

G 点高潮与潮吹技巧

早在 1950 年，就有学者葛瑞芬伯格发现指出：女性阴道内有一个区域可以激起异常性欲，如果刺激该处，可产生类似射精的反应。」这就是所谓的 G 点 G 点的切确位置，在女性阴道之前壁靠阴道口 2~3 公分处。它的大小存在个别差异，一般大小约 2~3 公分。

刺激 G 点可以令女性得到更加愉悦的性快感和满意的性高潮，而且可能出现女性射精。越来越多的专家相信，对 G 点的刺激可以产生强烈的性高潮，甚至潮吹。

女人 30 多时，对 G 点的刺激会感到更加的有快感，这是因为阴道的结缔组织变化了，易于刺激 G 点。因为这个原因有些女士认为 30 多是她们的性高峰时期。

G 点要如何找？

首先，我们现在已经知道女性的身上存在着两个性高潮的敏感点！一个是位在阴道外身体的表面的阴蒂。一个则是隐藏在阴道身体裡的 G 点。

阴蒂非常敏感也很容易找的到，但是 G 点就不是那麽好找到了？否则这个女性的潮吹现象早就见怪不怪了，不是吗？

因为 G 点对于轻轻碰触或是抚摸并不是像阴蒂那样的敏锐.快

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

速。反而对“按、压、抠、点”的方式会比较有舒服的愉悦感受产生！进而产生达到 G 点型态的高潮！

值得注意的是：

G 点在女性未充足性兴奋的情况之下，是几乎让人手指触摸不到，感觉不出来的！

大小只有一颗黄豆般的小小部位，但是若是施以刺激，G 点会逐渐膨胀隆起！大小有可能达到半颗甚至是一颗乒乓球的实体大小！

G 点并不是位在阴道壁的皮肤表层上！而是隐藏在阴道壁与尿道的距离之间的部组织！

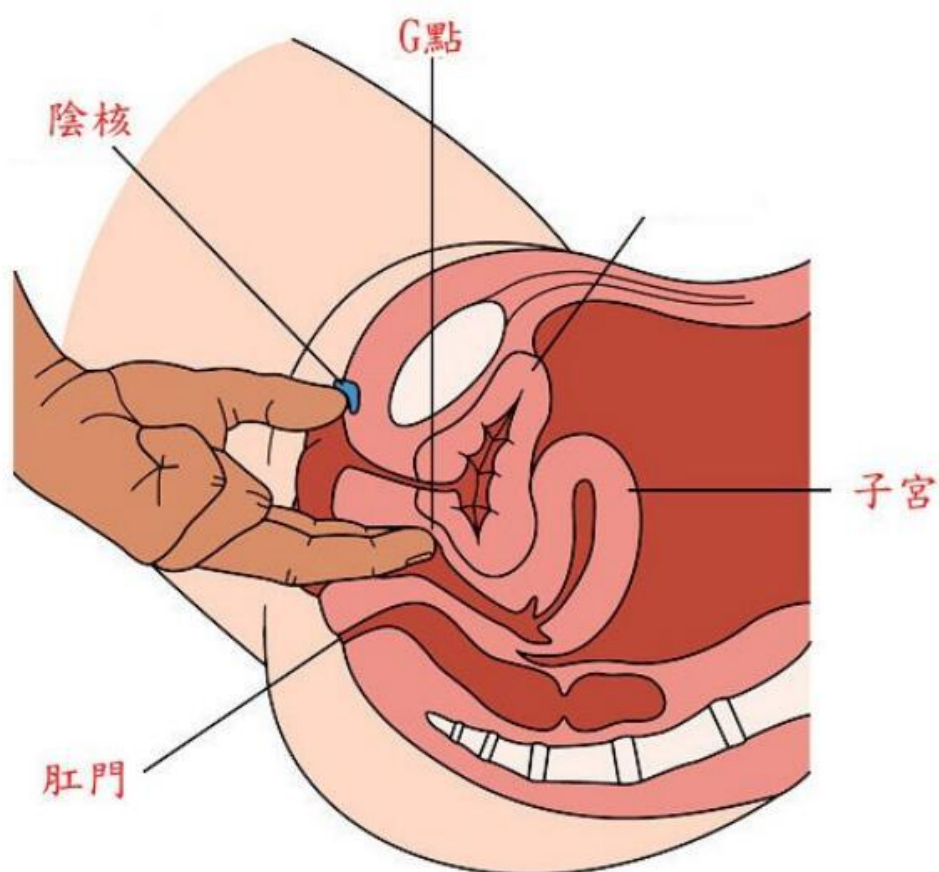
G 点要达到高潮射精之前会产生类似尿意的感觉！

G 点在极度兴奋时，有可能变得非常密集坚硬的肌肉态！

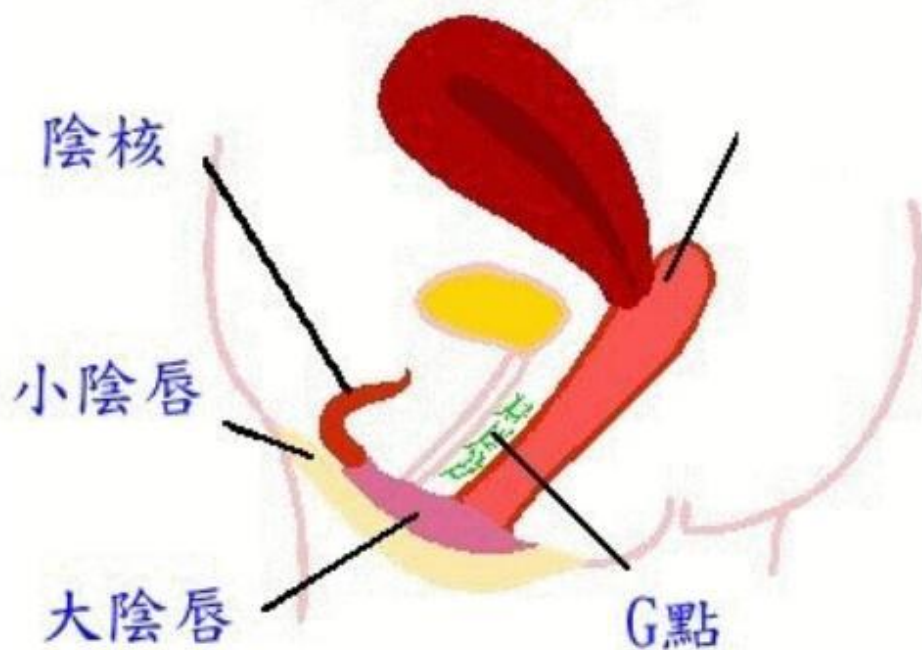
若是以手指探询 G 点时，一定要注意卫生问题，尤其不能留着长指甲，会伤害阴道表皮！

探询 G 点和潮吹之后记得要去如厕将膀胱中的尿液再一次排乾淨！

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！



女性潮吹



事前的沟通：

在第一次开始之前，彼此交流一下，让她知道你正努力准备让她完成一次潮吹。女性的潮吹非常地正常，且对两方面来都是极为美妙的经历。让她确信没什么值得尴尬或羞愧的。在她潮吹前告诉她，她的感觉将会像小便一样。要让她知道在性高潮时是根本不可能小便的，那种感觉不过是她要潮吹的感觉。因此一定要告诉她放松，放任液体自流。如果停止小便的反射动作一旦开始，那潮吹也就夭折了。如果她放松，放任液体流出，这会是一次美妙的潮吹。在短短几秒钟后，她会清楚地意识到这的确是一种不同的感觉。只有女性才能体会这种感觉。而潮吹开始之后，女性能够将潮液射出，并带来非凡的快感。

事前准备：

1. 之前几天最好多活动、活动你的手、手指和臂膀。那些必须的动作很快就会令你手指和臂膀疲劳。
2. 预留充分的时间，第一次成功的潮吹也许会需要 20 分钟到一个小时以上的 时间。
3. 洗净双手，修剪指甲，确保拇指和中、食指指甲不超过指尖，尽可能地将之 向内修整则最好。确保指甲内没有污垢或残渣。
4. 准备一块大毛巾，女性潮吹时产生的液体有时多得惊人。
5. 准备一些如 KY 的水性润滑剂，尽管女性能分泌爱液，有时刚开始还是需要准备一些润滑剂的。

让女性潮吹的技巧

Part A 指技

1. 将女性躺在床上，脸朝上。并准备一条浴巾铺在女性的下方。惯用右手的人，躺在女性右边身旁，大概是胸部至阴部范围。



1. 前戏慢慢地开始。比如你可以从三分钟的热吻开始，一边吻她一边抚摩她的胸部，用双手摩擦她的乳房，亲吻她的耳垂、乳房，用手抚摸她的大腿内侧。除了阴部之外，吻遍她全身每一寸肌肤。
2. 几分钟后将手缓缓地移向她的阴部，手指去摩擦她的阴毛。在耻骨上方附近轻轻按摩，接着用右手手掌盖住她的阴部，食指、中指、无名指轻轻的抖动。
3. 接着可以先以中指指腹轻轻的在女性外阴部以划圈圈按摩，或是以中指指节在阴部的外面上下移动，记得稍微施点压力

这样女性会比较有感觉！

4. 最后再慢慢去接近阴唇，中指及无名指分别放在两边的阴唇上。首先用指尖去轻轻触周边，并振动加强刺激，接着两指轻轻顺时针绕圈，绕两三分钟。再用两指将她的阴唇分开再闭合，分开再闭合。过一会儿再慢慢地缩小范围，往阴蒂移去，似有若无贴着阴蒂，左右摩擦。持续地对阴蒂刺激直到她的阴户润滑。
5. 当抚摸阴蒂已经让女性的阴道充分湿润后，就可以用中指慢慢贴在阴道开口上，轻抚、温柔的上下来回滑动，在来回滑动的过程中悄悄地将中指滑进阴道。
6. 缓缓地将中指滑入后，将中指指腹贴着阴道上方轻轻的左右转动，转动一、两分钟（转动时是以手指为轴，而非只动指尖）。如果你整根手指的施力平均，协调，女性的感觉将是难以形容的。当你发现女性的阴道越来越湿的时候，稍微抽出，用中指向上按十秒、放开五秒、再按放、按放重覆十次，每次按放的时候逐渐加强力道。
7. 将中指移出来并用中指上的水来按摩整个外阴，并慢慢变成用中指和无名指的指腹划圈圈按摩。等到女性慢慢进入状况，你的无名指也和中指一样都沾满水的时候，再将右手中指及无名指滑入阴道里。（也可以用食指及中指）
8. 将两根手指尽可能地深入阴道，并重覆上一个步骤用指腹贴着阴道上方轻轻的左右转动。一、两分钟后，用两指向上按

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

十秒、放开五秒按放、再按放、按放重覆十次，次按放的时候逐渐加强力道。再来用两指指腹向上轮流勾拉，好像在阴道“走路”，走动一、两分钟。

9. 换个姿势，右手两指留在阴道持续转动，左手一样按住女性小腹，对女性口交一、两分钟，主要目标是大小阴唇及阴道口，最后对阴蒂轻轻扫过就结束，之后再继续进行 G 点活动。

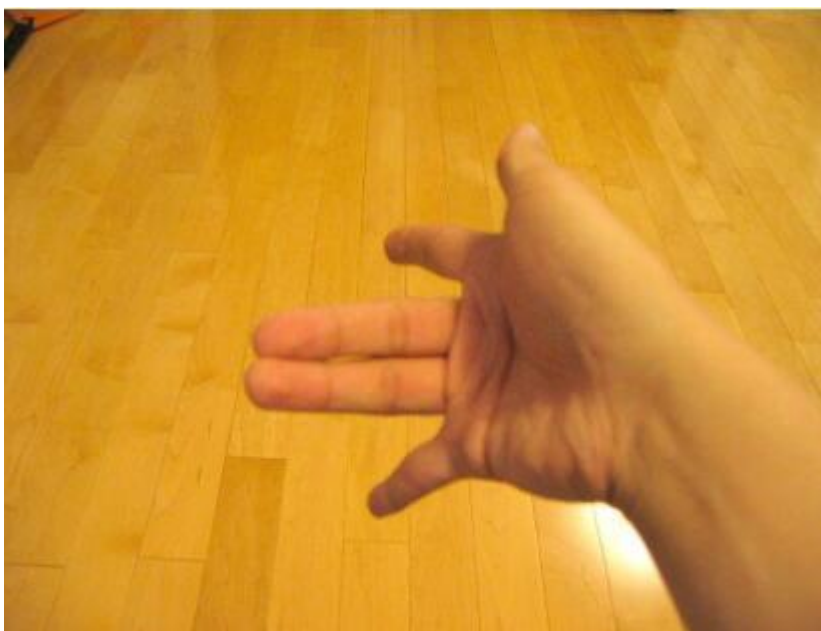


身体坐起，跪坐在女性两腿间，如(B)图。将手指稍微抽出，贴在耻骨后的阴道壁朝上逐渐施力，这是最直接的 G 点刺激。

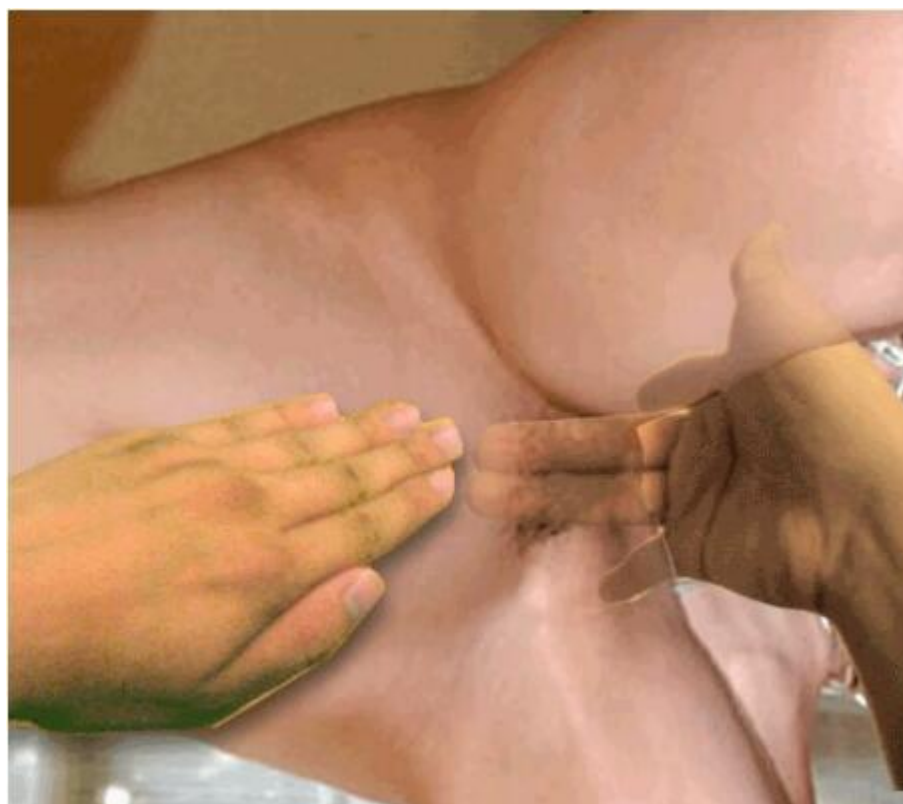
添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！



请注意此时你的中指及无名指应该只插入两指节，不要插入太多，不然按摩不到 G 点！现在将你的中指及无名指指腹慢慢弯曲往上顶，向上方的粗糙部位抠弄。勾起手指上下来回的刺激 G 点，两指需同时上下，如下图所示。



添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！



当中指、无名指往上抠弄时，偶而用大拇指揉捏阴唇、阴蒂。
抠弄时左手放在 女性肚子下面三角型，即阴毛的上方，轻轻
压住女性小腹膀胱部位，并绕 圈圈按摩。



10. 两指进入的深度不一定，但是，大约在你的手指会让女性腹部极度想要硬撑向上时的地方。这时，你的手会感觉到在阴道内部逐渐凸起一个半圆球状的、不软不硬的东西——那就是 G 点了。接着，右手中指及无名指同时朝上、朝下抠弄，用点力。左手压住女性腹部的部位，绝对不可以放手。右手阴道内抠弄的手指感觉上像要跟左手按压的手指碰在一起。



11. 两隻手之间应该感觉到有软软的半球。用右手的中指及无名指轻轻按摩那个 部位。再来有三种不同的指技，第一种：两指用 Come Here 的手势抠弄，两指勾起，手臂配合上下动作，注意是上下动作，不是往返抽插动作。第二种：两指勾起，手臂配合往返抽插，由 向外抠弄。右手在向外抠弄前必须要先去挤压半球，再向外抠出，就好像你要把它抠出来一样。第三种：两指勾 起，手臂配合上下同时附带往返抽插的动作。

12. 三种不同的指技各做一、两分钟，问问女性的感觉，每个人的喜好不同，接 着用她喜受的方式继续。手如果觉得累了，也可以两指勾起、手臂配合动作（上下或抽插）每十次后停留一、两秒。

13. 左手可以帮忙做定位。右手保持稳定的节奏，大约一秒抠弄一次，持续抠弄十分钟后，G点会肿胀、向外凸出变得像橡胶一样坚实。慢慢的将你按摩的动作慢慢加大，变成像是整个手掌部分都随着中指和无名指在上下对G点按摩！频率也稍微加快。压着的左手也千万不能放松。

14. 持续的抠弄，你会感觉她的阴道深处的肌肉收缩，逐渐夹紧你的手指，相反地阴道口张开。圆球似乎向外移，阴道会变得非常的湿，隐约可以听到噗滋噗滋的水声。这时女性应该会有想尿尿的感觉，请记得叫她不要憋尿并跟着感觉走。

15. 这时候，逐渐加大手指的力度和速度，做最后冲刺的动作，保持节奏快速的上下运动。30秒到40秒后，你会发现水声越来越大并越来越多，然后就是不断的喷（流）出水来...终于，成功潮吹了！女性会觉得非常刺激喔！第一次的潮吹会是她一生中最难忘、最激情的回忆。

16. 如果没有潮吹或G点高潮，再重回到骤12继续，重新按摩，或者改换图(C)、图(D)的姿势，用类似的指技继续，多数女性最迟换第二个姿势后，多半会达G点高潮。虽然也许没有潮吹，但第一次的G点高潮也会是她最激情的回忆。

17. 当女性第一次潮吹后，先不要拿出手指，将速度放慢，大约一、两分钟后，再慢慢加快速度，还可以再次让她潮吹、爽翻天。要不要停、让她潮吹几次完全取决于你的手会不会酸，和她能不能受得了。一般，潮吹个两、三次是很平常的。

Part B 舔阴+指技

1. 前 10 个步骤同 Part A 纯用指技所述。
2. 换个姿势，右手两指留在阴道持续转动，左手一样按住女性小腹，对用嘴 吻她阴唇的两侧外边、阴蒂的上方、会阴两、三分钟。这时她会受不了，很想要你吻她的阴蒂。



1. 将两指抽离阴道，换成在她两腿中间，耐着性子，继续在她的外阴部上吸吮。一会儿后，上下长长的舔吮两边的外阴唇。



1. 伸出舌头，覆盖整个阴道口，再由下往上舔至阴蒂。就像在舔冰淇淋一样，来回几次。
2. 这时她会激动地压你的头，要你吻她的阴蒂。现在才开始将焦点摆在阴蒂上。 你可以用舌头上下的、可以左右的逗弄、也可以用舌头在阴蒂上绕圈圈。试 出她最喜欢的方式，持续的在阴蒂上逗弄。注意 如果她要到阴蒂高潮的时候，你要暂停。先吻别的地方，阴唇、会阴或大腿内侧，接着再逗弄阴蒂，一样到高潮边缘就离开，重覆几次。
3. 再次将右手中指及无名指滑入她的阴道，只滑入半吋（1.1公分），同时用 嘴逗弄她的阴蒂。此时注意手指不要太进去。来回抠弄几分钟后，她即将达 到高潮。这时你有两个选择：(1) 让她洩身，等一、两分钟后再次继续。(2) 暂 停，不要让她洩身，等 20~30 秒之后再继续，这样做你会将她的激情、慾望 带到一个层次，等一下的高潮会强烈许多。

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

4. 继续用嘴逗弄她的阴蒂。缓慢将右手中指及无名指稍微深入她的阴道，约一吋（2.54公分），右手两指在阴道转动，一、两分钟，以及往返抽插一、两分钟。

5. 再将中指及无名指稍微深入她的阴道，约达一时半（3.81公分），同时将左手压在她的小腹上，两指用指腹向上轻压她的阴道壁，并用指腹贴着阴道上方轻轻的左右转动。一、两分钟后，用两指向上按十秒、放开五秒按放、再按放、按放重覆十次，次按放的时候逐渐加强力道。再手指抠弄的同时，嘴也要逗弄她的阴蒂，持续两分钟。

6. 再将中指及无名指更深入她的阴道，约达一时半到2吋（3.81~5.08公分），差不多是两个指节左右。试着寻找在阴道前庭的G点。轻柔地用Come Here的手势按摩G点。一边抠弄G点，同时用舌头逗弄阴蒂。

7. 这时她会越来越激动，你可以逐渐加重力道，持续几分钟。注意随时维持她的阴道充分的润滑，不论是用她的爱液还是你的口水。

8. 右手两指勾起，手臂配合上下同时附带往返抽插的动作，保持稳定的节奏，大约一秒抠弄一次，持续抠弄几分钟后，将唇舌逗弄的力道加强让她洩身，这个高潮融合了阴蒂高潮与G点高潮，是一种全然不同的感受。

9. 几次阴+指技激发出女性的溷合型高潮后，女性会逐渐爱上G点高潮，以后她就不再排斥你把手指伸入她的阴道了，几

次以后单用指技也能让她到达 G 点高潮。

10. 对女性施展 阴+指技的时候，有一件事你可先要有心理准备，那就是她有 可能会潮吹，喷的你满嘴、满脸的。

Part C 舔阴+指技+戳肛门

1. 前 19 个步骤同 Part B 所述。
2. 在她即将到达高潮之前，这时将小指头充分润滑后，逗弄她的肛门口，一、两分钟，再慢慢地将小指头插入她的肛门。
3. 如果你想要在做 G 点指技的时候，用小指头插入她的肛门，并 阴让她高 潮的话，你可能需要变换手指的位置。这时你的手变成姆指在上，差不多是 垂直的。
4. 这时儘量用中指及无名指抠弄她的 G 点，但是因为角度的问题，很难确实 的碰到 G 点。但因为你一边 阴阴蒂、一边刺激肛门、同时刺激 G 点，她会 很快达到一种美妙、融合了三种不同的型态的高潮。

Part D 跳蛋+指技

1. 前 10 个步骤同 Part A 纯用指技所述。
2. 换个姿势，右手两指留在阴道持续转动。跳蛋先调在中等速度，左手用跳蛋 按摩阴唇的两侧外边、阴蒂的上方、会阴五分钟。
12. 将跳蛋滑入阴道，再用手指将跳蛋向上压，四处搜寻 G 点，但先不要固定 在定点，可以将跳蛋逐渐调在较高速。
3. 跳蛋在阴道 ，同时用舌头逗弄阴道、阴唇，再由下往上 至

阴蒂。但我们的目的是刺激阴道内的海绵体，让她潮吹。因此，不要让她太早洩身。如果她要洩身的时候，先暂停阴、将留在阴道的跳蛋关掉一会儿。这样持续用跳蛋及舔阴五分钟左右。

4. 接着，将跳蛋打开交给她，并告诉她，在你做潮吹指技的时候，要她用跳蛋按摩阴蒂。这时她会非常激情，很快达到高潮，甚至潮吹。

5. 这样的高潮融合了阴蒂高潮与 G 点高潮，是一种全然不同的感受，会让她 High 翻天。如果她没有潮吹，试着再让她高潮一次，并在她高潮的时候迅速地手指抽离阴道，这时女性很容易潮吹。

Part E 指技+双跳蛋

1. 前 13 个步骤同 Part C 所述。

2. 这时用第二个跳蛋逗弄她的肛门口，一、两分钟，再慢慢地将第二个跳蛋塞入她的肛门。

3. 接着，将第一个跳蛋打开交给她，并告诉她，在你做潮吹指技的时候，要她用跳蛋按摩阴蒂。这时她会拥有一个跳蛋按摩阴蒂，一个振盪肛门，还有两根手指抠弄 G 点。这时她会非常激情，很快达到高潮，甚至潮吹。

4. 这些高潮融合了阴蒂高潮与 G 点高潮，是一种全然不同的感受，会让她 High 翻天。如果她没有潮吹，试着再让她

高潮一次，并在她高潮的时候迅速地 将手指抽离阴道，这时女性很容易潮吹。

附註：

- G 点跟女性的乳头、阴蒂很像。乳头、阴蒂平时小小软软的，受到性刺激时会变大变硬，G 点也是，在未激情前，多数女人的 G 点都很小，几乎摸不到。
- G 点跟女性的乳头不太一样，女性在未激情前，抚摩乳头会逐渐挑起女性的情慾；相反地，女性在未激情前，就被碰触阴蒂、G 点，不但挑不起情慾，感觉也不太舒服，因此会不想让你继续。
- 相反地，女性处在激情态下，被抠弄 G 点是非常舒服的。因此，一定要很有耐心，一定要在女性已经充分激情的态下才开始探寻 G 点。
- 一般的女性都不太愿意男性将手指探入阴道内，尤其是年轻的女性。所以，如果你已将中指及无名指滑入阴道并持续抠弄几分钟，其实你已迈向成功了一大步了，再来就是多跟女伴一起练习啦！
- G 点的位置个人都不一样，那麽要如何的去找呢？最重要是观察一观察女性的表情；只要一摸到 G 点，女性的表情一定会起变化。例如：咬唇、皱眉、瞪大眼睛、倒抽一口气等等。这就是找到 G 点的讯息。

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

- 中指及无名指在阴道中的指技有几种：(1)用两指指腹轻敲(2)用两指指腹轻轻划圆(3)用两指指腹按 10 秒放开 5 秒，重覆 10 次(4)用两指指腹重敲(5)用两指指腹向上轮流勾拉，好像“走路”(6)两指用 Come Here 的手势抠弄(7)两指勾起手臂配合上下动作(8)两指勾起手臂配合抽插(9)两指勾起手臂配合上下抽插(10)两指勾起手臂配合上下抽插十次后停留一、两秒。
- 最后冲刺，抠弄 G 点方法有二种：第一种是像 Axel Braun 的方式，将中指、无名指勾起上下抠弄，速度加到最快。第二种是像加藤鹰的方式，用食指、中指快速抽插、勾拉按压 G 点，像是要挤出水的唧筒一样。我个人多数时候是用 Axel Braun 的方式。
- 阴蒂高潮通常只能一次，相反地，G 点高潮可以连续好几次，因此最好是先有 G 点高潮，最后再用阴蒂高潮做 Ending。
- 多数女性在阴蒂高潮后都会感觉很疲惫。逗弄阴蒂只是要让女性激情，以利探寻 G 点。因此，留意别逗出阴蒂高潮，要不然就没戏唱了。
- G 点高潮需要持续刺激 G 点很久才会达到，尤其第一次 G 点高潮可能会要抠弄 G 点近二十分钟。而大部分的女性都先习于阴蒂高潮，所以刚开始她可能会没有耐性，在中途要你转为刺激阴蒂，这时最好是旁敲侧击，刺激阴唇及阴道口，避开阴蒂。

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

- 如果女伴强烈需求阴蒂高潮；可以一边对阴蒂口交，一边持续抠弄 G 点。这样大多数女性会达到高潮，但同时她也会逐渐感受到 G 点高潮跟 阴蒂高潮确实不同。几次以后，渐渐她会爱上 G 点高潮。
- 抠弄 G 点时节奏是非常重要的，刚开始慢点，约 秒一次，动作要稳定 而确实。等 秒一次的抠弄持续十分钟后，再逐渐加快频率、加大力量， 有时要快到每秒约两、三次才能让女性高潮。
- 前几次的 G 点高潮多数不会伴随潮吹，不要气馁。等女性习于 G 点高潮 后，潮吹只是迟早的事，多数在几次 G 点高潮后就会随 G 点高潮发生。
- 不是所有女性都会在 G 点高潮时自然 生潮吹，但如果在她 G 点高潮 的瞬间将手拍快速的抽离阴道，往往会让女性潮吹，如果没有重新插 入手指，继续 G 点指技，一分钟后再快速的抽离。重覆这个动作到她潮 吹，或者女性觉得不舒服。
- 几个好用的 G 点指技的姿势如以下图形所示。其中(C)图效果最好，(D) 图次之。但对个性保守的台湾女性，多数女性一开始会觉得(A)图或(B) 图的姿势比较自然，不会尴尬、不好意思。