

前言

在不断发掘并陆续出版的中国古代性文化书籍中，《中国素女经》堪称经典之作。其性保健知识之丰富，性技巧之全面、之细腻，可令当今一些泛泛之作黯然失色。书中插图更是典雅形象、妙趣横生，阅来别有一番韵味。尽管如此，毕竟古是古今是今，犹如一坛佳醇存放了上千年，闻一闻尚可，拿来入口当慎！

第一节 阴阳与五行

黄帝问素女说：“吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？”素女曰：凡人之所以衰微者皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男犹水之胜火，知行之如釜鼎能和五味以成羹胜、能知阴阳之道悉成五乐，不知之者，身命将夭，何得欢乐可不慎哉！

黄帝问素女：“我气力衰竭，脉理不和，终日忧心忡忡，总觉得危险将至，大难难逃，是怎么回事？”素女答：“这种现象是因为阴阳失调，性生活不当所产生的后果。女子精力强胜过男子时，就像火把火烧熄一样，使男人招架不住。男女性生活，正像是烹调食物，必须水和火互相配合，才能煮出佳肴，作出热烘烘的食物。能够体认水火交融的道理，

便能尽嗜人间乐趣。否则，败身丧命，那里还有乐趣可言？性生活能不慎重吗？”

黄帝就是历史上的三皇五帝之一。三皇实指伏羲、神农和黄帝。载，伏羲氏发明八卦，穷研阴阳之道，创天地、日月和男女之说，并订定婚姻大礼。

其房中术有云：“天向左转，地向右转，男人必如天般向左转，女子则向右转，男人向下冲突，女子往上迎合。”这是指出夫妇性交时的基本体位。黄帝是在黄河流域一带，几个大部落的领袖。根据史载，时在纪元前二五五〇年左右。黄帝贤能聪慧，发现指南针原理和太阳运行系统。并观察地上留下的飞禽走兽爪痕及蹄迹，分辨其异同，而发明造字原理，启文明记事之肇端。更重要的是，黄帝和歧伯等六位名医，完成了医学重典《黄帝内经》一书。歧伯受尊为“天师”，是黄帝的医药顾问。黄帝由于出入后宫，御女多而不得法，年仅五十岁左右，便觉得虚亏，于是先后询问歧伯和素女。据黄帝内经，上古天真论篇载：“余（黄帝）问上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰……”，歧伯答说，以前的人之所以长寿，乃是因为他们懂得阴阳之道，性生活合理所致。

老子曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”天地阴阳四时，有一定顺序，是万物的始终死生根本道理，违逆这种大自然法则，必然灾害丛生。比如春生夏长秋收冬藏的时序，若在秋冬播种，自然要枯死泥中，不能生长，素女对黄帝这个问题的解答是根据阴阳五行之说，认为水性太强自然便灭掉了火性，这就是男人体力衰竭的缘故。因为天地间有木、

土、水、火和金五个要素，循循不息的存在着，组成天地万物万体。五行又相克，即水能克土、土克水、水克火、火克金、金又克木，循环相生。因此水性（女子）太强则易伤及火（男性）。而性交时不能调配彼此高潮时间，也会造成不良后果。一般男人在射精后便因困倦而呼呼睡去，此时若女子未能完成高潮，会造成病态后果，导致夫妻性生活不协调。美国金赛博士的实验指出，男人在射精后，随即由极度快感曲线上，垂直降至无性感感觉状态。新婚的女子往往会怀疑，在性行为前，男人多方的“花言巧语”，在达到“逞欲”目的后，便置之不理，甚而逃避性行为，乃至呼呼大睡，实在是卑劣之极。这都是新娘不明男人生理的关系。

金赛博士发现，女子的阴道（阴道），会接受男人性器官摩擦愈能感觉快乐兴奋，以致于欲罢不能。这正符合了素女所说，男人是火性，若经大水一泼，便因射精而熄灭。女子是水性，愈受火势焚煮，则鼎中水便愈沸腾、汹涌。素女忠告黄帝，早泄等于是了解正常的性生活，他之所以不能充分享受性爱乐趣，甚而衰竭濒死的缘故，皆在于不了解水火之性，阴阳不调之故。

第二节 摄补与强精

素女曰：有采女者妙道到术，王使采女问彭祖延年益寿之法。彭祖曰：爱精养神服食众药可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也。男

女相成犹天地相生也，天地得交会之道故无终竟之限。人失交绝之道，故有夭折之致。能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。

素女说：“有一位叫采女的女子，对于阴阳之道，颇有心得。”

黄帝便令采女去请教彭祖，询问延年益寿的方法。

彭祖答：“爱惜精力，修养精神，服用各种补药，便能长生不老。然而，要是不懂男女交合之道，服食再多的补药，也毫无益处。男女交合成一体，正像天地相互相成，由于天地相辅配合适应，才能永远生存，无止无境。人们若因不能认识交合之道，便会伤身败体、以致早夭而不能长寿。假若能不伤身败体，尽晓阴阳之道，男女交合之术，便能长生不死；安享天年。”

黄帝由于日理万机，事多繁冗，生活中又多酒色，难免不有多少神经衰弱症。常常觉得自己有病，医药顾问对他的治疗，第一步便是增加他的信心，因此，黄帝接受素女的推荐，命采女去请教彭祖仙师。采女是一位才色兼备的女子，她极能领会房中术的奥义，且聪慧绝伦，闻一知十，十分美艳。彭祖是位精通养生术的老哲人，由于摄养得法，又常服食强精补药，因此虽已年至耄耋，仍然显得青春而有活力。据“列仙全传”记载：采女曾奉西周穆王（时在纪元前九七六年前后）的命令去拜访彭祖仙师，请教房中术的秘诀，回来后便传授给穆王，穆王初试后，果见奇效。东晋时，有本“拾遗记”，对于这件事也有略升的记载。描写西方王母，在那位五十岁才继承王位的穆王东巡之际，下凡而来，在人间与穆王共享云雨春宵之乐。在两情缱绻之际，王母把插入阴道中的乾枣取出，劝穆王即时服下，以作养生强精的补品。

这种枣子的功用，经医学证明，确是有效。因为枣子本身即具很高的药效。枣子常常被引用在医治内脏的衰弱。对于防止老化、利尿等症状确具功效，在安定精神方面也极具效果。自汉以来，中药有种叫“甘麦大枣汤”的镇静药，便被用来医治女子歇斯底里病。中国古传的强精壮体补药很多，本书将有专篇介绍，此类补药和一般催淫药、春药不同，后者的作用只使人透支体力，无异是饮鸩止渴，殊不足取。补药虽然是补，但是若不爱惜身体，纵淫无度，不懂交合之道，不谙阴阳互补之理，那么，即使服用再多的补药，也无济于事。彭祖早见于此，因此他认为男女问正确的性交之道，即在于大自然天地一体的摄理之中，人们必明乎此，才不致于丧身败体，永保福乐康宁。

第三节 多御与少泄

采女再拜曰：“愿闻要教。”彭祖曰：“道甚易，知人不能信而行之耳，今君王御万几治天下，必不能备为众道也。幸多后宫宜知交接之法，法之要者在于多御少女而莫教泻精，使人身轻百病消除也。”采女接着又请彭祖更深入教导。

彭祖回答：“此中道理说起来简单易懂，只是一般人欠缺信心，或不能脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝日理万机，处理天下大事，身疲力倦，心情繁重，自然不能去深入了解各种养生道理。好在黄帝拥有众多

妃妾，只要能把握交合要领，便能善自摄养了。这个要领，便是要多与年轻女子交合，并且屡交不泄，减少射精次数，便能身体轻快，百病不生。”

彭祖很重视心理治疗，他认为黄帝终日劳于理政，身心两倦，容易养老而迟滞，最害青春，因此说要黄帝在后宫嫔妃中，尽量选择年轻女子为交合对象，而且要保持触而不泄，尽量减少泄精次数。如此便能常保身轻体快，心情愉悦。

“旧约圣经”中的“列王纪”篇里，也提及少女曾使年老力衰的彼德大帝生气蓬勃起来。由此可见，东西方的房中术秘诀终究是不谋而合，趋于一致的。黄帝和彼德大帝都选择年轻女子作交合对象，以达到返老还童，常保青春的秘法，主要还是心理影响占着重要的因素。近代性心理学家，如受理士（HavelockEllis）流，都主张夫妻双方皆需要保持青春活力，彼此影响，以提高鱼水情趣。并指出，男人固然天生的富有主动侵略的性向，容易向外发展，寻找刺激，接触妻子以外的女性。而女子同样也有类似程度深浅的倾向，希望接触丈夫以外的男性。只是这种冲动容易被外在各种道德规范的压力所压制而打消。因此，心理学家都劝夫妻要尽量保持心情愉快、青春朝气，尤其是有问题的家庭，医生总要劝太太在家时，别衣衫不整，仍要打扮打扮，以博取丈夫的欢心。又劝作丈夫的，虽然在整日办公劳倦之下，仍应打起精神，与妻子共同培养家庭和睦情趣。夫妻性生活的原则也如上述。在结婚初期，双方均会乐此不疲，然而时久日旷，彼此往往都会感到枯燥无味。试想对象完全相同，为什么会产生不耐之感？恐怕这便是日久生厌的心理在作祟。现代夫妻

不可能屡换性交对象，丈夫更不可能像彭祖所说的，经常与其他年轻女子交合。若要在夫妻性关系上，符合本章所述的原则，就赖于夫妻互相合作，保持青春活力，相互愉悦。关于彭祖说的另外一项秘诀——避免射精一项，就是所谓的“触而不泄”。这在以后各篇中会有详尽介绍。总而言之，彭祖的主张，着眼点即在于精神愉快、身心轻松，常保青春活力。这是完全符合现代医学观念的。尤其现代人，生活紧张而又丰富多彩的生活环境中，总会感到某种程度的精神不安、心理威胁，自然更容易因情绪不稳而滋生疾患。因此，素女的这篇记载，读者更不可等闲视之。

第四节 九浅与一深

素女曰御敌家当视敌如瓦石自视如金玉若其精动当疾去其乡御女当如朽索御奔马如临深坑下有刃恐堕其中若能爱精命亦不穷也

素女对黄帝说：“与女交媾，要把对方看成瓦石，珍视自己如同金玉。发现女子有了快感，身体不禁地摆动时，便应速将阳具抽出女子阴外。”

“若想御服女子，则在交合时须特别谨慎小心。就像用腐朽的缰绳在驾驭奔腾的怒马一般；又像是行临在布满利刃的深渊一样，唯恐一失足跌落下去而粉身碎骨。战战兢兢，如能设法不要射精，可以保持生命力于无穷。！”

根据医学测验结果显示，男子比较容易勃起，达到高潮，而高潮之

后，又突然成垂直线的降入无性感期。而女子则不同，女子需要较长时间的前戏，以使性欲提高，以素女有见于此，便提醒黄帝，在交合时应有心理准备，视对方为瓦石，不要太激动，要珍惜自己精气以免泄精太早，而对方还不能达到高潮，以致影响性交情趣。类似这种男子提早射精的问题，可说是既古老而又新鲜的问题。现代人应该仍然谨守素女经提示的原则，男女的高潮尽量相互配合。同时男人不可有只顾泄欲的心理，而忽略女子的反应。犹太人做爱的习惯，是必须要获得妻子的完全同意，然后再进行。丈夫只顾自己性欲的满足，而不能给予妻子相当的快乐，即被视为：“婚后的强 jian”，这种事情，在犹太人的伦理社会观里，被列为严厉之禁，因为他们是很重视：“性为人权”这句话的。中国古代，一些聪明人，利用针灸的原理，作为培养交合前的性感前戏动作。针灸原理，是根据十四经络脉穴路线，刺激反应而达到预期效果。若循此系统，爱抚女子，很能使女子春情勃发，提升性感，完成达到高潮目的。

古人房中术的爱抚技巧，是从手指尖到肩膀，足趾尖到大腿，彼此轻缓地爱抚。脚，是先从大拇趾及第二趾开始，而后逐渐向上游移，因为腿部的神经末梢是由上而下分布的。手，则由中指开始，而及食指与无名指，三指交互摩擦。先磨擦手背，而后进人由掌心向上游移，用四指在手臂内侧专心爱抚，渐上肩膀。在手脚的爱抚动作完毕后，男人的左手就紧抱女子的背梁，右手再向女子重要的感带爱抚，同时进行接吻。接吻也是依顺序渐进的，要先吻颈，再吻额。男人也用嘴吮吻对方的喉头、颈部和乳头，并用齿轻咬耳朵等女子的敏感带。经过上述的程序，

充分爱抚女子身体的各主要部位后，再慢慢进行“九浅一深”或“八浅二深”的交合方式，对方就得到十分快感，显现出非常满足的样子。虽然西医根据解剖生理学原理，获悉性交前必须花相当的时间来爱抚女子性感带可是远不如中医针灸原理，由机能生理学的方式来得有效。因为按前述方式专心一意。爱抚女子经络，则对方的感应是非常敏锐快速而自然的。

俗云：“九浅一探，右三左三，摆若鳗行，进若蛭步。”这十六字足以描绘男人在交合时应有的技巧。其最主要的目的，还是在教男人自行理智控制，尽量使女子快乐。达到高潮，而自己能避免过早泄精。阳具先浅进九次，使女子青春荡漾，心猿意马，然后再作很深入的一掣，是谓“九浅一深”。因为在九次浅进时，女子能感受温柔的抚擦的快感，然后又受到狠命的一插，心动气颤，男人龟头直抵阴 hu 深处，女子即刻会陷入极度的兴奋状态，阴道发生反覆膨胀及不断紧缩的现象。愈是如此，则对阳具的介入，更能体会出交合快感。除了九浅一深外，阳具还需左冲右突，摩擦女子阴道右边三次，再左边三次，此际，女子又复感受到不同的快感，来自阴道两壁，性欲便更是高涨，不能自己。此外，男人阳具在进出阴道时，不可呆板地一抽一送，必须像鳗鱼游进，横向摆动身体，以使女子阴道两壁都能感受到阳具的冲突。或是在进出阴道时，采用像蛭虫走路一般，一上一下地纵着身体拱进。如此女子的阴道上下壁也能明确地感受到阳具插擦快感，终而神魂颠倒，乐不可支而达到高潮。

中国隋唐时，有一本性古籍——“玉房秘诀”，其中载有“八浅二深，死往生还、右往左往”。九浅一深也好，八浅二深也好，都是殊途同归，

指的是性交的韵律。同时限制深入的次数，除非很特殊的例子，女子才需要每次的插入，都要直抵阴道最深处，因为每次都深入，这种强烈的快感，极易导致性感的麻痹不觉，反而弄巧成拙。正像在背上搔抓止痒！若是过于用力而次数又太多，很容易便造成疼痛的后果。

“死往生还”，指的是男子阳具在阴道内因受内壁的蠕动紧缩和温度的刺激，很容易就会不自主地泄精，因此在发现阳具感动而坚硬时，应立即抽出阴道，待它稍软后，再行插入，也就是所谓的死往生还，也就弱入强出的意思。“右往左往”，是指阳具必须在阴道两壁，交互磨擦。玉房秘诀、素女经，以及所有的性古籍的原则，都主张男人应尽量理智，延后射精，以配合女子高潮的到来。这种原则，直到今日，仍然是书学界所一致主张的。男人若能按上法经常锻炼，必能增强交合的持续力，则不但夫妻鱼水永欢，丈夫更能常保精壮，而百战百胜。

第五节 养生与练气

黄帝问素女说今欲长不交接为之奈何素女曰不可天地有开阖阴阳有施化人法阴阳随四时今欲不交接神气不宣布阴阳闭隔何以自补练气数行去故纳新以自助也玉茎不动则辟死其合所以常行以当导引也能动而不施者所谓还精还精补益生道乃着

黄帝和素女说：“我想暂时隔一段时间再行交接，如何？”

素女说：“不可如此。天地的阴阳两气有开闭的现象，如春夏秋冬和

画夜明暗等，都因时序变化而有不同。人应依据这种阴阳原理，随着四季变化而行动。若要停止交合，精气不宜泄，阴阳之道即行隔绝。如此，怎能按正常的循序摄捕身体？要反覆地作练气行功法，吐出废气，吸入新鲜空气，增进身体康健。”“阳具若不常交合，就会像整蛇一样，因为不能动弹而僵死在巢穴里，所以应再练习导引法，使精气能通体圆滑地流畅着。交合时，再用还精法，使精液不致无谓地浪费，把精气蓄存在体内，便能精神饱满而生气勃勃了。”由素女经中，我们便能发现，古代的春生术，是多种方法的汇合，并非偏执一种。尤其是房中术，必须配合其他的养生方法，多方面同时并进，方能收到预期的效果。素女指出，熟练导引法和练气法后，新陈代谢自然通畅无阻，再加上还精法，使精气储存在体内，身体便会健康而有活力，延年益寿更是意料中事。中国很早就有许多养生长寿的方法，聪明的人，研究各种长寿动物的生活方式、饮食习惯以及性交方法，最后结晶而成各种不同的“养生术”，诸如导引、练气、胎息、辟谷、食饵、房中术.....等等。

素女经就是房中术之一，由于它的效验，一直是帝王和贵族阶级珍藏的秘笈。而它的功效，则是使人快乐和长寿。导引法，可说是一种柔软体操。“庄子”一书中即有类似记载。华佗（纪元一四五至二八〇）是中国古代的名医，在当时他就能藉麻醉法，进行剖腹和挖眼球等的外科手术。他对导引法有深刻的认识，他说古传的导引法，不外如学熊双臂吊树以锻炼四肢，学猫头鹰环转头颈摇转头部以活络颈头等。因此华佗自己又创“五禽术”，由观察五种飞禽的运动方法，来锻炼自己；以使身轻体健，精神爽快，到九十九岁，仍然耳目不衰，齿牙不坏。综而观之，

导引法就是利用屈伸、俯仰、行卧、侍立、蹲踞、徐步、吟唱和呼吸等动作的一种健康体操。和华陀同时代有位叫冷寿光的人，因为常作摇摆环转头颈运动和深呼吸，又深谙容成公（神仙名）的房中术，竟活到一百六十余岁，头发虽然斑白，可是气色望之仍似三、四十岁人。容成公的房中秘诀，就是采阴补阳。后汉书，方术传中记载，上党郡（山西省）有位年近百岁的王真，脸色红润而光泽，望之如五十未满，他的长寿秘诀，即在多行胎息法和胎食法。所谓胎食法，就是不吃谷物，只吞饮舌下的唾液，若能领悟个中技术，即使看见再大，也照样能行房事。中国古代养生术，主张在作息运动之余，也同时要满足饮食与男女的两大本能，只有适当地解除食、色二欲的压力后，才能继续生存。在生活各方面都能保持平衡，和刻*——一意改善后，便能强健而长寿。

以现代医学观点看，导引法即体操，能使筋骨活络，肌肤强健，身体发育健全。炼气法就是呼吸健康法，可使体内氧分充足，新陈代谢正常，情绪稳定。加之，对基本欲给予适当的渲泄，生活井然有序，自然便能防止衰老，延年而益寿。例如，导引法中要人先停立一段时间，再头向下作倒立。这便是非常符合现代医学念的方法，因为人体血液在倒立时，都向头部方向迴流，使上半身得到充分的血液供，不但能防止脱发、慢性头痛症，并能刺激脑下垂体，促使性欲旺盛。又如练气法，教人“吐故纳新”，放出体内废气，吸入新鲜的空气！这也是颇符合代医学要求的。普通人的呼吸，都不能充分吸入空气，练气法就是针对这个缺点加以善。与王真同乡的郝孟节，嘴里经常含枚大枣，坐定时，气息停止，身体不动，不饮不食，历经百日，形如死人。他的妻子性格朴实，

目睹丈夫的情景，无动于衷，毫不惊恐曹操知道郝孟节 功行深厚，便拜他为众方士的总监督。印度相传（滥觞于六千年前）的瑜伽术，也有类似这种的人工冬眠。把呼吸时间拉长，脉搏缓慢，体温和血压下降。每日消耗极微少的体力，摄食少量的清水和氧气来维持生命。如此反覆锻炼，可以身埋一个月不死。古人用腹压式呼吸和食饵法配合，防止衰老，治疗高血压和便秘。又用气功疗法治愈神经衰弱、胃肠病和结核病等，非常有效。这也是静坐呼吸法的一种。中国太极拳，是由华佗的五禽法演进而来，而五禽法又渊源于胎息法和导引法。简易太极拳中有二十四 个动作，由中国和东南亚一带，流布广传至世界各角落。这种拳法从开始到结束的动作虽有变化，却无段落之分，都是连续动作，而且都是描画圆形的各种曲线。八段锦也是一样，练习的要领，是要统一精神、集中意志。虽然全身运动，但呼吸并不急促，而保持有节 奏的自然呼吸，并增加呼吸深度，每天履行不息。

这种柔软体操，对于防治疾病，如高血压、精神紧张、胃溃疡、心脏病以及许多慢性病和现代病基具功效。此外，对于神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统和新陈代谢等方面均具效果。

“太极拳经”的记载，要锻炼者作丹田深呼吸。丹田就是针灸术中焦点的称呼。它的位置有三处，在头上（大脑），一在横膈膜，一在脐下。此外指的是脐下，根据道家研究，这是全身最重要的位责。在深呼吸时，可使“气”凝聚于此，保持心平气和，安定，达到延年益寿目的。美国医学家已经证实，打太极拳、八段锦，可使人心境安定，情绪平稳。“丹田呼吸”是锻炼触而不泄的不二法门。调息养气的目的在增加持续力，做爱

时持续力差的人，应该多练习丹田呼吸法。关于丹田呼吸法的内容，古人所言备载。庄子一书就有“真人呼吸深入脚，凡人呼吸浅在喉”。要言之，即是训练到尽量吸入新鲜空气，以祛除身体的疲困。马拉松长跑选手，就采用此法以补充长时间体内所消耗的大量氧气。东晋葛洪（二八一至三四一年）指出“胎息法”。乃是使呼吸方式，作到像在母胎内一样。由鼻孔吸气，默数到一百二十后，再慢慢地吐气，并且保持吐出的气要少于吸入的，这样才能使精气储存在体内。勤练者往往可以由一数到一千再行吐气。到了这种境界后，即能返老还童，永保青春。

胎息法以减少吐气，和多积新鲜氧气在体内的方法，是非常合于现代医学观念的。若将这种原理应用在房中术时，就是如何控制泄精的问题。我国古有“采阴补阳”和“采阳补阴”之说，容我们稍作了解。“采阴补阳”即是吸入女性精气，蓄于男子体内，或称“还精法”，这是长寿秘法之一。“采阳补阴”，则是使男子泄精后，加以储吸于女子体内，成为女子的“还精法”与长寿法。清代小说“肉蒲团”里，提到名妓顾仙娘，如何吸取男人精液的秘诀，也是颇为特殊的性交秘技。男子精液决不可作无谓的浪费，每泄出一次，就要有一次的效益。女子高潮时，就把男人的龟头密接在阴道口，不要让他摆动，把女子阴道口的小孔紧紧贴合，尽量吸男人精液入体内，进入女子体内的精液，由尾闾（脊椎终点）游往上方，直抵小腹丹田，这种效能，不是人参、附子所能比拟。这便是女子的“采阳补阴法”。男子精液由尾闾到丹田的现象，这虽是传说的仙道行法，但在经验上说，这种方法也是可能的。因为瑜伽行者对此道苦修而成功者确有其人。

中国古传的“小周天”修练法，便是在静坐中，阳气由丹田（脐下三寸）、会阴（阴部与肛门之间）而尾闾、夹椎（脊椎骨中部）、玉枕（后头下方）、泥丸（大脑）、膻中（两乳之间）等顺序的全部过程，这种修为功力，通常需要二、三年时间才行。男人若能修炼好小周天的功夫，则在交合时，把阳具和女子阴蒂密切贴合，进行小周天的过程，可使女子在极度兴奋中失散力气，而永远不愿离开他。素女指出男人在锻炼这种技巧时，必须练气法和导引法双管齐下，才能达到还精法的目的。“玉房秘诀”中也记载着，男人如勤加练习腹式呼吸，以增加体力及持续力，在交合抽送摆动时，深吸一口气凝集在小腹丹田处，默数到三十下，再换气。如此有助于阳具的坚挺和持久。阳具坚硬要泄精之前，应立刻忍住，毅然由阴道中抽出，等到稍软时，再继续进行，如此反覆地硬出软入，死往生还，勤练不停，不到十天阳具就会坚如铁棒，热似火把，百战百胜，所向无敌。女子在这方面，应该做些什么锻链呢？汉朝有位柳腰美人越飞燕，从小就练“行气之术”，以快速的舞步锻炼腰身，束紧腰带，用呼吸锻炼强健的闭气止息力。由于这种长期的练习，使得阴部收缩力很强，足使阳具感到极乐的高潮。在此之际，吸收男人。这种功用和炼气法（胎气法），同属于静态训练。（拙译“瑜伽爱情术”介绍人十种型式、章章附有图示及本人示范图片，颇有参考价值。）前述的赵飞燕，就是把内力聚凝在拇趾，而后随着音乐快慢节奏起舞，以练气养力民国十五年，北京大学社会学教授张竞生，着有一本“性史”，要算是最早的性经验报告书，其中详述甚明。据香妹的经验云：“房中术真难练，先运气而后收缩阴部，练习此种技巧，非一年半载则难以成功。此功一旦

炼成，阴户便能收缩自如，且乐此不疲。进行交合时有一定的顺序，即当阳具插进来时，阴户要松开，待插入后便将阴户缩紧，使阳具有突然被紧紧吸住的感觉。每当阳具一抽一送之际，女子阴户一放一吸，会使男人快活无比，乐趣无穷。”类似性爱瑜伽的运动方式，在日常生活中，便能轻易地作到，比如在搭乘巴士时，可以一边抓着扶手吊带，一面紧缩肛门的括的肌，使它一松一紧，加以锻炼。

辟谷，简言之，就是要少吃食物以达到净化肠胃的强健法。“服食”也是如此，以藉服如枸杞等药物来强身。华陀即经常以服食法来养生，他常吃“漆叶育麦散”，以去三虫，健五脏，使身轻体快，祛除疾病。这种服食法，流传广远，是国人皆知的去除寄生虫的健康法。漆叶青麦散的配方，是以一斗漆叶和十四两青麦（黄芝）所调成，华陀指出若长期服用，可驱虫除秽并促进内脏功能，身轻体健，不生白发等功效。青麦则多产于陕西、安徽、江苏和河南一带。长期服用，是中医的特征之一。张仲景所提炼的“金匱肾气丸”，经过清乾隆皇帝的改良后，成为中医的十大名药之一，即为专治肾脏的“保肾丸”。中医重视肾脏系统，举凡精力减退、体力衰弱、性能力弱等皆称为“肾虚”。长期服用保肾丸可以加强肾功能、增进持续力。许多人只能吹熄一公尺半远的烛火，若长期服会保肾丸后，便能一口气吹熄三公尺外的蜡烛。

第六节 气氛与情趣

素女经云黄帝曰夫阴阳交接节 度为之奈何素女曰交接之道故有形状男致不衰女除百病心意娱乐气力强然不知行者渐以衰损欲知其道在于定气安心和志三气皆至神明统归不寒不热不饥不饱享身定体性必舒迟浅内徐动出入欲希女快意男盛不衰以此为节 前章，素女表示停止交接有违阴阳之道，

黄帝便又问道：“那么男女交合的节 度准则是怎样的呢？”素女说：“男女交合是天生本能的，但总以不使得男人日渐衰弱，女子能除百病，彼此身心愉快，身强气盛为原则。若不了解阴阳之道，身体便会日渐衰弱。其实交合的要领在于情绪安定、心境转松、精神饱满。若此三气充盈，精气神集中，则自然能不畏寒暑，不过饱不中饥。身体状况良佳，情绪也舒缓悠然。在交合时，仍守浅进、缓动的要领。想要使女子快感，而又保男人精力不衰，便应谨守上述的原则。”素女告诉黄帝的交合之道，要领是在乎平时注意身心调养，作好锻链和准备。一旦身临战地，便应情绪稳定、心境轻松、精神饱满，然后才能身心两健，无往而不利。犹太性古籍——达姆德也有类似而有趣的戒条：“如果夫妇真诚相爱，即使窄如剑刃的床铺。也能睡得舒适愉快，否则，夫妇感情不睦，睡在再大的床铺，也不会安适坦然。”

这也是指的男女必须心平气和，两相愉悦而全无戾气，夫妇之道，即在其中调节 性感度，有朝于大肥性中樞的反应、外界刺激和性交技巧的运用，此三者是基本支柱，缺一不可。这三项虽说是连锁反应，可是后二者，却需要男人主动地培养烘托。

心理学家发现，性交的气氛，对女性而言，是很重要的一环。根据金赛博士的报告，男人仅凭想像，就能造成阳具勃起或导引性兴奋。而女子的性感则是比较现实的，必须藉重于视觉、听觉或触觉，才能引起性欲。因此，交合时的气氛，便须特别留意。女子的性欲也容易受外界不良的刺激而中断。金赛博士指出，女子比较喜欢不开灯作爱，而男人则相反。男人喜欢看到彼此交合的姿态和女子的全身反应。女子在通室明亮或光天化日下，比较不容易达到高潮。此外，女子也不喜欢中途停止性交，比如正在云雨之际，接听电话，男人仍可以重新来过，女子欲火则较难再旺，这便是女子比较重视气氛的明证。

性心理权威文理士尊士的结论，也显示出此种交合气氛是很重要的。由于求爱现象与生物现象极有关联，在动物和未开化的人类之间，性生活是有季节性和周期性的，尤其是牝的一方。大部分的动物并非常年的有性交行为。许多高等动物也都有蕃育季节，一年一度或两度，即在春季、秋季，或春秋两季。许多未开化的民族也有这种习性，地球上许多栖居分散得很远，而很不相干的民族，在春季、秋季，或春秋两季，都有盛大的狂欢节日，让青年男女有性交与结婚的机会。在文明国度里，妇女得胎成孕的频数，也有它的近期性，大抵是一年中的曲线，在春季或秋季要高出很多，便是这种原始节日的风流馥韵了。有时候夫妇两人，对性交的兴趣并不能一致，此时便需要所谓“气氛的培养”了。女子固然有生理周期（月经），根据医学界指出，在月经前后是性欲最烈时期。而男人在纳尔逊（Julius Nelson）的观察下，也证明出有二十八天的性来复或性循环。此外，柏瑞考斯特（Perry Coste）和罗默尔

(VonRoemer)，也有相同的男人性周期报告。后者甚至进一步发现，男人每月性来复有两个顶点，大的顶点在月圆之后，小的则在新月时期。这种说法，又和原始民族的经验相合，他们的狂欢集会也都是和月圆月缺有密切关连。女子性欲炽烈期有的学者主张是在月经之后的几天内，如德国神经科学家克拉夫脱埃平(VonKrafftEbing)、考想曼(Kossmann)、瞿岳(Guyot)，也有主张是在经前、经后和行经中的，如奥特雷(OttoAdler)和卡贝尔(HarryCampbell)。晚近几年，有位女医师戴维丝(KatharineDavis)，在观察过二千个女子的性生活后，发现她们性欲最炽烈的时候，几乎都是在月经前两天到月经后七天之内。尤其是经前强于经后。关于上述男女的性欲高涨时间既然不同，则在性交时气氛的培养更属必要。前面提到的性交时，女子不喜欢光亮，这或多或少也是女子羞怯心理之一，在动物界亦然。最初，羞怯总是牝动物的拒绝表示，因为叫春期(Oestrue)尚未到来。等到叫春期到时，这种羞怯心还在，但和性冲动的力量结合后，就成为若即若离，半迎半拒的敌媚态度与行为。时至此际，牝的对牡的便是而接近，时而逃避，虽是逃避，而走的路线却是个圆圈。女子在交合时态度也复如此。一种原始的害羞心理与逃避总是不时浮现脑际，而主动攻击的男人，要想捕捉这头美丽的牝兽，并共享比翼之乐，便须编织诱人的陷阱，也就是交合前气氛的培养。素女经主张，阴阳之道，在于男女和谐，培养气氛，真是一针见血之论，如果不遵行这个原理，则女子的性花自然开不出来，甚而会变成一棵不开伞的硬蕾！

第七节 四时与五脏

玄女经云黄帝问玄女曰吾受素女阴阳之术自有法矣愿复命之以悉其遗玄女说天地之间动须阴阳得阴而化阴得阳而通一阴一阳相须而行故男感坚强女动避张二气交精流液相通男有八节 女有九宫用之失度男发癰疽女害月经百病生长寿命消亡能知其乐而且强寿即增延色如华英。

黄帝向玄女说：“关于阴阳之道，从素女处已了解了个梗概，希望你再跟我说得深入详尽些。”玄女说：“天地间一切事物，都根据阴阳交合衍生得来。阳得阴而化育、阴获阳而成长。阴阳相辅相成，互相感应，循环相生。因此，男人阳具一接触到女性，便会坚硬勃起；女子受性刺激后，阴道自会开启，于是阴阳二气相触，精液交流，琴瑟和鸣。在交合之际，男人应遵守八戒，女子有九律，若忽视这些戒律而滥行交接，男人身上便易并发癰疽脓肿，女子则会导致月经不顺，百病丛生。最后则一命呜呼，永诀人世。反之若能了解并奉行阴阳之道，便能健康、快乐而长寿。”虽然没有明指男人八节，是那八戒？女人九宫是那九律？但是我们可以在以后的其他各篇中，具窥全貌。玄女与素女都是房中术的权威，后世人常把房中术称为“玄素之道”。并传有“玄女经”一书，这是一本假玄女之名而问世的性学医书，略晚于素女经。玄女经中也提及性生活必须要顺应自然的韵律，要有适当的节 度。同时也提出警告，谓若无节 制，则会百病丛生，甚而招致生命夭折之危险。反之，若能领悟阴阳之道，实行适度有节 的性生活，则不但可以享床第之乐，并兼能有强身长寿之益。

中国古哲，将天下万物皆分为阴阳二种元素。以为太极生阴阳，阴阳成万物。阴阳相调；而万物存焉。日本石原明医博士的疾病观，也是根据阴阳二相而来。他说：“人体也不脱阴阳二元的支配，男属阳而女属阴，则早已受到天生性别的支配。身体各部位也是如此，背部为阳、腹部为阴；皮肤为阳，皮肤以下为阴；内脏中的五脏（多是实质性的脏器官，如心、肝、脾、肺和肾）属阴，六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）则属阳。彼此的功用互相制衡，也互相调和。故而顺阴阳之理，即能康健。否则阴阳失调，失去平衡，情况严重时，便会罹患疾病。”

黄帝内经门第二卷，记载中指出，天有四时和五行——“天生收藏”和“寒暑燥湿风”。也就是春生、夏长、秋收、冬藏；专用水故寒、夏属人故暑、秋属金故燥、春属木故风、长夏属土故湿。大自然中有四时五行，春夏秋冬和水火金木土，以运天时以衍万物。人则有五脏，化五气。五脏是肝、心、脾、肺、肾，五气是喜怒悲忧恐。喜怒伤气，寒暑伤形。人若喜怒不节制，寒暑又过度则必然生机不固，容易生病。中医所谓“五劳七伤”，即是喜伤心、怒伤肝、悲伤肺、忧思伤脾、惊恐伤肾。为了要保护五脏，则在情绪上应该力求平稳。情绪不稳定的人，喜怒无常，自然会影响到内脏功能，进而危及健康。心情紧张或兴奋过度的人常有乐极生悲的不幸结果，因心脏会受影响，而心的功能在掌理血脉，则此人看起来，必定憔悴而无精打采；天性悲观的人，肺脏受影响，肺脏司呼吸和肤发，则此人外表一定是皮肤粗糙，毛发脱落而无光泽吸呼，器官也必然多病。许多气喘病患，纵有多少雄心壮志，也会被气喘的苦痛消磨殆尽；担惊受怕，生活紧张的人，肾脏受影响，肾主司骨髓、体液

和排泄，则此人常会感到疲累，精力不继，排泄不正常，如便秘之类，最为显着。新兵入营，在起初一星期内，由于精神紧张，大多数会便秘，直到生活适应后，才能恢复正常。五脏不健康不但会显现在人的外貌，同时也会出现在睡眠时的梦中。黄帝内经素问第二十四篇说，肺气虚的人，常会梦见金属兵刃物和斩人杀鸡鸭之事，若是在秋天得梦（秋属金），便会梦见两兵交战或与人斗殴。肾气虚的人，常会夏见乘水船溺游泳之事，若在冬天得梦（冬属水），便会梦见自己战栗躲伏在水中或冰天雪地里畏惧恐慌至甚。肝气虚的人，常会梦见奇花异卉，香菇菌草，若在春天得梦（春属木），便会梦见匿伏在茂林密叶，深山丛莽中，心气虚的人，常会梦见火烧纸焚或男人阳物之类，若在夏天得梦（梦属火），便会梦见大火烧山，救火救灾之事。脾气虚的人，常会梦见饥饿难当情形，若在二、五、八、十二月得梦，便会梦见盖房筑屋，填土埋砖，以补腹空。五脏属阴，六腑属阳，以上所述五脏气虚，阳气有馀而阴气不足的现象。反而言之，读者晚间夜梦参加奥林匹克游泳大赛，技冠群伦，获颁冠军金牌时，且莫沾沾自喜，应当留意肾脏患病，不妨细心回想，此前是否受到惊吓，近来生活是否紧张，日常生活是否隐藏什么压力难题或危机？再善用自己的智慧去解析疑虑，克服困难。上述因梦断病的记载，证诸近世的医学或心理学理论，也是相同的。心理学家佛洛伊德（S. Freud），是精神分析大师，他对梦作过深入的研究，发现人在现实社会里的挫折，会在梦中宣泄。比如一个小职员，经常会见自己发了财，当大公司的董事长，对手下职员指挥吆喝。胆小的人在梦中常变成战斗英雄。因此，脾虚的人，常会梦见自己据案大嚼，或是填土埋坑，盖屋

造屋。原来都是心理学上的“补偿作用”。医学界公认人的身心是一致的，身体能影响心理，心理也能影响身体。所以身体生理上的缺憾，如脾虚，则人便会事无大小皆“大而化之”，不够精确，虽然天性开朗，笑口常开，却失于玩忽。由于脾脏职司肌肉等组织，则易使人虚胖不实，内力饥馁。睡眠时形之于梦；便会有大吃大喝的现象，甚而会成为伟大建筑家，填壑满谷，营宫建舍，巍巍然巨厦广室，皆为所造。古哲所云，天为阳地为阴，日为阳月为阴，画为阳夜之阴。阴阳一体，犹物之两面。素女经说：“阳得阴而化，阴得阳而道，一阴一阳相须而行。”旨哉斯言！

第八节 春宵一刻值千金

黄帝曰夫阴阳之道交接奈何素女曰交接之道固有形状男以致气女以除病心意娱乐气力益壮不知道者则侵以衰欲知其道在安心和志精神统归不寒不暑不饱不饿定身正意性必舒迟深内徐动出入欲希以是为节慎无敢达女既惧喜男则不衰黄帝又问何谓阴阳交合的原则？

素女答道：“男女交合，是天生自然，种族生命固定的自然现象。男人因此而精强气壮，女子因此而百病消除，彼此心情愉快，身体健康。若不了解交合之道，身体便会受损，逐渐衰危。”“那么，交合之道是什么呢？就是要心情安定、意气和诺、情绪稳定、身心一致。依此养生，不暴寒暑，不过饱饥。心思光明行为磊落，性情自然舒泰翩然。”初交合时缓缓插入，慢慢摆动，少作抽送，以此为要领，切忽犯忌，则女子愉

快，男人不衰。”素女非常重视心理问题，所以主张男人应在平时韬光养晦，交合时则要情绪安定，心境平和，自然能达到房事愉快，强身长寿目的。男人性问题里，感到最苦恼的，恐怕就是“早泄”。深怕自己的早泄，不能满足女子的要求，这是性生活里最危险的事。男人若因偶而有过类似的情形，心存顾忌，在此种心理作祟下，日后交合时，便易失去信心，以致萎缩不前。经年累月之后，也就强不起来了。

素女有鉴于此，便教黄帝首先要镇定，要有自信心，尽量增长交合时间，则能治好早泄的毛病。此外她又传授如何运用针灸术的经络原理，作交合前的爱抚，期使女子感到愉快，提高性欲，最后达到高潮，关于此，可详见于以后各章。由于男女性高潮曲线不一致，因此在交合时，男子往往会过早泄精。尤其是没有经验的男人，类似这种情形，更是屡见不鲜。

初婚之夜恐怕大都是如此。根据日本石洪淳美博士调查关于初次交合，有无失败经验，数字如左：

- (1) 无失败.....73.4%
- (2) 有失败.....36.0%
- (3) 不回答.....0.7%

由这项报告可看出，初次交合失败的人，要比我们所能想像的要多。当然初次失败，也并非完全是男人早泄，但是这种原因却占十分之一强，也就是说每十个人就有一、两个人会因交合前便泄精，而导致初交失败。然而因为男人不懂温柔，不熟习技巧使得女子痛楚而致初交失败的数字却三倍于此。

我们且来看看这项初交失败的原因统计：

- (1) 交合前阳具萎缩.....4.8%
- (2) 交合前便射精.....11.3%
- (3) 交合疼痛.....37.1%
- (4) 找不到阴户.....17.7%
- (5) 原因不明.....20.1%
- (6) 其他.....3.6%
- (7) 没有回答.....5.3%

由以上的统计可以看出，男人在交合前太兴奋或太紧张，以致于在刚接触到女性器官的刺激还没插入腔道便已泄精，有更甚者，由于紧张过度，竟然不能勃起，自然不能进行交合。第(3)项多是男人太过急迫，用在培养气氛和前戏爱抚的时间不够，彼此性器润滑度不够便急着要插入，自然不能顺利插入而导致女子痛楚，破坏初交的美感而失败。至于男人带枪上马，竟然找不到孔道，摸不清津度，分辨不出膻道口，便完全是男人愚昧的罪过。综合上述(1)(2)(3)(4)项原因，我们不难发现，由于男人的忽略，导致初交失败的机率，竟然高达 70.9%，这项数字还未包括另外 30%原因未明的答案，所以 70.9%还算是最保守的估计。素女经指点男人，要“定气”“安心”“和志”，并要“浅内徐动”“出入欲希”，良有以也。初婚之夜性行为失败的夫妻，结果如何呢？且看下列统计：

- (1) 在已成为很圆满的夫妻.....73.4%
- (2) 以后虽圆满，却仍离异.....19.2%
- (3) 进行不圆满而离婚.....1.9%

(4) 就因此离婚.....4.5%

(5) 不回答.....6.6%

由于初交失败而导致离异的数字的有四分之一，可见男人对于性交的是否完美，不论在技巧上或是心理上，都负有绝对的责任。初夜阳具勃起不全、早泄或因其他原因不能完成性交时，绝对不能把它视为病态。这都是心理因素，太紧张或太兴奋所致，也有的是因为早期手淫，而产生自卑心理，又误信传说，以致恐惧不能达成任务，最后却真的不能行房。有此现象的男人，只要平心静气，沉着准备，必能在第二回合中，过关斩将，直捣黄龙。在所调查的资料中，第一次性交失败后，而在以后能达成任务，不辱使命（繁衍种族，继往开来的历史使命）的统计数字如左：

(1) 第二次成功.....30.1%

(2) 第三至五次.....43.8%

(3) 第六至十次.....10.8%

(4) 第十一次以后.....8.8%

(5) 不回答.....6.6%

男人早泄时，多少总会有些不安和惭愧。有些对性常识懂得很多的女子，会脱口而说：“你出来了？差劲！”或“阳痿吧！”“是早泄！”等，如此，则会使男人丧失自信和自尊，往往造成日后真的性无能和早泄。遇到这种情形，女子应该温柔地，若无其事地劝丈夫早点休息，改日再来，或睡一会再试试看。若是因为女子疼痛，不能顺利交合时，千万不要勉强括人造成不良后果。不妨暂停一会，等心情转好后，利用爱抚和情话，

培养良好气氛，待双方性器得到充份的润滑后再行交合。在一连几次都不能插入时，夫妻二人便应一起到医德信誉较好的妇产科，接受医生诊察和指导。像“处女膜强韧症”是极罕见的，大多数还是女子的不安和恐惧所造成。只要知道性器无异常现象，大可以放心。否则男人若太过勉强进行，触到室口造成膇道反射收缩，形成“膇痉挛”，便更麻烦了。

为求初夜顺利而完美，男女双方都应该找些正确的参考书，了解彼此性器官的构造，和一般性知识。然后再以心平气和的态度，完成周公之礼。所谓“春宵一刻值千金”，为不使它白白浪掷，读者不妨细心研读本书，自可常保健康永远愉快！

第九节 心平气和舒泰自然

黄帝曰今欲强交接玉茎不起面惭意羞汗和珠子心情贪欲强助以手何以强之愿闻其道

素女曰帝之所问众人所有凡欲接女固有经纪必先和气玉茎乃起顺其五常存感九部女有五色番所足扣采其溢精取液于口精气还化填满髓脏避七损之禁行八益之道勿逆五常身乃可保正气内充何疾不去府藏安宁光滑润理每即起气力百倍敌人实服何惭之有

黄帝问：“我很想行房，但是阳具却不能勃起，面对女子，羞愧得汗如雨下，无地自容。既使用手把阳具勉强塞进阴户，也无济于事。像这种情形，应该怎样才能强壮呢？请把其中秘诀详细地告诉我吧！”

素女答：“帝的问题，是大多数男子的通病。凡是要和女子交合，都应要有心理准备，按部就班。首先一定要心平气和，惟有如此，阳具才会自然勃起坚硬。”“男人若遵行五常之道，则女子必会有九种反应。女子在性欲反应方面有五个现象，等这些现象充分显现后，体内就会储满精气。此时男人用口吸女子唾液，便能使精气返回自己体内，充满在脑髓。如此便能避免触犯七损的禁律，自然循行八益之法，而不会道溯五常之道。自可保持身体健康，充满罡气，还怕疾病不除？”素女接着又说：“五脏六腑若健全，则形之于外，必然是光泽满面，容颜焕发。每次性交，阳具自是坚挺如铁，气力百倍，降服对手轻而易举，再不会因阳痿而羞惭满面了。”

素女指出，男人早泄是普遍现象，但是只要心平气和，便能领会持久交合的要诀，自然便能治好早泄的毛病。因此，若说早洩是生理的痼疾，毋宁视其为心理的症结。至于心平气和之外，在实际的交合中，还须注意的事呢？原来男女对于性的反应，自有其一定程序。交合时也有一些不可触犯忌讳。若是能完全注意到“五常”、“九气”、“五色”、“七损”和“八益”之法，并能纯熟运用，男人便会身强气壮，御服女子毫无困难。本章所说各法，在以后各章中会再详为说明。中医一向很重视五脏中的“肾脏”器官。以为肾是储存营养和精气的所在。许多医家都很推崇大蒜，认为它能强肾。有吃蒜习惯的中国人，占着很大的比例。建筑埃及金字塔的工人，也常藉服食大蒜来补充体力。若用大蒜和大豆一齐烹煮，食后对于强精壮肾，甚具功效。肾的功能在体液、骨髓和排泄。男人在交台时！吸取女子唾液以补髓，故能精气满盈，身体强壮，

尤其能加强性的能力。房中术的还精补脑（髓海）法、还精法、吸精法和采阴补阳等，都是由这种原理导引而出。凡是精于房中术者，都是用还精的方法，以吸回放出的部分分泌液。古代帝王，都在宫内，供养一些采捕道士。这些道士能使皇帝夜御百妇而不疲，在三宫六院七十二妃依然夜丈夫，称雄床第。许多精于此道的卫士，其采阴补阳的功力造谐甚高，把阳具伸入杯中，吸取杯中盛水，然后复聚力压出水份再入杯中。如此便能在交合时，熟用探阴补阳之术了。印度的瑜伽行者，也责际表演过这种道行。他们能用肛门自由放水吸水，把装满一杯水的杯子放在地上，一面轻振杯腰处，一面运气吸水，只需两、三分钟就能把水吸尽，接着又注回原处。这种事听起来似乎有些不可能，但是确有此事。修炼的人以意志集中，达到控制生理的目的，并非难事。一般人若能注意力集中，也能作若干程度的控制。素女经的要旨，不外乎人在交合时，不要太紧张太兴奋，稳健把持，虽然说射精是反射作用，但是只要控制得法，并对自律神经训练有素，还是不会早泄的！

第十节 爱抚的必要

玄女经云黄帝曰交接之时女或不悦其质不动其液不出玉茎不强小而不势何以尔也玄女曰阴阳者相感而应耳故阳不得阴则不喜阴不得阳则不起男欲接而女不乐女欲接而男不欲二心不和精气不感加以卒上暴下爱乐未施男欲求女女欲求男情意合同俱有悦心故女质振感男茎盛男

势营扣偷鼠精液流流溢玉茎施纵乍缓乍急玉户开翕或实作而不劳强敌自佚吸精引气灌溉朱室今陈八事其法备悉伸缩俯仰前欲屈折帝番行之慎莫违失言大经记载，

黄帝问：“交合时，女子没有快感，不觉春情荡漾，阴道也不润湿不流津液。男人阳具无法勃起，势小而力弱，这是什么原因呢？”

玄女答：“阴阳二者，相应相生。所以，女子须受男人的刺激才能产生愉快的性感觉，同理，男人若没有女子的刺激，也不能勃起。在此情况下，男人想插入，女子必定不愉快，反之，女子想交合，男人也必缺兴致。“男女二心不能相投，因此都引发不起对方性欲，若要强行交合，动作粗暴，自然会使对方嫌恶。相反的情形下，若男有情、女有意，则意气相投，女子自然会芳心大动，意态媚妍。男人的阳具即刻勃起，勇不可当。龟头并会滴出少许液体，此时男人要扣压俞鼠部位，然后将阳具插入阴道。快慢自如，随心所欲。女子阴户也能配合作开启张合动作。如此不必花费太多的气力，便能使女子得到很大的快感。”

“男人际此之时，便应吸入女子精气，以补充体力。交合的八种技巧，方法具备——一伸缩、俯仰、前驱、转折，望帝熟查实地作去，万勿违反这些原则。”玄女指出，在交合时，若彼此的性欲程度不同时，则另一方虽有满盆热火，也燃不着北极的冰山，若要勉强交合，不但不能达到快感，反而会使对方发生厌恶感。她劝黄帝要善用“前戏”的技巧，尤其着重身体重要部位的爱抚。特别是和经络针灸穴道关键的部位。中国房中术一向主张；为了要使女性及早达到高潮，并又能避免男人浪费精力起见，都极强调交合前戏的技巧。并且在性交时，磨擦次数不宜太快。

动作也要尽量缓慢，以免太过兴奋而造成早泄。并须压抚女子“玉门”，然后再向上抚压“俞鼠”部位。“俞鼠”的意思，俞是“空的小船”，鼠是“四足兽”，意思则是“放进舟形祭器作为牺牲的四足兽”，以此为影射，语意双关，意在不言中（俞鼠即是阴核）。综观本章，主要的意思有二，其一是要抚摩性感带，其二是吸女子精气，以“还精补脑”。

关于性感带，粗分一下，可以分为外部性感带和内部性感带。素女经于此，谈得深入而详尽，请见以后各章的介绍。至于女子到底是内部或外部的刺激比较强呢？这固然是个人的感觉差异问题，并且与经验多少也有连带关系。素女经的记载显示出，在兴奋发生时，外部的感觉会比内部强而敏感。这又是我国先哲的智慧处。因此，现代人切勿以为既然最终目标在于男女性器的交合，便不需再作外部的爱抚刺激，就大错特错。而因此造成女子不能达到高潮，男人易于早泄的后果，即是此种急功近利，欲速不达的必然结果。至于“还精补脑”，以吸取女子唾液为补充男人消耗精气，此种作法，也是为现代医学所认定的。日本石原博士指出，此种方法系暗示着荷尔蒙、脑内的分泌腺与生殖腺体的关系。同时还精补脑法，利用吸入大量空气，使体内获得充分的氧，这种补身的方法，也和美国库巴博士主张——“吸氧运动 Aerobic”原理——相通的。

本章提到“男茎盛，男势营.....精液流溢”，指出男人阳具勃起和黏液发生的现象人们一兴奋，血液就会集中在皮肤下的微小血管里，因此会有脸红现象，阳具也如此。它的血管构造很特殊，乃由许多的结缔组织，动静脉管和无条纹的肌肉所组成，称为“勃起性的体素”，它可由中枢唤起也可以由触觉激发。因此男人脑中想到色情时，阳具便会勃然坚挺，

若经女子搬弄也会霍然怒张。这都是阳具因兴奋充血的结果，因此西谚说：“勃起是阳具的害臊”，虽属譬喻，却含至理。勃起现象，不但是男人有，女人同样也有，只是这种勃起体素和充血的特点比较不明显而已。非洲有种大猩猩，母的在性欲激动时，阴核和大阴唇的充血现象，便是一望即知，非常显着的。人类一则因为阴核本来就不发达，再则因为有新演化而成的阴阜和大阴唇，于是充血现象便隐而不彰。虽然不易看到女子充血现象，可是赁藉触觉仍然可以查知。因将女子这些部位富有海绵式弹性。一经充血，弹性便大增。女子的阴道，包括子宫在内，满布着血管。因此在性欲发作时，即呈高度的充血现象，可以用手指敏锐的触觉体会出来，此與阳具的勃起，实差可比拟。阳具除了勃起外，亚会由尿道滴出些黏液的来源，是一些小的腺体，共有两种，即“李脱瑞”和“李考”二氏腺。它们都在尿道旁，和尿道相通，每遇性與奋时，便会自动分泌黏液。以前禁欲主义的神学家也知道这种黏液的存在和意义，也晓得它和精液是两回事，更知道黏液的流出是心头有淫念的证据。希腊罗马时代也曾发现这种现象與性欲的关系。可是许多现代人，都把它與精液混为一谈，真是要令人扼腕浩了。與此相反的，女子阴道的分泌物，却比男人的现象要明显得多。女子阴道在充血现象时，便会分泌一种液体，散布浸淫着阴道口四周。这种无色无臭的液体，平时就有，功用在润湿阴道内外各部。但是在性欲到作特，会更大量的“放射”出来，其目的自然在使阴道更加润滑，俾使阳具于交合时，更易进出不滞。胎儿若要由阴道出来，也必须有此种液体的润泽和滑溜的功用。这种黏液大部份是由腺体分泌而出，此腺体也分布尿道口附近，它与脑神经中枢有着

密切联关系。

爱抚是艺术表现

一般说来，女性在性行为中既然是属于被动的性质。那么做丈夫的应该知道，急是不为妻子所欢迎的，所以爱抚的本意是诱导，而不是强迫。因此，爱抚的一切动作，都要由温和的示爱，先不妨深深热吻，进而抚弄乳峰，抚摩全身肌肉，轻触外阴，按步就班，得寸进尺，一切都要顺着妻子心理的发展，做到她恰好希望你去爱抚的时机和部位，这便是爱抚的艺术表现。

爱抚既是艺术的表现，热情而对性交已有经验的妻子，她们的阴蒂通常都会在被丈夫爱抚之前早已勃起而变硬。但是经验较少的妻子，就不同了，她的阴蒂必需被丈夫用手巧妙地抚弄之后才能勃起。当这个豌豆大小的小东西被丈夫用手温柔的加以抚摸时，它就会立刻勃起，而使附着在上的包皮向后卷缩，暴露出阴蒂头部最敏感的部份。如果丈夫弄不清楚或摸错了地方，妻子应当引导丈夫的手指至正确的位置。或利用暗示的方法告诉他现在抚摸的位置是否正确，或需要向那个方向移动或修正。丈夫就会慢慢地由经验的累积，及对妻子阴部的实地研究与探看，而领悟到抚摸的艺术与技巧；不论是对阴蒂、小阴历、尿道口、阴道口，及阴道里面的抚摸，都能彻底地体会到它的效果。同时，这些用手指的摩擦，应与对妻子的口唇或乳房的吮吻同时进行，并且应不时插入一些温柔体贴的情话，以增加爱情的气氛。上述这些挑逗情爱的动作，绝不要单靠一方面，应随着各种刺激同时进行。妻子的任何回应动作都是值得嘉许的。当她被充分刺激而挑起性欲之后，她往往会自动去抓摸丈夫

的阴茎。丈夫松软的阴茎在她用手抚弄之下，便渐渐膨胀起来，这时候，她会感觉快乐得无以复加。一般来说，丈夫的阴茎都会在妻子的玩弄之下而勃起。有时极端热情的妻子，甚至会用自己的嘴去含住丈夫的阴茎，或用丈夫的硬挺的阴茎去摩擦自己的阴蒂，而从中获得乐趣。虽然，她们并非在每次性交前都会这样作，但至少有时会这样尝试的。这种刺激方法通常都会使丈夫感到无限快乐，只是对他的刺激太烈，所以往往容易引起提前到达快感高潮而泄精。因此，妻子必需适可而止。她应当只用手掌心或手指围绕在丈夫阴茎的根部轻揉，或是仅让丈夫的龟头部份摩擦其阴蒂。总之，一切的刺激方法，主要都是为了发动妻子的性欲。所以她应当把握这项艺术要领，就是不要因为她的动作过火，使丈夫因兴奋过度而泄了精，使自己尝了一次闭门羹。当丈夫探摸妻子的阴户时，假使他缺少经验的话，妻子应该将他的手拉到自己感觉最满意的地方。丈夫还应作一番刺激阴道的实验。妻子也应该指导他找到对刺激最敏感的区域。有些妻子渴望丈夫刺激她的阴道，有些妻子欢迎丈夫刺激她的阴蒂，还有些妻子感觉两者使其获得的快感是相等的。这种刺激需要继续下去，直到彻底引起妻子渴望性交时止。这时，她可以移开丈夫的手，丈夫可以决定他对妻子性交前的刺激是否彻底完成。一般说来，通常妻子受到充分刺激后，她的外阴唇与阴道壁都会被阴庭中的腺体所分泌的润滑液完全湿遍，甚至流到阴唇的外面。在这种情形下，妻子都有强烈渴望性交的情绪，所以通常都不需要丈夫再察看她阴部对刺激的反应如何。虽然爱抚是催促女性作性交预备的重要手段，但是，有许多地方是应该要注意的。因为女性对于爱抚的接受，也有其心理上的步骤。如果

一个丈夫在想和妻子做爱时，首先使用手去抚摸她的性器，这是极易招致妻子反感的，尤其是用手指深入阴户内部，不但在女性有刺痛的感觉，和带人细菌的忧虑，而且因为手指与阴茎不同，手指的经过弯由探索，可以达到阴茎所不能达到的位置，也就是手指对阴道内臂的刺激，比阴茎所施的刺激更大，如果经常用这种方式，可能要移转妻子性交的兴趣，甚至使她对正常性交发生不能满足之感，那就反而弄巧成拙了。爱抚时间过长，使女性阴部腺液大量分泌得过多，超过了性交时所需的润滑分量，这也是减少性交刺激，降低夫妻性生活的美满的，不可不慎。夫妻在同房之内，妻子的心中，除性高潮的刹那间，希望男性的粗野以外，任何时候，她都是渴望温柔体贴的，她希望她的被爱，并非只是能供给丈夫泄欲而已，她要求他爱她的肉体，更渴念他爱她的灵魂，所以爱抚能触及全身，也可满足她这种心理的，假如她自豪有标准三围的话，他爱抚的手法漏去她三围之一，也许要令她失望的。所以在爱抚时，不论是手的抚摸，脸的倚偎，唇的亲吻，呼吸的交流，性器的接触，乃至于肢体的拥抱交缠，都是女性渴望的，它的程度是，由上而下，由轻而重，由松而紧，由外而内，由温柔而至狂放。

第十一节 性交的规则

素女经云黄帝曰阴阳贵有法乎素女曰临御时女先令妇人放平安身

屈两脚男人其间衔其口吮其舌拊搏其玉茎击其门户东西两傍如是食顷徐徐内入玉茎肥大者内寸半弱小者入一寸勿摇动之徐出更入除百病勿令四旁泄出玉茎入玉门自然生热且急妇人身当自动摇上与男相得然后深之男女百病消灭刺琴弦人三寸半当闭口刺之一二三四五六七八九因深之昆石旁往来口当妇人口而吸氛行九九之道讫乃如此素女经中载，

黄帝问：“男女交合，须要遵守一定的顺序法则吗？”

素女答：“男人在和女子交合前，首先使女子心情安定平躺着，弯曲打开双腿。男人便俯卧在她两腿之间，吻其香唇，吸弄玉舌。用手播弄阳具弹击阴户和两旁，如此前戏一段时间后，再慢慢插入女子阴道。”“阳具肥大的人，插入一寸半，瘦小者插入一寸左右，不要摇动，缓缓抽出后再行插入，更能消除百病。泄时，不可泄溢在阴户外部。阳具插入阴道后，自然会生热激动而射精。此时，女子便会情不自禁地摇动身体，与男人节奏配合。值此，男人再行深深插入，则男女百病自都消除。”“再浅刺女子阴核小蒂，更深插入三寸半，在阴户内紧缩的当口，由一数到九，阳具再往最深处插入，直抵大前庭腺，在此一进一出之际，男女吸吻着女子的口唇，进行九九之法。这便是男女交合的顺序法则。”素女经的记载，不得不令现代人击节赞叹。素女了解女子的性高潮，是渐渐上升，达到顶点后，又缓缓下降而恢复原状。因此她要男人在交合前，先各种调情动作，并在射精后，仍需完成相当的交合动作，以使女子逐渐地回复平静。素女强调口唇的运用，这是非常有见地的。口唇是刺激性感的副交感神经的通道。法国谚去：“女要精于烹调和床第工夫”。彼邦之所以特别强调烹调和交合之道，正與古云：“食色性也”的道理相通。

因为，这两者毕竟是人之大欲！提到阳具插入的尺寸，这里所谓的“寸”，不是度量衡的寸，而是针灸术取穴法用的尺度，也就是以中指的第二节长度为标准。男人量左手，女人度右手。

前者曾经提到性欲感受部位——性感带——可粗分为外部和内部两大部份。性器官也可分为外性器官和内性器官。如人的外性器可分为心丘（阴阜）、大阴唇、小阴唇、阴核、阴前庭和处女膜等。心丘又称阴阜，在小腹之下，外阴部上方。皮下脂肪较多，贲起如小丘，业生心毛。肌肉下有人心骨（骨骨的一部份），成为交合时男人着力的支撑点之一。大阴唇，是舟状的外阴户，左右一对厚大而隆起，皮肤有褶皱，富于皮下脂肪，心毛业生（也称阴毛）。受到阳具刺激时或压迫时，能产生性欲，但其快乐程度较小。小阴唇，紧沿大阴唇内侧，为两小瓣状褶皱皮肤，不生心毛。处女时呈淡红色，经过性经验和分娩后，颜色越浓而暗乌。左右两瓣小阴唇，上方连接着包住阴核的包皮，下方则连接在阴道口下方。由于密布很多知觉神经，故而对性刺激非常敏感。

非洲的霍藤族（Hottentot）以小阴唇愈大为愈美，女子多喜以手自己拉扯，使之增大以博异性欢心。阴核，又称阴蒂（即前章所谓的俞鼠）。在左右小阴唇交合上方，为豆状大小的海棉凸起组织，相当于男性的阳具。受到刺激也会充血而增大勃起。它是特别敏锐的部位，性感的程度大于小阴唇。前庭，是小阴层所包围着船底状的狭窄部份。其下半部有膻的人口，上半部有尿道的出口。由阴阜上方看下去的顺序，为阴核、尿道口、腔口、会阴和肛门。其中有三个出入口，其间有两个性感带（阴核和会阴）。会阴和肛门间也是很重要的性感带。但是女性 shou 淫却多

半利用尿道。处女膜，遮住膻的入口，为具有弹力的黏膜性薄膜。虽是处女，其膻口也都能有一指粗空隙，以便月经排泄。处女膜多在初次交合时破裂。但是激烈运动或其他偶然状况下（如骑马、骑车）也很容易破裂。也有韧性大伸缩力强的处女膜，虽有多次性交，仍然保持原状。故而以处女膜来衡量是否处女，是极不智的。在屡行性交或分娩数次后，处女膜便只留残痕，终至消失。

膻旁管和大前庭腺，前者在尿道口的两侧共一对，后者一对在膻口两侧。当兴奋刺激时，小阴唇开启，此三腺管便分泌透明无味的润滑黏液。素女指点出，阳具插入阴户的深度，是谙合女子生理构造的。因为膻在受到阳具插入的刺激时，便因被强迫扩张，而力求收缩，以排除外界异物。这种四周紧缩的力量来自骨盘底肌肉群。特别是膻日收缩肌（球海绵体肌）和膻壁收缩膜（举肛肌）。膻管外部三分之一的地方，收缩力特别强大，能够十分强力地箍紧压迫阳具，使男人感到非常愉快而诱使男人感到非常愉快而诱使射精。因此男人阳具摩擦，也以阴道此部位为主。而阴道内部，又由于男子深入摩擦抵撞，刺激于腹膜，遂而导致女子达到高潮。这便是素女经中早就提到的交合顺序和规则的生理剖析。

第十二节 性器的伦常

黄帝曰何谓五常素女曰玉茎实有五常之道深居隐处执节 自守内怀至德施行无己夫玉茎意欲施与者仁也中有空者我也端有节 者礼也意欲即起不欲即止者信也临事低仰者智也是故真人因五常而节 之仁虽欲施予精苦不固义守其空者明当禁使无得多实既禁之道矣又当施予故礼为之节 其执诚持之信既着矣即当知交接之道故能从五常身乃寿也

黄帝问：“为什么叫做五常？”

素女答：“阳具有五个必须信守的原则。平时深居隐蔽，持节 自爱像清居的隐士，怀着至高的仁德之心，施于人而不吝惜，如此可谓仁。中问有空道，可谓义。前端有节 （龟头）可谓礼。意欲交合便勃然坚挺而起行，不想交合时又能戛然停止而偃息，可谓信。房事临头亦能平心静气思虑交合法度，可谓智。因此君子能藉此五常来节 制性欲，是为交合的不易法则。”“虽然因心存仁德，想有施予女子，奈因精力不足而不能坚挺，便应固守义德，坦诚自禁，以免因房事过多而戕害身体，这便是节 制之道。”“若是身体状况适宜作交合时，要以礼德并以诚心待之，如此便是信德的充分表现。也即证明能够确实了解交接之道。所以能谨守这五个原则——仁义礼智信——的人，便能、永远健康快乐，长寿延年。”所谓“人道”，在素经中的解释可谓备尽。人道不仅是繁殖生育交合的能力，同时也指的是道德。素女除了讲求交合的技巧以达养生目的外，并强调交合的道德，这才是正确的阴阳之道。因此要习房中术者，要有“仁义获智信”品德上的修养。正如一些柔道、跆拳道、剑术等武功修为者，必须在品德上更加淬链一般。孔子说“智与圣”，好比射箭的人，力能射得远，是智的表现，射得远而又中鹄，便有赖圣了。以此比之房中术，

能在男女交合得到快乐与健康固然是智；但若荒淫纵情，戕害对方而只求自利；便是品德上的缺失。儒家以夫妇为“五伦”之始端，素女以“五常”为男女之始端，真是百世不易的定论。“仁”，人也。男子汉丈夫气概，施予而不吝，同时也是己所不欲勿施予人的思想。交合的高潮，男人把宝贵的精液输注到女子体内，以完成繁衍种族、继存生命的使命，充分发挥牺牲小我完作大我的精神。虽然射精是一种损失，但却应有“施人愈多己愈有”的态度。反之，若对方不愿接受时，则不可勉强，这便是“仁”德精神的具体表现孔子是尚仁道，他不为世人了解时便深居隐藏，若能用世，便以悲天悯人的胸怀义无反顾贡献自己。而素女以此譬喻男人五常的仁德，实在与儒家的主张不谋而合。“义”，宜也。凡所行事必先求其适当，不为己甚。在精气体力不足以交合时，不可暴虎冯河，欲逞一时之勇，勉强交合致伤心身，终而害义。儒家主张有谓“小杖受之，大杖则逃”，告诉作子女的，万一惹怒父母而受责打时，小杖便受之，若是大杖可能会打伤身体时，便应赶快走避，以免受伤而使父母蒙上不义之罪名。男女交合的道理也是相同。房事可行，可不行。若行而伤义，不如不行。“礼”，理也。谚云：“鸿案相庄”，即使亲蜜如夫妻，在云雨之际，鱼水之时，也应相互礼敬，才是人伦之道。男女交合，实已负有传宗接代的神圣使命。肤浅的看法，以为男女性交，只不过是性欲的发泄。其实，生命为了要繁衍生殖，天生即赋有生殖能力，并且内分泌还促使这种欲望取得发泄而满足。以动物而言，每当春、秋或春秋二季，性的驱力使它们全力追求异性，达到性交繁殖的目的。假若，还以为这也是肉欲的话，那么植物的花朵，雌蕊和雄蕊，也经由各种方法（如风、虫、

水)，达到花粉受精目的，它们是否也有肉欲呢？因此，人类性欲的背后，实在是一股繁衍种族生命的力量，这种力量是圣大而悠久的，是人的权利，也是人的义务。当人们进行性交时，实在已是执行这项神圣任务，因此，男女的交台不可视作淫乱，更不可流于淫乱。要不流于淫乱，便应持之以礼。

礼与节 合称，故曰礼节 。礼的原则即在于节 。节 ，是有节 制，不可肆意。男女交合，礼敬的要领也在于兹。床第之欢，鸩蝶之乐，惟有相互礼敬的基础上，才能获得真正的性爱快乐。

“信，诚也。言行一致，坐而言起能行，表里如一。若有意交合，便能坚硬勃起，否则能偃然息止。此即言必行，行必中正。世闻柳下惠坐怀不乱，不是柳下惠性无能，虽有美女当前，也无力性行为。他是君子，诚信为上，不屑苟合而已。人不分男女，志操信守持节 不变，乃是信德的最好表现。“智”，知也。深思熟虑，不但是聪明的表现，也是成熟的显现。女经说的临事低仰，就是警告男人，不要一见女色便冒失向前，鲁莽行事。孙子兵法也说：“知己知彼，百战百胜。”这里知的解释可谓是房中术的最佳注脚。

第十三节 女性性感的测定

黄帝曰何以知女之快也素女曰有五徵五欲又有十动以观其变而知其故大五徵之候一曰面赤则徐徐合之二曰乳坚鼻汗则徐徐内之三曰叫

乾咽唾则徐徐摇之四口阴滑则徐徐深之五曰尻傅液则徐徐引之黄帝问：“女子快感时，有些什么徵候呢？”

素女答：“女子一有快感，便会显现出各种征状，即是所谓五征五欲和十动。以这些征候便能知道女子是否快感，并且需要些什么爱抚。”

“女子五徵：

一、脸颊晕红时，男人可将阳具轻轻附在阴阜上。

二、乳头坚硬，鼻间沁汗时，则慢慢插入阴阜。

三、喉乾唇燥，吞咽唾液时，阳具慢慢摇晃摆动阴户。

四、阴道润滑时，阳具徐徐有序地深深插入。

五、大量黏液流在臀部後，便渐渐地抽出阳具。”

因为素女除了指出女子有各种性反应外，并且教导男人视对方的反应，作应有的动作。因为女性性欲高潮出现较慢，费时已较多，男人便须作深度不同的动作，以满足她的需要，并达到高潮顶点。由始至终，设想周密。或因各人生理反应不一，表达也有程度上的差异，然则万宗不离其本，女子性反应大抵是相似的。男人若能善自观察，把握时机，配合适当的战术，必能克敌致果，无往不利。女子性的反应，阴道分泌黏液已在上章提到，现在仅以脸颊变红及出汗等现象，略作叙述。性交过程中，比较明显的现象有两组。其一是循环系统和呼吸系统，其二是肌肉动作。事实上这两组是分不开的。交合时的呼吸较为浅短而急促，并有断续间止，这种呼吸使血液变紫，也即是静脉的活动高于动脉。因而刺激血管运动的中枢，而提高全身的血压，尤其是勃起性体素的血压。在性交过程中，人们高血压的提升是显着的现象。根据普赛（Poussep）

的观察，动物在交尾时，血管的紧缩和松弛的转换现象，快速而惊人，这种快速的转换，包括全身和脑部。心跳加快，皮肤浮现的动脉血管更见鼓暴。眼球结膜或睛衣（**Conjunctiva**）也变红。腺体作用也有全般加紧的趋势，各种分泌的分量都有很大的增减。所有皮肤组织无形中都加紧工作，因而汗量增加，汗流浹背中所夹杂的臭味，各种分泌，如腋下的狐臭等也都跟着增加。口腔里的唾液也大增，同时肾脏工作也增加。第二组的肌肉动作中，随意肌的活动力量减小动作，反之，不随意肌的动作不但增多！而且散布得很广，也很乱。比如，膀胱会在性交时起收缩作用，由于男女构造不同，其影响则相反。男子阳具勃起后，常会暂时不能排尿。女子则不但会增加排尿的欲望，往往还会不由自主的洩溺而出。此外，如全身发拦抖、喉咙紧收、口干唇燥、打喷嚏、放屁和其他类似的不自主的动作倾向。女子性欲亢进时，子宫的颈部（即阴道）会发？？生节奏性的张弛动作，同时有大量的黏液放射而出。凡此，都是肌肉动作在交合时常见的现象。在性交时，男人面部表情，往往显得特别的奋发有为，女子则益显得鲜艳可爱容光焕发。

一旦一届临高潮时，双方的外观就有了变化，瞳孔放大，鼻孔张大，禁不住地流出唾液，舌尖也不由自主地要来回翻动，综而言之，无非表示一种官觉欲望的满足，在快要来之前，大有迫不及待之势。有些动物连耳朵都会竖起，人们此际往往口中喃喃说些支离破碎没有意义的字眼，或是呼唤对方姓名，更作愉快的呻吟。由于瞳仁放大而引起怕光的现象，所以在性交或接吻时，人们总是紧闭双眼。在此之际，眼部肌肉的活动亢进程度大增，上眼睑的肌肉紧缩，故而眼球会变大，特别流动而光亮。

高潮以后，这种愉快深入四肢百骸，它的震撼力量有时会引起很严重的影响。男人所受的影响更大于女子，因为后者的性欲下降曲线较为和缓不坠，这对女子来说可算是一种天然保障。初次性交的男子，在射精后往往有昏晕、呕吐、遗尿、遗便的现象。患羊癫痫的人，每每也会发作。更有的会内脏破裂出血。年事高者，动脉管经不起高度的血压，因而破裂的也时有所闻，若破裂出血部位是脑部，就成脑溢血而成中风或半身不遂。老年人娶聘少妇或宿娼，有时即造成牡丹花下风流死的下场。当然，上述现象并不多见，除非是神经特别脆弱， 黄鹄碳せ蛭 蛔园 耆 ？ 顾性常识性卫生，才会发生此类事体。通常而言，性交达到高潮后，是有益于身心的。这是一个十分自然的过程，也是生物体的一种十分美妙的功能。即使是个不很健康的人，也不会有什么不良的影响。只要环境适宜，行之有度，这种过程可说是完全有利的。因为它能消除在欲望中所蓄聚的紧张，减低血压，恢复肌系正常状态。获取精神上的满足，一种通体安闲的感觉，舒适懒散的心情，心神解放，了无挂挂，万物自得，天地皆春的愉悦，是很难用笔墨形容的。性交完成，不但达到生殖目的，完成种族使命，同时，对于个体的身心健康，亦自有其维护与培养的功能。

第十四节 女性的生理需要

素女曰五欲者以知其应一曰意欲得之则屏息屏气二曰阴欲得之则

鼻口开张三曰精欲烦者则振掉而抱男四曰心欲满者则汗流湿衣裳五曰其快欲之甚者身直目眠素女接着又说：“五欲，是女子在性交时，因性欲程度，而有不同的动作反应。由此，男人可判断出她的快感程度。”

“女子五欲：一、女子有被搂抱欲望时，就会屏息凝气以待。二、阴部需要抚弄时，鼻孔口唇会开张翕合。三、阴液流出，欲望激增时，会振动身体，紧抱男人。四、达到高潮、快感满足时，即汗流浹背，湿透衣裳。五、若到了极度快感，此时欲仙欲死，身如腾云驾雾，神魂飘升，身直目闭，陶醉仙境而不自觉。”阴阳交合，阴静阳动，阴受阳施。关乎此，不但人类，大自然中绝大多数的动物都是如此。

女子的性欲无宁说是较为被动的，需要男人发动、引导而达成。因此男人不但要引发女子性欲，加强其性欲，并须善用方法使对方完满地达到顶点高潮。女子对性的需要，不是没有，也不是不强烈，只是天生得比较隐晦而不明显。但是在她的动作中却能寻出蛛丝马迹。至于女子在这方面的需求，不容否认的，也和男人相差无几。有过性交经验的女子，自然对男女交合有着渴求和希望，即是从未有过性交经验的女子，也会以抚弄或被抚弄身体器官，作为取得性欲满足的替代。日本东京，目黑区，菅井妇产科医院菅井正朝医学博士，曾经有过广泛调查，发现在初次性交前的女子，和男人的性经验统计如下：

- (1) 牵水.....65.9%
- (2) 接吻.....66.3%
- (3) 抚摸乳房.....35.7%
- (4) 摸女性生殖器.....25.0%

- (5) 摸男性生殖器.....11.7%
- (6) 吻男性生殖器.....2.6%
- (7) 吻女性生殖器.....2.0%
- (8) 皆无此经验.....9.4%
- (9) 不回答.....8.0%

由以上的统计可以看出，女子不但有被爱抚的欲望，也有主动抚爱男人的冲动行为。有的人，尤其是女子，在没有或一时不能完全的交合行为之前，这种爱抚的触觉，已经足以供给适当的快感与满足。

女子的情绪生活中，触觉是比较明显的一部份。马丁（LilianMartin）研究大学女生的审美情绪，发现她们触觉的情绪比其他的情绪都要彰明。女子在春机发陈的年龄，——————所表示性的欲望，大抵不在性交，而在接吻或拥抱一类，比较单纯的触觉行为。就是已婚女子，或有交合经验的女子，亦莫不如此。许多名作家，在小说里都写着：“她尽管竭力的抵抗、挣扎，想摆脱他两臂的环抱，但一望而知，她的目的无非是要把他和她接触的点、面、线，尽量的增加”。女诗人维菲思（ReneeVivien）说：触的艺术是诡异的、复杂的，它和香的梦境，以及音的奇迹，占有同等的地位。”这句话，出自女子之口，尤其值得我们重视。素女深知女子对触觉的敏感，因此在房中术里，屡屡提示爱抚的重要性。因此本章第一点列出的，便是全身的搂抱，第二点是阴部的抚弄，第三点以后便是阴道的摩擦。最后便水到渠成达到高潮的顶点。

第十五节 女性欲求的徵象

素女曰十动之效一曰丙手抱人者欲体相薄相当也二曰伸其两腿者切么其上方也三曰张腹者欲其泄也四曰尻动者快善也五曰举两脚拘人者欲其深也六曰交其两股者内庠滔滔也七曰侧摇者欲深切左右也八曰举身者迫人摇乐甚也九曰身巾纵者支体快也十曰阴液滑者精已泄也见其效以知女之快也

素女说：“女子十个动作的象征是：一、两手抱男人时，是想紧搂对方，阴部相触。二、挺伸双股，是希望阴户上方受到充分的摩擦。三、露张腹部状若迎奉，无非是希望男子射精。四、臀部拽动，显示女子已有快感。五、双脚弯曲，勾搭男人身体，是要阳具插得更深。六、两股腿相交，表示阴道内淫难禁。七、腰向侧摆，希望阳具深插且左右摇弄。八、曲身向上紧依男人时，已在高潮之途。九、全身纵摆伸直，显示出四肢百骸已达快乐顶点。十、阴户津液肆流，表示已达性感巅峰，完成高潮。由以上女子十种动作，便能看出她快乐的程度。”

素女虽然罗列“五徵”、“五欲”和“十动”，发现女子在性交过程中有各种不同的姿态和反应，但不是说每个女子都会有这种过程或反应。是因人而异的，有时候即使是同一个人，也会有其区别而不定。尤其一些感觉分散的女子，其个体差异很大，因此表现出来的动作，自然不一致。女子由性交初期而达到高潮顶点，虽然是有一定的程序，但是在实际交合时，却未必能每次都顺利地达到高潮。其中原因固多，前面各章都已

提到。尤其是已婚妇女，又比较困难，更不易达到高潮。因为她们在家庭中，要照顾丈夫，要养育子女，要管理家务，若又兼是职业妇女，则在一身数役之下，身心疲惫，就比较不易在性交时，顺利达到高潮。男人的生活，通常大部份在家庭以外，他对于家庭生活和家人的关系，所处的地位比较超然。在男人的活动范围内，家庭只占比较小的部份。而在这一小部份里，他不必多作活动，只须休息而已。所以当一对夫妻在进行性交时，男人的态度，多是解欲、松弛精神和一享云雨之乐。再加上生理反应，故而很容易达到性欲高潮。女子就不能如此好整以暇地进行。她们顾忌事情比较多，尤其生育问题，人口和经济的压力，又使她喘不过气来。加之，女子生理结构的不同，性欲高升很慢，很不容易达到性交高潮。如此，夫妻在性高潮上不能配合，男人比女子早泄精，不但造成性欲不满足的问题，同时也会形成彼此心理上的疾症。女人由于经常不能得到满足，容易自怨自文，发生身心不调现象，甚而造成性冷感、性不感等现象。于是在日常生活中也觉得格格不入，闺房勃溪时起，终成一对怨偶。至于男人，由于经常早泄，每每引起自尊心大受打击，总觉得一股歉疚，遂而发生逃避心理及行为，或是由此而生出相反的自卫行动，对于女子的一言一行提出强烈的抗拒。于是，在双方面都不让步的情形下，自然造成家庭悲剧。根据美国女医学博士戴维丝的调查，发现一千个大体上认为正常的已婚女子中，有一一六人认为婚姻之不美满，主要原因是性的不协调。另外一位文哲学家爱默生（Emerson），研究到他诊所来就诊的女子，发现在调查一千个女子中，有五分之二的人对性生活不满意。分析得更为精细的是汉密尔顿医师，他所取的对象比较

少，但男女两性都有，而且都很正常。其中男女性各一百人。他根据每人所得的积点，把满意或幸福的程度分为十四级。发现男人满意的程度，很明显地在女子之上。在最高度的满意各级（第七级至第十四级）里，男人占五十一人，女子只四十五人。其余四十九位男人和五十五位女子皆属比较低级的满意各级中。汉密尔顿医师认为上，这个结论和其个人接触时所得的印象很相近。因此下个结论说：“一般而言，女子对于婚姻的失望，比起男子要来得更见严重些。”看了以上的研究报告，我们发现，世界上怨偶尽管有许多表面的原因，但是背后，恐怕“性不调和”才是最主要的因素。因此，在寻求性行为正当、性生活健康之时，对于素女经所载的知识，便应深切了解，确实施行。

第十六节 从脚趾运动看性生活

玄女经云黄帝回意贪交接而茎不起可以强用不玄女曰不可矣夫欲交接之道男候四至乃可致女九气黄帝曰何谓四至玄女说玉茎不怒和气不至怒而不大肌气不至大而不坚而不热神气不至故怒者精之明大者精之间坚者精之户热者精之门四气骨气不至坚至而节 之以道开机不妄开精不泄矣

古女经记载，黄帝问：“一直想不停地交合，无奈阳具不能坚挺，是否能勉强去作呢？”

玄女答：“不可以！在交合时，男人必须四至齐备，女子要九气周到，才能进行交合。

黄帝又问：“男人是那四候？”

玄女答：“阳具不怒张，便是蓄力不充足；怒张而不硬大，便是肌力不充足；硬大而不坚硬，便是筋力不充足；坚硬而不热烫，便是内力不充足。所以，阳具怒灵，就表示蓄力可发，战志高昂；阳具硬大，就表示军容壮大，即可进击；阳具坚硬，就表示磨拳擦掌，叩关攻城；阳具热烫，就表示烈火沸鼎，欲罢不能。”素女接着又特别提到：“既使和气、肌气、骨气和神气齐备到来，也不要逞强好勇损耗元气。应该晓得节制之道，不随意兴启交合，交合时也不滥行泄精。”黄帝阳具勃起无力，恐怕是现代繁冗社会中，大多数男人的通病。男人精力的强弱，固然和先天的因素有密切的关系（如遗传、种族、食物、生活习惯等），但是后天的锻炼却能改变上述的各种影响。读者或许在全球旅行中有过经验，有些旅馆饭店的卫生设备箱中，总会附有男用保险套，在东方人或米食国度的旅馆中，大概附有一至二付保险套。在欧美，则每每附有半打以上。由此可见，欧美男人的性能力显然要比较强些。当然，东方人也有性能力强过彼邦的，以上只是一般现象。

男子气概等于零的时候，可能就是女子无法得到满足之际，两人眼睁睁地看着奄奄一息的“玉茎”，像条僵蚕一般垂头丧气，不禁想起穷途末路的楚霸王，这种羞愧，真会逼得人要乌江自刎。对于这种性无能，中国医学古有秘方。古贤发现“脚趾能影响性能力”，身体的经络，由五趾的筋循踝、膝而上，经大腿、尻而直通性器。若是脚趾屈伸的机能不

够，就会影响到性器的强健，终于使得性器萎缩，不能人道。此外，肝脏和脚筋也有密切的关系。一旦肝脏生病，功能恶化，经络道发生故障，脚趾便屈伸困难，连带地影响到性器官，使性器萎缩不振，不能人道。脚趾的五趾中，由于经络通道之故，使它们与肝、肾、胃和胆等皆发生密切关系。所以性无能的关键虽然在足，可是间接的影响，却是不少。古传的观趾法（足心道），由大拇趾诊脾肝、二趾断胃心、中趾察胃脾和无名趾观胆肺、小趾看膀胱和肾。只要观察脚趾变形的状态（弯曲、肿大、细小、僵硬）即知有关五脏机能的盛衰，而及早治疗、祛除疾病。相反地，若是脚脖经常作弯曲运动，脚趾不断地作屈伸，则不但可使内脏健全，阳具势必也会日见茁壮，所向披靡。萝卜腿或是小腿太粗短的女子，大都是性能力不强。这是因为连络性器的脚筋，受到拘束，不能充分活动的关系。补救的惟一方法，便是多作脚趾屈伸运动。在前述各章中提到，锻链阳具的方法，就是“死往生还”，最早见载于“玉房秘诀”。若依照那种方法，约摸十数天，则阳具会坚如铁棒，热似火把，成为百战百胜的利器。许多古籍小说中也提到关于阳具锻链之事。南北朝时，武成帝的专宠胡氏，曾与西域僧昙献作云雨之欢，昙献僧极擅运气术，锻链成百钢打造般的阳具。每逢交合时，都能伸缩自如，缩小时像宦官去势一般，萎缩难见。伸长时，又暴突怒张，长达二十公分，并且粗壮热烫，触手炙热。据说日本大正末期，在小樽地区有族叫“爱侬”的搬货工人，他们有着很强的性能持续力，在交合之际，可以一直维持到天明，即使妓女见着他们上门，也吓得从后门溜掉。原来，他们有一种特别的阳具锻炼法，就是用一颗类似秤锤的铁坠子，吊在阳具上，除了性交和

小便外，都不取下来，铁坠子是用绳子绑着吊在阳具上，看起来发好像长着三个睾丸一般。

第十七节 房中的重要过程

玄女经云黄帝曰善哉女之九气何以知之玄女曰伺其九气以知之女人大息而咽唾者肺气来至鸣而吮人者心气来至抱而持人者脾气来至阴门滑泽者肾气来至勤殷昨人者骨气来至足拘人者筋气来至抚弄玉堂者血气来至持弄男乳者肉气来至人与交接弄其实以感其意九气皆至有不至者则容伤故不至可行其数以治之

玄女经记载，黄帝问：“我已明白男人的四至，那么女人九气又是什么呢？”

玄女答：“女人九气也不难观察，分述如下：

呼吸急促、吐咽口水，表示肺气已组充实；

低吟呻鸣、吸吮男人，表示心气已经充实；

双臂抱人、紧缠不已，表示脾气已经充实；

阴部滑湿、浓雾迷蒙，表示肾气已经充实；

意态勤殷、齿咬男人，表示骨气已经充实；

双脚上曲、勾缠男股，表示筋气已经充实；

轻舒柔夷、抚弄阳具，表示血气已经充实；

意乱神迷、抚摸男乳，表示肉气已经充实；

常与女子交合，抚弄对方的阴核（即俞鼠），体察她的九气，务必要等到时机成熟，水到渠成才能交合。否则身心蒙受戕害。若有各气不充足的现象，便要用九九之道（见第十二章）加以治疗。”男人有四至，女子有九气。四至和九气是相对相成的。早如玄女者，就发现男女的性反应特征，教导先民在男女交合时，必须顾及彼此的生理反应。一定得到时机凑巧，果熟蒂落再行交合，这种论点，证之以今日的医学，是非常明智的见解。美国金赛博士也曾有类似的临床报告。双方若不顾及这种自然的性反应，不待时机成熟便行交合，便会因为性高潮的不一致，而使单方面有“早泄”现象，往往造成身心的伤害。前一章曾提到内脏与脚趾的密切关系。在此不妨再探讨一下，内脏和五官的关系。

中医发现：肺的反应在鼻；心的反应在舌；脾的反应在口，肾的反应在耳；肝的反应在眼。所以当女子九气充足时，便自然反应在她的动作上，

如肺气充实便会呼吸急促，吐咽口水；心气和肾气充实使低吟呻吟，舌弄男口；肾气充实时，阴部就会分泌黏液而润湿，骨气充实时，齿牙便想啮人等等……。所遗憾的是，玄女经虽云“九气”，却只明载了八气，独缺一气，可能是少掉了肝内脏除了与五官有密切关系外，根据黄帝内经素问的记载，“天食人以五气，地食人以五味”，五味影响五脏，故酸甜苦辣咸不可多吃，否则内脏会受到伤害，略列如下

多食酸，则皮肤褶皱、唇皮揭举，多食甜，则骨骼酸痛、毛发脱落；多食苦，则皮肤干燥、发毛掉落；多食辣，则筋络急暴、指爪乾枯；多

食咸，则血行不畅、肤色不良。五味养五脏，过食则伤之。五味又养那五脏呢？酸味益肝，食酸易生津，津液内溢而强肝，肝盛后影响到脾，脾受损后皮肤便起褶皱，唇皮翻举，更严重的会导致脊骨弯曲，排尿困难。因为肝属木、肾属水、脾属土，木克土之故。甜味益脾，但是多食甜又伤肾，便会令人气闷、骨骼酸酸、毛发脱落。因为脾属土、肾属水，水克土之故。苦味益心，多食后又伤肺，造成皮肤干燥、发毛脱落现象。因为心属火，肺属金，火克金之故。辣味益肺，可是吃多了又会伤肝，以致筋脉急暴，指爪干燥，精神不济。因为肺属金、肝属木，金克木之故。咸味益肾，然而吃得太咸后又伤心，造成血行不畅、肤色不良等现象。因为肾属水、心属火，水克火之故。我国古代房中术的特色，在于利用男女交合，达到享乐和养生的双重目的。因此特别强调男人四至和女子九气。其一，是希望男女皆能达到高潮，享受性爱之乐；其二是希望彼此的官能和内脏都能充分发动，完成应有的功能。所以玄女说九气不至，易伤身毁容，必须用九九之法来医治才能挽救。

第十八节 九法之一——龙翻

玄女经云黄帝曰所说九法未闻其法愿为陈之以开其意藏之石室行其法式玄女曰

九法第一曰龙翻

令女正偃卧向上男伏其上隐于床女举其阴以受玉茎刺其穀实又攻其上疏缓动摇八浅二深死往生返势壮且强女则烦悦其乐如倡致自闭固百病消亡

玄女经记载，黄帝问：“你曾说房事技巧有九种，今请一一说明，详细讲解，似便撰录成册，妥为收藏，演练其中的秘法。”玄女答：“第一种名叫龙翻。”“女子面向上躺卧，男人伏趴在对方身，男股在女子两腿中间。女子阴户上迎阳具，阳具刺戮阴核，攻击阴户上部。然后在插入阴道时，疏缓摇动，行八浅二深之法，阳具坚硬时抽出，稍软时再行插入，遵照死往生返的原则，阳具便能日益壮强；女子也会无双愉悦，春情荡漾。阴道紧缩，百病消除。”九法之中，首推“龙翻”。是因为这种女在下，男在上的交合，为所有人适用，大多数人采用的姿势。交合时，男人双手和两膝弯曲支撑身体，望之似龙，故名曰龙翻。翻，则是龙的动作了。性交，是上下起伏，和左右摩擦的韵律动作所构成。房中术所主张的“八浅二深，古往左往，死往生返”，龙翻姿势足以满足这种技巧的条件。因此，读者不妨多多利用龙翻姿势，达成素女经的要求。

在九法中，可以看出特别强调抚弄女子外部器官。如本章中提到“刺其谷实”，即是用手或用阳具刺戟女子阴核（或称阴蒂）。因为这一部位是女子最敏感的地方，刻意地爱抚后，能很快地提高女子性欲，使她性欲高涨达成高潮，得到满足。“龙翻”姿势，男人压伏在女子身上，也能带给女子身临交合之境的快感。女子正面的一对乳房和阴阜，承受着男人压力，产生出肌肤相亲的触觉快感。对男人而言，压伏着女，可以满足“征服欲”。这种潜意识的优越感，并遍存在男人脑海里。虽然口中不

说，但是在性交过程中，一种虐待狂似的动作，却一览无遗，因此也更高提高了交合的兴致和乐趣。这种心理若是变态发展，即成为“开苞”狂，许多脑满肠肥的人，花费百千倍以上的嫖资，在贪利的老鸨撮合下，专拣处女性交，度“破瓜”之夜，极肆其虐待狂态。龙翻姿势，不但是中国人通常采用的姿势，也是世界各地人所探的传统姿势。西洋人称之为“爱神正看式”。由这个名称，就知道它是多么为人们所推崇。正像玄女经中将它与“龙”并称一般。龙是神物象征吉祥，和“爱神”的崇高、神圣之意，恰有异曲同工之妙。



第十九节 九法之二——虎步

第二曰步令女俯伏尻仰首伏男跪其后抱其腹乃内玉茎刺其中极务令深密进退相薄行五八之数其度自得女阴闭张精液外溢华而休息百病不发男益盛

“第二种名叫虎步。”

玄女接着说：“女子面向下俯伏，屁股高垫，头部向下。男人跪在她股后，双手抱女腰腹，插入阳具后，直抵最深处。速抽速送，约四十次左右，自行适度控制，待女子阴户一紧一缩，津液溢流而出，就可以鸣金收兵，静静休息。如此便能百病不生，男人更力壮。”

这种姿势下男人，很像是猛虎蹲踞在猎物后面，虎视眈眈，随时可以攫取对方，故名曰“虎步”，极为传神。包括演化史上，与人类最近的一切高等动物中，它们的交合方式，都是公性动物，走到牝的背后，进行性交。直到了人类，才渐渐采用面对面的正交方式。因此，当男女采取，或是由男人提出此种“虎步”姿势的建议后，双方会立刻有原始世界的刺激感。这种刺激可以迅速地提高彼此的性欲，是很有价偿的一种态位。孩童经常会对两只正在交尾的狗，发生好奇的围观。男女成人虽然一眼即知那是怎么回事，可是心中对这种交尾的姿势，仍会留下深刻的印象，以及对这种姿势会带来怎样的乐趣？总是惦念不忘的。大多数的女子，可能羞惧心理的影响，会拒绝传统（龙翻）方式以外的性交姿势，更遑论冀求她们主动地提出。于是姿势的变化，便有赖于男人的主动提出和指引。男人在女子背后，可以饱览圆肩、润背、细腰和丰臀，双S形的弧线，背后看来更诱人。采用虎步的优点，是男人不必用两手支撑身体，空出的一只手可尽情抚摩双乳、把握细腰、扣擦会阴等。在抽送进退之际，可以紧搂女腰，狠力抽送直达阴道。也可以用双手摆动女臀，配合阳具左右的摆动。因此，阳具的灵活进攻，该是虎步最大的特色。然而所要特别注意的是，在这种姿势下的女子，阴户与肛门同时暴露向

外，若遇粗心大意的男人，很容易因为插错孔道而入肛门，粗大的阳具遽入肛门这种剧痛足以破坏交合美好的气氛。女子在虎步的姿势下，虽然阴核无法得到阳具磨擦的满足，但是阳具能更深入抵达阴道深处，这快感足以作为弥补。同时，也能获得左右轻松摆与男人节奏配合的乐趣。男人在抚摸丰臀之际，不禁要赞美母性和女性的伟大特征之美。国际审美标准，要求臀部比胸围大二公分的理由，不仅是基于美感，也是源自种族繁衍的意识。崇尚大臀之美，主要是把胎养在母道的基本条件并观所在。臀部大，骨盆也大，才能生出较大头颅的婴儿来，而优秀种族的头颅也一定是较大的。同时，世界上高级的种族也都是大臀的。



第廿节 九法之三——猿博

第三曰猿博令女偃卧男担其股腹还通胸尻背俱举乃内玉茎刺其臭

鼠女烦劝摇精液如雨男深案之极壮且怒女快乃止百病自愈

“第三种名叫猿搏。”

“女子仰躺，高举双腿。男人面向女子，跪在股后，双手棒扶女腿担在双肩上，使女双膝高度过胸，并略提起对方屁股脊背。”玄女接着又说：“此时再插入阳具、刺戟臭鼠（俞鼠的别名），女子就会快乐无比，黏雨如雨下滴。阳具就再深深插入，则会更形坚挺硬壮；待女子高潮后即大功告成。用此技巧，自然百病消除。”“猿搏”姿势，以男人肩抗女子双腿为特色。是我国古代男性非常喜欢采用的姿势，以前的春宫图里，有很多这种交合的姿势。男人姿势在虎步和猿搏中相同，只是后者必须肩担对方的双腿。

这两种姿势的好处，即是能把女子的阴户升高而凸出，比较利于进行交合的动行，对于阴户位置生得比较低的女子，更能补救此缺点。同时还能避免阳具因短小而不时滑出的机会。若是女子属于窈窕型，而男人又是圆胖型时，采取这种姿势真是最恰当不过了的。肥胖的人在性交时，由于腹围太大，减少阳具与阴道接触的深度，双方都不容易得到快感，同时阳具由于不能深入，便会不断地滑出阴道，因此便会减少了性交的乐趣。但若采取虎步或猿搏的姿势，便能补救这项缺点。女子双腿由男人双肩来承担，是很新鲜的。但这也只限于拥有如玉美腿的女子。若是一双痴肥头大而粗壮不雅的“愚”腿，不但不能产生美感，恐怕还会令这位男士，作呕三天，还谈什么猿搏呢？男人都很喜欢窈窕型的美女和小脚女子，这恐怕是因为肥大的肾部和大脚丫，有不易搬动的缺点所使然。把“足”和“性”联系在一起，原是中外古今很普遍的一个现象。犹

太人说到性器官时，常会婉转的用“足”字来代替。旧约以赛亚书中，就有所谓“脚上的毛”，意思就是阴毛。在中国、西班牙和罗马，以及许多民族，古时候女子的足，也是怕羞的一部份，必须隐匿起来，不轻易示人。同时，足（甚至是足所穿着的鞋子）也是恋慕对象之一，这种现象还非常普遍。如中国许多名诗都是用来吟读“三寸金莲”或是绣花鞋的。西洋人也经常用高跟鞋痛饮白兰地。“小脚”和大脚相反，常能刺激男人的性欲。六朝时代有本小说，名叫“飞燕外传”，描写赵飞燕和合德姊妹的轶事。提到成帝晚年因房事过多，患了精力减退、阳痿的毛病。但是每次一看到合德的小脚时，便忽然精力饱满，性欲激昂。飞燕的脚也被形容得“能为掌上舞”，可见她不但身轻如燕，一双金莲还没男人一只手掌大。

据说，杨贵妃在乱军中被皇帝赐死后，有人拾到她的一只绣花鞋，纵长只十公分而已，被视为无上珍宝。怪不得诗人描写女子小脚为金莲，小脚就像一瓣一瓣的莲花一样裹小脚的习尚。大抵由此开始，约在北宋以后。缠足再配合柔软体操和呼吸法，使女子在交合时，表现出特别的技巧，令男人乐不可支。赵飞燕幼时便束紧腰部、调练呼吸勤练快舞，而得宠君前。风气所趋，形成社会普遍对小脚好感，产生很高的评价。造成母亲在女孩很小的时候，就用布巾将她们一双脚紧紧缠裹住，走起路来也一摇一摆，婀娜多姿。这都是根据古代的导引法和胎息法想出来的绝招，由于不合乎健康原则，早已为国人所唾弃。也有人说，缠足为的是要使女子行动不能太自由，防止她们逃亡而作的必要措施。这种论据是稍为牵强而论理也略嫌薄弱。因为贫穷的丈夫，希望妇人分担劳务，

并同负担经济开销，她所作的事愈多愈好，至于推车担浆在所不计，小脚怎能负担？富有的家庭，三妻四妾虽有逃跑可能，但数倍于此的家丁家将，把庄守院，即使再大脚的女子，插翅也难逃。我们若把“缠小脚”和三妻四妾的制度相题并论，是比较合理的想法。当时的男人，把女子视为财产之一，作为宠玩的禁恋。小脚只是此种制度的衍生而已。清朝的李笠翁，曾着“肉蒲团”一书。他素来反对女子缠足，但也明确指出，缠足的用意，除了是要被男人爱惜和抚弄外，同时也还有性的作用。古代许多武术师，虽然缠足，也照样能手提重物，健步如飞，至若舞刀弄棍更是不让须眉。这是因为她们练艺习武，自然与平常女子不同。由于女性缠足，配合房中术的技巧，发展出四十八种闺房秘技，成为所谓的“第二性技”。例如缠足应用在“食”的方面，可以在五趾弯曲的深沟里，放入瓜子和葡萄干之类的食物，男人用舌头去舔食，这是一种刺激性兴奋的调情动作。至于在“承”的方面，即是把小脚分别在颊上、膝上以及阳具上抚弄，藉以提高性欲。“悬”，则是把女子缠足的布解开，再用此布把女子的脚倒悬在床台上，用以提升男人性欲。“捉”即是将女子小脚，放在男人脚上，然后逐渐抬高。“挟”是要女子把小脚紧抱在胸前。“推”是女子的两脚当作车柄，双手推握作推车状。“挑”是将女子的一只脚担在男人肩膀上所作的性爱动作。这种放一只脚在男人肩膀上的动作，也曾在“洞玄子”一书中出现，是“卅法”之一，称之为“马摇蹄”，为许多男人所乐于采用。此外，用到舌头和牙齿的有“吮”和“舔”。前者是男人用嘴像吸母乳般地，吸吮小脚莲尖；“舔”是吻着小脚脚掌。“啮”是轻轻啮咬金莲；“咬”则是用力啮咬脚趾。“金瓶梅”中，西门庆用三根手指，拨弄赏

玩潘金莲的脚趾，这叫“捻”。双手掬握叫“握”，还有“捏”，大拇指搔小脚脚板底叫“搔”。中指插入脚趾间的深沟里，轻轻摩擦叫“控”。“肉蒲团”书中所说的“顺水推舟”，即是古女经中的龙翻。顺水推船而下，用用力少而船行速，所以作者才用这个名称。“龙翻”和“猿搏”，都是使阳具壮大的性交秘技。“肉蒲团”书中，表演性主角是“未央公”，他因曾蒙仙家的指点，故而阳具长如竹箸、粗以茶碗，坚韧则于豆腐。他之所以比喻成豆腐，是有一番道理的。因为金银铜铁虽硬，但是就怕火水浸。豆腐不但是水浸它不坏，即使在锅中煮，也是愈煮愈硬。以此譬喻，实在是风味。明代小说，“僧忠孽海”中的喇嘛高僧，有两种交合秘法，称为双修法，即翻和猿搏的姿势。这两种交合姿势都是能使阳具壮大，又使女子欢乐的绝佳技巧。



第廿一节 九法之四——蝉附

第四曰蝉附令女伏卧直伸其躯男伏其后深内玉茎小举其尻以扣其赤珠行六九之数女烦精流阴里动意外为开舒女快乃止七伤自除

玄女说：“第四种名叫蝉附。”

“女子面向下，身体正直俯卧。男人趴伏在她背后。将阳具深深插入后，略抬高女股，再用阳具刺戟小阴唇（赤珠），反覆作五十四次，等到对方春情荡漾，黏津流溢，阴道颤动，阴户大开，达到高潮后就停止动作，便能消除因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等十种情绪导致的病症。”“蝉附”交合中，女子的姿势是面向下俯卧，在交合时动作较少，多半在左右摆臀迎合男人的阳具冲刺，这也是很适合阴户部位生得比较低的女性运用。男人虽然说是趴在女子背上，但却不是将全身力量放置在她身上。而是用双肘支撑着身体重量，双脚打开依靠床上。因此，在下位女子，不会因为因男人全身重量压得她透不过气来。行房时的呼吸比较急促，若肺胸部受到压迫，会造成呼吸困难，破坏性交情趣。男人行此法时，得顾名思义，蝉是“附”，而非“压”。女子因受姿势限制，身上又有男人趴伏，若想要她有很理想的配合动作是不太可能的。因此男人便是负责绝大部位的“劳务”。假如女子阴户生得太低，或是阳具长度不够，便会在抽送之际滑出阴道，此时不妨在女子骨盘下垫个小枕头之类的东西，以使阴户抬高暴露。由这种姿势变化而出的，是男人与女子同样侧身并卧，进行交合。在这种并卧姿势下，女人可免受男人重量压迫，男人也

可以不必用双手两膝来支撑身体。甚至于懒一点的男人根本毫不出力，而完全由女子摆动。

大诗人白居易的弟弟白行简，曾作赋歌颂皇帝和武则天交合之乐。唐皇在性交方面是比较懒于行动的，他喜欢采用并卧蝉附式。自行简的这篇赋，是在甘肃省、敦煌县的鸣沙山一个石室中被发掘出来的，名叫“天地阴阳交欢大乐赋”。其中描写“武后（武则天）打开帐，爬上龙床，花容月貌，星眼明医。由侍女搀扶着褪褫衣裳，露出雪玉般肌肤，献出丰润的玉臀，皇帝将阳具三番两次地抽送，以满足武后无边的情欲……。”

玄女经，九法中虽然没有上述的侧位，但以后所述的“七损”里却出现了侧位。白居易作的“长恨歌”里，曾有“在天愿作比翼鸟”，据说就是描写玄宗和杨贵妃，像比翼鸟一般的侧卧位的性技法。



第廿二节 九法之五——龟腾

第五曰龟腾令女正卧屈其两膝男乃推之其足至乳深内玉茎刺婴女深浅以度令中其实女则感悦躯自摇举精液流溢乃深极内女快乃止行之勿失精力百倍

“第五种名叫龟腾。”

“女子面向上正躺，双膝提起弯曲至胸前。”玄女又接着说：“男人跪姿面对女子，双手推女腿至女乳。阳具刺激大前庭腺，并刺戟阴核。在一抽一送之际，必须深浅适度，并充分爱抚摩擦阴核。”“女子时就会有 很高的快感，自然摆动起身体，黏液也大量地分泌而出。阳具便更深插入，使女子达到高潮后即休战罢兵。若依此诀窍，男人定会精力百倍，身体强壮。用这种交合的姿势，女子在快感来临时，由于全身为男人所束缚，双腿又被紧推至前胸前，此时为要宣泄快感情绪，必然会左右摇摆不停，连带地使男人也左右胜翻不已，再加上阳具左往右往，便会像只乌龟般地沉醉在腾云驾雾中。因此，称这种姿势为“龟腾”，实在描写得淋漓尽致。龟腾交合法，可以使阳具深入阴道。由于女子双腿提高，臀尻也自然升高，阴户便能为男人饱览无遗。有些人观念非常不正确，尤其女子更怕男人欣赏她的阴阜。其实女性的生殖器也是身体各种器官之一，它的功能和构造是伟大而神奇的。一般女子毛发较多的部分，除了头发外，便是阴阜附近业生的沁毛。有许多民族间，或在某些时期，非常风行拔除阴毛。像古罗马的女子，阴毛的拔除，已经成一种时髦的

习尚，正像今日的舞女剃掉腋毛一般。在希腊人的雕塑女像里，我们固然找不到有阴毛的女像，但是这不过是艺术创作的习惯而已，它然和实际生活无干。因为我们发现在同时代的花瓶画像中，所有的女像都是有阴毛的。此外，一般艺妓的裸像上，也是有阴毛的。

希腊女性美的典型人物，脱埃城的海伦（Helen of Troy）她的遗像就有阴毛，其他就可想而知。这显示出各个民族，在各时期中的审美观点，都是大同小异的。女子沁毛的命运，和男人的胡子一样。它们早先只不过是纯粹的生理保护作用和第二性徵的表象，正和许多禽类所生的羽毛、马狮的鬣鬃一样。沁毛和胡子，有时候价值很高。

在男人，它代表着人格的尊严与华贵；在女子，它是美貌至高无上的标识。但是有时候，它又不免遭人厌弃，以致被截短、剃光或完全拔净。早年基督教力反留须，后又主张芟除阴毛。英国维多利亚女王时期，公认把阴毛画梳理和眉毛之上了。



第廿三节 九法之六——凤翔

第六曰凤翔令女正卧自举其脚男跪其股间两手处席深内玉茎刺其昆石坚热内交令女动作行三八之数尻急相薄女阴开舒自吐精液女快乃止百病消减

“第六种姿势名叫凤翔。”

“女子面向上正躺，双脚弯曲打开。男人跪俯在女子两腿中间，双肘撑地。”“阳具探入阴道，并刺戟阴核。在坚挺烫热的阳具插入阴道时，让女子摇摆二十四次。”玄女又说：“务必要使女股密接阳具，阴道因兴奋而大开，黏液如泉涌至。待女子达到高潮后便偃旗息鼓。常行此法，百病自然消除。”凤，常和凰并称。凤是雄的，凰是牝的。凤凰也可称为凤皇。诸如凤凰这称呼的，还有鸳鸯、蝴蝶等等，它们都是夫唱妇随，恩爱逾恒，形影不离令人歆羡的对象。左传有“凤凰于飞”句，形容夫妻婚姻甜蜜，爱情弥坚。用“凤翔”来形容本章交合的姿势，真是恰当之至。连同凤翔，我们已经介绍过六种和以后的三种交合姿势，对于人的生理都有很大的助益。那么姿势的变化，对于男女双方的心理，是否也有程度上的影响呢？当谈到交接的方式或姿势，有人以为正常而合理的姿势只有一种，就是男人在上，面向下趴俯在女子身上，女子则面向上平躺仰在男人之下。也就是我们在第十八章中所提到的“龙翻”姿势。至于其他的姿势，都被视为淫荡或邪恶。

美国名医师，范特弗尔特在谈到欧洲人的性生活时，说那些作丈夫

的，大部份都不知道床第生活的单调，也不知道这单调的生活，是可以
用姿势的变换来改进的。而这种姿势的改变，并没有逾越出正常的范围
之外。然而，他们由于了解不够，始终无法打开这个症结，以致一直不
能改善他们刻板无味的性生活。

近世，许多医师和心理学者，承认性交姿势的变换，只要彼此在心
理上不生反感，生理上又能接受，则对于交合姿势的改变和调整，是非
常有益身心而又能进恋爱情趣的。

因为心理学家的分析，“性美”观念大约有三：

（1）种族习尚：每个种族都有它体格上的特点，爱护这种特点的心
理，很容易发展成赞美和崇尚的心理。如欧、亚、非洲的土着，他们天
生臀部肥大，因此便产生出喜欢“丰臀”的习尚。此外，中古欧洲人颂扬
瘦弱身材的女子（连胸臀都要求平坦）以及中国古代风尚女子缠足等，
都是“种族习尚”所导致。至于性交姿势亦然，每个种族所采取的方式虽
说大同小异，却都有其喜好的姿势变化。人类最古的一幅交合图书，是
在法国西南部的多尔顿（Dordogne）发现的。它属于旧石器时代的一个
文化期，即所谓的索留特累期（Solutrian Age），在这幅图画里，交合的
姿势，并不是像龙翻的姿势。而是男子面向上躺卧，女子则是蹲踞在上。
由此可知，性交姿势的变化，无论中外，皆是古今有之。

（2）个人风趣：每个人的体力、性格和经验，每每影响到对“性美”
的观点。大焉者在选择配偶，小者则表现在性交姿势的采用。如有的男
人喜欢肉弹型女子，有的则喜欢窈窕型的淑女。反之，女子也然。有的
喜欢体育健将，有的则喜欢文弱书生。对于有些人，只须要一种姿势，

便能解决问题，但是有些人，问题就比较复杂而严重。

因为女性有二大特征：害羞和高潮缓慢。害羞的女子！往往羞于要求变化交合姿势。即使男人提出要求，也不好意思爽然配合。而女子又因高潮缓慢，对于日常例行的性交，总觉得单调不够刺激，希望藉变换情调来提高快感，满足性欲。而性交姿势的变化，往往能使男女都能很快地提升性欲，达到高潮。因为性欲的高低，很难用自己的意志力来完全控制，而是需要性的刺激方能发生。尤其是男人阳具的勃起，和女子的性兴奋，都不是因意志力量而能直接发生。它们都需要透过视觉、触觉或其他足以使性兴奋的因素加以刺激，才能达成。交合姿势变换的本身，即有这种刺激性兴奋的特点。然而也不是所有能变换的姿势，都能适合所有的人。

在各种姿势中，有的特别适合某些人，有的人又特别喜欢某几种姿势。这些都当视个人兴趣而定。

（3）受其好奇：这是“性爱”的第三大因素。

溯至爱情的起初，男女双方大多是对对方存着几分好奇心理。人们早在幼孩时，便会对异性身体的构造，产生好奇的心理，尤其是女孩，看见男孩档下的东西，竟是自己没有的，便会产生探求原因的好奇心理。及长，男女方仍然存着对异性身体构造的好奇心理，渐渐地，这种好奇不但是在身体生理方面，也会扩渐及异性的心理上。无论是心理的特征，都是异性彼此相吸的基本因素。所以男人多喜欢女子的温柔妩媚，女子则多喜欢男人刚健豪放。

在生理上的互补喜悦，也是相同。女子的躯体美，足供男人低徊思

慕。而男人的力，则又是女子仰慕依偎的对象。因此，异性彼此的喜好，基础上，是建立在凸凹身所缺少的部份，以及此种缺少所导致的部份。婚后的夫妻，或是已有足够性经验的男女，对于性的好奇，尤其是列入日常生活的性交，已经毫无新奇感。那么，像往常的那种罗曼蒂克的情调便应该消失殆尽吗？尤其是处于现代生活的人们，早已对日常单调的生活感到厌烦，加之生活紧张，经济压力和生育问题的影响，在在都使人对于交合兴趣锐减。男人宁愿每夜留恋在麻将桌上或舞厅，而不愿回家和“黄脸婆”同床并枕。女子则又流连在百货公司，娱乐场所，而懒得回家共效于飞。即使夫妻都按部就班，循规蹈矩的过活。却因不懂性爱情趣，使得男女交合，只滞留在“发泄性欲”的原始需要范围。

通常，凡属罕见的事物，人们对他总存有神秘和珍爱的好奇心。性交姿势的变换，必将使得原本就应该是刺激而神秘的性生活，变得更加的刺激和神秘。如此男女双方的爱情，必然更甜蜜，笃实和美满。



第廿四节 九法之七——兔吮毫

第七曰兔吮毫

男正反卧宜伸脚女跨其上膝在外边女背头向足处席俯头乃内玉茎刺其琴弦女快精液流出如泉欣喜和乐动其神形女快乃止百病不生

“第七种名叫兔吮毫。”

“男人面向上正躺，双脚伸宜。女子跨在上面向男脚，双膝跪在两侧。二手扶地，头修向下。”“男人阳具插入阴道，并刺戟女子阴核玉蒂（琴弦）。女子快感亢进，黏液流出如泉一般，愉快欣喜，形之于色，达到高潮后停止交合动作，可使百病不生。”这种交合姿势下的女子，曲膝俯头，有如玉兔吮舔细毛银亮一般，所以称这种姿势为“兔吮毫”，真是维妙维肖，生兴极致。一般人常见猫咪俯头舔梳自己的丝毛。像位细心的女孩在梳理锦缎。有些曾经养过白兔的人家，常能发现可爱的小白兔更善于舔梳自己银丝，它们的好洁与细心更不在猫仔之下。

采“兔吮毫”姿势，男人除了双手扶握女股外，并可任意抚爱女子身体各部位。动作时，必须是女子主动地上下或左右摇摆臀部，才能使阳具在阴户内冲突钻动。在不熟练的情形下，阳具初插入时，会因寻不着津渡，不得其门而入。此时便有赖女子用手导入，或是以阴户去就阳具，才能顺利插入。由于阳具长而不稳，在女子上下运动、阴户吞吐之际，很容易脱离轨道，滑出阴道，造成暂停场面。所以女子必须动作细心，就像小白兔一样谨慎温柔。否则，女子臀部上下的动作若太过于鲁莽和

快速，往往会使阳具滑出或是折痛。女子身体主动地摆晃摇曳，是兔吮毫的特征。动作须赖双腿和腰的力量来维持，因此腿腰比较容易疲累。女子天生就体力较弱，加以性交时多为被动，很少出力，可能会觉得更累而不采用此法。其实，只要彼此配合得当，习惯自然后便会觉得困难，尤其女子由被动改主动，在心理上，便会有奇异的感觉，彼此在动作熟练后，会更觉得刺激、愉快。大书法家，王羲之善用笔，他曾提到兔毛作笔，有云：“兔毫无优劣，管手有巧拙。”这句话若把它用在“兔吮毫”的性交技术上，也是非常恰当的。世上男女交合，混混沌沌的不知几凡，宜把交合当作性欲的发泄。惟有巧者，才能善用房中术，达到既能享乐又能长寿的双重目的，真是所谓“管手有巧拙”了！



第廿五节 九法之八——鱼接鳞

第八曰鱼接鳞男正偃卧女跨其上两股向前安徐向之微入便止绳授勿深如儿含乳使女独摇务令持久女快男退治诸结聚

古女说：“第八种名叫鱼接鳞。”

“男人面向上，双腿伸直平躺在地。女子跨坐在他前腿与跨骨间。”“女子将臀股前移，徐徐以阴道吞夹阳具。切勿深入，浅插即止，像小儿含着奶头一样。”“男人不必有所动作，仅由女子单独摇动，并且须持续较长的时间。待女子达到高潮后，男人便息锣停鼓结束交合，常行此法能祛除各种疾病。”仅由“鱼接鳞”的字义，便可体会出这种交合姿势的韵味，是兼采旖旎和细腻二项特色。

女子天性即以温柔妩媚见长，在这种交合姿势下，女子用温柔的动作，主动地发动攻势。在女子本身而言，就是反宾为主的新尝试。由于完全是她自己主动的关系，一种控制全局，掌握场面的主宰权，会更提高她的性欲和快感。至于男人，一反往来的地位，扮演着被动的角色。静静地欣赏骑跨在上的女子，品味乳波扣臀浪，粉拳和绣腿。尤其是女子的双乳，由于动作的关系，无论上下颤动或左右摇摆，都会使男人神魂颠倒，意乱情迷。这种乳房跳动，也是其他交合姿势所没有的鱼接鳞，很像兔吮毫。

惟一的区别是后者的女子面向后，而前者的女子面向前。男人在交合时，双手可以任意抚弄女子双乳，尽情品尝诗人所形容杨贵妃般的“新

剥鸡头肉”。

根据金赛博士的研究，女子的性感带以阴道和乳头为主要部位。通常抚弄其中任何一部份，都足以带来女子根大的快感。若是双管齐下，即一面刺激磨擦阴道，一面抚弄乳头，则会导致女子有相乘的快感。因此，以鱼接鳞方式的交合姿势，男人固然可以饱览乳波臀浪，且在不费吹灰之力下，使女子得到更高的快感和满足。

庄南周作的“何典”，是我国有名的骂人艺术全书，故党国元老吴稚晖生前很喜欢阅读的“嬉笑怒骂”文章之下。其中有一句是吴稚老经常夸奖，认为极其生动的一句为：“肉面对肉面，不禁摇曳风生与众不同……。”读者夫妻在行“鱼接鳞”时，细细体会这种旖旎风光，便会觉得那种滋味，真个是肉面对肉面，不禁“摇曳”风生，与众不同了。“鱼水之欢”为比喻伉俪情笃，或隐喻男女性交，语出管子的小问篇，这和玄女的鱼接鳞恰有异曲同工之妙。



第廿六节 九法之九——鹤交颈

第九曰鹤交颈男正箕座女跨其股手抱男颈内玉茎刺麦齿中其实男抱女尻助其摇举女自感快精液流溢女快乃止七伤自愈

“第九种名叫鹤交颈。

男人跪姿正坐双膝打开，女子跨他骑在他身上，两脚分置在男人左右两侧，双手环抱男颈。”“阳茎插入阴道的同时，摩擦女子阴唇，刺激阴核。男人双手捧抱女臀协助她摇晃，上下刺插。”“女子几经交合后，黏液淋漓，达到高潮后便停止，如此可使七伤不治自愈。”

前人的智慧，弥足珍贵。形容男女燕好，不用“交尾”而用“交颈”，于此可见。鹤交颈的姿势中，男女双方面对面地相互搂抱，面颊交贴、颈项交吻，其乐也融融，是别种姿势所无法体会的。

据“僧尼孽海”一书的记载，元朝第十二代皇帝顺帝——普供养喇嘛僧，顺帝向他们学习“双修法”，这是喇嘛教密传房中术的九种体位性交方法。这九种体位法和玄女所说的性交九法大同小异。二者不论是讨论养生祛病的方法和目的，或是技巧上的插入深浅，动作快慢及性交次数，除了少部份外，大都是不谋而合。甚至两者的名称也都大抵相同。名称中，除了第二法的“虎步”异变为“虎行”，第八法的“鱼接鳞”为“鱼游”外，其他称呼则完全相同。

“洞玄子”一书所载的“卅法”！也和双修法一样，研究讨论的都是做爱的技巧，性交的体位和各种秘戏等等。总而言之，无论是卅法、杂修

法或素女经九法，都在藉性交的方法来达到健康长寿的目的，还是在求男人女子都能祛病身、健康而长寿。素女经九法、喇嘛僧双修法、洞玄子卅法，虽然大体相同，却也各有小异之处。素女经九法，强调男人应力求镇静，培养气氛，把握时机，所用的“招术”，主要是要使女子得到快感，性交时以一男配一女为原则，并且着重插入的次数多寡。喇嘛双修法，顾名思义是在“双”修，也就是要使男女双方都获得性交乐趣的技巧研究。双修法于性交时，阳具插入阴道的研究比较讲究。如龙翻是八浅五深，虎行是五浅三深、猿搏是九浅六深、蝉附是十浅四深、凤翔是六浅三深、兔吮毫是四浅一深、鹤交颈是十浅七深；只有龟腾和鱼游没记述。而素女经则只有龙翻（八浅三深）有这种深浅的叙述。此外，只修法中还介绍两女一男的性交法，如“鱼游”的姿势，便是一男二女的性交体位，这和素女经中九法之八的“鱼接鳞”不同。它的方法是，两位女子之一仰卧床上，另一则面对面地趴俯在她身上，像男女交合的姿势一般。三人相互调情嬉戏，直到性兴奋后，男人便仰躺下来，由二女轮流时骑在他的身上，向上攻击，任意施为。在这种姿势下，男人虽然不主动地出击，可是躺着不动，冷眼看二女轮番争抢着吞噬自己的阳具，尤其是当二女性兴奋时，欲罢不能，急切想达到高潮的样子，必然乐趣横生，回味无穷。类似这种鱼游的性交体位，在隋唐时代的性古典——洞玄子中也有记载。这本书卅法中的第十五法是“鸾双舞”，取名的意思是因为这种姿势，像二鸾弄舞。性交时，二女作男女交合姿势，面面对，男人则趴俯在上面女子的背后，如此便能上下交互攻击二女的阴户。用这种性交姿势时，男人最好是双膝打开，膝盖略跪地上，如此便能使阳

具上下调度，任意交互换插两女的阴户。鸾只舞和鱼游的最大不同处，便是男人易被动为主动，此时的男人更要力求镇静，不可太过兴奋，否则很快地便射精达到高潮，中止了性行为，美中不足，使三人都会败兴而草草收场。



第廿七节 强化性机能的各种体位

房中术除了前述的九法之外，还“七损”和“八益”之法。

它们的作用，都是在使阴阳调和，藉着性交技巧的修练，使得男女不但水乳交融，爱情弥坚，同时更能祛病强身、健康长寿。

中医比较着重身体内脏器官，认为强身固本，应由内而外。就拿做体操一项而言，如果内脏不健康，肌肉和骨骼也没法正常的发展。因为

内脏的功能，即在控制全身的部落，内脏本身不全，怎能使身体的肌肉、骨骼、肤发健康呢？

这种理论早在黄帝内经素问中有所记载：“心之合脉也、其荣色也；肺之合皮也、其荣毛也；肝之合筋也，其荣爪也；脾之合肉也，其荣历也，肾之合骨也，其荣发也……。”心脏健全，必使血脉畅通，人的血气自然红润；肺脏健全，必使皮肤润滑，毛发自然柔亮；肝脏健全，必使筋肌强健，指爪自然健康；脾脏健全，必使肌肉力活，口唇自然鲜艳。

八益法，便是根据这项理论，应用各种性交体位，强化筋肌、关节、内脏、血行、脉络和神经等机能。八益法除了积极地强化内脏，健全器官组织外，也能在男女行使性交时，去除身体疲倦和精神困顿。最值得注意的是，在这八法中，性交体位的变化很大，尤其加入了许多侧卧的姿势。这种侧位法，是前述九法中所不曾提到的。由此，我们更能看出素女经的变化多端，考虑周详。八益法中女性的姿势，多为膝部的弯曲、张开、靠紧，腰部的扭转和其他各部位的充分运动。其目的都在强化内脏的功能，尤其是强化肾脏的功能、使骨盆内血行良好、强健腹部筋肉、健全子宫，并且能使女子保持良好的性欲机能。总而言之，八益的作用乃在强化内脏功能，并使性机能强固，使男女不但能充分享受性乐，而且能延年益寿、永保健康。八益之一——固精素女曰阴阳有八损八益一益曰固精令女侧卧张股男侧卧其中行二九数数毕止令男固精又治女子漏血曰再行十五日愈素女说：“男女性交能损身、也能益身，苦行之不得法便会戕害身心。令列下七损八益之法，作为治疗规范。”“第一益是固精”“女子侧卧，张开两腿，上方腿可略曲。男人与她面对面侧卧，阳具

插入阴道连续十八次，数毕就停止。如此男人可因精，并使精液浓厚，女子能治月经过多症。”“按照此法，每日作两次，连作十五天，可以治愈漏血及散精之病。”

素女经中，在所述的九法和即将介绍的七种七损八益法中，有许多性交姿势的介绍性交运动，虽然只是男人性器官——阳具，和女子性器具——阴道等的摩擦运动。

看起来动作很单纯，然而男女的姿势却有很多种，细分起来，不下百余种。粗略的分析，约有八种基本姿势。现在且依男女方向和主被动关系来列述：

对向位（面对面）（1）

女子面上仰躺位.....男人主动（2）

女子侧卧位.....男人主动（3）

男人面上仰躺位.....女子主动（4）

男人坐位.....女子主动（5）

男女皆侧卧位.....男人主动背向位（女背向男）（1）

女子面下趴俯位.....男人主动（2）

男人面上仰躺位.....女子主动（3）

男人坐位.....女子主动（4）

男女皆侧卧.....男人主动

以上罗列九种性交主要姿势，可以说是百余种性交姿势的基本姿势。其他各种变化虽多，但是总是些小动作的不同而已。比如在对向位第一种里，女子因姿势的小改变，便又衍生出许多不同的姿势和名称。如女

子曲一腿、曲一腿，或二腿皆举.....等等不一而足。

第廿八节 八益

八益之一固精

素女曰阴阳有八损八益一益曰固精今女

侧卧张肢男倒卧其中行二九数数早止今男

固精又治女子漏血日再行十五日愈

素女说：“男女性交能损身、也能益身，苦行之不得法便会状害身心。

今列下七损八益之法，作为治疗规范。”

“第二益是固精”

“女子侧卧，张开两腿，上方腿可略曲。男人与她面对面侧卧，阳具插入阴道连续十八次，数毕就停止。如此男人可固精，并使精液浓厚，女子能治月经过多症。”

“按照此法，每日作两次，连作十五天，可以治愈漏血及散精之病。”

素女经中，在所述的九法和即将介绍的七种七损八益法中，有许多性交姿势的介绍

性交运动，虽然只是男人性器官阳具，和女子性器具阴道等的摩擦运动。

看起来动作很单纯，然而男女的姿势却有很多种，细分起来，不下

百余种。粗略的分析，约有八种基本姿势。现在且依男女方向和主被动关系来列述

对向位（面对面）

- （1）女子面上仰躺位.....男人主动
- （2）女子侧卧位.....男人主动
- （3）男人面上仰躺位.....女子主动
- （4）男人坐位.....女子主动
- （5）男女皆侧卧位.....男人主动

背向位（女背向男）

- （1）女子面下趴俯位.....男人主动
- （2）男人面上仰躺位.....女子主动
- （3）男人坐位.....女子主动
- （4）男女皆侧卧.....男人主动

以上胪列九种性交主要姿势，可以说是百余种性交姿势的基本姿势。其他各种变化虽多，但是总是些小动作的不同而已。比如在对向位第一种里，女子因姿势的小改变，便又衍生出许多不同的姿势和名称。如女子曲一腿、曲一腿，或二腿皆举.....等等不一而足。

八益之二安气

二益曰安气令女正卧高枕伸张两股

男跪其股间刺之行三九数数毕止令人

气和又治女门寒日三行二十日愈

“第二益是安气

“女子仰面正躺，头垫高枕。双腿打开平放两侧，男人双膝及双掌撑地，跪在女子双腿中间，双掌分置女管两侧。”

“阳具插入阴道计二十七次，数毕停止。此法可使人心静平和，气脉顺畅，也能医治女子阴门寒冷症。”

“上述方法，必须每日三次，连续作二十天，即可收效。”

性交的技术，也是艺术。比较粗心，鲁莽的男人，“一根蛮捋十八两”、提枪上马。两三下就洩洒溜溜。这种只顾自己泄欲而不顾女子反应的性交，是不智且错误的。

性交，顾名思义是两性交媾。必须双方愉悦，而不是单向的泄欲。在心理上，彼此也都以使对方满足愉快为目的。

交媾姿势尽管是五花八门，总不外乎是其中一方采取主动，对方细心来配合。。而主动权的归属，完全要依性交姿势作为取舍。大致说来，男女是各自一半。一般而言，男人采取主动权的机会较多，且多为平躺位。女子掌握主动权的，多是坐位姿势，在行坐位性交时，室内温度又必须适度，不可寒冷。同时在坐位时，比较不容易达到高潮，这又是因性器官构造所致。

古时，有许多皇帝很贪懒，所以喜欢自己躺在床上，由女子跨骑在他身上，面对面或是背对着进行性交。在这种姿势下，可以饱览女子双乳因振动而颤抖，形成别具风味的“乳波臀浪”。

许多女子以性交应该由男人主动才对，这是错误的观念，正如同很多女子误认性交是羞耻一般。其实“性”与“合”一家，必须由主妇“主中绩”，求其变化才对。在性交行为中，女子也是要配合男人行动的。而男人也

希望女子能够有时主动，从中获得新鲜刺激。并不会因为女子的主动而误认为对方太男性化。当然，像在新婚之夜，是宜由新娘主动的，否则准会使新郎泡头鼠鼠。

八益之三利藏

三益曰利藏令女人侧卧屈其两股男横

卧却刺之行四九数数毕止令人气和又治

女门寒日四行廿日愈

“八益之三是利藏。”

“女子侧卧，弯曲两腿，使臀股突出暴露。”

“男人也侧卧，由背后攻击。阳具插入三十六次后即停止

此方法破男人心平气和，他能淌成女子拗吟感症。

“应用本法，要一天行四次，不泄为原则，连续作二十日，即可治好上述病症。”

益之四强骨

四益曰强骨令女侧卧屈左膝伸其右股男

伏刺之行五九数数毕止令人关节 调和又治

女闭血日五行十日愈

“张骨是八益中的第四益法。

“女子侧卧，曲卷左膝向胸，右腿伸直。”

“男人趴伏在她身上，阳具插入阴道作以正面攻击侧面的姿势。”

“阳具刺插四十五次即停止，每日五次，连续十天。如此，便能使男女关节 活路，身轻体快，又能治女子月经久闭症。”

八益之五调脉

五益曰调脉令女侧卧屈其中右膝伸其

左股男处地刺之行六九数数毕止令人脉

通利又治女门辟日六行二十日愈

“八益中的第五益是调脉。”

“女子侧卧向右，弯曲右膝向胸，左腿伸直。”

“男人趴伏在女子身上，以正面攻击女子侧面。”

“阳具插入阴道五十四次，每日六次，连续二十日。”

“用这种方法可使男人气脉通畅，又能治愈女性阴道的腔痙挛症。”

这种姿势，女子的侧卧与前法曲卷左腿，本法则弯曲右腿。

八益之六蓄血

六益曰蓄血男正卧令女戴尻跪其上

极内之令女行七九数数毕止令人力强

又治女子月经不利日七行十日愈

“蓄血是八益之六。”

“男人正面向上仰躺，采被动姿势。”

“女子跨跪在男人胯上，双膝跪在男臀两侧，阴户正对阳具。”

“女子使阴户夹紧阳具，让阳具深深插入六十三次，然后停止。”

“此法可使男人气强力壮，又能使女子的月经不顺症痊愈。”

“本法需每日行七次，连续十天即可见效。”

八益之七益液

七益曰益液令女人正伏举后男上往

行八九数数毕止令人骨填

“第七益是益液。”

“这种性交姿势中，女子俯趴向下，腹胯下垫高枕，使屁股高耸，阴户凸出，以便阳具插入。”

“男人以双掌及双膝撑地，双脚跨在女腿两侧，阳具插入阴户，抽送七十二次后停止。”

“益液法，可使性交者骨骼质地坚硬。”

素女经原文虽然未载此法每日应交接几次，但是照按前面六法，和最后的第八法看来，益液似乎是日行八次，连续十天，较为正确。

八益之八道体

八益曰道体令女正卧尻其肢足迫尻下

男以股胁刺之以行九九数数毕止令骨宝

又治女阴臭日九行九日愈

“八益之未是道体。”

“女子正面向上仰卧，双脚向后弯曲，足肿触臀。”

“男人则以双膝、双掌着地，两脚跨放在女子两侧。阳具插入阴户进出八十一一次，然后停止。”

“道体法必须每日九次，连续九天，便能治愈女子阴部恶臭。”

运用本法，最大的困扰，在男人而言，就是每日要行房九次，而每次又必须阳具抽送八十一一次，这中间要完全不泄精才行。在女子而言，便是双腿的弯曲痛苦。可是以上两点，正是素女经的要求，不如此则不能达到健康长寿的目的，两相权衡，取其轻者以行之。根据中医的说法，

骨与骨髓都跟肾有关系，而肾被认是司当生殖以及人体的生长发育，衰老等生命过程的藏精器官。所以，八益可使男性张精，调整身体，并且是可以治病的体位。

现代的日本人，有不少人从婴儿期起到老年期止，由于紫外线的不足，所以、骨骼软弱，腰部与关节 发生了病痛。

他们年轻人的一辈虽然身材高大，但筋骨不见得很强，由于阅读不少性生活方面的书，也许懂得不少性交体位的知识，但在实技方面，却没有持续力，甚至有很多人性无能。

现代日本人曾以立位体前屈及上体反曲，当做测定身体柔软性的方法，结果男性在二十岁前后，女性则在此年岁前就达到顶峰，这是早老的现象

如学会八益，则可强健筋骨，关节 圆滑，或强化内脏，结果自然疾病会减少，持续力增强，性无能也可以被治愈了。

不过，体位方面也有责用与不责用两种，这就是指很实用与最佳体位而说。

在如何增强精方面，有几种方法，例如用手掌在肚脐周围，腰椎第二节 附近及其下的仙骨之处按摩，并用探呼吸的腹压法，或缩肛门忍住便意的姿势，而行左右开弓方式的体操，这些部是强化肾脏机能的方法。

前面虽曾说及要按摩或腹压法，加强精力，这是指“八段锦坐功”。武当拳法是少林拳法的分支，施展武当拳法前，必须先做预备体操八段锦的独自拳式，这是下半身不动，而仅用上体与双手动作的一种马上武

术。（拙着“八段锦健康法”附有详细图解）。



驰名东北的日本马贼头子小日向白郎，曾控制全东北马贼的干山道教寺庙中，从预备体操学起，练就全身一击必杀的猛烈斗技。

八益的体位是强健法之一，这是从东洋医学中想出来的秘诀。

有一位名叫香蛛的妓女，她从长久的经验中获悉若干实用的性交体位，但只推荐其中的。

香妹从老鸨处学到数十种体位，结果她认为下述两种最好：“关于体位方面，老鸨虽然教我几十种，但我想推荐两种：

(1)女生仰卧于床上，男性伏压在上面，女性抬高两脚缠住男性的腰部，互相用两手紧抱，使身体密着为一体，这虽是常用的旧姿势，但也不可等闲视之。

(2)女性卧床边，男性站在床下，并握着女人双脚，好像采取压着两柄一轮车的姿势。这样一来，女性就无须担心男性会从上面压下，男人也不必弯膝驼背，一直一横，一卧二止，一旦能自由行动，而且舒服无比，尤其夏天凉快，这种体位最适当。

至于其他体位，虽也会被我认为好奇而一一试用过，但全部不责用，所以我不采用。”不过，体位的选用也要视体格如何而定，当然，喜好问题也有个人的差异。

在这两种体位，可能身为妓女，不得不讲究效率而选定第一种，这

姿势确能使男女躯体密着一体，而且下部的动作也能配合得好，彼此皆大欢喜，所以不愧为一种实用的体位。

第廿九节 医治性衰落的七种体

本章的七损是与八益成对的，因身体不适而勉强做爱所生的疾症，都可用性交体位当作治疗方法上？些在本章里说明很清楚。例如性的衰弱、早泄、无能、萎缩、过劳时性交、或因饮酒、内脏伤害，房事过多而引起的症状等，都是颇使现代人苦恼的问题。

素女经视此为身心不平的问题，为了要提倡正常的性生活，那么，她就以前述的几种体位当做恢复机能的方法。同时，加上上述的九法与八益时，素女经再求变化，苦心积虑的想出二十四种体位她说的目标，含有强壮、长寿和快乐三项益处，从头到尾都很重视自力更生，这无异给现代人打了一针强心剂。

现代人由于体力衰退，再加上紧张的压力，以及穿着薄而透明的裤子、短衫使用性交保险套等，结果使得性能力日渐低落。由于很多现代人精神疲劳，以致得到性无能症，最后使性生活有如穷途末路，这才出现在适合身体与情调的性交体位里，如何使对方满足的方法。

七损之一——绝气

素女曰一损谓绝气绝气者心意不欲而强用之则汗泄气少令心热目

冥冥治之法令女正卧男担其两股深案之令女自摇女精出上男勿得快日九行十日愈大大

素女说：“一损叫做绝气，即精气枯竭之意。性爱动机不强而勉强交合，则会满身大汗，减少气力，兴奋而睁不开眼睛。若要医治此病的体位，是让女性正面仰卧，男性则抬着她的双腿，而后括入之，使女性自己摆动，女性津液流出，即行停止，男以不泄为原则。若用此法，日行九次，则十日可治愈此疾。”精气枯竭是指丧失“气”的意思，国人以为“气”是维持生命最要紧的东西。没有节制的性生活，会招致身心极不平衡的结果。关于治愈此症的体位，乃是九法中之猿搏型，这主要由女人主动。诚如上述国视为屈曲位为一种正常位。此项活动可以避免因密着度极高的体位所引发的兴奋持续与疲劳，这对于男快乐的表技，它与猿搏型不同，但却很强调女人主动这一点。如因房事过多而减弱气势，以致患上眼睛睁不开的神经衰弱症，那就要变化欢的体位，提高密着度，以让女人采取主动。

七损之二——溢精

二损谓溢精者心意贪爱阴阳未合而用之精中道溢又醉饱而交接喘息气乱则伤肺令人亥逆上气消渴喜怒或悲惨口干身热而难久立治之法令女人正卧屈其两膝使男男浅刺内玉茎寸半令女子自摇女精出上男勿得快日九行十日愈

“二损叫做溢精，所谓溢精者，是指欲望在燃烧，气势在膨胀，阴阳尚未调和，即交合，结果中途泄精。而且，酒醉后性交，会喘息不止，呼吸凌乱，伤及肺部，如呈现咳嗽、火眼、消渴喉头发乾，小便不泄之

症（请病时，喜怒哀乐的情绪也会更严重，口头发乾，身体发热，长期以后，还会变成性无能。”“要治此症的体位，即女人正面仰卧，两膝弯曲，并以双腿交缠着男性，男性则以阳具插进一寸半左右，使女性腰部摆动，女性的津液流出时，即行停止，以不泄为原则。但用此方式，一天性交九次，则十日就可治愈上述诸症。”溢精是在一损的绝气之肉体症状，与早泄症状之下，房事过多，醉后性交，结果使得呼吸系统不调和，肺部伤痛，甚至发生长期的性无能症。至于如何治疗这些疾病的体位问题，乃是以舒服的对向位与浅进方式，期以防止早泄，并要让女性掌主导性，减少男人的运动量。因为行房需要相当于呼吸及循环器等运动量的精力，所以，一定要研究性交体位，使得忍气与溢精不要恶劣循环。酒醉后做爱，会使身心失去平衡，变成长期的性无能，若用上述体位行房事，则十日可治愈以上诸疾。这对于女性来说，她掌握主导权，此种体位可行腹筋的强化体操，这对医治不感症很有效。同时，一面享受性的乐趣，一面治病，这可以说是中国人智慧活用的实例。

七损之三——夺脉

三损谓夺脉夺者阴不坚而强用之中道强为精气竭及饱食讫交接伤脾令人食不化阴痿无精治之法令女人正卧以脚钩男子尻男则处席内之令女自摇精出止男勿快日九行十日愈

“三损称为夺脉（全身脉搏不顺之之状）。”所谓夺脉，乃是阳具不硬，而勉强用之，结果中途泄精，使得精力枯竭。吃饱行房事，会伤及脾脏，一旦消化不良，则阳具萎缩，精气丧失。医治此症的体位，先要使女性采取正面仰卧，并用双脚缠住男性屁股的姿势。男性用双手抵在床上支

垂着身体，阳具向内插入，使女性运动起来。女性满足后，即行停止，男性虽没有达到快感，但用此种位式一日行九次时，十天可以治愈上述诸症。”消化不良系由错误的性生活而引起的。脾脏在中医里是消化吸收器官，因溢精症而使喉咙乾竭，或因夺脉症而伤及脾脏，以致引起消化不良症时，这些都是因为消化器系统的不协调所使然的。中国有句俗话说：“不要吃太饱，可以得长寿。意指胖一寸，会减三年寿命。力不从心，也是脾伤的证据。

由于消化不良而引起便秘，也是伤脾的红色信号，这些都会呈露性衰弱及老化的现象。早上空腹饮水一杯，对于疏通大小便，极有效果，因为便秘是性生活的大敌，这一点务必要小心注意才好，对于脾脏有益的是大豆和牛肉等食品，生药方面则以茯苓最有名。

七损之四——气泄

四损谓气泄气泄者劳倦汗出未乾而交接令人腹热唇焦治之法令男子正卧女跨其上向足女据席浅内玉茎令女自摇精出止男子勿快日九行十日愈

“四损叫做气泄，即指精气泄于体外。

所谓气泄，就是疲倦之余，满身出汗，汗还未乾，即行交接，结果腹部发热，唇部发乾，治疗的性交体位，就是男性正仰卧，身体伸直，而女性采取面向男性脚位跨坐姿势，接着，女性用膝与胫一面支垂身体，一面以阴户浅缩住阳具，使自己腰部运动起来，女性呈现满足，即行停止，男以不泄为原则，但用此体位与方式，一日行九次性交，则十日可治好上述诸疾。”因为劳动而尚未恢复疲劳时，即行房事，会使腹部与消

化系统发生故障，口部发乾，这种背面骑乘的女性上位法，最不会使男性疲倦，这是运动量最少的体位。这与九法里的兔吮毫式相似。在我国曾以“倒插莲花”等文句来形容这种体位。莲的实核是最好的强精强壮药。关于长生不老的食品，在“本草纲目”一书里记载说长期服用此药时，可使力气强壮，百病消除，身体轻快，延年益寿。

七损之五——机关

五损谓机关厥伤机开厥伤者适新大小便身体未定而强用之则伤肝及卒暴交会迟疾不理不理劳疲筋骨令人目茫茫癰疽并发严脉槁绝久生偏估阴痿不起治之法令男子正卧女跨其股踞前向徐徐素内之勿令女人自摇女精出止男勿快日九行十日愈

“五损叫做机关，所谓机关，乃是厥伤也（指慢性内脏疾患）。患者厥伤者，大小便的排泄困难，当消耗体力之后，趁尚未恢复时又勉强做爱，所以有害于肝脏。既使动作轻微，但没有顾虑缓急的适度问题，结果会使得筋骨疲劳，眼神失光，循环系统不能活动。长久之后，身体瘫痪，阳萎并发，不能站立。医治此病之体位，是要男性正面仰卧，女性跨骑于男性两腿上，重心略向前倾，慢慢地让阳具进来，同时女性腰部要运动，女性满足时，即行停止，男以不泄为原则，男性虽没达到快感，但用此法行性交九次，十日后也可治愈上述诸症。如想使循环系统的机能良好，那么，血液的流通一定要很顺利。如能保持气血的平衡，那么的调顺——然可以恢复起来。活用这些原理和呼吸法，可使阳具壮健，例如在浴室里一面做深呼吸，一面用手捉紧阳具根部，一面用力吐气，一面手指移开，如此反覆动作一直继续几分钟。

七损之六——百闭

六损谓百闭百闭者淫佚于女目用不节 数交失度竭其精气用力强写精尽不出百病并生消渴目冥冥治之法今男正卧女跨其上前伏据席令女内玉茎相摇精出止男勿快日九行十日愈

“六损叫百闭，即身体中的脉搏闭塞起来。所谓百闭，即女性淫心荡漾，而缺乏自制力时，做爱了几次而没有节 度，男性精气枯竭，虽想要泄出精来，奈何精尽而泄不出来。因此，百病并发，喉头干燥，尿水不通，双目发晕。医治此病的体位，男性先正面仰卧，女跨于男体上，向前伏下，双手着床而支持身己的身体，此外，让女性用阴户把阳具吸缩住，而后不断摆动，满足后即行停止，男以不泄为原则，但用这种方法一天行九次，十日即可治愈上述诸疾。”

七损之七——血竭七损谓血竭血竭者力作疾行劳因汗出因以交合俱已之时偃卧推深没血治之法令女正卧高抗其尻申张两股男跪其间深刺令女自摇精为本暴急剧病因发达施不止血枯气竭令人皮虚肤急茎痛囊湿精变出止男勿快日九行之十日愈

“七损叫做血竭。所谓血竭，乃是努力工作，尽行走路之余，难免疲乏而满身流汗，接着又行做爱，心满意足后，又开始交合，深入阵地，耗尽精元。这样一来，疾病爆发，精泄不止，血液枯竭，精气丧失殆尽，皮肤变色，尿道生痛，阴囊湿润，精液成了血尿。医治此病的体位是：女性正面仰卧，屁股下垫些物件，使之隆起一两腿伸张开，男人跪于其间，插入进去，使女性腰部摆动，满足时即行停止。男以不泄为原则。但用此法一天性交九次，十日可治愈这些症状。”由此可见，四、五、六

损都是由于体内障害，房事过多和没有节制的性生活而引起的症状，但也都靠女性上位的舒服的体位，才能治愈上述病症生理健康法，但也只有七损的病症需要采取男性上位法。

七损体位有其共同之点，那就是女性掌握主导权，不使男性泄精，一天房事九次。若能应用此法，让女性掌握主导权，变化体位，改变刺激部位，并延长持续时间。诸如此类的方法，都是极高智慧的事实。

中医认为眼睛是与肝脏相对应的器官，所以常常会双眼发晕。眼睛不但是内脏障害的“窗口”，也是性爱的“窗口”，这个说明是相当科学的。

中国人认为黑眼睛是热情奔放的表现，而眼角安静，及眼睛附近呈现樱花色的女性是精气旺盛，内脏健康的象征。内脏没有障害，性生活也自然会正常。白眼的部份一看起来就呈现樱花色的女性，就表示充满热情的意思，她们的血液运行良好，阴户也常常有适度的温暖，这是由于性欲要求强烈所使然。

有不少现代女性眼角呈皱纹，这表示她们在性方面出现红色信号，因为眼角跟心脏相对应的，所以，心脏出现红色信号了。眼睑直跳不停的女性，印象征她在性方面呈现红灯，因脾脏一向被认为与眼睑相对应！所以，心衷不安表示分泌腺有毛病。要使性欲旺盛，首先得使内脏健壮才好。

本章所强调的，乃在应用“触而不泄”的奥义，接着主张用体位来医病。当然，这不但要重视性交体位，而且也要注意在某种生理症状之下，如何服用补药。例如精力减退或恢复不完全的性机能，这方面的补药就有鹑鸟，长期服用，很有效果。

唐朝武则天年过七十，依然精力旺盛，为了防止自己精力减退，她曾费尽心机。当武后跟自己心爱的侍臣在一起时，一定会饮酒作乐，曾有一本“武则天外传”的书，其中说有一种强壮酒叫“武后酒”，乃是武后想出来的酒。但是，武后酒究竟是什么酒呢？

蔡一藩氏说：材料依然以鹑为主，在三十五度的烧酒里配上一只鹑（如系舌头，则用三片），但鹑鸟的羽毛，头部和肠子都要取掉。此外再准备五十公克的何首乌、十公克鹿茸、三百公克的朝鲜人参。何首乌在日本也有出产，昭和初年曾用其精髓制造强精饮料而流行一时。鹿茸是由一种产自中国东部与西伯利亚东部的鹿角所磨成的，参茸跟人参均为强精药的二大原料

武后酒就是将以上材料放在碗里，再放下烧酒，用火蒸过五十分钟后，即行冷却，白天放在适当处晒！渗入空气，然后放进些烧酒，再蒸发三十分钟后冷却，又晒二十分钟，接着全部浸渍在果酒，加些蜂蜜，密封起来，放在暗处，三个月后可以服用。

根据食饵法上说，每天服用可以防止生病，例如仙法里说增强体力的食饵法，春天为薏苡仁，夏天为绿豆，秋天莲子，冬天为花生，每种常吃三个月。最近，常以薏苡仁做为癌症的预防药品。薏苡仁对于强化肝脏或利尿健胃剂很有效果。同时在脚气病和糖尿病方面，它能促使皮肤白净。薏苡仁里加入四公克的甘草，碗里放三杯水，煮三十分钟，或半碗汤药，早餐前三十分钟服一次，再以所剩的滓料加水再煮，睡觉前三十分钟服一次，合计一天吃二次。以前有些参加科举考试的人常吃胡桃，因这是代表性的补药食物，对于医治失眠和神经症很有效果。根据

菜一落的说法，肚子饿时把桃皮也一齐吃，这对于强壮阳具很有效果。由于它富有刺激性，所以每隔五天多吃一个直到一天吃二十个止，接着一天吃一个百天为一巡，反覆食用，可视为强壮阳具之药。

第卅节 洞玄子性技三十种

本章为著名的洞玄子态位论，洞玄子是唐代道家张鼎之号，三十法概括婚姻生活中最基本的性交姿式，其中有些是与前面所述的九法有所重覆，不过九法大抵以养生为目的，而三十法却是以玩乐为主。

洞玄子说：“交接的姿势大约不出三十种，其中有前后屈伸，上下俯仰等等，虽然大体相同，却也各有小异之处。所以，此三十法可以说已网罗一切方法，丝毫没有遗漏的。”

（1）叙绸缪：“两性亲热的拥抱在一起的情状。”

（2）申缱绻：“男女两性将手紧密的握住对方的情状。”

（3）曝鳃鱼：“形容女子阴阜兴奋如鱼将鳃暴露于空气中而挣扎的样子。”

（4）麒麟角：“形容阴茎兴奋像麒麟之角。”

以上（1）至（4）型是属于性行为的前奏阶段，并不是各别独立，而是在一连串行为中，同时存在的。

（5）蚕缠绵：“女子仰面正躺，双臂抱住男子的颈部，双腿交叉在

男子背后，男人以两手抱位女颈，跪伏在女子双腿中间，插入阳具。

（6）龙宛转：“女子仰卧，弯曲两腿，并高举，男人跪伏在女子双腿中间，以左手往前推女双腿，使女子足趾能弯到乳房后面，然后插入阳具。”

（7）鱼比目：“男女并行横卧，女子一只腿放在男身上，面对面接口吮舌。男人伸直双腿，以手拉起女上腿，将阳具插入。”（8）燕同心：“女子仰面正躺，两腿伸直，分开。男人趴伏在女腹上，两手并抱女颈，女子用两手抱男腰部，然后送入阳具。”

（9）翡翠交：“女子仰躺，弯曲双腿，男人蹲坐女股后两腿分开，并夹在女子双腿中间，以双手抱住女腰，以便阳具攻击阴蒂一带。”

（10）鸳鸯合：“女子侧卧，举起两腿，一只置于男人腿上，男人从女背后，骑在女下腿上，一脚半跪，一脚踏前，插入阳具。”

（11）空翻蝶：“男人仰躺，两腿伸直分开，女子面对面坐男人身上，并用手按住男膝盖处，然后送入阳具。”

（12）背飞泉：“男人仰躺，两腿伸直分开，女子背向男人并坐在男身上，头放低，以便插入阳具。”

（13）偃盖松：“女子仰卧，双腿举高交叉，男人双手抱女腰，女亦双手抱男腰，然后插入阳具。”

（14）临坛竹：“男女相向站立，嘴对嘴相拥抱，并将阳具深深插入。”

（15）鸾双舞：“男女两人中，一人仰躺，一人伏卧，两人相向，插入阳具。”

（16）凤将雏：“女子个子大而肥胖的，用一少年来交接，好像女凤

凰在乳哺雏鸟的情状。”

（17）海鸥翔：“女子仰躺床上，男人站在床边，担起女腿，将阳具插入。”

（18）野马跃：“女子仰躺，双腿架在男人左右肩上，然后深深插入阳具。”

（19）骥骋足：“女子仰躺，男人蹲坐女股后，左手套住女颈，右手扶助女腿，将阳具插入。”

（20）马摇蹄：“女子仰躺，男人架起女腿，一只放肩上，一只由女子以手拉住，以便将阳具深深插入。”

（21）白虎腾：“女子伸躺，两腿伸开，男人蹲坐在股内，两腿弯曲，两手抱女颈，并将阳具插入。”

（22）玄蝉附：“女子俯卧，两腿分开，男人趴伏在女腿中间，双手抱住女颈，从背后括入阳具。

（23）山羊对树：“男人蹲坐，女人背向男人，并坐在男身上，把头部放低，望着阳具的插入，然后男人双手紧抱腰，加速抽送。”

（24）鸡临场：“男人坐在床沿，使一少女坐在身上，插入阳具，另使一少女从男身后抚弄，以增加快感。”

（25）丹穴凤游：“女子仰躺，以手举起双腿，男人跪在女股后，用手支持身体！然后把阳具插入。”

（26）玄溟鹏翥：“女子仰躺，男将女子双腿放置在左右上膊都，然后伸手下抱女腰，插进阳具。

（27）吟猿抱树：“男人分开双腿而坐，女子坐在男腿上，双手抱住

男人，男人一只手勾住女臀部，一面插进阳具。”

（28）猫鼠同穴：“男人仰躺，分开双腿，女俯伏在男身上，深深插进阳具。然后男子改变姿式，趴伏在女子背上，背后攻击。”

（29）三春驴：“女子双手按在床上，取爬行姿势，男人站在女股后，双手抱位女腰，然后插入阳具。”

（30）三秋狗：“男女均取背向的姿势，双手放在床上，臂部互相紧贴，然后男人尽量把头放低，用手将阳具送入。”

大凡婚后的夫妻，或是已有足够性经验的男女，对于性的好奇，已经毫无新鲜感。尤其是处于现代生活的人们，早已对日常单调的生活感到厌烦，加上生活紧张，经济压力和生育问题的影响，处处都使人们对于性生活的乐趣锐减。即使大都按部就班，循规蹈矩的过日子，却因不懂性爱情趣，使得性生活，只滞留在“发泄性欲”的阶段。假若男人能够主动地交换交合姿势，双方互相配合，体验其中的变化乐趣，会使性生活脱离“发泄性欲”的原始需要范围，除非生理上的障碍，性交姿势的变换，对于男女双方，无论是生理或心理，都是绝对有益而无害的。

第卅一节 性交基本姿式

（一）男上位

（1）正常位女性仰卧，两腿稍微弯曲分开，男性伏卧其上，两膝与

两手均放床上，以支持身体。双腿放在女性双腿中间。男上位是男人握有主动权的姿式。因此，这个姿式能满足男性的自尊心与优越感；而女性则可以获得爱抚与受到保护的满足感。但采此姿式时，由于阴道角度与阴茎的角度不一致，所以在插入性器时，有时会往肛门滑脱，如果女性用枕头将腰垫高，同时男性将阴茎稍微往上推进，即能顺利插入。正常位可以说是一切交姿式的基本型。以此姿式为基础，可以变成许多姿式。

因此，由于身体情况差异或其他原因不适用正常位时，可以适宜改变其他姿式。但无论采取那一种姿式，通常达到性高潮时，男女都想紧抱在一起，做为性行为结果，正常位可以说是最自然的一种姿式。但这种姿式的缺点在于它的接触感度并非顶好，因此，拥有主动权的男性，需要用一只手勾拉女性的腰部，另外一只手用爱抚。又阴重短小，勃起不全、腹部肥胖，或女性在怀孕时，这个姿式较不适合。

（2）伸展位

照正常位的顺序结合，然后女性轻轻地把双腿合拢再伸直，男性双腿夹住女性双腿。由于女性的大腿与外边的男性大腿由外边给予适度压迫，阴道口小紧，夹住阴茎结果，阴茎所受刺激很大，增加男性快感，又由于阴茎背面刺激阴蒂，或因男性的沁骨压迫增大，所以女性性感也随之增强。但因为在伸展位，女性把双腿伸直，所以结合度比正常姿式差，因此这种姿式不适合于阴道短浅或子宫发育不全的女性采用。由于阴道口变窄，因此阴茎龟头受到阴道后壁的强烈抵抗，所以这种姿式对于精力减退而勃起力不全者，大有帮助。因结合度浅，所以在性交运动

时，阴茎容易往会阴或肛门滑出，精力减退的男性，阴茎一日一滑出，很快便萎缩，以致不能性交。又此姿式，因女性须承受男性体重，因此在怀孕时，与正常位一样，最好避免采用。在伸展位，通常男性两腿夹住女性双腿，有时可以把双腿并行放在女性腿上。由于男性未用膝盖部支持身体，女性需要承受男性体重，如果男性过度肥胖，对女性是一种负担。

（3）高腰型

女性仰卧，男人上位。与伸展位一样，是正常位的一种变型。其特色：女性把腰部垫高，男性的姿式亦应相对配合。女性用腰枕，或仰卧，以男性上腿为台，稍微把腰部拉起。在此场合，男性以其上腿承受女性腰部，把双臂放在腰下，用以支持即可。卧床时，女性腰部可放在床边，双腿下垂，稍微分开。男性配合床高亦即配合女性腰部高度，采取站立位或膝位（半跪），位在女性双腿中间。高腰位因男性半身挺直，所以阴茎水平进入，无男性膝部之障碍，结合度较深。又采取这个姿式时，阴茎沿阴道前壁进入，故在初夜采此姿式时，可减少疼痛到最低限度。新婚疼痛尚未消除者，或由于首次性交的刺激，阴道前庭发炎时，这种姿式能缓和疼痛或减轻发炎部位的负担。只是因为男性上半身挺直，故阴蒂刺激甚少，接触感度不甚理想。对女性来说，高腰位是一种吃力的姿势，故对于非健壮的女性，其负担过重。因此，不适直于疲劳时病弱时采用，又会使女性的腹肌紧张，故怀孕时不宜采用。由于这种姿式带轻捷特技性质，故做为爱情的表示甚适宜，便会感到挑拨性兴奋。

（4）屈曲位

女性仰卧，两腿弯曲，约成一百三十五度，把腿贴在胸部上。男性与正常位时一样，俯卧其上，把手臂放直或弯曲，上半身挺直，或跪坐均可。采屈曲位时，阴茎与阴道口差不多成直角，所以结合度深，精液直接向子宫口直射，因容易贮存于子宫口，容易怀孕。采取屈曲位时，男性能自由运动，可饱览女性胴体，感受刺激性兴奋，但因不能磨擦阴蒂，故女性不一定很舒适。这种姿式对于初夜或阴道短浅的女性不宜采用。

（二）女上位

（1）反位反位与正常位相反。男性仰卧，双腿分开，女性跪下，俯卧其间。与正常位一样，阴道轴方向与阴茎之进入方向不一致，因此插入有时阴茎会向肛门方向滑出，故男性需要把膝部弯曲，挺高腰部，这样才能增强对阴蒂的刺激。采取这种姿式时，由于女性俯卧，乳房下垂，容易抚弄。据说反位比正常位更容易使女性达到高潮。因女性上半身尽量挺直，子宫阴道部与阴茎龟头直接冲刺抵触，刺激增强之故。所以经常采用正常位者，有时因改用反位，而觉得别有一番滋味。由于男女位置更换，主动权则转移给女性。在此姿式，女性的运动是，与其上下运动，不如用直线的前后运动的要领行之，较为适宜。即沿着男性大腿或腹壁平行，以直线的、平面的擦动，增强男性性器的刺激，或对本身的刺激。

（2）骑乘位

骑乘位指男性仰卧，女性骑乘其上的姿式。采此姿式时，阴道轴与阴道对向，所以容易结合，而结合时，阴道口向下，射精后精液容易往

下流出，因此进入子宫口的精子少，虽然不能期待完全的避孕，但在某程度能收到避孕效果。骑乘位能使女性获得新鲜的感觉，同时旋转运动自如，能获得仰卧时所不能获得的满足感。如果女性不把膝部放在上，采取用双腿夹住男性身体的蹲伏姿式时，动作更能自如在骑乘位，女性上体较反位时挺宜，脸与上半身分离，故男性可以饱览女性胴体。因此，女性的害羞比在反位时更会受到刺激。如果女性过份害羞，男性可闭上眼睛不看。

（三）侧卧位

（1）前侧位

前侧位是男女对向，均横卧的姿式。男性可以右手爱抚女性胴体。女性并不完全侧卧，上体差不多近乎仰卧状，下半身横卧。女性右腿，通常受男性体重压迫，位放于男腰下。这种姿式能使男女较少疲劳，缺点是男性不能自由运动，女性右腿要承受男体重结合度浅，接触感度不很强。很多人同睡一个房间时，这种姿式甚理想。

（2）后侧位

后侧位是男性从横卧的女性背后拥抱的姿式。在此场合，如果男性胸部与女性背部紧贴在一起，便难于结合。因此。男性需要把身子往后挺直，上半身分离，女性如稍微弯曲膝部，能使结合容易。

采这种姿式时，男性用右手爱抚女性，取左边，女性则在右边。这时男性要把右腿弯曲，放在女性腿上，或变三角形。在后侧位，如果女性把双腿弯曲，向前蹲，同时男性往后挺直，则结合度深。只是对女性刺激部位，限于阴道口后缘与阴道前壁，而阴蒂则在刺激范围之外，故

男性必须同时爱抚阴蒂与乳房，以补不足。在怀孕期间，以对向位姿式交媾时，无论如何小心，总会压迫腹部，对胎儿有害，如采取后侧位，则无此顾虑。而且，能使男性的身体紧贴，或调整身体使结合度深，故不会伤害到阴道或子宫口。怀孕时，子宫颈部逐渐靠近骨盆度，而阴道变短，这时把阴重深插时有危险。因此进入度浅的后侧位，可以说适合于怀孕期间。此外，这种姿式反应温和，不致过份兴奋，故在月经期间亦可采用之。但如果女性患不感症时，由于感度不佳，不适于采用。

（四）背向位

（1）背后位

与正常位相反，女性先俯卧，然后男性俯卧其上。男女的双腿位置与正常位一样，女性可开可合，男性视情形，把双腿放在女性内侧或外边。在背后位，女性的臀部皮下脂肪成为垫物，可缓和男性对沁骨之冲击。如果男女均消瘦，采用正常位或骑乘位时，肠骨前面互相冲击或肠骨碰到坐骨突起，而感觉疼痛，以致意识无法集中，但背后位则无此缺憾。因此，这种姿式适合消瘦者采用。采背后位时，因此女性伙卧，故阴道口由上向下开，但男性性器指向前下方，故方向背道而驰。因此，在进入时，阴茎像弓一样弯曲，不但结合度浅，如果抽送运动强烈，恐有滑出之虞。而且，从背后接交时，女性之主要刺激中心局限于会阴、阴唇系带、阴道口后缘，阴蒂并不在内，对女性来说，接触感度不够，而且心性的性动不自由。对男性来说，有视觉效果。比横卧姿势所得刺激更大，而且男性能用双手爱抚女性。

（2）膝肘位

女性俯卧，将双膝放在床上，使上半身往前倾，男性在女后半跪，上半身挺直，采半坐姿式。男性双臂环抱女性臀部，以便调节结合。女性上半身前倾，男性宜与配合，否则阴茎会滑出，但一经结合，阴茎龟头便强烈接触到阴道后壁，阴茎则被压迫成弓形，磨擦感增加。男性甚俊。又由于阴茎下部给予阴蒂强烈刺激，快感增加。采这种姿式时，女性可以说是无所事事，一切由男性主动，但女性可以动臀肌，或作些旋转运动，以示女性也有意欲，用以挑逗男性情欲。又采此姿式时，女性阴道口，因阴压而开启，由于吸进空气，因此阴道弛缓者或在性交运动时，空气被挤出而发生令人不愉快的声音。

（五）坐位

（1）前坐位

男性坐在床上，通常箕坐，女性面对跨坐男性大腿上，可以相拥抱。尤其男性可以环抱女腰，女性抱男颈部，以便稳定。因女性把腿分开，阴道口露出，男性器容易进入，而且一旦结合完成，男性用双手环抱女性下半身，女性因骨盆倾斜，阴蒂获得刺激，阴道壁收缩，阴茎获得紧迫括约感觉。又能增强勃起，使其持久。同时这种姿式，能使双方紧贴胸部，男性可把脸部投入女性怀中，因此可套牢性器，又可以吮吸乳房。又男性可藉双腿的上下运动与勾住臀部动作，能够自由摇动女性骨盆，所以结合的深浅均能自由调节。又这种姿式；适合怀孕期的性交。男性双腿成半跪状，结合度浅，在抽送往返运动时，能刺激阴蒂，以补接触感度之不足，而且不会压迫到腹部，能安全性交。如果女性肥胖而想用这种姿式，可将上半身往后挺直后分离，但过分挺直，阴茎即深入。男

性肥胖时，虽往后挺直亦可，但不适宜。

（2）后坐位

男性采正坐姿势，女性背向男性，骑乘男性大腿上。通常女性双腿放在外边，也可以采取正坐姿式。双臂放在自己大腿部附近。男性的双臂环抱女性腰部抚弄乳房。采这种姿式时，男性跪坐床上，从女背后伸手环抱女腰或乳房。在这种姿式，可自由做性交运动。如果女性配合适宜，时间亦可以持久。同时，可由女性领导性交行动，作前进后退、旋转、斜行运动。采后坐位时，阴道轴与阴茎的进入方向、角度大致一致，但因女性往前弯曲，背向男性，可得较深的结合。

这种姿式，因女性双腿跨越男性外边，故外性器露出。因此男性可同时爱抚乳房及阴蒂。用手指刺激阴蒂比性交时因沁骨压迫刺激或磨擦刺激所得效果大。采用椅子时，女性背向男性坐在其膝上。把双腿置放外边，双腿并行而坐。如果要获得较深的结合度，女性须把双腿放外边，因性器将因跨坐而张开。在沙发椅上，高或低，不易稳定时，女性可把双腿放床上，可做上下运动或旋转运动。在此场合，在女性前放桌子，使其倚靠，效果更佳。

（六）立位

男性由女性背后保持站立姿式接近。双方都站着时结合困难，女性要把腰部两膝稍微弯曲，双手放在两膝上，男性稍微把腰部弯曲，以便结合。女性双腿稍微分开，上半身稍往前弯曲，臀部往后突出，以便稳定。男性把两腿放在女性大腿内边，稍微弯腰，向斜前上进入腰，双臂放在乳房或环抱下腹部，保持乳房动作与保持身体的安定，一下子勾位，

一下子放松，以获得性交动作的效果。

第卅二节 触而不泄的妙用

黄帝曰愿闲动而不施其效何如素女曰一动不写则气力强再动不写耳目聪明三动不写病消亡四动不写神威安五动不写血脉充长、六动不写腰背强七动不写尻股益力八动不写身体生光九动不写寿命未央十动下写通于神明

黄帝问：“虽想要泄精，但稍加抑制即可不泄的话，那会有什么好处呢？希望你详细告诉我。”

素女回答说：

“初次想要泄出，但稍加抑制而泄不出来时，气力就会饱满。

第二次想要泄精，稍加抑制而泄二出来时，耳目会很清楚。

第三次也是如此，则百病也会消除。

第四次也会如此，则五脏也会平安。

第五次也是如此，血脉会充实而且舒畅。

第六次也是如此，腰背部都会健壮。

第七次也是如此，屁股和大腿会愈有力气。

第八次也是如此，身体会发光动人。

第九次也是如此，自然会延长寿命。

第十次也是如此，则通往神仙的大门会大开。”

胎息法是中国古代的养生术之一，吐息少于吸气，就会使“气”蓄积体内，这是还老返童的秘诀。它与房中术有共同之处。生命的泉源就是气宝精受气乃是养生术之一，也是房中术的秘诀。中国古代的医学认为血是气之形态化的东西，而血与精液的本态原是同样东西。因此，他们以为泄精是逼出气血，它有损于寿命的延长。同时，男性藉性交而吸取女人之气，为了要吸取很多女人之气，所以要尽可能延长合交的时间，因此，“触而不泄”之法，乃成了房中术的秘诀。

那么，不泄精到底有什么乐趣的呢？！这是采女的问题，但彭祖却认为靠自制力，才能得到快乐。黄帝又问：“不让精液泄出来的话，那又有什么好处的呢？”素女列出十项好处，这才是强健身心与延长寿命之道。

老子曾说：“知足为富。”礼记上也说要“量入为出”，（这是财政健全的根本）。国无九年之蓄叫不足。无六年之蓄叫急，无三年之蓄的国家，则不是国家。经营国家时一定要准备不时的灾害，若无三年之畜的国家，不能说是国家。”康德也说：“幼小时不教以欲者，真是不幸”“触而不泄”，不但是快感而已，若能锻链自制力，则能有十项好处，这是生理的健康法，其目的在于蓄积精力，加强贺尔蒙的活动，并且锻链抵抗力与持续力，它以肉体与精神的结合为目的，这是根据中医原理来的。

“触而不泄”，是根据呼吸法，而自由控制持续力的方法。中国的呼吸法里，有一种定息的基准，一呼吸为四脉拍，这是要使呼吸与身心安定的缘故。在防止老衰，或医治高血压的情况里，要慢慢地使呼吸或脉

博舒畅，用深长而细微的呼吸使身心调适，这样可以调整血压。或者，吸收许多酵素，长时间刺激心脏与肺部活动，期能保持青春。

中国古代的养生法，是同时应用食饵疗法和体操等。美国的 H. 库巴博士也提倡过，后来又曾在日本东京大学流行一阵时候，由此可见中国的养生法是很科学的。做几次深呼吸，会增加血液的酸素，经过长时间后，就能联为一气。若在地上锻炼这种呼吸法，不多做运动时，那么通常只做一分钟左右的呼吸，就能收到二分钟的呼吸效果，肺部的持续力也加倍增强。另一种防止衰老的呼吸法也跟前面的要领一样，吐息时腹部膨胀，吸气时下腹部用力收缩，这就是“触而不泄”的呼吸法。呵呵大笑与哭泣时呼吸状态同，只是不用力，而慢条斯理做着就行。

庄子呼吸法的要领：“凡此道中人的呼吸，好像深到脚底，凡人的呼吸浅到喉头。但不随便滥用，所以用十九年依然很新。”印度的瑜伽法也用背梁做呼吸，这好像用脚呼吸一样的要领，不举肩，只是扩胸吸气，先用劲儿，把气收入下腹，下腹就是下丹田。“玉房指要”所说的触而不泄：“用力压着阴沟子，吐出一口长而大的气，同时不断地咬紧牙齿，不断作息。”“很敏捷地治头注目，一面上下左右巡视，一面收缩下腹部作息之后”。“用腹式呼吸会使腹部膨胀，集中精神之后，再收缩腹部”，“仰头作息之后，一面吐口大气，一面睁眼四看，收缩腹部”，“吸进一口大气，咬紧牙根做息，耳中感到有风吹的声音时，则应收缩腹部”。后面两项是加强视力与治疗不聋的方法。以上都用腹压法，使呼吸的长度变化，兴奋的情绪安静，这是因呼吸短促与兴奋很强的缘故。用眼睛左右张望，为的是要看看或想想外面的事物，期能转换气氛，让外面的景物使性中

枢的兴奋能安静，只要阳具之力一松，则泄管的闭锁筋括约筋之板机就会愈加强硬。呼吸法也以为读经，能改变性情，因为尊心读经会使呼吸深长。

日本有一种宗教，每天早上六时半集合信徒，并要他们读经三十分鐘。信徒们每天一面读经，一面进行呼吸法，再饮一杯清水，这样能使大小便舒通。深长的呼吸会使意识集中，精神安定，甚至忘却烦恼。俗语说：“呼吸很对劲。”这是说呼吸很均匀时，心情舒畅，说话也愉快，所以自然会笑出音来，欢笑也是能使精神安定的呼吸法之一。因此，信徒们的心情愈来镇定，身心也很平。若每天能勤练不息，则可以保持生活的节 律，以及长生不老。

在印度的公仆贵族勤练一种类似“千金方”的压迫法。他们用手强压尿道的基部附近，不过，印度人认为练习这种方法时，即使泄精也不会外流，反而会返回原处。有一种抑制法的特征是：多行交接，触而不泄，要常常更换女人，而且还要以年轻女人对象。“千金方”里说：“人类在三十岁前血气旺盛，恣情纵欲。但过了三十岁时，突然会觉得气力衰退。当此之时，不禁会怀疑自己是否在生病？假如不加治疗，最后会变成无可救药的结果。因此，年届三十岁时，必须要勤练房中术才好。关于房中术的秘诀，虽然人人都容易学会，但都不去实行。这个方法就是：一晚接触十个女性，但都不流精液。如此而已，然后常吃补药，一年下来，自然气力百倍，头脑清醒，每天都有新创意，这就是千金方之术。”

多方接触女人，而且还要时常变换对象，尤要以年轻异性为主，这是人类的本能，大家对于性也抱这种想法。不过这种旧观念在现时代是

行不通的。根据金赛博士的报告，婚后女人也有这种欲望。只是追求快乐，则容易损坏身体。总之，一定要控制泄精才对，这是中国性学古典的观点。该书以为男人年届三十岁，气力会衰退，故要勤练房中术，这真是一种卓见。在性能力很衰退的状态下，医学上有句巧妙的名言，即二十年代的男人，是以量多量少决定胜负。三十年代着，则以质来决定胜负。至于四十年代的男人，系以间隔为决定胜负的因素。反之，也有句巧妙的俗语说：“三十寡妇不可通。”女性的生理与男性是互相矛盾的。天也不长眉发。

在中国古书里，曾经记载一位和尚，他利用“内观法”治愈肺结核。其实，这个方法是利用坐禅与深呼吸的一种呼吸静坐法。汉朝有本《株林野史》，它是把春秋时代一位名叫夏姬的妇人写成小说。夏姬年届十五岁时，曾在梦中学到“吸精导气”和“素女接战术”之类的还老返童法。它的要诀是不断吸取男人精气，以保持年轻，当她被陈灵公搂在怀中时，就是使用“内视法”的房中术秘诀。生产后不到三到，依然能恢复处女的姿态。她用这种奇异的方法，使得灵公非常吃惊，这准是在内视法中所说的秘诀。这是暗示以调息法，而锻炼下部括约筋。总之，这是与“触而不泄”一样属于女性方面的秘法。此外，根据歌川大雅氏的说法，喇嘛教的性行法，也是为了要达到灵肉一致的理想境界，从性器附近沿着脊骨上升，一直到达盖顶的深处。在动作过程中，男女双方都要聚精会神于非常单纯而超差别的境界里，以禅定的观念，要男女双方都不泄出精气，期能享受最佳的乐趣，这是他们的房中秘诀。在“触而不泄”法里，有各种误解，其中的一个反论是抑制不泄，对身体有害处。不过，抑制的着

眼点，在于男女交合，性之节制和持续力的锻炼动方面。虽然这一点正在寻求实证，但下面所要说的泄精次数，素女经并没有绝对主张不泄。

第卅三节 泄精的次数与媚药的处方

黄帝问素女曰这要不欲失精宜爱液者也即欲求子何可得写素女曰人有强弱年有老壮各随其气力不欲强快强快即有损故男年十五盛者可一日再施疫者可一日一施年二十盛者日再施羸者可一日一施年卅盛者可一日一施劣者二日一施册盛者三百一施虚者四日一施五十盛者可五日一施虚者可十日一施、六十盛者十一施虚者二十日一施七十盛者可卅日一施虚者不写

黄帝问素女道：“假如性交的要点，在于不泄精气的话，那么，精液必须要好好保存。不过，假如需要传宗接代时，那恐怕就要泄精了。”

素女回答说：“人的身体有强弱，年龄也有老壮之别。每个人无不想尽力追求快乐，但若得到很大的快乐时，恐怕会损坏身体。因此，凡是年届十五岁而精力饱满者，一天可性两次，瘦小者每天泄一次，亦无伤大雅。同样地，二十岁者可日行两次，弱者一次。三十岁的强壮者，可日行一次，弱者二日一次。四十岁的强壮者，可三日一次，弱者四日一次。五十岁的强壮者，可五日一次，弱者十日一次。六十岁的强壮者，可十日一次，弱者二十日一次。七十岁的强壮者，可三十日一次，弱者

不可泄也。”

此外，《玉房秘诀》的记载如下：“二十岁者常常二天一次，三十岁者三天一次，四十岁者四天一次，五十岁者五天一次，过了六十岁就不可泄。”

此外又有如下的记载：素女法人年二十者四日一泄年三十者八日一泄年册者十六日一泄年五十者二十日一泄年六十者即毕闭精勿复更泄也若体力狗杜者一月一泄凡人气力自相有强盛通人者亦不可抑忍久而不泄致*疽若年近六十而有数旬不得交换接中午者可闭精勿泄也

素女的方法如下：“二十岁四天性交一次，三十岁者八天一次，四十岁者十六日一次，五十岁二十一日一次，六十岁者闭精不泄。假如他体力强健的话（六十岁者），一月一次也无妨。大体上说，也有人的气会自然强盛的，假如体格比平常人强盛者，即使不勉强抑制，亦没有多大关系。倘若长期不发泄的话，恐怕会变成癰疽的肿物。一旦过了六十岁时，数十天也不能交接，整十天也不能交接，整天愁眉不展者，则不泄精比较好些。”前节所说的性交次数然大不相同，但均出自《玉房秘诀》上的事，不过，也有人说这是在《千金方》上的。

宋版《千金》方里，把“御女之法”误刻为“素女之法”。据说鼎鼎大名的贝益轩所写之《养生训》，也是根据上述观点写出来的。该书以人类一生只能性交一千八百次。金赛博士的报告，人到五十五岁的延长次数为三千八百三十一一次，但也有人以为这个数字只能止于四十岁而已。关于前节的方法，虽然现代人有其实在性，他们很重视阴阳交合的原理，总以为要蓄气于体内。反之，一旦没有新陈代谢，就会呈现肿物，这种

说明自然是针对“触而不泄”说的误解，加以解说的。

有位日本人名叫小林一茶者，在日记里记录性生活。他的新婚是五十二岁，五十四岁八月八日起到二十一日止的性交次数记录如下：八晴菊女回家夜五交。十二晴夜三交。十五晴夫妇月见三交。十六晴三交。十七晴墓谐夜三交。十八晴夜三交。十九晴三交。二十晴三交。二十一晴四交。菊女是他的妻子，丈夫五十四岁时，她正好二十八岁。虽然小林一茶，曾因性无能，而服用淫羊藿当做催淫剂，这是一种富于情的荷尔蒙分泌的药草，中国有句俗话说：“连羊吃了淫羊藿，也会热中于交接。”根据经验报告，吃了这种草后，精液会变浓，精量也会增加。由动物实验里，也发现老鼠和兔子吃了淫羊藿后，作用会更激烈。淫羊藿是媚药之王。在日本也有草叶类似淫羊藿的药草。日本人称之为碇草。经制成生药之后，一直被认为是媚药之王。

蔡一藩说：“以前有一位牧羊者，在羊群中发现一只雄羊一天性交百次以上，他吃惊之余，历经多方调查，始知道这只羊与它所吃的草有关。他也照样拿来吃，结果忽然欲火中烧，情况相似。”淫羊藿虽被人当做治疗性无能药品，但小林一茶却以为吃了碇后，对于防止老化的衰退很有效果。这种淫羊藿的效用，一直被视为一种特效药——即仙灵脾酒也。所以，仙灵脾酒是淫羊藿的另一种名称。蔡一藩的处方如下：“淫羊藿二十公克、茯苓十公克和三个大枣放入三合半水中，待剩下一合水时，即用火慢慢煎熬。”这是普通的强精强壮药，媚药和催淫剂的仙灵脾酒是根据下述的处方调制成的。另一种也跟上述处方相同。三种生药量各加三倍，再好好地蒸，又让日光晒乾，然后再蒸，反覆三次，再浸入一点浇

酒，后加入百公克的蜂蜜，密封好了，过一个月，就可成为极佳的仙灵脾酒，蔡一藩很推荐前面的处方。总之，我们应该多服由中药蒸发出来的强壮药。

第卅四节 男人精力的盛衰

采女曰男之盛衰何以为候彭祖曰阳盛得气则玉茎当热阳精浓而凝也其衰有五十曰精泄而出则气伤也二曰精清而少此肉伤也三曰精变而臭此筋伤也四曰精出不射此骨伤也五曰阴衰不起此体伤也凡此众伤皆由不徐交接而卒暴施写之所致也治之法但御而不施不过百日气力必致百倍

采女问说：“关于男人精力的盛衰，有什么徵候可以看出来？”彭祖回答：“若男人精神饱满，或是饱获精气，则阳具会发热，精水浓凝。一退时，会有五个象征出现：（1）精液泄出时，乃精神受到伤害。（2）精液薄时，乃系肉体受伤。（3）精液变臭时，乃系筋受伤。（4）虽然泄精，但不用射出，乃骨骼受伤。（5）精力衰弱，不能勃起，乃是身体受伤。一般而言，这些伤害都是由于交接匆促，以及情绪不安定时泄精所引起。

医治的方法是：只是性交，但不泄精，则百日不到，一定可以气力百倍。”为了不损坏体力，则不能乱暴，所以，性交时要慢慢地持续下去。

《玉房秘诀》说，由于交接的关系，常常会腰酸背痛，那么脊梁靠壁而

伸着腰，不要太低头或过于仰首，腰部与脊梁要尽可能技着墙壁，就可以治好。

增强视力的强健法，即行将泄精之际，仰首止息，一面长吐一口气，一面张目四望，收缩腹部，使行将泄出的精气被呼回体内的循环器官里。有一位仙人名叫冲和子，他曾经说：“这是吸取古代养生法的引导法，与胎息法等的医疗体操，配合呼吸法而练成的房中术。”锻练耳朵的方法，除了这些法术之外，尚有叩齿者，即叩打着上下牙齿，可以导出消除邪气的强健法。这是由于齿与肾具有相当密切的关系而想出来强健法。大多数的男子，都以为自己患着早泄的毛病，因而烦恼，但事实上，部份的人是因为由于他们在观念上误解了早泄的意义，遂有杞人之忧。最多的误会是把比较早期的射精——即女性未人快感高潮的射精认为是早泄。其实所谓早泄，是指极早期的射精而言，例如当阴茎刚插入阴道时，或性交运动才做了一下，或是阴茎还没有插入，或者是在勃起的一瞬间即开始射精。像这样的情形，才是名副其实的早泄了。

至于仅仅是无法支持到妻子的快感高潮时即行射精，其中原因，是因为夫妻协调欠妥，尤以丈夫方面的努力不够使然，而这一类的丈夫，除非他是极端的独善其身者，或者是向来对妻子缺少体贴的人，或者是不但性交艺术与性交经验缺乏，在性交运动中缺乏协调要领的人，但这不必解释为早泄，更不要自愧而杞忧，甚至将错就错，讳疾忌医，那结果就会变成真正的早泄，甚至变成性无能。有人要问，到底自性器接触至射精，最低限度以多少时间才算正常呢？

这是个难题，因为在性交时，由于运动刺激的深浅、缓急、强弱及

其刺激加重之分量而有差别，又运动刺激为一连串急迅的发展，抑或为间有停顿及减速现象，都可使时间上发生变化。但最大的影响，则由于丈夫本身大脑中的性兴奋。就以不间断的连续刺激来说，最少要有一分钟以上，平均是三分钟左右，如果中间有适当的减速或停歇时间，再加上因为意识的转换而延迟射精，则其性支持续时间，竟有十分钟乃至三十分钟或更长久者。

又关于早泄的第二个错误判断，常常是由于性兴奋时兴奋液（亦称靠巴氏腺分泌粘液）自尿道口渗透出来，因而误认为是泄精，这纯是性知识缺乏的结果。许多妻子比丈夫更草率地下结论，认为自己的先生竟是如此的不争气，因此失望烦恼，真是莫明其妙的神经过敏。早期射精的原因，不外是生理方面的男性包皮的关系和心理方面的精神作用。特就此两点加以说明：男性阴茎顶端的龟头，由一种极似粘膜极富弹性也极富知觉神经的皮肤所被覆着，所以正是刺激极为敏感的部分，在男子的发育期前，这个龟头一直为包皮所覆盖着，尔后逐渐成长的时候，便自然从包皮里露出，因为这样敏感的龟头表面，经常被衣服类的摩擦刺激，其感受性也便逐渐迟钝，仅于一些轻微的刺激，不会容易兴奋的，这倒是将来性交时可以充分接受刺激摩擦的有利条件。反之，如果男性婚后仍在包茎状态，则勃起后露出的龟头，比没有包茎男性的更为敏感，只要稍有性交运动，甚至刚好结合的一瞬间，那龟头所受刺激即刻达到极点，于是引起射精了。因此在青年时，若是包茎的话，须常使包皮后退为妙，同时这样做法，亦可预防包皮内藏垢积污而发炎。如果是严重的包茎（即勃起时包皮丝毫不后退），那便反而对刺激极为迟钝感，对女

性方面也减低兴趣，因此凡是包皮过长，或是包茎的话，总以早请医生手术割除为妙。这对性生活是很重要的一件事。

另一种起因于精神方面的早泄，则比较麻烦，因为那要先研究发生病态的精神方面的因素，这是另外一种专门学问，大概说来，在单身时期对于自慰行为所怀的不安与厌恶观念，或对性交缺乏自信，或极度的女性崇拜，以及相反的女性厌恶，怀孕忌避，宗教戒律与性欲的矛盾等等内在的原因，另有性交时环境的不适当，有的怕被人窥视，有的惧怕音响的惊扰，这些都是可能引起精神变化的因素。此外男性的早泄，可成为女性冷感症的原因，同时女性的冷感症，亦可成为男性早泄的原因。为要防备精神上起因的早泄，最好对性方面要有正确的认识，并且对性交要有自信。至其治疗，则应请专家探究原因，对症处理，才能够获得圆满彻底的解决。上面说了许多早泄的界说及原因，我们已有一个概念——早泄的情形中许多是错误的感觉，不是真正的早泄。

为了要排除此一夫妻间幸福的绊脚石，丈夫不妨作有计划的延迟射精。为了达到上述目的，首先，男性要有一种坚定自信的意志，以便与妻子共谋高潮的一致，假如夫妻俩对性生活经验不够时，丈夫便很难体会到妻子是否要进入快感高潮的征兆，在此经验不足的情形下，最好是夫妻俩预先约定一个表达的信号，妻子应将自己快感高潮即将来临的消息，向丈夫发出通告。如果丈夫觉得这个信号来得太迟，便可变更性交的态位和运动方式。因为夫妻间往往有些态位使男方比女方更受刺激，另一种态位却恰恰相反，妻子较丈夫受到刺激为多。当然丈夫应该在此时选择减少自己刺激而对妻子有极大刺激的态位来适应当前的环境。至

于那种态位有理想的妙用，倒是因每个人而不同。要夫妻们平时在性生活中去体验，作成一些属于他们自己的结论，以便在运用上求得方便。

当丈夫在应用态位变化的方法还不自如时，不妨采用一些转移注意力的方法，如算一算数字，或在思考中临时找一点小事情轻轻的在脑际掠过一下，也可以使自己对性交运动的反应迟钝一些的。不过先得知道自己究竟是不是属于神经质的人，如属神经质的男性，可能因此意识的转变，遭致勃起不完全或萎缩的变化，那是弄巧成拙了。对态位变化无经验，而又属于神经质的人，则不妨在性交运动中保持一些间歇的动作！即是略作短时间的停顿，这种短暂的停顿，使妻子有隔间的休息，便愈加期待和焦急，因而促进了她的性兴奋，这是对夫妻双方同时进入高潮的有效方法，不过，施行此方法时要注意，不能使这个间歇的时间太长，这样会使妻子的兴奋冷却，那就太扫兴了。最好在间歇时施以其他的爱抚刺激，以代替运动刺激，以保持妻子的兴奋持续乃至昂进。在运动中另外还有一种克止早泄的技巧。如果丈夫认为浅近的插入或徐缓的运动是微弱的刺激，那是误解的，因为一般来说，男性若是使龟头面尤其是龟头冠受到刺激，其所引起的刺激亦强，如果丈夫为避免防止早泄，仅使龟头在阴道口，做着浅近的性交运动，则所带来并不是弱小刺激的效果，反而成为互相间更强烈的刺激效果了。为了要达到延迟射精的目的，便可能因方法的误解，得来相反的结果。因此，徐缓的前进，急速的后退，这种运动的方法倒也是防止早泄的好办法，而且这种运动的效果，使妻所受的刺激比丈夫为大，亦可以协调夫妻俩高潮的一致。在这种运动方式中，要前进时可以安步当车的前进，要后退时则迅雷不及掩耳的

退却，但不可使龟头冠滑出阴道口为妙。如果对上述两种方法加以体验和
研究，依顺着自己的意思去灵活运用，终可将射精这一过程延迟。

有人认为女人需要有一个具有“绵羊”、“小狗”、“老虎”三种个性的
丈夫，才是真正的满足，解释是：第一要像绵羊般驯善，第二要像小狗
般亲热，第三要像老虎般的凶猛。我想这个老虎般的凶猛，只有在性交
的最后阶段才是极需要的。照上面所说，有计划的去达到延迟射精，并
不是一件难事。只要男性明白与女性一同所经验到的快感高潮才算为完
满的快感高潮，尽量照此目标去做，在夫妻间建立许多有性经验上的默
契，则更为容易排除那夫妻幸福上的绊脚石——早泄——了。在性生活
的过程中，除了早泄以外，还有一种“迟精”（迟泄）的病态，不过迟精
的名词也许还有许多人感到陌生，但这却是性生活上一种不亚于早泄的
病态。在性交进行中，这种病态如果超过了女性所渴望男性快点达到高
潮的阶段，就会由期待而变成勉强，由勉强而变成厌烦，由厌烦而变成
失望，最后，终于由失望而变成痛苦的感受时，于是运精亦就成了幸福
夫妻的一条裹脚布，说起来，这也是顺理成章的事。一般丈夫在房事生
活中，患迟泄的人固然远不如早泄的那样普遍，但这却是性生活上一种
不亚于早泄的病态。“迟泄”的后果，更会容易招致性无能的病症的。关
于夫妻从性器接触后到丈夫射精，在这过程中，由于运动的技巧，对性
知识的了解以及刺激程度的强弱的不同，都可使交合的时间发生延长或
缩短的变化；但最大的影响，则由于丈夫本身大脑中的兴奋情绪。不过，
性交延长到一小时以上，夫妻俩仍是得不到快感泄精，或者虽有少许快
感但却射不出精，这就叫做“迟泄”的病态了。迟泄的起因，多半是运用

迟延射精的错误，如误用意识转移，经常想到性交以外的事体上去，那么一旦成了习惯之后，便不能随心所欲去射精了。或者自己认为已经有办法自由地做有计划的迟延射精，就经常做着长时间的性交。其结果也可能发生迟泄的现象。这时，虽然丈夫急切指望达到射精，结束这次性交运动，但他无论如何对性器加以强烈的刺激，总是不容易达到目的，等到他感觉非常疲劳时，就不得不把运动中止，便成为一种不完全的性交，他将得不到性交真正的乐趣了。在女性方面，如果受到男性过份迟延射精的影响，弄成了一种习惯，使她老是在等候她的丈夫的射精，以便一起接受快感高潮，那么终于超过焦急，渴望的阶段，以后，反而对性交刺激由勉强而感到痛苦。一般身为妻子的，在交合中总是等待着丈夫的射精；以便迎合快感高潮的一致，同享夫妻间幸福的乐趣；如果丈夫射精过迟（甚至无法射精），使妻子由期待而焦躁，于是不得不先进入高潮，这并不是妻子所愿意的，在她的心理，总是希望与丈夫共同享受那快乐的瞬间。就丈夫的心理来说，对于妻子性高潮以后的射精，也与早泄一样的索然无味。所以迟泄对夫妻幸福的关系，是十分重大的。迟泄，除了上述那种类型外，有时不论任何人，由于当时的肉体或精神条件的影响，也会有达不到射精的情形。这时候，如果尽用急速凌乱的前后运动，妄图促进，反会使效果变低上？时应选择男性最感刺激的体位，特别是对龟头冠予以强烈的刺激，为要做到此地步，不要忘记应以阴道口为界，使龟头进进出出，往往会收到促进射精的效果勃起不全与阳萎，是男性性机能障碍上的一种特别的病症，而且范围很广。勃起不全，有时还可以从经验中求得要领，在技巧上讲究方法，运用爱抚、吮

吻等刺激手段，使丈夫在意识上充满肉欲的冲动，以克服这种性机能的障碍；但是阳痿，除非有充裕的治疗时间，则一时是无法克制的。

当夫妻们正在情切切，意绵绵，情欲的渴望已达到顶点，正要求得满足的当儿，而“那个”竟来了一个相应不理，任凭夫妻俩如何的爱抚与刺激，却依然我行我素，那才是煞风景的事呢！阳痿的症状差不多把性交的使命完全失去，不但夫妻间享不到性的乐趣，而且阻碍生育，因而酿成夫妻的不睦，增加烦恼，总之，它是家庭的搅乱者，幸福夫妻的克星。要达到性交的目的，当然以丈夫阴茎勃起为绝对的必要条件，然而婚后日久，则丈夫的性欲不一定和勃起同时产生。大概一般妻子们都会了解，只要对丈夫生殖器加以爱抚，即可使其勃起，但却有许多妻子，一日一使其勃起以后，便以为大功告成，立即急着要进行性交了，这是错误的，勃起并不是已有了性交意志。因为当丈夫的性器得到爱抚刺激，当然会勃起，但这情形和丈夫本身实在有了性欲而勃起的时候，大不相同。未必即刻就有性欲，这时急促地进行性交，是仅以意志的力量强行性交，不是自然的发展，对丈夫精神、健康都是有害的，在这种情形下，对妻子未必能满足。所以妻子要想主动引逗丈夫时，同样要注意到培养一种足以令丈夫性兴奋的气氛。除了病态的勃起不全外，在漫长的婚姻岁月中，往往由于精神或肉体上的条件一时不济，使丈夫有偶然勃起不全的现象，这时候，不管妻子如何的爱抚刺激，总达不到性器结合的目的。即使是结合了，不久就会萎缩下去，性交也无法持久。在这样的時候，应该让丈夫作充分休息，不宜勉强施行性交，尤其不要表示不满的态度，甚至随便批评，如果伤害了丈夫的自尊心，便会使他失去——倍，

可能因生理上的勃起不全，怀疑到病理上的勃起不全，因而神经过敏，转人病态了。

此外有一种近于猥褻的方法，对勃起不全可以振奋的，那就是性器接吻，用嘴去吻性器，对性的刺激是十分热烈的。后天性阳萎的原因，有因生殖器疾病的反常，有因勃起中枢兴奋性的缺乏，有因反射神经的障碍。生殖器的疾患，及反常的阳萎，可分作十数种。重的，是器质的阳萎，是生殖器反常畸形，或疾病的变化而得的。这是指那阴茎缺损，发育不全，高度弯曲，阴茎破裂，包茎等的阳萎而说的。依勃起中枢兴奋性的缺乏的阳萎，多半是性欲减退，或完全失去的。因为摄护腺部或尿道腺部的慢性淋病、梅毒、结核、肾脏病、溢血病、脊髓炎、肥胖病等疾患，性的兴奋完全受了妨碍。失去了性欲中枢的刺激，而发生阳萎。但其他麻醉品如咖啡等的中毒，也是原因之一。尤其是因 shou 淫和性交过多，勃起和射精中枢失去了兴奋作用，而发生了阳萎，这名叫麻痹性阳萎。反射作用的神经障碍，是因惊悸、苦虑、羞耻、激怒、恐怖等强度的精神感动而成了的阳萎；也有纯真的青年，深怕梅毒，为一种胁迫观念所袭，因而成了阳萎的；还有埋头于科学的发明，把精神集中于某方面的结果，因而发生阳萎的。实在是不胜枚举。阳萎的治疗，并不是药物上问题，而是时间上的问题，譬如像马钱子那种药。一般人以为它是治疗的良药，其实它对性器官及中枢神经只有刺激作用，如果本来是兴奋过度的阳萎，用它比不用它更坏。所以在治疗之先，必须求教于医生，了解那个致萎的原因，在医疗时期，必须慎守摄生的规则，对于有刺激的食物，诸如油、酒、辣椒等类，应完全禁绝，多食蛋白质和富

有营养之食物，并行冷水浴，经常以冷水毛巾洗擦阴部，也是有效的疗法；神经性的阳萎，应特别把生活弄得很有规律，每晨作适当的运动，选择清淡的食物，避免身心的过于疲劳，这是很好的自律疗法；但是有慢性淋病摄护腺炎等病的人，对于运动是不可不考虑的。患阳萎的人，应该禁止性交，因为性交会使病更趋严重的，尤其不能去找妓女。长时期的想念着性交的欲望，焦急、烦恼，一切精神上的紧张都是不利的。

第卅五节 女性行房的最佳时辰

素女曰求子法自有常体清心远虑

安定其衿袍金斋戒以妇人月经后三

日夜半之后鸡鸣之俞嬉戟今女盛动

巧往从之适其道理同具快乐即身施

写勿速追至麦卤达则近子门不入子

户若依道术有子贤良而老寿也。

素女说：“求子的方法，自有其一贯的法则，身体轻快，心无忧虑，情绪平静，衣冠整齐、专心斋戒，当女人月经完毕的三天之后，即深夜过后，鸡鸣之前，开始抚爱。先使女人渐渐兴奋，接着方行做爱，按照房中术的道理，共同享受其间的快乐。泄出精液时阳具不要从小阴层拉出外面。因为抽出过度时，会脱离子官门、精液就进不去子宫。

假如依照这种技术而得子的话，那他一定是一个很杰出而且很长寿

的人。”

彭祖说女人月经完毕后的第十五天夜半受胎时，可以生下一个聪明伶俐，长寿而且高贵的儿子。但素女却以为月经完毕后的第三天性交。这对于现代人来说，还算比较实际可行。

夜半后，天亮前的时刻，会使人有奇异的感受，所谓夜半，就是子时（午后十一时起至午前一时）为止，接着就是丑时（午前一时至三时止），天亮就是寅时（午前三时起至五时止）。

因此，夜半后，天亮前正是丑时的时间。这段时刻之所以很好，乃是因为这段时刻跟肝有关系。而肝跟持久力又是关系最密切的。肝也兴性器的脉脉连通。这个时刻的中心为午前二时，在这个时辰里，肝的经脉流动最好，睡眠也很充足，故是最理想的做爱时间。

素女经说，阳具的浅进方式比较容易受胎，这恐怕是根据古代性生活的经验得来的。

第卅六节 如何才能有好胎

素女曰夫人合阴阳当避禁忌常乘生气无不老寿若夫妇俱老虽生化有子皆不寿

素女说：“人类为了要符合阴阳之道，一定要避免若干禁忌。当气势最好时，生下的孩子，通常都会长寿的。如果夫妇都很年老，即使在气

势最佳时，生下孩子，也都不会长寿的。”

在气势最佳时做爱生下的孩子是很健全的，由于自古以来，年轻得子都很健全的缘故。假使很年轻，但若身体不适，或在酒醉时也不能做爱的。假如双亲的气势不是很好，那是因为身体欠佳。所谓气势，乃是精力饱满，这是男女做爱的最佳条件，故能给予受胎很好的影响。

素女经虽没提到年龄问题，但在《玉房秘诀》里认为男女年纪太大时所生下的孩子不能长生，素女经说八十岁的男子，娶一位十七、八岁的少女，也照样能生子。反之，五十岁的女性跟年轻丈夫也会生育子女。男人八十岁结婚而生子的人有卓别林，还有一位日本东都清水寺的管长——大西良庆师，他七十五岁，娶一位二十三岁的年轻太太，到了八十六岁，才生下了孩子。

卓别林是一位贫穷年轻的犹太人，他后来成为国际闻名的电影明星，但终身追求食欲、工作和恋爱。大西师也一样，当他年轻时，曾经被女人叫做大西恶庆，可见他在男女关系方面，真是声名狼藉！总之，他们两人自年轻时代开始，就对于女人相当精进。所谓“精进”者，乃是指性能力很实在，而且容量丰富。即使年届高龄，也依然能生贵子。所以，我们各个年代的人，对于性的知识，也一定要有相当研究才好。

第卅七节 令人心动的女人

黄帝曰入相女人云何谓其事素女曰入相女人天性婉顺气声濡行丝发黑弱肌细骨不长不短不大不小凿孔居高阴上无毛多精液者年五五以上三十以还未在产期交接之时精液流漾身体动摇不能自定汗流四通随人举止男子者虽不行法得此人由不为损

黄帝问：“所谓长相令人喜爱的女人，到底是指些什么呢？”

素女回答：“所谓长相令人喜欢者，就是天性温和，声音不干涸，头发细黑，肌肉柔软，骨骼精细，身体不高不矮，不胖不瘦，小腿结实，阴户局部不长毛，而且黏液一直好像水沟一样湿湿地，年纪大约在二十五到三十岁之间的未婚女人。她们做爱时，津液湿润，身体摆动得不自己，汗流满身，任男人去摆布，而且还会随着男人的意思而行动。如果男人获得这种女人的话，即使没有遵循交合的规则，也不会损坏身体的。”

素女对于黄帝问题，曾举出各种条件，并且解释得好像女体浮现在眼前那样生动。大体来说，音域辽阔而且响亮，才是女中豪杰。当她一出声，就有充份的准备。“耻丘殷实”，若以别种表现法，则相当于“阴户向前”的意思，乃是骨盆构造的特征。“九法”中的第三项——猿搏的姿态，与第五项——龟胜的姿态等屈曲位，这些都近于正常位，也是在春宫书里常常被人描写的体位。有人说：“好淫者，牝上不长毛。”这就是说好淫的女人，阴部不长毛。据计牝毛的数量，跟眉毛和手脚的体毛几乎成比例。

在中国称女人的同性爱为“磨镜”，这是由于无毛被视为当然而引起的。在我国古代的医学书里，认为鉴定一个女人的好坏，首先要详细调

查她阴户与腋下的毛发。如果毛发软软地，静静地，则那个女人就属于上品。同时，如果她的发色是红的，这是表示会损坏男身的象征。所以，红发是被男人所忌讳的。

“白、鼓、软、红、紧”五字的排列顺序，也就是表示被男人喜爱的情况。此外，声音要细，也就是说女人的嘎声是好的象征。假如男人获有这种条件的女人，他不但会乐此不疲，而且还能饱养精气，延年益寿。曾有一本《杂事秘辛》的书，内容记载后汉恒帝的选妃标准，女人身上各部份的尺寸，都被记得很具体。例如：“肩宽一尺六寸，屁股比肩宽少三寸，从肩到手指上，各长为二尺七寸，指离掌四寸，细小比较受人欢迎，从腿到脚止的长度是三尺二寸，脚的长度八寸，胫与甲要肥而艳，脚底很平，脚指很短，没有黑子与麻子.....”现在传说的仙道，也就是古代的房中术，它说能否给予男性某种阳气，这完全要看女人的条件是否被男人看中来决定。

照古代房中术的说法，择伴时要考虑以下四个条件——眉清、目秀、唇红，齿白。这四个条件说来真是有趣。

首先是眉毛，凡是一字眉的女人，被认为性交技术不佳，缺乏羞答答的姿态，不能得到男人的欢心。两边的眉毛相系的女人，其持续力衰弱，而且神经质。除了八字眉外，只有眉毛丛生的女人才最喜欢阴阳交接之道，她的床上工夫会使得男人如醉如痴。这种女人的眉叫做“眉清”。此外，瞳偏向上方，好像怪眼的下三白眼，或使媚眼儿的女性也会令男人销魂。这种女人称为“目秀”。瞳偏向下方的上三白眼的女人，则会使男人身体衰弱和生病，所以要严加警惕才好。口唇血红，或者口唇紫色

的女人，容易引起心脏麻痹。但只有红色的口唇，才是一个健康女性的象征，这种女性的口唇，称为“唇红”。齿列漂白的女人，可谓阳气饱满，齿与肾的关系很深。当列不好的人，常因病弱而不能过度做爱。

从《肉蒲团》书中，获悉男人最喜欢的女人，乃是平凡而新鲜，即要求精通床上工夫的意思。有位名叫花晨的女人，她曾授与未央生的真传：“要先看书，接着一面行阴阳之道，一面要读书和听声音。”不过，一般人看过了几张图和几本书后，就没有作用了。应当备上数百张，或数百册书，要先看看画，但不宜很快进入阴阳之道的境界，仅在十分兴奋时进入阴阳之道。在这一进一出的状态中，一面互相读书和听声音。待人兴奋状态，才开始运动。但是，事情并非如此继续下去就好，而是暂停片刻，让阳具依然放在阴户里，再次看书读书。此外，再闻声音，也就是听人的声音，当然是指听在阴阳道上那个人的声音，而且单人做亦可。花晨叫女佣人单独使用道具，照这种方式表演。未央生在世时，所谓看、读、听的动作，其实不过如此罢了。现在也是花样百出，花晨的方法，正是好好利用男人喜爱的，女性之床上工夫，“温故知新”就是指这件事而言。素女说男人所喜爱的条件，也是指男人喜欢一个能给自己快乐，与长寿的女人。其次，素女也从房中术谈到一般交接的禁忌。所谓禁忌者，乃是指阴阳道理论，以及根据这个理论而来的民信仰。例如素女经虽也提到房事的禁忌日期等，但由于此中迷信味道很浓，所以这部份的原文恕不赘述。《玉房秘诀》有下面一段有趣的叙述：“奸淫所以不能长生者，不但是触怒鬼神，而且自作自受。如放入粉末的媚药，或用象牙做道具来用，都会衰老，甚至夭寿。”由此可见这是放入媚药以

及使用道具的情况。媚药者虽然详情不悉，但这是男性用在增强性欲，好像西方王母阴道中放的乾枣等。