

前方高能预警



“音”道扩张方法

“音”道的扩张大体上与菊花扩张类似，在扩张之前首先我们要了解女性生/殖系统的构造。

女性外生/殖/器包括：“音”阜、“音”毛、“音”“d包皮、“音”D、大小“音”唇、尿道口、“音”D口。

女性内生/殖/器包括：“音”道、宫颈、宫颈开口、输卵管、卵巢等。

我们要做的扩张改造实际上主要针对的就是“音”道口、及“音”道壁。

个人建议初期每天持续训练2小时，如重口味经期也可不间断训练（我的M就没间断，只是要非常注意训练前后的卫生清洁）。

大概60天，阴道直径可扩张到5厘米左右。阴道外观会出现第一步的变化，如，小阴唇颜色变浅，且呈左右外翻形态，较为明显的露出尿道口及前庭部分。在正堂分开双腿情况下，阴道口呈开启状态。

阴道口及前庭部分，在正常分开双腿情况下，阴道口呈开唇状态，不适用手指或其他器械的帮助也可观察到阴道前段。

经过初期改造，M的阴道可轻松插入5CM左右的圆柱形物体。如果这种程度已经达到你想要的程度，那么扩张训练可以告一段落了。

如果还是无法满足，我们可以进入下一个阶段的扩张训练。



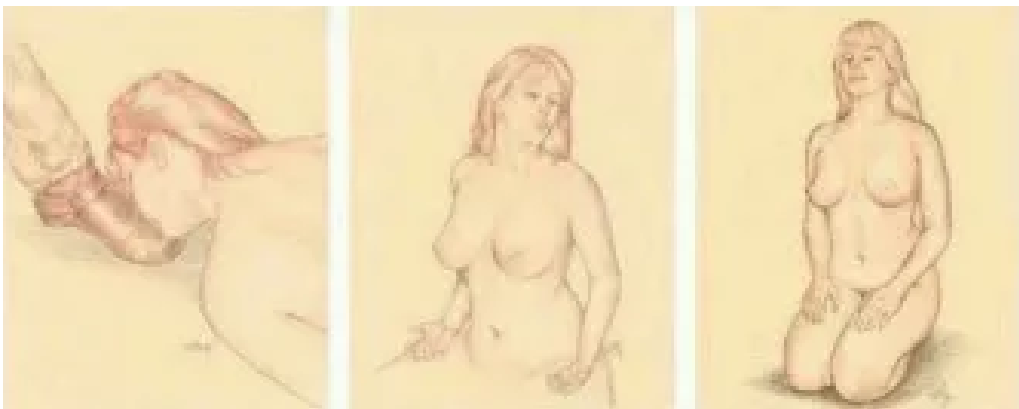
第二阶段的扩张训练目标是8CM，这时候，我们要分2段来进行，一个是重复第一阶段的充气式扩张器训练，在第一阶段完成后，我们会选用更大更粗的充气式扩张器进行扩张训练。使用同样的训练方法，每日2小时，并根据M的进展对扩张器进行更换。

另外，我们要增加窥阴器的训练，此项训练一个是为了确保M阴道扩张的硬直径，同时，为了训练M可以自行调节子宫的位置，可以将宫颈推出靠近阴道口。使用时，让M双腿呈M型分开，插入窥阴器调节旋钮扩张到适当位置（让M站起，窥阴器无法脱落为最佳）。观察M阴道内部，命令M将宫颈尽力向外推，直到M可以很好控制后，可以让M带着窥阴器，下蹲，继续训练向外推宫颈的动作。

大约90天，可以完成中度扩张。此时M的外阴变化为，大阴唇增

厚 阴蒂亦大 阴道敏感性下降 阴蒂敏感性增强 在初级的基础

厚，阴蒂受入，阴道敏感性下降，阴道敏感性增强。在初级的基础上，会出现阴道外翻，M呈狗爬姿势时，可以直接观察到M的宫颈。尿道口直径明显变大。阴道可以拳交，可插入直径8CM的异物。安全的扩张范围到这里就结束了。如果还是无法满足，说明你真的不是一般的重口味。



第三阶段，也就是终极扩张，此阶段到目前为止，还没有一个极限的标准，解剖学上女性的阴道可扩张到30--40厘米，但现实中会遇到骨盆的限制通常情况下12CM也就是极限了，因为骨盆的距离也就是10--12CM多一点.经过生育的女人可以改造的好一些。

这个阶段的训练方法与第二阶段的训练方法相同。同时增加硬物训练，既使用8--12厘米直径的硅胶假阳具进行扩张训练。在完成充气扩张和窥阴器训练后，要夹带当天训练最好成绩相当的假阳具进行做爱训练。

如果M和S住在一起的话，可以尝试睡前夹带，起床取出这种比较残酷的训练方式。大概6个月左右，阴道括约肌弹性可以变得非常大，正常性交已无快感，阴道及肛门周围会出现如妊娠纹般的裂痕，M下蹲时，宫颈会自然脱出，可直接观察到M宫颈的情况（又可以玩儿很多新花样了）。就算是到了这个阶段，在拳交或巨物插入前，还是需要

充分的润滑的。（除非你已经完全没有人性）



说明一点，经过扩张后的M由于阴道口不同程度的打开变薄，被病菌入侵的可能性增大，所以，接受了扩张改造的M一定要注意生殖卫

生。特别是接受了终极改造的M，已经无法通过正常的性爱得到满足，在心理上会有一些变化，奉劝各位S，如果你的M接受了你的扩张改造，千万不要丢弃她，因为她这一生都需要你的关心和爱护。

扩张类改造没有系统的文献可以查阅，我自己将扩张训练分为了9个等级，仅供各位虐友参考

LV1：阴道直径3厘米，可插入3跟手指，外观无较大变化。

LV2：阴道直径4厘米，可插入3跟手指，可随意转动，阴道口轻微张开。

LV3：阴道直径5厘米，可插入四根手指，可容纳较大异物，阴道口无法自然闭合，可自然观察到阴道前段，小阴唇左右外翻，色素沉淀减少。

LV4：阴道直径6厘米，可插入四根手指，可转动，可容纳较大异物，阴道口无法自然闭合，可自然观察到阴道前段，小阴唇左右外翻。

LV5：阴道直径7厘米，可插入四根手指，可转动，可容纳较大异物，

阴道口无法自然闭合，可自然观察到阴道前段，小阴唇左右外翻。

LV6：阴道直径8厘米，可拳交，可容纳较大异物，阴道口无法自然闭合，阴道内壁外翻，前庭变宽，尿道口变大。

LV7：阴道直径9厘米，可拳交，可容纳较大异物，可使用直径8CM假阴茎模拟性交。阴道口无法自然闭合，阴道内壁外翻，前庭变宽，尿道口变大，阴道口周围开始出现浅色裂痕。

LV8：阴道直径10厘米，可拳交，可容纳较大异物，可使用直径8CM以上假阴茎模拟性交。阴道口无法自然闭合，阴道内壁外翻，前庭变宽，尿道口变大，阴道口及肛门周围开始出现浅色裂痕。

LV9：阴道直径11--12厘米，可双拳交，的足交，可容纳较大异物，可使用直径8CM以上假阴茎模拟性交。阴道口无法自然闭合，阴道内壁外翻，前庭变宽，尿道口变大，阴道口及肛门周围有明显妊娠纹裂痕。括约肌基本无力。

LV10：阴道口直径12厘米以上，惊为天物，可遇而不可求。