



無論練幾年，乳頭就是沒感覺的你，  
我將在1個月內帶你達到乾性高潮。

**乳頭仙人流**  
**乾性高潮之教科書**  
**【THE CHIKUNI】**

擁有25年乳頭修行的仙人，  
將極意全部傳授給你。

我是乳頭仙人。

感謝你購買這本書。

從現在開始，只有鼓起勇氣踏出第一步的  
你，才能獲得這份知識。

關於乳頭開發的一切奧秘，我將毫無保留、  
傾囊相授。

這本教科書的名稱是：

**乳頭仙人流乾性高潮之教科書**

**【THECHIKUNI】**

這是我全力以赴、傾注心血完成的作品，  
記錄了我25年乳頭研究的成果。

本教科書（正編）共計41,510字、438頁，  
是超大容量的作品。

加上5本特典後，  
合計82,583字、884頁，  
難以置信的超巨大容量。

我絕不藏私。

至今為止累積的全部乳頭開發知識，在此完全公開。

## 教科書的整體結構

首先，請理解這本教科書的整體流程。

整理成以下幾個步驟：

### 01.乳頭開發

### 02.強化想像力

### 03.自我催眠的方法

### 04.有助於乾性高潮的飲食習慣

## 05.環境的構築

## 06.乳頭刺激前必須執行的儀式

## 07.乳頭刺激的推進方法

## 08.乳頭的觸摸技法

## 09.達到乾性高潮的法門

## 10.乾性高潮的強化

## 11.乳頭×其他性感帶

## 12.乳頭射精

大致分為三大篇章：

**紅色部分→準備篇**

**藍色部分→實踐篇**

**綠色部分→應用篇**

請將這個結構銘記於心。

接下來，我將簡要解說各個流程的要義。

## **01.乳頭開發**

乳頭開發初學者，首要之務便是開發乳頭。

然而，開發乳頭的方法多如繁星。

在這些方法之中，有些能立即產生巨大效果，但也有許多只是徒勞無功、浪費時間的做法。

因此，我從過去的實踐中，精選出100%確實有效的乳頭開發方法，傳授給你。

這些方法，大多同時進行，效率更高。

詳細內容，後續將詳盡說明。

另外，若你已完成乳頭開發，最壞情況下可跳過這部分。

但是，乳頭開發並非僅限初學者的專利。

這本教科書所傳授的內容，即使是已達乾性高潮的人，也可用以強化乳頭的敏感度等級。

因此，除非你已能輕鬆達到最高級別的乾性高潮，否則我建議你不要跳過。

## 02.強化想像力

在乳頭刺激過程中，鍛鍊想像力至關重要。

實際上，想像力可以透過日常訓練來提升。

提高想像力後，你就能創造出最佳的素材，

從而大幅提升乳頭刺激的快感。

### 03.自我催眠的方法

聽到「自我催眠」，你或許會感到些許恐懼。

但請放心。

這裡教授的技巧，是一種暗示性的方法，只對乳頭刺激有效。然而，它的效果驚人。

透過自我催眠，可以使乳頭刺激的快感爆炸性提升。

### 04.有助於乾性高潮的飲食習慣

理所當然，人類的身體由食物構成。

與乳頭刺激密切相關的「乳頭」「胸部」

「血管」「神經」「荷爾蒙」——全部都由食物構成。

也就是說，改變飲食習慣，乳頭刺激會變得更加舒適。

因此，我將傳授有助於接近乾性高潮的飲食習慣。

## 05.環境的構築

「環境」對於透過乳頭刺激達到乾性高潮而言，極為重要。

如果乳頭刺激的環境不完善，即使是乳頭仙人也無法達到乾性高潮。

例如，若家人在同一房間內，你會想「好，開始自慰吧」嗎？

不會。

若自慰的樣子被家人看見，那是無法想像的尷尬。

這雖是極端的例子，但「確保一個人能安靜地專注於乳頭刺激的『場所』與『時間』」，至關重要。

我將傳授構築這種環境的方法。

## 06.乳頭刺激前必須執行的儀式

在乳頭刺激之前，有一些必須執行的事。

我所尊敬的棒球選手鈴木一郎先生，曾留下這樣的名言：

「為了以高水準的速度進行比賽，我不斷地準備著身體與心靈」

「對我而言重要的事，是在比賽前做好完美的準備」

即使是那位鈴木一郎先生，為了發揮高水準的表現，也需要「完美的準備」。

乳頭刺激也一樣。

透過在開始前做好完美準備，乳頭刺激的乾性高潮將變得更加完美。

## 07.乳頭刺激的推進方法

從這裡開始，雖然將實際觸摸身體，但刻意不觸摸乳頭。

透過徹底「焦急等待」，性興奮將不斷提高。

做與不做這個步驟，乾性高潮的成功率將有天壤之別。

我將介紹這個絕對需要掌握的有效技巧。

## 08.乳頭的觸摸技法

我將傳授容易達到乾性高潮的乳頭觸摸方法。

實際上只有10種模式。

每種動作都很簡單，但正因如此，微妙的力度與觸感或許較為困難。

我將詳盡傳授這些細節技巧。

## 09.達到乾性高潮的法門

為了透過乳頭達到乾性高潮，你必須知道「標準」。

將乾性高潮的標準語言化的人，至今為止並不多。

因此，我將其語言化。

因為是乳頭仙人流，或許與其他發信者的觀點不同。

對於拿到這本教科書的你，我希望你能按照我的標準進行。

此外，在這個步驟中，我將傳授未經經驗者首次達到乾性高潮的多種方法。

## 10.乾性高潮的強化

針對已達乾性高潮的人，我將傳授追求更高一級快感的方法。

實際上，比起達到乾性高潮，這個「升級」過程反而更加深奧。

因為，即使花費數年時間，乾性高潮的深度也不改變的人，意外地多。

因此，我精選出能使乳頭乾性高潮等級瘋狂提升的技巧。

每一種都能獲得難以置信的高效果，請盡情期待。

## 11.乳頭×其他性感帶

已能透過乳頭達到乾性高潮的人，為了追求更深的快感，請盡情享受與其他性感帶的「組合自慰」。

這將增強乾性高潮，也將成為開啟新乾性高潮之門的鑰匙。

在這裡，我將詳細講解代表性的「乳頭×其他性感帶」方法。

## 12.乳頭射精

說到乳頭刺激的「射精」，對於乳頭愛好者而言，是人人憧憬的至高完成方式。

若乳頭已充分開發，快感等級達到最高級別，只要知道這個技巧，便可實現射精。

我將悄悄介紹如此的秘技。

以上，便是這本教科書的簡要流程。

如同一步一步攀登階梯般，完成一個個小步驟，最終接近終極目標。

閱讀這本教科書的法則

這本教科書，請從頭到尾按順序閱讀。

「**準備篇**→**實踐篇**→**應用篇**」

如此組織，（理所當然）準備篇或許會令人覺得最不有趣。

但是，唯有認真完成這部分，乾性高潮才能輕鬆突破，而且之後乾性高潮強化的成長速度將完全不同。

首先通讀一遍後——

✔ 欲重新審視乳頭開發

→ 認真完成**準備篇**

✔ 欲改變乳頭刺激的實踐方法

→ 認真完成**實踐篇**

✔ 欲提升乾性高潮強化

→ 認真完成**應用篇**

如此，懷著榨乾每一滴精華的心態，好好學習。

## 與我的兩個約定

在進入正文之前，請與我立下兩個約定。

### 第一個約定

這本教科書是為了讓你能夠全部實踐而作。

因此，我在各處加入練習與行動。

你實踐得越多，就越能接近乾性高潮的達成與強化。

所以，請懷著「現在就做！」的堅強意志，全力以赴。

若無如此強烈的決心，或許難以達到乾性高潮，或即使達到，也可能以平淡的感覺結束。

為了透過乳頭刺激達到乾性高潮，學習正確的知識並按照那樣執行，至關重要。

這將成為你自身的成長。

## **第二個約定**

朝著你的目標，100%投入。

例如，若是乾性高潮未經驗的初學者——

「1個月內必須達到乾性高潮」

若是已達乾性高潮、追求更深快感的中級以上者——

「2個月內追求更高一級的快感」

最重要的事，是即使微小但確實地每日成長，推進乳頭開發。

如此，透過與這本教科書的相遇，我保證你的挑戰必將成功。

**那麼，開始吧**

那麼，讓我們進入各個知識點。

我希望你能了解——

真正的乳頭刺激技術。

# 目錄

<b>【第1章】 準備篇.....</b>	<b>31</b>
01.能夠重複達到無限深度高潮的.....	31
最強性感帶！乳頭機理完全解說.....	31
02.乳頭開發速度爆炸性提升！.....	50
將完全無感覺的乳頭改造成性器的秘技.....	50
03.利用超優秀的開發工具.....	65
魔改乳頭敏感度的方法.....	65
04.乳頭敏感度極度提升！.....	76
獲得如嬰兒般敏感肌膚的秘訣.....	76
05.以最短最快速度蛻變成容易.....	84
「乾性高潮」的色情身體的方法，.....	84
就是這個技巧！.....	84
06.每日僅需40秒。刺激知覺神經、.....	94
大量分泌腦內荷爾蒙的訣竅.....	94
07.初學者必知！達到乾性高潮的○○○.....	100
08.禁止濫用！解除大腦限制器、.....	110
爆增乳頭快感的犯規技.....	110
09.每日吃就能讓乳頭敏感度爆增!?. .....	118

具有春藥效果的營養素&神級食物 .....	118
10.專欄①新事實！ .....	137
男性乳頭存在的意外理由是什麼？ .....	137
【第2章】實踐篇 .....	140
01.現在就能做、效果拔群！ .....	140
將乳頭刺激快感發揮到極限的技巧 .....	140
02.那位超有名AV男優 .....	152
想爆增性感時做的唯一一件事 .....	152
03.乳頭刺激的快感提升10倍以上!?!? .....	161
讓乾性高潮到達率bug的必殺技 .....	161
04.將身體裡的秘密開關「打開」、 .....	172
提升乳頭快感的殺手鐮 .....	172
05.讓乳頭敏感度等級爆增!?!? .....	180
必須實踐的乳頭刺激神習慣 .....	180
06.乳頭刺激前5分鐘是關鍵。 .....	186
壓倒性地容易乾性高潮的超簡單鍛鍊 .....	186
07.能夠體驗異次元快感。 .....	192
乳頭刺激中好用的便利道具介紹 .....	192
08.全身性感達到MAX！ .....	198
讓乳頭極度敏感的身體觸摸方法 .....	198

09.將乳頭快感像鎖鏈般連接、.....	207
引發「連擊」的乳頭刺激王道技巧 .....	207
10.乳頭刺激的精髓。從乳頭結構導出的 .....	215
容易乾性高潮的乳頭觸摸方法 .....	215
11.掌握乳頭刺激的終極奧義！ .....	224
乳頭仙人流·乳頭觸摸法 .....	224
12.一邊撫摸乳頭一邊刺激陰莖！ .....	232
成為乾性高潮體質的秘訣是什麼？ .....	232
13.最大限度地引出本能的力量！ .....	240
乾性高潮達成者一定在做的意外之事 .....	240
14.僅需7日、乳頭刺激的敏感度等級 .....	248
爆炸性提升的最佳日常習慣是什麼？ .....	248
15.專欄②.....	256
打開乳頭乾性高潮之門的關鍵要點 .....	256
【第3章】乾性高潮強化篇.....	259
01.要進行乳頭刺激就絕對需要知道！ .....	259
關於「乾性高潮的標準」 .....	259
02.從乳頭性質中編創出的 .....	267
超級容易乾性高潮的乳頭刺激五式 .....	267
03.乳頭刺激的敏感度提升10倍以上!?. .....	278

應與乳頭同時開發的性感帶 .....	278
04.乾性高潮達成者限定！ .....	286
加速乳頭開發、提升敏感度等級的方法 .....	286
05.每日實踐就能蛻變為乾性高潮體質!? .....	296
讓乳頭敏感度爆增的「胸部鍛鍊」 .....	296
06.鍛鍊骨盆底肌、體驗最強乾性高潮的.....	306
「凱格爾體操」是什麼？ .....	306
07.乳頭刺激的最佳時間是什麼時候？ .....	314
一日中乳頭最敏感的「黃金時段」 .....	314
08.乳頭敏感度等級自動飆升數十倍的.....	321
「女裝乳頭刺激」是什麼？ .....	321
09.乳頭對微小刺激極度反應！ .....	330
提升快感捕捉能力的絕技是什麼？ .....	330
10.完全解除乾性高潮的限制器！ .....	337
將乳頭快感&敏感度提升到極限的方法 .....	337
11.專欄③不僅是舒服！ .....	346
乾性高潮的驚人效果是什麼？ .....	346
【第4章】乳頭刺激×其他性感帶篇.....	351
01.與乳頭相性極佳！ .....	351
「乳頭×會陰」異次元自慰法 .....	351

02.刺激「男性G點」！ .....	368
「乳頭×前列腺」失神自慰法 .....	368
03.對腦進行自我暗示！ .....	379
「乳頭×催眠」中毒自慰法 .....	379
04.專欄④乳頭的敏感度左右不同嗎？ .....	392
<b>【第5章】乳頭刺激射精篇 .....</b>	<b>397</b>
01.僅觸摸乳頭就能噴射射精！ .....	397
透過乳頭刺激射精的方法 .....	397
02.專欄⑤ .....	404
乳頭刺激無法感到舒服時應採取的對策 .....	404
<b>【最終章】總結篇 .....</b>	<b>409</b>
01.乳頭刺激Q&A .....	409
02.專欄⑥徹底考察！ .....	418
「乳頭刺激×脈輪」的深層關係是什麼？ .....	418
03.結語——乳頭仙人最後的話 .....	423
<b>【特別特典介紹】超豪華5大特典！ .....</b>	<b>432</b>
<b>【特典1】 .....</b>	<b>432</b>
<b>【特典2】 .....</b>	<b>433</b>
<b>【特典3】 .....</b>	<b>433</b>
<b>【特典4】 .....</b>	<b>434</b>

**【特典5】 .....435**

# 【第1章】準備篇

## 01.能夠重複達到無限深度高潮的

### 最強性感帶！乳頭機理完全解說

進行乳頭刺激時，了解乳頭的知識至關重要。

我自身有這樣的感悟：「對乳頭了解得越深，乾性高潮的等級就越高。」

一句話來說，乳頭是「**性感帶的開關**」。

只需觸摸乳頭，腦內麻藥就會大量分泌。

然後，你就能陶醉於令大腦融化般的甜美快感之中。

只需改變撫摸乳頭的方式，身體就會表現出截然不同的反應。

有時會舒服到近乎瘋狂，自然而然地發出呻吟聲。

更驚人的是——透過乳頭刺激獲得的快感，並沒有上限。

只要持續刺激乳頭，無論數小時、數十小時，都能一直保持乾性高潮狀態。

超乎想像的快感湧來，甚至會讓你昏厥。

這在一般認知上是不可能的事。

乳頭刺激，正是將「不可能」化為「可能」的自慰方式。

## 乳頭刺激與普通自慰的天壤之別

現在，讓我來比較乳頭刺激與只是擻動陰莖的普通自慰。

普通自慰，只在射精瞬間稍感舒適。

射精的舒適只是一瞬間，快感的頂峰也不過幾秒。

而且，射精後會有空虛感。

瞬間被倦怠感襲擊，也會感到些許空虛……

普通自慰，說到底不過如此。

但是，乳頭刺激不同。

透過乳頭刺激獲得的快感，保守估計也是普通自慰的100倍以上。

而且，乳頭的敏感度可以無限升級。

因此，獲得遠超射精的快感也是可能的。

# 乳頭作為性感帶的七大優越特徵

乳頭作為性感帶具有優秀的特徵。

也就是以下七點：

①開發速度極快

②任何人都能乾性高潮

③輕鬆達到乾性高潮

④快感沒有上限

⑤與其他性感帶相性極佳

⑥「幸福荷爾蒙」大量分泌

## ⑦射精也不是夢

每一點都很重要，我將詳細說明。

### ①開發速度極快

實際上，未經開發的男性乳頭相當遲鈍。

原因在於，男性與女性不同，不需要給嬰兒哺乳。

女性容易透過乳頭感到快感，與哺乳有關。

但是，不要因此悲觀。

實際上，男性比女性更容易透過乳頭獲得快感。

原因在於「皮下脂肪」。

女性的乳房因荷爾蒙影響，容易積累皮下脂肪。

這些皮下脂肪會讓捕捉性快感的感覺神經變得遲鈍。

另一方面，男性的乳頭不易積累皮下脂肪。

因此不會被皮下脂肪妨礙，可以直接刺激感覺神經，更容易透過乳頭獲得快感。

## ②任何人都能乾性高潮

無論男女，只要開發乳頭，任何人都能乾性高潮。

市面上說「乾性高潮需要數年時間」，但那很可能是方法錯誤。

只要步驟正確，任何人都能在1個月內達到乾性高潮。

要點雖多，但最可靠的方法是：獲取高品質的乾性高潮相關資訊，然後不斷實踐。

### ③輕鬆達到乾性高潮

乳頭刺激只需乳頭與手指就能乾性高潮。

只要有身體就能輕鬆完成，不需要準備時間，也不需要收拾時間。

就連像我這樣被工作忙壞的社畜，也能隨時隨地輕鬆達到乾性高潮。

當然，學生與兼職者也能輕鬆做到。

這種「便捷性」，正是乳頭作為性感帶的優點之一。

#### ④快感沒有上限

這是乳頭作為性感帶最值得特別強調的地方。

透過乳頭刺激，乳頭就會乾性高潮。

實際上，我認為這種乾性高潮的關鍵在於「前列腺」。

前列腺本來就被稱為「男性G點」，是最強的性感帶之一。

前列腺與乳頭作為性感帶聯繫極為緊密，因此刺激乳頭就會讓腰部深處（前列腺周圍）發熱，獲得難以置信的快感。

而且，乾性高潮有各種各樣的種類。

例如：思維變得混亂、感到漂浮感，或者從身體深處湧出既像熱浪又像衝擊、充滿幸福感的甜美快感……

更驚人的是——乾性高潮會階段性地加深。

請想像一下。

你一步步地、緩緩地走下名為「快感」的階梯。

最高級別的乾性高潮，相當危險。

達到這個級別時，視覺與聽覺會暫時被切斷。

無法動彈，無法思考，只能接受強烈快感的狀態會長時間持續。

想要達到最高級別的乾性高潮，需要相當的知識與經驗。

我將在這本書中全部傳授，請盡情期待。

## ⑤與其他性感帶相性極佳

只透過乳頭刺激就能達到高潮。

但是，不只刺激乳頭，同時刺激陰莖、前列腺、會陰、催眠等其他性感帶，乳頭刺激的快感會一口氣提升。

乳頭刺激基本上使用手，因此可以一隻手刺激乳頭，另一隻手同時刺激陰莖或前列腺等其他性感帶。

而且「**陰莖×乳頭**」「**前列腺×乳頭**」「**會陰×乳頭**」「**催眠×乳頭**」的乾性高潮種類與感覺各不相同。

乳頭刺激真可說是萬能，只需與其他性感帶組合，就能體驗各種各樣的快感。

## ⑥ 「幸福荷爾蒙」大量分泌

乳頭刺激時，大腦會大量分泌「催產素」這種荷爾蒙。

催產素被稱為：「幸福荷爾蒙」「戀愛荷爾蒙」「愛情荷爾蒙」。

它能放大快感與幸福感，減輕壓力，是人類不可或缺的荷爾蒙。

乳頭刺激時催產素的作用變得活躍，就能達到乾性高潮。

## ⑦「射精」也不是夢

只撫摸乳頭就能射精的「乳頭連動射精」也是可能的。

乳頭連動射精，是指完全不觸摸陰莖就射精的技巧。

與一般自慰導致的射精相比，乳頭連動射精的快感更強。

而且，**乳頭連動射精**沒有射後空虛感，可以**連續射精**。

乳頭，是能實現「**多次射精**」這個男性夢想的極為優秀的性感帶。

## **乳頭刺激的無盡優點**

除此之外，透過乳頭刺激還可以獲得數不清的好處。

這裡介紹其中一部分。

## 【乳頭刺激的優點】

- ✔ 無需暴露下半身，隨時隨地都能輕鬆進行
- ✔ 無需高價道具，性價比超高
- ✔ 能同時體驗難以置信的快感與幸福感
- ✔ 乳頭的敏感度會透過刺激與開發不斷提升
- ✔ 全身性感帶的敏感度提高
- ✔ 與其他性感帶相性極佳
- ✔ 習慣後乾性高潮也極輕鬆
- ✔ 可連續高潮
- ✔ 沒有射後空虛感

**✓能理解女性的快感**

**✓皮膚狀態變好**

## **乳頭刺激的缺點——誠實以告**

另一方面，乳頭刺激也有缺點。

我不喜歡說謊，所以不只傳達優點，缺點也會毫無保留地告訴你。

### **【乳頭刺激的缺點】**

**✓不開發就無法獲得快感**

**✓開發需要一定程度的持續**

✓太舒服會有依賴性

✓襯衫摩擦就會感到舒服

✓胸部與乳頭可能會變大

✓舒服到危險的程度

個人認為，部分缺點（例如舒服到危險的程度）其實是優點。

但是，確實也有人會將其視為缺點。

希望你在充分認識這些優缺點的基礎上，推進乳頭刺激。

## 02.乳頭開發速度爆炸性提升！

### 將完全無感覺的乳頭改造成性器的秘技

接下來著手乳頭開發。

開發方法大致分為五種：

①感覺神經的開發

②血液循環的開發

③皮膚的開發

④毛細血管的開發

⑤乳暈的開發

進行順序如下：

①**感覺神經的開發**

↓ ↓ ↓

②**血液循環的開發**

↓ ↓ ↓

③**皮膚的開發**、④**毛細血管的開發**、⑤**乳暈的開發同時進行**

就是這樣的流程。

為了讓你更容易理解，我製作了乳頭開發的時間表。

這個時間表非常重要，請仔細確認。

## 【乳頭仙人流】乳頭開發進程表

應進行的項目	【乳頭開發①】 破壞與重建法	【乳頭開發②】 揪針開發 (○PORBAN)	【乳頭開發③】 ○凡士林開發	【乳頭開發④】 吸引器開發	【乳頭開發⑤】 乳量開發			
第1週	約10~20天	約12天	最少42天(6週)以上 持續越久， 效果越顯著	最少9天以上 持續越久， 效果越顯著	最少21天(3週)以上 持續越久， 效果越顯著			
第2週								
第3週								
第4週								
第5週								
第6週								
第7週								
第8週								
第9週								
第10週								
第11週								
第12週								

閱讀這本書的同時，按照時間表推進，所有人的乳頭開發都必能順利進行。

## 感覺神經的覺醒——「破壞與重建法」

那麼，馬上從第一個「感覺神經的開發」開始。

透過喚醒感覺神經，開發速度會爆炸性提升。

與單純觸摸乳頭進行開發不同，可以高效地將乳頭蛻變成性器。

因此能以最短最快的速度接近乾性高潮。

若不使用這個技巧，乳頭就會停留在裝飾品狀態，無論如何觸摸都感覺不到。

會遠離乾性高潮，所以希望你務必實踐。

首先，為什麼需要開發感覺神經？

乳頭刺激初學者因乳頭周圍的感覺神經少，所以不容易感覺到。

也就是說，為了提高乳頭的敏感度等級、達到乾性高潮，必須增加感覺神經的數量。

增加感覺神經數量最有效的方法，是「破壞與重建法」。

也就是破壞感覺神經後使其再生。

原本，人類的身體透過反覆進行細胞組織的破壞與再生，毛細血管與神經就會增加。

這與透過肌力訓練傷害肌纖維、反覆破壞與再生、增加肌肉是同樣的道理。

**道具的選擇——「木製小夾子」**

「破壞與重建法」最適合使用夾子。

但是，剛開始乳頭刺激不久的人，絕對不可使用晾衣服用、夾持力強的塑料晾衣夾來開發乳頭。

不需忍受強烈的疼痛來開發乳頭。

請使用這個。

我推薦的是「**原木製小夾子**」。

請看下面的圖片。

外見雖簡單，卻是乳頭開發不可或缺的神器。



（圖說：這是仙人實際愛用的「原木製小夾子」。）

這是在中國的電子商務平台（如淘寶、京東）上非常容易買到的文具或手工藝用具。

這種木質夾子的夾持力被有意抑制，力度極其溫柔。

與塑料晾衣夾相比，木製小夾子的夾持力相當弱。

因此能享受如輕咬般「**痛並快樂**」的感覺。

為了增加感覺神經，感受一定程度的疼痛比較好。

原因在於，透過讓乳頭感受疼痛程度的刺激，可以提高「**破壞與再生**」的效率。

這樣感覺神經的數量會大幅增加。

實際上，只用這個，乳頭開發就會極為順利。

這麼優秀的道具不用定會吃虧。

另外，乳房上脂肪較多的人，即使用夾子夾住乳頭，或許也不太感到疼痛。

但那只是因為脂肪讓人不容易感到疼痛。

即使沒什麼疼痛也能好好開發，請放心。

## 破壞與重建法的具體步驟

那麼，我將傳授「破壞與重建法」的具體方法。

**(※精彩內容，請見正編)**