可以用舌頭在陰蒂上繞圈圈。試

出她最喜歡的方式，持續的在陰蒂上逗弄。注意：如果她要到陰蒂高潮的時候，你要暫停。先吻別的地方，陰唇、會陰或大腿內側，接著再逗弄陰蒂，一樣到高潮邊緣就離開，重覆幾次。

15. 再次將右手中指及無名指滑入她的陰道，只滑入半吋（1.1 公分），同時用嘴逗弄她的陰蒂。此時注意手指不要太進去。來回摳弄幾分鐘後，她即將達到高潮。這時你有兩個選擇：(1)讓她洩身，等一、兩分鐘後再次繼續。(2)暫停，不要讓她洩身，等 20~30 秒之後再繼續，這樣做你會將她的激情、慾望帶到一個層次，等一下的高潮會強烈許多。
16. 繼續用嘴逗弄她的陰蒂。緩慢將右手中指及無名指稍微深入她的陰道，約一吋（2.54 公分），右手兩指在陰道轉動，一、兩分鐘，以及往返抽插一、兩分鐘。
17. 再將中指及無名指稍微深入她的陰道，約達一吋半（3.81 公分），同時將左手壓在她的小腹上，兩指用指腹向上輕壓她的陰道壁，並用指腹貼著陰道上方輕輕的左右轉動。一、兩分鐘後，用兩指向上按十秒、放開五秒按放、再按放、按放重覆十次，一次按放的時候逐漸加強力道。再手指摳弄的同時，嘴也要逗弄她的陰蒂，持續兩分鐘。
18. 再將中指及無名指更深入她的陰道，約達一吋半到 2 吋（3.81~5.08 公分），差不多是兩個指節左右。試著尋找在陰道前庭的 G 點。輕柔地用 Come Here 的手勢按摩 G 點。一邊摳弄 G 點，同時用舌頭逗弄陰蒂。
19. 這時她會越來越激動，你可以逐漸加重力道，持續幾分鐘。注意隨時維持她的陰道充分的潤滑，不論是用她的愛液還是你的口水。
20. 右手兩指勾起，手臂配合上下同時附帶往返抽插的動作，保持穩定的節奏，大約一秒摳弄一次，持續摳弄幾分鐘後，將唇舌逗弄的力道加強讓她洩身，這個高潮混合了陰蒂高潮與 G 點高潮，是一種全然不同的感受。
21. 幾次 陰+指技激發出女性的混合型高潮後，女性會逐漸愛上 G 點高潮，以後她就不再排斥你把手指伸入她的陰道了，幾次以後單用指技也能讓她到達 G 點高潮。
22. 對女性施展 陰+指技的時候，有一件事你可先要有心理準備，那就是她有可能會潮吹，噴的你滿嘴、滿臉的。

Part C 舔陰+指技+戳肛門

1. 前 19 個步驟同 Part B 所述。
14. 在她即將到達高潮之前，這時將小指頭充分潤滑後，逗弄她的肛門口，一、兩分鐘，再慢慢地將小指頭插入她的肛門。
15. 如果你想要在做 G 點指技的時候，用小指頭插入她的肛門，並 陰讓她高潮的話，你可能需要變換手指的位置。這時你的手變成姆指在上，差不多是垂直的。
16. 這時儘量用中指及無名指摳弄她的 G 點，但是因為角度的問題，很難確實的碰到 G 點。但因為你一邊 陰陰蒂、一邊刺激肛門、同時刺激 G 點，她會很快達到一種美妙、混合了三種不同的型態的高潮。

Part D 跳蛋+指技

1. 前 10 個步驟同 Part A 純用指技所述。
11. 換個姿勢，右手兩指留在陰道持續轉動。跳蛋先調在中等速度，左手用跳蛋按摩陰唇的兩側外邊、陰蒂的上方、會陰五分鐘。
12. 將跳蛋滑入陰道，再用手指將跳蛋向上壓，四處搜尋 G 點，但先不要固定在定點，可以將跳蛋逐漸調在較高速。
13. 跳蛋在陰道，同時用舌頭逗弄陰道、陰唇，再由下往上至陰蒂。但我們的目的是刺激陰道內的海綿體，讓她潮吹。因此，不要讓她太早洩身。如果她要洩身的時候，先暫停陰、將留在陰道的跳蛋關掉一會兒。這樣持續用跳蛋及舔陰五分鐘左右。
14. 接著，將跳蛋打開交給她，並告訴她，在你做潮吹指技的時候，要她用跳蛋按摩陰蒂。這時她會非常激情，很快達到高潮，甚至潮吹。
15. 這樣的高潮混合了陰蒂高潮與 G 點高潮，是一種全然不同的感受，會讓她 High 翻天。如果她沒有潮吹，試著再讓她高潮一次，並在她高潮的時候迅速地將手指抽離陰道，這時女性很容易潮吹。

Part E 指技+雙跳蛋

1. 前 13 個步驟同 Part C 所述。
17. 這時用第二個跳蛋逗弄她的肛門口，一、兩分鐘，再慢慢地將第二個跳蛋塞入她的肛門。
18. 接著，將第一個跳蛋打開交給她，並告訴她，在你做潮吹指技的時候，要她用跳蛋按摩陰蒂。這時她會有一個跳蛋按摩陰蒂，一個振盪肛門，還有兩根手指摳弄 G 點。這時她會非常激情，很快達到高潮，甚至潮吹。
19. 這些高潮混合了陰蒂高潮與 G 點高潮，是一種全然不同的感受，會讓她 High 翻天。如果她沒有潮吹，試著再讓她高潮一次，並在她高潮的時候迅速地將手指抽離陰道，這時女性很容易潮吹。

附註：

- ◇ G 點跟女性的乳頭、陰蒂很像。乳頭、陰蒂平時小小軟軟的，受到性刺激時會變大變硬，G 點也是，在未激情前，多數女人的 G 點都很小，幾乎摸不到。
- ◇ G 點跟女性的乳頭不太一樣，女性在未激情前，撫摩乳頭會逐漸挑起女性的情慾；相反地，女性在未激情前，就被碰觸陰蒂、G 點，不但挑不起情慾，感覺也不太舒服，因此會不想讓你繼續。
- ◇ 相反地，女性處在激情態下，被摳弄 G 點是非常舒服的。因此，一定要很有耐心，一定要在女性已經充分激情的態下才開始探尋 G 點。
- ◇ 一般的女性都不太願意男性將手指探入陰道內，尤其是年輕的女性。所以，如果你已將中指及無名指滑入陰道並持續摳弄幾分鐘，其實你已邁向成功了一大步了，再來就是多跟女伴一起練習啦！
- ◇ G 點的位置個人都不一樣，那麼要如何的去找呢？最重要是觀察—觀察女性的表情；只要一摸到 G 點，女性的表情一定會起變化。例如：咬唇、皺眉、瞪大眼睛、倒抽一口氣等等。這就是找到 G 點的訊息。

- ◇ 中指及無名指在陰道中的指技有幾種：(1)用兩指指腹輕敲(2)用兩指指腹輕輕劃圓(3)用兩指指腹按 10 秒放開 5 秒，重覆 10 次(4)用兩指指腹重敲(5)用兩指指腹向上輪流勾拉，好像“走路”(6)兩指用 Come Here 的手勢摳弄(7)兩指勾起手臂配合上下動作(8)兩指勾起手臂配合抽插(9)兩指勾起手臂配合上下抽插(10)兩指勾起手臂配合上下抽插十次後停留一、兩秒。
- ◇ 最後衝刺，摳弄 G 點方法方有二種：第一種是像 Axel Braun 的方式，將中指、無名指勾起上下摳弄，速度加到最快。第二種是像加藤鷹的方式，用食指、中指快速抽插、勾拉按壓 G 點，像是要擠出水的唧筒一樣。我個人多數時候是用 Axel Braun 的方式。
- ◇ 陰蒂高潮通常只能一次，相反地，G 點高潮可以連續好幾次，因此最好是先有 G 點高潮，最後再用陰蒂高潮做 Ending。
- ◇ 多數女性在陰蒂高潮後都會感覺很疲憊。逗弄陰蒂只是要讓女性激情，以利探尋 G 點。因此，留意別逗出陰蒂高潮，要不然就沒戲唱了。
- ◇ G 點高潮需要持續刺激 G 點很久才會達到，尤其第一次 G 點高潮可能會要摳弄 G 點近二十分鐘。而大部 的女性都先習於陰蒂高潮，所以剛開始她可能會沒有耐性，在中途要你轉為刺激陰蒂，這時最好是旁敲側擊，刺激陰唇及陰道口，避開陰蒂。
- ◇ 如果女伴強烈需求陰蒂高潮；可以一邊對陰蒂口交，一邊持續摳弄 G 點。這樣大多數女性會達到高潮，但同時她也會逐漸感受到 G 點高潮跟陰蒂高潮確實不同。幾次以後，漸漸她會愛上 G 點高潮。
- ◇ 摳弄 G 點時節奏是非常重要的，剛開始慢點，約 秒一次，動作要穩定而確實。等 秒一次的摳弄持續十分鐘後，再逐漸加快頻率、加大力量，有時要快到每秒約兩、三次才能讓女性高潮。
- ◇ 前幾次的 G 點高潮多數不會伴隨潮吹，不要氣餒。等女性習於 G 點高潮後，潮吹只是遲早的事，多數在幾次 G 點高潮後就會隨 G 點高潮發生。
- ◇ 不是所有女性都會在 G 點高潮時自然 生潮吹，但如果在她 G 點高潮的瞬間將手拍快速的抽離陰道，往往會讓女性潮吹，如果沒有重新插入手指，繼續 G 點指技，一分鐘後再快速的抽離。重覆這個動作到她潮吹，或者女性覺得不舒適。
- ◇ 幾個好用的 G 點指技的姿勢如以下圖形所示。其中(C)圖效果最好，(D)圖次之。但對個性保守的台灣女性，多數女性一開始會覺得(A)圖或(B)圖的姿勢比較自然，不會尷尬、不好意思。



(A)
(B)



(C)
(D)