

絕大多數男人的性器都經不起長時間在陰道裡作快速衝刺，理由是快速衝刺時，陰莖性觸感電流會急速增強而提早射精，射精後男人即暫時喪失繼續作戰的能力，另一方面，男方性器在陰道裡的衝刺對陰核產生的觸感，並非人人有效，故通常女方不易從男方的衝刺中獲取長時間持續性的陰核觸感電流。

陰核觸感特別銷魂的美女常會選擇其他方法來取得長時間（例如一小時以上）持續性的銷魂觸感，其中以舌尖和手指端的工夫較能滿足美女的需求。世間確實有不少美女擁有十分優秀的陰核觸感，男方用舌尖高速撥弄陰核，即不會用力過重，也不至使力太輕，確實能帶給許多美女無與倫比的銷魂觸感，只是以舌尖快速施功，會很快累壞了男方，無法持續很久，但適時為之可也。

比較可行而又能持久的方法，是用手指頭腹面柔軟的肉質對條狀陰核體兩側（注意不是陰核頭）施展輕觸工夫，有些美女陰核受到輕觸時特別銷魂，由男方提供手指端的輕功服務變成這些美女日常性愛生活裡的重要部分，至於男方應使力多輕多重，輕觸功夫應持續施展多久，端視女方當時的臨床情況而定，有些女性在一次性愛過程中，常需一小時以上的陰核銷魂觸感，直至陰核已感微痛，才願休兵停戰。

陰核性觸感特別優秀的女性尤應悉心照料陰核的健康，避免由於使用過度而受創。使用陰核前可先以油性乳膏潤滑陰核頭，油性乳膏不會被陰核體溫蒸乾，其潤滑效果最佳，水性乳膏容易蒸乾，潤滑效果無法持久。二千多年前的希臘人喜歡用橄欖油潤滑性器和全身，橄欖油裡的脂肪酸只有一處不飽和，油性穩定不易變壞，吃進肚裡可避免血管硬化，用來潤滑帥哥美女的性器，