

# 我最怕你

台北醫學院家庭醫學科主任 謝瀛華 © 著

# 不 性 福



臺北醫學大學圖書館  
限館內閱覽

旺文社



台北醫學院家庭醫學科主任  
謝瀛華 ◎ 著

# 我最怕你

性與愛是人生的花朵與綠葉，  
能夠擁有真誠的情感與溫柔的性愛；  
似乎是生而為人最好的修養。  
然而，我們對愛恐懼  
對自己的軀體陌生；  
對慾望無所適從  
性與愛成為人類最難馴養的花園……

不  
性  
福



編輯企劃

旺文社股份有限公司

I ISBN 957-508-562-0

# CONTENTS

# 目錄

推薦序

自序

小婦人的春天／2

你所不了解的「Z世代」／4

GAY的來信／16

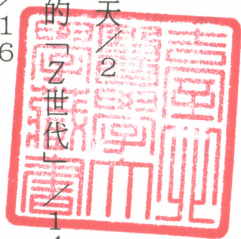
理想丈夫5要素／18

找一個更大的石頭／20

新婚姻神話／22

愛的律動／24

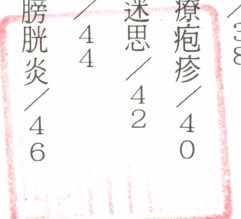
「俊男美女」魅力那裡來？／26



臺北醫學大學圖書館



C0198195

- 已婚婦女的憂鬱／28  
婚姻也有不景氣的時候／30  
長壽村的性傳奇／32  
婚前性不性？／34  
懷孕時的性生活／36  
天譴的性病／38  
如何有效治療疱疹／40  
食用胎盤的迷思／42  
復古的新潮／44  
次數與蜜月膀胱炎／46  
愛的補品／48  
處女膜再造／50  
這回輪到亞當吃藥／52  
中老年人的性計劃／54  
現代人的性幻想／58
- 

- 太空式接觸／60  
嬰兒性酒精症候群／62  
驅逐冷感／64  
什麼才是真正的性滿足／66  
活命機能薄片可望使你長生不老／68  
年老時的性愛藝術／70  
拿破崙的遺憾／72  
失去子宮後的性生活／74  
文明的陰影——神經衰弱症／76  
性學大師也會錯／78  
經期不是禁期／80  
謹防女性荷爾蒙的後遺症／82  
陽痿早洩找誰治／84  
在愛裡透氣／86  
天生弱者 是男性／88



- 男人也吃避孕藥／90  
性倦怠與性幻想／92  
疱疹的剋星／94  
中年男子的憂鬱／96  
情慾列車／98  
同居 VS. 結婚／100  
速食漢堡會降低性能力？／102  
再心動也不「行動」／104  
閨房記趣／106  
科學創造生命？／108  
性愛紅皮書？／110  
服避孕丸會致癌嗎？／112  
強精補品何處求？／114  
避孕海棉面臨考驗／116  
性孤寂者／118
- 有了孩子之後的新生活／120  
閨房疑雲／122  
背叛的證據／124  
色狼該去勢嗎？／126  
孩子與父母應有的空間／128  
二十一世紀的愛情／130  
積極可行的疱疹療法／132  
最佳的避孕方法／134  
婚姻中的性憂慮／136  
再造動人身材／138  
適度運動能增進性機能／140  
新道德 VS. 性解放／142  
性愛的競技場／144  
不可不防的性病／146  
女性新樂園？／150

- 性愛補給站／152  
如何使婚姻保鮮／154  
性無能的最新療法／156  
如何在「性倦怠」後再感到滿足／158  
性幻想是不是正常現象？／160  
無法燃燒的慾火／162  
性教育怎麼教／164  
新七年之癢／166  
高潮的奧林匹克運動／168  
發現另一半是同性戀者時／170  
性瘟疫 VS. 性革命／172  
幸福的磨練／174  
女性可以主動嗎？／176  
中老年「性的訓練計畫」／178  
愛情快餐／180

飲食和性生活／182

美國婦女的外遇／184

妳懷孕了嗎？／186

現代的性早熟／190

如何使夫妻更恩愛／192

性福郵件／194

附錄（一）／222

附錄（二）／228

附錄（三）／248

附錄（四）／258