



变大增粗法
男根增强术

目 录

写在前面-----	2
男人要普通 SIZE 就够了吗 ? -----	2
序言-----	3
基本原理-----	5
古老的习俗-----	5
解剖学-----	5
科学性-----	6
期待的效果-----	8
阴茎增大、增强课程真的有效用-----	8
增强你对自我的自信心-----	8
如何使用 ? -----	9
如何做 ? -----	9
其他阴茎增大技术和方法的问题-----	11
可以通过外科手术增大阴茎吗 ? -----	11
重力牵引的方法怎么样 ? -----	11
真空吸器可以使阴茎增大吗 ? -----	11
用药膏或药液能使阴茎增大吗 ? -----	11
阴茎注射方法能使阴茎增大吗 ? -----	11
人工阴茎是怎么回事 ? -----	12
教程介绍-----	13
阴茎增大与增强-----	15
热敷-----	15
阴茎增大介绍-----	16
阿拉伯 JELQ 法、强力 JELQ 法以及 JELQ 保持法-----	16
长度增加练习及强力拉伸-----	17
勃起增强练习介绍-----	17
强力 JELQ 法-----	17
PC 肌伸缩及挤压练习-----	18
睾丸保健按摩法-----	18
阿拉伯挤奶法 (JELQ) 介绍-----	18
长度增加练习-----	20
如何起作用-----	20

拉伸阴茎的效果-----	21
高级阶段-----	21
转动-----	22
勃起增强与肌肉锻炼-----	23
PC 肌锻炼-----	23
为什么要锻炼 PC 肌？ -----	23
PC 肌图例-----	23
哪些人需要锻炼 PC 肌？ -----	23
让我们开始吧-----	24
强力挤压术 (JELQ) -----	25
强力拉伸-----	26
睾丸保健按摩法-----	27
包皮恢复法-----	28
阳痿早泄治疗法-----	28
龟头增大法-----	29
性感臀部锻炼法-----	29
高级臀部紧缩练习-----	30
建议-----	32
热敷-----	34
弯曲练习-----	35
屈曲练习-----	36
伸展练习-----	37
握紧练习-----	37
PC 肌锻炼-----	39
手册操作指导书-----	39
高级练习计划-----	44
常见问题解答-----	49
男性增强技术多少时间可以见效？安全吗？ -----	49
训练过程中可以过性生活吗？ -----	49
阴茎大小真的那么重要吗？ -----	49
男性增强技术可行吗？我可以让自己增强、增大吗？ -----	49
我觉得自己的阴茎尺寸已经够大了，那还有必要练习这个教程吗？ -----	49
可以用手增强、增大阴茎吗？ -----	50
阴茎长度如何正确测量？ -----	50
中外性学经典参考-----	51

古代房中术纵论-----	51
《洞玄子》性技-----	55
《素女经》-----	61
《卡玛性学圣典》-----	115
男性壮阳按摩法-----	120
男子壮阳备忘录-----	122

写在前面

男人要普通 SIZE 就够了吗？

每个男人对自己的“老二”期望都很高，希望它既粗又长，最好像大树一样高！但，大就一定好用吗？以下的独家内幕，您不可不看！

性学专家（或您马子）一定说过，胯下物长得大并不是真的好用，因为通常对所谓的婚姻幸福男女所做的问卷调查都表示“普通 SIZE 就够啦”；但本文却要说：“放屁！”

社会上充斥了“大并不是真正好”的言论，但男人却仍旧全心相信“男子汉真正的价值要从裤裆里衡量！”所以自认为低标准的“卑男族”究竟要如何加大尺码呢？传播媒体和网路上有一大堆“阴茎增大”广告，本文将在此以正视听，揭开这些自吹自擂家伙的真面目。

真空壮鸟器

业者乔尔凯普兰博士 (Dr. Joel Kaplan) 表示，真空吸筒可立刻增强阴茎勃起能力，并在使用六到八周之后，阴茎会明显永久性增大。凯普兰说：“真空吸引作用将血液持续引进阴茎，使得海绵体组织细胞被破坏后又重新生长，阴茎得以增长。”

但效果有多好呢？每个人的效果差异颇大，他说：“老二愈大，增长效果愈好；如果已经二十五公分长，那就可能会再增加七公分左右；如果原来约十二公分长，就大约会增长个五公分。”

但很奇怪的是他并没说明，已经二十五公分长的老二，还需要更长吗？！充其量，这些利用空气压缩原理的器械，可能只是让您自慰时比较爽一点。

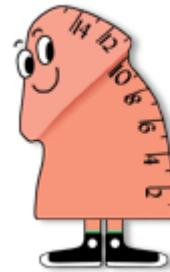
大鸟宝

男子汉大都希望“药到病除”，所以很难抗拒“阴茎增大剂”的广告，而厂商所说的“不需医生处方即可在药房购得之荷尔蒙补充剂”，据称可增大阴茎百分之三十。但这数字之意义何在？

加州大学泌尿学教授杰克麦安尼 (Jack Mcaninch) 医生说：“科学实证并不支持这类『广告』效果！”所以这类药剂和以往江湖卖药把戏一样，只会短期间刺激血液集中阴茎，以提振勃起而已。这对一心想从此昂首阔步的使用者来说，终将只是一场游戏、一场春梦。

隆鸟手术

前述方法或许只是心理作用而已，但阴茎增大手术却是不少追求速效人士的最爱，



期盼医生能做到连上帝都没办法做到的“奇迹”。

首先，医生会将阴茎在体内连结肌切断，将原本隐藏在体内将近四公分长的海绵体拉到体外。但为了避免这部份阴茎又再度与身体组织黏合，手术后阴茎必须长期悬垂大约一公斤的重物才行。

接下来医生会提出两种增厚方法：一是把体内脂肪抽出来后注入阴茎皮下，这可使阴茎迅速增肥百分之三十到百分之五十，但效果无法持久。几个月内脂肪就会被身体自然吸收，但也可能转化成硬块（类似释迦头的“入珠”效果哦！）。

第二种方法的效果应该会比较持久，就是把身体其他部位的皮肤连同脂肪层切成细条，再环绕式埋在阴茎皮下，这样约可增大百分之五十之多。但麦安尼医生表示，奇怪的是到目前为止还没有任何一位手术前病人阴茎短於“标准”的十四公分长度！

不过，有那么一、两位接受过手术的男子汉，实在看不下去自己那支肿胀丑怪大老二，转而向麦安尼求助。但实在很抱歉，再多的钱也无法使它恢复原貌。

序言

国内的泌尿医学专家曾对 100 例进行婚前体检的正常男性青年作了常态下阴茎测量，其测量结果为：阴茎长度（自阴茎根部到尿道外口）10cm 者 6 人，9cm 的 20 人，8cm 的 31 人，7cm 的 24 人，6cm 的 18 人，5cm 的 1 人。由此可以看出，常态下阴茎长度在 6-9cm 的人居大多数，共 93 人。另外，北京协和医院泌尿科也曾对 1000 名青年军人作了阴茎常态下阴茎长度的测量，其结果证实中国青年男性的阴茎平均长度为 6.55cm（未勃起状态下）。另外以阴茎中部为测量处，对这些人的阴茎周长进行测量，结果：93 %者的阴茎周长未勃起状态下在 7-9cm（相当于直径 2.23-2.87cm）。阴茎勃起后的长度一般在 12-20 厘米，直径在 3.2-4.0 厘米左右。这些科学的数据不仅为我们提供了有关阴茎大小的正常数值，也有助于对医学不太了解的男性正确评价自己的阴茎大小是否在正常范围。

其他调查报告：根据杜雷斯（Durex）避孕套公司调查统计，67 %的女性对自己性伴侣的阴茎尺寸不满。可见，多数女性对男性的尺寸是在意的。根据美国权威阴茎尺寸调查报告显示各地男性阴茎勃起尺寸平均值：亚洲男性：14.0 厘米；欧美男性：16.6 厘米；非洲男性：15.5 厘米；总平均：16.2 厘米；良好的：18.2 厘米；逊色的：14.1 厘米；如果有可能，有 88.7 %的男性希望增加阴茎的尺寸。

无论阴茎大小是否正常，作为男性都应该抱着严肃认真的态度尽快了解并参加男性增强技术权威训练教程中所包含的全部知识和锻炼方法，这个教程中的技术都是纯自然的练习方法，不需要任何药物和外用器具，每个男性根据教材中的说明和演示（包括文字说明、真人动作演示录像及图解等）就能很快地完全学会并付诸实践。这样的锻炼对每位成年男性（适用于 18-70 岁男性）都是很有帮助的，由于是自然的锻炼方法，因此不会有副作用。参照教程中的技术，经过一段时间的科学和系统的锻炼后，不仅可

以增大阴茎的尺寸，而且更能增强性能力，从而使参加过这种练习的每一位男士都更加具备男性的力量、活力和饱满的精、气、神，在学习、工作和生活中，更加充满原动力、自信和上进心。

基本原理

古老的习俗

它来源于一种古老的阴茎增强术：阿拉伯挤奶法（JELQ 法）：

很多世纪以来，阿拉伯人拥有坚挺雄壮的阳具，对妇女具有强大的诱惑力。在青春期时，他们的父亲就用 Jelq 法向男孩展示怎样增强阴茎。每天练习 30 分钟，并辅以精神及意念法。练习将加长阴茎和使阴茎海绵体变得稠密，因为当做该练习时，血液进入在阴茎主体中有限的空间里，使阴茎的薄皱细胞壁弹性将不断加大，从而获得强壮的阴茎。



而阴茎增大教程就是在此基础上，根据中国人的体质特点，结合已有数千名练习使用者的实践推出的阴茎增长法。如果在第一阶段三个月里坚持练习，即使在你睡觉的同时，空间也会继续变得越来越大。在一个月以内，您将肯定看见你的阴茎无论大小和坚挺度都已提高，在 3 个月后，你将达到的结果是无法描绘的。你将拥有一个和钢管的一样坚挺的阳具。您的阴茎将变的更大，更厚，在非勃起时，更低悬挂。

半年后，男子阴茎人均增长度为 5 厘米，最高的可以使阴茎长度增加一倍以上。

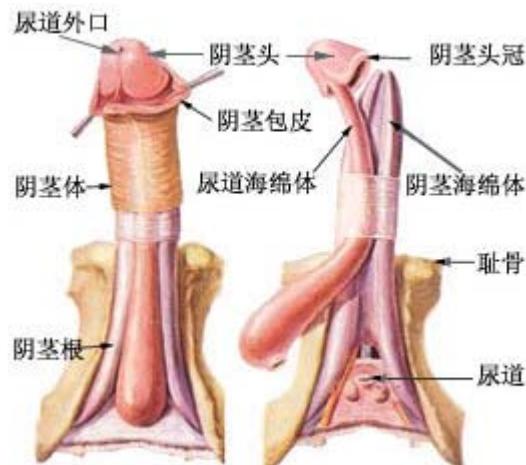
解剖学

从阴茎的生理结构看，增大阴茎主要有以下几种途径：

1. 增大阴茎的“容量”，即阴茎海绵体和尿道海绵体体积增大，从而使阴茎的长度和直径增大（包括勃起和疲软状态）。传统的 JELQ 法即是通过对该组织的充血强化刺激来达到效果。

2. 由于阴茎体不是完全暴露在耻骨外，在耻骨以内还有相当长部分没有暴露。因此，能够使没有暴露部分的阴茎暴露出来，就达到增长的目的。

3. 实践证明让阴茎悬韧带最大限度地伸展，可以有效增长阴茎。一些高水平的泌尿科医师往往通过切除患者阴茎悬韧带从而达到患者阴茎延长之目的，多用于阴茎意外切断后的延长手术。但是切除阴茎悬韧带有个很大的缺点就是——阴茎勃起后缺乏力量支撑，使勃起不够坚挺，阴茎头往往不是高昂着头，而是耷拉着头，给人一种没有雄起的感觉。



此外，阴茎勃起还涉及到睾丸酮、
荷尔蒙分泌等一系列复杂的生化过程。
充沛的性激素分泌有助于阴茎最大限度
地发育、勃起和持久

从解剖学上来说您的阴茎分为三个小室：两个大的部份是您的勃起肌，医学上称他们为阴茎主体。还有一个小的部份是在您小便和射精时起关键作用的，它在整个阴茎的底部，医学上称它为阴茎海绵体。当您有性的需求时，大脑会释放出性激素（荷尔蒙），它起到将大量的血液带入阴茎的作用。当这些血液突然涌入阴茎主体与海绵体内的细胞空间时，您的阴茎肌肉就勃起了。

为了了解自然物理阴茎增大法的可行性，一个最基本的概念大家应该知道。那就是肌肉细胞。本质上来说，你的阴茎肌肉与身体上很多如二头肌，四头肌，胸肌是相同的。

阴茎主体内的勃起肌和阴茎海绵体可以通过锻炼来达到增大长度，增加粗壮度和增强硬度的目的，就象通过锻炼增强任何一种肌肉一样。

您可以通过健身来使身体得以更强健，同样的您的阴茎肌肉也可以经过训练变粗，变长。

增加阴茎的大小与增加阴茎主体，与海绵体内肌肉细胞的大小紧密相关。就象当一个人举起重物时，一大股血液注入他的肌肉内，以强迫肌肉内细胞空间的增大同时肌肉增大一样。

当你进行本手册中所介绍的方法进行训练时，阴茎内血液量大大增加迫使细胞空间增大到最大限度。进过 3-6 周的强迫训练，阴茎肌肉内的细胞壁变厚，这样当您的阴茎勃起时就会有更多的血液涌入细胞空间，阴茎自然达到了增大的目的。

科学性

我们的课程计划使用完全天然的运动技巧，而不是人工方法，以刺激阴茎使之变大变强。这些运动真的会刺激你阴茎与睾丸的成长与健康。

我们的课程计划能强化勃起，并让你变得坚硬而健康的阴茎有男子气的外观。

自己掌控射精！你不应是那 98% “一分钟”中的一个。

快速。使用我们的课程计划，你会发现厚度、长度，以及宽度上不可思议快速的效果。

使用我们特殊技术，你就能增进射精强度，使每一次都比上一次有力！

我们会教你如何轻松地爱待在床上多久就多久，不必再当“一分钟”的男人！

因为阴茎健康得到全面改善，你一辈子都有性冲动，对某些男性而言，这几乎是无价的。

我们的技术采用 100% 天然并经过证实的技术來加长加厚你的阴茎。你会得到远比仅仅只是变大变厚的阴茎多上几倍的益处。

因为适当的运动技巧，只要你高兴，你隨時都能勃起坚硬如岩，并有能力控制。

睪丸循环较好表示你的生育力較好也較具活力，能制造品质较好的精子以及多次射精。

你会学到如何控制自己的性高潮，以简单的技巧你就能爱在床上待多久就待多久，而且还能增进你射精的強度！

我们的增大课程计划完全 100% 自然、安全，而且具永久性。

使用我们的课程计划，你会看见真正的成果，看見阴茎长度上和厚度上重要的斩获！而它甚至花不到手术费的一小部份呢！

使用我们的课程计划后，你的勃起会更坚硬許多，你生命中，每一天的勃起都会如岩石般挺立不搖！

学习如何简单地增加性冲动与耐力，即使同龄们全都失去了性冲动，你仍处在你的黃金之年！

学习能帮你保持前列腺健康的简单运动，让你尽一生都能促进前列腺健康！

对生命有益，不仅仅是增大阴茎而已！

使用我们的课程，你能享受到阴茎与睪丸循環改善的情形，使之成长并富生育力！

学习得到完美有进步的 PC 肌肉！让每一次射精都像一波波海浪！

期待的效果

阴茎增大、增强课程真的有效用

这世上，几乎每位男性都有自己的理由想拥有更大更厚实或更长更强劲的阴茎。想拥有更大更令人印象深刻更超级无敌的阴茎是理所当然的。无论你想要只有一点点或只大一点点，或者你觉得你的阴茎需要再增长 3 厘米多，我们都帮得上忙。多数男士觉得他们无力改变他们阴茎的大小，但我们不一样。你可以拥有你一直梦想的具有男子气概的阴茎，而且相当容易就能办到。

我们革命性的教程，介绍突破性的自然增大你的阴茎的一整套方法，最重要的是，你可以得到相当丰硕的成果！你可以期待你的阴茎长大 3 到 6 厘米，无论你是什么年纪、种族或是什么尺寸。如果你照着我们所计划的教程，无庸置疑地你的阴茎就会自然地长大 3 到 6 厘米多。没有任何的阻碍。你不需要利用器具、吊重物、外科手术或其他方法，只有采用我们的运动技巧能促进你的阴茎，使之无可比拟。学习特别技巧会让你的情人着迷，你轻易地学会如何延长性行为，纠正“一分钟”问题，与如何做到持久的射精。

我们都是这方面的专家，致力追求安全有效的课程计划，以协助那些觉得不受上天眷顾的男性。向众人宣传我们的教程吧。几乎所有的男性都希望改变尺寸大小、形状与厚度，问题在于似乎都没人知道该怎么做，所以多数人只好接受他们天生的事实，你大可不必这么委屈。只要一天花上几分钟，你的阴茎就会有惊人持久的尺寸，很简单、很自然，也很安全！本课程仅提供给那些关切自身将会有傲人阴茎的男士们。

增强你对自我的自信心

阴茎的大小会影响自我的形象，甚至影响你对任何事物的观点与看法。即使连最细微的不安全感，都能出乎意料地影响你，若你对自己信心十足，那你会以极度自信与骄傲，用不同以往的方式面对这世界。旁人会注意到你对自己信心十足，甚至注意到你每天所做的一切。你看过因自信而闪闪动人的人吗？也許你过去曾碰过像这样的人，你也曾猜测着于他们跟别人不同的原因，为什么他们这么有自信，好像拥有骄傲的阴茎，你在能力上就有完全的自信来展现你的魅力。你能轻轻松松地漫游在体育馆和澡堂里，心知肚明，体育馆和澡堂内没人及得上你。我们不但能帮你增加厚度、长度，增进优越的性能力，还在你人生的黄金岁月，维护你的健康状况。你能让你的阴茎有所进步！

悲惨的是，随着你年纪的增长，你的阴茎与性能力是最早退化的。这是可以避免的，采用我们教你的革命性教程，在你年纪渐长之际，阴茎决不会变小变短，改善阳

痿，或改善各钟性问题。你仍能在年纪增长时增加阴茎的尺寸大小。若你由于年纪问题没能因我们的教程而有收获，但却习得如何合宜地锻炼性体能，很可能在你年长时自前列腺癌中救了你一命。不论年少老迈，这是所有男人都该知道的无价知识。

如何使用？

增大、增强阴茎是绝对可行，而且相当简单，以下是我们训练教程计划进行的方法：阴茎分成 3 个主要区室，大的 2 个在上方，小的一个在底部。以医学术语来说就是：阴茎在你勃起时，海绵体会充血，充满 3 个区室。海绵体是主要的充血组织，勃起时，多数的血液都会流向这个部位。所以你的阴茎不是只会凭空变大而已，是因为海绵体已经充了一定量的血。而最棒的就在这里，你的海绵体能变得更大。是的，运动。你可能会吓一跳，别吃惊。这就是为什么在美国有近 7 千 5 百万的男性因性官能障碍而造成性问题。因为他们不懂该如何锻炼或改变自己的阴茎。基本上来说，包括你在内，多数男性都有相当不合适自己的阴茎。阴茎跟你身体其他部位一样有许多作用，它能真实而有效地变大。然而多数男性并不知道要怎样适度地锻炼自己的阴茎，这就是一般男性在在 2-3 分钟内就达到高潮的原因！一般男性无法控制自己的阴茎，或射精系统，这是在于阴茎需要适当的运动来控制，并将之造成合适的大小。当阴茎器官受到适当的运动，那么男性便能真正地控制射精行为，还能达到多次高潮。

我们的阴茎增强、增长教程将带领你一步一步的进入使海绵体在变更大时充更多血。结果可让你会有越来越大的阴茎。这跟你在运动时，伸展身体其它部位一样，在你学得恰当地运动该部位后，它就会变大。学习如何恰当地运动阴茎所得到的好处要多于单纯增大尺寸。大小阴茎能充更多的血，增进循环，增加强度与性能力。只要短短几周，你就会发现运动的效果，因为你阴茎的位置会明显变低，血液循环也变好了。或许你开始想着，这些运动会造任何负面的影响吗，像是阴茎敏感度变低一类？绝对不会。事实上，这些运动能让神经与组织变得更健康，增加性交时的敏感度与感觉。你会学到特殊技巧以控制射精，想在床上持续多久都行。适宜地锻炼阴茎的好处数不尽，持续数小时的能力，能随心所欲射精，持久力增加，增加射精量与大小的方法，让每一次射精就如同火山爆发一般。你的阴茎也会变得气宇轩昂，让你鹤立鸡群。因为这些运动的关系，只要你想到在任何时候你都能勃起如硬岩。这个教程千真万确，现在不就是你采取行动、控制阴茎尺寸的时机吗？不就是你该得到长久以来就想要，也该拥有，既厚又长，雄壮威武的阴茎的时候吗？

如何做？

也许还在问：“我要那么大阴茎干嘛？”别欺骗自己了，若有机会能在阴茎上增加个 2 到 8 厘米多，地球上几乎每位男性都会雀跃万分！想成为高人一等的男人是天经地义的

事。除了自信心大增外，难道你不想知道你的情人真的达到高潮了，或者她只是为了不想让你难堪而假装的呢？无论你要到哪里，或者身处何地，大一点比较好。这是生物与生俱来的吸引力，女性自然地受到有大阴茎的男性的吸引多于受到小阴茎男性的吸引。你是情愿只要有个能办事的阴茎就好了呢，还是能让你的情人惊异，印象深刻，让她狂喜的阴茎呢？不管你现在的阴茎尺寸大小，你能迅速地增加尺寸，发展出你一直想要又大又有男子气的阴茎！最棒的是，今天你就可以开始了！想想看嘛，就算这个训练教程没能让你增大个 6 到 8 厘米，我们也向你保证，你至少能增加个 2 到 4 厘米！这是假设你的结果在最差的状态下。去吧，量一量你阴茎目前的尺寸，再在长度上多加 2 到 4 厘米，在周围尺寸上多加个 3 到 5 厘米。你看到什么了呢？你绝对为自己带来更多的自信，将会明白你所获得的要多于它将展现出来的，让你更加令人印象深刻。

其他阴茎增大技术和方法的问题

可以通过外科手术增大阴茎吗？

外科手术费用很高，手术非常痛苦，术后还会留下疤痕；有报道显示阴茎增大手术后的疤痕容易导致阴茎畸形和勃起疼痛。很多通过手术方法增大阴茎的男性在手术后不得不进行矫正手术使阴茎回到原来的模样，这简直是个恶梦！不难看出，通过手术的方法使阴茎增大不是切实可行的方法，只能在你试了所有其它方法都不能成功之后当作不得已的选择，找个有丰富经验的外科医生做。但是还是要冒很大的风险，你完全可以通过本训练课程而使自己的阴茎增长、增粗。

重力牵引的方法怎么样？

有些人想通过重力牵引的方法使阴茎增大，这种方法不能很好地控制，不小心或不正确的操作很容易使阴茎受到伤害，得不偿失。而本训练课程完全在你的控制下进行，一旦出现异常马上处理。

真空吸引器可以使阴茎增大吗？

现在使用真空吸引器来增大阴茎的方法较为流行，很多男性专科医院也用此方法来给阴茎短小的患者治疗。在专家指导下正确操作的时候，真空吸引器确实能把阴茎增长增粗；操作不当容易造成伤害，所以必须在专家指导下才能使用。在本训练课程里将揭示真空吸引器工作的所有秘密，由于一切在你的控制下而不是机器的控制下，因此操作即简单又安全。

用药膏或药液能使阴茎增大吗？

“是药三分毒”我从来没有看到阴茎增大药膏或药液对阴茎增大起到什么作用，也没有听说过有什么好的效果；但我经常听他们说白白把钱浪费在这种药物上。所以此类外用药最好不要碰。

阴茎注射方法能使阴茎增大吗？

阴茎注射方是把一些活化血管的药剂，如罂粟碱（papaverine）或加入 phentolamine 的混合剂或前列腺素 E1(prostaglandin E1) 用针筒注射入阴茎的海绵体之中。几分钟后，阴茎就会勃起而且持续约一小时。这种治疗方法成功率达 65% 至 100%。不过有 87% 至 98% 人会能副作用，有 50% 的人会放弃治疗计划，可是，却有少数人注射一个月之后恢复了自然勃起的能力。副作用可分长期和短期两种。因为用这个治疗方法是近几年的

事，长期的副作用目前还不清楚，短期的则可能出现疼痛、注射处发炎、血压改变、和异常勃起（持久且痛的勃起）等现象。异常勃起如果超过四小时，阴茎组织会受到损害，要挂急症让医护人员“扑火”。但近几年更多经验及使用更新的药物如前列腺素后，不良作用已越来越少。

人工阴茎是怎么回事？

人工阴茎不是指把阴茎切去，换另一个人造的阴茎；它是指在阴茎内植入硬物。人工阴茎有两种：

半硬体式人工阴茎：有如女士隆胸般，在阴茎中插入棒装的矽胶，手术后阴茎永远是“庞然硬物”，不会缩小，最多只能屈向下；可膨胀式人工阴茎：这个方法是在阴茎置入可膨胀式的矽胶圆筒，腹部则只放置一个小球储水，两者有小管相连，而阴囊则有泵。当想勃起时，只要启动那个泵，储水球的水便源源涌至阴茎中的圆筒，使之勃起；当不勃起时，只要把泵的活门打开，水便抽回储水球中，勃起便会消退，可作到“随心所欲”。这种方式也不是没有不好的地方。它的系统复杂，需要手术时间较长，范围较大，费用较昂贵。如果“机件失灵”，还要再做手术来更换器具。但大体来说，这种方法对于因生理因素而导致不举的人士来说，是可以考虑的。

教程介绍

欢迎加入我们的阴茎增强教程。首先，感谢您的加入，祝贺你迈出了第一步，为您自己在性方面实实在在地开始做一些事情了。阴茎增大练习并不是什么让人尴尬，或者是“滑稽”的事情，但是，确实有人是这么认为的，所以，我们提供给你这样一套网上教程，以便你能在家里或是办公室里“悄悄”地阅读。在开始之前，请先阅读以下简单介绍，以便能很好地使用我们的指导手册，获得最好的练习效果。

在开始练习之前，请先阅读所有的“介绍”，以便你能了解正确的操作手法以及过度练习可能产生的危险。

阅读完了某一项介绍的所有内容之后，再开始练习。有些练习可能会在你的龟头处产生小的红紫斑点。不用担心，这是十分正常的，在初练一个星期后就会消失。这些斑点是因为你的阳痿血流量增加而引起的



你应该通读整本手册，选择你所需要的练习，以便有针对性地练习，达到预期的效果。

最后，我要说，我们的方法确实有效！你不能指望在几个星期，或者几个月内就有惊人的效果，但是通过3、4、5、6、7个月认真刻苦的练习，你所能达到的效果是非常显著的。我们要让您以及全世界的男人，夫妇们的生活尽量的舒适、愉快。这也是我们这个教程的目的所在。谢谢使用我们的教程。上帝保佑您！

在练习之前，你得先弄明白，你将要花时间练习的究竟是些什么内容。我们的练习方法简单，容易理解，因此你能很容易地“操练”。在“操练”之前，请先阅读以下各个主题的介绍，以便明白练习的要点，便于你的选择。

一、阴茎增大与增强

强力 JELQ

强力牵拉

增加阴茎长度

JELQ 及保持的方法

PC 肌锻炼

二、勃起增强与肌肉锻炼

PC 肌锻炼

挤压收缩方法

强力 JELQ

三、射精控制与增强

四、射精量与频率增强

以上这些就是我们阴茎增大教程的全部主题。记住，开始练习之前，你得先做下列事情：

1、先阅读介绍，以便你能了解练习的基本方法

2、开始练习之前，请先做“热敷”，热身一下，以增强效果

3、利用呼吸和想象，以帮助你达到最好的效果

我们希望你能利用手册中的信息使你的生活变得更好。阴茎增大及增强是完全可能的，这完全取决于你如何按照我们的教程来操练。



阴茎增大与增强

热敷

阴茎增大的目的就是增大阴茎海绵体及其周围的组织，这些组织在你勃起的时候是充血的。如果你在“冷却”的状态下就开始做练习，就可能在练习过程中引起阴茎红肿和很多出血点。正如在健身前需要运动你的身体和肌肉一样，“锻炼”阴茎前也需要先热身。这样能使你的阴茎海绵体内的血液变热，海绵体组织变得更软更有弹性。这个练习就叫做热敷热身，在每一次锻炼阴茎和睾丸之前之后，都要做一下。



首先，让阴茎处于疲软状态，然后用力捏、拉龟头，但是不要捏拉得太重以免疼痛。好，现在，用中等强度捏拉，使阴茎的根部和中部感觉到一点牵拉的力量。每 10 秒钟放松一次，重复 10 次；做完几组拉伸动作之后，再转动你的阴茎，10 次向左，10 次向右。这个练习能伸展你的阴茎，处于准备状态。当你感觉到阴茎已经被充分拉伸舒展后，再按摩阴茎，使其处于半勃起状态。

接下来，我们要做热敷练习了。这个方法就是用热毛巾来伸展和温暖你的阴茎和睾丸组织。除了用热毛巾外，还有别的方法来热身。我们下面先解释用毛巾的方法。

按照上述方法把你的阴茎伸展开了以后，拿一块大毛巾在热水中浸几分钟，然后站在浴盆里，用热毛巾包裹住你的阴茎和睾丸。开始会觉得太烫，有点想赶紧拿开，但是请坚持一会儿，烫的感觉会马上消失的。现在，坐在浴缸边上，把脚伸在浴缸里，这样会觉得很舒服，同时使毛巾上淌下来的水能流在浴缸里。用热毛巾捂住阴茎和睾丸 2 分钟。再重复这一程序 5 次。这一热身活动能促进阴茎内的血液循环，增大“储血”的空间，使海绵体变得更柔软。

另一种方法是把下半身浸在浴缸中，水温不要太高，水位到腰部就可以了。然后在热水中拉伸、按摩和转动阴茎，做 10-15 分钟。呆的时间不要太长。不管用何种方法，都应该在练习之前和之后都做一做，以减少阴茎的出血点和肿胀。

阴茎增大介绍

也许医生以及你的朋友们都说，阴茎增大是不可能的；也许你想要自己的阴茎更长，更粗，更硬，或是更容易勃起。只要正确的练习，这一切都是可以实现的。我觉得整个医疗界的人都是大骗子，应该被关进监狱。我知道这话说得有点过分，但这的确是

事实。他们隐瞒事实，害人不浅，他们用“医疗奇迹”伪装起来，让人们花大量的钱和时间去做最终毫无用处的事情。比如，阴茎整形手术就没有用；真空负压器除了能暂时把阴茎弄大之外，也没有什么用处。惟有通过锻炼你的阴茎和睾丸，才能达到你想要的效果，而且，肯定不会让你花冤枉钱，把皮夹掏空，也不会让你最终失望的。只要你做了练习，那么就会起作用。实际上，这一练习惟一要花费的只是一点点用于润滑按摩的凡士林油或者婴儿润肤油。阴茎增大练习就是这么简单，而不象那种 1000 美元一个的所谓的真空负压增大器。这种东西，在五金加工店里 20 美元就能做一个。真不幸啊，这个世界上有那么多昧着良心谋取暴利的人，生产出那些没用的废物卖给对自己的阴茎尺寸没有信心的男人。这应该是一种犯罪行为啊！可是社会上人们并不觉得是这样，为什么？因为这可是一项大买卖啊！从真空负压器，阴茎悬垂器，到可怕的阴茎整形手术，有多少坏了良心的狗杂种在等着掠夺有阴茎问题的可怜男人啊！所以，我要站出来做一点事。我们的练习课程确实能起作用，阴茎增大的方法，也真正露出了真相。我们的课程即能增强你的阴茎，也能使你身体健康，这是别的方法所无法做到的。以下就是增大阴茎方法的简介：

阿拉伯 JELQ 法、强力 JELQ 法以及 JELQ 保持法

JELQ 法（或者翻译为挤奶法）是几百年前由沙特阿拉伯人首先使用的，这是他们这个民族中男性文化的一种。拥有一个巨大的，发育良好的阴茎，是生育能力和力量的象征，也能十分吸引女性，因此，在男孩子青春期的时候，父亲就会教他如何 JELQ（用挤压的方法来增大阴茎），这些男孩子每天要挤压自己的阴茎 30 分钟，这一活动一直要持续到男孩子成年。一旦成年以后，他们就把 JELQ 法的次数减少到每星期 3 次，以维持阴茎的尺寸和强度。这个练习每天要做，每次 30 分钟，同时配合想象和呼吸。有些阿拉伯人的阴茎尺寸甚至达到了 45 厘米到 50 厘米，周长 20 厘米！！毫无疑问，如果我们小时候有人指导我们做同样的练习，那我们的“那个东西”现在都会象马儿的“那个巨大的东西”那样悬着的。如果经过一年持续的“挤奶”，每个年轻男人的阴茎都能在勃起状态时达到 25 厘米的长度和 15 厘米的周长。难道你不想在念高中的时候就拥有这样的尺寸吗？哈哈。不管怎样，这个练习能使你的阴茎变长变粗，与你以前所接触到的那些练习方法可不一样。JELQ 法之所以起作用，是因为通过挤压你的阴茎，能迫使血液流入阴茎海绵体的空间内，这些空间的大小平时是受到限制的。一旦你持续地挤压，就能使阴茎伸展得越来越大，使得海绵体内的细胞扩张。坚持每天练习，海绵体的空间越来越大，甚至晚上睡觉时也能自动起作用。在一个月内，你就完全能够看到阴茎的尺寸和硬度有了改善。而经过 3 到 4 个月的每天练习，那你能达到的结果就难以形容地好了，勃起的阴茎就会象一段水管子那样硬，阴茎会变得更长更粗，在疲软的时候悬垂得更低。同时由于改善了血液的循环，因此阴茎敏感度也提高了，快感会增加十倍。每天练习，经过

一年时间，你的阴茎应该会增加 10 厘米。有记录说，有些男人经过一年的练习，阴茎长度增长了一倍。我这里所说的每天练习，指的是每天象挤奶那样持续不停地挤压阴茎 30 分钟，这样做就能使你阴茎内的血液空间增大。

长度增加练习及强力拉伸

长度增加练习使你阴茎中部的肌肉得到拉伸，使得阴茎在勃起和疲软时都变得更长。这个方法采用了阴茎重物悬垂法中有用的部分，而不会有危险。拉伸阴茎是在你的控制之下的，可以随时停下来使血液循环到龟头处。这个练习可以每天做，至少每星期做 3 次。所谓的强力拉伸，做法与增加长度练习的方法差不多，只是这个练习还要拉伸阴囊的根部，使得阴茎与阴囊连接处的皮肤变长，这样会让你的阴茎显得更“低垂”，阴囊显得更肥大。这个练习还能增加你的睾丸激素水平以及精液量。

勃起增强练习介绍

真不幸，光是在美国，就有 300 多万的男人阳痿。所有的阳痿都是因为 PC 肌和阴茎勃起肌太弱，未能得到有效锻炼而引起的。想象一下，阴茎“不能成形”了该有多可怕！一旦得了阳痿，你就会觉得睾丸激素下降了，性器官没用了，从而连性欲也没有了。其实，通过有效的练习，完全是可以得到治疗的，只是医生们为了赚钱，不想把真相说出来，只给你吃那些没用的药。而讲真话的人就是我。阳痿不是你的错，而是医疗界没把实情告诉你。这一部分的练习是锻炼你的勃起和射精控制的肌肉的。

强力 JELQ 法

强力 JELQ 法是用于阴茎增大的练习，但是如果经常练习，还能得到许多别的好处。如果你勃起无力，或是偶尔阳痿，那就说明你的阴茎和睾丸的血液循环不佳。如果想要健康，那么身体的任何部位良好的血液循环都是很重要的。血液循环不佳会导致阴茎的疲软和萎缩，降低性交时的快感，从而导致阳痿。这个“挤奶”的方法迫使血液流入阴茎海绵体内，不但增大阴茎，还能促进全身血液的循环。

PC 肌伸缩及挤压练习

PC 肌松紧练习也叫 KEGEL 法，毫无疑问，是阴茎练习中的最基本方法。好好练吧。你的射精强度、勃起硬度以及前列腺的健康都与这个练习有关。这个练习再怎么做也不过分，我保证，如果你光是做这一个练习，就完全能永远改变你的生活。经常做 PC 肌松紧练习，有助于 PC 肌的锻炼，使你的阴茎能钢铁般地勃起，阴茎的血液能更好地循环，极大地增加射精量和射精强度，也能使你的前列腺更健康，避免得前列腺癌。挤压练习是一种高级的 PC 肌练习，需要在做 PC 松紧练习的同时，紧紧握住勃起的跳动着的

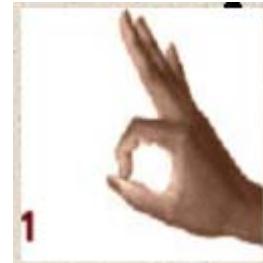
阴茎。

睾丸保健按摩法

睾丸是男人最重要的生殖器官，因为它产生雄性激素和精子。我们的睾丸保健按摩法将详细告诉你如何按摩睾丸以及阴囊部位，以提高你的性冲动，增加睾丸部位的血液流量以及精子数量和射精量。

阿拉伯挤奶法（JELQ）介绍

在我们的手册中，关键的练习是各种不同的阿拉伯挤奶法（JELQ）。这个练习有几百年的历史了，是男人们所知道的最强有力的阴茎增大方法。在这个介绍中，将解释这个练习的基本操作手法。不管你想选择何种方法来增大阴茎，都应该每天做一做挤奶法，以使阴茎海绵体保持最佳状态。每天练习，持续 3 个月，就能见到很好的效果。我们的许多用户，包括我在内，经过 6 个星期每天 30 分钟持续的挤奶法练习，都增长了 2.5 厘米。记住，在开始做阴茎练习之前，开始都要抓住龟头，拔一拔阴茎，轻轻地把阴茎伸展开了，然后转动一下阴茎。做几分钟后，准备热敷。完成热身运动后，用毛巾擦干阴茎和阴囊，以免水和润滑油掺和不到一起。



JELQ 法也叫挤奶法，因为这个练习的动作很象挤奶的样子。以下就是具体操作：

轻柔地按摩阴茎，达到半勃起状态，使血液进入阴茎体内。

用拇指和食指整个儿圈住阴茎的根部，手指的形状就如同 OK 的手势，阴茎紧紧地圈在中间。通过食指和拇指对阴茎的完全挤压和往前按压，阴茎内的血液就被压入阴茎海绵体以及龟头内。（见下一页的演示图）

每次“挤奶”的时候，阴茎体内的储血空间就被扩大了。当一只手往龟头方向挤压的时候，再用另一只手圈住阴茎根部。前一只手挤压到龟头的时候松开，另一只手接上去挤压。一次一次重复做，用中等速度（每一回合 1 秒钟）。

通过持续 30 分钟的“挤奶”，你的阴茎看起来会显得胀大了，悬垂着。挤奶练习每天至少要持续 30 分钟。许多男人在开始练的时候会产生阴茎的红肿、酸痛和血点。别担心，这是完全正常的，在练习一个星期后就会逐渐消退的。这是增大阴茎的储血空间，增加血液流量的过程中必然要产生的。为了减小“战斗的伤害”，请先慢慢来，先做好准备。以下是开始阶段的具体安排：

开始时，每天“挤奶” 300 次，然后做 15 分钟的热敷。每一次“挤奶”，从阴茎根部到龟头部位，都应持续 1 秒钟。坚持做一个星期，同时也应该每天做 100 次 PC 肌松紧练习，这有助于阴茎的血液循环和力量的增强。

第二个星期可就要“艰苦”一点了，要持续做 10 分钟的挤奶练习，然后做 200 次

PC 肌松紧练习。如果不感到疼痛，就不要停下来。然后做 10 分钟的热敷，结束练习。

第三个星期你就得花 30 分钟了。这可是需要一点毅力和决心了。不是每一个阅读这个手册的男人都能坚持练习下去的，因为许多男人是很懒惰的。在练习之前，请先确确实实把阴茎伸展开了，然后做 10 分钟热敷。一旦开始后，就别停下来。一直做，可以在身边放一块表看看你持续“挤奶”了多长时间。但是请别老是去看表，否则你会不耐烦的。挤捏完以后，做 10 分钟热敷以及 300 个 PC 肌松紧练习。就这样，持续做 5 个星期，从开始算起的话，那就是 2 个月（8 个星期）的时间。2 个月之后，你就会喜欢上“挤奶”了，同时也会在练习时自己加一点“花式”进去了。如果感觉不错，觉得有效的话，那就“干”下去。我不想再多解释“挤奶法”了，因为这只要去做就是了，我可不想把技术复杂化。

以上练习持续做 2 个月后，才能再接着去做手册中后半部的练习，因为后面的练习是高级练习，大部分男人在还“没上路”之前是做不来这些练习的。这是经验之谈，如果你按照这个课程练习，你会尝到甜头的。

诀窍 1：润滑油的选择很重要，因为如果所选择的润滑油很容易挥发的话，那一次一次重新添加是很烦人的。你最好的选择就是凡士林油或者是婴儿油。我自己就是用含有维生素 E 的强生婴儿润肤油。我觉得润滑油对练习是一种很好的辅助用品，也能“营养”你的阴茎和阴囊。我不建议使用沐浴液或是其他皮肤护理用品，因为容易很快挥发，不如凡士林油和婴儿油好。



诀窍 2 如果持续练习后发生阴茎肿胀，则应停一段时间，直到肿胀消退。你可以一直做 PC 肌松紧练习和拉伸练习。我建议你可以在开车或是坐在办公室的时候养成做 PC 肌松紧练习的习惯。PC 肌松紧练习对整个练习来说十分重要，对你的阴茎也有好处，不做可要吃亏的。每个男人每天都应该做至少 500-1000 次。

诀窍 3：每练习 6 天最多休息 1 天，如果休息的时间太长，那效果就不明显了；你最好能持续练习。请别来信跟我说：“练了 3 个星期，一点都没增大！我要退款！”这样的来信我是不会回的，想干一件事，三个星期可不够，想增长 2 厘米，三个星期更不够。有的人已经来信说他们经过 3 个星期到一个月的练习，已经增大了 2 厘米，所以说，世界上任何事情都是可能的。只要功夫花下去，就会有效果的。

诀窍 4：练习的时候你必须配合想象和呼吸，以达到最好的效果。这不仅有助于使你

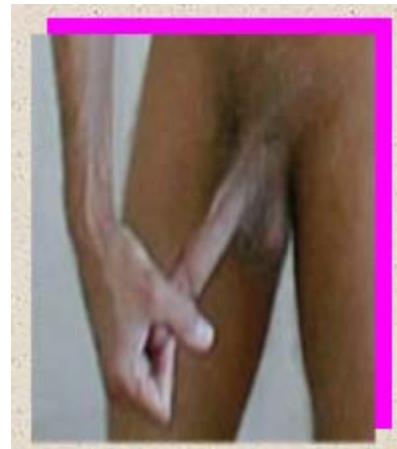
的阴茎保持半勃起状态，而且还能抑制完全勃起，在练习的时候或是性交的时候克服射精的冲动。如果在练习的时候不能保持半勃起状态，开始疲软的时候，就一边做挤奶练习，一边想象一下，血液正流入你的阴茎里，然后做几个 PC 肌松紧练习，输入更多的血进去。请记住每天至少做 500 次 PC 肌松紧练习，以增强你的阴茎强度和控制射精的力量。PC 肌松紧练习是增强阴茎的最基本的练习。

诀窍 5：请不要在洗澡的时候做挤奶练习！大部分男人不能忍受单独花时间来做挤奶练习，但是如果洗澡的时候用肥皂来做挤奶练习，那你的阴茎会疼上一整天。所以请不要在洗澡时用肥皂来“挤奶”。挤奶练习之后，在浴缸里泡一泡挺好的，或者热敷一下。

诀窍 6：如果在做挤奶的时候，你感到控制不了想射精的话，那就说明你的 PC 肌（用来控制射精的肌肉）太弱了，缺乏“锻炼”。一旦产生射精感，就应该马上停一下，等到射精感消退下去。这样做，对你以后性交的时候控制射精也是有用的。如果在做挤奶练习的时候控制不了想射精，那你可真要好好练练 PC 肌了。

长度增加练习

这个练习非常简单，只是模仿了阴茎重物悬垂方法，但是没有悬垂法的危险。



如何起作用

长度增加练习就是通过持续“拔”阴茎 5-20 分钟的方法来增加阴茎长度。练习的时候，这个手法拉伸了阴茎中部的腱状肌，迫使这些肌肉在一段时间内自然拉长。虽然这个练习能有效地加长阴茎，但是不能使阴茎变粗。为了使阴茎变得又长又粗，请同时练习阴茎加长法和阿拉伯挤奶法。同时练习，有助于阴茎的血液循环，很快在长度和粗度上能有好的效果。在几个月内增加 5 厘米也是不可能的。

拉伸阴茎的效果

为使拉伸阴茎达到乐观的效果，你应该先弄明白阴茎是如何起反应的。阴茎内的细胞，充血后就会胀大。这些细胞可称为储血空间。这些细胞就位于勃起组织（也称为阴茎海绵体）内。你在拉伸阴茎的时候，其实是在拉伸整个阴茎，包括储血空间。一旦这一部分被拉伸，那么，你的阴茎在疲软和勃起状态都会变得很长。这个道理是很简单的。那些认为阴茎不可能增大的人，就是因为不懂这个简单的事实。大部分人不了解的是，阴茎其实是身体上最容易变长变粗的部分，就是基于上面那个简单的事实。阴茎的唯一“目的”就是变大！你的阴茎勃起的大小取决于阴茎内部的细胞对大小的限定。只

要通过自然的练习和拉伸，阴茎增大的效果是十分显著的。

请按照下列指导来练习：

采用坐姿，使阴茎处于疲软状态。抓住龟头，不要太用力，以免疼痛，但是要抓得紧一点。

往前拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 10 下。重复以上步骤 3 次。

在大腿根部拍打阴茎 50 次，以使血液回流到阴茎。

接下来，往左面拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 10 下。重复以上步骤 3 次。

在大腿根部拍打阴茎 50 次。

往右面拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 10 下。重复以上步骤 3 次。在大腿根部上拍打阴茎 50 次。

经过这一过程，你应该感到阴茎被拉伸得很充分了，可以进入挤压阶段了。初练者应在第一个月内按照这一方法练习。以后再进入高级阶段的练习。

高级阶段

采用坐姿，使阴茎处于疲软状态。抓住龟头，不要太用力，以免疼痛，但是要抓得紧一点。

往前拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 30 下。重复以上步骤 3 次。

在大腿根部上拍打阴茎 50 次，以使血液回流到阴茎。

接下来，往左面拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 30 下。重复以上步骤 3 次。

在大腿根部上拍打阴茎 50 次。

往右面拉伸阴茎，感觉阴茎根部有牵拉感。保持这一状态，数 30 下。重复以上步骤 3 次。在大腿根部上拍打阴茎 50 次。

转动

抓住龟头，往前拉伸，直到有一种明显的拉伸感。

拉伸出来以后，往左面转动阴茎。不是拧阴茎，而是转圈。你应该在阴茎根部有明显的牵拉感。转动 30 圈，休息一会儿，再重复 3 次。

在大腿上拍打阴茎 50 次，促进血液回流。

往右面转动阴茎。步骤同上。

按摩阴茎达到半勃起状态，然后不间断地做 30 分钟阿拉伯挤奶练习，结束这一阶

段。结束后，再做 10 分钟热敷。完成了这一练习后，你的阴茎看起来显得十分胀大，效果很好。经过几个月这样的练习，增长 2-5 厘米不是不可能的。以下是一些注意事项：

由于在这个练习过程中操作手法很激烈，所以，在龟头上可能会产生红紫的血点或者血管的突出。不用担心，这是很正常的，会在练习 2 个星期后消失的。为避免这种情况，务必在练习前做 10 分钟的热敷练习。

许多人来信说，他们在做长度增加练习的时候，在龟头上涂上一点婴儿爽身粉，这样可以把龟头夹得更紧，以免在练习的时候，龟头从手指间滑脱。我也觉得确实是这样。如果你在练习的时候有这样的困难，可以试着用爽身粉。

许多男人发现在做长度增加练习时，阴茎不能保持疲软状态。这很正常，也很好处理，只要你觉得要勃起的时候，就马上停下来，等到勃起消退，再进行练习。如果在练习过程中实在是忍不住的要勃起，应该集中注意力想象一下，血液正从阴茎中流出。正确利用意念集中是很有效的。

勃起增强与肌肉锻炼

PC 肌锻炼

下面指明了你的 PC 肌肉所处的位置，以及通过练习 PC 肌，能给你的身体以及性生活带来什么。

我们知道，输精管用来释放精子，在射精的时候，前列腺收缩，喷射出精液。这一练习在本手册中是最重要的，能改变你的生活，通过每天练习，给你健康良好的前列腺。

为什么要锻炼 PC 肌？



锻炼你控制射精的肌肉，避免早泄

锻炼出具有“肌肉感”的阴茎

锻炼出如你所愿的随时都能勃起的，坚硬如石的阴茎

改善阴茎血液的循环

显著改善性能力

提高射精量和射精频率

改善排尿不畅

锻炼出具有多次性高潮，而无疲惫感

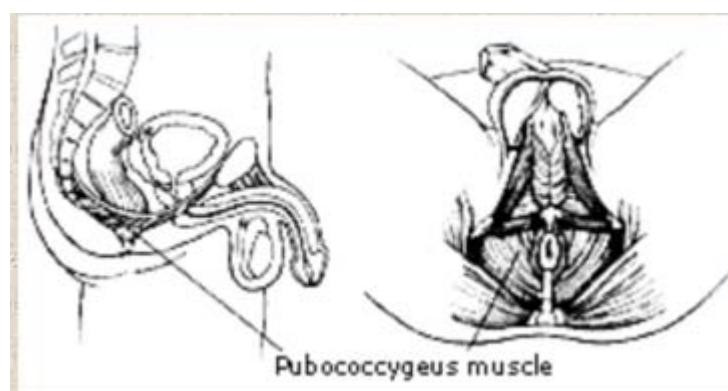
锻炼出健康良好的前列腺，拯救你的生命

锻炼你的 PC 肌，还有一大串的好处。这个练习能够治疗阳痿能一系列因年老而引起的性方面的疾病。一个明显的事实就是：阳痿等一系列性疾病都应该归咎于非常衰弱的未经良好锻炼的 PC 肌。

许多人马上会想到：“那我究竟怎么来锻炼这个玩意儿呢？”别担心，我们很快就会知道的。以下我们会解释 PC 肌在什么地方，如何确定锻炼的部位，以及基本的 PC 肌收缩练习，以便为以后强烈的收缩练习做准备。

PC 肌图例

以上就是 PC 肌的解剖图。开始锻炼 PC 肌的第一步，就是了解 PC 肌究竟处于什么部位。有些人已经锻炼 PC 肌好几年了，却不知道这就是 PC 肌。快速测试一下：试着勃起。如果你能让阴茎自然地



勃起，那你就找到 PC 肌了。如果做不到，那等你去排尿的时候，试着憋住尿液。你用来憋住尿液的那些肌肉就是 PC 肌。如果连憋尿也憋不住，那你可真要好好做这个练习了。

哪些人需要锻炼 PC 肌？

每个人都需要锻炼！男人、女人，每个人只要每天做 200-500 个 PC 肌收缩练习，那他（她）的性能力就能大大增强。真的，有些男人更加需要这种锻炼。以下就是 PC 肌衰弱会引起的问题：

勃起无力

射精无力

射精量少，频度低

早泄

阳痿等等

这个练习无疑是十分重要的。因为，无论你的阴茎有多大，如果不能坚硬如石，那有什么用呢？强有力的 PC 肌，能使你如愿以偿地行事，同时，还能给你一个健康的前列腺，拯救你的生命。

让我们开始吧

如上所述，能控制你排尿的，能够收缩的肌肉就是 PC 肌。中国古代道士也称这个练习为“提肛”，因为很显然，你在收缩的时候，肛门部位变得很紧了。

开始先做 10-20 个收缩动作，看看效果怎样。如果你做了 20 个收缩就感到累了，那你可真得好好练了。做 20 个收缩之后，再紧紧地收缩 PC 肌，尽可能地保持这个状态，越长越好。由于缺乏 PC 肌的锻炼，开始你会觉得很累，但是经过几个月不间断的练习之后，你就能紧紧地收缩 PC 肌，来控制射精的冲动，直到冲动感消退。这时候才谈得上“性能力”！

热身：按照固定的节奏，收缩放松 PC 肌，做 30 个，然后休息半分钟。再同样做 2 套。每次休息半分钟。完成后，因为血液的流量增加了，所以你就会觉得能较好地控制 PC 肌了。

PC 肌夹紧练习：一次又一次地夹紧放松。开始做 30 次一套的，再慢慢开始做 100 次一套的。我目前能做 700 次一套，每次做到力竭为止。这样，PC 肌很快就能练成功，你会发现，每天清晨起来，你的阴茎都会坚硬如石头地勃起着。在你的余生，你一定要每天做 300 个收缩练习啊！你会发觉这是对你的性健康和性能力最好的锻炼方法。

长时间缓慢的收缩：先做 30 个收缩练习，热身一下。再保持收缩的状态，数 20 下，放松，休息半分钟。重复 5 次。经过几个月的练习，你就能在一次保持收缩的状态达几分钟。这个练习能使你的阴茎充分勃起，延长作爱的时间。最终你能练到做 10 次练习。

习，每次都能保持收缩状态达 2 分钟。听起来好象多了一点，但是，好处是不言而喻的。你在射精的时候，可能会从房间的一边喷射到另一边。我已经说过，正是这个练习，使得彼得诺斯在色情行业里变得非常受欢迎。

PC 肌阶梯式练习：这个练习就是逐步增加收缩和放松 PC 肌次数的练习。开始，先收缩 PC 肌，保持住，再收缩得紧一点，保持住，再紧一点，再保持住 20 秒，然后放松一点，再放松一点。保持住，再放松一点，再保持住，再放松一点，直到完全放松。连续做 5 套。

PC 肌震颤：慢慢地收缩 PC 肌。这个慢的程度就是：要花 5 分钟才能完成这一过程。有时候，你可能会觉得实在不能再收缩了，但是还是应该继续。尽力收缩，直到 PC 肌开始发抖了。保持那个状态，慢慢地深呼吸半分钟。半分钟后，再试着更紧地收缩 PC 肌，直到进入一种新的状态。等到灼痛感实在忍受不了了，再放松，并做 20 个快速收缩。做完这个练习，你会觉得很累。请在练习的最后做这一练习。

提示：我发现每天在开车的时候做 PC 松紧练习，即方便，又有效。每次开车的时候，都做一做。几个月后，你就会感谢我啦！在等候绿灯的时候，开始收缩 PC 肌，下一个红灯处，再开始做。几个月后，你会发觉自己整天处于勃起状态，特别是早上醒来的时候！记住，所有的练习当中，这一练习是最重要的，就如我以前所说的，不管你是 18 厘米还是 20 厘米，如果不能象石头一样硬，那就是白搭！

强力挤压术 (JELQ)

这一练习是为那些已经练习过我们在“介绍”所有练习的人所准备的。这项练习手法很激烈，所以，还没有练习过以上“介绍”中项目的人，先不要练，以免出现阴茎的肿胀和出血点。

热身：热身对于每一项练习都是很重要的。开始，用热毛巾热敷 5 分钟，然后用毛巾擦干。



用润滑油，按摩整个阴茎，同时往前推拉，使得阴茎半勃起。一旦半勃起，就可以开始挤压了（再次说明，正确的挤压方法是：用食指和拇指紧紧地圈住阴茎，然后，手指朝龟头方向挤压）。做阿拉伯挤压法 15 分钟，每一次的“挤压”，都请感受一下阴茎被牵引和拉伸的感觉。看着你的龟头扩张的样子，感觉一下血液正流入阴茎的空间内。无间隙地做下去。

挤压 15 分钟后，做 50 个收缩练习，使 PC 肌热身一下，保持住最后一下的收缩动作 10 秒钟。现在就准备做强力挤压练习。

强力挤压练习

热身活动之后，准备好足够的按摩润滑油。正如我们以前所说的，正确的挤压方法

就是一只手从阴茎根部开始，向龟头部位“挤奶”，持续一秒种后，另一只手接着开始。用强力挤压方法，则每次的持续时间要达到 3-5 秒，同时配合做 10 次强烈的 PC 收缩练习，以增加阴茎内的血液进入量。这一练习非常简单，只要每星期至少 5 次，不间断地做 30 分钟。

以下是一分简单的强力挤压练习的计划：

做 15 分钟的热身活动，即 5 分钟热敷，10 分钟拉伸阴茎

阴茎达到半勃起状态后，开始做阿拉伯挤压练习 15 分钟，使阴茎充分拉伸，准备做强力挤压练习

15 分钟阿拉伯挤压练习后，抹上足量的润滑油，开始做强力挤压练习

象做阿拉伯挤压法那样练习，只是力度要加强，PC 肌要强力收缩，观察血液涌入阴茎时的状态。

在做收缩的时候，感觉到血液进入了阴茎时，就慢慢开始做强力挤压练习，持续 3 秒钟

在做这个练习的时候，龟头会有胀痛感。这就表明龟头的储血空间正在变大

做 9 次强力挤压，每次持续 3 秒，然后再做一次强力 PC 肌收缩。再接着做强力挤压练习。连续 30 分钟。

完成后，再进行热敷 5 分钟

此项练习比较激烈，所以，阴茎部位产生红肿和出血点，都是很正常的。如果初练后，感觉到疼痛，则休息几天，等阴茎恢复后再练。重要的是，练习之前一定要先热身。

经常翻翻这本手册，以保证你能正确地练习。还有，如果要达到你的梦想，光是练习其中一项是远远不够的，你应每天做全套的练习。我就是每天要花一个半小时来做这些特别的练习。有人说，我没有那么多时间来做练习。我要说，那可是胡说！我敢说，一般人每天都能有 3 个多小时用来做那些无聊的事情，比如看比赛，看电视或是睡懒觉。你应该考虑一下，如何好好利用时间。

强力拉伸

强力拉伸练习，其实就是类似于阴茎拉伸练习，只是没有转动阴茎的动作。我编创出这一练习的原因，就是有些人想让自己的阴茎和阴囊看起来分得更开一些，更低垂一些。之所以这样很重要，是因为，这样能让你在澡堂子里，在更衣室里，看起来“晃荡”着悬在那里。许多男人害怕在澡堂子里洗澡，因为他们的阴囊和阴茎贴得很近，使阴茎看起来只剩下一点点了。这让他们本来就小的阴茎看起来更小了。

开始

热敷阴茎和阴囊 5 分钟，再用软毛巾擦干。轻轻地拉伸阴茎和阴囊部位的皮肤几分

钟，让这些“紧绷绷”的地方变松变软，更容易拉伸。抓住阴茎和阴囊的结合处，握紧阴囊的根部，让睾丸露在外面，轻轻地往外拉，你会感到睾丸和小肚子部位有一种牵拉感。轻轻地拉，放松，再拉，一次一次，做几分钟。这能帮助你拉长阴囊部位的组织，增加血液量，增大尺寸，增多射精量。

休息片刻后，按摩睾丸及周围的部位，让血流通畅，皮肤柔软。

现在开始，如上所述，抓住睾丸，同时另一手抓住整个阴茎，往下拉伸睾丸，同时往上拉伸阴茎。你会感到结合部位肌肉的牵拉感。保持 10 秒种，休息一会儿，再连续做 5 次。

休息一下，再按摩阴囊，同时在大腿根部拍打阴茎，以使血液回流。

睾丸保健按摩法

睾丸是男人身体中极重要的部分。没有了睾丸，人类就要断种了。保持睾丸的良好状态，不仅对你的勃起功能，性冲动和高质量的射精有好处，而且还能增加射精量，使女方更容易受孕。保持正常的睾丸功能的关键是睾丸要有良好的血液循环。这一练习说明了如何促进你的睾丸的血液循环，以保证睾丸的良好功能。让我们开始：



做任何练习之前，都应该对睾丸进行 5 分钟热敷，以保证睾丸的温度，以及阴囊皮肤的柔软，利于牵拉和按摩。热敷完闭后，在手掌上倒一定量的婴儿油，然后擦在整个阴囊上，保证婴儿油渗透整个阴囊。

开始按摩整个阴囊，但不要直接按摩睾丸，用手指轻轻按摩睾丸，按摩阴囊根部，同时向下拉伸阴囊。按摩约 3 分钟。

五指张开，用手掌抓住阴囊，轻轻用手指向下牵拉阴囊根部，再恢复回去，再牵拉，反复做约 3 分钟。

轻轻按压睾丸，同时按摩睾丸。按摩整个阴囊，重复以上步骤，每天每次至少做 10 分钟。最好在早上或临睡前。如果每星期做 3 次的话，你的阴囊皮肤会拉伸得很松，牵拉感会很明显的。另一种很好的牵拉方法跟强力拉伸差不多，就是用拇指和食指紧紧圈住阴囊根部，然后用另一只手按压和按摩睾丸。同时往下拉伸阴囊根部。不间断地做大约 3-5 分钟。这个按摩练习做完后，你的阴囊应该完全拉松了，看起来挂得很低，也显得更大了。这是由于这个练习促进了阴囊内的血液循环所致。你应该每星期至少做 3 到 4 次。而每天都做，则能达到最好的效果。

诀窍有一个较好的促进阴囊血液循环的方法，就是：在按摩阴囊前，先用热水隔着瓶子把按摩油烫热，然后，把热的按摩油涂在阴囊上，开始按摩，这会使血液循环加快，更利于阴囊肌肉的吸收按摩油。

包皮恢复法

包皮恢复法也许是最简单的练习了，每天只需做 10 分钟。对大多数男人来说，恢复包皮是十分重要的，因为这是上帝的旨意（注解：美国的男人婴儿时期都割过包皮）为什么我们要割包皮呢？谁知道啊！但是，我敢肯定，这是一种愚蠢的宗教行为，而不是为了所谓的“健康”。

拥有自然的包皮，能提高你性交时的性敏感度，也能使阴茎看起来更粗大，使你的性伴侣的感觉更好。同时，包皮也能在你“不使用”阴茎的时候，保护阴茎。几千年前的古罗马时期，人们在男人包皮的一边穿一个孔，在另一边“钉”一个钮扣，在“不使用”阴茎的时候，就把包皮给“扣”起来。还有，包皮在性交过程中也能起作用，如果女方没有达到性高潮，阴道很“干”，这时候，包皮就让你仍然能够自由地抽动。在疲软的时候，包皮能对阴茎保暖，使你的阴茎看起来垂得很低，比那种割过包皮的阴茎看起来更“晃荡”。总之，有包皮比没包皮要有意思得多。

要想有一层厚厚的包皮，得花上 2 到 3 个月的时间来练习。做这个练习，不用按摩油，应该保持阴茎很手的干燥。开始：

按摩阴茎，达到勃起。做 50 次 PC 肌收缩，促进阴茎血液流量。继续按摩，达到充分勃起。

用手紧紧抓住勃起的阴茎根部，然后朝龟头方向挤压，尽量使阴茎上的皮肤覆盖住龟头。保持这一状态，直到阴茎疲软下来。再勃起一次，重复刚才的练习。每练习 10 分钟，练的时间越长，见效越快。这个练习同样对阴茎的变长也有作用。

阳痿早泄治疗法

有许多导致阳痿的原因，那些所谓的“专家医生”都不向病人透露。实际上，随着男人变老，睾丸激素水平下降，导致性欲减低，致使阴茎血液循环不良而导致阳痿。另外，吃“红肉”（家畜，家禽类），吃加工食品以及缺少营养品的摄入，都加剧了阳痿的发生。另一个原因就是心理问题。许多男人在性生活过程中遭到了女方的粗暴的指责和羞辱，导致性功能障碍，比如女方对男方性器官的大小不满意，以及男方对女方的看法很在意等等。最糟糕的事情就是你自己对阴茎大小和勃起功能的担心。一旦你担心，就会产生焦虑情绪，以至不能勃起，诸如此类。放下心来吧。我们的教程就是帮助象你这样的男人的。

此外，阳痿的另一个原因就是生殖部位没能很好地锻炼。就象大多数男人都是身材很普通，瘦巴巴的，有些男人的阴茎也很“瘦弱”。我们的教程就是要让你强壮起来，在短短两个月内成为完全的“性机器”。



热身准备：热敷 10 分钟，擦干后在阴茎阴囊上抹上婴儿油。按摩整个阴茎和阴囊。做睾丸保健按摩 10 分钟，按摩阴茎，达到半勃起。再抹上足量的婴儿油。

阿拉伯挤奶法：做 20 分钟挤压，做的时候，闭上眼睛，想象血液正流入阴茎内，阴茎正变得更长，更粗，更硬。用鼻子深深地吸气，屏住一会儿，再呼气，继续做挤压练习。每 20 个挤压动作后，做一个强烈的 PC 肌收缩，保持几秒钟，使阴茎一直保持半勃起状态。15 分钟后，再加大力度，做 5 分钟强力挤压。

多重快感练习：好，经过这样的挤压，你的阴茎应该勃起得很充分了。用手拉伸，按摩整个阴茎，享受此时的快感。连续做 30 个 PC 肌收缩，让血液更多地流入阴茎，保持充分勃起。再不断地按摩，直到感觉快要射精了。一旦有了射精感，就紧紧地收缩住 PC 肌，深呼吸，直到射精感慢慢消退。再接着按摩阴茎，直到有射精感，再收缩 PC 肌，如此反复，做 15-25 分钟。千万不能射精。此练习用来锻炼你的射精控制能力。在练习期间，每星期射精不要超过 1 到 2 次，对保持你的性冲动有好处。记住，耐心是关键。

龟头增大法

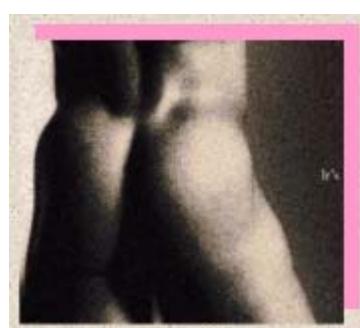
这一方法源自中国古代的道家功法，能使你的阴茎外形更美，龟头看起来更大，勃起更坚硬。在性生活时增加女方的性趣。下列方法跟阿拉伯挤奶法不同，应该在勃起状态时练习。



- * 按摩阴茎，达到完全勃起状态
 - * 用手托住阴茎，并紧紧握住阴茎根部
 - * 用力往前挤压（但是不要太用力，以免疼痛），把血液都压入龟头。这一动作跟挤奶法一样。保持几秒钟，再放松。
- 重复以上三个步骤，做 2—3 分钟

性感臀部锻炼法

你与配偶作爱的时候，90% 的力量和性能力来自臀部。这一简单的练习，能够增强及健美你的臀部肌肉，使你的性能力更强，表现更出色，更不必说会有一个更好的臀部背影了。



首先，站立，两脚分开，与肩同宽。尽可能地紧缩屁股，保持 10 秒钟，再放松。重复做 5 次，热身一下。

此时你会感到屁股轻微发热，很好。现在，仰卧，两手放于身体两侧，尽量收紧臀部，保持 30 秒钟。放松，再立即紧缩起来，直到感觉酸胀，不能紧缩了为止。此时整个臀部会有灼热感，这就是你应该达到的效果。休息半分钟，再重复做 5 次上述动作。

到这是，你会感到臀部完全无力了，但是练习并没有完结。现在，再尽可能地紧缩臀部，保持这一状态。看着闹钟或手表，不管有多难，都请保持一分钟。健美和力量就来源于此时的练习。保持一分钟后，再重复不停地紧缩放松臀部一分钟。如果体力还行的话，再重复这一步骤，保持一分钟，再紧缩一分钟，连续做 4 套，不过我知道，这时候你们大多数人已经快累得趴下了。现在，尽你所能，再连续做，直到无力为止。一个月内，你应该能做多于现在 3 到 4 倍的练习次数。

坚持练习一个月后，再接着开始高级的臀部紧缩练习。

高级臀部紧缩练习

平躺，做 100 次臀部紧缩动作，热身一下，让血液流入臀部。

现在，尽可能地紧缩臀部，保持 10 秒钟，再放松，紧缩 10 秒钟。这样做 10 次，休息 1 分钟。

接下来，不停地紧缩，放松 2 分钟，不要停下来，直到做不动为止。做练习的时候，思想应集中于臀部的形态和坚实程度。做 2 分钟后，休息 1 分钟，再重复 2 次练习。共做 3 次。

做最后一次时，紧缩臀部并尽可能地保持 3 分钟。休息半分钟，再重复 2 次练习。共做 3 次。

每星期至少要做 4 次。6 个星期后，你的臀部就会象桃木一样又坚实又饱满！这样的外观对女人是很有吸引力的，也无意中透露出你良好的性能力。持续练习，不久你就会成为一个猛男的，不再是那种一分钟就软了的男人。

以下是一份练习的简要计划，按此练习，你在 4 个月内能得到极好的效果。

10 分钟的热敷

100 次轻度阿拉伯挤压练习

500 次强力挤压练习，每 100 次休息半分钟

300 次挤压拉伸练习，阴茎根部应该有明显的牵拉感

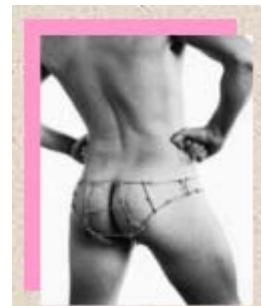
100 次轻度挤压练习，进入结束阶段

保持勃起状态，做按摩，纠偏练习

做 500 个 PC 肌收缩，结束练习。

以后还会不定期地增加练习的讲解。

祝你成功！





建议

第一点：血液运动

阴茎增长的目的并不是牵拉阴茎的皮肤。牵拉皮肤对阴茎生长没有任何用处。仅仅牵拉皮肤是不能获得任何好处的。你需要把阴茎里的血液运动起来，这就是唯一能让阴茎生长的方法。

纯天然的阴茎增长计划首先一点就是让血液在阴茎内运动起来，这样才会对阴茎的生长有帮助。牵拉阴茎的皮肤，你不会达到天然阴茎增长的目标。通过血液的运动，扩展、优化阴茎海绵体组织才是解决之道。

这就意味着，当你做练习的时候，比如挤压、适度弯曲阴茎等等，你必须把精力集中在如何运动阴茎里的血液上。练习并不是牵拉阴茎的皮肤。要把精力集中在运动血液上。

一些建议：

1) 最好的方法之一就是你用自己的手产生在阴茎上移动的压力。这就是，你用拇指和食指形成一个环，你可以给阴茎施加压力，你可以感觉到血液在阴茎里的移动。润滑液是完全有必要的，你可以在所有的方法里运用它。

2) 正如以上所说，润滑液是非常重要的。不仅可以防止皮肤的干燥，预防引起疼痛的摩擦，还可以优化你的锻炼计划。使用维他命 E 润滑油可以使阴茎和皮肤保持柔软，还可以润滑。注意：如果你使用香皂做润滑也可以的。

第二点：外部因素

阴茎增长计划是一个循序渐进的过程，会被外界的一些因素所影响。血液循环是一个重要的因素，就象日常的健康饮食和日常锻炼一样。因为这种天然的阴茎增长锻炼方法依靠好的血液循环才会有好的效果，因此，身体要保持好的健康状态。但这并不意味着肥胖或瘦弱者就不能做阴茎增长练习了，他们需要明白，要付出更大的努力，一定的纪律约束是完全必要的。我们还提供一些有助于血液循环，阴茎增长的辅助保健品，比如“玉茎宝”，但总体来说，身体健康是很重要的。

市场上有许多有助于血液循环的保健品。有 1 型糖尿病的男士和超过 50 岁的男士进行这种天然阴茎增长练习是会遇到一些麻烦的。总之，保持全身健康是最好的。吃好，睡好，练好，有健康的生活方式，对练习计划是有帮助的。

一些建议：

1) 每周健身练习 1-2 次，比如：30 分钟的轻松散步，或，在你的房间里举举哑铃。建议购买健身单车，户内或户外型的，或其他一些健身器械。当你执行健身计划时，你的血液含氧量会增加，全身的机能也会更活跃。健身会对你的阴茎增长计划大有裨益。

2) 如果你是一个举重运动员，你要保证获得足够的营养。有时候，举重运动员会抱怨他们没有看到他们想要看到的结果，因为他们有较好的体形。全面良好的日常饮食，不仅仅是蛋白质或其他举重辅助训练，在变化发生之前是完全需要的。举重对增大阴茎并没有负面影响，但传统的举重饮食对改善血液循环和增大阴茎并不足够。

第三点：执行计划

耐心和勤奋是阴茎增长计划所必须的。一些人可能一个月或更长时间才会看到效果，另一些则可能几天时间就看到效果了。最重要的是计划得到执行和坚持。练习中断好几天会让你退回几周前的状态，尽善尽美并不需要，坚持努力会看到最好的结果。

许多人希望不通过努力，或在短时间里就得到大的改观，纪律和计划是很重要的。在你的练习计划里，纪律和自我约束是完全有必要的，如果您每天都能抽出 7-10 分钟来练习，你就会成功。即使在某一天，你由于其他原因而不能执行预定的锻炼计划，抽出时间来进行比如 PC 肌练习等不需私下进行的练习也是对您的计划有帮助的。

一些建议：

- 1) 确认你要每天抽出时间练习，记住，当你有几分钟空闲的时候就可以做象 PC 肌练习一样的练习。坚持每天练习，努力完成整个训练计划。
- 2) 不要放弃，即使经过了一段时间好象还没有结果。一些练习者一个月后没有看到结果，但这并不表明这套练习不适合他们。有时候是因为他们自己不能控制的问题，比如血液循环的问题，但对此也是有解决方法的。
- 3) 如果你自己订的计划不凑效，试着变换其他的方式。使用与你以前相似的练习方法，比如长度和粗度的相似练习，记住，不是所有的训练方法对所有的人都凑效的。

热敷

读过了 PC 肌练习方法之后，你就进入了如何让更多的血液进入阴茎这一环节了。这叫做“热敷”，加热阴茎会促进血液循环，让更多的血液流入阴茎。

“热敷”步骤在阴茎增长计划里扮演重要辅助角色，不过它会消耗你一定的时间。经常进行“热敷”或其他类似的做法是很重要的，特别是你才刚刚开始这个计划。

对有循环系统障碍的男士来说，用淋浴头向阴茎喷射温热的水是一个非常不错的主意。老人或糖尿病患者或其他有循环系统疾患的人，用淋浴头向阴茎喷射温热的水不仅改善了阴茎的血液循环，而且，对改善身体其他部位的血液循环也是有好处的。

热敷与 PC 肌锻炼一样重要。让阴茎得到一个良好的环境很重要，首先让阴茎有良好的状态。当举重或做健身时，喝水可以让身体有充足的水分，不至于脱水而影响锻炼效果。做 PC 肌肉练习和“热敷”，你可以让阴茎保持富含养分，富含水分，血量充足。

目标：每次锻炼前务必做“热敷”。每次做其他练习前抽出几分钟做“热敷”会对整个练习大有裨益。

练习：

我们很容易想到热敷与血液循环有关。热可以让血液在身体里流动更顺畅，好的血液循环对健康是有帮助的。热敷的主要目的就是在进行其他练习前，让血液在阴茎里流动更顺畅，让练习效果更好。做“热敷”时阴茎要勃起。

第一步：找到一块洗浴巾，把它放到温水里。注意：水不要太热，水太热会造成伤害。把毛巾拿起，轻轻放到腹部，测试一下水温是否合适。若水温合适，进行第二步。

第二步：把热毛巾包在整个阴茎躯干上，直到你感觉不到毛巾还有温度，或者 2-3 分钟后。当你移开毛巾时，阴茎应该是略带红色的，因为血液循环加快了。若感觉阴茎还没有血液循环加快，温热，微红色，请重复第一和第二步。做这个练习时要注意上身的保暖。

结论：这一程序是为了增加阴茎的血流量，达到更好的锻炼效果。血液循环同样能加强感觉的敏感性。

热水淋浴方法：在洗澡间里用热水淋浴阴茎效果也一样的。这是一个很好的解决方法。

准备练习与计划里其他方面的练习一样重要。准备活动是帮助阴茎进入练习状态的活动，就象“热敷”练习，或者 pc 练习，但它是直接通过运动阴茎的组织和单元来达到要求。

做准备练习的时候，你必须要用和计划本身同样的强度来揉捏、练习。准备练习做得越多，效果就越好。

准备练习需要做几件事情。第一件事就是通过挤压或弯曲阴茎，让阴茎里的血液运动起来。做准备练习的时候，同时做 PC 肌练习，即在同一时间内对两个不同的部位进行锻炼。

准备练习里的挤压阴茎与挤奶动作差不多，但它并没有挤奶那样持久，它把血液挤到各个方向。

弯曲阴茎练习与此类似，它把血液推挤到指定的方向。它的原理是，如果通过弯曲阴茎来减少弯曲内侧的血液，就等于你把血液赶到了弯曲的外侧。这就有助于阴茎的所有部分都能获得富含氧气的新鲜血液，这个练习要安排在勃起和“热敷”之后。

注意：当做完准备练习，而进入到长度或粗度练习时，你必须保持勃起状态。在练习的过程中保持勃起。

弯曲练习

弯曲运动的主要目的是让阴茎里的血液得到充分的扩散和运动。做弯曲运动最长时间不要超过 5-10 分钟。每次做的时间要比上次做的时间短，因为阴茎已对弯曲一步一步地充分适应了。但你每次花在弯曲练习上的时间不得少于 1-2 分钟。

目标：如果你在某日选择弯曲练习作为准备练习，你就必须先做弯曲练习，然后才做其他练习。注意：在不同的日子，你可以选择不同的准备练习，准备练习可以交替在你的锻炼日程上出现。把你已做的练习在锻炼日程上打个小标记，以后就按日程规定的练习。弯曲练习最少要做 1-2 分钟。

练习方法：

1) 找一个隐私的地方。最好有润滑液，比如凡士林，按摩油，或其他可润滑的东西。坐下，背部直立。重力会让更多血液流向下方，对练习会有好处。坐舒服后，把阴茎拿到手里。

2) 把拇指和食指形成环状，往外挤压阴茎，不要弄疼阴茎。手指环往回推时，稍微放松，对阴茎不要施加压力，手指环迅速移回阴茎根部后，在根部再次施加压力往外挤压。你正在把血液迅速地移向阴茎的头部。这样做不会象你用整个手去推挤阴茎那样好受，但千万不要用整个手去刺激和推挤阴茎，仅仅用拇指和食指形成的环即可，这样会更有效。

3) 你正在慢慢勃起，继续推挤阴茎。你会感觉到血液对阴茎皮肤的压力。继续推挤，把血液移向阴茎头部。当你完全勃起时，把手移到阴茎根部，手指环握紧。

4) 另一只手轻轻握住阴茎，把阴茎推到左边，然后右边，然后往下。每一方向都连续做 3 次，然后再换方向。完全勃起的状态是最好的练习状态，因为皮肤已完全扩张，血容量也接近最大了。

5) 重复第四步做 3 次，这样每个方向都得到 9 次的牵拉和扩张。等几秒钟，然后放

开你在阴茎根部的手。你可以感觉到血液再次流入。若你感觉阴茎不适，你可以马上松开你的手，因此，练习是安全的，我们做的仅仅是增大阴茎而已。

6) 放松你的有一定握紧压力的在阴茎根部的手指后，你的血液又重新开始流动了，这时开始重复第二步，手指环不要超过敏感的龟头，仅仅在阴茎躯干推挤。这也是训练控制的练习，你可以推挤你的阴茎以达到勃起，但并不射精。你可以通过这种练习是自己冷静下来，而不是满脑子黄色的图片和想法。

7) 完成后，松开手，放松阴茎。

8) 慢慢站起来，让血液流回你的大腿和其他部位。这整个练习不超过 1-2 分钟。

可变动的做法：可以往上和往下弯曲阴茎。

屈曲练习

曲屈练习结合了 PC 屈曲和挤压动作。pc 肌收缩有利于血液循环，让健康的何尔蒙从睾丸里通过血液流入和流出阴茎。挤压动作可以在练习前就循环血液。在热敷之后，挤压练习是很有效的。做屈曲练习直到你不能坚持用你的 PC 肌肉保持勃起为止。一旦你能做到，你就可以进行下一步的其他练习了。如果你注意到你在这个练习后还不能保持勃起，你可以先练习弯曲练习，隔天进行。

目标：如果在某一天你选择屈曲练习作为准备活动，你就必须先做屈曲活动，再做其他练习。注意：在不同的日子，你可以选择不同的准备练习，准备练习可以交替在你的锻炼日程上出现。把你已做的练习在锻炼日程上打个小标记，以后就按日程规定的练习。做屈曲练习直到你不能坚持用你的 PC 肌肉保持勃起为止。

练习：

1) 首先，你可以站着，坐着，躺着也行。放音乐是在练习过程中保持放松的好办法。在隐私的地方进行，使用润滑液。

2) 涂抹润滑液，让阴茎勃起。分散你的心思，你保持勃起的时间越长，锻炼效果就越好。

3) 象手淫一样来回推挤阴茎，大约 5-10 次，但不要射精，保持心思分散，可以听音乐，或看电视，目标是保持完全勃起，坚挺的完全勃起。

4) 待阴茎完全勃起后，把两只手放到阴茎根部，形成一个缺口，手指放在阴囊和肛门之间的部位，离睾丸大约 1 寸的地方。拇指触到腹部。

5) 这时，用你的手指和拇指按压下去，只用你的手指，不要用到你的掌心和手掌。收紧你的 PC 肌肉，让阴茎勃起，一直坚持，直到你不能坚持为止，这时你的阴茎马上就会软下去，这是自然的现象。松软后，再次推挤阴茎以达到勃起。

6) 等待大约 30 秒到 1 分钟，保持完全勃起状态，重复上面的练习，次数越多越好，一直到你无法通过 PC 肌肉保持勃起为止。

7) 到此，再次拨弄你的阴茎，但不要射精。心里想着失去勃起，松弛、松弛，仅仅推挤阴茎躯干，不要触及龟头，分散心思，控制你的呼吸和心率。这也是在性交过程中的一种好习惯，这不会让你太快就达到高潮而射精。这一步骤的目的是失去勃起。注意：如果你在某些时候在某个练习时不能让阴茎松软下来，射精也是可以的。这样做对你没有帮助，但对你也没有坏处。学会这样做是一个很好的控制练习，它会对你将来的性交很有帮助。

8) 一旦你完成了这个练习，进入完全放松和休息的状态，你可以站起来或者四周走走，让血液流回其他部位。如果你因为练习而感到不适或疼痛，或者你的耻骨联合肌感到酸痛，可以暂时中断 1-2 天，然后当你感到舒服的时候可以再次练习。这个练习若可能的话最好天天练，但中断 1-2 天对锻炼也是没有影响的。

伸展练习

伸展练习的目标就是松弛状态，因此这对那些不能保持勃起状态的男士并不难。另一方面，要保持松软状态，在往阴茎上涂抹润滑液时有些困难。要保证你不要触及龟头敏感部位，把注意力集中在移动血液到松弛的阴茎上，这样你就不会坚挺勃起了。这样对那些想在性交中多次射精和自我控制性交状态的男士来说是很有好处的。

目标：伸展练习对那些想在练习前获得良好血液循环的男士，以及想增强勃起和射精控制的男士有好处。伸展练习仅用 1-2 分钟即可，太长时间会导致不适。如果你觉得 1-2 分钟太少，练习时间也不能超过 2-3 分钟，延长到 2-3 分钟时，你必须已经锻炼伸展练习已有 7 天。

练习：

1) 如果你的阴茎是冷的，或者没有完全松弛，即你站起来的时候，阴茎没有松弛悬垂，象 6 点的时针，当你摆动髋部的时候，阴茎没有跟着摇摆晃动。拉伸阴茎，以达到松弛悬垂。当阴茎变冷，阴茎会缩回，就象遇冷睾丸会收缩一样。增进阴茎的血流，温柔地刺激阴茎，你可以使阴茎达到松弛的状态。如果你的阴茎已经松弛了，那么，进入下一步。

2) 在阴茎上涂抹足够的润滑液。你就不会感到有摩擦力了。维他命 E 润滑液和水溶性性交润滑液是推荐的。用两只手，分别往外往下推挤阴茎，两手交替进行。

3) 这样重复进行，至少 1-2 分钟，或者你能做多少就做多少，直到你感到不适。若你感到不适，可马上停止。站着进行效果更好。

4) 完成后，放松全身，前后运动髋部。

握紧练习

握紧练习对一些男士是有帮助的，尤其是对那些阴茎小或者手掌太大的男士。解决

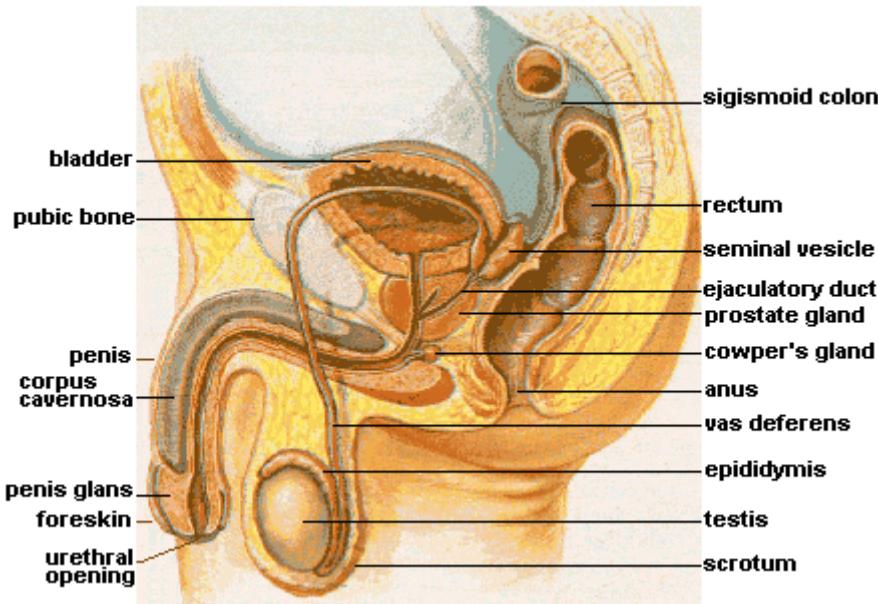
方法是把手反一个方向，就行了。如下图所示：

在推挤运动中有困难的男士可以使用这种方法。

PC 肌锻炼

手册操作指导书

这套练习说明书有几个前提。第一个前提是：循序渐进才会有好效果。这意味着，你作为一个使用者，在开始前必须阅读所有的步骤。最后，练习有效取决于你选择的练习方式，以及努力和耐心。每一个步骤和练习都有一个描述章节，一些可供选择的方法，和时间安排。这样你就会在全局观念上明白每一种练习的作用，练习的目标，以及你要多长时间做一次，每次做多长时间。整套练习计划的安排完全取决于你自己。我们建议你做好日常计划的安排，在不同的两个时间里做不同的练习。如果你选择或实验不同的练习方法，你可以在不同的时间做不同的练习，比如，小葛想知道哪种增加长度的方法更好，他可以在早上做完一般的 PC 肌肉练习和准备练习后，紧跟着做长度练习，而在晚上做另一种长度练习。小葛可以花几天时间来决定使用哪种他认为对自己更有效的方法。



练习描述

PC 肌肉练习很快成为了天然阴茎增长练习的主要方法。PC 肌肉在阴囊与肛门之间，与前列腺很接近。当 PC 肌活动时，它可以控制男性的勃起活动。拥有强壮的 PC 肌会得到更强有力和稳定的勃起。

男性生殖系统图解：

你可以通过这张图解知道 PC 肌位于阴囊和肛门之间。PC 肌是控制排尿、射精和勃起的肌肉群之一。当你通过自我控制中断排尿时，你就会感到 PC 肌所在的位置。

开始

你的计划从这里开始，PC 肌肉练习是进入状态的最基本的练习。每天锻炼 PC 肌，当你对阴茎进行增长和增粗练习时，它不仅可以增加进入阴茎的血流量，而且，可以增

加勃起的力度和硬度，以及增加每次性交的快感。

益处？

PC 肌几乎与所有延长性精力、男性生殖等性的因素有关。强壮的 PC 肌可以预防前列腺癌，前列腺癌是 45 岁以上男士面临的严肃现实。许多的男性科学研究都支持 PC 肌肉练习。

练习 PC 肌

PC 肌练习是这套方法里很重要的一部分，因为它可以增加勃起力度和血流量。pc 肌肉练习是整个练习计划里固定要练习的。不管你是否完成了其他日常练习，PC 肌练习是每天必须的。你必须明白，其他练习有可能不能每天都练习，有可能变换时间和地点，但 PC 肌肉练习是在哪里都可以做的。对 PC 肌的坚持练习是获得其他练习有效果的最基本因素。

目标：每天都要完成 PC 肌练习！

PC 肌练习（练习 1）

目标：这个练习的目的是让你分辨 PC 肌肉的位置，帮助提高性快感和性控制能力。

PC 肌肉位于肛门直肠和前列腺之间，最直观的位置，从外面看，是在阴囊和肛门之间，当你收紧肌肉时，你就会知道它的位置了。



PC 肌肉是控制勃起运

动的，控制中断排尿的肌肉也是它。女人的阴道收缩，高潮起伏，也靠的是 PC 肌肉，因此，PC 肌肉对男人和女人同样重要。

练习：

就象自我控制中断排尿一样，逐渐收紧 PC 肌，坚持收紧 5 秒钟。逐渐收紧 PC 肌 5 秒钟，然后，放松 PC 肌 5 秒钟，这样就完成了一个组练习。练习时，从 10 个组开始，逐渐增加到 50 个组，这就叫 1 回合。建议每天练习 2-3 回合，即 100-150 个收紧 - 放松。

PC 肌练习什么时候都可以做，因为那只是收紧 - 放松别人看不见的肌肉，在汽车里，在等电话时，都可以练习。建议以周来增加练习的组数。比如，小军开始时以 10 组

为一个回合，一周以后，增加到 20 组一个回合，4 周后，就增加到了 50 组一个回合。

当达到 50 组一个回合之后，建立有规律的象例行公事般的练习是很重要的。坚持不懈的练习是以后不断获得好处，得到更多快感的基本。一个个人的日常练习在什么地方都可以进行，10-50 组一个回合，每天 3-5 回合，达到 50 组 / 回合，每天 5 回合后，就一直保持下去。

高级练习

高级练习适用于达到 50 组 / 回合以及希望获得更强壮的 PC 肌的练习者。高级练习已经修改成了增加阴茎直径的练习，使用强健的肌肉和增加的血流量出获得增粗的效果。

目标：每天都要练习 PC 肌！

高级练习的补充

练习：这种练习必须私下进行，不象 PC 肌练习一样随处都可进行。练习时，你的阴茎是处于勃起状态的，但不需要润滑液。如果你需要刺激阴茎才能勃起，或者，使用你强健的 PC 肌把血液泵入阴茎达到勃起，都是可以的。

当你全部勃起后，用手抓住阴茎的中部。用你的整个手，包括 5 只手指。收紧你的 PC 肌，坚持 2 秒钟。这时用你的手给阴茎增加压力，即抓紧阴茎。你可以感到有一些阻力。PC 肌要收得更紧，以保持阴茎的硬度和血液，这样 PC 肌肉锻炼的强度就加大了，自然勃起硬度就会更高。

这样的对抗练习重复 10 次。这个过程大约需要 30 秒到 1 分钟时间，取决于你收缩和暂停的休息时间。尽量多做，直到你的 PC 肌收紧不能对抗阻力为止。逐渐增加你的练习次数。这样的高级练习每次不要超过 3-5 分钟。.

每天进行一次这样的 PC 肌肉高级练习，你可以使 PC 肌肉更强健。注意：不要在普通 PC 肌练习之前就做高级 PC 肌练习，你在做其他练习之间，至少要间隔 1 小时，才能做高级 PC 肌练习。一段时间后，高级 PC 肌肉练习可以取代普通 PC 肌肉练习，但高级练习需要更多时间。

男性壮阳按摩法

久练此法，可温补命门相火，填精益肾，充脑补髓，使人精力充沛，步履轻灵，动作敏捷，（体会：真的是这样的！三十岁以上的兄弟可一定要练啊！这确实是中国古人传下来的好东西。这套按摩法练起来很性感。建议在按摩“下面”之前，先抚摸一下乳头，这也是男人的性敏感部位。）治疗阳痿、早泄、梦遗滑精等性功能障碍、以及腰酸尿频，失眠健忘。

一、推小腹：仰卧，全身放松，调匀呼吸。用两手相叠（左手在下），自胸口部位向小腹推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

二、分阴阳：仰卧，以两掌自胸口向小腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

三、揉脐部：仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。

四、抖阴囊：后背靠实，取半仰卧姿式。一手扶阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100 - 200 次，换手再抖动 100 - 200 次。逐渐加力。练有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100 - 200 次。

五、揉睾丸：坐位，以右手将阴囊、阴茎一起抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

六、搓睾丸：坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次。睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

七、顶睾丸：坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共 3 次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。（体会：原来两个“蛋”能被推到小肚子里面去啊！）

八、捻精索：取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀、舒适不痛为准。

九、提阳根：一手托住阴囊，另一手握阴茎，向上下左右各提拉 100 次。要放松意念部位，独立守神，清静思想。

十、壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露），逐渐加力、来回搓动 100 - 200 次（就是象搓草绳一样搓动）。不能憋气，如产生性冲动，一手持阴茎，另一手食、中二指压住会阴穴，收腹提肛（如忍大便状），并澄清思想，净化欲想。待冲动完全消失后，向左侧卧休息片刻。随着功力的加深，操作时的性冲动感会自行消失。（体会：舒服得想“射”了，但是，千万忍一忍，考验你的时候到了：-））

十一、固精液：以上十节修炼百日后（考验啊考验），可接练固精液法。性交时略有排精感时，即从阴道中抽出，提肛收腹，并用意念控制住精液的排出。待冲动缓解后，可继续插入抽动或酌情停止性交。

修练此功法应注意：每日可在早晚练 2 - 3 次为宜；练功前后切勿饮冷水、凉茶；练功时小腹不要袒露；饭后勿练；4 练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象。一般 6 — 7 天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

高级练习计划

这个计划是给那些至少进行练习有一个月的练习者的。对练习时间还没有达到一个月的练习者来说，进行高级练习是有危险的，初学者不要尝试。

高级计划的两个主要方面是：

增加练习时间和练习次数

以及

增加练习强度

下面是详细的安排。

增加练习时间

增加了练习的时间，刺激阴茎海绵体的时间多，流过阴茎的血液就越多。在练习的初期，这样并不奏效，因为阴茎那时还没有适应这样的练习，这时过度练习会对阴茎不好。但一段时间后，比如说一个月后，阴茎已经适应了已增加的血流量，需要更多的刺激来达到同样的结果。

增加的时间，增加的次数，不能一次性全部增加。就象你增加 PC 肌肉的练习次数需要经过一段时间一样，你必须经过好几周来逐渐增加练习时间。

下面是一个列出各个练习的表格，以及每个练习的建议时间。经过一个月，或大约 4 周的时间，我们会逐渐增加在每个练习上的时间，直到大约练习 2 个月后，你就达到最佳状态了。

练习名称	建议时间	第一周	第二周	第三周	第四周
弯曲练习 (练习 1)	1-2 分钟	2-3 分钟	3-4 分钟	3-5 分钟	4-5 分钟
屈曲练习 (练习 2)	no time specified	n/a	n/a	n/a	n/a
牵拉练习 (练习 3)	1-2 分钟	1-2 分钟	1-3 分钟	2-3 分钟	2-3 分钟
双向长度练习 (练习 4)	3-5 分钟	3-5 分钟	3-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
同向长度练习 (练习 5)	3-5 分钟	3-6 分钟	4-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
半勃起增粗练习 (练习 6)	3-5 分钟	3-6 分钟	4-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
勃起增粗练习 (练习 7)	repetitions	reps + 10	reps + 20	reps + 30	reps + 40

* reps = your original target number of repetitions, when you begin the four week advanced program.

增加练习强度

高级练习计划的第二步是增加练习的强度。这就意味着，现在你的 PC 肌肉已经更强

了，那么你就会增加练习所施加的力度和压力，就象你练习举重，你的力气大了，你就会增加练习的重量。

增加强度，或压力，意味着你在练习时施加的力要稍微大一些。但千万不要在握紧阴茎根部的手施加过大压力，因为这样会切断阴茎的血液循环。在练习时，若你感到不适或疼痛，你应该马上停止。一个好的建议是，每2个星期增加一点点压力，在这2个星期里，一直使用这个压力。你不能把施加的压力越加越大，阴茎有承受的极限。我们希望，4-6个星期过去了，你已经达到了你想要的长度（这需要练习2个月），没有再使阴茎增长的需要了。祝你好运，但要小心，增加练习强度并不是对每一个人都是好主意，你必须注意你自己的阴茎和身体的感觉。

冷却过程

冷却时期可能是在计划里高级阶段中最重要的时期。为了看到有效的长久的尺寸改变结果，你必须冷却。有了冷却计划，你就可以防止由于突然停止练习而导致的尺寸减少。

我什么时候开始冷却？

开始冷却过程时，你需要考虑几点因素，它们是：

你已经练习超过了3个月，而且，你已超过2个星期没看到成效了。

你已经完成了高级练习计划，而且，已经达到了建议的最高练习强度和重复次数。

你已经达到了你想要的尺寸，希望停止练习。

如何冷却？

冷却时期让你逐渐从练习计划里解脱出来。你经过几周的时间，逐渐减少你的练习时间，这样，你的阴茎就可以逐渐适应平常的没有刺激的生活了。就象高级练习计划告诉你如何增加练习时间和强度，冷却时期向你展示如何减少练习时间，减少重复次数，怎样回到你平常的生活，一个新男人出现了。

你是最懂得你自己练习计划的人，因此对你来说也知道如何逐渐减少练习。下面是一些表格和建议，让你更容易明白这个过程。

冷却

开始就你目前的练习计划填写下面的表格，一旦你完成了一个详细的表格，包括你已做过的练习，多久做一次，开始你的冷却计划就容易了。

示例表格：

练习类型	练习名称	每天 / 每周练习次数	练习时间
准备	弯曲练习	2/4	2分钟
准备	屈曲练习	2/3	2分钟
长度练习	双向练习	2/2	4分钟
长度练习	同向练习	2/5	6分钟

注：这位男士决定仅做长度练习，上面就是目前的练习计划。如果你正在做增粗练习或把长度和增粗练习一起做，使用同样的表格形式。注意，上面的示例练习者每天做 2 次练习，因此每天练习时间应为每次练习时间的 2 倍。

一旦你填完了你的表格，你就可以开始冷却计划了。

选择每天 / 每周练习次数，或练习时间。你通过减少练习次数或练习时间来开始你的冷却过程，直到脱离练习。

如果你选择以减少每天 / 每周的练习次数来开始冷却：

同一个练习，每天或每周减少一次练习，继续你的新练习计划 7 天。减少每一种练习直到你每天仅仅做准备练习和长度或粗度练习。注意：不要减少热敷或 PC 肌肉练习，只要你能做，你要经常做 PC 肌肉练习。热敷是每个练习的一部分，冷却过程中热敷是不能减的，直到整个练习计划都不执行了，才可以停止热敷。继续这样的做法 7 天，然后，全部完全停止。

例如，小军，他平常的练习计划如上面所示，他开始减少每周双向长度练习的次数。他做准备练习，但在练习过程中不做长度练习。下一步，他减少弯曲练习的重复次数，每周只练一次，就这样一直减少，直到只有一个弯曲准备练习和一个同向长度练习，这样再练习一周时间，然后就完结了。

如果你选择以减少练习的时间来开始冷却：

以减少你每次练习的时间来开始冷却过程。这就是说，如果你做准备练习和做长度 / 增粗练习一共 8 分钟，每个练习减去 1 分钟，因此，你的总共练习时间就减少到是 6 分钟。你就按每 7 天减少每天练习的 2-3 分钟的速率减少练习时间。直到你每天的练习时间减少到 2 分钟。如果你每天练习 2 次的话，你应该把每天 2 次练习里的一次去掉。若不是，当你把练习时间减少到 2 分钟，你就可以完全停止了。如上面所提到的，不要减去热敷和 PC 肌肉练习的时间，这是一个有效练习计划里都需要的两个练习，这两个练习要继续下去。

如何做练习记录

就象进行健美练习一样，计划、记录你的练习类型，练习时间，等等，对获得良好练习效果是很有好处的。

需要记录的重要参数有：

日期

练习，以及什么类型的练习

重复的次数，或练习的时间

下面是一些练习者的练习记录表的样本。注意这仅仅是样本而已，但它提供了一种意见和方法来如何管理你的练习。

练习记录表

练习名词	练习时间	第一周	第二周	第三周	第四周
弯曲	1-2 分钟	2-3 分钟	3-4 分钟	3-5 分钟	4-5 分钟
屈曲	没有规定	没有规定	没有规定	没有规定	没有规定
牵拉推挤	1-2 分钟	1-2 分钟	1-3 分钟	2-3 分钟	2-3 分钟
双向长度	3-5 分钟	3-5 分钟	3-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
同向长度	3-5 分钟	3-6 分钟	4-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
半勃起增粗	3-5 分钟	3-6 分钟	4-6 分钟	4-7 分钟	5-7 分钟
勃起增粗	重复次数	reps+10	reps+20	reps+30	reps+40

* reps = 你刚开始练习时设定的目标重复次数。

练习名称练习类型每天 / 每周练习次数练习时间

下面是一个想要增加长度和增加PC肌力度的初学者的练习记录表，作为示例：

练习名称	练习类型	每天 / 每周练习次数	练习时间
双反向练习	长度	2/3	3 分钟
双同向推挤练习	长度	1/4	3 分钟
弯曲练习	准备	2/3	1 分钟
屈曲练习	准备	1/4	2 分钟

测量你的阴茎

下面是如何获得阴茎长度和粗度的一些测量方法。

测量指导

第一步：长度测量：用尺子抵住耻骨，直接测量勃起或柔软的阴茎的长度即可。

第二步：粗度测量：用软尺或纸条围绕阴茎的固定部位，每次都测量这个部位，把测得的长度或周长记下来即可。

第三步：建立你自己的测量表格。下面就是监测阴茎增长效果的表格。建议每周测量一次。

建立你自己的测量记录表格

星期 # 勃起长度 松弛长度 粗度，即阴茎周长

小阴茎有问题？

因为阴茎太小，有的人在做正确的练习时会遇到一些麻烦。如果阴茎小于平均长度，或手掌太大，一些动作可能会无法正确完成，特别是需要用到两个手的时候。

这里有一些解决此问题的方法。在选择最适合你的方法之前，阅读所有的方法。

橡胶带和环

橡胶带或其他有弹性的环可以让你有更大的工作空间，这样也能解放握在阴茎根部的手。一些练习者抱怨若用两手按摩，他们无法有效地执行练习，一些人就开始使用橡

胶带或橡胶环了。但最好还是不使用这些辅助物品为好，还是使用自己的双手吧。

使用橡胶带时，你需要测试它的松紧度。你可以把橡胶带戴到阴茎根部，不要戴到睾丸上去。有些人使用大的胶环，把阴茎、睾丸一块戴上，这样不好，因为会影响睾丸的血液循环。

龟头增大练习描述

龟头的尺寸，是另一个男士们在阴茎增长计划里比较关心的方面。许多男士看到了大的，健康的，与他们自己逐渐增大的阴茎匹配的龟头。一般情况下，在长度和粗度练习里龟头也会逐渐跟着长大，但一些男士希望得到更大的龟头，与阴茎躯干相匹配。

龟头增大练习

龟头练习是这个练习计划的补充部分，是专门为那些想增大龟头的男士准备的。注意，这些练习没有经过广泛的验证，它们是一些练习者提供的方法。

当你做龟头练习的时候，不要影响你的其他练习计划，因为这只是一个补充的可练可不练的练习。如果你已经完成了主要的练习计划，已经经过冷却过程了，你可以不先做热敷就做龟头练习。如果你还在练习计划里，你可以把它加入你的日常练习计划里。但不要让它影响你的日常练习计划，如果你每天做正常的练习一次，你就可以隔天做龟头练习。如果你仅仅只想增大龟头，你就可以把它安排到日常的练习计划里。

目标：每天完成 PC 肌练习！

龟头增大练习

练习：

用手握住阴茎，左右手都可以，但拇指和食指形成的环要在阴茎根部，小指在最外部。先握紧拇指和食指形成的环，血液被挤向龟头。这时手掌不要动，中指施加压力（5秒后），然后无名指施加压力（5秒后），最后小指施加压力（5秒后），在这个过程中，前面的手指不要放松。重复做 5 次。如感觉不适或疼痛，马上停止。

常见问题解答

男性增强技术多少时间可以见效？安全吗？

因人而异，时间短的在一个月内增长超过 1 厘米，而有些人在就没有这么快的增长。平均而言，坚持训练至少 6 个月到 1 年时间可以增长 2.5-8 厘米甚至更长。由于是自然的技术，所以不会对阴茎造成伤害，阴茎的增大是安全可靠的，绝对沒有任何副作用。除非你沒有按照课程的步驟來进行。我们将会一步步的导入课程的精华，让你享受课程的乐趣。你只有一个阴茎，安全的锻炼是我们所追求的。我们可以帮助你 100% 使用自然方式锻炼来达到最大的效果。

训练过程中可以过性生活吗？

当然可以过性生活，适当的性生活是有益的，只是要注意营养和休息。

阴茎大小真的那么重要吗？

你在意女伴阴道的大小吗？当然在意！那么为什么有专家说男性阴茎大小长短和她的性感觉没有多大的关系呢？事实上，如果你的阴茎过小、过短，而她的阴道大，不要说她，就连你自己都觉得太“松”了——“不着边际”，跟刚好匹配的情况相比感觉自然相去甚远。RedHotSexTips.com 网站的一份性调查报告结果显示：大部分妇女最喜欢长度为 7-8 英寸（即 17 – 20 厘米）以上、周径为 5 英寸（即 12 厘米）以上的阴茎。当然亚洲地区男性阴茎的平均尺寸比非洲和欧美等地的要短小些，相应地女性阴道也比非洲和欧美等地的来得浅，但总的来说大一些的阴茎总比短小的阴茎更受欢迎。有一些妇女认为阴茎大小比其它因素更重要而成为她性生活最重要的要素，而所有妇女都一致认为性技巧非常重要。虽然女伴并不认为你的阴茎短小，但对男性而言，多数男性都自我感觉阴茎太小，尤其是亚洲地区的男人更是如此——阴茎大小成了部分人的心理障碍，影响正常的性生活，或者至少让男性自己感觉不爽。

男性增强技术可行吗？我可以让自己增强、增大吗？

可行！本训练课程将指导你用已证明了的切实可靠的技术来帮助你增强、增长、增粗你的阴茎。不管你是 18 岁的青少年还是 70 岁的老者，你都可以使用本方法实现梦想。

我觉得自己的阴茎尺寸已经够大了，那还有必要练习这个教程吗？

我们的训练教程可以使您变地更大更长，只要您愿意，再增加一些尺寸没什么不好。更重要的是，我们的训练教程能够极大地增强您的勃起功能，包括力度、持久性和

冲击力，另外，对防止男科疾病也有一定作用。

可以用手增强、增大阴茎吗？

答案是肯定的，不要任何器械和设备，本训练课程将详细指导你实现你的梦想。

阴茎长度如何正确测量？

阴茎长度的测量方法很重要，一是测疲软状态，二是测勃起状态时的变化。测量时室温宜 25° C 左右，待心情平静并适当休息之后，用手把阴茎抬平，用硬尺的一端稍用力顶住耻骨联合部，尽量压缩皮下脂肪层，另一端以阴茎龟头尿道外口为基准，所读出的数字即为阴茎常态下的长度。再用皮尺在离冠状缘 1 厘米的阴茎干部测其周径。由于病人紧张或不适应诊室的环境，他们在医生面前多不能勃起，故常用阴茎的牵拉长度取代勃起长度。用手提阴茎头使阴茎尽量拉直，使其长度相当于阴茎充分勃起的长度，用尺子测量从耻骨联合至阴茎顶端的距离为阴茎长度。

中外性学经典参考

古代房中术纵论

饮食男女，人之大欲。为满足後一大欲，人类在黑暗中长期摸索，反复操作，达几十万年（现在体质人类学越讲越乱，我也弄不清是多少年，这里是姑妄言之）。房中术在哪儿都是门古学问，就象炒菜，不一定要有现代理论，才能炒出来。中国的发明史，有许多可能是吹牛，但有一样我们不必脸红，这就是中国古代的房中术。

中国的房中书，年代最古老，不仅大大早于印度的《欲经》(KamaSutra)，而且比罗马的《爱经》(Ars Amatoria)也早不少。其还精补脑之术可推始于汉，也早于印度的密教。明清的色情小说更冠绝一时，在本世纪以前，不仅数量空前，而且内容也极丰富，美国堪萨斯大学的马克梦(Keith McMahon)教授说，凡是人脑瓜能想出来的，他们都写出来了。

在北大的演讲中，有一点好象我没讲，这就是我压根儿也没想写一部新书，取高氏而代之。因为老实说，这个领域有三大块，一块是房中书，一块是内丹术，一块是小说（还有春画），附带的情爱、婚姻、家庭、生育，枝枝蔓蔓，也铺盖甚广，我除对房中书有所涉猎，其他方面知识不够，不想孤军深入，走的太远。不过，近来读过两篇评论《中国古代房内考》的新作，心血来潮，倒想说上几句。

房中书在中国是属于方技四门之一。这四门虽与医学有关，但比医学的概念要广，不限于消极的防治疾病，还包括积极的养生保健，甚至以服食、行气、导引和房中为炼养功夫，求益寿延年，通于神明，同古代的神仙家有很大关系。古人所谓“神仙”，本来不过是健康透顶，老而不死的意思，但在道家或道教中，确实有宗教含义。现在科学昌明，大家对最后一条都不大敢讲，但又不满足于西洋医学概念之狭窄，宁可骑墙于科学、迷信，折其衷曰“养生”。这种态度固不免坐诒“前现代”或“前女权”之讥，满可以让新学之士抡圆了耳光照死里抽，然而论者有解固精为“养生”，媚药、采补为“补养”，指房中术是从“养生”进于“补养”，由“补养”进于“荒诞”，很多批评都不在点上，太多“现代人”的偏见和误解。例如这位作者说，中国的房中术只讲“性”不讲“爱”，流于“非道德化的生物学态度”，不如罗马和印度更多“对性体验的微妙描述和对情欲的深刻理解”，恐怕就是小题大作。因为世界上的其他房中书，据我所知，他们也一样是以男性为中心，一样有这种“生物学态度”，甚至就连最罗曼蒂克的谈情说爱，也未见其高洁（况且他们还有不少我们古语所谓“禽兽行”的变态描写）。比如《爱经》吧，这书虽然是讲“爱的艺术”，但它一开篇就讲得很清楚，“我们要唱的是没有危险的欢乐和被批准的偷香窃玉”。它的中心是讲“猎艳”，即如何勾引女人、笼络女人。这不

仅有助于了解西方谈情说爱的惯用伎俩（如为女人拂去胸头的尘埃，或替她拾起曳地的裙裾，花言巧语，大献殷勤，穷追不舍，作寻死觅活状，等等），也与中国小说中的风月老手如西门庆在手法上可以沟通（我们有捡手绢、做衣服一类糙招）。涉及房事，也有教女人如何投男人所好摆姿势，没有高潮也要假哼哼一类秘诀。『还有《欲经》，这书不但和中国的房中书一样的“不洁”，而且还打著印度宗教和种性制度的深刻烙印，别说“男女平等”，就连“男男平等”或“女女平等”也不讲。带有“生物本能”的“荒诞”之处也一点不比我们逊色。如《肉蒲团》写未央生愧“本钱”不大，请“天际真人”动手术，竟将狗鞭移植于“那话”之中，很令读者骇怪。这种想象大概就是受外来影响，很有印度特色。因为《欲经》对这类把戏的描写那才叫淋漓尽致。原始民族喜欢“人体雕塑”，刺面文身、贯耳穿鼻，遗风见于各国，但象印度人拿生殖器（男性的）开刀，横切竖割、打眼钻洞、镶环嵌珠，以为非此不能有“乐”。这种“根雕艺术”好象还比较少见。

中国的房中书是技术书，而且是相当专门的技术书，它的特点是“术语化”和“公式化”形成很早，而且一开始就同文学有分工，只谈“性”不谈“爱”，追求简炼精赅，避免拖泥带水。这是它比较发达的一个标志。现在从文献著录和考古发现看，房中书在中国的发现至少不晚于西汉文帝时（公元前100年左右），而且从其成熟和稳定性判断，还可上溯到更早。我们估计，将来必有战国时期的文本发现。例如汉文帝时的名医淳于意，就已从他的同乡阳庆授读过此类秘本（“接阴阳禁书”），马王堆房中书也大抵抄写于相近的时间。晚一点，《汉书·艺文志》著录了八种房中书。这些书都已亡佚，但东汉流行的房中书，有道教盛称的“房中七经”（黄帝的房中书、《玄女经》、《素女经》、《容成经》、《彭祖经》、《子都经》、《陈赦经》），仍有不少佚文保存。比较出土的汉初文本和传世佚文，我们不难发现，这些书里的问对人物虽换来换去，但谈话的内容大同小异，从术语到体系都很相似，可见早已定型。中国的传统，很多都是两千年一系相沿不改，例如晚明抄本《素女妙论》，就和汉初的马王堆房中书连细节都极为相似。

对中国的房中术进行批判，“生物本能”说最不著边际。我们中国人讲“生物本能”，喜欢以“食”、“色”并举（今痞子呼为“二巴”），但马王堆房中书《天下至道谈》之所以把房术称为“天下至道”，只是因为“人产而所不学者二，一曰息，二曰食。非此二者，无非学与服”。他们只承认吃饭、睡觉可以不学就会，并不认为“色”也在其中，因而强调“合男女必有则”，因而要把这个“则”当学问来做。在我看来，这正是它很严肃、也很科学的地方。王朔的小说有一句话，叫“爱有千万种，上床是最下一等”。但是西方性学家以为凡上帝不耻于创造的，我们也不耻于言说”。他们的性学手册讲床第之事，照样也是舍道德、宗教、婚姻、家庭不谈，毫无罗曼蒂克可言。可见在这个“最下一等”上，洋人和我们也是所见略同。要找中国房中书的“毛病”，当然还有许多。例如

这类书是以“房中”（犹今语“屋里的”）、“阴道”（也叫“接阴之道”），“御女”为名，详于女而略于男（比如讲“女有九宫”就比“男有八节”要详细，连图都有），就很明显是以男性为中心。其体裁多依托帝王（由帝王垂询，而由带神仙色彩之智者作答），也有很浓厚的多妻制色彩（但并无贱视平民之意）。这些都可以说是切中要害。不过，拙见以为，即使连这样的东西也不必大惊小怪（见不怪为怪）。因为这类态度以今日看虽不近情理，但在古代却属正常。男权在古代的普遍是不用说了。多妻，以西方基督教的标准看是反常，但在其他地方也很普遍。况且即使是西方的传统，原来也有类似背景。比如 1993 年被美国联邦调查局剿灭的柯瑞施（David Koresh），他就是以《旧约》中的大卫王自居，理直气壮地以“多妻”为正统。《天下至道谈》说“句（苟）能持久，女乃大喜，亲之兄弟，爱之父母”，当时的人讲房中，意义之伟大而止乎此，你还能要他讲什么呢？中国房中书同道家和道教有密切关系。这种书，早期与晚期不太一样。早期，两汉魏晋和隋唐，主要是上面提到的那类古书，他们虽然往往打著帝王的旗号，但不一定是禁秘之书，反而往往是普及本。这类书与“黄老之术”有密切关系，如《素女经》、《玄女经》、《容成经》就是属于黄帝书而汉代注释《老子》也有以方技和房中解老的传统（如《河上公章句》、《严遵指归》和《老子想尔注》），房中书借《老子》中的词汇为术语，传统可以上溯到马王堆帛书。

但这样的书，所述多是常识规范，被葛洪讥为“粗事”，魏晋道教对房中术真正看重的是口诀和言外之教。后者见于《黄书》、《仙经》等书，往往都是围绕“九浅一深之法”、“多御少女莫数写精”、“还精补脑之术”这三大要领。这类要领虽可溯源于马王堆房中书，但在操作上大概有许多具体规定，后来有进一步发展。东汉末传房中术有三个主要派别，一个是传容成之术（甘始、左慈、冷寿光、东郭延年和封君达，即黄老派的房中术），一个是传彭祖之术（黄山君），一个是传玉子（张虚）之术（天门子、北极子、绝洞子、太阴子、太阴女、太阳女）。前两个派别所传可能多为“粗事”，但后一派别与“墨子五行术”有关，所述口诀同张陵《黄书》相似，似带有较多神秘色彩（见葛洪《神仙传》）。后世内丹术的发展当与这一类秘术修炼和口诀传授有关。

我体会，上面提到的“从养生到荒诞”，所谓“荒诞”大概主要是指内丹派的房中术。关于内丹术，我并不在行，这里不敢多说，只想讲两点。第一，内丹术在宋以前地位不如外丹，这点与科技水平有关。因为呼吸吐纳、屈伸俯仰、男女交接虽然都是最老牌的健身术，但它们皆属“无本生意”，在“金丹大药”为“高科技”的时代，自然不被看重。战国秦汉以来，人们最迷信的是“药”特别是化学制剂的“药”（今天的西方仍如此。他们的化学也是源于炼金）。比如葛洪就认为，只有金丹是致仙之本，如药不成才兼修众术。他不但不认为凭房中可以“单行而成仙”，还直指其说为“巫书妖妄过差之言”（《微言》）。这是宋以前的主流。第二，现在研究者多已指出，外丹术的衰落是在唐

以後，因为唐代吃死了一大批皇帝。房中和其他“无本生意”借这一契机复兴，有一大特点，是它们用外丹术语全面改造了原来的体系。新的房中书有各种派别，恐怕要从道教的内在思路去研究，并不能简单以对女性的恐惧、仇恨或压榨概括之。这些派别的共同点是进一步技术化，希望借外丹以外的技术达到神仙境界。如果我们从道教外的观点去看道教，当然可以视其宗教境界为“荒诞”，但这种“荒诞”正唯其是专业体育式的唯技术主义，所以也就和大众的关系相对的少。宋明以来，房中采战主要流行于道教内部和宫闱之中（史志不载这类书籍），普通百姓别说花不起功夫赔不起钱，光是老婆太少这一条，就得让他们望而却步。我们若以这样的局部去概括中国古代的性传统恐怕不妥。

鉴于上述讨论，对中国性传统的评价，我有一个积极的建议，这就是我们与其拿房中书作标本，对中国的两性关系做社會学评价或意识形态批判，还不如从中国明清小说入手。因为后者不但比较非技术化也比较世俗，而且有丰富的社會场景，更能反映全局。

中国小说讲儿女风情，种类很多，可以“性”、“爱”并举，也可以只讲其中一种。统言之曰“人情小说”，分言之则有许多细别（如“才子佳人小说”、“狭邪小说”和“淫秽小说），从异性到同性，从正常到变态，从闺阁到青楼，从皮肉烂淫到儿女情长，简直应有尽有。明清之际，市井繁华，人欲横流。俗话说“饱食思淫欲”，那时的人真是吃饱了撑的，什么都想得出来，有些简直入于科幻之境。加上中国印刷术又特别发达（比同时期国外印刷物的总量还大），当然最能反映中国性传统的方方面面。这样的东西和古代的房中书或道教传统当然有关，但又很不一样。例如早期房中书讲体位，有十节、九法、三十式，花里胡哨，好象菜谱（一位法国朋友这样讲），但入于小说只有三种，一曰“顺水推舟”，二曰“隔山取火”，三曰“倒浇蜡烛”，不但名称大变，而且数量被简化，反而是最基本的体位（方叫“前入”、“後入”和“女上”）。还有《金瓶梅》等书多有“二八佳人体似酥”一诗，相传是吕洞宾所作，就是出自道教，但书中所述还是以普通人的一般性生活为主。

对中国古代性生活应当怎么看，高氏之书只是搭了个架子，很多问题还值得讨论。特别在女权运动勃兴的现在，对高氏之书的“反思”更在所难免。例如近来美国教授费侠莉就已写出新的评论，并且遭到旅美学人李晓晖的反诘。费侠莉从女权角度抨击高氏之作，不失为一种新的角度，但她的问题是对史料误解太多。比如她从房中书可以读出压迫妇女，从胎产书可以读出关心妇女，并以此虚构中国历史的前后反差和儒道对立，就是属于“求荒诞而得荒诞”。因为中国的胎产书原与狭义的房中书出于一系，中间并没有她想象的那种对立。

过去陈寅恪先生给冯友兰《中国哲学史》写《审查报告》，曾指出研究历史并不是同古人找茬，寻找他们的可笑之处（这很容易），相反他主张要对古人抱“了解之同情”，

我很赞同。但是另一方面，我还有一种陋见，就是今人行事思考，大可不必纠缠于古人，如果你觉得他们不合口味，则束书不观可也。（柯文辉：《中国古代的性与社會》《读〈中国古代房内考〉有感》，《世纪》1993年2期52—55页 康正果：《从养生到荒诞（房中书透视）》，《读书》1995年2期46—52页 Charlotte Furth：“Rethinking Van Gulik：Sexuality and Reproduction in Traditional Chinese Medicine.” in ENGENDERING CHINA--Women, Culture, and the State, PP. 125-146, edited by Christina K. Gilmartin etc., Harvard, 1994; 李晓晖：《千古风流在中华——高罗佩其人、其妻、其艺、其学》

注释：

此书有漓江出版社出版的戴望舒译本。戴本是从法文节译本译出，删去其“生物本能”部分。

如《大乐赋》即属色情文学而不是房中书。同样，严格地讲，《爱经》也不是房中书。

例如李小江有“男性经历了五种社會形态，女性只经历了两种社會形态”的怪说，就是著眼于男权统治的普遍。平均妻权要比平均地权难得多。正是从世界其他国家的情况看，西方在老婆问题上的公平思想才显得难能可贵，令人敬佩。当然，这仍然只是“形式上的平等”。事实上，他们也是除“正经房子”还有“避雨窑子”，情妇、妓女还是少不了。马克梦说，他在美国讲中国性史，学生最受刺激的就是多妻。西方人对阿拉伯世界的多妻制比较了解，而对中国的知识还太少。古代帝王妻妾成群，疲于应付，是这种书冠以帝王之名的一个理由。另一个理由是他们在古代是绯闻焦点（就像好莱坞影星），正好利用平民之艳羡以为广告之资。但更大的可能只是在于利用帝王的声望，就像西方讲剖腹产要依托凯撒（日语叫“帝王切割术”，例如“赤子”，男阴“玄门”，女阴“握固”，闭精“走马”，射精。

房中虽以水火喻男女，以战斗喻交接，甚至有“临深御奔”一类对女性的不敬之辞，但其说盖主于“慎”，往往先言其害後言其利，并非真的认为“水火不容”、“你死我活”（这可能吗，而是主张男女两利，水火既济。）

《洞玄子》性技

洞玄子，姓名里贾，生平年代均不祥。其书从丹波康赖《医心方》中辑出，首尾连贯，似为完整。洞玄子自言曰：“至于玄女之法，传之万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经。故可知此书是综合古代房中著作，补缺阐微的，其内容出入于《隋志》《唐志》所载《素女经》、《玉房秘诀》之间，语言多似元朝入绮语，则可推知为唐人之作。书中运用阴阳五行之理，论述房事养生之道，详拟仿生动作，曲尽房中气功导引之事，旨在保寿康宁，养性延龄。这方面的内容胜过了

古代其他房中书。

洞玄子曰：夫天生万物，唯人最贵。人之所上①，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳②。悟其理者，则养性延龄；慢其真③者，别伤神夭寿：至于玄女之法，传之万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其余，思补其阙，综习旧仪，纂此新经，虽不穷其纯粹，抑得其糟粕④。其坐卧舒卷之形，偃伏开张之势，侧背前却⑤之法。出入深浅之绝；连合二仪之理⑥，俱合五行之数。其导者⑦，则得保寿命；其违者，则陷于危亡。既有利于凡人⑧，岂无传于万叶⑨！

①人之所上：此谓人之最高的欲望。上，商也。②法天象地，规阴矩阳：以天地之理为法，以阴阳变化之理为准则。③慢其真：谓纵其性。慢，《集韵》“慢，慢池，弛纵意。”真，性，惰性。④抑得其糟粕：此为洞玄子自谦之词。此连上句是说，虽然不能全部掌握其中的精纯，或许能得到一些糟粕，⑥侧背前却：从侧面、从背后、前进、退却。⑧并：全，都。会，合也。二仪：谓阴阳。⑦导：顺也。谓顺阴阳之道。⑥凡人：众人。指人民大众。⑦万叶：犹万世。此二句谓，既然房中之书有利于众人，那怎么能不流传到万世呢？

简述

此段文字似是原书之序，交代作者撰著该书的缘由、目的及房中养生著作的作用，强调房室之事要像天地之法，遵：阴阳之理，方可养性延龄。

洞玄子曰：夫天左旋而地右迥，春夏谢而秋冬袭①，男唱而女和，上为而下从，此事物之常理也。若男摇而女不应②，女动而男不从，非直③损于男子，亦乃害于女人。此由阴阳行很④，上下了戾⑧矣，以此合合，彼此不利。故必须男左转而女右迥，男下冲女上接，以此合合，乃谓天平地成矣。凡深浅迟速，捌戾东西⑧理非一途，盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩，若急蹙如群鸟之遇风，进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临亨制宜，不可潦柱宫商⑦，以取当时之用。凡初交会之时，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中，于是勒纤腰，抚玉体，申嫣婉②，叙绸缪⑧，同心同意，乍抱乍勒。两形相搏，两口相焉⑩，男合女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其音，或微咂⑪其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，焉东惬意西，千娇百媚，百虑竟解，乃令女左手抱男玉茎，男以右手抚女玉门。于是男感阴气，则玉茎扳动，其状也，峭然上耸，若孤今之临迥汉；女感阳气，则丹穴津流，其状也，涓然下逝，若幽泉之吐深谷，此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接；，或⑫男不感振，女无淫津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

洞玄子曰：凡初交接之时，从坐而后卧，女左男右。卧定后，今女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖拖于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷洞前，更拖移勒，焉口溯舌。或上观玉面，下视金沟⑥，抚拍肚乳之间，摩挲睿台之右⑭，于

是男情既感，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之旁¹⁵，甜息于睿台之右（以上外游未内交也），女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快，溢其精，津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来拼击，进退揩磨，女必求死求生，乞‘性乞命，即以帛子干拭之后，内以玉茎深投丹穴，至于阳台¹⁶，念念然¹⁷若巨石之拥深溪。乃行九浅一深之法，于是纵拄横挑，傍牵侧拔，乍缓乍急，或深或浅，经廿一息，候气出入，女得快意，男即疾撞¹⁸急刺，碜勒高抬，候女动摇，取其缓急，即以阳锋攻其谷实，捉入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔，女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生返。如死出大损于男，特宜慎之。

注释

①春夏谢而秋冬袭：谓春去夏来，秋去冬来，四季相代相继。谢，代。袭，继。②男摇：此谓男子性冲动。④直：只，仅仅。④很（很）：《玉篇》：“也。本作很。”违背的意思。阴阳行很，谓阴阳乖行交错。⑥了戾：即缭戾。言二物纠结交缠不能直伸。此喻男女交合神气不感，心意不和。⑥捌换东西：谓东扒西拉。捌，扒也。换，扬也，拉也。⑦滕柱官商：犹彤柱鼓琴。喻拘泥不知变通。⑧申崩婉：申说美好之语，即说好听的。燃婉，安顺貌，引申为美好貌。此指爱慕、好听的话。⑨绸缪：指殷勤的情意。三国魏吴季重（质）《答东阿王书》：“发函伸纸，是何文采之巨丽，而慰喻之绸缪乎？”⑩焉（xion 先）：《博雅》：“乐也。”此为亲吻之义。⑪吃：器也。即舔咬之义。⑪或：如果。⑬金沟：指女子阴道口或阴道前庭。⑭璇台：夏后启之台名。疑此喻指女子阴道前庭部位。⑮玉理：处女膜。金沟，女子阴道口。辟雍：指大阴唇—⑯阳台：女子阴道解剖部位。所指部位不详。似指阴蒂。⑯公分然：高耸挺立的样子。⑰撞（cnMollg 撞）：撞也。击也。⑱碜勒：用力蹭磨。

洞玄子云：考覆交接之势，更不出于卅法，其间有屈伸俯仰 / 出入浅深，大大是同，小小有异，可谓括囊都尽，采拉无遗。余遂象其势而缘其名，假其形而建其号，知音君子，穷其志之①，妙矣。

（一）叙绸缪

（二）申缱绻②（不离散也。）

（三）曝鳃鱼③

（四）麒麟角。（以上四势之外，游戏势皆是一等也）。

（五）蚕缠绵。（女仰卧，两手向上，抱男颈，以两脚交于男背上，男以两手抱女项，跪女股间，即内玉茎）。

（六）龙宛转。

（女仰卧，屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎内玉门中）。

(七) 鱼比目。

(男女俱卧，女以一脚置男上，面相向，焉口溯舌，男展两脚，以手担女上脚进玉茎)。

(八) 莺同心。

(令女仰卧，展其足，男骑女，伏肚上，以两手抱女颈，女两手抱男腰。以玉茎内于丹穴中)。

(九) 翡翠交。

(令女仰卧拳足，男胡跪，开著脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎琴弦中)。

(十) 鸳鸯合。(令女侧卧，拳两脚安男股上，男于女背后，骑女下脚之上，竖一膝置女上股，内玉茎)。

(十一) 空翻蝶。(男仰卧，展两足，女坐男上正面，两脚据床，乃以手助为力，进阳锋于玉门之中)。

(十二) 背飞。(男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男玉茎内于丹穴中)。

(十三) 僰盖松。(令女交脚向上，男以两手抱女腰，女两手抱男项，内玉茎于玉门中)。

(十四) 临坛竹。(男女俱相向立，焉口相抱；以阳锋深投于丹穴，没至阳台中)。

(十五) 鸾双舞。(男女一仰一覆，仰者拳脚，覆者骑上，两阴相向，男箕坐者玉物，攻击上下)。

(十六) 凤将雏。(妇人肥大，用一小男共交接，大俊也)。

(十七) 海鸥翔。(男临床边擎女脚以令举，男以玉茎入于子宫之中)。

(十八) 野马跃。(令女仰卧，男擎女两脚，登左右肩上，深内玉茎于玉门之中)

(十九) 骥骋足。(令女仰卧，男蹲左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎内入于子宫中)。

(二十) 马摇蹄。(令女仰卧，男擎女一脚，置于肩上，一脚自攀之，深内玉茎，入于丹穴中，大兴哉)。

(二十一) 白虎腾。(令人伏面跪膝，男跪女后，两手抱女腰，内玉茎于子宫中)。

(二十二) 玄蝉附。(令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后内玉茎入玉门中)。

(二十三) 山羊对树。(男箕坐，令女背面坐男上，女自低头，视内玉茎男急抱女腰稼勒也)。

(二十四) 昆鸡临场。(xxxxxx, xxxxXxxx, xxxxxxxxxxxx, xxxx, xxxx)..

(二十五) 丹穴凤游。(令女仰卧，以两手自举其脚，男跪女后，以两据床，以内玉

茎于丹穴，甚俊)。

(二十六)玄溟鹏者。(令女仰卧，男取女两脚，置左右膊上，以手向下抱女腰，以内玉茎)。

(二十七)吟猿抱树。(男箕坐，女骑男腰上，以两手抱男，男以一手扶女股，内玉茎，一手据床)。

(二十八)猫鼠同穴。(男仰卧以展足，女伏男上，深内玉茎；又男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中)。

(二十九)三春驴。(女两手两脚俱据床，男立其后，以两手抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊也)。

(三十)秋狗。(男女相背，以两手两脚俱据床，两民相柱，男即低头，以一手推玉物内玉门之中)。

[按]此节介绍了交接之势三十法。

洞玄子云：凡玉茎或左击，右击，若猛将之破阵；(其状一也)。或缘上募下，若野马之跳涧；(其状二也)。或出或没，若波之群鸥；(其状三也)。或深筑浅挑，若鸥臼之雀啄；(其状四也)。或深冲浅刺，若大石之投海；(其状五也)。或缓耸迟推，若冻蛇之入窟；(其状六也)。或疾纵急刺，若惊鼠之透穴；(其状七也)。或抬头拘足，若鸽鹰之榆狡免。(其状八也)。或抬上顿下，若大帆之遇狂风，(其状九也)。

[按]此节论叙了男子房室的九种状况。

洞玄子云：凡交接或下奈玉茎往来锯其玉理，其势若割蚌而取明珠，(其势一也)。或下拾玉理，上冲金沟，其势若剖石面而寻美玉，(其势二也)。或以阳锋冲筑琼台，其势若铁杵之投药臼；(其势三也)。或以玉茎出入，攻击左右辟雍，其势若五柏之锻铁；(其势四也)。或以阳锋来往。磨研神田幽谷之间，其势若农夫之垦秋壤；(其势五也)。或以玄圃天庭两磨持，其势若两崩岩之相欬。(其势六也)。

[按]此节论叙了男子房室的六种变化。,

洞玄子云：凡欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拔游于琴弦、麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳即闭目内想，舌柱上颤，踞脊引头，张鼻歙肩，闭口吸气：精便自上节限，多少莫不由人，十分之中只得泄二三分矣。洞玄子云：凡欲求子，候女之月经断后则交接之，一日三日为男，四日五日为女，五日以后徒损精，终无益也交接泄精之时；候女快来，须与一时同泄，泄必须尽；先令女正面仰卧，端心一意，闭目，内想受精气。故老子曰：夜半得子为上寿，夜半前得子为中寿，夜半后得子为下寿。凡女怀孕之后，须行善事。勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁。勿食生冷醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深勿下坂。勿急行，勿服饵，勿针灸，皆须端心正念，常听经书，遂令男女如是聰明智慧，忠真贞良，

所谓胎教者也。洞玄子云：男年倍女，损女；女年倍男，损男。交接所向，时日吉利，益损顺时，效此大吉：春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北。阳日益（单日是），阴日损（双日是），阳时益（子时已后午前是），阴时损（午时已后子前是），春甲乙，夏丙丁。秋庚辛，冬壬癸。

注释。①缘上募下：攀上骑下。即爬上爬下之义。缘，攀爬，募，骑也。②若波之群鸥：“波”字前脱一字，似为。击’字。⑧鸦臼之雀啄：乌鸦交叉的嘴。④鸽鹰：即苍鹰。揄：《说文》：“引也。”⑧神田幽谷之间：谓丹田和女阴之间。⑥玄圃：指女子外阴，天庭，当指男子外阴。⑦崩岩：崩裂的岩石。相钦：相接。钦，按也。李如《俗呼小录》：“按谓之钦。钦，去声。”此谓男女互相按摩切搏。

简述

《洞玄子》一卷，是对古代房室交合艺术的全面论述，是对其方法、姿态、体位的全面总结。这方面的内容，至此已包揽无遗了。其他医书中对此虽尚有论及，但无有右于此者。帛书《合阴阳》中有“十节”，竹简《天下至道谈》中有‘十势’，《素女经》中有‘九法’，至《洞玄子》则演绎为‘三十法’，除前四法是交合前的增戏，以刺激双方性兴奋外，其余二十六法，则是交合时具体的体位、姿态、动作的描述。讲求交合的姿态、体位，这不仅可以增加性生活的乐趣，还可以用来防病、除疾、强身，进行房中保健。且人有修短、肥瘦，甚至残疾，各种人都可以从中找到适合自己的情况，以享夫妇天伦之乐。至于交合中的具体动作，《合阴阳》中有‘十修’、“八动”，《天下至道谈》有‘八道’，《素女经》中有“伸缩俯仰、前却屈折”八事，至《洞玄子》则归纳为九状、六势，充分说明了房事艺术的丰富多样化。以增强夫妇感情，使家庭和睦，生活幸福美满。当然这些动作、姿态、形式，“理非一途，益有万绪”，“不可腰柱宫商”。当有所选择，灵活运用。古代房中书多以动物的动作，象其势而录其名，假其形而建其号”。这是仿生学在房事生活中的运用，不能只看作一般形象的比喻，因为在天竞地择的宇宙自然中，各种动物都以自己的优势而求得其生存的能力，人能习用这些优势，这是对人的生存能力的增强，故武术家、气功家据以创造了各种功法，房室生活中运用仿生原理，对人体健康亦是有好处的。当然，《洞玄子》中难免有封建糟粕，这不足为怪。如廿四法昆鸡临场中用两小女帮助，这就未免过于荒唐了。这是封建人物淫佚取乐的腐朽生活的写照，当予弃之。《洞玄子》中所论求子、胎教、年龄、交接所向时日等问题，多与他书相同，其中也难免有唯心论因素。最后，尚有房事保健方药几首，用药与他书稍异，兹录于后。

秃鸡散治男子五劳七伤、阴痿不起、为事不能①。蜀郡太守臣敬，大年七十，服药得生三男，长服之。夫人患多玉门中疹②，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡其背，连日不下，啄其冠⑧，冠秃，世呼为秃鸡散。亦名

秃鸡丸方：肉纵容三分，五味子三分’兔丝子三分远志三分蛇床子四分右五物，捣筛为散，每日空服酒下方寸巴，日再三。无敌不可服。六十日可御卅妇。又，以白蜜和九，如梧子，服五丸，日再，以知为度。

鹿角散治男子五劳七伤，阴痿不起，卒就④妇人，临事不成，中道痿死⑧，精自引出，小便余沥，腰背疼冷方：鹿角·柏子仁兔丝子蛇床子远志五味子纵容各四分右捣筛为散，每食后服五分匕，日三。不知，更加方寸匕。

长阴方：肉纵容三分海藻二分右捣筛为末，以和正月白犬肝汁涂阴上三度。平且新汲水洗浴，即长三寸，极验。

疗妇人阴宽，冷，急小，交接而快方⑥：石硫黄二分青木香二分山茱艾二分蛇床子三分右四味捣筛为末，临交接内玉门中，少许，不得过，多恐最孔合⑦。又方：取石硫黄末三指撮，内一升汤中，以洗阴，急如十二三女。

注释

①为事不能：言不能进行交合。②夫人患多玉门中疹：谓蜀郡太守之夫人担心最多的是玉门中的病。③啄其冠：谓雄鸡服药后跳于雌鸡背上用嘴咬雌鸡的鸡冠。说明药性很有效验。④卒就妇人：仓猝与妇人交合。⑤中道痿死：谓阴茎半途疲软衰症。⑥急小：谓使女子阴门紧小。⑦最：当作峻。本指男子阴器，此指女子阴器。最孔：谓女子阴道；此句是说，若服药过量，会使女子阴孔堵合。

《素女经》

至理第一

黄帝问素女曰：“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，犹水之灭火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹霍①。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！”

素女曰：“有采女者，妙得道术。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。人失交接之道，故有夭折之渐，能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。”

采女再拜曰：“愿闻要教。”彭祖曰：“道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御万机，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，在於多御少女而数泻精，使人身轻，百病消除也。”

素女曰：“御敌，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，恐坠其中。若能爱精，命亦不穷也。”

黄帝问素女曰：“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，则辟死其舍，所以常行以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。”

《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，在於定气、安心、和志。三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，宁身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希。女快意，男盛不衰，以此为节。”

《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，以悉其道。”玄女曰：“天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发瘫痪，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。”

和志第四

《玉房秘诀》云：黄帝曰：“夫阴阳之道，交接奈何？”素女曰：“交接之道，固有行状，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，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，深内徐动，出入欲希。以是为节，慎无敢违，女即欢喜，男则不衰。”

又云：黄帝曰：“今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，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，审所足扣。采其溢精，取液於口，精气还化，填满髓脏。避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光滑润理，每接即起，气力百倍，敌人宾服，何惭之有？”

《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，男茎盛男热，营扣俞鼠，精液流溢，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，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。”

临御第五

《素女经》云：黄帝曰：“阴阳贵有法乎？”素女曰：“临御女时，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。玉茎肥大者内半寸，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四傍泄出，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。浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，至昆石旁往来，口当妇人口而吸气，行九九之道讫，乃如此。”

五常第六

《玉房秘诀》云：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，施行无已。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；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，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣，即当知交接之道。故能从五常，身乃寿也。”

五徵第七

《玉房秘诀》云：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。夫五徵之候：一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗌干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，徐徐引之。”

五欲第八

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，则鼻口两张；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。”

十动第九

素女曰：“十动之效：一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；二曰伸其两臂者，切磨其上方也；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，内痒滔滔也；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。”

四至第十

《玄女经》云：黄帝曰：“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，男经四至，乃可致女九气。”黄帝曰：“何谓四至？”玄女曰：“玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不泄矣。”

九气第十一

《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；勤殷咋人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接，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。”

九法第十二

《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，股隐於床，女举其阴，以受玉茎。刺其谷实，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。

第二曰虎步。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，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，女烦摇动，精液如雨，男深案之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

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，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

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，刺昆石，坚热内牵，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，百病消灭。

第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，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。

第八曰鱼接鱗。男正偃卧，女跨其上，两股向前，安徐内之，微入便止，缠授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

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。”

八益第十六

《玉房秘诀》云：素女曰：“阴阳有七损八益。

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，日再行，十五日愈。

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。

三益曰利藏。令女侧卧，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，二十日愈。

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。

五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，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。

六益曰蓄血。男正偃卧，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。

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。

八益曰道体。令女正卧，屈其股，足迫尻下，男以股胁刺之，以行九九数，数毕止，令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。”

七损第十七

《玉房秘诀》云：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，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

二损谓溢精。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，令人口②逆上气，消渴喜怒，或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法，令女人正卧，屈其两膝侠男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓杂脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强写，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，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出，未干而交接，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。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，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，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法，令男子正卧，女跨其股，踞前向，徐徐案内之，勿令女人自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

六损谓百闭。百闭者，淫佚於女，自用不节，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，令男正卧，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。

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

本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法，令女正卧，高抗其尻，申张两股，男跪其间深刻，令女自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。

还精第十八

《玉房秘诀》云：黄帝曰：“愿闻动而不施，其效如何？”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，腰背坚强；七动不写，尻股益力；八动不写，身体生光；九动不写，寿命未央；十动不写，通於神明。”

施泻第十九

《玉房秘诀》云：黄帝问素女曰：“道要不欲失精，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，瘦者可一日一施；年廿，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；卅，盛者三日一施，虚者四日一施；五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施；六十，盛者十一日一施，虚者二十日一施；七十，盛者可卅日一施，虚者不写。”

治伤第廿十

《玉房秘诀》云：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。其衰有五：一曰精泄而出，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，此身伤也。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。”

求子第廿一

《玉房秘诀》云：素女曰：“求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前嬉戏，令女盛动，乃往从之。适其道理，同其快乐，却身施写，下精欲得，去玉门半寸，不可过子宫，《千翼》，勿过远，至麦齿。远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。”

又云：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，皆不寿也。”

好女第廿二

《大清经》云：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，未在产者。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。”

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於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性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，大限难逃，是怎麽回事？」素女答：「这种现象是因为阴阳失调，性生活不当所产生的後果。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，黄帝和岐伯等六位名医，完成了医学重典黄帝内经一书。岐伯受尊为「天师」，是黄帝的医药顾问。黄帝由於出入后宫，御女多而不得法，年仅五十岁左右，便觉得虚亏，於是先後询问岐伯和素女。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……」，岐伯答说，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，循循不息的存在著，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）大强则易伤及火（男性）。而性交时不能调配彼此高潮时间，也会造成不良後果。一般男人在射精後便因困倦而呼呼睡去，此时若女子未能完成高潮，会造成病态後果，导致夫妻性生活不协调。美国金赛博士的实验指出，男人在射精後，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」目的後，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，女子的腔道（阴道），会接受男人性器官摩擦愈能感觉快乐兴奋，以致於欲罢不能。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，早泄等於是不了解正常的性生活，他之所以不能充分享受性爱乐趣甚而衰竭濒死的缘故，皆在於不了解水火之性，阴阳不调之故。

摄捕与强精

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渐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，对於阴阳之道，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。男女交合一体，正像天地相互相成，由於天地相辅配合适应，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。」

黄帝由於日理万机，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，由於摄养得法，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後）的命令去拜访彭祖仙师，请教房中术的秘诀，回来後便传授给穆王，穆王初试後，果见奇效。东晋时，有本「拾遗记」，对於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，王母把插人阴道中的乾枣取出，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。对於防止老化、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，後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，那麼，既使服用再多

的补药，也无济於事。彭祖早见於此，因此他认为男女间正确的性交之道，即在於自然天地一体的摄理之中，人们必明乎此，才不致於丧身败体，水保福乐康宁。

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後宫宜知交接之法法之要者在於多御少女而莫教泻精使人身轻百病消除也采女接著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，他认为黄帝终日劳於理政，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著重要的因素。近代性心理学家，如受理士（Havelock Ellis）流，都主张夫妻双方都需要保持青春活力，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，为什麼会产生不耐之感—？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，就赖於夫妻互相合作，保持青春活力，相互愉悦。關於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」。这在以後各篇中会有详尽介绍。总而言之，彭祖的主张，著眼点即在於精神愉快、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，生活紧张而又多彩多姿的生活环境中，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。

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，以素女有见於此，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，然後再进行。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：「婚后的强奸」，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，是先从大拇指及第二趾开始，而後逐渐向上游移，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，而後进入由掌心向上游移，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後，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後，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，然後再作很深入的一掣，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，然後又受到狠命的一插，心动气颤，男人龟头直抵阴户深处，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，摩擦女子阴户右边三次，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，一上一下地纵著身体拱进。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。同时限制深人的次数，除非很特殊的例子，女子才需要每次的插人，都要直抵阴道最深处，因为每次都深人，这种强烈的快感，极易导至性感的麻痹不觉，反而弄巧成拙。正像在背上搔抓止痒！若是过於用力而次数又太多，很容易便造成疼痛的後果。

「死往生还」，指的是男子阳具在阴户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。

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著

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，如春夏秋冬和昼夜明暗等，都因时序变化而有不同。人应依据这种阴阳原理，随著四季变化而行动。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，吸人新鲜空气，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著。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，由於它的效验，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，可说是一种柔軟體操。「庄子」一书中即有类似记载。华陀（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。因此华陀自己又创「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、蹲躡、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，竟活到一百六十馀岁，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。後汉书，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，主张在作息运动之馀，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*——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宣泄，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！这也是颇符合现代医学要求的。普通人的呼吸，都不能充分吸人空气，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，无动於衷，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（滥觞於六千年前）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，是由华陀的五禽法演进而来，而五禽法又渊源於胎息法和导引法。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，对於防治疾病，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」凝聚於此，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。关於丹田呼吸法的内容，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，默数到一百二十後，再慢慢地吐气，并且保持吐出的气要少於吸入的，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。到了这种境界後，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，是非常合於现代医学观念的。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，蓄於男子体内，或称「还精法」，这是长寿秘法之一。「采阳补阴」，则是使男子泄精後，加以储吸於女子体内，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，尽量吸男人精液人体内，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」中也记载著，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。如此有助於阳具的坚挺和持久。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，应该做些什麼锻链呢？汉朝有位柳腰美人赵飞燕，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。由於这种长期的练习，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），同属於静态训练。（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指，而後随著音乐快慢节奏起舞，以练气养力。民国十五年，北京大学社会学教授张竞生，著有一本「性史」，要算是最早的性经验报告书，其中详述 明。据香妹的经验云：「房中术真难练，先运气而後收缩阴部，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，待插入後便将阴户缩紧，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，可以一边抓著扶手吊带，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。青麦则多产於陕西、安徽、江苏和河南一带。长期服用，是中医的特徵之一。张仲景所提炼的「金匮肾气丸」，经过清乾隆皇帝的改良後，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。

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口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於定气安心和志三气皆至神明统归不寒不热不俄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：「那麽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。其实交合的要领在於情绪安定、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，不过饱不中饿。身体状况良好，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，有朝於大肥性中枢的反应、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，必须藉重於视觉、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。由於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

球上有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馀韵了。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，在月经前後是性欲最烈时期。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（Von Roemer），也有相同的男人性周期报告。後者甚至进一步发现，男人每月性来复有两个顶点，大的顶点在月圆之後，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後的几天内，如德国神经科学家克拉夫脱埃平（Von Krafft Ebing）、考想曼（Kossmann）、瞿岳（Guyot），也有主张是在经前、经後和行经中的，如奥特雷（Otto Adler）和卡贝尔（Harry Campbell）。晚近几年，有位女医师戴维丝（Katharine Davis），在观察过二千个女子的性生活後，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後七天之内。尤其是经前强於经後。關於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後，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，在於男女和谐，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！

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：「關於阴阳之道，从索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；女子受性刺激後，阴道自会开启，於是阴阳二气相触，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。最後则一命呜呼，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？但是我们可以在以後的其他各篇中，具窥全貌。玄女与素女都是房中术的权威，後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，略晚於素女经。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，最为显著。新兵入营，在起初一星期内，由於精神紧张，大多数会便秘，直到生活适应後，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，阳气有余而阴气不足的现象。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，画为阳夜为阴。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！

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、意气和乐、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，切勿犯忌，则女子愉快，男人不衰。」素女经非常重视心理问题，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，日後交合时，便易失去信心，以致萎缩不前。经年累月之後，也就强不起来了。

素女有鑑於此，便教黃帝首先要镇定，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，最後达到高潮，關於此，可详见於以後各章。由於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關於初次交合，有无失败经验，数字如左：

- (1) 无失败.....七三. 四%
- (2) 有失败.....三六. 0 %
- (3) 不回答..... 0 : 七%

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於此。

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.....四. 八%
- (2) 交合前便射精.....一一. 三%
- (3) 交合疼痛.....三七. 一%
- (4) 找不到阴户.....一七. 七%
- (5) 原因不明.....二〇. 一%
- (6) 其他.....三. 六%
- (7) 没有回答.....五.

三%由以上的统计可以看出，男人在交合前太兴奋或太紧张，以致於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，由於紧张过度，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著要插入，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。至於男人带枪上马，竟然找不到孔道，摸不清津度，分辨不出腔道口，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，由於男人的忽略，导致初交失败的机率，竟然高达百分之七十. 九，这项数字还未包括另外百分之三十原因未明的答案，所以百分之七十. 九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……七三. 四%
- (2) 以後虽圆满，却仍离异……一九. 二%
- (3) 进行不圆满而离婚…………一. 九%
- (4) 就因此离婚……………四. 五%
- (5) 不回答……………六. 六%

由於初交失败而导致离异的数字的有四分之一，可见男人对於性交的是否完美，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，最後却真的不能行房。有此现象的男人，只要平心静气，沉著准备，必能在第二回合中，过关斩将，直捣黄龙。在所调查的资料中，第一次性交失败後，而在以後能达成任务，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……………三〇. 一%
- (2) 第三至五次……………四三. 八%
- (3) 第六至十次……………一〇. 八%
- (4) 第十一次以後……………八. 八%
- (5) 不回答……………六. 六%

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「阳萎吧！」「是早泄！」等，如此，则会使男人丧失自信和自尊，往往造成日後真的性无能和早泄。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，或睡一会儿再试试看。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後果。不妨暂停一会，等心情转好後，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後再行交合。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，触到窒口造成腔道反射收缩，形成「腔痉挛」，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。然後再以心平气和的态度，完成周公之礼。所谓「春宵一刻值千金」，为不使它白白浪费，读者不妨细心研读本书，自可常保健康永远愉快！

心平气和舒泰自然

黄帝曰今欲强交接玉茎不起面慚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於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，也无济於事。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。凡是要求和女子交合，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？」素女接著又说：「五脏六腑若健全，则形之於外，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，再不会因阳萎而羞惭满面了。」

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。至於心平气和之外，在实际的交合中，还有些什麼须注意的事呢？原来男女对於性的反应，自有其一定程序。交合时也有一些不可触犯的忌讳。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，在以後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，占著很大的比例。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，食後对於强精壮肾，甚具功效。肾的功能在体液、骨髓和排泄。男人在交合时！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。凡是精於房中术者，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。许多精於此道的卫士，其采阴补阳的功力造诣甚高，把阳具伸入杯中，吸取杯中盛水，然後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，也实际表演过这种道行。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，接著又注回原处。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！

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，这是什麼原因呢？」

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，然後将阳具插人阴道。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——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，也燃不著北极的冰山，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，尤其著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」，然後再向上抚压「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」。

關於性感带，粗分一下，可以分为外部性感带和内部性感带。素女经於此，谈得深入而详尽，请见以後各章的介绍。至於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於男女性器的交合，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，男人易於早泄的後果，即是此种急功近利，欲速不达的必然结果。至於「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，此种方法系暗示著荷尔蒙、脑内的分泌腺与生殖腺体的关系。同时还精补脑法，利用吸人大量空气，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，非常显著的。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，於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，满布著血管。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，每遇性興奮时，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，散布浸淫著阴道口四周。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，俾使阳具於交合时，更易进出不滯。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，它与脑神经中枢有著密切联关系。

爱抚是艺术表现

一般说来，女性在性行为中既然是屬於被动的性质。那麼做丈夫的应该知道，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，一切都要顺著妻子心理的发展，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後才能勃起。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，而使附著在上的包皮向後卷缩，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，应随著各种刺激同时进行。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後，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，通常妻子受到充份刺激後，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。因为女性對於爱抚的接受，也有其心理上的步骤。如果一个丈夫在想和妻子做爱时，首

先便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，和带入细菌的忧虑，而且因为手指与阴茎不同，手指的经过弯曲探索，可以达到阴茎所不能达到的位置，也就是手指对阴道内壁的刺激，比阴茎所施的刺激更大，如果经常用这种方式，可能要转移妻子性交的兴趣，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，乃至於肢体的拥抱交缠，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。

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著，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，如此前戏一段时间後，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，缓缓抽出後再行插入，更能消除百病。泄时，不可泄溢在阴户外部。阳具插入阴道後，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，男女吸吻著女子的口唇，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，达到顶点後，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，并在射精後，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：「女要精於烹调和床第工夫」。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！提到阳具插人的尺寸，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。肌肉下有心骨（骨盆的一部份），成为交合时男人著力的支撑点之一。大阴唇，是舟状的外阴户，左右一对厚大而隆起，皮肤有褶皱，富於皮下脂肪，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，颜色越浓而暗红。左右两瓣小阴唇，上方连接著包围阴核的包皮，下方则连接在阴道口下方。由於密布很多知觉神经，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，相当於男性的阳具。受到刺激也会充血而增大勃起。它是特别敏锐的部位，性感的程度大於小阴唇。前庭，是小阴唇所包围著船底状的狭窄部份。其下半部有腔的人口，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。但是女性手淫却多半利用尿道。处女膜，遮住腔的入口，为具有弹力的黏膜性薄膜。虽是处女，其腔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。

腔旁管和大前庭腺，前者在尿道口的两侧共一对，后者一对在腔口两侧。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。素女指出，阳具插入阴户的深度，是暗合女子生理构造的。因为腔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盆底肌肉群。特别是腔口收缩肌（球海绵体肌）和腔壁收缩膜（举肛肌）。腔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，又由於男子深入摩擦抵撞，刺激於腹膜，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。

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著矣即当知交接之道故能从五常身乃寿也

黄帝问：「为什麼叫做五常？」

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，怀著至高的仁德之心，施於人而不吝惜，如此可谓仁。中间有空道，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、剑术等武功修为者，必须在品德上更加淬炼一般。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」，既使亲密如夫妻，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，那麽植物的花朵，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，人类性欲的背後，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，男女的交合不可视作淫乱，更不可流於淫乱。要不流於淫乱，便应持之以礼。

礼与节合称，故曰礼节。礼的原则即在於节。节，是有节制，不可肆滥。男女交合，礼敬的要领也在於兹。床第之欢，鹣鲽之乐，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。

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，有些什麼徵候呢？」

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，并且需要些什麼爱抚。」

「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、大量黏液流在臀部俊，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於动脉。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著的现象。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，汗流浃背中所夹杂的臭味，各种分泌，如腋下的狐臭等也都跟著增加。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，由於男女构造不同，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，如全身发抖、喉咙紧收、口乾唇燥、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，人们此际往往目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。由於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，上眼脸的肌肉紧缩，故而眼球会变大，特别流动而光亮。高潮以後，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於女子，因为後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，在射精後往往有昏晕、呕吐、遗尿、遗便的现象。患羊癫疯的人，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，经不起刺激或太不自爱，完全不顾性常识性卫生，才会发生此类事体。通常而言，性交达到高潮後，是有益於身心的。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，也不会有什麼不良的影响。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，了无挂碍，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，对於个体的身心健康，亦自有其维护与培养的功能。

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丙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著又说：「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，即汗流浃背，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。至於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，自然对男女交合有著渴求和希望，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) 牵手.....六五. 九%
- (2) 接吻.....六六. 三%
- (3) 抚摸乳房.....三五. 七%
- (4) 摸女性生殖器.....二五. 0 %
- (5) 摸男性生殖器.....一一. 七%
- (6) 吻男性生殖器.....二. 六%
- (7) 吻女性生殖器.....二. 0 %
- (8) 皆无此经验.....九. 四%
- (9) 不回答.....八. 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（Lilian Martin）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，在小说里都写著：「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（Renee Vivien）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。因此本章弟一点列出的，便是全身的搂抱，第二点是阴部的抚弄，第三点以後便是阴道的摩擦。最後便水到渠成达到高潮的顶点。

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磨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、兩股腿相交，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，他對於家庭

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。女人由於经常不能得到满足，容易自怨自艾，发生身心不调现象，甚而造成性冷感、性不感等现象。於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。至於男人，由於经常早泄，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，对於女子的一言一行提出强烈的抗拒。於是，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。其馀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，女子对於婚姻的失望，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。

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。」素女接著又特别提到：「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），但是後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。

男子气概等於零的时候，可能就是女子无法得到满足之际，两人眼睁睁地看著奄奄一息的「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。对於这种性无能，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，终於使得性器萎缩，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，由於经络通道之故，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），由大拇指诊脾肝、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」，最早见载於「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關於阳具锻链之事。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，在小搏地区有族叫「爱侬」的搬货工人，他们有著很强的性能持续力，在交合之际，可以一直维持到天明，即使妓女见著他们上门，也吓得从後门

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，铁坠子是用绳子绑著吊在阳具上，看起来发好像长著三个睾丸一般。

房中的重要过程

玄女经云黃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，黃帝问：「我已明白男人的四至，那麽女人九气又是什麼呢？」

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、吸吻男人，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徵，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鸣，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，根据黃帝内经素问的记载，「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，则皮肤乾燥、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，肝盛後影响到脾，脾受损後皮肤便起褶皱，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，多食後又伤肺，造成皮肤乾燥、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，指爪乾燥，精神不济。因为肺属金、肝属木，金克木之故。咸味益肾，然而吃得太咸後又伤心，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，在於利用男女交合，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。

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於床女举其阴以受玉茎刺其穀实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。然後在插入阴道时，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，刻意地爱抚後，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

受著男人压力，产生出肌肤相亲的触觉快感。对男人而言，压伏著女，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，就知道它是多麽为人们所推崇。正像玄女经中将它与「龙」并称一般。龙是神物象徵吉祥，和「爱神」的崇高、神圣之意，恰有异曲同工之妙。

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複，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，其中有前後屈伸，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) 叙綢繆：「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於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)型是属於性行为的前奏阶段，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，双腿交叉在男子背後，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，然后插人阳具。」

(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，将阳具插人。」 (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，然后送人阳具。」

(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，一只置於男人腿上，男人从女背後，骑在女下腿上，一脚半跪，一脚踏前，插人阳具。」

- (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，然後送入阳具。」

(12) 背飞枭：「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) 傍盖松：「女子仰卧，双腿举高交叉，男人双手抱女腰，女亦双手抱男腰，然後插入阳具。」

(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) 鸳双舞：「男女两人中，」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：「女子仰躺在床上，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，然後深深插入阳具。」

(19) 骢骋足：「女子仰躺，男人蹲坐女股後，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：「女子伏卧，两腿分开，男人趴伏在女腿中间，双手抱住女颈，从背後括入阳具。」

(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，望著阳具的插入，然後男人双手紧抱腰，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，另使一少女从男身後抚弄，以增加快感。」

(25) 丹穴凤游：「女子仰躺，以手举起双腿，男人跪在女股後，用手支持身体！然後把阳具插入。」

(26) 玄溟鹏翥：「女子仰躺，男将女子双腿放置在左右上膊都，然後伸手下抱女腰，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。然後男子改变姿式，趴伏在女子背上，背後攻击。」

(29) 三春驴：「女子双手按在床上，取爬行姿势，男人站在女股後，双手抱位女腰，然後插入阳具。」

(30) 三秋狗：「男女均取背向的姿势，双手放在床上，臀部互相紧贴，然後男人尽量把头放低，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，对於性的好奇，已经毫无新鲜感。尤其是处於现代生活的人们，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，处处都使人们对於性生活的乐趣锐减。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，对於男女双方，无论是生理或心理，都是绝对有益而无害的。

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，两膝与两财均放床上，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，由於阴道角度与阴茎的角度不一致，所以在插人性器时，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，由於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，做为性行的结果，正常位可以说是最自然的一种姿式。但这种姿式的缺点在於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，然後女性轻轻地把双腿合拢再伸直，男性双腿夹住女性双腿。由於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，又由於阴茎背面磨刺激阴蒂，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於阴道短浅或子宫发育不全的女性采用。由於阴道口变窄，因此阴茎龟头受到阴道後壁的强烈抵抗，所以这种姿式对於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，阴茎一旦一滑出，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。由於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。新婚後疼痛尚未消除者，或由於首次性交的刺激，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，故對於非健壮的女性，其负担过重。因此，不适宜於疲劳时病弱时采用，又会使女性的腹肌紧张，故怀孕时不宜采用。由於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，伏卧其上，把手臂放宣或财弯曲，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，因容易贮存於子宫口，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。这种姿式對於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，伏卧其间。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，由於女性伏卧，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，而觉得鵠无比，另有一种滋味。由於男女位置更换，主动权则转移给女性。在此婆式，女性的运动是，与其上下运动，不如用直线的前後运动的要领行之，较为适宜。即沿著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，女性骑乘其上的婆式。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，位放於男腰下。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) 後侧位

後侧位是男性从横卧的女性背後拥抱的姿式。在此场合，如果男性胸部与女性背部紧贴在一起，便难於结合。因此。男性需要把身子往後挺直，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。在後侧位，如果女性把双腿弯曲，向前蹲，同时男性往後挺直，则结合度深。只是对女性刺激部位，限於阴道口後缘与阴道前壁，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，如采取後侧位，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，这时把阴茎深插时有危险。因此进入度浅的後侧位，可以说适合於怀孕期间。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，由於感度不佳，不适於采用。

(四) 背向位

(1) 背後位

与正常位相反，女性先伏卧，然後男性伏卧其上。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。在背後位，女性的臀部皮下脂肪成为垫物，可缓和男性对坐骨之冲击。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，但背後位则无此缺憾。因此，这种姿式适合消瘦者采用。采背後位时，因此女性伏卧，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，从背後接交时，女性之主要刺激中心局限於会阴、阴唇系带、阴道口後缘，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

女性伏卧，将双膝放在床上，使上半身往前倾，男性在女後半跪，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後壁，阴茎则被压迫成弓形，磨擦感增加。男性甚俊。又由於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，由於吸进空气，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，女性因骨盘倾斜，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盘，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，可将上半身往後挺直後分离，但过分挺直，阴茎即深入。男性肥胖时，虽往後挺直亦可，但不适宜。

(2) 後坐位

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，从女背後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，作前进後退、旋转、斜行运动。采後坐位时，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

男性由女性背後保持站立姿式接近。双方都站著时结合困难，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，臀部往後突出，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。

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於神明

黄帝问：「虽想要泄精，但稍加抑制即可不泄的话，那会有什麼好处呢？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，吐息少於吸气，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，它有损於寿命的延长。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。

那麼，不泄精到底有什麼乐趣的呢？！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，那又有什麼好处的呢？」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，若无三年之备的国家，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，其目的在於蓄积精力，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搏舒畅，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，那麽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，而慢条斯理做著就行。

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：「用力压著阴沟子，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钟。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。有一种抑制法的特徵是：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。当此时之，不禁会怀疑自己是否在生病？假如不加治疗，最後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。關於房中术的秘诀，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，然後常吃补药，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，大家对於性也抱这种想法。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，婚後女人也有这种欲望。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。三十年代著，则以质来决定胜负。至於四十年代的男人，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。生产後不到三到，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」一样属於女性方面的秘法。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，从性器附近沿著脊骨上升，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於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，抑制的著眼点，在於男女交合，性之节制和持续力的锻炼方面。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。

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？」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，在於不泄精气的话，那麽，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，久而不泄致星疽。若年近六十而有数旬不得交接，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，恐怕会变成瘫痪的肿物。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次，但也有人以为这个数字只能止於四十岁而已。關於前节的方法，虽然现代人有其实在性，他们很重视阴阳交合的原理，总以为要蓄气於体内。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，这是一种富於情的贺尔蒙分泌的药草，中国有句俗话说：「连羊吃了淫羊藿，也会热中於交接。」根据经验报告，吃了这种草後，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後，作用会更激烈。淫羊藿是媚药之王。在日本也有一种草叶类似淫羊藿的药草。日本人称之为碇草。经制成生药之後，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，他吃惊之馀，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，但一林一茶却以为吃了碇後，對於防止老化的衰退很有效果。这种淫羊藿的功用，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而成的。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。

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：「關於男人精力的盛衰，有什麼徵候可以看出来？」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，会有五个象徵出现：（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，这些伤害都是由於交接匆促，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，由於交接的关系，常常会腰酸背痛，那麼脊梁靠壁而伸著腰，不要太低头或过於仰首，腰部与脊梁要尽可能贴著墙壁，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，即叩打著上下牙齿，可以导出消除邪气的强健法。这是由於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，都以为自己患著早泄的毛病，因而烦恼，但事实上，部份的人是因为由於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——即女性未入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，或者是在勃起时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。

至於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，或者是不仅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，由於运动刺激的深浅、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，则由於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。

又關於早泄的第二个错误判断，常常是由於性兴奋时兴奋液（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著，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著，尔後逐渐成长的时候，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，比没有包童男性的更为敏感，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，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。

另一种起因於精神方面的早泄，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，在单身时期对於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徵兆，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。至於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，做著浅近的性交运动，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，依顺著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於早泄的病态。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於早泄的病态。「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，多半是运用延迟射精的错误，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延迟射精，就经常做著长时间的性交。其结果也可能会发生迟泄的现象。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，等到他觉得非常疲劳时，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，那麽终於超过焦急，渴望的阶段，以後，反而对性交刺激由勉强而感到痛苦。一般身为妻子的，在交合中总是等待著丈夫的射精；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，於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，對於妻子性高潮以後的射精，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，由於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後运动，妄图促进，反会使效果变低落？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；但是阳萎，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，正需要求得满足的当儿，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！阳萎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，一日一使其勃起以後，便以为大功告成，立即急著要进行性交了，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，往往由於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。在这样的时候，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，转入病态了。

此外有一种近於猥亵的方法，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，性的昂奋完全受了妨碍。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。尤其是因手淫和性交过多，勃起和射精中枢失去了昂奋作用，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；还有埋头於科学的发明，把精神集中於某方面的结果，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，必须求教於医生，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。长时期的想念著性交的欲望，焦急、烦恼，一切精神上的紧张都是不利的。

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矜袍垂齐戒以妇人月经后三日夜半之后鸡鸣之前嬉戏令女盛动乃往从之适其道理同其快乐却身施写勿通远至麦齿远则通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，接著方行做爱，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唇拉出外面。因为抽出过度时，会脱离子宫门，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後的第三天性交。这对於现代人来说，还算比较实际可行。夜半後，天亮前的时刻，会使人有奇异的感受，所谓夜半，就是子时（午後十一时起至午前一时）为止，接著就是丑时（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，夜半後，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。肝也与性器的脉脉连通。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

如何才有好胎

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，由於自古以来，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，他後來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，真是声名狼狈！总之，他们两人自年轻时代开始，就对於女人相当精进。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，对於性的知识，也一定要有相当研究才好。



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，到底是指些什麼呢？」

素女回答：「所谓长相令人喜欢者，就是天性温和，声音不乾涸，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，而且还会随著男人的意思而行动。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。」

素女對於黃帝问题，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，则相当於「阴户向前」的意思，乃是骨盘构造的特徵。「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，这些都近於正常位，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」，这是由於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壞，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，则那个女人就属於上品。同时，如果她的发色是红的，这是表示会损坏男身的象徵。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徵。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，内容记载後汉恒帝的选妃标准，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，指离拿四寸，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徵，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，接著一面行阴阳之道，一面要读书和听声音。」不过，一般人看过了几张图和几本书後，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。

射精的抑制

本章为性交的调节篇，在房中术中，最怕精之消耗，为达到此目的，阴了储精外，靠摄取异性的能量，亦能达到不老之目的。玉房秘诀有这样的记载：「二十岁者可经常二天射精一次，三十岁者三天一次，四十岁者四天一次，五十岁者五天一次，过了六十岁就不可能射精。」

素女对於黄帝的问题这样回答：「每人性交的次数幅度，乃是根据体力差、年龄差和气力差等因素来决定。」黄帝曾有宫女等一千二百人，故对房中术相当精通，其标准算是最大限度了。男性从六十岁前後开始，贺尔蒙分泌就开始减少。到了七十岁时，也仅是最盛时的三分之一而已。

根据金赛博士的报告，七十五岁的男性三星期可性交一次，八十岁则二个月性交一次。所以，素女经的意见很恰当。金赛博士说，七十年代及八十年代的老人，也有每周性交三、四次的例子。但从体质、食物和环境等不同条件来看时，古代的中国人和现代的白人与黑人是很难相提并论的。

在欧洲古代的例子里，曾有一位希腊哲学家校古拉德斯十天性交一次，而基督教的路德尔认为每周一次最恰当，但他们对年龄的差别却没有提出。可惜，这些主张都相当

抽象，总不如素女经上面所说的那麽具体。素女经主张的性交次数，对於现代人来说，实在是很得体的。素女经虽然没有提及性交次数与季节的关系，但在《养生要训》的书里，却说有一位名叫刘京的道士，春天三日性交一次，夏季与秋季一个月两次，冬天最好不要泄精，这样就可与天地自然的节韵互相符合。

在中国古代医学里，认为性交要顺应春夏秋冬的变化，生、长、收、藏的活动反覆不停，冬天正是储蓄阳气的季节。交接的最适当时期在四月与五月，冬夏虽然不是非常适当，但在《养生要集》里说，冬天性交一次，足抵春天的一百次。春天由於阳气充足，所以性交次数多些也好。因为冬天阴气较多，所以，应避免常常性交。总之，还是要尊重自然的节韵才好。

《洞玄子》一书上也曾说，为了要养精蓄锐，宜行中绝性交。这种观察入微的程度，真是令人吃惊！正是泄精时，也得考虑女性的欢乐情况，一定要在双双进入高潮阶段时泄精才好。阳具浅进，只在阴核小带与小阴历之间游乐，龟头的深浅法一定要像婴儿吸奶那样才好。同时，闭目养神，舌抵住下腰，弯背锅头，张开鼻穴，闭紧肩膀，闭口吸气，精气很快可以延续射出。至於泄出量，一定会因人而差异，若用这种方法，最多只泄出十分之二、三。当然，这是利用呼吸法与古代养生术的柔软体操——增强持续力而锻炼出来的方法。现代人也可以活用这种方法。其要领只有一个，即要靠训练来维持自信。素女经说的标准次数，在现实上也很适合，决不稀奇的。

《卡玛性学圣典》

结合的类别

尺寸男人根据其阳具尺寸的大小可分成三类：雄兔，公牛，公马。女人根据其阴户尺寸的大小可分成三类：母鹿，母马，母象。这样，男女之间就有九类结合。当男人的尺寸大于女人的尺寸的时候，是紧密结合；当男人的尺寸小于女人的尺寸的时候，是松疏结合；当男人的尺寸等于女人的尺寸的时候，是不紧不松。越是紧密的结合越好；越是松疏的结合越差。右边的图表列出了从紧密到松疏的九类结合。

激情根据激情的强度或肉欲的大小来分，也有九类的结合。当一个男人在性交时欲望不大，精液很稀薄，或者受不了女人的拥抱，他就是低欲望男人。反之，就是高欲望以及不高不低的男人。同样，女人也有这样三类可分。时间根据性交持久的时间来分，有三类男人和女人：短时，不长不短，长时。在所有这些结合当中，相同类别的男女结合时最好；类别越不相同其结合就越差。

男人 ***** 女人

公马 ----- 母鹿

公马 ----- 母马

公牛 ----- 母鹿

公马 ----- 母象

公牛 ----- 母马

雄兔 ----- 母鹿

公牛 ----- 母象

雄兔 ----- 母马

雄兔 ----- 母象

拥抱

反映男女双方性爱的拥抱有以下四种:

当男人找了个借口走到女人的前面或旁边并碰触她的身体的时候，叫做“碰触拥抱”。

当女人弯腰时，“不巧”地她的乳房碰到坐在或站在她前面的男人，而这男人又巧妙地握住了它们，叫做“穿刺拥抱”。

当一对情人相互拥抱并摩擦时，叫做“摩擦拥抱”。

当其中一位用力把另一位压靠在墙上或柱子上时，叫做“压靠拥抱”。

当情人在一起时，还有以下四种拥抱:

当女人象枝藤缠绕大树一样吊挂在男人身上，深情的仰望着男人并希望接吻他，叫做“藤绕拥抱”。

当女人一只脚踩在男人的脚背上，抬起另一只脚钩在男人的大腿上，一只手搭在他的肩膀上，另一只手环绕在他的背上，叫做“爬树拥抱”。

当情人们躺在床上，四肢交叉紧紧拥抱在一起，叫做“芝麻和大米混合的拥抱”。

当男人和女人爱得如此深，以至不顾疼痛紧紧地拥抱在一起仿佛要进入对方的身体，叫做“水乳交融的拥抱”。

有关拥抱技巧的本质，实际上只要有助于提升激情，尽管没有被上面所论及，也应该加以采用。

接吻

对于女孩子来说通常有三类接吻:

形式上的接吻：当女孩子仅仅用她的嘴轻轻地碰触她的情人的嘴而不做其它任何事时，叫做“形式上的接吻”。

跳动接吻：当女孩子克制住一些羞涩，希望她情人的嘴压入她的嘴，并同时上下碰触她的嘴唇时，叫做“跳动接吻”。

碰触接吻：当女孩子一边把手搭在他情人的身上并闭上眼睛，一边用她的舌头碰触他的嘴唇，叫做“碰触接吻”。

当男人吻女人上唇而女人反过吻男人的下唇时，叫做“上唇接吻”。

当其中一个的两片嘴唇把另一个的两片嘴唇夹在中间时，叫做“夹钳接吻”。然而，女人只能跟没有胡子的男人进行这种接吻。

当接吻时，其中一位用他或她的舌头碰触另一位的牙齿，舌头或上腭时，叫做“舌头打架接吻”。同样也可以用牙齿压着另一位的嘴巴来进行接吻。

当女人看着沉睡着的情人的脸，并接吻他以示她的情爱，叫做“点燃欲火的接吻”。

当女人吻她的情人，而他却正在工作，或者正在和她吵架，或者正在心不在焉地看着其它东西，叫做“离心接吻”。当一位接吻另一位在镜子里，在水中或者在墙上的影子时，叫做“示意接吻”。

当晚上在剧院里和一群男人聚合在一起时，一个男人走到一个站着的女人的前面，接吻她的手指；或者走到坐着的女人的前面接吻她的脚趾头。当一个女人替情人擦身时，用她的脸碰触他的大腿或脚趾头。这些都叫做“坦率的接吻”。

有这样的说法：不管一位情人用什么方法接吻另一位，另一位应该用同样的方法回敬他或她。

抓的艺术

当情欲很强烈时，可以采用指甲来嵌压或抓对方的身体的方法。通常在以下的情形中进行：初次访问；远足的前夕；从旅途中回来；当生气的情人息火时；当女人沉浸在欲火中时。

但是用指甲嵌压不是一种常规的用法，除非激情非常的强烈。在双方默认的情况下，可结合咬的方法。根据指甲印的形状，有以下八种的嵌压方法：

结实的

半月形

圆形

线形

老虎的爪形

孔雀的脚印

野兔的跳跃

荷花的叶子

可以用指甲来嵌压的地方有：腋窝，喉头，嘴唇，乳房，腹部，大腿。但是有些作者是这样的观点，当激情的很大时没有必要考虑嵌压的地方。

当女人看到她身上隐秘处的指甲印时，尽管这些甲印已经旧了并正在消退，她的爱火仍然会重新燃烧。如果没有任何指印来提醒她爱的经历，那么她的爱就会很快消失，就好象很久没有发生过性交一样。

当男人的身体带着指印或牙齿印时，他也能影响女人的心意，尽管她是一直爱着他

的。简言之，没有比指甲印和咬印更好的方法来增加情爱了。

咬的艺术

除了上唇，嘴巴里面和眼睛以外，所有能够被抓的地方也都是能被咬的地方。以下是几种咬的方法：

隐性的咬：皮肤上只显示出过分红的颜色。

肿胀的咬：皮肤被咬之后两边下陷，中间隆起。

点的咬：很小一点皮肤被两片牙齿所咬。

线的咬：很小一点皮肤被所有牙齿所咬。

珊瑚和珠宝：用牙齿和嘴唇一起来咬。嘴唇是珊瑚，牙齿是珠宝。

一串珠宝：用所有牙齿一起咬。

破碎的云：咬之后牙缝所致高低不平呈圆形。

野猪的咬：咬印由许多宽宽的牙印组成，一个接一个，中间带有红色。这通常发生在乳房和肩膀上。最后两类的咬通常发生在强力的激情中。

在所有已论述过的方法中，也就是拥抱，接吻等等，能够增加激情的应该先做，只用来娱乐或变换花样的后做。

口交

有八种的口交方法女人可以用在男人身上：

形式上的口交：用手握住男人的阳具并放在嘴唇上。

咬两边：双手象握住树枝或鲜花一样握住阳具，用嘴唇和牙齿一起嵌压两边。

嵌压外边：嘴唇紧闭，紧紧压在阳具的根上，再向头部吻去，好象要把它拔出来一样。

嵌压里边：把阳具塞入嘴里，用嘴唇嵌压它，再缓缓地拔出。

接吻：握住阳具，就好象接吻上嘴唇一样接吻它。

摩擦：接吻之后用舌头舔遍所有地方。

吸吮芒果：把一半阳具放入嘴中并用力吸吮它。

吞下去：尽可能地把整个阳具放入嘴中，并用力往里塞，好象要把它吞下去一样。

女上男下

当女人看到她的情人虽然很疲倦了，但情欲仍然没有得到满足的时候，她应该在得到他的允许之后，让他躺下，她自己来做他的部分（女上男下）。她也可以用这样的方法来满足他情人的好奇心，或者她自己创新的欲望。

有这样的说法：虽然女人是保守的并隐藏自己的感受，然而，当她处在男人的上边时，她会显露出她所有的爱和所有的情欲。男人应该乘机从女人的行为当中弄清她的性情以及她的爱好。但是一个处于月经期的女人，以及肥胖的女人不应该采取“女上男

下”的方法。

女人得到满足及喜悦的迹象有以下一些：她身体放松，她闭上眼睛，她收起她的羞涩，以及表明把两个器官尽可能贴在一起的欲望。

另一方面，她需要享乐和欲望得不到满足的迹象有以下一些：她摇她的双手，她不让男人站起来，感到被抛弃，咬男人，踢他并且在男人已经完成之后，仍然扭动身体。在这种情形下，男人应该用他的手或手指抚摸女人的阴户（就好象大象用它的鼻子摩擦任何东西一样），一直到阴户变得柔软之后，再把阳具放入里面。

女大男小

如果男人无法满足大象型的女人，他应该借助于各种各样的方法来激起她的欲火。开始时，他应该用手或手指摩擦她的阴户，等她完全兴奋时，再开始和她性交。这是一种满足女人的方法。

或者他也可以用一些道具绑在或套在阳具上，来补充它的长度和宽度，以便适合于阴户。这些道具可以由黄金，白银，铜，铁，象牙，水牛角，各种各样的木头，锡，铅等材料制成，并且应该是柔软的，冷的，挑逗情欲的，能够达到目的的。也有些作者这样认为，这些材料应该由各人的爱好来选择。

下面是不同材料的道具：“绑带”的尺寸应该跟阳具的尺寸一样大小，外面装饰有许多小珠子使它变得粗糙；两条绑带可以组成“对绑带”；三条绑带可以组成“手镯”；一直到它们达到所要求的阳具的尺寸。把单根的线根据阳具尺寸的大小绕在阳具的外面就构成“单手镯”。KANTUKA 是一种两头通的管子，外表粗糙，装饰有小珠子，制得跟阴户的尺寸一摸一样，并且绑在腰上。

以上的道具可以取代阳具或跟阳具一起来使用。

男性壮阳按摩法

久练此法，可温补命门相火，填精益肾，充脑补髓，使人精力充沛，步履轻灵，动作敏捷，治疗阳痿、早泄、梦遗滑精等性功能障碍、以及腰酸尿频，失眠健忘。

一、推小腹：仰卧，全身放松，调匀呼吸。用两手相叠（左手在下），自胸口部位向小腹推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

二、分阴阳：仰卧，以两掌自胸口向小腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

三、揉脐部：仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。

四、抖阴囊：后背靠实，取半仰卧姿式。一手扶阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100 - 200 次，换手再抖动 100 - 200 次。逐渐加力。练有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100 - 200 次。

五、揉睾丸：坐位，以右手将阴囊、阴茎一起抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

六、搓睾丸：坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次。睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

七、顶睾丸：坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共 3 次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

八、捻精索：取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀、舒适不痛为准。

九、提阳根：一手托住阴囊，另一手握阴茎，向上下左右各提拉 100 次。要放松意念部位，独立守神，清静思想。

十、壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露），逐渐加力、来回搓动 100 - 200 次。不能憋气，如产生性冲动，一手持阴茎，另一手食、中二指压住会阴穴，收腹提肛（如忍大便状），并澄清思想，净化欲想。待冲动完全消失后，向左侧卧休息片刻。随着功力的加深，操作时的性冲动感会自行消失。

十一、固精液：以上十节修炼百日后，可接练固精液法。性交时略有排精感时，即从阴道中抽出，提肛收腹，并用意念控制住精液的排出。待冲动缓解后，可继续插入抽

动或酌情停止性交。

修练此功法应注意：每日可在早晚练 2 - 3 次为宜；练功前后切勿饮冷水、凉茶；练功时小腹不要袒露；饭后勿练；4 练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象。一般 6 — 7 天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

男子壮阳备忘录

1、增强反应秘籍(以下这些功夫要持续地做):

* 最基本的就是要减肥，多运动，尤其是腿部肌肉。

* 强化阴茎反应，训练阴茎可自由上下抽动：早上勃起时，到厕所小便前，用手指轻压距离阴茎前端的三分之一处，把阴茎往下压，如此阴茎会接近挺立状态，然后用指尖贴在阴茎上，感觉它的反应，一面紧闭肛门，一面把阴茎往上推。重复此动作，大概做一分钟。

* 以自我意识强化专司性勃起副交感神经：排完便后，先闭紧双眼，放尽肩膀的力量，再放掉从头到脚的力量，嘴巴半闭，松弛脸部肌肉，然后重复短暂而缓慢的腹式呼吸，持续30秒钟。

* 强化器官功能与性荷尔蒙分泌：利用蹲马步来训练腰部力量与骨盆肌肉。

* 强化能力之冷泡法：先在浴缸里温热阴囊，然后站出来浇以冷水，当阴囊收缩后再度进入热水中，拉长后再泼冷水，如此重复五次。

* 晚饭后到公园散步散五千步，可分解血糖，并镇定交感神经。

* 为不使性功能减退，晚上裸睡最佳，让小弟弟呼吸新鲜空气，并冷却小袋袋，增强睾丸功能。

* 自慰锻炼法：强烈刺激而一气呵成的射精，不能达到锻炼的目的，应该用手握紧、放松、握紧等，重复地压迫阴茎，这个动作可以活性其中的神经和血管。此外，当进行上下自慰时，若感觉要射精了，应立刻停止，用手紧握阴茎的根部，然后停一下，在继续、再停止，重复做几次。

2、硬度强化窍门：

* 钢铁般阴茎的训练：准备一盆浮冰的冰水，和一盆稍烫的热水，从根部将勃起的阴茎握紧，放入冰水中，大概一分钟后，拿出来各处按摩一下，也做一分钟，再把阴茎连阴囊都放入热水中，在水中按摩一分钟，如此冷热交替，做个三次。最后，再以自慰方式射精，就大功告成。

* 完全勃起插入时，可让小弟弟往下扳一点，会增强硬度，但要小心别折断啦。

3、持久发挥技巧：

* 当高潮感觉快来临时，想要抑制它，阴部和肛门间有个会阴，按它可提高性能力

* 增加黑色素：阴茎之所以是黑色，主要是黑色素沉淀所致，性交次数越多，阴茎皮肤受的刺激越大，黑色素沉淀越多，而黑色素会使皮肤更强，有利于阴茎的持久，因此不妨做座阴茎的日光浴，但不要晒太久，也要抹上防晒油。

* 从根部绑住，可使阴茎勃起的时间加长，更持久，这在G片中应都有看过。

4、情绪提升指南:

- * 性能力越强的人，工作能力越强。
- * 工作能集中心力，进行高密度性质工作者，性交时也能集中于性上，能应变灵活。
- * 性幻想力和提升性能力密不可分，色正是刺激幻想力的一种。

5、精弹射击情报:

- * 禁尿控制射精训练：早上上厕所时，要尿出来时憋住，再排出，再憋住，重复做几次，最好配合之前提的早上勃起训练之后来做，在阴茎萎缩之后开始此训练。
- * 点精穴：用力按肚脐以下十公分左右的部位，这是精力的根源穴，每天刺激此穴，可防患精力之不足。
- * 运气提肛：以鼻呼吸，臀部用力紧缩肛门，吐气时用嘴慢慢吐出。
- * 精液每次射出的量约 5CC，想要让精液射得更远，满足伴侣的兴奋感，可以缩短插入时间，越早射出，会射得越远。
- * 要让精液变得可口好喝，当天晚餐可喝些甜酒之类的，不要吃啥油炸品等，会破坏精液味道，使对方难以下咽。

6、变长加粗诀窍:

- * 变长的方法中，不靠啥开刀等外力的作法是减肥，减肥后皮下脂肪减少，皮肤变薄，就可使原本隐藏起来的阴茎根部往外提升，小弟弟就变长啦。不过此发毕竟对大多数人不适用，而比较见效有无痛苦的可以练习目前国外流行的 JELQ 方法。
- * 自慰中断射精加粗法：自慰时忍住射精，且保持此状态，让龟头充分充血，迫使皮肤扩大，且可紧握根部，堵住在龟头的血液，强化此效果。可于每次自慰时施行。
- * 加粗另一种说法就是使小弟弟变大点，看来就会较粗啦。性交前不要上厕所，保留那份尿意，用积尿膀胱的刺激，来压迫周围的神经，提高性的刺激，使之有效勃起。

7、临阵磨枪妙法

- * 上“战场”前喝点烈酒，会增加性的刺激反应，但不可喝多。
- * 途中可趁改变体位时，暂时拔出阴茎，让阴茎瞬间休息一下，效果会更好，会更勇猛善战。
- * 插入前提高勃起力：肾俞位于距离脊髓五公分外侧，高度约与最下面那根肋骨等齐，按这里可使掌管勃起的附交感神经受刺激，提高精力。阴谷是位于膝关节侧的穴道，上床前压一压，可感觉明显变化。阳池穴位于手踝附近，中指往下延伸之处，按了就有跃跃欲试的情绪。这三个穴要轮流使用。
- * 临场应急唤醒：按位于脚大拇指指甲根部的太敦穴，或用力抓住指尖用力扭转三次，或是刺激肚脐下方约九公分的关元穴。
- * 做完爱后不要倒头就睡，应该花一小时的时间，和伴侣去洗个澡、看个电视、兜个

风等，如此再好好睡一觉，疲劳不会残留到第二天，对身心较健康。

8、平日维修守则

* 穿粗布的宽大内裤，不但可以因摩擦而增强持久力，更可活跃精虫的生长。

* 成年时期一直维持规律的性生活，不论是自慰或是性交，都是往后到老年仍保持最佳状态的主因。

* 射完精务必要上厕所，把残留的精液排出。

9、食药壮阳大全

* 早餐重要性：早餐不吃，晚餐的热量上一定会增加，血液中所含的血糖在夜里自然较高，一旦血糖升高，就会减低性欲，勃起能力也会降低。

* 荷尔蒙迷思：长期服用荷尔蒙剂，其实会不会增强生殖能力，有时还会降低，因荷尔蒙本来就不是由体外供应，而是体内自行分泌的。外在的供给，只限于分泌能力因某种原因而受损的患者使用。

* 锻炼下半身的基本饮食，是摄取磷脂质，其存在于动物的骨头里，长期食用鸡骨、小鱼干之类的食物，会提高勃起力和性冲动。此外，也可多喝骨熬的汤。

* 核酸是制造细胞、遗传因子和精子所不可或缺的物质。蛤、虾、鱼、蟹中，都含丰富核酸。

* 含丰富维他命，又可有效提升精力的，当推麦饭和糙米饭。

* 韭菜、大蒜也是强精食品，但不能吃太多大蒜，否则反而会造成体力衰弱、贫血。

* 维生素 E 可防止性欲减退，可吃西红柿、胡桃、鸡蛋、胡萝卜来补充。

* 强化肌力、增强性欲的食物有谷类、大豆、蜂蜜、海藻、燕窝、鱼贝等。

* 提高性感应的食物有火鸡肉、大麦、瘦牛肉、虾等。

* 增加性兴奋和高潮的食物有花生、菇类、豌豆、胡椒、花椰菜、萝卜等。

* 促进荷尔蒙正常分泌的食品有香蕉、菠菜、栗子、葡萄干、甘薯等。

10、命根禁忌宝典

* 性能力之五大戒：酒精、尼古丁、常服用咖啡因、睡眠不足、压力。

* 避免暴饮暴食，过分纵情在美食和美酒，这会导致性欲降低。

* 抽烟会导致阳萎，小心啦。

* 有健身的朋友注意啦，服用药物会减低性能力，如类固醇睾丸素，会抑制体内精液的生长，影响性功能，尤其是青少年，若太早服用，还会导致封闭生长发育的反效果。