

追求不同人生階段的
美好性生活

性福一生

孟憲傑醫師◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

性福一生：追求不同人生階段的美好性生活 =
Sex for beautiful life / 孟憲傑著. --初版. --
臺北市：遠流, 2002[民 91]
面； 公分. --（健康生活館； 27）
ISBN 957-32-4668-6（平裝）

1. 性知識 2. 性生理 3. 更年期

429.1

91009659

目 錄

□江萬煊序

□自序

第一篇 男性與女性的生理狀況

1	女性的生殖器官.....	15
2	女性的性器官.....	22
3	女性荷爾蒙——雌激素.....	32
4	什麼是月經.....	47
5	男性的生殖器官.....	56
6	男性的性器官.....	61
7	男性荷爾蒙——睪丸脂酮.....	67

第二篇 性的生理與心理機轉

8	性行為的生理機轉及其種類.....	75
9	性事的頻率.....	81
10	性感與性感帶.....	84
11	男性的性生活障礙.....	88
12	女性的性生活障礙.....	97
13	性障礙的治療.....	105
14	性生活與避孕.....	116
15	懷孕期間與產後的性生活.....	136
16	子宮切除後的性生活.....	139
17	墮胎.....	148

18	性病.....	152
19	婦女泌尿系統的感染.....	159
20	婚前諮詢.....	165

第三篇 更年期的調適

21	女性更年期.....	171
22	女性更年期與性生活.....	180
23	男性更年期.....	187
24	男性更年期與性生活.....	193
25	兩性更年期症候之異同.....	201
26	更年期與骨質疏鬆症.....	207

第四篇 老年人的性生活

27	老年人的性生活.....	217
28	運動、長壽和性生活.....	226
29	心血管疾病與性生活.....	229
30	糖尿病與性生活.....	239
31	攝護腺與性生活.....	242

健康生活館

Healthy
Life



27

性福
一生

健康生活館 27

性福一生

——追求不同人生階段的美好性生活——

作者——孟憲傑醫師

主編——林淑慎

特約編輯——趙曼如

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣73元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002年7月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣220元

版權所有・翻印必究 (Print in Taiwan)

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN 957-32-4668-6

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

性福一生

追求不同人生階段的美好性生活

Sex for Beautiful Life

孟憲傑醫師◎著

目 錄

□江萬煊序

□自序

第一篇 男性與女性的生理狀況

1	女性的生殖器官.....	15
2	女性的性器官.....	22
3	女性荷爾蒙——雌激素.....	32
4	什麼是月經.....	47
5	男性的生殖器官.....	56
6	男性的性器官.....	61
7	男性荷爾蒙——睪丸脂酮.....	67

第二篇 性的生理與心理機轉

8	性行為的生理機轉及其種類.....	75
9	性事的頻率.....	81
10	性感與性感帶.....	84
11	男性的性生活障礙.....	88
12	女性的性生活障礙.....	97
13	性障礙的治療.....	105
14	性生活與避孕.....	116
15	懷孕期間與產後的性生活.....	136
16	子宮切除後的性生活.....	139
17	墮胎.....	148

18	性病.....	152
19	婦女泌尿系統的感染.....	159
20	婚前諮詢.....	165

第三篇 更年期的調適

21	女性更年期.....	171
22	女性更年期與性生活.....	180
23	男性更年期.....	187
24	男性更年期與性生活.....	193
25	兩性更年期症候之異同.....	201
26	更年期與骨質疏鬆症.....	207

第四篇 老年人的性生活

27	老年人的性生活.....	217
28	運動、長壽和性生活.....	226
29	心血管疾病與性生活.....	229
30	糖尿病與性生活.....	239
31	攝護腺與性生活.....	242



江萬煊序

婦產科名醫孟憲傑先生係宏恩醫院董事長，新著《性福一生》，向本人索求序文，本人深感惶恐，既感筆墨生澀，也覺對婦科領域知識短缺。

過去曾由《聯合晚報》蔡振源先生幫助，寫了一些有關男人的性問題文章，可能因此引起孟先生的注意。正常日常的性事，是男女間最基本的大事，期待孟先生的書，會啟發社會對這方面的正確知識。

台大醫學院醫學系教授

江萬煊



自序

孔子曰仁，孟子曰義。但仁義之外，他們兩位老夫子並沒有忽略性事對人類之重要，故有食色性也之高論，相襲兩千餘年而不朽。

「性」固然不是人生的全部，但卻是人生重要的一環。高官顯要需要它，販夫走卒也不能缺少它。這是人盡皆知而認同的事實。

關於這本書，主要涉及的範圍，是性器官的解剖和功能，以及銀髮族因罹患老年人不可避免的宿疾，所面臨的性事困擾。純粹從醫學觀點，就事論事。

這本書裡找不到誘惑的詞彙和挑逗性的技巧，那是另外的專著，非本書所願、所敢涉及。書裡談及的都是性事，卻不能算是性學，因為它僅及於性問題謎底的揭開和困擾的適度彌補之道而已，這點也請讀者鑒察。



性學（sexology）邇近已被世人及中外學術團體所重視，早已從束之高閣中解放出來，走入社會，不復再是過去優閒文人雅仕酒餘茶後的助興講題了。

不論是年輕或年長、男人或女人、異性戀或同性戀、已婚或未婚、貧窮或富有、正常或殘障，不論有否真正的性事，都具有性的感覺和渴望。

在電影院、音樂會或酬酢晚會，任何場合、任何時段，男女若有接觸或交談，都有相互的吸引和愛慕，可能僅係剎那的瞬息間事，也可能在腦海裡長久揮之不去。

傾慕或暗戀，不一定全然是美貌或性感所致。智慧、幽默或雄心大志，在在都可能成為仰慕和欽敬的條件。像宋慶齡女士之對國父孫中山先生即其一例。

愛慕與性慾，可分為階段性，不一定為必然性，兩者應有區分。如對上帝之愛、父女母子之愛等，但異性相互的愛慕，走向床第，也是一個自然的趨向。

從出生到十歲，可視為初步階段，很多行為和措施，都有性需求和性滿足的意義，如襁褓時期的吮吸乳頭、尿布的更換、下部的洗滌。其後漸長，面頰之



被吻和吻人，都有其臆想中的意義。

十歲，是一個截然的分界嶺；體態逐漸豐滿，內分泌遞次產生，陰莖變長，陰蒂隆起，已朦朧瞭解男女有別，對性也有些許模糊的憧憬。父母應該適時灌輸性的教育，如月經的處理、夢遺的觀念、性病傳染及預防之道，甚至簡單避孕方法的傳授，未雨綢繆，當可事半功倍。

年齡漸長，更要利用機會解釋「愛」與「色慾」之區分。但不可把「性」視同罪惡，以免招惹強烈的反感。

步入成年，因學校教育、社會影響，應當全然瞭解，什麼時候、什麼地點，該與什麼人做愛，最為正確，毋庸置疑。

性行為、性教育，常取決於歷史、文化背景的不同，而有差異，例如風俗、人情、宗教、政治、經濟條件等，否則難免以偏概全。

談性事，不能流於黃腔和下流，取悅於讀者，危害青年；但也不能太過拘謹和道學，淪為八股說教，所以很難著墨。街頭、巷尾、書肆間，固不乏類此書



刊，但兼具學術性及參考價值者，卻寥若晨星。筆者學淺識短，不揣冒昧，秉持著如臨深淵、如履薄冰的胸懷，字字斟酌，句句考慮，妄顧世俗之諱言，針對問題之介紹與探討，做此大膽之嘗試。冀希拋磚引玉，燃起同好之共鳴。

繼《懷孕，分娩》、《留住你的健康》付梓後，又拉雜的搜集了一些中外有關性事的參考資料，陸續在《宏恩醫刊》登載，漸具雛形。茲應讀者、友朋之催約，彙集成冊，便於瀏覽，並就教於方家。因係陸續刊出，各自成章，非一氣呵成。故其連貫性稍嫌不足，略有瑕疵。但綜觀全書，尚不失其整體性。

本書雖嘗試於全面之介紹，但若干情節，卻難於描繪置喙，較偏重老人問題之探討，敬請讀者鑒察。

本書並非作者之閉門杜撰，泰半取材於下列各參考書：

1. *Sexual Hygiene and Pathology* by John F. Oliven, M.D.
2. *Great Sex After 40* by Marvel L. Williamson, M.D.
3. *For Women Only* by Jennifer Berman, M.D.



4. *The Prostate Sourcebook* by Steven Morganstern,
M.D.

本書草稿初成，厚蒙江萬煊教授指導，並蒙賜
序，敬致謝忱。

本書謄寫、打字，悉由李名玲小姐鼎力玉助，謹
此深致謝意。

第 1 篇

男性與女性的生理狀況