

## 中国古代房中秘笈——《洞玄子》

### 目录

- [作者简介](#)
- [原文及译文](#)
- [参考资料](#)

[作者简介](#)[编辑本段](#)[回目录](#)



《洞玄子》

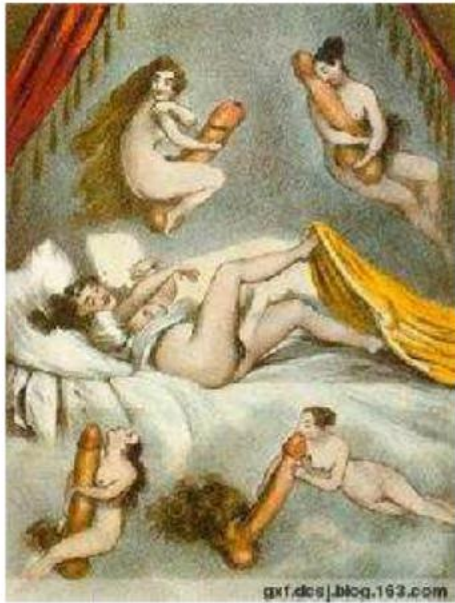
《洞玄子》最早与《素女经》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》等同见于日本丹波康赖撰著的《医心经》中，是我国唐、五代时期传入日本国的性学著作之一。

关于《洞玄子》的作者，有人认为是初唐医学家李洞玄，在公元七世纪中叶担任过唐朝宫廷的太医之职。元代医学家、养生学家李鹏飞在《天元延寿参赞书》中写道：

蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲，于上元夜见殿上有朱履衣冠之士，面北而立廊下，罗列罪人，有女子甚苦。白其师唐洞卿，师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，衰渎高真所致。由是观之，天地间禁忌，不可犯也。

由此可见，李洞玄不可能是初唐宫廷太医，而是五代后唐时期的人物。

[原文及译文](#)[编辑本段](#)[回目录](#)



《洞玄子》

### 一、传玄女之法，有利于凡人

#### 原文

洞玄子曰：夫天地万物，唯人最贵。人之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。至于玄女之法，传之万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经，虽不穷其纯粹，抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数。其导者，则得保寿命；其违者，则陷于危亡。既有利于凡人，岂无传于万叶！

#### 译文

洞玄子说：在天空与大地之间的所有生物中，唯有人类是最高贵的。人类最高级的欲望，莫过于男女之间进行性交合的欲望。男女之间的性交合啊，遵循自然界的基本法则，模仿大地上其他动物的动作和姿势。能够通过个人的思考和学习，悟出其中的基本道理和规律性的人，就可以因此而修养性情，延长寿命；轻视其中的客观规律性，倒行逆施的人，则会因此而受到精神损伤，减短寿命。至于黄帝时期的女神玄女所传授的男女之间性交合的技巧和方法，已经在人间流传了几万年，不少养生学者和有关的书籍都能讲述出其中的基本内容，却仍然没有穷尽其中的核心和微妙之处。我每一次流览这些条文，都想补全其中缺漏的地方，终于通综合传统的习俗和礼仪，编写出这一部讲述男女性交合的新书，虽然仍然没有全部掌握其中最精粹的核心内容，或许只是获得其中的一些糟粕。尽管如此，其中无论是坐着还是躺着，舒展还是卷缩的形态；无论是从侧面还是从背面进入，向前冲还是向后退却的方法；无论是抽出还是进入，深入还是浅入，都自始至终贯穿着太极图中阴阳二仪的道理，也都符合大自然中五种基本物质相互转化的基本规律。按照我在这部新书中所说的去做，遵守其中的基本法则，就可以保护自己的身体，获得延年益寿的好处；违背其中所说的基本法则，就很可能使自己的生命陷入危险之中。这部传授玄女男女性交合技巧和 method 的新书，既然是对大多数人是有好处的，难道说就不会千秋万代地流传下去吗？

## 二、阴阳感激，乃可交接

### 原文

洞玄子曰：夫天左旋而地右回，春夏谢而秋冬袭，男唱而女和，上为而下从，此事物之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。此由阴阳行很，下下了戾矣，以此合会，彼此不利。故必须男左旋而女右回，男下冲女上接，以此会合，乃谓天平地成矣。

凡深浅迟速，捌捩东西，理非一途，盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩，若急忙蹙如群鸟之遇风，进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临事制宜，不可胶柱商宫，以取当时之用。

凡初交会之时，男坐女左，右坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中。于是勒纤腰，抚玉体，申燕婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，两形相搏，两口相吻，男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微咬其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，吻东啖西。千妖既申，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，则玉茎振动，其状也，峭然上耸，若孤峰之临迥；女感阳气，则丹穴津流，非其状也，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。或男不感振，女无淫津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

### 译文

洞玄子说：天空中的日月星辰向着逆时钟方向旋转，大地则向着顺时钟方向去迎接它们；春天去，夏天来，秋天去，冬天来，一年四季就是这样相互代谢和承接；男人开始唱歌，女人前去应和，上面的人有所作为，下面的人就依附顺从，这都是事物之间相互联系、相互促进的基本规律。在男女的性交合中，如果男方在上面摇动而女方不接应，女方摆动着身体而男方不顺水推舟，不只是对男方的身体是一种损伤，也是对女方身体的一种危害。这是因为女方身上的阴柔之气与男方身上的阳刚之气相互违背而错位，相互纠缠不清而不能伸张。用这样的方式相互交合，对双方都没有好处。因此，必须是当男方的阴茎向着逆时钟方向旋转时，女方的阴道就向着顺时钟的方向去迎新；男方往下冲击，女方就向上顶撞，用这样的方式相互交合，才可以真正称得上是天生的一对、地设的一双啊！

大凡是在男女的性交合中，男方的**阴茎**刺得深还是刺得浅，是向东进攻还是向西突围，倒没有一个固定的格式和基本法则，因此也只能是因人而异，千变万化的。如果说舒缓地冲击好像鲫鱼拨弄钓鱼杆上的鱼钩，那么，急促地收缩就好像飞翔的鸟群突然遇到迎面袭来的飓风。你可以清楚地体会到进与退相互牵引，上与下相互迎接，左与右来回往复，出与入疏密相间，这就是性交合的双方相互对峙与抗衡的乐趣，最重要的是因地制宜，现场的随意发挥，不可以像音乐演奏一样，过分地拘泥于节奏与旋律的程式，而不知道灵活变通。

大凡男女性交合开始的时候，一般都是男方坐在女方的左边，女方坐在男方的右边。男方伸直两腿，像簸箕一样坐着，将女方抱在怀里，于是用双手勒紧她纤细的腰肢，抚摸按摩她身体的各个部位，说一些好听的话来哄她开心，向她大献殷勤来感化她的意志。通过这样的方



式使双方达到心往一处想，意向一处走。通过一会儿相互拥抱，一会儿相互挤压，唤起了深藏在肉体深处的性欲望，两个人的嘴唇不知不觉地已经粘在一起相互亲吻。男方含着女方的下唇，女方含着男方的上唇，一会儿便相互吮吸，吸取对方口中的津液。有的人喜欢慢慢地咬住对方的舌头，有的人则喜欢轻轻地舔咬着对方的嘴唇；有的人喜欢将对方揽在怀里，轻轻地抚摸对方的头，有的人则好像就逼着要对方性命一样，揪着对方的耳朵不放。有的人像雕塑家欣赏自己的作品一亲，喜欢一会儿摸摸对方的这个部位，一会儿拍对方的那个部位；有的人则喜欢一会儿亲吻这个地方，一会儿亲吻那个地方。千百种稀奇古怪的想法倾诉完了，各种各样的顾虑被扔在一边，或者说烟消云散。在不知不觉中，一种神秘的力量使女方用左手握着男方的阴茎，使男方用右手抚摸着女方的阴户。于是，男方感受到了女方的阴柔之气，阴茎勃然振奋起来，这骄傲的神态呀，一副十分陡峭的样子，高高地向上耸立着，好像一座拔地而起的孤独的山峰面对着蜿蜒向前的汉水；女方感受到男方的阳刚之气，深藏在阴道深处的丹朱穴，已经有芬芳的阴液开始流出来，这潇洒自然的样子呀，像永不枯竭的涓涓细流，飘然而下，好像幽雅的山泉从山谷里吐露出来。这就是阴阳感激的无穷魅力，不是人工所能做到的。在这种情况下，就可以进行性交合。

如果这时候男方的阴茎没有被女方的阴柔之气所感动而勃起，或者女方的阴道里没有阴液流出来，都是因为它们的内部早已经生发疾病，只是通过这种形式表现出来。



《洞玄子》

### 三、交接之道

#### 原文

洞玄子曰：凡初交接之时，尻坐而后卧，女左男右。卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖掩于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷洞前，更拖穆勒，吻口嚙舌。若上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩挲璇台之侧，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，击刺于壁雍之旁，憩息于璇台之右。以上外游未内交也。女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投子宫，快，泄其精，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，乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，岩岩然若巨石之拥深谷。乃行九浅一深之法。于是纵挂横挑，傍牵侧拔，乍缓乍急，或深或浅，经廿一息，候气出入；女得快意，男即疾撞急刺，殄勒高抬，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。

#### 译 文

洞玄子说：大凡在男女性交合开始的时候，先是坐着嬉戏，然后才是躺着进行性交合，一般都是女方在左边，男方在右边。在双方都躺下后，让女方正面仰卧在床具上，舒展开脚和手臂；男方俯伏在女方的身体上，双脚跪在女方的两打大腿之间，大大列列地用阴茎在女方的阴道口拖来拖去，上下摩擦，好像是一棵茂盛的松树卧倒在深邃的山谷里幽深的洞穴前，这样一边不停地用力摩擦，一边用嘴唇亲吻对方的嘴唇，用牙齿舔咬对方的舌头。随后，男方开始观看女方的外阴，扒开外阴户视察女方的阴道口和阴道前庭，用手掌抚摸和拍打女方的乳房和肚子，抚摸女方阴道前庭的两侧。于是男方感到心里的性欲望像火一样熊熊燃烧，女方感到强烈的性冲动已经让自己迷失了方向。这时候，男方开始用阴茎在女方的阴道口纵横扫荡，有时候向下冲击处女膜，有时候向上扫荡阴道口和阴道前庭，撞击两边的大阴唇，有时候又停下来，用自己的耻骨压着女方小腹下边的耻骨上休息。

这时候进行的，还仅仅是阴道外围的游击战，真正的男女性交合还没有开始。

当女方的阴液泛滥于阴道深处的丹穴，男方立即用阴茎的前锋插入女方的阴道深处，直达子宫，迅速地抽动，就会猛烈地射精。这时候，男方口中的津液也相当丰富，口中的津液向上灌溉神田，阴茎里射出的精液则灌溉着女方阴道里的幽谷。男方的阴茎在女方的阴道里纵横扫荡，一会儿向上，一会儿向下地往来拼杀，一会儿进去，一会儿出来，频繁地与女方的阴道相互抚弄和摩擦。这时候，女方一会儿祈求死，一会儿祈求生，苦苦地请求男方的阴茎进一步深入。男方用细嫩的丝绸揩干了沾染在阴茎上的女方的阴液，再一次将阴茎投向女方阴道深处的丹穴，一直插入子宫深处的高唐阳台，高耸挺立的样子，好像深谷中的一块傲立不群的巨石。接下来，应该自觉采用九浅一深的性交合技巧和方法，于是纵向冲撞，横向挑拨，牵引旁边的，拨动两侧的，一会儿舒缓，一会儿紧急，一会儿深入，一会儿浅刺。经历二十一个回合的战斗后，就适当地休息一会儿。当女方正陶醉于刚刚获得的性快感时，男方立即迅速地发起新的进攻，用力摩擦女方阴道的前位。当女方开始无意识地摇摆自己的身体的时候，男方就要充分顺应她的舒缓与急促的变化，用阴茎的前锋刺激女方的阴蒂，然后再一次深入到子宫，不厌其烦地频繁抽送，尽力研磨子宫的左右两边。

当女方的阴液开始向外流溢的时候，男方就必须迅速地起身。不能在阴茎已经萎缩的时候才抽出，一定要在它还处于勃起状态就及时抽出。如果一直等到阴茎已经萎缩的时候才将它抽出，就会大大地损害男方的身体。要特别慎重地做到这一点。

#### 四、交接之法

##### 原 文

洞玄子云：考核交接之法，更不出于三十法，其间有屈伸俯仰，出入浅深，大大是同，小小是异，可谓括囊都尽，采摭无遗。余遂象其形而建其名，知音君子，穷其志之，妙矣。

一、叙绸缪。

二、申缱绻。不散也。

三、曝鳃鱼。

四、麒麟角。

以上四势为外游戏，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，男以两手抱女颈，跪女股间，即内玉茎。

六、龙婉转。女仰卧，屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过乳，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，吻口嚼舌。男展两脚，以手担女上脚，进玉茎。

八、燕同心。令女仰卧，展其脚，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，开着脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中。

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、背飞鳧。男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男，玉茎内于中。

十三、偃盖松。令女交脚向上，男以两手抱女腰，女以两手抱男腰，内玉茎于玉门中。

十四、临坛竹。男女俱相向立，吻口相抱于丹穴，以阳锋深投于丹穴，没至阳台中。

十五、鸞双舞。男女一仰一覆，仰者拳脚，覆者骑上，两阴相向，男箕坐，着玉物，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。令女伏面，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，从后内玉茎于子宫中。

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，磳勒也。



二十四、昆鸡临场。男胡蹲床上，坐，令一小女当，抱玉茎内女玉门，一女于后牵女衿裾，令其足快，大兴哉。

二十五、丹穴凤游。令女仰卧，以两手自举其脚，男跪女后，以两手据床，以内玉茎于丹穴，甚俊。

二十六、玄溟鹏翥。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，女骑男股上，以两手抱男，男以一手扶女尻，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、三秋狗。男女相背，以两手两脚俱据床，两尻相拄，男即低头，以一手推阳物，内于玉门之中。

## 译文

洞玄子说：我考察和核实了男女之间进行性交合的各种动作和姿势，都没有超出我所列举的三十种性交合的方法，其中都有屈曲、伸张、俯身、仰身、抽出、进入、深刺、浅刺等基本动作和姿势要领，大方向是相同的，只在一些细节上有差异。可以说，我所采集和列举的三十种性交合的方法，已经囊括了所有性交合的方法和技巧，没有遗漏。于是我根据它们的形象特点给它们命名，并根据它们的外形给它们归类，编排次序，建立序号。与我志趣相投的好朋友，请你们尽量地将这些方法记录下来，这真是一件大好事呀！

第一种方法叫做叙绸缪，就是男女双方亲切地拥抱在一起，说些好听的话使对方开心。这些话既可以是赞美对方，也可以是你如何地想念她（或者他）。

第二种方法叫做申缱绻，就是向对方立下永不分离的**海誓山盟**，消除对方内心深处的种种顾虑，或者是向对方大献殷勤，来感化她（或者他）拒绝你的意志。

第三种方法叫做曝鳃鱼，就是亲吻或者抚摸对方，激化她身体内部的性欲望。

第四种方法叫做骐驎角，抚摸和刺激对方的**性器官**。

以上列举的四种动作和姿势，虽然只是性交合前的嬉戏，但都是最有效果的。

第五种方法叫做蚕缠绵，就是像蚕虫一样纠缠在一起。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，两只手向上举起，抱住男方的颈项，用两只脚交错在男方的背上，将男方的身体向下拉；男方以两只手抱住女方的颈项，双膝跪在女方的两条大腿之间，将阴茎插入女方的阴道，进行性交合。

第六种方法叫做龙婉转，就是像龙蛇一样交缠在一起。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，两只脚向上屈曲，男方用双膝跪在女方两条大腿

之间,用左手将女方的两只脚向前推压,将它们压在女方的乳房上,然后用右手将阴茎插入女方的阴道里,进行性交合。

第七种方法叫做鱼比目,就是像两条鱼一样并列在一起。

具体的做法是:男方和女方一起躺卧在床具上,女方将一只脚放在男方身上,两人面对面,相互亲吻,相互舔咬舌头。男方将两只脚向前伸直,用手拉着女方那只抬起来的脚,将阴茎插入女方的阴道,进行性交合。

第八种方法叫做燕同心,就是像多情的燕子那样心贴着心。

具体的做法是:让女方正面仰卧在床具上,将两只脚向前伸直,男方骑在女方身上,俯伏在女方的肚子上,用两只手抱住女方的颈项,女方则用两只手抱住男方的腰身,男方将阴茎深深地刺进女方阴道深处的丹穴中,进行深度的性交合。

第九种方法叫做翡翠交,就是采取刚性比较强的动作和姿势进行性交合。

具体的做法是:让女方正面仰卧在床具上,将双腿和双脚向上卷曲起来,男方像北方的少数民族跪坐一样,腰杆伸直,用右膝盖跪在女方大腿之间的床具上,竖起左膝,将两脚向外张开,用两只手抱住女方的腰身,用阴茎刺激女方的阴蒂,进行浅层的性交合。

第十种方法叫做鸳鸯合,就是像野地里的鸳鸯鸟那样随意地进行性交合。

具体的做法是:让女方侧卧在床具上,将两只脚向前卷曲,安放在男方的大腿上,男方从女方的背后骑在女方的下面那只脚上面,竖起一个膝盖放置在女方的上面那条大腿上,将阴茎插入女方的阴道,进行侧身位的性交合。

第十一种方法叫做空翻蝶,就是女方模仿蝴蝶落在男方身上的性交合方法。

具体的做法是:让男方仰卧在床具上,两脚向前伸直,女方坐在男方身上,正面向着男方,两脚盘踞在床具上,用两只手帮助自己用力,将男方的阴茎插入阴道里。

第十二种方法叫做背飞鳉,就是女方像飞鸟一样落在男方身上的性交合方法。

具体的做法是:让男方仰卧在床具上,两脚向前伸直,女方背面向着男方,坐在男方的身体上,两脚盘踞在床具上,低头抱住男方的双脚,将男方的阴茎插入阴道里。

第十三种方式叫做偃盖松,就是像躺倒的松树那样进行性交合。

具体的做法是:让女方正面仰卧在床具上,两只脚交叉着向上举起,男方用两只手抱住女方的腰身,女方也用两只手抱住男方的腰身,将男方的阴茎插入阴道里。

第十四种方法叫做临坛竹,就是双方都站立着,利用狭小的空间进行性交合。

具体的做法是:男方和女方面对面站立,嘴对着嘴,胸对着胸,相互拥抱在一起,男方将阴茎深深地插入女方的阴道,前锋深入到丹穴,一直插入子宫中的高唐阳台。

第十五种方法叫做鹭双舞,就是像鹭鹭起舞那样进行性交合。

具体的做法是:男方和女方一个仰卧在床具上,另一个俯伏在对方的身体上;仰卧的一方拳



卷曲着两只脚，俯伏的一方骑在对方的身体上。两个人的阴部面对面，男方将阴茎插入女方的阴道，一会儿攻击女方阴道的上方，一会儿攻击女方阴道的下方。

第十六种方法叫做凤将雏，就是安排身体肥胖的大女人与小男人进行性交合。

第十七种方法叫做海鸥翔，就是模仿海鸥展翅的动作和姿势进行性交合。

具体的做法是：男方面对着床，站在床边，高举起女方的双脚，将阴茎深深地插入女方的阴道，一直深入到女方的子宫中，进行深度的性交合。

第十八种方法叫做野马跃，就是模仿野马腾跃的动作和姿势进行性交合。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，男方高举起女方的两脚，将它们放在自己的左右肩上，将阴茎深深地插入女方的阴道中，进行深度的性交合。

第十九种方法叫做骥骋足，就是模仿骑马的动作和姿势进行性交合。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，男方则蹲在床具上，用左手捧着女方的颈项，用右手高举起女方的脚，将阴茎插入女方的阴道内，一直深入到女方的子宫中。

第二十种方法叫做马摇蹄，就是模仿摇马脚的方式进行性交合。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，男方高举起女方的一只脚，将它放置在自己的肩上，女方的另一只脚由她自己用手拉住；男方将阴茎深深地插入女方的阴道，一直深入到阴道深处的丹穴中，将大大提高男女双方进行性交合的兴致。

第二十一方法叫做白虎腾，就是模仿老虎步行和腾跃的动作和姿势进行性交合。

具体的做法是：让女方两手支撑在床具上，低着头，双膝跪在床具上，男方跪在女方的身后，用两手抱住女方的腰身，将阴茎深深地插入女方的阴道，一直深入到子宫中。

第二十二种方法叫做玄蝉附，就是模仿蝉附着在树上的方式进行性交合。

具体的做法是：让女方俯卧在床具上，两脚向前伸直，男方俯伏在女方的两条大腿之间，两脚向内屈曲，用两手抱住女方的颈项，从女方的后位将阴茎深深地插入女方的阴道中，一直深入到女方的子宫中，进行深度的性交合。

第二十三种方法叫做山羊对树，就是模仿山羊顶树的方式进行性交合。

具体的做法是：男方两只脚向前伸直，像簸箕一样坐在床具上，女方背对着男方，坐在男方的怀里。女方低下头，看准男方的阴茎，并将它插入自己的阴道里；男方紧抱住女方的腰身，急切地抽送着自己的阴茎，用它在女方的阴道里使劲地蹭摩。

第二十四种方法叫做昆鸡临场，就是像公鸡和母鸡那样进行性交合。

具体的做法是：男方像北方的少数民族跪坐一样，腰杆伸直，右膝跪在床具上，左膝竖立，将一位少女抱在怀里，将阴茎插入这位少女的阴道，进行性交合，而让另一位女人从男方的背后抚摸男方的屁股，或者说是肛门，以增加男方的性快感。

第二十五种方法叫做丹穴凤游，就是深入到丹穴的性交合。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，用自己的两只手举起自己的两只脚，男方跪在女

方的屁股后面，用两手支撑在床具上，将阴茎插入女方的阴道，一直深入到阴道深处的丹穴中。这种性交合方式，能使性交合的男女双方，都非常地幸福和快乐。

第二十六种方法叫做玄溟鹏翥，就是模仿大鹏鸟飞翔的姿势进行性交合。

具体的做法是：让女方正面仰卧在床具上，男方将女方的两脚放置在左右肩膀上，用手向下抱住女方的腰身，将阴茎插入女方的阴道，进行性交合。

第二十七种方法叫做吟猿抱树，就是像猿猴倚着树一样进行性交合。

具体的做法是：男方两脚伸直，像簸箕一样坐在床具上，女方骑在男方的大腿上，与男方面对面，用两只手抱住男方的颈项；男方用一只手支撑在床上，另一只手扶住女方的屁股，将阴茎插入女方的阴道，进行性交合。

第二十八种方法叫做猫鼠同穴，就是充分利用窄小的空间进行性交合。

具体的做法是：男方仰卧在床具上，两脚向前伸直，女方俯伏在男方的身体上，将男方的阴茎深深地插入阴道，用女在上位，男在下位的方式进行性交合。还有一种做法是：男方俯伏在女方的背上，将阴茎插入女方的阴道，从女方的后位与她进行性交合。

第二十九种方法叫做三春驴，就是像驴一样用四肢支撑着身体进行性交合。

具体的做法是：女方用两手和两脚支撑在床具上，男方站立在女方的身后，用两手抱住女方的腰身，将阴茎插入女方的阴道，进行性交合，男女双方都感到幸福和快乐。

第三十种方法叫做三秋狗，就是模仿狗的方式进行性交合。

具体的做法是：男方和女方背对背，用两手和两脚支撑在床具上，双方屁股对着屁股，男方低下头，用一只手推着阴茎，将它插入女方的阴道中，进行性交合。

## 五、九状

### 原文

洞玄子云：凡玉茎或左击右击，若猛将之破阵，其状一也；或缘上蓦下，若野马之跳漳，其状二也；或出或没，若击波之群鸥，其状三也；或深筑浅挑，若鸦白之雀喙，其状四也；或深中浅刺，若大石之投海，其状五也；或缓耸迟推，若冰蛇之入窟，其状六也；或疾撞急刺，若惊鼠投穴，其状七也；或抬头拘足，若苍鹰之引狡兔，其状八也；或抬上顿下，若大帆之遇狂风，其状九也。

### 译文

洞玄子说：凡是男方的阴茎一会儿向左冲击，一会儿向右冲击，像冲锋陷阵的猛将，这是男女性交合的第一种情状；有时候则一会儿向上爬，一会儿往下爬，像漳水边跳来跳去的野马，这是男女性交合的第二种情状；有时候则一会儿出来，一会儿进去，像一群在波涛中搏击，寻找食物的海鸥，这是男女性交合的第三种情状；有时候深深地钻进去，有时候只在浅处挑拨，好像乌鸦尖锐的嘴巴，这是男女性交合的第四种情状；有时候深深地撞击，好像一颗巨石投入到大海深处，有时候则是不痛不痒地浅刺，这是男女性交合的第五种情状；有时候只在女方的阴道口高高地耸立着，迟迟不肯进去，好像冬天里将要冻僵的蛇，却懒得进入洞窟

里去冬眠，这是男女性交合的第六种情状；有时候则迅速而急促地刺进去，好像受惊的老鼠急于逃进可以藏身的洞穴，这是男女性交合的第七种情状；有时候抬起头，勾着脚，好像苍鹰刚刚捕捉到一只狡猾的兔子，这是男女性交合和第八种情状；有时候则高昂着头，狠狠地往下边使劲，像一片巨帆遇上了风暴，这是男女性交合的第九种情状。

## 六、六势

### 原文

洞玄子云：凡交接，或下捺玉茎，往来锯其玉理，其势若割蚌取明珠，其势一也；或下抬玉理，上冲金钩，其势若剖石而寻美玉，其势二也；或以阳锋冲筑璇台，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，其势若五锤之锻铁，其势四也；或以阳锋来往磨耕神田、幽谷之间，其势若农夫之垦秋壤，其势五也；或以玄圃、天庭两相磨搏，其势若两崩岩之相饮，其势六也。

### 译文

洞玄子说：凡是男女性交合，有时候男方的阴茎伸进女方的阴道穹窿里，一会儿进去，一会儿出来，像一把有尖牙利齿的锯子，在女方的阴道中处女膜的位置上使劲地摩擦，这种势态好像是在切割紧紧密合着的河蚌，去摘取藏在里面的闪闪发亮的明珠，这是男女性交合的第一种势态；有时候则一会儿向下挑起处女膜的位置，一会儿向上冲击阴道的前庭，这种势态好像是用锋利的刀斧去剖析石头，寻找其中的美玉，这是男女性交合的第二种势态；有时候用阴茎的前锋冲撞阴道的前庭，这种势态好像用铁杵投进捣药的臼里，这是男女性交合的第三种势态；有时候用阴茎一会儿进、一会儿出地攻击左右两边的大小阴唇，这种势态好像五、六只铁锤在锻造铁器，这是男女性交合的第四种势态；有时候用阴茎的前锋在女方的阴道里来来往往，磨擦和耕耘阴道的前穹窿和后穹窿，这种势态好像农夫在开垦或者挖掘秋天的土壤，这是男女性交合的第五种势态；有时候是女方的外阴与男方的阴囊相互撞击，这种势态好像两处崩溃的岩石在相互推来推去，这是男女性交合的第六种势态。

## 七、与精同泄

### 原文

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，即闭自内想，舌柱上腭，局脊引头，张鼻歛肩，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。

### 译文

洞玄子说：凡是男方想射精的时候，必须等待女方获得了性快感，与女方同时泄放。男方必须用阴茎游移在女方阴道的浅处，在处女膜所在的位置和阴蒂之间挑拨，阴茎的前锋深浅好像婴儿含着母亲的乳头，也就是闭上眼睛在内心深处想象着，用舌头顶住上鄂，弓着腰，昂着头，张开鼻孔，收拢双肩，闭上嘴巴吸气，元精和血气便从上面获得限定和节制，泄放多少精液都可以随着人的意愿而定，十分当中最多只可以泄出二、三分。



## 八、求子有方

### 原文

洞玄子云：凡欲求子，候女之月经断后十三日则交接之，十三日为男，十四日、十五日为女，十五日后徒损精力，终无益也。交接泄精之时，候女快来，须与一时同泄，泄必尽。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。

### 译文

洞玄子说：凡是想生孩子的，只要等候女方的月经停止后的第十三天与她进行性交合，第十三天进行性交合生下来的是男孩子，第十四天、第十五天进行性交合生下来的是女孩子，第十五天后进行性交合是白白地浪费精力，是终一点作用都没有。在性交合的时候，要等候女方的性快感到来，必须与她一起泄放，泄放一定要尽。在男方射精之前，先让女方正面仰卧，端正心态，一心一意，闭上眼睛，内心深处想着接受男方的元精和血气。

因此，道家学派的开创者老子说：半夜获得的孩子是上等寿命，半夜之前获得的孩子是中等寿命，半夜之后获得的孩子是下等寿命。

## 九、胎教

### 原文

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，遂令男女如是聪明智慧，忠贞良，所谓胎教者也。

### 译文

凡是女方怀孕之后，必须多做对他人有利的善事，不要看恶劣的颜色，不要听恶毒的语言，节制多余的欲望，不要诅咒，不要责骂他人，不要受惊吓和感染恐怖的情绪，不要因体力或者脑力劳动弄得自己过分疲劳，不要说违背现实的空话、大话，不要忧愁，不要吃生冷酸辣和腻人的食物，不要乘车和骑马，不要登高，不要去深渊边，不要下坡，不要急促地行走，不要服药，不要打针或者接受针灸治疗。

总而言之，要端正心态，一心想着正确的理念，经常听人读经典著作。只要这样，就能生出聪明灵利，忠诚、务实、坚贞、善良的女孩子。这就是人们常说的胎教。

## 十、时日损益

### 原文

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、巳后午前是；阴时损，午时、巳后子前是。春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。

## 译文

洞玄子说：在男女的性交合中，男方的年纪是女方的一倍，损害女方；女方的年纪是男方的一倍，损害男方。

男女进行性交合朝哪一个方向好，什么时候和日期比较吉利，什么时候进行性交合可以补益元精和血气，什么时候进行性交合损伤元精和血气，按照这个规定去做，大有好处：春天头朝向东方，夏天头朝向南方，秋天头朝向西方，冬天头朝向北方。

农历每月里的阳日，也就是逢单的日子进行性交合可以补益元精和血气；每月里的阴日，也说是逢双的日子进行性交合损伤元精和血气；每天的阳时，也就是子时、巳后午前时进行性交合可以补益元精和血气；每天的阴时，也就是午时、巳后子前时，春天的甲乙时，夏天的丙丁时，秋天的庚辛时，冬天的壬癸时，进行性交合损伤元精和血气。

## 十一、秃鸡散方

### 原文

秃鸡散，治男子五劳七伤、阳痿不起、为事不能。

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，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡其背，连日不下，喙其冠，冠秃。

世呼为秃鸡散，亦名秃鸡丸。

方：

肉苁蓉三分，五味子三分，兔丝子三分，远志三分，蛇床四分。

右五物，捣筛为散，每日空服酒下方寸匕，日再三。无敌不可服。六十日可御四十妇。又，以白蜜和丸，如梧子，服五丸，日再，以知为度。

### 译文

秃鸡散，治疗男人的五劳七伤、阴茎萎缩不能勃起、不能进行性交合。

蜀郡太守名叫做敬的，已经七十岁，因为服食秃鸡散而生下三个儿子，因此长期服用。他的夫人担心得最多的是自己因为太守敬服食秃鸡散而患上阴道里的病，就将这些药丢弃在庭院中，家里的雄鸡吃了这些药，立即爬上母鸡的背，啄着母鸡的冠进行性交合。这样接连几天公鸡上去啄个没完没了，母鸡的冠也因此光秃。

世人称呼这种药为秃鸡散，也叫做秃鸡丸。

处方：

肉苁蓉三分，五味子三分，兔丝子三分，远志三分，蛇床四分。

以上五味药物，捣碎过筛成为粉末，每天空腹服食，用酒送下。每次一个方寸匕，一日三次。性欲旺盛，性功能强的忌服。服食后，六十天可以与四十个女人进行性交合。

还有一个秃鸡丸的处方：

用白蜜将秃鸡散和成丸子，每一个丸子都像梧桐子那么大。一次服食五个丸子，一日服食两次，以见效为度。

## 十二、鹿角散方

原文

鹿角散，治男子五劳七伤，阴痿不起；卒就妇人，临事不成；中道痿死，精自引出；小便余余，腰背疼冷。

方：

鹿角，柏子仁，兔丝子，蛇床子，车前子，远志，五味子，苁蓉各四分。

右捣筛为散，每食后服五分匕，日三。不知，更加方寸匕。

译文

鹿角散，治疗男人的五劳七伤，阴茎萎缩不能勃起；或者匆促地接触女方，不能正常地进行性交合，中途疲软萎缩，精液泄出，小便不尽，腰背疼痛怕冷。

处方：

鹿角，柏子仁，兔丝子，蛇床子，车前子，远志，五味子，苁蓉各四分。

以上各味药物捣碎过筛成为粉末，每次饭后服食一个五分匕，一日三次。如果不能见效，再加一个方寸匕。

## 十三、长阴方

原文

长阴方：

肉苁蓉三分，海藻二分。

右捣筛为末，以和正月白犬肝汁，涂阴上三度。平旦，新汲水洗浴，即长三寸，极验。

译文

让男人的阴茎长大的处方：

肉苁蓉三分，海藻二分。

以上的药物捣碎过筛成为粉末，用来和正月的白犬肝汁，每天在阴茎上涂三次，第二天早上用新汲的水洗干净，阴茎就会长三寸，非常灵验。

## 十四、小阴方

原文

疗妇人阴宽、冷、急、小，交接而快方：

石硫磺二分，青木香二分，山茱萸二分，蛇床子二分。

右四味捣筛为末，临交接内玉门中，少许，不得过，多恐最孔合。

又方：取石硫磺末三指撮，内一升汤中，以洗阴。

译文

治疗女人的阴道太宽，冷，使阴道变得窄小，在性交合中获得性快感。

处方：

石硫磺二分，青木香二分，山茱萸二分，蛇床子二分。

以上四味药物捣碎过筛成为粉末，在性交合前放入阴道内。只能用一点点，不能用得太多，用得太多恐怕会使阴道堵塞闭合。



还有一个处方:

用三个手指撮取石硫磺的粉末,放在一升热水中,用来洗涤阴道。