

男性多重高潮

敬告讀者

這不是一本關於性愛的尋常書籍。現今社會，「性愛」這個主題很多人討論，也存在很多對性愛的誤解，很難分辨什麼樣的資訊是有價值、有用的。你一定見過性愛專家的廣告，他們保證能讓你變成情聖、持續一整天的高潮、達到性狂喜，但卻不必做任何努力。這本書根據有著三千年歷史的性愛經驗，讓你享受性愛，改變你的性生活。學習性愛祕訣是一回事，但真正使用卻是另一回事。本書所提到的技巧，都是由不計其數的情人，經過幾千年來，在生活中實際試驗和不斷改進。我們努力用最清楚簡單的筆調，來描述這些技巧；不過，唯有你親身體驗，才能達到最大的功效。

這些練習的效果都很強烈。本書提到的技巧可以徹底改善你的健康和性生活。但是我們並不提供任何醫療上的診斷建議。有高血壓、心臟病或身體較為虛弱的讀者，應該慢慢來，不要心急。如果你出現任何身體上的狀況，應該請教醫生。如果你對書中的練習有任何問題或困難，可以連絡「療癒之道」機構的指導員，尋求諮詢。

前言

三千多年前，中國人發現藉由延遲射精或避免射精，男人即可達到多重高潮。這是可能的，因為高潮和射精是兩種不同的生理反應，雖然長久以來西方人對其一視同仁。古中國的記錄，跟現今的性研究相比，當然比較不精確，但卻為後代的性愛和性靈追求者，提供了一些詳細發現。

在西方，直到一九四〇年代，具前瞻性的性學研究專家金賽，才報告了類似的發現。雖然，他宣稱的發現不斷在實驗室中得到證實，但在幾十年後的今天，大部分男人依然不知道自己其實擁有多重高潮的潛力。缺少如此的知識，又沒有清楚的技巧，男人就不能感覺到高潮和射精的不同。

西方男性對性行為的關注重心，依然錯誤地擺放在總是讓人失望的射精上，並不注重做愛過程中的高潮經驗。《男性多重高潮!》這本書，為男性展示了將高潮和射精區分開來的方法，這樣一來，男性就能將射精這種片刻的釋放，轉變成無數個遍及全身的高潮體驗。如同一位可多重高潮的男人所說的：「那種家常便飯般的射精方式，射了以後，快感馬上就消失了。但是，由多重高潮所產生的愉悅感，卻會跟著我一整天，跟射精比起來，是兩種完全不同的體驗。而且這種愉悅感似乎沒有最後的高峰。多重高潮還有其他好處，那就是能保存體力，所以我從來不覺得累。我現在要多少性愛，就能有多少，而且是我在控制性愛，而不是性愛牽制著我。身

為男人，夫復何求呢？！」

《男性多重高潮！》也讓男人知道要怎樣滿足具有多重高潮潛力的伴侶。有位可多重高潮的男性，三個月來一直練習書中的技巧，他解釋了自身的經驗：「從開始練習這些技巧以來，我已經跟三個女人睡過覺了，她們都說我是最厲害的，我們還躺在床上時，她就對我說：『這是最棒的一次性愛！』」

讀了本書，女人也將會學到男性的性愛祕訣，這些祕訣少有女人知道，也少有男人能掌握。跟伴侶一起閱讀本書，會發現從未想過的一些性狂喜和性滿足的層次。如某位可多重高潮男性的伴侶所說的：「我們的性生活一直都很好，但現在對我們來說，體驗一波接一波的高潮，讓性愛更加豐富，身心都覺得均衡。這項練習還改變了我們的關係，而多重高潮只是前奏，更棒的是，我們現在愛得更深切，也更親密了。」

男人可以擁有多重高潮的體驗，這對大多數人來說都難以置信的。值得記住的是，過去四十多年來，女性的多重高潮才被世人接受，被視為正常現象。在很多女人知道了這個真相之後，也開始享受多重高潮，這些女人數量之多，更是讓人驚訝。金賽在一九五〇年代研究女性的性行為，從那時候到現在，體驗過多重高潮的女性人數已經超過了三倍，從百分之十四提高到超過百分之五十。一九八〇年代，性學專家威廉·哈特曼和馬麗蓮·費斯恩發現，他們研究過的男性受試者之中，有百分之十二可以達到多重高潮。一旦知道自

己也擁有達到多重高潮的潛力，加上學習一些簡單的技巧之後，有越來越多的男人會發現自己也能體驗到多重高潮。

本書擷取道家修練的精華和科學研究新知，來教導你將高潮和射精分開，體驗多重高潮的方法，並改善你的整體健康。西元前五世紀左右，中國有一群求道者對健康和靈性深感興趣，進而發展成為道家。雖然，他們所發展出的許多性技巧已經有兩千年以上的悠久歷史，但時至今日仍然有效。一九八〇年左右，書中提到的技巧開始被引進西方世界，為男性帶來了溫和的性革命，他們嘗試了這些技巧，證實真的有用。即使如此，我們仍然相信，只有你的身體可以證明這些技巧是否有效。只有親身體驗，你才能接受或拒絕書中提供的資訊。

不是只有青春期的男生、少數幸運的成年男人，或者是宗教大師，才能體驗多重高潮。有位三十多歲的軟體推銷員，自稱是個憤世嫉俗又易怒的紐約人，某天晚上，他坐下來，練習書中提供的技巧，因而享有了六次高潮，他說：「高潮一次比一次還要強烈，這是不曾體會到的經驗；而在這之前，我辛苦工作，身體不適，結果在隔天醒來後，我覺得健康極了，而且全身充滿了前所未有的能量。」根據道家的性愛觀，不射精而達到多重高潮，不但能讓男人達到身體的最佳狀態，而且信不信由你，它還能延年益壽！

道家的性愛觀，又被稱作「性愛功夫」，剛開始的時候，

是中醫的分支。古老的道家修練者也是醫生，對身體健康和性愛滿足同樣關注。性愛功夫讓男人增加活力、延長壽命，只要不射精，就能避免精疲力竭，避免衰老。

第一章描述了東西方關於男性多重高潮的證據。我們也討論了最新的科學研究，這些研究證實古代道家學說強調的不射精高潮的重要性。《紐約時報》曾經報導這些研究，並做出結論：「製造精子比科學家所認為的還要困難，原本用來保證男性長久健康的資源，會在製造精子的過程中被消耗掉。」

光說不練是毫無用處的。所以，第二章和第三章提供了一些「單人練習技巧」，讓你單獨一人或伴侶不在場的情況下，也能發展出達到多重高潮的能力。很多男人在一週或兩週內就可體驗到多重高潮，而大部分的男人在三到六個月內即能掌握個中技巧。

第四章和第五章則教導你雙人練習的技巧，跟你的伴侶分享性愛功夫，以前所未見的方式來愉悅她。

女性讀者可以從整本書中獲益匪淺，而第六章則是特別為女性而寫的，本章為女性解釋如何幫助伴侶達到多重高潮。當然，女性也能從中獲益。

第七章則是為男同志而寫的，本章的特別技巧，可讓男同志享受讓人滿意又健康的多重高潮生活。

第八章觸及的議題是男人在性生活中經常擔憂的困擾，例如早洩、不舉、不孕。道家的性愛觀提供了全新觀點，來

思考和克服這些困難。

最後，第九章對男性與其伴侶提出如何一輩子都能親密地享受性愉悅的建議。這章首先討論中老年男性經常體驗到性慾和性能力衰退的問題。一般人都以為，男人的性生活在青春期達到高峰，之後就只能慢慢衰退，但我們提供了一些關於男性多重高潮的研究，對這點有不同的看法。道家一直認為，只要男性了解性愛的真諦，年紀越大，性生活反而會更美滿。本章也有一章節，講的是如何幫助我們的兒子擁有健康滿足的性生活。真希望當初我們的父親也掌握了這些資訊！

一些中國的古老典籍曾對性愛詳加介紹，其看法不但是世界首見，而且清晰易懂。在《男性多重高潮！》一書中，我們遵循這樣的傳統，提供實用且直截了當的準則，讓男男女女能因此改變他們的性生活。道家認為，性和靈是不可分的。而我們也知道，有些讀者對實用的性愛建議特別感興趣，其他讀者對性愛神聖的一面，也想多加了解。本書先從一些能讓男性享有多重高潮的基本技巧開始，隨後也增加了一些較微妙的技巧，讓讀者能以性愛來改善整體健康，並深化靈性。

需要指出的一點是，這本書不是專門講授道家理論的書，也不是一本哲學或宗教專書（作者之一的謝明德寫了十多本書，詳細介紹了這古老傳統的實用教誨，他也由此發展出一套易懂的健康系統理論，稱為「療癒之道」）。在《男性多重

高潮》一書中，我們推薦給讀者一些經由科學研究證實的道家技巧，讓讀者可藉以尋求深化的性愛經驗，而非尋求全新的信仰系統。

我們也希望，本書可以激勵更多的科學研究，來證實或修正書中提到的理論與技巧。祕方不外傳、以自身文化為尊的時代已經過去了。在這對肉慾充滿困惑的時代，東西方可以一同分享各自的知識，讓追求圓滿性愛的男男女女因而受益。

一、證據就在褲襠裡

你或許曾體驗過多重高潮。這聽起來可能很難以置信，可是，的確有很多男性在青春期的前還不會射精時，就有過多重性高潮的經驗。金賽的研究指出，有一半以上的前青春期男孩，在短時間內可以達到第二次性高潮，將近三分之一則能達到五次（甚至五次以上）連續性高潮。所以，金賽認為「不射精顯然也可以達到高潮」。

不過，多重性高潮並不侷限在前青春期的男孩身上。金賽也說：「有些年紀較大的男人，如年過三十或年紀更大的，也能有這樣的表現。」在《人類性學的原理》一書中，賀冉特·卡恰都里安更進一步指出：「有些男性在性高潮、肌肉緊縮時，可以克制住不射精，也就是說，他們經歷了未射精高潮。在這類的高潮之後，並沒有消退期（勃起消退），所以男性也可以像女性一樣享有連續或多重性高潮。」

但為什麼男性多半都失去了多重高潮的能力？可能的解釋是，對大部分男性來說，射精時的感覺實在太痛快了，因此掩蓋住了高潮的感受，使得他們無法將射精和高潮區分開來。有位可多重高潮的男性，描述了他第一次射精的情景：「那場景歷歷在目，跟往常一樣，我又高潮了！但這次有種白色液體噴了出來。我以為自己快死了，還跟上帝發誓，說我以後再也不自慰了，當然，這誓言只維持了一天。」性高潮和射精間的間隔只有幾秒鐘，自然很容易將兩者混淆¹。要

擁有多重高潮，你必須學會（或者該說是「再次學會」）區分這兩種強烈感受，並且能在享受高潮的同時，忍住不要射精。知道高潮和射精是截然不同的體驗後，就能幫助你將兩者做區分。

（一）腦波和反射

高潮這種體驗強烈到讓人心滿意足，如果你跟大多數男性一樣都經歷過高潮，那你就不需要別人幫高潮下定義。然而，高潮並不都是一模一樣的。每個人的高潮體驗互有差異，同一個人在不同時間體驗的高潮也不一樣。即便如此，男人的高潮還是有普遍性的特徵，例如身體的律動、心跳加速、肌肉緊張，接著而來的就是包括骨盆腔肌肉收縮的突然放鬆。那種感覺真的很棒！第十三版的《史密斯泌尿學概論》中提到：「高潮是最不為人了解的性愛過程……它包括了肛門括約肌不自主地規律收縮、呼吸急促、心跳加快、血壓上升。」

這些定義包括了身體各部分的變化。「高潮只涉及性器官」這種看法歷久不衰，到現在仍然有許多男性抱持這種看法。在西方，威廉·賴希在其極具爭議的《性高潮的功能》一書之中，首度提及性高潮牽涉到了全身，而不僅僅限於生殖器官²。在東方，道家長久以來認為高潮是一種全身性的體驗，也發展出一些延續高潮快感的方法。

很多性學研究專家認為，跟性高潮關係較為密切的部位是大腦而非大腿肌肉。腦波研究也顯示，高潮主要發生在腦

部。就算沒有身體接觸，在睡夢中也可以達到高潮，這種現象似乎證實了此一理論。杜蘭大學的神經學家羅伯特·黑斯發現，大腦的某些部分經由電擊刺激，可以產生跟肉體刺激一樣的性快感，這項發現同樣也支持上述理論。很多性治療師喜歡說：性其實是在大腦裡發生的。這樣的說法有其合理之處，尤其是指高潮的時候。

高潮是情緒和肉體的高峰體驗，但射精只是一種發生在脊椎末端的反射動作，造成了精液的排放。麥克·文恩是「療癒之道」的資深指導員，曾經和他人合著《道家培養男性能量之愛的秘密》(Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy) 一書，他解釋說：「無射精高潮這概念嚇壞了很多男性，因為長久以來，他們的性愛都伴隨著射精，時間可能長達幾十年。所以首要之務是解開射精的神秘面紗，因為說穿了，射精不過是肌肉抽搐的反射動作罷了。」

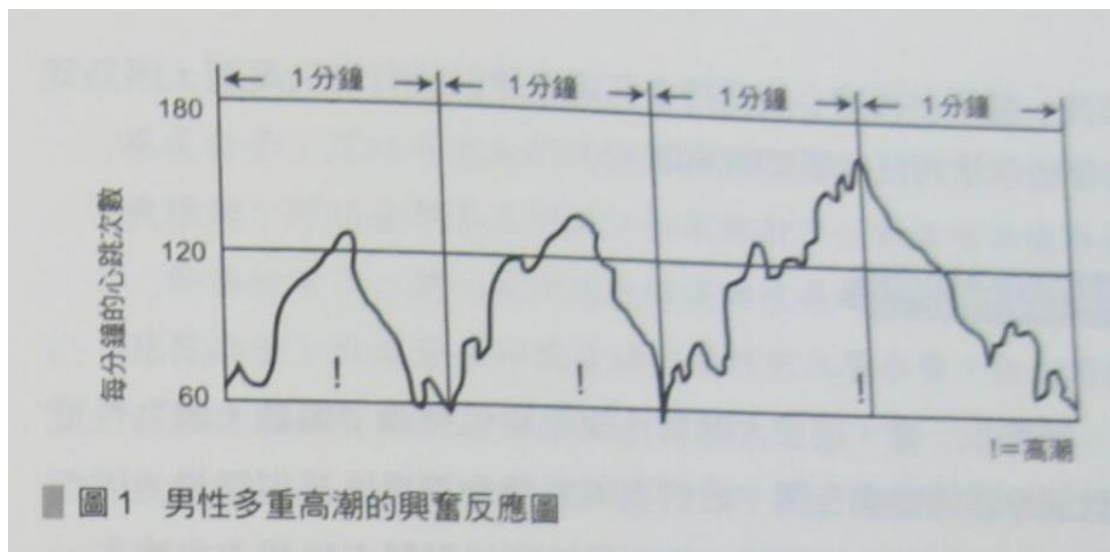
只要多加練習，就可以享受愉快的高潮，而不必有射精的反射動作。在下兩章裡，筆者會一步步解釋如何區分高潮和射精，也會教你將高潮體驗展延至身體各處的方法。但先來看看男性跟女性一樣都能享受多重性高潮的證據。

（二）多重高潮的證據

性愛研究專家哈特曼和費斯恩可能是對男性多重性高潮現象做過最廣泛實驗室研究的人。他們測試了三十三位宣稱擁有多重性高潮能力的男人，也就是說，在保持勃起的狀

態下，還能擁有兩次或兩次以上的性高潮。

這些男人在實驗室裡與其伴侶發生性關係的同時，哈特曼和費斯恩記錄了他們的心跳速率。研究者認為，心跳速率是最能辨別出性高潮的明確方法。在休息狀態下，平均一分鐘心跳七十次；在達到高潮時，心跳速率幾乎加倍，高達每分鐘一百二十次。高潮之後，心跳會恢復至休息狀態下的水準（見圖 1）。骨盆區收縮（肛門的不自主收縮最為明顯）和高潮時的快速心跳同時產生。經過研究者加以測量後，有了驚人的發現：這些男人的興奮反應曲線圖，和多重性高潮的女性竟然一模一樣！



男人和女人在性方面的表現，可能比一般人所認為的還要相似。就發展的角度來說，這種相似其實是有道理的，因為男性和女性的性器官源自相同的胚胎組織。《G 點：重新探索女性性高潮》，在這本由愛麗斯·拉達斯、比佛利·惠普和約翰·培瑞合撰的名著中，作者們認為男女兩性的性愛現象

幾乎是相同的。除了 G 點這個廣受報導的發現外（將於第四章討論），書中也提及男性和女性一樣都可以享有多重性高潮。

在哈特曼和費斯恩的研究中，男性受試者的性高潮平均次數是四次，其中有人只高潮了兩次，但也有一位甚至多達十六次！而馬里翁·敦恩和楊·特羅斯特的研究則顯示，大多數男性每次受試時都能有二到九次的性高潮。

在此必須指出，道家的性愛觀並不強調次數和記錄，而是強調滿足感和陶冶身心。一次高潮可得到滿足，三次也行，十六次也可以滿足。深化對身體歡愉的自覺、提高與伴侶間的親密感，以此來陶養性慾。每個人和每場性經驗都不一樣，而高潮的理想次數則取決於你和伴侶的慾求。一旦掌握如何達到多重高潮的方法後，就不必再擔心能維持多久或是伴侶能有幾次高潮，因為雙方都能享受到彼此想要的高潮。

（三）欲仙欲死

跟醫生一樣，道家大師對性愛現象也充滿了興趣，因為性愛和整個身體的健康有關。他們發現射精會讓男性耗損能量，因而發展出了性愛功夫的修練。你可能注意過射精之後體力會喪失，並且感到疲倦。雖然你也很想照顧到伴侶的性和情感需求，可是你的身體想要的只有睡眠。有位擁有多重高潮能力的男性說：「射精以後，枕頭看起來比我的女朋友還要迷人。」

男人射精後，咕噥著，累垮在還沒得到滿足的女人身上——這畫面如此鮮明，甚至變成笑料。但是男人射精後精疲力竭的感受，就跟人類第一次性交呻吟一樣地歷史悠久。著名的黃帝的性諮詢師彭祖在五千年前就報告說：「射精之後，男人疲憊不堪，耳鳴轟轟，眼皮沈重，亟需睡眠。口乾舌燥，四肢僵硬無力。射精時愉悅片刻，射精後疲憊漫漫長夜。」

西方的民間智慧也同意道家的說法，認為保留性能量很重要。運動員老早就知道射精會導致疲憊無力、無精打采，所以在重要比賽的前晚必須禁慾。藝術家也注意到射精會對創作產生不良影響。爵士樂手邁爾士·戴維斯在接受《花花公子》雜誌專訪時提出以下解釋：

戴維斯：射了以後，就不能打拳或演奏樂器了，這行不通的。我準備好射精後，就會射。可是我不會射了以後又馬上演奏。

花花公子：可以用通俗的說法重新解釋嗎？

戴維斯：可以去問拳王阿里。如果他射了，他連兩分鐘的拳擊都打不了。幹，恐怕連我都沒辦法擊倒。

花花公子：你願意在那種情況下跟阿里比賽拳擊，來證明你的說法無誤嗎？

戴維斯：我天殺的當然會跟他比。可是，他要保證先跟別人上床。如果他不找人打炮，我就不跟他比拳。射出來的時候，精力都用光了。我是說，都用光了，一點也不剩。所

以啦，如果你上場演出前打炮，等到上場演出時，哪還有力氣演奏呢？

戴維斯或許不甚浪漫，但講話並不會吞吞吐吐。名列世界上最偉大的小喇叭手之一，他清楚射精會消耗精力，讓演出走樣。不幸的是，跟大多數男性一樣，他不知道其實他可以盡情享受性愛，甚至在演奏前享受高潮的快感，只要不射精就好了。這樣做甚至可以讓演奏表現精益求精。

射精造成的負面效果在職業樂手和拳擊手身上是顯而易見的，所有的男人也都會感受到「來了」以後耗損體力的感覺。與其「說來」了，倒不如說「去了」還比較恰當。根據一位可多重高潮男性所說的：「如果射了精，我早上就感受得到了。起床的時候硬拖著腿，中午前就累了。如果沒射精而有多重高潮，起床時精神奕奕，需要的睡眠時間也縮短了。」另一位從慢性病復原中的男人解釋說：「我的性慾一直以來都很強烈，以前我常射精，一天一次或兩次。可是每次射精後，我的健康就每況愈下，

因為射精會大量消耗體力。」很多男人，尤其年輕男人可能剛開始不會感受到這種射精後體力耗損的現象；不過，一旦生了病，或是工作量大的時候，這種現象就很明顯了。

在西方，人們認定射精是男性興奮的最高點，為做愛劃下句點。法國人把射精稱為「小死亡」(le petit mort)。不過，中醫長久以來一直認為，射精這種男性歡愉的展現是可

以避免的，更何況射精會危害男性的活力。

（四）情聖唐璜・僧侶・多重高潮的線形蟲

古代道家認為生產精液會讓男性身體付出代價，而一九九二年十二月三日，《紐約時報》頭版也報導過一則驚人的科學研究，結論證實了此一觀點。亞利桑那大學的韋恩・梵・佛賀斯教授說：「我剛開始做這項實驗時，根本不期待會有這樣的結果出現。實驗結果太驚人了！我還特別重複實驗了四次，以確定實驗無誤。基本上，實驗結果顯示，一般人對男人性行為的概念是站不住腳的。」

佛賀斯教授研究的是線形蟲，這種動物雖然構造簡單，但卻頗具啟發性。你可能會疑惑，不知道線形蟲跟你的性行為有啥關係。嗯，這些可不是你在花園裡常見到的蟲蟲。威斯康辛大學的菲力普・安德森博士解釋：「線形蟲的基因和生化反應，跟人類和其他哺乳類是一樣的。」科學實驗中，常以線形蟲來模擬人類。

佛賀斯把雄性線形蟲分成三組來測試。第一組的線形蟲想交配的時候，就讓它們交配，如此一來，它們必須經常製造精子。這些情聖線形蟲平均可存活 8.1 天（線形蟲通常都不長命）。第二組的則根本不准交配。這些過著僧侶般禁慾生活的線形蟲，平均活了 11.1 天。更讓人意外的，第三組可多重高潮但甚少射精（不需要經常製造精子）的線形蟲，平均壽命是 14 天，比需要經常製造精子的線形蟲還多活了一半

以上的時間！

《紐約時報》這篇文章做出了以下的結論：「這項實驗發現，持續製造精子會耗損男性的體力，這可能是因為製造精子必須使用複雜的酵素和生化反應，而且在代謝過程中產生了有害的副產品。」《紐約時報》也推論男性和女性壽命的差異，可能跟精子製造有關。女性平均比男性多活了六年。另外，還有其他理論解釋兩性預期壽命的差異，包括生活形態不同，以及荷爾蒙各異。不管精子的製造是否真的讓你壽命縮短，可以確定的是，它的確會削弱你的體力。

兩千多年前，那時候當然還沒有人用線形動物來作實驗，《玉房祕訣》就已經提出了道家的觀點，闡述不射精的好處：「一動不泄則氣力強。再動不泄，耳目聰明。三動不泄，眾病消之。四動不泄，五神咸安。五動不泄，血脈充長。六動不泄，腰背堅強。七動不泄，尻股益力。八動不泄，身體生光。九動不泄，壽命未央。」這段古文稍微誇大其詞來證明其論點，以上提到的好處當然不會絲毫不差地照這般順序和時間點出現，但顯然道家早就知道保存精液的重要性。

（五）生兒育女和盡情享樂

簡單看一下精子的數量，就能知道射精為什麼會那麼耗費體力。射精一次，精液中所含的精細胞數目平均多達五千萬到兩億五千萬之間。（理論上，如果這些精細胞都跟卵細胞結合，那麼，射精一到五次所生的嬰兒人數就跟美國人口一

樣多!) 每個精子都有能力製造出一半的人。任何製造出五千萬到兩億五千萬個產品的工廠，都需要原料，而製造精子的原料正是你自己。雖然，每天你的身體都會製造出大量的精子，但精子的價值卻不應該被低估。根據道家的說法，如果身體不需要補充流失掉的精液，那麼，這些能量就可以用來強化身心。根據道家的理論，此一能量可以用來改善健康，提高創意，幫助性靈成長。

每一次射精，身體就會以為可以準備好創造新生命。根據道家的說法，身體的器官和腺體因此喪失了最好的能量（又稱為「高潮能量」）。對很多動物來說，一旦能量隨著精子流失，身體就會開始衰退。舉例來說，鮭魚在射精之後不久就會死亡。有園藝經驗的人也都知道，植物在花謝結子後，就會死亡或進入休眠狀態。而不結子的植物則比結子的來得長壽。幸好人類射精以後不會一命歸西。道家也知道，我們是自然的一部分，必須了解自然的法則。

根據《男性性行為》（即俗稱的《金賽報告》）一書，男人平均一生射精五千次，有些男人射精數目則遠遠超過。一般男性，在其性愛生涯間（包括躲在浴室裡自慰的時間），所射出的精子數目多達一兆。如果其中有些是跟伴侶做愛時射的精，傳遞基因密碼給後代的機會當然不低。不過，我們做愛大半都是為了享樂，而不是為了生育小孩，沒有必要浪費精子來剝削身體。所以假如你只是為了生小孩才做愛的，那

就沒有必要練習性愛功夫。但是，如果你想要擁有多重高潮的健康性生活，就繼續讀下去吧！

二、認識自己

想要擁有多重高潮，就得先探索自己的身體，了解自己的興奮反應速率。對自己和伴侶的慾望都有深入的了解，才夠資格成為最佳情人。我們在第四章會討論到滿足伴侶慾望的方法，但在此之前，你必須先學會滿足自己的慾望。在這一章，我們會先大致描述男性性器官的基本解剖構造，也對性能量、興奮反應、射精和高潮加以描述。然後再提供一些建議，讓你得以探索自己慾望的潛能。

（一）你的身體

陰莖

一想到性，大部分男人想到的不外乎就是陰莖。這其實很合理，因為陰莖是性器官構造中最明顯的一部分。這器官看起來似乎構造簡單，但人們對它仍有很多不了解和誤解。首先，陰莖裡沒有骨骼和肌肉。事實上，陰莖主要是由海綿組織構成的。既然沒有肌肉，很遺憾，你沒辦法像鍛鍊二頭肌那般讓陰莖增大。至於陰莖根部兩到三吋的部分，則深藏於體內的恥尾骨肌肉群（簡稱 PC 肌）裡。下一章會進一步解釋如何藉由強化恥尾骨肌肉群，來讓勃起力度更強、高潮反應更強烈，也更能控制射精反應。

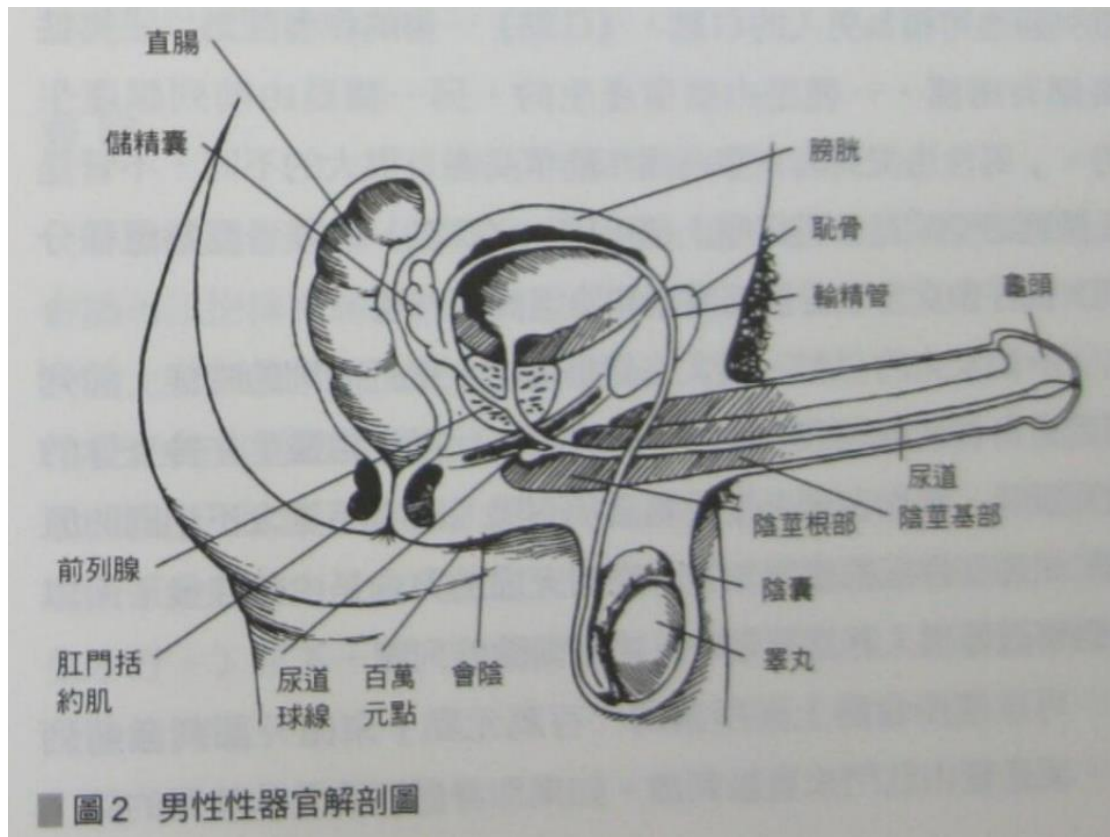
既然很多男人都關心自己陰莖的大小，還有一些人甚至動了陰莖增大術，所以我們應該多花一點時間來討論這議題。男性努力企圖增大這所謂的男性象徵，由來已久，就連道家

都有陰莖增大的方法，這些方法第八章會提到。不過，事實上，勃起後的尺寸其實並沒有那麼重要，真正重要的是勃起的強度，還有使用陰莖的方法。在你練習過性愛功夫之後，就會有足夠的自信來滿足

任何一位女性的需求。如果你還是擔憂自己「那話兒」的尺寸，在去動整型手術前，請務必先讀一下第八章（求求你，先生，再多給我一點好嗎：陰莖增大）。

睪丸

男人大多都清楚精液是由睪丸製造的，也知道正常體溫對精子製造來說還是過高了（所以，穿著緊身內褲會讓睪丸緊貼著身體，導致精子數量降低）。在準備射精的時候，睪丸會被拉靠近體內。在下文裡會提到，有個可以延遲射精的古老技巧，那就是輕扯睪丸讓它離開身體部分。輸精管是結構緊密的管狀構造，從睪丸延伸至前列腺（見圖 2）。精子經由輸精管往上輸送，並在射精前和儲精囊與前列腺的分泌物相混合。每次射出的精液，其中三分之一來自於前列腺的分泌物，這種分泌物也是精液之所以是白色的原因。精液裡的精子只占了少部分，所以動過輸精管結紮手術的人，手術前後射出的液體容量並沒有太大差異。



前列腺

前列腺是位於骨盆腔中央處的腺體，剛好在恥骨之後，會陰之上。很多男人對前列腺的了解只限於前列腺癌這個恐怖又常見的疾病，大約每十一個美國男人中就有一人罹患前列腺癌。健康的前列腺，不但能避免前列腺癌的產生，還能讓性生活長久美滿。藉由練習之後介紹的骨盆腔性愛功夫，並規律地按摩你的前列腺，就能保持前列腺健康，並降低得前列腺癌的機會。如果你的前列腺已經有了問題，或是想避免日後可能產生的問題，請閱讀第八章（我的什麼？預防和治療前列腺毛病）。

跟女人的 G 點一樣，前列腺對性的刺激也很敏感。事實上，前列腺也可稱為男人的 G 點。《G 點》一書的作者認為：

「男性高潮有兩種，一種是由陰莖產生的，另一種是由前列腺產生的。」男性也提到前列腺高潮和陰莖高潮有很大的不同，不管是在情緒感受或是身體反應上都不同。《G 點》的作者認為這種分別，就好像女性也分陰蒂高潮和陰道高潮一樣。

一如女人的 G 點，男人在變得興奮，接近高潮的時候，前列腺也會對性刺激越來越敏感。這也是為什麼，當醫生在檢查你的前列腺時，跟你在床上接受刺激前列腺，兩者感覺大不相同的原因。（你和伴侶都應該知道，身體充血的方向是由前往後，所以伴侶應該等男人非常興奮時，才來刺激前列腺。）

可以經由會陰上面所謂的「百萬元點」來由外部刺激前列腺，或是經由肛門來直接刺激。如果你身體不夠柔軟放鬆的話，可能不太容易靠自己來接觸前列腺。一般來說，最好的姿勢是仰躺著，膝蓋彎曲腳掌貼床，或者是膝蓋貼緊胸部，接著把塗上潤滑劑的手指插進肛門，順勢彎曲向前，直到接觸前列腺。你會在直腸前壁後方一兩吋的地方，感覺到跟核桃差不多大小的東西。輕柔地前後揉弄前列腺，也可以以不同的速度前後抽插，這樣一來，會刺激有敏感神經密集聚集的肛門附近區域。如果你的伴侶願意，可以由她來做相同的刺激，而且這樣你身體的角度就可以輕鬆些了（要確保你或伴侶的手指甲短短的）。如果你們雙方都不願意探索肛門內的春光，也可以刺激肛門括約肌或會陰部分・同樣也會刺激

到前列腺。

刺激前列腺如果會讓你射精，通常精液是流出來，而不是噴出來。記得，由於前列腺刺激，感覺比較深刻強烈，比生殖器刺激還要來得難以控制達到興奮的速率。所以，慢慢來，別把自己搞到難以控制的地步。

會陰

會陰是性慾中一個重要的地標，道家稱其為「生死之門」。會陰可以扮演克制射精的角色，但這個祕密卻不太為外人所知。會陰上位於肛門前方的部分被稱為「百萬元點」，由此可見它在性愛功夫方面的重要性（見圖 2）。這地方最初被稱為「百萬金元寶點」，因為，要道家大師教導你會陰的確切位置，可是要付出大筆金錢的。（古代道家大師很神聖，可是他們也必須賺錢維生才行。）在下一章，我們會討論到「百萬元點」在射精控制上扮演的角色。

性肌肉

恥尾骨肌肉群（以下稱 PC 肌）是一重要的骨盆底肌肉群，從身體前面的恥骨處，延伸到後面的尾骨處。這群肌肉構成性愛健康的基礎，在多重高潮上同樣也扮演著重要的角色。下一章將會介紹如何經由練習來強化這群肌肉。

如果你曾經不得不躺在床上一段很長的時間，或是曾上過石膏，你一定知道肌肉只要不用，就會萎縮衰弱，性肌肉也是一樣的道理。陰莖如果不常使用，真的會縮進體內，很

多性生活不再活躍的年長男性都有過這種體驗。道家知道，身體的其他部分要多鍛鍊，性器官的鍛鍊當然也一樣重要。

肛門

肛門的位置接近前列腺，而且密佈著敏感的末梢神經，所以是一個性敏感帶，這道理不少男人（不論同志或是異性戀者）知道。但是，也有很多人覺得肛門很骯髒，認為對肛門施以性刺激，很不符合自然。因此，必須確認在你碰觸肛門之前，肛門得先洗乾淨，而且拿東西（例如手指）刺激肛門之後，也要先清洗乾淨，才可以用來刺激陰道，以避免散播細菌。如果說刺激肛門不符合自然，這就很難解釋為什麼肛門會對性刺激那麼敏感。很多異性戀男性害怕自己在喜歡上肛門刺激之後，就會變成同志。不過，事實上，肛門敏感度和同性戀性傾向間並不能劃上等號。同性戀是一種性傾向，而不只是某種單一性行為的方式。很多男同志都很享受肛門受刺激的快感，但也有不少異性戀男性喜歡同樣的享受。

乳頭

在發現自己的乳頭很敏感後，很多男人會覺得很驚訝。其他男人則需要經常刺激，才能喚醒此處的神經末梢。乳頭刺激是男人性慾中，最不受重視，也最少人探索的樂趣之一。

（二）你的能量

了解自己身體能量運作的方式，可以讓你把生殖器高潮擴展到全身各處，並讓你用性能量來增進創意、改善健康。

一如前言中提到的，性愛功夫是中醫的一個分支。中醫是世界上最老、最有效的治療體系之一，很多有效並受到證實的療法，例如針灸和指壓，都是由中醫發展出來的。根據中醫的說法，身體除了物質構造之外，還有能量結構，在體內的每個細胞間持續循環。

身體電流

隨著化學越來越進步，如今已經可以證實人體真的充滿了能量和電荷。在一九八四年發行的《發現》雜誌中，科爾這麼解釋：「電可說是日常生活中最難以捉摸的東西。電存在於房屋的四壁之間，可調節身體細胞的活動……讓火車得以運行，也讓人腦順利運作……身體化學（一如所有的化學反應）是以電鍵作為基礎的，人的全身其實就是一個巨大的電機器。」

中醫的基礎即在於：身體的生物電能量循環要能維持得當。如果你曾經接受過針灸治療，就能感受到這種生物電能量（也就是中國人所說的「氣」）在體內循環。如果你不曾接受過針灸，有個簡單的實驗可讓你感受到存在於體內的「氣」：摩擦你的雙手十秒鐘，然後將手掌靠近，距離約兩公分半。專心感覺，你會感到有一股能量在兩掌之間流動。

「氣」這個概念並不是中國人獨有的。根據《身體之光》的作者約翰·曼恩和賴瑞·蕭特博士的統計，世界上共有四十九種文化中，有相對應的字眼來描述「氣」。在梵語中稱為

prana；在拉科塔蘇族語中稱為 neyatoneyah；在喀拉哈里昆族語中叫做 num，也有「沸點」的意思。西方語言很特別，居然沒有相對應的字眼！西方人會說「生氣蓬勃」（feel energized）或是「沒什麼能量」（have low energy），可是一般來說，除了少數特例外，西方人通常不怎麼看重此一身體中的重要成分。

如今，西方醫學界對「氣」這個概念的接受度越來越大，而其重要轉折點就發生在一九七二年。那一年，美國尼克森總統應邀訪問中國。當時，中醫在北京幫《紐約時報》的記者詹姆斯·瑞斯頓動緊急手術，而且只用針灸來麻醉。從那時候開始，很多西醫曾在中國目擊過類似的場景。

在西方科學界，「氣」也開始為人所知。目前，有幾位西醫正著手探索此一現象，例如雪城大學的骨科醫師羅伯特·貝克，在其著作《身體電路》中，他試著解釋「氣」和生物電學療法之間的關係。而貝克醫師對電學和電促進骨骼再生的研究，使促成了現今用微量電流刺激使骨折癒合的方法。

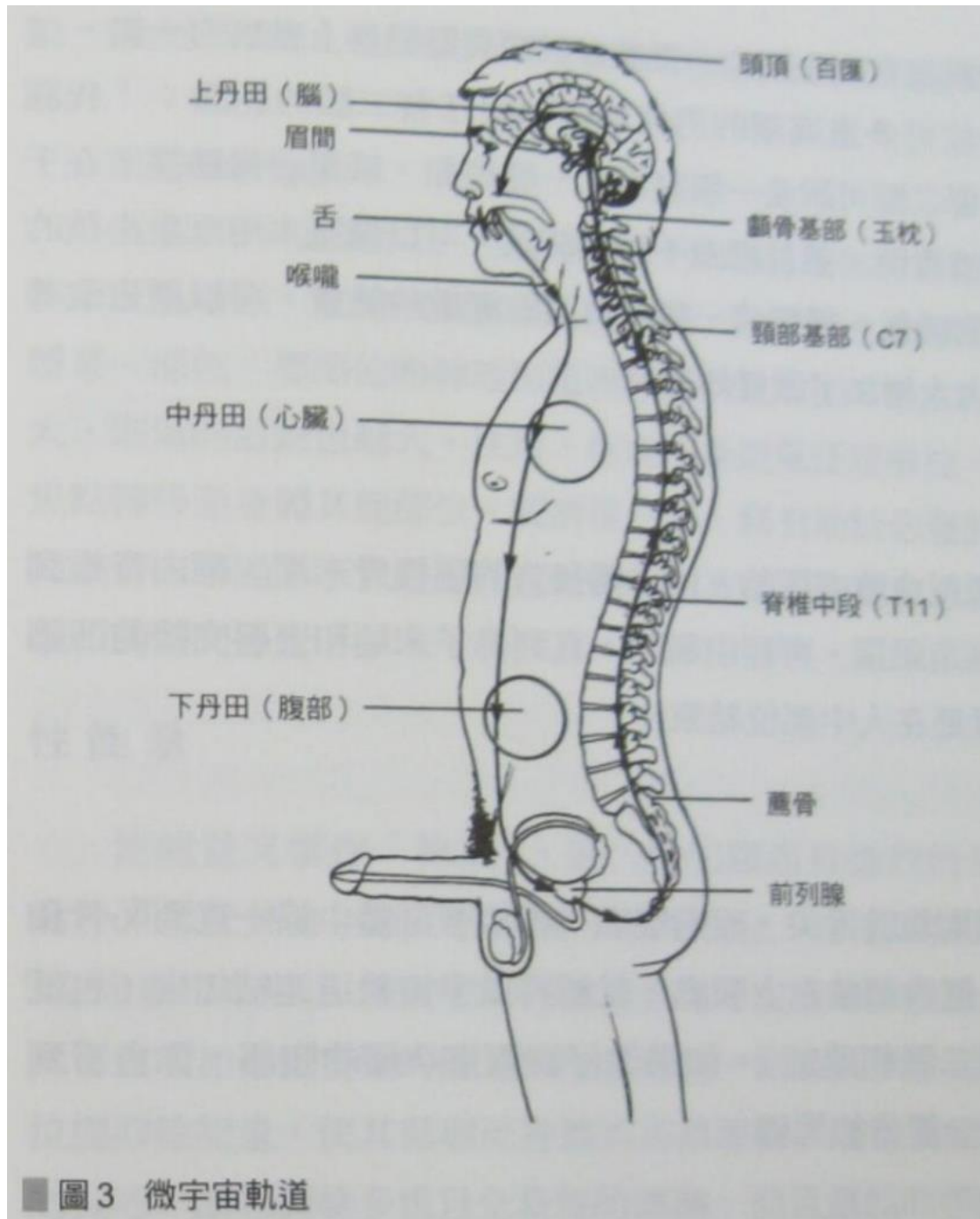
人體內的微宇宙軌道（任督二脈）

人體內的每個細胞都有生物電能量。這種能量在某些清晰可辨的迴路間流動，這些迴路又稱為經絡，針灸就用這些迴路來調節身體任何一個部位裡的氣的含量。身體主要的經絡，本書作者稱為「微宇宙軌道」（見圖 3），分成兩部分：任

脈和督脈。

任督兩脈起源於胚胎形成之初。在子宮內，胚胎最初像一個扁平的碟子，之後隨著胚胎發展，碟子折疊起來，留下了兩個縫，一個縫沿著身體後的中線，另一個則是身體前的中線。後面的縫發展成脊椎，前面的縫比較不明顯，我們很少注意到前縫，除非前縫沒有完全閉合，就像在唇顎裂嬰兒身上看到的一樣。

一位可多重高潮的男性解釋他對任督二脈的認識：「我認為，任督二脈可說是一種隧道，一種經脈，或是一條路徑，在千百年前被發現，並且經由不斷的測試，可以讓原本用來生小孩的原始生物能量，轉變成一種較為柔和細緻的能量，可以用來改善健康，大大增加了做愛的愉悅。」



督脈

督脈從會陰處開始，由身體後方的尾椎骨末端，經由脊椎到頸部，到達頭頂，再經由額頭，直到鼻子末端和上唇交接的凹陷處，也就是在人中部位結束。

任脈

任脈則起於舌尖，經過喉嚨，再沿著身體中線一直到恥骨和會陰處。把舌頭貼在上顎處，就能將微宇宙軌道連結起來（也就是讓任督二脈相連結）。如果你仔細觀察孕婦的腹部，你會看到沿著任脈一部分的黑線。

能量在體內流動時，感覺如何？

事實上，你身體的每個部分都有能量（也就是氣）流動其間。沒有了氣，人也活不成了。一般來說，我們不會意識到氣在體內的流動。當我們首次意識到氣的時候，可能會體驗到不同的感覺。最普遍的感覺是溫暖、癢癢的、刺痛（類似靜電的感覺）、振動感、嗡嗡作響、冒泡聲。有人會覺得氣緩緩地移動，有些人則覺得氣快速移動。有些人覺得氣沿著任督二脈直線移動，但大部分的人在任督二脈的某些部位較能感受到氣的存在。氣怎麼移動？

道家有一句話說：「心動氣隨」，氣容易在你的專注焦點上集中並且增強。生物回饋實驗已經證實，如果把注意力集中在身體某一部位，那部位的神經和肌肉活動就會增加。聚焦的程度越大，則氣的活動也越大。注意，你並不是把氣任意推拉，而是將焦點轉移至身體其他部位。認清這一點，將有助於你發展出有效的練習。不過，不只是把注意力轉移到皮膚上，還會感覺得到溫暖和癢刺的感覺。

性能量

性能量又稱作「精氣」，是一種明顯而且強烈的生物電能

量。「慾火焚身」或「性興奮」這類說法，在道家說來，叫做「性能量的產生」。性愛功夫的練習是建立在培養性能量之上，因此可以增加身體整體的能量和增進健康。你必須學會從生殖器部位提取性能量，使其循環至身體的其他部位，這樣就能掌握道家的技巧，讓你體驗多重且全身性的高潮，而且還能改善健康。

如第一章所述，根據道家的說法，身體的每個部位（包括腦、腺體、臟器和感覺器官）在達到高潮時都會釋放出能量，準備產生新生命。想要生育後代，所需要的正是這種能量。可是，如果做愛的目的不是為了傳宗接代，則道家認為最好還是保存能量，並且把能量移轉到身體各處，在享受歡愉的同時，還能保障健康。既然人是因為高潮而受精孕育而成的，而高潮能量又遍佈在身體每個細胞，我們理所當然應該常常感受一下這種讓人回春的高潮能量，以保持健康、充滿活力。在理想狀態下，最好每天都能感受得到。

一旦發展出足以讓性能量循環至全身各處的能力，就能隨時隨地讓全身有這種感受。資深的「療癒之道」指導師麥克·文恩解釋：「男人一天二十四小時都有可運用的性能量，可是大部分男人以為只有性交時的短短幾分鐘才享受得到，沒能充分利用。對男人來說，最解放的是，終於發現自己隨時都可以運用和掌握性能量。」

你可能會懷疑：這些性能量會不會讓你隨時感到興奮，

隨時想要做愛，就像總有想搔的癢一樣。其實不會，男人（和女人）都有慾望需要滿足或是排解。西方人嘗試把這些慾望壓抑到潛意識中，但根據道家的理論，這樣做可是會造成身體和心理失衡的。在練習性能量的自我培養時，興奮的感覺並不會變成難以駕馭的衝動，而是一種活力充沛、卻又心情平靜的幸福。一位可多重高潮的男性解釋說：「在我練習性愛功夫以前，如果我好長一段時間沒射精，我的性衝動會越來越強烈。我會看色情刊物、找尋一夜情、或者是召妓。射精之後，這種衝動幾乎立刻消失，我不明白為什麼要花費大量的時間和金錢來滿足慾望。我會跟自己說僅此一次，下不為例，可是我很清楚過一陣子自己的慾望又會來襲，又要重蹈覆轍了。後來，我開始練習性愛功夫，我的性能量依然強烈，但卻可以得到平衡。那是我第一次在性方面，很高興身為男性，因為我終於可以駕馭自己的性能量了。」

在練習時，可能會產生比之前更多的性能量，你必須學會疏導多出來的能量。有位可多重高潮的男性解釋說：「開始練習時，我所有的關係似乎都和性扯上邊，那時候，我必須學會讓性能量循環，並達到平衡。」如果同樣的事情發生在你身上，下一章描述的冷提氣法可以幫你把性能量轉變成較為中性、較不激烈的身體能量，也就是先前提到的「氣」。你也可以練太極或氣功，來疏導多餘的能量，讓它平緩下來。這些運動一般來說可以幫你駕馭多餘的能量。

（三）性興奮

根據道家的說法，我們必須每天都感覺到性興奮，感受到那股新生的性能量。性興奮時，身體會產生更多的性荷爾蒙，道家認為這可是青春之泉。（對性興奮的需求可以解釋為什麼性感的東西那麼暢銷：我們受到性感圖片的吸引，因為性感圖片刺激了性能量和性荷爾蒙的產生。）一旦學會了傳送性能量的方法，你就能隨時感受到這股回春的力量。

覺察性興奮

想學會如何達到多重高潮，必須先逐漸學會覺察自己的性興奮速率。這聽起來似乎直截了當，可是大部分的男人對性興奮的速率都不甚注意。通常男人從勃起到射精的過程，就像賽車一樣，不會花時間來注意路邊的風光，更不用說享受了。

當你開始感受到性興奮時，你的陰莖長度和寬度都會增加，因為海綿組織充血了。勃起時，靜脈的瓣膜會關上，讓血液無法流回身體。在男嬰身上，勃起是自動產生的。而大部分男人晚上做夢時，一晚也會勃起好幾次。

大部分男人在其一生中的某些時候，難免會遇上無法在伴侶前勃起的尷尬場面。導致這種偶爾發生無法勃起現象的可能原因，性心理學家柏尼·齊柏格德稱之為「陰莖的智慧」，因為這正暗示你的關係中有需要關注之處，也可能是你受到工作或其他壓力分心的徵兆。

如果男人老是無法勃起，那就是所謂的陽痿（impotent），這字眼也暗示虛弱和無力。在性愛功夫中，其實並不存在陽痿這檔事。藉由單人練習來促進勃起，或是做愛時運用軟插入技巧，你就不必再擔心陽痿了。如果你想要勃起，但卻辦不到，或是想知道萬一遇到這種情況時該怎麼應對，請閱讀第八章〈吹蛇人，克服陽痿〉。

勃起的各個階段

大部分的男人覺得自己不是慾火焚身，就是清心寡慾，或不是勃起，就是不舉。年輕的時候，勃起經常發生，速度也讓人措手不及，這時很難去區分性興奮的各個階段。不過，道家卻注意到勃起其實可分為四個階段。

第一階段是「展」

第二階段是「腫」

第三階段是「硬」

第四階段是「熱」

勃起不是像個靜止在胯下的懸吊物，而是能反應你興奮程度的過程。西醫最近也證實了勃起的四個階段，但是以些微不同的術語來描述。

「療癒之道」的指導員華特，貝克利這樣描述勃起的四階段：第一階段，陰莖開始移動，並挺立起來。第二階段陰莖雖然堅挺，但還不夠硬，還無法插入（除非你用軟插入技巧）。第三階段，陰莖則是又挺又硬。第四階段，不只是堅硬，

而且會發熱。到了第四階段，睪丸也會同時往身體處靠近。如果可以保持在又挺又硬的第三階段，要避免射精就容易多了。將性能量往上提，能讓陰莖不要進入最後一個堅硬發熱的階段。放鬆也很重要，也要盡量察覺到自己是否要進入那個充滿焦慮、爆發力十足的第四階段，那時離射精就不遠了。

男人的性愛祕訣

成熟男性為了取悅伴侶，多少都能掌控自己的性興奮。這能力通常稱為持久力，可藉由分心想其他讓自己較不性興奮的事情（比如棒球的統計數字）來達成，好讓自己不要對性變得太敏感。了解自己的興奮速率，有助於真正的控制射精，如果加以忽略就沒效果了。要是你學會感覺自己歡愉感的走向，要達到多重射精就比較容易了。

性愛不就是要放鬆自己，釋放壓力嗎？

要體驗性歡愉，男人當然要放鬆自己，釋放壓力，可是如果放鬆得太過火了，射精以後所有的歡愉感幾乎消失殆盡。知道何時讓性慾釋放、何時控制性慾，是性愛功夫的精華所在，也是男人的性愛祕訣。

（四）關於射精

將精液射出體外的過程，其實分成兩個部分。在「收縮期」時，前列腺會收縮，並將精液擠壓至尿道處。到了「排出期」，精液則會經由尿道排出陰莖外。一旦學會如何達到多重高潮，就能體驗愉悅的骨盆腔收縮，我們稱這種收縮為收

縮期高潮，可體驗到前列腺震顫的感覺，卻又不射精。有些男人做愛一次可以射精多次（尤其是青春期的男生），但這種多重射精和多重高潮明顯不同，因為多重高潮並不射精。

高度興奮時，陰莖可能會流出幾滴透明液體。這些射精前液是前列腺和諸如尿道球腺的其他腺體製造的，這些液體為鹼性，用來溼潤尿道，以便精液排放。道家把這些液體稱為「水」，以和「乳」（精液）區分。射精前液很正常，可視為收縮期高潮來臨的前兆。但射精前液也可能含有些許精子，上安全性行為課程時，會提醒你這些射精前液也可能讓女人受孕，所以就算你不射精，也請記得做好避孕措施。但是如果高潮而不射精，讓伴侶不慎懷孕的機率還是會降低許多。

如果不射精，那精液跑去哪？

精液裡的成分會分解，然後被人體吸收，就像動過輸精管結紮手術的男性，精子也會被吸收一樣。然而，道家技巧對身體產生的效果，和輸精管結紮的效果大異其趣。輸精管結紮時，輸精管在睪丸上方處被截斷，精子就無處可走了。雖然精子終會經人體吸收，但很多動過此種手術的男性抱怨：睪丸和骨盆處會有脹脹的感覺。如果你已結紮，那更要多練習睪丸按摩（見第八章），並學會讓性能量循環²。這兩種技巧都能讓身體順利吸收精子，並舒緩飽脹的不適感覺。如果不射精，在收縮期高潮時會不自主地收縮，這種收縮也能按摩到前列腺，可減緩飽脹感，並保持前列腺的健康。

不射精對身體有害嗎？

本書提到的技巧，道家修練者已經研習了數千年，不但沒有負面的副作用，反而可以改善健康、延年益壽。敦恩和特羅斯特在研究過可多重高潮的西方男性後，也同意：「研究對象中沒有人產生勃起或射精障礙。年長的可多重高潮男性，在一到兩次的高潮後，也能保持勃起。在我們的臨床經驗中，沒有人在學會了如何達到多重高潮之後，而造成性功能障礙。」

解決之道：到底跑哪裡去了？

「我沒射精，可是也不勃起了。到底怎麼一回事？」精液除了射出，或是被身體吸收之外，還有另一個可能。偶爾你在練習性愛功夫時，雖然沒射精而達到高潮，但陰莖也疲軟了。這如果不是因為性興奮度減低，可能就是你有了「後向射精」。「後向射精」指的是精液跑到膀胱裡面，等你下次小便時，精液會連同尿液一起被排出，這是無害的。但在這種情況下，也表示你並未掌握性愛功夫的訣竅，因為不僅陰莖變得疲軟，而且精液最後也隨著尿液流失了。不過，這其實對你並不會造成任何傷害。哈特曼和費斯恩解釋：「重點是後向射精對身體無明顯傷害，後向射精跟一般射精一樣，都是完整的射精，所以陰莖也會變得疲軟。」如果你無法再勃起，想一探究竟，可以拿個杯子尿在裡面。如果尿液混濁，那就代表你剛經歷了一次後向射精。當然囉，尿在杯子裡這檔事，

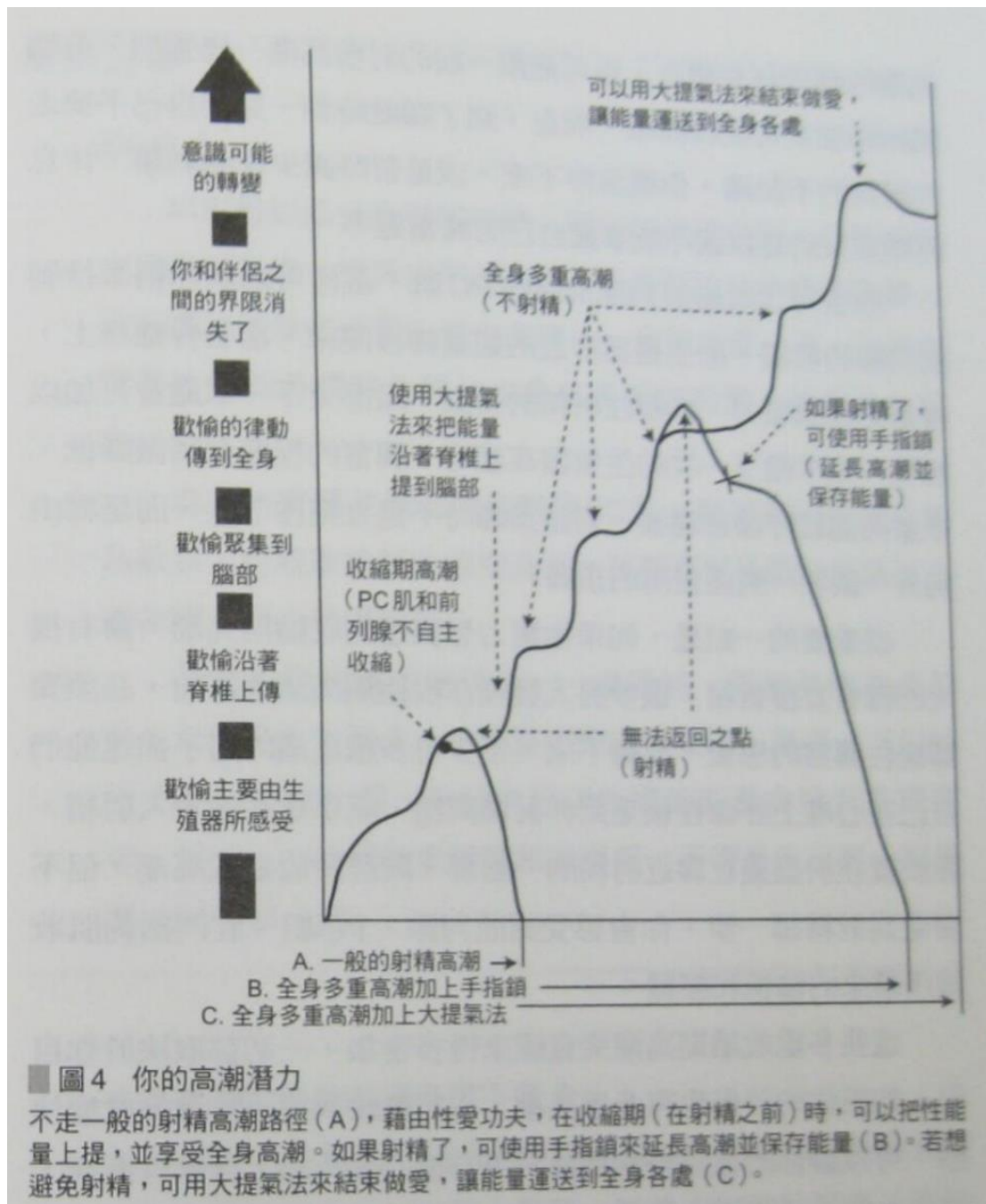
還是在一個人練習時做，比較恰當，不然，在燭光下跟你做愛的伴侶可能會被嚇到。

（五）關於高潮

稍一不留意，接著男性高潮而來的就是射精。如果你急著想體驗高潮，衝刺得太快，馬上就會掉入射精後讓人晃神的深淵。雖然很多男人射精以後還會覺得歡愉，可是大部分男人會發現自己掉到了性興奮的最谷底，要慢慢地才能爬上來。射精時五到十次的強烈收縮真的很令人爽快，不過，男人多半不把那當成慾望的目標。有射精的高潮可能像是一趟刺激的旅程，然而，一旦體驗過一如有氧運動般又爽又久的多重高潮後，射精的快感比較起來就乏味得讓人失望了。一個有過多重高潮的男性是這麼描述射精的：「高潮射精之後，感覺就好像是在遊樂場裡排隊，排了兩小時，但卻只坐了六秒鐘的雲霄飛車一樣。」

要怎樣才能體驗多重高潮？

跟其他高潮一樣，首先得讓自己興奮起來，不管是性幻想、看到性感的情人、聽到她的醉人呢喃、或是請她愛撫你都可以。（青春期的男孩，可能一陣風吹過就足以撩撥起性慾了。）性興奮通常都會讓陰莖勃起，再持續刺激，則會讓你經過興奮期，進入收縮期。收縮期就像個交叉口，一條路往射精走，另一條路則走向多重高潮（見圖 4）。



在收縮期時，你會感覺到前列腺持續地收縮，維持三到五秒鐘。這種舒服的骨盆收縮就是之前提過的收縮期高潮。雖然這種高潮的強度時有變化，也可能跟一般的射精高潮一樣強烈，但剛開始時強度可能較輕微。現在，到了關鍵時刻，克制自己不要走向射精的不歸路，你應該停下來，或是暫時減少性的刺激，休息時間要久到足以讓你能掌握自己的興奮

速率。

你也可以收縮前列腺周圍的 PC 肌，這樣可以讓你稍微控制前列腺的收縮。把生殖器附近的能量轉移開來，沿著脊椎往上，會讓你釋放壓力，抑制住射精的衝動，這部分下一章還會再加以說明。在準備下一次的生殖器高潮時，興奮的程度會稍微降低。多重高潮就好像在爬坡，到達頂峰時不是立刻往下走，而是經由另外一個坡，到達更高的頂峰。

很重要的一點是，如果你奮力想要達到收縮期高潮，會有很大的機會直接射精。很多男人發現在收縮期高潮來臨前，必須要抑制住興奮的感覺，放鬆下來。不少可多重高潮的男子描述他們自己在心理上好像往後走到非射精高潮，而不是往前走入射精。祕訣就在於盡量在靠近射精的一剎那，陶醉於收縮期高潮，但不要走到射精那一步。你會感受到前列腺、PC 肌、肛門括約肌收縮所帶來的愉悅和輕鬆。

這些多重收縮期高潮究竟能來得多密集，一切都取決於你自己。如果你的伴侶也有多重高潮，你所體驗到這一波波的歡愉快感，可以讓你的性慾得到均衡。不必擔心要「給」伴侶性高潮，然後自己也「得到」性高潮。相反地，你們倆都享有多重高潮的潛能。

解決之道：啊呀！

如果難以區分高潮和射精，可以在高潮之前，把性能量上提到脊椎處。根據道家的說法，全身歡愉和療癒的關鍵，

在於讓性能量在任督二脈中循環。一旦把能量上提，你就會發現大腦和身體其他部位也會有高潮的感覺，甚至全身都有！

自主地擠壓圍繞著前列腺的 PC 肌，會讓你的骨盆腔較為敏感，也較能控制收縮期高潮，這種高潮能讓前列腺不自主收縮，使人覺得愉悅。

當你越過頂峰而射精了一練習時，甚至偶爾在練習後，可能會多次發生——不要感到沮喪失望。享受一下射精時陰莖的收縮快感，告訴自己以後還是有機會達到多重高潮。記得，這練習需要時間和親密感，不管是自己練，或是跟伴侶練都一樣。

多重高潮和全身高潮有啥不同？

逐漸累積的性能量，以及骨盆處的血液增加，都會造成壓力。而每次性高潮也都能讓壓力釋放。好幾次的骨盆高潮（不射精）會讓人心滿意足又活力充沛。一旦你發展出達到這種高潮的潛力，當然不會滿足於侷限在骨盆處的高潮，會進一步想讓高潮遍及全身，而這正是道家的祕訣。

全身高潮也是由骨盆高潮的收縮期高潮開始的，但不將性能量（和歡愉感）侷限在骨盆處，而是把能量上提，經由脊椎送至腦部，並且循環到全身，下一章會一個步驟一個步驟地詳細加以介紹。

男性大多都不知道自己也可以到達如此的性高峰。他們只能享受一次高潮（對他們來說，射精就是高潮），而且高潮

也被侷限在生殖器官上。在《你想知道卻不敢問的性知識》一書中，大衛·魯本醫生提到一般西方性學專家所了解的高潮：「想要產生高潮，全部神經系統必須盡全力集中在生殖器官上。成功的高潮需要動員所有的電能量，而且要往陰莖或是陰蒂、陰道運送。」但在道家看來，這種生殖器高潮是高潮最初淺的層次，而魯本也只討論到這裡。

如高潮潛力圖例中所呈現的（見圖 4），男性不只可以體驗到多重高潮，也可以把高潮從生殖器擴展到腦部，甚至全身。一如某位可多重高潮的男性所說的：「全身高潮簡直讓人難以置信！只要你體驗過，就無法只滿足於生殖器高潮。」

全身高潮感覺起來像啥？

每個人對全身高潮的體驗都不盡相同，很難用一般的字眼來描述。這種體驗很強烈，有人會用諸如「和宇宙合而為一」之類的說法來描述，因此如果不是親自體驗過，可能很難理解。這樣說吧，全身高潮時較常有的感覺包括：溫暖、刺癢、震顫、跳動，而這種感覺遍佈全身。最好是透過有過全身多重高潮的男人來描述，來讓你一窺這到底是怎麼一回事。

某個男性這麼描述他第一次全身高潮的經驗：「那時，我和伴侶做愛，就在快要射出的當下，我開始深呼吸，就在深呼吸時，我的頭似乎開始放電，有點癢癢的。就像有火花跑進去一樣，感覺像讓人發癢的小東西從脖子後面往上爬，那

種感覺開始在我的腦袋裡來回穿梭，幾乎讓我以為快要暈了過去，但是那種感覺棒極了！當時，我想要是繼續下去，可能就要升天了。在床上，時間很難估計，但感覺至少持續了一分鐘，對高潮來說，時間還真長呢！一直發癢。那種感覺去了又來。我的身體就像搖鈴一樣。」

另一個男人也提到自己第一次的多重高潮：「那種感覺不只是侷限在生殖器上而已，而是整個身體都跟著震顫。當時根本不知道發生了什麼事，剛開始的時候有點警戒，可是感覺真的很不錯，所以就放輕鬆，順其自然。」

另一位可多重高潮的男人則是這樣描述的：「我的性興奮程度不像射精高潮那般熱烈狂野，感覺較為平衡，也比較好控制。歡愉感和壓力不斷累積，之後會流進任督二脈，流經身體各處。做愛的目標不是射精，而是要感受身體各處振動的能量，讓愛意和柔情滋生，讓性靈擴展。整個身體都大為放鬆，尤其是在高潮的時候。」

最後，還有個男人把多重高潮和射精高潮做了比較：「全身高潮的感覺比較細緻，而且完全讓人心滿意足。整個過程不是短暫的『外爆感』，而是一種時間比較久、比較緩慢的『內爆感』」高潮過後，我會不覺得空虛，這道理很容易理解，因為『外爆』的時候，有東西離開身體，但在『內爆』時，你仍然是完整的自己。在身體、情緒、精神層面都能享受深刻的滿足，那種感覺有時候可以持續好幾個小時，甚至好幾天。」

西方人對高潮的定義較為侷限，就僅只於骨盆（前列腺）和生殖器（陰莖）的律動。不過，古老的道家卻深知高潮是指發生在身體各處的律動（包括收縮和擴張）。文恩解釋：「不僅全身可以感受得到高潮律動，身體的任一部位也可以。你的器官可以得到高潮。你大腦可以得到高潮。除非大腦也有了高潮，否則你不會知道自己的陰莖或前列腺也達到高潮。」

間斷與連續的多重高潮

很值得一提的是，有時全身高潮非常強烈，常常不知道高潮何時開始，何時結束。歡愉感一波接著一波，到底來了幾次根本無關緊要。哈特曼和費斯恩的實驗室研究（見第一章）顯示，男人和女人的多重高潮，事實上，可以分為「間斷多重高潮」和「連續多重高潮」兩種。

所謂的間斷多重高潮，是指在有了高峰高潮體驗之後，高潮退去，但接著又是另一次間斷高潮。而連續多重高潮，頂峰的高潮體驗強度可能稍有變化，可是高潮持續著，不會完全退去。哈特曼和費斯恩以心跳速率來記錄這兩種高潮，在間斷多重高潮時，高潮間期心跳會回復到一般狀態（大約一分鐘七十下），而連續高潮時，心率速度會達到幾個高峰，可是在高峰之間不會回復到一般狀態（見圖 19）。最後，這些間斷或連續高潮可能會組合起來，讓歡愉的高峰有無數的可能。可能的組合是數不盡的。這和男人一直視為理所當然的六秒高潮當然不能相提並論。

性和靈

如果你練習的是雙人練習（也就是和伴侶一起練習），那麼，你們倆會感受到性愛能量在兩人身體間互相流動。你可能感受到兩人間的身體界限消失了。很多男人在做愛過程中，非常親密的時候，體驗到和對方融為一體，或甚至和整個宇宙合而為一。學會性愛功夫後，你就可以經常和伴侶達到這樣的境界，到時候，甚至你單獨一人也能達到。這種和伴侶融為一體，和宇宙合而為一的性愛連結，會改變你的意識。因此，在東方，性愛被視作靈性之路的一部分，而不把性和靈視為相反的東西（第五章〈性靈靈性〉會進一步討論性和靈的關連）。

三、開始享受多重性高潮

你對性慾和其潛力已經有了進一步的認識，現在該是開始享受多重高潮的時候了。想要具備這樣的能力，就必須鍛練妳的性能力和性敏感度。如同前言中所說的，大部分男性在練習過這一章提到的技巧後，一到兩個禮拜內就能體驗到多重高潮，三到六個月後就能嫻熟此道。有些性能量強烈、對性特別敏感的人，第一次練習就能體驗到多重高潮。而性能量較弱、性敏感度較低的人，可能要六個月以上才能常常體驗到多重高潮。時間長短，也取決於你是否能全心全意致力於此項練習。我們列出這些所需時間來作為預估值，可是最重要的是不要灰心沮喪。畢竟，有志者，事竟成。

（一）基本呼吸法

想要學會控制射精和享受多重高潮，就得由強化和深化呼吸開始，這乍聽之下或許很奇怪。就像其他的武術或靜坐，呼吸就是在控制身體之門。呼吸有自主的成分，也有不自主的成分存在。換句話說，我們想都不用想就能規律呼吸，可是我們也可以選擇改變呼吸的頻率和深淺。用意念來培養身體，正是性愛功夫的基礎。

呼吸跟心跳也有關連。如果呼吸又快又淺，心跳也會加快，就像在奔跑之後的情形。如果呼吸既慢且深，心跳也會跟著放慢。之前提過，心跳加速也是高潮的一部分，就像呼吸加快也是高潮來臨的徵兆之一。所以控制興奮速率，還有

控制高潮的第一步，就是慢慢地深呼吸。

腹式呼吸

大部分人的呼吸都很淺，通常只有胸部和肩膀移動而已，這樣子肺部可以吸入的氧氣量只有一小部分。腹式呼吸，也就是用到肺部下方的深呼吸法，這也是初生兒呼吸的方式。如果觀察入睡的新生兒，就會發現隨著每一次呼吸，他們的腹部都會跟著上下起伏。腹式呼吸能讓堆積在肺部下方的停滯空氣，被充滿氧氣的新鮮空氣所取代。這是最健康的呼吸方式，可是隨著壓力和焦慮，我們失去了這種自然的能力，而讓呼吸變得又短又淺。這種焦慮的呼吸法只能讓氣體在肺部上方流動。但在快樂或是大笑的時候，我們又會使用到腹式呼吸法。以下的練習，你會再度學會這種很小的時候就會的呼吸方法。

解決之道：從鼻子吸進空氣

在練習本書提到的任何一種技巧時，記得要從鼻子吸入空氣，這樣可以過濾空氣，也讓空氣變得溫暖。如果從嘴巴吸入空氣，則空氣不會被過濾，而且冷空氣也會讓妳的身體難以適應。

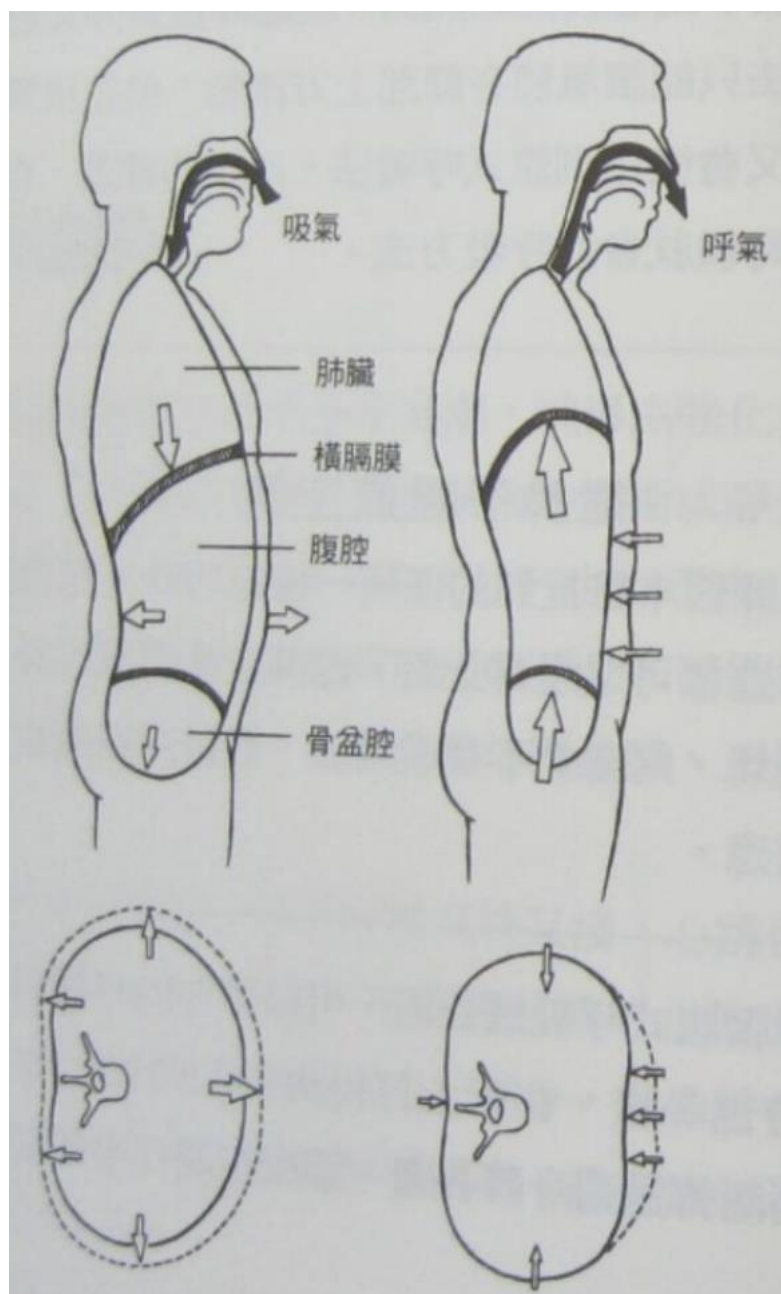
每天練習腹式呼吸幾分鐘，可以讓你的身體自動深呼吸，就算在睡覺時也一樣。在床上打得火熱的時候，如果想要避免射精，或將高潮傳送到身體各處，那麼控制呼吸的能力就變得非常重要。

一旦學會了不射精之後，練習這種深呼吸的技巧就很重要，之後你會習慣這樣的呼吸方法。如此一來，可以讓性能量在身體裡流動，性能量會被臟器吸收。腹式呼吸同時也能按摩臟器和前列腺，也可讓很多男人初次停止射精時的飽脹感獲得紓解。

雖然用鼻子呼氣並不像用鼻子吸氣那般重要，但最好還是用鼻子呼氣。不過，有些人覺得深呼吸的時候，用口呼氣比較容易，那也沒關係，就看怎麼做比較適合你。

練習一 ＊腹式呼吸＊

1. 背部挺直坐在椅子上，雙腳著地，打開約與肩同寬。
2. 把手放在肚臍處，肩膀放鬆。
3. 由鼻子吸入空氣，感覺肚臍附近和以下的腹部擴張，腹部會往外移動。橫膈膜此時會上升。（見圖 5）
4. 胸部放鬆，稍微使力吐氣，讓下腹部回復原狀，就好像把肚臍往脊椎方向推回。這時會感覺到陰莖和睪丸也往上提。
5. 將步驟 3. 和步驟 4. 重複十八到三十六次。



解決之道：腹式笑法

如果你跟很多人一樣拙於腹式呼吸，可以改練習用腹部來大笑。這種笑法可以讓整個腹部都跟著震動，那不是推銷員般虛假的笑容，而是跟好友在一起時的開懷大笑。這種笑法會讓你笑疼肚子，因為平常人很少運動到這些肌肉。

練習腹式笑法，得挺直背部坐在椅子上，雙腳著地，

打開約與肩同寬。把手置於腹部，開始大笑（用腹部笑）。你會感覺到肚子在震動，這種腹部笑法可以讓橫膈膜放鬆，並由腹部來呼吸。這種方法同時也能產生大量能量，之後再學會把能量傳送到身體各處的方法，這麼一來，就能享受更棒的高潮和更好的健康。

（二）增強注意力

這種練習是以你剛學會的腹式呼吸法為基礎，可以让你更專心。專心一意地深呼吸一百次（完整地吸氣，加上完整地呼氣，才能算是一次呼吸），乍看之下很簡單，其實並不容易。很多人數不到十下，思緒就飛離了，更不用說數到一百次了。一位可多重高潮的男子解釋他的練習狀況：「我到健身房去，坐在三溫暖裡。呼吸一次數一，再呼吸一次數二，一路數到一百。有時候，我邊數邊呼吸，數到五、六十次的時候，意識到自己竟然想起了股票或其他雜物，連到底數到哪裡都忘記了。所以又得從一開始數，數到一百為止。」

練習二 * 數到一百 *

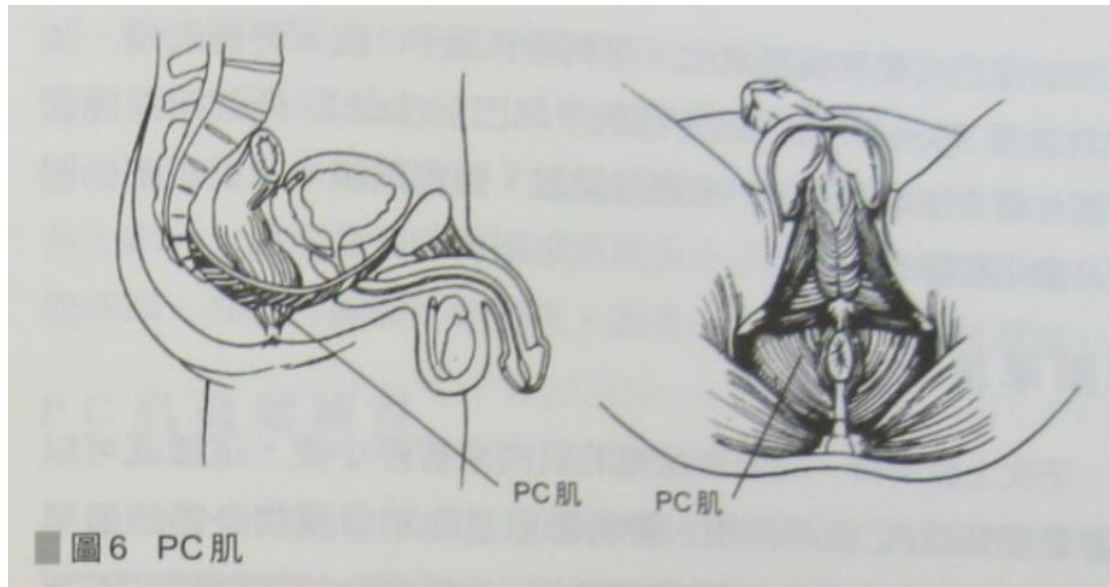
1. 慢慢吸氣（腹部擴張）呼氣（腹部縮平）。一次吸氣，加上一次呼氣，算成一次呼吸。
2. 繼續用腹部來呼吸，從一數到一百，這時候，只要專注在呼吸上就好了。
3. 如果你心有雜念，想東想西，那就重新開始。

4. 每天練習兩次，直到你能輕鬆從一數到一百為止。

（三）強化跟性有關的肌肉

現在是鍛鍊你性強度的時候了。上一章提到，PC 肌的前面接恥骨，後面接尾骨（見圖 6）。大部分男人可以在會陰處感到 PC 肌的存在，會陰就位在睪丸後面、肛門前面。有時你找不到廁所只好憋尿時，用的就是這束肌肉。高潮的時候，PC 肌會讓骨盆和肛門處規律地收縮。拉達斯、惠普和培瑞在《G 點》一書中，闡明了 PC 肌的重要性：「高潮是由前列腺而來的，所以學會用骨盆肌肉來擠壓前列腺很重要。除了享受更多、更好的高潮之外，這樣擠壓還可以防止前列腺變硬或腫大，有助於預防或治療前列腺的疾病。」

圍繞在前列腺周圍的 PC 肌，就好像生殖器上的瓣膜一樣，你可以學會讓瓣膜或開或關。在小便最後試圖把剩餘的幾滴尿排出的時候，就能感覺到 PC 肌的作用。女人在將嬰兒推出體外時，最能感受到 PC 肌的作用。PC 肌力較強的女人，可將男人的陰莖緊緊包覆在陰道裡，這樣兩人的感覺都比較強烈。



練習三＊阻斷尿流＊

1. 準備小便的時候，墊起腳尖站。如果需要，可以靠著牆壁來支撐身體。
2. 深吸氣。
3. 慢慢呼氣，抬起會陰部，並在緊咬牙關的同時，用力排出尿液。
4. 吸氣並收縮 PC 肌，阻斷尿流。
5. 呼氣並再次排尿。
6. 步驟 4. 和 5. 重複六次，或是重複到排完尿為止。

有尾巴的動物搖擺尾巴，用到的也是 PC 肌。奇怪的是，英文的陰莖（penis）來自拉丁語的「尾巴」（tail）。所以這些練習會讓你學會搖擺尾巴，一來增強勃起、強化高潮，二來也讓你區別高潮和射精的不同。

阻斷尿流

下次上廁所時，夾緊骨盆處的肌肉來暫停小便，這樣就可以很容易感受到 PC 肌的作用。暫時憋尿是你學會控制身體的最早舉動之一。利用這種控制尿流的能力，也能讓你控制射精，因為輸尿管、射精管、儲精囊管都會經過前列腺。（所以男人前列腺腫大時，排尿和射精都會有困難。）

解決之道：排空膀胱

因為膀胱和前列腺靠在一起，在自慰或做愛前，如果膀胱有點脹，應該先排空。飽脹的膀胱會讓你覺得想要射精，也真的會讓你難以克制住不要射精。

如果 PC 肌夠強，應該可以在排尿中途停止，之後再繼續排尿。如果這樣做有困難，表示你的 PC 肌不夠強。剛開始中途停止排尿時，可能會有些微刺痛感，這是很正常的現象，應該幾週內就會消失了。要是尿道因為某些因素受到感染，那麼應該先看醫生，並處理乾淨，然後才能繼續這項練習。如果覺得肌肉酸痛，那代表你需要多加練習。排尿的時候抬高會陰部，會讓排尿更有力，同時也能強化腎臟、前列腺、膀胱，以及 PC 肌。

雖然墊著腳尖、咬緊牙關有助於強化練習效果，但這項練習最重要的部分還是在於：「暫停排尿後再繼續」，次數越多越好。有位可多重高潮的男子這樣描述他的練習過

程：「我一有機會上廁所，就盡量暫停再繼續排尿至少三次，如果心情不錯又不趕時間，那就持續動作好幾次，五次、六次或七次都有可能。

PC 肌挺起練習

早在一九四〇年代，婦產科醫生阿諾德・凱格爾就發現了 PC 肌的重要性。著名的「凱格爾運動」正是他發明的，這種運動讓很多孕婦學會控制膀胱，並且可減輕生產時的劇痛。有不少女性也發現這種運動能增加性慾、強化高潮，也讓她們享有多重高潮。前面提到，強化 PC 肌，對男人的骨盆健康和性愛歡愉也同樣重要。

強化 PC 肌的運動有很多種，大部分都改良自凱格爾發展的原始技巧。這些運動都在教你控制和放鬆肌肉的方法，不過重複的次數和保持收縮的時間各有不同罷了。道家認為身體的環狀肌肉（包括眼睛、嘴巴、會陰、肛門周圍的肌肉）彼此相關，以下的練習就是基於此一信念。藉由擠壓眼睛和嘴巴周圍的肌肉，可以增加 PC 肌上提的強度。剛開始練習時，坐著會比較輕鬆，但之後你就可以站著或躺著練習了。

雖然收縮眼睛、嘴巴附近的肌肉，有助於收縮圍繞在前列腺旁及肛門的 PC 肌，但這項練習最重要的部分還是 PC 肌本身的收縮和放鬆，收放的次數越多越好，這項練習隨處可做，開車、看電視、寄送傳真或開會很無趣時都可以

做。你可以試看看，在等紅燈的時候能收縮幾次，或者綠燈亮前可以完整收縮一次。這項練習一天盡量至少做兩次或三次，多多益善。肌肉可能會酸疼，就像你做伏地挺身後也會肌肉酸疼一樣。不要太心急，慢慢地增加練習次數和頻率。持之以恆比大量的練習來得重要。有個好方法可以養成每天練習的習慣，那就是把練習和日常作息掛鉤，比如在早上起床時，洗澡的時候，或者是晚上躺在床上時都可以練習。

根據《G 點》一書作者的說法，有健康 PC 肌的男人，如果把毛巾放在勃起的陰莖上，可藉由收縮 PC 肌來移動毛巾（在更進一步的道家練習裡，甚至可以擺上重物來強化骨盆肌肉）。至於現在，你可能想要試著上下移動毛巾，當然，最好在沒觀眾在場時嘗試。如《G 點》作者正確指出的：「臨場焦慮是男性勃起的大敵。」

練習四 *PC 肌挺起練習*

1. 吸氣並專注於前列腺、會陰、肛門上。
2. 呼氣時，收縮圍繞在前列腺和肛門的 PC 肌，同時收縮眼睛和嘴巴周圍的肌肉。
3. 吸氣並放輕鬆，同時放鬆 PC 肌、眼睛和嘴巴周圍的肌肉。
4. 重複步驟 2. 和步驟 3.，呼氣時收縮肌肉，吸氣時放鬆肌肉，重複九到三十六次。

（四）自我取悅和自我培養

接下來，你應該培養對性的敏感度。最簡單的方法是藉由自我取悅來發展這種敏感度。性和性能量是身體健康自然且不可或缺的要素，不幸的是，大部分的人在成長過程中都沒有這樣的覺知。從你開始觸摸私處的當下，父母很可能就或明示或暗示地告訴你不要拿手碰褲襠處。即使這樣，你也許還是會不時把自己鎖在房間或浴室裡娛樂自己，也可能對自慰這檔事有點罪惡感和尷尬。其實，不是只有你這樣。

基督教對性愛的態度矛盾，尤其是對那種不以生殖為目的的性，仍然影響西方社會和性的習俗。舉例來說，一九九四年，美國衛生及公共服務部部長喬薩琳·艾德斯博士被迫辭職，只因為她在公開場合宣稱自慰是人類性現象的一部分。值得一提的是，基督教禁止自慰所根據的對是《聖經》上俄南故事的錯誤解讀，而之前自慰一字的英文 onanism 也起源自此一故事，俄南的哥哥死了，但他拒絕遵照當時的習俗，讓兄嫂受孕，所以受到處罰。說穿了，他的罪其實跟自慰無關。

自得其樂

道家性學是醫學的分支，無關道德，也不禁止任何的人類性行為模式，而是教導大家怎樣在性愛時維持健康。道家大師稱自慰為「單人培養」或是「生殖器運動」，

認為自慰是培養射精控制，及學習將性能量傳送至全身、活化身體的重要方法。（請記得，「單人培養」有時也稱作「自我培養」或「自我愉悅」但並不包括射精。）

根據道家的說法，玩樂是學習最好的方式之一，而跟自己玩樂則是強化生殖器和增加性能力的重要方法。很多人擔心自慰過度，可是道家認為沒有所謂的自慰過度這回事，只要能控制住射精就行了。射精太多才是問題所在：它會讓男人的精力流失，而且在做愛或自慰時都可能發生。

根據金賽和更近期的研究，幾乎所有的男孩和大部分男人都會自慰。禁止或是勸阻男孩從事這項自然的性活動，會讓他們變成了「性賊」，逼迫他們只好竊取自己的歡愉感。很多男人會那麼快射精，就是因為在成長過程中，他們總是草草了事地自慰，以免被逮個正著。《男孩與性》的作者瓦戴爾·波莫若伊博士在書中解釋說，既然幾乎所有的男孩都會自慰，他們應該學會慢慢來、延長自慰的時間，這樣一來，等到他們性活躍的時候，做愛的時間才會長一些。

道家還會再補充一點，就是男孩在自我取悅時應該學會不射精。自慰頻繁的年輕男孩，會發現自己的能量和做其他事情的動機會大幅度降低。本書作者之一謝明德，成長於泰國，當時有個坐在他旁邊的同學，已經念了四次四

年級。那位同學每天在學校自慰四到五次，精液都射在一個瓶子裡。很顯然，這是一個極端的例子。可是根據道家的說法，他課業不順利是可以理解的。他榨乾了自己，也傷害了腦力。英語有句俗語叫做 screwing your brains out（榨取腦汁），傳神地描述重複射精後的恍神狀態。很多男性（還有女性）在婚後或是在有固定伴侶後還是會繼續自慰。一九七二年，美國醫學協會在《人類性學》一書中建議醫生：「男女在不同年齡時都會自慰，通常視自慰為婚姻性愛的補充品，通常女性在年齡增長後，會更常自慰。」

（據估計，大約百分之七十的已婚男女會自慰。）自慰並不會取代和伴侶的性愛，可是自慰本身卻是有價值的補充品。一項由芝加哥大學贊助的全國性研究發現，跟伴侶較常有性行為的人，自慰的頻率也高過其他的人。

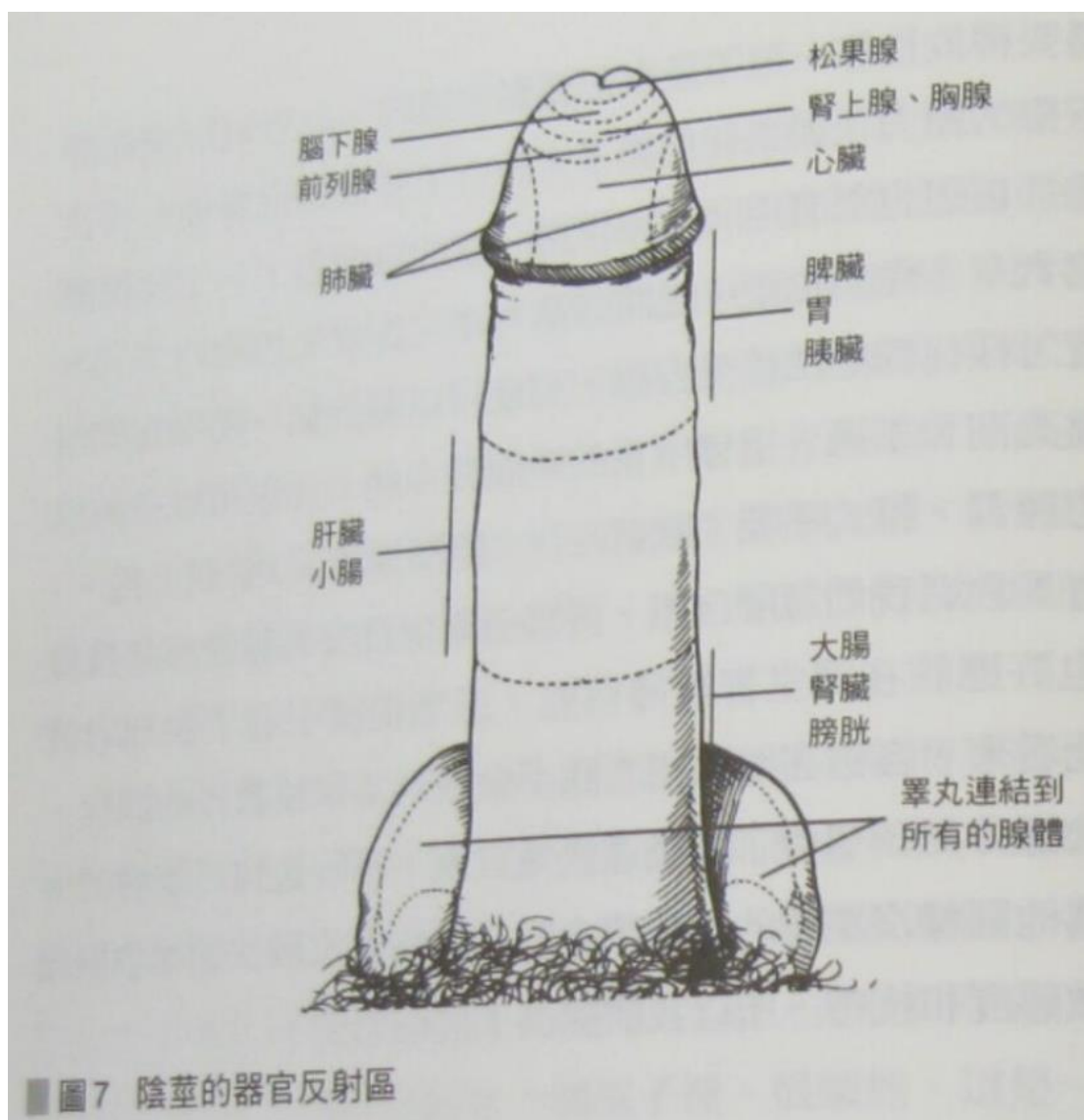
當需要釋放心慾、但不是很想要親密感時，自慰可以讓你舒緩累積下來的壓力。如果伴侶累了、分心了、或是沒像你一樣性慾高漲，那自慰也很有用（如果伴侶一直性慾低落，一定要推薦她閱讀第六章，你們也要一起閱讀第九章（性愛生活的四季》）。要是不管怎樣你都無法接受自慰，那麼可以跟伴侶一起學會如何享受多重高潮。不過，這樣所花的時間較多些。你也可以多做以上提過的練習：腹式呼吸、數到一百、阻斷尿流、PC 肌上提。

沒有人教過我們怎麼自慰。美國前衛生及公共服務部

部長曾說過：也許應該在課堂裡教導自慰。這項提議引發了強烈的抗議。由此看來，自慰在短期內應該不會被列為學校教授的課程。結果，大部分男孩學會了速戰速決地自慰，不管是自己學會的，還是跟其他同樣沒經驗的男孩學會的。這些都沒辦法讓他發展出確實的敏感度和技巧，所以我們提供了幾個忠告。

體驗自己的快感

如果你是用淫穢或色情物品來讓自己興奮的話，那麼，等到興奮的時候，再把焦點轉移到身體上的感覺。情色物品雖然可以增加性能量，但也會讓你分心，無法在高潮來臨前聚焦在身體上的感覺。很多男人學會用情色物品來助興，這裡不適合用來討論美國憲法第一條修正案（指對言論自由的保障）和性產業，但不可否認，情色物品的確成功地讓你抽離自我，承認這點很重要。在這項練習中，必須向內看，並體驗到自己的歡愉感，而不是別人所以為的歡愉感。



刺激陰莖的整個部分

刺激陰莖的整個部分非常重要！很多男人的關注點只限於陰莖前面的龜頭，而龜頭確實也是對性最敏感的區域。可是，根據中醫的說法，陰莖的不同部分對應到身體的不同部位，試著按摩整個陰莖，無論是陰莖幹或是龜頭，都一樣。（見圖7）

觸摸睪丸

如果你不習慣觸摸陰囊，不妨試一試。睪丸對撫摸很

敏感，很多男人也喜歡輕扯陰囊的感覺。輕揉睪丸可增加睪固酮的產生，讓精子數量提高，改善整體健康，增進活力（見第八章《睪丸按摩練習》）。下個段落會談到輕扯陰囊可幫助延後射精，但現在你只要好好享受撫摸陰囊的樂趣就好了。

探索你的「百萬元點」

在自慰的時候，應該探索會陰處和「百萬元點」（剛好就在肛門前面）。快要射精前，壓住這點就可以抑制住射精反應，不過還是一樣，你現在只要摸著玩玩就好了。按住這點可以讓更多的血液流到陰莖裡，產生一種陰莖顫動的快感。有規律地稍微大力壓住這裡，也可以模擬收縮期高潮時前列腺的收縮反應。

在「那話兒」充血站起來的時候，是刺激「百萬元點」的最佳時機，因為同樣的，身體是由前到後順勢脹大並感到興奮的。如果你沒什麼感覺，或是覺得不舒服，那就停一下，等到充分興奮時再來按壓。如果你對按壓此點提不起勁來，沒關係，就把焦點再轉移到陰莖和陰囊上面吧。

慢慢來

要把射精延後，很重要的一點是，不要心急，想花多少時間，就花多少時間，邊享受邊學習。哈特曼和費斯恩報告說：「在接觸過上千個案例後，我們發現男人如果學會

把自慰的時間延長為十五分到二十分鐘，等到真槍實彈做愛時，做愛時間的長短就能隨心所欲了。這段時間（十五分到二十分鐘）很重要，你只要超過這段時間，就能控制住了。非常簡單。」

十五分到二十分鐘，聽起來似乎很長，尤其如果你已經習慣那種兩三分鐘的快速打槍模式。一位可多重高潮的男性解釋兩者差異：「以前我自慰的時候，也許是為了解壓，也許是無聊或什麼的，三到五分鐘就打了出來。『自我培養』就大大不同了，我試著跟自己玩越久越好，而且不射出來。一段時間之後，我自慰的時間就可以達到二十分鐘之久。」一旦你學會了如何達到多重高潮，就能在大約二十分鐘以內達到多次不射精的高潮，把讓人回春且具有療效的能量傳送到全身。另一位能多重高潮的男性補充說：「那種感覺就介於高潮和靜坐之間。」

最不希望的就是把自慰當成乏味單調的差事或是負擔，跟做愛一樣，高潮也沒有所謂最適宜的時間或次數，這些都要視情況而定，比如有空的時間、性興奮的程度等等。如果開始感到無聊了，問問自己無聊的原因是什麼。是不是又回到了從前的模式？撫摸是不是流於機械化了？或者是太專注在生殖器上面？是不是分心了？如果你無法專心，試看看下一章提到的呼吸練習，來和你的身體重新連結起來。

讓身體變得比較敏感，或是縱情享受，可能聽起來不太男性化。歡愉和痛苦其實都是很男性化的，而且有趣多了。一開始，先泡個熱水澡（不妨放些可以讓身體舒暢的芝麻油或橄欖油），或者給自己的身體來個「馬殺雞」（按摩），這樣有助於練習。調暗燈光，或是點燃蠟燭，也可以讓你更加專注。也可以坐在鏡子前（點上蠟燭也可以），注意自己身體的曲線。試著找出身體敏感的地方。撫摸並感受自己的手和手臂、腳掌（如果碰得到的話）、小腿和大腿。碰觸胸部，甚至乳頭。在娛樂自己時，試著按摩大腿和腹部，之後才轉向生殖器部分進攻。

培養愛意

男人在自慰時（不管是否有罪惡感），很少有人是充滿感情地培養愛意（跟自己做愛）。想成為一位充滿愛意的情人，培養對自己的愛，是非常重要的事。性能量可以放大身體裡的能量，不管是正面或是負面的能量。如果你感受得到愛意，性慾就會增加你的愛意；如果你感受到恨，同樣地，恨也會隨著性慾而增加。你必須知道，在做單人或雙人練習時，性能量可以放大你的情緒。將性能量培養成溫柔的愛意，也能讓你不要射精。生氣或是缺乏耐心的時候，就很難維持住控制力了。

道家對性的觀點認為，你無法將生殖器和心分開，因為性能量會在你的體內循環。一位可多重高潮的男人解釋

說：「我以前真的想要把性和情緒分開，可是隨著我練習道家性愛法，我的生殖器和心更緊密結合了，而且我發現對伴侶或其他人都充滿真切深刻的愛意。」

對如何連結心和生殖器（愛和性），道家提供了一種簡易的練習方法。如果你覺得跟自己或伴侶做愛時，變得容易生氣、沮喪、分心，那麼可以試著以下的練習：把右手放在鼠蹊處，左手放在心臟的位置，這樣就能連接性能量和愛意。要是你常覺得生氣、忿恨或是有其他負面情緒，必須在培養性能量之前將這些感覺轉換掉。謝明德寫過一本《道家教你把壓力轉變成活力》，裡面提到的「內在微笑」和「六音氣療法」的技巧很有幫助。另外，心理諮商也可以幫你轉換情緒。

不同於自我膨脹或自戀，自愛是任何單人或雙人練習的基礎。在《G點》這本書中，作者表明，他們寫的不是一本關於愛的書。而我們這本也不是在講愛的，主要內容還是跟性有關。可是道家知道，如果要保持健康，性和愛是永遠不能分離的！

現在來試個練習，讓你擴張慾望專注的焦點，並且將快感擴大到全身。下個段落，你會學到更多難度加深的練習，讓你可以控制興奮感，同時學會如何達到多重高潮。但這些都是以高度自覺歡愉感作為基礎，所以得先從自我愉悅開始。

在收縮期高潮時，PC 肌會不自主地收縮，如果你體驗過這種收縮後，而且能夠不射精，那你就邁向了成為多重高潮男性的正確道路了。如果有過兩次這種迷你高潮，你就已經成為多重高潮男性了！剛開始，這種高潮不怎麼驚天動地，可是終究會擴散到身體各處。現在，你只要享受這撼動人心的迷你高潮就好了。

一位可多重高潮的男性這麼描述自身的經驗：「就在快要射精的當下，我停了下來，放輕鬆，並深呼吸，就好像放手讓自己後退到非射精高潮一樣。有時候，感覺到前列腺爽快地抽動。有時候，那種爽快傳遍了整個生殖器，感覺非常強烈，甚至比射精高潮都還要來得強烈。我老婆常常分不清楚我到底射精了沒，都要我跟她說了，她才知道。」

如果還沒開始感覺到收縮期高潮，或是覺得骨盆的壓迫感不怎麼舒服，可以試試本章稍後提到的骨盆按摩，也可以直接射精。男人剛開始練習時，多少都會感到有些壓迫感，把性能量從骨盆移開，或按摩骨盆，可以減輕這種壓迫感。如果不小心射精了，也沒關係，不必責備自己。你才剛開始學習並試著掌控自己的興奮速率呢。

練習五 *自我取悅*

1. 開始時，在陰莖塗上潤滑液，潤滑液可以增加感覺。油性的比水性的來得好，因為水性的比較快乾。

2. 你想怎麼爽就怎麼爽，記得要按摩，同時刺激整個陰莖、陰囊、會陰，當然也包括「百萬元點」。

3. 試著觀察自己上升的興奮感，注意陰莖根部的刺癢感、勃起的不同階段，以及加快的心跳。

4. 感覺快要射精時，停下來休息一下。試著注意收縮期高潮時 PC 肌和肛門的收縮，不過這得花點時間才能不射精就能體會到這種感覺，不需要為此驚訝。如果前列腺開始收縮，害怕會忍不住射精的話，不妨試著擠壓前列腺周圍的 PC 肌。

5. 在重獲控制之後，可以重新來過，想要幾次就幾次，想要持續多久就多久。

（五）學會控制射精

現在你已經開始學會了控制呼吸以及跟性有關的肌肉，準備好更進一步學習在高度興奮時控制射精的技巧。已經學過的練習，你做得越多，接下來的練習，對你來說就越簡單，也越能在抵達「無法返回之點」（指射精）前停止。

停止

首先要做的是，覺知自己的興奮速率，並且在快射精之前的幾次抽動（跟伴侶一起就是抽插）前停止。很多性學專家稱這種為「停止 / 開始技巧」，但說穿了只是常識而已。寧可早一點停，也不要太晚停。剛開始時，為了平息

射精的衝動，可能需要停止刺激自己達十到二十秒鐘。

呼吸

想要控制興奮速率，並且在極度興奮狀態下延後射精，之前介紹過的深呼吸法就顯得非常重要了。有個經過證明特別有效的技巧，那就是深吸氣，然後停止呼吸幾秒鐘，直到想射精的衝動退去後，才恢復呼吸。然而，也有些可多重高潮的男性，是藉由急促呼吸來延緩射精的。（在瑜伽傳統中，這種快速的淺呼吸被稱為「火呼吸」。）慢慢地深呼吸，可幫你控制性能量；快速地淺呼吸，則幫你分散性能量。不妨做個實驗，試看看怎樣的呼吸法最適合自己。

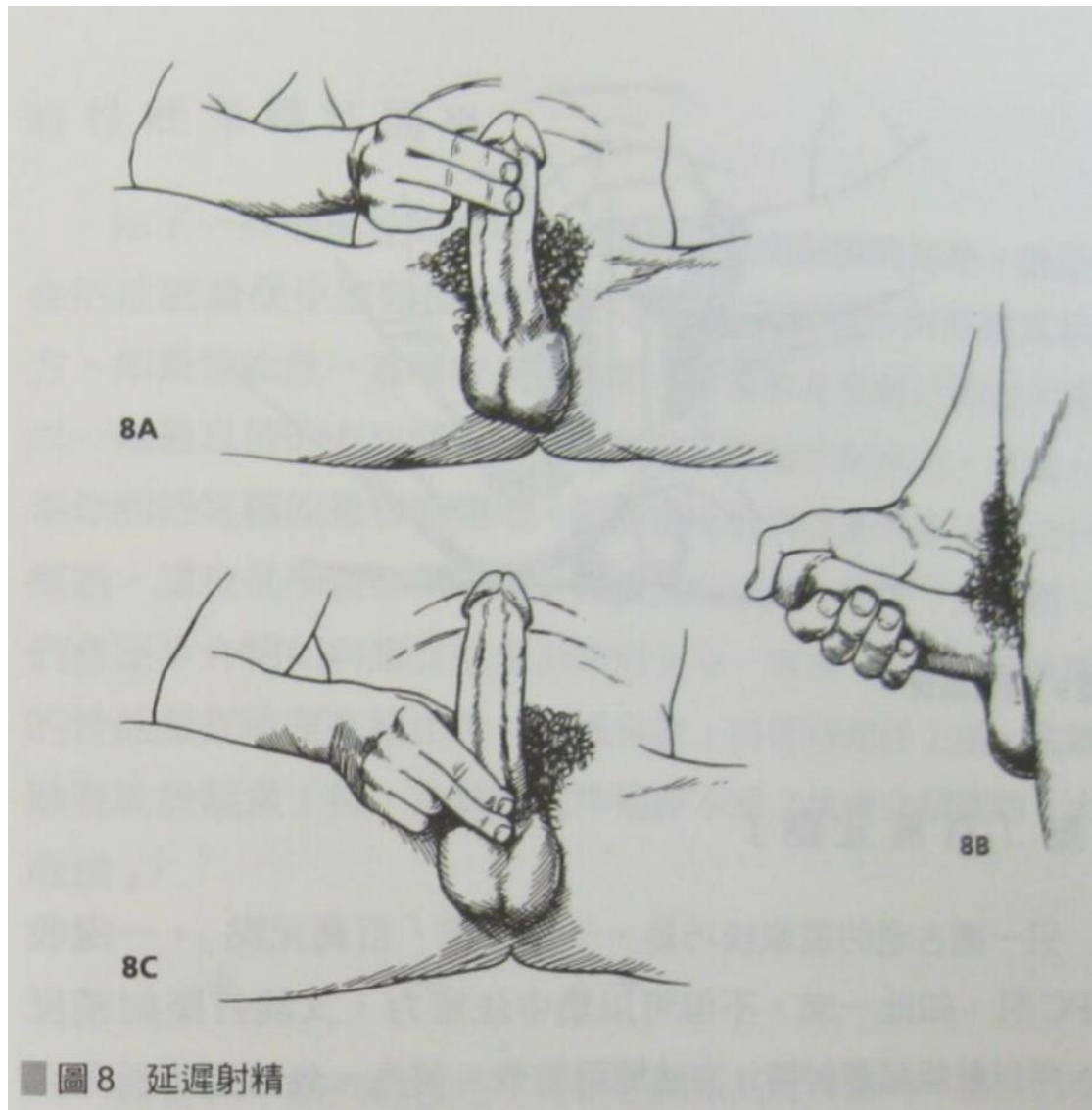
控制 PC 肌

之前提過，PC 肌圍繞著前列腺，在排出期高潮時，精液會通過前列腺；收縮期高潮時，前列腺則會不自主收縮。這時候，學著擠壓前列腺，就能讓自己不要從收縮期高潮進入排出期高潮（兩者間的界限就是那個惡名昭彰的「無法返回之點」）。一位可多重高潮的男性這樣描述：「只要在適當的時間收縮 PC 肌，我就能克制住不射精。雖然要花不少時間來嫻熟這個過程，可是一切的努力都是值得的。」

擠壓陰莖

很多性學專家一致推薦這種擠壓陰莖的技巧，而最初

此一技巧是為了讓早洩的男人使用的。這技巧很簡單，把一隻手的食指和中指放在陰莖下方，把拇指放在上面，加以擠壓（見圖 8A）。



有些男人會發現，如果像握腳踏車手把一樣，用拇指向下壓陰莖的前端或下方，一樣可以降低興奮感（見圖 8B）。這些技巧在單人練習時很有效，可是如果在做愛途中，就會覺得有點突兀，因為還得將陰莖拔出。如果情況是這樣，那就使用意念來擠壓陰莖的前端。之後，可以只

憑意念就能擠壓陰莖前端，避免出現用手來擠壓的笨拙場面。另一個不錯的技巧是擠壓陰莖主幹的根部（記得使用意念來擠壓），這能讓你控制興奮感，也能延續和強化勃起（見圖 8C）。

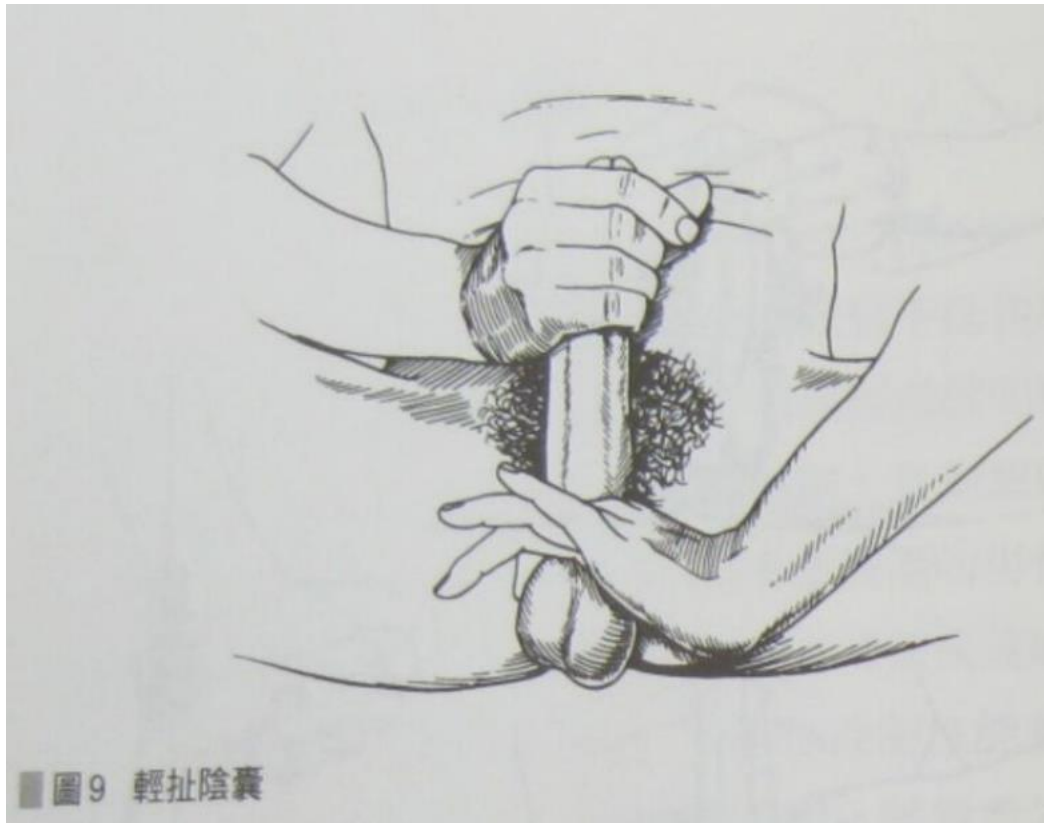


圖9 輕扯陰囊

按壓「百萬元點」

另一種古老的道家技巧是，一邊按壓「百萬元點」，一邊收縮 PC 肌。如此一來，不但可以集中注意力，又能打斷射精反射，所以就能延遲射精。方法簡單有效。首先，先確定「百萬元點」的位置，它正好位在肛門的前方（見前文圖 2）。你如果按壓處正確，應該會有個凹陷。記得使用指頭第一指節處按壓。一位可多重高潮的男性描述：「按壓『百萬元點』可以稍微降低勃起度，但卻能大大降低射精

的危險。」你也可以在性交途中，不用拔出陰莖就可以使用這項技巧。

輕扯陰囊

睪丸必須往體內的方向拉近，才能將精液排擠出睪丸，所以把睪丸拉離身體，有助於延後射精。將拇指和食指圍成一圈，圈住陰囊上方（見圖 9），緊實地往下拉。

將性能量轉移開來

除了一些機械性的技巧外，讓自己避免射精的秘訣，就是學會把性能量從生殖器提取開來，讓它沿著脊椎送到身體其他地方。如果性能量一直堆積在鼠蹊部，能量會多到難以控制，接著以一種最直接的方法釋放出來，也就是從陰莖射出來。可是，如果你能把這種能量移轉開來，那要避免射精就簡單多了。上一章提過，這也是學習如何達到全身高潮的秘訣。在下一章節裡，我們會逐步介紹如何讓性能量循環到全身。現在，只需要想像把你的性能量從陰莖起取出來，經過會陰，沿著脊椎往上送。收縮會陰有助於能量上提，並讓自己準備好本章之後會介紹到的「大提氣法」。

練習六中所列的技巧，可以在開始高度興奮時，讓自己冷靜下來。還是一樣，試著體驗前列腺和肛門那種愉悅的不自主收縮（收縮期高潮），而且不用射精。一位可多重高潮的男性描述自己不射精而達到高潮的方法：「我做了幾

件事：第一，招式變化多端頗有幫助，同一個動作不要一做再做。做愛時，不時改變抽插的深度。自己 DIY（自慰）的時候，手的動作也要多加變化；第二，要是快要射出來了，就慢下來；第三，深呼吸；第四，把聚積的氣沿著脊椎上提，並且傳送到任督二脈。」

不管你用什麼技巧來讓自己興奮或是冷卻，這種練習最重要的部分就是呼吸、擠壓 PC 肌，並且學著放鬆，讓自己進入不射精高潮。

練習六 * 將高潮和射精區分開來 *

1. 跟自我取悅練習一樣，在開始的時候，把陰莖塗上潤滑劑。

2. 在專注於生殖器之前，記得觸摸並按摩身體其他部位，尤其是腹部、大腿和乳頭。

3. 想怎麼爽就怎麼爽，但記得刺激整個陰莖、陰囊和會陰。

4. 對自己的興奮速率要特別注意。還是一樣，試著注意自己不斷提升的興奮感：注意陰莖根部的刺癢感、勃起的各個階段、呼吸的改變，還有心跳的加快。

5. 如果感覺快到了「無法返回之點」時，停下來，呼吸，輕輕地收縮前列腺周圍的 PC 肌。想要延遲射精，還可以按壓「百萬元點」、輕扯陰囊、按壓陰莖的前端，或者用意念來按壓陰莖前端。不妨實驗一下，看看哪種技巧最適

合你。最重要的是，密切注意自己的興奮感，就在那「無法返回之點」的前幾下抽動時及時停止。

6. 要是你覺得性能量太狂野了，難以控制，試著靠意念將能量沿著脊椎上提，接著再收縮釋放幾次 PC 肌。如果還是覺得興奮得失去控制，那麼就停十到二十秒，專注於深呼吸。

7. 試著留意在收縮期高潮時發生的 PC 肌和肛門收縮現象。

8. 在高潮來了幾次而都沒射精之後，停下來。之後，你會覺得平靜卻又充滿活力。試著感受循環於全身的性能量，那種感覺有點癢癢刺刺的。

解決之道：骨盆壓力

血液增加、傳送過來的氣、增高的性能量，這些因素都自然地讓你的骨盆區感受到壓力。如果這種壓力讓你感覺不舒服，不妨繼續下去，並且射精。或者也可以深呼吸，挺起 PC 肌，或按摩會陰（本章稍後的〈手指鎖〉一節會提到此一技巧）來紓解壓力。一旦學會感受到前列腺的脈動，還有把性能量上提的方法之後，就不再會那麼容易感受到生殖器區域的壓力了（英語把這叫做「憂鬱的睪丸」）。一位可多重高潮的男性描述自身體驗：「停止動作後，陰莖還會硬個幾分鐘，但我不會覺得緊張或不舒服，沒所謂的「睪丸憂鬱」，因為我會深呼吸，然後把能量上

提，這樣一來就會覺得很輕鬆。」

（六）學會控制性能量

下一個段落你會學到「冷提氣法」，這種道家技巧可把性能量從睪丸提取出來，在你覺得慾火難以控制之前傳送到身體各處。再接下來的一個段落則會學到「大提氣法」，用在慾火難以控制的時候。然而，在性能量還在冷靜階段時，比較好處理，所以強烈建議在學大提氣法之前，先把冷提氣法學好。如果你成功學會了冷提氣法，大提氣法派上用場的機會就很少了。越早能把性能量從生殖器移轉開來，就越容易體驗到多重的全身高潮，也就能把性能量用在健康和療癒上面。

當你自己一人或是跟伴侶在一起，慾望高漲的時候，冷提氣法可以減少你射精的衝動。當慾望高漲，但你並不想或者不能做愛時，冷提氣法也可讓你把性興奮的壓力舒緩下來，並且將這種能量轉換成創造力和活力。麥克·文恩解釋說：「我教過上千個西方男人這種技巧，如果要釋放心性挫折感和慾火難耐感，並且增加心和腦的創造力，這是最快也最安全的方法。這種技巧讓男人隨時隨地都能培養性能量，在銀行排隊時、坐在辦公室時，或半夜春夢醒來陰莖堅挺著的時候都行。」

（七）冷提氣法

冷提氣法也稱為「睪丸呼吸法」，因為這技巧能讓睪丸

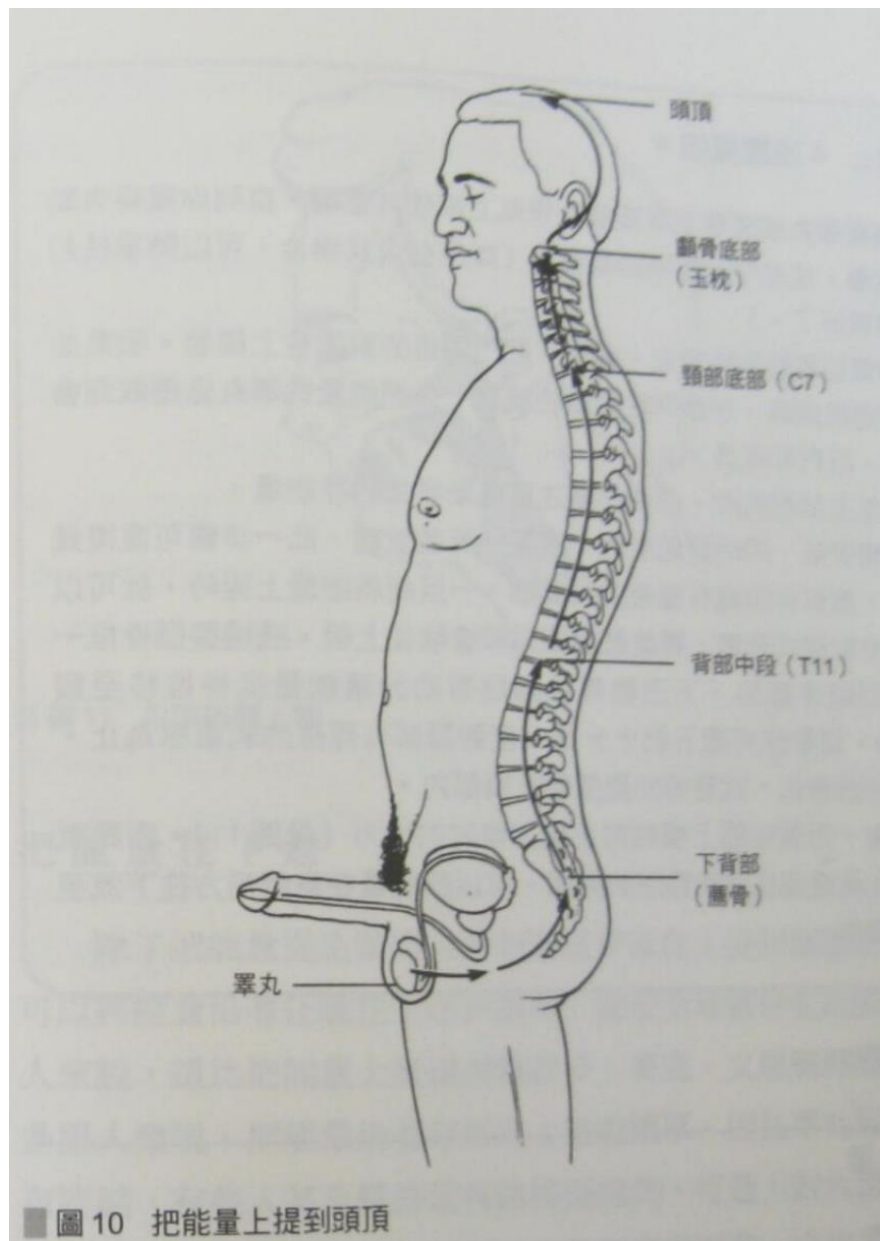
上下活動，就好像呼吸一般。事實上，這是利用意念和肌肉來提升或降低睪丸，將性能量從生殖器中提取出來，並帶到腦部。根據道家的說法，未射精的高潮可以讓男人免於流失精液（包含其中的荷爾蒙、蛋白質、礦物質、維他命和氨基酸），也可避免流失精子所產生的生物電能量（精氣）⁵。睪丸是製造性荷爾蒙和產生性能量的地方。將能量從睪丸經由脊椎傳到腦部（見圖 10），如此可以降低生殖器官上的性能量，沿著脊椎傳遞勃發的能量波動，沿途也會激發身體其他部位的神經。就算性慾沒被激發，也能時時刻刻感受到這種愉悅的高潮波動。這麼一來，你會滿足充實一整天，也許一整個星期、一整個月，甚至持續一輩子！

將能量上提

要學會傳送能量需要一些時間，所以不需要沮喪，尤其如果你沒有打坐或做其他心靈運動的經驗的話。你可能會發現只在脊椎的某些點上感覺得到能量，其他地方則完全沒感覺。只要感覺到能量已經抵達大腦，這項練習就算成功了。

你會訝異地發現可以幾乎立即移動能量，如本章一開始提到的，你的性強度和敏感度有很大的關係。一位可多重高潮的男性解釋：「從十幾歲開始，我的性能量就很強烈，這也造成我很大的性挫折感。我那時以為，必須在山

洞裡練個三十年瑜伽，才可能控制性能量。但是在學會了這項簡單的技巧之後，我很驚訝地發現，不到十分鐘，我就感受到脊椎和腦袋刺癢的感覺。幾個月以內，我就能夠控制那持續不斷的焚身慾火，也消除了好幾年來的挫折感。」



練習七 * 冷提氣法 *

1. 觸摸睪丸或將單手掌覆蓋在睪丸上來使其溫暖，直

到你覺得有點想就好了。)

2. 吸氣並輕輕地將睪丸、會陰、肛門附近的肌肉往上提起。吸氣並提起肌肉時，想像你在啜飲性能量，並把能量從睪丸處提取到會陰、肛門和尾骨。

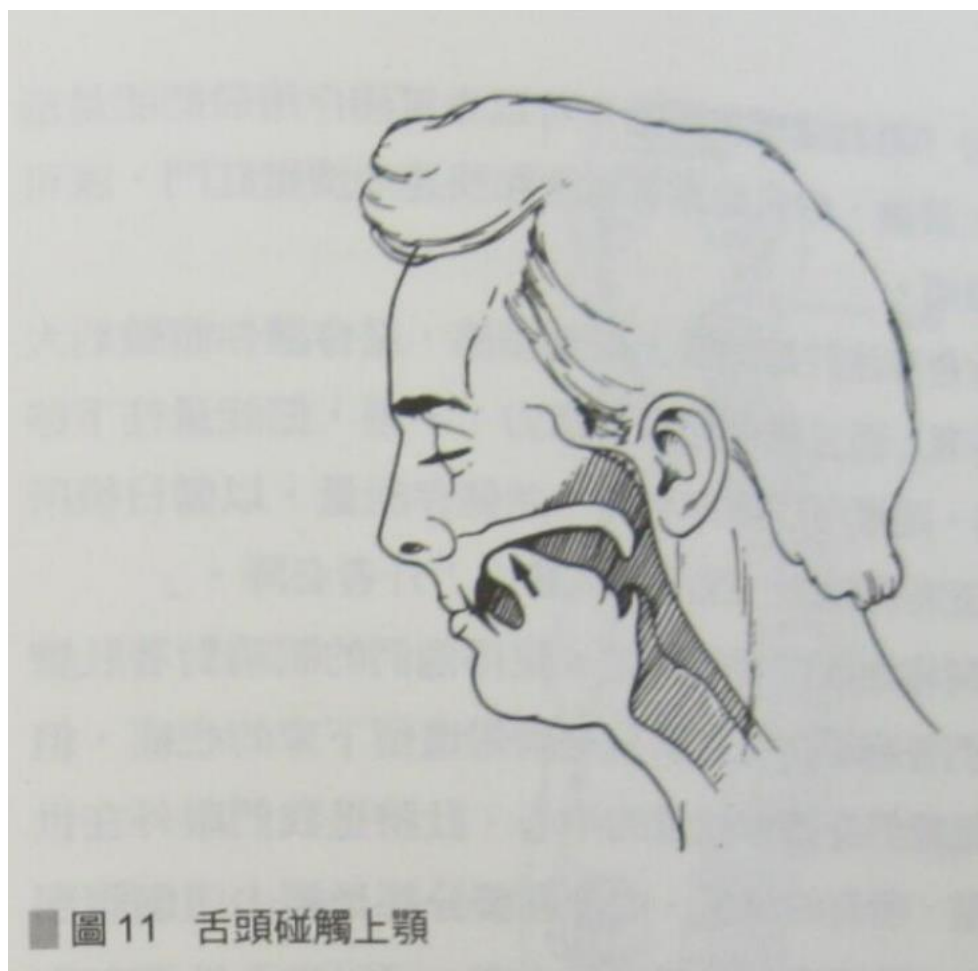
3. 呼氣並放鬆肌肉，但要持續注意逐漸增加的性能量。

4. 繼續吸氣，同時提起肌肉，接著呼氣並放鬆，此一步驟可重複幾次，直到會陰處有溫暖的刺癢感。一旦能將能量上提時，就可以把脊椎當成吸管，將能量從睪丸和會陰往上吸，通過整個脊椎一直到頭骨底部（下巴輕輕往內縮有助於讓能量從脊椎移至頭部）。這動作持續五到十分鐘，直到頭部有輕微的刺癢感為止。靠你的意念，試著將能量循環於頭部內。

5. 最後，舌頭碰觸上顎約前牙後方半吋的地方（見圖11）。舌頭就好比是連接任脈和督脈的開關，可以讓能量在身體前方往下流至肚臍處。

解決之道：放鬆

如果背部和骨盆很緊繃，那就很難把性能量沿著脊椎上提。所以必須先放鬆骨盆區、脊椎部分，還有頸部。想像你騎著一匹奔馳中的馬，前後搖擺骨盆，下巴也上下移動，你的脊椎就像波浪一樣地擺動。



■ 圖 11 舌頭碰觸上顎

把能量往下送

除了把能量從生殖器沿著督脈從背後往上提到腦部之外，也可以將能量沿著任脈往下送到腹部，並安全地儲存在此處。對男人來說，這比把能量上提還困難許多。麥克·文恩解釋說：「很多男人發現，把能量沿著脊椎往上送很簡單，因為睪丸和腦部間有連結，有些人甚至覺得這條路徑很自然。可是，對大部分男人來說，要把能量沿著前面往下送到腹部卻很困難，這地方不但是內臟聚集地，同時積存著情緒能量，只是他們不自覺而已。至於女人就不一樣了，她們在做這項練習時，會發現將能量往下送比上

提來得簡單。但在很少數特例中，男人會覺得從任脈把性能量上提比較簡單，此時我都會建議他們將能量以反方向運送。」雖然每個步驟都能將能量往上移動，而收縮肛門則是這項練著脊椎往上送。最後，你只要靠著意念和快速地擠壓肛門，就可以把能量送到頭部。

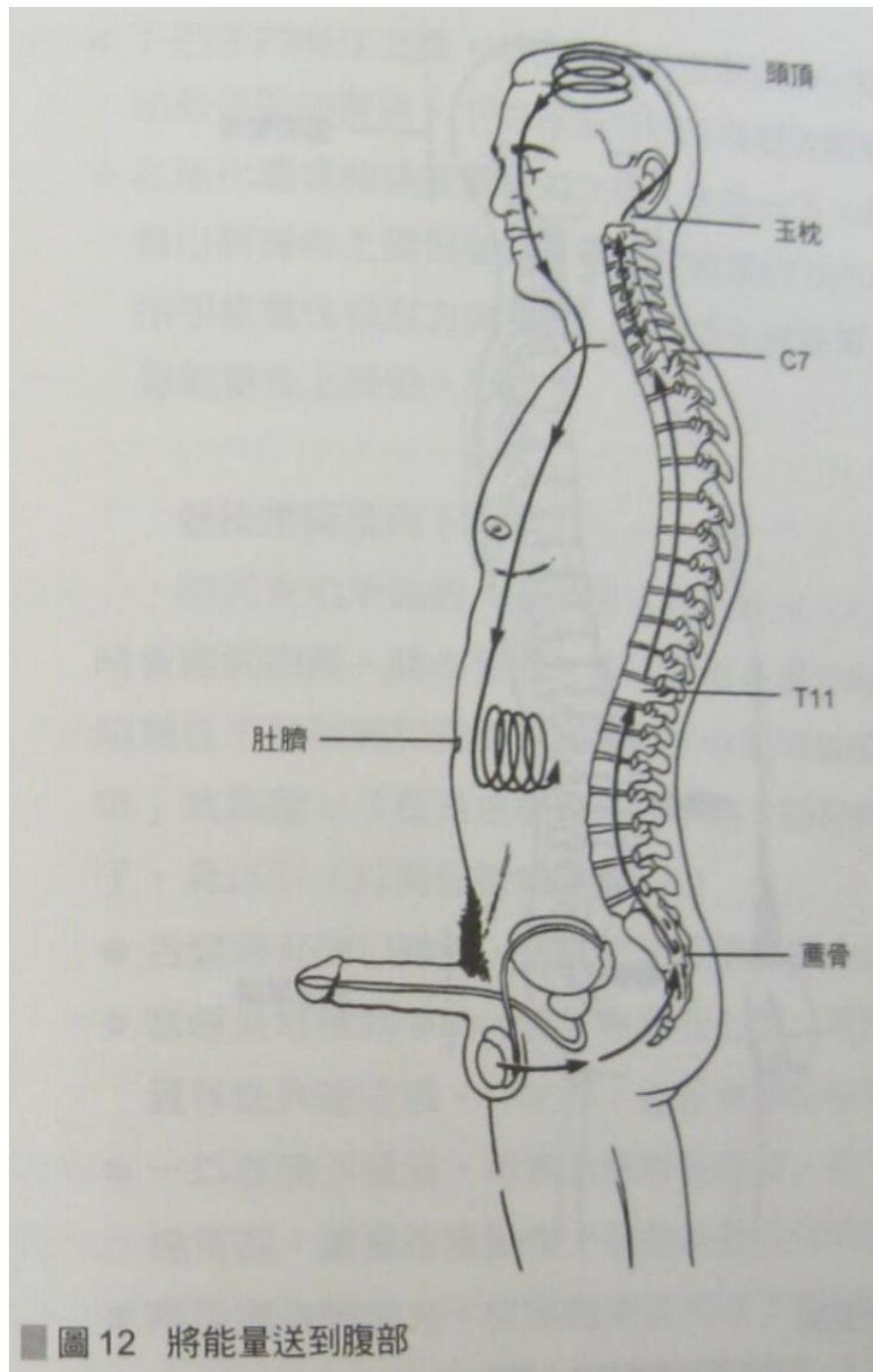
剛開始，你會專注於把能量上提到頭部，這會讓妳體驗到大腦高潮或全身高潮，而且覺得充滿了活力。不過，把能量往下移到腹部也很重要，這樣可以讓你平衡，並儲存能量，以備日後所用（見圖 12）。道家明白此一說法的真諦：「升者必降。」

西方人常常開瑜伽練習者的玩笑，覺得他們的眼睛對著肚臍眼看很好笑。人們普遍認為，肚臍只是臍帶遺留下來的疤痕，但實際上，肚臍可是我們身體和能量的中心。肚臍是我們跟外在世界的第一個連接點，所有的氧氣、血液和養分都是經由這個腹部通道流向胎兒體內。肚臍處有一個能量水庫，可以安全地儲存你經由此一練習獲得的能量。身體會在有需要時「消化」這些能量。此外，如果你剛開始無法把性能量提升到頭部，那也可以沿著脊椎把能量先送到腹部，然後再把能量輸送到肚臍附近的能量庫。只要稍加練習，很快就能把能量一路往上送了。

解決之道：你可能會有以下經驗

感受不到性能量

還沒被激發起來的性能量很容易上提，也很容易讓身體消化，因為這種能量還不會太熱。可是，假如你沒法只藉由觸摸睪丸和性幻想而感受到足夠的性能量，不妨更直接一點地刺激生殖器。



無法將能量沿著脊椎上提

要是你沒辦法把能量沿著脊椎上提的話，也可以利用脊椎自然的幫浦來讓能量上升。腦和脊髓外都包覆著腦脊液。在薦骨（骨盆後面）和頭顱底部處打幫浦，會讓腦脊液循環，而且有助於讓能量沿著脊椎上提（見圖 13）。這些現在骨科醫生所用的幫浦，道家在幾千年前就已經熟知了。你可以站著或坐著做以下的練習：

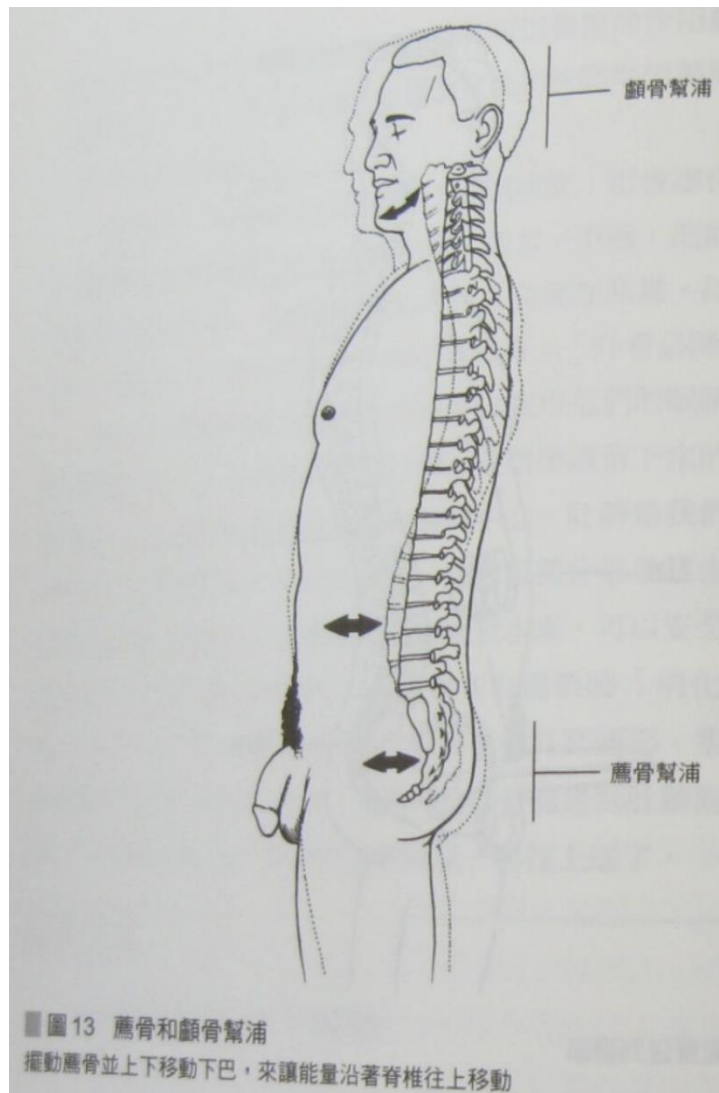
1. 向尾骨的方向往上擠壓肛門，並前後搖擺骨盆，這樣可以活化薦骨區的幫浦。
2. 下巴往內縮往上提，然後再往外移動回去，這樣可以活化頭蓋骨區的幫浦。下顎和頸部的肌肉要放輕鬆。
3. 在活化薦骨和頭蓋骨幫浦之後，休息一下，然後開始把能量沿著脊椎上提到腦部。眼睛往頭頂的方向看，這有助於指引能量往頭冠方向移動。重複活化這些幫浦，直到你感覺能量往上移動。

無法把能量向下送

如同先前所說的，很多男人和一些女人在把能量往下送時會遇到困難。藉由雙手，可以沿著身體中線碰觸任脈，從前額往下經喉嚨和胸部再到腹部。你也可以使用唾液來「吞嚥」這能量。（要是這樣還是行不通，則你的任脈可能塞住

了，見以下〈打開任脈的阻塞〉。

1. 舌頭繞著嘴巴轉動，這樣可以促使唾腺分泌唾液。
2. 當唾液堆積夠多時，專注在唾液上面，可以把腦部的性能量移送到唾液裡。（記得，能量會隨著你的意念走。）
3. 一口吞嚥下唾液，用意念跟隨著唾液，往下經過食道，到達胃裡。重複吞嚥動作，想像能量在你的胃裡堆積。
4. 兩手摸身體前方，從喉嚨處直接往下摸到腹部。



現今大部分的人都有很多身體和情緒的壓力。試著讓能量循環時，你可能會注意到背部和胸部的緊繃和阻塞感。男人較容易壓抑自己的情緒，這樣常會造成任脈的能量被塞住，情緒也累積在這附近，也就是心臟、腹腔神經叢、胃、腸等處。在嘗試冷提氣法之前，必須先排除掉這些阻塞。（如果在打通任脈的阻塞後，仍然難以將能量往下送，試試看下個章節介紹的「通風練習」，效果極為強大。）

解決之道：打開任脈的阻塞

如果你難以把能量往下送，懷疑是任脈塞住了，不妨試試看下面的技巧：

1. 左手放在腹部，右手放在頸部前（即心臟上方處）。
2. 吸氣時，想像你把能量沿著任脈往上送到右手處，再繼續送至喉嚨，直到舌頭尖端。
3. 呼氣時，想像能量的傳送方向倒轉過來，經由心臟，再往下送到腹部。這樣有助於打通任脈的能量堆積。

（八）大提氣法

你已經學會了在性慾不怎麼激發時傳送性能量。現在該學習如何在性慾激發的情況下，傳送和控制性能量的方法。這種能量更為熱烈、充滿爆發力，也更難讓你抑制住射精的衝動。但在嘗試大提氣法之前，必須確認自己已經

學會傳送性能量的方法，就像上個練習描述的那樣。要讓激發的性能量停止，就好像懸崖勒馬一樣困難。在嘗試大提氣法之前，必須確定你能駕馭性能量，也就是冷提氣法教你的方法。

如同第一章所說的，射精是不自主的肌肉痙攣，必須靠意志力來控制射精，由你來決定是否射精、何時射精。文恩這麼解釋大提氣法作用的機轉：「局部神經具有足夠的能量，加上局部肌肉有足夠的血液，才能引發肌肉收縮。大提氣法這種技巧可以讓射精痙攣停止，其實並沒有什麼神奇之處。擠壓圍繞在輸精管周圍的PC肌，交替對臀部的大塊肌肉使力放鬆（如果需要的話，腳部、拳頭、下巴的肌肉也交替使力放鬆）。這些大塊肌肉的活動可以讓血液遠離生殖器官。同時，將意念的焦點從生殖器附近的神經，以神經感覺波動的方式，沿著脊椎往上轉移至腦部。這一連串的活動，可以將不自主射精所需的血液和能量，從生殖部位的神經移除開來。就這麼簡單，這些擠壓肌肉的方法似乎有點粗糙，可是真的有效。只要多加練習，就能掌握個中訣竅。」開始學習大提氣法時，需要使用本章節提到的各種技巧。之後，你就可以只憑著意念或快速地擠壓一下PC肌，就完成了大提氣法。根據一位可多重高潮男性的說法：「剛開始，必須專注意念來將能量上提，同時收縮肌肉，尤其是會陰和肛門處的肌肉。但現在能量幾乎已經能

夠自動移動上來了。」

練習八 ＊大提氣法＊

1. 站著自慰，直到你充分勃起，但還不到那「難以返回之點」（射精前的三十秒到一分鐘）。

2. 停止自我刺激，休息一下，好重新獲得控制。然後，用力收縮圍繞著前列腺的 PC 肌，同時夾緊靠近地板的腳趾。

3. 吸氣並用力擠壓臀部，將性能量從會陰轉移到肛門和脊椎。

4. 就好像開車時踩煞車一樣，收縮肛門到脊椎處之間的肌肉，一波又一波地，每次收縮都要快速吸氣。脊椎前後擺動，就像騎馬一樣，這樣有助於能量沿著脊椎往上移動。

5. 當能量抵達頭骨底部時，確定下巴稍微往內縮，這樣有助於讓能量從脊椎移動到頭部。

6. 眼球往上移動，就好像看著頭頂一樣，讓能量一路往上移動到頭頂。

7. 當你將能量像打幫浦一樣往上送到頭頂時，就完成了一次的大提氣法。勃起程度是練習大提氣法的成功指標：當你將能量由生殖器提取出來，往上送到脊椎時，勃起的程度應該會下降。

8. 再將步驟 3. 到步驟 6. 重複八次。

9. 把能量提取到頭頂九次之後，使用你的意念、眼睛和所有的感官，將這種生氣蓬勃的性能量在腦中盤旋九次、十八次或三十六次，先從某個方向盤旋，再由相反方向進行。等這些盤旋結束以後，休息一下，同時感受能量在腦部讓人舒服的感覺，那種感覺有點溫暖，有點刺癢，就像一個迷你高潮。

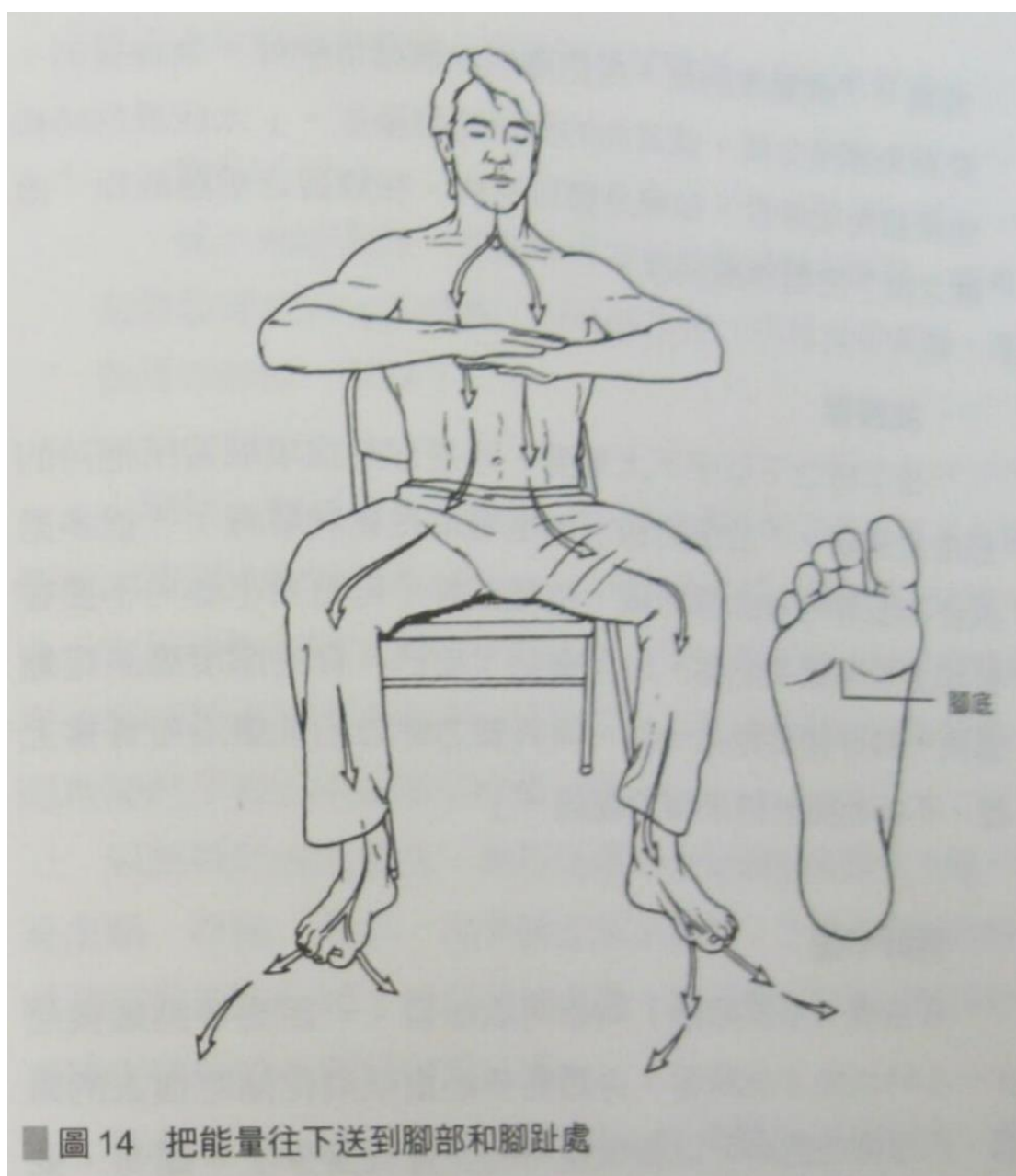
10. 當你覺得腦部已經飽滿時，舌頭碰觸上顎，讓能量由任脈往下流動，從腦部先到眉毛之間，再到鼻子、喉嚨、心臟、腹腔神經叢，最後到達腹部，並儲存起來。

解決之道：警告

大提氣法的效果很強烈，必須先確定你能否遵守以下的安全準則。

不要讓性能量長時間留在腦部

記得舌頭要接觸上顎，讓能量可以經由任脈往下移到肚臍處，能量在這裡可以安全地被儲存起來。之前，很多東方的性治療大師只教導學生把性能量上移到腦部，卻沒教導他們如何把能量往下送回去，結果就產生了所謂的「昆達里尼症候群」。但道家知道能量循環完全的重要性。如果你覺得積蓄了太多能量，那就用腹部吸氣，然後呼氣時，把能量往下送到腳趾和腳底板處（見圖 14）。



確保感覺均衡

記住，在體內循環的性能量會讓你的情緒放大。文恩解釋說：「最重要的是，先把極端的情緒排除掉，做練習時，要避免極度生氣，或其他的極端情緒產生。」太疲憊的時候也要避免做練習。如果身體有毛病，在練習之前應該跟「療癒之道」的指導員談談。

放輕鬆

這乍聽之下似乎不太重要，可是你對這項練習所抱持的態度很重要。「治療之道」的指導員貝克利解釋：「很多男人全心全意地做此種練習，這樣很好，可是要小心，不要在脊椎上堆積過多能量，以免傷到了自己。你的態度應該輕鬆愉快，對身體要輕柔一點，與其費力地強迫能量沿著脊椎上提，不如乾脆射精來釋放能量。」

做好準備

在空腹（並非飢餓）時都可以練習。一定要等到飯後至少一小時以後才能練習。身體需要能量來消化剛吃進去的東西，所以剛吃飽時可以循環運用的能量就變少了。還有，要穿寬鬆的衣服。房間裡應該有新鮮空氣流通，但要避免太大的風吹過。而且要記得一直用鼻子呼吸。

調整姿勢

開始時，不要仰躺著做這些練習，因為往上提的能量可能會堆積在胸部，造成疼痛。一開始應該站著、坐著或側躺（往左側躺會對心臟造成太大的壓迫）。一旦你精熟了這些練習，則任何姿勢都可以。還有，往右側躺的時候，不要在身體下方放枕頭等物品，以免讓任脈彎曲，並造成背痛。

警告

萬一疱疹發作，要等痊癒之後才能做這項練習。如果之前雖然感染過疱疹病毒，但已經痊癒，而且沒有復發，

那麼就可以做此一練習。

一開始，你必須使用大塊的肌肉來讓能量上提。不久之後，使用大塊肌肉的機會越來越少，你會學著越來越依靠 PC 肌。最後，你只要把注意力集中在頭頂上，就能毫不費力地提取能量。要達到這種境界可能需要一些時間，但最後你終能只靠想像，就能直接把勃發的能量經由脊椎上提。

只要精熟大提氣法，在任何場合中都能把能量往上提，不管是走路、排隊、開車，或者躺在床上都行。不過，剛開始時還是得選個安靜的時間，以免受到干擾，以便專注於把這種微妙而且充滿生機的能量帶到身體各處。

如果經過幾天或幾週的練習，效果還是有限的話，不要擔心。要把能量傳送到各處，每個人所花的時間都不同。要是你學過其他心靈方面的運動，比如靜坐、瑜伽或武術，這些練習對你來說會簡單一些。如果你是第一次嘗試這類心靈藝術，別覺得沮喪，要知道，學會專注是需要時間的。雖然感覺可能很難，可是你會驚訝地發現，不用花太多時間，就能注意到在你體內各處循環的能量。這些能量是順著自然的通道運行的，能量引領你的意念；相對地，意念也能引領能量。一如之前提過的，你很快就會忘記這項練習的大部分步驟，而只憑著意念就引導能量上升。可是就像開車一樣，在你不再小心翼翼地每一個步驟

之前，還是先得學會這些步驟。

藉著大提氣法來將能量沿著脊椎上提，所運用的原理跟汲水量往上送的壓力和吸力，可是你得先放輕鬆才行，這樣一來，能量流動上面。

最好在早上或下午做這些練習，因為大提氣法能提高能量，而過高的能量在晚上會讓你難以入睡。如果有這種情況發生，或者你發現有太多讓你緊張的能量，那只要把舌頭往上顎靠去（這樣可以將督脈和任脈連結起來），能量就能從頭部往下送到腹部儲存起來。前面提過，你也可以讓能量在頭部裡盤旋，然後使用在冷提氣法中學到的技巧。如果能量增加所造成的問題仍在，可以使用這章節稍後會提到的「排空能量」。

解決之道：可能會出現的體驗

什麼也感覺不到

建議你在性能量不太激發的狀態下使用大提氣法。能量越熱烈，就越難控制，你也就越可能會射精，原本試著上提的能量跟著流失了。可是，如果感受不到足夠的性能量，那就讓自己興奮到離射精只有百分之五到百分之一的距離。一旦能夠不射精而能達到高潮，就可以一路讓自己興奮到高潮，還可以把能量上提到腦部。當快要高潮或是正在高潮的時候，停下來，做三到九次的大提氣法練習，或是直到這種高潮感往上移動為止。

練習九 ＊排空能量＊

1. 仰躺著。如果腰部後方覺得不舒服的話，可以在膝蓋下面墊一個枕頭。

2. 將雙手放在嘴巴前面，手指併攏，手掌朝向腳部。

3. 將眼睛閉上，深呼吸。感受一下腹部和胸部慢慢地擴展開來的感覺。

4. 微笑，安靜地呼氣，發出「嘿」的長音。在呼氣的同時，把雙手往腳部的方向推去，同時想像你的身體是一個空管子，而你正在用手來排空身體。

5. 重複發出「嘿」的長音和動作三次、六次或九次，每次都想像你正在把多餘的能量用手推進，經過心臟和腹部，經過你的腿部，然後排到腳底。你也可以在站著或坐著時嘗試這項練習。要是在排空能量時遇到了困難，可以跟「療癒之道」的指導員連絡或諮詢針灸師。

太熱烈了

你可能感覺能量太熱烈、太有爆發力，或者你射精了，或是難以將能量沿著脊椎上提。如果是這樣，那就讓自己不要那麼興奮。你需要足夠的能量才能上提，但一開始也不應該累積過多的能量。

還是一直射精

如果太接近「難以返回之點」，應該試著持續收縮 PC 肌，緊緊地包覆著前列腺，避免射精出來。你可以一面收

縮臀部的肌肉，一面緊縮著 PC 肌。如果快要射精了，而且需要額外的力量來引導能量往上走，此時緊縮臀部肌肉，也可以將雙手緊握成拳頭，並咬緊牙關。這會增加產生幫浦作用的壓力。可是，如果頸部和下巴處太緊繃的話，就要避面上述最後的技巧。

背部疼痛

有時候，把能量提取到脊椎尾處會有點困難，有些人在能量剛開始進入薦骨區時，可能會有一點疼痛，像針刺的感覺。如果這狀況發生了，不要驚慌失措。你可以輕輕地用手指按摩這個區域，讓能量順利通過。

眼睛疼痛

眼睛往上看或繞圈子動時，可能會覺得眼睛肌肉疼痛或頭疼。這是肌肉酸痛的典型症狀，沒什麼好擔心的。如果這問題一直出現，那麼，練習到這部分時就放輕鬆，不然也可以跟「治療之道」的指導員連絡。

頭疼

如果頭疼、心情緊張，或入睡困難，那可能是頭部滯留太多能量了。如果能量一直停在某個地方，可能會過熱，解決的方法很簡單，只要讓能量流動就行了。要確保讓頭部裡面的能量同方向循環九次、十八次，或三十六次，然後再換方向。（就像烹飪一樣，要攪拌鍋子裡的燉菜，才不會有某部分的燉菜過熟的現象產生。）能量在頭部

裡循環完畢後，接著就讓能量經由任脈，從身體前方流動下來。如果無法從任脈移轉下來，可以順著身體後面的脊椎轉移下來。

脾氣暴躁易怒

除了把原本就有的怒氣放大之外，新產生的能量也會讓你覺得過熱，如果能量循環得不夠，也會發展出諸如怒意之類的負面情緒。如果是這樣，就得專心地將怒意和其他負面情緒回收，把它轉變成愛意與柔情。請閱讀本章稍後的《何時射精》。

其他副作用

有少部分的男人在試過這些技巧後，會出現多餘能量堆積在上半身的現象。症狀因人而異，可能的症狀包括：失眠、耳鳴、心悸、持續幾天的緊張性頭疼。如果有這些症狀，要立即停止練習，並做前文提到的「排空能量練習」。如果症狀還是持續出現，請跟「療癒之道」的指導員或與針灸師連絡。大部分西醫沒辦法正確診斷或治療這個問題，因為他們沒接受過相關訓練，來了解體內能量的流動和對身體的影響。值得注意的是，這個問題並非性能量循環引起的，而是之前就存在於上半身的情緒和身體壓力造成的。性能量只是把這些問題放大，所以在進一步做其他練習之前，對這背後的議題加以了解是很重要的。

之前提過，如果你難以將能量向下移動，可能是因為任脈堵塞。道家利用聲音來打開堵塞的能量經脈，並對身體加以治療。教你把壓力轉變成活力》)。這些能打通任脈並讓過剩能量流通的聲音，稱為「三暖三熱音」。

在每次練完大提氣法之後，一定要記得按摩生殖器。這會將要記得按摩會陰、尾骨、薦骨。按摩的方法請見本章稍後介紹的「骨盆按摩練習」。如果睪丸感覺飽脹，也可以做第八章介紹的「睪丸按摩」。「骨盆按摩」和「睪丸按摩」一樣，都可以讓身體吸收性能量和精液。

(九) 手指鎖

一旦跨過了那「無法返回之點」，也就是馬斯特斯和強森所說的「射精之不可避免性」後，要怎樣才能讓精液停止下來，在這裡會馬上跟你解釋。最好是當有需要時就使用大提氣法，並逐漸學會使用意念來避免射精，而不是用手指，因為用手指會有點彆扭。有時候，你需要保存能量，比如生病或勤奮工作的時候，這時若不能讓自己免於射精，才會用上這個技巧。當你過了「無法返回之點」時，用「手指鎖」可以擋住精液，讓精液不要射出，這樣的話，也會暫時不再勃起。可是，你會發現暫時不勃起的時間不會像射精後那麼久。一位可多重高潮的男性解釋：「使用「手指鎖」以後，可以很快再度勃起，然後繼續做愛。」

上一章節中，我們討論過「百萬元點」，你可以按壓那裡來延遲射精。而過了「無法返回之點」後，「百萬元點」也可以讓你阻止精液離開身體。一位可多重高潮的男性提到他認為使用「手指鎖」最有效的時機：「剛開始，我在『自我培養』時使用『手指鎖』。訓練自己盡可能靠近『無法挽回之點』，因為就算跨過了，我還是能使用『手指鎖』。建議在「自我培養」時就使用『手指鎖』，這樣到了做愛時，感覺就不會太怪。」

基本上，「手指鎖」就是用三根左手中間的手指來按壓「百萬元點」，這點剛好位在肛門前方的凹陷處（見圖15）。如果你是個左撇子，那就用左手。你得使用慣用的那隻手的力量來施展此一技巧。（記得要剪短銼平手指甲，以免傷到了自己。）在感覺到已經過了「無法返回之點」，但還沒開始射精前，要持續按壓此處，直到射精收縮結束為止。

你按壓的點正好是射精管和黏膜尿道交會的地方。一位可多重高潮的男子建議：「你必須知道，高潮期間所需要的收縮和壓力，一開始會降低高潮收縮的快感。明白了以後，你就更能夠持續按壓此點，直到結束。」別擔心，多多練習，就會比較簡單，比較不會那麼讓人分心。

如果按壓的位置正確，精液不會跑出來。但若精液還是跑了出來，就代表你沒拿捏好「百萬元點」的位置。下

一次再試著把手指往肛門的方向移動些，並確保按壓凹陷處的時候施力夠大。要是好奇想知道練習是不是做得正確，不妨小便在杯子裡。如果尿液是清澈的，那就做對了。萬一尿液很混濁，就表示精液以向後射精的方式跑進膀胱裡了。如果是這樣，下次記得把三根手指往肛門的方向稍微移動，再試試看。

練習十*手指鎖*

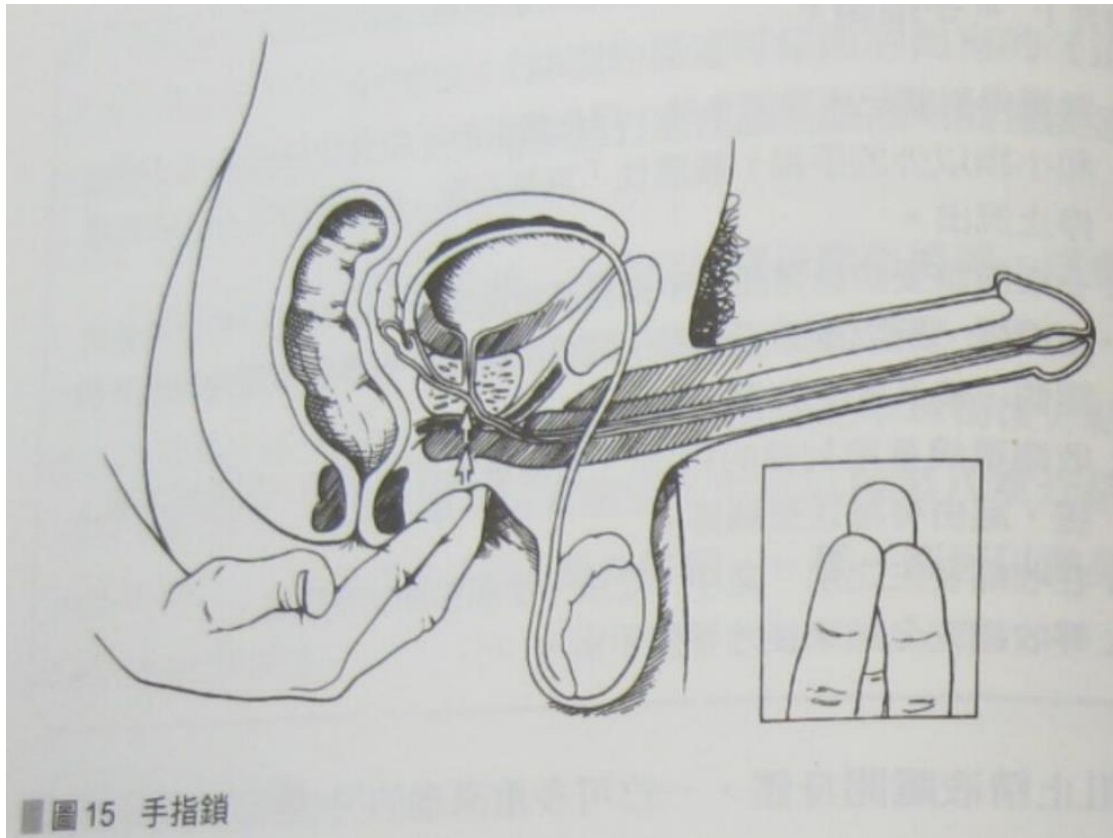
1. 當覺得射精已不可避免時，用你慣用的手中間的三根手指（拇指和小指以外的手指）按壓住「百萬元點」，力道剛好可以讓精液停止流出。

2. 手指應該要些微彎曲，中指直接按壓尿道管，這部分在快射精時會擴張，所以應該很好找。另外，兩根手指應該按壓住尿道管的兩側，使其固定位置。

3. 收縮環繞著前列腺的 PC 肌，並將會陰往上提舉。把高潮能量上提，經由脊椎送至腦部。

4. 在收縮發生之前、之中、之後，手指都固定在原處。

5. 等收縮完全結束後才移開手指。



當你以手指阻擋住精液時，大部分的液體都會跑回副睪和儲精囊。這區域的組織都很有彈性，不會因這樣的技巧而受傷，不過要記得，練習後一定要按摩骨盆區（見本章的骨盆按摩練習），以及做 PC 肌挺起運動，最好還能像前面章節提到的，讓能量在體內循環。剛開始使用「手指鎖」的時候，可能會有點壓迫感或是疼痛，所以讓你的身體吸收精液是很重要的。一位可多重高潮的男性描述了他自己的經驗：「使用「手指鎖」的時候，小心不要太過度了。有一晚，我快要射精時，按壓得太大力了，之後還痛了好一陣子。」

練習十一 *

骨盆按摩 *

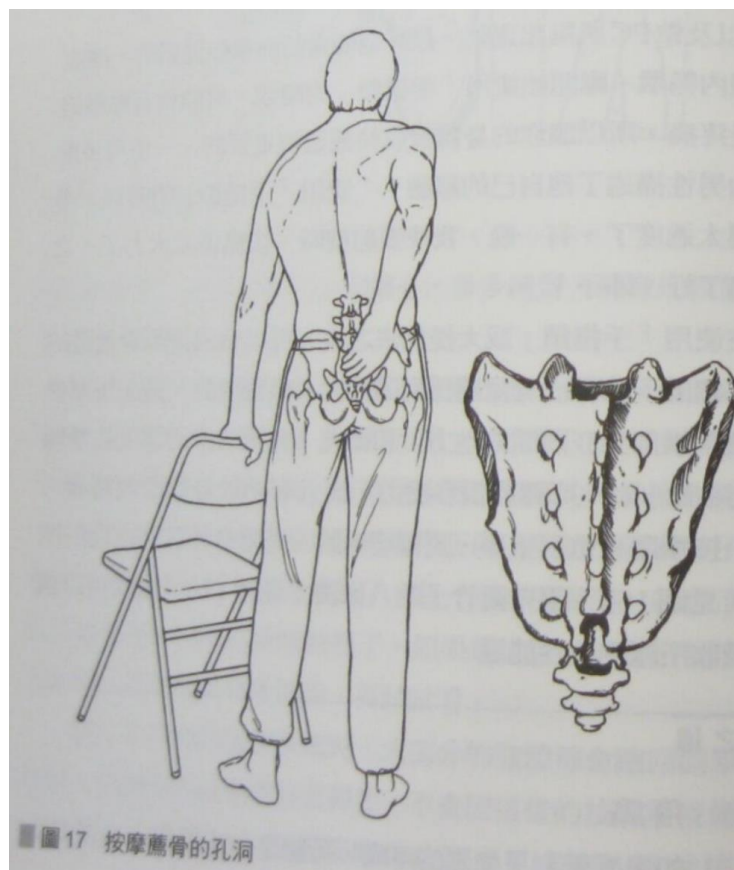
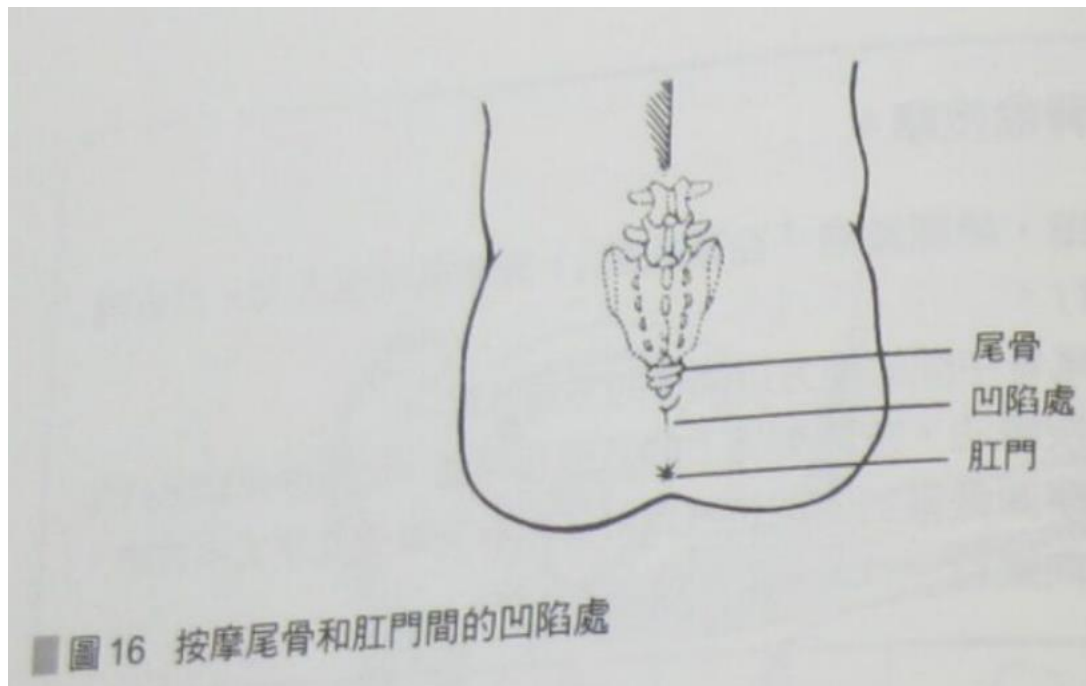
1. 用你的手指，繞圈按摩「百萬元點」，先順著某個方向，然後再反方向進行。
2. 對肛門和尾骨中間的地方以同樣的方法按摩。
3. 以同樣的按摩法，按摩薦骨上的八個孔洞處。如果沒找到那八個洞，就按摩薦骨區的不同位置就好了，記得要先從某方向按摩，再以反方向進行。

在使用「手指鎖」或大提氣法之後，可以藉由按摩骨盆區的幾個關鍵處，來釋放骨盆感受到的壓力。最重要的，是先按摩會陰（陰莖根部到肛門間的地方）和睪丸（見第八章的睪丸按摩練習）。這樣一來，可釋放很多壓力，而且有助於身體吸收精液。另外，按摩尾骨也很重要，更確切地說，是尾骨和肛門之間的凹陷處（見圖 16），還有薦骨上的八個洞（見圖 17）。這樣可以讓身體吸收所產生的性能量。

解決之道：疼痛

如果感覺到了強烈的疼痛，可能是你按壓得太久或是太晚了。如果是這樣，尿道就像被壓到的水管，會因為堆積了太多液體而腫脹疼痛。你必須在水（精液）流入水管之前，先關掉水龍頭。下一次，記得要按壓後面一點，而且要早一點，也不要壓得太用力。些微不適的狀況很常見，尤其是在剛開始幾個禮拜時，這種不適是因為手指施

加的壓力和骨盆內的液體壓力造成的，這些微的疼痛不會持續太久。如果你感覺到了痛，那就改進使用的技巧，或乾脆放棄這技巧，把更重要的大提氣法學會就好了。



一旦勃起退去以後，會有少量的精液流出體外，所以這個方法不可用來避孕，或是避免感染性病。和其他的避孕法一起使用，會增加避孕的效果。即使使用這種技巧，你還是會流失一些能量，所以最好還是趕快學會大提氣法。雖然剛開始時會覺得有些疲倦，可是體力恢復會比射精以後來得快。

這種技巧的作用很強，剛開始，每隔兩三天以上才可以使用一次。如果你年紀稍長或者病了，一開始，一個禮拜不要用超過兩次。因為保存下來的能量會讓你覺得熱或渴，如果是這樣，那就多喝點水。你練習這技巧一到三個月之後，有時候甚至更快，就會注意到性活力增加，而且比較常勃起。適度增加你的性活動（單人或雙人）就好，不要過量。

解決之道

頭部裡的壓力

經過至少一個月的練習後，可能會覺得頭裡的壓力增加，這是因為身體的能量增加所導致。這是進步的徵兆，代表體內的能量比以前還要多（這跟密宗大師在西方所推廣的「昆達里尼」是一樣的）。如果這股力量變得讓你覺得不太舒服，請將舌頭頂住上顎，讓能量傳送下來，如此一來，能量就能循環全身。

如果你有高血壓，那舌頭應該保持在下顎處，而不用

頂到上顎，這樣可以讓能量一路傳送到腳底板（見圖 14）。運動身體、按摩腳部、吃穀物類的飲食等，都有助於將能量往下送。如果你還沒準備好學會讓性能量循環的方法，那就乾脆射精一兩次來讓多餘的能量釋放。

（十）何時停止

大部分男人在射精以後，就會停止自慰或做愛，但在學會大提氣法、可達到多重高潮後，你可能要面對何時停止這個很實際的問題。有時候，你希望花好長一段時間來自慰或做愛；有時候，你希望可以在短時間內就享受到多重高潮。選擇權在你身上，也跟你生活中發生的事情有關。你和伴侶的慾望和滿足感，應該可以帶領著你們。

很重要的是，不要太過火了，尤其剛開始時。一位資深的「療癒之道」指導員解釋：「男人在開始練習性愛功夫時，會覺得很有力量，常常會不知道何時該停止。慢慢來，讓你和伴侶來做調整。」而你也必須確保伴侶也有足夠的性力量，足以跟上你做愛時新的強度。不妨鼓勵她閱讀第六章，這是專為女性而寫的，但是別強迫她，對她的需求要敏銳一些。而你的練習也都得靠自己才行。

很多人擔心自己自慰過度，或認為如果享受了太多樂趣，就會忽略生活中的其他部分。但根據道家的說法，如果你能取悅並滿足自己，那就不需要再追求那些膚淺的性愛或是無法讓人滿足的刺激。

解決之道：讓勃起每二十分鐘消退一次

如果你常常自慰，或做愛超過二十分鐘以上，這種情形在學會多重高潮後很可能常會發生。重要的是，要讓勃起大約每二十分鐘消退一次，好讓血液循環全身。值得再強調的一點是，性愛功夫並不是耐力測試。只要你有時間和慾望，就可以愉悅自己，並培養自己。

（十一）何時射精

每次高潮時，就會把一些性能量移轉到身體裡。如果最終還是射精了，你所流失掉的能量會比之前未曾達到多重高潮時來得少一些。舉個例子來說：

- 如果你有了六次高潮（每次都讓能量循環至腦部和身體其他部分），然後射精，那你會流失約一半的性能量。
- 如果你有了六次高潮，並用「手指鎖」來止住射精，那你會流失約四分之一的性能量。
- 如果你有了六次高潮，並使用「大提氣法」，而且不射精，那你不會失去任何的性能量。

最後的選擇會讓你有最大的機會來培養讓人愉悅的高潮，你可在腦部和全身體會到這種高潮。這樣也可以讓你培養能量，又助於全身健康。然而，產生並保留這麼多的能量，除非你能將能量循環於任督兩脈間，不然可能會讓自己過熱。

解決之道：防止過熱

根據道家的理論，勃起的能量屬木（肝屬木）。所以如果你沒射精，高潮的能量就會上提，讓肝臟的能量上升。這些增加的能量如果沒有轉化成愛意和柔情，就會轉換成怒意和忿恨。所以，當你有很多的能量，練習溫柔且充滿愛意地對待伴侶，要是你沒有伴侶，可以對生活中的其他人好一點。其他避免過熱的技巧也包括喝大量的水（甚至是自己的唾液），這對身體有冷卻的作用。情緒狀態會影響存在於體內的能量。如果你覺得平靜且充滿了愛，身體就比較容易吸收這些能量。要是你覺得生氣、妄自菲薄或輕視伴侶，就會有過熱之虞。萬一過熱了，或覺得能量超過自己所能吸收的程度，或許你應該射精一下。如果這問題持續存在，就練習「內在微笑」或是「六音氣療法」，這些療法都在《道家教你把壓力轉變成活力》一書中介紹過，或者也可以跟「療癒之道」的指導員連絡。

道家的理想認為，射精的次數越少越好，男人可以也應該在適合自己的時間內，克制自己不要射精。素女曾說：「體力跟年齡、健康、心智狀態和意志力都有關係。」

孫思邈是中國古代名醫，也曾經建議男人一個月射精兩次來維持健康和長壽，也要吃得健康，以及多運動。他也提出以下較為詳細的指引：

二十者，四日一施泄；

三十者，八日一施泄；

四十者，十日一施泄；

五十者，二十日一施泄；

六十者，閉精勿泄。

很明顯的，他的處方並沒有限制男人在任何年齡做愛或無射精高潮的次數。對射精加以限制，聽起來可能有點讓人失望，可是一旦你享有了多重無射精高潮後，就不會再懷念射精了。如同一位可多重高潮的男子所說的：「只要有過多重無射精高潮，就不會想再回去體驗那種射出高潮。射出高潮只侷限在生殖器上，而多重高潮則是一種全身性的體驗。」

孫思邈每做愛一百次才射精一次，他活到了一百零一歲。但這不是要你遵守嚴格的數字公式，而是應該多注意自己的身體。如果疲憊、生病、酒醉、飽食，就不應該射精。如果你辛苦工作，那就更應該保留精液。但如果你正在渡假，可能會希望多射精幾次。古老的道家修行者，生活作息遵從自然規律。他們認為，動植物在冬天會保留能量，人類也應該這樣做。除了季節之外，還有其他的韻律來決定射精的次數。如果想要有下一代，那就應該在伴侶排卵時射精。

一般來說，你在射精時應該會覺得精神煥發、活力十足。如果射精讓你覺得空虛、憂鬱或疲憊，則應該增加射精的間隔，或乾脆避免射精，直到你累積夠多的性能量為

止。當你射精時，可以藉由慢慢地接近那「無法返回之點」，而非激烈抽插，來達到高潮。如此一來，就可以保留一些精液和能量。射精後，也可以做 PC 肌收縮練習，讓骨盆肌肉緊縮，並減少射精後一般來說會流失掉的能量。

同時，很重要的是，不要太過執著於避免射精。要是射精的話，也不要責怪自己。文恩解釋說：「重要的是，不要對避免射精太過於狂熱，很多學習性愛功夫的男人認為那很棒，很有道理，想要嘗試看看。然後，當他們在控制射精上遇到困難時，就開始苛責自己，覺得有罪惡感。這樣做其實並沒掌握到重點，重點不是你射不射精，重點在於，你是否能在射精前，將一些性能量向上提，循環至全身。很明顯的，將射精延遲得越久，就越有機會來培養能量，可用來供創造力和性靈成長。如果你需要射精，而且是停不下來、快射出來了，那就射吧！別讓自己被擊倒了。因為到頭來，真正重要的，不是精液裡的能量，而是你和伴侶間的愛情啊！」

要記得，能量不只是精液而已。如果你能提取精液裡任何的能量，不管是就你所能感受到的愉悅，或者是就藉由能量循環來改善健康這方面而言，你跟剛開始練習時比起來，進步很多。真正的性滿足來自於歡愉和健康，在下一章，我們會教你怎樣跟伴侶分享這兩點。

力量與性慾

從本書學到的練習很有力量，一旦學會了，你很自然地會自豪於自己掌握性能量的能力，還有新學會的性愛技巧。然而，你必須避免那種虛張聲勢的大男人主義。一位資深的「療癒之道」治療師大內正弘說：「性愛功夫學起來頗為簡單，很多男人開始學的時候，在床上表現得非常有力，但那不應該成為權力慾望的展現。力量跟征服有關，但正好跟愛意和其他真正的性靈修練相牴觸。」具有空手道黑帶資格的他，把性愛功夫跟他在空手道觀察到的相比較：「大部分空手道黑帶選手錯用了這股力量，而變得比較僵硬和自我中心，失去了敏感和溫柔——而這兩者才是力量的真正來源。」

想正確練習性愛功夫，需要打開心胸，以人道主義精神和柔情愛意來練習，而非以傲慢或自我中心。自我中心是一種缺乏安全感的展現，當你有了關於性愛方面的自信後，就能放棄這些做作的姿態。千萬記得，這種練習和新獲得的性能量，也會放大你的情緒，重要的是，要培養正面的情緒。如果傲慢和自我中心困擾著你，不妨嘗試練習「六音氣療法」。如果你不處理這類負面情緒，就會限制練習的效果，降低歡愉感，甚至會損害和伴侶的關係。

做愛的藝術

大部分男人一開始練習性愛功夫時，往往太專注於練習本身，而忽略了和伴侶的接觸，也忽略了在做愛過程中

順其自然地享樂。你自己一個人的時候，要練習幾次都可以。可是跟伴侶在一起時，切記那不只是你一個人的練習！做愛的重點是做出愛意，而樂趣和健康就來自這股愛意。重點不是為你自己來產生性能量，或是展現性愛技巧。他解釋說：「技巧就只是技巧罷了。那不是真正的藝術。你必須學習技巧，熟練到根本忘了它的存在。就像剛開始學樂器時，你得學會音階，熟練之後，就用心來演奏，根本忘了音階。」在下兩章中，我們從讓你變成可多重高潮男性的單人培養練習，跳轉到讓你和伴侶都能共享多重高潮的雙人培養練習（男同志可能會想直接跳到第七章）。

四、認識伴侶

《玉房祕訣》一書中解釋說，在男人擁有的技能中，對女人的認識是不可或缺的。男人有了女人之後，只有技能好的，才能完成任務。男人和女人的結合是性愛功夫的基礎，據信經由這種最初的連結，才能享有無限的歡樂和無價的健康。有了這種獎勵，道家修練者將做愛提升為一種親密和狂喜的高級藝術。

充滿平衡的愛情生活，對夫妻生活來講非常重要。舊時，新婚夫婦會收到枕邊書，上面以圖示來教導他們享受性愛的祕訣。我們很難想像沒食譜就學會做菜，而做愛跟做菜一樣復雜，可是西方男女卻得自己來發現性愛的神秘世界，憑藉的可能只是電影或電視上一些無可救藥的浪漫畫面罷了。

好萊塢的性愛並不是好的性愛，那只是速食性愛。電影中展現，在熱烈期盼的擁抱之後，女人馬上就充分潤滑；做愛時，身體扭動幾分鐘，就立刻滿足了。這一切很好笑！可是只要想到一堆觀眾以此為榜樣，來模仿這不切實際的做愛方法，就根本笑不出來了。要記得，導演必須讓情節流暢進行，加上觀眾無法容忍看到享樂中的肉體，所以想要在螢幕上呈現做愛的微妙之處，實在困難重重。甘蒂絲·柏根在接受《君子》雜誌訪問時提到在電影中的高潮公式：「十秒鐘的深呼吸、頭部左右擺動、模擬輕微氣

喘的樣子，就像死去了一樣。」前戲還真多啊！

而色情影片中的情節則只是將性愛場面連接起來的膠水罷了。照理說，它應該可以提供機會來學習更豐富的性愛劇碼。可是色情影片中匆忙、不間斷的抽插動作，節奏跟用手自慰的男人相配合，而非強調血肉之軀做愛時的微妙和深切的感覺。

西方男子受電影、電視和色情品影響極深，這也難怪他們會那麼快射精。根據金賽的研究，幾乎有八成的男性在進入伴侶體內不到兩分鐘就射精了。在這種快槍俠性交中，男女兩性都是輸有種幸福健康的感覺。哈特曼和費斯恩推論，如果性交過程太迅來，也就沒有了那種幸福健康的感覺。道家也提到，快速的性愛不僅讓兩性無法交互彼此的性能量，也不能跟對方融為一體，甚至會讓彼此的能量流失掉。不過，醫師偶爾還是會囑咐你享受快速的性交，尤其是當你和伴侶間可享有讓人狂喜的做愛，又能讓你們快速融為一體，並滿足彼此時。

在金賽報告被提出的四分之一個世紀後，正是性革命和女性解放覺醒之時，莫頓·杭特在一份追蹤研究中發現，男性可以維持十分鐘，而非兩分鐘。但以道家的標準來說，這還是很短。不過，這也已經是百分之四百的進步了！雖然男性給人的印象，一般來說，是不太敏感的情人，他們在床上只受到自身利益的引導。但近年來，男性

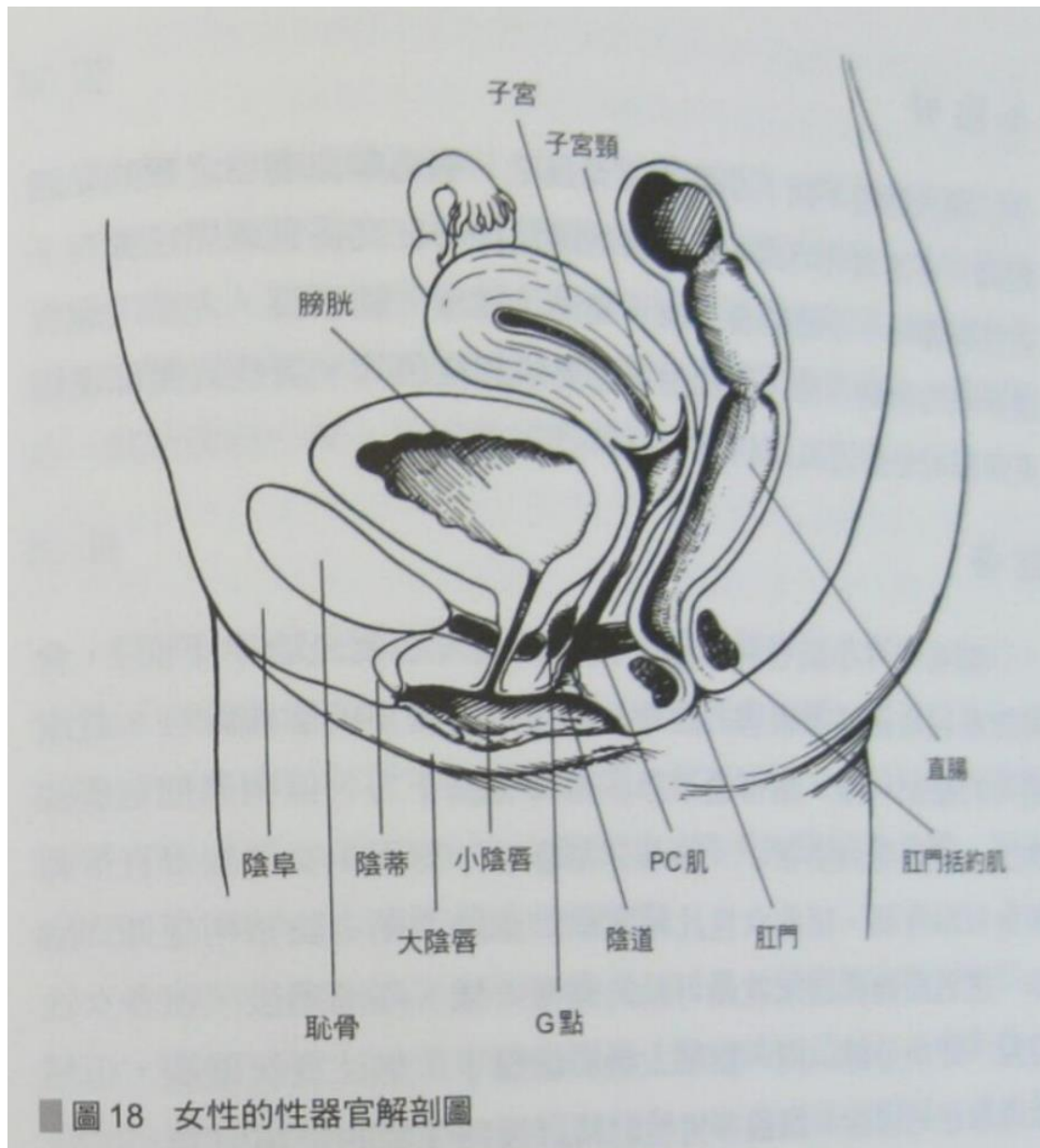
希望可以在床上持久一點，主要的動機也是要滿足女性，因為女性也開始發現自己可以達到高潮，甚至享受多重高潮。安東尼·皮特羅品托訪談了四千位男性，他發現竟有高達八成的男性會以是否給對方高潮，來評價自己性愛的滿意度。也因此，一旦你學會了如何達到多重高潮，不管伴侶需要多久時間才能達到高潮，你都能夠滿足她。

可是，在學習滿足伴侶的過程中，首先必須放下你的自尊自大。高潮並不是你給她的，你也不是試圖要成為她的最佳情人。有太多男人都被自己的性愛表現給絆住了。如果你用樂趣來取代表現，她的樂趣和你的樂趣，那你就滿足最為悠求不滿的情人。記得，最好的情人是能充分放鬆、清楚知道自己和伴侶的身體到底發生什麼事的男人。第二章，你開始了解自己的身體發生了什麼事。在這一章裡，你將學會覺察伴侶的身體究竟發生了什麼事情。

最後，還有一點必須銘記在心。如果你有固定的伴侶，而你和她之間有著深切的情緒和身體連結，則練習起性愛功夫就會容易許多。敦恩和特羅斯特研究可多重高潮的男性，發現跟一個彼此熟識、關係親密、常有機會從容做愛的伴侶在一起的男人，會比較容易享有多重高潮。他們所面談的男人都提到，目標並不是擁有多重高潮，而是做愛時的樂趣和滿足感。多重高潮只是在親密或狂喜的做愛過程中的許多好處之一。

（一）她的身體

在西方歷史中，女人的性慾一直是個神祕難解的現象。女性的生殖器官大都是內生殖器（男性則大多是外生殖器），成為很多研究的主題，也常讓人疑惑不解。每個男人（和女人）都需要知道女性身體的一些基本事實（見圖18）。要記得，以下敘述的只是一般的描述，男女生殖器的形態，就跟身體其他部分一樣，也是因人而異的。



陰阜

女人的腹部往下走，首先看到的是陰阜（mons veneris），這字在拉丁文中是「維納斯之山」的意思，而維納斯正是愛情女神。陰阜是恥骨上方墊狀、通常覆蓋陰毛的皮膚。青少年期，你在穿著衣服跟女朋友磨蹭的時候，可能會感覺到這個地方。陰阜在陰核上面，有些女人覺得碰觸或按壓這地方會很敏感，有些女人則可能希望你專注於下面一些的地方。

大陰唇

陰阜往下延伸，在女性兩腿分開之處，就是兩片大陰唇。雖然稱為「陰唇」，但在不興奮的時候，陰唇是較為平坦的，看起來不像是「唇」。

小陰唇

跟大陰唇不同，小陰唇沒有長毛，構造類似嘴唇之類的黏膜組織。不興奮的時候，小陰唇的顏色從粉紅到褐色或黑色都有。在性興奮時，小陰唇會充血、變黑、變厚。腫脹後，大小可能會達平時的兩到三倍，顏色也可能變成鮮紅色的。這些改變都是極度興奮或是接近高潮的徵兆。

陰蒂

順著兩片小陰唇往上走，在交接處（也就是陰阜下面），會有陰蒂包皮保護著敏感的陰蒂，陰蒂具有豐富的敏感神經，就跟男人的龜頭一樣。陰蒂通常靠在陰蒂包皮下

方，但稍微把包皮往後拉，就能看到陰蒂了。陰蒂非常敏感，有不少女性覺得直接刺激會有點疼痛。這些女性比較喜歡刺激陰蒂鞘，陰蒂鞘延伸到陰阜，透過皮膚摸起來就像可動的繫帶一樣。高潮過後，很多女性發覺，好幾分鐘以內，陰蒂太過於敏感了，無法直接碰觸。這種太過敏感的現象，跟很多男性射精以後感受到的是類似的。

跟陰莖一樣，陰蒂是由勃起組織構成的，興奮的時候，陰蒂會充血。很多人把陰蒂拿來跟龜頭做比較，就胚胎發展的角度來看，這兩者的確是由相同的胚胎組織發展而來。但陰蒂特殊的地方，在於它是男女性器官中，唯一僅以性享樂為目的的。很多人認為，女性沒有男人那麼好色，但其實女性身體有某部分足以讓她們慾火難耐。

尿道

陰蒂下方是尿道的開口，尿道則通往膀胱。男人的尿道比較長（貫穿整個陰莖），女人到膀胱的管道則短了許多，這也解釋了為什麼女人比男人容易得到尿道和膀胱感染的原因。性交時的抽插可能會把細菌帶到尿道處。如果伴侶常常受到感染，請鼓勵她一做愛後就小便，這樣就能把細菌沖走。

陰道

陰蒂和尿道下方是陰道的開口。陰道壁平常是靠在一起的，並不是一個真正的中空管子。陰道壁有許多皺褶，

這就是為什麼陰道可以容納不同尺寸陰莖的原因，更不用說生產時可以容納胎兒了。陰道可以縮放自如，甚至可以將手指緊緊地包覆，所以說，陰莖的尺寸通常並不是一個問題。

平常的時候，陰道的後壁約有三吋長，前壁約有兩吋半長。女人在性興奮時，陰道會變寬變長。陰道的後三分之二會膨脹，常會減低後面的刺激感，但前三分之一則會充血而變緊，這也是為什麼陰道可以包覆住比較短小的陰莖的原因。上一章提到，女性伴侶的 PC 肌越強壯，她就越能收縮陰道，增加對雙方的刺激。如果她喜歡享受深入的抽插，而你卻難以刺激到陰道後面，尤其是在陰道膨脹時；沒關係，有一些姿勢可以讓陰道變短，也讓深入的抽插變得容易許多（見下一章〈享樂和健康兼顧的姿勢〉）。

有很多女人自陳，在陰道開口附近最為敏感，有些女人的陰道其他部位也很敏感，包括後壁或子宮頸處（見下一節〈G 點和其他敏感處〉）。性刺激並沒有人人一致的地方，就連研究者馬斯特斯和強森般孜孜不倦也找不到相同之處。所以，你得跟伴侶一起探索，由她告訴你怎樣做最舒服。

G 點和其他敏感處

你可能聽過，女人陰道裡的某一處，一經碰觸，就能讓她欲仙欲死，這地方通常稱為「G 點」，是恩思特，葛芬

伯格醫生於一九五〇年首先指出，而「G點」這稱呼正是由他的姓氏開頭字母而來的。G點這概念如今已經不新了，但還是充滿爭議，有些女性找得到G點，有些卻找不到。現今的理論認為，G點是尿道周圍包括腺體、管道、血管、神經末梢的構造。

那麼，G點到底在哪裡？找到自己G點的女性說，G點就在陰道開口後一到兩吋的前上壁，剛好位在恥骨後面

（不過，有些女人的G點在比較後面的位置）。如果你看得到伴侶的陰道，想像陰蒂在十二點鐘位置，那G點通常就在十一點和一點之間。女人不性興奮的時候，G點通常較難以找到，不過或許可以摸到突起處。而在受到刺激時，G點可腫脹到一角硬幣或更大的大小，突出於陰道壁上。艾倫和唐娜·布勞爾建議說，找到G點的最佳時機是在女人高潮後，「此時G點脹大而且敏感」。他們也建議，以一秒鐘一次的速率來觸摸G點，並分別以輕重不同的力道來實驗看看。另一個刺激G點的良好時機，是在伴侶接近高潮的時候。以上兩種時機，都是在她高度興奮的時候來觸摸G點，她更能享受那種快感。試著用舌頭吸舔她的陰蒂，同時以手指刺激G點，看她會有什麼樣的反應！

你應該知道，有些女人的G點剛開始受到觸摸時，會有些微的不適或是產生尿意，所以你應該先跟她討論妳的探索計畫，並解說這些可能的反應是正常的。布勞爾夫婦

也建議，碰觸的力道變成歡愉的感覺。如果她覺得不舒服，或是太擔心尿意而不能盡蹲著時比較容易找到 G 點。

（如果她擔心尿意，請她在做愛前先小便，這樣就能說服她說膀胱是空的。）

如果以常見的面對面傳教士體位來做愛，G 點經常會被完全忽略。讓伴侶趴著，你從後面進入的話，陰莖比較容易刺激到 G 點。她如果採取上位姿式，那也容易調整到舒服的位置。另外，淺抽插也比較容易刺激到 G 點。可是剛開始最直接有效的方法，還是用手指來加以刺激。

有些女性自陳最敏感的地方位於陰道四點鐘和八點鐘的方向，大概是陰道壁中後方的位置。這些地方有神經束，所以對壓力很敏感。經由觸摸陰道，或是由不同的方向抽插，你感許會發現她還有其他較為敏感的地方。

但是要記得，並非每位女性都有 G 點或者是其他特殊的點，如果你的伴侶沒有，不要對她施加壓力，或讓她覺得自己不夠好。這整個探索過程都是為了她的樂趣著想，而不是要找到讓她興奮的那個開關。就讓刺激 G 點成為你為她端出的其中一道美食吧！

女性射精？

女性也會射精？有些性學專家提到 G 點會在極度興奮時射出清澈的液體，此種情形稱為「潮吹」。這讓某些專家推論，G 點可能是一種和男性的前列腺類似的構造（如之前

提過的，男女的性器官是由胚胎的相同組織發育而來。）很多會射精的女性擔心自己是在小便，所以當 G 點受到刺激時，可能會產生尿意。不過，這種射出的液體絕對不是尿液，而且尿意會隨著興奮感上升而下降。

做愛中，你可能覺得有東西噴射在陰莖上。有時候，這種噴射是可以看得到的。有少部分女性在高潮時會從尿道射出大約一茶匙量的液體（會射出東西的女性也應該將能量往上提取，因為射出時也會損失一些能量，雖然沒男人損失的多）。研究者羅麗·巴爾巴赫說：「最近的化學分析顯示出，女性射出的液體跟尿液和陰道潤滑劑的成分不同，但卻跟男人射出的液體成分類似，都有高含量的葡萄糖和磷酸。據信，這種液體的來源是副尿道腺體中的腺體和管道。這些腺體環繞著女性的尿道，其胚胎來源跟男性前列腺的胚胎來源是一樣的。」不管這樣的解釋說不說得通，如果你不熟悉的話，女性的射出動作的確是挺讓人訝異的。有位男性描述了他第一次幫女友口交時，臉上被「打到」的狀況。這種強力推進的力量可能不太常見，但要是你發現跟某些女性做愛時必須戴上「口交護目鏡」，那也不要太過意外。

肛門

對某些女性來說，肛門也是性敏感帶；但對其他女性來說，則是「聞人勿進」。所以，你應該先問過伴侶的感

受。如果你或她對肛交或是玩弄「小菊花」（用手指觸摸和插入肛門）躍躍欲試，最好是慢慢來，並體貼一點，確保塗上足夠的潤滑劑。如果你加以刺激時，她的肛門收縮了，你的力道可以再放輕一點。一旦她的肛門放鬆了，才可以施以更大的刺激。

胸部

比起女性的其他性構造，胸部的構造顯然簡單多了。暗色乳量上的乳頭在興奮時會挺立起來。雖然具有色情的意涵，可是胸的主要角色是提供溫暖的母乳給嬰兒享用。

在普遍使用奶瓶餵奶、少有人哺乳的現今西方社會中，為什麼大胸部會成為慾望的象徵？有不少有趣的理論來解釋這個現象，但不管理由是什麼，氾濫的胸部圖片的確讓很多男人（和女人）錯以為胸部的尺寸和慾望有關：胸部越大，女人的性慾就越強烈。事實上，女人的性敏感度、性經驗，以及自我覺知決定了她們胸部的反應程度，也決定了性慾的其他部分，跟胸部大小與否，一點關係都沒有。

在那種「性慾的鈕扣門把」理論中，男性常常直接進攻伴侶的乳頭。雖然有些女性挺享受這種立即的乳頭刺激，但有很多女性更偏愛先從輕柔且間接的觸摸開始。一般來說，可以先嘗試繞著女性的乳房來增加她的期待和慾望，之後再碰觸到乳頭本身。但也有些女人對乳房和乳頭

的觸摸幾乎沒有感覺，要是這樣的話，也不要覺得失望。在碰觸乳頭之前先，先用手指摩擦來讓乳房溫暖，這樣會讓「氣」（也就是能量）提升，也可以讓她感覺到興奮。用舌頭來舔舐乳頭通常很有效，因為舌頭有很多的「氣」。跟很多男人一樣，有時候，通到乳頭的神經路徑需要活化，可以經由溫柔漸進的刺激來達成。但你的伴侶也需要開放一點，來讓這種覺醒慢慢達成。

受孕能力

對大部分的男人來說，女人的受孕和月經週期神秘莫測，也因此帶來了許多懼怕和困惑。這本書雖然不適合拿來上生物課，可是有一些關於異性身體的事實，是每個男人都需要知道的。舉例來說，你知道雖然女性的卵子只能存活十二到二十四小時，但她在性交之後長達五天的時間內卻都能懷孕嗎？

這怎麼可能？！女人的卵巢在釋放出卵子之前，子宮頸腺體會分泌適於受孕的黏液，這種黏液有助於精子抵達卵子處，在射精的十分鐘內，就有精子在輸卵管內拚命擺動尾巴向卵子游去。其他的精子則停留在子宮頸管內壁處，在那裡得到營養並在三到五天內釋放。所以，如果你在週六晚上性交，當時她已排出受孕黏液，但必須等到週二才會排卵，你還是有機會在週三當上爸爸（家庭計畫部門就是這麼宣導的）。

很多女人抱怨男伴不採取積極態度來思考、計畫和參與避孕。而隨著保險套使用率提高，情況已經改變了，但仍然不夠。最好還是要知道受孕黏液和非受孕黏液的差別，因為保險套可能會破掉，況且沒有任何避孕措施是完美無缺的。受孕黏液呈清澈、滑溜狀，而且是可以延展的。如果放一些黏液在拇指和食指之間，兩指分開時還是會延展開來，呈薄薄清澈的絲狀。如果她的黏液不受孕，就會呈白色、黏黏的，量也比較少，而且最明顯的是，這種黏液不會牽絲。

要是女性沒能受孕，準備好供給養分給受精卵的子宮內壁內的血管和細胞就會剝落，形成月經。月經週期因人而異。很少女性的月經週期剛好是二十八天的。規律的週期可短至三週，長至七週，有些女性甚至一年只來經兩到三次。雖然每位女性的月經黏液或血滴，然後增為大量的紅色血液，最後則減少為棕色的幾滴之後才完全停止。有些女性會大量流血，但也有人血流得並不多，大部分都會在一個禮拜內停止。

在月經來的時候，很多女性有乳房痠痛、脹氣、長青春痘、頭痛、後下背疼痛、下痢或便秘等症狀（有慢性抱疹的女性也可能在此時發作）。可以想像得到，有了這些身體不適的現象，加上月經的汙名化，很多女性在這段期間性慾缺缺。然而，也有些女性在月經來的時候會特別興

奮。事實上，在月經週期的任何一段，都會有一些女性感覺到特別強烈的慾望。對一些女性來說，在月經時性交甚至能舒緩痙攣現象。你越了解伴侶的月經週期，而且表現得越是體貼，就越能夠跟她融為一體，享受生活和做愛的律動。

（二）她的高潮

就算沒有幾千年，幾個世紀以來，女性的高潮也一直都是好奇和爭議的來源，而醫學界也直到近百年來才廣泛接受女性高潮的存在。即便如此，在十九世紀，還是有不少人對女性高潮無知和困惑。主要的爭論在於，陰蒂高潮和陰道高潮間的差異和成熟度的不同。我們現在知道，有些女人的陰蒂受到刺激時比較容易高潮，而有些女人卻是在陰道受到刺激時比較容易高潮。就這麼簡單，沒有孰優孰劣的問題。

陰蒂高潮和陰道高潮

現今有個理論認為，這兩種高潮是由不同的神經來負責的。陰部神經通往陰蒂和其他地方；骨盆神經則通往陰道和尿道，畢竟陰道高潮時，尿道也會收縮（見後文圖30）。在這兩種神經中，陰部神經的神經末梢較多，這可能是大部分女性有較多陰蒂高潮和較少陰道高潮的原因。另外，這兩種神經在脊髓處重疊，這也說明了為什麼有些女人會出現混合高潮，這種高潮來自陰蒂和陰道深處。似乎

有兩個理由影響了女人是否有陰道高潮：PC 肌的強度，還有 G 點或其他點的敏感度。

有兩種高潮的女性常會注意到兩者間的不同。雪兒・海蒂在其著名的女性性學報告中，引述了一位女性的經驗之談：「在自慰時，我體驗到了陰蒂高潮，我想那跟男性高潮應該很類似，陰蒂附近的感覺不斷累積，一種肌肉痙攣的感覺。而陰道高潮則是全身性的感覺，很難具體描述，我想是一波波的感覺吧！」如第二章描述的，也可以說，男人有兩種高潮，可以在身體的不同部位發生，信不信由你，它們發生在不同內臟中，比如心臟或肝臟。如果你能夠把性能量傳送到腦部，或許就可以體驗到腦部高潮。記得，高潮只是收縮和擴張，或者是跳動（pulsation），而這種跳動可以發生在全身上下。

做愛時碰觸她的陰蒂

根據雪兒・海蒂的報告，在她研究過的女人之中，有大約七成多少需要給陰蒂一點刺激才能達到高潮。先前提到，伴侶的陰蒂就相當於你的龜頭。對大部分男人來說，龜頭是性器官中最敏感的部位，而陰蒂則是大多數女人最敏感的地方。要女人的陰蒂不受刺激就能得到高潮，就好比要男人的龜頭不受到刺激而得到高潮一樣，是可以做到的，可是需要久一點的時間。

如果採取傳教士體位，很多女性無法得到高潮，這也

不讓人意外，畢竟以這樣的體位，陰蒂這最敏感的地方只會受到間接的刺激。有時候，男生的恥骨會摩擦到陰蒂，或在性交時陰蒂包皮會牽引著陰蒂，但這絕對比不上用陰莖、手指或嘴巴來直接刺激陰蒂。所以，金賽、杭特和海蒂發現，幾乎有五成的美國女性不曾或很少在性交中達到高潮，這結果也不讓人意外。

性交時，很多女性如果自己或由伴侶來刺激陰蒂，會比較容易達到高潮。男人在性交時通常比女人還要快達到高潮（兩三分鐘和二十分鐘的差別）。不過，女人在自慰的時候，似乎也可以跟男人一樣快速達到高潮，因為自慰時可直接刺激陰蒂，而且清楚知道自己喜歡什麼。一位可多重高潮的男性回想起他在做愛時撫摸對方陰蒂的經驗：「如果我由後面進入，或是由她採上位姿式，我的雙手就可以空出來玩弄她的陰蒂。這可真的會讓她陷入瘋狂。她開始狂叫，甚至我們必須暫停，好把窗戶關上才行。」

有些男人和女人可能會抱怨，在性交時用手刺激陰蒂，有點不尋常或太機械化了。一位可多重高潮的男性回憶說：「一直以來，我覺得用手指頭是男性懦弱的表現，但後來我發現，有些時候，女人真的很享受（或寧可希望）你用手指和舌頭來刺激，因為那真的是不同的感覺。」如果有高達四分之三的女人需要陰蒂的滿足，這種刺激當然不能視作不自然或男人懦弱的象徵。

大部分不習慣在性交時使用雙手的男性，可能需要一點時間才能協調好抽插和撫摸的動作。經由練習，會越來越好協調，尤其是你將抽插的速度放慢下來，好讓伴侶（還有你自己）享受每個抽插和撫摸的動作。記得，不要太過分專注於陰蒂上面，而忽略了做愛本身。也要小心，不要忘了手在做什麼，不然，伴侶可能會覺得很機械化。如果你可以邊走邊嚼口香糖，那就應該可以同時抽插和撫摸。

如果伴侶願意撫摸自己，那就更好了！曾有個男人跟女友說過，因為她讓她自己進入高潮，讓他覺得自己成了對方的自慰工具。要是男人覺得給對方高潮是他的責任或權利，這種反應是可以理解。這種態度也造成了女人偽裝高潮來取悅男性，或者顯示自己受到取悅了。第二章提過，既然高潮主要發生於腦部，你當然無法給予伴侶高潮，而必須由她自己的腦部和身體來體驗。隨著越來越多的女性發現自己可以達到一次或多次高潮的能力，男人也會覺得滿足對方高潮潛力的壓力越來越大。男人想滿足女人的慾望是高貴而且必需的，但隨之而來的壓力則否，同時也會增加男人常見的表現焦慮。如果你認清自己只是在幫助伴侶達成其高潮的潛力，則你應該用比較實際的方法，也給自己少一點壓力。

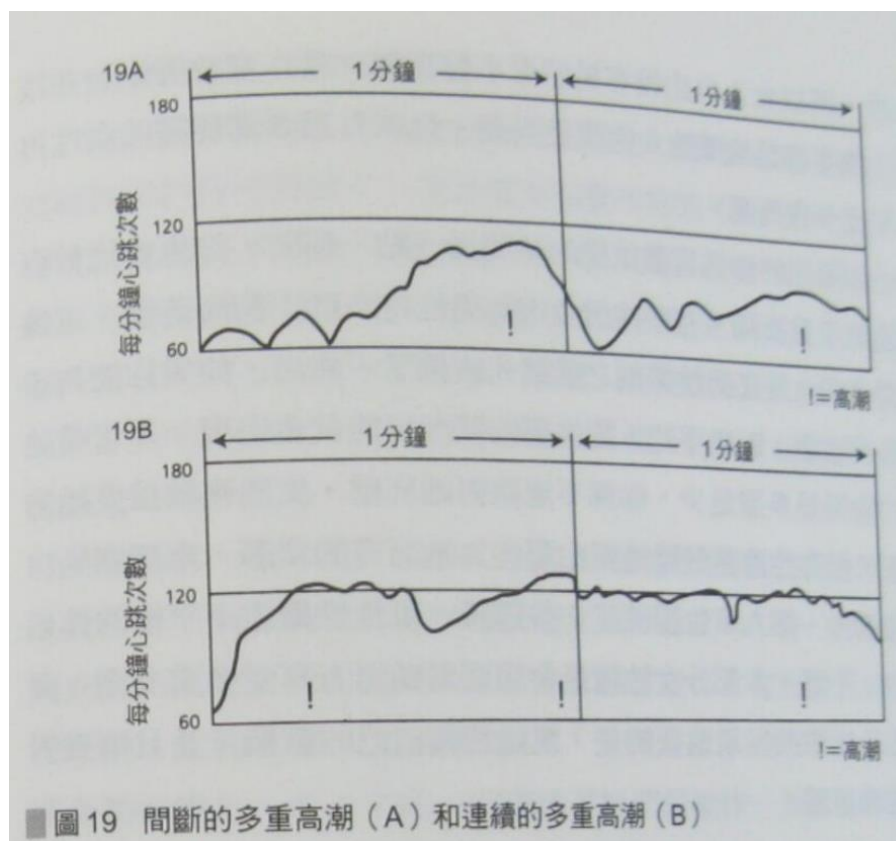
高潮指紋

陰蒂高潮、陰道高潮和混合高潮，只是性學專家用來描述女人一般高潮反應的三個分類項目。第二章提過，性學專家也將高潮區分為短暫分離的高潮和較長連續的高潮（見圖 19）。有些女人有不連續的高潮，有些則有連續高潮，還有些是兩者相混的。哈特曼、費斯恩和貝瑞·康貝爾建議，由於女性的高潮模式因人而異，就跟指紋一樣，所以應該稱為「高潮指紋」。巴爾巴赫也指出，生理期待、個人期待，以及文化期待，都會影響伴侶（和你自己）對高潮的體驗，這也許是人類傾向於擁有所謂「標準的高潮模式」的原因之一吧！有些女性有過強烈的高潮，有些女性的高潮則較為輕柔，還有些人的高潮是連續不斷的。那些有過多重高潮經驗的女性，體驗到的可能是上述各模式的排列組合。切記！伴侶（和你自己）的高潮，每一次都會出現些許的不同。

根據性愛功夫，女性也可以將能量從骨盆移出，往上傳到腦部，並且體驗到全身性的高潮。這種「氣」的循環可以讓你和伴侶都充滿活力。（第六章將會提到一些練習，讓伴侶可將其高潮擴散出去。）一般來說，女性不像男性那麼專注於生殖器官，所以也比較容易體驗到遍及全身的高潮。但也許是因為能量擴散的緣故，所以女人也比較容易感受不到高潮。第六章會提供一些技巧，讓不容易高潮的女性享受高潮，也讓有過高潮經驗的女性再次享受多重高

潮。

如果你的伴侶喜歡做愛的時間長一點，那麼，你也會比較容易達到多重高潮。有些伴侶會因為男性持久度不夠而苦惱，這機會還多過女性在男性累倒之前就先疲倦了。然而，如果你能夠達到多重高潮，而她不能，那後者的狀況可能就會出現。不管帶給你的愉悅是多還是少，你都不應該對她施壓，反而應該接受她的慾望，但你也應該鼓勵她經由那些為她而寫的章節，來探索她自己的潛力。第九章也提供了一些建議，供性慾嚴重不平衡的伴侶參考。不過，大部分女性還是會想要幫助男方享受多重高潮，而你能為她做的，最重要的是，幫她探索自己的歡愉，並且培養對性的滿足感。



（三）她的興奮

大部分女性需要比男性更多一點時間才能興奮起來，不過一旦她們興奮起來，維持的時間會比男性還來得久。

（如果你練習過性愛功夫，那麼，第二點應該算是例外。）根據道家的理論，男人像火，而女人像水。火很容易被點燃，但也很快就會被水澆熄。要滿足她，你必須讓她的慾望沸騰，所以你的火必須燒得夠久才行。滿足伴侶的秘密，在於了解她興奮的每個階段，並學會如何將你們倆的興奮同步進行。

我怎知道女人的慾望沸騰了？

道家醫師記錄了女人興奮的各個階段。他們的很多觀察都已經被西方的研究證實了，尤其是在金賽所寫的《女性性行為》中的《性反應及高潮之生理現象》一章。我們在這裡列出各個階段，不是要讓女性自覺，而是為了幫助男性更能滿足女性的慾望。你在閱讀這些階段的同時，切記，金賽對每個人性慾的獨特性所下過的結論：「性反應最顯著的特徵，就是沒有兩個人的性反應是一模一樣的。」

知道這一點之後，沒有人比素女更能提供對女性興奮階段更佳的描述，素女是黃帝最信任的意見提供者之一。有一天，黃帝問素女：「何以知女之快也？」素女回答說：「有五徵五欲，又有十動，以觀其變，而知其故。」「五徵五欲」描述了女性興奮時身體的變化，而「十動」則描述

了她們的動作，告訴你，接下來她們想要做什麼。

在描述女性興奮的祕密之前，需要提醒的是，我們身處的時代遠比素女來得更開放而且直接，你並不需要看茶葉算命般來看待伴侶的身體。你可以直接問她想要什麼，或者更好的是，她可能會主動告訴你。可是，在做愛遇到的狀況可能不完全都能用言語來傳達，更別說能清楚地說明白到底偏好什麼。激情更勝於言語，如果你學會了辨認出女性逐漸上升的興奮感，一定會很有幫助！做愛之前或之後，你可以和伴侶討論，看看素女是否了解她的慾望。進行任何性愛活動，都需要對方同意。也許儘管你注意到約會對象的身體表現出了興奮的樣子，但只要她說出了「不」字，那就不應該強求，不管她的身體說了什麼。

道家的文字記載有時候非常直接，有時候卻又很隱諱。有些興奮的階段看起來很清楚明顯，有的又寫得微妙得難以辨認。「五徵五欲」和「十動」可能會有重疊之處，所以下面會加以簡化。請記得，這些都只是約略的路標，而非分毫不差的地圖。不要期待每次做愛時都可以區分出各個階段，也不要每次確認後才進行下一步。最重要的，應該流暢自然地做愛，這些路標只是為了讓你保持在正確的道路上。

慾望的徵兆

呼吸是射精控制之始，也是慾望之始。你會注意到，

伴侶慾望變化的第一個徵兆是呼吸改變了，變得越來越快，越來越淺。按照素女的說法，如果她的鼻口張大，並以雙手擁抱你，就表示她希望你們倆的生殖器相碰。當她身體顫抖，則顯示她希望你可以輕柔地觸摸她的生殖器。要是她的臉色變得潮紅，也就是她希望你的龜頭可以在陰阜旁磨蹭。如果她伸展雙腿，那麼就意味她希望你用龜頭摩擦她的陰蒂和陰道開口。

素女繼續說道：當她的乳頭堅挺，並把腹部往前挺，那你就慢慢淺淺的進入她的身體裡。一旦她的喉嚨開始乾澀，並吞嚥唾液，你就慢慢地往她身體內移動。要是她開始移動臀部，那就是體驗到快感了。如果她的陰道充分溼潤，雙腿環繞著你，你就深深地進入她。她的大腿若靠攏，就表示她真的非常舒服。要是她左右搖晃，她顯然希望你在進入她後，也隨著左右擺動。假如她香汗淋漓，甚至弄濕了床單，或者是挺直身體、雙眼閉上，就代表她就快要高潮了！當她的身體彎曲緊靠著你，也就是她已經享受過高潮了。接著，她的四肢放鬆伸展了開來，全身充滿了歡愉。最後，她的陰道分泌液從大腿往下流到臀部，顯然她已經心滿意足，你也應該拔出來了。

在我們討論過怎麼判斷伴侶逐步升高慾望的徵兆之後，也必須討論如何來滿足這種慾望。所以，請繼續閱讀下一章。

五、兩人共享多重高潮

在自慰的時候，控制射精是一回事。但做愛時，控制射精又是另一回事了。在第三章，你學會了對呼吸、專注力、PC 肌、還有最重要的性能量加以控制，這些技巧都有助於跟伴侶同享多重高潮，但你還是應該知道做愛的雙人練習。

（一）取悅伴侶

女人的興奮反應跟男人不同，沒有需要懸崖勒馬的時候。沒錯，很多女人的高潮實在太讓人心滿意足了，她們在高潮後不需要繼續做愛。一如之前提到的，有些女人甚至有類似射精的現象。既然女人不需要擔心勃起消退或是流失精液，她們通常可以讓自己臣服於歡愉之下，這是男人辦不到的。可是，女人享樂也並非不用付出代價。女人男人都一樣，想要達到高潮、多重高潮，或是擴展的高潮，仍然需要知識、技巧和努力。以下的說明教你如何取悅伴侶。

在性愛功夫中，觸摸被視為男女結合的一部分。觸摸手部和嘴唇跟性交本身都是和雙方融為一體的一部分。跟自慰一樣，你可能也有自己的一套來取悅伴侶，雖然大部分女性的性感帶類似，但每位女性在不同時間的敏感度卻不一樣。試試看以下的道家技巧，不過，你還是要以伴侶的偏好為準。

《天下至道談》中提到：「騶樂之要，務在遲久。苟能遲久，女乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。」期待和逐漸提高的強度，可以讓伴侶的慾望沸騰，所以你應該由充滿激情的親吻開始。先從她的四肢開始，不要一開始就向生殖器進攻。輕撫、按摩並親吻她的手掌、手腕、腳掌、腳踝。然後，再移向手臂和雙腿，接著再到腹部。沿著她的身體中線加以刺有很多敏感處，比如後腰部、頸子、耳朵。女人的手臂下方和大腿內側多半也都很敏感。所謂「輕撫」指的是用輕柔的力道碰觸，但在刺激大塊肌肉（例如臀部肌肉）時，可以多用點力。

她的胸部

先前提到，當你碰觸她的胸部時，以螺旋狀圍繞著胸部，繞的圈越來越小，直到慢慢地抵達乳頭部分。大部分男人都太快觸摸乳頭了。（這或許是吸奶的本能吧？）徐徐地繞著乳頭，可以讓性能量聚集過來。記得用拇指和其他手指一起來，以便產生更多的「氣」。最後，輕柔地觸摸她的乳頭，並以拇指和食指來加以揉弄（你可以同時碰觸雙乳，或一次只專注於一邊）。有些女性喜歡用力一點來擠壓觸摸，就讓她的反應來引導你。之前提過，舌頭充滿了

「氣」，用舌頭來對乳頭舔、繞圈、吸吮，可以激起她的興奮感。一旦她的乳頭充血堅挺，那就做對了！

她的生殖器

在接近伴侶的生殖器時，最好先刺激大腿內側、陰阜、陰唇，然後才逐漸接近陰蒂。想像一下，你穿越了歡愉感強度逐漸升高的同心圓。當你終於接近她的陰蒂時，她的性能量和興奮感會非常強烈。

每位女性喜歡陰蒂被碰觸的方法都不一樣，你需要當專門滿足其愉悅的專家。碰觸的手法比碰觸哪裡更為重要。用你的手指來撫摸（或螺旋移動），不要太快，也不要太慢。也要避免太大的動作，陰蒂的敏感度遠遠高於龜頭，你最好能專注些，使用微妙一點的動作來刺激她，而不是用那種大部分男人偏好的激烈刺激。

至於要碰觸哪裡，你最好從敏感性器官中較為不敏感的部分開始。試著撫摸陰蒂的基部和兩側，之後再觸摸陰蒂包皮，接著把陰蒂放在拇指和食指間揉弄，千萬記得要很溫柔！別忘了先碰觸陰蒂包皮，然後才碰觸非常敏感的陰蒂本身。用不同的觸摸方式和不同強度的壓力來實驗看看。如果伴侶喜歡，她會把生殖器向你稍微靠近，好得到更多的刺激。呻吟聲、嘆息聲、喘氣聲、肌肉抽動、腳趾縮起、流汗，還有笑容和其他臉部表情，都是好的徵兆。如果你觸摸時太用力或引起不適，她會稍微移開骨盆，這時就得減緩力道，或者嘗試不同的觸摸方法。

舌頭功夫

手指雖然有效，卻不是很理想，因為手指的敏感度根

本無法和伴侶陰蒂的敏感度相比。堅硬的手指骨頭和尖銳的指甲都可能弄痛她（指甲一定剪短並且修平）。由於這個原因，你的舌頭其實更適合擔任這項任務。

有很多笑話都跟口交和伴隨而來的氣味或味道有關。有的男人想到口交就苦笑，也有的男人因為美好的回憶而微笑。一位可多重高潮的男性這麼描述他成為口交迷的轉變：「以前，我真的不喜歡動用舌頭，因為從中得不到什麼樂趣。我有點自私，真的，我只想要得到東西。但現在，我的伴侶會因為我的舌頭動作，而享受到多次美妙的高潮。看到她這樣子，我也覺得很舒服，甚至於我的身體也跟著產生刺癢的感覺。道家說得沒錯，兩人合為一體的感覺真的很棒！我經由付出而得到東西，這是很多受如何，你應該知道，這是讓女人流出陰道愛液、以便於做愛的最快方法。如先前討論的，這也是讓女人高潮最簡單的方法，對某些女人來說，甚至是唯一的方法。

如果你真的不喜歡舔她的生殖器，你不需要馬上就把頭往那裡鑽。用舌頭舔她的陰蒂，你的鼻子和臉會靠近她的陰阜和下腹部。如果你討厭那裡的味道，你和她可以一起洗澡或用些香精油（其實，很多男人一聞到女性陰道的味道就會興奮起來，或是久而久之就隨著那味道而激起興奮感）。當然，最好不要一開始就專注在陰蒂上面，也不要只是專注其上：用舌頭舔小陰唇、陰道底部的敏感處，還

有會陰部分。

也要注意，不要太專注在生殖器上面，而忽略了她身體的其他部分。有些女性在口交的時候會感到抽離，這種感覺可以被減緩，只要你用雙手輕撫她的雙腿、腹部、胸部、雙手和臉龐。很多女性發現口交時，乳頭如果受到刺激，會讓歡愉感增加許多。而其他的女性卻覺得，這樣做會讓她們分心，而減輕刺激陰蒂的強度。至於吸舔陰蒂的技巧，你可以試看看以嘴唇刷、以舌頭舔，或者用嘴巴吸等等動作來組合。用舌頭吸舔，還有將陰蒂輕輕吸入嘴裡，這樣交替動作，會讓她覺得非常舒服。還是一樣，別太用力了。輕柔、持續、有規律的力道，通常是最好的。

很多男人誤以為口交時得將舌頭插入陰道裡。通常不是這樣的，因為舌頭太短、太軟了，無法成功地刺激到女性的陰道。不過，道家倒是曾建議過一種技巧，可以刺激得到G點，那就是把舌頭捲起來，接著再往後拉，如果你的舌頭夠力，不妨試試看（你可以像蛇一樣快速把舌頭伸出再收回，持續一兩分鐘同樣的動作。有時間的話，就經常練習）。

進入她

通常，如果要刺激陰道內部，用手指會比用舌頭來得有效。你可以用一根手指（如果她已經很興奮了，可以用上兩根指頭）進入她的身體內。在陰道壁繞圈，試看看哪

裡最敏感。當然，別忘了刺激位於陰蒂後面一到兩吋的 G 點。你也可以把手指往內往外抽動（開始的時候要慢一點），來模擬陰莖的動作。

到了這一步，伴侶的慾望應該已經接近沸騰了，她渴望你進入她。但這時還不要急著進入。把陰莖握在手上，就好像你要引領陰莖進入陰道一樣。但在進入之前，先用龜頭摩擦她的陰蒂。這樣會讓她的慾望沸騰起來。然後慢慢地進入，先進入一寸，接著兩寸，之後再稍微往後拉，讓陰莖剛好在陰道開口內。這種緩慢、拖延的方法，可以讓你控制住慾望，也讓你開始抽插的模式，雙方都可以因此享受到多次的愉悅高峰。

如果她可以達到多重高潮，你可以在進入她之前，就先幫她達到高潮，或者也可以在進入之後，再讓她高潮。如果她已經達到一次以上的高潮，那麼做愛時，你在接近「無法返回之點」時必須暫停動作，她會因此比較有耐心。而且在做愛的時候，她的高潮確實可以幫你控制射精。如道家了解的，水（陰道愛液）可以讓火冷卻。只要你能控制住射精衝動，就不用那麼擔心了，因為你可以更有效地運用呼吸和意念來控制衝動，就不用那麼經常打斷做愛的韻律。

在取悅伴侶時，應該避免固定的劇本或做愛動作，以免讓性愛變成例行公事。上一章節中提到，用來取悅伴侶

的順序並非一所有女性（也不是每次）都能符合那種狀況。在較快速的性愛時，需要什麼，也要看那時候她的心情如何。雖然技巧上，你可以取悅伴侶，但要記得卡恰都里安在《人類性學的原理》中提到的：「只想找到身體上的槓桿或開關來啟動對方的慾望，常常會流於機械化的性愛。而情緒是可以讓肉慾電流充電的能量。」關於伴侶身體的知識固然很重要，但誠摯的感情卻是無可取代的。

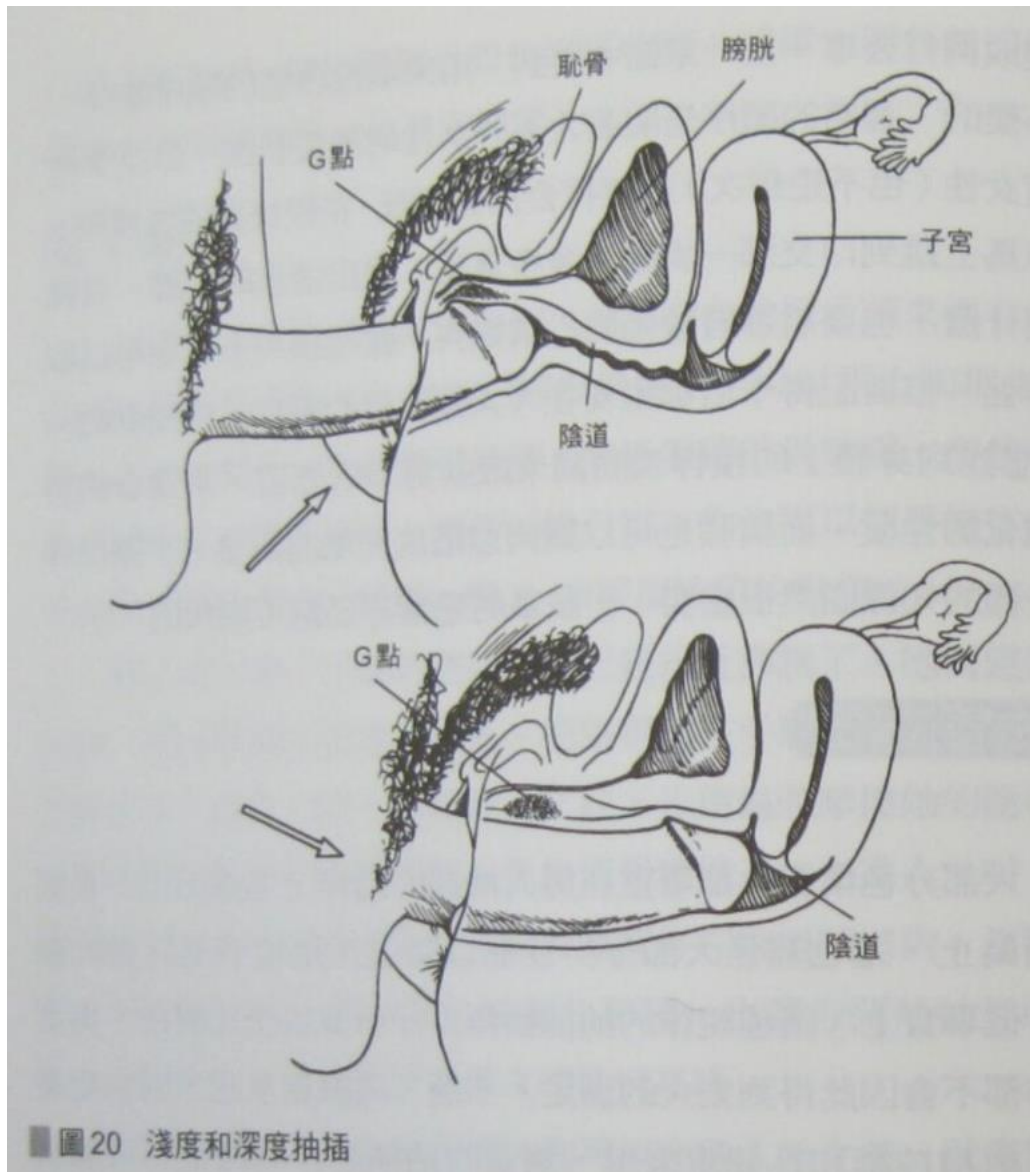
（二）抽插技巧

大部分色情影片都著重在男人抽插的動作，進進出出，直到射精為止。這也難怪大部分男性都以為這正是他們應該做的動作。但事實上，這種規律的抽插動作正好會導致快速射精，男女雙方都不會因此得到太大的滿足。不過，道家也承認，對性愛樂趣、射精控制和性健康來說，適當的抽插動作的確是不可或缺的。但確保伴侶已經進入興奮狀態，比任何技巧都來得重要。就算她渴求你進入她，也一定要避免太快插入（在陰道還沒充分潤滑之前）。和緩的手部和骨盆活動，可以增加她的期待，同時也有助於你控制射精。

找出你的節奏

道家發展出了多種抽插模式，大部分都涉及在淺度抽插和深度抽插間變換（見圖 20）。所有的模式都鼓勵男人在深度抽插之前先淺度抽插幾次，最常見的是九淺一深（等

學會控制射精後，就可以把比率調為六淺一深，甚至三淺一深）。



在淺度抽插和深度抽插之間變換，不只可以幫你較為持久，也可以讓你的伴侶激盪不已。深度抽插會將空氣推出陰道外，造成真空狀態，淺度抽插也會加強這種效果。你最好避免完全拔出，以免破壞真空狀態，可以往後拉到她體內一吋左右的地方。一位可多重高潮的男性描述其經驗：「我讀到道家的抽插技巧時，本來不相信真的有效，可

是跟我做愛的女人真的如癡如醉。在我高潮前，她們就有兩到三次高潮。之前，我還沒辦法撐到她達到高潮呢！」

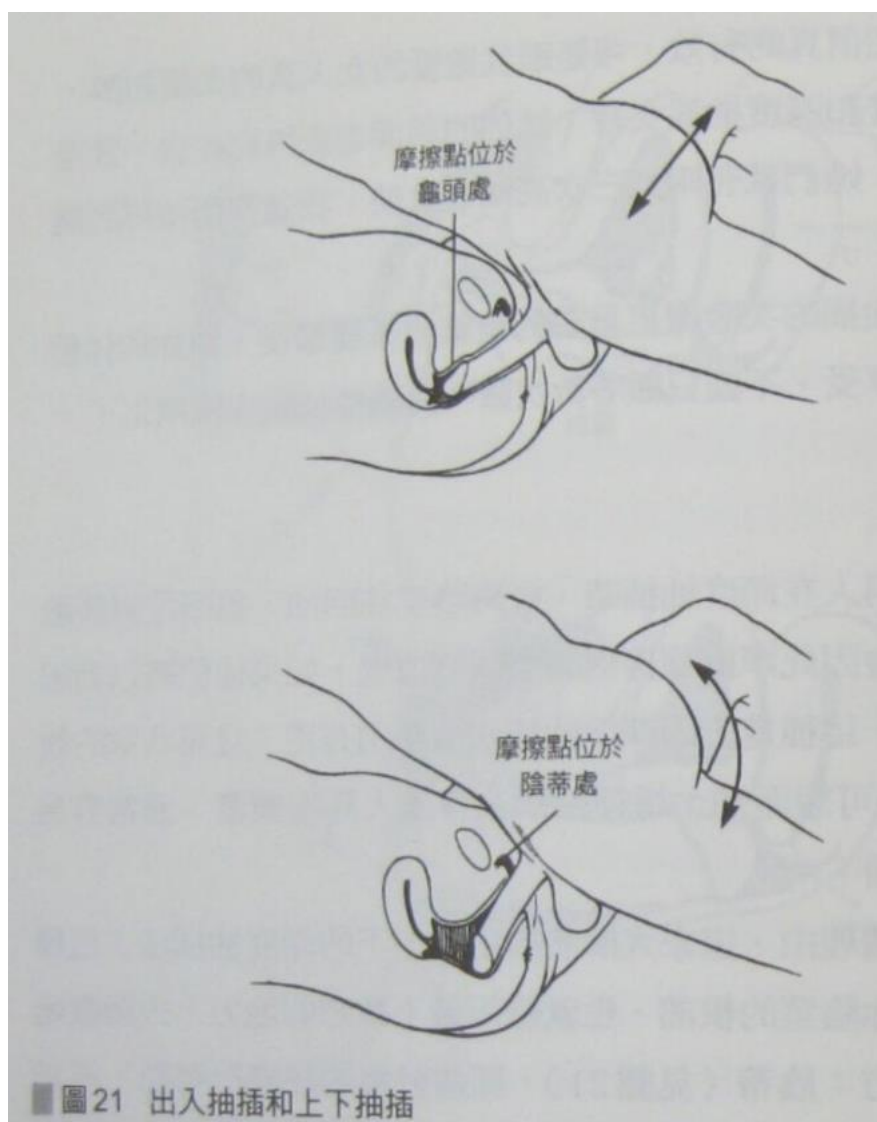
比深淺抽插的次數還更重要的是維持某種節奏，讓你和伴侶都能長時間享受。不要只顧著數次數，而讓抽插動作機械化了。

深度抽插

大部分男人在深度抽插時，會將陰莖往回抽，龜頭這個最敏感的地方就會因此摩擦到伴侶的整個陰道壁。如果他們難以勃起或維持勃起，這種進出的深度抽插法會特別有用（見第八章的軟插入練習）。可想而知，這種抽插法會讓人高度興奮，通常容易造成過早射精。

基於這個理由，道家大師發展出了上下的深度抽插法。這種抽插法利用你陰莖的根部，也就是用最不敏感的地方，去刺激她最敏感的地方：陰蒂（見圖 21）。延遲射精的好處很明顯。不必將陰莖往回拉，你可以保持在伴侶體內，並重複地上下抽插。當她在高潮的當下，希望你保持在她體內，而你卻快要射精時，這一招尤其重要！

記得，每個女性的陰蒂跟陰道的距離都不一樣，這可以解釋為什麼有些女人在性交時比較容易達到高潮。有些女性，你只要用上下的深度抽插法來刺激她的陰蒂，就可以讓她們高潮。而有些女性還需要你動用手指來幫助。不管怎樣，這種抽插法在你在做愛最激烈時助益良多。



不同的方向

除了深度之外，你也可以變換不同的抽插方向。根據中醫的說法，陰道的各個部分，跟陰莖一樣，都對應到身體各處的器官和腺體（見圖 22）。要確實滿足她，並讓她活力充沛，你需要在做愛時刺激她的整個陰道。這似乎需要花費不少工夫，你也不可能在每次做愛時都成功做到，但如果你能用陰莖摩擦她陰道的部分越多，效果就越好。

一開始，先淺度抽插，左右上下。然後再深度抽插，在深入的當下，用陰莖根部刺激她的陰蒂，用龜頭輕輕刺

激她的子宮頸。接著，拉回陰莖，換個角度，刺激她的陰道壁。（在你學會淺度和深度抽插之後，也可以試試看中等深度的抽插。）要記得，女人最敏感的地方有好幾個不同的點，用不同方向抽插，將有最大機會來滿足你的伴侶。



除了變換深度和方向之外，也可以變換抽插的速度。公元七世紀時有位中醫，名叫里賈，又名洞玄子，他很有詩意地提到九種不同的抽插法，深度、方向和速度各異，足以讓你的伴侶享有不同的體驗。

凡玉莖或左擊，右擊，若猛將之破陣，其狀一也。

或緣上募下，若野馬之跳澗，其狀二也。

或出或沒，若波之群鷗，其狀三也。

或深築淺挑，若鷗白之雀啄，其狀四也。

或深衝淺刺，若大石之投海，其狀五也。

或緩聳遲推，若凍蛇之入窟，其狀六也。

或疾縱急刺，若驚鼠之透穴，其狀七也。

或抬頭拘足，若鵠鷹之榆狡兔，其狀八也。

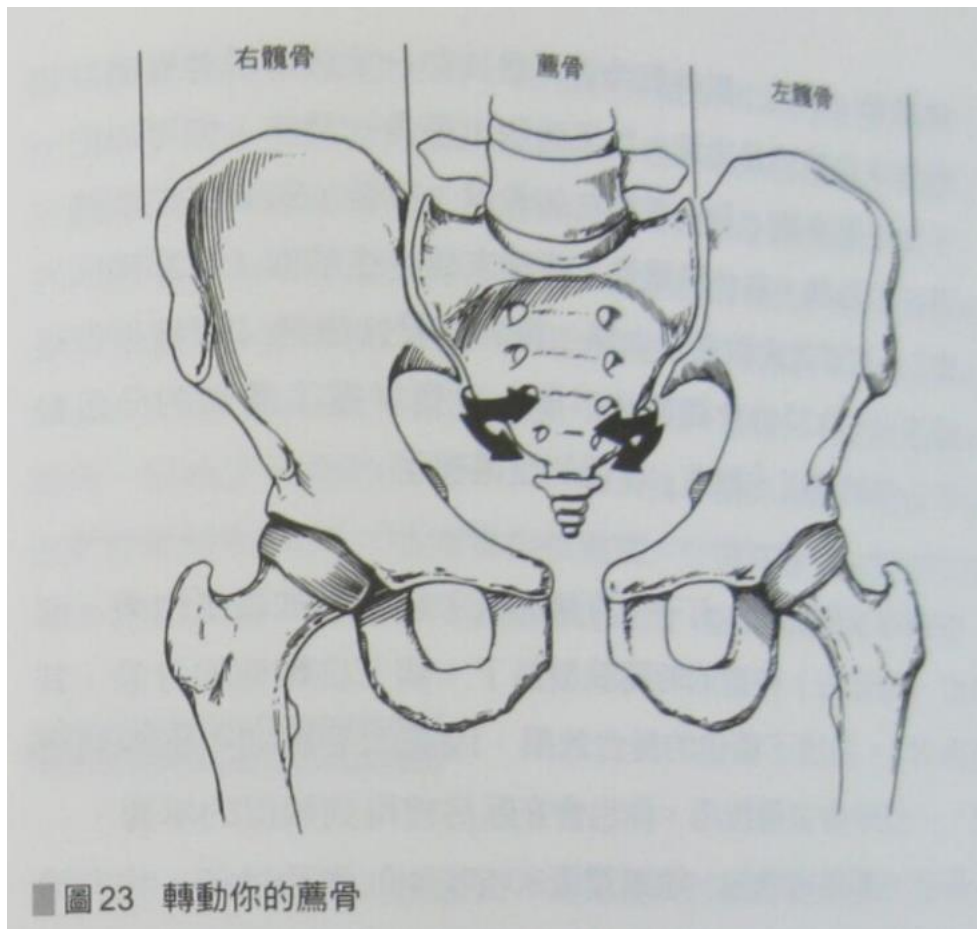
或抬上頓下，若大帆之遇狂風，其狀九也。

到了後來，你就能把學會的不同抽插法組合起來，隨著時間、地點，還有想要的愉悅程度，進而發展出自己特別的骨盆運動節奏。

（三）旋進的進階藝術

大部分男人在抽插時，只刺激到陰道的一小部分。因此，進階的性愛功夫涉及的是「旋進」（screw，此字兼有用螺絲旋進和性交的意思）而非「抽插」。雖然「旋進」這個字眼在美語中已逐漸變得粗俗化，但用來描述道家所建議的旋進動作卻很貼切，這動作確實可以愉悅你和伴侶。不要往前插、往後拉，而應該讓你的臀部和薦骨繞半圈旋進，先由某一側開始，再來是另外一側。一位可多重高潮的男性解釋他如何運用此一技巧：「我進去的時候，先繞圈，出來時也繞圈，先玩一邊，再玩另一邊。我先淺淺地插入，再深深地進入，也是先玩一邊，然後再玩另一邊。接下來，我繞了好幾圈。我發現不少女人都很喜歡這一

套，尤其是她們享受第二次以上的高潮時。」



有經驗的情人都知道做愛時移動臀部的功效，男人也發現，先轉動肩膀來暖身，有助於旋轉薦骨和臀部。但你的臀部並不像位於骨盆中央的薦骨那麼精巧有效（見圖23）。而根據道家的說法，控制陰莖的正是薦骨。

解決之道：旋轉薦骨

剛開始旋轉的時候，可能是用臀部和骨盆的力量來旋轉，除非你擅長拉丁舞或非洲舞蹈，不然，應該會不習慣旋轉薦骨。多花一點時間練習，最後妳一定可以用薦骨微妙的動作來旋轉或是旋進。為了區別出薦骨的動作，你可以把一手放在恥骨處，另一手放在薦骨處。接著，試著往

左旋轉，再往右旋轉。然後將尾骨（薦骨末端）往前推（背部稍微內彎），陰莖就會跟著往上舉；再將尾骨往後推（脊椎稍微弓起來），陰莖也會隨著往下擺。只要掌握了薦骨的分段動作，你就可以「旋進」伴侶的陰道裡了。

根據道家的說法，釘子（直接插入）很容易被拔了出來，而螺絲釘（旋進去）停留的時間就很長了。貓王旋轉他的骨盆（其實是薦骨），造成了極佳的舞台效果，因而大受歡迎。你也將會發現，一旦學會這種技巧，你也會在臥房裡得到類似的掌聲。甚至，那種古老的、能讓彈簧床吱吱叫的激烈抽插，也有適合使用的時機和地點，尤其伴侶如果喜歡非常深入的插入，而你也能控制得宜的話。一位可多重高潮的男性解釋說：「女人在放鬆後，會喜歡激烈抽插。如果太快插入的話，可會有點疼痛。所以，在夜深之後，我抽插得較為激烈，因為她們已經準備好了激情。要是激烈的程度連我自己都受不了，我就得深呼吸，而且有時還得拔出來，改用手指和舌頭。」本章後面的〈何時開始：安全性行為的叮嚀〉中會提到保險套，而使用保險套的理由之一，就是讓陰莖比較不敏感，因此讓做愛時間拉長，尤其當伴侶希望你激烈並深入一點抽插。但你得確保能控制自己的生殖器，並且監控自己升高的興奮速率。

你越加練習，就越能控制，也就越不必抽出。一位可多重高潮的男性解釋他在接近「難以返回之點」時所做的

事：「做愛時，當我覺得快要射出了，我會盡量觀察自己的身體反應，然後，跟伴侶分享我有多接近射精那一刻。如果已經迫在眉睫了我會停下來，同時深呼吸，這樣就能讓我的身體放鬆下來。

從淺度抽插或是旋進法開始，這樣絕對會比較好。（對男人匆忙快速又自私的性行為，有句流傳許久的英文：Wham, bam, thank you, ma'am〔碰碰撞撞，謝謝妳，姑娘〕，這跟道家所強調的，形成了明顯的對比。）一如其他身體與心靈的修練，做愛也需要紀律和創新。這兩者都很重要：一種普遍的抽插或旋進可以帶來歡愉，還得隨時調整變化深度、速度和方向。

（四）雙人大提氣法

第三章介紹過大提氣法，在這裡要討論的則是讓你和伴侶一起練習此法的技巧。做愛時使用大提法會讓你們倆享受到多重和延伸的高潮。在本章稍後介紹的「靈魂做愛」練習中，你也會學到如何和伴侶互相交換性能量，但現在你只需要學會怎樣讓能量在自己的身體內循環就好了。

之前，我們把這項練習分成了好幾個循序漸進的階段，好讓你更方便學習。但你跟伴侶在一起時，這些階段應該融合在一起，成為流暢優雅的體驗。

跟伴侶在一起時，愉悅的感受和擴大的慾望，剛開始

會讓你難以避免射精。但你應該記住，這項練習就是為了讓你訓練自己的身體，每一次的成功，都代表下一次會做起來更簡單。

在開始感受到興奮和快要射精時的這兩個時間點之間，應該把性能量上提。要是你等太久，可能會沒辦法控制住射精。一旦你能把高潮和射精分開，在收縮期收縮來臨時，就能把能量上提，如此一來，就能讓高潮擴散到全身。

如果你難以將能量上提到腦部，那可以先提取到尾骨，感受能量進入薦骨和肚臍對面脊椎上的部分，經由那裡，你可以把能量傾注到肚臍區。一旦能量抵達肚臍區，再試著繼續上提到頭部。

跟伴侶懇談

剛開始，你對性愛功夫可能會感覺有點怪怪的，而且會打斷做愛的過程，但慢慢地就會變得比較自然，讓做愛更有意義，也更加愉悅，不再那麼速戰速決。可是，這同時也需要伴侶的支持和耐心，所以跟她好好解釋，就變得非常重要。一位可多重高潮的男性回憶說：「女朋友用開放且正面的態度來回應，兩人的性愛要不了多久就變得美妙許多，那當然也影響她的反應。我經常一個人練習，這很重要，因為這樣我就不用中斷做愛來控制射精。當然，跟伴侶解釋我到底在幹嘛是絕對必需的，這樣她才能了解整

個過程。」

不妨鼓勵伴侶閱讀本書第二章，但如果時間不夠，或你們實在慾火難耐了，那你會希望用短短幾句話來跟她解釋清楚。一位可多重高潮的男性說到了他解釋的方法：「我跟當時在一起的女性說，我的性愛哲學正是道家的哲學。我請求她的協助。通常，我會等到兩人已經在床上一段時間了，才對她說：『等一下我可能需要你的幫忙，好讓我停下來，你知道，我可能需要拔出來，可能需要稍微緩一下。』我讓她知道為什麼我可能會那樣做，還有我到底在想什麼。我發現，女性會尊重我的想法，她們聽到我這樣說，不但很喜歡，也會覺得很刺激！」

重點是，你得跟伴侶解釋得夠詳細，這樣她們才會支持你的練習。一位可多重高潮的男性這麼解釋：「當我開始覺得自己的器官開始要射出精液時，我會慢下來，深呼吸，然後做這項練習。這時，我會跟女伴解釋我在做什麼，為什麼這樣做，為什麼這對我來說非常重要，我也會跟她說這對兩人都很重要。在我解釋之前，很多女性在我說出自己快要射出來時，她們會說：『那就射吧！我喜歡你射出來的樣子。』這時，我會說：『我很感激妳想要幫我，可是我不想射，因為我不想馬上睡著。我要享受樂趣，我要保持體力。』她們這樣就了解了，有時候，我會需要拔出來，然後深呼吸幾次。」

練習十二：＊做愛時的大提氣法＊

擁抱

當你們倆都高度興奮時，停下來並擁抱對方。直視對方的雙眼，要看到對方內心真正的良善，用你的眼睛來表達對她的深切愛意。雙眼保持睜開也有助於把能量提取上來。藉由凝視對方，以及嘴唇、手掌和皮膚的接觸，傳遞能量給對方。

抽插/旋進

當伴侶高度興奮時，用你的龜頭摩擦她的小陰唇和陰蒂。至於她是否準備好了，可以由她腫大的陰唇和陰蒂（還有源源流出的陰道分泌物）辨識出來。慢慢地進入她裡面。你可以先從九淺一深的抽插模式開始（請記得，這只是參考值，並非硬性規定）。

收縮

當你還在她體內時，輕微收縮陰莖的頂部和底部，以及PC肌。你可以用意念或骨盆肌肉來擠壓這些「圓形」肌肉。如有需要，可以用手指來擠壓陰莖底部。

暫停

當你覺得快要射精了，就往後拉，讓陰莖停留在陰道裡一兩吋（大讓你忍不住射了出來（只有在真的很必要的情況下，才完全把陰莖抽出）。

提取

擠壓你的肛門，用意念把能量從陰莖頂端提取上來，經由會陰和尾骨，沿著脊椎往上送到頭部（見第三章的冷提氣法和大提氣法）。這將有助於把高潮能量由生殖器上擴散開來，降低射精衝動，高潮的感覺也會由生殖器擴散到全身各處。

放鬆

放鬆有助於讓陰莖裡的血管擴張，你們倆也因而交換更多的性能量。勃起可能會消退一些，這能讓你充滿荷爾蒙的血液返回全身各處，並且強化身體，同時讓你在再度勃起時，有新的血液可進入。持續抱著對方、親吻，讓能量循環。一旦準備好了，就可以繼續抽插／旋進，重複大提氣法，直到雙方都充分滿足。

（五）享樂和健康的姿勢

道家修練者想出了不少新奇有趣的性愛姿勢。不過，對他們來說，這些姿勢不只是為了求新求變而已，每種姿勢也都有不同的功效，讓人充滿活力，並有助療癒。他們相信，用性愛來傳達愛意，是最有效的藥物。中醫有時也會建議用某種持續幾週的性愛姿勢，來達到某些療效。如果你想要跟伴侶嘗試這些不同的姿勢，並因此自我療癒，可以參考《以道療癒之愛：培養女性性能量》一書。這裡將介紹最重要的基本姿勢，還有對不同姿勢的各且可以刺激到不同的性敏感帶。一旦你和伴侶對自己的性歡愉有了

更進一步的了解，就可以選擇符合這些偏好的姿勢。

解決之道：基本準則

在討論特定姿勢之前，有兩個基本的準則，可讓你配合當下的心情，選擇出正確的姿勢。

- 想要放鬆並和伴侶合而為一，就把身體相同的部分放在一起：唇碰唇，手碰手，生殖器貼著生殖器。如果要刺激，讓對方興奮，就把身體不一樣的部分貼在一起：唇碰耳、嘴碰生殖器、生殖器碰肛門。

- 移動身體的人（通常是在上位的人）會給對方較多的能量。在下位的人也可以移動身體，來輔助在上位者的動作。這樣一來，就可以讓氣擴散、循環、交換得更迅速。在西方，人們會認定在上位的人掌握優勢。道家的觀點不同於西方人，而認為在上位的人會把大部分具有療癒效果的能量傳給對方，其實是在服務對方。對有技巧的道家修練者來說，激情和健康（而非權力）才是最重要的¹。做愛的時候，應該遵循這些準則，這樣才能融為一體，保持興奮，還能相互療癒。

男人在上位

遠在西方傳教士來到中國之前，道家早就熟悉所謂的「傳教士體位」這種男人在女人上方的姿勢，通常他會用手或手肘來支撐自己。這種姿勢的極佳優勢就是你和伴侶可以凝視彼此的眼睛，還能熱情接吻。這種臉對臉的姿勢

可以充分滿足情緒和感覺器官，因為雙方的五官（眼、舌、耳、鼻、皮膚）可以直接接觸。這些器官（尤其是舌頭和眼睛）是充滿生命力的能量的主要傳遞者（見本章稍後的〈性靈靈性〉一節）。

在採取這種姿勢時，伴侶可以用手沿著你的脊椎移動，這樣一樣，可以幫你提取到頭部。此外，身體的很多部位（如腿部、腹部、胸部等等）可以跟對方接觸，施加在她的恥骨和胸部的重量，也都能讓她更快興奮。這種姿勢也能讓你用上抽插和旋進的技巧，不但可以滿足她，也能控制你的興奮感。

但這種姿勢的主要缺點是，你的雙手主要用來支撐自己，而且也會因此忽略刺激伴侶的G點，除非你傾斜你的薦骨，並將陰莖稍微往上移動。要解決這個問題，可以拿個枕頭放在她的臀部下方，讓她的骨盆傾斜。也可以請伴侶把雙腿靠著你的手臂或肩膀，這樣的效果跟放枕頭一樣，也能讓你插入得更深。她的腿抬得越高，你就可以插得越深。尤其，如果伴侶的陰道較大，而你陰莖較小時，這項技巧會特別有效！

還記得吧？根據道家的理論，男人是火，而女人則是水。既然女人要花多一點時間才能熱血沸騰，那麼男人一開始不妨採取上位姿勢。不過，當女人慾望沸騰時，卻有可能澆熄男人的火（讓男人射精），這時候你們可以交換位

置，讓她在上位，這樣男人比較容易專注。而如果女人在上位，男人在接近「無法返回之點」時，她得願意停止動作才行。



女人在上位

要採取這種姿勢，男人得背朝下躺著，女人則跨坐在上面。大部分男人會發現此一姿勢最適合用來學會控制射精，並且學會如何達到多重高潮。原因就在於，這種姿勢可以让你放鬆骨盆肌肉，而且還能注意到自己的興奮反應速率。而重力也有助於控制射精，這樣一來，男人就可以專注於把能量沿著脊椎往上送了。

在此一姿勢下，伴侶也可以將陰莖引導到陰道上最敏感的地方，包括她的G點，這也就是為什麼，對很多女人來說，採取這種姿勢最容易達到（多重）高潮。而且，伴侶也可以讓你的龜頭保持在其陰道前兩吋最敏感的地方。

如果男人在上位，很難讓陰莖維持只插入兩吋，因為男人會傾向深入些、直到較緊的地方，但這樣當然也比較容易射出來。採女人在上位姿勢的另一個好處是，她也可以自行旋轉薦骨，讓你的陰莖以任何深度及方向來摩擦她的陰道壁。

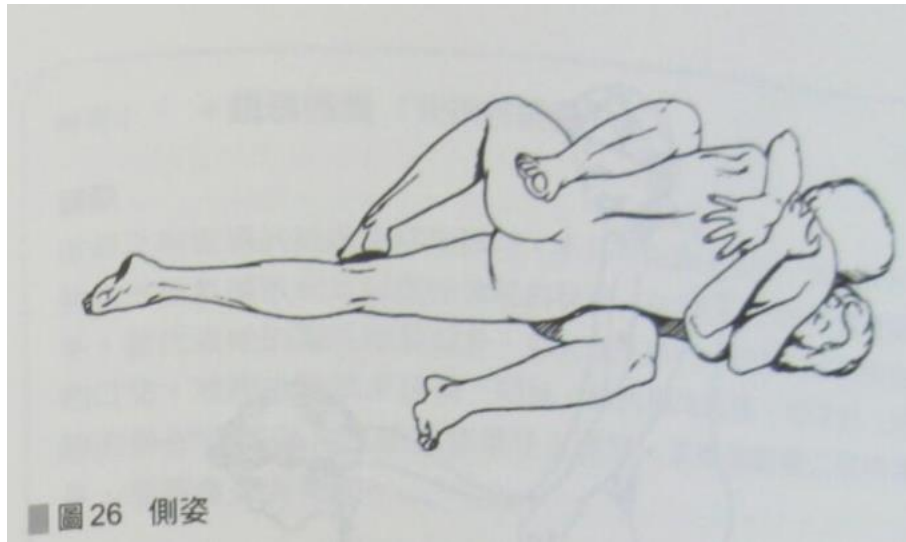
在這種姿勢下，你也可以用手指來刺激她的陰蒂，幫她達到高潮。這姿勢的另一個優點是，做愛時，你還可以親吻或愛撫她的乳房。根據古老的道家修練者的說法，你可以因此由伴侶的嘴唇、陰道、乳房，吸取她的性能量。

要是男人的體型遠遠大於女生，或者是比容易射精的，這種姿勢尤其合適！而女人在懷孕後期的幾個月中，也很適用這種姿勢，這樣子她們就不會壓到突出的肚子。這種姿勢對年長或心臟有毛病的男人來說，也特別有用，因為他們不用釋出很多能量。



側姿

這種姿勢對雙方來說都不必用到太多力氣，所以在做愛較後期階段時很有用。但這需要一些技巧來達成，也要互相協調來維持，所以適合已經非常熟識對方的伴侶。比較簡單的做法是，男性先採取上位姿勢，然後再往右或往左，轉而成為側姿，除了不需要耗費太多力氣之外，這種姿勢也有讓雙方面對面並接觸對方全身的好處，這樣可以交換較多的能量。不過，要是雙方身體的活動不夠協調，採取這種姿勢可能會造成些許的不舒服或彘扭。而且採取這姿勢時，陰莖插入得也比較淺。



男人由後面來

大部分動物在孕育下一代時都採取這種姿勢，而且理由充分。你或許也注意過，採取這姿勢的話，伴侶的陰道會特別緊，當然也會比較難以控制射精。所以，你如果還不太興奮，或已經學會了控制射精的技巧，這時候採取這種姿勢會比較合適。為什麼採取這種姿勢時，會覺得伴侶的陰道特別緊？這是因為陰莖會插得比較深，所以偏好深度插入的女性也特別喜歡這種姿勢。插入的深度可以由伴侶的角度來控制，她的身體越往前彎曲，插入得也越深。這種姿勢對陰莖較小的男性，或陰道較大的女性，同樣特別有用。同時也可以直接刺激到她的 G 點，但陰蒂受到的刺激，相對來說，就較為間接了，所以你得用手指來改善情況。



■ 圖 27 男人由後面來

（六）性靈靈性

大多數人在臥房裡感受到的靈性經驗，會比在宗教場所（例如教堂、猶太教堂和清真寺）裡感受到的還來得強烈，這已經不是祕密了！做愛讓我們超脫於實相身體的限制，跟他人融為一體，有時候，甚至還會覺得跟宇宙合而為一。

根據道家的說法，天和地融合在一起、互相平衡和諧。我們做愛的時候，可以跟宇宙的能量接觸。「療癒之道」指導員史地芬·斯格瑞斯特是這麼解釋的：「以道家的方法來做愛，可以重新感受到失落已久、跟大自然和宇宙合而為一的感覺，這感覺是哲學和宗教常常談論到的話題。和其他宗教不同，道家認為性愛和靈性是不可分開

的。靈性無所不在，瀰漫整個物質世界，包括我們的身體。」

根據道家的理論，每個人都有三種互相重疊的能量。本書著重在其中最實相的精氣，也就是性能量。這種性能量經過培養之後，就會精練成「氣」，也就是生物電能量（見第二章），並傳送到全身。「氣」接著再精練成「神」，即靈性能量。精、氣、神三者彼此相關，也都跟身體產生連結。在這一章中，你將會學到潮，從單純的肉體經驗，延伸為靈性的體驗，而這正是「靈魂做愛」的本質。

練習十三：＊靈魂做愛（交換性能量）＊

擴散

本章之前提過的抽插和旋進技巧，不只可以讓人愉悅，也能讓伴侶多，就代表她的屬陰能量越多。如先前所說的，你甚至可以經由幫想的是你和伴侶）已經把能量往上提取，並經由認督二脈循環全身，那將會更有幫助。

擁抱

以面對面的姿勢擁抱伴侶，讓兩人大部分的身體都能相碰觸得到。如果女方身材嬌小或瘦弱許多，應該請她採取上位姿勢。否則，誰在上面都可以。記得要直視對方的眼睛，眼神的接觸非常重要，兩人可藉由凝視來傳達愛意和能量。

呼吸

協調呼吸對交換「氣」來說很重要。現在，你已經停止抽插或旋進了，緊緊地抱著伴侶，把你的鼻子放在她的耳朵旁，而你的耳朵則放在她的鼻子旁邊。這能讓你聽對方的呼吸聲，讓你們倆的呼吸同步：一同呼氣，一同吸氣；也可以她呼氣，而你吸氣；或者是她吸氣，你呼氣。把思緒專注在對方身上，同時意識到雙方胸部的起伏，配合對方的律動。

循環

想要協調一致，你們倆都得讓能量經由任督二脈循環。任脈在身體前面中線處，屬性較陰；督脈在脊椎處，屬性較陽。要讓任督二脈相互平衡。記得，要藉由收縮肛門和使用意念來提取能量，並經由舌頭，將能量由身體前方導引下去。

交換

1. 一起呼吸一陣子後，你們倆都應該把能量從生殖器上提到頭頂。

2. 在兩人同時吸氣時，你可以藉由想像，把她偏冷屬陰的能量，從她的陰道轉移到你的陰莖上（她也應該想像，把你偏熱屬陽的能量，由你的陰莖轉移到她的陰道裡）。

3. 接著，兩人繼續想像，把能量往後傳到會陰處，往上送到尾骨，再沿著脊椎向上送到頭頂。

4. 然後，呼氣，讓能量由頭頂經由眉心送到臉上，再經由舌頭，要是你們的舌頭相碰觸的話，就能經由嘴巴，彼此交換能量。從舌頭開始，能量應可以往下送到任脈的其他部位，一直到達腹部（你也可以由心臟處交換能量，經由你的胸部，到達她的胸部，然後由她的任脈往下傳。她也可以做同樣的動作）。

5. 繼續呼吸，並交換能量九到十八次，或者，你想要幾次都可以。

陰陽結合

知道道家理論的人，多半都聽過「陰陽」這個概念，也知道太極圖上陰和陽互補和循環的位置。大多數人都知道，陰是宇宙的陰性能量，而陽則是陽性能量。這兩種初始的能量，也就產生所有物質的電子和質子，同時也是讓你和伴侶能調和並精練的性能量。《易經》中提到：「一陰一陽之謂道，生生之謂易。」



根據素女的說法：「陽得陰而化，陰得陽而通。」每個

人體內都有屬陽的能量和屬陰的能量，陰和陽是動態的，甚至可以相互轉變。現在，有很多西方人認為，男性和女性只是社會建構出來的概念。但根據道家的理論，雖然人與人之間的差異很大，但男性通常有較多屬陽能量，女性則大都屬陰。不過，道家也承認，男性也有部分屬陰，女性同樣也有部分屬陽，所以性別的二元對立論是不正確的。此一理念也在太極圖中展現了出來，兩個小圈分別代表陽中有陰，以及陰中有陽，相互包含。

雖然應該避免二元對立，但我們也應該覺察自己不同的需求，尤其是在臥房裡，不然就會有負面的後果。舉例來說，「陽」比較容易被激發起來，也比較容易消退。

「陰」如果要被激發起來，過程比較緩慢，但也會慢一點才消退。因為男人偏陽，女人偏陰，所以雙方在做愛時會交換彼此的能量，因而讓彼此達到較佳的平衡。如果伴侶倆都可以清楚意識到這些交換是如何發生的，那就再完美不過了！下一章會解釋伴侶需要知道些什麼，好用來疏導她自己的能量。就算她對道家的性愛觀沒有概念，你也可能感覺得到雙方能量的交換。但要是她沒能在充分告知下主動參與，「練習十三」練起來就困難多了。你能跟她分享得越多，彼此的能量交換也就越容易，也越有效。

如果難以將伴侶的能量提取上來，你就應該收縮陰莖、會陰和肛門。輕輕地緊縮這些肌肉幾次，可以幫你把

能量往上提取。（你也可以有韻律地以短急的呼吸，把她的能量吸取上來，就如在第三章中提過的冷提氣法練習。）一旦你能控制自己的性能量，而且不擔心會射精的話，就可以把熱騰騰的屬陽能量，經由陰莖送到伴侶體內。相對地，她也可以想像把冷靜的屬陰能量，經由陰道傳遞到你陰莖上。

你無法在沒有給她屬陽能量的情況下接受她的屬陰能量。由她來吸收你多餘的屬陽能量，你就不會在陰莖上累積太多的能量、進而造成射精。萬一你射了出來，就很難交換能量了，因為你已經失去了自己大部分的能量。要記得，真正重要的是彼此交換能量。



圖 29 能量交換

你在第一次交換性能量時，可能無法打開沿著脊椎上面的所有氣穴。可能需要好幾次，甚至好幾個月的練習，但最後妳一定能感受得到在你的嘴巴和生殖器之間流動的暖流。有一位可多重高潮的男性描述說：「有時候，當我們都達到高潮了，我們會充滿激情地親吻，並感受到能量在兩人之間流動。從我的舌頭，沿著身體往下，經過陰莖，進入她陰道，再沿著她的身體往上走，又回到了我的舌頭上。那種滋味真的妙不可言！」

剛開始時，可能感覺能量很有爆發力，讓你無法分辨到底是你還是她的能量。但最後你還是可以分別出來自於她冷靜的屬陰能量，以及你自身熱烈的屬陽能量。如果她不知道如何讓自己的能量循環，你可以幫助她，把能量從你的陰莖上，移轉到她的陰道裡，沿著她的脊椎往上送到她的頭頂，再往下送到她的舌頭和你的舌頭，然後，再沿著她的身體前方送到陰道處。

解決之道：能量的自發動作

如果一開始能量自行移動或是出乎意料地流動，不必覺得訝異。或許你會體驗到能量在身體中線的前面往上移動。有些伴侶還能體驗到能量往上衝到頭頂，接著再往下流動；有些伴侶則提到，他們感覺到能量包圍住兩人。如果你有這些感覺，不要擔心。放輕鬆就好了，好好享受這種微妙的能量穿越或包圍身體的感覺吧！

培養能量

經過大量練習後，你就能打開更高層次的能量中心，中國人稱其為丹田。根據道家的理論，這些能量蓄積處，一處在肚臍周圍，一處在心臟附近，另一個則在頭部（見前文圖3）。文恩這麼解釋：「事實上，整個身體就是一個相互連接的丹田，也就是能量場，依序打開每個能量中心並不難，但是你必須先打開下面的中心，好提供有力的平台給上面的中心。」

有些受過瑜伽訓練的西方人，把這些能量蓄積處和印度人所說的「輪」搞混了，後者也逐漸變成身體能量中心的同義詞。跟丹田比起來，七個或十二個「輪」分得較開，也較局部，而丹田則是包圍著身體、較大的能量電路的微宇宙軌道（任督二脈）的一部分。雖然，密宗哲學在很多方面跟道教類似，尤其兩者都強調要保存和轉化精液力量，但是兩者所使用的方法並不相同。

合而為一

情人倆的任督二脈互相開啟，是性能量和靈能量的真正融合。經由做愛來提升，或藉著靜坐來精練性能量，最後都能讓高潮延長，甚至改變心智狀態。根據道家的理論，這種情人間的高潮融合，會在陰陽完全融合時產生。你越是能學會放鬆，並且將自己交託給對方，就越能體驗到這種不凡的連結。根據一位可多重高潮男性的說法：「以

前跟我女朋友做愛，就像是機械般地奮力摸索著，想得到暫時的愉悅。現在不一樣了，反倒成了我們倆身體間真正的交換和結合，就幾乎像兩個身體合而為一。」

融合為一的感覺非常強烈。如果你能打開並接受她充滿愛的能量，而她也同樣打開並接受來自於你的能量，你們倆就能體驗到之前不曾有過的融合與親密。你們的屬陽和屬陰能量，都是宇宙能量的一部分，只是帶的電荷不一樣罷了。這也是你們之所以能合而為一的理由。當彼此間的性能量流動達到恰當的強度和平衡時，你們的身體就會在循環和跳動的能量間溶入喜悅的震動。這是身體和靈魂的真正高潮！假設你們倆關係中的其他溝通和分享的管道也同樣被開啟，這種能量的交換可讓兩人間的愛意成長，而這種愛意也能豐富周遭的人。

我們常把健康的性結合稱為「做愛」，而「做愛」正是你在做的。性能量擴展也會強化我們的情緒和態度。這就是性歡愉普遍被視為最高層次喜樂的原因，也是戀愛中的感覺會那麼強烈、讓我們無所遁逃的原因。但反過來說，這也可以解釋為什麼情侶間的爭吵會那麼激烈的原因。所以，在你們試圖讓性能量循環之前，一定要先把情緒衝突給化解掉。換句話說，性能量跟火很像，可以烹煮食物，但也能燒毀房屋，完全取決於你如何使用。方的優點，來把負面的情緒轉變為正面的情緒。

發自內心的微笑可以散發出充滿愛意的能量，可帶來一股溫暖人心和療癒的力量。不妨回想之前你難過或是生病時，某人給你一個大大的笑容，這時候，你應該會突然覺得心情好多了。《週六評論》週刊的前主編諾曼·卡森斯在《笑退病魔》一書中提到，他罹患了一種罕見的結締組織疾病，藉由觀看馬克斯兄弟的老電影，讓自己痊癒了。微笑和笑聲具有將負面能量轉為正面，甚至療癒身心的能力。如果你有很多負面的能量，就應該試著練習「內心微笑」和「六音氣療法」，在謝明德的《道家教你把壓力轉變成活力》一書中，談到了這兩種方法。

（七）何時停止

在第三章中提過，在男人射精後，大部分的伴侶就停止做愛了。之後可能還會相互擁抱一下。或在剛開始的熱戀關係中，也可能在恢復期（射精後到下次勃起的時間）過後再來一次。但在大部分情況下，一旦男人射精了，做愛也就跟著結束。你可能猜測得到，在不射精的多重高潮性愛中，這種平常的結束做愛信號並不存在，不管你們倆想要做愛多久，都能如願以償。

但是，如先前提到的，道家所推崇的性愛並不是一場耐力賽，如果時間允許，你們可能希望花個一兩個小時熱情擁抱，好讓彼此進入狀況（記得，每二十分鐘左右，要讓自己的勃起消退，以便於血液循環）。道家的經典文獻也

提到，一千次充滿愛意的抽插可以充分滿足女性。這聽起來似乎需要很多的努力，還有極佳的體力，但如同玫藍・張在《愛、性之道》中指出的，如果跑步一小時需要至少兩千步，那為什麼持久的做愛不能有超過一千次的抽插呢？當然，對大多數人來說，生命中沒有足夠的時間讓每晚都這樣奮力，也沒有伴侶一直想要這樣子激烈做愛。可是，想要達到最高層次、讓人高潮和充滿活力的做愛，很重要的是，把電話筒拿起來，不要理會做愛的次數，讓你和伴侶真正發現自己的享樂潛能。這當然比看電影還要來得享受！

要是伴侶的慾望通常比你還來得高，性愛功夫可以幫你挽救愛情生活。那會大量增加你的性能量，並讓你輕鬆地滿足伴侶的慾望。雖然，對大部分女性來說，一千次充滿愛意的抽插就像上了天堂一樣，但對其他性慾較低的女性來說，卻活像是下了煉獄。如果伴侶慾望普遍來說比你低，她應該讀下一章，並努力擴展她的激情和慾望。當然，如果有更深層的心理因素讓你或她無法充分表達自己的性慾，你們就應該尋求專業治療師的協助。雙方都能多重高潮的能力是一種強力春藥，但真實且持久的滿足感則來自於以性愛和情緒協調為基礎的關係。

結束做愛的方法和開始做愛一樣重要。在第一章中解釋過大部分男人射精後的能量流失，會讓自己難以對伴侶

維持注意力和深情。既然女性的性慾高低起伏沒有那麼明顯，大部分的女性會希望伴隨著溫柔話語和撫摸，慢慢地結束做愛。一旦你精通了性愛功夫，就不會在射精後累垮了，而能夠逐漸地結束做愛。

一位可多重高潮的男性的經驗之談：「之前，我不了解也不想要女朋友在做愛後的撫摸和情話。射精後，我就不想再撫摸她、不想跟她說話，甚至也不想親吻她。但現在，在做愛過程中，或在做愛結束後，我都有股強烈的慾望，想要撫摸她身體，和她情話綿綿。她皮膚像微微帶電似的，摸起來感覺刺刺癢癢的，而且像絲一樣的柔軟。」

如果伴侶可以達到多重高潮，你將會發現發生在兩人身上的高潮一波波來襲，想要多久，就有多久，還能隨時調整雙方的慾望和愉悅。要是你的伴侶無法達到多重高潮，甚至無法高潮，一千次的柔情抽插將會讓她有機會享受到高潮的美妙。最重要的是，道家的性愛讓你可以體驗到深刻的親密感，那種感覺無法用言語來形容，更無法以高潮次數來計算。

（八）何時開始：安全性行為的叮嚀

在關於性病的談話演出中，一如現今大眾文化對性愛的焦慮，艾迪·墨非提到他自身也有同樣的焦慮：「愛滋病跟美好舊日時光不同，那時候，性病很單純。在美好舊日時光中，你得了淋病，屌有點痛，你去打針，就藥到病除

了。後來，疱疹出現了，這種疾病就像隨身裝備一樣，會終身跟著你。但現在有了愛滋病，情況真是他媽的糟！接下來是什麼？我猜是只要你把屌放進去就會爆炸了。」

要是你擔心自己和對方的身體健康，就很難把焦點放在伴隨著性愛而來的更大歡愉感、親密感，還有性靈上的成長。基於這項理由，所以安全性行為的現實和邏輯相當值得一談。根據道家的說法，當你學得性愛功夫而能不射精時，就能大大強化自身的免疫系統，知道這點會讓你鬆一口氣。而且，你也可以明顯降低經由體液交換而染上性病的風險。

愛滋病，也就是後天免疫不全症候群，是感染人類免疫不全病毒（HIV）而來的疾病。愛滋病並不是你唯一需要擔心的性病，但卻絕對是最危險的一種。世人普遍認為，愛滋病是致命的，雖然是否所有的帶原者都會發展出愛滋病，目前還不清楚。因愛滋病而死的人，通常是因為免疫系統受損害，而無法對抗常伴隨愛滋病而來的伺機感染。

HIV 經由體液散播，尤其是血液和精液。目前還沒有證據顯示 HIV 可以經由唾液傳染。安全或是極低風險的性舉動，包括擁抱、按摩、乾吻（沒唾液交換），還有互相自慰，還算安全的性舉動則有：法式涇吻、對陰莖口交（沒射精）、對陰道口交、帶保險套的陰道性交和肛交。

兩大危險群包括男同志和男雙性戀者，還有施打靜脈

毒品的人，但是異性戀男女同樣曝露在危險中²。這樣的認知雖然有助於動員醫學界人士，和提高對性教育重要性的覺知，但也讓很多人在臥房裡焦躁不安。

詢問可能伴侶是否曾接受過愛滋病檢查，或者探詢他們的性愛史，在這年代，就好像詢問他們的工作和親友關係一樣平常。也有很多伴侶一起接受愛滋病的檢查。雖然，這聽起來不太浪漫，但不可否認，接受檢查是情侶表達愛意，還有關注彼此健康的好方法。

如果情侶任何一方有染上 HIV 的機會，安全性行為是絕對必需的。想要有性愛關係的伴侶應該先接受帶原測試，然後維持六個月的安全性行為，再接受一次帶原測試，來確認是否感染（一旦被感染後，可能要長達六個月的時間才能檢驗出來）。如果兩次測試都是陰性，只要雙方都維持一對一的關係，染病的機會是非常非常低的。

在等待第二次檢驗的六個月中，可以用上帶保險套或互相自慰的安全性行為技巧。除此之外，也可以練習單人培養技巧，來發展各自的性愛和靈性潛能。在這六個月的等待期間，你們可以用雙手來取悅對方，這樣不但可以保持安全，也能讓雙方得知對方興奮和愉悅的微妙之處，以便達到多重高潮。嘗試其他方法可以讓你們探索新的感官和性愛樂趣，避免一成不變的性愛劇本。最重要的是，根據道家的說法，在充滿活力的層次上，不必經由性交，也

能和伴侶相互融合。撫摸，或者一邊看著對方的雙眼，一邊靜坐，是一種非常親密且讓人滿足的體驗。

比安全性行為還要安全

如果不射精，男人就不會傳播那麼多的體液（包括體液裡的病毒和細菌）給女人了。而且要是能不射精，男人也不會從女人那裡吸收那麼多的體液（包含可能的病毒和細菌）。打個比方，陰莖有點像是實驗室裡的吸管。射精的時候，陰莖擠壓出精液，造成低壓真空狀態，然後會從伴侶那吸取體液。假設不存在這種真空狀態，從伴侶那裡染上細菌或病毒的機會也會降低。

在非射精性愛中，體液還是可能交換的（所以非射精性愛並不能保證不會造成懷孕）。不管怎樣，非射精性愛依然比射精性愛來得安全，尤其是當保險套破裂的時候（這也讓避孕措施更有效果）。

解決之道：使用保險套的方法和科學

戴上保險套的好處之一是可以降低敏感度，有助於大多數男人控制射精。而保險套的壞處也就在於它會降低敏感度。戴上保險套之後，有些男人會難以維持勃起。如果發生這種情況，你和伴侶可以在你戴上保險套時，繼續撫摸你的生殖器。戴上保險套之前，如果在陰莖塗上少許的潤滑劑，也有助於提高敏感度，也不會讓保險套滑開。使用保險套時，請記住以下幾點：

- 在陰道性交或肛交之前，一定要戴上保險套。也可以試用含有殺精劑 Nonoxynol—9 成分的保險套，能有效殺死好幾種性病病原體（包括 HIV）。如果 Nonoxynol—9 讓你的陰莖或外陰部分產生紅腫的發炎反應，可以改用不含此種成分的牌子，但要謹慎使用。

- 在伴侶幫你口交之前，也應該先戴上保險套。在這情況下，伴侶可能希望你使用「乾」的保險套，也就是不含潤滑劑和有藥味殺精劑的那一種。

- 如果保險套的頂端是平的，就要留一吋的空間。但通常保險套的頂端都會預留一些空間。要確定保險套包覆住整個陰莖，並讓保險套平順，好把空氣擠壓出來。如果你沒割過包皮，戴上保險套前要把包皮往後拉。如果保險套開始滑開，就用手指握著。

- 使用大量的潤滑劑塗在保險套外面（潤滑劑不夠是保險套破裂的主要原因）。要用水溶性的潤滑劑（比如 K—Y 或 Astroglide）。像凡士林之類的油性潤滑劑，會讓保險套產生破洞。

- 性交後，趁著勃起未消退前抽出陰莖，記得要握住保險套的底端，以免滑開。用過的保險套要丟掉，如果你射精了，清洗一下陰莖，戴上新的保險套，再繼續撫摸對方。

- 保險套容易滑掉或破裂的原因包括：戴法不正確、

性愛太激烈、或是拔開陰莖時沒握住保險套。要是保險套破掉或滑開時，而你還沒射精，或是破裂的地方在陰莖底部附近，那不用太擔心。把破掉的保險套拿開，再戴上新。如果保險套破了，而你也射精了，安全性行為專家會建議你的伴侶趕快小便，並把殺精劑放進陰道裡，以殺死精子、病毒和細菌。她應該讓殺精劑停留至少一個小時。如果擔心因此懷孕，她可以服用醫生開的事後丸。

創造和破壞的力量

愛滋病一如其他性病，都很容易傳播，這一病理事實提醒了我們道家對於親密性愛本質的洞悉：做愛是身體和能量的交換，可以深切地影響雙方的健康狀況。西方世界強調個人主義和獨立，常常忘記了互相依靠和互相穿透的重要性。性革命也沒有充分考慮到這種交換的重要性。我們不會遺忘病疹和愛滋病之類的性病，而我們也都深受過往的性愛史影響。

雖然，西醫承認細菌和病毒可以經由性交傳染，但至今仍未承認發生於性愛時的其他生化或能量的交換。根據道家的說法，每次做愛，伴侶倆就會經由性愛分泌物來交換荷爾蒙、酵素、維生殖器充血，當然也會在身體上、情緒上、精神上交換更多東西。西方科學界可能還要一段時間，才能把這些交換的不同成分給抽取出來，加以量化。但如果你練習性愛功夫，在你身體裡面就有了這種交換的

證據。

對愛滋病的流行謹慎以對，是很重要的，但臥房裡蔓延的恐懼卻是沒有道理的。性愛一直都很有力量，性交一直都具有奇蹟式的建設或是悲劇性的破壞潛力。性可以療癒我們，也可以傷害我們。尊敬和敬畏，而非恐懼，才是對性愛的健康態度。道家一直認為，性愛是真正的煉金術，是生命和健康的來源。

六、保證滿意・寫給女人

這一章是寫給女人看的・如果妳的伴侶正在練習性愛功夫（「功夫」其實就是「練習」的意思，所以性愛功夫就是性愛練習），在這一章裡會簡單地跟妳解釋道家的性愛觀為何，為何能幫助妳和伴侶享有更舒服、更健康、更親密的愛情生活。儘管這一章可以獨立出來，並不需要配合其他章節就能看得懂，但如果妳多閱讀幾章，還是有好處的，尤其是寫給兩人看的第四、第五和第九章（雖然本章內容有些會重複，閱讀本書的男性也可以閱讀這一章，複習之前學過的東西，還能進一步發現什麼是伴侶最需要知道的）。

（一）男性多重高潮？

男性同樣也可以多重高潮這個事實，對大部分男女來說，仍然很讓人震驚，難以置信。前言中提到，過去四十多年來，女性多重高潮逐漸為世人所承認，並視為正常。更神奇的是，打從女性知道自己擁有多重高潮的可能之後，就有為數頗多的女性因而學會了如何達到多重高潮。從一九五〇年代開始，金賽開始了他對女性性行為的研究，女性體驗到多重高潮的百分比，從此就多了兩倍，由百分之十四，升高到突破五成。

在一九八〇年代，性專家哈特曼和費斯恩發現，在他們研究的男性中，有百分之十二具有多重高潮的能力。隨

著妳的伴侶開始知道他也同樣擁有這種潛能，而妳也願意幫助他學會一些簡單的技巧，他就可體驗到多重高潮。一位可多重高潮女性的女伴回憶：「我的男朋友第一次高潮而沒射精時，我簡直不敢相信！很顯然，他體驗到的歡愉沒有變少，我可以感覺到他的陰莖在跳動，但我驚訝地發現並沒有精液射出來，過了一下子，我們又能繼續做愛了。不射精而有那麼強烈的高潮，真的很讓人吃驚！現在，要是他射了出來，我才會覺得驚訝呢。」另一位可多重高潮女性的女伴也提到，男伴達到不射精高潮時，她自己的體驗：「我的伴侶停下活動一下子，又是低吼，又是顫抖。我可以感覺到他的陰莖在我的體內強烈跳動著。之前，這通常代表他射了但現在卻完全不是這麼一回事。」

多重高潮只是個開端罷了。許多人習慣把高潮看成是性愛的全部或是終點，很多女性花了太多時間擔心自己是否達到高潮、何時高潮、如何高潮。道家的性愛觀則認為，體驗到不管一次或多次的高潮，都不是性愛的目標。這些歡愉的高峰只是做愛時往上升高過程的一部分罷了。一旦妳和伴侶學會將性能量循環到全身，妳想要多常體驗到高潮的歡愉高峰都能如願。做愛時，妳會體驗到一種深切的親密感，一種身體、情緒，甚至精神上的連結，這是妳之前就算有過機會、但也少有的體驗。

（二）為什麼是我？為什麼是他？為什麼是這樣？

任何種類的自我進步，不管在性愛上，還是在其他方面，都需要一些努力，這本書以清楚簡單的筆調，教導妳的伴侶和妳自己深化性生活及彼此關係的方法。

如果妳的伴侶請妳閱讀這一章或這本書，妳可能會對這種新穎的性愛技巧產生些微懷疑，不明白為什麼妳和他有這種需要。妳應該知道，道家對性愛的觀點絕不是什麼新鮮玩意。這是三千多年傳統累積而來的智慧，記錄了人要怎樣做愛才會愉悅和健康。就算是最有經驗的情人，也可以從這些寶貴的經驗中學到一些東西。有趣的是，在道家傳統中，大部分的性諮詢員（包括皇帝的）都是女人。這跟西方的差異真大啊！直到最近，在西方，就算有些關於性愛的建議，也都是由男人提出的。

如果妳的性愛關係已經夠豐富到令人滿意，妳更會懷疑，為什麼妳需要閱讀一本關於自然做愛的書。雖然，每個人都有來自本能的性慾，但我們要怎麼處理這慾望，一輩子加以維持和培養，卻不是那麼顯而易見的。西方人覺得隨著時間流逝，伴侶失去對彼此的激情是理所當然的。但根據道家的理論，這並不是自然定律；事實上，對彼此的吸引力是不必然會消失的（關於這點，最後一章〈做愛終生〉還會加以討論）。

如果妳是幫伴侶買這本書，或者是想要由本書來理解男性的性慾，妳可能會急切地希望能幫情人達到多重高

潮。然而，妳可能會覺得花了太多時間來取悅伴侶；事實上，真的有很多女性只是為了取悅對方而已。但這本書並不是教妳如何取悅對方。道家倡導的性愛有個主要好處，那就是教導妳的伴侶培養性愛技巧和如何取悅妳。雖然，這本書的書名是《男性多重高潮！》，但要叫它《多重高潮的伴侶》也不錯。套句某位可多重高潮男性的伴侶所說的：「我先生在練習性愛功夫之後，我開始比以前更常經歷到多重高潮。這真的是一件非常非常特別的禮物！」

持續的享受

在西方社會中，女性常會被灌輸一個觀念，強調她們應該滿足男人的性慾。不過，道家性愛觀的許多技巧，卻是讓男人來取悅女人的。但根據道家的說法，到了最後，男女各自感受的愉悅和對方的愉悅，其實兩者是難分難解的。在西方社會中，關於婚姻關係的刻板印象就是冷感的妻子和慾求不滿的丈夫。但事實上，對於做愛，很多女性比伴侶更來得興趣多多，尤其是當男性要是太專注於射精性愛，因而精疲力竭的話。

我們在第一章中提過，男人在射精後，咕噥著，累垮在慾求還沒被滿足的女人身上，這畫面如此常見，成了文化笑料。難怪很多女性對那種雖然激烈卻缺少身體和情緒連結的性愛興趣索然。另一個刻板印象是，研究顯示近年來男人也努力嘗試取悅伴侶，並盡力在床上維持久一點。

如果妳的伴侶閱讀本書，是因為他對你們倆的性愛有興趣他就應該不會咕噥著，累癱在妳身上。不過，道家大師很早就知道，男人一旦射了精，就很難再保持興趣來滿足對方，或表現出親密感。一位可多重高潮的男性提到他自己的經驗：「射精以後，我不能也不願了解她的需要，我不想愛撫她，或者跟她情話綿綿。但現在我不射精了，做愛以後，我反而希望雙方躺在一起，輕柔地愛撫對方，就像是在靜坐一樣。」

大霹靂之外

幸運的是，道家早在三千年多前就發現，高潮和射精其實並不是同一件事，男人可以不射精，也能享有一次或多重高潮。這都是因為高潮和射精是不同的生理過程，關於這點，最近西方醫學已經證實了（見第一、二章）。一位可多重高潮男性的伴侶，這麼提到她的男人在學會不射精高潮之後出現的變化：「我先生以前射精後很快就累了，有時候，他會想要喝酒，或很容易沒耐心，亂發脾氣。但現在，他不但活力充沛，而且充滿了愛意。」

西方性愛的關注點錯放在射精這個無可避免會讓人失望的目標上，而不是放在做愛的高潮過程上。《男性多重高潮！》教導妳的伴侶如何把發生在自己身上的高潮和射精分開，也教他把專注點從短暫的射精轉移到較為長久深刻的性歡愉感上。道家對性愛的看法，會讓妳的伴侶對他自己

的身體較為敏感，同時也對妳的身體較為敏感。性愛的大霹靂理論無法讓女性滿足，超脫出來吧！這樣一來，就能讓性愛更加協調，把它提升到親密和狂喜的更高層次。

性的療癒

性歡愉只是良好感覺的一部分而已。道家的性愛觀能讓妳和伴侶更健康，甚至還能活得更久！信不信由妳。性愛功夫一開始屬於中醫的一支，古老的道家修練者自己就是醫生，身為醫生，他們對身體的健康狀況和對性愛滿足同樣關心。性愛被視為最有效果的醫藥，不只具有療效，也能達到預防效果。如果妳病了，道家醫生除了會建議妳服用中藥或針灸外，也可能會開一帖以某些姿勢做愛兩個禮拜的處方。套句艾瑞莎·弗蘭克林的歌名——《早上的郝舒爽醫生》(Dr. Feelgood in the Morning)。

另外，還有其他更明顯的好處。在不射精做愛中，男人達到高潮但不射精，比起其他不管妳用什麼樣的避孕措施都來得更有效。一樣重要的是，在這樣一個擔心性病或體液交換的年代，不射精的性愛也是一種比較安全的性愛。也許妳會用上其他安全性行為措施（一個明顯的例子是使用保險套），如果妳的伴侶不射精，性愛將會更加安全。

另一個額外的好處是，不射精的性愛造成的凌亂比較少，不會有溼溼的汗漬，或是爭吵誰該睡在污漬上面。很

多女性也會感激做愛後不再有精液由陰道中流了出來。一位可多重高潮男性的伴侶是這麼說的：「感覺陰道只有自己的分泌物，我不喜歡他的精液整晚都從我身體流出來的感覺。」

當然，道家性愛所帶來的深度親密感，絕非兩人關係的靈丹妙藥，也不能完全取代其他的溝通方式，但它卻可以深化愛情。開放和誠實的溝通是這種練習的重要部分，如果妳只是逆來順受，那一點用處都沒有。當妳的伴侶開始學習控制射精時，有時候，他會希望妳停下來，或是用某種方法來幫忙，但通常這短暫的犧牲可以換來好幾分鐘，甚至好幾小時的愉悅感。然而，性愛永遠不該是一方對另一方做出犧牲，如果需要的話，他也一樣能靠自己來練習書中提到的技巧。這種單人培養也是練習重要的一部分，不應該加以看輕，就像西方世界對自慰的汙名化一樣。如果妳希望伴侶擁有多重高潮的能力，或者妳和他都能達到多重高潮，最重要的因素就是，妳的支持，還有妳誠懇的慾望。

（三）幫助伴侶達到多重高潮

當他想要達到多重高潮，或者在練習性愛功夫，妳也許會加以抗拒。如果妳想要幫助他，首先要做的，就是克服這種抗拒。

做愛會不會流於機械化？

剛開始，不少女人會擔心跟伴侶做愛會變得很機械化。芭芭拉·姬絲琳博士在她的新書《如何整夜做愛並讓女人欲仙欲死》中指出，很多女性擔心她們的伴侶在學了如何達到多重高潮的技巧後，會從「種馬」變成「鐵牛」。她也明指出，這些經驗其實會讓男人更能掌握自己的身體，而不是把自己從身體抽離開來。姬絲琳是位性治療師，治療並教導過上百個男性，讓他們學會如何達到多重高潮，所以，她的發言不只是個人意見，更是專業見解。

就像學會樂器一樣，學習性愛功夫需要時間和努力，剛開始的時候，可能還會覺得有點彆扭。最好的方法是放輕鬆，然後樂在其中。一位可多重高潮的男性提及，道家的性愛觀可以減緩經常伴隨著性愛而來的壓力。「談論道家性愛很有趣，一笑置之也很有趣。那可以讓臥房裡的壓力放鬆。我誠實地談論自己的身體，女性也會誠實地談論她的身體。有一次，我跟一個女人談到我的練習，突然間，她拿出了自己的按摩棒，跟我說：『以前，我絕不會拿這東西出來給其他人看，因為我對自己的性慾很矜持。』但我覺得可以跟你分享任何東西，因為你會跟我分享。這真是酷斃了！」

男人多半是經由自慰和情色物品來認識性愛的。因為罪惡感、缺少經驗、擔心被逮到等等理由，多數男人學會了快速自慰。而情色物品通常也讓男人把自己從身體抽離

開來。這也難怪，多數男人對自己的身體沒有太多連結，也不了解自己的興奮速率。道家的性愛觀則在教導男人了解自己身體的潛力，以便體驗歡愉，及取悅伴侶。雖然一開始時，妳的伴侶需要專心，才能學會控制興奮速率和射精衝動，不過一旦他掌握了個中技巧，就能更專注在妳身上，並專注於兩人做愛的深刻過程。

男人不是得射精才能充分滿足嗎？

有些女性覺得，滿足男人就是要讓他射精。這種看法並不讓人意外，畢竟大多數男性在做愛結束時都會射精，很多女人在青春期時，也聽男人說過，如果不射精的話，生殖器會疼痛（又稱為「睪丸憂鬱」或「情人堅果」）。這種現象在青春期時的確經常發生，不過妳的伴侶在練習性愛功夫之後，就不再需要射精了。一位可多重高潮的男性解釋說：「偶爾在做愛的時候，如果感覺美妙，時間又長，我的女友常要我射精，但我最後並沒射精。稍後，她就會知道我沒有必要射精，而且不射精還讓我更能取悅自己，也更能取悅她。」

長久以來，你們的做愛都是以他射精作為結束，如果他現在不再每次都射精了，妳可能會有種奇怪的感覺。剛開始，有些女性會覺得自己不夠性感，不是一個適任的情人。雖然這種感覺可以理解，但女人絕不會因此就變得不夠性感或比較差勁。要不了多久，妳就會發現，作為一個

成功的情人，重點不在於能否讓他射精，而在於你們倆是否真的滿足了。

讓他熱情如火

在妳開始學習如何幫助伴侶的特定技巧之前，有些關於男性性慾的基本事實，妳有必要知道。本章節幫妳稍加整理。關於此一主題的詳細討論，請見第二章（圖 2 為詳細的男性生殖器官解剖圖）。我們老是把男性的性慾集中在陰莖上，不認為這個明顯的器官有啥複雜或不為人知之處。但其實陰莖只是個開端而已。

本書所提及的全身高潮，儘管幾乎是所有的男性都可以經由這種高潮來體驗到的一種遍及全身的感受，但多數男人的性敏感處還是集中在鼠蹊部。艾力克·康弗醫師在《新性愛聖經》一書中提到：男人常經由生殖器來讓自己舒服。不管怎麼嘲弄、抗議或是選擇原諒，都不能否認，大多數男人真的是這樣。對大部分男人來說，生殖器在其性慾上占有舉足輕重的地位，而生殖器也不只有陰莖而已。

龜頭上有最敏感的神經末梢。除了敏感的陰莖之外，男人的睪丸通常也很敏感（對待睪丸要比對待龜頭更溫柔才行）。請記得，男人的睪丸受刺激時不一定會勃起，甚至還會讓勃起消退。這並不是說他沒有感受到強烈的快感，可是沒有勃起或失去勃起，常會讓妳或他擔心。如果他知

道妳明白這是性興奮正常一部分的話，他就可以把無謂的擔心放在一旁。

另外還要記得，男人在仰臥的時候，地心引力會讓血流往離開陰莖的方向流動。假如妳的伴侶難以勃起，或者是維持勃起有困難，那他最好不要仰臥。妳可以用手指圈住陰莖底部，來幫助他勃起。舒服地擠壓由手指圍成的圈環，這樣妳不只可避免他的血液回流到陰莖，同時也可以用手或嘴來加以刺激。

位於睪丸和肛門中間的會陰部分，也非常敏感。肛門也同樣敏感，但是對很多男女來說，碰觸這地方是禁忌，所以得慢慢來，或者事先詢問。撫摸大腿內側也會很有反應。很多男人喜歡乳頭受到刺激，一如女人，男人的乳頭也會因為受到刺激而硬挺起來。有些人可能需要持續規律地刺激，才能喚醒乳頭的神經末梢，但也有些人不管怎麼刺激都沒感覺。

要注意的是，男人的勃起跟他的自尊有直接的關係。男人的自尊是出了名的脆弱，床上的自尊尤其出名。多數男人對臥房的藝術所知甚少，不但擔心自己所不了解的，也認為自己應該無所不知。所以，最好別擅加批評。如果伴侶的作為讓妳不悅，直接告訴他妳喜歡什麼，但別批評他做錯了什麼（激情過後，妳可以告訴他妳不喜歡什麼，作為下次的參考。想要有健康的性生活，就得發展出關於性

愛的溝通管道)。最後一點，女人舒爽時發出的真實聲音是最好的春藥。妳越能跟他分享妳的歡愉，他就越知道妳喜歡些什麼，也就越能感覺興奮。妳的性歡愉可以讓他更加舒服：反之，他的性歡愉也同樣可以讓妳更加爽快。

讓他冷靜

在討論過如何讓妳的伴侶熱情如火之後，現在該學會怎樣讓他冷靜下來。這對大多數男性來說都是一項挑戰，也因此妳的盡力幫忙將會受到感激。當他接近「無法返回之點」（無法避免射精）時，妳可以經由他身上的徵兆辨別出來。妳的伴侶在射精之前，他的陰囊會往體內縮進去（男人年老之後就比較少發生）他大腿和腹部的肌肉也會變得緊張，身體顯得僵硬，聲音和呼吸也可能有些變化。

停止

當他的聲音或身體顯示出他快要射精時，最重要的是，妳得停下動作，來幫助他不要越過那「難以返回之點」。男人的高潮發生在射精之前。要是妳的伴侶想要達到多重高潮，他必須學會不要掉入射精的深淵，而能體驗到高潮。

想像他掛在滑翔翼下方，他正往懸崖邊跑去，就在掉落到射精的危險陡坡之前，必須向上飛往不射精高潮。在他快要到了懸崖邊時，而妳還在動作，可能就會把他推下深谷，讓他經歷那種射精後的恍惚狀態。如果妳可以停下

來一陣子，讓他重新獲得對自己興奮感的控制，你們倆就可以一起往上飛。要不然，萬一他掉了下去，他就只能直挺挺地躺在岩石上，看著妳一個人準備起飛的樣子。

詢問

讓妳的伴侶察覺到自己的興奮狀態，還有離射精有多遠的距離，這樣對他非常有幫助。但這並不意味妳必須抽離開來，或者是當個旁觀者，妳只要在他很接近射精時，提醒他就好了。一位可多重高潮的男性談到伴侶是怎麼幫他的：「我的女朋友看我快要射出來時，會問我：『是不是快了？』她這樣一問，我就會注意到自己的興奮狀態。妳可能會覺得這類的問題會打斷做愛，但其實不會。這樣反而會讓做愛更圓滿，因為兩人有了更多的分享，也有了更好的溝通，這都是兩人關係能否成功的關鍵，不管是不是在臥房裡面。」

鼓勵

最好專注在做愛過程（而非射精）上面。一位可多重高潮的男性解釋說：「我太太以前會叫我不要那麼快射，這樣一來，我反倒射得比較快，因為這樣我就會專注在射精上面。可是我們發現，要是她說出：『好舒服！』或『幹得真厲害！』之類的話，我的男性自尊心就會跟著提高了，這樣會讓我重新獲得控制，就不會射出來了。」成功的教練都會跟隊員說應該做什麼，而非不應該做什麼，因為身體常

常會做出心裡頭正在想的事情。

呼吸

妳的伴侶會使用呼吸來控制他自己的興奮感。當快射精時，他可能會慢慢地深呼吸，或是快速地淺呼吸，前者讓他能控制自己的性能量，後者則幫他把性能量轉移開來。不管他覺得效果如何，重點在於，妳得提醒他呼吸，或是跟他一起呼吸。兩人同步呼吸是第五章討論過的伴侶練習中的一部分，這樣就能更深刻地連接起你們倆。

循環

妳的伴侶會把性能量送離生殖器，並沿著脊椎往上送到身體各處，這正是延遲射精的最重要技巧。如果性能量一直累積在鼠蹊處，那就會大到難以控制，然後以最直接的方法排出，也就是經由陰莖射出來。但是，如果他可以把能量往上送，要停止射精衝動就變得簡單許多了。

學會將能量往身體各處循環，是讓雙方達到全身高潮的祕訣。妳可以用手朝他的尾骨摸去，順著脊椎摸上來，直到頭部這樣有助於他性能量的循環。資深的「療癒之道」指導員文恩解釋：「一般來說，女性觸摸男性的全身，來讓他不要那麼專注在陰莖上面，越是這樣做，男性就越能讓能量離開陰莖，並送到身體其他地方。」讓妳的能量循環，也可以強化自己的高潮，並讓自己活力充沛。這也能讓雙方一起體驗到更大的親密感和快感。

在你們倆激烈做愛的時候，以上描述的技巧可以讓他保持冷靜。當然，妳或他也可以用其他幾個機械化的技巧來避免射精。

擠壓

擠壓技巧最先是發展出來供早洩的男人使用的（如果妳的伴侶很快就射精，請記得閱讀第八章〈結束了才是結束：停止早洩〉）。擠壓技巧其實很簡單，當妳的伴侶快要射精時，妳可以把拇指放在陰莖底側，並且加以擠壓。另一個方法就是，妳或他像握著腳踏車手把一樣，握住他的陰莖，然後，拇指按壓龜頭的部分（見圖 8B）。妳或他也可以用拇指、食指和中指擠壓陰莖的底部。這些方法都可以幫助妳的伴侶克制住射精衝動，並將性能量由陰莖引到其他地方。

擠壓技巧的明顯問題在於，你們必須停止性交，他得抽出陰莖才行。在過去，練習過道家技巧的女性會用 PC 肌來擠壓男人的龜頭處，以避免他射精。讀了本章稍後的〈強化妳的性愛肌肉〉之後，妳也可以實驗看看。

按壓

道家大師發現，會陰上的某一點，稱為「百萬元點」，對避免射精非常有用。這點最初被稱作「百萬金元寶點」，因為男人必須付出極大代價，才能從大師那裡學會此一技巧（道家大師可不會神聖到分文不取）。伴侶的「百萬元

點」就位於他的肛門前面（見前文圖 2），那裡應該有一個凹陷處。如果妳的伴侶以手指按壓那一點，同時收縮 PC 肌，妳就可以藉由集中注意力和打斷射精反射來讓射精延遲。重要的是，如果他做愛時開始按壓他的會陰處，妳要知道他為什麼這樣做。如果你們了解對方的身體，在床上共處的經驗很多，妳可以在性交時按壓他的那一點，來讓他延遲射精。妳需要用手指第一指節的部分來按壓。重要的是，力道要夠，但不需要太過用力，而且要持續按壓一些時間。

一旦他通過了那「無法返回之點」，他就可以一面擠壓 PC 肌，一面按壓那一點，來避免精液離開身體（第一章討論過為什麼要避免精液流失）。這種較為複雜的動作，在第三章介紹過稱作「手指鎖」，最好還是讓他自己來，但妳也應該知道他在做啥。如果他用「手指鎖」來保存精液，勃起應該會消退，但很多男人報告說，這樣做可以讓他快一點再度勃起。請記得，「手指鎖」不應該成為避孕或安全性行為的手段，因為還是有些精液可能會跑了出來。

另外，妳也可以規律地按壓他的「百萬元點」，來模擬他高潮時前列腺的收縮，這樣他會很舒服。可是，當他快要射精時，

就不應該再這樣子規律地按壓，因為這樣會讓他很快射出來。

拉起

精液如果要由睪丸處被推擠出去，他的睪丸必須往上拉起，靠近身體，所以將睪丸往遠離身體的方向輕輕拉扯，也會有助於延遲射精。把拇指和食指圈起來，就像之前妳幫他維持勃起的姿勢一樣。不過，這次不是圈住他的陰莖底部，而是圈住他的睪丸上部（見圖 9）。然後，將他的睪丸往下拉。（切記，男人的睪丸非常敏感，請小心對待！）

妳越是支持伴侶進行練習，他就越容易達到目標，讓做愛越圓滿。身為女人，妳的性慾比伴侶還來得強烈，是一件再正常不過的事。道家把男人的性慾比做火，把女人性慾比喻成水。火很容易點燃，但也容易被澆熄。水要很慢才能被煮沸，但卻能長時間保溫。水總是比火來得強，可以輕易地澆熄火。道家修練者努力地教導男人如何維持久一點，好讓女人的慾望沸騰起來。他們知道，這種能力是雙方性滿足的基礎。除了幫助伴侶控制他的火之外，妳也可以學會讓自己到達沸點。不論妳是難以高潮、單次高潮，或可多重高潮，妳都能幫助你們倆。最重要的就是，培養妳的性慾，並讓自己的慾望潛能發揮出來。

（四）幫自己達到多重高潮

不同於男性高潮很少受到審視，過去一個世紀以來，已經有許多研究文獻探討女性高潮，當然，大部分都是男

性所寫的（第四章《她的高潮》討論過這些研究及重要發現）。在西方，關於女性高潮的真正本質，出現過不少爭議：陰道高潮、陰蒂高潮，或者兩者相混。不幸的是，大部分研究都試圖找出完美的女性高潮。一如性學家哈特曼、費斯恩、康貝爾等人的看法。我們認為，每位女性的高潮都不相同，就像每個人的指紋都不一樣。我們也承認，即使是同一位女性，每次高潮也都有各自的特色、感覺和滿意程度（男人不再追求那種大霹靂高潮後，也會發現他們有著各式各樣的高潮）。

就女性的生殖器高潮來說，最新研究發現，有兩套神經牽涉其中：通往陰蒂的陰部神經，以及通往陰道和尿道的骨盆神經（見圖 30）。這兩套神經的存在，可以解釋為什麼女性體驗到的陰蒂高潮和陰道高潮是不一樣的。這兩套神經在脊椎處重疊，也解釋了有些女性會有混合高潮的原因。根據道家的說法，生殖器的高潮，不管是陰蒂高潮、陰道高潮，還是混合高潮，都只是開端而已。道家一直以來都知道，身體的任何地方也可以體會到這種高潮的跳動和歡愉，陰蒂、陰道、腦部，甚至內臟都可以。

妳的陰蒂

大約有七成女性，其陰蒂需要或多或少的刺激，她們才能達到高潮，也許是因為通往陰蒂的陰部神經，比起通往陰道的骨盆神經，前者有較多的神經末梢。在大部分的

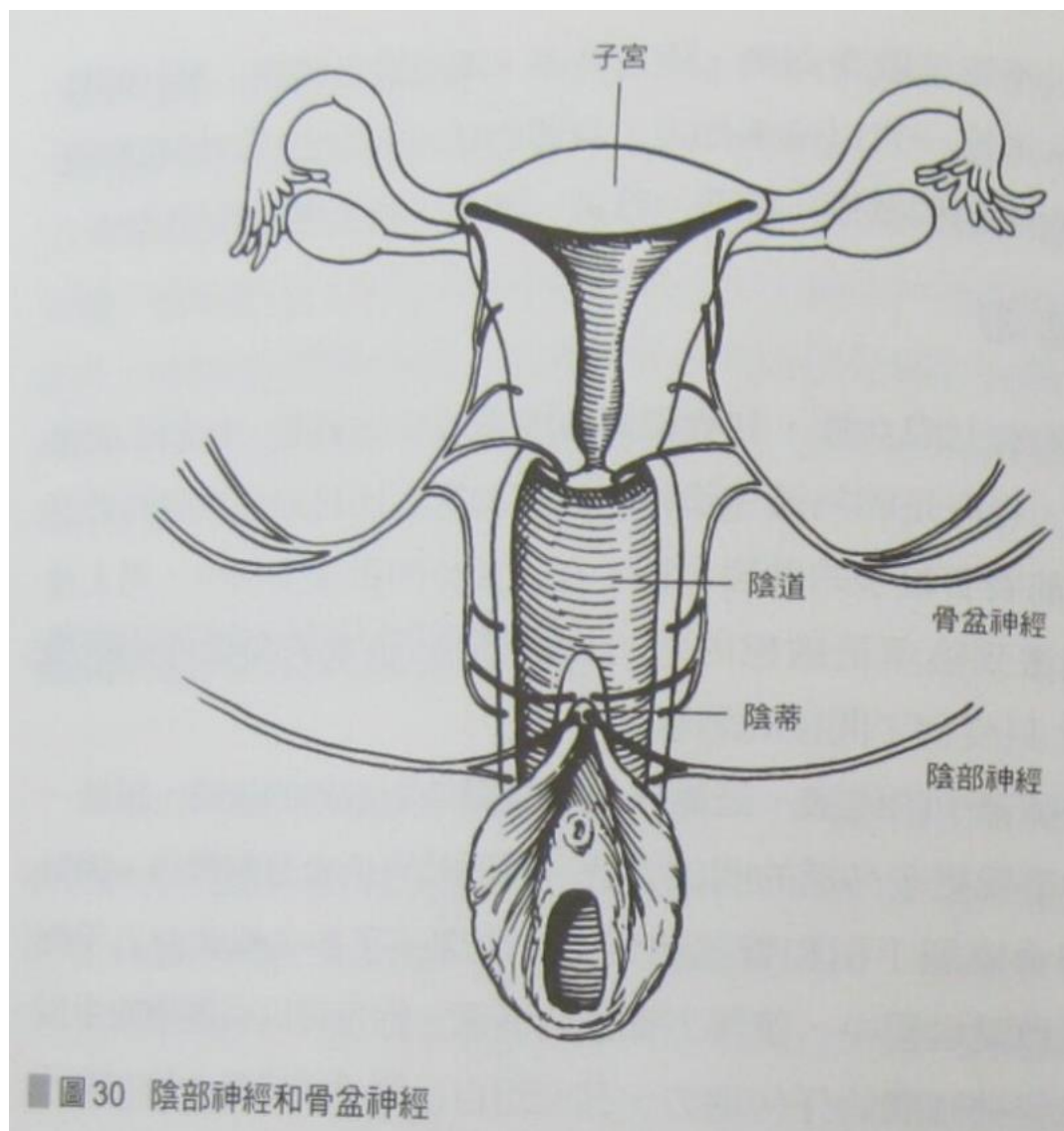
做愛姿勢中，男人會直接刺激到陰莖最敏感的地方（龜頭），但女人最敏感的組織（陰蒂）只受到了間接的刺激。

按照書中的建議，鼓勵伴侶在做愛時刺激妳的陰蒂，這是一個幫妳享受更多高潮的明確方法。剛開始可能會有點彆扭，因為他要學會協調手指和臀部的運動，但要不了多久他就會上手許多，在做愛過程中，讓雙方都感到滿意。妳也可以引導他的手指到妳希望被碰觸的任何地方，甚至用自己的手指按壓他放在陰蒂上的手指，這樣可以清楚告訴他，妳喜歡哪裡被碰觸，還有恰到好處的力道為何。如果妳傾向陰道高潮，做愛時就不需要一直刺激陰蒂。妳可以順著妳舒服的感覺，來引導伴侶的手。

有些女性會羞於要求自己想到的東西，但很多研究顯示，敢於要求、並讓伴侶知道自己喜歡什麼的女性，通常都會如願以償。女性對性愛的被動和抗拒，是維多利亞時代社會態度的過時遺緒。很少有比主動和興奮的伴侶，更能讓男人興奮難耐的。根據道家的理論，被動和主動都是所有性行為中的互補成分，而且男女都一樣。

做愛時，如果妳的大腿用力擠壓，或是直接碰觸自己的陰蒂，這樣可以讓自己比較容易達到高潮。妳可能會有興趣知道，雖然一般人普遍認為，男人在做愛時比女人容易達到高潮，但只要愉悅自己，做愛時的女人也可以跟男人一樣快速達到高潮。根據威斯康辛大學的學者所做的關

於女性多重高潮的研究顯示，可多重高潮的女性在做愛的時候，比較常用大腿的壓力，或者自慰，來讓自己的陰蒂受到較多的刺激。她們也比較能夠享受胸部被撫弄、乳頭被親吻、給予或接受口交、性幻想、以文字或影片來助興，也擁有可以溝通彼此需要的體貼伴侶。這份研究做了以下的結論：女人不是意外而得到多重高潮的，而是她們選擇讓自己享受最大愉悅的技巧，而且不害怕跟伴侶分享。



很多女性跟伴侶在一起時羞於自慰，甚至在自己一個人時也不好意思。關於自慰的汙名很多，所以這種焦慮是可以理解的如果這對妳來說是個困擾，請閱讀第三章《自我取悅和自我培養》。我們在這裡僅指出，自慰是培養性慾的健康而且重要的方法，不但可以跟做愛互補，也不必完全取代做愛。在第三章中提到由美國醫學協會出版的《人類性學》一書，書中談到女人隨著年紀增長，自慰的頻率也會越來越高。妳對自我的歡愉感越是採取主動的角色，就越能充分開發自己的性愛潛能。一位年近六十歲的從商女性睿智地說：「生命中，每個人都應該為自己的高潮負起責任來。」

一般來說，女性除了陰蒂高潮外，是否也能擁有陰道或混合高潮，受到兩個因素影響：G點和其他內部點的敏感度，以及PC肌的強度。

妳的G點及其他敏感點

妳可能聽過陰道裡有個地方，只要一被碰觸到，就能讓自己欲仙欲死。這地方通常稱為「G點」，取名自恩斯特·葛芬伯格醫生的姓名，他在一九五〇年首次指出這個地方。後來，這地方也曾過有「內部引爆點」或「尿道海綿」等稱呼。雖然「G點」這概念已經不新穎了，但迄今仍然頗具爭議，因為有些女人找得到，但有些人卻找不到。現今的理論認為，G點是在尿道周圍包括腺體、管道、血

管、神經末梢的構造。

所以，G 點到底在哪裡呢？根據大部分找到 G 點的女性表示，它就位在陰道開口後一到兩吋的地方。妳可以在前上壁摸到 G 點，剛好在恥骨下方（見圖 18）。如果妳想像自己的陰蒂位於十二點鐘方向，那麼，G 點通常位於十一點和一點之間。

平常時候，G 點很難被找到。但受到刺激時，它會腫成像一角硬幣般大小，甚至更大一些，而且會由陰道壁中突出來。艾倫和唐娜·布撓爾建議說，找到 G 點的最佳時機，是在妳高潮之後：「此時，G 點已經有點脹大，而且敏感，感覺就像個小小的突起。」他們建議妳和伴侶，以每秒一次的速度撫摸 G 點，並以強弱不同的力道來實驗看看。另一個刺激 G 點的好時機是妳接近高潮時，因為在高度興奮的時候，比較能享受 G 點的刺激。

妳也應該知道，有些女性一開始刺激 G 點時，會有些不適有的還有排尿的衝動，這是正常現象。這種情形如果發生在妳身上，布撓爾夫婦建議，可以降低自己或伴侶撫摸 G 點的力道。可能需要長達一分鐘的時間，才能讓不適感或排尿衝動轉變成舒服的感受。如果妳擔心真的會尿出來，在做愛前不妨先小個便，或者是當妳坐在馬桶上時，也可以試著找到 G 點，這樣就可以讓自己放心了，因為膀胱是空的。

如果你們倆採取面對面式的傳教士體位，伴侶的陰莖通常會完全錯過妳的 G 點。如果妳趴下讓他從後面進來，這樣一來，G 點就會比較容易受到刺激。不然，妳也可以採取上位姿勢，這種姿勢會讓妳享受到極大的快感。另外，淺度插入也是刺激 G 點的好方法。不過，在一開始時，妳或他的手指通常還是刺激 G 點最直接有效的方法。

有些女性報告說，自己最敏感的地方位於四點鐘或八點鐘的方向，大概是在陰道壁中後方的位置。那些地方有神經束聚集，所以對壓力特別敏感。還有些女性發現，自己最敏感的地方是在陰道後方。妳的伴侶如果學會從不同方向來淺度或深度插入，他也可以刺激到這些對妳來說最為敏感的點。

女性在採取上位姿勢時，可以扭動自己的骨盆，來讓伴侶的陰莖碰觸到自己最敏感的地方。第五章討論過，女性採取上位姿勢有很多好處，不只是對女性而已，很多男性採取下位姿勢，也比較容易達到多重高潮。但這種姿勢也有缺點：插入角度可能會讓伴侶的陰莖感覺起來比其他姿勢還要短上一吋左右，而且伴侶也比較難以長久保持勃起，因為地心引力會讓血液遠離陰莖。很多女性在採取上位姿勢時，也不知道可以旋轉自己的骨盆，尤其是薦骨，來引導伴侶的陰莖碰觸到她最敏感的地方。一旦妳和伴侶學會扭動骨盆，那就真的可以享受跳舞般的美妙滋味（第

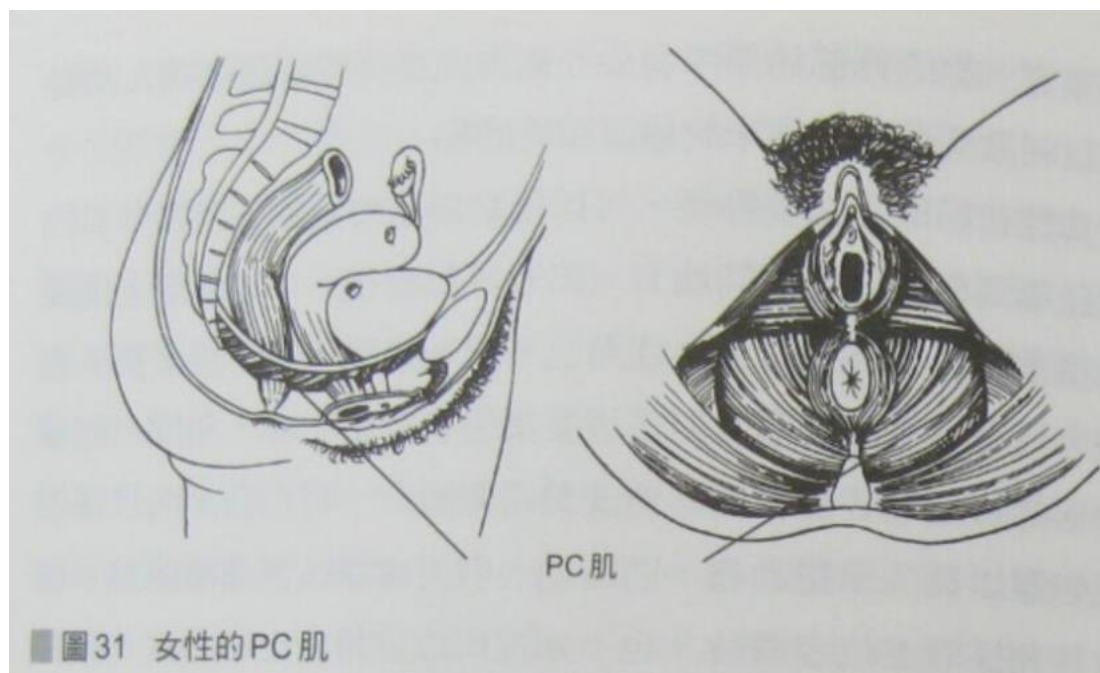
五章〈享樂和健康的姿勢〉中會詳細討論不同的做愛姿勢)。

妳的性愛肌肉

妳的性愛肌肉，也就是 PC 肌，是一束由前面的恥骨延伸到後方的尾骨的肌肉（見圖 31），它圍繞著妳的尿道、陰道和肛門。這塊肌肉不只支撐妳的尿道、輸卵管、卵巢，還支撐著其他內臟。如果 PC 肌不夠強壯，妳的內臟就失去支撐，有可能會往下陷。

女性找不到廁所時，忍住尿意用的肌肉就是 PC 肌。生產時，必須夠強壯，夠有彈性，以避免撕裂傷的，也是這塊肌肉。然而，生產時的張力可能會讓 PC 肌變弱。資深的「療癒之道」指導員和針灸師安琪拉·沈醫生解釋說：「女人在生產之後，可能會容易覺得疲憊，也不再那麼享受性愛。並不是所有的女人但大部分人都是這樣。」對這些女性來說，性愛功夫可以幫她們重新獲得能量和性愛力量。

在西方，早在一九四〇年代，婦產科醫生阿諾德·凱格爾就發現了 PC 肌的重要性。著名的凱格爾運動正是他發明的，這項運動讓很多孕婦學會控制膀胱，同時也能減輕生產時的疼痛感。之後，女性開始用這項運動來增加性慾，強化高潮，並且享受多重高潮。沈醫生就指出：「在開始做這項練習後，所有的女性都能體驗到更多的高潮，並擴展高潮的感覺。」



找到妳的 PC 肌

找到 PC 肌最簡單的方法，就是下次小便時，夾緊妳的骨盆肌肉來停止排尿。請記得，腹部和腿部的肌肉要放鬆，這樣才能把 PC 肌的感覺分離出來。如果 PC 肌夠強壯，妳應該可以停止排尿，暫停一下，之後再繼續排尿動作。如果這對妳來說很困難，或當妳收縮肌肉時，還是會有尿液滴出來，那就表示妳的 PC 肌比較虛弱。別擔心，經過練習就可以加以強化。要是妳覺得中斷排尿，之後再繼續，並沒什麼困難，那代表妳的 PC 肌夠強壯。不過，妳還是可以藉由 PC 肌的練習，來讓性歡愉感擴展開來，並提升自己的整體健康。

強化 PC 肌不只能改善性生活，也可以幫妳避免之後可能發生的膀胱毛病（或者改善妳已經有的膀胱毛病）。剛開始，中斷排尿可能會讓妳覺得有刺痛感，這很正常，在

幾個禮拜內，這種感覺應該就會消失了。萬一妳的尿道或膀胱受到了感染，那就應該接受治療，等感染消失後，再做此一練習。如果肌肉痠疼的話，多多練習就好了。

伴侶練習一 *中斷排尿*

1. 慢慢呼氣，然後用力把尿液排出。
2. 吸氣，收縮 PC 肌來中止排尿（記得腹部和腿部要放鬆）
3. 呼氣，然後再度排尿。
4. 步驟 2. 和步驟 3. 重複四到五次，或直到妳排光尿液為止。

伴侶練習二 * PC 肌挺起練習

1. 吸氣並收縮陰道。
2. 在呼氣的同時，收縮 PC 肌和眼睛、嘴巴周圍的肌肉。
3. 吸氣並放輕鬆，放鬆 PC 肌和眼睛、嘴巴周圍的肌肉。
4. 步驟 2 和步驟 3. 重複九到三十六次。

強化妳的性愛肌肉

在西方，有各種強化 PC 肌的練習，其中大部分是改良自凱格爾所發展出來的原始技巧。所有的技巧都在教妳收縮和放鬆 PC 肌，雖然重複的次數或收縮所需時間，可能有

很大的差異。PC 肌挺起練習是以傳統的道家技巧為基礎，也採用了道家的觀點，認為身體的環狀肌肉（眼睛、嘴巴、會陰、肛門等處肌肉）都是相關的。藉由擠壓環繞著眼睛和嘴巴的肌肉，妳也可以增加 PC 肌挺起的練習強度。

雖然，收縮眼睛和嘴唇可以幫妳擠壓陰道附近的 PC 肌，但這項練習最重要的部分還是在於盡量收縮和放鬆 PC 肌本身，而且隨時隨地都可以練習，不管是開車、看電視、傳真，或是參加一個很無聊的會議時。試看看，在等紅燈時可以收縮幾次，或者妳也可以一直收縮，直到變成綠燈為止。到了後來，妳在練習收縮時就會比較不費力，也不再需要同時收縮眼睛和嘴唇肌肉。

試著一天做至少兩到三次這種練習，不過，妳要做幾次都可以。肌肉可能會痠痛，這是運動後常見的現象。不要太勉強自己，只要慢慢地增加次數就好了。持之以恆比次數來得重要。有個好辦法可以讓妳每天練習，那就是把這項練習和例行公事連接在一起，比如早上起床、淋浴、晚上躺在床上時都固定練習。

另一個更有效強化 PC 肌的方法是，以這塊肌肉來擠壓某個東西，例如妳的手指、他的手指、按摩棒、假陽具，或是他的陰莖，如此一來，可以讓妳擠壓的力道增強。比如妳握住拳頭，使的力就這麼一點，但如果握住另外一隻手的一根或兩根手指，妳使的力道就會大很多。妳的 PC 肌

也是同樣的道理。

如果妳是跟伴侶一起練習，可以擠壓他的手指或陰莖，這樣他就能知道妳 PC 肌的力道有多強了。做愛時，你們倆可以輪流擠壓自己的 PC 肌。當妳收縮 PC 肌時，也會緊緊地圍繞著他的陰莖，讓兩人的快感都增加。在他收縮 PC 肌時，陰莖會更往上翹，能讓妳的 G 點大受刺激。另一個同樣很舒服的練習是，在插入的時候，雙方的 PC 肌都放鬆，之後在抽出時，兩人都緊縮 PC 肌。這樣做會在性交時增加吸力，讓你們倆都很興奮。

強化整個陰道

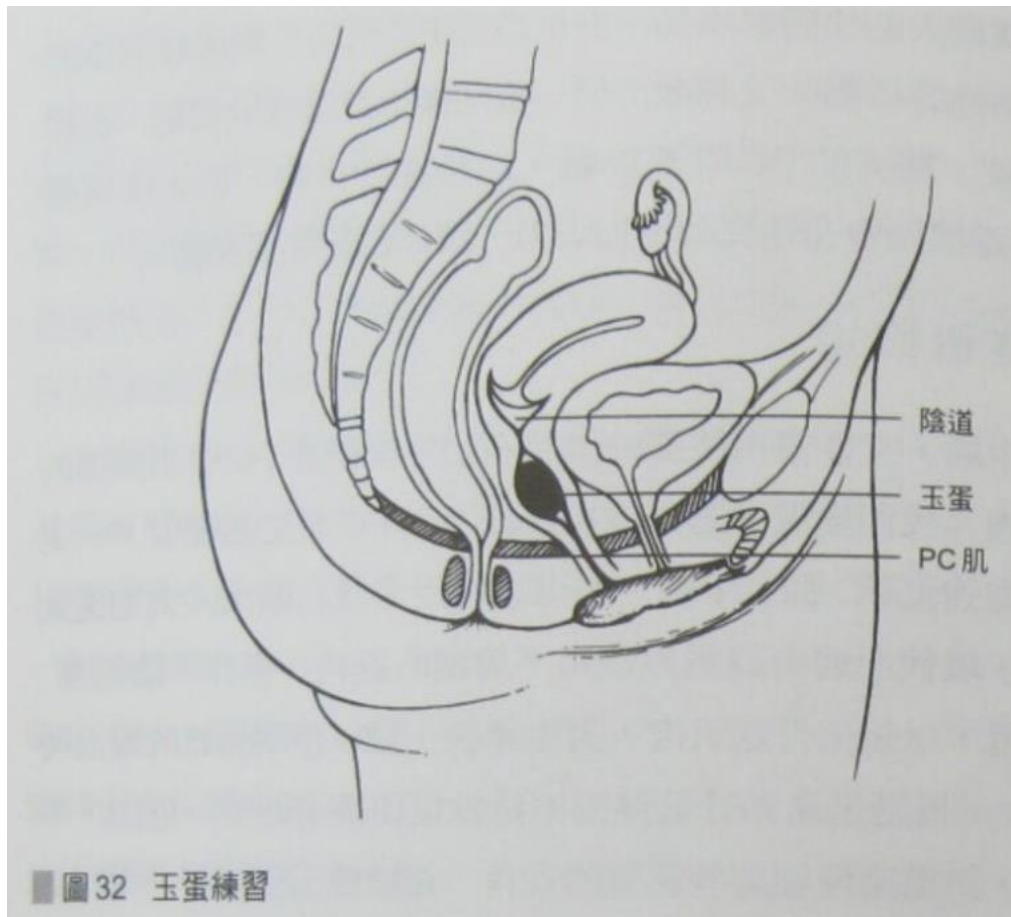
在中國，女性使用特殊的蛋狀石頭，來強化 PC 肌和陰道的其他肌肉。我們發現，玉蛋效果最好。做 PC 肌挺起練習，一定可以大力強化 PC 肌，不過，妳可以使用蛋狀石頭來大大加速此一過程。現代西醫會建議妳使用不鏽鋼的重物，稱作「陰道塞」來做練習，以強化骨盆肌肉，對生產後、難以控制膀胱的婦女特別有用³。但是生產和骨盆健康不是做這種練習的唯一理由。千百年來，對道家理論有些認識的女性，做這種玉蛋練習，來增加對陰道肌肉的控制，提高自己和伴侶的性歡愉感。

玉蛋練習很簡單。妳把充分潤滑過的玉蛋放進陰道裡（就像放衛生棉條一樣），然後用陰道的肌肉讓它上下移動。一旦玉蛋深入體內，妳可能感覺不到它，但仍然可藉

由擠壓會陰和陰道肌肉來讓它移動，可先把玉蛋往上移，再用力（就像解大便一樣）把它往下移動（見圖 32），接著，妳還能藉由擠壓會陰和陰道，來讓它向上動以後，再推往下面。妳可以持續這練習達兩分鐘，之後，再用大一點力氣讓它排出來。

伴侶練習三 *強化整個陰道*

1. 站著或坐著時，將玉蛋放進陰道裡（如果潤滑不夠，可以沾水、唾液，或含 K—Y 成分的水溶性潤滑劑來潤滑玉蛋）。
2. 收縮 PC 肌來把玉蛋拉近陰道內，然後，稍微用力並把它往外推出到陰道開口處。
3. 重複拉進和推出的動作九次、十八次，或三十六次。
4. 結束後，多用點力來讓玉蛋排出體外。



「療癒之道」資深指導員瑪西亞・柯維特解釋如何準備和保存玉蛋：「把玉蛋帶回家後，必須先加以消毒，比如煮沸十分鐘，或者放在和水以一比十比例調製的漂白水內，充分沖洗。只有第一次使用前才需要消毒，之後每次使用後，用肥皂和清水洗乾淨，或者泡在醋液裡。」

妳可以向「療癒之道」中心訂購有洞的玉蛋，這樣一來，就可以綁上牙線，讓牙線懸在陰道外面，在練習完畢後，可以輕易取出來，就像衛生棉條一樣。用有洞的玉蛋加上牙線尾巴有個好處，那就是當妳上下移動它時，可以清楚看見牙線的移動，妳就知道它到底移動了多少距離。

解決之道 可能狀況……………

蛋狀物卡住了

如果妳用沒有線的玉蛋，有時候，妳可能覺得它卡住了。如果出現這情況，最重要的是，不要驚慌。記得，它不會跑太遠。冷靜下來，看看陰道裡面是不是太乾了，如果是太乾了・用手指放一些水性潤滑劑進陰道裡面和開口處。蹲下來，或者坐在馬桶上，使力讓玉蛋排出來。萬一仍然排不出來，可以上下跳動，或者用力大笑，然後再蹲下使力。假如還是排不出來，那就試試其他方法。放鬆肌肉，玉蛋就比較能自由活動，並自行排出。最後，妳可以把手指伸進去（如果有朋友或伴侶幫忙會更容易些）將它導引出來。這樣導引。總之，要是妳用的是有洞而且繫上線的玉蛋，那就不應該有效，但如果還是取不出來，可以通知「療癒之道」指會有這類問題發生。

玉蛋拿出來時味道很怪

如果分泌物味道很特別的話，可能代表陰道受到了感染。這和使用玉蛋沒關係，但妳應該停止玉蛋練習（大提氣法也應該停止），等到感染治癒後再繼續。陰道感染有很多簡單的家居療法。可以跟婦科診所尋求協助。

妳或許會發現，做這些練習或強化 PC 肌，會讓妳性慾增強。發展 PC 肌的首要理由就是為了開發高潮潛能，如果妳的伴侶可以達到多重高潮，那麼，滿足妳增加的性慾應

該沒有問題。如果妳沒有伴侶，或伴侶性趣缺缺，妳可以自慰，或藉由本章稍後介紹的大提氣法，來將性能量由生殖器轉移到身體它處，這樣可以讓妳活力充沛又回春。

深層的陰道和子宮高潮

之前提過，女性有兩套不同的生殖器神經：陰部神經連接到陰蒂和周圍的皮膚，骨盆神經則連接陰道和子宮。只需一點覺知和一些練習，女性就可以體會到深層的陰道和子宮收縮。一位可多重高潮的女性這麼描述其自身體驗：「一開始是我自己練習。我會緊縮再放鬆陰道肌肉，然後再將這些收縮往上移到子宮處。不久後，每當做愛時，這些收縮就會不自主地開始。真的很不可思議！」

練習過道家性愛技巧的中國女性，熟知這種強烈的快感和高潮，她們可以經由玉蛋練習，來控制陰道和子宮肌肉。一九八〇年代，布撓爾夫婦研究過這些深層的骨盆推出收縮動作，他們稱之為「擴展性愛反應」。他們甚至由腦波圖發現，女性的大腦在這些子宮高潮時的狀態，跟深度靜坐的人是類似的。道家一向教導女性，只要覺知到陰道肌肉和子宮肌肉間是彼此連結的，她們就可讓自己體驗到深層的高潮。

伴侶練習四 *深化高潮*

1. 想像自己子宮的樣子（見圖 33）。如果能想像自己身體的某個部分，妳就能跟它產生更強的連結，將心靈和身

體連接起來。

2. 接著，找出子宮的位置。站立，並把大拇指靠攏放在肚臍處，用食指圍成一個三角形（見圖 34）。食指接觸的地方約略就是子宮的位置。子宮的大小跟梅子差不多。小指放的位置差不多就是卵巢的位置。

3. 吸氣，然後呼氣，同時稍微收縮眼睛和嘴巴，感受一下發生於陰道後方深處的收縮，那裡正是子宮頸的位置。如果動作正確，妳會感受到在體內深處有輕微的高潮。

讓性能量循環

如果妳學會讓自己的能量循環，就可以將高潮擴展到全身。沈醫師解釋說：「如果妳在高潮前和高潮時把能量上提，感覺會比較強烈，持續得也比較久。之後，妳也會不那麼疲憊。」讓能量循環可以把有療癒功能的能量送到全身，並讓妳和他享有極為舒服的做愛經驗。讓能量循環的能力是超凡性愛和健康活力的基礎（如果妳有射精現象，這項練習就更為重要了，它可以讓妳保存和循環能量，否則妳可能會筋疲力竭）。

稍後將介紹供女性使用的大提氣法練習，有助於妳將性能量循環到全身。很多女性經過了些許的練習，就能將能量上提。一位可多重高潮的男性回憶說：「我的女朋友之前並沒太多靜坐練習的經驗，但她就好像本能一樣，輕輕

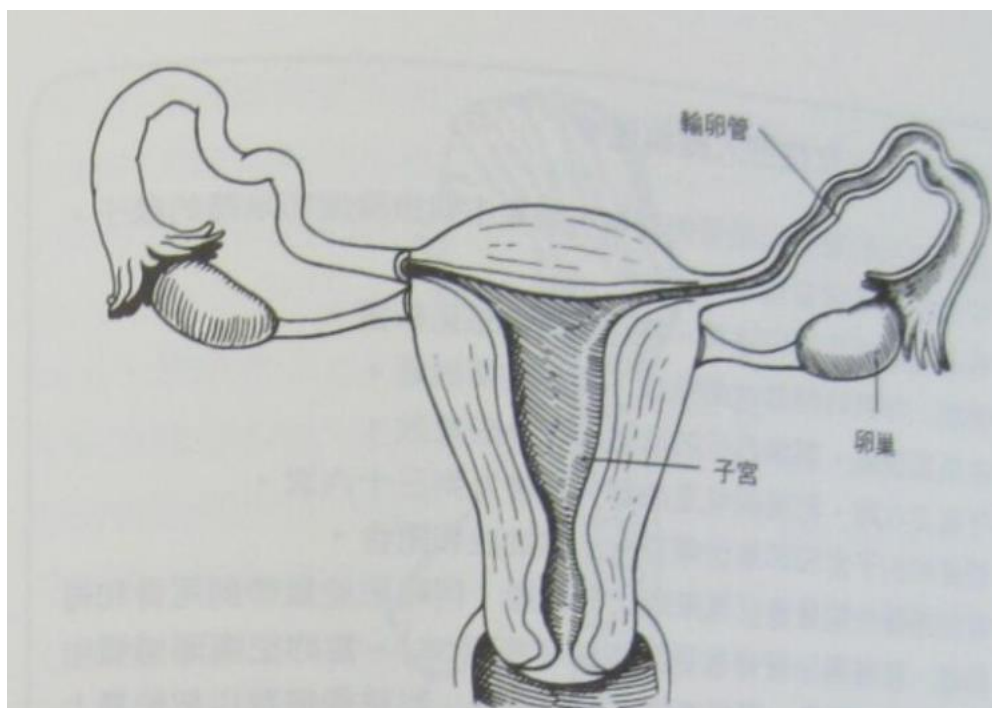
鬆鬆就能把體內的能量上提，很多女性顯然也有這等本事。」

（五）克服困難

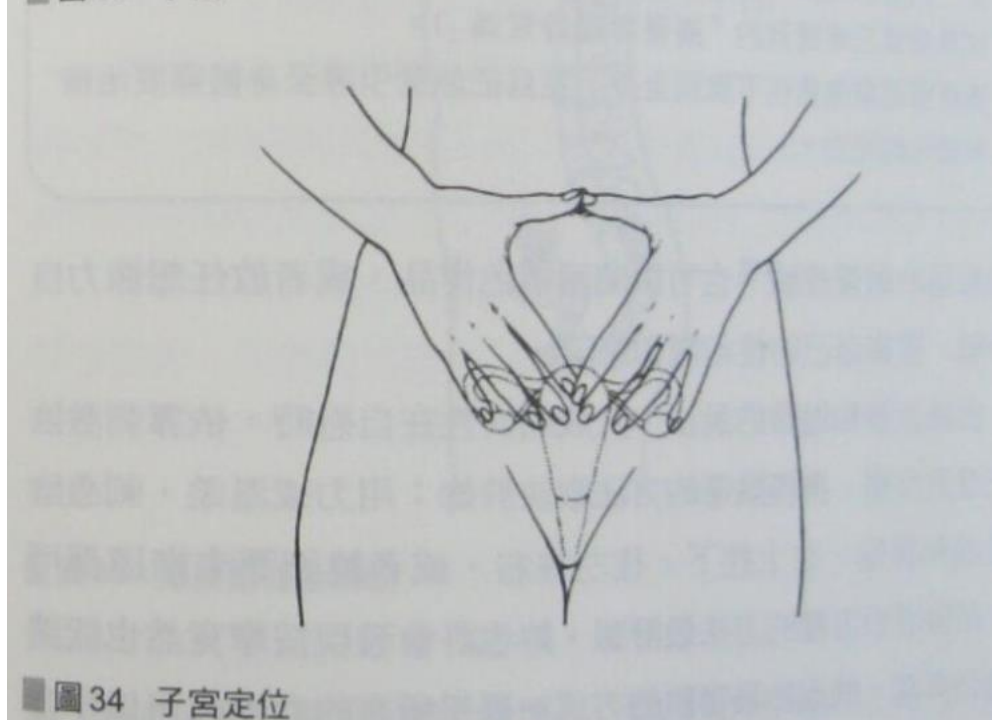
第一章的《腦波與反射》中提到，最近西方科學研究已經證實，高潮不僅是一種身體狀態，更是一種心理狀態。而妳的心理狀態跟妳所學的東西關係密切。早在一九三九年，人類學家瑪格麗特·米德就就曾指出高潮與文化期待間的關係。她比較了居住在新幾內亞島上的兩個鄰近民族。蒙杜古馬族人相信女人有性高潮，但鄰近的阿拉帕西族人並不相信。大部分蒙杜古馬族女性能達到性高潮，而阿拉帕西族女性多半都沒有經驗過性高潮，這結果並不讓人意外。文化所允許的享樂程度影響力很大，所以不同時間、不同地點的女性，受到社會期許的影響，而限制了她們的高潮潛能。

女性通常有兩種高潮毛病中的一種。假如妳不曾有過高潮，那就是「無高潮」。要是妳的高潮時有時無；或是自慰時可以達到高潮，但在時做愛時卻不行；或者跟某些伴侶可以，但跟其他伴侶就沒辦法，這種情況又被稱為「情境式高潮」。幾乎所有「無高潮」的女性都可以輕鬆學會如何達到高潮。最重要的因素就在於，是否願意學習取悅自己，並且在做愛時也對自己的歡愉感負責。當然，首先妳得願意對自己施予刺激（如果妳對這點覺得有困難，見本

章稍前的內容，或閱讀第三章《自我取悅與自我培養》）。

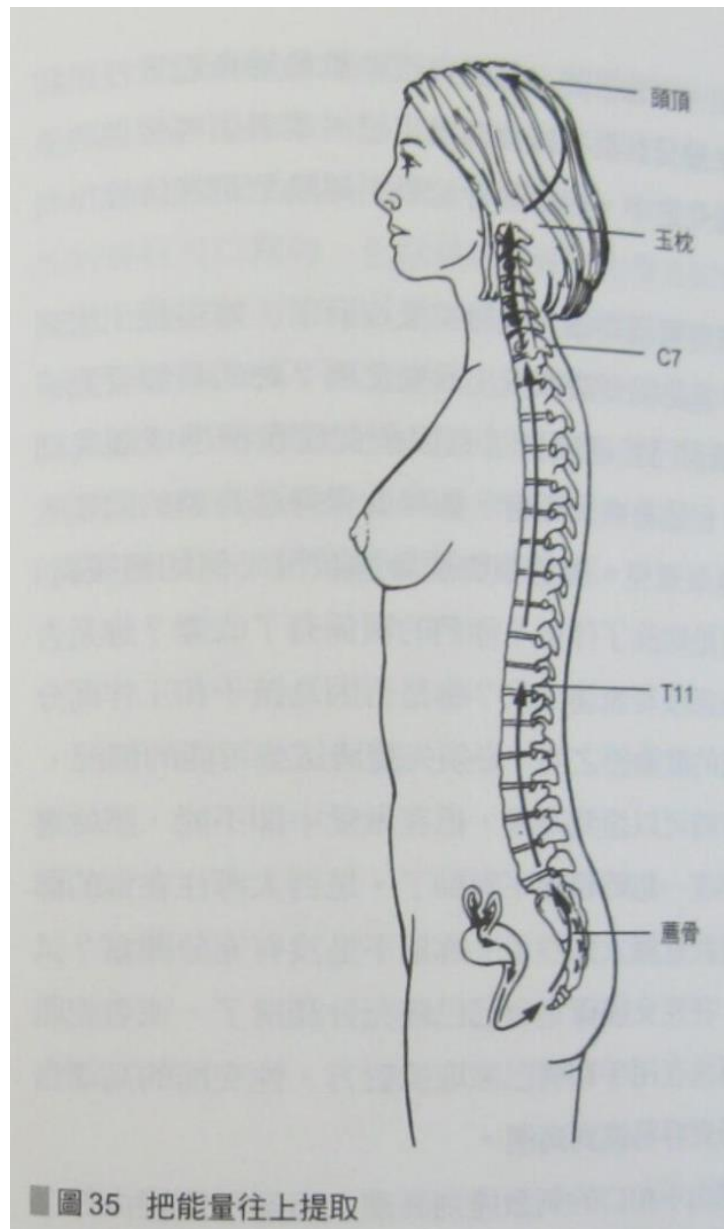


■ 圖 33 子宮



第一步，妳應該著手熟悉自己的身體和性慾。對身體或做愛時自我形象的負面感受，會讓妳分心，並且阻礙妳體驗歡愉和得到高潮的能力。開始時，可以凝視著鏡中的

自己，不要加以批評，欣賞自己身體的美，感激它讓你覺得舒服的能力。然後，開始探索身體。請記得，聚焦在生殖器之前，先輕撫全身。妳可以用乳液來強化刺激。性治療師常指出，大腦是我們最重要的性器官，所以，記得讓心靈沉浸在慾望之中。妳可以回想起過去讓人心滿意足的做愛經驗，也可以閱讀情色作品，或者放任想像力自由奔馳，豐富自己的性幻想和慾望。



根據金賽和海蒂的說法，八成的女性在自慰時，依靠刺激陰蒂來達到高潮。撫摸陰蒂的方法取決於妳：用力或溫柔，刺激陰蒂前端和後端，往上往下，往左往右，或者繞圈圈來撫摸都可以。試驗看看怎樣的方法最舒服。妳也許會發現按摩竟然也能讓妳達到高潮。找出妳最喜歡的方式。幾乎所有的女性都可以學會藉由自慰來達到高潮。記得，每一場高潮都不一樣。也有少數已經達到高潮的女性誤以為自己還沒高潮，因為她們以為自己的高潮應該跟別人一樣才對，或以為高潮就應該是天搖地動似的。根據羅麗·巴爾巴赫的說法：「多數女性一開始的高潮體驗比較輕微，但她們卻期待高潮能像煙火一樣燦爛。」她補充說，陰道高潮的感覺比較分散且和緩，陰蒂高潮則比較集中，也比較好辨認。

當妳準備好與人同樂時，讓伴侶以妳覺得舒服的方法刺激妳的身體。請記得告訴他妳喜歡什麼，並指給他看。如果準備好了，可以試著性交。別忘了妳必須對自己的歡愉感負起責任。採取最適宜的姿勢來接受刺激，繼續撫摸自己，或者引導伴侶的手來碰觸陰蒂。在性交途中，用妳的骨盆來引導陰莖到達妳覺得刺激最強的地方。

要是妳之前曾經有過高潮，但後來又沒有了，妳得找出來到底有了哪些改變。是妳的健康狀況出現變化嗎？妳的身體受到感染？服用的藥物讓自己性趣缺缺？有很多女

性在懷孕或哺乳期間，慾望會降低，但也有些人不會。如果你覺得是身體的問題，就得尋求醫生的專業意見。有些藥物或身體狀況（例如糖尿病）會抑制高潮。或者是你換了伴侶？你們的關係有了改變？你是否感到憤怒不滿，但卻沒有表達出來？你是否因為孩子和工作而分心？在你擴展自己的歡愉感之前，必須先釐清這些可能的情况。

如果你在自慰時可以達到高潮，但在做愛中卻不能，請你應該想想到底跟伴侶在一起時哪裡不對勁了。是否太專注在他的歡愉感上？你是否自我意識太強烈了？你是不是沒有充分興奮？試著拉長前戲時間，在性交前確定自己已經充分潤滑了，或者乾脆先不要性交，而專注在用手和嘴巴來取悅對方。性交前的高潮也可以讓你在性交時更容易達到高潮。

如果你能夠經由手和口的刺激達到高潮，但卻不能經由性交達到高潮，你是不是在性交時有些疼痛？如果是這樣，你是否充分潤滑了？能不能改變抽插的角度，減少抽插的次數？如果不能，換個姿勢試看看。如果問題不在於性交疼痛，但在性交時仍然無法達到高潮，那你可以請伴侶在性交前用手和口讓你先達到高潮。你或他也可以探索 G 點或其他敏感處。試試看這些姿勢：你採取上位姿勢、他由後方插入、你坐在他大腿上，這些姿勢都能讓 G 點受到最大的刺激。然後，記得使用你值得信賴的手指來達到高

潮，他的手指幫不幫得上忙都沒有關係。

如果妳依然無法高潮，不要絕望。有很多關於「無高潮」女性的資料可以幫妳，包括書籍、團體治療及諮商。此外，妳應該知道，道家的方法可以讓妳體驗到非常高層次的全身歡愉，這時不管有無高潮都不再重要了。學會讓性能量和歡愉感循環全身，就能讓你們倆體驗到彼此能量的融合，就不需要再問對方到底高潮了沒。比高潮或多重高潮來得更重要的是，學會體驗到兩人身心靈合而為一時的極致歡愉和親密感。

七、略

八、叫水电工之前

大多數人在生命的某些時刻，都會遇到一些關於性愛的問題。你可能發現自己跟新伴侶做愛時太早射精，或是跟熟悉的伴侶在一起時難以勃起。最重要的是，要清楚知道，這些都只是暫時的挫折，反應出生命不同階段和不同關係的變化罷了。

在西方社會中，人們常常執著在無謂的標籤上，例如早洩或是不舉，這樣只會損害男性的自尊，讓他失去輕鬆面對性生活變化的能力。對於這些所謂的「性愛毛病」，人們常用過於嚴肅的態度來面對，但其實，幽默感通常是最好的解藥。一如馬斯特斯、強森，還有其他性治療師所指出的，最大的問題就是陷入恐懼→失敗→羞愧→失敗的循環，導致這些困難屢次出現在臥房中。所以，即使你現在並沒有以下的困擾，還是應該好好閱讀這一章，等到哪天遇到了類似狀況，就知道將會發生什麼事，該怎樣面對這些不速之客。

（一）結束了才算結束：終結早洩

道家的性愛觀認為，其實並不存在早洩這種現象。我們這樣說，並不是故意讓性治療師或諮商師失業，或是否認很多男性出現過早射精、難以滿足伴侶或自己的事實。重點是，以道家的觀點來說，大部分男性其實都過早射精了。根據性愛功夫，你應該能選擇射精的時點，所以任何

不想要的射精都是過早的。而且，如果射精不再是目標，或者你可以擁有不射精的高潮，則大部分的射精，就定義來說，都是過早的，或至少是不必要的。

所以重點不在於你能維持幾分鐘的時間，而是你和伴侶是否真的滿意整個做愛過程。如果你練習過第三章所列出的練習，就能學會如何把射精延後，至於要延後多久，都能如你和你的伴侶所希望的。

如果問題依然持續或真的很惱人，你應該尋求專業協助。性治療師或性諮商師可以幫你找出過早射精是否有更深層的心理因素（比如害怕被逮到，或害怕勃起消退等等）。專業人員應該會建議一系列的練習，讓你得以重建對性愛的信心。以下就是這樣一個例子，這一系列的練習，可以讓你擁有持久的能力。你必須學會辨認並掌控自己的興奮速率，這些練習是建立在你對此有所認知的基礎上。

學會控制

首先，你應該讓伴侶用手來刺激你，而你則專注於生殖器上的感覺，當感覺快要射精時，就要停下來。對自己察覺和延後射精的能力一旦有了信心，就可以開始性交，讓她先採取上位姿勢，這樣你就能繼續專注在感覺上。之後，可以採取其他性交姿勢。到了最後，快射精時，你可以慢下來（而非完全停止）。這時候，避免由女方採取上位姿勢，因為血液會因為重力的關係而離開你的陰莖，這樣

一來，你就更難以控制了。

最好跟熟識的伴侶一起做，跟她在一起不會有表現的壓力。如果伴侶能鼓勵你，並讓你覺知自己的興奮速率，那就更好了（做得很好！很好，稍微慢一點！放輕鬆！）。當你不動時，伴侶也可以試著移動臀部和薦骨，用不同方向來摩擦你的陰莖。如果伴侶學會了這項練習，你不用射精，你們倆就能體驗到極致的高潮享受。

請記得，相對來說，幾乎所有的年輕男性都比較快射精。男人年紀越大，就越能維持得久一點。另外，你可能由自身經驗注意到，距離你開始有性關係越久，就越容易控制射精衝動。所以，你做愛的次數越多，就越能控制射精。另外，之前關於安全性行為那章節所提到的，保險套也可以稍微降低陰莖的敏感度。

學習性的敏感度

很多男人以為小酌幾杯可以分散自己對歡愉的注意力，有助於延遲射精。一位可多重高潮的男性卻表示：「很多男人在上床前都會喝幾杯，我以前也一樣，因為這樣子好像會跟生殖器失去連結，就可以做得久一點，因為喝醉了難以射精，說穿了，就好像人不在現場一樣。但很讓人沮喪的是，我通常還是會射精。」生殖器太過敏感似乎會導致過早射精，但其實是太不敏感才會過早射精。酒精有麻醉效果，所以會讓感覺麻痺。雖然酒精會抑制興奮感，但

也會讓你控制興奮感的能力降低。發展出真實、持久的控制力的關鍵就在於敏感度是否足夠，而非敏感度不足。所以，把注意力轉移到棒球賽之類無關的事情上，也同樣沒有用。此外，如果你喝醉了，或是去回想棒球賽的統計數字，也會難以關照到伴侶的需求。

酒精還會導致另外一種男性常抱怨的現象發生，也就是無法勃起，稱作「不舉」，在英文中又叫作「威士忌屌」。如果經常使用大麻，也會導致不舉。據研究，常使用大麻會降低體內雄性激素的含量，而這種激素與性驅力有直接關係。不只會導致對性愛的興趣降低，還會造成勃起困難。其他研究也發現，重複使用大麻會讓精子數目減少。而長時間做愛和多重高潮，則會增加體內天然致樂藥物（腦內啡）的含量。所以，拋開「社會潤滑劑」（指酒精大麻一類的藥品），投向性愛潤滑劑的懷抱吧！這對你好處多多。更何況，腦內啡也不會讓你宿醉呢！

（二）吹蛇：克服不舉

黃帝曰：「今欲強交接，玉莖不起，面慚意羞，汗如珠子，心情貪慾，強助以手，何以強之，願聞其道。」素女曰：「帝之所問，眾人所有。」

在性愛生涯的某些時刻，男人都有過無法勃起或勃起消退的經驗。勃起機制太過複雜，經常會出毛病，但其實大部分時間都不需要過於擔心。身體壓力（疲憊、感冒、

酒醉）或情緒壓力（適應新伴侶、臨場焦慮、關係緊張）都可能導致你的「小弟弟」（陰莖）在不恰當的時刻疲軟或消退。要是遇到了這種令人困擾的時刻，最重要的是處變不驚，從容應付！用幽默感來化解尷尬，不要責怪自己或對方。這並不代表你缺乏男人氣概，或是她缺乏女性魅力。素女給黃帝的首要建議就是放輕鬆，同時試著跟伴侶協調。

軟進硬出

在某些情境下，男人偶爾都會不舉，所以道家發展出了一套不會失敗的技巧，稱為「軟插入」。道家知道男人「雙手萬能」，他們總是能利用自己的雙手來幫忙，就像黃帝所說的那樣。只要用上此一技巧，加上伴侶的合作，就可以如願進入她的體內，即使陰莖完全疲軟也沒關係。一旦你進入了她的體內，做愛時的溫暖感覺，可以讓你很快就勃起。以前，男人總以為陰莖必須如鋼鐵般堅硬後才能性交，但「軟插入」的技巧破除了這種迷思，絕對是值得男人學起來備用的性愛技巧。知道自己精熟此一技巧，而且在需要時就能派上用場，當遇到那尷尬卻常見的「好屌慢舉」的情境時，會讓你更有自信！

練習十四 *軟插入法*

1. 伴侶應該充分潤滑，你得取悅她，直到她的愛液流出。如果必要

的話，可以使用潤滑劑塗在她的陰道內或你的陰莖上。

2. 要是你採取上位姿勢，那會容易許多，因為重力可以讓血流往陰

莖送，這樣你就有很大的自由來移動了。

3. 拇指和食指圍成一圈，圈住陰莖底部，並輕微擠壓，好讓血液往上流，充滿陰莖和龜頭。

4. 小心地把陰莖插入伴侶體內，並開始抽插，此時圈住陰莖底部的手指別放開。

5. 專注於充滿在陰莖裡的血液和性能量，同時專注在陰莖的感受上。擠壓自己的會陰和臀部，讓血液流進生殖器中。

6. 請伴侶玩弄你的睪丸、會陰和肛門，來幫忙刺激你。

7. 調整手指圈的鬆緊度，好讓陰莖充血到足以用來抽插，然後在陰莖勃起度足夠時移開手指，並繼續抽插。

8. 萬一勃起消退了，手指圈可以再度上場（雖然通常你並不需要這樣做）。

擔心的理由

如果每次做愛時，你都有勃起障礙，那麼你可能像兩千兩百萬個有嚴重勃起障礙的美國男人一樣。首先，你應該要確定已經排除了生理因素（糖尿病、前列腺手術、動

脈硬化、酗酒、脊髓受傷、背部毛病等等，都會造成不舉）。另外，像鎮定劑、抗憂鬱劑・抗高血壓藥也都會造成不舉。在一九五〇年代，只有約一成的不舉據信是由器質因素造成的，但現在大部分泌尿科醫師則認為，有多達五成的案例是由生理因素造成的，老年人的比率尤其高（請記得，泌尿科醫師對有生理因素的案例特別感興趣，因為那是他們可以處理並賴以維生的）。若要確定自己是否有這些問題，你可以做個小小的自我診斷。

晚上睡覺時，多數的男人都有至少兩到三次的勃起，每次都會持續約半小時。首先，試著回想前一兩個禮拜醒來時是否正勃起著。如果有，那你應該沒有生理上的毛病。如果你不記得了，不妨在家裡做個簡單的測試。睡覺前，把幾張郵票用口水黏起來，繞著你那疲軟的陰莖底部黏成一圈。如果起床時發現郵票圈斷開，那就表示，就生理上來說，你是可以勃起的。如果郵票圈沒斷，代表你無法以自我培養的方式勃起，一定要諮詢醫生。¹

就算你沒有器質上的毛病，也不應該停止練習性愛功夫。如同高潮和射精是分離的，勃起和高潮也是不同的。哈特曼和費斯恩提到過一對年長伴侶的故事，他們的性生活一直都非常美滿，即便丈夫因為糖尿病而完全不舉。夫妻倆只靠著手和嘴來做愛，但卻都能雙雙達到多重高潮。在學會把高潮擴展到全身之後，陰莖勃起和生殖器高潮就

不再是性生活中最重要的一部分了。

獲得勃起

這社會對男人性慾的期待，也許是構築在十八歲男生的經驗上，小伙子很快就能勃起，而且經常勃起，我們於是誤以為硬起來就是充分勃起。事實上，勃起可以分成好幾個階段，而在陰莖勃起時也經歷了一些變化。我們在第二章中提過，道家注意到了勃起有四個階段，分別為：展、腫、硬、熱。

一個常見的勃起障礙原因是機械上的，也就是生殖器沒有得到足夠的刺激。大多數男人需要陰莖受到直接觸摸、摩擦、按摩才會硬起來，這類的需要也隨著年紀變大而增加。既然女性比較喜歡自己生殖器慢一點受到碰觸，而且是小範圍的碰觸，所以她們會誤以為男人也喜歡這樣。但其實，男性大多喜歡快速且直接的刺激（別忘了，這也是多數男人學到的自慰模式）。

你的伴侶應該採取主動的角色，以手和口直接刺激你的生殖器。告訴她你需要什麼，感覺又是如何。反之，你也應該樂意用手來讓她硬挺。

不過，也有些男人發現，太專注在自己的生殖器上，同樣也會造成壓力。你們應該知道，疲軟陰莖和硬挺陰莖的神經末梢是一樣多的，所以即使陰莖是軟著的，也可以讓人很舒服。某些種類的觸摸，尤其是觸摸睪丸，非常舒

服，但不一定會引起勃起。讓伴侶知道，就算你沒有立刻勃起，她還是可以讓你爽翻天。如果覺得專注在生殖器上，會讓你更加焦慮，那不如把焦點轉移到伴侶身上，這就是素女的第二個建議。先別管男人是否勃起，而專注在營造女人的歡愉感上，可以讓雙方都非常興奮。

陰莖的智慧

勃起的過程和生理及心理因素都有關連。假設你發現自己的血液幫浦運作正常，而且你也接受了足夠的直接刺激，那就應該考慮造成不舉的其他可能因素：焦慮、罪惡感、恐懼、壓力和其他心理因素。之前提到，偶爾的不舉可能是齊柏格德所說的「陰莖的智慧」所導致的，你的陰莖提醒你的大腦：此刻其實自己並不想要性愛。一般人會以為，勃起就應該像唾液分泌一樣全自動的，而男人應該在任何時間都可以上場做愛，但事實並非如此所以，你首先該做的是心與屌的對話，來決定你是不是真的想做愛，或者究竟你想要做什麼。如果答案是否定的，誠實地告訴伴侶原因，並建議另外找一個更好的時機。

如果答案是肯定的，而你卻仍然有勃起障礙，就應該尋求心理治療或性愛治療。因為，一般人對陰莖和男性性慾的錯誤訊息與過度狂熱，會導致多數男性把性愛當成了某種形式的演出。只要把專注焦點由表現如何、維持多久、多能取悅伴侶等，轉移到你和伴侶體驗愉悅上面，你

和你勃起的陰莖就越能樂在其中。齊柏格德明智地指出：

「多數女人對男人的表現不是太在乎，她們比較在乎的是男人對自己和對方的反應，男人要是能知道這點就好了。比較容易讓女人不高興的是，男人對床上表現如何的負面反應（憤怒、罪惡感、不斷抱歉、退縮），她們反倒對問題本身不那麼在意。」

精疲力竭

根據道家醫生的說法，勃起障礙不只是生理或心理毛病所引起的。也有可能是能量毛病造成的，也就是性能量虛弱。我們可以這樣理解：難以勃起或難以維持勃起，是因為男人身體疲憊或性疲憊引起的。有些沒有克制射精的年長男子就有這種問題。治療這類不舉的方法就是培養性能量，不計代價來避免射精。第五章中提過，男人「陽」多「陰」少。男人越是興奮，就越偏「陽」，但在射精後，就會變得比較「陰」。有勃起障礙的男性應該要變得比較「陽」，所以應該比其他男人更警覺，得避免射精才行。

練習十五 *睪丸按摩*

1. 雙手相互摩擦，讓手掌變暖。
2. 把一側的睪丸放在雙手的拇指和其他手指間（見圖36，睪丸在手指間的感覺有點像杏子）。
3. 緊實但小力地用手指按摩睪丸一兩分鐘。如果覺得睪丸痠痛或太敏感了，力道可以更小一點，但時間得久一

點，好讓疼痛的感覺退去。這種疼痛是因為阻塞引起的，按摩可以讓血液和能量送達睪丸，打通阻塞處。

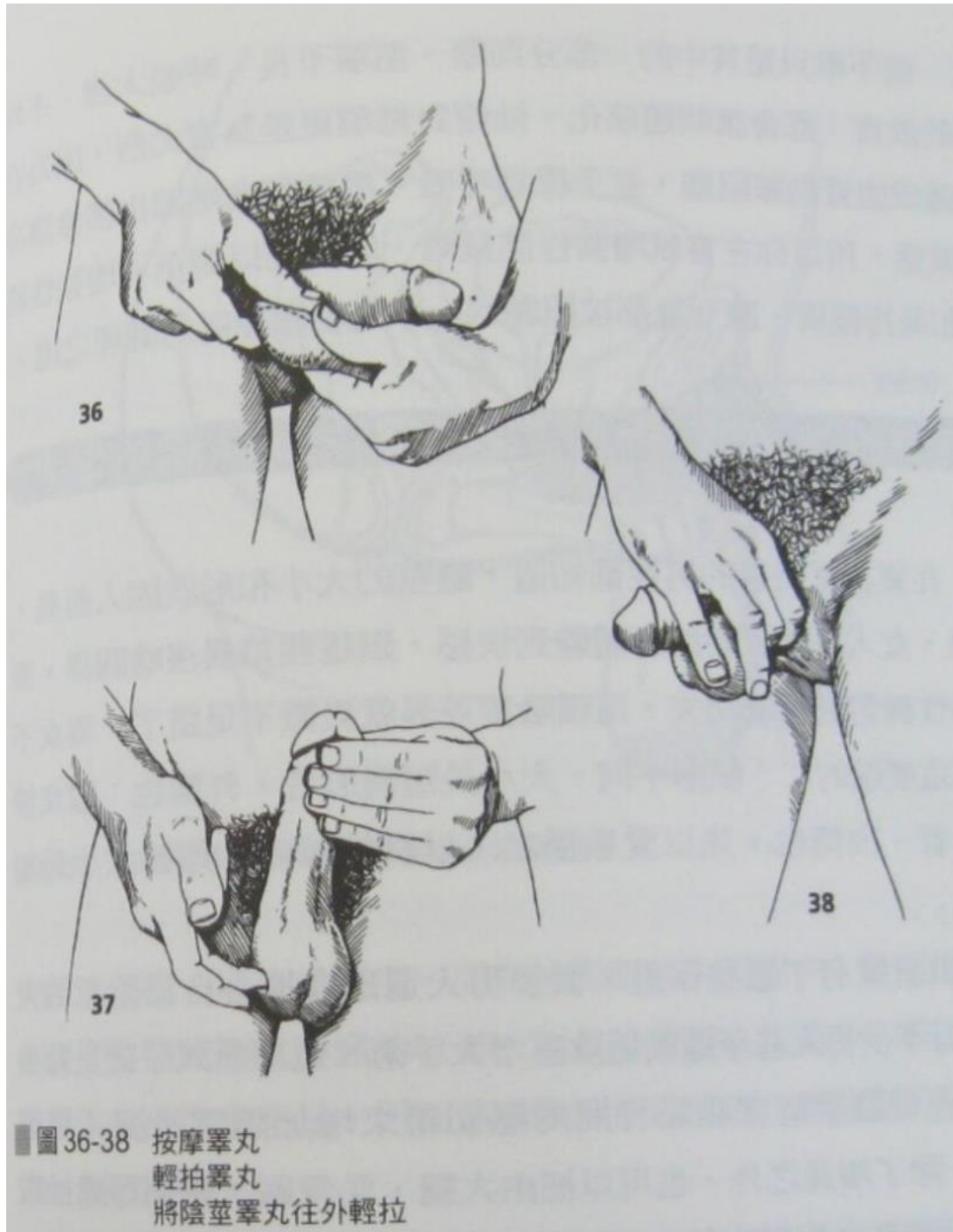
4. 把陰莖往上提，讓睪丸露出來，並用最長的手指輕拍一到兩分鐘（見圖 37）。這能讓睪丸活化，並增加精液的產量。

5. 最後，用拇指和食指握住你的陰莖和陰囊（見圖 38）。輕輕地將陰莖和陰囊往外拉，你的骨盆肌肉同時也往後拉。重複上述步驟，但先將陰莖往左邊拉，再往右邊拉，骨盆肌肉也要同時拉。接著把陰莖往下面拉，此時骨盆會往上拉。練習九次、十八次或三十六次。這項練習也會讓輸精管保持健康

睪丸按摩

道家也發展出了可以幫助你產生更多性能量的練習。做愛（必要時可使用軟插入法）和大提氣法是經常被建議使用的雙人培養方法。此外，還有好幾種單人培養練習，能讓男人恢復性能量。根據道家的說法，性能量跟三種東西有關：性荷爾蒙的含量、腎臟的強度、生物電能量（也就是「氣」的循環）。西方醫學已經證實了，睪固酮性荷爾蒙是由睪丸所生產的，而道家也相信，你可以藉由使用睪丸按摩練習，來提升性荷爾蒙的產量。這項練習是增強性能量的極佳方法，也可以釋放做愛後可能感受到的壓力。藉由按摩睪丸，你可以讓血液循環於睪丸間，同時保持睪

丸健康。



全身的方法

道家認為，包括不舉在內的疾病，都是整體健康出狀況的徵兆，而不舉只是其中的一部分問題・循環不良、呼吸太淺、不均

衡的飲食，都會讓問題惡化。抽煙對循環更是為害尤烈，因為它會造成血管動脈阻塞，並干擾到呼吸。酒精和咖啡因也都會讓身

體疲憊，所以你在嘗試增強性能量時，應該加以避免。增強性能量和保持健康，讓全身都被照顧到，才是勃起障礙的處理之道。

（三）求求你，先生，再多給我一點好嗎：陰莖增大

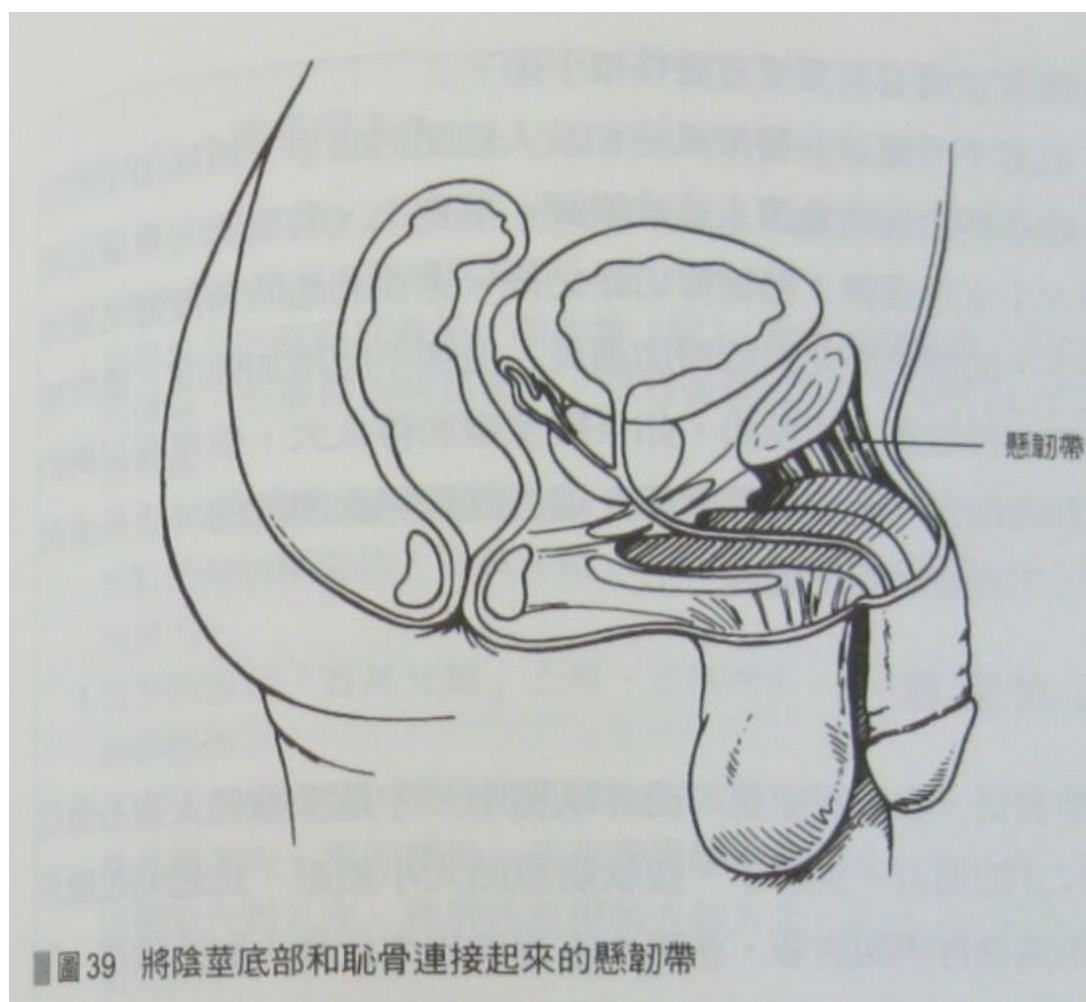
在更衣室待過的男性都知道，陰莖的大小和形狀因人而異。不過，女人在做愛時能否體驗到快感，跟這些差異沒啥關係。要是男性練習過性愛功夫，這種陰莖差異就更微不足道了。素女不也是這麼說的：「賦形不同，大小長短異形者，外觀也；取交接快美者，內情也。先以愛敬係之，以真情按之，何論大小長短哉！」

但就算有了這些保證，很多男人還是會擔心自己陰莖的大小，有不少男人甚至還動過陰莖增大手術。這種新式手術是藉由切斷連接陰莖底部和恥骨間的懸韌帶來增加陰莖長度（見圖 39）。除了增長之外，也可以把由大腿、恥骨區、臀部等處抽取出來的脂肪注射到陰莖裡，好讓陰莖變粗。

如果沒壞掉就不必修理

試想，有哪個男人不想要自己的「那話兒」多加個幾吋？但在你跑去動手術之前，應該要先知道這種手術可能

帶來哪些嚴重的後遺症。《舊金山紀事報》刊登過一篇報導，提到陰莖增長手術有可能造成神經損害、感覺遲鈍、不舉、勃起角度減少、皮膚突起、結痂、感染或壞疽。而在抽取脂肪的過程中，陰莖增厚術甚至可能造成腦或心臟的栓塞，而且陰莖被注入過多的脂肪，也會導致血液供應不足，因而造成陰莖組織壞死，或陰莖肥厚及偏向一側的問題。



《舊金山紀事報》還報導了一位三十五歲修車技工的慘痛經驗，他在動手術後，產生了不少併發症，包括陰莖底部出現恐怖的肉塊隆起。他的陰莖黑青了好幾個禮拜。

「我原以為那會自然消退，後來又覺得那裡會一輩子畸形下去。」後來，他總算帶著他的新陰莖去找泌尿科醫師，還動了修復手術。美國泌尿科協會的尤金・卡爾頓醫師表示，他的確曾聽說過十多個嚴重感染或因而導致不舉的案例。他也治療過一位遭到嚴重感染的病人，他一半的陰莖皮膚必須接受皮膚移植手術。

就算不考慮這些醫療風險和駭人聽聞的故事，根據道家的說法，陰莖增大術也會讓人造成誤解。事實上，勃起的力量遠比陰莖的大小來得重要！懸韌帶切除之後，男性勃起的角度通常變得比較小，而脂肪填充只能增加週長，但卻不能增加強度。陰莖需要血液和性能量才能勃起。如果陰莖增加得太大，但沒有足夠的血液和性能量，就會很難勃起。這也就是素女所說的：「長大而萎軟，不及短小而堅硬也。」

在更衣室裡

事實是，在更衣室裡，而非臥房中，才是多數男人擔心自己陰莖尺寸的地方。別忘了，疲軟陰莖的大小差距，比起勃起陰莖的差距還來得明顯許多。在更衣室裡看起來比較小號的陰莖，在臥房中脹大的程度，要高過在更衣室裡看起來比較大的陰莖。另外，你往下看自己陰莖的角度，感覺會比別人看你的陰莖還來得小一些，這也難怪這檔事常會造成男人的自卑情節。試著往下看，再朝鏡子

看，很神奇吧！你的「小弟弟」（陰莖）馬上就大了一兩吋。多數男人老是以為別人的比較大，那是由於觀察角度不同，也是因為他們不知道實情。泌尿科醫師科勞迪亞・帖羅肯，他給一百五十位男性注射會導致勃起的藥物，並測量其陰莖從恥骨到龜頭頂端的長度，發現勃起中的陰莖，平均長度為 5.7 吋（約 14.4 公分）。不同於一般人的看法，種族和血型其實都不會造成陰莖大小出現明顯的差異，而且陰莖的尺寸跟性的敏感度也沒啥關係。

如果你還是在意陰莖的大小，有個古老的道家練習，可以讓陰莖變大，值得你在冒險進行手術之前試看看。這項練習是以鍛鍊和延展陰莖為基礎。雖然很少有科學研究證實此一陰莖增大練習的效果，但布撓爾夫婦報告說，一百一十位做過這種密集增強練習的男人，他們的陰莖尺寸永久增長了四分之一吋到一時 3。顯然地，如果不使用就會讓陰莖縮水，縮進身體裡面，所以經常使用可以讓陰莖稍微增大，也是很合理的。

在冷水中游泳後，你自然會注意到陰莖稍微縮水。之所以發生這種現象，以及陰莖些微增大的可能原因，就是陰莖留在體內的部分大約還有兩到四吋。這些額外的長度是由懸韌帶固定住的，而陰莖增大術，就是用切斷懸韌帶的方法，來讓陰莖增大。經常勃起，或者頻繁的性活動，可以延長此一韌帶，讓陰莖隱藏的部分稍微露出體外。

經得起時間考驗的陰莖增大練習，可以在一兩個月內，讓陰莖增長一吋，可是這也得看你的身體構造、健康、年齡等因素來決定。這項練習對年輕人比較有效，因為年輕人的身體比較有彈性。要是循環較弱的話，也會比較困難。你可以在開始練習和練習過程中，測量自己勃起的陰莖，加以記錄，看看是不是真的變長了（記得要從恥骨量到龜頭頂端，而且陰莖跟身體必須呈九十度垂直）。不過，暫且不管增長陰莖的效果有多顯著，這項練習也的確可以按摩並活化整個泌尿系統（包括前列腺）。

練習十六 *陰莖增大*

1. 由鼻子吸氣，吸入喉嚨，然後吞下空氣，讓空氣往下到達腹部（空氣原本就不應該停在胸部）。
2. 想像自己的呼吸就像是一團能量（氣），你將這團能量由腹部推向骨盆，然後經由陰莖推出。這樣做能讓你把更多的能量送到陰莖處。
3. 一旦你把這團能量推往陰莖，用左手的中間三根手指來按壓位於肛門和陰囊間的「百萬元點」。這樣一來，就可以把能量鎖進陰莖內。
4. 當手指放在「百萬元點」上時，正常呼吸。同時，開始以下的伸展動作。
5. 用右手抓住陰莖，開始有規律地先靠近身體的方向，接著再遠

到九次。離身體方向，來回擺動。先來回擺動六到九次，之後再往右來回擺動六到九次，接著往左擺動六到九次，最後，往下擺動六

6. 用拇指摩擦龜頭，直到陰莖勃起。要是陰莖沒勃起，在摩擦時也加以擺動。

7. 握著陰莖，用拇指和食指圍成一圈，圈住陰莖的底部，往前端拉大約一寸。這樣有助於把能量移到陰莖頭部。重複此一動作九次。

8. 用右手把陰莖往右邊移動，小小圈地轉動陰莖。向某個方向轉六到九次，再換個方向轉六到九次，同時要維持向前的拉力。再換方向繞六到九次。重複動作，但這次得先將陰莖往左邊移動，繞小圈六到九次

9. 最後，輕柔地把勃起中的陰莖朝右大腿內側拍，這時也要記得往前端拉。此一動作持續六到九次後，換個方向，把陰莖朝左邊大腿內側拍。

10. 做完這些伸展動作後，把陰莖泡在溫水裡一分鐘，讓陰莖吸收溫熱（屬陽）的能量並擴展。

在臥房裡

要是你擔心的是臥房裡（而非在更衣室）的表現，而你想要取悅伴侶，有比陰莖增大手術或陰莖增大練習更好的方法，那就是：讓她充分興奮以後再進入她的體內。如果她的陰道充血了，對她來說，你的陰莖就會比較大。之

前提過，女性在陰蒂和陰道前端幾吋的地方感覺最敏銳，也就是說，即使是小號陰莖的男性，也可以接觸到這些最敏感的地方。第五章談過的調整姿勢，也可以讓伴侶因為生殖器尺寸不同而加以調整。

但也有些伴侶的困擾正好相反：男人的陰莖對她來說太大了！雖然女性的陰道擴張程度很大，但如果男女雙方尺寸相差太多，還是會造成疼痛。有個解決方法就是，在陰莖根部綁一條手帕或鞋帶，讓陰莖以適合的深度插入陰道。這方法也有讓男人龜頭擴大的好處，雙方都會因此覺得很舒服。就像你必須每二十分鐘讓陰莖變軟一次，來促使血液循環一樣，所以你也得不時把繫在陰莖上的手帕或鞋帶取下來，以免血流堵塞。另外，女性採取上位姿勢，也可以由她來控制插入深度，性交時就不會再疼痛了。

有一點值得再次強調：要是你練過性愛功夫，就可以充分滿足伴侶的性慾，擔心陰莖尺寸將成為遙遠的夢魘。也許你會覺得很奇怪，像耳朵般大小、那麼微不足道的東西，怎會讓男人老是憂心忡忡。聰明而且經驗豐富的素女就曾這麼說過：「兩情相合，氣運貫通，則短小者自長大，軟弱者自堅硬也。」

（四）男人需要多少精子？提高精子數目

根據丹麥內分泌專家尼爾斯·夏克別克的研究，半個多世紀以來，包括美國在內的二十多個國家的男性，精子

數目下降嚴重，比例甚至高達五成。這種急速下降的原因目前仍然沒有定論，可能的罪魁禍首包括內褲太緊，還有化學汙染物。

任教於佛羅里達大學的路易·吉列特教授曾在美國國會發表報告指出，環境污染要為此一現象負起部分責任，他跟美國國會議員是這麼說的：「這間房裡面的男人，比自己的祖父，少了一半的男人味。」

精子數目不足是女人難以受孕的主要原因。既然精子數量下降，受孕率降低成為全球性問題，自然不讓人意外。世界衛生組織報告說，有一成的夫妻有不孕的毛病。在美國，每六對夫妻中就有一對不孕，不孕率是十年前的兩倍。值得注意的是，「不孕」這個名詞並不是精確的診斷用語，就像「不舉」一樣，正逐漸被汙名化。此外，在沒採取避孕措施性交一段時間後（通常是一年），才有可能做出不孕的診斷。醫學教科書提到：「懷孕是精子讓卵子受精能力的唯一無法反駁的證據。」在受孕之前，都會被診斷為「不孕」。在證明有罪之前，都是無辜的！所以，就算你的精子數量很低，也可以讓女性受孕。

排卵問題也是不孕的主要原因，如果女人沒有卵子，不管男人有多少精子也都沒有用。然而，如果有卵子，你的精子越多，對方懷孕的機會也就越大。雖然，最後只有一個精子會跟卵子結合，但所有精子其實是通力合作來經

過子宮和輸卵管，並讓卵子受精。

即使你的精子數量不高，但要是知道愛習性愛功夫可以提高精子數目，你應該會鬆了一口氣。進行不射精的性愛是提高精液容量、濃度、數目的最重要方法。根據西方醫學研究，一天不射精，就可以讓精子數目提高五千萬到九千萬個。

除了儲存精子之外，你也可以搖晃、按摩和輕拍睪丸，來提高精子的數目。在緊身內褲和緊身褲問世以前，我們的睪丸是可以自由晃動的，它們跟大腿自然摩擦，但現在，我們整天坐著，沒時間在叢林裡跑步，所以你應該幫幫睪丸的忙。不妨穿著寬鬆的褲子站著，上下晃動睪丸。然後，前後左右搖動你的腰部和薦骨部分，這樣就可以讓血液流到生殖器。本章稍早提到的睪丸按摩也有奇佳的效果，尤其是步驟 4 輕拍睪丸那個動作。

（五）我的什麼？預防和治療前列腺毛病

很多男人第一次聽到「前列腺」這個字詞，就是在前列腺經診斷出問題時，可能的問題如感染、腫大、腫瘤。幾乎達一成的男性遲早會被診斷出罹患前列腺癌，這種毛病很常見，所以醫學界普遍認為，如果男人活得夠久，就會發展出前列腺癌。但根據道家的說法，此種疾病並非無可避免的，練習性愛功夫就可以讓你的前列腺保持健康。

第三章介紹過的停止排尿和 PC 肌兩項練習，可以強化

圍繞於前列腺的 PC 肌。藉由收縮這塊肌肉，就可以讓前列腺保持健康。第三章還提到，PC 肌其實是一群由恥骨延伸到尾骨的肌肉。不過，別忘了，擠壓力道要輕一點，如果你用力過度，可能會因為太緊繃，而無法正確呼吸。你可以每天做 PC 肌練習，想做幾次，就做幾次。也請記得，跟其他運動一樣，要是練習次數太多，剛開始可能會造成肌肉痠痛。而根據道家的說法，前列腺和腦下視丘的關係密切，如果擠壓方法正確，那麼，腦部遲早會有感覺的。除了做前列腺的練習之外，也可以直接按摩前列腺，事實上，你的前列腺萬一受到感染的話，醫生同樣也會這麼做。醫生通過你的肛門來按摩前列腺，你也可以這樣做，方法在第二章解釋過。當然，你也可以壓按「百萬元點」，或以某個方向劃小圈圈，然後再換相反方向劃圈，這兩種方法都可以按摩到前列腺（見第三章的骨盆按摩練習）。另外，在自慰或做愛時使用大提氣法，也可讓前列腺保持健康。萬一你的前列腺真的有了毛病，也請記得在射精時使用「手指鎖」。

有位可多重高潮的男性描述他開始練習性愛功夫前後曾經歷過的前列腺疼痛：「從青春期的開始，我的前列腺就常會嚴重疼痛。一個月好幾次，那地方劇烈地疼痛，可以持續好幾分鐘。有一次，真的痛死我了！聽朋友說，當時我的臉真的變綠了。醫生建議我藉由經常射精，來舒緩前列

腺的壓力。這方法的確有點幫助，但我也知道讓精液流失會浪費很多能量。快三十歲的那幾年，我發現了性愛功夫。在開始練習 PC 肌收縮、大提氣法和手指鎖的幾個禮拜後，前列腺的毛病差不多都消失了。到現在已經有好幾年不會前列腺疼痛了，雖然剛開始停止射精時，前列腺會有點腫大，但情況會逐漸改善。有那麼多的男性受到前列腺毛病的困擾，這些技巧對我和對其他人都有效果，真的很神奇！」

（六）性和披薩不同：治療性創傷

有個笑話，據說是前洋基隊教練尤吉·貝拉說的：「性愛就跟披薩一樣，如果性愛不錯，那真的很不錯。如果性愛糟糕，那還是挺不錯的。」不幸的是，性愛不同於披薩，不少曾經有過負面性愛經驗的男性都可以出面做證。糟糕的性經驗會停留在我們的性衝動裡，甚至會在好幾年後的親密時刻再度現身。

就算是兩相情願（指兩人都同意）的性愛，有時候也會以傷人做收，更何況是強制的性行為。過去幾年來，性虐待、性騷擾、性攻擊的案例明顯增加。現在社會願意觸及這些過往曾是禁忌的話題，是一大進步。這些讓人驚訝而且有爭議的統計數字，顯示社會普遍出現病態，也讓大家更渴望明確定義什麼才是兩相情願的性愛。儘管媒體關注的焦點大都集中在婦女遭受性侵害上，但男人也同樣可

能成為受害者。不論男女，可能都有過兩相情願、但最後卻以不幸收場的性愛體驗。

同意（或不同意）這個字眼，有時候明確，有時候不明確，因為性愛伴侶，兩人在年紀、力量、經驗、權力上很少會是完全平等的。在溝通對性的興趣時，最好要明確一點，不要依賴「無聲的訊號」。幸運的是，有些現代女性也察覺自己跟男性是同樣程度的性愛生物，不再像以前一樣採用欲拒還迎或是模稜兩可的危險話語。對她們來說，「不」就是「不」，而「要」也終於是「要」了！

練習十七 *幫助前列腺*

1. 完全呼氣，同時輕輕地收縮會陰和肛門。
2. 先吸氣，然後在呼氣時，想像自己位於會陰上方的前列腺，並收縮前列腺周圍的 PC 肌。
3. 吸氣並放鬆。
4. 重複此一練習九到十八次。

如果經歷過強制性行為，或下場不好的兩相情願的性行為，可能會留下性的傷疤，造成性愛或情緒的障礙。如果是這樣，就得尋求專業的治療或性諮商。不過，你還是可以做些事情，來讓自己專注在歡愉上，不再聚焦於過往的傷痛上。

練習十八 *觸摸靜坐*

1. 兩人面對面坐著，盤起雙腿或跪著。光線要暗一

點，最好是用燭光照明。

2. 用雙手來觸摸自己的身體，通常由頭部往下到腳趾（避免碰觸到你不希望伴侶碰觸的地方，也要避免碰到生殖器，或是留到最後再觸碰）。

3. 請伴侶用雙手跟著你的動作，觸摸你剛剛觸碰到的地方。

4. 交換動作，讓伴侶碰觸她自己的身體，你的雙手則跟著觸摸她剛碰觸的地方。

5. 擁抱對方，並感受彼此的呼吸。

活在當下並專於當下的身體，對經歷過性創傷的人來說是一項挑戰。注意身體正面或負面的感覺，比讓你的思緒亂飄或整個人抽離來得好，因為一旦抽離開來，你只是個觀察者，而非參與者。第三章介紹的腹式呼吸和數到一百的練習，可讓你更能保持專注。撫慰人心的聲音會讓心思清明，不受雜亂想法的干擾。強化正向思考也有助於你活在當下。經常提醒自己現在所處的地方、跟誰在一起、感覺有多好。如果過往的負面感覺來襲，最好是停下正在進行的活動，跟伴侶分享你的感覺。

如果跟伴侶談論性創傷會讓你覺得不舒服，尤其是跟在一起不久的新伴侶，那麼你可以跟她說你想要什麼。如果她的所做所為讓你不舒服或感覺欠佳，跟她明說，但不要加以批評，委婉地跟她說你比較希望怎樣。如果你並不

是特別性致勃勃，不妨建議兩個人相擁依偎，或者凝視著彼此的眼睛。你也可以建議做雙人觸摸靜坐的練習。這對於重建受過傷的親密感特別有效。

在觸摸靜坐之後，你將可以與身體重新連結，並且跟伴侶分享你能舒服分享的部分。你可能會發現伴侶可以慢慢來，並醞釀出更強烈的親密感，之後就能提得起性致來。如果的你的心靈和身體不在當下，就沒有太多性能量可與伴侶分享。你和她都不會從做愛中得到什麼好處，也感受不到太多的歡愉。緩緩地撫摸全身，可以讓性能量聚集，也才有能力體驗激情而且有意義的性愛。之前提過，道家很久以前就承認，性愛同時具備治療和傷人的力量，明智而且滿懷愛意地使用這種力量吧！

九、做愛終生

在道家理論中，身體被視為自然世界中的微宇宙，所以我們的身心和性慾會像春夏秋冬四季一樣變化，要清楚認知到這一點。但道家大師可以將四季加以延伸，在老年的時候體驗到人生的第二春。汲汲追求長生不老的他們，在性愛功夫裡發現了青春之泉。的確，現今的研究指出，活躍的性生活對抑制老化和維持健康來說非常重要。現在，我們將探討性愛如何能讓你更長壽，還有當性慾改變時，應注意的事項。

（一）性愛和老化

就算你現在還年輕，也一樣得閱讀性愛和老化的相關資訊。西方人普遍認為，老化是人生晚期才發生的事，但其實，從一出生就開始了老化的過程，而且再過幾年，我們的性慾也會開始出現變化。一如金賽所說的：「七老八十才開始關注老化問題的人，其實距離開始老化的過程已經將近一輩子了。」你越早閱讀本章節，年老時就過得越幸福。

你也不會因為太老而不能閱讀這一章，因為按照道家的理論，性愛是終生的活動，直到人生終了，性愛都是可能而且可欲求的。在西方，人們仍然常把對性愛感興趣的年長男子視為好色的髒老頭。不過，道家從來沒有過這種偏見，相反地，性愛對所謂處於成年晚期的年長男女的健

康和長壽甚至更加重要。不只中國人有這種觀念。一份跨文化研究顯示，在全球不同文化中有七成認為，性愛對年長男人很重要，認為對年長女人也很重要的甚至高達八成。

美國《消費者報告》的研究顯示，年長者的實際性生活情況，和一般人的普遍看法，兩者間有極大的不同。在七十歲以上的受研究男性對象中，八成以上的已婚男子，和七成五的未婚男子，他們的性生活依然活躍。五成八的人一週至少做愛一次，七成五的人自陳非常享受性愛，四成三的人依然會自慰，。而你也不該假設女人在停經後性慾就會降低。很多女人發現，自己在停經後，性慾反而增強了，這也許跟荷爾蒙含量改變有關。

在西方，我們讚賞青春期男性的性表現，認為十八歲是男人性力量的高峰，之後就逐漸下降。有位性學家換了個方式說：「青春期的陰莖力量最強，從那時開始，直到人生的終點，力量就不斷下降中。」問題就出在西方世界對性力量的普遍誤解。沒錯，就性交能力來說，男人製造精子的能力在成年期早期無疑是鼎盛時期，但除非你考慮到傳宗接代，不然那並不是太重要的事。而女人的生殖能力也是在成年期早期達到巔峰。

但如果是從享樂而非生殖力的觀點來看，男人滿足自己和伴侶的能力，只會隨著經驗和控制力增加而變強。雖

然，年長的男人可能沒辦法隨時勃起，射精也不再像年輕時射得那麼遠，但這些改變都無損於他當個好情人的能力。道家知道，只要男人不再像毛頭小子般一心只想快快射精，他練習性愛功夫的成效就會日益顯著，伴侶的滿意度也會增加。

身體的變化

上了年紀，有些生理變化是難以避免的。舉例來說，如果你年過五十，跟年輕時比起來，你的生殖器需要更多直接的刺激才會勃起。但這並不是說你的性慾消失或伴侶對你的吸引力不再，而單純只是因為年紀大了，生理狀況也會跟著改變。而且勃起的硬度和角度可能也不再像年輕時。除此之外，射精時的力道也沒那麼大，需要經過更多時間才能再度勃起。

這些身體強度和耐力變差的情況，是年長的普遍現象。你不會期待自己六十歲時還能跑得跟二十歲時一樣快。可是，上了年紀之後，性愛和運動能力還是會有點不同，那就是，你的床上功夫可能會進步。跟以前相比，年長男性可以維持勃起比較久一點（但不論是什麼原因造成勃起消退，可以肯定的是，比起年輕時，你會變得難以再度勃起）。如此一來，你可以很容易就滿足伴侶，並且在不射精的情況下達到多重高潮。敦恩和特羅斯特的近期研究顯示，三十五歲以上的男人，有一半可以達到多重高潮；

四十五到五十五歲之間的部分男性也可以享有多重高潮。而已學會如何達到多重高潮的男性，即使已年過五十，依然高潮迭起，而且身強體健。

大部分西方關於性的文獻都指出，性經驗的強度會隨著年齡增加而減弱。但道家卻認為並不是這麼一回事。道家不會以生殖器收縮的次數來測量強度，的確，年紀增大後，收縮次數會下降。但道家認為，性能量涉及全身，所以性的強度應該取決於男人培養並循環性能量的能力，這能力會隨經驗增多而進步。性體驗的確會隨時間而改變，你可能會失去一些年輕時的狂熱，但在年長時，就算樂趣沒有增加，也會比較精緻。

身體與性

希望你能了解，年長男性的性能力並不會逐漸走到難以勝任的地步。然而，如果你能觀察到自己逐漸老化的身體的基本需求，你也能比較輕鬆地就爬上歡愉的高峰。首先，健康的身體和規律的運動很重要。很多人在年紀大了之後，性生活也跟著枯萎了，其原因就在於他們的身體變得太虛弱了。東方的智慧，還有西方對生理的研究，都做出了同樣的結論，認為運動不只能改善性能力，也可以增進性慾和高潮。你的腹部、臀部、大腿都有特別重要的大塊肌肉，而先前提過的小塊肌肉（例如 PC 肌）也很重要。讓這些肌肉保持強壯，對維持性的活力很重要。雖然游

泳、慢跑等等西式運動，也有保持身體健康的良好功效（但別過量運動），不過規律的性愛也同等重要。以「用進廢退」來形容男性的身體，的確非常貼切。

按照道家的說法，一大部分的性能量會從肛門和臀部外流。試著夾緊臀部的肌肉，就能觀察到這塊肌肉可以有效地保存能量，並且把能量沿著脊椎上提。道家醫生認為，肛門括約肌的強度是健康的重要徵兆。鬆弛虛弱的括約肌代表身體虛弱，緊實強壯的括約肌則顯示身體健康。你可以藉由以下的練習十九，來強化肛門和臀部肌肉。此外，這項練習也能讓你釋放壓力、活化身體，並且發展出性控制力。同時還能活化前列腺和尿道球腺，讓血液循環，強化勃起，甚至有助於治療痔瘡。

射精和老化

現在你應該明白了，射精時經由陰莖會流失最多的能量。第三章討論過，對年長的男人來說，非射精做愛更顯得重要，因為射精會一次又一次地消耗體力。先前提過，長壽的中醫孫思邈曾建議，年過四十的男人，以十天射精一次為限；年過五十的，二十天內不超過一次；年過六十的就不應該再射精了。這些都是極限，如果你可以將能量上提，加以轉換，射精次數越少，身體就越健康。如果你才剛開始練習性愛功夫，這可能會有點難。不過，一旦體驗過不射精高潮的樂趣，並了解它對健康的好處之後，你

就會非常有動機想要快速學會這技巧。更好的是，要是你年紀輕輕時候就開始，你對射精的渴望也會降低，等到年紀大了一點之後，對射精就不會再感興趣了。

孫思邈對射精頻率的建議只是個指引，每隔幾年，你可以減少些射精的次數。自然而然，你就能維持射精頻率，來配合自己逐漸增加的保存能量的需求。有趣的是，馬斯特斯和強森也建議男人不要每次做愛都射精，尤其是年過五十時。他們做出這樣一個結論，男人如果意識到不射精的重要性，他將有可能成為一位最有效率的性伴侶。再次強調，請記得，別太執著於不射精，要是真的射了出來，也千萬別指責自己。射就射吧！別想太多，好好享受吧！

練習十九 *強化肛門*

1. 吐氣，將空氣由鼻子完全排空，接著，擠壓並提起肛門和臀部肌肉・持續幾秒（重複擠壓和放鬆肌肉幾次）。

2. 慢慢吸氣，然後放鬆。

3. 步驟 1. 和步驟 2. 重複九次、十八次、三十六次，或等到鼠蹊部和肛門開始覺得溫暖為止。能量可能逐漸擴散到頭部或腹部，不然，你也可以把能量持續提取到尾骨和薦骨處，再經由脊椎沿著任督二脈往上送至頭部。讓能量停留並盤旋在腦部，達十八或三十六次。如果你覺得能量過多，請記得，舌頭頂住上顎，好讓能量能往下送到腹部

（見第三章）。

（二）愛情永久

西方人常認為，愛情和激情在婚禮當晚達到最高峰，之後很快就消失殆盡了²。為什麼會這樣呢？從來沒有人可以充分解釋，為什麼在刺激的求歡之後，索然無趣似乎就緊接著而來。對道家來說，洞房花燭夜不過是個開端而已，開啟了延續一輩子的愛和親密感。藉由性愛功夫，五十或六十歲的愛和性，絕對會好過二十歲時。理由如下文。

保持性能量

按道家的理論，伴侶對我們的吸引力，取決於兩人間的陰陽能量強度。能量越強，就越激情。能量弱，就談不上激情。而能量的喪失，正是許多關係變得平淡無趣的理由（所以說，小別勝新婚，因為暫時分離，可以讓雙方的能量再度充電）。

隨著時間經過，能量相形減少的原因之一，就是射精性愛。男人在射精時，也耗用了屬陽能量。不管意識中知不知道，男人也開始理解到，做愛會耗費體力，這樣一來，常會導致對性厭倦，甚至想要戒除性愛。雖然一般人的印象還停留在慾求不滿的男性和性冷感的女性，但其實男人和女人一樣都決定了做愛的頻率。隨著男人能量（尤其是屬陽能量）耗盡，常導致伴侶倆對性失去興趣，覺得

無聊。

有些伴侶藉由分房睡或稍事分離，暫時補充能量。雙人練習（見第五章）讓伴侶可以維持這種極性，並且讓關係充分充電。愛情沒有理由一定要變得平淡，無趣也不是一定要出現。婚外情的理由有很多，而無趣和性愛不滿足是其中兩個主要原因。如果能在關係中維持吸引力，那就可以降低尋求新伴侶的慾望。如果伴侶可以保留和交換性能量，就會帶來不虞匱乏樂趣。一位可多重高潮的男性提到了他和伴侶的經驗：「這項練習深化了我們的關係，我們的愛成長了，彼此間的吸引力不但沒有下降，反而還增加了。」

跟婚姻無法讓人滿足的刻板印象正好相反，大部分的研究顯示，比起婚外情的性愛，夫妻間的性愛要來得更令人滿意。齊柏格德也指出，婚外情的性愛較少變化，而且女人在跟丈夫做愛時也比較容易達到高潮，跟出軌對象卻少有高潮。不是只有女人這樣，金賽也發現男人在婚外情中常常無法達到高潮，反倒是跟妻子在一起時，這種情況幾乎不會發生。

良好的性愛並非長久關係的唯一好處。加州柏克萊大學所做的一份研究顯示，婚姻中長久的伴侶，隨著年紀增加，也會變得更快樂、更激情。我們的社會經常在歌曲、文學作品、電影中歌頌愛情。而我們卻以為年長伴侶間的

愛情是毫無激情、了無樂趣的。一位研究者羅柏特·勒帆森說：「我們原本預期會看到伴侶關係慢慢疲乏。但那不是我們所觀察到的。年長伴侶間的關係反倒是充滿了生氣、情緒激昂、樂趣十足、性感，而且不會耗盡。」近期的生物研究也指出，長期的伴侶關係會讓腦內啡的產量增加，那是一種天然的止痛劑，可讓伴侶生活有一種寧靜和安全的感覺。

選擇不結婚但卻深愛對方的伴侶，只要他們能調和陰陽間的結合，一如已婚的伴侶，同樣可以擁有神聖和親密的性愛。但重要的是，別忘了，這得花上好幾年，才能擁有那種可以掌握陰陽調和的身體、情緒、靈性上的親密感。道家也說過，需要七年的時間，才能了解女人的身體；再過七年，才能了解她的想法；之後又過了七年，才能了解她的靈魂。但這可不是說在這段時間之後，你就停止了學習，開始覺得無聊起來。相反地，這代表你需要經過二十一年，才能真正地了解對方。

（三）性愛生活的四季

道家知道伴侶關係並不是呈線性的。這種關係不會在新婚之夜達到最高峰，也不會在任何一夜達到最高峰。相反地，它會隨著家庭、工作、健康，甚至大自然的循環變化，而出現高低起伏。要注意這些循環，並與之和諧相處，不管是在臥房內，或是在臥房外，都一樣。

首先，最重要的是，要跟伴侶溝通這些循環，也要覺知自己的慾望起伏。談話的方式很重要，不要讓任何一方覺得自己被審判或者受責備。很多女性（還有越來越多的男性）認為自己的外貌跟伴侶的慾望有很大的直接關係。重要的是，雙方必須跳脫這種迷思，承認性跟心靈、靈魂及身體的關係同樣重要。

西方的物質主義強調、鼓勵我們把對方的身體看成商品。社會教導我們對女人的大胸脯和男人的平坦腹部感到興奮。我們的戀物癖，以及由媒體製造出來的性幻想，真的是無窮無盡。我們因此誤以為，當身體老化時就應該停止性愛，或者該換個新的或更好的伴侶。道家則認為身體是動態的，真正的電力來自於雙方能量微妙的互動，而不是兩個僵硬不動的軀體。

克拉瑪這麼解釋道家的性愛觀：「東方傳統中，在整個做愛過程中，都有眼神的接觸。我跟你一起做愛，我跟你一起呼吸，我跟你一起放鬆，我跟你的心相連，我跟你的生殖器相連。強調的都是你。在道家的關係中，六十歲的性愛好過二十歲時。」腿部、腹部、生殖器都會變老，可是眼神卻會變得更為睿智。

早在觸摸之前性愛就開始了

性是一種動態的力量，你應該注意到，自己為性愛帶來了什麼樣的能量。性其實在你真正做愛之前四十八小時

就已經開始了。這段時間所累積的能量和情緒，會一直跟隨著你進入臥房裡。所以，在做愛前的一兩天，試著排解掉負面的情緒，尤其是怒意，以免阻礙了能量的交換。開始時越冷靜投入，就越容易達到高層次的親密感和喜悅。當然，很少有伴侶會在做愛前兩天就開始計畫，所以你需要的是清楚自己的情緒，試著快一點搞定情緒問題。

而前戲也是在愛撫對方之前就開始了。你所營造的情境：燭光、輕柔的音樂、浪漫的情話，都可以讓你們倆的能量和諧。做愛時和做愛後，別忘了投入伴侶的眼睛。試著體驗兩人在一起的更深層狀態，而不是片刻的高潮而已。

做愛如果變成了例行公事或太流於機械化，可以暫停一段時間。這能讓你們間的「極性能量」（也就是「陰」和「陽」）再度充電。但也不要忘了撫摸和親密感的重要性。就算你們不做愛，也記得要抱抱對方，流露出親密的感情。事實上，性愛的齋戒可以讓你們倆注意到兩人關係中的其他部分，這些部分也很重要。專注在愛情品質上，這樣一來，性愛品質也會跟著改善。

慾望的循環

你還會發現，兩人性慾的循環並不會總是一致。有時候，你的慾望比伴侶強烈；有些時候，你的慾望比她低落。沒有真正跟自己身體和情緒連結的人，會時時刻刻都

想要做愛。要是你們之中有一人性致勃勃，而另一個卻提不起興致，該怎麼辦呢？有幾個符合不同做愛方法的可能選擇。

假設今晚你想要，而她卻不想要。當然，如果伴侶感興趣。她可以用手或嘴巴來取悅你。如果她沒有心情，她可以在你自慰時愛撫或擁抱你。如果她連這也不想要，她或許願意不帶性含意地撫摸你。當你們相互擁抱或愛撫對方時，可以交換大量有力且具有療癒效果的能量（第八章提到的觸摸靜坐練習是個不錯的選擇）。

如果你就只想要性，而她卻意興闌珊，你當然可以跟自己做愛（也就是自慰）。請記得，每個人體內都有「陰」有「陽」，也就是女性化和男性化的一面。自慰可以讓這兩種能量結合，是道家練習中很重要的一部分。文恩解釋說：「藉由靜坐，有可能獲取生殖器和腎臟的性能量，還有心的情緒能量。這種靜坐練習，稱為『水火之法』，讓你可以真的在體內做愛，獲得更高層次的高潮，靈魂和肉體間的界限因而消失。這項練習對健康也有很多好處，是一種修補身體和靈魂的傳統方法。」

由於社會對自慰的汙名化，很多人羞於在他人在場時自慰就算是跟伴侶在一起時也一樣。但如果可以開誠布公地討論此一自然的性現象，你將會發現兩人間的性循環可以更加和諧，而且充滿了樂趣。

將性能量整合到生活中

有時候，其實只需要愛撫就好了，但很多人卻直接真槍實彈地做起愛來了。一位可多重高潮的男性解釋：「我最大的發現就是，可以穿著衣服做愛，只要跟對方在一起，並分享能量。這種感覺很性感，只要碰觸對方，握著彼此的手，感受流經過你們身體的性能量。這真的是性愛上的自由，因為性不再只是定期的活動而已。你的性跟生活結合在一起了，讓一切事物都充滿色彩和強度，還有趣味和激情。」

如果你已為人父母，要處理家事和公事，或者事業讓你費盡心力，經由練習性愛功夫而增加的能量，可以让你免於心力交瘁。我們的生活有太多責任要負、工作太多、壓力過大，工作和家庭就足夠讓我們疲憊不堪了。一旦在臥室內外都可以培養能量，你就會發現你擁有比自己所想的還要多的能量。

性幻想

很多西方的性愛專家都建議，積極的性幻想是一件好事，沒錯，自慰時的性幻想真的可以產生性能量。不過，跟伴侶在一起時如果只靠性幻想，那就會有危險。因為，你和伴侶間陰陽能量的交換是真實的，不是想像出來的，如果你把注意力放在某位理想化的情人或色情影像上面，就無法感受到你和伴侶間真實又深刻的能量交換。而且性

幻想讓你無法投入當下，無法欣賞伴侶身上真實存在的美好，也會因此忽略了你們倆可以一起體驗到的極致高潮潛力。

自然韻律

最後，還要記得觀察自己的身體和大自然的韻律。大餐之後，要避免馬上做愛。因為用餐後，身體需要血液和能量來消化。結束用餐時，應該會感到滿意，而不是飽脹，讓肚子裡還留有些許空間（當食物消化時，就會感到飽脹了）。同樣地，在做愛結束時，也應該會覺得滿意，而不是過飽，同樣要留些慾望（能量安頓下來時，就會感到滿足）。

要是你生病了，做愛時記得讓伴侶採取上位姿勢，這樣你就能吸收到她具療癒功能的能量。另外，也請記得，大自然一年分為四季，動植物在春天繁殖，雖然人類異於其他動物，一年到頭都可以做愛，但也不要期待在秋冬季，你們倆能和春夏一樣活躍。

性愛功夫讓你在做愛時擁有多重高潮的潛力，這遠比多數人對性愛的期待還要來得好！但是這也不意味著，每次跟伴侶親密在一起時，都必須享有這種極致的享受。不如就順著身體和慾望的韻律吧！

避免增加賭注

每次有關性愛的新發現被介紹給西方讀者時，性愛的

賭注就提高了。一旦女性高潮被「發現」了，大家就期待伴侶間要同時達到高潮。發現女人有 G 點，而且可以達到多重高潮後，大家又期待每個女人都有 G 點，並達到多重高潮。其實，每個男人也都有達到多重高潮和全身高潮的潛力，但並不是每個男人在每一次做愛時都能體驗得到。請記得，要避免過高的期待和臨場焦慮。本書所教導的道家性愛技巧，又叫作「療癒之愛」。專注在兩人間的愛情和療癒上，之後的就讓它順其自然地發展吧！

（四）天下沒有免費的性愛

單一伴侶的時代又回來了！雖然，單一伴侶僅僅是預防疾病的手段罷了。但是，單一伴侶不只是時代的要求。跟適合的伴侶在一起，單一伴侶還能帶來煉金術般強烈的功效，能讓身體愉悅、情感親密、靈性成長。

這種跟誰在一起都能累積的性能量，如果是性愛功夫的目標，那或許跟越多人睡越好，因為這樣就可以跟她們交換能量。沒錯，是有些古老的文獻建議這樣子做。但其實，關於你所擁有的性能量，不只看重含量多少，最重要的是，它還包括了能量的品質。性愛功夫的目標就是要把性能量轉變成更精練、更微妙的心靈與精神上的能量。

性能量與情緒

如果你跟有著很多負面情緒（如憤怒和悲傷）的女人睡在一起，你也會內化她的情緒。不管你和她之間有多麼

厚的保險套相隔離，你們倆還是會交換情緒和精神上的能量，還包括性能量。所以，不要跟你不尊敬、不喜歡的人上床，以免破壞了你肉體情緒、精神上的完整性。在選擇情人的同時，也是在選擇你精神的命運。

事實上，還沒找到親密伴侶的男女，同樣會有需要被滿足的性衝動，就像待搔之癢。如果這是你的情況，練習單人培養，並且學會循環和轉化性能量的方法，會給你帶來很多的好處。在訓練期間，就會讓你提高內在能量的含量，最後你就能吸引到同樣明智成熟的伴侶。如果你跟你不喜歡的人上床，你的能量會因此不協調，讓你的體力耗盡或者造成失衡。同樣的，你應該跟真正情投意合的女人做愛。要是你覺得必須跟你不愛的女人上床，試著盡量對她們溫柔體貼一些。否則，你就無法真正練習到了性愛功夫。

有不少男性想要和多位女性維持關係。但其實，很少有男人可以同時愛上多個女人，而且還能覺得真正平靜的。如果你覺得自己做得到，那就得要有心理準備，你必須花很多的努力來轉化和平衡她們的能量。

別忘了，性能量可以強化你的感覺。性是培養一段關係、並將兩人的生活結合最有力的工具，但同時它也可以是撕裂關係、並留下難以癒合傷疤的尖銳武器。不少經歷過一九六〇年代性革命的人都知道，這世界上並沒有免費

的愛情：性知識的代價龐大，應該要付出同樣的珍惜！

（五）教導我們的兒子

在你成長同時學得關於性慾的過程中，應該沒有人曾跟你提過性愛功夫。很少人可以那麼幸運。大多數的男孩對性慾所知甚少，也幾乎沒學會任何有用的東西。他們只能在黑暗中探索性親密和樂趣。一位可多重高潮的男性是這麼說的：「對我來說，發現道家的性愛觀，就好像發現打從一開始就早該跟我解釋的資訊和指引。那是做愛的正確方法。學得這古老的方法，感覺很好笑，很尷尬，甚至讓人覺得自己很自私。」而你有機會幫兒子避免這種情況，並且拯救他免於承受一般人以為是成長過程中難以避免的恐懼和挫折感。

別再用「烏和蜜蜂」來教導性

對於子女的性教育，儘管父母親扮演同等重要的角色，但因為這本書主要是寫給男人看的，所以就讓我們把焦點放在父子關係上（其實也可以應用在母女關係上）。很多西方人一提到父子間關於性愛的討論時，馬上會聯想到的是，男孩子年紀到了時，那一場男人間關於「烏和蜜蜂」的著名對話。這時代的男孩長得太快了，老氣地用「烏和蜜蜂」來討論性行為，不會再有啥效果了。事實上，如果等到他進入青春期的時候，你才跟他討論性愛，那就為時已晚了。

但話說回來，要是你能跟兒子成功地建立起開放的關係，那麼這場對話根本就沒有必要。兒童對性的好奇，很早就開始了，甚至比我們小時候來得更早。如果看過玩弄自己陰莖和陰囊的小男孩，你就會知道那不是隨意的探索而已。男孩們樂在其中，得到比起玩弄腳趾等部位更多的樂趣。

嬰兒是性慾的生物，或者我們應該說他們是感官的生物，因為我們常把性慾跟發展的晚期階段聯繫在一起。不過，他們會從身體和生殖器官獲得愉悅是件不爭的事實，就算我們極力否認，它還是存在。佛洛依德把嬰孩的性慾稱作「多樣態反常」，但除非我們嘗試加以壓抑，不然，這其實也沒有「反常」可言。你的兒子會探索自己和你的身體，還會提出很多的問題，這時候你必須正視他，教導他很多關於性慾的認識。為你自己的性慾發展出健康且充滿愛意的關係，並且鼓勵他對自己的性慾同樣看待，這是你能為兒子做的第一件大事。

你和伴侶的關係

小孩子會觀察父母的互動方式，也會從中學到很多關於親密感的事。你對待妻子的方式提供了榜樣，你的兒子會以為他也應該那樣對待女孩和女人。學習關於性愛之事，其實也就是在學習性角色、溝通方法，以及如何愛人。這比你的言教、你的所作所為，對你兒子的影響更

大，所以，不論你們夫妻倆是互相咆哮或者是牽著對方的手，都是在教導你們的孩子。

在我們的文化中，我們會擔心小孩看到父母展現肢體親密。讓小孩子看見這種愛意的表露其實並無不妥。事實上，如果小孩不曾看過，才可能會產生問題，因為這樣的小孩可能會懷疑父母是否愛著對方，而且也缺少讓他們學會如何真心對待伴侶的榜樣。保持健康且充滿愛意的關係，提供給小孩作為榜樣，是你可以為兒子做的第二件事情，就更別說這是你自己和伴侶所應該做的事。

你和兒子的關係

跟上一代比起來，不少男人花更多的精力來照顧孩子，這自然也讓父子間的關係更加密切、更充滿了愛意。可是，仍然有很多父親羞於對兒子表達情感，尤其是身體上的關愛：摟著他們、擁抱他們、親吻他們。跟年紀還小的兒子也許還會親親抱抱，但一旦兒子長大了，他們也就停止繼續這樣做。這類的男人很少從自己父親那兒體驗到愛，所以他們缺少模仿的榜樣，來教他們怎麼展現愛意。

也有些男人擔心，要是自己的感情太豐富，會讓兒子變得軟弱、娘娘腔、太像同志。其實沒有證據支持這種看法，顯然存在於我們文化中的恐同症，讓男人難以流露感情，尤其是對兒子表達出來，這真是件悲哀的事！在過去十多年間，另一個議題也開始讓父親避免對兒子或女兒藉

由肢體表達情感。保護孩童免於遭性侵害和亂倫的擔憂，讓男人藉由肢體表達情感飽受懷疑，因為大部分的性侵害加害人都是男性。

撫摸是人類最基本的需求，不少研究報告也都指出，嬰兒如果沒有接受足夠的撫摸，會因此死亡。但不是只有嬰兒才需要撫摸，兒子這輩子都需要你充滿愛意的撫摸。但如果兒子在生命的某些階段拒絕你的情感，尤其是在青春期的時候，也不要覺得意外，畢竟他可能很在乎同儕的看法，或者是想要獨立單飛。但如果你跟他的關係開放且充滿愛意，這種分離是暫時的。武打演員查克·諾里斯回憶他養育兩個兒子時獲得極大的樂趣：「我現在最大的滿足就是，我那長大成人的兒子不會羞於在別人面前跟我親吻問好或吻別，當他們遇到問題時，也很願意問問我的意見，或者找我幫忙。」

身體上的情感只是充滿愛意關係的一部分而已。對兒子情緒上的親密和尊重，對維繫開放的對話來說很重要。諾里斯有個酗酒成性的父親，他解釋自己如何樹立了不一樣的榜樣：「我要兒子知道我一直在那裡，關心著他們，一直在他們旁邊。我跟兒子們很親近，跟他們玩，傾聽他們的問題，在他們受傷的時候，摟著他們，跟他們分享生命中的重大事件、危機，還有成就。」只要能聆聽兒子在說什麼，了解他們的感覺和恐懼，他們自然就會知道可以找你

分享或尋求協助。如果你願意聽他談他的痛苦，他就會跟你分享他關於性享樂的問題。跟兒子建立起健康且充滿愛意的關係，無疑的，是你所能為他們做的最重要的事。

跟兒子分享道家的性愛觀

不管年紀有多大，都可以從道家理論中獲益匪淺，但越早開始這項練習，就能得到越多的好處。這對我們的兒子來說也是如此。如果能跟兒子分享書中提到的道家洞察力，就可以幫他避免掉很多的痛苦和無謂的能量浪費。

既然性愛練習是在私底下完成的，兒子當然無法跟著你的動作從中學習。性愛功夫是你必須以言談來告訴他的，不管你用的是自己的話，還是引用別人的話。

早在男孩對性開始感興趣之前，他們就感受過性能量了。男孩（和男人）因為各種理由而興奮勃起，無聊也是其中一個可能的理由（還記得上數學課時，褲襠裡那種硬邦邦的感覺嗎？）。一位可多重高潮男性提到他自己的經驗：「我兒子有天早上在廁所的時候，喊著我，說他尿不出來！我就跑進廁所，發現他剛起床，而且下面硬著，結果讓他尿不出來。所以我就教他冷提氣法，之後他一直用它來控制自己的性能量。」男孩總會因為無法了解和控制自己的性能量而心生難過。如果你能教兒子如何疏導這種重要的能量，就能拯救他免於接連不斷的性挫折。

不過，年輕人通常無法了解道家的理論。孫思邈在他

所寫的《千金要方》說到：「年輕的時候，男人通常不懂『道』。就算他聽過或讀過，也不會完全相信，或者加以實踐。不過，當他到了脆弱的晚年時，他自然就會了解『道』的重要性。但通常為時已晚，因為他可能已重病到無法從中獲益了。」

在兒子尋求你的建議時，你可以趁機教他，或者給他讀這本書或其他材料，跟他說，你多麼希望自己在這年紀時就讀過這些資訊。要是你把這本書放在書架上或是明顯的地方，他應該會自己找來看，但重要的是，他不需要偷偷摸摸躲在臥房或廁所裡閱讀，你或許擔心他在適當年紀之前不應該閱讀關於性愛的書（包括這本書），但只要他對性愛好奇，就是「到了適當年紀」了。你放心好了！在他還沒準備好之前，他是不會閱讀這些書的，而且當他準備好了之後，也總會自行找到管道來學會關於性愛的一切。

（六）性、祕密、道

現在，你應該很清楚了，道家一如其他的精神傳統，都在鼓勵我們承認性愛是人性中很重要的一部分。對多數從小就被教導要以身體為恥的人來說，那是很革命性的想法。但諷刺的是（有些人會說「偽善」）、西方文化對其譴責的東西也同樣感到興奮。所以，對多數習慣看到以性愛來行銷（包括啤酒和汽車等所有商品）的人來說，性愛也

可以是精神上的練習，這種想法同樣具有革命性。

我們試圖在這本書裡解釋古老道家對愛情和性愛的洞察，這些都可以供現代人加以運用。你要是能練習這些書中提到的技巧，你的生命自然而然會變得豐富。但我們也不該眼光淺短，應該了解在道家的練習中，性愛只是其中的一部分而已，還有其他關於陶養身體、情緒、心靈、靈魂等種種臥室外活動的洞察力和練習。道家的醫藥傳統，也就是西方人所說的中醫和針灸，幫助過無數人重獲健康。氣功和太極是內在武術的技巧，在世界各地廣受歡迎。而道家核心的哲學理論《道德經》，這本世界文學名著如今也有了各種語言的翻譯本。此外，在過去的二十多年間，房中術已讓全球男女的性生活開始有了轉變。道家提供了多種練習，讓不同宗教信仰的人得以享有健康且有意義的生活。

在前言中提過，謝明德和他的妻子成立「療癒之道」機構，還寫了多本著作，來解釋健康系統的不同部分。世界各地有超過三百位的「療癒之道」指導員，他們都可以幫你從事練習。如果對探索這項練習的其他部分也同樣感興趣，你可以閱讀其他「療癒之道」的書籍，或者跟指導員連絡。如果你和伴侶渴望閱讀更多關於性愛練習的書籍，不妨閱讀謝明德所寫的另外兩本更深入的書：《道家愛的祕密：培養男性精力》和《以道療癒之愛：培養女性性

能量》。另外，還有很多很出色的書籍和老師，教導道家的練習（與「療癒之道」無關）。道家不像其他信仰般汲汲尋求皈依者，但如果你需要有人指導，你會找到的。

本書教導的哲學和練習，是千百年來不外傳的祕密。過去，得由師傅花上好幾年來訓練徒弟，才得以傳承下來。在這裡，卻毫無保留地對外公開，因為我們相信，人類文明可以經由這些知識的傳播而獲得進步。對肉慾的迷惑是當代必須面對的許多難題之一，我們的自我和伴侶關係因而療癒的同時，也是在療癒整個地球。因為，根據道家的理論，我們是大自然的一部分，就如同大自然是我們的一部分⁵。我們相信這種療癒應該從臥房開始，因為臥房正是我們孕育下一代的地方。經由愛情和性愛，人類才得以延續，而愛人和做愛，或許才是最大的轉變的力量。

但是，你不用付出大量錢財，或者付出十年心血，才能掌握或學習到這些技巧，但這並不代表你就可以輕視這些教誨。好好加以珍惜，你會從中獲得更多。閱讀、再閱讀、練習、與人分享。你給予的歡樂越多，獲得的歡樂也越多。你療癒的越多，就越能受到療癒，而這正是道家性愛觀的真實祕密！

【注释】

前言

1. 在閱讀這些描述之後，《人類性學原理》此教科書的作者賀冉特·卡恰都里安博士做出結論：「顯然古代中國人知道射精和非射精高潮的區別。掌握非射精高潮這門藝術的人可以避免消退階段的來到（也就是勃起不會消退），這讓他們能夠長時間性交，並享受多重非射精高潮。」

2. 金賽做了關於男性性愛的著名研究，他發現「高潮可以在不射精的情況下發生。這些男人體驗到真正的高潮，就算沒有射精，他們也不難辨識出來。」

第一章

1. 很多否認男性可以擁有多重高潮的人，把高潮和射精給混淆在一起了。性學研究先驅馬斯特斯和強森在其寫於一九六六年的《人類性反應》一書中，有一章名為《男性高潮（射精）》。他們在研究中發現，很少有人在射精過後可以有多次的高潮。卡恰都里安做了如此解釋：近期研究顯示，如果男人高潮卻不射精，多重高潮就不會那麼罕見了。即使馬斯特斯和強森後來也將兩者做了區分，認為高潮是骨盆區和身體其他部分肌肉的突然規律收縮，可以釋放積蓄的性壓力和心理感覺，而射精只是精液的釋放。罷了。道家的性愛觀一直都教導男人可以有多重高潮，而非多重

2. 精神分析學派中的賴希學門區分了兩種高潮，認為高潮是生殖器的肌肉收縮，而多重高潮是遍布全身的收縮。雖然這種區分對學習兩種高潮和射精有用，但卻太沒彈性。在性愛歡愉的連續向度中，高潮和多重高潮的界限通常很模糊。所以，本書把高潮（生殖器的收縮）視為多重高潮的一部分。

3. 這發現是在《自然》雜誌中首先發表的。佛賀斯寫道：「性和死亡是生命中兩種基本但卻對其甚少了解的面向。通常認為這兩者有關連，因為生殖需要轉移有限的資源，以便讓身體的成長和維持。這種在動物交配中見到的資源轉移，常稱為生殖的代價，通常表現在交配動物壽命減少。交配動物的壽命減少，似乎是由額外的精子製造所引起的，而不是交配過程中身體的活動所引起。精子製造量若降低，可以增加交配動物和線形蟲的壽命，這點觀察支持了上述的結論。傳統生物學的假設認為大型卵子耗費的資源比小型精子還多，這結論和此假設正好相反。」

第二章

1. 西方醫學將勃起分為四個階段：（1）填充階段；（2）腫脹階段；（3）充分勃起階段；（4）堅硬勃起階段。有時候勃起前階段和勃起後階段也會加進去。

2. 一些近期的研究顯示了輸精管切除術跟前列腺癌的可能關聯，事實如何尚未有定論，但史都華·霍華德（Stuart S. Howards）醫師在西方醫學雜誌中寫到：「輸精管切除術和前列腺癌之間的可能關聯，應該要謹慎看待，因為另外兩個研究並沒有發現任何關連，其中一個研究還做了長期追蹤。此外，並沒有合理的生理解釋可以說明輸精管切除術和前列腺癌的關係。」既然醫生還不知道造成前列腺癌的理由為何，要西方醫學來解釋其和輸精管切除術的關係就很困難了。

3. 很多東方性愛理論的奉行者和懷疑者，都把後向射精和不射精給搞混了，道家強調的是不射精性愛。

第三章

1. 根據《聖經》誡律，男人死後若沒留下子嗣，他的兄弟有責任讓未亡人

受孕，以傳遞死者的血脈。

2. 很不幸地，西方的醫學和道德常常緊密聯繫。一七五八年，瑞士醫生提梭（S. A. Tissot）出版了《手淫，或論自慰產生的異常》一書，從那時候開始，西方醫學（尤其精神醫學）就主張自慰會引發瘋狂，主要是因為他們觀察到精神病患會自慰沒有人想到要質問自慰是不是人類性慾自然表現的一部分，或者是否精神病患和普通人都一樣會自慰，就像大家都會飲食和睡覺一樣（而根據道家說法，過度的射精，不管是否瘋狂，都會導致腦力耗盡）。一八八二出版的《性精神異常》（Psychopathia Sexualis）一書，作者李察·馮·克拉夫特—埃賓（Richard von Krafft-Ebing）是當時最傑出的精神科醫師，他甚至認為所有跟生殖沒關的性愛都是異常和病態的。

3. 金賽發現擁有中學學歷的美國男性中，百分之九十五在二十一歲前自慰過。而大學畢業生的比率又更高了。

4. 研究者下了結論：「自慰就跟使用色情物品和經常想到性分。」一樣，與其說是發洩，到不如說是性活躍生活形態中的一部

5. 經由新的科技，我們可以觀察到性興奮時精子增強的活力。你的精子從較不活躍開始，到快速搖擺尾巴。這種機械式的能量是男性性能量的明顯來源。

第四章

1. 佛洛伊德是精神分析學派的創始人，也是位聰明的理論家，但在這點卻犯了錯誤。他在一九二〇年說陰蒂是陰莖較低層次的版本，所以女人有他所說的陽具崇拜。他下結論說會陰蒂高潮的女性在性愛上是較不成熟的，而真實的女人則會有陰道高潮。很蠢的想法，不是嗎？不幸的是，直到一九五三年金賽才把陰蒂高潮從不成熟的汙名化中解放出來，因為他發現受訪問的女性中，有八成可以從刺激陰蒂中獲得高潮，沒有證據顯示她們比其他經由陰道得到高潮的女性來得不成熟。

第五章

1. 顯然在中國臥房裡有權力關係，而貴族的一夫多妻、納妾制度也常造成權力爭鬥。此外，很多較晚期的道教文獻描述了床上的兩性戰爭，但早期的文獻顯然比較著重在伴侶間的樂趣（尤其是女人的）和健康上。

2. 在現今最高危險族群之外的感染率，估計是十萬分之一。

第六章

1. 一九五〇年代，性研究者金賽報告：「四分之三的女性在開始性交後兩分鐘內就射精。」大部分女性需要遠超過兩分鐘才能達到高潮，更不用說多重高潮了。二十五年之後，《女性性愛紅皮書》（The Redbook Report on Female Sexuality）報告說：受訪的女性有四分之三經常在性交中得到高潮，她們大都需要至少六到十分鐘的抽插。而芝加哥大學近期贊助的一項全國性研究顯示，百分之七十九的男性和百分之八十六的女性報告說他們上次做愛的時間超過十五分鐘。而百分之二十的男性和百分之十五的女性說上次做愛的時間超過一個小時，這些時間不是說他們真正性交的時間，但這些數字跟金賽五十年前發現美國人做愛時間很短暫的發現相比，真的相差很多。

2. 此一研究以收集八百五十位專業護士的資訊為基礎，她們有百分之四十二點七的人可以達到多重高潮。

3. 一間醫療用品公司發展出生物回饋電腦，使用如衛生棉條狀的探針插入陰道內，來讓女性知道她們收縮的力道。這種小型電腦要價一千美元以上，但

其實妳真正需要的是便宜的玉蛋，那是道家千年來供女性所使用，可用來強化整個陰道。

4. 東方的性愛傳統長久以來都承認女性也會射精，稱為潮吹。在過去二十多年間，女性射精在實驗室也獲得證實，射精過程經過錄影，射出的東西也裝瓶測試。雖然其確切的來源和成分並不清楚，但經化學分析顯示，女性射出的液體跟男性精液的成分類似。

5. 米德（Mead）做出結論說，如果文化對高潮沒有期待那阿拉帕西族婦女就感受不到高潮。還有另一種解釋：阿拉帕西族婦女可能感受到實驗室裡所謂的高潮，但她們不把其稱作高潮。巴爾巴赫指出，這可能也適用於西方女性身上。

第八章

1. 有器質性毛病而無法勃起的許多男人，可以接受一些治療方法，如真空吸取器、讓血管擴張的靜脈注射、陰莖填充物等。

2. 關於陰莖增大的敘述絕非新鮮事。李魚在十七世紀的小說《肉蒲團》中，他提到主角接受狗陰莖的移植，來讓自己的陽具增大。不論這是真實發生的，還是作者的想像，很可能中醫跟現

代的某些整型醫師一樣，受到金錢而非醫療的動機驅使。無疑的，不管哪個時代都有男人願意挨一刀，希望自己的男性象徵可以增大。

3. 一九七五年，一項在英國進行的研究，提到一些男性在做過某些練習之後，可以永久讓陰莖變長變粗。

第九章

1. 六十一歲到七十一歲的男性中，有百分之七十五一個月至少性交一次；另外，六十一到六十五歲男性中的百分之三十七，以及六十六歲到七十一歲男性中的百分之二十八，一個禮拜至少性交一次。在六十六到七十一歲的男女中，有百分之十的男性和百分之五的女性宣稱沒有任何性慾。

2. 安·蘭得斯（Ann Landers）調查了十七歲到九十三歲的男女共十四萬一千人。她發現調查的對象認為婚後的性愛較少樂趣。

3. 海倫·費雪（Helene Fisher）著有《愛情解剖》（Anatomy of love）一書，她提到腦內啡時說：「這是我們遭遺棄或是情人過世時，會那麼難過的原因之一。我們那時會缺少天然的麻醉劑。」

4. 奇勃傑爾德（Zilbergeld）的書中討論了男人可以為兒子做的事情。他詳細討論這議題，而我們沒有足夠篇幅完全觸及，對於試圖克服多年來的陌生和缺席感覺的父親，他提供了很有用的建議，對於單親父親也有不錯的建議。

5. 根據道家理論，收縮和擴張，也就是高潮時的感受，時時刻刻都在宇宙中發生。所以高潮常帶給我們浸淫在海洋中的感覺，讓我們覺得跟宇宙融合在一起。會有天人合一的感覺是因為我們真的跟宇宙融合為一。

END