



目 錄

004 / 了解你 · 了解我 · 了解性

中華民國醫師公會全國聯合會理事長 吳坤光

007 / 讓性 · 愛 · 婚姻「三效合一」

師大衛生教育研究所教授 晏涵文

009 / 享受安全有愛的性生活

「性路之旅」不白走

謝瀛華

第一站
人生之旅

020 / 問「性」爲何物？

——直教人以青春相許



024 / 「性」字這條路

——行走一生不覺累

027 / 談不談有關係

——和您一起談「性」

033 / 愛情桃花源

——拋開煩惱，享受「性愛大餐」

038 / 像大樹一樣又高又壯

——「性」「愛」要均衡發展

044 / 引爆全球性革命

——「瑪丹娜」春波蕩漾

050 / 用經驗彌補體能

——永保興趣探索「性出路」

054 / 解放愛情桎梏

——從此對「性」不再恐懼

058 / 閨房有逐臭之夫

——善用性感「四覺」製造高潮



第二站 啓蒙之旅

065 / 情不自禁的「性」趣

——性變態的特殊癖好

069 / 對不起！我……不行！

——「性無能」鬥垮男性雄風

076 / 人之初 · 性啓蒙

——原始慾望從小開始

083 / 給他一個明白的答案

——家庭性教育愈早愈好

086 / 煩惱一籬筐

——青蘋果的性事

096 / 公開 · 輕鬆 · 民主

——讓孩子自然而然認識「性」

100 / 安全第一

——青少年愛滋病教育

102 / 新時代性觀念

——「貞操」落伍了嗎？



第三站 婚姻之旅

107 / 無言的結局

——「少女懷孕」的無奈

109 / 讓你沒有後顧之憂

——避孕方法大觀

115 / 避孕後遺症

——讓人「性致」缺缺！

124 / 婚姻變調曲

——性愛合唱走音

128 / 細水長流保永久

——「嘗鮮族」別冷落了枕邊人

132 / 少了它，味道就不對了！

——「調味品」比「正餐」還重要

137 / 化短暫為永恆

——活用精神戰術，出奇致勝

142 / 沒有永遠的冠軍

——性的奧林匹克競賽



第四站 高潮之旅

145 / 你(妳)不能不知道……

——認真地上一堂健康教育課

157 / 健康的發洩管道

——擺脫自慰的罪惡包袱

164 / 揮不去的閨房噩夢

——性功能障礙

173 / 「性結」宜解不宜結

——坦白回答醫師的問題

178 / 男女「孫子兵法」

——行房如作戰，謀定而後動

183 / 美妙的生命韻律

——高潮物語

187 / 掌握自如，妙控於心

——「性高潮」新說

196 / 有了？沒有！

——愛的結晶爲什麼遲遲不來？



第五站 危險之旅

206 / 到底要等到什麼時候？

——生產後的性生活

212 / 了解 · 預防 · 保養

——戰勝更年期，快活賽神仙

224 / 一輩子的事

——健康與性生活成正比

230 / 糾纏不清的愛與恨

——拒絕性病登門拜訪

241 / 保持距離，以策安全

——個人預防性病之通則

246 / 求生不得，求死不能

——世紀黑死病AIDS

252 / 斷袖 · 兔子 · 同性戀

——為什麼他們和異性不來電？

260 / 比柯林頓總統還要頭痛

——丈夫愛上別的「男人」