

妳沒性慾嗎？

別怕，勇敢面對，
所有女人都該知道

I'm Not in the Mood

What Every Woman Should Know
About Improving Her Libido

全美健康生活類暢銷書排行榜第一名

Judith Reichman, M.D.
羅拉 譯

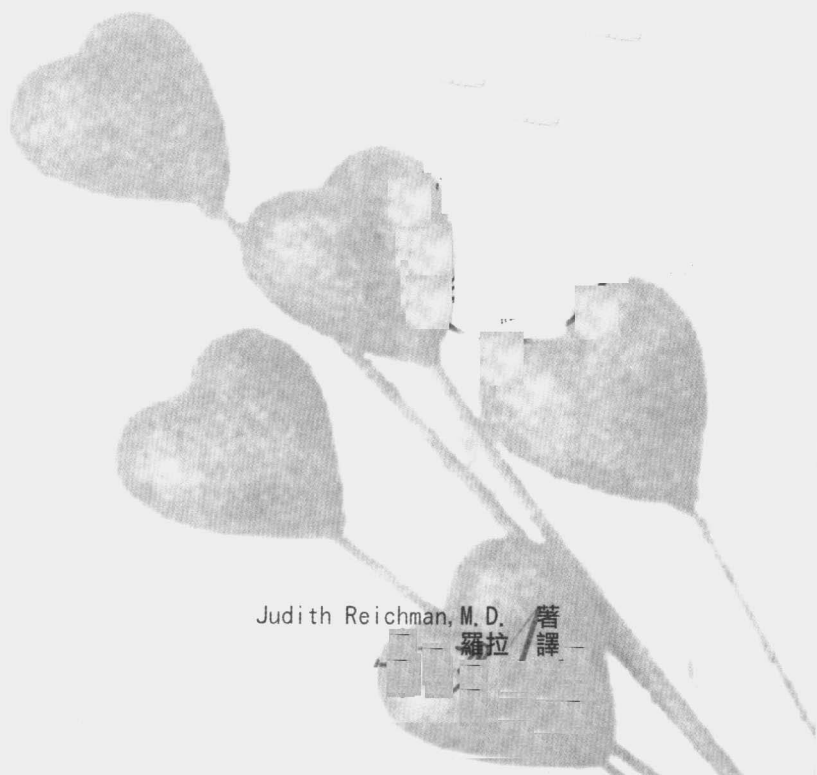
妳沒性慾嗎？

別怕，
勇敢面對，
所有女人都該知道

**I'M NOT
IN THE
MOOD**

What every woman should know about improving her libido

Judith Reichman, M.D. 著
羅拉 譯



I'M NOT IN THE MOOD :

What every woman should know about improving her libido

Copyright © 1998 by Judith Reichman, M.D.

Published by arrangement with William Morrow Publishers Inc.

Chinese translation copyright © 1999 by Faces Publishing Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

妳沒性慾嗎？別怕，勇敢面對，所有女人都該知道

作者 Judith Reichman, M. D.

譯者 羅拉

發行人 謝材俊

出版 臉譜文化事業股份有限公司

發行 城邦文化事業股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)2396-5698 傳真：(02)2357-0954

郵撥帳號：1896600-4 城邦文化事業股份有限公司

香港發行所 城邦(香港)出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F, 504室

電話：25086231 傳真：25789337

新馬發行所 城邦(新馬)出版集團

Penthouse, 17, Jalan Balai Polis,

50000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-2060833 傳真：603-2060633

登記證 行政院新聞局局版北市業字第1287號

初版一刷 1999年10月1日

版權所有・翻印必究(Printed in Taiwan)

ISBN 957-8319-61-4

定價：180元

我要將此書獻給我的病人，
她們與我分享了
生理上最私密的掙扎與勝利。



序

過去二十五年我都在為女人治病。我之所以決定專攻婦產科，是因為接生嬰兒的戲劇化場面與興奮之情，以及手術室內控制得宜的緊張懸疑，都令我深深著迷。所謂控制得宜，其實意味著我和我的同僚（絕大多數是男性）願意忍受無數個日無休、夜無眠的日子。每當我們踏入產房或是手術室，我們便搖身成為懸壺濟世的華佗。同僚之中有人會一心掛念著隨之而來的意外傷害，因而無法完成訓練課程，轉攻思考性較高的專科項目，例如內科、神經科和精神病科。

經過數千名病患（是的，包括接生和手術），我了解到，真正的權力不是利落的操持手術刀，也不是使用高科技雷射光，而是用心聆聽病患的疑難雜症，探索相關的神經、內分泌和心理層面，然後思考治療之道。但是最高深的「控制」在於：最終能夠協助女性了解她們的身體，在蜂擁而至的醫學科技、錯誤資訊、常識和謬論之中，理出一點頭緒。換句話說，電腦要比手術刀有力得多。

我們人類在動物王國中算是獨一無二，不僅因

爲我們擁有可內彎的拇指，或是發展出我們自認的高等智力，也因爲人類的性慾超越了繁衍後代的需要。身爲女人，我們把性視爲情愛的表達和獲得身體愉悅反應的方式。我們從青春期開始有了性衝動，多數人無不希望終生都能維持，甚至進一步提升自身的性慾和快感。汲汲於尋覓合適的伴侶（永遠免不了會擔心是否感染性病），再經過數十載的生、養歲月，忍受日常生活的枯燥和乏味的伴侶，接著還得面臨隨著更年期、更年前期而來的荷爾蒙消失和身體變化，要保持性慾不減並非易事。再加上身體狀況還會隨著年齡、藥物使用和社會期望而改變；顯然，要維持性慾不減可說是麻煩不少——能夠自若大方協助我們的醫師更是鳳毛麟角。這一切的種種，便是使得我把「性慾維護」納入女性照護之中的根本理由。

我著手撰寫《妳沒性慾嗎？》一書還有另一個原因。過去五年多來，我的執業領域簡而言之都和荷爾蒙有關。對於女性四十多歲期間經歷的更年期變化、荷爾蒙日漸減少，以及各種可能影響健康或是致命的疾病，我一直深感興趣。而面臨性慾低落的年輕女性人數之多也讓我驚訝。在我完成《青春不老——女人四十一枝花》（*I'm Too Young to Get Old: Health Care for Women Over Forty*）後，我突然變成了荷爾蒙專家（我寧可用鑑賞家一詞，但是此

一名詞顯然只適用於嫵熟藝術、服裝和美食的人身上)。我的患者覺得，我應該以專業素養來幫助他們克服性慾低落的問題。我從未公開討論我的病患，但是克莉絲汀娜·費拉瑞(Cristina Ferrare)在她的電視節目中向全世界(至少是向她的節目觀眾)宣布，她原本性慾全失，是我幫助她重拾性慾，所以在她的同意下，我可以 استخدامها的名號公開討論性慾問題。

克莉絲汀娜四十七歲時，發覺自己性慾低落、難以進入亢奮狀態，對於她的美好婚姻有所損傷。她的經期正常，但經前症候群已逐漸出現，當我們為她檢測荷爾蒙時，發現她的腦下垂體分泌旺盛，能使卵巢成功的排放雌激素(estrogen)，但她的睪酮素值偏低。我建議她嘗試使用2%的睪酮素藥膏，看看是否有效。結果真是一鳴驚人！她在自己的節目中大談特談，還告知女權促進者歐普拉·溫佛蕊(Oprah Winfrey)。歐普拉和她的製作小組便展開作業，他們要求有性慾困擾的婦女上網和他們對談。結果反應出奇的熱烈，我和克莉絲汀娜因此受邀參加歐普拉的節目，從此打開了潘朵拉的性事盒子。從芝加哥搭機回家途中，一種驚惶席捲而來：和性事搭上的新關連，對於我身為婦科醫生的名聲會有何影響？對於我撰寫女性健康書籍的計畫又會有何影響？我在飛機上打電話連絡我先生，大聲地

哀號(在三萬英呎的高空，顯然有必要提高聲量)，我註定要為無法達到性高潮的女人擔任專屬醫生！隔座的男士對我投以關切的眼光，還詢問是否要為我拿杯飲料！

當我到家時，電話當然是響個不停。事實上，我執業的西達塞奈醫學中心(Cedars-Sinai Medical Center)的接線生告訴我，好幾天其他醫生的電話都接不進來，因為電話全部佔線。數百名婦女要求掛號看診，但是我只能接受其中少數人的預約。和《歐普拉·溫佛蕊脫口秀》(Oprah Winfrey Show)中受邀女性敘述的親身經歷一樣，她們的故事同樣令人難過，而且遭遇也相似。她們曾向醫生求助，卻被忽視並被冷淡的對待。以下是幾個案例：

- 一名結婚二十年的四十六歲婦女，過去兩年來出現嚴重的性慾低落現象，當她徵詢醫生的意見時，醫生告訴她去找新伴侶，增加性刺激。
- 一名育有兩名子女的年輕母親還在為她的次子哺乳，她察覺到自己的婚姻岌岌可危，因為每天晚上她唯一想做的，就是倒頭睡覺。她的醫生建議：使用潤滑劑，並且「逆來順受」。
- 一名三十四歲的婦女因為罹患癌症，接受子

宮和卵巢切除手術，醫生告訴她，能夠保住一命已是大幸，喪失性慾只是小事一樁。

- 一名五十歲的婦女剛剛開始進行荷爾蒙補充療法，她向醫生透露，自己懷念過去充滿性活力的感覺，醫生對她說，這是衰老的必經過程。她已經在服用雌激素，沒有其他辦法可想，她應該習以為常。

現在我開始深切體認到，該是為性慾撰文、釐清真相的時候了。但是最後的動力(請注意我避免使用「推動」一詞)再一次來自於歐普拉，以及在另一集節目中討論性慾的醫生。他們對整個議題不表認同，「貶抑」我們所提供的若干療法，而在突然間颯起抨擊睪酮素之風。《早安美國》(*Good Morning America*)節目的醫藥記者南西·辛德曼(Nancy Snyderman)大夫表示，任何睪酮素藥膏都會立刻被人體吸收進入血液，會產生嚴重後果。她問道，為什麼有人要使用睪酮素？畢竟女性體內的雌激素能保護心臟，使我們和男人有別。她接著表示，腦部是女人最重要的性器官，如果真有毛病的話，「就該去看一部色情電影」。

另外一位醫生則指出，睪酮素不論劑量多寡都會引發心臟病。就連我在《今天》(*Today*)節目的同事鮑伯·亞納(Bob Arnot)大夫也擔心使用睪酮素

會引發心臟病。他的論調是：睪酮素剛開始感覺似乎很棒，但是長期使用會有危險，也有可能導致乳癌。對此論點，我不能苟同。我們不得而知——我們還在衡量乳癌罹患率以及雌激素補充療法對健康的利弊得失。但我認為，兩種荷爾蒙都不應該被唾棄。

一切就此決定。我對加入蘿絲·威斯海默(Ruth Westheimer)大夫以登上性治療師之林的遲疑，比起要我坐視有關荷爾蒙、健康和性慾的錯誤訊息被誤導所產生的不安，可是相形失色。我不是要提供「一種療法全數通用」的解藥。這本書的編輯本想以「解藥」一詞加入書名，但誠如我對他說的，除了抗生素之外，醫藥之中少有解藥，但是醫藥可以提供協助和改善。

就讓我們以醫學眼光來審視我們的性慾和性能力。我們是否發揮了性潛力？如果沒有，原因為何？我們的荷爾蒙如何掌控女性幸福，挑動激情，刺激性反應？如果性致缺缺或是無法對性慾產生反應，這是因為正確的荷爾蒙分泌過低還是不當的荷爾蒙過高？我們能把塑造女性情慾的深層心理、社會面向和身體的生理層面做出區別嗎？換言之，腦部可以和腺體分道揚鑣嗎？

我們已經懂得利用藥物讓生活更加美好，至少是過得更舒服，但是這對性生活有何作用？在諸多

成藥和處方藥中，有哪些最終會讓我們性趣全消？對於罹患癌症的女性而言，癌症治療是否就意味著喪失性慾和性反應？三分之一的女性曾經動過或是即將接受子宮切除手術。子宮切除以及其他手術是否會影響婦女的性功能？

對大多數女性而言，性事的美好來自於伴侶的可親、可取和性能力。最後一項因素拜威而鋼之賜，話題早已炒熱（或者我該說「宣揚」）。這對女性又有什麼影響？順道一提，女性是否也能服用威而鋼？

我翻閱醫學文獻，提出了以上問題，也努力找出解答，我「高舉」出若干解決之道。荷爾蒙有其地位——是的，就連飽受非議的睪酮素也一樣。它不是神奇解藥，只有在情況適當，並且在審慎的藥物監控之下才能使用。其他還有增進性慾的方法可供參考，但是大多數婦女都無法自行完成，我們必須和伴侶、醫師甚至適合的治療師，開誠布公的討論。我已經盡力讓性資訊和性療法容易上手，也方便取得。抗拒、困窘和羞愧，都不是令人喜愛的女性特質。

所有女性都擁有從事親密行為和表達性愛的需求。本書提供了醫學解答，能幫助女性提升性致，享有幸福和健康的性生活。

序	005
---------	-----

第 部 細說妳的性事。

1 慾望哪裡來？	021
----------------	-----

性反應階段／女性構造

2 性不性由妳	029
---------------	-----

性行為頻率／性高潮／手淫

3 荷爾蒙當家	035
---------------	-----

主導發育的荷爾蒙／荷爾蒙如何影響性慾？
／睪酮素失調的症狀

4 總是提不起勁	050
----------------	-----

第 2 部 找出妳的元凶。

5 心理因素 061

憂鬱症／壓力與焦慮／性侵害／身體形象

6 兩性難題 071

關係不良／權力因素／雙方不來電

7 藥物 076

避孕藥與荷爾蒙／荷爾蒙補充療法／抗激素
／抗憂鬱藥物／精神安定藥物／鎮靜劑／情
緒穩定劑／降血壓藥物／其他藥物／迷幻藥
物

8 疾病 090

糖尿病／心肺疾病／癌症／自體免疫系統疾
病／癲癇／脊髓受傷／失禁／性病

9	手術、放射線化療	097
	化學療法／放射線療法／摘除兩側卵巢／子宮切除術／乳房手術	
10	痛楚	105
	陰道疼痛／陰道痙攣／性交疼痛的其他成因與形式	
11	男人	112
	心理因素／醫學因素／手術因素／荷爾蒙因素／藥物因素／老化／注射治療／真空壓縮器／陰莖植入物／藥丸	

第 3 部 挑起妳的性趣。

12 睪酮素 123

補充荷爾蒙的最佳選擇

睪酮素的正面療效／睪酮素有副作用嗎？
／哪些女性應該服用睪酮素？／不宜使用睪
酮素的女性／使用睪酮素之前應做的檢測／
如何使用睪酮素？／睪酮素追蹤系統／男性
荷爾蒙DHEA／補充DHEA有何種功效？／DHEA可
補充男性荷爾蒙嗎？

13 荷爾蒙之外 148

其他的選擇與輔助

草藥／助性藥物／費洛蒙和氣味／潤滑劑與
保溼劑／改變生活方式

14 貼心對話 162

與伴侶對談／向醫生傾訴／和性治療師深談
／如何挑選好的性治療師

後記 182

