

杰克·Johnston 研讨会

POB3142 亚什兰或 97520

语音: (541) 482-7433 传真: (541) 488-1373

电子邮件: jack@jackjohnstonseminars.com

非常重要的提示

关于关键的声音多重高潮触发协议™

关键声音多重高潮触发协议™也被称为关键声音™, KSMO™, MMOTM(即, 男性多次高潮), 多次高潮触发™, MOT™, 和协议™

©1995-2004 年的杰克·约翰斯顿研讨会。保留所有权利。REV:20040430 * www.multiples.com

Hi ... 欢迎来到这次冒险活动!

请花点时间读一下这个文件。

开始练习前

此外, 特别是在最初的几个月, 经验表明, 你可能会得到最好的结果, 限制你的练习时间为每天最多 20 分钟, 每次练习之间至少有一到两天的休息时间。

原因是, 这给了你的身体和你的情绪时间来整合和适应你正在开始体验的新感觉。

十多年来, 这种方法清楚地表明, 矛盾的是, 试图匆忙通过练习或“让”自己有这种性高潮只会减缓你的进步。

相比之下, 享受最大好处的最快方式是慢下来, 给自己那些假, 这样你的身体和情绪就可以有一点“呼吸空间”来适应这些新的体验。

这样做, 你可能会注意到那些新感觉的“回声”! 这是一个好迹象, 表明你的身体正开始唤醒这种新的终身技能。

不计价

以下是 7 个简单的步骤的关键声音多重高潮原™

第一步: 进入一个私人、安静的地方, 最好是在睡觉前, 而在有更多能量的时候。

第二步: 我建议 you 从仰面躺或侧躺开始, 但在两种情况下都要弯曲和放松。至少一两分钟缓慢放松的呼吸后, 继续第三步。

第三步: 从一个单一的情色触摸或爱抚开始。

第四步: 一旦你对你单一的性爱触摸或爱抚感到最轻微的快乐, 就暂停刺激(即性爱触摸或爱抚), 然后:

第五步：在暂停刺激时，使用轻柔、不用力、放松的按键声音（如音频研讨会所示），让自己自然呼气。关键的声音放大了对最小刺激的自动反应。

第六步：在刺激仍然暂停的情况下，让自己做几次有规律的呼吸，同时收享受自动的快乐反应（我们起了个绰号：“回声效应”）。

步骤 7：重复该协议，从步骤 3 开始。

七个步骤的说明

请阅读以下重要的提示

开始练习前

与任何新的身体或情感探索（这是），我强烈建议在你开始练习关键声音多重高潮触发协议，又名“KSMO”或简单的“协议，”你讨论你的医生或适当训练和认证卫生保健医生计划探索这种方法。

如果你有任何疾病，包括但不限于呼吸系统困难，如哮喘、慢性阻塞性肺病等，或脊髓损伤、糖尿病、癌症，或你的医生正在监测的任何其他疾病，这一点尤其重要。在这种情况下，只能在继续与您的卫生保健提供者协商时才应探讨本方案。

S/他非常欢迎直接联系我更多的信息或任何问题的 541.482.7433（俄勒冈州美国）。在这种情况下，我们可能应该稍微修改您对本议定书的使用。

非常重要..。

如果你在练习过程中感到任何不适（身体上的或情感上的），就不要再继续练习。

请不要通过更努力的努力（例如，通过使用更多的刺激，人工更大的关键声音，等等）来强迫你克服不适。

相反，暂时停止练习，并查看 www.multiples.com 网站上广泛的互动资源来帮助你识别困难。

在这种情况下，我还建议你咨询你的医疗保健专业人员，如果是情感问题，也咨询适当的培训和认证顾问。

我发现，通过联系 804-644-3288 或 www.aasect.org，你需要接受过专门培训的优秀顾问，以坦率、敏感、开放和支持的方式帮助你解决性问题。直接联系 AASECT 在美国和加拿大以外的推荐建议。

非常重要的注意：当你开始体验更高的唤醒状态时，记住练习的暂停也是必要的，包括或多或少持续的强烈愉悦的多性高潮的感觉。

例如，与男性在性高潮并伴有射精后出现的典型的嗜睡和低能量相反，这些强烈的快乐波往往会让你充满活力，

这些电波和高唤醒状态都会自发地继续或恢复，这并不罕见的……即使是在

你停止了所有的外部刺激后的几个小时内。因此，最好不要在睡觉前练习这个协议。

此外，如果你开始经历异常持久的快乐波，和/或发现自己在持续的兴奋，必须停止所有的刺激和实践的协议影响持续，并参与一些平静的活动（许多人称为“接地”的能量），如温暖（但不是非常热）浴，舒缓非色情按摩，深缓慢放松呼吸没有刺激，平静的音乐，安静的冥想，等等。

如果你确实经历过这种持久性的效果，那么在恢复之前给自己至少三天到一周的时间来练习协议也是非常重要的。

我的个人反馈的机会：关于实际使用关键声音多重高潮触发协议™，你可以在“校准”中直接从我得到一对一的电话帮助⁷（即练习）关键声音（无刺激），并接受直接反馈：发音的准确性。

前所未有的愉快的结果，它是必要的表达“关键声音”正确，结合的其他元素的协议，为了开始触发愉快的“回声效果”，经过几周到几个月的实践可能演为快乐的高潮强度。

注意：如果你没有正确地表达关键的声音，即使你遵循协议的其余部分，你可能根本没有体验到真正可能的结果，从已经学习的男人和女人的故事可以证明。

与我进行简短的个人电话咨询，可以让您也收到关于您对协议中其他要素的正确实践的直接反馈。有关调度的详细信息，请使用此链接：

<http://www.multiples.com/multiple-orgasm-coaching-info.html>

无论性别如何，这种方法都会教你如何逐步触发更令人愉快和更强烈的“回声效应”。，强度不断增加的自动快乐波）。

不管你的性别认同和性取向，协议的目的和关键的声音是帮助你学会放大这些自动快乐反应，直到（练习）增加唤醒将自动触发不断愉快的感觉波或冲前所未有的高潮强度。

根据许多学习协议的人的经验，这在身体和情感上都是正确的。分享这种经历的夫妻（同样，不管性取向如何）总是报告一种新的更融洽的亲密感。

其他好处：男性²美国对女性性行为能力的态度会变得更好：

同样值得注意的是，男性经常报告他们对女性和女性的性高潮能力的态度发生了有益的变化。

这些变化可能从显著增加同情和理解女性的经验往往令人惊讶的实现释放迄今为止（经常无意识）怨恨和嫉妒他们对女性的文化神话，女性基因能够享受多个高潮而男性基因注定在这方面的限制。

唤醒泵的“关键声音™”的发现和多重高潮触发协议的发展™，终于平息了这个破坏性的神话！

用这种方法来学习享受多种性高潮需要多长时间？

对于大多数人的实践和谁得到“微调”的帮助，从免费的现场论坛、免费现场教练聊天，偶尔一对一的教练时，和其他资源通过 www.multiples.com 网站，这个过程的多性高潮强度的这些自动反应（“回声效果”）通常需要几周到几个月对于健康的成年人，无论性别。

然而，有些人在更少的时间学习这项技能，而另一些人可能需要更多的时间，特别是如果他们生活在残疾和/或仍然存在

未解决的情感问题，似乎干扰了进一步开放的色情快乐。在这些情况下，时间框架通常取决于他们能够通过使用适当的咨询协助从旧的情感创伤中恢复过来的速度。

请记住。

慢慢来，不要强迫任何事情。这绝对是你在学习这个过程中要理解的最重要的概念。

你需要学会让这些新的感觉通过练习协议进入你的身上，而不是试图“制造”你自己或你的伴侣体验高潮。这对这个系统不起作用。

同样地，请注意，增加试图“制造”性高潮发生的刺激通常也不起作用。如果你陷入了这种“试图到达那里”的模式，学习这项技能可能需要更长的时间。

来自英国的安迪和她的丈夫“bilko”已经在单独练习和一起练习中非常成功地使用了该协议。安迪建议：“重要的是不要赶走小鹿。你必须让小鹿到你这里来。”

最常导致持续成功的方法是将练习定义为一种自我探索的练习，以提高自我意识，甚至是一种非常特殊的、非常愉悦的冥想形式。

耐心，勤奋的实践协议之间（休息期间），以及在网站上获得额外的帮助，这些都是有效的活动。

尽情享受这次冒险的每一步吧。

一次又一次当你阅读进展和成功的故事，在 150+ 教练聊天记录和其他资源在主要网站，你会看到这是当从业者学会减速和释放试图得到“大”，他们开始经历更强和更令人满意的结果。

当你开始正确地练习协议时（你经常通过网站论坛的帖子和参与现场聊天与我们联系），你很可能会从一开始就开始感到新的和不同的感觉。

与其因为它们还没有“达到”完整的高潮而忽视或“打折”，不如花点时间来欣赏这些新的感觉，无论它们最初是多么微弱或微妙。

请注意：经验表明，那些忽视这一步并保持“是的，但他们还没有完全达到性高潮”态度的人可能需要更长的时间来学习享受这种方法提供的所有好处，包括持续的多重性高潮。

相比之下，那些释放他们对“到达那里”的依恋的人，而只是开始享受新的感觉，以及 11 页的第 5 页

花点时间去认识和欣赏这些感觉是如何不同于他们以往所经历过的，当他们在进一步正确地练习协议后，自发地开始以多种性高潮的强度体验这些新的快乐波时，他们会感到惊喜。

而不是仅仅试图“到达那里”。_z一直到完全的高潮)，专注于学习让这些自动的新感觉每次增加一点点，从一个环节到下一个环节，并且：耐心。

[是的，我在重复我自己的话。这个问题就很重要了！]

一定要在练习之间休息一天或几天，每周至少休息一到两次。这是非常重要的，因为它允许你的身体和你的情绪来适应这种色情感觉和能力的新觉醒。

现在，请一步一步地回顾一下协议，并提出额外的解释和建议。

请注意：还有更多重要的提示，只是遵循协议本身。你也要检查一下。

尽情享受吧！

千斤顶

第一步：进入一个私人、安静的地方，最好是在睡觉前，而在有更多能量的时候。

这个建议的原因是，当你开始接受这种练习所传递的更高水平的觉醒时，你可能需要额外的能量来允许全强度的多重性高潮。

此外，非常重要的是要记住，使用关键的声音是一种性行为。因此，在公共场合或在孩子们面前练习声音是不合适的。‘’知情，相互同意的成年人“是其使用的关键标准。

第二步：我建议 you 从仰面躺或侧躺开始，但在两种情况下都要弯曲和放松。至少一两分钟缓慢放松的呼吸后，继续第三步。

注意：行为经常触发射精反射在男性和所谓的“阴蒂高潮”反射在女性（即女性的高潮释放的感觉感觉主要在生殖器区域）通常包括相对大量的肌肉紧张（尤其是在腿和腹部），以及一定程度的浅快速呼吸交替呼吸在任何高潮释放。

因此，在这个练习过程中，我们要提醒自己继续充分和缓慢地呼吸。

与此同时，我们想用这些缓慢，放松，充分的呼吸来帮助我们的呼吸

肌肉保持非常放松，即使唤醒增加到多重性高潮的水平。

在整个练习中，甚至在最高水平，目标变成：尽可能地放松。

步骤 2b：在这个早期阶段，你可以在没有任何刺激的情况下开始练习关键音……只是如上所述的放松呼吸。

许多人报告说，这种做法有相当大的好处。它可能会帮助你适应正确的关键声音的正确发音，当你正确地发出声音时，你可能已经开始注意到某种“共振”或一种“觉醒”的感觉。

第三步：从一个单一的情色触摸或爱抚开始。

如果您打算遵循本方案，请不要使用任何类型的持续刺激。

持续的刺激，至少在你在这个练习中恢复正常之前，很可能会导致男性射精，而对男女都没有显著的令人满意的结果。

第四步：当你对你的单一的性爱触摸或爱抚感到哪怕是最轻微的快乐时，就暂停刺激（即性爱触摸或爱抚）。

你为什么要在这么少的刺激后停下来呢？因为这样做可以让觉醒唤起，而对男性来说，射精反射往往不会被触发，因为这通常是增加（或多或少连续）刺激的结果。

请仔细注意，我不是在对男人说：‘刺激直到你勃起’，我也不是不管性别对你说：‘刺激直到你开始感到兴奋，或‘真正’兴奋。’

我是说，在你身体的一个色情敏感区域的一次触摸或爱抚是开始建立全身唤醒的所有必要条件。

在这个早期阶段，如果你使用的是不止一个触摸或爱抚，你就脱离了协议。

我意识到，这可能看起来非常陌生，也相当难以相信。如果有疑问，可以去网站上的成功故事页面，阅读人们得到的结果……“遵循指示。”链接为：

[http://www.multiples.com/success/
key_sound_multiple_orgasm_adepts_testimonials.html](http://www.multiples.com/success/key_sound_multiple_orgasm_adepts_testimonials.html)

第五步：在暂停刺激时，使用轻柔、不用力、放松的按键声音（如音频研讨会所示），让自己自然呼气。关键的声音放大了对最小刺激的自动反应。

第 7 页共 11 页

不要试图屏住呼吸或键的声音后退，但要确保不要强迫你的呼吸或键的声音。

注意：你可能无法加快这个过程，“让”自己使用人工大声或延长的关键声音或呼吸模式，也不能使用更多的刺激。

还要注意：发音为“haaaaAAHHH”甚至是一个非常常见的陷阱，但这些是不正确的。

关键音的正确发音是基于一个相当深的，沙哑的“呃”的声音，这是由一个非常放松的喉咙。

注意，“ah”是一种声音在喉咙里，有相当紧密的声带，就像“ehhhh”，“aieeee”或“ohhh”等等。

关键的声音是一个非常具体的发现，有明显不同的效果比其他典型的色情声音。

在印刷版中，最接近正确较接的关键声音的是：‘’ huuuuuUUUUHHHH…“在主下载页面的底部有到这个声音的其他样本的链接。

如果你对你发出声音的方式的正确性有任何疑问，我建议你直接联系我，进行一个简短的一对一的电话指导和反馈会议。

利用这项服务的人经常报告在这类会议之后的几天里取得重大突破。如果仅限于关键的声音练习和反馈，这些教练课程平均约为 15 分钟。详情请参阅：

<http://www.multiples.com/multiple-orgasm-coaching-info.html>

步骤 5B-在更高的唤醒状态下的声音使用。

唤醒继续构建，表示强度的增加（通常在各种）的愉快的回声效果，并不少见开始经历一些困难保持光滑的“滚动质量”的过渡从软的第一部分声音的第二部分的声音。

有时，有些人已经完全放弃了滚动的质量，所以关键的声音退化为两个部分的“huuuu……”。

这是回声效应可能真正开始达到真正的高潮强度。

我建议你再听音频研讨会对我的采访或罗恩，历史上第一个向我学习这种方法的人。他特别指出，当觉醒达到更高的层次时，他经历了相当大的内在提示来“切换齿轮”，也就是说，放弃协议，转向持续的

刺激，以及“去吧”，也就是说，通过射精来缓解和消散不断积累的兴奋。

但也请注意，他报告说，他有意识地决定继续遵守协议，而是继续通过关键声音的表达来引导不断增加的唤醒。

随着唤醒程度的增加，关键的声音自然会变得更大，因为有更多的能量来表达。

实际上（用男性的类比），我们的目标是通过允许充分（但不是强制）表达关键的声音来“射出能量”。这常常伴随着一种对亲身体验的深刻的屈服感。

步骤 6；在刺激仍然暂停的情况下，让自己有规律地呼吸，同时享受自动的快乐反应（我们给它起了个绰号：“回声效应”）。

“几次”意味着大约有 3 到 5 次有规律的呼吸（但不重要，因为这会分散注意力），这可能会让你不再注意自己的感觉。

在这几次有规律的呼吸中，只要注意任何自动反应，如刺痛，鸡皮疙瘩，蠕动，骨盆摇晃，自发的声音，以及手臂，腿，或你身体的其他部位开始颤抖或颤抖，等等。

我们把这些对轻微的性爱触摸或爱抚的自动反应，与正确使用唤醒泵的关键声音相一致，称为“回声效应”，因为它们是感觉和身体运动的自动反应。因此，这些感觉会自动呼应你对按键声音的正确使用。

暂停刺激，使用几次放松的有规律的呼吸，真的会给你更大的呼吸空间来感受全身的唤醒。

这是这个全身的唤醒，然后你学习放大使用关键的声音，在音频研讨会中演示，它的使用在这个简单的 7 步过程和 www.multiples.com 中描述。

注意：随着回声效应（即，性爱的快感）增加到更高的强度区域，你身体的某些部位可能会有紧张的倾向。

简单地从协议序列中暂时去除所有的刺激，同时用更全面的全身温和的按摩来代替特别的色情触摸，特别是在能量似乎正在发展紧张或能量堵塞感的区域。

这种按摩不应该集中在色情热点上，也不应该试图获得更多的兴奋（即通过使用更多的刺激）。

相反，它应该练习与放松的意图，以帮助能量在你的身体中移动，从而让你的整个身体变得更充分和性高潮唤起。

当肌肉紧张或能量充血或堵塞感释放时，您可以重新引入如第 3 步所述的单次触控刺激。如果紧张或阻塞在停止刺激后似乎没有自行解决，并使用一般的光按摩来帮助被阻塞的能量再次移动，那么就停止该阶段的练习。

非常重要的是，不要试图通过使用更多的刺激，一个强制的关键声音，或其他“更努力”的技术来推动这些紧张的情况。

步骤 7：重复该协议，从步骤 3 开始。

在一些数量的练习会议，因人而异，你的身体会让你体验更高和更全身的唤醒状态以这种方式直到你的身体和你的情绪将打开足够的能量让你**^自动^**触发一系列高潮强烈回声效应，与练习将继续只要你希望。

**以下是更为非常重要的小技巧和问答环节
用于学习关键的声音多重高潮触发协议
在开始练习前，请花点时间复习一下**

如果你想和一个伴侣分享这段经历。

通常最好从独自练习协议开始，而不是立即把它引入与伴侣做爱中。等等吧！你不需要在学习这个的同时“表演”性负担。

在音频研讨会本身，我提供了额外的建议和特别的练习，向你的伴侣介绍这个过程，在现场论坛和 www.multiples.com 的存档聊天问答记录中有关于这个的进一步技巧和讨论。

当我做爱或甚至在我独自练习时，我总是需要使用键音吗？

一点也不... 你不需要在做爱时使用关键的声音，等等。如果你不想去的话。记住，关键声音多重高潮协议™被用作一个触发，教你的身体如何开放这个明显

更强烈愉快的体验。

当你正确地使用关键声音并遵循协议时，这些新的“情色快乐之门”开始在你身上打开，你可能很快会发现这些新的快乐浪潮可能会开始——甚至可能继续——而你不需要总是使用关键声音来触发它们。

一次又一次，发布到论坛的报告和其他这个方法的实践者的聊天证实，一旦你学会了如何使用

关键声音多重高潮触发协议™成功，它可能成为可能触发这些多重高潮波，在某些情况下只是随意，而不使用关键声音。不仅如此，而且发布的报告也证实了你甚至可以学会在没有任何刺激的情况下触发这些波\

我知道这样的想法可能看起来不可思议，但是回顾一下 www.multiples.com 在现场论坛上的成功故事，存档的聊天记录，以及对学习过这种方法的男人和女人的电话采访记录，就会证实这是可能的。

研究这些帖子和采访，了解更多的提示，灵感，`和动机。

记住，这是刺激……特别是相对持续和剧烈的刺激，会触发射精反射，或者更局部的“阴蒂高潮”。”

这就是为什么关键的声音多重高潮协议™是如此成功，但不需要任何最后一分钟的 PC 肌肉挤压，徘徊在所谓的（射精）不返回点附近，等等。

这种方法是基于学习使用关键声音根据协议泵唤醒，最终多性高潮水平，而使用很少，最终没有刺激，不再需要男性练习最后一分钟射精控制延迟射精，和女性不再需要依靠“达到”（即剧烈刺激与紧张）享受全身多性高潮。

这就是为什么这种方法是这样一个突破。

尽情享受吧！

©1995-2004 由强生合作公司 dba 杰克约翰斯顿研讨会版权所有。

欲了解更多信息，请联系我：杰克·约翰斯顿研讨会

POB 3142

阿什兰或 97520

541. 482. 7433

www.multiples.com

jack@multiples.com