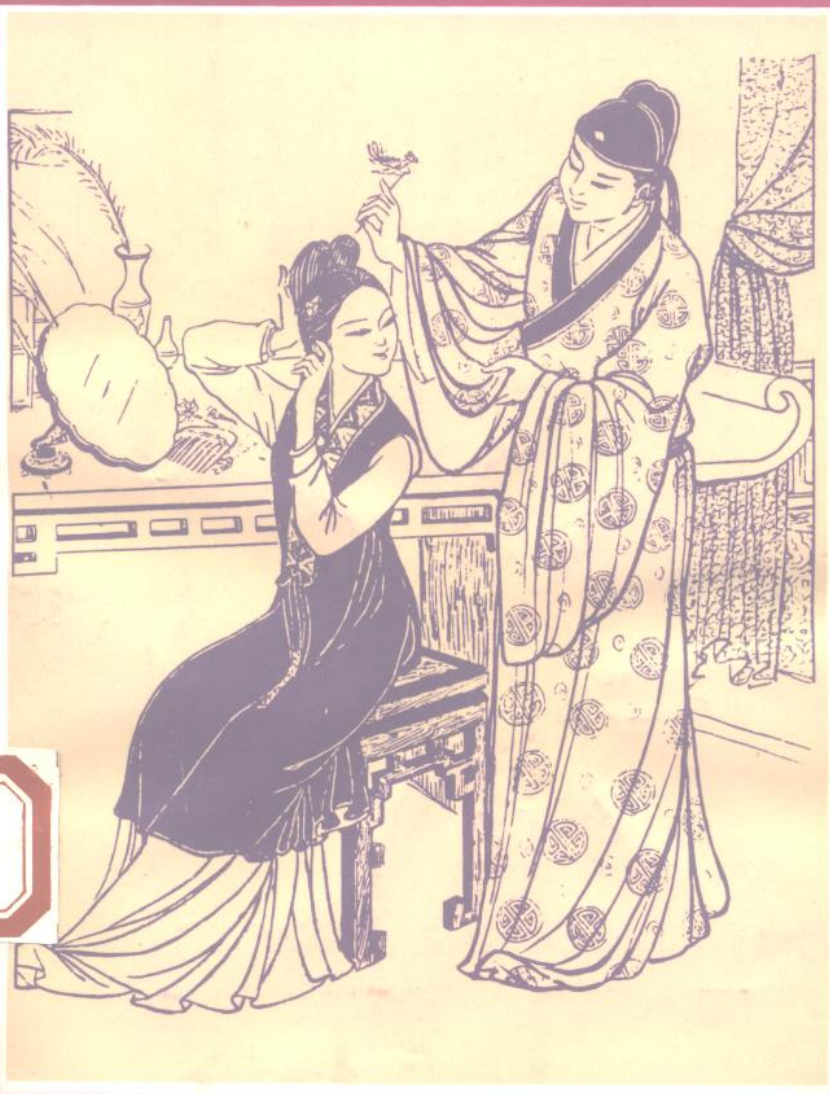


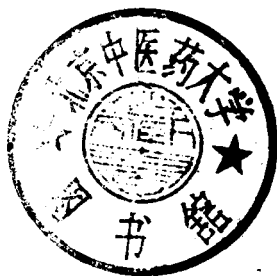
# 传统房事保健



学苑出版社

# 传统房事保健

主编：郑勇 王水  
编著：先恩 光东 晓峰



学苑出版社

1227524

(京)新登字 151 号

传统房事保健

---

主 编:郑 勇 王 水  
编 著:先 恩 光 东 晓 峰  
责任编辑:陈 真  
封面设计:范 远

出版发行:学苑出版社 邮政编码:100036

社 址:北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷:河北地质六队胶印厂

经 销:各地新华书店

开 本:787×1092 1/32

印 张:7.5

印 数:1—10 000

版 次:1994 年 5 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7—5077—0862—4/R·140

定 价:5.30 元

---

学苑版图书印、装错误可随时退换。

# 目 录

<b>上篇 理论探秘篇</b>		3. 男气功与女气功 … (23)
<b>一、古代性医学气功</b>		<b>五、古人择偶与养生</b>
<b>养生的理论基础</b> …… (1)		探秘 …… (28)
1. 性与肾脏 …… (1)	<b>中篇 房事疾病康复篇</b>	阳痿 …… (33)
2. 性与心肝脾脏 …… (2)	遗精 …… (40)	早泄 …… (45)
3. 性与精血 …… (3)	不射精症 …… (50)	逆行射精 …… (55)
4. 性与经络 …… (3)	阳强 …… (58)	不育症 …… (62)
<b>二、性器官探秘</b> …… (4)	性欲低下 …… (68)	房事眩晕 …… (73)
1. 男性性器官 …… (4)	房事腰酸 …… (76)	手淫 …… (80)
2. 女性性器官 …… (5)	更年期综合征 …… (82)	冠心病与性功能障碍 …… (88)
3. 异常的性器官 …… (6)	糖尿病与性功能障碍 …… (93)	痛经 …… (96)
<b>三、性生理与性心理</b>	闭经 …… (101)	经前期紧张综合征 …… (106)
<b>探秘</b> …… (8)	阴挺 …… (108)	阴道痉挛 …… (111)
1. 《素问》论生长、发育与生殖 …… (8)		
2. 男性的性欲与性兴奋 …… (10)		
3. 女性的性欲与性兴奋 …… (12)		
<b>四、古代房事养生</b>		
<b>探秘</b> …… (13)		
1. 养生不避房事 …… (13)		
2. 房事养生禁忌 …… (15)		

不孕症·····	(113)	强壮功·····	(168)
<b>下篇    功法篇</b>		提肾功·····	(169)
放松功·····	(118)	虚明功·····	(170)
站桩功·····	(120)	九次呼吸法·····	(176)
内养功·····	(140)	丹田注气法·····	(177)
祛病延年轻功·····	(142)	灵子术·····	(178)
龟息功·····	(144)	不老坐功·····	(187)
太极内功·····	(147)	强肾功·····	(196)
六字诀·····	(152)	强化性功能男性功法·····	(197)
小周天功·····	(154)	强化性功能女性功法·····	(198)
铁裆功·····	(157)	易筋经功·····	(200)
回春功·····	(159)	太极浑元一气功	
上元功·····	(162)	(太极气功)·····	(219)
八卦功·····	(164)	调息补气功·····	(227)
松静功·····	(167)		

# 上篇 理论探秘篇

## 一、古代性医学气功养生的理论基础

### 1. 性与肾脏

肾位于腰部，左右各一。其主要功能是藏精，主发育、生殖与性活动。

精是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础。精有先天和后天之分，先天之精禀受于父母，主管生育繁殖，又叫“生殖之精”；后天之精来源于饮食，又叫“水谷之精”，两者相互依存，相互促进。精能化气，肾精所化之气，称为肾气。肾的精气盛衰直接关系到人的生长发育和性功能。人从幼年开始，肾的精气逐渐充盈，发育到青春期，由于肾的精气作用，产生了一种促进生殖机能成熟的物质“天癸”，于是男子生精遗精，女子月经来潮，性机能逐渐成熟。老年期时，由于精气不足，天癸衰竭，性机能和生殖能力也随之消失。

肾精之所以能化生肾气，是由于肾阳蒸化肾阴的结果。肾阴、肾阳是以肾精为物质基础的，所以肾的精气包含着肾阴与肾阳两部分。肾阴又叫“元阴”“真阴”，是人体阴液的根本，对性器官等组织起滋养、濡润作用。肾阳又叫“元阳”“真阳”“命火”，是人体阳气的根本，对性器官等组织起温煦、生化作用。肾中阴阳相互制约、依存，以维持人体生理平衡，一旦阴阳失

调就会出现一系列病变。如肾阴不足，阴虚火旺，可导致遗精、阳强、性欲亢进、女子梦交等；如肾阳不足，不能温煦，可导致阳痿、早泄、性欲低下，精冷不育，宫寒不孕。

## 2. 性与心肝脾脏

心居胸中，主血脉与神志。心主血脉是指心脏有推动血液在脉管内运行的作用。心气充盛，则血液环流周身，营养五脏六腑。若心气不足，则血行不畅，导致阳痿等性功能障碍。心主神志是指心有主管人的精神，思维活动作用。心主神志功能正常，则精力充沛，性功能正常，如心神失养而发病，可导致阳痿或阳强、早泄、遗精、性欲低下、阴道痉挛。现代临床也证实了许多性功能障碍都是由心理因素引起的。

肝位于胁部，具有藏血、主疏泄及主筋作用。肝藏血，是指肝脏有贮藏血液和调节血量的功能。人体内各部位的血液是随着不同的生理状况而改变其血流量的，当人在休息和睡眠时，对血的需求量减少，多余的血液可归于肝，当人在运动时，对血液需求量增大，肝脏就排出贮藏血量，以供应所需。性活动时，血聚阴部，如肝不藏血，肝血不足，则致阳痿、性欲低下等。肝主疏泄指肝有疏散宣泄的作用，其疏泄功能关系到人体气机的调节。如疏泄正常、则气血调畅，心情愉快，性功能正常；如肝失疏泄，则情绪抑郁，性欲低下，阳痿等。

脾胃居中焦、具有受纳、腐熟、运化、升清的作用。饮食入胃，经过脾和胃的受纳、腐熟等作用，其中的水谷精微部分，必须通过脾的运输，以营养五脏六腑，为“后天之本”“气血生化之源”。如脾胃功能正常，气血生化有源，则性功能正常，若脾胃功能失常，后天之精乏源，则致阳痿、早泄、性欲低下等。

### 3. 性与精血

精血是人体生长发育及性功能活动的物质基础。肝藏血，肾藏精，精血互生，精能生血，血可滋精，精充血盈，血旺精满，性功能正常，若精血不足，则阴器失养，致阳痿、性欲低下、性高潮障碍、不孕不育等。

### 4. 性与经络

经络是人体气血运行的径路，具有沟通人体表里上下，联系全身，行气血，营阴阳的作用。《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑、外络于肢节。”性与经络的关系十分密切，直接与阴部相连接的经络较多。足厥阴肝经过阴器；足少阴肾经过横骨毛际处；任、督二脉皆起于胞中，下出会阴；冲脉的支脉也下出于会阴；阴跷脉则经过前阴；足厥阴经到达外阴部；足厥阴络上行于睾丸部，结于阴茎处；足阳明之筋、足太阴之经、足少阴之筋、足厥阴之筋皆结聚于阴器。另外，足阳明胃经、足少阳胆经、足太阴脾经及带脉、阳跷脉也都经过性器官所属之下腹部。所以，张景岳在《类经》中说：“阴器者，合太阳、厥阴、阳明、少阴及冲、任、督之脉，皆聚于此，故曰宗筋。”

古人把阴器称为“宗筋”。而宗筋为阳明所主，阳明经为多气多血之经，气血充盈，则宗筋正常，气血不足，则宗筋弛缓，阴器不用。肝藏血、主疏泄，足厥阴经受病则气血不畅、阴器失用。足少阴经过横骨，横骨为宗筋所聚之处，如少阴经受病则宗筋受累。督脉为阳脉之海、总督一身之阳经，督之阳气不动则阴器不用。任脉为阴脉之海，总督一身之阴经，又主胞宫，如任失所主则阴器失濡，胞不能孕，以上经络之病皆可导致性欲低下或亢进、阳痿、阳强、不射精、不孕、不育等性功能障碍。



## 二、性器官探秘

### 1. 男性性器官

古代医书对男女性器官多避而不论，视之为秽物。除隋唐以前有一些性医学与养生著作外，很少有专门论述。

长沙马王堆出土的帛书《十二问》中有“玉策”“势”“赤子”等记载。其中“玉策”指阴茎，“势”“赤子”指男性生殖器官。成书于二千多年前的《黄帝内经》对于男性性器官的记载较多。如“前阴”“宗筋”“茎垂”“茎”“囊”“卵”“辜”等。其中“前阴”“宗筋”“茎垂”为泛指男性生殖器官；“茎”指“阴茎”“囊”指“阴囊”，“卵”“辜”指睾丸，或称为“外肾”。

男性生殖器分为内、外两大部分。内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺等，外生殖器包括阴茎、尿道和阴囊等。

阴茎是一个圆柱状海绵样的器官，分为头、体、根三部分。阴茎头又称龟头，是阴茎前端的膨大部分，阴茎中部称阴茎体，阴茎后部称阴茎根。阴茎有丰富的血管和神经分布，其中龟头有大量的感觉神经末梢，对性刺激十分敏感。由于尿道在阴茎的中间通过，所以阴茎具有射精和排尿两种功能，当性兴奋时，阴茎勃起成为男性性交的器官。

阴囊是一个皮囊，由皮肤、纤维、肌肉组织构成，分为左右两半，内藏睾丸、附睾和输精管的下半段。

睾丸位于阴囊内，呈卵圆形，左右各一个，中间有阴囊隔开。睾丸内含有曲细精管，是产生精子的地方，睾丸还分泌男性激素，具有刺激生殖器官生长发育和产生性欲的功能。睾丸产生的精子，通过睾丸输出管，送到附睾里贮存。附睾位于睾丸上方，和睾丸相连，左右各一个，形状扁平。

输精管是一条壁厚腔小的细长管道，约长30~50厘米，是输送精子的通道，左右各一，一端起于附睾尾部，一端和尿道相连。

精囊腺和前列腺是生殖器官的附属腺体，开口在尿道。两者均可产生液体，帮助精子活动，同时也成为精液的主要成份。

## 2. 女性性器官

马王堆出土的医学帛书《天下至道谈》对女性性器官有“笄光”“封纪”“嬰女”“赤纆”“麦齿”“洞瓠”“反陆”“鼠妇”“谷实”“何寓”“赤歧”“石梁石”等记载，分别代表女性性器官的不同部位。《医心方》亦有相似的记载，如“玄圃”“玉门”“金沟”“臭鼠”“谷实”“麦齿”“嬰女”“幽谷”“丹穴”“赤珠”“昆石”。其中“笄光”“金沟”指阴道口或阴道前庭；“封纪”“玉门”指大小阴唇；“洞瓠”“玄圃”指阴阜或阴道前庭；“鼠妇”“臭鼠”指阴道口或阴蒂；“谷实”指阴蒂；“麦齿”指处女膜或处女膜痕处；“嬰女”指阴道后穹窿；“反陆”指阴道左右穹窿；“何寓”“幽谷”指阴道穹窿；“赤纆”“丹穴”指阴道口或阴道穹窿；“赤歧”“赤珠”指子宫颈口；“石梁石”“昆石”指阴道后穹窿与直肠子宫陷窝相连处。“子宫”一名，首见于《神农本草经》，其别称较多，如“女子胞”“胞宫”“胞脏”“子脏”“子处”“血脏”“血室”等。

女性生殖器分为内生殖器与外生殖器两部分。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等，外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭等。

阴道位于尿道口下方，长约7~8厘米，上方为子宫、下方为阴道口。阴道是流月经和生产的通道，又是女性性交的器官。阴道口有一层薄膜组织，称为处女膜。

子宫像一个倒置的梨，位于盆腔的中央，成年女子的子宫约长7~8厘米，宽4~5厘米，厚约2~3厘米。子宫的下部向阴道内凸出，称子宫颈。宫颈上的子宫外口和阴道相通，是精子进入子宫的必经之地。子宫的中部称为子宫体，上部称为子宫底，从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响，呈周期性改变而产生月经。子宫也是胎儿生长发育的地方。

输卵管为一对细长而弯曲的管道，每侧约10厘米长，一端和子宫相通，一端开口在卵巢附近，和腹腔相通。输卵管是受精的部位，精子和卵子在输卵管结合后，再输送到子宫。

卵巢为一对扁椭圆的性腺器官，分别位于左右输卵管的下方。每个卵巢中约有20万个不成熟的卵子，随年龄增长而减少，在绝经期消失。卵巢能周期性地产生卵子和排出卵子，并可产生女性激素。

阴阜位于耻骨联合前面，是一个突起的脂肪垫。青春期后，皮肤上生有阴毛，阴毛的分布略呈倒三角形。

阴唇有大小阴唇之分。大阴唇表面有阴毛，皮下有脂肪，平时，大阴唇闭合，覆盖小阴唇、阴道口及尿道口。小阴唇是位于大阴唇内侧的一对薄皱襞，有丰富的神经分布。两侧小阴唇之间的部分叫阴裂，阴裂中有两个开口，上方的小口为尿道口，下方的较大开口为阴道口。

阴蒂是由两个能勃起的海绵体组成，外面有纤维膜包着，位于大阴唇的前联合点，通常被阴蒂包皮包裹。阴蒂上有丰富的感觉神经末梢分布，是女性性感最强烈的部位。

### 3. 异常的性器官

在认识正常性器官的基础上，古人对性器官的畸形等异常情况也作了一些探索和总结。《广嗣纪要·择偶篇》记载的

“五不女”是具有代表意义的。“五不女”又称“五不男”，是指女性因生殖器官和性机能障碍而不能与男子同房和孕育的五种情况。

其一为“螺”。“螺”为驪字之讹，驪形之人，交骨如环，不能拆开。此即现代医学所说的骨盆狭窄。因骨盆狭窄，受孕之后，胎儿难以娩出。这在没有剖腹产术的古代的确是令人一筹莫展的。也有人认为“螺”指女阴有螺丝样纹理，旋入阴户之内。

其二为“纹”。是指阴道口过小，仅仅只有一个筷子头大小，虽可通过月经，但不能进行交合，又称为“石女”，意指女阴被石块封闭。此即现代医学之处女膜坚韧及阴道口狭窄之类。

其三为“鼓”，或称“鼓花头”。是指女子阴户向外膨凸，如蒙鼓皮而只见尿道口，不见阴道外口。此即现代医学的无孔处女膜、处女膜闭锁。

其四为“角”，或称“角花头”。是指外阴部分尖削突起，像长了角一样。

其五为“脉”。是指月经初潮较迟，或月经不调，或闭经，也有的终身无月经而不能受孕。

“五不女”不是无法进行正常的性活动，就是难以受孕怀胎。正如《广嗣纪要·择偶篇》说：“五种不宜：一曰螺，阴户外纹如螺丝样，旋入内。二曰文，阴户小如筋头大，只可通，难交合，名曰石女。三曰鼓花头，绷急似无孔。四曰角花头，尖削似角。五曰脉，或经脉（血）未及十四而先来，或十五六而始至，或不调，或全无，此五种无花之器，不能配合太阳，焉能结仙胎哉。”

其实，随着人们认识的提高，从现代医学的角度来看，“五不女”并非为不治之症。例如，女子正常阴道壁有许多皱褶，形

似螺纹，所以“螺女”病因不在此，而在处女膜。正常处女膜约2毫米厚，第一次性生活时破裂收缩，但也有少数女性处女膜厚实坚韧，交合时，男子阴茎难以插入，现代称为“处女膜坚韧”，只需在处女膜上切开两个小口，就可以进行正常的性生活了，丝毫也不会影响生育。正常阴道有较多的粘膜皱褶，如皱褶既少，伸展性又差，则可致阴道细小狭窄，使性生活发生困难。一般而言，“纹女”常有第二性征发育不良和缺乏典型女性体态的特点，同时子宫小，月经不调。现代采用激素治疗，促进生殖器官的发育，还可用扩张阴道的方法，使交合顺利进行。但是如果子宫过度稚小，一般难以治疗。“鼓女”因处女膜堵塞阴道口，使月经无法排出而造成假性闭经，以致周期性下腹胀痛而阴道口膨隆如鼓，现代治疗极其简单，仅需在处女膜上作一交叉切口即可。“角女”指外阴形似有角外突，如两性人（或称阴阳人）肥大阴蒂的勃起，有的认为是大小阴唇因炎症粘连似角或系子宫自阴道脱垂外翻等，采用相应的手术和药物等治疗后，多可恢复正常的性生活。“脉女”指原发性闭经，其中可能包括先天性无子宫、无阴道和“石女”等，经手术后即可进行正常的性生活，但是幼稚子宫及子宫阙如则终身无法受孕。

### 三、性生理与性心理探秘

#### 1. 《素问》论生长、发育与生殖

《素问·上古天真论》认为人的生长、发育、衰老及生殖等生理变化决定于肾气的强弱盛衰。

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长

极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阴脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”古人在此精辟地论述了女性从生理上发育成熟，月经来潮，到生理上的退化衰老、月经停止的整个过程。文中明确指出，女子长到七岁的时候，肾气开始充盛，乳牙更换，头发生长而不再是儿时的绒毛，因为肾主骨，齿为骨之余，肾为精血之藏，发为血之余，肾之华在发，故当女子长到七岁时，肾气开始充盛，更换乳牙，头发生长，光滑润泽。到十四岁时，随着肾气的进一步充盈，产生了“天癸”，它具有性腺激素样的功能。由于天癸的作用，使任脉通达，太冲脉旺盛，此二脉均连接子宫，故生殖器官的血脉已经通畅了，性机能成熟，能够发挥它们在生殖方面的作用，同时，月经按时来潮，标志着青春期的开始。到了21岁，肾气更加充盛，智齿生长，至此牙齿全部长齐；到28岁时，筋骨坚强，头发的生长到了极度，这表明女性的身体到了最旺盛、最强壮的时期；到了35岁时，由于阳明经脉的气血衰退，全身由鼎盛期开始逐步退化，于是如花似玉的脸庞失去了昔日的容光，并开始憔悴，头发不再润泽飘逸了；到42岁时，由于太阳、阳明、少阳这三阳脉气血均衰退，于是面色焦黄。头发变白；到49岁时，肾气进一步虚衰，任脉和太冲脉也开始虚衰，在生理方面转为衰退期，性腺功能减退，天癸竭尽，性器官萎缩，月经断绝，形体衰老而不能生育。

“丈夫八岁、肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极，四八筋骨隆盛、肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动；八八

天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”这是古人对男子发育、成熟及衰老的概括。男子 8 岁的时候，由于肾气开始充实，于是更换乳牙，头发茁壮生长；到了 16 岁时，肾气旺盛，天癸已至，性机能和性器官发育成熟，开始产生精子，身体的阴阳、气血调和，生理上已达到成熟，标志着青春期的开始，这时已具备了生殖的能力。到 24 岁时，肾气更加充实，筋骨坚强有力，智齿生长；到 32 岁时，筋骨更加强盛，肌肉壮实而丰满，此时为男子的鼎盛时期；到了 40 岁，由于肾气渐衰，开始向退化的方面转化，表现为头发脱落，牙齿枯槁松动；到了 48 岁时，由于三阳脉之气衰于头面，所以面部失去了光彩而干燥不泽，头发变白；到了 56 岁时，在肾气虚衰的基础上，肝气也虚衰了，而肝主筋，为罢极之本，所以行动迟缓，懒于动作，易于疲劳；到了 64 岁时，精气亏极，既无以供齿，又不能养发，所以齿发皆落，天癸枯竭，性机能和性器官衰退，生殖能力亦竭，故不能生育。

随着社会的发展，精神与物质生活水平日益提高，现代人的生长，发育和衰老的年龄与古人所记述的已有所不同。如城市的女孩，一般在 12 岁左右即月经来潮，女性特征已经明显，部分女孩甚至 10 岁前即有月经来潮，较 2000 多年前的少女提早了 2 岁以上。但农村，尤其是山区的女孩与城市女孩比较，其发育成熟相对晚些。现代人的衰老也逐渐推迟，不少老人离退休后，仍然精力充沛，“人生七十古来稀”已成为人生七十今不稀了。如果平时善于摄养肾气、保持乐观的心性，还可以延缓老年期的到来，使人老而不衰。

## 2. 男性的性欲与性兴奋

男子的性欲与性兴奋在尚未正式交合前主要表现为阴茎

的粗大、发热、持久等方面的变化。《广嗣纪要》总结为“三至”。阴茎充血勃起是肝气已至；阴茎粗大发热是心气已至；阴茎僵硬持久是肾气已至。当心、肝、肾三脏脏气旺盛时，阴茎壮大、发热，勃起时间较长。如肝气未至，则阴茎痿软不举，若急于交合，可伤筋，表现为不能射精，只能下滴；如心气未至，则阴茎虽大却不热，若急于交合，可伤血，表现为精液清冷不温；如肾气未至，则阴茎虽大却不能持久，若急于交合，可伤骨，表现为不能泄精或泄精量少。正如《广嗣纪要·协期篇》说：“男有三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。……若痿而不举者，肝气未至也，肝气未至而强合则伤筋，其精流滴而不射矣。壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合则伤其血，其精冷而不暖也。坚而不久者，肾气未至也，肾气未至而强合则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。”

《玉房秘诀》进一步把男子的性欲与性兴奋总结为阴茎的“怒、大、坚、热”，称为“四至”。如果阴茎无充血、胀红，这是阴阳之和气尚未来临。或虽充血胀红却不大，这是肌气尚未来临，或虽阴茎勃大却不坚硬，这是骨气尚未来临，或虽阴茎大而坚硬却不热，这是神气尚未到来。“怒”是有精的象征；“大”是射精的关键；“坚”是射精的征兆；“热”是射精的必备条件。

现代性医学认为男性性反应周期可分为兴奋期、平台期、性高潮期及消退期。

兴奋期是指从开始出现性唤起到达到较高的性兴奋这一段时间内，对性刺激活动或性意向所产生的解剖及生理反应，其特征是阴茎的勃起。大多数男子的阴茎勃起时大小在11~17厘米范围内。阴茎的勃起取决于阴茎海绵体内血管的充血



性变化。此期的勃起一般并不十分坚硬，尤其是当焦虑或疲劳时。血管的充血作用使阴囊的皮肤平滑，阴囊变扁，提高肌的收缩使睾丸向会阴方向也稍有提升。此外还可有乳头竖起等现象。

平台期内男性阴茎进一步增大，龟头颜色变深，逐渐增长，尿道口有来自尿道球腺的少量粘液流出。本期是高度性感紧张状态，时间的长短可因不同个体及同一个体的不同时间而有较大差别，例如早泄男子就非常短，而不射精的男子就极长。

性高潮期时前列腺及精囊等附属性器官收缩，使精液汇集于尿道的前列腺部。其特征是射精动作。由射精紧迫感转为射精不可避免的感觉。通过前列腺会阴肌及阴茎体的节律性收缩将精液沿尿道排出尿道口，此时膀胱内括约肌紧闭，以保证大量精液顺利射出。

消退期的特征是阴茎勃起的消失。首先是勃起的阴茎快速疲软，继而是肿胀消退，恢复正常血流的缓慢过程。射精以后，男子立即进入不应期，不应期内不可能发生再次射精。不应期的长短不一，短的只有几分钟，长的可达数小时。一般来说，这一时期随年龄的增加而延长。

### 3. 女性的性欲与性兴奋

现代性医学把女性性反应分为兴奋期、平台期、性欲高潮期和消退期。

兴奋期常由于爱抚等生理刺激或性幻想等心理刺激所诱发。其特征是阴道润滑，这是因阴道壁的血管充血导致液体漏出的结果。另外，阴道内三分之二扩张，子宫颈和子宫体提升，大阴唇伸展，阴蒂增大，乳房胀大，乳头竖起等。